

2022.8月号 無料配布

【月刊227号】次号/8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

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

大人のための情報紙 シニアズ
Seniors

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



歌うことは輝くこと

歌うまおばあちゃん

吉田 久子さん (84)

1938年生まれ、盛岡市出身。16歳でコロムビアレコード全国歌謡コンクール岩手県予選2位に入賞。80歳で「花として生きて」83歳で「岩手の子守唄」をリリース。高峰三枝子の「情熱のルンバ」エト邦枝の「カスバの女」など情景が浮かぶ昭和20~30年代の歌謡曲がお気に入り。次女はシンガーソングライターの吉田朋代さん

歌との出会いと別れのコンクール
「歌うまおばあちゃん」と親しまれ、福祉施設や学校などで伸びやかな歌声を響かせる吉田久子さん。昨年「コロステラス盛岡」で開催したコンサートでは、一人で9曲を歌い上げるなど、年齢を感じさせないパワフルな活動を続けています。

本番では「灯台守」を歌い見事3位に入賞。「カレーライス」が80円の時代に、賞金を200円いただきましたと嬉しそうに話します。岩手女子中学校に入学すると、嬉しい再会が。「音楽の先生がお祭りで歌の審査員をしていた方だったんです」と笑顔に。その先生に誘われて、歳末助け合いイベントなどで歌う機会が増えています。

60年以上の時を経て再び歌い始める
しばらく歌うことから遠ざかっていた久子さんですが、新聞の記事に懐かしい先輩の名前を見つけ、連絡を取りました。オーディション以来全く歌っていない久子さんに、その先輩は「歌はいいものだから歌いなさい」と背中を押してくれました。

こうして久子さんは再び歌と向き合い、79歳の時に歌声を解き放ちました。音楽教室で久子さんを指導するTomozoさんのプロデュースで、オリジナル曲「花として生きて」を80歳でリリース。「初めて楽譜を見た時は、すごくいい曲だけど難しく覚えていけなかつた」と当時の不安を振り返ります。

機会が多い久子さんには、忘れられないエピソードがあります。「老人福祉施設の慰問にうかがった時のことです。施設の方が話しかけても表情もなく、全く反応しない一人の女性がいました。その方が、私が歌い出した途端に手拍子をとり、声は出ていきました。音口を動かさずとも、音楽の力はこれほどすごいものなのかと感動しました」と表情を輝かせる久子さん。施設の慰問は、エネルギーをいただけて帰ってくることも多いとのこと。毎回緊張しますが、少しでも楽しい時間を過ごしてくれれば嬉しい、誰かのためにやるならば歌い甲斐があったと、最近、久子さんはザ・ピーナッツの「恋のバカンス」を歌い始めました。「秋に音楽教室の発表会があるんですが、私よりずっと若い女性から一緒に歌いましょうとお誘いいただきました」と嬉しそう。若い仲間から元気をもらい、教室に通うことで足腰も鍛えられ、こうして歌を歌うことが心の支えになっているといいます。



毎週バスでレッスンに通うことも体力・筋力維持の秘訣。教室では最年長のお姉様

情的な歌声が響いています。



お気に入りシェアしてワクワク

盛岡生活文化研究室
大森ふじお

大森ふじおのシニアナビ

新たなシニアの集まり

盛岡市立下橋中学校の昭和45年に卒業した同窓生(67、68歳)12人ほどが集まる、Kアートカフェもその一つ。数年前から、市内中心部の施設を借り、月に1回のペースで集まっています。カフェを楽しみながら、この1カ月で読んだ本、観た映画や絵画、気に入った音楽などを取り上げて、

MS&AD MS東北株式会社
保険の相談は 019-623-2400
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。

盛岡日産モーター
電気自動車になった日産の軽
SAKURA 日産サクラ
本店 岩手県紫波郡矢巾町高田第14地割6-2 Tel.019-611-1123
盛岡北店 岩手県盛岡市上堂四丁目1-12 Tel.019-641-5321

Season color
四季の彩りに包まれるシーズンカラーをはじめとした、全15色をラインアップ。

日産サクラ誕生記念
電動車購入サポート
キャンペーン
新車で購入時に使える
購入支援金最大50万円をプレゼント
EV・e-POWER車が対象!
おクルマの購入をご検討の方にプレゼント!

