

2025.12月号 無料配布

【月刊267号】次号/12月28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

エフエム岩手

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 岩手 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

2年連続37度目の花園出場を勝ち取った、岩手県立盛岡工業高等学校ラグビー部。最後まで諦めず、がむしゃらに走り抜き、すごい子たちです」と、小原義巧監督は勝利の瞬間を振り返ります。

ラグビーが盛んな北上地区で生まれた小原監督は、小学1年生でラグビーのスポーツ少年団に入団しました。中学ではサッカー部とアルペンスキー、冬季の特設ラグビー部を掛け持ち、高校では2年連続で花園に出場しベスト8進出。大学でもラグビーを続け、卒業後はセコムラガッツ、釜石シーウェイブスでプレーするなどラグビーと共に人生を歩んできました。

しかし、ここまで順風満帆だったわけではないと、この日まで順風満帆だったわけではないと、この日まで順風満帆...

2年連続の花園でベスト16を目指す
監督就任当時、予選敗退が続いていた盛上ラグビー部。高校からラグビーを始める選手がほとんどで、人とぶつかり合うタックル...

この言葉を胸に刻み、日々の練習を大切に人間力の高い選手を育てる指導に徹しているといいます。ラグビーは人間として成長できるスポーツだと話す小原監督は、挨拶や言葉遣いなど社会人としての...

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
盛岡市大通3丁目3-10 七十七日生盛岡ビル9階

選手から指導者へラグビーで恩返し
2年連続37度目の花園出場を勝ち取った、岩手県立盛岡工業高等学校ラグビー部。最後まで諦めず、がむしゃらに走り抜き、すごい子たちです」と、小原義巧監督は勝利の瞬間を振り返ります。

この言葉を胸に刻み、日々の練習を大切に人間力の高い選手を育てる指導に徹しているといいます。ラグビーは人間として成長できるスポーツだと話す小原監督は、挨拶や言葉遣いなど社会人としての...

この言葉を胸に刻み、日々の練習を大切に人間力の高い選手を育てる指導に徹しているといいます。ラグビーは人間として成長できるスポーツだと話す小原監督は、挨拶や言葉遣いなど社会人としての...

この言葉を胸に刻み、日々の練習を大切に人間力の高い選手を育てる指導に徹しているといいます。ラグビーは人間として成長できるスポーツだと話す小原監督は、挨拶や言葉遣いなど社会人としての...

この言葉を胸に刻み、日々の練習を大切に人間力の高い選手を育てる指導に徹しているといいます。ラグビーは人間として成長できるスポーツだと話す小原監督は、挨拶や言葉遣いなど社会人としての...

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
盛岡市大通3丁目3-10 七十七日生盛岡ビル9階

ラグビーは人づくり
岩手県立盛岡工業高等学校ラグビー部監督 小原義巧さん(43)
1982年、北上市生まれ。岩手県立盛岡工業高等学校から東海大学へ進学し、セコムラガッツ(狭山セコムラガッツ)、日本製鉄釜石シーウェイブスに所属。退団後は県内の高校で教壇に立ちながらラグビーの指導にあたり、2015年盛岡工業高等学校に着任、翌年ラグビー部監督に就任。今年春には小中学生対象のアカデミーを立ち上げラグビーの普及活動にも着手。自宅100匹以上を飼育するメダカ愛好家の一面も。座右の銘は「耕しめせず撒きもしないで他人の収穫をうらやむな」

この言葉を胸に刻み、日々の練習を大切に人間力の高い選手を育てる指導に徹しているといいます。ラグビーは人間として成長できるスポーツだと話す小原監督は、挨拶や言葉遣いなど社会人としての...

盛岡の大通から菜園界隈 子どものときに親や兄弟との400m圏内に誕生したシネマスクエアには、14スクリーンが集まっています。
盛岡市の「映画館通り」は全国の地方都市の中でも珍しく、大通の一部はシネマストリートとしての愛称でも呼ばれてきました。老舗の映画館の閉館もありましたが、移転や新館ができるなど変遷しながらもシネマスクエアとして、今も映画文化を継承し続け、発信しています。
県内には往年の映画好きシニアも多く、毎月1本以上は映画館で見る人も少なくありません。そんなシニアには、育で、社会に出てからも成長し続けてくれたら嬉しいです」と小原監督。人づくりに重点を置いた地道な練習を積み重ね、2連覇を果たしました。
年の瀬が迫る12月27日から、東大阪市花園ラグビー場で「第105回全国高等学校ラグビーフットボール大会」が開催されます。「ベスト16を目指し、最後の大舞台に挑みます。全国大会では一番体の小さいチームですが、大きい相手にひるむことなくタックルする泥臭い姿を応援してほしい」と、意気込みを語る小原監督。高校でラグビーと出会い、人として一歩一歩成長しながら最後まで諦めずに勝ち取った花園への切符。ラグビーを見たことがない人にも勇気や感動を届けられるプレーを誓う盛上ラグビー部に、岩手から熱いエールを送りましょう。

新型 ROOX ルークス
見たいところが見えルークス!
毎日、気分がさがルークス!
使いやすさがひろがるルークス!
いつでも安心 頼れルークス!
ROOX ルークス
視界が広がる。私も広がる。
新型ルークスの魅力はぜひ、コチラから▶

盛岡日産モーター
本社仙北店 Tel.019-681-6623
盛岡北店 Tel.019-641-5321
本店 Tel.019-611-1123

～震災から15年～ 岩手の魅力をお届けします

いわてのごちそうキャンペーン

〈キャンペーン期間〉

2025年11月21日(金)～2026年6月30日(火)



©わんこきょうだい

定期預金(3年もの)を新規で100万円以上お預入れいただくと、

対象 他金融機関からのお振込、現金入金等により新たにお預入れいただくご資金

特典
1

金利上乘せ! 店頭表示金利+年0.10%

特典
2

岩手県の特産品を年1回プレゼント!(最大3年間)



