

2021.9月号 無料配布

【月刊216号】次号/9月26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/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 シニアズ 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 全20事業 TEL.019-601-5862



東日本電信電話株式会社岩手支店長
片岡 千夏さん(52)

1969年生まれ。東京都世田谷区出身。東京女子大学文学部卒業後、日本電信電話株式会社(NTT)入社。東日本電信電話株式会社(NTT東日本)神奈川事業部設備部長、同社設備企画部担当部長(PSTNマイクレーション推進プロジェクトチーム長)を経て、2021年6月から同社宮城事業部岩手支店長。趣味は散歩、写真撮影。大切にしている言葉は「熱い心と、冷たい頭を持って」

通信技術を、地域の課題解決に

この時、片岡さんは「日本中のお客様にサービスを提供する会社として、こういった災害時にこそ頼られる会社・人材でなくては」と強く思ったと言います。「当時の反省を踏まえ、社内では災害時の備えや体制の見直しを徹底。私自身も、最悪の事態を含めたパターンへの想定とその対応をしておく、という習慣が身につきました」

「岩手には、人口減少や物理的な距離などによるさまざまな課題があると思いますが、それらを私たちの強みであるICT(情報通信技術)が解決できるかもしれません。まずは岩手のみなさんに、ICTの力や可能性を知っていただきたい。地域の方々とお会いして話を伺い、その困りごとをどう解決し、貢献できるかというご話を毎日考えています」と話してくれました。

辞めようと考えていた新人時代の経験が糧に
東京生まれ、東京育ち。今年6月、NTT東日本岩手支店に支店長として赴任するまで、ずっと都内在住だった片岡さん。「就職してから、一番遠かった勤務地が横浜。ほぼ東京から出ていないです」と笑います。大学卒業後は、学んだ数々の思考が役立つような情報通信の分野で社会を変えられることに貢献したいとNTTに入社。「きれいなオフィスでデスクワーク、というイメージで入社したのですが、実際に配属されたのは電話の常駐エンジニア。窓のない機械室で作業着を着て、一日中地味な作業をしていました。24時間稼働で、重要な装置の更改作業はおおむね深夜。しかし当時、女性社員の深夜勤務は認められておらず、男性社員だけが新しい装置や技術に触れる機会を与えられていることに歯痒さを感じたという片岡さん。「自分だけ仕事の幅が広がらないように思えて、私にできる上司との出会いも大きかったです。どんなにキャリアを積んでも努力を続け

る姿勢や、あらゆる分野に「通信技術を応用できないか」とアンテナを張る発想力にとても刺激を受けました」この頃には「こんなに面白い仕事は他にない、と思えるようになっていました。今思えば、新人時代の地味な5年間の経験が基礎固めとなり、今に一番活かされていると感じます」と片岡さんは話します。

いざという時に頼りになる存在に

そんな片岡さんにとって忘れられない出来事が、2011年の東日本大震災。「当時私がいたのは、NTT東日本のネットワークの品質を維持管理する部署で、例えば、品質をもっと良くするための改修方針を検討したり、災害時にはその対応もすることになっていました。あの日は東京でもかなり揺れて、通信装置からは経験のないような膨大な警報が発生。本当に難しい選択の局面が何度もありました」



トマト栽培にICTを活用した事例を説明する片岡さん

通信技術の可能性を広く知ってほしい

入社以来、ずっと技術畑を渡り歩いてきた片岡さんは、今年6月、支店長として岩手支店に転勤。「東京以外の場所ですら、ITも社外の人と会って営業をするのも、初めて」と、環境の変化にまだ少し戸惑っているようです。岩手・盛岡の印象を「街中に川があつて、岩手山が見えて、景色も空気が美しいですね。実直で親切な人が多く、いいところに来たなあと思います。コロナ禍が落ち着いたら、岩手のお祭りを体験したい」と笑顔を見せます。

NTT東日本
地域の会社を全力サポート
NTT東日本 岩手支店
https://www.ntt-east.co.jp/iwate/
K21-01457 [2108-2111]

シニアズブックカフェ さわや書店 栗澤順一
「私」を受け容れて生きる
-父と母の娘-
著 末盛千枝子/新潮文庫刊 825円(税込)

MS&AD
MS北東北株式会社
保険の相談は 019-623-2400
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9支店で展開中。

NISSAN
オーラ誕生
AURA e-POWER
それは、唯一無二の輝き。
静寂な電気の走りから、その上質空間は生まれた。
贅沢にくつろげる大人のプライベート空間。オーラ
サポカー補助金、あります。
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
盛岡日産モーター
矢巾 本店
岩手県紫波郡矢巾町高田第14地割6-2
Tel.019-611-1123
上堂 盛岡北店
岩手県盛岡市上堂四丁目1-12
Tel.019-641-5321

意外と知らない！ 身近なIT技術

【第2回 若者に話せるDX - 文字のDX話 -】



デジタルをデジタルに、古いデジタルを新しいデジタルに... 今あるモノやサービスをデジタルで便利にすることがDX化(デジタルトランスフォーメーション)です。アナログをデジタルに、古いデジタルを新しいデジタルに...

デジタルは昔、南部絵巻にもありました。文字が読めない人向けに絵の音韻で言葉(名詞)を連想させました。これに対しDXの絵文字は、ひとことだけで意味が文章に相当するほどわかりやすく、また、感動詞

QRコードと携帯番号・スマホから閲覧できます。南部絵巻とは 佐藤清忠

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。

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

霧島天然水のむシリカ

ずっと20%OFF! 次回お届けの10日前までなら

1か月間だけでもOK! いつでも解約可能! 安心

お電話・インターネットでご注文の際、お申込番号をお伝えいただくと、お申し込みの申し込みは対象外とさせていただきます。

「のむシリカ」500ml×24本入 今なら 3,000円分突破!!

