

**2021.6月号 無料配布**  
 【月刊213号】次号 6月27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 グピンビル  
 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

# Seniors

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

**あったかいごグループ**  
 が支える地域の笑顔  
 グループ 三協メディアエ本社 盛岡市北區1丁目6-8  
 全20事業 TEL.019-601-5862

政治の道に進むため大学進学を考えますが断念。やりたいことが見つからないまま、継がせたくないとい

「木炭は昔から南部鉄器の鋳型を作るのに使われたり、漆工芸の研磨作業にも使われていたんだよ」と話すのは、北上市出身の千田淳さん。3人きょうだいの長男として生まれ、少年時代は野山を走り回り、授業を抜け出して釣りに行くなど活発に過ごしたと言います。高校では生徒会の副会長を務め、政治家の秘書になりました。トッポよりナンバー2が好きだったと笑う千田さん。

「入社してからは木炭の普及員として生産、品質指導や経営相談などで県内を回っていたね。16年間勤めたけど教えるより教えられる方が多かったかな。木炭協会は、いろいろな職人さんと話をすることが多いんだけど、行く先々で本当によくしてもらったよ」と千田さん。そんななか、炭が安心、売れないなどの悩みも



炭窯から出した木炭は1200℃にもなっているという

「やりがいを見つけないと、黒炭作りが...」

「木炭は昔から南部鉄器の鋳型を作るのに使われたり、漆工芸の研磨作業にも使われていたんだよ」と話すのは、北上市出身の千田淳さん。3人きょうだいの長男として生まれ、少年時代は野山を走り回り、授業を抜け出して釣りに行くなど活発に過ごしたと言います。高校では生徒会の副会長を務め、政治家の秘書になりました。トッポよりナンバー2が好きだったと笑う千田さん。

「やりがいを見つけないと、黒炭作りが...」

**購入後一年間 金利負担実質0**

【対象車種】セレナ、ノート、日産リーフ、キックス、エクストレイル、デイズ、ルークス  
 ※2021年4月19日発表の日産リーフ仕様向上車は、今夏頃の発売を予定しております。

【対象条件】対象車種の新車を2021年4月29日以降にご成約いただいた方が対象となります。  
 ※株式会社日産フィナンシャルサービスの残価設定型クレジットをご利用が条件となります。詳しくはカーライフアドバイザーにお尋ねください。

【購入後一年間金利負担実質0について】●本キャンペーンは日産自動車株式会社と株式会社日産フィナンシャルサービスの共同主催のキャンペーンです。●本キャンペーンは株式会社日産フィナンシャルサービスの残価設定型クレジットをご利用の上、対象車種(新車)をご成約されたお客様が対象となります。●原則として、残価設定型クレジットのお支払い口座とキャッシュバック口座は同一口座となります。●キャッシュバック金額と振込時期は、残価設定型クレジットの初回お支払い後、郵送にて通知いたします。●お申込みいただきましても審査の結果、残価設定型クレジットをご利用いただけない場合がございます。●本キャンペーンは予告なく変更または終了する場合がございますのであらかじめご了承ください。●一部販売会社ではお取扱いしていない場合がございます。詳しくはカーライフアドバイザーにお尋ねください。

料として使われていた木炭。実は現在、岩手県が生産量日本一なのはご存知でしょうか。そんな、木炭文化の継承と生産に力を入れているのが北上市岩崎地区にある炭窯元楽炭です。

「木炭は昔から南部鉄器の鋳型を作るのに使われたり、漆工芸の研磨作業にも使われていたんだよ」と話すのは、北上市出身の千田淳さん。3人きょうだいの長男として生まれ、少年時代は野山を走り回り、授業を抜け出して釣りに行くなど活発に過ごしたと言います。高校では生徒会の副会長を務め、政治家の秘書になりました。トッポよりナンバー2が好きだったと笑う千田さん。

「木炭は昔から南部鉄器の鋳型を作るのに使われたり、漆工芸の研磨作業にも使われていたんだよ」と話すのは、北上市出身の千田淳さん。3人きょうだいの長男として生まれ、少年時代は野山を走り回り、授業を抜け出して釣りに行くなど活発に過ごしたと言います。高校では生徒会の副会長を務め、政治家の秘書になりました。トッポよりナンバー2が好きだったと笑う千田さん。

「木炭は昔から南部鉄器の鋳型を作るのに使われたり、漆工芸の研磨作業にも使われていたんだよ」と話すのは、北上市出身の千田淳さん。3人きょうだいの長男として生まれ、少年時代は野山を走り回り、授業を抜け出して釣りに行くなど活発に過ごしたと言います。高校では生徒会の副会長を務め、政治家の秘書になりました。トッポよりナンバー2が好きだったと笑う千田さん。

「木炭は昔から南部鉄器の鋳型を作るのに使われたり、漆工芸の研磨作業にも使われていたんだよ」と話すのは、北上市出身の千田淳さん。3人きょうだいの長男として生まれ、少年時代は野山を走り回り、授業を抜け出して釣りに行くなど活発に過ごしたと言います。高校では生徒会の副会長を務め、政治家の秘書になりました。トッポよりナンバー2が好きだったと笑う千田さん。

「木炭は昔から南部鉄器の鋳型を作るのに使われたり、漆工芸の研磨作業にも使われていたんだよ」と話すのは、北上市出身の千田淳さん。3人きょうだいの長男として生まれ、少年時代は野山を走り回り、授業を抜け出して釣りに行くなど活発に過ごしたと言います。高校では生徒会の副会長を務め、政治家の秘書になりました。トッポよりナンバー2が好きだったと笑う千田さん。

「木炭は昔から南部鉄器の鋳型を作るのに使われたり、漆工芸の研磨作業にも使われていたんだよ」と話すのは、北上市出身の千田淳さん。3人きょうだいの長男として生まれ、少年時代は野山を走り回り、授業を抜け出して釣りに行くなど活発に過ごしたと言います。高校では生徒会の副会長を務め、政治家の秘書になりました。トッポよりナンバー2が好きだったと笑う千田さん。

「木炭は昔から南部鉄器の鋳型を作るのに使われたり、漆工芸の研磨作業にも使われていたんだよ」と話すのは、北上市出身の千田淳さん。3人きょうだいの長男として生まれ、少年時代は野山を走り回り、授業を抜け出して釣りに行くなど活発に過ごしたと言います。高校では生徒会の副会長を務め、政治家の秘書になりました。トッポよりナンバー2が好きだったと笑う千田さん。

