

2025.3月号 無料配布

【月刊258号】 次号/3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/高村明彦

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

FM 岩手

盛岡市内丸 2-10 / http://www.fmii.co.jp

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



牛が運ぶ人とのつながり

いわて平庭高原闘牛会副会長
柿木 敏由貴さん(51)

1973年、久慈市山形町生まれ。牛がいて当たり前の環境で育つ。岩手県立農業大学校を卒業後、父の経営する柿木畜産に就農。本業である「山形村短角牛」を育てながら素質のある仔牛を「闘牛」として育成、大会では闘牛の手綱を握る危険と隣り合わせの「勢子」を務める。趣味はスノーボード、キャンプ、バイクとアウトドア派。愛読書は『三国志』、曹操の生き様に共感

「当時、新潟トガイという闘牛文化をつなぐ... 軽米から平庭へ... 闘牛文化をつなぐ... 軽米から平庭へ... 闘牛文化をつなぐ...」

「牛は本能の角突きを... 柿木さんが副会長を務める... 5月のわかば場所では23才牛のデビュー戦を、6月のつじ場所以降は本格的な迫力ある闘牛を繰り広げ、会場は熱気で包まれます。」

「闘牛」という形で、人と人... 柿木さんが副会長を務める... 5月のわかば場所では23才牛のデビュー戦を、6月のつじ場所以降は本格的な迫力ある闘牛を繰り広げ、会場は熱気で包まれます。」

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

大森ふじおのシニアナビ 気持ち年齢はいくつ? 皆さんは自分の今の状況によって変わります。同級生といえるときは10代に、ママ友といえるときは30代に、気持ち年齢は動きまわりますか。

2024年コンパクトカー販売台数 No.1 盛岡日産モーター 中古車なら本社仙北店へ! 車の悩みは盛岡北店へ! 親切丁寧に! 対応します!

伝統と革新が息づく菊の司酒造

# 春季限定商品が出荷開始

### 新しい可能性を 模索する酒造会社

1772年創業という岩手県最古の酒蔵「菊の司酒造」は、創業50年の節目にあたる2022年に盛岡市から自然豊かな幸石町へと移転を果たしました。

老朽化した施設を一新し、最新設備を導入した新工場では、温度管理や衛生環境に徹底的にこだわり、南部杜氏の繊細な技を余すことなく発揮しています。

岩手山の伏流水と地元産の酒米を活かした菊の司の日本酒の品質は一段と高い領域へと進化しました。

県内消費が中心だった同蔵の酒も、現在は全国各地やアジア圏をはじめ10カ国以上へ出荷しています。さらに、海外に生酒のおいしさをそのまま届けるため、

冷凍輸送にも取り組むなど、世界へ挑む酒蔵として挑戦を続けています。

新たな工場にはショップも併設され、地域や観光客とのコミュニケーションの場としても機能。伝統の「南部杜氏」の技を受け継ぎつつ、最新設備との融合を図ることで、岩手から世界へ

日本酒の魅力発信する酒蔵として、さらなる飛躍を目指しています。

一方、搾りたて生酒の魅力をもつまま伝える「innocent」シリーズは、蔵内でしか味わえない芳醇な香りと爽やかな発泡感を

自宅でも気軽に堪能できるようにと生まれた無濾過生原酒。精米歩合の異なるバリエーションがあり、フルーティーなものからややシャープなものまで、幅広い味わいをラインナップしています。

岩手県産の酒造好適米を低温発酵させた純米酒。米の旨み、ほんのり漂う甘みがまるで雪解けの頃に吹く春風のように。名前のとおり

そんな菊の司酒造で、この春注目を集めるのが2月28日出荷開始の春季限定純米酒「きくつか凛」。岩手県産の酒造好適米を低温発酵させた純米酒。米の旨み、ほんのり漂う甘みがまるで雪解けの頃に吹く春風のように。名前のとおり



蔵人だけが味わえる  
感動の瞬間をあなたと

創業1772年 岩手県最古の酒蔵

## 菊の司

岩手郡雫石町長山狼沢 11-1  
TEL: 019-693-3330



購入はオンラインストア  
または販売店まで



り凛とした飲み口で、温度が上がるほど甘みとコクが増幅するため、時間の経過で変わる味わいも楽しみ方のひとつです。まさに、春の訪れを感じる日本酒といえるでしょう。

「innocent」シリーズは、蔵内でしか味わえない芳醇な香りと爽やかな発泡感を自宅でも気軽に堪能できるようにと生まれた無濾過生原酒。精米歩合の異なるバリエーションがあり、フルーティーなものからややシャープなものまで、幅広い味わいをラインナップしています。

