

2026.4月号 無料配布

【月刊271号】次号/4月26日第4日曜日発行!!

UD Font シニアズは本文組にUD(ユニバーサルデザイン)フォントを使用しています。

企画・編集・発行: KOHOメディア株式会社
〒020-0026 盛岡市開運橋通3番41号 ダビッチビル
メール info@seniorsnet.jp
電話(代表)019-623-2788 FAX019-623-3735
【編集長】今野洋介 【編集スタッフ】川村龍雄/古山そのみ/大森ふじお/高村明彦/太田有紀/及川知史

元気をつくる情報紙 シニアズ
Seniors

シニアズホームページ https://seniorsnet.jp 検索はこのワード シニアズ 検索

ミツケをみつけてね!
広告のどこかに隠れているよ!
先月号の答えはこちらから

父子相伝、極める技



盆栽作家 大町祐吉さん(83)

盆栽作家 大町功さん(52)

1942年、山田町生まれ。28歳の時に趣味で盆栽を始め、石市の盆栽愛好家に手ほどきを受ける。ケガで漁師をリタイアし、後世に残るような盆栽を作りたいと1978年に現在の「桃陽園」の前身となる盆栽園を開園。構想通りに根、幹、葉を操る独自の技術を持つ盆栽界のバイオニア

1973年、山田町生まれ。龍澤高等学校(現 盛岡中央高等学校)卒業後、埼玉県川辺武氏に師従。師匠の命名で父の盆栽園を「桃陽園」とし96年から盆栽作家として活動。第32回日本盆栽作風展(2006年)に続き、昨年2度目の内閣総理大臣賞受賞。北上市の桃陽園 園主

岩手で活動する 日本一の盆栽作家

長い年月をかけた過酷な自然環境を耐えた幹と、鮮やかな葉の対比が見事な「真柏」。北上市で盆栽園「桃陽園」を営む大町祐吉さん、功さん親子が約10年かけて仕上げた真柏は、プロの盆栽作家が渾身の作を披露する「日本盆栽作風展」で、最高賞の「内閣総理大臣賞」を受賞しました。2006年に続き2度目の栄誉を勝ち取った、日本の盆栽文化を支える親子です。

28歳の時に趣味で盆栽を始めた父の祐吉さん。ケガで漁師を引退したことがきっかけで盆栽園を開園し、自己流で技を磨いてきました。

一方、息子の功さんは世界的な盆栽作家の木村正彦氏に師従した川辺武夫氏のもとで修行に励みました。「木村さんは自分で道具も作る方なので、その流れをくむ師匠に道具作りを学んだことは強みになりました」と功さん。5年間の修行を終え、師匠から実家の盆栽園に「桃陽園」の名をいただき、山田町で盆栽作家として歩み出しました。「私には私流の作り方があり、息子には修行してき

た作り方があり」と祐吉さん。父と息子、2人の盆栽作家が同じ仕事場に立つと、情熱があるからこそ衝突することもありました。

「盆栽も家も全部流され、明日からどうやって生きていこうか、それしか考えられませんでした」と功さん。先が見えないまま数日が経ち、やっと通信サービスが復旧した頃、功さんの携帯電話に届いたのは温かいメールでした。「盆栽組合の皆さんや海外からもたくさんメッセージやご支援をいただきました。盆栽をいなければ出会うこと

「内閣総理大臣賞」の受賞を機にアメリカ、ヨーロッパと活動の場も広がり、順風満帆の日々を送る中、東日本大震災がすべてを奪いました。

「盆栽も家も全部流され、明日からどうやって生きていこうか、それしか考えられませんでした」と功さん。先が見えないまま数日が経ち、やっと通信サービスが復旧した頃、功さんの携帯電話に届いたのは温かいメールでした。「盆栽組合の皆さんや海外からもたくさんメッセージやご支援をいただきました。盆栽をいなければ出会うこと

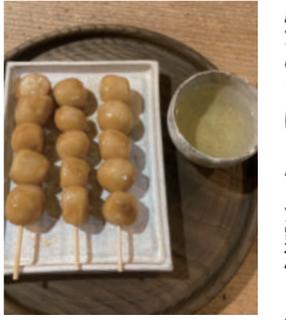
た作り方があり」と祐吉さん。父と息子、2人の盆栽作家が同じ仕事場に立つと、情熱があるからこそ衝突することもありました。

「盆栽も家も全部流され、明日からどうやって生きていこうか、それしか考えられませんでした」と功さん。先が見えないまま数日が経ち、やっと通信サービスが復旧した頃、功さんの携帯電話に届いたのは温かいメールでした。「盆栽組合の皆さんや海外からもたくさんメッセージやご支援をいただきました。盆栽をいなければ出会うこと



