

パステル館店長の文具発見

平金商店の文具博士
鎌田店長



ここ約10年の間でボールペンの種類はかなり増え、最近では自分の好みの書き味のものを選べる時代になってきました。例えば、線の太さ、握りやすさ、重さ、インクの濃さなど、一人ひとりの希望に合うようメーカーも進化を続けています。

今でも誰もがボールペンを使いますが、ボールペンのひと時代前は、万年筆が中心の時代もありました。万年筆は筆圧をかけずにサラサラと筆記が可能な為、シニア世代の中には多くも普段使われている方が多いのではないのでしょうか。一方ボールペンといえば、万年筆に比べると割と力を

入れて書くため、『硬くて疲れるペン』というイメージを抱いている方もまだまだ多いように感じられます。そんな方に今回は、ボールペンは日々進化していることをこの場を借りて是非知って頂きたいと思います。

今回数あるボールペンから私が選んだオスメの一本は、ロングセラー商品の『パイロットコーポレーション』の『レックスグリップ16』です。書きやすさ、太さがちょうどいいと思います。少し力を入れると太く、力を抜くと細くなるので、書きやすさ、太さがちょうどいいと思います。少し力を入れると太く、力を抜くと細くなるので、書きやすさ、太さがちょうどいいと思います。

50代過ぎてからのペン



シニア思いのパソコン教室

習うは楽しい!

「パソコンの操作を学んでみたいがなかなかきつかけがつかめない」と感じている方も多いのでは? 「パソコンの操作を学んでみたいがなかなかきつかけがつかめない」と感じている方も多いのでは? 「パソコンの操作を学んでみたいがなかなかきつかけがつかめない」と感じている方も多いのでは?

パソコン教室
はなまるハート
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
【営業時間】平日9:00~18:00
土曜9:00~12:00
※修理部門は第1,3,5水曜日も定休



講師の飛澤慶祐さん

「教室といってもかっちりしすぎず、プライベートなことも気軽に話せるようなスペースです。機械音痴でも大丈夫。パソコンが好きになってもいいように、覚える気持ちは必要ありません」と笑顔でサポートしていきます。

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
中高年の婚活サポート
すみれ倶楽部
NPO法人おせっかい
0198-29-4192
パンジークラブ&すみれ倶楽部

大人の遊びの秘密基地 アメリカ雑貨屋サンブリッジ
SUNBRIDGE
雑貨・ミラリ・ステンシル・プリキ看板・色々あるよ!
平日11~20時・土日祝10~21時
年中無休 紫波郡矢巾町南矢幅7-547 ☎019-697-4466

故人の思い出を大切に
生前整理
遺品整理
華想苑が選ばれる10の理由
1. 遺族の方に真の思いやりと心からの親切
2. 身だしなみや清潔感の徹底
3. 故人に敬意を持ち作業する
4. ご家族や地域社会の奉仕の心を忘れず
5. 遺品整理士認定協会より
6. 地区統括会員の認定を受けております
7. 古物商取得により、リサイクル買取も
8. 他社様より円でも安く提供致します
9. 請求後の過剰請求等は一切行いません
10. リフォーム・解体・不動産売却等は弊社の独自の信頼ある会社と提携しております
安心・安全・信頼
華想苑の合言葉です
大切な家族を思いやり、気持ちよく送り出します
業者利用が初めての方は事前に見積もりを致します
0120-51-0358
岩手県盛岡市津志田南一丁目1-10 MYUKUビル2F
024-0061 岩手県北上市大通り1丁目10-1-601 ハウディビル上

選ぶ冬料理プラン 1/6~2/28は全プラン1,000円引
創作イタリアンバイキング 13,000円~
創作和食膳 15,000円~
炬燵会席膳 17,500円~
森の風 鶯宿 HOTEL MORI NO KAZE NO USYUKU
019-695-3333

カボチャのランタン作り
皆さんは『ジャック・オ・ランタン』を作ったことがありますか。ハロウィンの時によく見るあのカボチャのランタンです。
『アトランティック ジャイアント』という鑑賞用の品種で日本ではあまり馴染みがありませんが、ここ岩手県では産直や無人販売所などで1000円〜3000円ほどで比較的に入るので、肉部分でできるだけ取り除いてから乾燥させるのが長持ちのコツです。
このオバケカボチャは作り方ですがマジックで描いた顔をくり抜いて中フタ(繊維をスプーンで掻き出せば完成です。超簡単です。
カットしない状態で1ヵ月ほど持つので前半は顔だけ描いて飾っておいて月末近くになったら加工するといふと思います。柔らかい果肉部分を乾燥させるのが長持ちのコツです。
スタッフが作りました

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
ユニオン盛岡・北上・西根・浪民・岩手
沼宮内・宮古・磯鶏・山田
ユニオン ザ・プライム8盛岡南
ユニオン ザ・プライム二戸
【宮城県】ユニオン ザ・プライム太子堂 合計13店舗
株式会社宮崎商店 ☎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

