

2020.2月号 無料配布
【月刊197号】次号/2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FM 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
〒020-0026 盛岡市開運橋通3番41号 ダビネビル
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

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



少子高齢化を語る

盛岡市長 谷藤裕明さん(69)

株式会社シロクス代表 佐藤幸夫さん(71)

谷藤裕明/岩手県盛岡市の市長、市債残高-857億円をはじめとし、財政改善額約1.012億円を達成。待機児童解消に向け、小規模保育所などの新設増設に補助・若手保育士の処遇改善を行い、4月1日時点での待機児童数4年連続の達成。玉山村と合併することにより「中核市」へ移行も行った。現在第5期目。
佐藤幸夫/株式会社シロクス代表、94年に盛岡市でシロクスを設立。一代で年商約100億のグループ売上高を誇るシロクスグループを育てた。住宅事業では岩手県持ち家着工数14年連続No.1を達成。新築住宅供給実績4,000棟以上と供給実績を伸ばし続ける。人生訓は「死ぬこと以外かすり傷」。

盛岡市と企業の少子高齢化の対策は
盛岡市は、「ひと・まち・未来が輝き世界につながるまち盛岡」(市総合計画)を目指し将来像に掲げ、「人がいきいきと暮らすまちづくり」「人が集い活力を生むまちづくり」などの基本目標を設定し、総合計画的にまちづくりを進めています。その目標を達成するためにも、早急な課題として少子高齢化への対応は不可欠です。人口減

少、若者層の県外流出などによる経済的な損失、増加する高齢者への対応は、行政だけでなく民間企業など力を合わせて協働の取り組みが求められます。谷藤市長「第一は、盛岡に人を呼び寄せることで、盛岡での消費を拡大する取り組みです。今年はオリンピックやパラリンピック、来年は東北デスティネーションキャンペーンが予定されています。歩いて楽しむまち盛岡の魅力、ウェビメディアなどを通じて情報発信するなど、観光客の誘致を図ってまいります。第二は盛岡の物産を外に売出すことで、外貨を獲得する取り組みです。市は昨年、フェイスブックジャパンと地域活性化などに関する包括協定を締結しており、地元企業の情報発信を強化し、さらには、ビクトリア市、花蓮市などの交流実績のある都市をきっかけにした海外市場における販路拡大の機会創出など戦略的に取り組むたいと考えています。盛岡市の企業として、独自に取り組んでいることはありますか。盛岡市への要望などはありますか。
佐藤代表「人口減少問題は、大変深刻に受け止めています。当社は現在110人の社員がおりますが、ここ6、7年で社員の家族に30人以上の子供たちが生まれています。その理由の一つとして挙げられるのが独自の福利厚生を導入していることです。第二子には50万円、第三子には100万円を子供手当として支給しています。さらには、子供が生まれた後でも働きやすい職場、子供優先の仕事環境づくりを力を入れています。PTA活動などがあれば、そちらが優先です。企業の支援で人口減少が緩和され、少しでも未来に貢献できればと思います。10年間で、出生100人を超えるように支援したいですね。盛岡市は、保育所の補助など子育て支援に積極的だと感じています。海外も含め県外からの参加者で、次の開催が決まれば、関係人口増加にも寄与することになります」



盛岡商工会議所新年交歓会

令和二年の新年が明け、をしました。人生で2度目東京オリンピック・パラリンピック開催の記念すべき年を迎えています。シニアのほとんどが人生2度目の日本でのオリンピックを楽しむことになり、夏の開催まで待ちどおしいようです。この記念の年、シニアが多数集まった盛岡商工会議所(谷村邦久会頭)新年交歓会で、今年の夢や目標など抱負を聞きまわした。シニアがいわてセンター長の高橋宏昇さん(64)は、テニスをして日頃から体を鍛えています。「今年は、マラソンに挑戦したい。オリンピックは無理だけど、またいわて盛岡シニアマラソンがあれば、参加したい」とシニアランナーが夢。

大森ふじおのシニアナビ
オリンピックはアクティブに
「今から、楽しみ。新年から、寅さんが上映され映画館では、シニアが、泣いたり、笑ったりしている。オリンピックも映画も、両方楽しんでもらえるような年にしたい」と声を弾ませています。盛岡大通商店街協同組合理事長の吉田莞爾さん(76)は、空手の有段者。「空手は体も心も鍛える日本伝統のスポーツで、とても楽しみだ。9月には盛岡で、全国の小・中学生の空手大会を開催する。オリンピック後だが、盛岡の街も盛り上げたい」と気合十分。オリンピックを楽しみながら、何かに挑戦するアクティブな年にしたいですね。盛岡生活文化研究室大森ふじお

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。
MS東北株式会社 019-623-2400
担当 荒木田

NISSAN Innovation that excites
さあ、日本一に乗ろう。No.1
3年連続コンパクトカー販売台数
NOTE ノート
「踏み間違い衝突防止アシスト」を標準装備*1
2018年度 予防安全性能評価 最高ランク獲得
盛岡日産モーター
矢中 本店 岩手県紫波郡矢中町高田第14地割6-2 Tel.019-611-1123
上堂 盛岡北店 岩手県盛岡市上堂四丁目1-12 Tel.019-641-5321

