

こうほう 広報もりおか 11月1日号から

# リビングガイド

Living Guide

もりおか

生活情報

Vol. 109

作成：盛岡市交流推進部文化国際課・(公財)盛岡国際交流協会

〒020-8530 盛岡市内丸12-2 TEL: 019-626-7524 FAX: 019-622-6211

EMAIL: [bunkakokusai@city.morioka.iwate.jp](mailto:bunkakokusai@city.morioka.iwate.jp) または [info@mira-morioka.com](mailto:info@mira-morioka.com)



ホームページ

もりおかこくさい  
盛岡国際  
こうりゅうきょうかい  
交流協会



ホームページ



協会キャラクター モリオカ

[やさしい日本語](#)

[English](#)

[中文](#)

2021年 11月1日号  
【令和3年】  
No. 1564

発行部数：14,740,000部  
市内各郵便局に配布しています

小さな部品から  
大きな建物まで

モリオカで  
モノづくり

～盛岡工業団地協同組合設立50周年～

暮らしを守る  
ライフラインも

工業団地が  
支えている!

新型コロナウイルス感染症に備えて、感染者・濃厚接触者、発症患者者  
に対する隔離や検疫に基づき差別を行うことは許されません。正確な情報  
を入力し、冷静な行動に努めましょう。

目次

- 1-3 モリオカでモノづくり
- 4-5 変化に気づいて実践！フレイル予防
- 6 秋の決断
- 7 上下水道の決断
- 8 独立後の経営状況
- 9 新型コロナ対策 盛岡ブランド高を知らそう！
- 10-11 イベント情報
- 12-13 もりおかインフォ-毎日健康指導員
- 14 読者疑問の答え

11月1日号

9 ページ

◎盛岡ブランド品を 知ろう (その2)  
Let's get to know Morioka Brand Product (No.2)

让我们了解盛冈品牌产品 (2)

4・5 ページ

◎1年後も 元気に 過ごそう  
(フレイル 予防)

After 1 year, I will be healthy and strong  
~Preventing becoming frail~  
一年后持续保持健康状态-预防虚弱状态  
(frailty)

9 ページ

◎生活習慣病に 気をつけて  
(サンサンチャレンジ)

Be careful about your daily habits (3 × 3  
(sun × sun) Challenge)

注意生活習慣病 (サンサンチャレンジ)

## ◎盛岡ブランド品を 知ろう（その2）

- ・盛岡市では 盛岡の特産品を「盛岡ブランド品」「盛岡プレミアムブランド品」と認定しています。
- ・盛岡ブランド品は、いい品質です。
- ・盛岡ブランド品は、優れた技術です。
- ・盛岡ブランド品・・・農林水産物や 製造品 飲食物などの89の品。
- ・盛岡プレミアムブランド品・・・盛岡ブランド品の中で特に選ばれた15の品。  
このマークがあります。



- ・盛岡プレミアムブランド品のいくつかを紹介합니다。

<p><b>ぴよんぴよん舎の「盛岡冷麺」</b></p> <p>コクやうま味がたっぷりのスープや、喉ごしが良いコシのある麺の食感は癖になること間違いなし!</p> 	<p>ぴよんぴよん舎の「盛岡冷麺」 コクや うまみの おいしいスープです。</p>
<p><b>白龍の「じゃじゃ麺」</b></p> <p>平打ち麺に特製の肉みそを絡めて、酢やラー油、ニンニクなどの調味料で自分好みの味を楽しめます。</p> 	<p>白龍の「じゃじゃ麺」 平らな麺。 特製の肉みそを混ぜて食べます。 自分の好みの味にできます。</p>
<p><b>わんこそば</b></p> <p>お給仕さんの掛け声に合わせて、リズムカルにそばを味わう盛岡のおもてなし料理。</p> 	<p>わんこそば 小さなお椀でそばを食べます。 盛岡のおもてなし料理です。</p>
<p><b>関口屋菓子舗の「盛岡駄菓子」</b></p> <p>明治26年創業時からの製法を守り、添加物を使わない焼酎糖やたんきりなど、素朴な味わいの駄菓子。</p> 	<p>関口屋菓子舗の「盛岡駄菓子」 明治26年から伝統の作り方です。 素朴な味わいの駄菓子です。</p>
<p><b>盛岡りんご</b></p> <p>糖度が高く、味も品質も抜群。1日の寒暖差が大きい盛岡ならではのおいしさ。</p> 	<p>盛岡りんご とても甘いです。 品質もよいです。</p>

