

2019.1月号 無料配布  
【月刊184号】次号/1月27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

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 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



盛岡ターミナルビル株式会社代表取締役社長 佐藤年男さん(64)

## 「地域を元気に」を使命に

昭和29年生まれ。福島県伊達市出身。昭和44年国鉄に入社。昭和57年～釜石駅配属、同59年～総務部人事課配属、平成8年～盛岡駅助役、同16年～総務部総務課長、同19年～盛岡駅長、同24年～ジャスター本部長、同30年6月、盛岡ターミナルビル株式会社代表取締役社長に就任。「地域に豊かさや元気を生み出せるよう、皆さんと手を携えて様々なことに挑戦していきたいですね」

**働きたがら 学んだ日々が原点に**

今年6月、「盛岡ターミナルビル株式会社」の代表取締役社長に就任した佐藤年男さん。国鉄時代から技術者として働きたがら学び、やがて駅員として岩手に赴任、盛岡駅長を5年間勤め、現在は関連会社の取締役社長に。これまで努力してきたことはと尋ねると、「その時々と与えられた役割を精一杯努めてきたことです」と、穏やかな表情で笑います。

福島県出身で、野球好きで活発な少年時代を過ごした佐藤さん。野球といっても道員は、角材を加工した程度だったと言います。が、当時は非常に楽しかったと言います。そんな小学生の頃に東北本線の列車を見て、鉄道の仕事に強い憧れを抱いた佐藤さん。その

夢を追って、中学卒業後に国鉄に就職。東京の技術者養成学校で働きながら学ぶ全寮制の生活に入った途端、クラス委員に任命されリーダー役に。「この時が私の最初の転機ですね」。

養成学校を卒業後、佐藤さんはなおも技術者として働きながら勉強を続行。見聞を広めたいと通った定時制高校で、「職業も年齢もさまざまなたちと共に学び、大好きな野球で地区大会に挑んだ経験などが原動力」とも。職場と高校で野球部を掛け持つなど、溢れるエネルギーをそのままに、その後、職場の先輩のアドバイスを受けて合格した国鉄の中央鉄道学園大学課程へ。挑戦を続ける向上心は今も変わりません。

「踊る駅長」と親しまれ、盛岡を愛する盛岡人に佐藤さんが初めて岩手

に縁を結んだのが、昭和57年、中央鉄道学園卒業後の釜石駅への赴任でした。約2年の勤務の後、総務部人事課に配属。ここで過ごした12年の間に、国鉄がJRへ生まれ変わる大変革がその激動の中でも、「人事は人を知ることから始まる」という上司の言葉を胸に刻み続け、勤めていたと

「お客さまからのありがとうの言葉に涙が止まりませんでした」。

そして現在は、盛岡ターミナルビル株式会社代表取締役社長として、「地域を元気に幸せに」とホテル事業、駅ビル事業を運営。「実は会社のシンボルマークが四つ葉のクローバーなのですが、着任後、会社の原点を見つめ直し、先人が築いてきたものをこの先どう繋げて行くかと考えていた時にシンボルマークの意味



2012年6月30日盛岡駅最後の日のスピーチ



佐藤さん自身も、さんさ踊りに深い思い入れが。「今でも『踊る駅長』と呼んでくださる方がいて、嬉しいです」



盛岡ターミナルビル株式会社シンボルマーク

「私で役に立てば」と元行

政マンは大活躍。岩手デ

大森ふじおのシニアナビ

ワンワールドにも貢献

大森ふじお

MS&AD 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。

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北東北株式会社 019-623-2400

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

他支店 久慈支店 宮古支店 大船渡支店 北上支店

大森ふじおのシニアナビ

ワンワールドにも貢献

大森ふじお

大森ふじおのシニアナビは、岩手県内各地のシニア世代の生活文化を研究し、そのニーズに応じたサービスを提供しています。

大森ふじおのシニアナビ

ワンワールドにも貢献

大森ふじお

大森ふじおのシニアナビは、岩手県内各地のシニア世代の生活文化を研究し、そのニーズに応じたサービスを提供しています。

老舗丸亀の直心の味をお店で

貸切予約受付中!!

土日祝日ディナー完全予約制

1月限定 法事料理 特別価格 4,000円

義也

平日営業時間 11:00～14:00

電話 019(613)7515 盛岡市鉾屋町12-10(ユニバース裏)

NISSAN Innovation that excites

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

日産NV100クリッパー リオ チェアキャブ

軽でも広々!!

寸法

- 開口高 1,450mm
- 開口幅(最大) 1,340mm
- 床面幅 740mm
- 開口地上高 340mm
- スロープ幅(内寸) 705mm

4名乗車

4名乗車

3名乗車

乗降が楽になって外出がもっと楽しくなったね

広くてとっても快適ね

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

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 岩手県盛岡市上堂四丁目1-12 Tel.019-641-5321

※リサイクル料金8,890円が別途必要となります。※価格にはタイヤ急修理キットや標準工具が含まれます。※特別塗装色スノーパールホワイト(3P)(#Z7T)の場合20,000円高(消費税非課税)※保険料、税金、登録等に伴う諸費用は別途申し受けます。価格はメーカー希望小売価格です。価格は販売会社が独自に決めておりますので、それぞれの販売会社にお問い合わせください。※価格には特別塗装色代、およびディーラーオプション代は含まれておりません。

# 不動産買取の無料査定

おいくら?

査定エリア:盛岡市市街地(玉山区、調整区域を除く)滝沢市、矢巾町、紫波町、北上市  
※物件の条件等によりご希望に添えない場合がございます。予めご了承下さい。

建設業許可/国土交通大臣 許可(般-28)第26244号 ●岩手県宅地建物取引業協会会員  
宅地建物取引業免許/国土交通大臣(1)第8844号 ●東北地区不動産公正取引協議会 加盟事業者

株式会社 日盛ハウジング 盛岡市北飯岡1丁目1-82  
TEL.019-613-4181 FAX.019-635-0864

ニッセイ不動産

テレビで毎日流れている、某CMの眼鏡型ルーペ。既にご利用されている読者の方もいらつしやるかもしれませんがね。パステル館でも販売をしていますが、今回は持ち運びにも最適な薄型ルーペについてご紹介したいと思います。

ルーペといえば、握り手が付いていて先端に丸いレンズの付いた虫眼鏡型を思い浮かべる方が多いと思います。虫眼鏡タイプももちろんございますが、薄型のシートタイプのルーペがあることを今回は是非知って頂きたいと思えます。

