

2017.2月号 無料配布  
【月刊161号】次号/2月26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  
【編集長】今野洋介 【編集スタッフ】川村龍雄/古山そのみ/  
セブン企画/村井由紀子/菊地陽一/細田隆

# Senior's

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

## 極めの一振りに挑戦

岩手県無形文化財指定 刀匠  
**山口清房さん(84)**



「いい刀はどうあるべきかを考えながら一年、また一年と修練していく。その繰り返しで、『習うより慣れる』ですよ。戦国時代の鍛冶屋が名刀を作ることができたのはお客さんに磨かれてのこと。我々は武器としての刀を頼まれることはないから、お客さんに磨かれる機会もないから、自分で自分を磨いていくしかない」

刀鍛冶への一歩は 家業の手伝いから

現在、日本で刀作許可を得ている刀匠は全国で300名。中でも日本美術刀剣保存協会が無鑑査認定(審査・鑑査なし)で出品可能と認められる(こと)している刀匠はわずか十数名。そのひとりに、盛岡市在住の刀匠・山口清房さんがいます。

昭和40年代後半から50年頃のバブル経済期の刀剣ブームで、「日本刀」が売れた時期も過ぎ、今は低迷期に。そんな厳しい現状にあっても清房さんはただひたすらに打ち込み続けます。

会津でも評判の鍛冶職人の父のもと、9人兄弟の7番目として育った清房さん。「もともと鍛冶屋になりたかったわけじゃないが、家業の手伝いというところで、

しかたなくはじめた」とのこと。また下っ端の頃は、鍛冶の手伝いをしながら、大好きな将棋の勉強を横目でちゃっかりしていたこともあったと明かします(趣味の将棋もなかなかの強者)。それでも今まで修練し続けてきたのは、おめさんの刃物は切れたらと、お客さんに言われた嬉しさや、自分を訪ねてきた客の想いに応えたいという気持ちで刀鍛冶として生きる原動力となっていたのだとか。

目標に向かうときの 気の持ちようが好き

刀鍛冶以外に長年続けていることには、体力づくりのために毎日1時間散歩を行うことと読書、そして書き綴り続けている日記があるそうです。その日記も、

あえて筆でしたためるというこだわり。 「日記はもう40年程つけてきました。普通はその日あったことを書き綴るものだろうけど、自分の場合は、次の日の朝に昨日のことを思い出しながら書く。これは、前日の事を思い出せるかどうかで呆けがきてないか自分の記憶力を確認できるから。ペンではなく筆書きにしているのも、筆は使いた方が頭と手の体操になるしね。」

御年84歳「体で不具合は1つも無い。不具合があるのは懐だけ」と、刀剣ブームが過ぎ去った今の刀剣界の厳しい状況をも逞しく笑い飛ばす清房さん。

「以前のように仕事はな

いものの、暇ならある。老い先短いからこそ、これからはまだ自分にできていないものやってみたくてね。作れるうちは自分の作品を作っていきたいと思っています。そうやって、何か目標に向かっていてる気持ちが好きですね。」

御年84歳「体で不具合は1つも無い。不具合があるのは懐だけ」と、刀剣ブームが過ぎ去った今の刀剣界の厳しい状況をも逞しく笑い飛ばす清房さん。

「以前のように仕事はな



盛岡でも、鍛冶町をはじめ、昔はあちこちにあった鍛冶屋も、今は極少数



伊勢神宮に収める刀も造ったという清房さん。年とともに熟練された職人の技で新たな目標に向かいます

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

新撰組の局長・近藤勇が使用していたこと、一躍有名となった剣術「天然理心流」。

菅原さんは41歳とまだ若いですが、東京で天然理心流を16年学び、指導者として正式な許しを得た方です。

稽古はサンライフ盛岡と市立武道館で行っており、剣の道に憧れを抱いた生徒さんが多く通います。ドラマなどの影響で始めた若い女性も見受けられました。「精神的に負けない心を鍛える天然理心流の剣術は、今後の生き方にも繋がる武道です。盛岡で広めていきたいと始めた稽古会なので様々な人が参加してく

稽古はサンライフ盛岡と市立武道館で行っており、剣の道に憧れを抱いた生徒さんが多く通います。ドラマなどの影響で始めた若い女性も見受けられました。「精神的に負けない心を鍛える天然理心流の剣術は、今後の生き方にも繋がる武道です。盛岡で広めていきたいと始めた稽古会なので様々な人が参加してく

稽古はサンライフ盛岡と市立武道館で行っており、剣の道に憧れを抱いた生徒さんが多く通います。ドラマなどの影響で始めた若い女性も見受けられました。「精神的に負けない心を鍛える天然理心流の剣術は、今後の生き方にも繋がる武道です。盛岡で広めていきたいと始めた稽古会なので様々な人が参加してく

## 女性も剣術に挑戦

天然理心流を学ぶ

菅原さんは41歳とまだ若いですが、東京で天然理心流を16年学び、指導者として正式な許しを得た方です。

稽古はサンライフ盛岡と市立武道館で行っており、剣の道に憧れを抱いた生徒さんが多く通います。ドラマなどの影響で始めた若い女性も見受けられました。「精神的に負けない心を鍛える天然理心流の剣術は、今後の生き方にも繋がる武道です。盛岡で広めていきたいと始めた稽古会なので様々な人が参加してく

稽古はサンライフ盛岡と市立武道館で行っており、剣の道に憧れを抱いた生徒さんが多く通います。ドラマなどの影響で始めた若い女性も見受けられました。「精神的に負けない心を鍛える天然理心流の剣術は、今後の生き方にも繋がる武道です。盛岡で広めていきたいと始めた稽古会なので様々な人が参加してく

退去するたび物件優良化!

※プラン適用には一定の条件がございます。

エイブルネットワーク TEL.019-604-3344  
盛岡駅前店・矢巾店 盛岡市盛岡駅前9-12

スワニー Swanee by フォンテーヌ

1/27(金)~2/15(水) 期末決算セール

① AP33 税込 ¥51,840 30% OFF ¥36,288 税込

② SAP05 税込 ¥21,600 50% OFF ¥10,800 税込

その他、フルウィッグからトップピースまで 多数ご用意しております!

