

**2021.4月号 無料配布**  
 【月刊211号】次号/4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/太田有紀

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

**エフエム岩手**  
 盛岡市内丸2-10 / <http://www.fmii.co.jp>

盛岡 76.1MHz	陸奥 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



岩手県盛岡広域振興局 経営企画部 産業振興室  
 IT連携コーディネーター 博士(工学)  
**佐藤 清恵さん(71)**

1950年3月6日生まれ。花巻市柘内出身。黒沢尻工業高校 電気科を卒業後、岩手大学 工学部 電子工学科の技術職員として20年勤める。一関工業高等専門学校へ異動し地域課題を解決するための事業に取り組む。現在は盛岡広域振興局でIT連携コーディネーターとして地域とITを結ぶ活動を行っている。また素粒子物理学などを独学で学び始め同部でILC解説員も兼任している

**すべては自己投資**

**テレビゲーム誕生のきっかけを作った人物**  
 子どもだけではなく大人も熱中し、つい時間忘れて遊んでしまうテレビゲーム。時代と共に進化し、今ではインターネット回線を通して会ったことがない人たちと対戦したり、離れた場所でも仲間と一緒に遊ぶこともできるようになりました。そんなテレビゲーム誕生のきっかけを、日本で初めて作った人物が岩手にいるのを存知でしょうか。家庭用テレビゲーム機が普及し始める少し前、岩手大学工学部の技術職員だった佐藤清恵さんの研究室に、ミニコンピュターがやって来たのが始まりでした。

佐藤さんは黒沢尻工業高校電気科に通い、電気・電子技術を学んでいました。幼いときから農業を営む両親のもとで農作業を手伝い、4人きょうだいの長男だったので力仕事をよく任せられていました。家族から「根っこ掘り」と呼ばれ、何故か思ったら答えを探して聞き回る子どもだったと話します。疑問に思ったことを納得できるまで追求する性格は変わることなく、学校の授業だけでは自分が満足できる答えが得られず好奇心が満たされなかったそう。「学校帰りに産廃業者の会社に寄りパン代としてもらったお小遣いをすべて真空管や電線などを買うために使い、独学で無線機や機械作りで没頭した。技術は自分から進んで学び習得するもの、そのための費用は惜しんではいけなくて実感した」と高校生ながら自己投資の大切さを知ったと言います。卒業が近くなると進路に迷っていた佐藤さんの元に、岩手大学電子工学科で技術職員を募集しているという話が舞い込みます。もっと新しいことができるのではと期待に胸が膨らみ、岩手大学で働くことを決めます。

**希望を秘めたミニコンピュター**  
 電子工学科の研究室に入った佐藤さんは、大学生に実験の指導をしたり研究発表の手伝いもこなしながら、他の研究室や大学から引き受けたシステム開発に尽力します。子どものころの力仕事で培った忍耐力が遺憾なく発揮され、周りの心配になるくらい作業に没頭。幅広く技術を身につけたいと専門書を買集め、研究室は佐藤さんの本や部品でいっぱいになりました。働き始めて1年ほど経ったころ、実験の機材として「HITAC 10」というミニコンピュターが導入され、上司の指示で管理を任せられるように、「機械が大好きだったから目を輝かせながらHITAC 10の使い方を覚えた、それを学生指導用に工夫してマニュアルを書いたと楽しそうに話します。導入されて数カ月後、多

忙な毎日を通じていた佐藤さん。ちょっとした息抜きにとHITAC 10の蓋を開け、中の基盤を取り出し電線を取り付け、別の機械とつなげられるように改造してしまいます。「使い方を覚えたときに中の構造も把握していたので、そのようにすることもできるのではと想像していた」と予想の範囲内だったそう。当時の金額で40万円、現在だと数千円もする機械だったため批判的な意見もありましたが、この改造をきっかけにさまざまな可能性が生まれるようになりました。

**HITAC 10の可能性の先にあるもの**  
 改造したHITAC 10をどうしようか考えていたとき、XYレコーダー(X軸とY軸の2つに電圧信号を送り波形を記録する装置)につながることを思いつきます。さらにコントローラーと連動させボタンを押すと、2つの軸を自在に動かせる仕組みを開発。UFOキャッチャーのアームのように自分で2つの軸を操作できるように。この技術を応用し「電子福笑いゲーム」を作り上げました。迷路状のコースにある障害物を避けながら各所にある顔のパーツを取ったり元の場所に戻り、ボタンを押してパーツを落とす。すべてのパーツを集めて福笑いを完成させるという誰でも楽しく遊べる機械でした。大学祭で展示すると今まで見たことのない機械に来ていた子どもたちは大興奮。大人も興味津々で行列ができるほど人が集まり好評でした。

