

**2019.10月号 無料配布**  
 【月刊193号】 次号/10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/藤本麻奈美/大泉志織

# 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

### 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

**東北・山形県での祖父母との暮らし**  
 神奈川県横浜市で生まれた水谷さんは3歳の時に父親を亡くし、山形県に住む祖父の元に預けられました。小学6年生まで、冬には2メートルもの雪が積もる豪雪地帯の南陽市で過ごす生活を送っていました。「祖父は南洋貿易の幹部をしていた大金持ちでしたが、戦後に資産を手放して小さな家で暮らしていました。明治生まれの祖父は、とても厳しく、泣いても怒られましたが、生き方だけは真っ直ぐに、中途半端にはいけな」と教えられました。水谷さんは「生活は貧しく、白いお米は食べられなかったため、妻に飯やすいとんが主。当時の貧しさを思い出した今、今でもつんがが苦手な

のだぞう。貧しい生活の中でも水谷さんが前向きに暮らすことができたのは勉強を頑張っていたから。「勉強だけは極めてできた。でも飢えて勉強したため、ゆとりのない勉強だったから学者になれなかったのだと思う」。

**人を変えるために教師の道へ**  
 水谷さんは中学から横浜で母親と暮らし始めます。中学生のころから母親と一緒に識字教室で「先生」となり、日本で暮らす外国人に字を教えていました。その中で差別や貧しさに苦しむ人々を身近に見て、社会の矛盾を感じ始めます。高校時代は学生運動にも参加したそうです。その中で強く感じたのは「社会がどんな体制でも、全ては人だ」と

いうこと。そして「教員になって人を変えよう」と、教員の道を目指します。大学時代にはドイツへの留学も経験し、大学卒業後より高校の教員になりました。教員としての転機が訪れたのは34歳の時。東京の夜間定時で教員をする友人の「腐った生徒に教育なんかできない」という言葉に奮起。腐らせてしまったのは我々だ」と生徒数800人、日本一の規模の夜間定時高校、横浜市立港高校で勤務を始めます。授業を始めると話さず聞かない生徒が多かったため「コミュニケーションを取ろうと始めたのが夜回りでした。学校外でたむろしている生徒たちに「学校に戻ってこい」と声をかけ続けました。はじめは「うざったい」と跳ね返されていましたが、徐々に生

徒から相談を受けるように。自身の勤務する学校の生徒以外にも声をかけるようになると「港の水谷先生は、横浜で有名な存在になっていきました。徒から相談を受けるように。自身の勤務する学校の生徒以外にも声をかけるようになると「港の水谷先生は、横浜で有名な存在になっていきました。

**つなかりの深い岩手子どもは地域の宝**  
 水谷さんは1990年代から夜回り先生の活動で岩手県を訪れています。以前から岩手とのつながりがあったのだぞう。「映画『私をスキーに連れてって』のカメラマンが高校時代の友人だった。撮影に呼ばれて安比にきました。山頂から滑り降りるシーンの先頭は僕なんです。撮影に来たことを機に、盛岡の人々ともつながりができ、度々岩手を訪れているそうです。先日盛岡市内で講演会

を開催しました。「私の講演を聞いている親、祖父母世代に、この1年間笑顔溢れる家庭だったと思う人は手を上げて」と聞くたびに「誰一人あげなかった。笑顔のない家庭の中で被害を受けるのは子どもなんです」と水谷さん。「自分に自信があり、人から愛されている人間は、心にゆとりがあるので人を傷つけない。でも常にしかられていたら、そうはいかない」と訴えます。

現在、水谷さんは登下校中の子どもたちに声をかける活動も全国に広がっています。「元氣な子には今日も元氣だね」と、そして下を向いている子にも声をかける。声をかけられた子は自分に気がついてくれたと、生きる力になる」と話します。

水谷さんは山形で暮らしながら、幼少期、食べ物ももらう励ましの声をかけてもらっていたのだぞう。「映画『私をスキーに連れてって』のカメラマンが高校時代の友人だった。撮影に呼ばれて安比にきました。山頂から滑り降りるシーンの先頭は僕なんです。撮影に来たことを機に、盛岡の人々ともつながりができ、度々岩手を訪れているそうです。

