

出会い、描く

杉崎紀世彦・杉崎文子

冬野菜(赤カブ他)

杉崎文子・画



今からは、根菜の美味しい季節です。
塩、醤油、味噌、どんな調味料でも合わせる事が出来、滋味深い汁も美味しいです。
ほんとうは、人参や大根なども一緒に描くはずが…。

杉崎ボタニカルアート工房教室 <http://sugizaki-botanicalart.com/> 2025年カレンダー発売中※中面にプレゼントお知らせあり。

和菓子でメリークリスマス♪ 冬の可愛い上生菓子あります。
ツヤツヤ、モチモチの苺ジャム入りの大福も一緒にどうぞ。



12月に入れば、気分はもうジングルベル♪洋菓子よりも和菓子派、という方にこんなお菓子はいかが？

明治時代に初めて日本で描かれたサンタクロース「三太九郎」、芭蕉がかつて雪だるまをそう詠んだという「雪まるげ」。風流な菓名の可愛い上生菓子です。クリスマスツリー「もみの木」とセットでどうぞ。

そして、かわいらしい苺の形をした「朝づみ」は、苺ジャムとミルクあんをお餅で包み、赤色に着色した羊羹でコーティングした優しい甘さの大福です。

カラフルでキュートな和菓子で素敵なクリスマスを！

大切な人へのギフトにも♪

美味しくて、笑顔！

かわいい苺	
朝づみ	194円(税込)
三太九郎	356円(税込)
雪まるげ	356円(税込)
もみの木	324円(税込)

菓道 八右エ門

山形市七浦579 ☎023-684-8129

営業時間8:30~17:00

水曜定休(不定休あり)

おの お正月特選 ご予約期限 12月20日まで

おせち料理

全国にお届けします!

Amazonのお取寄せ 人気ランキング3位になった商品です。

三段重 37,800円(税込)

Amazonのお取寄せ 人気ランキング5位になった商品です。

三段重 23,760円(税込)

※写真はイメージです ※店頭でのお渡し時間 12月31日11:00~15:00

●ご注文はFAXまたはメールにて
FAX 023-625-0370
メール osechi@ajidokoro-ono.com
公式サイト <http://www.ajidokoro-ono.com/>

懐石/懐石料理 おの

〒990-0022 山形市東山形2丁目1-20
TEL 023-625-0363

大掃除は おそうじ本舗®

今年の大掃除はコーティングを追加して 汚れにくい「快適浴室」に!

大掃除キャンペーン期間中 2024年11/1~2025年1/5

浴室クリーニングセットの最大5,500円OFF

基本セット 浴室クリーニング 一式 19,800円 汚れに合った洗剤・掃除方法でキレイに!

お手入れ簡単コーティング 3,300円お得!!

キレイ長持ち!! キャンペーン価格 一式 26,400円

このほか、お手入れ簡単コーティングとプラスして「鏡の水アカ除去」「浴室乾燥クリーニング」「追い焚き配管クリーニング」のオプションが最大5,500円お得に!

キャンペーン期間中 11,000円以上のお申し込みで ハウスケアグッズプレゼント!

浴室クリーニング オプションについて お気軽に相談下さい

その他の大掃除も、お掃除本舗へお任せください!

おそうじ本舗® 山形香澄店

お見積り無料 ☎0120-915-861

山形市香澄町1-6-8

ものづくり コラム

今回のコラムニスト

「いえをつくる人」
古民家ライフ株式会社
高木孝治



⑬暮らしが仕事
仕事は暮らし

つい先日、丁度お引渡しを終えたリノベーションの現場があります。それは普段から弊社、発酵素材―暮らしの道具展―に通って下さるお客様からのご依頼で、「発酵素材のお店の雰囲気が好きなんです、あんな感じに高木さんの感性で好きないようにつくって下さい」という内容のご依頼でした。

普段使いの和室を発酵素材の雰囲気再構築する。ある程度ご要望はお聞きしましたがデザインと共に使い方も含め、すべて委ねられました。普段は沢山聞き込みをして、複数人でデザインを考えます。その中から一番良いと思う間取りやデザインを選択していきますが、今回は図面化もしにくい僕の感性。正直今までで一番難しいご依頼かもしれないと思いました。

「暮らしが仕事 仕事は暮らし」民藝運動の中心人物でもあった陶工の河井寛次郎さんの言葉です。

僕は昔から、時間があると美術館や博物館の展示に足を運んできました。京都の河井寛次郎記念館を訪れた際も、細部に至るまでまさに仕事と暮らしが混然一体としており、自分の心が震えるような感覚にとらわれました。

11月始めには忙しい時間の合間をぬって盛岡に行ってきました。岩手県立美術館で行われている染色家、柚木沙弥郎さんの「柚木沙弥郎 永遠の今」と、盛岡市にある(株)光原社で行われていた「柚木沙弥郎 旅の喜び、旅の色彩」(11月4日まで)を見るためです。

光原社は宮沢賢治が命名したとされています。光原社を訪れ、宮沢賢治と先輩後輩の仲にあった2人の青年の熱意が「注文の多い料理店」という童話の中で世の中に出た事実を初めて知りました。

こうして実際に足を運びリアルに先人たちの熱い思いに触れることをずっと続けてきたのは、自分は何を美しいか、何を良しとするのか?古い建物のどこまでを残し、どこまでを新しくするのか?その問いに対する答えを四六時中自問自答しているからです。

ですから今回、自分の感じたままにつくらせて頂き無事にお引渡しを終えた時に「信じて任せて本当に良かったです」。仰っていただけた時は、何よりのご褒美となりました。

「暮らしが仕事 仕事は暮らし」そんな境地に達することが出来ればと思います。



発酵住宅®
<http://hakkojutaku.jp/>
 古民家ライフ株式会社 ☎023-625-8135

発酵素材®暮らしの道具店
 山形市大字新山166-1
 営業日 金・土・日・月・火 10:00~18:00
 ☎023-616-4528

アトリエ モモの
花日記
 Flower diary December

「年越し準備」

つい先日まで暑かったのに、タイヤ交換?大掃除!もう年末!...といった感じで、ここから怒涛の一ヶ月が始まりますね。そんな忙しい日々ですが、毎年レッスンやワークショップの参加人数が一番増えるのもこの時期です。時間を見つけて、手づくりのクリスマスリースやお正月飾りを準備する。季節の移ろいを感じ、行事を大切に。暮らしを楽しむ。その積み重ねが、素敵な人生を作っていくのだなぁと感じています。



