

2021.1月号 無料配布
【月刊208号】次号/1月24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/太田有紀

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.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 77.0MHz	二戸 82.2MHz	一関 80.3MHz
釜石 79.2MHz	遠野 80.7MHz	山田 82.0MHz



有限会社北多摩製作所
おみくじ事業部 取締役 営業本部長
進藤 卓弥 さん(63)

1962年東京都府中市にて「有限会社北多摩製作所」設立。その後岩手県滝沢市に移転し、第一工場にてルーレット式おみくじ器製造、第二工場にてパソコンや医療機器などの部品の金属加工製造をしており、日本で唯一おみくじ器を製造・販売している

悩む前に、まず行動

「おみくじ器の誕生」

製作に励みます。それが今の形でもあるドーム型のおみくじ器です。当初はドームの中にドライフラワーを入れていたのですが、あまり売れなかったとか。次に考えたのが遊び感覚で楽しめるルーレット。ワンレバーでどうルーレットを回しおみくじを出すか仕組みを考えるのが大変で、開発に3年もかかったそう。注文時のみ製造・販売していましたが営業セールスする中間業者が増え始め、それからクチコミで日本中に広まり、年間何十万台と発注が来るように。1件につき100台単位の注文があったそうです。やがて喫茶店ブームが去るとともに、おみくじ器も売れなくなってきましたが、そこで始めたのがリユース。おみくじ器内の売上30%

分を店舗分として配分する契約で、食堂やラーメン店へ営業に回ります。その範囲は東京から神奈川、愛知、長野、新潟、石川まで広がりました。おみくじ器の売上げで新しい製造機械を買うことができただけです。

工場が滝沢市に移転したのは今から30年前のこと。東京は土地が高く、工場の機械音が近隣から苦情もあって移転を決定。佐藤さんの実家がらんど農家をやっていたので、余っていた土地を活用し工場を建てました。しかしだんだんと売れなくなり、仕事は本業の金属加工業が中心に。いよいよ下火になってきたところで、現取締役である進藤

さんに声がかかります。「当時から家族ぐるみの付き合いがあったって何とかならないかと相談されたのがきっかけです」と進藤さん。

今までは岩手の公共施設やホテル業に勤めていた進藤さんは挑戦してみよう、と2012年に入社。引き継いだ時には、いろんな部品の発注先が辞めてなくなっていたそう、作れる会社を探そうと始めます。

金属パーツは昭和から使っている機械で、進藤さんが全て一人で製作を担当。そして、大手のリユース業に向けてHPを立ち上げます。最初は個人の発注が多かったとか。「鍵が特殊な形だったので、個人には販売できなかった。それをドバイでも開けるよう改良して、個人売りを始めました」。すると、多くのテレビに取り上げられるようになり、2013年には朝の連続テレビ小説「あまちゃん」の喫茶店のシーンに登場。おみくじ器に懐かしむ視聴者もたくさんいました。

今では滝沢市の特産品のおみくじ器ですが、旧滝沢村とつながりを持つためにはたたくさんの努力があったそう。「どうしたら知ってもらえるか、遊んでもらえるか考え、スイカ柄のルーレットを作ることで旧滝沢村のPRにつながりたりましたね」。そして

2014年1月、滝沢村が市に変わった誕生記念としてチャグチャグ馬コのイラストを馬のイラストを

「自然の中」「散歩コース」「図書館」「カフェ」が多く、「中津川沿い」

「居場所」では、「自然の中」「散歩コース」「図書館」「カフェ」が多く、「中津川沿い」

「居場所」では、「自然の中」「散歩コース」「図書館」「カフェ」が多く、「中津川沿い」

「おみくじ器ブーム 再到来」

今では滝沢市の特産品のおみくじ器ですが、旧滝沢村とつながりを持つためにはたたくさんの努力があったそう。「どうしたら知ってもらえるか、遊んでもらえるか考え、スイカ柄のルーレットを作ることで旧滝沢村のPRにつながりたりましたね」。そして

