





# 30年の信頼、

## 地域とともに未来へ

「このまちと歩んで30年。信頼に支えられて、次の未来へ」  
おかげさまで、シリウスグループは今年、創業30周年を迎えました。  
これまで出会ったすべてのお客さま、社員、関係者に感謝を込めて――。  
岩手の風土に根差した家づくりを続けてきた私たちのこれまで、  
そしてこれからをお届けします。



シリウスグループ代表  
さとう さちお  
佐藤 幸夫さん (77)

### 経営理念

「安心安全な家づくり」と  
「社員の物心両面の幸せ」を  
最大限追求する

### シリウスグループの歩み

- 1994年12月 昭和住建株式会社設立 資本金3,000万円
- 1995年3月 アイフルホーム盛岡南店オープン
- 1996年3月 アイフルホーム盛岡北店オープン
- 1999年3月 アイフルホーム花巻店オープン
- 2000年3月 アイフルホーム水沢店オープン
- 2001年3月 アイフルホーム一関店オープン  
株式会社フォーユーに社名変更
- 2002年2月 スモリの家北上店オープン  
12月 アーデンホーム盛岡店オープン
- 2003年3月 アーデンホーム北上店オープン
- 2004年1月 アーデンホーム一関店オープン  
3月 株式会社シリウスに社名変更  
10月 売り上げ50億円達成  
岩手県持ち家着工棟数No.1達成
- 2006年4月 アーデンホーム八戸店オープン  
アーデンホーム盛岡西店オープン  
10月 シュガーホーム創設
- 2010年2月 株式会社シリウスEHC設立
- 2011年1月 シュガーホーム函館店オープン  
10月 アイフルホーム大船渡営業所オープン
- 2012年6月 資本金1億円に変更  
8月 アイフルホーム釜石ステーションオープン  
9月 株式会社ニューステージ設立
- 2014年3月 矢巾第一発電所システム始動  
8月 サイエンスホーム盛岡店展示場オープン
- 2015年3月 矢巾第二発電所システム始動  
八戸発電所システム始動
- 2018年9月 共立電気株式会社子会社化
- 2019年3月 ジャストハウジング盛岡南店オープン  
9月 株式会社北日本システム住宅子会社化  
12月 COCO HOUSEオープン
- 2020年11月 LIXILリフォームショップシリウス盛岡太田店オープン
- 2022年4月 さいはん本舗盛岡店オープン  
9月 創業社長男・佐藤志学氏 株式会社シリウスEHC代表就任
- 2023年7月 累計着工棟数6,000棟達成
- 2024年4月 LIXILリフォームショップシリウス盛岡青山店オープン  
売り上げ100億円達成

### 代表より、これまでとこれから

「家を建てる」「人生を支える」ことは  
「人生を支える」こと  
「住宅は、家族の未来を守る器です。」  
岩手県盛岡市に本社を置くシリウスグループは、昨年12月で創業30周年を迎えた。これまでに手掛けた住宅は6700棟以上、社員数145名、売上105億円（2024年度と、県内多数の企業としての地位を確立している。）  
その実績を裏付けるのが、岩手県持ち家着工棟数20年連続ナンバーワン（岩手県住宅月報調べ）という記録。だが佐藤代表は、誇らしげにこう語る。

「この『数字』は、お客さまとの信頼関係の証であり、私たちがどれだけ真剣に仕事に向き合ってきたかの積み重ねでもあるんです。」  
25年度には、アイフルホーム全国大会において加盟店として4部門で表彰され、加盟店賞は11年連続受賞。これは理念、品質、社員教育など、すべてに全力で取り組んできた成果だ。  
家を建てた方に「この会社に頼んでよかった」と感じてもらうこと。これがこそが、創業から一貫した佐藤代表の思いである。

「家を建てる」「人生を支える」ことは「人生を支える」こと  
「住宅は、家族の未来を守る器です。」  
岩手県盛岡市に本社を置くシリウスグループは、昨年12月で創業30周年を迎えた。これまでに手掛けた住宅は6700棟以上、社員数145名、売上105億円（2024年度と、県内多数の企業としての地位を確立している。）  
その実績を裏付けるのが、岩手県持ち家着工棟数20年連続ナンバーワン（岩手県住宅月報調べ）という記録。だが佐藤代表は、誇らしげにこう語る。

「この『数字』は、お客さまとの信頼関係の証であり、私たちがどれだけ真剣に仕事に向き合ってきたかの積み重ねでもあるんです。」  
25年度には、アイフルホーム全国大会において加盟店として4部門で表彰され、加盟店賞は11年連続受賞。これは理念、品質、社員教育など、すべてに全力で取り組んできた成果だ。  
家を建てた方に「この会社に頼んでよかった」と感じてもらうこと。これがこそが、創業から一貫した佐藤代表の思いである。

「家を建てる」「人生を支える」ことは「人生を支える」こと  
「住宅は、家族の未来を守る器です。」  
岩手県盛岡市に本社を置くシリウスグループは、昨年12月で創業30周年を迎えた。これまでに手掛けた住宅は6700棟以上、社員数145名、売上105億円（2024年度と、県内多数の企業としての地位を確立している。）  
その実績を裏付けるのが、岩手県持ち家着工棟数20年連続ナンバーワン（岩手県住宅月報調べ）という記録。だが佐藤代表は、誇らしげにこう語る。

### 成長期

会社は「人」でできている  
2004年、創業10年目に「株式会社シリウス」へ社名を変更。  
翌年には大手ハウスメーカーを抜き、県内着工棟数トップに。以降20年間その座を守り続ける。  
06年には独自ブランド「シュガーホーム」を立ち上げ、より自由で高品質な住まいづくりに取り組む。フランチャイズに頼らず、顧客一人ひとりの「こうしたい」に合わせる柔軟な設計が評判となり、ファン層をさらに拡大。10年には分社化し「株式会社シリウスEHC」を設立、経営体制の

### 創業期

人生の第二章は、挑戦から始まった  
創業のきっかけは、41歳で訪れた大きな転機だった。「秋田で家業の豆腐屋と学習塾をやっていた頃、肺梗塞で倒れ、3度心臓停止に

なりました。命を拾ったことで「本気で人の役に立てる仕事をした」と思うようになったんです。」  
そして1994年、盛岡市に昭和住建株式会社現「シリウス」を設立。当時は住宅業界未経験。だが「5年以内に地元ナンバーワン」「10年で大手を抜く」「15年で売上50億円」という目標を掲げ、毎日100軒以上を訪問するという「無我夢中」の営業を続けた。創業3カ月後にはアイフルホームとフランチャイズ契約を締結し、2店舗を展開。創業4年目には県内地元ビルダーでの着工棟数ナンバーワンを獲得。目標を前倒して達成した。

### 成熟期

選ばれる理由は、進化し続けるから  
11年の東日本大震災を契機に、自然エネルギーの重要性に目を向け、12年に太陽光発電事業をスタート。今ではメガソーラーを含め34カ所の発電施設を持つまでになった。  
20年にはリフォーム事業、22年には中古住宅事業を開始。さらに「2人暮らし向け」の住宅ブランドや、小規模な高性能住宅なども手掛け、家を「建てて終わり」ではなく、住み続ける・住み替えるまで一貫して支える体制を構築している。  
事業の拡大に伴い、施工協力業者も10社以上、自社施工部門も増強。アフター



