

2018.12月号 無料配布
【月刊183号】次号/12月23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/齊藤晋

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 シニアズ 検索

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



内閣府認定公益社団法人日本調理師会会長
加藤 綱男さん(82)

奥様
洋子さん(79)

料理人は作家と同じだ

いしどりや懐食「新亀家」代表取締役を経営するかわら、2018年6月に日本調理師会会長に就任。宮廷料理に携わり1959(昭和34)年に表彰されて以来、現代の名工(2000年)、黄綬褒章(2002年)、旭日双光章(2013年)、日本食親善大使(2017年)など数々の表彰歴を持つ。お見合いで知り合った奥様とは誕生日が同じで、ともに「運命を感じた」と結婚。現在も仲睦まじく毎日を送っている

「自分の料理人としてのベースは、やっぱり親父の料理。特に親父の煮物は絶品で、今の自分にも真似できないほどだった」と、加藤さんは目を閉じながら回想します。父が元氣なうちに、お習いごとやおばあちゃんに、お話を聞かされたこと、宮廷での修行を勧められ上京。その中で修業先の会長から「最後に宮内庁で働くよう指示をされたこと、宮廷での修行を勧められ上京。その中で修業先の会長から「最後に宮内庁で働くよう指示をされたこと、宮廷での修行を勧められ上京。その中で修業先の会長から「最後に宮内庁で働くよう指示をされたこと、宮廷での修行を勧められ上京。」

アヒルと呼ばれた東京での下働き時代
さて、皆さん。岩手には昭和の半ばから今なお宮廷料理に携わり、現代の名工や黄綬褒章、旭日双光章まで受賞した名料理人がいることをご存知ですか。知る人ぞ知る加藤綱男さんがいしどりや新亀家の店主であり、現在の日本調理師会会長というポストに就く全国でも有数の日本料理人として名を馳せています。

なんて呼ばれない。一段下がった水場で魚を処理するから、アヒルと呼ばれてた。当時は現天皇陛下が結婚したときなので、あやかり婚が多くて1日に32組もの結婚式があったそうです。とにかく忙殺される毎日でしたが、持ち前の根性で乗り切ったと豪快に笑い飛ばしました。

毎日を楽しむ気持ちが常に元気でいる秘訣
ようやくアヒルと呼ばれる側から、呼ぶ側になった頃に、地元で水害が起こり呼び戻されてしまいます。そこで修業先の会長から最後に宮内庁で働くよう指示をされたこと、宮廷での修行を勧められ上京。その中で修業先の会長から「最後に宮内庁で働くよう指示をされたこと、宮廷での修行を勧められ上京。」

「愛情」だと言いつつ、本気で愛情を注いだ料理は、食べる人にその思いが伝わり、出来上がりに違いが出てくるのだとか。さらに料理はストーリーだと話す加藤さんは、料理人とは器に描いた絵(料理)をさまざまな物語として提供する作家であると考えます。「料理人は情報を発信する立場にあるのだから、食材や技術、料理の歴史など多くのことを勉強をしなければダメ。だからそんな背景に裏付けられた物語が見え隠れする、そんな料理を提示し続けたい」と、料理人としての自分を元氣に戒めています。

「おもてなし」と「思いやり」の心をしたためた、書も詠みも我流の俳句
「おもてなし」と「思いやり」の心をしたためた、書も詠みも我流の俳句

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。
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北東北株式会社 019-623-2400

大森ふじおのシニアナビ
パス活用の旅を!
JR東日本盛岡駅2階にはシニアズも
JR東日本盛岡駅2階にはシニアズも

水中ウォーキングで健康づくり!!
ゆびあす
盛岡市余熱利用健康増進センター
プールシニア無料日(毎月第2・4金曜日)
シニア割引(全日)→490円

出かける喜びを、一人でも多くの方へ。日産ライフケアビークル
NOTE 助手席スライドアップシート
NOTE 助手席回転シート
1,631,880円~
さらに詳しい情報をWEBに掲載しています。
ライフケアビークル 検索

盛岡日産モーター
※リサイクル料金が別途必要となります。※保険料、税金、登録等に伴う諸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代、特別塗装色代、ディーラーオプション代は含まれておりません。※価格にはタイヤ応急修理キットや標準工具等が含まれます。

# パスポート店長の文具発見

平金商店の文具博士  
鎌田店長



来、盛岡劇場を目前にしたこの場所に店を構えて感じたことは、お客さんのありがたみ。自分で店をやってみて初めて実感しました」と稲田さん。

さまざまなが行き交うこの場所には、シニア世代の姿も。「人生の先輩方に、いろんな話を伺えるのは嬉しいことです。先日も、昭和の頃に初めて飲んだミルクティーの感動が忘れられないもの、あの時と同じ味との再会はまだ果たせていない」という話をお聞きしました。おそらくこの先も再会することはないと思えますよ。

