

礎

兵庫県臨床検査研究所
Winter January

2026.1

No.97 いしずえ





2026年 謹賀新年

代表取締役社長 岩本 泰秀



新年あけましておめでとうございます。旧年中は多大なるご支援を賜り、心より御礼申し上げます。2026年は午(うま)年にあたり、馬は古来より「勢い・誠実さ・迅速さ・前進力」の象徴とされ、どんな荒れ道でも力強く駆け抜けるエネルギーを宿すとされています。医療制度や経営環境が大きく変わる今年は、まさに“揺るぎなく前進し続ける力”が求められる一年であり、私たちも地域医療を支える検査センターとして、誠実に、ひたむきに、そして正確に前へ進んでまいります。

2026年度は診療報酬改定の節目であり、昨今の物価高、人件費の上昇、医療機関の経営難を踏まえ、厚労省は「医療の持続可能性」と「働き方改革の実効性」を重視する姿勢を示しています。臨床検査領域では、検査の効率化・標準化、適切な外部委託活用、セキュリティと情報連携の強化、医療DXの推進がこれまで以上に求められています。当社としても、物価や人件費上昇という外部環境の圧力を乗り越えながら、医療機関にとって価値の高い検査サービスをいかに維持・向上させるかという難しい課題に正面から向き合っておりまいます。さらに、今年は国際情勢の変動にも注意を払う必要があります。特に台湾情勢や東アジアの安全保障環境の変化は、医療機器・試薬の流通やサプライチェーンに影響する可能性があり、医薬品の安定供給体制の強化は避けられないテーマです。こうした外部リスクを踏まえ、安定供給と代替調達確保など、医療現場を支える体制づくりを進めてまいります。

このような環境の中、当社はこれからの10年を見据えた“未来づくり”に踏み出します。本年の抱負は、「変革を恐れず、未来の基盤を創り上げる」ことです。まず、将来を見据えた組織体制の強化に着手し、医療機関の皆様へ安定した検査サービスを提供し続けるための重要なステップであると考えています。また、地域医療を支えるインフラとしての使命を果たすため、協力可能な企業・検査機関との事業連携を幅広く探索し、地域医療の課題を共に解決するための選択肢を広げてまいります。そして、需要が増し続ける病理領域における拡充計画など、重要な基盤を強固なものとしていきます。

これらすべての根底にあるのは、「仕組みで強くなる組織」への変革です。人の努力に依存するのではなく、誰が行っても同じ品質を保ち、正確で迅速な結果を提供できるよう、全業務の標準化・構造化を進め、次世代システムとの連動によって強固な運営体制を築きます。

馬年が象徴する“前進力と誠実さ”にあやかり、2026年を当社が力強く未来へ踏み出す節目の一年とし、地域医療にとってより価値ある存在となるよう全力で取り組んでまいります。医療従事者の皆さまにおかれましては、変わらぬご支援とご指導を賜りますようお願い申し上げますとともに、本年もどうぞよろしくお願い致します。

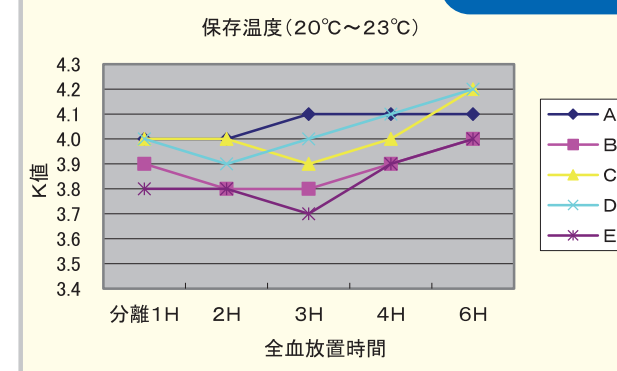
岩本 泰秀



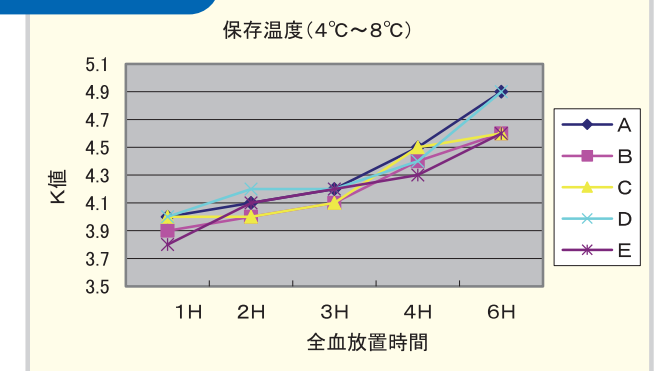
冬場の
K(カリウム)
高値について！

全血で、長時間検体を冷蔵保存
されていませんか…？(冬場は
特にこれが問題になります。)
下記資料の様に、全血の状態で
長時間冷蔵温度に置くとカリウ
ム値は(+) 誤差になります。
(検体によって異なりますが、3
時間で0.5前後、6時間で1.0前
後増える場合があります。)

