

2025.4月号 無料配布
【月刊259号】次号/4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。

元気をつくる情報紙 シニアズ

Seniors

FM 岩手
盛岡市内丸 2-10 / http://www.fmii.co.jp

盛岡 76.1MHz	陸前高田 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

企画・編集・発行: KOHOメディア株式会社
〒020-0026 盛岡市開道通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/高村明彦

シニアズホームページ <https://seniorsnet.jp> 検索はこのワード

創刊10周年を迎えて



岩手県知事 **達増 拓也** さん(60)

シニアズ編集長より

「元気をつくる情報紙シニアズ」創刊10周年記念号をお手に取っていただき、誠にありがとうございます。これまで10年間、岩手のシニアの皆さまや読者の方々、そしてシニアを応援する多くの企業・団体の皆さまに支えられて、「シニアズ」はシニア世代が主役の情報を発信し続けることができました。紙面を通じてご紹介するアクティブなシニアの姿や地域の魅力は、多くの方々に「元気であれ」という前向きな気持ちを届けていることと思います。

岩手県知事より お祝いのメッセージ

「元気をつくる情報紙シニアズ」が創刊10周年を迎えられましたことを、心からお祝い申し上げます。2015年4月の創刊以来、紙名の「シニアズ」が示す通り、シニア世代が主役の情報発信により、多くの方々へ元気と勇気を受け取ってこられました。アクティブに活躍するシニアの姿や地域コミュニティ、伝統文化を積極的に紹介することで、地域に根ざした紙面づくりを通じて県民の皆さんの楽しみを広げてこられたことに、大変心強く感じています。10年という長きにわたり紙面

岩手のシニアについて

岩手県では現在、総人口の減少に伴い高齢者人口も減少傾向にあります。高齢化の比率としてはさらに高まっておりますが、その中でもシニア世代の方々は非常にアクティブに活動されています。

高齢社会における 岩手の未来像

今後、岩手県ではさらに高齢化が進むと見込まれますが、重要なのはシニア世代の皆さんが、いつまでも健康で

「シニアズ」への メッセージ

いつも楽しく拝見しています。いきいきと活動する岩手のシニア世代を応援してください。これからも、シニア世代の充実した生活の様子や役立つ貴重な情報などどんどん発信していただき、岩手県の高齢者福祉の増進にお力添えをお願いいたします。

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** 岩手県 大森ふじお
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

4年振りに開講した自分史入門講座でシニアナビを
務めました。岩手日報やシニアズなどで紹介されたことと、参加希望者(8割シニア)が定員数を大幅に上回り、数回に分けて実施しました。講座では参加の動機や自分史づくりの意義などを共有し合いました。受講者は「書きたいことがたくさんあるけど、どのようになら書いたらいいかな」と悩んでおられました。そこで、自分史の書き方について、ぜひ自分史を書いてみたいという方々を支援してまいります。

大森ふじおのシニアナビ

自分史にチャレンジ

本を出したい(社会活動をしたい60代女性)、「自分の歩みを振り返り、家族のため自分の人生のために書き残したい(元会社員の70代男性)」など、自分史への熱い思いを語っていました。

回想法のワークシヨップでは、中学時代のころを思い出し、先生や友だちのエピソードを自分の言葉で書き出す作業に挑戦。「顔は浮かぶけど、名前がなかなか出ない」と苦笑いながらも思い浮かんだことをどんどん書き込んでいました。盛岡市の澤口泰盛さん(60代)は「いろいろ紆余曲折した若いときの思い出が鮮やかによみがえりました。ぜひ自分史を楽しみながら完成させたい」と張り切っていました。思い出は、思い出したときに思い出になる、ですね。脳の活性化にもよさそうです。ぜひ新年度は自分史に挑戦を。

盛岡生活文化研究室
大森ふじお

2024年コンパクトカー販売台数 No.1

ご購入は **盛岡日産モーター**へ

AURA NOTE

中古車なら本社仙北店へ! サービス工場も敷地内にございます。

車の悩みは盛岡北店へ! お客様にとって愛すべき1台を一緒に探しましょう!

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!

本社仙北店 Tel.019-681-6623 岩手県盛岡市南仙北二丁目24-5

盛岡北店 Tel.019-641-5321 岩手県盛岡市上堂四丁目1-12

本店 Tel.019-611-1123 岩手県紫波郡矢巾町高田第14地割6-2

EVからお家に給電、災害時も安心 **V2H設置店**

上堂の店舗です

矢巾の店舗です

盛岡日産モーター 本社仙北店に新しいサービス工場を作りました!

