

# 星の街通信

秋号 Vol.36

2017/10/15



## 『星の街ギャラリー』 9年間の歴史に幕

「腎臓内科」診療、始めました

「市民公開講座 & ブルークロバー・キャンペーン」開催予定

便秘予防

スポーツの秋

歯の神経をなるべく残すための治療方法③

いぐり凧のミミに学ぶ～連載・風工房より～ その3

同窓会

星の街ギャラリー 展示・イベント スケジュール

LET'S TRY 脳活パズル 第2回

レシピ 南瓜のサラダ

インフォメーション

# 星の街ギャラリーが 9年間の歴史に幕



## 星の街ギャラリー

『星の街ギャラリー』が、12月で業務を終了することになりました。平成21年のオープンから、たくさんの方の展示やイベント、教室が開かれてきました。9月にはこれまで定期的にギャラリーを利用されていたグループや教室の展示が行われました。

### ◆季節のトールペイント展

(9月28日～10月1日)

ここ数年間は毎年『星の街ギャラリー』で教室展を開催しており、今年はトールペイント教室RISの石井涼子先生と教室の生徒10名の作品が飾られました。一人ひとりが好きな作品を制作して展示しているだけでなく、毎回違ったテーマを設けながら教室展を行っています。

そんな中、今年は「物語」をテーマにした作品も展示されました。三匹の子豚やブレイメンの音楽隊をモチーフにしたものなど、ひと目でストーリーが思い浮かぶ作品は、訪れた人に笑顔を届けていました。またトールペイントを身近に感じられる体験も行われていました。石井さんは「いろんな場所から訪れやすく、気軽に来られる場所だっただけに残念です」と、ギャラリーの業務終了を惜しまれました。



### 多彩なスクールも開講

●池坊いけばな教室 谷光恵  
(池坊富山支部・池坊華道会 常任委員)



●かな書教室 帳山真実子

(藍菊会理事・読売書法会幹事  
富山県書道連盟会長)



●押し花サークルすいげつ 五十嵐翠月



◆ルエル絵画展（9月14日～17日）

『星の街ギャラリー』での開催が3回目を迎えた「ルエル絵画展」では、富山市在住の画家藤井武氏の主宰する教室の生徒7名の作品が飾られました。全員が一年間に描いた5、6点の作品を発表しており、自由に描くという教室の方針があることから題材はさまざまです。画材も一人ひとりが好きなものを選び、油彩、水彩、アクリルなどを用いた、多彩なタッチの作品が展示されました。メンバーによれば『星の街ギャラリー』を利用することになったきっかけは知人からの薦めがあったため。「落ち着いた雰囲気が入っていて、グループ展を開催するのにスペースもちょうど良かったんです。綺麗で駐車場も完備されているため、家族や友人などを呼びやすかったです」と、これまでの展示を振り返りました。



◆四志の会絵画展（9月1日～4日）

平成22年9月の初回開催から、毎年『星の街ギャラリー』で絵画展を開いている「四志の会」。絵が好きな人たちが集まって設立した会は、自分たちの成果を発表する年一回の展示を目標に作品を描いています。「個人の集まりの会なので、利用料金が控えめなのがとてもありがたかったです。それにお隣に喫茶スペースがあるのでお客さんが観に来てくれたときに『ちょっとコーヒーでも』と言いやすいのも良かったです」とメンバーは語ります。さらに分かりやすい場所であることや、バス停が近くにあることなど、訪れる人にとっての便利な場所だったことも、この場所を選ぶ大きなポイントでした。「来年からの展示場所を探さなくてはいいけません」と『星の街ギャラリー』での展示が最後になったことを悲しみました。



◆長谷川真常先生のスケッチブックより

毎年1～3月には長谷川病院のカレンダーに使用された真常先生の原画展を開催していました。



【今号の表紙】



●モダンアートフラワー 福岡乃子

（モダンアートフラワー協会  
アートフラワーデザイナー）



●ツールペイント 南理恵  
(Quietカントリーアート認定講師)



お知らせ

平成21年以來、9年の間さまざまな形でご利用いただきました星の街ギャラリーですが、平成29年12月をもちまして業務を終了することとなりました。ご利用を予定していらっしゃる方にはご迷惑をおかけし、大変申し訳ございません。これまでたくさんの方々にご愛顧いただきましたことを深く感謝し、心より御礼申し上げます。ありがとうございます。

