

2025.7月号 無料配布

【月刊262号】次号/7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 盛岡市開道橋通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/高村明彦/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

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

真心でつなぐ 80年の歴史
有限会社美藤 代表取締役社長 柴田容子さん(52)
1973年、盛岡市生まれ。大学で社会学を専攻し、首都圏での勤務を経て1ターン。盛岡市の百貨店で接客業の経験を積み、25歳で家業の有限会社美藤に入社、48歳で代表取締役社長に就任し現在に至る。また、ハワイアンフラスクール「レファマモ・オ・アライ・フラスタジオ」を主宰し指導者としても活躍。座右の銘は「行動だけが未来を切り開く」

祖母の代から80年 老舗の暖簾を守る
今年7月、仕出し料理の老舗「美藤」は創業80周年という節目を迎えます。始まりは戦時中、柴田容子さんの祖母である子さんが、長野県から疎開して盛岡市内丸に開いた居酒屋「美藤」でした。「南部富士とも呼ばれる若手山の美しい眺めから、屋号を美藤と名付けたと聞いています」と話すのは、三代目で現社長の柴田容子さん。祖母との思い出を尋ねると「とにかく元気な人でした」と笑顔を見せます。「若い頃にお金がなくても、祖母にたくさん食べさせてもらったという話を年配のお客さまからよく聞きました」と、面倒見の良さ与人柄に思いをはせます。「創業当時は、神社で挙式をする方が多かったようで、近所の櫻山神社さまから婚

礼用の料理の注文を受けていたと聞いています」と柴田さん。その後は、父・昭彦さんが盛岡市内で仕出し専門の「美藤」を引き継ぎ、本格的な仕出し店として再スタートを切りました。最初は家業を継ぐ気はなかったという柴田さん。東京で進学・就職した後、地元に戻って百貨店に勤務。お客さまがなぜその商品を選びたいかと思うのか考えながら接客することが楽しくなり、自然と美藤の仕事にも興味が出ていったと話します。「美藤で働きたいと話した時、父は『ああそう』って素っ気ない感じでしたが、祖母はずいぶん喜んでくれました」と、百貨店を退職し25歳で「美藤」に入社。会場での配膳からお客さまとの接し方まで、先輩方の愛ある厳しい指導でマルチに成長し、2021年5月に代表取締役社長に就任しました。

経験のない苦難を チャンスに変える
「父も高齢になり私がやるしかないと思いましたが、コロナ禍で多人数の会食は一切なくなり、売上げも減る一方で、当時の振返る柴田さん。先が見えない中、従業員の生活をどうやって守りたいか、誰にも相談できず夜も眠れなかったと話します。「毎日悩んでばかりいたある日、ふと思いついた。予約を受けて料理を届けるというのは、うちがずっとやってきたこと。もしかしたら、これはピンチじゃなくてチャンスなんじゃないか」と柴田さん。人が集まって食事をするのが否定された時代に、仕出し店として生き残るにはどうすべきか。柴田さんは調理長をはじめ、スタッフ全員と何度も話し合い、新

たな二ズに心えるために、デリバリー対応の強化に踏み切ります。
まず取り組んだのは、持ち帰り用の容器を使った新商品の開発でした。自宅で祝いの行事や法要など、コロナ禍でも本格的な和食が楽しめるようにと、「三段折弁当シリーズ」の販売をスタート。「スタッフの知恵を絞って生まれたこの商品は、おかげさまで発売から4年で50万食を超えるヒット商品になりました」と柴田さんは語ります。さらに、健康志向の高まりに応え、セカンドブランチ「マナアップモリオカ」を立ち上げ、健康に配慮した普段使いのお弁当の販売を開始。同時に、コロナ関連の補助金を活用し、ホームページやECサイトも開設しました。「お客さまと直接お会いできなくても、お客さまに喜んでいただ

る仕事を続けていきたと力を込めます。
どんな時も前向きに、ひらめいたら即行動する柴田さんの元気の源は「ハワイアンフラ」。18年前から指導者としてスクールを主宰し、フラを通して人生を深く学べることに幸せだと話します。「異国の文化に触れたことで、日本の伝統をより深く理解し、大切にしたいという思いが強くなりました」と柴田さん。祖母と父から受け継いだもてなしの心と丁寧な仕事で、「美藤」の伝統をこれからも地域とともに未来へつないでいきます。

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
シニアも楽しいこども図書館
絵本を楽しまんでもらいながら、心地よい空間作りを。会には、家族連れのほか、絵本愛好家のシニアら60人ほどが参加。出版社代表や編集者らが絵本の面白さや伝承の大切さなどを話しました。
「ちびくろ・さんぼ」の絶版本を復刊した瑞雲舎代表の井上みほ子さんは、遠野井で書かれた絵本を朗読し、絵本を次の世代に手渡す必要性を熱く語っていました。吉井さんは、絵本の歴史に残る名作を平易に解説をしたり、複数の「ももたろう」伝説を紹介しながら、絵本の豊かさに触れていました。参加者の渡邊聡さん(69)は、「子どもに絵本を読んだときの思い出が、そのまま鮮やかによみがえりました。今もあせない絵本は不滅ですね」とわくわくしていました。シニアの新たな楽しみ、増えそうです。
MOROKA生活文化研究室
大森ふじお
絵本の力を信じようを
『69』は、「子どもに絵本を読んだときの思い出が、そのまま鮮やかによみがえりました。今もあせない絵本は不滅ですね」とわくわくしていました。シニアの新たな楽しみ、増えそうです。
MOROKA生活文化研究室
大森ふじお

キャンペーンやコミコミプランをご紹介!
心にグツとくる 購入サポートキャンペーン
乗換え キャッシュバック キャンペーン
日産のサブスク おまとめプラン
2周年イベント開催します! 7月20日(日)

車の悩みは盛岡北店へ!
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!
本社仙北店 Tel.019-681-6623
岩手県盛岡市南仙北二丁目24-5
サービス工場も敷地内にございます。
V2H設置店
EVから家給電、災害時安心
安全・快適に お乗りいただくためにサポートします!

シニア世代のお悩み解決します!