山形の予約制花屋 *Atelier Memo* アトリエ モモ

アトリエモモは山形と埼玉を2拠点とする予約制の花屋です。レッスンやワークショップの開催やフラワーギフトはオンラインショップから承っております。ギフト予約・レッスン予約などはホームページからお気軽にどうぞ。

毎日見ていると気が付かないもので、油污れや食べ物の飛び散り汚れなどで液晶画面が結構汚れている場合が多いです。「液晶をどうやって拭けばいいのかわからない」と言う方も多い。

長年クリーニングをしてきて最良と思うのは、住宅用洗剤とティッシュペーパーを使う方法です。私は、弱アルカリ性の住居用洗剤「かんたんマッペット」を使っています。

まずパソコンの画面が上を向くようにして水平に置きます。ノートパソコンであれば、開いた状態で90度回転させます。そして画面の中央部分に適度に洗剤をスプレーしてティッシュペーパーで伸ばしていく様に拭きます。この時、結構強く拭いても大丈夫です。水平にするのは洗剤が流れて液晶の端から内部に侵入しないようにするためです。

拭き終わったら、綺麗なティッシュペーパーで乾拭きをします。これで購入時と同程度まで綺麗になります。キーボードや外装などは、布に同じ洗剤をつけてゴシゴシすれば綺麗になりますよ。綺麗なパソコンで、新年を迎えてみてはいかがでしょうか。

12月と言えば大掃除! パソコンの画面汚れていませんか?

パソコン販売・修理・設定 PCイタガキ ☎090-6450-5931 山形市南館西6-19

MATSUYA 化粧品店 松屋

☎023-645-7300
 営業時間/AM10:00~PM6:30
 定休日/毎月1日・毎週火曜日

数量限定!! なくなり次第終了 (お1人様1個まで)

ブランドごとのお楽しみ福袋もご用意!店頭でご確認ください。

取扱ブランド
 clé de peau TWANY
 BENEFIQUE ELIXIR
 d program HAKU
 MAQUILLAGE LISSAGE
 PRIOR COVERMARK

特典① お好きな商品をお選び頂き、合計金額(税抜)に応じて商品券進呈!
 1万円袋...1,500円分の商品券
 3万円袋...5,000円分の商品券
 5~10万円袋...ご購入額の20%分の商品券
 ※同じ商品は2つまででお願いいたします。

特典② お楽しみミニ二袋(サンプルセットなど)進呈!

特典③ 3万円以上で フェイシャルエステ(20分間)ご招待 ※1月22日~3月10日までご予約頂けます

テレビCM中! 資生堂・カネボウ・カパーマーク

完全福袋 福
 予約制福袋

お好きな商品を選んで中身を作れる!
松屋商品券付福袋

ご予約期間 **12/22** まで

ご予約期間: 本日~12月22日(日)
 お受取期間: 1月4日(土)~20日(月)

山形 松屋 化粧品 検索

ホームページ <http://matsuya-y.jp/>



Cooking

パリパリゴボウの和風サラダ

1人分179kcal 塩分1.4g ▷10分



●材料(2人分)

- ゴボウ……………1/2本(80g)
- リーフレタス……………60g
- カイワレダイコン…1/4パック
- 揚げ油……………適量
- シラス干し……………20g
- 焼きノリ……………1/2枚
- ①ゴマ油……………大さじ1と1/2
- しょうゆ……………小さじ2
- 酢……………小さじ1
- コショウ……………少々

[作り方]

- ①ゴボウはピーラーで長さ10cmほどの薄いリボン状にする。さっと水にさらし、水けをしかりふく。
- ②リーフレタスは一口大にちぎる。カイワレダイコンは根元を切る。
- ③170℃の油で①を時々裏返しながから2分30秒ほどパリっとするまで揚げる。
- ④ボウルに①を入れて混ぜ、②とシラス干し、ノリをちぎりながら加えてさっくり混ぜる。器に盛り、③をのせる。

料理・市瀬悦子 撮影・木村拓

名医はあなたの中にいる㊦

前回に続き、チャクラのお話。人それぞれ人生には課題があります。それをクリアするヒントになれば嬉しいですね。今回は第2と第3チャクラについて。

★個性やセクシャリティが抑圧されている人、異性関係のトラブルが多い人、ハラスメントを受けやすい人は第2チャクラを整えましょう。

第2チャクラは動物的な本能の欲求、子孫を残す生殖の役割を持つチャクラです。自分の魅力、個性をアピー

『自分に纏わりつく悩みの解消法 2』

ルするセクシャルチャクラ。豊かなエネルギーが仙骨に流れ、満足感を得るチャクラ。イメージカラーはオレンジ。禁欲している僧侶の衣服の色ですね。身体では睾丸、卵巣、腎臓、膀胱、腰椎、前立腺など生殖泌尿器系に影響します。親とのスキンシップの欠如や、泌尿生殖器への衝撃や感染などが原因で乱れます。

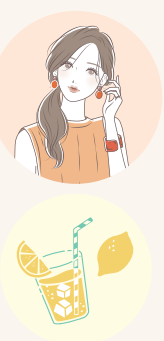
第2チャクラを整える方法

- ①水の流れをイメージした瞑想
- ②フラダンス
- ③海水浴
- ④おしゃれな服を着る
- ⑤オレンジ色のアクセサリーをつける

★人とのコミュニケーションが苦手な方、緊張すると胃腸の調子が悪くなる方、ネガティブ思考の方は第3チャクラを整えましょう。

第3チャクラは第1と第2チャクラで育てた自己のエネルギーを他者に向けていき、他者や社会とつながり、自分の課題や長所を発見するチャクラです。

このチャクラは「火」のエネルギーを持っており、怒りの出どころでもあり、行動力の源。自分の能力を試したいというエネルギーが湧いてきます。決められたルールの中で拡大、成長していく。



まさに経営者向きのチャクラ。イメージカラーは黄色、太陽の光のイメージ。身体では脾臓、肝臓、脾臓、胆嚢、胃など主に消化器系に影響します。

社会関係のストレス、暴飲暴食、添加物やアルコールや空気汚染、イライラしすぎなどが原因で乱れます。

第3チャクラを整える方法

- ①日光浴
- ②新しい事にチャレンジする
- ③美術館巡りなど他人のパワーに触れる
- ④レモンなど黄色のものを食べる



自然療法・鍼灸・整体 **あたぎはりきゆう堂**
山形市桜田西4-14-7
☎023-600-2589
営業9:00-19:00 完全予約制・不定休

あたぎ やすし 安宅 泰 はり師・きゆう師・エキスパートファスティングマイスター・深部整体師・美容鍼灸師

漢字ぐるぐるパズル

難易度 ★★★(中級)

