

家族・生活 未来のために

早いうちから備えよう!

ずっと続く物価高騰や突然やってくる自然災害で、不安に思う日が多くなってきました。少しでも安心・安全な生活が送れるよう、今から家族や自分の生活、そして未来のための「備え」を始めませんか。

不動産活用を検討中なら、早めに備えを

4月から始まる相続登記の義務化を背景に「不動産売却をしたい」、「空き家や空き地がどうしたらよいか」など早めに備えようと不動産の相談に来ている人が多いといえます。賃貸、管理、売買、相続など幅広い不動産の悩みに対応してくれるアート不動産では、不動産や建物管理、相続に関する資格を持つ社員が在籍。一人で複数の資格を取得しているため、担当を変えずにさまざまな相談を受けることができます。社員一人一人がお客さんの悩みに寄り添うことを心がけているので「具体的な事例を踏まえて丁寧に説明してもらったので相談してよかった」という声も。売却以外にも不動産の有効活用についてもアドバイスしてくれるので、不動産の悩みはアート不動産で早めの解決がおすすめです。

株式会社アート不動産
住 盛岡市本宮3-11-11
営 9時半～17時半
休 水曜日(繁忙期は除く)
☎ 019-636-3240

不動産無料査定はコチラのフォームから

不動産の活用、相続、売却相談はアート不動産 本宮店

働きがいのある仕事で、生活に潤いを

新年も始まったばかり、今年は貯金が万が一に備えませんか。設立50年を迎えた桜心警備保障では50～60代以上のパート・アルバイト社員が200人近く所属し、まちの施設や駐車場の警備、工事現場の誘導やイベント会場での警備などさまざまな場所で私たちが危険から守る仕事をしてくれています。福利厚生が充実で、労災の上乗せ保障にも加入しているので安心して仕事ができ、休日や勤務時間など希望に合わせて働けます。「脱年功序列」を掲げており、実力や業務実績で評価し給与に反映してくれるので働きがいを感じられるのが大きな魅力。毎日仕事しやすいよう職場環境の改善が常に行われ、研修も実施されるので未経験の方でも安心して始められます。

募集要項 採用担当 越嶋(こせば)まで、たくさんのご応募お待ちしております!

【業務内容】2号警備(交通・雑踏警備) 【契約期間】期間の定めなし 【試用期間】あり(3カ月) 【就業場所】岩手・秋田・青森・宮城(希望に応じます) 【就業時間】8:00～17:00(休憩時間)1時間 【休日】要相談 【時間外労働】あり(月平均5時間) 【賃金】日給8,000円(誘導手当100～2,000円) 【加入保険】雇用保険、労災保険、厚生年金、健康保険 【募集者】桜心警備保障株式会社 【雇用形態】正社員

桜心警備保障株式会社
住 盛岡市上堂三丁目19番4号
営 24時間
休 年中無休
☎ 019-641-4411

便利な防災グッズで自然災害に備える

いつ来るかわからない自然災害。防災グッズで万が一に備えましょう。消防設備から防災・消防用品全般を取り扱っている株式会社ダイトクでは、もしもの時に役立つ初期避難用品のグッズやポータブル電源がおすすめです。特にポータブル電源は運びやすいコンパクトなものから電化製品にも対応できる大容量タイプも取り揃えており、充電しておけばどこでも電気が使えるため需要が高まっています。メーカー保証後も不具合が出た場合はメンテナンスが可能で、購入時には丁寧な説明と多少の値引きをしてもらえることもあるそう。避難用品セットも非常食が入っているものもあるので一緒に備えておけば安心です。他にも、気になるものがあればお近くの営業所にお電話を。

株式会社ダイトク
住 盛岡市上堂三丁目6番33号(本社)
☎ 019-646-5454 休 日曜・祝日
0193-62-6382 (宮古営業所)
0197-51-6130 (奥南営業所)

ポータブル電源 64,900円(税込) 非常用持出袋セット 22,000円(税込)
・512Wh・約7.6kg・約292x251x188mm
・13品入り・約4.9kg・約280x410x185mm

他にも役立つ防災グッズを多数取り揃えております!

使ってみよう、地図アプリ

シニアに向けてのスマホ講座(20)

大森さんは「自分史講座」の講師を務めてきた経験が、初めて訪れるまちなどで道を歩くのに不安になったりすることがあります。「Googleマップ」や「マップ」が、道がわからなかったり、以前にきた時と道路が変わっていたり、と思っただけで、進まないことがありません。そんな時に役に立つのが、スマホの地図アプリです。今回は、Googleマップを例に解説します。

アプリによっては、乗り換え情報も知ることができます。住んでいる町の市役所名を調べ、そこに「検索」を押すと、その市役所名が出てきます。また、Googleマップには、Google LLCの商標が登録されています。

講座依頼も承っております! 電話やメールでご連絡ください

デジタル活用支援員 あんじょう つばき 安城 亜美

私たち 一般社団法人 トナリノとは 「一般社団法人トナリノ」は陸前高田市に拠点がある団体で、県内各地でスマホやパソコンの講座をしており、今回はこのシニアのなかでスマホ講座を展開させていただきます。

自分と家族のための自分史ブックレット

あなただけの唯一無二の物語

近年、認知度が高まってきた「エンディングノート」。大切さを実感。思い出すことが、その人の言葉を活かした伝わる書き方をアドバイスしてきます。二人で書くこととすると意外と悩んでしまいがち。そんな悩みを解決するために、大森さんの意見をもとに作成した自分史ブックレットを使用し、人生を振り返りながら、家族に残したい思いを存分につづった世界に一つだけの自分史ブックレットを作成します。たくさん思い出が書き残せるようになります。

自分史を残すことは自分や家族のためになります。残す機会が必要と考え、自分史ブックレット作成講座の思いを残しませんか。

入って検索してみてください。そこで「経路」という項目を押すと、今いる場所から市役所までの道のりが出てくるとも思います。移動手段によっても時間は変わりますが、この便利なところは、手帳によってのおおよその移動時間がわかることです。車なら、〇分、徒歩なら〇分といったように、項目を振り下げていきますよ。それではまた。

私はこの機能を知って、から、時刻表の紙を確認する回数かなり少なくなりました。

次回も地図アプリのことを

【開催】※決まり次第お知らせします。 3月1日(8日)、13日(15日) (15日@予備日) 14時～16時半(受付13時半～)

【場所】OLUCK(オラック) 盛岡市南津橋通3-39 タビチビルII

【対象】岩手県在住の60歳以上の方

【費用】44,000円(税込) 講座3回+ブックレット付き

お申し込み・お問い合わせ (TEL)019-623-2788 (FAX)019-623-3735

FAXの場合は氏名・年齢・住所・電話番号を明記してお送りください。

【応募締切】2月末まで

シニアズサイトからお申し込みの場合はコチラから

信頼と満足を

●LPガス・オートガスタンド (LPガス容器充填・オートガスタンド)
●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

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

株式会社 渡辺工業所
〒020-0842 岩手県盛岡市 湯沢 10-59-1
TEL.019-638-8951 FAX.019-638-8953
Eメール w-kougyou@r5.dion.ne.jp

生前整理

大切な思い出の品々... 未来のためにお買取致します

遺品整理 終活 現金買取 外貨両替

を始める方が増えています

✓ 貴金属、骨董品、記念金貨、酒、ブランド時計
商品券、ギフト券、株主優待券、各種金券類...

