

2021.2月号 無料配布
【月刊209号】次号/2月28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 ダビंचドビル
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

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

大人のための情報紙 シニアズ
Seniors

盛岡の中心部から矢巾町に全面移転した岩手医科大学。広大なキャンパスには、4つの医療系学部を有する大学と、ヘリポートも備えた北東北・北海道最大規模の附属病院が隣接。「医療人は患者さんのそばに」というコンセプトを、新時代の医療の拠点モデルとして、国内、そして海外からも注目を集めています。

十数年にわたり、段階的に進めてきた移転事業も、2019年9月に附属病院が移転し完了。そんな岩手医科大学が掲げるビジョンや現在の取り組みについて、理事長の小川彰さんに伺いました。

「盛岡の南に接する矢巾町に土地を確保し、大学と病院を移転することになりました。ただし内丸の旧病院は「内丸メディカルセンター」として残り、矢巾の新附属病院は入院や高度治療が中心で外来は完全予約制、内丸のメディカルセンターは紹介状なしでも受診ができるなど、機能や役割を分担しています。」

「移転するにあたり、どんな大学・病院をつくりたいと考えていました。最初は「低層で広くつくり、患者さんがゆったりと療養に専念できる環境を」と考えていました。「モデル」を求めて、国内をはじめアメリカ、ヨーロッパの病院を視察したのですが「これだ」と思うものには出会いませんでした。また、私が

受ける際にも動線が短く移動が最低限で済むようにと考えました。また、従来は大学の研究棟に設置されることが多い医局(医師の執務室、控室)を、病院棟につくりました。これは「医療人は患者さんのそばに」という思いを形にしたもの。患者さんに何かあったときも、すぐに駆けつけることができます。患者さんを中心に、このコンセプトがレイアウトにも反映されているのです。」

「患者さんを中心に、このコンセプトがレイアウトにも反映されているのです。」

「患者さんを中心に、このコンセプトがレイアウトにも反映されているのです。」

「患者さんを中心に、このコンセプトがレイアウトにも反映されているのです。」

「患者さんを中心に、このコンセプトがレイアウトにも反映されているのです。」

盛岡の中心部から矢巾町に全面移転した岩手医科大学。広大なキャンパスには、4つの医療系学部を有する大学と、ヘリポートも備えた北東北・北海道最大規模の附属病院が隣接。「医療人は患者さんのそばに」というコンセプトを、新時代の医療の拠点モデルとして、国内、そして海外からも注目を集めています。

「移転するにあたり、どんな大学・病院をつくりたいと考えていました。最初は「低層で広くつくり、患者さんがゆったりと療養に専念できる環境を」と考えていました。「モデル」を求めて、国内をはじめアメリカ、ヨーロッパの病院を視察したのですが「これだ」と思うものには出会いませんでした。また、私が

受ける際にも動線が短く移動が最低限で済むようにと考えました。また、従来は大学の研究棟に設置されることが多い医局(医師の執務室、控室)を、病院棟につくりました。これは「医療人は患者さんのそばに」という思いを形にしたもの。患者さんに何かあったときも、すぐに駆けつけることができます。患者さんを中心に、このコンセプトがレイアウトにも反映されているのです。」

「患者さんを中心に、このコンセプトがレイアウトにも反映されているのです。」

「患者さんを中心に、このコンセプトがレイアウトにも反映されているのです。」

「患者さんを中心に、このコンセプトがレイアウトにも反映されているのです。」

「患者さんを中心に、このコンセプトがレイアウトにも反映されているのです。」

「患者さんを中心に、このコンセプトがレイアウトにも反映されているのです。」

「患者さんを中心に、このコンセプトがレイアウトにも反映されているのです。」

世界に誇る医療系総合大学
全面移転から1年
学校法人岩手医科大学理事長
一般社団法人日本私立医科大学協会会長
小川彰さん
1974年3月、岩手医科大学医学部卒業
東北大学脳神経外科入局。以降、国立仙台病院脳神経外科医長、東北大学医学部助教授などを務め、1992年10月岩手医科大学脳神経外科学講座教授、2003年同大医学部長、2008年1月同大理事長。その間全国医学部長病院長会議会長、日本脳卒中学会理事長などを務める。2012年2月学校法人岩手医科大学理事長に就任。2019年5月日本私立医科大学協会会長に就任(現在に至る)

自分が住んでいる地域の歴史、郷土史を学ぶシニアたちが増えています。コロナ禍で先行き不透明な社会のなか、古きをたずねて、新しさを「温故知新」の思いを強くしている人も少なくありません。足元の歴史を紐解くことで、今いる場所の価値の再発見にもつながっているようです。

大森ふじおのシニアナビ
郷土史は、温故知新で
郷土史学習会(県文化財愛護協会主催)が久々にありました。県内各地の歴史から民俗、伝説、文化などまで幅広いテーマで、1年間を通じて行われています。ソーシャルディスプレイを十分にとつての開催で、約40人の一般市民が参加。会場には、中年代のS君がいて、びっ

郷土史学習会の様子

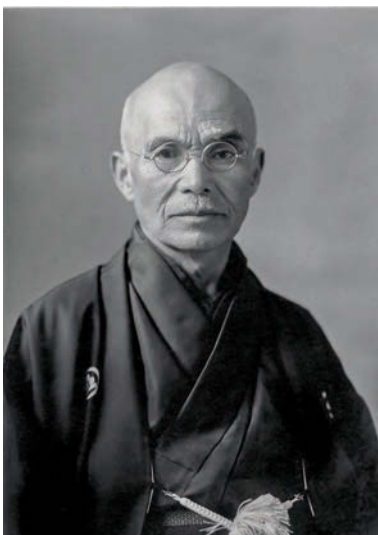
自分が住んでいる地域の歴史、郷土史を学ぶシニアたちが増えています。コロナ禍で先行き不透明な社会のなか、古きをたずねて、新しさを「温故知新」の思いを強くしている人も少なくありません。足元の歴史を紐解くことで、今いる場所の価値の再発見にもつながっているようです。

大森ふじおのシニアナビ
郷土史は、温故知新で
郷土史学習会(県文化財愛護協会主催)が久々にありました。県内各地の歴史から民俗、伝説、文化などまで幅広いテーマで、1年間を通じて行われています。ソーシャルディスプレイを十分にとつての開催で、約40人の一般市民が参加。会場には、中年代のS君がいて、びっ

郷土史学習会の様子

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投資の子会社です。
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

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY
新型 NOTE e-POWER 4WD
力強く、なめらかで、静かな走り。第2世代e-POWER搭載。
新次元の走行性能。本格電動式4WD、ついに登場。
踏んだ瞬間、別次元。驚きの走りをお店で。
今なら!65歳以上を対象にサポカー補助金
最大10万円が交付されます。
【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



私立岩手病院を創設した三田俊次郎

世界と肩を並べる、
充実の設備と環境

—新しい病院の規模はどのくらいですか。

ベッド数1000床で、北東北・北海道エリアでは最大規模を誇ります。医療

師やスタッフの数も多いので優秀な人材が集まりやすく、診療科も充実している。岩手県民の方々はもちろん、首都圏、九州、海外からも治療を受けにいらっしゃいます。

例えは放射線科では、世界初の「32列CT装置」を企業と共同で開発。身体の内

部をより細かく、しかも短い時間で検査できるようにしました。今ではアメリカ、ヨーロッパなど世界の医療機関で2000台が導入されていますが、その第一号機はここにあります。

さらに、バージョンアップした第二世代も開発され、その一号機も新病院に設置されました。

—それはすごいですね。ほかに医大には、世界トップレベルの医療機関と比較しても遜色ない、設備や環境が整っているんですよ。

—それはすごいですね。ほかに医大には、世界トップレベルの医療機関と比較しても遜色ない、設備や環境が整っているんですよ。

—それはすごいですね。ほかに医大には、世界トップレベルの医療機関と比較しても遜色ない、設備や環境が整っているんですよ。



界初の「32列CT装置」を企業と共同で開発。身体の内

部をより細かく、しかも短い時間で検査できるようにしました。今ではアメリカ、ヨーロッパなど世界の医療機関で2000台が導入されていますが、その第一号機はここにあります。

さらに、バージョンアップした第二世代も開発され、その一号機も新病院に設置されました。

—それはすごいですね。ほかに医大には、世界トップレベルの医療機関と比較しても遜色ない、設備や環境が整っているんですよ。

—それはすごいですね。ほかに医大には、世界トップレベルの医療機関と比較しても遜色ない、設備や環境が整っているんですよ。

—それはすごいですね。ほかに医大には、世界トップレベルの医療機関と比較しても遜色ない、設備や環境が整っているんですよ。

ドクターヘリのヘリポートも、そのひとつです。都市部では土地がないためビル

の屋上などにヘリポートをつくるのが多いのですが、そこから階下に運び、救急センターに搬送されるまでは時間がかかります。

その点、医大のヘリポートは病院建物の裏手にあり、ヘリの到着から一分で高度

救急救急センターに搬送できる。「世界で一番効率がいいヘリポート」と言えます。

—広い敷地を持つ矢巾キャンパスだからこそ実現可能なのですね。車なら2時間以上かかる

沿岸部にも30分ぐらいで到着しますし、また、医師とナースが同乗するので、ヘリの中で診断と救命治療ができる。県土が広く、医療資源が限られている岩手に

おいて、ドクターヘリの活用はこれからもっと、大きな役割を果たさざるを得ないと思います。

—似たような課題を抱える地域にとっても、先進事例となりそうですね。もひとつ、世界に誇れる設備が、敷地内にある「エネルギーセンター」です。キャンパス内の電源、温水冷水、冷暖房を確保

