

MY HOSPITAL

マイ+ホスピタル

ご自由にお持ち帰りください。

メディカル・ズームイン! — 新松戸中央総合病院

テーラーメードのがん薬物療法で信頼に応える

消化器病センター腫瘍外来

2015 VOL.53

9-10

月刊

無料



じぶんの
Nippou ニッポン

あきたびじょん「秋田県」

突撃!! イムス探険隊

イムス札幌消化器中央総合病院・イムス札幌内科リハビリテーション病院

遼河はるひ “はるひの出来事” 第5回

イムスヘルシークッキング
わが家自慢の燻製レシピ

ほしのまな 開運 宝占い

秋田県 男鹿市観光協会「なまはげ案内所」の巨大ななまはげモニュメント

マイ+ホスピタル

Vol.53 2015.9-10月号(隔月刊)

発行: 株式会社アイセルネットワークス マイ・ホスピタル編集部

〒100-0005 東京都千代田区丸の内1-6-2 新丸の内センタービルディング11F ☎ 03-5220-5400

再生医療の時代が、始まっています。
再生医療の可能性を広げる「臍帯血保管」。
そのチャンスは、出産時のみです。
生まれてきた子供の将来のために、
臍帯血保管をお勧めしています。

「臍帯血」とは、お母さんと赤ちゃんをつなぐ「くそく（臍帯）」の中にある血液のことです。
臍帯血には、赤血球や白血球、血小板などの血液のもととなる細胞が多く含まれています。また、今話題の再生医療とも関わりの深い「幹細胞」も含まれているため、様々な先端治療への応用も期待されています。

再生医療のチャンスを広げる「臍帯血保管」のスペシャリスト!

 **アイル臍帯血ファミリーバンク** ☎ 0120-963-312

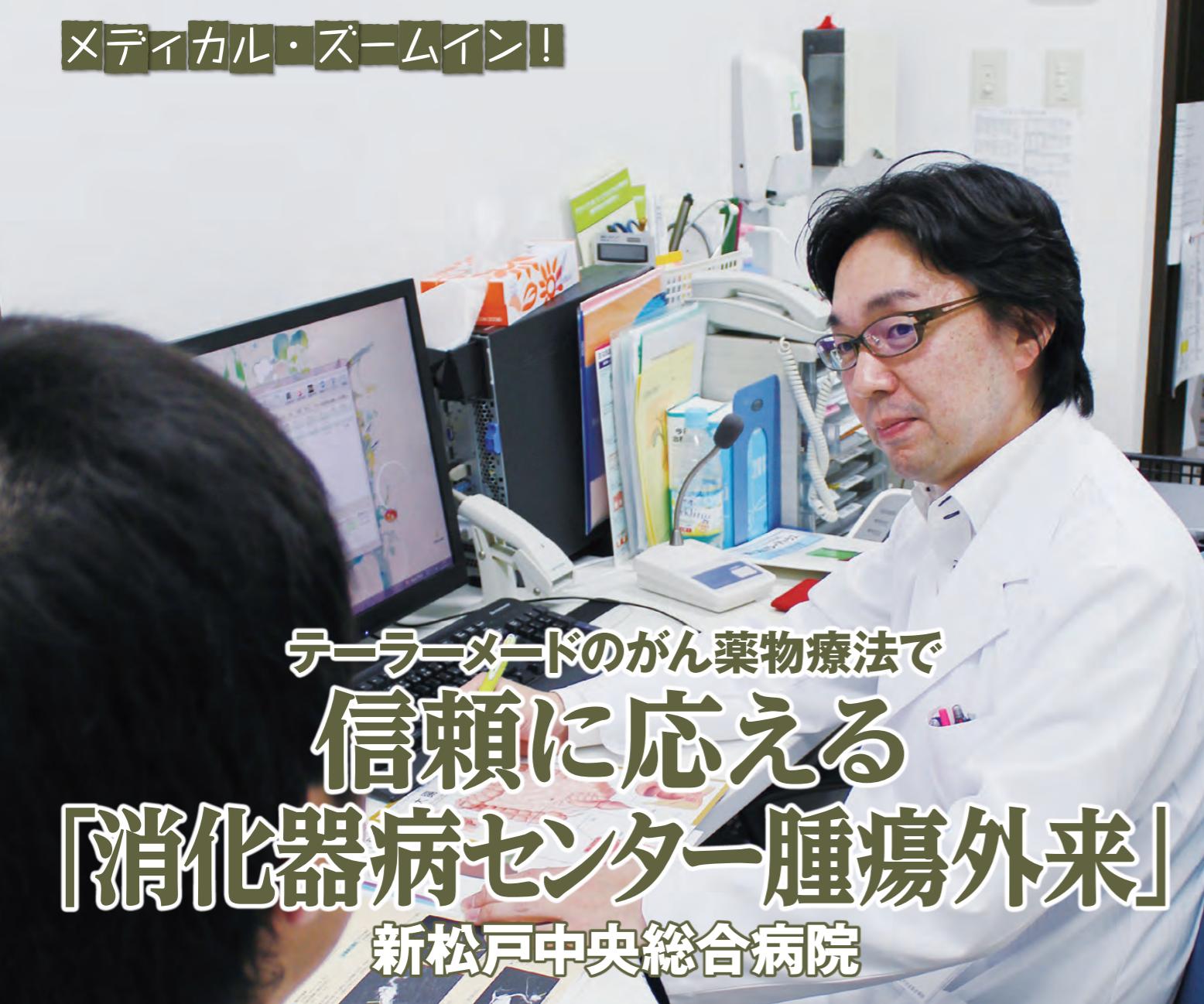
詳しくはインターネットでご確認ください www.saitaikei.com
株式会社 アイル 再生医療研究センター 〒174-0051 東京都板橋区小豆沢2-20-10 TEL.03-3967-6151 FAX.03-3967-6173

再生医療の可能性を広げる「臍帯血保管」は、
「アイル臍帯血ファミリーバンク」にお任せください。

「赤ちゃんへのはじめてのプレゼント」

国内唯一の
米国血液銀行協会
(AABB)*
認証施設

*AABB: American Association of Blood Banksの略称





テーラーメードのがん薬物療法で 信頼に応える 「消化器病センター腫瘍外来」 新松戸中央総合病院

遠藤 国民の2人に1人ががんに罹患する時代です。中でも消化器疾患では、半数以上をがんが占めています。しかし千葉県は、がん診療連携拠点病院などの専門病院の数が十分とはいえない。そのため心のケアまで配慮した診療が行き届かない例もあるでしょう。

当院のような地域密着型の医

腫瘍に直接アプローチする局所療法ですが、化学療法で投与する抗がん剤やホルモン剤は、血液を介して全身に作用します。私は消化器内科医ですが、化学療法が専門であり、胃がんや大腸がんといった特定のがんに限らず、腫瘍内科医としてあらゆるがんの横断的な診断・治療

国立がん研究センターによれば2015年の年間がん罹患数は98万2100人、死亡数は37万900人と予想されています。いざというとき安心して頼れる地域の医療機関でありたいと、新松戸中央総合病院では、この春「腫瘍外来」を開設しました。

化学療法のスペシャリスト、遠藤慎治消化器・肝臓内科部長にがん薬物療法の最前線について伺いました。

幅広いがんをサポートする「腫瘍外来」

療機関が親身な相談にのり、適切な診断のもと、きめ細かながん医療を提供することは、医療を支え



明治座チケットセンター 03-3666-6666 | インターネット予約「席とりくん」 <https://web.meijiza.com/> | 15名様以上の観劇予約受付中!
03-3660-3941 (明治座)
(営業部)

明治座

が求められてきました。

その経験を踏まえ、「腫瘍外
来」では、様々ながんの疑いの
ある患者さまに必要な検査を

行い、病状や標準治療に関する
情報を提供した上で、告知の
ショックや不安、疑問などを一
緒に受け止めます。

主に、当外来が治療と緩和
ケアを受け持つのは、消化管、
肝臓・胆嚢・脾臓のがんと、
G I S T^{※1}（消化管間質腫瘍）
や、N E T^{※2}（神経内分泌腫瘍）、
原発不明がんなどの希少がんで
す。呼吸器や泌尿器・婦人科系の
がんは、各専門診療科の先生に
がんは、各専門診療科の先生に
引き継ぎます。

— 先生は日本臨床腫瘍学会
が、特に化学療法に精通してい
るごとに認定する「がん薬物療法専
門医」でいらっしゃいますね。

遠藤 はい。現在日本では
1031名が活躍中です。近年
はがんの種類や進行期に応じ
て「三大療法を組み合わせる『集
学的治療』が主流ですから、我々
が外科医や放射線腫瘍医と連携
するコーディネーターとなりま
す。さらにがん医療のトレーニン
がんは、各専門診療科の先生に
がんは、各専門診療科の先生に
引き継ぎます。