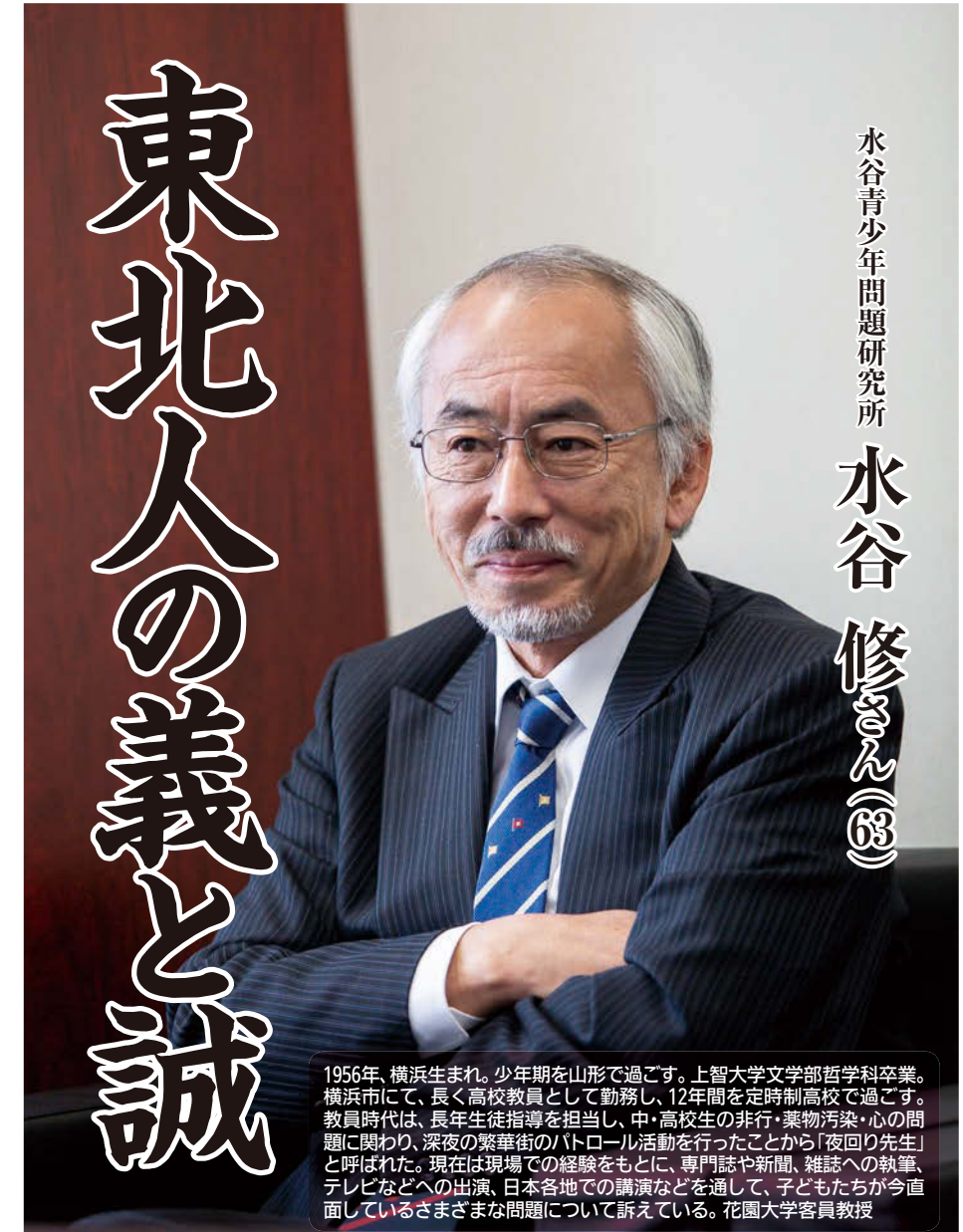
大森ふじおのシニアナビ  
**シニアの憩い、ホットライン肴町**  
 1カ所増えました。大澤克弘盛岡肴町商店街振興組合事務局長(59)は、「トイレマークのあるお店では、トイレが借りられる。シニアの方の憩いの場にするよう頑張りたいですね」と話しています。

近隣に住む山崎時男さん(91)は「ほぼ毎日、買い物に来ます。イスがたくさん増えて、有難い。知人にも会える」とイスで「休み。路上販売店が増えたり、空き店舗に飲食店が入るなど、活性化に繋がると感じています。動きも出ています。ユニークな取り組みでは、自由に本が借りられる本箱があることです。「honba.cosakanaka hou(ほんば肴町)」という名前前のプロジェクトで、本を通じてさまざまなつながりを目指しています。

平金商店バスター館の近くにあります。最近はお店では、トイレが借りられます。シニアの方の憩いの場にするよう頑張りたいですね」と話しています。

大澤克弘盛岡肴町商店街振興組合事務局長(59)は、「トイレマークのあるお店では、トイレが借りられる。シニアの方の憩いの場にするよう頑張りたいですね」と話しています。

大澤克弘盛岡肴町商店街振興組合事務局長(59)は、「トイレマークのあるお店では、トイレが借りられる。シニアの方の憩いの場にするよう頑張りたいですね」と話しています。



**水谷修さん(83)**  
 1956年、横浜生まれ。少年期を山形で過ごす。上智大学文学部哲学科卒業。横浜市にて、長く高校教員として勤務し、12年間を定時制高校で過ごす。教員時代は、長年生徒指導を担当し、中・高校生の非行・薬物汚染・心の問題に関わり、深夜の繁華街のパトロール活動を行ったことから「夜回り先生」と呼ばれた。現在は現場での経験をもとに、専門誌や新聞、雑誌への執筆、テレビなどへの出演、日本各地での講演などを通して、子どもたちが直面しているさまざまな問題について訴えている。花園大学客員教授

**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、お客様ひとり一人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東北株式会社 019-623-2400** 担当 荒木田  
 本社/盛岡支店 〒020-0022 盛岡市大通3丁目3-10 七十七日生盛岡ビル9階  
 他支店 久慈支店 宮古支店 大船渡支店 北上支店

**NISSAN INTELLIGENT MOBILITY**  
**New SKYLINE Debut**  
 新型スカイライン誕生  
 Innovation that excites  
 SKYLINE

**世界初** インテリジェント高速道路ルート走行 (3D高精度地図データ搭載) **ProPILOT 2.0**  
 グレード別設定  
 高速道路の出口までナビ連動で運転をアシスト。  
 同一車線内でのハンズオフが可能。  
 「プロパイロット 2.0」の詳細はこちらへ





加藤嘉といえは、『砂の器』(1974)、『ふるさと』(1983)などの老人役で有名演技を記憶の方も多...

