

2018.04月号 無料配布  
【月刊175号】次号/4月22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/  
大森ふじお/藤澤和哉/齊藤響

# 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

限定醸造 SHIWA 自園自醸ワイン紫波

しあわせ 紫あ波せワイン 紫波町産ぶどう100%使用

好評発売中!!

お問合せ 自園自醸ワイン紫波 醸造元 紫波フルーツパーク ☎019-676-5301




タウン誌「街もりおか」では、盛岡の街の話や人物を数えきれないほど取材・執筆。盛岡文士劇の台本も8回ほど執筆してきました

「当時のね、父親が衆楽座旧盛岡劇場の興行師をする傍ら紺屋町で小料理屋をやっていたので、八幡町の芸者衆が毎日のように訪ねてくる家だったよ」そう言いながら、まるで昨日のことのように生き生きと思いを語り始めたのは、盛岡の街の変遷と共に人生を歩み続けてきて、御年87歳の齋藤五郎さん。

生まれは盛岡市紺屋町ですが、育ちは八幡町。子どもの頃は目の前の八幡宮を遊び場にして過ごしました。城南小学校を経て、旧制中学の盛岡工業の機械科を卒業。ちょうど旧制中学から高校制度に変わる頃で、齋藤さんは高校制度の第2回生にあたります。また、盛岡工業ではラグビー部初代部長としても活躍。一方で、当時の医専(現・医大)の校庭が盛岡

工業とつながっていたこともあり、体が良かった齋藤さんは、医専生から「五郎君ボクシングやらないか」と誘われ、ライト級の選手として県内の選手権でチャンピオンになった経験もありました。その後さらに県民会館の創設と共に、当時の副知事から「五郎君、うちに来てくれないか」と誘われてスカウトを受けることに。

映画館の支配人として20余年、県民会館で20余年、さらに、盛岡市民文化ホール、日本3番目に古いタウン誌とされる月刊タウン誌「街もりおか」の編集長として20年、「盛岡の文化事業には顔が広いです」と

### どの時代でも人生引っぱりだこ

戦前戦時中戦後と移り変わりをみてきた盛岡への思いは、「盛岡の街はどこも好き。大都市でこれほど住みよい街は無いと思う。知れば知るほどいい街です。それと、昔は引つ込み思案で暗い印象だった盛岡の人たちも昭和30年後半頃を境に随分変わったね。根はこんなにも明るくおもしろかったのかと感心していますよ。」

そんな住みよい盛岡の街や人の魅力を積極的にPRしてきた齋藤さんは、平成19年に盛岡市勢振興功労者として、さらに今年盛岡ブランド表彰の「もりおか暮らし物語賞」に選ばれた。

「この歳になり褒美をもらえるのは嬉しいね」と顔をほころばせます。

笑われようと批判されようと、言いたいことは言うまじやうに齋藤さんは、生まれ育った街のことを単に語るのではなく、今につながるよつと伝えていきたい」とこの先も盛岡の街の魅力をPRするために、立案中。「私くらい歳のになると終活で家にとじこもって過ごす人が多いうただけで、表に出て、外に目を向けて何かしないと駄目。私を見てほしい。じゃあ自分もやろうかな」としてほしいね」とシニア世代にエールを送ります。

# 盛岡文化事業の生き字引

平成29年度盛岡ブランド表彰「もりおか暮らし物語賞」受賞者 齋藤五郎さん(87)

1930年、盛岡市紺屋町生まれの八幡町育ち。県内の芸術文化の振興に長年貢献してきたほか、現在も顧問や委員として盛岡の魅力を発信中。岩手ケーブルテレビジョンの番組「街もりおか」のコーディネーターとしても出演している。趣味は書き物



笑って話す齋藤さん。これほど盛岡の文化事業に深く長く関わってきた人はいないというほどの経歴の持ち主です。

盛岡の街を熟知するナビゲーターとして

戦前戦時中戦後と移り変わりをみてきた盛岡への思いは、「盛岡の街はどこも好き。大都市でこれほど住みよい街は無いと思う。知れば知るほどいい街です。それと、昔は引つ込み思案で暗い印象だった盛岡の人たちも昭和30年後半頃を境に随分変わったね。根はこんなにも明るくおもしろかったのかと感心していますよ。」

近年のインターネット普及は、旅行関係費が最も高く、「食料」が続いて高い消費となつています。旅行など趣味の範囲にまで、インターネットでの購入利用をしている高齢者が高くなっていることから、今後利用率、支出金額ともに高くなる一方との見解が予想されます。

自宅ですぐに購入できて大変便利なネットショッピングですが、目当てのものが高くなるからと悪質なサイトにアクセスしたり、広告などを安易に次々とクリックしてウイルスに感染される、などのネットリスクなども依然として問題視されていますから、ネットに対する最低限の知識を得る事や、注意は今後も必要になります。

MS&AD インシュアランスグループ

### 自分のライフスタイルにあった保険を設計しよう。

保険のプロが、お客様ひとり一人のライフスタイルにあった保険を設計いたします。

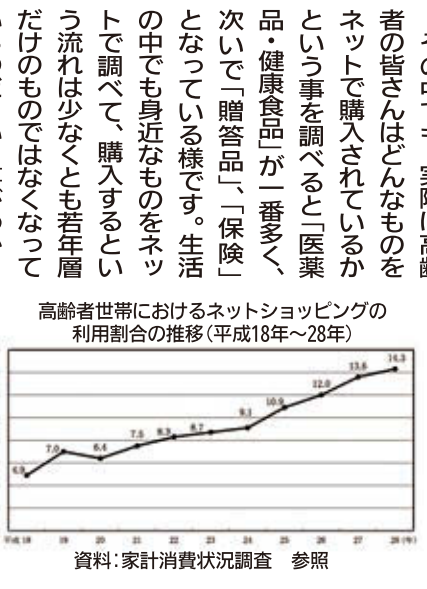
保険のお悩みなら、私たちにご相談ください。

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。

MS岩手株式会社 019-623-2400

本社/盛岡支店 〒020-0022 盛岡市大連3丁目3-10 七十七日生盛岡ビル9階

他支店 久慈支店 富宮支店 大船渡支店 北上支店



GOOD DESIGN 2014 2015 2年連続受賞

不可能を可能にした真壁づくりの家

## サイエンスホーム

今なら抽選で100名様 キャンペーン開催中!!


