

今年のゴールデンウィークは10連休

車でのお出かけは安全に

季節もすっかりと春めいて気がつけば、早くもゴールデンウィークです。行楽シーズンの時期だからこそ、車でお出かけの際は安全に十分気を付けなければなりません。

特に交通手段として車の利用が多くなる県内の高速道路事情について、NEXCO東日本盛岡管理事務所の高橋伸副所長(50)にお話を伺いました。



利用者も増えるこれからの時期、細心の注意も必要

更や車間距離の確保に特に気をつけて欲しいです」と高橋さんは、注意を促します。また、東北横断自動車道(東北道)花巻JCTから三陸道釜石JCTの整備・開通による利便性向上や滝沢中央スマートインターチェンジ(SIC)の開通にも触れ、「東北道から三陸道まで繋がったこと

ことをお勧めします。また現在、盛岡南ICと花巻南ICまで最高速度を120キロとする試行が行われていますが、走行中の車線変更から三陸道まで繋がったこと

高速道路での『逆走』と『あおり運転』への留意点

昨日、高速道路における車両の逆走が多発しています。逆走は第三者などを巻き込む重大事故につながります。このような高速道路における逆走の7割弱は65歳以上の高齢の方によるものとなっています。

逆走の主な原因としては、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通り過ぎてしまった場合が多くを占めています。インターチェンジやサービスエリアには注意看板や路面標示がありますので、進行方向をよく確認してください。



前の車との車間距離は十分にとりましょう。*道路交通法違反になる場合があります。

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!**

注意看板・路面標示などで進行方向の確認を! 注意看板: 進入禁止, 進入禁止. 路面標示: 矢印板, 矢印板. 逆走対策の詳細内容はNEXCO東日本WEBサイトへ

による交通網の発達で、沿岸から内陸や秋田方面への移動がスムーズになりました。移動時間の短縮に加えて観光の振興や復興の加速も期待されます。また、滝沢中央SICの開通では周辺道路の交通分散による混雑緩和や交通安全の確保、さらに救急医療支援への寄与が期待されます」と高橋さん。

アで休憩を取りながら、行楽シーズンのドライブを安全にお楽しみください。われらシニア世代は、脇役でありながら社会を支えてきたのですから。彼らはきっと待っていてくれます。最初の一人は、三船敏郎版『無法松の一生』(東宝1958)の笠智衆。小津安二郎監督『東京物語』(松竹1953)では49歳で老け役を演じ、渥美清

笠智衆の巻

文 山田裕幸



あるときは上映開始間際に鳴り響くベルの音に大急ぎで館内に飛び込み息をはずませながら幕明けに間に合い、またあるときは余裕をもって座席に着き、それでもワクワクしながら上映開始までのひと時を一人静かに、あるいは家族や友

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 「外国人材」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

JUAVAC ドローンエキスパート アカデミー岩手校 開校!! 7月初旬 高度なフライト技術だけでなく、将来の仕事や今の会社に役立つ専門技術をラインアップ。 特に、ドローン飛行に最も重要な「安全面」「飛行技術」「気象学」は各専門分野の有識者を招いた、いまだかつてない実践的な内容です。 産学連帯の共同開発で、実践的なカリキュラムと認定ライセンスがあなたを待っています。 JUAVAC ドローンエキスパート アカデミー岩手校 国土交通省 公認講習団体 https://juavac-droneschool.jp 〒020-0872 岩手県盛岡市八幡町4-18 TEL.019-601-4433 FAX.019-601-6074 E-mail iwate-drone@good1r.co.jp 受講生募集 詳しくはお問い合わせください



かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画!

おやじごはん

【35食目/鶏肉のマヨ味噌焼き】



高タンパクでヘルシー、しかもお手頃値段でいいことづくしの鶏肉を使った、見た目豪華で栄養もたっぷり

電子レンジで超ラクチン

- 高タンパクでヘルシー、しかもお手頃値段でいいことづくしの鶏肉を使った、見た目豪華で栄養もたっぷり
- 作り方**
- 1 鶏むね肉は皮を取り除き、ひと口大のそぎ切りにする。
 - 2 ポウレンに1を入れ、オリーブオイルをふりかけ、軽く塩こしょうをしてもみ込む。
 - 3 2の鶏むね肉を大きめの皿に肉が重ならないよう並べる。
 - 4 しいたけは細切りに、オクラは破製しないように切り目を入れ、パプリカとピーマンはヘタと種をとりひと口大に切る。これらを3の皿の鶏むね肉の上に載せ、トマトも切れ目を入れて添える。
 - 5 ビニール袋に味噌とマヨネーズを入れてもみ混ぜ、袋の口を絞って結ぶ。袋の底側の一片をハサミで切り落として絞りにして、マヨ味噌を絞り出す。
 - 6 ラップをかけてレンジで3分半(700W相当)チン、レモンとパセリを添えて出来上がり。

