



フランメ

flamme

ワンダフルいわてライフ情報紙「flamme」はドイツ語で「ほのお」を表します。

盛岡ガス株式会社 ホームページ<https://www.morioka-gas.co.jp>

第 55 号

盛岡ガス社員が体験しました

Let's クライミング!

盛岡 Morioka
シアワセ
歳事記

性別年齢
問わず
楽しめる!

取材を忘れて
思わず夢中に!



ボルダリング

「登った課題(コース)の数を競う」種目。制限時間内に課題をクリアした数で順位が決まります。傾斜、ホールド(突起物)の大きさや配置がそれぞれ違う複数の壁があり、選手は登る直前まで課題の内容を知ることができません。そのため、どのように登るかを初見で判断することが求められ「体を使ったチェス」とも呼ばれます。

スピード

「壁を登る速さを競う」種目。2人の選手が同時にスタートして高さ15メートルの壁を登り、より速く頂上のパネルをタッチした選手が勝利。トップクラスの選手だと、男子で5秒台、女子で7秒台。スルスルと、あっという間に壁を上がっていくさまは圧巻です。

リード

「登った高さを競う」種目。高さ12メートル以上の壁を、6分の制限時間内にどの地点まで登ることができたかで、勝敗が決まる。ボルダリングと同じく、コースは競技直前にしか見られません。ルートを検証する「オブザベーション」が重要になります。

盛岡ガス社員 /

クライミング体験隊



余裕の表情...?

Y隊員
(入社6年目)
体力とパワーには
自信あり!

F隊員
(入社5年目)
最近、筋トレを
頑張っています

T隊員
(入社5年目)
フットサルを
やっています

盛岡出身の伊藤ふたば選手が世界的に活躍し、今年10月には盛岡市の県営運動公園でワールドカップが開催されるなど、注目を集めるクライミング。「若者に人気」というイメージがあるかもしれませんが、実は子どもからシニアまで、世代を超えて楽しめるスポーツです。今回はクライミングの種類のひとつ「ボルダリング」を、盛岡ガス社員が体験してきました!

話題のスポーツ 「クライミング」とは?

東京オリンピックで新競技として採用された「スポーツクライミング」。競技は「ボルダリング」「スピード」「リード」の3つの基本種目と、その3つを1人でこなす「複合」があります。

その中で、初心者でも気軽に始めやすいのが、ボルダリング。ロープなど特別な道具は必要なく、身ひとつで壁を登っていくシンプルさと、誰かと競ったりするのはなく、自分のペースで課題に取り組めるのが魅力。腕力に自信がない人でも、足など体をうまく使うことで無駄な力を使わず登れるようになるなど、誰でもそれぞれの達成感を味わえます。

そこで今回、盛岡ガスの社員による「体験隊」が、ボルダリングに挑戦! 市内のジムで開催している「初心者ボルダリング教室」に参加してみました。

ボルダリングを体験しに クライミングジムへ!

お邪魔したのは、盛岡市上鹿妻にある「クライミングスポット ワンムーブ」。およそ20年前、東北初の本格クライミングジムとしてオープンした、東北最大級のジムです。

代表の加藤さんは、自然の岩場をよじ登る「フリークライミング」のインストラクター。ヨーロッパなど海外での経験も豊富なエキスパートです。

もともとクライミングは、山中の岩や木をつかみながら巨大な岩壁を登っていく「ロッククライミング」が起源。そこから岩場を登ること自体を楽しみ、その技術を追求する「フリークライミング」などが派生したとされています。そして「スポーツクライミング」は、細かなルールを設定し、屋内の人工壁で行うなど、競技性を高めたもの。

「ワンムーブのベースはフリークライミング。その練習場所としてジムをつくったのが始まりなんです」。そう話す加藤さんの案内で室内に入ると、高さ・形状さまざまな壁がぐるりと取り囲んでいて、小学生(家族会員)からシニアまで、幅広い世代の人がクライミングを楽しんでいます。

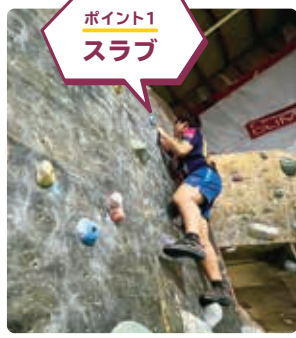
基本的には各々、自分のペースで取り組むので「全く初めて」「何をどうしていいかわからない」という人は「初心者ボルダリング教室」に参加するのがおすすめとのこと。そのようすを、体験隊の3人が誌上レポートします!