このシート型ルーペの良いところは、まず軽くて携帯に優れている点、ルーペ

の形が長方形なので文字を読みやすい点、ポケットタイプ、手帳タイプ、カードタイプの三種からサイズを選ぶことができ、サイズによって倍率も変わります。普段持ち歩く手帳や文庫本などにも挟みやすく、外出先でも気軽に使えるルーペです。ポケットタイプは一枚180円十税と200円以内で購入できる価格！複数枚購入しても惜しくない価格設定というの

も魅力的です。例えば外出先での飲食の際、メニュー表の文字が小さくて読みにくいと感じた経験はございませんか。そういった時に、サッとバッグや胸ポケットからこちらのルーペを取り出して文字を確認してみ

下さい。傍から見ても虫眼鏡タイプのルーペに比べてかなりスマートに文字を確認できていると思います。最近小さい文字が見えにくいなあと感じている方にはぜひ使ってみて頂きたい一品です。

平金商店パステル館  
盛岡市着町8-18  
(着町アーケード南側)  
☎019(652)2881

## 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



## 菊まつりとココロフェスタ

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、今回も平泉町の街の様子をお伝えします。

11月15日(木)、「第32回中尊寺菊まつり菊花展」の表彰式が同寺本堂で行われ、町内外から出展された菊、およそ400点の中から5部門が開催されました。このフェスタでは、一関市在住で発達障害をもつ作家 慧風(えふう)さんと岩手県発達障がい者支援センター「ウィズ」発達障がい支援係長 長葎康紀さんによるトークショーが開かれ、自身の体験を打ち明けながら、書や絵

に對する思いを話されました。また、仙台市在住のメロディーシエフただのなみさんによる手回しオルゴールのオルガンニートを演奏会も行われ、オルガンニートの優しい音色に耳を傾けていました。

エフエム岩手「平泉ひかるエフエム」は、「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ます。



自殺対策緊急強化事業と障害者理解促進・啓発事業として開催されたココロフェスタ

エフエム岩手  
ふるさと元氣隊  
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

## ステンシルアートのすすめ

大人遊びの秘密基地



今回は自宅で簡単に出来るDIY「ステンシルアート」をご紹介します。

ステンシルとは厚紙の上から染料や絵の具などで着色するペイントの事で、厚紙・カッター・絵の具・筆があればすぐにでも始められる手軽な現代アートです。

やり方はすごく簡単で、文字やイラストを描いた厚紙をカッターで切り抜き、紙をポンポンと叩くように塗っていくだけです。

アクリル絵の具や染料をさら

に使えばバッグや衣類、ペンキやスプレーを使えばカーデニング用の鉢や工具箱などにも簡単にペイントができます。

アイデア次第でいくつでも応用の効くステンシルで、一緒にオリジナルグッズを作ってみてはいかがでしょう。応用として型紙を使ってケーキにチョコレトパウダーやお弁当にふりかけで絵を描いてみるのも楽しいですよ。



## 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)



気づけば笑顔。そんな時間がここにはあります。

JR東日本やJR北海道のフリーエリアで広く、自由に乗り降りできる。旅したかったあの場所へ。

大人の休日倶楽部 会員限定!! おトクなきっぷ 「大人の休日倶楽部パス」 発売中!!

ご利用期間 2019年1月17日~2019年1月29日

お求めは、JR東日本の主な駅、びゅうプラザ、駅旅行センターへ

ご入会について詳しくはJR東日本の主な駅、びゅうプラザにある入会申込書、ホームページをご覧ください。

「大人の休日倶楽部パス」をお求めいただくには、「大人の休日倶楽部」への入会が必要です。

大人の休日倶楽部パス 4日間乗り放題 15,000円 JR東日本全線  
大人の休日倶楽部パス 5日間乗り放題 26,000円 JR東日本全線 + JR北海道全線

発売期間 / 2018年12月17日(月)~2019年1月25日(金) ※北海道新幹線(新青森~新函館北斗間)はご利用いただけません。

発売期間 / 2018年12月17日(月)~2019年1月24日(木) ※北海道新幹線(新青森~新函館北斗間)もご利用いただけません。

※ご利用開始日の1ヵ月前から前日までにお願いいたします。ご利用当日の発売はいたしません。※発売枚数はご利用開始日ごとに限りがあります。※あらかじめ座席の指定をすれば6回まで普通車指定席にご乗車いただけます。ご購入・ご利用には条件があります。詳しくは大人の休日倶楽部 会員サイトをご覧ください。

「大人の休日倶楽部」とは 50歳からの「旅と暮らしを応援」する、JR東日本おすすめ倶楽部!!

JR東日本線・JR北海道線のきっぷが 何回でも 5%、30%割引!!!

びゅう旅行商品が 何回でも 5%割引!!!

おトクな会員限定きっぷや旅行商品をご用意!!

ご購入・ご利用には条件があります。詳しくはホームページをご覧ください。

「大人の休日倶楽部」 ご入会方法 郵送 JR東日本の主な駅・びゅうプラザで入会申込書を入力 web 大人の休日倶楽部 ミドル会員のみ びゅうプラザ、駅旅行センターでも入会申込受付中 詳しくは 大人の休日倶楽部 検索 JR 盛岡支社

# 縁起よく



明けましておめでとございませう。盛岡八幡宮の初詣の参拝者が毎年24万人、25万人の賑わいです。県民市民の敬神崇祖の心の高さに感動しております。

正月は年の始めのめでたい月ですから、切れる、離れる、去る、壊れる、帰る、別れる、消える、無くなるのような忌み言葉やそれに類した事はそれこそ忌み嫌われませう。

殊にも芸能界は客商売の人氣稼業ですから縁起が良いように縁起を担ぎます。私の父、斎藤勝州も舞台台で一応芸能人でもありました。

「存じの方もいらつしやと思ひますが、昭和時代の旧盛岡劇場の正面入口横に、芸能の神様、歌舞伎の始祖と伝えられる出雲の於國さんまつった、鮮やかな朱色の奇麗な稲荷神社がありました。関東以北一番の芸どころと謳われた盛岡芸妓衆の信仰の厚い稲荷さんです。

ある日、その盛岡へ子犬を抱いたご婦人が芝居見物にいられて、入口で係員ともていまして、そこへ勝つあんが入って犬はダメ、などの野暮ではなく、盛岡

「同じことを100回聞かれても笑顔でお答えしますので安心して聞いてください」と飛澤さん。アットホームでなごやかな居心地のいい教室には笑顔があふれ、いつの間にかパソコン仲間ができたという人も。これからの人生、趣味や生活にパソコンを取り入れながらぜひ有効活用を!

