

2018.10月号 無料配布
【月刊181号】次号/10月28日第4日曜日発行!!
UD Font

大人のための情報紙 シニアズ
Seniors

エフエム岩手
盛岡市内丸2-10 / http://www.fmii.co.jp

盛岡 76.1MHz 陸前高田 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

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@sensorsnet.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

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

地域に役立つ施設に

岩手県立図書館館長

朴澤 ゆかりさん(59)



盛岡で生まれ育つ。静岡女子大学に進学し、高校の家庭科教師として帰郷。その後教委や校長職を経て2017年より現職に。趣味は料理と書道。座右の銘は「為せば成る」

本を読むよりも遊び大好きな幼少期

活字離れが囁かれて久しい中、盛岡市は2017年の1世帯の書籍購入費が日本一となり、読書の街として話題に上りました。一方2006(平成18)年に盛岡駅西口のいわて県民情報交流センター(アイーナ)に移転した岩手県立図書館も、読書の街に相応しく連日多くの方が利用しています。そこで読書の推進事業に関わる岩手県立図書館の館長

「小さい頃は本を読むよりも、学校から帰ったら友達と遊び回っている子だったんです」。朴澤さんは中津川の近くで生まれ育ちました。のんびりとした性格のおばあちゃん子で、とにかく外で遊ぶのが好きな子だったそうです。父親の書棚には本がびっしりと並んでいましたが、当時は本を読むということが滅多にありませんでした。やがて食物、特に栄養学

に興味をもち、本を読む機会が増えました。高校卒業後は静岡の大学に進学。食品関連会社や病院に勤務する道もありましたが、学んだことを地元で生かせる道として、家庭科の教師の道を選んだのです。その後、県内の高校や特別支援学校の副校長、校長を経て昨年、図書館の館長に異動となりました。

「図書館を支える司書に頼って欲しい」。図書館の運営に関わる「多くの方に当館の蔵書が大いに役立つ」と言われ、地域貢献が出来る」と実感することもありました。と満足げな表情を浮かべる朴澤さん。

そんな朴澤さんが館長として自信を持って伝えたいというのが司書の存在。実は書棚に並んでいるのは約15万冊ですが、所蔵数は78万冊にも上ると言います。「探している本が書棚に見当たらないでも、一度ぜひ司書に相談してください」。書名がわからなくても、こんな感じの本という尋ね方でも探してくれるのだそう

このすべてにおいて責任があるので、大変ですが無限の可能性を秘めたスケールの大きい仕事です」と微笑む朴澤さんを見ると、如何にやりがいがある仕事であるかが伺えます。

「読書は生涯を通じて自分を高め、時空を超えた出会いの中で深い学びがあります」と、そう語る朴澤さんも常に本が傍らにあるのだとか。朴澤さん自身、再び食について学び直したいと考えているそうで、今後本は大切な存在になるようです。



読書推進運動協議会が厳選した9月の敬老の日読書のすすめオススメコーナー



コンシェルジュ(司書)の高橋加奈さん。お探しの本は司書に相談してください



蔵書をストックしているバックヤードは巨大な空間。見学も受け付けている

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、お客様ひとりひとりのライフスタイルにあった保険を設計いたします。
MS北東北株式会社 019-623-2400

大森ふじおのシニアナビ
シニア講師が子供たちの力に
最近、子供たちのためのボランティア団体に力を注ぐシニアが増えつつあります。次世代を担う子供たちを応援することで、社会貢献の一助にと考えるシニアが少なくありません。社会経験豊富なシニアが講師として応援している団体の一つに未来図書館があります。着町にあるNPOで、子供と社会をつなぐ活動を展開しており、11年前からは毎年、未来パスポートプログラムを実施。岩手県内の小中高校の児童・生徒に向け大人が講師となり学校を訪問し、講師のそれぞれのリアルな物語(その人ならではの生き様、考え方、働き方など)を語る出前授業を行っています。子供と大人の学び合いの場にもなっています。講堂や体育館が会場になり、活気溢れるオリジナルな授業が展開されます。当研究室スタッフも、数回講師として参加しました。シニア講師は、孫ほど子供に伝える役割、まだありそうです。盛岡生活文化研究室 大森ふじお

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY
NOTE e-POWER 4WDが新登場!
お近くの盛岡日産モーターで電気の走りを体感!
e-POWER MEDALIST FOUR[4WD]
2,569,320円~

IWATE GOLF CLUB

# シニアズ編集部スタッフの ゴルフ体験記

取材協力/岩手ゴルフ倶楽部

今回体験するのは…

シニアズ編集スタッフ

**斉藤さん**

ゴルフは全くの初心者です。今日のために少しでもスイングの練習をしてきましたが、ちゃんと打てるかドキドキです。

今回案内してくれるのは

岩手ゴルフ倶楽部 総務

**辰ロさん**

距離が長いコースや風でドライバーが曲がりやすいホールなど、難しいコースもありますが、攻略する醍醐味はひときわです。



「こんな感じがな〜と探りながらショット。なかなか思う方向に飛んでくれないのがもどかしいですが、自然の爽やかな風を受



スタートは、INコース10番から挑戦。小高い丘から打ち下ろしとなるミドルホールにサイドは林がグリーンまで続き、グリーン手前には左からの山が迫り出しフラットなフェアウェイ。山岳コースならではのトリッキーな面白さが楽しめるホールです。



肉を叩いて作るハンバーグは、濃厚な味わいで食べごたえもたっぷり!「牛肉入りチーズハンバーグ(1300円+税)」

夢中になって丘陵のアツブドウを歩いたらお腹がペコペコに。岩手ゴルフ倶楽部のもうひとつのお楽

まれているため難しいと言われる3番は、打ち下ろしのショットを楽しむことができる距離のあるミドルホールです。「遠回りしたけどなんとかがカップインできました!」



グリーンを池で囲

けながら少しづつ。グリーンを池で囲まれているため難しいと言われる3番は、打ち下ろしのショットを楽しむことができる距離のあるミドルホールです。「遠回りしたけどなんとかがカップインできました!」



