

2016.12月号 無料配布

【月刊159号】次号/12月25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
【編集チーム】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

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 シニアズ 検索

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 パステル館 検索

「パパとママ、みんな笑顔」で家づくり
SUGAR HOME シュガーホーム 暮らしにちょうどいい家
暖かくて安心!
安価、高性能、暖か快適生活!
荒谷盛さん(57)

シュガーホーム 盛岡西店 (運動公園向かい)
盛岡市みたち3丁目2-37 0120-322-147
シュガーホーム 盛岡店
盛岡市本宮6丁目26-15 0120-418-324

二人の暮らしにちょうどいいカタチ
荒谷さんが家づくりでこだわったひとが価格。
「想定していた予算で収まりました。費用についても、担当の方が随時相談してくれて、いろいろアドバイスもありました。」

「これから的人生、暖かい家で快適に生活ができればいいなあ」という思いから、
「この人生だから快適に暮らしたい」
「第一の人生だから快適に暮らしたい」

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。

少人数でも楽しい暮らしを叶えます!
暮らしを24時間サポート
子育て世代はもちろん、シニア世代やコンパクトライフを叶えたい人たちにもおすすめしたい魅力満載なのが「シュガーホーム」。
打ち合わせから引き渡しまで責任をもって家づくりを行うだけではなく、ほかにもいろいろな強みを持っているところにも注目です。
「20年の地盤保証」や「10年のシロアリ保証」をはじめとする各種保証に加え、地震に強い「2×4工法」、断熱に優れた「発泡ウレタン断熱」、頑丈な「ベタ基礎」、アルゴンガス入り樹脂サッシ「Low-Eガラス」、地震や火事に強い「ダイライト壁」、セミオーダー「270プラン」といった数々も標準装備されています。
また、水まわり・鍵・ガラス

シュガーホームよりプレゼント
今回の記事をご覧になった方で、住宅の建て替え・購入・土地の売却及び購入に興味のある方はアンケートのご記入で「ホテルズのお食事券2,000円分」をプレゼント!
ハガキに「お食事券希望」と記入の上シニアズ編集部読者係までお送りください。(10名限定)
退去するたび物件優良化!
緊急時24時間対応します!

岩手県持ち家着工11年連続No.1 シリウスグループ
シュガーホームの6つの保証
1,270万円 (税抜)
ボーナス払いなし 月々35,850円
3LDK 東西玄関対応プラン 26.55坪(87.77㎡)
シリウス24時間緊急ダイヤル
地震補償が1年標準
瑕疵保証が10年標準
20年の地盤保証
10年のシロアリ保証
お引き渡しまで責任持って完成引き渡しサポート

# フラは楽しくて最高

個性豊かなメンバー集まる

盛岡市を拠点に、ハワイの伝統舞踊フラを伝える「ハレ・レフア」。そのシニア向けゆとりたっぷりサークルとして盛岡体育館で活動しているのが「フラアエ」です。所属しているのは60〜80代。方々の地域から個性豊かなメンバーが集まっています。

活動が行われたこの日の終了後、汗をぬぐいながらも、まだ踊り足りないと言わんばかりに元気いっぱい、の姿を見せてくれたのが、サークル立ち上げ(平成7年)から所属しているという、遠藤敏子さん(75)、三浦敏子さん(82)。そして、三浦さんに「フラ一緒にやらない？」と誘われて始めたという菊地綾子さん(78)の3人。



「楽しくて最高！」(左から、菊地さん、遠藤さん、三浦さん)

ハワイアン音楽に合わせてゆったりとした動きを行うフラは、背筋をまっすぐに伸ばして踊るのが基本。そのせいもあるのか、3人とも驚くほど背筋はピン、表情も明るい笑顔にあふれています。「長年スケートをしていたけど、いつまでもスプリントできるかわからないし、年取ったら何かできないかなと思って出会ったのがフラ。これならこの先ずっとできるんじゃないかしら」と思っていると、三浦さんは60歳からフラを開始。同じく立ち上げ時から共に過ごしてきた遠藤さんは、若い頃からジャズダンスもやっていた踊ることが大好き。娘さんに、「楽しいからフラ習ってね」と言われたのがきっかけだったとか。最初はフラに興味なかったという菊地さんも「やってみたら覚醒してしまって、今ではすっかり虜」とニコニコ。フラアエでは、ハワイの伝統的フラを真摯に学ぶことができ、月2回無理のないペースで、じっくり丁寧に指導してくれるところも魅力と話すみなさん。「こうして音楽を聴きながら踊るゆしみひときは宝」と三浦さん。冬の寒さもなんのその、暖かな春の日差しの中で踊っているようなみなさんの姿が印象的でした。

**初心者向けフラダンス教室**  
いつからでも、何歳からでもスタートできます。あなたが本来持っている美しさをもっと輝かせませんか？  
Relax & Refresh HULA  
Hale Lehua  
～ハレ・レフア～  
活動場所/盛岡市内丸6-12  
TEL.080-1663-2928(柴田)



及川インストラクターの指導のもと、笑顔も満開

## 昔の町名を知ろう 盛岡

今回は内丸が面白い

盛岡市本宮にある「盛岡市先人記念館」では、12月10日(土)から、「第11回盛岡の古町名展」が開催されます。

この企画展は、盛岡の古い地名(旧町名)に焦点をあてて、地名と共に町の歴史の歴史を紹介するともに、南部家の明治維新と盛岡城、内丸の文明開化、そして、南部利恭、南部英鷹、三田俊次郎、森口多里ら先人たちに、貴重な写真パネルや実物資料を用いて、内丸を深く掘り下げて紹介されています。



「地元の人にこそ、地元の歴史や先人について知っていただきたい」と中浜さん

今回のテーマは「内丸が面白い」。盛岡の藩政の中心地であった内丸が、町の歴史とゆかりの先人たちの歴史を紹介するともに、盛岡の人々に、ひいてもらいたいですね」と話すのは、主任学芸員の田中聖美さん。