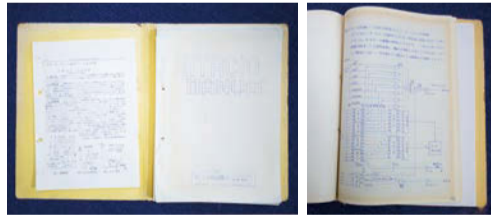
電子福笑いの成功を機に今度はブラウン管オシロスコープ(波形を管面に表示する装置)とHITAC 10をつないでみることに。「当時はブラウン管の管面に映し出すという発想がそもそもなかったが、映せたら面白いことができるのではとやってみることにした」と佐藤さんの発想力は尽きません。つないでみるとHITAC 10からの信号をブラウン管の管面に出力することに成功、全国的にも例がなく日本初の装置だったそう。興味を持った学生たちがさらに発展させ卒業後、就職した電機メーカーでも技術開発を進めていき、徐々に全国でもアイデアが生まれてくるようになった」とたたくさんの人の悩みを自己投資から得た幅広い発想力で解決してきた佐藤さん。

「どんな仕事も仕事だと思っただけで構えず、初めて乗る自転車のように楽しみながらやってきました。最初は大変だが体験し続けていくと面白さがわかり、楽しく思えて自由な発想ができるのだと思った。依頼があるたびに、いろんなことができるだろうと、わくわくしながら話を聞いている」と笑顔を見せます。佐藤さんの根強い探究心は、これからもアップデートし続けるでしょう。

「どんな仕事も仕事だと思っただけで構えず、初めて乗る自転車のように楽しみながらやってきました。最初は大変だが体験し続けていくと面白さがわかり、楽しく思えて自由な発想ができるのだと思った。依頼があるたびに、いろんなことができるだろうと、わくわくしながら話を聞いている」と笑顔を見せます。佐藤さんの根強い探究心は、これからもアップデートし続けるでしょう。



当時の貴重な機械。機械の構造や可能なことを把握できれば、機能を応用したアイデアが次々と浮かんできたそう



佐藤さんが書いたHITAC 10のマニュアル。佐藤さんの実体験を元に学生向けにアレンジした手順などが記載されている



佐藤さんの詳細な経歴はこちらから



HITAC 10やゲーム開発の詳細はこちらから

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

**NISSAN SERENA セレナ Urban CHROME**

さりげないこだわりで、ひと味ちがう上質を。

狭い場所でも 気軽にオープン

急加速を抑制し 衝突回避をアシスト

デュアルバックドア 踏み間違い衝突防止アシスト\*

ご注意 安全装備はドライバーの安全運転を補助するものであり、あらゆる状況での衝突を回避するものではありません。システムには限界があり、天候や路面状況などによっては作動しないことがありますので、システムだけに頼った運転はせず、安全運転を心がけてください。詳しくはカーライフアドバイザーにお尋ねください。\*進行方向の壁や車両などの障害物(前進時・後退時)や歩行者(前進時のみ)を検知。アクセルペダルとブレーキペダルの踏み間違いやブレーキ操作が遅れたときに、警報音と表示で警告し、さらに過度な加速の防止や障害物・歩行者への衝突防止を支援します。詳しくはカーライフアドバイザーにお尋ねください。

岩手ゴルフ倶楽部で楽しいゴルフライフを

# 顧客思いの接客で対応

辰口支配人



4月になり暖かくなってきたこの季節、標高550メートルのマイナス3度の爽やかな、プラス3打の難しさが、キャッチフレーズの岩手ゴルフ倶楽部が4月10日にグランドオープンします。

「去年は新型コロナウイルス感染症の関係もあって、セルフデーに薄暮プレーなど会食を避けたプランが人気でした」と話すのは支配人の辰口さん。

「岩手ゴルフ倶楽部の面白いところはアンジュレーション(起伏)が多いところ。山の地形を活かしたこのゴルフ場では平らなところを打つことが少ない。そのためプラス3打4打になることなんてよくあることです。練習とは違い対応力を求められるので、実戦で上達したい方向けのコースだと言われているんです」

年々、ゴルフ人口が減っているというなか、顧客が増えている岩手ゴルフ倶楽部。なぜ、お客さんが増えているのか支配人にお伺いします。

「65歳以上のお客様が、特に70代のお客様が、多いのですが、できるだけ硬くなりすぎない接客を心がけています。コンペの相談もよくありますが、できる限り幹事の方が安心していただけるように、指定景品の用意など、幹事の方が悩まず進んでいただけるように、サポートを充実させています」