強化を進めた。  
そして、この成長を支えるのが「人づくり」だ。新入社員には劇団わらび座での「度胸研修」をはじめ、代表自らが講師を務める「代表研修」、月1回の全社員会議、独立採算制度といった仕組みで、社員が自ら考え、動き、結果を出す文化が根づいている。「社員が育てば、会社は自然と伸びます。」  
その言葉通り、社員の貯蓄を支える仕組みや結婚・子育て支援制度など、人生を見据えた安心の環境づくりも欠かせない。ここには、家を



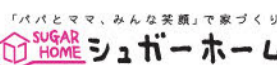
「人づくり」だ。新入社員には劇団わらび座での「度胸研修」をはじめ、代表自らが講師を務める「代表研修」、月1回の全社員会議、独立採算制度といった仕組みで、社員が自ら考え、動き、結果を出す文化が根づいている。「社員が育てば、会社は自然と伸びます。」  
その言葉通り、社員の貯蓄を支える仕組みや結婚・子育て支援制度など、人生を見据えた安心の環境づくりも欠かせない。ここには、家を

「人づくり」だ。新入社員には劇団わらび座での「度胸研修」をはじめ、代表自らが講師を務める「代表研修」、月1回の全社員会議、独立採算制度といった仕組みで、社員が自ら考え、動き、結果を出す文化が根づいている。「社員が育てば、会社は自然と伸びます。」  
その言葉通り、社員の貯蓄を支える仕組みや結婚・子育て支援制度など、人生を見据えた安心の環境づくりも欠かせない。ここには、家を



住所/盛岡市東安庭2丁目12番15号  
営業時間/9:00~18:00  
定休日/火曜日・水曜日 連絡先/0120-149-255

シリウスグループ 検索



# 新スタイルの永代供養付 ガーデニング霊園

シニア世代に多い  
お墓の悩み

子どもや親戚が遠方にいるため「墓守がない」、毎年のお墓参りや管理費の負担が大きいなど、シニア世代の多くが「お墓」に関する悩みを抱えています。墓じまいを考える方も多いのですが、近年では樹木葬や永代供養、ペットと一緒に入れるなどさまざまなニーズに対応できる「霊園」を選ぶ方も増えてきています。

そんなお墓の多様化に合わせて、2022年に花巻市高木に永代供養付ガーデニング霊園「グリーンメモリアルパーク花巻」がオープン。緑と四季折々の美しい花々に囲まれた明るい雰囲気、家族構成や過去の宗旨宗派を問わずさまざまなお墓の悩みを解決できる「霊園」として、この合同法要に



花の管理も行われており、季節の花々が咲き誇る。花が好きだった故人のためにグリーンメモリアルパーク花巻を選ぶ方もいるそう

至花巻空港に  
至東和  
至花巻市街

花巻らーめん  
パカポンド  
東ハイパス店

JALいわて花巻  
矢沢支店

セブンイレブン  
花巻高木店

JA55ガソリンスタンド

不動寺

花巻市  
矢沢振興センター

のぼりが  
目印!

霊園前に5台分の  
駐車スペースがございます

グリーンメモリアル  
パーク花巻

緑と花に囲まれた永代供養付霊園

お問い合わせ ☎0120-108-535

〒025-0016 花巻市高木19-24-5【受付時間】9時~17時

【許可番号】花巻指合環73号【経営主体】宗教法人 瑞興寺【管理・運営】株式会社 石のセガフ

一人用やご夫婦用、少人数の家族用を希望される方、ペットと一緒に入葬したいという要望にも対応しており、故人の名前が刻まれた石碑プレートの下にある納骨室に個別納骨され、従来のお墓と同じようにお墓参りをすることが出来ます。また、年に一度、合同法要が執り行われるため「遠方の家族に負担をかけたくない」、「お墓を継ぐ人がいない」とお悩みを抱える方も安心。最後に納骨された方が亡くなり33回忌(32年)を迎えた後、園内にある永代供養墓へご遺骨が移され、供養が続けられますので無縁になる心配はありません。「お墓のことや将来のことがかすって心配だったけど、心のつかえが取れた」と安心する利用者の方が多いです。

現在、25区画中17区画が契約済みで残りはずかたなっているそう。問い合わせも増えているそうなので、気になる方はぜひ、お早めに見学予約を。

はご家族の参加も可能。参加者は年々増え、昨年は約60人が参加し、故人の思い出を語りあったそうです。

残された家族に負担をかけない利用しやすいのももちろん、経済的負担が軽いのも霊園の魅力の1つ。グリーンメモリアルパーク花巻では、申込時に永代使用料、永代供養料、墓石代、彫刻費、納骨費、管理料まで全ての費用を支払う仕組みとなっているため、以後の費用負担はありません(合同法要の個別に年忌法要を希望される場合は別途3万円がかかります)。そして檀家義務がないため、将来の経済的不安に悩まずに済みそうです。

終活のヒントが盛りだくさん!

住まい 資産 相続 など

## 想活2025

-そうかつ-

設置店または  
オンラインで  
紙面をチェック!

こんにちは。今回から安城に代わって佐々木が担当させていただきます。皆さん、よろしくお願ひします。

前回までは「シニアに向けたスマホ講座」として、スマホの機能やアプリの紹介をさせていただきましたが、今回からは「デジタルと仲良くなると、毎日の暮らしがちょっと楽しく、便利になる」をテーマに、デジタルに関することをなる

マイナンバーが記載されているマイナンバーカード

令和7年度 岩手保健医療大学 公開講座

## “生き方”と向き合う対話の時間

~『もしバナゲーム』と『どせばいい?カード』で考える私の大切なこと~

講師

●臨床看護学センター長 越前 美和 ●老年看護学領域 成人看護学領域教授 太田 ゆきの ●岩手看護学領域 老年看護学領域 新沼 伸子 ●岩手看護学領域 三浦 晴彦 ●岩手看護学領域 阿部 結美

人生の価値観を考える『もしバナゲーム』と、青森の『どせばいい?カード』を使用した対話を通じ、「自分にとって大切なことは何か」「今をどう生きるか」といったことを、ゲーム感覚で考えます。これからの人生を見つめ直す機会にしませんか。

2025年10月19日(日) 大学祭も同日開催!

13:00~15:00(受付12:30から)

岩手保健医療大学 講義室3・4

【対象】一般市民 【参加費】無料

【定員】対面参加:50名 Zoom参加:最大300名

【申込】右記の二次元コードまたはFAXにてお申し込みください。

※詳細はHPをご確認ください。

【申込締切】10月14日(火)12:00まで

岩手保健医療大学 Iwate University of Health and Medical Sciences 〒020-0045 盛岡市盛岡駅西通1-6-30 TEL 019-606-7030 FAX 019-606-7031

## シニアに向けてのデジタル講座①

### マイナンバーとは

行政機関などが専用のネットワークシステムを用いて、行政手続に必要な情報をやり取りするので、今までのように書類をいくつも用意したり、窓口を回ったりする手間がぐっと減らせます。そして、情報が一つにまとまることで、従来の行政手続きもスムーズになります。

「個人情報情報が漏れるのでは」と心配される方もいるでしょうが、法律で厳しく管理されているため、限られた用途でしか使えません。もし不安があれば、専用の窓口で相談することもできます。さらにマイナンバー

カードにはICチップが搭載されており、設定した健康保険証として使えたり、コンビニで住民票を取ったりと便利な使い方も増えています。

難しく考えすぎず、暮らしをちょっと楽しく、便利にする道具として、これからマイナンバーを少しずつ理解していきましょう。

デジタルに関する質問募集中!

