

**2023.11月号 無料配布**  
 【月刊242号】 次号/11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: KOHOメディア株式会社  
 〒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/及川知史

# 大人のための情報紙 シニアズ

## Seniors

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

**あったかいミグループ**  
 齊藤会長の今月の一言  
**「資格より人格」**

ホームページリニューアル  
 グループ全20事業が支える地域の笑顔

三協メディケア 検索

# 宇宙の謎を解き明かしたい

国立天文台 水沢V L B I 観測所教授・所長  
**本間 希樹さん(52)**

1971年、アメリカ合衆国テキサス州生まれ。生後3カ月で帰国し、二人兄弟の次男として神奈川県で育つ。東京大学理学部天文学科卒業、同大学院博士課程修了、理学博士。国立天文台の博士研究員、助教、准教授を経て2015年に国立天文台の教授、水沢V L B I 観測所の所長に就任し現在に至る。趣味のクラシック音楽は、感動が湧き出すもう一つの宇宙のような存在。いつか宇宙人に会えたら一番好きなベートベンを聞かせたいとのこと

**天文学へ導いた 幼少期の星への憧れ**

「世界中の研究者が協力しながら10年、20年と時間をかけて宇宙の謎解きに挑んでいます」と話します。

奥州市にある「国立天文台 水沢V L B I 観測所」。1899年に世界に6カ所設けられた国際緯度観測事業の観測所を起源とする、歴史ある観測所です。「宇宙の始まりに、ブラックホール。国立天文台は宇宙のさまざまな謎を解き明かすための研究機関です。水沢では、電波望遠鏡を組み合わせて使うV L B I という技術で、ブラックホールの解明や天の川銀河の地図を作る研究をしています」と所長の本間希樹さん。今年9月には日本、韓国、中国の国際研究グループがブラックホールが自転していることを突き止めた大きな話題となりました。研究グループには水沢V L B I 観測所の研究者も含まれ、水沢の電波望遠鏡と天文学専用スーパーコンピュータ「アテルイII」も貢献。

「ここで研究したいと思い、大学院に残ることにしました」と学問のみならず、あらゆることをポジティブに楽しむ人生観を教わったと、電波天文学が専門の祖父江教授のもとで学んだ経験が、本間さんを電波望遠鏡を使った研究へ、そして水沢へと導きました。

**地域のみなさんに愛される天文台**

水沢V L B I 観測所に赴任して今年で9年目になる本間さん。「若手に来て最初にご案内したのは、四季の移ろいが目に見えて分かること。都会では一年中ビルの色は変わらないけど、田んぼが1月には真っ白になって、水を張って透明になって、緑から黄色ときれいに変化していくんですよ。岩手は自然が豊かですごく気に入りました。それに人が温かい。何度も助けていただきましたよ」と地域にはいろいろの協力をもらったと続けます。本間さんが日本のチームの代表を務める「イベント・ホライズン・テレスコープ」が、2019年にブラックホールの可視化に成功した際には、水沢菓子組合がブラックホールをイメージした創作菓子を作り、世紀の大発見を町を挙げて盛り上げてくれました。

「その翌年ですね、予算が半減して電波望遠鏡を止めなければならなくなりました。運営自体が難しいと考へる中、地元の方が署名活動をしてくださいました。クラウドファンディングもさせていただきましたが、東京に次いで2番目に多かったのは岩手の方からの支援でした。おかげで望遠鏡も止めずに、運営することができました。今も何とか予定を確保できており、いくらか感謝しても足りないです」と本間さん。地域に愛され、大切に守られてきた観測所だということに改めて気が付かされたといいます。

「僕の人生の中で、2019年のブラックホールの可視化と今年のブラックホールの自転は特別な成果です。この天文台の成果を、ずっと応援していただいている水沢から発信できたことが嬉しいですね」と本間さん。一次は、ブラックホールの周りで何が起きているのか、ガスやジェットなどの動きが手にとるように見えるよう研究を進めたいです」とのこと。世界に胸を張って発信できる成果を出し続けることで、地域が盛り上がり、子どもたちが宇宙に興味を持つきっかけになれば嬉しいと話します。

宇宙と出会い、情熱を持って一生続けたいと思える仕事に就くことができ、幸せだと話す本間さん。好奇心を持つことは、人生を豊かにするきっかけになります。見つけた幼き日を思い出し、時間を忘れて没頭できる何かを探してみませんか。

**MS&AD**

三井住友海上エイジェンシー・サービス株式会社  
 東北エリア 岩手秋田統括 盛岡支店

保険の相談は **019-623-2400** 担当 荒木田  
 盛岡市大通3丁目3-10 七十七日生盛岡ビル9階  
 保険に関することなら何でもご相談ください

大森ふじおのシニアナビ

盛岡市100人カイギのキックオフミーティング

盛岡生活文化研究室 大森ふじお

新たな世代間交流やシニアの活躍の場にもなりそうです。

**100人カイギ ユニークシニア登場**

この秋、ちよつとユニークな異業種交流を目指す盛岡市100人カイギがSoraカフェでスタート。世代や職業、肩書を超越え、県内各地で頑張っている人との交流を行い、ゆるやかにつながる新たなコミュニティ作りへのチャレンジです。キックオフミーティングには、高校生から農家、若手起業家らに加え、シニアも参加。農業や食品、教育など5人のゲストトークに耳を傾けました。八幡平市の麴屋さんとみや4代目、本宮啓さん(41)は「みそもしようゆも麴が生んだ日本食文化の源。当社の強いタレント大平恭子さんは、「日頃の枠を外して交流し、わくわくするコミュニケーション」と力を入れていました。

「教育は共育、強制は共生、競争は共創に変えて、遊ぶように学んで」とユーモアたっぷり熱弁を振るい、シニアの役割も示していました。カイギは、月1回、5人のゲストを招き、目標の100人達成で終了。同カイギ運営協議会代表のフードコンサル

「教育は共育、強制は共生、競争は共創に変えて、遊ぶように学んで」とユーモアたっぷり熱弁を振るい、シニアの役割も示していました。カイギは、月1回、5人のゲストを招き、目標の100人達成で終了。同カイギ運営協議会代表のフードコンサル

**盛岡日産モーター** 本店 岩手県盛岡市南仙北二丁目24-5 Tel.019-611-1123

**仙北店** 岩手県盛岡市南仙北二丁目24-5 Tel.019-681-6623

**盛岡北店** 岩手県盛岡市上堂四丁目1-12 Tel.019-641-5321

第2世代e-POWER 搭載 **NOTE** 日産ノート

新次元の走行性能を実現した、本格電動式4WD

1. 雪道での発進  
 緻密なトルクコントロールにより、常時、前後のモーターで適切なトルクを発生させることで、滑りやすい路面でもスムーズに力強く発進する事が可能です。

2. 登り坂での発進  
 常に4輪に最適なトルクを発生させるため、スムーズで力強い発進が可能です。また、前輪または後輪が滑りやすい状況と判断した場合、即座に反対側の駆動輪へトルク配分を行うので、登り坂でも安心して発進する事が可能です。

3. 深雪での走行  
 100N・mという大きなトルクを發揮するリヤモーターにより、前後輪で雪をかきあげながら、力強い走行が可能です。また、前後モーターともに緻密なトルクコントロールを行い、過剰なタイヤの空転を抑えます。

# 今年も早めに 冬支度を始めよう!

急に気温が下がり、冬の訪れを感じるようになりました。早めに冬支度を始めて厳しい寒さに備えましょう!

