



熱戦繰り広げられた  
決勝戦

「子ども」の頃に少し経験したことはありましたが、本格的に始めたのは30歳を過ぎてから。この年齢になると若い人と戦うのは大変。ほぼ無酸素で動き続けるから息が続かない。金に物を言わせて軽い装備を揃えて

アイスホッケーで  
生涯現役を目指す

3月4日、声援飛び交う盛岡市アイスリンク内で、「岩手県アイスホッケー連盟会長杯」の決勝戦が行われました。岩手県内にあるアイスホッケーチームは、AとBの2つのリーグに分かれており、今大会はBリーグに所属する7チームの頂点を決める大会です。決勝に駒を進め、対したのは「レ

# 目標は 生涯現役 プレイ



菊池 徹さん (47)

吉田 善広さん (50)



普通に走るよりも圧倒的に早いので、近くで見ると迫力満点

10年前に再会。そのときはお互いに別々のチームに在籍していたものの、菊池さんがレジェンドイーグルスを創設する際に吉田さんに声をかけ、チームメイトとなりました。レジェンドイーグルスに在籍する吉田善広さんと菊池徹さんは、3年前にチームを立ち上げた創設メンバー。中学校の先輩後輩の間柄だったふたりは、息子が出場したジュニアチームのアイスホッケー大会で



高校生から還暦を迎える人まで幅広く在籍。平均年齢は40歳前後とのこと

「子ども」の頃に少し経験したことはありましたが、本格的に始めたのは30歳を過ぎてから。この年齢になると若い人と戦うのは大変。ほぼ無酸素で動き続けるから息が続かない。金に物を言わせて軽い装備を揃えて

## レクサスから新型車登場

ラグジュアリークーペ「LC」

2017年3月デビュー



寄付金を「いわての学び希望基金」に手渡す元持社長(左)

「子どもがネットゲームでアイテム購入したいというので一度だけの約束で番号を入力してクレジット決済した。ところがその後子どもが勝手にアイテムを順次購入してしまった。何

「子どもがネットゲームでアイテム購入したいというので一度だけの約束で番号を入力してクレジット決済した。ところがその後子どもが勝手にアイテムを順次購入してしまった。何

### ネット関連トラブル

## ネットを信じちゃダメ？

子どもから高齢者まで、今や多くの人が入力するネットを利用して、済でカード番号入力や省略が、あとを絶たないのがワ

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

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

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@f5.dion.ne.jp

遺跡の学び館 × 土偶ファン

# 岩手は遺跡の宝庫

## 興味への出発点は発見から!



「遺跡の学び館」館長 杉本浩さん

津嶋知弘さん

土偶ファンとして活躍する 米山みどりさん



土器も土偶も「掘り出すまでわからないドキドキ感がたまらない」と話す津嶋さん

「遺跡の学び館」の展示室には、縄文時代の集落(大館町遺跡)の発掘調査現場をリアルに再現。シニア世代だからこそ解ることや楽しみも沢山あります。

盛岡市本宮にある「遺跡の学び館」は、盛岡市内の遺跡発掘調査とその整理・研究、出土資料の収蔵・管理・活用、教育普及を進めるための施設として平成16年に開設された盛岡市の埋蔵文化財センターです。子どもはもちろん、大人にとってもたくさんの魅力があふれる「遺跡の学び館」の楽しみ方、そして出土品や土偶の魅力などについて、館長の杉本浩さん、文化財主査の津嶋知弘さん、土偶ファンとして活躍する米山みどりさんの3人からお話を聞いてみました。

盛岡は全国的にも珍しい「竪穴式住居」がたくさんあった場所として知られています。それら住居跡の発掘調査から知り得るのは、「いつ作られ」「祖先が当時何を食べていたのか」といった縄文時代の文化と人々の暮らし。遺跡の学び館では、発掘調査とは何かを学べることも、膨大な出土品から盛岡のルーツを知ることができると杉本館長は言います。「出土品から盛岡の歴史を学ぶことはもちろんですが、昔の生活に興味を持ってもらえたら嬉しいですね。自分が知る土地の下に昔どんな生活が営まれていたのか知ることができるとは興味深いものです。その杉本館長から「筋金入りの考古学者」と呼ばれる津嶋さんは、「教科書に載っている縄文や土偶説明はせいぜい1ページ程度ですが、たったそれだけで解るものはありません。私が縄文に魅かれ考古学を始めたように、ここを起