高タンパクでヘルシー、しかもお手頃値段でいいことづくしの鶏肉を使った、見た目豪華で栄養もたっぷり

高タンパクでヘルシー、しかもお手頃値段でいいことづくしの鶏肉を使った、見た目豪華で栄養もたっぷり



小野寺恵先生



小野寺恵先生のヘルシー料理

もやしのピリ辛ニンニク炒め

- 材料(約2人分)
- 鶏むね肉(1/2枚)、しいたけ(2本)、黄パプリカ(1/2個)、ピーマン(1/2個)、ミニトマト(2個)、オクラ(3本)、レモン(1切れ)、パセリ(少々)、味噌(2g)、マヨネーズ(20g)、オリーブオイル(少々)、塩・こしょう(少々)
- 材料(約2人分)
- 〈もやしのピリ辛ニンニク炒め〉
 もやし……………1袋
 ニンニク……………1片
 唐辛子(輪切り)………1本
 オリーブオイル………大さじ1
 塩……………少々
 黒こしょう……………少々
- 〈しょうがごはん〉
 米……………2合
 水……………360ml
 しょうが(すりおろし)………大さじ1
 こぶ茶……………大さじ2

材料協力遊食屋FUJII

材料協力遊食屋FUJII

尿酸の体内量は一定に保たれている

尿酸値を下げるポイント

肥満の解消

体内でつくられる尿酸(1日約600mg)



体外に排泄される尿酸(1日約600mg)

尿酸値を上げる原因

尿酸値を下げるポイント

尿酸値を下げて健康的な生活を

食生活の見直しで高尿酸血症改善

高尿酸血症と言え、痛風イメージですが、現在では痛風以上に怖い、脳梗塞や脳出血、心筋梗塞や狭心症、慢性腎臓病のリスクになることが分かってきています。

プリン体の8割は体内で生成

尿酸の体内量は一定に保たれている

尿酸値を下げるポイント

肥満の解消

体内でつくられる尿酸(1日約600mg)

尿酸値を上げる原因

尿酸値を下げるポイント

5月はイベント盛り沢山!

FRESH & HEALTHY

たもり

5月5日祝

5月11日祝

5月12日祝

たもり ナックス店

〒028-3307 紫波町桜町1丁目12-1

TEL/019-672-1820 営業時間/9:00~20:00

5.12 Mother's day

花のまりちゃん

Tel.019-613-6572 Fax.019-613-6162

LINE@友だち登録でクーポンをプレゼント@hanamari ホームページもごさいます。

プリザーブドフラワー・ハーバリウム等各種の体験受付中

TOMATOMA とつか

旬の山菜勢揃い

お土産にも喜ばれます

春を告げる味

天然物多数取り揃えております

しどけ、ふきのとう、行者にんにく、こごみ、うらめ、たらめ、棒菜、わらび、ふき

TOMATOMA とつか フェザン店

※入荷状況により商品が変更になる場合があります。

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

【定休日】フェザンの定休日準ずる [TEL] 019-606-4755 [FAX] 019-606-4756

地方発送承ります



恐るべし肌老化の四大原因④細胞の酸化

いわて医療通信【細胞の酸化】

滝沢市農子の「ゆい工房」向かいに「茶房 結の蔵」と

今回のテーマは細胞の酸化です。あまり知られていませんが、「金属のサビ」のような現象が、私たちの肌にも起きています。酸化は生物が生きていく上で大切な元素です。酸素には鉄をサビつかせ、ほろぼろにするほどの酸化作用があります。活性酸素はその作用がより強力になり、毒性を強めたものです。消毒に使われるオキシドール(過酸化水素水)も活性酸素の一種です。私たちの体内

