

**2020.10月号 無料配布**  
【月刊205号】次号/10月25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  
〒020-0026 盛岡市開運橋通3番41号 ダビンチビル  
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

# 大人のための情報紙 シニアズ

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

**エフエム岩手**  
盛岡市内丸2-10 / <http://www.fmmi.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

**気づけば、父と同じ道**

「学校から帰ったらず、友達と遊ぶために家を飛び出していくような子どもでした。そうやって、少年時代を懐かしむ齋藤誠さん。6人きょうだいの次男(5番目)として育ち、父は川口印刷東京工場の工場長。時々父の仕事場に顔を出したりもしていたそうです。

物心ついた時から印刷が身近なところにあっただけです。小学生の頃はセミ捕り名人。中学で理科と数学、歴史が好きになり、高校時代は本の虫に。国内外の名著を片っ端から読み「それぞれの世界観や人生観に触れるのが楽しかった」と話す齋藤さん。大学受験を考え始めた頃、巨大ダム建設を描いた映画「黒部の太陽」に影響され、土木工技師になりたいと思ったそうです。

大学卒業後は、研究室の恩師の薦めもあって愛知県の印刷会社に就職。印刷の品質管理や技術開発を担当しました。しかし6年経った頃、父が体調を崩したことをきっかけに、東京に戻ろうと転職を決意。1979年、縁あって父の職場だった川口印刷工業東京支店に再就職しました。

仕事を通じ、さまざまな人生の師に出会った

川口印刷工業東京支店では、営業、総務、生産管理など幅広い業務を担当。社内外のいろいろな人と関わる機会が増え「それぞれの人生観、考え方に触れ、視野が広がった。仕事を通じてたくさんの方の人生の師に巡り合うことができた」と話します。なかでも印象に残っているのが、営業担当だった得意先から大クレームを受けたこと。

「着物のカタログの仕事だったのですが、OKの出した校了紙と違う色味で刷り上がったままです。5日間徹夜して作り直し、なんとか納品。ごうさまと声をかけていただいたときは心からホッとしました。このときの真摯な対応で得意先の信頼を取り戻し「これからの仕事は、すべて君に頼む」と言われたことが忘れられない、と齋藤さん。「仕事にトラブルはつきもの。ごまかさず誠心誠意対応することが大事なのだ」と身をもって学びました。その方とは今も交流があり、思い出話に花が咲きます」と当時を懐かしみます。

**印刷は、生涯の仕事**

東京支店に入社し9年が経ったころ、盛岡の本社が工場を新設することになり、齋藤さんは責任者として盛岡へ転勤。同時に取締役本社工場長に就任します。

「工場が完成し軌道に乗ったはずが、以来ずっと盛岡暮らし。生産本部長、営業本部長を経て、2006年に代表取締役社長就任。企画・デザインから印刷・製本



川口印刷工業株式会社 代表取締役社長 齋藤 誠さん(70)

1949年茨城県古河市生まれ。5歳の頃、家族で東京都北区に転居。都立北園高校を経て千葉大学工学部印刷工学科に進学。愛知県の印刷会社に就職し6年務めた後、1979年川口印刷工業東京支店に転職。1988年盛岡本社工場に転勤するとともに工場長に就任。その後、常務取締役生産本部長、専務取締役営業本部長を経て、2006年社長に就任。現在に至る

**日々、できる限り「匠」を全力で**

までフンストップで手がける川口印刷工業のトップを務めるにあたり、営業も工場もひと通り経験したことが役に立っていると話します。

「製造と営業は、ぶつかるんですよ。どちらか一方懸念だからって、意見が合わない。両方の立場をおもんばかった上で全体を俯瞰し、判断するのが私の役割。会社を取り巻く環境が刻々と変化する時代、16年の歴史を持つ印刷会社として「培った信用と信頼を大切に、お客様の良きパートナーであることを心がけたい」と齋藤さん。今回のインタビューが、自分の半生や人生観を振り返るいい機会になったと語りま。



本社1階コピーには、創業からの歴史と歩みを紹介しているコーナーが。なんど「荷札」を最初に制作販売した会社なのだそうです

あのサザエさんの印刷も手がけていた川口印刷工業。印刷物をはじめ「北東北エリアマガジンrakra」の企画編集も行っています

**圧倒的な矯正力!**

**巻爪矯正**

根本改善のための6大ポイント

- 根本改善を説明するための丁寧な問診
- 巻爪の原因を徹底的に分析
- 一人ひとりに合わせたカウンセリングの徹底
- 1500例以上の実績 圧倒的矯正力
- 矯正への不安が多い方見 施術時の痛みはごさいません
- 結果重視による 治療でその日に 症状改善

LINE@ 巻き爪相談サービス

いずみ整体院 上田 TEL019-652-5855 盛岡市上田1-10-1 ヘルメソン.S.K.1F

**大森ふじおのシニアナビ**

**楽器演奏者、増加中**

最近、60代の知人がギターの修理や弦の張り方を依頼する人も増えてきました。器をやってみたいと、市内の楽器店を訪ねてみたところ、コロナの影響もあり、楽器を演奏するシニアが増えているようです。

中央通の伊藤楽器店は、創業76年の老舗。3代目の伊藤賢二社長(68)は、「定年後にピアノを習いたいという方がいます。『エリーゼのために』を完璧して見たかったという方も」と話しています。同店ではギターを買いたい求める客も増加。伊藤社長は「ギターの田口友善さん(68)は「楽器が演奏できるようなると楽しいはず。ぜひ楽しんで演奏を」とエリーゼを送っていました。さて、どの楽器にしようかな。

盛岡生活文化研究室 大森ふじお

**隣にいる、大切な人のために。**

弊社は三井住友海上グループ直接出資の子会社です。

**MS&AD MS北東北株式会社**

TEL 019-623-2400 本社/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/宮古/大船渡/北上/秋田/青森/八戸 担当/荒木田

**今なら! 65歳以上\*を対象に**

**サポカー補助金 最大10万円**

サポカー補助金の交付を受けるには条件があります。

【補助対象装備及び補助金額】

- 「踏み間違い衝突防止アシスト」と「インテリジェント エマージェンシーブレーキ(対歩行者)」搭載車 登録車10万円、軽自動車7万円
- 「インテリジェント エマージェンシーブレーキ(対歩行者)」搭載車 登録車6万円、軽自動車3万円

**NISSAN INTELLIGENT MOBILITY**

**2年連続ミニバン、販売台数 No.1セレナで、家族をもっと楽しもう。**

週末は、お近くの日産のお店へ!