「昔生きていた人をいろんな見方で自由な発想で膨らませてみてほしい」と杉本館長



土偶の魅力を伝える「土偶王国」いわてドグウ・ガイドブック」を執筆した米山さん

## ～モテ爺～ 春の盛岡を歩く

街中の雪はすっかり解けて、木々にも蕾がつき始める季節。いつもより少しお洒落をして、春の陽気を感じに出かけてみましょう



ドローンが趣味だという仁科さん。愛機と一緒に春の盛岡を空からも散策



動き出すためにトップは残しつつ、サイドは梳きを多めに入れましたので、刈り上げなくてもスッキリ

今回のモデルは、盛岡市みたけにある「ホビースクエアにしな」の店長、仁科光正さん。アウトドアな趣味が多いという仁科さんに合わせて、春らしいお出かけスタイルをご提案。



10年以上続けているオールバックは、セットの仕方次第で印象が大きく変化。若々しくなりました



ホビースクエアにしな 店長 仁科光正さん(60)

「普段から自分でいいと思ったものを買って着るようになってきました。でもプロの人に任せるのも面白い」と、仁科さん。自分で選ぶ自信がない人は、お店の人に選んでもらうのもいいかもしれません

first (019) 653-9820 9:00~19:30 春限定 モテGコース!! 税込2,200円

一緒にフラを踊りましょう! 春の人会キャンペーン開催中4/30まで 無料体験受付中 入会金50%off

歓送迎会 税込4,000円~ (コース料理7品 2時間飲み放題付) 予約時に「シニアズを見た」とお伝えいただくと...

「いわぎん」フリーローン (お申込みカンタン&スピード回答!) 2か月に一度のご返済もOK!

NISSAN 100%電気で走る新世代のクルマ e-POWER 盛岡日産モーター 走りを求める人の「NISMO」 高級感溢れる「モードプレミア」 低価格で低燃費「メダリスト」



かあちゃんに頼らず自炊!おやし応援企画!

# おやしはん

【10食目/即興ピクルス】



疲労回復にいいピクルスをサッと手軽に作り置き。

## 30秒クッキング!

作り方

- ①パプリカは中の白い部分をサッと手で取り除き、縦にスライスする。かぶは洗って皮ごとと半月切りに、きゅうりは乱切りに、しょうがも薄切りにしておく。
- ②ポウルに、こしょう
- ③ビニール袋に①と②とチトマト、ローリエを入れ、空気を抜いて袋の口を縛り、20〜30分置いたら完成。



材料

ブチトマト(5個)、パプリカ(赤・黄、各1/2個)、しょうが(1片)、かぶ(1個)、きゅうり(1本)、ローリエ(1枚)、浅漬けの素(100cc)、寿司酢(100cc)、こしょう(少々)



オーナーの春田光治さんと一代さん。店名の「シェ・ジャニー」は光治さんの愛称

## 材木町で新たに出発

「シェ・ジャニー」シェフ 春田光治さん(77)

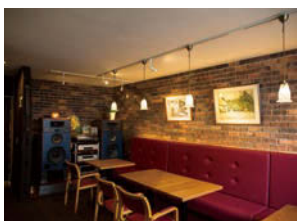
盛岡市材木町の一角にある、この「シェ・ジャニー」は、料理を大ごころこけられた春田光治さん(77)の新しい挑戦の場だ。元々、料理店「シェ・ジャニー」のシェフとして活躍していた光治さんは、2015年の夏、41歳の時に、妻と二人で、青木大使のベトナム赴任に同行し、その後、東京へ戻った光治さんは、家を改装し日本で2番目のフレンチレストランを構えました。店は、予約が取れないほど人気で、閉店後、岩手に移住したのは、新天地での歩みはまだ2年目。これからまた新たな時間を刻んでいくお二人の姿がそこにありました。

「趣味で始めたそば打ちの研究。気付いたら沢山の仲間が集まり、店を構えるまでになりました。そう、語るのは、滝沢手打ちそば道場の店主 高橋盛佳さん(73)。

地元の料理教室で、初めてそば打ちを体験し、そば打ちの楽しさに目覚めた高橋さん。簡単に上手いくくものでなく、最初は失敗ばかりだったそうですが、そば打ちには何とも言えない楽しさがあり、満足のいくそばを打ちたいと、独学で研究・練習したそうです。そうした活動を続けていくうちに、次第に同士が集まり、高橋さん、高橋盛佳さん(73)。

この道場では、そば打ちの勉強と店舗の運営に関わることができる正会員のほかに、店舗で提供しているそばをいつでも50円引きで食べるようになって、たくさん人の口に入るようになり、みんな美味しいと言ってくれます。こんなに嬉しいことはないですよ」とやりがいを感じる高橋さん。店舗で働くみなさんも「ここに来ると生活に張り合いが生まれる。生き生きする活動の場所として打ってつけです」と素敵な笑顔。

