

2019.6月号 無料配布
【月刊189号】次号/6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。

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 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

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/藤本麻奈美

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



宮沢賢治の持つ世界観に共感

吉見 正信さん(90)
東方学会永年会員/日本文藝家協会会員
いわて教育文化研究所顧問

1928(昭和3)年、東京都杉並区生まれ。戦時中に青春時代を迎え、大学卒業後は雑誌記者に。その後岩手県に移住し、高校教師の傍ら宮沢賢治の研究に明け暮れる。主な著書に「宮沢賢治の道程」「宮沢賢治のテクノポロ観」「宮沢賢治の原風景を辿る」などがある。

好きな子でした。中学校へ上がる頃は戦時中だったため、入学試験などなく面接と書類審査だけで、その面接の際に興味を尋ねられ「趣味は工夫をすること」と明言。そのような価値観に理解がない時代だったため、面接官に叱責されたこともあったそう。「そういう性格は父親ゆすり」と、当時を回想します。

探求心は止まらず 単身で岩手に移住
吉見先生は昭和3年に現在の東京都杉並区に生まれました。本人が見た自分像は「変わり者、アウトサイダー、天の邪鬼」ということで、小さい頃から見たことのない人や物への興味がたぎり、工夫することがたぎります。その後、時代は厳しい昭和15年戦争時代と移りまわります。生徒動員による工場での作業に駆り出されますが、

父親ゆすりの工夫好きと好奇心
今回のシニアズ特集にご登場いただいたのは、本紙でも連載を続けてきました吉見正信先生です。本紙には「文芸評論家」として、中国古典文学に関する随筆を寄稿いただけていたことが、「宮沢賢治研究家」などのさまざまな顔をもちその人物像について、クローズアップしていきたく思います。

平泉の歴史遺跡に科学調査団が入り、ミイラが発見されたりetc
と、そんな日本があつたのか。と大変なカルチャーショックを受けた宮沢賢治も出てくる未詳の地と心ひかれ、単身赴任してきました。世の中が落ちていたら三、四年で東京に戻るとも言っていたのですが、



自宅にはさまざまな受賞歴を示す賞状や盾、像などがズラリと並んでいる

宮沢賢治とのふとした出会いにより「エフエム岩手」ラジオ放送の「いーはとーぶとーく」番組に「しゃべるエッセイ」としての「ハトーフエッセイ」を毎週(土)朝7時40分から10分ほど、岩手を元気にする話題として放送してきました。今年で26年目になります。川村アナとの二人三脚道中番組となつていきます」と笑顔で語ります。

退職後も非常勤講師ながら岩手大学・富士大学・国立八戸高専・花巻高等看護専門学校でも忙しく、世の中はラジオ・テレビの電波放送が発展して行く時代となりました。そんな時代の変わるタイミングで、吉見先生に大きな出会いが起きました。「そのころ岩手では他県にまで出前出演に東奔西走しているフリーアナで人気絶頂の川村龍雄さんと一期一会という人生の奇蹟に遭遇したのです。その出会いにより「エフエム岩手」ラジオ放送の「いーはとーぶとーく」番組に「しゃべるエッセイ」としての「ハトーフエッセイ」を毎週(土)朝7時40分から10分ほど、岩手を元気にする話題として放送してきました。今年で26年目になります。川村アナとの二人三脚道中番組となつていきます」と笑顔で語ります。

最近西洋医学だけでなく、インドや中国の伝統医学や民間医療なども取り入れる統合医療が注目され、シニアの健康管理にも優しい医療として関心を呼んでいます。個人の自然治癒力の促進により、治療だけでなく、増進も目標に病気の予防なども視野に入れた点も特徴です。

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。
MS東北株式会社 019-623-2400



自動運転技術「プロパイロット」でロングドライブがさらに楽しく快適に!
①前を走行する車をモニターし、車間距離を保つ手助けをします。②白線をモニターし、直線道路はもちろんカーブにおいても走行車線の中央を走行する手助けをします。

日産リーフを選ぶ理由が、またひとつ。日産リーフ e+ 新登場
NISSAN INTELLIGENT MOBILITY

県内初となる産業用ドローン エキスパート育成スクール開校

最近、話題になって
いる「ドローン」って

最近、よくニュースなどで耳にすることが多くなっている「ドローン」。ドローンと言われてもまだ、ピンと来ない読者の方々も多くいらっしゃるかと思われまが、そもそもドローンとはいったいなんなのか。
ドローンとは、簡単に言うところ無人航空機の愛称で、元々はオスの蜂を指す言葉だったそうですが、飛行時のプロペラ音が蜂の「ブーン」という羽音と似ていることから名付けられた、との説もあるようです。
ドローンの活用例もさまざまで、軍事用から水中用まで幅広く運用されており、中でも私たちが生活しているなかでは、民生用産業用ドローンが活用され

空の産業革命・社会問題の解決に「ドローン」が活躍

ドローンが身近に感じている現在の社会で、特に産業用ドローンの躍進は目覚ましい進歩をとげています。直面している社会問題として、慢性的な人手不足などによる、労働力不足問題に産業用ドローンが活用され

ドローンを通じた産業への社会貢献

スクールカリキュラムとして、ドローンの基本であるフライト技術の習得はもちろんのこと、航空法や電波法などの法律や安全知識の講義、フライト定義において重要な気象学までを短期間で学ぶことのできる「フライト基本技術コース」をはじめ、測量士による空中写真測量の補助を目的とした「測量基本技術コース」、構造物点検を行うための技術向上などを学べる「非破壊検査基本技術コース」な