2014年1月、滝沢村が市に変わった誕生記念としてチャグチャグ馬コのイラストを馬のイラストを



大森ふじおのシニアナビ

シニア100人に聞きました

令和も3年になりますが、「岩手山がきれいに見える」さてシニアの方々は、日頃「コンサートホール」など、具体的な場所もあげて回答もありました。

「欲しいもの」では、「健康」「お金」が上位で、「携帯」「仲間」「チャレンジ精神」「お嫁さん」「手首が痛くならないペン」「私の秘書」などユニークな回答も。

「次世代」では、「伝統文化」「心を豊かにする時間」「平和」「一人とのつながり」など若い世代へのエールもありました。

シニアライフは多彩です。みんな違って、みんないいですね。新年もよろしくです。

盛岡生活文化研究室 大森ふじお

自動車保険 すまい・家財保険 ケガの保険

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



新型 NOTE e-POWER 誕生

踏んだ瞬間、別次元。驚きの走りをお店で。

ノート X (EM47/HR120E 2WD) 車両本体価格 2,186,800円 免税 1.1%

※上記価格には特別塗装色、メーカーオプション代は含まれておりません。

※左記価格の車両にはプロバイドは標準装備されておりません。

※価格は保険料、税金(消費税を除く)、登録等に準ずる費用、リサイクル料、オプション代、特別塗装色は含まれておりません。別途受け取ります。※表示している価格には消費税が含まれております。※1<エコカー減税について>【適用期間】自動車重量税:2021年4月までの登録(届出)車。車種:グレード:車両重量:オプション(装着等)によって減税措置の適用内容が異なります。※2<自動車税 軽自動車税について>【適用期間】自動車税:2021年3月までの届出(それ以降は年度から1年間適用)。車種:グレード:排気量等によって減税措置の適用内容が異なります。※3<軽自動車税について>【適用期間】自動車税:2021年3月までの届出(それ以降は年度から1年間適用)。車種:グレード:排気量等によって減税措置の適用内容が異なります。※4<軽自動車税について>【適用期間】自動車税:2021年3月までの届出(それ以降は年度から1年間適用)。車種:グレード:排気量等によって減税措置の適用内容が異なります。※5<軽自動車税について>【適用期間】自動車税:2021年3月までの届出(それ以降は年度から1年間適用)。車種:グレード:排気量等によって減税措置の適用内容が異なります。※6<軽自動車税について>【適用期間】自動車税:2021年3月までの届出(それ以降は年度から1年間適用)。車種:グレード:排気量等によって減税措置の適用内容が異なります。※7<軽自動車税について>【適用期間】自動車税:2021年3月までの届出(それ以降は年度から1年間適用)。車種:グレード:排気量等によって減税措置の適用内容が異なります。※8<軽自動車税について>【適用期間】自動車税:2021年3月までの届出(それ以降は年度から1年間適用)。車種:グレード:排気量等によって減税措置の適用内容が異なります。※9<軽自動車税について>【適用期間】自動車税:2021年3月までの届出(それ以降は年度から1年間適用)。車種:グレード:排気量等によって減税措置の適用内容が異なります。※10<軽自動車税について>【適用期間】自動車税:2021年3月までの届出(それ以降は年度から1年間適用)。車種:グレード:排気量等によって減税措置の適用内容が異なります。

ふきのとうグループ 地域一番店への取り組み④

自分ができていることを探して



小規模多機能ホームふきのとう小鳥沢 施設長 兼平 圭祐さん

在宅介護を必要として
いる人に、通い・宿泊訪問
の3つのサービスを提供し
ているのが小規模多機能型
居宅介護。「笑顔で楽しく過
ごしてもらおうのがとにかく
好きで」と話すのは小規模
多機能ホームふきのとう小
鳥沢の施設長、兼平圭祐さ
んです。

「自分ができていることを探して」
きつかけだったといえます。
「両親が共働きで、おばあ
ちゃん子でした。祖母が認
知症になり、両親が苦勞し
ているのを見て、どうにか
できないか、何か助けにな
れることはないかと介護に
興味を持ちました」。

高校を卒業後、就職を考
えている中で、ふきのとう
の社長と出会います。

「自分は体を動かすのが
好きなので、デイサービス
で働きたいと決めていまし
た。当時のふきのとうは一
軒家を改装した、デイサー
ビスだったので、笑いま
す。心がけているのは、
一人ひとりへの声かけ、笑
顔、言葉使い、そしてご家族



小規模多機能ホームふきのとう小鳥沢の外観

「自分では体を動かすのが好きなので、デイサービスで働きたいと決めていました。当時のふきのとうは一軒家を改装した、デイサービスだったので、笑います。心がけているのは、一人ひとりへの声かけ、笑顔、言葉使い、そしてご家族の社長と出会います。」

「最初は体を動かすのが好きなので、デイサービスで働きたいと決めていました。当時のふきのとうは一軒家を改装した、デイサービスだったので、笑います。心がけているのは、一人ひとりへの声かけ、笑顔、言葉使い、そしてご家族の社長と出会います。」

「最初は体を動かすのが好きなので、デイサービスで働きたいと決めていました。当時のふきのとうは一軒家を改装した、デイサービスだったので、笑います。心がけているのは、一人ひとりへの声かけ、笑顔、言葉使い、そしてご家族の社長と出会います。」