## シニア思いのパソコン教室

### 生きがいとして!



「パソコン操作は機械音痴でも大丈夫。ご自分の都合の良い日時に合わせて通えます。もちろん、予約のキャンセル・変更も大丈夫です。また、指を良く動かすための頭の体操にもなります。脳トレにもつながるからボケ防止の為に通ってらっしゃる生徒さんも多いですよ」と話すのは講師の飛澤慶祐さん。

「パソコンを覚えても...」という声があるかもしれませんが、パソコンは覚えておくと便利で使い勝手のいいことがたくさんあります。例えば、町内会の会報や名簿、年賀状、オリジナルのカレンダー、アルバム作りなど、手書きでは面倒なものもパソコンなら楽しく簡単に素敵な作品を作ることが可能です。

「パソコン教室はなまる」

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】教室▶019-601-6839 修理▶019-661-2138  
【営業時間】平日▶9:00~18:00 土曜▶9:00~12:00 第2、4土曜日定休 ※修理部門は第1、3、5水曜日も定休



講師の飛澤慶祐さん

これは開く。新年祝賀会も終わる時は開き。するめのもも嫌われ、これはあたりめ、すり鉢はあたり鉢、梨は有りの実、硯箱はあたり箱、スリッパに至ってはつっかけ、ひげを剃るのをひげをあたるなどは意外と日常になっている気がします。

降る雪や明治は遠くなりけりから昭和も遠くなりなどと言っているなら平成も今年の中頃で終わるか、では当年も盛岡文藝史の口上をもじって「シニアズ読者の皆様へ...本年もどうぞご最良ご支援のほど、隅から隅までスライとい願ひ上げ奉りましてチョン...」と肝心なことを前記の於稲荷神社は現在盛岡八幡宮境内に遷座され祀られています。

## いわてシニアネット便り《1月の西部公民館パソコン教室》

- パソコン&ネット入門.....9日(水)~11日(金)13時~16時
- フードを始めよう!.....16日(水)~18日(金)13時~16時
- ネットで作る写真アルバム.....25日(金)10時~15時
- 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@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。

たんすのきもの困っていませんか?きものがよみがえる

# きもの直しご相談会

### 見積無料

各会場で、京都の専門家がきものお困りごとをお聞きしております。直接相談できるこの機会に、お気軽にお越しください。

※お電話でご予約の方を優先させていただきます。ぜひお早めにご予約ください。

開催場所/和のくらし 小袖  
1月19日・20日  
午前10:00~午後7:00

開催場所/こうや呉服店  
1月21日・22日  
午前10:00~午後7:00 ※22日は午後5:00まで



あきらめていませんか?

**お直しの実例**

- Q 古いシミやカビがあるので着れるようにキレイに直したい
- Q 柄が派手になったので染め直して寸法も直したい
- Q 黒絵羽織を帯に作り直してほしい

小紋加工前 加工後 袋帯加工前 加工後

染め直し カビ落とし 色やけ しみ抜き 柄ズレなど 箔押し 工芸修正 刺繍おき

相談会だけの限定価格

- きもの丸洗い 3,600円(税込)
- きもの洗い張り 4,980円(税込)

※お一人様何点でもOK ※お一人様2点まで

色無地染替え & お仕立直し

通常価格 74,520円(税込)を特別価格 62,640円(税込)

作業内容: 解き端縫い・洗い張り・染代・元八掛使用・新胴裏・仕立て

和のくらし 小袖 ☎019-658-8511 盛岡市南大通り1-6-9

創業大正13年 こうや呉服店 ☎019-622-2535 盛岡市本町通り2-14-21

60歳からの生活をサポートする。もりしんシニアライフローン

シニアプラン

詳しくは、「ローンプラザもりしん」0120-160-656(土曜日も営業)

あなたのそばに もっと身近に 盛岡信用金庫 ☎019-623-2221(代表)

脱毛キャンペーン実施中! 1月31日まで

鼻下脱毛 お試し価格 1,000円(税別)

両ワキ脱毛 5回 2,500円(税別)

乾燥小じわや目元のたるみ、くすみなどの年節前にオススメ! しっとりプルプルのお肌へと導きます

生コラーゲンエステ 1,800円(税別)

サロンド・ユニバース ☎0120-193-617

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。

情報漏洩防止対策万全

お問合せ・お申し込みは 株式会社 リードコナン TEL. 019-656-3600

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~

みたち Studio LEHUA TEL.080-1663-2928

「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!

ご旅行や冠婚葬祭に。お子さん・お孫さんのお祝いごとにも。お使いみち自由!

2か月に一度のご返済もOK!

お申し込みは(いわぎん)ダイレクト(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

恵方巻 ご予約承り中!!

昨年売上数 NO.1

えびかに サラダロール 880円(税別)

よくばり特上 海鮮恵方巻 1,580円(税別)

海鮮恵方巻 1,000円(税別)

東北東

大人の遊びの秘密基地 アメリカ雑貨屋サンブリッジ

SUNBRIDGE

年末年始休まず営業していま〜す!

年中無休 紫波都矢巾町南矢幅7-547 ☎019-697-4466

UX Debut

UX250h/UX200

LEXUS EXPERIENCE AMAZING

PHOTO: UX250h "version L" 車両本体価格 5,090,000円\*

ポテカラーはソニックチタニウム(U7)。NAVI・AI-AVS+パフォーマンスダンパー(リヤ)+ドライブモードセレクトスイッチ(Eco/Normal/Sport S/Sport S+/Custom)140,400円。ブラインドスポットモニター(BSM)+パーキングサポートブレーキ(静止物+後方接近車両) [PKSB]+パラメトリックビューモニター-183,600円。ムーンルーフ(チルト&アクアスライド式)108,000円。ルーフレール32,400円。カラーヘッドアップディスプレイ186,400円はメーカーオプション。

\*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。 https://lexus.jp

レクサス盛岡 〒020-0862 盛岡市東仙北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  
年末年始休店:2018年12月27日(休)~2019年1月4日(休)



かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画!