また、常設展においても、新渡戸稲造、米内光政、金田一京助を中心に、明治期以降に活躍した盛岡ゆかり

「古町名展は、明治と大正昭和を生きた盛岡の先人をよりクローズアップして紹介できる絶好の機会です。身近な町の歴史とゆかりの先人たちの歴史について、盛岡の人々に、ひいてもらいたいですね」と話すのは、主任学芸員の田中聖美さん。

また、常設展においても、新渡戸稲造、米内光政、金田一京助を中心に、明治期以降に活躍した盛岡ゆかり



盛岡城古写真(天守櫓が林の右手奥に見える)

の先人たちを紹介しているの、こちら併せて訪ねてほしいと、ポラントニアによる館内の展示解説希望の際は、事前問合せを。盛岡の文化の礎を築いた町の特長と、その地で活躍した先人について理解を深めることができる絶好の機会です。ぜひ足を運んで、郷土の新たな魅力を再発見してみませんか。

来年はいよいよ開館30周年を迎える「盛岡市先人記念館」。お見逃しなく。

## 水耕栽培にも挑戦 田鎖高紀 社長(59)

「故きを温ねて新しきを知る」。46歳で家業を継いだ田鎖社長は当時農業に反対していた「外に出たい」という思いで大学は関東へ進みました。卒業後岩手に戻りましたが、知識と手法を盛り込みながら新たな農業の形を築いていきます。

3人の子宝にも恵まれ、仕事に明け暮れながら過ごしている45歳のときのこと。父親が倒れ、農業を継いでほしいという意思を聞かされた。小学校のとき、農作業を学ばせてくれた父の姿が、断れなかった。決意を固めたもののまだまだ小さな子供たちを抱える身。妻の心配する気持ちも察し、家族を守るために動き出しました。

## 今月のボス!

まず銀行で培ったともいえる知識で収支を明確にし、法人化。365日収益を上げるために水耕栽培も手掛

「故きを温ねて新しきを知る」。46歳で家業を継いだ田鎖社長は当時農業に反対していた「外に出たい」という思いで大学は関東へ進みました。卒業後岩手に戻りましたが、知識と手法を盛り込みながら新たな農業の形を築いていきます。

3人の子宝にも恵まれ、仕事に明け暮れながら過ごしている45歳のときのこと。父親が倒れ、農業を継いでほしいという意思を聞かされた。小学校のとき、農作業を学ばせてくれた父の姿が、断れなかった。決意を固めたもののまだまだ小さな子供たちを抱える身。妻の心配する気持ちも察し、家族を守るために動き出しました。

## 定年後黒にんにく作り

各地から注文舞い込む

にんにくの産地でも知られる青森県田子町出身の笹森正明さん。人々を元気にする黒にんにく作りで、第二の人生を謳歌しています。

笹森さんが黒にんにく作りを始めたのは65歳の時。岩手県新郷村の糖度の高いにんにくと出会って今の黒にんにくが完成しました。ゆっく

の産地でも知られる青森県田子町出身の笹森正明さん。人々を元気にする黒にんにく作りで、第二の人生を謳歌しています。

笹森さんが黒にんにく作りを始めたのは65歳の時。岩手県新郷村の糖度の高いにんにくと出会って今の黒にんにくが完成しました。ゆっく



お手製の黒にんにくを愛情たっぷり語る笹森さん。パッケージも笹森さんのデザインです

**ご家族から「テレビの音が大きい!」と言われてしまう方、**

メガネの松田で、解決方法が見つかるかもしれせん。

お気軽にご相談ください。  
青山店 TEL.019-647-7660  
高松店 TEL.019-665-1222  
都南店 TEL.019-614-0678

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。

**I LOVE PACHINKO & SLOT**

パチンコ スロット

公楽グループ 本社 / 岩手県盛岡市上堂4丁目1-20 (019)645-8118(代表)



大人のおしゃれのコツは、上質&シンプル。お気に入りのシンプルコートで自分らしい冬の装いを楽しんでください。

# ファッションの窓

## シンプルで叶える自分スタイルリング ツイードチュニックコート

冷たい北風が冬の匂いを運んでくるこの季節。今シーズンはどんなコートで冬を楽しみますか。今回は身も心もほっこり温めてくれる、シンプルな

リングツイードのチュニックコートをご紹介します。リングツイードは時代を越えたお洒落の定番アイテムです。表情豊かで優しい雰囲気素材感が特徴で、無機質な冬の時期に明るい彩を添えてくれます。ふんわりと軽く、見た目も着心地も温かいです。身頃はたっぷりフレア、袖はドロップシヨルダーなので、今年流行のザックリ編みのニットや、人気が続いているドルマンスリーブ(袖ぐりが深くゆったりしている)をインナーに持っているだけでも腕の部分が苦しくなることはありません。襟はさりげなくシユクシユ加工になっているので、立てても寝せても首元がおしゃれです。襟先に小さなホックが付いているので、スタイリッシュなスタンドカラー風にもなります。丈は膝小僧が少し隠れるぐらいがベスト。ロングブーツや細身のボトムスと合わせて、裾下をスッキリ見せて、オートウチユルふねえとる

アイボリーは日本人の肌色によく馴染む、着まわしの優秀カラー。好みの小物で自分らしくコーディネートできるのが魅力です。写真のように大判のスカート(150×150cm)を斜め半分に折り、軽く束ねて無造作に肩からかけるだけで、ワンランク上の着こなしに。時にはオシャレなハットを合わせてみたり、マフラーのアレンジを楽しんでみたり、気分によって雰囲気を変えられます。ベルトをすればフレア感が増して上品さがアップするので、これからの時期のお出掛けにもぴったりですね。