岩手県産の酒造好適米を低温発酵させた純米酒。米の旨み、ほんのり漂う甘みがまるで雪解けの頃に吹く春風のように。名前のとおり

そんな菊の司酒造で、この春注目を集めるのが2月28日出荷開始の春季限定純米酒「きくつか凛」。岩手県産の酒造好適米を低温発酵させた純米酒。米の旨み、ほんのり漂う甘みがまるで雪解けの頃に吹く春風のように。名前のとおり

り凛とした飲み口で、温度が上がるほど甘みとコクが増幅するため、時間の経過で変わる味わいも楽しみ方のひとつです。まさに、春の訪れを感じる日本酒といえるでしょう。

「innocent」シリーズは、蔵内でしか味わえない芳醇な香りと爽やかな発泡感を自宅でも気軽に堪能できるようにと生まれた無濾過生原酒。精米歩合の異なるバリエーションがあり、フルーティーなものからややシャープなものまで、幅広い味わいをラインナップしています。

岩手県産の酒造好適米を低温発酵させた純米酒。米の旨み、ほんのり漂う甘みがまるで雪解けの頃に吹く春風のように。名前のとおり

そんな菊の司酒造で、この春注目を集めるのが2月28日出荷開始の春季限定純米酒「きくつか凛」。岩手県産の酒造好適米を低温発酵させた純米酒。米の旨み、ほんのり漂う甘みがまるで雪解けの頃に吹く春風のように。名前のとおり

り凛とした飲み口で、温度が上がるほど甘みとコクが増幅するため、時間の経過で変わる味わいも楽しみ方のひとつです。まさに、春の訪れを感じる日本酒といえるでしょう。

仕出し料理丸亀55周年を迎えて

## 子どもに国産鰻を体験してほしい

地域の大切な行事やお祝いの場で、半世紀以上にわたって仕出し料理を届け続けてきた「仕出し料理丸亀」が、55周年を迎えました。これまで地域の皆さまに支えられてきた感謝と、子どもたちに盛岡の食文化を伝えたいという思いから、グループ店「うなぎ料理多賀」で特別企画「ちびっこな丼」を開催します。

近年、鰻の完全養殖が話題になる一方で、天然資源や職人の減少、物価高騰などにより、国産鰻を家族で楽しむ機会が減りつつあるのが現状です。社長の吉田さんは「国産鰻を食べたことがないという人が増えるのではないかと子どもたちに、この機会に国産鰻を体験していただきたい」と話します。

そこで、小学生以下の子どもたちを対象にした食べ

きりサイズの「ちびっこな丼」を、550円(税込)という特別価格でご用意しました。創業当初から受け継がれてきた秘伝のタレが鰻のうまみを引き立て「これが鰻なんだ」と驚いていた

だけの味わいに仕上げたいです。実は、盛岡の地で140年続いた老舗料亭「大清水多賀」の鰻蒲焼のタレを継承しているのです。子どもたちと楽しいひとときを共有していただければ幸いです。ぜひお楽しみください。

うなぎ料理多賀 開催は2025年2月9日(日)より毎週日曜日の昼11時～14時(ラストオーダー13時30分)限定で実施し、お一人様一杯までになります。初めての国産鰻体験を手軽な料金でお楽しみいただけるこの機会、ぜひお楽しみください。

国産鰻をのせた「ちびっこな丼」550円で提供します



継承した秘伝のタレを使用

**歓迎迎会のお土産に**

折弁当かさね 二枚折弁当 5,000円 (5,400円(8%税込))

三枚 玉手箱弁当 2,500円 (2,700円(8%税込))

鰻井 亀甲弁当 4,000円 (4,320円(8%税込))

55周年 企画 550円 キャンシュバック 4月末日まで

期限 4月末日まで

・1件の注文の総額からキャンシュバックいたします。  
・現金のみの支払いに適用になります。  
・デリバリーのみ適用になります

「シニアズを見た!」とお伝えください。

丸亀 019-652-3774

5,400円以上から市内 配達無料

配達エリアはサイトより

あなたの身近に、「シリウスグループ」

私たちは、マイホームを取得することがゴールではなく、建てた後に家族で楽しく暮らすことが大切で、家はその思い出の舞台になってほしいと考えております。「シュガーホーム」はシリウスグループが運営するオリジナルブランドです。岩手県の気候に合わせた仕様を考え、岩手県にあった価格帯で、地元ならではの情報を提案してまいります。

私たち「シュガーホーム」はお客様の思い出作りのパートナーでありたいと願っています。

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!