なぜなら、その方は心で味わっていたのですから……。カウンター越しにそうやってゆとりと会話を交わしながら、おいしくと温もりを感じる時間を共有する人も多いはず。

店で提供する豆の種類はストリートが8種、ブレンドが2種類。「すっきり〜濃いめ」で表示されているので、好みが変わらなくても選べやすいのもうれしいところ。ミルクもオリジナルで調合し、ケーキやパンなども手作りにこだわり提供しています。ホッとたくて珈琲を飲む人に、それぞれに合ったブレイクタイムを与えてくれるお店です。

## 知ってる？ シニアの穴場スポット いなだ珈琲舎 レトロな空間で至高の味を

昭和の古き良き時代にタイムスリップしたかのようなどこか懐かしさを感じる空間。カウンターの向こうにはワイシャツにネクタイ姿をした店主がハンドドリップで一杯一杯丁寧に珈琲を入れる光景……。ここは、盛岡劇場向いにある「いなだ珈琲舎」。25歳の頃から広島島の喫茶店で珈琲の修行を重ねてきた稲田耕基さんが、念願を叶え4年前から始めたお店です。

皆さんは普段の交通手段は何を使っていますか。車やバイク、自転車の交通量も多いですが、主にバスを使っている方も多いと思います。盛岡市では満70歳以上になるとまちなか・おでかけバスを購入できま

す。このバスの人気の秘密は、期間中最長で6カ月間、五四〇円で乗り放題になる点です。今回の利用期間は12月1日から来年の5月31日まで。この記事を読んだら早速この頃には販売も開始されています。私も通勤で普段バスを使っていますが、まちなか・おでかけバスを使っている方、結構多いですね。病院やお買い物でバスを多用されて

いる方にとってもお得な定期券のようなものです。まちなか・おでかけバスが発売になると実はある相談が増えます。バスを入れるのにちょうど良い大きさのカードケースがなかなか見つからない……といった相談内容です。まちなか・おでかけバスは、顔写真も含めたサイズになっており、通常の定期券などよりもひとまわり大きいサイズで作られているようです。そんな時に、おすすめしているのは、ワイドサイズのカードも楽々入るパスケース。こちらは縦幅が他メーカーのものよりも1.5cmから2cm程大きく作られていますので、パスの下に



商品はLIFE(ライフ)ワイド型カードケース 1,200円+税、小さい方は1,100円+税です

## 和食二筋！美味追究

熟練の料理人が、地元岩手の食材や各地の食材を使い真心込めた上質な味わいを提供している、仕出しの老舗「美藤」。

「一つ一つ丁寧に手作りでお膳・お弁当・皿盛りなどさまざまな料理を作り上げる厨房で、まとめ役を担っているのは、この道42年の和食職人であり調理長の大森



調理長の大森さんはふく調理師免許を取得しているため、絶品ふく料理も得意

光一郎さん(60)です。盛岡市出身の大森さんは料理の道をめざし高校卒業後は大阪の調理学校へ。その後、京都や東京、地元岩手のほか数々で積んできた豊富な経験を活かし「美藤」へ入社。以来、美藤の味を作り続けてきて15年。味も見た目もよく、時間がたっても、冷めても、なおおいしく、安心安全にこだわった料理を届けている大森さん。「おいしかったよ」との声が聞けるとさらに嬉しいと言われるための努力を惜しみません。

食べた人が小さな感動を覚えるような、遊び心を取っています。

### 美藤

仕出し 美藤 屋号に描くのは岩手富士。岩手山を眺める富士見町に店を構えて創業80年



昭和の喫茶店を感じさせる店で提供するの、最新・最善の「味」を目指す

古いまち並みや人の往来、盛岡劇場を目前にしたこの場所に店を構えて感じたことは、お客さんのありがたみ。自分で店をやってみて初めて実感しました」と稲田さん。

さまざまなが行き交うこの場所には、シニア世代の姿も。「人生の先輩方に、いろんな話を伺えるのは嬉しいことです。先日も、昭和の頃に初めて飲んだミルクティーの感動が忘れられないもの、あの時と同じ味との再会はまだ果たせていない」という話をお聞きしました。おそらくこの先も再会することはないと思えますよ。

**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・浜民・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)

**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て運用可能です。  
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!**

