



長活き通信

長活きの秘訣を、学びあう。

「長活き」。それは生き生きと長く生きることをあらわす、新しい概念。「あきぎん長活き学校」の2018年度上半期の活動をまとめました。

NAGAIKI GAKKO REPORT FIRST HALF OF 2018

05

2018



長活き学校2018年度 上半期レポート

開校式

2018/4/20 「秋田の食文化の継承と創造 ― 郷土食と甘味嗜好の経年変化よりー」
秋田大学 教育文化学部 特別教授 佐々木 信子
「第1回長活きプレゼン大会“秋田 食のオリンピック”」

課外授業

2018/4/26 第3回大森山動物園ガーデニング活動

第1回授業

2018/5/23 イチノセキ社長に学ぶ！明日から始める地域活動

第2回授業

2018/6/20 変わらぬ味を守り続けて～大館名物鶏めし弁当のあゆみ～

第3回授業

2018/7/19 この酒で百歳まで～天寿酒造杜氏 一関陽介の挑戦～

おまけのページ

長活き学校 学生さんの声をご紹介します

長生き学校 2018 年度 開校式講演録

「秋田の食文化の継承と創造－郷土食と甘味嗜好の経年変化より－」秋田大学 教育文化学部 特別教授 佐々木 信子

2018 年度開校式 [2018/04/20] 「秋田の食文化の継承と創造」 －郷土食と甘味嗜好の経年変化より－

秋田大学 教育文化学部 特別教授 佐々木 信子



皆さんこんにちは。本日は、秋田の食文化について、郷土食と甘味嗜好の経年変化という切り口からご紹介していきたいと思えます。「長活きの秘訣を学びあう長生き学校」ということで、会場の皆さんが健康的な様子であるなか、私は不健康な生活を送っており、非常に肩身が狭い思いをしています。それとこれとは異なるということ、お話させていただければと思います。

私は大学の教員になる前に、高校の家庭科教員として、南は矢島から、北は小坂まで県内各地を転動して回っていました。転動によりさまざまな土地の食文化に触れたことが、地域の郷土食について研究しようと思ったきっかけでございます。秋田の食文化を捉えるうえで、キーワードが4

つあります。まずは「米と麴文化」です。秋田は全国的に見ても米どころであり、麴屋さんが多く、特に県南地方で顕著です。麴業界は一時期廃業などが重なりましたが、昨今では再評価され、再び盛り上がりつつあるという状況です。2つ目は麴に関連しますが、「食の発酵」です。昔から酒造りが盛んですし、味噌や漬物なども広く親しまれています。3つ目は「食の多様性」です。秋田県は面積も広いので、県内でも食文化は大きく異なっています。例えば県北生まれの人が県南に住めば、別の国に来たのかと思うほど驚くと思います。しかし、最近では「食」が家庭のものだけでなく産業化しているため、平準化されつつあります。4つ目は「食品加工技術の向上と新商品の開発」です。地域の食に関する関心は高まっており、地域おこしをねらいとした郷土食の商品化も活発に進められています。