背中やポケットの端部分に牛革をあしらったポイントデザインにも注目。細部の遊び心も、おしゃれのコツの一つです。

# モリ爺 組み合わせで楽しむお洒落

Before & After

冒険したのも着てほしいと、できればオシャレを楽しんでもいいと、盛りだくさんな牛袋さんへのお

身長167cm。趣味は川釣り(特に鮎釣り)。朗らかでユーモアたっぷり、茶目っ気もある牛袋さんは人を包み込むような優しい笑顔が素敵な歯医者さんです。

今回のモデルは、牛袋徳道さん。取材には奥様も同行してもらいました。牛袋さんは仕事柄、診察コスチュームが大半ですが、外出時は比較的力強いアルな装い。髪形は「スタ

【取材協力】ヘアスタイリング ヘアスタイリング 美容ファースト青町店(モテGコース) 店長 菊池優人 ファッションアドバイザー 藤原孝子 エフワン盛岡店 代表取締役 芳賀仁



コートにセーターに変えただけ。組み合わせ次第で雰囲気ガラリ

そんな牛袋さんを変身させるべく、まずは理容店から「と、パーマヘアが定番だとか。洋服選びは奥様の幸子さん担当。一年相応のカラーばかりじゃなく、たまには冒険したのも着てほしいと、できればオシャレを楽しんでもいいと、盛りだくさんな牛袋さんへのお

「普段ベージュ系なものを着ていて、少しおしゃれをしたい時におすすめのジャケットです。一着あると活用の幅が広がるので重宝しますよ。ストールをさげれば見た目もすっきりさせることができます。」とエフワンの芳賀さん。ウエストに合わせるも、ストレッチデニムなら安心。お腹周りのサイズを落としても、伸縮性があるので窮屈にならず、足のラインもすっきり見せられます。

「この髪形、とてもすっきりして気に入った。普通のデニムは窮屈で苦手だけど、このパンツはストレスがなくていいね。着こなしも少しの工夫でかっこよく決まるものだね」と牛袋さん。奥様も、男前が上だったご主人に笑顔が。



うしぐさ歯科医院健康サロンもーもー院長 牛袋徳道さん(62)

変身前

変身後

**未来をつなぐ 創造力**

(株)渡辺工業所

建設業・重機輸送・重機リース

〒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

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

青町限定 モテGコース!!

【カット、顔剃り、シャンプー、耳掃除、モテG仕上げ】 税込2,200円

エフワン盛岡店 全商品 50%~20% off!!

クリスマスプレゼント

オリジナル「モテ爺福袋」 今なら 早期予約で 8%off

福 ¥10,000~(税別)

019-637-8681 住所:盛岡市津志田中央3-11-30 営業:10時~20時 定休:第1・3火曜

【仲人歴22年】合コン開催!

シニアの出逢い

これからの人生を楽しむパートナーをさがしませんか?

TEL&FAX 019-652-0811

アシスト・ユー・イワテ(結婚相談室)

盛岡市大通り3丁目7の6 やまねビル5F お子様・お孫様のご相談も受付中!!

「いわぎん」フリーローン (お申込みカンタン&スピード回答!)

ファイブ-α

ご旅行や冠婚葬祭に。お子さん、お孫さんのお祝いごに。 お使いみち自由!

(いわぎん)で公的年金をお受け取りの方は、 2カ月一度のご返済もOK!

お問い合わせは(いわぎん)ダイレクト/センターまでお気軽にどうぞ。 受付時間/月曜~金曜9:00~17:00(休日を除きます)

0120-788-506 岩手銀行



New IS Debut

IS350 / IS300h / IS200t

LEXUS AMAZING IN MOTION

レクサス盛岡

〒020-0862 盛岡市東仙北2丁目15番25号 Tel: 019-631-3237 Fax: 019-635-7630 営業時間: 火曜~土曜 9:30~18:30 日曜・祝日 9:30~17:30 定休日: 月曜日



かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画!

# おやじごはん

【6食目/もりおか薄焼き】

- 作り方**
- 1 小麦粉をボウルに入れ、飲み残しビールと水を加えて混ぜ合わせる。
  - 2 ねぎは小口切り(粗みじん切りでも)にして、①に入れてさらに混ぜる。
  - 3 フライパンを火にかけて油少々をひく。火を中火にし、混ぜ合わせたタネをお玉に1杯半ずつ、フライ
  - 残ったビールを使って、カリッと焼く「薄焼き」。サクッと焼いて、トッピング次第でいろいろ楽しめるおいしい一品です。
  - パンに流し、お玉の背で薄く丸くのぼす。
  - シヨウガを散らしあればかつお節も、味海苔を張り付ける。
  - ほどよく焼いたらフライ返しで裏返し、しょうゆを刷毛(なげればキッチンペーパー)で裏面のみに適量塗る。
  - 再度フライ返しでひっくり返して完成。



トッピングは、かつお節やチーズをのせてオープン

青のり、しらすやちりめんなども合います。ピザ用などみてください。

トースターで1分焼けば洋風の味わいに変身。工夫次第でいろいろな味を楽しんでみてください。

材料(2人分)  
小麦粉(70g)、紅シヨウガ(少々、ねぎ(10cm程度)、味海苔2枚)、さくらえび(少々)、しょうゆ(適量)、飲み残しビール(10cc)、水(20cc) ※ビールの代わりに炭酸水でも可



## 職人が丹精込めて作る手づくりおせち

おかげさまで創業47年を迎えた仕出しの専門店「丸亀」。地元の旬の食材を活かし、1品1品手作りこだわった贅沢なおせちは二段、三段、四段を数量限定で予約承り中。また、年越し折り料理、オードブルも取り扱っております。新春のお祝は「丸亀」の手作りの味に舌鼓を打ちませんか。

- 四段重 【限定20個】...38,000円
  - 三段重 【限定30個】...26,000円
  - 二段重 【限定20個】...14,000円
- 年越し折り料理...3,500円 / オードブル...12,000円

創業47年 仕出し料理 **丸亀** 盛岡市東山1-11-2

注文受付 019-652-3774 [宅配無料]