—大きな災害などで停電になっても安心ですね。東日本大震災の経験から「災害に強い病院」というコンセプトを追加したんです。あの時、盛岡市内も大が世界で初のような

—岩手医大は地域医療の要、というイメージが強かったのですが、世界に発信できる病院でもあるのですね。

—世界に発信できるコンセプトと設備、優秀なスタッフ、環境が揃っている。世界に誇れる医療機関、医療研究機関だと自負しています。

—世界レベルの医療への取り組みは、私たちが住む岩手の医療の充実にも還元されています。すごい病院が地元にある、というのは安心しますね。

—世界でも類を見ない「医療系総合大学」

—矢巾キャンパスの移転に伴い、従来あった医学部・歯学部に加え、薬学部・看護学部を開設しました。



誠の精神に基づく、誠の医療の実践



岩手医科大学附属病院

【受付時間】平日8:30~11:00/13:00~16:00/第1・4土曜日8:30~11:00
【診療時間】平日8:30~17:00/第1・4土曜日8:30~12:30
【休診日】日曜日、祝祭日、年末年始(12月30日~1月3日)、毎月第2・第3・第5土曜日
当院は高度・先進医療を提供する「特定機能病院」です。当院での受診を希望される方は、原則として他の医療機関からの紹介状が必要となりますので、ご準備の上、地域医療連携センター事務室にてご予約をお取りください。





「医」「歯」「薬」「看」が同一なるほど、すばらしい考
えですね。
これには、岩手医大の建
学のルーツが根っこにあり
ます。
明治維新後、政府の医療
施策が定まらず、医師を養
成する機関がなかった岩
手県では、医療を受けられ
ず病に倒れる人がたくさん
いました。それを憂いた三
田俊次郎が、私財を投じて
私立岩手病院を設立し医学
講習所を開いたのが岩手医
科大学のはじまりです。三
田はさらに「医者の養成だ
けでは医療はよくならな
い」と、産婆（助産師）と看
護婦（看護師）の養成所を
併設しました。

「岩手医大が掲げている理
念のひとつ『医』『歯』『薬』
の密接な連携による総
合的な医療人の育成」が、
まさにその思いを反映して
いますね。
今年4月には、岩手県対
がん協会の健診施設「すこ
や館」もオープンします。

矢巾キャンパスが、予防も
含めた地域医療の拠点にな
りつつある。こうした「組
織の枠を超え、岩手の医療
をひとつにする」とは、
私たちが描いているビジョ
ンでもあり、岩手医大だか
らこそできることでもある
と考えています。
「岩手医大だからこそ」と
いうのは、どのような点で
しょうか。

開学から100年以上、岩手
の医療に根ざしてきたとい
う歴史や実績もですが、私
立大学であることも実は大
きい。適度な独立性を保つ
ことで、県や医師会などと
対等な立場で連携できま
すし、柔軟な対応や取り組み
ができます。他県ではそれ
がなかなか難しい、という
声を聞きますが、岩手は3
者の連携、方向性の共有が
うまくいっていると思っ
ています。

新型コロナウイルス感
染症は、治療法がまだ確立
されておらず、予防的なワ
クチン接種もまだ本格的
には始まっていません。現
状では「密を避ける」「マス
ク、うがい、手洗い、消毒」
が、感染予防のための基本
中の基本ですが、それで完
全に防げるわけではない
のが難しいところ。また、
PCR検査も完全ではな
く、陰性と判断された人が
実はウイルスを持っている
て、多数と接触し感染を
広げてしまった、というケ
ースもあります。

PCR検査でも「ウイル
スを持っていない」という
確固たる証明ができない。
難しいですね。
感染拡大を食い止めるの
に最も有効なのは、先ほど
挙げた感染予防のほか「感
染者と接触した人を特定
し、2週間隔離してもらう」
ことです。そのためには、
行動履歴を記録、把握する
ことも重要になります。

岩手医大をはじめ、ど
の病院も最大限の感染防
止
とろはほぼ全員感染履歴
を把握し、感染源をたどる
ことができているので、
健全な対応ができていると
考えていいでしょう。
岩手医大では、どのよう
な対策、対応をしているの
でしょうか。

岩手医大の附属病院は、
県唯一の特定機能病院で
あり、他ではできない高度
先端医療を請け負ってい
ます。また、応援医師の派
遣によって地域医療を支
えている面もあります。も
しも院内で感染が広がれ
ば、医師をはじめスタッフ
は自宅待機せざるを得な
くなり、これらの医療は止
まってしまいます。これは
岩手県の医療崩壊を意味
します。そうならないよう
に、汚染は絶対に防がな
ければなりません。
「そうですね、病院の機能
が停止してしまつたら、岩
手医大の医療を待ってい
るたくさんの方の命にも
関わる。」

そのため、県や医師
会、県内の主要病院とも話
し合い、本院では軽症例は
受けつけておりません。と
はいえ、特別な治療を要す
る重症者や新生児の感染者
が現れた場合、その治療は
岩手医大で行うことになり
ます。その時を想定し、搬
送や移動の導線を定めて完
全に分離する、対応するス
タッフは2週間勤務したの
ち2週間検疫のための自宅
待機など、最大限の対策を
することとしています。

医療従事者への差別
をなくし、県民一丸
となって対策を
岩手医大をはじめ、ど
の病院も最大限の感染防
止
対策をしていると思いま
す。ですが、ニュースなど
を見ると、医療従事者やそ
の家族への偏見や差別、誹
謗中傷などが問題になっ
ています。
岩手にも実際にそのよう
な事例があり、私たち医療
従事者はとても困って
います。感染者を受け
入れる病院はもちろ
ん、どの病院も一般の
方々が対策している何
倍も気を配り、万全の
対策をしています。医
療従事者への差別や誹
謗中傷は、適切な対応
をしている岩手の医療
全体を壊してしまう可
能性がある。ぜひ心あ
る対応、理解をお願い
します。
「必要以上に怖がらず、
正しく対策することが
大切なのではないかと
思います。先ほども話した通
り、岩手の感染者は全
員、感染履歴を把握で
き、感染源も特定でき
ています。正しく適切に対
策している。また、現時点
で、岩手の新型コロナウイルスに
対する医療体制や病床数は逼
迫していません。不安にな
りすぎず、自分ができる対
策をしっかり行っていただ
ければと思います。」

岩手医大が掲げている理
念のひとつ『医』『歯』『薬』
の密接な連携による総
合的な医療人の育成」が、
まさにその思いを反映して
いますね。
今年4月には、岩手県対
がん協会の健診施設「すこ
や館」もオープンします。

開学から100年以上、岩手
の医療に根ざしてきたとい
う歴史や実績もですが、私
立大学であることも実は大
きい。適度な独立性を保つ
ことで、県や医師会などと
対等な立場で連携できま
すし、柔軟な対応や取り組み
ができます。他県ではそれ
がなかなか難しい、という
声を聞きますが、岩手は3
者の連携、方向性の共有が
うまくいっていると思っ
ています。

PCR検査でも「ウイル
スを持っていない」という
確固たる証明ができない。
難しいですね。
感染拡大を食い止めるの
に最も有効なのは、先ほど
挙げた感染予防のほか「感
染者と接触した人を特定
し、2週間隔離してもらう」
ことです。そのためには、
行動履歴を記録、把握する
ことも重要になります。

岩手医大をはじめ、ど
の病院も最大限の感染防
止
とろはほぼ全員感染履歴
を把握し、感染源をたどる
ことができているので、
健全な対応ができていると
考えていいでしょう。
岩手医大では、どのよう
な対策、対応をしているの
でしょうか。

岩手医大の附属病院は、
県唯一の特定機能病院で
あり、他ではできない高度
先端医療を請け負ってい
ます。また、応援医師の派
遣によって地域医療を支
えている面もあります。も
しも院内で感染が広がれ
ば、医師をはじめスタッフ
は自宅待機せざるを得な
くなり、これらの医療は止
まってしまいます。これは
岩手県の医療崩壊を意味
します。そうならないよう
に、汚染は絶対に防がな
ければなりません。
「そうですね、病院の機能
が停止してしまつたら、岩
手医大の医療を待ってい
るたくさんの方の命にも
関わる。」

そのため、県や医師
会、県内の主要病院とも話
し合い、本院では軽症例は
受けつけておりません。と
はいえ、特別な治療を要す
る重症者や新生児の感染者
が現れた場合、その治療は
岩手医大で行うことになり
ます。その時を想定し、搬
送や移動の導線を定めて完
全に分離する、対応するス
タッフは2週間勤務したの
ち2週間検疫のための自宅
待機など、最大限の対策を
することとしています。

医療従事者への差別
をなくし、県民一丸
となって対策を
岩手医大をはじめ、ど
の病院も最大限の感染防
止
対策をしていると思いま
す。ですが、ニュースなど
を見ると、医療従事者やそ
の家族への偏見や差別、誹
謗中傷などが問題になっ
ています。
岩手にも実際にそのよう
な事例があり、私たち医療
従事者はとても困って
います。感染者を受け
入れる病院はもちろ
ん、どの病院も一般の
方々が対策している何
倍も気を配り、万全の
対策をしています。医
療従事者への差別や誹
謗中傷は、適切な対応
をしている岩手の医療
全体を壊してしまう可
能性がある。ぜひ心あ
る対応、理解をお願い
します。
「必要以上に怖がらず、
正しく対策することが
大切なのではないかと
思います。先ほども話した通
り、岩手の感染者は全
員、感染履歴を把握で
き、感染源も特定でき
ています。正しく適切に対
策している。また、現時点
で、岩手の新型コロナウイルスに
対する医療体制や病床数は逼
迫していません。不安にな
りすぎず、自分ができる対
策をしっかり行っていただ
ければと思います。」

東日本大震災の教訓も踏まえて建設されたエネルギーセンター。太陽光発電、地中熱利用などの再生可能エネルギーを利用し、災害時には一週間程度の施設内のエネルギーを維持する