コンペの景品の用意を代行してもらえるのは取りまじめで忙しい幹事の救いの手助けではないでしょうか。

「来ていただくお客様に親身になって対応させていただきます。ただ、岩手ゴルフ倶楽部のファンが増えているのは間違いないです。岩手ゴルフ自慢の本格的な食事、お客さん思いの接客。皆さんもファンを増やしているサービスの良さを体験してみませんか。」



# 岩手ゴルフ倶楽部が4月10日にグランドオープン



**【岩手ゴルフ倶楽部】**  
 ホール数: 18H / Par72  
 住所: 岩手県紫波郡紫波町土館馬ノ子1-1  
 お問い合わせはこちら  
 電話 019-673-7121

やさしい日本語って知っていますか。日本語に不慣れな外国人のために配慮した日本語です。例えば、「大雨のため、現在新幹線は運転を休止しております」は、「たくさん雨がふっています」

「今、新幹線は止まっています」の短文にして、伝えます。県内には7千人を超す外国人が暮らし、シニアの外国人もいます。地震や台風、コロナなど想定外の災害が増加のなか、普通の日本語が通じず、災害弱者となり得る可能性があります。そのような課題解決のため、研究室では、この1年、岩

**大森ふじおのシニアナビ**

**やさしい日本語とは**

大森ふじおのシニアナビは、地域課題解決プログラム「やさしい日本語」の推進に貢献しています。このパンフレットは、外国人への情報提供、災害発生時の避難訓練などを行います。

大森ふじお 盛岡生活文化研究室

**もりしん 金利上乘せ実施中!**

年金定期 年金定期II型

盛岡信用金庫

盛岡市中ノ橋通1-4-6 ☎019-623-2221(代表)

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 ● 冬囲い
- 垣根 ● 防虫 ● 植木治療など

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

**岩手ゴルフ倶楽部**

http://www.iwategolf.co.jp

4月のお得なプレー料金ご案内

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
4	5	6	7	8	9	10
¥9,430	¥6,130	¥6,130	¥6,130	¥6,130	¥6,130	¥8,330
¥9,430	¥6,130	¥6,130	¥6,130	¥4,700	¥6,130	¥8,330
¥9,430	¥6,680	¥6,680	¥6,130	¥9,430	¥6,130	

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

**求む! 土地を売りたい方 貸したい方**

**農地 山林 遊休地**

**産業用太陽光発電用地募集**

これまで遊ばせていた土地を有効活用しませんか?

300坪くらいの土地から設置可能 **調査無料!** **相談・現地**

このような土地はありませんか?

- 固定資産税だけずっと払っている
- 農地はあるが、耕す人がいない
- 相談したいけど遠く使わない
- 知り合いが土地のことで困っている
- 草むしりを定期的にするのが大変 など

ご相談・お問い合わせは **グッドワンリフォーム Good One Reform**

再生可能エネルギー・不動産部門  
 〒020-0872 盛岡市八幡町4-18  
 ☎0120-568-140  
 http://www.sasaki-group.jp/

再生可能エネルギーは国が20年保証してくれる安心の投資先

**土地付き太陽光発電所販売 2021年度販売開始**





# おやじはん

【58食目/無国籍おしゃれドライカレー】



ひと言アドバイス

春が近づき店に並ぶ食材の種類も増えてきました。今回はたくさんのお具材で作るドライカレーを紹介します。

- 1 にんじんは皮を剥きすりおろす。ピーマン、タマネギは粗めのみじん切り、しめじはほぐしてぎく切りにする。
- 2 鍋に水と調理酒を入れ、えびを茹でる。茹で上がったらえびを取り出し、煮汁はとっておく。
- 3 フライパンにオリーブオイルを引き、にんじん、ショウガ、にんにくを入れ炒める。ひき肉と牛脂を入れてさらに炒める。
- 4 ピーマン、タマネギ、しめじを加えしんなりするまで炒め、えびの煮汁を200ccほど加えて煮込む。
- 5 ④にクミン、塩、カレー粉、バターを入れ、こしよく味を整える。
- 6 水で溶いた小麦粉を少しずつ入れ、汁気がなくなるまで加熱する。
- 7 ごはんを盛り、中央部に窪みを作り、カレーを入れる。
- 8 殻を剥いたえびとパクチー、万能ネギをトッピングして完成。



材料(1人分)

えび(3尾、豚ひき肉(200g)、ピーマン(2個)、タマネギ(1個)、しめじ(1/2袋)、にんじん(1/4本)、ごはん(270g)、パクチー(適量)、牛脂(2/3個)、すりおろしショウガ(小さじ1)、すりおろしにんにく(1片分)、小麦粉(大さじ1)、カレー粉(大さじ1)、クミン、塩(適量)、調理酒、オリーブオイル、万能ネギ(適量)