5%OFF~50%OFF

☎(019) 629-8282 <直通>  
「スワニー by フォンテーヌ」  
盛岡市中ノ橋通一丁目6-8

スワニー Swanee Nanak 盛岡店 5階 美と癒しのゾーン内

# あなたの「眠り」を健康的に

眠りのプロが、毎日の快眠ライフを応援いたします



《インテリア・家具・寝具に携わりの29年》  
うちむら家具 スロープアドバイザー  
岩淵 俊明 (52)

「人は、人生の3分の1を睡眠に費やしているからこそ、その睡眠を快適に過ごしてほしい」と、私達うちむら家具は考えています。ご存知の方もいると思いますが、人は真直ぐ立ったときの状態が、もっとも身体に負担を与えない理想的な寝姿勢といわれています。ですので、横になってもその姿勢を保つことができれば、身体への負担を和らげ、快眠へと導くことが可能になります。

そこでお伝えしたいのが、自分に合った寝具選びのポイントです。快適な睡眠は、寝具によって大きく左右されるので、お店で実際に寝てみるのがとても大事です。マットレスや枕には、「硬め」「柔らかめ」「寝返りが打ちやすい」「寝返りが少ない」「横向きが楽」など様々なタイプがありますし、同じメーカーでも、素材・バネの太さや強さ・しなやかさ・値段などが異なります。そのため試す時は、仰向け・横向き・寝返りを打つなど、色々な寝方をし、自分の身体に合っているかを納得いくまで試してみてください。「あ、いいな」という感覚が多いものを選ぶと良いと思います。

寝具の耐久性は、およそ10~15年といわれています。どんなに高級な寝具でも、参りにしていただく。

「人は、人生の3分の1を睡眠に費やしているからこそ、その睡眠を快適に過ごしてほしい」と、私達うちむら家具は考えています。ご存知の方もいると思いますが、人は真直ぐ立ったときの状態が、もっとも身体に負担を与えない理想的な寝姿勢といわれています。ですので、横になってもその姿勢を保つことができれば、身体への負担を和らげ、快眠へと導くことが可能になります。

そこでお伝えしたいのが、自分に合った寝具選びのポイントです。快適な睡眠は、寝具によって大きく左右されるので、お店で実際に寝てみるのがとても大事です。マットレスや枕には、「硬め」「柔らかめ」「寝返りが打ちやすい」「寝返りが少ない」「横向きが楽」など様々なタイプがありますし、同じメーカーでも、素材・バネの太さや強さ・しなやかさ・値段などが異なります。そのため試す時は、仰向け・横向き・寝返りを打つなど、色々な寝方をし、自分の身体に合っているかを納得いくまで試してみてください。「あ、いいな」という感覚が多いものを選ぶと良いと思います。

寝具の耐久性は、およそ10~15年といわれています。どんなに高級な寝具でも、参りにしていただく。

## サータ・ドリームベッド



《全米No.1のシェアを獲得》  
全米売れでも型崩れしないバランス上No.1を誇るメーカー。腰かけることのできるカー。点両サイドや腰部分は、型崩れを防ぐなどの配慮も行き届いており、硬さのラインナップの幅広さも魅力。どんな姿勢で寝てもしっかりと体を包んでくれるので、心地良く眠れます。

## シモンズ



《世界中で愛されるメーカー》  
創業から147年と世界中で愛される揺るぎない地位を確立してきました。全国の有名ホテルで導入されるほど、ホテル導入率も高く、「どんな体格の人が寝ても心地がいい」と評判。シモンズは、身体にフィットし理想的な寝姿勢を実現します。

## フランスベッド



《東洋紡との共同開発》  
日本の提案するために開発した今気候に最適な高い繊維構造の「ZELT-EX SPRING SYSTEM」を使用し、睡眠時の身体を整えてくれる今話題の「BREATHAIR EXTRA」も抜群。スपोर्ट選手にも愛用者が多くみられます。

## テンピュール・シーリー



《テクノロジーによるサポート》  
テンピュール・シーリーは、理想の眠りのために生まれた「ポケットコイル」によって、世界中で愛される揺るぎない地位を確立してきました。全国の有名ホテルで導入されるほど、ホテル導入率も高く、「どんな体格の人が寝ても心地がいい」と評判。シモンズは、身体にフィットし理想的な寝姿勢を実現します。

## 西川リビング



《自分だけの「枕」を見つける》  
創業40年、あなたの姿勢を素早く撮影・測定したものを、個々の体型に合わせて「3種類の高さ」「好みに合わせた硬さ」から自分にぴったりのものを選びます。細かい調整や洗濯機での洗濯も可能。快適な寝心地にこだわった枕です。

**春の大ベットフェア**  
2/17(金)~2/26(日)まで  
事前お問い合わせで素敵なプレゼント!  
5%OFF チケットを進呈いたします!

「シニアズを見た」とお気軽に電話下さい。  
お問い合わせ(三店舗共通) 0120-39-5645

盛岡店 紫波郡矢巾町広宮沢10-501-22  
北上店 北上市村崎野16-25-1  
さんりくマスト店 上閉伊郡大槌町小鉦27-3-4

KOURAKU 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

本社 / 岩手県盛岡市上堂4丁目1-20 ☎(019)645-8118(代表)

毎日のお出かけが楽しくなる。

## 新型デイズ ルークス誕生

燃費消費率 22.2 km/L

今なら 特別低金利 2.9% 頭金40円でも月々5,400円で乗れる

日産プリンス岩手 TEL.019-635-1223

20 Colors

安全安心な車体、安心な運転。 大きなキャビンで、ナビも付いて。 クリーンなキャビンで、快適な運転。 イメージどおり、20のボディカラー。 いろんな角度から、ぐるりとチェック。