佐藤 幸夫

「福利厚生が充実している」といいますが、なぜそこに力を入れていられるか、今後どのような取り組みを考

えているのでしょうか。佐藤代表「福利厚生に力を入れるのは社員の暮らしを考えた生活支援のためです。今後さらなる少子化で、人材が不足します。そのなかでどうしたら地域企業として成長発展ができるかを考えた時、福利厚生が決める

の二つになります。当社では女性の活用にも力を入れて

市も企業もシニアに期待

市も企業もシニアに期待

います。女性が県外に出てしまつと、子供を産み育てる人が減ってしまいます。また男女問わず内定者には、アパートやスーツなどの購入資金の一部として、支度金を支給しています。福利厚生費は、将来の投資と考えており、その効果はパートや社員の家族、さらに関係企業などにも波及し、地域社会の貢献にもつながると思

っています。人口流出するなかで、お一人は、これか

谷藤 裕明

人口流出するなかで、お一人は、これか



「欲も高い方を一般に『アクティブシニア』と言っています。本市でもこのような元気な高齢者が増えることを推測されます。今後、人口減少と少子高齢化がさらに進み、人手不足や経済的影響が深刻になると予想されるなかで、本市のアクティブシニアがそれぞれの能力を十分に発揮し、社会のさまざまな分野での役割を担ってほしい」と話している。毎日、出社しなくても、週2、3日の仕事でも、年金と合わせれば、十分生活できるといいます。実際当社には、72、78歳の社員がいますが、週3日できちっと働いています。私はシニアが活躍できる会社を創り、後半の人生



「谷藤市長「人生100年時代と言われる、健康で力を発揮できるシニアの方が、その知識や能力を活用してもらおう時代に突入しています。自分なりのこだわりや価値観を持ち、仕事、趣味やボランティアに意欲的であり、生涯現役志向が強く、消費意欲も高い方が、社会に貢献したいと思っています」

「盛岡市として地域コミュニティのあり方に関しては、どのようにお考えですか。谷藤市長「子育て支援など、行政だけでなく、企業、NPO、町内会、自治会など、地域社会全体で、取り組むことが大切

いわてシニアネット便り《2月の西部公民館パソコン教室》

- タブレット端末で楽しもう！……………8日⑩10時～12時
- パソコンを始めよう！……………12日⑩～14日⑩13時～16時
- ワードを始めよう！……………18日⑩～20日⑩13時～16時
- エクセルを始めよう！……………26日⑩～28日⑩13時～16時
- パソコン・タブレットお助け相談会……………29日⑩10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/>

PanasonicリフォームClub

冬のグッドワンリフォーム あったかセール

3月31日までモデルハウスにて開催!
※タルトタン様となり

<p>トイレ</p> <p>「アラウーノL150」 324,700円(税込) 先進機能を凝縮したシリーズ最高峰</p>	<p>「アラウーノS141」 183,500円(税込) アラウーノSIIが進化。省エネ性能もアップ</p>	<p>「NewアラウーノV」 155,800円(税込) 節水にこだわった便座が選べるトイレ</p>	<p>「Yシリーズ」 KZ-YP37S 進化したIH&遠赤。Wフラットラッキングリルは「凍ったままIHグリル」機能搭載 243,100円(税込)</p>	<p>「XJシリーズ」 TKZ-XJ26DS ダイヤル操作と見やすい表示で、はじめての方でも使いやすい2口IHタイプ 185,000円(税込)</p>
---	---	---	--	---

建設業許可/岩手県知事許可(般-27)第20660号 二級建築士事務所登録/岩手県知事登録第(2104)3763号

グッドワンリフォーム Good One Reform 岩手県盛岡市八幡町13-32
TEL.0120-314-901 TEL.019-601-6027 FAX.019-601-6028
URL:<http://www.good1r.co.jp> E-mail:info@good1r.co.jp

Kozukata Marche

出店者大募集

PanasonicリフォームClub「株式会社グッドワンリフォーム 八幡町モデルハウス」では農産品やハンドメイド雑貨を出品してくれる方を募集します。

野菜・果物販売

販売日:月曜日～木曜日の当社指定曜日
(販売はグッドワンリフォームのスタッフがいきます)
※令和2年2月下旬スタート
搬入時間:朝8時～9時半
※年間を通して出品できる方、大歓迎

ハンドメイド雑貨販売

ハンドメイド作家さんの作品を展示販売いたします

詳しくは
0120-314-901
PanasonicリフォームClub
株式会社グッドワンリフォーム
担当:吉田まで

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。

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。

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



大塚道子の巻

文 山田 裕幸

歳末の名物『盛岡文士劇』再開後25年目の昨年暮れの時代物の演目は三遊亭円朝原作の怪談の名作『牡丹燈籠』でした。

その昔NHK総合テレビ『講談ドラマ』でも取り扱った『牡丹燈籠』。その昔NHK総合テレビ『講談ドラマ』でも取り扱った『牡丹燈籠』。その昔NHK総合テレビ『講談ドラマ』でも取り扱った『牡丹燈籠』。

