

2019.12月号 無料配布
【月刊195号】 次号/12月22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 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 85.9MHz 大槌 78.4MHz
大船渡 79.7MHz 岩 泉 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



「岩手県高等学校PTA連合会」とは、岩手県内高等学校66校および特別支援学校14校の合計80校が加盟する連合組織で、PTAの連絡を密に互いに協力して、高等学校および特別支援学校教育の振興を図ることを目的に結成され運営されています。(高等学校PTA連合会は、全国の都道府県・政令指定都市単位に結成)

未来へ紡ぐPTA活動

右から
井上美智子さん
鈴木圭さん
山崎千晶さん
澤瀬純一さん
清水成樹さん
熊谷雄一さん
太川雄矢さん
山崎隆司さん
伊東和美さん
佐藤尚さん

県高P連の役割と
古今の変化
高校は、夢を現実のものとして目標に置き換え、多様な価値観に触れながら自分の可能性と方向性を定める、その第一歩を踏み出す場。学び舎に通う高校生たちの健全育成を目指して支えているのが、来年、創立70周年を迎える「岩手県高等学校PTA連合会」(以下、県高P連)です。今回、盛岡市内近郊の各

弱くなったなあ。俺たちの時代では考えられない」といふ声も聞いた。だが、男子が多かった昔と違って今は男女比がほぼ半々。OB世代との考えの違いも顕著に表れているように思います。ね」と困惑顔。PTAと地域と学校共に手をたずさえて

岩手の県高P連には健全育成、調査広報、進路対策の各委員会のほかに、総務の各委員会のほかに、全国でもめずらしい母親委員会が置かれ、積極的に母親が集まり研修・交流が図られているのも特徴です。また地域には元PTAのシニアも多く、その中には積極的にスクールガードとして見守りに関わっている人や、学校やPTAの行事を率先して手伝ってくれるというケースも多いそう。時代とともに教員の環境も変化する中、学校の手が回らない部分へ手を差し伸べることが出来るのは、同窓会、地域、そしてPTAの存在です。

水中ウォーキングで健康づくり!!
ゆびあす
盛岡市熱利用健康増進センター
休日 第2火曜(8月無休) 営業時間 AM10:00~PM8:30(浴場PM8:00)
料金 プール:大人700円 高校生400円 小中学生300円 各幼児無料
浴 場:大人400円 高校生250円 小中学生150円

岩手県国際交流協会 30周年式典
大森ふじおのシニアナビ
多文化共生にシニアの貢献、大
これからのシニア世代が高校生だった以前から、常に支え活動してきた県高P連。地域の人たちの支えのもと、これから先もずっと高校生たちを応援し続けま

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北東北株式会社 019-623-2400

「災害対策」に日産リーフで、賢くエネルギーを管理。
100%電気自動車「日産リーフ」のバッテリーは、クルマの動力源としてだけでなく、ご家庭の蓄電池としても十分にお使いいただけます。

災害対策の備えをお考えの方にオススメ! 停電時でも、ご家庭で電気がお使いいただけます。
東日本大震災時インフラ復旧率
電力の復旧は早い系統電力 75%
ガソリンスタンド営業率 47%

日産プリンスのいい人見つけた!

お客様本位をいつも意識

カーライフアドバイザーの 石黒朱莉さん



ひと昔前まではほとんどが男性だった自動車営業も、近年は「カーライフアドバイザー」という名称になり、女性の採用も積極的に見られるようになってきました(カーライフアドバイザーとは、営業のほかにメンテナンスや保険などもメンテナンスタールでカーライフを支援する業務のこと)。

今回ご紹介するのは女性のカーライフアドバイザーとして今春スタートを切った、南大橋店の石黒朱莉さん(23)です。

大学では介護の勉強をしていたという石黒さんですが、「日産車が大好き」という思いが強すぎるあまり、目標は日産車に関する仕事へと一転、願い叶って卒業後は憧れの日産プリンスへと就職を果たしました。入社前に

ほかのディーラーを見て回った際、対応の差に違和感を覚えることもあり、「私は来店してくださる全てのお客様に、女性ならではの視点やきめ細かな気付きで親切丁寧に接していきたい」と決意したという石黒さん。

新人として手探りながらも一生懸命対応する中で、「一度来店された方が、他社に行き安い見積もりをされたにもかかわらず、戻ってこられて、石黒さんから買おうと感心しています」と話し、現在はフロント業務を兼務しながら実践教育を通じてカーライフアドバイザーとして活躍しています。

盛岡市東山北2-9-48
019(635)2332

阿部陽子の

ほくほくとトレッキング 第三回

堺ノ神岳 1319m

1319mの高みから北上山地一帯を見守る山がある。尖った岩峰の頂をもつ堺ノ神岳は「これより悪霊の侵入まかりならぬ」と、疫病や流行病を阻止するありがたい明神さまである。宮古市と岩泉町の境に位置するモナドノツツ(残丘)で、山頂は大小の花崗岩の重なりだ。早池峰山を見つめた小さな祠をまつり、一番高いところには四角柱の石碑を置く。信じられない

いかもしいないが少し傾くこの石碑、神さま視線の威厳さを感じる。堺ノ神岳は下閉伊の三明神の一つ。兜の形に似ることから、地元では「兜ノ明神」と呼ぶ。堺ノ神岳には複数の道があるけれど、どれも大鳥居に到達する仕組みだ。呼吸を静め、それから鳥居をくぐって石段を進めば、明