資料(社内検討データ)



全血室温保存 (20°C~23°C) K値 mmol/L



全血冷蔵保存 (4°C~8°C) K値 mmol/L

※冬場に関係なく、カリウムが高値になる原因

1.報告書に溶血のコメントは明記されていませんか…？

溶血によって特に影響を受ける項目には、カリウム・AST・LD・TP・血清鉄などがあり(+) 誤差になります。

2.クレンジング・ハンドグリップの影響は考えられませんか…？

採血時のクレンジング(手を開いて再度強く握る)やハンドグリップ(拳を強く握らせる)などの方法を行って採血した為に、血清カリウムが高値になることがあります。当社の実験では、0.2~2.4 mmol/L 上昇しました。



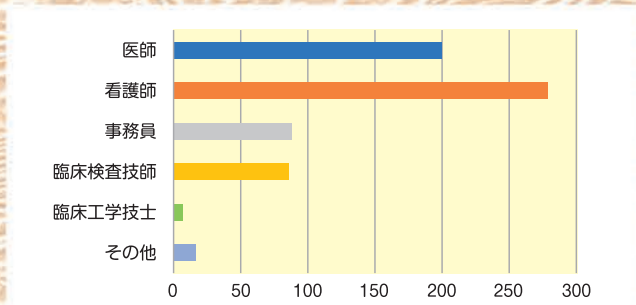
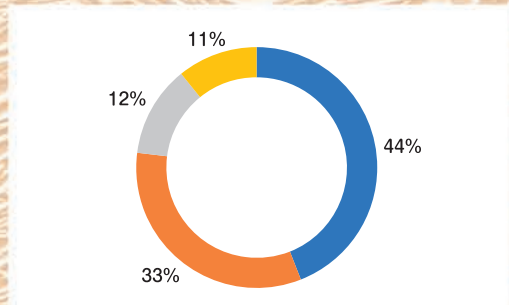
冬場は血管が収縮して採血が難しくなり、血流の低下や血液成分の変化も起こりやすいので、採血手技や検体管理の工夫が特に重要です。

第20回 お客様満足度アンケート調査 結果報告

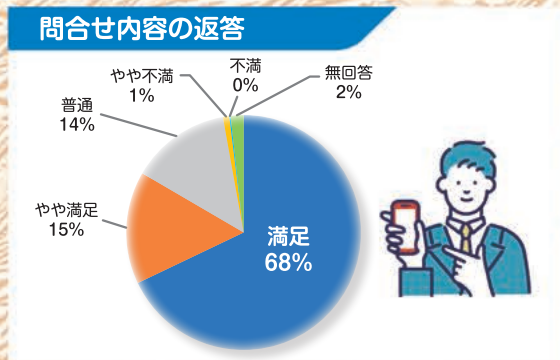
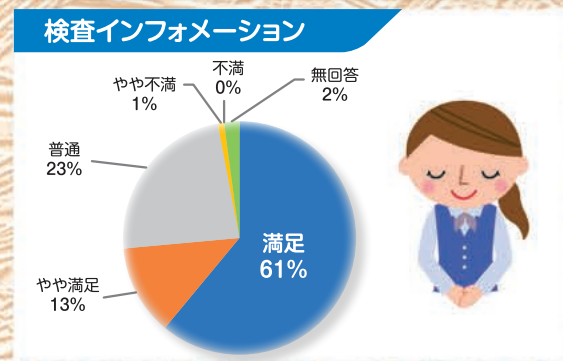
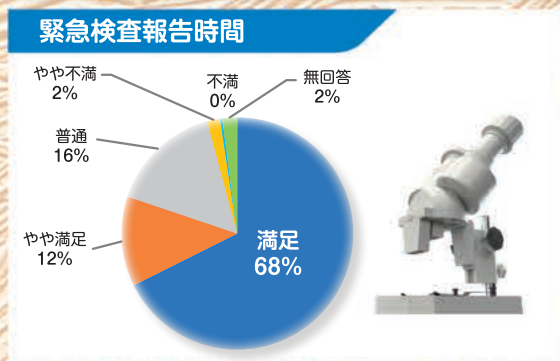
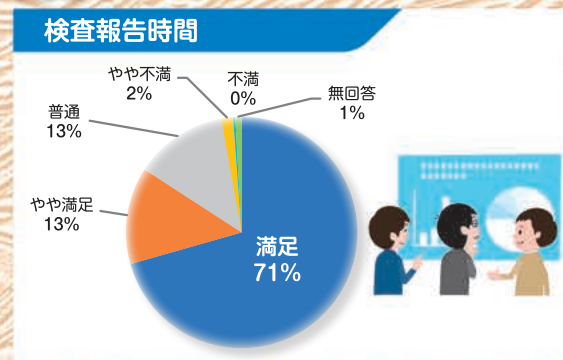
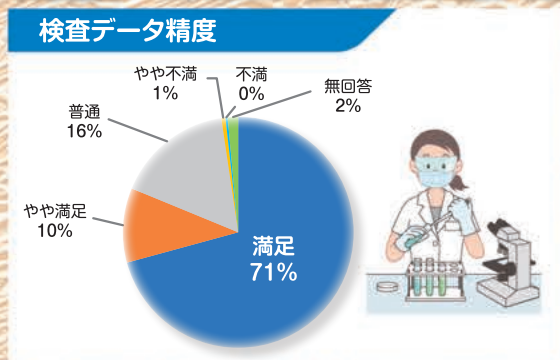
平素より弊社をご利用いただき、誠にありがとうございます。

