

人がつながらるまちづくり



盛岡市都市整備部長

高濱 康亘さん(34)

東京都三鷹市出身。東京大学大学院修士課程修了。景観デザイン・都市計画を専門とし、東日本大震災後の2年間、大槌町の復興計画に携わる。2013年に国土交通省入省、宮城県石巻市の復興事業などを経て、2019年4月から盛岡市都市整備部長。大学時代はアカペラに熱中し、ハモネプ2008に出場。休日は盛岡生まれの愛娘と手をつなぎ、のんびりまち歩きを楽しむ

盛岡への配属 地域連携に向けて

カフェ、居酒屋、ジェラートショップ：開運橋のたもとに広がる木伏緑地は、2019年9月のオープン以来、市民も観光客も楽しめる盛岡の新たな賑わいの場として幅広い世代に愛されています。市の財政負担を抑えながらまちの魅力を高めようと、「公募設置管理制度(ParkPOD)」をいち早く活用したこの事業は、全国で3番目の制度運用となり、緑の芝生にウッドデッキ、コンテナショップが並ぶ開放的な景観は、2021年度グッドデザイン賞に選出されました。オープン目前の2019年4月、国土交通省から盛岡市都市整備部長に着任した高濱康亘さん。基礎自治体への出向を強く希望していた高濱さんにとって、「歴史と文化のあるまち」という印象を抱いていた盛岡市への配属はとても嬉しかったといいます。

「実際は甘くなく、大変なこと続きでしたね」と当時を振り返る高濱さん。半年後のオープンに向け、本格的な工事がスタートした頃でした。忘れられないのは、地域住民が発した「女性や子どもが寄り付かない場所になる」の一言。説明不足から生じた地域住民との認識の違いを解消するため、町内会を回りました。若者の流出対策、駅前中心地、材木町をつなぐハブとしての役割、財政面の効果など、

盛岡の未来を担う プロジェクトが進行中

木伏緑地に続き、盛岡市では盛岡城跡公園、中央公園でも「ParkPOD」を利用した整備を進めています。このほか、今秋開業予定の盛岡バスセンター、2023年春リニューアル



木伏緑地の風景

人と人のつながりが 盛岡の大切な財産

休日、まち歩きを楽しむ高濱さん。なかでも盛岡城跡公園周辺のエリアが好まれている。内丸・菜園界隈にお気に入りの店が多いとのこと。着任直後のまだ知り合いない人も少なく、コーヒーの美味しい喫茶店を見つけ何度か通ううち、マスターから別の喫茶店を紹介され、そこから次々と盛岡の人やモノ、場所とつながっていったといいます。

木伏緑地の整備目的から丁寧な説明し対話することで、地域からの声は「しっかりとやってくれ」というものへ変化。最終的には、地域住民にとって大切な場所を地域・行政・民間の連携でもっといい場所にしていくというパートナー関係へつながり、地域と共に舟運文化の復活にも取り組むなど良好な関係が続いています。

盛岡の未来を担うプロジェクトが進行中

木伏緑地に続き、盛岡市では盛岡城跡公園、中央公園でも「ParkPOD」を利用した整備を進めています。このほか、今秋開業予定の盛岡バスセンター、2023年春リニューアル

MS&AD
MS東北株式会社
保険の相談は **019-623-2400** 担当 荒木田
MS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
東北6県に20支店で展開中。

一杯のコーヒーから♪

大森ふじおのシニアナビ

「一杯のコーヒーから夢が広がるの一杯のコーヒーの花咲くこともある」昭は、欠かせませんね。会話も弾み、夢も広がります」とカフエファンを自認。最近30冊目の本を書き上げた作家の佐藤竜一さん(62)にとっては、「一人のときは、コーヒーをすすりながら、小説を読みます。カフエと本は相性が良い。書きたい本のアイデアも湧きますね」と、読書や発想に花が咲くようです。この歌の3番は「ことりさえずる春もくる」。そろそろ春の足音も。気になっていたカフエで、「一杯のコーヒーから、春からの夢を思い描いてみてはいかがですか。」盛岡生活文化研究室 大森ふじお

「4番目の珈琲店」で

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

AURA nismo e-POWERの走りが、ニスモのスピリットで進化。

サイエンスに裏付けされたロー&ワイドなフォルム、熱き走りの意志をまとうさまざまな専用装備が、AURA NISMOのダイナミックなパフォーマンスを体現する。

Photo: AURA NISMO、ボディカラーはビュアホワイトパール(SP)/スーパーブラック 2トーン(※XAB)(特別塗装色)、ステアリングスイッチ(ド/レ)ハンドドライブアシストディスプレイ設定、オーディオ、ハンズフリーホン、プロパイロット+統合型インテリジェントディスプレイ+USB電源ソケット(タイプA 2個、タイプC 1個)+ワイヤレス充電器+NissanConnectナビゲーションシステム(地デジ内蔵)+NissanConnect専用車載通信ユニット(TCU/Telematics Control Unit)+ETC2.0ユニット(ビルトインタイプ)+プロパイロット(ナビリンク機能付)+プロパイロット緊急停止支援システム(SOSコール機能付)+SOSコールは、セットメーカーオプション、NISMO専用チューニングRECARO製スポーツシート(前席)、NISMO専用ワードアールはオーナメントに似ていないオプション。

3月8日は国際女性デー

ジェンダーって何?