一般社団法人 トナリノとは

「一般社団法人トナリノ」は陸前高田市に拠点がある団体で、県内各地でスマホや、パソコンの講座をしています。今回はこのシニアズのなかでデジタルに関するお話しをお伝えします。

デジタル推進委員 佐々木 信秋

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!

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。

「パパとママ、みんな笑顔」で家づくり

SUGAR HOME シュガーホーム

北上市 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 盛岡市みたけ3丁目2-37

シュガーホーム 検索

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!

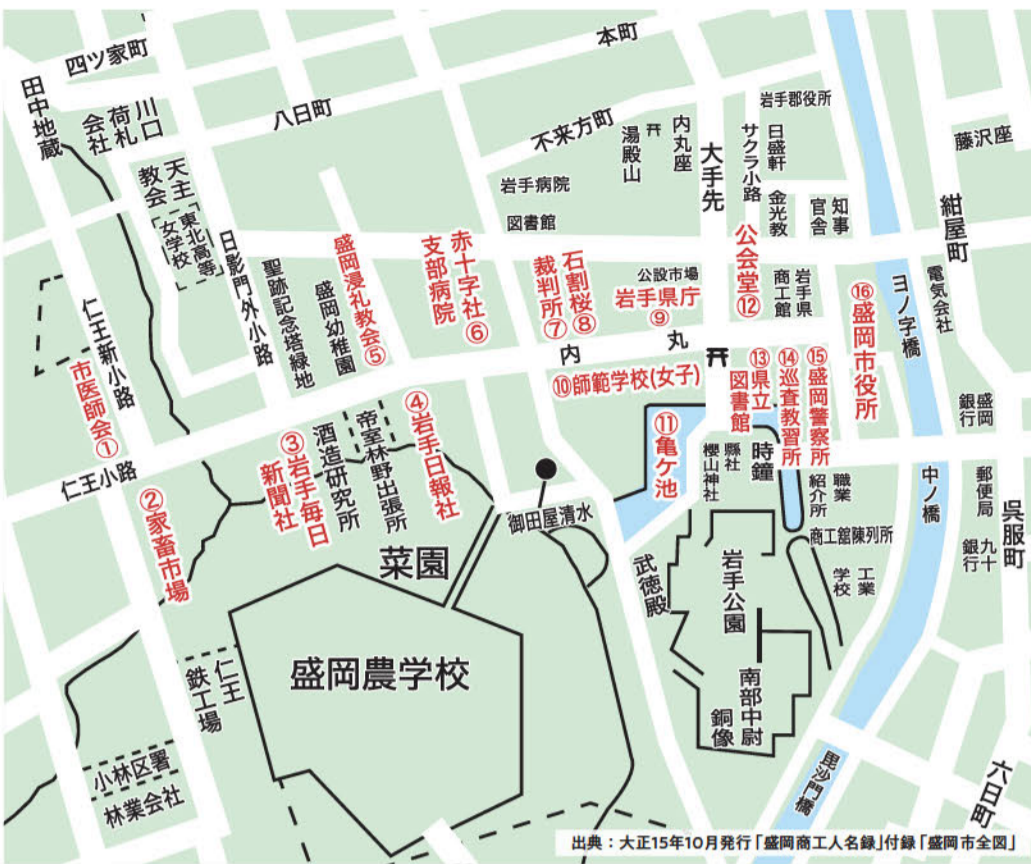
もりおかいにしえ散歩⑩ ～みちくさ編～ 連載100回記念

100年前の内丸・中央通りを歩く



案内役 真山 重博

2017年(平成29年)に岩手県立盛岡農学校ありきと刻まれているように、当時この一帯には、農学校現盛岡農業高校の校舎と実習農園がありました。1929(昭和4)年に現盛岡四高がある川久保に移転するまでは、のどかな風景が広がっていたので、100年前のメインストリートはどこだったのかという仁王小路から内丸にかけて、その現在の中央通りです。ということで、100年前にタイムトリップし



出典：大正15年10月発行「盛岡商工人名録」付録「盛岡市全図」

現在のNTT東日本の所には「盛岡漫礼教会(内丸教会)⑤があり、敷地内には県内最初の幼児教育施設「盛岡幼稚園」がありました。通りを挟んで現岩手銀行本店の場所には「赤十字病院」⑥、さらに進むと「盛岡地方裁判所」⑦「石割楼」⑧そして総ひのき造りの壮麗な「岩手県庁」⑨が並んでいました。石割楼の向かいには「岩手県師範学校女子部」⑩と附属小学校がありました。冬になると校舎裏の「亀ヶ池」⑪で、生徒さんたちがスケートを楽しんでいました。

不安定な天候が続くと、体がバテてしまい、食欲がわかず、食事の準備もおっくうになりがちです。しかし、食事が減ったり、不規則な食事の取り方をしていると体に必要な栄養が足りていない「低栄養状態」になってしまいます。今回は低栄養についてお伝えします。

健康維持のために必要な栄養素 人はものを食べることで、よって活動するエネルギーを生み出します。健康を維持するために必要な栄養素として次のものが挙げられます。

- ① エネルギー産生栄養素(炭水化物、脂質、タンパク質)
② 体を作る栄養素(タンパク質、脂質、ミネラル)
③ 体調を整える栄養素(ミネラル、ビタミン、食物繊維)

低栄養状態と身体機能の変化 食事をすると、噛みつぶし、飲み込みにくいということがあります。そのままだと食欲が低下し、栄養摂取量が減ってしまいます。すると、筋力も減り、肺活量も低下。閉じこもりがちになり、歩行などの生活機能全般が低下します。そのような状態が続くと、今度は転倒しやすくなり、骨折などをきっかけに重度の要介護状態につながることもあります。また、加齢に伴う身体機能の変化により、食べ量が減ることで低栄養・摂食嚥下障害、脱水、体重減少、筋力低下、生活自立度が低下します。

低栄養にならないための食事の取り方 低栄養にならないためには食事の時間を決めて、朝夕の3回食事を取り、食事を抜かないこと、1日に必要な栄養素を摂取することが難しくなります。食が細くなると、3回の食事では栄養素を取りきれない場合や、睡眠不足などで食欲がない、決まった時間に食べられない時は、間食を食べて栄養素を補いましょう。

「大手先」と「内丸通り」の交差点を渡ると、そこには「岩手県公会堂」⑫がありました。ただし、元号が大正から昭和へと変わる約1カ月前の1926(大正15)年11月に上棟式を行っています。1927(昭和2)年6月18日に落成式が行われ、翌1928(昭和3)年には陸軍特別大演習の大本営となり、盛岡に行幸した昭和天皇の宿舎としても使われました。余談ですが、昭和天皇がお泊まりになるといって盛岡の水洗トイレが公会堂にできたといわれています。

県公会堂の真向かいには、櫻山神社の境内に2軒ほどの茶店、鶴ヶ池の畔には、現在のNTT東日本の所には「盛岡漫礼教会(内丸教会)⑤があり、敷地内には県内最初の幼児教育施設「盛岡幼稚園」がありました。通りを挟んで現岩手銀行本店の場所には「赤十字病院」⑥、さらに進むと「盛岡地方裁判所」⑦「石割楼」⑧そして総ひのき造りの壮麗な「岩手県庁」⑨が並んでいました。石割楼の向かいには「岩手県師範学校女子部」⑩と附属小学校がありました。冬になると校舎裏の「亀ヶ池」⑪で、生徒さんたちがスケートを楽しんでいました。