### ベアレン醸造所の「ビール」

ドイツの伝統的醸造法で造られた地元密着のクラフトビール。リングなど県産食材とのコラボ商品も販売中!



### ベアレン醸造所の「ビール」

ドイツの伝統的な作り方。岩手県の食べ物とコラボ商品も発売しています。

### 福田パンの「コッペパン」

パンに挟むクリームペーストや具材の組み合わせは自由自在。自分だけのオリジナルのコッペパンを楽しめます。

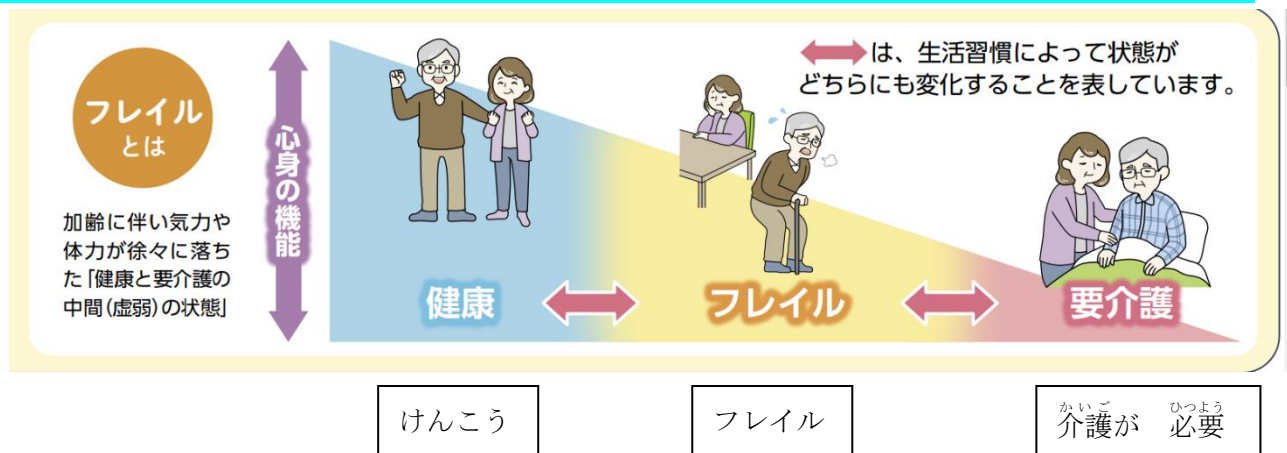


### 福田パンの「コッペパン」

パンにクリームや具をはさみます。はさむものは自由に選べます。

11月1日号4・5ページ

## ◎ 1年後も 元気に 過ごそう ～フレイル 予防～



- ・フレイルとは 歳をとることで 気力・体力が 低下した 状態のこと。
- ・はやめに 気づいて できることから 予防を 始めましょう。
- ・社会と つながりが なくなると フレイルの 始まりです。
- ・生活習慣によって 健康にも なります。

11月1日9ページ

## ◎ 生活習慣病に 気をつけて (サンサンチャレンジ)

- ・生活習慣病とは よくない食事や 飲酒などの 生活習慣が 原因で 起こる 病気。
- ・生活習慣病に 気をつけて ください。
- ・市では、 気をつけて ほしい人に 手紙を 送っています。
- ・手紙は 盛岡市国保に 加入している 40～74歳の 人に 届きます。

