

C O N T E N T S

2 粋・いき・マイライフ [インタビュー]

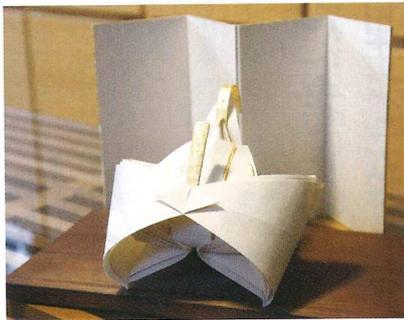
料理研究家・牧クッキングサロン調布教室主宰

牧 弘美さん



6 特集

越中和紙の息吹き



24 いきいき長寿センターインフォメーション

センターニュース
友の会ニュース
VITAクラブ・
元気高齢者サークルニュース
センターからのお知らせ
シルバー110番ニュース
シルバーサービス情報
県からのお知らせ
施設行事・企画展案内 など

32 日々雑感 リレーエッセイ

シニアからのセカンドライフ考

(梶 美江子)

33 素敵な仲間たち

劇団「いのちの森」

34 気分はナチュラルリスト

湧水と恒性皇子ゆかりの地、
二塚を訪ねて
—高岡市— (菊川 茂)

36 伝承を訪ねて(第52回)

二つの事件、
そして、お茶と温泉を識る
—下新川郡朝日町— (樽谷 雅好)

38 いきいきシニア [インタビュー]

金 花子さん
安田 恒さん

40 知っ得!生活情報

世界のお正月



41 ごちそう富山(第34回)

豚肉の長ねぎ巻き

42 ぶらり見て歩き(第64回)

偉人・賢人の里 上越高田
(新潟県)

46 越中とやまのお宝(第27回)

木造烏瑟沙摩明王立像
(武部 慎一)

48 とやま花歳時記(第94回)

スタジイ (長井 真隆)

表紙のことはば 四季彩 3

富山城とホワイトイルミネーション [富山市]

歳末に向かうさまざまな行事や暮らしの場面が、少しずつ早くなって、11月になると、もう追い立てられるような気分になる。街路樹に施される「ホワイトイルミネーション」もその仕掛けのひとつ。夜空に浮かぶ富山城のシルエットを楽しみながら、宵のひとときを散歩としゃれこむのも、現代というべきなのだろう。市電のループラインに乗って、宵闇の空に浮かびあがるお城と、街路樹からむ電球の点滅を楽しみながら、ひと巡りする。つくづくと平穩に暮らせる今を、大切にしたいと思う。筆者など、いわゆる戦中世代で、ものの無い厳しい統制の時代を生きてきたものにとっては、今はまさに天国というべきなのだろう。子供連れで、にぎやかに親子での語らいを楽しむ人たちとすれ違った。その屈託のない姿が、永遠のものでありますように。

文/久泉 迪雄

14 とやま恵みの名水(第3回)

若宮親水公園 [立山町]
弓の清水 [高岡市]

16 健康きときと講座(第23回)

ロコトレで延ばそう、
健康寿命

17 楽しく体操(第32回)

膝の痛みを予防する
トレーニング

18 私の作品

短歌・俳句・川柳 [投稿募集]

20 おたより倶楽部 [投稿募集]

22 おすすめ!文化情報

展覧会・映画
音楽・本