第51回日本盆栽作風展 内閣総理大臣賞に輝いた真柏・銘「天籟」

皆様の かかりつけ 歯科医院として
Airo Dental Produce
タケダ歯科盛岡
0120-22-4618



盛岡のしょうゆだんご

大森ふじおのシニアナビ
だんごはシニアのソウルフード
経営でしたが、早朝からだんごづくりに精を出し、それぞれ店独自のだんごをこしらえていました。

タケダ歯科盛岡
インプラントクリニック
0120-22-4618
県立中央病院前 平日夜7時まで診療

NEW LEAF リーフ CROSSOVER EV
360°セーフティアシスト搭載! (全方位運転支援システム)
1. 踏み間違い衝突防止アシスト
2. インテリジェント アラウンドビューモニター (移動物 検知機能付)
3. インテリジェント DA (ふらつき警報)
4. インテリジェント FCW (前方衝突予測警報)
5. インテリジェント LI (車線逸脱防止支援システム) & LDW (車線逸脱警報)
6. 先行車発進お知らせ

盛岡日産モーター
本社仙北店 Tel.019-681-6623
盛岡北店 Tel.019-641-5321
本店 Tel.019-611-1123

※掲載順不同

岩手の企業特集



健康、住まい、食、趣味、学びなど、毎日をより安心して過ごしていただくため読者の皆さまに役立つ情報としてお届けします。地域でシニア世代を支え、寄り添う企業の皆さまとつなぎ、より豊かな地域の暮らしづくりに貢献できればと考えています。

ゆたかな幸せのためにより良い環境と健康づくりで真の循環型社会を

紫波環境株式会社

紫波郡紫波町南日詰字小路口70-1
TEL.019-672-2656

FRESH & HEALTHY

たもり

紫波郡紫波町桜町一丁目12番地1
TEL.019-676-3078

これからも食を通して皆様に喜ばれる企業へ

～明治九年創業～

株式会社 田清

盛岡市羽場10-100 TEL.019-632-8611

株式会社 TMホーム

紫波郡矢巾町広宮沢1-2-840
TEL.090-8922-6243

90を超えるカルチャースクールで皆さんの新しい趣味を見つけませんか

テレビ岩手アカデミー

TEL.019-624-1170

旬な野菜と果物を、真心込めてお届けします

とつか

有限会社 戸塚商店
盛岡市向中野字畑返1-1 TEL.019-634-0303

生活応援バンク **ろうきん** 東北労働金庫 岩手県本部

盛岡市長田町6-7 TEL.019-622-4104

ひとりひとりの夢をかたちに

日本FP協会 岩手支部

笑顔と真心のこもったサービスで旅の思い出を彩ります

フラワー&ガーデン

森の風 鶯宿

HOTEL MORINO KAZENO USYUKU
岩手郡雫石町鶯宿10-64-1 TEL.0120-123-389

人と地域を結び、安全第一で皆様に安心を届けます

EAST ARIA

東日本交通株式会社
盛岡市山岸字大平17-2 TEL.019-663-6610

ビッグルーフ滝沢

BIG ROOF TAKIZAWA
滝沢市下鶴飼1番地15 TEL.019-656-7811

笑顔、花咲く温かさ。

花巻温泉

佳松園 / ホテル千秋閣 / ホテル花巻
ホテル紅葉館 / パラ園
花巻市湯本1-125 TEL.0198-37-2111

- 開業45周年 -
「発見」と「感動」をこの場所から
～つなぐ、つむぐ、つづく～

盛岡ターミナルビル株式会社

盛岡市盛岡駅前通1-44 TEL.019-629-2602

大切なお車のご相談はすべて、盛岡日産モーターのプロがやさしく寄り添います

盛岡日産モーター

盛岡市南仙北2丁目24番5号
TEL.019-635-1123

岩手の恵みを活かし、やさしい味と心でおもてなし

日本料理 **利衛門**

盛岡市大通2-1-23 サンクイーンビル5階
TEL.019-651-7888

(一社)全国クレーン建設業協会会員

株式会社 渡辺工業所

クレーンリース・機械運搬
盛岡市湯沢10地割59-1 TEL.019-638-8951

快適な設備と広々とした会議室。落ち着いた雰囲気の中で、勉強や会議ができます

OLUCK

coworking space share office
コワーキングスペース/シェアオフィス
オラック

TEL.019-601-2337 【問い合わせ・受付】9:00～18:00
盛岡市開運橋通3-39 ダビンチビルII

枠を越えて、次の時代へ。

川口印刷の「rakra」は今年創刊20周年を迎えます。ただ変わらなかったのはその誌名だけ。時代の空気を感じながら、掲載記事の内容も変化を遂げ、鮮度を失わないための編集を行ってまいりました。現状維持は衰退。その危機感を持ちながら、挑戦を続けてきたからこそ、20年続けて来られたと思うのです。そして、この考え方は、川口印刷そのものでもあります。私たちは印刷業として歴史を積み重ねてきましたが、その枠に縛られることなく、これからも時代の変化に合わせて変わり続け、事業領域をさらに広げていきます。多様な取り組みを通じて、この地域の魅力を掘り下げ、広く深く伝えていきたい。私たちはその想いを胸に秘め、前へと進んでいきます。

ra:kra
Since 2006 - 2026

川口印刷工業株式会社 〒020-0841 盛岡市羽場 10-1-2 TEL.019-632-2211 www.kpj.co.jp

5 テレビ岩手アカデミー様より

※イラストはイメージです。

カルチャースクール 体験無料券

1名様 **カルチャースクール 1講座1カ月無料券**

テレビ岩手アカデミーで開催しているカルチャー講座の中から1講座、1カ月間受講できる無料券を1名様にプレゼント。
※講座の一覧はホームページからご確認ください。
※無料券は郵送にて送らせていただきます。