ひのきの柱\まるごと/一棟分プレゼント!!

※詳しくはお問い合わせください

無垢材・ひのき・真壁造り・外張り断熱を備えた 1,000万円台~で建てるひのきの家、誕生

サイエンスホーム盛岡店 盛岡市東安庭二丁目12-15(株式会社シリウス内) TEL.019-604-6877

サイエンスホーム 検索



無垢材・ひのき・真壁造り・外張り断熱を備えた 1,000万円台~で建てるひのきの家、誕生

サイエンスホーム盛岡店 盛岡市東安庭二丁目12-15(株式会社シリウス内) TEL.019-604-6877

サイエンスホーム 検索



盛岡の風物詩の一つ、材木町のよ市が4月7日からスタート。11月までの8カ月間、毎週土曜日の午後、材木町商店街のメインストリート・いーはとーぶアベニューを舞台に展開されます。首を長くして、待ち遠しかったシニアがたくさんいます。さあ、始まりませよ。今年、45周年目。第1回から、歴史があり宮沢賢治ゆかりの深い材木町を盛り上げようと、多少の雨や強い風の日でも負けずに開催してきました。当初は、わずか7店からのスタート。このくらい続くか危ぶまれた時期もあったようですが、休まずに実施。そして今では、およそ45メートルの沿道までに発展し、市民のほかに観光客も集まるスポットになっていきます。

盛岡市南大通の室岡幸子さん(72)は、「待ち遠しかったです。よ市開催期間は、ほとんど行きますね。なんとなく、新鮮な野菜が安く買える。馴染みの店もあり、店の人と話しながらの買い物も楽しい。今から、ワクワクと大のよ市ファンを自認します。同市松園の梅津拓子さん(80)は、「大

## 大森ふじおのシニアナビ

# 春は、シニアも好きな「よ市」で



シニアにも愛されるよ市(盛岡市材木町商店街振興組合提供)

格安の食材などがとっさり並びます。

れたのは、市民のおかげです。シニアもたくさん来てくれ、パラダイスになってます。今年は、賢治の雨にも負けずの歌碑も披露します。よ市のよには、喜(ゆ)の意味もあります。ぜひ今年も、来て喜んでください」と話していました。人との

好きな花があり嬉しい。焼き鳥などの食べ歩きも楽しい。知り合いとも出会い、その場で井戸端会議もできて、シニアが楽しむ場として欠かさないです。来ると元気になる」とウキウキ。

よ市では、可愛いオルジナルのトートバックも販売中です。宮沼孝輔盛岡市材木町商店街振興組合理事長(72)は、スタート時点から関わってききました。「45年続けてこ

「昔の切手は逆に新鮮で楽しい」と、それぞれ違う感覚で楽しんでいる。若手県立博物館の原田さんは「切手の題材として数

「若手県立博物館」では、同館の数百種類におよぶ切手コレクションの中から473種を展示する「ピク展」知られざる切手の世界」を開催中。

動物や植物切手を集めた手のひら動物園・植物園、名画の切手を集めた手のひら美術館、アニメ切手コーナーや戦前の切手など、昔懐かしい切手も多数展示。

## 知られざる切手の世界

岩手県立博物館で4月15日まで開催

多く登場する日本の風景。そんな美しい各地の風景が私達を旅へと誘う「切手で日本一周」。日本に生息する動物や昆虫を中心にも、今にも動き出しそうな生き生きとした動物たちの姿が賑やかな「手のひら動物園」動物の切手。日本の近代美術をけん引した萬鉄五郎や竹久夢二などの作品の他に、江戸時代の錦絵を題材とした名画切手が並び「手のひら美術館」名画の切手。国民ケットモンスター、コナンなど小さな切手の中でも魅力あふれるキャラクターが



県立博物館所蔵の切手コレクション473種をグランドホールに展示中。見とれたえが、老いも若きもつい時間を忘れて見入ってしまうほど

勢ぞろいする「アニメの切手」。今回の展覧会は、一つの切手から新たな発見があること間違いなしです。手のひら美術館へぜひ足を運んでみませんか」と話してくださいました。

○開催期間/4月15日(日)まで9時~16時30分(入館16時まで。月曜休館)

場所/岩手県立博物館グランドホール

☎019(661)2831

3Dプリンターなどの最新デジタル工作機器を使って工作などのもの作りが体験できる体験施設「ファブテラスいわて」が、盛岡市盛岡駅西通の「いわて県情報交流センター」(A1階)に今月オープンしました。

県は、岩手県民の生活や生産をより良いものにするため、自由な発想による自由なものづくりが活発に行われることを期待し、ものづくり愛好家や一般の方々が「もの」として形にできるような、このファブテラスを設置。

館内には、立体物を手軽

「ファブテラスいわて」オープン!

「アイデアを形にする楽しさや喜びをぜひ体感してください」(「ものづくり産業振興」主任の佐藤尚弘さん)

「ファブテラスいわて」オープン!



「アイデアを形にする楽しさや喜びをぜひ体感してください」(「ものづくり産業振興」主任の佐藤尚弘さん)

に設計できる「3Dプリンター」、木材などを図面通りに切断する「レーザー加工機(レーザーカッター)」、パソコンと連携してイラストを布地に刺繍する「デジタル刺繍マシン」の3種類のデジタル機器を備え、利用無料のものづくりの楽しさが体験できます。使い方がわからない方でも、スタッフのみなさんが丁寧に指導してく

「アイディアを形にする楽しさや喜びをぜひ体感してください」(「ものづくり産業振興」主任の佐藤尚弘さん)

中学生以上。小学生以下は保護者同伴で利用。デザインは各自パソコンで行うため簡単なパソコン操作が出来る方に限る

① デジタル工作機器の使い方について初回講習を受ける ② パソコンでデータを作成する ③ デジタル工作機器で製作する ④ 作品完成!