加藤嘉の巻

風貌の人でしたが、人は見かけによらぬもの、壮年期の彼の演技には独特の怖...

文具発見

平金商店の文具博士 鎌田店長



書き味抜群で新登場

一度は使ったことがあるのとは違うくらい認知度が高い消せるボールペン...



左が従来品のペン先、右が新しく搭載されたシナジーチップというペン先...

10月10日は「転倒予防の日」です。人は加齢とともに筋力の低下や歩行障害...

日常生活での転倒・転落にご注意を

10月10日は「転倒予防の日」です。転倒しテレビの角に頭を打ったなどが多く、転倒・転落での救急搬送数は65歳から増加傾向にあります...

盛岡芸能余話(16) 文 斎藤五郎



続・映画館

本紙9月号に続けて映画館のお話です。と言いますのは読者の方から、私も昭和45年ごろ映画館勤めで映...

めると「百人規模の大きなパーティ」でした。今では映画館の支配人と書いてもピンと来ませんが...

その記念館は間口5間(9メートル)、左右にシヨウウィンドーがあり、上映中と次週上映のポスターやスチール写真が貼ってあり...

たもり FRESH & HEALTHY 10/24 25 紫波町桜町1-12-1 TEL.019-672-1820

konkatsu Ainas ご入会キャンペーン 今、アイナスにご入会の方にもれなく 龍泉洞の化粧品をプレゼント! TEL:019-601-8105

全施術 オールハンドの安らぎ 完全個室で 乾肌にも最適な エッセンス使用 拭き取り無し むくみや痛みでお困りの方に ルシアのリンパケア リンパケア60分 肩腰膝脚

ユニオングループ GROWING UP UNION GROUP ユニオンガールズ 株式会社 宮崎商店 TEL.019-613-7707(代表) 株式会社 飛鳥商事 TEL.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

【40食目/さつまあげとタコとメンマの中華炒め】



きゅうりの歯触りやタコの歯ごたえなどいろいろな食感を楽しみながら味わえます。しょうがのピリッとした味が食欲をそそるたっ

**作り方**

1 タコの頭は皮を下にしてスライスする。同様にさつまあげ、ピーマン、にんじん(皮を剥いて)、玉ねぎも縦

きゅうりの芯を最後に載せ

きゅうりの芯を最後に載せ

きゅうりの芯を最後に載せ

きゅうりの芯を最後に載せ

きゅうりの芯を最後に載せ

きゅうりの芯を最後に載せ

きゅうりの芯を最後に載せ

きゅうりの芯を最後に載せ

きゅうりの芯を最後に載せ

きゅうりの芯を最後に載せ

きゅうりの芯を最後に載せ

きゅうりの芯を最後に載せ

きゅうりの芯を最後に載せ

きゅうりの芯を最後に載せ

きゅうりの芯を最後に載せ

きゅうりの芯を最後に載せ

きゅうりの芯を最後に載せ

きゅうりの芯を最後に載せ

きゅうりの芯を最後に載せ

きゅうりの芯を最後に載せ

きゅうりの芯を最後に載せ

きゅうりの芯を最後に載せ

きゅうりの芯を最後に載せ

きゅうりの芯を最後に載せ

きゅうりの芯を最後に載せ

きゅうりの芯を最後に載せ

きゅうりの芯を最後に載せ

きゅうりの芯を最後に載せ

きゅうりの芯を最後に載せ

きゅうりの芯を最後に載せ

きゅうりの芯を最後に載せ

きゅうりの芯を最後に載せ

今年の特定健診、少しドキ。というのも、4月から高血圧治療ガイドラインが改定され、治療目標が10下がって「130未満、下80未満」となったからです。特定健診はもう受けたでしょうか。

ところで、高血圧予防といえは減塩ですが、いまだに、食塩摂取量は9.9g/日(平成29年国民栄養調査)です。厚生省が推奨する、男性8g/日未満、女性7g/日未満、そして、高血圧患者さんの減塩目標である6g/日未満には、まだまだです。そこで今回は、減塩が難しいと思っている方に、ぜひトライしてもらいたい「DASH食」を紹介したいと思います。

**DASH(ダッシュ)食とは**

Stop Hypertensionの略で、高血圧予防のための食事療法という意味です。

この食事療法を日本人の食習慣に合わせて、簡単にまとめる「野菜、果物、海藻、大豆製品やナッツ、乳製品、魚、全粒穀物を積極的に食

カリウムは全ての食品に含まれる

カリウムは、植物、動物の細胞に含まれています。また、ご存知のように、肥料の成分(窒素・リン・カリウム)です。つまり、私たちが口にすすべての食品に、カリウムが含まれて

傾向にあります。アボカドやキウイは糖質が少なく、食物繊維が豊富です。

**マグネシウムは**

知名度では今一つのマグネシウム。実は、多くの酵素を活性化し、生命維持に必須のミネラルです。筋肉

「DASH食」は、積極的に野菜や海藻、ヨーグルトやナッツ類を食べることなので、取り組みやすいと思います。

「DASH食」に「減塩」を組み合わせることができれば、降圧効果がより期待できるのは言うまでもありません。

小麦には少ないです。間食を、ブームになっている無塩のミックスナッツ(30g/日)に代えると、マグネシウム、カリウム、食物繊維もとることができま

「DASH食」は「減塩」で「降圧効果はより期待できる」

**TOMATOMA とつか**

秋野菜

どぞどぞ入荷中!

