

2024.6月号 無料配布

【月刊249号】次号/6月23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/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

あったかいグループ
齊藤会長の今月の一言
「感謝」は万能に効くワクチン
ホームページリニューアル
グループ全20事業が支える地域の笑顔
三協メディケア 検索



三陸鉄道株式会社代表取締役社長

石川 義晃 さん(62)

1962年、宮古市生まれ。父親の転勤で水沢市(現 奥州市)、盛岡市と移り岩手大学卒業後、岩手県庁入庁。教育、交通、観光、防災の業務を経て、沿岸広域振興局長、文化スポーツ部長、政策企画部長などを歴任。2022年3月に定年退職し、同年4月に三陸鉄道株式会社代表取締役に就任。座右の銘は「答えは現場にある」

地域の宝をつつなぐ使命

父のように地域ののために
今年4月、開業40周年を迎えた三陸鉄道。東日本大震災や台風などの災害にも屈することなく復旧・復興を果たし、日本一の第3セクター鉄道として久慈駅から盛岡まで163kmをつなぐ大切な地域の足を守り続けています。
「三鉄は沿岸地域の宝です」と話すのは、代表取締役社長の石川義晃さん。宮古市で生まれ、小学校1年生までを宮古で過ごしました。「当時まだ国鉄だった宮古駅が家から近かったので、毎日SLを見に行きましたよ」と石川さん。ターミネーター状の転車台の上で、大きな列車がくるりと向きを変える光景に心躍ったといいます。「市内に映画館も2軒あって、東映やライオン子や子ども向け...

40年という節目を迎え「つなぐ使命」をより強く感じると石川さん。「鉄道の存続への願いが込められた「おらが鉄道」を、次の世代にしっかりと引き継がなければならぬ」と話します。おなじみの「さんてつりコロ」の車両が通ると、沿線住民の皆さんが笑顔で手を振ってくれます。地域に愛される三鉄であり続けるために、開業以来ずっと大切にしてきた「一人一人に丁寧に接する三鉄らしき」をつないでいきたいと石川さんは今日も地域ののために奔走します。

MS&AD
三井住友海上エイジェンシー・サービス株式会社
東北エリア 岩手秋田統括 盛岡支店
保険の相談は 019-623-2400
盛岡市大通3丁目3-10 七十七日生盛岡ビル9階
保険に関することなら何でもご相談ください



盛岡信用金庫コレクション展
大森ふじおのシニアナビ
アートと岸辺散策をエンジョイ
新緑の季節を迎えて、中津川の岸辺は色とりどりの野の花に覆われてい...

大森ふじおのシニアナビ
アートと岸辺散策をエンジョイ
企画展には、同金庫収蔵品の一部を並べており、普段あまり見られない作品が展示されています。みずみずしい色調の「包んだ花」(紅子)、新緑の清澄感を漂わす「木立」(軽井沢)「深沢省三」、赤光を浴びて神々しい「若手山(赤)」(橋本八百二)、花の生命感にあふれる「花」(奈知安太)...

盛岡日産モーター
おまとめプランで日産サクラをご成約された方全員に
JCBギフトカード 7万円分 プレゼント!
2024年5月1日(水)~7月31日(水)まで
日産サクラは補助金対象! 55万円補助金
ポイント: 1 あれこれコミコミ! 2 家計管理ラクラク! 3 契約満了時は4つの選択肢! 4 自動車保険を組み込める!

雨の日が待ち遠しくなるレインシューズ

# おしゃれで機能的な雨靴を



これから梅雨の季節。濡れた路面で滑ったり、足元が温っぽくなったりと外出するのがおっくうになってきます。そんな雨の日が楽しみになってほしいと、おしゃれで機能的なレインシューズをおすすめして



海外ブランドの靴は、海外特有の凹凸の多い道に合わせ、足への衝撃を和らげるようなつくりになっているものが多いそう

人気の靴店です。日本と海外のブランドを取り揃えており、海外のレインブーツは天然ゴムで作られ、しなやかで弾力があるので誰の足にもフィットしやすくおすすめです。店の長宮沼さん。靴底も滑りにくい構造で足元が安定しやすいとシニア世代に人気だと話します。ショートやミディアム丈とありますので、

どんな靴が自分の足に合うかわからなくても、履いている靴の痛み具合、歩き方を見て、足を痛めない靴や似合うおしゃれな靴を宮沼さんが提案してくれます。今年の梅雨はお気に入り的一足で、気分を上げて過ごしませんか。

## 阿部陽子の

# ほくほくとトレッキング

第56回 貞任山 884m

貞任山は、遠野市と住田町にまたがる住田牧場の最高点884mの丘である。4km西の種山ヶ原に似た準平原がたおやかに広がっている。森も野も光りを浴び、芳しい初夏を謳歌している。貞任山一帯は小動物の別天地なのだろう。噴霧器で散布したように草原がフーン、糞だらけだ。シカかな？それともウサギ？