欧米諸国に遅れをとりながらもいよいよ普及段階に入ろうとしているドローン業界。日本の持つ高い技術力と確かな知識を持つ人材育成こそこれからの社会の鍵

許可申請を行うことも可能になります。
受講にあたっての年齢制限もなく、シニア層の働きかたも唱えられる現代に新しい分野としても注目のスクールだと思われれます。
ドローンを一過性のブームとして捉えるのではなく、次世代への大きな可能性として私たち個人レベルでも考える、そんな時代になったのだと実感しますね。

JUAVAC ドローンエキスパートアカデミー / 受講3コース

- ◆測量基本技術コース
 - 測量士による空中写真測量の補助が出来ることを目指します。
 - 自動航行による空中写真測量において必要な素材を収集し、簡易な解析結果を得られるまでの技術を習得することが出来ます。
 - 空中写真測量のようタイム解析方法を理解することで、成果物の精度向上の基礎を学びます。
 - その他、空中写真測量を行う際の安全管理など、実践で役立つ知識を得ることが出来ます。
 - フライト基本技術コースの内容を含み、飛行許可申請の要件を満たしているため、卒業後は国土交通省へ飛行許可申請を行うことが出来るようになります。
- ◆フライト基本技術コース
 - 安全な運航を重視した講義内容です。
 - 操縦に必要な法律、気象、機体構造、安全対策等について学びます。
 - GPS(自動制御)モードだけでなく、ATTI(手動制御)モードによる実技を行います。
 - 飛行許可申請の基準を満たしているため、卒業後は国土交通省へ飛行許可申請を行うことが出来るようになります。
- ◆非破壊検査基本技術コース
 - ドローンで構造物点検を行うための、点検に必要な初歩の技術と技術向上を目指すコースです。
 - 非破壊点検を行いたい方だけでなく技術を向上させたい方など、どなたでも受講できます。

JUAVACドローンエキスパートアカデミー岩手校 受講生募集!!

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。

7月開校

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の3つのコース

- ◆フライト基本技術コース

操縦に必要な法律、気象、機体構造、安全対策などについて学びます。
- ◆測量基本技術コース

測量士による空中写真測量の補助が出来ることを目指します。
- ◆非破壊検査基本技術コース

ドローンで構造物点検を行うための、点検に必要な初歩の技術と技術向上を目指すコースです。

Safety

～安全への理解～

ドローンを安全に操縦するだけでなく、法律はもとより関連する安全知識を「分かるまで」サポートします。

Technique

～飛行技術～

ドローンを商業利用する際に求められる複雑な操作を分かりやすく習得して頂き、実務でのスムーズな運用を行えるよう「できるまで」サポートします。

Meteorology

～気象学～

気象予報会社・気象予報士のバックアップのもと作成されたプログラムで、「誰でも」ハイレベルの気象知識を得られます。

ドローンの業務活用をご検討している事業主様へ「人材開発支援助成金」のご案内

JUAVACドローンエキスパートアカデミーのカリキュラムは、厚生労働省の「人材開発支援助成金」の要件を満たしております。

出典:「厚生労働省ホームページ」

※支給対象事業主及び事業主団体等は「雇用保険適用事業所」である必要があります。詳しくは「各都道府県労働局」にお問い合わせください。

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

JUAVAC
DRONE EXPERT ACADEMY



定年は60歳がまた一般的で、映画のシニア割引は60歳を基準にしていますが、織田信長が「人生50年」と舞い踊った時代なら30歳でも立派なシニアでした。戦後しばらく平均寿命が60歳台

田崎潤の巻

文 山田裕幸

シニアはやはり60歳以上だろが、などと拘る方には申し訳ない。頭髪は老化の原動力。田崎潤といえはかつての人氣テレビ番組「連想ゲーム」で「ガハハ」と高笑いしたり、東宝怪獣映画の自衛隊の指揮官役で「シラ」と

この人を俳優として一度見直すならば「明治一代女」「下郎の首」でしょう。前者では芸者に財産と純情を捧げる田舎の男なるもの。当の若者は歌舞伎役者に熱を上げ、自分はおえなく袖にされ刃傷沙汰に及ぶ哀れな男。後者では身分以外取り柄のない武家の若い主人に仕えたばかりにその身代わりになって非業の死を遂げる奉公人。ともに東北生まれの東北育ちの純朴さと純情さが表れているような演技が胸にこたえます。2作ともに伊藤大輔監督1955年の名作。W・B経営開発研究所

最近の悩み。ぼーっとしている時ほど脳がリラックしているせいかアイデアが浮かぶのだが、5年くらい前だったらしばらく記憶に留まっていたことを覚えていない。近頃5分後に「あれさっきまで覚えていたのに」といったことが多くなった。考えることが若い頃に比べて増えたにしても、年齢的なものも影響してきているのかな。と思わずにはいられない。だから、最近書くことにしている。些細なことでも重要なことまでどんなことでも。すると、携帯するメモ帳にも少しこたわらなくなってきた。

最近のメモ帳の中で、これは面白いと思った商品が一点ある。MIDORRの

「リングメモ パット」という商品。このメモ帳は、上はリングで綴じられており、左端はのり付けされている。メモ帳特有のバラバラとした感じが店頭に並んでいるときには無い。アイデア商品だ。一枚書いた後に気がついた。メモを書くとき、どこが新しいページなのか探す手間

対等に渡り合えそうな頼もしい姿が印象的でしたが、青森県から上京して俳優の道を志すも台詞回しに故郷訛りが出てしまい、すいずんとダメ出しを喰らったと述懐していた苦労人。