BMI = (体重 kg) ÷ (身長 mの2乗)

体格	やせ	正常	肥満
BMI	18.5未満	18.5以上 25.0未満	25.0以上

## ◎Let's get to know Morioka Brand Product (No. 2)

- In Morioka City, Morioka's special products are certified as "Morioka Brand Product" and "Morioka Premium Brand Product".
- Morioka Brand Product are good quality.
- Morioka Brand Product have excellent technology.
- Morioka Brand Product . . . 89 certified products from agriculture, forestry and fishery category, manufactured product category and food and drink category.
- Morioka Premium Brand Product . . . 15 products selected from Morioka Brand Products.

This mark:



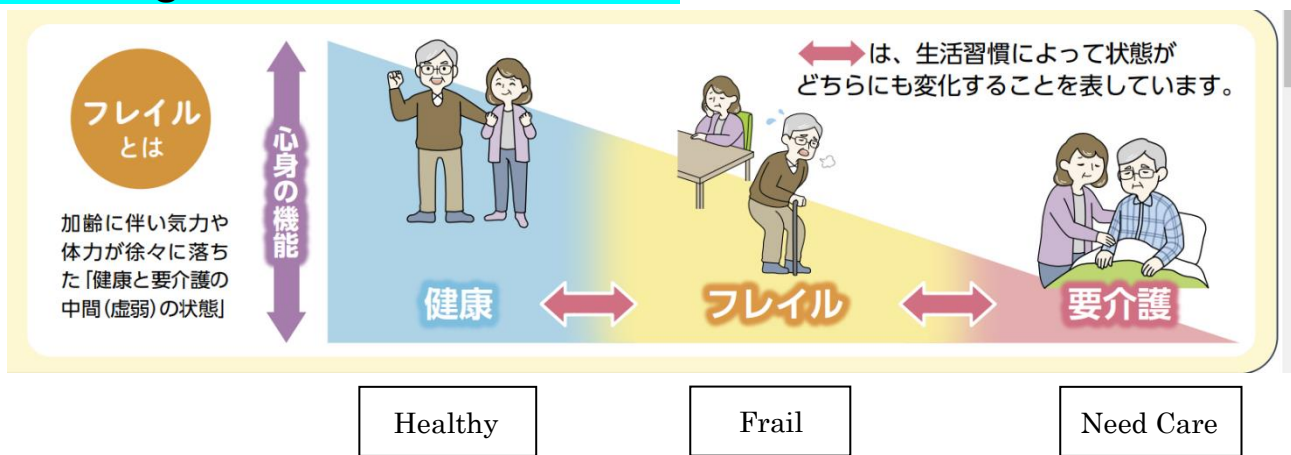
- Morioka Premium Brand Product:

<p><b>ぴよんぴよん舎の「盛岡冷麺」</b></p> <p>コクやうま味がたっぷりのスープや、喉ごしが良いコシのある麺の食感は癖になること間違いなし!</p> 	<p>“Morioka Reimen” from Pyonpyonsha A delicious soup with richness and umami.</p>
<p><b>白龍の「じゃじゃ麺」</b></p> <p>平打ち麺に特製の肉みそを絡めて、酢やラー油、ニンニクなどの調味料で自分好みの味を楽しめます。</p> 	<p>“Jajamen” from Pairon Flat noodles mixed with special meat miso. Add some vinegar, chili oil, garlic to customize to your favorite taste.</p>
<p><b>わんこそば</b></p> <p>お給仕さんの掛け声に合わせて、リズムカルにそばを味わう盛岡のおもてなし料理。</p> 	<p>“Wanko soba” Buckwheat noodles served in small bowls. It is one of the most famous Morioka dishes and represents its unique way of hospitality in Morioka.</p>
<p><b>関口屋菓子舗の「盛岡駄菓子」</b></p> <p>明治26年創業時からの製法を守り、添加物を使わない焼酎糖やたんきりなど、素朴な味わいの駄菓子。</p> 	<p>"Morioka Dagashi" from Sekiguchiya Confectionery The production process has not been changed since Meiji 26 (1893). It is simple and a taste of home to Moriokans.</p>
<p><b>盛岡りんご</b></p> <p>糖度が高く、味も品質も抜群。1日の寒暖差が大きい盛岡ならではのおいしさ。</p> 	<p>Morioka apples It's very sweet. The excellent quality comes from the temperature difference that occurs in Morioka.</p>