沿岸に30分で移動できるドクターヘリは到着から1分で救命救急センターに搬送可能、最新の320列CTは世界で第一号が岩手医科大学附属病院に配備



地域の皆様に良質な医療を
まごころを込めて提供します

Iwate Medical University 岩手医科大学附属内丸メディカルセンター

【受付時間】平日8:30~11:00/13:00~16:00/第1・4土曜日8:30~11:00
※受付時間以外においでの方は総合案内、または、各診療科の受付にお申し出ください。
※診療科によって診療時間が異なります。各診療科の受付時間、診療時間は外来担当医表をご確認ください。
詳しくは診療科へお問い合わせください。※紹介状の有無にかかわらず受診が可能です。
【診療時間】平日8:30~17:00/第1・4土曜日8:30~12:30
【休診日】日曜日、祝祭日、年末年始(12月30日~1月3日)、毎月第2・第3・第5土曜日



〒020-8505 岩手県盛岡市内丸19-1 TEL.019-613-6111 内丸メディカルセンター 検索

理念のもとに行動する企業／ファーマ・ラボ

感染症予防を通じた 安心を届ける社会貢献

「予防と養生」は 「コロナ時代も変わらない」

時代に応じたビジネス拡大を図ってきた背景など代表の細田稔男社長(66)からお話を伺いました。

「創業から98年、先代が細田薬店という調剤薬局を営んで私で3代目になります。そもそも、薬剤師における薬剤師綱領というものは『薬剤師は広く薬衛生をつかさどる専門職としてその職能を発揮し、国民の健康増進に寄与する社会的責務を担う。』と書かれています。命を守るための術に従事する薬剤師の一番の理念として私は、予防と養生だと思っています。お医者

さんは治療と予防の観点から薬を出す。本質的には薬では症状は治るが、健康にはならない。生活改善での健康が結果的に薬の数を減らし、病気の予防につながります。当社はさまざまな事業を展開しているように見られますが、すべては薬剤師の理念に沿った「予防と養生」の観点上の業務を行っているのです」

接触感染の確率を大きく減らす
コーティング

「予防と養生」という薬剤師の理念のもとにファーマ・ラボは昨年より新たに感染症予防コーティング事業に取り組んでいます。コーティングとは、溶剤を専用の噴射機で霧状にし、人が接触するスポットに噴霧する方法です。「同業者から今回の事業の話をもらって感染症予防のコーティング剤は、普段行うアルコール消毒の下地になるのでより強い安心の提供ができると考えました。マスクや消毒だけではなかなかウイルスは防ぎきれず、風邪やインフルエンザをはじめ、ノロウイルスやO-157などさまざまな

なウイルスに対して根本的な予防になるので見えないウイルス対策には効果的です」と細田社長は話します。現在、久慈市内から感染症予防コーティング事業を開始しており、感染症予防コーティングの内容や実際に散布した方の反響などを中村隆夫部長(68)からお話を伺いました。「医療や災害現場などでも認められた除菌力と安全性の高い『ル・ミスト』という抗菌剤を感染経路で危険な箇所を中心にコーティングしていきま

す。コーティング剤は散布から約1年間持続します。詳しい効果として例えば、感染症予防コーティングしたテーブルに飛沫が飛んだ場合、コーティング剤が飛沫を不活性化し、接触感染リスクを大きく減らします。当然、コーティング剤の上からさらに除菌対策をすることで感染確率を減らし、万全な感染症予防空間を実現できるのがポイントです。

現在は医療機関や保育園、飲食店やバス、タクシーなど業者向けに実施していますが反響として驚いたのは、感染症予防コーティングをしたことで、働く従業員の皆さんが一番安心されたことです。日々、本当に怖い思いをされて接客していたんだと痛感しましたね」と語ってくれました。新

アフターコロナに対する
これからの企業の思い

「今回の新型コロナウイルスの件で、国民は予防と養生の自助による必要性に気が付きました。現に皆さんがマスクや手洗いを徹底しているから今年はインフルエンザが全く出ていない。長年、薬剤師をしてきてこんなことは初めてです。新



コロナに負けないためにも「予防」と「養生」が必要と、ファーマ・ラボ代表の細田稔男社長



感染症予防コーティング「ル・ミスト」の散布風景。コーティング剤が菌を不活性化し、接触感染を予防

ね」と語ってくれました。新

ね」と語ってくれました。新

ね」と語ってくれました。新

time Pharma+Labo
株式会社ファーマ・ラボ

**感染症予防コーティングについて
詳しくは下の広告をご覧ください▼**

感染症予防コーティング

ル・ミスト
Lu+mist
Anti-bacterial + Anti-virus Coating CATALISM

Wコーティング
ファーマ・ラボの感染症予防

ル・ミストについて

オフィスや店舗、病院、福祉施設、学校、一般住宅など接触感染から身を守るために生まれた「ル・ミスト」。医療・災害の現場から開発された安心安全な「抗ウイルス・抗菌」コーティング技術です。専用の機械で、壁からキーボード、机の裏まで隅々コーティング。約1年間効果を発揮します。

医療や災害現場・警察・消防などプロが認める抗菌製品です。コーティングされた面は抗ウイルス、抗菌、防臭を実現!

持続力
効果が長期間継続(有効期間は最長で約1年間)定期的に清掃・消毒を行う救急車でも、菌の増殖がみられますが施工後、清掃・消毒の後でも効果が持続していることが伺えます。

安心と信頼
抗菌性能と安全性において、SIAAの基準をクリアした製品・サービスです。

事業者の皆さま

感染症予防コーティングは感染防止対策に関する補助金対象です(業種による)。補助金に関してもお気軽にお問い合わせください。

施工エリア▶岩手県全域
【対象業種】
各事業者全般、一般住宅、車両全般など
まずは施工可能お問い合わせください。

**感染経路で最も重要な
接触感染を予防します。**

最大限の効果を発揮する為の2液施工方法

A剤 既存の空間に存在する雑菌やウイルスを処理する為の下地処理剤

B剤 下処理され、清潔な状態を保持する為のコーティング剤

「Wコーティング」によるウイルスの感染症対策
2層構造Wコーティング工法で、驚異の耐久性

Lu+mistでコーティングされた面

専用噴射機で5ミクロンの霧状にして噴霧します。ドアノブから受話器やキーボードなど、人が接触するスポットに粒子をコーティングします。

殺菌性能の高い下処理剤を使用

持ち込まれ放出された「菌」や「ウイルス」がコーティング面の触媒に触れた時点で感染能力を失い不活性化。

施工価格 1㎡あたり(床面積に対して)
3,500円 税抜

無料施工保証付

製品保証として、6ヶ月以内に効果が規定値を超えた場合、無料再施工保証

※天井高ch2400mm以上の場合、別途費用がかかります。また足場設置が必要な場合やクリーニングが必要な場合は別途費用を上げます。
注)対象物にエア噴霧によりコーティングする形になりますので、著しく汚れていたり破損を招く事が予想される場合は、施工を出来ない場合もありますので事前にご相談ください。



いわて医療通信【シニア世代の睡眠事情】

4. 睡眠習慣の対処法

前回、睡眠の改善方法について紹介いたしました。詳しくは前号をご覧ください。これらの改善方法を勧めるとき、多くのシニアの方は「明日に差し支える」と言っていて実行しようとはしません。その結果、実際には夜に眠れず、昼寝をするために活動度が低下し、翌日の心身の機能に悪影響を与えているようです。昼夜の逆転や夜間の徘徊といった認知症患者に見られる行動は、このような誤った習慣を認識できないことが要因だと言われています。



「明日に差し支える」と言っているにもかかわらず、健康的な睡眠とは、必ずしも長時間睡眠することではありません。「〇〇時間寝なければいけないのだ」という誤った常識を捨て、年齢や体質に応じて「ほどほどに」眠り、その結果として翌日の日中の生活で眠気を感じなければ、十分に健康的な睡眠と言えるのです。眠りは、追いかければ逃げて行きます。自分にあっ

た睡眠は他人とは異なる場合も少なくありません。健康的に夜を過ごすためには、昼の太陽光を大切に考える必要があります。決まった時間に起床し、バランスの良い食事をとり、散歩や軽い運動のための外出で、太陽光による眠りのリセットを心がけましょう。日照時間の短い冬でも、決まった時間に起床し、テレビから明るい光を利用するのもいいでしょう。逆に夕方からは穏やかな光と静かで快

大雪に見舞われ、コロナウイルスへの不安を抱いたまま新しい年が始まりました。立春前の18日間は、冬の土用といわれ、高齢者や体の弱い人は寒気の悪い影響を受けやすいので、温かくして早目に就寝することが保養になります。

松が新年の門前に置かれるようになり、竹は成長力が旺盛なことから繁栄を意味し、松は常緑性が高いことから長寿の象徴とされ、年神様の依り代といわれています。松葉(おもに赤松)は、民

神様の依り代

松葉も生薬、自然治癒力に働く

玄関先や門の前には「松」が飾られます。植物のなかでも、特に縁起が良いとされている松・竹・梅は、厳しい冬でも美しい葉や花で豊かな生命力を感じさせてくれることから、「歳寒三友」と呼ばれ、昔から中国で尊ばれてきたようです。日本では、平安時代の末期から門

松が新年の門前に置かれるようになり、竹は成長力が旺盛なことから繁栄を意味し、松は常緑性が高いことから長寿の象徴とされ、年神様の依り代といわれています。松葉(おもに赤松)は、民

子供から大人まで健康家族
自然薬 松寿仙
 50年の歴史
 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

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。
 情報漏洩防止対策万全
 岩手県産業廃棄物収集運搬業許可証 許可番号 00301119299
 宮城県産業廃棄物収集運搬業許可証 許可番号 04000119299

松林の中は空気が浄化されるので、結核の療養施設です。

●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/>

もりほん 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/イ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

人生のエンディングに想いを添えて
 世界でたった一つのエンディングドレスを、貴女の美しく最期のためにおつくり致します。
Amour de couture
 ペットのお包みも販売中
 tel.090-4060-4864
 盛岡市本町通1丁目9-2メゾンメグミ101
 アムール・ド・クチュール 検索

信頼と満足を
東邦スワン株式会社
 毎日の生活に安心をお届けします
 ●LPガス・オートガススタンド (LPガス容器充填・オートガススタンド)
 ●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
 〒020-0045 盛岡市盛岡駅西通2-3-10
 ☎019-651-6771 FAX.019-651-6773