6 有限会社戸塚商店様より

※写真はイメージです。

季節のフルーツ詰め合わせ (3,000円相当)

3名様

新鮮でみずみずしい戸塚商店の季節のフルーツ詰め合わせ。
※5月11日～17日までの期間内での受け取りとなります。
※TOMATOMAとつかフェザン店でのみの受け取りとなります。
※当選者の方には案内文書を送付しますので詳細をご確認ください。

7 日本料理 利衛門様より

※写真はイメージです。

華膳 ランチ券 (1,600円相当)

2名様

日本料理 利衛門のランチメニュー「華膳～はなぜん～」のランチ券(1人分)を2名様にプレゼント。
※当選者の方には案内文書を送付しますので詳細をご確認ください。
※ペアのご案内ではございませんので、ご了承ください。

8 ホテル森の風鶯宿様より

露天風呂付き客室 「四季彩」ペア宿泊券

1名様

露天風呂付き客室「四季彩」ペア宿泊券
天空露天風呂と旬の食材にこだわった創作会席が自慢のホテル森の風鶯宿様のペア宿泊券。
※ご利用は平日限定で9月末まで、お盆期間等は除外となります。

ご応募にあたってのご注意

- ・氏名・住所・電話番号などご連絡先は正確にご記入・ご入力ください。不備があり、ご連絡が取れない場合などは当選を無効とさせていただきます。
- ・②、⑥、⑦のプレゼントは店舗でのお受け取り・ご来店いただく形となります。指定の店舗に直接ご来店いただける方のみ応募ください。②、⑥、⑦のプレゼント当選者には案内文書を送付いたします。必ず内容をご確認の上、ご来店ください。
- ・プレゼントの転売・当選権の譲渡は禁止とさせていただきます。
- ・当選は商品の発送をもってかえさせていただきます。



シニアを応援



おかげさまで情報紙シニアズは、発行11周年を迎えることとなりました。これまで支えてくださった読者の皆さまへの感謝を込めて、今回はシニア世代の暮らしを応援する企業・お店をご紹介します「シニア応援企業特集」を企画いたしました。

盛岡でのご滞在に
心ほどこけるホテル時間を

ART HOTEL

アートホテル 盛岡

盛岡市大通3-3-18 TEL.019-625-2131

確かな技術で持続可能な
社会づくりに取り組みます

岩井建設株式会社

岩手県岩手郡雫石町繫5塩ヶ森175-7
TEL.019-692-1181

T-MIG

岩手トヨタ

本社/盛岡市上堂 4-12-11
TEL.019-641-7111

T-MIG

岩手トヨペット

本社/盛岡市上田 2-19-40
TEL.019-651-3211

不動産売却はお任せください!

FPホームサービス

盛岡市津志田西1丁目4番32号
TEL.019-601-3300

一地域と共に歩みつづける一

遠忠株式会社

本社 八幡平市大更第24地割8番地の1の5
TEL.0195-76-2126(代)