初回講習予約、問い合わせはホームページより。

【岩手県】メガステージユニオン本宮・盛岡南  
ユニオン盛岡・菜園・北上・二戸・西根  
・沼宮内・岩手・浜民・宮古・磯鶏・山田

【宮城県】ユニオン ザ・プライム太子堂 (合計14店舗)

019-613-7707(代表) 株式会社飛鳥商事 019-601-5575(代表)

019(661)2831

019(661)2831

## 介護予防講座が行われました

去る3月10日、盛岡市市民館において、「がんにならない介護予防講座」が行われました。



「仕事が好き、人にあうのが好き」と藤原さん(左)、「こうして初めてお会いする方々との時間は勉強になります」と佐々木さん(右)

この講座は、浜民公民館が玉山地域包括支援センターへ依頼し毎年行っている講座で、この日も応募者7人が参加。健康を維持し

「仕事が好き、人にあうのが好き」と藤原さん(左)、「こうして初めてお会いする方々との時間は勉強になります」と佐々木さん(右)

「仕事が好き、人にあうのが好き」と藤原さん(左)、「こうして初めてお会いする方々との時間は勉強になります」と佐々木さん(右)

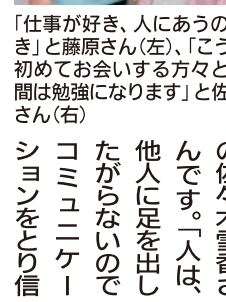
「仕事が好き、人にあうのが好き」と藤原さん(左)、「こうして初めてお会いする方々との時間は勉強になります」と佐々木さん(右)

「仕事が好き、人にあうのが好き」と藤原さん(左)、「こうして初めてお会いする方々との時間は勉強になります」と佐々木さん(右)

「仕事が好き、人にあうのが好き」と藤原さん(左)、「こうして初めてお会いする方々との時間は勉強になります」と佐々木さん(右)

## フットケアと腰痛対策

毎日イキキと過ごすための介護予防について、健康の土台となる「足のお手入れ(フットケア)」と、多くの人が悩みを抱えている「腰痛」について学びました。



「仕事が好き、人にあうのが好き」と藤原さん(左)、「こうして初めてお会いする方々との時間は勉強になります」と佐々木さん(右)

今回の講座は、浜民公民館が玉山地域包括支援センターへ依頼し毎年行っている講座で、この日も応募者7人が参加。健康を維持し

「仕事が好き、人にあうのが好き」と藤原さん(左)、「こうして初めてお会いする方々との時間は勉強になります」と佐々木さん(右)

「仕事が好き、人にあうのが好き」と藤原さん(左)、「こうして初めてお会いする方々との時間は勉強になります」と佐々木さん(右)

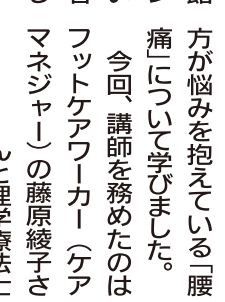
「仕事が好き、人にあうのが好き」と藤原さん(左)、「こうして初めてお会いする方々との時間は勉強になります」と佐々木さん(右)

「仕事が好き、人にあうのが好き」と藤原さん(左)、「こうして初めてお会いする方々との時間は勉強になります」と佐々木さん(右)

「仕事が好き、人にあうのが好き」と藤原さん(左)、「こうして初めてお会いする方々との時間は勉強になります」と佐々木さん(右)

## ものづくりの魅力発信

「ファブテラスいわて」オープン!



「アイディアを形にする楽しさや喜びをぜひ体感してください」(「ものづくり産業振興」主任の佐藤尚弘さん)

「ファブテラスいわて」オープン!

「ファブテラスいわて」オープン!

「ファブテラスいわて」オープン!

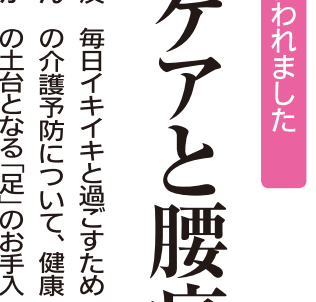
「ファブテラスいわて」オープン!

「ファブテラスいわて」オープン!

「ファブテラスいわて」オープン!

## ビッグブルー講座

春の受講者大募集!



「仕事が好き、人にあうのが好き」と藤原さん(左)、「こうして初めてお会いする方々との時間は勉強になります」と佐々木さん(右)

「仕事が好き、人にあうのが好き」と藤原さん(左)、「こうして初めてお会いする方々との時間は勉強になります」と佐々木さん(右)

「仕事が好き、人にあうのが好き」と藤原さん(左)、「こうして初めてお会いする方々との時間は勉強になります」と佐々木さん(右)

「仕事が好き、人にあうのが好き」と藤原さん(左)、「こうして初めてお会いする方々との時間は勉強になります」と佐々木さん(右)

「仕事が好き、人にあうのが好き」と藤原さん(左)、「こうして初めてお会いする方々との時間は勉強になります」と佐々木さん(右)

「仕事が好き、人にあうのが好き」と藤原さん(左)、「こうして初めてお会いする方々との時間は勉強になります」と佐々木さん(右)

「仕事が好き、人にあうのが好き」と藤原さん(左)、「こうして初めてお会いする方々との時間は勉強になります」と佐々木さん(右)

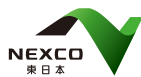
### パチンコ&スロット

# ユニオングループ

【岩手県】メガステージユニオン本宮・盛岡南  
ユニオン盛岡・菜園・北上・二戸・西根  
・沼宮内・岩手・浜民・宮古・磯鶏・山田

【宮城県】ユニオン ザ・プライム太子堂 (合計14店舗)

気づけば笑顔。そんな時間がここにはあります。



# 高速道路の「逆走」にご注意を！

昨日、高速道路への歩行者の立ち入りや逆走を目撃者、自転車の立ち入りや、した場合は、10番または車両の逆走が多発しています。#9910(道路緊急ダイヤル)に通報ください。

また、高速道路をご利用の際は留意点として、『高速道路上でのバック・ウターン(転回)の禁止』が挙げられます。

このような間違い、勘違いは、高齢の方の割合が高いので、ご注意ください。

万一、高速道路上への入用ください！

目的のインターチェンジを行き過ぎてしまった場合は、そのまま進行してください。次のインターチェンジで降り、出口料金所で係員がいるレーンをご利用いただき、係員にその旨お申し出ください。

シートベルトを着けて高速道路を安全に快適にご利用ください！



逆走対策の詳細内容はNEXCO東日本WEBサイトへ

逆走情報を見聞したら速度を落とし、十分な車間距離をとって、前方車両の動向を注視しましょう。

高速道路に関するお問い合わせについては、NEXCO 東日本お客様センター ☎0570-024024 または ☎03-5338-7524 エリアの詳細情報・料金等は <http://www.driveplaza.com/>