生物学的な性別に対して社会的・文化的に作られる性別のこと。男性や女性が「どうあるべきか」「どう行動すべきか」「どのような外見であるべきか」と決めつけることで苦しい思いをする人が多くいることを知っていく必要があります。

国際女性デーとは

1904年3月8日にニューヨークで婦人参政権を求めたデモをきっかけに、女性の権利を求めた活動は続き、国連は1975年を「国際婦人年」とすることを宣言。女性の働き方や生き方について考える日として3月8日が「国際女性デー」に制定されました。

ジェンダー平等について考える

「ジェンダー平等」とは、一人ひとりが性別に関わらず平等に責任や権利、機会を分かち合い、あらゆる物事を一緒に決めること。今の社会では男性の役割や責任、女性の役割や責任など性別で働き方や選択肢が決められてしまうことがあります。世界では法律や制度を変えたり、教育やメディアを通しての意識啓発で、社会的・文化的に作られたジェンダー(性別)を問い直し、その人の個性や能力を十分に発揮できる社会を作る取り組みが行われています。

ひとひと、一女と男、ともに参画する社会をめざして

もりおか女性センター

女性センターとは、女性の自立と社会参画を支援し、「男女共同参画」を推進する拠点。講座の実施、活動場所の提供、情報発信、相談事業などを行っています。



女性が抱える、家庭や職場、身の回りの悩みを専門相談員と一緒に考えます。性別や社会通念にとらわれず、あなたらしい生き方を支援します。

相談受付 019-604-3304 (予約優先)

月・火・金: 10時~17時 / 水・木: 10時~20時

国際女性デー映画上映会

開催日: 令和4年3月5日(土)
会場: おでってホール(プラザおでって3階)
※コロナ感染症拡大防止に伴い、中止になる場合もあります。

2022年の国際女性デーのテーマは **持続可能な明日に向けて、ジェンダー平等をいま** 2本の映画で深く考えるきっかけに!

【時間】10:00~10:10 開会/主催者挨拶
10:10~12:00 映画上映①「ペアテの贈りもの」(92分) 2004年/日本
ミニトーク: 平賀 圭子(もりおか女性センター 前センター長)
13:30~15:40 映画上映②「ドリーム」(127分) 2016年/アメリカ
【対象】テーマに関心のある方 【定員】映画①、②ともに各50人
【入場料】無料(託児:有料、対象は6カ月から未就学の子ども先着3人、1人に付き1回500円)
【申込】2/18(金)10時から、ホームページの申込フォームまたは、電話にて先着順に受付
【お問い合わせ先】〒020-0871盛岡市中ノ橋通1-1-10 プラザおでって5階(もりおか女性センター)
TEL:019-604-3303 FAX:019-601-4031 (担当:奥平)

ペアテの贈りもの



出典:「ペアテの贈り物」公式サイトより

日本国憲法に、「法の下での平等」と「家庭における両性の平等」など女性の権利を盛り込んで草案したペアテ・シロタ・ゴードンの功績を描いたドキュメンタリー。ピアニストの父のレコードがある紫波町のあらびす記念館を訪ねるところから物語が始まります。

ドリーム



© 2016 Twentieth Century Fox Film Corporation. All rights reserved.

人種差別が横行する1960年代初頭のアメリカで、初の有人宇宙飛行計画を陰で支えたNASAの黒人女性スタッフの知られざる功績を描く伝記ドラマ。数学的才能をもつ3人の黒人女性が差別と闘いながら、地球周回軌道飛行を成功させるために奔走する。