未来をつなぐ創造力
株式会社 渡辺工業所
 (社)全国クレーン建設業協会会員
 〒020-0842 岩手県盛岡市湯沢10-59-1
 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

ユニオングループ
 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。
 月グロイングアップ グロイングアップ 僕たち成長中! 楽しさ充電 成長中!
 成長中! 好奇心いっぱい 成長中! 成長中!
 月楽しさ大好き 成長中! 成長中! グロイングアップ グロイングアップ ユニオン♪
 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)

JR東日本盛岡駅の取り組み

安心をお届けするため



東日本旅客鉄道株式会社盛岡駅 サービスマネージャー 佐々木良さん(23)

お客さまのために

新型コロナウイルスの感染拡大などで、外出を自粛する日々が続いていますが、通勤や必要な用事など、公共交通機関を使うことは避けられません。

駅の変化

佐々木さんは千葉生まれ盛岡育ち。入社時はみどりの窓口を担当。後に改札を経験しました。改札担当時には「あなたに会えてよかった、また会いにくるね」などお客さまから温かい言葉をいただくこともあったといいます。そして、普段から周りを助けたという気持ちと行動が認められ、サービスマネージャーに。

そんな佐々木さんにサービスマネージャーの仕事についてみると「駅の構内を巡回しながらさまざま状況を対応しております

が、不慣れなお客さまやご高齢のお客さま、体調を崩した方などのご案内や対応なども行っております。近郊のこともよく聞かれますので、駅全体を把握するだけでなく、幅広い知識が必要で、気が引き締まります」と佐々木さん。

そんな佐々木さんも新型コロナウイルス感染症の拡大による駅の変化を感じています。「今までは、通勤、通学の列車が混み合っていました。が、感染症の拡大後は、時間差出勤やリモートワークなど、働き方や暮らし方が変わってきていると感じています。なかなか遠出が危ぶまれる反面、旅行にいきたいという声もお聞きします。こういった状況下で、お客さまが求める、楽しい旅行をしていただくにはどうしたらいいかと考えるようになってきました」

コロナ禍での乗車リスクを考えた佐々木さん。会社での取り組みにも、積極的に携わるなか、現在のJR東日本の取り組みについてこう話します。

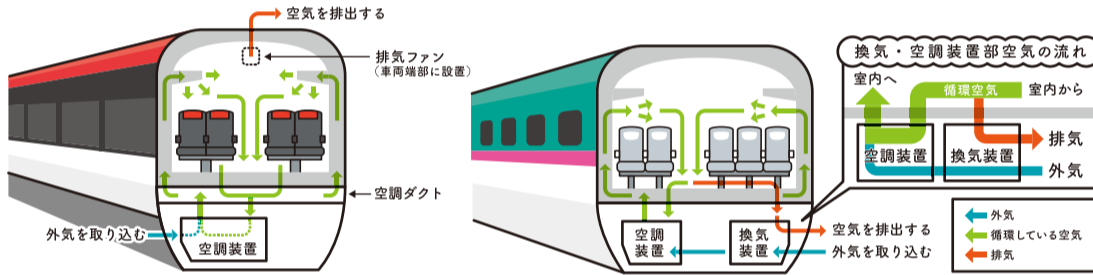
「お客さまから見ると、新幹線内の密室で長時間乗車するのは、感染リスクも高まるという認識なのだと思います。私も驚いたので、実は新幹線は常時、空調設備や換気装置で空気の入れ替えや換気を行っていますので6〜8分程度で車内の空気が概ね入れ替わります(下図)。他にも、車両内のお客さまが手を触れる場所を定期的に消毒も行っています。また、現在の取り組みの一つとして、チケットレス乗車のご協力をお願いしております。そこでオススメしたいのが、『新幹線eチケット』です。『新幹線eチケット』は『自宅にいながらお好きな時間に新幹線の予約ができます。予約時にICカードやモバイルSuicaをご登録いただくことで、当日窓口に並ぶことなく、改札機にタッチするだけで、ご乗車が可能です。JR東日本、利用者も対

「まず、インターネットからの登録が必要となりませんが、ネットがわからない方々を対象に、2月10日(水)10時から12時、14時から15時半の二回相談会を開催いたします。感染症対策をした上で、盛岡駅北みどりの窓口の近くでブースを作ってお待ちしておりますので、ぜひこの機会にお越しください。私含めスタッフがお案内します」と話してくれました。

非接触型のサービスな策を理解した上で、安全な利用を心がけたいものです。



利用者のために丁寧にアルコール除菌をする佐々木さん



新型コロナウイルス 感染予防対策

安心してご利用いただくための

JR東日本の 取組み

駅係員・乗務員のマスクの着用 	座席間隔に配慮したきっぷの発売 	飛沫感染防止シートの設置 	駅・車内設備の消毒清掃 	車内換気の実施
手指消毒のお願い 	マスク着用をお願い 	会話は控えめに 	指定席券売機ご利用の推奨 	非接触サービスご利用の推奨

ご乗車まで、とってもカンタン3ステップ

スマホで予約、タッチで乗車。

新幹線 eチケット

窓口や指定席券売機でお買い求めいただくことなく、安心して新幹線にご乗車いただけるサービスです。

予約から乗車まで

1



「えきねっと」できっぷを予約・購入

2



スマホ、ICカードを新幹線改札の「IC」マークにタッチ!

3



新幹線にチケットレス乗車!

座席・席数・区間限定の割引きっぷ

お先にトクだ値.....最大40%OFF

お先にトクだ値スペシャル最大50%OFF

※新幹線eチケット(基本)の発売額(通常期)から割引
※1ヶ月前午前10時から乗車日13日前の午前1時40分まで
※新幹線eチケット(基本)の発売額(通常期)から割引
※1ヶ月前午前10時から乗車日20日前の午前1時40分まで
※利用期間:2021年3月31日まで

詳しくは **新幹線eチケット**

※「新幹線eチケット」のご利用には、年会費無料の「えきねっと」への入会が必要です。写真・イラストはすべてイメージです。

えきねっと
ご利用方法

①まずは会員登録

②きっぷお申込み

③きっぷお受取り

ご乗車



盛岡駅で相談会開催!

[日時] 2021年2月10日
[時間] 10:00~12:00/14:00~15:30
[場所] 北みどりの窓口脇 特設ブース

50歳以上のみなさまへ

会員限定

枚数限定

期間限定

大人の休日倶楽部

大人の休日倶楽部パス

JR東日本全線

4日間乗り放題

15,270円

JR東日本全線+JR北海道全線

5日間乗り放題

26,620円





かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画!

おやじごはん

【56食目/どっさり野菜のカレー鍋】



急冷え込み、あたたかい鍋が恋しくなってきました。野菜がたっぷり入ったお鍋で栄養補給し、体調を崩さず寒い冬を乗り越えましょう。

- 1 にんじんを5cmほどの短冊切りにする。かぼちゃ、ピーマンは1cm幅に切り、ブロッコリーは一口大に切る。レンコンは1cm幅の半月切り、なすは縦に半分に切り1cm幅の斜め切りにする。
- 2 チーズを載せ、土鍋に蓋をして強火にかける。煮たついたら中火にして5分ほど煮る。
- 3 具材に火が通ったら、三つ葉、パプリカパウダー、オリーブオイルをかけて完成。
- ☆とろろアジサイ☆

土鍋に残った汁に、ご飯

やうどんを入れ、卵でとじれば最後までおいしく食べられます。

取材協力 遊食屋FUJI

骨の強さは、「骨密度」と「骨質」で決まる。骨粗しょう症という骨密度が注目されがちですが、骨の強さは「骨密度」と「骨質」で決まります。鉄筋コンクリートで例えると、鉄筋が「骨質」、鉄筋を補強するコンクリートが「骨密度」です(図1)。骨粗しょう症は、骨質の構造や材料(コラーゲン繊維)が劣化したり、骨密度(カルシウム・リン・マグネシウム)が非常に大切で、

栄養満点あったかカレー鍋

白菜は繊維に沿って縦にぎく切りにし、しめじは石付きを切り、ほぐす。

- 2 土鍋に白菜、かぼちゃ、にんじん、レンコン、ピーマン、なす、ブロッコリー、しめじの順番で入れる。
- 3 野菜の上に、豚バラ肉を並べて載せる。
- 4 ポウルに水、めんつゆ、カレー粉を入れ混ぜ合わせる。よく混ぜたら土鍋に入れ、日本酒をかける。
- 5 チーズを載せ、土鍋に蓋をして強火にかける。煮たついたら中火にして5分ほど煮る。
- 6 具材に火が通ったら、三つ葉、パプリカパウダー、オリーブオイルをかけて完成。

☆とろろアジサイ☆

土鍋に残った汁に、ご飯

愛情たっぷりメニュー

あげ野菜と自菜しみしみ スープカレー

レギュラーサイズ ¥1,100 (税込) | レディースサイズ ¥920 (税込)

ハンバーグ・チキンソーセージから1つ選べます

ポパイカレー

レギュラーサイズ ¥880 (税込) | ハーフサイズ ¥660 (税込)

甘口・中辛・辛口から1つ選べます

TOMATOMA キッチン

住所 ▶ 盛岡市菜園1-10-1カワトク地下1F
営業時間 ▶ 10:00~19:00(LO.18:40)

テイクアウト予約電話番号
tel.019-681-1704

骨のコラーゲン繊維は、タンパク質の一種です。コラーゲンの多い鶏手羽や牛スジなどを食べても、そのまま肌や骨に届きません。アミノ酸に分解・吸収されるため、日頃から良質なタンパク質(魚・肉・卵・牛乳・大豆製品)を取ることが大切で、また、コラーゲン生成にはビタミンCが必須です。ビタミンCの多いキウイ・イチゴなどの果物も取りましょう。