上げられ、大映も68年に映画化しましたが、大映版で遊女の幽霊お露につき従った大塚道子。このお米役は全篇の秀逸な演技を醸し出し、本当に心

お米役の演技の精華は大塚道子のそれにと見え、DVD化されています。お米役の演技の精華は大塚道子のそれにと見え、DVD化されています。

盛岡芸能余話②〇 斎藤五郎



新邦楽舞踊 華扇流誕生

か せん

昔は二月、八月、金曜日イベントに当たらないと言われていました。二月は正月疲れと支出の多かった後、八月は暑いからわざわざ人混みへ行くことはない、週休二日制なんか無い時代の金曜日は一週間のうちでも一番忙がしい日でもあったのでした。金曜日にお客さんの金(来心)曜日としゃれもあつたようです。

ここであらうと解説です。日本の伝統芸能の邦楽の浄瑠璃や清元や常磐津などの伴奏で始まった歌舞伎舞踊の日本舞踊を、伴奏音楽や現代的な舞台機構に相応した舞踊に改革されて、古典音楽ばかりでなく、現代的な演歌、流行歌、歌謡曲でも、日本舞踊として舞い踊るようになり、国立劇場で演舞を披露。その間、盛岡文士劇に賛助出演で「元禄花見踊り」や「天城越え」を群舞やソロで踊り、文士劇の現在に至る人気の源となり、岩手芸術祭では「からめ節・金

阿部陽子の

ほくほくトレッキング

第五回

黒森山 414.6m

花巻市石鳥谷の県道13号線沿いに、登って面白い黒森山がある。半円球の山体はシンプルなので解りやすい。しかも山のテックに、チョンと飛び出す黒い突起がある。車の窓越しに見上げ「あるある、今日も元氣」と、私はあの黒い大杉に挨拶しながら通過するのだ。

は、沢や雨で集めた溜池から農業用水を賄うので、黒森山そのものが農神であり、雨乞いの神として崇められた。

黒森山 414.6m



阿部陽子 (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

「石鳥谷に幸あれ」と念じ

岩手県に、黒森山という名

赤布の踏み跡をたどれば、古い参道へと誘われる。急登で息が上がったとき、視界に納まりきれないよう

赤布の踏み跡をたどれば、古い参道へと誘われる。急登で息が上がったとき、視界に納まりきれないよう

便利なファイルで収納上手

文具発見 鎌田店長



2020年に入り、今年開催される東京オリンピック関連のニュースを見る機会がだいぶ増えました。オリンピック代表の座を狙う選手たちは目標に向かって一年であってほしいと思

2020年に入り、今年開催される東京オリンピック関連のニュースを見る機会がだいぶ増えました。オリンピック代表の座を狙う選手たちは目標に向かって一年であってほしいと思



③ KOKUYO NOVITA ポケットブック A5 品番ラ-N202P ¥380+税 A4, A5の紙をコンパクトに持ち運べて収納枚数に応じて背幅も伸び(NOV)る

平金商店の文具博士 鎌田店長

平金商店の文具博士 鎌田店長

平金商店の文具博士 鎌田店長

平金商店の文具博士 鎌田店長

ユニオングループの新しいキャラクターをよろしく

ユニオングループ

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)

フリーローン

ご利用の目的はなんでもOK!

お申し込みから返済まで、お手続きが簡単!

0120-788-506 岩手銀行

もりもん 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)

医療

女性更年期

いわて医療通信【更年期】

7

更年期をラクに
過ごす対策 4b

骨盤底筋群とは骨盤の底にある筋肉で膀胱や子宮直腸などを支える筋肉群です。筋肉は一つではなく、たくさんある筋肉が支え合っ

て骨盤内臓を支えています。女性の場合、男性とは異なり、子宮や膣などが存在するため骨盤底筋群の支えが弱い傾向があります。出産や加齢などにより骨盤底筋群の支えが弱くなる

と、笑ったり、咳やくしゃみ、運動などで尿が漏れたり、頻尿となったりして日常生活に支障をきたし、家

事や外出の妨げになることも多くあります。原因としてそのほかに肥満や便秘、女性ホルモンの低下などもあげられます。

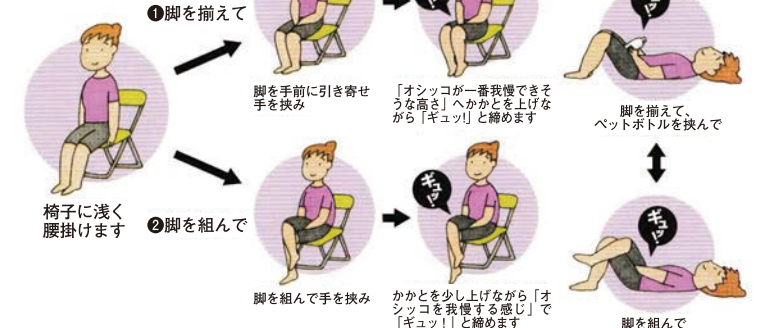
そこで、前回も記載しましたが「骨盤底筋体操」をお勧めします。弱くなった骨盤の底を支える筋肉を鍛える、あるいは機能が低下することを防ぐ運動で、尿