Photo: e-POWER ハイウェイスターV、ボディーカラーはブリリアントホワイトパール(SP) タイヤはモントベロ(特別塗装色: 77,000円) オートデュアルエアコンナリヤヒーター、20インチ前後ワイヤレスフォートホイール、Bluetooth、3.5インチディスプレイ、ステアリングヒーター、セーフティブレーキアシスト、スマートキー、195/60R16 89Hタイヤ&16インチアルミホイール(27,500円)はメーカーオプション。e-POWERハイウェイスターVはワイドボディプロテクター、リヤスポイラーを除く、車体塗装部位に塗布してあります。

e-POWER ハイウェイスターV(EM57/HR120E 2WD) 車両本体 3,582,700円(消費税別) 3,257,000円(消費税別)

セレナは257.620万円(税込)から!

360°セーフティアシストで満点で最高ランク獲得! 国土交通省及び(独)自動車事故対策機構による安全性評価。試験車はe-POWER ハイウェイスターV、アクティブLEDヘッドランプとアラウンドビューモニター(選装車)。2020年3月現在。

**盛岡日産モーター**

矢巾 本店 岩手県紫波郡矢巾町高田第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

平金商店の文具博士  
鎌田店長

### 新しい生活様式を支える

新聞折り込みチラシの配布が一時減りました。その時私たちは何に困ったか、「リテイルサイエンス社」の「新しい生活様式」の情報によると、何を食べたか、献立に迷った、チラシを見て旬の食べ物を購入する楽しみが減ったという声が多くあつたようです。今年の春頃から時間の使い方が変わり、特に自炊する機会が全国的に増え、生活スタイルに変化があつたことも分かつたようです。

回数はかなり増えたようですが、自炊の機会が増えたことで料理するための手順を探索し、作ることに楽しみになる。新しい料理にも挑戦したいという理由が考えられるかと。



台所で本や電子タブレットを見ながら調理するのは不便な思いをしている方にお勧めしたい便利な道具があります。書見台と言われるものです。字の通り、本を台に載せて見ることで、読書の他、リモートワーク中にパソコンと並べて、資料作成などで愛用される方もいます。台所で使用すると書見台に水がかかったり油の付着が気になりますが、使われている素材はプラスチックやスチールなのでお手入れも簡単です。閲覧角度も7段階あり自分で調整できますし、本やタブレットを平置きにするよりもスペースを有効活用できます。



商品名:ブックスタンダー メーカー:カール事務器 品番:BKS-820-W(白)/K(黒) 本体価格:¥1,800+税

自宅に在る時間が以前より増え、インターネットの利用度も多くなりました。閲覧の内訳として、1位ニュース、2位料理方法・レシピ、3位自治体・政府発信の情報の検索回数が多いようです。なかでもレシピの検索



本やタブレットの角度調整も自由自在

### 自分へのご褒美や、気の利いた土産に

## こだわりの水と無添加食材

今年4月7日、向中野に新しくオープンした高級食パンの店「銀座に志かわ」。オーナーの宮崎さんは初めて銀座に志かわの食パンを食べた時、「こんなにおいしい食パンがあるのか」と感激したそう。無添加で体にやさしいところにも惹かれ、岩手のたくさんの人に食べてもらいたいという願いが

ら盛岡の出店が決まりました。現在全国に75店舗以上展開中。銀座に志かわの食パンは素材のうまみを引き出すといわれるアルカリイオン水を使用しており、しっかりと軽い口どけでほんのり甘いのが特徴です。カナダ産の高級小麦粉、バター、水谷養蜂園のはちみつなど素材にもこだわっています。おいしい食べ方を聞くと購入した1日目、2日目はそのまま、3日目はトースターで焼いて外はカリッと中はふんわりとした食感を味わってほしいです。あとはアレンジでじゃじゃ味噌を

つけて食べてもおいしいですよ」と岩手ならではの食べ方でも教えてくれました。和食材との相性もよく、きんぴらごぼうやお漬物、いかの塩辛や明太子などをせて食べてもおいしいとのこと。ワインや日本酒にもよく合うそう。夜の食パンとしてもおすすめしています。お持ち帰りの手提げ紙袋にもこだわりのあり、焼き立ての柔らかい形が崩れないよう底にボール紙を入れる気遣いや、ご贈答用に「かまわぬ」の食パン風呂敷を販売しているのもお客様に喜ばれるポイントです。「銀座に志かわさんの食パンが好き、店員さんの対応が良く買いやすいなどのお声をいただけて嬉しです。



店頭販売と予約を受付中。確実に購入したい方はお店までお気軽にお電話を

自分なりの食べ方を見つけたいので、スタッフにどんどん話しかけていたかったです」と笑顔で語ってくれました。



和モダンなお店から焼き立てのいい匂いが漂います



「いろいろなアレンジを試しながらおいしい食べ方を探してみてください」と宮崎さん

019(600)2456

### 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》

- エクセル中級編……………6日(火)~9日(金)9時半~12時
- 初心者のためのパソコン入門……………21日(水)~23日(金)9時半~12時半
- パソコン・タブレットお助け相談会……………29日(土)10時~12時/13時~15時