季節は一進一退しながらも、春光に浴びることができるとなりましたが、人の体はもっと春を先取りしています。2月はじめの立春の頃から寒さが締めていた毛穴も緩みはじめ、代謝と排泄の準備に入ります。普段は大便秘で不要のものを排出するのですが、春先ばかりは冬に溜まった老廃物なども捨てるため、排泄作用も高まり、毛穴も動員ということでしょう。春野菜、山野草は代謝を促し、眠っていた細胞を揺り動かかし分解排泄へと導きます。開き始めた毛穴に、寒の戻りの冷たい風が身に凍みる。自律神経も影響されます。季節の変わり目は

古しの食用油は酸化して臭がしますが、細胞膜も脂質でできており、活性酸素の攻撃にさらされると、酸化の連鎖反応が起こり、細胞はダメージを受けます。では、実際に酸化によってどのようなお肌のトラブルが引き起こされるのでしょうか。例えば、活性酸素によって酸化が進むと、肌の弾力やハリに必要なコラーゲン・エラスチンが変性してしまい、シワやたるみの原因となります。また、活性酸素が表皮のメ

「紫外線が肌に悪い」ということをご存じの方は多いかと思いますが、しかしそれは単に「肌が焼けてシミができるから」ではありません。厳密には、「紫外線が活性酸素の発生に影響を与えるから」なのです。このように、酸化の進行は肌の老化を急激に加速させてしまいます。

前岩手医科大学皮膚科森志朋は肌の老化を急激に加速させてしまいます。また、活性酸素が表皮のメ

不調を招くことが多くありますが、気温の変化も体にとってはストレスです。若い頃は元気があった自律神経も、歳と共にその調節機能が低下してきます。自律神経には「交感神経」と「副交感神経」があり、バランスが取れていればよいのですが、生活様式の変化、ストレス、加齢などで現代人は交感神経優位のほうが多

漢方でほっとリラックススタイル
春の不調、自律神経の乱れかも

春の不調、自律神経の乱れかも

漢方でほっとリラックススタイル

漢方では、自律神経のバランスの乱れは病気の元とされています。自律神経を整えることは健康維持に大切です。加齢は仕方ありませんが、ストレスを上手に解消したり、体を

いう趣ある佇まいの蔵があります。この蔵はもともと大迫町にあった大正時代の古民家を解体・移築したもので、現在はカフェ&ギャラリーとして営まれています。



ゆったりとした店の雰囲気、珈琲や手作り汁粉の優しい味わいに、ほっこり癒されます。「近所の人などが集まって、珈琲でも飲みながらおしゃべりして楽しい時間を過ごしてもらって...。儲けからずとも、少しでも認知症予防の一助ができればそれでいいんです」と話す陸子さん

知ってる? シニアの穴場スポット

茶房 結の蔵

再建した蔵を憩いの場に

「私が何もすることがなくなってボケたら子どもたちも困るので、蔵はボケ防止にと思って。地域のためにもこれを作ったのは間違っていない」と話す陸子さん。蔵では、認知症予防や企画イベントも開催。喫茶の切り盛り以外にも合間には雑務に追われながら、さらに趣味の山菜やキノコ採りにも足を運ぶなど精力的な日々を送っています。



体内美人になりましょう。詳しくは当店で

春のダイエットデトックス
酵素で断食してみませんか。
宮手薬店 TEL.019-622-2623
盛岡市本町通1-17-26

「面白いなあ」と感じていたという陸子さん。最初は「できるわけない」とおっしゃるが、ゆい工房の原点は蔵にあると説明し説得。蔵の再建に2年半、さらに漆喰壁の乾燥に2年半かけ、ようやく陸子さんがプロデューサーとしての蔵が完成しました。

呼吸する木の家で毎日「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!
GOOD DESIGN 2014 2015 2年連続受賞
サイエンスホーム
特別価格/限定1棟 3,200万円
お問合せ TEL.019-604-6877 担当:加賀谷 080-6052-3602

盛岡など内陸には驚いた時などに使われる「じゃ」という感嘆詞があるが、宮古とその近郊では「じえ」と「じえ」が使われる。場合によっては複数回重ねられる「じえじえ」にもなる。このへんの使用パターンは朝ドラ『あまちゃん』の中で、驚きレベルによって「じえが」「じえじえ」「じえ」になったりするのと同じである。