有限会社社泉商事 取締役社長  
八木 雅子



## ◎「腎臓内科」診療、始めました

## ◎「市民公開講座&ブルークロバー・キャンペーン」開催予定

### ◎「腎臓内科」診療、始めました

平成 29 年 8 月 5 日（土）より、「腎臓内科」診療を開始しました。

腎臓内科の診療は、金沢大学医薬保健学総合研究科先進的地域医療研究講座 特任准教授 山田和徳先生が毎月第一土曜午前に診療いたします。

健康診断で血尿・タンパク尿が続く方の診断・治療や、慢性腎炎、ネフローゼ症候群、腎不全等の治療を行います。

泌尿器科と腎臓内科の併設により、血尿の患者さんの診断と治療が一体化して行えます。特に腎臓の病気は進行がすすむまで自覚症状が出にくいケースが多いため、尿の異常や体のむくみ等の場合に受診をおすすめします。

腎臓内科は、初期の検尿異常から末期腎不全、透析療法まで腎臓病のあらゆる段階を診療対象としています。

### ◎「市民公開講座&ブルークロバー・キャンペーン」開催予定

来る 11 月 16 日（木）、「市民公開講座&ブルークロバー・キャンペーン」を開催いたします。

星井町地区自治振興会後援のもと、地域貢献も兼ねての健康セミナー開催です。前立腺がん早期発見が主旨のブルークロバー・キャンペーンもコラボとなっています。無料で PSA 検査が受診できます。40 歳代以上の男性の方は是非お越しいただければと考えております。

詳細は、長谷川病院までお問い合わせください。



## 健康豆知識 1

### 便秘予防

八木外科クリニック 院長 八木真悟

良い便を作るには食物繊維が良いことは、皆さん知っておられます。ちなみに読み方は「しよくぶつせんい」です。「しよくもつせんい」ではありません。

生野菜は人間は利用できません。野菜の細胞表面を覆っているセルロースを分解する酵素を人間は持っていないからです。四足動物は持っています。

食べ物で最も良いのは、蒸し野菜です。これだと植物繊維も、ビタミンも摂取できます。

次は煮た野菜です。ただし65歳以上の人は煮汁はあまり飲まないようにしてください。加齢によって腎臓の機能が低下して、



カリウムの排泄がうまくいかなくなるからです。煮汁の中にカリウムが溶け込んでいます。カリウムの血中濃度が高くなると、筋肉の痙攣（つる）が発生します。更にひどくなると心臓も痙攣してしまいます。

酢漬け、漬物も役立ちます。野菜サラダを食べたいときは、ドレッシングをかけて一晩冷蔵庫に入れておけば繊維成分を利用できます。

青汁も繊維成分の利用に役立ちます。ただし65歳以上の人は1日一杯のみにしてください。煮た野菜の説明と同じです。

果物の食べ過ぎには注意してください。果物に一番カリウムが多く含まれています。

## 健康豆知識 2

### スポーツの秋

なかにたに皮膚科クリニック 院長 中谷友美

ついに秋がやってきました。2017年秋のテーマはスポーツです。

前号で走り始めますと書きましたが、なにか地道に細々と走っています。なにもなければ絶対三日坊主のこの私、継続できた秘密は10月15日（日）に環水公園で行われる、あいの風リレーマラソンに参加することからなのです。クリニックスのメンバーと助っ人の力も借りての初参加です。

原稿を書いている9月で約1か月前となりました。実際自分で走ってみると、ランニングしている人の何と多いことかと驚かされます。いつの間にかこんなメジャーなスポーツになったものかと思いつながら走っています。その理由の一つはやはり富山マラソンの存在でしょうか。あいの風の二週後に開催される富山マラソンは、今回でもう3回目になるそうですね。数あるマラソン大会の中でも人気が高いと聞いて、なんだか誇らしく思います。

さて毎年そんな人気の富山マラソンの翌週には、爪が痛いと言って受診される方が1、2人はいらっしゃいます。たいがいは足の親指の爪が真っ黒になってポンプンに。これは爪の直下に出血を起こす爪下血腫と呼ばれる状態で、症状が軽い場合はそのまま様子をみていると自然に吸収されて