※なお、現在のコロナウイルス感染防止の観点から、入館禁止の措置がとられることがありパソコン教室が中止になることがありますのでご確認の上ご参加ください。

【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

いわてシニアネットは毎週1回 西部公民館内でIT講習会を開催して皆様の疑問質問にお答えします。お気軽にご来場ください。

### 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

岩手県産業廃棄物収集運搬業許可証 許可番号 0030119299  
宮城県産業廃棄物収集運搬業許可証 許可番号 04000119299

●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/>

ユニオングループはコロナウイルス感染症予防対策に取り組んでいます。

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)

20th Anniversary

# 廊下のない家。

モデルルーム公開中

お気軽にご来場ください

あったかい家な家  
**あっとホーム**  
TEL 019 635-6000

阿部陽子の

# ほくほくトレッキング

## 第十三回

三ツ石山 1466m

も温泉が起点である。登山道の合流点に三ツ石山荘が建ち、日帰りよし、縦走よし、眺めよし、良いこと尽くしが三拍子そろそろ。

(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



くわくして石ころの道を30分登る...という筋書きだった。が、なにか変だ。「漆黒の闇」どころか、ますます明るくなる。



里は牧草刈りに忙しい。夏の名残りの雲を突く三ツ石山の岩峰に立ち、見事な紅葉を眺めよう

9月になってもまだ、西風は暖かい。だが明け方の一時、薄いフィルターをかけたように、冷気が三ツ石山を目掛けて吹きあげる。三ツ石山の北にそびえる三ツ石山は、県内でいち早く色づく」と評判の、紅葉の稜線を誇っている。

いつぞや、三ツ石山で星空観察を計画したことが

あった。夜7時、山荘からいざ、てっぺんを目指して

点ビーク・小倉山と続き、やや北に大深岳と源太ヶ岳の斜面だ。オレンジ色に染まった裏岩手連峰が、どこまでも延びやかに膨張していく。

# いち早く色づく稜線

「今年も眺めに来ました」去年より鮮やか「今日が最高」など、紅葉期限定の挨拶がかまびすしい。

あて、みんなを慰めていた。岩手山を頂点に、西へ連なる黒倉・姥倉・大倉・大松倉の峰と峰。さらに三角

東西稜線のご真ん中にそびえる三ツ石山に登り、今年もまたオータムカラーの始まりに立ち合おう。夜空は、ひとまずお預けにして――。



# 原節子の巻

文 山田裕幸

原節子、小津安二郎監督の諸作品での姿があまりにも印象的ですが、それが女優としての彼女にとっていいことだったのかどうか。何せ良妻賢母の見本のような役柄が多く、本当はそんな役割が多く、本当はそんな思われることに窮屈さを感じるその街医者の女房で、な

「今年も眺めに来ました」去年より鮮やか「今日が最高」など、紅葉期限定の挨拶がかまびすしい。

あて、みんなを慰めていた。岩手山を頂点に、西へ連なる黒倉・姥倉・大倉・大松倉の峰と峰。さらに三角

えてはいなかったのでしょうか。そこで、この度はそういう彼女のイメージから少し離れてみましょう。裏赤ひげでも言いたい稲垣浩監督の映画に『ふんどし医者』(東宝)という作品があります。題名から

とサイコロ博奕が無性に好き。ソソとした竹まいのカミさんで、買い物にでも出かけるように「ちょっと出かけてまいります」と言っ

「お金か...」とつぶやくと、そももフトコロ具合がよろしくない亭主は、着物や脱いでこれを力々に続行させ、拳句の果てにフンドシ姿で賭場を去る羽目になるわけネ。

### シルバー人材センター 高齢者向け説明会

10/5(月) 10:00~	久慈市文化会館アンバーホール (視聴覚室)
10/6(火) 10:00~	宮古市市民交流センター (多目的ホール)
11/11(水) 13:30~	矢巾町活動交流センターやはぱーく (大研修室)
11/25(水) 10:00~	奥州市文化会館 Zホール (第1・第2会議室)

### シルバー人材センター 企業向け説明会

10/5(月) 13:30~	久慈市文化会館アンバーホール (小ホール)
10/6(火) 13:30~	宮古市市民交流センター (多目的ホール)

**参加無料** ※会場毎に定員があります。詳しくはお問い合わせ下さい。 ※新型コロナウイルス感染症の状況により、開催を中止することがあります。

**公益社団法人 岩手県シルバー人材センター連合会**  
〒020-0021 盛岡市中央通2丁目2番5号 甲南アセット盛岡ビル10F  
TEL 019-621-8671

岩手県シルバー人材センター連合会

厚生労働省委託事業 / 高齢者活躍人材確保育成事業

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83周年・コース開場58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円分のお食事サービス!

10月のお得なプレー料金ご案内 予約お問合せ 019-673-7121

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1	2	3
セルフデーは、お風呂・レストランはございません。				¥6,130	¥6,680 食事付	¥8,330 レディースデー
4	5	6	7	8	9	10
¥9,430	¥6,130	¥6,130	¥6,130	¥6,130	OPまつたけ祭り	レディースデー
11	12	13	14	15	16	17
OP清酒月の輪杯	セルフデー	¥6,680 食事付	¥6,130	¥6,130	¥6,680 食事付	レディースデー
18	19	20	21	22	23	24
¥9,430	¥6,130	¥4,700	¥6,130	¥6,130	¥6,130	レディースデー
25	26	27	28	29	30	31
¥9,430	¥6,680 食事付	¥6,130	¥6,680 食事付	¥6,680 食事付	¥4,700	¥8,330

