

flamme

フランメ

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。

発行 盛岡ガス株式会社 <https://www.morioka-gas.co.jp/>
盛岡ガス燃料株式会社 <https://www.morigasnen.co.jp/>

第 65 号

盛岡 Moriloka
シアワセ
歳事記



自由につくる・伝える本 「好き」を表現 ZINEの魅力

ZINEのルーツは、1930年代のSFファンが自作の雑誌「ファンジン(Fanzine)」を交換し合ったのがはじまりとされています。自分の視点や感性を発信・共有できる媒体として発展し、日本では「同人誌」「ミニコミ誌」「リトルプレス」といった名称で浸透。2000年代以降は「ZINE」という呼び方が広まってきました。現在ではインターネットやパソコンの普及によって個人が気軽にZINEを制作できるようになり、ZINEを展示販売するイベントが各地で開かれ

今回紹介するのは、本好きな人を中心に人気広がっている「ZINE」。個人が制作する小冊子のことで、県内でも盛岡市を中心に、展示即売会など関連するイベントが増えてきています。そんなZINEの魅力を、ZINEづくりの活動もしている紫波町図書館の館長・あまのさくやさんに伺いました。

ZINEは、個人が発信する身近なクリエイティブ

ZINE(ジン)とは、個人やグループが自由につくる小部数の自主出版物のこと。テーマや形式の決まりはなく、写真やイラスト、詩やエッセイ、旅の記録など、つくり手の「好き」や「伝えたいこと」を形にできるのが特徴で、体裁もコピー機で印刷したものをホチキスで留めるような簡単なものから、本格的に製本されたものまでバラエティに富んでいます。

あまのさくやさんが語る ZINEの魅力

今回お話を伺ったのは、紫波町図書館の館長を務める「あまのさくや」さん。絵はんこ作家、エッセイストとしても活動しているあまのさんは、これまでいくつかの書籍を商業出版しているほか、自身の作品集や日々の記録をZINEにしたり、県内外でZINEづくりのワークショップを開催。自分の好きなことや想いを「伝えるツールとしてのZINEの魅力」を広く発信しています。

「テーマや手法、製本の仕様に明確な決まりがないのがZINEの特徴。その一方で、紙のサイズやペー

ジ数などの物理的な制限によって、盛り込める文字量・情報量にも限り「制限」こそがZINEの魅力のひとつだと語ります。

「決まった枠のなかで何をどう伝えるかを考えることは、自分の心のうちを整理し、見つめ直す機会でもあります。取捨選択に悩んで、何度も見直して……。そうしたプロセスを経て磨かれたものが、本というかたちになって存在する愛おしさは、とても特別なものです。」

また、SNSやブログでの発信が、不特定多数の「思いもよらぬところ」にまで届いてしまうという不安を伴うのに対し、部数の限られたZINEなら、手に取る相手がある程度想像できます。だからこそ「自分らしさを表現できる」とあまのさんも、ZINEならではの良さがある、と話します。



あまのさくやさん

絵はんこ作家、エッセイスト、チェコ親善アンバサダー。1985年、カリフォルニア州生まれ、東京育ち。大学卒業後、会社員を経て絵はんこ作家に。2021年に「地域おこし協力隊」として岩手県・紫波町に移住。2024年紫波町図書館館長に就任。著書に『32歳。いきなり介護がやってきた。一時をかける認知症の父と、がんの母と』(佼成出版社)、『チェコに学ぶ「作る」の魔力』(かもがわ出版)など。

家族のことや、大好きなチェコ共和国をテーマにあまのさんが自主制作したZINEと、そのZINEをベースに書籍化されたもの。



何から始める？ はじめての ZINEづくり

「ZINEをつくってみたくれど、何から始めたらいいかわからない」「伝えたいテーマが見つからない」という人のために、いくつかのポイントをあまのさんに伺いました。

①「完成をゴールに」
最初から理想を高く持つのではなく、「まずは形にする」をゴールにします。ひとつずつ試してみると「次はこうしたい」という改善点や、やりたいことが具体的に見えてくることも。

②「カタチを決める」
「A4の紙2枚を半分に分けて、A5判8ページ」など、最初に枠を決めてしまう方法です。「制約を設けることで、テーマやポイントが絞りやすくなります」とあまのさん。

③「真似をする」
「この雑誌の表紙みたいにして」「このページのレイアウトが好き」など、まずは「カタチを真似する」から入るのも一案。雑誌やアートブックのほか、他の人のZINEなども参考になりそう。