最新情報が盛りだくさんのHP! キャンペーンに見学会などのイベント情報も更新中! 岩手の土地情報もチェックできます。まずはwebへ!

「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 検索



荘厳な鶴鳥神社の鳥居からながめた卯子西山。尾根続き右手に本殿(奥宮)が鎮座している



800年の夫婦杉よ様に一礼。樹齢

山への神を、獅子頭にうつし、人の目に見

山への神を、獅子頭にうつし、人の目に見

阿部陽子の ほくほくトレッキング 第65回 卯子西山 424m



1 ドローイングペンで輪郭を描きます。



2 絵の具を筆に取ります。



3 好きな色を作ったら着色します。



完成! ポストカードにしてもOK!

※表示されている価格は全て税込みです。掲載時に価格変更の可能性があります

雪解けを待つて芽を出す 可愛らしい黄色いクロッカス。春の訪れを感じますね。

山への神を、獅子頭にうつし、人の目に見

山への神を、獅子頭にうつし、人の目に見

山への神を、獅子頭にうつし、人の目に見

山への神を、獅子頭にうつし、人の目に見

山への神を、獅子頭にうつし、人の目に見

山への神を、獅子頭にうつし、人の目に見

山への神を、獅子頭にうつし、人の目に見

山への神を、獅子頭にうつし、人の目に見

山への神を、獅子頭にうつし、人の目に見

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

2025 生活 住まい、資産、相続... 「なぜ終活が必要?」の答えが見つかります

年金の仕組み 賢くお金を育てよう! マネ育のすすめ

山田美容院 成人式、卒業入学式、七五三などの「晴れの日」に...

未来をつなぐ創造力 株式会社 渡辺工業所

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37回】カニかまとサラダチキンのチャーハン 藤原 和広さん



スーパーなどで手軽に手に入るサラダチキンは、低脂質なのでカロリーを抑えながらタンパク質を取ることが出来ます。同じく高タンパク&低脂質のカニかまと一緒に、全部混ぜて炒めるだけのパラチャーハンをご紹介します。

作り方  
①フライパンに油をひき、②を入れて強火でパラパラになるまで炒める。  
④カレー粉としょうゆを加えて混ぜたら火を止めて、器に盛り付ける。  
⑤万能ネギを散らし、紅しょうゆを添えたら完成。

ごはん 320g、シタケ 3個、カニかま 70g、サラダチキン 80g、長ネギ 1/2本、卵 2個、調味料(和風だしの素 小1/2、こしょう 少々、塩 適量)、油 大さじ1、カレー粉 小1/2、しょうゆ 少々、万能ネギ 少々、紅しょうゆ 少々



1人分約486kcal

## 高タンパク&低脂質コンビ

サラダチキンはお好みで炙っておいしく

スーパーなどで手軽に手に入るサラダチキンは、低脂質なのでカロリーを抑えながらタンパク質を取ることが出来ます。同じく高タンパク&低脂質のカニかまと一緒に、全部混ぜて炒めるだけのパラチャーハンをご紹介します。

①シタケは石づきを取り、軸も合わせてあらみじん切りにする。カニかまとサラダチキンは大きさを揃えてあらみじん切りにする。  
②ボウルに①と温かいごはん、卵、調味料を入れよく混ぜる。  
③フライパンに油をひき、②を入れて強火でパラパラになるまで炒める。  
④カレー粉としょうゆを加えて混ぜたら火を止めて、器に盛り付ける。  
⑤万能ネギを散らし、紅しょうゆを添えたら完成。

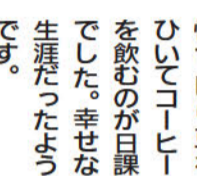
しまいがちになります。その状態が続くと、筋肉が萎縮したり筋肉量が減少したりして(サルコペニア)、運動器の障害といわれる「ロコモティブシンドローム」に進行し、介護が必要になります。そこで、ここに認知症が合わさると体も心も弱り「フレイル(脆弱性症候群)」と呼ばれる状態に陥ります。そうならないための対策をしていくことが健康寿命の延伸につながりますので、前向きに取組んでください。

「通る・通じる」という通の字から部首の「しん」によるの質を向上させる手法です。これから暖かくなる季節に向けて、お化粧してお出かけください。

「通る・通じる」という通の字から部首の「しん」によるの質を向上させる手法です。これから暖かくなる季節に向けて、お化粧してお出かけください。

「通る・通じる」という通の字から部首の「しん」によるの質を向上させる手法です。これから暖かくなる季節に向けて、お化粧してお出かけください。

## 長沼守敬と辰野金吾



長沼守敬の生誕地(一関市八幡町)