が強化され尿漏れや頻尿がある程度防げることが可能です。この体操のともとは1940年代にアメリカの産婦人科医が考案した方法で、ケゲル体操とも呼ばれて

います。まず排尿時にも行いますが、今回椅子にも行えますが、今回椅子に

一年も変わり生活も日常の歩みとなりました。お正月の暴飲・暴食などのつけが体に蓄積してはいませんか。過ぎたかもしれないと身に覚えのある方は食事を腹7、8分目としアルコールも控えめとし、内臓の休息も大事です。日本では「一年の計は元日にあり」といわれますが中国の「月令広義」という古書には前述の言葉を含めた四つの計が書かれているようです。他の三計は「一日の計は朝にあり」「一生の計は動にあり」「最後の計は身にあり」とあります。これは一家の将来は健康に過ごすことにあるとされています。難しいと感じます。多様化

骨盤底筋群体操の基本的な方法



出典：骨盤底筋群の基本的な方法医療法人神楽岡泌尿器科(院長 渋谷秋彦先生)ホームページより http://www.kagu-uro.or.jp/women/pmg_0322/

セルフマネジメントで一年を健康に

健康に過ごすための6つのポイント

一年の始めに「健康」について考えてみたいと思えますが、健康とは、と問われるとどのように思い浮かぶでしょうか。WHO(世界保健機構)の健康の定義は「健康とは、病気がないだけでなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態」とあります。持病があっても健康といえるポイントの反面、病は精神的、社会的側面を重んじて対応する能力と達成感があること⑤人生における目的・人生の目標と方向性を持つ感覚があること⑥

①自己受容：自分に対してポジティブな態度を持つ
②他者とのポジティブな関係：他者とあたたかく満足できる信頼関係を持つこと
③自律性：自己決定ができ、自立していること
④環境制御力：自分の周囲、環境に対応する能力と達成感があること
⑤人生における目的・人生の目標と方向性を持つ感覚があること
⑥

電車・バスをお待ちの間にお薬の受け取りができます

血流測定 健康相談

～お気軽にどうぞ～

全国どこの病院・クリニックの処方せんでも受け付けます

盛岡駅前フェザンおでんせ館1階
TEL:019-601-6256 FAX:019-601-5337

エキナカくすり屋さん Pharma+Labo

●営業時間
10:00～20:30 (おでんせ館休館日は休業)
●処方せん受付時間
平日 10:00～19:00
土曜 10:00～17:00 (日曜・祝日は休業)

盛岡駅前フェザンおでんせ館1階
TEL:019-601-6256 FAX:019-601-5337

50年の歴史 子供から大人まで **健康家族**

自然薬 **松寿仙**

クマザサ、赤松葉エキス、ニンジンエキス配合

病中病後、胃腸虚弱、肉體疲労、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

レリアマモ・オ・アリー・フラスタジオ

発表会 & フラコンサート

Ka huaka'i O O'ahu

～オアフ島をフラで巡る旅～

6/14 (sun) 岩手教育会館

詳細はこちらでチェック

齋野 朝幸

我慢できそうな位置(高さ)へかかとを上げながら肛門をギュッと締めます。その後5秒緩めます。これを2～3回繰り返していただき。この2～3回を1セットとして、一日5セットくらい行いましょう。尿道や肛門・膣をきゅっと締めることが重要です。

岩手医科大学解剖学講座
齋野 朝幸

リフォームで今のお住まいを **あたたかくする** 解決策があります!

今なら! 水まわり3点セット 特別価格 **850,000円** (税別) 最大67% OFF

キッチン お風呂 洗面化粧台

2020年2月末までにお見積りの方

パナソニック	3点セットメーカー希望価格合計 2,235,700円(税別)	リクシル	3点セットメーカー希望価格合計 2,121,900円(税別)
TOTO	3点セットメーカー希望価格合計 2,606,400円(税別)	トクラス	3点セットメーカー希望価格合計 2,167,650円(税別)

どれか1点だけ交換ご希望の方も、まずはご相談ください。

安心・納得のリフォームの秘訣をショールームで体感

ご来場お待ちしております

HOKUSHU 北洲リフォーム 盛岡支店

北洲リフォーム 盛岡市向中野7-15-40 / 10:00-17:00 (水曜定休)

「シニアズを見た」とお伝えの上で、お問い合わせ下さい!

TEL019-601-7591

ホームページからもご覧いただけます
北洲リフォーム 検索 <https://www.hokushu.net/reform/>

「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!

GOOD DESIGN 2014 2015 2年連続受賞

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

南仙北展示場 盛岡店 (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 国土交通大臣許可(般-27)第23867号

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

森林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

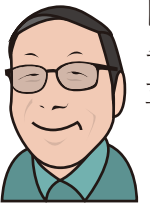
見学会場(モデルハウス) 盛岡市南仙北3丁目4-18

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 (※リビング通信社「岩手県持ち家着工No.1」2019年1月号より)

もりおかにしえ散歩 ③4

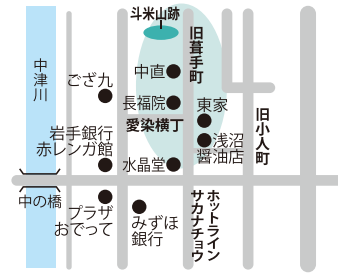
案内役 真山重博

旧葺手町界隈を散歩



城下町には、そこに住んでいた職人に由来する町名が存在しています。今回は葺手町界隈を散歩...