(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



右手798m点から古い作業道と草地とを拾いながら進む。左の大きな丘が貞任山だ

# 千年を経てなお

ある日のこと、巨大ウサギの縫いぐるみが萱草から飛び出した。追いつめるは

仰する伝説の山である。私

が知るかぎり遠野・住田のほかに遠野・釜石の境にある重ね、とわの崇拝を誓った

いたが、トラクターのわだちも土塵もまだしっかりして迷うことはない。798mの

そこを駐車して砂利の林道を登っていく。住田へ抜ける作業道は、雨で荒れ始めて

分岐に上がると威風堂々の物見山が北に、男火山と女火山が南に現われる。萱の生えた古い作業道を経由して貞任山を目指す。山頂で二等三角点が待っている。

言葉として用いましょう。対立により放逐される羽目なかつたのです。

男火も女火もある素晴らしい風景だ。1000年前に馬で跋涉したであろう平原に、安倍貞任その人が涼やかな緑風となって、今もいた。

く凌ぐ出来栄と言っても過言ではなく、共演の小沢栄太郎、中村伸郎、曾我廼家明蝶らとの大学医学部の教授人事をめぐる権謀術数の渦の中で揉まれる男の知力、気力、体力を賭した大河ドラマの風格さえ感じられる作品になりました。制作したフジテレビが後にDVD

田宮一郎の巻



# 田宮一郎の巻

文 山田 裕幸

田宮一郎、大映映画時代の彼は、アクション、ミステリー、サスペンスなどの痛快娯楽作、文芸作品など何でもござれの名演で楽しませてくれましたが、残念なことにファンマンで鳴らした同社社長長永田雅一とのある作品の俳優序列をめぐる対立により放逐される羽目なかつたのです。

映画『白い巨塔』は、監督山本薩夫にとっても、田宮自身にとっても、大映に残した傑作として誉れ高い作品ですが、テレビで再度作られた同作は、映画を大きく上回っています。

次回はおオンラインストレージについてお話ししたいと思います。その他、質問もお待ちしております。

「どんなに削除してみても容量がいっぱい困っている」という意見もよく聞かれます。

「白い巨塔」は、田宮がライオンワークとして取り組んだ作品でした。映画、テレビ、舞台の別にごだわることなく、舞台や映画よりも軽く見られがちなテレビという創造媒体で、物語の役と人間との限界に挑んだ記念碑的作品と言ってもよいでしょう。

田宮一郎 偉い。

シニアズ2024年6月号の紙面をご持参し、リスブランで靴をご購入いただいた方に **防水スプレー1本プレゼント!**

2024年6月30日まで

LIS BLANC -リスブラン-

盛岡市菜園2-3-22バンパールビル 1F

☎019-624-3796

営/10時半~19時半 休/不定休※最新情報はInstagramにて

シニア向けのスマホ講座②

## 「ストレージ」とは

「どんなに削除してみても容量がいっぱい困っている」という意見もよく聞かれます。

今回はオンラインストレージについてお話ししたいと思います。その他、質問もお待ちしております。

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

アシスタント 活用アドバイザー 安城 亜美

「どんなに削除してみても容量がいっぱい困っている」という意見もよく聞かれます。

今回はオンラインストレージについてお話ししたいと思います。その他、質問もお待ちしております。

# 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

〒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

大切な思い出の品々... 未来のために買取致します

遺品整理 終活 現金買取 外貨両替

# 生前整理

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 年間買取件数150万件以上

大黒屋 質盛岡大通店 〒020-0022 岩手県盛岡市大通2-6-10 オオムラビル1階

☎019-604-6431



株式会社三協メディケア代表取締役会長 齊藤 哲哉さん(72)

協働発見(対談企画)

介護と教育

山崎 智樹さん(44)

今回、シニアズでは、違う考えをもった事業者が、お互いの理念やサービスを持ち寄った時に、新たな協働やつながりが生まれるのではと対談企画を考えました。

山崎:齊藤会長、まずは三協メディケアの理念やビジョンについてお願いします。

齊藤:いい取り組みですね。認知症の方は否定しては駄目なんです。ご飯を食べないと言われても、さっき食べたでしよって言ったら駄目なんです。

今後の可能性について

山崎:今回お話をされている内容というのは、僕はすごく親和性を感じました。

対談動画をシニアズのサイトにアップしています。サイトを検索してご覧ください。シニアズ公式サイトを検索! 100K forward presented by seniors

