

2024.10月号 無料配布

【月刊253号】次号/10月27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 ダビンチビル
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

エフエム岩手

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

岩手の農業を元気に



JAいわてグループ五連共通会長

伊藤 清孝さん(66)

1958年、花巻市生まれ。富士大学卒業後、花巻農業協同組合(JAいわて花巻)に入組。2020年から同組合長を務め、2023年6月JA岩手県中央会、JA岩手県信連、JA岩手県厚生連、JA全農いわて、JA共済連岩手の五連共通会長に就任。趣味は音楽。学生時代の仲間とバンドを組みギターとサブボーカルを担当

当たり前のことを 当たり前にやる

米・園芸・畜産・酪農など、広大な農地の特色を活かし多彩な農畜産物を生産している岩手県。「一部の果物を除き、何でも作れることが岩手の農業の強み」と話すのはJAいわてグループ五連共通会長の伊藤清孝さん。JA岩手県中央会、JA岩手県信連、JA岩手県厚生連、JA全農いわて、JA共済連岩手の会長として県内JA組合員の営農とくらしをサポートしています。
花巻市の米農家の長男に生まれた伊藤さんは、子どもの頃から農業を手伝いながら育ちました。「私の祖父は宮沢賢治から直接指導を受けたそうです」と伊藤さん。花巻農業学校を退職した宮沢賢治が伊藤さんの実家の2軒隣に住み、羅須知人協会を設立。伊藤さんの祖父をはじめ近所の青年が

毎晩のように集まったといえます。「肥料設計など農業の話しながら音楽もやっていたそうです。実家にバヤオリンがあったので、賢治先生がチエロで祖父がバヤオリンを弾いたんじゃないかな」と話します。

改めて学んだという伊藤さん。この経験がなければ、今の自分はないと話します。

岩手の農業を 良くするために

全国的に問題になっている「高齢化」といいます。岩手でも喫緊の課題となっており、「高齢化により問題も出てきますが、ベテラン農家の経験は財産でもあります。例えばJAいわて花巻の場合、高い技術を持つベテラン農家を『農の匠』として認定し、新規就農者や希望者に技術指導を行なっています。若い農家に技術を伝承できるだけでなく、指導する側の活力にもなります。温暖化も農業にとって大きな問題です。このまま温暖化が加速すれば、その土地で育つものにも影響が出ます。もちろん悪い影響だけではありません。岩手では、新たな作物として桃の試験栽培も始めました」と伊藤さん。

また、昨年からの国への要望を続けてきた「食料・農業・農村基本法」の改正が四半世紀ぶりに決まり、これまで事実上困難だった経費を価格転嫁できるような法制度化が進みます。「農畜産物は市場価格ですから売り手が値段を決められませんが、高騰する燃料費や農業・肥料代などの経費を価格に上乗せできない現状のままでは、いずれ農業をやる人はいなくなってしまう。農家を、農業を守るために、団体だからこそできることとして、組合員の声を国政に届けることも使命と捉えています」と伊藤さん。今後とも国と連携し、農業が置かれている状況を周知し、農畜産物の価格設定について消費者に理解してもらえようとする取り組みも重要と話します。

MS&AD
三井住友海上エージェンシー・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

大森ふじおのシニアナビ
“ずっぱり岩手”で岩手をエンジョイ
岩手は、四国四県に匹敵 入るなど方言が満載され、ずるといわれるほどのピッチ 懐かしい響きを思い出せませう。食では、海風の感じる気仙で栽培される気仙茶、アップルワインのイメージを変えたといわれる五枚橋ワイナリーなど多彩な食文化をピックアップ。人物のページでは、新渡戸稲造から、往年の冒険家三浦雄一郎、ジョニーのマスター照井顕さん、直木賞作家高橋克彦さん、タレントふじボンさんたちが登場し実にバラエティー。執筆者の一人、佐藤藤一さんは「岩手はいろんな面で豊か。シニアの方には思い出しながら、読んでもらえればうれしい」と話しています。
この秋は、ずっぱりと岩手をエンジョイしてはいかがですか。(同本は、岩手県立図書館、盛岡市立図書館などでも読めます。今回、2名様にプレゼント。詳細は7ページのプレゼントコーナーにて。)
大森ふじお 盛岡生活文化研究室

お待たせいたしました! サービス工場始めます!
車検や車の不調、ちよつとしたことでもお越しください!
盛岡日産モーター 本社仙北店
Tel.019-681-6623
岩手県盛岡市南仙北二丁目24-5

車の悩みは盛岡北店へ!
お客さまにとって愛すべき1台と一緒に探しましょう!
上堂の店舗です
盛岡日産モーター 盛岡北店
Tel.019-641-5321
岩手県盛岡市上堂四丁目1-12

親切丁寧に対応します!
安全・快適にお乗りいただくためにサポートします!
矢巾の店舗です
盛岡日産モーター 本店
Tel.019-611-1123
岩手県紫波郡矢巾町高田第14地割6-2

江戸時代後期、1773（安永2）年の冬のこ。江戸浜町の自宅にいた小浜藩医杉田玄白の元を衣冠南軒という青年が訪ねました。衣冠は一関藩医建部清庵の門人で、師から預かった手紙を玄白に託したのです。玄白は前野良沢と共に翻訳した「解体新書」で名をはせる、オランダ医学の第一人者でした。また清庵は医師としてその学識が高く評価されており、「一関に過ぎたるものは一つあり、時の太鼓に建部清庵」と俗語にはやされた人物でした。