**求める!**  
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/>

盛岡芸能余話⑥

文斎藤五郎

「盛岡の忠臣蔵」 寺坂吉右衛門異聞



12月ともなると昭和時代の、見もの聞きものイペなら「頃は元禄15年、月こそ替われ師走半ばの14日、ここは本所松坂町、吉良の屋敷の門前でトンドン、トンドン、トンドン、一打ち二打ち三流れ、折しも響く山鹿流の陳太鼓……」と私でも講談、浪曲調で一度お伺いできるくらいのご存じ忠臣蔵のクライマックス討ち入りの場面です。

12月になると、映画やテレビやお芝居で「吉良に忠臣蔵が出てきます。それは赤穂浪士の47人が、12月14日に亡君浅野内匠頭の仇討ちに、吉良上野介の屋敷に討ち入りしたこの日に因んで幕府の命により全員切腹す

この生れで、仇討ちの後、家族に会いに来て「ここで亡くなった」とあり、八幡平市西根の出身ということですから、阿弥陀堂というのは、鉈屋町寺の下の千手院さんの山岸にある墓地で、自然石に南無阿弥陀仏と刻まれた吉右衛門のお墓があります。

忠臣蔵銘々伝一番のスター吉右衛門の墓所なら、12月の全国的な義士祭りに便乗できる観光資源でもあるのですが……

たになりませんが、実はただ一人生き残った者がいました。それが寺坂吉右衛門です。というのは、寺坂吉右衛門は討ち入りの後、四十七士の頭領大石内蔵助の密命で一党から抜けて、討ち入りの真実を語る生き証人として六十余州、諸国の大名に報告して歩き、この南部盛岡で亡くなり、その墓が盛岡にあるというのです。

そのもとは、当地南部盛岡藩の古文書「南部叢書」の中に「阿弥陀堂山岸村にあり、赤穂の義士に加わりたる寺坂吉右衛門が墓所この境内にあり、彼は元來

大人の遊びの秘密基地

ちやぶ台返し世界大会



「ハカヤロー!」ガシャーン! 巨人の星でおなじみ『ちやぶ台返し』の世界大会が毎年6月くらいに矢野町で開催されているのですが、私は軽い気持ちで参加して、すっかり優勝してしまつた事があるのです。

副賞の金のちやぶ台を抱え、えたま沢山のカメラに取り囲まれ、地方テレビはもちろん全国ネットの番組でもかなりの勢いで取り上げられました。

そして、気がつくといつたら『ちやぶ台返し世界チャンピオン』として地元テレビ番組に何度も出演することになり、ついには全国ネットのテレビ番組でジャニーズJrと対戦する事にもなつたのです。

地元商店街の小さな催し物だと気楽に考えていたら、どどんと話が大きくなっていきました。

撮影は、東京・六本木のテレビ朝日の特設スタジオで早朝から夕方遅くまでかかったのですが、なかなかできない経験だったので、リハーサルから本番まで全てが新鮮でした。

撮影は圧倒的に待ち時間の方が長かったので共演し

とになり、ついには全国ネットのテレビ番組でジャニーズJrと対戦する事にもなつたのです。

地元商店街の小さな催し物だと気楽に考えていたら、どどんと話が大きくなっていきました。

撮影は、東京・六本木のテレビ朝日の特設スタジオで早朝から夕方遅くまでかかったのですが、なかなかできない経験だったので、リハーサルから本番まで全てが新鮮でした。

撮影は圧倒的に待ち時間の方が長かったので共演し

「いわぎん」フリーローン

お申し込みカンタン&スピード回答!

旅行や冠婚葬祭に、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

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っぱい?**  
(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「買」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為に、知識(無料小冊子)を付かせませんか?**

はじめての方の勉強会!!

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

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

Merry Christmas

クリスマス資材各種取り揃えております!

花材専門店 **花のまりちゃん**

E-mail info@hanamari.biz 盛岡市みたち4-4-2  
Tel.019-613-6572 Fax.019-613-6162

LINE@友だち登録でクーポンプレゼント! @hanamari ホームページもごさいませ。  
岩手県産業廃棄物収集運搬業許可証 許可番号 0030119299  
宮城県産業廃棄物収集運搬業許可証 許可番号 04000119299

**いわてシニアネット便利! 12月の西部公民館パソコン教室**

- Googleアプリで楽しもう! ..... 4日(水)10時~15時
- フードで作る年賀状 ..... 9日(日)10時~15時
- Windows10 基本操作 ..... 13日(木)~14日(金)10時~12時
- パソコン・タブレットお助け相談会 ..... 21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。