「葺手町」は現在の中ノ橋通り1丁目、肴町アーケード入口の向かい側から神明町方向に抜ける通りに沿った街並みを指します...



風のうた

イワテ奇談漂流 文 高橋政彦

二ホンオオカミは生きていますか

里の民は怯え、山の民は畏怖する「山の大神」は今

これは真実なのだろうか。私がそんな想いに駆られるのは、今から20年ほど前、「山伏隧道」沢内村側の森の中で山犬らしき生き物を見たからである...

領証の日付は明治16年2月13日。この金沢地区は狼肉を漬けた「狼酒」、牛馬が襲われないよう祈願する「狼祭り」などの習俗が近年まで残されていたと聞く。

懸けられてもそれは変わりない。オオカミたちは駆除されて絶滅したのではなく、我々人間との共存を捨てて自ら居なくなったのだ。そんな証言をした遠野の老山師の伝承を知った。その話によれば、岩手には驚くべきことに昭和初期までオオカミがいたという。ある晩山師たちは山奥に集結したオオカミたちが群れをなして早池峰山の方向へと消えて行くのを見た。オオカミたちはそれぞれ降、二度と姿を現さなくなったのだ。オオカミたちは何を考えたのだろうか。

里の民たちはオオカミに怯えおののき、山の民たちはオオカミを畏れ敬った。同じ岩手においても立場が変わればオオカミは害獣にも益獣にもなるし、鬼にも神にもなる。そういえばオオカミの語源は「大神」である。神は関わり方を間違えると祟るといふから、まさにオオカミとはそんな存在だったのだろうか。

「年金不安時代」を賢く生きる。 Life design rented house unicube

きことに昭和初期までオオカミがいたという。ある晩山師たちは山奥に集結したオオカミたちが群れをなして早池峰山の方向へと消えて行くのを見た。オオカミたちはそれぞれ降、二度と姿を現さなくなったのだ。オオカミたちは何を考えたのだろうか。

南部杜氏発祥の里として知られる紫波町の造り酒屋「廣田酒造店」は、宮城の真鶴酒造で杜氏となった廣田喜平治氏が地元の紫波に戻り、当時この地で名を馳せていた蔵を譲り受け、1903年に創業。蔵を代表する看板酒「廣喜」は、創業者である初代蔵元の名をもとに命名され、個性豊かな味わいは県内外で根強い人気があります。初代から伝わるその酒造りの伝統は、現在は五代目蔵元の廣田英俊さんへと継承され、女性の南部杜氏第一号の小野杜氏の手により行われています。酒造りに使用する米は、ひとめぼれ、結の香

銀河のしずくなど、100%岩手県産米を用いて米の旨みを活かした味を追求。酒造りに使われる水は東根山の伏流水を2017年には酒造りの心臓部「麹室」の設備を改修し「廣喜」ブランドのすべてを作った醗酵と乳酸菌と酵母を添加して酒母を造る「酸醗酵」と米と酵母の組み合わせを変えながら新たな味に挑戦しています。

希少製法による紫波の地酒 廣田酒造店「紫波町」

信頼と満足を 毎日の生活に安心をお届けします

東邦スワン株式会社

Senior's X 酒の郷

家の片づけ困っていませんか?

フランチャイズ加盟店募集中!!

旅行期間 2020年3月8日(日)

旅行期間 2020年3月8日(日)

旅行期間 2020年3月8日(日)

旅行期間 2020年3月8日(日)

旅行期間 2020年3月8日(日)

旅行期間 2020年3月8日(日)

旅行期間 2020年3月8日(日)

「ユニキューブ」を賢く使う方法 0円住宅が取得可能です!

特別公演2020

「観劇時代劇&歌謡舞踊」車・鏡・舞のレビューをお楽しみください。

下町かぶき組 **劇団 夢の旅**

令和2年 2/2(日)~2/27(木)

公演時間【昼の部】 入場前+開演ショー 13:00~15:30

【料金】自由席 指定席料金追加

2,500円 / 500円 (税込)

ご入浴・お食事・観劇料 4,000円 (税込)

日帰りプラン ■お弁当コースお一人様

ご予約・お問合せ 0120-489-166

冬場はヒートショックが危険

陽だまり工房が教えるリフォームの知恵

交通事故よりも多いヒートショックとは

急激な温度差によって血管が乱高下し、心臓や血管の疾患が起ることをヒートショックと呼びます。

ヒートショックが発端となり、死亡に至ってしまう方の数は、交通事故よりも圧倒的に多く、特に寒さの厳しい冬場に事故が多発しています。ヒートショックが起りやすいのは高齢の方が多いと言われており、若年層で健康体の方でしたら多少の寒暖差や血圧の上昇などに耐えられますが、高齢の方は持病や生活習慣病を患っている方もいます。