もりおか女性センターの5つの機能

◆学ぶ 学習・研修の機会

男女共同参画をテーマにした各種講座等を企画・実施するとともに、市民の自主的な活動を支援しています。

◆知る 情報提供・収集の場

女性問題や男女共同参画社会実現のための図書・資料を収集し提供しています。

◆出会う・力をつける 活動促進・交流の場

知識や技能の習得、日常生活に役立つ各種講座を実施し、女性センターでの出会いを通じて発足した自主活動グループ等に活動の場を提供しています。

◆悩み・考える 女性相談

女性が抱えている悩みを女性の視点でとらえ、解決方法をともに考え、支援する相談事業を行っています。

◆課題を探り、解決策を考える 調査・研究事業

地域の女性たちが抱えている課題を掘り起こし解決策を見つける、調査・研究を行っています。

【お問い合わせ先】

〒020-0871 盛岡市中ノ橋通1丁目1-10
プラザおでって5階 TEL:019-604-3303
開館時間: 9時~21時30分(土日祝 9時~17時)
休館日: 毎月第2火曜日、年末年始



香りとお風呂を楽しまる

雪解けの3月は、春彼岸に合わせてお墓参りの予定を考え始める頃ですね。お墓参りにはお線香を持っていきますが、最近のお線香にはどんな商品があるのでしょうか。

お線香はご仏壇用とたいして香りそのものを楽しむ商品があり、香りの種類も豊富です。白檀、沈香、伽羅の香りがする本格志向のものから、ラベンダー、石鹸、花の香りなど日常の生活に馴染むもの。キャンディーやカレー、メロン、珈琲、チョコレートといった食べ物のお線香を練りこんだお線香などもあり、さまざまです。故郷が好きな香りや、忙しい現代の生活様式に合った商品といえます。

また、お線香と共に火を灯すろうそく。火災の心配も少なく、火災の心配も少ないお線香の燃焼時間ですが、ろうそくにも燃焼時間が約10分という小さいサイズがあります。また、「まろやかな香り」が特徴で、15cmの商品が多いと思いきや、それくらいの長さです。それくらい長い長さで燃焼する時間は20~25分程度です。最近では7~10cmのミニサイズが増えています。また、「まろやかな香り」が特徴で、15cmの商品が多いと思いきや、それくらい長い長さで燃焼する時間は20~25分程度です。最近では7~10cmのミニサイズが増えています。

鎌田店長の文具発見

平金商店の文具博士

左からカメヤマ株式会社 鎌倉殿の13人 紫陽花の香りのお線香 ¥1,100 約135mm、株式会社日本香堂 宇野千代のお線香 淡墨の桜 ¥880 約70mm、カメヤマ株式会社 桜華の雅 ¥1,100 約70mm(全て税込価格)

カメヤマ株式会社 いちはかり 桜 ¥2,750(税込)単三アルカリ乾電池2本使用で、連続点灯時間約150時間

019(055)2881

冬オリピックとパラリンピックに挟まれた今日この頃、「春だ春だ」と言われるようになってきましたね。しかし、岩手で暮らす皆さまにおかれましてはまだまだ冬に挟まれた気候じゃないか、北京という勝負だ。と感じておられることと思います。さて今シーズンには東京都心でも大雪が観測されるほど寒い冬になりました。それでも日中は太陽の日差しが心地よく、南面の縁側で日向ぼっこを楽しめるくらい暖かくなったりもしますよね。これはなぜかと言いますと「太陽の輻射熱」の作用が働くからなんです。 輻射熱は、体を芯から温める熱です。例えばこたつや電気ストーブなども輻射熱を利用した暖房器具で、体芯からじんわりと温める効果があります。輻射熱タイプの暖房器具は部屋全体を暖めることには向いていないので対流式タイプの暖房器具(エアコンなど)と併用すれば快適に暮らせます。 真冬でも日向ぼっこできるほどの温かみを感じる太陽の日差しなのですが、冬の日は窓の位置(高さ)の関係で軒を伸ばせば夏場は南面から太陽の日差しはあまり入ってきません。逆に夏場の日差しは西日が凄いのので西側の窓は小さく設計されています。打って変わって今の家づくりは省エネ住宅にするために、なるべく窓を小さく設計する傾向があり、省エネ基準のデータでも窓が少ない住宅のほうが高く評価されています。しかし、実際に暖房などのエネルギー消費計算してみると南面の窓が大きい家の方が窓の小さい家よりもエネルギーを節約できる場合もあります。特に岩手県の場合、寒地といえ太平洋側なので冬でも日照時間は長めなので、日照取得を考えると日向ぼっこができるくらい大きめの窓が南面に一つくらいあっても良いかと思えます。 耐え忍んだ今シーズンの冬、寒さ対策に関する課題がいくつも浮き彫りにされたことでしょうか。シニアズに広告を掲載している住宅メーカーを巡って頼れるスタッフを選んで、準備は打てるはず。なんなら涼しい夏だって実現可能。いざ出陣です。ま、もう少し暖かくなると路面の雪が解けてからでも間に合いますけどね。 宅建士 戸塚昌博 宅建士が教える住まいの豆知識 vol.12 今こそ、家族の熱量を憧れの住まいづくりに