食生活の実態調査

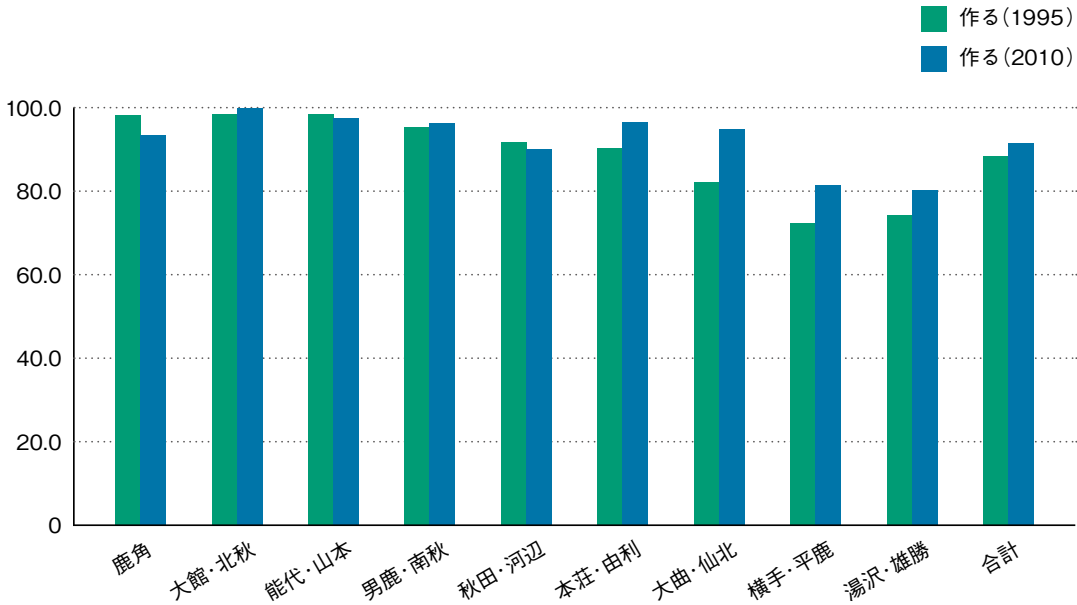
さて、私が県内で食文化の違いを認識した出来事のひとつが、初めて納豆汁と出会ったことです。納豆を飲み物にするということに衝撃を受けましたが、それがきっかけで地域食というものを改めて認識し、研究しようとする動機につながったのかも知れません。1996年に「秋田県の食生活の実態調査」を実施し、秋田県の郷土食がどの地域で作られているのか、または食べられているのかを調査しました。県内を9ブロックに分割し、それぞれの地域に対して調査を実施。述べ1400名余りから回答をいただいています。はじめに調査結果を申しあげますと、郷土食に

は①特定の地域で伝承されているものから全県で伝承されているものがあること、②伝承度が高いものと今後消えてしまう可能性があるものがあること、③郷土食の継承には家庭科教育や食育の取り組みが重要であることが分かりました。

また、1996年の調査から14年経過した2010年にも再度調査しました。この14年の間に、健康食ブームなどで、甘いものや塩分は控えるという風潮が高まりましたが、それが郷土食の分布にどう影響したのかも併せてご紹介したいと思います。

最初に、皆さんおなじみの「きりたんぼ」について紹介します。「きりたんぼ」は県北のイメージが強いですが、調査の結果、県内ほとんどの地域で作られていることが判明しました。これには理由があり、昭和36年の秋田国体開催の際です。当時はホテルなどが少なく民泊がメインでしたが、全県共通で「きりたんぼ」を選手たちに振る舞うことになったため、全県に一気に普及したと言われています。もちろん、2010年に実施した調査でも、ほとんどの地域で作られていました。このように政策やイベントによって地域食が一気に普及し、そのまま根づくケースが、実はあるのです。

学校教育から普及した郷土食もあります。「だまこ鍋」は南秋や能代地域で広く食べられていましたが、1996年時点では、県南地域にはあまり普及していませんでした。しかし、2010年の調査では、県南地域にも普及していることが分かります。この背景には、学校給食で郷土食の扱いが推奨されたため、だまこ鍋が県南地域の給食にも登場してきたことが考えられます。調理が比較的簡単なこともあり、子どもたちから家庭に広



【きりたんぼ鍋の手作り経年変化】

秋田県内すべての地域で広く調理されている。



ハタハタ寿司



なた漬

【手作りが減少している麴漬料理】

NAGAIKI 2018 OPENING CEREMONY



次に、県内の甘味嗜好の違いについて紹介します。私が県内で食文化、とくに甘味嗜好の違いについて印象付けられたのが、赤飯です。県南某地域の親戚の法事に行ったときに、赤飯を作る機会がありました。親戚一同に振る舞うため、大量の赤飯を炊き、それで完成かと思ったときに、1kgの砂糖をガバッと入れて混ぜ合わせていました。赤飯が真っ白になり、衝撃的でした。そこにさらに酒とみりんを混ぜ、少し蒸らして完成です。その赤飯は冷めても固くならず艶があり、とても美味しそうに見えますが、当然甘いのです。最初はかなり抵抗がありましたが、慣れてきたおかげもあり、今では好きになりました。この経験から、地域によって甘味嗜好が違うのはなぜかを研究しようと思ひ、先ほどの調査と同じタイミングで甘味