大規模林道を峠まで上り、東へ3km進んで広場に駐車する。カラ松林を15分で標高1305mの書鷹森山頂だ。毛虫を意味する書鷹は「ゲエダカ」と訛る。私が最初に登ったのは20年前。その頃は、寒冷風の風衝荒廃の裸地だった。だが今は違う。治山事業で植えたカラ松が良く成長し、森を取り戻している。堺ノ神岳へは、ゲエダカから上

「かつて、押角から堺ノ神沢沿いの道を登ったことありましてね。とんでもなく辛かった」とは、宮古の渡邊さんのお話だ。なるほど山頂直下に達する一本の線が地形図にあった。でも私はチャレンジャーを止しておこう。



(公社)日本山岳会岩手支部 支部長 / 阿部陽子
IBC ラジオ放送 「いわての山トレッキングガイド」に出演中



北上山地のご真ん中で、眺みをきかせる堺ノ神岳。三明神の一つ「峠ノ神岳」から遠望する

これより侵入まかりならぬ

神さまの領域ということだ。岩泉町大川のコースは、町民バス停川崎で橋を渡り、を食む牛の気分で歩く。害鷹森から登る場合は、宮古市・夏屋から八戸川内

松森経由で目指すもよし、林道を進むもよし。和井内との出会いから、古い林道

もりしん 金利上乘せ実施中!
年金定期 年金定期Ⅱ型
あなたのそばに 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!)
ファイブ-α
ご旅行や冠婚葬祭に。お子さん・お孫さんのお祝いごとに。
お祝いみち自由!
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(ソラノキョウ)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

不動産買取の **無料査定** 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 ●若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
二ツ七不動産 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

夜回り先生 水谷修
オフィシャルサイト
<https://mizutaniosamu.net/>
新ホームページが 11.13 よりスタート
2019 11.15 ON SALE 「壊されゆく子どもたち」
夜回り先生の青少年問題論

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
むくみや痛みでお困りの方に **ロシアのリンパケア**
リンパケア60分 肩腰膝脚
の各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 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 ☎019-681-4350
みたけ店 盛岡市みたけ4-13-45 ☎019-656-8220
北上店 北上市上野町3-11-10 ☎0197-62-3375

太陽光発電設備メンテナンス(保守点検)承ります
太陽光発電システムは精密機械です!
2017年4月より「改正FIT法」施行により **メンテナンスが義務化** されています!
「安定的かつ効率的に再生可能エネルギー発電事業を行うために発電設備を適切に保守点検及び維持管理すること」が義務付けられています。固定価格買取制度(FIT)による **全ての太陽光発電設備**が対象です。
安心して長く発電を維持するため **メンテナンスは必要です。**
産業用太陽光発電設備などの大きな発電所になりますと、知らない間に発電量が減少していた、パワーコンディショナが故障していた、などというトラブルがあると多大な損失につながります。有資格者が定期的に点検することで、システムの安全性、発電性能を維持し、不具合が見つかった場合には、改修およびメンテナンスなどのご提案をさせていただきます。
現在の施工状態のチェック
直すべき箇所があれば補修
機器・施工状況ともにベストの状態であることを確認して保守契約スタート
他社が建設した太陽光発電所のメンテナンスも承ります。メンテナンス会社が倒産しているなどの不安を解消いたします。
主な点検内容
データ収集をして異常がないか調査
モジュールの汚れや損傷を目視確認
雑草の駆除
パワーコンディショナや集電盤の確認
定期報告代行業務
ドローンによるIR測定(赤外線撮影)でホットスポットを発見
サーモグラフィによる熱分布測定で、モジュールのホットスポットをはじめ、パナコン端子やケーブルの異常箇所を発見します。
販売数 **100** 件を超える信頼と実績 **安心して当社にお任せ下さい!**
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 ☎020-0872 盛岡市八幡町4-18
☎0120-568-140 <http://www.sasaki-group.jp/>



かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画!

おやじごはん

【42食目/土鍋で作るヘルシー温野菜 豚しゃぶ風】



大きな野菜をサクサク乱切りにして、切ったらすぐ土鍋に投入。取り皿以外は器いらずで洗い物も最小限で大助かりの一品です。

作り方

- ズッキーニは洗ってから乱切りにする。
- なすはヘタを取り乱切りに。
- オクラは頭を取りタテ半分に切る。
- しめじは石づきを取り、ほぐして、①③と一緒に土鍋に入れる。
- 豚ばら肉はひと口大に切り鍋に並べる。
- 水300ccを鍋に入れて蓋をして火にかけて沸騰したら5分位で火を止める。
- ごましゃぶのたれを回しかけて完成。

ひと言アドバイス
野菜が煮えくずれないようにする

野菜いっぱいヘルシー鍋

材料(4人分)



ズッキーニ(1本、おくら(3本)、なす(2本、赤パプリカ1個、しめじ(1パック)、豚ばら肉(80g)、万能ねぎ(適量、飾り用のにんじん(適量)、白コマ(適量)、わかめ(適量)、ごましゃぶのたれ(適量)、水(300cc)



小野寺恵先生

材料(約3~4人分)

絹ごし豆腐……一丁
アボカド……一個
鶏ささ身……4本
酒……大さじ1
塩・こしょう……少々
マヨネーズ・小さじ4
黒こしょう……少々



小野寺恵先生のヘルシー料理

アボカドとささ身のクリーミー豆腐サラダ

アボカドは血液の悪玉コレステロール値を下げ、血液をサラサラにする働きがあります。食物繊維が豊富であり、リノール酸・リノレン酸が含まれているためお肌をツルツルにする効果や、皮膚の健康を維持するビタミンB2・B3も多く含まれています。そのほか、肝臓を守る働きやガン予防、動脈硬化・高血圧予防など、栄養の優等生と言われている低カロリーで高タンパク質にささ身と合わせることで、効果倍増が期待できます。