※予定数に達し次第、終了致します。 ※全て税込価格 ※受け渡しは12月30日午後から31日夕方までです。

## 柿はビタミンCがいっぱい

カロテン、カリウムも豊富



す。その点、柿の1個は難なく食べられます。柿1個(180g)のビタミンC量は126mgで、1日に必要なビタミンC(厚労省の推奨量100mg)をあっという間に満たすことができます。

ビタミンCは、細胞と細胞をつなぎとめている結合組織の主成分、コラーゲンの合成に必須のビタミンです。そのため、肌との関係がよく言われます。中でも褥瘡(床ずれ)を改善し、上皮を形成するためには、感染やストレスで、ビタミンCの消費量がグンと増えるので、積極的にビタミンCを摂る必要があります(通常の1.5~5倍)。



小さい会を核にして輪が広がっていきますように

去る11月9日、「ドクターストレストラン GreenGreen」を会場に行われた初回は、松園

家に閉じこもりがちで孤独の高齢者に対して、町内会単位で集い、食事の機会を設ける「松園地区わくわく食事会」が、いよいよ始動です。この会は、松園地区自治協議会・松園地区協働推進委員会保健福祉部会の企画により、「互いに支え合って暮らせるまちづくり」を目指すもので、開催にあたっては、町の施設や飲食店を利用することで併せて地域の活性化につながるという期待をもち、高血圧の予防に役立ちます。私たちの食生活はまだまだ塩分が多く、カリウムの少ない食生活になってしまっています。カリウムの多い果物として、バナナやメロンが有名ですが、今時の季節はぜひ柿もその仲間に入れてください。

## 独りよりみんなまで食事

松園地区の独居高齢者に食事会を提供

1・2丁目町内会在住の独居高齢者の方、70~80代の女性8人が参加。日によりプログラムは異なるそうですが、この日は軽い運動を行ってから、みんなで楽しく食事。食後にはハンドアロマ



野菜中心でカロリー控えめ。健康を気遣ったやさしい味わいの食事を堪能

トリートメントを体験。有意義な時間に、皆さん笑顔で家路に着きました。 臼井 019-662-9845 猿橋 090-662-0816

**6号 19cm** **スペシャルフレーズ.....5,500円**  
純生クリームと大粒の国産いちごを使用したゴージャスなXmasアントルメ(いちご2段サンド)

今年のケーキは母がたくさん♪

Merry Christmas

12月20日までのご予約の方は「シャンメリー1本」と「表示価格から5%OFF」

**6号 18cm**  
タルト・オ・フリュイ.....4,000円  
アーモンドタルトにフレッシュフルーツをたっぷり飾りました

**ノエル 16cm**  
ノエル・ブラン.....2,800円  
ホワイトチョコムースと苺とラズベリーのジュレをヒスタチオスポンジで巻いたXmas限定ノエル

**5号 16cm**  
ショコラクラシック...3,400円  
スイス産チョコレートを使用したちょっと大人のショコラケーキ

**ガトーフレジェ**

- 4号/13cm...2,400円
- 5号/16cm...3,400円
- 6号/19cm...4,400円
- 7号/22cm...5,400円
- 8号/25cm...6,400円

乳脂40%の純生クリームと卵たっぷりのスポンジを使用し国産いちごを飾ったXmasアントルメ

**購入・受取り店舗**

- ベルフ牧野林店
- ベルフ山岸店
- ベルフ青山店
- 都南店
- ベルフ仙北店
- アルコ店
- ベルフまつその店
- コープ花巻あうる店
- ベルフ八幡平店
- FairePlaisirイオン盛岡南店
- FairePlaisirカワトク店

ご予約締切日 **12月20日**

動物のあれこれについて山手先生がご紹介

# 犬の子宮蓄膿症

避妊手術をしていない雌犬がそのまま高齢になると、子宮蓄膿症を発症することがあります。

雌犬の発情は生後7〜8カ月で始まり、その後約6カ月ごとに繰り返され、個体差もありますが、8歳前後まで続きます。

発情が終わると、しばらくしてから、また出血が始まった時や止まらない時は、卵巣腫瘍の存在が疑われます。また、普通の発情後に1〜2カ月してから、子宮蓄膿症になることもあります。

子宮蓄膿症を放置すると子宮内の膿から出る毒素や抗原物質が影響を及ぼし、血液の凝固障害や敗血症など重篤な状態に陥ることがあります。

子宮蓄膿症予防のためには、なるべく早い時期に避妊手術をおすすめします。避妊手術をする場合、卵巣、子宮など婦人科系の病気を、乳腺腫瘍、女性ホルモンに由来する糖尿病などの予防にもつながります。

元気が食欲がない、陰部を舐める、多飲多尿、お腹が膨らむ、呼吸が苦しむなどの症状がみられる時は、動物病院を受診してください。

「山手先生の動物のこと」11月分放送より

**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

**松園動物病院**  
各種検査・美容室・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

019-661-0500

**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**  
盛岡市みたけ3丁目18-27  
☎(019)658-8554

**もりしん 金利上乗せ実施中!**  
年金定期 年金定期II型

**盛岡信用金庫**  
盛岡市中ノ橋通1-4-6 ☎019-623-2221(代表)



## 糖尿病についてのまとめ

いわて医療通信 脳卒中に影響を与える疾患②

今までに記載した食事・運動への取り組みは、糖尿病にならないためにも、また糖尿病の治療中であっても大事なことです。これを実行しても血糖が下がらないときは薬を内服するよう勧められます。

糖尿病の飲み薬は、大きく2つに分類できます。「膵臓に働いてインスリンを出させるよう刺激するタイプ」と「インスリンの働きを活発にするタイプ」の2つです。また、それらは別に「腸からの糖の吸収を遅らせる薬」もよく使われます。

数年ほど前に登場したDPP4阻害薬は、小腸から分泌されて血糖を下げるインクレチンというホルモンを調節する薬で、副作用も少なく処方しやすいため現在では幅広く用いられています。