「甘味嗜好」は広がっている

次はこの研究のきっかけとなった「納豆汁」の分布について紹介します。1996年の調査では、納豆汁は、きのこ、里芋、ワラビなどの具材の関係から、奥羽山脈沿いの内陸地域で普及していました。そして2010年調査の結果を見ると、徐々に他の地域にも広まってきていることがわかります。一方で「なすの麹漬け」は手作りされている地域が減っています。1996年時点では県南地域で広く作られていましたが、2010年では横手・平鹿・湯沢・雄勝地域まで範囲が狭まっています。また、なすの麹漬けに限らず、飯すし、なた漬けといった麹を使った料理は、軒並み作られている範囲が狭まっています。作るのに技術がいるのも一因かと思われます。

嗜好に対しても調査を実施しました。1996年時点では、県南地区で甘味嗜好が特に強く、赤飯に甘味を入れるかどうかの聞き取り調査をしていても、県南の人は「甘くなければうめえくね」と話していました。皆さんは、この甘味嗜好の傾向が、健康食フームなどを経た2010年にどうなっていると思いますか？普通に考えると甘味嗜好は減少したと思うはずですが、実は甘味嗜好の範囲はほぼ全県に広まっています。これは健康上の問題はさておき、甘いものが美味しいと判断する人が増えているということです。

同様の調査はポテトサラダ、茶碗蒸し、納豆に対して実施しました。ポテトサラダに関しては甘味の広がりが見え、1996年時点では南秋、能代、大館および大仙・仙北エリアだった甘味地域が、2010年には秋田市を除く全県に拡大しています。一方で、納豆の調査では、1996年では湯沢・雄勝地域のみが入れる地域となっていました。2010年では湯沢・雄勝地域も砂糖を入れない地域となり、砂糖を入れる文化は狭まっているように思われます。しかし、この調査には「たれしょいうゆ」は考慮されていませんので、甘味嗜好が減っているとは一概には言えないかもしれません。さて、この甘味嗜好の広まりについて、簡単な官能検査を行いました。秋田県外の大学生を対象に、甘い赤飯と砂糖を入れない赤飯の両方を継続して提供すると味覚がどう変化するのかという実験です。最初のうちは、砂糖入りの赤飯に対して「気持ち悪い」、極端に言えば「吐きそう」だというくらい抵抗感がある意見が多かったのですが、それを毎週繰り返し行くと、だんだんと甘い赤飯を嗜好する傾向が強まっていく結果となりました。甘いものを食べ続けていくと、甘味嗜好が強まるということです。最初は馴染みのないものでも、食べ続けていくと習慣になるということです。ここ15年で秋田県全域で甘味嗜好が強まったのは、私の推測ではだし醤油の影響が大きいと思います。県南地域で使われていたものが、この15年の間に秋田市、そして県北地域にまで広まりました。今では、県外に転出した後もわざわざ取り寄

【ポテトサラダの甘味嗜好比較】 (1996年・2010年)



ポテトサラダ

せして使っている人が多いと聞きます。食嗜好は家庭で培われますので、今甘味の入った家庭料理を食べている子どもたちが大人になる頃には、さらに甘味嗜好が広まりを見せる可能性があります。郷土食と健康について

今、地域の食文化は再評価されています。「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録されました。食の発信が地域活性化と結びついて積極的に取り組むべきものとして認知されてきたことも影響しています。

一方で、健康面から郷土食を考えた場合、課題になるのは塩分・糖分との関係だと思っています。塩分・糖分は切り離せません。甘いお菓子にはひとつまみの塩が入っていることが多く、しょっぱいものにも砂糖が大概隠し味で入っています。つまり、甘味嗜好が強まるということは、その陰では塩分もそれなりに摂取しているということです。秋田には美味しいものがたくさんありますが、甘いもの・しょっぱいものが多いのが現状です。健康と美味しいものはなかなか両立しないと思われていますが、どうすれば両立するのか、今後の研究対象したいと思います。美味しいものを食べることが健康につながるという研究成果を皆さまにご報告できる日が来ると思います。