食生活が気になるシニアたちに向けた簡単料理企画

健康おやじごはん

【第9回】低カロリーなひじきチャーハン

遊食屋FujiNext 藤原和広さん



水溶性食物繊維が多く含まれているひじき。糖分の吸収を緩やかにする働きがある。食後の急激な血糖値の上昇を防ぐことが期待できます。塩分が気になるときは減塩のものや水煮をみじん切りにする。卵は割りほぐしておく。

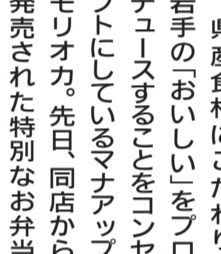
1 たけのこをさいの目状に切り、水洗いをし、ざるに上げる。
2 しいたけの石突きを取り、荒みじん切りにする。しいたけは手でほぐし、長ねぎはみじん切りにする。卵は割りほぐしておく。

3 ひじきを煮をパックから取り出し、キッチンペーパーで包み水気を切る。
4 フライパンにオリーブ油を敷いて熱し、たけのこ、きのこ、長ねぎの順に炒める。
5 香りが出てきたらひじきを入れ炒める。
6 ごはんを入れて漬

作り方

ごはん200g、たけのこ水煮100g、ひじき煮(惣菜パック)60g、卵1個、長ねぎ20g、しいたけ30g、しめじ60g、オリーブ油大さじ1、調味料(和風だし、塩、しょうゆ、コショウ)各少々、飾り用万能ねぎ、とびっこ、紅シヨウガ少々

1食約321kcal



食後の血糖値上昇を防ぐ

しながら混ぜ、調味料を入れて味付けをする。

7 卵を入れて炒める。

8 器に盛り、仕上げに万能ねぎ、とびっこや紅シヨウガをのせて使うのがおすすめ。

岩手の「おいしい」をプロデュースすることをコンセプトにしているマナアップ Morioka。先日、同店から発売された特別なお弁当「マナアップ・ボックス」が今、注目されています。メニューは大槌町「MOMU」の鹿肉缶詰シチューを使用したロールキャベツ、マナアップのローストビーフなど季節ごとに変わる内容で楽しめるというもの。

塩分制限の実際②

加工食品・外食の塩分と減塩の工夫

慢性腎臓病の予防や食事療法で大切な塩分の制限。引き続き、今回は加工食品・外食の塩分と減塩の工夫を取り上げたいと思います。

注意したい加工食品の塩分(表1)

塩分の多い加工食品の摂取量・回数を減らすことで減塩が可能です。手軽で食べやすいベーコンやハムなどの加工肉類、ちくわなどの練り製品には漬物と同じくらいの塩分(2~3%)が入っています(表1)。その昔、ちくわをワサビしゅうゆで食べる光景をよく目にしましたが、ちくわ1本

塩分の多い加工食品は、単独(例:ウインナー3本)だけでなく、炒め物やグラタン、酢の物など料理の味付けとして取り入れることをお勧めします。1食当たりの塩分量が減り、減塩につながります。

組み合わせに注意(表1・表2)

表1 加工食品の塩分量

食品名	量	塩分	塩分濃度	食品名	量	塩分	塩分濃度
ハーフベーコン	4枚1パック(32g)	1.0g	3.1%	食パン	6枚切り(60g)	0.7g	1.1%
ウインナー	2本(40g)	0.9g	2.3%	梅干し	1個(10g)	2.2g	22%
ちくわ	1本(40g)	1.0g	2.5%	カップ麺	1個(78g)	4.9g	
白菜漬	30g	0.9g	3.0%	ツナマヨおにぎり	1個	1.2g	
アジの開き	70g	1.4g	2.0%				

表2 外食メニューの塩分量

メニュー名	塩分量
にぎり寿司(9~10個)	4.1g
太巻き2個	1.0g
ラーメン	6.0g
ざるそば	2.9g
ハンバーガー	2.6g
鮭の弁当	3.2g
唐揚げ(4個)弁当	3.4g

