

2016.08月号 無料配布

【月刊155号】次号 8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:株式会社ウインドクロス
〒020-0024 盛岡市菜園2丁目1-9 メール info@seniorsnet.jp
電話(代表)019-623-2788 FAX019-623-3735
【編集チーフ】今野洋介 【編集スタッフ】川村龍雄/古山そのみ/
高見博子/セブン企画/村井由紀子/菊地陽一/細田睦

Senior's

大人のための情報紙 シニアズ

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

あなたの輝く文化生活を応援します
文具・画材・額縁・インテリア

平金商店

パステル館

肴町ななっく4階

オーガニックフェスタ IN いわて 2016 開催

今年は約80店舗の出店



昨年のオーガニックフェスタの様子。子どもから大人まで楽しめるスペースが充実しています。

今年も北上展勝地をメイン会場に、9月3・4日(土・日)10時~17時「オーガニックフェスタinいわて2016」が開催されます。「オーガニック」は有機栽培のもの、健康や美容に良さそうと、私たちが普段抱いているイメージよりもさらに大きな意味「自然と人がつながり万物が循環することへの願いが込められたイベント」です。もともと20年前に鹿児島県で始まり、今では全国で広がりをみせているオーガニックイベント。ここ岩手では、市民団体の岩手県有機農業研究会前代表の福本敏氏が発起人となり、今年で4回目を迎えます。

会場にはオーガニックにふられるブースや屋台など、約80の出店を予定。化学農薬・化学肥料不使用、遺伝子組み換えではない農産物、抗生物質を使わずに育てた畜産・加工物、化学調味料・合成添加物を使用しない岩手県産食材の料理やお菓子、さらには環境に配慮した雑貨や生活用品も並びます。

オーガニックフェスタの会場には「ミ箱」があります。使い捨て容器を使わず、リユース食器システムを導入。マイ箸・マイ食器持参も呼びかけ、昨年の開催では「LMO(ゼロ)」を実現しています。

9月3日(土)13時~15時には「ことごとんオーガニックについて語ろう」と題した記念シンポジウムを開催。両日では、農業・食・環境・生活・健康・医療など、様々な分野から講師を招き各セミナーやワークショップ、映画上映が行われます。みちのく民俗村古民家会場は、緑に囲まれた心地よい場所です。心身ともに癒されながら日々の暮らしを見つめ直してみたいいかがですか。



その他、会場では太陽光発電システムを利用した音楽ライブを両日開催いたします。「オーガニック」に対する一人一人の感動や気付きは、一つの点に過ぎないけれど、イベントによって点と点が繋がって広がってほしい。すべては循環していて、自然を想うことは人を想うことにつながる。と、事務局の皆さん。生産者や消費者という枠を超え、人と人の優しい気持ちを通う二日間です。ぜひお出かけください。

そのほか、会場では太陽光発電システムを利用した音楽ライブを両日開催いたします。「オーガニック」に対する一人一人の感動や気付きは、一つの点に過ぎないけれど、イベントによって点と点が繋がって広がってほしい。すべては循環していて、自然を想うことは人を想うことにつながる。と、事務局の皆さん。生産者や消費者という枠を超え、人と人の優しい気持ちを通う二日間です。ぜひお出かけください。

特別ゲスト 加藤登紀子さん
「鴨川自然王国」理事も務め、自らも農事に携わっている加藤さん。9月4日(日)15~17時に特別ゲストとしてトーク&ライブを開催します。お楽しみに。



岩手県有機農業連絡協議会・事務局長の 日野雄策さん(左)と事務局の皆さん

入場無料

MS&AD インシュアランスグループ

MS岩手株式会社

弊社は三井住友海上グループ 直接出資の子会社です。損害保険、生命保険の販売店です。

保険の見直しをしてみたい、介護にしっかり備えたい、皆様是非ご連絡ください。

毎年「去年と同じで」と言っている方! 1度お電話下さい、お得な情報をご提供できます。

本社 盛岡支店 019-623-2400 (担当 加藤)

〒020-0022 盛岡市大通3丁目3-10 七十七日生盛岡ビル9階

久慈支店 TEL.0194-52-1551 宮古支店 TEL.0193-77-3810
大船渡支店 TEL.0192-26-5670 北上支店 TEL.0197-72-7626

スイカに挑戦して7年目 今年も1500玉出荷予定

たスイカは、7月末から8月にかけて約1500玉を収穫する予定です。

毎年500本の苗を購入して、畑に植え、丹精込めて育てています。

そんな滝沢のスイカを心ゆくまで堪能できる「滝沢スイカ祭り」が、8月12日朝5時~7時に、滝沢市役所前で開催されます。

今年で10回目を迎えるこのイベントは、おいしいスイカを生産者から直接購入できるということもあり、毎回たくさんの方が訪れるそうです。試食もできるので自分好みのスイカを探してはいかがでしょうか。

滝沢市は水はけのいい土壌で寒暖の差も大きく、甘いスイカの産地として知られています。

出荷するそうです。

滝沢市は水はけのいい土壌で寒暖の差も大きく、甘いスイカの産地として知られています。

「滝沢スイカ祭り」
8月12日朝5時より

もともとリンゴ・米の兼業農家だった牛抱好さん(68)。定年後、リンゴ畑を潰して畑にし、大部分を友人に貸しました。スイカ作りのベテランである借り主の勧めもあって7年前に残っていた畑20アールでスイカ作りに挑戦しました。

いろいろな勉強しながら作業しているうちにスイカ作りの楽しさに目覚め、今では暇さえあれば畑に出ているそうです。

住宅ローン審査を必要としない
新しいマイホーム取得システム

譲渡型賃貸住宅 家賃でもらえる家

株式会社 ナイス・ジャパン
盛岡市盛岡駅前通9-12 TEL.019-604-3344

ORGANIC FESTA in IWATE 2016

オーガニックフェスタ in いわて 2016

日時 2016年9月3日(土)・4日(日)

会場 北上市 展勝地大駐車場前広場 みちのく民俗村

オーガニックマーケット 両日 10:00~17:00

9/3(土) 13:00~15:00 「ことごとんオーガニックについて語ろう」
9/4(日) 15:00~17:00 加藤登紀子(歌手・環境活動家)

9/3(土)・4日 県内外のミュージシャン多数出演 (本場光発電野外ライブ)

9/3(土)・4日 10:00~17:00 みちのく民俗村・古民家会場

主催 北上市
後援 岩手県・花巻農業協同組合 岩手県生活協同組合連合会
問い合わせ 日野 TEL.090-3230-1439 hino@organet.com
ホームページ <http://organicfestaiwate.jimdo.com>