ご静聴ありがとうございました。



ポテトサラダは県北地域で甘味嗜好が強かったが、2010年には秋田市を除く全県に甘味嗜好が拡大している。



NAGAIKI 2018 開校式

『第1回長生きプレゼン大会 " 秋田食のオリンピック "』

～秋田市 vs 大館市 vs 横手市～

ルール説明

- 秋田市、大館市、横手市の、県内の中央、県北、県南地域の「食」にまつわるホットな話題を提供していただきました。
- 会場の皆さんに、最も「面白かった」、「勉強になった」と思うテーマに投票していただき、その結果をもとに金賞・銀賞・銅賞を決定しました。

第1回大会を制する地域は果たして…!?

AKITA

「秋田伝統野菜『秋田フキ』の活用」

プレゼンター 秋田ふき粉会 佐藤郁子



皆さんこんにちは。秋田ふき粉会の佐藤と申します。よろしくお願ひします。秋田ふきは独特の香りと苦みを持ち、透き通った淡い緑色をしています。高さは大きいもので2m近く、葉の直径は1mを超え、日本で一番大きいです。秋田の伝統野菜、そして秋田市の特産品であり、秋田音頭やさまざまなシンボルマークにも広く使用されています。今ではインスタ映えといいますが、秋田に転勤してきた家族が、小さな子どもに身長より大きなふきを持たせて写真を撮る姿も多く見受けられます。

ふき粉の作り方ですが、まずは秋田ふきを洗浄してボイルしてから流水でアクを抜きます。そして乾燥させると、くしゃくしゃの葉になりますので、それを製粉します。ふきは多くの水分を含むため、100kgの葉から10kgの粉しか取れませんが、その分栄養素が凝縮されています。

日本食品分析センターにふきの粉末の分析をしてもらったところ、βカロテンが抹茶より多いことが判明しました。βカロテンは美肌効果や、免疫力の向上に効果があるとされています。また、カリウムも多いため、血圧の上昇を抑制する効果も期待されます。

ふき粉を使用した、「んだッ茶」はご存じでしょうか。例えば弁当を食べるとき、米はあきたこまち、肉や野菜も秋田県産の食材を使った弁当は売られています。秋田産が見当たらない。そこで、秋田市のオリジナルペットボトル茶を作成しようと流通業者・デザイン会社と一緒に開発したのが流通業者の商品「んだッ茶」です。「んだッ茶」と秋田犬を描いています。発売時には新聞にも取り上げられ、トピコやなかいちで販売されました。

伝統ある秋田ふきを、行政や多くの地元企業、そして若い人も含めてみんなで守っていきたいと思います。そして皆さんの健康をサポートしながら、伝統も守っていければ理想だと考えます。最後に、秋田ふきを活かしたいと思う始めた活動ですが、振り返ってみると、秋田ふきが自分を活かしてくれているとも最近感じています。これからもがんばりたいと思います。ご清聴ありがとうございました。



ODATE

「秋田犬（いぬ）ときりたんぽ」

プレゼンター 大館市産業部 観光課 課長 工藤 剛

皆さんこんにちは。本日は、秋田犬ときりたんぽについてお話ししたいと思います。

まずは、大館といえば、今話題となっている秋田犬ですが、大館市でもいろいろな取り組みをさせていただいています。秋田犬ブームのきっかけは9年前に上映されたリチャードギア主演の映画『H A C H I』だと思います。この映画が上映され、秋田犬が世界的に有名になりました。この秋田犬を活用して、観光客をたくさん呼び寄せたいと思っています。

さて、本題の大館の食に移しますと、とんぶり、比内地鶏、たけのこ、えだまめ、そしてきりたんぽと、秋田県を代表するような名産がたくさんあります。ここでは、時間の関係上、比内地鶏ときりたんぽに絞ってお話していきます。

まずはきりたんぽに欠かせない「比内地鶏」から紹介したいと思います。比内地鶏は日本三大美味鶏と称され、全国的にも広く知られています。ブランド鶏として品質にもこだわっており、出荷まで160日以上と一般的なブロイラーの4倍以上の期間をかけて飼育されます。また、広い牧草地で放し飼いで育ちますので、余計に運動している分非常に肉がしっかりとっています。よく食べた感想として「固えつけ」と言われますが（笑）、それだけ肉質がしっかりとっており、味も非常に美味しいです。