日に日に増える生活や住環境の悩み。今回は少しでも皆さまの困りごとを解決できるようなサービスをご紹介します。

生活の困りごとをお手伝い

年を重ね、暮らしの中で「ちょっと困ったこと」が増えていますか。盛岡市青山のスタイル薬局が運営する「まごころサポート」では、買い物代行や病院の付き添い、家電の設置・設定からスマートフォンの操作説明、電球交換、話相手、ビンのふた開けまで生活のちょっとした困りごとをお手伝いしてくれます。市内にコンシェルジュが在籍しており、介護保険では利用できない家具の組立・移動や草むしり、趣味の付き添いなどもサポート可能。通院時、待ち時間や帰宅まで付き添ってもらえてありがたかった、家族に話しかけたいことも相談に乗ってもらえてうれしかったと好評で、利用者の方の身近な頼れる存在になっています。

生活の中で感じる不安を助けてもらえたら離れて暮らす家族も安心ですね。

一度限りの外壁リフォーム

今年も梅雨の季節がやってきました。外壁からの雨漏みや室内の湿気が気になる家も多いのではないのでしょうか。リフォームのNisshoで提案する「外壁重ね張りリフォーム」は、今の外壁を撤去せず、上から新しい外壁材を張るため解体作業不要で工期が短く、撤去・廃材処分費もないのでコストが抑えられるのが特徴です。外壁材として金属サイディングという軽い金属パネルを使うのがお勧めで、錆にくく、雨風に強い耐久性があり、断熱性能も高いため岩手のような寒冷地には最適です。さらにNisshoでは屋根塗装をセットにしたお得なプランも。工事費・足場費用込みのパック料金での提供となっていますので、希望に沿ったリフォーム提案をしてくれます。まずは外壁の無料診断からいかがでしょうか。

庭木のお悩みを解決

草木の成長が早まるこの季節。庭木の手入れをしないと枝葉が伸びて近隣に迷惑がかかったり、台風での倒木や蜂・害虫が巣を作るなど危険も多く、こまめな庭の手入れが推奨されています。植木伐採の専門店「庭人」では「お客さまと長くお付き合いいただける会社」をモットーに丁寧な庭木の剪定・伐採を心掛けています。長年庭師を務めてきた代表者が多くの庭を手がけて培った技術力でお客さまの細かな要望に応えてくれます。

また「盛岡市空き家等対策協力事業者」に認定されており、空き家の草刈りや剪定をすることもあったり。盛岡市近郊、県北、沿岸、県南など県内全域出張可能ですので、遠方の実家が気になるなど空き家の悩みもありましたらぜひ一度お問い合わせください。

盛岡市近郊・県北・沿岸・県南など
岩手県全域対応可能
・岩手県内出張費無料
・剪定、刈込、植木伐採、草刈り、防虫対策、オールインワンサービスで低価格を目指します!

外壁、屋根、水回り、カーポート、風除室、窓、ドア
工事のことならNisshoにおまかせ!

20分1,000円からの
かんたんサポート!
庭木剪定・伐採、エアコン・ハウスクリーニング、家の補修・リフォーム、障子・襦・畳張り替え、専門的なことをご相談ください!

庭木の伐採・剪定屋
庭人 - にびと -
盛岡市黒石野
☎090-1498-8393
見積りは無料、お問い合わせください
【受付時間】8時-20時 土曜・日曜・祝日も対応可能

Nissho 盛岡支店
盛岡市東安庭3丁目1-48 見積り無料
☎0120-20-8900
【営業時間】平日8時半~17時半
【休業日】土曜・日曜・祝日
建設業許可国土交通大臣許可(特-5)第19031号

まごころサポート ☎0120-979-141
【お店コード】19069
【営業時間】平日9時~17時
【休業日】土曜・日曜・祝日
青山スタイル薬局店
盛岡市青山3丁目6-2
お電話の際は
お店コードの
番号をお伝え
ください。

御鎮座二二〇年 志賀理和氣神社

大鳥居新築にご支援を

紫波町にある志賀理和氣神社。通称、赤石神社とも呼ばれ、地域の皆さんの心の拠り所となっています。その歴史は古く、延暦23(西暦804)年、坂上田村麻呂が武運を願い、武神経津主命と武甕槌命を勧請したことが始まりといわれ、今年で御鎮座二二〇年を迎えました。

境内の景観も整いつつあります。皆さまの賛同とご奉賛を賜りますよう、伏してお願い申し上げます。これからも地域の皆さんに親しまれ、今年で御鎮座二二〇年を迎えました。

少くも、御鎮座二二〇年奉祝事業を行う運びとなり、皆さまの賛同とご奉賛を賜りますよう、伏してお願い申し上げます。これからも地域の皆さんに親しまれ、今年で御鎮座二二〇年を迎えました。

紫波町にある志賀理和氣神社。通称、赤石神社とも呼ばれ、地域の皆さんの心の拠り所となっています。その歴史は古く、延暦23(西暦804)年、坂上田村麻呂が武運を願い、武神経津主命と武甕槌命を勧請したことが始まりといわれ、今年で御鎮座二二〇年を迎えました。

境内の景観も整いつつあります。皆さまの賛同とご奉賛を賜りますよう、伏してお願い申し上げます。これからも地域の皆さんに親しまれ、今年で御鎮座二二〇年を迎えました。



境内の景観も整いつつあります。皆さまの賛同とご奉賛を賜りますよう、伏してお願い申し上げます。これからも地域の皆さんに親しまれ、今年で御鎮座二二〇年を迎えました。

少くも、御鎮座二二〇年奉祝事業を行う運びとなり、皆さまの賛同とご奉賛を賜りますよう、伏してお願い申し上げます。これからも地域の皆さんに親しまれ、今年で御鎮座二二〇年を迎えました。

奉賛会事務局にご連絡ください。
趣意書並びに申込書をお送りいたします。
ご記入の上、FAXもしくは
ご郵送にて事務局にお送りください。
詳細はこちらから▶

志賀理和氣神社 赤石神社
〒028-3307 紫波郡紫波町桜町字本町川原3-1
電話 019-672-2767 FAX 019-672-2778

「人生100年時代」。そんな言葉を耳にしたことはありませんか。現在、日本人の平均寿命は男女共に80歳を超えています。これは平均寿命です。誰しも平均寿命を超えて生きていくことが可能になります。また年金を安給できる65歳以降の方も、70歳まで働く能力や意欲がある方に対しては、活躍できる場を確保することが企業の努力義務とされています。ご自身の会社を調べておくことでよいでしょう。