青色文具でリラククス効果

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

パステル館店長の文具発見

今月は、青色について話をしたいと思います。今一
番青色で思い浮かぶのは、
医療従事者への感謝の色
ということ。全国の橋や鉄
塔などがブルーライトに
照らされた様子がニュー



ブルーカラーのファイルと2021年手帳

「自分は体を動かすのが好きなので、デイサービスで働きたいと決めていました。当時のふきのとうは一軒家を改装した、デイサービスだったので、笑います。心がけているのは、一人ひとりへの声かけ、笑顔、言葉使い、そしてご家族の社長と出会います。」

「自分は体を動かすのが好きなので、デイサービスで働きたいと決めていました。当時のふきのとうは一軒家を改装した、デイサービスだったので、笑います。心がけているのは、一人ひとりへの声かけ、笑顔、言葉使い、そしてご家族の社長と出会います。」

「自分は体を動かすのが好きなので、デイサービスで働きたいと決めていました。当時のふきのとうは一軒家を改装した、デイサービスだったので、笑います。心がけているのは、一人ひとりへの声かけ、笑顔、言葉使い、そしてご家族の社長と出会います。」



カラーバリエーションが広いブルー軸のペン。全てパイロットコーポレーションのもので、価格は¥1,100(税込)〜

大通りのさわや書店2階に、創業45年になる「オンディーヌ」という喫茶店があります。店内に並ぶアンティーク調のテーブルやイスが老舗のレトロ感を漂わせ、静かに流れる音楽が心地よくゆったりと過ごせそう。幅広いジャンルの漫画が置かれており、漫画喫茶のような雰囲気も「漫画は、お客さんから人気のものを聞いて取り揃えているんです」と話すのは代表の中田貴博さん(49)。盛岡出身の中田さんは高校まで盛岡の学校に通い、サッカーや野球に励むスポーツ少年だったとか。その後東京の大学に進学。父親が喫茶店を何件か経営していたこともあって在学中は勉強しながら喫茶店でアルバイトをしていたそうです。



レトロなロゴが入ったカウンターでコーヒーを淹れる奥さま

知ってる? シニアの穴場スポット 懐かしさ漂う癒しの場

「最初は体を動かすのが好きなので、デイサービスで働きたいと決めていました。当時のふきのとうは一軒家を改装した、デイサービスだったので、笑います。心がけているのは、一人ひとりへの声かけ、笑顔、言葉使い、そしてご家族の社長と出会います。」

「最初は体を動かすのが好きなので、デイサービスで働きたいと決めていました。当時のふきのとうは一軒家を改装した、デイサービスだったので、笑います。心がけているのは、一人ひとりへの声かけ、笑顔、言葉使い、そしてご家族の社長と出会います。」

「最初は体を動かすのが好きなので、デイサービスで働きたいと決めていました。当時のふきのとうは一軒家を改装した、デイサービスだったので、笑います。心がけているのは、一人ひとりへの声かけ、笑顔、言葉使い、そしてご家族の社長と出会います。」



昔ながらのナポリタンとあんコーヒー

「最初は体を動かすのが好きなので、デイサービスで働きたいと決めていました。当時のふきのとうは一軒家を改装した、デイサービスだったので、笑います。心がけているのは、一人ひとりへの声かけ、笑顔、言葉使い、そしてご家族の社長と出会います。」

「最初は体を動かすのが好きなので、デイサービスで働きたいと決めていました。当時のふきのとうは一軒家を改装した、デイサービスだったので、笑います。心がけているのは、一人ひとりへの声かけ、笑顔、言葉使い、そしてご家族の社長と出会います。」

「最初は体を動かすのが好きなので、デイサービスで働きたいと決めていました。当時のふきのとうは一軒家を改装した、デイサービスだったので、笑います。心がけているのは、一人ひとりへの声かけ、笑顔、言葉使い、そしてご家族の社長と出会います。」

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
0120-51-0358
https://www.kasouen.biz/

景観の創作から住空間の創造まで

有限会社 豊香園

〒020-0015 盛岡市本町通二丁目5-10
019-622-3866

- 植栽 ●剪定 ●伐採
- 草取 ●芝刈 ●冬開い
- 垣根 ●防虫 ●植木治療など

謹賀新年

昨年ご愛顧を賜りまして誠に有難うございました。本年も何卒宜しくお願い申し上げます。

もみほくしやさん 岩手県盛岡市材木町4-37
019-618-3683(ご予約優先)

サイエンスホーム盛岡店 移転OPEN!

12/29日(木)▶1/6日(木)までお休み
1/7日(金)よりOPEN!

前日以前の予約!! 来店のお客様にビール2本プレゼント!!