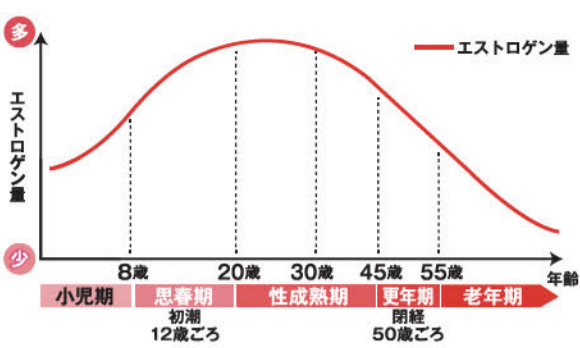
Advertisement for TOMA TOMA restaurant. Features images of dishes like '野菜たっぷりランチ' (Vegetable-rich lunch) and '鶏天と揚げなすのうどん' (Chicken tempura and fried eggplant udon). Includes contact information for Fuzan and Monaka branches.

Advertisement for Wakuiya antique shop. Text: '東北各県(福島以外)出張買取 昔の物、古い物いろいろ買います!' (Buy and sell various old items from various Tohoku prefectures). Contact: 080-1697-8180.

Advertisement for Ando Dental Office. Text: '安藤歯科医院 ANDO DENTAL OFFICE シニアの皆様の 12月までの 毎週金曜 義歯・インプラント 治療の説明会 13時～14時 実施中' (Dental clinic offering a seminar for dentures and implants).

Advertisement for Iwate Golf Club. Text: '岩手ゴルフ倶楽部 岩手ゴルフ倶楽部創立88周年・コース開場63周年' (Iwate Golf Club celebrating 88th anniversary). Includes a table of membership fees for September.

Table showing membership fees for Iwate Golf Club in September. Columns include days of the week (日曜日 to 土曜日) and fee amounts (e.g., ¥7,580, ¥7,030, ¥10,330).



【更年期の時期】  
更年期とは、閉経の前後5年の合計でおよそ10年にわたる時期(平均閉経年齢)

「なんだか最近、気分が不安定だったり、眠れなかったりする…」そんな風に感じている方はいらっしゃるかもしれません。もしかすると「更年期」のサインかもしれません。今回は更年期の基本的な知識をわかりやすくまとめました。

この期間は、卵巣から分泌される女性ホルモン(エストロゲン)の量が急激に低下し、ホルモンバランスが大きく乱れます。個人差はありますが、女性にとって辛い時期となり、次のような症状が見られるようになります。

① 卵巣機能低下(女性ホルモン)による症状  
女性ホルモンは以下のよう働きがあります。卵巣の機能が弱まることでこれらの作用が低下します。

【女性ホルモンの重要性】  
・乳房や子宮を発達させ、女性らしい体をつくる。

ニラ・七味唐辛子・大葉などもあります。ハードに働く心臓を助けてくれる食味は苦、食材ではゴーヤやつむなどほかの微量ミネラルも含まれています。五大栄養素の一つでもあるミネラルは体の機能を調整したり体の構成材料になったり神経や筋肉の働きにも影響したりと、体内の生化学反応に必要不可欠な物質です。そのため汗でミネラルを消費すると倦怠感などの夏バテ症状を加速させてしまいます。

日本列島、南は暑く北は涼しい…という概念がなく、全国で猛暑となりまじした。これも暑いと、涼し(過剰な水分)を嫌います。夏は冷えた水分を多くとりますが、涼しくなるにつれて体には夏の暑さのツケが回ってきそうなきがします。

「なんだけ最近、気分が不安定だったり、眠れなかったりする…」そんな風に感じている方はいらっしゃるかもしれません。もしかすると「更年期」のサインかもしれません。今回は更年期の基本的な知識をわかりやすくまとめました。

この期間は、卵巣から分泌される女性ホルモン(エストロゲン)の量が急激に低下し、ホルモンバランスが大きく乱れます。個人差はありますが、女性にとって辛い時期となり、次のような症状が見られるようになります。

① 卵巣機能低下(女性ホルモン)による症状  
女性ホルモンは以下のよう働きがあります。卵巣の機能が弱まることでこれらの作用が低下します。

【女性ホルモンの重要性】  
・乳房や子宮を発達させ、女性らしい体をつくる。

ニラ・七味唐辛子・大葉などもあります。ハードに働く心臓を助けてくれる食味は苦、食材ではゴーヤやつむなどほかの微量ミネラルも含まれています。五大栄養素の一つでもあるミネラルは体の機能を調整したり体の構成材料になったり神経や筋肉の働きにも影響したりと、体内の生化学反応に必要不可欠な物質です。そのため汗でミネラルを消費すると倦怠感などの夏バテ症状を加速させてしまいます。

日本人は常にミネラル不足といわれており、食品からのミネラル補給も心がけたいところです。現在、日本で消費されている塩の約80%は塩化ナトリウムの割合が高い「精製塩」です。塩は血圧を上げる原因として敵視されがちですが、本

来は塩(ミネラル)も豊富に含んだ塩は生命維持のためになくてはならないものです。体に必要なミネラル分を多く含んだ天然塩には「天日塩」「岩塩」「湖塩」などがあります。夏バテや熱中症の予防のために、体液のミネラルバランスを整える天然塩での塩分補給がおすすめです。

宮手薬店 宮手利枝

来は塩(ミネラル)も豊富に含んだ塩は生命維持のためになくてはならないものです。体に必要なミネラル分を多く含んだ天然塩には「天日塩」「岩塩」「湖塩」などがあります。夏バテや熱中症の予防のために、体液のミネラルバランスを整える天然塩での塩分補給がおすすめです。

宮手薬店 宮手利枝

来は塩(ミネラル)も豊富に含んだ塩は生命維持のためになくてはならないものです。体に必要なミネラル分を多く含んだ天然塩には「天日塩」「岩塩」「湖塩」などがあります。夏バテや熱中症の予防のために、体液のミネラルバランスを整える天然塩での塩分補給がおすすめです。

宮手薬店 宮手利枝

来は塩(ミネラル)も豊富に含んだ塩は生命維持のためになくてはならないものです。体に必要なミネラル分を多く含んだ天然塩には「天日塩」「岩塩」「湖塩」などがあります。夏バテや熱中症の予防のために、体液のミネラルバランスを整える天然塩での塩分補給がおすすめです。

宮手薬店 宮手利枝

来は塩(ミネラル)も豊富に含んだ塩は生命維持のためになくてはならないものです。体に必要なミネラル分を多く含んだ天然塩には「天日塩」「岩塩」「湖塩」などがあります。夏バテや熱中症の予防のために、体液のミネラルバランスを整える天然塩での塩分補給がおすすめです。

宮手薬店 宮手利枝

来は塩(ミネラル)も豊富に含んだ塩は生命維持のためになくてはならないものです。体に必要なミネラル分を多く含んだ天然塩には「天日塩」「岩塩」「湖塩」などがあります。夏バテや熱中症の予防のために、体液のミネラルバランスを整える天然塩での塩分補給がおすすめです。