地域のために 地域とともに

NTT EAST

NTT東日本株式会社 岩手支店
https://www.ntt-east.co.jp/iwate/

おやき屋本舗

製館所<盛岡上堂店>

盛岡市上堂4丁目13-12 TEL.019-618-5274

いわて花巻の美味しい牛乳屋さん

大石乳業

花巻市湯本3-36 TEL.0198-27-2432

創業150年の安心と信頼を

駒木葬祭

盛岡市南大通二丁目2-6 TEL.019-622-2343

接待、お顔合わせ、ご家族やお孫様の
記念日に椅子席のご用意もございます

料亭 **駒龍**

盛岡市本町通1-8-4 TEL.019-624-5243

新築・改修・耐震改修設計
安心のかたちを一緒に作ります

有限会社 **佐々木章設計事務所**

盛岡市北山二丁目2番58号
TEL.019-661-8222

すべての人が健康で過ごせる社会を

株式会社 三櫻

盛岡市名須川町24番1号
TEL.019-625-3030

NPO法人
参画プランニング・いわて

共に参画する
社会をめざして

盛岡市紺屋町5-28
TEL.090-4889-6688

医療と福祉を通じて、
皆さまの健康をサポートいたします

あったかいごグループ

株式会社 三協メディケア
盛岡市北飯岡一丁目6-8 TEL.019-601-5862

クルマのことならなんでも
お客さまに最適なご提案をいたします

SARL 昭和レンタリース盛岡株式会社

盛岡市津志田南3丁目14番70号
TEL.019-632-6055

21年連続
第1位

住宅建築から太陽光まで
皆さまの暮らしを見守る
社会を目指します

美しい地球を次世代へ
シリウスグループ

盛岡市東安庭2丁目12番15号
TEL.019-604-6860
営業時間 9:00~18:00

繭にふれ、手しごとの喜びと出会う
盛岡の優しい繭クラフト教室

見学、体験もお気軽にどうぞ

工房繭・花

盛岡市神明町1-24 TEL.019-623-6509

安心できる空間づくり、
まずはお話を聞かせてください

特定建設業・宅地建物取引業・一級建築士事務所
大伸工業株式会社

特定建設業・一級建築士事務所
協同組合 建翔

【大伸工業】
TEL.019-638-3251
【建翔】
TEL.019-637-3600
盛岡市永井14地割5番地

地域の企業と外国人材を結び、
働く現場を支えています

JGHC
JAPAN GLOBAL HUMAN RESOURCES
COOPERATIVE UNION

特定技能外国人で
人材不足の課題を
サポートいたします!

日本グローバル人材協同組合 [JGHCサイト]
TEL 盛岡市開運橋通3-39
019-654-2320 有料職業紹介事業(03-3-300088)
登録支援機関(19登-002992)

シニアを
応援企業様
より

元気をつくる
読者プレゼント!

【応募方法】
郵便はがき、または応募フォームから郵便
番号、住所、氏名、年齢、電話番号、どこで
シニアズを見たか、面白かった記事と広告、
ご希望のプレゼント番号をご記入・ご入
力の上、ご応募ください。
【応募締切】4月20日(当日消印有効。
ご応募の際は注意事項もご一読ください。
▶宛先 〒020-0026
盛岡市開運橋通3番41号
ダビンチビル
KOHOメディア株内
シニアズ編集部
読者プレゼント係まで

応募フォーム

① 岩手トヨタ自動車株式会社様より

3名様

トヨタ クラウン クロスオーバー
(1/30スケール クリアケース付き)

存在感のあるデザインで「プレ
シャスメタル」のクールなカラー
のミニカーを3名様にプレゼン
ト。クラウンの繊細なフォルム
をぜひ、ご堪能ください。

② おやき屋本舗 盛岡上堂店様より

※写真はイメージです。

10名様

かみどうセット(1,200円相当)
人気の粒あん、白あん、二色(粒あ
んとクリーム)の5個ずつがセット
になった「かみどうセット」。
※5月11日~17日(10時~15時)の期間内
に受け取りとなります。
※おやき屋本舗 盛岡上堂店のみでの受け
取りとなります。
※当選の方には案内文書を送付しますの
で詳細をご確認ください。

③ 工房繭・花様より

3名様

石割桜の繭クラフト
満開の石割桜を柔らかな繭
で再現した繭クラフト。ミニ
サイズなので玄関や部屋に
置いて、いつでもお花見気分
を満喫♪

④ 株式会社田清様より

10名様

清次郎・田清魚店で使える
**お食事券・お買物券
3,000円分**

田清グループで使えるお食事
券・お買物券3,000円分を10名
様にプレゼント。
※利用可能店舗は「清次郎」のホーム
ページにてご確認ください。



医療の地域格差をなくすため、国や自治体でも対策に乗り出しています

風邪と見分けがつきにくいウイルス性肺炎。重症化を防ぐために知っておいてほしい、主な原因ウイルスや特徴、治療についてなどを詳しく紹介します。

医師不足の本質

岩手医科大学 学長の

ほんとは言いたい医療話



岩手医科大学 学長 小笠原 邦昭

最近よく「岩手県は医師不足」と報道されています。これは本当でしょうか。実は全国の医師数は確実に年々増えており、私が医師になった1984年に比べて現在は約2倍になっています。人口は減っていますが、一人当たりを診療する医師はむしろ増えている計算になります。



いわて医療通信【命に関わる身近な病気】

5.ウイルス性肺炎(インフルエンザウイルス 新型コロナウイルス)

インフルエンザウイルスと新型コロナウイルスは毎年冬に流行します。高熱、頭痛、全身倦怠感などの体全体の症状が見られます。治療を行う際、インフルエンザや新型コロナウイルスには抗ウイルス薬が有効です。高熱は毎年冬に流行します。高熱、頭痛、全身倦怠感などの体全体の症状が見られます。

岩手ゴルフ倶楽部 毎週土曜日はレディースデー 来場の女性全員に1,000円分のお食事サービス! 4月のお得なプレー料金ご案内

未来をつなぐ創造力 (株)渡辺工業所 建設業・重機輸送・重機リース

生活応援バンク ろうきん 東北労働金庫 0120-1919-62

二七警察詐欺に要注意!! 岩手県内の特殊詐欺統計 認知件数 154件 被害金額 8億1,970万円

JAバンクキャラクター 岩手 JAバンク岩手 020-0022

岩手銀行 020-8688 岩手県盛岡市中央通一丁目2番3号

北日本銀行 さあ、ユニークバンクへ。 019-653-1111

東北銀行 これまでも これからも 地域と共に 019-651-6161

もりほん 盛岡信用金庫 あなたのそばに もっと身近に 019-623-2221

今年で開園120周年を迎える「岩手公園」。南部氏が築いた城跡は1937年に国の史跡に指定され、開園100周年の節目に「盛岡城跡公園」の愛称がつけられました。今回は、在りし日の盛岡城を思いながら、もうじき桜が満開となる「岩手公園」周辺を散策します。