# おやじごはん

【31食目/酢鶏】

## 市販の唐揚げで作る



電子レンジで作る本格中華味の酢鶏。これ1品でパーティーの主役にもなります。

**作り方**

- 1 にんじんは皮を剥いて乱切りし、皿に入れ油を少し絡めてレンジで3分加熱。エリンギ、たけのこの水煮、玉ねぎ、パプリカ、ピーマン
- 2 唐揚げは食べやすい大きさに切る。
- 3 大皿に1の材料をのせ、油をかけて(オリーブオイルやごま油でも可)、ラップをしてレンジで4分加熱。
- 4 フライパンに3と湯を入れ、水または中華スープを入れ火にかける。そこにAを全て加える。
- 5 材料に火が通ったら、火を弱めて水溶き片栗粉を適量入れる。ひと煮立ちさせたら完成。

**ひと言アドバイス**

焼き肉のたれやドレッシングなど完成された調味料を使うと、料理が苦手な人

### 材料(約3人分)



唐揚げ(5個)、玉ねぎ(1/2個)、赤パプリカ(1/2個)、にんじん(1本)、エリンギ(1本)、たけのこの水煮(1/2本)、ピーマン(1/2個)、水または中華スープ(200cc)、A(焼き肉のたれ(60g)、すりおろししょうが(小さじ1)、ケチャップ(少々)、こしょう(少々)、寿司酢(大さじ1)、片栗粉(適量、油少々)



今回は、彩り野菜を使用した鮮やかなオムレツのレシピをご紹介します。食物繊維とビタミンC以外の栄養素を全て含むスーパー食材卵と、食物繊維が豊富な野菜の数々で栄養バランスも抜群な一品です。

**作り方**

- 1 玉ねぎ、トマト、ピーマン、じゃがいも、ベーコンは1cmの角切りにし、じゃが
- 2 フライパンにバターを熱し、①を入れて全体を攪拌しながらふたをして弱火で蒸し焼きにする。
- 3 フライパンにバターを熱し、②を入れて全体を攪拌しながらふたをして弱火で蒸し焼きにする。
- 4 フライパンにバターを熱し、③を入れて全体を攪拌しながらふたをして弱火で蒸し焼きにする。
- 5 形を整え、裏返して両面を焼く。火が通ったら皿に盛りソースを添える。

**スタップの感想**

ふわとろの卵と野菜の食感が楽しいオムレツに、サワークリームソースの酸味

今回、彩り野菜を使用した鮮やかなオムレツのレシピをご紹介します。食物繊維とビタミンC以外の栄養素を全て含むスーパー食材卵と、食物繊維が豊富な野菜の数々で栄養バランスも抜群な一品です。

**材料(4~5人分)**

卵	6個	ピーマン	1個
じゃがいも	1個	パジル(みじん切り)	30g
玉ねぎ	1/2個	サラダ油	15cc
ベーコン	2枚	バター	20g
トマト	1個	【ソース】※混ぜておく	
塩	少々	サワークリーム	30g
ホワイトペッパー	少々	パジル	適宜

今回の、彩り野菜を使用した鮮やかなオムレツのレシピをご紹介します。食物繊維とビタミンC以外の栄養素を全て含むスーパー食材卵と、食物繊維が豊富な野菜の数々で栄養バランスも抜群な一品です。

## スペイン風オムレツ

小野寺恵先生のヘルシー料理

小野寺恵先生



**ビタミンEの供給**

原料の違いで差はありますが植物油には抗酸化作用のあるビタミンEが含まれています。摂取するビタミンEの20%は植物油とされています。植物油に酸化防止剤が添加されていないのは、このビタミンEのおかげです。

管理栄養士 菊池洋子

## 油脂の主な役割

油脂を知ろう!パート①

高年齢になるにつれ、口当たりの良いものや淡泊な料理が好まれる様になり、油料がグンと減る傾向も見られます。適量の油は料理を美味しくし、栄養もアツプします。まずは、油脂の主な役割を見てみたいと思います。

エネルギーを供給する栄養素は炭水化物、タンパク質、脂質の3種です。炭水化物とタンパク質は1g4kcalに対し、脂質は2倍以上の9kcalで最もエネルギーが高、効率的なエネルギー源です。脂質は皮下脂肪として臓器を保護したり、寒さから体を守ったり、食べられない状態が続いた時はエネルギーとして使われます。

「見えない油」です。例えば、豆腐を湯豆腐で食べると脂質ゼロと思いがちですが、実際は1/2丁で大きじ1/2杯強の脂質が含まれています。ちなみに、平成28年の国民栄養調査では「見えない油」の摂取は全体の

78%を占めています。必須脂肪酸の供給

脂質の摂り過ぎが問題視されていますが、その原因は、油・バター・マーガリンなどの「見えない油」ではなく、肉・魚・卵・大豆・牛乳、菓子やパンなどの加工食品などに含まれる油脂で、食べる時に意識しにく

「見えない油」です。例えば、豆腐を湯豆腐で食べると脂質ゼロと思いがちですが、実際は1/2丁で大きじ1/2杯強の脂質が含まれています。ちなみに、平成28年の国民栄養調査では「見えない油」の摂取は全体の

78%を占めています。必須脂肪酸の供給

脂質の摂り過ぎが問題視されていますが、その原因は、油・バター・マーガリンなどの「見えない油」ではなく、肉・魚・卵・大豆・牛乳、菓子やパンなどの加工食品などに含まれる油脂で、食べる時に意識しにく

私たちの体になくなくてはならないものです。

**脂溶性ビタミン(A・D・E・K)の吸収を高める**

レバー類に多く含まれるビタミンA、ほうれん草や人参などの緑黄色野菜に含まれるβカロテン、トマ

私たちの体になくなくてはならないものです。

**脂溶性ビタミン(A・D・E・K)の吸収を高める**

レバー類に多く含まれるビタミンA、ほうれん草や人参などの緑黄色野菜に含まれるβカロテン、トマ

**野菜がいっぱい!種類豊富!リーズナブル!**

駅地下 **こぶしの花のお惣菜**

かぶの野菜あんかけ 324円(税込)

鶏の照り焼き 324円(税込)

とり大根(100gあたり) 259円(税込)

ふろふき大根 270円(税込)

舞茸天 123円(税込)

えび天 205円(税込)

年末年始も休まず営業 ※31日の営業時間は10:00~18:00

営業時間/10:00~21:00 TEL/019-623-8808

盛岡市盛岡駅前通1-44 JR盛岡駅ビル フェザン本館B1F

**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/>

# 今年の「山手先生」の話

動物のあれこれについて山手先生がご紹介

イノシシは偶蹄目イノシシ科に分類され、鼻が敏感で嗅覚の優れた神経質で頭の良い動物です。大きさは100〜170cm、肩高は60〜90cm、体重は80〜190kg、最大で300kgにもなります。