✓ 欠けや付属品なし、状態の悪いものでもOK!

✓ 迷ったらずは一度ご相談ください!

古物商許可番号: 岩手県公安委員会 第211010000756号

大黒屋 DAIKOKUYA 大黒屋 岩手県盛岡市大通2-6-10 オオムラビル1階 年間買取件数150万件以上 質盛岡大通店

☎019-604-6431

阿部陽子の

ほくほくトレッキング

第52回 七滝 800m

2月は厳冬期である。岩手山の七滝がそろそろ凍ったかな？まだ小さいかな？誰とはなしにささやく。岩手山の西側に、屏風尾根と鬼ヶ城とが囲んだ巨大な外輪山がある。火口湖の御苗代湖と御釜湖は標高1500m。湖水は大地獄谷を下って左俣沢と合流し、焼切沢となって松川に落ちこむ。

焼切沢の七滝

2月は木の芽が始める頃ということから「木の芽」とも呼ばれる季節だそう。私は「木の芽」という言葉から、柔らかな黄緑色、だんだん暖かくなる春の訪れが待ち遠しい色...という印象を感じました。今回は「どんな色が想像するのが楽しいか」を集めてみました。

(公社)日本山岳会岩手支部 支部長 / 阿部陽子
IBCラジオ放送
「いわての山トレッキングガイド」
(毎週土曜日6:45~7:00) に出演中



冷え込みが幾日も続く厳冬の岩手山。七滝の水しぶきは、恐竜のような氷瀑をはぐくむ

取材で七滝へ向かった。冷気が肌をびりびりと刺し、手足がかじかんで憂鬱だ。「アベさんほら、雪がゆらゆら

だいい色。そして、ぽかぽかとした暖かさが感じられる「蒲公英色」は元気が出そうな黄色です。対して「桜貝色」は淡い色で、儂なくも力強さがあるような色に感じました。

まずは「深海色」。海の奥底を思わせる濃紺のような深い色です。同じ青系でも「霽色」はまた違った青で、さわやかな水色。目の覚めるような鮮やかな色です。

「霽色」はまた違った青で、さわやかな水色。目の覚めるような鮮やかな色です。次の「蜜柑色」は、甘酸っぱい香りが、見比べて気分が上がります。自分好みの色を探して

みませんか。平金商店パスティル館 盛岡市着町8-18 (着町アーケード南側) 019(65)220881



マーメイド紙:A3 各¥132(税込) トンボ鉛筆:[色辞典]各¥132(税込) 顔彩:[吉祥]各¥264(税込)



スタジオ内に入るものなら一緒に撮影が可能です。ラケットとボールを持って撮影された方もいたそう。

約20分で撮影は終了。最大100カット前後の中から選べるので、お気に入りの写真がきっと見つかるはず。出張撮影も可能(出張費別途)です。キャンセルポリシーは、あなたらしい1枚を撮影しませんか。写真館ジェットプレーン 盛岡市松園2-27-11 019(66)7311

商品紹介
・ポートレート 12,000円(税込)
【シニアズ読者特典】
2024年2月末まで
10%割引
※上記商品に限り
ご予約の際に「シニアズを見た」とお伝えください。

シニア世代のバサつく白髪も圧倒的な艶髪へ
大好評！髪の色が若返る
オイル生まれの新しい白髪染め
カラー特有の匂いもなし！
最先端イノアカラー ¥6,000~
※カット料別
早朝OK！着付けのご予約も承ります！
一緒に働くスタッフを募集しています！
お問合せ先 ☎019-654-0006
創業から100年を越えて愛される老舗サロン 〒020-0015 岩手県盛岡市本町通2-4-34
山田美容院 ☎019-654-0007
■予約優先 ■定休日毎週火曜、第二・四水曜日 ■営業時間 9:00-17:00

あなたらしい1枚を

葬儀のためだけでなく、家族や友人、そして未来の子孫のため、今のあなたの子孫を残す遺影写真。個性あふれる写真を撮ってくれる写真館ジェットプレーンでは、来店した瞬間からあなたらしい最高の1枚を撮るための準備が始まります。「当日はぜひ、お気に入り洋服でおしゃれをしてください。撮影の説明をしながら少しお話をさせてもらい、その方の雰囲気に合わせて機材をセッティングさせていただきます。希望があれば思い出の品やペットとも撮影が可能です。趣味のテニスで使っているラケットとボールを持って撮影された方もいたそう。

画面に登場するや、観客を稀代の馬面俳優であることを強く印象付けました。日活アクション映画の悪役でも一線級扱いされた人でしたが、その顔貌が目立ちました。小林旭の和製西部劇「高原虎」では、「キエツ」と奇声を上げて飛び掛かってくる空手使い(香港製力ラテ映画に先駆けていました)。榎木サン自身のアイディアだったのか監督の演出だったのか定かではありませんが、悪役ながら悪役で自分の個性や特徴を際立たせていた榎木さん。体を張っていた榎木さんを意識したのは、70年代始め、経営悪化の日活が生き残り競争を賭けてロマンポルノ路線

あなたらしい1枚を

約20分で撮影は終了。最大100カット前後の中から選べるので、お気に入りの写真がきっと見つかるはず。出張撮影も可能(出張費別途)です。キャンセルポリシーは、あなたらしい1枚を撮影しませんか。写真館ジェットプレーン 盛岡市松園2-27-11 019(66)7311

60年代始め、石原裕次郎、小林旭、赤木圭一郎、和田浩二、穴戸錠、二谷英明らの日活アクション映画路線で体を張っていた榎木さんを意識したのは、70年代始め、経営悪化の日活が生き残り競争を賭けてロマンポルノ路線

榎木兵衛の巻
ひょうえ
文 山田 裕幸
50年代始め、石原裕次郎、小林旭、赤木圭一郎、和田浩二、穴戸錠、二谷英明らの日活アクション映画路線で体を張っていた榎木さんを意識したのは、70年代始め、経営悪化の日活が生き残り競争を賭けてロマンポルノ路線