次世代に譲りたい本があれば、ぜひお持ちくださいと小山さん

開運橋を大通り方面に渡ってすぐ左側に、木の立て看板が目に入ります。扉を開け階段を上った2階が本と時間を提供するポノブックスタンドタイムです。店主の小山由香理さんは一関市出身。親の転勤で県内を転々とし、11歳の時に盛岡にきました。幼い頃は幼稚園の先生だった母親からよく絵本を買ってもらっていたそう。「本に囲まれた環境で、自然と本好きに育ちましたね」と話します。その頃は本屋になることを夢見ますが、難しいよと親を振り返った時に、小さい頃なりたかった本屋の夢を思い出して、あの時は諦めて自分の気持ちに蓋をしてしまっただけ、今その夢を叶えたいと思い、本屋を開くことを決意しました。

## 知ってる? シニアの穴場スポット

Pono books & time

## 自分らしくいられる場所

から起業スクールでノウハウを学び、5年の準備期間を経て念願の本屋を創業で始めます。本は新刊と寄贈された古本、漫画、雑誌、絵本などジャンルはさまざま。リンゴ箱を積み重ねて本棚にしディスプレイするなど、工夫しながら温かみのある雰囲気づくりを手掛けます。本に没頭したりパソコン作業に集中できるよう、1時間から有料で利用できるワークスペースも完備。他にもトイイベントや自身の大好きなプロレスイベントを開催し、人と交流できる場を作ります。「自分のための時間や、誰かの背中を押せる



右:ワークスペースは座席とソファ席があります 左:手に取りやすいようディスプレイされた本棚



## 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、生産者の顔が見える安心した食の提供をしております。

注文調理でいつも揚げたてをお持ち帰りいただけます。

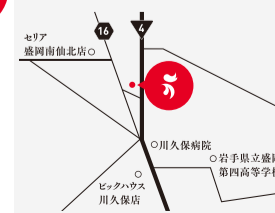
ご予約はお電話で承ります。019-656-1273

からあげ単品 1個 120円



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~

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 KARAGE  
 岩手県盛岡市南仙北2-27-12



# 長ネギ、もつと食卓に

### 油で焼くと抗酸化力2.5倍にも

野菜の種類が少なく、値段も高くなってきている今の時期、野菜の栄養は余すことなくしっかりと取りたいもの。旬の長ネギはお財布に優しく、葉や鍋料理だけでなく、もつと食卓に取り入れたい食品の一つです。今回は長ネギの魅力にせまりたいと思います。

長く長い部分は「葉」

根や茎のようにも見え

長く白い部分に多いアリシン

長ネギの長く長い部分に

知られています。

乗効果が発揮されます。

長ネギやニンニクが疲労回復、ストレス解消に良いとされるのは、アリチアミンが糖質からのエネルギーを効果的に発生させることができるというのが理由とも言えます。

性ビタミンのため、油と一緒に取るのと吸収率がアップします。

水溶性食物繊維のフルクタンは、小腸では消化・吸収されず、大腸でビフィズス菌のエサとなって腸内フローラを整える働きがあり

長ネギは加熱すると甘くなります。これはフルクタンが加熱することで、フルクタンが果糖に変るためです。さらに、加熱することで抗酸化力が2.5倍もアップすると言われています。加熱に弱い野菜が多いなか、加熱で実力がより発揮されるのです。

管理栄養士 菊池洋子 ※ファイトケミカル・野菜、果物、穀類などの植物性食品の色素、香り、アクなどから発見された成分で感染予防、抗酸化作用

緑の葉の部分にはβカロテンやフルクタン

油で焼くと、抗酸化力2.5倍にも

がん予防の効果も期待されている。

例:アントシアニン、カテキン、リコピンなど。

焼き長ネギの作り方

- ①長ネギは厚切りの斜め切りにし、包丁の背で軽く叩く。
- ②フライパンに、適量のオリーブオイルを入れ、①を焦げ目がつく程度にじっくり焼く。(油で焼くことで、脂溶性のβカロテンの吸収率もアップ)
- ③②を皿に盛り、花かつお、ポン酢醤油をさっと回しかける。

厚切りベーコン、エリンギをプラスして炒めて、ポン酢醤油と炒りごまで味つけしても◎。

ベーコンにはビタミンB1が多く含まれ、長ネギのアリシンがパワーアップ!