Hachi(ハチ)とは

Apple Watchを装着した方をご家族などがリアルタイムで見守るサービスです。

- もしもの時の簡単SOS発信
- 健康・体調・位置情報の確認
- 体調変化時の通知・ビデオ通話

離れていても、心はそばにいつでもどこでもHachiが見守ります。

さまざまなシーンに応じて「Hachi」は幅広く活用可能

個人でのご利用例

- 離れて住むご家族(ご両親、学生さん)お子様の見守り
- 働き盛りの方や持病のある方の体調管理
- アスリートのコンディショニング
- 登山や海や山でのお仕事にも

法人でのご利用例

- 介護施設や訪問診療での利用者の見守りや業務の効率化
- 屋内外でのワンオペ作業での安全管理
- コロナ患者の遠隔診療

みまもりサービス「Hachi」公式販売代理店

ケア・ルーツ info@care-roots.com
TEL 019-613-8423 FAX 019-613-6535
〒020-0052 岩手県盛岡市中太田新田25-583

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

食生活が気になるシニアたちに向けた簡単料理企画

健康おやぢごはん



遊食屋FujiNext 藤原和広さん

【第4回】鶏ひき肉と野菜の蒸し焼き

鶏ひき肉で低カロリーに

牛、豚、鶏のなかで一番カロリーが低い鶏ひき肉。鶏むねひき肉を使い、食物繊維やビタミンが豊富な野菜と組み合わせたカロリーオフな一品をご紹介します。

〈作り方〉

- 1 長いものを皮をむき、エリンギは布巾で軽く拭く。
- 2 パプリカは縦半分に切り種を取る。半分にした1つを縦方向に8等分に切る。
- 3 餡を作る。長ネギをみじん切りにしボウルに入れ、鶏ひき肉と調味料Aと合ませる。漬しながらごまをふき、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- 4 ポリ袋に切った野菜と片栗粉を入れる。野菜に片栗粉がかかるように袋を振って混ぜ合わせる。
- 5 ④に餡を載せ、1個ずつ大葉で巻く。
- 6 フライパンにオリーブ油を引き焼いていく。両面に焦げ色がついたら、水を入れ蓋をし、蒸し焼きにする。
- 7 水分がなくなり火が通っていれば取り出す。キッチンペーパーで余分な油と水分を取った後完成。



鶏むねひき肉(100g)、長いも(140g)、エリンギ1本、パプリカ(1/2個)、長ネギ(20g)、ごま(大さじ1)、大葉(8~10枚)、片栗粉(大さじ2)、オリーブ油(大さじ2)、調味料A(しょうゆ・みりん・塩こしょう各少々)

1食約332kcal



落花生を食べるとき、茶色の薄皮をむいて食べてしまうことは多いですが、実は薄皮には抗酸化作用で注目を集めるファイトケミカル「レスベラトロール」が豊富です。

落花生を食するとき、茶色の薄皮をむいて食べてしまうことは多いですが、実は薄皮には抗酸化作用で注目を集めるファイトケミカル「レスベラトロール」が豊富です。

浸透圧、酸・塩基平衡の維持など、生命維持に重要な働きをしていますが、ナトリウムの尿中への排泄を促進し血圧を下げる効果もあります。この血圧を下げる効果は塩分の多い食生活では得にくいので、落花生は味付けしていない素焼きの物を選びましょう。

落花生はたんぱく質、糖質、食物繊維、ビタミンE、マグネシウムなども含む、バランスの良い食品です。先に述べた研究で落花生摂取量が多いグループは、脳卒中16%、脳梗塞20%、循環器疾患13%、発症リスクが低下したと報告されています。また腹持ちも良いので、間食を落花生にするこ

広告内に『ミック』が隠れています！
みつめてね！

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。
もりんシニアライフローン

シニアプラン

詳しくは、「ローンプラザもりん」
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・野菜を育てていただけます

電話：019-667-1977
住所：盛岡市桜台2丁目18-2

古美術品・レトロ品買取

整理のことなら

和泉屋

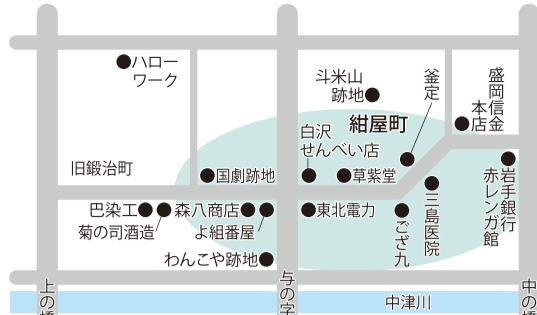
生前整理
遺品整理
断捨離

080-1697-8180

UNION 3つの約束

- 1 日々の癒しや潤いを探究し、お客様が求めるエンターテインメントへ進化させていく。
- 2 お客様にとっての明日、遊技業界にとっての未来を変えていく。
- 3 街に笑顔と潤いを与え、街を変えていく。