肉を叩いて作るハンバーグは、濃厚な味わいで食べごたえもたっぷり!「牛肉入りチーズハンバーグ(1300円+税)」

夢中になって丘陵のアツブドウを歩いたらお腹がペコペコに。岩手ゴルフ倶楽部のもうひとつのお楽

まれているため難しいと言われる3番は、打ち下ろしのショットを楽しむことができる距離のあるミドルホールです。「遠回りしたけどなんとかがカップインできました!」



グリーンを池で囲

けながら少しづつ。グリーンを池で囲まれているため難しいと言われる3番は、打ち下ろしのショットを楽しむことができる距離のあるミドルホールです。「遠回りしたけどなんとかがカップインできました!」



肉を叩いて作るハンバーグは、濃厚な味わいで食べごたえもたっぷり!「牛肉入りチーズハンバーグ(1300円+税)」

夢中になって丘陵のアツブドウを歩いたらお腹がペコペコに。岩手ゴルフ倶楽部のもうひとつのお楽

まれているため難しいと言われる3番は、打ち下ろしのショットを楽しむことができる距離のあるミドルホールです。「遠回りしたけどなんとかがカップインできました!」



グリーンを池で囲

けながら少しづつ。グリーンを池で囲まれているため難しいと言われる3番は、打ち下ろしのショットを楽しむことができる距離のあるミドルホールです。「遠回りしたけどなんとかがカップインできました!」

**岩手ゴルフの魅力**  
「岩手ゴルフ倶楽部は、昭和12年6月に岩手県に初めて誕生した歴史と伝統あるゴルフ倶楽部です。紫波町新山高原に作られた「新山コース」は、標高550メートルの眺めのいい丘陵コースで、自然の起伏を生かした設計はゴルフファンにはたまらない魅力。「多難なコースだが、それを楽しみ」何層もつても飽きない」と評判です。全18ホールあるコースは、松や杉などの自然林にセパレートされたアウトにフェアウェイも広々。カートは県内随一の速さを誇る高速カートなので、思い切ったロングドライブを楽しむことができます。豊かな大自然を満喫しながらはじめてのラウンドデビューを体験してみたい。

## 運動不足解消にも◎ 景色を楽しみながらせむ

はじめてでも緊張せずにゴルフもレストランも気楽に楽しめました。山の地形を活かして作ったコースなので起伏が多く、その分、クラブの使い分けを考えながら技術を磨くにはもってこいの感じ。運動不足解消やダイエットにもよさそう。移動はカートもあるので安心です。景色を楽しみながら回れるのもいいですね!

難しいのは、アウトコースでグリーンを池で囲まれているため難しいと言われる3番は、打ち下ろしのショットを楽しむことができる距離のあるミドルホールです。「遠回りしたけどなんとかがカップインできました!」



肉を叩いて作るハンバーグは、濃厚な味わいで食べごたえもたっぷり!「牛肉入りチーズハンバーグ(1300円+税)」

夢中になって丘陵のアツブドウを歩いたらお腹がペコペコに。岩手ゴルフ倶楽部のもうひとつのお楽

まれているため難しいと言われる3番は、打ち下ろしのショットを楽しむことができる距離のあるミドルホールです。「遠回りしたけどなんとかがカップインできました!」



グリーンを池で囲

けながら少しづつ。グリーンを池で囲まれているため難しいと言われる3番は、打ち下ろしのショットを楽しむことができる距離のあるミドルホールです。「遠回りしたけどなんとかがカップインできました!」

「岩手ゴルフ倶楽部は、昭和12年6月に岩手県に初めて誕生した歴史と伝統あるゴルフ倶楽部です。紫波町新山高原に作られた「新山コース」は、標高550メートルの眺めのいい丘陵コースで、自然の起伏を生かした設計はゴルフファンにはたまらない魅力。「多難なコースだが、それを楽しみ」何層もつても飽きない」と評判です。全18ホールあるコースは、松や杉などの自然林にセパレートされたアウトにフェアウェイも広々。カートは県内随一の速さを誇る高速カートなので、思い切ったロングドライブを楽しむことができます。豊かな大自然を満喫しながらはじめてのラウンドデビューを体験してみたい。

## 国立公園八幡平 紅葉スポットご紹介

# 秋行楽を楽しもう

この時期しか味わえない紅葉を満喫しませんか  
早いもので季節はすっかり秋。山や街の木々も色づき、行楽には最適なシーズンになりました。そこで紅葉を満喫できる国立公園八幡平とその周辺のオススメスポットをお出掛けの際の注意点とともにご紹介。秋行楽を安全にたっぷり楽しんでください。



**盛岡市 盛岡城跡公園**  
盛岡市の中心部でウォーキングを楽しみながら気軽に紅葉を満喫するには盛岡城跡公園がオススメです。長年、盛岡の街並みを見てきた歴史深い石垣と紅葉のコントラストはまさに「いわての秋」を感じさせてくれます。市民はもちろん、観光客にも愛される盛岡のシンボル、ゆっくり歩いてみてはいかがでしょうか。



**雫石町 滝ノ上温泉・国見温泉(葛根田溪谷)**  
岩手山麓を流れる葛根田川の上流部、玄武洞から滝ノ上温泉までの約7キロに渡る渓谷は、圧巻の美しさ。周辺には温泉地も広がり、鳥越の滝近くのブナの原生林に囲まれた秘湯。滝ノ上温泉はこの時期、特にオスメ。全国的にも珍しい緑色の湯を持つ国見温泉での露天風呂も色とりどりの絶景を眺める至福の時間です。



