



ならしんからのお便利マガジン

ならつう

2016
spring

すこやかライフ講座

毎晩ちゃんと眠れていますか？
高齢者のための安眠講座②

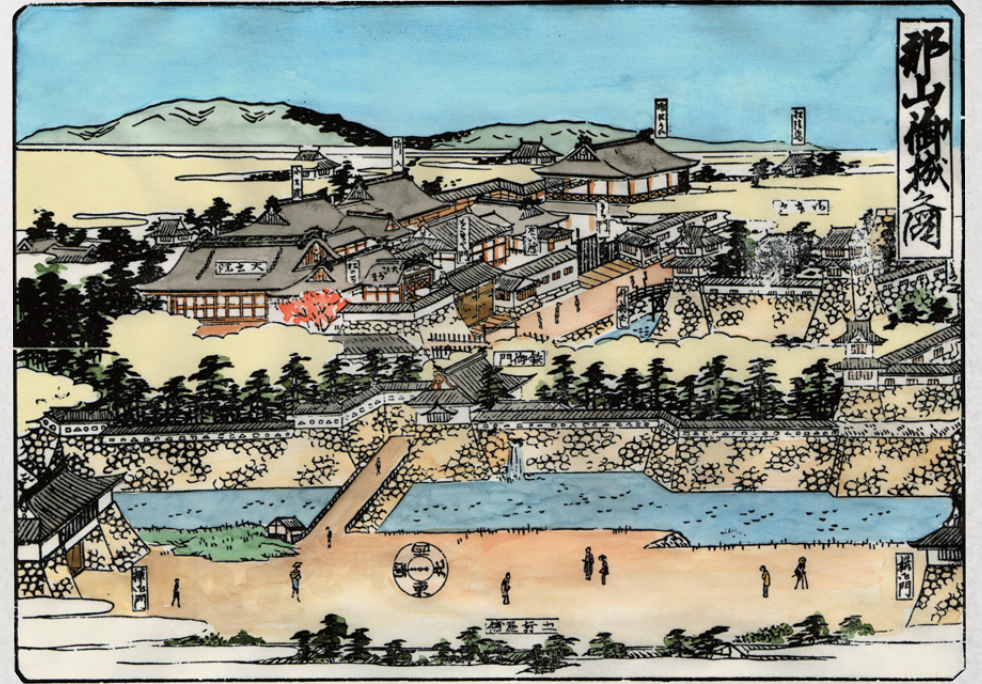
季節のガーデニング

キンギョソウ

奈良・歴史ロマンの路

柳澤家が治めた郡山藩 百五十年にわたる治世

学問、文芸に秀げた歴代藩主
郡山藩に流配された浦上キリシタン
郡山城跡～赤膚山元窠をめぐる



「郡山城之図」複製（柳沢文庫蔵）※CG着色して表現しています。

柳澤家が治めた郡山藩、 百五十年にわたる治世

江戸時代後期、郡山の地を治めた柳澤家。
学問や文芸に秀でた歴代藩主とその治績を追う。

甲斐国から転封、 柳澤吉里が郡山に入城

享保九年（1724）旧暦八月、大和の地に大規模な大名行列が現れた。甲斐国（現在の山梨県）甲府城の城主・柳澤吉里が、国替えにより移転。この日主君以下総勢七百人を超える一行が、郡山城へ到着したのだ。

柳澤吉里は、父・吉保と二代にわたって甲府城に在城。都市整備や物資の流通を図るなど、甲府城下に繁栄をもたらした。甲斐国は幕府の天領となったが、善政を敷いた旧藩主に感謝し、領民たちは

推し進める文治政治の模範となるべく、儒学や和歌などに熱心に取り組み、禅にも傾倒。特に和歌は古今伝授を授けられ、和歌を通じて公家や大名家との交流も深めた。歴代藩主は吉保が敷いた文教政策を踏襲。二代目吉里も郡山城に入部早々藩校を創立、文武両道を唱え、藩の師弟に儒学のほか、習字や算術、武術などを学ばせた。

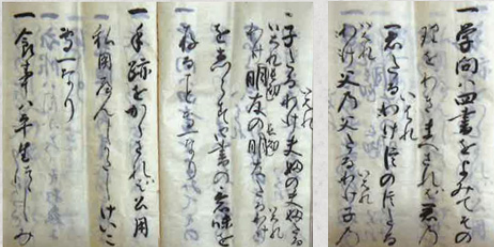
文化を振興させて城下町の安定をもたらし、郡山を大和における経済・文化の中心地へと導いた。以降、六代にわたって郡山藩政を担った柳澤家。明治維新の廃藩置県まで、147年にも及んだ柳澤家の治世とは、一体どんなものだったのだろうか。

