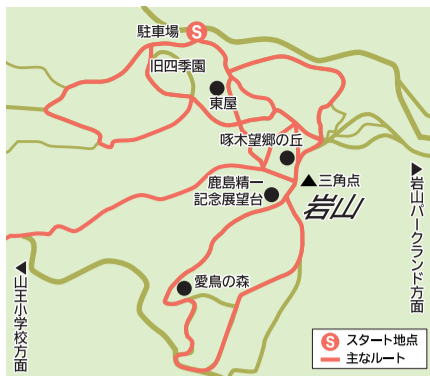




夕の雲がローズピンクに染まった。円盤の大展望台に明かりがともる盛岡は光の海となる



盛岡橋本美術館近
一般的には、旧
盛岡橋本美術館近

健康保険、後期高齢者医療
制度などの公的保険制度が

代のうちから老後の生活費
ためのには、早期からの資金
計画が大切です。20代や30

院や手術が必要になった
場合の費用をカバーする

す。特に、入
日本FP協会
岩手支部所属会員
遠藤 真喜男

盛岡近郊の特産物が盛りだくさん!!
パッケージもリニューアル!!
MIFUJI 美藤
お問合せ・ご注文は
お電話または
オンラインショップにて
詳しくはHPをご覧ください

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。
山田美容院
019-654-0007

岩山は盛岡市民
に親しまれる健康
ハイキングの低山
である。つい最近
までは、雪の斜面
を滑って転んで遊ぶ子ども
の歓声が絶えなかった。け
れど今は野鳥の棲む静かな
時間がある。

「こんな山を一つ欲しい
なあ」とつい呟いてしまっ
た。低山ハイキングは、こ
ろころで楽しめる。ほっ
こりムードの里山は、ど
この市町村にもある。そっ
だ、岩山へちよっと...、時
おりそう思うのである。

「高額療養費制
度」という制度
もあり、毎月の
窓口負担の上限
が決まっていま
す。しかし高齢
化社会において
医療費は年々増
加しており、老
後の生活におけ
る大きな負担と
なる可能性があります。

「高額の医療費に
ついて準備を
始めるには、高
齢になると病
気が増え、入
院日数も長
くなる可
能性があり
ます。そ
こで、老
後の医療費
の負担を減
らすため
に、早期
から医療費
の準備を
始めること
が大切です。

「高額の医療費に
ついて準備を
始めるには、高
齢になると病
気が増え、入
院日数も長
くなる可
能性があり
ます。そ
こで、老
後の医療費
の負担を減
らすため
に、早期
から医療費
の準備を
始めること
が大切です。

我が家で楽しむ、
至福の味
岩手山 2,500円
(8%税込2,700円)
三段折弁当
MIFUJI 美藤
019-653-1421

お祝いのお花・お悔やみのお花
緑の風
注文・お問い合わせは
お電話にてお願いします。
TEL 019-686-1787

阿部陽子の
ほくほくトレッキング
第64回 岩山 340.5m

神の光線に ゆさぶられ

元日に岩山を登った。赤
色と紫の光線が溶けあつて、
早春の柔らかな光がサワサ
ワと盛岡市街に降りそそい
でいる。「わっ、
綺麗!」鹿島精一
記念展望台で歓声
があがった。天空
をパープルに染め
る神の光線に、魂
をゆさぶられない
者はいない。

「こんな山を一つ欲しい
なあ」とつい呟いてしまっ
た。低山ハイキングは、こ
ろころで楽しめる。ほっ
こりムードの里山は、ど
この市町村にもある。そっ
だ、岩山へちよっと...、時
おりそう思うのである。

「高額の医療費に
ついて準備を
始めるには、高
齢になると病
気が増え、入
院日数も長
くなる可
能性があり
ます。そ
こで、老
後の医療費
の負担を減
らすため
に、早期
から医療費
の準備を
始めること
が大切です。

「高額の医療費に
ついて準備を
始めるには、高
齢になると病
気が増え、入
院日数も長
くなる可
能性があり
ます。そ
こで、老
後の医療費
の負担を減
らすため
に、早期
から医療費
の準備を
始めること
が大切です。