※当フェスタはマイカー・バイク・自転車を推進してエコイベントを目指しています。また、当日のみ利用可能なエコカーを推進しています。ぜひご利用ください。

ご両親からのプレゼントにも

幸せの形をキレイな写真に

「結婚式は挙げないけれど写真だけ残したい」「子供が産まれて落ち着いてきたから写真だけでも」と考えているお二人に、ぜひご両親から幸せのベストショットをおススメしてみませんか？

盛岡市菜園のホテルニューカーリーナ5階にある「エルスガーデン」では、そんなお一人やご家族の想いを叶えてくれる手頃なフォトウェディングプランをご用意しています。

「結婚式はドレスだけだったけれど、和装の写真も残してあげたい」というときには、「和装フォトプラン」もおすすです。

「結婚式はドレスだけだったけれど、和装の写真も残してあげたい」というときには、「和装フォトプラン」もおすすです。



憧れの和装をフォトウェディングで叶える。前撮りにも人気



ずっと大切に残しておきたいからこそご家族での撮影をぜひご利用ください。お二人の衣裳とお二人の衣装と小物、写真、ヘアメイク、着付けが全て含まれているので、当日は手ぶらでOK。お子様連れ

「何度か足を運んだり、時間がかるのでは？」という心配もありません。エルスガーデンなら打ち合わせと撮影の2回の来店で大丈夫です。

【キャンペーン実施中！】7月1日(金)～9月30日(金)は期間限定で衣裳2着のフォトウェディングが特別価格に。詳しくはお問い合わせをTEL 019(625)2226

ホテルニューカーリーナエルスガーデン 盛岡市菜園 2-3-7 ホテルニューカーリーナ5階 営業時間/10時～18時 定休日/なし 『ドレスプラン』68,000円～(税別) 『和装プラン』88,000円～(税別)

短歌の楽しさを伝えたい

岩手県歌人クラブ会長 八重嶋勲さん(78)

岩手県歌人クラブの会長を務めるほか、歩道短歌会、同人・歩道岩手の会副会長、紫波短歌会会長、さらには

短歌甲子園の審査員など、短歌界で多数の役を担っている八重嶋さん。一方で、紫波町にある「野村胡堂・

あらえびす記念館」の副理事長も務め、野村胡堂関係の書物も執筆。多方面にわたる精力的な活躍中です。

1936年、紫波町に生まれた八重嶋さんは、中学生の頃に短歌と出会いました。「出発点は石川啄木の歌集『一握の砂』を中学3年の頃に読み感動したこと

からでした。啄木は郷土で大活躍した詩人ですし、親しみやすかった」と、高校生になると本格的に作歌をスタート。歌人でもあった担任の金沢先生と互いに授業の合間に合評しながら、

1958年、盛岡市立図書館に勤めることとなった八重嶋さんは、啄木研究の第一人者である吉田孤羊館長と出会い、さらなる研鑽を積むことになりました。翌1959年に岩手短歌会に、1962年に歩道短歌会へ入会。今

までに詠んだ短歌の数は数千に上るそうですが、「私なんか、まだまだ少ないほう」と肩をすくめます。現在は紫波短歌会、彦部公民館短歌教室、せいぶ短歌会など県内5か所でも短歌の指導にあたる八重嶋さんですが、ほとんどが講座から

発展してできた会なのだとか。「短歌は、日本に古くから伝わる詩の形式の和歌の一種。今から1600年ほど前に確立されたものです。語ってこられました。

「東日本大震災の影響で販路を失い、物流に困っている生産者の手助けに」と、今年5月、盛岡市の県産業会館「サンビル」1階の一角に小さな店舗がオープン。その店を切り盛りしているのが佐々木生太郎さんです。

「全ての商品にはドラマがある。ただものを売るだけじゃなく、品にまつわるストーリーを説明しながら、買う人に生産現場の思いを届けた。またその逆に、自分のところに入ってくる購入者の声も生産者に届けた」と佐々木木さん。店では、「山田の牡蠣くん」をはじめ、佐々木さん自身が生産元足を運び、工場を見て、作り手と話し、「本当においしい」と認めた逸品約70品を扱っています。



「いろんな本を読み、さまざまな分野から吸収し、これからは歌を詠み続けていきます!!」。日常では、奥様と共に農業を営みつつ短歌を考えているとのこと。

1958年、盛岡市立図書館に勤めることとなった八重嶋さんは、啄木研究の第一人者である吉田孤羊館長と出会い、さらなる研鑽を積むことになりました。翌1959年に岩手短歌会に、1962年に歩道短歌会へ入会。今

までに詠んだ短歌の数は数千に上るそうですが、「私なんか、まだまだ少ないほう」と肩をすくめます。現在は紫波短歌会、彦部公民館短歌教室、せいぶ短歌会など県内5か所でも短歌の指導にあたる八重嶋さんですが、ほとんどが講座から

発展してできた会なのだとか。「短歌は、日本に古くから伝わる詩の形式の和歌の一種。今から1600年ほど前に確立されたものです。語ってこられました。

「東日本大震災の影響で販路を失い、物流に困っている生産者の手助けに」と、今年5月、盛岡市の県産業会館「サンビル」1階の一角に小さな店舗がオープン。その店を切り盛りしているのが佐々木生太郎さんです。

「全ての商品にはドラマがある。ただものを売るだけじゃなく、品にまつわるストーリーを説明しながら、買う人に生産現場の思いを届けた。またその逆に、自分のところに入ってくる購入者の声も生産者に届けた」と佐々木木さん。店では、「山田の牡蠣くん」をはじめ、佐々木さん自身が生産元足を運び、工場を見て、作り手と話し、「本当においしい」と認めた逸品約70品を扱っています。

「東日本大震災の影響で販路を失い、物流に困っている生産者の手助けに」と、今年5月、盛岡市の県産業会館「サンビル」1階の一角に小さな店舗がオープン。その店を切り盛りしているのが佐々木生太郎さんです。

「全ての商品にはドラマがある。ただものを売るだけじゃなく、品にまつわるストーリーを説明しながら、買う人に生産現場の思いを届けた。またその逆に、自分のところに入ってくる購入者の声も生産者に届けた」と佐々木木さん。店では、「山田の牡蠣くん」をはじめ、佐々木さん自身が生産元足を運び、工場を見て、作り手と話し、「本当においしい」と認めた逸品約70品を扱っています。

「全ての商品にはドラマがある。ただものを売るだけじゃなく、品にまつわるストーリーを説明しながら、買う人に生産現場の思いを届けた。またその逆に、自分のところに入ってくる購入者の声も生産者に届けた」と佐々木木さん。店では、「山田の牡蠣くん」をはじめ、佐々木さん自身が生産元足を運び、工場を見て、作り手と話し、「本当においしい」と認めた逸品約70品を扱っています。