感謝の10年 ～皆さまと歩んだ情報紙シニアズ～

おかげさまで、「元気をつくる情報紙シニアズ」は創刊10周年を迎えました。この10年間、私たちは「シニアが元気でいることが地域の元気につながる」という思いのもと、多くのシニアの方々の生き生きとした姿やその背景にある物語を紙面で紹介してまいりました。その一人ひとりの人生にはさまざまな出来事があり、読者の皆さまにとっても多くの学びや気づきを届けられたのではないかと思います。

この歩みを支えてくださった協力企業の皆さま、ご愛読くださった読

者の皆さま、寄稿者・取材にご協力くださった皆さま、そしてともに紙面を作り上げてきたスタッフに心より感謝申し上げます。皆さまのご支援があったからこそ、私たちは10年の節目を迎えることができました。

これからも、シニアの皆さまを応援し、地域に笑顔と活力を届ける情報紙として、より一層努力してまいります。今後とも、元気をつくる情報紙シニアズをご支援・ご愛読のほど、よろしくお願い申し上げます。

シニアズ編集長 今野 洋介

シニアを応援している地元企業の皆さま

※五十音順掲載

株式会社 TMホーム <small>紫波郡矢巾町広宮沢1-2-840 TEL.090-8922-6243</small>	テレビ岩手アカデミー <small>盛岡市内丸2-3 TEL.019-624-1170</small>	東京土地販売 株式会社 <small>盛岡市菜園一丁目7番22号 TEL.019-652-4111</small>	生活応援バンク 東北労働金庫 <small>岩手県本部 盛岡市長田町6-7 TEL.019-622-4104</small>
有限会社 戸塚商店 <small>盛岡市向中野字畑返1-1 TEL.019-634-0303</small>	株式会社 肉の横沢 <small>Yokosawa's Meat Co., Ltd. 八幡平市大更21-52-1 TEL.0195-76-3026</small>	日産プリンス岩手 <small>盛岡市津志田町1丁目1番20号 TEL.019-635-2333</small>	日本FP協会 岩手支部
JGHC 日本グローバル人材協同組合 <small>盛岡市開運橋通3番39号 ダビंचビルII TEL.019-654-2320</small>	橋市 HASHI-ICHI <small>盛岡市盛岡駅前北通7-17 TEL.019-624-0841</small>	花巻温泉 <small>佳松園/ホテル千秋園/ホテル花巻/ホテル紅葉館/バラ園 花巻市湯本1-125 TEL.0198-37-2111</small>	株式会社花耶 <small>盛岡市本宮5丁目13番10号 TEL.019-631-1364</small>
株式会社 浜千鳥 <small>釜石市小川町3-8-7 TEL.0193-23-5613</small>	はりきゅう マッサージ はまなす鍼灸治療院 <small>厚生労働大臣免許 盛岡市緑が丘3-14-33 TEL.019-681-8620</small>	東日本交通株式会社 <small>盛岡市山岸字大平17-2 TEL.019-663-6610</small>	ビッグルーフ滝沢 <small>BIG ROOF TAKIZAWA 滝沢市下鶴飼1番地15 TEL.019-656-7811</small>
焼肉・冷麺 びんびん舎 <small>盛岡市稲荷町12-5 TEL.019-647-0474</small>	平金商店 株式会社 平金商店 <small>盛岡市肴町8-24 TEL.019-624-2121</small>	ヒロキャリア <small>ひろがるキャリア 盛岡市開運橋通3番41号 ダビंचビル TEL.019-623-0707</small>	Farmnio 盛岡市本町通1丁目12-10 <small>美味しい珈琲のファーム仁王 TEL.019-654-4560</small>
株式会社 平和圧送 <small>盛岡市上飯岡4地割78番地 TEL.019-637-2864</small>	放送大学 岩手学習センター <small>盛岡市上田3-18-8(岩手大学構内) TEL.019-653-7414</small>	森の風 鷺宿 <small>HOTEL MORI NO KAZE O U S Y U K U 岩手郡雫石町鷺宿10-64-1 TEL.0120-123-389</small>	株式会社 マイクロ岩手 <small>盛岡市みたけ3丁目11-1 TEL.019-643-8481</small>
みちのくキャンティーン株式会社 <small>紫波郡矢巾町流通センター南2丁目4番21号 TEL.019-637-4711</small>	時計 & 宝飾 MICHIMATA <small>盛岡市大通3丁目1-18 TEL.019-651-1234</small>	有限会社 緑の風 <small>滝沢市大釜風林3-24 TEL.019-686-1787</small>	美藤 <small>Since1945 デリバリー&ケータリング MIFUJI 盛岡市上田3-7-26 TEL.019-653-1421</small>
宮崎商店 <small>岩手県盛岡市城西町9番22号 TEL.019-613-7707</small>	盛岡日産モーター <small>盛岡市南仙北二丁目24番5号 TEL.019-635-1123</small>	盛高書店 MORITAKA BOOK STORE <small>盛岡市南大通1丁目5-7 TEL.070-6950-8771</small>	日本料理 利衛門 <small>盛岡市大通2-1-23サンクイーンビル5階 TEL.019-651-7888</small>
RICOH <small>リコージャパン株式会社 盛岡市本宮3-36-45 TEL.019-631-2211</small>	RIS HOUSE リスハウスプラン <small>滝沢市大釜風林391-2 TEL.019-681-4677</small>	LIS BLANC -リスプラン- <small>盛岡市菜園2-3-22パンプルビル1F TEL.019-624-3796</small>	株式会社 渡辺工業所 <small>盛岡市湯沢10地割59-1 TEL.019-638-8951</small>