誌上体験レポート ボルダリングは 「難しく楽しくー!」

加藤さんと、インストラクター・川村さんの指導のもと、まずはシューズを選び(小さめを選ぶのがコツ)、ストレッチをして、早速体験スタート! まずは壁が垂直く少し奥に傾いている「スラブ」のゾーンから始めます。

「壁についているホールドには、それぞれアルファベットの印があります。AならAのホールドだけを使って上まで登る。それが基本的なルールです」

まずは川村さんがお手本を。スイスイと登るだけでなく、ムーブ(動き)もカッコいい! 手や足をかける位置、腰や膝の向きなど、具体的にアドバイスを受けながら、ムーブのコツを覚えていきま



ポイント1
スラブ

3人もこの壁は難なくクリア!



それぞれのホールドの横にアルファベットがっています。



ポイント2
オーバーハング①

腕の力だけでなく、体幹を使うのがコツ。



ポイント3
オーバーハング②

見るからに難易度が高そう。



ポイント4
ルーフ

天井に張り付く、アクロバティックなムーブ。

見ている側も「頑張れ!」と声をかけます。



何度目かの挑戦で
無事登頂!

クライミングスポット ワンムーブ

盛岡市上鹿妻田貝13
TEL・FAX 019-656-3110
http://www.onemove-climbing.com/

- 利用料金(大人1回)/
平日2000円(20時以降利用は1400円)、
土・日曜・祝2200円
※クライミングシューズなどのレンタル別途
※フリーパスの会員制度もあり
- 営業時間/
平日16:00~22:30、土曜13:00~20:00、
日曜・祝日12:00~18:00
- 定休日/月曜、毎月第2・4日曜



初心者 ボルダリング 教室

(電話で要事前予約)

- 開催日/土曜日・日曜日
※日曜日につきましては不定休となりますので事前の確認をお願いします。
※ほかの曜日・時間帯を希望の場合は相談を
- 時間/90分(女性インストラクターが指導します)
- 料金/3000円(講習代金、レンタルシューズ代含む)
- 対象/高校生以上

す。元々、体力や腕力に自信がある3人。ここは比較的簡単にクリアできました。

次は、壁が手前に向かって傾いている「オーバーハング」。「手を動かすときは、腕だけじゃなく腰もツイストする」など、体の使い方や体幹が重要になってきます。スラブでは楽々だった3人ですが、ここはスタートの傾斜がきつめで、みんな苦戦。少し離れた場所のホールドに飛びつけず、何度も落ちてしまします。でも「もう一回!」とチャレンジを繰り返すうちにコツを掴んできたかも? ムーブもどんどんサマになってきました。

3つ目のポイントは、壁というより自然の岩場に近い形状の「オーバーハング」。疲れから腕に力が入らなくなってきた3人。それでも「あとちょっとなんだよな」「もうい」と笑顔を見せました。

「初心者向けの教室は、参加者に合わせて毎回内容を変えています。今回はみんな上手だったから、初回からルーフにも挑戦してもらいました」と加藤さん。体験を終えた隊員は「もう腕が限界」と言いながらも「もう少しやりたかったなあ」と名残惜しそう。「難しいけど、そこが楽しい。また体験したい」と笑顔を見せました。

隊員の感想

F 隊員: インストラクターの方は簡単そうに動いていましたが、実際は想像よりはるかに難しかった。でもそれが楽しくて「もう一回!」と夢中になりました。明日は絶対筋肉痛なので、今度は、休みの前日に来たいです(笑)

Y 隊員: 腕力には自信があったんですが、疲れてくると手に力が入らなくなり、パワーだけに頼っちゃダメなんだ、ということを実感しました。逆に言えば、体をうまく使うことで力が弱くてもクリアできるということ。奥が深いです!

T 隊員: 最初は簡単にクリアできたんですが、だんだん難しくなりました。お手本を見ると簡単そうなのに、やってみると全然違う。クリアできないと悔しいけど、その難しさ、悔しさが「楽しい!」につながるんだと思いました。

楽しい街の探偵団

ガス管が、動物たちの暮らしに役立っています

盛岡市動物公園 ZOOMO



ガス管製のフィーダーを転がして穴から餌を取り出すヤギ。野生での採食行動に近い環境を整えています。

「One World・One Health(人、動物、環境の健康は相互に関連している一つであるという考え方)」を理念に掲げ、2023年春のリニューアルを目指し準備中の「盛岡市動物公園ZOOMO(ズーム)」。そのさまざまな取り組みのひとつに「環境インリッチメント」があります。動物園での飼育環境は、動物が本来生息する環境と比較すると、変化が少ないものになりがち。そのため色んな工夫をして本来の暮らしに近い状態に整えることが、環境インリッチメントです。