榎木兵衛の巻
ひょうえ
文 山田 裕幸
50年代始め、石原裕次郎、小林旭、赤木圭一郎、和田浩二、穴戸錠、二谷英明らの日活アクション映画路線で体を張っていた榎木さんを意識したのは、70年代始め、経営悪化の日活が生き残り競争を賭けてロマンポルノ路線

榎木兵衛の巻
ひょうえ
文 山田 裕幸
50年代始め、石原裕次郎、小林旭、赤木圭一郎、和田浩二、穴戸錠、二谷英明らの日活アクション映画路線で体を張っていた榎木さんを意識したのは、70年代始め、経営悪化の日活が生き残り競争を賭けてロマンポルノ路線

榎木兵衛の巻
ひょうえ
文 山田 裕幸
50年代始め、石原裕次郎、小林旭、赤木圭一郎、和田浩二、穴戸錠、二谷英明らの日活アクション映画路線で体を張っていた榎木さんを意識したのは、70年代始め、経営悪化の日活が生き残り競争を賭けてロマンポルノ路線

画面に登場するや、観客を稀代の馬面俳優であることを強く印象付けました。日活アクション映画の悪役でも一線級扱いされた人でしたが、その顔貌が目立ちました。小林旭の和製西部劇「高原虎」では、「キエツ」と奇声を上げて飛び掛かってくる空手使い(香港製力ラテ映画に先駆けていました)。榎木サン自身のアイディアだったのか監督の演出だったのか定かではありませんが、悪役ながら悪役で自分の個性や特徴を際立たせていた榎木さん。体を張っていた榎木さんを意識したのは、70年代始め、経営悪化の日活が生き残り競争を賭けてロマンポルノ路線

画面に登場するや、観客を稀代の馬面俳優であることを強く印象付けました。日活アクション映画の悪役でも一線級扱いされた人でしたが、その顔貌が目立ちました。小林旭の和製西部劇「高原虎」では、「キエツ」と奇声を上げて飛び掛かってくる空手使い(香港製力ラテ映画に先駆けていました)。榎木サン自身のアイディアだったのか監督の演出だったのか定かではありませんが、悪役ながら悪役で自分の個性や特徴を際立たせていた榎木さん。体を張っていた榎木さんを意識したのは、70年代始め、経営悪化の日活が生き残り競争を賭けてロマンポルノ路線

画面に登場するや、観客を稀代の馬面俳優であることを強く印象付けました。日活アクション映画の悪役でも一線級扱いされた人でしたが、その顔貌が目立ちました。小林旭の和製西部劇「高原虎」では、「キエツ」と奇声を上げて飛び掛かってくる空手使い(香港製力ラテ映画に先駆けていました)。榎木サン自身のアイディアだったのか監督の演出だったのか定かではありませんが、悪役ながら悪役で自分の個性や特徴を際立たせていた榎木さん。体を張っていた榎木さんを意識したのは、70年代始め、経営悪化の日活が生き残り競争を賭けてロマンポルノ路線

画面に登場するや、観客を稀代の馬面俳優であることを強く印象付けました。日活アクション映画の悪役でも一線級扱いされた人でしたが、その顔貌が目立ちました。小林旭の和製西部劇「高原虎」では、「キエツ」と奇声を上げて飛び掛かってくる空手使い(香港製力ラテ映画に先駆けていました)。榎木サン自身のアイディアだったのか監督の演出だったのか定かではありませんが、悪役ながら悪役で自分の個性や特徴を際立たせていた榎木さん。体を張っていた榎木さんを意識したのは、70年代始め、経営悪化の日活が生き残り競争を賭けてロマンポルノ路線

食生活が気になるシニアたちに向けた簡単料理企画



【第26回】野菜たっぷり!じゃじゃみそ豆乳グラタン風



大豆イソフラボンが豊富な豆乳ですが、鉄分も多めに含まれています。ビタミンCたっぷりの小松菜と食することで豆乳の非ヘム鉄の吸収率が高まるので、鉄分補給におすすです。

1 鶏もも肉は一口大に、小松菜は根元を切り3cm幅に切ります。赤ピーマンは1cm角にそれぞれ切る。なすはしま状に皮をむき1cm幅の半月切りにする。

2 フライパンでオリーブ油を熱し鶏もも肉を炒める。火が通ったら①の野菜を加え、調味料Aで味をつける。3 ソースを作る。鍋に豆乳を入れて火にかけ、沸騰したら半分折ったサラダスパゲティを入れる。混ぜながら2分ほどゆでたら、調味料Bで味付けし、無塩バターを入れる。

4 深めの耐熱皿に②を入れ、上から③をかける。チーズとじゃじゃ麺のみそをかける。最後にパン粉をかける。5 オーブンで3分ほど焼き、少し焦げ目がついたら取り出す。最後にトッピングをかけて完成。

鶏もも肉150g、なす2本、小松菜100g、赤ピーマン1個、サラダスパゲティ100g、無調整豆乳350ml、無塩バター20g、ピザ用チーズ120g、じゃじゃ麺のみそ50g、オリーブ油大さじ1、パン粉少々【調味料A】塩コショウ、和風だしの素、ガーリックパウダー、しょうゆ各少々【調味料B】塩コショウ、コンソメ各少々【トッピング】パセリ粉、パプリカパウダー、万能ネギ各少々

大豆イソフラボンが豊富な松菜は根元を切り3cm幅に切ります。赤ピーマンは1cm角にそれぞれ切る。なすはしま状に皮をむき1cm幅の半月切りにする。

フライパンでオリーブ油を熱し鶏もも肉を炒める。火が通ったら①の野菜を加え、調味料Aで味をつける。ソースを作る。鍋に豆乳を入れて火にかけ、沸騰したら半分折ったサラダスパゲティを入れる。混ぜながら2分ほどゆでたら、調味料Bで味付けし、無塩バターを入れる。

深めの耐熱皿に②を入れ、上から③をかける。チーズとじゃじゃ麺のみそをかける。最後にパン粉をかける。オーブンで3分ほど焼き、少し焦げ目がついたら取り出す。最後にトッピングをかけて完成。

赤ピーマンの代わりにパ...