— 先生は日本臨床腫瘍学会
が、特に化学療法に精通してい
るごとに認定する「がん薬物療法専
門医」でいらっしゃいますね。

遠藤 はい。現在日本では
1031名が活躍中です。近年
はがんの種類や進行期に応じ
て「三大療法を組み合わせる『集
学的治療』が主流ですから、我々
が外科医や放射線腫瘍医と連携
するコーディネーターとなりま
す。さらにがん医療のトレーニン
がんは、各専門診療科の先生に
がんは、各専門診療科の先生に
引き継ぎます。



新松戸中央総合病院

医学博士
日本内科学会認定内科医・総合内科専門医
日本消化器病学会専門医・指導医
日本臨床腫瘍学会認定がん薬物療法専門医・指導医
消化器病センター 消化器・肝臓内科部長

えんどう しんじ
遠藤 慎治 医師

— 安全性が高いのですか？

遠藤 全般的に副作用は少ない
のですが、人により間質性肺炎
や重い皮膚障害などを発症する
ことがあります。専門医による
慎重なコントロールが必要です。

近年はがん細胞の遺伝子解析
が進み、いくつかの分子標的薬
は、事前によく効く人と効かな
い人の判別が可能になりました。

胃がんや乳がんに処方するトラ
スツズマブや、大腸がんに使う抗
EGFR抗体薬がその代表です。

さらに現在、標的となりうる
がん細胞遺伝子の、大規模なス
クリーニングが国家プロジェクトで
実行されています。日本では悪性黒色
腫瘍が国家プロジェクトで実行されています。

クリーニングが国家プロジェクトで
実行されています。日本では悪性黒色
腫瘍が国家プロジェクトで実行されています。

— 化学療法について具体的に
教えてください。

遠藤 一般的な固形がんは、通
常、化学療法単独で完治させ
ることはできません。根治を目指
す場合は手術が第一選択肢とな
ります。たとえば初期の胃がん
や大腸がんで、腫瘍が粘膜にと
どまっているなら、負担の少な
い「内視鏡的切除」で取り除く
ことが可能でしょう。ポリープ
を根元からカットする「ポリペ
クトミー」や、I Tナイフを使う
「E S D（内視鏡的粘膜下層剥離
術）」などがあり、これは消化器
内科の領域です。腹腔鏡下手術
や開腹手術が必要なケースは、
外科医が担当します。

化学療法と手術の組み合わせ
には2タイプあり、一つは予め
腫瘍を縮小する「術前化学療法」
を叩く「術後補助化学療法」で、
もう一つが手術の後、残っている
がん細胞を減らす「術後補助化
学療法」です。いずれもがんの進行期や
性質に合わせて実施します。

一方、転移・再発進行がんは、
残念ながら完治は望めません。
化学療法で腫瘍を少しでも縮小
し、その状態を極力維持するこ
とで、辛い症状の緩和と延命を
目指します。中には腫瘍が小さ
さくし、手術がスムーズにでき
るようになる「術前化学療法」。
もう一つが手術の後、残っている
がん細胞を減らす「術後補助化
学療法」です。いずれもがんの進行期や
性質に合わせて実施します。

遠藤 一方、転移・再発進行がんは、
残念ながら完治は望めません。
化学療法で腫瘍を少しでも縮小
し、その状態を極力維持するこ
とで、辛い症状の緩和と延命を
目指します。中には腫瘍が小さ
さくし、手術がスムーズにでき
るようになる「術前化学療法」。
もう一つが手術の後、残っている
がん細胞を減らす「術後補助化
学療法」です。いずれもがんの進行期や
性質に合わせて実施します。

遠藤 一方、転移・再発進行がんは、
残念ながら完治は望めません。
化学療法で腫瘍を少しでも縮小
し、その状態を極力維持するこ
とで、辛い症状の緩和と延命を
目指します。中には腫瘍が小さ
さくし、手術がスムーズにでき
るようになる「術前化学療法」。
もう一つが手術の後、残っている
がん細胞を減らす「術後補助化
学療法」です。いずれもがんの進行期や
性質に合わせて実施します。

遠藤 一方、転移・再発進行がんは、
残念ながら完治は望めません。
化学療法で腫瘍を少しでも縮小
し、その状態を極力維持するこ
とで、辛い症状の緩和と延命を
目指します。中には腫瘍が小さ
さくし、手術がスムーズにでき
るようになる「術前化学療法」。
もう一つが手術の後、残っている
がん細胞を減らす「術後補助化
学療法」です。いずれもがんの進行期や
性質に合わせて実施します。

遠藤 一方、転移・再発進行がんは、
残念ながら完治は望めません。
化学療法で腫瘍を少しでも縮小
し、その状態を極力維持するこ
とで、辛い症状の緩和と延命を
目指します。中には腫瘍が小さ
さくし、手術がスムーズにでき
るようになる「術前化学療法」。
もう一つが手術の後、残っている
がん細胞を減らす「術後補助化
学療法」です。いずれもがんの進行期や
性質に合わせて実施します。

遠藤 一方、転移・再発進行がんは、
残念ながら完治は望めません。
化学療法で腫瘍を少しでも縮小
し、その状態を極力維持するこ
とで、辛い症状の緩和と延命を
目指します。中には腫瘍が小さ
さくし、手術がスムーズにでき
るようになる「術前化学療法」。
もう一つが手術の後、残っている
がん細胞を減らす「術後補助化
学療法」です。いずれもがんの進行期や
性質に合わせて実施します。

遠藤 一方、転移・再発進行がんは、
残念ながら完治は望めません。
化学療法で腫瘍を少しでも縮小
し、その状態を極力維持するこ
とで、辛い症状の緩和と延命を
目指します。中には腫瘍が小さ
さくし、手術がスムーズにでき
るようになる「術前化学療法」。
もう一つが手術の後、残っている
がん細胞を減らす「術後補助化
学療法」です。いずれもがんの進行期や
性質に合わせて実施します。

遠藤 一方、転移・再発進行がんは、
残念ながら完治は望めません。
化学療法で腫瘍を少しでも縮小
し、その状態を極力維持するこ
とで、辛い症状の緩和と延命を
目指します。中には腫瘍が小さ
さくし、手術がスムーズにでき
るようになる「術前化学療法」。
もう一つが手術の後、残っている
がん細胞を減らす「術後補助化
学療法」です。いずれもがんの進行期や
性質に合わせて実施します。

遠藤 一方、転移・再発進行がんは、
残念ながら完治は望めません。
化学療法で腫瘍を少しでも縮小
し、その状態を極力維持するこ
とで、辛い症状の緩和と延命を
目指します。中には腫瘍が小さ
さくし、手術がスムーズにでき
るようになる「術前化学療法」。
もう一つが手術の後、残っている
がん細胞を減らす「術後補助化
学療法」です。いずれもがんの進行期や
性質に合わせて実施します。

遠藤 一方、転移・再発進行がんは、
残念ながら完治は望めません。
化学療法で腫瘍を少しでも縮小
し、その状態を極力維持するこ
とで、辛い症状の緩和と延命を
目指します。中には腫瘍が小さ
さくし、手術がスムーズにでき
るようになる「術前化学療法」。
もう一つが手術の後、残っている
がん細胞を減らす「術後補助化
学療法」です。いずれもがんの進行期や
性質に合わせて実施します。

遠藤 一方、転移・再発進行がんは、
残念ながら完治は望めません。
化学療法で腫瘍を少しでも縮小
し、その状態を極力維持するこ
とで、辛い症状の緩和と延命を
目指します。中には腫瘍が小さ
さくし、手術がスムーズにでき
るようになる「術前化学療法」。
もう一つが手術の後、残っている
がん細胞を減らす「術後補助化
学療法」です。いずれもがんの進行期や
性質に合わせて実施します。

遠藤 一方、転移・再発進行がんは、
残念ながら完治は望めません。
化学療法で腫瘍を少しでも縮小
し、その状態を極力維持するこ
とで、辛い症状の緩和と延命を
目指します。中には腫瘍が小さ
さくし、手術がスムーズにでき
るようになる「術前化学療法」。
もう一つが手術の後、残っている
がん細胞を減らす「術後補助化
学療法」です。いずれもがんの進行期や
性質に合わせて実施します。

遠藤 一方、転移・再発進行がんは、
残念ながら完治は望めません。
化学療法で腫瘍を少しでも縮小
し、その状態を極力維持するこ
とで、辛い症状の緩和と延命を
目指します。中には腫瘍が小さ
さくし、手術がスムーズにでき
るようになる「術前化学療法」。
もう一つが手術の後、残っている
がん細胞を減らす「術後補助化
学療法」です。いずれもがんの進行期や
性質に合わせて実施します。

遠藤 一方、転移・再発進行がんは、
残念ながら完治は望めません。
化学療法で腫瘍を少しでも縮小
し、その状態を極力維持するこ
とで、辛い症状の緩和と延命を
目指します。中には腫瘍が小さ
さくし、手術がスムーズにでき
るようになる「術前化学療法」。
もう一つが手術の後、残っている
がん細胞を減らす「術後補助化
学療法」です。いずれもがんの進行期や
性質に合わせて実施します。