冬		寿			生
検		期		己	大
力	時	表		務	
	禄	身			業
外		均	晦	料	風
		会			人
密	不	働		苦	
	甲		通	下	有

リストの漢字を白マスに入れて漢字しりとりを完成させてください。リストに残った四つの漢字のできる熟語が答えです。

リスト

衣 慨 感 気 足 大 代 地
機 景 肩 元 定 度 等 品
後 公 骨 査 便 福 無 名
作 至 視 事 利 力 量 路
主 食 心 草 労

答え

パズル製作:マジックスタジオ (<http://www.magic-studio.jp/>)

※答えは7ページ目プレゼント応募方法下部にあります。

12月限定 ランチメニュー



濃厚なビスケットソース・とろとろのチーズ・間に挟んだトマトの仄かな酸味が後を引く美味しさです。

海老のビスケドリア
スープ付 1,100円

庭多泉

山形市馬見ヶ崎2丁目10-23
山形北イオンすぐそば
お問い合わせ
tel.023-681-4885

マルベリーカフェ東根店 東根市中央2-19-22 ☎0237-43-6722

お庭のはなし

山形弁は話せなくても、ここ数年の山形なら私の方が食べて遊んでいる(笑)という自負。山形県の良さを!と鼻息の荒い私。ルート①を更に具体化し、荷物にならないベストなお土産を用意するだけとなりました。(庭多泉店長 伊藤典子)

山形をどうご案内するの?あのおもてなし上級者をどう喜ばせるの?食事は?予約は?決戦の3泊4日まで約1ヶ月前。まだ先とのんびり構え日々の仕事に追われる夫に痺れを切らして、おすすめの観光地・宿泊先・食事処を3パターン構成し書面にて提案、彼のペースを壊すと不機嫌になり面倒だからイトノリ観光にお任せください」と茶目つぶ気込みでリンク先もメールした。

山形をどうご案内するの?あのおもてなし上級者をどう喜ばせるの?食事は?予約は?決戦の3泊4日まで約1ヶ月前。まだ先とのんびり構え日々の仕事に追われる夫に痺れを切らして、おすすめの観光地・宿泊先・食事処を3パターン構成し書面にて提案、彼のペースを壊すと不機嫌になり面倒だからイトノリ観光にお任せください」と茶目つぶ気込みでリンク先もメールした。

⑤7 おもてなし
うちの夫は海外出張が多い。いつもアメリカでお世話になってる取引先の人山形観光に来日、どうやら彼がご案内すると小耳に挟んでからずつと私の心は騒がしい。

その男性は写真でよく見かける人だ。四十代前半の優秀なエンジニア。人も英語も苦手な彼をプールと大型犬のいる邸宅でのホームパーティーや奥様とのホテルランチに誘い出し、コミュニケーションを深めてくださった紳士。私に高級ワインのお土産もくれた。まるで映画のワンシーンみたいなゴージャスで美しい光景が現実か夢か?半信半疑になったほど。

懐かしい風景

「おつかいは醤油の計り売り」 蜂谷昭雄・作

最近、廃棄やゴミを減らそうという試みから量り売りのお店が増えていますが、昔は当たり前だったのですよね。蜂谷少年も首に小銭入れをぶら下げ、竹かごに一升瓶を入れて醤油屋へおつかいにいったそうです。お醤油屋さん、米をはかる杓につけたような柄杓で醤油の樽から瓶へ醤油を移すのを見つめています。「おつかい、えらいわね」というおばさんの声や醤油の香りが漂ってきそう。手に持っているのは、「一升瓶にピッタリサイズの竹かご。昔は竹屋さんがいて、それ用に編んでもらったんじゃないかな」と蜂谷さん。籠に瓶を入れて買物へ。無駄の少ない時代でした。(編)



山形の作家さん



ふにやふにや、ぴーんって生きてたい 武田真子

武田真子さんと、山形市の「焼き菓子しょかん」の本所さんは本の貸し借りをする友だち。本所さんは「真子ちゃんの本を返す時に短い感想を書いた付箋をつけてくれるんだけど、それが面白くて」。ある時、本所さんが「もしかして、日記つけてない？」と武田さんに聞くと「つけてます」「読みたいなあ...そんなやり

とりの後、日記を読んだ本所さんが書籍化の応援を申し出て、デザイナーの梅木駿佑さんと三人で作り上げたのが本書です。

武田さんの文章の魅力を本所さんは「文体の軽やかさ、面白さ。苦しい内容を明るく書いているのがいいですね」。

日記本ですから、まったく格好つけていません。毎日の生活や感じたことを、ありのままに書いています。切なくなったりクソツツと笑ったりしながら読み進めるうち、世代はまったく違うのに、悩みなから生きる一日一日を励まし励まされながら並走しているような気持ちになります。



武田真子さん https://note.com/korokoro_564/



ペンギン文庫(山形市本町・Q1内)、焼き菓子しょかん(山形市緑町)、BOOTH (<https://mako.takeda.booth.pm/>)で販売中

を工夫するなど梅木さんと何度も打ち合わせを重ねました。実際、私と同じように心を患う友人から「かなり久しぶりに読書ができた」とメッセージをもらい、嬉しかったです。本を読んでいる間は面白くておかしな気分になつてくれたらなと思っっています」と語ります。

掲示板

①日時②場所③料金④問合せ先⑤備考 ※変更の場合もごまいますので、ご確認の上お出かけください。イベント掲載希望の方は、開催月の前月5日頃迄に編集室へ情報をお寄せ下さい。

■ 糶屋 豆ぐらし 冬ごもりの前に 2024

小さな糶屋の店舗イベント。ものづくりや手仕事をされている方々と、お客さまが共に過ごす時間と場を作りたいと、2015年から毎年開催。

クラフト作家さんや農家さんなど、作り手自らが販売するミニマルシェ。本年も寒い季節の始まりに、訪れてくれた方々に心温まる素敵なモノや体験・交流をお持ち帰り頂けたら嬉しいです。