退職金と未来を考える

賢くお金を育てようーマネ育のすすめー

前回は60代以降のライフイベントについて定年退職後の生活や希望をイメージすることが重要とお伝えしました。

前回は60代以降のライフイベントについて定年退職後の生活や希望をイメージすることが重要とお伝えしました。

川端康成の初恋の人 伊藤初代

川端康成の初恋の人 伊藤初代

お家でちよっと贅沢を - 二段折弁当 2,500円 水月 3,500円 岩手山 2,000円

サービス付高齢者住宅 ままぼうし桜台

もりんの年金受取 ご予約サービス

UNION 3つの約束 1 日々の癒しや潤いを探究し、お客様が求めるエンターテインメントへ進化させていく。



### 表1 暑熱順化チェックリスト

① 入浴(湯船に浸かる)	
● 2日に1回以上…3点	● 週1~2日…1点
● 週3日…2点	● ほとんどない…0点
② 運動(汗をかく程度のもの)	
● 週5日以上…3点	● 週1~2日…1点
● 週3~4日…2点	● ほとんどない…0点
③ 入浴、運動以外で汗をかく行動	
● 週5日以上…3点	● 週1~2日…1点
● 週3~4日…2点	● ほとんどない…0点
①~③の点数を全て合計して	
7~9点…暑熱順化できているかも	
4~6点…汗をかくことができています	
3点…汗をかく習慣づけを	
1~2点…体が暑さに慣れていないかも	
0点…体が暑さに慣れていない状態	

# 暑熱順化で体づくり

少しずつ暑さに慣れる

なぜそうなるのかはよく分かりませんが、近年、地球上空を流れる偏西風が蛇行して吹いているそ

うです。その結果として寒暖差が大きくなり生活に影響を及ぼしています。4月には季節外れの夏日に

見舞われたりしましたが、暑さに対して体の準備が不十分だと体温調節がしにくく熱中症のリスクが

高まります。また、一気に暑くなった後には気温の低下もあり、自律神経が大忙しで血圧も乱れやす

く、体がついていかないうような不調感に悩まされたりします。北国に住む人々は冷たい外気に熱を奪われないた

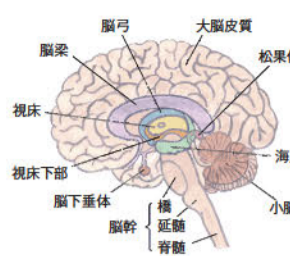
め、春先まで汗腺を閉じていたり体表の血管を縮めたりして体温を保っています。それでも以前とは気候が異なってきたので、暑さへの対策も早めに、積極的に汗をかくのが良いと思われ

ます。汗腺の働きを良くして汗をかきやすくなり、皮膚表面の血管を広げて血流量を多くしたり、放熱すること

で暑さに対抗する能力を得ることを「暑熱順化」といいます。日本気象協会の「熱中症ゼロ」プロジェクトでは暑熱順化前線マップが公開されており、岩手県では5月中旬くらいから

暑さを感じるようになってきます。暑さに慣れる体づくりが望ましいとされています。暑さに慣れる体づくりには個人差もあ

りますが、数日から2週間程的に汗をかく練習をして



前回、脳神経内科はどんな診療科なのかをお話ししました。端的に申し上げると、脳と神経の病気を診る、あるいは研究する診療科となります。今回は名前にもなっている脳と神経についてお伝えします。

神経という言葉から連想されるためか、精神科と間違えられることがありますが、一般的に神経とは「あの人は運動神経がいい」というように人体の肉体的な機能に用いられますが、「神経質な性格」などに象徴されるように性格や精神

面の特徴を表現する言葉としても用いられます。神経という言葉は江戸時代に「解体新書」で初めて「神経」と記載されました。「神経」と「経脈」を合わせた造語で、「神氣」とは全ての生理活動を主宰するもの、「経脈」とは人体の気血栄衛(気や血や水など生きるために必要なもの)の通り道という意味です。つまり

医学的な神経という言葉の意味は精神とは全然違

うのです。そして脳とは、脊髄と共

に別名を中枢神経と呼びます。一方、顔面や手足の神経は末梢神経と呼ばれます。

末梢神経は、大脳や脳幹から直接、枝分かれして顔面や咽喉頭部に分布する脳神経、脊髄から枝分かれする脊髄神経、中枢神経全体から枝分かれして手足や内臓に分布する自律神経が含まれます。

脳と神経は人体全体に分布して、中枢神経と末梢神経が統合し、運動機能や感覚機能、自律神経機能などを介して生命活動の営みを制御しています。認知機能を制御しています。認知機能を制御して情緒や感情の機

能を創出し、跳んだりはねたり、泣いたり笑ったり、生きてゆく上で必要なあらゆる活動を司っています。運動神経は骨格筋をも制御していますが、筋疾患もまた私たち脳神経内科の診療