遠藤 一方、転移・再発進行がんは、
残念ながら完治は望めません。
化学療法で腫瘍を少しでも縮小
し、その状態を極力維持するこ
とで、辛い症状の緩和と延命を
目指します。中には腫瘍が小さ
さくし、手術がスムーズにでき
るようになる「術前化学療法」。
もう一つが手術の後、残っている
がん細胞を減らす「術後補助化
学療法」です。いずれもがんの進行期や
性質に合わせて実施します。

遠藤 一方、転移・再発進行がんは、
残念ながら完治は望めません。
化学療法で腫瘍を少しでも縮小
し、その状態を極力維持するこ
とで、辛い症状の緩和と延命を
目指します。中には腫瘍が小さ
さくし、手術がスムーズにでき
るようになる「術前化学療法」。
もう一つが手術の後、残っている
がん細胞を減らす「術後補助化
学療法」です。いずれもがんの進行期や
性質に合わせて実施します。

遠藤 一方、転移・再発進行がんは、
残念ながら完治は望めません。
化学療法で腫瘍を少しでも縮小
し、その状態を極力維持するこ
とで、辛い症状の緩和と延命を
目指します。中には腫瘍が小さ
さくし、手術がスムーズにでき
るようになる「術前化学療法」。
もう一つが手術の後、残っている
がん細胞を減らす「術後補助化
学療法」です。いずれもがんの進行期や
性質に合わせて実施します。

遠藤 一方、転移・再発進行がんは、
残念ながら完治は望めません。
化学療法で腫瘍を少しでも縮小
し、その状態を極力維持するこ
とで、辛い症状の緩和と延命を
目指します。中には腫瘍が小さ
さくし、手術がスムーズにでき
るようになる「術前化学療法」。
もう一つが手術の後、残っている
がん細胞を減らす「術後補助化
学療法」です。いずれもがんの進行期や
性質に合わせて実施します。

遠藤 一方、転移・再発進行がんは、
残念ながら完治は望めません。
化学療法で腫瘍を少しでも縮小
し、その状態を極力維持するこ
とで、辛い症状の緩和と延命を
目指します。中には腫瘍が小さ
さくし、手術がスムーズにでき
るようになる「術前化学療法」。
もう一つが手術の後、残っている
がん細胞を減らす「術後補助化
学療法」です。いずれもがんの進行期や
性質に合わせて実施します。

遠藤 一方、転移・再発進行がんは、
残念ながら完治は望めません。
化学療法で腫瘍を少しでも縮小
し、その状態を極力維持するこ
とで、辛い症状の緩和と延命を
目指します。中には腫瘍が小さ
さくし、手術がスムーズにでき
るようになる「術前化学療法」。
もう一つが手術の後、残っている
がん細胞を減らす「術後補助化
学療法」です。いずれもがんの進行期や
性質に合わせて実施します。

遠藤 一方、転移・再発進行がんは、
残念ながら完治は望めません。
化学療法で腫瘍を少しでも縮小
し、その状態を極力維持するこ
とで、辛い症状の緩和と延命を
目指します。中には腫瘍が小さ
さくし、手術がスムーズにでき
るようになる「術前化学療法」。
もう一つが手術の後、残っている
がん細胞を減らす「術後補助化
学療法」です。いずれもがんの進行期や
性質に合わせて実施します。

遠藤 一方、転移・再発進行がんは、
残念ながら完治は望めません。
化学療法で腫瘍を少しでも縮小
し、その状態を極力維持するこ
とで、辛い症状の緩和と延命を
目指します。中には腫瘍が小さ
さくし、手術がスムーズにでき
るようになる「術前化学療法」。
もう一つが手術の後、残っている
がん細胞を減らす「術後補助化
学療法」です。いずれもがんの進行期や
性質に合わせて実施します。

遠藤 一方、転移・再発進行がんは、
残念ながら完治は望めません。
化学療法で腫瘍を少しでも縮小
し、その状態を極力維持するこ
とで、辛い症状の緩和と延命を
目指します。中には腫瘍が小さ
さくし、手術がスムーズにでき
るようになる「術前化学療法」。
もう一つが手術の後、残っている
がん細胞を減らす「術後補助化
学療法」です。いずれもがんの進行期や
性質に合わせて実施します。

遠藤 一方、転移・再発進行がんは、
残念ながら完治は望めません。
化学療法で腫瘍を少しでも縮小
し、その状態を極力維持するこ
とで、辛い症状の緩和と延命を
目指します。中には腫瘍が小さ
さくし、手術がスムーズにでき
るようになる「術前化学療法」。
もう一つが手術の後、残っている
がん細胞を減らす「術後補助化
学療法」です。いずれもがんの進行期や
性質に合わせて実施します。

遠藤 一方、転移・再発進行がんは、
残念ながら完治は望めません。
化学療法で腫瘍を少しでも縮小
し、その状態を極力維持するこ
とで、辛い症状の緩和と延命を
目指します。中には腫瘍が小さ
さくし、手術がスムーズにでき
るようになる「術前化学療法」。
もう一つが手術の後、残っている
がん細胞を減らす「術後補助化
学療法」です。いずれもがんの進行期や
性質に合わせて実施します。

遠藤 一方、転移・再発進行がんは、
残念ながら完治は望めません。
化学療法で腫瘍を少しでも縮小
し、その状態を極力維持するこ
とで、辛い症状の緩和と延命を
目指します。中には腫瘍が小さ
さくし、手術がスムーズにでき
るようになる「術前化学療法」。
もう一つが手術の後、残っている
がん細胞を減らす「術後補助化
学療法」です。いずれもがんの進行期や
性質に合わせて実施します。

遠藤 一方、転移・再発進行がんは、
残念ながら完治は望めません。
化学療法で腫瘍を少しでも縮小
し、その状態を極力維持するこ
とで、辛い症状の緩和と延命を
目指します。中には腫瘍が小さ
さくし、手術がスムーズにでき
るようになる「術前化学療法」。
もう一つが手術の後、残っている
がん細胞を減らす「術後補助化
学療法」です。いずれもがんの進行期や
性質に合わせて実施します。

遠藤 一方、転移・再発進行がんは、
残念ながら完治は望めません。
化学療法で腫瘍を少しでも縮小
し、その状態を極力維持するこ
とで、辛い症状の緩和と延命を
目指します。中には腫瘍が小さ
さくし、手術がスムーズにでき
るようになる「術前化学療法」。
もう一つが手術の後、残っている
がん細胞を減らす「術後補助化
学療法」です。いずれもがんの進行期や
性質に合わせて実施します。

遠藤 一方、転移・再発進行がんは、
残念ながら完治は望めません。
化学療法で腫瘍を少しでも縮小
し、その状態を極力維持するこ
とで、辛い症状の緩和と延命を
目指します。中には腫瘍が小さ
さくし、手術がスムーズにでき
るようになる「術前化学療法」。
もう一つが手術の後、残っている
がん細胞を減らす「術後補助化
学療法」です。いずれもがんの進行期や
性質に合わせて実施します。</

わが家自慢の燻製レシピ



材料

- A ウズラ卵の燻製…6個
ジャガイモ(ゆでてつぶす)…200g
ニンジン(イチョウ切りにしてゆでる)…1/6本
キュウリ(小口切りにして塩でもみ、水気を切る)…1/2本
マヨネーズ…大さじ4
塩・コショウ…少々

レシピ

- ①ボウルにBを入れて混ぜ、ポテトサラダを作る
②ポテトサラダを器に盛り、Aを半分に切って飾る

燻製ウズラ卵のポテトサラダ

定番のポテトサラダに「燻製たまご」をプラスするだけで、グンと大人の味わいに。お酒のおつまみとしても逸品です。

今回のツール



上下からの熱で食材をジューシーに焼き上げるロースター。付属の「くんせい容器」と「くんせい網」を使えば、室内で手軽に燻製が作れます(80°C以上で燻す熟燻専用)。

ファンと触媒フィルター搭載で煙と臭いの約90パーセントをカット! 庫内はセルフクリーニングコート処理なので手入れも簡単です。

・外寸: 幅45.0 × 奥行35.5 × 高さ18.5cm 庫内: 幅32.8 × 奥行22.3 × 高さ 5.2cm
・オープン価格

燻製塩鮭のココット

カラフルな見た目が食欲を誘うココット。鮭は、抗酸化作用のあるアスタキサンチンと、血中の中性脂肪を減らすオメガ3系脂肪酸が豊富な健康食品です。

材料

- (4人分)
A 甘塩鮭の燻製…2切れ(1切れ約60g)
ホウレン草…1株(3cm幅に切る)
卵…M寸4個
牛乳…大さじ4
B 塩…適宜
コショウ…少々
サラダ油またはバター…適宜

