

2026.6月号 無料配布

【月刊273号】次号/6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: 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】高村明彦 【編集スタッフ】川村龍雄/古山そのみ/大森ふじお
太田有紀/及川知史

元気をつくる情報紙 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 シニアズ 検索

働き手が集まらない!
特定技能外国人を雇用しませんか?
日本グローバル人材協同組合
019-654-2320

唯一無二の馬事文化を誇りに
2026年、今年は午年。岩手は古くから南部馬の産地として知られ、馬を家族のように愛する文化が今も根付いています。その象徴ともいえるのが、農耕馬たちを扱う伝統行事「チャグチャグ馬コ」。美しい装束を纏った馬たちが列をなし、その歩みに合わせて響く「チャグチャグ」という鈴の音は環境省の「残した日本の音風景100選」にも選ばれています。
そんなチャグチャグ馬コを後世に残そうと活動する同好会会長の菊地和夫さん。馬を愛し、共に歩んできた菊地さんが抱くチャグチャグ馬コへの思いと未来への展望に迫ります。
「昔は農作業に馬は欠かせない存在でした。馬車に乗って畑へ行った記憶が今も残っています」と代々農業を営む家に生まれ、馬が身近な環境で育った菊地さん。しかし、機械化が進み、農耕馬は減少。菊地さんの家からもいつしか馬の姿は消えていきました。
そして高校卒業後、家業を継ぐため就職。当時は機械での農作業が主流でしたが、菊地さんの中には馬への憧れが残っていました。
「西部劇に憧れて、馬を飼い始めました」と念願の1頭を購入。最初は乗馬を楽しむだけでしたが、数年後、チャグチャグ馬コのために馬を貸してほしいと声をかけられたことが転機となります。
「何回か貸すうちに自分でも出たいと思うようになり、出馬したときは、沿道からの歓声や笑顔があふれる様子を見て嬉しかったです」とチャグチャグ馬コの魅力に魅了された菊地さん。
「馬と共に生きる」心
数十年前、「チャグチャグ馬コ同好会滝沢支部」事務局長に就任した菊地さん。そこで直面したのは、年々減少する参加頭数という厳しい現実です。「馬が参加する祭りはたくさんありますが、馬を扱う文化は他にありません。なんとか残したいと考えました」。
しかし、馬を飼育している農家は激減。県外から馬を借りて出馬するケースも増え、技術の継承などさまざまな課題がありました。
それでも解決に向け、保存会、同好会、滝沢市で連携し策を講じていきます。「保存会所有の馬を無償提供して頭数を増やそう」としたり、滝沢市所有馬で繁殖を試みたりもしましたが、思うようになりませんでした。
「繁殖用馬の世話に奔走した菊地さん。他にも支援の輪を広げるため、学校や各地のイベントでの広報活動など地道に活動を続けました。そんな中、追い打ちをかけたのが新型コロナウイルスの流行でした。「チャグチャグ馬コ」の中止が2年連続で決まり、馬たちも落胆しているように見えました」。
「馬に表情があるんです」と愛馬「五月姫」を優しく見つめる菊地さん

チャグチャグ馬コを後世に
唯一無二の馬事文化を誇りに
南部盛岡チャグチャグ馬コ同好会
会長 菊地和夫さん(75)
1950年、滝沢市生まれ。岩手県立盛岡農業高等学校卒業後、家業を継ぐため就職。就職してすぐに馬を購入し、数年後、チャグチャグ馬コに出馬をする。父親が所属していた「チャグチャグ馬コ同好会滝沢支部」に継承する形で入会し、同会の事務局長、滝沢支部長を経て「南部盛岡チャグチャグ馬コ同好会」会長に就任。自身の馬の他に同好会会員や知人からの馬も預かり、チャグチャグ馬コの継承に尽力する