佐々木千佳子さん

クッションカパーや小物など、着物の生地を使ったリメイクは佐々木さんご自身も自宅で楽しんでいますが、帯がこんなに素敵になるなんて、と驚きの嬉しい笑顔でした

# ファッションの窓

無二の和モダンコーデ ~一本の帯をジャケットに~

旅立ちの季節が近づいてきました。卒業式に謝恩会、パーティーなど、ドレスコードを意識する機会も多くなる時期。今回は華やかなデザインジャケットのご紹介です。

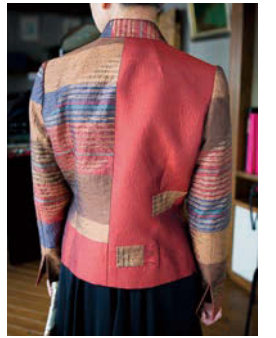
ジャケットの生地は、モデルの佐々木さんが愛用していた一本の帯。大正時代後期に名古屋で考案され、その締めやすさから全国的に広まったという「名古屋帯」(一重太鼓結び用で袋帯より短い)です。臙脂・紺・金の印象的な配色でも派手になりすぎないのは、アシメトリー(左右非対称)の成せる技。無地と柄の部分をあえて生かし、デザイン性の高い、和モダンに仕立てました。帯特有のしっとりとしたハリ感があるので、襟・胸ポケットまでのラインや背筋の美しさがより引き立っています。

スカートはシフォン、ジョーゼットでドレスシーに。結婚式への参列にも

まだまだ寒さが厳しいこの時期のジャケットといえ、黒、茶、紺などダークな色を選びがちですが、上質で個性の光る一枚は、顔まわりも華やかにしてくれます。

スタイリッシュなベリーショート、スタンドカラーからさりげなく覗かせたゴールドのアクセサリ、光沢のあるクラッチバックなど、スマートな小物使いやスタイリングも参考にしてくださいね。

オーナー 藤原孝子



柄の端切れで身頃に施したパッチワークが遊び心をくすぐります



読者モデル  
三浦新作さん

# 憧れる「やんちゃ」な着こなし

こだわる大人のバイク乗りスタイル

今回のモデルの三浦さんは、バイクと革ジャンを愛する「やんちゃ」なモテ爺です。

今までのモテ爺は、様々なお店の方がスタイリストとして協力してくれていたが、三浦さんは服装にこだわりを持っている方なので、あえてスタイリストは用意せず、自慢のファッションを披露してもらいました。

散髪はいつも安い床屋で済ませていたそうですが、今回は「理容ファースト着町店」のモテGコースで大変身。バイク好きな三浦さんのために、ヘルメットが被りやすいツープロックをブルーの

「もついい年齢だし、良いものを着たいと思うようになった。でも他人と同じ服は嫌だったんだよ」と話す三浦さん。

革ジャンはイングラントの老舗ブランド「ルイスレザー」。シャツとパンツはアメリカの「ニッドマン」。サングラスは「レイバン」を愛用。バイクに合うカッコイイおやじスタイルでありながら、赤いシャツで遊び心を演出しています。



簡単に髪色が変わるカラーワックスに驚く三浦さん。他の色も試しつつ、この色を選択



自宅に併設したガレージは、三浦さんお気に入りの空間。バイクは全部で5台所有しているそうです。今回撮影に使ったバイクは25年愛用している「YAMAHA RZ250」

【取材協力】ヘアスタイリング 理容ファースト着町店(モテGコース) 店長 菊池優人

**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】

有町限定 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

初心者向けフラダンス教室 無料体験 随時受付

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 ~ハレレア~

活動場所/盛岡市内丸6-12 TEL.080-1663-2928(柴田)

【仲人歴22年】 お子様・お孫様の ご相談も受付中!!

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 ネットでの紹介ではありません

【いわぎん】フリーローン (お申込みカンタン&スピード回答!)

マイワザα

ご旅行や結婚葬祭に。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か月に一度のご返済もOK!

お問い合わせは(いわぎん)ダイレクト/インク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

お問い合わせ・試乗の申し込みはお近くの盛岡日産モーターへ!

NISSAN 3車種から選べる新世代の走り e-POWER 盛岡日産モーター 営業時間▶9:30~19:00 定休日▶水曜日 ☎0120-119623

スポーティーな走り! e-POWER NISMO ボディカラーはブリリアントホワイト(白) (#QAB) (特別塗装色)

走りも快適も追求! e-POWER モードプレミア ボディカラーはカーネーションレッド(赤) (#NBP) (特別塗装色)

未体験の静寂性能! e-POWER MEDALIST ボディカラーはギャラクシーゴールド(TM) (#HA) (特別塗装色)

走りを求める人の「NISMO」 アクセルを踏み込んだ瞬間、感じる力強さ。颯爽と流れる景色。胸をすくような加速性能は、今までにない感動を呼び起こす。

高級感溢れる「モードプレミア」 個性とセンスがきらめく優美なエクステリア。洗練された感性に響くハイセンスコンパクト、ここに誕生。

低価格で低燃費「メダリスト」 モータードライブならではの静かな走行音に加え、ボディの入念な遮音対策と相まって、「2ランク上の快適性」を実現。

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



かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画!

# おやじごはん

【8食目/鏡餅ピザ】

正月に供えた鏡餅が、簡単調理で絶品ピザに大変身。  
**作り方**  
 1 皿に油を少し塗って、からパッケージから取り出した餅を乗せ、そこに水を少し張ってからフッパをかけて、レンジで1分半〜2分加熱。  
 2 餅を加熱している間に、ピーマンを薄切りに、玉ねぎはスライス、プチトマトは半分に切っておく。



3 加熱した餅を取り出したら、ボウルに水を張り、手に水をつけながらピザ風の円形に伸ばしていく。  
 4 フライパンに油を薄くひいてから伸ばした餅をのせ、②で切っておいた材料をのせて、5底がパリパリになるまで完成。

**ひと言アドバイス**  
 フライパンには必ず蓋をして焼き上げます。底はパリッと、表面はふっくらと仕上がるように。フライパンではなく、アルミホイルに油をひいてオーブントース

をトッピング。その上にチーズを散らし、こしょうを少々ふりかけて、蓋をして2〜3分火にかける(焦げないよう注意)。  
 ④こまめに水分を摂取しましょう。  
 体内水分が不足すると、スムーズな排便は困難。水を



材料(1枚分)

## 鏡開きの餅でピザ

でも男性が便秘で悩む人が多いと報告されています。高齢者の便秘の多くは弛緩性便秘です。加齢により腸の運動機能(ぜん動運動)が低下すると、便が大腸内に留まる時間が長くなり、その間に便の水分がどんどん吸収され、カチカチ