このたび、2025年10月14日から11月15日にかけて実施いたしました「お客様満足度アンケート」には、435施設、679名のお客様より貴重なご意見を賜りました。ご多忙の中ご協力いただきましたこと、心より御礼申し上げます。

● 本社（姫路）	299	● 医師	201	● 臨床工学技士	7
● 神戸西支所	223	● 看護師	280	● その他	17
● 神戸東支所	84	● 事務員	88		
● 岡山支所	73	● 臨床検査技師	86		



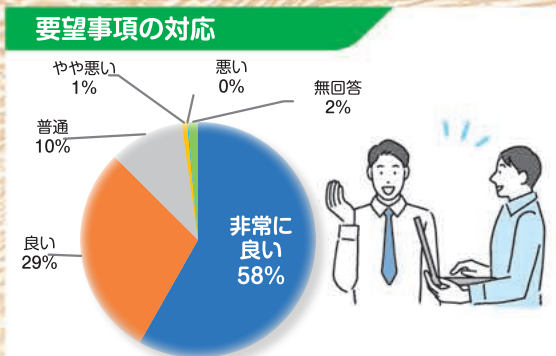
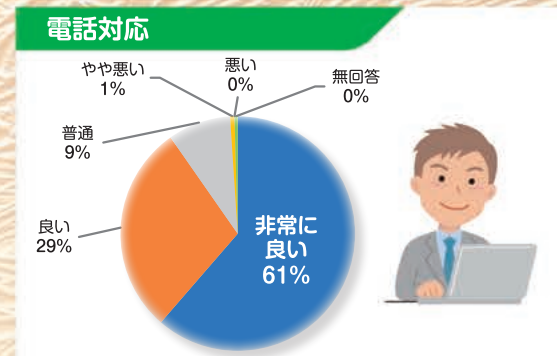
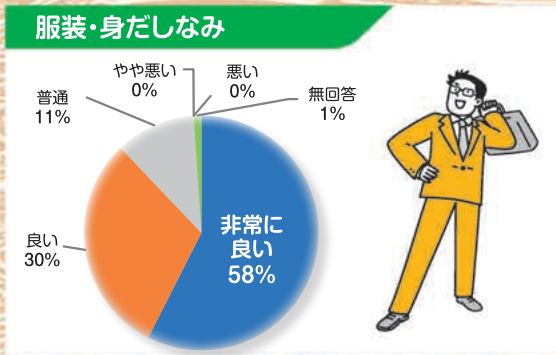
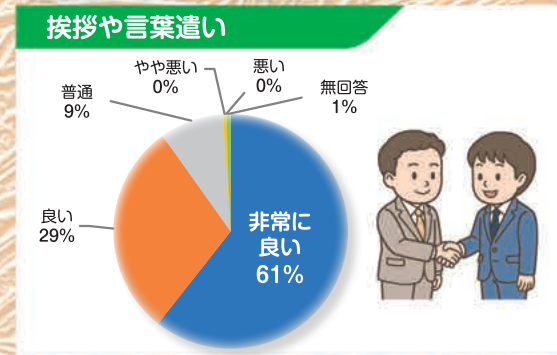
★検査サービスについてどのように感じておられますか？



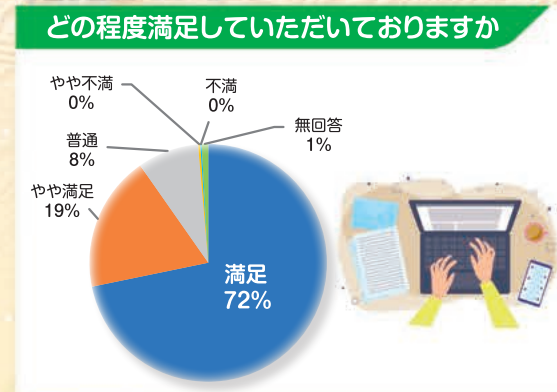
検査部責任者コメント

今年度もご多忙のところ、アンケートへのご協力を賜り、誠にありがとうございました。皆様から多くの貴重なご意見を頂戴し、検査部内で共有のうえ、改善可能な事項については速やかに対応してまいります。今後も精度のさらなる向上を目指し、地域に根ざしたラボとして努力を重ねてまいりますので、引き続きご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。