外食の塩分(表2)

1食で塩分目標量(男性75g未満/日、女性65g未満/日、高血圧などがある場合は6g未満/日)をオーバーしてしまっています。減塩のためカップラーメンは、スープは飲まない・ミニサイズに変える・減塩カップ麺(塩分1.5~2.5g)に変えるなどの対策があります。弁当やおにぎりなどには、塩分ゼロのお茶類を組み合しましょう。

回転寿司は、皿数、サイドメニュー、そして、朝夕食など前後の食事での塩分調整をして、とぎぎぎ、楽しむのがおすすめです。

管理栄養士 菊池洋子



岩手・大槌鹿をおいしく楽しめる「MANA UP BOX」3,500円(税込)完全予約制で6,000円以上で配達無料



岩手・大槌鹿をおいしく楽しめる「MANA UP BOX」3,500円(税込)完全予約制で6,000円以上で配達無料

「地元産の物を食べながら地域に貢献できるだけでなく、食育や環境教育にもつながり、商品を食べながら食卓で会話が弾んでくれたら嬉しいですね」と柴田社長はこれからの食を通じた岩手のプロデュースに余念がありません。

お盆の集いに美藤のおもてなしを

美藤/MIFUJIのうなぎ

8/4(木)は土用の丑の日

肝吸付 国産うなぎ 4,200円 (4,536円 8%税込)

三折折弁当 2,000円 (2,160円 8%税込)

水月 3,500円 (3,780円 8%税込)

三折折・寿司付き

寿司皿盛セット 10,000円 (10,800円 8%税込)

ご予約の日時、場所へ専用車でお届けします

総額5,000円以上のご注文で盛岡市内配達無料(※玉山含む)

総額10,000円以上のご注文で盛岡市近隣地区まで配達無料(盛岡市近隣地区:滝沢市・平石町・岩手町・八幡平市・矢野町・紫波町)

創業70年 仕出しの老舗 美藤/MIFUJIのこだわりを詰め込んだお料理をお届けします

住所 盛岡市上田3-7-26

予約受付時間/9時~19時

住所/盛岡市上田3-7-26

詳しくはHPをご覧ください

019-653-1421

info@mifuji-morioka.com

美藤

なかでも鹿肉をお弁当に使用することにした経緯と、会いに行きたそう。「ワイルドだけど繊細で丁寧な仕事を感じられる兼澤さんが獲れる特別。ジビエ料理ってフレンチのイメージですが、焼いて塩だけでもすばらしくおいしい。それをさらにおいしくして消費者の皆さまに提供するのが私たちの仕事」と共感し、課題解決のためこのお弁当の発売に至ったと言います。

岩手の課題も食を通じて解消

捨てられていたものに付加価値を

鹿の遭遇率が100%。これはただ事ではないと感じました」と話すのはマナアップの柴田社長。問題を感じ、いろいろなリサーチを行った柴田社長は、同じように地域課題と感じていた大槌町の猟師、兼澤さん

鹿の遭遇率が100%。これはただ事ではないと感じました」と話すのはマナアップの柴田社長。問題を感じ、いろいろなリサーチを行った柴田社長は、同じように地域課題と感じていた大槌町の猟師、兼澤さん

鹿の遭遇率が100%。これはただ事ではないと感じました」と話すのはマナアップの柴田社長。問題を感じ、いろいろなリサーチを行った柴田社長は、同じように地域課題と感じていた大槌町の猟師、兼澤さん

広告内に『ミック』が隠れています! みつけてね!