【セット内容】三線(人工皮張り仕上げ)消音うまみ・ハーモニーチューナー・天キャップ・ポジションシールド・ソフトケース

日本最北の三線工房

上等入門セット(檜) ¥25,000 (税込・送料別)

お徳な三線入門(真鍮型)セット。すぐ弾けるような基本の道具をセットでお届け。ご希望で場所シールドもお届けします。他にも初心者から上級者まで各種そろえる日本最北の三線工房です。尚、柄等変わることがございますので、ご了承ください。

購入はこちらから

クオレ三線工房 北海道釧路市 090-8427-7333 年中無休 いつでもお気軽にお問い合わせくださいませ!

一般社団法人アイナス 〒020-0122 盛岡市みたち3-38-20 岩手県青少年会館内 パートナー支援相談室 Tel.019-601-8105 会員募集中

春のお茶会開催

4/11(日) 岩手県青少年会館 (盛岡市みたち)

時間: 13:30~ 対象年齢: 55歳以上 参加費: 男性3,000円/女性1,500円 ※詳しくはお問い合わせください

からあげ単品 1個 120円

醤油

塩

旨辛

山椒

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~



いわて医療通信【薬の服用】(5)

## 2. 薬を飲みやすくするには

前回、内服薬について飲むタイミングや飲み合わせについてお伝えしました。内服薬は錠剤以外にもカプセル剤や水剤など多くの形があります。特に飲みにくいものとしては粉末状の散剤・顆粒剤があります。これらを飲みやすくする方法としてオブラートを使用する方法があります。

オブラートを使用する際には、薬を包んだ後に水で少しの時間濡らしておくことがポイントです。また、唾液が少なくない場合にはあらかじめ水で口の中を潤しておくことで飲みやすくなります。飲み込む力が弱い場合には、み込み剤やゼリー剤などに溶かして飲む方法も推奨されます。漢方薬も顆粒タイプのため、やや飲みにくいですが、もともと生薬を煎じた薬なので湯または水に溶かして服用することもできます。お薬をジュースやお茶などの水以外のものに溶かすことは薬の効き目や味に影響する可能性がありますので、推奨できません。錠剤も種類によっては、口の中に入れて砕いたり、割り切ったりして飲むこともできます。お薬をジュースやお茶などの水以外のものに溶かすことは薬の効き目や味に影響する可能性がありますので、推奨できません。錠剤も種類によっては、口の中に入れて砕いたり、割り切ったりして飲むこともできます。

か相談してみるのがよいと思います。  
岩手医科大学附属病院薬剤部  
朝賀純一



## 3つの春を元気に

ストレスの緩和や胃腸機能の改善

春の訪れを感じられるようになり、寒さで硬くなってしまった体も伸びやかになり、芽吹きの時を迎えます。自然界はこれからめぐるしく変化すると同時に、気候や社会環境も変わりやすく、この季節は心身に負担がかかり自律神経も乱れがちになります。

東洋医学では、この自律神経と関係する臓器を「肝」と捉えます。イライラや怒りを鎮める漢方薬にも、この「肝」の文字が用いられているものがあります。東洋医学の古い書物の中に、「春は気持ちが高ぶりがやすく怒りの感情が湧きやすい(肝の亢進)ため、朝は早めに余裕を持って起き、ゆったり

遅く寝て少し早く起き、庭に出てゆったり歩き、髪を解きほぐし体を伸ばやかにし、心持ちは活き活きと生氣を充実させ、出てきた大地の万物と同様にすがるがよい。大いに心をはげまし目を楽しませ、体をしいたげてはならない」ということ

人生のエンディングに想いを添えて

メンズ用のガウンタイプも好評!

世界でたった一つのエンディングドレスを、貴女の美しき最期のためにお作り致します。

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メゾングミ101  
アムール・ド・クチュール 検索

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

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

今年も旬の山菜

お土産にも喜ばれます  
春を告げる味

天然物多数取り揃えてあります

・しどけ・ふきのとう・こごみ  
・行者にんにく・うるい・棒菜  
・たらめ・わらび・ふき

TOMATOMA とつが フェザン店 ※入荷状況により商品が変更になる場合があります  
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】フェザンの定休日準ずる [TEL]019-606-4755 [FAX]019-606-4756

science home

GOOD DESIGN 2014 2015 2年連続受賞

ひのきの家に暮らそう!  
マイホーム個別相談会

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

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!