風のうわさ

イワテ奇談漂流

文 高橋政彦

海流が運んで来たものたち

漂着する言葉や文化や 風習を推理する愉しみ

「じゃ」と「じえ」の中間に位置する発音の「せ」という感嘆詞が使われていたという未確認情報もあるから面白い。かの民俗学者・柳田国男

古い言い方が残っている、というものである。その過程には何層にもなった方言転訛のグラデーションがあるはずだ。大樹の年輪や断崖の地層のような方言的感嘆詞の階調である。

古くは海上交通によって、言葉が飛び火的に伝播し、離れた地域に分布するようになるということもあると論じられているから複雑である。宮古付近に「じえ」が漂着し、北へと進んで「じえ

た方言的感嘆詞は、それを使う海の民によって周辺、近隣、遠隔の漁村へと拡散し、その土地土地で転訛しながら伝わってきたということになるのだろう。気にならぬのはそれは果たして

き者を哀惜する(が)伝承されてきたこと、また三陸において八戸から気仙沼まで伝統芸能の「虎舞」が分布することなどがあるだろう。日本海を北上し、津軽海峡を通り、太平洋岸を南下

の影がちらついている。さうらに『遠野物語』で語られる山男の話などにも、三陸に漂着した異邦人の存在が見え隠れする。三陸に漂着する言葉や文化や風習を推理する愉しみは尽きない。

「方言圏論」に沿って「なるに、西に進んで「じゃ」になったという仮説すら可なり、新しいのが「じゃ」であり、新しいのが「じゃ」ということになるが、それが岩手のような僻地に当てはまるのか疑問だ。さらに同じ「方言圏論」に、船な

いずからか漂流して来たのか、というところである。そのヒントは小袖や久喜に「海女」文化があることや、この同じく三つの漁村に「泣き女」の風習、朝鮮半島、中国など東アジアを中心に行われて来た葬儀などの際、意図的に号泣する(こと)で

して来る「対馬海流」は、数年に一度、三陸にエチゼンクラゲを運んで来る海流として知られる。この潮流とともに朝鮮半島や中国の人たちが文化を携えて渡来した可能性は大きい。「海女」も「泣き女」も「虎舞」も朝鮮半島の文化でもあるのだ。

古来より三陸海岸は海流がもたらす異文化のクロスロードだった。以前書いた「海からの来訪神、春来る鬼」の信仰などにも、まさに潮流とともに訪れる異文化

の影がちらついている。さうらに『遠野物語』で語られる山男の話などにも、三陸に漂着した異邦人の存在が見え隠れする。三陸に漂着する言葉や文化や風習を推理する愉しみは尽きない。

もりおかにしえ散歩 25

案内役 真山 重博

旧山岸町

御弓町境界 後編



前号で南部氏29代重信公と山岸の「永福寺」第42世清冊法印との間で交わされた連歌が「盛岡」の地名にゆかりの深いものと記しましたが、それがこちら。

「幾春も華の恵みの露やこれ(上の句)重信
「至の珠の盛る岡山(下の句)清冊
「盛岡」の名はこの連歌ゆかりの瑞祥地名で、のちに藩名も「南部」から「盛岡」へと改められます。

この南部氏の守り本尊ともいえる由緒深い永福寺も明治初年の廃仏棄釈により東坊と墓地だけを残し寺領地の大半と堂宇伽藍は没収され処分されてしまいました。現在の本堂は、かつて東坊があった場所に1947年に再建されたものです。

この南部氏の守り本尊ともいえる由緒深い永福寺も明治初年の廃仏棄釈により東坊と墓地だけを残し寺領地の大半と堂宇伽藍は没収され処分されてしまいました。現在の本堂は、かつて東坊があった場所に1947年に再建されたものです。

この南部氏の守り本尊ともいえる由緒深い永福寺も明治初年の廃仏棄釈により東坊と墓地だけを残し寺領地の大半と堂宇伽藍は没収され処分されてしまいました。現在の本堂は、かつて東坊があった場所に1947年に再建されたものです。

この南部氏の守り本尊ともいえる由緒深い永福寺も明治初年の廃仏棄釈により東坊と墓地だけを残し寺領地の大半と堂宇伽藍は没収され処分されてしまいました。現在の本堂は、かつて東坊があった場所に1947年に再建されたものです。

いわてシニアネット便り《5月の西部公民館パソコン教室》

- パソコンを始めよう!
《午前だけの3日間コース》…… 14日(水)～16日(金)9時半～12時半
- エクセルを始めよう!
《午前だけの3日間コース》…… 22日(水)～24日(金)9時半～12時半
- パソコン・タブレットお助け相談会…… 30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

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/>

肩腰の痛み 脚のむくみに ルシアのリンパケア

全施術 オールハンドの安らぎ
完全個室で安心リラックス
乾燥肌にも最適な エッセンス使用 拭き取り無し

肩腰脚 60分のコース
6,600円(税別)が「シニアズを見た」で、なんと特別価格の5,500円(税別)に!