公営キャラクターミック

もりもん 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)

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

サービス付高齢者住宅

やまぼろし桜台

【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

夏ののりきる TOMA TOMAカレー

夏野菜のグリーンカレー

辛口のみ レギュラーサイズ 1,100円(税込) レディースサイズ 920円(税込)

シュリンプカレー

レギュラーサイズ 950円(税込) レディースサイズ 770円(税込)

甘口・中辛・辛口から選べます

テイクアウト好意承り中! ※各メニュー、数に限りがございます。

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

旧餌差小路界限(前編)



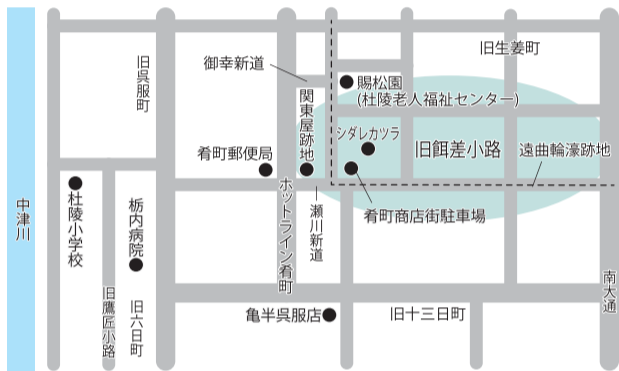
まだまだ暑い日が続きます。冷房の部屋にいるよりも、朝晩の涼しい時間帯にちよつと散歩をして体を動かしたいところです。

餌差小路は侍町だったと南部の殿様、とりわけ27代利直公、28代重直公、29代重信公には鷹狩り好きのDNAが脈々と受け継がれてきたよう、当時は軍事演習や領内検分も兼ねて鷹狩りが盛んに行われていました。鷹狩りとは鷹を捕まえる狩りではなく、鷹を使ってウサギなどの小動物を捕らえさせ、餌とすりかえる狩猟法ですが、その鷹を調教する鷹匠の屋敷が軒を連ねていたのが、現在の

杜陵小学校裏手、とりょう保育園の前の通りから下ノ橋町の遠山病院に至る路地、鷹匠小路と呼ばれていたところ。一方、この鷹に与える餌を調達するのが御餌差衆の役目でしたが、鷹匠よりは身分が低いため、肴町や十三日町と遠曲輪濠で隔てた外側に住まわせていたのが、その一帯は御餌差町と呼ばれていました。

その後、復したものの以前ほど盛んには行われなくなったため御餌差衆も減少。御餌差町にも一般諸士の屋敷が立ち並ぶようになったこと

り払ったといわれています。その一つが花輪伊豆という武士の屋敷で、買い取ったのはかつて花輪に仕えた士分でありながら時代を見越して実業家の道を進もうとしていた元勘定奉行・菊池金吾でした。1868(明治元年)のことです。 ※次号、後編へ続く。



柳田国男も自著『妖怪談義』のなかで「昔蒙古人を怖れていた時代に、そ

いい始めたのだらうという説さもある」としながらも、これをやんわりと否定し、化け物が人を怖がらせる際、最初に「噛もう」と言っていたのが、やがて地方ごとに変形され、モッコやモークに変わった、そう論じている。

この「モーク」の基本形は「モ」であり、この「モ」と鳴くものが恐怖の正体ではないのか。現代の感覚で「モ」と言えば、牛か寂しげな女のセリフと相場は決まっているが、さすがに牛

の声に答えるように、峠路のあちこちから、たくさん物凄く遠吠えが聞こえてきたという老人の話を書いている。(中略)狼はウオーと鳴くように私たちは考え

取られた子どもも多かったという。私たちが知る地元

風のうた

イワテ奇談漂流 文 高橋政彦

子らを戒める恐怖の正体

「モーク」

柳田先生は「例えば秋田ではモク、外南部ではアモク、若手県も中部部ではモク、それから海岸の方に向かうとモツク又はモーク」と説明している。なるほど、そういうモークもモッコも「ク」が付く。ということ