レシピ

- ①甘塩鮭の燻製を粗ほぐして骨を取る
②サラダ油またはバターを塗ったココット容器に①とホウレン草を入れる
③Bを合わせた卵液を②に流し入れる
④オーブンで焼く



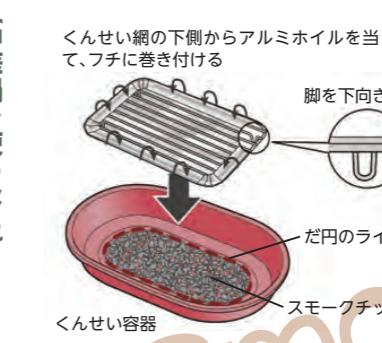
マニアックな“男の料理”という印象の強い燻製作り。でも温度管理と除煙に優れた『スモーク&ロースター』を味方につければ、初心者でも自宅でラクラク! 食材の旨みと独特の風味が食欲を誘います。

Let's arrange

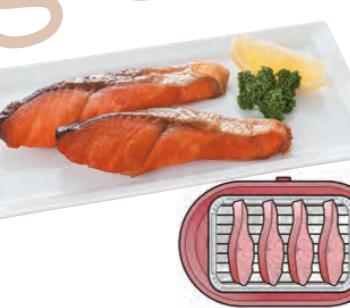
知つ得ポイント

スモークチップ

燻製材はスモークチップとスモークウッドの2種類。スモークチップは燻製材(木材)を細かく碎いたチップ状で、直接着火せず、外部の熱源で間接的に加熱し、煙を出す。短時間で作りたい時に◎。スモークウッドは木を細かく碎き棒状の塊にした、太い線香のようなもので、直接火をつけて煙を出す。低めの温度で長時間燻煙したい場合に◎。室内で燻製を作るにはスモークチップが便利。主なものにヒッコリー(どんな食材とも◎。すっきりした香り)、サクラ(薫香が強く肉類に◎)、クルミ(スッキリ系で汎用性◎)、ナラ(やや渋みがあり魚介類向き)、リンゴ(まろやかな甘い香り。淡白な食材やチーズに◎)など。



1 くんせい容器の構内にスモークチップをまんべんなく敷く
2 食材から脂分や水分が垂れるものは、くんせい網の下側からアルミホイルを敷く
3 くんせい網に食材を並べ、くんせい容器の上にアルミホイルをかぶせフタをする
4 庫内に③をセットし、食材に応じて調理時間を合わせスタート



1 あらかじめロースターで鮭の切り身を焼き、室温で20~30分冷ましておく
2 燻製時間は切り身1~4切れ(1切れ約60g)で12~16分。スモークチップは10~15g
3 鮭の干物やシシャモなども出す
4 くんせい網の下側からアルミホイルを当て、フチに巻き付ける
5 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
6 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
7 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
8 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
9 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
10 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
11 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
12 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
13 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
14 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
15 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
16 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
17 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
18 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
19 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
20 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
21 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
22 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
23 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
24 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
25 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
26 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
27 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
28 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
29 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
30 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
31 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
32 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
33 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
34 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
35 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
36 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
37 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
38 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
39 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
40 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
41 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
42 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
43 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
44 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
45 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
46 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
47 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
48 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
49 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
50 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
51 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
52 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
53 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
54 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
55 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
56 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
57 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
58 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
59 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
60 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
61 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
62 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
63 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
64 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
65 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
66 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
67 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
68 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
69 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
70 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
71 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
72 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
73 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
74 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
75 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
76 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
77 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
78 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
79 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
80 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
81 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
82 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
83 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
84 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
85 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
86 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
87 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
88 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
89 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
90 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
91 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
92 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
93 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
94 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
95 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
96 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
97 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
98 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
99 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
100 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
101 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
102 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
103 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
104 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
105 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
106 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
107 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
108 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
109 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
110 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
111 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
112 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
113 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
114 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
115 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
116 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
117 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
118 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
119 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
120 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
121 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
122 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
123 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
124 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
125 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
126 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
127 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
128 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
129 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
130 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
131 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
132 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
133 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
134 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
135 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
136 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
137 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
138 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
139 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
140 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
141 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
142 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
143 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
144 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
145 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
146 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
147 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
148 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
149 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
150 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
151 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
152 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
153 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
154 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
155 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
156 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
157 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
158 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
159 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
160 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
161 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
162 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
163 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
164 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
165 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
166 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
167 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
168 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
169 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
170 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
171 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
172 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
173 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
174 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
175 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
176 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
177 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
178 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
179 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
180 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
181 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
182 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
183 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
184 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
185 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
186 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
187 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
188 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
189 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
190 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
191 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
192 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
193 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
194 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
195 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
196 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
197 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
198 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
199 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
200 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
201 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
202 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
203 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
204 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
205 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
206 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
207 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
208 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
209 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
210 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
211 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
212 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
213 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
214 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
215 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
216 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
217 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
218 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
219 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
220 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
221 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
222 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
223 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
224 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
225 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
226 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
227 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
228 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
229 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
230 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
231 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
232 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
233 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
234 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
235 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
236 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
237 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
238 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
239 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
240 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
241 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
242 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
243 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
244 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
245 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
246 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
247 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
248 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
249 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
250 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
251 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
252 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
253 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
254 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
255 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
256 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
257 くんせい網にアルミホイルをかぶせフタをする
25



真山地区のなまはげには角がない

鹿市で行われる伝統的な民俗行事で、本来は小正月の行事でした。

男鹿の真山地区の、なまはげ行事を見てみましょう。

なまはげは一匹一組となって家々を練り歩く。意外にもなまはげを家に入れる主導権はその家の主人にある。先立といふ役目をする者が、事前に家の主人になまはげを入れても良いか否かを確認。先立の合図で、二匹のなまはげが、ウオー！という奇声と共に乱入。

まず家に上がりすぐに四股を7回踏む。これで初めて家の中を歩き回ること

なまはげ行事は、大晦日に秋田県の男鹿市で行われる伝統的な民俗行事で、本来は小正月の行事でした。

男鹿の真山地区の、なまはげ行事を見てみましょう。

なまはげは一匹一組となって家々を練り歩く。意外にもなまはげを家に入れる主導権はその家の主人にある。先立といふ役目をする者が、事前に家の主人になまはげを入れても良いか否かを確認。先立の合図で、二匹のなまはげが、ウオー！という奇声と共に乱入。

まず家に上がりすぐに四股を7回踏む。

これで初めて家の中を歩き回ること

なまはげには角がない

鹿市で行われる伝統的な民俗行事で、本来は小正月の行事でした。

男鹿の真山地区の、なまはげ行事を見てみましょう。

ができる。「ナ

マケモノの匂

いがする」「ナ

マケモノはい

ないか！」など

と、荒々しい奇

声を上げなが

ら歩き回る。

家の主人はなまはげに酒肴をすすめる

大晦日のなまはげの再現を間近で 男鹿真山伝承館

なまはげ館に隣接する伝承館は、男鹿地方の典型的な曲家民家を移築。地元・真山地区で行われる大晦日の伝統行事「なまはげ」を迫力満点で体験できます。

また、農具類などの民俗資料の展示もあります。



突然出現！

男鹿真山伝承館

〒010-0685 男鹿市北浦真山字水喰沢97
TEL. 0185-33-3033

150枚の なまはげ面が勢ぞろい なまはげ館



なまはげの伝説がなぜこの男鹿の地に残るのか、多くの思いを募らせる貴重な資料の数々が展示されています。男鹿市内各地の150枚のなまはげ面の集合展示は圧巻の迫力。200人が座って見る伝承ホールでは、大晦日のなまはげの様子を綴ったオリジナル映画「なまはげの一夜」を大

スクリーンで30分おきに上映しています。



なまはげ館
〒010-0685 男鹿市北浦真山字水喰沢
TEL. 0185-22-5050

「なまはげ変身
コーナー」で記念
撮影できる(無料)