**ドラぷら** ご利用ください。

**ガス欠注意! 早めの給油を!**

## 薄暮の買い物時間に注意

季節は春。夕暮時間も一気に遅くなり、また外は明るいうちから外に出てしまつて事故に逢う。というのは、よく聞く話です。人口は、10万人あたりの事故死者数は、80~84歳が男性68人、女性78人とかなりの割合であり、死亡した高齢者が何の目的で薄暮時間に外出していたかという調査の結果、一番が買い物だったという報告もあります。

日常生活の中で散歩や買い物は欠かせない事ですが、走行車側も1日の中で一番見えにくい時間帯という事も理解されて、その際にはカバンなどに反射シールを貼ったり、ライトを持って歩くなどの対処をされる事を勧めます。

また高齢化による認知能力の低下に伴い、運転にも同じような注意が必要で、車間距離、スピードの出過ぎ注意はもろろの事、早めのヘッドライト点灯なども効果的です。

誰しもが事故を起こして起すものでは決してありません。普段の外出や運転にも、ちょっとした過信や油断などをせずに、注意した行動をする事が事故を未然に防ぐ第一歩です。

その他、春先ならではの突風など急な気候変化や雪

《いわぎん》フリーローン (お申込みカンタン&スピード返済!)

**ファイブ-α**

ご利用はご結婚・お祝い・お子さん・お孫さんのお祝いなどに。お祝いみち自由!

(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/バンキング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

笑顔がまぶしい生徒の皆さん。練習成果は発表会やイベントなどで披露しています

「フラは年代に応じた踊りと楽しくレッスンに通っています。」この春からフラをはじめてみようかなというフラ初心者ももちろん、基礎から学びたいという人も大歓迎!

※体験随時OK  
レファマモオ・アリー、フラスタジオ(柴田) 080-1000-0000

## フラで若々しく!

「Hale Lehua (ハレ・レファ)」

教室の窓ガラスにはリラックス＆リフレッシュと書かれ、中からはハワイの音楽と明るい笑い声が、こちらで講師を務めているのは、ハワイの先生に師事しているレファマモオ・アリー・フラスタジオ主宰の柴田容子先生(45)。17年前にフラと出会い、指導をはじめた10年になります。開講2年目になる桜山神社向いの教室では、現在、盛岡市内をはじめ県南や秋田県などから通う20~80代、30人余りを指導中。

「フラは年代に応じた踊りと楽しくレッスンに通っています。」この春からフラをはじめてみようかなというフラ初心者ももちろん、基礎から学びたいという人も大歓迎!

※体験随時OK  
レファマモオ・アリー、フラスタジオ(柴田) 080-1000-0000

シニア世代の女性に人気がある習い事のひとつにハワイアンフラがあります。ハワイアン・ミュージックに合わせて踊っていると精神的にもリフレッシュでき、癒し効果も得られるのだとか。ハワイの踊り「フ」を基本から楽しく気軽に学べる盛岡市の教室、「ハレ・レファ(盛岡市内丸)」を訪ねてみました。

教室の窓ガラスにはリラックス＆リフレッシュと書かれ、中からはハワイの音楽と明るい笑い声が、こちらで講師を務めているのは、ハワイの先生に師事しているレファマモオ・アリー・フラスタジオ主宰の柴田容子先生(45)。17年前にフラと出会い、指導をはじめた10年になります。開講2年目になる桜山神社向いの教室では、現在、盛岡市内をはじめ県南や秋田県などから通う20~80代、30人余りを指導中。

「フラは年代に応じた踊りと楽しくレッスンに通っています。」この春からフラをはじめてみようかなというフラ初心者ももちろん、基礎から学びたいという人も大歓迎!

※体験随時OK  
レファマモオ・アリー、フラスタジオ(柴田) 080-1000-0000

一緒にフラを踊りましょう!

無料体験受付中

月会費(月3回)4,000円~

Relax & Refresh HULA Hale Lehua

活動場所 盛岡市内丸6-12 TEL.080-1663-2928

春です! 英語を始めませんか?

シニアクラス生徒さん大募集!

初心者の方も大歓迎!

経験豊富な英国出身外国人講師とのたのしいレッスン! 新しい出会い、新しい知識の吸収は元気の源です! 英会話で脳も心も活性化しましょう!

今なら入会金無料キャンペーン実施中!

ステップ・ストーンズ・イングリッシュ ☎019-601-6955

火~金 11:00~21:00 / 土 9:00~20:00 盛岡市みたび4-18-3 <http://sse2007.com/>

## 心を打つ 語りを!

「語り」とは、読み聞かせや朗読とは異なり、昔話や童話、古典、文学作品など、そのドラマを立ち上げさせ「物語」すること。その「語り」をライフワークとして活動しているのが、「語りの会風楽堂」主宰の藤澤陽子さんです。

語りとの出会いは、2010年、「全日本語りの祭り」で琵琶を手に国内外で活躍する古屋和子氏の魂を揺さぶる語りに心打たれたのがきっかけでした。

その翌年から古屋さんのもとへ弟子入りし、以来、毎月通い続けてきた「風楽堂」のひとり語りの会も、今年9回を迎えました。「風楽堂」という名前は、児童文学作家で心理学者の教授である村中李衣先生から「風の吹いてくる声、福袋をたくさん手渡されていくような声」と評されたこと由来し、楽は「語りは音楽、堂」は人が集まることの意味。語りを聞いてくださる方と一緒に

感動を共有できればうれしいですね。とても明瞭な話し方をされる藤澤さん、小学校の頃は発音がうまくできずに言葉の教室に通った経験が、通じて情景を思い浮かべながら体にしみこませるようになっていきました。

「語り」はライフワーク。うまいよ! 『すごい』と言われたいと藤澤さん。今、盛岡でこのように語りをしていくのは私だけのおかげで、中学では地区の防犯弁論大会で2年連続と笑顔で語りました。