イノシシを家畜化したものが豚で、生物学的には大差はありません。イノシシは基本的に昼行性で、草食性に近い雑食なので、地下茎や果実、タケノコ、昆虫類、ミミズ、沢蟹、ヘビなど何でも食べます。

また、足が短く雪が苦手です。本来雪の深い所に住むことはありません。しかし、10年ほど前から岩手県南でも目撃され始め、地球温暖

化による北限拡大や中間山の荒廃、狩猟人口の減少などでイノシシが増加し、県北にも棲んでおり、広範囲にわたり農林被害が懸念されています。イノシシはその丈夫な鼻や口で土を簡単に掘り起こし、水田や畑の作物を食い荒らす害害踏みつけなどの被害が主ですが、噛み付きや突進による人的被害もあります。

また、野生の獣害からE型肝炎の発生が報告されているので、生食は厳禁です。

新年は亥年で、可愛いイノシシのイラストもよく見ますが、本物のイノシシには十分に注意ください。

「山手先生の動物のあれこれ」より

皮膚がカサカサに乾燥する、すなわち「乾燥肌」とは、肌に含まれる水分や脂質が不足して潤いがなくなっている状態のことです。ドライスキンとも呼ばれます。皮膚の水分は、発汗、発汗以外の皮膚および呼吸からの水分の喪失(これを不感蒸泄といいます)、湿度などによって調節されています。単純に水分があれば保湿度をお考えかもしれませんが、角質細胞幹物質(セラミド)といいますが、天然保湿因子(NMF)などによって保湿度されています。私たちの肌



## 医療 四大原因②皮膚の乾燥1

皮膚がカサカサに乾燥する、すなわち「乾燥肌」とは、肌に含まれる水分や脂質が不足して潤いがなくなっている状態のことです。ドライスキンとも呼ばれます。皮膚の水分は、発汗、発汗以外の皮膚および呼吸からの水分の喪失(これを不感蒸泄といいます)、湿度などによって調節されています。単純に水分があれば保湿度をお考えかもしれませんが、角質細胞幹物質(セラミド)といいますが、天然保湿因子(NMF)などによって保湿度されています。私たちの肌

は表皮で覆われていますが、乾燥と密接な関係にあるのが、表皮の一番外側にある角質層です。角質層には「バリア機能」という役割があり、バリア機能が正常に働いていると、肌の水分を保ち蒸散を防ぐとともに、アレルギーなどの侵入や外部の刺激から肌を守ります。この機能を構成しているものの多くは水に溶けにくい成分からなっています。一般的に、水より軽い油分などが表面を被っている状態を思い浮かべるとその下の水分は蒸発しにくいと考えると良いと思います。

また、乾燥肌の原因は

なぜこのような調節を受けているのか考えてみましょう。元々人間は大量の水分で構成されています。皮膚を作っている細胞もその中に存在しています。人間が全部水に溶ける物質から成っていると、お風呂に入ったときに水に溶けてしまいませんか。身体が水に溶け込まないように、皮膚の細胞が下から表面に向かって分化していく途中に、水に溶けない脂溶性のものを作り出して皮膚の表面を被っているのです。その意味でも皮膚の存在は重要で

**松園動物病院**  
各種検査・美容室・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  
早立博物館 松園動物病院 松園第二病院  
交番 生協  
盛岡市西松園4丁目20-2  
TEL 019-661-0500

**エフエム岩手 ラジオ番組**  
毎週 火曜日/10:55~放送中  
**山手先生のこと**  
動物のこと  
出演/松園動物病院 院長 山手寛嗣

**健康は血液と腸から**  
疲労、病気で体力低下、ダイエット、女性の悩み(生理痛・生理不順・更年期) 冷え症、肌荒れ など  
**漢方薬・サプリメントがあなたの元気を応援します。ご相談下さい。**  
有限会社 **宮手薬店** TEL.019-622-2623 盛岡市本町通1-17-26

**冷えの原因を認知し予防しよう**  
**漢方で冷え対策**  
冬という季節、冷やさないエネルギーを蓄えることで、健康な生活を送りたいものです。  
①「過食」たくさん食べる、常に食べている状態は血液が胃腸に集まり他の部分に行きわたりにくくなります。  
②「ストレス」ストレスが持続すると交感神経が刺激され血管が収縮して血流が悪くなります。  
③「生活習慣」冷暖房の快適な生活環境が人間本来の体温調節機能を低下させた

寒さも厳しくなり多忙な年の瀬は疲労が蓄積する時期です。来立春までは暦の上では冬ですが、この冬の養生がその年の健康に影響を与えます。人の体には一日のリズム、週のリズム、季節のリズムがありますが、それは自然界の流れとも共通しています。冬に植物が葉を落し根に栄養を溜め込むように、人の体もエネルギーを蓄える季節です。冬の寒さは体のエネルギーを奪うので冷え対策が大切です。現代は冷え性の人も多く、年を取るにつれ下半身が冷えやすくなります。人の平均体温が37度くらいですが、1度下がると基礎代謝は約12%、免疫力は約30%低下し恒常的に続く排泌機能が低下したり自律神経にも影響が出たり、アレルギー症状が出ることもあります。

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。  
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 盛岡市前九年1丁目7-31 TEL019-613-5335

手のぬくもりと心地よい圧の癒し  
**ルシアのリンパケア**  
全施術 オールハンドの安らぎ 乾燥肌にも最適な エッセンス使用 拭き取り無し  
冷え、むくみ、ゴリ、痛み等 体の不調 ご相談ください  
リンパ専門サロンルシア 完全予約制  
盛岡本店 盛岡市本宮2-41-1 TEL019-681-4350  
みたけ店 盛岡市みたけ4-13-45 TEL019-656-8220  
花巻店 花巻市西大通2丁目12-5 アート美容室2F内 TEL019-289-5525  
北上店 2019年1月オープン! TEL0197-62-3375

**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! 操作はスタッフがいたします!  
**ジジ・ババの写真帳**  
12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:盛岡市みだけ3-11-1 城北小学校口交差点角