重要無形民俗文化財 男鹿のナマハゲ

なまはげ行事は、大晦日に秋田県の男

鹿市で行われる伝統的な民俗行事で、本

来は小正月の行事でした。

男鹿の真山地区の、なまはげ行事を見

てみましょう。

なまはげは一匹一組となって家々を練

り歩く。意外にもなまはげを家に入れる

主導権はその家の主人にある。先立とい

う役目をする者が、事前に家の主人にな

まはげを入れても良いか否かを確認。先

立の合図で、二匹のなまはげが、ウオー！

という奇声と共に乱入。

まず家に上がりすぐに四股を7回踏

む。これで初めて家の中を歩き回ること

なまはげには角がない

鹿市で行われる伝統的な民俗行事で、本

来は小正月の行事でした。

男鹿の真山地区の、なまはげ行事を見

てみましょう。

なまはげは一匹一組となって家々を練

り歩く。意外にもなまはげを家に入れる

主導権はその家の主人にある。先立とい

う役目をする者が、事前に家の主人にな

まはげを入れても良いか否かを確認。先

立の合図で、二匹のなまはげが、ウオー！

という奇声と共に乱入。

まず家に上がりすぐに四股を7回踏

む。これで初めて家の中を歩き回ること

なまはげには角がない

鹿市で行われる伝統的な民俗行事で、本

来は小正月の行事でした。

男鹿の真山地区の、なまはげ行事を見

てみましょう。

なまはげは一匹一組となって家々を練

り歩く。意外にもなまはげを家に入れる

主導権はその家の主人にある。先立とい

う役目をする者が、事前に家の主人にな

まはげを入れても良いか否かを確認。先

立の合図で、二匹のなまはげが、ウオー！

という奇声と共に乱入。

まず家に上がりすぐに四股を7回踏

む。これで初めて家の中を歩き回ること

なまはげには角がない

鹿市で行われる伝統的な民俗行事で、本

来は小正月の行事でした。

男鹿の真山地区の、なまはげ行事を見

てみましょう。

なまはげは一匹一組となって家々を練

り歩く。意外にもなまはげを家に入れる

主導権はその家の主人にある。先立とい

う役目をする者が、事前に家の主人にな

まはげを入れても良いか否かを確認。先

立の合図で、二匹のなまはげが、ウオー！

という奇声と共に乱入。

まず家に上がりすぐに四股を7回踏

む。これで初めて家の中を歩き回ること

なまはげには角がない

鹿市で行われる伝統的な民俗行事で、本

来は小正月の行事でした。

男鹿の真山地区の、なまはげ行事を見

てみましょう。

なまはげは一匹一組となって家々を練

り歩く。意外にもなまはげを家に入れる

主導権はその家の主人にある。先立とい

う役目をする者が、事前に家の主人にな

まはげを入れても良いか否かを確認。先

立の合図で、二匹のなまはげが、ウオー！

という奇声と共に乱入。

まず家に上がりすぐに四股を7回踏

む。これで初めて家の中を歩き回ること

なまはげには角がない

鹿市で行われる伝統的な民俗行事で、本

来は小正月の行事でした。

男鹿の真山地区の、なまはげ行事を見

てみましょう。

なまはげは一匹一組となって家々を練

り歩く。意外にもなまはげを家に入れる

主導権はその家の主人にある。先立とい

う役目をする者が、事前に家の主人にな

まはげを入れても良いか否かを確認。先

立の合図で、二匹のなまはげが、ウオー！

という奇声と共に乱入。

まず家に上がりすぐに四股を7回踏

む。これで初めて家の中を歩き回ること

なまはげには角がない

鹿市で行われる伝統的な民俗行事で、本

来は小正月の行事でした。

男鹿の真山地区の、なまはげ行事を見

てみましょう。

なまはげは一匹一組となって家々を練

り歩く。意外にもなまはげを家に入れる

主導権はその家の主人にある。先立とい

う役目をする者が、事前に家の主人にな

まはげを入れても良いか否かを確認。先

立の合図で、二匹のなまはげが、ウオー！

という奇声と共に乱入。

まず家に上がりすぐに四股を7回踏

む。これで初めて家の中を歩き回ること

なまはげには角がない

鹿市で行われる伝統的な民俗行事で、本

来は小正月の行事でした。

男鹿の真山地区の、なまはげ行事を見

てみましょう。

なまはげは一匹一組となって家々を練

り歩く。意外にもなまはげを家に入れる

主導権はその家の主人にある。先立とい

う役目をする者が、事前に家の主人にな

まはげを入れても良いか否かを確認。先

立の合図で、二匹のなまはげが、ウオー！

という奇声と共に乱入。

まず家に上がりすぐに四股を7回踏

む。これで初めて家の中を歩き回ること

なまはげには角がない

鹿市で行われる伝統的な民俗行事で、本

来は小正月の行事でした。

男鹿の真山地区の、なまはげ行事を見

てみましょう。

なまはげは一匹一組となって家々を練

り歩く。意外にもなまはげを家に入れる

主導権はその家の主人にある。先立とい

う役目をする者が、事前に家の主人にな

まはげを入れても良いか否かを確認。先

立の合図で、二匹のなまはげが、ウオー！

という奇声と共に乱入。

まず家に上がりすぐに四股を7回踏



秋田市の竿燈大通りで行われる夜竿燈には70団体が参加し、260本近くの竿燈があがる

秋田の民俗行事や伝統芸能を展示
秋田市民俗芸能伝承館
「ねぶり流し館」の愛称で親しまれている民俗芸能伝承館では、竿燈、土崎港まつり(土崎神明社曳山行事)、梵天などの秋田の民俗行事や伝統芸能を展示紹介しています。また、観覧者が竿燈にチャレンジできる、ふれあい広場にもなっています。

秋田の民俗行事や伝統芸能を展示

秋田市民俗芸能伝承館

「ねぶり流し館」の愛称で親しまれている民俗芸能伝承館では、竿燈、土崎港まつり(土崎神明社曳山行事)、梵

天などの秋田の民俗行事や伝統芸能を展示紹介しています。また、観覧者が竿燈にチャレンジできる、ふれあい広場にもなっています。

秋田市民俗芸能伝承館(ねぶり流し館)

〒010-0921 秋田市大町1-3-30 TEL.018-866-7091



1階展示ホールの竿燈展示
(下の人間は人形です)

竿燈の種類

	長さ(m)	重さ(kg)	提灯の大きさ(cm)	提灯の数
大若	12	50	64×45	46
中若	9	30	48×36	46
小若	7	15	48×36	24
幼若	5	5	30×21	24



秋田竿燈まつり

重要無形民俗文化財

秋田の竿燈は、竿燈全体を稻穂に連なる提灯を米俵に見立て、額・腰・肩などに乗せ、豊作を祈るお祭り。青森のねぶた祭り、仙台の七夕まつりと並んで東北三大祭りの一つとされます。東北地方の他の祭りと日程を調整し、2001年から増し、現在、最大の「大若」は46個もの提灯をぶら下げています。

竿燈のメインは夜に行われる「夜竿燈」ですが、戦後からは竿燈や囃子の技術を保存させるために竿燈妙技会を毎年開催しており、こちらは「昼竿燈」と呼ばれています。

秋田名物

目玉焼き
トッピングで有名な
横手やきそば

目玉焼きトッピングで有名な横手やきそば。味は比較的甘口で、キャベツや豚のひき肉などが具として入り、店によってはホルモンが入るところもあります。付け合せは紅しょうがではなく、福神漬けです。

終戦直後、横手市で屋台のお好み焼屋さんを営んでいた男性が、お好み焼き用の鉄板を用いた新たなメニューを模索したことが始まりといわれ、駄菓子屋の一角で経営しているお店を合わせるとピーク時は市内に100店以上ありました。

2001年、やきそば好きの横手市男性職員が、やきそばを食べ歩きしてウェブページを作り、これがマスコミに取り上げられ、横手やきそばを利用した町おこしが始まります。以後、横手市役所では、横手やきそば担当という新たなセクションを設けています(観光おもてなし課)。

秋田名物

夏の秋田の風物詩

ババヘラアイス

県内の国道沿いなどでカラフルなパラソルの下、「ピンク(イチゴ味)」と「黄色(バナナ味)」のシャーベット状のアイスを、ババ(おばあさん)が金属製の「ヘラ」でコーンに盛りつけるところから名がついた秋田の名物。若い女性が売る場合は「ギャルヘラ」または「ネネヘラ」、それより年上だがおばさんと呼ぶには若い女性が売る場合は「アネヘラ」。男性が売る場合は「ジジヘラ」「オドヘラ」「アニヘラ」と呼ばれるらしい。

秋田名物

水神様をまつる小正月行事
横手のかまくら

横手のかまくらは、420年以上の歴史をもつ、横手を代表する小正月行事です。雪のやしろ「かまくら」の中で、地元の子どもたちがお客様を甘酒・お餅でおもてなします。子どもたちが「入ってたんせ」と声をかけてくるので、中に入り、水神様にお賽銭をあげ、子どもたちと雪国情緒を楽しめます。

現在のような行事になったのは明治30年以降のこと、左義長の行事と水神を祀る行事が合わせり、さらに子どもの行事となつたものといわれています。

昭和11年、この地を訪れたドイツ人建築家ブルーノ・タウトが著書「日本美の再発見」の中で、雪洞の中で、餅などを食べたり鳥追いの歌を歌ったり遊んだりする素朴で幻想的な情景を「まるで夢の国」と絶賛しました。その後は生活様式の変化で、人々でのかまくら作りは激減し、モデルかまくらを中心とした観光行事としての色合いが強くなりました。

まつり期間中は、市内に100基ほどのかまくらが出現します。



元祖 神谷焼きそば屋

正真正銘「横手やきそば」発祥のお店。昭和28年頃、当時の店主・萩原安治氏が市内の製麺所と

協力し、まろやかな味わいの「横手やきそば」を完成させました。当初は一皿20円。「子どもには辛すぎるから」と紅しょうがの代わりに福神漬を使い始めたのもこちらです。

メニューは焼きそばとドリンク類のみ。上にのせる目玉焼きや、肉・野菜・ホルモンなど、焼きそばに入れる具材が選べ、量も並・中・大・Wから注文可能。お土産用も買うことができます。