GROWING UP UNION GROUP



前号に続き盛岡らしい「紺屋町」をご案内してまいりましょう。紺屋町を歩けばお分かりの通り、風格のある銀行に挟まれた通りを北に向かうと道が「くの字型」になっていますが、この屈折した道がまた城下町の風情を醸し出しています。

これは昔、今の勤労福祉会館のあたり一帯に「斗米山」といわれた小さな岩山があったため直進できなかつたのだそうです。

節分には多くの方が落花生(ピーナツ)を食べたと思いますが、節分が過ぎると、食べる機会が少ないという方も多いのではないのでしょうか。落花生を食べている人は、脳卒中、特に脳梗塞の発症リスクが低いことが日本人7万人以上を対象とした調査で明らかになっています。今回は落花生の栄養と効果を改めて見てみたいと思います。

オレイン酸、リノール酸が豊富

落花生といえば「太る、ニキビ」などのイメージがありますが、それはエネルギーの7割以上が脂肪で占められているからです。しかしその組成は不飽和脂肪酸のオレイン酸(オリーブ油に多い)が49.1%、リノール酸(大豆・コーン油に多い)が30.5%を占めます。

カルシウムが豊富

落花生は高カルシウム食品の一つで、20粒で152mgのカルシウムを含んでいます。カルシウムは骨を強化(さび)させる、老化、がん、動脈硬化などの生活習慣病の原因にもなります。そのため、日々の食生活では抗酸化作用のある食品をしっかりと取る必要です。落花生の薄皮ごと食べることでレスベラトロールが取りやすくなります。

カリウムが豊富

落花生は高カルシウム食品の一つで、20粒で152mgのカルシウムを含んでいます。カルシウムは骨を強化(さび)させる、老化、がん、動脈硬化などの生活習慣病の原因にもなります。そのため、日々の食生活では抗酸化作用のある食品をしっかりと取る必要です。落花生の薄皮ごと食べることでレスベラトロールが取りやすくなります。

生命活動を営みますが、一部は活性酸素に変化します。活性酸素は体内の細菌などを攻撃しますが、過剰な活性酸素は体を酸化(さび)させ、老化、がん、動脈硬化などの生活習慣病の原因にもなります。そのため、日々の食生活では抗酸化作用のある食品をしっかりと取る必要です。落花生の薄皮ごと食べることでレスベラトロールが取りやすくなります。

ここは以前、野村胡堂や宮沢賢治が盛岡中学を受験する際に宿泊した三嶋屋という老舗旅館だったところだ。

「莫座九」の先には、金融と貿易の商いを手広くやっていた南部藩随一の豪商

「鍵屋」がありました。明治新政府の謀略で4代目村井茂兵衛の時に没落してしまっています。跡地には沢栄一が興した第一国立銀行の支店が置かれ、支配人として従兄の尾高惇忠が赴任、盛岡の産業振興と人材育成に多大な影響を及ぼしました。

中津川の対岸にある県庁の往來のために架けた銀行橋と呼ばれる橋がありましたが、洪水で流失後改め

盛岡ブランドの元祖ともいえる南部紫根染の伝統を継承している「草紫堂」、南部鉄器の「釜定」、南部せんべいの「白沢せんべい店」、

「森八商店」、そしてこのほど化粧直しを終え、新しい街角交流施設として生まれ変わりました。

変わって「旧よ組番屋」などの建物が、今も紺屋町らしいたたずまいを守っています。

風景の記憶としては、与の字橋のたもとに「元祖わんこそば」の暖簾を出していた「わんこや」や、紺屋町から旧鍛冶町に続く名だたる商家の家並みの一画に、

岡最大の映画館「国劇」があったことがとても懐かしく思い起こされます。



案内役 真山重博

紺屋町界限(後編)

もりおかいにしえ散歩 58

案内役 真山重博



● 年齢とともにシワやほうれい線などの悩みが深刻化しますよね。

● そんなお悩みに当クリニックでは、腫れや内出血が出ない、レーザー治療「ハイフ」をおすすめいたします。

● ハイフは超音波で皮膚の土台に熱を与え、皮膚を収縮させ、たるみを引き上げます。持続効果は6カ月〜1年程度、お肌の深い層でコラーゲンを増やすので、お肌にハリが出るような効果も感じられると思います。