86歳現役、伝説の美容家 美容研究家 小林照子さん

家族のためにDIY おじいちゃん

第2回 miniウッドプランター

齊藤伸吾さん



【作り方】
1 底板の長辺側の端から30mm内側、短辺側の端から50mm、100mm、150mmの位置に計6カ所に直径15mmほどの水抜き用の穴をドリルで開ける。
2 きれいな仕上がりになるよう、やすりで木材全体をきれいに磨く。
3 塗装する場合は組み立てる前に塗装したい木材すべてを細部まできれいに塗る。
4 各側板Bの長辺側の端から20mm内側、短辺側の下端から26mmの位置の両側2カ所に下穴を開ける。
5 ④の下穴の位置に底板の短辺部分を写真のように合わせビスでとめる。コーナークランプがあると直角に固定してくれるので便利。
6 各側板Aの長辺の20mm内側、短辺の19mm内側の位置の両側4カ所に下穴を開ける。
7 側板Aに下穴を開けたら、⑤で組み立てたものを合わせビスでとめたら完成。



【工具】ドリルドライバー、ドリルビット2mm、ポアビット15mm、ドライバービット、紙ヤスリ180番、スリムビス25mm 12本、コーナークランプ(あれば)、塗料

【材料】※厚さはすべて12mm
・側板A 縦100mm×横250mm×2枚
・側板B 縦100mm×横120mm×2枚
・底板 縦100mm×横200mm×1枚

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

TEL 0120-123-389

世界トップクラス

身体が本当に必要とする、奇跡の天然水

フリーダイヤル24時間受付中!

50代・60代・70代・80代の皆様へ

平金商店の文具博士
鎌田店長

大事な予定をしつかり管理



時間ごとに予定が書き込み、1日の予定が見やすいバーチャル型の手帳

猛暑が続いた今年の夏ですが、暦の上ではすでに秋です。季節を象徴する商品の一つにカレンダーや手帳がありますが、お店によっては2022年の商品がすでに店頭で並んでいることも。手帳を使う人が何を大事にしているのか表れるアイテムだと思っています。1年間使い続けるので、表紙のカラーやデザイン、サイズもこだわられるポイントだと思いますが、手帳の人気のフォーマットは大きく分けて3点あります。

一つ目は月間ブロック型。カレンダーのように二カ月を見通して使えるタイプです。このタイプは薄手の商品が多く、コンパクトなものを選べば軽く持ち運びが可能です。曜日の始まりは、カレンダーと同じ見方ができる日曜始まりのほか、月

二つ目は、週間シート型。シニア世代でも使っている方が多いと思いますが、左側に一週間のページがあり、右側がメモ欄になっているタイプの手帳です。記入箇所がたくさんあるのでいろいろと書き込めるのが良い点です。

三つ目は、バーチャル型。こちらは、時間と予定の管理どちらにも必要な方に向いています。時間軸に従って予定を記入していきますので、一目で一日の流れが分かりますし予定の重複を防ぐことも可能です。

来年の手帳を買う際、今年のものと同じ手帳を買った方が多いと思いますが、左側か、今使っているものを持参されると良いでしょう。お店で商品が探しやすいです。



左が月間ブロック型、右が週間シート型の手帳。仕事用とプライベート用で使い分けもおススメ

平金商店パスティル館
盛岡市着町8-18
（着町アーケード南側）
☎019(652)2881

阿部陽子の

ほくほくトレッキング

第23回 就志森 769.8m



(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

九戸村の「就志森」を知ったのは、かれこれ十数年前になる。「志に就く」という格調高い山名をみて、すぐにでも登りたいと気が急いだ。

ある日の岩手山で、九戸村山友会の皆さんとすれ違った。見知らずの登山者が立ち話をするのはまああることだが、縁は異なるもの、不思議なもの、こんな千載一遇は滅多にない。「九戸っそれなら就志森でしょ、登りにいきます」と私は勢い込んだ。

保護など、就志森はほとんど進化し続けている。特に、戸田小学校児童が再開した夏山登山や冬のカンジキ体験は秀逸だった。今回、尻滑りの斜面を歩いたと聞き、私もさっそく肥料袋を一枚ゲットしておいた。「志に就く森」を贈る意気込みが

塩・海産物の交易がなされたという。岩手にはツクシが三つある。葛巻町のツクシ森や突紫森と同じく就志森もまた、尖った頭を野草の「つくしんぼ」に例えたりしている。

さて、登り



盛夏の屋下がり、就志の頭にガスが流れていく。草花はいきいきと、嬉しそうに咲きほこる

「志に就く森」を贈る

そこから十年、山友会による道の整備と案内板の設置、山頂展望の確保や植物

ともユニークだ。

国道340号が中央を貫く九戸村は、農業が盛んな緑の大地である。北流する瀬月

市・戸町・葛巻町の境にありと続く。かつては九戸村から峠を越え、時には就志森の脇をとおり、米や

登って行くと二戸町海岸へ至る林道に出る。左へ200m進めば6合目。昔は、就志森の中腹で馬を放牧したそ

の古い農家の庭先が登山口となる。

北に折爪岳、西に稲庭岳や七時雨、遠くに岩手山を望む展望の山頂である。三角点のほか、岩手山神社の

ごちやませのハナモグラ語だ。この時代の彼でしよう。この作品の脚本家だった若き井上ひさしは、キザで腹黒い事



文 山田 裕幸
藤村有弘の巻

藤村有弘は、前回の東京オリンピックの頃、NHK総合テレビタワの人気人形劇「ひよこりひよたん島」の「大統領」ドン・ガバチヨ氏の声で人気を博していましたが、これにたいして「ガバチヨ氏」で…。