④「足元を見つめ直す」
「テーマが見つからない」という人におすすめ。例えば、SNSの投稿や日記の「つい撮ってしまう写真や記録していること」を見直してみるだけで、一冊のZINEになるようなテーマが見つかることもあります。

ZINEづくりには、正解もプロセスもありません。まずは一冊、つくってみませんか。

ZINEづくりには、正解もプロセスもありません。まずは一冊、つくってみませんか。



紫波町図書館の「リトルプレス・ZINEコーナー」。ZINEをつくりたい人に向けて解説・紹介している本や、地域で発行されたZINEなどが並んでいます。

つくった人の個性がにじむ いろいろなZINE

「好き」を あつめる

コレクションしているもの、写真に撮りためているものなどを図鑑風に解説したり、時系列に並べたりして編集したZINE。あなたのスマートフォンの画像フォルダやSNSにもアイデアの種がありそう？



暮らしや 想いをつづる

日々の生活のこと、旅行記、ふだん考えていることなどをエッセイ風にまとめたもの。文章を書くのが好きな人や、日記をつけている人におすすめ。心の中を整理する、いい機会にもなりそうです。



紙や装丁に こだわる

製本の自由度が高いのもZINEの魅力。紙の質感や色味を吟味したり、綴じ方や折り方、印刷方法にこだわってみたり、リボンや紐で飾りをつけたり。装丁に工夫を巡らすことで、ZINEを通して伝えたい世界観や個性をより際立たせられます。



盛岡エリアの主なZINEイベント

ZINEフェス岩手

日本初のシェア型書店「ブックマンション」の姉妹事業として2021年に東京・吉祥寺で初開催。以来全国各地で開かれているZINEイベントで、岩手での開催は今回が初めて。会場をぐるっと見て回り「偶然の出会い」を楽しんでほしい、という想いから、出展者一覧を事前に公開しないのが特徴。どんなZINE/出展者と出会うかは、当日のお楽しみ！

- 日時/2026年4月11日(土)
- 時間/11時~16時
- 入場料/300円
- 会場/サンビル(岩手県産業会館)
盛岡市大通1丁目2-1

【募集情報】
出店情報は下記を参照
<https://note.com/bookcultureclub/n/n0e1241a546bb>

文学フリマ岩手11

「自らが(文学)と信じるもの」を、作り手が直接販売する文学作品の展示即売会。2002年に東京で初開催されて以来全国各地にその輪が広がり、岩手では2016年に初上陸(東北初)。以降毎年行われています。地元はもちろん、全国から出展者が集まり、小説・物語・詩・俳句・短歌・ノンフィクション・エッセイなど、さまざまな文学作品が販売されます。

- 日時/2026年6月21日(日)
- 時間/11時~16時(入場無料)
- 会場/サンビル(岩手県産業会館)
盛岡市大通1丁目2-1

【募集情報】
2026年4月13日まで募集中(抽選の可能性もあり)
ほか詳細が決まり次第情報公開
<https://bunfree.net/>

ART BOOK TERMINAL TOHOKU

東北の作家に焦点を当てた企画展ギャラリー「Cyg art gallery」が主催する「本」のお祭り。2012年と2013年に「ZINE STOP TOHOKU」として開催後、「ART BOOK TERMINAL TOHOKU」として毎年開催。ZINE、アートブック、画集、写真集、記録集、絵本など「本」の形の表現を募集し、展示・販売します。

- 日時/2026年8月(予定)
- 会場/Cyg art gallery(シグ・アートギャラリー)
盛岡市菜園1-8-15 パルクアベニュー・カワトクcube-II B1F

【募集情報】
募集期間/2026年6月ごろ(予定)
ほか詳細が決まり次第情報公開
<https://cyg-morioka.com/>

楽しい街の探偵団 盛岡ガスグループの「ひつじのぽっぽちゃん」が探偵団の団長に就任!