長沼守敬は、明治15年に(明治15)年に修了した後、フランス、イタリア方面へのグラントツアりに参加するのですが、その際に守敬と知り合います。二人は

長沼守敬は、明治15年に(明治15)年に修了した後、フランス、イタリア方面へのグラントツアりに参加するのですが、その際に守敬と知り合います。二人は

長沼守敬は、明治15年に(明治15)年に修了した後、フランス、イタリア方面へのグラントツアりに参加するのですが、その際に守敬と知り合います。二人は

長沼守敬は、明治15年に(明治15)年に修了した後、フランス、イタリア方面へのグラントツアりに参加するのですが、その際に守敬と知り合います。二人は

長沼守敬は、明治15年に(明治15)年に修了した後、フランス、イタリア方面へのグラントツアりに参加するのですが、その際に守敬と知り合います。二人は

長沼守敬は、明治15年に(明治15)年に修了した後、フランス、イタリア方面へのグラントツアりに参加するのですが、その際に守敬と知り合います。二人は

長沼守敬は、明治15年に(明治15)年に修了した後、フランス、イタリア方面へのグラントツアりに参加するのですが、その際に守敬と知り合います。二人は

長沼守敬は、明治15年に(明治15)年に修了した後、フランス、イタリア方面へのグラントツアりに参加するのですが、その際に守敬と知り合います。二人は

長沼守敬は、明治15年に(明治15)年に修了した後、フランス、イタリア方面へのグラントツアりに参加するのですが、その際に守敬と知り合います。二人は

長沼守敬は、明治15年に(明治15)年に修了した後、フランス、イタリア方面へのグラントツアりに参加するのですが、その際に守敬と知り合います。二人は

長沼守敬は、明治15年に(明治15)年に修了した後、フランス、イタリア方面へのグラントツアりに参加するのですが、その際に守敬と知り合います。二人は

長沼守敬は、明治15年に(明治15)年に修了した後、フランス、イタリア方面へのグラントツアりに参加するのですが、その際に守敬と知り合います。二人は

長沼守敬は、明治15年に(明治15)年に修了した後、フランス、イタリア方面へのグラントツアりに参加するのですが、その際に守敬と知り合います。二人は

長沼守敬は、明治15年に(明治15)年に修了した後、フランス、イタリア方面へのグラントツアりに参加するのですが、その際に守敬と知り合います。二人は

長沼守敬は、明治15年に(明治15)年に修了した後、フランス、イタリア方面へのグラントツアりに参加するのですが、その際に守敬と知り合います。二人は

長沼守敬は、明治15年に(明治15)年に修了した後、フランス、イタリア方面へのグラントツアりに参加するのですが、その際に守敬と知り合います。二人は

長沼守敬は、明治15年に(明治15)年に修了した後、フランス、イタリア方面へのグラントツアりに参加するのですが、その際に守敬と知り合います。二人は

長沼守敬は、明治15年に(明治15)年に修了した後、フランス、イタリア方面へのグラントツアりに参加するのですが、その際に守敬と知り合います。二人は

長沼守敬は、明治15年に(明治15)年に修了した後、フランス、イタリア方面へのグラントツアりに参加するのですが、その際に守敬と知り合います。二人は

長沼守敬は、明治15年に(明治15)年に修了した後、フランス、イタリア方面へのグラントツアりに参加するのですが、その際に守敬と知り合います。二人は

長沼守敬は、明治15年に(明治15)年に修了した後、フランス、イタリア方面へのグラントツアりに参加するのですが、その際に守敬と知り合います。二人は

長沼守敬は、明治15年に(明治15)年に修了した後、フランス、イタリア方面へのグラントツアりに参加するのですが、その際に守敬と知り合います。二人は

辞書登録とは

辞書登録とは

辞書登録とは

辞書登録とは

辞書登録とは

辞書登録とは

辞書登録とは

辞書登録とは

辞書登録とは

辞書登録とは

辞書登録とは

辞書登録とは

辞書登録とは

辞書登録とは

辞書登録とは

辞書登録とは

辞書登録とは

辞書登録とは

辞書登録とは

辞書登録とは

辞書登録とは

辞書登録とは

辞書登録とは

辞書登録とは

辞書登録とは

辞書登録とは

辞書登録とは

辞書登録とは

**旬の山菜、春の味**

お土産にも喜ばれています!!

続々入荷予定!

※天候や生育状況により、入荷時期や種類は変動いたします。

地方発送承ります!