すし、これまた映画をよく見ていた漫画家赤塚不二夫も「おそ松くん」の珍キャラクター、おフランス帰りの「自慢」のイヤミ氏考案のヒラチヨ氏の声で人気を博していましたが、これにたいして「ガバチヨ氏」で…。

邦画も衰退期に入った1970年代、彼がいた日活の経営も傾き、もうガバチヨ氏のキャラクターを拜める機会はないものと思っていました。

ら、ナント東映で連発する「スベ公映画」の一作大原麗子主演の「三匹の雌蜂」は、彼の見せ場を作ります。フ

金メダルラッシュで盛り上がるオリンピックの熱気のなか、コロナ感染者の増加でパラリンピックの開催を心配しつつこの原稿を書いています(汗)。この記事が出る頃には無事に開催されているとよいのですが。

さて、パラリンピックは、未

「預貯金」「土地」「建物」です。で緩和されたのが「小規模宅地等の特例」です。この特例は元々「土地を空き地のままにせず自己の居住用として順当な規模の建物があれば土地評価額を80%分差引かれる」というもので、仮に5000万円の評価の土地があった場合、4000万円差し引かれ土地の評価は1000万円になる、ということです。法改正で「完全分離型」の二世帯同居も特例対象となり、二世帯同居の建築のメリットがさらに増えています。「相続」は親子や兄弟が争う「争続」にもなりかねないのでよくよく注意が必要です。相続対策はみんなが元気づけようという平和的に、親身になってくれる住宅メーカーをシニアズで見つけて味方に付けるのも得策です。

宅建士 戸塚昌博

相続人が妻と子一人だった場合、合計7000万円が控除されています。ところが改正後は3000万円+相続人一人につき600万円と大幅に控除額が引き下げられたことで相続税を支払わなければいけなくなった世帯がかなり増えています。相続税は遺された預貯金が少ない場合でも土地建物があればかかります。もはや他人ごとではなくなりました。

2015年の法改正で一気に身近な問題となりました。

法改正前までは「控除額5000万円+相続人1人につき1000万円」だったので、仮に夫が亡くなり法定

「預貯金」「土地」「建物」です。で緩和されたのが「小規模宅地等の特例」です。この特例は元々「土地を空き地のままにせず自己の居住用として順当な規模の建物があれば土地評価額を80%分差引かれる」というもので、仮に5000万円の評価の土地があった場合、4000万円差し引かれ土地の評価は1000万円になる、ということです。法改正で「完全分離型」の二世帯同居も特例対象となり、二世帯同居の建築のメリットがさらに増えています。「相続」は親子や兄弟が争う「争続」にもなりかねないのでよくよく注意が必要です。相続対策はみんなが元気づけようという平和的に、親身になってくれる住宅メーカーをシニアズで見つけて味方に付けるのも得策です。

宅建士 戸塚昌博

宅建士が教える住まいの豆知識 vol.6

オリンピック・パラリンピックの成功を祈りつつ考える平和な相続税対策

「預貯金」「土地」「建物」です。で緩和されたのが「小規模宅地等の特例」です。この特例は元々「土地を空き地のままにせず自己の居住用として順当な規模の建物があれば土地評価額を80%分差引かれる」というもので、仮に5000万円の評価の土地があった場合、4000万円差し引かれ土地の評価は1000万円になる、ということです。法改正で「完全分離型」の二世帯同居も特例対象となり、二世帯同居の建築のメリットがさらに増えています。「相続」は親子や兄弟が争う「争続」にもなりかねないのでよくよく注意が必要です。相続対策はみんなが元気づけようという平和的に、親身になってくれる住宅メーカーをシニアズで見つけて味方に付けるのも得策です。

宅建士 戸塚昌博

ユニオングループはコロナウイルス感染症予防対策に取り組んでいます。

ユニオングループ

株式会社 宮崎商店 TEL.019-613-7707 (代表)
株式会社 飛鳥商事 TEL.019-601-5575 (代表)

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

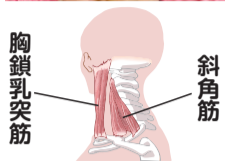
体のお悩み募集中
リクエストにお答えします



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

盛岡も暑い日が続く冷房を使う機会が多く、気づかぬうちに実は体が冷えているという方も多いのではないのでしょうか。

今回は首回りの筋肉のセットコンディショニングです。冷えると不調につながりやすい首回りを整えることで首・肩こりの改善はもちろん、顔のたるみが気



【ポイント】
終わった後は首鎖骨周りがスッキリし顔が小さくなることも。朝晩の顔のお手入れついでに整えてみては。 ※日本コンディショニング協会のメソッドを使用しています。

岩手の先人
こぼれ話
第1回

那珂通世と自転車

宮沢賢治学会 副代表理事
佐藤 竜一



青山霊園にある那珂通世の墓

健康志向も手伝って自転車の輸入を始めています。当車がブームとなっていて、日本に登場したばかりの頃はとても高価な乗物でした。1894(明治27)年、名古屋の中村商会が自転車

「ダルイ、食欲が無い、眠れない」。連日の猛暑とマスク生活は、夏バテに拍車をかけそう。夏バテ予防には、規則正しい生活と食事、適度な運動。今回は、しっかりと食べて夏バテ予防をとりあげたいと思います。

夏バテは、
どうしておこるの?