**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機器の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/

故人の思い出を大切に **遺品整理**

もしものときに備えて **生前整理**

華想苑が選ばれる10の理由

- 一 遺族の方に真の思いやりと心からの親切
- 二 身だしなみや清潔感の徹底
- 三 故人に敬意を持ち作業する
- 四 ご家族や地域社会の善性の心を忘れず
- 五 遺品整理士認定協会より
- 六 古物商取得により、リサイクル買取も
- 七 粉骨・散骨・ベットの供養も請け負います
- 八 他社様より円でも安くご提供致します
- 九 請求後の過剰請求等は一切行いません
- 十 リフォーム・解体・不動産売却等は弊社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。大切な家族を思う気持ちをお返し致します。業者利用が初めての方は料金がお手頃かと思いがちですが、事前に無料見積もりを致します。

か 華想苑

0120-51-0358

岩手県盛岡市津志田前一丁目1-10 MIYUKIビル 2F  
〒024-0061 岩手県北上市大通り1丁目10-1-601 ハウズビル上

**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

TEL 019-638-8951 FAX 019-638-8953  
Eメール w-kougyou@r5.dion.ne.jp

**ES Debut**

Photo: ES300h "version L" 車両本体価格 6,980,000円\*

ボディカラーはアイスクリームメタリック(4X8)、デジタルインナーミラー108,000円、マークレザンプレミアムサラウンドサウンドシステム238,680円はメーカーオプションとなり、車両本体価格には含まれておりません。

LEXUS EXPERIENCE AMAZING

**THE NEW RC Debut**

RC350/RC300h/RC300

Photo: RC300h "version L" 車両本体価格 6,470,000円\*

ボディカラーのライアントレッドコントラストレイヤリング(3T5) 162,000円、フロント235/40R19+リヤ265/35R19タイヤ&アルミホイール42,120円、マークレザンプレミアムサラウンドサウンドシステム238,680円はメーカーオプションとなり、車両本体価格には含まれておりません。

\*価格はすべて消費税込みです。\*価格には保険料、税金(除く消費税)、リサイクル料金、オプション、登録料等の諸費用は含まれておりません。  
\*マークレザンプレミアムはハーマンインターナショナルインダストリーズ社の商標です。 https://lexus.jp

レクサス盛岡 〒020-0862 盛岡市東山北2丁目15番25号 Tel: 019-631-3237 Fax: 019-635-7630  
営業時間: 火曜~土曜 9:30~18:30 日曜・祝日 9:30~17:30 定休日: 月曜日、第一火曜日



かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画!

# おやじごはん

【30食目/カボチャとししとうのそぼろ煮】

## 冬至にはカボチャで簡単一品



煮込み加減が難しいカボチャもレンジで加熱してから使えばラクラク。

**作り方**

- 1 カットカボチャを皿に並べ、水で濡らしたキッチンペーパーで覆ってラップをしてレンジで5分加熱。
- 2 ししとうに竹串で穴を3〜4カ所ずつあけておく。(破裂防止のため)
- 3 レンジで加熱したカボチャをさらにひと口大に切っておく。
- 4 鍋に豚ひき肉と水を入れて火にかけ、さらに麵つゆとカボチャ、みりん、和風だしの素を入れて加熱する。アクが出たらすくい取っておく。カボチャがいい具合にくすれて次第にとろみが出てくるので、とろみがつくまで鍋をゆすりながら水分を飛ばす。
- 5 仕上げの残り1分でししとうを投入。汁気がなくなるまで加熱したら完成。

切りにくいカボチャも、取材協力遊食屋F.U.J-I

**材料(約2人分)**

- カットカボチャまたは冷凍カットカボチャ 5〜6切れ
- 豚ひき肉 100g
- ししとう 12本
- 白ごま(適量)
- 麵つゆ 80cc
- みりん 100cc
- 水 200cc
- 和風だしの素 小さじ1

この点でも、タンパク食品をしっかり食べる事が大切です。また、日光で紫外線にあたる、皮膚でもビタミンD3が合成されます。1日15分程度、日に当たります。

**運動後乳製品でエネルギーとタンパク質の補給を**

悪循環を断ち切る

加齢に伴い筋肉は減りや

サルコペニア肥満は高血圧や糖尿病のリスクを高め、高齢者では要介護や寝たきりの要因にもなる可能性があります。対策には、低栄養を予防し、運動で筋力の低下を防ぐ事が大切です。今回はサルコペニア肥満を取り上げたいと思います。

代になると男女とも増え、通常の肥満より多くなっています(図1)。「筋肉が減って、太ってきた」と感じている方は今からでも対策が必要です。次にその主なポイントを挙げました。

筋肉を作るタンパク質をしっかりと摂る

テレビや新聞で目にする筋肉成分「ロイシン・イソロイシン・バリン」。これは必須アミノ酸の仲間です。特にロイシンは筋肉の材料や運動時のエネルギー源となるアミノ酸です。特にロイシンは筋肉の合成を促す一方、分解を抑