「全ての商品にはドラマがある。ただものを売るだけじゃなく、品にまつわるストーリーを説明しながら、買う人に生産現場の思いを届けた。またその逆に、自分のところに入ってくる購入者の声も生産者に届けた」と佐々木木さん。店では、「山田の牡蠣くん」をはじめ、佐々木さん自身が生産元足を運び、工場を見て、作り手と話し、「本当においしい」と認めた逸品約70品を扱っています。

生産者と消費者の思い繋ぐ

三陸水産物を扱う 佐々木生太郎さん(66)

「東日本大震災の影響で販路を失い、物流に困っている生産者の手助けに」と、今年5月、盛岡市の県産業会館「サンビル」1階の一角に小さな店舗がオープン。その店を切り盛りしているのが佐々木生太郎さんです。

「全ての商品にはドラマがある。ただものを売るだけじゃなく、品にまつわるストーリーを説明しながら、買う人に生産現場の思いを届けた。またその逆に、自分のところに入ってくる購入者の声も生産者に届けた」と佐々木木さん。店では、「山田の牡蠣くん」をはじめ、佐々木さん自身が生産元足を運び、工場を見て、作り手と話し、「本当においしい」と認めた逸品約70品を扱っています。

「全ての商品にはドラマがある。ただものを売るだけじゃなく、品にまつわるストーリーを説明しながら、買う人に生産現場の思いを届けた。またその逆に、自分のところに入ってくる購入者の声も生産者に届けた」と佐々木木さん。店では、「山田の牡蠣くん」をはじめ、佐々木さん自身が生産元足を運び、工場を見て、作り手と話し、「本当においしい」と認めた逸品約70品を扱っています。

「全ての商品にはドラマがある。ただものを売るだけじゃなく、品にまつわるストーリーを説明しながら、買う人に生産現場の思いを届けた。またその逆に、自分のところに入ってくる購入者の声も生産者に届けた」と佐々木木さん。店では、「山田の牡蠣くん」をはじめ、佐々木さん自身が生産元足を運び、工場を見て、作り手と話し、「本当においしい」と認めた逸品約70品を扱っています。

「全ての商品にはドラマがある。ただものを売るだけじゃなく、品にまつわるストーリーを説明しながら、買う人に生産現場の思いを届けた。またその逆に、自分のところに入ってくる購入者の声も生産者に届けた」と佐々木木さん。店では、「山田の牡蠣くん」をはじめ、佐々木さん自身が生産元足を運び、工場を見て、作り手と話し、「本当においしい」と認めた逸品約70品を扱っています。

大人の休日倶楽部 会員募集中

JR東日本線・JR北海道線のきっぷが何回でも割引になります。

ミドル 男性女性満50歳以上の方へ。 シバク 男性満65歳以上、女性満60歳以上の方へ。

5%割引 30%割引

割引の適用には条件があります。詳しくは専用パンフレットをご覧ください。

北海道や長野・新潟旅行にオススメ!

北海道新幹線開業記念 大人の休日パス

26,000円

発売期間: 2016年7月29日(金)~9月2日(金) 利用期間: 2016年8月29日(月)~9月7日(水)

お申し込みは、びゅうプラザ盛岡駅へ *営業時間/10:00~19:00(平日)、10:00~17:00(土・休日)

岩手の本物。

贈って喜ばれ 買って嬉しい

さんりく屋 佐々木

盛岡市大通1丁目2-1 サンビル内売り場

オーナー佐々木直通 ☎080-5556-5679

NEW PREMIO DEBUT

さらに優雅に華やかに 磨き上げられたスタイリング

その質感、そのくつろぎは、大人にこそ相応しい。

Photo:1.5F"EXパッケージ"(2WD)。内装色はフラクセン。SRSサイドエアバッグ&SRSカーテンシールドエアバッグ<64,800円>はメーカーオプション。■写真は販売店装着オプションのナビゲーション装着状態イメージです。詳しくは販売店におたずねください。■写真は機能説明のために各ランプを点灯したものです。実際の走行状態を示すものではありません。■写真は機能説明のためにボディの一部を切断したカットモデルです。■画面はハメ込み合成です。

■プレミオ1.5F"EXパッケージ"2WD 車両本体価格 2,306,291円

1.5F"EXパッケージ"に、Toyota Safety Sense C 衝突回避支援パッケージ標準装備。

●価格は全て消費税込みの価格です。●リサイクル料金、保険料、税金(除く消費税)、登録料などの諸費用は別途申し受けます。●価格にはオプションの価格は含まれていません。★燃料消費率は定められた試験条件のもとでの値です。お客様の使用環境(気象、渋滞等)や運転方法(急発進、エアコン使用等)に応じて燃料消費率は異なります。

60th Anniversary 岩手トヨペット

お客さま相談センター ☎0120-181410

子供を見たらまず徐行

本社/盛岡市上田2丁目19-40 ☎019-651-3211 http://toyota-dealers.jp/12201/

ファッションの窓

同窓会シーズン 新調するならホワイト系レースブラウス



スカート生地はリボンが下から覗かせてもOK。小さくセサリは小ぶりなもので清楚に、大ぶりなものでゴージャスに演出できます。

同窓会やクラス会の機会が多くなる時期。洋服を新調したいけど、パーティーの後も着られる服がいいな。そんな時には白っぽいレースのブラウスを選んでみてはいかがでしょう。写真はオフホワイトの綿レースのブラウスで、花モチーフが可憐な一枚。印象を何通りにも変えられる着回しのお役立ちアイテムです。ブラウスを選ぶコツは「シンプルデザイン」「袖はちょうど肘丈に」です。シンプルなものを選ぶば様々なボトムスや小物とコーディネートしやすく、着回しが広がります。袖丈は腕を曲げた時にもたつかない肘丈がベスト。歳を重ねると気になってくる肘回りのお肉をすっきりカバー。もちろん、肘に自信のある方は短めの袖丈にしても清潔感があり素敵です。へ華やかパーティースタイルに合せて着こなすを楽しんでください。

パーティの後は普段使いで活躍するホワイト系のレースブラウス。シーンに合わせて着こなすを楽しんでください。

オト・クチユルふねえとるオーナー 藤原孝子

スウェットはまだ着る機会が多いシニア世代。だからこそ、汗がにじむ夏にも紳士の身だしなみとして与える印象に気を遣いたい。そこで今回は、テール・ド・エムのスウェットを取り入れたクールビズスタイルを紹介いたします。