**日産は初回支払月から 1年間分の金利相当額をサポート**

※2021年4月29日以降に対象車種の新車を株式会社日産フィナンシャルサービスの残価設定型クレジットでご成約いただく、初回支払月から1年間分の金利相当額をキャッシュバックします。

【対象車種】セレナ、ノート、日産リーフ、キックス、エクストレイル、デイズ、ルークス  
 ※2021年4月19日発表の日産リーフ仕様向上車は、今夏頃の発売を予定しております。

【対象条件】対象車種の新車を2021年4月29日以降にご成約いただいた方が対象となります。  
 ※株式会社日産フィナンシャルサービスの残価設定型クレジットをご利用が条件となります。詳しくはカーライフアドバイザーにお尋ねください。

## 人を繋ぎ、文化を支える

炭窯元楽炭代表 千田淳さん(52)

1969年5月17日生まれ。北上市出身。炭窯元 楽炭代表。「いわて炭研隊(たんけんたい)」という団体を立ち上げ、5月中旬に始動予定。若者が木炭のブランドを生産し、炭の価値を高めて生計を立てられるようにするモデルを作ること、後継者をつないでいきたいという千田さんの思いがあり発足

明治時代からある岩手の木炭文化

炭窯元楽炭代表 千田淳さん(52)

炭窯元楽炭代表 千田淳さん(52)

炭窯元楽炭代表 千田淳さん(52)

「木炭は昔から南部鉄器の鋳型を作るのに使われたり、漆工芸の研磨作業にも使われていたんだよ」と話すのは、北上市出身の千田淳さん。3人きょうだいの長男として生まれ、少年時代は野山を走り回り、授業を抜け出して釣りに行くなど活発に過ごしたと言います。高校では生徒会の副会長を務め、政治家の秘書になりました。トッポよりナンバー2が好きだったと笑う千田さん。

「木炭は昔から南部鉄器の鋳型を作るのに使われたり、漆工芸の研磨作業にも使われていたんだよ」と話すのは、北上市出身の千田淳さん。3人きょうだいの長男として生まれ、少年時代は野山を走り回り、授業を抜け出して釣りに行くなど活発に過ごしたと言います。高校では生徒会の副会長を務め、政治家の秘書になりました。トッポよりナンバー2が好きだったと笑う千田さん。

**購入後一年間 金利負担実質0**

【対象車種】セレナ、ノート、日産リーフ、キックス、エクストレイル、デイズ、ルークス  
 ※2021年4月19日発表の日産リーフ仕様向上車は、今夏頃の発売を予定しております。

【対象条件】対象車種の新車を2021年4月29日以降にご成約いただいた方が対象となります。  
 ※株式会社日産フィナンシャルサービスの残価設定型クレジットをご利用が条件となります。詳しくはカーライフアドバイザーにお尋ねください。

「木炭は昔から南部鉄器の鋳型を作るのに使われたり、漆工芸の研磨作業にも使われていたんだよ」と話すのは、北上市出身の千田淳さん。3人きょうだいの長男として生まれ、少年時代は野山を走り回り、授業を抜け出して釣りに行くなど活発に過ごしたと言います。高校では生徒会の副会長を務め、政治家の秘書になりました。トッポよりナンバー2が好きだったと笑う千田さん。

「木炭は昔から南部鉄器の鋳型を作るのに使われたり、漆工芸の研磨作業にも使われていたんだよ」と話すのは、北上市出身の千田淳さん。3人きょうだいの長男として生まれ、少年時代は野山を走り回り、授業を抜け出して釣りに行くなど活発に過ごしたと言います。高校では生徒会の副会長を務め、政治家の秘書になりました。トッポよりナンバー2が好きだったと笑う千田さん。

「木炭は昔から南部鉄器の鋳型を作るのに使われたり、漆工芸の研磨作業にも使われていたんだよ」と話すのは、北上市出身の千田淳さん。3人きょうだいの長男として生まれ、少年時代は野山を走り回り、授業を抜け出して釣りに行くなど活発に過ごしたと言います。高校では生徒会の副会長を務め、政治家の秘書になりました。トッポよりナンバー2が好きだったと笑う千田さん。

「木炭は昔から南部鉄器の鋳型を作るのに使われたり、漆工芸の研磨作業にも使われていたんだよ」と話すのは、北上市出身の千田淳さん。3人きょうだいの長男として生まれ、少年時代は野山を走り回り、授業を抜け出して釣りに行くなど活発に過ごしたと言います。高校では生徒会の副会長を務め、政治家の秘書になりました。トッポよりナンバー2が好きだったと笑う千田さん。

「木炭は昔から南部鉄器の鋳型を作るのに使われたり、漆工芸の研磨作業にも使われていたんだよ」と話すのは、北上市出身の千田淳さん。3人きょうだいの長男として生まれ、少年時代は野山を走り回り、授業を抜け出して釣りに行くなど活発に過ごしたと言います。高校では生徒会の副会長を務め、政治家の秘書になりました。トッポよりナンバー2が好きだったと笑う千田さん。

「木炭は昔から南部鉄器の鋳型を作るのに使われたり、漆工芸の研磨作業にも使われていたんだよ」と話すのは、北上市出身の千田淳さん。3人きょうだいの長男として生まれ、少年時代は野山を走り回り、授業を抜け出して釣りに行くなど活発に過ごしたと言います。高校では生徒会の副会長を務め、政治家の秘書になりました。トッポよりナンバー2が好きだったと笑う千田さん。

「木炭は昔から南部鉄器の鋳型を作るのに使われたり、漆工芸の研磨作業にも使われていたんだよ」と話すのは、北上市出身の千田淳さん。3人きょうだいの長男として生まれ、少年時代は野山を走り回り、授業を抜け出して釣りに行くなど活発に過ごしたと言います。高校では生徒会の副会長を務め、政治家の秘書になりました。トッポよりナンバー2が好きだったと笑う千田さん。

**日産は初回支払月から 1年間分の金利相当額をサポート**

※2021年4月29日以降に対象車種の新車を株式会社日産フィナンシャルサービスの残価設定型クレジットでご成約いただく、初回支払月から1年間分の金利相当額をキャッシュバックします。

【対象車種】セレナ、ノート、日産リーフ、キックス、エクストレイル、デイズ、ルークス  
 ※2021年4月19日発表の日産リーフ仕様向上車は、今夏頃の発売を予定しております。