## いわて医療通信

【超高齢化社会を支えるお仕事】

# 2. 脳と神経



岩手医科大学  
医療

岩手医科大学  
脳神経内科・老年科  
前田哲也

# フェイスラインのたるみ改善

健康笑顔を作る「ゆるのび体操」

前回に引き続き、顎下のたるみ十口周りのシワを改善するエクササイズをご紹介します。口の周りはシワが出やすい場所です。毎日の運動で、改善しましょう。

【ポイント】  
「あ」は縦に指が3本入るくらいの大きさに開きます。

【やり方】  
1 人さし指を鍵のように折り、顎先(オトガイ)の下に添えます。  
2 軽く顎を上にあげ、斜め上を見るようにします。  
3 口を大きく「あ」と動かします。

【モニターング】  
顔の写真を撮り、変化を確認しましょう。  
【運動の効果】  
顎周りがスツキリし、口周りのシワが薄くなります。

体のお悩み募集中!  
リクエストにお答えします!  
盛岡市公式「かんたん体操」監修・出演  
日本コンディショニング協会「かんたん体操」中田ゆきえ先生

顔の写真を撮り、変化を確認しましょう。  
【運動の効果】  
顎周りがスツキリし、口周りのシワが薄くなります。

センソ・牛黄・鹿茸・人参  
羚羊角・真珠・龍腦・動物胆 配合

**律鼓心**  
◆動悸 ◆息切れ  
◆気つけ

第2類医薬品  
宮手薬店  
TEL.019-622-2623  
盛岡市本町通1-17-26

着物のことならどんな事でもご相談ください

創業100周年  
おかげさまで

きもの丸洗い 3,850円(税込)  
※お一人様何点でもOK

きもの洗い張り 6,600円(税込)  
留袖、振袖、絨り羽織は7,150円(税込)  
※お一人様2点まで

色無地染替え & お仕立直し 73,700円(税込)  
通常価格86,900円(税込)  
作業内容: 解き端縫い・洗い張り・染代新調裏・元八掛使用・仕立て  
※紋代・色抜・筋消し代は含んでおりません。

相談会には、京都より専門家が来場します。専門家に直接ご相談ください。

開催日程 令和6年 6月15日~18日 午前10:00~午後6:00  
※18日は午後4時30分受付終了、午後5時まで。

開催場所 和のくらし小袖 6月15日(土)・16日(日) とうや呉服店 6月17日(月)・18日(火)

こんな相談も解決!  
古いシミやカビがあるので着られるようにキレイに直したい、柄が派手になったので染め直して寸法も直したい、羽織を帯に直してほしい。  
色やけの修正加工もできます 派手な帯を淡く染め替えました

染め直し・カビ落とし・色やけ・しみ抜き・柄ズレ・箔押し・工芸修正・刺繍おきなど「諦めていた」を解決

要予約 一人ひとりのご要望に確かに応えるため、不要な待ち時間をおかけしないためにご予約をお願いしております。当日予約も承っております。

和のくらし小袖 019-658-8511 盛岡市南大通1-6-9

創業大正13年 とうや呉服店 019-622-2535 盛岡市本町通2-14-21

25年ほど前より、延べ2,300人以上のお客様に喜んでいただいております。

お茶会、着物女子会、成人式…  
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
着付け ¥7,700	着付け ¥9,900
セット ¥4,400	セット ¥4,950
メイク ¥3,600	メイク ¥4,400

※着付け ¥8,000 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・第四水曜日

もりおかいにしえ散歩 85

案内役 真山 重博

# 八幡町界限(前編)



6月の第二土曜日は、恒例の「チャグチャグ馬コ」。チャグと鈴の音を鳴らしながら、滝沢市の鬼越蒼前神社を出発。めざすは約14km先の盛岡八幡宮神社。地元では「お八幡さん」と呼ばれ、1年を通じて多くの参拝者が詣でる東北有数の神社。初詣のメッカでもあります。その盛岡八幡宮が鎮座する八幡町界限は門前町として栄えた町で、開町以来三百年以上も粹で華やかな雰囲気漂わ



せたいました。もともと南部家の氏神である八幡宮は、現在の櫻山神社の裏手、烏帽子岩付近に本殿があったのですが、城内にあるため庶民は参詣できませんでした。その後盛岡の城下は、各地から集まって来た商人や職人など多様な階層の人々が滞留し、新興都市として発展してきたことから、民心の拠り所を作る必要性があるとみたと世に「行信公が、城外に八幡宮の社殿を移すよう父の29代重信公に発願。現在地にて造成工事を行うことになったのです。」