豆乳と小松菜で鉄分補給

大豆イソフラボンが豊富な松菜は根元を切り3cm幅に切ります。赤ピーマンは1cm角にそれぞれ切る。なすはしま状に皮をむき1cm幅の半月切りにする。

フライパンでオリーブ油を熱し鶏もも肉を炒める。火が通ったら①の野菜を加え、調味料Aで味をつける。ソースを作る。鍋に豆乳を入れて火にかけ、沸騰したら半分折ったサラダスパゲティを入れる。混ぜながら2分ほどゆでたら、調味料Bで味付けし、無塩バターを入れる。

深めの耐熱皿に②を入れ、上から③をかける。チーズとじゃじゃ麺のみそをかける。最後にパン粉をかける。オーブンで3分ほど焼き、少し焦げ目がついたら取り出す。最後にトッピングをかけて完成。

鶏もも肉150g、なす2本、小松菜100g、赤ピーマン1個、サラダスパゲティ100g、無調整豆乳350ml、無塩バター20g、ピザ用チーズ120g、じゃじゃ麺のみそ50g、オリーブ油大さじ1、パン粉少々【調味料A】塩コショウ、和風だしの素、ガーリックパウダー、しょうゆ各少々【調味料B】塩コショウ、コンソメ各少々【トッピング】パセリ粉、パプリカパウダー、万能ネギ各少々

大豆イソフラボンが豊富な松菜は根元を切り3cm幅に切ります。赤ピーマンは1cm角にそれぞれ切る。なすはしま状に皮をむき1cm幅の半月切りにする。

フライパンでオリーブ油を熱し鶏もも肉を炒める。火が通ったら①の野菜を加え、調味料Aで味をつける。ソースを作る。鍋に豆乳を入れて火にかけ、沸騰したら半分折ったサラダスパゲティを入れる。混ぜながら2分ほどゆでたら、調味料Bで味付けし、無塩バターを入れる。

深めの耐熱皿に②を入れ、上から③をかける。チーズとじゃじゃ麺のみそをかける。最後にパン粉をかける。オーブンで3分ほど焼き、少し焦げ目がついたら取り出す。最後にトッピングをかけて完成。

タンパク質の役割

タンパク質は私たちの体に不可欠な栄養素です。筋肉、臓器、血液、皮膚、髪などに多く含まれる炭水化物(糖質)は体を動かすエネルギー源として使われてしま...

タンパク質はタンパク質の摂取を勧められたなど、肉・卵・大豆製品・乳製品の摂取量がグンと減ると、筋肉量の低下、免疫力の低下、疲れやすい、などが心配されるようになります。

タンパク質はタンパク質の摂取を勧められたなど、肉・卵・大豆製品・乳製品の摂取量がグンと減ると、筋肉量の低下、免疫力の低下、疲れやすい、などが心配されるようになります。

タンパク質はタンパク質の摂取を勧められたなど、肉・卵・大豆製品・乳製品の摂取量がグンと減ると、筋肉量の低下、免疫力の低下、疲れやすい、などが心配されるようになります。

タンパク質はタンパク質の摂取を勧められたなど、肉・卵・大豆製品・乳製品の摂取量がグンと減ると、筋肉量の低下、免疫力の低下、疲れやすい、などが心配されるようになります。

タンパク質はタンパク質の摂取を勧められたなど、肉・卵・大豆製品・乳製品の摂取量がグンと減ると、筋肉量の低下、免疫力の低下、疲れやすい、などが心配されるようになります。

タンパク質はタンパク質の摂取を勧められたなど、肉・卵・大豆製品・乳製品の摂取量がグンと減ると、筋肉量の低下、免疫力の低下、疲れやすい、などが心配されるようになります。

タンパク質は、どのくらい取れば良いの

タンパク質の役割・力量発揮には主食を抜かない。糖質制限にはアミノ酸、ミネラル、和菓子など、砂糖や異性化糖が多く入っている植物性タンパク質を取って...

タンパク質はタンパク質の摂取を勧められたなど、肉・卵・大豆製品・乳製品の摂取量がグンと減ると、筋肉量の低下、免疫力の低下、疲れやすい、などが心配されるようになります。

タンパク質はタンパク質の摂取を勧められたなど、肉・卵・大豆製品・乳製品の摂取量がグンと減ると、筋肉量の低下、免疫力の低下、疲れやすい、などが心配されるようになります。

タンパク質はタンパク質の摂取を勧められたなど、肉・卵・大豆製品・乳製品の摂取量がグンと減ると、筋肉量の低下、免疫力の低下、疲れやすい、などが心配されるようになります。

タンパク質はタンパク質の摂取を勧められたなど、肉・卵・大豆製品・乳製品の摂取量がグンと減ると、筋肉量の低下、免疫力の低下、疲れやすい、などが心配されるようになります。

タンパク質はタンパク質の摂取を勧められたなど、肉・卵・大豆製品・乳製品の摂取量がグンと減ると、筋肉量の低下、免疫力の低下、疲れやすい、などが心配されるようになります。

タンパク質はタンパク質の摂取を勧められたなど、肉・卵・大豆製品・乳製品の摂取量がグンと減ると、筋肉量の低下、免疫力の低下、疲れやすい、などが心配されるようになります。

タンパク質の役割

タンパク質は私たちの体に不可欠な栄養素です。筋肉、臓器、血液、皮膚、髪などに多く含まれる炭水化物(糖質)は体を動かすエネルギー源として使われてしま...

タンパク質はタンパク質の摂取を勧められたなど、肉・卵・大豆製品・乳製品の摂取量がグンと減ると、筋肉量の低下、免疫力の低下、疲れやすい、などが心配されるようになります。

タンパク質はタンパク質の摂取を勧められたなど、肉・卵・大豆製品・乳製品の摂取量がグンと減ると、筋肉量の低下、免疫力の低下、疲れやすい、などが心配されるようになります。

タンパク質はタンパク質の摂取を勧められたなど、肉・卵・大豆製品・乳製品の摂取量がグンと減ると、筋肉量の低下、免疫力の低下、疲れやすい、などが心配されるようになります。

タンパク質はタンパク質の摂取を勧められたなど、肉・卵・大豆製品・乳製品の摂取量がグンと減ると、筋肉量の低下、免疫力の低下、疲れやすい、などが心配されるようになります。

タンパク質はタンパク質の摂取を勧められたなど、肉・卵・大豆製品・乳製品の摂取量がグンと減ると、筋肉量の低下、免疫力の低下、疲れやすい、などが心配されるようになります。

タンパク質はタンパク質の摂取を勧められたなど、肉・卵・大豆製品・乳製品の摂取量がグンと減ると、筋肉量の低下、免疫力の低下、疲れやすい、などが心配されるようになります。

タンパク質は、どのくらい取れば良いの

タンパク質の役割・力量発揮には主食を抜かない。糖質制限にはアミノ酸、ミネラル、和菓子など、砂糖や異性化糖が多く入っている植物性タンパク質を取って...