1 豆腐はペーパータオルで包んで血をのせ10分おく。

2 ささ身は耐熱の器に入れ、酒塩・こしょうをふり、ふんわりラップをかけてレンジで2分加熱後あら熱をとる。アボカドは種を取り、皮をむいて一口大に切る。

3 ボウルに豆腐を入れてフォークでつぶし、マヨネーズ、塩・こしょうを加えて混ぜる。

4 アボカドとささ身をさきながら加えてあえ、器に盛り、黒こしょうを少々ふる。

ヘルシーだけどころか栄養をとることで、クリーミーな食感がたまりなくおいしいので、満足感でいっぱいになりました。おしやれな器に盛り付けておもてなし料理の一品として活躍できそうです。

1 豆腐はペーパータオルで包んで血をのせ10分おく。

2 ささ身は耐熱の器に入れ、酒塩・こしょうをふり、ふんわりラップをかけてレンジで2分加熱後あら熱をとる。アボカドは種を取り、皮をむいて一口大に切る。

3 ボウルに豆腐を入れてフォークでつぶし、マヨネーズ、塩・こしょうを加えて混ぜる。

4 アボカドとささ身をさきながら加えてあえ、器に盛り、黒こしょうを少々ふる。

JUAVAC ドローンエキスパートアカデミー岩手校 受講生募集!! 開校中

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。

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、いままでなかった実践的な内容です。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。

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。

冬の暖かい日につづく、似合う温州ミカン。ミカンといえばビタミンC。子供の頃に競って食べ、手の平が黄色になった覚えがあるかと思えます。

ところで、オシヤベリにつられ、つい、ミカンの白い筋をきれいに取ってしまふことはないでしょうか。白い筋を取るのには「もったいない食べ方」なんです。今回は、ミカンの得する食べ方と、ミカンに特に多く含まれるβ-クリプトキサンチンの健康効果を紹介したいと思います。

β-クリプトキサンチンは、ミカンの白い筋には、β-クリプトキサンチンが豊富に含まれています。β-クリプトキサンチンは、ミカンの白い筋を除去する際に、β-クリプトキサンチンが豊富に含まれていることがわかります。水溶性食物繊維には、便秘改善の効果があります。

β-クリプトキサンチンは、ミカンの白い筋を除去する際に、β-クリプトキサンチンが豊富に含まれていることがわかります。水溶性食物繊維には、便秘改善の効果があります。

β-クリプトキサンチンは、ミカンの白い筋を除去する際に、β-クリプトキサンチンが豊富に含まれていることがわかります。水溶性食物繊維には、便秘改善の効果があります。

β-クリプトキサンチンは、ミカンの白い筋を除去する際に、β-クリプトキサンチンが豊富に含まれていることがわかります。水溶性食物繊維には、便秘改善の効果があります。

β-クリプトキサンチンは、ミカンの白い筋を除去する際に、β-クリプトキサンチンが豊富に含まれていることがわかります。水溶性食物繊維には、便秘改善の効果があります。

りんごの季節

サンふじ、王林、シナゴールド、トキなど、ぞくぞく入荷

TOMATOMA 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

お歳暮・ご贈答用承ります
ご予約はお早めに地方発送承ります
入荷状況により商品が変更になる場合があります。



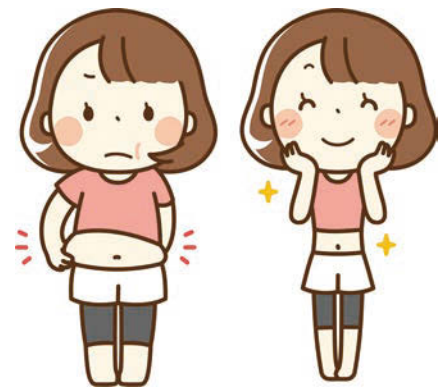
女性更年期について⑤

いわて医療通信【更年期】

更年期をフクに 過す対策③

更年期は女性の人生の中でも、とても太りやすい時期のひとつです。振袖のように揺れる二の腕、ノースリーブからはみ出る脇の肉、スポンのウエストにのしかかる下腹など…。女性は更年期の頃になると若い頃に比べて一段とやせにくくなるだけでなく、閉経を境に肥満傾向となります。肥満のタイプと特徴には2つがあげられます。一つ目は、固太りタイプであり筋肉質でがっちりとした感じ、便秘のぼせがあるといったもの。二つ目は、水太りタイプで、色白、むくみや多汗がみられ、胃腸が弱いといった特徴を持ちます。固太りタイプにもっともよく使われる漢方薬は防風通聖散です。防風通聖散は脂肪組織を減少させることが今までの研究から明らかになっており、今注目されている漢方薬の一つといえます。このほか大柴胡湯を使う場合もあります。ただし、いずれも下剤成分が含まれる大柴胡湯や柴胡湯や柴胡加竜骨牡蛎湯など、代表的なものには注意が必要です。一方、水太りタイプには利尿剤(利尿作用がある漢方薬)の防己黄耆湯が第一選択となります。そのほか五苓散を使うこともあります。さらにストレスで過食し、太ってしまったような場合は、気の異常がある場合、漢方薬が利する場合があります。