例えば、真夏のスーパー。魚や肉コーナーは寒くゆっくりに出ないほど冷房が効いていますが、一歩外に出ると猛暑で気温と湿度が極端に変化します。体は自律神経の働きで暑さを感じると汗をかき、熱を放散して体温を下げます。気温と湿度の差を繰り返して感じると、自律神経の働きが乱れて、胃腸の疲れ、食欲不振、倦怠感、不眠などの夏バテ症状がでてくるのです。

①水分を意識して取る
暑い頃、体重の約60%は水分。高年齢になると水分の貯蔵庫でもある筋肉量が減ること、50%に減ります。また「口渇中枢」も減退するので、喉

②よく噛み、栄養バランスを
涼しげな種類は食欲がなくても喉越しが良く食べやすいですが、よく噛んで食べる

③ビタミンB群の補給
夏バテ予防にはビタミンB群の補給が大切です。なかでもビタミンB1は糖質(ご飯、パン、麺など)をエネルギーに変える時に必要な

④夏バテ解消レシピ
ビタミンB1量No.1の豚肉、カリウムの多い長いも、胃液の分泌を促し、クエン酸を含む梅、青じその「長いもの豚肉巻き」は夏バテ予防にぴったりの一品です。

MORIO祭 30%還元! 期間中MORIOペイ決済でポイントが30%還ってくる! MORIOペイ Powered by yomichi

敬老の日 感謝の気持ちに お花のギフトを添えてはみせんが 楽天市場での購入はコチラから! 花のまりちゃん

秋先取り! 旬の味覚 取り揃えております TOMATOMA フェザン店 地方発送承ります

『いつも、あなたと未来と』 ICT技術での問題解決を “まごころ” を込めてサポートします! エクナ株式会社 本社:盛岡市中央通1丁目6番30号

僕と同じ思いをする人を減らしたい Hachi(ハチ)は、そんな思いからつくったみまもりサービスです。実家の親が突然倒れた。脳梗塞を患って仕事をやめた。 Hachiとは、Hachiは誰でも簡単に見守り、見守られるシンプルなサービス。



いわて医療通信【元気で人生を楽しむために】

4. 『ロコモティブ症候群』 ロコモを引き起こす運動器の病気

今回は「ロコモを引き起こす運動器の病気」について説明していきます。

「立つ」「歩く」などの移動能力の低下、すなわちロコモを引き起こす運動器の病気は、主に膝や腰の加齢による変化が原因になります。

機械も長年使うと歯車が減って調子が悪くなるように、年をとることで運動器もさまざまな変化が生じてきます。

膝は人が立ったり歩いたりするのに最も重要な関節です。膝でロコモの原因になるのは「変形性膝関節症」です。

読んでいた本のなかに「使わない箇所の筋肉は、使われる」という文章を見つけた。面白い表現ですね。

今年も暑いとコロナ禍で外出を控え、在宅時間が長くなると歩行するための筋肉もさぼり始めて使方を忘れるかもしれません。

近頃の整形外科開業医の先生に相談されることをお勧めします。最後に4回の連載をお読みいただきありがとうございます。

田島吾郎 岩手医科大学附属病院 整形外科



使わない筋肉を 増やささない

今年も暑いとコロナ禍で外出を控え、在宅時間が長くなると歩行するための筋肉もさぼり始めて使方を忘れるかもしれません。その結果、動作性が落ちて動きのキレが悪くなってしまう。筋力は何歳からでも鍛えるようになったというも

「使わない箇所の筋肉は、使われる」という文章を見つけた。面白い表現ですね。

今年も暑いとコロナ禍で外出を控え、在宅時間が長くなると歩行するための筋肉もさぼり始めて使方を忘れるかもしれません。その結果、動作性が落ちて動きのキレが悪くなってしまう。筋力は何歳からでも鍛えるようになったというも

滋養強壯 コンクレパン

こんな時にオススメ!

- ◆色々な病気で体力が衰えているとき
- ◆発熱で体力が消耗しているとき
- ◆肉体的疲労のとき
- ◆胃腸障害や栄養障害
- ◆妊娠中・授乳期などの栄養補給

宮手薬店 宮手薬店 盛岡市本町1-17-26

知ってる? シニアの穴場スポット

cafe SUNNY

アウトドア気分でコーヒーを

盛岡市西部公民館を北方向に少し進むと壁が白く「Cafe SUNNY」と書かれた木の看板が目印の建物が見えてきます。店内に入るとカジュアルな服装がよく似合う店主の佐藤潤哉さんが笑顔で出迎えてくれます。佐藤さんは盛岡市出身で子どもが2人、父親に釣りやキャンプ、スキーによく連れて行ってもらい、今でもアウトドアが好きで休みの日は山やキャンプにでかけ自然を満喫しています。服にも興味があり、いつか古着屋を開きたいと高校卒業後は仙台の販売士資格が取れる専門学校へ進学します。しかし卒業して盛岡に戻ると古着屋が立ち並んでおり自分の古着屋を開くのは諦めスポーツ店で販売の仕事を始めます。「キャンプや登山に行ったら美しい景色を見ながら飲むコーヒーは格段においしいと何度も感じ、40歳になったらカフェを開きたいと考えていました。高校時代、通っていた喫茶店のママさんの人柄が素敵で慕って店に来る常連さんが多く、食後の一杯にぴったりです。コーヒー豆の種類や軽食メニューなども豊富なので登山中に一息つける山小屋を目指す気分でお気に入りメニューを探しに行ってみませんか。

盛岡市南青山町3-8
019(656)0199

木の家が好き! 見学相談会

家族ファーストの気晴らし時間をサイエンスホームの木の家で!