松山義雄は『狩りの語部』のなかで、狼が「モウ、モウ、モウ」と夜空に向かって大きな遠吠えを始めると、そ

「モーク」とは、時に子どもを戒めるほどの迫力は無い。では、それ以外で「モーク」と鳴いたとされるものはな

「モーク」とは、時に子どもを戒めるほどの迫力は無い。では、それ以外で「モーク」と鳴いたとされるものはな

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

8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
	新山友の会 定例コンペ					レディースデー
	¥6,400	¥6,400	¥6,400	¥6,400	¥6,400	¥8,600
(月別)みちのこカップ	セルフデー			OP中村商會杯		レディースデー
¥9,700	¥4,950	¥6,950 食事付	¥6,400	¥9,700	¥6,400	¥8,600
					セルフデー	レディースデー
¥9,700	¥6,400	¥6,400	¥6,950 食事付	¥6,400	¥4,950	¥8,600
理事長杯	セルフデー			シニアサーキット		レディースデー
¥9,700	¥6,400	¥4,950	¥6,950 食事付	¥6,400	¥6,400	¥8,600
					セルフデーは、お風呂・レストランはございません。	
OP服部コーヒー杯	セルフデー					
¥9,700	¥6,950 食事付	¥6,950 食事付	¥6,400			

※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。

価格もサイズもリアルでフル装備の住宅展示場

270プランがセミオーダー

すべての価格が「完成価格」

まちなか展示場

待望の平屋がご覧いただけます!

「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 盛岡店 0120-418-324 盛岡西店 0120-322-147

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

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

さくら美容形成クリニック

院長 田崎 治子

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
<http://sakura-keisei.jp> [Twitter @sakurakeisei](https://twitter.com/sakurakeisei)



さんさ踊りがつなぐ絆

盛岡民謡愛好会
さんさ踊り集団「遊佐会」代表
遊佐 齊さん (77)

1945年、満洲国牡丹江市生まれ。戦争で両親と死別し矢巾町の母の実家で祖父母に育てられる。岩手県立盛岡工業高等学校卒業後、百貨店勤務を経て教員に。県内各地の赴任校でさんさ踊りなど郷土芸能を指導。今年45回目を迎える「盛岡さんさ踊り」の立ち上げメンバー

さんさ踊りに魅き込まれて夕方になると、どこからともなく太鼓や笛の音が響き渡り、いつもの夏がやっとなってきた。3年ぶりとなる「盛岡さんさ踊り」の開催に、喜びと期待が大きく膨らみます。

「太鼓を叩いた時の音がいいじゃないですか」と話すのは、盛岡民謡愛好会さんさ踊り集団「遊佐会」代表の遊佐齊さん。人生の大半を、さんさ踊りと共に歩んできました。その出会いは、遊佐さんが4歳の時。太鼓の音に誘われて、自宅近くに足を通ると、例大祭前日の宵宮で「矢次白山神社流矢次さんさ踊り」が奉納されていた。その躍動的な光景に「いや〜なんたらいい踊りだね」と感動したといひます。「戦争で両親を亡くし兄弟もいなかったから、いつも一人ぼっちでね。太鼓や笛の音が聞こえるとワクワクして、隣の部落まで歩いて見に行ったものです」と遊佐さん。見よう見まねで踊り始め、次第に踊りの輪に溶け込み、どんどん魅了されていきました。

大好きなさんさ踊りの魅力を伝えたいと、昭和45年に赴任した田老町立(現宮古市立)田老第一小学校で初めてさんさ踊りを指導した遊佐さん。学習発表会で「盛岡さんさ踊り」を披露し、そこから「田老さんさの会」の結成へとつながりました。盛岡市立上田小学校では運動会で発表する「統合盛岡さんさ踊り」を指導してほしいと依頼され、さんさ踊りの太鼓が好きなお子もたちを募りました。「一人一人の性格を見て、自主性を持ってもらえるように太鼓の指導をしました。毎朝みんな練習をするようになり、その甲斐もあって本番では一体感のある素晴らしいさんさ踊りを披露しました」

と遊佐さん。今でも「遊佐会」メンバーとして活動を続けている子もいて「遊佐先生」と慕っているそう。田老町(現宮古市田老地区)、矢巾町、八幡平市など県内各地の赴任校でさんさ踊りの指導を続け、一緒にパレードに出場するなど今でも交流が続いていると言います。

「盛岡さんさ踊り」の始まりは昭和53年。その2年前に、伝統さんさの18団体による「盛岡さんさ踊り振興協議会」が組織されました。「当時は「盛岡川まつり」という夏祭りがありました。盛岡の人はさんさ踊りが好きだし、見るお祭りから参加するお祭りにしよう」と動き出しましたと遊佐さん。当時の盛岡市長の工藤巖氏から依頼を受け、「盛岡夏まつり」さんさ踊り振興協議会の指導普及員として、地域ごとの多種多様な「伝