元祖 神谷焼きそば屋

〒013-0051 横手市大屋新町中野117-67 TEL. 0182-33-5575

三代目のご主人
大沼源治郎 氏



横手公園のかまくら

シリーズ 日本の技



角館の樺細工

山桜の樹皮でつくられた伝統工芸品

仙北市立
角館樺細工伝承館

樺細工の技術保存と、その振興をはかるために角館の武家屋敷通りに建設されました。館内では樺細工の製作実演が行われ、展示資料室には樺細工製品をはじめとする伝統工芸品や絵画、武具なども展示されています。

常設展示室。樺細工の製作実演も行われる

47都道府県の
よしもと「住みます」芸人



「お店さ毎日届ぐ、すたげ新鮮な比内地鶏でこさえだ、こだわりの親子丼だば、ひとくつたば、まんず上品な旨みが口っこいっ人に広がって、トロトロのたまご、ぱりぱりで香ばしい鶏肉、ツヤツヤのまんまのスペシャルマッチがうんめ過ぎで最高ちえ～す！ こえだば、なばでもおかわりさねばね！」



本家あべや 秋田

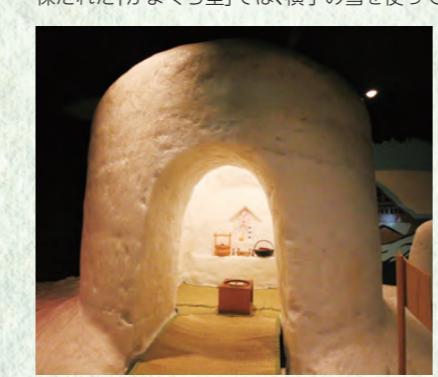
〒010-0001 秋田市中通1-4-3
エリアなかいち商業施設内1F
TEL.018-825-1180

よしもと秋田二代目
ちえす
左:長谷川瞬 介護福祉士の資格有り
右:若松弘樹 ゴルフのベストスコアは69！
なまはげ伝道師試験に二人とも合格！

横手市ふれあいセンター かまくら館

横手市役所本庁舎隣には「かまくら館」があり、常にマイナス10°Cほどに保たれた「かまくら室」では、横手の雪を使って作った本物の「かまくら」1基が常設展示されています。

雪の入れ替え作業日と定休日以外は一年中かまくらに入る体験が可能。防寒着として、かまくら室入口には「どんぶく」(綿入り半天)が用意されています。



一年中体験できる本物のかまくら

横手市ふれあいセンター かまくら館
〒013-0023 横手市中央町8-12 TEL. 0182-33-7111

EPA介護福祉士

お花茶屋ロイヤルケアセンター

介護福祉士 ペラ シヤリフ ヒダヤット
(Pela Syarif Hidayat)故郷から遠く離れた日本で
心がこもった介護技術を学ぶ日本で学ぶためにEPA介護
福祉士候補生に応募

私は、EPA第2期の介護福祉士候補生として平成21年にインドネシアから日本に来ました。インドネシアでは看護師をしていましたが、友人の勧めもあり候補生に応募。幸運にも合格することができました。

看護師の仕事は安定していたため家族には反対されました。が、先進的な技術と機器がある日本で学んでみたいと強く願つたことと、EPAがしっかりした制度であることを家族に納得してもらえたことで来日。家族には「3年くらい勉強してから帰るよ」と伝えていましたが、現在で6年目になります(笑)。

職員の方々の温かいサポート
がうれしかった

お花茶屋ロイヤルケアセンターを志望したのは、「北の方は寒くて暮らしが大変そう」と思ったからです(笑)。今思うと、その選択が私にとってとても幸運でした。

当センターの方々は、仕事以外にもさまざまなサポートをしてくれました。当センターに来たときは、みなさで声を掛け合って不要な家具や食器などを持ち寄ってくれました。また、ラマダンという断食期間中には、断食

が行われる昼間の勤務を少なくして、夜勤のシフトを増やすなど、たくさんの配慮をもらっています。

事務長との交換日記で
日本語能力が上達

来日してからしばらくは、介護助手として食事・入浴・排泄の介助や環境整備などの基本的な仕事を学びながら、空いている時間に国家試験のための勉強をしました。並行して日本語の勉強をしなければならなかったので、とても忙しかったです。

日本に来てもっとも大変だったことは、利用者さまとの日本語でのコミュニケーションでした。その時にも、当センターからはたくさんのサポートをもらいました。週2回ほど日本語の先生を呼んでもらいましたし、当時の事務長とは毎日の出来事を交換日記で報告して日本語力を養いました。

その成果もあって、1年目に日本語能力検定のN3レベル、2年目にはN2レベルに合格。おかげで利用者さまとのコミュニケーションも問題なくとれるようになりました。日本語で出題される介護福祉士国家試験にも、平成25年の春に無事合格することができました。

インドネシアでは日本で
学んだことを生かしたい

現在、中堅スタッフとなり、施設からはリーダーとしての役割を期待されています。マネジメントに関する研修で学ぶ機会も増えましたが、

入浴介護(お花茶屋ロイヤルケアセンターの一般浴室入口はちょっとしゃれている)



EPA介護福祉士とは…



ペラさん(左)と同時にEPAで来日し、同じく介護福祉士国家試験に合格したアンドリ・リスカフリヤディさん(右)

まだまだ学び足りないと思っています。後輩たちに堂々とアドバイスできるようになります。いつかは、インドネシアに戻って、ここで学んだ介護知識やマネジメントスキルを生かした仕事をしたいですね。



ペラ シヤリフ ヒダヤット・パーソナルデータ

- 誕生日/血液型:1986年2月18日・O型
- 好きなテレビ番組:お笑い番組
('幸せ! ボンビーガール」「無人島0円生活」)
- 好きなお笑いタレント:ダウンタウン
- 好きな女優:北川景子、菜々緒
- 好きな日本食:刺身、寿司
- 苦手だった日本食:ひじき(今では問題なく食べられる)
- 好きな妻の手料理:ナシゴレン
- 休日の過ごし方:子どもと散歩(お花茶屋公園、堀切橋周辺)



医療法人社団 明芳会 介護老人保健施設

お花茶屋ロイヤルケアセンター

〒124-0011 東京都葛飾区四つ木5-19-7

TEL.03-5672-2701 http://www.ims.gr.jp/ohanajaya/



今ではチームリーダーとして、チームをまとめるながら
日々の業務を行っている

遼河はるひ“はるひの出来事”第5回

お昼の連ドラの
主演なんですね！

「癒し屋キリコの約束」
こんなお話

皆さん、観ていただけていますでしょうか? 「癒し屋キリコの約束」。連ドラ主演のお話をいたいたときには、夢にも思っていなかった事態で、とっても驚きました。原作は、昨年公開された映画「ふしぎな岬の物語」で話題の森沢明夫氏の作品「癒し屋キリコの約束」。身に余る光榮です。



谷中ロケにて。おせんべい屋さんの前で撮影。
谷中は昔ながらのたたずまいも残っていてとても好きな場所です

小学生の時から
喫茶店通い?

ドラマの舞台は喫茶店。喫茶店といえば名古屋の喫茶

なぜか皆から愛される…。
悩みを抱えたお客様が店を訪れては、その悩みを神棚に語る。キリコと愉快な仲間たちがその解決に乗り出して客にタップリ癒しを与え、その報酬をお賽銭としてガッポリ奉納させる。奇想天外な方法で依頼者の心の傷を癒していく。それが、癒し屋キリコなのです。

くついて行って、母のモーニングサー

東京・谷中近くの喫茶店「昭和堂」には、とある裏稼業が…。それは「癒し屋」!! オーナーは、有村霧子(キリコ)なる年齢不詳のオンナ(私です)!。妖艶で、アンニュイで、無愛想で、いい加減で、何を考えているのかサッパリわからなくて、やたらとお金にがめつい。なのに、

店のモーニングサービスが有名なことはご存知でしょうか? 私の実家も名古屋市。私の母も午前10時、もしくは午後3時、ときに両方、近所の方々と喫茶店に通っていたんです。

小学生だった私も、夏休みの間は母にくついて行って、母のモーニングサー

ビスのトーストや茹で卵をもらつて食べながら、おばさまたちのトークに相槌を打つたりしてました。たまに、かき氷はオーダーしてもらいましたけど(笑)。

ドガ完結するスピード一日の展開です。主人公のキリコは悩みを意外な方法で解決。私も「あー、こんな風に考えればいいんだ」と何回も思いました。皆さんもぜひ観てくださいね。



「癒し屋キリコの約束」のホームページ
http://tokai-tv.com/yashiki_kiriko/
東海テレビ・フジテレビ系全国ネット
毎週月~金ひる1時25分