## 家の電気の安全を守ります



冬は電気消費量が多く電気トラブルに注意が必要です。暖房など熱を発生させる器具は消費電力が大きいのでコードが劣化し、漏電する危険性があります。住宅の電気工事が専門のインドール電気では、家の電気のことならなんでも相談に乗って頂けます。最近ではエアコン暖房が主流になり、アンペア数が足りない家庭が増えているそう。本格的に寒くなる前にアンペ

ア数の変更をおすすめしています。気になる電気料金も願います。現在の契約プランを見直し、電気の利用状況や自宅環境から適切なプランを提案。切り替え作業も行ってくれます。他にも、小型暖房機を使っているご家庭に嬉しいコンセント増設も可能。家中どこでも暖まれます。電気のお悩みがあれば家の電気の専門家、インドール電気にお任せください。

### インドール電気

☎080-1827-2432 / 019-613-5367  
 ☒ endodeni.2021@gmail.com  
 営/9時~18時※土日依頼は要相談 休/不定休

電球交換ひとつからご依頼OK! 電話1本で駆けつけます!  
**八幡平市から紫波町まで広く対応!** ※その他の地域は要相談

## 足元をおしゃれに暖かく



### LIS BLANC リスブラン

盛岡市菜園2-3-22バンパールビル 1F  
 ☎019-624-3796  
 営/10時半~19時半 休/不定休

凍った雪道で怖いのが、転倒や足元の冷え。滑らない靴が欲しいけど、デザインもこだわりたいという方にはリスブランのブーツがお勧めです。婦人靴専門店のリスブランでは今年も人気海外ブランドの秋冬ブーツ入荷。ポア素材を使用した可愛いショートブーツからシュッとスリムなロングブーツまで幅広く取り揃えています。店主厳選のシンプルで上品

な靴ばかりなので履く人の年齢を問いません。機能性が高いものも多く、雪が沁みない防水加工されたもの、グリップ力の高い素材で作られた防滑性の高いものとさまざまあります。どれも中が広く、厚手の靴下のまま着用可能。保温性もあり履き心地抜群です。人気のものは毎年すぐに完売してしまいますので、気になった方はリスブランにお急ぎを。

お会計時に「シニアズを見た」と言っていたら  
**防水スプレー1本プレゼント!**

冬は電気消費量が多く電気トラブルに注意が必要です。暖房など熱を発生させる器具は消費電力が大きいのでコードが劣化し、漏電する危険性があります。住宅の電気工事が専門のインドール電気では、家の電気のことならなんでも相談に乗って頂けます。最近ではエアコン暖房が主流になり、アンペア数が足りない家庭が増えているそう。本格的に寒くなる前にアンペ

最初は、生命あふれる樹林帯を歩くが、やがて不毛の火山エリアへと向かう。リーンの山頂が左奥にそびえ、中央火口丘の鬼ヶ城を、お花畑のベコ谷地を經由すれば、澄川地熱発電所の

## 不毛の「風景美」

十和田八幡平国立公園の西に位置する焼山は、有史以降、水蒸気噴火を断続的に発生させ、今でも微弱ながら火山活動を続けている。御所掛温泉と焼山山頂を結ぶ路は2つ。毛せん峠を経由するか、ベコ谷地から湯ノ沢沿いに登る方法がある。どちらのコースも

御所掛温泉から樹林帯を抜けて国見台まで上がると、視界は一気に開く。ガンコウランやコケモモを数きつめた毛せん峠で一服して、焼山を眺めてみよう。眼下に焼山山荘がボツン。笹が生と死が混在した不気味な

### 阿部陽子の ほくほくトレッキング

第49回 焼山 1366m

御所掛温泉から樹林帯を抜けて国見台まで上がると、視界は一気に開く。ガンコウランやコケモモを数きつめた毛せん峠で一服して、焼山を眺めてみよう。眼下に焼山山荘がボツン。笹が生と死が混在した不気味な

(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



検索すれば知りたい情報が出てきますが、検索の仕方にもコツがあります。知らない町の郵便番号、気になるお店の住所など、自分の知りたいことを入力すればいい。知らない町の郵便番号、気になるお店の住所など、自分の知りたいことを入力すればいい。

連載当初に、インターネットについてのお話をいたしました。1年ほど経過したので、改めて復習をしていきたいと思います。

身が興味関心のあるすべての事柄を調べられる便利なもの」と説明をしています。それは早速スマホを触っていきましょう。皆さんのスマホには、Google(グーグル)やYahoo!(ヤフー)といわれるアプリが入っていますか。そちらを押し開いてみてください。虫眼鏡のマークがあるので、指で押すと文字が入力できます。そちらに「岩手県 人口」と入力してみてください。単語と単語の間には、スペースといわれる空白も入力します。すると結果として、岩手県の人口についての情報が出てきます。

## シニアに向けてのスマホ講座 ⑱

# インターネットとは

「一般社団法人トナリノ」は陸前高田市に拠点がある団体で、県内各地でスマホや、パソコンの講座をしています。今回はこのシニアのなかでスマホ講座を展開させていただきます。

デジタル活用支援員 あんじょう つとむ 安城 亜美

配て姿をくらし、全部たいらげらるまでやってくる。命の攻防に情け容赦はない。いる。

湯ノ沢は40℃前後の強酸性。にもかかわらずイトミミズの類だろが、10mmほどの赤い生命体がワサワサと浮遊していた。

湯ノ沢は40℃前後の強酸性。にもかかわらずイトミミズの類だろが、10mmほどの赤い生命体がワサワサと浮遊していた。



見返峠(アスピーテライン)で秋田側を眺める。暗緑色のオオシラビソ・奥に焼山の大地・三角形の森吉山が天を衝く

## 岩手の おせち 2024

ご予約承り中

三段重 38,000円 (8%税込 41,040円) + 送料(クール便ご利用の方)

一段重 21,000円 (8%税込 22,680円) + 送料(クール便ご利用の方)

お受け取り日は12/30(土)・31(日)のいずれかご指定いただけます。お受け取り方法は「店頭までご来店」・「クール便による配送(送料別途)」・「配達(盛岡市内限定)」をお選びいただけます。

お支払方法: 来店・配達の場合 / 現金・キャッシュレス決済 / クール便ご利用の場合 / 後日、請求書送付

お問合せ・ご注文はお電話もしくはオンラインショップより  
 019-653-1421

## 岩手ゴルフ倶楽部

岩手ゴルフ倶楽部創立86周年・コース開場61周年

毎週土曜日は レディースデー 来場的女性全員に 1,000円分のお食事サービス!