毎日が森林浴 オール国産ひのきの家

この看板が目印  
駐車場は裏にございます。

会場 / サイエンスホーム 盛岡  
〒020-0051 盛岡市下太田下川原78-2 パラシオン1F

新型コロナウイルス 感染症予防対策  
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。●お客様にはマスクの着用をお願いいたします。  
●頻繁に換気などの対策を取ります。●スタッフはマスク着用で対応いたします。

# 旧加賀野新小路界限



今回は前号の「加賀野界隈」で少し触れた「加賀野新小路」にスポットをあててみたいと思います。

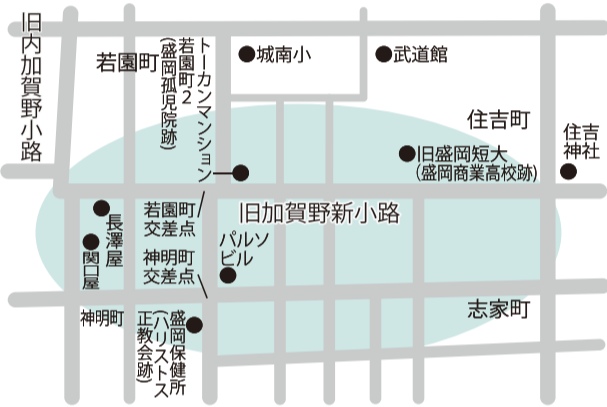
旧加賀野新小路は、年配の方ならかつての盛岡商業高校、後の盛岡短大前の住吉神社に通じる通りと言った方がわかりやすいかもしれません。

賀野村の境にある水田地帯。新しく造成された屋敷町というので「加賀野新小路」と名づけられました。

幕末期に誕生した「新小路」の歴史はどうしても明治以降の話が中心になりませんが、藩政時代の住人としては日本で初めてガス燈を灯すことに成功したほか、初めて海草からヨードを抽出したことも知られている蘭医で舎密家(化学者の島立甫がいます。明治時代におけるエピソードは、盛岡初のキリスト教会「ハリストス正教会」が新小路

陽射しも春めいて来たので溪流釣りの仕度を始めた。さてと今季はどこへ行けるかな。県内の地図帳を開いて眺めニヤニヤする。雫石川水系の支流、赤淵駅付近から竜川(雫石川)本流に合流する「志戸前川」で目が止まった。25年ほど前、よく訪ねていた溪流だ。今はどうかかわらないが当時は魚影の濃い川であり、その昔、砥石の産地でもあったと言われている渓谷である。その奥地のどこかには地図に記されていない大きな滝まであるという。

の武家屋敷に開設されたこととです。1874(明治7)年開設以来、この新小路教会で教育者・書家である新渡戸仙岳、植物学者の須川長之助、自由民権運動家の横川省三、第10代盛岡市長・見坊田鶴雄など多くの人が洗礼を受けています。教会が高松の現在地に移転したのは1960(昭和35)年のことでした。また、この町には小原源八という優れたヒューマニストも住んでいました。1904(明治37)年から2年続いた東北地方の大自然で路頭に迷う子女



れが胆沢町の「尿前沢」である。このように書くが志戸前も尿前も当て字の漢字だ。どちらも濃厚濃密な深い森の中を流れ、水量は豊富、魚影も濃く、釣り人にとって憧れの溪と言え。昔から私は語源を考察す

調べてみると「シトマエ」には次のような2つのアイヌ語説があった。

「シリトマイニ山」に湖水のあるところ  
 「シツク・オマ・イニ山」に山と山裾。両極端ではないか。釈然としないなあ

後者に当たる。うーむ、そのぐらいザックリしたものなのか…。

興味を深めつつ、さらにさまざまな研究論文を探してみた。すると、「シツク・オマ・イニ山」にある「川」つまり「時」のように曲がっている川」というアイヌ語

## 風のうわさ

文 高橋政彦

### 「シト／シド」の意味に秘められた魅力とは何か

#### 語源考察

「シトマエ」と名づけられた溪流が岩手県内にも一つあることは釣り人なら誰でも知っているはずだ。その

ることを楽しみにしている。とりわけ地名の語源を辿ることにはその土地の魅力を再発見して行くことにつながると思ってきた。今回、目が止まった「シトマエ」という不思議な響きにも面白みを感じてならない。

とというのが第一印象だった。しかし、焼石岳の山頂近くの、沼が点在するあたりに源流とする「尿前沢」は戸平」という地名がある。これを別なアイヌ語研究家が「シツク・タイニ山」の支度の手は早まるのであつた。

家庭用電気マッサージ器の出荷台数は年々増加し、お持ちの方も多くいるかと思えます。体の疲れを癒すためのマッサージ器ですが、「テレビ通販で買ったところの背中を押すアームに挟まれ、ひどく締め付けられた。医師に見てもらったら肋骨が3本折れて入院した」、「フットマッサージ器を使用していたところ、太ももが内出血した」、「危ないと感じて停止ボタンを押したら足が強く挟まれたまま停止した。今も足がしびれたような状態だ」などマッサージ器を使用している、体調が悪化したという相談が増えており、国民生活センターが注意を呼びかけています。