べると、腸の中で「大ぜん動運動」が起こり、スムーズな排便を促します。ズナ排便を促します。②排便を促す食物繊維をしっかりと摂る

平成27年度の国民栄養調査によると、60歳以上の食物繊維摂取量は、1日あたり16〜17gです。健康

不溶性食物繊維は保水性が高いため、腸の中で膨らみ、腸壁を刺激して腸のぜん動運動を活発にし、排便を促します。  
 ④こまめに水分を摂取しましょう。  
 体内水分が不足すると、スムーズな排便は困難。水を

# 高齢男性は便秘に注意は

### 朝食抜かず食物繊維を

今日も、お腹スッキリの快調派、それとも3日も出さずのお悩み派? 厚生労働省の調査では、便秘の有訴者は全国で40万人(26人に1人)、60歳未満では圧倒的に女性が多いが60歳以上では男女共に年齢

状になって排便が困難になる便秘です。スムーズな排便には、腸の動きを良くする食習慣が対策の1つです。そのポイントには以下の4つです。  
 ①朝食を抜かない  
 体内時計と便秘は密接に関係しています。朝食を食

意識が高いこともあり、20歳代(12〜13g)に比べると多いですが、摂取目標量(20g)と比べると、まだ4g不足しています。  
 ③水溶性食物繊維をより積極的にとりましょう  
 食物繊維には水溶性食物繊維と不溶性食物繊維があり、スムーズな排便には水溶性食物繊維を多く摂ることが効果的です。腸内の水分に溶けてゲル状になるため、便が硬くなることを防ぎ、ビ

食品名	食物繊維(☆水溶性)g	コメント
もち麦入り飯 1杯	1.5 (0.4)	水溶性繊維βグルカンが豊富
納豆ミニ 1P	2.7 (1.0)	豆類は不溶性繊維が多いが、納豆は水溶性繊維が多い
めかぶミニ 1P	1.7 (—)	海藻類は水溶性繊維アルギン酸、フコダインが豊富
アボガド 1/2ケ	3.7 (1.2)	果物の王様、水溶性繊維ペクチンも豊富
ごぼう (40g)	2.3 (1.0)	筋っぼういが水溶性繊維イヌリンが豊富
ブロッコリー 3ケ	1.8 (0.3)	水溶性繊維ペクチンが豊富
南瓜 2切れ	2.5 (0.6)	水溶性繊維ペクチンが豊富

## 肴町・ななっく 福祉バンク大市

【主催】社会福祉法人盛岡市民福祉バンク 【後援】盛岡市民福祉バンク応援団 【協力】ななっく株式会社

2/15(水)〜20(日) 時間 10:00〜19:00 (最終日は17:00終了)

会場 7階 催事場・ホール、4階 特設会場

商品は毎日どんどん追加いたします

15日 人気商品が2フロア合計10万点が大集合! オープニングセール

17日 ●ボトムス 税込300円セール  
●[数量限定] 自転車即売

18日 ●[数量限定] アンティーク&ガラタ市  
●[数量限定] アウトドア市・工具市

19日 ●[数量限定] 理由ありタオル・寝具品バーゲン  
●[現品限り] 花器・花瓶30%OFFセール  
●タイムサービス きもの・衣類限定 30%OFF (1回目) 11:00〜12:00 (2回目) 14:00〜15:00

20日 売り切れご容赦 ファイナルセール  
きもの・衣類・雑貨・家具・家電 大半額市!  
※自転車は割引対象外とさせていただきます  
古本・レコード20%OFFセール (期間中の販売価格からレジにて20%OFF)

社会福祉法人 盛岡市民福祉バンク  
【法人事務局】 盛岡市船屋町2-9 (TEL.019-652-0879) http://m-fukushibank.or.jp

## TOMATOMA とつが

豆知識  
 アスパラの収穫期は春と夏の2回あり、それぞれ味が違います。今の時期は甘みの強いアスパラが出回るので、茹でただけでも美味しいです! 切ってから茹でると「旨味」と「栄養素」が逃げちゃうので、長いまま茹でることをオススメします。

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  
 盛岡市中ノ橋通一丁目6-8ななっく1階  
 【営業時間】10:00〜20:00 (TEL)019-624-5090

## パソコン・OA機器廃棄

不要になったパソコンやプリンタ等、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. 019-656-3600  
 〒020-0051 盛岡市下太田沢田68-40  
 FAX 019-656-3601  
 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(2月の西部公民館パソコン教室)

●インターネット&メール(Win10).....1日(水)・2日(木)10時〜16時  
 ●ウィンドウズ10基本操作.....8日(水)10時〜15時  
 ●ワード使いこなし編.....11日(土)・12日(日)10時〜15時  
 ●パワーポイントでプレゼンテーション.....15日(水)〜17日(木)10時〜15時  
 ●エクセル初めて編.....18日(土)・19日(日)10時〜16時  
 ●タブレット端末初めて編.....22日(水)10時〜15時  
 ●パソコン・タブレットお助け相談会.....28日(火)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@ks.jbiglobe.ne.jp

## 花のカタチの入浴剤

お花屋さんから始まる春の予感  
 2月14日を花のバレンタインに

緑の風 旬花 緑の風  
 日常から離れて 贅沢なひとときを

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。

## 大和ハウスグループの不動産総合会社

D グランセ上の橋 南西角住戸

3LDK・86.45㎡(26.15坪)  
 大和ハウス工業分限の「Dシリーズ」マンション

南西角住戸・2面バルコニー・全室バルコニーに面する「プライベート」に配慮したワンフロア3世帯・最上階ゲストルーム・1階庭園・指紋認証オートロック採用2WAYキッチン 岩手大学教育学部附属小学校徒歩12分 中学校徒歩13分