「馬に表情があるんです」と愛馬「五月姫」を優しく見つめる菊地さん
「馬にも表情があるんです」と愛馬「五月姫」を優しく見つめる菊地さん

賛同した多くの人たちから応援の手が差し伸べられました。「全国から『頑張ってください』や『見に行きます』と励ましの声をいただき、感謝しかありませんでした」と多くの温かい応援のおかげで新たな一歩を踏み出し始めました。
それでもなお、馬の飼料代の高騰や装束の修繕など、伝統を守り続けるための維持費は今も大きな負担となっています。そのため、滝沢市では現在もクラウドファンディングを実施中。「チャグチャグ馬コを残したい」という思いに、改めて多くの人の力が必要とされています。
今年もチャグチャグ馬コに参加予定の菊地さん。同好会会長は行進の先頭を歩くのが習わしになっていると、菊地さんが好きで同好会に入ってきた人もいます。その人たちが自分の馬が持つようなフォロワーとして、馬への思いや技術を継承していきたいです」と思いを語る菊地さん。伝統の重みを背負いながら、これから先頭を立ち、愛馬と共に歩み続けていきます。

創業150年の安心と信頼と納得を
今の安心が未来の支えになる
明瞭価格での提供
充実したサポート
分かち合う葬儀を提供
(株)駒木葬祭
盛岡市南大通二丁目2-6
電話 019-622-2343
-お気軽にご相談ください-

大森ふじおのシニアナビ
若者への推し活、シニアの楽しみ!
推し活は、シニアの楽しみ。二つな銭湯を岩手につく...
またアートの多彩な表現を学びながら、関東を中心に関西や中部などにも活動範囲も拡張。「いずれアートを楽しめるユングを実施中。「チャグチャグ馬コを残したい」という思いに、改めて多くの人の力が必要とされています。今年もチャグチャグ馬コに参加予定の菊地さん。同好会会長は行進の先頭を歩くのが習わしになっていると、菊地さんが好きで同好会に入ってきた人もいます。その人たちが自分の馬が持つようなフォロワーとして、馬への思いや技術を継承していきたいです」と思いを語る菊地さん。伝統の重みを背負いながら、これから先頭を立ち、愛馬と共に歩み続けていきます。

NEW SAKURA サクラ
心地よくスーっと走れる4つのひみつ!
01 電気の力でスーっと運転しやすい!
02 スーっと静かで、快適に運転できる!
03 視界がスーッキリで、周りが見やすい!
04 ぐるりと回れて、スーツイスイ!
盛岡日産モーター
本社仙北店 Tel.019-681-6623
盛岡北店 Tel.019-641-5321
本店 Tel.019-611-1123



ふれあいまつりでは装束をつけた馬との触れ合いコーナーを設置予定

初夏の岩手を彩る風物詩として知られる「チャグチャグ馬コ」。毎年6月、色鮮やかな装束を纏った馬たちが、滝沢市の鬼越前神社から盛岡市の盛岡八幡宮まで、およそ14kmの道のりをゆっくりと行進します。馬の胸元や鞍につけられた鈴が「チャグチャグ」と鳴ることから、この愛らしい名前が付けられました。

は農耕馬への感謝の気持ちを表したことにあるといわれています。かつて農業や荷運びなど、人々の暮らしを支えていた馬は、家族同然の大切な存在でした。田植えを終えたこの時期に馬を神社へ連れて行き、無病息災や安全を祈願したのが始まりとされています。現在では岩手を代表する伝統行事として全国から多くの観光客が訪れ、国の無形民俗文化財にも指定されています。沿道には毎年たくさんの人々が集まり、声援を送ります。馬の歩みに合わせて響く鈴の音は、どこか懐かしく、心を和ませています。

今年も装束を身につけた馬と触れ合える「チャグチャグ馬コふれあいまつり」in滝沢2026が開催予定です。前日には装束姿の馬たちを間近で撮影できる写真撮影会も予定されています。ぜひ今年も会場で鈴の音とともに歩く馬たちの姿に触れてみませんか。

**チャグチャグ馬コの歴史などを知りたい!**  
【チャグチャグ馬コ保存会】

**チャグチャグ馬コを支援したい!**  
【ふるさとチョイスGCF\*】

**ふれあいまつりに行きたい!**  
【滝沢市観光物産協会】

# チャグチャグ馬コを見に行こう

世界に誇れる伝統的な馬事文化



# カンタン英会話



ラフター英会話教室 講師 西郷 絵梨子

明日から使える

今回のフレーズ

## “For here, or to go?”

(こちらでお召し上がりですか?お持ち帰りですか?)