サイエンスホーム盛岡店
019-658-9131

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。定休日は除く

見学会の体験ポイント

- ゆったり過ごせる広々27帖のLDK
- 小上がりダイニングでゴロ寝も!
- 家族構成の変化に対応できる2Fフリースペース
- キッチン脇のパントリーでスッキリ収納
- その他、素敵な発見をしてください。

コロナウイルス感染予防対策を徹底してご案内いたします。

お客様及びスタッフの健康と安全を考慮し、感染症予防対策として以下の対応をさせていただきます。

- 手指用の消毒液(アルコール消毒液)を入口に設置します。
- 会場内の換気を頻りに行います。●当日は必ず着用にてご見学をお願いいたします。
- 見学の際は、マスクの着用をお願いいたします。●当日はスタッフもマスク着用で対応いたします。
- 来場が集中する場合は、入場制限させていただきます。
- ご予約の方のみの案内とさせていただきます。

公式SNSは木の家の実例がいっぱい

Instagram sciencehome.jp

サイエンスホーム盛岡店
盛岡市下太田榊6-2付近

1階平面図 2階平面図



〈ラベンダー〉リボン1色染め
〈ラ・オパール〉フラットカラー5色染め

「人生の最後を美しく迎える」という女性の強い思いから生まれた「エンディングドレス」。このドレスを扱うのは「アムール・ド・クチュール」代表の行徳政加さんです。住職でもある行徳さんは、日々の相談のなかで「好きなものを着て旅立ちたい」「生きた証を最後に残したい」という思いに応えるべく、ドレスを作ることを決めたという。縫製を担う「シエヌ洋装店」代表の佐藤玲子さんと共に2年前から何度も試作に励んだそう。

「スーツや普段着を着せたい」と家族からの要望があるのですが、ボタンや装飾品は一緒に燃やせないのです。なので生地は燃えやすくお骨につかないシルク(絹)やサテン(綿)を選びました。男女それぞれ年齢や体型に合わせて作るのが大変でした。行徳さん、着やすさを重視して袖周りを広くとったり、首元にリボンやギャザーをあしらうことで、手術跡が隠れるような配慮も。地元の熟練スタッフが丁寧に仕立てているため、安心な仕上がりです。プロの染色職人による特殊なほかし染め技法により、淡く優しい色合いを表現することもできるので、世界でたった一つのドレス

夫から妻へ、家族からのプレゼントにも 人生最後は華やかなドレスで

身も家族も死に対して前向きになります。葬儀では、みなさん泣きながらも『きれいだね、いい葬儀だったね』と笑顔で見送っていたのが印象的でした。明るく送り出すことで悲しみも軽くなり、みなさんの記憶に

「東根山は、ちょっと良い便利な里山だよ」。「咳いたのは紫波に住むKさんだった。林道歩きで体が温まった。ゆるやかな勾配の登山道となって『一の平』や『一の平』で一息入れる『機関銃岩あたりをせせせと登りつめて蛇石展望台。ここらセッセの七曲りをしるげばもう見晴展望地にあがってしまふ』山登りの爽快感があって眺めもいい、自宅からも近い」と笑った。異議なし。私も東根山が好きだ。ゆったり歩きが

「同業者の間からは、素敵だねとたくさんさんの反響があり嬉しかったです」と行徳さん。お客さまから「着心地がとても良いので、毎日寝間着として使っている」「結婚した時にウエディングドレスを着れなかったの、着てみたい」という声もあるそう。「ドレスを着ることで、自己肯定感を取り戻しています。ほかにもメンズ用にガウンタイプ、ペット用におくるみタイプもありますので、ペアで作ることも可能。料金は、既製品が5万円から、オーダーメイドは10万円からとなっております。インターネット・電話来店にてお申し込みできます。



「今人と会えない分、感謝の思いを込めて贈るのいいですね」と行徳さんと玲子さん



2021.2 盛岡市開運橋通りに OLUCK OPEN



シェアオフィス/コワーキングスペース

きものお直しご相談会

積料 見無

開催場所/和のくらし 小袖
令和3年
1月16日・17日
午前10:00~午後7:00

開催場所/こうや呉服店
令和3年
1月18日・19日
午前10:00~午後7:00 ※19日は午後5:00まで

※密集を避けるためにご予約のご協力をお願いします!