**八幡平市 三ツ石山(標高1,466m)**  
例年9月上旬からナナカマドやミネカエデなどが色づき始め、9月20日頃が紅葉の見ごろ。山頂は四方に展望が開け、秋田駒ヶ岳や日本百名山「岩手山」の眺望と紅葉の美しい景色がパノラマに広がります。松川温泉の松川登山口から出発し、さまざまな山々を見ながら三ツ石温泉なども楽しめます。



**滝沢市 鞍掛山(標高897m)**  
家族向けのハイキングコースとして親しまれる鞍掛山は、老若男女問わず山登りを楽しめることでも人気の山。紅葉も絶景で、冬には雪上ハイクも楽しめます。また、ふもとの相沢キャンプ場は家族連れに人気のスポットで、5月から10月には隣接する相沢牧場に牛馬が放たれるので牧場の風景が楽しめます。



**三ツ石山頂の紅葉と岩手山**



**ナショナルパーク八幡平**  
八幡平 HACHIMANTAI NATIONAL PARK 60  
八幡平国立公園協会 TEL:0195-74-2111 FAX:0195-74-2102

## 秋行楽の注意点

- 冬眠前の最も活発な熊、対策・予防をしっかりと
- 日照時間が短くなるので余裕を持った行動を
- この時期、一番多い蜂に要注意
- 寒暖差が激しいので体温調節は万全に
- 秋雨前線など急な天候変化による管理を十分に

**ホテル森の風に3つのレストランが誕生!**

創作イタリアンバイキング **13,000円** (税別) (お一人様)

創作和食膳 **15,000円** (税別) (お一人様)

炉端会席膳 **17,500円** (税別) (お一人様)

ホテル 森の風 鶯宿 HOTEL MORI NO KAZE NO USUYUKU 019-695-3333

旅行新聞社主催 第43回プロが選ぶ 日本のホテル・旅館 旅設備門100選 **32位入賞**

プロが選んだ ベストセレクション **5つ星の宿**

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 **5**ポイント

平日無料 プレー券進呈!

岩手ゴルフ倶楽部 019-673-7121

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!**

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
1	2	3	4	5	6	7
新山友の会定例コンペ					レディースデー	(月例)石鳥谷石油杯
¥5,700	¥5,700	¥5,700	¥5,700	¥5,700	¥7,860	¥8,940
8	9	10	11	12	13	14
¥8,940	¥6,240 食事付	¥5,700	¥6,240 食事付	¥5,700	レディースデー	OP清酒月の輪杯
15	16	17	18	19	20	21
¥5,700	¥5,700	¥6,240 食事付	セルフデー	¥6,240 食事付	レディースデー	¥8,940
22	23	24	25	26	27	28
¥6,240 食事付	¥5,700	¥6,240 食事付	セルフデー	¥5,700	レディースデー	¥8,940
29	30	31	セルフデー	セルフデー	セルフデー	セルフデー
¥6,240 食事付	¥4,300	¥6,240 食事付	セルフデー	セルフデー	セルフデー	セルフデー

セルフデーは、お風呂・レストランはございません。

# 高速道路での「逆走」にご注意を!

昨今、高速道路への歩行者・自転車の立ち入りや、逆走を多発している。このような立ち入りや逆走は第三者等を巻き込む重大事故につながります。これらの主な原因としては、歩行者の立ち入りは一般道と勘違いしてしまっているケースが多く、また、逆走はインターチェンジやサービスエリアなどでの先行方向の間違いや、降りる予定のインターチェンジを行き過ぎてしまった場合が多くを占めています。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

の立ち入りや逆走を多発している。このような立ち入りや逆走は第三者等を巻き込む重大事故につながります。これらの主な原因としては、歩行者の立ち入りは一般道と勘違いしてしまっているケースが多く、また、逆走はインターチェンジやサービスエリアなどでの先行方向の間違いや、降りる予定のインターチェンジを行き過ぎてしまった場合が多くを占めています。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



逆走情報を見聞き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 **ドラぷら** ご利用ください。 <http://www.driveplaza.com/> **ガス欠注意! 早めの給油を!**

## 大人の遊びの秘密基地



### 世界一臭い缶詰大試食会

「フシューッ」その缶詰を開けた瞬間そこにいた全員が呼吸を止めその場から爆走しました。その日は世界一臭いとされるニシンの塩漬け「シールストレミング」の試食会をしたのですが、想像のはるか上を行く臭さはドリアンが可愛く感じられる、納豆の18倍、クサヤの6.7倍、鼻じゃなくて脳が直接臭いと叫び声を上げました。バラエティー番組で見る芸人さんのリアクションは本物ですね。じつはこれ生ニシンを缶詰に詰め発酵させた北ス

ウエーデンの伝統食で、爆発の危険もあり空輸禁止なので日本には船でしか入ってこない貴重品なんです。到着する頃には肝心のニシンの半分はガス化して缶がパンパンに膨らんで丸くなってるので結構じりじりです。『食は生き物共通最大の欲』ですが、人が他の動物と違う点は『生きるための食事』と『楽しむための食事』の2つがある事です。私は特にアレルギーも好き嫌いもないので世界中を旅してフニ蛇・虫・トナカイなど色んなモノを食べ歩いてき