岩手医科大学産婦人科学講座 小山理恵



冬の養生は「腎」を補う

睡眠を十分に冷えから体を守る

冬の到来となりました。動植物も冬ごもりです。12月からの3カ月間は「閉蔵」または収蔵の季節で万物が戸を閉ざし陽気を潜伏させることですが、人もあまり体を活発に動かさずに栄養をとることが養生法とされています。健康な人であっても、冬の間、体を補うことが、来春からの活動に向けて一年を健康に過ごすために大切な期間です。生活面では、夜更かしせず早寝し、朝もゆとり起きるのよいとされています。「腎虚」いわゆる腎の衰えは老化現象ともいえるので、骨・歯がもろくなる、白髪、頻尿、難聴、健忘症や生



かれます。ホルモン、泌尿器系、生殖器系、免疫系や生命エネルギーを貯蔵し成長、発育、骨、脳を育み、耳の機能などにも影響します。「腎虚」いわゆる腎の衰えは老化現象ともいえるので、骨・歯がもろくなる、白髪、頻尿、難聴、健忘症や生

50年の歴史 子供から大人まで健康家族

自然薬 松寿仙

病中病後、胃腸虚弱、肉体疲労、虚弱体質

有限会社 宮手薬店

盛岡市本町通1-17-26 TEL.019-622-2623

Xmas Party

クリスマス合コン 2019

会場 Cafe RHINO カフェライナー

盛岡市開運橋通2-33 TEL 019-618-3007

お洒落なカフェで素敵な出逢いのひと時を…

【日時】12月21日(土) 18:00~20:00

【参加費】男性6,000円 女性3,000円

【対象年齢】男性:30歳~45歳までの独身の方 女性:年齢制限無し

〒020-0122 盛岡市みたち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 TEL 019-601-8105

NIWAKA

BRIDAL FAIR

2F...ご結婚&ご婚約指輪

11/22(fri)~12/25(wed)まで開催

時計 & 宝飾 MICHIMATA

盛岡市大通3丁目1-18 TEL 019-651-1234 URL http://www.michimata.co.jp/

「家族で暮らしたい」

素足でのびのび

やっばり木の家がよいね!

サイエンスホーム

日本の伝統を科学するひのきの家

お問合せ 019-604-6877

担当 加賀谷 080-6052-3602

住宅ローン&新築相談会

毎週 土・日 10:00~17:30 ※雨天開催

30分居るだけで心地よさを実感!

土日に都合のつかない方は、お電話いただければ平日でもご案内いたします。

新築をご希望の方は 今なら抽選で

森浴キャンペーン開催中! \ オール国産 /

ひのきの柱に お値段そのまま グレードアップ!

1,000万円台~で木の王様「ひのき」の家を建てよう サイエンスホーム ひのき 検索

予約特典 来場予約のお客様(木曜日までに) QUOカード1,000円分プレゼント!

SCIENCEHOME

6つの人気のヒミツ

優れた性能・品質で 真似できない低価格!

外張り断熱 真壁造り 強固なハイブリッド工法 無垢の内部建具 無垢の床 豊富な木の色

見学会場(モデルハウス)

盛岡市南仙北3丁目4-18

おかげ様でシリウスグループは 14年連続岩手県持ち家着工No.1

国土交通大臣許可(般-27)第23867号

もりおかいにしえ散歩 ③

案内役 真山 重博

旧仁王 新町界限



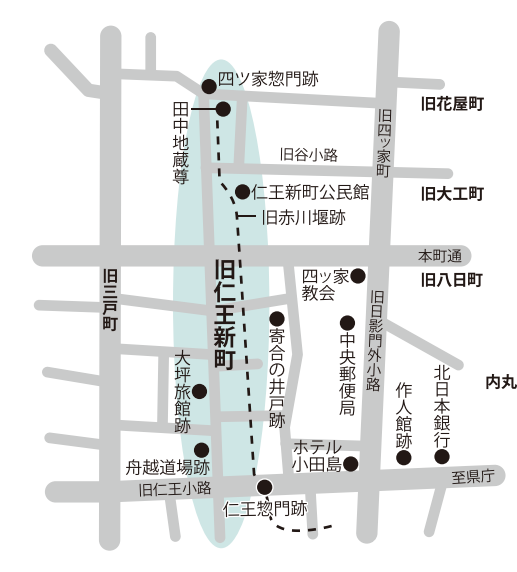
旧日影門外小路と旧三戸町の通りに挟まれた所の外濠の役目を担っていたのが「仁王小路」後に「仁王新町」と呼ばれる通りです。

現在、四ツ家の大智田中地蔵尊がある所に、藩政時代は奥州街道の四ツ家惣門番所があり上田方面への出入りをチェックしていましたが、その番所を出るとすぐ赤川堰があり土橋がかかっています。いくつもの流れが山岸で合流、愛宕山の麓から報恩寺前を流れて三ツ割から仁王田圃に及

ふ河北地区一帯の農業用水として利用されていた堰で、赤川堰は仁王小路(現在の中央通)を横切った先で北上川に流れ込んでいたのですが、南部29代重信公によって北上川の河道が変えられた際、下の橋下流の中津川まで延伸されました。その赤川、現在はほぼ埋め立てられてしまいましたが、その痕跡を今に残しているのが旧仁王新町地区です。ちなみに仁王新町公民館は赤川を埋め立てた上に建てた行列のできる井戸となり「寄合井戸」と呼ばれて

時代には仁王新小路と呼ばれる侍居住地区だったので、いわゆる城下盛岡28町には含まれておりません。

仁王新小路付近は水質が悪かったため長い間飲料水には苦勞したと伝えられています。四ツ家教会の裏手に屋敷を構えていた旧南部藩士・田鎖高景という人物が赤川のそばに井戸を掘ったところ、良質な水が出てきたことから共同井戸として住民に開放。たちまち行列のできる井戸となり「寄合井戸」と呼ばれて