※上記は乗用カード・セルフプレーの料金となります。消費税・諸経費込み、利用税(700円)は別途頂戴します。

# TANITA FITS ME 秋の運動応援 キャンペーン!!

タニタがプロデュースする 女性専用フィットネス

2020.9.1(火) ▶ 10.31(土)

特典1 入会金 11,000円が **0円!!** 今なら

特典2 **ご利用開始月 会費 0円!!**

特典3 不織布マスク 1箱(50枚入) **プレゼント!**

サーキットトレーニングで 効率よくフィットネス

筋力トレーニング 筋肉の割合を増やす事で基礎代謝を高め、脂肪燃焼効率の良い体を作ります。また、筋力を高める事で膝や腰への負担を軽減する効果が期待できます。

有酸素運動(ウォーキング) 30秒ずつ からだの引き締めはもちろん、内臓脂肪等、脂肪が燃焼しやすい運動です。また、心肺機能を高める効果が期待できます。

計測+カウンセリングでヘルスチェック 部位ごとの脂肪や筋肉量に加え、基礎代謝量、内臓脂肪レベル、左右のバランスなどからだの状態を細かく計測。

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:2020年10月31日まで

●タニタフィットミーアルコ矢巾店 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

●タニタフィットミークロスステラス盛岡店 盛岡市大通3-4-1 クロスステラス盛岡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



かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画!

# おやじごはん

【52食目/お茶漬け風味のチャーハン】



今回は火を一切使わず、電子レンジでチャーハンを作ります。お茶漬けのもとで味付けをするので、手早くおいしく作る事ができます。

今回火を一切使わず、電子レンジでチャーハンを作ります。お茶漬けのもとで味付けをするので、手早くおいしく作る事ができます。

9 十分に加熱されたら、ねぎ、万能ねぎ、紅しょうがをトッピング

1 とうもろこしはそぎ切りにし、粗みじん切りにする。ピーマン、パプリカは...

取り協力遊食屋FUJII 管理栄養士 菊池洋子

2 ベーコンは1cmの角切りにする。

10月まで 創業以来、住宅一筋60年以上

3 こはんを電子レンジで3分あたためる。

期間限定 10月まで

4 卵は割って、溶いておく。

リフォームキャンペーン実施中

5 お皿に切った野菜とベーコンを盛り、オリーブオイルこししょう、塩、溶いた卵をかけてラップをし、電子レンジで3分あたためる。

この冬を、暖かく快適な水まわりで!

6 ポウルに⑤と⑥を入れ混ぜ合わせる。

北洲リフォーム 盛岡支店

7 お茶漬けのもとをふりかけてさらに混ぜ合わせる。

TEL 019-601-7591

北洲リフォーム

## 炒めない新感覚チャーハン

今回の火を一切使わず、電子レンジでチャーハンを作ります。お茶漬けのもとで味付けをするので、手早くおいしく作る事ができます。

今回の火を一切使わず、電子レンジでチャーハンを作ります。お茶漬けのもとで味付けをするので、手早くおいしく作る事ができます。

今回の火を一切使わず、電子レンジでチャーハンを作ります。お茶漬けのもとで味付けをするので、手早くおいしく作る事ができます。

今回の火を一切使わず、電子レンジでチャーハンを作ります。お茶漬けのもとで味付けをするので、手早くおいしく作る事ができます。

今回の火を一切使わず、電子レンジでチャーハンを作ります。お茶漬けのもとで味付けをするので、手早くおいしく作る事ができます。

今回の火を一切使わず、電子レンジでチャーハンを作ります。お茶漬けのもとで味付けをするので、手早くおいしく作る事ができます。

今回の火を一切使わず、電子レンジでチャーハンを作ります。お茶漬けのもとで味付けをするので、手早くおいしく作る事ができます。

今回の火を一切使わず、電子レンジでチャーハンを作ります。お茶漬けのもとで味付けをするので、手早くおいしく作る事ができます。

今回の火を一切使わず、電子レンジでチャーハンを作ります。お茶漬けのもとで味付けをするので、手早くおいしく作る事ができます。

今回の火を一切使わず、電子レンジでチャーハンを作ります。お茶漬けのもとで味付けをするので、手早くおいしく作る事ができます。

牛乳・乳製品(ヨーグルト、チーズなどの栄養といえ、カルシウムという感じですが、これらの食品には、乳糖の炭水化物、タンパク質、脂質の三大栄養素と、ビタミン(A・B<sub>2</sub>・B<sub>12</sub>...

牛乳・乳製品(ヨーグルト、チーズなどの栄養といえ、カルシウムという感じですが、これらの食品には、乳糖の炭水化物、タンパク質、脂質の三大栄養素と、ビタミン(A・B<sub>2</sub>・B<sub>12</sub>...

牛乳・乳製品(ヨーグルト、チーズなどの栄養といえ、カルシウムという感じですが、これらの食品には、乳糖の炭水化物、タンパク質、脂質の三大栄養素と、ビタミン(A・B<sub>2</sub>・B<sub>12</sub>...

牛乳・乳製品(ヨーグルト、チーズなどの栄養といえ、カルシウムという感じですが、これらの食品には、乳糖の炭水化物、タンパク質、脂質の三大栄養素と、ビタミン(A・B<sub>2</sub>・B<sub>12</sub>...

牛乳・乳製品(ヨーグルト、チーズなどの栄養といえ、カルシウムという感じですが、これらの食品には、乳糖の炭水化物、タンパク質、脂質の三大栄養素と、ビタミン(A・B<sub>2</sub>・B<sub>12</sub>...

牛乳・乳製品(ヨーグルト、チーズなどの栄養といえ、カルシウムという感じですが、これらの食品には、乳糖の炭水化物、タンパク質、脂質の三大栄養素と、ビタミン(A・B<sub>2</sub>・B<sub>12</sub>...