現状では多くの人が老後の資金を年金に依存することになります。そして生活費や年金の補填という意味で、「なるべく長く働く」ことを望む方は多くないでしょうか。また長く働き続けることは、人や社会との接点を持ち続けることという意味もあります。会社員の方は高齢者雇

賢くお金を育てよう-マネ育のすすめ-

なるべく長く働く

用安定法の改正を受けて、令和7年4月から希望者に65歳までの雇用が完全義務化されることになりました。また年金を受給できる65歳以降の方も、70歳まで働く能力や意欲がある方に対しては、活躍できる場を確保することが企業の努力義務とされています。ご自身の会社を調べておくことでよいでしょう。

現状では多くの人が老後の資金を年金に依存することになります。そして生活費や年金の補填という意味で、「なるべく長く働く」ことを望む方は多くないでしょうか。また長く働き続けることは、人や社会との接点を持ち続けることという意味もあります。会社員の方は高齢者雇

「なるべく長く働く」ことは、ご自身の老後を考え、退職し、フリーランスになるか、あるいは会社を退職後も再就職することなく厚生年金へ加入する方法があります。日本FP協会 岩手支部所属会員 佐藤 和敏

浴衣で彩る思い出を
プロの着付けで、着崩れ知らず

浴衣・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	浴衣料金プラン
着付け ¥7,700	着付け ¥9,900	着付け ¥4,400
セット ¥4,400	セット ¥4,950	セット ¥4,400
メイク ¥3,600	メイク ¥4,400	さんさ限定 着付け+セット ¥7,700 (8/1-8/4)

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2-1-34
【予約優先】定休日毎週火曜、第三・第四水曜

美藤の夏の彩り

新発売 6月~8月限定
涼風 2,000円 (8%税込 2,160円)
すずかぜ (8%税込 3,780円)

松風 3,500円 (8%税込 3,780円) *季節の贈り物付き

創業80周年記念
総額1万円以上の購入特典
美藤オリジナルグッズ
総額3万円以上の購入特典
岩手県産キユーブ米

お盆期間中も通常営業いたします!

総額5,000円以上で盛岡市内配達無料
お問合せ・ご注文は
お電話・WEBサイトにて
9時~19時【予約受付】
盛岡市上田3-7-26

019-653-1421
info@mifuji-morioka.com

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 おやじはん

【第40回】厚揚げの油淋鶏風



遊食屋FujiNext 藤原和広さん



材料(2人分)

厚揚げ 150g、
タマネギ 100g(約1/4個)、
ピーマン1/2個、ニンジン 20g、
ショウガ 8g、サニーレタス1枚、
レモン くし切り1個(1/6個)、
万能ネギ少々、白ゴマ少々

【調味料】しょうゆ 大さじ2、
砂糖 大さじ2、水 大さじ2、
オスターソース 小さじ1/2、
顆粒だし、ごま油、こしょう 少々



1人分約197kcal

年を重ね、肉が噛みづらい、胃に負担がかかるので、肉料理を避けているという方もいらっしゃるのではなからうか。肉は筋肉や皮膚などの形成に必要なタンパク質を多く含みます。積極的に取りたい食品ですが、どうしても肉が苦手な方向けに今回は厚揚げを使ったおいしいレシピをご紹介します。

1 厚揚げは油抜きのため、濡らしたキッチンペーパーに包み、600Wのレンジで1分間加熱する。加熱後、食べやすい大きさに切る。

2 フタを取ったピーマンと皮をむいたニンジンにラップをし、600Wのレンジで1分間加熱しておく。

3 ②、タマネギ、ショウガをみじん切りにする。

肉の代わりに厚揚げを

状態(病気の手術ともいえず、肩こり・頭痛・手足の冷え、むくみ・顔のくすみ・便秘などの症状が現れて、放置するとさらなる病気の原因にもなります。瘀血を改善する

立てば芍薬…

生菜との意外なつながり

「歩く姿は百合の花」は、風で揺れる百合の花のようにナオナヨと歩いている様子を、心身症のような状態(病気の手術ともいえず、肩こり・頭痛・手足の冷え、むくみ・顔のくすみ・便秘などの症状が現れて、放置するとさらなる病気の原因にもなります。瘀血を改善する

軍兵学寮(後の海軍兵学校)に象徴されるファシズムが

内閣総理大臣 齋藤實

原敬に次ぎ岩手県出身者として2人目の内閣総理大臣に就任した齋藤實は1858(安政5)年10月27日、奥州市水沢の吉小路に生まれ、吉小路からは齋藤の幼馴染みである後藤新平、自民党副総裁を務めた権名悦三郎、幕末の蘭学者高野長英も生まれていて、「偉人通り」と呼ばれています。

齋藤は15歳で東京上海(昭和7)年には五・三事件

秀な成績で卒業後、27歳からアメリカに4年間留学しました。帰国後海軍次官を経て日露戦争後の1906(明治39)年から8年間海軍大臣を務めました。重視し防波堤の役割を果したそうとした齋藤ですが、

台頭する中で、内閣総理大臣に就任しました。満で74歳でした。軍国主義が台頭する中で国際協調の精神を重視し防波堤の役割を果したそうとした齋藤ですが、



齋藤實記念館

岩手の先人 ことば

和50)年齋藤實記念館が開館しました。

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

お葬式は、きくち」に相談してから...

KIKUCHI 株式会社 株式会社 株式会社

相談してから...

多賀の国産鰻をデリバリー

職人が活鰻を捌く所から手掛けふっくら柔らかく焼き上げた鰻をぜひご賞味ください。

オンラインショップで販売中!

多賀の本格鰻を焼きたて食感で楽しめます

多賀では液体凍結機を導入。-30℃の液体で瞬間冷凍するから、味や食感も焼きたてのまま。お家で並ばなくてもご家庭で本格国産鰻が楽しめます。

1 お店の味が楽しめる -30℃の液体でおいしさ瞬間冷凍!