「語り」の世界に触れてみたい方はぜひ! ☎090-6454-3124

電気自動車の新しいカタチを充電いらずで。日産セレナ、e-POWER 誕生。

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY

セレナe-POWERの特長

- 1 ドライブが楽しくなる加速感と力強さ。感動的に気持ちのいい走り。
- 2 家族や仲間とおしゃべりが弾む。驚くほどに静かな車内。
- 3 どこまでも、何度でも、出かけられる。ミニバンクラスNo.1\*1の低燃費。

Normalモード 日常走行から高速道路のレーンチェンジまでキビキビと加速したいとき

e-POWER Drive[Sモード] カーブの連続する山道や交差点の右左折でレスポンスの良い走りか欲しいとき

e-POWER Drive[ECOモード] 街中の道や渋滞で優しい運転で走りたいたいとき

マナーモード\*3 / チャージモード\*3 早朝や深夜、家族や近所を思いやり、静かに走りたいたいとき

SERENA e-POWER Highway STAR V 3,404,160円

※リサイクル料金が別途必要となります。※保険料、税金、登録等に別途費用は別途申し受けます。※メーカー希望小売価格は参考価格です。※価格にはメーカーオプションは含まれておりません。※価格にはスペアタイヤ(または応急パンク修理キット)や標準工具等が含まれる場合があります。

盛岡日産モーター(株) 本店

岩手県紫波郡矢巾町高田第14地割6-2 Tel.019-611-1123

盛岡北店

盛岡市上野町4丁目1-12 Tel.019-641-5321

誤嚥で咳き込んだことありませんか

# 嚥下障害と食事の関係

最近、お茶や水でむせる事が多くなった...という事はありますか。厚生労働省の報告によると、高齢者が罹患する肺炎の大部分は誤嚥性肺炎が占め、高齢になるにしたがい死亡率が上がるとの事です。今回は誤嚥性肺炎の原因となる嚥下障害と食事について触れていきたいと思います。

## 加齢と嚥下障害

脳梗塞、脳出血、アルツハイマー等は、嚥下障害の原因となります。また、これらの疾患が無くとも、加齢に伴い嚥下に必要な機能が低下してきます。例えば、①咀嚼や嚥下に必要な筋肉の減少②義歯が合わず咀嚼力が低下し、食べ物を飲み込みやすい状態にまよめる(食塊)事が出来ない③嚥下反射の遅れ④唾液の減少などです。

## 液体でむせる場合

水やお茶でむせる場合は、\*トロミ調整食品を使用すると、濃度がついてゆっくり流れるので飲み込みやすいです。

管理栄養士 菊池洋子

# キムチいー豆腐あんかけ

かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画!

# おやじごはん

【22食目/ピリ辛豆腐あんかけ】



藤原さん  
遊食屋F.U.J.I



鍋ひとつで、あっという間に主役の一品が出来上がります。

**作り方**

- 鍋に水400ccと6等分に切った絹ごし豆腐を入れて火にかけて、めんつゆを好みの分量入れる。
- 1が沸騰するまでの間に二ツを4等分の長さに切っておく。
- 1が沸騰してきたら豚バラ肉を入れ、再び沸騰してきたらニラともやしを入れる。続いてキムチも入れ、和風だしの素とみりん少々入れ、鍋をゆらしながら混ぜる。
- 3に水溶き片栗粉を回し入れ、ひと煮立ちしたら卵を割り入れて白ゴマをふって完成。

**ひと言アドバイス**

鍋をかきまぜるために箸を入れると豆腐が崩れるので、箸を使わずに箸でかきまぜましょう。



**材料(2人前)**

- 絹ごし豆腐(半丁)、キムチ(適量)、ニラ(1/2束)、もやし(1/2袋)、豚バラ肉(50g)、卵(1個)、めんつゆ(適量)、片栗粉(適量)、みりん(適量)、白ごま(少々)、和風だしの素(適量)※お好みで万能ねぎ、三ツ葉(適量)

で、鍋をゆらしながら混ぜましょう。

取材協力 遊食屋F.U.J.I

**もりしん** 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)

**新築につき入居者募集中!!**

サービス付高齢者住宅 **ままぼろし桜台**

【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、野菜を育てて頂けます

電話: 019-667-1977 受付担当 松坂施設長 藤嶋部長

住所: 盛岡市桜台2丁目18-2

文具専門店としてさらに品揃えを充実

**平金商店**

# パステル館

http://www.hirakin.com

今月のサービスデー 7日 17日 27日

メンバーズ会員にご入会されると **毎回5%off**で お得にお買い物ができます。

申込無料 着町なつく4階 Facebook更新中

# 北山の摩訶不思議喫茶

知つてゑ? シニアの穴場スポット

であり、喫茶店というより、おもちゃ箱をひっくり返した様な摩訶不思議な空間になっています。

喫茶店を営んでいるのは、きじやまご夫妻。オープンしたのは2年前で、オーナーのご主人、前職は大手保険会社に勤務されていた営業マンだったそうで、現在の風貌からは全く想像のつかない経歴の持ち主。大衆時代に知り合った奥様と、共通の趣味でもあった旅行や食へ歩きのなかで、世界中を旅しながら喫茶店の夢を持ち、生豆からの焙煎珈琲を独学で学びながら3人の子供たちが親元を離れたタイミングで15年暮らしていた自宅を改装、「なんとなく」始めたお店なのだそう。

外観も確かに普通の一軒家。駐車

「来るお客さんは皆個性的で楽しい」と語るきじやまご夫妻

じっくり淹れるサイフォン珈琲と自然の音色を味わえる空間

盛岡市上田字北山1-8 0800-82002-83003

**TOMATOMA** とつが

えびの天ぷら 190円(税別) 野菜のかきあげ 104円(税別)

**サラダ**

調味料はあまり使用せず さつまいもやカボチャ本来の甘さを大切に仕上げたあっさり味のポテトサラダ。毎日、数量限定(なくなり次第終了)

さつまいもサラダ かぼちゃサラダ 各約300g 300円(税別)

岩手の旬の素材を使った和風総菜

**とよしのはな**

盛岡市盛岡駅前通1-44 JR盛岡駅ビル フェザン本館B1F  
営業時間/10:00~21:00 TEL/019-623-8808

2018.4.7 OPEN

Fontana 創作イタリアン

岩手食材をバイキングスタイルで... 創作イタリアンスタート!