盛岡さんさ踊りの立ち上げに尽力

統さんさ踊り」をベースに、誰でも踊れるような「統一さんさ踊り」の考案に携わりました。その踊りは「統一さんさ(一番)」「七ツくずし(二番)」として、40年以上の時をつないで現在も大切に踊り継がれています。

第1回目から毎年パレードに出場してきた「遊佐会」ですが、コロナ禍で集まって練習することができず、メンバーはピーク時の300人から20人まで減少。今年も例年通りの参加人数が集まらなかったのですが、盛岡市のマリオスで行われる「伝統さんさ踊り競演会」へ出演することになりました。「1回目から欠かさずに出場してきたパレードに出られないのは本当に残念で悔しいですが、今年の5月に秋田市で行われた『東北絆まつり』にも出ましたし、今年も秋頃まで出演依頼がいろいろと続いています。メンバーも徐々に戻ってきているので、来年こそはパレードに」と意気込みを語る遊佐さん。「遊佐会」や「田老さんさの会」メンバーには、教員時代の教え子もいます。宮古市や八幡平市には「遊佐会」と一緒にパレードに参加してきた仲間がいます。さんさ踊りを通じて人と人がつながり、その絆が脈々と続いていることが「何よりも嬉しい」と笑顔の遊佐さん。「遊佐先生」と慕ってくれる人がいる限り、100歳になってもさんさ踊りを続けていきたいと話してくれました。

自分らしい最後を迎えるための活動「終活」。その一環で自宅の今後を考えている方も多いそう。相続などさまざまな方法があります。近頃、自宅の売却に関するトラブル相談が多く寄せられています。

「突然、不動産業者が訪ねてきて自宅マンションを売らなさいかと言われた。断ったが朝から夜まで居座られた。売ってくれたら入所先の施設を探すとわれ、自分も高齢のため価値を上げさせてくれるならと答えたら売ることになった。書面に署名したものの書類がわからず、不安になったので待つてほしいと言ったが取り合ってもらえなかった」。

「不動産業者から住宅の件で話があると電話があり訪問を了承した。営業員が訪ねてきて、一千万円で自宅マンションを買取り、13万円に住み続けられる。管理費や修繕費、固定資産税がからなくなると言われた。断ったが早く売らないと急

シニア世代の相談が増加

自宅の売却トラブル

不動産業者に自宅を売却する契約が成立してしまつとクーリング・オフは適用されません。契約解除するため手付金の倍額を主に支払わなくてはならない場合もあります。不動産に関する取引は必要手続きも多く複雑です。不明な部分や納得できないことがあるときは契約しないようにしましょう。勧誘が迷惑なときはきっぱりと断り、売却するつもりがなければ明確に意思を伝えましょう。ほかにも不動産に関する取引に関して不安に思うことがあったときは消費者ホットライン(電話188)へ。

LOCAL LIFE STYLE **MANA UP** MORIOKA

食べるSDGs! 大槌町の産肉を使用した **manaup box** 3,500yen (別添8%tax)

地元産小豆使用 手づくり 煎あん

New 和スイーツ オレンジのバタドール 抹茶ホイップどら

大好評発売中

by MIFUJI Catering

ランチボックス、デリ、コーヒー、スイーツなど可愛いショップ

〒020-0023 盛岡市内丸 6-12 1F TEL 050-8881-0575

食べ放題バイキング **かに&ステーキ** & **料理長厳選串揚げ10種** と **とろサーモン&まぐろ**

20種類の **フルーツ&デザートbuffet** & **バイキング**

期間限定 2022.7月23日(土)~10月10日(月)まで

詳しくはこちらから ▶

花巻温泉倶楽部 Hanamakionsen club

会員募集中 会員限定プランや割引などお得な情報をメールマガジン、郵送ダイレクトメールでお届けいたします。

会員登録で **あんぱん** プレゼント!