★弊社スタッフの対応について



★弊社について



営業部責任者コメント

この度は、第20回お客様満足度アンケートにご協力頂きまして誠にありがとうございます。435施設、679名様から大変お忙しいところ貴重なご意見頂きまして心より御礼申し上げます。賜りましたご意見・ご要望については全て確認させて頂いております。出来るところから取り掛かり、時間の要するものは展望として計画に盛り込みたいと考えております。何卒、今後ともご意見賜りまして、地域医療に従事する「信頼される先生の検査室」を目指し研鑽して参りたいと存じます。引き続き、宜しくお願い申し上げます。ご協力ありがとうございました。

【今後、弊社に期待するサービスや改善点】

- ・チャット機能を導入してほしいです。
- ・検査データの精度・正確性を上げること。他病院との不一致が最も困る。
- ・高カリウムが困ります。腎機能悪化なしでカリウム5以上の時があります。
- ・細菌検査の結果などもデータとしていただけるとありがたいです。
- ・自施設では揃えられない一次抗体のラインナップがさらに増えると嬉しいです。
- ・定期的な勉強会の開催をしてほしい。
- ・最近の動向等、多くの検体を扱ってられる検査センターさんだからこそ分かる情報をいただくと助かります。
- ・容器変更等に伴い必要量の変更等があれば速やかに教えていただけましたら幸いです。
- ・オーダーや結果の伝送システムの要望やトラブルについて、技術員の方の対応に少し困ることがあります。

【その他、ご意見・ご要望等】

- ・問い合わせの際、素早く適確な返答をして下さり助かります。いつもありがとうございます。
- ・いつも明るい挨拶が気持ち良く、いい影響を受けてます！
- ・検査依頼書の名前がカタカナ表記になったのには戸惑いがあります。患者さんをイメージしにくいという難点があります。
- ・依頼書の生年月日を西暦にしてほしいです。
- ・スピッツに名前を記入しにくいので、貼らずにシールで対応できないか？
- ・集配時間がバラバラで少し早い時があるので診療終了前ができればありがたいです。

この度は貴重なお時間を割いてアンケートにご回答いただき、誠にありがとうございました。皆様からの感謝の言葉やご意見を真摯に受け止め、さらなる品質向上に努めてまいります。今後とも変わらぬご支援をお願い申し上げます。



今、話題のリスク検査一覧です!

●アミノインデックスリスクスクリーニング(AIRS:エーアイアールエス)

- ☑ 血液中のアミノ酸バランスから、複数のがんの可能性や生活習慣病のリスクを一度に評価する検査です。
- ☑ 現在「がん」である可能性早期のがんにも対応しています。
男性5種(胃がん・肺がん・大腸がん・膵臓がん・前立腺がん)
女性6種(胃がん・肺がん・大腸がん・膵臓がん・乳がん・子宮がん(子宮頸がん・子宮体がん)・卵巣がん)
子宮がん(子宮頸がん・子宮体がん)・卵巣がんはいずれかのがんであるリスクについての予測は可能ですが、それぞれのリスクについては分かりません。
- ☑ 10年以内に「脳卒中」、「心筋梗塞」を発症するリスク
- ☑ 4年以内に「糖尿病」を発症するリスク
- ☑ 現在「認知機能が低下」している可能性
- ☑ 現在の血液中の必須・準必須アミノ酸の状態



●ProtoKey(膵臓がんリスク検査)

- ☑ すい臓がんのリスクを調べる血液検査です。
- ☑ すい臓がんで特異的に減少する4種類の血中ペプチドを測定し、すい臓がんのリスクを判別しています。採血のみの簡単な検査で、予防・早期発見治療へのきっかけとして利用頂くことが可能です。



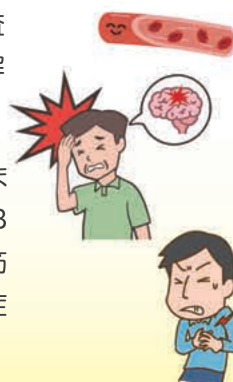
●ProtoKey(大腸がんリスク検査)

- ☑ 大腸がんのリスクを調べる血液検査です。
- ☑ 大腸がんで特異的に減少する4種類の血中ペプチドを測定し、大腸がんのリスクを判別しています。採血のみの簡単な検査で、予防・早期発見治療へのきっかけとして利用頂くことが可能です。



●Lox-index(ロックスインデックス)

- ☑ 動脈硬化の進行から将来の脳梗塞、心筋梗塞の発症までを予測できる新しい血液検査です。血液中の超悪玉コレステロール(LAB)とその担い手であるsLOX-1を測定・解析することで将来の脳梗塞・心筋梗塞の発症リスクを評価する最新の指標です。
- ☑ 日本国内で行われた、約2,500名を約11年追跡した研究成果がベースになっております。この研究から、sLOX-1(可溶性LOX-1:血中に放出されたLOX-1)とLAB(LOX-1ligandcontainingApoB)から得られる解析値が、今後10年以内の脳梗塞・心筋梗塞発症率に大きく関与する事がわかりました。脳梗塞発症率で約3倍、心血管疾患発症率で約2倍となり、これら2つの疾患の発症リスク評価検査としては、唯一の検査です。