● フェイスラインも引き締めますので小顔効果も期待できます。また、たるみが少ない方でも老化防止としても大変人気のあるレーザーです。

● こんな方に適応

● フェイスラインがもたつく

● ほうれい線やマリオンネットラインが気になる

● 肌のハリツヤがない

● 眉と上脛が下がってきた

2月、3月キャンペーンも
行っています。
お気軽にお問い合わせください。

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

※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: おおむね60歳以上の盛岡市民
開催日程: ① 青山地区活動センター(青山三) 3月16日(金)13時半~15時半 定員15人
② 永井地域交流活性化センター(永井23) 3月24日(金)13時半~15時半 定員15人
③ 太田老人福祉センター(上太田細工) 3月25日(金)10時~12時 定員20人
申込先: 市役所長寿社会課生きがい推進係 ☎603-8003

かなんのよる活 こころをかたちへ~文字と水引~
3/11(金)、18(金) 19時~20時半
ボールペンや筆ペンなどで文字を美しく書くポイントを学んだり、お祝い事に使える水引細工をステキに手づくりする、夜に開催する講座です。
会場: 盛岡劇場・河南公民館 2階 ミニホール
参加費: 800円(材料費など全2回分、1回目に集金します)
定員: 18歳以上の盛岡市民 12名(原則、全2回参加可能な方、高校生は保護者の同意が必要です)
申込み: 2月19日(日)10時より電話または来館にて先着順で受付
問合せ: ☎019-622-2258(河南公民館)

母の待つ里
著: 浅田次郎 / 新潮社
刊 1,760円(税込)

「母」はもういない。母の死から立ち直れない女医の古賀夏生。社会的地位も高く、金銭的

田精一、介護していた母親の死から立ち直れない女医の古賀夏生。社会的地位も高く、金銭的

自動検温
赤外線
センサー
設置

WINS本宮

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

最先端で自然なたるみ治療
院長 田崎 治子

年齢とともにシワやほうれい線などの悩みが深刻化しますよね。

そんなお悩みに当クリニックでは、腫れや内出血が出ない、レーザー治療「ハイフ」をおすすめいたします。

ハイフは超音波で皮膚の土台に熱を与え、皮膚を収縮させ、たるみを引き上げます。持続効果は6カ月〜1年程度、お肌の深い層でコラーゲンを増やすので、お肌にハリが出るような効果も感じられると思います。

フェイスラインも引き締めますので小顔効果も期待できます。また、たるみが少ない方でも老化防止としても大変人気のあるレーザーです。

こんな方に適応

フェイスラインがもたつく

ほうれい線やマリオンネットラインが気になる

肌のハリツヤがない

眉と上脛が下がってきた

アートフェスタいわて2021
一岩手芸術祭受賞作品・推薦作家展+岩手県美術選奨受賞者作品展
3/5(土)~3/21(月)・(祝)
開館9時半~18時(入館は17時半まで)
プロ、アマを問わず、日ごろから制作活動を行っている県人作家の作品が一堂に会する展覧会。第74回岩手芸術祭美術展10部門の3賞および推薦作家による作品約100点に加え、令和元年度美術選奨受賞者5名の作品もご紹介します。
会場: 岩手県立美術館 企画展示室
観覧料: 一般500円(600円)、高校生・学生300円(350円)、小学生・中学生150円(200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!
岩手で夢をかなえよう!
「農業を始めたい人の相談会」
3/16(水) 13時半~15時半
定年退職後に農業を始めたいとお考えの方など、岩手県で新たに農業にチャレンジしたい方々に対する個別相談会を開催します。
会場: ジョブカフェいわて盛岡菜園センタービル5階
入場料: 無料(要事前申し込み)
問合せ: ☎019-623-9390(岩手県農業公社)または ☎019-621-1171(ジョブカフェいわて)

見知らぬ故郷へ帰る
「母」はもういない。母の死から立ち直れない女医の古賀夏生。社会的地位も高く、金銭的

田精一、介護していた母親の死から立ち直れない女医の古賀夏生。社会的地位も高く、金銭的

ウインズ本宮はお客様と従業員の安全・安心を最優先に考え
感染予防対策に取り組んでいます。

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

背中やお悩みの募集
体のお悩み募集
リクエストにお答えします

今年の冬は、雪かきや凍結した路面の歩行により肩や背中周りがガチガチになってしまい、コリハリを感じている方が多いようです。

今回は、背中周りのこわばりを改善するエクササイズをご紹介します。立ったままでも座ったままでもできるので、ちょっとしたスキマ時間におすすめてください。

【やり方】
① 背中を丸め首の力を抜き、頭を垂らす。
② 脇の下(肩甲骨の外側、前鋸筋)を手でおさえ腕を

このエクササイズを行うと背中が楽になり、腕の上がりが良くなります。
※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。