呼吸する木の家が大好き! **リラックスゼーション**  
住みごこち抜群のモデルハウスを 増税前に〈特別価格〉でお譲りします!  
新旧の技術を標準装備した日本の風土に合うサイエンスホームの木の家。「懐かしいのに新しい」をコンセプトに20代~60代と幅広い層の皆様に愛される「癒しの家」として北海道から沖縄まで日本全国135店舗で展開しています。  
上記プランのモデルハウス **特別価格/限定1棟**  
土地+建物 **3,200万円** ※別途、諸費用  
盛岡市南仙北3丁目4-18  
お電話いただければいつでもご案内いたします。  
お問合せ TEL.019-604-6877 担当:加賀谷 080-6052-3602  
(運営会社)株式会社シリウス 〒020-0824 盛岡市東安庭二丁目12-15 (営業時間)9:00~18:00 (定休日)火・水  
おかげ様でシリウスグループは 13年連続岩手県持ち家工No.1  
※リビング通信社「岩手県住宅情報」2018年1月号より



「教学の原点」『小學』

文芸評論家 吉見正信



『教学』という漢語は、簡単に言えば「教育学」と解してもさしつかえない。内容的に言っても、幼児から少・青年期を経て、社会人になり結婚して、どんな家族・家庭をもち人生を全うするか、それは官民何れのバージョン・ステージにおいても、各別各異のそれなのである。

とはいえ、その規範は言うまでもなく人間の本性・人倫を尊ぶことであるから。

「ついでに上げる漢籍『小學』も、そのために『教育』が第一に大事だとする学説を具体的に事ごまかに述べ

ている。現代教育学以前の、先駆的学説ともされよう。なぜなら、保育園・幼稚園・小学校以前から出発している教育論とされる学説書だからである。具体的には「胎教を能くすと為す」との学説だからである。そのような文献の著者は劉子澄・編者はその友人の朱子の手を入れてまとめられた。二人とも南宋の時代(十二世紀)の儒学者なのである。

わが国においてもそうした学説は朱子学として、江戸時代の徳川幕府による封建的な幕藩体制構築に、決

定的な官学として大きく寄与するものとなった。その中で、教育の先駆とされる一つは21世紀においても貴重な学説なので、文献『小學』の白眉として是非ここで特記しておきたい。

それは、「胎教を能くすと為す」として「事ごまかく、ただ母親の体内にいる胎児に對して、教育を注ぐこと、もう教育が行われることを優先させている」ことである。

そのような教育が慎ましく愛を込めて行うことを、妊婦である母親の日常行動に、「ついでに」はげない、このうしろと列挙し、そうした教育(胎教)を受けたればこそ、明君とされた周の文王のような聖人が世に生れ出たとも強調している。

さくら美容形成クリニック 田崎院長に聞いた

理想のボディラインで若々しく



院長 田崎 治子

ご相談に来られる方で多いお悩みに、ダイエットをしても気にならな部分がないかなか落ちない。特に腹部や太ももなど下半身や二の腕が...というお話をよく聞きます。



なかなか痩せない体とさようなら

- 脂肪吸引 脂肪を一度でしっかりと吸引する方法。丁寧に根こそぎ脂肪を取り除ききれいな
- 脂肪溶解注射 脂肪を溶解する薬液を、数回注入する方法です。ごく細い針で薬液を注入するので、痛みはほとんどありません。
- メソセラピー(身体用脂肪溶解注射) 脂肪を溶解する薬液を、数回注入する方法です。ごく細い針で薬液を注入するので、痛みはほとんどありません。
- サノレックス(食欲抑制剤) いわゆる飲む痩せ薬。食欲を抑え、ダイエットの手助けになります。痩せた後、上手に使うと食べ過ぎのコントロールに役立ちます。
- 脂肪燃焼点滴 代謝を促進し、脂肪を燃焼させやすくします。点滴後ウォーキングなどの運動をお勧めします。脂肪をより燃焼しやすくなります。

※会場へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。  
 <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(申込み不要)  
 ①1月5日(土) 29日(土)10時15分~12時15分  
 愛宕山老人福祉センター(愛宕下) ☎624-2208  
 ②1月9日(水)10時~12時  
 北松園老人福祉センター(北松園) ☎661-6657  
 ③1月11日(金)10時~12時  
 西青山老人憩いの家(西青山三) ☎646-5403  
 ④1月16日(水)13時~15時半  
 厨川老人福祉センター(厨川) ☎647-1982  
 ⑤1月21日(日)10時~12時  
 津志田老人福祉センター(津志田西二) ☎637-8221  
 問合せ: ☎603-8003(長寿社会課生きがい推進係)  
 ■もりおか老人大学公開講座  
 日時: 1月17日(土)  
 会場: 市民文化ホール大ホール(盛岡駅西二)  
 講演: ラジオ番組「家族の絆」を通して  
 講師: フリーアナウンサー 小田加代子氏  
 参加費: 無料  
 問合せ: ☎603-8003(長寿社会課生きがい推進係)

前橋汀子 カルテット  
 内容: 国際的ヴァイオリニストの前橋汀子が結成したカルテットによる「オール・パトローヴェン・プログラム」をお楽しみください。  
 日時: 1月27日(日) 開演14時 開場13時半  
 会場: 盛岡市民文化ホール 小ホール  
 料金: 全席指定 S席4,500円 A席3,500円 U-25チケット(S・A席選択可)1,500円※当日各500円増  
 問合せ: ☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)  
 ますむらひろし展 -アタゴールと北斎と賢治と-  
 内容: 特徴ある猫のキャラクターと独特のファンタジーで多くのファンを魅了する漫画家ますむらひろし。本展では、2005年から発表している「アタゴール×北斎」シリーズを中心に、ますむらの生み出す緻密で独創的な世界をじっくりとお楽しみください。  
 日時: 1月3日(土)~2月17日(日)9時半~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  
 休館日: 月曜日、1月15日(休)、2月12日(休)※1月14日(休)と2月11日(休)は開館  
 問合せ: ☎019-658-1711(岩手県立美術館)  
 ★3組様にペアチケットをプレゼント!  
 平成30年度第2回企画展 中一弥 挿絵展 野村胡堂『隠密縁起』より