おりで、日本の多目的ホールは芸術芸能観賞の為に実によくいき届いていて、洋の東西を問わず総てのジャンルに適用する舞台構築する機能を備えている。観賞者にとって幸せな贅沢なものがたい設備と

歌舞伎や能楽の所作(しよさ)はふるまい、しわざ、身のこなしには弁慶の飛び六法のような足拍子などがあります。それでは歌舞伎や能楽の舞

では又、次回もよろしく。(県芸文協顧問)



文 斎藤五郎

盛岡芸能余話⑫

檜舞台

檜舞台は、日本の多目的ホールに適用する舞台構築する機能を備えている。観賞者にとって幸せな贅沢なものがたい設備と

歌舞伎や能楽の所作(しよさ)はふるまい、しわざ、身のこなしには弁慶の飛び六法のような足拍子などがあります。それでは歌舞伎や能楽の舞

では又、次回もよろしく。(県芸文協顧問)

もりん 金利上乘せ実施中!

年金定期 年金定期 II 型

あなたにのぞきにもっと身近に

盛岡信用金庫

盛岡市中ノ橋通1-4-6 ☎019-623-2221(代表)

「いわぎん」フリーローン

お申込みカンタン&スピード回答!

旅行や冠婚葬祭にお子さまお孫さまのお祝いなどに。

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(ワンキョクセンター)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

同窓会の前に 40代になり「顔がたるんできた」「ほうれい線が気になる…」など

美容鍼でそのほうれい線を消しませんか?

東京で大人気のハリウッド上田式美容鍼が盛岡で受けられます!

シニアズ 6月号発行日 から1ヶ月の期間限定

ハリウッド上田式美容鍼 施術60分(別途問診有)

初回お試し 5,400円 (税込) 73%off

14,600円もお得です ※2回目20,000円(税別)

期間限定のキャンペーンです! 「いろはりです」と出ますので「シニアズを見て予約したい」とお伝えください。施術中の方は折り返しご連絡いたします。

美容鍼とお灸の健康サロン **いろはり**

TEL.080-1805-1441

◆完全予約制 ◆土曜定休 ◆受付時間/9:00～19:00

T020-0866 盛岡市本宮4-28-8 プライダルサロンルクール内

美容鍼とお灸の健康サロン いろはり@本宮

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!

ご利用期間 2019年6月20日(木)～7月2日(火)

お求めは、JR東日本の主な駅、びゅうプラザへ 「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。ご入会については、下記の「大人の休日倶楽部」ご入会方法をご覧ください。

大人の休日倶楽部パス 連続する4日 乗り放題 15,000円

JR東日本全線 発売期間/2019年5月20日(月)～6月28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。

大人の休日倶楽部パス 連続する5日 乗り放題 26,000円

JR東日本全線 + JR北海道全線 発売期間/2019年5月20日(月)～6月27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カ月前から前日までにお求めください。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をご利用いただけます。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。

1. Web申し込み 大人の休日倶楽部モデル会員限定

Web入会キャンペーン

キャンペーン期間/2019年5月1日(水)～6月28日(金)

※詳しくは「大人の休日倶楽部」で検索

Web入会+エントリーで 50ポイント JRE POINT 10,000

さらに 50ポイント JRE POINT 10,000

※キャンペーン期間内のクレジットカード合計10,000円以上の利用で

2. 郵送

JR東日本の主な駅・びゅうプラザで入会申込書入手

3. びゅうプラザでお申し込み

びゅうプラザにご来店

必要書類に記入 次のものをご用意ください。

①本人確認書類の原本(コピー不可) ②金融機関お届け印

仮会員証の発行 窓口で仮会員証を発行し、お渡しいたします。

詳しくはびゅうプラザにお問い合わせください。

パステル館店長の 文具発見 鎌田店長

平金商店の文具博士

「リングメモ パット」という商品。このメモ帳は、上はリングで綴じられており、左端はのり付けされている。メモ帳特有のバラバラとした感じが店頭に並んでいるときには無い。アイデア商品だ。一枚書いた後に気がついた。メモを書くとき、どこが新しいページなのか探す手間

してMIDORRオリジナルのMDパーパーという書き味抜群の紙をたっぷり80枚収容。見た目は普通のメモ帳だが、少しの工夫が加えられたことでより使いやすい商品になっている。

文具メーカーは今まで無かった新しい商品を発売するだけでなく、従来の商品を改良し、誰が使っても使いやすい

「大人の休日倶楽部パス」は指定席券売機で簡単に購入できます。

①大人の休日倶楽部割引きっぷ画面をタッチ

②大人の休日倶楽部カードを挿入

③QRコードの読み取りをタッチ

④下のQRコードをココにカざすと簡単に購入できます。

東日本パスポート

東日本北海道パスポート

※大人の休日倶楽部カードの暗証番号の入力が必須です。わからない場合はビューカードセンター(03-6685-7000)で確認のうえ来店ください。

「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!!!

びゅう国内旅行商品が 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!!

詳しくはホームページをご覧ください。

詳しくは 大人の休日倶楽部 検索

JR東日本 盛岡駅

かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画!