①12/1(日)11:00~15:00②矢/目糶屋土蔵店舗内(河北町谷地甲90)④同店☎0237-85-0330

■ 天童織田の里歴史館

企画展「天童のレトロな看板」 一天童の人々のくらしと商い

江戸時代から昭和にかけて天童の街で使われていた看板など。そのデザインを見て楽しめるだけでなく、当時の天童の人々の暮らしについても知ることができる展示となっている。今では希少なホーロー看板など懐かしさあふれる企画展。

①12/15(日)まで開催中。9:30~17:00(最終入館16:30)②天童織田の里歴史館(天童市五日町2-4-8)④☎023-653-0631⑤月曜休館

■ 東ソーアリーナ 図書館トーク68 あし場企画主宰・安達修子さん

安達修子さんは大学で演劇活動を始め、東京で俳優や演劇スタッフの育成事業に携わった後2年前に山形にUターン、現在は障がい者福祉の現場で働きながら、健常者と障がい者が共に新しい表現をめざす演劇ワークショップを行っています。プロの演劇の世界を離れ、地元で障がい者と共に演劇を始めたきっかけ、ワークショップの紹介や目標などをお話いただけます。

①12/15(日)14:00~②遅筆堂文庫山形館2階③1,000円④同館☎023-689-1166

めざせ、健康寿命 100 歳 ~ 世の中を明るく元気な人でいっぱい！ ~

⑨「座りっぱなし」に気をつけて!

もうすぐ冬本番。こたつや暖かい室内から動きたくない季節がやってきますね。

厚生労働省が公表する「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」によると、日常生活において座位(座りっぱなし)時間の増加により死亡リスクが高まるという調査結果があります。

30分以上連続するような長時間の座位行動をできる限り頻繁に(例えば、30分ごとに)中断することが、食後血糖値や中性脂肪といった心血管代謝疾患のリスク低下にとって重要であることや、強度を問わず少しでも身体を動かすことが健康に良い影響を及ぼすと報告されています。

65歳以上の健康な人は、毎日40分の身体活動(生活活動・運動)が推奨されていますがウォーキングをしたりストレッチなどを行い「私は、毎日40分は動いているわ」という方も、座り過ぎには注意をしましょう。

スマホやパソコンでネットを見ていると1時間やそこらは、あっという間。意識的にブレイクして、身体を動かしましょう。



女性専用エステサロン 男女兼用セルフストレッチサロン

TENka 山形店

山形市春日町 10-1 ☎0120-530-413
10:00 ~ 20:00 (最終受付 18:30) 木曜日・第1日曜日 定休



●ヤマザワ 清住町店
●シパール 西店

TENka

●備前屋 長瀬店
●セブン イレブ
●パワーリハ ディーサービス

●霞城 公民館



ほぐれるわーど

5つのマシンで健康サポート!!

初回体験料 1,100 円 (通常料金 2,750 円 / 回) ※要予約



お得な月会費プランあります♪

平日通い放題のお得な「平日会員」(月額 5,500 円)、「シニア会員」、「学生会員」(月額 5,060 円)、全日会員でも月額 7,700 円と超お得!

辛くない! ほぐれてからだが楽になる

山形マルヤマ醤油のブログより

お醤油屋さんの味散歩



小エビを加えてみました。天ぷら感が増して香ばしさUP!

『たぬきおにぎり』って?

お昼は蕎麦やそうめんを食べる頻度が多い我が家。弊社の「きそば冷むぎたれ(以下「そばたれ」)でいただきます。このそばたれ、かつお・昆布・しいたけそれぞれのだしが存分に調合されているので他にも使い道があるのでは?と思っていたところに、東京

のお客様からいつものようにそばたれの注文が入りました。『これはチャンス!』早速、おすすめレシピを聞いてみると「ひとつはそばたれ・豆乳・いりごま・ラー油・ねぎでつけ麺に。もうひとつは、たぬきおにぎり。子供達が大好きなんです。天かす・ねぎ・マヨネーズにそばたれをたらりと混ぜておにぎりの具にします。海苔で巻くとたぬき蕎麦の味になります」と。『たぬきおにぎり』その言葉に惹かれて作ってみました。うん。確かにたぬき蕎麦の味です。気がつけばペロリと平らげていました。子供達が大好き、というのも納得。『たぬきおにぎり』とても面白い発想ですね。(スタッフ 中野)

使用商品

きそば・冷むぎ(専用)たれ



500ml 929円
1.2L 1,664円
1.8L(ビンのみ) 2,830円

厳選素材で、手間ひまかけて作り上げました。年越しそばやお雑煮を、更に美味しく!!

ざるそばには約4~5倍、かけそばには約10倍の希釈タイプ。厳選した原材料を使用し、何度も試行錯誤してそばとの相性を考えた本格的なたれに作り上げました。かつおぶしがたっぷり入っておりますので料理のお友としても何にでもお使いいただけます。

贈答用でも自宅用でも喜ばれる商品です。年越しそばやお雑煮で良い年を迎えられますように。

レシピいろいろ、ホームページもご覧ください→

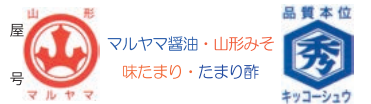
マルヤマ醤油HP



maruyama-yamagata.com



どうぞお気軽にお越しください



(株) 庄司久仁蔵商店

■住所: 山形市東原町 1-6-2
■☎023-623-0061
■営業時間 8:30 ~ 19:00
※配達ご注文は 17:00 まで
日曜日 日定休

山大前の石畳を西へ数百メートル。醸造所併設の直販店です。醤油・味噌・酢……発酵調味料のこと何でもご相談下さい。お気軽にお立ち寄りくださると嬉しいです。

ブナの森から吹く風

9 県境の稜線の先に広がる 720度の大展望

内陸部に住む者にとって、山の上から海が見えるというのは格別なこと。小国町の中田山崎という集落に登山口がある大境山(おおざかいやま)も、海が見える山です。



倉手山方向から見た大境山



大境山山頂から朝日連峰を展望(中央やや右が大朝日岳)

「やまがた百名山」にも選定されていますが、訪れる登山者が少ない山だと感じます。しかし、登山道はしっかりと刈り払いされています。地元山岳会の方々が、この急登を草刈り機担いで登ったのかと思うと、頭が下がります。標高が1102mとさほど高くはないのに山頂からの眺望が素晴らしいのは、日本海