牛乳・乳製品(ヨーグルト、チーズなどの栄養といえ、カルシウムという感じですが、これらの食品には、乳糖の炭水化物、タンパク質、脂質の三大栄養素と、ビタミン(A・B<sub>2</sub>・B<sub>12</sub>...

牛乳・乳製品(ヨーグルト、チーズなどの栄養といえ、カルシウムという感じですが、これらの食品には、乳糖の炭水化物、タンパク質、脂質の三大栄養素と、ビタミン(A・B<sub>2</sub>・B<sub>12</sub>...

牛乳・乳製品(ヨーグルト、チーズなどの栄養といえ、カルシウムという感じですが、これらの食品には、乳糖の炭水化物、タンパク質、脂質の三大栄養素と、ビタミン(A・B<sub>2</sub>・B<sub>12</sub>...

牛乳・乳製品(ヨーグルト、チーズなどの栄養といえ、カルシウムという感じですが、これらの食品には、乳糖の炭水化物、タンパク質、脂質の三大栄養素と、ビタミン(A・B<sub>2</sub>・B<sub>12</sub>...

牛乳・乳製品(ヨーグルト、チーズなどの栄養といえ、カルシウムという感じですが、これらの食品には、乳糖の炭水化物、タンパク質、脂質の三大栄養素と、ビタミン(A・B<sub>2</sub>・B<sub>12</sub>...

新型コロナウイルスで、一時期、行き場がなくなった牛乳。消費量を上げようと、ステイホーム中、 Каттер ジチーズ作りに挑戦した方もいると思います。

子どもは頃はよく飲んでいたり牛乳も、大人になるとれあまり飲まなくなると言っている人もいます。最近の研究では、牛乳・乳製品が生活習慣病の予防にも効果があると報告されています。今回は、身近な牛乳・乳製品を取りあげたいと思います。

牛乳・乳製品(ヨーグルト、チーズなどの栄養といえ、カルシウムという感じですが、これらの食品には、乳糖の炭水化物、タンパク質、脂質の三大栄養素と、ビタミン(A・B<sub>2</sub>・B<sub>12</sub>...

牛乳・乳製品(ヨーグルト、チーズなどの栄養といえ、カルシウムという感じですが、これらの食品には、乳糖の炭水化物、タンパク質、脂質の三大栄養素と、ビタミン(A・B<sub>2</sub>・B<sub>12</sub>...

牛乳・乳製品(ヨーグルト、チーズなどの栄養といえ、カルシウムという感じですが、これらの食品には、乳糖の炭水化物、タンパク質、脂質の三大栄養素と、ビタミン(A・B<sub>2</sub>・B<sub>12</sub>...

牛乳・乳製品(ヨーグルト、チーズなどの栄養といえ、カルシウムという感じですが、これらの食品には、乳糖の炭水化物、タンパク質、脂質の三大栄養素と、ビタミン(A・B<sub>2</sub>・B<sub>12</sub>...

牛乳・乳製品(ヨーグルト、チーズなどの栄養といえ、カルシウムという感じですが、これらの食品には、乳糖の炭水化物、タンパク質、脂質の三大栄養素と、ビタミン(A・B<sub>2</sub>・B<sub>12</sub>...

牛乳・乳製品(ヨーグルト、チーズなどの栄養といえ、カルシウムという感じですが、これらの食品には、乳糖の炭水化物、タンパク質、脂質の三大栄養素と、ビタミン(A・B<sub>2</sub>・B<sub>12</sub>...

牛乳・乳製品(ヨーグルト、チーズなどの栄養といえ、カルシウムという感じですが、これらの食品には、乳糖の炭水化物、タンパク質、脂質の三大栄養素と、ビタミン(A・B<sub>2</sub>・B<sub>12</sub>...

牛乳・乳製品(ヨーグルト、チーズなどの栄養といえ、カルシウムという感じですが、これらの食品には、乳糖の炭水化物、タンパク質、脂質の三大栄養素と、ビタミン(A・B<sub>2</sub>・B<sub>12</sub>...

牛乳・乳製品(ヨーグルト、チーズなどの栄養といえ、カルシウムという感じですが、これらの食品には、乳糖の炭水化物、タンパク質、脂質の三大栄養素と、ビタミン(A・B<sub>2</sub>・B<sub>12</sub>...

## 牛乳・乳製品を取りましよう

運動後の水分補給に 生活習慣病予防に

運動後の水分補給に 生活習慣病予防に

運動後の水分補給に 生活習慣病予防に

運動後の水分補給に 生活習慣病予防に

運動後の水分補給に 生活習慣病予防に

運動後の水分補給に 生活習慣病予防に

運動後の水分補給に 生活習慣病予防に

運動後の水分補給に 生活習慣病予防に

運動後の水分補給に 生活習慣病予防に

リフォームキャンペーン実施中 / この冬を、暖かく快適な水まわりで!
トイロ: GGIII [TOTO] 220,000円
洗面化粧台: オクターブ [TOTO] 180,000円
システムバス: サザナ [TOTO] 800,000円
システムキッチン: ミッテ [TOTO] 825,000円
HOKUSHU 北洲リフォーム 盛岡支店 TEL 019-601-7591

ひのきの家で森林浴するように暮らす
Welcome to New Model House
GOOD DESIGN 2014 2015 2年連続受賞
サイエンスホーム 019-604-6877

下太田榊展示場 『体感ハウス』グランドオープン!!
毎週土・日はイベント開催!! 平日も予約対応いたします。
見学会の体験ポイント
サイエンスホーム モデルハウス
080-6052-3602