【対象条件】対象車種の新車を2021年4月29日以降にご成約いただいた方が対象となります。  
 ※株式会社日産フィナンシャルサービスの残価設定型クレジットをご利用が条件となります。詳しくはカーライフアドバイザーにお尋ねください。

**MS&AD 立ちどまらない保険。**

**MS北東北株式会社**

これからの終身介護・認知症リスクに備える  
 弊社は三井住友海上グループ直接出資の子会社です。  
 保険の相談は 019-623-2400 担当 荒木田  
 MS北東北株式会社 盛岡市大通3丁目3-10 七十七日生盛岡ビル9階  
 北東北3県に8支店で展開中。

**サポカー補助金、はじまりました!**

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

【補助対象装備及び補助金額】  
 「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

サポカー補助金の交付を受けるには条件があります。  
 ※2022年4月1日までに満65歳以上となる高齢運転者、および2022年4月1日までに満65歳以上となる高齢運転者雇用する事業者(事業用登録の場合のみが対象となります。ただし、2021年4月29日~2022年4月1日に満65歳となる方については、2021年3月1日までに登録(届出)または投資された場合は対象となりますのでご注意ください。  
 (サポカー補助金について)●補助金の対象は、審査委員会の審査を経た「衝突軽減ブレーキ(対歩行者)および「ペダル踏み間違い発進抑制装置」搭載車となります。●補助金の対象車として公表された日以降、新車新車登録(届出)された自動車は対象となります。●補助金の交付を受けた新車については、新車新車登録(届出)日から1年以上の期間、原則として同一の者に使用(車検証上の使用人名義を変更しないこと)が必要となります。●自動車用自動車については、補助金の交付は、1人につき1台限り、法人名義での購入は対象外となります。●事業用自動車については、法人名義の場合、65歳以上の高齢運転者の人数までが上限となります。●申請総額が予算額を超えれば、終了となります。●申請総額・届出後、一定期間内に審査機関に申請が受理される必要があります。交付決定後申請者に直接交付されます。

温泉ペーカリーより新たな名物「5月22日誕生

# 高級生食パン「花のどか」

気がつけばすっかりと山並の木々は深い緑に変わり、花々の彩りが心洗われる季節となりました。岩手を代表するリゾート地、花巻温泉では今年もバラ園が見頃となり開園を迎え、昨年新設された手湯・足湯のコー



トーストにしても絶品で必ずリピートしたくなる高級生食パンが完成

ナーも相まって、日帰りで十分に満喫できる観光スポットとして早くも賑わいを見せています。そんな花巻温泉のなかでも「温泉ペーカリー」には温泉饅頭をモチーフにした名物の花巻温泉あんぱんを始め、クルミレーズンパンやフクロパンなど豊富な商品が揃っており人気を集めています。

そんな温泉ペーカリーから今春待望の新商品が登場、40年以上パンを作り続けた職人の高級生食パン、その名も「花のどか」一本2斤950円(税込)。花巻と新しい日常の楽しみと



花巻温泉の洋菓子部門を支え続ける伊藤政樹さんが丹精込めた花のどか

にも最適な「花のどか」の引換商品券も販売している

お届けできなくても都合の良いときに引き換えができるので喜ばれる逸品な事は間違いありません。今年も花巻温泉から目が離せませぬ。

営業時間 7時半～17時  
花巻温泉「温泉ペーカリー」  
花巻市場本1-125  
☎0198(37)2166

岩手はまだ五月晴れがさわやかですが、沖繩は梅雨入りしたそうです。あまりジメジメした話はいらないですが、梅雨対策は考えなければならぬ季節になってきました。今はそんな考えたくもない「梅雨対策」をあなたへお伝えしたいと思

人の方がシロキダツなケイアスが多いようで「日本旅行の夏は危険」と話す外国人観光客も少なくありません。「梅雨は梅雨のシーズン、雨(つゆ)は勘弁」と言ったか

## 宅建士が教える住まいの豆知識 vol.3

### そんなこととは梅雨しらず ~今のうちから結露対策~

の差により、缶まわりの空気中の水分が冷やされて個体になる。という現象ですが、これが「家の中で発生する」ことが梅雨時期の大問題。正直、自宅を見渡し

は、湿度100%に近い状態が続きます。その空気がかよつとも冷やされるといういわゆる家の内部で結露が発生して

は、湿度100%に近い状態が続きます。その空気がかよつとも冷やされるといういわゆる家の内部で結露が発生して



田村さんと色とりどりの切り絵。ぜひ肉眼で芸術的にメルヘンな世界を味わってみてください

## 知ってる? シニアの穴場スポット

good coffee stand

### 繊細な切り絵の世界

絵を描いて切った面白いので、はと切り絵を始め、驚くほど筆が進み独創的な絵が描けた」と切り絵の魅力にのめり込んでい

の魅力をのめり込んでいたそう。しかし隣の紳士服店が撤退し、田村さんのお店も閉じることに。「自分の切り絵に感動し癒されてくれたお客さんのためにまた店を出したい」と再出発

オープン1周年記念 5/30日~6/30日まで パーキングチケット進呈中 ポイント3倍!!

5月は消費者月間です 消費者110番 相談無料 5/26 水曜日 会場 岩手県立県民生活センター

着物お直し ご相談会 見積無料 相談会だけの限定特価 きもの丸洗い 3,850円

# パステル館店長の 文具発見

鎌田店長

平金商店の文具博士

## 仕事も趣味も

### 自立ファイルでラクラク



職種にもよりますが、仕事は「必ず会社へ行かなければいけない」時代は過ぎ、ある程度どこでもできる社会に変わりました。

パソコンを使った仕事などは通信環境が整っていれば、変化しますが、バッグに入れて普段通りの持ち運びも可能です。

変化するファイル。形は変わりますが、バッグに入れて汚れても布巾などで拭けばきれいな状態を保つことができます。

①パソコンで書類作成の際、下書きの原稿をファイルに入れて見ながらのタイピングは、平置きの状態でも確認しながらの方が目線が上がりやすくなります。

②スリープモードにすることで、目覚めやすくなります。

③楽譜を挟めば譜面台の代わりに使えます。

④共有のファイルにアクセスして、必要な資料をダウンロードして印刷することができます。

⑤共有のファイルにアクセスして、必要な資料をダウンロードして印刷することができます。

⑥共有のファイルにアクセスして、必要な資料をダウンロードして印刷することができます。

⑦共有のファイルにアクセスして、必要な資料をダウンロードして印刷することができます。



色は5色展開となっており、価格は二種類ございます  
商品名:ジリッツ クリアファイル、サイズ:A4縦型、品番:8832(20枚ポケット) ¥935(税込)/8832H(10枚ポケット) ¥660(税込)