6 株式会社 浜千鳥 様より

浜千鳥 純米大吟醸 吟ぎんが 720ml

2名様

岩手の酒造好適米「吟ぎんが」使用。穏やかに香る果実香、程よい甘味、奥深い味わいの「浜千鳥 純米大吟醸 吟ぎんが」を2名様にプレゼント。

7 びんびん舎 様より

盛岡冷麺スペシャル 2食ギフトセット

3名様

麺・スープ・キムチ・酢ごまのセットに冷麺に必要な具材(牛味付肉・きゅうりの甘酢漬・ゆで卵)をセットしたスペシャルパッケージです。

8 ファーム仁王 様より

ドリップコーヒー(2杯分) パウンドケーキ・クッキーのセット

10名様

※写真はイメージです。

ファーム仁王様で人気の自家焙煎のドリップコーヒーとパウンドケーキとクッキーをセットにしてプレゼント。お菓子の味は届いてからのお楽しみ。

9 放送大学 岩手学習センター 様より

オリジナルトートバッグ

3名様

おしゃれで実用的な放送大学オリジナルデザインのトートバッグ。マチもあるので、お気に入りの本とお弁当を入れてでかけよう！

10 ホテル森の風 鷺宿 様より

露天風呂付き客室 [四季彩] ペア宿泊券

1組様

天空露天風呂と旬の食材にこだわった創作会席が自慢のホテル森の風鷺宿様のペア宿泊券。※ご利用は平日限定で9月末まで、お盆期間等は除外となります。

11 仕出し 美藤 様より

三段折弁当 岩手山

2名様

岩手県産食材が豊富な「岩手山」。2,700円相当を2名様にプレゼント。※美藤様の店舗でのお受け取りとなります。当選者の方には案内文書を送りますので詳細をご確認ください。

プレゼント応募にあたっての注意

・氏名・住所・電話番号などご連絡先は正確にご記入・ご入力ください。不備があり、ご連絡が取れない場合は当選を無効とさせていただきますのでご了承ください。

①、⑤、⑩のプレゼントは店舗でのお受け取りとなりますので、指定の店舗に直接ご来店いただける方のみご応募ください。①、⑤、⑩のプレゼント当選者の方には案内文書を送付いたしますので、必ず内容をご確認の上、お受け取りください。・プレゼントの転売・当選権の譲渡は禁止とさせていただきます。

