



「アイフルホーム」「シユガーホーム」「サイエンスホーム」、太陽光発電事業、ケアサービスと様々な事業を展開するシリウスグループ。岩手県において、13年連続持ち家新設着工ランキングNo.1という快挙を成し遂げました。佐藤幸夫社長に、その確かな評価を得ている秘訣と、将来の展望を聞きました。

13年連続岩手県持ち家着工No.1

# 人を幸せにする家づくり

**Q 13年連続No.1を続ける秘訣とは**

「私たちは常に、お客様目線で考えることを大切にしています。お客様の感謝し、絶対にお客様のために」と誓い、自分が持っている力を全て用いて最高のアドバイスをし、幸せな家族生活が送れる家づくりを全力でサポートする。また、岩手県に根ざした会社として20年以上の歴史を持つことも、弊社に誇りです。地元を知り尽くした住宅会社としての豊富な検査を行っています。

**Q 安心の家づくりに対する取り組み**

「弊社では、工事中に第三者機関を入れて、10回以上の検査を行っています。また、岩手県に根ざした会社として20年以上の歴史を持つことも、弊社に誇りです。地元を知り尽くした住宅会社としての豊富な検査を行っています。」

**Q 社員一人ひとりの心構えについて**

「毎朝の朝礼で、全社員に弊社の理念を徹底させています。私自身も常に目標を立てています。社員一人ひとりに『何かのNo.1になる』という目標を持たせ、日々の仕事に活かしていただき、そのおかげでお客様の信頼を得られる強みになり、地域の皆様に愛されること、より良い住環境を実現する力になるからです。」

**Q 社長を支えるもの、これからの目標**

「私は41歳の時、肺梗塞になり、3度にわたる心肺停止を経て奇跡的に生還を果たしました。その時、人はいつか死ぬのだから、社長になってから死ぬの、と思ひ、故郷の秋田を離れて岩手で今の会社を起しました。当時からずっと私の心の支えになったのは、高杉晋作の『凡人なるものが物事を成就するには、狂を發揮せざらん』という言葉です。何かを成し遂げようとしたら、周りから狂ったと思われるほど無我夢中でやらなければ、目標は達成できない。死んだ気になれど、なんでもできる、絶対に失敗しないぞ、と自らを奮い立たせました。1日



「サイエンスホーム」は、日本の伝統的手法を進化させた、木のぬくもりたっぷりの家。居住空間を3層に分けることで、様々なスタイルの暮らし方ができる、新しい発想の家です。また、「真壁づくり」と「外張り断熱」の独自工法の組み合わせで一年中快適で省エネな暮らしを実現。心からくつろげる、新しい日本の家の誕生です。



株式会社シリウス代表取締役  
**佐藤 幸夫 さん (70)**

また、弊社は女性も働きやすい職場として、子ども手当の充実も図っています。社員全員とその家族を集めたパーティなど、みんなが心を一つにする機会も作っています。人は宝。いい人材を確保することは、会社にとって何より大切なことです。今後は、200軒訪問のノルマを自らに課し、3年間は朝7時から夜11時まで働くことを誓い、起業5年で岩手の住宅ビルダーNo.1に、10年で大手ハウスメーカーを抜いて県内トップに、15年で売り上げ50億を達成。そうやって自分を鼓舞しながら目標を達成してきました。今後の目標は、岩手県を持ち家着工ランキングNo.1の15年連続達成です。シリウスが継続して発展することで地域のみなさんにも仕事が増え、地域貢献に役立つと思っています。

美しい地球を次世代へ

**シリウスグループ**

- アイフルホーム
- 株式会社ニューステージ
- シュガーホーム
- Sirius Re-i Hawaii Co., Ltd.
- メガソーラー
- 株式会社シリウスケアサービス

GOOD DESIGN 2014 2015 **2年連続受賞**

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

不可能を可能にした真壁づくりの家 **サイエンスホーム**

8つの人気のヒミツ

- 木が呼吸するメーターモジュールの真壁造り
- 一年中快適な高気密・高断熱の外張り断熱
- 新編メーベルの強固なハイブリッド工法
- 人と環境に優しい無垢の内部建具
- 美足でも気持ちの良い無垢の床
- 昔ながらのどっしりとした存在感ある大黒柱
- 居心地の良い開放感をつくる吹抜け
- 木の味わいと温もりを醸し出す豊富な木の色

「真壁づくりの家×オール国産ひのき」の住まいは、柱や梁といった家の構造材が現しになった日本の伝統工法です。真壁づくりの「温もり&リラックス空間」をぜひ体感して下さい。詳しくはHPをご覧ください。





かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画!