ココがポイント!

- For here (フォー・ヒア) = 店内で食べる
- To go (トゥ・ゴー) = 持ち帰り

店員さん: For here, or to go?

あなた: To go, please.

(持ち帰りをお願いします)

「please」を添えるだけで、丁寧に素敵な印象になりますよ!

海外のカフェやファストフード店で必ずと言っていいほど聞かれるのが、このフレーズです。いざ店頭で聞くと、単語が一つずつ聞こえるわけではありません。「フヒアラトゥー?」と、1つのつながった音のように聞こえることが多いんです。

単語を追って聞こうとせずに、「この音の塊が聞こえたら、店内の確認だな」と丸ごと覚えてしまいましょう!

初心者歓迎!! **楽しく英語を学ぼう!**

少人数制クラス! 日本人講師が指導!

**午前中募集中!!**

ラフター英会話教室 TEL.080-6036-6579

【会場】矢野町Cocoテラス(矢野町区大通2-7) [laughterenglish@gmail.com](mailto:laughterenglish@gmail.com)

## 「いつか」を「今」に。学ぶ楽しさを実感する英会話

ラフター英会話教室は、大人の学び直しを応援する英会話教室です。日本人講師が発音・文法を丁寧に指導し、「伝わる英語」を身につけます。初心者の方や試験対策にも対応。まずはお気軽にご相談ください。

男女共同参画週間

# 自分らしく生きられる社会とは

盛岡市ともしろおか女性センターは、国の「男女共同参画週間」(6月23日から1週間)に合わせて、誰もが自分らしく暮らせる社会について考えるイベント「男女共同参画週間もしろおか女性共同参画週間」を開催します。

今年度のテーマは「地方における若年女性の人口流出」です。メインイベントとして、話題のドラマの知見を活かした講演会や、ごなたでも気軽に立ち寄れる展示会を行います。

【メイン講演会】  
盛岡から始まるジェンダー平等

今年度は、貯蓄の制度などについてお話しいたします。年齢が上の方は、保険外交員の勧めで「財形貯蓄」を始めた記憶がある方もありません。今でも、500万人以上が利用している根強い制度です。

財形貯蓄には、用途別に3つのタイプがあります。一般財形・何にでも使える住宅財形・住まい購入やリフォーム資金

年金財形・老後の備え

「住宅」と「年金」の両方を利用する場合、元利合計550万円までの利息が非課税になるメリットがあります。

企業型確定拠出年金やDIPの「預貯金」の商品があり、株式や投資信託といった商品も選べるようになっていきます。つみたてNISAも非課税貯蓄で

「地方あるある」「おじさん社会」と言われる背景と「フラザおでこ」

24年のNHK連続テレビ小説「虎に翼」でジェンダー・セクシュアリティ考証を担当された、前川直哉さんを講師にお迎えし、今年度のテーマは「地方における若年女性の人口流出」です。メインイベントとして、話題のドラマの知見を活かした講演会や、ごなたでも気軽に立ち寄れる展示会を行います。

【展示・DVD上映】  
同センター「フラザおでこ」5階では男女共同参画について学べるパネル展示や、関連図書の紹介・DVD上映を行います。シールド

「地方ならではの空気感」や「おじさん社会」と言われる現状について、身近な視点からわかりやすくお話しさせていただきます。社会をより良くするためのヒントを一緒に見つけてみませんか。

日時: 6月7日(日)  
13時30分~15時40分

会場: おでこホール (フラザおでこ3階)  
講師: 前川直哉氏 (福島大学教育推進機構准教授)