お城の正面に位置する大「櫻山神社」②があります。戊辰戦争の敗北により明治政府軍の所轄となった盛岡城は、1874年頃には建物のほとんどが取り壊され荒廃しました。その後、南部家に払い下げになったこの場所に、北山にあった櫻山神社が遷

された。お城の正面に位置する大「櫻山神社」②があります。戊辰戦争の敗北により明治政府軍の所轄となった盛岡城は、1874年頃には建物のほとんどが取り壊され荒廃しました。その後、南部家に払い下げになったこの場所に、北山にあった櫻山神社が遷

もりおかいにしえ散歩 ⑩7 ~みちくさ編~

岩手公園散策 (前編)



案内役 真山 重博

大書院があった場所です。坂を登ってすぐ右手に、盛岡中学校(現在の岩手銀行本店)を抜け出して、公園として整備される前の荒れた城跡の草むらに寝転び「十五の心を空に吸われ」ていた少年啄木の歌碑⑥があります。

想活 2026
~そうかつ~
オンラインで紙面をチェック!

「新渡戸稲造記念碑」⑦があり、岩手山を一望できる「望岳亭」⑧の近くには「五訓の森」⑨という碑があります。五訓を調べてみると、明治天皇が軍人に説いた五つの徳目のこと、軍人勅諭下賜50年の節目を祝い、徳目を象徴する5本の木を植樹した森と

呼ぶ。県内では奥州市衣川の「三峯神社」が有名で、狼(お犬さま)を御眷属とした。ここでは狼の護符を一年間借り、災難除けの御利益を得る習慣が残る。かつて狼信仰はその頭骨などを魔除けにしたりもした。大槌では狼祭りの風習もあつたと聞く。



文 高橋政彦

御眷属をミイラという形で祀る神社も岩手には稀に存在する。代表的なのは「志和古稻荷神社」で、白狐のミイラが祀られている。本殿前の小さな祠に安置された御眷属の姿は、霊験あらたかな気配が充満しているように感じられる。この白狐のミイラの出現は、昭和

成8年9月8日、神社の改修に伴って本殿床下を解体してみると、そこには2体の狐がミイラとなっていた。発見された夫婦とおぼしき2体を祭神とし、平成8年12月23日に命婦社を建立して遷座。福徳円満や安産の神として祀った。この神社は古来、参詣すると金運に恵まれるという評判があったが、加えて地域

かどうかが、奥州市「寶城寺」には河童のミイラなるものが伝わる。河童というより猫に見えるこれは本堂の屋根改修の際に見えたといい、水神信仰や火難除けの呪物として祀られていたようだ。全国各地の河童や龍などのミイラなるものは、不気味さと裏腹に縁起物という側面がある。

神々がもたらすものたち

御眷属

春メニュー
2026.3月1日~2026.5月31日まで
5種の味覚料理
甘ピワ蜜煮のフライ ライム
合鴨コース えごまマスタード添え アソビ肝ソース仕立て
山菜土佐酢漬け レモンジュレ掛け 桜鱈二味焼き 空豆

おもてなしの心を添えて
[1泊2食付 平日2名様 1室ご利用の場合]
お一人様 通常価格 20,900円(消費税込)
2026年4月30日までにご予約で **12%OFF**
※宿泊時、お一人様別途150円の入湯税を頂戴いたします
日帰り入浴 (14時~17時受付)
大人 1,000円
小人 500円 (4~12才)

美藤の春のひととき
3月~5月 限定販売 春風 2,000円 (8%税込 2,160円)
HANA no ORI 花の折り 弁当 2,500円 (8%税込 2,700円)
30年続くロングセラー

価格もサイズもリアルでフル装備の住宅展示場
まちなか展示場
待望の平屋がご覧いただけます!

岩手県持ち家着工棟数 21年連続 **第1位**
シリウスグループ 31周年 Anniversary

270プランがセミオーダー
すべての価格が「完成価格」
本体価格や基本坪単価という制度をやめ、お客様が住もうために知りたい工事内容を表示価格に盛り込みました。

「パパとママ、みんな笑顔」で家づくり
SUGAR HOME シュガーホーム
北上店 0120-971-070 盛岡店 0120-418-324 盛岡西店 0120-322-147