新・純邦楽ユニット WASABI
5/24(火) 18時15分開場 19時開演
吉田兄弟の兄・吉田良一郎が中心となって、和楽器の奏者で結成したユニット。雅で叙情的な世界観だけでなく、迫力のある「和のバンド」のグルーブで魅了します。
会場: キャラホール
入場料: 全席指定 一般4,500円(5,000円)、U-25チケット(25歳以下対象)2,500円(3,000円) ※()は当日料金
販売: 3/3(金)からキャラホール、盛岡市民文化ホール、盛岡劇場、姫神ホール、カワトクなど
問合せ: ☎019-637-6611(キャラホール)

子育て支援の有償ボランティアを募集
~事業説明会~
0歳から小学6年生までのお子さんの一時預かりなどを行う有償ボランティアを募集します。
日時: 4月13日(日) ① 10時~12時まで
② 13時半~15時半まで
4月18日(月) ③ 10時~12時まで
④ 13時半~15時半まで
5月13日(金) ⑤ 10時~12時まで
⑥ 13時半~15時半まで
※全6回のうち希望する日時をお知らせください。
会場: 盛岡市総合福祉センター(若園町2-2)
申込み: 4月4日 9時から電話による受付
問合せ: ☎019-625-5810
(盛岡市ファミリーサポートセンター)

シニアズブックカフェ さわや書店 栗澤順一
見知らぬ故郷へ帰る
「母」はもういない。母の死から立ち直れない女医の古賀夏生。社会的地位も高く、金銭的

田精一、介護していた母親の死から立ち直れない女医の古賀夏生。社会的地位も高く、金銭的

シニアズ編集部より
特選紀州南高梅
はちみつ漬 500g
まろやかな蜂蜜を加え熟成させました。ご飯のお供にはもちろん、焼酎、お茶漬けなどちょっとした時にお召上がり頂けます。500gを1名様にプレゼント。

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、希望の商品、どこでシニアズを見たか、面白かった記事・広告をご記入の上、ご郵送ください。応募締切は3月20日当日消印有効です。当選は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 横ウインドクロス内シニアズ編集部 読者係まで

健康笑顔を作る「ゆるのび体操」
認定インストラクター 中田ゆきえ先生

今年の冬は、雪かきや凍結した路面の歩行により肩や背中周りがガチガチになってしまい、コリハリを感じている方が多いようです。

今回は、背中周りのこわばりを改善するエクササイズをご紹介します。立ったままでも座ったままでもできるので、ちょっとしたスキマ時間におすすめてください。

【やり方】
① 背中を丸め首の力を抜き、頭を垂らす。
② 脇の下(肩甲骨の外側、前鋸筋)を手でおさえ腕を

このエクササイズを行うと背中が楽になり、腕の上がりが良くなります。
※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。

読者プレゼント
遊食屋Fuji Nextより
すぐ食べれる
盛岡じゃじゃ麺

簡単調理のゆでいらず、常備しやすい常温保存ができるじゃじゃ麺です。裏面にはちーたんたんの作り方も記載。3食入り2名様にプレゼント。
※刻みネギ、きゅうり、紅しょうがは付属されておりません。

シニアズ編集部より
特選紀州南高梅
はちみつ漬 500g
まろやかな蜂蜜を加え熟成させました。ご飯のお供にはもちろん、焼酎、お茶漬けなどちょっとした時にお召上がり頂けます。500gを1名様にプレゼント。

シニアズ編集部より
特選紀州南高梅
はちみつ漬 500g
まろやかな蜂蜜を加え熟成させました。ご飯のお供にはもちろん、焼酎、お茶漬けなどちょっとした時にお召上がり頂けます。500gを1名様にプレゼント。

WINS本宮

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

FM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 岩泉 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

Senior's

大人のための情報紙 シニアズ

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

モデルルーム公開中



あっとホーム
TEL 019 635-6000



笑顔を守る防犯隊

中村 正蔵さん(74)

岩手県防犯隊長連絡協議会会長
盛岡市防犯隊 総隊長

1947年生まれ、盛岡市出身。盛岡農業高等学校を卒業後、農協に就職し共済の業務を担当。盛岡市防犯隊の前身となる飯岡地区防犯隊の第一期生として入隊し地域の防犯活動に務める。消防団にも所属し、現在は顧問として消防団の活動を見守る

盛岡市防犯隊への入隊

令和2年、結成50周年を迎えた「盛岡市防犯隊」。盛岡市内で防犯活動に取り組み都南地区隊、東地区隊、西地区隊の3隊が一体となり「盛岡市防犯隊」が結成されました。総隊長の中村正蔵さんは盛岡市防犯隊の前身となる飯岡地区防犯隊の立ち上げから所属し、57年間地域のために防犯活動を行ってきました。