ぽっぽちゃん プロフィール

- 出生地:盛岡市
- 誕生日:5月7日
- 年齢:メイ(May)生まれの永遠の5歳
- チャームポイント:そばかす
- 趣味:クッキング、ファッション
- 好きな食べ物:スイカ
- 家:スイカタンク

令和7(2025)年10月、盛岡ガスグループの新マスコットがデビューしました！
名前は「ひつじのぽっぽちゃん」。地域を想うみんなの「そらぞろ」が雲のようにふわふわと集まって、地域の安心をやさしく伝える「ひ(火)のひつじ(火つじ)になりました。」
ぽっぽちゃんは現在、盛岡ガスグループのシヨールーム「PARTIO(パーティオ)」でパネル展示されているほか、イベントや広報などで幅広く活動中。さらに、この「コーナー」楽しい街の探偵団の団長として、知られざるスポットや地域に密着した情報を紹介していきます。ぽっぽちゃんのこれからの活躍をお楽しみに！



炎のプロに聞く
エンジョイ・クッキング

盛岡編

お食事処 七福神 (盛南温泉「開運の湯」内)



盛岡駅から車で5分ほどの盛岡南エリアにある「盛南温泉 開運の湯」は、平成21(2009)年にオープンした日帰り温浴施設。神経痛や筋肉痛に効能ありとされる天然のラドン温泉のほか、炭酸泉や露天風呂、東北初導入のプル釜(韓国式サウナ)、岩盤浴なども楽しめ、ほぐし処(マッサージ)や食事処も併設。充実した設備で日々の疲れを癒し、リフレッシュできる。地元利用者はもちろん、遠方から訪れる人にも人気です。

そんな「開運の湯」内にあるのが「お食事処 七福神」。中庭を望む開放感のある空間で、食事はもちろん、軽食やデザート、「湯上がりの一杯」を楽しめます。入浴に訪れる幅広い世代・客層に合わせ、メニューのラインナップが豊富。和食店やホテルで長年経験を積んだ料理長が手がける本格的な料理を、気軽に味わうことができるのが魅力です。

中でも女性グループを中心に人気なのが、見た目も華やかな「開運御膳」。肉や魚を使ったメイン料理に、揚げ物や煮物、ごはん、汁物、デザートなどがセットになっている。味わいもボリュームも満点。季節や旬を楽しんでもらいたいと、2ヶ月ごとに内容が変わるのも、ファンが多い理由です。

そのほか、南部鉄器で煮込んだコク深い「ホルモン鍋」、子ども大人も大好きな「ナポリタン」、厨房の製麺機でつくりたてを提供する十割そばなど、和・洋・中の魅力的なメニュー



開運御膳(写真は11~12月のメニュー)…1,320円
メインと汁物、ごはん、小鉢、デザートなどがセットになった、ボリューム満点のお得な御膳。メニュー内容は2ヶ月ごとに変わり、季節感や旬を取り入れた料理を楽しめます。

入浴とセットでさらにお得!

- 食浴コース(開運御膳+入浴)…1,850円
- 浴ばりコース(開運御膳+入浴+プル釜・タオル付き)…2,480円



ホルモン鍋…1人前1,200円、2人前1,980円(写真は2人前)
3種類のホルモンを南部鉄器の鍋で煮込んだホルモン鍋は、リピーターが多い一品。味噌ダレは4種類の味噌をブレンドした特製。

ナポリタン…750円

昔懐かしいスタンダードなナポリタン。幅広い世代に美味しく食べてもらえるよう、酸味を抑えた味付け。



ざるそば…770円
北海道・幌加内産のソバ粉の風味を味わえる十割そば。厨房に製麺機があり、出来たてを茹で提供しています。

豆乳で手軽に!大豆の香りを楽しむ 「手づくり寄せ豆腐」

今回紹介するのは、家庭で手軽につくれる「寄せ豆腐」のレシピ!温かいままでも、冷やしても、出来たての風味を楽しめます。10分程度でつくれるので、「もう一品足したい」という時や、小腹が空いた時にもおすすめです。

●材料(3~4人分)

- ◎豆乳…500g ◎液体にがり…5mL(目安)
- ※「液体にがり」はスーパーの塩売り場などに置いています。

●作り方

- ①どんぶりやボウルなどの容器に液体にがりを入れる。
- ②鍋に豆乳を入れ、弱めの中火にかける。この時、沸騰させないように注意する。
- ③②が沸騰直前(80℃前後)になったら火からおろし、①に一気に注ぎ入れる。軽く混ぜたらあとは触らずに置いておく。
- ④固まったら、好みの調味料や薬味をのせて完成。粗熱をとって冷蔵庫で冷やしても美味しい。

●プロのコツ

※豆乳は成分無調整のものを使ってください。濃度が高いもの(大豆固形成分10%以上程度)がおすすめです。

※にがりの量は、豆乳に対して0.1%が目安ですが、豆乳の濃度やにがりの種類によって固まり方が変わります。うまく固まらないときは、にがりの割合を少し増やしてみてください。ただし、にがりは入れすぎると苦くなるので注意。