岩山は盛岡市民
に親しまれる健康
ハイキングの低山
である。つい最近
までは、雪の斜面
を滑って転んで遊ぶ子ども
の歓声が絶えなかった。け
れど今は野鳥の棲む静かな
時間がある。

神の光線に ゆさぶられ

元日に岩山を登った。赤
色と紫の光線が溶けあつて、
早春の柔らかな光がサワサ
ワと盛岡市街に降りそそい
でいる。「わっ、
綺麗!」鹿島精一
記念展望台で歓声
があがった。天空
をパープルに染め
る神の光線に、魂
をゆさぶられない
者はいない。

「こんな山を一つ欲しい
なあ」とつい呟いてしまっ
た。低山ハイキングは、こ
ろころで楽しめる。ほっ
こりムードの里山は、ど
この市町村にもある。そっ
だ、岩山へちよっと...、時
おりそう思うのである。

「高額の医療費に
ついて準備を
始めるには、高
齢になると病
気が増え、入
院日数も長
くなる可
能性があり
ます。そ
こで、老
後の医療費
の負担を減
らすため
に、早期
から医療費
の準備を
始めること
が大切です。

「高額の医療費に
ついて準備を
始めるには、高
齢になると病
気が増え、入
院日数も長
くなる可
能性があり
ます。そ
こで、老
後の医療費
の負担を減
らすため
に、早期
から医療費
の準備を
始めること
が大切です。

先日、三菱鉛筆さんの
ホームページを見たら
「1560年代にイギリス
の鉱山で黒鉛が発見され、
筆記員として使われるよう
になった」と記述がありま
した。40年余りが経ちます
ね。そこでいろいろな鉛筆を
ご紹介します。

神の光線に ゆさぶられ

元日に岩山を登った。赤
色と紫の光線が溶けあつて、
早春の柔らかな光がサワサ
ワと盛岡市街に降りそそい
でいる。「わっ、
綺麗!」鹿島精一
記念展望台で歓声
があがった。天空
をパープルに染め
る神の光線に、魂
をゆさぶられない
者はいない。

「こんな山を一つ欲しい
なあ」とつい呟いてしまっ
た。低山ハイキングは、こ
ろころで楽しめる。ほっ
こりムードの里山は、ど
この市町村にもある。そっ
だ、岩山へちよっと...、時
おりそう思うのである。

「高額の医療費に
ついて準備を
始めるには、高
齢になると病
気が増え、入
院日数も長
くなる可
能性があり
ます。そ
こで、老
後の医療費
の負担を減
らすため
に、早期
から医療費
の準備を
始めること
が大切です。

「高額の医療費に
ついて準備を
始めるには、高
齢になると病
気が増え、入
院日数も長
くなる可
能性があり
ます。そ
こで、老
後の医療費
の負担を減
らすため
に、早期
から医療費
の準備を
始めること
が大切です。

パステル館店長の文具発見
鉛筆一本で
多彩な表現
藤原店長

お祝いのお花・お悔やみのお花
緑の風
注文・お問い合わせは
お電話にてお願いします。
TEL 019-686-1787

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36回】白菜とシイタケのピリ辛あんかけ



寒さが増し、ピリ辛な料理が恋しくなってきました。辛い料理は代謝促進効果がありますが、香辛料が味覚を敏感にさせるため、活用すれば調味料を減らしてもおいしく食べられる減塩料理にもなります。