今現在、働いている人の平均年齢は74歳。みなさんに美味しいそばを提供するため、今日も道場にはそば打ちの音が鳴り響きます。



街の喧騒を忘れて、くつろぎながらおいしい料理を楽しめる店内

### TOMATOMA とつが

この時期に様々な料理の食材として使われ、滋養強壮によいと言われる行者にんにく。岩手ではポピュラーな山菜のひとつですが、実は収穫できるようになるまで5年もかかると言われていました。今では栽培技術が確立しましたが、昔は貴重価値の高い山菜だったそうです。

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

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

## 贈り物にフルーツギフト

おいしい旬の詰め合わせ



旬のおいしさを集めたフルーツ詰め合わせギフト(バスケット、箱詰め各種)

では、専門店ならではの贈答用仕立てで、一級品の季節の果物をセレクトし、彩りも鮮やかに美しく詰め合わせてください。

どんな果物を選べばいいのか迷った時でも、用途や予算、希望に合わせて、スタッフが親身になって果物を選選してコーディネートしてくるので安心して仕入れ状況にもよるので、お買い求めの際は、事前に電話または予約がおすすめです。

**TOMATOMAとつが フェザン店**  
【住所】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

**TOMATOMAとつが ななっく店**  
【住所】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



買い物がてらイトインコーナーで美味しいジュースを一杯!

## 趣味嵩じて店を構える 滝沢市のそば打ち仲間

「趣味で始めたそば打ちの研究。気付いたら沢山の仲間が集まり、店を構えるまでになりました。そう、語るのは、滝沢手打ちそば道場の店主 高橋盛佳さん(73)。

地元の料理教室で、初めてそば打ちを体験し、そば打ちの楽しさに目覚めた高橋さん。簡単に上手いくくものでなく、最初は失敗ばかりだったそうですが、そば打ちには何とも言えない楽しさがあり、満足のいくそばを打ちたいと、独学で研究・練習したそうです。そうした活動を続けていくうちに、次第に同士が集まり、高橋さん、高橋盛佳さん(73)。

この道場では、そば打ちの勉強と店舗の運営に関わることができる正会員のほかに、店舗で提供しているそばをいつでも50円引きで食べるようになって、たくさん人の口に入るようになり、みんな美味しいと言ってくれます。こんなに嬉しいことはないですよ」とやりがいを感じる高橋さん。店舗で働くみなさんも「ここに来ると生活に張り合いが生まれる。生き生きする活動の場所として打ってつけです」と素敵な笑顔。

今現在、働いている人の平均年齢は74歳。みなさんに美味しいそばを提供するため、今日も道場にはそば打ちの音が鳴り響きます。

動物のあれこれについて山手先生がご紹介

# 動物のいびき

いびきとは、睡眠中に鼻腔や咽頭を空気が通過する時、軟口蓋、口蓋垂などが振動して生じます。簡単に言うと、咽頭が狭くなっているわけですが、狭くなる原因のひとつは、舌の付け根が大きくなることです。

牛タンを食べるとよくわかると思いますが、舌の付け根には脂肪が付いています。特に過度に肥育した牛の舌の付け根や喉、首の周囲には多くの脂肪がみられます。太った人がいびきをかきやすいというのは、そういう理由からです。

同様に、太った犬もいびきが多くなります。また、バグ、シーズー、ブルドッグ

グなどの鼻の短い犬種がよくいびきをかくのも、喉が狭いという同じ理由です。一方、猫やウサギ、ハムスターなどは太っても喉が狭くなりくいので、いびきはかきません。

いびきは喉や鼻が原因で起きていることがほとんどですが、中には心臓や呼吸器に疾患が隠れている場合もあります。いびきそのもので命を落とすようなことはありませんが、いびきの途中で呼吸が止まったり、あまりにもいびきがひどい場合には、動物病院を受診してください。

「山手先生の動物のこと」  
2月分放送より

**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  
やよい幼稚園  
松園動物病院  
盛岡市西松園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

## 医療

# 慢性肝炎とは

いわて医療通信 肝臓の疾患①

今回から、肝臓の病気について数回取り上げていきます。1回目は慢性肝炎についてです。

慢性肝炎(肝機能障害)とは、6か月以上持続する血清肝酵素上昇を指します。肝酵素とは、健康診断などの採血で検査されるAST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GTPなどのことです。

本来これらは、肝細胞の中で酵素として働いていますが、肝細胞が障害を受けると血液中に漏れ出します。この状態が続いたものを慢性肝炎と呼びます。

国内の慢性肝炎の原因の多くは、肝炎ウイルス(B

型C型)によるものと、アルコール性肝炎です。また、これらの原因と比べて少数ではありますが、自己免疫性肝炎(自己免疫性肝炎・原発性胆汁性胆管炎など、非アルコール性脂肪性肝疾患)があります。しかし、長期間にわたってこれが繰り返されると、肝臓内に線維化(線維成分の増加)がみられるようになり、硬く変化し慢性肝炎から肝硬変へ進展していきます。