タンパク質はタンパク質の摂取を勧められたなど、肉・卵・大豆製品・乳製品の摂取量がグンと減ると、筋肉量の低下、免疫力の低下、疲れやすい、などが心配されるようになります。

タンパク質はタンパク質の摂取を勧められたなど、肉・卵・大豆製品・乳製品の摂取量がグンと減ると、筋肉量の低下、免疫力の低下、疲れやすい、などが心配されるようになります。

タンパク質はタンパク質の摂取を勧められたなど、肉・卵・大豆製品・乳製品の摂取量がグンと減ると、筋肉量の低下、免疫力の低下、疲れやすい、などが心配されるようになります。

タンパク質はタンパク質の摂取を勧められたなど、肉・卵・大豆製品・乳製品の摂取量がグンと減ると、筋肉量の低下、免疫力の低下、疲れやすい、などが心配されるようになります。

タンパク質はタンパク質の摂取を勧められたなど、肉・卵・大豆製品・乳製品の摂取量がグンと減ると、筋肉量の低下、免疫力の低下、疲れやすい、などが心配されるようになります。

タンパク質はタンパク質の摂取を勧められたなど、肉・卵・大豆製品・乳製品の摂取量がグンと減ると、筋肉量の低下、免疫力の低下、疲れやすい、などが心配されるようになります。

タンパク質の役割

タンパク質は私たちの体に不可欠な栄養素です。筋肉、臓器、血液、皮膚、髪などに多く含まれる炭水化物(糖質)は体を動かすエネルギー源として使われてしま...

タンパク質はタンパク質の摂取を勧められたなど、肉・卵・大豆製品・乳製品の摂取量がグンと減ると、筋肉量の低下、免疫力の低下、疲れやすい、などが心配されるようになります。

タンパク質はタンパク質の摂取を勧められたなど、肉・卵・大豆製品・乳製品の摂取量がグンと減ると、筋肉量の低下、免疫力の低下、疲れやすい、などが心配されるようになります。

タンパク質はタンパク質の摂取を勧められたなど、肉・卵・大豆製品・乳製品の摂取量がグンと減ると、筋肉量の低下、免疫力の低下、疲れやすい、などが心配されるようになります。

タンパク質はタンパク質の摂取を勧められたなど、肉・卵・大豆製品・乳製品の摂取量がグンと減ると、筋肉量の低下、免疫力の低下、疲れやすい、などが心配されるようになります。

タンパク質はタンパク質の摂取を勧められたなど、肉・卵・大豆製品・乳製品の摂取量がグンと減ると、筋肉量の低下、免疫力の低下、疲れやすい、などが心配されるようになります。

タンパク質はタンパク質の摂取を勧められたなど、肉・卵・大豆製品・乳製品の摂取量がグンと減ると、筋肉量の低下、免疫力の低下、疲れやすい、などが心配されるようになります。

タンパク質は、どのくらい取れば良いの

タンパク質の役割・力量発揮には主食を抜かない。糖質制限にはアミノ酸、ミネラル、和菓子など、砂糖や異性化糖が多く入っている植物性タンパク質を取って...

タンパク質はタンパク質の摂取を勧められたなど、肉・卵・大豆製品・乳製品の摂取量がグンと減ると、筋肉量の低下、免疫力の低下、疲れやすい、などが心配されるようになります。

タンパク質はタンパク質の摂取を勧められたなど、肉・卵・大豆製品・乳製品の摂取量がグンと減ると、筋肉量の低下、免疫力の低下、疲れやすい、などが心配されるようになります。

タンパク質はタンパク質の摂取を勧められたなど、肉・卵・大豆製品・乳製品の摂取量がグンと減ると、筋肉量の低下、免疫力の低下、疲れやすい、などが心配されるようになります。

タンパク質はタンパク質の摂取を勧められたなど、肉・卵・大豆製品・乳製品の摂取量がグンと減ると、筋肉量の低下、免疫力の低下、疲れやすい、などが心配されるようになります。

タンパク質はタンパク質の摂取を勧められたなど、肉・卵・大豆製品・乳製品の摂取量がグンと減ると、筋肉量の低下、免疫力の低下、疲れやすい、などが心配されるようになります。

タンパク質はタンパク質の摂取を勧められたなど、肉・卵・大豆製品・乳製品の摂取量がグンと減ると、筋肉量の低下、免疫力の低下、疲れやすい、などが心配されるようになります。

岩手の先人ごぼれ話 第23回

盛岡藩の志士・相馬大作

宮沢賢治学会 前副代表理事 佐藤 竜一

1822(文政5)年8月、盛岡藩の志士・相馬大作(本名 下斗米秀之進)が江戸で処刑されました。前年4月、秋田藩領の白沢(現大館市)で、江戸から帰国途中の津軽藩主・津軽重親を襲撃しようとした罪です。計画は事前に発覚し、未遂に終わりました。

この事件は大作に深い理解を示した盛岡藩主・南部(現山形市)に生まれ、18歳で江戸に出て、名剣士として知られていた平山行蔵の門下となり、腕をあげて帰国。郷里・福岡に講武場を設けて武術を指し、幕末期に活躍した長州藩の吉田松陰は大作を追慕し、長歌を詠じています。

盛岡藩の菩提寺である金地院には、相馬大作の墓があります。盛岡藩士・黒川主馬が建てたと伝えられています。

意外と知らない! 【第29回 AIと未来のDX】

身近なIT技術

予測は健康、農業など7分野にわたっています。AIやDXの報告は主に「ICT(情報通信技術・アナリティクス分野)・サービス分野」で取り上げられています。「変わりゆく生き方」「誰一人取り残さない」「持続可能な日本」「不滅の好奇心」の4つの視点から社会の未来像が提案されています。科学技術により個人が欲しいものをリーズナブルに製造する「誰でもく、農村の光景は一変し...

科学技術予測調査 佐藤清志

いちごスイーツフェア

2/3(土)~2/12(月・祝)

- いちごのシフォンケーキ ¥1,200(税込 ¥1,296)
- いちごのタルト ¥480~(税込 ¥518~)
- いちごのシュークリーム ¥300(税込 ¥324)
- いちごのオムレット ¥350(税込 ¥378)
- いちごのミルクレープ ¥450(税込 ¥486)
- いちごのエクレア ¥380(税込 ¥410)

家族や友達と一緒に!