# おやじごはん

【23食目/和風簡単チヂミ】



炭酸水を使って焼いたチヂミは、外側はカリッ、中はふんわり。おかずにも酒のつまみにもなる美味しい一品です。

## カリッとラワツと

**作り方**

- 1 にんじんは皮を剥いてから適当な千切りに、ニラは2センチ幅に切り、玉ねぎもスライスしておく。
- 2 ホウルに小麦粉と炭酸水、①の材料を全部入れて混ぜ合わせておく。
- 3 フライパンに多めに油をひき、②を入れて焼く。その上から桜えびと紅シヨウガをパラパラと広げのせる。片面およそ2分ずつ表面がカリッとする程度に焼く。
- 4 長ねぎのみじん切り、しょうがのしぼり汁、醤油、白いりごま、ごま油、酢、焼肉のたれ、各少々混ぜ合わせて万能タレを作る。
- 5 ③と刻み海苔を盛り付け、④のタレを添えて完成。

**ポイント**は炭酸水。炭酸水がないときはビールで代用できます。フライパンにひく油はカロリー控えめにすればよりヘルシーに仕上がります。

取材協力遊食屋F.U.J.I

**材料(2人前)**

- 小麦粉100g、炭酸水130cc、玉ねぎ(1/4個)、にんじん(1/2本)、ニラ(1/2)、桜えび(少々)、ガサツ(適量)、しょうがしぼり汁(少々)、醤油適量、ごま油適量

※炭酸水の代わりに飲み残しビールでも可

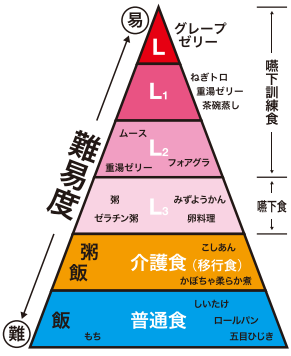


図1 嚥下食ピラミッド

状態が安定期にあるL3期(図1)の嚥下食の作り方を紹介します。家族と同じおかずをミキサーでペースト状にし、増粘剤(ゲル化剤)で水羊羹の様に固める事で、口の中でバラけない様にします。

**準備する物**

- ① ミキサーに、① 鯖の味噌煮、ミキサーが回る程度の出し汁を入れ攪拌する。
- ② なめらかになったら、増粘剤(食材の1%位、鯖3切れなら20g)を加え、さらに

**作り方**

- 鯖の味噌煮を例にします。完成した嚥下食は冷凍保存ができ、食べる時にレンジで温める事ができますので、1回に3食分作りましょう。
- ③ ミキサーに、① 鯖の味噌煮、ミキサーが回る程度の出し汁を入れ攪拌する。
- ④ クッキングペーパーに、③を2〜3mmの厚さに伸ばし、そのまま常温で固める。
- ⑤ ④が固まったら、適当に切り分け、器に盛る。

トマトは小さな盃や湯呑に入れて固めると、艶よく可愛らしくできます。工夫次第で楽しい嚥下食が出来ます。ミキサーにかけるとき、マヨネーズや生クリームを一緒に入れるとコクが出てエネルギーアップにもなります。

管理栄養士 菊池洋子

# 嚥下食の理解を深める

普通食から嚥下食を6段階に分類

20年程前まで嚥下が困難になった患者さん方の食事の多くは、細かく刻んだ物が提供されてきました。一方、介助をする方は「お粥だけ食べさせても、味気ないのでは」との思いから、「刻んだお粥や煮物をお粥に混ぜて食べさせる」事が多かったと思います。今にしてみると、お粥に刻んだ魚や煮物は、口の中でバラケ、誤嚥のリスクにつながります。

この様な中、金谷節子氏

が2004年に「嚥下食ピラミッド」を提唱しました(図1)。食事の摂食・嚥下の難易度に基づき、普通食から嚥下食を6段階に分類し、各レベルの食物形態の物性条件を基準化したので、この基準が示された事で、病院や施設は理解を深め、よりの確かな嚥下食へと舵をきりました。

家庭で作る嚥下食

状態が安定期にあるL3期(図1)の嚥下食の作り方を紹介します。家族と同じおかずをミキサーでペースト状にし、増粘剤(ゲル化剤)で水羊羹の様に固める事で、口の中でバラけない様にします。

**準備する物**

- ① ミキサーに、① 鯖の味噌煮、ミキサーが回る程度の出し汁を入れ攪拌する。
- ② なめらかになったら、増粘剤(食材の1%位、鯖3切れなら20g)を加え、さらに

**作り方**

- 鯖の味噌煮を例にします。完成した嚥下食は冷凍保存ができ、食べる時にレンジで温める事ができますので、1回に3食分作りましょう。
- ③ ミキサーに、① 鯖の味噌煮、ミキサーが回る程度の出し汁を入れ攪拌する。
- ④ クッキングペーパーに、③を2〜3mmの厚さに伸ばし、そのまま常温で固める。
- ⑤ ④が固まったら、適当に切り分け、器に盛る。

トマトは小さな盃や湯呑に入れて固めると、艶よく可愛らしくできます。工夫次第で楽しい嚥下食が出来ます。ミキサーにかけるとき、マヨネーズや生クリームを一緒に入れるとコクが出てエネルギーアップにもなります。

管理栄養士 菊池洋子

**シニア向けレッスン実施中!!**

- シニア向けグループレッスン 費用:1,000円/回
- プライベートレッスン 費用:2,800円/回

ファミリー英会話教室 小田原校

お問い合せ TEL 019-601-9891

https://www.kokage-english.com/ 滝沢・盛岡若園町・緑が丘・栗石

**新築につき入居者募集中!!**

サービス付高齢者住宅 **たまぼろし桜台**

【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 松坂施設長 藤嶋部長

住所:盛岡市桜台2丁目18-2

**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バーニャカウダ、魚介のアリッケー、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・焼ききたてピッツァは、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~ (税別)