※写真はイメージです。※岩手県産株式会社にて厳選した特産品をお送りいたします。

毎年7月末時点のお預入れ合計額に応じて、特産品を進呈いたします。

定期預金預入合計額

特産品

100万円以上

2,500円相当プレゼント

300万円以上

7,500円相当プレゼント

500万円以上

14,000円相当プレゼント

1,000万円以上

30,000円相当プレゼント

さらに お預入れ合計額が1,500万円以上の方には、上記特産品に加えて
全国共通おこめ券を年1回プレゼント!(最大3年間)



例

1,500万円お預入れ → おこめ券20枚(8,800円相当)

2,000万円お預入れ → おこめ券40枚(17,600円相当)

2,500万円お預入れ → おこめ券60枚(26,400円相当)

500万円ごとに
もらえるおこめ券が
20枚ずつ増えます。

※おこめ券は1枚につき440円分としてご利用いただけます。 ※対象の定期預金が解約されている場合は、以降のプレゼント進呈はございません。

特典進呈
スケジュール

(例)
2025年12月に
2,000万円
お預入れの場合



《キャンペーンに関する留意事項》●特産品およびおこめ券は、毎年12月頃(予定)にお客さまのお届け住所に発送させていただきます。なお、天候不順等の事情により発送が遅れる場合や、特産品の内容が変更となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。●受取日の指定は出来ません。また、一度お送りした特産品をお受け取りいただけず返送となった場合、再発送はいたしませんので、あらかじめご了承ください。●特産品の選定および発送は、岩手県産株式会社にて行います。お客様の住所・氏名等の個人情報は発送元において発送業務のみに使用し、厳重に管理いたします。●おこめ券は当行より簡易書留にて発送いたします。●毎年7月末時点のお預入れ合計額に応じて、プレゼント内容を決めます。対象の定期預金が解約されている場合は、以降のプレゼント進呈はございません。●本定期預金による特典の権利は、当初3年間のみとなります。初回満期後は店頭表示金利にて自動継続となり、特産品およびおこめ券の発送はございません。《商品概要》◎ご利用いただける方:個人のお客さま ※インターネット支店は満20歳以上の方が対象となります。◎取扱店:当行本支店・インターネット支店 ◎対象商品:スーパー定期(3年もの・自動継続型)・スーパー定期300(3年もの・自動継続型)・大口定期預金(3年もの・自動継続型) ◎お預入れ方法:当行本支店窓口・インターネットバンキング「ネットダイレクト」 ◎お預入れ金額:100万円以上(10万円単位) ※お預入れ金額の上限はございません。※他金融機関からのお振込、現金入金等により新たにお預入れいただくご資金が対象となります。◎お預入れ利率:店頭表示金利+年0.10% ※初回満期後は、店頭表示金利にて自動継続となります。◎留意事項:●満期日までに継続を停止する申し出がない場合には、満期日に当初預入れ時と同期間で自動的に書替継続します。満期日以後の適用利率は当該満期日における店頭表示金利となります。●中途解約の場合、お預入れ日から解約日までは所定の中途解約利率が適用されます。●預金利息に対しては、復興特別所得税が附加され、20.315%(国税15.315%、地方税5%)の源泉分離課税が適用されます。(マル優をご利用の場合は非課税扱いとなります。●本預金は預金保険制度の対象です。●金利環境等の変化により、条件を変更する場合やお取扱いを停止する場合があります。●スーパー定期(複利型)、スーパー定期300(複利型)、大口定期預金の商品概要説明書は店頭・ホームページにご用意しております。●不測の事態が生じた場合、お客さまへ通知することなくキャンペーンを中止・変更・延長する場合があります。キャンペーンの中止・変更・延長により生じた損害については、当行は一切責任を負いかねます。●本キャンペーンと当行が実施するその他のキャンペーンと重複適用ができない場合がございます。

(2025年11月21日現在)



本キャンペーンについて、
くわしくは店頭・ホームページ
にてご確認ください

お預入れは

当行本支店窓口



インターネットバンキング
「ネットダイレクト」



キャンペーンについて
くわしくはこちら





金の墨汁で書きました。新年の抱負などいかがでしょうか
クラフトパンチで梅型に抜き、色鉛筆で加筆しました
ペーパークイリングで作ったお花を貼って春らしくしました



平金商店バステル館 1階にて2026年のカレンダー、手帳が続々入荷中。種類豊富に取り揃えています

2026年1月始まり 図案お絵描きカレンダー(壁掛けカレンダー)
マルマン OCSB-25 ¥1,760

※表示されている価格は税込みです。掲載時に価格変更の可能性があります。

今年も残す所1カ月と、や写真が貼れる無地のスケジュールカレンダーが並びました。この無地のスペースに早速書いてみました。金の墨汁、クラフトパンチ、ペーパークイリング、色鉛筆、テープ、のり、黄色と黒色がトーンが揃って、下と下13の所に入っています。下1/3に1カ月の日付が、上2/3に絵を飾ることもできます。

来年を楽しく迎える暦



平金商店バステル館 藤原店長

今年も残す所1カ月と、や写真が貼れる無地のスケジュールカレンダーが並びました。この無地のスペースに早速書いてみました。金の墨汁、クラフトパンチ、ペーパークイリング、色鉛筆、テープ、のり、黄色と黒色がトーンが揃って、下と下13の所に入っています。下1/3に1カ月の日付が、上2/3に絵を飾ることもできます。

こちらのスケッチカレンダーは、マルマンのスケッチブックがベースとなり、黄色と黒色がトーンが揃って、下と下13の所に入っています。下1/3に1カ月の日付が、上2/3に絵を飾ることもできます。

ペースがあります。この無地のスペースに早速書いてみました。金の墨汁、クラフトパンチ、ペーパークイリング、色鉛筆、テープ、のり、黄色と黒色がトーンが揃って、下と下13の所に入っています。下1/3に1カ月の日付が、上2/3に絵を飾ることもできます。

この時代の、当たり前前の景色へ。

NEW **bZ4X**

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

TOYOPET

この時代の、当たり前前の景色へ。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。TOYOPET



紅葉の高下岳を南峰から一望する。赤や黄に色づく和賀山塊は登山者を魅惑の世界に誘う

西の和賀岳に對峙する級の峰々を連ねた「和賀岳高下岳は、実り豊かな広葉樹の森である。1300mをになう。動物が好むブナやドングリ、クルミがわんざとなる秋、クマは冬に備えて脂肪の多い実を十分に喰う。いや、喰わねば厳冬の季節を越せないのだ。南北に長い稜線の南端に位置する高下岳は、東西に一本の深