情報紙 シニアズ 10周年

おかげさまで

シニアを応援している地元企業の皆さま

<p>株式会社 アート不動産 盛岡市本宮3-11-11 TEL.019-634-0440</p>	<p>ART HOTEL アートホテル 盛岡 盛岡市大通3-3-18 TEL.019-625-2131</p>	<p>ASK×HOUSING アスク ハウジング 盛岡市下太田下川原100-1 TEL.019-659-2277</p>	<p>和泉屋 いずみや 盛岡市紺屋町7-2 TEL.019-656-0016</p>
<p>一般社団法人 岩手県医師会 Iwate Medical Association 盛岡市菜園二丁目8番20号 TEL.019-651-1455</p>	<p>公益社団法人 岩手県看護協会 盛岡市緑が丘二丁目4-55 TEL.019-662-8213</p>	<p>T-MIG 岩手トヨタ 本社/盛岡市上堂4丁目12-11 TEL.019-641-7111</p>	<p>T-MIG 岩手トヨペット 本社/盛岡市上田2丁目19-40 TEL.019-651-3211</p>
<p>岩井建設株式会社 岩手郡幸石町大字第5地割字塩ヶ森175-7 TEL.019-692-1181</p>	<p>不動産査定はお任せください! FPホームサービス 盛岡市津志田西1丁目4番32号 TEL.019-601-3300</p>	<p>一地域と共に歩みつづける— 株式会社 遠忠 八幡平市大更第24地割8番地の1の5 TEL.0195-76-2126</p>	<p>桜心警備保障株式会社 盛岡市上堂3丁目19-4 TEL.019-641-4411</p>
<p>大石乳業 花巻市湯本3-36 TEL.0198-27-2432</p>	<p>株式会社 小山田商店 OTAYAMA 八幡平市清水67-4 TEL.0195-72-2121</p>	<p>since 1904 川口印刷工業株式会社 盛岡市羽場10-1-2 TEL.019-632-2211</p>	<p>株式会社 川村鮮魚店 盛岡市東安庭2丁目5-3 TEL.019-652-7777</p>
<p>夢蘭花 盛岡市神明町1-24 TEL.019-623-6509</p>	<p>創業 大正13年</p> <p>こうや呉服店 盛岡市本町通2丁目14-21 TEL.019-622-2535</p>	<p>駒木葬祭 盛岡市南大通二丁目2-6 TEL.019-622-2343</p>	<p>料亭</p> <p>駒龍 盛岡市本町通1-8-4 TEL.019-624-5243</p>
<p>OLUCK コワーキングスペース オラック 盛岡市開運橋通3-39ダビンチビルII TEL.019-601-2337</p>	<p>菜園ハウジング株式会社 盛岡市菜園一丁目12番25号 Enビル1階A TEL.019-656-7425</p>	<p>有限会社 佐々木章設計事務所 盛岡市北山二丁目2番58号 TEL.019-661-8222</p>	<p>株式会社 三櫻 盛岡市名須川町24番1号 TEL.019-625-3030</p>
<p>●ともに参画する社会をめざして●</p> <p>NPO 法人 参画プランニング・いわて 盛岡市紺屋町5-28 TEL.090-4889-6688</p>	<p>あったかいごグループ</p> <p>株式会社 三協メディケア 盛岡市北飯岡一丁目6-8 TEL.019-601-5862</p>	<p>SANRIKUPC The Ecology of Recycling 有限会社 三陸パーツセンター 下閉伊郡山田町織笠第15地割21-1 TEL.0193-81-1155</p>	<p>仕出料理 丸亀 MARUKAME 盛岡市東山一丁目11-2 TEL.019-652-3774</p>
<p>SARL 昭和レノタリース盛岡株式会社 盛岡市津志田南3丁目14番70号 TEL.019-632-6055</p>	<p>株式会社シリウス 盛岡市東安庭2丁目12番15号 TEL.019-604-6860</p>	<p>紫波環境株式会社 紫波郡紫波町南日詰字小路口70-1 TEL.019-672-2656</p>	<p>ダイナリアルティ株式会社 盛岡市本宮6丁目30-21-1F TEL.019-613-3661</p>
<p>清次郎</p> <p>株式会社 田清 盛岡市羽場10-100 TEL.019-632-8611</p>	<p>FRESH&HEALTHY</p> <p>株式会社たもり 紫波郡紫波町 桜町一丁目12番地1 TEL.019-676-3078</p>	<p>丹内建設株式会社 滝沢市篠木黒畑56番地1 TEL.019-687-1605</p>	<p>CHUO 中央自動車学校 盛岡市西青山2丁目31-11 TEL.019-647-3125</p>

シニアズ
10周年記念
読者
プレゼント

ご協賛企業さまより
すてきなプレゼントを
いただきました!

① 和泉屋 様より

和泉屋セレクトの絵画またはアクセサリ(中古価格1~5万円相当)を各10名様にプレゼント。※和泉屋様の店舗でのお受け取りとなります。当選者の方には案内文書を送付しますので詳細をご確認ください。

各10名様

② 岩手トヨタ自動車株式会社 様より

トヨタ クラウンミニカー (1/30 スケール クリアケース付き)

鮮やかなイエロー、おしゃれなプレシャスブロンズ、シックなブラックのいずれかが1台をプレゼント。色は届いてからのお楽しみ。

3名様

③ 工房夢蘭・花様より

石割桜の繭クラフト

満開の石割桜を柔らかな繭で再現した繭クラフト。ミニサイズなので玄関や部屋に置いて、いつでもお花見気分を満喫♪

3名様

④ 株式会社 田清 様より

清次郎・田清魚店で使えるお食事券・お買物券 3,000円分

田清グループで使えるお食事券・お買物券3,000円分を10名の方にプレゼント。※利用可能店舗は「清次郎」のホームページにてご確認ください。

10名様

⑤ 有限会社 戸塚商店 様より

季節のフルーツ詰め合わせ (3,000円相当)

新鮮でみずみずしい戸塚商店様の季節のフルーツ詰め合わせ。※TOMATOMAとつかフェザン店舗で5月12日~18日までの受け取りとなります。当選者の方には案内文書を送付しますので詳細をご確認ください。

3名様

シニアズ10周年記念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、面白かった記事と広告、ご希望のプレゼント番号をご記入・ご入力の上、ご応募ください(①のプレゼントをご希望の方は絵画かアクセサリのどちらかを明記してください)。応募締切は4月21日(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。また、ご応募の際は右記の注意事項もご一読ください。