その関係からヒートショックが起りやすくなり、結果として重大な事故や怪我に繋がることもあるようです。

寒暖差を少なくする対策はかなり重要

冬の冷え込んだトイレ・洗面室 浴室など、極端な温度差がある場所には要注意です。特に入浴時は暖かい部屋から寒い部屋に移動し、入浴を済ませるまでの間には血圧が何度も上昇し、

本格的にヒートショックの予防対策を実践したいという方は、ぜひリフォームにも目を向けてみてください。

陽だまり工房 0120(9)11561

ご相談などの来店「シニアズを見た」でいいモノプレゼント! お気軽にお問い合わせください

イメージキャラクター サン太郎

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

〒020-0842 岩手県盛岡市湯沢10-59-1

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)

①2月8日(土)、18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

②2月17日(日)10時~12時
津志老人福祉センター(津志田西二) ☎637-8221

③2月21日(木)13時~15時半
青山地区活動センター(青山三) ☎646-1593

④2月28日(金)10時~12時
太田老人福祉センター(上太田細工) ☎659-2133

問合せ：☎603-8003(長寿社会課生きがい推進係)

＜地域ケア係＞

■認知症と共生する社会に向けて

内容：はちのへ認知症医療センター・センター長の深澤 隆(ふかさわ たかし)先生(精神科医)による講演会。認知症は、誰もがかかる可能性があり、高齢者人口の増加とともに急増しています。有効な治療法はまだ見つかっておらず、認知症になって安心して暮らせるよう、地域一丸となって取り組むことが重要です。精神科医として、医療の現場から地域まで幅広いフィールドで認知症の方やそのご家族に寄り添ってきた講師とともに、「認知症と共生する社会」について考えてみませんか。

日時：2月14日(金)13時~15時(12時開場)

場所：盛岡市総合福祉センター(若園町2番2号)

定員：200人

申込：不要(直接会場へお越しください。)

費用：無料

その他：会場には駐車場がありません。公共交通機関をご利用ください。

問合せ：☎613-8144(長寿社会課地域ケア係)

各種イベント

◆アートフェスタいわて2019-岩手芸術祭受賞作品・推薦作家展+岩手県美術選奨受賞者作品展一

内容：「アートフェスタいわて」の開催は今年で17回目を迎えます。プロアマ問わず、日ごろから制作活動を行っている県人作家の作品が一堂に会する展覧会です。

日時：2月29日(土)~3月22日(日)

9時半~18時(入館は17時半まで)

会場：岩手県立美術館 休館日：月曜日

入館料：一般400円(500円)、高校生・学生300円(350円)、小学生・中学生150円(200円) ※〇は当日料金

問合せ：☎019-658-1711(岩手県立美術館)

★ペア3組様にチケットプレゼント!

◆ザルツブルガー・シュロスコンサート in 盛岡

内容：本物の音楽を届けたい、伝統の音楽を守りたい、若手の育成の場をという強い思いで復活したコンサート。

日時：2月29日(土)13時開演 13時半開演

会場：盛岡劇場・河南公民館タウンホール(地下1階)

入場料：一般3,000円(3,500円)、小・中学生1,500円(2,000円) ※未就学児は無料 ※〇は当日料金

問合せ：☎090-6227-0023(ザルツブルガー・シュロスコンサート事務局) ※平日18時以降、土日祝日受付 ☎090-1068-8083(黒石野歯科医院 武田)

◆平和といのちと人権を! 2・16県民集会

内容：早稲田大学名誉教授・浅倉むつ子さん講演「広げよう平和憲法—安全保障とジェンダーの視点—」、県選出国会議員連帯あいさつなどを予定。終了後、ピースパレード実施。

日時：2月16日(日)13時半~15時半

会場：岩手県民会館中ホール 参加費：無料

問合せ：☎019-684-2225(岩手県民協連)

◆確定申告期の「無料税務相談会」

日時：1月27日(月)~3月10日(土・日・祝日除く) 13時半~16時半

会場：岩手県税理士会館 ※事前予約が必要

申込・問合せ：☎019-622-5160(東北税理士会 盛岡支部)

◆年金及び給与所得者の還付申告相談会

内容：相談、指導の費用の負担は一切ございません。自分で作成できるようにご説明いたします。お気軽にご利用ください。

日時：2月1日(土)、2日(日)10時~16時(受付締切15時)

会場：川徳7階ロイヤルルーム

対象：年金受給者、給与所得者で医療費控除など還付申告される方

※必要書類等はお問い合わせください

問合せ：☎019-622-5160(東北税理士会 盛岡支部)

◆はじめてのスマホ体験講座

内容：電話のかけ方・カメラの使い方・インターネットの仕方などの基本的な操作や、生活に役立つアプリの紹介、安全な使い方などを、ゆっくり分かりやすく学びます。(アンドロイドOSのスマートフォンを1人1台貸し出します)

日時：2月20日(金)13時半~15時半

会場：盛岡市都南公民館 第1研修室

対象：60歳以上の市民 20名 ※定員を超えた場合は抽選

受講料：無料 講師：KDDI株認定講師

申込：往復はがきに、①住所 ②氏名(ふりがな) ③電話番号 ④年齢 ⑤性別 ⑥講座名「シニア元氣教室」を記入のうえ、下記宛先に2月6日(日)必着で郵送してください。