世界一、ハンパねえッよ

## 盛岡芸能余話④ 文斎藤五郎

### 岩手芸術祭

秋は国の芸術祭を始めとして、各地で芸術祭が開催されます。岩手県でも10月6日「第71回岩手芸術祭総合フェスティバル」のタイトルで芸術祭の開幕です。ここで特別にご注目頂きたいことは、岩手芸術祭が、第71回の開幕を言っています。今年には戦後73年、なんと「岩手芸術祭」はあつた後すぐの混沌の時代に始まって今年が第71回、この岩手県の芸術祭の歴史は記録的なこととで全国に誇れることです。秋は県下各市町村で芸術祭の花盛りですが、盛岡市だけは、県の芸術祭が秋に盛岡市で開催されますので重複しないように春に開催されています。では、まずは芸術祭で公演、公開されている種目を見てみましょう。

舞台部門からです。ピアノ、吹奏楽、管弦楽、三曲、弦楽、合唱、音楽、ギター、洋舞、邦舞、邦楽、民謡、能楽、吟剣詩舞道、新舞踊、伝統郷土芸能、演劇。そして展示部門は、日本画、洋画、彫刻、現代美術、版画、工芸、書道、写真、デザイン、水墨画。

それから文芸部門は、詩、短歌、俳句、川柳、児童文学、戯曲、小説、評論。その他に和室での茶道もあります。このように整理してみると、その種目の多さにいささかびっくりです。そして芸術祭の展示部門は一般公募の入賞作品の展示もあり

ますのでプロ、アマの合同発表となりますが、皆さんご存知の有名家の現時点の最高作品に触れることができる芸術鑑賞の至福の時とも言えます。同じく一般公募の文芸部門の小説、戯曲、詩等の入賞作品は「県民文芸集」として年度毎に出版されます。出版では他にも年度毎の「県芸文協」(後述)の活動記録集があります。民間主導で始まった岩手芸術祭も71回を迎え、現在は県の文化スポーツ部と、県の芸術文化振興の組織である一般法人岩手県芸術文

化協会(芸文協)の提携で開催されています。また、岩手県内各市町村でも、県芸文協の賛助団体として組織されています。なお念のため、県芸文協会長は本紙「シニアズ」8月号で紹介の柴田和子さんです。才色兼備にして学識経験者、ご自分も舞踊の芸術家、全国でも希有なピカ一女性会長です。そして小生は県芸文協顧問の末席に居て、広告塔かな。

おしまいに、あなたも生涯学習の成果発表に、そして生き甲斐楽しみに、或いはプロを目指す登壇門として、芸術祭に参加しませんか!



金・プラチナ・貴金属  
古銭・切手・刀剣・時計・洋酒 etc  
無料出張査定も承り中  
お気軽にご来店ください  
**おたからや**  
盛岡夕顔瀬店 ☎019-613-4393  
〒020-0033 盛岡駅前北通 7-10-1 階 (841 橋ビル隣)  
平日 10:00~19:00 / 日祝 10:00~17:00 / 定休日 第1・第3木曜日  
古物商 岩手県公安委員会 第 211170000857 号 盛岡酒指 第 1165 号

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**  
~ハレ・レフア~  
TEL.080-1663-2928  
活動場所 盛岡市内丸6-12

婚活パーティー随時開催しております  
人生のパートナーを真剣に探す婚活サポート  
**Pansy club**  
中高年の婚活サポート  
すみれ倶楽部  
NPO 法人おせつ会  
TEL.0198-29-4192  
E-mail osekai\_r@yahoo.co.jp

ダンボールーム 注文書  
※お一人様1つ限り※  
お名前 \_\_\_\_\_  
住所 〒 \_\_\_\_\_  
電話番号 \_\_\_\_\_  
宛先  
株式会社 幸呼来 Japan  
〒020-0126  
盛岡市安倍館町 19-41  
ダンボールーム担当 宛

初心者でも簡単に織れる織り機  
「ダンボールーム」販売開始  
初心者でも簡単に織りができる手織りキット「ダンボールーム」が裂き織の工房(税抜。盛岡市内を中心に幸呼来ジャパンより販売開始「平金商店」「ルームデザイン」始まりました。同商品は「手作り村」などで順次学生でも30分で簡単にコー 取扱を開始。  
本紙限定で送料込みのハガキ販売を行います。左の切り取り枠内に必要事項を記入し宛先までお送りください。商品をお届け後、コンビニお支払い用紙を送付いたします。  
2,938円(送料・消費税込)  
※手数料300円込みの価格です。

未来をつなぐ 創造力  
建設業・重機輸送・重機リース  
株式会社 渡辺工業所  
TEL 019-638-8951 FAX 019-638-8953  
Eメール w-kougyou@r5.dion.ne.jp

気づけば笑顔。そんな時間がここにはあります。  
**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・渋民・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}  
有限会社宮崎商店 ☎019-613-7707(代表) 株式会社飛鳥商事 ☎019-601-5575(代表)



かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画!

# おやじごはん

【28食目/簡単たこ飯】

## 具だくさんでうまい!



鍋ひとつで簡単に具だくさんなたこ飯ができます。

**作り方**

- 1 たこエリングはタテに4等分して、ひと口大に切る。しめじは石づきを取ってほぐしておく。
- 2 糸こんにゃくは適当な長さで切り、ざるにあげてお湯でさっと洗っておく。
- 3 かに風味かまぼこは適当な大きさに切る。
- 4 油揚げは3等分してひと口大に切り、鍋に水を入れ沸騰したらその中に入れ軽くゆで、ざるにあげてお玉で押さえて油抜きをする。
- 5 鍋に①④の材料を全て入れ、ひたひたになる程度の水を入れて火にかける。沸騰したら、めんつゆ、みりん、和風だしの素、しょうが汁(あれば)を入れ、沸騰するまで強火で煮る。沸騰したら中火で10分さらに煮る。
- 6 ⑤をボウルと重ねたザルにかけて汁を濾す。
- 7 こぼんに⑥の具と濾した煮汁を少しずつ入れ、味の具合を見ながらサクッと混ぜて完成。