五代将軍・綱吉に仕え、 文治政治を推進した吉保

柳澤家は生粋の甲州武士で、戦国大名で有名な武田信玄・頼勝に仕えたが、武田家滅亡後は徳川家に勤仕した。当初は幕臣だったが、柳澤家を大名格にまで押し上げたのが、吉里の父・柳澤吉保（1658〜1724）である。吉保は18歳の時に五三〇石の家督を相続。五代将軍・綱吉に仕えて出世し、31歳の時には綱吉の御側用人に命ぜられ、石高も一挙に一万石超に。37歳の時には川越（現在の埼玉県川越市）城主、その6年後には、十五万二〇〇石余に加増されて甲府城主



柳澤吉保像（個人蔵）
徳川綱吉の側近として活躍した、藩祖・柳澤吉保公。



吉保が吉里に与えた庭訓。一条目では儒教を学ぶことによって、道理を知ることの大切さが説かれている。柳澤家ではこうした教えが主君以下大切に守られてきた。（大和郡山市教育委員会蔵・写真提供）

大和郡山市章のモチーフにもなっている、柳澤家の家紋「郡山花菱」

マルチな才能を発揮した、三代城主・保光

学問一家に生まれ、幼い頃から幅広い教養を身につけた柳澤保光は、江戸時代後期を代表する文人大名であった。

堯山の称号で親しまれ、「茶会記」や「和歌懐紙」など、多くの書も残した。



和歌

仙洞御所(公道法親王)の叡覧に浴し、大きなステータスを得る。学者としても歌学を総合的に研究。十一代将軍家斉夫人の歌道師範も務めた。



柳沢保光和歌(柳沢文庫蔵)

茶の湯

幕府公認の茶道で、大名茶・武家茶と称される石州流の奥義を究め、郡山石州流堯山派を興す。松江藩主・松平不昧や姫路藩主・酒井宗雅らの茶友と交友。

生け花

甲州流華道、石州流・片桐宗幽や千葉龍卜に師事。

つきやま 仮山盆

山水庭園や枯山水同様に鑑賞される盆石もたしなんだ。和州遠山流

能楽

能にも傾倒し、賀宴ではしばしば能楽を興行。宝生流の能役者・日吉安之を郡山に招き、郡山宝生流を根付かせた。

赤膚焼

廃窯となっていた赤膚焼を再興。赤ハダと名付けた製陶を興した。工芸美術品としての価値を高め、後に名工・奥田木白などが登場。



赤膚山元窯 古瀬堯三

他にも俳諧、漢詩、入木道(書道)、絵画など多くをたしなんだ。

文人としての地位を確立 三代藩主、堯山・保光

歴代の藩主は治政の手腕に優れ、学問や文芸を究めたが、特に三代目藩主・保光は多才の人として知られる。21歳で家督を継ぎ、安永二年(1773)から38年の永きにわたって郡山藩を治め、治世の業績のみならず、大和郡山に多くの文化遺産を残した。

当時の大名にとって和歌や漢詩は必須の教養だったが、保光の取り組みはそれの中でも群を抜いたものだったという。公道法親王に招かれた歌会では、保光の詠んだ歌が親王をも魅了。また將軍夫人の師範も務めるなど、和歌を通して大名や公家と盛んに親交した。茶の湯では石州流の奥義を究め、郡山石州流とも呼ばれる独自の茶の湯を後世に伝えていった。このように保光ほどの分野においても一流を究め、文人としての地位を確立。文雅を追究することによって、武家としての格を高めていったのである。

藩財政を立て直すべく 儉約や構造改革を実施

一方、藩主としては試練の連続だった。保光時代は郡山藩史上最も災害の多い時期で、天明の大飢饉をはじめ、干ばつ、台風、大雨、洪水・・・次々と襲いかかる天災や災害が、財政を悪化させた。慢性的な窮乏が続く中、保光は厳しい儉約を断行。藩職制の大胆な改革にも取り組んだ。自ら積極的に藩治に関わり、領内へ

も度々足を運んで状況把握に努めるほか、副業として綿作・麻布・生糸などの生産を奨励。城下や領分においては、孝行者を賞して米を給したり、長寿者に祝いを贈るといった労いも怠らなかつた。

保光は殖産興業にも力を注ぐ。安定した収入源になるよう、家中での金魚飼育を奨励したのもこの時代である。さらに豊臣秀長が創始した赤膚焼を再興。赤膚焼は遠州七窯までに数えられた名窯だったが、その後衰退。保光は瀬戸と清水から陶工を招いて五条山で開窯・保護し、製陶をこの地に根付かせた。

財政が逼迫する折、能や茶の湯といった社交三昧で、さらに藩財政を圧迫させるとする一面もあった保光。とはいえ積極的な施策で厳しい状況を打破する行動力や、当代を代表する文人としての幅広い教養を遺憾なく発揮。城下町の活性化に大きく貢献した。



「やまといろ」プロジェクトが ますますパワーアップ!