治っていきませんが、痛くてたまらない場合には爪の表面に穴を開けて処置します。溜まった血を外に出してあげると腫れがひいて痛みがやわらぎます。こう聞くといかにも痛そうに聞こえますが、爪そのものには痛みは感じませんので穴を開けても痛くありませんよ。痛くて仕方ない場合は受診されることをオススメします。

もちろん、あいの風リレーマラソンは、フルマラソンではありませんので私の爪は真っ黒にはならない予定です。メンバー全員ケガのないよう楽しんで走ってこようと思います。思えばこんなにマジメに走る練習をするなんてウン十年ぶりですが、練習後の爽快感を久々に味わってなんだかご機嫌です。願わくばこの運動する習慣が、あいの風終了後に泡と化しませんように…



歯の神経をなるべく残すための治療方法③

はぎなか歯科クリニック 院長 萩中仁徳

歯の神経を守る『歯内療法』についての最終回です。『歯内療法』の候補としては次の5つが挙げられます。

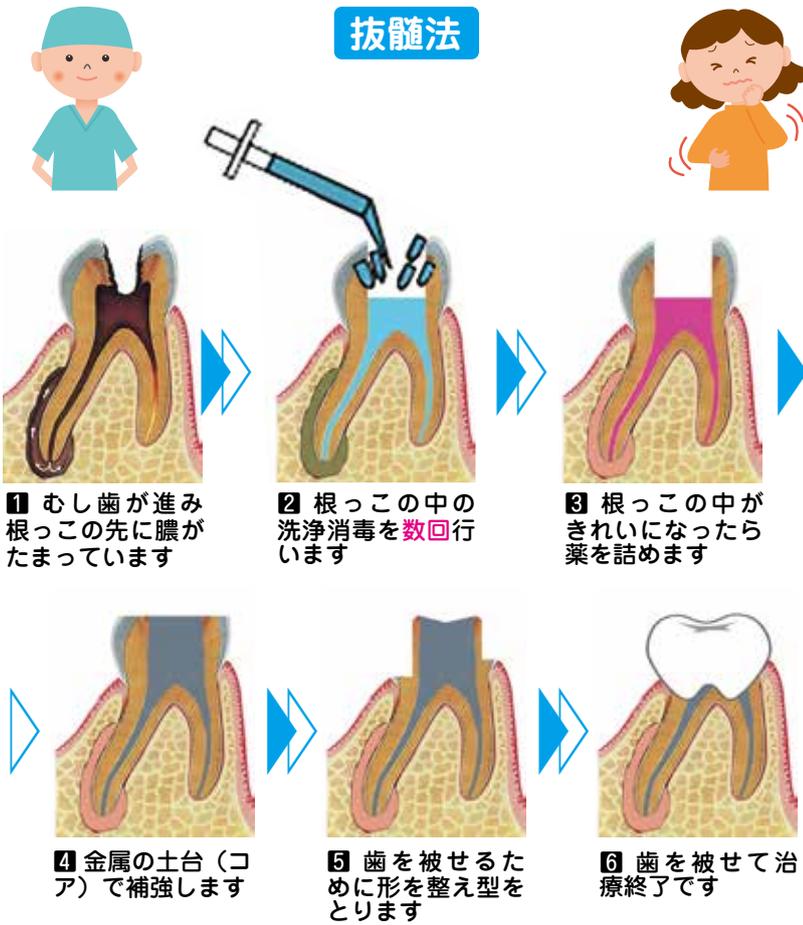
- ① インレー修復やコンポジットレジン充填
- ② 生活歯髄療法
- ③ 抜髄
- ④ 何もしない
- ⑤ 抜歯

今回は、③抜髄からです。

③抜髄法

むし歯が大きい歯の神経をとる場合やすでに神経を取る処置がなされている歯を再治療する方法です。左図のように治療が進みます。

通常の治療方法での治療成績は50%前後です。**根管治療の専門医による治療を受け**



ることで70～95%まで成功率を引き上げることが可能です。

根管治療は非常に重要な治療です。根っこの健康状態がその歯の寿命を決定することが多いからです。もしこの病気になっていくことがわかった場合には期間のかかる治療ですがしっかりと治していきましょう。