- ①透明水彩絵具 ルミナスカラーズ ホルペイン画材 単色 各¥352 (上から)ルミナスレモン(W745)、ルミナスレッド(W741) ルミナスバイオレット(W749)
- ②アーティスト色鉛筆 ホルペイン画材 各¥275 (上から)ルミナスレモン(OP740)、ルミナスレッド(OP700) ルミナスローズ(OP710)
- ③あかしや 極細毛筆「彩」ThinLINE 各¥363 (上から)neon蛍光ピンク TLN-01、neon蛍光オレンジ TLN-02、neon蛍光イエロー TLN-03、neon蛍光グリーン TLN-04、neon蛍光パープル TLN-05



※表示されている価格は税込みです。掲載時に価格変更の可能性がございます。

赤や黄色、ピンク、色とりどりのかわいらしいチューリップが咲き始めましたね。見ていると春を感じ、気持ち明るくなってきます。そんな春のときめきを表現するに、鮮やかな「ネオンカラー(蛍光色)」の画材でチューリップを描いてみました。

①透明水彩絵具の具
【使用画用紙】ミューズ ボタニカル ファブリアーノ A4 BC-1344 1,595円
透明水彩絵具
蛍光色鉛筆

②筆ペン
穂先が細く長いので細かい部分も丁寧に描くことができ、重色しても濁らずキレイな発色です。蛍光顔料インクを使用しています。

③色鉛筆
色の伸びがよく画用紙に吸い付くように描けます。重色もキレイです。耐光性に優れています。さまざまな画材を使用しても明るく元気なチューリップたちが完成しました。ぜひお試しください。

平金商店バスタール館
盛岡市肴町8-18
(肴町アーケード南側)
019-651-2888

パステル館店長の文具発見

ネオンカラーで鮮やかに



藤原店長

現するために、鮮やかな「ネオンカラー(蛍光色)」の画材でチューリップを描いてみました。

①透明水彩絵具の具
【使用画用紙】ミューズ ボタニカル ファブリアーノ A4 BC-1344 1,595円
透明水彩絵具
蛍光色鉛筆

陽気の高まりとともに人の体にも春が訪れています。東洋医学の考えでは体の五臓(肝・心・脾・胃・肺・腎)は季節とも関わりがあるとされます。

春は新陳代謝が高まり、冬に溜まった体内の老廃物を捨てる解毒のために、肝臓がフル稼働となりますので「肝」に負担がかかります。この「肝」に負担がかかりやすい季節です。

また夏は「心」、土用の頃は「脾」、空気が乾燥する秋は「肺」、冬は「腎」と考えられており、季節に応じた臓器の養生が大切です。

東洋医学的に「肝」の働きは現代医学での肝臓の働きだけでなく「思考を司る」ともいわれ、精神的な作用や自律神経への影響が強い臓器と考えられています。

春は肝を補って 季節と関連する五臓

春は自然の陽気に同調して体のエネルギーも高まって外へと向かう季節です。そのエネルギーを抑制することなくのびやかに発散することが春の養生となります。自然の気にならなくてエネルギーを発散できず内にもこもってしまうと、体内に停滞したエネルギーが上昇してめまい・のぼせ・肩こり・不眠・イライラ・不安などの症状につながります。

その他には、筋肉・関節の動きや目の疲れなども肝が関わっているといわれています。

五臓にはそれぞれの働きを助ける5つの食味があり、ほかに梅干しは「酸(肝を補う)」、酸味は肝を補います。酸味は肝を多く摂取すれば良いというわけではなく、苦味・辛味・甘味・鹹味(塩味)のバランスに近づけていきます。

また、春に酸味と一緒にとりたいたいのが「苦味」です。春にはウド・フキノトウ・タラの芽など、苦味の山野草が出てきます。

苦味のものには「寒性(体を冷やす)」の働きを持っています。陽気の上昇とともに生じる「肝」の異常亢進(こうしん)によってのぼせ・めまい・ほてりなどを鎮めるのが苦味の食材となります。

そして、上昇したエネルギーによって生じたイライラにはセロリ・シソ・柑橘類など、発散作用のある香味

岩手県保険医協会歯科部会
ヨイ歯デーテレホン相談
4/17(金)10時~19時受付(回答は19時以降)

歯に関する相談を電話で受け付けします。歯やお口のどんなお悩みでもお答えしますので、お気軽にお電話ください。

受付: 4/17(金) 10時~19時
回答: 同日19時以降(受付時間に相談を一旦受け付けた後、折り返し協会歯科医師より相談者にお電話します)

受付内容: 歯あるいはお口に関する悩みについて何でも
相談料: 無料
(ただし、相談受付時の通話料は相談者負担となります)

問合せ: ☎019-651-7341
(岩手県保険医協会ヨイ歯デーテレホン相談係)

信頼と満足を

毎日の生活に安心をお届けします

●LPガス・オートガススタンド (LPガス容器充填・オートガススタンド)
●灯油配達
●電化製品・灯油及び器具販売
●エコ・テナント賃貸業

LPガスゴールド保安協定事業者

東邦スワン株式会社
〒020-0045 盛岡市盛岡駅西通2-3-10
☎019-651-6771 FAX.019-651-6773

認知症予防に!