内容: 明治44年に生まれ平成27年に104歳で亡くなるまで、生涯現役の挿絵画家として活躍した中一弥。野村胡堂をはじめ多くの作家の時代小説に挿絵を描いた中の、原画でしか感じることのできない魅力を生、胡堂の小説とともにご覧ください。  
 日時: ~3月17日(日) 9時~16時半(入館は16時まで)  
 会場: 野村胡堂・あらえびす記念館  
 入場料: 一般300円 小・中・高生150円 協力会員100円※団体割引あり  
 休館日: 毎週月曜日(祝日の場合は翌日)※12月28日(金)~1月4日(金)  
 問合せ: ☎019-676-6896(野村胡堂・あらえびす記念館)  
 もりおか町家物語館 平成30年度鑑賞事業 国重要無形民俗文化財 黒森神楽盛岡巡回  
 内容: 340年以上の歴史があり、国重要無形民俗文化財にも指定されている宮古市の「黒森神楽」。平成29年1月に引き続き、今回も心揺さぶる黒森神楽の舞をご堪能ください。  
 日時: 2月2日(土)シットギ獅子舞11時~、神楽公演 開演13時 開場12時半  
 会場: もりおか町家物語館 シットギ獅子舞込...風の広場、神楽公演...浜藤ホール  
 料金: 有料観覧券 前売1,500円 当日1,800円※未就学児無料 ※定員80名 自由席  
 ※前売完売の際は当日券はございません

問合せ・申し込み: ☎019-654-2911(もりおか町家物語館)  
 さくらホール開館15周年記念  
 西本智実プロデュース オペラ『蝶々夫人』  
 内容: 世界で活躍する指揮者 西本智実プロデュース、日本人に最も馴染み深いオペラの名作『蝶々夫人』の全幕公演を上演。今回、演出に加わる黒沢尻歌舞伎や舞踊団、地元合唱団も見どころとなる多くのの方々と一緒に作るオペラ公演。  
 日時: 3月3日(日)開演15時 開場14時15分  
 会場: さくらホール 大ホール  
 料金: 全席指定 S席9,000円 A席7,000円 B席5,000円※ペア割(S・A席)2枚購入で各500円割引 ※未就学児入場不可  
 問合せ: ☎0197-61-3300(さくらホール)、0197-61-3500(予約専用)  
 古町名展関連イベント シリーズ講座  
 「モリオカのマチナカは残れるか? 義正のまちづくりと現在」  
 内容: 三田農林株式会社三田林太郎氏をお迎えし、盛岡市中心市街地の発展と三田義正との関わりについて講和頂きます。  
 日時: 1月26日(土)13時半~15時※1月5日(日)9時~電話受付  
 会場: 盛岡市先人記念館 地下ホール  
 入館料: 無料 ※定員50名  
 問合せ: ☎019-659-3338(盛岡市先人記念館)

盛岡市保健福祉部 長寿社会課のイベント

各種イベント

読者プレゼント

<p>サッポロビール株式会社より</p> <p>サッポロチューハイ99.99 クリアシークワサー</p> <p>大好評の「99.99シリーズ」から人気のシークワサー味が発売。純度99.99%の高純度ウォッカを使用。350ml缶24缶入り1ケースを1名様にプレゼント。</p>	<p>サロンド・ユニバースより</p> <p>鼻下脱毛・両ワキ脱毛無料券</p> <p>滝沢市にある「サロンド・ユニバース」より鼻下脱毛、両ワキ脱毛の無料券を各コースを3名様ずつ計6名様にプレゼント。</p>
<p>遊食屋FUJIより</p> <p>鬼の手唐辛子</p> <p>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みつきに。40g入りを1名様にプレゼント。</p>	<p>シニアズ編集部より</p> <p>廣田酒造 てきてき</p> <p>明治36年創業、「酸基醸師」という全国的に珍しい昔ながらの製法で酒造りをしている、紫波の廣田酒造店の限定特別純米酒。720mlを1名様にプレゼント。</p>

「文芸作品」読者のコーナー

「俳句」  
 街路樹の 落葉かけっこ かくれんぼ  
 盛岡市 天沼雅子

「川柳」  
 新年を 今年も健康 祈るのみ  
 盛岡市 高橋勝子

孫居らば 読み聞かせもし 添い寝もし  
 盛岡市 佐藤宣夫

<p>サークル紹介</p> <p>せいぶ短歌会        内容: 毎月1回の歌会に向け短歌の作成        日時: 毎月第3水曜日13時~16時        場所: 西部公民館        費用: 月1,100円        連絡: 019-637-1614(早川)</p>	<p>SAKUTTO 倶楽部</p> <p>内容: 大正琴の学習と練習        日時: 毎週火曜日13時~16時        場所: 御明地域振興センター        費用: 月2,000円        連絡: 090-2270-3814(木村)</p>	<p>御所バドミントンクラブ</p> <p>内容: バドミントンを楽しむ        日時: 毎週木曜日19時~21時        場所: 御所公民館        費用: 1回300円        連絡: 090-2796-0583(太田)</p>	<p>和布の会</p> <p>内容: 古い和服布などでリメイク作品を作成        日時: 第3木曜日13時~16時        場所: 西部公民館        費用: 月300円        連絡: 019-661-3958(及川)</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  
 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。

「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)

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号ダビンチビル2F

# Senior's

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。

TEL019(623)2788

〒020-0024 盛岡市菜園2丁目1-9 メール:info@seniorsnet.jp

**書に紡がれし  
緑に報いる**

書家 **伊藤康子さん(55)**



青森県弘前市出身。弘前学院聖愛高校卒業。小学2年から書を習いはじめる。佐藤中隠・対馬芝峰に師事。1989年に初の個展を青森市で開催。盛岡市在住。書家、兼業主婦。

子どもの頃から心のままに純朴に

さんさ踊りのポスター、道の駅雲石あねっこ、やまなか家などのロゴ。あの馴染みのあるロゴを創作したのは伊藤康子さん。これまでにたくさんのお書を世に出した書家です。

生まれは青森県弘前市。小学生時代、近所に男の子っぽい外遊び。そんな活発すぎる娘を心配した母親は「座らせて字でも書かせれば」と康子さんを書道教室へ通わせましたが、当の本人は「うながされるまま通っていたとか。」「書道教室では、先生の言うことを聞かず、やんちゃでわがままな天真爛漫。でも、地元で公募展では何度も受賞させてもらいましたよ」と笑います。他にもオルガンやピアノ、そろばんを習いましたが、結局最後に残ったのは「書」なのでした。中学生の頃は、徹夜を決め込み