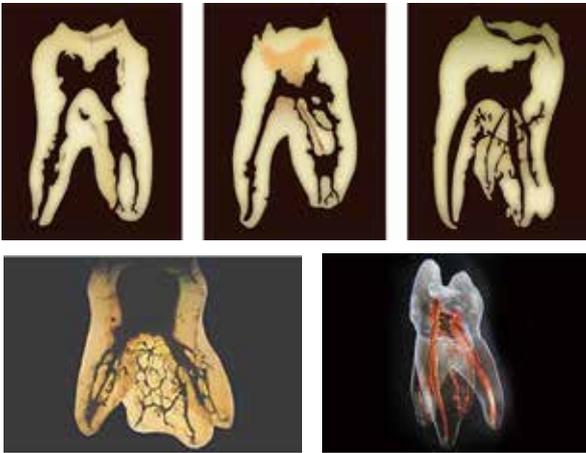
④何もしない

今は忙しい、どの治療方法も気に入らない、痛みがないのでまだしたくないなどの理由があり、どの方法も行わない場合には、何もしないで様子を見ることも選択肢のひとつではあります。

⑤抜歯

どの方法も行わないで抜歯を行うのも選択肢のひとつではあります。

歯の根っこの形態は非常に複雑です。



根管治療が難しいといわれる理由がここにあります。一度、歯の内部に細菌が感染してしまうと完全に取り除くことは不可能といわれています。なので、可能であれば歯の内部まで人の手を加えたくはないのです。そのため、歯の神経を可能な限り守ることも非常に重要であると学びました。治療を行う場合には専門医もしくは同等のトレーニングを受けた歯科医師を選択することが重要と考えます。

最後に、これらの治療を行うときに必要もしくはあると非常に良いといわれている3種の神器があります。



MTAセメント



マイクロスコープ



ラバーダム防湿

もし、あなたがむし歯の治療が必要であると診断されたときの治療選択のための手助けになればと思います。

# いぐり凧のミミに学ぶ

長谷川 眞常

日本の凧の会会員 富山市  
 隠岐いぐり凧保存会富山支部  
 富山長谷川病院風神会代表

### ③ 隠岐いぐり凧のミミ

① その名称 (図1)

隠岐いぐり凧には竹ヒゴで縁取られた半円形の10個のミミが取り付けられており、三度笠(頭側の中央に1個)、親耳(頭側左右の大きいミミ2個)、横耳(両側それぞれ2個づつ、計4個)、小耳(尻側左右の計2個)、下小耳(尻側中央の1個)とそれぞれミミに名前が付けられており、この凧を開発した隠岐の先人たちのミミに対する熱き思いが偲ばれます。