平成28年12月撮影 外観・エントランスホール 販売価格2,650万円

【物件概要】  
 ●所在地:盛岡市上ノ橋町 ●専有面積:86.45㎡(26.15坪) ●バルコニー面積:30.40㎡(9.19坪)  
 ●交通:東北本線!盛岡駅!バス乗車15分岩手県交通「上ノ橋町」バス停徒歩1分  
 ●間取り:3LDK ●構造:鉄筋コンクリート造13階建の5階部分 ●建築年月:平成18年11月  
 ●管理費:月額12,790円 ●修繕積立金:月額9,150円 ●町内会費:月額250円 ●管理方式:自動管理  
 ●管理形態:全部委託 ●引渡時期:相談 ●取引態様:媒介  
 仲介物件には表示価格のほか別途仲介手数料が必要です。手数料には消費税が課税されます。  
 掲載物件は平成29年1月17日現在のものです。有効期限 平成29年2月26日

日本住宅流通株式会社 仙台営業所  
 〒981-3133 宮城県仙台市泉区泉中央3丁目18番2号(グランヒルST1階)  
 ☎0120-742-322  
 Tel 022-373-2322 Fax 022-373-5434  
 営業時間 9:00〜18:00 毎週火・水曜日休

動物のあれこれについて山手先生がご紹介

### 猫の鼻は湿のり？

ふだん湿っている猫の鼻が乾いていると、病気のなではないかと心配する方がいますが、決してそうとは限りません。

そもそも、猫の鼻がなぜ湿っているかというと、鼻の内部から分泌液がしみ出し、その湿り気のおかげで匂いや気温、湿度を感じます。つまり、嗅覚で獲物を察知する時など、鼻の湿気が必要となるわけです。

しかし、リラックスしてゴロゴロしている時や眠っている時は湿っている必要がありません。起きて間もない時は鼻が乾いているのが普通です。

しかし、活動時に鼻が乾いていれば、熱が高いか、12月分放送より

脱水している可能性があり、さらに感染性の病気がかかっていることも考えられます。下痢、食欲不振、便秘などの症状がある場合は、動物病院で受診してください。

猫の体温は通常38度前後、高くても39度くらいなので、可能であれば自分で測ってみましょう。

鼻が乾く＝病気の危険性が高くなる＝獲物を獲れなくなる＝命の危険ということになり、ふだんから猫の行動をよく観察して、いつもと違うと感じた場合には、猫の鼻が湿っているかどうか、チェックしてみてください。

「山手先生の動物のこと」

**松園動物病院**  
各種検査・美容室・松園動物病院  
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  
やよい幼稚園 松園動物病院  
県立博物館 松園第二病院  
交番 生協  
盛岡市西松岡4丁目20-2  
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

### 不正咬合にテンプレート療法

エッ！それ本当に歯の話？ ⑤

今回から不正咬合が口の筋肉に及ぼす影響を改善するための、対処法をお話します。

虫歯の治療は、冠を被せたり、抜歯して抜けた歯の前後の歯をつなげブリッジにするなどします。

歯の形を変え、正常な位置・形にして、口全体が正常な噛み合わせになる治療をすることが本当は望ましいです。単に一本の歯の治療ではなく、噛み合わせ全体を治療するのが、時々は正常な

近年テレビCMなどでもよく耳にするジェネリック医薬品。使っている方も多しと思えますが、「本当に安全かどうか分からない不安...」という方もいるのではないのでしょうか。

ジェネリック医薬品とは後発医薬品とも呼ばれ、新薬と同等と認められた低価格な新薬です。有効性や安全性が国から認められているもののみをジェネリック医薬品と呼びます。

新薬は開発時に特許を取

### 後発医薬品の安全性

有効性・安全性は新薬と同じ

咬合にするために、虫歯でない歯も含め、ほとんどの歯を治療しなければならぬ大掛かりな治療になります。これは大変な治療で、お時間もかかります。

そこで紹介するのが、「テンプレート療法」です。大掛かりに治さなくても不正咬合を改善し、病状を緩和することが出来ます。これはマウスピースの一種で、奥歯から前歯までの上下の歯と歯の間に入れて、直接噛み合わないようになり、不正咬合がない状態にする方法です。

このテンプレート療法を行うことにより、上下の歯の間にマウスピースの厚みの幅ができるので、その厚みの調整を行うことで、咬むための筋を伸ばし筋の疲労を取ります。

①咬むための筋を伸ばし筋の疲労を取ります。  
②頭が少し後ろに移動し、首の頸椎から背骨が真っすぐになり姿勢が良くなる。  
など、自律神経が関係した不定愁訴を伴う病状が改善されるのですが、外してしまつと症状がまた出てきてしまい、不正咬合に戻ってしまうのが難点です。

うしぶくろ歯科医院・健康サロンもくもく院長 牛袋徳道



### 誤嚥性肺炎の予防

いわて医療通信 脳卒中により引き起こされる疾患

前回は「脳卒中により引き起こされる疾患」として誤嚥性肺炎の原因と症状について紹介しました。今回はその予防方法について説明します。

誤嚥性肺炎の再発を繰り返すと、抗菌薬が効きにくい「耐性菌」が発生します。そのため、優れた抗菌薬治療が開発された現在においても治療が困難なことが多く、高齢者の死亡原因のひとつと考えられています。

治療よりも予防に重点が置かれているのはそのためで、特に誤嚥した内容物や喀痰の排出のための呼吸リ

ハビリテーションなど、誤嚥の予防が中心となつていきます。

予防法としてまず挙げられるのが、脳梗塞や脳出血など、誤嚥の原因となる疾患の治療をきちんと行うことです。次に食事を摂るときには上半身を30度以上起こすこと、ゆっくりよく噛んで摂取することが挙げられます。

日本の高齢者は、欧米とは異なり食べるスピードが速く、それが誤嚥の大きな原因となつていきます。70年以上続いた習慣を変えるのは難しいことですが、肺炎

予防のためには是非行わないければならないことです。加えて食後の口腔ケアを行うことも重要で、これは口の中の細菌を減らし、嚥下反射を改善させる効果があります。食後はすぐ横にならないようにして、最低でも2時間は体を起こして居る必要があります。テレビを見る習慣のある方は、体を起こした位置でテレビが見られるように速く、それが誤嚥の大きな原因となつていきます。70年以上続いた習慣を変えるのは難しいことですが、肺炎