建部清庵と杉田玄白

手紙には清庵が長年抱いていたオランダ医学に関する疑問が記されており、これがきっかけで清庵と玄白の間で手紙が交わされ、江戸に出て玄白の学資を一関藩から出してもらうことになった。このやりとりは後に『和蘭医事問答』としてまとめられ、医学を志す人々の入門書として読まれた。清庵と玄白との関係は、玄白が江戸にやって来た清庵の末の息子由甫を養子にするなど、次第に密接になっていき、清庵門下で学びました。研鑽を重ねた玄白は日本で初めてのオランダ医学の私塾「蘭堂」を開くなど、当代随一の学者となります。清庵が果たしたタネは見事に花を咲かせたのです。

建部清庵が住んだ屋敷の一部は現在、磐井川に築かれた堤防になっています。宮沢賢治学会前副代表理事 佐藤電一



建部清庵屋敷跡（一関市田村町）

医療費控除とは

賢くお金を育てよう！マネ育のすすめ！

税金は所得に応じて納税しますが、できるなら少しでも抑えたいですね。今回は医療費控除についてお話ししたいと思います。

医療費控除は、通常の医療費控除と特例的な医療費控除セルフメディケーションの末の息子が、下で学びました。研鑽を重ねた玄白は日本で初めてのオランダ医学の私塾「蘭堂」を開くなど、当代随一の学者となります。清庵が果たしたタネは見事に花を咲かせたのです。

意が必要です。医療費控除の対象となるのは、所得者本人だけでなく、生計を一にする配偶者やその他の親族のために支払った医療費も含まれます。

通常の医療費控除は、医師または歯科医師による診療または治療の対価はもちろんです。ドラッグストアなどで購入する風邪薬なども対象になります。おむつ代を含める場合は医師からの証明書が必要です。医療費控除の金額は図の式で計算した金額（最高金額200万円）です。

【医療費控除】

支払った医療費 - 保険金などで補填された金額 - 10万円
※総所得金額が200万円未満の場合は10万円ではなく総所得金額の5%の金額を差し引きします。

【セルフメディケーション税制】

特定一般用医薬品用の購入費 - 保険金などで補填された金額 - 1万2千円

セルフメディケーション税制とは、医師から処方される医薬品（医療用医薬品）やOTC医薬品（薬局・薬店・ドラッグストアなどで処方せんなしに購入できる医薬品）の購入費用が高額になった場合、一定の条件を満たせば医療費控除の特例として所得控除を受けられる制度です。この医療費控除とセルフメディケーション税制は併用できません。日本FP協会岩手支部所属 蛇口由紀夫

（社）日本盆栽協会 岩手県支部
第20周年記念
大盆栽展
11月3日(日) 9:00~17:00
4日(月祝) 9:00~15:30
会場 / ふれあいランド岩手
TEL 019-652-6854 (盆栽協会岩手支部)

シニアに向けてのスマホ講座②

さて皆さん、スマホの検索サイト(Google)などでマイクのようなマークを見つけたことはありませんか。見落としていた方もいらっしゃると思いますが、文字を打つ枠の中に配置されています。このマークを押すと、なんと指で文字を打つ手間を省き、望む言葉を入力することができます(例の場合もあり)。やり方は簡単、マイクのマークを押すと「お話しください」のような文言が出てきますので、調べたい言葉をスマホ

音声入力とは①

始めます。面倒なことが減れば、楽しい気持ちも増えます。音声入力は、通常の音声入力とは異なり、標準語に直せる部分はそのように話した方が情報の精度は上がります。方言を標準語に直す、という行為が脳下しにもなりそうですね。この音声入力、もっと面白い使い方があります。そのお話しは次回にさせていただきます。



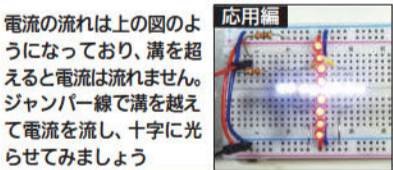
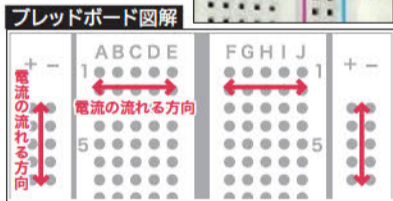
自分のスマホ画面にマイクマークがなくとも、専用アプリを入れれば音声入力で操作ができます

「スマホは面白いけど、文字を打つのが面倒くさい」という方を私はたくさん見てきました。ですが、この音声入力を講座で触れると皆さんほとんどみんな調べるのを始めます。面倒なことが減れば、楽しい気持ちも増えます。

しかし、我々岩手県民は方言が気になります。イントネーション(抑揚)は標準語と異なる場合でも音声入力できますが、「かか」と話してしまうと、「あぐ」という言葉自体の状態(検索結果)が出てきますので、標準語に直せる部分はそのように話した方が情報の精度は上がります。方言を標準語に直す、という行為が脳下しにもなりそうですね。この音声入力、もっと面白い使い方があります。そのお話しは次回にさせていただきます。

佐藤先生の やってみよう! かんたん工作

LED、なぜ光る?