もっとも確実に血糖を下げる治療法はインスリンそのものを注射することです。現在では種類も増え、注射針も細くなったため、専門病院以外でも広く行なわれています。

「薬を飲むな」といって治療の目標ではないので、薬を飲むなと勧めるときは「薬を始めたらいけません。薬

とよく言われます。しかしそうではありません。血糖が高いときには、膵臓が弱っていたり、インスリンの働きが悪くなっていたりします。薬を用いて血糖を改善することで、血糖を整える力が回復してきて、薬を中止できるケースもめずらしくはあります。

しかしこんな質問を受けるとき、「薬を飲むな」といって治療の目標ではないので、薬

岩手医科大学は2017年に創立120周年を迎えます

**岩手医科大学**  
誠のあゆみ、未来へつなぐ

## 要注意、不正咬合

エッ!それ本当に歯の話? ③

不正咬合は、口の筋肉が衰え、やがて退化して肉に疲労を与える他、どう影響するのでしょうか。

不正咬合により咬み合わせが悪いと「食べ物をよく咬まない、咬めない」といいう状態となり、咬む回数が減少します。その結果、呼吸をするので鼻がフィル

不正咬合により咬み合わせが悪いと「食べ物をよく咬まない、咬めない」といいう状態となり、咬む回数減少します。その結果、呼吸をするので鼻がフィル

## お薬手帳は必携

今回は、病院のお薬を飲んでいて、自身の服薬内容を記録するための「お薬手帳」についてお話ししたいと思います。

お薬手帳は実は阪神大震災をきっかけに広まった制度です。阪

お薬手帳は実は阪神大震災をきっかけに広まった制度です。阪

黄金 山葡萄の極

心が伝わる逸品として選ばれました

**山葡萄原液 × 濃縮エキス末**

0120-983-088

山葡萄の極

**TOMATOMA とつが**

豆知識  
寒締めほうれん草とは、冬に旬を迎える寒気にさらしたほうれん草のことです。ほうれん草は寒気にさらされると、凍結を防ぐために、でんぷんを糖に変える性質があります。その糖度は通常のほうれん草の約2倍!なのでグリーンスムージーなど、甘味を活かした食べ方がオススメです。

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

**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**

**うしぶくろ歯科医院**  
☎019-647-8668

**健康サロンも〜も〜**  
☎019-601-5668

治療 肩こり、顎関節症、原因不明の体調不良など  
咬合診断+ツボ・鍼治療 保険診療可

運動 ほとんどの病気は筋力の低下から!  
口の筋力(特に舌筋)と全身の筋力アップ!  
介護・認知症・寝たきり予防にも! 参加費 健康運動教室(要予約) 500円

### お家で冬のお花を 楽しみませんか?

一緒に働きたい  
人を募集中です!!  
詳しくはお電話下さい

●お問合せ・お申し込みは  
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/>

### 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

●お問合せ・お申し込みは  
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《12月の西部公民館パソコン教室》

●ワードで作る年賀状.....1日(木)10時~15時  
●ワード初めて編.....7日(水)~9日(金)9時30分~12時30分  
●フェイスブックを始めよう!.....11日(日)10時~15時  
●エクセル使いこなし編.....13日(火)~15日(木)9時30分~12時30分  
●はじめてのパソコン教室.....17日(土)・18日(日)10時~16時  
●タブレット端末初めて編.....20日(火)10時~15時  
●パソコン・タブレットお助け相談会.....22日(木)10時~15時

【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

## 旬花 緑の風

### 日常に花を添える楽しさを

季節感とコミュニケーション溢れるお花屋さんをコンセプトに、花のあるライフスタイルを提案する「旬花 緑の風」。滝沢市大釜に本社を構え、盛岡市中ノ橋通のナナック1階の店舗を筆頭に、県内外の量販店で売られているお花も取り扱い。季節・鮮度・産地にこだわったお花を、毎日みなさんへ届けています。

そのな「旬花 緑の風」の立ち上げは平成10年。この道35年、幼い頃からスポーツよりもお花を、毎日みなさんへ届けています。

花が大好きだったという社長木村昭仁さん(53)と専務の和子さんの夫婦二人三脚で始めました。

その中で、ナナック内の店舗には特別な想い入れがあったのだといいます。「肴町界隈には、僕が生まれ育った場所としても親しみがあったし、中津川や緑の川が、色鮮やかに心を和ませる。3・11震災後、かつて中三があったあの場所の復活の知らせを受け、「そこでトライしてみたい」と、その想いを実現することができました。

そして現在、肴町アーケード側からナナックに入るとすぐ目に飛び込んでくるのが、色彩豊かで心を和ませるお花をみなさんと一緒に選んでみては

と、少年のように目を輝かせて話します。

そして奥様の和子さん。「アイデアを出すのが社長(主人)で、私はそれをサポートするのが役割」と、楽しげに話す目はとても穏やか。夫婦の仲睦まじい様子がうかがえます。

そんな想いの込められたお花は、今日も店舗に並んでいます。一人でも多くの人に、日常の生活に花のある幸せを伝えたいと、今日も頑張っています。

## 新しい発想で生まれた次世代の自動車 日産新型ノート誕生

11月2日に日産から発売されたばかりの「ノート e-POWER」。

皆様すでに体験したでしょうか。「どうせただのモデルチェンジでしょ」と思ったら大間違い。この車は今までの常識を覆す、量産型コンパクトカー「世界初の新型エンジン」を搭載した次世代の車なのです。

その最大の特徴は「電気自動車であるが、車両本体は「自ら発電する電気自動車」なのです。

### 新世代の電気の走り

基本は電気自動車なので、リーフ同様パワフルな走行性能を発揮。充電は車体内に搭載された発電機で行うため、発電用のガソリンを給油すれば充電は不要。ガソリン車のような感覚で使用できるので、遠出でも充電の心配はありません。

また、従来型ハイブリッドのように駆動用のエンジンは積んでいないため、価格もリーズナブル。なんと200万円ほどで購入できるというから驚きです。

そして気になる燃費は、ハイブリッドはガソリンエンジンとモーターを上手に使い分けられることで、燃費が向上しますが、電気自動車では、車両本体の価格が高いのが難点でした。