ご予約・お問合せ 019-695-3333

森の風 検索

お子様は大人料金の50%OFF! ※詳しくはお問い合わせください

**TOMATOMA キッチン**

新メニュー! 揚げ野菜とチキンのスープカレー ¥1,080(税込)

住所 ▶ 盛岡市菜園1-10-1 カワトク地下1F

テイクアウト予約 019-651-1111

営業時間 ▶ 10:00~19:00 (L.O.18:40) 電話番号 ▶ (内線 3943)

**再生可能エネルギーは国が20年保証してくれる安心の投資先**

# 土地付き太陽光発電所販売

表面利回りは12%以上

**太陽光発電で節税対策**

- 消費税還付 ▶ 課税事業者を選択することでお得になるケースがあります!
- 中小企業経営強化税制 ▶ 余剰、自家消費型なら即時償却が可能!

**太陽光発電で安定収入**

固定買取価格 「固定価格買取制度」は、再生可能エネルギー(太陽光発電、風力発電、水力発電、バイオマス発電、地熱発電)で発電したすべての電力を、電力会社が20年間固定価格で買い取ってくれる制度です。

**販売数100件を超える信頼と実績**

- 融資先のご紹介を致します。
- 販売後も万全のメンテナンスで手離しで運用可能です。
- ソーラーパネル定期点検・草刈り作業 etc

**安心して当社にお任せ下さい!**

**求む!** 風力・太陽光発電用地募集

土地を売りたい方・貸したい方 300坪くらい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 **グッドワンリフォーム Good One Reform**

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 **0120-568-140** http://www.sasaki-group.jp/

動物のあれこれについて山手先生がご紹介

# 山手先生がご紹介

犬をノリードで自由に運動させられるドッグランが人気です。生き生きと走りまわる犬の姿は、見ていて私たちが楽しい気分にならせてくれます。そこで、ドッグラン利用のマナーと注意点を紹介します。

まず、犬の命を守るために、フワチン接種、狂犬病予防接種は必須です。接種証明書がないと利用できない施設がほとんどです。

トッグランデビューをするにあたり、基本的な躰は大丈夫ですか。犬同士のあいさつ、「コミュニケーション」はとれますか。また、「待て、来い、おいで」などの呼び戻し、犬が危険な行動に

及んだ時「いけない、だめ、ノー」など、愛犬を制御できることが大切です。

ドッグランでは、まずリードを付けて入り、安全な状況を確認してから外します。愛犬から常に目を離さないでください。

また、発情期のメスはドッグランに連れて行ってはいけません。大きなトラブルにもつながります。

そのほか、排泄物の処理は必ず行うなど、基本的なマナーはもちろん、施設ごとに決められたルールがあります。他人他犬に迷惑をかけるないように、ドッグランを楽しんでください。

障子や電信柱が「ぐにゃ」とゆがんで見えた。りする症状はありませんか。ゆがみは網膜に病気がある可能性が高いサインです。目はカメラと似た構造をしており、網膜はレンズを通してきた画像を投影するフィルム役割を担っています。網膜(フィルム)の中にもっとも画像の解像度が高い部位を黄斑といいますが、黄斑に病気が生じるとゆがみや中心部の暗く見づらさとして強く現れます。最近増加している黄斑部の病気に加齢黄斑変性があります。

加齢黄斑変性は、その名の通り年を重ねる事が原因で黄斑部に傷みが出てきてしまう病気です。もととは欧米に多い病気ですが、日本でも食の欧米化と高齢化のため、50歳以上の方の患者数が増えています。他にも網膜の病気がたくさんありますが、加齢黄斑変性は病気の進行が早いことが多く、放置すると視力が下がり失明する危険もあります。加齢黄斑変性は両目にかかることが多いですが、片方の目が先に起こってくる場合が多いです。進行が早いため早期発見、早期治療で

進行を食い止めることが大切になってきます。片目にゆがみがあった場合、両目で見ると意外と日常生活に不自由がなく気づかないこともあります。片目を手で隠し、片目ずつ見え方のセルフチェックを時々試してください。チェックをしてみて、いつもと違う症状が続く場合は早めに眼科で検査を受けてください。健康診断も大切ですが、病気の早いタイミングで検査を受けられると、限りません。セルフチェックをして、自分の目は自分で守りましょう。

眼科 池田千花

**脂肪吸引**



脂肪吸引によって太もものハリはそのままに、細くなったことがわかります

**脂肪注入**



脂肪注入後のバストの様子。違和感はなく、自然な形でコンプレックスの改善になります

**院長 田崎治子**

1982年 大阪医科大学卒業  
1982~1984年 神戸大学大学付属病院形成外科勤務  
1984年 大阪医科大学大学付属病院形成外科勤務  
1993年~2016年 大手美容外科勤務(養職を歴任)  
2016年 盛岡市にさくら美容形成外科クリニック開院