岩手の食材を使用した各種前菜やパニーニ、魚介のフリッター、お肉料理、季節の果実のデザート等、お好みでお召し上がりください。メインのイタリア料理-焼きステーキは、できたてをお客様のテーブルまでお持ちいたします。2018年4月7日春オープンのレストランで、創作イタリアンをお楽しみください。

大人お一人様 平日13,000円~  
[得意2~3名様1室利用]

大人お一人様 平日13,000円~

森の風営宿 ファミリープラン

お子様は大人料金の50%OFF!

ご予約・お問合せ 019-695-3333

〒020-0574 岩手県岩手郡岩手町兼宿10-64-1 森の風

動物のあれこれについて山手先生がご紹介

# 犬の寿命と飼い主の関係

犬の寿命は、犬種や大きさ、純血種か雑種かなどで、ある程度決まりますが、寿命を伸ばすためには、しつけも重要な役割を担っています。動物病院で診療を受ける場合でも、しつけが適切に行われていないと、治療が難しくなったり、暴れる犬に比べて検査や治療が行いやすく、それだけ、それらの選択肢も増え、長生きの可能性は高くなります。

また、しつけを通してさまざまなことを経験した犬は、日常生活におけるストレスが減ります。愛犬を長生きさせるためにも、しつけを見直してはいかがでしょうか。

「山手先生の動物のこと」より

犬の寿命は、犬種や大きさ、純血種か雑種かなどで、ある程度決まりますが、寿命を伸ばすためには、しつけも重要な役割を担っています。動物病院で診療を受ける場合でも、しつけが適切に行われていないと、治療が難しくなったり、暴れる犬に比べて検査や治療が行いやすく、それだけ、それらの選択肢も増え、長生きの可能性は高くなります。

また、しつけを通してさまざまなことを経験した犬は、日常生活におけるストレスが減ります。愛犬を長生きさせるためにも、しつけを見直してはいかがでしょうか。

「山手先生の動物のこと」より

## 医療

### 糖尿病と目の関係を

#### 知っていますか？

糖尿病は高血糖になりやすい病気です。高血糖だからといってすぐ体の不調が起こるわけではなく、血糖値が徐々に高くなっていくと、血管が傷ついていきます。特にダメージを受けやすいのは細い血管です。目、腎臓、神経は特に細い血管であるため、影響を受けやすい場所になります。目の、特に網膜の血管が障害されるものを糖尿病網膜症といいます。糖尿病網膜症は糖尿病の発症から10年以上かけてだんだんと進んでいきます。

糖尿病網膜症は主に3段階に分かれています。初期では網膜血管の周りに小さな出血や老廃物がたまってきます。中期になると網膜血管の障害が進み、酸素欠乏のサインが出てきます。初期、中期では自覚症状はほとんどありませんが、網膜の中心にむくみがあるため視力が下がったり、ゆがみなどの症状が出てきます。後期では新生血管という脆い血管ができてきて硝子体の出血や網膜剥離が起き、失明に至ることもあります。

糖尿病網膜症は自分では気づきにくく、いつから起こっていたかわからないことも多いです。気付かないうちに、じわじわ網膜血管がむしばまれ、ある日突然に見にくくなり、見え方が戻らない事もあります。そのような状態を防ぐためにも、糖尿病を指摘された方は、眼科で眼底検査を受けてください。また一回受診して、網膜症がなかったから大丈夫というわけではなりません。徐々に糖尿病網膜症が起きていることがあり、定期的な検査が必要になります。

眼科 池田千花

糖尿病網膜症は自分では気づきにくく、いつから起こっていたかわからないことも多いです。気付かないうちに、じわじわ網膜血管がむしばまれ、ある日突然に見にくくなり、見え方が戻らない事もあります。そのような状態を防ぐためにも、糖尿病を指摘された方は、眼科で眼底検査を受けてください。また一回受診して、網膜症がなかったから大丈夫というわけではなりません。徐々に糖尿病網膜症が起きていることがあり、定期的な検査が必要になります。

眼科 池田千花

## 病気は腸から改善

### 腸を整えて身も心も健やかに

腸は、超々大事な臓器といえるのです。食生活や生活習慣で腸内環境を整えることはとても大切です。食事や食生活、腸内細菌を育てる「植物発酵エキス」やお腹を温める漢方薬なども役に立ちますので、上手に取り入れながら季節の変わり目を健康に過ごしていきましょう。

今年もまた花粉症の季節となりましたが、この自己免疫疾患、免疫低下による様々な病気を腸管にある免疫細胞を正常化することが大切だと思います。さらに、腸内の有用菌は薬(漢方薬)などの分解・吸収にも一役かっていますので、効き目を良くして

**花粉症のつらい症状**  
くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみなど

- 7才から飲める
- 眠くなりにくい
- 口が渇かない

「ホノビエン」がおすすめです

宮手薬品 株式会社  
TEL.019-622-2623  
盛岡市本町通1-17-26

**中高年の婚活サポート**

3年連続 成婚実績 岩手県No.1

すみれ倶楽部 会員募集中

登録料

女性 2,160円  
男性 32,400円

NPO 法人おせつ会  
パズルクラブ & すみれ倶楽部

〒020-0842 岩手県盛岡市湯沢10-59-1  
TEL.0198-29-4192  
E-mail: osekai\_1@yahoo.co.jp

**土地を売りたい方・貸したい方**

求む! 風力・太陽光発電用地募集

300坪以上の土地から設置可能  
これまで遊ばせていた土地を有効活用しませんか?  
相談・現地調査無料!

ご相談・お問い合わせは 再生可能エネルギー・不動産部門  
〒020-0813 盛岡市東山1丁目20-3-1  
Good One Reform 0120-568-140  
http://www.good1r.co.jp/

**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@r5.dion.ne.jp

**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

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

腸は体内にありながらも外部と接触している器官なのです。口から入る飲食物は食道・胃・腸へと運ばれ、消化された食べ物は腸で吸収されますが、そこには門番である免疫細胞が待機しています。口から入る物は必ずしも人体に利のある物と限らず、細菌・ウイルス・毒になるような物も入る可能性があります。腸に備えているのが腸にある免疫細胞です。腸には全体の約70%の免疫細胞が集まっています。この免疫細胞(免疫系)は、腸内細菌より確立されていきます。腸内細菌の構成により病気の関係性も知られてきます。



※4月は月1,000円(4回)で初心者向け体験ができます

**太極拳で 心も体も元気に**

30年ほど前に行われた太極拳無料講習会参加者有志により創設された「都南太極拳同好会」。会員は都南地区をはじめ盛岡市内近郊から、健康な身体づくりをめざす50代から80代の男女17人が集い活動中。指導にあたっては、岩手県武術太極拳連盟の岩根節子先生と会の仲間であり指導員でもある福島純子さんが、太極拳と向き合っています。今年28年目。「これでいい」といっては、今年度で引退される方も多く、活動は、月4回(都南公民館)のほか毎年行われている岩手県交流大会に向けて、みんなで切磋琢磨しながら楽しく練習を行っています。

岩手県武術太極拳連盟 岩根節子 会長  
019(668)5266 事務局(鈴木)

大好評!お得なスタンプカード! 来場1回につき1ポイント 平日無料 プレール券進呈!