2 長期保存が可能です 真空包装で長期保存が可能です

3 かんたんに解凍できます 湯煎や電子レンジで温めるだけ

ご注文は便利なオンラインショップをご利用ください

多賀の冷凍うなぎ 検索

国産鰻使用 特製重ね鰻重 8,748円(税込)

国産鰻使用 鰻重上 5,508円(税込)

国産鰻使用 鰻井上 3,132円(税込)

国産鰻使用 究極の鰻牛弁当 5,508円(税込)

鰻蒲焼 一尾 5,184円(税込)

鰻白焼 一尾 5,184円(税込)

7月19、31日は土用の丑の日

土用の丑の日は大変混み合います。予約上限に達し次第受付を締め切りますので、お早めにご予約ください。

●土用の丑の日当日は鰻重、鰻井、蒲焼の3点に限定でのお届けとさせていただきます。●前後の土日も混雑するため、一部商品に限定でのお届けとなります。

盛岡市内5,400円以上のご注文で無料配達(玉山を除く)

その他のエリアの方はお電話にてご相談ください。

デリバリー専用 019-652-3774 (仕出料理) 丸亀

シニア世代の間で、爪白癬(爪みずむし)に罹患する方が非常に多く、一般的な感染症であることをご存じでしょうか。高齢化が進む日本では、爪や足に異常を感じる人が増えてい

【爪が変色する】黄色や白っぽく濁った色に変わり、透明感がなくなり、爪が厚くなる。【爪が厚くなる】分厚くなり、爪切りで爪が切れない

【爪がもろくなる】割れやすく、欠けることが多い。【爪が変形する】変形し、他の足の指や皮膚に刺激を与え痛くなる

【爪が曲がる】巻き爪になることもあり。【爪が剥がれる】高齢者は皮膚が乾燥しやすく、爪が剥がれやすくなる

【爪が厚くなる】分厚くなり、爪切りで爪が切れない。【爪が変色する】黄色や白っぽく濁った色に変わり、透明感がなくなり、爪が厚くなる

この痛みが原因で歩行が困難になり、転ぶ危険性が高くなる場合があります。爪が厚くなり自身で足の爪が切れないことを想像してみてください。ごっさりすることです。【二次感染の危険性がある】割れた爪や傷ついた皮膚は細菌感染を引き起こす入り口になります。特に糖尿病の患者さんでは、炎症が広がり、足の切断にまで至るケースもあります

【背中丸まりを改善】改善するためには、普段使えていない首の筋肉後ろ側をトレーニングすること【やり方】1 椅子に座り脚を揃えま

【やり方】2 首の後ろを手で包み、反対の手は顎を下から支えま

【やり方】3 首の後ろを手で包み、反対の手は顎を下から支えま

【運動の効果】首が長くなり、背中の上

【背中丸まりを改善】改善するためには、普段使えていない首の筋肉後ろ側をトレーニングすること【やり方】1 椅子に座り脚を揃えま

【やり方】2 首の後ろを手で包み、反対の手は顎を下から支えま

【やり方】3 首の後ろを手で包み、反対の手は顎を下から支えま

【運動の効果】首が長くなり、背中の上

【背中丸まりを改善】改善するためには、普段使えていない首の筋肉後ろ側をトレーニングすること【やり方】1 椅子に座り脚を揃えま

最新の調査では、足白癬(足みずむし)は日本人の7人に1人、爪白癬は13人に1人が罹患しているとき

【爪が変色する】変形し、他の足の指や皮膚に刺激を与え痛くなる

【爪が厚くなる】分厚くなり、爪切りで爪が切れない

【爪が曲がる】巻き爪になることもあり

【爪が剥がれる】高齢者は皮膚が乾燥しやすく、爪が剥がれやすくなる

【爪が厚くなる】分厚くなり、爪切りで爪が切れない

【爪が変色する】変形し、他の足の指や皮膚に刺激を与え痛くなる

【爪が厚くなる】分厚くなり、爪切りで爪が切れない

【爪が曲がる】巻き爪になることもあり

【爪が剥がれる】高齢者は皮膚が乾燥しやすく、爪が剥がれやすくなる

【爪が厚くなる】分厚くなり、爪切りで爪が切れない

【爪が変色する】変形し、他の足の指や皮膚に刺激を与え痛くなる

【爪が厚くなる】分厚くなり、爪切りで爪が切れない

【爪が曲がる】巻き爪になることもあり

【爪が剥がれる】高齢者は皮膚が乾燥しやすく、爪が剥がれやすくなる

体重を計って熱中症予防

気温が高くなり、寒暖差や熱中症など体調管理に注意が必要になってきました。熱中症を予防するために、暑さに負けない体作りが大切です。今回は熱中症予防につながる体重管理(食事の食べ方・水分の取り方)をご紹介します。

【熱中症予防】1日3回の食事を取る。この時、主食・主菜・副菜をなるべく揃えて食べる。2 1回の食事が少ない時は間食をしたり、栄養補助食品で補う。3 水分は食事の他に、こまめに取る。1日の目安量は1500mlのコップで10杯くらいです。食事の前後、トイレの後、お風呂の前後、就寝前に取るようにしましょう。

汗をかいた時の水分補給ですが、汗の量は、運動や作業の強度と環境温度および着衣量により異なります。運動・作業の前後の体重差が汗の量になります。

【熱中症予防】1日3回の食事を取る。この時、主食・主菜・副菜をなるべく揃えて食べる。2 1回の食事が少ない時は間食をしたり、栄養補助食品で補う。3 水分は食事の他に、こまめに取る。1日の目安量は1500mlのコップで10杯くらいです。食事の前後、トイレの後、お風呂の前後、就寝前に取るようにしましょう。

【熱中症予防】1日3回の食事を取る。この時、主食・主菜・副菜をなるべく揃えて食べる。2 1回の食事が少ない時は間食をしたり、栄養補助食品で補う。3 水分は食事の他に、こまめに取る。1日の目安量は1500mlのコップで10杯くらいです。食事の前後、トイレの後、お風呂の前後、就寝前に取るようにしましょう。