作り方

1 シイタケは石づきをとり軸を縦半分に、かさは縦に4等分に切る。ニンジン

2 均一に火が通ったら①を入れ、軽く炒める。

3 白菜の芯の部分を加え軽く炒めたら、水と和風だしの素を入れふたをして約1分煮る。

4 調味料と残りの白菜を入れてなじませ、ひと煮立ちさせる。

は厚めの短冊切りにする。キクラゲは一口大に切る。ピーマンは縦に切り、約2cm幅に切る。

2 白菜は横に10cmくらいの長さに切る。芯の部分は繊維に沿って1cm幅に切る。

3 フライパンにごま油を入れて熱し、すりおろしショウガと豚ひき肉を入れて炒める。

白菜 ¼カット、シイタケ4個、ニンジン50g、キクラゲ(戻したもの)30g、ピーマン2個、豚ひき肉70g、万能ネギ2本、白いりごま 少々、ごま油 適量、すりおろしショウガ 少々、水400cc、和風だしの素 適量、調味料(オイスターソース 小匙1、コチュジャン 小匙½、しょうゆ 小匙1と½、こしょう 少々、お好みで鷹の爪(輪切り)少々)、片栗粉 少々

1人分約130kcal

7 水溶性片栗粉を加え、とろみがついたら火を止める。8 器に盛り付けて、2cmくらいに切った万能ネギと白いりごまを散らして完成。

ひと言アドバイス

繊維に沿って食材を切ることで歯応えを残せます。

ピリ辛料理で減塩

「オーラルフレイルとは」

「オーラル(口腔)フレイル(虚弱)とは、口腔の状態の衰えが心身の機能の低下につながることを表す言葉です。よく食べ物をこぼすようになったとか、むせることが増えたとか、小さな口のトラブルに気がついたらそれがオーラルフレイルの始まりかもしれません。

オーラルフレイルの予防

- ① 自身の歯の数が19本以下(さし歯や金属をかぶせた歯も含む)。インプラントは数えない。
 - ② 半年前と比べて固いものが食べにくくなった。
 - ③ お茶や汁物などでむせることがある。
 - ④ 口の渇きが気になる。
 - ⑤ 普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがある。
- この5項目のうち、2項目以上が当てはまる場合はオーラルフレイルに該当します。放置すると、咀嚼力(食べ物をかみ砕き唾液の維持のために十分にタ

オーラルフレイルとは

新年を迎え、1カ月になるうとしています。お正月にいろいろな料理で食卓を囲んだと思いますが、食べる時、噛み切ったり、飲み込んだり、飲み込みがスムーズでしたか。今回は「口と心身の健康」について紹介します。

オーラルフレイルかどうかは自分でチェックすることができます。

① 自身の歯の数が19本以下(さし歯や金属をかぶせた歯も含む)。インプラントは数えない。

② 半年前と比べて固いものが食べにくくなった。

③ お茶や汁物などでむせることがある。

④ 口の渇きが気になる。

⑤ 普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがある。

この5項目のうち、2項目以上が当てはまる場合はオーラルフレイルに該当します。放置すると、咀嚼力(食べ物をかみ砕き唾液の維持のために十分にタ

心身の健康は口から



小田島アキティ 管理栄養士 山崎 久美子

歯周病や虫歯の治療を行い、残っている歯の数を維持することが大切です。20本の歯は、食べたものを食べられるギリギリの本数といわれています。もしも現在の自分の歯が19本以下でも、食材を味い、食べる楽しみを感じられるように口腔状態を保つことが大切です。

するためには、歯周病や虫歯の治療を行い、残っている歯の数を維持することが大切です。20本の歯は、食べたものを食べられるギリギリの本数といわれています。もしも現在の自分の歯が19本以下でも、食材を味い、食べる楽しみを感じられるように口腔状態を保つことが大切です。

お悩み解決、リクエスト編 「最近足がすりやすすり冷えて、予防できる運動はないでしょうか」というリクエストをいただきました。今回紹介する体操をしながら、下半身を鍛える必要があり、加齢によって筋肉量は低下しますが、食事から必要なエネルギーを摂取することも大切です。

盛岡市松園の住宅街にある「喫茶ルパン」。店内に入ると心地よいジャズの音色が迎えてくれます。

店主の早坂修さんは長年東京の百貨店で働いていました。しかし2年前に、奥さまの実家が営む写真館を継ぐため、盛岡市へ転居。サラリーマンから一転、カメラマンとして新しい生活をスタートさせました。「働くうちに、写真館の大きなスタジオを撮影以外にも活かせるのでは、と考えるようになり、人と交流できる場にしたか