なお、商品名は自立できるファイルであることから「ジリッツ」と名付けられました。当初の発売予定を押し進めた商品のため、お客様の「欲しい・必要」な商品を妥協せずに作り続けるメーカーの心意気も感じられます。

平金商店パステル館 盛岡市着町818 (着町アーケード南側) ☎019(652)2881

10年ほど前のテレビドラマ「あまちゃん」が広めたおたまたま語が「じゃえじゃえ」。その前なら漫画「おそ松くん」の名キャラだったイヤミ氏の「シエス！」。さらにその前なら…断然この人バンジューこと伴淳三郎の「アジャパー」でしょう。

流行りましたね。こんな流行語から「アジャパー天国」や「名探偵アジャパー氏」なんて映画まで作られたのですから大したものですが、そのせいでアチャカラ専門アジャパー役者の使われ

方さされるようになったことは、彼にとつてある意味不幸なことでした。松竹の「二等兵物語」シリーズのサエナイ兵隊、東宝の「駅前シリーズ」で、肝心の商売はカアちゃんに任せ遊ばされたがる店主

の老博奕打ち、東映の梅宮辰夫「夜の歌謡シリーズ」でのバーズでのバーのホステスに入れ上げながらも冷徹な

役もグッド。梅宮辰夫は、わが生涯の一本としてバンジューと共演の『花札渡世』を挙げています。

W・B経営開発研究所

## 阿部陽子の

### ほくほくとトレッキング 第二回

仙人山 8822m

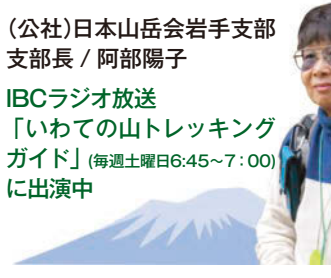
色が混ざり、丸い形…。今の感情を描いてカプセルに収めた。

北上市と西和賀町の境に仙人山がある。山そのものが「山の神」であり、礼拝の対象であった。山伏は、多聞院伊澤家(指定重要文化財)のような道場をそなえた家に住み、羽山や仙人山を駆けめぐって修験を積

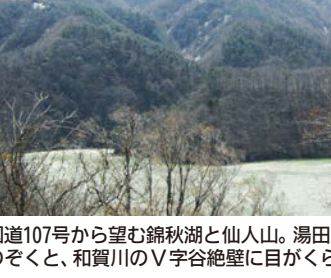
黄金を運んだ「秀衡街道」は約80km、出羽の横手と陸奥宮に着く。尾根に取りつき、見晴らしのよい広場へ。

山頂は分岐から右へ500mだ。広場にもどって左へ下れば、銅を採掘した水沢鉱山跡に至る。

水沢鉱山は江戸時代より



(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」(毎週土曜日6:45~7:00)に出演中



国道107号から望む錦秋湖と仙人山。湯田ダム下流で川底をのそくと、和賀川のV字谷絶壁に目がくらむ

## 仙人になりたい

「仙人になりたい…」と呟くK君。「卒業記念のタイムカプセルに、将来の職業を描いて収めたい。ついては私が専門とする美術の指導を…」と、ある小学校から依頼された時のことだ。

大工、保育士、ボクサー、調理師と、夢はまちまちだが、K君は、目指す目標が決まらないので、仙人になって考えたいという。

それはそれで良い。正直な気持ちを書き、絵に表現することが美術の原点だ。イメージは「あらゆる

んだ。会得した超能力で、人々のよろず相談を説き、里の安寧を祈った。

は、和賀川に落ちこむ断崖絶壁のルートだ。とてつもなく危険な苦役を、修行で

掘られ、明治・大正の最盛期には三千人が暮らした。銅山小学校・郵便局・病院・劇場・石碑の遺構があり、東北一の銅鉱山とたたわれたその規模の大きさに驚く。

木々のざわめき・雷鳴と閃光・風雨など、あらゆる自然現象が聖なる神の顕現であった。

信頼と満足を

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

**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

悲しみではなく、悦びに

世界でたった一つのエンディングドレスを、最期を笑顔で終わる為に おつくり致します。

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メゾンメグミ101  
アムール・ド・クチュール 検索

メンズ用のガウンタイプも好評!

Amour de couture

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

私たちの家づくりは、施主様の夢やご希望をお聞きすることから始まります。

## 他にはない、あなただけの家づくりを

Ask the exhibition hall

ASK×HOUSING

Webサイトにて予約受付中!!

アスクハウジング | 〒020-0051 岩手県盛岡市下太田下川原100番1号  
☎0120-83-3737

ASK×HOUSING アスクハウジング

Webサイトにて予約受付中!! 売主: 橋下建設株式会社 岩手県知事(5)第2108号 公益社団法人 全国宅地建物取引業保証協会岩手本部 加盟

# フライパンだけでお手軽スパゲティ

かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画!

## おやじごはん

【60食目/塩辛と桜エビのペペロンチーノ】



暖かくなり季節の食材が店に並ぶようになってきました。今回のメニューは、桜エビと大葉の彩りが目にも鮮やかなペペロンチーノ。塩辛とガーリックでコクと旨みが増し、鷹の爪の

**作り方**

- 1 フライパンでお湯を沸かしスパゲティを茹でる。(茹で時間は表示に従う)
- 2 しめじは右向きを取り、ほぐしておく。大葉は千切りにし、青ネギは小口切りにする。
- 3 スパゲティの茹で時間の30秒前になつたらしめじを入れ、茹で上がったらざるにあげる。
- 4 フライパンにオリーブオイル、鷹の爪とローリエを入れて炒め、香

りが出たらスパゲティを入れる。

- 5 塩辛を入れ、こしょう、醤油、和風だしの素を入れて炒める。
- 6 皿に盛りつけ、フライドガーリックを手で砕きながらふりかける。桜エビ、青ネギを散らす。
- 7 最後に大葉をトッピングして完成。

### ひと言アドバイス

サラダスパゲティを使うので茹で時間が短くてすみ、フライパン一つでできるので後片付けも簡単です。塩辛から塩気が出るので、調味料は控えめでもOK。お好みの味付けにアレンジできます。ローリエと一緒に炒めると香りが増して本格的な味わいになります。