リンパ専門サロンルシア 完全予約制
盛岡本宮店 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
北上店 北上市上野町3-11-10 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。

選ぶだけ! 写真を
操作はスタッフが
行います!

ジイジ・バアバの写真帳
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:盛岡市みたけ3-11-1 城北小学校校口交差点角

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

〒020-0842 岩手県盛岡市湯沢10-59-1
TEL 019-638-8951 FAX 019-638-8953
Eメール w-kougyou@r5.dion.ne.jp

大好評、お得なスタンプカード! 岩手ゴルフ倶楽部 82周年・コース開場57周年

平日無料プレー券進呈! コンペ割引実施中お気軽にお問い合わせください

5月のお得なプレー料金ご案内

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
4/28	29	30	5/1	2	3	4	
(OP)おそうじ本舗杯	(OP)風車社				(OP)キャスコ杯	(OP)桜橋杯	
¥9,160	¥9,160	¥7,000	¥7,000	¥7,000	¥9,160	¥9,160	
5	6	7	8	9	10	11	
(月例)岩手ヤクルト杯	セルフデー					レディースデー	
¥9,160	¥9,160	¥4,500	¥5,920	¥5,920	¥6,460 食事付	¥8,080	
12	13	14	15	16	17	18	
		新山友の会定例コンペ					レディースデー
¥9,160	¥5,920	¥5,920	¥5,920	¥5,920	¥6,460 食事付	¥8,080	
19	20	21	22	23	24	25	
(OP)食肉まつり			シニアサーキット			レディースデー	
¥9,160	¥5,920	¥5,920	¥6,460 食事付	¥5,920	¥6,460 食事付	¥8,080	
26	27	28	29	30	31		
(OP)タイリスト杯				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。	
¥9,160	¥5,920	¥6,460 食事付	¥6,460 食事付	¥4,500	¥6,460 食事付		

※上記は乗用カート・セルフプレーの料金となります。キャディー付きは2,700円(4B)追加となります。消費税・諸経費込み、利用税(700円)は別途頂戴します。



目元の印象が変わるだけで若々しくなります

目元の印象が変わるだけで若々しくなります。埋没法と切開法の2種類が...

今回は、当院でもご相談が多い「目元」の治療についてお話しします。まず、歳を重ねていくと...

魅力的な目元であるために

さくら美容形成クリニック 田崎院長に聞いた



田崎院長に聞いた

「樹木の息吹を肌で感じながら、健康的に庭の手入れを楽しんでもらいたい」と...

庭木の剪定は業者にお任せ。そう言う方も多いと思えます。そう言う方も多いと思えます...

初心者でも楽しめる庭木剪定

自分の庭を自分で手入れしながら健康に

※会場へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

盛岡市保健福祉部長寿社会課のイベント

＜地域ケア係＞

◆元気はなまる筋力アップ教室

内容：歯科衛生士又は管理栄養士の健康講座と簡単筋力アップ体操

参加費：無料

対象：概ね65歳以上の盛岡市民(申込み不要)

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)