# 旧花屋町界隈

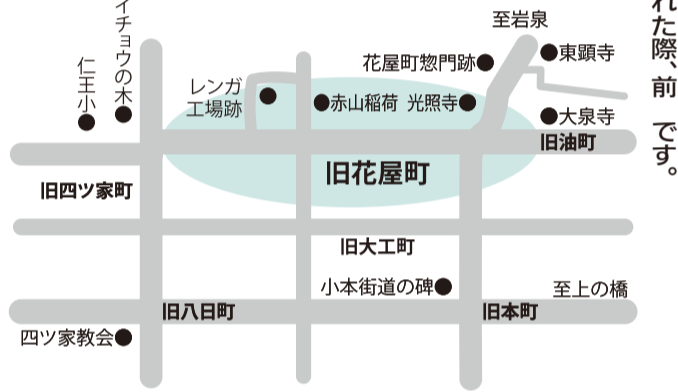


頭にその生涯を終えるまで美に多くの人の代わり藤村翁のような人間的に魅力のある親方や職人たちの逸話がいっぱい埋もれています。それらを掘り起こして歩くのもいいソートで有名なのは、1932年盛岡地裁にしえ散歩」の楽しみなので。

先月号で御案内した旧油町の子もたちが仁王小学校に通学する時の通り道が旧花屋町の道(現・本町通2丁目)です。北山寺院群の門前あたり、江戸時代前期には「寺町」と呼ばれていたところで、1812年、城下28丁体制が変わる際に「寺町」から「花屋丁」が町に戻るの「明治」となりました。お寺にはお供え花がつきものですが、自然に花屋が軒を連ねたことから生まれた呼称なのでしよう。

藩政時代、本町から三ツ割に向かう出口には枳形町の「寺町出口御門」(後の花屋町惣門)があり、番所でも人や物資の出入りがチェックされています。現在、その場所は緩いS字カーブを描き、その痕跡をわずかに伝えてくれます。明治期ともなると地割りが進み、街道筋には花屋の他にも酒屋、米屋、菓子屋、八百屋、床屋などが並び始め、花屋町といえはこの通りが中心でした。

同じ花屋町でも街道筋と交差する裏地は、「旧大工町」と同様に職人たちが暮らす住宅街で、藩の御用を務める御用職人、お城勤めの料理人から石工、大工、左官、染物職人、彫金師、下駄や草履を作る職人、桶屋など、実に多種多様な職人たちがこの町に暮らしていました。そうした花屋町の職人の中で忘れてはならないのが植木職人です。寺院や豪商、武家屋敷の庭園などを仕事場として多くの優れた庭師、植木職人が育てられ、その伝統と技は今に受け継がれています。



**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)

「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。お子さん・お孫さんのお祝いごとに。  
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」ダイレクトバンキング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

座敷童とは、居ないはずの子どもの足音や、時として子どもそのものの姿で現れる、家の守り神的な存在を言う。その座敷童がいる家は栄えるが、座敷童が去った家は傾くものであるとされてきた。その正体をしとて話をよく聞く。つ

## 風のうわさ

イワテ奇談漂流 文 高橋政彦

### 遠野郷、不思議体験の一夜

なるほど、頷ける説だ。こんな別の説もある。遠野といえば河童だが、その河童と座敷童が同じものであるというのである。河童の由来・正体を語る時、飢饉による貧困からの口減ら

となりというわけである。さて、一行は遠野市立博物館で遠野郷に棲まう妖怪や伝承の基礎知識を学び、伝承園、カッパ淵、遠野ふるさと村などを巡った後、その日の宿である上附馬牛大出の「民宿わらべ」に向

身も、この夜、彼ら家族の部屋の下にある宿泊者のくつろぎスペースで、真上の部屋を歩き回る足音を聞いていた。その時、家族はみんな風呂に行っており、二階の部屋は無人だった。こんな予告編もあって、私も

## 風のうわさ

イワテ奇談漂流 文 高橋政彦

### 座敷童の夏

指して、長者の隠し子ではないかという説がある。繁栄を極めている時は密かにでも養えるが、家の経済状況が悪化した時、養えなくなってしまう。それはその家から座敷童の姿や気配が消えてなくなる時なのである。

まり川に捨てられた子どもが河童だというのである。そうした中には死んでしまふ者もいた。運よく命が助かった者もいた。その運の強い者も、さらさら好運だった河童が長者に拾われ、養われることとなれば、それはすなわち座敷童と呼ばれる存在

かった。この大出集落には創建由縁が大同元年(806年)まで遡ると言い伝えられる早池峰神社がある。そんな「聖域」にある「民宿わらべ」は、釣宿として知られるとともに「座敷童が出る宿」としても有名だった。私の友人知人の数人が不思議体験をしている。

東京からの家族が荷を解いた部屋は、それまでの宿泊者が供えた玩具だらけの部屋であった。先に言ってしまうが私自身も、この夜、彼ら家族の部屋の下にある宿泊者のくつろぎスペースで、真上の部屋を歩き回る足音を聞いていた。その時、家族はみんな風呂に行っており、二階の部屋は無人だった。こんな予告編もあって、私も

ちの期待は一気に膨らんだ。そして、又エトラツグミという野鳥の異名の物悲しい声が聞こえる、特別な一夜は更けて行った。翌朝、興奮して騒いでいる少年と母親の横で「真夜中に部屋にあった口ポットが突然動き出したんですよ」と、父親が真顔で私に教えてくれた。「人影もちらっと見えたよ、あれは絶対に座敷童だよ」と、少年が目をキラキラさせながら続けた。できるだけ少年の夢を叶

**遺品整理**  
不用品処分・解体  
すべて私たちに任せください!!  
無料見積り!安心見積り!

岩手県盛岡市開運橋通5-6第五菱和ビル5F  
か華想苑 0120-51-0358  
https://www.kasouen.biz/

**未来をつなぐ 創造力**  
建設業・重機輸送・重機リース  
株式会社 渡辺工業所  
〒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

**秋の味覚 大集合**  
地方発送承ります  
ご予約はお早めに!  
入荷状況により商品が変更になる場合があります。  
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】10:00~20:00【定休日】フェザンの定休日に準ずる  
TEL)019-606-4755 (FAX)019-606-4756