【29食目/ナスのはちみつ田楽 チーズ乗せ】

揚げずにレンジでヘルシーに



レンジで簡単、絶妙な味わいの田楽です。

作り方

- みそをはちみつを鍋に入れて、水100ccを加えて火にかける。
- ①が煮立つまでの間に、ナスのヘタを取り、縦半分に切り、切った面には斜めに切れ目を入れる。
- ナスの切った面にサラダ油を塗り、皿に並べてラップをかけてレンジで3分加熱する(700Wの場合)。取り出した後、ナスから出た水分を捨てる。
- 加熱したナスに、さらにチーズをのせ、今度はラップをせずに再びレンジで40秒加熱する。
- 仕上げにはちみつ田楽をかけて、白ごまをふりかけ、②で細切りして水につけておいたナスの皮を、レンジで1分半加熱してから上に

交互に切り込みを入れておく。盛り付けたときに安定感を出すため皮側を少しそぎ落とし、その皮の部分も細切りして水につけておく。

3 ナスの切った面にサラダ油を塗り、皿に並べてラップをかけてレンジで3分加熱する(700Wの場合)。取り出した後、ナスから出た水分を捨てる。

4 加熱したナスに、さらにチーズをのせ、今度はラップをせずに再びレンジで40秒加熱する。

5 仕上げにはちみつ田楽をかけて、白ごまをふりかけ、②で細切りして水につけておいたナスの皮を、レンジで1分半加熱してから上に

レンジで加熱する時は必ず先にナスを加熱してから、チーズは後からのせて加熱を。一度にのせて加熱すると、ナスにうまく火が通りません。素材はナス以外に他の野菜や肉を用いてもおいしくいただけます。取材協力遊食屋F.U.U.

材料(約3人分)



ナス(3個、はちみつ60g、みそ60g、ピザ用とろけるチーズ(80g)、水(100cc)、白ごま(適量)、サラダ油(適量)
※油はオリーブオイルでもごま油でもOK

「レンジで加熱する時は必ず先にナスを加熱してから、チーズは後からのせて加熱を。一度にのせて加熱すると、ナスにうまく火が通りません。素材はナス以外に他の野菜や肉を用いてもおいしくいただけます。」

「よく漬物を作っていた母の味を思い出しながら作っています」と話す千鶴子さん。漬物上手なおふくろの味を受け継いだ千鶴子さんの自慢の漬物は、いつも完売してしまうほどの人気なのだとか。千鶴子さんに自宅でも簡単にできる漬物を紹介いただきましたので、みなさんも

漬沢市の産直「たきざわキッチン」や「停車場」に、毎週おいしい「漬物」を作り届けている名須川千鶴子さん(67)。

練と大根の麹漬けで優秀賞を受賞したこともあるという千鶴子さんですが、結婚当初から約40年間変わらず作り続けてきたという漬物は、とにかく「激旨」!

「よく漬物を作っていた母の味を思い出しながら作っています」と話す千鶴子さん。漬物上手なおふくろの味を受け継いだ千鶴子さんの自慢の漬物は、いつも完売してしまうほどの人気なのだとか。千鶴子さんに自宅でも簡単にできる漬物を紹介いただきましたので、みなさんも

野菜嫌いでも漬物なら「うめえ〜!」

おいしい漬物を気軽に手作り

「最初は、市販の簡単漬物酢などを使ってみるのもOKです。手作り漬物(特に浅漬け)は悪くなりやすいので早く食べることで、漬物は、自分

「よく漬物を作っていた母の味を思い出しながら作っています」と話す千鶴子さん。漬物上手なおふくろの味を受け継いだ千鶴子さんの自慢の漬物は、いつも完売してしまうほどの人気なのだとか。千鶴子さんに自宅でも簡単にできる漬物を紹介いただきましたので、みなさんも

「よく漬物を作っていた母の味を思い出しながら作っています」と話す千鶴子さん。漬物上手なおふくろの味を受け継いだ千鶴子さんの自慢の漬物は、いつも完売してしまうほどの人気なのだとか。千鶴子さんに自宅でも簡単にできる漬物を紹介いただきましたので、みなさんも

Ainas

「わかちあう幸せを」
50・60代のための
婚活サポート

TEL:019-601-8105

〒020-0122 盛岡市みたち3-38-20
岩手県青少年会館内 パートナー支援相談室
一般社団法人アイナス **ブログも更新中!**

補聴器を家電感覚で考えたら痛い目にあいます。
補聴器購入はリスクがいつぱい?
(主催:ローコスト補聴器研究会)

①通い続けた結果総額なんと60万円以上...この男性がハマった「良」とは?

②不安リスクを防ぐ方法はあるのか?

③講師はIBC岩手放送運営のマイベストプロ岩手でおなじみの補聴器専門家。貴重な時間と大切な年金をムダにしないようにも知識(無料小冊子)を付かせませんか?

毎月、松園・青山の活動センターにて無料で学べる勉強会を開催。(日程は電話とHPで確認) (お約束)当日、個人情報収集は行いません。

はじめての方の勉強会!!

お問い合わせ先▶電話:019-661-3381
補聴器1番館内に事務所 緑が丘3-10-7

孫の写真、ペットの写真。
スマホ・携帯電話の写真を本にしませんか。

写真を「選ぶだけ!」
操作はスタッフが行います!