平日無料プレー券進呈!

11月のお得なプレー料金と案内

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
セルフデーは、お風呂・レストランはございません。			1	2	3	4
			¥7,140 食事付	¥6,590	特別企画三陸祭り ¥9,890	レディースデー ¥8,790
5	6	7	8	9	10	11
(月別)盛岡ガス杯 ¥9,890	ラストコールドプライベートコンペ幹事会 ¥6,590	シニアサーキット納会 ¥6,590	レディースデー ¥8,790			
12	13	14	15	16	17	18
¥9,890	¥6,590 食事付	¥6,590 食事付	¥6,590 食事付	¥6,590 食事付	¥6,590 食事付	レディースデー ¥8,790
19	20	21	22	23	24	25
OPラストコールド杯 ¥9,890	¥5,150	¥5,150	¥5,150	¥6,650	¥5,150	¥6,650
26	27	28	29	30		
セルフデー ¥6,650						

※上記は乗用カード・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。

## 家や土地など不動産を整理したい方 たくやにご相談ください。

◎元気なうちに空き家や空き地など不動産を整理したい。  
 ◎子供に分け与えたい。税金対策も兼ねて現金化。  
 ◎どうすることが良いのかも含めて相談したい。

なんでもご相談ください

不動産のことでお悩みの方 たくやが解決します。

◎ご相談、無料査定、お問合せなど、右記QRコードから  
 ◎お電話でも受け付けております。

TEL.019-658-8137

株式会社たくや 開発事業部不動産部

営業時間/9:00~17:00 ■土・日曜日・祝日は休業日となります  
 https://www.fudousan-takaya.jp/ 岩手県盛岡市本宮5丁目5-5  
 ■宅地建物取引業者国土交通大臣(7)第4556号 ■東北不動産公正取引協議会加盟 ■(社)岩手県宅地建物取引業協会会員 ■(公)全国宅地建物取引業保証協会会員

# パステル館店長の文具発見



平金商店 藤原店長

## 絵手紙で気持ちを表現

店頭に並んでいる干し柿を見て母を思い出しました。「元気になっているかな」と柿は苦手だけど干し柿は甘くて好きだったな…私も干し柿作りに挑戦したな…と



パンパステル(ホルベイン画材) 各¥1,045(税込)

いろいろな思い出がよみがえり、あったかい気持ちになりました。そして、ふと思いつき絵手紙を描いて送ることにしました。

一筆一筆に思いが込められる絵手紙を今回はパンパステルという画材で描くことに。ファンデーションのようにキメ細かい粒子で、消しゴムで消せて紙の上で混色が可能。いろいろな形状のアートスポンジで広く塗り、細かい部分はアプリケーターというアイシャドウチップのような道具で塗り込みます。仕上げに定着剤(フィ



①定着剤(フィキサチフ) ¥1,100、②ナイフ&カッター ¥605、③アートスポンジ ¥605、④アートスポンジ ¥770、⑤アプリケーター ¥1,210、⑥消しゴム ¥770 ※価格は全て税込 ※全てホルベイン画材

### 50年続く青果店「戸塚商店」

## 新鮮な果物を大切な人へ

街でよく見かける真っ赤なトマトが目印の戸塚商店の大きなワゴン車。新鮮な野菜や果物を載せ、今日も県内各地を駆け巡ります。

今年で設立50年を迎える戸塚商店は青果の卸しとカット野菜加工を中心に、仕入れた野菜や果物を販売するTOMATOMAとつつかフェザン店や野菜たっぷりカレーメニューが自慢のトマトキッチンなど幅広く展開しています。「青果市場を中心にいろいろな品目を仕入れているので珍しい野菜や果物、他のお店ではなかなか見かけない産地の



フルーツ主体のスイーツが評判のスイーツコーナー



惣菜コーナーの野菜たっぷりメニューも大人気。旬を味わえる季節限定メニューも好評

おかげさまで **リニューアル1周年!!**

スイーツコーナー イベント開催予定! ※詳しくは店舗にお問い合わせください。

秋の野菜や果物も 充実!

惣菜コーナーも TOMATOMA店内に移ってリニューアル!

※写真はイメージです

TOMATOMA とつつかフェザン店

盛岡市盛岡駅前通1-44 盛岡駅ビルフェザンB1F/デリカタウン

【営業時間】10:00~20:30 【定休日】フェザンの定休日による 【TEL】019-606-4755 【FAX】019-606-4756

シニア世代のバサつく白髪も圧倒的な艶髪へ 大好評! 髪の毛が若返る オイル生まれの新しい白髪染め

カラー特有の匂いもなし! 最先端イノアカラー ¥6,000~ ※カット料金別

早朝OK! 七五三の着付けも承ります

一緒に働くスタッフを募集しています! お問い合わせ先 ☎019-654-0006

創業から100年を越えて愛される老舗サロン 〒020-0015 岩手県盛岡市本町通2-4-34

**山田美容院** ☎019-654-0007

■予約優先 ■定休日毎週火曜、第二第四水曜日

いわて花巻の牛乳屋さんより **おいしい 幸せ** お届けします

電話やWEBからご注文いただけます!

大石乳業株式会社 TEL0198-27-2432

本気です! **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

いまあるモノやサービスでデジタルで便利にするDX(デジタルトランスフォーメーション)化。暮らしや経営に役立つ計算サイトを紹介します。

計算は苦手と思われる方も、ぜひ一度、①のサイトを覗いてください。眺めるだけでこんなに計算の場面があるのかと驚きますが、ローンや相続税、散歩のカロリー消費、ほろ酔いでいられる酒の量などが計算できます。普段はこんな計算をしないと計算が面倒な計算をしないと思いがあつたかた、ぜひ一度覗いてみることをおすすめします。

平金商店パステル館 盛岡市着町8-18 (肴町アーケード南側) ☎019(655)22881

減らすには、ラジオ体操を毎日15分すれば1年で達成できるようです。この他、「現金割引とポイント還元はどっちが得か」、「徒歩で買物すれば何カロリー消費か」など実際に行動できると対策も気になり、同サ

意外と知らない! **身近なIT技術** 【第27回 やさしい計算体験でDX】

食事療法されている方も、いつも同じ食材を購入したり毎日飲酒される方は一度、数値を眺めるとよいでしょう。

さて長年の経験で培った習慣を変えるのは簡単ではありません。暮らしや経営も習慣を眺めてはいかがでしょうか。本格的なDXではいつもそうした計算が行われ、改善を促すものですが、第一歩はまずこうしたサイトを眺めてみることをおすすめします。

盛岡広域振興局産業振興室 一丁連携コーディネーター 佐藤清忠

①計算サイト ②食材カロリー計算

ポイント?現金割引? 消費カロリーは? 適量のお酒は? ローン?結婚記念日?