**あったかいごグループが支える地域の笑顔**

1 岩手県盛岡市 あったかいご本部	11 岩手県北上市 あったかいごGH大堤
2 岩手県盛岡市 GHみんなのいえ	12 宮城県大崎市 GHあったかいごふるかわ
3 岩手県盛岡市 あったかいごDSみこだ	13 宮城県大崎市 小規模多機能型居宅介護事業所ひばり
4 岩手県盛岡市 さんきょう居宅介護支援事業所	14 宮城県大崎市 あったかいご事業部
5 岩手県盛岡市 さんきょう訪問看護ステーション	15 宮城県仙台市 GHあったかいごこおりやま
6 岩手県盛岡市 GHあったかいご神子田マルシェ	16 宮城県仙台市 GHあったかいご西多賀
7 岩手県盛岡市 あったかいごレジデンス東安庭	17 宮城県仙台市 スキルアップ推進室
8 岩手県盛岡市 あったかいごGH東安庭	18 宮城県仙台市 カーブス東仙台
9 岩手県紫波郡矢巾町 アスクル事業	19 宮城県仙台市 カーブス仙台南小泉
10 岩手県遠野市 あったかいごひといち	20 宮城県仙台市 カーブススイオンスタイル仙台卸町

住み慣れた地域にいるお客様に、安心していただけるサービスを提供しています。地域ごとのグループの連携も可能ですので、ご自身のケースをご相談ください。 三協メディケア本社/盛岡市北飯岡1丁目6-8 TEL.019-601-5862

**ろうきんのキャッシュカードなら ATMお引出し手数料**

急に現金が必要になった!

深夜、タクシーで帰りたい!

朝になって気付いた子どもの給食費...

**24h 実質 24h 実質 24h 実質**

暮らしもっと輝く。

セブン銀行、ローソン銀行、イーネットでご利用の場合

他行ATM・CDお引出し手数料を  
ご利用回数分キャッシュバックする

**ATMお引出し手数料  
「全額還元サービス」**

ご利用手数料はいったんご負担いただく場合がありますが、即時キャッシュバックいたします。

※<東北ろうきん>のキャッシュカードで、銀行・信金など全国のMICS加盟金融機関、ゆうちょ銀行、コンビニエンスストアのATM・CDから「お引出し」された際のお引出し手数料を、[時間外]・[土曜日]・[日曜日]・[祝日]の手数料も含めて、ご利用回数分全額キャッシュバックいたします。

対象となる  
キャッシュカード  
「普通預金」「貯蓄預金」  
「カードローン(マイプラン)・教育ローンカード型(生き生きカード)」

2020年4月1日現在

**東北労働金庫** 0120-1919-62  
https://www.tohoku-rokin.or.jp (受付時間:平日 午前9時~午後5時)

**健康笑顔を作る「ゆるのび体操」**

**体操で体のラクを  
実感しよう**

首肩のコリハリは、腕全体を揺らしましょう

【モニターング】立った時に皆さんの腕の位置はどこにありませうか。体の状態に合わせてエクササイズを選んでみましょう。

①腕が体より前↓鳥  
②腕と胴体の間に隙間がある↓  
③肩が上がる傾向がある↓  
肩甲骨筋を圧しながら  
【実感ポイント】片側終了後、肩の高さを比べると行った方の肩がカクッと

肩全体を包み込むように手を添え、腕の力を抜いて前後、内外に小さく揺らし

①肩口突起  
②棘上筋  
③肩甲骨筋

肩に手を当て、前後に揺らす

ご自身の体に合わせて、圧える場所を変えてみましょう

※日本コンディショニング協会  
のメソッドを使用しています。

下がっている感じがします。継続すると肩周りの血流が上がり首肩のコリハリが改善されます。ご自身の体に合わせて続けてみましょう。

日本コンディショニング協会認定インストラクター  
中田ゆきえ

中田ゆきえ先生

※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**

◆盛岡ゆうゆう大学ラジオ講座2  
放送局:ラチオもりおか(FM76.9MHz)  
放送日時:①10月13日②、⑩10月14日③いずれも11時半~12時  
講座名:岩手産の漆の魅力と底力~漆の昔・今・未来~  
講師:株式会社浄法寺漆産業 代表取締役 松沢 卓生 氏  
問合せ:市役所長寿社会課生きがい推進係 ☎603-8003

◆盛岡ゆうゆう大学ラジオ講座3  
放送局:ラチオもりおか(FM76.9MHz)  
放送日時:①10月27日②、⑩10月28日③いずれも11時半~12時  
講座名:心地よく豊かに生き延びるために  
~地球温暖化とSDGs(エスディーゼス)~  
講師:環境パートナーシップいわて 特別常任顧問 野澤 日出夫 氏  
問合せ:市役所長寿社会課生きがい推進係 ☎603-8003

◆家族介護者リフレッシュ講演会  
日時:10月21日③13時半~15時  
会場:盛岡市総合福祉センター4階 講堂  
内容:①『家族介護に関する講演』  
みたけ・北厨川地域包括支援センター所長 阿部 寿恵 氏  
②『家族介護に関するDVDの視聴』  
対象:市内に住所がある人で認知症の人や要介護1以上の高齢者、重度の障がいがある人を介護している家族。  
申込先:盛岡市社会福祉協議会 ☎651-1000

◆市民講座『高齢者の生活支援と権利擁護』  
日時:10月8日③13時半~15時  
会場:盛岡市総合福祉センター4階 講堂  
内容:①『成年後見センターの役割と活用について』  
盛岡広域成年後見センター長 高橋 安夫 氏  
②『高齢者の生活支援の実際』  
岩手県社会福祉士会 千田 修 氏  
対象:盛岡市民、保健介護福祉関係者等  
申込先:市役所長寿社会課生きがい推進係 ☎603-8003