〒020-0834 盛岡市永井24-10-1 盛岡市都南公民館

問合せ：☎019-637-6611(盛岡市都南公民館)

読者プレゼント

サッポロビール株式会社より

サッポロ GOLD STAR

黒ラベルとエビスの仕込方法を採用し、力強く飲み飽きないうまさを実現した新ジャンルが2月4日に発売。350ml缶24缶入りケースを1名様にプレゼント。

イメージキャラクター サン太郎

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。じゃじゃ種・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。

平金商店パステル館より

パステル館で使えるお買い物券

1,000円分のお買い物券(50円×20枚)を5名様にプレゼント。有効期限は4月末日までです。

廣田酒造店より

純米吟醸 廣喜 磨き五割五分 720ml

やさしい香りや味わいの中にお米の旨味が光る一本。冷酒から燗(ぬる燗)まで幅広く楽しめる日本酒を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。2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〒020-0026 盛岡市開運橋通3番41号 ダビンビル 株式会社クロスインシニアズ編集部読者係まで

「文芸作品」読者のコーナー

令和二年 よき年なりと 願うのみ

〔俳句〕 滝沢市 菊池トク子

老い二人 除夜の鐘

子や孫偲ぶ 一関市 藤本千二

〔短歌〕 草花が 冬に一旦 葉を落とし 再び芽吹く 春待ち遠し

花巻市 中村曉代

紫苑絵の会(水彩画)

内容：毎月テーマにそった作品づくりをし、春と秋には写生会も行っています。

日時：第2・4金曜日(月2回) 13時半~15時半

場所：キャラホール・都南公民館

会費：2,000円/月

連絡：019-638-1474(佐々木)

リズム体操

内容：いつまでも動ける体づくりを目標に音楽に合わせての軽体操です。誰にでも無理なくできます。見学・体験入会いつでもOKです。

日時：毎週木曜日 10時半~12時

場所：サンライフ盛岡

会費：10,000円/6ヵ月

連絡：019-636-3011(斉藤)

料理教室 だんごの会

内容：梅津末子先生による料理教室です。みんなで料理を作り、試食します。

日時：第4水曜日(月1回) 9時~13時頃まで

場所：見前公民館

会費：1,500円/月(会員のみ)

連絡：019-638-7550(熊谷)

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。

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

TEL 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。

TEL 019(623)2788

〒020-0026 盛岡市開運橋通3-41 ダビッチビル
メール: info@seniorsnet.jp



青町を舞台に興味深く描かれた「青町右往左往物語」は、1/27(月)~2/2(日)、青町の「風のスタジオ」にて行われます。作・演出は藤原瑞基さん、制作は安藤奈津美さん、プロデューサーは工藤雅弘さんといったいわてアートサポートセンターの職員が軸となり、キャストはおきあんごさん、久保優希さん、佐藤光さん、高村明彦さん、古川聖樹さん、古屋仁成さん、魔女菅原さんの7人が出演

青町物語の思いを乗せて

思いを馳せる機会となることでしょう。

近年激しい変化を迎えている青町。そこに「風のスタジオ」という小さな劇場があることをご存知でしょうか。アーケード通りからちよつと横道に入ったところにあり、青町を利用する人や商店街で店を切り盛りしている店主でさえも「ここに劇場があるなんて知らなかった」という声も。スタジオでは新たに「旋風の劇場」として企画を立ち上げ、その記念すべき第1回目となる舞台を、風のスタジオの職員が主体とな

り制作しました。「これから青町と劇場が連携していくためにも、まずは青町の中にある風のスタジオの存在をたくさんの人に知ってもらうことが大事」と話すのは、風のスタジオの職員で自身も劇団ちりぢりの主宰を務め、今作の脚本・演出を手掛けている藤原瑞基さん(右)。

物語は、青町アーケードを歩き交う人々の悲喜もこもこ、ある老人の70年の人生を描いたとのこと。出演者には、知る人ぞ知る盛岡演劇界の生ける伝説といわれる大ベテランのおきあんごさんをはじめ、学生

演劇経験者や演劇初挑戦者、大食い知られる魔女菅原こと菅原初代さんといった個性派が名を連ねます。

懐かしくおもしろい人間賛歌を描く

家族連れでにぎわっていた頃の青町の記憶を残したいという思いや、青町の未来はきつと明るいはずという願い、そして「おきあんごさんの存在が大きく関わっています」と藤原さん。今作で老人を演じるおきあんごさん(左)は、かつては『あしたのジョー』の作詞もしているあの山田修司の劇団「天井桟敷」の一員で、