丈夫な骨を作るには、ビタミンDが不可欠です。ビタミンDは、肝臓や腎臓で活性化され、腸管でのカルシウムの吸収を促進します。高齢者のビタミンD不足が問題になってますが、鮭・さんま・鯖など一切れで摂取目安量(8.5μg/日)を取れます。また、皮膚でも合成されるので、適度な日光を浴びることも大切です。

④ビタミンK

ビタミンKには、骨の形成を促進し、骨が破壊される(骨吸収)のを抑える働きがあります。カルシウム摂取量の少ない日本人が、欧米人より骨折が少ないのは、ビタミンK2の多い納豆を食べていることが要因とされています。身近な納豆、大いに利用しましょう。

管理栄養士 菊池洋子

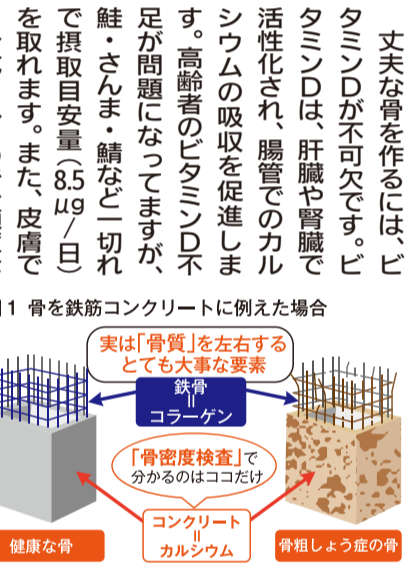
骨粗しょう症と栄養

冬のツルツル道路、転倒による骨折に要注意です。骨折と密接な関係の骨粗しょう症は、圧倒的に女性に多いですが糖尿病、肥満・メタボなどの生活習慣病があると、発症リスクが高まります。骨粗しょう症対策を栄養面から見てみたいと思います。

①カルシウム

日本人のカルシウム摂取量は500mg/日前後で、どの年代も推奨量を下回り、高齢者の約3割は牛乳・乳製品をほとんど摂取して

骨の強度は、「骨密度」と「骨質」で決まる。骨粗しょう症という骨密度が注目されがちですが、骨の強さは「骨密度」と「骨質」で決まります。鉄筋コンクリートで例えると、鉄筋が「骨質」、鉄筋を補強するコンクリートが「骨密度」です(図1)。骨粗しょう症は、骨質の構造や材料(コラーゲン繊維)が劣化したり、骨密度(カルシウム・リン・マグネシウム)が非常に大切で、



20th Anniversary

の廊下ない家

モデルルーム公開中

盛岡市菜園1-10-1カワトク地下1F

お気軽に会場ください

あっとホーム

TEL 019 635-6000

ウィ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

累計お引渡し棟数5,000棟達成!



5,000棟目のお客様佐々木様からのコメント

この度我が家が記念すべき引渡し5,000棟目と聞き、とても驚きました! ずっと家を建てたいと夫婦で話をしていました。

妻の実家も10年程前にアイフルホームさんで家を建てており、「アイフルホームさんすごくいいよ!」とずっと聞いておりましたので迷いなくアイフルホームさんを選びました。初めて打ち合わせに行った日から引渡しまで本当に楽しく家作りができました。

初めてのことが多く不安な気持ちもありましたが、担当の見付さん、工務の近藤さんと話していく中での確かなアドバイスをいただいたり、分からないことも丁寧に教えてくださったり、毎回打ち合わせに行くのがとても楽しみでした。引渡しから約2か月経ちますが、私たちが理想としていた素敵な家が完成し家族4人楽しく過ごしています!

アイフルホームの皆様、本当にありがとうございました!



住宅事業から
ソーラー事業まで...
あなたの身近に
「シリウスグループ」です。

おかげさまでシリウスグループ

岩手県持ち家着工棟数

15年連続No.1

リビング通信社「岩手県住宅月報」2020年1月号より

26

おかげさまで創立26周年



ごあいさつ



シリウスグループ 代表
佐藤 幸夫

この度、私どもの長年の夢でありました、グループ全体の累計お引渡し棟数が5,000棟を達成することができました。施主の皆様、ともに夢を追い続けてきた協力業者の皆様、そして、グループへのご理解、ご協力をいただきました地域住民の皆様、メーカー各位に心から感謝とお礼を申し上げます。

当グループの理念「シリウスにかかわるすべての人々を幸せにする」は、弊社の社是であります「星の数ほどある住宅会社の中から選んでいただいた事に感謝し、絶対にお客様のためになると誓い、自分が持てる力をすべて用いて最高のアドバイスをし、幸せな家族生活を送ることができる家づくりを全力でサポートすること」が施主の皆様へ通じた結果として達成できた数字だと思えます。

私が良いと思う住宅会社の条件

- ①地元(岩手)に本社があること 住宅は一生の財産であるので保守点検が大事である
- ②会社の業歴が20年以上あること 業歴が地元で長年あれば安心
- ③社員が50人以上いること 住宅会社の社員の動きが速い
- ④第三者の補償制度があること 万一、施工会社が倒産した場合、第三者が完成してくれる制度
- ⑤良質適価 品質の良いものを適正な価格でご提供

私どもシリウスグループを今後ともよろしくご依頼申し上げます。



家族と共に歩む庭に、感謝のお手入れを

春に向けて庭造り計画

石割桜を80年以上にわたって管理をしている造園会社「豊香園」が、自宅の庭の楽しみ方をお届けします。

家にももちろむが、春に季節。この機会に、春に向けてお庭造りや植物を植える計画を立ててみるのはいかがでしょう。

◆場所を問わず植物を楽しむ
庭に空きスペースがある



飾り方次第で雰囲気やわらぎ、明るい印象になります

が、何を植えればいいのかから「日当たりが悪く、植物が育つかどうか心配」といったお悩みはありますか。豊香園では植物の種類や植える時期、寄植え方法など気軽に相談のこともらえるので安心です。また、広い庭がないという方にはプランターがおすすめです。プランターがおすすめです。プランターがおすすめです。

木の移植と害虫対策

木の移植作業などをするのはまさに今時期が最適です。芽が出てしまつと植物は活動期に入り、根から水分を吸収しようとするため移植するにはリスクがかかります。また、一軒家からアパートやマンションに引っ越す方の約8割が家の庭木を一緒に持っていくという。子や孫が産まれた記念に植樹した木などは、家族の思い出がたくさんあるようです。移植作業をするには一年前から準備が必要なので、計画的に行つたほうがいいです。移植作業をするには一年前から準備が必要なので、計画的に行つたほうがいいです。



幹に穴を開けて薬剤を注入することで、松が枯れるのを予防

庭造りは終わりがながないの、長い期間で楽しめるのが魅力です。今から計画しておくことで、春から育てる楽しみが広がるので、知識が豊富な豊香園にぜひお問い合わせください。有限会社 豊香園 盛岡市本町通2丁目5-10 019(622)3866

文具発見

平金商店の文具博士 鎌田店長

濃さや硬さで使い分けを



筆記用具の種類は年々増え、自分の好きな書き心地を選べる時代になってい

ます。シャープペンシルの機能も格段に上がって

います。普通鉛筆を使わな

いという方も多いでしょう。そんななか、昨年は国勢調査があり

ましたので鉛筆の需要がUPしたと

目したことはありませんが、六角形が一番使われていま

すが、丸形に比べて机の上

に置いて安定し、握りやす

さなどのバランス面も考

慮されています。小学校の

低学年を中心に使われてい

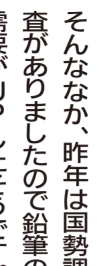
るのは三角形の鉛筆。三辺

を支えるので正しい握り方を覚えることができ、机の上でも転がりにくく学習に集中しやすいといわれて

います。受験生にお勧めしたいのは五角形の鉛筆。五角〓合格できるよ

う」と、験担ぎの意味も込められています。応援の濃さや硬さの特徴が

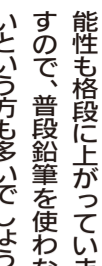
の気持を込めてブレゼントしたら喜ばれること間違いなしの鉛筆です。



12B~10Hまで24本並べた状態。1本 ¥176(税込み)

12Bは芯が柔らかいので、筆圧を入れて文字を書く

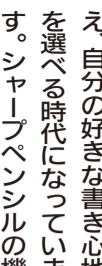
と黒鉛が少し崩れ、10Hは芯が硬いので、カリカリと紙の表面を削るよう



12B 大人のための情報誌 シニアズ

8B 大人のための情報誌 シニアズ

4B 大人のための情報誌 シニアズ



4B 大人のための情報誌 シニアズ

H8 大人のための情報誌 シニアズ

5H 大人のための情報誌 シニアズ



5H 大人のための情報誌 シニアズ

10H 大人のための情報誌 シニアズ

10Hは芯が硬いので、カリカリと紙の表面を削るよう



10H 大人のための情報誌 シニアズ

10Hは芯が硬いので、カリカリと紙の表面を削るよう

10Hは芯が硬いので、カリカリと紙の表面を削るよう



10H 大人のための情報誌 シニアズ

10Hは芯が硬いので、カリカリと紙の表面を削るよう

10Hは芯が硬いので、カリカリと紙の表面を削るよう

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/

かろ華想苑

GS Grand Seiko

GRAND SEIKO
60周年記念限定モデル(限定2,500本)
品番:SBGR321 価格:605,000円(税込)

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/

2F ジュエリーサロン
1F ウォッチサロン
道又時計店 検索

シニア世代の女性に人気がある習い事のひとつにハワイアンフラがあります。

オンラインと対面で再開

ハワイアンフラで若々しく

レッスンを再開しています。レフアマモ、オアライフ、ラストジャオ、幸の柴田容子先生は当スタジオでは20代、70代の生徒さんが在籍していますが、コロナ禍の影響でオンラインレッスンと対面でのフレイル(虚弱状態)防止も兼ねて再開することにしました。スマホヤパソコンがあれば簡単にオンラインレッスンを高年齢者の健康面を不安視もあるなか



皆でステージに立てる日が早く戻ってきますように

いわて幸せ大作戦!! **冬** **お得な!**

岩手県内の対象宿泊施設にて「冬の限定特別企画」を一斉に開催!
詳しくはホームページへ!