ひのきの家で 自由な暮らし

多彩な壁紙で視覚的にも豊かな生活を実現

木の温かみが伝わる無駄のないレイアウトが魅力

コスバ抜群の癒しプランでリゾート感を楽しむ

Rクラス2階屋スタイル 味わいのある昭和モダンの家

Rクラスロフトスタイル 色彩の家

Sクラス2階屋 気取らないシンプルライフの家

Rクラスロフトスタイル 心が晴れるアジアンコテージの家

お得な特典! ご予約の上初来場の方 QUOカード 3,000円分 プレゼント!

ひのきWキャンペーン 申し込み受付中!

- 1 ひのきの柱をまるごと ※対象:Rクラス 新築1棟分プレゼント
- 2 価格はそのまま ※対象:Sクラス ひのきの柱にグレードアップ

サイエンスホーム ひのき

見学会場 盛岡市下太田下川原78-2 パラシオン1F

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

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。

旧平戸・木伏界限（後編）



前号に続き、旧平戸・木伏界限を案内しよう。盛岡駅は当初、仙北町に建設することになっていたが、地元の猛反対により予定地は平戸地区に移った。駅建設予定地となった平戸は市内からは夕顔瀬橋を渡って迂回するルートしかなかったため、不便さを解消するために新橋建設が計画された。ところが、これが政争に巻き込まれて建設費が市議会で認められず、当時の石井県令(知事)が市内の有力者に働き

かけて金と人を出し合い、突貫工事の末、駅の開業に間に合わせて1890(明治23)年に開通橋を開通させたのです。民間出資で建設した橋は当初有料制だったことから不評を買い、結局、翌年の8月に盛岡市が買収し公道となりました。駅前地区がにぎやかになるのは、日清・日露戦争を経て物資や人の輸送量が増大し、旧国鉄関連の施設や工場が整備拡充された明治後期になってからのこと。

木伏では、この一帯の地戦後、地元の人たちが中心となって復興させた駅前通は新しい盛岡の玄関にふさわしい街路に整備されました。次に大きく様変わりしたのが1982(昭和57)年の新幹線開業に伴う駅前再開発。駅ビルの新装に合わせて街並みも大きく変わり、木伏は旭橋の架橋で区切られ、開運橋寄りには「啄木であい道」という緑地も整備され、2019(令和元)年にはその木伏緑地に、新たな憩



風のうた

イワテ奇談漂流

文 高橋政彦

常陸坊海尊

海尊を取り巻く北行伝説を妄想する

衣川合戦の朝、仲間11人とともに山寺参拝に出かけ、そのまま逃亡したとされる義経家臣がいる。主君を見捨てた裏切り者。常陸坊海尊である。果たしてそれは真実か。

まず不思議なのは、この逸話、軍記物語の『義経記』には記されていないが、鎌倉幕府の正史『吾妻鏡』には記述がないこと。海尊という名すら登場しないのだ。もちろん、この2つは成立年代が大きく異なる。『吾妻鏡』は1300年頃、『義経記』は1420年頃の成立である。そもそも勝者に

「義経北行伝説」である。まず義経主従側にとって妄想してみた。海尊一派は北行ルートを確保する交

う時、私のような謎学偏愛家は、そこに何かしらの裏があるのではないかと、説に思いを寄せた。次に頼朝側に立って妄想してみた。義経が北へ逃げたらしいという情報が入る。平泉を襲撃したが、守ることに

ねないという怖さが残った。いたからかもしれない。

信頼と満足

毎日の生活に安心をお届けします

- 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

くらしを支える水より良い生活環境の創造に努める

有限会社 **伸栄設備**

管工事/水道衛生工事/水道衛生保守

TEL.019-645-1320 FAX.019-645-0679
〒020-0124 盛岡市厨川二丁目8-21

電球が替えられない
修理をお願いしたい
ここに電気が欲しいと思ったとき
TV・BS・CSアンテナ工事
家の設備が古くなってきた
などなど、電気の困った…解決します!

でんぎに関するお困りごとはありませんか?

親切丁寧! こんなどき、お気軽にお電話ください!

各種内線工事、仮設工事、一般家庭の小さな工事から、ビル、工場、高圧電気工事、土木まで

～地域を明るくする～

有限会社 **渡辺電気**

TEL.019-646-8950
FAX.019-646-8956 月～金 8:00～17:00 定休日/土日祝
盛岡市上堂 3-20-10 (ホームック上堂店より徒歩5分)

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**

60歳からの生活をサポートする。

もりいんシニアライフローン

または、最高の本・支店までご相談ください。

シニアプラン

詳しくは、「ローンプラザもりいん」
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)

サービス付高齢者住宅

やまぼうし桜台

【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・野菜を育てています

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 (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もお使いみち自由!

【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

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

大好評、お得なスタンプカード! 来場1回につき1ポイント

平日無料5プレー券進呈!