善策として取り入れて新たな習慣化できるかもしれません。暮らしや経営も習慣を眺めてはいかがでしょうか。本格的なDXではいつもそうした計算が行われ、改善を促すものですが、第一歩はまずこうしたサイトを眺めてみることをおすすめします。

**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・野菜を育てて買います

電話: 019-667-1977 住所: 盛岡市桜台2丁目18-2

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

ユニオン サ・プライム二戸 ユニオン サ・プライム上堂 ユニオン サ・プライム太子堂 ユニオン沼宮内 ユニオン西根 ユニオン北上 ユニオン宮古 ユニオン磯鶏 ユニオン山田

# 「抗酸化物質」で認知症予防

## 「抗酸化物質」で認知症予防

団塊世代が75歳以上になると2025年には、認知症患者が700万人(65歳以上の高齢者5人に1人)前後に達するとされています。そんななか、「野菜・果物に含まれる抗酸化物質」を多く摂取している高齢者ほど、認知症やアルツハイマー病のリスクが大幅に低いことが明らかにされました。

カロテンoid豊富な食事が脳を守る

アルツハイマー病を発症した患者は、発症していない人に比べ、脳内の「ルテイン」「ゼアキサンチン」「リコピリン」「ビタミンE」など野菜に含まれる抗酸化物質が半分しかないことが示されました。

ルテインやゼアキサンチン、リコピリンは野菜の色素成分で、カロテンoidの仲間です。抗酸化作用があり、ルテインは普段よく口にす、ほうれん草、ブロッコリー、モロヘイヤ、小松菜などの緑黄色野菜、アボカドやブルーベリー、ゼアキサンチン

βカロテンの2倍、ビタミンEの100倍といわれています。そのリコピリン、今が旬の柿にも含まれています。なお、トマトジュースは電子レンジで加熱し、オリーブ油を少し入れ、朝に飲むのが最も吸収率が高く、効果的といわれています。

マインド(MIND)食

研究はシカゴ在住の千人以上の参加者の食事と認知

文 山田 裕幸

## 芦田 伸介の巻

芦田伸介は、1950年代の日活映画の常連。暗黒街のボスやクセのある実業家を多く演ずる一方で、渋さ極まるベテラン刑事役でもごみを見せました。60年代にIBCテレビの水曜日夜8時から放映された1時間番組『七人の刑事』は、演者の七人のいずれもが個性的でしたが、中でも芦田の黒縁メガネの部長刑事は、顔の洗みからして、泣く子も黙るタイプで、取り調べのとき別に大声を張り上げなくても、犯人を重々しい滑舌でジワジワと追い詰めていったものです。いまどき中国戦線で次から次へと連



私たちは、声の張り上げすぎです。から、僕なんぞは、「犯人だって刑事らしい刑事に取り調べられる権利があるんじゃないの?」と皮肉っぽく見えています。彼の出演映画などを観て、オベシキョとしてほしいです。その彼の刑事以外での存在感に唸らされたのが若尾文子主演の『赤い天使』でした。(大映)での軍医役でした。(永続経営創発研究所)

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24回】ホクホクかぼちゃのハンバーグ

甘くホクホクなかぼちゃが出る秋。油と取る吸収率がアップするβカロテンが豊富で、抗酸化作用があると言われています。今

## βカロテンでさびずに健康

- 1 かぼちゃの種を取り濡れたキッチンペーパーとラップをかけて60Wの電子レンジで3分加熱する。
- 2 加熱したかぼちゃをさいの目に切り、タマネギはみじん切りにする。
- 3 ピーマンを縦に4等分に切っておく。
- 4 ボウルにひき肉を入れて粘り気がでるまで練る。卵黄を加え②と調味料A、フライドガーリック、白コシを入れてさらに練る。
- 5 タネを4等分にし、空気を抜きながら形を整える。
- 6 スープを作る。フライパンに水とコンソメ、ミニトマトを入れて火にかける。
- 7 別のフライパンに油を敷いて⑤を焼く。中火で両面焼いたらスープを加え、ふたをして2分蒸し煮にする。最後にピーマンを加える。
- 8 調味料Bとお好みで無塩バターを加え、皿に盛り付けて完成。



材料(4人分)  
かぼちゃ1/4個、豚あらびき肉100g、鳥ももひき肉100g、タマネギ1/2個、卵黄1個、しいたけ3個、ミニトマト6個、ピーマン2個、フライドガーリックひとつまみ、白ゴマ少々、オリーブ油適量、水300cc、コンソメ1個  
【調味料A】みりん5cc、しょうゆ3cc、コショウ少々【調味料B】ケチャップ80g、ソース少々、お好みで無塩バター少々  
1人分約258kcal

地域とともに歩む看護大学を目指し、地域に貢献する看護者を育てる

### 全3回 令和5年度 公開講座

【会場】岩手保健医療大学 講義室

市民のみならず、医療・福祉従事者のみなさまを対象として医療・福祉教育の成果を還元するさまざまな講座を開講しています

第2回 体験して知る骨コツケア  
ご自分の骨量を知り食生活や運動習慣など、骨粗しょう症予防に活かせる「骨コツケア」を一緒に学んでいきましょう。

第3回 緩和ケアの高齢者ケアへの統合  
-意思決定支援のために-

本講座においては、WHOの考え方を高齢者ケアに適用すると、どのような意思決定支援が考えられるかを検討します。

11月12日(日) 12時45分~15時(12時45分~13時40分) 骨量測定体験あり 定員:30名 対面開催

12月2日(土) 13時~15時 対面・ZOOM開催 定員:100名

【講師】  
【講師】  
【講師】

【申込方法】  
【申込締切】

TEL 019-606-7030 FAX 019-606-7031 koukaikouza@iwate-uohms.ac.jp

## 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。



「パパとママ、みんな笑顔」で家づくり



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

シュガーホーム

検索

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会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!



# ①ポリファーマシーとは

いわて医療通信 【薬の正しい付き合い方】

「いつまでも健康で元気に過ごしたい」という、皆さんの希望に逆らうかのよう

に、年齢を重ねてくるとカラダのあちこちに生じる病気が増えてきます。例え

ば、血圧が高くなる(高血圧症)、尿に糖が出てくる

(糖尿病)、骨がスカスカになる(骨粗しょう症)、よく眠れない(不眠症)...