取材協力 遊食屋FUJI

### 材料(2人分)

サラダスパゲティ100g、大葉2枚、しめじ(1/2房)、桜エビ(5~10g)、塩辛(50g)、オリーブオイル(適量)、こしょう(少々)、醤油(少々)、和風だしの素(少々)、青ネギ(適量)、鷹の爪(適量)、フライドガーリック(適量)、ローリエ(あれば1枚)



## シェフ・インドカレー

# HALAL

TEL 019-613-2299

<b>カレー</b> エビとほうれん草のカレー 1,200円(税込) 野菜カレー 1,000円(税込) ナン プレーンナン 300円(税込) パターナン 350円(税込)	<b>お弁当</b> 小サイズ 600円(税込) 大サイズ 700円(税込)	<b>ロールナン</b> チキンロール 単品 600円(税込) / セット(ドリンク付) 750円(税込) マトシロール 単品 700円(税込) / セット(ドリンク付) 850円(税込)
---	--	--

※写真はプレーンナン ※5個以上の注文で配達も致します。 ※配達の場合は各メニュー+150円の価格となります。

# 山菜シーズン たららの芽

## —おいしく、葉酸・カリウムなども豊富—

もっちりした食感と、ほのかな苦みで人気のたららの芽(たららぼ)。天ぷらはもちろろん、マヨネーズ和え・酢味噌和え・くるみ和え・ほろほろ...と、さまざまな料理でおいしさを発揮しますが、葉酸やカリウムなどの栄養素も多く含んでいます。今回は、たららの芽を取りあげたいと思います。

**ほうれん草にも負けない葉酸**

たららの芽には、ほうれん草にも負けないほどの葉酸も含まれています。

**カリウムが豊富**

たららの芽はカリウムを豊富に含んでいます。カリウムはナトリウム(食塩)とともに、体液の浸透圧の調整、

ナトリウムの再吸収を防いで、尿への排泄を促してくれるからです。

ただし、腎不全で腎臓の働きが低下している方には、たららの芽は注意すべき食品の1つです。腎機能が低下するとカリウムを尿中に排出

**糖の吸収を抑制する エラトサイド**

たららの芽には、サポニンの一種でエラトサイドという成分が含まれています。このエラトサイドは、たららの芽の苦み成分で胃から腸への糖類の移動を遅くする

**たららの芽に似た「うそっぼ」**

父親がたららの芽が採れないので、「うそっぼ」(にせもの)と名前を付けて、うそっぼがイヤで、しふしふハカマ取りの手伝いをした記憶があります。今ではアクの強い「うそっぼ」の方が好きになりましたが、

**油と一緒に取る**

たららの芽は「アツアツの天ぷらに、少しの塩」と言う方が多いかと思いますが、この食べ方は単においしいだけでなく、栄養を効率良く取る食べ方です。βカロテン、ビタミンEは脂溶性のビタミンなので、油と一緒に取ることで吸収率が高まります。また、葉酸、カリウムは水溶性なので、茹でると半分くらいに減ってしまいます。茹でる場合はさっと茹で、水に長く浸さないようにし、マヨネーズなどで和えることをお勧め

小腸での糖の吸収を抑制することから、食後の血糖上昇を穏やかにすることが報告されています。

βカロテン、ビタミンEも

葉酸、カリウムのほかに、たららの芽には抗酸化作用の

たららの芽は、ウコギ科のたららの木の新芽を摘んだものです。たららの芽には、オランダ(男ダラ)とメダラ(女ダラ)の2種類があり、オランダには、枝や幹にトゲがあり、食べられる部分に赤いポツポツがあります。これに対し、メダラにはトゲや赤いポツポツがなく、肌もツルツルしています。

が含まれています。葉酸は、胎児にとって重要な栄養素です。そのため特に妊婦さんは、十分に摂取する必要があります。また最近の研究で、葉酸は動脈硬化予防にも大切な役割をはたしていることが分かっています。

またカリウムは血圧のコントロールに良いことが分かっていますが、これはカリウムが腎臓に働きかけ、

高カリウム血症は心停止の危険性があるため、カリウムの摂取については、かかりつけの医師や管理栄養士に相談することをお勧めします。

管理栄養士 菊池洋子



大人のための情報紙 シニアズ

# Senior's 設置店募集

シニアズを店舗や施設で置いていただける設置店を募集しております。みんなで地域と人のつながりの輪を広げてみませんか?

詳しくはコチラまで ☎ 019-623-2788

シニアの隠れた穴場紹介企画!!

# 穴場スポット 教えてください!

あなたの「知ってる?」を教えてください!

〒020-0026 盛岡市開運橋通3番41号 タビチビル シニアズ編集部  
TEL 019-623-2788 FAX 019-623-3735 info@seniorsnet.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。

楽しさ充電 成長中! 成長中! 成長中! 成長中! 成長中!

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)



いわて医療通信「元気で人生を楽しむために」

# 1. 平均寿命と健康寿命

「ニューズなどで」日本が超高齢化社会を迎えている」という話題をよく耳にされると思います。

高齢化の目安である日本人の平均寿命は、2018年で男性が81歳、女性が87歳と男女とも過去最高になったことが発表されました。医療の進歩や生活環境の改善により、30年前と比べて男女ともに5歳ずつ寿命が延びたことになりました。このままいくと、40年後には男性が85歳、女性が91歳という「超超高齢化社会」を迎えると予測されています。

また人口に対する高齢者の割合も年々増え続けています。2018年は65歳以上の高齢者人口は約3600万人で総人口比の28%を占めるまでになりました。つまり日本人の3人に1人は高齢者ということになります。

しかし「65歳以上の高齢者」といっても人によって活動性はさまざまです。30年前とは違い、今は65歳を超えても元気に仕事をされている方、趣味やスポーツを積極的に楽しんでいる方がたくさんいらっしゃいます。「平均寿命だしやいばいば」平均寿命だ

けでなく、元気で人生を楽しく暮らすための時間が増えたので、医療や介護にかかる費用を減らすことにもつながっていくのです。

その健康寿命に最も影響を与えているのは体の病気や認知症だけではなく「ロコモ」という状態で、最近非常に注目されています。

今回はこの「ロコモ」タイプ症候群について詳しく説明していきます。岩手医科大学附属病院 整形外科 田島吾郎

マスクを着ける生活も長くなり、顔の表情筋を動かしていません。顔の筋肉の動きが悪くなると顔全体も弛みがちになり、角を上げたり、目の動きを大きくしたりと顔面のストレッチを意識したいものです。