喫茶ルパン

盛岡市松園の住宅街にある「喫茶ルパン」。店内に入ると心地よいジャズの音色が迎えてくれます。

今年「口と心身の健康」を意識して、毎回の食事にタンパク質食品を取り入れてみませんか。楽しくさまざまな食品を食べたり飲んだりして、健康に過ごしましょう。

他の原因も解決しましょう。体重がかかっているか、足の感覚を確認してみよう。

「やり方」

1 足指の間に指の付け根がしっかりとかみ合うように、手指を挟み、反対の手で足首をおさえます。

2 つま先でゆっくり大きな丸を描くように足首を回します。

「足首回し」

【モーターリグ①】

立って足裏のどくに強く、転びにくくなる

地域に新たな楽しみを

「店をやってみないか」と声がかかりました。「この

たちとジャズ喫茶をやっていたことから、松園にも、音楽を聴きながら地域の方々と交流できる場をつくりたいと思い始めた早坂さん。地域の皆さん、知人に相談しながら構想を練っていたところ、人づてに喫茶ルパンのオーナーへ話が伝わり「店をやってみないか」と声がかかりました。「この



一番人気のネコスパゲティとコーヒー



「気軽に来てのんびりして」と早坂さん

が、「コロナで休止して、ずっと空いていたそうです。松園に住む地域の方々への場を提供したいというオーナーの思いと、自分のお店を借り受けることになりました」とチャンスを探ります。そこからとんとんと挑戦したいと笑います。

喫茶ルパンでは、東京から仕入れた早坂さんお気に入りの豆を使ったスペシャルコーヒーや、手作りのスパゲティが楽しめます。音楽を楽しまつ、のんびりおしゃべりしてみませんか。

盛岡市松園3-17-1
☎090(4374)8046

足首回し

【モーターリグ①】

立って足裏のどくに強く、転びにくくなる

【モーターリグ②】

運動前と足裏の感覚を比べてみましょう。足の裏が床にピッタリとついている感じがします。

健康笑顔を作る【ゆるのび体操】

【やり方】

1 足指の間に指の付け根がしっかりとかみ合うように、手指を挟み、反対の手で足首をおさえます。

2 つま先でゆっくり大きな丸を描くように足首を回します。

足の「つり」を予防

【やり方】

1 足指の間に指の付け根がしっかりとかみ合うように、手指を挟み、反対の手で足首をおさえます。

2 つま先でゆっくり大きな丸を描くように足首を回します。

足のお悩み募集中！

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

中田ゆきえ先生

※日本コンディショニング協会のメソッドを使用しています

いちご スイーツフェア strawberry fair

2025 2.9 SUN まで

フレッシュな味が味わえる！

苺のショートケーキ 430円

苺とチョコの絶妙ハーモニー ショコラフレーズ 460円

苺のレアチーズ 460円

毎のジュレと苺のソースがアクセント！

TOMATOMA 【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 [営業時間] 10:00~20:30 [TEL] 019-606-4755

とっか 【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

大切な思い出の品々… 未来のためにお買取致します

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 年間買取件数150万件以上 質盛岡大通店

019-604-6431

いわて医療通信【皮膚科医が語る、お肌の話】

1. 今時期、気になる乾燥肌



岩手医科大学
医療

寒さや積雪が厳しい岩手が、乾燥しやすい時期です。暖房器具は欠かせない存在です。しかし、気になるのが乾燥。本日は皆さんが一度は経験したことがある乾燥肌についてお話ししたいと思います。

皮膚が乾燥している状態を皮膚科の専門用語では、「乾皮症」といいます。皮膚の水分が減少し、うるおいがなく、乾燥してカサカサした状態です。皮膚の状態としては、鱗屑(かさかさ)が付き、時に亀裂(ひび)がみられます。皮膚、腰背部(腰まわり)に生じる年々増加する傾向として、冬は大きなイベントやお祝いの多い季節。飲食の機会が増えて食べ過ぎ飲み過ぎになっていませんか。寒さや雪で外出を控えることによる運動不足も加わって、体の動きが鈍く、重くなったりする時期ですが、そんなときには注意が必要です。