しかしノート e-POWER は、その全ての問題を解決することができるのです。


### クラス最高「燃費」の常識を超える。

37.2km/L (JC08モード) (ノートe-POWER Sモデル)

ボディカラー:プレミアムコロンナオレンジ (PM) (#EBB) (特別塗装色)

## e-POWER

### 充電を気にすることなく、 どこまでも走れる。 電気自動車の新しいカタチです。



### 未体験の静寂走行

ノート e-POWER は、モータードライブならではの静かな走行音に加え、エンジンの最適制御でドライブの快適性も追求。発電用エンジンを休止して、モーターのみで走行する時の静かさは驚き一言。発電用エンジンの駆動時も、ロードノイズなどに紛れる車速域で作動。ボディの入念な遮音対策と相まって、2クラス上の快適性を実現しています。

洗練とプレミアム感が調和する大人の空間を演出する、広々とした「コクピット」の相乗効果で、ロングドライブも苦になりません。

### 新型ノートのお問い合わせ・試乗申し込み受付中!

盛岡日産モーター(株) 本店 | 盛岡日産モーター(株) 盛岡北店

岩手県盛岡市南仙二丁目24-5 Tel.019-635-1124

岩手県盛岡市上堂四丁目1-12 Tel.019-641-5321

営業時間▶9:30~19:00 定休日▶水曜日  
☎0120-119623



# 年賀状の相談

年末の大仕事のひとつである年賀状をどのように作成していますか。

当店運営のパソコン教室の生徒さんは、毎年早くから年末に向けて年賀状の作成を始めています。修理サポート部門でも毎年年末が近づくと年賀状に関連したサポート依頼が増えます。その中でも特に多い依頼が、『年末になって焦って年賀状を作成しようとしたらパソコンが動かない…印刷ができない…使い方を忘れてしまった』という内容です。そんな方のために、その前注意点を紹介します。

①普段使わない方は、パソコンと印刷機の電源を入れて、何でもいので印刷ができるかどうか確認する。



生徒さんの昨年の年賀状作品を紹介

②今年パソコンを買い替えた方は、年賀状ソフトが入っているか。前のパソコンから年賀状の住所録データが移行できているか確認する。最近のパソコンは、安易に代りに年賀状ソフトが入っていないものも多くあります。ソフトが入っていない場合、買い替え時にデータの移行をしていなければ住所録は空っぽなので、こちらも注意が必要です。

部門には、県内に5名しかいない「2級パソコン整備士」の伊藤がいます。来年に向けてしっかり学びたい方へは「100回同じ事を聞かれても笑顔で答える」教室の講師、飛澤がいます。一人で悩まず、分からないことや困ったこと、どんな小さなことでも力になります。まずはご相談ください。

## 中国故言の叢智

### 一は是し道徳ノ次ナリ

文学評論家 吉見正信



20

春秋時代楚の国の宰相(首相)孫叔敖が幼い時の話である。あるとき叔敖は、「双頭の蛇を見た者は死ぬ」と聞き知っていたが、ついそれを見てしまった。まっ青となって急ぎ家に帰り、「僕は死ぬの？」と母にすがった。すると母は「いまその蛇はどうなっているの？」と叔敖に問い返した。叔敖は「誰か他の人が見るといけないから、僕は蛇を殺して埋めてきた」と母に告げたのだ。

それを聞いた母は、やさしく叔敖に言い聞かせた。「叔敖よ、お前は決して死なないよ。なぜなら天は高いので、善い行ない悪い行ない、世の中の表も裏もちゃんと見えているのだから、きつとお前を死なせないよ。」

その母のことは通りに、叔敖は立派に成人し、楚の宰相とまでになった。国政に当たっては、狂王と共に絶えず民への思いを尽し、民から仰がれる善政に専念した。

この「列女傳」では一話ごと、文末には決って編者の評が「言述べられて」この話では、「是し道徳ノ次ナリ」という具合に。その意は「これこそ道徳の在り方である。」である。「次」は「在り方」の意で、「式次第」の日本語も、「式の在り方」の意味であって、「次」は「つぎ」だけの意味ではない。こうしたい話は決つて

の子ありである。この寓話の出典は、全漢末の学者劉向の編「列女傳」である。(前七〇〜前六)

日本の教科書にはのせないし、教師も知らないのでは、徒も知らないのは当然である。

## 盛岡市保健福祉部長寿社会課のイベント

- ＜地域ケア係＞
  - はなまるシニア筋力アップ教室
    - 内容: 簡単筋力アップ体操。
    - 参加費: 無料
    - 対象: 概ね65歳以上の方(申込み不要)
    - 持ち物: 中ズック・タオル・飲み物
    - ①12月13日(火)午前10時～11時30分 青山区活動センター3階ホール
    - ②12月20日(火)午後1時30分～3時 盛岡市保健所1階プレイルーム
    - ③12月21日(水)午後1時30分～3時 都南文化会館(キャラホール)1階小ホール
    - ④12月27日(火)午後1時30分～3時 高松地区保健センター
- ＜生きがい推進係＞
  - 健康づくり! マッサージ等指導教室
    - 内容: 介護予防の講話で学んだ後、個別にマッサージを受けます。
    - 参加費: 無料 持ち物: タオル
    - 対象: 概ね60歳以上の盛岡市民
    - 定員: 25人(申込み不要。開始10分前から1時間程度受付します。定員に達した場合は、お断りすることもあります。)
    - ①12月6日(火)、13日(火)、24日(土) 午前10時15分～12時15分 愛宕山老人福祉センター(愛宕下) ☎624-2208
    - ②12月16日(金)午前10時15分～12時15分 太田老人福祉センター(上太田細工) ☎659-2133
    - ③12月22日(木)午前10時～12時 青山老人福祉センター(青山三) ☎646-1593
    - ④12月22日(木)午前10時～12時 都南老人福祉センター(湯沢一) ☎638-1122
    - ⑤12月21日(水)午後1時30分～3時30分 厨川老人福祉センター(前九年三) ☎647-1982
  - いきいき健康体操「太極拳」
    - 内容: 初心者向けクラス。太極拳で足腰の筋力向上!
    - 参加費: 無料 対象: 概ね60歳以上の盛岡市民
    - 定員: 25人(申込み不要)
    - 日時: 12月7日、14日、21日いずれも(水) 午前10時から11時30分まで
    - 会場: 愛宕山老人福祉センター(愛宕下) ☎624-2208
    - 持ち物: タオル・水などの飲料
- その他: 裸足または滑らない靴下で。※無料送迎(バス有り。時間等お問い合わせください。)
- いきいき健康体操「介護予防ヨガ教室」
  - 内容: ヨガを取り入れた健康体操 参加費: 無料
  - 対象: 概ね60歳以上の盛岡市民(申込み不要)
  - 日時: 12月2日、16日いずれも(金)午前10時から11時30分まで
  - 会場: 仙北地区活動センター(仙北二丁目) ☎635-9356 ※会場変更になりました
  - 持ち物: タオル・水などの飲料
  - その他: 動きやすい服装で。