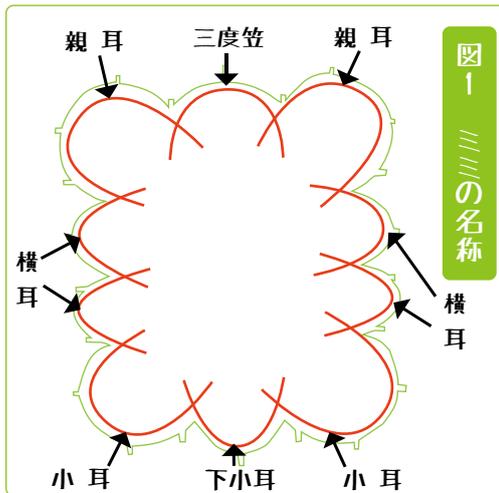


図1 ミミの名称

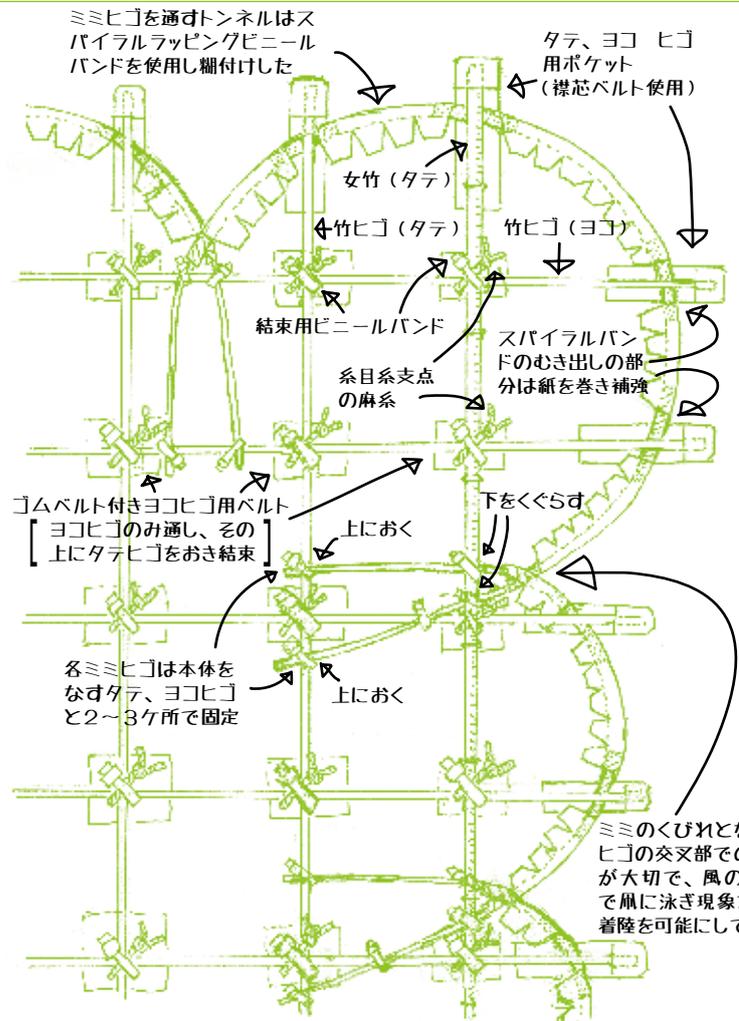
### ④ 骨組みの特長

次に、骨組みから見た隠岐いぐり凧のミミの特徴を挙げてみます。

### 骨組みから見た 隠岐いぐり凧のミミの特徴

① 10本の竹ヒゴを半円形に曲げて、凧本体

### 図2 裏面から見た富山型いぐり凧の構造模式図



の格子状の骨組に組み込むことで10個のミミを持ついぐり凧が出来上がり、その結果凧の縁は、全周に亘って竹ヒゴで縁取られた凧が出来上がる。

② ミミヒゴの先端および末端部は、凧本体のタテヨコのヒゴのいずれか2〜3か所に固定され、凧本体とミミとの一体感を形成している。(図2参照)

③ すべてのミミは、大きさや形の違いはあるが左右対称で、相似形である。

④ 各ミミのくびれた部分、即ち各ミミヒゴの交差する部分では、前後配列が一定に定められており(図2参照)、出来上がった親耳、横耳、小耳は極端に言えば百葉箱の鏡戸のように配置されている。

以上の骨組みの上に和紙を貼って出来上がったいぐり凧。手間暇を掛け、さらに重量が増すのも承知の上で、一体如何なる意図で、このミミが設けられたか大変興味深いところがあります。

(次号につづく)



# くすりになる話

## 同窓会

星井町薬局管理薬剤師 佐藤 徹也

このお盆に、福井市での中学校の同窓会に出席しました。正式な同窓会として、お世話になった3年時の先生方もお呼びして、30年ぶりのまさに節目というべき再会となりました。

中学校の同窓会といっても、小学校1校から中学校1校へそのまま持ち上りの校区だったこともあり、9年間同じ学校で学んだ同窓生です。そういうわけで全く見覚えのない顔はないと言いたいところが、卒業後全く会っていない人がほとんどで、さらに小中学校のアルバムや文集をどこに大事にしまい込んだのか見当たらず、ぶっつけ本番みたいな妙な緊張感とワクワク感を抱きながらの参加でした。

それぞれにネームプレート(旧姓)が用意されておりまずは一安心。約170名の同窓生のうち半数近くが出席していました。みんないい大人になってしまったなあというのと、ほとんどの人はどこかに当時の面影が残っていたので、当時と現在の姿が頭の中でビビッとリンクされていく不思議な感覚の連続でした。そして男子の何人かは脂がのりすぎたのか、立派なワイドボディー?にその姿を変えていました。もし再会が10年遅ければお互い様でしょうけど誰なのか分からなくなっていたらどうだろう