準備するもの
LED、ブレッドボード、コネクタ付コード、USB出力ACアダプタ、抵抗
サイトでさらに詳しく紹介します

子どものころに「光るはオヤジのハゲあたま」と口ずさんだ私もオヤジと呼ばれる年になりました。子どもと光るといえば、今の小学生は理科の授業でLEDを光らせているのをご存知でしょうか。LED(Light Emitting Diode、発光ダイオード)はP型とN型という半導体の向き合わせた構造に緑青の3色が混ざることで、白い光にもなります。では実際にLEDを光らせてみましょう。ブレッドボードに、写真1を参考にLEDを取り付けてみてください。まずは1個だけ取り付けて明るさを確認しましょう。次に2つ以上のLEDを取り付けてみても大丈夫かもしれません。ですがLEDが光ったときは嬉しいものです。ぜひお孫さんと一緒にチャレンジしてみてください。

TOMATOMA とつがのお弁当
おいしく、ヘルシー!
栄養豊富な十八穀米を使用!
彩り野菜と鶏天の黒酢プレート ¥630 (税込 ¥680)
助六寿司弁当 ¥450 (税込 ¥486)
フェザン店 盛岡市盛岡駅前通1-44 盛岡ビルフェザン本館 B1F
惣菜コーナーで販売中!
【営業時間】10:00~20:30 (休日) フェザンの休日に準ずる (TEL) 019-606-4755 (FAX) 019-606-4756

岩手ゴルフ倶楽部 創立87周年・コース開場62周年
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!
平日無料プレー券進呈!
10月のお得なプレー料金ご案内
019-673-7121
岩手ゴルフ倶楽部
http://www.iwategolf.co.jp
10月のお得なプレー料金ご案内
日曜日 月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日
新山友の会 定例コンペ
¥6,920 ¥6,920 ¥6,920 ¥6,920 ¥9,120
(月例)石鳥谷石油杯 セルフデー ¥10,220 ¥5,500 ¥6,920 ¥6,920 ¥6,920 ¥7,470 食事付 ¥9,120
(OP)清酒月の輪杯 ¥10,220 ¥10,220 ¥7,470 食事付 ¥6,920 ¥6,920 ¥6,920 ¥9,120
セルフデー ¥10,220 ¥7,470 食事付 ¥5,500 ¥7,470 食事付 ¥6,920 ¥6,920 ¥9,120
シニアサーキット ¥10,220 ¥7,470 食事付 ¥6,920 ¥6,920 ¥9,120
新山友の会納会 セルフデー ¥10,220 ¥7,470 食事付 ¥6,920 ¥5,500
セルフデーは、お風呂・レストランはございません。

パステル館店長の文具発見

無地の小物をキャンバスに



藤原店長

大好きな葉の季節がやってきました。秋らしい小物をハンドメイドしたいなと

【準備するもの】

- ①アイロン
- ②クッキングシート2枚
- ③コットンバッグ
- ④ファブリックファン 布描きくれよん べんてる 16色セット PTS4-16 ¥902(税込)



型紙を使うと便利です!

完成!



べんてる 布描きえのぐ 蛍光色+ホワイト8色 FFPC1-F&J ¥1980(税込) 蛍光色のセットの他にはスタンダード色などもございます ※絵の具はどのセットもお取り寄せになります。お問い合わせください ※通した布素材については布描きくれよんのパッケージをご参照ください。※洗濯を繰り返すと色が薄くなる場合があります。※摩擦により色落ちする場合があります。※制作時は汚れてもいい服装で行い、アイロン使用時はやけどにご注意ください

【作り方】

- ① 布描きくれよんでコットンバッグに絵を描きます。
- ② 描き終えたら、クッキングシート1枚をバッグの中に入れ、もう1枚を絵の上

③ 素材に適した温度でアイロンをかけます。紙の位置をずらし、紙の色がつかなくなるまでアイロンをかければできあがりです。着色しやすく描きやすい綿素材がおすすです。布描きくれよんの他、色彩の幅が広がりそうな布えのぐや布用スタンプなどもありますので、絵が苦手でも楽しく作ることができます。巾着袋やランチョンマット、Tシャツなど無地の小物をキャンバスに、オリジナルアイテムを作ってみませんか。

自分や家族が最後の時を迎えた後、お墓や相続などのさまざまな手続きはどうしたら良いのかお悩みの方も多いのでは。シニアズ編集部にも「相続について知りたい」、「終活を取り上げてほしい」という声が寄せられています。

相続や終活で悩んだら

想活ページで終活のヒントを

「想活」を取り上げてほしいという声。相続や終活で悩んだら、想活ページでヒントを。想活ページは、最新の想活の発行。身近な整理や遺言などのよくあるお悩みは、もちろんのこと、デジタル終活などという場合もあるかもしれない。そんな時は、ぜひシニアズ公式サイト「想活2024」特設ページへどうぞ。紙面に掲載した記事が読めるのはもちろん、また従来の「生前整理」、「資産運用」、「生前整理」、「ペット」など、多彩なジャンルから気になる記事だけを絞り込んで読むこともできます。スマホにも対応しているの、ご家族や友人と終活の話題が出た時にページを開いてみるのもいいでしょう。

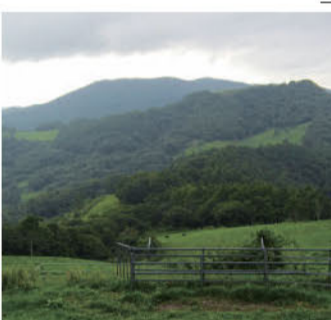


シニアズサイト トップページのパナーから特設ページへGO!