ジジ・ババの写真帳
6ページ **1,500円** (税別)

Micro Iwate 9:00~18:00(日・祝日除く)
詳しくは マイクロ岩手 検索 tel.019-643-8481
住所:盛岡市みたち3-11-1 城北小学校校口交差点角

終活中 遺品整理中 掃除中
に出てきた使っていない物
出張査定いたします!
出張料・査定料 **完全無料**

古いオーディオやカメラ!
おもちゃ

自宅で眠っていた物が高く売れるかも

出張買取専門店 トータルサポート
050-5309-2818(小田島)

盛岡市津志田27-14-3
営業時間/9:00~19:00(定休日/火曜日)
土日祝も営業しております
古物商認可番号:第211030001032号 遺品整理協会認定番号:IS09088

身の回りは子供達、兄弟、誰かに迷惑をかける状況になっていませんか。「大丈夫!」と言うための

仏事・葬祭のお悩み相談

現代の葬儀事情は次々に変わっております。安心できる先の為に知識を備えましょう。

ご相談内容の例として

- ▶予算に合った葬儀業者を教えてください。
- ▶跡継ぎがない場合、どんな事を心しておけばよいのか。
- ▶墓じまいの時の手続きと必要な費用を知りたい。
- ▶相続等、事前に行っておけばよい内容を知っておきたい。
- ▶後見人の事を耳にするけど、内容を知りたい。
- ▶父が亡くなり、空家になった後始末はどうすればいいの。
- ▶遺言書を作っておきたいけど、内容を知りたい。

その他、相談者個々の内容・事情が多岐に渡っております。

内容により信頼のある弁護士・行政書士・葬祭業者・不動産業者等のご協力を得る事が出来ます。

葬祭アドバイザー **エンディング・プラン盛岡** さらに詳しくは **エンディング・プラン盛岡** 検索
終活カウンセラー 相談日/月~金曜日 9時から18時 休業日/土・日・祭日 盛岡市前九丁目7-31 TEL019-613-5335

TOMATOMA とつが

夏の太陽を浴び、大きく育った旬りんご。深い香り、やさしい甘さが口中に広がります。旬の選り抜きりんご。ぜひ、贈答にもおつかいください。

さわやかな甘み広がる 早生フジきたろう ミックス 二、六〇〇円(税別)

甘い果汁溢れる 早生フジ 二、六〇〇円(税別)

※入荷状況によりご用意できる品種・価格が変わる場合がございます。

TOMATOMA とつが フェザン店 盛岡市盛岡駅前通1-44 盛岡ビルフェザンB1F/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 盛岡市中ノ橋通一丁目6-8 ななっく1F [営業時間] 10:00~20:00 [TEL] 019-624-5090

昨年とは全くの別物の秋刀魚。今年は大型で脂がタップリ乗り、身もふっくらで最高の味わいです。そんな秋刀魚は、美味しいだけでなく、健康に良い栄養でいっぱいなんです。改めて、秋刀魚の栄養を見てみたいと思います。

秋刀魚は内臓(腹ワタ)も食べよう

頭と内臓を取った秋刀魚も売られています。でも、1尾のまま買えば、内臓も食べてもらいたいと思えます。秋刀魚には胃が無く、腸の中で30分位の短時間で消化し、排泄までするため、少しの苦みはありますが食べられます。秋刀魚の内臓には特に、レチノール(ビタミンA)、ビタミンB12、カルシウムそして吸収の良いヘム鉄が含まれています。

倍、赤血球の合成を助けるビタミンB12は8倍です。ビタミンAやD、Eは脂溶性ビタミンのため、脂が乗った秋刀魚は脂溶性ビタミンの吸収も良いです。

秋刀魚など青魚に多いEPA・DHA

すっかり馴染みとなったEPA・DHAですが酸化しやすいため、焼いたり、揚げたりするとEPA・DHAが2~5割流れ出てしまうからです。但し、秋刀魚を刺身にするとアニサキスが心配です。一旦冷凍(アニサキスが死滅する)してからにしましょう。また煮物にする時は薄味にしてからにしましょう。

秋刀魚1尾で、こんなに栄養が摂れる

表は、秋刀魚1尾(100g)で、60歳以上の女性が一日に必要な栄養量(推奨量)に比べて、秋刀魚は、どの位位を摂る事ができるのかを見ました。蛋白質や脂質は推奨量の半分も摂取できません。また、骨形成に必要なビタミンDは3割も不足しています。更に、近年

EPA・DHAにはアルツハイマー病の予防効果が期待できる事を、さいたま医療センターの植木彰教授が発表し話題となっています。

酸化食品と一緒に

良い事づくめのEPA・DHAですが酸化しやすいため、焼いたり、揚げたりするとEPA・DHAが2~5割流れ出てしまうからです。但し、秋刀魚を刺身にするとアニサキスが心配です。一旦冷凍(アニサキスが死滅する)してからにしましょう。また煮物にする時は薄味にしてからにしましょう。

たEPA(エイコサペンエン酸)、DHA(ドコサヘキサエン酸)は、秋刀魚などの青魚に多く含まれる脂肪酸です。これらの脂肪酸には、血栓症の予防、中性脂肪の低下作用、抗アレルギー作用、脳神経の発育や機能維持作用などがある事が分かっています。更に、近年