【熱中症予防】1日3回の食事を取る。この時、主食・主菜・副菜をなるべく揃えて食べる。2 1回の食事が少ない時は間食をしたり、栄養補助食品で補う。3 水分は食事の他に、こまめに取る。1日の目安量は1500mlのコップで10杯くらいです。食事の前後、トイレの後、お風呂の前後、就寝前に取るようにしましょう。

【熱中症予防】1日3回の食事を取る。この時、主食・主菜・副菜をなるべく揃えて食べる。2 1回の食事が少ない時は間食をしたり、栄養補助食品で補う。3 水分は食事の他に、こまめに取る。1日の目安量は1500mlのコップで10杯くらいです。食事の前後、トイレの後、お風呂の前後、就寝前に取るようにしましょう。

【熱中症予防】1日3回の食事を取る。この時、主食・主菜・副菜をなるべく揃えて食べる。2 1回の食事が少ない時は間食をしたり、栄養補助食品で補う。3 水分は食事の他に、こまめに取る。1日の目安量は1500mlのコップで10杯くらいです。食事の前後、トイレの後、お風呂の前後、就寝前に取るようにしましょう。

【熱中症予防】1日3回の食事を取る。この時、主食・主菜・副菜をなるべく揃えて食べる。2 1回の食事が少ない時は間食をしたり、栄養補助食品で補う。3 水分は食事の他に、こまめに取る。1日の目安量は1500mlのコップで10杯くらいです。食事の前後、トイレの後、お風呂の前後、就寝前に取るようにしましょう。

【熱中症予防】1日3回の食事を取る。この時、主食・主菜・副菜をなるべく揃えて食べる。2 1回の食事が少ない時は間食をしたり、栄養補助食品で補う。3 水分は食事の他に、こまめに取る。1日の目安量は1500mlのコップで10杯くらいです。食事の前後、トイレの後、お風呂の前後、就寝前に取るようにしましょう。

【熱中症予防】1日3回の食事を取る。この時、主食・主菜・副菜をなるべく揃えて食べる。2 1回の食事が少ない時は間食をしたり、栄養補助食品で補う。3 水分は食事の他に、こまめに取る。1日の目安量は1500mlのコップで10杯くらいです。食事の前後、トイレの後、お風呂の前後、就寝前に取るようにしましょう。

【熱中症予防】1日3回の食事を取る。この時、主食・主菜・副菜をなるべく揃えて食べる。2 1回の食事が少ない時は間食をしたり、栄養補助食品で補う。3 水分は食事の他に、こまめに取る。1日の目安量は1500mlのコップで10杯くらいです。食事の前後、トイレの後、お風呂の前後、就寝前に取るようにしましょう。

【熱中症予防】1日3回の食事を取る。この時、主食・主菜・副菜をなるべく揃えて食べる。2 1回の食事が少ない時は間食をしたり、栄養補助食品で補う。3 水分は食事の他に、こまめに取る。1日の目安量は1500mlのコップで10杯くらいです。食事の前後、トイレの後、お風呂の前後、就寝前に取るようにしましょう。

【熱中症予防】1日3回の食事を取る。この時、主食・主菜・副菜をなるべく揃えて食べる。2 1回の食事が少ない時は間食をしたり、栄養補助食品で補う。3 水分は食事の他に、こまめに取る。1日の目安量は1500mlのコップで10杯くらいです。食事の前後、トイレの後、お風呂の前後、就寝前に取るようにしましょう。

【熱中症予防】1日3回の食事を取る。この時、主食・主菜・副菜をなるべく揃えて食べる。2 1回の食事が少ない時は間食をしたり、栄養補助食品で補う。3 水分は食事の他に、こまめに取る。1日の目安量は1500mlのコップで10杯くらいです。食事の前後、トイレの後、お風呂の前後、就寝前に取るようにしましょう。

【熱中症予防】1日3回の食事を取る。この時、主食・主菜・副菜をなるべく揃えて食べる。2 1回の食事が少ない時は間食をしたり、栄養補助食品で補う。3 水分は食事の他に、こまめに取る。1日の目安量は1500mlのコップで10杯くらいです。食事の前後、トイレの後、お風呂の前後、就寝前に取るようにしましょう。

【熱中症予防】1日3回の食事を取る。この時、主食・主菜・副菜をなるべく揃えて食べる。2 1回の食事が少ない時は間食をしたり、栄養補助食品で補う。3 水分は食事の他に、こまめに取る。1日の目安量は1500mlのコップで10杯くらいです。食事の前後、トイレの後、お風呂の前後、就寝前に取るようにしましょう。

【熱中症予防】1日3回の食事を取る。この時、主食・主菜・副菜をなるべく揃えて食べる。2 1回の食事が少ない時は間食をしたり、栄養補助食品で補う。3 水分は食事の他に、こまめに取る。1日の目安量は1500mlのコップで10杯くらいです。食事の前後、トイレの後、お風呂の前後、就寝前に取るようにしましょう。

【熱中症予防】1日3回の食事を取る。この時、主食・主菜・副菜をなるべく揃えて食べる。2 1回の食事が少ない時は間食をしたり、栄養補助食品で補う。3 水分は食事の他に、こまめに取る。1日の目安量は1500mlのコップで10杯くらいです。食事の前後、トイレの後、お風呂の前後、就寝前に取るようにしましょう。

【熱中症予防】1日3回の食事を取る。この時、主食・主菜・副菜をなるべく揃えて食べる。2 1回の食事が少ない時は間食をしたり、栄養補助食品で補う。3 水分は食事の他に、こまめに取る。1日の目安量は1500mlのコップで10杯くらいです。食事の前後、トイレの後、お風呂の前後、就寝前に取るようにしましょう。

【熱中症予防】1日3回の食事を取る。この時、主食・主菜・副菜をなるべく揃えて食べる。2 1回の食事が少ない時は間食をしたり、栄養補助食品で補う。3 水分は食事の他に、こまめに取る。1日の目安量は1500mlのコップで10杯くらいです。食事の前後、トイレの後、お風呂の前後、就寝前に取るようにしましょう。

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 住所: 盛岡市桜台2丁目18-2

お祝いのお花・お悔やみのお花 緑の風 TEL 019-686-1787

岩手ゴルフ倶楽部 7月のお得なプレー料金ご案内 019-673-7121

もりしんサマーキャンペーン2025 スマイル応援定期預金定期積金Wキャンペーン

【やり方】 改善するためには、普段使えていない首の筋肉後ろ側をトレーニングすること

岩手ゴルフ倶楽部 毎週土曜日はレディースデー 1,000円分のお食事サービス!