から吹きつける冬の強い季節風や多雪が影響し、高い木が育たないからだと思われます。「720度の大展望」と表現した方がおられるそうです。

北西方向には直線距離で70kmほど離れている粟島が日本海に浮かんで見えます。また、南西方向には新潟平野が一望でき、その西端にある角田山や弥彦山も見え

葉っぱ塾 当面の予定

- 12/7(土) 中世の山城、霊山へ
- 12/28(土) 長井葉山年末ラッセル(自主参加)

※2025年予定表を年内に作成します。ご希望の方には郵送も可能です。



～おとなも子どもも森で遊べ～ 葉っぱ塾

「葉っぱ塾」は、画家であり詩人でもある葉祥明(よう・しょうめい)さんのアドバイスをきっかけに始めた小さな取り組みです。山形の山、森、里山をフィールドに「おとなも子どもも森で遊べ」をテーマとして四季を通じて多彩な活動を展開しています。



葉っぱ塾・八木文明

日本山岳ガイド協会登山ガイド
日本自然保護協会自然観察指導員
日本シェアリングネイチャー協会コーディネーター

(お問合せ) 講座・登山のお申し込みはメールで受け付けております

八木☎090-5230-8819 ✉happa-fy@dewa.or.jp

ブログ <http://blog.livedoor.jp/happajuku/>

朝日新聞をご愛読頂き、ありがとうございます!

◎あなたの街のASA(朝日新聞サービスアンカー)◎

- ◎朝日新聞ASA山形南部 大竹隆 山形市美畑町9-2 ☎023-623-1196
- ◎朝日新聞ASA山形北部・中央 板垣富志喜 山形市緑町2-14-5 ☎023-623-0785
- ◎朝日新聞ASA山形西部 齋藤裕介 山形市城西町4-5-32 ☎023-647-1280
- ◎朝日新聞ASA山形東部 永田幸浩 新庄市末広町7-5 ☎0233-23-1950
- ◎朝日新聞ASA山形東部 佐藤晴一 村山市桶岡新町1-8-1 ☎0237-55-3322
- ◎朝日新聞ASA山形東部 佐藤晴一 村山市桶岡新町1-8-1 ☎0237-55-3322
- ◎朝日新聞ASA山形東部 佐藤晴一 村山市桶岡新町1-8-1 ☎0237-55-3322

@やまがたあさひ

在来作物、地域ぐるみで守る

鶴岡の夏の味覚、だだちゃ豆の収穫は夜明け前から始まる。鮮度とうまみを保つため、早朝に収穫を終え、その日のうちに食べてもらう。旬の味覚を守る営みに頭が下がる思いがした。

だだちゃ豆のように、地域で受け継がれてきた在来作物が県内には多く残り、歴史や文化に根ざした「生きた文化財」とも呼ばれる。一方で作り手が減り、存続が危ういものも少なくない。今年7月、在来作物の焼き畑作業などを1年がかりで取材した連載「在来作物はいま受け継ぐ人たち」を山形版に掲載した。9月には夕刊に

も載り、10月には朝日小学生新聞に原作漫画を掲載。多くの人に読まれ、在来作物の継承に少しは貢献できたのではと思う。

在来作物の一部は産直にも並ぶが、買える機会は限られる。でも、鶴岡にはアル・ケッチャーノや羽黒山齋館、知憩軒、manomaなど、在来作物をおいしく提供する店がある。そんな店を時折訪れて味わい、在来作物をみんなで守っていきませんか。



朝日新聞山形総局 記者 (庄内地区担当)

しみず こうじ 清水 康志

在来作物の料理にも挑戦。夏はだだちゃ豆のペペロンチーノや外内島キュウリのパスタ、秋にはカラトリイモの煮物などを作って味わった。

◇忙しいので近寄りたイメージの新聞記者。素顔を知ってもらおうと、朝日新聞山形総局や支局の記者が、ふだんの姿やつづきをブログ風につづります。

お便り 交差点

秋は確かに食欲が増しますねえ……

Letter Scramble

私の〇〇〇の秋

子供時代は



©naotaro

秋になると枝豆の豆は
じき、芋掘り、菊の花びら
むしり、干し柿(自家用)の
皮むき、ひも通し……とた
くさんのお手伝いがありま
した。家族で食卓を囲んで
いる時「〇〇ちゃんはお
手伝いの秋だねえ」と
褒められたことを思い出
しました。

(ほっぺちゃん 75歳)

大掃除の秋

いくら温暖化といえ12月
は寒い。春はあつという間に
過ぎ、夏は猛暑という訳で、
秋は大掃除にうってつけ。
秋晴れの日は、汚れが目立
ち、ヤル気スイッチON!
窓はかすみ、天井からはク

モの糸、鴨居にはホコリがモ
ールのように積もっている。
でも、やれば達成感で気
分も上がる。清々しい気持
ちで年末年始を迎えられる。
ただ、夫はほとんど手を出
さないで、なんだかなあ
……。心はモヤモヤと汚れが
溜まっていくような気分
で、ぞうきん片手に動いている。
(れいこさん 70歳)

食欲の秋が、辛い

食欲の秋だから食べま
くる……と言いたいのです
が今年も食事制限に入り
ました。近くのゴミセンで
追っかけ行われる年1回の
健診を受けることにしてい
るからです。
昼食のあとは翌朝まで
水だけで過ごす「断食」を
お盆過ぎから開始し、毎週
1回のペースで都合8回
程行いました。狙いは中性
脂肪の燃焼です。健診を受
けるための前準備はつらい、
そして食欲の秋もつらい。
(氾寛斎さん 77歳)

ウォーキングの秋
悲しいかな……おなか
が出てきて、いよいよお医者
さんから「このままでは……」
と暗い表情をされてしま
いました。有酸素運動がいい
と言われたので、まず歩いて
みようということになり
ました。最近、暑さがやわら
いなので、夕方歩くことにし
ました。とても歩きやすい
季節です。がんばるぞ!
(かねごんさん 58歳)

時間がたりません

私にとって秋は「手芸の
秋」です。と言っても、年中
やつてはいるんですが、真
夏は暑くてミシンも毛糸
も触る気になれません。や
つと涼しくなってきたので、
ムクムクと手芸欲が高まっ
ています。

秋の空
秋といえば私にとっては
ジレンマの秋。登山や紅葉
の季節、でも天気はコロコ
ロ変わり不安定。休みと天
気予報のいらぬところだ
やっぱり青空のもと登山が
したい!
仕事の日に限って憎らし
い程の青空が広がっている
と「あー休んじやおつか
あー」なんて車の中で叫ん
でしまう私です。次の休み
は晴れますように。
(千柿は2個までさん 63歳)