### 材料(約2人前)



エリンギ1本、しめじ1/2パック、煮しめ(定10分程度)、油揚げ1枚、かに風味かまぼこ(1/2パック)、糸こんにゃく(1/2袋)、ごはん(2合分)、めんつゆ(60g)、みりん(60g)、和風だしの素(適量)、(あれば)しょうが汁(少々)、※紅しょうが、白ごま、青のりを仕上げにトッピングする◎

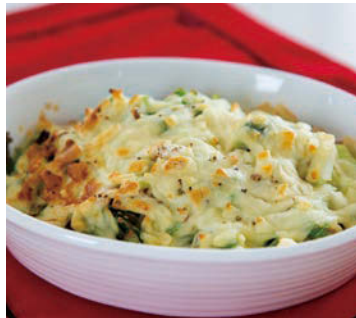
最後に煮汁を混ぜ加えるときは必ず少しづつ味を見ながら調整を。具はお好みでタケノコや人参、ゴボウなど根菜類を足せばさらにおいしくなります。

取材協力 遊食屋F.U.J.I

**ポイントアドバイス**

最後に煮汁を混ぜ加えるときは必ず少しづつ味を見ながら調整を。具はお好みでタケノコや人参、ゴボウなど根菜類を足せばさらにおいしくなります。

取材協力 遊食屋F.U.J.I



**ねぎとツナのキッシュ**

秋に入り夏の疲れが体調に現れてくる時期、疲労回復に効果が期待できるねぎをたっぷり使ったキッシュはいかがですか。用意する材料も少なく、手間なく簡単に作れますよ。メインの材料がねぎなので、キッシュですがシャキシャキとサラダ感覚で食べられるのもオススメの一品です。

**作り方**

- 1 下ごしらえをする。ねぎは小口切りで2mm幅に切る。ツナはほぐして汁を切り、ボウルに卵をほぐし、合わせ調味料を混ぜておく。
- 2 フライパンにバターを中火で溶かし、その中にねぎを入れて炒める。しんなりしたら火を止めツナを加えて混ぜる。
- 3 浅めの耐熱の器に②を入れてピザ用チーズを散らし①の液を注ぐ。約10分表面に焼き色がつくまで焼く。

**キッシュ**は家庭の食卓に出てくるイメージがなくて、今まで難しく手間のかかる料理だと

**材料**

ねぎ(青い部分まで使う)・・・2本  
ツナ・・・小1缶  
卵・・・2個  
バター・・・大1  
ピザ用チーズ・・・45g  
～合わせ調味料～  
牛乳・・・大4  
塩少々  
こしょう



塩分の過剰摂取にも繋がるので問題です。病院で米飯量を提示されていない方は、茶碗1杯(150g)前後は食べましょう。

管理栄養士 菊池洋子

## 高血糖にしない食事の工夫

糖尿病に備えて食生活の見直しを

糖尿病が強く疑われる人より、食事をして2時間が経過しても血糖値が下がらず、140mg/dLを超えてしまう場合を「食後高血糖」と言います(図1)。食後高血糖は、糖尿病になり易いだけでなく、心筋梗塞や脳卒中、アルツハイマーのリスクを増やします。

「食後高血糖」とは、糖尿病や肥満を予防するには食後の血糖上昇をなるべく緩やかにすることが大切です。インスリン(血糖を下げるホルモン)の分泌量が低下したり、インスリンの効きが悪いなどの原因に

「三角食べ・均等食べ」を見直し

食後の血糖値が下がらないうちに、消化に時間がかかるので食後の血糖値の上昇が緩やかになります。ですが、ご飯だけだと食べづらいので、好きなおかずを少し残しておきましょう。

ご飯抜きや、極端に少なくする事は、蛋白質や脂質で多くのエネルギーを摂る事になり、

魚・肉などの蛋白質が良いです。蛋白質に含まれるアミノ酸や脂質は反応しやすい

①野菜(海藻・キノコ類)を食べる。野菜の次に食べるのは、魚・肉などの蛋白質が良いです。蛋白質に含まれるアミノ酸や脂質は反応しやすい

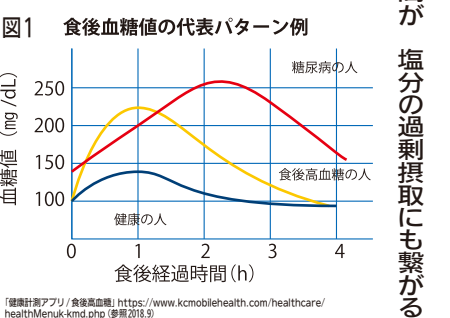
②主菜の蛋白質(魚・肉・卵・豆類)を食べる。

③炭水化物(ご飯・パン・麺)は最後に

インクレチンのスイッチが入った後で、ご飯やパンなどを食べると胃腸の動きが速くなり、血糖値の上昇が穏やかになります。

④炭水化物(ご飯・パン・麺)は最後に

インクレチンのスイッチが入った後で、ご飯やパンなどを食べると胃腸の動きが速くなり、血糖値の上昇が穏やかになります。



**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

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/>

●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/>

**いわてシニアネット 10月の西部公民館パソコン教室**

●パソコン&ネット入門 3日(水)～5日(金)9時半～12時半  
●ネットで作る写真アルバム 17日(水)10時～15時  
●ワードを始めよう! 23日(水)・24日(木)10時～16時  
●パソコン・タブレットお助け相談会 26日(金)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@ksj.biglobe.ne.jp

いわてシニアネットは毎週1回 西部公民館内で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。

管理栄養士 菊池洋子

GOOD DESIGN 2014 2015 **2年連続受賞**

**サイエンスホーム** 盛岡市東安庭二丁目12-15(株式会社シリウス内) TEL.019-604-6877 担当:加賀谷 080-6052-3602

大好きな木の家で **毎日を楽ししく**

「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。実際の真壁づくりの『温もり&リラックス空間』をぜひ体感しに来てください。見学を希望の方は、事前にご予約を頂ければご案内致します。

**サイエンスホーム 南仙北展示場を体験!!**

今なら抽選で50名様に!!まるごと一棟分!ひのきの柱プレゼントキャンペーン開催中!