量も少なくがちです。日々の食事では、少なくとも1食1皿のタンパク食品を摂りましょう。

**筋肉作りに有効なビタミンD**

ビタミンDと言えば、骨作りに関係するビタミンですが、筋肉作りにも関係している事がわかってきました。特に筋肉作りに関係するビタミンD3は魚や卵類に多く含まれています。

**図1 年代別サルコペニア肥満者の割合**

性別	40代	50代	60代	70代	全体
男性	10%	15%	25%	35%	20%
女性	5%	10%	20%	30%	15%

**図2 ロイシン イソロイシン バリンの含有量**

食品名	量	ロイシン	イソロイシン	バリン
秋刀魚	1尾100g	1400	840	960
鯖	1切れ80g	1440	800	960
鶏胸	1人80g	1440	800	880
豚ロース	〃	1120	608	616
卵	1個60g	600	366	456
納豆	ミニ40g	520	304	332
牛乳	200cc	640	340	400
ヨーグルト	1個90g	315	180	216

(七訂日本食品成分表より)

運動終了後、体内のタンパク合成が盛んになります。このタイミングでタンパク質を含む食品を摂ると効果的な筋肉作りに役立ちます。牛乳・ヨーグルト・チーズは、手軽に摂れるタンパク食品です。何気なく朝に飲んでた乳製品を運動後に過してしまっています。水分や運動で消費したエネルギーも補給して、疲れた体を癒してください。

管理栄養士 菊池洋子

**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 盛岡市たけ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!

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

TEL.080-1663-2928

**森の風 特別公演2019**

劇団 夢の旅

平成31年 2/2(土)~2/27(水)

公演時間(昼の部) 人情劇・舞踊ショー 13:00~15:30  
(夜の部) 舞踊ショー 19:30~20:15

料金 自由席 3,000円(税込)  
入浴付 3,500円(税込) 指定席料金追加 500円(税込)  
ご入浴・お食事・観劇料 4,000円(税込)  
日帰りプラン(昼の部のみ) お弁当コースお一人様

ご予約・お問合せ 019-695-3333

塩麹きんぴら

水気を切り、皮付きのまま5mm角の棒状に切る。

2 フライパンにオリーブ油を熱し、さつまいもを入れ、うすうすと焼き色がつかまですらとじっくり炒める。

3 塩麹と黒こしょうを加えて味を整える。

黒こしょうがさつまいもに甘さをより引き立てながらもピリッと良いアクセントになっていて癖になる美味しさでした。先生にたくさん頂いたのですが気づけばあつという間に完食。材料も少なく作り方も簡単なので、冬のおやつ定番に決定です。こたつでぬくぬく

さつまいもはビタミンCや食物繊維が豊富なので、お腹の中のお掃除やきれいなお肌づくりに効果も期待できる、女性にとっても嬉しい食材です。この時期のおやつやおつまみにオススメな一品です。

**作り方**

- 1 さつまいもはよく洗って

材料

- さつまいも 1個
- 塩麹 12g
- オリーブ油 大1
- 黒こしょう 適宜

取材協力 メグミキッチン スタジオ 中野32523

**2018 風月堂のクリスマスケーキ**

ご予約期間 12/20(木)まで

- ロワイヤル ショコラ 6号 19cm 6,000円(税別)
- スペシャル フレーズ 6号 19cm 6,000円(税別)
- モンブラン ツリー 5号 18cm 4,000円(税別)

風月堂 0120-51-8211

ご予約お問い合わせ 0120-51-8211 本社 TEL.019-651-8011

購入・受取り店舗

【ベルフ】 牧野林店 山岸店 青山店 仙北店  
まつぞの店 八幡平店 アルコ店 都南店  
【FairePlaisir】 イオン盛岡南店 カワトク店





「桃花源記」 淵明

文芸評論家 吉見正信



前述したように、淵明と賢治には多々共通点がある

淵明と賢治との共通点、相似形を言えば、もっと大きな驚きがある。それは淵明の「桃花源記」と、賢治童話作品の構構がすつかり同じに相似で、もしかしたら賢治は淵明のこの作を知っていた、何らかの影響を受けているのではないかと

思われてしまう。「桃花源記」から見てみよう。題名だけで言えば、「別世界の理想郷」といった意味だが、物語をたどってみよう。

武陵の「漁夫が山奥の美しい桃林にうつりしなが

その話しを聞いた漁夫の隣人たちは、吾もまたその別天地を探しに出かけたが、誰もそこたどりつけた者はいなかったとの物語。それに對し、賢治童話は、『注文の多い料理店』以降、はり全てが現実社会に對して、広告文などでは、奇妙な書名でもあって、自分の童話集の説明には「イーハトーブは一つの地名である」とか、「實にこれは著者の心中に、この様な風景をもつて實在したドリームランドとしての日本若手懸である」として、(傍点部分は赤色印刷で強調している)。