毎年、相談会にはお客様が集中するため、お待たせしないようご予約をお願いしておりましたが、昨今はコロナ禍のため特に強くお願いをしております。当日のご予約、来店でもかまいませんが、ご予約を優先させていただきます。また、消毒液の設置、距離の確保、マスクの着用など予防対策を徹底して対応いたします。来店時にはマスクの着用をお願いいたします。

こんな相談がありました

- ① 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
- ② 柄が派手になったので染め直して寸法も直したい
- ③ 羽織を帯に直してほしい



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 **3,850円** (税込) ※お一人様何点でもOK
きもの洗い張り **5,500円** (税込) ※お一人様2点まで

色無地染替え & お仕立直し
通常価格 77,000円(税込)を
特別価格 **64,900円** (税込)
※紋代・色抜・筋消しは含んでおりません。

和のくらし 小袖
☎019-658-8511
盛岡市南大通り 1-6-9

創業大正13年
こうや呉服店
☎019-622-2535
盛岡市本町通り 2-14-21

阿部陽子のほくほくトレッキング 第十六回

東根山 927.9m

「東根山は、ちょっと良い便利な里山だよ」。「咳いたのは紫波に住むKさんだった。林道歩きで体が温まった。ゆるやかな勾配の登山道となって『一の平』や『一の平』で一息入れる『機関銃岩あたりをせせせと登りつめて蛇石展望台。ここらセッセの七曲りをしるげばもう見晴展望地にあがってしまふ』山登りの爽快感があって眺めもいい、自宅からも近い」と笑った。異議なし。私も東根山が好きだ。ゆったり歩きが

眺めていたスタップがある時、ある時「西を向いた猫」に気付いたという。登山口から先のナメ松分岐でコースは二手に分かれるが、直進すれば主流の蛇石コース。猫の背コースは、分岐からスキの林間を縫って水分神社へ向かう。猫の顔を前足をたどるよう背中を登る急勾配のざんげをクリアして、後曲坂山をくり返す。2020年、展望地には「水分希望の鐘」が設置された。

猫に鐘がつけられた

風堂々である。「あづまね イイ山イイ湯だなプロジェクト」の事業により、登山「クト」の事業により、登山 尾根で高度をかせぎ、猫の四等三角点にタッチ。イヤホンと呼吸器のやかな機がある。お茶目な仕掛けだ。

(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



寒気が東根山の長い尾根に吹きつけると、裸の木々は、一夜にして白変する。冬至の朝はナイーブだ

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。

- 自動検温 赤外線センサー設置
- 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

WINS 本宮

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

寒い日のお夜食にぴったり

かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画!

おやじごはん

【55食目/鶏雑炊】



寒い季節となってきた。そんな時は、体の芯からぽかぽかと温まる雑炊はいかがですか。簡単でおいしく、お腹も十分満たされるので、おすすめです。

- 1 鍋に水を入れる。
- 2 鶏肉は食べやすい大きさに切り、たけのこ水煮としいたけは細切りにする。たけのこ水煮はアクが出やすいので、軽くかき混ぜる。
- 3 鍋を火にかけ、扇型に切ったかまぼこすりおろしたしょうが、日本酒を入れて煮立たせる。
- 4 沸騰したら弱火にし、塩、しょうゆ、和風だし、ごはんを入れて軽くかき混ぜる。
- 5 中火にし、再び沸騰したら、ねぎ(青い部分)と万能ねぎ、溶き卵を入れて火を止める。器に盛り、白髪ねぎ、万能ねぎ、ごまをトッピングして完成。

はじめてはそのまま食べて、3口目あたりから柑橘系のポン酢をたらすと、さっぱりと、よりおいしく食べられます。取材協力 遊食屋FUJI



材料(2~3人分)

ごはん(1杯)、鶏肉(80g)、しめじ(1/2株)、しいたけ(2個)、たけのこ水煮(1/2個、ねぎ5cm幅4本)、かまぼこ(2切れ)、卵(1個)、水(800cc)、日本酒(20cc)、塩(小さじ1)、しょうゆ(3cc)、和風だし(小さじ1)、しょうが(1片)、万能ねぎ(適量)、ごま(適量)

60歳からの生活をサポートする。 **もりしんシニアライフローン** または、最寄の本支店までご相談ください。

シニアプラン 詳しくは、「ローンプラザもりしん」 TEL.0120-160-656

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 **ファイブ-α** (お申込みカンタン&スピード回答!)