盛岡ガスでは、環境インリッチメントの資料としてガス管を提供。ポリエチレン製で強度が高いため、動物が踏んだりかじったりしても割れにくく、怪我や誤飲を防ぐという面でも安全です。また丸洗いが可能で清潔、さらに加工もしやすいため、クマやゾウのおもちゃ、ヤギのフィーダー(給餌器)など、さまざまな用途に活用できます。来春のリニューアルオープン後、黄色いガス管で遊ぶ動物たちの姿が見られるかも?

炎のプロに聞く
エンジョイ・クッキング
ベトナムレストラン
ROB PHOTONS
ロブ・フォートンズ



使った麺料理「フォー」や、サンドイッチ「バインミー」といったベトナムの定番メニューが揃っているだけでなく、味のバリエーションも豊富なのが魅力です。例えばフォーなら、ベトナムの定番

盛岡の中心部・映画館通りの一角にあるビルの地下「盛岡横丁」と呼ばれるそのエリアには、カウンターだけの小さな店舗が並んでいて、10を超える多種多様な飲食店が営業しています。

そのひとつが、今回紹介する「ベトナムレストラン ROB PHOTONS（ロブ・フォートンズ）」。

八戸店に続く2店舗目として、2020年にオープン。盛岡ではとても希少な、ベトナム料理を味わえるお店です。

辛すぎずマイルドな味付けで、日本人の舌にも合うとされるベトナム料理。ロブ・フォートンズでは、米粉を

「ビーフフォー」「チキンフォー」のほかに、「トムヤムフォー」「スパイシーシーフードフォー」など7種類（冬季限定を入れると8種類）。バインミーも、ベーシックなものから「チーズバインミー」「キヤラメルポークバインミー」など8種類あり、目移りしてしまいます。

そんなロブ・フォートンズで一番人気のランチメニューが「平日限定ランチセット」。フォー、バインミー、生春巻きなどのベトナム料理の定番をひと通り味わえるお得なセットです。フォーはシンプルなお得なセットですが、そのまま食べてももちろん美味しいですが、テーブルの上にある調味料で



味付けを変えてみると、また違った味わいに。デザートには、定番おやつ・バナナの揚げ春巻きと、練乳たっぷりのベトナムコーヒードーナツ。ワンディッシュで見た目も美しく、大満足のボリューム。ランチタイムが15時までなので、遅めのランチに利用できるのも嬉しいところですよ。

カフエタイムのおすすめは、香港

平日限定ランチセット
(ベトナムランチセット)
…1090円

ハーフサイズのチキンフォー、バインミー、生春巻き、ミントの手羽先、ヤムウンセン（春雨サラダ）、バナナの春巻き、ベトナムコーヒードーナツがセット。プラス200円で、フォーを普通サイズにすることもできます。



トムヤムフォー…890円

女性人気NO.1。見た目は辛そうですが、実際は辛くなく、酸味のあるスープが麺によく絡み、癖になる美味しさ。



パブルワッフル(フォンダンショコラ)…980円

30種類ある中で、最も人気なのがフォンダンショコラ。モチモチの生地の上に、アイスクリームやホイップ、フォンダンショコラがのって、食べ応えも十分。

ベトナムの万能つけダレ
「ヌックチャム」

家庭で
できる
プロの味！

今回は、ベトナム料理に欠かせない万能つけダレ「ヌックチャム」を紹介。サラダ、唐揚げなどの定番料理も、このダレを使うだけでエキゾチックな味わいになります。ロブ・フォートンズのベトナム人スタッフ直伝のレシピです！

- 材料
◎水…100cc ◎ナンプラー…40cc
◎レモン果汁（濃縮タイプでもOK）…20cc
◎おろしニンニク（みじん切りでもOK）…小さじ1/2
◎砂糖…小さじ1と1/2

●作り方
上記の材料を混ぜるだけ！冷蔵庫に保存し、早めに使い切ってください。お好みで、細かく切った唐辛子やチリパウダーを加えても美味しいです。

●使い方
【生春巻きのダレ】
日本ではタイのスイートチリソースが添えられていることが多いですが、本場ベトナムではヌックチャムを使います。

【唐揚げや焼き鳥】
レモンをかける感覚で。焼肉の漬けダレにもおすすめ。そのほかサラダのドレッシングなどにも使えます。

●豆知識
今回のレシピではタイのナンプラーを使っていますが、ベトナムのヌックマムでももちろんOK！どちらも小魚（カタクチイワシ）を発酵させてつくる「魚醤」と呼ばれるもので、食卓に欠かせない、日本食でいう醤油のような存在です。ちなみに秋田の「しょっつる」も魚醤のひとつ。こちらはハタハタを材料にしています。