宮手薬店 宮手利枝

いわて医療通信【女性のケアを考える】

# 1.更年期について

更年期とは、閉経の前後5年の合計でおよそ10年にわたる時期(平均閉経年齢)

「なんだか最近、気分が不安定だったり、眠れなかったりする…」そんな風に感じている方はいらっしゃるかもしれません。もしかすると「更年期」のサインかもしれません。今回は更年期の基本的な知識をわかりやすくまとめました。

この期間は、卵巣から分泌される女性ホルモン(エストロゲン)の量が急激に低下し、ホルモンバランスが大きく乱れます。個人差はありますが、女性にとって辛い時期となり、次のような症状が見られるようになります。

① 卵巣機能低下(女性ホルモン)による症状  
女性ホルモンは以下のよう働きがあります。卵巣の機能が弱まることでこれらの作用が低下します。

【女性ホルモンの重要性】  
・乳房や子宮を発達させ、女性らしい体をつくる。

ニラ・七味唐辛子・大葉などもあります。ハードに働く心臓を助けてくれる食味は苦、食材ではゴーヤやつむなどほかの微量ミネラルも含まれています。五大栄養素の一つでもあるミネラルは体の機能を調整したり体の構成材料になったり神経や筋肉の働きにも影響したりと、体内の生化学反応に必要不可欠な物質です。そのため汗でミネラルを消費すると倦怠感などの夏バテ症状を加速させてしまいます。

日本人は常にミネラル不足といわれており、食品からのミネラル補給も心がけたいところです。現在、日本で消費されている塩の約80%は塩化ナトリウムの割合が高い「精製塩」です。塩は血圧を上げる原因として敵視されがちですが、本

来は塩(ミネラル)も豊富に含んだ塩は生命維持のためになくてはならないものです。体に必要なミネラル分を多く含んだ天然塩には「天日塩」「岩塩」「湖塩」などがあります。夏バテや熱中症の予防のために、体液のミネラルバランスを整える天然塩での塩分補給がおすすめです。

宮手薬店 宮手利枝

来は塩(ミネラル)も豊富に含んだ塩は生命維持のためになくてはならないものです。体に必要なミネラル分を多く含んだ天然塩には「天日塩」「岩塩」「湖塩」などがあります。夏バテや熱中症の予防のために、体液のミネラルバランスを整える天然塩での塩分補給がおすすめです。

宮手薬店 宮手利枝

来は塩(ミネラル)も豊富に含んだ塩は生命維持のためになくてはならないものです。体に必要なミネラル分を多く含んだ天然塩には「天日塩」「岩塩」「湖塩」などがあります。夏バテや熱中症の予防のために、体液のミネラルバランスを整える天然塩での塩分補給がおすすめです。

宮手薬店 宮手利枝

来は塩(ミネラル)も豊富に含んだ塩は生命維持のためになくてはならないものです。体に必要なミネラル分を多く含んだ天然塩には「天日塩」「岩塩」「湖塩」などがあります。夏バテや熱中症の予防のために、体液のミネラルバランスを整える天然塩での塩分補給がおすすめです。

宮手薬店 宮手利枝

来は塩(ミネラル)も豊富に含んだ塩は生命維持のためになくてはならないものです。体に必要なミネラル分を多く含んだ天然塩には「天日塩」「岩塩」「湖塩」などがあります。夏バテや熱中症の予防のために、体液のミネラルバランスを整える天然塩での塩分補給がおすすめです。

宮手薬店 宮手利枝

来は塩(ミネラル)も豊富に含んだ塩は生命維持のためになくてはならないものです。体に必要なミネラル分を多く含んだ天然塩には「天日塩」「岩塩」「湖塩」などがあります。夏バテや熱中症の予防のために、体液のミネラルバランスを整える天然塩での塩分補給がおすすめです。

**お近くの年金のもらいしんで!**  
変更手続きも簡単!!  
特典1 年金定期特別金利の適用  
特典2 お誕生日プレゼント!  
特典3 毎年好評の年金旅行!  
盛岡信用金庫 電話 019-623-2221(代表) 盛岡市中ノ橋通1丁目4番6号

**サービス付高齢者住宅**  
ゆまぼうし桜台  
【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

**みんなで見守り!高齢者の消費者トラブルを防ごう!**  
高齢者は【健康】【お金】【孤独】の不安を感じている方が多くトラブルに遭いやすい傾向があります。だまされても「気づきにくい」、被害にあっても「誰にも相談しない」などの特徴があります。家族や地域で見守って高齢者の消費者トラブルを防ぎましょう!

消費者トラブルで困ったときは一人で悩まず「消費者ホットライン」に相談!

**188 (イヤヤ!)** 消費者ホットライン 最寄りの相談窓口につながります!

高齢者の消費者被害防止のため相談を集中的に受け付けます! 令和7年 9/8[月]▶9/12[金]

相談 県民生活センター、盛岡・花巻・北上・奥州・一関・大船渡・遠野・釜石・宮古・久慈・二戸の各消費生活センターなど計12ヶ所  
※相談は無料ですが、相談窓口につながった時点で通話料金が発生します。

岩手県立県民生活センター 相談専用ダイヤル 019-624-2209  
メールによる相談も受け付けています syo@pref.iwate.jp

**ワタナベオイスター**  
現代人に不足しがちな天然ミネラルと、9種のビタミンなどがバランス良く含まれた栄養補助食品です。お子様から大人までご愛飲できます。  
株式会社 宮手薬店 TEL.019-622-2623 盛岡市本町通1-17-26

**お祝いのお花・お悔やみのお花**

①商品のご希望をお伝えください。お使いになる場面をお伝えください。  
②希望に沿ったお花を提案します。場面に合わせたお花を専門スタッフがご提案します。ご相談ください。  
③お花を配達いたします。他エリアはご相談ください。

盛岡市、滝沢市、岩手郡、紫波郡、八幡平市 (一部を除く)

緑の風 TEL.019-686-1787 滝沢市大釜風林3-24 webサイトはこちら▶

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。

通常料金プラン	成人式料金プラン	七五三料金プラン
着付け ¥7,700	着付け ¥9,900	着付け ¥3,300~
セット ¥4,400	セット ¥4,950	セット ¥2,200~
メイク ¥3,600	メイク ¥4,400	メイク ¥1,100~

山田美容院 019-654-0007

30周年 秋メニュープラン 2025年 9/1月~11/30日

1泊2食付 平日2名 1室ご利用の場合 お一人様 22,000円~ (消費税込)

宿泊特典 宿泊者の皆さまに、満喫してもらえおもてなしをご用意しています

TEL.0120-123-389 020-0574 岩手県岩手郡紫波町紫波10-64-1

阿部陽子の

# ほくほくトレッキング

## 第71回 仙磐山 1016m

釜石市甲子町の日向ダム  
の北に聳える「仙磐山」は、  
千晩ヶ嶽とも書く山岳信  
仰の霊山だった。小川踏切  
から約2kmの中小川地区の  
小高い辻にある千晩神社は、  
「千晩ヶ嶽」を遥拝する社  
殿だったという。奈良の春  
日大社が祀る  
タケミカヅチ  
ノミコト(武  
甕槌命)は、  
白鹿に乗って  
やって来た神様で、お使い  
の白鹿ともに再生と豊饒の  
象徴であった。