このような症状が出てきて近所のクリニックや診療所を受診すると「それでは

今年のような高温多湿の夏を経験すると、体には負担

がかかって体力の低下につながります。さらに厳しい

残暑の後は例年通りの秋の気温で朝晩も冷え込み

急変する気温差が体にとってつらいもの。このような

季節の変わり目は免疫力の低下に注意が必要です。帯

状疱疹・ヘルペス・膀胱炎他さまざまな感染症にもか

かりやすくなります。特に空気の乾燥とともに

気道や口腔内の粘膜も乾燥しやすくなるため、バリア

機能が衰えがちになります。上気道の粘膜や唾液の中

には病原菌やウイルスの侵入を予防する抗菌物質や

## 免疫力を高めて粘膜を守る

# 風邪予防も“腸”から

お薬を出しますので、しばらく飲んでみましよう」ということを経験されている方が多いと思います。医師から出される薬は1種類だけというものはなく、改善したい病気の数だけ、薬を飲むことになりま



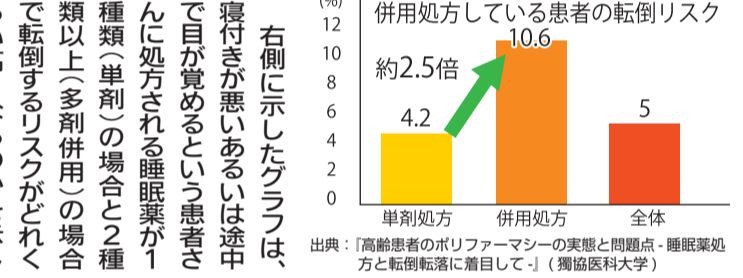
こんな方におススメします  
・潤い不足を感じている方  
・中年期以降も活力を保ちたい方  
・忙しさに体がついていけない方

宮手薬店 TEL.019-622-2623 盛岡市本町通1-17-26

冬の鶯宿は楽しさいっぱい!!  
X'masプラン 12月21日(木)~25日(月)  
イルミネーション  
年末年始のイベント  
館内外イベント  
お問合せの際は「シニアズを見た」とお申し付けの上、お電話ください

忘年会・新年会のご予約承ります  
おつまみコース4品 3,000円(税込)  
コース料理7品 6,600円(税込)  
コース料理8品 8,800円(税込)  
コース料理11品 13,200円(税込)  
飲み放題 90分 2,000円(税込) 120分 2,500円(税込)

元氣のでも 命焼肉:今麺  
やまなか家 紫波店  
11月1日(水)オープン!!  
やまなか家 紫波店 TEL.019-681-8588



右側に示したグラフは、寝付きが悪いあるいは途中で目が覚めるという患者さんに処方される睡眠薬が1種類(単剤)の場合と2種類以上(多剤併用)の場合で転倒するリスクがどれくらい高くなるのかを示したものです。単剤投与では42%ですが併用処方の場合10・6%までリスクが高まります。実に25倍にもなるのです。飲む薬が増え

周辺MAP  
盛岡南ショッピングセンター NACS  
ファミリーマート 紫波桜町店  
やまなか家 紫波店  
紫波運動公園 陸上競技場  
紫波運動公園 野球場  
岩手県紫波警察署



## 南部利剛

学問を奨励した盛岡藩主  
宮沢賢治学会 前副代表理事 佐藤 竜  
立を訴える嘆願



南部利剛の墓(聖寿禅寺)



# 旧茅町・材木町界隈(前編)

シニアズ公式サイトにおいて、9月号掲載もりおかにしえ散歩の訂正文を掲載しております。

毎年4月から11月の毎週土曜日の午後、盛岡駅から北上川に架かる旭橋を渡り左折した通りで「よ市」が開催されていますが、今回はその界隈をご案内してまいります。

現在「材木町」と呼ばれているこの通りは、もともとは盛岡信金材木町支店の路地を境にして夕顔瀬橋側が「旧茅町」、旭橋側が「材木町」と呼ばれる2つの町がつながる400年の歴史を持つ老舗の商人町でした。「旧茅町」は盛岡城下の北の入り口にあたり、北

平泉から北上山地に降り込み、三陸沿岸を北上した後には八戸から津軽半島へ。竜飛崎から北海道へと一筆書きに続く義経北行伝説。そのルートに沿った伝承には大まかなタイプ別の傾向がある。

義経一行が身を寄せた旧家には、御礼の品や名称が残りに、旅立った義経一行の武運長久を祈って建立したとされる神社などの縁起も存在する。



イワテ奇談漂流 文 高橋政彦

滞在したという神社仏閣には大般若経の写経や仏像の類が存在し、その奉納された信仰的な品々は至宝として守り伝えられている。さらに義経や弁慶の超人的な逸話や事象に絡めた由緒とともに語られる巨岩奇岩

上川を挟み滝沢、厨川、太田、雲石、遠くは鹿角方面と結ぶ重要な拠点でした。1656(明暦2)年、28代重直公の時代に最初の夕顔瀬橋が架橋されるまでは舟渡しがあり、茅町側の河畔には惣門と番所が設けられていました。当時この町は久慈町と呼ばれ、茅町に改められたのは1812(文化9)年、ご城下がそれまでの23町から28丁に再編された年です。町は東北沿岸の久慈方面からの移住者によって築かれたとの説もありますが、南部のそれまで

など信仰的自然物もある。御礼の品などや寺宝の類いは岩手・青森に多く、人間離れした事象を語るのには北海道に多い。そして、それら伝承の影にはいずれも修験者の姿がちらつく。北に行くにつれ蝦夷地開拓や大陸政策に利用された背景も見え隠れする。

念持仏とは自身の守り本尊として、常に身邊に置いて信仰する仏像のこと。頼朝に追われ、逃避行の果てに義経が奥州に持ち帰り、さらに極秘裏に平泉を離れる際も持参して、往時、山田を治めていたという継信の長男に形見として手渡

代わりとなって戦死した家臣・佐藤継信の念持仏とされる。念持仏とは自身の守り本尊として、常に身邊に置いて信仰する仏像のこと。頼朝に追われ、逃避行の果てに義経が奥州に持ち帰り、さらに極秘裏に平泉を離れる際も持参して、往時、山田を治めていたという継信の長男に形見として手渡

## 伝承のリアル

# 義経と継信の魂が守るもの

だが、おそらく唯一、前述した傾向に含まれない、じつに生身の肉体的な義経北行伝説が山田町には残っている。それが山田八幡宮の創建縁起だ。この神社のご神体へ清水観世音菩薩は、屋島の戦いで義経の身

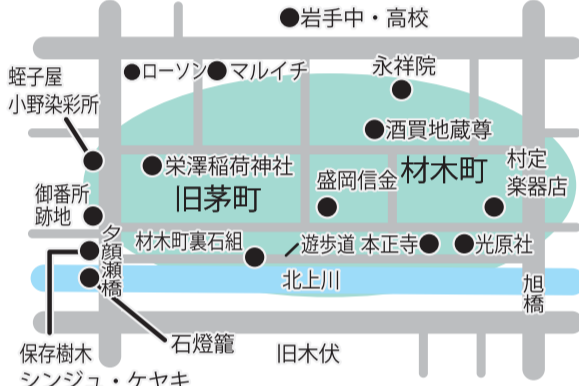
命の恩人が肌身離さず大切にしていた念持仏を子孫に直接手渡すなど、仮に義経以外が、義経を名乗って届けても意味はない。そこがこの伝承のリアルがある。金野静一氏の著書『義経

つめられた安倍貞任が、夕顔川に兜をかぶせ兵士に見立てて川原に並べ敵を欺いたという逸話に由来するもの。この故事はかなり多くの人がご存知のようです。夕顔瀬橋は大洪水により何度となく流失の憂き目に遭ったため、1765(明和2)年には川の真ん中に人工島を築き、橋桁を高く

北行」を紐解くと、その門外不出、秘蔵のご神体は、高さ10cmほどの青銅製とていて、25年に一度が真実と知った。前回は平成15年だったとのこと。境内にはその記念の石灯籠も建てていた。また衣替えは神職一人ではなく、限られた関係者によって執り行われる

それは現在も続けられているのだろうか。安寧の世の中ならいざ知らず、震災大津波もコロナ禍も経てきた今日である。関係者の口から現実を聞きたいと思ひ、先日、私は八幡神社を訪ねた。そして運良く宮

それは現在も続けられているのだろうか。安寧の世の中ならいざ知らず、震災大津波もコロナ禍も経てきた今日である。関係者の口から現実を聞きたいと思ひ、先日、私は八幡神社を訪ねた。そして運良く宮



**未来をつなぐ創造力**

建設業・重機輸送・重機リース

株式会社 渡辺工業所

〒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

大切な思い出の品々…

未来のためにお買取致します

遺品整理 終活 現金買取

**生前整理**

を始める方が増えています

- 貴金属、骨董品、記念金貨、酒類…等々
- 欠けや付属品なし、状態の悪いものでもOK!
- 迷ったらずら一度ご相談ください!