慢性肝炎は、多くの場合、初期には症状がありません。そのため、早期発見にはかかりつけ医や人間ドック、健康診断などでの採血検査が重要となります。

採血検査や詳しく経過を聞くことで原因が推定できるほか、腹部超音波検査や腹部コンピュータ断層撮影(CT)などで肝臓の形態や状態を評価することで現状を把握する一助になります。更に治

岩手医科大学は2017年創立120周年を迎えます



誠のあゆみ、未来へつなぐ

岩手医科大学

## ツボ療法で根本治療

「病気でない病気」にも効果的

エッ! それ本当に歯の話? ⑦

今回は、不正咬合の対処法の二つ目「東洋医学の応用」のお話をします。

全身に数百個あるツボを刺激することで、病状を和らげるツボ療法。ツボは「気が出入りする所」と言われ、少し医学的に言うと「自律神経が興奮する場所」です。

前に「病気でない病気」は自律神経に関係したものが多くとお話しました。そのため、ツボ療法でツボを刺激することで自律神経が正常に作用し、病状が良くなります。

この数多くのツボを結んだ流れを「経」・内臓とツボの連なりを「絡」と言い、これをまとめて「経絡」と呼びます。この経絡の考えから、ツボ療法は単に痛み等の症状を軽減するだけでなく、根本療法になり得ます。よって、不正咬合の改善をせずとも、ツボ療法だけで充分に病気が改善されます。

今回はコレステロールについてさらに詳しく説明していきたいと思えます。

前回号で「健康者において、食事中コレステロールの摂取量と血中コレステロール値の間に、相関を示す証拠が十分でない」ということから、厚生労働省は2015年に、コレステロールの摂取制限を撤廃した事を紹介しました。しかし、これは高LDL血症の方に当てはまるものではないので、生活習慣・運動・食事など包括的な修正をするように注意して頂きたいと思えます。

## 生活習慣や食事を修正

高LDL血症には包括的対処

コレステロールの80%は肝臓で合成

そもそも、コレステロールは細胞膜や性ホルモン、副腎皮質ホルモン、胆汁、

コレステロールが血管壁に沈着し、酸化すると動脈硬化を起こす原因となります。

コレステロールの摂取制限は無意味

日本動脈硬化化学会は「高値になったLDLコレステロールを減らすためには、生活習慣、運動、食事など包括的に修正することが大切であり、コレステロール摂取のみを制限しても改善はほとんど期待できない」としています。食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足になっていないか点検してみましよう。

具体的な改善のためのポイント

- ・ 過食を控え、体重を適正に保つ
- ・ アルコール、砂糖物の過剰摂取を控える
- ・ ショートニングなど、トランス脂肪酸を含む菓子類や加工品を控える。
- ・ 青魚の摂取を増やす
- ・ LDLコレステロールが酸化されないよう、抗酸化作用(ビタミンC・E、カロテノイド類、ポリフェノール類)のある野菜、果物、お茶などの摂取を増やす
- ・ 有酸素運動(ウォーキングなど)を行う(コレステロールの合成は、休息時に旺盛で、運動時は合成されにくい)。

以上に注意し、健康的に長生きできるように、取り組んでいきましょう。

管理栄養士 菊地洋子

原因不明の体調不良が続く... 口や体の筋肉が衰えてきた... でもどんな運動をすればいいのかわからない...

**そんな「悩み」を治療と運動でサポートします!!**

1 うしぶくろ F 歯科医院 019-647-8668

2 健康サロン F も〜も〜 019-601-5668

↑どんなことでもお気軽にお電話下さい↑

咬み合わせ治療+ツボ療法 保険診療可  
健康運動教室(要予約)参加費500円!

【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

清次郎グループのちよつとリッチなお店をご紹介します

「シニアズを見た」とお店で伝えるとちよつと良いことがあります。

活鮎(あわび)を注文に応じてご提供

鮪たむら 弘前土手町店  
〒036-8182 青森県弘前市土手町31番地  
Tel 0172-88-8378  
営業時間/11:30~14:00(ラストオーダー13:30)  
17:30~22:00(21:00最終入店)  
※日曜日はランチのみの営業です  
定休日/月曜日(祝日の場合は変更あり)・日曜日(夜の部)

鮪たむら 仙台国分町店  
〒980-0803 宮城県仙台市青葉区国分町2-1-12 瀬戸勝ビル2階  
ご予約電話番号(15:00から) Tel 022-797-6033  
営業時間/17:00~23:30(ラストオーダー23:00)  
定休日/日曜日

岩手の経営者 今月のボス!