奈良県立大学と奈良信用金庫が連携して取り組む、観光振興施策の1つ「やまといろ」プロジェクト。実際に来て、滞在してもらう施策として、今年度は下記のような活動を行いました。

「やまといろ」ガイドブック

橙・緑・紫の3色がセットになったガイドブック「やまといろ」。「ならまちで幸福になろう」をコンセプトに、橙＝まごころ・活力【食歩き】、緑＝個性・癒し【雑貨】、紫＝未知・追憶【珍しい施設】で構成。奈良信用金庫各店の窓口にて入手が可能、ぜひお声掛けください。

スタンプラリー

今年2月には「ならまちぶらりー」と称し、ならまち各店でスタンプラリーを実施。スタンプのモチーフを散りばめた、オリジナルトートバッグをプレゼントし、好評でした。

イルミネーション

元興寺にて、LED照明によるライトアップを実施。幻想的なイルミネーションを楽しんでいただきました。



WEB

「やまといろ」等のHP新設。今後の取組をブログ・ツイッター等で公開します。

<http://csr.narashin.co.jp/yamatoiro/>

奈良・歴史ロマンの路



カトリック大和郡山教会にある「浦上切支丹流配記念碑」。昭和44年、豊幻寺(現・良玄寺)に建立された墓碑が移され、記念碑とされた。

寛容だった郡山藩
隠れキリシタンに

晩年保光は、真言宗の高僧・慈雲尊者に深く帰依した。慈雲尊者に関連し、こんなエピソードが残っている。尊者を招き、しばしば家臣や民衆に説法を聞く機会を設けていた保光。そこへ当時この町で密かに信仰を守っていたキリシタンの人々まで呼んだという。信者らは、藩主の思わぬ厚情と尊者の有り難い話に、涙を流して喜んだそうだ。郷土史を研究する長田光男さんは、長年かかってこうした史実を調べ上げた。幕末の六代藩主・保申時代にも、キリシタンを寛容に扱った記録が残っている。明治新政府は神道国教主義の国策を掲げて、キリシタンを弾圧。長崎県浦上村で捕らえられた多くの信者は、家族散り散りになって各地の藩に流配、見知らぬ土地で厳しい労働を強いられ、寒さと飢えに苦しんだ。



もたらしていったのかもしれない。

藩祖吉保以来、 民政に意を尽くした歴史

郡山藩は四カ国を飛び地支配していたが、柳澤藩政以降、領地での大きな暴動や一揆などは起こっていない。代官所があった滋賀県高島市(海津手村々)などでは、現在も郡山藩に対して好意的なイメージが残っていると長田さんは語る。郡山藩の代官は村役人を代官所によんで交流を図るなど、地域の人とのつながりを非常に大切に

たという。

吉保公を祀る柳澤神社には、そうした歴史の一端を窺わせるものが残っている。境内にある手水舎、その裏には「近江国海津手53ヶ村」と刻まれている。立派な手水舎が、領内の村から奉納されたものであることを知る人は少ない。柳澤吉保はかつて家士に対して、尊大に振る舞うことなく、慈悲をもって領民に接するよう条目二九カ条を定めている。藩祖以来、代々民政に意を尽くした歴史も、郡山藩が残したもうひとつの遺産であろう。

明治二年(1870)、郡山藩にも浦上キリシタン88人が送られてくる。ところがここでの待遇は他とは違っていた。収容先の雲幻寺では風呂や火鉢が与えられ、毎日の食事は藩の指示で宿屋から炊き出して届けられた。長田さんによると、保申は「キリシタンは、危険な思想を持った人々ではない。もっと穏健に扱うべきだ」と、政府に具申までしていたという。その後政府のお咎めを受け、処遇は改悪してしまうが、他藩の非人道的な扱いに比べて郡山藩の対応には注目すべきものがある。幕末の大塩平八郎の乱(1837)や、天誅組の変(1863)でも、郡山藩の「意思的な行動」が見られる。大塩平八郎の乱では幕府から敗走者の捕獲を命じられるが、民衆救済に立ち上がった大塩の行動を理解してか、なかなか腰を上げなかった。尊王攘夷派浪士の一団が、倒幕を企てた天誅組の変でも出陣命が下る。朝敵の汚名を着せられ、