古物商許可番号: 岩手県公安委員会 第211010000756号

大黒屋 DAIKOKUYA 大黒屋 質盛岡大通店

〒020-0022 岩手県盛岡市大通2-6-10 オオムラビル1階

年間買取件数150万件以上

019-604-6431

今、もっとも注目されている 個別永代供養墓・ペットと入れるお墓 見学会開始!

ばんりゅうじ

曹洞宗 融山 蟠龍寺 ぬくもり霊苑 誕生

管理費不要 過去の宗教宗派不問 お寺が経営母体 国道4号からアクセス良好

明朗価格 安心コミコミ価格

「子どもたちに負担をかけたくない方」 「継承者がなくお墓を維持できない方」

お好みやご予算で選べる 個別永代供養墓

「お墓を継承しないお考えの方」 「ペットと一緒に入りたい方」

「桜」 2人用 95万円(税込)	「藤」 3-4人用 130万円(税込)	「蓮」 2人用+ペット 120万円(税込)	「蘭」 3-4人用+ペット 150万円(税込)
------------------------	---------------------------	-----------------------------	-------------------------------

【上記に含まれる内容】基本のお地藏様、墓地区画代、墓石代、永代供養料、墓じまい代  
【備考】最後のご家族を納骨して10年後に墓じまいをし、境内の永代供養墓に納骨いたします。期間を延長したい場合、10年単位で延長することも可能(更新料必要)。また、中央のお地藏様も境内にて永代的に供養します。

曹洞宗 融山 蟠龍寺 019-676-2366

ご見学予約・お問い合わせ

詳しくはお問い合わせください

【経営・管理】 ばんりゅうじ 検索  
〒028-3303 岩手県紫波郡紫波町高水寺字向畑97 宗教法人 曹洞宗 蟠龍寺 住職 中野 英崇  
https://www.banryuji.com/

# 元気なうちに 遺影を撮っておくメリット



ジェットプレート 代表 早坂 修  
前号記事はコチラ

前回、遺影写真を撮影する際は「自身と向き合う役割」「参列者に触れる役割」「未来の子孫にあなたを知ってもらおう役割」があるとお話ししました。今回は、遺影写真を元気に撮るためのポイントをお伝えします。

「第一のメリットは、自身と向き合える」といことで、自分が好きになれる。」「第二のメリットは、未来の子孫にあなたを誇りに思ってもらえる。」「第三のメリットは、未来の子孫に素敵な自分を残すことで、この人の子孫なんだと誇りを持ってもらえることです。未来永劫に残る写真があなたになるのです」と早坂さん。ジェットプレート

「第一のメリットは、自身と向き合える」といことで、自分が好きになれる。」「第二のメリットは、未来の子孫にあなたを誇りに思ってもらえる。」「第三のメリットは、未来の子孫に素敵な自分を残すことで、この人の子孫なんだと誇りを持ってもらえることです。未来永劫に残る写真があなたになるのです」と早坂さん。ジェットプレート

## 乾燥から肌を守る

結果に差が生まれるエステ『FACE盛岡本店』



コガオリスト tei.fujimura

気温が急に下がりがり暖房をつけたくなるこの季節。気になり始めるのが乾燥です。バリア機能が低下するのでさまざまな肌トラブルを引き起こしてしまつかも。早急にケアしないと夏を乗り越えたお疲れ肌がさらにダメージを受けてしまいます。

季節ごとに変化する不安定な肌でもFACE盛岡本店ではしっかり肌質を見極めてケアをしてくれます。今だとオゾン顔筋形成「小顔顔筋形成」と最新美容マシンの施術がセットで受けられるお得

**トライアルキャンペーン開催中!**

岩手県初導入! **エイジングショット**  
シワ、たるみ、赤ら顔、ニキビ肌、クレーターなど  
1回 通常価格 **25,000円** ▶ **15,000円**

**小顔顔筋形成** + お肌悩みに合わせた美容マシン  
シミ、くすみ、シワ、たるみ、毛穴、ニキビなどの悩みに  
1回 通常価格 **22,000円** ▶ **11,000円**

岩手県初 **冷却クールフィット**  
トライアル5回  
1カ所1回 通常価格 **18,000円** ▶ **55,000円**

※他クーポン・割引との併用不可 ※上記の金額は全て税込です

岩手めんこいテレビ「サタデーファンキーズ」にてメディア出演しました!

**Beauty Design FACE 盛岡本店**  
予約・お問い合わせ [TEL] 019-601-5945

住所: 盛岡市上堂4丁目13-12  
平日: 11時~20時  
土曜日: 11時~19時  
定休日: 日曜・祝日

詳しい情報はコチラ <https://www.face-morioka.com/>  
ホームページを検索 フェイス 盛岡 検索

※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>**

**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。当日体調の優れない方は無理せずお休みいただくようお願いいたします。

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松園老人福祉センター(西松園二) 11月9日(木)13時半~15時半 定員20人  
②愛宕山老人福祉センター(愛宕町) 11月14日(水)10時~12時 定員20人  
③青山地区活動センター(青山三) 11月15日(木)13時半~15時半 定員15人  
④太田老人福祉センター(中太田深持) 11月17日(金)10時~12時 定員20人  
⑤津志田老人福祉センター(津志田西) 11月20日(日)10時~12時 定員30人

申込先: 市役所長寿社会課地域ケア係 ☎613-8144

**<生きがい推進係>**

**意見発表大会**

「あのなはん~私の思いを言葉に込めて~」

内容: 高齢者が生きがいや特技、若者に伝えたいこと、日常の暮らしの中で感じたことなど、豊富な人生経験で培った思いを発表する、意見発表大会を開催します。

参加費: 無料

日時: 11月17日(金) 13時半~15時半

会場: 盛岡市民文化ホール 大ホール(盛岡駅西通二)

申込: 不要。どなたでもお聴きいただけます。

当日会場へどうぞ。

問合せ: 市役所長寿社会課生きがい推進係 ☎603-8003

岩手県保険医協会 **イイ歯デーテレホン相談**

11/8(木) 10時~19時受付(回答は19時以降)