TOMATOMO フェザン店 盛岡市盛岡駅前通1-44 盛岡ビルフェザンB1F/デリカタウン

平日限定 冬の驚宿満喫

60歳以上の方1名以上同伴で 2024年2月29日(日)まで

ご宿泊者様全員の料金が10%OFF

1泊2食付平日2名様1室(洋室)ご利用の場合(宿泊時、お一人様別途150円の入浴税を頂戴します)

お一人様通常価格(消費税込) 20,900円~

60歳以上の方同伴で 18,810円~(消費税込)

駅から5分! 盛岡駅からのシャトルバスもご用意

季節の創作和食

TEL.0120-123-389



いわて医療通信 【かわいさくへ、気持ちよへい】

相手に伝えるための技術

「ちゃんと教えたはずなのに、相手に伝わらない」とよく聞く話ではありませんか。そして、そのあとに大抵は相手に対する非難の言葉が続きます。

でも、それって、本当に相手のせいなのでしょうか。いや、もちろんこちらが悪い、とも言いません。そもそも、行動分析学者の島宗理先生は、起こったことを相手のせいにして自分とせいにしたりしてしまっていることを「個人攻撃の罠」と言っています。では、どのようにして戒めておられますか。それが相手でも自分でも、誰か個人で戒めておられますか。

東洋医学の考え方は、日の入り早く夜明けも遅い冬は人間も自然に従って早寝をし、日の出のころに起きるのが良いとされています。寒気から身を守り、体のエネルギーを消耗させずに蓄えるのが冬の養生となるからです。睡眠には

◎ 体の成長や細胞修復を行う成長ホルモンの分泌を促す

◎ 交感神経を鎮めて血糖や血圧をコントロールする

◎ 記憶を固定させる

◎ 免疫力を上げる

など重要な役割があります。睡眠不足が続くと、短期的には疲れやすい・風邪をひきやすいなどの影響が現れます。風邪のひきやすさを比較したデータでは、風邪をひく確率が「睡眠が不足している人」は「睡眠が十分な人」の2倍に達するとの報告があります。

睡眠の質や個人差などにより多少の違いはあるものの、一般的には毎日7時間程度の睡眠を

冬はたっぷりの睡眠を

人も自然のサイクルで

その中心にあるのが体内時計です。これが狂うと

「モーターゲージ」を立てて脚を揃え、左右の内もも、ふくらはぎ、内くるぶしがつか確認します。隙間があればどのくらい開いているか確認しましょう。

運動①「使う筋肉を確認」おしりの横(中臀筋後部)をさすります。さすると筋肉の動きが良くなります。

運動②「使う筋肉を確認」内ももの筋肉(内転筋)をさすります。

【フォーム】体をまっすぐにして横向きに寝ます。ウエストと頭の下にタオルを入れ、膝を曲げたら上側の手はウエストにあて呼吸を感じます。

よりきちんと教えることができるはずですが、ぜひお試しください。

岩手医科大学 医学教育講座 相澤 純

疲れからくるこんな不調に
イライラ 忘れっぽい
思考力低下

能活精

8歳から服用できます。【第3類医薬品】
集中力が続かないお子さまにも!

宮手薬店 TEL.019-622-2623
盛岡市本町通1-17-26

サービス付高齢者住宅

ゆまぼろし桜台

【農業を柱に運営しております】隣接する農地で自分の好きなお花・野菜を育てていただけます

電話：019-667-1977
住所：盛岡市桜台2丁目18-2

もりしんウインターキャンペーン
スマイル応援 2023
定期預金キャンペーン

取扱期間 令和5年12月1日(金)～令和6年2月29日(木)

盛岡信用金庫 詳しくはこちらをご覧ください

人気の三段折弁当シリーズ

人気の岩手山がリニューアル!!

松風 3,000円
水月 3,500円
岩手山 2,000円

019-653-1421
info@mifuji-morioka.com

健康笑顔を作る【ゆるのび体操】

歩きやすくなる
膝の上げ下げ体操

1 下側の脚を持ち上げます。
つま先と膝の向きが床の方にむくようにします。

2 上側の脚の膝を開くようにあげます。
2息をハッハッと吐きながら膝をあげます。

【ポイント】姿勢がズレないようにし、使う筋肉を意識しましょう。

【運動の効果】
・脚がまっすぐに
・股関節の詰まり感の解消
・歩きやすくなる
ウォーキング前にVol.2のくるくる体操とこの体操と行うのも効果的です。

盛岡市 かんたん体操 vol.10

盛岡市公式「かんたん体操」動画公開中

日本コンディショニング協会認定インストラクター 中田ゆきえ先生

※日本コンディショニング協会のメロッドを使用しています。

岩手医科大学 肝臓病教室

動画配信 ▶

2023年 12月1日(金)～2024年 2月29日(木)

肝臓病教室 特設Webサイト
https://kanzo2023.wpx.jp/
※パソコン・タブレット・スマートフォン等でご覧ください。

「肝硬変」についての知識・日常生活で役立つ情報を
医師・栄養士・薬剤師・医療相談員からお届けします!
どなたでもご覧いただけます!

主催 岩手医科大学附属病院
お問い合わせ先 岩手医科大学 内科学講座消化器内科分野
電話 019-613-7111

二戸市 二戸市 おすすめ 二戸市 おすすめ 二戸市 おすすめ



座敷わらしに会えるかも!? 緑風荘敷地内 亀麿神社

金田一温泉は4つの源泉があり、**神経痛や 関節痛、疲労回復**などの効果があります。地元食材を使用した食事もお楽しみください!

盛岡市保健福祉部 長寿社会課のイベント

1626(寛永3)年に発見された金田一温泉は、南部藩の指定湯治場となり「待の湯」と呼ばれ、令和8年に開湯400年を迎えます。

旅館「緑風荘」の「槐の間」には、家を守る神霊「座敷わらし」が現れ、亀麿に会うと幸運に恵まれるという伝説があります。亀麿は、緑風荘裏庭にある亀麿神社に祀られています。平成21年の火災により隣接する緑風荘の母屋は全焼しましたが、亀麿は神社に歩いて避難したといわれ、亀麿のおかげもあってか全員無事で神社にも被害はありませんでした。

亀麿神社を参拝して、槐の間を見学してみませんか。運が良ければ亀麿に会えるかも。

- 【緑風荘】 岩手県二戸市金田一長川41 0195-27-2131(槐の間:見学10時半~15時)
- 【金田一温泉旅館組合】 0195-27-2540(9時~17時)



シニアズが自分や家族の人生をより良くするための特別号を作りました

想活 2024

オンラインでも読めます!