それを一考すれば、当時としては「ボランの広場」と言える別天地やユートピアなどは考えても、願望でしかない、実に空しくはかない架空幻想でしかない世

物語のあるリノベーションその③「十文字御休處・一盃森」

壁・天井に は断熱材を

城下町の面影を残す盛岡市蛇屋町で、たい焼きや食事を提供している「十文字御休處・一盃森」。開店から3年を迎えた建物は、古民家復活を得意とする「有限会社フォーライフ」が物語のあるリノベーションをした町家でした。

元建物は70年ほど経ったもので、軽トラに魚を積んで行商をしていたという先代が建てた町家です。「昔、うちは岩手川酒蔵と隣接していましたが、道が変わり角面に。俺が氷屋をやるためにも直さなきゃと思っていたところ



落ち着きある風格の昔の建物を活かしながら、基礎・断熱・耐震は改修により万全



店舗や小上がりは以前の間取りをそのままに、昼呑みも楽しめる心地よい場所に！

に設計士の渡辺敏男さんからフォーライフさんを紹介されました」と店主の一盃森裕司さん。希望は、できるだけ建物のイメージを変えずに父親に敬意を表しての半リノベーション。以前、納屋だった場所には厨房を配し、車庫部分はたい焼きや定食をゆつくり楽しめる食事スペース

各種イベント

- レオナルド・ダ・ヴィンチ もう一つの遺産展
内容:ダ・ヴィンチの「レオナルドの手稿」や素描(いづれもファクシミリ版)、再現された模型などを展示し、もう一つの顔に迫ります。
日時:12月1日(金)~2019年1月20日(日)10時~17時
会場:盛岡市民文化ホール 展示ホール
入場料:一般1,000円(1,200円)小・中・高生500円(800円)未就学児無料 ※( )内は当日料金
休館日:毎週月曜日、年末年始(12月29日(金)~1月3日(水))
※12月24日と1月14日は開館
問合せ:019-621-5100(盛岡市民文化ホール)
★3組様にペアチケットをプレゼント!
「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:~12月20日(金)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
会場:岩手県立美術館
入場料:前売 一般800円(1,000円)高校生・学生500円(600円)小・中学生300円(400円) ※( )内は当日料金

- 盛岡市保健福祉部 長寿社会課のイベント
※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、シルバリーリハビリ体操の体験
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:613-8144(長寿社会課地域ケア係)
①12月11日(日)10時~12時 西部公民館 大会議室
②12月17日(土)13時半~15時半 川徳7階ロイヤルルーム
③12月19日(日)13時半~15時半 都南公民館 1階小ホール
※上記以外の会場でも教室を開催します。詳細については、お問合せください。
■認知症サポーター養成講座
日時:12月11日(日)14時~15時半 済民公民館 大会議室
内容:認知症について理解を深め、認知症の方に対する接し方を学ぶ
参加費:無料
対象:盛岡市民又は盛岡市で働いている方で、過去に受講したことがない方
問合せ:613-8144(長寿社会課地域ケア係)
※過去に同講座を受講したことがある方で受講を希望する方は、オレンジリング、テキストをお持ちください。
<生きがい推進係>
■健康づくり!マッサージ等指導教室
内容:介護予防の講話や軽体操の後、個別にマッサージを受けられます。
参加費:無料
持ち物:タオル
対象:概ね60歳以上の盛岡市民(申し込み不要)
①12月4日(日)15時15分~12時15分 愛宕山老人福祉センター(愛宕下) ☎624-2208
②12月7日(水)10時~12時 西青山老人憩いの家(西青山三) ☎646-5403
③12月12日(日)10時~12時 北松園老人福祉センター(北松園四) ☎661-6657
④12月13日(月)13時半~15時半 川目老人福祉センター(東山一) ☎654-2193
⑤12月17日(金)10時~12時 津志田老人福祉センター(津志田西二) ☎637-8221
⑥12月19日(日)13時半~15時半 厨川老人福祉センター(前九年三) ☎647-1982
⑦12月21日(火)10時~12時 太田老人福祉センター(上太田細工) ☎659-2133
問合せ:603-8003(長寿社会課生きがい推進係)

