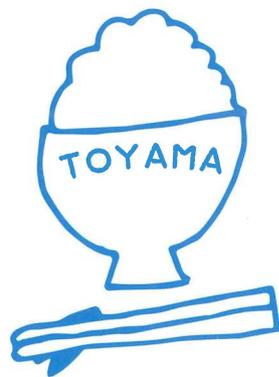


特集

# 市場のご飯



海の幸に恵まれた富山県。四季折々、多種多様な魚介類が水揚げされ、活気を見せる漁港が数々ある。その周辺には、きつと獲れたてキトキトの旨い魚を味わえる店があるはずだ。そんな極上の「市場のご飯」を求めて、港へ足を向けてみよう！



## CONTENTS

VITA  
No.107

粹・いき・マイライフ 1  
P&F(ピーアンドエフ)研究所主宰、  
工業デザイナー、歴史・城郭研究家  
藤井 尚夫さん

特集 4

市場のご飯

健康きときと講座 12

楽しく体操 13

とやま恵みの名水 14

おすすめー文化情報 15

私の作品(投稿募集) 16

おたより倶楽部(投稿募集) 18

いきいき長寿センターインフォメーション 20

日々雑感(リレーエッセイ) 28

素敵な仲間たち 29

気分はナチュラリスト 30

伝承を訪ねて 32

いきいきニシアインタビュー 34

越中とやまのお宝 36

まちがいさがし 38

ごちそう富山 39

ぶらり見て歩き 40

とやま花歳時記 44