秋刀魚は栄養がいつぱい

秋刀魚は栄養がいつぱい

煮汁も食べる様にすると、口を減らす事ができます。季節の秋刀魚、上手に取り入れ健康維持に役立ちましょう。

管理栄養士 菊池洋子

秋刀魚1尾100gで、一日の推奨量(60歳以上女性)に対し、下記割合を摂取できる。

| 栄養素名 | エネルギー | タンパク質 | 脂質 | ビタミンD |
|------|-------|--------|--------|---------|
| 割合 | 18% | 50% | 45% | 289% |
| 栄養素名 | ビタミンE | ビタミンB2 | ビタミンB6 | ビタミンB12 |
| 割合 | 13% | 29% | 34% | 804% |

名須川千鶴子さん

これからの季節は柚子、かぶもおすすめです

ぜひお試しを。

●白菜の松前漬
白菜をザク切りにし、人参も細く切り、とろろの松前昆布と唐辛子少々をすべてボールに入れて混ぜる(お好みで芽生えやにんにくなどのスパイスも)。冷蔵庫で1日半置いて完成

●大根の漬物
大根(きゅうりでも可)をいちよう切りにし、ビニール袋に塩昆布と一緒に入れ、揉み込んで半日~1日置いて完成

〈ポイント&コツ〉
ぬか漬けには、刻んだニンニクや粉末タシを入れると美味。
漬物に粉末昆布やタシを使用すると味に深みが出るのでおすすめ。
買つと割高な漬物も自分で作れば家計に優しく。

さくら美容形成クリニック 田崎院長に聞いた

疲れたお肌のハリを取り戻す



院長 田崎 治子

季節はすっかりと秋ですが、今年の夏は特に日差しが強く暑かった事もあり、疲れたお肌のハリを取り戻したいと思われている方も多いかと思います。そのお悩みに、お勧めなのは、コラーゲンピールと



疲れた肌は回復も大変

また、ハリだけでなく顔のたるみが気になる方には、超音波ハイフレーザーの中でも進化した最先端のユーティムスがお勧めです。顔痩せには、B N L S 顔専用脂肪溶解注射も人気です。お悩みに応じて、色々なご提案ができますので、まかいお悩みでも、一度お気軽にご相談ください。

うるツツ肌を実感できるコラーゲンピール



医療 四大原因①光老化②

今回は、紫外線について述べたいと思います。太陽の光には、目に見える光(可視光線)と、目に見えない紫外線とが、目に見えない紫外線と紫外線があります。紫外線は、その中で最も波長の短い光の事を指します。この紫外線は波長によって、主にUVA、UVB、UVCという3種に分けることができます。UVAは最も波長の長いもの、UVBは最も波長の短いもの、UVCはその中間です。UVCは大気層(オゾン層)で地球が覆われているため、そこに吸収され通常地表には到達しませ

届く紫外線の約1割を占めます。UVAは太陽から届く紫外線の約9割を占め、物質を透過しやすく、雲などの影響を受けにくい光で、老化の主な原因となります。具体的には、皮膚の表皮の下の真皮にあるコラーゲン線維や弾性線維であるエラスチンを変性させ、シワやたるみなど肌に蓄積的なダメージを与えます。他には肌内に存在するメラニン色素を酸化させ、肌を黒くさせる作用もあります。一方、UVBは大気層で吸収されますが、一部は地表に到達します。太陽から届く紫外線の約1割を占める作用があります。

社会の高齢化が進みつつあります。寿命も延び女性は2人に1人、男性は4人中1人が90歳まで生きる時代となりました。自立した生活ができる健康寿命を維持していくことが課題だと思えます。日本は有数の長寿国ではありますが、反面寝たきり期間はフランス1位という事です。寝たきり期間は、欧米諸国が約6〜7年に対し、日本は約9〜12年(男女差あり)。寝たきりの原因の主なものは、脳卒中や骨折、心臓病、糖尿病など生活習慣によるものが多いので、生活習慣を見直す事で予防も可能となります。

また、老化の目安として背が縮んではいないか、これは骨と骨との間の軟骨部分の蛋白質の減少もあるようです。歩行のスピードが遅くなっていると感じたら筋力の衰えも出ています。もしも出ている筋力は何歳からでも作られますので、蛋白質の多い食事と筋肉への負荷をかける鍛えることも必要です。とは言っても年と共に食が細くなったり、消化力の低下、病気など思うように食べられない場合もあります。そんな時は医薬品のアミノ酸製剤が不足分を補うのにはもってこいです。液体なので吸収も良く、消化済の栄養素といえます。これから寒さに向かいますが、雪が降り前に歩いて健脚づくり、室内でストレッチなどで5年後、10年後の自立した自分のための貯えをしていきましょう。

腸から美人に
 ・体力回復に・腸活に・ダイエットに
大高酵素 植物発酵エキス
クオリ酵素
 900ml 8,640円(税込) 50ml 864円(税込)

有限会社 宮手薬店 TEL.019-622-2623
 盛岡市本町通1-17-26

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~
Studio LEHUA
 みたけ 活動場所 盛岡市みたけ6-17-7
 TEL.080-1663-2928