参加費: 無料  
お申し込み: 電話または専用フォームにて受付  
【お問い合わせ先】  
お問い合わせ先: お申し込み先: もりおか女性センター  
TEL: 019-604-3303

投票などの参加型企画もありますので、お気軽にお立ち寄りください。  
期間: 6月7日(日)~26日(金)  
時間: 9時~21時30分  
(※土日は17時まで、最終日は16時まで)  
※DVD上映は6月22日(日)26日(金)まで。

賢くお金を育てよう - マネ育のすすめ -

## 貯蓄商品や制度について

今回は、貯蓄の制度などについてお話しいたします。年齢が上の方は、保険外交員の勧めで「財形貯蓄」を始めた記憶がある方もありません。今でも、500万人以上が利用している根強い制度です。

財形貯蓄には、用途別に3つのタイプがあります。一般財形・何にでも使える住宅財形・住まい購入やリフォーム資金

年金財形・老後の備え

「住宅」と「年金」の両方を利用する場合、元利合計550万円までの利息が非課税になるメリットがあります。

企業型確定拠出年金やDIPの「預貯金」の商品があり、株式や投資信託といった商品も選べるようになっていきます。つみたてNISAも非課税貯蓄で

きまますし、自分の勤める会社の株を、給与天引きで購入する「持株会」では会社から支給される「奨励金」が特徴です。多くの企業で積み立て額の10%、手厚い企業では30%の補助が出る場合があります。

そして、次に大切なのが「出口戦略」(どう使い・取り崩すか)です。特に50代以降は増やすから「守りながら使う」ヘシフトすることが重要になります。3%の方が現実的かもしれません。ただ岩手県は全国平均より長く動く県なので、

健康なうちに使うのであれば4%で取り崩しても良いかもしれません。

NISAについては、非課税でも株などは下落時にはなく上昇したタイミングで売却をお勧めしています。

DeCoは、受け取り方が重要です。一時金(退職所得控除)、年金(公的年金控除)で税額が大きく変わりますが、3%取り崩すとさらに税額が増える可能性があります。5年~10年以上受け取る時期をずらすと税金面では有利になります。

出口戦略は取り崩しルールを決める。株や投資信託は、上がったタイミングで工夫することが大切です。

日本FP協会岩手支部所属会員 昆 浩司

国産の確かな品質と鮮度を

# 日本の榊

本榊

ヒサカキ

榊ーシキミ

榊は国内で最高品質の和歌山県龍神村のものを取り扱っております。

TEL 019-686-1787

注文・お問合せはお電話にて

Webサイトはこちら

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.019-638-8951 FAX.019-638-8953

Eメール w-kougyou@r5.dion.ne.jp

阿部陽子の

# ほくほくトレッキング

## 第80回大森山760m

木は三つ重な「森」一関市と宮城県仙沼市になる。「大森」とか「大森山」と呼ぶ山は岩手にたくさんあって、私がかぎり10山以上ある。たおやかな山体は見た目がいたって凡庸、これといった個性はない。だが古来より人は、巨大なブロッコリーのような樹木の森で、獲物を捕らえ木の実や薪を採るなどして深く関わってきた。「アリス」大森山と呼んでおこう。こ



阿部陽子 (公社)日本山岳会岩手支部 IBCラジオ放送 「いわての山トレッキングガイド」に出演中 (毎週土曜日6:45~7:00)



一関市室根町の大森山はヤマツツジの橙色が初夏の到来を告げる。稜線の向こうが宮城県

# ヤマツツジの二國峠

いけれど、意味は「通りかかった人が立ち止まって見とれるほど美しい」となり、艶やかな橙の花に、登山者納得た。

まず、室根町の津谷川沿いに本吉室根線を南下して浮野改善センターへ行く。刈谷野バス停の案内板「大森山見どころマップ」から5km東進し、見晴らしのよい赤金平を経て岩手と宮城の県境を目指す。標高620mの登山口に「二國峠 陸中