TOMATOMA とつか

【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

【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

この季節だけの美味しさをお届けします

3月~5月 限定販売

NEW! 季節のお弁当

春風 2,000円(税込2,160円)

花の折り弁当 2,500円(税込2,700円)

総額5,000円以上で盛岡市内配達無料【予約受付時間】9時~19時

019-653-1421

info@mifuji-morioka.com

盛岡市上田3-7-26

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

前回はこの時期に気にならな乾燥肌(乾皮症)について説明しました。今回は、乾皮症に対する治療についてお話ししたいと思います。

乾燥肌に対する治療の基本は、まず第一に保湿クリームを塗ることです。水を飲むと乾燥肌が良くなるという誤った情報がありま

いわて医療通信【皮膚科医が語る、お肌の話】

2. 乾燥肌の治療について

分が皮膚から飛んでしまう前に塗ると高い効果が得られるからです。目安としては入浴後15分以内

積雪や凍結があると、外を歩くことが難しくなったりおきましよう。【レッグカール】

春に向けて歩ける体になる

内丸メデイカルセンターは、紹介状の有無に関わらず受診が可能です。



※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

1つつ伏せになり、おへそ部分に丸めたタオルをあてます。ももの付け根が浮いたり、脚を動かすとおしりが左右に揺れる方はももの

体のお悩み募集中! リクエストにお答えします!



中田ゆきえ先生

体からのお便りを大切に

便秘とは、本来排泄すべき便が大腸に滞ることによって便の性状が変わったり、排便回数の減少や排泄できないこと

健康状態を知る大事な手がかりになります。形状が異常な便、排便回数の減少は便秘傾向であるといえ

由で自覚症状がなく、便秘が慢性的に続くことで直腸潰瘍、慢性便秘、腸閉塞、消化管穿孔などの消化管局所の合併症を引き起こす可能性



小田島アキ子 管理栄養士 山崎 久美子

- ①排便回数(週)は週何回? ②排便時のつらい症状は? ③便通の異常で生活への支障がありますか? ④フリストルスケール(下の図)を参考に性状を確認

Table with 2 columns: 便性状 (Stool type) and 特徴 (Characteristics). Includes types like 硬くてコロコロの塊糞状の便, ソーセージ状である硬い便, etc.

シニアのための出張撮影. 1時間 20,000円. 盛岡市近郊出張料無料.

サービス付高齢者住宅. 農業を柱に運営しております. 電話: 019-667-1977.

お祝いのお花・お悔やみのお花. 商品の希望をお伝えください. 電話: 019-686-1787.

春メニュー. 2025.3月~5月まで. 5種の味覚料理. 電話: 0120-123-389.

森の風 鶯宿. HOTEL MORI NO KAZE NO USYUKU. 日帰り入浴 大人 1,000円. 電話: 020-0574.

大黒屋. 安心の無料査定. 粗品プレゼント. 電話: 020-0022.

生前整理. 大切な思い出の品々... 未来のために買取致します. 電話: 019-604-6431.





第六二回

文 山田 裕幸

# 木村功の巻

木村功といえば、黒澤明監督の『天国と地獄』での駆け出し刑事を覚えておられる方も多いと思います。同監督の『七人の侍』での若侍も、宮口精一演ずる剣の道を極めることしか頭にないような寡黙な侍に心酔する一途さ、村娘への一途な恋心の瑞々しさも印象的でした。一途さが似合う俳優、私にはそんな印象があります。ところがその一途さが、中村錦之助の東映時代劇『関の弥太郎』では、昔可愛いと思っ

た女の子が清楚な娘(十朱 幸代)に成長したのに惚れすっきり舞い上がってしまい、何がなんでも自分のものにしよう、無茶を言うってその養母や伯父をも困らせ、遂にはそれを諫める弥太郎の一本刀を浴びて命を落とす羽目になる哀れな男に。舞台演劇で培われた表現力、それはなかなかのものでした。彼の俳優としてのバックボーンには原爆を投下された故郷広島での父母の最期がありました。俳優になつてから撮られた写真でとても哀しい眼をしたものがあり、隠しおせせない生い立ちがあります。戦時中の青春時代、「飛行機乗りになれば、死ぬからいやだ」と言い自分が特攻要員になるのを急避、走る列車から飛び降りてまで故郷に戻ったという彼が、『人間魚雷回天』(新東宝)で海上特攻の先兵になつたのは皮肉な役回り