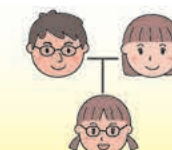
●MCIスクリーニング検査プラス

- ☑ 認知症の前段階である軽度認知障害(MCI)のリスクを調べることができる血液検査です。
- ☑ アルツハイマー病は老廃物が脳に蓄積し神経細胞を破壊することで発症します。この検査ではアルツハイマー型認知症の病態進行に関わる血中の複数のタンパク質の測定結果からリスク判定を行います。
・アミロイドβの毒性を防御/排除[脂質代謝系タンパク質、免疫系タンパク質、栄養系タンパク質]
・炎症に関与[炎症・免疫系タンパク質]
・血管のダメージを防ぐ[凝固線溶系タンパク質、脂質代謝系タンパク質]
※50歳以上の方を対象として開発された検査です。これらの方以外のご依頼は年齢を加味した解釈が必要です。



●APOE遺伝子検査

- ☑ アルツハイマー病の発症に関連する遺伝子を調べる血液検査です。
アポリポ蛋白Eをコードする遺伝子(APOE遺伝子)には、6種類の異なった遺伝子型の組合せがあり、この遺伝子型は、アルツハイマー病の発症リスクと関連することが知られています。
- ☑ 検査結果は、遺伝子型として、ε(イプシロン)2/ε2、ε2/ε3、ε2/ε4、ε3/ε3、ε3/ε4、ε4/ε4の6種類に分類し報告いたします。ε4型の遺伝子型を有している方ではε4型ではない方に比べて3~12倍程度のアルツハイマー型認知症のリスクがあることが報告されております。



●My kinsoPro(マイキンソープロ)

- ☑ 腸内細菌のかたまりである便を採取し、次世代シーケンサーで腸内細菌をDNA解析し腸内細菌の種類や割合がより正確に調べられるようになりました。
- ☑ 主な検査サービス内容
腸内フローラ判定(ディスバイオーシス判定)、多様性指標、短鎖脂肪酸指標(ビフィズス菌、乳酸産生菌、酪酸産生菌)腸管免疫指標、口腔常在指標、ダイエット美容に関する指標(太りやすさ、エクオール産生菌有無など)菌叢と関わりあるお悩みに対する改善ポイント、管理栄養士からのコメント



●My Nightingale(マイナイチンゲール)

- ☑ 通常の血液検査では測定しない項目を含む250項目のバイオマーカーを測定し、独自アルゴリズムで解析することで将来の生活習慣病リスクを評価できます。
- ☑ 血液健康スコアを5つの健康指標にわけて分析、どこに課題があるか見える化します。
5つの健康指標(心臓年齢、糖尿病耐性スコア、コレステロールバランススコア、脂肪酸バランススコア、炎症スコア)
- ☑ 100点満点でスコア化するため、受診者にわかりやすい形で健康に向かっているか見える化できます。



●miSignal(マイシグナル)

- ☑ 尿のマイクロRNAを調べ、がんリスクを「ステージ1」から判定できる検査です。
- ☑ 日本のがん死亡総数の約8割を占める10種類のがんリスクを判定します。
(肺がん・乳がん・胃がん・大腸がん・膀胱がん・食道がん・すい臓がん・腎臓がん・卵巣がん・前立腺がん)
- ☑ 早期すい臓がんに対する尿マイクロRNA検査の感度92.9という高い感度が示されました。その他がん種でも感度80~98%と高い精度です。



お問合せは各営業担当もしくは各営業所までお問合せください

令和7年度 日臨技近畿支部医学検査学会（第64回）

婦人科細胞診におけるクラミジア感染細胞の細胞形態と出現頻度について

城田 祐希

クラミジア核酸検出（PCR法）でクラミジア陽性であっても、細胞診で細胞質内封入体を認める頻度は16.3%であった。

また、クラミジア核酸検出（PCR法）でクラミジア陰性であっても、細胞質内に空胞が認められ、細胞質内封入体と鑑別を要する結果となった。従って、細胞質内封入体はクラミジア感染を示唆する特徴の1つとして有効であるが、最終的には遺伝子検査で再確認することが必須であると考ええる。



当社のタスク・シフト/シェア～取り組みと紹介～

小林 真



2025年5月1日に日本臨床衛生検査技師会と病理学会から「病理業務に関わる現行制度の下で実施可能なタスク・シフト/シェアの推進についての見解」で①細胞診や超音波検査等の検査所見の記載、②生検材料標本、特殊染色標本、免疫染色標本等の所見報告書の作成、③病理診断における手術検体の切り出し、④画像解析システムの