100K forward presented by seniors

シニアズの公式サイトでは、想活創刊号から最新版までのバックナンバーも掲載。2024年版の特設ページはぜひこちらからチェック!

折れた林道を進むと、早池峰を眺めるカヤの草原に着く。牛馬が逃げられないよう盛った土塁を越えて、小高い猫山の山頂に立つ。「あれが宇瀬水牧野、白森山はさすがにデカイ。はて? 薬師岳は見えるかい?」皆の目が泳ぐ。百年前に賢治も見たであろう山々が、霧を押しつけて次々と立ち上がるのだった。



高森山まで延びた広大な宇瀬水牧野の後ろに猫山が見えた。寝そべったネコみたいに平たい

折れた林道を進むと、早池峰を眺めるカヤの草原に着く。牛馬が逃げられないよう盛った土塁を越えて、小高い猫山の山頂に立つ。「あれが宇瀬水牧野、白森山はさすがにデカイ。はて? 薬師岳は見えるかい?」皆の目が泳ぐ。百年前に賢治も見たであろう山々が、霧を押しつけて次々と立ち上がるのだった。

「転校生としてやって来た風の又三郎は、賢治その人だったのです。」

高橋邦法 個展 『静物と天使からマドンナまで』

盛久ギャラリー 9月24日(火)~29日(日) 10~18時(最終日は16時まで) 盛岡市中央通り1-35 [お問い合わせ]019-696-4131

風の又三郎の舞台は、ひよとして猫山高原一帯ではないか。花巻市大迫『早池峰と賢治の展示館』の浅沼利一郎館長のお話

「風の又三郎が転校して来たのは、花巻市大迫外川の旭ノ又小学校。当時、校舎の裏山は採草地でした。校庭の前に仲間と

と語る浅沼館長。『タツミの風』により、早池峰の方向に葉が根こそぎ

倒された。その畑がこのあたりです」と続く。なるほど風の又三郎の筋立てがそろっている。

童話を読み返し、今回は館長さんのお話を聞きながら合石集

モリブデン坑の跡は、外川目の堅沢集落より春日社社の方向へ、砂利道を1時間歩いた後に左折し、沢沿いを北進すれば左手にある。鉱山で働いた高齢の女性は「鉱夫の泊まる小屋

姓名鑑定ワンデー講座

あなたの名前に秘められた運命を解き明かし、姓名鑑定の基礎を学びましょう。

姓名学を学ぶ!

会場: アイーナいわて県民情報交流センター 会議室601号 盛岡市盛岡駅西通1丁目7-1 TEL: 019-606-1717

10月5日(土) 18:30~20:00迄(受付18:00)

10月6日(日) 10:30~12:00迄(受付10:00) 各回定員10名 14:30~16:00迄(受付14:00)

料金 4,015円(税込) 【主催】(一社)運命統計学協会

お申し込みはこちらから▶ 公式LINEはこちら▶ TEL.090-3641-3321(八木) sora.unmeitoukeigaku@gmail.com

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。

2 お客様にとっての明日、遊技業界にとっての未来を変えていく。

3 街に笑顔と潤いを与え、街を変えていく。

GROWING UP UNION GROUP

意外に知らない口の働き②



小田島アクトイ
管理栄養士
山崎 久美子

前回に引き続き、必要な栄養素を体に取り込むスタート地点の「口」について、おいしく楽しく食べられる仕組みを紹介しましょう。

消化が始まる仕組み

① 超鋭敏な唇が硬さや形、温度を感じて危険なものが口に入るのを防ぎます。口の周りの口輪筋が、取り込んだ物や水分が漏れるのを防ぎ、咀嚼しやすいた食べ物の運搬や移動もサポートしてくれます。

② 歯は上下のあごの骨に、列に並んで生えています。咀嚼は、主に舌下腺、顎下腺、耳下腺の3大唾液腺と口中にある小唾液腺で作られます。主な働きは、歯を分解し、口中を清潔に保つ、飲み込みやすくする、味を感じやすくする、食塊を作る、歯の保護です。分泌量が減ると働きが弱まり、味も感じにくくなります。

③ 咀嚼は、咀嚼筋と同等の力を出せるほど強い筋肉ですが、豆腐のような食べ物を潰さずくわえるような繊細な動きもできます。④ 舌は口腔内のほとんどを占める筋肉の塊です。食べ物を口蓋に押し付けて潰し、硬いものは間断なく動いて臼歯(奥歯)の上に集め、唾液と混ぜ合わせながら食塊を作ります。そして喉に送り込む動きを連続的に繰り返しています。

⑤ 味覚は脳機能の完成後も学習によって発達します。おいしい経験を重ねることで味の世界を広げていくことができます。記憶や見た目、言や情報も味に大きく影響します。食事の楽しさが料理をよりおいしく感じさせることもあります。皆さんは今年の秋、どんな味と出会い、幸せを感じていますか。