喫茶という設定なので、懐かしい昭和歌謡が毎回流れます。でも単なるBGMではなくて、ちゃんと話のヒントになつてているときもあります。

ドラマは2日で、ひとつのエピソード

ドラマの舞台は昭和歌謡を流す純喫茶といつ設定なので、懐かしい昭和歌謡が毎回流れます。でも単なるBGMではなくて、ちゃんと話のヒントになつているときもあります。

はオーダーしてもらいましたけど(笑)。3時、ときに両方、近所の方々と喫茶店に通っていたんです。



癒やし屋キリコの約束

森沢明夫(著)
幻冬舎 ISBN-13:978-4344026155

昭和歌謡を流す純喫茶「昭和堂」のオーナー・霧子は、四十路の美しい女性だが、金にはめつく、性格はどちらかといえば、お気に入りのロッキングチェアに腰掛け、漫畫片

手にビールをゴクゴク…。雇われ店長として働くアラサー女性・カッキーと、愉快な常連客たちが、なんとか店を支えている。しかも「昭和堂」には裏稼業が…。町の人々の悩みを解決する「癒し屋」だ。噂が噂を呼び、癒しの依頼はひつきりなしだが、依頼者が持ちかける無理難題に、カッキーと常連客たち「アシスタント」はいつも大わらわ。しかも、霧子の奇想天外なアイディアで、結果は必ず予想外の展開へ! そんなある日、店に霧子への殺人予告が届く…



7月28日に行われた
囲み取材の様子

中村哲也理事長と池袋ロイヤルクリニック ベトナムO2テレビがIMSグループを取材

8月4~6日、ベトナムのO2TV(オーツーテレビ)が、中村哲也理事長と池袋ロイヤルクリニックの取材に訪れました。同テレビは、2007年に設立された保健省主催のベトナム唯一の健康専門チャンネルで、放送地域はベトナム全土において、57,500世帯が視聴しています。

インタビューは、池袋ロイヤルクリニックのような予防医学(人間ドック)施設を含めたグループの全体像がどのようなものか、IMSグループがどの領域を強みとしているのか、日本の医療のレベルが全体として高い中、どのように外国からの患者さま受入の差別化を図っています。

Media Coverage

—メディアに紹介されました—

※詳細は、IMSグループホームページ「メディア」にてご覧いただけます。

新松戸中央総合病院 松尾亮太 院長

●週刊新潮(6月25日増大号)の「新時代の名医たち」2015年最先端医療特集にて、日本内視鏡外科学会技術認定医の資格を有する医師として紹介されました。

アジア慢性期医療協会

●病院新聞(7月2日発行)にて、アジア慢性期医療協会に中国慢性期医療協会が加入了した記事が掲載されました。

新葛飾病院 中村智一 医長

●日本テレビ「スッキリ!」(7月23日放送)にて、心臓血管外科の中村医師がVTR出演しました。テーマは「急性アルコール中毒」。どのような症状か、どの程度のアルコール摂取でなるのか、どのような対応が望ましいか、などをコメントしました。

るのか、などの質問がなされました。

池袋ロイヤルクリニックでは、ベトナム人レポーターが実際に人間ドックを受診する様子なども撮影されました。

今回、O2TVが日本の特集を組むことになったのは、IMS-VNM(イームス・ベトナム:IMSグループ初の海外事業所)の設立記者会見に参加し、日本の医療に魅力を感じてくれたことがきっかけでした。取材内容は8月末に特集番組として放映予定です。



中村哲也理事長への取材



山田院長による面談



O2TVのスタッフ

事前申し込み不要。お気軽にお越しください

IMSリハビリテーション部門 就職相談会を開催します！

27年度IMSリハビリテーション部門の就職相談会を池袋と東戸塚にて開催します。

- 関東圏41施設リハビリ科の概要・最新情報が一度にわかります！
- その場で各施設の見学スケジュールが一度に立てられます！
- その日のうちに希望施設の見学に行くこともできます！
- 入場無料。予約不要。入退場自由です！

開催場所	開催日時
池袋ロイヤルクリニック9F会議室 東京都豊島区東池袋1-21-11 オーク池袋ビルディング9F(池袋駅 徒歩3分)	9月19日(土) 9:00 ~ 16:00 (受付 8:30~) 10月24日(土)、11月22日(日)、12月6日(日)、 12月20日(日) 9:00 ~ 14:00 (受付 8:30~)
東戸塚記念病院 別館3F会議室 神奈川県横浜市戸塚区品濃町548-7 (東戸塚駅 徒歩3分)	9月5日(土)、9月26日(土) 9:00~16:00 (受付 8:30~)

問い合わせ:IMSグループ本部事務局 人事部採用担当 大塚・井上
TEL.03-3965-5977 saiyo@ims.gr.jp <http://www.ims.gr.jp>

読者プレゼント

JAうご産 あきたこまち H27年産 精米 5kg

鳥海山系と奥羽山脈にはさまれた秋田県羽後町は、水も空気も澄んでいて米作りにとても適した環境です。

パッケージはイラスト作家・西又葵が描いた2代目美少女イラストです(予定)。

3名さま

応募方法:官製ハガキに希望の商品名と、郵便番号・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を明記のうえ、ご投函ください。本誌の記事に対するご感想などをお聞かせいただければ今後の企画編集に役立てたいと思います。Eメールでの応募も可能です。

応募締切:2015年10月10日(当日消印有効)

宛 先:〒100-0005 千代田区丸の内1-6-2 新丸の内センタービルディング11F
(株)アイセルネットワークス
『マイ・ホスピタル編集部』プレゼント係
Eメールの場合は:myhospital@i-cell.co.jp

発 表:厳正な抽選の上、当選者を決定します。発表は、商品の発送をもって代えさせていただきます。商品の発送は10月下旬を予定しています。

※ご記入いただきました個人情報は、商品をお届けするため、またお届けに必要な情報の確認のために利用し、その他の目的では利用いたしません。はがき及びデータは抽選に漏れた方のものは抽選後ただちに断裁・消去し、当選された方のものは6ヶ月をこえて保有することはありません。

IMSナース・サポート・プログラム

看護師国家試験 夏期国試対策セミナーを開催

8月8日札幌、22日仙台にて、IMSグループ主催による第105回 看護師国家試験 夏期国試対策セミナーが行われました。

なお、冬期国試対策セミナーの予定は右記のとおりです。

◎12月5日(土) 札幌会場

◎12月12日(土) 仙台会場

※参加費無料 ※詳細はIMSグループホームページをご覧ください。



仙台会場



札幌会場

IMSグループ医療法人三愛会

株式会社ハンドベル・ケア

三郷市地域密着型サービス事業の事業者選定を受けました

埼玉みさと総合リハビリテーション病院の隣接地にて、医療法人三愛会が「(仮称)定期巡回・随時対応型訪問介護看護センター」を、株式会社ハンドベル・ケアが「ケアピリカみさと」を、両事業併設で平成28年4月1日に開設予定となりました。

三郷市は、平成37年の地域包括ケアシステムの構築に向けた計画の中で、地域密着型サービス事業として「定期巡回・随時対応型訪問介護看護」、「看護小規模多機能型居宅介護(複合型サービス)」を公募。6月26日に指定予定事業者の選定を受けました。

障害者総合支援法に基づく障害福祉サービス事業

IMSグループの5施設が 「医療型短期入所」事業を運営

「医療型短期入所」は医療的ケアが必要な重症心身障害児・者を在宅にて介護する家族の支援、障害者支援施設の待機者の受け入れを目的としたもので、この度、埼玉県と千葉県にあるIMSグループ医療法人財団明理会の5つの介護老人保健施設が「医療型短期入所」事業を運営します。

春日部ロイヤルケアセンター	〒344-0011 埼玉県春日部市藤塚2622-2	048-733-5771
埼玉ロイヤルケアセンター	〒354-0045 埼玉県入間郡三芳町上富2181-5	049-258-6060
草加ロイヤルケアセンター	〒340-0001 埼玉県草加市柿木町123-2	048-930-5591
イムスケアふじみの	〒356-0045 埼玉県ふじみ野市鶴ヶ岡5-6-58	049-256-6250
我孫子ロイヤルケアセンター	〒270-1121 千葉県我孫子市中崎2614	04-7181-5611

マイホスピタルクイズ

2枚のイラストには違う点が10個あります。どこでどうですか？



※正解は巻末頁に

病院グループと連携する介護付有料老人ホーム

アイムス蓮根

新料金プラン
入居金ゼロ

閑静な住宅街に立地し、
多彩な共有施設のある豊かな暮らし。



「交通利便性に優れ、周辺には緑道や桜並木、公園や図書館がある落ち着いた環境です。」

●介護付有料老人ホーム●介護居室／78室(個室)、20.41m²●居住の形態／利用権方式●利用料の支払／一時金方式●入居時の要件／入居時要支援・要介護●介護看護に係る職員体制／2：1以上

●入居前払金／0円・950万円 月額利用料／383,166円・238,583円

所在地／東京都板橋区蓮根3丁目14番10号 TEL:03-5994-7611

交通／都営三田線「蓮根」駅より徒歩7分

<http://www.ims-home.jp/hasune/>

お問い合わせは／0120-658-164

アイムス赤羽

新料金プラン
入居金ゼロ

JR「赤羽」駅を控えた

好立地にて暮らす。



「季節のイベントや各種趣味の教室にも強化、充実しています。」

●介護付有料老人ホーム●介護居室／73室(個室)、1人部屋71室、2人部屋2室)、19.81～41.39m²●居住の形態／利用権方式●利用料の支払／一時金方式●入居時の要件／入居時要支援・要介護●介護看護に係る職員体制／2：1以上●入居前払金／0円・950万円 月額利用料／383,166円・238,583円