▶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

老後生活の支えの1つ、年金制度。少子高齢化の日本では、年金だけで十分な生活を送ることは難しいかもしれません。そこで重要なのが、年金以外の収入源確保です。

賢くお金を育てよう-マネ育のすすめ-

年金以外の収入について

① 定年延長や再雇用制度があれば利用して定年後も同じ企業で働くという選択があります。また経歴やスキルを活かして再就職も目指したり、地域のシルバークンセンターに登録し、短時間・短期間の仕事を行ったり、各自治体の高齢者向け支援制度などを利用することも可能です。

暮らしとお金のセミナー 相談会 30名ずつ 参加無料 暮らしとお金のセミナー 13:00~14:00 5/25 夫婦で学ぼう! 出産・育児に関する法改正 阿武勝之氏 7/27 我が家のライフプランを作ってみよう! 落合昭三氏 9/28 資産運用の種類とメリット・デメリットについて 山内勝氏

これらの中から、自分のライフスタイルや価値観、体力や家庭の事情などに合った選択をすることが、年金以外の収入源を長く確保し続ける秘訣です。「収入を得る」とは「社会とつながりを持ち続けること」や「生きがいを見つけられること」にもつながります。安心して老後生活のためできるだけ早いうちから情報収集を始め、自分に合った収入確保の方法を見つけましょう。

春の山野草で解毒を

旬の民間薬

春の山に芽吹く山野草にはひとときワケルギが宿っており、食することで細胞にたまった余計なものを分解、排出してくれるパワーがあります。独特のほろ苦さがあるフキノトウ・ツクシ・セリ・ヨモギなどには強力なカリ性の性質があるため、

過ぎないことも大切です。フキノトウはカロチン・ビタミンAが豊富で、咳を鎮めたり痰を切る働き、健胃作用があります。主な調理方法はフキノトウ味噌(ばっけ味噌)や天ぷらです。ヨモギの新葉の生葉名は「艾」が、ヒクルスにしてもおいしく、

干し葉をそのまま入れるのではなく、煮出し汁を入れてみるのがコツです。野草として身近にあるヨモギ、試してみたいですね。これらのさまざまな効用がある自然の恵みの中で、特に精(生命力)のあるものが生薬として使われます。特に冬にも枯れない強い精

50年の歴史 子供から大人まで健康家族 自然薬 松寿仙 病中病後、胃腸虚弱、肉体疲労、虚弱体質 株式会社 宮手薬店 盛岡市本町通1-17-26 TEL.019-622-2623

安心の無料査定 粗品プレゼント 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

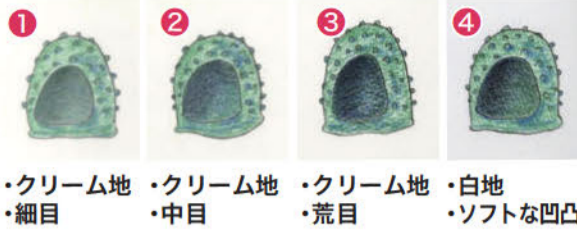
大切な思い出の品々... 未来のために買取致します 生前整理 大黒屋 019-604-6431

お葬式は、「きくち」に相談してから... KIKUCHI 株式会社 きくち葬儀店

信頼と満足 東邦スワン株式会社 LPガス・オートガススタンド 019-651-6771

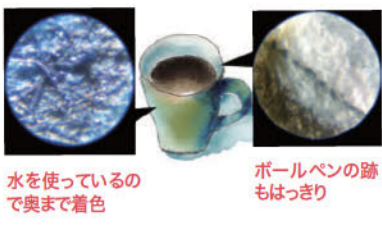
270プランがセミオーダー 全ての価格が「完成価格」 まちなか展示場 待望の平屋がご覧いただけます! SUGAR HOME シュガーホーム 0120-971-070 0120-418-324 0120-322-147

【色鉛筆で着色】



・クリーム地 ・クリーム地 ・クリーム地 ・白地
・細目 ・中目 ・荒目 ・ソフトな凹凸

【不透明水彩絵の具(ケークカラー)で着色】



水を使っているの
で奥まで着色
ボールペンの跡
もはつきり

50歳から発症率が急増する「帯状疱疹」。今回から帯状疱疹に関するお話をしていきます。
テレビやラジオの影響によって帯状疱疹という病気の名前を耳にしたことがある方も多いのではないのでしょうか。実はこの病気が、水ぼうそうの原因となるウイルス(水痘・帯状疱疹ウイルス)が原因で引き起こされるもので、水ぼうそうにかかったことがある人なら誰でも帯状疱疹を発症する可能性があり...