5年後、10年後の自立のために

健康寿命の栄養素

動物のあれこれについて山手先生がご紹介
ヤギ・ヒツジの飼育
 最近、ヤギやヒツジを飼いたいと相談を受けることがよくあります。おとなしくて雑草を食べてくれ、役に立つ動物というイメージがあるからでしょうか。ヤギやヒツジは牛の仲間、偶蹄類で反芻動物、牛と同様に胃袋が4つあります。ヤギやヒツジは食べたものを一番大きな最初の胃で、発酵・分解して微生物を培養、反芻し、もう一度別の栄養素を作り替えています。この大きな発酵タンクのおかげで、栄養価の低い草も良質の栄養素に変えることができます。そのほかいろいろなものがエサとして利用できるのです。しかし、原料になる草など食物のバランスがよくなければ異常発酵したり、病気になることもあります。マメ科の草や穀物はかりを与えてはいけません。もちろん紙を食べさせてもいけません。紙は消化しにくい繊維でできており、ほとんど栄養にならず、しかも紙にはヤギに有害なものも使用されています。山手先生の動物のごよ

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!

北湯口第2地割発電所
 コンパクトな発電所 日当たり良好
 所在地▶花巻市北湯口第2地割
 システム容量▶パネル57.52KW
 パワコン19.8KW
 売電単価▶21円

石鳥谷八重畑発電所
 低圧・過積載 南向き物件
 所在地▶花巻市石鳥谷町八重畑第8地割
 システム容量▶パネル93.0KW
 パワコン49.5KW
 売電単価▶21円

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/>

中津川の上の橋近く、ナチュラルな緑色の外観に、「きつき音」と書かれた小さな看板を掲げる喫茶店があります。店内にはカウンターとテーブル席が合わせ、10席。こぢんまりとしていて、ちよつといい心地よさを感じるほつりした空間です。カウンターには本棚が据えられており、エッセイや文庫本などが陳列。店の一角には支援学校などのハンドメイド作品を展示販売するコーナー、奥にはピアノが置かれ、いずれは定期的に演奏会も行っていきたいとのこと



店内にはピアノが置かれ、いずれは定期的に演奏会も行っていきたいとのこと

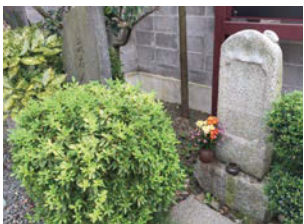


まるでおとぎ話に出てくるようなかわいらしい店の外観

知って？シニアの穴場スポット きつき音

喫茶と音楽で垣根を越えて

「音楽療法を勉強してきたので、自分で店を持つという思いがありました」と話す美咲さん。今は店を切り盛りしながら、店内にあるピアノを使用して年数回コンサートも行われています。美咲さんは神奈川県の大学で音楽療法を学んでいた頃に、喫茶店でアルバイトを経験。もともと「日替わりケーキ」を毎日3〜4種類ほど用意。おひるごはん(数量限定)にはキーマカレーとオムレツサンドも提供しています。これからの季節は「ホットりんごジュース」もおすすめの一品。店に込めたのは、喫茶を楽しむながら自分の時間をゆったり過ごしてもらいたい。そして、音楽を通して障がいがある方もない方も気軽に交流できる場にしたという思い。癒しの時間が流れる空間に心落ち着く、とっておきの場所です。盛岡市本町通1-7-36 ☎019(658)9666



大泉寺は金属的な音色を響かせる「おかんの墓」でも知られる

古き浪漫と歩く もりおか

文・写真 高橋政彦

超メジャー怪談の物証が、なぜ盛岡に。

大泉寺の「お菊の皿」

盛岡に、超有名な怪談「番町皿屋敷」に登場する「お菊の皿」が実在することを「ご存知だろうか。しかも4枚もある。」 「皿屋敷」は類話の多い怪談だが、もっとも有名なものがある。それは「お菊の皿」だ。火付盗賊改・青山播磨守主膳の屋敷にお奉公していたお菊という下女が、主膳の大切にしていた10枚の皿のうち一枚を割ってしまう。主膳は一枚の皿の音が井戸の底から聞こえるようになる。ほとんどの生まれ主膳と奥方の子には右の中指がなかった。その後、なおも屋敷内で皿の数えの音が続くのに困り、菅上人に鎮魂の読経を依頼。ある夜、またしても皿を数える音が「八つ、九つ」と聞こえて来たので、上人

の皿の代わりにと、お菊の中指を切り落として監禁する。お菊は部屋を抜け出して裏の古井戸に身を投げて死ぬ。すると夜な夜な「つ、つ、つ」と皿を数え、なぜ、そのお菊の皿が盛岡に4枚も残されているのか。このお宝、公開されるのは8月16日のみとのことだが、じつは私筆者、20年ほど前に、この「お菊の皿」を実際に目にしたことがある。お盆の公開ではなかったのだが、地元テレビ局のレポーターとして取材で訪ねたことで、ラッキーなことに特別に見せてもらうことができたのである。その皿は平たい皿ではなく、深い皿であった。皿と皿と、深い皿と深い皿というより小鉢という感じ。しかも緑や黄色で鮮やかに着色されていた。平らで白い皿をイメージしていた私は大いに驚いた。肉じゃがやグラタンに良さげな奇抜な深皿なのである。私は妄想した。そうか、お菊さんはこの派手で美しい皿について見惚れてしまったに違いない。そうして