歯に関する相談を電話で受け付けします。歯やお口のどんなお悩みでもお答えしますので、お気軽にお電話ください。

受付: 11/8(木) 10時~19時

回答: 同日19時以降(受付時間に相談を一旦受け付けた後、折り返し協会歯科医師より相談者にお電話します)

対象内容: 歯あるいはお口に関する悩みについて何でも相談料: 無料 (相談受付時の通話料は相談者負担となります)

問合せ: ☎019-651-7341(岩手県保険医協会イイ歯デーテレホン相談係)

笹原美香 **あなたに届けるふくよかな秋ソプラノコンサート**

11/23(木) 開演14時(開場13時半)

ソプラノ歌手笹原美香さんによる音楽コンサート。今回はふくよかな秋の調べをソプラノとバス・バリトンの声でお届けします。滝廉太郎の曲で音楽で旅する気分を味わっていただき、オペラアリアと二重唱でふくよかなハートをほっとお届けします。

会場: 盛岡市民文化ホール 小ホール  
入場料: 全席自由 一般1,500円、高校生以下500円、未就学児無料※当日券も同額

購入先: マリオスインフォメーション、カワトクほか  
問合せ: ☎019-651-5552(代表)

**★ペア2組様にチケットプレゼント!**

**第54回 岩泉町民文化展**

11/23(木)~26(日) 9時~19時(最終日は17時まで)

岩泉町の皆さんの芸術作品展示や毛糸の手紡ぎ(スピクラフト岩泉)・木工・皮芸などの体験教室、町内工芸作家の作品や新鮮野菜・おいしい物の販売やバザーなど(日替わり有)を開催します。岩泉の魅力溢れる会場へお気軽にどうぞお越しください。

会場: 岩泉町民会館(岩泉町岩泉字松橋21-1)  
入場料: 無料  
問合せ: ☎0194-22-2771(NPO法人ばあとなあ 佐々木)

「高嶋ちさ子12人のヴァイオリニスト」のひとりとして活躍した芹田碧さんによるヴァイオリンコンサート。秋が深まる季節に、心に染みるヴァイオリンの音色をご堪能ください。

会場: 野村胡堂・あらえびす記念館ホール

(紫波郡紫波町彦部字暮坪193-1)  
入場料: 全席自由 大人2,500円(3,000円)、協力会員2,000円(2,500円)、高校生以下1,000円(1,500円)※〇は当日料金、定員70名

申込: 野村胡堂・あらえびす記念館まで電話またはFAX、窓口にてお申し込みください。

問合せ: ☎019-676-6896(野村胡堂・あらえびす記念館)

**バレッタコンサート2023**

11/17(金) 19時開演(18時半開場)

女声合唱団コールバレッタがお送りする、秋の演奏会。今年は「愛の歌」をテーマに、聴いていただく皆さまに心を込めて歌声をお届けします。

場所: 盛岡市民文化ホール 小ホール  
入場料: 800円(1,000円)※〇は当日料金  
購入先: マリオスインフォメーション、カワトク、アネックスカワトク、フェザン、プラザおでつて  
問合せ: ☎090-2977-5834(千葉)

**イベントチケットの応募方法**

▶ 郵便はがき、または応募フォームから郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、どこでシニアズを見たか、面白かった記事・広告をご記入・ご入力の上、ご応募ください。応募締切は11月13日当日消印有効。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 KOHOメディア棟内 シニアズ編集部 イベントチケットプレゼント係まで

応募フォーム

掲載のイベントは発行時点の情報となります。変更となる場合もございませので、最新情報は各事業所へお問合せをお願いいたします。

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

NHK「コウケンテツの日本100年ゴハン紀行」制作班・中央公論新社刊 1,815円(税込)

現在は外商部におりますが、以前は本店やフェザン店の店頭に立っていました。遅番が多く、テレビで流れる著者の料理コーナーを見ながら出勤していたもので、本書で久しぶりにその姿を目にして、思わずその頃のルーティン思い出してしまいました。

本書は「100年先まで残したい日本の食をテーマに、NHK BSで放送している著者の紀行番組を書籍化したもの。その土地ならではの食材を通して、現地の生産者や料理人、食のインベーターの姿を追いかけたい。その土地の歴史や文化を反映させること、日本の食文化について探求しているのが特徴です。さらに著者が旅で得たインスピレーションを生かし、ご当地食材で作る「コウケンテツまごころレシピ」もい興味を醸し出しています。

シリーズ化が予想される本書。今回は千葉の房総半島と、三陸・遠野を中心とした岩手編が収録されています。

今回紹介された他にも、岩手には、豊かな食材の数々がその出番を待っています。願わくは、再び足を運んでみたいものです。

シニアズブックカフェ さわや書店 栗澤順一

**ご当地食材を美味な一品に**

「僕も実際に各地を歩いてみて、知らなかった食材がこれほどあるものかと驚き、その地域だけで食べられてきた料理とめぐり合い、そのたびに感動しています。」

食に真摯に向き合う著者の、次なる訪問先が気になる。今回紹介された他にも、岩手には、豊かな食材の数々がその出番を待っています。願わくは、再び足を運んでみたいものです。

**GOOD LUCK**

岩手県内 11店舗 営業中!!

株式会社 公 楽

住所: 〒020-0125 岩手県盛岡市上堂四丁目1-20  
TEL: 019-645-8118 FAX: 019-645-2500

WINS全店の情報満載 (ホームページ) <http://www.nk-group.co.jp/>

パチンコ&スロット **ウインズ本宮**

パチンコ&スロット **ウインズ松園**

パチンコ&スロット **ウインズ紫波**

パチンコ&スロット **ウインズ奥州**

パチンコ&スロット **ウインズ一関**

パチンコ&スロット **ウインズ三関**

パチンコ&スロット **ウインズ宮古**

パチンコ&スロット **ウインズ盛岡ライト館**

パチンコ&スロット **ウインズ北上ライト館**

パチンコ&スロット **ウインズ奥州ライト館**

パチンコ&スロット **ウインズ一関ライト館**

広告内に『ミッケ』が隠れています！  
みつけてね！



公式キャラクター ミッケ

# 大人のための情報紙 シニアズ

## Seniors

シニアズホームページ <https://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	盛岡南 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



スピンクラフト岩泉代表  
くどう あつこ  
工藤厚子さん(92)

1931年岩泉町小本出身。24歳の時、結婚を機に岩泉町製織に移り住み家業を手伝いながら、家事や育児に奮闘する。55歳の時に町おこしのため毛糸作りを始め、数年後に「スピンクラフト岩泉」の代表となり現在も活動を続ける。平成4年には岩手県の産業まつり特産品コンクールで金賞を取る。※写真のセーターは活動を始めた当初に染めた毛糸で編まれたもの

# 文化と想いを紡ぐ

黄色やピンク、上品な紫など、色とりどりの毛糸。岩泉町の草木で染められ、地元の紡ぎ手たちによって丁寧に紡がれた丈夫で暖かな毛糸です。自然豊かなこの地で毛糸を作り続けるスピンクラフト岩泉。代表の工藤厚子さんは活動を始めて約40年、夢中になって毛糸を紡いできたと話します。