TOMATOMA とつか 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  
【定休日】フェザンの定休日準ずる 【TEL】019-606-4755 【FAX】019-606-4756

※入荷状況により商品が変更になる場合があります

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

同級会・歳祝いプラン

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)

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

日本ハウスホールディングス

森の風 鶯宿 HOTEL MORI NO KAZE OUSYUKU

予約・お問合せ 0120-439-166

〒020-0574 岩手県岩手郡岩手町鶯宿10-64-1 森の風 鶯宿

大好評!お得なスタンプカード! 来場1回につき1ポイント

平日無料 プレー券進呈!

岩手ゴルフ倶楽部

岩手ゴルフ倶楽部創立82周年・コース開場57周年

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!

10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
9/29	9/30	10/1	2	3	4	5
OP花巻温泉杯	セルフデー					レディースデー
¥9,160	¥4,500	¥6,570 食事付	¥6,020	¥6,020	¥6,570 食事付	¥8,220
6	7	8	9	10	11	12
月例・石巻谷石油杯		新山友の会 定例コンペ				レディースデー
¥9,320	¥6,020	¥6,020	¥6,020	¥6,020	¥6,570 食事付	¥8,220
13	14	15	16	17	18	19
OP清酒月の輪杯	セルフデー					レディースデー
¥9,320	¥9,320	¥6,020	¥4,580	¥6,020	¥6,020	¥8,220
20	21	22	23	24	25	26
シニアサーキット最終戦						レディースデー
¥9,320	¥6,570 食事付	¥9,320	¥6,570 食事付	¥6,020	¥6,570 食事付	¥8,220
27	28	29	30	31	11/1	2
セルフデー		新山友の会納会				レディースデー
¥9,320	¥4,580	¥6,020	¥6,570 食事付	¥6,570 食事付	¥6,570 食事付	¥8,220

※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・経費込み、利用税(700円)は別途頂戴します。



いわて医療通信【更年期】

# 女性更年期について③

**更年期をフックに 過ごす対策①**

更年期を比較的楽に過ごす対策について数回にわたり記載します。

更年期のことを正しく理解し、体調に生活を合わせることが大切です。

① 同じ時間に起き、眠るなど生活リズムを付ける。

② 食事はバランスを考え、楽しみながらとる。

③ お風呂に入り、1日の疲れはその日のうちにとる。

④ ストレス解消法を見つけ、ストレスをためない。

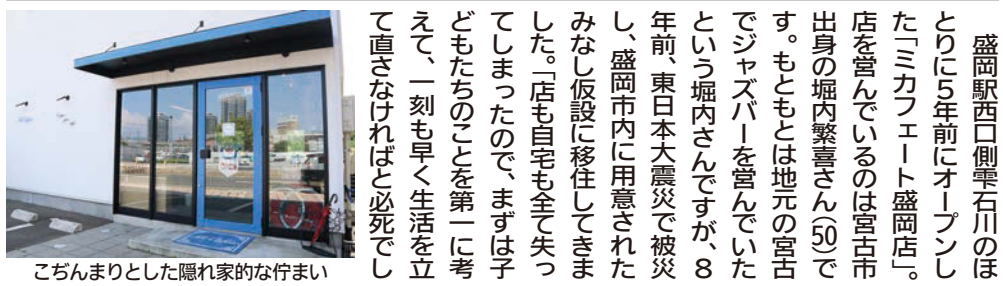
⑤ 本音で話せる友だちを見つめる。

会話は更年期女性にとって

とても重要だと思えます。⑥ 趣味や生きがい、楽しみを見つめる。⑦ 定期的に運動をする。⑧ カマンしない医師に相談する。

ストレス解消法の一つとして、自宅でアロマエッセンスオイルを用いる方法があります。効果があると言われているオイルを下記に示します。

<b>ローズヒップ</b>	ビタミンCが豊富でシミに効果的。また、皮膚細胞の再生を促進させる。
<b>キャロット</b>	ベータカロテンが多く、皮膚の老化防止に役立つ。肌のキメを整え、シミやシワにも効果的。
<b>ヒポファエ(サジー)</b>	肌を紫外線から守り、皮膚の修復を促す。
<b>ヘーゼルナッツ</b>	人間の皮脂に含まれるオレイン酸が多く、保湿や取れん効果あり。紫外線を防止し皮膚を再生する。
<b>サンダルウッド</b>	呼吸を深くゆったりとさせて気持ちを整え、血圧を安定させる。皮膚を乾燥から守る。
<b>フランキンセンス</b>	皮膚の細胞成長促進作用が高く、しわ防止に役立つ。呼吸器系のさまざまなトラブルにも有効。
<b>ローズ</b>	寂しさや孤独感を緩和し、愛情豊かな気持ちになれる。皮膚の血行を促進する。
<b>ネロリ</b>	不安や心配を払拭し、エイジングに伴う抑鬱状態から脱却できる。皮膚の細胞を活性化させる。
<b>イランイラン</b>	更年期のネガティブな感情を慰める。血圧を安定させ、性への問題にも有効。
<b>ジュニパー</b>	体内の不要な老廃物や毒素の排出を促し、身体をすっきり浄化させるのに役立つ。