の操作等、⑤病理解剖の5項目が出された。

その中で、②免疫染色標本等の所見報告書作成、また、③病理診断における手術検体等の切り出しという項目がある。主にこの2項目について当社の取り組みを紹介した。

第44回 日本衛生検査所協会近畿支部学術研究発表会

7180形日立自動分析装置の洗浄剤の検討

寶田 竜弥

今回は1ヶ月間の短期間での結果である。今後も継続して数値の比較および洗浄剤の流路箇所の結晶化、ツマリの目視確認を実施し、長期的に使用しても問題がないか確認する必要があると考えられる。

また純正品ではないため、故障時の補償も課題となる。これらを考慮しつつも、自施設では検討品の洗浄剤使用を目指していく。



第41回中国地区臨床検査大会

日立7180形自動分析装置における試薬保冷库の温度管理について

大崎 美香



日立7180形はフロン排出抑制法により冷却ユニットの簡易点検が義務付けられている。その為3ヶ月に1回のフロン点検が必須である。庫内に温度計を設置する場合はスペース確保が必要で、試薬庫の回転を妨げないようにしっかり固定しなければならない。しかしピペットクラッシュのリスクがある為常時設置は難しいと感じる。よって今回の検討結果より1ヶ所の液内温度のみ測定でも問題なく10℃以下を保持して

いることが確認できたため、R-1試薬内温度の確認を3ヶ月に1回行う事とした。

タイ・シンガポール医療視察 in 社長日記

昨年に続き、第二弾は、急速に進むアジアの医療革新。その最前線を肌で感じるべく、本年はタイ・シンガポールにある医療機関（検査室）や大学等を視察しました。高い国際競争力を誇るシンガポールの先端医療、そして国民皆保険制度の下で独自の発展を遂げるタイのヘルスケア体制——。両国の姿勢からは、医療の質向上だけでなく、持続可能な医療提供体制をいかに築くかという示唆が随所に見られました。本稿では、その視察で得た学びと気づきをご報告いたします。

タイ医療視察

バムルンラード病院

バンコク銀行を親会社に持つ1980年開院の総合病院で1989年に上場し現在はタイ主要50銘柄にも選出。550床40手術室を備え年間利用者は120万人に上り、その40%が医療ツーリズムを含む外国からの患者。世界125か国に出先機関を設ける。国策にもなっている医療ツーリズムで世界でも指折りの病院でNewsweekのWORLD BEST HOSPITALに選出（2021年～2025年）されている。約1,500人の医師が在籍しており、高い専門性と先進国比較での価格優位性から日本人を含む多くの外国人患者の誘致に成功している。（対米比較で半分のコスト）



バムルンラード病院にて



N-Health

国内最大の病院グループ（BDMS）の傘下の医療支援サービス企業
タイ国内に30以上のラボを展開。ラボ以外にも医療機器・消耗品・リネンの供給やエンジニアの派遣業など多岐にわたる事業を展開。グループ内に60を超える医療機関があることから、検査センターだけでなく、薬局事業の展開、サプライ品の供給などの代理店事業、機器サービスのエンジニア派遣など医療機関に関わる事業を幅広く展開。市場にIT化が浸透しており、紙媒体での結果報告はほんのわずか。タイ周辺のカンボジアやマレーシア・シンガポールなどにも事業展開しており、創業からのCAGRは21%（2002～2025）。日本国内の大手センターの海外事業が伸び悩む中、N Healthの外国での成功要因として「現地採用」、「語学教育支援」、「プロセスの構築」の3つ。



受付前にて



現地CEOとの意見交換

検査事業は定型的な業務であることが多いため、“人材教育”と“誰でも働ける仕組みづくり”が重要との事。

シンガポール医療視察

NUSシンガポール国立大学

最新のAI技術を駆使して医療・教育・環境・ビジネスなど様々な社会課題の解決に取り組んでいる。

NTU-Rose Lab（南洋理工大学）

世界最大の工学部、政府ともタイアップしている、企業との共同研究所も多数あり、商業化がスムーズ、情報工学・AI・画像認識・パターン認識等の研究を行っている。

SGH（シンガポール総合病院）

病床数が約1,785床、医療スタッフ数約9,888名と最大手術支援ロボットhinotoriトレーニングルームを見学



SGH（シンガポール総合病院）
検査室内

hinotoriトレーニングルーム

〈所 感〉 今回のシンガポールとタイの医療視察を通じ、アジアのヘルスケア市場が急速に発展していることを改めて実感しました。それぞれの国が、医療の質向上と持続可能な体制づくりに明確に取り組んでおり、多くの学びを得ることができました。とくに、医療ツーリズムを背景とした国際的な医療競争力は、日本の地域医療を考えるうえでも示唆に富むものでした。今回得た学びを今後の事業運営と地域医療への貢献に活かしてまいります。