<p><b>ベアレン醸造所の「ビール」</b></p> <p>ドイツの伝統的醸造法で造られた地元密着のクラフトビール。リンゴなど県産食材とのコラボ商品も販売中!</p> 	<p>"Beer" from the Bearen Brewery German traditional method of production. We also sell products collaborating with locally produced foods from Iwate.</p>
<p><b>福田パンの「コッペパン」</b></p> <p>パンに挟むクリームペーストや具材の組み合わせは自由自在。自分だけのオリジナルのコッペパンを楽しめます。</p> 	<p>"Koppe Pan" from Fukuda Pan It is totally up to you to decide what filling you want in your bread. Enjoy customizing your favorite; and there are countless combinations you can try.</p>

Nov. 4・5 Issue

## ◎ After 1 year, I will be healthy and strong ~Preventing becoming frail~



- Frail is a state in which energy and physical strength are reduced by aging.
- Let's act quickly to prevent this state
- When the connection with society is lost, it is the beginning of frailty.
- Depending on your lifestyle, you can keep your health.

Nov. 9 Issue

## ◎ Be careful about your daily habits (3 × 3 (sun × sun) Challenge)

- Lifestyle related disease are caused by bad eating habits and unhealthy lifestyle such as drinking alcohol.
- Please be careful of lifestyle disease.
- The city sends a letter to those who need to review their lifestyle to improve their health.
- The letter will be sent to those whose aged between 40 and 74 years and holder of a National Health Insurance.

BMI = (body weight (kg)) ÷ (height (m)<sup>2</sup>)

	Skinny	Normal	Obesity
BMI	<18.5	18.5-25.0	25.0+

## ◎让我们了解盛冈品牌产品 (2)

- 在盛冈市，盛冈的特产被认定为“盛冈品牌产品”和“盛冈优质品牌产品”。
- 盛冈品牌产品的品质非常不错。
- 盛冈品牌的产品拥有卓越的技术。
- 盛冈品牌产品：农林水产品、工业产品、食品饮料等 89 个产品。
- 盛冈优质品牌产品：从盛冈品牌产品中严选出 15 种产品。  
有这个标记。↓↓