おやじごはん

【36食目/鶏レバーで作る簡単レバニラ】



鶏レバーの栄養に、野菜の栄養もプラス。ラップでチンすると野菜の栄養が逃げずビタミンもしっかり摂れます。短時間調理の栄養満点な一品です。

作り方

- 1 鶏レバーはひと口大の斜めそぎ切りにし、ポウルに入
- 2 ①をポウルに入れて片栗粉少々を加えて混ぜ、お湯を沸かした鍋に入れて4〜5分茹でる。茹であがったらざるに上げておく。
- 3 玉ねぎは細切り、長ねぎはひと口大、ニラは3〜4センチ大に切る。しめじはちぎれを取り手でほぐす。ピーマンは手でひと口大にちぎる。
- 4 材料をポウルに入れ、こしょう少々と焼肉のたれを入れ混ぜる。皿にあけてラップをかけてレンジで2分半チン。
- 5 ④に②を載せて、仕上げに焼き肉のたれ少々を白ごまを振りかけて完成。

超簡単で栄養満点

レバニラは水洗いする。少し水につけておいたらざるに上げて水を切り、キッチンペーパーで水気をしっかりと取る。

レバーは水洗いしてからひと手間かけてしっかり水気を取るのが大事。さらにレバーに片栗粉をまぶすことで味がなじみやすくなります。取材協力 遊食屋FUJI

材料(約2人分)



鶏レバー(200g)、しめじ(1/2パック)、長ねぎ(1/2本)、玉ねぎ(1/2個)、パプリカ(1個)、ピーマン(2個)、ニラ(1/2束)、片栗粉少々、こしょう少々、焼き肉のたれ適量、白ごま少々

むくみや痛みでお困りの方に

ロシアのリンパケア

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

リンパケア60分 肩腰膝脚

部分から症状に合わせてご相談下さい 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!

リンパ専門サロンロシア 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

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

2019.2.1(金)オープン!!

おたから買取専門店 TEL019-613-4393

まねき堂 盛岡店

〒020-0033 盛岡駅前北通7-10-1階 (841 橋市ビル隣)
 平日 10:00~19:00 / 日祝 10:00~17:00
 古物商 岩手県公安委員会 第211170000857号 盛岡酒指 第1165号

アボカドの隠れた栄養素

栄養の王様を探る

スーパーによく見かけるようになったメキシコ産のアボカド。輸入量は10年前に比べると4倍以上に増えているとのこと。

栄養の王様と称されるアボカドは、健康と美容に良いといわれ、手間要らずで忙しい食事作りの大きな味方にもなります。改めて、アボカドの栄養の王様ぶりを見てみたいと思います。

森のバターはオレイン酸タップリ

アボカドは、ワサビ醤油で食べたり、サラダに入れたりすることが多いため、野菜と思いがちですが、クヌシ科フナシ属の常緑高木になる「果物」です。アボカドは脂肪が多いことから「森のバター」とも呼ばれています。果肉の20%は脂肪で、その中身はオリ

アボカド1個でおにぎり1個のエネルギー

体に良い脂肪が多いことから、アボカド1個で、コンビニおにぎり1個(110g)分のエネルギーを摂ることが出来ます。食欲が今一つの時、風邪などで十分なエネルギー補給をしたい時、そして食事作りが億劫

食物繊維豊富

アボカド1個で、おにぎり1本の食物繊維5gを摂ることが出来ます(1日の摂取目標量の1/4)。それも、水溶性と不溶性の食物繊維を1対2の割合で含むため、便秘の解消はもちろん、食後の血糖上昇を穏やかにしたり、コレステロールを減らすのに役立ちます。

ビタミンE、葉酸もタップリ

抗酸化作用のあるビタミンEも多く含んでいます。ビタミンEは脂溶性のビタミンですがアボカド自体が多くの脂肪を含むため、効率よく吸収されます。

ブ油でお馴染みのオレイン酸がタップリです。オレイン酸は、余分なコレステロールを減らす働きがあります。

な時にはもってこいと言えます。栄養バランスのとれた一人ランチも簡単に出来ます(下記参照)。

カリウムのナトリウム排泄促進作用は、多くの方に知られるようになってきました。カリウムの多い果物として、バナナ(100gで360mg)やメロン(100gで340mg)が有名ですが、アボカドは100gで720mgものカリウムを含んでいます。高血圧予防に大いに役立てたい食品の一つです。

葉酸は、赤血球の細胞形成、細胞分裂が活発な胎児の発育に必須の水溶性ビタミンです。近年はホモシステイン(動脈硬化の原因の一つ)の増加を抑える働きがあることも確認され、葉酸の重要性が改めて見直されています。

~簡単1人ランチ~
アボカドと納豆丼(2人分)

●ご飯	180g	エネルギー 521kcal
●納豆	ミニ1パック	たん白質 15.1g
●アボカド	1/2個(サイコロ切り)	脂質 16.7g
●醤油	小さじ2	塩分 1.5g
※おかか、のり、ワサビ	適宜	食物繊維 7.1g
		カリウム 853mg
		ビタミンE 2.5mg
		葉酸 118μg

温かいご飯に、納豆、アボカド、※を順に載せ、醤油をさっと回しかける。

さくらんぼ狩り 週末イベント 開催予定

40分間食べ放題

開催期間(6月15日~7月21日頃)
10:00~12:00/13:30~16:00

中学生~大人 平日 1,800円 土日祝 2,000円
 3歳まで無料/4歳~500円/小学生 1,000円(10名様以上は要予約(2日前まで))

田屋果樹園 tel.019-696-2742
 〒020-0401 岩手県盛岡市手代森 21-20 駐車場 20台あり

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~

活動場所 盛岡市内丸6-12 TEL.080-1663-2928

懐かしきあの日の思い出に心温まるひとときをご提供します

一泊二食 お一人様 平日

19,600円(税別)