## 八幡平市 にとっておき穴場スポット

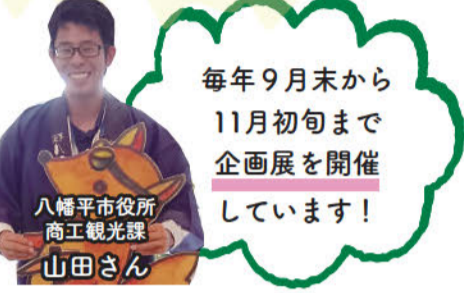


八幡平市松尾鉱山資料館



八幡平市松尾鉱山資料館は、旧松尾村地域の考古、民俗及び松尾鉱山の各分野の資料を保存・展示する「松尾村歴史民俗資料館」として、昭和56年に建設されました。平成26年4月からは現在の名称に改め、「雲上の楽園」といわれ東洋一の硫黄鉱山であった松尾鉱山に関する資料の保存・展示をし、その存在や意義を後世に伝えることを目的とした施設です。

- 八幡平市柏台二丁目5番6号
- 0195-78-2598(電話・FAX共通)
- 開館時間:9:00~16:30まで(入館は16時まで)
- 休館日:毎週月曜日(月曜日が祝祭日の場合、翌平日)、年末年始(12/29~1/3まで)



毎年9月末から11月初旬まで企画展を開催しています!

### Sweet Smileコンサート

-癒しの夜の公演 元気な朝の公演-  
①3/19(水) 19時半開演(19時開場)  
②3/20(木) 10時半開演(10時開場)  
ソプラノ歌手、笹原美香さんによるコンサート。多彩なゲストを迎え、夜の公演は忙しい大人のために癒しのひとときを届け、朝の公演はお子さんにも楽しめる元気な音楽をお届けします。2日間のコンサートの聞き比べもどうぞ。皆さまのご来場をお待ちしております。  
会場:盛岡市民文化ホール 小ホール(盛岡市盛岡駅西通2丁目9-1)  
入場料:全席自由 一般800円(950円/当日)、高校生以下(各日)・福祉手帳などをお持ちの方500円(当日・前売共通)、未就学児無料  
プレイ:マリオスインフォメーション、カワトク、ガイド アネックスカワトク、東山堂クロスステラス 楽器店、ランディア東山堂  
問合せ:☎019-651-5552(笹原)

★各日1組様にペアチケットプレゼント!  
※夜・昼公演、ご希望の公演をご記入の上お申し込みください。

『逃亡者は北へ向かう』刊行記念 袖月裕子さんサイン会  
3/8(土) 15時~  
岩手県出身の人気作家 袖月裕子さんの最新

長編小説『逃亡者は北へ向かう』の刊行を記念してサイン会を開催します。ぜひ、最新刊を片手にお越しください。  
会場:さわや書店 フェザン店(盛岡市盛岡駅前通1番44号 フェザンおでんせ館 1F)  
定員:60名(先着順)  
参加:さわや書店フェザン店ならびに本店にて方法『逃亡者は北へ向かう』(2月27日発売予定)をご予約・ご購入ください。  
問合せ:☎019-625-6311(さわや書店 フェザン店) ☎019-653-4411(さわや書店 本店)

アートフェスタいわて2024  
-岩手芸術祭受賞作品・推薦作家展+ 岩手県美術選奨受賞者作品展-  
3/8(土)~3/23(日) 9時半~18時(入館は17時半まで)  
2024年に開催された第77回岩手芸術祭美術展の受賞(芸術祭賞、優秀賞、奨励賞)作品に加え、日本画、洋画、版画、彫刻、工芸、書道、写真、デザイン、現代美術、水墨画の10部門それぞれから推薦された美術家の作品を併せた99点、および令和4年度岩手県美術選奨を受賞した美術家5名の作品をご紹介します。  
会場:岩手県立美術館(盛岡市本宮字松幅12-3)  
観料:一般500円(600円)、高校生・学生300円

平谷美樹『岩手怪談』出版記念 トークイベント  
3/8(土) 14時開演(13時半開場)  
岩手県在住の作家・平谷美樹と岡本美月が、自らの怪異体験談と共に、友人知人たちの怪談をつづる『岩手怪談』。出版を記念してトークイベントを開催します。シニアズ人気記事『風のうわさ』著者 高橋政彦さんが聞き手となり、執筆の裏側や本書にはない裏話を聞き出します。当日、『岩手怪談』をご購入いただくと、サイン会にもご参加いただけます。  
会場:内田書店 本店(遠野市中央通り3-11)  
入場料:2,500円(当日清算) 定員:30名  
申込:要事前申込。応募フォーム(シニアズサイトイベント記事内にリンクあり)かお電話(下記電話番号 17時~21時)にてお申し込みください。  
問合せ:☎090-8920-6199(遠野おばけ会・高橋。)

(360円)、小学生・中学生150円(200円)  
※()内は当日料金。  
※前売券販売期間は3月7日(金)まで  
休館日:月曜日  
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!