1. 帯状疱疹とは

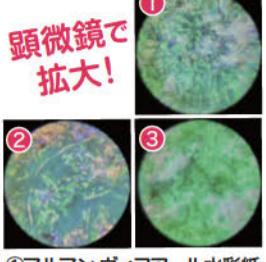
帯状疱疹は、子どもの頃にはありませんが、特に免疫力が低下してくる50歳を過ぎた頃から発症率が高くなります。統計によれば、80歳以上の年齢に達すると、1人が帯状疱疹を経験するとされています。また、糖尿病やがん、神経痛、さらには腰痛などとも関連する病気でもあります。帯状疱疹は、腕や胸、背中など、多くは上半身にみられ、顔や首など外見が気になるところに現れることもあり、体の左右どちらか一方の神経に沿って帯状に現れる赤い発疹や水ぶくれが特徴です。発症初期には皮膚に神経痛のような痛みだけでなく、発疹が現れず、筋肉痛や関節痛、肋間神経痛、さらには腰痛などとも関連する病気でもあります。帯状疱疹は、腕や胸、背中など、多くは上半身にみられ、顔や首など外見が気になるところに現れることもあり、体の左右どちらか一方の神経に沿って帯状に現れる赤い発疹や水ぶくれが特徴です。発症初期には皮膚に神経痛のような痛みだけでなく、発疹が現れず、筋肉痛や関節痛、肋間神経痛、さらには腰痛などとも関連する病気でもあります。

いわて医療通信【50歳以上は気をつけよう】

パステル館店長の文具発見 こだわりの画用紙で描く



画用紙は最も一般的な絵画用の紙で、表面に凹凸がありザラザラ感があるのが特徴です。種類も豊富で、紙についてご紹介いたします。画用紙には白地とクリーム地のものがあります。それぞれの画用紙に同じものを描きまわすと、白地はくっきりとクリーム地は柔らかい印象に仕上がります。紙表面の凹凸にも種類があります。凹凸の細かいものから順に、細目・中目・荒目は「にじみ止め」の工夫が...



- ①マルマン ヴィファール水彩紙 細目 S144VC 30枚 ¥462
- ②マルマン ヴィファール水彩紙 中目 S143VC 30枚 ¥462
- ③マルマン ヴィファール水彩紙 荒目 S142VC 30枚 ¥462
- ④マルマン画用紙 特厚口 S141C 40枚 ¥396 ※全てポストカードサイズ

※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

仕上げを想像して肌目の違い、地の色などぜひこだわって使い分けてみてください。

盛岡市着町8-18
平金商店パステル館
盛岡市着町8-18
(着町アーケード南側)
019(652)2881

今年美藤で春爛漫
美味し春をお届けします
HARUKAZE BOX 2,000円 (税込2,160円)
HANA NO ORI 2,500円 (税込2,700円)
019-653-1421

皮膚科 夢希
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。

サービス付高齢者住宅
ゆまぼろし桜台
電話: 019-667-1977
住所: 盛岡市桜台2丁目18-2

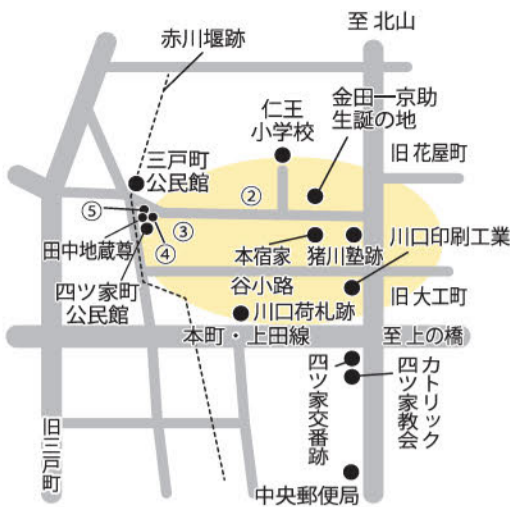
成人式、卒業入学式、七五三などの「晴れの日」に...
山田美容院
019-654-0007

お祝いのお花・お悔やみのお花
緑の風
TEL 019-686-1787

2025 SEASON OPEN 4/26 sat
森の風 鶯宿
TEL. 0120-123-389

春野菜カレー
Tomatoma Kitchen
019-681-1704

前号でもご紹介しました仁王小学校前バス停側にある金田一葉局は、金田一京助の生家跡です。1882(明治15)年5月5日にこの地で生まれ、このころ盛岡中学(現在の岩手銀行本店付近)に通学していました。金田一家の当主・金田一勝定は若手軽便鉄道、盛岡電気会社、盛岡