- 休館日:月曜日
問合せ:019-658-1711(岩手県立美術館)
挿絵画家 中一弥が描いた銭形平次の挿絵
~文藝春秋オール読物 銭形平次捕物控より~
内容:挿絵画家の中一弥は、野村胡堂の「銭形平次捕物控」をはじめ、池波正太郎の「鬼平犯科帳」など、数々の時代小説の挿絵を描きました。今回は、中が昭和16年7月から約2年半にわたり担当した「銭形平次捕物控」の挿絵をご紹介します。
日時:~12月2日(日)9時~16時半
会場:野村胡堂・あらえびす記念館 常設展示室
入場料:一般300円 小・中・高生150円 ※団体割引あり
休館日:毎週月曜日
問合せ:019-676-6896(野村胡堂・あらえびす記念館)
盛岡市民マンドリンクラブ
第35回マンドリンコンサート
内容:盛岡市民マンドリンクラブが贈る演奏会。美空ひばりメドレーや懐かしのイタリア民謡3曲選などを演奏します。
日時:12月16日(日) 開演14時 開場13時半
会場:岩手県民会館 中ホール
入場料:前売 800円 当日1,000円 ※高校生以下無料
問合せ:090-2849-6937(事務局 藤原)

- ★3組様にペアチケットをプレゼント!
サムライ・ロック・オーケストラ岩手公演
マッスルファンタジー オズの魔法使い
内容:迷い込んだのは「マッスル」ファンタジーの世界。強靱な肉体・生演奏・プロジェクションマッピングでつなぐ勇気と冒険の世界。
日時:12月22日(土) 開演16時半 開場15時45分
会場:盛岡市民文化ホール 大ホール
料金:S席 大人6,500円 小学生4,500円 A席 一律4,500円 ※未就学児童に限り保護者ひざ上1名まで無料
問合せ:03-5738-5438(SRO 運営事務局)
バイオリン・ピアノ・チェロ・コントラバス・クラリネット・サクソフォーン・トランペット・ドラム・パーカッション・ミュージック・ディレクション
内容:盛岡市民文化ホールオーガニストの洪澤久美さんと、サクソフォーン奏者の古館祥枝さん、クラリネット奏者の多田敦子さんが出演するクリスマス・チャリティコンサート。
日時:12月23日(日) 17時~18時 開場16時半
入場料:1,000円 ※要整理券(整理券は盛岡市民文化ホールまたはおでこにて配付中)
会場:盛岡市民文化ホール 小ホール
問合せ:019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

淵明と賢治は、それぞれ表と裏からの対比で、何を言わんとしているかわからう語が存在している。

読者プレゼント
サッポロビール株式会社より
クリアグレープフルーツ
遊食屋FUJIより
盛岡 藤原のタレ
シニアズ編集部より
エンシェント・克蘭

「文芸作品」読者のコーナー
「俳句」
「川柳」
老々が 泣くクリスマス お年玉
気まぐれな 天気は体調 追いかかず
盛岡市 小泉トキミ

サークル紹介
粘土サークル
岩卓クラブ
デコパージュ あじさい
サンデーゆるヨガサークル
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

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

**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

F020-0034 盛岡市盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F

http://sakura-keisei.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

**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

F020-0024 盛岡市菜園2丁目1-9 メール:info@seniorsnet.jp

「この店は道路の拡幅工事などで2回も移転し、神子田町の中で少しずつ北上している」と気さくに話し始めたのは時源滢さん。漫画家、七宝工芸士(日本伝統手工芸)、ウッドバーニング作家、エッセイストと実に多彩な活動で、「美術年鑑」にも掲載されている作家さんです。

生まれも育ちも神子田町。仕事と旅行以外は実家から出たことがない「土着民」と自らを呼称する時源さん。日常は盛岡市神子田町にある日用雑貨店「嶋岡商店」の店員として店を切り盛りしながら、店内の一角を「嶋岡商店ギャラリー」として運営しています。

「店自体は、祖父が経営していたもので、父が継いでそれ以来ずっと商売しているから土地に執着ありません。これも縁ですなあ」。

絵は独学で、幼い頃に父親が画用紙に魚釣り用の魚

の絵を描いてくれたのをきっかけに、「もつと魚が欲しいな、自分でも描けるかな」と挑戦し描いてみたこと。でも幼いからうまく描けず。その時の悔しさが描く事の出会いでした」と時源さん。

まずは絵本や童話を元に文字を覚え、小学校入学前には文字が読めるまでに。その時にはすでに漫画の持つ総合芸術的な魅力に気が付いていったという時源さん。色んな漫画を参考に漫画を描く練習を重ね、画力を身につけてきました。その時の研究や経験が、時源さんが描く、見る人の心の琴線に触れるような銀線七宝の線の流れに活かされています。

人生まさにインスパイレーション

店の配達や接客をし、店を閉めてからが作家としての活動時間と話す時源さん。「いろんなことで頭の中は常にいっぱい。自分の技術不足に腹が立つことも多々あります。描きたいも

のこともたくさんありますが、なにせ描く暇がなくて」。そう苦しいながらも創作・制作意欲は常に前向き。芸術として漫画が認識されていない時代に美術と漫画の両立が可能であるという事を実行してみようと思っただけです。