岩手ゴルフ倶楽部 81周年・コース開場56周年

毎週土曜日はレディースデー 来場の女性全員に 1,000円分の食事券プレゼント!

4月のお得なプレー料金ご案内

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
8	9	10	11	12	13	14
			レディースデー	※セルフデーの為、レストラン・お風呂は休業		グランドオープン
			¥4,300	¥4,300	¥4,300	¥7,860
15	16	17	18	19	20	21
オープンキャンペーン						
¥8,940	¥5,700 食事付	¥5,700 食事付	¥5,700 食事付	¥5,700 食事付	¥5,700 食事付	レディースデー
22	23	24	25	26	27	28
オープニングプラコン幹事会						
¥8,940	¥5,700	¥5,700	¥5,700	¥4,300	¥5,700 食事付	レディースデー
29	30					
¥8,940	¥8,940					

※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2,700円(4B)追加となります。消費税・諸経費込み、利用税(700円)は別途頂戴します。



GS Grand Seiko

マスターショップ 岩手県特約店

グランドセイコーのオリジナルグッズプレゼント

グランドセイコーフェア開催中 4月1日まで

フェア期間中ご購入の方に ショッピング、クレジット金利、手数料サービス(60回まで) ※金利、手数料は当店が負担します。



時計 & 宝飾 MICHIMATA

盛岡市大通3丁目1-18 TEL 019-651-1234 URL http://www.michimata.co.jp/

2F ジュエリーサロン

1F ウォッチサロン

道又時計店 検索



県内の明治大津波碑百十四基中、盛岡にはこの一基のみ

古き浪漫と歩く もりおか 文・写真 高橋政彦

# 正伝寺の 大海嘯難死者供養碑

盛岡で触れられる明治三陸大津波の記憶

おきながら、海はその後すぐに何事もなかったかのよ... 石碑には明治二十九年六月十五日の三陸大津波の死者数などが刻まれて... 旧暦で言うところの五月五日の夜八時に到達した海嘯で、岩手・宮城・青森で計二九〇七三人が犠牲になっ... 岩手では二五四一三人の犠牲者が出たと刻まれている。

いかに三陸岩手の被害が飛び抜けて大きかったか、同じ知ることが出来る。 どうしてこのような供養碑が正伝寺に建立されているのだろうか。今となっては想像の域を出ないものの、商売を営む檀家さんが正伝寺には多かったこと、その中で当時沿岸に商売に出か

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

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

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》 ●パソコン&ネット入門... 11日(水)・13日(金)9時半~12時半 ●ワードを始めよう!... 21日(土)・22日(日)10時~16時 ●パソコン・タブレットお助け相談会(申し込み不要)... 26日(木) 午前9時~12時・午後13時~15時

もりおかにしえ散歩 ⑫ 案内役 真山重博 ビクトリアアロー드를散策 この春から盛岡に移り住み、新生活をスタートされた方もいることでしょうか。今回は、そうした方々を歓迎する意味で、盛岡市民自慢の清流・中津川を眺めながら「ビクトリアアロード」をご案内しましょう。 スタート地点は内丸の盛岡市庁舎正面向かって左側にある与の字橋の畔です。英文「武士道」の著書で世界的に知られる新渡戸稲造が生まれた街・盛岡市と、太平洋会議出席中に客死した街・ビクトリア市(カナダ)が、その縁で姉妹都市提携を結んだのは1985年のことですが、後に提携10周年を記念して整備されたのがビクトリアアロードです。案内板には、この道は中津川沿いに盛岡市役所、盛岡を結んだのは1985年のことですが、後に提携10周年を記念して整備されたのがビクトリアアロードです。案内板には、この道は中津川沿いに盛岡市役所、盛岡を結んだのは1985年のことですが、後に提携10周年を記念して整備されたのがビクトリアアロードです。



常に考え、挑戦し、行動できる環境を

建築鉄骨製造業 【新卒・既卒・一般】 正社員募集中 知識・経験は入社してから!!まずはお気軽にお電話ください。 HPにて「先輩社員の声」を配信 株式会社カガヤ 検索 株式会社カガヤ 盛岡市芋田字武道9番地95 TEL.019-683-2882





**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。  
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

**エフエム岩手**

盛岡市内丸2-10 / <http://www.fmii.co.jp>

盛岡 76.1MHz 盛岡 85.9MHz 大槌 78.4MHz  
大船渡 79.7MHz 岩手 78.3MHz 宮古 89.3MHz  
野田 79.7MHz 二戸 82.2MHz 一関 80.3MHz  
釜石 79.2MHz 遠野 80.7MHz 山田 82.0MHz

「もともとは農業関係の仕事に就こうとしていたんです」と話す千葉さんは、旧玉山村(現盛岡市)で、酪農業を営む家庭に生まれ、農業高校から北海道の短大に入学したが、卒業を控えた頃に父親に呼び戻されました。

「おそろしくそのまま北海道に腰を据えると思ったんですよ。父は私の就職先まで準備していました。当時を思い返します。しかし予定していた就職が難しくなり、新たな職探しをしていたある日、新聞の「ハイウェイパトロール隊員」を募集する求人広告が目にとまりました。「ハイウェイパトロール」とい

う言葉が、格好良く思ったこともあり、迷わず応募したのがきっかけでした。それから35年間、高速道路の安全と円滑な走行を見守り続けてきました。

「山登りのほかに3人の孫と遊ぶのが楽しみ」と満面の笑みで語る千葉さんは、部下にも「家族を大切にすること」を心がけるよう指導しているそうです。悲惨な交通事故現場も幾度となく目の当たりにしてきたからこそ家族の大切さをよく理解し、大事に守って欲しいと願っているのかも知れません。