一夜にして幕府から追われる身となった天誅組を、進んで討伐する気になれなかったのだろう。郡山藩は現在の下市町まで1週間もかかって到着。他藩から「おくれ山藩」と揶揄された。こうした行動を一概に語ることはできないが、「郡山藩は政治や情勢を客観的に理解していた」と、長田さんは分析する。歴代藩主は学識教養を深く身につけ、藩全体にも学問と文化の風潮が漲っていた。優れた見識や洞察力が自ずと育まれ、学問により培われた道徳的な観念が、弱者に心を配る民政を



大和郡山市文化財審議会長を務め、郷土史を研究する長田光男さん。多くの資料を渉猟し、現地で聞き取りなどをして郡山藩に関連する史実を調べ上げた。



赤膚山元窯 古瀬堯三 mapエリア外

柳澤保光公の意向を受け、初代古瀬堯三が開窯（現在で八代目）。江戸時代末期の登り窯や展示室は、国の登録有形文化財に。素朴で温もりのある赤膚焼は、使う人に馴染んでこそ良さを発揮するという。絵付け・手づくり体験も実施。

- 住所 奈良市赤膚町(五条山) 1049
- TEL 0742-45-4517
- アクセス 近鉄学園前駅南口から赤膚山行バスで、赤膚山バス亭下車徒歩3分



奈良最古の登り窯は、貴重な遺産を次代に残すべく現在解体修理中。



赤膚焼窯元 尾西楽齋 mapエリア外

柳沢公から、木白の名の絶えざるようにと「香柏窯」と命名された由緒ある窯元。現七代目は春日大社より「春日御土器師」の称号も与えられている。

- 住所 大和郡山市高田町117
- TEL 0743-52-3323
- アクセス JR郡山駅から南へ徒歩1分

郡山城跡

お濠を取り囲むように植えられた桜は、日本の桜100選にも選ばれている名所。3月下旬から開催される「お城まつり」では時代行列など多彩なイベントが行われ、夜桜も楽しめる。
※天守台付近は修復工事のため現在立入禁止

大和郡山市観光協会



お城まつり

- 期間 3月25日(金)～4月9日(土)
- ライトアップ 18:00～21:00
- TEL 0743-52-2010
- アクセス 近鉄郡山駅から徒歩7分

至赤膚町



城址会館

木造瓦葺き、2階建ての入り母屋造り。明治建築の粋を集めた風格ある建物が佇む。



龍華山永慶寺

柳澤吉保を開基とする黄檗宗の寺院。大和郡山への国替えに伴い、甲府から移された。風格ある山門は、豊臣秀長代から残る旧郡山城の遺構。

- 住所 大和郡山市永慶寺町5-76
- TEL 0743-52-2909
- アクセス 近鉄郡山駅から徒歩約10分

大納言塚

豊臣秀長の墓所。市文化財



近江国海津手53ヶ村と刻まれた手水舎。(年代不詳)

郡山城跡

郡山城跡～赤膚山元窯をめぐる

柳澤家の歴史を辿りながら、桜の名所としても知られる郡山城跡へ。また西ノ京方面まで足を伸ばして、赤膚焼の元窯を見学。保光公が再興した赤膚焼の魅力にも触れ合えよう。



柳沢文庫

柳澤保承の発意と有志によって発足。柳澤家から寄贈された歴代藩主の書画や和歌の他、郡山藩の藩政資料なども公開している。年3回展覧会を開催。

後期企画展開催中 ～5月8日(日)
「柳澤家当主と学芸一和歌を通じた公家・大名家との交際を中心に」

- 開館時間 9:00～16:30入館
- 入館料 300円
- 休館日 毎週月曜・祝日・第4火曜
※展示替え期間なども休館あり
- TEL 0743-58-2171
- アクセス 近鉄郡山駅から徒歩10分

お客さまと共に、街と共に 奈良信用金庫 本店営業部

郡山城跡へお越しの際は、近鉄郡山駅から徒歩すぐの所にある「ならしん本店営業部」にもお立ち寄りください。お車でお越しの際は、北側の三の丸駐車場が2時間無料でご利用いただけます。

住所：大和郡山市南郡山町529-6 電話：0743-54-3111
定休日：土日祝 営業時間：9時～15時
ATM 8時～22時(土・日・祝日は17時まで)

（ならしんホームページ）

<http://www.narashin.co.jp/>
本誌「ならつう」のバックナンバーをWEBで公開しています。



お気軽に
お越し下さい！

毎晩ちゃんと眠れていますか？

高齢者のための安眠講座②

夜しっかり眠れている人は、自律神経のバランスも整っています。そこで着目したいのが、睡眠と自律神経の関係。心身をリラックスさせる副交感神経を優位にし、休息モードへ導きましょう。