【お問い合わせ先】
〒020-0877 岩手県盛岡市名瀬川町17-10
地元割クーポン事務局
営業時間 10:00~17:00 (土・日・祝日を含む)
TEL.019-601-8161

特設ホームページに
参加宿泊施設など詳細が
ございます
https://iwate-shiawase-fuyu.jp
いわて幸せ大作戦!! 冬 検索

期間 **2021年1月23日(土)~2月28日(日)**

●宿泊施設では、感染対策を講じた上で皆様のお越しをお待ちしております。●対象の宿泊施設では泊まるなら地元割クーポン秋・冬の利用が可能です。

旧五小路界限



上の橋、中の橋、下の橋の中津川三橋は、いずれも盛岡城築城に伴ってかけられた橋ですが、中の橋から下の橋までの川沿いを通る「川原小路」、その南側に「馬場小路」、それらの小路に並行して「鷹匠小路」と「上衆小路」、さらにその南側に隣接するのが「大清水小路」で、これら小路を総称して「五小路界限」と呼ばれていました。

その五小路に配された諸士はどちらかといえば専門職集団でした。例えば川原小路には、中津川を背に文



字通り背水の陣で城を守る侍たちの屋敷が配置され、馬場小路は馬方役人の屋敷や殿などが並び、鷹匠小路には藩侯お抱えの鷹匠の屋敷が並んでいました。南部家は代々、鷹狩りに熱心なお殿様が多く鷹匠は重用されてきました。とりわけ28代重直公の狩猟好きはかなりのものだったと伝えられています。この重直公、江戸屋敷生まれの都会育ちだったため盛岡に来た当初は田舎を嫌って、家臣や領民の文化・技術水準を向上させようと江戸や京都

から学問、武術、砲術の師を流用して建てられたのが旧上衆小路に現存する盛岡最古の洋風建築「旧石井県令邸」とも伝えられています。

一方、移転後の監獄跡地には1887(明治20)年、南岩手高等小学校(現下橋中学校)が開校し、ここから鹿島精一、柴内魁三、米内光政、金田一京助、石川啄木など多くの人材が巣立っています。旧上衆小路にある「南昌荘」、この建物もま

今月はちょっと毛色の違う話を。昔々から広い岩手には街道ごとに難所が存在した。北上高地のど真ん中を横断する現在の国道106号もそんな一つ。先人たちのさまざまな苦勞の変遷を経て、少しずつ改善されて来た歴史ある閉伊街道の逸話を紹介したい。

江戸時代中期を生きた怪僧・牧庵鞭牛は、46歳の時、飢饉に直面し、陸の孤島だった沿岸と内陸を結ぶ道を拓くことを決意し行動に移した。そんな鞭牛和尚の功績のハイライトは、宝暦8年、「熊之穴」なる洞穴を開削したことだろう。岩の上に枯れ草や薪を積んで燃やし、十分に熱した後、何杯

もの冷水を二気にかけて急冷。岩は音を立てて破壊されたのであった。こうした知恵と技術を持つ科学者でもあったわけだ。ちなみに鞭牛は掘削の途中で奪った動物の命だけでなく、壊した岩などまであらゆる命を文明開化の音は、バスのエンジン音として早池山麓の

風のうた

イフテ奇談漂流

文 高橋政彦

盛岡と宮古を結んだ歴史の逸話

山々にこたましたわけだ。時代は明治に入り、人々の暮らしも一新されて来た。13年6月には、閉伊街道に「郵便小線路」ができた。盛岡・宮古間を駅伝方式で往來し、郵便物を運ぶ仕事で、車会社」の16人乗りバスに

山々にこたましたわけだ。時代は明治に入り、人々の暮らしも一新されて来た。13年6月には、閉伊街道に「郵便小線路」ができた。盛岡・宮古間を駅伝方式で往來し、郵便物を運ぶ仕事で、車会社」の16人乗りバスに

山々にこたましたわけだ。時代は明治に入り、人々の暮らしも一新されて来た。13年6月には、閉伊街道に「郵便小線路」ができた。盛岡・宮古間を駅伝方式で往來し、郵便物を運ぶ仕事で、車会社」の16人乗りバスに



今でもドラムを叩く戸塚さん。店内で練習会をすることも

盛岡市で随一の神社、盛岡八幡宮の境内に佇む喫茶店、開店して40年ほど経つ「愛名亭 茶欧」を営むのは、店主の戸塚孝徳さん(69)。

盛岡市仙北町の出身で、昔から興味あることに一心に打ち込み、プロ級の腕前を身につけるほど探究心が強く、努力家だったそう。「家の近くに北上川があったので、父から釣りの楽しさを教わり、熱中した時はハヤを30分に32匹釣ったこともあった」と笑います。小学校の授業でドラマ

乗るようになった。松草に差し掛かった午後3時頃、連日の降雨で緩んだ右側の路肩はバスの重さに耐え切れず崩落し、2メートル下の敷にバスは転落大破。外に投げ出され、何名かが重傷を負った中に稲造氏もいた。左胸、右肩、腰を痛める重傷。日没前、ようやく通りがかった男たちが救出される。ようやく運ばれた盛岡で岩手病院に入院。「人間どこで死ぬかわからんもんだ」と、ベッドで稲造氏は高笑いしていたらしい。

線は昭和35年にディーゼルカーに変わるまで蒸気機関車を走らせ、カラス列車と称されて多くの人々を運んだ。閉伊街道は、昭和28年に二級国道106号に、昭和40年に一般国道106号に指定された。昭和45年、岩手国体に合わせて舗装整備され、昭和53年に一次改築工事が完了して全線開通、現在の礎となった。鞭牛和尚が玄翁を振るった頃からは流れ、調剤の使い方、コーヒーの味を学びに行き、盛岡に帰ったら喫茶店を開こうと

弟さんと仙北町に「茶欧」をオープンし2人で切磋琢磨しながらお店を切り盛りします。7年後、弟さんの結婚を機に独立を検討。開店場所を探していたとき、盛岡八幡宮から声がかかり現在の場所に「愛名亭 茶欧」をオープンします。開店後、探究心が強く、おいしく親しめるメニューを提案したいと、お客さんに合う味を追求。素材の産地に合った調味料を使用するな



素材にこだわったコーヒーとカレー。コーヒーは少し酸味がありすっきりした後味が飲みやすい

木の家を楽しむ!

毎日が森林浴 オール国産ひのきの家

資金相談会

夏は涼しく 冬はぽかぽか

お得な特典! ご予約の上ご来場の方 QUOカード 2,000円分 プレゼント!

GOOD DESIGN 2014 2015 2年連続受賞

毎週 土 日 開催!! ①10:00~ ②13:00~ ③15:00~ ④17:00~ 完全予約制

日本の伝統を科学するひのきの家 サイエンスホーム

お問合せ ☎019-658-9131 担当 加賀谷 ☎080-6052-3602

株式会社シリウス 〒020-0051 盛岡市下太田下川原78-2 パラシオン1階 (営業時間)9:00~18:00 (定休日)火・水

無垢材・真壁造り・外張り断熱を備えた 1,000万円台からのひのきの家

見学会の体験ポイント

- ごろ寝が心地良い小上がりタミコーナー
- 将来間仕切りができるフリースペース
- 物干しスペースや書斎にも使えるキャットウォーク
- 素足でも気持ちいいオール無垢の床
- その他、素敵な発見をしてください!

下太田榊展示場 『体感ハウス』 見学希望の方はご連絡ください。

この看板が目印

サイエンスホーム盛岡店

サイエンスホーム盛岡店 019-658-9131

駐車場は裏にございます。

新型コロナウイルス 感染症予防対策

- 消毒液(アルコール消毒液)を入口に設置します。
- マスク着用でご来場お願い致します。見学の際は、手袋を着用していただきます。
- 接客の際はマスク手袋を着用させていただき、頻りに換気などの対策を取ります。

見学予約はコチラから

国土交通大臣許可 (般-27)第23867号

岩手県でも新型コロナウイルス感染症患者が急増し、身近に感じるようになりました。外出を控えたり、感染症予防に取り組みながら日常生活を送るシニア世代も多いと思います。少しでも安心して利用してもらえよう、従業員や施設内の予防対策を徹底的に実施している企業・お店は少なくありません。互いに感染症予防をしながら日常を楽しみましょう。



「同じことを100回聞かれても必ず笑顔でお答えします」をモットーに初心者にも安心して寄り添うサポート体制でデジタルの基礎から教えてくれる「YESパソコン学院」。受講者は各教室、小学生から80代のシニア世代まで幅広く、地域の皆さんに愛されている教室というところが分かります。

最近入会される方として多いのが「写真が趣味でデジタルデータの整理をしたい」「ネットショッピングをしたい」「スマートフォンを生活にデジタルが密着し始

Table with 3 columns: Location, Hours, and Phone Number. Locations include さわや書店フェザン校, アスティ緑が丘校, 矢巾校, イオン浪民校, 盛岡大通校.

【感染症予防対策 アイコン説明】. Includes icons and text for: マスクの着用, アルコール消毒, 来客と店員の検温実施, 入場制限, 飛沫防止対策, お持ち帰り, 手洗い・うがい, 定期的な換気, 身体的距離の確保, 電子決済・トレーでの受け渡し, 手袋着用, 配達.