盛岡市南仙北3丁目4-18

検索





中国故言の叢智 ④

漢詩人の元祖——陶淵明

文芸評論家 吉見正信



中国文学史上に、いかにも詩人という人物が登場して、その第一号は、やはり陶潜・陶淵明その人と言えよう。その生没は三六五(四二七)東晋末六朝時代で、江西省潯陽県廬山の麓生れである。

その詩作品も後世に漢詩というジャンル百花繚乱時代が隆盛をきわめる文芸発展への祖とされるものであった。彼の生れた東晋末という時代は乱世でもあり、名家たる家系も没落し、その生い立ちには困窮という恵まれぬ境遇にあった。

物語のあるリノベーションその①「時環」

住宅全般のリフォームやリノベーション、新築の設計・施工、店舗デザインなどを行う「有限会社フォーライフ」。その技は、歴史的景観を継承し城下町の面影を残す盛岡市鉈屋町地区にも活かされています。

今回をこ紹介するのは、鉈屋町にひっそり佇む隠れ家カフェ「時環」。昔、浴室だった場所をリノベーションしたというごんまりとしたスペースには、珈琲を提供する厨房とカウンター5席、席に座ると大きな窓から料亭の名残を感じる庭園の風情を贅沢に眺めることができます。



古き味わいを活かした天井板に一枚板のカウンターの贅沢な空間

来今。田園に無れなんとす胡そ歸らざる。にはじまる古詩である。この詩は今日の日本人にもよく知られた名作だが私見としては、戦前までは宿命的に凶作・冷害がつづき艱難辛苦する東北農民の険しい現実を座視できず教師を辞し、農民の生きる力を一と農民塾・須藤地人協会を設立決起した宮沢賢治を想起せざるにいわれない。

日時:11月24日(日)開場17時 開演17時半 終演予定19時 会場:都南文化会館キャラホール 料金:前売300円 当日500円(シニア持参で前売料金) 取扱:都南公民館または当団員 問合せ:019-697-7074(事務局・佐々木)、090-1373-4336(広報・照井)

日時:10月21日(日)13時半~17時 会場:野村胡堂・あらえびす記念館ホール 入場料:無料※要整理券、先着100名(整理券は記念館に來場、電話もしくはFAX。おひとり2枚まで。) 問合せ:019-676-6896(野村胡堂・あらえびす記念館) イル・デーヴコンサート 内容:総重量500kg。日本オペラ界の代表格4名&スペシャルなピアノによる、話題の"太閤"ポカール・グループの北東北初開催となるコンサート。

日時:11月14日(日)9時半~18時(入館は17時半まで) 会場:若手県立美術館 入場料:一般1,200円 高校生・学生700円 小・中学生500円 休館日:月曜日(9月24日、10月8日は開館)、9月25日、10月9日 問合せ:019-658-1711(若手県立美術館) パイプオルガンプロムナードコンサート77th 内容:気軽にパイプオルガンの音色に親しめる入場無料のミニコンサート。オルガン製作者のトークやカフェなどが楽しめる"オータム・オルガン・カフェ"(12時半~16時半)も同時開催します。

※会場へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。 <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(申し込み不要) 持ち物:上履き・タオル・飲み物 問合せ:019-613-8144(長寿社会課地域ケア係)

盛岡市保健福祉部長寿社会課のイベント ①10月10日(日)13時半~15時半 南公民館1階小ホール ②10月23日(日)10時~12時 西部公民館大会議室 ③10月17日(日)13時半~15時半 川徳8階イベントホール ※会場へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。 <生きがい推進係> ■家族介護者リフレッシュ交流会 対象:要介護1以上又は認知症高齢者、重度の身体障害を持つ方を在宅で介護している家族。 参加費:無料 定員:15名程度※必ず申し込みが必要です。 ①10月19日(金)9時半~12時 上米内老人福祉センター(桜台二) 内容:エンディングプランナーによる終活のアドバイス、交流会 申込:019-622-1711(浅岸和歌在地域包括支援センター)

「俳句」 友垣の集いて今宵涼を酌む 盛岡市 天沼雅子 「川柳」 遅くない やさしく洗い ピチ美肌 矢中町 浅田ハル 多すぎる ほめ言葉にもある不安 盛岡市 河野康夫 今日の花火をしよう 孫ちゃん 盛岡市 高橋勝子

「文芸作品」読者のコーナー サッポロビール株式会社より サッポロ生ビール黒ラベル東北ホップ100% 毎年好評を博している「サッポロ生ビール黒ラベル東北ホップ100%」を東北エリア限定発売。350ml缶24缶入り1ケースを1名様にプレゼント。 遊食屋FUJIより 盛岡 藤原のタレ 藤原峯場のはちみつ入り・遊食屋FUJI特製の万能だれ。30ml×9パックを1名様にプレゼント。 バイオコクーン研究所より カイコハナサナギタケ 冬虫夏草 バイオコクーンが開発した純国産の冬虫夏草、やる気を持続させたい方、疲れから解放されたい方におすす。1箱240カプセル入りを1名様にプレゼント。 シニアズ編集部より ラスドス マリアス(赤) スペイン・ガリシア地方で有数の家族経営ワイナリーの礎を記した女性たち(2人のマリア)に由来するワインです。720mlを1名様にプレゼント。