健康・長寿は、夜つくられる

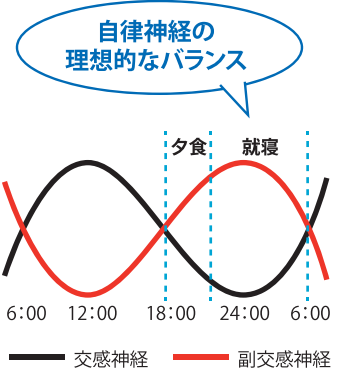
内臓や血管の機能をコントロールする自律神経は、交感神経と副交感神経からなります。交感神経は仕事や運動などの活動時に働き、緊張・ストレスといった状態で優位になります。逆に食事や休息などのリラックス時に働くのが副交感神経です。副交感神経は夜眠っている間に活発に働き、体のあちこちを修復する手伝いをします。ですから夜寝付けないと自律神経が乱れ、免疫力を低下させて患を誘発。夜ぐっすり眠ることは、健康を維持する上でとても大切なのです。

長生きのポイントは、長い息

特に副交感神経が夜間しっかりと働くよう、自律神経の機能を高めることが大切です。そのため規則的な食生活やメリハリのある生活を送ることは基本ですが、さらに自律神経に大きな影響を及ぼすのが呼吸です。「緊張している時は深呼吸すると良い」と言われますが、気持ちが高ぶっている状態では呼吸が浅くなりがちです。深く呼吸すると副交感神経を刺激するので、心身ともにリラックスしていきます。副交感神経が優位に働く休息モードへ導くと同時に、末梢の血流を増加させ、血流も良くなります。

腹式呼吸で副交感神経を刺激

交感神経は年齢の影響を受けませんが、副交感神経は加齢によって働きが低下します。その働きを意識的にコントロールする唯一の方法が呼吸です。副交感神経は息を吐く時に強く働きます。つまり吐く息を意識した呼吸を行うことにより、自力で副交感神経の機能を高めることができます。覚えておきたいのは、横隔膜を上下させる下記のような腹式呼吸法。横隔膜には自律神経が密集しているため、長く息を吐くほどこれらを刺激し、副交感神経の働きを高めることができます。



★自律神経を安定させる腹式呼吸&リラクゼーション

カンタン腹式呼吸法

5~7回繰り返す

- 1 姿勢を楽にして腰掛ける。
- 2 3~4秒かけて鼻から息を吸う。この時お腹が膨らむようにする。
- 3 6~8秒間、口をすぼめて、口からゆっくり息を吐く。この時お腹がへこみ、胸が上がるように。

寝る前に全身をリラックス

1セット×5回

- 1 仰向けに寝て、手首を交差させ手のひらを合わせる。両足の親指を重ねて、体全体を一本の棒のようにイメージ。息を吸いながら、ゆっくり全身を大きく伸ばす。
- 2 息をフーッと吐きながら、全身の力を一気に抜く。伸ばしたバネが、ずっと縮むイメージで。

<出典:「セル・エクササイズ」小林弘幸(順天堂大学医学部教授)・末武信宏>

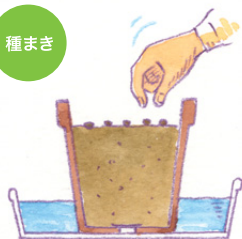


■ 季節のガーデニング キンギョソウ

ボリュームのある花穂が魅力
育てやすく、園芸にも切り花にも最適

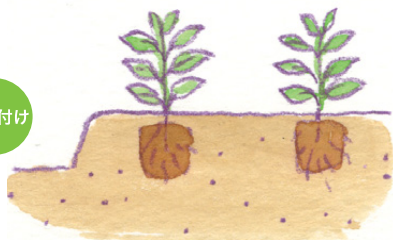
栽培のポイント

種まき



微細なタネなので、必ず鉢か箱にまく。覆土はしません。水は受け皿に入れて下から吸わせるか、霧吹きで。1週間ほどで発芽。

植え付け



適当に間引き、本葉2~4枚になったらポットなどに移植し苗を育成。本葉7~8枚の頃に花壇などに定植し、乾かし気味に管理する。

特典

各店先着
10名様

ならしん各店窓口でキンギョソウの種プレゼント!「ならつう見ました」とお声かけください。



栽培カレンダー

3月 4月 5月 6月 7月 8月 9月 10月 11月

タネまき

植え付け

開花期

※種によって異なる