次に「きりたんぽ」についてですが、同じく比内地方（鹿角市、大館市付近）



が発祥であり、比内地方のマタギたちが炭焼きや狩りのために山籠もりした際に、残り飯を鶏鍋に入れたことが起源とされています。実は、「発祥」は鹿角、「本場」は大館、最近では「元祖」が北秋田市という熾烈な三つ巴の戦いをしています（笑）。きりたんぽは農民の収穫感謝祭や一家団らんの際に、食べられてきました。大館は本場ということで、「本場大館きりたんぽまつり」も年1回開催しています。ここに先ほどお話ししました秋田犬も来て、食べてよし、遊んでよしの大館を体験していただけるよう、準備を進めています。

最後に、健康のためには体を動かすことが基本です。皆さま、是非とも秋田犬を飼っていただき一緒に運動してください。そして、きりたんぽで良質な栄養を採って、活力を補えば完璧です。そして、会場にお集まりの多くの秋田美人が秋田犬とともに街を歩いている光景をつくれれば、秋田にも多くの人が訪れて、地域の活性化にもつながってくれると信じています（笑）。

ご清聴ありがとうございました。

YOKOTE

「小型の未成熟なスイカに含まれる 抽出成分を活用した商品開発について」

プレゼンター 地域とともに 代表 松井 範明
横手市 総務部 秘書広報課 課長 辻 正憲

本日は未成熟スイカの成分を活かした健康食品についてお話ししたいと思います。横手市はスイカの産地であり、横手市の雄物川町では、約200戸もの農家さんたちがスイカの栽培をしています。大きくて立派な横手のスイカを想像される方も多いかと思いますが、実はその裏側で、年間5000トンものスイカが、廃棄されています。

そこで秋田大学と共同でスイカ、特に摘果のために廃棄されてしまう小さなスイカの有効利用について研究をしたところ、実はスイカには血圧を抑え、さらに体の酸化までも抑える効果があることが分りました。かねてからスイカには、老化や病気を防いだり、代謝を高める作用をする抗酸化物質である「シトルリン」が多く含まれていることが知られていました。そしてこの「シトルリン」が、ほかの瓜系の野菜や果物と比較してもスイカに圧倒的に多く含まれています。

秋田大学との共同研究では、実はスイカの中でも、小さいスイカほど「シトルリン」が多く含まれており、抗酸化作用がより高いことが判明しました。さらに、スイカに含まれるほかの成分との相乗により、より効果的な高血圧の抑制効果が期待されることも研究で分かっています。高血圧に悩む秋田県人にとって、スイカが健康維持に特に役立つことが研究で明

らかになってきています。もちろん、美肌効果も期待できますので、会場の皆さまも、さらに若返ることができるかと思っています。

横手市と秋田大学では、未成熟スイカから抽出したエキスのことを、BWM（Baby Watermelon Extract：赤ちゃんスイカ抽出）エキスと命名し、海外も含めて売り出しています。シトルリンとビタミンが非常に多く含まれており、各種食品会社から注目され、提供をしています。

さて、重い大きいスイカのみならず、軽い小さなスイカでも商品価値があるとなれば、高齢の農家さんでも生産活動を続けようと思うかもしれません。小さなスイカの有効活用が、農家さんの「長生き」にも貢献するかもしれません。

本日お渡しした商品サンプルのパッケージに、「午後3時のBWEエキスです。午後3時に摂取していただく、夕方の時間にすっきりと生活できるようになるかと思えます。地域の農業の活性化とともに、秋田県内の皆さまの健康に寄与していきたいと願っています。

ご清聴ありがとうございました。



プレゼン大会の結果発表

第1回プレゼン大会の優勝は…「横手市」に決まりました。

会場の皆さまからは、横手市に対して「生産者にも消費者にも優しい」、「作物の有効活用につなげてほしい」という意見が寄せられました。「3つとも金メダル、情熱的に取り組んでほしい」といった、3市の方々の今後の活動に期待する声も相当数頂きました。