二つ、眺めは最高だ。須川岳から焼石岳・岩手山・早池峰と連なり、海は気仙沼湾や唐桑半島まで見渡せる。駐車地まで下って北の太田山をピストンするもよし、山頂から前峠へ縦走するもよし。

# パステル館店長の文具発見 水から守る文具3選



梅雨の季節が近づいてきました。湿気や水滴で憂鬱になってきませんか。今回は「水に強い文具グッズ」をご紹介します。

①水に濡れても書ける手帳  
②水に強いボールペン  
③水に強い折り紙

- ①野帳 防水タイプ 測量野帳 レベル、横罫22行 24枚 コクヨセ-Y11 ¥605
- ②パワータンク スタンダード 0.5mm 黒三菱鉛筆 SN-200PT-05 ¥220
- ③手貼りラミフィルム 名刺サイズ 10枚 ナカヤシ TLF-002 ¥616
- ④水に強い折り紙 寺西恵里子著 ¥1,375
- ⑤オリエステルおりがみ ホログラム カクワ KKW-27 ¥715
- ⑥オリエステルおりがみ カラーミックス カクワ TYB-01 ¥550

※表示されている価格は税込です。掲載時に価格変更の可能性があります。

## きものお直しご相談会

着物のことなら 着物のことなら 着物のことなら 着物のことなら

和のくらし小袖 6月13日(土)・14日(日)  
こや呉服店 6月15日(月)・16日(火)

午前10:00~午後6:00 ※16日は午後4時30分受付 午後5時終了

### 相談会だけの限定特価

きもの丸洗い 3,850円  
きもの洗い張り 8,800円  
色無地染替え & お仕立直し 79,200円

古いシミやカビがあるけど着られるようにキレイに直したい、柄が派手になったので染め直して寸法も直したい、羽織を帯に直してほしい。

・染め直し・カビ落とし・色やけ・しみ抜き・柄ズレ  
・箔押し・工芸修正・刺繍おきなど「諦めていた」を解決!

相談会には、京都より専門家が来場します。専門家に直接ご相談ください。

創業大正13年 27年ほど前より、延べ2,500人以上のお客様に喜んでいただいております。

和のくらし小袖 019-658-8511 盛岡市南大通 1-6-9

こや呉服店 019-622-2535 盛岡市本町通 2-14-21

## 森の風 鶯宿 HOTEL MORI NO KAZE OUSYUKU

大切な日を贅沢に

特別な日に ハレの日お祝いプラン 1泊2食 お1人様 16,500円(消費税込)

記念日を彩るお祝い特典付き

0120-123-389

## 夏のお集まりに

二段折弁当小 3,200円 (8%税込 3,456円)

松風 3,500円 (8%税込 3,780円)

鰻蒲焼 4,000円 (8%税込 4,320円)

うな重 4,200円 (8%税込 4,536円)

涼風 2,000円 (8%税込 2,160円)

美藤 Since 1945 デリバリー&ケータリング MIFUJI

019-653-1421

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 おやぢはん

【第47回】スティックセニョールと山芋の豆乳スープ



遊食屋Fuji Next 藤原 和広さん



皆さんはスティックセニョールという野菜をご存知でしょうか。「茎ブロッコリー」とも呼ばれていますが、栄養も豊富でビタミンCや食物繊維、抗酸化作用が期待できるβカロテンも含まれています。今回はスティックセニョールを使ったレシピをご紹介します。

1 山芋を皮のまま洗い、5mm幅の輪切りにする。タマネギも同じ幅に切る。  
2 スティックセニョールの葉を取る。茎の硬い部分をピーラーで皮をむいたら一口大に切る。  
3 ウィンナーに切れ目をいれ、ベーコンは一口大に切る。スナップえんどうは筋を取っておく。  
4 山芋の両面に片栗粉をまぶしたら、油を引いたフライパンで焼き色が付くまで焼いていく。  
5 鍋に④と全ての具材、豆乳、ローリエ、クミンを入れて煮る。  
6 沸騰したら弱火にして約2分煮る。