盛岡市本町通の県道から路地に入ると、レトロなれんが造りの外観が目立つ建物があります。40年以上にわたって営業を続ける喫茶店「ウインズ」です。店主の及川幸枝さんは奥州市水沢出身。旦那さまの転勤をきっかけに盛岡に移り住み、市内のコーヒー専門店「3年ほど働きました。そこで学んだ知識があったことや、もともとコーヒーが好きだったこと、また親戚が東京でコーヒーの専門店を営んでいて知りレトロな雰囲気を求めて訪れる若いお客さまも。最近では付近を散策する外国人に訪れる外国人観光客もいるそうです。時代と共に変化のお客さまとも、お店は40年を歩んできました。お店を開けるのはもう習慣のようなものと及川さん。ご近所さんや常連さんにとっても日常に溶けこんだ、くつろいで過ごせる場となっています。店内はパリの蜜の市で買ったポスターや、常連さんの絵が飾られたレトロな空間。コーヒーを片手に、およそ半世紀の歴史を感じてみてはいかがでしょう。盛岡市本町通3丁目17番3号 019-654-2591



店名のウインズは「各地からの風より」を意味するそう

## 知ってる? シニアの穴場スポット ウインズ 自然体でコーヒーを

お店で提供するものは、東京のコーヒー専門店から仕入れた豆を及川さんが配合したオリジナルブレンド。注文を受けてから丁寧にハンドドリップで入れたコーヒーは、及川さん好みの酸味が感じられる味わいです。コーヒーと一緒に軽食も楽しめるので、カウンターに行っている。その行程との符合を探ってみたい。できれば現地を訪ねて。

# 安倍頼時は何を見たのか



イフテ奇談漂流 文 高橋政彦

北へ

奥州史を遡っていくと必然的に「前九年合戦」に行き着く。10世紀の後半ごろから奥六郡(律令制下の陸奥国中部)における胆沢郡、江刺郡、和賀郡、紫波郡、稗貫郡、岩手郡の六郡を中心とした勢力を拡大し、朝廷からも現地支配を任されていた安倍頼時が、より強い権力を得るために領地を

「この国の海を渡った北の奥には遙か遠くまで見渡せる陸地がある。合戦で命を失うより、そこに渡って住もうと思う」。頼時はそう言って一族郎党、その従者など50人ほどで、一艘の大

「この国の海を渡った北の奥には遙か遠くまで見渡せる陸地がある。合戦で命を失うより、そこに渡って住もうと思う」。頼時はそう言って一族郎党、その従者など50人ほどで、一艘の大



ピザトーストはオープン当時から変わらないメニューのひとつ

価格もサイズもリアルでフル装備の住宅展示場

# 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。

## まちなか展示場

待望の平屋がご覧いただけます!

「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 北上市さくら通り1-6-23

盛岡店 0120-418-324 盛岡市本宮6丁目26-15

盛岡西店 0120-322-147 盛岡市みたけ3丁目2-37

シュガーホームがよくなるホームページはこちら検索

シュガーホーム 検索

# 花巻市 平良木の立岩



ひららき たていわ  
平良木の立岩



平良木の立岩は、花巻市高松付近の猿ヶ石川の川岸にあります。大きく垂直に切り立った岩場と、そこに生える木々が組み合わさった景観の見事さから、合併前の旧花巻市時代に「花巻八景」の一つとして選ばれました。猿ヶ石川と自然の移り変わりが四季を通して楽しめます。宮沢賢治記念館や新渡戸記念館なども近いので、ご見学と合わせての立ち寄りもおおすすめです。

- 【平良木の立岩への行き方】
- ① JR新花巻駅方面から国道456号線に入り、宮沢賢治童話村方面へ
  - ② 国道456号線を直進し、突き当りのT字路で新渡戸記念館へ右折
  - ③ 国道283号線へ入りすぐの新渡戸記念館の表示がある道へ左折
  - ④ そのまま県道284号を1kmほど直進する
  - ⑤ 前方右側に小さな看板と脇道があり、その坂を下ると駐車スペース ※車高が低い車は要注意



四季折々の景観が楽しめるスポットです。観光施設も近いので合わせて楽しめます！  
花巻観光協会 久保田さん

※会場へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

<生きがい推進係>

■盛岡ゆうゆう大学本校講座(公開講座)

内容:盛岡の魅力発見・発信～地域おこし協力隊の挑戦～と題し、市内で活躍する隊員の中から4名の方に活動内容について紹介していただきます。

費用:無料

申込:不要。どなたでもお聴きいただけます。当日会場へどうぞ。

日時:6月4日(日) 13時50分～15時半

場所:市民文化ホール大ホール(盛岡駅西通二)

問合せ先:盛岡ゆうゆう大学事務局  
☎603-8003(市役所長寿社会課内)