防犯活動57年の原点

住民に防犯を呼びかける広報活動や祭事・行事の警備活動、地域の防犯対策の活動などを熱心に行います。

中村さんは家業を継ぐため盛岡農業高等学校へ進学。卒業後、農家を継ぎますが父親を早くに亡くしたこともあり、家族を支えるため農協に就職します。「40年間、共済担当で交通事故の事務処理をしてきました。事故が起きると現状把握のため必ず現場に行きました」と現場に向かう頻度は多かったと言います。「両者に和解してもらったが大変で、お互いどこかを妥協してもらい納得できる答えを探しました。1カ月ほど終わることもあれば長いと1、2年かかりました。死亡事故を扱うこと

一番の防犯対策は一人ひとりの心がけ

現在、盛岡市防犯隊の主な活動は季節ごとに行う広報車での呼びかけやチラシを配る広報活動、駅前においてある自転車の鍵かけ点検や警察と連携し地域で行われる行事の警備活動など。「地道な活動だけど、一人ひとりの心がけが一番の防犯対策だ」と思い、呼びかけをかけてもらうこともあり、現場に呼ばれます。「砂利道が人の形に凹んでいて衝撃の強さに驚きました。捜索活動で暗い林の中に入っていくのを感じます」と中村さん。過去の経験から今も地元で犯罪や事故を出したくないと強く思い活動しています。「盛岡市は犯罪や事故が少ない地域だと思いが、最近では詐欺の話が多く広報紙で注意を呼びかけています。自宅など皆さんの防犯への意識が高まれば地域全体で安心できるまちづくりが可能だと思っています」と熱く語ります。安心して笑顔で過ごせるまちがあるのは、総隊長である中村さんの「事故や犯罪で生まれる悲しい声をなくしたい」という思いが盛岡市防犯隊に強く根付いているからでしょう。

LOCAL LIFE STYLE
MANA UP
MORIOKA

3/3 girl's day ひな祭り 限定bento (予約販売のみ)

Eat Local Love Local

by MIFUJI Catering

地元食材を使用した健康志向のミニスイーツ ALL 260円(税込)

※季節によって内容が変わります。

Lunch box, deli, coffee, sweets and many cute shop

〒020-0023 盛岡市内丸 6-12 1F
☎050-8881-0575 FAX 050-8881-0565



「SNSで、大手百貨店の免税店の閉店セールという広告を見てクリックした。大手百貨店のロゴの通販サイトに移り、約28万円の海外ブランドのバッグが約2万円と大幅に値下げされていたので購入した。個人情報を入力し進むと、確認画面がないまま注文完了になった。その後、偽通販サイトだとわかったが申込み完了メールなど届いていないので連絡先がわからない。「大手百貨店の大型免税店が閉店にあたり在庫処分価格の格安セール」という広告を見つけたアクセスした。約3万円以上する腕時計が約1万円になっており注文し、代金引換で商品が届いたが動かず偽物だとわかった。

サイト広告から誘導

百貨店の偽通販サイトに注意

百貨店が高級ブランド品を大幅な割引価格で販売することは通常ありません。支店や免税店の閉店を口実に信じ込ませようとすることが多いようです。百貨店が高級ブランド品を大幅な割引価格で販売することは通常ありません。支店や免税店の閉店を口実に信じ込ませようとすることが多いようです。百貨店が高級ブランド品を大幅な割引価格で販売することは通常ありません。支店や免税店の閉店を口実に信じ込ませようとすることが多いようです。

あなたの身近に、「シリウスグループ」

私たちは、マイホームを取得することがゴールではなく、建てた後に家族で楽しく暮らすことが大切で、家はその思い出の舞台になってほしいと考えております。「シュガーホーム」はシリウスグループが運営するオリジナルブランドです。岩手県の気候に合わせた仕様を考え、岩手県にあった価格帯で、地元ならではの情報を提案してまいります。

私たち「シュガーホーム」はお客様の思い出作りのパートナーでありたいと願っています。

価格もサイズもリアルでフル装備の住宅展示場
まちなか展示場
待望の平屋がご覧いただけます！

最新情報が盛りだくさんのHP！
キャンペーンに見学などのイベント情報も更新中！岩手の土地情報もチェックできます。まずはwebへ！

「パパとママ、みんな笑顔」で家づくり
SUGAR HOME シュガーホーム

北上店 0120-971-070 北上市さくら通り1-6-23
盛岡店 0120-418-324 盛岡市本宮6丁目26-15
盛岡西店 0120-322-147 盛岡市みたち3丁目2-37

シュガーホーム 検索