次から次へと、大忙し

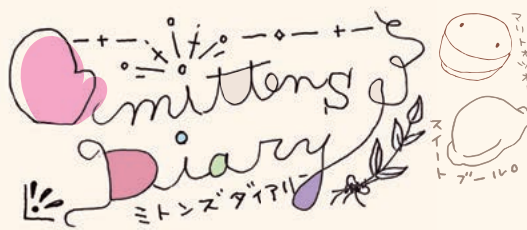
お便り募集中

お題をいろいろ、ご提案頂いたものすごく嬉しかったです!! 次号は年末に折り込まれる予定なので、「楽しい締めくくりになるように」とくるみもちさんにご提案頂いたこのお題を。楽しいこと、悲しいこと、面白いこと、腹がたつこと、嬉しいこと……いろいろなことがあります、全部混ぜてちょうどよい人生の湯加減になったらいいなあと思う今日この頃。なお、図々しいですが、お題もいつも募集しています。



今年一番、
嬉しかったこと

【宛先】〒990-0054 山形市六日町7・10 朝日新聞山形ビル3F マイタウンあさひ
Eメール: mytownasahi@gmail.com TEL/FAX 023-673-0789
※投書を採用させて頂いた方、抽選で4名の方に図書券を進呈いたします。



こんにちは。そろそろ冬の足音がしている11月。ガス展を終えて戸沢村や酒田市にアシスタントさんとパン屋めぐりに行きました。好きなパンの好みバラバラなのもおもしろいのですが、手法もいろいろでためになります。帰って来てから気になっていたサワードゥ作りを始めました。不思議ですがライ麦や小麦粉と水を6日間、毎日加えて28℃で温めていると粉に着いた乳酸菌や酵母が発酵してプクプクしてきます。種を6日間かけて作り粉を足してパンを作るのですが、これが味わい深くてびっくりします。pHが低いと生地をまるやかにしてくれ消化もよくなります。発酵はゆっくり24時間くらい、二次発酵も5時間ほど。このゆっくり育つところが気に入ってます。



種を作ったら冷蔵庫で保存し、週に2回餌やりをして飼っている感じ。育てる楽しみ。でも作って減らして足さないと新しく増やせない。新陳代謝みたいに継ぎ足していく。酸っぱさが特徴的な味も焼き上げると消えている。ますますパンの奥深さを知る……発酵とは?



クリスマスレッスン
ご予約受付中!
クリスマスケーキやシュトーレン
手づくりしましょ!
アトリエミット 主宰 大沼 香
小さい頃からお菓子や手づくりが好きで
2020年8月より自宅教室をはじめます
ABCクッキング プレゼント/ケーキイェンス
2022年7月フィットネスフードデザイナーに

レッスン予約 ▶ <https://coubic.com/atelier-mitten>
【完全予約制】自宅パンスイーツ教室
火～土曜日
午前の回10:00~/午後の回14:00~
アトリエミット @ateliermitten
Atelier Mitten
<https://atelier-mitten.com> @ateliermitten



「沙羅の市」で大好評いただいたスタンドグラスのクリスマスオーナメント、新しく少し作りました。

和食器
沙羅
SARA
■山形市寿町17-8
■10:30~17:30
日曜・月曜定休
☎023-633-1442
●こまつ書店 ●六中 至善行
山形 ●ファミリーマート ●三光社 ●レオパレス ●桜井皮膚科
楽しいおうちごはん
sara_utuwa

あんこがあればいろいろな和菓子ができます。
小豆は浸さず煮ることが出来るので、ぜひお勧めします。たっぷりの水に小豆を入れコトコト、中弱火で柔らかくなるまで煮たら、砂糖を加え木べらで練り水分を調整します。最後に塩を少々、で味が決まります。(砂糖は小豆の重さの70~80%)
フードプロセッサーにかけるとこしあん風に仕上がります。うぐいすもち、桜もち、どらやき、あんみつ……美味しいお茶菓子の出来上がりです。



小さくて可愛い豆皿。お正月のおせち用にも。
手のひらサイズの小さな豆皿はユニークな形や美しい色使いなど趣向を凝らしたものが多く、個性豊かです。醤油皿やおかずの取り分け皿として、またちょっとしたおやつをのせたり。ひょうたんや梅、松といったお正月らしい豆皿もあります。

日々の暮らしを
楽しむ
年の瀬が近づいてきました
師走

MyTown プレゼント付き

マイタウンあさひ



Commercial Message
(コマーシャル)

ちいさな木の実サンタシリーズ YUNOS-CAKE

サンタブローチ&マスクチャーム

2名様

今年もたくさんのサンタが誕生しました♪

毎年、楽しみにしている人がいます。優之助さんが木の枝でサンタを作り続けて30年。オブジェやアクセサリ、一つとして同じ形のものはありません。どのサンタを見ても思わず笑みがこぼれる愛らしさ。

クリスマス前のシーズンに自宅工房で販売しています。



ユーノスケーキ

山形市薬師町1-2-6(駐車場は1台)

販売日時: 土・日・月曜日 ※要予約

10:00~12:00、13:00~18:00

インスタやHPで詳細をご覧ください→



自宅工房のため、お一人様ずつ(30分程度)ご覧頂いております。複数重なった時は申し訳ございませんがお待ち頂く場合がございます。

<https://yunos-cake.com>

日用品のき

※カラーはおまかせ

テスタバ タッチグローブ

3名様

気持ちいい暖かさ&とろけるような肌触り

日用品のきの基本は、暮らしを楽しむ道具たち。冬の必須アイテムは毎年人気の五本指手袋。ふわふわの優しい肌触りです。そしてスマホの操作も可能なのです。男女兼用フリーサイズなので、お友達や家族とお揃いにしたり冬のギフトにもおすすめです。



日用品のき

南陽市柗塚1683-1

☎0238-49-7657

11:30~17:30 火・水・木曜定休



nichiyouhinnoki2016

杉崎夫妻の ボタニカルアートカレンダー

3名様



毎年好評の杉崎夫妻のボタニカルアートカレンダー、販売中です。繊細なタッチで描かれた四季折々の植物を月替わりで掲載しています。

購入ご希望の方はFaxでお申込み下さい。

杉崎ボタニカルアート工房教室
山形市門伝山王北の越1348
Fax・Tel 023-647-6871
注文はFaxでお申込み下さい

フォーラム山形・フォーラム東根・ソラリスにてご利用可能(平日のみ)