七宝に着手したのは20歳の頃。町内を歩いていると突然「七宝」という響きが頭に降りてきたそうで、「私に作れということか」と即実行に移す行動力、さすがです。すぐに七宝の教室を探して学び始め、わずか3カ月後には七宝の銀線技術を習得。40歳を過ぎるとここで焼絵を作るウッドバーニングも手掛け、2015年第17回日本伝統手工芸巧技ソサエティ美術展で東京都議会議員賞を、2017年の第19回同美術展ではグランプリの東京都知事賞をみごと受賞。

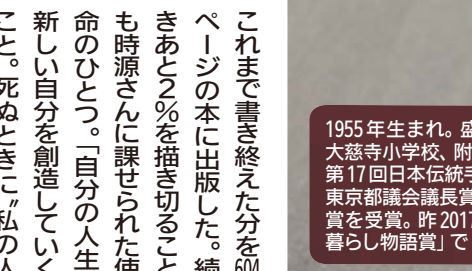
ひよんな事から依頼を受けた「霊界物語 原作:出口 王仁三郎」を現在も制作中。昨年ひと区切りとして

**漫画と芸術の融合**

漫画家・銀線七宝工芸士・ウッドバーニング作家・イラストレーター・エッセイスト

**時源 滢さん(63)**

1955年生まれ。盛岡市出身。神子田町に生まれ、大慈寺小学校、附属中学校、盛岡第二高等学校卒。第17回日本伝統手工芸巧技ソサエティ美術展で東京都議会議員賞、第19回同美術展で東京都知事賞を受賞。昨2017年盛岡ブランド表彰「もりおが暮らし物語賞」で「アートのまちの振興」を受賞



ギャラリーには七宝の最高技術といわれる銀線七宝やウッドバーニングの受賞作を展示。「銀線で人体の有線七宝をやっているのは、どうやら日本では私だけらしくて」と時源さん

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

※平成29年度「インシ」アランス生命保険統計(保険研究所)

朝日生命保険相互会社 盛岡東営業所

F020-0033 盛岡市盛岡駅前北通5-32 4F TEL 019(622)7330

**HOUSE DO 盛岡中央店**

不動産  
リフォーム  
住宅

TEL 0120-48-2348

株式会社理創生活

F020-0805 岩手県盛岡市東新庄 1-28-3 国道4号線沿い

「ショッピングモールで、自宅への設置や水の交換が1カ月は無料。その後は500円程度でおいしい水が飲める」と勧誘され、ウォーターサーバーのレンタルと2カ月に1回の水の宅配契約をした。自宅に届いたがやはり管理出来ないと思いついその日うちに電話で解約を申し出たところ1万6千円の高額な解約料を請求された。解約料が発生する説明は聞いていなかったのに...」

(70歳代女性) ショッピング

モールなどの店舗内に設置された特設ブースでこうした勧誘が良く見られます。その時は、ウォーターサーバーがよきように思っても、契約金額や解約条件など、契約内容についてよく確認することが大事です。困ったときは、消費者ホットラインへ相談を。消費者ホットライン(電話1880)

**ウォーターサーバーは本当に必要? ショッピングモールで勧誘**

契約金額や解約条件など、契約内容についてよく確認することが大事です。困ったときは、消費者ホットラインへ相談を。消費者ホットライン(電話1880)

**美藤 特選おせち三段重**

30,000円 (税込) 4~5人前

**美藤 特選おせち一段重**

20,000円 (税込) 2~3人前

お届けは12月30日午後、3日同

ご来店引取りのお客様は500円引き

無料配達も可※送料別途、3日着

盛岡市上田 3-7-26 TEL 019-653-1421

**おせち 花巻温泉**

佳松園 特選三段重 58,000円 (税込) 限定30個

たて29cm×よこ29cm×高さ21cm ※消費期限:1月1日 ※料理内容が多少異なる場合があります。

佳松園 三段重 38,000円 (税込) 限定150個

たて25.5cm×よこ25.5cm×高さ18cm ※消費期限:1月1日 ※料理内容が多少異なる場合があります。

佳松園 三段重 25,000円 (税込) 限定200個

たて21cm×よこ21cm×高さ16cm ※消費期限:1月1日

花巻温泉の逸品 限定50個

佳松園 ぼろぼろ鳥 4~5人前 6,480円

ひつみ鍋 6,480円

ローストビーフ 4人前 3,780円

TEL 0198-37-2111 公式ホームページからご予約できます。

F025-0304 岩手県花巻市湯本1-125 花巻温泉

配達日(2018年12/31日) 締切日(12/15日)