聞いていたラジオ番組「アルナイトニッポン」などに影響され、将来アナウンサーになる夢を描いていた。そんな康子さん、英語が得意で外国の生活に憧れていた。高卒卒業と同時に書をすっぱり辞め、家事用として渡米します。しかし、3カ月で解雇。「出発時は大勢の人に見送られました。それが帰国することになってしまっただけ。その後は、ご縁あって、青森へ転居。「ギヤラリー」で個展をやらなうか」と声がかかり転機が訪れたのは26歳の時でした。

**物事は往復！  
頂いたらお返しを**

「なんでも書いてみない」と画商に勧められるまま臨んだ個展では、谷川俊太郎など身近にあった好きな言葉を30点余り書き、作品は完成。同時期に夢だったラジオのアナウンサーとしても始動し、3年間務めた康子さん。その後、書一筋に歩みを進めました。

盛岡へ転居しアルナイト生活をしていて、1995年に再び転機が訪れました。お世話になった方の紹介で、かわとく書道館で個展を開催することになったのです。「筆の仕事に集中するため、アルナイトは辞めました」と笑う康子さん。これを機に書家としての活動を大きく広げたといいまいます。

「私は書をやっていておかげで皆さんと出会えたし、自分の居場所をみつけた。物事は往復。お世話になった皆様へ、自分ができるところを模索しています」と康子さん。

最近では15年目になる支援活動に加え書道教室も始め、更には50の手習いでパレエや10年近く学んでいる古典文学の勉強も続けている。そんな康子さんが教訓にしている言葉があります。『年寄りというものは、自分の年を暮らすか、暮らすのをやめませんか。』

「私は書をやっていておかげで皆さんと出会えたし、自分の居場所をみつけた。物事は往復。お世話になった皆様へ、自分ができるところを模索しています」と康子さん。

最近では15年目になる支援活動に加え書道教室も始め、更には50の手習いでパレエや10年近く学んでいる古典文学の勉強も続けている。そんな康子さんが教訓にしている言葉があります。『年寄りというものは、自分の年を暮らすか、暮らすのをやめませんか。』

は、単なる悪癖である。意欲を持って働く者には、年齢をとるひまがない。創造的な人間は、80歳でも若い。フランスのある作家がそんなことを言っています。これはちょうど、圓生に当てはまる言葉です。『三遊亭圓生の「圓生百席」に監修のことばを寄せた、宇野浩二さんの文章から抜粋した言葉の教訓にしています。自分の年を暮らすか、暮らすのをやめませんか。』

手紙で便利なインターネットの通販サイト。でも、油断していると「セモノが届いた」、「商品が届かない」というトラブルに巻き込まれる危険もあります。

特に近年は、日本の消費者がダウングレードやブーツなど冬物の衣服や履物を購入する時期にあわせて、日本人狙いの詐欺・模倣品サイトの登場も多くなっています。

ケース①SNS上の広告で見つけた通販サイトで「80%OFF」とあったので購入したら商品が届かない。サイト内の連絡先も見つからず、後日クレジットカード会社からの請求があり泣き止んだ。

ケース②有名ブランドの大幅割引の広告を見つけて商品を購入したが、開封して確認したら明らかに偽物だった。業者には連絡が一切とれず、返金してほしい。

トラブルにあわなため、チェックポイントには、サイト上の日本語表示や表現がおかしい、販売価格が大幅に割引されている、支払方法が銀行振り込みのみになっているかどうかが注文ボタンをクリックする前に、まずしっかりチェックしましょう。困ったときは、消費者ホットラインへ相談を。

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

**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

**冬物衣類・履物の購入トラブル**

**詐欺・模倣品サイトに注意**

ネットの通販サイト。でも、油断していると「セモノが届いた」、「商品が届かない」というトラブルに巻き込まれる危険もあります。

特に近年は、日本の消費者がダウングレードやブーツなど冬物の衣服や履物を購入する時期にあわせて、日本人狙いの詐欺・模倣品サイトの登場も多くなっています。

ケース①SNS上の広告で見つけた通販サイトで「80%OFF」とあったので購入したら商品が届かない。サイト内の連絡先も見つからず、後日クレジットカード会社からの請求があり泣き止んだ。

ケース②有名ブランドの大幅割引の広告を見つけて商品を購入したが、開封して確認したら明らかに偽物だった。業者には連絡が一切とれず、返金してほしい。

トラブルにあわなため、チェックポイントには、サイト上の日本語表示や表現がおかしい、販売価格が大幅に割引されている、支払方法が銀行振り込みのみになっているかどうかが注文ボタンをクリックする前に、まずしっかりチェックしましょう。困ったときは、消費者ホットラインへ相談を。

まごころを込めた  
たしかな美藤の味を  
お届け致します。

二段折弁当 2,700円(税込)

季節の六角弁当 冬 1,296円(税込)

盛岡市内・近郊へは  
**5名様より  
無料配達** ☎019-653-1421

年末は12月31日まで、年始は1月4日より営業  
新しい年も美藤をよろしくお願ひ申し上げます。

美藤 美藤 検索

**大好評販売中!**

**花巻温泉あんぱん**

HANAMAKIONSEN AMPAN

花巻温泉「カフェ・ド・蔵」で販売中!

旧商家から移築した蔵で、サイフォンで入れるオリジナルブレンドの香り高いコーヒーとの相性も抜群です。もちろんテイクアウトもできます。

薄皮にぎっしりと包まれた粒あんが特徴の花巻温泉名物!

**花巻温泉あんぱん**

花巻温泉の新たな名物として考案し、今年5月から販売を開始いたしました。ご購入されたお客様のクチコミや新聞やテレビなどで紹介されたこともあり、今では多い時で1日1,000個完売するヒット商品となり名物として定番に。ご滞在中のおやつやお土産などにいかがでしょうか?

150円(税込)

**冬季限定  
プレミアム  
あんぱん**

2019年2月28日まで販売

りんごあんぱん  
煮りんごの上品な酸味と甘いあんごとのバランスが絶妙です。  
220円(税込)

抹茶クリームあんぱん  
抹茶のほろ苦さとクリームの甘みがやさしく広がります。  
220円(税込)

ご予約注文について (火曜日は予約不可)

店舗内にて販売いたしておりますが、前日の13:00までにご予約いただければ個数に限らずご用意できます。

**花巻温泉 カフェ・ド・蔵**

電話番号:0198-37-2111

営業時間:8:00~17:00 〒025-0304 岩手県花巻市南1-125 ホテル千秋閣前  
【花巻温泉グループ】(盛岡)ホテル千秋閣/ホテル花巻/ホテル紅葉館/バラ園