現代人は噛む回数が減ってきていると言われています。古代から現代まで、それぞれの時代の食事の咀嚼回数を調べた実験があり、それによると弥生時代3990回、鎌倉時代2654回、江戸時代1012回、昭和10年代は

## よく噛む「メリット」

潤いは体のバリア

力をもっと低下しているから侵入する異物(菌・ウイルス)を体内に入れないようにする免疫物質も含まれています。粘膜の潤いが減ったり唾液の分泌が低下すると免疫バリアの働きも弱くなります。良く噛んだら、顎から耳にかけて唾液腺をマッサージして、唾液

50年の歴史 子供から大人まで健康家族

自然薬 松寿仙

クマザサ、赤松葉エキス、ニンジンエキス配合

病中病後、胃腸虚弱、肉体疲労、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。

【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/>

ボリュームたっぷりに厚さのカツに食べごたえ充分!!

やさいのとつかが贈る 自然派 Deli

トマトをふんだんに混ぜ込んだ栄養満点カレー

チキンカツサンド 350円(税込)

キーマカレー 540円(税込)

岩手の旬の素材を使った和風総菜

営業時間/10:00~20:30 TEL/019-623-8808

盛岡市盛岡駅前通1-44 JR盛岡駅ビル フェザン本館B1F

※営業時間は、状況により変更になる場合がございます。  
※食材の入荷状況により、内容や価格が変更する場合がございます。

大好評、お得なスタンプカード!

岩手ゴルフ倶楽部

岩手ゴルフ倶楽部創立84周年・コース開場59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円分の食事サービス!

6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
		1	2	3	4	5
		¥6,680 食事付	¥6,680 食事付	セルフデー ¥4,700	¥6,130	レディースデー ¥8,330
6	7	8	9	10	11	12
(月別) 紫波自願ワイン杯 ¥9,430	¥6,130	¥6,130	¥6,130	¥6,130	¥6,130	レディースデー ¥8,330
13	14	15	16	17	18	19
OPフルーツタケウチ杯 ¥9,430	¥6,130	¥6,130	¥6,680 食事付	セルフデー ¥4,700	¥6,130	レディースデー ¥8,330
20	21	22	23	24	25	26
倶楽部選手権(予選) ¥9,430	セルフデー ¥4,700	¥6,680 食事付	¥6,130	シニアサーキット ¥6,130	¥6,680 食事付	レディースデー ¥8,330
27	28	29	30			
倶楽部選手権(決勝) ¥9,430	¥6,680 食事付	セルフデー ¥4,700	¥6,130	セルフデーは、お風呂・レストランはございません。		

※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・諸経費込み、利用税(700円)は別途頂戴します。

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 GIFT CLASS 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

サイエンスホーム盛岡店

この看板が目印

駐車場は店舗裏にございます。

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

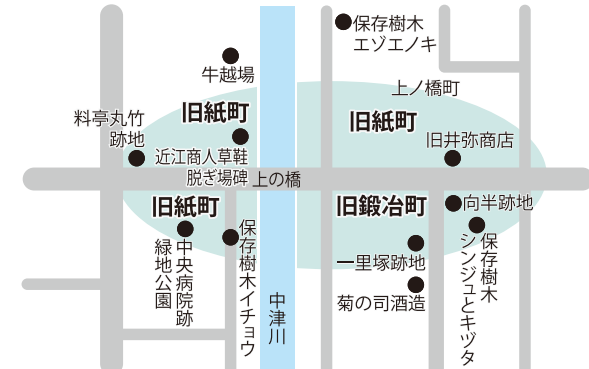
お客様及びスタッフの健康と安全を考慮し、感染症予防対策として以下の対応処をさせていただきます。  
●手指用の消毒液(アルコール消毒液)を入口に設置します。●お客様にはマスクの着用をお願いいたします。  
●頻繁に換気などの対策を取ります。●スタッフはマスク着用で対応いたします。

# 旧紙町・鍛冶町境界



1609(慶長14)年には日本で3カ所(盛岡の上27代南部利直が盛岡城を築くと同時に中津川に架けた橋が「上の橋」。今回はその橋を中心に栄えた旧紙町・鍛冶町境界をご案内します。

盛岡がしばしば「みちのくの小京都」と例えられるのは、上の橋の存在に負うところが大きいと思えます。欄干を飾る青銅製の擬宝珠には、「慶長十四年巳酉年十月吉日中津川上之橋源朝臣利直」と銘文が刻まれています。これほど古い擬宝珠が残っている橋



「この橋が架けられた4年後には近江商人が橋の近くに店を出したとされており、以来盛岡に辿り着いた近江商人たちは、まず紙町に立ち寄り情報交換をした後、起業を目指し城下や領内に展開していきまし

た。紙町は城下最小の町割でしたが、幕末までには井筒屋兵衛(井弥)、大塚屋宗兵衛(駒井)など屈指の豪商が軒をつらね、民力は相当高かったようです。現在は閉鎖されていますが、歴史を感じる黒塗りの土蔵が当時の豪商・井弥商店の

面影をわずかに残しています。旧井弥商店の向い側は旧鍛冶町。ここには江戸時代からの老舗・向半(長岡半兵衛)があり

ました。現在はミニ店舗が並ぶ土蔵造り風の建物になっています。建物が建てられたのは1984(昭和59)年で、この街の歴史性に配慮した意匠を取り入れたことが評価され都市景観が病氣と闘う患者さんたちを見守り続けたのでした。

## 風のうた

イワテ奇談漂流

文 高橋政彦

### あの日、森の中、クマさんに出会った

月輪熊遭遇体験談

溪流釣り好きな私の仲間たちの多くは、森の中でツキノグマに出会った話を当たり前のようにする。聞かされる側も「そんなものだろ」と思っているせい

か、大袈裟に驚いたりしない。共にクマのテリトリーにお邪魔していることをちゃんと認識しているからだ。

体験談のほとんどが車内から目撃したというレベルではなく、ヒトとクマ、その2つが直接的に生身で対峙してしまう状態になったという話ばかりである。

いよいよ新緑のシーズンに突入というタイミングである。そこで今回はそんなクマ遭遇体験談のなかから、ちょっとユニークで興味深

い話をいくつか紹介してみたい。

《その1》ヤマメを狙って、高さ4メートルほどの堰堤下でルアーを放り投げていると、右の視界ギリギリで黒い物が動いているのに気づいた。静かに見上げると堰堤の上にクマが居た。一人遊びでもしているかのよう