もりおかにしえ散歩 ⑬ 案内役 真山重博

山王・新庄界隈(後編)

前編で「1687年には南部3代行信公によって山王社が建てられ」と記しましたが、この年、71歳になる父君の29代重信公が老いたため、実は行信公は45歳になってもまだ「若様」でした。つまり、山王社は若君の発願で建立されたのです。十二軒茶屋や御谷屋敷などが普請されたのは1698年ですから、こちらは大坂(現・大阪)の廻船問屋から寄進された8基の石灯籠には「海上安全」と刻まれています。住吉神社境内を左手に眺め路地の突き当りを右折していくと右手に見えるのは藤原蜂蟻場③。その左側には八雲神社の御堂④がひっそり佇んでいます。暮末期、開明派で英邁な若君として将来を嘱望されていた39代利義公は、父の利濟公と反りが合わず、わずか26歳で隠居を強いられ江戸下屋敷に軟禁状態になった悲劇の殿様ですが、維新後に盛岡に戻り「楽堂」と号して能楽に没頭し趣味人として晩年を過ごしました。その住まいが盛岡天満宮⑤の東隣にあつたため、依頼を受け八雲神社の扁額に揮毫しています。八雲神社からさらに北へ進み、右手に寄り道すると小さな鳥居が目に入ります。盛岡三十三観音、三十一番目の札所新庄観世音堂⑥です。山王・新



坂を下りず北の小道を進むと住吉神社②の本殿裏手に出ます。尾崎神社といいい住吉神社といいい、この殿様は海や水の守りに熱心だったようで、大坂(現・大阪)の廻船問屋から寄進された8基の石灯籠には「海上安全」と刻まれています。住吉神社境内を左手に眺め路地の突き当りを右折していくと右手に見えるのは藤原蜂蟻場③。その左側には八雲神社の御堂④がひっそり佇んでいます。暮末期、開明派で英邁な若君として将来を嘱望されていた39代利義公は、父の利濟公と反りが合わず、わずか26歳で隠居を強いられ江戸下屋敷に軟禁状態になった悲劇の殿様ですが、維新後に盛岡に戻り「楽堂」と号して能楽に没頭し趣味人として晩年を過ごしました。その住まいが盛岡天満宮⑤の東隣にあつたため、依頼を受け八雲神社の扁額に揮毫しています。八雲神社からさらに北へ進み、右手に寄り道すると小さな鳥居が目に入ります。盛岡三十三観音、三十一番目の札所新庄観世音堂⑥です。山王・新

「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-α
 旅行や冠婚葬祭にお子さん・お孫さんのお祝いごとにお使いみち自由!
 (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

外国人技能実習生受入の監理団体
岩手県人材能力開発協同組合
 外国人技能実習生受け入れをお考えの企業様、
 ぜひお問い合わせください。
 お問い合わせ先 TEL.019-654-2320
 盛岡市開運橋通り3番41号ダビンビル2F

手の届く価格でぬくもり伝わる木の家

大好きな木の家で安心&リラクゼーション
Neo Nostalgia

「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!

GOOD DESIGN 2014 2015 2年連続受賞

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
 TEL.019-604-6877 担当:加賀谷 080-6052-3602
 サイエンスホーム盛岡店 検索

中国故言の叢智 ④3

超俗詩人の死生観―陶淵明(承前)



文芸評論家 吉見正信

倭臣俗吏に満ちた官途を去り、故郷南山の麓に居をかまえた淵明は、「廬を結んで人境に在り、而も車馬の喧しき無し。君に問う何ぞ能く爾ると、心遠ければ地自ずから偏なり。菊を採る 東籬の下、悠然として南山を見る。略

「飲酒 其五詩。都から山里の郷里に帰農した静かな日々、晴耕雨読まさしく、朝早く畑仕事に汗して居に帰り、縁に坐し好物の酒をあり、東籬(垣根)越しに幼きから見馴れた懐かしき南山を望み、すっかり口にする言葉も忘れた酔い心地にひたる風流人であった。そんな彼は庭に柳の木を

物語のあるリノベーション②「松田屋菓子舗」

す」と奥様もご満悦。古民家復活

明治橋から大慈寺町・鉦屋町界隈へと向かう旧奥州街道の玄関口に佇む創業1888年の「松田屋菓子舗」。もともとは住宅兼工場として使われていたが、店舗専用で改修を望んできた店主の30年来の願いをフォーライフが叶えました。「形を崩さず活かし、気持ち解きほぐされる場所になるよう配慮した」と話すフォーライフ亀屋哲夫代



4つの天窗を新たに設け、採光もたっぷり明るく



施工により町家のみごとくに復活させ、昨年、「盛岡市都市景観賞2017」を受賞

※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)