岩手ゴルフ倶楽部

http://www.iwategolf.co.jp

コンペ割引実施中お気軽にお問い合わせください

9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
セルフデー	セルフデー	セルフデー	セルフデー	セルフデー	セルフデー	レディースデー
¥6,130	¥4,700	¥6,680 (食事付)	¥8,330	¥9,430	¥6,130	¥8,330
〈月例〉十字屋杯	新山友の会 定例 コンペ	新山友の会 定例 コンペ	新山友の会 定例 コンペ	新山友の会 定例 コンペ	新山友の会 定例 コンペ	レディースデー
¥9,430	¥6,130	¥6,130	¥6,130	¥6,130	¥6,130	¥8,330
4部門選手権(予選)	4部門選手権(予選)	4部門選手権(予選)	岩手県親善ゴルフ大会	セルフデー	セルフデー	レディースデー
¥9,430	¥6,680 (食事付)	¥6,130	¥4,700	¥4,700	¥6,680 (食事付)	¥8,330
4部門選手権(決勝)	OP まつたけ祭り	OP まつたけ祭り	セルフデー	セルフデー	セルフデー	レディースデー
¥9,430	¥9,430	¥6,680 (食事付)	¥4,700	¥9,430	¥6,130	¥8,330
OP花巻温泉杯	OP まつたけ祭り	OP まつたけ祭り	OP まつたけ祭り	OP まつたけ祭り	OP まつたけ祭り	OP まつたけ祭り
¥9,430	¥6,130	¥6,130	¥6,130	¥6,130	¥6,130	¥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。



切らずにフェイスリフト
音波により皮膚の深部のたるんだスマス筋膜に熱を与え、収縮させて引き上げ、皮膚のハリを回復させるものです。もちろん即効性も

8月・9月キャンペーンも行っていきます。
お気軽にお問い合わせください。

抗ウイルス効果のある空気清浄機を各室に設置し、院内の触れる部分のこまめな消毒、滅菌スリッパも設置し、皆様に安心して受診いただけるように**万全の対策**をとっております。

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

リフトと言え、従来のリフトと引き上げる方法が、一番効果的で、よく知られていますが、まだ切る勇気がない方やたるみが切らなほど強い方には、お勧めの施術です。人間の顔は、年を取るにつれ顔の表情筋が萎縮し、張力が弱

今回お勧めの施術は、超音波により皮膚の深部のたるんだスマス筋膜に熱を与え、収縮させて引き上げ、皮膚のハリを回復させるものです。もちろん即効性も

最先端たるみ治療

さくら美容形成クリニック 田崎院長に聞いた



院長 田崎 治子

リフトと言え、従来のリフトと引き上げる方法が、一番効果的で、よく知られていますが、まだ切る勇気がない方やたるみが切らなほど強い方には、お勧めの施術です。人間の顔は、年を取るにつれ顔の表情筋が萎縮し、張力が弱

今回お勧めの施術は、超音波により皮膚の深部のたるんだスマス筋膜に熱を与え、収縮させて引き上げ、皮膚のハリを回復させるものです。もちろん即効性も



縄文自由研究会

仲間による縄文自由研究会が発足。縄文について楽しく学ぼうと、本や新聞、資料を持ち寄って、縄文に関

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＞
■男の介護道
内容：一人暮らしの方、家族を介護されている方の暮らしに役立つ男性向けの教室
対象：桜城地区・西厨川地区にお住まいの65歳以上の男性
定員：10名程度 ※応募多数の場合はお断りする場合があります。
日程：令和3年9月～令和4年1月まで毎月1回(全5回)
第1回「介護保険と認知症について知ろう!!」
9月27日(月)13時半～14時半※第2回以降の日程などについては参加者に追って連絡します。
場所：アイーナ6階 団体活動室2
その他：全コース(5回)参加していただいた方に記念品をプレゼントします。
申込期間：9月22日(水)まで 参加費：無料
申込先：盛岡駅西口地域包括支援センター ☎606-3361
＜生きがい推進係＞
■結婚記念祝品の贈呈
内容：結婚50年を迎えたご夫婦を対象とした「結婚祝賀会」を実施しています。新型コロナウイルスの感染拡大防止を鑑み、祝賀会の開催は中止とし希望者に記念品を贈呈します。
対象：昭和46年1月1日～同年12月31日までに結婚したご夫婦
申込期間：9月1日(水)～9月30日(水) 必着
申込先：各地区老人クラブ会長または市役所長寿社会課内結婚祝賀会実行委員会へ(詳細は広報もりおか9月1日号をご覧ください)
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松園老人福祉センター(西松園二) 9月10日(金)10時～12時 定員15人
②青山地区活動センター(青山三) 9月15日(水)13時半～15時半 定員15人
③津志田老人福祉センター(津志田西二) 9月27日(月)10時～12時 定員15人
④玉山総合福祉センター(浪民字泉田) 9月28日(火)10時～12時 定員20人
⑤永井地域交流活性化センター(永井23) 9月30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

「岩手の基層文化は縄文」と一致。「1万年の間、極寒や暑さをどう乗り越えたか」の「縄文と弥生の間の続縄文があったとの見方も」「定住しながら、どこまで広域移動したの」「ストーンサークル(環状列石)は、共生や循環をイメージさせる」「土器はデザイン性が高く、アート感覚が強い」など自由な思い描いていました。一戸町が初

任地の元県職員、佐藤順さん(66)は、「縄文は深く面白い。土偶の神秘性に興味があり、これから楽しく学びたい」と向学心に燃えています。御所野縄文博物館の鈴木雪野学芸員は「今後、さまざまなイベントを開催します。シニアの方々にはぜひ遺跡に来て、縄文の世界をイメージしてもらいたい」と話していました。

盛岡生活文化研究室 大森ふじお

1万年前の縄文文化は「縄文」と一致。「1万年の間、極寒や暑さをどう乗り越えたか」の「縄文と弥生の間の続縄文があったとの見方も」「定住しながら、どこまで広域移動したの」「ストーンサークル(環状列石)は、共生や循環をイメージさせる」「土器はデザイン性が高く、アート感覚が強い」など自由な思い描いていました。一戸町が初