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**

キウイ売り場がスーパーの目玉かのように陣取ったのはいつ頃からだろう。スーパーフルーツとして取り上げられることが多いキウイは、子どもから高齢者まで大人気となっているようです。今回は、キウイの魅力を取りあげたいと思います。

色や甘味の違うキウイ 栄養的な違いは
キウイには、果肉が緑色で酸味のあるグリーンキウイと、黄色で甘いゴールドキウイがあります。

両者の栄養を比べると(表1)、エネルギー、炭水化物、カリウム、βカロテン、葉酸の含有量は、グリーンキウイもゴールドキウイもほぼ同じです。しかし、食物繊維とビタミンCの含有量には、大きな違いがあります。

食物繊維が多い グリーンキウイ
グリーンキウイ1個(可食部100g)には、2.5gもの食物繊維が含まれています。しかも、食物繊維の半分が水溶性の食物繊維です。水溶性の食物繊維は発酵性が高く、体に有益な短鎖脂肪酸を取り出すことができます。

ビタミンCが多い ゴールドキウイ
ゴールドキウイ1個(可食部100g)で、一日に取りたいビタミンC(100mg)を、取る事ができます。

栄養素充足率がトップクラス
身近な果物の中で、キウイは栄養素充足率がトップクラスです(図1)。栄養素充足率とは、ビタミンやミネラルなど17種類の栄養素が、1日の必要量に対してどのくらい含まれるか表した数値。数字が大きくなるほど、同じ量(100g)を食べた時のビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が多くなります。

日本人の60%は、果物不足
日本人の果物の摂取量は、96.7g/日で、20~40代の摂取量が少ない状況です(50~60g/日)。リンゴは皮ごと、ミカンや白ひょうたんも薄皮も食べることで、栄養素が豊富になります。

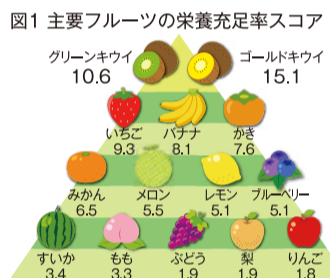


表1 グリーンキウイとゴールドキウイの栄養

可食部 100g	グリーンキウイ	ゴールドキウイ
エネルギー(kcal)	53	59
炭水化物(g)	13.5	14.9
食物繊維(g)	2.5	1.4
カリウム(mg)	290	300
β-カロテン(μg)	66	41
ビタミンC(mg)	69	140
葉酸(mg)	36	32

管理栄養士 菊池洋子



岩手の恵みがぎっしり詰まった、ここでしか食べられない唐揚げ。

食の安全そして地域社会が循環する小さな取り組みとして、できる限り地域の物を使った唐揚げ専門店をオープンいたしました。

岩手県産にとことんこだわり、鶏肉や米、また南部小麦そして卵も岩手県産、調味料も地域で愛情を込めて作られた醤油や麴を使用して、生産者の顔が見える安心した食の提供をしています。

からあげ単品 1個 120円

- 醤油 (SOY SAUCE)
- 塩 (SALT)
- 旨辛 (SPICY)
- 山椒 (JAPANESE PEPPER)

盛岡醤油からあげ 浅沼醤油の本醸造醤油使用

発酵塩からあげ もとみやの甘酒と塩こうじ使用

ピリ辛からあげ 旨辛たれと唐辛子のハーモニー

山椒からあげ 山椒がさわやかに香る醤油味

その他メニュー
・からあげ弁当 480円~ ・からあげ玉子おかず 580円~ ・なんからセット 1,200円~

注文調理でいつも揚げたてをお持ち帰りいただけます。 ご予約はお電話で承ります。 **019-656-1273**

店舗情報

営業時間 11:00~21:00 年中無休

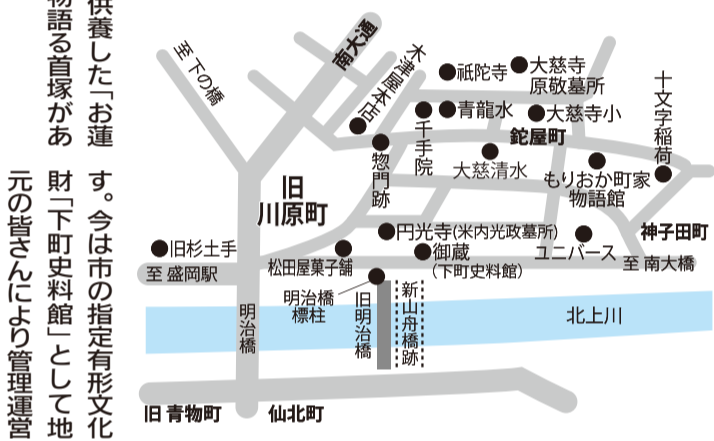
ご予約・お問い合わせ **019-656-1273**

お持ち帰り専門店 **南部唐揚げ NANBU KARAAGE** 岩手県盛岡市南仙北2-27-12

旧川原町境界



川にちなんだ町名の「旧川原町」は、明治橋を仙北町側から渡ってすぐ右側の起点、奥州街道の要所として重要な役割を担い続け、町割されたのは1649年頃、すなわち城下町がほぼ整備された南28代重直公の時代と推定されます。次の29代重信公治政の時、城下町を水害から守るため北上川を現在の流れに変える大土木工事が敢行され、1680年には、現在の明治橋からおよそ100m下流の仙北町・川原町間に「新山舟橋」がかけられました。