# 山岳信仰と金属と

犬は死して、東の853m峰に  
埋葬され「犬頭山」となった。  
千晩神社の辻から廃校に

第二アーチ橋梁に出くわす。  
今は、関根沢の水が小川川  
にそそぐ暗渠だが、鉄鉱床

この頃、金銀銅鉄の金属に  
ちなむ文書が勢いついたと  
しても、何ら不思議はない。

仙磐山は、日向ダムより  
北へ900m下ったヘアピン  
カーブに駐車する。壊れた  
林道を北進し、458点から標  
高700m点まで真つすぐに上  
がれば、犬頭山との鞍部に  
着く。で、どっちに登るか

(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



日向ダムから《おせんば様》信仰の仙磐山を望む。犬頭山は右の稜線をワン往復ワン時間だ



馬仙峡の北側にある森の中。  
もう一つは市街地北東部  
堀野には馬淵川を見下ろす  
山中にもあって、その後  
に折爪岳の山塊がある。最  
後の一つは三戸と三戸の境

岩手山麓の原生林だったは  
ずのエリアだ。雫石町には  
「狼森」なる山名がある。小  
岩井農場「まきは園」の先  
小岩井乳業の裏手に位置す  
る山で、言うまでもなく宮

は東北新幹線の線路で貫か  
れている。花巻市の「狼沢」  
は東北道の花巻ジャンク  
ション付近の町名。狼沢稲  
荷神社もあるが開けた農地  
である。花巻の東和町南成  
がある平野部に近い山林に

狼は人間と共存していた  
もガッテン至極。

この人、幸せな人です。  
照明担当のスタッフとして  
撮影所入りの後、大物女優  
の木暮実千代に見出され  
彼女の芸名から「木」と「美  
の二字を授けられ、期待さ  
れたのでしよう。「大木」の  
姓までもらって人生が変わ  
りました。

# 風のうた

イワテ奇談漂流

文 高橋政彦

# 狼地名は 共存の名残りか

胆沢平野には  
「上狼ヶ志田」  
「下狼ヶ志田」  
なる地名が残る  
が、狼という文

た土地ゆえ、たびたび目撃  
されたり、ふと出会い頭に  
遭遇してしまうというよう  
な出来事があり、それが伝  
達される中で名称化され  
残されたということかもし  
れない。

「永続経営創発研究所」  
が出版できないと駄目。その  
点、大木実クラスになると  
違います。

「永続経営創発研究所」  
が出版できないと駄目。その  
点、大木実クラスになると  
違います。

「狼穴」は市街  
地中心部を流れ  
る馬淵川の両岸  
にあり、狼が果  
食う穴があった  
とは想像できな  
い。さらに三戸  
には「狼久保」  
が三つもある。

「狼穴」は市街  
地中心部を流れ  
る馬淵川の両岸  
にあり、狼が果  
食う穴があった  
とは想像できな  
い。さらに三戸  
には「狼久保」  
が三つもある。

「狼穴」は市街  
地中心部を流れ  
る馬淵川の両岸  
にあり、狼が果  
食う穴があった  
とは想像できな  
い。さらに三戸  
には「狼久保」  
が三つもある。

「狼穴」は市街  
地中心部を流れ  
る馬淵川の両岸  
にあり、狼が果  
食う穴があった  
とは想像できな  
い。さらに三戸  
には「狼久保」  
が三つもある。

「狼穴」は市街  
地中心部を流れ  
る馬淵川の両岸  
にあり、狼が果  
食う穴があった  
とは想像できな  
い。さらに三戸  
には「狼久保」  
が三つもある。

「狼穴」は市街  
地中心部を流れ  
る馬淵川の両岸  
にあり、狼が果  
食う穴があった  
とは想像できな  
い。さらに三戸  
には「狼久保」  
が三つもある。

「狼穴」は市街  
地中心部を流れ  
る馬淵川の両岸  
にあり、狼が果  
食う穴があった  
とは想像できな  
い。さらに三戸  
には「狼久保」  
が三つもある。

「狼穴」は市街  
地中心部を流れ  
る馬淵川の両岸  
にあり、狼が果  
食う穴があった  
とは想像できな  
い。さらに三戸  
には「狼久保」  
が三つもある。

「狼穴」は市街  
地中心部を流れ  
る馬淵川の両岸  
にあり、狼が果  
食う穴があった  
とは想像できな  
い。さらに三戸  
には「狼久保」  
が三つもある。

「狼穴」は市街  
地中心部を流れ  
る馬淵川の両岸  
にあり、狼が果  
食う穴があった  
とは想像できな  
い。さらに三戸  
には「狼久保」  
が三つもある。

「狼穴」は市街  
地中心部を流れ  
る馬淵川の両岸  
にあり、狼が果  
食う穴があった  
とは想像できな  
い。さらに三戸  
には「狼久保」  
が三つもある。

「狼穴」は市街  
地中心部を流れ  
る馬淵川の両岸  
にあり、狼が果  
食う穴があった  
とは想像できな  
い。さらに三戸  
には「狼久保」  
が三つもある。

「狼穴」は市街  
地中心部を流れ  
る馬淵川の両岸  
にあり、狼が果  
食う穴があった  
とは想像できな  
い。さらに三戸  
には「狼久保」  
が三つもある。

「狼穴」は市街  
地中心部を流れ  
る馬淵川の両岸  
にあり、狼が果  
食う穴があった  
とは想像できな  
い。さらに三戸  
には「狼久保」  
が三つもある。

「狼穴」は市街  
地中心部を流れ  
る馬淵川の両岸  
にあり、狼が果  
食う穴があった  
とは想像できな  
い。さらに三戸  
には「狼久保」  
が三つもある。

「狼穴」は市街  
地中心部を流れ  
る馬淵川の両岸  
にあり、狼が果  
食う穴があった  
とは想像できな  
い。さらに三戸  
には「狼久保」  
が三つもある。

「狼穴」は市街  
地中心部を流れ  
る馬淵川の両岸  
にあり、狼が果  
食う穴があった  
とは想像できな  
い。さらに三戸  
には「狼久保」  
が三つもある。

「狼穴」は市街  
地中心部を流れ  
る馬淵川の両岸  
にあり、狼が果  
食う穴があった  
とは想像できな  
い。さらに三戸  
には「狼久保」  
が三つもある。

「狼穴」は市街  
地中心部を流れ  
る馬淵川の両岸  
にあり、狼が果  
食う穴があった  
とは想像できな  
い。さらに三戸  
には「狼久保」  
が三つもある。

「狼穴」は市街  
地中心部を流れ  
る馬淵川の両岸  
にあり、狼が果  
食う穴があった  
とは想像できな  
い。さらに三戸  
には「狼久保」  
が三つもある。

「狼穴」は市街  
地中心部を流れ  
る馬淵川の両岸  
にあり、狼が果  
食う穴があった  
とは想像できな  
い。さらに三戸  
には「狼久保」  
が三つもある。

「狼穴」は市街  
地中心部を流れ  
る馬淵川の両岸  
にあり、狼が果  
食う穴があった  
とは想像できな  
い。さらに三戸  
には「狼久保」  
が三つもある。

「狼穴」は市街  
地中心部を流れ  
る馬淵川の両岸  
にあり、狼が果  
食う穴があった  
とは想像できな  
い。さらに三戸  
には「狼久保」  
が三つもある。