今年も残す所1カ月と、や写真が貼れる無地のスケジュールカレンダーが並びました。この無地のスペースに早速書いてみました。金の墨汁、クラフトパンチ、ペーパークイリング、色鉛筆、テープ、のり、黄色と黒色がトーンが揃って、下と下13の所に入っています。下1/3に1カ月の日付が、上2/3に絵を飾ることもできます。

今年も残す所1カ月と、や写真が貼れる無地のスケジュールカレンダーが並びました。この無地のスペースに早速書いてみました。金の墨汁、クラフトパンチ、ペーパークイリング、色鉛筆、テープ、のり、黄色と黒色がトーンが揃って、下と下13の所に入っています。下1/3に1カ月の日付が、上2/3に絵を飾ることもできます。

今年も残す所1カ月と、や写真が貼れる無地のスケジュールカレンダーが並びました。この無地のスペースに早速書いてみました。金の墨汁、クラフトパンチ、ペーパークイリング、色鉛筆、テープ、のり、黄色と黒色がトーンが揃って、下と下13の所に入っています。下1/3に1カ月の日付が、上2/3に絵を飾ることもできます。

今年も残す所1カ月と、や写真が貼れる無地のスケジュールカレンダーが並びました。この無地のスペースに早速書いてみました。金の墨汁、クラフトパンチ、ペーパークイリング、色鉛筆、テープ、のり、黄色と黒色がトーンが揃って、下と下13の所に入っています。下1/3に1カ月の日付が、上2/3に絵を飾ることもできます。

今年も残す所1カ月と、や写真が貼れる無地のスケジュールカレンダーが並びました。この無地のスペースに早速書いてみました。金の墨汁、クラフトパンチ、ペーパークイリング、色鉛筆、テープ、のり、黄色と黒色がトーンが揃って、下と下13の所に入っています。下1/3に1カ月の日付が、上2/3に絵を飾ることもできます。

今年も残す所1カ月と、や写真が貼れる無地のスケジュールカレンダーが並びました。この無地のスペースに早速書いてみました。金の墨汁、クラフトパンチ、ペーパークイリング、色鉛筆、テープ、のり、黄色と黒色がトーンが揃って、下と下13の所に入っています。下1/3に1カ月の日付が、上2/3に絵を飾ることもできます。

今年も残す所1カ月と、や写真が貼れる無地のスケジュールカレンダーが並びました。この無地のスペースに早速書いてみました。金の墨汁、クラフトパンチ、ペーパークイリング、色鉛筆、テープ、のり、黄色と黒色がトーンが揃って、下と下13の所に入っています。下1/3に1カ月の日付が、上2/3に絵を飾ることもできます。

今年も残す所1カ月と、や写真が貼れる無地のスケジュールカレンダーが並びました。この無地のスペースに早速書いてみました。金の墨汁、クラフトパンチ、ペーパークイリング、色鉛筆、テープ、のり、黄色と黒色がトーンが揃って、下と下13の所に入っています。下1/3に1カ月の日付が、上2/3に絵を飾ることもできます。

阿部陽子のほくほくトレッキング

第74回 高下岳 1322.8m

西の和賀岳に對峙する級の峰々を連ねた「和賀岳高下岳は、実り豊かな広葉樹の森である。1300mをになう。動物が好むブナやドングリ、クルミがわんざとなる秋、クマは冬に備えて脂肪の多い実を十分に喰う。いや、喰わねば厳冬の季節を越せないのだ。南北に長い稜線の南端に位置する高下岳は、東西に一本の深



(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



高下岳 (1322.8m) 大荒沢川 高下川 高畑登山口

霧が風に舞いた。山肌には陽が射し、色付いた葉が鮮やかに輝く。それはちっぽけな自分が、赤い大自然に包みこまれた瞬間であった。高畑コースは5kmを2時間30分かけて賑々しく登る。

祝 第105回 岩手県立盛岡工業高等学校 全国高校ラグビー大会 出場!!

2年連続!!

前だ!前!前!

一地域と共に歩みつづける

株式会社 遠忠

本社 八幡平市大更第24地割8番地の1の5
TEL 0195-76-2126(代)

頑張れ!盛工ラガー

株式会社 ケイ・サービス

岩手県盛岡市東見前7-202-2
TEL 019-656-0212
http://www.kei-service.jp

盛工ラガーの健闘を祈ります!

総合建設業 有限会社 舘澤工業

盛岡市上鹿妻田貝94-2
TEL 019-659-1761

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

お祝いのお花・お悔やみのお花

- 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。
- 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。
- 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)

TEL 019-686-1787

webサイトはこちら

血糖コントロールと食事



小田島アクティ 管理栄養士 山崎 久美子

【参考書籍】「糖尿病食事療法のための食品交換表 第7版」日本糖尿病学会 編・著 日本糖尿病協会・文光堂 令和4年9月23日第7版 第12刷発行

前号に引き続き、今回は2型糖尿病の治療としての食事療法をご紹介します。

2型糖尿病の治療のポイント

2型糖尿病は、膵臓のβ細胞からのインスリン分泌が低下したり、過食、運動不足、肥満、ストレスや加齢などによって臓器でのインスリンの働きが妨げられることにより発症します。

2型糖尿病の治療のための食事

① 適正な体重 太らずやせ過ぎず(を)を保ち、日常の生活に必要なエネルギー量の食事を摂取しましょう。

冬の果物で免疫力アップ



遊食屋Fuji Next 藤原 和広さん

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44回】柿と柚子とみかんのはちみつ酢の物



品種によっては冬でも味わえる柿。甘くておいしいだけではない、栄養が豊富なため、体調を整えるためにも今の時期の食事に取り入れていきたい果物です。



材料(3~4人分) 1人分約105kcal 柿1個、ゆず1個、みかん1個、ぶどう9粒、すし酢スプーン大2杯(15cc)、はちみつスプーン小2杯

俳人として活躍した原抱琴、本名達は1808(明治16)年2月5日、父恭の次男として盛岡に生まれました。

原抱琴と正岡子規



盛岡時代から文芸活動をしていた抱琴は、正排句欄に多数採録されま

抱琴は病弱で、休学後に東京外国語学校、東京帝国大学へと進学しますが、卒業前に肺炎が再発し、1912(明治45)年1月17日、満28歳の若さで亡くな

正岡子規の句碑 (愛媛県松山市)

賢くお金を育てよう-マネ育のすすめ-

NISAについて

老後の生活資金を考え、「投資」による資産形成に興味が持たれた方も多いのではな

Advertisement for TOMATOMA Christmas cakes. Features two cakes: 'クリスマスデコレーション' (Christmas Decoration) for 4,800 yen and '切り株ケーキ' (Log Cake) for 5,500 yen. Includes promotional text about limited quantities and ingredients like chocolate cream.