## 知ってる? シニアの穴場スポット

### ミカフェート盛岡店

# 至高の味と男のこだわり



発生から4カ月後の7月に盛岡市菜園にジャズスポット「バー・カフェ・エッセ」を再スタートさせました。それからしばらくして、同店で提供するコーヒーの新たな豆の仕入れ先を探していたところ思い出したのが、以前雑誌で目にしたことがある世界各国でコーヒー豆の開発・研究に取り組み「コーヒーハンター」と呼ばれるミカフェートの川島良彰社長の存在でした。

現在、2つの店を休みなく行き来する毎日、「布団には寝ず、毎日店の椅子を並べて寝ています」と笑っている堀内さん。

「男のこだわりを感じる店で、香り高いコーヒーを味わいながら心豊かに過ごしてみませんか。」

盛岡市盛岡駅西通2・19・27  
019(655)8325

## あなたは夏痩せ?夏太り?

# 秋は養生の季節



今までも増して高温多湿に終わった夏でしたが、その後も当店のお客様の顔には疲労の色が伺えます。夏野菜が爽やかなその枝葉が疲弊していく様と、夏を過ごした身体は似ているものがあります。

身体機能が弱まり、病気に抵抗力も低下していきま

すので、空気が乾燥し皮膚が冷たい秋の風にさらされるようになります。喉の炎症や咳を伴う風邪にかかりやすくなったり、免疫力低下により体内で休眠していたウイルスが目覚め、帯状疱疹

分には回復しないと書かれていますが、それだけ夏という季節は身体に負担が大きいともいえます。

夏痩せの原因は、熱疲労や暑さによるストレスで消化液の分泌が低下したり、

水分を多く摂るために消化液が薄まり、食欲が湧かないなどの原因があげられます。少食となった高齢の方、胃腸機能の弱い方に見受けられます。このような方は、暑い時から冷たい飲み物な

らっしゃると思いますので、一筆加えておきます。夏太りの原因は、暑さのため汗とともに流された体内にミネラルを補い、体を構成するタンパク質、ビタミンなどをバランス良く摂取し、冷房で体を冷やし、脂肪が

燃えにくくなる、麺類などがあっさりした炭水化物の摂取に偏りがち、気温が高いので体温維持のための熱産生は省エネモードなので、夏バテをしないようにと過食傾向になることもあ

**あきらめないで つめ水虫!**

TEL:019-622-2623  
盛岡市本町通 1-17-26

有限会社 宮手薬店  
爪水虫は爪からあがる

**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**

活動場所 盛岡市内丸6-12  
~ハレレフア~  
TEL:080-1663-2928

**無料 血流測定 できます!**

生活習慣を見直すきっかけにお試しください

●全国どこでも受付致します

●お薬を待つ間に買い物ができます!

くすりのメイト サンタウン調剤薬局  
019-662-0576 019-661-1200  
盛岡市北松園二丁目13-1(ユニバース サンタウン松園店内)

「うっせなら日本一番の美味しい「コーヒー」を探し求めていた堀内さんは、さっそく川島社長に交渉。家の再建計画のタイミングとも相まって、自宅兼店舗としてミカフェートのフランチャイズ店出店へ

「最高にいいものを」コーヒーも生き方も、堀内さんのこだわりそのもの

**好きなソフトドリンク 引換券**

有効期限 2019年10月31日迄

この広告を、切り抜いてご持参いただいた方に、好きなソフトドリンク1杯サービス致します

019-606-3080  
盛岡市大通二丁目37CT33ビル7階

# 自分の家は自分でつくる!講座

大手ハウスメーカーと地元工務店の違いはなんですか? 「盛岡マイホーム学院」ならあなたの疑問に答えてくれます。

期間 2019年10月11日(金)~11月22日(金)

時間 13:30~16:30開催 定員 先着15名(定員になり次第締め切ります)

受講料 全6日間 4,000円(教材費) 会場 あつとホーム 2階

これからの住まいを考える方に

- 冬でも家の中は春のよう……
- 家中どこに行っても同じ温度
- 朝起きてトイレも寒い
- 水を下げなくてもいい
- 外から帰ると玄関からほんわかあったかい
- だから人生が変わる!