参加費: 無料(要事前申し込み) 対象: おおむね60歳以上の盛岡市民 開催日程: ①松園老人福祉センター(西松園) 2月8日(日)13時半~15時半 定員20人 ②太田老人福祉センター(中太田深待) 2月16日(金)10時~12時 定員20人 ③津志田老人福祉センター(津志田西) 2月19日(日)10時~12時 定員30人 ④愛宕山老人福祉センター(愛宕町) 2月20日(日)10時~12時 定員20人 ⑤青山地区活動センター(青山三) 2月21日(日)13時半~15時半 定員15人 申込先: 市役所長寿社会課地域ケア係 ☎613-8144

2023年度 バイオルガン演奏講座 修了演奏会 バイオルガン初級演奏講座 第20期生 レガール・ポジティブ演奏講座 受講生による 2/4(日) 14時開演(13時半開場) 盛岡市文化振興事業団が主催するバイオルガン演奏講座の修了演奏会。基礎的な演奏技術を学んだ初級演奏講座の受講生とその初級演奏講座の次のステップに進んだレガール・ポジティブ演奏講座の受講生が日々研鑽を積んだその成果を披露します。会場: 盛岡市民文化ホール 小ホール (盛岡市盛岡駅前西通2-9-1 マリオス内)

宮城県岩出山の にんにく卵黄油

元気と活力のある毎日へ!

自社農場で育てた平飼いの有精卵使用!!

お隣の宮城県で作ってます!

平飼いでストレスなくのびのび育ちました!

無料サンプル(9粒)受付中

30粒 1,296円(税別) 初回送料無料で100粒(3,920円)やお得な定期コース(10%割引)もございます

毎日取り入れて健康向上に!

自然養鶏 ふるさと地鶏の会 ☎0229-72-0896 平日8時~16時 受付 FAX 0229-72-1983 info@i-tamago.jp

教養とは人間として生きていく上で必要な知識の集積。簡単に知識が手に入る現代だからこそ正しい心構えを持っていないと、得られた知識も活かすことができません。幅広い教養を学びたいならこの1冊「池上彰のこれから」の小学生に必要な教養。タイトルにも「小学生の」とあり、子どもやお孫さんへの贈り物にもぴったり。本書ですが、まずは大人にこそ読んでほしい内容となっています。5章立てになっており、1章から順番にお金のこと、政治のこと、歴史のこと、SDGsのこと、ネットのことと幅広いジャンルの教

幅広い教養をこの1冊で

「お金はだれが作っているの?」子どもにそう聞かれたとき、子どもと答えられるでしょうか。正解は「硬貨は政府・紙幣は日本銀行が作っている」です。ちなみに紙幣のデザインが2024年から新しくなり、定期的に紙幣が変わる主な理由は偽造防止のためです。情報収集するにインターネットは便利ですが、フェイクニュースなど悪意のある間違った情報はネットや本、新聞などさまざまな方法で入手して初めて正しさが判断できます。「親から教わったことが間違っていた」「うちの親は教養がない」などと言われたことはありませんか。ふんわりと理解していても深く聞かれると答えられない。間違えて覚えていた。今さら他の人に聞けない。この本で知識の補完ができます。

著: 池上彰 / 主婦の友社刊 1,848円(税込)

入料: 全席自由 入場無料(要入場整理券) ※入場整理券は、盛岡市民文化ホール・キャラホール・盛岡劇場・姫神ホールにて配布中(お一人さま4枚まで)。なくなり次第配布を終了します。 問合せ: ☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

水曜デッサン会 人物ドローイング勉強会 2/17(土)、3/23(土) 13時~16時半(集合12時50分) 岩手盛岡にて「人物デッサン」を真剣に勉強する人のための絵画クラブ「水曜デッサン会」が開催する人物ドローイング勉強会。今回は「デッサン筋」を鍛えようをテーマに自分の画材で自由に描くデッサン会です。人物画に興味のある方はぜひ、お越しください。 会場: アイーナいわて県民情報交流センター 会議室602 (盛岡市盛岡駅西通1丁目7番1号) 参加費: 500円 問合せ: ☎080-4516-4206(狩野)

令和5年度 第2回企画展 拝啓 野村君 ~学友からの手紙~ 3/17(日)まで開催 9時~16時半(入館は16時まで) 生涯にわたり学生時代の思い出を大切にしていた野村胡堂と学友たちの交友に焦点をあてた企画展。個性豊かな友人たちからの書簡を中心に展示しています。 会場: 野村胡堂・あらえびす記念館 (紫波郡紫波町彦部字暮坪193-1) 入料: 一般310円、中高生150円 休館日: 毎週月曜日(祝日の場合は翌日)

問合せ: ☎019-676-6896(野村胡堂・あらえびす記念館)

読者プレゼント

自然養鶏 ふるさと地鶏の会 様より 宮城県岩出山の にんにく卵黄油 1袋(30粒)

宮城県岩出山で作られているにんにく卵黄油のサプリメント。平飼いでのびのびとストレスなく育てられた鶏の有精卵と無臭にんにくが使われており、疲れにくい体づくりのサポートをしてくれます。 1袋(30粒)を 5名様にプレゼント

読者プレゼントの応募方法

▶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・広告をご記入・ご入力の上、ご応募ください。応募締切は2月20日まで。当日消印有効。当選は商品の発送をもって発表にかさせていただきます。

▶宛先 〒020-0026 盛岡市開運橋通3番41号 ダビंचピル KOHOメディア案内 シニアズ編集部 読者プレゼント係まで

応募フォーム

GOOD LUCK!

岩手県内 11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/

- ウインズ本宮
- ウインズ松園
- ウインズ紫波
- ウインズ奥州
- ウインズ一関
- ウインズ三関
- ウインズ宮古
- ウインズ盛岡ライト館
- ウインズ北上ライト館
- ウインズ奥州ライト館
- ウインズ一関ライト館

広告内に『ミック』が隠れています！
みつけてね！



公式キャラクター ミック

大人のための情報紙 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

エフエム岩手

盛岡市内丸2-10 / <http://www.fmii.co.jp>

盛岡 76.1MHz 釜淵 85.9MHz 大槌 78.4MHz
大船渡 79.7MHz 岩泉 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

「職人の思いが込められた南部紫根染」

岩手県の伝統文化「南部紫根染」。ムラサキという植物の根(紫根)で染められた着物は幕府の献上品にも選ばれた逸品です。その南部紫根染の技術を守り続けているのが草紫堂三代目堂主の藤田繁樹さんです。

26歳で草紫堂の仕事に始めた藤田さん、最初は染め物や着物のことなどわからなかつたと話します。「手伝いながら染め物や着物の知識、作る工程や販売の仕方などを学びました。知らないことがばかりでも面白く感じました。しかし、同時に職人仕事の大変さも知ったと言います。「絞り手さんが模様に沿って一つずつ縫い、数カ月、半年、ものによっては一年以上かけてしぼりを施します。大がかりなものだと12mの生地に約1万3千の絞りがあり、それを絞り検査職人が絞り落ちや緩みがない