生命活動を維持するために食は欠かせないものですが、過食をすると結構疲れるものです。過食状態では、多くの体内酵素が使われますが、この体内では活性酸素が過剰に発生し、疲労の原因となります。人は生きていく限り酵素

食へ過ぎに注意

疲労の元は活性酸素

必要なエネルギーを作るためには多くの体内酵素が使われますが、この体内では活性酸素が過剰に発生し、疲労の原因となります。人は生きていく限り酵素

12月号で紹介した塩水電池を作ってみました。まだLEDが点灯し続けています。材料は100円均一の店でそろえることができます。1タシ入れ容器と同じく、LEDをつなぎ、容器にスポンジを切り、つまようじなどで容器の中に入れておきましょう。同じ動作原理の、小型で持ち運びやすいLEDが点灯しました。

皮膚に関する気になる症状があるときは皮膚科の専門医にご相談ください。

岩手医科大学医学部
皮膚科学講座
天野 博雄

内丸メディカルセンターは、紹介状の有無に関わらず受診が可能です。

50年の歴史 子供から大人まで健康家族

自然薬 松寿仙

クマザサ、赤松葉エキス、ニンジンエキス配合

病中病後、胃腸虚弱、肉体疲労、虚弱体質

有限会社 宮手薬店
盛岡市本町通1-17-26 TEL.019-622-2623

地域の魅力と、地元の人々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

サービス付高齢者住宅

たまぼろし桜台

【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・野菜を育てて頂きます

電話：019-667-1977
住所：盛岡市桜台2丁目18-2

冬の味覚 解凍会席

2025年3月末まで

【1泊2食付 2名1室ご利用の場合】
お一人様 30,800円～

お問合せの際「シニアズを見た」とお申し付けください。ドリンク1杯サービスいたします。

TEL.0120-123-389

健康維持や疲労回復のためには、老廃物をためないことも大切です。ビタミン・ミネラル・抗酸化物質を含む緑黄色野菜や果物、海藻類などをバランスよく取り、食の質と量を心がけて、寒い季節を健康に過ごす。食へ過ぎてしまったと感じた時には、プチ断食などをお祈りいたします。

宮手薬店 宮手利枝

シニアズ公式 SNS

全部あります!

X Facebook Instagram

紙面に載っていない情報をオンラインで発信中!

フォローをお願いします

佐藤先生の やってみよう! かんたん工作

小型塩水電池を作ろう

準備するもの

タシ入れ容器、スポンジ、銅線、アルミ線、LEDライト、10%塩水、オキシドール、つまようじ、画鋏、テープ、コップ

サイトで詳しく紹介します

完成

市販の分光シートをコップにかぶせてみた完成例。万華鏡のように光が広がります

光が弱くなったときは、キャップを開けてオキシドールを数滴垂らすと光が強くなります。自ら手作りする明かりは愛着が湧きますよ。光が弱つめたガラスコップに入れ、光が散乱してきれいな眺めが楽しめます。頑張りましょう。頑張れと声をかけたくありません。ぜひいろいろ工夫して楽しんでみてください。

盛岡黒石野文化部 佐藤清忠

ちびっこ うな丼 始めます!

5周年 感謝祭

毎週日曜日開催

2月9日(日)スタート!