自分の脂肪を胸に注入する手術になりますので、「形の悪い」「崩れにくい」「柔らかい」「動きが自然」など、本来のバストとほぼ同じ状態を再現することができま

2種類ある豊胸手術法

豊胸手術は、大きく分けてバッグ挿入式と脂肪注入法の2つがあります。

脂肪注入法については、痛みもそれほど心配はありません。術後数日は脂肪吸引した部位に、ちょうど激しい運動の後の筋肉痛のような痛みがありますが、寝込むような痛みでは、全くないです。デスクワークのお仕事でしたら、手術翌日から就いていただけます。痛み止めのお薬で十分コントロールが可能です。その意味では生活への支障がないのは脂肪注入法だと言えるかと思えます。脂肪注入法は、ご自分の脂肪を胸に注入しますので、しこりや感染症、異物反応による後遺症の心配はほかに方法に比べ、はるかに少なく安全です。

「触心地のよい柔らかいバスト」

一方、脂肪注入であれば、脂肪注入法の場合には胸の中に異物を挿入することになります。当然、レントゲン撮影を行ったときに発見しますし、マンモグラフィを受けないことではできませんので、乳がん検査の際にも申告が必要です。

さくら美容形成クリニック  
盛岡市盛岡駅前通13-8  
鳴海ビル2F

岩手医科大学  
**医療**

いわて医療通信 加齢黄斑変性

**ゆがみは放置しない!**

**松園動物病院**

各種検査・美容室・入院  
各治療・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

年中無休

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

日本には四季があり、私たちはそのうつろいの中で生活しているわけですが、季節の変化は心身にも影響を及ぼしますので、昔から季節に合った養生法が伝えられています。

「土用の丑の日」は誰もが知る食の行事ですが、実は土用といのは年に4回あり、季節の変わり目の18、19日間を言います。例えば、春土用は立夏(5月6日頃)の前18日間位がその時期にあたり、春から急に夏になるのではなく、その移行期を指します。今がちょうどその時でもあるわけです。

土用の頃は気温・気圧の変化も不安定になり体調を崩しやすくなります。夏土用に精のこころを養うことが根強く残っているのは、その時期が一番身体への負担が大きいからなのです。

年齢関係なく連休が終わると、気分の落ち込みや精神が不安定になる事もあります。よく言われる五月病です。また、春といふ今の季節は自律神経も乱れやすくなります。それは、体も冬から夏に向けて変わる時期でもあるからです。若い頃は季節の変わり目も自然と受け入れられたのですが、年齢を重ねると共に自律神経も弱り柔軟に受け入れられなくなります。

また、体内では新陳代謝も活発になり、冬の間に溜まった老廃物を排泄するために肝臓が頑張る時です。東洋医学では「春の疲れは肝の疲れ」とも言われます。冬眠から覚めた熊が笹や路の蘆を食べて老廃物を出すのと同じように、人にも自然の恵から頂いた食養生があります。懐石料理では「春には苦みを盛る」という言葉があります。春のほろ苦い山菜は体内の解毒を助ける働きがありますので、体を整える薬味として食卓に取り入れてはいかがでしょうか。

また、解毒に働く肝臓への負担を減らすには、便秘をせずに腸をきれいにしておくことも大事です。春の不調やデトックス(排泄)には、漢方薬や食物発酵エキスなどでも応援できます。春を養生して夏を迎えたいものです。

宮手薬店 宮手 和枝

**健康と美の 重箱 バイキング**

赤い風車ならだけの「健康」と「美」にこだわった何れも料理を「重箱」の伝統文化「重箱」でバイキング。見た目も美しい「MY重箱」を気軽に召す、お楽しみください。

平成30年 4月14日(土)~ 土・日・祝日 開催

**ランチバイキング (ドリンクバー付)** 大人お一人様 **1,480円**

**ラドン岩盤浴セット** 大人お一人様 **2,480円**

| ご利用料金お一人様 | ランチバイキングのみ (ドリンクバー付) | ご入浴利用  | ラドン岩盤浴利用 |
|-----------|----------------------|--------|----------|
| 大人        | 1,480円               | 1,780円 | 2,480円   |
| 小学生       | 980円                 | 1,080円 | 1,980円   |
| 幼児        | 380円                 | 480円   | —        |

※ラドン岩盤浴料金には温泉入浴料・専用ウェア・タオル各種が含まれます。 ※表示の価格は全て消費税・入湯税込です。

赤い風車 019-695-2311  
〒020-0574 雫石町鶯宿 10-75-2 Fax 019-695-2629  
健康と美のヒミツは、「赤い風車」 検索  
http://akafusya.com

日本最大級のラドン岩盤浴設備 ※総床敷(国産調)

# 初心者のためのパソコン教室

生徒さん方の声



「パソコンを始めてみたいけど、迷ってしまっていて一歩が踏み出せない」という方へ。

当店パソコン教室は今まで愛されて11年になります。

その中で生徒さん方からいただいたお言葉「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のきっかけになればと思います。

①60歳からの特別コースがあるのと、他教室と比べ料金が高くなく年々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に予約やキャンセルも当日にでき、とても助かる。

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も「わからないのは自分だけじゃない」と安心もできる。

④目的に合わせて授業内容を組んでくれる。また、個々で授業内容が違いため、自分のペースで進められる。置いてきぼりになることなく出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」飛澤先生が教えるので、本当にありがたいお言葉をいただきました。

そして最後に

**パソコン教室 はままるハート**

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  
 修理 ▶ 019-661-2138  
 【営業時間】～ 18:00  
 平日 9:00～12:00  
 土曜 9:00～12:00  
 ※修理部門は第1,3,5水曜日も定休