映画鑑賞券プレゼント

5名様

※トークイベントなど特別上映ではご利用できません。またプレゼントの発送は12月中旬以降となります。

『あなたのおひとり』 11/29(金)~12/5(木)@フォーラム山形・12/6(金)~12/12(木)@フォーラム東根

末期癌の父は家での最期を希望し、母は看取りを決意した。映画監督である息子が見つめた、父母の最後の日々。『東京干潟』『たまねこ、たまびと』など自然と人間の結びつきを描き続けてきた仙台北出身の村上浩康監督が実の父と母の生と死に向き合う日々をありのままに見つめた傑作ドキュメンタリー映画です。

村上監督作の特徴といえば、僕は淡々とした描写の中に滲み出る監督の尊厳と勇気とユーモアに満ちた眼差しだと思っているのですが、それは「老々介護」「自宅での看取り」といった少々気が重く感じるテーマでも一貫しています。劇中では当然いい面ばかりでなく、自らも持病を抱えながら日々弱っていく夫を介護する母の戸惑いや、息子との口論、気が抜けない世話の大変さなど映っているの

ですが、決して悲壮感はなく、どこか軽やかさのようなものを感じます。監督自身、カメラを両親に向けて初めてその状況を「大変だ」「困った」でなく父の死を綿密に観察しようという気持ちに切り替わったとのこと。また、劇中では母が小さな庭で育てている植物や虫たちの姿、ヘルパーさんたちとの交流など、死に向かっていく時間の一方で様々な生の時間、母自身が懸命に生きている姿が描かれ、生きるとはなんとたくさんの生死に囲まれているのかと改めて気づかされます。鑑賞後、僕はこんな親密で尊い時間を私たちにを見せてくれてありがとうございます、思わず手を合わせたくなりました。(フォーラム 堀)



世界の雑貨 ZAPOTECO・サポテコ ※引換券でお店で受取

メキシコの水草バスケット

1名様

世界各国のカラフルな雑貨が並ぶ楽しい店

店主自らが現地で買い付けたものや、独自ルートで仕入れたハンドメイドや1点ものの作品がたくさん!!

見ているだけで何だか楽しい、カラフルでユーモラスな品々です。あの人もにっこり♪一風変わったクリスマスギフトにもおすすめです。



世界の雑貨 ZAPOTECO

山形市新開2丁目10-7

☎023-664-2629

12:00~19:00

火・水定休 <https://www.zapoteco.jp/>



zapoteco.co

生活の木

※7日間トライアル版

私の30日茶

おやすみ前のカモマイルブレンド & 高麗人参剛力ブレンド

1名様

営業日が火曜日になりました♪

アロマ、ヘッドマッサージ、シルバー教室など、のんびりおしゃべりしながら楽しいひとときを過ごしています。

厳選ハーブ素材からなる「私の30日茶」シリーズ。今回は人気ブレンドの1週間分をプレゼント。ハーブティやアロマグッズ、いろいろあります。



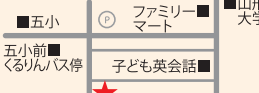
アロマテラシ 森のなかまたち

毎週火曜日オープン

場所: 山形市東原町2-18-7 A-1号室

※駐車場は近隣の有料Pをご利用下さい。

@aromanomorisukima



プレゼント応募方法

はがき、もしくはメール(mytownasahi@gmail.com)で希望商品名、〒、住所、氏名、年齢、電話番号、地域の新聞販売店(ASA)へのおたより・ご要望、お便り交差点への投書(次回のお題:「今年、一番嬉しかったこと」などお書き添えの上)ご応募下さい。ペンネームが必要な方はご明記ください。

〒990-0054 山形市六日町7-10 朝日新聞山形ビル3F
マイタウンあさひ編集室 ●12月9日必着

※プレゼントの当選は発送をもってかえさせていただきます。また、プレゼントご応募の際にご記入いただいたお客様の個人情報は、編集部において適切に管理いたします。また、ASAより、商品・サービス等に関する各種ご案内をさせていただく場合がございます。プレゼントの発送には迅速を心がけておりますが、この号発行時にプレゼントがお手元に届いていない場合がございます点、ご了承下さい。

生	後	草	寿	福	至	一
大	己	食	期	至	冬	冬
心	大	衣	作	代	福	福
事	業	象	務	表	査	査
業	主	景	名	身	定	定
人	人	風	日	均	元	元
公	主	景	時	日	元	元
道	道	景	料	時	元	元
地	地	下	下	通	密	密
有	有	有	有	有	有	有

※感慨無量

12/3 火
13:00~
大人の酒落塾
木の実のリース作り
参加費...2500円
※要申込

12/4 水
10時~15時
平日マルシェ
場所:道の駅やまがた蔵王
○足診断とクイック足管理
○魔法のソックス販売



足と靴のお悩み専門店
ベネシュ山形南原
※お電話で予約の上ご来店ください。
山形市南原町2-8-47 ☎090-5356-8338
営業時間 10:00~18:00 不定休※駐車場裏3台有
<https://www.benesu.jp>



足管理療法士
加藤大依

しかし、外反母趾ではなくても、親指を使わずに歩行している人は多いです。足の親指は、前頭葉などに関連している反射区が集まった場所です。親指は脳と密接な関係があり、きちんと使うことで認知症や物忘れ予防にもなります。また、親指を使わない歩行は、ふくらはぎの筋肉にも影響を与え、腰痛やひざ関節の痛みを起す可能性もあります。アスリートソックスは自然と親指を使って歩くように計算して作られています。スタンダードな黒やグレー以外にカラフルなものもあり、足のコーディネートも楽しめます。店頭はもちろん、マルシェでも販売しています。一度お試しください。

⑤3 足袋タイプのアスリートソックス、人気です
靴だけでなく、ソックスも姿勢や歩行を改善する手助けになります。
ベネシュの「魔法のソックス」は、3つのアーチを支えるようにテーピング効果を施しています。足の裏のアーチをサポートして体の重心バランスを整えてくれるので、履いていて疲れにくい。アンクルソックスやクルーソックスなど様々なタイプがありますが、最近人気なのは、親指が分かれている足袋型のアスリートソックスです。こちらは、母趾外転筋サポーターで母趾を広げ歩きやすくしてくれるため、外反母趾の方に特に勧めます。