80年代に流行した大きめサイズから、ピッタリサイズに流行が変化しました。ですが体型を気にしてなかなか自分の体にピッタリのサイズは...と敬遠してしまいませんか。そこで提案したいのが、あくまでも着やすいナチュラルシヨルダーでありながら、脇をゆるやかに仕上げた、トップは3〜4cmくらい長さを残してカットするのがポイント。ワックスで毛先に動きをつけてあげれば、スウェットでもできる少しいだけ遊びを取り入れたヘアスタイルの完成です。襟足がすっきりしているのが、真面目な夏に出かけてみませんか。



スカート生地はリボンが下から覗かせてもOK。小さくセサリは小ぶりなもので清楚に、大ぶりなものでゴージャスに演出できます。



連合指導会長 豊巻 浩也さん(60)

裾が足の甲についたときに、足首あたりに1つの谷折が見えるようにスボンの丈を合わせるのがオススメ。「シャリック」という盛夏用の生地を使用しているため、動きやすさや軽さ、通気性も抜群です。

テールにオススメリたい新しい感覚の着こなしです。スウェットの色は、その時代の背景で流行が変わると言われています。今年の夏は明るい色が流行なのだそうです。今回はライトブルーを選択しました。いつもより明るい色を着ると、暑い夏にも爽やかな印象を与えることができますよ。

実は一度も髪を染めたことがないという豊巻さんには、スウェットのカラーワックスに挑戦してもらいました。つける量で色の濃淡が変わるので、少量を髪全体につけて、光が当たると主張する程度のさりげない髪色を演出。鏡を見た豊巻さんも、普段と一味違う自分の姿に笑みが出ました。簡単にワックスで髪色を変えてみるだけでも、普段と違う自分が見えて楽しいですよ。

心動きは身体の動き。軽やかなモテテスタイルで夏に出かけてみませんか。

個性を輝かせるカラーワックスは、この夏の一押しアイテム

モテ爺 Dandyism to seniors

暑い夏は 爽やかな装いで

【協力】ヘアスタイリング 理容ファースト町町店 (モテGコース) 店長 菊池優人
ファッションアドバイザー テーラー・ド・エム 代表 久保居光正・店長 大堀孝

(019) 653-9820
9:00~19:30
定休日/水曜日
【指定駐車場有】

着町限定
モテGコース!!
税込2,200円

first
カット、顔剃り、シャンプー、耳掃除、モテG仕上げ

ヨーガの無料体験(3回)しませんか?

ヨーガで運動不足解消!
プチ断食も指導します!
まずはお気軽にお電話下さい

マツムラ健康館
盛岡市みたち3丁目18-27
☎(019)658-8554

音楽の力で聴く人を元気に

日本文化三味線非常勤講師 駒幸夫さん(60)

力強くもおり軽快なリズム、温かい三味線の音色。演奏しているのは釜石市出身の駒幸夫さん。20歳で民謡歌手としてデビューし、作曲家やプロデューサーとしても活躍。現在ニューヨークに拠点を置きながら三味線の演奏や指導にもあたっています。

駒さんが若手に帰ってきた向かう場所は、沿岸の集会所や老人福祉施設です。願いは、音楽の力で沿岸を元気づけること。「震災から5年たった今だからこそ、共に歌い語り合える場所を。」そう話す自身も、家族や友人の被害を目の当たりにしました。あの日を忘れるのではなく、今感じられるありがたさを共に分かち合おう。駒さんの三味線の音色が、人々が心を通わせる居場所を作ります。

そしてこの夏、新たなプロジェクト「ミュージカル三味線」が開始しました。震災の記憶を風化させないため、被災した経験者や子供たちが語り手となって表現するというものです。公演の場所は駒さんが拠点を置くニューヨークから世界各地を予定。出演する子供たちはオーディションで決定後、英語から始まり歌やダンスもプロから指導を受けます。「あの日の出来事に深い思いがある子供たちに、自分の言葉で表現してもらいたい。」と話す駒さん。出演募集は8月8日まで、対象は小学校5年生〜高校1年生です。三味線の代表となつて発信するミュージカル。お子さんやお孫さんにすすめてみてはいかがでしょうか。

問い合わせ(駒幸夫さん) Tel.090(6284)6779

NISSAN Innovation that excites

NV350キャラバン クロムギアパッケージ

11.4km/L (NV350 クロムギアパッケージ 4WDモデル)

「クロムギアパッケージバージョンブラック」様々なシーンで存在感を放つ特別仕様。

4WDディーゼルエンジン フルレンジ電子制御5AT搭載!

盛岡日産モーター 0120-119623

営業時間 9:30~19:00 定休日 水曜日

盛岡日産モーター(株) 本店 岩手県盛岡市南仙北二丁目24-5 Tel.019-635-1124

盛岡日産モーター(株) 盛岡北店 岩手県盛岡市上堂四丁目1-12 Tel.019-641-5321



おやじごはん

かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画!

今月のごはん【夏野菜冷うどん】

暑い夏、できれば火を使わず調理はしたくない、そこでレンジを利用。いろいろな具材をチンするだけで、ヘルシーでおいしい一品が出来上がります。

【下準備】なすはヘタを取り、皮をピーラーでむき棒状に切る。えのきは根を落とし水洗い。とうもろこしは皮ごと水で濡らしラップで包んで3〜4分レンジで加熱し、包丁で横半分に切り、さらに縦切りで削ぐ。スナップえんどうはスジを取る。冷凍うどんはお湯で戻すかレンジで加熱して水洗いする。麺つゆは材料を合わせておく。

【手順】具材は水でぬらし、ビニール袋に入れ、袋の口を閉じずにレンジで加熱(600Wで1分前後、面倒な時はまとめて加熱してもOK)。加熱後、ビニール袋の口を結びそのまま水で冷やす。水洗いしたうどんの上に具材を飾る。お好みで、しょうがやネギなどの薬味を添えて完成。

【ひと言アドバイス】

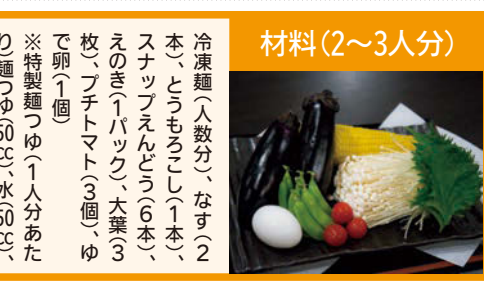


レンジで簡単ヘルシー調理

冷凍麺(人数分)、なす2本、とうもろこし1本、スナップえんどう(6本)、えのき(1パック)、大葉3枚、プチトマト(3個)、ゆで卵(1個)

※特製麺つゆ(1人分あたり) 麺つゆ50cc、水50cc、ゴマ油(小さじ)、酢(大さじ)、こしょう(少々)