視察の合間の風景



〈マーライオン前にて：シンガポールの都市の活気を体験〉

〈視察後の懇親会にて：メンバーと活発な意見交換が続いた充実の時間〉



場所：タイ Mango Treeにて

医療を支える国の文化や街の活気に触れ、視察の学びが一層深まるひとときとなりました。

2025年 聞いて聞いて私の発表会

2025年12月21日(日) ホテル日航姫路3F真珠の間にて
2025年度のQC活動を発表する会を行いました。

●自動コロニーカウンター(BC-1000) 導入の経過報告

食品衛生管理MEL 滝口 倅平

5月20日に運用を開始したBC-1000の導入による効果及び課題、展望について経過報告を行いました。



●今後の岡山支所検査部

岡山支所検査部 中尾 加奈子

新人の独り立ちを見越した検査部の業務体制についての今後の取り組み及び試みについて報告を行いました。



●泌尿器系材料の大腸菌における 同定法の運用変更

本社検査部細菌室 榎本 健

大腸菌を質量分析を実施せずに感受性検査へ検査を進めることで業務負担軽減とコスト削減の効果が得られました。



●振込手数料削減への取り組みと その効果

本社総務部 前田 晶子

振込手数料の負担及び引落の交渉により、振込手数料削減と入金処理の業務時間短縮の効果が得られました。



●2025年度集計活動によって知り得たこと

本社検査部中央検査室 馬場 裕子・岩崎 珠羽・横川 真弓

依頼オーダーリング施設のバーコード貼付ミス、外部委託先への資材発注と使用状況、過去に報告された生化特殊項目のコスト削減の取り組みの経過の実態について集計を行い、それらから知り得たことについて報告を行いました。



令和7年 兵庫県臨床検査研究所 忘年会

ホテル日航姫路3F光琳の間にて
発表会の後、毎年恒例の忘年会を開催しました。



多くの社員、パートの方に参加いただきました。
豪華な景品が当たるビンゴゲームで皆さん盛り上がりました。



今年も1年間お疲れ様でした！来年もまた明るく忘年会が迎えられることを願っています！

プロトンポンプ阻害薬の 検査値への影響について～

プロトンポンプ阻害薬（PPI:プロトンポンプ製剤、以下PPI）はペプシノゲン値やヘリコバクターピロリ菌検査で影響を及ぼす可能性があることで知られています。

PPIは医師により処方されるものですが、2025年3月、厚生労働省の承認を受け、2025年6月以降に市販薬でもPPI医薬品（要指導医薬品）が薬局やドラッグストアでも購入可能となりました。いずれも「胃痛、胃もたれ」等の症状に有効なため、一般の方が胃薬として使用しており、PPIであることに気づかない場合もあります。

例

- ①パリエットS（エーザイ）
- ②タケプロンS（アリナミン製薬）
- ③オメプラールS（佐藤製薬）



ペプシノゲン検査（胃がんリスク検査）ではPPIによる胃酸分泌抑制や胃粘膜の変化がペプシノゲン値に影響する可能性があります。



2024年11月には、PPI（およびP-CAB）を内服したままの検査実施に関して、どの検査法であれば保険診療の算定対象となるかを整理した「疑義解釈資料」が出ています。

そこでは、“**尿素呼気試験（UBT）と迅速ウレアーゼ試験（RUT）はPPIによるウレアーゼ活性低下のため休業が必要である**”、と明記されています。その他の方法（鏡検法、培養法、抗体測定、便中抗原、核酸増幅法など）は、PPI内服のままでも算定可能”という扱いです。

このように、PPIはペプシノゲン値やH.pylori検査に影響する可能性があるため、検査結果を正しく解釈するには、内服状況を確認することが重要です。

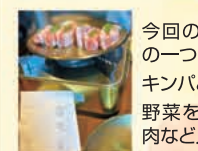
当方見聞録 vol.65 MASA

あけましておめでとうございます。日本初の女性首相誕生と華々しい外交デビューも、思わぬ中国からの軋轢と、大谷祥平の活躍だけではなかった一年でありましたが、今年がよい年でありますよう心よりご祈念申し上げます。混沌とした現代社会の中、めまぐるしく移り行く時代を生きた証として小市民が見聞きた事象をお伝えしているのが「当方見聞録」です。