## 各種イベント

- 平成28年度 岩手県高齢者権利擁護セミナー
  - 内容: 高齢者が安心して暮らして続けるための講演会。
  - 日時: 12月6日(火) 13時30分～16時
  - 場所: アイーナ 7階 小田島組☆ほ～る
  - 問合せ: いきいき岩手支援財団 ☎019-625-7490
  - 特別講師: 北村晴男氏(弁護士・タレント)
- 佐藤俊介、小菅優、ロレンツォ・コッポラトリオ
  - 内容: ヴァイオリン、ピアノ、クラリネットのトリオ公演。
  - 日時: 平成29年2月10日(金) 午後7時開演(6時半開場)
  - 場所: 盛岡市民文化ホール 小ホール
  - 料金: 前売りS席4,500円 A席3,500円(当日各500円増)
  - 問合せ: 盛岡市民文化ホール ☎019-621-5100
- 松本零士展「漫画界のレジデント」
  - 内容: 宇宙戦艦ヤマト・銀河鉄道999などの貴重な原画や資料を展示。
  - 日時: 12月25日(日)まで開催 10時～17時 ※月曜休館
  - 場所: 盛岡市民文化ホール 展示ホール(マリオス4階)
  - 料金: 一般・大学生800円 小・中・高校生500円 (未就学児無料)
  - 問合せ: 盛岡市民文化ホール ☎019-621-5100
- パイプオルガン フロムナードコンサート 72nd
  - 内容: オルガン、チェロ、ハンドベルによるクリスマス・チャリティコンサート。
  - 日時: 12月23日(金・祝) 17時～18時(16時30分開場)
  - 場所: 盛岡市民文化ホール 小ホール
  - 料金: 1,000円(いわての学び希望基金へ全額寄付)
  - 問合せ: 盛岡市民文化ホール ☎019-621-5100

## 要注意、お試し価格

### 落とし穴もあるネット通販

インターネットを閲覧するつもりはなかったが、翌月も同じ商品が届いてしまっている。解約を申し出たが応じてくれなかった」という事例や、「高校生の娘がスマートフォンから1個980円の化粧品を注文したところ、2回目も同じ商品が届き、事業者にお問い合わせみると、定期購入期間内に解約が可能なか、④解約や問い合わせの方法が記載されていない。注文前にしっかり確認しておき

**岩手銘醸のどぶろく 酒造のどらま**

岩手誉・玉の春・天福でおなじみの岩手銘醸から、杜つあんが酒蔵の奥で、トロリトロリ仕込んだ隠し酒「岩手誉 酒蔵のどらま」720mlを抽選で3名の方にプレゼントします。

**ホテルルイズお食事券**

例シリウスよりホテルルイズで使えるお食事券2,000円分を10名様にプレゼント。(簡単なアンケートへの回答が条件となります。※土地の相談をしたい、売りたい、買いたい方対象アンケート)

**佐藤俊介、小菅優、ロレンツォ・コッポラトリオ 招待券**

世界的奏者3名による20世紀の曲を中心とした至高の演奏会。盛岡市文化振興事業団よりS席ペアチケットを2組様にプレゼント。詳細は各種イベント欄を参照ください。

▼応募方法 「読者プレゼント」郵便はがきにあなただの郵便番号、住所、氏名、年齢、希望の商品、どこでシニアズを見たか、面白かった記事・広告を記入し左記へ。12月20日消印有効です。商品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

▼文芸作品 俳句・短歌・川柳の三部門の作品を募集しています。各部門3～5編を掲載予定、毎月末締め切りです。郵便はがきに三編以内の作品(部門名を明記)を書き、住所、氏名、性別、年齢を記入し左記へ。

▼文芸掲載作品の作者には粗品を進呈します。

▼宛先 〒020-0024 盛岡市菜園2丁目1の9 (株)ウィンドクロス内 シニアズ編集部読者係まで

## グッと広く!ミニバンクラスNo.1の広々空間

# 新型 SERENA セレナ

「クルマが人を守る」という考え方

通常運転から衝突後まで、クルマが状況に応じて様々なバリア機能を働かせ、少しでも危険に近づけないようサポートし続けます。

SAFETY SHIELD

※全高1.8m以上の1.5～2.0Lクラス8人乗りミニバン(2016年6月現在 日産調べ)

日産プリンス岩手

〒020-0837 盛岡市津志田町1丁目1-20 定休日:毎週水曜日 営業時間:9:00～19:00

TEL.019-635-1223

5年間 日産「ターゲッ5」 セレナに5つの安心がついて!