に、講師の飛澤から一歩を踏み出さずにいる方へ伝えたいことがある



現在、本町通三丁目といわれている上盛岡駅から中央通と交差するあたりまでの沿道のほとんどが、1964年の住居表示法施行まで「三戸町」と呼ばれ、盛岡城下の最初の町人町でした。

# 旧三戸町境界

もりおかにしえ散歩 ⑬

案内役 真山重博



南部26代信直公により1597年から開始された盛岡城造営を引き継いだ27代利直公は、1617年、それまで南部の居城であった城下を三戸(現青森県三戸町)から盛岡へ移すにあたり、三戸から武士や町人を盛岡に呼び寄せ盛岡城造営や城下町建設の工事に従事させました。三戸出身の人々が集住したことが町名の由来となり、ここに「三戸町」が誕生しました。ただし、この三戸町の場所は、当初、現在の中央郵便局がある通りでしたが、まもなく

くこのエリアが「待町」とある「日影門外小路」とされたため、商人たちはその西側の現在地に移動したのだそうです。

藩政時代の三戸町は河北地区でも有数の繁華街でしたが、町の名称が変わる頃と相前後して町並みも一変してしまつたため、現在の境界を歩いても藩政時代はもろろ昭和初期の面影すら探すことが困難です。

また、城下初の南部町方火消し「玉組」が組織され、城下に相次いで誕生した火消し組のリーダー的存在として活躍したこと、そして、市日も最初に公認されたのがこの町で、「」の付く日で当初は月に4回も市が開かれ、城下経済生活の中心となっていたことなどがあげられます。

「三戸町時代」の風景は消えつつありますが、名残を探しに歩いてみませんか。

藩政時代の三戸町は河北地区でも有数の繁華街でしたが、町の名称が変わる頃と相前後して町並みも一変してしまつたため、現在の境界を歩いても藩政時代はもろろ昭和初期の面影すら探すことが困難です。

# 宮沢賢治が描いた 地上の星座

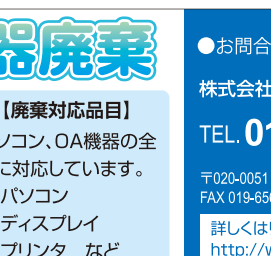
文・写真 高橋政彦

晩年の宮沢賢治が病床で書いたため手帳に「雨ニモマケズ」が残されていたことは有名だが、それ以外にも記されていたものがある。岩手県内の三十二の山名がメモされた「経埋ムベキ山」がその一つだ。

賢治が列挙した「経埋ムベキ山」は三十二山。旧天山、胡四王、観音山、飯豊森、物見崎、早池峯山、鶏頭山、権現堂山、種山、岩手山、駒ヶ岳、姫神山、六角牛山、仙人峠、束稲山、駒形山、江釣子森山、堂ヶ沢山、大森山、八

盛岡エリアの山々も多数入っている。地元の人以外でも知る名だたる山はもちろんだが、さすが青春時代を過ごしただけあってなにか、盛岡や滝沢、矢中の低山丘陵地といった淡いところが並んでいるのは興味深い。

賢治の死後、「経埋ムベキ山」に実際に埋経が行われたという。彼のロマンある意思を継いだのは親族や友人たちだった。親しい人々によって経埋が配置された地上の星座を、本町の星座の上から眺める賢治は、きつと満足げに、悪戯っぽく微笑んでいるに違いない。



マンチックな話を聞いたことがある。確かに賢治ならそういう仕掛けをもとに山をセレクトしそうだ。

例えは盛岡エリアには「白鳥座」が姿を現す。白鳥の頭が「岩手山」、両翼が「駒ヶ岳」と「姫神山」、尾羽が「岩手山」「愛宕山」「蝶ヶ森」、そして「鬼越山」「篠木峠」「沼森」が胴体だ。また「南昌山」や「毒ヶ森」「東根山」から花巻方面の低山を結ぶ



「白鳥座」で最も明るい恒星デネブに当たる岩手山

賢治が列挙した「経埋ムベキ山」は三十二山。旧天山、胡四王、観音山、飯豊森、物見崎、早池峯山、鶏頭山、権現堂山、種山、岩手山、駒ヶ岳、姫神山、六角牛山、仙人峠、束稲山、駒形山、江釣子森山、堂ヶ沢山、大森山、八

盛岡エリアの山々も多数入っている。地元の人以外でも知る名だたる山はもちろんだが、さすが青春時代を過ごしただけあってなにか、盛岡や滝沢、矢中の低山丘陵地といった淡いところが並んでいるのは興味深い。

賢治の死後、「経埋ムベキ山」に実際に埋経が行われたという。彼のロマンある意思を継いだのは親族や友人たちだった。親しい人々によって経埋が配置された地上の星座を、本町の星座の上から眺める賢治は、きつと満足げに、悪戯っぽく微笑んでいるに違いない。

賢治の死後、「経埋ムベキ山」に実際に埋経が行われたという。彼のロマンある意思を継いだのは親族や友人たちだった。親しい人々によって経埋が配置された地上の星座を、本町の星座の上から眺める賢治は、きつと満足げに、悪戯っぽく微笑んでいるに違いない。