ベトナムのお酒も揃っています！
デザイナータイムは、フォーやバインミーなどのほか、揚げ春巻き「チャヤーゾー」やベトナムのお好み焼き「バインセオ」など、お酒にも合うメニューがずらり。「333（バーバー）」などローカルビールの種類も豊富で、ベトナム気分を存分に味わえます。

《プレゼント》

ここでご紹介した「ベトナムレストラン ROB PHOTONS」さんのお食事割引券（2000円分）を5名の方に差し上げます。

ご希望の方は、住所・氏名・年齢と盛岡ガス通信「フランメ」の感想をご記入のうえ、下記「盛岡ガス株式会社フランメ編集部」あてにハガキまたはファックスでご応募ください。盛岡ガスに対するご意見、ご要望、ガスに関するエピソードもお待ちしております。

●応募締切：2022年9月30日（金）●抽選・当選発表：応募締切後、厳正な抽選のうえ当選者を決定し、発送をもって発表に代えさせていただきます。

*お客さまからいただいた「ガスに関するエピソード」は次回のフランメで紹介する場合があります。お預かりした個人情報につきましてはプレゼントの発送にのみ使用いたします。

フランメ 第55号 盛岡ガス通信 2022年9月1日

発行 盛岡ガス株式会社 フランメ編集部

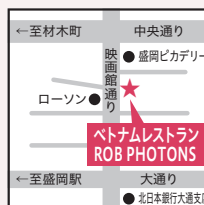
〒020-0066 盛岡市上田2-19-56

TEL：019-653-1241（代表） FAX：019-653-3335

次回発行予定は2023年1月1日です。お楽しみに。

ベトナムレストラン ROB PHOTONS

- 盛岡市中央通1丁目9-11 CUBE映画館通りビル地下1階（盛岡横丁）
- 電話/019-626-8228
- 営業時間/11時～22時（ランチタイムは11時～15時）
- 定休日/火曜



▲映画館通りの中ほどにあるビルの地下。窓越しに見える「盛岡横丁」の大きな提灯が目印。

盛岡ガスからのお知らせ

古くなった **ガス管・ガス機器**

＼早めに交換を！

ガスの
安全

ガス警報器

5
年

ガス機器

10
年

ガス管

30
年

で見直し
ましょう！

うちの
ガス管、
まだ
大丈夫？



交換
したいけど、
どうしたら
いいの？



点検・交換に関するご相談
気軽にお問い合わせください

盛岡ガス製造供給部 保安課

TEL 019-653-8333 (保安課直通)

一軒家も・マンションも
敷地内のガス管は
あなたのものです



敷地内のガス管の交換は、持ち主のご負担になります。ガスを安心して使用するために、敷地内に埋められている古くなったガス管は早めに交換しましょう。

腐食や地震に強い
ポリエチレン管等に取り替えましょう

参考URL (経済産業省)

ガスの安全

検索

盛岡ガス料理教室「フランメ」 LINE公式アカウント

友だち募集中！

料理教室スケジュールなど最新情報を随時更新！
キャンセル情報(空きが出たときの追加募集)も
いち早くお知らせします。



友だち登録は
こちらから



読者のおたより

読者の皆さまから、うれしいお便りを
たくさんいただいています。

■ 毎号素敵なお店の紹介があり、盛岡にこんなところがあったのか…と行ってみたいことができました。是非「手作りピザのちい〜す」さんにも行ってみたいです。盛岡の名所(楽しい街の探偵団)はたのしみになっています。毎号ファイルにとして保管しています。(50代女性)

■ 中央公園の近くのカフェがとても気に入りました。スコーンを食べてみたいです。小学生の息子はクッキング教室に参加するほど料理好き。誰かの誕生日になるとピザを焼くので、エンジョイクッキングの「手作りピザちい〜す」さんが気になったようです。(40代女性)

■ 県立図書館100周年ですね。時々県立図書館に行くので100年の歴史の紹介、昔の図書館の模型を見て感心したり懐かしく思い出したりしました。図書館は静かな所がいいですね。それぞれ本を読んだり勉強したりして自分の世界に入れますからね。(50代女性)