Advertisement for Hotel Mori no Kaze no Yado New Year Party. Celebrating 30 years, it offers a 'Kaze Course' (和食膳) for 19,250 yen per person. Includes details about reservations and a 10% discount for members.



いわて医療通信【命に関わる身近な病気】

1. 肺炎について

超高齢化が進む現代において、肺炎は身近な病気でありながら重症化しやすい疾患です。特に高齢者は命に関わる可能性が高いため、ワクチン接種や日常の体調管理などの予防策、そして異常に気付いた際の早期受診が重要な課題となっています。今回から数回にわたり、肺炎について詳しくお伝えしていきます。

肺炎は、肺に炎症が起る病気で、細菌やウイルスなどが原因となります。高齢の方は免疫力が低下しているため、特にかかりやすくなります。進行が早い場合があり、そのまま放置すると命を失う危険があります。

咳、痰、微熱や倦怠感、息苦しさなどの症状がみられます。特に風邪やインフルエンザに似ていることもあるため、見分けが難しい場合があります。

特に、高齢者の方はこれらの症状がはつきりしないこともありますが、微熱や食欲不振など、いつもと違う様子を感じたら早めに医療機関を受診することをおすすめします。

さらに高齢者に多くみられる「誤嚥性肺炎」にも注意が必要です。食べ物や飲み物が誤って気管に入ったり、手洗いやうがいを行っても十分に洗えずに細菌が残り、肺炎の原因となることがあります。

本来秋という季節は9月頃から気温が下がり、大地の恵みをいただいで、夏に消耗した体力を補いながら寒さに向かって体を整える季節です。

しかし、今年はいつまでも暑さが収まらずに体のエネルギーが汗とともに流れ出し続けていたのではないかと思います。体力・免疫力などの回復がされないまま、無防備な状態で寒さが訪れました。

インフルエンザも早めに流行を迎え、口内炎・ヘルペス・帯状疱疹などのご相談もチラホラ伺います。そのような症状は「疲労がたまっています」「免疫力が落ちています」と、体が発する「黄色信号」です。症状を治すだけでなく、再発予防のためにも養生を心がけましょう。

【過度な運動】

免疫力を高めるためにウォーキングやストレッチなどを日常生活に取り入れることをおすすめします。

【栄養バランスの良い食事】

タンパク質やビタミンを多く取り、体力を保つように入力込み、肺炎になることがあります。そのような肺炎を誤嚥性肺炎といえます。

【定期的な口腔ケア】

歯磨きや口の中を清潔に保つことで、誤嚥性肺炎のリスクが減ります。

【ワクチン接種】

肺炎球菌ワクチンやインフルエンザワクチンを接種すると、感染リスクや重症化を抑えることが期待できます。

【生活習慣病の治療】

生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満など)をしっかり治療し、動脈硬化による心筋梗塞、脳

も異なり、先祖代々に渡って食べ続けてきたものがその人の腸内細菌に合う食材となります。

お米の高値が続いているため、パンや麺などの小麦を用いた食品に頼る機会も増えましたが、小麦に含まれるグルテンは腸粘膜を弱らせて炎症を起し、腸内環境を悪化させます。また、食後の血糖値を急上昇させやすく、インスリンの過剰分泌により脂肪を溜め込みやすくなってしまうのです。

「米を食べる民族には新型コロナウイルス感染症が少なく」というデータもあり

【モーターリング①】

冬になると運動量が減り筋活動が減少します。さらに寒さで血流が悪くなり、代謝が下がるため、冷えやむくみ・疲れやすさが出やすくなります。「呼吸がめぐる冬」を目指しましょう。

【やり方】

1 仰向けになり、首の後ろにタオルを入れ、膝を立て脚を閉じて中心軸を意識しましょう。

【ポイント】

・息を吸ったとき、肋骨が広がるように意識しましょう。

【モーターリング②】

胸とおなかの横に手をあてて呼吸をしてみよう。どんなふうに動いているか確認しましょう。

【モーターリング③】

3 強く短くハッハッハッと5回に分けて息を吐き切るように行いましょう(ストロングプレス)。

もあつた女優のひとり高倉みゆきを二号にしているという良からぬ噂が出るや、積明記者会見の席上でナン・ト「女優を妾にしたのではない。妾を女優にしたのだ」とのたまったのですから、新東宝が経営破綻した61年、撮影所の汚れた特撮プールに不思議な生き物が出現しましたが、取材に訪れていた記者の誰かがそのクラゲ状の生物に「オスならオオクラゲ、メスならタカラクラゲだろう」と面白おかしく命名したとか。口さがないことです。

シーアルパ100
こんな方にオススメ!
・EPA、DHA不足とを感じる方
・生活習慣が気になる方

宮手薬店 TEL.019-622-2623
盛岡市本町通1-17-26

映画が娯楽の王者だった1950〜60年代、女優と呼ばれるようになるのは並大抵のことではありませんでした。それは主演であらうと助演・脇役であらうと、一般人とは別格の存在だったからです。でも、映画会社の社長の中にはいわゆる「お抱え女優」に敬意のケラも感じないような人物もいて、新東宝映画の末期に社長を務めていた大蔵貢が、そのテの話題にこと欠かない人物でした。