人生のパートナーを真剣に探す 婚活サポート

中高年の婚活サポート すみれ倶楽部

NPO 法人おせっ会

〒029-0114 花巻市東町1丁目6-20-1  
 Tel. 0198-29-4192  
 E-mail osekai\_1@yahoo.co.jp  
 パンジークラブ & すみれ倶楽部

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 5月の西部公民館パソコン教室

●タブレット端末で楽しもう！……9日(水)・10日(木)10時～12時  
 ●パワーポイントにトライしよう！……12日(土)・13日(日)10時～16時  
 ●エクセルを始めよう！……15日(火)～17日(木)9時半～12時半  
 ●パソコン・タブレットお助け相談会……30日(水)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 〒020-0834 盛岡市永井17-21-11-A13 ☎090-2361-8965 Eメール isn@ks.j.biglobe.ne.jp

GWはイベント盛り沢山!

FRESH & HEALTHY たもり

5/4 金・祝  
 5/5 土・祝

コストコセール スターアワード  
 子供にお菓子プレゼント!!

その他、イベント多数 全店で開催!

ナックス店 古館店  
 乙部店 花巻空港店

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

着町アーケード南口(着町8-18)で5月25日より移転オープン!!

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 隣接駐車場有り(有料) Facebook更新中

電気自動車の新しいカタチを充電いらずで。 日産ノート、日産セレナ e-POWER

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY

車間距離を一定に保ちドライバーの負担を軽減 インテリジェント クルーズコントロール e-POWER車 専用装備

一人ひとりが賢く寛げるゆったり2列目シート [7人乗り] キャプテンシート e-POWER車 専用装備

e-POWER MEDALIST [2WD] メーカー希望小売価格(消費税込) 2,329,560円

セレナe-POWERシリーズの2列目シートには、ゆったり座れる「キャプテンシート」を標準装備。ロングスライドや縦向きスライドでシートを後ろに下げて、足を思い切り伸ばしたら、このえない極上ドライブのはじまりです。

SERENA e-POWER Highway STAR V [2WD] メーカー希望小売価格(消費税込) 3,404,160円

Photo:ボディーカラーはプリリアントホワイトパール(3P)/ダイヤモンドブラック(P)2トーン (#XAM・スクラッチシールド) (特別塗装色)。こちらのボディーカラーは、別途75,600円高となります。

盛岡日産モーター(株) 本店  
 岩手県紫波郡矢野町高田第14地割6-2  
 Tel.019-611-1123

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

4月22日に「サークルまつり」開催

# 趣味や学習成果を発表

滝沢市にある「滝沢ふるさと交流館」(運営・指定管理者/NPO法人「劇団ゆうづ」)は、地域活性化につながる自主企画事業が活発な施設です。

4月22日(日)には、交流館を利用してさまざまなサークルが一同に発表会を行う「サークルまつり2018」を開催。「様々なサークルの皆さんが同館で活動する中で、サークルの体験や発表する場を我々が提供できればと企画し、今年で8年目になります。震災でやむなく中止の年もありましたが、おかげさまで参加者も増えており、続けていく事で、地域の役割の

「賞館だけのコミュニケーション施設にはないよう、今後も活発に行いたい」と思っています。

また、運営元である「劇団ゆうづ」では、4月29日(日)に「美女と野獣」の公演も開催。こちらぜひお見逃しなく。



2017年のサークルまつりの風景、参加者も楽しく発表を行った



下長館長

# 街の未来と春まつりの準備着々

エフエム岩手「平泉ひかるエフエム」×シニアズ

平泉ひかるエフエムが、閑散期対策のイベント企画も平泉町の街の様子をお伝えします。

4月1日(日)、一般社団法人世界遺産平泉・一関DMO発足セレモニーが、一関市のなほなプラザで行われました。同法人は、両市町の地域活性化等を目的に設立されたものです。

「黄金のとびらをあけましよう」をDMOのコンセプトに、12の事業を実施。泉町春の藤原まつり東下り保存会の皆さんにより、5月3日(木)に行われる東下り行列の装束の確認及び点検作業が行われました。東下り保存会の千葉庄悦会長を先頭に騎馬部、装束部の



藤原まつりの衣装や物品の点検の様子。平泉の春到来を告げる行事です

エフエム岩手  
ふるさと元気隊  
平泉ひかるエフエム  
放送 毎週月曜日  
12:00~12:30  
【ハガキ・お便り】  
〒029-4102  
平泉町平泉字毛越248  
浄土の館  
エフエム岩手 平泉支局

＜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歳以上の盛岡市民(申込み不要)  
持物: 中スック・タオル・飲み物  
問合せ: ☎613-8144(長寿社会課地域ケア係)  
①5月8日(日)午前10時~12時 西部公民館 大会議室  
②5月16日(日)午後1時半~3時半 都南公民館 1階小ホール  
③5月24日(日)午後1時半~3時半 バルクアベニューカワトク7階ロイヤルルーム  
＜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

サージを実施し、自分でできるケアについてアドバイスを行います。  
参加費: 無料 持物: 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)  
①5月8日(日)、26日(日)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  
②5月16日(日)午後1時半~3時半 厨川老人福祉センター(前九年三) ☎647-1982  
③5月11日(金)午前10時~12時 西青山老人憩いの家(西青山三) ☎646-5403  
④5月21日(日)午前10時~12時 津志田老人福祉センター(津志田西二) ☎637-8221  
⑤5月10日(日)午前10時~12時 山王老人福祉センター(山王町10) ☎654-6269