バックヤードで貢献

徳清倉庫株式会社代表取締役 佐藤重昭さん(56)



寛文年間(1660年代)に初代・徳田屋清右衛門が創業した「徳清」は、畳屋を皮切りに酒・味噌・醤油が主体の醸造業から、のちに藩の御用商人、一帯の地主

戦後は倉庫業、林業とそれぞれの変化を遂げてきました。1963年には、倉庫業、林業、不動産業を経営の柱に「徳清倉庫株式会社」を設立。その事業を継ぎ、12代目として経営を舵取りしているのが佐藤重昭社長です。東京生まれの東京育ちという佐藤社長。11代目祖父(父)に呼び寄せられ、大学卒業後直ぐに盛岡にやってきました。今年で早33年を

「あすぼろぎ」ってわかりますか

地元学検定「もりけん」一級はまだ5人



合格証書を手嬉しそうに笑顔を見せる鈴木さん

盛岡商工会議所が主催する地元学検定「もりけん」一級は難易度ごとに1級、2級、3級に分かれており、最も難関の1級はまだ5人しか合格していません。今回は、歴代5人目として

ポットを当てた問題で、受

昭和35年生まれ。東京都出身。サレジオ高等学校卒業。中央大学卒業後、盛岡へ。趣味は読書、映画鑑賞。



1級合格者だけが貰えるピンバッジ

昨年1級に合格した鈴木幸夫さん(61)にお話を聞いてみました。

八幡平市出身の鈴木さんは、高校進学を機に盛岡に移住。大学卒業後も教職員として38年間盛岡で暮らしていました。もりけんを知ったのは9年前。もともと歴史やクイズが好きだった鈴木さんは、平成20年に3級に挑戦し合格。翌年には2級にも合格しました。しかし1級はこれまでとレベルが違う難しさで、毎

足運んだりしたほうが確

「西部マジック同好会」マジックとひとことで言っても、それぞれ得意分野があるようで、カードやコイン、リング、チーフなど、さまざまな道具を使い「タネ」と会長の吉田祐太郎さん(80)。「経験がない私でも、とても楽しく参加しています」と話すのは、事務局長の佐々木亨二さん

活動が地域の親睦に

西部マジック同好会

きつかけで、その時の受講者が中心となり発足しました。現在、メンバーは50代、80代、男女およそ20人が所属。和気あいあいとした雰囲気の中、指導者の支援により勉強と研鑽を重ねています。



「こうやって集まって皆とワイワイ話しをするのも楽しいですね」と、いきいきとした表情の皆さん



ティッシュやお札など、身近なものを使ったマジックも

年受け続けるも不合格。古い歴史だけでなく、現代の情報も覚える必要があるため、とても苦労したそうです。

そんな中でも鈴木さんは、携え挑んだ昨年の試験で、ついに念願の1級に合格。もりけん1級の歴史に名前を刻むことができました。

鈴木さんは「盛岡は知るほどに歴史のある街だと思

平成28年もりけん1級の問題

- ①愛宕町の旧南部家別邸(現盛岡市中央公民館)にあった門柱を移設し、現在正門としている学校はどこですか。
②現在の大通・菜園地区開発のため、事業家・三田義正と共に南部土地を設立した豪商は誰ですか。
③盛岡弁で「あすぼろぎ」とはどういう意味ですか。
...もし答えがわかるなら、あなたも1級に合格できるかも?

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 019-656-3600
〒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/

新築につき入居者募集中!!
サービス付高齢者住宅
ゆまぼろし桜台
【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 受付担当 藤嶋部長
住所:盛岡市桜台2丁目18-2

もりけん 年金定期 年金定期 II型
金利上乘せ実施中!
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)

いわてシニアネット便り《4月の西部公民館パソコン教室》
●じっくり学ぶパソコン教室「ウインドウズ10基本操作」
●じっくり学ぶパソコン教室「タブレット端末で楽しもう」
●パソコンお助け相談会
【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@ksj.biglobe.ne.jp

いくつになっても美容を楽しみたい
断然お得 カラー会員
美容花耶グループでは ¥30,000で1年間
何度でもヘアカラーをお楽しみいただけます。
毛先までのカラーはプラス1,000円になります。
ブルーテーフ
デフィ菜園
デフィ開運橋
デフィ都南
デフィ青山
デフィオン盛岡

KOURAKU
I LOVE PACHINKO & SLOT
パチンコ スロット
お客様に「愛」を込めて。パチンコ・スロットに「愛」を込めて。
本社 / 岩手県盛岡市上堂4丁目1-20 ☎(019)645-8118(代表)