に前足で水をバシババしゃしゃせている。見られてい

ることに気づかず夢中で遊んでいる様子だ。こっちは頭が真っ白になって動かない。しかしながらなんと

か右腕で腰に付けた鈴を力

ランと一つ。途端にクマは顔を上げて硬直。その直後、お互いに反対方向、こちらは下流、クマは上流へと駆け出していた。

《その2》釣りをしているときいきなり対岸のやぶがユラリと割れた。すぐに黒い物体がやぶの中から顔を出した。その距離、15メートルほど。しかしクマは全くこちらに気付いていない。ゆっくりと川に近づき、流れのなかに踏み出したかと思

つと泳ぎ始めた。熊かきである。なんたることかこちらへ向かって来る。固まりつつ腰の鈴を「振り。すると泳ぐクマは表情も変え

ず、ゆっくりと進路を変更。元の対岸に着くと一目散にやぶの中へと消えた。

《その3》季節は晩夏、林道の奥地で車を停めて釣り支度をしていた。林道の向こうからこっちにやって来る黒い物が見えた。焦りつつも凝視すると、若栗を片手で転がし、もてあそびながら歩いて来る。楽しげに

夢中になって栗を転がしているためか、全くこちらに気付かない。とっさに開けていた車の窓から腕を突っ込んでクラクションを鳴らす。ハッとしたように草むらへ飛び込みクマは消えてしまった。

どの遭遇例でも、人間の方が先にクマに気づき、彼らの「素の姿」を目撃して

いる。これらを体験した釣り人は、せつなく夢中になっ

ているのを邪魔したようで申し訳ない気分になった」と異口同音に話した。案外

のんきというか、可愛らしく遊んでいたり、野山の生活を楽んでいるという印象ではないか。

これらの逸話のように人が先にクマに気づくということばかりではない。むしろこれらはほんの一握りの稀な例ではない。ほとんどの場合クマの方が野生動物として発達した臭覚などで先に人間に気づいているはずだ。そしてそとこの場合を離れ、トラブル回避してくれているだけのことである。たまたま出会い頭に

対峙してしまった時に悲劇が起きる。だから人間側が「お邪魔します」とアピールすべきだ。それが私たちに課せられた礼儀なのである。

## 岩手発祥の時計と出会う



ゆったりとした落ち着いた店内で、お客様の要望に合わせた丁寧な接客で出迎えてくれます

昭和39年の創業から盛岡の移りゆく景色を見送って半世紀以上、大通商店街の商いを支え続けてきた「道又時計店」。本物の価値を伝える、その人に寄り添った接客で上質な一品を提供する

る丁寧なごたわりはいつの時代も変わりません。道又時計店の時計、宝飾の取扱ブランドは数あれど、なかでも今一番にオススメ

しているのは「グランドセイコーハイビートシリーズ」です。セイコーの高級機械式時計でもあるこの時計は

2020年7月に牽石に建てられた「グランドセイコースタジオ」で製造されています。さらに文字盤は平庭高原の白樺林をイメージして作られており随所に地域の魅力が込め

られています。このシリーズの正規取扱店は県内でも道又時計店のみになっていますので、ぜひ一度ご覧下さい。本物の価値がきつと分かるはずですよ。

道又時計店  
盛岡市大通3-1-18  
☎019(651)1234

られ、岩手発祥の時計と愛着が湧く一品です。

数少ない自社一貫メーカーであるセイコーが自然との共生という思いを込めた精密で気品に溢れた時計は価値が高く、そのセイコーブランドの魅力が岩手から発信されていることはとても誇らしいことです。このシリーズの正規取扱店は県内でも道又時計店のみになっていますので、ぜひ一度ご覧下さい。本物の価値がきつと分かるはずですよ。

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

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 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

株式会社 渡辺工業所

フラワー&ガーデン 森の風

当園はランドスケープ型イングリッシュガーデンです。約300種類を上回る植物が季節に応じ、移り変わる姿と景観をごゆっくりお楽しみください。

イルミネーションガーデン リニューアル!

日本ハウス・ホテル&リゾート

森の風 鶯宿 HOTEL MORI NO KAZE VO U S Y U K U

営業時間/10:00~18:00(最終入場17:30)  
入園料金/大人700円 小学生350円(未就学のお子様無料)  
16時からのイブニング料金 大人400円 小学生200円  
※コロナ感染拡大防止の為、営業時間の変更もございますので、お問合せください。

〒020-0574 岩手県岩手郡雫石町鶯宿10-64-1 森の風鶯宿 検索

# ニュー鷺山荘大感謝セール

5/24月  
8/31火



※夕食膳はイメージになります



源泉100%掛け流し

岩手山を望む抜群のロケーション

大人お一人様 **6,600円** (税込)+入湯税150円  
小人料金 **5,500円** (税込)

2名様からご利用いただける1日限定5組の格安プランです。  
夕食膳、朝食膳は11品以上提供いたします。  
格安でもご満足いただける内容となっております。

※アレルギーをお持ちの方は予約時にご報告ください。  
※土日祝前日もご利用可能。  
※8/10~15は除外とさせていただきます。  
※小人=小学生以下です。

こちらの広告をお持ちいただければ  
日帰り入浴が半額  
(大人600円▶300円・小人300円▶150円・幼児3歳以下無料)  
でご利用いただけます。

※1枚で最大4名様まで  
※期間5/24~8/31(8/10~15は除外)



〒020-0574 岩手県岩手郡雫石町鷺宿第10地割31-9

TEL.019-695-2301



【ポイント】  
①片方の手で反対側の肘下をおさえます。(おさえて気持ちの良さを指で圧さえます。)  
②肘から外回しし、手のひらを外側に向けてゆっくりぐるぐる回してみよう。  
手首の力を抜いて行い

【お勧めのタイミング】  
買った物で重たい荷物を持った後や料理の後、草取りの後、また、デスクワークの方は仕事の合間にリセットをするのもよいと思います。そうすることで、疲労を溜めずに過ごすことができます。調子のよい状態で家事や仕事ができるよう、ぜひ行ってみてください。  
※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。

## 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

家事やデスクワークをしていて肘あたりが疲れたりする場合はありますか。こまめにリセットして、調子を整えましょう。クライミングの選手も実践している種目なので、スポーツ選手にもオススメです。

