



そして知事が「地方の国際化」を語る上で強調したのが、日本の立ち位置です。知事は「90年代、日本のGDPは世界経済の約18%を占めていたが、今は4%ほど」と説明し、その4%内で経済活動する発想では地方はより勝負がしにくいという問題意識を示しました。

「90年代、日本の存在感が大きかったうちは国内市場だけでも世界の大きな部分と関わることができた。しかし今は、世界の中での日本はより相対的に小さい。

地方の国際化の必要性を語る

表していました。そして知事が「地方の国際化」を語る上で強調したのが、日本の立ち位置です。知事は「90年代、日本のGDPは世界経済の約18%を占めていたが、

だからこそ、世界全体を視野に入れ、外の成長と接点を持つことが欠かせない。関わらないのはもったいない」と語ります。

この視点は、人口減少・



だらり、世界全体を視野に入れ、外の成長と接点を持つことが欠かせない。関わらないのはもったいない」と語ります。

この視点は、人口減少・

高齢化が進む岩手にとっても、「希望」になり得ます。高い農林水産物がありま

す。次に文化に関して、「日本らしさ」は地方にこそ色濃く残

り、日本をより知ろうと今

が進むほど、こうした「要

点を届ける伝え方を共有

し、関係者が動きやすい場

を整えていく役割は、より

重要なっています。岩手が世界と直接関わる機会

を生む可能性があるとい

うことです。

その追い風を実際の連携につなげるには、「伝え方」と「関係づくり」が欠かせません。達増知事が重視す

るもの、まさにこの

「国際交流」というと、「語

の部分でした。知事は外務省時代の経験

を踏まえ、「直接も話せるが、通訳を介しても、ポイントを

外さずに意思疎通を進めら

れる」と述べました。語学

の巧さだけが国際化ではなく、相手の言葉や文化が違つても要点を整理し、通訳も含めた手段を使いながら合意点を探っていく」と

が重要だといいます。

さらに知事は、海外では「会いに来る」本題を進めることもあると指摘します。だからこそ、限られた時間で何を伝えるか、どこまで進められるかを見極める必要があります。その具体例として知事は、モディ首相と短い会話を交わした際にも、半導体協力の話題を端的に伝え、相手の反応を確かめました。国際化経験を挙げました。

ニューヨーク・タイムズが盛岡を取り上げた話や、大谷翔平選手をはじめ岩手ゆかりの人々の活躍が、後押しになっている」とともに「一つです」と語ります。

知事が強調する「世界の大きな部分(成長する側)」には、県産品、観光、技術、人材育成と分野は違つても、岩手が直接関わるメソット

は、通常、株式や投資信託のような金融商品を買つて投資を始めるには、証券

前号の振り返りとなりますが、通常、株式や投資信託の

投資は価格変動による元本割れリスクを伴います。

長期的に継続投資は、運用

手段となり得ます。

特に「長期・積立・分散投

資」の実践は、リスクと上手に付き合しながら着実な

資産形成を目指せます。

複利効果とは、利息や配当などの運用益を元

にする。その積み重ねが信

頼をつくり、次の協力の土

台になるといいます。公邸をめぐるやり取りは、その

ことを分かりやすく教えてくれました。

達増知事は、県民へこう

呼びかけます。「日本の外

の世界は、いまも成長を続

けています。そして海外の

人たちは、日本に強い関心

を持ち、日本人と力を合わ

せて何かをしたいと願つて

いる。岩手からも、どんどん

学びかけて、日本に強い関心

を持ち、日本人と力を合わ

岩手の未来、輝く心

中学生の瑞々しい感性があふれる

長年、岩手の電気インフラを支えてきた東北電力。同社が昭和50年から続けて次世代を担う子どもたちに

いる「中学生作文コンクール」をご存じでしょうか。

未来を見つめる新鮮な目と感動する心を失わず、心豊かに成長してほしいとの想いから始まったこの活動も、

今年のテーマは「わたしのチャレンジ」。感性あふれる応募作品の中から、受賞

に輝いた岩手県内の皆さん

の「やまぐちの声」を紹介します。

【優秀賞】
「平和な社会をつくるために」

岩手大学教育学部附属中学校3年 高橋和花さん

【優秀賞】
「学習旅行で広島を訪れてみた」という高橋さん。地域イベントへの参加や、広報委員長として平和を伝える校内新聞の作成という2つの挑戦を始めました。「実際に見て聞く大切さを学びました。平和