休タイム おかしを食べながら和気あいあい

自分の家は自分で作る!講座 ▶ TEL番号:019-908-6062 月~金 9:00~19:00まで受付 ▶ FAX番号:019-635-6061 FAXは24時間受付

**盛岡マイホーム学院 第35期生 募集**

会場のご案内

ヤマダ電機 ● 盛岡スコール高校  
↑ 至盛南大橋

GU ● フィッシャーマン  
くら寿司 ● スポーツデポ  
AOKI ● DCM  
● ホーマック

あつとホーム ● 盛岡西バイパス

盛岡マイホーム学院事務局  
〒020-0857 盛岡市北坂園2丁目1-11  
TEL019-908-6062 FAX019-635-6061

もりおかにしえ散歩 ③〇

案内役 真山 重博

# 旧呉服町境界



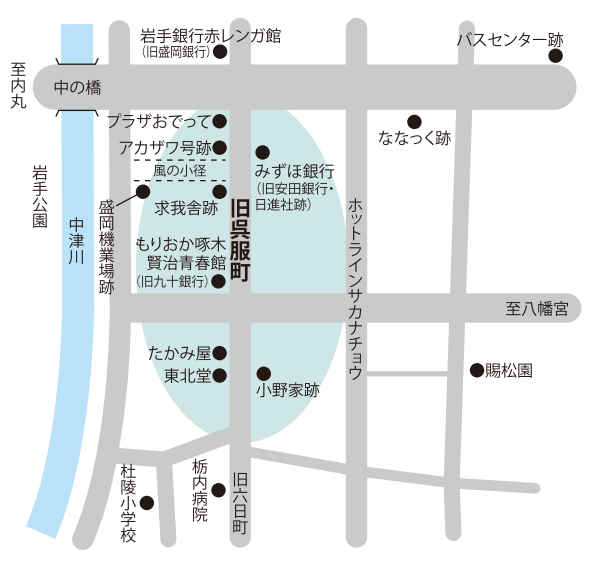
中の橋を内丸側から渡って最初の交差点を右折し、旧六日町方面に向かってまっすぐ延びる通り「ブラザおでつ」から枳内病院手前までにあたるのが「旧呉服町」です。

呉服町という町名になったのは1812年からで、それまでは新町と呼ばれていたそうです。新町には呉服店はもちろん、綿・麻織物を商う太物屋、古着屋、質屋などが軒を連ねていました。そのほとんどが近江を中心とした上方出身の商

人たちで、彼らはその勤勉さと商才として何よりも彼ら独自の情報網を駆使することにより財を成したので、名実共に呉服町となりました。呉服の他に、両替商、醸造業などにも事業を拡げ、藩の為替方を担当する政商も現れ、この町では多くの商人たちの栄枯盛衰のドラマが展開されてきました。

「ブラザおでつ」と「ホテルプライトイン盛岡」の間にあるお洒落な路地「風の小径」からラヂオ盛岡の茂る藪の中も歩いたため、夕方には腕や首がかぶれて大変な目に遭ってしまった。この時は拓本を趣味とする上、目的の古代文字は発見に至らず、残念な結果に終わったものの、超古代ミスリーのロマン探検、その

版書籍や雑誌など、昭和初期の銀行パニツクや敗戦、市街地の中心が河北側に移るにつれ、呉服町の役割を担う町となり、後半には銀行設立ラッシュも続き、この一帯は「盛岡のウォール街」と呼ばれたものです。



## 風のうわさ

イワテ奇談漂流 文 高橋政彦

# 古代文字探検へのいざない

何故かほぼ一直線下に並ぶ古代文字スポット

代平付近で見られる古代文字は、その業界では「鳥の足文字」と呼ばれ、岩の破片に矢印状の、まさにその名の通り、鳥の足跡みたいなものが角度を変えて記されているという。強いて活字に置き換えて書けば「くくく」という感じだと地元の人々に聞いた。しかし、その文字が持つ意味は不明である。またこれらがいつの時代のものかについても想像の域を出ない。天然の漆が生いた岩があると聞き、これま

た探検隊を結成して楽しみながら調査登山を決定した。この時は拓本を趣味とする隊員も加わっていたので、さまざまな巨岩で丁寧に岩の刻印を記録したが、これと言った結果を得るまでに

も「鳥の足文字」が刻まれた石が散らばっていると聞いた。ちなみにドコノ森の石は持ち帰ると良くないこととが起るといふ伝承もあるという謎度拡大の逸話付きである。

いわてシニアネット便り《10月の西部公民館パソコン教室》
●エクセル実践編... 8日(金)9時半~12時
●デジタル写真のPC取込み・整理... 17日(金)10時~15時
●Windows10基本操作... 23日(金)10時~15時
●タブレット端末で楽しむ!... 25日(金)10時~12時
●パソコン・タブレットお助け相談会... 31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@ks.j.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
●お問合せ・お申し込みは 株式会社 リードコナン TEL. 019-656-3600
〒020-0051 盛岡市下太田沢田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/

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

呼吸する木の家で毎日「リラクゼーション」
家族が笑顔になれるモデルハウスを 増税後でも「この価格」でお譲りします!
新田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。
価格/1棟 3,150万円
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.019-604-6860 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



目立ちにくい小さな段差ほどつまずきの原因になります

平泉ひかるエフエムが、棧橋から大泉が池に一人ひとり灯籠を浮かべました。この日用意された灯籠は1000灯。大泉が池に浮かべられた灯籠の他、山門から本堂へ続く道にも灯籠が置かれ、お寺全体が柔らかな灯りで幻想的な雰囲気になりました。奉納金は、震災孤児を支援する基金へ送られるということです。