「にがり」とは

にがりは海水から塩分を除去したあとに残る副産物で、主成分は塩化マグネシウム。豆腐を固めるための凝固剤(添加物)として使われます。また、ミネラルの補給として使われたり、お米を炊く時に少し入れるとふっくらツツツに炊けるなど、さまざまな活用法が。ただし、過剰に摂取すると体調に影響を及ぼす恐れがあるので、パッケージなどに書かれている使用方法・使用量を守りましょう。

ニューがいつぱい。また、ビールや日本酒、酎ハイなどのアルコール、ノンアルコールのビールやカクテル、ソフトドリンクも充実しているので、誰でも「湯上がりの一杯」を満喫できます。

入浴と食事がセットになったお得なプランも人気。食事だけの利用もOK。部のメニューはテイクアウトも可能です。

《プレゼント》

ここでご紹介した「お食事処 七福神」さんのお食事割引券(2,000円分)を10名の方に差し上げます。

ご希望の方は、住所・氏名・年齢と情報紙「フランメ」の感想をご記入のうえ、下記「盛岡ガス株式会社内フランメ編集部」宛にハガキまたはファックスでご応募ください。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:2026年1月30日(金)必着 ●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。

flamme フランメ

第65号 盛岡ガス通信 2026年1月1日

発行 フランメ編集部(盛岡ガス株式会社内)

編集部:〒020-0066 盛岡市上田2-19-56(盛岡ガス)

TEL:019-653-1241(代表) FAX:019-653-3335

次回発行予定は2026年5月1日です。お楽しみに。

※本誌掲載のデータは取材時のもの。表示はすべて税込価格です。

お食事処 七福神

■盛岡市本宮3丁目8 盛南温泉「開運の湯」内 ■電話/019-656-4126

■営業時間/11時~14時、17時~21時(ラストオーダー20時30分)

※土・日曜、祝日は14時~17時も「麺食タイム」として営業

■定休日/なし

※表示はすべて税込価格 ※最新情報はホームページで



見て・さわって・相談できる!

盛岡ガス

ガス機器展示会

in monaka

日時 2026 1/23(金)・24(土)・25(日)
10:00~18:00 10:00~16:00 10:00~16:00



開催
場所



1階 monakaひろば 特設会場
盛岡市中ノ橋通1丁目6-8



生活をもっと便利に・もっと快適にする最新ガス機器を多数展示。

お買い得商品も用意しています。取付・工事についての相談や、機能や使い方などの質問も直接承ります。ぜひ足をお運びください!

ビルトインコンロ



レンジフード



乾太くん



ガスファンヒーター



／ほかにもお買い得商品いろいろ! 相談・質問も気軽にどうぞ!＼

「盛岡ガス燃料」からのお知らせ

「口座振替の申込み」が
WEB上で可能に!

郵送でのやりとりが必要だった手続きが、WEB上で簡単にできるようになりました。ぜひご利用ください。

対応する金融機関

●東北銀行 ●岩手銀行 ●北日本銀行
●青森みちのく銀行 ●秋田銀行

詳しくは、盛岡ガス燃料WEBサイト
「各種お手続き」のページでご確認ください。



読者のおたより

読者の皆さまから、うれしいおたよりをたくさんいただいています。

■ガスの検針票と一緒に入っているフランメを見るのが楽しみです。64号の渋民の道の駅の情報はドライブ心をそそられました。これからの紅葉の季節の天気の良い日に岩手山と姫神山の相対する場所立って写真を撮って来たいと思っています。(70代女性)

■フランメいつも楽しみにしています!! 64号は職場の人たちとランチや会合でよく行っているG・greetさんが載っていたのでテンション上がりました。和食のリクエストができそうなど知らなかったのも、またぜひ予約してみたいと思います。(40代女性)

■フランメを読んで、マリオスの中にレストラン(G・greet)があることを知りました。パーティー形式にも使えるということですので、集まりに活用したいです。盛岡にステキなお店があることを「フランメ」でいつも教えていただいています。(60代女性)

■いつも楽しく読んでいます。愛宕山の展望台が天皇陛下と皇后のご成婚記念で造ったとは知りませんでした。びっくりしました。家から見えるのですが、あれ何だろう? とずっと思っていました。今度近くに行く時には、寄ってみたいと思います。(50代男性)