か細かくチェックをしてから染めていきます」と絞り作業も大変な手間と時間がかかっていると教えてくれました。そして仕上がりを左右する染めの作業も重労働で大変だと話します。「紫根の状態を見極めるため杵と臼で根を潰していき、硬さが違う根の状態を目で見て、杵をつく時の音を聞きながら潰したら、その根に熱湯をかけ布で漉して色を取り出します。きれいな紫色を抽出するためやけどを負いながらも力一杯絞ります。こうして抽出した染料に生地を浸し、その作業を重ねていき理想の紫に染めていくのですが最初は思うような色にならず苦労したそう。「親父から過去の記録だけ渡されて『まずは染めてみる』とだけ言われました。その通りやってみると、いかに繊細な作業で色が変わるのかわかりました。その感覚をつかむのは簡単ではあり

「職人の思いが込められた南部紫根染」

草紫堂に入り十数年後、三代目堂主となった藤田さんは南部紫根染を守るため新たな挑戦を始めます。「地元でムラサキを使いたい」と思い「南部ムラサキ保存会」を立ち上げました。八幡平市の農家さんがムラサキの種を保存して、お願いで一緒に栽培することになりました。しかしムラサキを育てるのは容易ではありませんでした。「発芽率が低い植物で芽が出なかつたり、根に色素がでなかつたり問題が山積みでした。自分も素人だったから手探りでね」とうまく栽培できず悩んでいると心強い協力者が現れます。「文化庁のプロジェクトの一環でムラサキの研究をしている先生が何度か視察に来てくれたのです。発芽しない原因や根に色素を作る方法を



1965年、盛岡市生まれ。鎌倉時代以前から南部地方に伝わる南部紫根染の技術を継ぐため26歳のとき草紫堂の業務に携わるようになり、2004年に三代目堂主となる。現在は職人に染めの作業を託し、大学での講演や昭和天皇が購入したクッションカバーの復元など南部紫根染の普及活動に尽力している

信じた道をひたすらに

「良い物を作り続けていれば認めてもらえ」と信じて、手間と時間を惜しまず、ここまでやってきました」と藤田さん。「最近ではコロナ禍の影響で苦しい状況が続き生産を抑えなくてはならず、苦渋の決断をしなければならぬ」と話します。社員にも休みを取ってもらったり、いろいろなと心苦しかったと話す藤田さん。職人たちの思いが込められた南部紫根染の質は、4万円と高額だったうえ、サブプライムの効果も実感できなかったため、消費者ホットラインに相談を寄せました。この事例のように、初回のみ低価格の定期購入に関するトラブルが増えています。注文を確定する前に、最終確認画面で定期購入が条件になっていないか、支払い総額はいくらになるのか、解約・返品ができるのかを確認しましょう。インターネット通販では最終確認画面でこれらの情報を188へ。

「良い物を作り続けていれば認めてもらえ」と信じて、手間と時間を惜しまず、ここまでやってきました」と藤田さん。「最近ではコロナ禍の影響で苦しい状況が続き生産を抑えなくてはならず、苦渋の決断をしなければならぬ」と話します。社員にも休みを取ってもらったり、いろいろなと心苦しかったと話す藤田さん。職人たちの思いが込められた南部紫根染の質は、4万円と高額だったうえ、サブプライムの効果も実感できなかったため、消費者ホットラインに相談を寄せました。この事例のように、初回のみ低価格の定期購入に関するトラブルが増えています。注文を確定する前に、最終確認画面で定期購入が条件になっていないか、支払い総額はいくらになるのか、解約・返品ができるのかを確認しましょう。インターネット通販では最終確認画面でこれらの情報を188へ。

「良い物を作り続けていれば認めてもらえ」と信じて、手間と時間を惜しまず、ここまでやってきました」と藤田さん。「最近ではコロナ禍の影響で苦しい状況が続き生産を抑えなくてはならず、苦渋の決断をしなければならぬ」と話します。社員にも休みを取ってもらったり、いろいろなと心苦しかったと話す藤田さん。職人たちの思いが込められた南部紫根染の質は、4万円と高額だったうえ、サブプライムの効果も実感できなかったため、消費者ホットラインに相談を寄せました。この事例のように、初回のみ低価格の定期購入に関するトラブルが増えています。注文を確定する前に、最終確認画面で定期購入が条件になっていないか、支払い総額はいくらになるのか、解約・返品ができるのかを確認しましょう。インターネット通販では最終確認画面でこれらの情報を188へ。

地域の魅力と、地元みんなの思いに私たちの技術やノウハウを合わせ、ソーシャルイノベーションを実現。

地域の魅力 × みんなの思い ↓ ソーシャルイノベーションの創造

つぎのミライは、あなたの街からはじまる。

NTT東日本グループ

決算 望年会

今年度もお疲れ様でした!

プラン適用期間 2024 2/25日~ 3/31日

8名様より承ります

夕食個室宴会場 宿泊プラン

ホテル千秋閣	ホテル花巻	ホテル紅葉館	三館共通
--------	-------	--------	------

夕食お膳グレードアッププランもご用意。お一人様(1泊2食付) 14,000円~ (消費税別)

プラン限定オプション 2時間 飲み放題 通常2,970円 → 2,500円 (消費税別)

佳松園

プラン限定オプション 2時間 飲み放題 通常3,850円 → 3,300円 (消費税別)

お一人様(1泊2食付) 22,000円~ (消費税別)

和室 3名利用 お一人様 +1,100円 洋室 2名利用 お一人様 +2,200円
和室 2名利用 お一人様 +2,750円 洋室 1名利用 お一人様 +5,500円
和室 1名利用 お一人様 +5,500円 ※土曜日 +2,750円

和室 3名利用 お一人様 +3,300円 和室 1名利用 お一人様 +16,500円
和室 2名利用 お一人様 +6,600円 ※土曜日 +5,500円

※上記1室4~5名利用の料金となります。※夕食個室会場料が含まれております。※大人には、別途入湯税150円がかかります。※宴会場は、21時までとなります。※宴会場の空き状況確認が必要となりますので、お電話にてお問い合わせください。

館内や温泉ペーカリーでお使いいただける館内利用1枚1,000円券(6か月間有効)の販売もご用意。ご予約時にお申し出ください。

夜食や二次会で大人気! ラーメン酒場

営業時間18:00~23:00

宴会の後はみんなでカラオケ! カラオケS&Dスタジオ

営業時間15:00~23:00

医薬品をはじめ、お酒・おつまみも充実 ツルハドラッグ花巻温泉店

高気圧酸素BOXが新たに登場!! 酸素BOX(30分2,500円税込)

宿泊者限定無料のフィットネスルーム