この舟橋はほぼ同じ場所に初代明治橋が架けられる1874年まで北上川舟運の起点、奥州街道の要所として重要な役割を担い続け、町割されたのは1649年頃、すなわち城下町がほぼ整備された南28代重直公の時代と推定されます。次の29代重信公治政の時、城下町を水害から守るため北上川を現在の流れに変える大土木工事が敢行され、1680年には、現在の明治橋からおよそ100m下流の仙北町・川原町間に「新山舟橋」がかけられました。

この町には古刹「円光寺」があり、約300年以上の時を経た堂々たる本堂前には同じく樹齢300年以上の一对の巨木「夫婦カツラ」が並んでいます。このお寺は盛岡藩が蓄えたといわれています。

風のうた

イワテ奇談漂流 文 高橋政彦

「春来る鬼」の謎に迫る

「タラジガネのタラは俵、ジは爺。つまり俵爺だといふ説があるみたい」

「じゃあ、ガネは」と聞き返すと「なんででしょうね」と首を捻っている。まさか尾張弁などの「うがね」で

「タラジガネのタラは俵、ジは爺。つまり俵爺だといふ説があるみたい」

「じゃあ、ガネは」と聞き返すと「なんででしょうね」と首を捻っている。まさか尾張弁などの「うがね」で

「タラジガネのタラは俵、ジは爺。つまり俵爺だといふ説があるみたい」

「じゃあ、ガネは」と聞き返すと「なんででしょうね」と首を捻っている。まさか尾張弁などの「うがね」で

「はくすう」呼吸を身につけて健康に過さず。

【正しい呼吸】

1日に約2万回行われている呼吸。みなさんは、呼吸を正しく行えていますか。

【ポイント】

①椅子に浅く腰かけ、坐骨に体重を均等にかけます。

②脚を中央に閉じます。

③ウエスト部分に手を当て、呼吸によって動くことを感じましょう。鼻筋、みぞおち、へそ、脚の間が一直線上にあることを確認し、中心を動かさず、呼吸を助けます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。

【実感ポイント】

ウエストが一回り小さくなる感覚で、おへそが背骨に近づき、正しい呼吸は、姿勢の維持に役立ちますし、内臓の動きを助けます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



正しい呼吸を毎日の習慣に

【正しい呼吸】

1日に約2万回行われている呼吸。みなさんは、呼吸を正しく行えていますか。

【ポイント】

①椅子に浅く腰かけ、坐骨に体重を均等にかけます。

②脚を中央に閉じます。

③ウエスト部分に手を当て、呼吸によって動くことを感じましょう。鼻筋、みぞおち、へそ、脚の間が一直線上にあることを確認し、中心を動かさず、呼吸を助けます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。

【実感ポイント】

ウエストが一回り小さくなる感覚で、おへそが背骨に近づき、正しい呼吸は、姿勢の維持に役立ちますし、内臓の動きを助けます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。

モデルルーム公開中

お気軽にご来場ください

あっとホーム

TEL 019 635-6000

美しく、さらなる輝きを。

時計 & 宝飾

MICHIMATA

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

2F ジュエリーサロン

1F ウォッチサロン

道又時計店 検索

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 0円

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、[時間帯]・[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(生き活きカード)」

2020年4月1日現在

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

印象が変わる 目元のたるみ

今回は、40代~80代の方からのご相談が多い『お目元のたるみ』についてです。年齢を重ねていくと上まぶたが重く、視界が悪くなったというご相談をよく受けます。その場合、上まぶたのたるみを切開して余分な皮膚を取り除いて、目元のクマやしわの改善、疲れた印象が気になる方におすすです。

その他にも手軽に二重を作る埋没法や、まぶたの重い方には脱脂法など目元にもさまざまな施術方法があります。

当院は長い間悩まれて、思いきってご相談にこころをかけた患者様もいらっしゃいます。

年末は**12月31日まで、年始は1月4日から診療となります**

さくら美容形成クリニック
0120(777)392
盛岡市盛岡駅前通13-8鳴海ビル 2F

院長 田崎 治子

※会場へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

<地域ケア係>

■盛岡市元気はなまる介護予防講演会
日時:令和3年2月2日(日)13時半から15時半
会場:盛岡劇場メインホール(盛岡市松尾町3-1)
講師:国立大学法人岩手大学人文社会科学部 人間文化課程 教授 栗林 徹 先生
内容:高齢者の運動と健康づくり・介護予防についての講演。シルバリーハビリ体操の体験もできます。
費用:無料
申込み:チラシ裏面の申込用紙(市ホームページからもダウンロードできます)をFAX、郵送または持参、令和3年1月22日(金)必着(定員になり次第受付終了)
定員:150名
問合せ先:長寿社会課地域ケア係 0163-8144