必要です。相談者は60歳以上の方が全体の6割を占めています。骨が弱くなっているところにマッサージ器

このように健康被害を受けなければならないにも、マッサージ器の使用が禁止されている疾病などを、購入前や使用前に販売店や医師に確認しましょう。また、取扱説明書をきちんと読んで、販売員に確認して操作方法を理解してから使用するようにならなければいけません。ほかに、使用時には「弱」の強さから使い始める、異常や危険を感じた際にすぐに停止できるように、必ずリモコンを手の届く範囲に置くようにする、カバーの破損やズレなど外観上の異常がないか使用前に必ず点検をすることも重要です。

このほかにもマッサージ器を使用していて、おかしな点や危険を感じたことがあったときは消費者ホットライン(電話188(へ)。

特に高齢者の方は注意が

体調が悪化することも

## 家庭用マッサージ器 使い方に注意

20th Anniversary

「天然無垢素材」&「あったか品質」  
 新邸宅「荘苑」



**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

株式会社 リードコナン  
 TEL. 019-656-3600  
 〒020-0051 盛岡市下太田沢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/>

**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  
 Eメール w-kougyou@r5.dion.ne.jp

モデルルーム公開中

盛岡スコレ高校 至盛岡大橋

GU ● くら寿司 ● キャスティング ● スポーツデポ ● DCM ホーマック

お気軽に ご来場 ください

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



**GS Grand Seiko**

新作 ハイビート80HOURS  
品番:SLGH005 価格:¥1,045,000(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

## 健康笑顔を作る「ゆるるのび体操」

# 体操で体のラクを 実感しよう

春の暖かさを感じ始め、そろそろ歩もうかかなと思っ  
ている方も多いのではない  
でしょうか。本日ご紹介す  
る運動は「トーアップ」とい  
うつま先をあげる運動です。  
雪道でガチガチになった足  
首周りの筋肉。最近、つまづ  
くことが多くなってきた…  
と感じる方にオススメです。

①骨盤を立てて座骨で座ります。行う方の脚の膝を立て、座骨・膝の真ん中・足の人差し指が一直線になるように足を置き、つま先を動かす筋肉のアーチを伸ばしたり、膝を曲げたりと楽な姿勢にしましょう。

②両手で足首を曲げた時にできるしわの部分を親指で押さえます。

③息を吐きながら足の人差し指が膝の真ん中に向かうように動かします。つま先を上げたり下げたりを繰り返して、すね前の筋肉が使えて

いる感覚があればOK。  
【ポイント】この種目を行うと足首を動かす筋肉のアーチが整い、歩く時のつま先防止にもなります。また足首を動かすと筋肉のポンプ作用により血液循環がよくなり、足先などの末端の冷えが改善されます。ぜひ、以前紹介した足首回しとセットで行ってみてくださいね。

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

### 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: 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(要事前申込み)

対象: 概ね60歳以上の盛岡市民

開催日程: ①松園老人福祉センター(西松園二) 4月9日(金)10時~12時(定員15名)  
②愛宕山老人福祉センター(愛宕町) 4月13日(水)10時~12時(定員20名)  
③津志田老人福祉センター(津志田西二) 4月19日(火)10時~12時(定員15名)  
④青山地区活動センター(青山三) 4月21日(木)13時半~15時半(定員15名)  
⑤永井地域交流活性化センター(永井23) 4月22日(金)13時半~15時半(定員15名)

申込み: 市役所長寿社会課生きがい推進係 ☎603-8003

■盛岡ゆうゆう大学学生募集

内容: 健康や地域文化など、さまざまな分野を学ぶ本校・地域校講座と、地域活動などについて学ぶ特別講座の2コース。

開講期間: 7月2日(金)~2022年2月4日(金)

対象: 盛岡市在住の60歳以上の方

場所: 市民文化ホール、各老人福祉センターなど

参加費: 無料 募集期間: 4月1日(水)~5月7日(金)

申込み: 長寿社会課、各支所、老人福祉センターなどに備え付けてある入学願書で申込みください。

### 各種イベント

◆深堀隆介展「金魚鉢、地球鉢」  
内容: 透明樹脂にアクリル絵具で金魚を描く斬新な手法で注目を集める現代美術家、深堀隆介の作品、約300点をご紹介します。

日時: 4月24日(土)~6月13日(日) 9時半~18時(入館は17時半まで)

会場: 岩手県立美術館 企画展示室  
休館日: 月曜日(5月3日は開館)

観覧料: 一般 800円(1,000円)、高校生・学生 500円(600円)、小・中学生 300円(400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!