盛岡市紅葉が丘の住宅街にある「キッチンアンドアトリエ手から手へ」は、古民家を改装したアートが楽しめるカフェです。店主の前野隆彦さんは釜石市出身で、釜石市民に愛された洋食店「ポトまえる」を営んでいました。しかし東日本大震災で店舗兼自宅が被災。家族と共に親戚のいる盛岡へ移り住み、その後、福祉事業所や老人ホームで調理の仕事をしてきた前野さん。ある時、地元新聞社から企画の依頼が届きます。「1日だけ、ポトまえるを復活させて欲しい」とのお願いを聞き、前野さんが立ち上げた「ポトまえる」が、この企画で復活した。被災地の皆さんから、ポトまえるの料理がまた食べたという声が多かったそうで、本当に嬉しかったそうです。皆さんが喜んでくれる姿を見て、「もう一度お店をやりたい」と気持ちに火がつきました。今、生活を考えて決断できな

食生活が気になるシニアたちに向けた簡単料理企画

健康おやじごはん

【第34回】ナスを使った具だくさんエビチリ



ナスをじっくり辛でおいしく食べられるレシピをご紹介します。

カリウムで秋バテ対策

残暑や季節の変わり目の影響で体がだるい、食欲がないなど秋バテ症状になっていませんか。ナスは、カリウムが豊富で利尿作用があり、尿とともに熱が排出されることから秋バテ対策にぴったりです。今回はそんなナスをじっくり辛でおいしく食べられるレシピをご紹介します。

① ナスは皮をむき大きめの乱切りにする。パプリカ、ピーマン、長ネギも同じ大ききになるように乱切りにする。万能ネギは小口切りにする。2 フライパンにごま油、すりおろしシヨウガ、フライドガーリックとナス、パプリカ、ピーマン、長ネギを入れ、中火で炒める。

3 水、中華風顆粒だし、こしょうを加え、フタをして中火のまま2分間蒸し煮にする。4 むきエビと調味料を入れ、炒めたら、皿に盛り付ける。

5 万能ネギと白いりごまを飾り付けて完成。

食料を少し大きめに切ることで噛む回数が増え、咀嚼筋をよく動かすようになります。今話題のオーラルフレイル・口腔機能低下症の予防も期待できます。

「手から手へ」という店名は2人の好きな本のタイトルから

「手から手へ」という店名は2人の好きな本のタイトルから

「手から手へ」という店名は2人の好きな本のタイトルから

「手から手へ」という店名は2人の好きな本のタイトルから

「手から手へ」という店名は2人の好きな本のタイトルから

「手から手へ」という店名は2人の好きな本のタイトルから

「手から手へ」という店名は2人の好きな本のタイトルから

「手から手へ」という店名は2人の好きな本のタイトルから

「手から手へ」という店名は2人の好きな本のタイトルから

「手から手へ」という店名は2人の好きな本のタイトルから

「手から手へ」という店名は2人の好きな本のタイトルから

「手から手へ」という店名は2人の好きな本のタイトルから

「手から手へ」という店名は2人の好きな本のタイトルから

「手から手へ」という店名は2人の好きな本のタイトルから

「手から手へ」という店名は2人の好きな本のタイトルから

「手から手へ」という店名は2人の好きな本のタイトルから

「手から手へ」という店名は2人の好きな本のタイトルから

「手から手へ」という店名は2人の好きな本のタイトルから

「手から手へ」という店名は2人の好きな本のタイトルから

あなたへの想い、いつ、伝える？
令和6年度 岩手保健医療大学 公開講座
2024年10月20日(日) 13:00~14:30 (受付12:30から)
【会場】岩手保健医療大学 講義室1・2
【対象】一般市民
【定員】対面参加:80名 Zoom参加:最大300名
【申込方法】右下の二次元コードまたはFAXにてお申し込みください。
【申込締切】10月15日(火) 12:00まで

2024年10月20日(日) 13:00~14:30 (受付12:30から)
【会場】岩手保健医療大学 講義室1・2
【対象】一般市民
【定員】対面参加:80名 Zoom参加:最大300名
【申込方法】右下の二次元コードまたはFAXにてお申し込みください。
【申込締切】10月15日(火) 12:00まで
岩手保健医療大学 TEL 019-606-7030 FAX 019-606-7031

食欲の秋を贅沢に
三段折弁当 シリーズ
岩手山 2,000円
松風 3,000円
019-653-1421 info@mifuji-morioka.com

秋料理 最高なひとときを
22,000円
森の風 鶯宿
TEL.0120-123-389

旧大沢川原小路界限(後編)



校時には盛岡城跡公園の「彦御蔵」の場所にあります。現在地に移動した後、その校舎は「不来方中学校」として使われたわけですが、その話はまた別の機会にご紹介します。

旧大沢川原小路界限は、短で結ぶ重要なアクセス道路として交通量も増え、旅館や商店、そして職人さんたちも張り付くようになりまし。道路の拡張工事に伴い建物の取り壊しやセッパツクが進み、再び様変わりした街並みを歩いてみます。



かつて義経北行伝説のルートに沿って流れる川ばかりを釣り歩くというのをやってみたことがある。北行伝説には、各地で食糧を提供してもらいながら進んだ逸話がいっつか伝えられている。各地の権力者の家に立ち寄って粟などを借用したのだ。その証文が残される旧家があるという。隠密の旅なのにすいふんと律儀な話だが、それはさておき、長い旅路ゆえ、借りたり頂いたりしたもので、食糧が足りたとは思えない。特に人里離れた森の中や海べりなどでは、自力で食べ物を現地調達しなければ成り立たない。幸いなのは今はとちがいに自然の恵みが豊かだった時代ということである。弓矢で