未来をつなぐ 創造力

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

宮古市の港町で生まれ育った我が母(78)は幼い頃「御船霊様」であった。と言われても何のことかさっぱり分からないだろう。御船霊様とは簡単に言うと航海安全や大漁を祈願する船の守り神である。木造船の場合、船先の梁部分分を四角くり抜き、その穴の中に御神体を納めて祀った。かつて、ほぼ全国各地で伝承されていた時代の御神体は、男女一対の人形を基本とし、その他にサイコロや古銭、女性の髪の毛、五穀などを納めた記録されている。土地によって多少の違いは見受けられるが、信仰形態はほぼ同様であり、大きな河を往來する川舟も

その例外ではなかったという。母は、知人の底引き網漁船が新造された折、前述の納め物のうち、髪の毛を御神体の一部として提供したのだという。その顛末を母はこう話している。

う話だった。それからは漁期の始まりと終わり、年末などにお礼の魚が届けられたり、乗組員の宴会の時にそのお膳が自宅に届けられたりした。宴会で上座に用意された御船霊様のお膳らしかったよ」

ある。漁業経営をしていた親類からすれば、ちょうど良かったのだろう。

御船霊様は女神というものが通説のように、船の神は女神というのも万国共通だ。女神が嫉妬しないように女性の乗船を忌み嫌

と似ていることも関係するかもしれない。人間ごときが如何ともしがたい大自然への畏敬と対峙する世界では、最終的にお母ちゃんの強さ、優しさが望みの綱になるのだという表れかもしれない。

さて近年、船の質の変化や、震災津波を経たことなどで船霊信仰は廃れていくのかと心配になり、宮古漁港を母港とする底引き網漁船の関係者に取材した。昔とは変わって来てるもの、いまだに船霊様は祀られている」とその人は言った。

だがそれ以上、多くを語りたがらない気配というものを感し、私は取材を終えた。強い信仰心というものは古来より不用意に語るべきではないものなんだらうと察したからである。

風のうわさ

イワテ奇談漂流 文 高橋政彦

御船霊様の証言

おふなだまさま 十口良き海の習わし、漁民たちの祈り

「小学低学年の頃かな、遊んでいるときいきなり親に呼ばれた。行くとき後ろ髪をひと掴み束縛と切られた。切ったのは親の知り合いの船主。髪の毛は新しい船にカミサマとして収めるとい

調べてみると御船霊様に必要な「女性の髪の毛」は、その多くが初潮前の、気が強い女の子のものを、ということになっているようだ。確かに幼少時代から力ナのイことで知られていた母で

いわてシニアネット便り《12月の西部公民館パソコン教室》

- デジカメ写真のPC取込み・整理 3日(水)10時~15時
- ワードで作る年賀状 6日(金)10時~15時
- エクセルを始めよう! 10日(水)~12日(金)9時半~12時半
- パソコン・タブレットお助け相談会 20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

TANITA タニタフィッツミー 2店合同企画周年キャンペーン

アルコ矢巾店 クロステラス盛岡店

タニタがプロデュースする女性専用のお手軽簡単30分フィットネス

軽快な音楽にのせて、有酸素運動(ウォーキング)と、9種のマシンを使った筋力トレーニングを30秒ずつ交互に繰り返すサーキットトレーニング。この2つの運動によって、基礎代謝や心肺機能を高める効果が期待でき、脂肪燃焼や筋力アップへ効率的に導く人気のプログラムです。買い物帰りやお仕事帰りに気軽に利用できるので、体重増加が気になる方や、運動不足、健康維持、肩腰膝痛でお悩みの方は、タニタフィッツミーで楽しく運動を始めましょう。

- 全メニュー消化するのにたった30分のサーキットトレーニング
- タニタの「体組成計」によるヘルスチェックで自分のからだと向き合うチャンス!

●タニタフィッツミーアルコ矢巾店
紫波郡矢巾町南矢幅7-425-3(ショッピングモールアルコ内)
平日/10:00~12:30/14:00~19:30
土・祝/10:00~14:00 定休日/日曜日・アルコの休業日
☎019-613-2933

●タニタフィッツミークロステラス店
盛岡市大通3-4-1 クロステラス盛岡2F
平日/10:00~12:30/14:00~19:30
土・祝/10:00~14:00 定休日/日曜日
☎019-613-8100

キャンペーン内容

シニアズの広告見た! で

- 特典1 ヘルスチェック&サーキット 無料体験(要予約) *クーポンをご利用下さい
- 特典2 入会金無料 (通常11,000円) 0円
- 特典3 12月入会で 活動量計(EZ-064) プレゼント

ヘルスチェック&サーキット体験無料(要予約)

1枚につき1名様まで 有効期限: 2019年12月28日まで



心と体にじんわりと染み入るその味には根強いファンも多いそう

盛岡市菜園の一角にあるビルの階段を下りて店へ入ると、カウンターやテーブル席、小上がり席があるアットホームな雰囲気の内、どこか懐かしさを感じる手料理のいい香り...