皆さんにより、馬具やわらじ下駄など様々な物品や車の点検など、慣れた手つきで手際よく行われました。毎年この準備が行われると、平泉町は本格的な観光シーズンの幕開けとなり、沢山の観光客で賑わいます。

エフエム岩手「平泉ひかるエフエム」は、宿泊交流体験施設内「浄土の館スタジオ」から毎週月曜日正午から生放送でお届けしていきます。

盛岡市保健福祉部  
長寿社会課のイベント  
各種イベント

■ユニマットコレクション フランス近代絵画と珠玉のラリック展  
内容: 世界中の人を魅了してやまない近代フランスの美術を一望できる貴重な企画展  
日時: ~6月17日(日)9時~18時(入館は17時半まで)  
会場: 岩手県立美術館  
入場料: 前売 一般1000円(1200円) 高校生・学生600円(700円) 小・中学生400円(500円) ※○内当日料金  
休館日: 月曜日(祝日・振替休日の場合はその翌日) ※4月3日は開館  
問合せ: ☎019-658-1715(岩手県立美術館)

日時: ~5月6日(日)9時~17時(入館は16時半まで)  
会場: 原敬記念館 原敬生家  
入場料: 高校生以上200円(120円) 小・中学生50円(30円) ※○内団体料金  
問合せ: ☎019-636-1192(原敬記念館)

■プラハ放送交響楽団  
内容: チェコの三大オーケストラの一つとして高い評価を受けるプラハ放送交響楽団。数々の国際ピアノコンクールで優勝し「最も才能のある現代のピアニストの1人」と評されるヴァディム・ホロデンコをソリストに迎えます。  
日時: 6月21日(日)19時開演(18時半開場)  
会場: 盛岡市民文化ホール 大ホール  
料金: 全席指定S席7500円/A席6500円/U-25チケット(S・A席選択可)3000円(当日各500円増) ※B席完売  
問合せ: ☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

▶応募方法「読者プレゼント」郵便はがきにあなたの郵便番号、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・広告を記入し下記へ。5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、年齢を記入し下記へ。▶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1-9 ㈱ウインドクロス内シニアズ編集部読者係まで

「俳句」  
春の夢逢、たい人に逢えるまで 盛岡市 天沼雅子

「川柳」  
身に染みる 年金が減り 病気増え 盛岡市 小泉トキミ  
泣き顔も くるっと回れば 元どおり 盛岡市 白土延子

読者プレゼント

鬼の手唐辛子  
遊食屋FUJIからオリジナル商品のご提供。独自の調合で生み出された唐辛子。鬼も涙する圧倒的辛さと旨さでやみつきに。40g入りを1名様にプレゼント。

エビス<ザ・ホップ>2018 350ml  
厳選されたドイツ・ハラタウ産アロマホップに加え、高品質で香り高いチェコ・ザーツ産ファインアロマホップを一部使用。麦芽100%の奥深いコク、さらに今年の特徴であるホップの香りに磨きをかけ、上品で爽やかな香りとなりました。

サークル紹介

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <p><b>グレイセスもりおか</b><br/>内容: 女声コーラス<br/>日程: 毎週木曜日<br/>時間: 10時~12時<br/>場所: 葉王堂盛岡緑が丘店2F 大ホール<br/>費用: 月4,000円<br/>連絡: 019-651-4646(佐藤)</p> | <p><b>基本の料理サークル</b><br/>内容: イチから確認基本の料理教室<br/>日程: 月1回、第3水曜日<br/>時間: 10時~12時<br/>場所: 都南公民館2F 料理調理室<br/>費用: 月1,500円<br/>連絡: 090-8258-6101(晴澤)</p> | <p><b>矢巾尺八同好会</b><br/>内容: 尺八で幅広いジャンルの曲を楽しむ<br/>日程: 毎週土曜日<br/>時間: 18時~21時<br/>場所: 矢巾町公民館<br/>費用: 月2,000円<br/>連絡: 019-697-7476(川村)</p> | <p><b>いきいき太極拳</b><br/>内容: 初級24式の太極拳<br/>日程: 毎週水曜日<br/>時間: 10時~11時半<br/>場所: 盛岡市立愛宕山老人福祉センター<br/>費用: 月会費1,500円<br/>持物: 飲み物、タオル<br/>連絡: 019-661-8758(小笠原)</p> |
|--|---|--|--|

紹介してほしいサークルさんご連絡ください! 無料で掲載いたします。  
お問い合わせ ☎019-623-2788  
掲載には掲載規定がございます。内容を審査した上で掲載の決定を行います。