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。10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 樹ウインドクロス内シニアズ編集部読者係まで

サークル紹介 読書サークルまいまいの会 内容:午前中は読書会、午後はバザー用品作成 日時:第3水曜日10時~16時 場所:西部公民館 費用:年会費1,000円 連絡:019-645-0071(石橋)

大新吟詠会 内容:会員で楽しく詩吟の練習 日時:毎週水曜日 18時45分~20時45分 毎週土曜日10時~12時 場所:西部公民館 費用:月1,500円 連絡:090-8929-9801(赤坂)

西部囲碁クラブ 内容:初心者~中級者までの囲碁練習 日時:毎週水曜日13時~17時 場所:西部公民館 費用:半年3,000円 連絡:019-647-6247(名須川)

松園ラウンドダンスサークル 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 HPのフォームからも応募できます。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。

生涯設計に役立つ趣味と実益を目指して 北日本書道専門学院 書道研究 創玄会 書を学びませんか? 創玄会の仕事 創立41年、2,000名以上の卒業生を輩出した伝統があり、書道を専門的に学びます。 ●昼でも夜でも都合の良い時間に学べます。あなたの趣味が膨らみ、特技が身につきます。卒業証書や師範の資格も取得できます。 ●編入制度・聴講生制度があります。お気軽にお問い合わせください。 北日本書道専門学院 検索 TEL.019(654)3713 TEL.019(625)1337 〒020-0021 盛岡市中央通3-15-13 斗ヶ澤ビル FAX.019(625)1337(共通) e-mail: july721726@gmail.com

秋限定 トマトマキッチンで 秋の味覚を大満喫 秋野菜とチキンのスープカレー ¥1,200(税込) しめじと舞茸のホワイトミートカレー(中辛) ¥880(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(LO.18:40) 電話番号 (内線 3943)

**さくら美容形成クリニック**

院長 田崎 治子

診療科目  
・美容皮膚科  
・美容外科  
・形成外科

TEL 0120-777-392

〒020-0034 盛岡市盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F

http://sakura-keisei.jp

# Seniors

大人のための情報紙 シニアズ

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

**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

## 継続する原動力

書道研究創生会北日本書道専門学院代表 中村安紀子さん(71)

1947年盛岡生まれ。小中高時代を盛岡で過ごし、仙台の短大に進学。趣味は英会話と社交ダンス。英語は普通に会話ができるほどで、ダンスは若い頃から嗜み、本格的に習い始めて15年になる

自分では書を書かず多くの書家を輩出した。綺麗な字が書けるようになりたい。大人の嗜みとして美しい字には憧れを持つものです。ただ美しい字を書くだけではなく、それを仕事に結びつけたり、筆で社会の役に立つ人を育成するのが私たちが学院の役目です」と語るのが、北日本書道専門学院代表の中村安紀子さん。実は中村さん自身、書を書くことはありません。講師は若手書壇の書家を招いているそうです。学院は中村さんの実父である「吉丸竹軒氏」が1977(昭和52)年に30名の生徒を迎え開校。高校の国語教師だった吉丸氏は、若手大学の助教になった際に書道科を作るなど書道普及における重鎮。その後も若手書道協会を創設した人物。書道にも様々な流派が存在し、交わることもないのが常のところ。吉丸氏は流派の垣根を越え、自由な書の道を重視し多くの書家を輩出しました。そんな書道の第一人者である吉丸氏を父に持つ中村さんが、自身では書を書かずに学院を継いだその背景にはどういった理由があったのでしょうか。

中村さんは盛岡市本町通界隈に生まれ育ちました。3人姉妹の真ん中だった中村さんは、当時をこう振り返ります。「姉は両親の期待を背負い、末っ子の妹は甘やかされ、思えば親の干渉が少なすぎた。自由でインナーハイにも出場しました。書道とは無縁の中村さんがこの道に進むきっかけは短大卒業後に訪れます。

多様な文化に触れ今の原動力につながる

短大卒業後に特にしたいことが見つからなかった中村さんは、父が発行する教育書道誌「北光」の発行を手伝うのですが、これが彼女のターニングポイントになった。以前印刷会社でのアルバイト経験があった中村さんは、北光発行の

ためアルバイトで得た知識をフル活用。現在まで一度も休刊することなく毎月発行し、ついに発行から66年目を数える同誌の継続に大きく貢献しました。その間中村さんは、主人の転勤により、赴任先だった青森から通いで北光の編集に携わった時期もあったのです。いつしかそれほどこの仕事、自分の中で大事なものになっていった中村さん。そのためか32年前に父が他界し、遺された学院を継ぐときも迷いはなかったそうです。

そんな中村さんのパワフルな原動力はなんだだったのでしょうか。「私たちは多様な文化が生まれた世代。アナログ時代なので、情報を得るために自ら動くということが、自然でした。そう言いながらビートルズ、初来日の新聞記事や、海外雑誌のスクラップなど、数々のコレクションを披露してくれました。サイケやミニスカート、イエイエ、ロックなど、ファッションから音楽も夢中になったものばかり。「ディスコもダンス

ホールもよく行きました」と照れ笑い。15年ほど前から再び始めた社交ダンスは今でも趣味のひとつです。最後にシニア世代の方に中村さんからメッセージがあります。「書道というだけではなく、ダンスでも続きを開始すると書かれたハガキが届いた。未納料金が」と電話がかかってきた。その内容が

大手通販サイトをかたるものや法的措置をとると消費者を不安にさせるもの、弁護士を名乗るものが登場する劇場型など、詐欺業者は様々な手口で消費者にお

「架空請求」に関する相談は、2016年度は約8万件でしたが、2017年度は約18万件と2倍以上に急増。特に50歳以上の女性からの相談が増え、一身上に覚えのない料金を請求する電子メール・SMSが届いた。未納料金を支払わないと訴訟手続が開始されると届いた。ハガキが届くと電話がかかってきた。その内容が

昨年より2倍以上に急増中!