川端龍子展

6/15(土)～7/28(日) 9時半～18時(入館は17時半まで)

和歌山県に生まれた川端龍子(1885-1966)は、洋画家として出発しますが、大正3(1914)年に日本画へ転向、再興日本美術院展で活躍し、脚光を浴びました。自由な表現を求め続けた龍子の作品は日本画というジャンルを超え、今なお多くの美術ファンを魅了し続けています。圧倒的な迫力で迫る龍子の作品世界をお楽しみ

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

ください。

会場:岩手県立美術館(盛岡市本宮字松幅12-3)

観覧料:一般1,000円(1,200円)、高校生・学生600円(700円)、小学生・中学生400円(500円)

※( )内は当日料金

休館日:月曜日(7月15日は開館)、7月16日

問合せ:☎019-658-1711(岩手県立美術館)

★ベア3組様にチケットプレゼント!

花巻第九の会 テラ・ムジーク

第3回定期演奏会

6/9(日) 13時開演(12時開場)

岩手県花巻市を中心に活動している混声合唱団「花巻第九の会 テラ・ムジーク」の定期演奏会。今回は地元出身の若手ソリストと40名の一般参加者を県内外から迎えベートーベン第九番第4楽章「歓喜の歌」を披露します。他にも故・富田勲先生作品「イーハトーブ交響曲」より数曲抜粋してお届けします。

会場:花巻市文化会館 大ホール (花巻市若葉町三丁目16番22号)

入場料:一般1,000円(1,200円)、高校生以下500円※( )内は当日料金

ガイド:花巻市文化会館、チケットぴあ

問合せ:☎090-1049-3062(テラ・ムジーク事務局)

昔では、底の見えない池や人の手が入らない山などを畏れ、そこに妖怪や神様を見出して近づかないようにしてきました。

地球上のほとんどの土地がネットで見渡せるようになって、現代でも近づくとも寒気がするようないわゆる心霊スポットやパワース

竹書房の人気怪談シリーズに「遠野怪談」が遂に登場。遠野物語は全国的にも有名。岩手県人であれば子どものころに昔話を聞いて育った方も多いのではないのでしょうか。怖い話が大好きで遠野に移住した著者、小田切大輝氏が現代の遠野市で聞き集めた怪奇譚を「遠野怪談」として1冊の本に詰め込みました。

昔から不思議な話が多い遠野ですが、その土地柄が現代でも不思議な体験談には事欠きません。昔も今も共通しているのは「わからないものは怖い」ということです。

現代版の遠野物語ともいえる「遠野怪談」は涼が欲しくなる季節にぴったりの作品となっています。

ぜひ移動中や夜の寝る前など、この本でどこか怖くて不思議な体験談を通して、現代では感じる機会が少なくなってしまう妖怪たちの息づかいを感じてみてはいかがでしょうか。

著:小田切大輝/竹書房刊  
781円(税込)

## 自動音声で詐欺がくる

電話を介した詐欺には昔からさまざまな事例があり、時代とともに次々に新しい手法が生み出されています。最近では自動音声を使い、身に覚えのない未納料金を請求する詐欺が報告されています。ある50代男性の事例では、「料金未納が発生している。放置すると法的措置を取る」という内容の自動音声の電話がありました。不審に思い事業者の電話番号を自分で調べて確認したところ「未納料金の請求は電話では行わない」と言われました。

また、同じく50代男性は、自動音声の電話で「未納料金があと2ヶ月分残っています。ガイダンスに従って番号ボタンを押したところオペレーターに「お名前を教えてください」と言われ、NTTファイナンスをかた

る窓口も多く見られます。電子マネーの購入後に公的機関をかたつて電話がかかってくる、劇場型勧誘とみられる例もあります。電話では実在する事業者を名乗りますが、特にNTTファイナンスをかた

るケースが多くみられます。NTTファイナンスの公式ホームページでは「自動音声ガイダンスを用いて契約状況に関する事項や、回線の利用停止を通知することはございません」と注意喚起を行なっているため、そのような電話があっても落ちついて対応してください。

トフル防止のために、非通知や知らない番号からの電話には出ない、電話に出してしまっても話を聞かない、知らない番号にはかけ直さないよう心がけましょう。不明な点がある場合は、事業者の本来の連絡先を自身で確認した上で問い合わせしてみてください。それでもトラブルにあってしまったら、消費者ホットライン(電話188)へ。

ハンガリー・ブダベスト交響楽団

7/3(日) 19時開演(18時15分開場)