任地の元県職員、佐藤順さん(66)は、「縄文は深く面白い。土偶の神秘性に興味があり、これから楽しく学びたい」と向学心に燃えています。御所野縄文博物館の鈴木雪野学芸員は「今後、さまざまなイベントを開催します。シニアの方々にはぜひ遺跡に来て、縄文の世界をイメージしてもらいたい」と話していました。

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＞
■男の介護道
内容：一人暮らしの方、家族を介護されている方の暮らしに役立つ男性向けの教室
対象：桜城地区・西厨川地区にお住まいの65歳以上の男性
定員：10名程度 ※応募多数の場合はお断りする場合があります。
日程：令和3年9月～令和4年1月まで毎月1回(全5回)
第1回「介護保険と認知症について知ろう!!」
9月27日(月)13時半～14時半※第2回以降の日程などについては参加者に追って連絡します。
場所：アイーナ6階 団体活動室2
その他：全コース(5回)参加していただいた方に記念品をプレゼントします。
申込期間：9月22日(水)まで 参加費：無料
申込先：盛岡駅西口地域包括支援センター ☎606-3361
＜生きがい推進係＞
■結婚記念祝品の贈呈
内容：結婚50年を迎えたご夫婦を対象とした「結婚祝賀会」を実施しています。新型コロナウイルスの感染拡大防止を鑑み、祝賀会の開催は中止とし希望者に記念品を贈呈します。
対象：昭和46年1月1日～同年12月31日までに結婚したご夫婦
申込期間：9月1日(水)～9月30日(水) 必着
申込先：各地区老人クラブ会長または市役所長寿社会課内結婚祝賀会実行委員会へ(詳細は広報もりおか9月1日号をご覧ください)
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松園老人福祉センター(西松園二) 9月10日(金)10時～12時 定員15人
②青山地区活動センター(青山三) 9月15日(水)13時半～15時半 定員15人
③津志田老人福祉センター(津志田西二) 9月27日(月)10時～12時 定員15人
④玉山総合福祉センター(浪民字泉田) 9月28日(火)10時～12時 定員20人
⑤永井地域交流活性化センター(永井23) 9月30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

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＞
■男の介護道
内容：一人暮らしの方、家族を介護されている方の暮らしに役立つ男性向けの教室
対象：桜城地区・西厨川地区にお住まいの65歳以上の男性
定員：10名程度 ※応募多数の場合はお断りする場合があります。
日程：令和3年9月～令和4年1月まで毎月1回(全5回)
第1回「介護保険と認知症について知ろう!!」
9月27日(月)13時半～14時半※第2回以降の日程などについては参加者に追って連絡します。
場所：アイーナ6階 団体活動室2
その他：全コース(5回)参加していただいた方に記念品をプレゼントします。
申込期間：9月22日(水)まで 参加費：無料
申込先：盛岡駅西口地域包括支援センター ☎606-3361
＜生きがい推進係＞
■結婚記念祝品の贈呈
内容：結婚50年を迎えたご夫婦を対象とした「結婚祝賀会」を実施しています。新型コロナウイルスの感染拡大防止を鑑み、祝賀会の開催は中止とし希望者に記念品を贈呈します。
対象：昭和46年1月1日～同年12月31日までに結婚したご夫婦
申込期間：9月1日(水)～9月30日(水) 必着
申込先：各地区老人クラブ会長または市役所長寿社会課内結婚祝賀会実行委員会へ(詳細は広報もりおか9月1日号をご覧ください)
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松園老人福祉センター(西松園二) 9月10日(金)10時～12時 定員15人
②青山地区活動センター(青山三) 9月15日(水)13時半～15時半 定員15人
③津志田老人福祉センター(津志田西二) 9月27日(月)10時～12時 定員15人
④玉山総合福祉センター(浪民字泉田) 9月28日(火)10時～12時 定員20人
⑤永井地域交流活性化センター(永井23) 9月30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



セイコー創業140周年記念 限定モデル
品番:SBGN023 6月発売予定
価格:605,000円(税込) 限定 2,021本
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/

読者プレゼント
cafe SUNNY様より
SUNNY オリジナルブレンドドリップコーヒー
「シニアの穴場スポット」で紹介したcafe SUNNY様で人気の苦味とコクが深い味わいのSUNNYオリジナルブレンドのドリップコーヒーを2個セットで5名様にプレゼント。 ※賞味期限が製造日から2カ月となっておりますのでお早めにお召し上がりください。

シニアズ編集部より
爽風涼菓 あまなつゼリー
甘夏の甘酸っぱい果肉を閉じ込めた、今の時期にぴったりの爽やかでみずみずしいゼリーの詰め合わせ1箱12個入を1名様にプレゼント。

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。9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 ㈱ウインドクロス内シニアズ編集部 読者係まで
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。

WINS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

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

WINS本宮 (4周年バチコ、15周年バチコ、20周年バチコ)

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

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

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

モデルルーム公開中



あっとホーム
TEL 019 635-6000

自分を変える努力

インターネットの普及とともにデジタル技術も進化を続け、身につけられるウエアラブル端末なども身近になりました。そんな可能性を秘めるデジタル技術で世界を変えたいと熱意を燃やすのがAPTECH株式会社代表の大西一朗さん。アップルジャパンなど海外IT企業に勤めデジタル製品の設計や開発・販売に携わってきた人物です。