### パソコン選びのポイント

今年4月にウィンドウズビスタのサポート期限が終了します。それに伴うパソコンの買い替えや、新年度を迎えるにあたり新たにパソコンの購入を考えている方もいるのでは無いでしょうか。そこで今回は、パソコン購入時のポイントを紹介いたします。

①パソコンの種類  
パソコンは大きく分けて「ノート型」と「デスクトップ型」の2種類があります。

②パソコンの性能  
パソコンは内部部品の種類によって性能や金額が大きく変わりますが、「何をしたいのか」が一番のポイント。インターネット・メール・文書作成等、一般的な使い方をされるのか、画像や動画編集・オンラインゲーム等、パソコンに負担がかかるような使い方をされるのか、目的に見合ったものを選ぶとよいと思います。

③パソコンの性能  
パソコンは内部部品の種類によって性能や金額が大きく変わりますが、「何をしたいのか」が一番のポイント。インターネット・メール・文書作成等、一般的な使い方をされるのか、画像や動画編集・オンラインゲーム等、パソコンに負担がかかるような使い方をされるのか、目的に見合ったものを選ぶとよいと思います。

国内製、海外製がありま



当店では中古も取り揃えていますので、お気軽にお立ち寄りください

## 事前相談で想定予算内に



菊池安信 菊池安信 菊池安信

仏事・葬儀を納得できる内容や価格で行いたい場合、事前相談をして「もしも」に備えておくことがおすすめです。と、はいえ、A社に相談にいけないA社のプランを、B社に行けばB社のプランを説明・勧誘されるのが通常。「できれば公正・中立の立場でアドバイスを受けたい」とそんなとき頼りになるのが、無料相談窓口「エンディング・プラン盛岡」です。

「予算的に厳しいので仏事や葬儀の費用はできるだけ抑えたい」といった生活レベルの人が多い世の中。昔であれば、周りにいる人

「花間」の酒、／独り酌んで相親しむもの無し。／杯を挙げて明月を邀え、／影に對して三人と成る。／月 既に飲を解せず、／影 徒らに我が身に隨う。／暫く月と影を伴い、行楽 須らく春に及ぶべし。／我れ歌えば 月徘徊し、／我れ舞えば 影零乱す。／醒むる時は同に交歓し、／酔つて後は各々分散す。／永く無情の遊を結び、／相期す 遠なる雲漢に。

（大意） 咲き匂う花かげに酒德利を持ち出したが、つき合ってくれる友もいない

「事前相談の悩みを解決！もしもに備えて事前相談②」

「仏事・葬儀の悩みを解決！もしもに備えて事前相談②」

「仏事・葬儀の悩みを解決！もしもに備えて事前相談②」

## 「月下獨酌」李白

文芸評論家 吉見正信



た無情の交遊を得たからには、いづれの日かならず、遙かなる雲漢のほとりて再会することを楽しみにお約束しましよせう。 (雲漢とは天の川のこと)

この詩は、四連作の第一詩と見なされている。何れも「月」を憶い、「月」と語らうといった絶品である。

それも、かならず酒を飲んでいるとき、月夜の晩とあったひとときである。そんな具合に、李白は「月の詩人」「酒の詩人」でもあった。

そんな李白は、官途(官途)に仕えていた。やどんな朝に仕えていた。やどんな朝に仕えていた。やどんな朝に仕えていた。

- ＜地域ケア係＞
- 元気はなまる筋力アップ教室  
内容：簡単筋力アップ体操と健康講座  
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  
問合せ：☎613-8144(長寿社会課地域ケア係)
  - ①4月11日(火)午前10時～12時  
青山地区活動センター 3階ホール
  - ②4月18日(火)午後1時30分～3時30分  
山岸老人福祉センター
  - ③4月19日(水)午後1時30分～3時30分  
都南公民館(キャラホール)1階 小ホール
  - ④4月25日(火)午前10時～12時  
仙北地区活動センター
  - ＜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：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。)
  - ①4月11日(火)、22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
  - ②4月28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
  - ③4月7日(金)、21日(金)午後1時30分～3時30分  
青山老人福祉センター(青山山) ☎646-1593
  - ④4月27日(木)午前10時～12時  
都南老人福祉センター(湯沢) ☎638-1122
  - ⑤4月18日(火)午後1時30分～3時30分  
上堂老人福祉センター(上堂) ☎643-0330
  - ゆうゆう学舎(もりおか老人大学)学生募集  
内容：健康や地域文化など、さまざまな分野を学ぶ本校・分校講座と、地域活動などについて学ぶ特別講座の2コース。  
開講期間：5月26日(金)～平成30年1月19日(金)  
対象：盛岡市在住の60歳以上の方  
場所：各老人福祉センターなど  
参加費：無料  
募集期間：4月3日(月)～5月2日(火)  
申込：長寿社会課、各支所、老人福祉センター等に備え付けてある入学願書で申し込みください。