方法をご紹介します。手や手首は毎日使う場所です。こまめにリセットして、調子を整えましょう。クライミングの選手も実践している種目なので、スポーツ選手にもオススメです。

【お勧めのタイミング】  
買った物で重たい荷物を持った後や料理の後、草取りの後、また、デスクワークの方は仕事の合間にリセットをするのもよいと思います。そうすることで、疲労を溜めずに過ごすことができます。調子のよい状態で家事や仕事ができるよう、ぜひ行ってみてください。  
※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。

体のお悩み募集中  
LINE@にお寄せください



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。

#### <地域ケア係>

■盛岡市住民支え合い型訪問サービス事業実施団体の募集  
内容:高齢者に対し、有償または無償のボランティアにより、ごみ出しや草取りなどの生活支援サービスの提供に御協力いただける団体に補助金を交付します。  
応募要件:市内に活動拠点を有する3人以上の非営利団体であること。65歳以上の高齢者(要支援者や事業対象者を含む)に対し、訪問による生活支援サービスを提供できること。  
対象サービス:掃除、ごみ出し、買い物代行、草取り、電球交換、雪かきなど  
補助金額:年間上限額8万円(利用者数に応じて加算あり。)  
対象経費:サービス提供者に係る奨励金(謝礼金)、消耗品費、保険料、郵便料など  
募集期間:4月15日(月)から9月30日(日)まで。(応募状況により変更の可能性あり。)  
申込み:同課に備え付け、または市公式ホームページからダウンロードした用紙に必要事項を記入し、事前に電話連絡の上盛岡市長寿社会課へ郵送または持参。

#### <生きがい推進係>

■あのなはん~私の思いを言葉に込めて~  
募集内容:「あのなはん~私の思いを言葉に込めて」の発表作品募集  
応募資格:市内在住の60歳以上の方  
テーマ:①私の生きがい・特技②私の夢・希望  
③若者に伝えたいこと④私たちの役割  
⑤地域活動に参加して⑥体験から学んだこと  
⑦その他自由主題⑧の中からいずれか一つ  
応募様式:原稿は2,000字以内の自作・未発表のもの(原稿の著作権は市に帰属し、返却しない)  
応募方法:作品に題名と住所、名前、生年月日、職業、電話番号を記入し、〒020-8530 市役所長寿社会課へ郵送または持参。  
申込期間:6月21日(月)~10月28日(日) 必着  
発表方法:盛岡市民文化ホール 大ホール  
※発表者は、発表原稿募集に応募し選出された方とする。  
発表日時:12月23日(日) 13時半~15時  
問合せ:市役所長寿社会課生きがい推進係 ☎603-8003

#### ■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ツボ押し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  
開催日程:①愛宕山老人福祉センター(愛宕町) 6月8日(日)10時~12時 定員20人  
②松園老人福祉センター(西松園二) 6月11日(金)10時~12時 定員15人  
③青山地区活動センター(青山三) 6月16日(水)13時半~15時半 定員15人  
④津志田老人福祉センター(津志田西二) 6月21日(月)10時~12時 定員15人  
⑤永井地域交流活性化センター(永井23) 6月24日(木)13時半~15時半 定員15人  
申込先:市役所長寿社会課生きがい推進係 ☎603-8003

### 足立美術館展

#### 横山大観と近代日本画の名手たち

6/26(土)~8/1(日)  
開館 9時半~18時(入館は17時半まで)

足立美術館は、実業家・足立全康が収集した美術品コレクションをもとに開館。「日本の美」を求めて、足立全康が情熱を傾け蒐集した絵画の数々をご堪能下さい。  
会場:岩手県立美術館 企画展示室  
休館日:月曜日  
観覧料:一般1,200円(1,400円)、高校生・学生1,000円(1,200円)、小学生・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!

### 川口成彦 フォルテピアノリサイタル

7/31(土) 14時15分開場 15時開演

盛岡出身の川口成彦さんが1843年製のフランス・プレイエル社のフォルテピアノでお贈りするオール・ショパン・プログラム。やわらかな美しい音色がショパンの生きた時代へといざないます。  
会場:盛岡市民文化ホール 小ホール

入場料:全席指定 S席4,000円(4,500円)、A席3,000円(3,500円)、U-25チケット(25歳以下対象/S・A席選択可)1,500円(2,000円)※( )は当日料金  
問合せ:☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

### 写実絵画のさきがけ

#### ~光と静けさに関する考察II~

浅村理江×伊藤尚尋×大河原愛×柿沼宏樹×辛文遊×亀山裕昭×古賀充×津絵太陽×松永瑠利子×行見司 10人展(あいうえお順)  
5/21(金)~6/19(土)  
11時半~18時半(月・火曜日は休館)

現在、写実絵画がブームとなりさまざまな展覧会が各地で開催され多くの注目を集めています。10色に光る作品群をどうぞご堪能いただけましたら幸いです。  
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)

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。

## シニアズの年間定期購読3,000円

### 毎月ご自宅へ郵送します

TEL019(623)2788  
〒020-0026 盛岡市開運橋通3-41 ダビンチビル  
メール:info@seniorsnet.jp

料金は、切手代12ヶ月分と手数料で合計3,000円(1年分)です。  
ご希望の方は振込用紙をお送りしますので下記宛にお申し込みください。

### 読者プレゼント

### good coffee stand様より

### 切り絵の絵はがき

店主の田村さん力作の繊細で色鮮やかな切り絵の絵はがき。メルヘンな絵柄と石割桜やさんさ太鼓など岩手の魅力が切り出された絵柄の2枚セットで2名様様にプレゼント。

### 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名様様にプレゼント。

### シニアズ編集部より

### カスティールヨ デメナーラ

有機栽培ブドウ100%使用。赤系果実の鮮やかさと熟れた果実の豊かさのバランスがよく肉料理やチーズに合う赤ワインを1名様様にプレゼント。

### イベントチケット・読者プレゼントの応募方法

▶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。6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 読者係まで

### もりしん 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)

### サービス付高齢者住宅

#### ゆまぼうし桜台

【農業を柱に運営しております】隣接する農地で自分の好きなお花・野菜を育てて貰えます  
電話:019-667-1977  
住所:盛岡市桜台2丁目18-2

### 「いわぎん」フリーローン

#### マイワザα

お旅行や冠婚葬祭に。お子さん・お孫さんのお祝いごとにも。お祝いみち自由!  
「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

## 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

パチンコ 05 パチスロ 20

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