県博日曜講座 続 雑学のススメ  
笑い頭の体操  
~中高年の皆さんと一緒に考える 名言No.4~  
3/23(日) 13時半~15時

岩手の自然や歴史、文化について解説している「県博日曜講座」。今回は館長の高橋廣至さんが講師を務め、沢尻栄一が愛した論語や孔子の言葉など時代を超えて愛される名言をお伝えします。  
会場:岩手県立博物館(盛岡市上田字松屋敷34)  
聴講料:無料 定員:140名(先着順)・当日受付  
問合せ:☎019-661-2831(岩手県立博物館)

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。

### 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、希望チケットのイベント名、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3月7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



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

先日、総務省が発表した2024年の「人口移動報告」。東京圏や大阪圏が、他の自治体からの転入が転出を上回る「転入超過」だった一方、岩手を含む40道府県は人口が流出する「転出超過」でした。政府が掲げる「地方創生」の実現には、まだまだ厳しい道のりが続くようです。本書は、ワクチンが実用化されておらず、コロナ禍への対応に追われていた数年前が舞台。主人公の西尾晋作が勤務する、大手電機機器メーカーはリモートワークを段階的に導入し始めることに。これ幸いと、晋作は趣味の釣りと仕事で両立できる場所への移住を考え始めます。そこで目を惹いたのが岩手との県境近くの宮城県宇田濱町の物件でした。海にも近く、家具・生活用品付きの一軒家。しかも新築未入居のうえに家賃は格安、という恵まれた環境に、即決する晋作。すぐに移り住み、地方特有の人間関係に戸惑いながらも、徐々に新生活に慣れ親しんでいきます。やが

理想の移住ライフを求め

2022年に単行本として発行され、昨年の10月に文庫化されたこの「セット・サンライズ」。映画化された先月には全国で上映が始まりました。まさしく旬の物語といえます。ちなみに今回の文庫化にあたり「解説は私が書かせていただきます。拙文ではありませんが、こちらもご覧になってみてください。」

て役場勤務の家主関野百花とも打ち解け始め、彼女のプロジェクトを手伝うことに。しかし彼女には震災にまつわる悲しい過去がありました。果たして、晋作の移住ライフの行末はいかに?

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/

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!



みなと  
もりみ  
**湊 盛海さん(78)**

みなと  
ゆみこ  
**湊 由美子さん(75)**

1946年生まれ 山田町出身(盛海さん)、1949年生まれ 宮古市出身(由美子さん)。結婚を機に山田町で暮らすようになり、東日本大震災で被災し滝沢市に移住する。地域の役に立ちたいと自治会に参加し、盛海さんは副会長など7つの役を務める。由美子さんは趣味の押し花で葉などのアート作品作りを楽しんでいる

### 思いを込めた灯を

「その先生に辿りつくのもまた大変で。情報を集めて、なんとか連絡が取れるようになり、電話すると、作り方を教えてもらえらるようになったので、何度か自宅にお邪魔しました。灯籠用の絵の原画のコピーをもらったり、先生のきれいな作品も見せてもらって勉強になりました」と早速アドバイス通りに作り始めた由美子さん。押し

**地域活動の大切さ**  
昨夏行われた、滝沢市牧野林中央自治会による「夢灯り」。地区の公園で開催され、地域住民や子どもたちが牛乳パックで作った約150個の灯籠に明かりが灯されました。その灯籠作りを中心となって行ったのが、湊盛海さんと由美子さんご夫妻。宮古市田老地区の夢あかりで飾られる黒く、色鮮やかな光が溢れる灯籠の作り方を由美子さんが習い受けたのが始まりだったと話します。

宮古市出身の由美子さんは消防士の盛海さんと出会い、結婚と同時に盛海さんの故郷である山田町へ移住。義父と義母、二人の子どもに囲まれ、にぎやかな毎日を過ごしていきま

「子どもたちが大きくなり、盛海さんが地域のためにと熱心に行った避難訓練のおかげで助かった人も多く、地域活動の大切さを実感したと話します。

その後、滝沢市に移り、現在の住まいに落ち着いたら湊さんご夫妻、慣れない地域の生活にもなじみ始めた頃、思い出たものを見つけました。「もりの歴史文化館で行われた、3・11の復興祈願の『祈りの灯火』の点灯式に参加した時にこの灯籠を見つけた。自分