東日本大震災で亡くなられた方や先祖供養、祈願成就などの思いを込めて2011年から開催されています。9年目の今年も多くの人が参列し「先祖供養」「家内安全」「世界平和」などと、灯籠にそれぞれ願いを込めました。そして法要後、南大門跡にかけられた花壇コンクールに応募のあった全ての花壇の写真を平泉町役場一階で開催されました。花壇が選ばれました。コンクールでは、中尊寺、毛越寺、一閑農業改良普及センター、町地域婦人団体協議会、平泉町第40回花壇コンクール 最優秀賞に「瀬原婦人会」の花壇が選ばれました。コンクールでは、正午から生放送でお届けしています。

「浄土庭園法灯会」が行われました。平泉ひかるエフエムが、棧橋から大泉が池に一人ひとり灯籠を浮かべました。この日用意された灯籠は1000灯。大泉が池に浮かべられた灯籠の他、山門から本堂へ続く道にも灯籠が置かれ、お寺全体が柔らかな灯りで幻想的な雰囲気になりました。奉納金は、震災孤児を支援する基金へ送られるということです。

陽だまり工房が教えるリフォームの知恵

実は危険の多い家の中。突然ですが、高齢者の転倒事故の約半数は家庭内で起きていることを知っていますか。年齢を重ねることに筋肉が弱くなり、少しの段差でもつまずきやすくなり、骨折など大きな怪我につながることもあります。意外にも階段の段差よりも、目立ちにくい小さな段差ほどつまずきの原因になります。

和室と洋室の隙間やトイレと廊下の境目など、気がつきにくいところこそ注意が必要で。少しのリフォームで生活が安心。転びにくい家にするために、まずお勧めなのが手すりです。階段まわりはもちろん、玄関や廊下につけることで転倒防止の他に立ち上がる時などにも便利です。また、段差解消には段差見切り材が最適。段差見切り材は段差をななめに処理することができ、小さな段差に取り付けると効果的です。カーペットやラグなどもめくれあげると転倒の危険があるので、段差見

「瀬原婦人会」の花壇には、真つ赤なサルビアが存在感を感じながらも周囲の赤い屋根の民家と調和して並んでおり、整然とした配置、行き届いた管理なども評価のポイントになりました。この花壇は国道4号平泉バイパス北口交差点西側の県道沿いにあり、通りかかった人々の目を惹きつけていました。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。

盛岡市保健福祉部長寿社会課のイベント。盛岡市元気なまなま介護予防講演会。シニアライブラリー体験で今日も元気だ！。シニアライブラリー体験で今日も元気だ！。シニアライブラリー体験で今日も元気だ！。

各種イベント。滝沢市商工会女性部主催 チャリティーコンサート2019。第14回新居うたごえ喫茶ともしびinもりお。血管の健康、「見て確認！～血流測定会～」。

陽だまり工房。リフォームの知恵。和室と洋室の隙間やトイレと廊下の境目など、気がつきにくいところこそ注意が必要で。少しのリフォームで生活が安心。

読者プレゼント。サッポロビール株式会社より。サッポロ 麦とホップ(赤)。毎年ご好評をいただいている麦とホップ(赤)。甘く香ばしい麦の旨みと磨きをかけた深くまろやかなコクをお楽しみください。

遊食屋FUJIより。盛岡じゃじゃ味噌物語。遊食屋FUJIからオリジナル商品のご提供。じゃじゃ麺・きゅうりなどの野菜ディップ、各種お料理の味噌ダレに、180g入りを1名様にプレゼント。

さいとうたかを様より。さいとうたかを様サイン入り色紙とクリアファイル。さいとうたかを様の直筆サイン色紙を1名様に、ゴルゴ13のクリアファイルを8名様にプレゼント。

健康太極拳サークル拳盛會。大正琴講座。卓球。内容：自分本来の力を高める健康太極拳を取り入れませんか。

健康太極拳サークル拳盛會。大正琴講座。卓球。内容：自分本来の力を高める健康太極拳を取り入れませんか。

健康太極拳サークル拳盛會。大正琴講座。卓球。内容：自分本来の力を高める健康太極拳を取り入れませんか。

健康太極拳サークル拳盛會。大正琴講座。卓球。内容：自分本来の力を高める健康太極拳を取り入れませんか。

健康太極拳サークル拳盛會。大正琴講座。卓球。内容：自分本来の力を高める健康太極拳を取り入れませんか。

健康太極拳サークル拳盛會。大正琴講座。卓球。内容：自分本来の力を高める健康太極拳を取り入れませんか。

健康太極拳サークル拳盛會。大正琴講座。卓球。内容：自分本来の力を高める健康太極拳を取り入れませんか。

健康太極拳サークル拳盛會。大正琴講座。卓球。内容：自分本来の力を高める健康太極拳を取り入れませんか。

健康太極拳サークル拳盛會。大正琴講座。卓球。内容：自分本来の力を高める健康太極拳を取り入れませんか。

健康太極拳サークル拳盛會。大正琴講座。卓球。内容：自分本来の力を高める健康太極拳を取り入れませんか。

健康太極拳サークル拳盛會。大正琴講座。卓球。内容：自分本来の力を高める健康太極拳を取り入れませんか。

健康太極拳サークル拳盛會。大正琴講座。卓球。内容：自分本来の力を高める健康太極拳を取り入れませんか。

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

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2,700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

**激動する世界の裏側を鋭く描く**

劇作家 さいとうたかをさん(82)