思う人もあり、また数人亡くなったことを知り、しみじみと時の流れというものをかみしめざるを得ませんでした。

担任の先生は校長先生まで勤め上げ、第一線からは退いておられました。私が薬剤師であることを知って、こんな薬を飲んで、50歳を過ぎるとガクッと体にくた、など話して下さりました。そして教師という職業についてざっくりばらんに語り合い、まあ頑張ってるね、と締めくくられました。先生ありがとうございました。

先生方が退席されてからの2次会では、また5年後に再会しようかと決定されました。その時どうなっているのかは分かりませんが、再会と、今回参加していなかった友人にも会いたいとの楽しみが増えました。今回の同窓会を企画・準備してくれた地元を中心メンバーに感謝です。  
夢をみているような、30年前にタイムスリップしたかのような、あつという間に過ぎ去った楽しいひとときでした。光陰矢の如し、もうひと踏ん張りかふた踏ん張りか、していこう。



### 星の街ギャラリー 展示・イベント スケジュール

10月中旬～12月

#### 池坊いけばな教室

10月17日 日  
11月7日 日・21日 日  
12月5日 日・29日 日

谷 光恵  
(池坊富山支部・池坊華道会 常任委員)

- ◆池坊中央研修学院
  - ・特別科卒業
  - ・総合特別科修了(生花研究室、立花研究室)
- ◆池坊学術研究室
  - ・柴田英雄生花セミ修了

TEL/FAX 076-435-0287  
mobile 090-3760-8647

#### かな書道教室

11月3日 日  
12月1日 日

帳山 真実子  
(監菊会理事・読売書法会幹事・富山県書道連盟会員)

kananohi@yahoo.co.jp



#### トールペイント教室

日時はお問い合わせください

南 理恵  
(Jouet・カントリーアート認定講師  
瀬戸山桂子認定講師)

jouet-rie@outlook.jp



#### モダンアート フラワー教室

10月18日 日  
11月15日 日  
12月13日 日

福岡 カ子  
(モダンアートフラワー協会 アートフラワーデザイナー)



10/14 日～16 日

#### 【押し花サークルすいげつ展】

押し花

11/3 日～5 日

#### 【渡辺司 教室展】

水彩画

11/22 日～25 日

#### 【切り絵特撰展】

切り絵

10/20 日～22 日

#### 【サークルピエロパステル画展】

パステル画

11/10 日～12 日

#### 【かな書道展】

かな書道

11/29 日～12/3 日

#### 【ラッキーキャットプレス作品展】

銅版画

10/26 日～11/1 日

#### 【富山聖句書道会展】

書道

11/16 日～20 日

#### 【松本のり子作品展】

日本画

12/7 日～11 日

#### 【書道二人展】

書道

日程は変更になる場合があります。事前に各教室、または泉商事 (TEL 076-491-2007) までご確認ください。



今回は、読みから熟語を作る問題です。同音異義語に注意しながら解き進めましょう。漢字力や言葉の想起力も磨かれます。

リストにある漢字を使い、書かれた読み方の2文字の熟語を作りましょう。ただし、漢字はそれぞれ1回しか使えませんので、ご注意ください。

(目標タイム ~39歳:6分 40代:7分 50代:8分 60代~:9分)

【例題】 a) あんか b) めやす c) もくれい リスト〈安火行黙目礼〉

【例題の答え】 a) 行火 b) 目安 c) 黙礼



【問題】 (答えはページの一番下にあります)

①いずも ②おんしつ ③おんど ④かたはら ⑤かたみ ⑥くも ⑦しない ⑧しんたい ⑨せつり

⑩せりふ ⑪だいら ⑫だし ⑬なわしろ ⑭にくしん ⑮よいち ⑯りゅうず

リスト〈雲 温 音 科 見 山 市 質 車 出 親 身 撮 体 代 蠍 竹 度 刀 頭 内 肉 白 苗 腹 片 夜 理 裏 竜 蛛 形〉

目標タイム内で全問正解できましたか？最近では携帯もパソコンも漢字変換してくれるのに慣れてしまって、意外と難しかったのではないのでしょうか？

読書の秋です。たまにはゆっくり活字に親しみましょう。

はせ蔵のケーキ・サレにドライいちじくと二種のチーズの秋味が新登場しました！香ばしいくるみもアクセントになっています。ドライいちじくはカルシウムや鉄分、食物繊維も豊富で、女性に嬉しいエストロゲンも含まれています。