**各種イベント**

◆東日本大震災復興祈念  
東山魁夷 唐招提寺御影堂障壁画展  
内容:東山魁夷が鑑真和上に捧げるために10年もの年月をかけて完成させた全68面の襖絵を、唐招提寺御影堂の内部を再現して展示します。  
日時:11月14日④~12月27日④  
会期中に展示替えがあります。障壁画は通期展示です。  
前期:11月14日~12月6日  
後期:12月8日~12月27日  
9時半~18時(入館は17時半まで)  
休館日:月曜日(11月23日は開館)、11月24日  
会場:岩手県立美術館 企画展示室  
観覧料:一般1,200円(1,400円)、高校生・学生1,000円(1,200円)、小・中学生500円(700円)  
※()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!

◆朗読劇『日の名残り』  
内容:眞島秀和、小島聖、マキノソノミ、ラサール石井が出演。2017年にノーベル文学賞を受賞したカズオ・イシグロの代表作を朗読劇でお楽しみいただけます。  
日時:10月11日④13時開場 14時開演  
会場:盛岡劇場・河南公民館 メインホール  
入場料:全席指定 一般3,800円(4,300円)  
※()は当日料金  
問合せ:☎019-622-2258(盛岡劇場・河南公民館)

◆invisible/visible- 石川美奈子展  
内容:目の前にある空気から光をそのスペクトルに従って、少しずつ階調の異なる線を引いてきた作品の数々。その探究の軌跡をどうぞお楽しみください。  
日時:10月3日④~11月7日④ 11時半~18時半  
休館日:月・火曜日(11月3日は開館)  
会場:インプレクサス・アート・ギャラリー  
(盛岡市本町通1丁目8-22 トーカンマンション上の橋1F)  
入場料:無料  
問合せ:☎019-625-6380(インプレクサス・アート・ギャラリー)

◆令和2年度あらえびす文章講座 脚本コース  
シナリオは経験を活かせる大人の習い事  
内容:盛岡文士劇や市民劇の脚本を手掛けている脚本家、道又力さんを講師に迎えた講座。基礎をしっかりと学んで、作品を書いてみませんか。  
日時:第1回 11月7日④、第2回 11月21日④、第3回 11月28日④  
時間はいずれも13時半から15時半まで  
会場:野村胡堂・あらえびす記念館ホール  
受講料:7,000円  
定員:15名(定員になり次第締め切ります)  
申込み:10月20日④までに電話、FAXまたは直接、野村胡堂・あらえびす記念館へお申込みください。FAXでお申込みの方は、住所、氏名、連絡先を記入してお送りください。  
〒028-3315 岩手県紫波郡紫波町彦部字暮坪193-1  
☎019-676-6896 FAX 019-676-6897  
問合せ:☎019-676-6896(野村胡堂・あらえびす記念館)

掲載のイベントは発行時点の情報となります。新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い変更となる場合がございますので、最新情報は各事業へお問合せをお願いいたします。

**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入りを1名様にプレゼント。

**シニアズ編集部より**

**はこだてわいん「ケルナー」**

北海道で収穫されたケルナー種葡萄を使用した、やや甘口のワイン。フレッシュでキレのある酸味が特徴です。720ml入りを1名様にプレゼント。

**シニアズ編集部より**

**くま焼酎「もぞかね」**

「もぞかね」とは熊本の言葉で「かわいいね」という意味です。球磨焼酎の特徴である、お米のコクと旨味が絶妙にマッチした焼酎です。720ml入りを1名様にプレゼント。

**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  
場所:盛岡劇場・河南公民館  
費用:2,500円/月(体験無料)  
連絡:090-3644-0176(千葉)

**卓球を楽しむ会**  
内容:卓球を楽しむ会です。現在、60~80歳のメンバーで活動しています。  
日時:毎週月曜日 10時~12時  
場所:県立労働者体育館  
費用:3,500円/半年  
連絡:090-8929-4689(太田)

**盛岡健康麻雀倶楽部**  
内容:賭けない、飲まない、吸わない健康麻雀のサークルです。  
日時:毎週日曜日 13時~17時  
場所:盛岡市山岸 老人憩いの家  
費用:1,000円/半年  
連絡:080-5120-1934(武田)

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。

**孫写真 集まりました!**

美玲ちゃん(10カ月) やまこくん(8)

**まだまだ 孫写真募集**

●ご自身のお名前、お孫さんのお名前とふりがな・年齢・性別をお書きの上、郵送またはメールにて写真をお送りください●必ず保護者の承認を得てからご応募ください●お写真は、返却できませんのでご了承ください●企画は募集状況を見て中止する場合がございます

株式会社ウインドクロス内シニアズ編集部までご応募ください  
住所 〒020-0026 盛岡市開運橋通3番41号 ダビンチビル  
メール info@seniorsnet.jp

**応募方法**

▶郵便はがきにあなたの郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し郵送してください。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。10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。

▶宛先〒020-0026 盛岡市開運橋通3番41号 ダビンチビル (株)ウインドクロス内シニアズ編集部 読者係まで

**WINS本宮**

自動検温 赤外線 センサー 設置

ウインズ本宮はお客様と従業員の安全・安心を最優先に考え 感染予防対策に取り組んでいます。

ソーシャルディスタンス 飛沫感染防止シートの設置 アルコール除菌剤の設置 遊技台・店内設備の除菌 従業員の検温マスク着用の徹底

住所 / 岩手県盛岡市本宮 3-51-11  
TEL / 019-635-0005

本社 / 岩手県盛岡市上堂4丁目1-20 (019)645-8118(代表)