この季節は定番のカニ（キジャン）情報をご紹介していましたが、今回はすこし趣向を変え釜山の新しいお店を紹介します。



釜山 金海空港
閑空発着で2泊3日ホテル代込みで約3万円ほどで行ける、東京より安い。



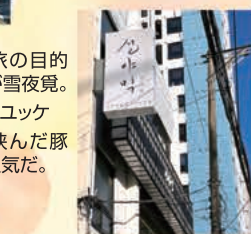
今回の旅の目的の一つが雪夜。キンパとユッケ野菜を挟んだ豚肉など人気だ。



4時から営業で5時以降は満席、予約なしでは入れない。



店内はこんな感じ、すぐに満席になる。



ロッテモールの上に満月がかかっていた。



商店街からは上の公園までエスカレータがついていてお年寄りでも行ける。



釜山タワーには忠武公李舜臣將軍の銅像がある。



壬辰倭寇のとき倭寇から釜山を守った英雄で1980年に建てられたそうだ。



ウリ銀行横にあった両替所も移転して、こんなにきれいな店構えになっていた。



あわび粥で定評の済州家が新しい店舗を出していた。

日本人客でかなり儲けたのだろうか。

西面と釜田の間に位置するブジョン商店街市場はいつも元気だ。胡麻油を調達する。



国際市場の近くにある光復家いろんなチジミが食べられる。今回、一押しの店だ。



ホットックは欠かせないが、今回、チーズを挟んだこんなおかしも3000ウォンで売っていた。



牛肉の煮込みがおいしい、最後はご飯を入れて食するらしい。



来るときに値上がりし、2500ウォンになってた。10年前は1個100円だったのに。

韓国のケーキやパンは定評がある。大きさも見た目もインスタ映えするが高い、これが日本円で1600円くらい(△_)-☆

今年の吊るし柿は甘みも強く美味しくできた。今吊るしているのは2回目正月用だ。



駅から海岸まで広い道路の中央が歩行者専用になっている。



（高級食材満載で4人前8300円ぐらい）

【ハウンドタボジュメンジブ】舌を噛みそうな名前だが、カニ料理より貝なべを優先した。来月はカニで再チャレンジしよう。海雲台駅から徒歩圏内、とてもマシッソヨ。この後、うどんやラーメンを入れて大満足だった。



ほうれん草は発芽するまでが勝負、土のPHをアルカリにするのがみそだ。



編集後記

何時も書いているが、寒くなると鍋物が恋しくなる。白菜やネギ(白ネギも)ジャガイモ菊菜など、具材の殆どを自分の畑で収穫できている。

今年は暑さのせいで、ニンジンや大根が少し硬めとなったが、何度も植えているうちに今ちょうどいい出来になってきた。虫(小さなバッタ)の被害も大きかったがニンジンの葉っぱまで食されたのは初めてだった。

晴耕雨読の毎日楽しい限りだ。この季節は韓国釜山に海鮮料理やカニを目当てに行く、妻などは帰国してすぐに次の安い飛行機を物色しているようだ。体が動くうちに、せかされているようで何かと気ぜわしく落ち着かないが、これもおまけの人生と楽しんでいる。ありがたやありがたやである(△_)-☆

Legacy編集長MASA

ちょっといい旅「和歌山」

観光でいくことより海に潜りに行くほうが断然多い和歌山をご紹介します♪

和歌山に嫌われているらしい私は高確率で雨や台風直撃で海況不良になりダイビングが中止になることもしばしば…。
庶務課：八瀬

那智の滝・熊野那智大社

日本三名瀑のひとつでもある那智の滝。落差133mの滝はとてもダイナミックで毎秒約1tの水が落下しているそうです。

参道はまるで登山のようで、頂上にある熊野那智大社では熊野の神様のお使いといわれる八咫鳥をモチーフにしたおまもりなどの授与品があります。

参道にはお食事処もたくさんあり、お食事処かいのみで熊野蕎麦とめはり寿司を食べました。



串本

運がよければイルカにあえたり、漁のオフシーズンにしか潜れない期間限定ポイントもあつたりシーズン関係なく楽しめる、本州で唯一の亜熱帯地域です。

大きなテーブルサンゴの下には隠れていないウツボちゃん泳いでいたり(人馴れしているのか平然と目の前を通り過ぎていく…)、ダイバーに興味津々なクマノミがいたり水中はカラフルな生物がたくさんで本州なのに南国に来た気分になります。



須江

レギュレーターで作られた看板がおしゃれな須江ダイビングセンター。冬季限定の内浦ビーチダイビングが有名で、ワイドマクロも楽しめる全部盛りのスーパービーチと呼ばれています。

海底から上を見ると大きな魚群がキラキラと輝き、下を見れば井戸端会議をしている魚達がいっぱい話してるんだろ?」と気になり、横を見れば岩肌に手のひらサイズのウミウシがいて驚いたり360°飽きることのない海です。砂地には隠れるようにテングノオトシゴという不思議な生き物がいたり、色々な模様・サイズのウミウシもたくさんいてまるで宝探しをしているようでした。



古座

ダイビングをはじめて間もない頃、初めてカメラを持って潜ったのが古座でした。慣れないカメラの操作や動き回る生き物たちに苦戦しつつなんとか撮れたのがこの3種類。小指の先ほどしかないサガミアメフラシ、危険を感じると引っ込んでしまうオオナガレカンザシ、足の先がオレンジでかわいいアカツメサンゴヤドリ。

2月の雨の中、海に潜ったのですがなんとレンタルしていたドライスーツが見事に水没! 少し上を向こうものなら首元から冷たい海水が…ショップに戻ってすぐマイドライスーツを注文したのはいうまでもありません。



玉林園のグリーンソフト

和歌山といえばグリーンソフト! 老舗のお茶屋さん玉林園が世界で初めて抹茶入りソフトクリームを販売したそうです。ソフトクリームにモナカがかぶせてあるので溶けかけてもこぼすことなく最後まで味わえます。