自社の美人女優の代表として、演ずる役にも格調がある

シネマ de シニアズ 第七十回

高倉みゆきの巻

文 山田 裕幸

もあつた女優のひとり高倉みゆきを二号にしているという良からぬ噂が出るや、積明記者会見の席上でナン・ト「女優を妾にしたのではない。妾を女優にしたのだ」とのたまったのですから、新東宝が経営破綻した61年、撮影所の汚れた特撮プールに不思議な生き物が出現しましたが、取材に訪れていた記者の誰かがそのクラゲ状の生物に「オスならオオクラゲ、メスならタカラクラゲだろう」と面白おかしく命名したとか。口さがないことです。

(永続経営創発研究所)

健康笑顔を作る【ゆるのび体操】

背骨を整えよう③

3 強く短くハッハッハッと5回に分けて息を吐き切るように行いましょう(ストロングプレス)。

【ポイント】

- ・息を吸ったとき、肋骨が広がるように意識しましょう。
- ・息を吐いたとき、ウエストが細くなる感覚で、肋骨が下がるように意識しましょう。

【やり方②】

10回ほど繰り返します。※元気にしたい時、集中力を上げた時にこの呼吸法を試してみよう。

4 次につつ伏せになって呼吸をしてみよう。首の後ろに当てていたタオルをおなかの下に入れてください。両手は位置はおでこの下か顎の下に起き、②と③の呼吸を行いましょう。

【モーターリング③】

①と同じように呼吸の確認をしてみましょう。トレーニング前より深い呼吸になり、動きが大きくなっていればOKです。

体のお悩み募集中! リクエストにお答えします!

盛岡市公 監修・出演
日本コンディショニング協会 認定インストラクター
中田ゆきえ先生

岩手の **おせち** 2026

年越料理

人気商品!!

年越折箱 [1名様用] 5,000円 (8%税込 5,400円)

数量限定 万福 -まんぶく-

新登場 特製ちらし寿司 [1名様用] 2,300円 (8%税込 2,484円)

11月中のおせちご予約 or おせち店頭受取のお客様へ

お受け取り日・お受け取り方法などお問い合わせください。総額2万円以上で配達。盛岡市・滝沢市・雫石町・矢巾町・紫波町

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

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~

その他各種イベント、早朝のご予約も承っております。

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2-4-34
予約優先 ● 定休日毎週火曜、第二・第四水曜日

旧六日町境界(前編)

むよ ちよう

毎月6日と16日に市日が開かれたことから「むよちよう」と呼ばれた「旧六日町」。盛岡城下造成まで南部の居城であった三戸城下(現青森県三戸町)に



も六日町があり、そこから通じるルートは、藩政時代は奥州街道のメインストリート。とりわけ六日町は南部駒の競り市が行われる馬町となっていたこともあり、馬の買い付けに来る幕府のお役人や馬の鑑定や周旋をする博労諸大名の要人や諸国の仲買人のための宿屋が並んでいました。全国的に名馬として知られる南部駒は高値で売買され、競り市で大金を手にした博労たちはその足で八幡町へ繰り出し、派手な遊びに興じたといわれています。では、西仙北に移転



案内役 真山 重博

し建物だけが残る析内病院跡①から歩いてみます。こはかつてみそ・しょうゆの醸造販売をしていた豪商・木津屋があった所。この2軒隣に、政治家や文化人が泊まる高級旅館「高与旅館」②がありました。1904(明治37)年には、石川啄木の宗教観に影響を与えた高名な宗教家と啄木が深夜まで熱く語り合い、37(昭和12)年には、講演のため盛岡を訪れたヘレン・ケラーも泊まっています。後に、この建物は析内整形外科医院として活用され、中学生の頃にスキーで骨折して運び込まれ、立派な日本院園を不思議な気持ちで眺めながらギプスをしてもらった思い出があります。現在はマンションが建っていますが、築地塀に囲まれた当時の建物は建築家・伊山治男氏の写真集「あの角を曲がれば」で見ることができます。

清水町方面に歩みを進めると、交差点の角にれんが造りの洗い建物が見えます。「東北総業」③の看板がかかっていますが、もとは銀行の支店でした。左隣には盛岡医会堂④があり、中津川が氾濫した際などは避難所として開放されたといわれています。現在は駐車場になっています。この一帯は、参勤交代途上の大名一行や南部駒の買い付けなど公務で来盛する幕府のお役人専用の藩営宿泊施設「御飯屋」があったエリアです。(後編に続く)

奇妙な夢をよく見るので、たまに夢日記をつけたりしている。おかしな夢ばかりなので我が精神構造は大丈夫かと時々心配にもなるが、変な夢が多いわけにはなく、悪夢は尿意と連動している。私は知らずにいるのだ。「尿意」切羽詰まっている「なわけ」だから、そんな時に見る夢はたいてい切迫した展開が多くなるのは自然なことだ。還暦を過ぎ、夜間頻尿になってきたら、奇天烈夢の頻度が上がってきた。こんな夢を見たこともある。1点差で負けている9回

裏私は尿意を我慢したまま、逆転サヨナラ勝ちだ。ま、いい。どうあれ、これでトイレに直行できる。私が向かった本塁ベース周辺にはチームメイトたちが勝利の立役者の女子を待ち構えて、大盛り上がり。私だけトイレに行けない雰囲気だ。仕方なく歓喜の輪に加

録もある。「2021年3月19日 足の草むらの間から濃い青の大きなインコがひよこをひよこ歩いて出て来る」夢占いで「青い鳥は吉兆の象徴らしいが、なんでも鳥の「歩」が出て来る」のだから、ちよと引がかかっていた。そして、その夢のことなど忘れた同じ年の秋

風のうわさ

イワテ 奇談漂流

奇天烈夢と吉兆夢は紙一重

文 高橋政彦

なってしまう。困ったものだ。2塁上で尿意に耐えている。しかし次の打者は女子選手。きつとすぐにアウトになってくれるはず。うた力を括る中、彼女は柵

わつつつさらに切羽詰まってくる。さいわいなことに夢はそこで終わった。私は無事トイレに間に合った。ギリセーフである。我が夢日記にはこんな記

期といったタイミングが重なって飛び込んだ、まったく予期せぬ素晴らしいお誘い。私はそれに身を委ね、21年9月、無事に本が書店に並んだ。

バタバタが一段落した時、スケジュール表で出版までのメモ書きを見返した。そこには「3月29日、S氏から出版ばなし」と記されている。あれ、このあたりの時期になんか印象的なことがあった気がする。そう思って慌てて夢日記を開くと、例の青いインコが歩いて出て来る夢の記録があるではないか。電撃的に出版話が飛び込む10日前に、私は青いインコの夢を見ていたのである。単なる偶然かもしれない。しかしまさか夢がある話、吉兆夢と

お財布に優しい納得の車検料金!