「あったらいいな」が実現しました

# 完全禁煙エリア

WINS本宮

4円 パチンコ 1円 パチンコ 50銭 パチンコ 20円 スロット 5円 スロット

住所 / 岩手県盛岡市本宮 3-51-11  
TEL/019-635-0005

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

**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

**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

# 新聞の読み方を若者へ

**取扱説明書で新聞をわかりやすく**

取材説明書で「新聞をわかりやすく」  
スマホなど情報ツールの多様化で、若い世代の新聞離れが加速しています。若者たちに、もっと新聞を身近に感じてもらうため、一般企業の新入社員セミナーなどで「新聞の読み方」を指導している、「岩手日報都南センター」代表取締役社長・大志田雅彦さん。「若い人たちに聞いてみると、新聞そのものを読んだ経験が少ないのでは」と思いました。それなら、新聞の読み方を知ってもらえばいいと思いい、ポイントをまとめた「いわゆる新聞の「取扱説明書」を作ったんです」と、セミナーに使う冊子「さくっ

**新聞と繋がる大きな野望**

宮城県出身の大志田さんは製薬会社に勤務し、薬の使用方法などのレクチャーを担当。教師を志したこともある大志田さんにとつて、情報をわかりやすく伝える役割はまさに天職のようなもの。しかし21年前に大きな転機が。結婚を機に奥さんの故郷岩手に移

**人材を育成して、セミナーの充実を**

住し、義父からまったく煙草の「岩手日報都南センター」を受け継ぐことになったのです。「新聞店で働くうち、徐々に購読率が下がっていき、読者の減少を憂うようになった。特に20〜30代で新聞を取るのはほとんどいない。新聞をもっと読んでもらう」という思いが、「取扱説明書」を作ったんです。大志田さんは、岩手日報新聞社に新聞ができるまでの工程を取材し、読み方のポイントや用語の説明などをまとめたパンフレットを製作。この斬新な発想が少しずつ知られ、今では企業やカルチャーセミナーなどで講演を重ねています。



「さくっ」と新聞を読みこなす!10のポイント」冊子



株式会社岩手日報都南センター  
代表取締役社長  
岩手日報会 読者開発委員会委員長  
**大志田 雅彦さん(54)**

宮城県気仙沼市出身。製薬会社勤務を経て、平成9年に岩手に移住。「(株)岩手日報都南センター」代表取締役社長に就任。学生時代は器械体操、柔道などスポーツに親しみ、水泳は今も継続。趣味はネット麻雀と読書、多彩な顔を持っています



左(盛岡信用金庫の内定者研修)中央(企業セミナー)右(中学校の授業)の風景。記事を読むコツを図式で解説し、フェイクニュースの話題など最新情報も組み込んで、気軽に学べるテキストに。セミナーの後は「もっと新聞を読みます」という声が多い

**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 1888  
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 ☎019(624)3271

**はがきやメールに注意!**  
**虚偽の料金未納通告書**  
昨年12月「総合消費料金未納分訴訟最終通告書」というのが全国的に無作為かつ大量に送付されています。「民事訴訟管理センター」という行政機関を装い、「訴訟を起こす」「差し押さえる」などの法律用語を使った記載がありますが、具体的な請求根拠は一切記載されていません。これは詐欺です。また、携帯電話やスマートフォンにショートメールサービスで「サイトの未納料金が発生しております」といった迷惑メールが頻りに届くことがあります。消費者ホットライン(☎188)に相談を。

仕出し 美藤  
たしかな美藤の味をお届け致します。  
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

花巻温泉株式会社 創業90周年記念特別企画  
**「東北のダミア」**  
*Ren Akita*  
Rose Concert Chanson Live & Dinner  
**秋田漣** ローズコンサート シャンソンライブ&ディナー  
ピアニスト:森若 三栄子  
秋田漣 Profile  
青森県弘前市生まれ。現在在住。独学でシャンソン(歌手)になり、今年で50周年になる。本名「漣」を冠した毎夜ライブスタイルのシャンソン酒場を営む。津軽の小さな町で生まれ育ったことを誇りとし、津軽方言を交えたシャンソンの朗読は独自のスタイルである。独特の表現力や存在感で専門家やマスコミからも高い評価を受け、国内外や文化人にも多くのファンを持つ。「生まれた土地で誇りあふれる言葉と方言の息を大切に津軽の文化と関わりながら、活動を続けている。2007年、自身初のCD「笑う津軽の心」をリリース。2011年、NHKラジオ深夜放送「NHKラジオビタム朝」に出演。2014年、東京でのライブを開催(山形県)。2015年、神奈川川崎市の「ミュージックフォーアクト」に出演。他、2017年1月、青森県弘前市の地域文化振興の貢献が認められ、第16回弘前商工会議所街づくり大賞を受賞。

日時/2018年 **6月2日(土)**  
◆ディナー 18:00 ~ ◆ショー 19:00 ~ [約60分]  
会場/ホテル千秋閣 グレイトホール 瑞雲  
料金/お一人様 **10,000円** [諸税込]  
(お料理・お飲物付)  
協賛/サッポロビール株式会社

富士屋ホテルで修行を積み  
フランス料理界で權威の有る  
日本エスコフィエ協会  
ディシプル章を受章した  
及川シェフ自慢のディナーを  
お楽しみ下さい。  
花巻温泉株式会社 洋食総料理長 **及川 弘晃**

秋田漣 ローズコンサート&ディナー  
**特別宿泊プラン**  
一泊朝食付 **6,000円** [諸税込]  
お一人様 ※チケット代は含まれておりません。

総合予約センター  
TEL0198-37-2111  
〒025-0304 花巻市湯本1-125 花巻温泉 検索