※休前日は3,000円プラスになります

- 1 宴会飲み放題付き2時間
- 2 二次会(90分飲み放題・カラオケ付き)
- 3 記念写真(八つ切りサイズお一人様1枚)
- 4 マイクロバス送迎(岩手県内のみ無料)

プラン特典
お祝い(会場・お供え物込)

飲み放題内容(120分)
・ビール・日本酒・焼酎・ウイスキー・ソフトドリンク

日本ハウス・ホテル&リゾート

森の風 鶯宿

HOTEL MORI NO KAZE NO USUYUKU

ご予約・お問合せ 0120-489-166

〒020-0574 岩手県岩手郡雫石町鶯宿10-64-1 森の風鶯宿 検索 ※価格は平日料金となります。別途、入湯税150円がかかります。

旅行新聞社主催 第4回プロが選ぶ日本のホテル・旅館 総合部門100選 45位入賞

TOMATOMA とつが

初夏 おでかけのおともに

こぶしのはなのお弁当

おにぎりセット 432円(税込)

目替り弁当 648円(税込)

角煮弁当 648円(税込)

岩手の旬の素材を使った和風総菜

こぶしのはな

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
 ※食材の入荷状況により、内容や価格が変更する場合がございます。

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)

気づけば笑顔。そんな時間がここにはあります。



恐るべし肌老化の四大原因④細胞の酸化2

いわて医療通信【細胞の酸化】

MORIOKA 第一画廊

肌の老化を引き起す「酸化」を防ぐためには、どうしたら良いのでしょうか。具体的な予防方法を詳しく見ていきましょう。

①紫外線ケア

活性酸素を増やし過ぎないためには、紫外線などの外的刺激から肌を守る事が大切です。紫外線をたくさん浴びると、体内ではその紫外線を食い止めようと努力し、たくさんの活性酸素を発生させます。その際、体内の酸化を防ぐとしてメラノサイトが活発にメラ

②食事

肌の酸化を防ぐためには、「抗酸化物質」を多く含む食品を摂取することも効果的です。ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、βカロチンなどは抗酸化作用が強い栄養素です。また、ビタミンCは抗酸化作用だけでなく、シワ予防

③スキンケア

活性酸素が増えて酸化してサビた肌は、新陳代謝が乱れています。そのため正常な分裂周期では、垢として剥がれ落ちるはずの角質細胞が肌表面に居座ることになり、結果として酸化を加速させシワやシブ、くすみ

ニン色素を産生するなどでシミができてやすくなってしまうのです。活性酸素の発生を抑えるためにも、日頃から丁寧に紫外線ケアをしておくことが大切です。

に欠かせないコラーゲンの生成にも関与します。これらの成分を普段の生活でも意識して積極的に摂取するようにしましょう。

皮脂や汚れを洗い流したら化粧水などでしっかり保湿をしましょう。また、汗をかいてそのままにしていると、皮膚が空気に触れることで酸化してしまいます。運動をした後や夏場などに汗をかいたときには、こまめに拭き取るようにしましょう。

肌の酸化は老化を加速させる大きな原因の一つです。上記の内容を参考に、酸化を防ぐためのポイントを正しく理解した上で、エイジングケアを行いましょう。前岩手医科大学皮膚科森志郎

皮膚や汚れを洗い流したら化粧水などでしっかり保湿をしましょう。また、汗をかいてそのままにしていると、皮膚が空気に触れることで酸化してしまいます。運動をした後や夏場などに汗をかいたときには、こまめに拭き取るようにしましょう。

酸化してしまいます。運動をした後や夏場などに汗をかいたときには、こまめに拭き取るようにしましょう。

新緑の候、色とりどりの花が競い合うように咲きはじめ、大地は賑わいます。色彩は心を刺激し感情を豊かにします。カラーセラピーでは何気なく選んだ色に心身の状態が映し出されるとのことです。心にとめた色の花を身近に置き眺めると、エネルギーがもたれるかも知れません。

役割があります。最初の深い眠りで成長ホルモンが分泌されます。成人になってからの成長ホルモンは、身体の成長に関わらず代謝を促し、細胞分裂や身体修復・免疫機能の回復に働きます。浅い眠りの

良い睡眠をとることで、アルツハイマー病の原因となるアミロイドβタンパクを脳脊髄液に排泄することができ、脳のタンパク質合成も成長ホルモンが関係しています。美人は夜つくられるというのもその中であって寝つけないということもありません。

の神経伝達のための栄養素である「アミノ酸」「ミネラル」の摂取も必要です。また、一日起きていると、体内に疲労物質の活性酸素が溜りますが、脳内に過剰になると眠くなるための信号の伝達も滞りやすくなります。色々なことが頭の中でめぐって寝つけないということもありません。

質のよい睡眠で健康維持を

質のよい睡眠で健康維持を

質のよい睡眠で健康維持を

寒からず暑からず眠りにとっては良い気候となりました。睡眠は一日の疲れを取り、明日への活動のエネルギーを貯えることから大切です。眠っている間は、深い眠り(ノンレム睡眠)と浅い眠り(レム睡眠)が交互に訪れ、それぞれに

時は、筋肉が緩み、一日の疲れを取って体力を回復させ、学習したことなど記憶を固定させ、また不要な記憶の消去がされます。多少嫌なことがあっても、良く眠った後は心身共にリフレッシュしたということもあるかと思えます。

の由縁ですね。反対に睡眠不足が続くと食欲を抑える「レプチン」という物質が低下し過食傾向になり、生活習慣病を招きやすくなったりします。ダイエットを望む方も充分な睡眠が大切です。良質な睡眠を得るためには、脳内