**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！  
健康運動教室(要予約)  
受付2階 火・木曜日 14:00~15:00  
個別指導はいつでも可

**うしぶくろ歯科医院**  
1階 ☎019-647-8668  
2階 ☎019-601-5668  
健康サロンも〜も〜  
【住 所】盛岡市中堤町13-43(国立盛岡病院近く)  
【時 間】9:00~12:30 / 14:00~18:00  
【休診日】毎週水、日・祝祭日 駐車場10台可

**売却不動産募集中!**  
まずは無料査定からはじめてみませんか?  
0120-176-004  
相談無料 査定無料 買取致します  
株式会社 プロワイズ  
TEL 019-626-5511 FAX 019-626-5514  
盛岡市大通 3-2-1 株式会社プロワイズ

**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!!  
エキナカすり屋さん Pharma+Labo  
盛岡駅前フェザン南館1F(さわや書店前)  
エキナカで便利に、お薬が受け取れます!  
019-601-6256 / FAX 019-601-5337  
住所 盛岡市盛岡駅前通1-44フェザン南館1F(20ff隣・さわや書店向かい) 定休日 無し  
営業時間 9:00~21:00(処方せん受付:月~金曜9:00~19:30、土曜~17:00、日祝休)

**無料アプリヘルスケア手帳!**  
FAX、スマホで処方せんを送って便利にお薬受取り!  
019-601-6256 / FAX 019-601-5337  
住所 盛岡市盛岡駅前通1-44フェザン南館1F(20ff隣・さわや書店向かい) 定休日 無し  
営業時間 9:00~21:00(処方せん受付:月~金曜9:00~19:30、土曜~17:00、日祝休)

**60才以上がお得! さらに同伴者もお得!**  
**愛真館シニアプラン**  
期間 2017年2月1日~2月28日(除外日はカレンダーをご覧ください)  
プライベートな時間を重視  
お布団をあらかじめたんだ状態でご利用しております。スタッフの入室を控えることでより快適にお過ごしいただけるプランです。また、夕食はお食事処にて椅子テーブル席をご用意しております。  
1室大人2名様~5名様まで 同一料金 **7,800円** (税別)  
平日 1室2名様以上の場合 一人様  
盛岡駅(予約制)無料シャトルバス運行中  
盛岡駅西口2階バスターミナル28番発(盛岡駅行)10:15/14:45/16:00(約25分)  
TEL 019-689-2111  
〒020-0055 盛岡市繫字塗沢 40-4 愛真館

**2月《宿泊料金表》**

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
			7,800円	7,800円	9,800円	12,800円
5	6	7	8	9	10	11
8,800円	8,800円	7,800円	7,800円	7,800円	12,800円	×
12	13	14	15	16	17	18
8,800円	7,800円	8,800円	7,800円	8,800円	10,800円	12,800円
19	20	21	22	23	24	25
8,800円	7,800円	7,800円	7,800円	7,800円	9,800円	12,800円
26	27	28				
8,800円	7,800円	7,800円				

# バレエでリフレッシュ

金田尚子 舞踊研究所 金田尚子さん(48)



盛岡市加賀野に自宅兼稽古場を構え、モダンダンスやリズムダンスの指導にあたり、幼少期から舞踊を習った金田尚子さん。22年が経ちました。居宅スペースから稽古場へ移動する10段の階段が、金田さんにとってオンとオフの切り替えに。忙しい日々の中で「楽しいことを想像すること」が元気の源になっているそうです。

始めて以来43年、盛岡で指導をスタートして22年が経ちました。居宅スペースから稽古場へ移動する10段の階段が、金田さんにとってオンとオフの切り替えに。忙しい日々の中で「楽しいことを想像すること」が元気の源になっているそうです。

筋力が衰えない  
体力づくりめざし

盛岡生まれの盛岡育ち。途中、大学進学のために県外へ出ましたが(筑波大学体育専門学群舞踊専攻を卒業後、文化庁芸術インターシップ研修員を経験)、その後は地元盛岡に戻り、フリーの舞踊家として本格的に活動を開始しました。教室開設当初は10人程だった生徒数も、2年目を迎える頃には100人超えに。子どもが多かった時代には最大で10人程になったこともあった。現在は、加賀野教室とNHK文化センター盛岡教室ほか多方面において指導にあたっています。開設2年目から導入したシニア向けのクラス「リフレッシュダンス」も息の長い人気クラスです。

**もりじん** 金利上乘せ実施中!

年金定期  
年金定期II型

あなたのそばに もっと身近に  
盛岡信用金庫

盛岡市中ノ橋通1-4-6 ☎019-623-2221(代表)



シニアクラスは個々のレベルに合わせて、無理なく、ちょっとしたバレリーナ気分が味わえる素敵な時間

## 貴重種を育て慈しむ

### クリスマスローズ育成に奮闘

冬の寒さに耐え、少しずつむき加減に恥じらうように清楚で可憐な花を咲かせる「クリスマスローズ」は、元々は西洋の花でキンポウゲ科の植物。ネーミングの美しさから日本でも一躍有名になり、人気が高まっています。岩手でそのクリスマスローズの育成を行っています。滝沢市にある「百花」の小野寺輝之さんです。

55歳で前職を退職してから育種に取り組み始めたという小野寺さん。「時間がかかるわりに思ったものがない」とこぼしながらも、自らラ



クリスマスローズ専門店「百花」育種主任 小野寺輝之さん(70)

「大変だよ、自分でもそう思う。でも、思い通りにできた瞬間の何とも言えない楽しさがたまらない!」



小野寺さんがお気に入りの「First Lady(ファーストレディー)」



ライフシーンに合わせて機能・サイズ・カラーバリエーションも豊富

「メガネの松田」では、2004年から補聴器の販売を始め、多くの方から好評を得ています。その理由は、補聴器アドバイザーが聞こえの悩みや相談、要望を細かに伺い、聞こえ具合や難聴の度合いを測定した上で補聴器を調整

補聴器を装着すると、昔と同じような聞こえに戻るわけではない。聞こえが、今まで聞こえなかった音が聞こえるようになることで、生活の様々な場面での不便さが軽減され、より快適に暮らすことができます。



## 正しく選べば聞こえ快適

メガネの松田の補聴器でアクティブに

百花のクリスマスローズ生産ハウス

**今年も展示即売開始**

あなたに届く一点物 **3月末まで**

**クリスマスローズフェア**

クリスマスローズ専門店 **百花**

住所: 020-0645 滝沢市高屋敷73  
Tel: 070-1145-8799  
営業時間: 10時~15時  
定休日: 水曜日

「2017補聴器相談会」

- ◆高松店 2月17日・18日
- ◆都南店 2月24日・25日
- ◆青山店 3月3日・4日

最新補聴器はこんなにコンパクトで目立たず

購入もアフターも安心

「メガネの松田」では、2004年から補聴器の販売を始め、多くの方から好評を得ています。その理由は、補聴器アドバイザーが聞こえの悩みや相談、要望を細かに伺い、聞こえ具合や難聴の度合いを測定した上で補聴器を調整

今まで補聴器を試したが、「満足できなかった」という方も、

**最新の補聴器の聞こえ**をご体験ください。

補聴器の進化実感フェア開催中!  
まずは人気のワイデックス補聴器を無料試聴!