**仮想請求のトラブル**

金を支払わせようとする。支払方法も口座振込のほか、コンビニのプリペイドカードを購入させ番号をだまし取るものなど、新たな手口も登場。心当たりのないハガキやメール・SMSが来ても決して相手に連絡せず、すぐに消費者ホットライン(☎1888)に相談を。不安を感じたら、すぐに消費者ホットライン(☎1888)に相談を。

朝日生命の「介護保険」は、平成28年度新契約件数において、業界No.1を達成いたしました。

**朝日生命の「介護保険」**

業界No.1

あんしん介護 認知症保険

朝日生命保険相互会社 盛岡東営業所

〒020-0033 盛岡市盛岡駅前北通5-32 4F ☎019(622)7330

契約当事者の年代・性別件数

年代	男性(162,235件)	女性(285,601件)
20歳未満	2,992	2,673
20歳代	9,928	12,093
30歳代	15,872	25,950
40歳代	27,078	44,434
50歳代	29,552	62,683
60歳代	39,165	82,451
70歳以上	30,746	43,473
無回答	6,902	11,844

※調査：架空請求の増加が急増しています。心当たりがないメール・SMSに反応しない。http://www.kokusen.go.jp/news/data/n-20180401.html (更新2018.5)

住出し 美藤

**つどいのお弁当**

味と見た目こだわりたいそんな大切な場面で美藤のおもてなし弁当をご利用ください。

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。

盛岡市東田3-7-26 ☎019-653-1421

WEBで検索 美藤 お弁当 検索

秋の花巻温泉 AUTUMN ROSE FESTIVAL

バラまつり

2018.9.15 sat ~ 10.21 sun

開園時間 / 6:00~18:00

※但し、ナイトローズ開催時はCLOSE21:00(9/30まで) 19:00(10/1~11/4)

入園料 大人 500円 / 子供 無料 (小学生まで)

団体割引 / 15名様以上400円

今年園内をライトアップ NIGHT ROSE GARDEN

時間 18:00~21:00 ※9/30まで

17:00~19:00 ※10/1~11/4

入園料 400円(税込)

京成バラ園 武内先生のバラ育成講座

9/23(日) ①10:00~ ②13:00~

場所 / バラ園中央広場

1968年生まれ世界的に有名なローズブリーダー鈴木省三、平林浩に続く3代目ブリーダー。国内外の国際コンクールで受賞多数。2010年には第68回ローマ国際コンクールで鈴木省三に続き、アジア人として初の金賞を受賞。新設種開発に向けた研究をおこなっている。

武内 俊介先生

●主な受賞品種 / 快楽・真乃・あゆみ・桃音・夢など

花巻温泉 あんぱん

9/16・9/23 人気100名様にプレゼント

※当日の人数をお待ちの方に限りです

9/16 14:00~ (黒くなり次第終了)

9/23 11:30~ (黒くなり次第終了)

●会場 / バラ園中央広場

バラまつり期間中毎日開催! バラ園内で5つのキーワードを探せ!

ローズアドベンチャー 受付時間 / 7:00~17:00 (バラ園入口)

抽選で ホテルペア宿泊券(1組)他 豪華賞品が当たる!

花巻温泉秋のバラまつり2018 イベントスケジュール

秋のコスプレ撮影会

●時間 / 9:00~15:00(雨天決行) ●場所 / バラ園内・釜淵の滝・神社

●参加費 / 2,000円(税込・更衣室利用・温泉入浴含む)

JAF 視機能診断コーナー

協力・一般社団法人 日本自動車連盟 岩手支部

●時間 / 10:30~15:00 ●場所 / バラ園中央広場・他

●時間 / 10:00~15:00 ●場所 / バラ園前特設会場

はたらく自動車大集合

●時間 / 10:00~15:00 ●場所 / バラ園前特設会場

ハーバリウムワークショップ

●料金 / 2,000円~ ●時間 / 10:00~15:00

ふれあい移動動物園Ricky

協力 ふくろうカフェ Ricky 盛岡店

●時間 / 10:00~15:00 ●場所 / バラ園中央広場

秋バラフリーマーケット

●料金 / 1,000円(税込) ※温泉入浴付

●時間 / 10:00~15:00 ●場所 / バラ園前特設会場

ハーバリウムワークショップ

●料金 / 2,000円~ ●時間 / 10:00~15:00

秋のコスプレ撮影会

●時間 / 9:00~15:00(雨天決行) ●場所 / バラ園内・釜淵の滝・神社

●参加費 / 2,000円(税込・更衣室利用・温泉入浴含む)

ゆるキャラGP2018出場キャラ応援企画、岩手のご当地ゆるキャラ大集合!

●時間 / 10:30~15:00 ●場所 / バラ園中央広場・他

10/7

おんがくん このみん フクロ

IGR いわて銀河鉄道株式会社 いわて平泉農業協同組合 花巻温泉(株)公式キャラクター

はなっぴー パピルスくん ひがポン

いわて花巻温泉キャラクター 岩手県民生活情報提供委員会 東野建設工業公式キャラクター

プリザーブドフラワー体験コーナー

●料金 / 500円(税込) ●時間 / 10:00~15:00

●場所 / バラ園前特設会場

焼き板工作体験コーナー

●料金 / 500円(税込) ●時間 / 10:00~15:00

●場所 / バラ園前特設会場

屋台コーナー

秋の味覚たっぷり、手の汁など

●時間 / 10:00~15:00 ●場所 / バラ園前特設会場