①5月14日⑩10時～12時

②5月15日⑩13時～15時半

③5月21日⑩13時～15時半

④5月22日⑩13時～15時半

⑤5月23日⑩13時～15時半

⑥5月24日⑩13時～15時半

⑦5月25日⑩13時～15時半

⑧5月26日⑩13時～15時半

⑨5月27日⑩13時～15時半

⑩5月28日⑩13時～15時半

⑪5月29日⑩13時～15時半

⑫5月30日⑩13時～15時半

⑬5月31日⑩13時～15時半

⑭6月1日⑩13時～15時半

⑮6月2日⑩13時～15時半

⑯6月3日⑩13時～15時半

⑰6月4日⑩13時～15時半

⑱6月5日⑩13時～15時半

⑲6月6日⑩13時～15時半

⑳6月7日⑩13時～15時半

㉑6月8日⑩13時～15時半

㉒6月9日⑩13時～15時半

㉓6月10日⑩13時～15時半

㉔6月11日⑩13時～15時半

㉕6月12日⑩13時～15時半

㉖6月13日⑩13時～15時半

㉗6月14日⑩13時～15時半

㉘6月15日⑩13時～15時半

㉙6月16日⑩13時～15時半

㉚6月17日⑩13時～15時半

㉛6月18日⑩13時～15時半

㉜6月19日⑩13時～15時半

㉝6月20日⑩13時～15時半

㉞6月21日⑩13時～15時半

㉟6月22日⑩13時～15時半

㊱6月23日⑩13時～15時半

㊲6月24日⑩13時～15時半

㊳6月25日⑩13時～15時半

㊴6月26日⑩13時～15時半

㊵6月27日⑩13時～15時半

㊶6月28日⑩13時～15時半

㊷6月29日⑩13時～15時半

㊸6月30日⑩13時～15時半

㊹7月1日⑩13時～15時半

㊺7月2日⑩13時～15時半

㊻7月3日⑩13時～15時半

㊼7月4日⑩13時～15時半

㊽7月5日⑩13時～15時半

㊾7月6日⑩13時～15時半

㊿7月7日⑩13時～15時半

1777-3992

盛岡市盛岡駅前通13-8

鳴海ビル2F

各種イベント

◆広重一雨、雪、夜 風景版の魅力をもとく

内容：独特な構図と豊かな色遣いによる詩情豊かな風景版画で、多くの人々に親しまれている江戸後期の浮世絵師・歌川広重。代表作である保永堂版『東海道五拾三次之内』をはじめ、主要な風景版画約150点を展示。鑑賞ポイントを読み解きながら、広重作品の魅力をご堪能ください。

日時：6月8日⑤～7月15日⑩9時半～18時(入館は17時半まで)

※6月21日⑩は9時半～21時(入館は20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

問合せ：☎019-658-1711(岩手県立美術館)

★3組様にペアチケットプレゼント!(こちらの締め切りは5月31日まで)

◆辻井伸行(ピアノ)ルシエンヌ(トランペット)

内容：日本を代表するピアニスト辻井伸行と、相性抜群の室内管弦楽団、オーケストラ・アンサンブル金沢との期待のコンサートが実現。トランペット奏者のルシエンヌや指揮者のパトリック・ハーンを迎え、高い注目が集まっています。

日時：7月27日⑩開場14時15分 開演15時

会場：盛岡市民文化ホール 大ホール

入場料：全席指定 S席9,000円、A席8,000円、B席7,000円、U-25チケットB席3,000円(25歳以下対象) ※当日各500円増

問合せ：☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

◆ラトゥール・カルテット 結成10周年記念コンサート

内容：2009年に結成された、盛岡在住の弦楽四重奏団の10周年記念コンサート。出演は山口あうい(ヴァイオリン)、三浦祥子(チェロ)、熊谷啓幸(ヴィオラ)、馬場雅美(ヴァイオリン)。

演奏曲目は、ベートーベン：弦楽四重奏曲第3番ニ長調ほか。

日時：6月1日⑩開場15時半 開演16時

会場：もりおか啄木・賢治青春館 2階展示ホール

入場料：前売2,000円(2,500円) ※()内は当日料金 ※全席自由

問合せ：☎019-604-8900(もりおか啄木・賢治青春館)

◆中川英二 TRAD JAZZ COMPANY マジック・オブ・ディキシー

内容：世界的トロンボーン奏者の中川英二をリーダーに、その父であるトランペッターの中川喜弘とバジョー・チューバ・ドラムの名手で結成した「TRAD JAZZ COMPANY」。家族みんなで楽しめるお馴染みの名曲の数々をお楽しみください。

日時：7月15日⑩開場14時半 開演15時

会場：キャラホール

入場料：全席指定 前売一般3,000円(3,500円)

3歳～中学生1,500円(1,500円) ※()内は当日料金

問合せ：☎019-637-6611(キャラホール)

★1組様にペアチケットプレゼント!