次回のお熱戦をお楽しみに /



優勝をかざった横手市の皆さまと銭谷校長

NAGAIKI 2018 LESSON REPORT

長生き学校 2018年度 上半期授業レポート

001

[2018/4/26 AKITA OMORIYAMA ZOO]

課外授業

第3回大森山動物園ガーデニング活動

昨年に続き3回目を迎えたへあきぎんオモリンの森大森山動物園

ガーデニング活動。今回は、花壇のレイアウトを考えてもらうところからスタートしました。色や大きさのバランスを見ながら、グループのみなさんで話し合っ

て、一年間お花のお世話をしてください。ご家族やお友だちと一緒に、ぜひ大森山動物園にお出かけください。

今回事務局が選んだお花のテーマは「輝くゴールド」。夏の暑さも耐え抜き、長くお花を楽しめるものを中心に選んでいます。黄色やオレンジの花が光に照らされると、ゴールドのように輝きます。長生き学校の学生さんのように、年を重ねてなお華やぐ素敵な花壇にな



[2018/5/23 AKITA YUGAKUSHA]

イチノセキ社長に学ぶ！ 明日から始める地域活動

第1回授業は、(株)一ノ関時計店 代表取締役社長の一ノ関勝義さん。

お祭りや花壇づくりなどに取り組む一ノ関さんから、地域活動の始め方や、継続して取り組むコツについて伺いました。

地域の要請に添えて、廃バスを再利用した町内会館を設置したり、地域の方を集めて花壇を整備するなど、地域の方の交流のきっかけを数多く提供してきた一ノ関さん。一ノ関さんが運営している秋田市・広面地域の夏祭りには、毎年三千人もの方が集まるそうです。

そんな一ノ関さんの信条は、「人のやりたくない役、出来ないこと、私が引き受けます」。考えるよりも先に身体が動いているのだそうです。「知識や経験が豊富なシニアこそ、身近でできることから始めてほしい」と訴えました。

授業後半では、景色がより綺麗に見える「偏光レンズ」の体験や、「耳の間こえチェック」が行われ、メガネや補聴器の選び方について、会場から多くの質問が寄せられました。会場では、一ノ関さんが地域の花壇に設置しているという「シルバー川柳」の傑作選が掲示されました。定期的に川柳を入れ替えることで、毎日通る人でも楽しめるように工夫しているそうです。長生き学校の皆さんも足を止めて、一句一句味わうように読んでいました。



002

七転び八起き、とにかく動き回ってきた人生でした
(一ノ関勝義先生)

003

[2018/6/20 KITAKITA KOMUKOMU]

変わらぬ味を守り続けて 大館名物鶏めし弁当のあゆみ

第2回授業は、北秋田市にて(株)花善 8代目代表取締役社長の八木橋秀一さんが先生です。秋田が誇る大館名物・鶏めし弁当。大館駅開業から地域と共に歩み続け、今なお愛される味の秘密に迫りました。

東京で生まれ育ったという八木橋さん。大好きなプロレスの仕事をしていたころ、たまたまお弁当屋さんでもアルバイトしており、大館に帰省したときに、おじいさま・おばあさまと「お弁当屋トーク」で盛り上がったとのこと。気づいたときには、後継者として大館に来ていたそうです。

8代目社長就任後は、新社屋・御食事処のリニューアルや、大館市内の全小中学校を対象とした「食育」の授業を開催するなど、地域の皆さんと積極的に交流しました。また、プロレス団体時代のお仲

間と一緒に「鶏めしマン」をデビューさせたり、「駅弁味の陣」で見事「大將軍」の栄光に輝いたときには、自前でチャンピオンベルトを作るなど、遊び心溢れる取組みにもチャレンジしてきたそうです。

斬新なアイデアを打ち出す一方で、「変わらぬ味を守り続けること」を第一にしているそうです。当日「鶏めしミニ弁当」を試食すると、鶏めし弁当にまつわる思い出話が教室のあちこちから聞こえてきました。

今後の目標として、「大館の文化になる」と力強く語ってくださいました八木橋さん。きりたんぼ・曲げわっぱ・秋田犬・比内地鶏と並ぶ「大館の5強」になるのが夢と語ってくれました。八木橋さんの夢の現に向けて、長活き学校みんなで食べて応援することを誓いました。