盛岡車検専門店

東北運輸局認定【東北整監 第2-6738号】 認定整備工場

当店の車検はすべて **法定24ヶ月点検** 付きです!

軽自動車	小型乗用車	中型乗用車	大型乗用車	小型貨物車
重量税 6,600円	16,400円	24,600円	32,800円	6,600円
自賠責保険 17,540円	17,650円	17,650円	17,650円	12,850円
印紙代 2,200円	2,200円	2,200円	2,300円	2,200円
法定費用合計 26,340円	36,250円	44,450円	52,750円	21,650円
車検基本料 16,500円	17,600円			
車検検査代行料 8,800円				
合計 51,640円	62,650円	70,850円	79,150円	48,050円
最大15,000円割引後 36,640円	47,650円	55,850円	64,150円	33,050円
減税対象車 35,040円	41,250円	46,250円	51,350円	31,450円

カーポケット盛岡 019-601-8291

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 16,000円~	お掃除機能付 エアコン 21,000円~	業務用 エアコン 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

KIKUCHI きくち葬儀店

社のお会員募集中

お葬式は、「きくち」に相談してから...

株式会社きくち葬儀店

岩手県持ち家着工棟数 20年連続 第1位

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、お客様が住むために知りたい工事内容を表示価格に盛り込みました。

「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

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!

シュガーホームがよくなるホームページはここから検索 **シュガーホーム** 検索

シニアに向けてのデジタル講座③

マイナ免許証を 使ってみよう

マイナンバーカードと運転免許証が一体となった「マイナ免許証」の交付が始まっています。これまで2枚持ち歩いていたカードが1枚になることで、財布の中も手続きもすっきりします。運転免許証としての機能はこれまでと同じで、本人確認書類としても利用できます。

便利な点はいくつもあります。まず、優良運転者や一般運転者は、免許更新時の講習をオンラインで受けられるようになりました。自宅や好きな場所で受講できるので、時間の都合をつけやすくなります。ただし、視力検査や写真撮影などはこれまでどおり警察署や運転免許センターなどで行います。

また、引越などで住居変更の際は、マイナ免許証は、国が進める「デジタルで利便性を



マイナ免許証のメリット(警察庁サイトより引用)

所が変わった場合も、以前は自治体と警察の二度の住所変更手続きが必要でしたが、マイナ免許証であれば自治体への届け出だけで済みます。こうした「ワンストップ化」により、手続きの時間が減るのが大きな利点です。

最近では、実際にマイナ免許証を使った人から「手続が簡単になった」「カードが一枚で済むので便利」といった声も多く聞かれます。一方で、「高齢者向けの説明会がもっとあると助かる」といった意見も寄せられています。制度はまだ進化の途中であり、今後も改善が続くと見込まれています。

マイナ免許証は、国が進める「デジタルで利便性を

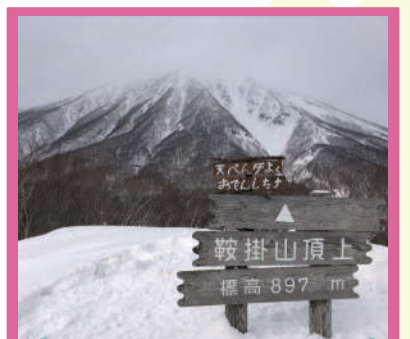


一般社団法人 トナリノとは
「一般社団法人トナリノ」は陸前高田市に拠点がある団体で、県内各地でスマホやパソコンの講座をしております。今回はこのシニアズのなかでデジタルに関するお話しをお伝えします。

デジタルに関する質問募集!

デジタル推進委員 佐々木 信秋

滝沢市 おすすめ 冬のおき穴場スポット



冬の鞍掛山 & 相の沢キャンプ場

国の名勝に指定されている鞍掛山。冬になり雪が積ると、また違った顔を見せてくれます。冬の鞍掛山の頂上からは岩手山を間近で望むことができ、鞍掛山愛好家の中には頂上で日の出を見に早くから登る人も…。鞍掛山の麓にある、相の沢キャンプ場もおおすすめです。山キャンプ場の中で、冬季に使用できることは全国的にも珍しくウィンターキャンプを楽しむことができます。冬にしか見ることのできない景色を見に、ぜひお越しください。

■岩手県滝沢市鶴岡安達114-7
■019-691-6555(鞍掛山/たきざわ自然情報センター)



たきざわ自然情報センターでスノーシューを借りて、普段は歩けない相の沢牧野を散策するのがお気に入りです!

各種イベント

キボリノコンノ展

食べたい! 木彫りアートの世界
12/12(金)~2026.1/25(日) 10時~17時(入場は16時半まで)

かたーい木なのに、柔らかそうにも、透けているようにも美味しそうにも見えてしまう不思議な木彫りたち。木彫り作品を見て、撮って、触って、探して…。今話題の木彫りアーティスト「キボリノコンノ」氏がおくる、ちょっとほっこりする体験型の展示会です。

会場:盛岡市民文化ホール 展示ホール (盛岡市盛岡駅西通2丁目9-1)
入場料:高校生以上 1,000円(1,200円)、小中学生500円(800円) ※()内は当日料金。未就学児無料
購入先:バルクアベニュー・カワトク、東山堂、盛岡市民文化ホール、盛岡劇場、キャラホール、姫神ホール、ローソンチケット(Lコード:22119)、イープラス、ファミリーマート、岩手日報社事業部
休館日:月曜日(1/12は開館)、12/29日~1/3日
問合せ:☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)
☎019-653-4121(岩手日報社事業部)
☎019-629-2525(岩手朝日テレビ)

★ペア3組様 チケットプレゼント!

緊急企画! ツキノワグマってどんな動物?