◆世田谷パブリックシアター+KERA・MAP #009 「キネマと恋人」

内容：舞台は1936年の日本。架空の港町を舞台に、映画が最大の娯楽だった時代に、映画に恋する一人の女性をめぐる物語として仕上げたロマンティック・コメディ。

日時：7月20日⑩開場12時半 開演13時、開場17時半 開演18時

7月21日⑩開場12時半 開演13時(全3回公演)

会場：盛岡劇場 メインホール

料金：全席指定 前売7,000円(7,500円)

U-25チケット3,500円(4,000円) ※()内は当日料金

問合せ：☎019-622-2258(盛岡劇場)

◆パイプオルガン入門講座

内容：オルガンの内部見学や講師の演奏などを交えて、パイプオルガンの仕組みや歴史について分かりやすく紹介します。楽器の演奏経験のない方も楽しめる基礎知識を学べる講座です。

講師：波澤久美(盛岡市民文化ホールオルガニスト)

日時：6月29日⑩10時半～15時半(途中昼休憩あり)

会場：盛岡市民文化ホール 小ホール

料金：一般2,000円 中・高・大学生1,000円

対象・定員：中学生～一般 20人

申込み：5月17日⑩10時から盛岡市民文化ホールにて電話で先着順に受け付け

問合せ：☎019-621-5151(盛岡市民文化ホール)

読者プレゼント

サッポロビール株式会社より

サッポロレモン・ザ・リッチ

うまさ規格外の濃いレモンサワー。レモンの良いところを選びすぎた果汁使用・レモンの華やかな香り...



遊食屋FUJIより

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病みつきに。40g入り1名様にプレゼント。



ホテル森の風鶯宿より

フラワー&ガーデン森の風ペアチケット

ホテル森の風鶯宿に隣接する日本最大級の本格ガーデン公園で、心癒される特別な時間をお楽しみいただけます。ペアチケットを10組様にプレゼント。



応募方法

▶郵便はがきにあなたの郵便番号、住所、氏名、電話番号を記入し郵送してください。▶「読者プレゼント」希望の商品、どこでシニアズを見たか、面白かった記事・広告を記入してください。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。三編以内の作品(部門名を明記)を書いてください。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 櫛ウインドクロス内シニアズ編集部読者係まで

女声合唱団コールパレッタ



内容：女声合唱の学習

日時：毎週水曜日・土曜日(第2・第4)

水曜日19時～21時

土曜日10時～12時

場所：西部公民館

費用：月2,500円

連絡：019-687-5289(千葉)

乙部絵画教室



内容：絵画制作

日時：金曜日(第1・第3)

10時～12時

場所：乙部地区公民館

費用：月2,000円

連絡：019-696-2860(梅田)

盛岡市パークゴルフ協会



内容：パークゴルフを楽しみませんか

日時：5月・6月・7月最終月曜日(1日受講可)

9時～12時

場所：北上川河川敷パークゴルフ場

(日赤病院東側)

費用：各回500円(用具無料貸与)

連絡：019-638-3934(北山)

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。HPのお問い合わせフォームに必要事項と電話番号を入力し、送信してください。掲載の決定の際は、こちらからご連絡を差し上げます。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。

「文芸作品」読者のコーナー (俳句) 復興線 車窓にぎわす 大漁旗 盛岡市 小原金吾 (川柳) 初恋のひとが杖つく 傘寿会 北上市 小菅哲郎 日向ぼこいつもそばには妻が居る 一関市 藤本千二

「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

情報紙シニアズは好評により
発行40,000部
2019年 ↓ 4月号より
50,000部
に部数を増やしました!

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。

TEL019(623)2788
〒020-0024 盛岡市菜園2丁目1-9 メール:info@seniorsnet.jp



心が育つ 終わりのなき趣味

皆さんの趣味って何ですか

ひとりで「趣味」と言っても、その種類は無数です。しかし趣味を永く続けたり、突き詰めることは意外と難しいもの。盛岡市のお隣の矢巾町には純粋な楽しさと情熱だけで、40年以上も継続している趣味の会があるんです。

それが「芳樹会」という盆栽の会です。会の発足は昭和49年。現在の事務局兼指導者を務める川村忠士氏を中心に3名でスタート。

ト。当時から盆栽が好きだった川村氏と知人の作品を見学に来た、青果会社の社長が「自分たちだけで楽しむのは勿体ない」と提言したのがきっかけでした。後に町内中に声をかけ回り、14名の初期メンバーが集まりました。