2019年、日本・ハンガリー友好関係樹立150周年の目玉として久々の来日を果たし話題を呼んだ名門オーケストラ、ハンガリー・ブダベスト交響楽団。今回、5年ぶりの来日を実現します。ソリストは、ロン＝ティボー国際ピアノコンクールで第1位を受賞した人気沸騰中の亀井聖矢。超絶技巧のリストで客席を沸かせます。

会場:盛岡市民文化ホール 大ホール (盛岡市盛岡駅前西通2-9-1 マリオス1F)

入場料:全席指定 S席9,000円(9,500円)、A席8,000円(8,500円)、B席7,000円(7,500円)、U-25チケットB席(25歳以下対象)4,500円(5,000円)※( )内は当日料金

問合せ:☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

人形劇「ボレボレ」公演会

6/23(日) 13時半開演

シニアズ2024年3月号表紙に掲載した人形劇『ボレボレ』の人形劇の公演会。個性豊かな人形たちがお話の世界へ皆さんをお連れします。

会場:陸前高田市民文化会館 奇跡の一本松ホール ルーム1 (陸前高田市高田町字館の沖302番地3)

入場料:無料

問合せ:☎0192-54-3227(陸前高田市民立図書館)

第三十三回 工の会展

～織りなす手から誰かの物語へ～

6/14(金)～6/16(日) 10時～17時※最終日は16時まで

岩手県を中心に活動する異業種工芸作家たちによる「工の会」。所属作家による「工の会展」を開催します。家具・表具・繻工芸・陶芸・ホームスパン・布・染色・漆工・木工・南部鉄器・鍛造が出品。さまざまな作品が一堂に会しますので、皆さまのお越しを楽しみにお待ちしております。

会場:岩手県公会堂2階フロア(盛岡市内丸11番2号)

入場料:無料

問合せ:☎090-8589-0548(工の会 松坂)

掲載のイベントは発行時点の情報となります。変更となる場合もございますので、最新情報は各事業所へお問合せをお願いいたします。

イベントチケット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6月20日当日消印有効。当選は商品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

▶宛先 〒020-0026 盛岡市開港橋通3番41号 ダビンチビル 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

岩手県内 11店舗 営業中!!

GOOD LUCK

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**

# 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

### エフエム岩手

盛岡市内丸2-10 / <http://www.fmii.co.jp>

盛岡 76.1MHz	釜淵田 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



大学生ハンター  
**徳田 陽子**さん(20)

2004年、雫石町生まれ。盛岡中央高等学校へ進学し、進路を決めた際「人と動物たちが共生できる環境」について考えるようになり、狩猟の道を見つけ在学中にわな猟の免許を取得。現在は岩手大学農学部 森林科学科で日々勉学に励む

## 人と動物の共生を

動物たちのためにできることは何か  
初夏目前、山にかけたくなる季節です。しかし、昨年は熊による人身被害が過去最大となり、動物たちが田畑を荒らす被害も増加。山の餌不足やハンターの高齢化が要因といわれています。そんな野生動物と人が共生できる環境を築きたいと活動する徳田陽子さんとわな猟の免許を持ち、岩手大学農学部 森林科学科で自然環境や生態系の保全などを学ぶ若きハンターです。

雫石町の緑が豊かな環境で生まれ育った徳田さん。外を駆け回ったり、やんちゃな幼少期を過ごしたと話します。「小学校のときは通学路に熊が出たり、校庭にカモシカが出たり野生動物が近くにいました」と身近な野生動物に興味を持ち、自然と動物好きに。「獣医」という夢を抱くようになり、ですが、中学生になると考えが変わってきます。「動物は好きなんですけど、ペットと野生動物は違う、自分が興味あるのは野生動物

のほうではないかと思うようになりました。それでも獣医という夢も捨てきれなかったです」と迷いが生まれました。高校へ進学し、本当に獣医の夢を追い続けていたか悩んでいると担任の先生から声をかけられます。「野生動物に関わりたくないならこの分野じゃないか」と岩手大学 森林科学科の存在を教えてもらいました。森林づくりや森で暮らす生物のことを学び、自然との共生を考えていく学科だと知って、この道に進もうと決めました」と気持ちが定まり、視点が変わります。野生動物との共生についても考えるようになった徳田さん。とても難しく複雑な問題だと感じます。「大学以外でもヒントがあるので、はと思い、調べたら狩猟活動をしている人たちが知りました。父の知人に詳しい人がいて、ハンター育成研修会があると聞いたので参加することにしました」と狩猟の道へも歩み出します。