11/7(金)~(終了日未定) 9時半~16時半(入館は16時まで)

今年、東・北日本を中心にツキノワグマやヒグマの市街地出没や人身事故が非常に多く、クマに対する人々の関心が高まっています。そこで、県立博物館が収蔵するツキノワグマとヒグマの剥製を展示し、その生態を紹介することにしました。クマに会わないためにどうしたら良いか、会ってしまったらどうすべきか、対策についても紹介しています。

会場:岩手県立博物館 いわて自然史展示室

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】隣接する農地で自分の好きなお花・野菜を育てて貰えます

電話:019-667-1977
住所:盛岡市桜台2丁目18-2

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

(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:月曜日(月曜日の場合は翌平日)、資料整理日、12/29日~1/3日
問合せ:☎019-661-2831(岩手県立博物館)

木の実とスパイスのクラフト by Blumen クリスマス・マルクト in Morioka & 作品展2025

12/4(木)~7(日) 11時~17時(最終日は16時まで)

ドイツ、オーストリアの木の実とスパイスのクラフトの展示、販売です。鉢入りツリーやベル飾りを作る講習会もあります。ぜひ、香りを楽しんでみませんか。

会場:盛久ギャラリー(盛岡市中央通1丁目1-35)
入場料:無料

【講習会① 鉢入りツリー】
講習料:1人7,000円(材料費込) 所要時間:約2時間
※作品を入れる袋をご持参ください。

【講習会② ベル飾り】
講習料:1人2,000円(材料費込) 所要時間:約30分
※作品を入れる袋をご持参ください。

予約:ご予約の方を優先させていただきます。
問合せ:☎090-6789-6005(西崎)

歴史浪漫トーク 「安倍宗任伝」と安倍一族の謎

12/27(土) 17時~

デビュー25周年の今年、著書100作超えを果たし、その記念碑的一冊『安倍宗任伝 前九年・後三年合戦』を著した作家 平谷美樹。作家が見つめ、紆りだ古代東北の豪族・安倍氏にまつわる歴史浪漫を岩手の謎学ライター高橋政彦が聞き役となり、史実と妄想で語ります。

会場:クロスステラス盛岡 1階シルヴァンプラザ (盛岡市大通3丁目4-1)
観覧料:無料
問合せ:☎019-626-5911(クロスステラス盛岡)

盛岡てがみ館 第75回企画展 拜啓 富田小一郎様-富田小一郎へのがみ-

2026.2/9日まで 9時~18時(入館は17時半まで)

富田小一郎は米内光政、金田一京助、野村胡堂といったのちに各界で活躍する人物を盛岡中学校で教えたことで知られる教育者です。今回は富田の没後80年にちなみ、盛岡中学校時代の教え子たちから富田へあてた手紙などを紹介します。

会場:盛岡てがみ館 展示室

54文字にこめる思い

「54文字の物語」は、たった54字という文章の中に人間の本質や社会への皮肉など、驚きや笑い、時に恐怖までも感じさせる構成力が光る超短編小説です。

この形式はX(旧ツイッター)などの短文文化の延長線上にありながらも、単なる「短さ」を売りにした作品集ではなく、むしろ言葉の制限が生み出す余白こそが最大の魅力となっています。単なる言葉遊びにとどまらず、短いからこそ読者の想像力がふくらむ一冊です。

小中学生を中心に人気のシリーズで現在13巻(最新14巻は12/26ごろ発売予定)。

一冊の中に社会風刺のような話であったり、日常の裏側を描く小話、ダジャレなどの軽いものまで多様なジャンルで構成されています。

一読では意味がわからず、数秒後に「えっ!」「うわ!」と納得させられる物語が詰め込まれています。

プレゼントにも最適な一冊です。

(盛岡市中ノ橋通1-10 プラザおでっ6階)
入館料:一般 200円、高校生 100円※中学生以下及び盛岡市内に住所を有する65歳以上と障がい者手帳をお持ちの方は無料
休館日:毎月第2火曜日(祝日の場合は翌日)、12月29日(日)~1月3日(土)
問合せ:☎019-604-3302(盛岡てがみ館)

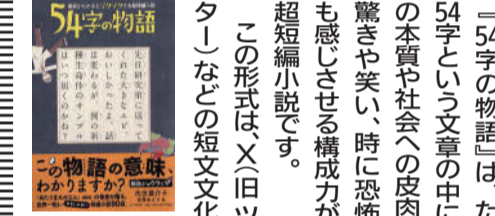
イベントチケットプレゼントの応募方法

▶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、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12月10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。

▶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

こ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い合わせをお願いします。



著:氏田 雄介 PHP研究 所刊 1,210円(税込)

「54文字の物語」は、たった54字という文章の中に人間の本質や社会への皮肉など、驚きや笑い、時に恐怖までも感じさせる構成力が光る超短編小説です。

この形式はX(旧ツイッター)などの短文文化の延長線上にありながらも、単なる「短さ」を売りにした作品集ではなく、むしろ言葉の制限が生み出す余白こそが最大の魅力となっています。単なる言葉遊びにとどまらず、短いからこそ読者の想像力がふくらむ一冊です。

小中学生を中心に人気のシリーズで現在13巻(最新14巻は12/26ごろ発売予定)。

一冊の中に社会風刺のような話であったり、日常の裏側を描く小話、ダジャレなどの軽いものまで多様なジャンルで構成されています。

一読では意味がわからず、数秒後に「えっ!」「うわ!」と納得させられる物語が詰め込まれています。

プレゼントにも最適な一冊です。

シニアズ ブックカフェ 東山堂 肴町本店 杉本貴宏

54文字にこめる思い

「54文字の物語」は、たった54字という文章の中に人間の本質や社会への皮肉など、驚きや笑い、時に恐怖までも感じさせる構成力が光る超短編小説です。

この形式はX(旧ツイッター)などの短文文化の延長線上にありながらも、単なる「短さ」を売りにした作品集ではなく、むしろ言葉の制限が生み出す余白こそが最大の魅力となっています。単なる言葉遊びにとどまらず、短いからこそ読者の想像力がふくらむ一冊です。

小中学生を中心に人気のシリーズで現在13巻(最新14巻は12/26ごろ発売予定)。

一冊の中に社会風刺のような話であったり、日常の裏側を描く小話、ダジャレなどの軽いものまで多様なジャンルで構成されています。

一読では意味がわからず、数秒後に「えっ!」「うわ!」と納得させられる物語が詰め込まれています。

プレゼントにも最適な一冊です。

創業五十六年

丸電のおせち

一人前ミニおせち (三役重) 12,000円(税込)

限定20個 三段重 43,000円(税込)

限定50個 初登場!