当初は町民限定の会だったのですが、現在は会員の紹介があれば誰でも入会可能と会則を改め、遠方の会員も含めた34名が在籍しています。

具体的に会の趣旨や内容をお聞きすると、誰もが口を揃えて「盆栽はあくまでもその人の作品。持ち主が変った時、今では毎月の講習会は点検新しい主人の息吹が吹き込まれ、価値そのものが変わるというのが会の趣旨なんです。」

「自由、難しいことに縛られず盆栽を楽しむ。お金や名声のためではないからこそ、心から楽しむことができる」と会長の立花聖一氏も笑顔で語ります。

それでも会を牽引する川村氏が自分の好みを押しつければ、我流で指導しているわけではあ

「盆栽はあくまでもその人の作品。持ち主が変った時、今では毎月の講習会は点検新しい主人の息吹が吹き込まれ、価値そのものが変わるというのが会の趣旨なんです。」

「自由、難しいことに縛られず盆栽を楽しむ。お金や名声のためではないからこそ、心から楽しむことができる」と会長の立花聖一氏も笑顔で語ります。

それでも会を牽引する川村氏が自分の好みを押しつければ、我流で指導しているわけではあ

矢巾町公民館で5月11、12日の二日間、芳樹会の定例展示会が開催されます(9時半~17時)。興味のある方はぜひ、芳樹会の皆さんが子ども同様に手塩にかけた選りすぐりの作品を見に行ってみませんか。懐かしさを感じながら、思いがこみ上げるかも知れませんよ。



改元による新たな時代の夜明けをイメージした川村氏の作品

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

電力自由化をめぐるトラブルが増加

電話勧誘には注意して対応を!

断る「安易に検針票の記載情報は伝えない」ということが大事です。

もし、小売電気事業者から電話で勧誘を受け、電気の契約切り替えを承諾してしまった場合でも、法定の契約書面を受け取った日から8日以内であれば、原則としてクーリングオフが可能です。小売電気事業者に言われるがまま契約してしまったとしても慌てずに対処しましょう。クーリングオフの手続きの際は、証拠を残すためハガキなど書面に契約解除する旨を記し、契約会社へ簡易書留などで発送を。困った場合は消費者ホットライン(電話188)へ相談を。

このことなら
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

美藤のお弁当

2016年4月にスタートした電力の小売全面自由化の影響で、電力会社の切り替えに関する勧誘トラブルが急増しています。

では、大手電力会社やその関係者のふりをして名乗り、①契約名義②住所③顧客番号④供給地点特定番号など検針票に記載されている情報を聞き出し、勝手に電力会社の切り替え手続きを進めるといった悪質なケースも発生しています。

こうしたトラブルに巻き込まれないようにするには、電気の契約切り替えについて電話があった場合は、「事業者名を確認する」「切り替え検討の意思がなければきっぱり断る」「安易に検針票の記載情報は伝えない」ということが大事です。

もし、小売電気事業者から電話で勧誘を受け、電気の契約切り替えを承諾してしまった場合でも、法定の契約書面を受け取った日から8日以内であれば、原則としてクーリングオフが可能です。小売電気事業者に言われるがまま契約してしまったとしても慌てずに対処しましょう。クーリングオフの手続きの際は、証拠を残すためハガキなど書面に契約解除する旨を記し、契約会社へ簡易書留などで発送を。困った場合は消費者ホットライン(電話188)へ相談を。

特製紙箱弁当 2,160円(税込)
5/1(水)~3(金) 調理休業日とさせていただきます。

☎019-653-1421
盛岡市山田3-7-26

花巻温泉ベーカリー 自慢のパン&スイーツをお楽しみください。

GRAND OPEN
HANAMAKI ONSEN
温泉ベーカリー

4月16日にオープンしたばかりの花巻温泉「温泉ベーカリー」名物「花巻温泉あんぱん」をはじめ、くるみレーズンパン、プレミアム食パン、アップルパイ、バラロールケーキの他、約50種の商品を揃えてお待ちしております。

【場所】花巻温泉敷地内 【営業時間】8:00~17:00 【定休日】毎週火曜日

お得な情報が満載! 詳しくはホームページで!
TEL.0198-37-2111 花巻温泉 検索