丹精込めて灯籠を作る由美子さん。その灯籠を見た盛海さんからの勧めで、地域の集会所で展示をしてみることに。「自治会の会長さんに声をかけて、母さん(由美子さん)の灯籠を見せたら、ぜひ、夢灯りを自治会の行事に取り入れたいと言われました」と盛海さん。「子どもも会や地域の住民の皆さんに参加してもらって灯籠作りの講座をやりました。子どもも大人も楽しそうでした」と作り方を指南した由美子さん。多くの人に楽しく参加してほしいと本やチラシから合いそうな絵柄を探し出し、灯籠用に原画を準備していると言います。こうして地域で力を合わせた夢灯りを開催。毎年行うことになり、年々、参加者や灯籠の数も増え、住民憩いの場である中央公園で行うようになり、みんなで作った灯籠に一言に明かりが点灯されると歓声が上がったと言います。

「少しでも地域の役に立ちたい」と思い自治会の活動を長年、頑張ってきました。もうできないと思っていた夢灯りの灯籠作りや押し花などの制作も人つながりで続けられました。震災の時は大変だったけどマイナスイメージは減っています」と盛海さんと由美子さん。自治会の夢灯りは今年も開催予定。一人が思いを込めて作る灯籠にはずっと明かりが灯されていくでしょう。

まずは、家具の安全対策の見直しです。地震の際、家具の落下や転倒は大きな危険につながります。転倒防止器具を使い、家具の転倒や落下、移動を防止しましょう。家具の形状や重さに合った器具を選び、正しく設置することが重要です。既に取り付けている場合も、器具が外れたら緩んでいないか確認してください。

次に、避難経路の確認と避難場所の確保を行います。出入り口や通路に倒れやすい家具がある

## 災害に備え安全対策を

できることから始める

### 花巻温泉は挙式、会食、宿泊まで幅広くご対応いたします

## 記念すべき日を“ありがとう”を伝える特別な時間に

**会場** 会場も少人数~大人数まで数多くのバンケットをご用意。会食のニーズに合わせてご利用可能です。

**祝宴** 三陸の魚介や岩手牛などを使用し、和食、フレンチ、和洋折衷からゲストや予算に合わせて選べる婚礼料理全10コースがこの春リニューアル!

**挙式** ローズチャペルにてドレスでのキリスト教式、神殿での神前式などふたりの愛の誓いはそれぞれ。

**宿泊** 挙式、会食を終えた後は水入らずの時間を過ごしてください。忘れられない1日がここにはあります。お部屋も大浴場もリニューアルでより快適に

### STAY WEDDING

「ステイウェディング」は花巻温泉株式会社登録商標です

**【新緑フォトW+ご会食】 “気軽な結婚式プラン”** 春初夏限定

短い準備期間でも安心!鮮やかに彩られた新緑の中でのフォトウェディング&家族や親しい方のみでの少人数会食プラン

**プラン内容**

- 席料/会場料 ● お写真2ポーズ2冊
- コース料理・フリードリンク ● ドレス・タキシード各1点 ● 写真撮影のみ着席
- ドレス・タキシード各1点の仕度

**ご成約特典**

- ゲストの宿泊ご優待料金でご提供(1泊朝食付) ※ 除外日あり
- 新郎・新婦様、披露宴当日宿泊プレゼント(1泊朝食付)
- 結婚1周年に、新郎・新婦様宿泊ご招待(1泊2食付)

**プラン価格(税込) 人数10名 374,000円~ [1名追加 19,800円]**

**ご両親も一緒に 安心のW見学×試着相談会** 週末&祝日限定

おふたりの結婚式についてご両親も一緒にご相談。ご両親様用の衣装も展示!一緒に衣装試着もキャンセル料・お申込金ゼロで安心!気になるお見積りのご相談や、バンケット見学で結婚式のイメージを膨らませよう

**フェア内容** ● 相談会 ● 衣装試着 ● 式場バンケット見学

**新作ドレスコレクション** 2025年3月8日(土)3月9日(日)

来館者特典: 新緑に嬉しいビューティーグッズプレゼント

フェア期間中ご成約特典: ブライダルエステ体験プレゼント

フェア内容: ● 衣装試着体験 ● 相談会 ● 挙式会場見学(チャペル・神前) ● バンケットコーディネート見学

さらに挙式披露宴で3着以上着用の場合

各種衣装 **30%off** 花巻温泉ブライダルオリジナルドレス **50%off** (先着3組限定)

展示エリア全国最大のドレスサロン 衣装総展示数350着以上