7 塩コショウとしょうゆで味付けしたら完成。  
スティックセニョールはカリウムも含まれますのでむくみ対策にも最適です。

- ・スティックセニョール 70g
- ・山芋 150g
- ・タマネギ 1/2個
- ・スナップえんどう 4本
- ・ベーコン 4枚
- ・ウィンナー 4本
- ・ローリエ 1枚
- ・クミン 3g
- ・豆乳 600cc
- ・しょうゆ 2cc
- ・片栗粉、塩コショウ適量



材料(2~3人分)

1人分約330kcal

## ユニーク野菜でサビない体に

破骨細胞の方が活発で、骨がどんどん壊されているとわかれば、薬や注射で治療が可能です。自分の適度に日光を浴びて皮膚でビタミンDを意識することが大切です。ビタミンDは食事からだけでなく、適度に日光を浴びて皮膚で合成されます。ビタミンDは水煮や減塩タイプを選び、塩分過多に注意し、缶詰は水煮や減塩タイプを選び、黄色野菜と淡色野菜を1対1で摂取すると良いでしょう。

① 1食5品目以上の食材を食べ、同じ食品だけに偏らないようにする。  
② 魚介類や小魚を1日1回食べる。  
③ 豆腐、納豆など大豆加工品を食べる。  
④ 青菜は毎日食べる。  
⑤ 低脂肪乳をミルクティーやカフェオレにしたり、低脂肪ヨーグルトを果物にかけて食べる。牛乳を使いシチューやグラタンを作ったり、ベビーチーズ(15〜20g)を食べましょう。チーズは乳脂肪分と塩分が高いので取り過ぎに注意です。

⑥ 切り干し大根やひじき、乾燥キクラゲなどの乾物を買い置きし、常備菜を作っておくと、あと一品欲しいときに便利です。  
⑦ 食が細くなると必要なエネルギーや栄養素を満たすことが難しい時もあるので、果物やヨーグルト、焼き魚以外に、煮干し、ちりめんじゃこ、サバやイワシの缶詰、刺身など手軽に食べられるものも活用しましょう。

骨粗しょう症の診断について  
一般的に、骨密度が若年成人(20〜44歳)の70%以下だと骨粗しょう症と診断されます。血液検査で骨の代謝に重要な骨を壊す(吸収)破骨細胞と骨をつくる骨芽細胞のバランスを調べ、結果に問題がなければ、食事や運動習慣を見直すことができます。  
現状を確認して対応しましょう。  
低骨密度に関わる栄養素  
カルシウムは重要な栄養素です。吸収率が低く、余分に摂取しても排泄されるので、毎日1日650mgを目安に取り続ける必要があります。  
骨の材料となるタンパク質を不足させないこと、そしてカルシウムの吸収を高めるビタミンDを意識することが大切です。ビタミンDは食事からだけでなく、適度に日光を浴びて皮膚で合成されます。ビタミンDは水煮や減塩タイプを選び、塩分過多に注意し、缶詰は水煮や減塩タイプを選び、黄色野菜と淡色野菜を1対1で摂取すると良いでしょう。

ちょい足し編



小田島アケティ 管理栄養士 山崎 久美子



北東北の命の誓を守るためには、抜本的な制度改革が急務となっています

岩手にお住いの皆さまは、現在の北東北における県の境界線が藩制度と異なっていることはよくご存知だと思います。北東北における県の境界線は、時の政府が藩制度と

は関係なく引いたものです。いわば第二次世界大戦後に戦勝国がアフリカを各民族の居住地とは関係なく、自分の都合のいいように勝手に境界線を引いて植民地を作り、そのため現在民族紛争が絶えないのと同じことです。さすがに北東北、すなわち青森、岩手、秋田県間では現在では紛争はありませんが、これら3県も含む東北6県で医療に従事してきた私から見ると、未だに「藩制度」が生活の中で生きて