の由縁ですね。反対に睡眠不足が続くと食欲を抑える「レプチン」という物質が低下し過食傾向になり、生活習慣病を招きやすくなったりします。ダイエットを望む方も充分な睡眠が大切です。良質な睡眠を得るためには、脳内

の由縁ですね。反対に睡眠不足が続くと食欲を抑える「レプチン」という物質が低下し過食傾向になり、生活習慣病を招きやすくなったりします。ダイエットを望む方も充分な睡眠が大切です。良質な睡眠を得るためには、脳内

の由縁ですね。反対に睡眠不足が続くと食欲を抑える「レプチン」という物質が低下し過食傾向になり、生活習慣病を招きやすくなったりします。ダイエットを望む方も充分な睡眠が大切です。良質な睡眠を得るためには、脳内

の由縁ですね。反対に睡眠不足が続くと食欲を抑える「レプチン」という物質が低下し過食傾向になり、生活習慣病を招きやすくなったりします。ダイエットを望む方も充分な睡眠が大切です。良質な睡眠を得るためには、脳内

体内美人にならなう。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。

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

人気のホットサンドセット

松井さんは八幡町で生まれ育ち、付属小・中をへて盛岡二校へ、その後東京の明治大学へ行き商学を学びました。どこかで商売はやるかと思っていたのかもしれないと笑う松井さん。しかし、卒業後、実家が人手不足だったため盛岡に戻ることに。二十歳の時に東京オリンピックだったからね。景気回復してきて人が東京に流れていったんだね。その後、松井さんは直利庵で仕事に励みます。

実は、松井さんの名付け親が、生前第一画廊の経営者だった上田浩司さんのお父さんということもあり、店の名前「艦」は、展覧会などを通じてかねてより縁の深かった岩手県出身の彫刻家、舟越保武氏に名付けていただいたのだそうです。

松井さんは、蕎麦屋と喫茶には共通点が多いことに気付いたと言います。「蕎麦もコーヒーも出来立てがおいしい。毎日の積み重ねで常連さんに愛されていく

盛岡市内丸2-10-1 テレビ岩手1F
☎019(622)7560

知ってる? シニアの穴場スポット

MORIOKA 第一画廊 / Tea & Coffee 艦 GEN

縁が繋がりに愛される場所へ

人の集まる艦のメニューで好評なのは、艦ブレンドとホットサンドのセット。ツナ、チーズ、コンビーフ、エッグの四種類から選ぶことができるそうです。美に触れながら、ほっと一息つくる時間を「艦」で過ごしてみるのがいいかもしれません。

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!

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へ愛される「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。

【施工面積】1F:56.00㎡(16.94坪)2F:50.96㎡(15.41坪)ロフト:16.00㎡(4.84坪) 合計:122.96㎡(37.19坪) ※ポーチは除く

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

喫茶「艦」を皆さんはご存知でしょうか。営まれているのは、直利庵のおかみさんでもある松井裕子さん(74)です。

松井さんは八幡町で生まれ育ち、付属小・中をへて盛岡二校へ、その後東京の明治大学へ行き商学を学びました。どこかで商売はやるかと思っていたのかもしれないと笑う松井さん。しかし、卒業後、実家が人手不足だったため盛岡に戻ることに。二十歳の時に東京オリンピックだったからね。景気回復してきて人が東京に流れていったんだね。その後、松井さんは直利庵で仕事に励みます。

実は、松井さんの名付け親が、生前第一画廊の経営者だった上田浩司さんのお父さんということもあり、店の名前「艦」は、展覧会などを通じてかねてより縁の深かった岩手県出身の彫刻家、舟越保武氏に名付けていただいたのだそうです。

松井さんは、蕎麦屋と喫茶には共通点が多いことに気付いたと言います。「蕎麦もコーヒーも出来立てがおいしい。毎日の積み重ねで常連さんに愛されていく

盛岡市内丸2-10-1 テレビ岩手1F
☎019(622)7560

繋がる画廊と喫茶店スペース

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!

「呼吸する木の家で毎日リラックスゼーション」

やっぱり木の家が好き! 呼吸する木の家で毎日リラックスゼーション

GOOD DESIGN 2014 2015 2年連続受賞

写真:南仙北展示場

サイエンスホーム

日本の伝統を科学するひのきの家

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14年連続岩手県持ち家工No.1

※リビング通信社「岩手県住宅月報」2019年1月号より

もりおかにしえ散歩 26

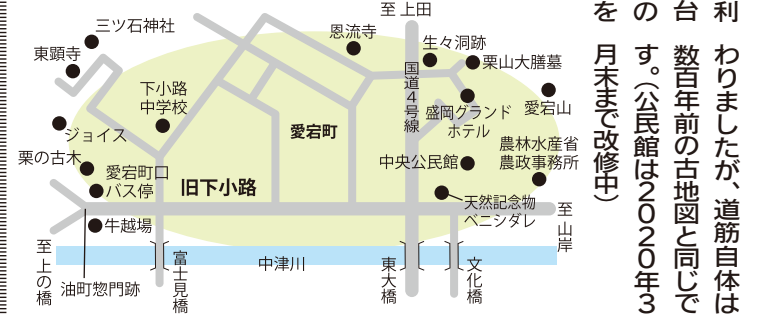
案内役 真山重博

旧下小路界限



前号で案内した山岸から市中心部へ向かい「愛宕町」バス停まで中津川に並行して直線に延びる道が「下小路」と呼ばれる待小路でした。その歴史は、後に紹介する栗山大膳父子が下小路に居を構えたのが1633年と伝わることから「下小路」といえます。1778年の「安永七年大火」で下小路界隈はすっかり焼けてしまいました。その後再建され両側に30軒軒すつ屋敷が割り付けられていたことが1806年の資料に記されています。