風のうた

イワテ奇談漂流 文 高橋政彦

御曹司のため 糧を得る方法

た。赤羽峠越えで入った遠野市では「風呂家」界隈の猫川や中沢川も。伝説ルートは遠野からは「股に分かれ、眞書が記してあった。最初が東稲山の東側、大東町の観福寺の傍ら流れ

た。赤羽峠越えで入った遠野市では「風呂家」界隈の猫川や中沢川も。伝説ルートは遠野からは「股に分かれ、眞書が記してあった。最初が東稲山の東側、大東町の観福寺の傍ら流れ

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…

未来のためにお買取致します

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

大黒屋 岩手県盛岡市大通2-6-10 オオムラビル1階

質盛岡大通店

年間買取件数150万件以上

TEL.020-0022 岩手県盛岡市大通2-6-10 オオムラビル1階

019-604-6431

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!

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、お客様が住ま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 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 盛岡市みたち3丁目2-37

シュガーホームがよくわかるホームページはこちら検索

シュガーホーム 検索



文山田裕幸

山本豊三の巻

「曲名を確かめようとする」と、「これかい。人殺しの歌よ」と不愛想に答えるという気味の悪さ。あとで主役三船敏郎扮する薬物中毒のヤクザと絡む男であることを暗示させます。

新東宝の目のパッチリした親しみやすいお顔の大家真弓でした。ところが、なんと本命は、三人姉妹の漫才トリオ「かしまし娘」の一人正照照枝さんだったので

す。しかし、一人の女性を粗末にするという見本に狂い出すという見本になってしまいました。銀座のバーのママさんとの間の「火遊び」で子どもができてしまし、最愛を装っていた大空真弓には完璧に見切りをつけれられ、ああ、病に伏した後若くしてこの世を去りました。

さて、肝心の息子山本豊三のことですが、女性に人気が高かっただけあって、映画界でスター女優と近しくなることができて当然だったのか、お相手は当時

(永統経営創発研究所)

洋野町 おすすめ にとっておき穴場スポット



ひろのまきば天文台



2007年、洋野町大野地区の牧場が「星空観察適地日本一」に選ばれたことがきっかけで、2010年にひろのまきば天文台がオープンしました。視界がひらけて360度見渡せることができるだけでなく、空気が澄み、星空が映える十分な暗さがあることなど、星空観察に抜群の場所です。夜はもちろん、条件が良ければ日中でも天体観測を楽しむことができます。

また、天文台はジオサイトでもある「大野海成段丘」と呼ばれる丘陵の中にあります。段丘という珍しい地形を感じながら、満点の星空を堪能してみたいかがでしょうか。

- 岩手県九戸郡洋野町大野66-8-142
- 0194-77-3377
- 開館時間 13時から21時(入館受付20:30まで)



季節ごとに化する 星空をお楽しみください! また、近くにある「おおのキャンパス」でいろいろな体験ができます!

※会場へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

<地域ケア係>

■介護予防教室

内容:介護予防のための体操や講話、レクリエーションなどを行います。

参加費:無料(要事前申し込み)

対象:おおむね65歳以上の盛岡市民

開催日程:①青山老人福祉センター(青山三)

10/21~来年3/24、毎週月曜

※11/4・12/30・1/13・2/24を除く

10時~11時半 定員20人

②桜城老人福祉センター(大通三)

10/29~来年3/18、毎週火曜

※12/31・2/11を除く

10時~11時半 定員18人

③仁王老人福祉センター(名須川町)

11/6~来年3/19、毎週水曜 ※1/1を除く

10時~11時半 定員18人

④みたけ老人福祉センター(みたけ三)

10/31~来年3/13、毎週木曜 ※1/2を除く

12時半~14時 定員20人

⑤永井地域交流活性化センター(永井23)

11/8~来年3/21、毎週金曜 ※1/3を除く

10時~11時半 定員20人

申込先:①~③ セントラルフィットネスクラブ盛岡

☎653-9011 平日11時~17時※水曜日15時半~17時

④ 特定非営利活動法人まつそのスポーツクラブ

☎663-9280 平日10時~16時

⑤ 盛岡医療生活協同組合メディカルフィットネスLa・La

☎635-1339 平日・土曜日9時~18時

問合せ:市役所長寿社会課地域ケア係 ☎613-8144

<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:「お口健康、生き生き生活~オーラルフレイル予防で健康長寿~」

(一社)盛岡市歯科医師会 医療連携委員会

常任委員 関克典氏

参加費: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:10月29日(水)13時半~15時半

会場:盛岡市民文化ホール 大ホール

(盛岡駅西通二)

問合せ:盛岡ゆうゆう大学事務局

(市役所長寿社会課内) ☎603-8003

各種イベント

(一社)日本盆栽協会 岩手県支部

第20周年記念大盆栽展

11/3(日)4月(祝) 3日9時~17時/4日9時~15時半

盆栽協会の会員の方々が出展する盆栽の展示会です。4日(月・祝)10時~13時には日本を代表する盆栽作家 大町祐吉氏による実演会も開催されますので、どうぞお気軽にお越しください。

会場:ふれあいランド岩手 1階ふれあいホール

(盛岡市三本柳8-1-3) ☎019-637-7444

入場料:無料 席数:25席予定

問合せ:☎019-652-6854(盆栽協会岩手県支部)

★3日・4日会場にて、先着20名様に粗品プレゼント!