1936年(昭和11年)11月3日生まれ。和歌山県和歌山市に誕生後、大阪府堺市で育つ。現在、東京都野区に仕事場を、新宿区神楽坂と花巻市石鳥谷町に居を構える。1955年、漫画界にデビュー後、1960年に業界で初めて分業制による劇画制作の法人組織「さいとうプロダクション」を設立。1968年10月より連載開始の「ゴルゴ13」は、一度も休載することなく現在も連載中。「ゴルゴ13」の単行本(SPコミック)は、2019年7月で193巻。他に「鬼平犯科帳」など作品多数。小学館漫画賞、紫綬褒章、旭日小綬章を受賞。

**年数日を右手の自宅で**

JR石鳥谷駅のホームから見えるピンク色の建物があります。それは、盛岡市出身の輝子夫人の所有していた土地に建てたお気に入りの別荘で、年に数回数日を通ります。「右手は食べ物がうまいし物価が安い。こちらでナスやキュウリを食べたとき、本来の味を思い出して感激しました」として、「人間性豊かで人間関係を大事にする右手の人が好きだ」と笑顔で話し始めたさいとうさん。

**誕生日は、まんがの口**

さいとうさんは、1936年昭和11年11月3日生まれ。漫画家の手塚治虫さん、「子連れ狼」作者の小島剛夕さんと同じ誕生日で、くも日本漫画家協会と出版

社5社が制定した「まんがの日」でもあります。さいとうさんは、5人兄弟の末っ子として和歌山市で誕生後、まもなく大阪府堺市に移り住みました。小さい頃はケンカと園工(美術)はクラストップという不良少年で、将来の夢はボクサーか画家だったといえます。

**「新寶島」との出会い**

理容専門学校を卒業後、実家の理髪店で働き始めたさいとうさん、映画が好きで好きで、なんと映画の仕事ができないかと考えていました。「それは難しい」とも思っていました。そんな矢先、手塚治虫さんの「新寶島」を見て「これだ」と衝撃を受け、「紙で映画みたいなことができる」と鳥肌が立ったそうです。ストーリー漫画を劇画と呼ぶようになり漫画を劇画と呼ぶようになったさいとうさん、「映

画で100人出てくるシーンを作るとしたら膨大な手間がかかるが、劇画ならペン1本で100人でも200人でも出せるシーンが作れる。この世界が伸びないはずはない」と確信しました。

**漫画家デビューからプロダクション設立**

1955年に『空気男爵』という作品で漫画家デビュー。以後、人気漫画家として次々と単行本を発表したさいとうさん。1958年に上京し、人気漫画家と劇画制作集団を結成。たくさんの執筆依頼に応じて資本劇画短編集を数多く出版しました。1960年4月、劇画で初めて「分業体制」を取り入れた制作会社「さいとうプロダクション」を設立。

以後、1967年に時代劇アクション劇画「無用ノ介」を連載、1968年10月より連載を開始した「ゴルゴ13」は、一度も休載することなく本年51年目を迎える。単行本の総発行部数は2億部を越え、コミック業界では連載の最高記録を塗り替えています。

**通称「ゴルゴ13」、自称「デューク東郷」**

中学時代、「クイズをやるとつもらない」と、テストの答案用紙をいつも白紙で提出していたさいとう

さん。中3時のテストの際、いつものように白紙で答案用紙を提出すると、その答案用紙を机の前に持ってきた担任から、「これを白紙で出すのは君の意思で出すのだから仕方がない。しかし、これは君の責任の範囲内に出すのだから名前を書きなさい」と言われ、束縛とはこういうことか」と気づき、そんな自分を認めてくれたたった一人の尊敬していた先生、その東郷

まお先生になんて「デューク東郷」が誕生したというエピソードを語ってくれました。

**自分の描くものは娯楽**

「42歳の時に糖尿病で倒れた時は体重が100kgだったが、2カ月で27kg落としてからは元気で、つい最近はずいぶん楽に歩けるようになった。柔道の受け身をとって、大げさを免れたこともあります。朝からステーキも食

**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

ゴルゴ13が使用している「アートM16」のカメラを構えるさいとうさん

写真: さいとうたかをさん

紅葉狩りなどの行楽に

**美藤のお弁当**

5名様より 無料配達

松花堂 5,000円(税別)

季節の六角弁当 1,200円(税別)

019-653-1421

盛岡市上田3-7-26

**かじり食べ放題**

期間残りわずか!お早めにご予約を!

(大人)1泊2食お1人様 平日1室4名様のご利用の場合 **9,000円** (消費税込)

1室3名様の場合 **10,000円** (消費税込)

1室2名様の場合 **11,000円** (消費税込)

10月11日まで開催!

ホテル千秋閣・ホテル花巻  
ホテル紅葉館  
3館共通

**パイキング!!**

花巻温泉

佳松園・ホテル千秋閣  
ホテル花巻・ホテル紅葉館・バラ園

公式HPからのご予約で館内利用券1人500円プレゼント※大人のみ

TEL0198-37-2111

花巻温泉 検索

2019.9.14 sat ~ 10.20 sun **秋のバラ園** Rose garden

開園時間 6:30~19:00  
入園料 大人 500円 子供 無料 (小学生まで)  
団体割引 15名様以上 400円