大西さんは3人きょうだいの長男として盛岡に生まれ、高校を卒業後は一年浪人し東京の大学へ進学します。「1人倍努力してきたが才能がある人には勝てなかった。誰にも負けないものがないと未来はない」と思い、大学二年生のときに、英語のニュースなどを聞き続け、頭に染み込ませるといって学習を繰り返したと振り返るうちに流ちょうな英語ができるほどの語学力が自然と身についたそう。

大学を卒業し数年後、就職した会社で自分だけのスキルを得ようと孤軍奮闘。慣れないパソコン作業で疲弊しますがMacが導入され衝撃を受けたと言います。「当時、デスクトップ型パソコンは珍しく操作が簡単で初めて買いたい」と感動しました」と振り返ります。Macに魅了された大西さんは詳しいことを聞きにアップルに足繁く通い、持ち前のハングリー精神とその熱意を買われスカウトされます。憧れの会社で働きたいと大西さんは入社を決意。抜群の語学力で外国人社員とも難なく交流を深めていきます。

新しい技術が世界を変える
アップルに転職したとき、製品のユーザーは少なく展示会を開いてもなかなか人が集まらなかったそう。「展示会で人の列を作りたい、思いついたのがアップルのボールペンをノベルティとして配ることでした。とても好評で開場前から行列ができて展示会は大盛況でした」とこれを機に今までにないマーケティング戦略を次々と編み出し売上を伸ばし、録し平均的なデータを取れば、体の異変に気づき重篤化を防げるのではと考えました。同時期に岩手の両親が自宅で転倒したり、耳が遠くなり電話に気づけず出られなかったり、万が一のとき心配でした。きつと同じ状況の人は多いはずと思い、離れていても家族を見守れるシステムを作ろうと決意しました」と大西さんの新たな挑戦が始まりました。

起業場所を探していたとき、八幡平市のITで起業したい人を集めたプログラミングスクール「ハイレベルで驚き、この出身者として開発したい、ここをシリコンバレーのようなIT企業が集まる新しい産業を生み出す場所にした」とAPTECH社を八幡平市に設立。「操作に慣れない人でも使える構造と助けを呼べる仕組みの設計に苦勞しましたが、医療者や技術者、みんなで議論を重ね心拍数や歩数などの情報を計測し共有できるように開発。体調の変化を察知でき、もしものときはすぐに助けが呼べる見守りアプリ「Hachi」が誕生しました」と完成まで長い道のりだったそう。「今後は世界中の人がHachiを使えるようにしたい」と意気込む大西さん。その熱意はインターネットのように世界に広がっていきます。

デジタルで世界を変える
APTECH株式会社 代表取締役 大西一朗さん(61)
1959年、盛岡市出身。日本大学芸術学部を卒業後、1年間のアメリカ留学を経験。アップルコンピュータ株式会社、ライブピクチャージャパン株式会社、シスコシステムズ株式会社などでデジタル製品の開発やマーケティングの仕事に携わり、現在はAPTECH株式会社代表取締役を務める。見守りアプリ「Hachi」は八幡平市の「はち」が由来となっている

多忙ながらも順調な毎日を送っていた大西さん、57歳のとき脳梗塞を患います。「自分が病気になると思わなかった。倒れる数日前、バイタルの数値がおかしかったためウェアラブル端末に毎日数値を記録し平均的なデータを取れば、体の異変に気づき重篤化を防げるのではと考えました。同時期に岩手の両親が自宅で転倒したり、耳が遠くなり電話に気づけず出られなかったり、万が一のとき心配でした。きつと同じ状況の人は多いはずと思い、離れていても家族を見守れるシステムを作ろうと決意しました」と大西さんの新たな挑戦が始まりました。

コロナウイルス感染症による自粛期間中、あまり利用していない人でもネット通販で買い物するのが可能性が高いです。サイト内やメールの日本語表記がおかしかったり、注文確認メールが来なかったり、商品が届かなかったり違うものが海外から届くというのも特徴です。被害に遭わないため購入前に次のことに注意し確認してみてください。

- ① 商品の販売価格が大幅に割引されている。
② 正規のサイトのURL表記と異なっている。
③ 事業者の住所がない、またはおかし住所になっている。
④ 連絡先が問い合わせフォームやフリーアドレスになっている。
⑤ 当該サイトに関するトラブルの情報がないか確認する。

もし利用して不安なことがあったり、トラブルに遭ってしまった場合はすぐに消費者ホットライン(電話188)へ。

花巻温泉 特別宿泊券 佳松園物語
【販売期間】2021年10月24日(日)まで
ご利用期間 2021年11月1日(月) ~ 2022年3月31日(木)
特選プラン 「至福の佳松園」
◆お部屋:3間タイプ(和室/12畳+10畳+リビング)又は(和洋室/10畳+6畳+洋室ツイン)※全室禁煙
◆夕食:お部屋にて特選会席 ◆朝食:お部屋にて和食膳
料金
1泊プラン1口 50,000円 (諸税込)
2泊プラン1口 92,000円 (諸税込)
お料理・サービスはそのままに、お得にご利用いただける1泊プラン、2泊プランをご用意いたしました。またお料理、お部屋をグレードアップした「至福の佳松園」も同時発売。大切な方への贈り物などにもご利用下さい。
佳松園のお料理とお部屋をグレードアップ
TEL. 0198-37-2111 花巻温泉公式サイト 検索

LOCAL LIFE STYLE NEW OPEN
MANA UP MORIOKA
ランチボックスも豊富にご用意してお待ちしております。
デリバリーもしております。
Eat Local Love Local
by MIFUJI Catering
Lunch box, deli, coffee, sweets and many cute shop
〒020-0023 盛岡市内丸 6-12 1F
☎050-8881-0575 営業時間 10:00~18:30