盛岡市民マンドリンクラブ

第41回コンサート

11/2(土) 14時開演(13時半開場) 16時終演予定

秋の定期演奏会を中心に盛岡市で活動している「盛岡市民マンドリンクラブ」。今回はパレエ組曲 くるみ割り人形などマンドリンの魅力をお伝えできるステージを目指します。

会場:トーサイクラシックホール岩手(岩手県民会館) 中ホール

(盛岡市内丸13-1)

入場料:全席自由 800円(1,000円)※0内は当日料金

購入先:川徳、アネックスカワトク、クロステラス、伊藤楽器、

なはんプラザ、いわて生協(一部店舗を除く)

問合せ:☎090-2849-6937(藤原)

★ペア2組様にチケットプレゼント!

椎名雄一郎パイプオルガン・リサイタル

~パッハへの道~

11/2(土) 14時開演(13時半開場)

J.S.パッハのオルガン全曲演奏会を10年かけて開催するなど、日本を代表するオルガニストの一人、椎名雄一郎による9年ぶりの盛岡公演。

会場:盛岡市民文化ホール 小ホール

(盛岡市盛岡駅西通2-9-1マリオス1F)

入場料:全席指定S席3,500円(4,000円)、A席2,500円(3,000円)、U-25チケット(25歳以下対象/S・A席選択可)1,500円(2,000円)※0内は当日料金

問合せ:☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

★S席1名様にチケットプレゼント!

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。

読者プレゼント

盛岡生活文化研究室 大森ふじお 様より

書籍「ずっばり岩手 岩手さハまるキーワード辞典」

今回のシニアナビで紹介した、岩手県に関する約400個のキーワードを愉快なストーリー風に解説している書籍。2名様にプレゼント。

イベントチケット・読者プレゼントの応募方法

▶郵便ががき、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、ご希望のチケットorプレゼント、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10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 ダビンチビル KOHOメディア棟内 シニアズ編集部 読者プレゼント係まで

応募フォーム



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

五十嵐律人さんは、岩手県盛岡市出身の小説作家です。作家でありながら現役の弁護士という異色の経歴の持ち主。学生時代に法律の面白さに目覚めた際、中学・高校ではあまり学ぶことができない「法律」という分野の魅力を伝えようと小説の執筆をされています。

先に述べた通り、著者の作品は法律がテーマとなっており、現役弁護士ならではの視点から描かれる作品は、普段なじみのない法廷やその中の会話リアルに描かれます。本作、「嘘か真言か」も法律の正義やそこにはらむ矛盾に向き合うキャラクターのどこかコミカルな掛け合いが魅力の一つです。

念願の地方裁判所に配属が決まった新米判事補、白向由衣。赴任先の先輩判事補の紀伊真言は「キカイ」ですら呼ばれるほど嘘が見抜けると噂される人物で…。由衣が上司の部長から出された意外な

重ねて「真実」を探していく法律という分野の面白さを五十嵐律人さんの作品を通して感じてみてはいかがでしょうか。

著:五十嵐律人 文藝春秋刊 1,870円(税込)

シニアズブックカフェ 東山堂 肴町本店 杉本貴宏

法の視点で嘘を見抜く

作中には近い将来に起こり得るであろう問題「今までの判例を学習させたAIによる判決」と「裁判官の経験により量刑が変わる人間による判決」の比較など、どちらが正しいのか正解のない会話に、ハッとさせられる場面もあります。

証言が嘘である可能性、何を信じ、何が正しいのか。検証を繰り返す。

課題とは。市内で起る連続特殊詐欺事件の謎。嘘と真実、キカイとAI、現代が生み出すさまざまな夢と現実をリアルに訴える社会派ミステリーです。

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

あなたのお店に
シニアズを!
紙面設置店募集中!


詳しくは編集部にご電話かメールを!

花巻温泉株式会社

取締役 総合予約部 部長

川村 義秋さん (46)

かわむら よしあき



1978年、花巻市生まれ。中学で始めたバドミントンで県3位に入賞し、スポーツ推薦で岩手県立花巻農業高等学校に進学。卒業後、子どもの頃から馴染みのあった花巻温泉株式会社に入社。ホテル紅葉館、ホテル花巻、松雲閣、佳松園のフロントを経てプライダル事業部、総合予約部、営業部を兼務し今年6月取締役に就任。座右の銘は高村光太郎の「心はいつでも新しく 毎日何かしらを発見する」

企画力と実践力で 45歳で取締役に就任

岩手を代表する大型温泉リゾート・花巻温泉。伝統を守りながら時代に合った変化を取り入れ、訪れる人に驚きや、心が踊る体験を提供しています。今年6月に取締役に就任した総合予約部部長の川村義秋さんは、プロジェクトマネジメント、プロジェクトリーダーなど、さまざまな驚きや体験を生み出した人物です。

入社から約14年間、花巻温泉の各ホテルを渡りフロント業務に従事してきたという川村さん。「中でも松雲閣は小規模でスタッフも限られていましたから宴会温泉の温度管理、経理と旅館運営の全てを学ぶことができました。2011年にはウェブ戦略を強化するため、プライダル事業部へ転身。しかし、2月に異動してすぐに震災が起り、結婚式はほぼキャンセルに。被災した方の受け入れや警察の宿泊、自衛隊への大浴場の提供と非常事態の対応のサポートを行なったといえます。震災が落ち着いた頃、やっとプライダルの仕事ができて、プロジェクトの進捗が確認できるようになった頃からですね。プロジェクトの進捗が確認できるようになった頃からですね。プロジェクトの進捗が確認できるようになった頃からですね。