**メガネの松田**

- 青山店 TEL.019-647-7660
- 高松店 TEL.019-665-1222
- 都南店 TEL.019-614-0678

生徒さん方の声



「パソコンを始めてみたいけど、迷ってしまっただけで踏み出せない」という方へ。今回は、当店パソコン教室はなまるハートが生徒さん方に愛されて11年になり、シニアの生徒さん方からいただいた言葉「ここを選んで良かったこと」をまとめてみました。現在始めるのを迷っている方へのヒントになればと思います。

③自分と年齢が近い方が多く通われているので、教室内の雰囲気がとても良く、他の人の質問を聞いていて「わからないのは自分だけじゃない」と安心できる。④目的に合わせて授業内容を組んでくれ、個々で授業内容が違っても、自分のペースで進められる。置いておけるようになることなく来るのがとても良い。

⑤「100回聞いても笑顔で答えてくれる」飛澤先生が教えてくれる。飛澤先生が教える。そして最後に講師飛澤から一歩

金が安く、年金暮らしの自分にとって良心的。②都合に合わせて、好きな日時に通うことができ、とても助かる。



講師・飛澤慶祐です！

「生徒さん方が、できる楽しみを感じられることや、自分の家のように合間の休憩や空間を楽しんでもらえることを日々嬉しく思っています。迷う理由はそれぞれだと思いますが、そんな方にこそ一歩を踏み出し、私と教室に会いに来てほしい。そしてご自分の目で、教室の雰囲気や生徒さんが楽しんでる様子などを確かめてください。」

パソコン 教習 ばちまるハート
パソコン 修理 出張 サポート
【住所】盛岡市高松3丁目4-13
【電話】019-601-6839
【教室】019-661-2138
【営業時間】平日 9:00~19:00
土曜 9:00~16:00
(第2,4土曜は定休)

中国故言の叢智

李白「静夜思」



漢詩と言えは日本人はまず李白(七〇一〜七六二)を想起するであろう。そのくらい日本人にも親しまれている詩人である。そして李白と言えは「静夜思」を挙げるにちがいない。

その原文は、「牀前明月光 疑是地上霜 挙頭望山月 低頭思故郷」である。ところが、21世紀の今日の日本人でさえ、特に読み下し文に頼らずとも大意がわかる平易な原文である。

「牀前」とは(寝床)の意だがその解釈は「ねぐさ」でも「ベッド」でもそれぞれ

22

れに当てはめてさしつかえない。したがって、そのまま読み下してみると、「牀前月光 照ルト、何ダコレハ地面ニ降ツタ霜デハナイカト 驚イテシマッタ。驚キナガラ頭ヲ上げて窓ノ外ヲ見ルト、空ニハ皓々ト輝ク月ノ光ニ照ラサレタ山タノシノ光景、シルエツトガ望マレ、フトナダレナガラ故郷ノアレコレガシミジミト、懐カシク恋シク憶イ出サレテナラナイ。」とごく自然に読解されていく。

「人間にとって、そのような作品が名作であり、文学音楽etc創作の普遍性」と言えることなのだ。ただ、漢詩の凄じいことば、たった二十字だけでも名作

い深めている情景であってよい。また、遠くから電車の音が聞こえてきたりした情景であってよい詩情。情感の作品である。誰も経験している日常的生活感でもあろう。

岩手の経営者 今月のボス!

生命保険、損害保険、T・P・C、資産運用など幅広いサービスを提供する総合代理店「アイドカ」のトップとして事業展開に携わっているのが田中広江社長です。大学在学中のバイト先にそのまま就職し、26歳までは居酒屋勤め。その後「ネットタイを始めて、金融業界で働きたい」と保険会社「東邦生命」へ転職。あえて生保を選んだ理由は、「損保より生保のトップセールスマンのほうが高収入。同じモノを売る仕事をするなら、より可能性が高い仕事に就きたい」と思っていること。入社当初から10年



田中広江さん(57)

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
①2月14日(火)午前10時~11時30分
青山地区活動センター3階ホール
②2月21日(火)午後1時30分~3時
盛岡市保健所7階 大ホール
③2月15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
＜生きがい推進係＞
■健康づくり! マッサージ指導教室
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:15~25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)
①2月14日(火)、28日(火)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
②2月24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
③2月3日(金)、17日(金)午後1時30分~3時30分
青山老人福祉センター(青山三) ☎646-1593
④2月23日(木)午前10時~12時
乙部老人福祉センター(乙部28) ☎696-1125
⑤2月8日(水)午後1時30分~3時30分
上田老人福祉センター(上田四) ☎623-0092
■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:2月10日、24日いずれも(金)午前10時~11時30分
会場:仙北地区活動センター(仙北二) ☎635-9356
※11月から会場変更になりましたのでご注意ください。
持ち物:タオル・水などの飲料
その他:動きやすい服装で。
■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:2月1日、8日、15日、22日いずれも(水)
午前10時~11時30分
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。

各種イベント

- 「いのがいちばん輝く日-あるホスピス病棟の40日-」
・内容:ホスピスケアの原点を描いた映画の上映会
・日時:2月4日(土) 13時30分~15時10分(13時開場)
・場所:盛岡市松尾町 盛岡劇場メインホール ・料金:無料
・主催、問合せ:岩手ホスピスの会 ☎090-2604-7918
「いわて4人の住宅作家展-我が家へようこそ-」
・内容:設計事務所の家づくりを写真や模型を通じてご紹介
・日時:2月4日(土)~5日(日)10時~17時
・場所:盛岡市中央通 盛久ギャラリー ・料金:無料
・問合せ:かたぎしゆみえ建築設計事務所 ☎019-688-5058