※薬味：しょうが、のり、こねぎ、白ごまなど



熟成により味わい深くなった短角牛が、とろけるような柔らかさで味わえるプラン



短角牛の繊細な味わいには、意外にも白ワインが合う

お客様に料理とお酒の両方をより楽しんでいただくため、ソムリエの資格を取ったという晴山さん。ワインの試飲などに足を運ぶなど、年間1000本以上のワインを試して研鑽を積んでいます。ワインは同じような品種でも、土壌やその年ごとに味が違ってくるのが面白く、かつ難しい部分。いいワインは、健康志向を反映してか自然派ワインが注目を浴びています。その要望に応え、「ビーフ工房わかなロイヤル店」では、7月31日まで「自然派ワインと短角牛のマリアージュプラン」を堪能できます。お店まで

ビーフ工房わかなロイヤル店

ソムリエがおすすめする自然派ワインを堪能

お客様に料理とお酒の両方をより楽しんでいただくため、ソムリエの資格を取ったという晴山さん。ワインの試飲などに足を運ぶなど、年間1000本以上のワインを試して研鑽を積んでいます。ワインは同じような品種でも、土壌やその年ごとに味が違ってくるのが面白く、かつ難しい部分。いいワインは、健康志向を反映してか自然派ワインが注目を浴びています。その要望に応え、「ビーフ工房わかなロイヤル店」では、7月31日まで「自然派ワインと短角牛のマリアージュプラン」を堪能できます。お店まで



ソムリエ晴山嘉貴さん。常にワインの情報収集を欠かさず、「まだ日々勉強中です」

自然派ワインと短角牛のマリアージュプラン
●開催期間/7月31日(日)まで
●料金/4,000円(税別)、2人から
●プランの内容/赤・白の自然派ワイン90分飲み放題、自家製サルシッチャ、ビーフシチュー、ローストビーフ、リエットとピクルス、自家製パン
※仕入れにより料理が変更になる場合がございます。

ビーフ工房わかなロイヤル店
盛岡市菜園1-11-11 ホテルロイヤル盛岡2階
定休日:水曜日 Tel.019(651)2911

パソコン・OA機器廃棄

不要になったパソコンやプリンター等OA機器を安全に廃棄するサービスです。

【廃棄対応品目】
パソコン、OA機器の全般に対応しています。
・パソコン
・ディスプレイ
・プリンタ など

株式会社 リードコナン
TEL 019-656-5300
〒020-0866 盛岡市本宮字六丁目32-30
FAX 019-656-5333
詳しくはリードコナンホームページ
<http://www.leadkonan.co.jp/>

いわてシニアネット便り《8月の西部公民館パソコン教室》

- インターネット&メール(Win10)..... 9日(火)・10日(水)10時~16時
- エクセル使いこなし編..... 17日(水)~19日(金)13時~16時
- はじめてのパソコン教室..... 24日(水)~26日(金)10時~15時
- タブレット端末初めて編..... 27日(土)10時~15時
- パソコン・タブレットお助け相談会..... 31日(水)10時~15時

いわてシニアネットは毎週1回 盛岡市天昌寺町の事務所内でIT講習会を開催して皆様の疑問質問にお答えします。お気軽にご来場ください。

お問い合わせ) 西部公民館 ☎019-643-2288
NPO法人いわてシニアネット 〒020-0136 盛岡市天昌寺町1-60 ☎019-681-6160 Eメール isn@mbr.sphere.ne.jp

非常食の期限は、主に5年です!

非常用持出袋の中身をご確認ください!!

株式会社 ダイトク
本社〒020-0125 住所/盛岡市上堂三丁目6-33
電話/019-646-5454

大変お世話になった方へのご贈答に

こころ酒家公認 接待の土産 特選

ジュピター 10,400円(税込)500ml/1本

黄金 山葡萄の極

おうごん やまぶどうのきわみ

山葡萄のファイトケミカル成分である高濃度に凝縮したエキス末には、大学と研究機関により、いつまでも若々しさを保つ成分と、美容と健康に対して高い機能性があることがわかっております。

株式会社 デザルト/〒020-0021 盛岡市中央通3-17-7
お問合せ ☎0120-983-088

TOMATOMA とつが

盛岡市フェザン本館8F/デリカタウン
【営業時間】10:00~21:00
【TEL】019-606-4755

盛岡市中ノ橋通一丁目6-8ななつく1階
【営業時間】10:00~20:00
【TEL】019-624-5090

豆知識
夏野菜の代表格「きゅうり」と「トマト」。どちらも低カロリーなのに食べ応えがあり、さらに、脂肪を分解する酵素が含まれているため、ダイエットに効果的な食べ物です。また、どちらも体を冷やす効果もあるので、夏バテ対策としてもオススメです。

岩手ゴルフ倶楽部

岩手ゴルフ倶楽部創立79周年・コース開場54周年

毎週土曜日はレディース来場の女性全員に1,000円分の食事券プレゼント!

セルフレ開催

8月お得なプレー料金のご案内 予約・お問合せ 019-673-7121

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
7/24	25	26	27	28	29	30
開場記念杯	セルフレ					レディース
¥8,100	¥4,500(税込)	¥5,100 食事付	¥5,100	¥5,100 食事付	¥5,100 食事付	¥7,100
31	8/1	2	3	4	5	6
		新山友の会	定例コンペ			レディース
¥8,100	¥5,100 食事付	¥5,100	¥5,100	¥5,100	¥5,100 食事付	¥7,400 食事付
7	8	9	10	11	12	13
(月別)みちのくコ-ゴルフ				(オープン)中村商会杯		レディース
¥8,100	¥5,100 食事付	¥5,100 食事付	¥5,100 食事付	¥8,100	¥5,100 食事付	¥7,400 食事付
14	15	16	17	18	19	20
(オープン)アサヒビール杯	貸切			セルフレ		レディース
¥8,100		¥5,100	¥5,100 食事付	¥4,500(税込)	¥5,100 食事付	¥7,100
21	22	23	24	25	26	27
理事長杯				シニアサーキット第4戦		レディース
¥8,100	¥5,100 食事付	¥5,100	¥5,100 食事付	¥5,100	¥5,100	¥7,100