◆伊山桂 展—太陽の正位置—  
内容: 2020年、伊山は高校卒業後イタリア留学を予定していたが、世界中にコロナ感染症が蔓延し、渡航が困難となる中、何を思い、考えていたのか。10代最後の伊山桂の最新作をご紹介します。

日時: 4月9日(金)~5月5日(水)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 休館日: 月・火曜日(5/3、4は開廊)

問合せ: ☎019-625-6380 (インプレクサス・アート・ギャラリー)

◆パイプオルガン ブロムナードコンサート85th  
内容: 姫路パルナソスホールオルガニストの長田真実さんによる30分間のコンサート。

日時: 4月22日(水)11時35分開場 12時20分開演

会場: 盛岡市民文化ホール 小ホール  
入場料: 全席指定・入場無料 ※要整理券  
整理券は盛岡市民文化ホール、盛岡劇場、キャラホール、姫神ホールにて4月2日(金)から配布(お一人様4枚まで)

問合せ: ☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

◆小曾根真 60TH BIRTHDAY SOLO OZONE 60 CLASSIC X JAZZ  
内容: この3月に60歳を迎えたジャズピアニストの小曾根真が「クラシックとジャズ」両方のレパートリーを演奏します。

日時: 5月25日(水)18時15分開場 19時開演

会場: キャラホール  
入場料: 全席指定・一般5,000円(5,500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: ☎019-637-6611(キャラホール)

◆吉田三雄 油彩展  
内容: 絵画の活動をしている「かたつむりの会」の会長、吉田三雄氏による油彩の展示会です。ぜひお気軽にお越しください。

日時: 2月1日(日)~4月6日(日) 9時半~17時半  
会場: 黒石野歯科医院 待合室ギャラリー  
休業日: 日・水・祝日  
観覧料: 無料  
問合せ: ☎019-662-5678(黒石野歯科医院)

◆認知症予防運動 コグニサイズ 無料会員募集  
内容: 国立長寿医療研究センターが考案した「頭を使いながら、体を動かす認知症予防トレーニング」をコグニサイズといいます。頭と身体を動かし、元気で毎日を過ごす新しい健康習慣を身につけましょう。

日時: 4月14日(水)10時~11時半  
※原則毎月第2・第4週の水曜日 10時~11時半開催。※運動しやすい服装で、内履きシューズ、汗拭きタオルをご持参の上お集まりください。運動前後はマスク着用です。水分補給のペットボトル(水)は各自持参して下さい。

場所: ワールドウィング2F スタジオ(まさ脳神経内科クリニック敷地内) 盛岡市向中野5-18-30

会費: 無料(65歳以上)  
申込み・問合せ: ☎019-623-1121(一般社団法人 清流会)

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。

### 春のキャンペーン!!

今ならお得に 英語・中国語 を学べる!

期間中のご入会で 5月分まで 入会金 0円

通常11,000円

さらに 授業料月々払い (5,000円~)の方は 3ヶ月半額

※一部キャンペーン対象外のコースがございます

月謝制 75分 レッスン 外国人 教師 無料体験 レッスン

オンラインレッスン 好評実施中

コロナ対策実施中

安心して学べる 全国外国語教育振興協会加盟校 大学生協提携校

ジェイムズ英会話 一盛岡校一

盛岡市菜園2丁目7-33 ジェイムズ英会話・公園通り2F  
平日/12:00~21:00 土/10:00~19:00 日曜/月曜/祝日休  
TEL.019-654-5949 ジェイムズ英会話

### 「いわぎん」フリーローン

お申込みカンタン&スピード回答!

マイワグ-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(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

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

### Pono books & timeより

ロゴ入りジュート トートバッグ

お店でしか手に入らない麻素材の丈夫なトートバッグ。マチ幅も広く、本を入れるのにぴったりなこのバッグを1名様にプレゼント。

※サイズ: 幅30×高さ25×マチ幅12(cm)

### シニアズ編集部より

グラン ソラージュ ドブラー

りんごのアロマが生かされた香り高いブレンド。ストレートやオンザロック、ジンジャーエール割などお好みで楽しめます。700ml入り1本を1名様にプレゼント。

### 遊食屋FUJIより

鬼の手盛岡冷麺 鬼の手唐辛子入り

鬼の手唐辛子入りの「鬼の手盛岡冷麺」は、冷麺・焼き冷麺どちらも楽しめます。食べると、やみつきになる激辛冷麺3食入り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、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。4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 盛岡市開運通3番41号 ダビンチビル 櫛ウインドクロス内シニアズ編集部 読者係まで

## 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

4周年 パチンコ 15周年 パチンコ 20周年 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)