銀行を起すなど岩手の近代化に力を注いだ明治の大実業家。この人の戒名には「鉄心院銀鏡雲来居士」と三大事業が盛り込まれているそうです。京助は彼の甥にあたります。

通りを進むと盛岡せんべい店②、左手にはこうや呉服店③があり、その先に「田

中の地藏さん」と呼ばれる赤い頭巾をかぶった大きなお地藏さんが座っています。正式には「大智田中地藏尊」と称し、市の有形文化財に指定される

「四ツ家町界隈(後編)」の案内役、真山重博さん。三戸町公民館の向かいを左へ入る路地の角に「赤川堰跡」の石碑⑤がありま

は北山の東禅寺前(現在の

の23回忌の供養のため、元禄年間

に造ったもので、元々

に願い出て、1912(大

に願い出て、1912(大

に願い出て、1912(大

に願い出て、1912(大

に願い出て、1912(大

に願い出て、1912(大

に願い出て、1912(大

に願い出て、1912(大

に願い出て、1912(大

に願い出て、1912(大

阿部陽子の

ほくほくトレッキング

第66回 湯ノ館山 356.9m

時代劇の戦闘シーンで、敵の攻撃をもろともせず、駆けまわる馬は、雨嵐とふる矢をかいくぐり、勇壮果敢に突進する。「傷だらけの馬は大丈夫だろうか」と憂えるが、ふと、盛岡市の繁華温泉神社の由緒書き「繁の湯で義家は愛馬の傷をいやしたを思い出した。」

10年にわたる前九年合戦は、護る厨川柵は東方にある。コースは二つ。温泉施設の清温荘の右手から急な階

山頂へ向かう路の三差路で、温泉街と御所湖を見渡す絶景ポイントだ。ゆっくり呼吸を整えよう。

義家の愚行を戒めた。大きなさが今の5倍もあつた「猫石」を敬い、赤飯をあげてお祭りする人がいたらしい。

地表面を掘りおこした無数の痕跡を見た。ミミズや虫をさがすイノシシの仕業だ

熊や鹿と違うドキドキ感が不気味だ。

熊や鹿と違うドキドキ感が不気味だ。

熊や鹿と違うドキドキ感が不気味だ。

熊や鹿と違うドキドキ感が不気味だ。

熊や鹿と違うドキドキ感が不気味だ。

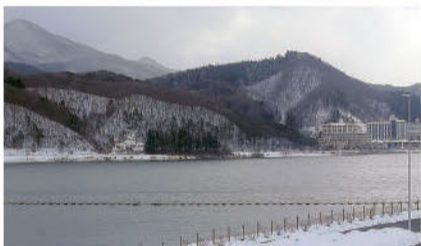
熊や鹿と違うドキドキ感が不気味だ。

熊や鹿と違うドキドキ感が不気味だ。

熊や鹿と違うドキドキ感が不気味だ。

(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



繁温泉のホテル群が建つ「湯ノ館山」は力強い暗緑色。左奥で白む箱ヶ森、御所湖は銀の色

愛馬の傷をいやした

「湯」と「館」がキーワードである。安倍貞任に対する源義家は、厨川柵を見渡す好位置の湯ノ館山に陣を張り、館の直下150

段を20分登り、小さなピークに立つ。ここは、繁温泉神社の裏から登るコースと

山の植物や動物を殺生して山中に残骸を捨てた。骨や肉片は巨大な猫石に化け

た義家軍は、れ兵糧に窮した義家軍は、

をさがすイノシシの仕業だ

熊や鹿と違うドキドキ感が不気味だ。

熊や鹿と違うドキドキ感が不気味だ。

熊や鹿と違うドキドキ感が不気味だ。

熊や鹿と違うドキドキ感が不気味だ。

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

TEL.019-638-8951 FAX.019-638-8953

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

TEL.080-8471-8664

YARIS CROSS

YARIS

心豊かなカーライフをあなたと共に

T-MIG 岩手トヨペット

対象期間 2025年 3/21(金)~4/15(火)

活 陸奥湾産 ほとたて 2kg

おみやげ付き! (10~12枚入り/約2kg)

大浴場リニューアル記念 期間限定プラン

ご予約の際は掲載紙面を見たお伝えください

青森の恵み **ピュッフェ** 1泊2食付き

+ 陸奥湾産ほたて 2kgのお土産付きプラン

和室12畳ご利用で 2名様1室 平日 12,650円~

3名様1室利用 大人お一人様 11,650円~

4名様1室利用 大人お一人様 10,650円~

WEB予約がおトク!

ライブキッチンで牛ステーキ/天ぷら/お寿司 食べ放題!

GW直前までの特別料金!

お得な春旅 4/11(金)まで

熱々の牛ステーキや 秋田郷土料理ピュッフェ

春野菜/桜鯛/子羊の春メニュープラン

1泊2食付 平日 10,000円より

お申し込み・お問い合わせ Tel.0187-46-2016

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!