一番の暖房対策は、外気を入れないこと。朝晩の気温もすっかりと冷え込んでしまいましたが、皆さんの住まいの寒さ対策は大丈夫でしょうか。室内の暖房性能を高めることだけなく、窓や玄関ドアの対策がとて大切です。

断熱性の高い玄関ドアにするだけで、室内の熱を逃がさず、外の寒さを中に入れてみませんか。また、冬場に発生しやすい結露に対しても注意が必要で、結露は、空気中の水蒸気が急激な温度変化で液化することで起こるため、内窓を取り付ける、玄関ドアも断熱仕様のものにするなどの対策で防ぐことができます。

手料理の味に心ほっこり

祖母譲りの郷土の味。きりこみ、漬物、煮物、煮魚など、並ぶ料理はお客さんのリクエストにも応えつつ、からだを想って作られる料理の数々。手間はかかるけれど、おいしいんですよ。穏やかな口調で談笑する金丸さん。元気に働く金丸さんを見てると食事の大切さを改めて感じます。



1品1品、丁寧に手間暇かけて料理を作る金丸さん



玄関ドアを変えるだけで快適と安心、便利な生活が待っています

防犯もバッチリ、最新の玄関ドアがすごい。最近、壁や床を傷つけずに、現在あるドア枠に新しい枠をかぶせる「カバー工法」によって1日で工事ができる玄関ドアリフォームが、

ドアリフォームで安心の冬支度

陽だまり工房が教えるリフォームの知恵

断熱性の高い玄関ドアにするだけで、室内の熱を逃がさず、外の寒さを中に入れてみませんか。また、冬場に発生しやすい結露に対しても注意が必要で、結露は、空気中の水蒸気が急激な温度変化で液化することで起こるため、内窓を取り付ける、玄関ドアも断熱仕様のものにするなどの対策で防ぐことができます。

陽だまり工房

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
- 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)
- ①12月7日(土)、24日(日)10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16日(月)10時~12時 津志田老人福祉センター(津志田西二) ☎637-8221
- ③12月20日(金)10時~12時 太田老人福祉センター(上太田細工) ☎659-2133
- ④12月20日(金)13時半~15時半 青山地区活動センター(青山三) ☎646-1593
- ⑤12月25日(水)10時~12時 仁王老人福祉センター(名須川町) ☎603-8003(長寿社会課生きがい推進係)

＜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
- ①12月10日(日)10時~正午 青山地区活動センター3階ホール
- ②12月17日(日)13時半~15時半 川徳7階ロイヤルルーム
- ③12月18日(日)13時半~15時半 都南公民館1階 小ホール
- 問合せ: ☎613-8144(長寿社会課地域ケア係)

各種イベント

- ◆青年劇場「あの夏の絵」公演
- 内容: 平和の継承の新しい形として被爆証言を基に油絵制作に取り組んでいる、広島市立基町高校の実際の活動を劇化。当日は油絵のレプリカも展示。
- 日時: 12月7日(土)13時半~15時35分
- 会場: 盛岡市都南文化会館キャラホール 大ホール
- 入場料: 前売一般3,000円(3,500円)、学生1,000円(1,000円)
- ※()内は当日料金
- 盛岡市内プレイガイド、いわて生協店舗でチケット販売中
- 問合せ: ☎019-684-2225(若手県生協連)

- ◆ココカラタヨココ講座~免疫力を上げよう~
- 内容: 今、注目の免疫力・日常生活のコツを保健師と学びましょう。免疫力アップのお弁当も体験。
- 日時: 12月1日(日)10時~12時
- 会場: 若手県予防医学協会1F会議室
- 参加費: 500円+1,100円(お弁当代)
- 定員: 20名
- 申込締切: 11月25日(月)まで
- 問合せ: ☎019-638-4886(健康推進課)
- ◆パワフルガム・プロムナードコンサート81stクリスマス・チャリティ
- 内容: 毎年恒例のチャリティコンサート。盛岡市民文化ホールオルガニストの波澤久美さんとトランペット奏者の岩淵重紀さんがクリスマスキャロルメドレーなどをお届けします。
- 日時: 12月21日(土)16時半開演 17時開演
- 会場: 盛岡市民文化ホール 小ホール
- 料金: 全席自由1,000円
- (入場の際にお預かり、「盛岡子ども未来基金」へ全額寄付します) ※入場にあたっては、整理券が必要となります。整理券は、盛岡市民文化ホール、盛岡劇場、キャラホール、姫神ホール、プラザおでんで、11月21日(土)よりお一人様4枚まで配布します。
- 問合せ: ☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)
- ◆ほねケアのポイント! 毎日の食事で骨元気~骨を強くする食生活~
- 内容: 骨は私たちの身体を支える大切なもの。骨を丈夫にすることでいつまでもいきいきと健康的な生活を続けることができます。・骨を元気にするお話 ・ほねケア愛情レシピの調理実習
- 日時: 12月13日(日)10時~13時
- 場所: 盛岡市保健所(神明町)
- 対象: 盛岡市に住民票のある方

- 定員: 25名 費用: 無料
- 申込み問合せ: ☎019-603-8305(盛岡市保健所健康増進課)