県や自治体のハンター育成研修会に参加することになった徳田さん。最初は狩猟に対して良いイメージがなかったと話します。「動物を殺して何が楽しいのかわからなかったのですが、自分の目で見てみると、狩師の方から『お互いに住みやすい環境にするために狩猟できることもある』と聞いて印象が変わりました。それから数が増え、動物たちにも悪影響が出てしまっていることを知り、害獣駆除の重要性にも気づきました」と発見が多く、意識が変わる大きなきっかけになりました。その後、自分も狩猟に携わりたいと18歳以上で取得できるわな猟の免許を取ることに。すでに第一志望の森林科学科への入学が決まり安心して免許の試験に臨んだと言います。「事前に講習会がありどんな餌があつて、どう使うかなどを勉強しました。試験は1日ばかりで、次の日には合格が分かって嬉しかった」と高校3年生でわな猟の免許を取得。ハンターの仲間入りを果たしました。そして、昨年4月に雫石町の鳥獣被害対策実施隊へ入隊。大好きな雫石町に貢献できるようなったと感慨深くなり、活動にも力が入りました。「動物たちを追い払う作業や放獣するかどうかの対応の仕方など、近で見ることができて勉強になりました。そして活動しているシカやイノシシ、熊などの被害が増えているように感じました」と現場を見る機会が増え、視野が広がったと話します。

活動を通してさまざまな経験をした徳田さん。狩猟免許を持つ大学院の先輩や狩猟経験豊富な役場のベテラン職員など多くの人と出会い、狩猟の奥深さを知ったと言います。「畑を荒らす人や被害を及ぼさないため管理目的でやっている人もいます。どの人も動物たちは山からの恵みだと感謝して最後まで責任を持って狩猟をしています」と皆さん節度を守りながら狩猟しており、自然環境を守ることにもつながると徳田さん。

「大学で勉強している人と、人と動物たちが安心して暮らせる環境を実現させるのが難しいと感じることもあります。ですが、さらに知識を深めて理想的な環境に少しでも近づけていきたいです」と意欲を燃やします。ハンターの高齢化が進む岩手県。大好きな岩手の自然環境を守るため活動に取り組む若きハンターの活躍に期待が高まります。

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!



「映画と盛岡」。盛岡が舞台となった映画や、映画を通して見る盛岡の魅力について語ります。3つ目は「歴史歩き」。岩手の山、街の歴史

### 花巻温泉バラ園

最盛期には約450種6000株の世界のバラが園内を彩る

# バラまつり

2024年 6/1(土)~6/30(日)

開園時間 7:00~18:30

入園料 ※料金は税込です。 ※料金・開園時間は時季により変更する場合があります。詳細は公式サイトをご覧ください。

6月1日~6月30日	大人/1,000円 子供/無料(小学生まで)
7月1日~10月4日	大人/500円 子供/無料(小学生まで)
10月5日~10月14日	大人/800円 子供/無料(小学生まで)

各QRコード決済をご利用いただけます  
※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

ステージイベントスケジュール

6/1(土)	盛岡さんさ踊り(いわてさんさの会☆加藤家)
6/2(日)	郷土芸能 鬼剣舞(黒沢尻鬼剣舞)
6/8(土)	アルパ ローズコンサート(アルピスタ絵美夏)
6/9(日)	郷土芸能 鹿踊り(春日流湯本鹿踊り保存会)
6/15(土)	津軽三味線ライブ(三代目 井上成美)
6/16(日)	宇方方景子LIVE
6/22(土)	フルートコンサート(牧野詩織)
6/23(日)	津軽三味線ライブ(三代目 井上成美)
6/29(土)	アコーディオン演奏(YOKO♥YOKO)
6/30(日)	盛岡さんさ踊り(いわてさんさの会☆加藤家)

【場所】花巻温泉バラ園 中央広場 【時間】11:00~ ※雨天の場合、おまつり広場での公演

### Night Rose Garden ナイトローズガーデン

新スポット誕生! バラの虹色アーチ

【期間】6/1~10/14  
【時間】18:30~21:00 (最終入場 20:30)  
【入園料】600円(税込) 小学生以下入園無料  
※料金・開園時間は時季により変更する場合があります。

お得な前売入園券は公式ホームページ、又は全国のコンビニで発売中!!

バラ園と日帰り入浴が楽しめるお得なセット券も販売中

### バラ園入園券など4大特典付き

# ローズプラン

花巻温泉のバラを思う存分楽しもう! 4大特典付き

- バラ園 無料入園券
- 花巻温泉 あんぱん
- 浴衣に合う巾着袋
- バラ苗購入 10%OFF券

かに&ステーキ食べ放題 バイクン♪ 湯めぐりで [女性限定]バラ風呂もお楽しみください。

THE かに祭り

ステーキ陶板焼き

宿泊期間 2024年6/1(土)~10/14(日)

1泊2食 お一人様 13,800円~ (消費税込)

※状況により、プラン内容の一部変更が生じる場合がございます。※ご利用人数、部屋タイプにより料金は異なります。※大人:入湯税150円別途