## 北東北における藩制度と医療



岩手医科大学 学長 小笠原 邦昭

岩手医科大学 学長の ほんとは言いたいの医療話

江戸時代、幕府は諸大名の統制手段の一つとしてお預けの制度を実施しました。盛岡藩にお預けとなった一人に方長老規伯(きよのり)がいます。方長老は筑前国宗像郡(現福岡県)の出身で、対馬藩の外交僧でしたが、1635(寛永12年、朝鮮の修好公文書を改竄したとして、盛岡藩に流刑になりました。方長老が48歳の時でした。盛岡藩三代藩主、南部重直は法泉寺門前に方長老を住まわせ、厚遇しました。学識のある方長老は自身の知識を惜しみなく周囲に伝えました。その一つは清酒の醸造法です。それまで盛岡藩の人々は濁酒の作り方しか知りませんでした。方長老により、発酵中の酒に蒸米や麴を加えることで清酒ができることが伝えら

れたのです。当時盛岡城下にはすでに造り酒屋がありました。方長老により清酒の醸造法が浸透していったのです。盛岡周辺は南部杜氏の里として知られていますが、そのいしずえを方長老が築いたといわれています。徳川二代将軍・秀忠の七回忌の恩赦により、方長老は24年にわたる盛岡での生活に別れを告げ、江戸に戻りますが、別れを惜しむ多数の人々により見送られたとのこと。宮沢賢治学会元代表理事 佐藤 一

方長老ゆかりの庭石(盛岡市役所の近く)

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 プレー券進呈!

岩手ゴルフ倶楽部 創設89周年・コース開場64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 お食事サービス!

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
セルフデー	セルフデー	新山友の会定期コンペ	セルフデー	セルフデー	セルフデー	レディースデー
¥5,950	¥7,360	¥7,360	¥7,360	¥7,360	¥7,360	¥9,560
(月例)業波自備ワイン杯	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
¥10,660	¥7,360	¥7,360	¥7,360	¥7,360	¥7,910 食事付	¥9,560
(OP)フルーツ・タケウチ杯	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
¥10,660	¥5,950	¥7,910 食事付	¥7,910 食事付	¥7,360	¥7,360	¥9,560
倶楽部選手権(予選)	県民スポーツ大会 大会賞切	¥7,360	¥7,910 食事付	¥7,360	¥7,360	レディースデー
¥10,660						¥9,560
倶楽部選手権(決勝)	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
¥10,660	¥7,360	¥5,950	セルフデー	セルフデー	セルフデー	セルフデー

※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。

想活 ~そうかつ~ 2026

相続・健康・住まいなどの悩みに! 解決のヒントが満載のシニアズ特別号! 気になる紙面の中身はサイトから!

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

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



# 旧馬町界隈(前編)



案内役 真山 重博

毎年6月の第2土曜日に開催される初夏の風物詩「チャグチャグ馬」。

有数の馬産地として名を馳せた岩手を象徴する行事です。そこで今回は、現在

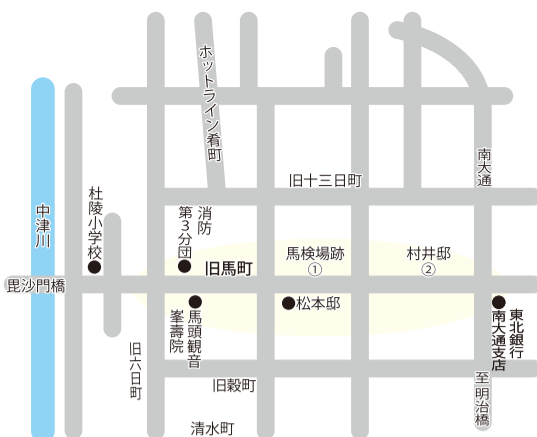
南部馬の集散地でした。名馬を求めて、全国約300もの藩から御馬買衆が盛岡を訪れたため、1710(宝永7)年に32代利幹公が馬を