※上記は乗用カート・セルフプレーの料金となります。キャディー付きは2,500円(4B)追加となります。※消費税・利用税・諸経費は別途頂戴します。

10周年キャンペーン 特別企画

お家のことならなんでもご相談下さい。

相談・見積もり無料

10周年キャンペーン 特別企画

- ・オーダーカーテン 50%~60% off
- ・ブラインド・ロールスクリーン 30%~40% off

株式会社 オフィス・ケーワイ

☎ 019-656-9736
office-ky@sa2.gyao.ne.jp
☎ 担当直通 → 堀口 090-7014-7705
〒 滝沢市室小路 661-8

犬を飼うメリット

動物のあれこれについて山手先生がご紹介

糖尿病や痛などを発見する犬は別格として、犬を飼うと良い効果があるといわれています。

犬との散歩で会話が增え、社交性が高まり、飼育主さんの運動量も必然的に増えます。

アメリカでは、ストレスの軽減や、うつ病や鬱病の回復に、犬を飼育する効果が判っています。

アメリカでは、ストレスの軽減や、うつ病や鬱病の回復に、犬を飼育する効果が判っています。

犬と触れ合ったり、見つめるだけで、幸せな気分になり、幸せホルモン(オキシトシン)の分泌量が多くなります。

犬の広い額、大きな目、小さな鼻は、人の赤ちゃんを連想させ、母性がかきたてられます。

ストレスを感じる状況下では、ストレスの減少に役立ちます。



なぜ血糖が高くなるの？

いわて医療通信 脳卒中に影響を与える疾患②

血糖値が上昇する原因はひとつではありません。どのような病気でも、親から受けついで体質と、生活している環境がからみあって病気が出てきます。

患者さんのお話では、身内に糖尿病の方が数人いることが多く、やはり体質が影響しているようです。しかし親が糖尿病なら子供も必ず糖尿病になるといわれてはありませぬし、身内に一人も思い当たらないという方もいます。

糖尿病は生活習慣病といわれていますが、血糖値が上がってくるには、日々の生活での積み重ねが大きく影響します。

糖尿病によくないといわれている生活習慣はいくつもあります。食へ過ぎ、飲みすぎ、不規則な食事・睡眠、運動不足などは、誰もが納得できるものだと思いますが、その他にも、ストレスがかかると血糖値が上がりやすくなることもわかっています。

また、体重の増加、特にお腹が出てくるのが糖尿病につながる原因です。しかし太った糖尿病患者の多い欧米人に比べて、日本人はちょっとお腹が出てきただけで血糖値が上がりやすくなるため、人種によって病気のなりたちが異なっているようです。

血糖を調節しているホルモンに「インスリン」があります。そもそも食べたものが吸収されて、血液にとけていて糖分が血糖なので、血糖は生きていくために必要なエネルギー源なのです。このエネルギーのもとを、血管の中から筋肉や肝臓などに受けわたすのがインスリンの仕事です。

インスリンがうまくはたらかないと、血管の中のブドウ糖は引き取り先が見つからずに、いつまでも血管の中を漂っているだけになります。このようにブドウ糖が血管の中でたづついていく状態が高血糖・糖尿病なのです。

血糖が上がってくる原因には、①インスリンのはたらきが悪い(欧米人に多いタイプ)②インスリンの分泌量が少ない(日本人に多いタイプ)のふたつが重要と考えられています。糖尿病の発症はインスリンが鍵をにぎっているということですね。

生活での積み重ねが大きく影響します。

糖尿病によくないといわれている生活習慣はいくつもあります。食へ過ぎ、飲みすぎ、不規則な食事・睡眠、運動不足などは、誰もが納得できるものだと思いますが、その他にも、ストレスがかかると血糖値が上がりやすくなることもわかっています。

また、体重の増加、特にお腹が出てくるのが糖尿病につながる原因です。しかし太った糖尿病患者の多い欧米人に比べて、日本人はちょっとお腹が出てきただけで血糖値が上がりやすくなるため、人種によって病気のなりたちが異なっているようです。

血糖を調節しているホルモンに「インスリン」があります。そもそも食べたものが吸収されて、血液にとけていて糖分が血糖なので、血糖は生きていくために必要なエネルギー源なのです。このエネルギーのもとを、血管の中から筋肉や肝臓などに受けわたすのがインスリンの仕事です。

インスリンがうまくはたらかないと、血管の中のブドウ糖は引き取り先が見つからずに、いつまでも血管の中を漂っているだけになります。このようにブドウ糖が血管の中でたづついていく状態が高血糖・糖尿病なのです。

外反母趾の治し方

足には横と縦のアーチがあり、横アーチが潰れた足を開張足といひ、縦アーチが潰れた足を扁平足といひます。外反母趾は、横と縦のアーチどちらも潰れた状態のことです。

横アーチや縦アーチが潰れる原因は足首を過剰内位で地面につくからです。過剰内位は土踏まず側に体重をかける姿勢をいひます。

この姿勢の方は同時に猫背、反り腰、ストレートネック、内股になり易く、見た目も背が実際よりも低く、脚も短く見えます。

この姿勢は疲れやすく長時間立つていると腰や足が痛くなつてきます。

外反母趾を治すには日常生活で最も基本となる運動である「立つ、歩く、走る」という環境の中で、この不良姿勢を治さない限り、たとえホーム体操やタオルギャザー、ぐーばー体操を一所懸命したとしても、効果は限られます。

根本的な外反母趾の治し方は次の通りです。

①踵の骨(踵骨・距骨・舟状骨)に歪みがある場合には、月が丘関節調整院長楠山卓

松園動物病院

各種検査・美容・手術・入院
午前 9:30~12:30 ※(水)予約制
午後 15:00~19:00 ※(土)17:00迄(水・日・祝)休診

盛岡市西松園4丁目20-2
TEL.019-661-0500

エフエム岩手 ラジオ番組

毎週 火曜日/10:55~放送中

山手先生の動物のこと

出演/松園動物病院 院長 山手寛嗣

朝食が体内時計を整える

食べないと肥満等の原因に



平成26年の国民栄養調査によれば、なんと、朝食の欠食率は、男女ともに20代が最も高く、男性で37%、女性で23.5%と、驚くべき数字になっています。40代で

①朝食が体内時計を整える
私たちの体には体内時計があります。体内時計は2つあり、その1つが朝の光を浴びることで25時間周期から24時間周期にリセットする中枢時計、もう1つが、朝食で炭水化物(ご飯、パンなど)と、たんぱく質(納豆、牛乳など)を摂ることでリセットされる抹消時計です。この2つの体内時計がリセットされ、同調することで体調がよくなります。