工藤さんが毛糸作りを始めたのは55歳の時。母親を看取り、自分の楽しみを見つけたかと思っていたときに役場から毛糸作りの講習会の知らせが届いたのがきっかけだったそう。一村一品運動という地域の特産品を作る町おこしがあり、昔から伝わる毛糸を岩泉の特産品にしようと開催された講習会でした。「東京農工大学の先生が『近くの尋常小学校で羊を飼育して毛糸を紡ぐ授業の記録はあるか』と尋ねてきました。自給自足の時代、この地域で羊を飼っていた家が多く、毛糸にして防寒着を作る文化があることを知りました。今でも毛糸を紡げる人がいるとわかったので毛糸を特産品にすることにしました。『ここから農工大学の先生の指導で毛糸作りが始まります。』私は糸が紡げなかったので染めをやってと言われました。宵待草という草で羊毛を染めたのですが植物でこんな色に染まるんだと驚きました。その羊毛がするすると糸になつていくのを見てさらにびっくりしましたと感動し、支え合える仲間もできて楽しく続けられたと言います。

好きなことを続けられる幸せ

その後も定期的に指導に来てくれた先生と共に毛糸作りを続けた工藤さんたち。みんなが目を輝かせながら作業するのを見て工藤さんも糸紡ぎに挑戦することに。しかし最初はうまくできなかつたと言います。「これならいいだろうと思って

も先生にこんな糸ではだめと言われ、がっかりしました。大変だと口にすればやめると言われると思ったので絶対に自分のものにする決心しました」と仲間を支えてもらいながらたくさんのことを学び、誰よりも夢中になっていたと笑顔で振り返ります。しかし、次第に活動を続けるのが難しく断念する人が出てくるように。「費用や時間がかかるのでどうしても生活に影響がありました。続けるために健康第一、家族第一をモットーに自分たちができる量だけこなすようにしました。そうしたら送って出してくれていた家族も応援してくれるようになりました」と周囲からの理解も得られたからこそみんなも続けられたと言います。

活動始めた翌年、皆さんのものに川徳での展示会の話が舞い込みます。きちんと自分たちの毛糸として出すためにグループ名を「スピンクラフト岩泉」と決め、その名前を毛糸につけて

持っていました。「開店前から川徳の前に並んでいる人たちがいて、あとから自分たちの毛糸を自当にきた」と。当時は既製品の毛糸が主流になってきた時代で、自分たちの毛糸は見向きもされなかつたと言っていました。世界にひとつしかない毛糸という付加価値がお客様に気に入ってもらえたと思えます。同じ植物でも季節や環境、場所での色が違ってきます。時間が経つと色がうつろ(変化)するのでずっと愛用してもらえようという思いが湧きました。今でも新しい毛糸が欲しいという方がいて嬉しいですよ」と工藤さん。手紙で交流を続けているお客様もいて、編んでくれた作品の写真が届くとすてきな毛糸だと自分でできた作品の写りが届くとすてきな毛糸だと自分で

「特別に高く買い取ると言われその場で契約したが、後日考え直してキャンセルを申し出たところ、高額なキャンセル料を請求された」「査定額に納得して契約をしたのに、事故車扱いになったなどの理由を付けて減額されてしまった」などの相談が寄せられており、特に契約・解約に関するトラブルが9割近くを占めているため注意が必要だ。

トラブルが増えてきた背景には、半導体不足から新車販売台数が減っている点

「見知らぬ所に嫁いでできてしまったと思っただけで周りの人たちに助けてもらいました。今はここで好きなことを続けながら年を重ねられてきたらいいなと思っただけです」と工藤さん。家族や仲間、周囲への感謝が込められた毛糸は次世代へと紡がれていきます。

### 中古車売却トラブルが増加中

## 車の売却は慎重に

「特別に高く買い取ると言われその場で契約したが、後日考え直してキャンセルを申し出たところ、高額なキャンセル料を請求された」「査定額に納得して契約をしたのに、事故車扱いになったなどの理由を付けて減額されてしまった」などの相談が寄せられており、特に契約・解約に関するトラブルが9割近くを占めているため注意が必要だ。

トラブルが増えてきた背景には、半導体不足から新車販売台数が減っている点

シニアの皆さんの中には、免許返納を検討している方も多いでしょう。ついには車も手放そうと考えている方もいるかもしれません。しかし、中古車の売却をめぐるトラブルは年々増加傾向にあり、2021年には従来の1.25倍に増えました。消費生活センターには、「ネットの一括査定サイトを利用したところ、うち1社が自宅まで来て強引に契約を迫り車を持って行ってしまった」「特別に高く買い取ると言われその場で契約したが、後日考え直してキャンセルを申し出たところ、高額なキャンセル料を請求された」「査定額に納得して契約をしたのに、事故車扱いになったなどの理由を付けて減額されてしまった」などの相談が寄せられており、特に契約・解約に関するトラブルが9割近くを占めているため注意が必要だ。

「特別に高く買い取ると言われその場で契約したが、後日考え直してキャンセルを申し出たところ、高額なキャンセル料を請求された」「査定額に納得して契約をしたのに、事故車扱いになったなどの理由を付けて減額されてしまった」などの相談が寄せられており、特に契約・解約に関するトラブルが9割近くを占めているため注意が必要だ。

手元に紙面がなくてもシニアズはWebでも楽しめる!

シニアズ公式サイト

## 100K forward

presented by seniors

好きなカテゴリごとに記事が読める!

過去~最新号のバックナンバーがいつでも読める!

読者プレゼントの応募も簡単!

サイトはこちら

シニアズ 検索

ホテル千秋閣 ホテル花巻 ホテル紅葉館 三館共通

# 10種のかに料理が全部食べ放題!

## THE かに祭り

2023年11月6日(月) ~ 2024年3月31日(日)

### ステーキ & テーブルで楽しむ 鍋

20種類のフルーツ&デザートbuffetも食べ放題フェア

平日 1泊2食付(大人) お1人様(消費税込)

和室1室 2名様利用	13,500円~	和室1室 3名様利用	12,500円~	和室1室 4名様利用	11,500円~
------------	----------	------------	----------	------------	----------

※11/5~11/10・土曜日・休前日・年末年始の料金はお問い合わせください。※公式HPでも限定プランにて同料金でご予約いただけます。※1名様利用の場合はお部屋タイプおまかせで、2名様料金に+1,000円となります。※リニューアル洋室・ホテル紅葉館洋室ご指定の場合はお1人様+1,000円となります。※大人は別途入浴料150円がかかります。●小学生、3歳~未就学児のお子様料金はお問い合わせください。2歳以下添い寝のお子様は無料。●チェックイン:5:00/チェックアウト:0:00となります。

TEL 0198-37-2111 (受付時間) 9:00~19:00

お得な情報が満載! 詳しくはホームページで!

花巻温泉公式サイト 検索