背中の丸まりを改善 体の悩み募集中! リクエストにお答えします!

TOMATOMA とつつ フルーツギフト 季節の香りとおあなたの思いを届けます

今年は何年ですか。「蛇」にちなんだ地名を探してみると、盛岡市子ども科学館の辺りが「本宮蛇屋敷」なんです。というわけで今回は本宮界隈を歩いてみます。

その際「蛇屋敷」の辺りに大宮神社を勧請したので、度重なる雫石川の氾濫のため現在地①に遷座、もとの社があった所を「元宮」と呼び、それが「本宮」の語源になったと伝わります。



2020年に「盛岡市中央公園」が整備されました。芝生公園を散策していると、石仏「や」野古」といった独特の字名が現在も一部残っています。



もりおかいにしえ散歩⑧ ~みちくさ編~

本宮界隈

矢幅駅にほど近い住宅街を南に進むと、広い庭の一角に緑の看板と白い建物が見えてきます。扉を開けると迎えてくれるのは、こぼこぼと音を立てるサイフォン、そして店主の佐藤さん。佐藤さんは釜石市出身。26歳の時に盛岡市の中心部にバーを構え、以来35年間お客さまをもてなし続けてきました。「仕事は楽しくて、

天職だと感じていましたが、還暦という言葉に囚われてしまっていると話す佐藤さん。60歳を機にバーの仕事に一区切りつけることにし、惜しまれつつも店をたたみます。



常連さんいわく「ランチも佐藤さんのおしゃべりも楽しみ」なのだとか

知ってる? シニアの穴場スポット カフェテラスK

全身全霊のおもてなし

料理がずらりと並べられ、コーヒーやお酒と一緒にいただけます。「おいしいものをおなかいっぱい食べて満足してほしい。そのため努力なら惜しみません」と佐藤さん。味からもボリュームからも、おもてなしにかけられる真剣さが伝わります。今日はどんな料理に驚かされるのか、みなさんも足を運んで確かめてみませんか。

「掘れば出そうな岩泉義経伝説」と題した先月号に連なる話である。昭和41年に岩泉で「弁慶の手形」が発見されていた記事を紹介した後、既存の伝説が希薄なエリアと言っている。岩泉方面に、なにかしら埋もれたままの義経系伝説がないだろうかと思ひ立ち、ご当地の情報にもっとも詳しい資料があるであろう岩泉町立図書館まで出かけてみたのであった。

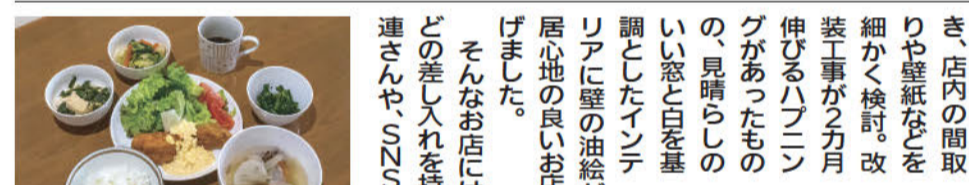
言い伝えを探し求めたいなら、やはりその土地を訪ねるべき。その先人の教えに間違いはないようだ。私は図書館の郷土コーナーで地域の伝承をまとめた地元書籍群を漁るうち、「落人の

奥州藤原氏の落人か

奥州藤原氏の落人か。そのように五郎が五男を指す呼び名とすれば、秀衡の五男には通衡がいる。しかし明らかに違った名で伝わる逸話だけに同一人物かといえは疑問だ。しかも通衡自体、実在したか謎と

また、奥州藤原一族の中で、五郎と呼ばれる人物といえは、初代清衡の四男・清綱(つまり秀衡の従兄弟)の子であり、現在の紫波郡日詰に居を構え、樋爪氏を名乗った樋爪五郎季衡がいる。だがこちらも名が明らかに違っているため、大きな謎が残る。

さらに岩泉町内を調べていくと、ひじょうに興味深い話と出会った。藤原御館五郎俊衡なる人物に繋がる伝承である。それは名勝・龍泉洞の前、天然水飲み場の近くにある「五郎兵衛石」と呼ばれる奇岩とともにあった。方角と



野菜をふんだんに使った大ボリュームのおまかせランチ

野菜をふんだんに使った大ボリュームのおまかせランチ。そんなお店には、野菜などの差し入れを持参する常連さんや、SNSで口コミを繋ぎながら、おまかせランチの魅力を発信している方もいます。

Advertisement for Sugar Home real estate. Features a family photo, a house image, and contact information for three branches: 北上店 (0120-971-070), 盛岡店 (0120-418-324), and 盛岡西店 (0120-322-147). Includes a 30th anniversary logo and a 'Sugar Home' logo.



有田紀子の巻

文山田裕幸

伊藤左千夫原作、木下恵介監督『野菊の如き君なりき』は、政夫と民子の若い二人の悲恋物語。

民子が2歳年上ということは、古い日本の農村社会では周囲の好奇の視線の対象で、田舎の因習と相まって仲を邪魔される二人です

まいますが、新人だった有田紀子以外に誰が民子になり得たでしょう。因習が強く残るとある地方農村。政夫と民子の姿に「純愛」という言葉を重ねて観ているうちに、私なんぞは、照れ臭く、恥ずかしくも、遠い過去にはこの自分にさえあった純真さの片鱗を思い起こしてしまいます。

わが県東北の田園地帯を通学し、野原と山、川で遊んだ子ども時代にはもう帰ることはできませんが、心のふるさとはあることはいくらもありません。いろいろな因習が残る農村の大人たちから偏見を向けられる若い二人。でもこれら年を喰った大人たちの嫉みと羨望でしょう。現在なら「2歳程度の年の差がなんだ」というところでしょうが、政夫と民子が生きた時代には若い二人の意思ではどうにも抗えられない程差でした。有田紀子のもの静かで健康な佇まいは、心底好きになり、添い遂げたい人への思いを表し、この作品に託す木下監督の思いを体現していました。落涙必至の名画なのです。