11時～14時(13時30分ラストオーダー)

小学生以下のお子様対象

通常価格1,650円を 特別価格 550円(税込)

お子さまたちにも国産鰯のおいしさを知ってほしいという思いから、ちびっこ向けの鰯丼を作りました。

家族みんなを地域の食文化を

うなぎ料理 多賀 tel.019-681-3533

もりおかいにしえ散歩 93

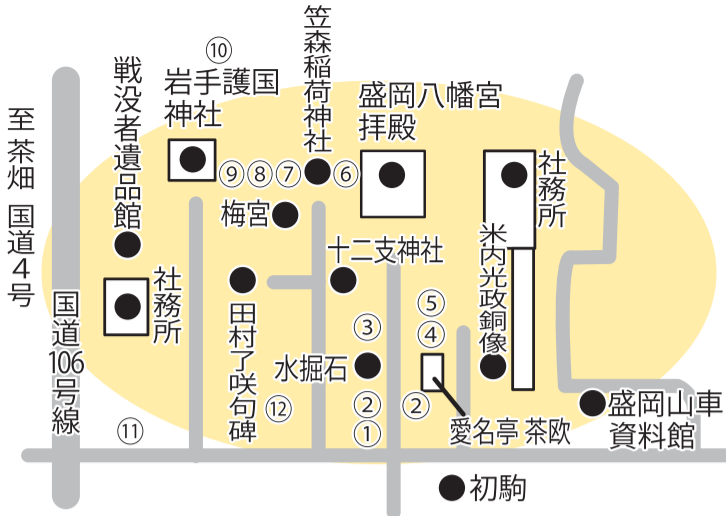
〜みちくさ編〜

盛岡八幡宮境内(後編)

前号に続き、300年を超える歴史の変遷の中で多くの神社が集まる盛岡八幡宮境内を散策します。拝殿から左へ歩を進めると、岩手県指定文化財の太刀や脇差などが保管されている「神宝殿」⑥、五穀豊穡・商売繁



案内役 真山 重博



た現在の南大通一丁目にありましたが、明治維新後に現在地に遷座しています。向かいの「梅宮」には、安産の神様が祀られています。「神明社」の隣には「招魂社」があります。皇軍兵士として西南戦役で戦死した岩根少尉ほか地元出身将兵の忠魂碑、そして「南部は勸皇制につくべし」と家老の橋山佐渡に自刃して訴えた自時隆之進と中島源蔵の名誉回復の撰文が、苔むした顕彰碑⑨に刻まれています。

さらに進むと「若手護国神社」の大社殿が静かに佇んでいます。今でこそ静寂が支配していますが、この辺りは昭和の初め頃まで遊樂の地としてにぎわっています。

今回はお気楽な「風のうわさ」を。昭和15年生まれの母親から何度も聞かされた面白話だ。

帰化日本語

カメ犬、松川さん、アガカギ、ホースピ



イワテ奇談漂流

文 高橋政彦

英語が今のようになかった時代は、太平洋戦争直後のこと。敗戦後、進駐軍が国内各地に入り、宮古も例外ではなかった。米軍兵士たちは子どもたちには優しく、チヨと呼びかけて可愛がった。

の犬を「カメ犬」と呼んだ。あるからだ。米国からマッカーサーが来た時、日本人の多くは、この英語の名前

「アガカギ」と呼ぶ。これはわけどが、すでに日本語と

麻雀で認知症予防

初心者歓迎! ゼロから覚える麻雀講座 盛岡市内で開講予定

まずはお電話ください

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

未来をつなぐ創造力

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

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。

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 盛岡店 0120-418-324 盛岡西店 0120-322-147

北上市さくら通り1-6-23 盛岡市本宮6丁目26-15 盛岡市みたけ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こから検索

シュガーホーム 検索



左幸子の巻

文 山田 裕幸

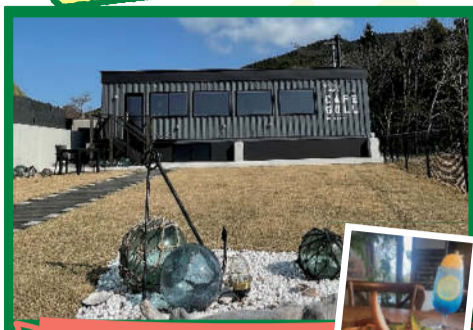
この女優の最盛期は、一九五〇～六十年代でしょう。この人が出演する映画の女性は、逞しく生きる姿のリアルさにおいて抜群でした。社会の底辺をさまよいながら、男たちが牛耳る世の中にもめげず、それでも決してギョついたところがなく健気な姿で通すところが共感を覚えたものでした。三國廉太郎が犯罪者から篤志家に成り上がったということに知らず知らずのうちには人生の伴走者との出逢いを夢見してしまった哀しい