前述の栗山大膳は、「酒は飲め飲め飲むならば」で有名な九州福岡藩・黒田家の家老で、「黒田騒動」の咎により南部藩に流刑の身となりましたが、時の藩主28代重直公が大膳を厚く遇し屋敷を与えた場所が下小路でした。栗山大膳は結局この地で客死し愛宕山の法隆院広福寺に埋葬されましたが、墓後「恩流寺」が引継ぎ、墓は現在、息子の大吉の墓と共に博多の方角を向き建っています。恩流寺の山門をくぐりすぐ左手には前九



いわてシニアネット便り 6月の西部公民館パソコン教室

- Windows10 基本操作 …… 4日(日)10時～15時
- タブレット端末で楽しもう! …… 7日(金)10時～12時
- ワードを始めよう! …… 12日(水)～14日(金)9時半～12時半
- パワーポイントにトライしよう! …… 18日(水)～21日(金)9時半～12時
- パソコン・タブレットお助け相談会 …… 28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

20年ほど前より、述べ2000人以上のお客様にご利用いただきました。

きもの直し相談会

見積無料

あきらめていませんか!

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。直接相談することでお客様より好評をいただいている相談会です。☎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 6月22日・23日 午前10:00～午後7:00

開催場所/こうや呉服店 6月24日・25日 午前10:00～午後7:00 ※25日は午後5:00まで

お直しの実例

- 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
- 柄が派手になったので染め直して寸法も直したい
- 黒絵羽織を帯に作り直してほしい

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

相談会だけの限定特価 きもの丸洗い 3,600円(税込) きもの洗い張り 4,980円(税込)

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)

洋服の染め直し 3,240円～21,600円

和のくらし 小袖 ☎019-658-8511 創業大正13年 こうや呉服店 ☎019-622-2535

風のうた

文 高橋政彦

幻魚クニマス探検隊の顛末

雲石町某所に岩手県産のクニマスは発見されるか

田沢湖固有の淡水魚クニマスは、昭和15年、玉川の強酸性水が田沢湖に流れ込むと、臭気なく絶滅してしまつた。平成7年、この幻となった魚が密かに生存しているかもしれないとクニマス探検隊が各地の湖に運び出されていたという記録なるムーブメントが沸き起こる。最大500万円の懸賞金が懸けられた観光イベントは、当時大きな衝撃と話題を呼んだ。

12年に刊行された『田沢湖まぼろしの魚クニマス百科』にもその記述が見られる。実は私も「キャンペーン」終了後の平成14年夏、仲間たちと「クニマス探検隊」を結成して、雲石町某所の山中沼を探査している。ど

が残っていたか。平成12年に刊行された『田沢湖まぼろしの魚クニマス百科』にもその記述が見られる。実は私も「キャンペーン」終了後の平成14年夏、仲間たちと「クニマス探検隊」を結成して、雲石町某所の山中沼を探査している。ど

うして雲石町某所の山中沼に狙いを定めたか。前述のクニマスの末裔がいるのではという話は以前から囁かれていた。昭和初期までにクニマスの受精卵や稚魚が田沢湖から各地の湖に運び出されていたという記録があった。県境の山岳地帯に

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。

株式会社 リードコナン TEL. 019-656-3600

大好評、お得なスタンプカード! 岩手ゴルフ倶楽部

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!

6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
セルフデーは、お風呂・レストランはございません。						レディースデー ¥8,080
2	3	4	5	6	7	8
¥9,160	¥5,920	¥5,920	¥5,920	¥5,920	¥5,920	レディースデー ¥8,080
9	10	11	12	13	14	15
¥9,160	¥5,920	¥5,920	¥6,460 食事付	¥5,920	¥6,460 食事付	レディースデー ¥8,080
16	17	18	19	20	21	22
¥9,160	¥6,460 食事付	¥5,920	¥6,460 食事付	¥4,500	¥6,460 食事付	レディースデー ¥8,080
23	24	25	26	27	28	29
¥9,160	¥6,460 食事付	¥5,920	¥4,500	¥5,920	¥6,460 食事付	レディースデー ¥8,080

未来をつなぐ 創造力

株式会社 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



平成最後の30日、朝早くから御朱印を求める方々が長蛇の列ができました

平泉ひかるエフエムが、県内を始め、仙台などからも参加者が集まりました。この日は平安時代の芳香剤「薫物」づくりに使われた甘味料「甘葛煎」についての講演の後、参加した皆さんが甘葛煎を使った練り香りに挑戦しました。

エフエム岩手 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

お香作りと改元の御朱印 平泉ひかるエフエムが、県内を始め、仙台などからも参加者が集まりました。この日は平安時代の芳香剤「薫物」づくりに使われた甘味料「甘葛煎」についての講演の後、参加した皆さんが甘葛煎を使った練り香りに挑戦しました。

エフエム岩手 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

お香作りと改元の御朱印

エフエム岩手「平泉ひかるエフエム」×シニアズ

NIWAKA BRIDAL FAIR 2F...ご結婚&ご婚約指輪 5/24(fri)~6/27(thu)まで MICHIMATA 時計 & 宝飾 盛岡市大通3丁目1-18 TEL 019-651-1234

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。 <生きがい推進係> ■健康づくり!マッサージ等指導教室