「ひとつの会社で定年まで働く」ことが当たり前ではなくなった現代。副業や複業、起業、フリーランスなど多様な働き方の広がりとともに「コワーキングスペース」のニーズが高まっています。こうした変化について、盛岡で地域づくりのさまざまなプロジェクトに携わっている「株式会社Wake」の高橋和氣さんに話を伺いました。

多様化する働き方とコワーキングスペース

複業(パレルワーク)的な活動を実践。2017年にUターンしました。前職や複業時代の経験を活かして、フリーランス(現在は法人化し「株式会社Wake」名義)で官民さまざまなプロジェクトの共創、ビジネスサポートをしているほか、岩手県事業「いわてイノベーションスクール」の教育ディレクターとして活動しています。

「コワーキングスペース」とは、さまざまなバックグラウンドを持つ人が共有する仕事場のこと。個人事業主や在宅勤務の会社員などを中心に、利用が進んでいきます。

「広がる「多様な働き方」」. 私は盛岡出身で、首都圏の大学院を修了後生活用品を担当していました。東日本大震災をきっかけに、会社員をしながら復興支援やNPOの立ち上げに携わるなど、東京と岩手をつなぐ

「コワーキングスペース」は、多様な働き方に対応する環境の整備が必要ではないかと考えています。

「コワーキングスペース」は、多様な働き方に対応する環境の整備が必要ではないかと考えています。オープンスペース(個室の場合もあり)に、作業用のテーブルとチェアがあり、Wi-Fi、プリンター、簡単なカフェスペースなど、仕事をするのに必要なインフラが整っているのが特徴。月極での利用のほか、時間単位で利用できる「ドロップイン」という利用形態もあり、私も出張先などでコワーキングスペースを利用することがあります。



教育ディレクターとしてワークショップもこなしている高橋和氣さん。今後は一般の社会人にも検討しているとか

OLUCK Coworking Space Share Office. 盛岡駅徒歩5分(400m)にクリエイティブをSharedする空間. NEW OFFICE OPEN! 料金・利用に関するお問合せはWEBサイト内問合せフォームをご利用ください。019-601-2337 https://www.oluck.jp/

コロナ感染症を回避して 日常を楽しもう!

←-----social-distance-----→



教育 カワイ音楽教室

音楽を学ぶおとなが急増中

新型コロナウイルス感染症防止による外出自粛、いわゆる「巣もり」期間中では自分や家族のことを見直す機会になりました。家で過ごす時間が増えたことで今まで挑戦できなかったこと、改めて音楽を習い直したいと思う人たちが急増、ピアノを始めとする音楽レッスンを始める人が高まっています。実際の「自宅用」ピアノやデジタルピアノを買い求める方が増える方、購入してもお届けに時間をいただくほど各メーカーともに生産が追いついていないとか、自宅でピアノ購入の後に、感

覚的に忘れてしまっている方も多く、まずは基礎を学ぶ上でもピアノレッスンに通われることをお勧めします。ピアノレッスンにおいて60年以上の実績があり、子どもから大人まで幅広く通われ支持を得ている「カワイ音楽教室」マンツーマンの個人レッスンが親切丁寧で、ご自身のペースで進めていただけるのでピアノ経験者はもちろん、全く初めての人も安心して通うことができます。体験レッスンなども用意していますのでお気軽に始めてみてはいかがでしょうか。また同教室では、ピアノ

だけではなくバイオリンやフルート、ポカールサクソフォーン、大正琴、胡など、コースが異なります。感染症予防対策を細かく実施の上、各種レッスンを行っているため安心して自分の好きな時間で有意義な趣味を持たれてみませんか。豊富なレッスンシステムと多様な講師陣で素敵な音楽ライフをサポート。夢中になることを見つけた方にぴったりの教室です。

予防対策

- 住所/岩手県盛岡市大通1-10-21 PIVOT大通ビルII 2F
- 営業時間/9:00~17:30 ●定休日/日・月曜日
- TEL(総合受付)/019-636-0044(月~日 10:00~19:00 盛岡近郊) 0197-64-0333(火~土 10:00~17:00 花巻以南)



飲食 のあの方舟

極上の焼き芋専門店がオープン

今の時期、特に恋しくなっている探してしまおう焼き芋。サツマイモにはビタミンC、βカロテンやカリウムに食物繊維も豊富で栄養価が高くヘルシー。最近では品種も豊富に出ており、人気の食材ですが、盛岡初となる焼き芋専門店が、盛岡市月が丘に昨年12月にオープン、「蔵出し焼き芋専門店」のあの方舟が注目を集めています。

生産者との強いこだわりから厳選された品種は「紅はるか」と「安納芋(本場種子島産)」の2種類。「蔵出し焼き芋極み」と名づけた

れた焼き芋は、無農薬有機栽培でじっくり育てられたサツマイモを低温で長期熟成させ、糖度を上げることのできるじっくりとした食感の焼き芋が実現されています。手間暇かけることでスイーツのような、とろける美味しさが自慢です。冷凍でも販売されているのでレンジやトースターでお好みの食方で食べるのもよし、半解凍で天然焼き芋アイスとして食べるのもとても人気の食べ方です。計り売りから、1kg箱、2kg箱など家族で楽しめる量も置いてあるのも親切ですね。

また、焼き芋以外にも数量限定ではありますが、より時間をかけて品の良い美味しさを実現した特選干しいもなども人気。芋菓子としてサツマイモアイスやスィートポテト、サツマイモプリンもご用意。注文してから目の前で絞出すサツマイモモンブランは見ても楽しめる逸品です。

店内は比較的広く、密にならないよう、さまざまな工夫をされていますので安心していらしてください。おやつにも、土産にもどちらでも喜ばれる新スイーツ、ぜひご賞味ください。

予防対策

- 住所/岩手県盛岡市月が丘3-30-8
- 営業時間/11:00~19:00
- 定休日/年中無休
- TEL/0570-041-016

映画館

株式会社 中央映画劇場

予防対策

上映時にもマスクの着用をお願いしており、場内での飲食はドリンクのみとさせていただきます。

- 住所/岩手県盛岡市大通1-9-12 第8大通ビル5F
- 営業時間/上映作品による
- 定休日/なし
- TEL/019-624-2879

料亭

料亭 駒龍

予防対策

全室個室でイス、テーブル席のご対応も可能です。館内に昇降リフトを備えています。

- 住所/岩手県盛岡市本町通1-8-4
- 営業時間/11:00~22:00
- 定休日/不定休
- TEL/019-624-5243

お持ち帰り唐揚げ専門

まつむら商店

予防対策

どどこからあげお持ち帰りの有名店。「密」を避けるため、予約してからの来店をお勧め。

- 住所/岩手県盛岡市月が丘3-30-8
- 営業時間/11:00~21:00
- 定休日/年中無休
- TEL/0570-009-029

純正食パン工房

HARE/PAN<晴れ時々パン>

予防対策

オリジナル小麦を使用し、卵不使用。和食職人監修の焼きたて純正食パン

- 住所/岩手県盛岡市青山4丁目46-28
- 営業時間/10:00~売り切れ次第終了
- 定休日/不定休(臨時休業あり)
- TEL/0570-092-080



司葉子の巻

文 山田 裕幸

過小評価されて
が見事でした。

演が禁じられていた50、60年代、松竹の小津安二郎監督作品に招かれたかと思つと、同社の大作『紀ノ川』(中村登監督)では、旧家の妻・母として若下志麻の女学生のお転婆ぶりをいさめながらその成長に寄り添う

通った女性に変わるまでを演じました。すると今度は『上意討ち 拝領妻始末』(小林正樹監督)では、建前だらけの武家社会で翻弄され自害して果てる誇り高き武家の妻を演じ、三船敏郎、仲代達世の侍の戦いに気をとられそうなる

冷える日が続き、食卓にカセットこんろが登場する家庭も多いかと思えます。燃料となるカセットボンベ

この時代劇映画を「こりゃ大変な女性映画だ」と唸らせた。『乱れ雲』(成瀬巳喜男監督)では、夫を奪った交通事故の加害者として危うく恋に落ちそうになる女性の心理表現が

瀬戸際の心理表現が見事でした。

この時代劇映画を「こりゃ大変な女性映画だ」と唸らせた。『乱れ雲』(成瀬巳喜男監督)では、夫を奪った交通事故の加害者として危うく恋に落ちそうになる女性の心理表現が見事でした。

阿部陽子の

ほくほくトレッキング

第十七回

3600.5M

長靴にヘルメット姿で、五人の若者が歩いてきた。ハンマーで割った石片をルーペで覗いていて、チカッと光る断面を私にも見せてと差し出した。「メタル色は黄鉄鉱、少し赤いのが○△、数種の鉱物が混在しています」。右手は金属鉱床の多い大地です」と、嬉

彼らは、部活で来県した金属クラブの学生であった。

盛岡市には、鉄を製錬する高炉そのものを山名に冠した「釜山」がある。「た

(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



らやま」と読み、かつてこの山の斜面に製錬所があったことを物語る。今は「炉」と簡単に書くが、もとは「釜」という難しい漢字をあてた。一方、「踏鞴」の文字を使うタタラは、革袋を足で踏んで風を送り、木炭の火力を強めるフイゴを指す。高炉もフイゴも、近く山、山田町の船越半島には多々羅山がある。

鉄の製錬所と「盛岡八景」

た証して、釜石市の橋野鉄釜山は、日本初の洋式高炉で有名な世界遺産だ。久慈

釜山の登山口は二カ所。東側は国道106号線の川目地区の釜山公民館から出発す

藩政時代の古図に、近江八景になぞらえた「盛岡八景」が描かれている。円光



太平洋から北上川を185km遡上すると釜山だ。八景の一つ「釜山秋月」は、メタリック光沢で地上を照らす

は、高圧ガスを使用した可燃性商品のため、取り扱いには注意が必要です。全国の消費生活センターで受けた、カセットボンベに関する相談のなかでも、ボンベのガス漏れの事例が多く「数年前に備蓄していたカセットボンベを使用したところ、火が出た。すぐに消したがボンベからシューと音がした」などの声が寄せられているようです。カセットボンベは、気密性を保つため内部にパッキンが取り付けられています。古いものはパッキンが硬くなり劣化しガスが漏れ、気づかず使用してしまふことも危険です。保管状態によつては、金188)へ。