②正しい歩き方「ヒールロツカー、アンクルロツカー、フォアフットロツカー」が動く歩き方に直します。

③正しく足に体重がかかる立ち方に直します。

日々の運動療法などで改善する可能性が高いので、参考してみてください。

月が丘関節調整院長楠山卓

の欠食率は低下しているものの、それでも男性で21.9%、女性で13.5%、そして60代の欠食率は、男性で8.5%、女性で7.4%となっています。

②朝食は脳を活性化させる
脳の主なエネルギー源はブドウ糖です(ブドウ糖が枯渇した状態では、脂肪が分解してできるケトン体も使われます)。体内時計は、一日の睡眠や体温、血圧、ホルモン分泌などに関わる非常に重要な働きをします。体内時計は2つあり、その1つが朝の光を浴びることで25時間周期から24時間周期にリセットする中枢時計、もう1つが、朝食で炭水化物(ご飯、パンなど)と、たんぱく質(納豆、牛乳など)を摂ることでリセットされる抹消時計です。この2つの体内時計がリセットされ、同調することで体調がよくなります。

③朝食抜きが肥満の原因にも
そもそも朝食を抜くことは、エネルギー源を入れないことなので、「体重減」に向かうはずですが、しかし、管理栄養士 菊池洋子

④朝食が排便の習慣作り
朝食を食べることで、大腸のぜん動運動が起り、朝の排便を促します。夕食の残り(野菜や昆布の煮つけや浸し)、海苔、キュウリやトマトの丸かじりなどで、食物繊維をたっぷり摂りましょう。朝のデザートにはヨーグルト類がおすすです。

ご自分の症状に合う治療が見つからない方へ!!

月が丘整骨院

併設 関節調整院

楠山卓 院長

根本治療 専門です。

019-641-8936

※予約優先制

「すだちと乳酸菌のちから」好評発売中!

岩手県盛岡市 津志田西27-15

0120-17-7370

24時間365日対応!

リペアン

排水パイプの詰り、トイレの水漏れ、給湯器の交換、水まわりのリフォーム

J-WATER 盛岡市上野 3-13-35

フリーダイヤル 0120-469-512

ベルグーロー

随時見学OK!

H28年7月オープン!入居者募集中!

小規模多機能型住宅介護施設	サービス付き高齢者向け住宅
ご利用料金(8~11月単位の料金となります)	月額利用基本料金(税込)
要介護1 10,320円	入居一時金: 無料
要介護2 15,167円	敷金: 家賃の1ヶ月分
要介護3 22,062円	☆24時間スタッフ対応いたします。
要介護4 24,350円	家賃 45,000円
要介護5 26,849円	食費 45,000円(1日3食×30日分)
	共益費 15,000円 生活支援費 15,000円

お問い合わせ先 〒020-0757 岩手県滝沢市大釜風林445-1
TEL.019-601-5768 FAX.019-686-1822 担当:阿部、小笠原

1回の検査でほぼ全身をカバーします。

PET-CTがん検診

Aコース(約2時間)	Bコース(約2時間30分)
85,000円	115,000円
Cコース(約3時間45分)	Dコース(約5時間30分)
145,000円	185,000円

自由診療

孝仁病院PET画像診断センター

受付時間9:00~17:00(木・日曜日・祝日・休診日を除く) 0120-489-362

〒020-0052 岩手県盛岡市中太田泉田28番地

トイレやキッチンの水漏れ、蛇口の取り替えなど

照明器具や電球の取り替え、エアコンの取り替えなど

水廻り **電気**

お家のトラブルはホームドクターが**即解決!**

岩手電工株式会社

〒020-0863 岩手県盛岡市南仙北1丁目22-61
TEL.019-636-3911

舟っこ流しの伝承に尽力

協賛会長 佐藤修さん(70)



今年は市内13団体から「舟っこ」が参加



盛岡の夏の風物詩「盛岡舟っこ流し」の始まりは、今から30年ほど前。南部30代藩主の息女・麻久子姫が大慈寺の和尚に帰依し、川施餓餓の法要を盛大に行つたのが始まりといわれています。その伝統ある舟っこ流しの行事を盛岡市の観光事業とすることを目的に協賛会が結成されたのは昭和61年。現在、その協賛会の5代会長を務めるのが佐藤修さんです。個性豊かな舟っこは、真



現場で真の迫力を感じていただきたいですね

夏暑い中、本業の傍ら団体有志が寄り集まって、約1か月かけて製作されます。「今の舟は華やかに飾り立てられていますが、昔は質素だったみたいです」と佐藤さん。一方で、舟の作り手の高齢化も深刻化していると話します。

「長い歴史のある伝統行事です。その歴史を途絶えさせるわけにはいかないと責任を感じていますね。今後は仏事感覚だけではなく観光や祭り要素も入れていければと思います。県の行事としても指定いただければいいですね」と佐藤さんは願ってやみません。

「舟っこ流しはお盆の行事ですから、帰省して墓参りするのの趣味や、自分たちの先祖を語り継ぐきっかけとして、若い世代の人にも今一度考える機会になつてくれれば…」と、佐藤さんは願ってやみません。

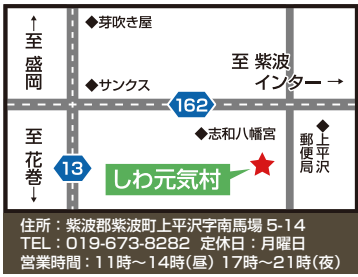


湧く湧くする取り組み

第2弾「食と職」

しわ元気村は、オープンから約4か月が経過しました。多様な年齢層の人が来店し、賑わいを見せています。開店以来、様々な試みをしてきましたが、8月からリニューアルし、バーションアップした取り組みを開始します。

しわ元気村では現在、設立より目標としていた障がいのある方の働く場(就労支援事業所)として本格的に準備を進めています。その部(17時~21時)の食堂の為、御愛顧いただいでい



住所：紫波郡紫波町上平沢字南馬場 5-14
TEL：019-673-8282 定休日：月曜日
営業時間：11時~14時(昼) 17時~21時(夜)

古希過ぎても挑戦 盛岡市 菊地起夫さん(72) 岩山頂上へ一直線



「山頂に到着するまで1回も降りないんです」と二カッと笑う72歳。自宅から岩山まで約10キロを汗びっしょりで走破します。若い頃からの趣味かと思えば、意外にも始めたのは退職後60歳を過ぎてから。岩山への挑戦は65歳。社会的には「高齢者」というレッテルを貼られ、なんとも言えないショックを受けました。そのとき「高齢者でもできることがいっぱいある。よし、何在だそうです。」



1/200 盛岡城



工房には沢山の人が集う

人を紡ぐシニアの楽園の主

スタンドグラス工房の村上成夫さん(75)

盛岡市本町通にある「スタンドグラス工房・趣存」。趣存の意味は、趣味があるということ。とんだけ、発音もフランス語のように。スタンドグラスが発祥だから」と当から転身し、スタンドグラス工房は沢山の人が集う

初仕事として請け負った最初の作品は、田園ホールに飾ってあるもの。朝前山清水寺の焼香台なども手掛けた。製作家としてスタートしてから5年目の平成元年に「工房・趣存」を構えました。「ものづくりは、作ってほしい人がいて、その人の世