“うつわ”ドラマチック展 世界の陶芸家たちが極めた“うつわ”の美
内容：世界各地でつくられ、やきもののシンボルともいえる存在の“うつわ”。本展では国内外の陶芸家たちの“うつわ”約150点を展示。“うつわ”が映し出す美の競演をお楽しみください。
日時：11月14日(水)～12月20日(水)9時半～18時(入館は17時半まで) ※12月15日(土)は入館19時半まで

間合せ：019-621-5100(盛岡市民文化ホール)
レガール・ポジティブ ミニコンサート
内容：盛岡市民文化ホールにある小型オルガン(レガールとポジティブ)を盛岡市先人記念館へ移動して演奏会を開催。
日時：11月3日(土)開演14時
会場：盛岡市先人記念館 地下ホール
料金：全席自由・入場無料(入館料も無料です)

同じうせん。」と結んでいる。親戚は悲しみをいくらか残しても、他人は鼻歌など歌いながら帰るくらいで、死から。
内容：「ミノアカ」とはハワイ語で笑顔を意味します。ゆったりとした癒しの音楽に合わせて身体を動かし、心からの笑顔を身につけましょう。
日時：11月7日(水)、11月21日(水)(21日の2回目は男性のみ) 両日1回目 13時半～2回目 14時半～
会場：盛岡市内丸6-12
料金：無料

盛岡市保健福祉部 長寿社会課のイベント
■家族介護者リフレッシュ宿泊交流会
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
日時：11月21日(水)14時～22日(木)11時半(泊2日)
会場：ホテル菜苑(駿字湯の館)
内容：ラフター(笑い)ヨガや在宅介護に関する講話、参加者同士の交流会
参加費：無料
定員：25名
申込：0651-1000(盛岡市社会福祉協議会)

「俳句」
秋風がウエーブさせる稔りの穂
せみひとつ 庭に落つ朝 孫帰る
奥州市 神田由美子
「川柳」
意地わるい 嫁に分けぬと 姉の遺言
北上市 小菅哲郎
老弱は 予定こなせず 横たわり
盛岡市 小泉トキミ

「文芸作品」読者のコーナー
読者プレゼント
サッポロビール株式会社より
サッポロチューハイ99.99クリアグレープフルーツ
大好評の「99.99シリーズ」から人気のグレープフルーツ味が発売。純度99.99%の高純度ウォッカを使用した透明感のあるクリアな味わい。ドライならではの甘くないしのある味わいをお楽しみください。350ml缶24缶入り1ケースを1名様へプレゼント。
遊食屋 FUJIより
盛岡 藤原のタレ
藤原養蜂場のはちみつ入り・遊食屋FUJI特製の万能だれ。30ml×9パックを1名様へプレゼント。
シニアズ編集部より
加茂川酒造 生酛かく七 八起
復活させた生酛造りの日本酒を、地元・山形の「さわのな米」を使用して仕込みました。燗酒にしても美味です。720ml詰1本をプレゼント。

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。11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 樹windクロス内シニアズ編集部読者係まで

サークル紹介
軽体操サークル
内容：リズム運動、ストレッチを取り入れた体操
日時：毎週水曜日10時～11時半
場所：松園地区公民館
費用：月3,000円
連絡：019-662-5574(及川)
滝沢英会話サークル
内容：外国人の先生からネイティブな英語を学ぶ
日時：毎週火曜日 初級19時～21時 中級20時～21時
場所：ビッグルーフ滝沢(第2・4火曜日は滝沢市市民福祉センター)
費用：チケット制4枚3,000円
連絡：090-4638-1439(藤野)
都南婦人フォークダンス
内容：仲間と楽しくフォークダンスを踊る
日時：毎週火曜日10時～12時
場所：見前地区公民館
費用：年間7,000円
連絡：019-638-0229(吉田)
EARTHヨガ
内容：ヨガを通して心の健康を高める
日時：毎週水曜日11時～11時45分
場所：ビッグルーフ滝沢アクティブルーム
費用：月3,000円
連絡：019-656-7811(ビッグルーフ滝沢)

「あったらいいな」が実現しました
完全禁煙エリア
WINS本宮
住所 / 岩手県盛岡市本宮 3-51-11
TEL/019-635-0005
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
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

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 検索

エフエム岩手

盛岡市内丸2-10 / <http://www.fmii.co.jp>

盛岡 76.1MHz 盛岡FM 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

完成した独創的な名物

花巻温泉株式会社 調理部 グランパティシエ
伊藤 政樹さん(61)

1957年花巻市生まれ。幼少期より卵料理が得意で、食の道へ進みたいと思い始める。昭和63年に現職へ。趣味は家庭菜園と産直巡り。あんぱんは工房近くの「カフェ・ド・蔵」にて販売と飲食ができる。営業時間は8時～17時(季節により変動)

社長のアイデアを元にヒット商品を開発

岩手県を代表する温泉として知られる花巻温泉に、名物の「花巻温泉あんぱん」が登場して5カ月。温泉饅頭を意識したたつぷりのあんこを、モチモチした薄皮のパン生地で包んだ独創性が話題となり、販売からわずかですぐに売れ切れる人気の商品に。

そんなヒット作を生み出したのが、同社調理部でパティシエを務める伊藤政樹さん。「実はアイデアマンの安藤社長から、温泉饅頭をパンにアレンジできないかと言われたのが最初なんです」と、誕生秘話を明かしてくれました。