◆ホキ美術館展 内容:日本で初めての写実絵画専門美術館として、2010年に千葉市にオープンしたホキ美術館。本展ではそのコレクションから、26作家64点の作品を厳選して紹介します。

◆松竹大歌舞伎 内容:松本幸四郎改め二代目松本白鶴、市川染五郎改め十代目松本幸四郎の襲名披露公演。襲名披露口上に合わせて、双蝶々曲輪日記より「月窓」と色彩間刈豆~かさね~といった二本の演目を上演。

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

ヨーガ倶楽部 内容:ヨーガのポーズや呼吸法を学び、健康な心と体をつくります。日時:木曜日(月4回) 10時~11時半

滝沢書友会 内容:書道及びペン字・かな・実用書道の勉強。日時:第1・第3木曜日 14時~15時半

フラサークル ラウアエ 内容:ゆったりしたハワイの音楽にあわせて身体を動かしてみませんか。日時:月2回 第2・第4金曜日 10時半~11時半

「文芸作品」読者のコーナー 「俳句」 新緑のカーテン上水 覆いけり 「川柳」 山の幸 求めてそこは 獣道

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。

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。

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 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

0120-777-392

〒020-0034 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。

TEL019(623)2788

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

奥様の父上や、修業時代からお世話になっている師匠で、現在は新宿調理師専

「美味しい料理とは笑顔になれるツール」
元井氏は東京都生まれ、

料理人に対する信念を大切にしたいと望む

料理に込められた思いが、食卓に伝わるようにしたいと元井氏は語る。

「美味しい料理を食べると自然と笑顔になる。人を幸せにするものです。」元井氏はこれまで頑張ってきたシニア世代にも、もっと

「美味しい料理を食べると自然と笑顔になる。人を幸せにするものです。」元井氏はこれまで頑張ってきたシニア世代にも、もっと

料理に込められた思いが、食卓に伝わるようにしたいと元井氏は語る。

「美味しい料理を食べると自然と笑顔になる。人を幸せにするものです。」元井氏はこれまで頑張ってきたシニア世代にも、もっと

「美味しい料理を食べると自然と笑顔になる。人を幸せにするものです。」元井氏はこれまで頑張ってきたシニア世代にも、もっと

「美味しい料理を食べると自然と笑顔になる。人を幸せにするものです。」元井氏はこれまで頑張ってきたシニア世代にも、もっと

「美味しい料理を食べると自然と笑顔になる。人を幸せにするものです。」元井氏はこれまで頑張ってきたシニア世代にも、もっと

「美味しい料理を食べると自然と笑顔になる。人を幸せにするものです。」元井氏はこれまで頑張ってきたシニア世代にも、もっと

食で岩手に笑顔

元井哲也さん(56)

花巻温泉株式会社 総料理長

1962(昭和37)年東京都杉並区生まれ、練馬区育ち。高校卒業後は、東京都内の飲食店数店で修行を重ねる。1989(平成元)年に富士屋ホテル株式会社に入社し、後に和食総料理長に就任。宮内庁御用調理師 松和会副会長。元井哲也特別賞味会は、6月5、11、12、18、7月9、11日。佳松園にて(18:30~¥15,000)

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

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

〒020-0805 岩手県盛岡市東新庄1-28-3 国道4号線沿い

「定年退職後どこへ行くか」夏休みに家族旅行に「これからの季節に旅の計画を立てている人も多いと思

インターネットでの旅行予約に要注意

契約条件などは事前にしっかり確認を

インターネットでの旅行予約に要注意

「キャンセルをしたが連絡が取れない」「予定変更でホテルの予約をキャンセルしたら高額な解約料を請求された」など思いがけないトラブルに遭わないためにも、①予約内容やキャンセル、変更などの契約条件は申込みの前に自分自身でよく確かめる②サイト運営事業者の基本情報(名称・住所・日本旅行業登録有無など)や顧客対応窓口への問い合わせ手段などを確認しておきましょう。また、日

美藤のお弁当

季節の六角弁当 1,296円(税込)

特製紙箱弁当 2,160円(税込)

019-653-1421

盛岡市上田3-7-26

ホテル千秋閣・ホテル花巻・ホテル紅葉館共通プラン

日本各地の美味しいものを知り尽くした総料理長 元井哲也監修

季節ごとに変わる全国各地のご当地グルメを花巻温泉で!!

全国グルメリレーバイキング

May 2019 to August 2020

第一弾 5/7~6/30

第一弾は岩手・宮城など東北のご当地グルメ

平日1室4名様のご利用の場合 **9,000円~**

1室3名様の場合 10,000円~
1室2名様の場合 11,000円~

岩手 山菜彩々天ぷら
ステーキなどライブコーナー
花巻温泉名物 季節の釜飯
宮城 登米名物 油麩玉子どし
秋田名物 きりたんぼ 稲庭うどん 盛岡冷麺
カツオの水揚げ量が豊富な宮城のカツオのたたき

花巻温泉名物(釜飯)やステーキなどの定番メニューに加え、第一弾は岩手・宮城のご当地グルメ!

※1室のご利用人数・時季により料金は変動いたします。※土曜・休前日の料金はお問合せください。※大人には別途入湯税150円がかかります。※お子様料金/小学生:大人料金の70% 3歳~未就学:大人料金の50% 2歳以下(寝具・食事なし)のお子様は無料となります。※チェックイン15:00/チェックアウト10:00

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

第二弾 甲信・名古屋のご当地グルメ! 7/1(月)~9/1(日)