女の姿が切ない『飢餓海峡』(東映)、かつてあった日本の古い農村社会での自己の内性の葛藤に身悶えずる女を演じた『にっぽん昆虫記』(日活)の2本からこの女優のたぐいまれな資質を感じた覚えがあります。

こうした映画を挙げますと、何か暗めでムツカシイ作品が多い人なのかと思われるかもしれませんが、実は、明るく、快活で、深刺さに溢れた女性を演じさせても天下一品でした。私は、そんな彼女の個性が見事に生かされた映画として、田坂具隆監督の『女中つ子』が大好きで、最近東京京橋の国立映画アーカイブで久々に観られました。冬は雪深くなる秋田の田舎から、花の東京は山の手高級住宅街の住み込みのお手伝いさんが、悪戦苦闘しながら次第に慣れない生活環境に溶け込んでいき、その家庭にはなくてはならないお姉さんになっていくわけですが、この家の男の子や愛犬チビとの交流にも子ども好きだったといわれるこの監督ならではのやさしさがにじみ出ています。

(永続経営創発研究所)

大船渡市 にとっておき穴場スポット



山道を抜けると視界が開けて、太平洋を一望できる絶景カフェがあります。店内は、ブルックリンスタイルの落ち着いた雰囲気、海を眺めながら暖炉のぬくもりに包まれて穏やかな時間を過ごすことができます。また、食事にも地元の食材を使用した健康志向のものや見た目目が可愛いかわりのものが用意されています。人気メニューは、色鮮やかな野菜が入った「厚焼きキッシュ」やカフェから見える風景をイメージした「空と海のクリームソーダ」です。

心落ち着く時間を、こちらの場所で過ごしてみませんか。

■ 大船渡市赤崎町字長崎11-4 ■ 0192-22-9987
■ 営業時間:11時~17時 ■ 定休日:毎週水曜・木曜日



Instagram映える店内と食事にも惹かれますが、何よりこの場所に来ると癒されます。皆さまにも、ぜひ体感していただきたいです!

大船渡市役所 観光交流推進室 佐々木さん

※会場へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

盛岡市保健福祉部長寿社会課のイベント

<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:「郷土の豊かな精神文化を築いた先人たち」と題し、盛岡市先人記念館学芸員 中浜 聖美氏にご講演いただきます。

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:2月4日(土) 13時50分~15時半

(13時からの盛岡ゆうゆう大学卒業式後の講演)

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

平間至展 一写真と音楽があるかぎり

2/24(月)(振休)まで開催中

9時半~18時(入館は17時半まで)

タワーレコードのキャンペーン「NO MUSIC, NO LIFE.」をはじめ、1990年代から現在まで幾多のアーティストを撮り続け、「音楽が聴こえてくるような躍動感あるポートレート」で平成のカルチャーシーンを席巻した写真家・平間至。平間写真館 TOKYOが10周年を迎えるこの機会に、平間の仕

事を回顧しながらその写真の魅力に迫ります。

会場:岩手県立美術館(盛岡市本宮字松幅12-3)

観覧料:一般1,100円、高校生・学生700円、小学生・中学生400円

休館日:月曜日(2月10日、2月24日は開館)

問合せ:☎019-658-1711(岩手県立美術館)

★3組様にペアチケットプレゼント!