月々 6,200円～

取得税・重量税・自動車税減 減税対象車

一部対象を除く・対象車をご確認ください

今だけチャンス! 同一車線自動運転技術「プロパイロット」搭載

特別な「プロパイロットエディション」期間限定で登場。

**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



盛岡中央郵便局 局長  
菅原 弘明さん(60)

# 今もこの先も地域に貢献

## 笑顔添えて郵便配達

岩手県内の郵便業務の中核拠点「盛岡中央郵便局」。その経営責任を担っているのは、はつらつとした明るい笑顔が印象的な郵便局長・菅原弘明さんです。

1975年、一関第二高等学校を卒業後、地元盛岡市衣川郵便局の郵便外務員に採用されたのを始まりに、北東北の各局や東北支社において勤務40余年。「郵便局は堅実に働くイメージがあった」というのが、この仕事を選んだ理由でした。いまでこそ「明るく元気に爽やかに」をモットーとしている菅原さんですが、少年時代は常に悩みを抱え、とどろきもついていたのだとか。大人になり、そんな自分に決別しようとして「迷ったら前へ」と意識改革。「悩んだり迷ったりしたときは前進してしました。がむしやりに働いて稼いだし、めっちゃくちゃな生活もしてきましたね。」

勤務に日々奔走しながら懸念しているのは、手紙を書く人の減少傾向について。「スマホやネットなど

元気の秘訣は、毎朝行っている「ジョギング」にあり。早朝5時には起床し、住吉神社、護国神社、盛岡八幡宮と各神社をお参りし、巡るのが日課。祈願するのは、岩手県内郵便局の全局・全社員の交通安全と商売繁盛。「無理せずに走っているから長続きしている」と菅原さん。郵便局までの道のりも徒歩で通勤しているタフさです。

デジタル化が進んできたために、手紙をしたためる人が減っているのは残念なこと。子どもの情操教育にも役立つので、若い時分から手紙に慣れ親しんでいってもらいたい」と話す菅原さん。とはいえ、多忙ゆえに菅原さん自身もなかなか手紙を書く時間が作れないそうですが、「絵手紙道具も揃えたり、定年後は

「自分で自らを忙しく追い込んで」と話そうに、忙しさが増し続ける理由に興味の域がとどまることなくどんどん広がっているため、ジョギングやマラソン、登山、庭木の剪定さらに趣味の一手手前も含めれば、囲碁、ゴルフ、講演など、その数の多さに驚かされるばかりです。

現役最終年を迎えた今、「お客様に質の高いサービスを提供できる人材を育成していきたい」と意気込む一方で、引退後についても着々と計画中。「清掃活動など何らかの形で会社や地域への恩返しをしたいと思っています。家族を養ってこれたのは会社のおかげ、その会社で長年勤めてこられたのは地域のおかげですからね。趣味も深く追求していきたいです。」

仕事に趣味に、そしてこれからの生活に意欲旺盛な菅原さんは、まさにアクティブシニアの代表格といえます。



登山も趣味のひとつ

## 半農半医の生活

野菜を振る舞うのが楽しみ



収穫したゴーヤとプチトマト

盛岡市の中央通りにある「山田クリニック」の院長山田行夫さんは今年で71歳。今でも現役のお医者さんとして、沢山の患者さんの治療に励んでいます。自らを「半農半医」という山田さんは、農作業が趣味。市内に複数の畑を所有しています。この日は今シーズン最後となったゴーヤとプチトマトを収穫。他にもジャガイモ、南瓜、大根やぶどう、苺、柿といった果物も栽培しています。秋になれば紅葉の進んだ森に入り、きのこ狩りを堪能。「きのこは栽培してはいないから、毎年取りに来てくれるよ」と山田さん。険しい斜面もなんのその、道なき道をかき分け、きのこを探る山田さんの姿は、年齢を感じさせません。こうして手に入れた野菜やきのこは、調理して友人に振る舞うのが山田さんの楽しみ。様々な会を企画しては、友人のために準備を楽しんでいます。



ポリ苺を手に「食べるのが楽しみ」と微笑む山田行夫さん

**HOUSE DO 盛岡中央店**  
不動産 リフォーム 住宅

株式会社理創生活  
TEL 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

沢内村の山中で見つけた立派なポリ苺

特選おせち 30,000円(税込)  
盛岡市内・近郊は無料配達いたします。

美藤  
12月30日、31日 限定商品  
ご来店引取りのお客様は500円引き  
盛岡市上田 3-7-26 TEL 019-653-1421  
WEBで検索 美藤 お節 検索

**8名様 花巻温泉宴会プラン 今年はお鍋!!**

2016/11/11(金) ▶ 2017/4/14(金)  
※12/25~27は休前日料金となります ※12/28~1/2を除く

大いにあいで 無礼講!

食べて満腹!! 飲んで納得!! 明日に乾杯!!

特典満載  
★飲み放題最大3時間(21:00まで)  
★宴会時のカラオケ無料!!(16名様以上)  
★1/3~4/14の金曜日平日料金!!  
★1/3~4/14の土曜日500円引き!!  
★二次会2,500円(税別・2時間)  
★売店商品10%割引券付

王様の逸品  
※ご利用日の3日前までにご注文ください。  
※王様の逸品はオプションです。

鮑ズニキ 1,080円  
吉次塩焼き 1,080円  
アップルパイ 350円

忘・新年会、歓送迎会に!  
※別途入湯税150円(大人)が掛かります。  
平日 お1人様1泊2食 9,000円(税別)  
金曜・土曜・休前日 お1人様1泊2食 11,000円(税別)  
※飲み放題はプラス2,500円(税別)で承ります

おしながき  
【食前酒】花巻温泉オリジナルワイン(花つぼみ) 【焼物】銀ヒラシの朴葉焼き  
【先付】鳥賊三升漬 【食】寿司三貫  
【小鉢】紅白なます イクラ天盛り 【香の物】二点盛り  
【造り】刺身三点盛り 【留物】温蕎麦  
【煮物】鯖電田揚げと冬瓜の海老船掛け 【氷菓子】フルーツとデザート  
【台の物】フグ鍋 ※時季により料理内容が変更になる場合がございます。  
【肉物】花巻産白金豚陶板焼き

花巻温泉 宴会王  
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!  
T-POINTが貯まります。 花巻温泉 検索