コーヒーにも（ワインにも）合う新感覚のケーキ・サレをどうぞお試しください。



## 秋のオススメレシピ 南瓜のサラダ

長谷川病院 管理栄養士  
高松 佳世

南瓜は免疫力を高め、抗酸化作用のある色素成分、「カロテン」を多く含む、緑黄色野菜のひとつです。南瓜サラダの醍醐味は適度な甘さです。市販のものにはクリームチーズや生クリーム、蜂蜜なども入っていることがありますが、当院のサラダは南瓜を素揚げするのが特長です。揚げることで南瓜の甘みが増します。市販のものとは食べ比べて、様々なバージョンの南瓜サラダを作ってみてはいかがでしょうか。

### 【材料（2人分）】

南瓜	100g
(厚さ5mm程度イチョウ切り)	
揚げ油	適量
インゲン(冷凍可)	30g
フィッシュソーセージ	30g
マヨネーズ	30g
こしょう	適宜

### 【作り方】

- ① 南瓜を素揚げします。
  - ② ①とインゲン、ソーセージとマヨネーズを和えます。
  - ③ コショウを加えてできあがりです。
- (栄養成分 1人分 203kcal、蛋白質 2.6g、塩分 0.6g)



# インフォメーション

病院名	受付時間	月	火	水	木	金	土	日
長谷川病院 ☎076-422-3040	8:30~11:30	●	●	●	●	●	●	/
	14:30~17:30	●	/	●	/	●	◆ 13:30 16:30	
祝祭日は休診です。								
八木外科 クリニック ☎076-422-0055	8:30~12:30	●	●	●	●	●	●	/
	14:00~18:00	●	/	●	/	●	●	
祝祭日は休診です。								
なかに皮ふ科 クリニック ☎076-421-1275	9:00~12:15	●	●	●	●	●	◆ 9:00 12:45	/
	14:00~17:45	●	●	/	●	●	/	
祝祭日は休診です。								
はぎなか歯科 クリニック ☎076-422-0200	9:30~12:30	●	●	●	●	●	●	/
	14:00~19:00	●	●	●	●	●	◆ 14:00 17:00	
祝祭日は休診です。初診の受付時間は、各診察終了時間の30分前までです。								

店名	受付時間	月	火	水	木	金	土	日	
星井町薬局 ☎076-420-8193	8:30~18:00	●	●	●	●	●	●	/	
祝祭日は休業です。									
珈琲処 はせ蔵 ☎076-491-2007 (泉商事)	9:00~18:00	●	●	●	●	●	●	●	
祝祭日は休業です。星の街ギャラリー開催時は日・祝とも原則として営業いたします。									
星の街ギャラリー ☎076-491-2007 (泉商事)	9:00~18:00	 年末年始・ゴールデンウィーク以外で、空いている日にお申し込みください。							
レンタルスペース ☎076-491-2007 (泉商事)	9:00~18:00								

**星井町メディカルガーデン**



長谷川病院 泉ビル 星井町薬局

至富山駅 至岩瀬浜駅 至東富山駅

至富山IC 至南富山駅

1F

- 泉商事
- 星の街ギャラリー 第2室
- wc
- 星の街ギャラリー (カルチャースクール)
- レンタルスペース
- はせ蔵 (カフェ)

2F

- 八木外科クリニック
- なかに皮ふ科クリニック

3F

- はぎなか歯科クリニック

まいどはやバス 中央ルート  
角川介護予防センター前  
H29.10.1 現在

時	分		
9	18	38	
10	03	23	48
11	08	33	53
12	18	38	
13	03	23	48
14	08	33	53
15	18	38	
16	03	23	48
17	08	33	53
18	18	38	
19	03*	23*	※富山駅前止まり