盛岡を拠点に40余年活動する「劇団赤い風」の旗揚げの第一人者。山田修司を愛してやまない藤原さんが、盛岡の演劇界を40年支えてきたおきあんごさんへ10時間以上もの怒涛のインタビューを通じて知ったエピソードの数々は、演劇に不足しないほどの魅力と衝撃だったとのこと。その波乱万丈の人生や現実でも昼夜問わず青町を右往左往している謎の行動の理由も描かれています。キャストのみならず「芝居から青町の移ろいを初めて知った」という感想や、おきあんごさんを通じて「寺山の世界観にふれることができた」と、それぞれの思いと共に劇中の絡みを楽しんでいる様子。演劇好きで年40〜50本は観るといふ魔女菅原さんも「こち側から観られるなかなかなかできない経験。おもしろさの一員として参加しています」との談。

20代の脚本家の見せる青町のノスタルジックな空気感の表現や変遷を表す舞台美術にも注目。「青町右往左往物語」は、多くの人が

青町の記憶に思いを馳せる機会となることでしょう。

「これからは青町と劇場が連携していくためにも、まずは青町の中にある風のスタジオの存在をたくさんの人に知ってもらうことが大事」と話すのは、風のスタジオの職員で自身も劇団ちりぢりの主宰を務め、今作の脚本・演出を手掛けている藤原瑞基さん(右)。

物語は、青町アーケードを歩き交う人々の悲喜もこもこ、ある老人の70年の人生を描いたとのこと。出演者には、知る人ぞ知る盛岡演劇界の生ける伝説といわれる大ベテランのおきあんごさんをはじめ、学生

演劇経験者や演劇初挑戦者、大食い知られる魔女菅原こと菅原初代さんといった個性派が名を連ねます。

懐かしくおもしろい人間賛歌を描く

家族連れでにぎわっていた頃の青町の記憶を残したいという思いや、青町の未来はきつと明るいはずという願い、そして「おきあんごさんの存在が大きく関わっています」と藤原さん。今作で老人を演じるおきあんごさん(左)は、かつては『あしたのジョー』の作詞もしているあの山田修司の劇団「天井桟敷」の一員で、



(左) 舞台設備や音響など小規模ならではの自由度を活かしながら臨場感あふれる舞台が体感できる小劇場「風のスタジオ」(右)「青町商店街と風のスタジオ」が連携して何かできれい」と話す作・演出の藤原瑞基さん

HOUSE DO 盛岡中央店

不動産
リフォーム
住宅

TEL 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

データが録画されてない？

ドライブレコーダーの定期確認を

安心のドライブレコーダーですが、「ドライブレコーダーを取り付けたがSDカードが不良でデータが録画されていなかった」「録画されているはずの映像が記録されていなかった」といった不具合も起きています。なかには、ドライブレコーダーを取り付けたものの操作方法がわからずほったらかし、車内が高温になってしまったためSDカードが駄目になり記録されなくなっていたということも。

全国の消費生活センターに寄せられた相談には、ドライブレコーダーに関するものが2013年度以降444件、そのうち映像が残っていないなどの記録に関する相談は88件寄せられ

ドライブレコーダーは、年々増加傾向にあります。ドライブレコーダーは、事件などで注目を集めている。ドライブレコーダーは「付いていれば安心」というわけではなく、日頃の管理が大事です。記録した映像は定期的に確認する、SDカードは定期的にフォーマットして使用するなど、カードが消耗品であることを定期的に入れ替える、新しいものと交換しましょう。

トラブルでどこに相談したらよいかわからない時は、消費者ホットライン(電話188)へ相談を。

節分や祝いなどの祝いの席にふさわしい彩り豊かなお料理。

祝折詰(お一人様用) 5,000円(税込)

10,000円以上のお買い上げで無料配達

019-653-1421

盛岡市山田3-7-26

美藤

花巻温泉

ホテル千秋閣
ホテル花巻
ホテル紅葉館
3館共通

かじろステーキ & ビーフ

食べ放題パイキング

4月16日(木)まで開催!!

(大人)1泊2食お1人様
平日1室4名様のご利用の場合 **9,050円**~(消費税込)

1室3名様の場合 10,050円~(消費税込)

1室2名様の場合 11,050円~(消費税込)

※1室のご利用人数・時期により料金変動いたします。
※土曜・休日の料金はお問合せください。※チェックアウト10:00
※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。

花巻温泉 湯めぐり
花巻温泉のホテル3館は連絡通路「バラの小径」で繋がっており、各ホテル趣の違うお風呂の湯めぐりを楽しむことができます。

花巻温泉名物 あんぱん
花巻市ふるさと納税にて、花巻温泉名物あんぱんが冷凍にてお買い求めいただけます。

冬の貴婦人 クリスマスローズ 展示・販売
期間 2020.1/15(水)~3/15(日)
時間 Open8:00~17:00

場所/花巻温泉バラ園2号館 ガーデニングショップ
入園料/無料
お問い合わせ/0198-37-2111(花巻温泉総合予約センター)
お花の育て方についてお気軽にご相談ください。※販売は18:30から16:30まで

花巻温泉 バラ園
毎年、花の少ない12月から4月にかけて寒さに強く可愛い花を咲かせる「クリスマスローズ」バラ園ガーデニングショップでお楽しみください。

佳松園・ホテル千秋閣・ホテル花巻・ホテル紅葉館・バラ園
TEL 0198-37-2111 花巻温泉公式サイト 検索

〒025-0304 岩手県花巻市湯本1-125