▼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。
2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

読者プレゼント

「さわや書店」文庫川柳
料理のコツ煮たり焼いたり炒めたり
川柳ライター開催中!
「俳句」
鶴来るや空仰ぐ日の始まり
盛岡市 森谷由樹
「川柳」
子猫かと思し枯葉とび去りて
盛岡市 小泉トキミ
宅配便我が家の前を通りすぎ
盛岡市 山本しん江
今はやりパソコン知らぬこのわたし
盛岡市 高橋勝子
去る年の喜怒哀楽を卒業す
滝沢市 青木ミサ子

岩手銘醸のどぶろく酒造のとらます
岩手昔・玉の春・天鵞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「岩手昔 酒蔵のとらます」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
(株)ルイズ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、買いたい方限定のアンケート

『いわて花巻空港』からFDAチャーター機を利用してひとつとび! 直行
好評につき、この春(2月)また運行します。『ANTA・1 tour専用チャーター機』で行く!
久米島・宮古島3日間の旅
真っ白な砂浜だけの無人島「ハテの浜」に上陸します。
鳥々をつなく大橋を渡ると宮古ブルーに心を奪われます。
旅行期間 2017年2月20日(月)~22日(水)3日間
旅行代金
【1室3名様ご利用の場合】159,000円
【1室2名様ご利用の場合】165,000円
【1室1名様ご利用の場合】178,000円
(※1室1名様ご利用は1人1名での受付)
【追加料金(8~1人1名)】
①1名1室23,700円 ②2名1室14,040円 ③3名1室12,860円
食事 朝2回、昼3回、夕2回
募集締切日 募集人員に達し次第、募集を締め切ります
募集定員 73名様(出発確定)
添乗員 同行いたします。
(株)カワトコトラベル ☎019-651-1111
旅行企画・実施 岩手県旅行業協同組合 千020-0866 岩手県盛岡市本宮2-36-3 岩手県登録旅行業 第2-187号

**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。  
ご希望の方は申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



彫刻家・岩手県立美術館館長  
藁谷 収 さん

大学とはまた違う創作の場として、20年ほど前に構えたアトリエ。作業用のプレハブ、材料置き場など、全て藁谷さんや学生、卒業生たちによるDIYで作ったそう。一緒に写っている大作は、第81回の国展に出品した「循環V(2008)」



石彫の魅力は「石との対話」。工程を重ねるごとに出会いがある、と藁谷さん

高校で始めた  
絵画が原点  
国内外で活躍する彫刻家  
で大学教授、岩手県立美術  
館の館長でもある藁谷収さ  
んは、盛岡市生まれ。岩手  
高校で絵画部に入部し、顧  
問の小笠原哲一先生に学ん  
だことが、芸術家としての  
原点だと話します。



藁谷さんや学生の作品・習作が所狭しと並ぶ大学のアトリエ

## 創作が人生の原動力

先生は盛岡の風景を丹念に描いた画家で、『その場を感(かん)じ』と『字を大事にする人でした。目に見える部分だけでなく、奥行きや裏側まで意識しなさいと教わって描く』

高校を卒業後、岩手大学教育学部特設美術科(現在の芸術文化課程美術・デザインコース)に進学した藁

彫刻で風景を表現したい

卒業後も助手として大学

谷さんは、さまざまな専攻の中から彫刻(石彫)を選んだ藁谷さん。国内外の展覧会に作品を出品するほか、「都市と彫刻」をテーマに「表現のあり方は変わります」という返答。「高校時代から、ものを立体で捉えることを意識してきましたから。彫刻は絵画の延長線の代表も務めるなど、地域と芸術をつなぐ活動に携わってきました。

2016年度からは岩手県立美術館の館長に就任した。

## ネット通販はチェックが必要

ネット通販はチェックが必要。ネット通販は、価格の表示が正確であるか、商品の写真が実際のものと一致しているか、配送料が適切であるか、返品ポリシーが明確であるか、など、事前にチェックする必要があります。

インターネットショッピングの利用者が増える一方で、「ブランド品を購入して代金を支払ったが、届いた品は偽物だった」など、さまざまなトラブルも増えています。このように悪質なネット通販サイトのトラブルを未然に防ぐためには、インターネットショッピングを利用する前に必ず次の項目をチェックしましょう。

**チェックポイント**

- 正確な事業者情報(事業者名、住所・電話番号)が記載されているか、メールしか記載されていないサイトは要注意。事前にネット上に書き込まれた事業者の評判も確認を。
- 正規に販売している価格よりも大幅に値引きされていないか、大幅値引きの場合本物かどうか慎重に判断する必要があります。複数のサイトで相場を確認することも必要です。
- サイト中の表現(特に日

**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  
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

趣味の会の集まりで  
会話の弾む、仕出し弁当を  
美藤  
盛岡市全域  
周辺市町村  
配達します。  
季節の六角弁当  
1,296円(税込)  
019-653-1421  
盛岡市上田 3-7-26  
WEBで検索 美藤 お弁当 検索

**8名まで 花巻温泉宴会プラン 今年はお鍋!!**  
期間 2017/4/14 金 まで  
無礼講! 大いにあいで  
食べて満腹!! 飲んで納得!! 明日に乾杯!!  
写真イメージです

**宴会王**  
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

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)  
★宴会時のカラオケ平日料金!!  
★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  
※売店 スナックジュース類など一部商品が対象です。

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。

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 【香 物】寿司三貫  
【小 鉢】紅白なます イクラ天盛り 【香 物】二点盛り  
【中 鉢】刺身三点盛り 【留 物】温蕎麦  
【煮 物】鯖田揚げと冬瓜の海老船掛け 【氷菓子】フルーツデザート  
【台 物】フグ鍋 ※時季により料理内容が変更になる  
【肉 物】花巻産白金豚陶板焼き 場合がござります。

花巻温泉 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