先輩の思いをつなぐ



盛岡青年会議所理事長 **松浦直人さん(35)**

1990年、山梨県甲府市生まれ。静岡県の会員制リゾートホテルに入社。同僚だった奥さまとの結婚を機に2018年に盛岡に移住し昭和レタリス盛岡株式会社に入社。現在は専務取締役を務める。2018年に盛岡青年会議所に入会し今年1月に第73代理事長に就任。失敗から学ぶことで何事もプラスにする楽観的な性格。座右の銘は「人間万事塞翁が馬」

同世代の仲間と成長できる場所

「明るい豊かな社会」の実現を目指し、20歳から40歳の若き経済人がさまざまな活動を行う盛岡青年会議所(以下、盛岡JC)。「このまちを今よりも良くしよう」という気概を持って日々活動しています」と話すのは、今年1月に理事長に就任した松浦直人さん。「まちの課題を見つけて、その課題を解決する方法を当事者に気づいてもらう。釣りに例えると、魚を釣ってあげるのではなく釣りを一緒に考える活動を行っています」と話します。

山梨県出身の松浦さんは結婚を機に盛岡へ移住し、奥さまのお父さまが経営する会社に就職しました。同世代の集まる団体に入れば友人も増えるだろうと、盛岡JCのOBでもある義父から入会を勧められたといいます。「何をしたいのか、何をしたいのか分からず、父から入会を勧められた」といいます。「何をしたいのか、何をしたいのか分からず、父から入会を勧められた」といいます。

このほか、盛岡JCメンバーの健康増進のために始めたマラソンが市民参加型の「もりおかマラソン」となり、県内外から8000人もものラッシャーを上げるよう100名超の団体を自指すといっています。

「バトンをつなぐために、会員拡大は大きな課題です」と松浦さん。何のため誰のために活動するのか、メンバーの意識を高める研修事業を増やし組織全体のポテンシャルを上げながら、事業を円滑に行えるよう100名超の団体を自指すといっています。

「電気代やガス代が安くなる」と言われると魅力的に感じますが、訪問業者からの勧誘には注意が必要です。近年、訪問業者による契約変更トラブルの相談が、国民生活センターに多く寄せられています。「訪問業者からアパート全体の電気契約が変わると言われ契約したが、実際は変更されず料金が高くなると」「電気代が安くなると説明され検針票を見せてしまった。その後、記載してある顧客番号を使って、勝手に契約先を変更される」といいます。

今後のまちづくりの課題についてお聞きすると「将来に対する漠然とした不安があるのではないか」と松浦さんは話します。その不安を取り除くためには「物質的な豊かさだけでなく心の豊かさを実感できる社会」の実現が不可欠だといっています。「自分たちの住むまちを良くするためにどうすれば良いか、まちの歴史や良さを知っているシニアの方と一緒に考えていきたい」と松浦さん。まちづくりを本気で考える若者のパワーとシニア世代の豊富な知識と経験のコラボレーションの先に、どんな未来が輝くのか楽しみです。

想活 2025

住まい、資産、相続...
なぜ終活が必要?
何をすればいいの?
の答えが見つかります



設置店またはオンラインで紙面をチェック!

契約変更トラブル

電気・ガスの訪問勧誘

検針票には個人情報や顧客番号、供給地点特定番号などが記載されており、これらを悪用される恐れがあるため、安易に見せしめたり、また、訪問業者には個人情報や連絡先、訪問の目的などを確認し、その場で契約しないよう、にしましょう。集合住宅全体での契約変更などは、必ず管理人や管理会社に確認をしてください。

それでもトラブルになったら、消費者ホットライン電話1880へ。

家族を想い・故人を偲ぶ

令和4年度 盛岡市都市景観賞受賞

New open

浄光会館 加賀野 駒木葬祭 社屋

やすらぎの会 会員募集中

事前入会金3万円(積立金・年会費なし)

(株)駒木葬祭

盛岡市南大通二丁目2-6
電話 019-622-2343

-お気軽に相談ください-

2025 4/1(火)~9/30(火)まで

かに&3種の牛肉料理と

テーブルで出来立ての陶板焼き・釜めしフェア

20種類のフルーツ&デザートブッフェも食べ放題!

★3種の牛肉料理
・ローストビーフ
・ビーフシチュー
・ビーフステーキ

★陶板焼き
・海鮮陶板焼き・シソギスカン陶板焼き
・帆立バター・醤油陶板焼き

★20種類のフルーツ&デザートブッフェ

★釜めし 季節の3種 釜めし

プランの詳細・ご予約はこちら

桜の名所

花巻温泉 500本の桜

園内には約500本のソメイヨシノやしだれ桜が立ち並び、客室やバラ園から一望できる満開の桜並木は圧巻です。

花巻温泉の桜開花情報はこちらから

花巻温泉 TEL 0198-37-2111