元気の秘訣は人とつながり。「終生ものづくりしていきたいね」と、工房主の村上成夫さん(75)・パートナーの真理子さん(70)



夏の岩手県産切り花フェア

旬花 緑の風 住所 / 盛岡市中ノ橋通1-6-8 Nanak1階 ☎019(652)8710
時間 / 10時~20時 定休日 / Nanak準拠 配達も承っております。ご相談ください。

KOURAKU GROUP お客様に「愛」を込めて。パチンコ・スロットに「愛」を込めて。



PACHINKO & SLOT

パチンコ スロット

シニアズの定期購読

毎月ご自宅へ郵送します

料金は、切手代12ヶ月分と手数料で合計2,304円(1年分)です。ご希望の方は振込用紙をお送りしますので下記宛にお申し込みください。

TEL 019(623)2788

〒020-0024 盛岡市菜園2丁目1-9 メール: info@seniorsnet.jp

大人のための情報紙 シニアズ

Seniors

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

RM 76.9

Radio Morioka

HP <http://radiomorioka.co.jp>

株式会社 ラヂオもりおか 盛岡市中ノ橋通 1-1-21 769@radiomorioka.co.jp

豪快に上がっていくのが爽快 ロケットは夢そのもの

毎回新たな発見もある

打ち上げ用のモデルロケットはすべて自作。組み立てには時間や技術を要しますが、手仕事を楽しむひとときもまたたまらない至福の時。「作ることも、打ち上げることも、いつも新しい発見があって面白い」。ロケットに小型カメラを搭載し、打ち上げや回収チェックにも余念がありません

岩手医科大学理事長 **小川彰さん** (67)

てロケットの世界における研究と技術向上をめざし、会員相互の親睦と多くの方々に楽しんでもらう場を企画実行することを目的に、平成14年に設立。東北としては初、全国で15番目に認定されました。

大興奮。留学を終え岩手に戻った小川さんは、さっそく家族全員でライセンスを取得し、家族レジャーとしてロケットを上げ始めました。それが今から25年ほど前のこと。以来、次第に仲間が増え始め大きな輪が広がりました。



自作のロケットが大空に轟音と共に白煙を吹いて飛んでいくさまを体験する。その光景に魅了され、現在「東北ロケットリーグ」の会長を務めている小川彰さん。

東北ロケットリーグは、モデルロケットを通じて

そもそも、小川さんがロケットに興味を持ったきっかけは、アメリカのアリゾナ州へ医学で留学中のこと。息子さんを通うアメリカンスクールにロケットリーグがあり、そこでモデルロケットを上げる光景を目撃した小川さんは、日本でもロケットを通じて

「ロケットの世界は毎回あらたな発見があり楽しいですよ。目標は、日本で初めて大きなロケットを作ること」と夢を膨らませる小川さん。



「ロケットに関わるときの主人は、少年のような目をしてますから」と奥様

HOUSEDO 盛岡中央店

不動産 リフォーム 住宅

株式会社理創生活

0120-48-2348 理創生活 検索

〒020-0805 岩手県盛岡市東新庄 1-28-3 国道4号線沿い



1年かけて製作したモデルロケット発射のゆくえを見守る小川さん

た1枚と。一番大変なのは塗装ですね。いかに軽量化させるか大変」と、目を輝かせながら話す小川さん。

そんな主人のよきパートナーが、クラブの副会長も務めている奥様のきよみさんです。「私はいしたことはしていませんが、内助の功といえば、ロケット製作で部屋が散らかるのをグツと我慢することから(笑)」。ご夫妻の仲睦まじい姿も周囲を和ませます。

「ロケットの世界は毎回あらたな発見があり楽しいですよ。目標は、日本で初めて大きなロケットを作ること」と夢を膨らませる小川さん。

この夏も安比高原スキー場を会場に、モデルロケットの打ち上げが盛会に終わりました。



東北ロケットリーグは20～70代の社会人と岩手中・高校の共同で運営

乗らずに眠らせたままの車ありませんか?

え!? そんな車もお金になるの!?

廃車 事故車 中古車

買取手続・引取すべて無料!
価値が下がる前にご相談を!

廃車ドットコム盛岡

紫波郡矢巾町高田11-24-1
廃車ドットコム 検索 0120-814-565

音がたつえるいのちの輝き

岩手リオン補聴器センター

岩手リオン補聴器センターは県内7店舗すべてが認定補聴器専門店です

補聴器は医療機器です。耳鼻科で受診されて紹介状をお持ちください。

県内7店舗のネットワーク 岩手リオン 検索

お子様料金がお得!! <開催期間>8/31(水)まで

夏休みファミリープラン

大人料金

◆平日1室大人2名+お子様2名のご利用で

一泊2食 お一人様 大人 **9,600円** 消費税込

例) 大人2名+小学生2名で28,800円(消費税込)~

※お部屋は和室10畳間となります※大人には別途入湯税150円がかかります
※大人2名+お子様(3歳~中学生)2名の4名様から承ります
※子供料金/中学生:通常大人料金の80%
小学生:通常大人料金の70%→大人料金の50%
幼児(3歳~未就学):通常大人の50%→30%

★嬉しいファミリープラン特典★

中学生:通常大人料金が大人料金の**80%**

小学生:通常大人の70%が大人料金の**50%**

幼児(3歳~未就学)通常大人の50%が**30%**

★かき氷券付(cafe de 蔵 9:00~17:00)
花火1個付(3歳~小学生)

大人2名+お子様1名向け 禁煙トリプルルームプランもご用意!! 詳しくはお問い合わせ下さい!

3館共通かに食べ放題

ホテル千秋閣	ホテル花巻	ホテル紅葉館
和洋バイキング バラに包まれた新食空間「ロースダイニング」で味わう	和風ふるさとバイキング 釜飯や揚げたて天ぷらなど和食中心のメニューが豊富	和洋中旬彩バイキング 串揚げやステーキなどライブコーナーが充実

夏休みファミリープラン料金カレンダー
(大人2名+お子様2名でご利用の場合の大人料金)

8/22~25, 29~31	7/24~28 8/1, 2, 21, 26, 28	7/29, 31	
9,600円	10,100円	10,600円	
8/3	8/17, 18	8/7~11, 19	8/4, 5
12,400円	12,900円	13,400円	13,900円

おかげさまで創業88周年 **花巻温泉** TEL 0198-37-2111 〒025-0304 岩手県花巻市湯本1-125

お得な情報が満載! 詳しくはホームページで! 花巻温泉 検索

花巻温泉に泊まって T-POINT 貯まる・使える