こそ、多くの視点から書く

ことの大さなテーマだから

、この心の灯火を、東北電力

はこれからも地域とともに

応援し続けています。

(左から) 岩手大学教育学部附属中学校 高橋さん、菊池勉副校長



(左から) 仙北中学校 佐々木秀毅校長、大森さん



(左から) 宮古西中学校 一ノ倉真吾校長、及川さん、及川さんのお母さん

感動する心を失わず、心豊かに成長してほしいとの想いから始まったこの活動も、

今年のテーマは「わたしのチャレンジ」。感性あふれる応募作品の中から、受賞

に輝いた岩手県内の皆さん

の「やまぐちの声」を紹介します。

【優秀賞】
「自分の目指す将来像へ近づくために」

盛岡市立仙北中学校 3年 大森柚來さん

【優秀賞】
「自分の心と向き合つ挑戦」

宮古市立宮古西中学校 3年 及川華奈さん



冬の夜長に折り紙を

パステル館店長の文具発見



Eのシマリスは「やさしい超難解折紙」です。15cm角の折り紙2枚を組み合わせて仕上げます。他には、水に強い折り紙やトレーシングペーパーのようになります。水に強い透け感のある折り紙などございます。水に強い透け感の花瓶として使用することができます。

模様千代紙は実際に飴玉を包んでかわいいですね。

ひかりとり紙も透け感がありますので作品を窓に貼つてもキレイです。

あると便利な、先がカーブ

透け感のある、あめ玉和模様千代紙は実際に飴玉を包んでかわいいですね。

ひかりとり紙も透け感がありますので作品を窓に貼つてもキレイです。

お試しください。

平金商店パステル館

盛岡市肴町8-18

(肴町アーケード南側)

TEL.019(655)28881

販売時間

午前9時~午後5時

定休日

毎週水曜日

お問い合わせ

TEL.019-638-8951 FAX.019-638-8953

Eメール w-kougyou@r5.dion.ne.jp

お問い合わせ

TEL.019-638-8951 FAX.019-638-8953

Eメール w-kougyou@r

食生活が気になるシニアたちに向けた簡単料理企画

健康 おやじごはん

【第45回】アボカドのじゃじゃみそスタミナ炒め

遊食屋Fuji Next
藤原和広さん

「森のバター」と呼ばれるアボカド。ビタミンEや、おなかの調子を整える食物繊維、血液をサラサラに保つ効果が期待されるオレイン酸が豊富に含まれています。今回は、そんなアボカドを「炒め物」で楽しむ意外なレシピをご紹介します。

作り方

- 鶏もも肉を一口大に切り、ボウルに入れ、調理酒としょうゆを加えて揉み込む。
- アボカドを一口大に切り、鶏肉、ニンニク、こしょうを入れ中火で炒める。
- フライパンに油をひき、鶏肉、ニンニク、こしょうを取り皮をむいて1cm幅にスライスする。
- ニンジンを縦半分に切り、ななめの5mm幅にスライスする。ほうれん草は根本を切り、5cmの長さに切る。またけは一口大に切る。アボカドは縦半分に切り、タネを取り皮をむいて1cm幅にスライスする。
- フライパンに油をひき、鶏肉、ニンニク、こしょうを入れ中火で炒める。
- 和風だしの素で味を整え、器に盛り付け白ゴマをちらして完成。

5 まいたけ、アボカドを入れ、強火にして水気を飛ばしながら炒める。
6 じゃじゃみそを加え、全体的に混ざったらほうれん草を加え、しながく炒める。
7 鶏肉をむね肉にすれば外側と内側から温めて体を守る

アボカドで血液をサラサラに



材 料(3~4人分)

鶏もも肉 200g、ほうれん草 1束、アボカド 1個、まいたけ 120g、ニンジン 50g、じゃじゃみそ 50g、調理酒(調理酒 小さじ1/2、しょうゆ 小さじ1/2、コショウ 少々、和風だし 小さじ1/3、ニンニク 少々、水 40cc)、サラダ油 大さじ1、白ゴマ 1人分約468kcal

外側と内側から温めて体を守る
外側と内側から温めて体を守る

【鶏肉のスープ】

・鶏肉 300g・タマネギ1個
・ニンニク 5かけ・ニンジン、ゴボウ、大根、レンコンなど根菜類 適量
・ごま油・水700ml・クコの実 適量
・塩、コショウ、好みでカレー粉やコンソメ 適量

2026年は、60年に一度訪れる丙午です。「華やかで勢いに満ち、夢を実現に引き寄せる年」とされていふそうです。やりたいことを書き出して声に出して読む、実際にやってみるなど、行動する年にしましょう。そのためにも、冬の寒さから体を守りエネルギーを蓄えた体でアクティブに過ごしましょう。

- ① 鶏肉を一口大、タマネギを4つ切りにし、ニンニクを鍋に入れてごま油で炒める。
- ② ニンジン、ゴボウ、大根、レンコンなど根菜類を輪切りにする。
- ③ 輪切りにした根菜類とクコの実、水を①の鍋に入れ、柔らかくなるまで煮込む。
- ④ 塩、コショウで味を付け、カレー粉やコンソメなどの調味料で味を整える。

願いが叶う千年にしよう

外側と内側から温めて体を守る

理やシチューなどの煮込み料理が最適です。

4 kcal、脂質 9 kcal、炭水化物

4 kcal

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

度