健康は足元から

File No. 1

つなぐ Tsunagu からだ想いのごほんとおやつ ☎070-4068-4701

食材や食べる人を想う優しさを感じます



トルコやモロッコといったオリエンタルな雰囲気どこか和の温かさが混在したような、楽しくて居心地の良い店内です。

「オリエンタル・ヴィーガンプレート」や「台湾定食」といったメニューにも惹かれつつ、一番人気という「季節のつなぐ膳」を。

食材への愛や食べる人への思いやりを感じる料理の数々。白いんげんやさつまいも、京むらさき(大根)やもものすけ(かぶ)など自家栽培や地域の野菜をゆっくり味わううちに、気持ちもほぐれてきます。季節の食材、様々な国の文化、作り手の想い…ご縁が繋がるお店です。

Tsunagu からだ想いのごほんとおやつ 山形市本町1-5-19(Q1・2階)

営業時間 11:00~18:00(L017:00) 定休日 火・水曜日※臨時休業あり

tsunagu.yamagata

File No. 2

蕎麦・地酒 木綿花 ☎023-642-6766

落ち着く古民家で新そばランチ、頂きました



ある秋の一日、女子登山の帰りにふらっと立ち寄った素敵なお蕎麦屋さん。サラダやデザート、ドリンクまでつく「木綿花ランチ」(限定20食)を頂きました。

趣ある古民家に流れる洋楽のBGMがいい感じ。しっかりとしたコシのあるお蕎麦と、サクサクの野菜とゲソの天ぷらに舌鼓を打ち、とろり黒ごまプリンとコーヒーでまったり。思いがけず楽しいプチ女子会のひとときとなりました。

このほか、海老の天ぷらと板そばがついたちょっと豪華な木綿花御膳もあります(20食限定)。新そばはおそらく、年内くらいまでとのこと。

蕎麦・地酒 木綿花 山形市東青田3-8-36

営業時間 平日11:00~14:00 土日祝日11:00~15:00 定休日:月曜日(祝日の場合は火曜日)

File No. 3

OPGコーヒー豆焙煎店 ☎080-6049-2828※電話でご来店ください

初めて自分で焙煎してみました



住宅街で偶然見つけたテント。テント前の看板に「コーヒー豆の焙煎をしてみませんか」。へえ……。

珈琲好きの店主の大場さんの趣味が高じて始めたお店。豆は24種ほど。手廻しのロースターや自動のロースターがあり、焙煎の仕方を教えてくれる。

この日はタイやブラジルの豆を手廻しのロースターと、鍋焙煎をして試飲。「ちょっと浅かったかな」とか「これはこれで、美味しいね」とか言いながら実験のようなひととき。今度は生豆を買って自宅で焙煎してみようかしら。納得いく味への道のりは、相当遠そうだけど(笑)

OPGコーヒー豆焙煎店 山形市緑町2-14-35

営業時間 10:00~16:00 不定休 ※電話でご来店ください。駐車場は1台。

ひとコマ

弾むように、軽やかに

テキスタイルデザイナー

吉田はずみさん(尾花沢市出身)



吉田さんの服が並ぶ、尾花沢市細野地区にある「ほその村ミュージアム」

生地は、蚊帳用の薄いコットンやバナナの木の皮、魚の鱗など、アトリエがあるインドネシアのバリ島で入手した様々な素材も活用して作っているという。自由な発想は子供の頃から。空き缶でバッグを作ったり、帽子を編んだ。高校まで尾花沢市で過ごし、上京、文化服装学院でデザインを学んだ後、独立。25年ほど前に湘南からインドネシアのバリ島にアト



自然の中で楽しんだ藍染めストール作りのワークショップ

10月中頃、ほその村にニューヨークのデザイナー、メアリー・イーガーさんと娘のイリさんを招き、絞り染めスカーフの体験会を行った。東京から吉田さんの服の愛用者も駆けつけ、総勢10人以上の参加者。手料理でもてなし、メアリーの通訳をし、絞り染めのための藍を準備する。ハプニングがあっても動じず、超多忙な一日を踊るようになり、ズミカルにこなしていく。

元々は、「吉田はずみ」。「はずみさん」となまって呼ばれているから改名した。「マイネーム・イズ・ハズミ。スプリング(弾む)よ」。去年、尾花沢市で地元の人がモデルになり、ファッションショーをした時を「『足、いなくてよ』って言うてた人も着たら颯爽と歩きだすんだから、おもしろいよね」と振り返った。弾むようにステージを歩く。彼女も、その服を着たあなたも。

数年、縁あって尾花沢市の細野地区にある築120年の古民家を購入。今は「ほその村」の住民としてバリと二拠点生活だ。何十年ぶりで故郷で暮らして感じるのは「言葉がネイティブだからこそ、精神が触り合える」こと。しよつちゅう誰かが家に来て、野菜を持ってきてくれたり、雪かきをしてくれたりするのを「ありがとさま」と素直に受け入れ、自分も役立てることがあればしていく。心地良い関係を言葉が助けている。



素肌と輝く人生を。

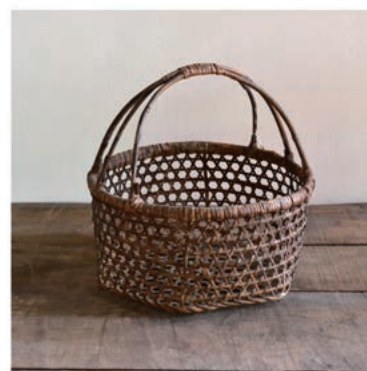
美しい肌への第一歩はまず、肌を知ること。そして、自分に合ったスキンケア習慣を身につけること。一緒に、自信が持てる素肌を手に入れましょう。

moisteane Salon.Lupinus サロン・ルピナス

山形市城西町 2-4-58 TEL 023-645-2755 営業日: 火~土曜(要予約) 定休日: 日、月、祝日



お家の処分にお困りのもの、是非ご相談下さい!



当社では古道具・民藝品・建具等を扱う【発酵素材®】というお店を営業しております。それに際し、ご自宅の不要な物のご相談を承ります。是非ご一報下さい!(出張買取も致します!)

お問い合わせ先

山形県山形市新山166-1 023-616-4528 mail@kominkalife.jp



※当社代表が中面「ものづくりコラム」を隔月で掲載中。

この情報紙は毎月三十日にASA(朝日新聞サービスアンカー)よりお届けします。次回は十二月三十日に発行予定です。