- 盛岡市保健福祉部 長寿社会課のイベント
- ライツィ&弦楽四重奏団  
内容：現代屈指のエキサイティングなカルテット!数多くの受賞歴を誇り、ウィーン古典派から近現代作品まで幅広いレパートリーで、つねに国際舞台において賞賛を受けている。  
日時：5月24日(水)午後7時開演(午後6時30分開場)  
場所：盛岡市民文化ホール 小ホール  
料金：前売り(当日500円増)S席4,000円 A席3,000円 U-25チケット1,500円(S-A席選択可)  
mFriends料金(U-25チケット対象外/前売りのみ/1会員2枚まで)S席3,600円 A席2,700円  
問合せ/チケット予約：盛岡市民文化ホール ☎621-5100
  - MALTA七人のサムライジャズ  
内容：日本を代表するサクソプレイヤーMALTAが率いる、最強メンバーの「MALTA七人のサムライジャズ」ライブ。  
日時：6月4日(日)午後3時開演(午後2時30分開場)  
場所：キャラホール  
料金：前売料金[全席指定]3,000円(当日3,500円)  
mFriends料金2,700円(前売のみ)※発売3月2日(木)より  
問合せ/チケット予約：キャラホール ☎637-6611

- 各種イベント
- ▲S席ペア3組様にチケットをプレゼント

- 盛岡町家旧暦の雛祭り 三上紀子「ひな祭り民謡ショー」  
内容：地域の年中行事として親しまれている「盛岡町家 旧暦のひな祭り」。今年は三上紀子さんと若手をお迎えしてのステージをお贈りいたします。  
日時：4月9日(日)午後1時30分開演(午後1時開場)  
場所：もりおか町家物語館 浜藤ホール  
料金：前売料金[一般]1,500円 [65歳以上シニア・学生]1,200円 ※当日券各300円増。全席自由。※雛祭り通行手形をご提示された方には、当日受付にて500円お返しいたします。

読者プレゼント

サッポロ生ビール 黒ラベル

今年で40周年になる黒ラベルは、これからも大人に愛される生ビールを目指します。サッポロ独自の「旨さ長持ち麦芽」を使用。黒ラベルならではの「麦のうまみと爽やかな後味のベストバランス」に磨きをかけました。350ml缶 24缶入り1ケースを1名様にごプレゼント。

「俳句」  
脱ぎ捨てし靴の賑やか春隣  
盛岡市 天沼孝子

「川柳」  
ユモアと皮肉を食べて日々暮らし盛岡市 阿部悦子

親の歳遙かに越えた親孝行  
盛岡市 中山悦子

ひい孫の入学論吉飛んで行く  
盛岡市 山本三子

腰まがり喜怒哀楽をぐりぬけ  
滝沢市 青木サチ

「さわや書店」文庫川柳

さわや書店本店で文庫川柳フェア開催中!

おいしい刑事 最後のおでん たった、それだけ

文庫の作者を当てた方に抽選で川柳使用文庫プレゼント、奮って応募ください。

「文芸作品読者のコーナー」

「俳句」  
脱ぎ捨てし靴の賑やか春隣  
盛岡市 天沼孝子

「川柳」  
ユモアと皮肉を食べて日々暮らし盛岡市 阿部悦子

親の歳遙かに越えた親孝行  
盛岡市 中山悦子

ひい孫の入学論吉飛んで行く  
盛岡市 山本三子

腰まがり喜怒哀楽をぐりぬけ  
滝沢市 青木サチ

歴史公園えさし藤原の郷

春まつり 4/29(土) 5/7(日)

水木一郎 & 井上あずみ アニソングライブ 5/3(水) ①11:00～ ②14:00～

安パンマン ショー 5/5(金) ①11:30～ ②14:30～

爆笑!お笑いLIVE 4/30(日) ①11:30～ ②14:30～

会場 野外ステージ舞楽殿

※イベントは入場料のみでご覧いただけます。天候等の都合により、イベント内容が変更となる場合がございます。予めご了承ください。

【住所】岩手県奥州市江刺区岩谷堂字小名丸86-1 【TEL】0197(35)7791 【開演時間】9:00～17:00 【年中無休】 【入場料金】大人800円/高校生500円/小中学生300円 【URL】http://www.fujiwaranosato.com/