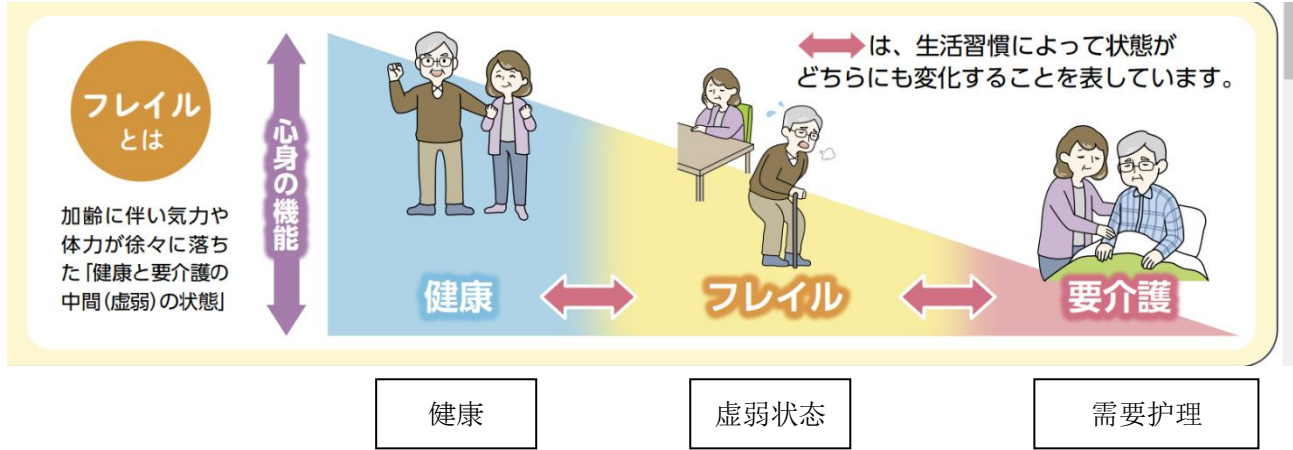
- 以下是盛冈的一些优质品牌产品。

<p><b>ぴよんぴよん舎の「盛岡冷麺」</b></p> <p>コクやうま味がたっぷりのスープや、喉ごしが良いコシのある麺の食感は癖になること間違いなし!</p> 	<p>Pyonpyonsha 的“盛冈冷面” 浓郁鲜美的美味汤。</p>
<p><b>白龍の「じゃじゃ麺」</b></p> <p>平打ち麺に特製の肉みそを絡めて、酢やラー油、ニンニクなどの調味料で自分好みの味を楽しめます。</p> 	<p>白龍的“Jajamen” 扁面条。 您可以混合食用特制的肉味噌。 你可以做你自己喜欢的口味。</p>
<p><b>わんこそば</b></p> <p>お給仕さんの掛け声に合わせて、リズムカルにそばを味わう盛岡のおもてなし料理。</p> 	<p>碗子荞麦面 盛在小碗里的一口荞麦面。 这是在盛冈招待客人时的料理。</p>
<p><b>関口屋菓子舗の「盛岡駄菓子」</b></p> <p>明治26年創業時から製法を守り、添加物を使わない焼酎糖やたんきりなど、素朴な味わいの駄菓子。</p> 	<p>关口屋糕点的“盛冈传统零食” 这是自从明治 26 年的传统制作方法。 这是一种味道简单朴素的传统零食。</p>
<p><b>盛岡りんご</b></p> <p>糖度が高く、味も品質も抜群。1日の寒暖差が大きい盛岡ならではのおいしさ。</p> 	<p>盛冈苹果 它非常甜蜜。 质量也很好。</p>
<p><b>ベアレン醸造所の「ビール」</b></p> <p>ドイツの伝統的醸造法で造られた地元密着のクラフトビール。リンゴなど県産食材とのコラボ商品も販売中!</p> 	<p>来自 Bearen 啤酒厂的“啤酒” 德国传统制作方法。 也有销售该啤酒与其他岩手产食品的合作产品。</p>
<p><b>福田パンの「コッペパン」</b></p> <p>パンに挟むクリームペーストや具材の組み合わせは自由で、自分だけの</p> 	<p>福田面包“Koppe 面包”</p>

将奶油和配料等夹在面包中。  
你可以选择你想要夹的东西。

11月1日版4・5页

## ◎一年后持续保持健康状态-预防虚弱状态（frailty）



- 虚弱状态是一种精力和体力随着年龄的增长而减少的状态。
- 今早发现，且从可以做的事情开始预防吧。
- 当失去与社会的联系时，就是虚弱的开始。
- 根据您的生活习惯，您可以保持健康。

11月1日版9页

## ◎注意生活习惯病（サンサンチャレンジ）

- 生活习惯病是由不良饮食习惯以及喝酒等生活习惯引起的疾病。
- 请注意生活习惯病。
- 盛冈市向需要注意生活习惯病的人寄信提醒。
- 寄信对象为，40岁至74岁的盛冈市国民健康保险加入者。

BMI = (体重 kg) ÷ 高度 m<sup>2</sup>)

	瘦	正常	肥胖
BMI	未滿 18.5	18.5 以上, 未滿 25.0	25.0 以上