限定100個 年越し折料理 6,000円(税込)

配達無料

丸電の丸電グループ3店舗(丸電多賀、丸電)で使えるお食事券2,000円分プレゼント!

2尾入通常 12,960円を 9,000円(税込)

仕出料理 丸電 019-652-3774

予約窓口 | おせちの配達は12月31日限定

ミツケをみつめてね!
 広告のどこかに
 隠れているよ!
 先月号の
 答えは
 こちらから

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!
 詳しくは編集部へ電話かメールを!

未来のために改革を

盛岡白百合学園中学高等学校 校長
 浅沼 千明さん (59)

1966年福島県伊達郡川俣町生まれ。福島県立福島女子高校を卒業後、千葉大学へ進学。在学中の教育実習でやりがいを感じて教員の道に進む。東京の私立学校で教員として従事し結婚を機に盛岡へ移住。1994年に盛岡白百合学園中学高等学校に着任し数学教員として25年間教壇に立つ。2019年に校長に就任し盛岡白百合学園のため奮闘を続けている

キリストの愛の教えに導かれ

岩手県唯一のカトリック学校、盛岡白百合学園中学高等学校。明治25年に開校した「私立盛岡女学校」が起源であり「キリストの愛の教えを通じ、社会に貢献する人の育成」を理念に掲げ、130年以上その思いを守り続けてきました。

そんな女子教育の先駆けである盛岡白百合学園が2026年4月からの男女共学化を発表。「少子化など社会変化への対応、そして男子にもカトリックの人間教育の機会を提供するため共学化することになりました」と校長の浅沼千明さん。長きにわたり学園を支えてきた先生です。

1994年、数学の教員として着任した浅沼さん。素直な生徒が多く、校内も大らかな雰囲気環境に恵まれたといいます。中学から高校まで持ち上がりで担当する機会も多く、自然と生徒との距離も深まり次第に一人一人の人生を左右する大事な時期に関わっているという意識を持つようになり、「この子をお父さんとかしてあげたい」という気持ちが強まり、授業のスピードも早く、難易度も上げていきました。負荷をかけていると思いましたが、志望校に合格させるため「一緒に頑張ろう」と励ましながら伴走してきました。

さらに、掃除などの生活面でも厳しく指導してきたといいます。「見えない部分でも皆が気持ちよく使えるようにきれいにしなさい」と言い続けていたら「千明先生がお姑さんだったら、つらいな」という生徒もいましたね」と楽しそうに振り返ります。しかし、その厳しさの根底には深い愛情が。「卒業後に『先生、あの時はごめんなさい』や『先

生たちの指導のおかげで今の自分がいます』と言ってくれる生徒もいます」とたくさんのお話を聞くと、感謝を伝えるに学園を訪れてくれると話します。

そして、2019年の春、浅沼さんは盛岡白百合学園の校長に就任。「現場を離れることに心残りはありませんが、白百合を守っていくため引き受けることにしました」と新たな一歩を踏み出します。

時代が即した変革を推進するため、奔走を続ける浅沼さん。「共学志向の高まりや少子化の影響が大きく変わってきている盛岡でどう変化したら良いか、東京にある学校法人『白百合学園』に相談をしました」と未来の盛岡白百合学園のため、本部と何度も協議を重ねます。「話し合いの結果、カトリックの人間教育の場を

「生徒たちに白百合学園に入って良かったと言ってもらえるような学園にするのが私の最後の使命だ」と思っています。「神様が道を決めてくれているから迷わず進みなさい」というお世話になったマ・スール(修道女の先生)からの言葉を胸に未来を見据え、前進を続けます。

「生徒たちに白百合学園に入ると、男子生徒を受け入れるため硬式野球部などを創部。施設・設備も改修を進めます。男子生徒の活躍の場を広げたい」と話す浅沼さん。そして新たな象徴となる制服も男女共に一新することになりました。

さらに、新生白百合学園となるために、学習面でも変革を遂げようとしています。「活力ある進学校を目指すため、授業内容をより充実させるなど、生徒がのびのびと学べる環境を構築していきたいです」

シニアズの特別増刊号!
想活 2026
 大事な人に負担をかけない。
終活サービスを
 まとめて探せます。

年末に向けての大掃除。よってはどの程度料金がかかるのかなどを事前に確認をすることがあります。事業者によってサービス内容や料金が異なるため、依頼する際は必ず複数社から見積りを取り、慎重に事業者を選定しましょう。料金や説明など納得できない場合は契約はきっぱりと断るようしましょう。

また、クリーニングが原因で生じた故障や作業中に壁や床、家具などを傷つけた場合などに備え、契約前に事業者の補償内容や保険加入の状況を確認しましょう。

訪問販売や電話勧誘販売で契約した際など一定の要件が該当すると、クリーニングオフが適用できる場合があります。ハウスクリーニングを依頼して不安に思ったり、トラブルが生じたときは消費者ホットライン(電話188)へ。

サービス内容をよく確認しましょう

2025年12月14日発行予定

ハウスクリーニングのトラブルに注意

年末に向けた大掃除。よってはどの程度料金がかかるのかなどを事前に確認をすることがあります。事業者によってサービス内容や料金が異なるため、依頼する際は必ず複数社から見積りを取り、慎重に事業者を選定しましょう。料金や説明など納得できない場合は契約はきっぱりと断るようしましょう。

また、クリーニングが原因で生じた故障や作業中に壁や床、家具などを傷つけた場合などに備え、契約前に事業者の補償内容や保険加入の状況を確認しましょう。

訪問販売や電話勧誘販売で契約した際など一定の要件が該当すると、クリーニングオフが適用できる場合があります。ハウスクリーニングを依頼して不安に思ったり、トラブルが生じたときは消費者ホットライン(電話188)へ。

GOOD LUCK!

岩手県内 **10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/>