- ◆若手ビッグブルズ プロバスケットボールB3リーグ2019-20シーズン
- 内容: 若手ビッグブルズでは、プロスポーツ観戦に親しみを持ち、楽しんでいただく機会として、65歳以上の方の観戦を無料としています。ぜひ試合会場に足を運んでみませんか。
- 日時: ①VS 金沢武士団(会場: 釜石市民体育館) 12月14日(土)15時開演 14時開始
- ②VS 東京八王子ビートルズ(会場: 盛岡タカヤアリーナ) 12月28日(土)15時半開演 18時開始
- 12月29日(日)11時半開演 14時開始
- ※①土足厳禁(スリッパなどの上履きをご持参ください) ※②開演後、エキシビジョンマッチや選手たちのウォーミングアップが行われます。
- チケット: 無料(1F~2F自由席)
- ※ご来場の際、会場内に設置しているチケットブースにて、身分証明書をご提示いただきます
- 問合せ: ☎019-622-6811(鎌田)
- ◆第13回盛岡の古町名展「下の橋がいよいよ」
- 内容: 盛岡の古い地名に焦点をあてて紹介する企画展「盛岡の古町名展」。今回は、中津川下流に架かる下の橋とその左岸地区にあたる下の橋がいよいよを探り上げます。
- 日時: 12月7日(土)~令和2年2月16日(日) 9時~17時(入館は16時半まで)
- 入場料: 個人一般300円、高校生200円、小中学生100円
- ※団体割引あり
- 場所: 盛岡市先人記念館 2階総合展示室 企画展示コーナー
- 休館日: 毎週月曜日(祝休日の際は翌平日)、毎月最終火曜日、年末年始(12月29日~1月3日)
- 問合せ: ☎019-659-3338(盛岡市先人記念館)
- ◆立川志の太郎落語会2019
- 内容: 最速で二ツ目昇進を果たし、飛ぶ鳥を落とす勢いの立川志の輔6番弟子、志の太郎氏。フレッシュな落語で今年もさくらホールを笑わせて包みます。
- 日時: 12月5日(土)開演18時 開演19時
- 会場: さくらホール 小ホール
- 料金: 全席自由1,650円※未就学児入場不可
- 問合せ: ☎0197-61-3300(さくらホール)

読者プレゼント

サッポロビール株式会社より

サッポロ 黒ラベル

サッポロ独自の「旨さ長持ち麦芽」を使用。黒ラベルならではの「麦のうまみと爽やかな後味のベストバランス」に磨きかけたこの商品をぜひご賞味ください。350ml缶24缶入り1ケースを1名様にプレゼント。

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。じゃじゃ麵・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。

シニアズ 編集部より

北海道生ワイン 白・ロゼ2本セット

北海道産ぶどう100%の安心原料と、加熱処理を行わない生ワイン製法で仕上げた、飲みやすいワインです。白、ロゼ2本セットを1名様にプレゼント。

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。12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 株式会社ウインドクロス内シニアズ編集部読者係まで

<h4>ポタリー(陶器)サークル</h4> <p>内容: 陶芸(成形から焼成までの学習、挑戦)、窯元探訪、美術展鑑賞</p> <p>日時: 月2回 第1・第3水曜日 10時~16時</p> <p>場所: 都南公民館(キャラホール) 工芸室</p> <p>会費: 1,000円/月(粘土代別)</p> <p>連絡: 019-638-7089(代表/斉藤)</p>	<h4>西部フラワーアレンジクラブ</h4> <p>内容: 生花やドライフラワーなど色々な素材を使ってアレンジします。月1回なので、お気軽にできます。</p> <p>日時: 第2木曜日(月1回)9時半~12時</p> <p>場所: 西部公民館</p> <p>会費: 月1,000円、お花代2,000円 器代200~300円</p> <p>連絡: 090-7079-6587(吉田)</p>	<h4>朱い実絵手紙の会</h4> <p>内容: 絵手紙は痴呆症防止にも役立ち、楽しめますので、ぜひ始めてみませんか。</p> <p>日時: 第3金曜日 13時~15時半</p> <p>場所: 上田公民館</p> <p>会費: 3,000円(3カ月)</p> <p>連絡: 019-641-0844(高山)</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。

●お申し込み 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」

焚き火さえ 今や懐かし 風物詩
盛岡市 佐藤宣夫

寒くとも 風のなき朝 庭掃除
盛岡市 小泉トキミ

「短歌」

のぶどうの 苗を植えると 寒さ故
葉は落ちたるが 根はしっかりと
花巻市 中村曉代

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

公 楽

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

Senior's

大人のための情報紙 シニアズ

Senior's 増刊号

想活特集

自分の周りの人を想う活動

2019年12月発行

シニアズホームページ <http://seniorsnet.jp> 検索はこのワード 検索



いわてグルージャ盛岡監督 菊池利三さん(46)

サッカーで 故郷に恩返し

1973年生まれ。遠野市出身。遠野北小学校、遠野中学校、遠野高校卒業。1992年「ヴェルディ川崎」に入団。その後、ガンパ大阪、サンフレッチェ広島、大宮アルディージャなどでもプレーし、2002年に現役を引退。2017シーズンから「いわてグルージャ盛岡(旧・グルージャ盛岡)」の監督に就任。趣味は釣りや愛犬との散歩

迷うことなく一路 サッカーの世界へ

勝負師として穏やかに選手を見守る

岩手を代表するJリーグチームとして2019年シーズンからクラブ名に「いわて」を加え、岩手が誇るクラブとして成長するために新たなスタートを切った。「いわてグルージャ盛岡」。そのチームを監督として率いているのは、現役Jリーガー時代はスピードのあるオーバーラップと絶妙なクロスを武器に、兄の菊池新吉さんとともにヴェルディ川崎(現・東京ヴェルディ)を盛り上げてきた菊池利三さんです。

男4兄弟の末っ子として岩手県遠野市に生まれ、物心ついた頃にはサッカーが身近にあったと話す菊池さん。

「遠野がサッカーの町だったこともあり、兄弟全員サッカーやっていますから。自分も小学4年生から。自分も小学4年生くらいからサッカーを本気で始めて、昼休みも放課後の遊びもサッカーをしていました」。少年時代には、遠野サッカースポーツ少年団にも所属する一方「トム・ソーヤの冒険」に感化されて、自然の中で川釣りなどに夢中になって遊んでいたやんちゃな一面も明かします。