鶏めし弁当を「大館の文化」にしたいんです
(八木橋秀一先生)

[2018/7/19 YASHIMA TENJU SHUZOU]

この酒で百歳まで 天寿酒造杜氏 一関陽介の挑戦

第3回授業は、由利本荘市矢島町の天寿酒造(株)にて、杜氏の一関陽介さんからお酒について学びました。蔵開放に参加した秋田銀行行員の推薦で、今回の講師となった一関さん。酒蔵見学では、確かな知識に基づいたわかりやすいガイドが好評なんだそうです。当日は長活き学校貸切で酒蔵を見学しました。

最近「社歴が44年延びた」ことが話題になりましたが、最新鋭の設備と一緒に、昔ながらの内蔵も保存されており、創業188年の歴史の重さを感じられました。

杜氏のお仕事は、酒造りの責任者という側面と、蔵人たちを統括する監督としての側面があり、酒造りの技術に精通しているのはもちろんのこと、統率力・判断力・管理力のすべてを兼ね備えている必要があります。

一関さんは、平成24年29歳のときに、県内最年少で杜氏に就任されました。杜氏になったということは、蔵人たちの信頼を得られたということ。仲間から認められたことは、何よりの自信につながったそうです。

昨今の日本酒ブームを受けて首都圏で消費が増えているものの、地元では人口減少にともない消費が減少しているそうです。しかし、188年もの間、天寿酒造が矢島にあった意味を大切に、地元で愛されたお酒をつなぎたい、と熱い想いを語ってくださいました。

当日は、3種類のお酒を飲み比べ、お酒を味わうときのポイントを学びました。授業終了後にはシヨップに長い行列ができ上がり、両手にお土産を抱えて帰路につくみなさんでした。



それぞれの人の人生に寄り添えるお酒を造りたい。
そう思いながら造っています (一関陽介先生)

004

NAGAIIKI \ 長活き通信 おまけのページ / STUDENT's VOICE

「学びあいシート」より

長活き学校ではおなじみ「学びあいシート」。
先生への意見・質問のほか、みなさんのアイデアや想いを書いていただくペーパーです。
今回は、授業でご紹介できなかったものから一部をご紹介します。



第1回授業「イチノセキ社長に学ぶ！明日から始める地域活動」より

前向きに活き活きと活躍しているお話を聞き、私も町内のお年寄りのお世話をしているので、参考になりました。私自身が元気じゃないと、仲間を元気にしてあげられないなあとつくづく感じました（7年目になり時々折れそうになりますが…）。

事務局：7年も続けていらっしゃるんですね！ 続けていることが、素晴らしいことだと思います。長活き学校には元気な方がたくさんいらっしゃいます。ぜひ、エネルギー補給・パワー充電にいらしてください！

たくさんの困難を前にしても、崩れることなく乗り越えられたバイタリティーに感服です。どうしてそんなに元気なのですか？

事務局：お仕事だけでなく、地域のお祭りや花壇整備、そして、見ず知らずの方の人探しをお手伝いしたりと、とにかくバイタリティー溢れる一ノ関先生。授業では「普通のオジサンになりたい」とおっしゃっていましたが、これからもアクティブにご活躍されることでしょう。

第2回授業「変わらぬ味を守り続けて～大館名物鶏めし弁当のあゆみ～」より

横手市在住のため、なかなか大館には来られませんが、たまに食べることを楽しみにしています。現在家族は5人ですが、孫が揃うと7人、一人1個ずつ頂きます。鶏めし弁当のときは、用意するのはお茶だけです。

事務局：お出かけ先や電車内で頂くお弁当はもちろん美味しいのですが、おうちで食べるお弁当って、なんであんなに美味しいのでしょうか…。お母さんもたまには息抜きできて、一石二鳥ですね！

昭和47年、中学生のとき、修学旅行で訪れた北海道からの帰り、鈍行列車（蒸気機関車）のなかで大館駅通過後に配られた「鶏めし弁当」が、すこたまうめがったことを鮮明に覚えています。「秋田にはこんなにうまいものがあるんだぞ！」と誇りに思っていました。