東京藝大ストリングス(TGS)メンバーが贈る音の華やき心やすらぎ弦楽コンサート

2/22(土) 14時開演(13時半開場)

高嶋ちさ子12人のヴァイオリニスト元メンバー鎌田亜美さんと古今のチェロとガンバを操る三刀流奏者 島根朋史さんの心に優しく響く演奏をお楽しみください。

会場:野村胡堂・あらえびす記念館ホール

(紫波郡紫波町彦部字暮坪193-1)

入場料:全席自由 一般3,000円(3,500円)、協力会員2,500円(3,000円)、大学生2,000円(2,500円)、高校生以下1,000円(1,500円)※0円は当日料金

申込:お電話で、野村胡堂・あらえびす記念館までお申し込みください。料金は当日会場受付でお支払いください。

問合せ:☎019-676-6896(野村胡堂・あらえびす記念館)

盛岡市民文化ホール

パイプオルガンファミリーコンサート

2/23(日) 11時開演(10時半開場)

聞きなじみのある曲から、本格的なオルガン曲まで、家族と一緒に楽しめる1時間のコンサート。

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 おとな(中学生以上)800円(当日1,000円)、こども(小学生以下)500円(前売・当日共)、2歳以下無料(要整理券)

プレイ:盛岡市民文化ホール、盛岡劇場、キャラホール、姫神ホール、盛岡市文化振興事業団インターネットチケットサービス

問合せ:☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

盛岡四高音楽部顧問の佐藤文子先生が指揮を執るエフズコアのコンサートです。

Fs Chor 2nd Concert

2/23(日) 14時開演(13時半開場)

盛岡四高音楽部顧問の佐藤文子先生が指揮を執るエフズコアのコンサートです。宮沢賢治の詩や石川啄木の短歌に、信長貴富氏が作曲した「鉄道組曲」は岩手初演です。

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:一般1,000円(前売800円)、高校生以下500円(前売・当日共)

問合せ:☎090-7666-7353(沼田)

第18回盛岡の古町名展

「肴町かいわい その2」

3/2(日)まで開催 9時~17時まで(入館は16時半まで)

老舗の商店や新聞社が軒を連ねるなど商人の町として発展した肴町。肴町の商店やゆかりの先人について資料をとおして紹介します。

会場:盛岡市先人記念館 2階 企画展示コーナー

(盛岡市本宮字蛇屋敷2-2)

入館料:一般 300円、高校生 200円、小・中学生 100円、盛岡市内に住所を有する65歳以上の方は入館料無料

休館日:毎週月曜日(祝休日の場合は翌平日)

毎月最終火曜日

問合せ:☎019-659-3338(盛岡市先人記念館)

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。

各種イベント

信頼と満足を

毎日の生活に安心をお届けします

営業品目

- 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

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/>

宮澤賢治のデビュー作である詩集「春と修羅」が刊行されてから約100年。宮澤賢治は自身の詩を「心象スケッチ」と呼んでおり、「春と修羅」をはじめ、その数々の詩作品は賢治の心の世界を投影したものであると言えるでしょう。

本書は、岩手在住の作家・澤口たまみさんが宮澤賢治の詩(心の世界)を「旅」と称して51作品を取り上げて丁寧に読み解き、賢治の人物像に迫ります。

全10章の構成で語られるその人となりは、宮澤賢治を昔の文豪という遠い存在から、息遣いを感じるような身近な存在へと印象を変えてくれます。各章の終わりに挿まれるコラムにより、さらに賢治の世界に引き込まれる本となっております。

著:澤口たまみ 岩手日報社刊 1,540円(税込)

シニアズブックカフェ 東山堂 肴町本店 杉本貴宏

賢治の心のスケッチ

宮澤賢治の歌の中で誰もが知る有名作品は「雨にモメケス」ですが、それ以外の詩作品に触れたことがある人は意外と多くないのではなないでしょうか。ぜひ、みなさんも本書を読んで賢治の心の世界を旅してみてください。

背景が明らかに、賢治の人物像がありありと浮かび上がってきます。後に聖人も評される賢治ですが、家族や教養、恋人への愛情だけでなく、葛藤や苦悩を抱える一人の人間としての姿も知ることができます。

宮澤賢治の歌の中で誰もが知る有名作品は「雨にモメケス」ですが、それ以外の詩作品に触れたことがある人は意外と多くないのではなないでしょうか。ぜひ、みなさんも本書を読んで賢治の心の世界を旅してみてください。

岩手県内 11店舗 営業中!!

パチンコ&スロット

- 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