(永続経営創発研究所)

久慈市 おすすめ 夏のおき穴場スポット



三陸復興国立公園内の待浜海岸に位置する展望所です。高さ約30mの絶壁の上にせり出すように建てられており、雄大な太平洋と海岸の断崖は、一見の価値があります。みちのく潮風トレイル上にあり、潮風を感じながらのトレッキングも人気です。*

- 岩手県久慈市待浜町横沼第8地割
- 【市民バス】久慈待浜線<横沼>バス停から徒歩20分、北待浜野営場から徒歩25分
- *トレイルの看板から徒歩5分程度



※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>

■「あのなはん〜私の思いを言葉に込めて〜」

募集内容:「あのなはん〜私の思いを言葉に込めて〜」の発表作品募集

応募資格:市内在住の60歳以上(令和7年4月1日現在)の方

テーマ:①私の生きがい・特技
②私の夢・希望
③若者に伝えたいこと
④私たちの役割
⑤地域活動に参加して
⑥これまでの体験から学んだこと
⑦その他自由主題

の中からいずれか一つ

応募様式:原稿は2,000字以内の自作・未発表

のもの(原稿の著作権は市に帰属し、返却しない)

応募方法:作品に住所、氏名、生年月日、電話番号、発表主題の番号を記入し、〒020-8530 市役所長寿社会課へ郵送または持参。

申込期間:6月20日(金)〜9月9日(火)

持参の場合は9月9日(火)17時半締切。郵送の場合は9月9日(火)必着。

発表会場:盛岡市民文化ホール 大ホール

※発表者は、発表原稿募集に応募し選出された方とする。

発表日時:11月13日(土) 13時半〜15時半

問合せ:市役所長寿社会課生きがい推進係 ☎603-8003

観覧料:一般1,300円(1,600円)、高校生・学生800円(1,000円)、小学生・中学生500円(600円)

※〇は当日料金。

※前売券の販売は6月27日(金)まで。

休館日:月曜日(7/21、8/11、9/15)は開館 / 7/22、9/16

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!

岩手県立博物館 第73回企画展

星にねがいを-宇宙といわたの年代記-

6/14(土)〜8/17(日) 9時半〜16時半(入館は16時まで)

いつの時代に生きた人々も、現代の私たちと同じように空を眺めては、そこにさまざまな意味を見出してきました。銀河鉄道が走るイーハトーブ、いわて。人と宇宙の関わりを歴史をひもといてみると、私たちのふるさとの新たな一面が見えてきます。

会場:岩手県立博物館

オザワ工業ぎやらりー(特別展示室)

(盛岡市上田字松屋敷34)

入館料:一般350円、学生160円、高校生以下無料

休館日:6/23(月)、6/30(月)、7/7(月)、7/14(月)、7/22(火)

問合せ:☎019-661-2831(岩手県立博物館)

シニアズ読者プレゼント

オカダプランニング様より

北島兄弟コンサート チケット

P.3に掲載の「北島兄弟コンサート」(7月9日(金)開催)の昼公演チケットを1名様につき1枚、計2名様にプレゼント。当日、入口で座席番号が入っているチケットと交換いたします。応募締切は7月1日(火)まで。*

イベントチケットプレゼントの応募方法

- ① 北島兄弟コンサートチケット 2名様 (応募締切:7月1日(火)まで)
 - ② 岩手県立美術館 [Perfume COSTUME MUSEUM]ペアチケット 3組様 (応募締切:7月10日(水)まで)
- ▶郵便はがき、または応募フォームからご希望のチケット、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。応募締切は上記をご参照ください。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 タビチビル KOHOメディア棟内 シニアズ編集部 読者プレゼント係まで



Perfume COSTUME MUSEUM

-パフューム コスチューム ミュージアム-

6/28(土)〜9/28(日) 9時半〜18時(入館は17時半まで)

世界を舞台に第一線で活躍を続けるPerfume。ときに数万人の観衆の前に立つ、あ〜ちゃん、かしゆか、のうちの3人に寄り添い、たくさんの挑戦や喜びをともにしてきたのが美しく独創的な衣装の数々です。本展はこれまで大切に保管されてきたコスチュームからPerfumeの魅力をもとく展覧会です。

会場:岩手県立美術館(盛岡市本宮字松幅12-3)

数々の芥川賞・直木賞作家を生み出してきた、我が岩手県。自他ともに認める「文学の国」ですが、不思議と本屋大賞には縁がありませんでした。そんな中、先日嬉しいニュースが飛び込んできたのです。地元出身で在住の作家、阿部曉子さんが、めでたく今年度の本屋大賞を受賞したのでした。

主人公の野宮薫子は、年の離れた最愛の弟・春彦を失ってしまっています。悲しみに暮れながらも、春彦の遺言の確約のため、彼の元恋人・小野寺せつなと会うことに。ところが、努力家で情に厚い薫子は、無愛想でドライなせつなを受け入れることができません。話し合いは物別れに終わりますが、介抱されたことがきっかけで、薫子はせつなに関心を抱きます。やがて、薫子はボランティアで、せつなが料理を担当している家事代行サービス「カフェ」の手伝いをするようになります。

「トマトとツナの豆乳素麺」や「卵味噌のおにぎり」といった、身近な素材を活かした料理の数々。そして、その料理を通して、薫子とせつなとの関係が少しずつ変わっていきます。

シニアズブックカフェ さわや書店 栗澤順一

心に染みる、おいしい物語

物語の後半、薫子はせつなの抱えている過去を知ってしまう。すべてを受け止めたうえで、薫子がせつなのために取った行動とは、いったい…。

「カフェ」とは、愛する人の髪にそっと指を通す仕草を表すポルトガル語。そのタイトルにふさわしい、読後に余韻が残る優しい物語です。読み終えたと、きつと身近な人に勧めたいくなることでしょう。



著:阿部曉子 講談社刊 1,870円(税込)

シニアポートレート

つなぐフォト

1カット(1Lサイズ) 12,000円 (税込) フォトフレーム付き

イベントやお好きな場所で出張撮影承ります!