<生きがい推進係>

■健康づくり!マッサージ指導教室
内容:マッサージ師から軽体操とセルフマッサージ方法の指導を受けられます。当日は検温とマスクの着用をお願いします。
参加費:無料(要事前申し込み)
対象:概ね60歳以上の盛岡市民(定員12名)
開催日程:①松園老人福祉センター(西松園二) 1月8日(金)10時~12時
②津志田老人福祉センター(たろっこ館)(津志田西二) 1月18日(日)10時~12時
③愛宕山老人福祉センター(愛宕町) 1月19日(日)10時~12時
④青山地区活動センター(青山三) 1月20日(日)13時半~15時半
⑤太田老人福祉センター(上太田) 1月22日(金)10時~12時
⑥永井地域交流活性化センター(永井23) 1月28日(日)13時半~15時半
問合せ先:市役所長寿社会課生きがい推進係 01603-8003

各種イベント

◆加藤知子(ヴァイオリン)・宮田大(チェロ) デュオ&ソロリサイタル
内容:日本を代表する名手によるアンサンブルとソロをそれぞれお楽しみください。
日時:2021年2月23日(日)@13時開場 14時開演
会場:盛岡市民文化ホール 小ホール
入場料:全席指定・S席5,000円(5,500円)、A席4,000円(4,500円)、U-25チケット(25歳以下対象)2,500円(3,000円) ※()は当日料金
問合せ:019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

◆二兎社「ザ・空気 ver.3そして彼は去った…」
内容:報道現場における自粛・忖度・自己規制を生々しく描き大反響を巻き起こした「メディアをめぐる空気」シリーズ、待望の完結編。佐藤B作、和田正人、韓 英恵、金子大地、神野三鈴が出演します。
日時:2021年①2月13日(日)17時開演 ②2月14日(日)13時開演 14時開演
会場:盛岡劇場 メインホール
入場料:全席指定・一般5,500円(6,000円)、U-25チケット(25歳以下対象/各回限定20枚)2,700円(3,200円) ※()は当日料金
問合せ:019-622-2258(盛岡劇場)

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。

◆水彩三人展~四季のいろどり~ 鈴木史帆×工藤哲郎×森越康雄
内容:新しい年の初め、光溢れる水彩画の世界をごゆっくりご堪能ください。
日時:2021年1月15日(金)~2月13日(日) 11時半~18時半
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 休日:月・火曜日
問合せ:019-625-6380 (インプレクサス・アート・ギャラリー)

◆胡堂の愛用品~マイフェイバリットシングス!~
内容:野村胡堂の思い出の品や、夢中になって収集したSPレコードや浮世絵などの貴重な品を、愛用品にまつわるエピソードとともに紹介します。胡堂をより身近に感じる企画展です。
日時:12月8日(日)~2021年3月21日(日) 9時~16時半(入館は16時迄)
入場料:一般310円、小中高生150円
休日:毎週月曜日(祝日の場合は翌日)、12月28日(日)~1月4日(日)
問合せ:019-676-6896(野村胡堂・あらえびす記念館)

(有)北多摩製作所より

ルーレット式おみくじ器(赤)

滝沢市の特産品であり、ふるさと納税の返礼品として採用されている懐かしのルーレット式おみくじ器。家族みんなで新年を占ってみませんか。赤色を1名様にプレゼント。

心理カウンセラー 渡辺直樹様より

書籍『1分で信頼を引き寄せる「魔法の聞き方」』(朝日新聞出版)

自宅でパートナーや家族と過ごす時間が増えているなか、コミュニケーションの取り方などで悩む方も多いため、そんな方におすすめの一冊を3名様にプレゼント。

1分で信頼を引き寄せる魔法の聞き方

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。

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

〒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

信頼と満足を

毎日の生活に安心をお届けします

営業品目
●LPガス・オートガスタンド (LPガス容器充填・オートガスタンド)
●灯油配達
●電化製品・灯油及び器具販売
●エコ・テナント賃貸業

LPガスゴールド保安協定事業者

東邦スワン株式会社
〒020-0045 盛岡市盛岡駅西通2-3-10
019-651-6771 FAX.019-651-6773

あったかいごグループが支える地域の笑顔

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

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 カーブスイオンスタイル仙台卸町

盛岡市 紫波郡 矢巾町 遠野市 北上市 大崎市 仙台市

グループ全20事業