0から覚える 麻雀講座

毎週午後 アイーナ会議室で
火曜日・木曜日 開催中!

受講者随時募集中

初心者歓迎! 丁寧に教えます

高齢者限定 いわて桜の会
コミュニティスペース
TEL.080-8471-8664

期間限定 3/22日~4/30日

桜の和スイーツ

桜の花びら入りゼリー
桜のパナコッタ 380円(税込)

抹茶のビスキュイがアクセント
桜のレアチーズ 470円(税込)

桜クリームたっぷり
桜のエクレア 430円(税込)

TOMATOMA とつか
フェザン店・モナカ店

桜あんの中に大納言
桜モンブラン 490円(税込)

TOMATOMA 【フェザン店】 盛岡市盛岡駅前通1-44盛岡駅ビルフェザン本館 B1F [営業時間] 10:00~20:30 [TEL] 019-606-4755
とつか 【モナカ店】 盛岡市中ノ橋通一丁目6-8 monaka1F [営業時間] 10:00~19:00 [TEL] 019-656-1511

成人式、卒業入学式、七五三などの「晴れの日」に...

お着物のイベント、ご家族のお祝い事に着付け・ヘアメイクのお支度、ご好評いただいております。

通常料金プラン	成人式料金プラン	七五三料金プラン
着付け ¥7,700	着付け ¥9,900	着付け ¥3,300~
セット ¥4,400	セット ¥4,950	セット ¥2,200~
メイク ¥3,600 <small>※別途 ¥8,000</small>	メイク ¥4,400	メイク ¥1,100~

その他各種イベント、早朝のご予約も承っております。

一緒に働く美容師さん、募集中!
求人のお問合せはこちらまで採用担当TEL: 019-654-0006

創業から100年を越えて愛される老舗サロン

山田美容院 ☎019-654-0007
〒020-0015 岩手県盛岡市本町通2-4-34
●予約優先 ●定休日毎週火曜、第二四水曜日

GOOD LUCK!

岩手県内 10店舗 営業中!!

株式会社 公 楽
住所: 〒020-0125 岩手県盛岡市上堂四丁目1-20
TEL: 019-645-8118 FAX: 019-645-2500

WINS全店の情報満載 (ホームページ) http://www.nk-group.co.jp/

- パチンコ&スロット ウインズ本宮
- パチンコ&スロット ウインズ紫波
- パチンコ&スロット ウインズ奥州
- パチンコ&スロット ウインズ一関
- パチンコ&スロット ウインズ三関
- パチンコ&スロット ウインズ宮古
- パチンコ&スロット ウインズ盛岡ライト館
- パチンコ&スロット ウインズ北上ライト館
- パチンコ&スロット ウインズ奥州ライト館
- パチンコ&スロット ウインズ一関ライト館

あなたのお店に
シニアズを!
紙面設置店募集中!
詳しくは編集部へ電話かメールを!

元気をつくる情報紙 シニアズ

Seniors

シニアズホームページ <https://seniorsnet.jp> 検索はこのワード 検索

FM 岩手
盛岡市内丸 2-10 / <http://www.fmii.co.jp>

盛岡 76.1MHz	盛岡 85.9MHz	大槌 78.4MHz
大船渡 79.7MHz	岩手 78.3MHz	宮古 89.3MHz
野田 77.0MHz	二戸 82.2MHz	一関 80.3MHz
釜石 79.2MHz	遠野 80.7MHz	山田 82.0MHz



啄木ツムリエ
やまもと れい子
山本玲子さん(68)

1957年生まれ、岩手県八幡平市(旧松尾村)出身。東北福祉大学卒業後、岩手県立博物館を経て、石川啄木記念館に24年間学芸員として勤務。現在は「啄木ツムリエ」として、講演やラジオ番組、執筆活動を通じて、啄木の魅力を全国に発信し続けている

心に寄り添う、啄木の歌

幼少期に芽生えた民俗学への好奇心
2026年、岩手が誇る歌人・石川啄木は生誕140周年の大きな節目を迎えました。明治時代を駆け抜けた啄木が、26歳という若さで世を去った啄木が残した歌の数々は、今もなお、私たちの心を捉えて離しません。

そんな啄木の魅力を伝えてきた山本玲子さん。啄木ツムリエとして活動する山本さんの言葉を通して見えてくるのは、啄木の素顔と明治という時代背景。そして、私たちがより良く生きるためのヒントでした。

八幡平市(旧松尾村)に生まれた山本さん。幼少期は父の転勤で岩手県内を転々としており、成長と共に葛巻や大船渡など各地で学校生活を送ります。「さまざまな地域で過ごすうちに、その土地に根付く文化や

風習に興味を湧き、次第に民俗学を学びたいと思うようになった」と原点を振り返ります。

そして、大学卒業後、岩手県立博物館で解説員として勤めながら、念願の民俗学を学び始めることに。明治生まれの方から話を聞く機会があり、当時の衣食住のことなど興味深く聞き入り、記録に残していった山本さん。明治は新しいものが入ってきた時代で、牛鍋やビール、衣服も麻から木綿に変わっていき、多くの人が新しいものに触れ驚いていたと教えてくれました。