写真館 ジェットプレーン 盛岡市松園2-27-11 TEL 019-661-7311

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ガスゴールド保安認定事業者

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

岩手県内 10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/

パチンコ&スロット ウインズ本宮

パチンコ&スロット ウインズ紫波

パチンコ&スロット ウインズ奥州

パチンコ&スロット ウインズ一関

パチンコ&スロット ウインズ三関

パチンコ&スロット ウインズ宮古

パチンコ&スロット ウインズ盛岡ライト館

パチンコ&スロット ウインズ北上ライト館

パチンコ&スロット ウインズ奥州ライト館

パチンコ&スロット 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!

ビリヤードは生きる喜び



岩手県ビリヤード協会事務局長
久慈 薫さん(75)

「全日本選手権」ほか「WBPA ホノルルクラシックトーナメント」など海外試合にも出場。発起人メンバーとして2003年に岩手県ビリヤード協会を設立し事務局長に就任、日本ビリヤード協会監事、日本ビリヤード協会東北支部理事長。アクティブシニアが集うシニアビリヤード教室(会場:パティーズクラブ/盛岡市青山3-27-10)毎週火・水曜日は14時から18時、木曜日は16時から18時まで予約なしで見学できるとのこと

楽しさを伝えたい
「コーン」と心地よい音が響くのは、岩手県ビリヤード協会が主催する「シニアビリヤード教室」。この教室で参加者一人ひとりの体力や経験に合わせて丁寧に指導しているのが、同協会の事務局長久慈薫さんです。久慈さんは、ビリヤード一家に育ちました。父は全日本チャンピオンの町田善司さん、弟はA級プロ選手の町田正さん。15歳のころ、実家のビリヤード場で遊びながら始めたビリヤードを、父が本格的にスポーツとして教えてくれたといいます。「褒められるのが嬉しくて、きょうだい5人で楽しんでいました」と笑顔で振り返ります。

自分の技術と経験を地域社会のために
当時、体が弱かったという久慈さんですが、体づくりにもつながら、20歳で出場した「全関東女子四ツ玉優勝大会」では見事3位入賞。結婚を機に競技から離れたものの、37歳で主人の転勤先・花巻市に移り、ビリヤード場を開業しました。「スポーツとして楽しむ場所を作りたい」と、39歳で日本プロポケットビリヤード連盟のプロライセンスを取得しました。自分が大会で結果を出すことで、お客さまが誇りを持って楽しめるように、全日本選手権には10年連続で出場したんです」と語ります。

その後、「ワールドプーリングチャンピオンシップ」などの国際大会に挑戦。63歳で出場した「全日本女子スリークッション選手権」でベスト10に入ったのを最後に、選手としての活動に区切りをつけました。

「地域のために、自分の技術や経験を活かしたい」という思いで続けてきたこの活動は、やがてシニアから親子3世代、障がいのある方にも広がり、久慈さんにとってかけがえのない「生涯のライフワーク」となりました。「ビリヤードの一番の魅力は、年齢に関係なく、『日々進歩』を実感できること」と久慈さんは語ります。「新しいことに挑戦してみませんか。」

わたるボランティア指導して、自分の成長を感じられると、いくつになっても向上心や自信が持てるんです。仲間ができて、おしゃべりも楽しい。ビリヤードって本当にいいことばかりです。晴れやかな笑顔で語ってくれました。

こうした活動が認められ、2022年10月14日、東京都千代田区で開催された文部科学省の表彰式において、久慈さんは「生涯スポーツ功労者」として表彰されました。ビリヤード界からの受賞は初めての快挙であり、地域におけるスポーツの健全な普及および発展に久慈さんの活動が、顕著な成果を上げたこと認められた瞬間でした。「心も体も健康で、自分らしい人生を楽しみたい。手伝いがまだできた」と話す久慈さん。「百聞は一見に如かず」。まずは一歩を踏み出し、進歩する喜びを感じ、ぜひ足を運んでみませんか。

皆さんの中には、終活のために不用品を処分しようとお考えの方も多いかも。しかし自宅に来るだけ、などの事例があります。

購入業者が営業所以外で不用品を買取る行為は「訪問購入」といい、法律でルールが定められています。事前の連絡なしの訪問購入や、消費者が事前に承諾していない物品の売却を求めているのは禁止された行為です。また、クリーニングオフを断るなどの妨害する行為もルール違反。まずは突如やってきた業者を家に入れないようにし、売るつもりのない貴金属などの売却を迫られてもきっぱり断りましょう。不用品を売りたい時は、複数の業者の見積もりを取ると安心です。売却の際は必ず契約書を受け取り内容を確認しましょう。それでもトラブルになった時は、消費者ホットライン(電話188)へ。

訪問購入のトラブル

不用品を買い取りますに注意

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
-お気軽にご相談ください-

あっという間に大きくなってしまおうお孫さんと思い出づくりに♪
期間:7/19~8/24

夏休みイベント開催!

無料の4つのイベント

- イワナつかみ体験** (8/8-8/16 要予約)
時間: 15:00~16:00
場所: うぐいすの森
料金: 1匹 1,650円(税込)
がんばって捕まえたイワナは夕飯でご提供!
- 重さ当て大会**
場所: 1階ロビー(8:00~21:00)
重さは何キロだろう...ピタリと当てて宿泊券をゲットしよう!
- 小さな花火大会**
場所: 1階正面玄関(19:00~21:00)
中庭で夏の思い出を残そう! 手打ち花火でみんなで一緒に楽しもう!
- 岩手の民謡ショー・餅つき**
場所: 2階おまつり広場(20:30~21:00)
餅つきに参加もできる! お祭り気分を味わおう!
- スタンプラリー**
場所: 1階ロビー(8:00~21:00)
館内に隠されたスタンプを集めよう!
※小学生以下のお子様限定

1泊2食付 平日 お一人様 22,000円~ (消費税込)
2名様1室ご利用の場合 別途150円入湯税

お問い合せ・宿泊予約はこちら TEL.0120-123-389
お問合せの際「シニアズを見た」と申し付けください。ドリンク1杯サービスいたします。
〒020-0574 岩手県岩手郡紫石町鶯宿10-64-1 FAX 019-695-3330 森の風鶯宿 検索