「狼穴」は市街  
地中心部を流れ  
る馬淵川の両岸  
にあり、狼が果  
食う穴があった  
とは想像できな  
い。さらに三戸  
には「狼久保」  
が三つもある。

「狼穴」は市街  
地中心部を流れ  
る馬淵川の両岸  
にあり、狼が果  
食う穴があった  
とは想像できな  
い。さらに三戸  
には「狼久保」  
が三つもある。

「狼穴」は市街  
地中心部を流れ  
る馬淵川の両岸  
にあり、狼が果  
食う穴があった  
とは想像できな  
い。さらに三戸  
には「狼久保」  
が三つもある。

「狼穴」は市街  
地中心部を流れ  
る馬淵川の両岸  
にあり、狼が果  
食う穴があった  
とは想像できな  
い。さらに三戸  
には「狼久保」  
が三つもある。

「狼穴」は市街  
地中心部を流れ  
る馬淵川の両岸  
にあり、狼が果  
食う穴があった  
とは想像できな  
い。さらに三戸  
には「狼久保」  
が三つもある。

「狼穴」は市街  
地中心部を流れ  
る馬淵川の両岸  
にあり、狼が果  
食う穴があった  
とは想像できな  
い。さらに三戸  
には「狼久保」  
が三つもある。

「狼穴」は市街  
地中心部を流れ  
る馬淵川の両岸  
にあり、狼が果  
食う穴があった  
とは想像できな  
い。さらに三戸  
には「狼久保」  
が三つもある。

「狼穴」は市街  
地中心部を流れ  
る馬淵川の両岸  
にあり、狼が果  
食う穴があった  
とは想像できな  
い。さらに三戸  
には「狼久保」  
が三つもある。

「狼穴」は市街  
地中心部を流れ  
る馬淵川の両岸  
にあり、狼が果  
食う穴があった  
とは想像できな  
い。さらに三戸  
には「狼久保」  
が三つもある。

「狼穴」は市街  
地中心部を流れ  
る馬淵川の両岸  
にあり、狼が果  
食う穴があった  
とは想像できな  
い。さらに三戸  
には「狼久保」  
が三つもある。

「狼穴」は市街  
地中心部を流れ  
る馬淵川の両岸  
にあり、狼が果  
食う穴があった  
とは想像できな  
い。さらに三戸  
には「狼久保」  
が三つもある。

「狼穴」は市街  
地中心部を流れ  
る馬淵川の両岸  
にあり、狼が果  
食う穴があった  
とは想像できな  
い。さらに三戸  
には「狼久保」  
が三つもある。

「狼穴」は市街  
地中心部を流れ  
る馬淵川の両岸  
にあり、狼が果  
食う穴があった  
とは想像できな  
い。さらに三戸  
には「狼久保」  
が三つもある。

「狼穴」は市街  
地中心部を流れ  
る馬淵川の両岸  
にあり、狼が果  
食う穴があった  
とは想像できな  
い。さらに三戸  
には「狼久保」  
が三つもある。

「狼穴」は市街  
地中心部を流れ  
る馬淵川の両岸  
にあり、狼が果  
食う穴があった  
とは想像できな  
い。さらに三戸  
には「狼久保」  
が三つもある。

「狼穴」は市街  
地中心部を流れ  
る馬淵川の両岸  
にあり、狼が果  
食う穴があった  
とは想像できな  
い。さらに三戸  
には「狼久保」  
が三つもある。

「狼穴」は市街  
地中心部を流れ  
る馬淵川の両岸  
にあり、狼が果  
食う穴があった  
とは想像できな  
い。さらに三戸  
には「狼久保」  
が三つもある。

**リフォームの事なら 何でも 宮崎商店に お任せください!**

- ユニットバス
- エクステリア
- システムキッチン
- 洗面化粧台
- トイレ
- カーポート

見積無料  
今ならお見積りご依頼で  
ゆっこ感網入浴券  
3枚プレゼント!

宮崎商店  
岩手県盛岡市城町9-22  
【営業時間】8:30~17:30  
【休休日】土曜日・日曜日  
019-613-7707

**空調のプロが洗う エアコン洗淨**

臭い・雑菌も一掃!  
キレイな空気で  
安心・安全  
効率が上がり  
電気代節約

家庭用 ルームエアコン	お掃除機能付 エアコン	業務用 エアコン
16,000円~	21,000円~	35,000円~

さらに  
今なら **安心の無料点検** 付き!

株式会社ユートー  
019-641-0055  
〒020-0122 盛岡市みたけ6丁目1-4

**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

**顔彩 吉祥 12色上製**  
¥1,760

①画仙紙 越前 耳付き マルマン S129C 5枚入 ¥682  
②画仙紙 越前 手漉き マルマン S134CA 10枚入 ¥572  
③本画仙紙 紅星牌 マルマン S135C 10枚入 ¥627

①【にじみ度 1】  
②【にじみ度 2】  
③【にじみ度 3】

※表示されている価格は全て税込です。掲載時に価格変更の可能性があります。

# 日本の伝統色を楽しむ

まだまだ夏野菜がおいしい季節です。我が家の本日の夕飯はマーボーナスにしました。ナスを見たら絵が描きたくなりましたので、早速ナスを顔彩で描いてみ

まだまだ夏野菜がおいしかったです。

顔彩とは顔料という色の画や絵手紙で使用されることが多いです。色合いが渋く、見た目と実際に塗った色の違いが大きいのも特長です。

## パステル館店長の文具発見

描いたナスは主に「本藍」という色を使いました。濃淡の違いをつけることができ、黒くグレー、水色、紺が見えます。重ねるとさらに奥行きが感じられる奥の深い色です。

書画(毛筆で書かれた文字(書)と絵(絵画)のこと)に用いられるハガキサイズの画仙紙を使用しました。

白く黄味の地色で、機械漉き、手漉き、耳付き、にじみ度の異なる画仙紙を使用しました。

同じ題材でも仕上がりが異なるので描き比べが楽しめます。ぜひ違いをお試しください。

平金商店パステル館  
盛岡市着町8-18  
(肴町アーケード南側)  
☎019(652)28881

# 軽米町 おすすめ にとっておき穴場スポット

雪谷川の川沿いにそびえたつ、断崖絶壁「ヤイホイ」。「ヤーイ」と叫べば「ホーイ」と返ってくるというのがあるのが名前の由来というユニークな場所ですが、向かってやや左寄りの中腹には、岩をくりぬいた虚空蔵菩薩の堂があり、厳かな空気も流れています。

四季折々の美しい自然の景観を楽しめ、小鳥のさえずりや自然の音と風に包まれると心と体がリフレッシュされます。運が良ければカワセミの姿も見ることが出来るかもしれません。

■ 岩手県九戸郡軽米町大字軽米第15地割周辺 (八戸自動車道軽米インターから車で5分)  
■ 0195-46-4746(軽米町役場 産業振興課 直通)

新緑から紅葉の季節の美しさには目を見張ります!