兄の新吉さんがプロサッカー選手になったことで、「兄貴がプロになれるなら俺にも」と、小学6年生で早くもプロになろうと決意したという菊池さん。それにはサッカーと向き合わせられてきた先生方の影響も大きかったと振り返ります。

高校卒業後、プロ選手をめざしてヴェルディに入団した菊池さんでしたが、その下積み時代は長く、入団3年目頃からようやくトップチームの練習に合流。同期には前園真聖選手、チームメイトはラモス、カズ、北澤、武田選手らという素晴らしいメンバーと肩を並べて切磋琢磨していたそうです。

2002年、29歳で11年間の現役生活にピリオドを打った菊池さんは、元日本代表を率いた柱谷哲一さんや恩師で元サッカー選手でもある菊池洋二さんのアドバイスにより、岩手へ帰郷。指導者として、「ヴェルディ



ヴェルディ時代のチームメイトとの写真

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。ご希望の方は申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

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

危険な着衣着火に注意 冬場の安全対策

着衣着火による負傷や死亡事故が発生しています。特に火を使う機会や、長袖など燃えやすい衣類着用の機会が増える冬場は、さらに注意が必要です。

衣類は直接肌に触れているものなので、ひとたび着火すれば、大やけどや非常に危険な状態につながります。多いのが、袖口からの着火ですが、腹部に着火して重度のやけどを負ってしまうケースも少なくありません。

着衣着火を防止するには、火を扱う時は袖や裾など服の裏側に手を添えておくことが重要です。

このほか消費生活の相談は消費者ホットラインへ電話188。

着火しにくいように気を付けていること、ガスコンロの火が付いているときに手を伸ばして物を取るときは袖などへの着火に気を付ける、電気ストーブも近寄りすぎないなど注意しましょう。また、燃えにくい防災製品を利用するのも有効です。

もし着衣着火が起きたときは、風呂や台所などの身近な水で消火するか、近くに水がない場合は、地面を転がって燃えているところを地面に押し付けて消火を。軽いやけどはすぐに冷たい水で冷し、重度で救急の助けが必要なときはただちに119番通報を。

美藤の年越料理

美藤のこだわりが詰まった料理の数々、どうぞご自宅でお楽しみください。

年越折詰(お一人様用) 5,000円 (税込5,400円)

10,000円以上お買い上げて配達無料

配達日は12/30午後12:31 ※時間指定不可

年始の営業は1/4(土)より 通常営業いたします

019-653-1421

盛岡市上田3-7-26

美藤 美藤 おせち 検索

花巻温泉の逸品

限定50個

佳松園

ほろほろ鳥 4~5人前

ひつつみ鍋 6,480円 (税込)

※調味料スプーン2本、ガラス杯1本

※「花巻温泉の逸品」のみご注文は、ホテル紅葉館でのお取り扱いです。花巻温泉の逸品のみのお取り扱いは、花巻温泉ギフト券進呈の対象外となります。

中華の重

- ◆海老のチリソース
- ◆カニフライ
- ◆帆立焼き
- ◆広東チャーシュー
- ◆わかさぎ甘露煮
- ◆いか松笠うに焼き
- ◆沖繩角煮
- ◆鶏黄金焼き
- ◆いか巻唐千寿
- ◆辣白菜
- ◆くるみ甘露煮
- ◆割干大根

洋の重

- ◆ローストビーフ
- ◆ビーフシチュー
- ◆鯛のエスカベッシュ
- ◆若鶏のガランティンと鴨スモーク
- ◆フォアグラテリーヌ
- ◆サーモンと白身魚のスモーク
- ◆バラ仕立て
- ◆魚介のテリーヌ
- ◆コルニッション
- ◆さつき桃
- ◆オマール海老のシャルロット
- ◆ムール貝とタコのトマト煮

和の重

- ◆黒豆含め金箔
- ◆紅白千代呂木
- ◆紅白なます
- ◆小鯛がらみ
- ◆栗金糖煮
- ◆紅白蒲鉾
- ◆帆立しぐれ煮
- ◆数の子土佐漬
- ◆衝羽根
- ◆南天いり
- ◆竹魁
- ◆かりかり大根
- ◆田作り山椒
- ◆金柑蜜煮
- ◆柚子伊達巻
- ◆目鯛西京漬
- ◆菊蕪あちら
- ◆海老貝足煮
- ◆竹の子土佐煮
- ◆里芋土佐煮
- ◆練長布巻
- ◆蒟蒻土佐煮
- ◆二色手まり魁
- ◆小笹餅さや
- ◆梅人参

今年も配達いたします 【配達日】2019年12/31

限定150個 28,000円 (税込)

※料理内容が多少異なる場合があります。たて21cm×よこ21cm×高さ16cm ※消費期限1月1日

※締切日:12月15日(但し、申込みが限定数になり次第締め切らせていただきます。) ※販売エリア……岩手県全域 ※配達エリア……花巻市・盛岡市(旧玉山区除く)~北上市間での国道4号沿いの市町村に限らせていただきます。 ※配達の場合は前払い、前振り込みとなります。(お振込手数料はお客様の負担となります。)

佳松園・ホテル千秋閣 おせちお年玉特典 お引き取り(ホテル紅葉館にて)の方は、2,000円分の花巻温泉ギフト券を進呈いたします。

025-0304 岩手県花巻市湯本1-125

ホテル花巻・ホテル紅葉館・パラ園 TEL0198-37-2111 花巻温泉公式サイト 検索

花巻温泉ホテルの **おせち三段重**

花巻温泉の和食、洋食、中国料理 それぞれの料理長が趣向をこらし、腕によりをかけた

花巻温泉おすすめのおせちです。