所在地／東京都北区東十条6丁目5番15号 TEL:03-3598-8630

交通／JR京浜東北線「赤羽」駅より徒歩10分

<http://www.ims-home.jp/akabane/>

お問い合わせは／0120-756-164

アイムス旭山公園

札幌の都心で豊かな

自然と緑に囲まれて暮らす。



「札幌市中央区に立地、旭山記念公園に隣接し、

豊かな自然環境と優しさに溢れたスタッフに囲まれ、心安らかな生活を送れます。」

●介護付有料老人ホーム●介護居室／98室(個室)：1人部屋32室／2人部屋52室、介護専用居室：14室)、26.10～61.20m²●居住の形態／利用権方式(家賃方式併用)●利用料の支払／一時金方式(月払方式併用)●入居時の要件／入居時自立・要支援・要介護●介護看護に係る職員体制／2.5：1以上●入居金／700万円～2,777万円 月額費用／154,440円～208,440円●男女別大浴場、リハビリトレーニングルーム完備、14,200坪の敷地内にはパークゴルフ場、大規模庭園、家庭菜園あり

所在地／北海道札幌市中央区双子山4丁目3番8号 TEL:011-642-5811

交通／地下鉄東西線円山公園駅より2,3キロ(タクシーで10分)

<http://ims-sapporo.jp/>

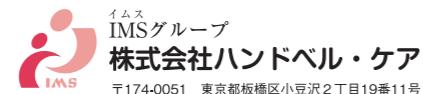
お問い合わせは／0120-973-600

医療と介護が支える
健康と安心の生活

◎日本有数の病院グループと連携

◎グループ内の老人保健施設などで培った介護サービスを提供

◎万一の急病のときも安心 グループ連携による万全のバックアップ体制



〒174-0051 東京都板橋区小豆沢2丁目19番11号

ほしのえな 開運風水星占い

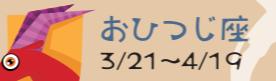
9/1～10/31の運勢

ほしのえな タロット占い師・風水鑑定士。タロットはじめ、東洋・西洋の占術を幅広く学ぶ。また開運法として東洋の伝統的な風水術をマスター。個人鑑定のほか、占い・風水開運関連の記事執筆、占いコンテンツを監修。占い講座も主催。直感力をフルに活用したリーディングと、お客様の心を癒し運命を好転させる開運のアドバイスは恋愛や仕事に悩むアラフォー、アラサー世代から高いリピート率を誇る。



9月・10月の全体運

9月18日から10月9日は水星が逆行。コミュニケーションと知性を象徴する水星が逆行するときは、交通機関が乱れたり、通信機器が壊れやすくなります。また、言葉の行き違いからトラブルになりやすいので注意を。昔の知人と再会したり、何かを勉強するには良い時期です。



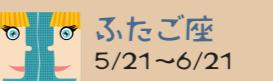
おひつじ座
3/21～4/19

試練になることがぐってく運勢です。ただ乗り越えた時、自分に自信を持つことができ、ステップアップへとつながるでしょう。9月は環境が変わりやすい暗示が出ています。そのことであなたにチャンスがもたらされそう。ただ始めはチャンスとわからないうかも。10月は仕事運が上昇。ただその分責任も重くなるので、体調管理をしっかりと。百合の花



おうし座
4/20～5/20

精神的に辛い状況から抜け出しができる星の配置です。とくに人面では、誤解がとけて再び和解することができそう。9月の中は環境が変わりやすい暗示が出ています。そのことであなたにチャンスがもたらされそう。ただ始めはチャンスとわからないうかも。10月は仕事運が回復の兆し。昇給や臨時収入が入る可能性があります。また人づての耳より情報が入ってきます。アロマキャンドル



ふたご座
5/21～6/21

9月に入り金運が回復する兆し。賢くお金とつきあうことが金運アップの鍵になるでしょう。固定費の支出を減らす、クレジットのポイント活用を利用など、家計の無駄を省いて、スリム化しましょう。10月は想定外の出来事が起ります。好奇心旺盛になり、あれもこれもと手を出しかねないためには、優先順位をはっきりさせましょう。柑橘系の香り



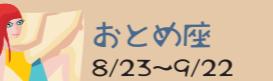
かに座
6/22～7/22

9月に入って、予定していたことが狂ってしまう出来事がありそう。スケジュールを立てるときは、どう転んでもいいように、ある程度余裕をもってスケジュールを組みましょう。10月に入り、運気が活性化。好奇心旺盛になり、あれもこれもと手を出しかねないためには、優先順位をはっきりさせましょう。リネン素材



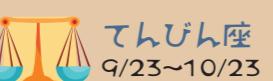
しし座
7/23～8/22

金運、仕事運が上昇。今まで金運が悪かった人も9月に入ると、昇給したり、転職することで給料がアップするなど、チャンスをつかめそう。この流れは10月も続きます。仕事関係では人から頼られ、リーダーシップを発揮できます。ただ勝負運はやや弱いので投資をするときは、リスクをきちんと理解したうえで、慎重に話を進めましょう。指輪



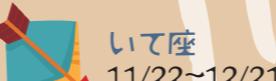
おとめ座
8/23～9/22

頑張ってきたことが報われる時。とくに仕事面では、あなたのスキルや経験が大きく評価されそう。転職を考えている人は、いい条件で新しい職場が見つかります。9月は出会いと別れが。ただそのことによって、より自分に合った人の縁が強くなりそうです。10月も引き続き運気は好調。支えてくれる人への感謝の気持ちを大切に。手鏡



てんびん座
9/23～10/23

あなたの人生や才能が認められ、周囲から一目置かれる存在に。ただその分、人からの嫉妬やねたみに悩まされそう。また、出る杭は打たれて、人からの非難に心を痛めることも。9月はとくに、謙虚な姿勢を心がけて、無用なトラブルは避けましょう。10月は自分を前に押し出す時。ここでいうときは、自分の思いを貫き通す意志の強さを持ちましょう。日記帳



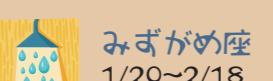
いて座
11/22～12/21

大きなチャンスが訪れる時です。とくに仕事面では今後のキャリアを左右するような分かれ道に。戻みせずチャレンジしましょう。とくに9月は決断の時。家族や恋愛の協力を得て、ステップアップできそうです。10月は清算の時です。家の不用品を捨てるなど、断捨離をして環境と心の整理をしていきましょう。映画鑑賞



やぎ座
12/22～1/19

人間関係を見直す時期に入ります。仕事面でも異動や転職など、環境の変化がおこる兆しが出ています。それにともなって、あなたをとりまく人間関係が変わっていきそう。9月はとくに人の入れ替わりが激しくなります。10月は対人運が良好。美味しいものを一緒に食べることで、二人のきずなをより深めていけるでしょう。一輪挿し



みずがめ座
1/20～2/18

仕事よりもプライベートの時間を充実させられる時。9月は昔の友だちとの交流が生まれそう。時間のブランクも忘れ、心からくつろげる時間を過ごすことができそうです。一緒に旅行に行ったり、昔好きだったことをもう一度トライしてみるのもいいでしょう。10月は仕事に対する心境の変化が起こりそう。仕事に対してやりがいを感じられるでしょう。白い食器



うお座
2/19～3/20

公私ともに充実している時。とくに9月は対人運・人気運が上昇。自然とあなたのまわりに人が集まってくれるでしょう。また新しいご縁に恵まれる時。この時期出会った人とは今後もいいおつきあいができるでしょう。10月は人の役に立ちたいという気持ちが高まります。ボランティア活動などに参加してみるのもいいでしょう。クラシック音楽

は開運アイテム



マイ・ホスピタル

VOL.53 2015/9-10月号 隔月刊

<http://www.ims.gr.jp/contents/magazine/>

■発行日：2015年8月25日
■発行所：株式会社アイセルネットワークス マイ・ホスピタル編集部
〒100-0005 東京都千代田区丸の内1-6-2 新丸の内センタービルディング11F
■発行人：竹内 哲雄 ■編集人：安原 裕之 ■編集長：中沢 武之
■編集アドバイザー：最知 浩一、平田 稔、藤倉 洋、荒木 珠子
■編集スタッフ：荻野 陽子、堀内 美雪、手塚 裕美、佐藤 麗、山内 郁
■コピーライター：大田 由紀江、星野 智昭
■デザイナー：上野 裕史 ■イラストレーター：HALS
■協力：IMSグループ本部事務局 ■印刷：株式会社プリックス
■お問い合わせ先 マイ・ホスピタル編集部
TEL:03-5220-5400 Fax:03-5220-3930 myhospital@i-cell.co.jp
次号のマイ・ホスピタルは2015年10月下旬発行予定です。
Printed in JAPAN

マイ・ホスピタル

16