**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。

TEL019(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

**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

「石割桜の守り人」  
代々受け継いだ  
石割桜の守り人

盛岡地方裁判所前、巨大な花崗岩を割って伸びる国の天然記念物「石割桜」。その管理を代々受け継いでいるのが、盛岡市の造園業「豊香園」です。石割桜とのかかわりは、1932年に同裁判所が火災に遭った際、庭師の2代目藤村治太郎さんと3代目益治郎さん親子が駆けつけ、身を挺して石割桜を守って以来の縁。代々守ってきた桜を、現在世話しているのが5代目の藤村孝史さんです。

「石割桜は、憧れの君」。孝史さんが庭師になろうと思ったきっかけは、子ども頃、先代に連れられていく先々で出される茶菓子に「こんなに美味しいものが都度出されるような仕事なら」と、それに釣られてなったというエピソードも。特に祖父(益治郎)は、親交があった新渡戸稲造さんから言われた「奉仕を続けなければ、天が認めて何かを授けてくれる」の言葉を大切に奉仕してきましたが、自分はまだまだ、先代達の足元にも及びません。

**桜とともにも歩む**  
石割桜の管理人

造園業「豊香園」5代目親方  
藤村孝史さん(65)

盛岡市生まれ。盛岡四高卒業、東京農業大学農学部造園学科にて学ぶ。大学卒業後は、代々営む造園業「豊香園」に入社。庭、外溝、樹木剪定など手掛ける一方、樹齢400年以上の「石割桜」の世話を受け継いでいます。「石割桜に触れるのはとても光栄なことです。皆さんにはぜひ、四季折々の4つの石割桜の表情を愛でてほしい」と孝史さん。



石割桜を語るうえで欠かせないのが3代目藤村益治郎さん。裁判所火災の時、2代目治太郎さんと共に体を張って石割桜を守った逸話は有名(写真は子どもと一緒に3代目益治郎さんと、昭和初期頃の石割桜)

「石割桜は、憧れの君」。365日、多くの人が親に訪れる桜だからこそ、いつも綺麗でいて欲しい」と目を細めます。

「石割桜は、憧れの君」。365日、多くの人が親に訪れる桜だからこそ、いつも綺麗でいて欲しい」と目を細めます。

**年金受給前に検討しよう**  
シニアのための人生いきいきマネー相談③

①収入を増やす

妻が専業主婦であれば、今から働き始めるのも、世帯収入を増やすひとつの手段です。ただし、配偶者控除や配偶者特別控除との兼ね合いで、妻の収入が増える事もあるのが注意が必要です。また年収130万円以上になると社会保険料は妻の負担となり、手取り額が少なくなる逆転現象も起きる可能性があります。将来の年金額の増額につなげるため、世帯収入を増やすことになりま

②支出を減らす

出費を洗い出して、家計を見直します。家計簿をつける、家計費の癖が見えてくるものです。効果が高いのは、固定費の見直し。保険の契約内容や、携帯電話などの通信費を見直してみましよう。また、ポイントとして住宅ローンがあげられます。低金利のローンへの借り換えや繰り上げ返済についても要チェック。無収入の時期に突入する前に、ローンの支払いは終えていると安心です。

**美藤**  
たしかな美藤の味を届ける、お弁当の宅配始めました。

季節の六角弁当 1,296円(税込)

盛岡市全域 周辺市町村 配達します。

019-653-1421

**花巻温泉 特別宿泊券**  
佳松園物語 1200セット限定販売!

[販売期間] 2017年4月21日(金)まで

お料理・サービスはそのままに、佳松園とホテルにそれぞれ1泊2食・2名様のご宿泊がセットになった、大変お得な宿泊券。佳松園とホテルをのんびり2泊、また別々の季節にご宿泊も可能です。大切な方への贈り物などにもご利用下さい。

**2017年4月2日(日)～2018年3月23日(金)**

※除外日 全館…土曜日・休前日、4/22～5/6、8/1～8/19、9/30～11/4、12/23～1/3 ※但し、9/22、11/22、12/22は利用可。 ※施設点検等で予告なく休館する場合がございます。

◇佳松園(お部屋:和室12畳+踏込4.5畳) ◇ホテル花巻(お部屋:和室10畳間) 夕食:お部屋にて会席膳 朝食:お食事処にて和食膳

1口 **54,000円** (税込)

**100セット限定 1口 76,000円** (税込)

特選プラン「至福の佳松園」  
ご利用期間:左記と同じ  
◆お部屋:3間タイプ(和室/12畳+10畳+リビング) 又は(和洋室/10畳+6畳+洋室ツイン)  
◆夕食:お部屋にて特選会席膳  
※ホテル紅葉館宿泊券(お部屋:和室10畳間、夕・朝食:バイキング)となります。

TEL0198-37-2111  
〒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