長期保管は危険

カセットこんろ・ボンベのガス漏れ

属部分の変形や錆もガス漏れの原因になります。近年販売されたカセットボンベには製造年月日が表示されており、使用期限の目安は7年ほどと言われていますが、製造年月日がないもの、金属部分に異常があるものは使用しないでください。年に一度は製造時期を確認し、経年に応じて使い切るようにしましょう。また、カセットこんろの寿命も10年ほどです。古いこんろもガス漏れの原因になりますので、震災の時期に購入したものは買い替える必要かもしれません。カセットこんろ・ボンベを使用していて危険なことがおかしな点があったときは、消費者ホットライン(電話番号188)へ。

お持ち帰り専門店
南部唐揚げ
NANBU KARAAGE

からあげ単品 1個 120円



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～

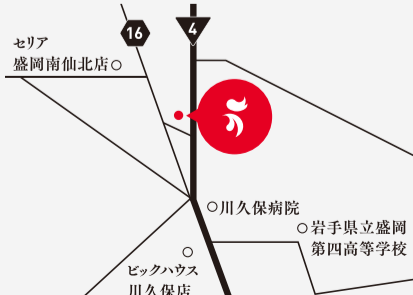
注文調理でいつも揚げたてをお持ち帰りいただけます。
ご予約はお電話で承ります。
019-656-1273

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



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。



踵をお尻に近づけるよう、交互に膝を曲げ伸ばします

例年より寒い日が続いており、家で過ごすことが多... 踵をお尻に近づけるよう、交互に膝を曲げ伸ばします

①丸めたバスタオルをおへそにあて、うつ伏せに寝ます。②息を「ハッ」と吐きながらおへそをタオルから引き離すように呼吸します。

※日本コンディショニング協会のメニューを使用しています。



超高齢化社会にチャレンジ！私たちが目指す未来!! 「同世代を支える、次世代を支える、地域社会を支える」活躍の場が広がります!

まず会員登録! シルバー人材センターを通じて仕事をするには会員登録が必要です。公益社団法人 岩手県シルバー人材センター連合会

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。

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 2 岩手県盛岡市 GHみんなのいえ

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。

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

中田ゆきえ先生 フロントディショニングのご紹介です。

5 終了後、腿の裏に力が入っている感覚があったり、膝が伸びた感じがあると、使いたい筋肉(ハムストリングス)を働かせた証拠です。

中田ゆきえ先生 ※日本コンディショニング協会のメニューを使用しています。

3 平金商店バステル館より ジェットストリーム 4&1

4 喫茶 オンディーヌより ケーキセット券 3名様

5 映画記事執筆 山田 裕幸様より A.「ウルトラ特撮 PERFECT MOOK」 ULTRAMAN 1966-1967

6 25°Cのオーブンで焼き色がつかくまで5分程度焼く。 スタッフの感想

ねぎには、栄養豊富で健康に良いとされる成分がた... ねぎのグラタン

小野寺恵先生のヘルシー料理

血液循環をより少し小さめに切る。 2 鍋に4〜5カップの水と固形スープの素を入れて煮立たせる。

3 ②の鍋にねぎを入れ、少し固めにゆで、水気を切った軽く塩こしょうをふる。

1 岩手競馬より B. 岩手競馬指定席 (特別観覧席) ペアチケット

2 遊食屋FUJIより 元祖盛岡焼き冷麺 3食入り

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。

◆パイオルガン ファミリーコンサート 内容:盛岡市民文化ホールオルガニスト・渋澤久美さんと打楽器奏者の江越海さんによる親子向けコンサート。

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。



小野寺恵先生のヘルシー料理

ねぎのグラタン 材料(2人分) 長ねぎ 4〜5本 ハム 50g

5 グラタン皿にバターを塗り、ねぎ、ハムを並べ、25°Cのオーブンで焼き色がつかくまで5分程度焼く。

3 ②の鍋にねぎを入れ、少し固めにゆで、水気を切った軽く塩こしょうをふる。

1 名様 遊食屋FUJI人気メニュー「焼き冷麺」。自宅でも味わえる3食入り。

◆パイオルガン ファミリーコンサート 内容:盛岡市民文化ホールオルガニスト・渋澤久美さんと打楽器奏者の江越海さんによる親子向けコンサート。

◆パイオルガン ファミリーコンサート 内容:盛岡市民文化ホールオルガニスト・渋澤久美さんと打楽器奏者の江越海さんによる親子向けコンサート。

開催日程: ①愛宕山老人福祉センター(愛宕町) 2月9日 10時〜12時



三協メディケア本社/盛岡市北飯岡1丁目6-8 TEL.019-601-5862

さくら美容形成クリニック

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
院長 田崎 治子
http://sakura-keisei.jp Twitter @sakarakeisei

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

広告内に『ミック』が隠れています！
みつけてね

公式キャラクター
ミック



岩手競馬調教師 菅原勲さん(57)

冷めない情熱が夢への活力

1963年生まれ。江刺市(現奥州市)出身。叔父が調教師、父が厩務員という競馬環境に育ち、地元中学を卒業後、騎手養成学校へ進学。1981年にデビュー後、メイセイオペラ号とのコンビで地方騎手としては史上唯一の中央競馬G1競走(フェブラリーステークス)に勝利。その後も帝王賞や東京大賞典など数々のG1級タイトルを獲得。通算成績は4127勝。現在は、調教師として自らの厩舎から名馬を多く輩出している。

「野球は好きではあったけど人生をかけるほどじゃなかった。叔父や父に物心ついた時から騎手になるんだ」

「野球は好きではあったけど人生をかけるほどじゃなかった。叔父や父に物心ついた時から騎手になるんだ」

「野球は好きではあったけど人生をかけるほどじゃなかった。叔父や父に物心ついた時から騎手になるんだ」



水沢競馬場のパドックには今でも手書きの出走馬確定板があります



馬を支える裏方まで知るとより競馬を楽しめると菅原さん

最高峰の時間でした。誰かが成し得なかった夢を叶えた菅原さんは、その後もトウホウエンペラーで地方G1の権威、東京大賞典に勝利するなど遠征先でのビッグレースに次々勝利、数々の騎手賞も獲得するまでになりました。

HANAMAKI ONSEN 温泉ペーカリー

多い日で1,300個売れる、名物「花巻温泉あんぱん」に昨年好評をいただいた冬限定商品「抹茶クリームあんぱん」がさらに美味しくなって再登場。

- 抹茶クリームあんぱん [1個] 250円(税込)
- 花巻温泉あんぱん [1個] 180円(税込)

■ 場所/ホテル千秋閣 ■ 営業時間/8:00~17:00

あんぱんの他にも、自慢のパンやスイーツを数多く取り揃えております。

小さな時から描いていた騎手への道

未だ落ち着かないコロナ禍において昨年、単年度黒字を達成した岩手競馬。無観客や入場規制の掛かっていたなかで、スマホで馬券を購入する仕組みが好評と昨今で主流になりました。

そんな岩手競馬を数十年間に渡って騎手、調教師として支えているのが菅原勲さん(57)です。菅原さんは叔父さんが水沢競馬の調教師、父が厩務員という環境で二人兄妹の兄として生まれました。小学校の頃はプロ野球選手に憧れた野球少年だったという菅原さんも、将来の夢は幼い頃から騎手だったと話します。

「野球は好きではあったけど人生をかけるほどじゃなかった。叔父や父に物心ついた時から騎手になるんだ」

「野球は好きではあったけど人生をかけるほどじゃなかった。叔父や父に物心ついた時から騎手になるんだ」

「野球は好きではあったけど人生をかけるほどじゃなかった。叔父や父に物心ついた時から騎手になるんだ」

「野球は好きではあったけど人生をかけるほどじゃなかった。叔父や父に物心ついた時から騎手になるんだ」

「野球は好きではあったけど人生をかけるほどじゃなかった。叔父や父に物心ついた時から騎手になるんだ」

「野球は好きではあったけど人生をかけるほどじゃなかった。叔父や父に物心ついた時から騎手になるんだ」

「野球は好きではあったけど人生をかけるほどじゃなかった。叔父や父に物心ついた時から騎手になるんだ」

「野球は好きではあったけど人生をかけるほどじゃなかった。叔父や父に物心ついた時から騎手になるんだ」

「野球は好きではあったけど人生をかけるほどじゃなかった。叔父や父に物心ついた時から騎手になるんだ」

「野球は好きではあったけど人生をかけるほどじゃなかった。叔父や父に物心ついた時から騎手になるんだ」

「野球は好きではあったけど人生をかけるほどじゃなかった。叔父や父に物心ついた時から騎手になるんだ」

「野球は好きではあったけど人生をかけるほどじゃなかった。叔父や父に物心ついた時から騎手になるんだ」

「野球は好きではあったけど人生をかけるほどじゃなかった。叔父や父に物心ついた時から騎手になるんだ」

「野球は好きではあったけど人生をかけるほどじゃなかった。叔父や父に物心ついた時から騎手になるんだ」

「野球は好きではあったけど人生をかけるほどじゃなかった。叔父や父に物心ついた時から騎手になるんだ」

三十品目の彩おかずが楽しめる

美藤/MIFUJIオリジナル 岩手山 三段おべんとう 2,160円(税別)

その他、メニューも充実!詳しくはHPをご覧ください

019-653-1421 盛岡市上田3-7-26 受付時間/9~19時

info@mifuji-morioka.com 定休日/なし

美藤/MIFUJI 美藤 お弁当 検索

花巻温泉の名物グルメ

フランス料理界で権威のある日本エスコフィエ協会ディシプル章を受賞した花巻温泉の洋食料理長及川シェフ自慢の牛タンシチューが和食処に登場!香味野菜と赤ワインで8時間以上煮込んだ牛タンのとろけるような食感をお楽しみください。

- 牛タンシチュー 1,500円(税別)

オプションでライス・味噌汁・サラダをご用意しております。

■ 場所/ホテル花巻7階 和食処「羽山」
■ 営業時間/(ランチ)11:30~14:00、(ディナー)18:00~21:00 ※ラストオーダー閉店30分前