その後、総合予約部を兼務することになった川村さん。なぜ兼務なのか？と思いつつも、43歳の客室と約30会場のバンケットを埋めるために、どう予定を立てて当日を迎えるかに大変苦労したといえます。「組み方次第で売り上げを大きく左右する重要な作業で、特にインバウンドは、ツアー催行人数に達しないなどの理由で2週間前に予約が消えることも多く、エージェントの見極めやコントロールの経験が今につながっています」と話します。その後、営業部営業企画課をさらに兼務し、今年6月に45歳の若さで取締役に就任しました。

チャンスを作り 活かす環境を

取締役に就任時の心境を「身の引き締まる思い」と話す川村さん。「コロナ禍では、必死で取った予約がなすすべなく消えていく辛い思いをしました。しかし、いつも必死で頑張ってくれている仲間と、裏で花巻温泉を支えてくれている関係各社に支られていることを実感し、みんなが元気でいられるために、花巻温泉が元気でいなければならぬと思えました。そのため川村さんが心がけているのは、日々アップデート。「例えば、高齢のお客さまなどの需要増加に対応し、約90室を和室から洋室に改修しました。人口減少を見据え、働き手を確保するためにDXや機械の早期導入も進めています。働きやすい環境を整えるの今後が楽しみです」。

従業員満足度が向上すれば、結果的に人材の確保にもつながります。「こうして常にアップデートすることで魅力高め、『泊では足りなかったね、また来たいね』と多くのお客さまに花巻温泉を訪れていただき、それが花巻全体、さらには岩手全体の活性化につながれば嬉しいですね」と話します。

これまでさまざまな試みに挑んできた川村さんが大切にしているのは、その日のチャンスを逃さないという思い。お客さまとの出会いも、社員との成長の機会も、どんな状況でもチャンスを逃さないような環境を作っていくたいと話します。「だって企画は楽しいですよ」と川村さん。自身が企画を提案し実践するチャンスをもらったように、社員が挑戦できる機会を作りたいと話します。

主な事例では「航空券の予約内容訂正を申し出たら、キャンセルして取り直しと言われ、キャンセル分の代金が返金されなかった」「〇日までキャンセル無料」と表記のあるサイトでホテルと航空券の予約をキャンセルしたところ、ホテルは無料でキャンセルできたが航空券は100%のキャンセル料がかかってしまった。航空券のキャンセルについての説明はページ内になかったと思ふ「など、キャンセルに関する相談が目に付きます。

旅行予約サイトでは、航空会社などの公式サイトより安い金額で予約できる場合がありますが、一方で「キャンセル料が100%かかる」

旅行予約はよく確認を

旅行予約サイトの申し込みトラブル

航空券の予約内容訂正を申し出たら、キャンセルして取り直しと言われ、キャンセル分の代金が返金されなかった」「〇日までキャンセル無料」と表記のあるサイトでホテルと航空券の予約をキャンセルしたところ、ホテルは無料でキャンセルできたが航空券は100%のキャンセル料がかかってしまった。航空券のキャンセルについての説明はページ内になかったと思ふ「など、キャンセルに関する相談が目に付きます。

旅行予約サイトでは、航空会社などの公式サイトより安い金額で予約できる場合がありますが、一方で「キャンセル料が100%かかる」

家族を想い・故人を偲ぶ

New open 盛岡市 火葬場に一番近い

浄光会館 加賀野 浄光会館 北山

事前相談随時受付中

駒木葬祭

KOMAKI SOUSAI 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

ホテル千秋閣 ホテル花巻 ホテル紅葉館 三館共通

2024/10/1(火)～2025/3/31(日)

かに・ステーキ・牛すき焼き

3種の鍋フェア

20種類のフルーツ&デザートも食べ放題

朝食は! テーブルで出来立てオリジナル目玉焼き!

平日 1泊2食付(大人) お一人様(消費税込)

和室1室 2名様利用	和室1室 3名様利用	和室1室 4名様利用
13,500円～	12,500円～	11,500円～

●料金は1室のご利用人数・ご利用日により変動いたします。●小学生、3歳～未就学児のお子様料金はお問い合わせください。●表示価格は消費税込みとなります。●大人には別途入湯税150円がかかります。●チェックイン15:00/チェックアウト10:00となります。

ホテル千秋閣 ホテル花巻 ホテル紅葉館 三館共通

夕食個室宴会会場 宿泊プラン

忘年会・新年会

8名様～お受けいたします

2024/11/15(金)～2025/2/21(金)

除外日 12/30～1/2、1/14～1/20

お一人様 (1泊2食付) **14,850円～** (消費税込)

※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。(会場のご指定はできません)

+2,750円となります。	+4,950円となります。
11月 16・23・30 12月 6・7・13・14・20・27 1月 25 2月 1・8・15	12月 21・28・29 1月 3・4・11・12

和室

3名利用	お一人様 +1,100円
2名利用	お一人様 +2,750円
1名利用	お一人様 +5,500円

洋室

2名利用	お一人様 +2,750円
1名利用	お一人様 +5,500円

日帰りの場合は、料金の70%となります。

※ご利用の際は、事前のお申し込みが必要となります。※大人には、別途入湯税150円がかかります。