「木綿の服に初めて触れて『たまげてあったかい』という話を聞いて、新しいものをどのように受け入れていったかというところにますます興味を湧きました」と明治時代の魅力にのめり込んでいきました。

その後、石川啄木記念館に学芸員として新たな一歩を踏み出すことになった山本さん。ここで啄木の日記を初めて読み、衝撃を受けたと話します。

「日記には明治時代の日常が記されていて、何を食べて、その日何をしたら鮮明に書かれていました。綴られていて、この時代の言葉や感性に触れるうちに惹かれていました」。

啄木の歌が読む人の胸に響くのは、日々の生活の苦しみや喜び、その時代の背景が丁寧に描き込まれているからだと気付いた山本さん。自身が受けた感動を他の人にも伝えたいと思ったことが、活動のきっかけとなりました。

世の中融通が利く失敗しても焦らずに

その後も記念館での企画展や講座、ラジオや新聞での連載などのオフアームもあり、多くの人に啄木の魅力を伝えたいと幅広く活動

してきました。山本さんの言葉に触れた人々からは「啄木の言葉が今の自分に重なった」、「歌が作られた時代背景も知れて学びがあった」といった感動の声が多く寄せられるようになりました。

その後、24年勤めた石川啄木記念館を離れることになった山本さん。啄木の魅力を伝える機会が減ってしまいましたが、それでも広く、より多くの人に啄木の魅力を伝えたいと「啄木ツムリエ」として活動していくことを決意します。

「フリーになったことで周囲に心配をかけてしまいましたが、ずっと続けていたラジオのパーソナリティーを始め、カルチャーセンターや大学から講座依頼の話もくるようになりました」と、聴く人皆さんの喜ばしいヒントに思っています。

「も自分の方が一人暮らしの方や、遠方の親族に負担をかけたくない方の間で、今「死後事務委任契約(お葬式や片付けの代行契約)」という備えが注目されています。

この契約は、自分の亡き後に発生する事務手続きを、信頼できる第三者に託すものです。

葬儀・火葬・納骨の手配、賃貸住居の明け渡しや家財道具の処分、医療費や施設利用料の精算、デジタル遺産の整理や公共料金の解約手続きなどを依頼できます。

(遺産分割や財産処分、相続や贈与手続き、遺言書や契約書によって行う必要があるものなど、対応できない手続きもありません)。

自分の亡き後を任せる

亡くなった後の事務委任契約

身寄りがいない方の場合、自宅に残された荷物などは家主が勝手に処分できず、解決までに長い時間がかかることがあります。周

話し、管理方法をしっかり決めましょう。トラブルが生じたときは、消費者ホットライン(電話188)へ。

特に身寄りのない一人暮らしの方や、遠方の親族に負担をかけたくない方の間で、今「死後事務委任契約(お葬式や片付けの代行契約)」という備えが注目されています。

この契約は、自分の亡き後に発生する事務手続きを、信頼できる第三者に託すものです。

葬儀・火葬・納骨の手配、賃貸住居の明け渡しや家財道具の処分、医療費や施設利用料の精算、デジタル遺産の整理や公共料金の解約手続きなどを依頼できます。

(遺産分割や財産処分、相続や贈与手続き、遺言書や契約書によって行う必要があるものなど、対応できない手続きもありません)。

① 元気がうちに動く
認知症などで判断能力が低下すると、契約自体が無効になる恐れがあります。

② 公正証書を作成する
後々の相続トラブルを防止、確実に手続きを実行してもらうため、公証役場で中立な公証人に立ち会ってもらった方が安心です。

③ 費用の管理は慎重に
葬儀費用などの預託金を巡り、預け先の法人が破産するといったトラブルも起きています。信頼できる専門家(弁護士・司法書士など)と相談し、管理方法をしっかり決めましょう。

創業150年の安心と信頼と納得を
今の安心が未来の支えになる

明瞭価格での提供
充実したサポート
分かち合う葬儀を提供

(株) 駒木 葬祭
盛岡市南大通二丁目2-6
電話 019-622-2343
-お気軽にご相談ください-

2026 4/1(水)~9/30(水)
大人気の「かに」と牛ステーキに揚げたて天ぷら!

かに & 牛ステーキ・天ぷら
(出来立て) (揚げたて)

花巻産自金豚陶板焼き & 花巻のお米でつくるオリジナル釜めしフェア
20種類のフルーツ & デザートbuffetも食べ放題!

オリジナル釜めし
白金豚陶板焼き

プランの詳細・ご予約はこちらから

桜の名所
花巻温泉 500本の桜

園内には約500本のソメイヨシノやしだれ桜が立ち並び、客室やパラ園から一望できる。満開の桜並木は圧巻です。

花巻温泉の桜開花情報はこちらから

佳松園・ホテル千秋閣・ホテル花巻・ホテル紅葉館・パラ園
花巻温泉 TEL 0198-37-2111