事務局：味覚や嗅覚を刺激されると、記憶に残りますよね。こんなに美味しいものが当たり前前に食べられる、秋田県民でよかった！

第3回授業「この酒で百歳まで～天寿酒造杜氏一関陽介の挑戦～」より

酒造りには、細やかな神経と気配りが必要とされていることを知り、これからお酒を深く味わってみたいと思いました。人生哲学をお持ちで、天寿ファンになりました！

お酒にかける想いが伝わってきました。今後も県外、海外にどんどん発信してください。「それぞれの人生に寄り添えるお酒造りをしたい」という言葉に感動しました。

事務局：「寄り添うお酒」、「苦労を楽しみに変える」など、名言が飛び出した授業でした。熱い想いを聞いて、ファンになる方も多数いらっしゃいました。天寿酒造では、蔵開放などイベントも開催されています。ぜひ足を運んでみてください！

天寿 一関さんのお話はもちろんですが、由利高原鉄道も楽しみのひとつでした！

事務局：授業前の列車が到着すると、駅から一斉に長活き学校のみなさんが出ていらっしゃいました。車内もきっと盛り上がったことでしょうね♪

番外編

長活き学校 学生さんに聞きました！「この夏、チャレンジしたいことは？」
季節はまもなく冬を迎えようとしていますが、みなさん、無事チャレンジできたでしょうか…？

人間ドックで目標値に挑戦（50代・男性）

事務局：ドックの前は緊張しますよね。直前1週間は、食事制限・運動・規則正しい生活を心がけ、ドックが終わったその日にパーッとお酒を…なんてこと、ありませんか？（^ _ ^）



写経、写仏（70代・女性）

事務局：暑い夏、蝉の音が降るなか集中することができたら、どんな環境でも動じない精神力が養われそうです！



鶏肉入りのちまき作りをしてみたい。（80代・女性）

事務局：笹の葉の香り、鶏肉のお出汁、美味しいこと間違いナシです。包むのが難しいんですよ。



家庭菜園の野菜（特にきゅうり）を保存漬けにし、一本も無駄にしないこと。（60代・女性）

事務局：たくさん実ったのですね！ 家庭で新鮮なうちに食べきるのって結構大変ですよ。気づいたらビッグサイズの「おばけきゅうり」だらけなんていうことも。



長活き通信おまけのページで取り上げてほしいテーマなどありましたら、事務局あてご連絡ください。
例：「我こそは長活き学習帳名人！」、「長活き川柳コーナー」、「学生さんによるエッセイコーナー」などなど
ご要望は、郵便またはメールでお願いします。

郵便：〒010-8655 秋田市山王三丁目2番1号
メール：nagaiki@akita-bank.co.jp
秋田銀行 経営企画部 長活き学校事務局あて

あきぎん長活き学校 受講までの流れ

長活き学校 長活きの秘訣を、学びあう。



1. 学生登録をします。

秋田銀行本支店で学生登録の申込み手続きをします。あきぎん長活き学校は、事前登録制の学校です。授業へ申込み前に、学生登録の申込みをお願いいたします（「学生登録申込書」にご記入の上、秋田銀行本支店へお持ちください）。



2. 学生証が届きます。

学生登録をされた方には、所定の手続きを経て速やかに学生証を郵送いたします。受講申込みの際や授業当日に必要なとなりますので、大切に保管してください。



3. 受講申込みをします。

あきぎん長活き学校の授業を受けるためには、毎回受講申込みが必要です。毎回テーマや先生、会場が異なるからです。ご自分の都合に合わせて、「学びたい」と思った授業を見つけたら、お近くの秋田銀行本支店で、ぜひお申込みください。



4. 受講票が届きます。

授業開催の1週間前までに受講票を郵送いたします。定員を超えた場合は抽選を行い、抽選結果は受講票の発送をもって代えさせていただきます。抽選に外れた場合は、個別のご連絡はいたしませんのでご了承ください。

当日は、学生証、受講票をお忘れなく！
会場でお待ちしています。

お問い合わせ先

秋田銀行 経営企画部
長活き学校事務局
☎018-863-1212
(代表)