「皆さんが安心して安全に高速道路を利用できるように、最後まで巡回いたします」最後に千葉さんはそう締めくくりました。

全国の道路網の中で、もっとも基幹的な役割を担う高速道路。その高速道路の安全を守り続ける30人の管理隊員の精鋭をまとめるのが、ネクスコ・パトロール東北交通管理隊長の千葉浩さん。



機材を積載し、トラックの重量オーバーなど法令違反車両の取り締まりも任務のひとつ

千葉さんが管理する管轄は浄法寺IC・安代IC・花巻IC間のおよそ100km。24時間体制で1日14回、3班に分かれて定期巡回を実施。主な任務は高速道路上の落下物回収や路面等の損傷管理に加え、故障車や事故車の処理など多岐にわたります。現場でお客様から感謝の言葉をいただいた

ときは、やはり嬉しいですね」と語ってくれました。そんな千葉さんは新人の育成も担当。「仕事には厳しいけれど、気さくな上司。部下の力を引き出すのが上手です」と千葉さんの人柄について話してくれたのは、入隊3年目の松頭さん。今では千葉さんの趣味である、山登りにも一緒に行くことがあるとか。

「山登りのほかに3人の孫と遊ぶのが楽しみ」と満面の笑みで語る千葉さんは、部下にも「家族を大切にすること」を心がけるよう指導しているそうです。悲惨な交通事故現場も幾度となく目の当たりにしてきたからこそ家族の大切さをよく理解し、大事に守って欲しいと願っているのかも知れません。

「皆さんが安心して安全に高速道路を利用できるように、最後まで巡回いたします」最後に千葉さんはそう締めくくりました。



岩手県盛岡市出身。盛岡農業高校を卒業後、北海道の短大に進学。1983年に入社して以来、一貫して高速道路の管理隊員として従事。現在は管理隊員の教育や指導など、若手の育成面でも活躍している。趣味は登山、好きなスポーツは野球。

**高速道路の安心安全を胸に**

株式会社ネクスコ・パトロール東北  
盛岡事業所交通管理隊長  
**千葉浩さん(56)**

「山登りのほかに3人の孫と遊ぶのが楽しみ」と満面の笑みで語る千葉さんは、部下にも「家族を大切にすること」を心がけるよう指導しているそうです。悲惨な交通事故現場も幾度となく目の当たりにしてきたからこそ家族の大切さをよく理解し、大事に守って欲しいと願っているのかも知れません。



事故車や故障車があるときに活躍するのが視認性の高い「矢印板」



いつ何時必要になるかわからないので、発炎筒などの安全装備もしっかり準備

**HOUSEDO 盛岡中央店**  
不動産  
リフォーム  
住宅  
0120-48-2348  
株式会社理創生活 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

時代に定める朝日生命の介護保険  
**あんしん介護** 130th ANNIVERSARY  
朝日生命保険相互会社 盛岡第一営業所  
〒020-0033 盛岡市盛岡駅前北通5-32 3F TEL019(624)3271

**仮想通貨で儲かるはずが!?**  
**儲かるどころか落とし穴も**  
趣味の会で知り合った人に勧められ、1年前に仮想通貨への投資の説明会に行った。仮想通貨を購入すると価値が上がる」と言われ、約90万円振り込んだ。1年経ったら会社が買収され、取り戻すことが出来ず、返金してもらえない。(60代女性)  
インターネットを通じて電子的に取引される、いわゆる仮想通貨の購入などにおけるトラブルが増加しています。相談事例では、知人から説明会に誘われて行くと仮想通貨の儲け話をされ購入したところ、儲かるどころか支払ったお金すら戻ってこないというケース。仮想通貨は、価格が急激に低下するため、変動リスクを伴うため、必ず値上がりするというものではないと聞きました。エセ仮想通貨の儲け話は、そもそも一般的な投資の仕組みと異なり、紹介者が増えるほど、自分の手元に収益が転がりこんでくる仕組みで、いわゆる「ネズミ講」のようなもの。仮想通貨の購入の勧誘を受けた場合は、「必ず儲かる」という言葉は信じて、仮想通貨交換の登録があるかどうかを確認するほか、仮想通貨の内容や仕組みに関する説明をきちんと受け、取引に伴うリスクが理解できなければ決して契約しないように！  
消費者ホットライン(電話188)

美藤のお弁当で春をお楽しみくださいませ。  
**美藤**  
春の六角弁当 1,200円(税込)  
盛岡市全域 周辺市町村 配達します。  
花の折弁当 2,000円(税込)  
盛岡市上田 3-7-26 TEL019-653-1421  
WEBで検索 美藤 お弁当 検索

**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]2018年4月27日(金)まで ※限定販売ですでお早めにお求めいただけます。

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。

**ご利用期間**  
2018年4月2日(月)～2019年3月22日(金)  
※除外日 全館…土曜日・休前日、4/21～5/5、8/1～8/18、9/29～11/3、12/22～1/3  
※但し、11/22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※全室禁煙) ◇ホテル花巻(お部屋:和室10畳間)  
夕食:お部屋にて会席膳 夕食:お部屋にて和食膳  
朝食:お食事処にて和食膳 朝食:バイキング

**佳松園 宿泊券** 1泊2食・お二人様 1枚  
**ホテル花巻 宿泊券** 1泊2食・お二人様 1枚  
詳しくはお問い合わせください。

**1000円** 1口 **58,000円** (税込)  
**1000円** 1口 **80,000円** (税込)

**特選プラン「至福の佳松園」**  
◆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+洋室ソイン) ※全室禁煙  
◆夕 食:お部屋にて特選会席膳  
◆朝 食:お部屋にて和食膳  
※ホテル紅葉館泊券(お部屋:和室10畳間、夕・朝食:バイキング)となります。  
ご利用期間:左記と同じ  
**1000円** 1口 **80,000円** (税込)

お得な情報が満載!詳しくはホームページで!  
住所/〒025-0304 岩手県花巻市湯本1-125 花巻温泉 検索

TEL0198-37-2111 佳松園物語お問い合わせ先