弾力のある県産小麦を使用し、滑らかな舌ざわりのあんこを「これでもか」というほど詰め込んだ見た目は、インパクトも絶大。「形や焼き方、生地と餡の配分量などを決めるのに時間がかった」と語る伊藤さんですが、試行錯誤の末に形状や配分が決定すると、すぐに社長も納得の品を焼き上げたそうです。

その後新聞やテレビでも紹介され一日千個を売り上げる大ヒット。季節限定の栗あんぱんや大学芋あんぱんも好調で、誕生からわずか半年弱で花巻温泉の名物にまで成長しました。

小さい頃から料理が好きで、将来は料理に関わる仕事をしたいと考えていた伊藤さん。地元花巻で生まれ育ち、高校卒業と同時にあんぱん発祥の銀座木村屋総本店に就職。「これが後のあんぱんを完成させたことに繋がる大きな経験になった」と伊藤さん。

皇室の方々も喜ばれたオリジナルパンも完成

数年後に地元へ戻り、パン洋菓子店で10年間勤めた頃、縁があつた花巻温泉へ。宿泊施設も温泉旅館からホテルへとトレンドが変化し、うとした昭和末期。結婚式の引き菓子や朝食などで、洋菓子やパンのニーズが高まってきた時期でした。「ホテルのレストランの片隅でオープンとミキサーだけで洋菓子部門を立ち上げた」と当時の苦勞を振り返る伊藤さん。今ではグループ施設の洋菓子などを一手に手がける、なくてはならない重要部署に。

そんな伊藤さんに忘れられない出来事があったのが2年前。若手団体の皇室の方々宿泊された際、伊藤さんが焼いたクルミレーズンパンが、好評いただいたとか。「菓子職人として素直に喜びたいこと」と胸を張る。

現在は洋菓子工房近くのカフェのみでの提供ですが、来春には工房をリノベーションして、店舗販売も予定しているそうです。

「まだまだ私たちが頑張れるし、頑張らなくちゃ。次の世代のためにね」と笑う伊藤さんの笑顔が頼もしく見えました。

次作は抹茶クリームとリンゴを使用したあんぱんを予定している



独特な型に入れて焼き上げる花巻温泉あんぱん

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
認知症専用介護保険

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

HOUSE DO 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

お試しや初回限定に要注意

1回だけのつもりが!?

「ネットで健康食品が初めて購入できるという広告を見て申し込み、商品を受け取った。1回だけのつもりだったが、再び同じ商品が届き、今度は6000円の請求書が入っていた。事業者に電話したら4回購入が条件の定期購入だと言われた。画面下のほうにそのような説明があったらしいが、申し込めなかった(60歳男性)

以前も注意喚起しましたが、このように、定期購入が条件であること、消費者が認識せずに「お試し」1回だけのつもりで注文し、トラブルに陥る場合、すぐに消費者ホットラインへ相談を。

消費者ホットライン(☎1880)

このことなら

①定期購入が条件となっていないか
②契約内容を確認すること
③解約・返品できるかどうか条件を確認すること
④事業者に電話してもつながらず解約の申請期間を過ぎてしまったというケースもみられるので、事業者と連絡をした証拠として電話・FAX・メールなどの記録を残しておくことが大事です。

トラブルが生じた場合は、すぐに消費者ホットラインへ相談を。

旬の食材をふんだんに使った美藤のお弁当で秋の味覚をお楽しみくださいませ。

美藤

季節の六角弁当(秋) 1,296円(税込)

美藤の「おせち」ご予約受付中

盛岡市上田3-7-26 ☎019-653-1421

WEBで検索 美藤 お弁当 検索

55th anniversary 佳松園
心に残るおもてなしの宿

お料理・サービスはそのままに、佳松園1泊2食とホテル1泊朝食付の宿泊がセットになった、大変お得なペア宿泊券。佳松園とホテルをのんびり2泊、また別々の日にこの宿泊も可能です。

大切な方の贈り物などにもご利用ください。

500セット限定販売!

特別宿泊券 1セット**48,000円**(諸税込)

販売期間 2018年11月25日(日)まで

※限定販売ですので、お早めにお求めいただけますことをお願いいたします。

セット内容 佳松園 ペア宿泊券1枚 1泊2食付 + ホテル3館 ペア宿泊券1枚 1泊朝食付

内容

- ◇佳松園 食事/夕食:お部屋にて佳松園会席膳 朝食:お食事処にて和食膳 客室/標準客室タイプ(和室12畳+踏込4.5畳) ※全室禁煙
- ◇ホテル3館 ホテル千秋閣・ホテル花巻・ホテル紅葉館からお選びください。 食事/朝食バイキング 客室/標準客室タイプ(和室10畳)

ご利用期間 2018年12月1日(土)~2019年4月19日(金)

※除外日/全館...12/8,12/15,12/22,12/23,12/27~1/3,1/12,1/13,2/9,2/10 ※施設点検等で予告なく休館する場合がございます。

佳松園創業55周年記念特別宿泊券

TEL0198-37-2111 公式ホームページからもご予約できます。
〒025-0304 岩手県花巻市湯本1-125 花巻温泉 検索