軽米町役場 産業振興課 門前さん

が和名になっていて、日本画や絵手紙で使用されることが多いです。色合いが渋く、見た目と実際に塗った色の違いが大きいのも特長です。

描いたナスは主に「本藍」という色を使いました。濃淡の違いをつけることができ、黒くグレー、水色、紺が見えます。重ねるとさらに奥行きが感じられる奥の深い色です。

ズの名曲から新曲まで、伝統と斬新なアレンジを間近で体感するプレミアムな時間をお届けします。

会場:盛岡市民文化ホール 小ホール (盛岡市盛岡駅西通2-9-1 マリオス1F)  
入場料:全席指定 S席6,000円、A席4,000円、U-25チケット(S席・A席選択可)3,000円  
※A席は、舞台の一部見えづらいお席となります。  
問合せ:☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

ズの名曲から新曲まで、伝統と斬新なアレンジを間近で体感するプレミアムな時間をお届けします。

会場:盛岡市民文化ホール 小ホール (盛岡市盛岡駅西通2-9-1 マリオス1F)  
入場料:全席指定 S席6,000円、A席4,000円、U-25チケット(S席・A席選択可)3,000円  
※A席は、舞台の一部見えづらいお席となります。  
問合せ:☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

入料:一般 350円、学生 160円、高校生以下無料  
※9月15日(祝)の敬老の日は65歳以上の方は無料  
休館日:9月29日(祝)、10月6日(祝)、14日(祝)、20日(祝)、27日(祝)、11月4日(祝)、10日(祝)、17日(祝)、25日(祝)、12月1日(祝)  
問合せ:☎019-661-2831(岩手県立博物館)

原敬記念館ワークショップ  
私の原敬日記-簡単★和と日本をつくらう-  
9/20(土) 1回目10時~12時/2回目13時~15時半

## あなたの困ったを解決します!

◆相続・遺産分割協議書作成 **初回相談 無料**  
◆産廃収集運搬許可申請  
◆補助金申請  
◆自賠責保険への被害者請求手続など  
お気軽にご相談ください!

**プロスペアード 行政書士事務所**  
TEL 019-613-3536 prosperaid@outlook.jp  
【営業時間】9:30~17:30 ※時間外でもメールにて予約受け付けます  
〒020-0022 盛岡市大通3丁目6-12 開運橋センタービル3階

盛岡市保健福祉部長寿社会課のイベント

※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>  
■盛岡ゆうゆう大学本校講座(公開講座)  
内容:「笑う門には福来る!〜心と体の健康維持の秘訣〜」  
脳トレ講師 福々亭 ナミ子氏  
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:9月19日(金) 13時半~15時半  
会場: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

山中千尋 トリオジャズ・ライブ  
9/27(土) 16時開演(15時15分開場)  
ニューヨークを拠点に世界で活躍するジャズピアニストが、盛岡市民文化ホールに初登場。珠玉のジャズ

もりおか女性センターフェスティバル2025  
無料上映会「黒川の女たち」  
9/13(土) 1回目10時半~2回目14時~

戦後80年の今年、「戦争と性暴力」をテーマに映画を上映し、平和とジェンダー平等について考える機会とします。  
会場:おでってホール(プラザおでって3階) (盛岡市中ノ橋通一丁目1-10)  
申込:HP申込フォームまたは電話にて 参加費:無料  
問合せ:☎019-604-3303(もりおか女性センター)

岩手県立博物館 令和7年度テーマ展  
いわての酒造り〜酒からSAKEへの今昔物語〜  
9/27(土)~12/7(日) 9時半~16時半(入館は16時まで)

南部杜氏を中心とした岩手の伝統的酒造りに着目し、歴史・製造技術、酒文化などについて展示・紹介します。  
会場:岩手県立博物館(盛岡市上田字松屋敷34) オザワ工業ぎやらりー(特別展示室)

盛岡が生んだ第19代内閣総理大臣・原敬。彼は19歳から65歳まで日記を書き続けていました。その日記帳をちょっぴりまねて作ってみましょう。  
会場:原敬記念館 原敬生家(盛岡市本宮4丁目38-25)  
対象:一般 参加費:200円(保険料含む) 講師:原敬記念館職員  
申込:9月6日(土) 10時より受付(先着順) ※お電話にてお申し込みください。(定員 各回5名)  
問合せ:☎019-636-1192(原敬記念館)

すきまの時間-おとなのためのおはなし会-  
9/6(土) 14時~14時40分  
おはなしボランティア「おはなしポット」による詩やエッセイ、文芸作品の朗読や民話の語りなどを行います。  
場所:盛岡市中央公民館 2階 第2講義室 (盛岡市愛宕町14-1)  
料金:無料 申込:不要 対象:おおむね中学生以上の方  
問合せ:☎019-654-5366(盛岡市中央公民館 図書室)

KIKUCHI きくち葬儀店

杜の会 会員募集中

お葬式は、「きくち」に相談してから...

株式会社 きくち 葬儀店

両党とも「該当作品なし」は、実に27年ぶりでした。先月発表された第173回芥川賞・直木賞の選考結果のことで、直木賞に金石市出身の柚月裕子さんがノミネートされたこともあり、注目されていた今回。しかし結果は残念なものに終わりました。通常、それぞれ5作品ずつノミネートされるはずが、なぜか今回は芥川賞が4作品に直木賞が6作品。今思えば、その時点から何かガッカリしていたのかも知れません。本書「踊りつかれて」は、華やかな芸能界を舞台に、現代のSNS社会に警鐘を鳴らす、社会派ドラマの傑作。物語はとあるブログに「宣戦布告」がアップされることから始まり、SNSで炎上したことが要因で姿を消した一人の芸能人「天童シヨシ」と奥田美月。この現状に憤った運営者の「枯葉」は目には目を、とばかりに過激な発言をしていた匿名投稿者の個人情報を知り、白目の下に晒し始めます。やがて、次々と人生が狂いだす投稿者たち。その一方で「踊りつかれて」は、その夏休み、この「踊りつかれて」を含む全作品に目を通してみたいかがでしようか。ぜひ自分なりの第173回直木賞受賞作を決めてみてください。

著:塩田武士 文藝春秋刊  
2,420円(税込)

## 情報に踊らされた末路

その一方で「枯葉」は許されず、依り頼まれたのはシヨシと中学時代の同級生だった久代奏でした。彼女は「枯葉」こと音楽プロデューサーの瀬尾政夫が宣戦布告に至った背景を調べ始めますが...

今回の直木賞の選考結果は、「それぞれの作品のレベルが拮抗していた」とを受けてのこと。決して、消極的な理由から導き出された訳ではありません。つまり、ノミネートされた6作品の中から、どれが選ばれてもおかしくはなかったのです。

シニアズブックカフェ さわや書店 栗澤順一

認知症予防に!

# 0から始める麻雀講座

元学習塾の塾長が親切・丁寧に教えます!

【会場】アイーナ7階会議室708  
【時間】9:50~11:30(休憩10分含む)  
【定員】先着10名様  
【受講料】1回2,000円(総額20,000円/税込)  
※両コース共に講座内容は同じです。

【全10回】すずめコース 10月6日(月)~11月6日(木) 毎週月曜日開催!  
【全10回】ひばりコース 10月7日(火)~11月7日(金) 毎週火曜日開催!

TEL 080-8471-8664  
詳細情報は「シニアポケット」のサイトから!

敬老の日 弁当

ありがとうの気持ちをこめて

鰻井 亀甲弁当 4,000円 (8%税込 4,320円)  
三役 玉手箱弁当 2,500円 (8%税込 2,700円)  
彩り弁当 十二絵 2,200円 (8%税込 2,376円)  
松花堂 折弁当 2,000円 (8%税込 2,160円)

丸亀 予約 019-652-3774  
5,400円以上から市内 配達無料  
〒020-0813 岩手県盛岡市東山一丁目11-2