頭以上もの馬がこの通りにつながれたわけですから壮観だったことでしょう。

明治になると、一時は馬の需要が高まり、馬市は最盛期を迎えます。軍馬は農耕馬の約3倍の値で取引され「馬ブル」などと言われその活況を呈しました。

このにぎわいは、1912(大正2)年に馬検場が新馬場(現在の松尾町)に移転するまで続きました。

それから100年以上の時が経ち、馬の姿が消えた馬町を歩いてみると、かつて馬市で繁栄したこの町には旧家の佇まいを見せる町屋が残っています。その代表格が、格子窓の美しい「村井邸」(2)です。(後編へ続く)



今から30年ほど前に知人に習って川釣りを趣味としてきた。今回の話はおそらく20年ほど前のこと。季節は具体的には覚えていない。

その日、私は雫石川水系の某沢に入り込んだ。狙いは岩魚だ。沢釣りは基本的に下流から上流に向かって釣り登る。事前の下調べもなく、その時の気分だけで入った沢だった。岩魚はボーンと釣れ、気つくとも私は結構な奥地まで入り込んでしまった。

ふと子猫の鳴き声を聞いた。だが、こんな山奥に猫がいるはずはない。可能性はあるとしたら子猫。だとすれば母熊も一緒だ。焦った私は即座に踵を返す。その

お興味本位で立ち入ったはいけない禁足地とされている。怪異譚も無数に語られている。そのことは私もよく耳にしていた。だから意識的に足を踏み入れることをしてこなかった。なのに、目の前には、その大事な故に関わるであろう巨大な鉄の塊が横たわっている。私は瞬間的に「ごめんなさい、

い、不可抗力です」とお詫い。びと言いつつ念を急がせながら、その溪谷から逃げ出した。そして、この出来事はずっと心にしまい誰にも話さず

いた。あれからだいぶ時が経った。相変わらず私は慰霊の

種改良にも尽力するべく馬産地岩手に多大な貢献をしました。彼は生まれが馬場小路(馬場町)、幼名が「馬太郎」だったそうです。から、生まれた時から馬と縁があったのでしょうね。

口清、日露戦争時には軍馬の需要が高まり、馬市は最盛期を迎えます。軍馬は農耕馬の約3倍の値で取引され「馬ブル」などと言われその活況を呈しました。

このにぎわいは、1912(大正2)年に馬検場が新馬場(現在の松尾町)に移転するまで続きました。

## 風のうわさ

イワテ奇談漂流 文 高橋政彦

# 誘惑か、誘導か。

禁足地

ふと子猫の鳴き声を聞いた。だが、こんな山奥に猫がいるはずはない。可能性はあるとしたら子猫。だとすれば母熊も一緒だ。焦った私は即座に踵を返す。その

お興味本位で立ち入ったはいけない禁足地とされている。怪異譚も無数に語られている。そのことは私もよく耳にしていた。だから意識的に足を踏み入れることをしてこなかった。なのに、目の前には、その大事な故に関わるであろう巨大な鉄の塊が横たわっている。私は瞬間的に「ごめんなさい、

い、不可抗力です」とお詫い。びと言いつつ念を急がせながら、その溪谷から逃げ出した。そして、この出来事はずっと心にしまい誰にも話さず

いた。あれからだいぶ時が経った。相変わらず私は慰霊の

種改良にも尽力するべく馬産地岩手に多大な貢献をしました。彼は生まれが馬場小路(馬場町)、幼名が「馬太郎」だったそうです。から、生まれた時から馬と縁があったのでしょうね。

口清、日露戦争時には軍馬の需要が高まり、馬市は最盛期を迎えます。軍馬は農耕馬の約3倍の値で取引され「馬ブル」などと言われその活況を呈しました。

このにぎわいは、1912(大正2)年に馬検場が新馬場(現在の松尾町)に移転するまで続きました。



通販アプリのイメージ

「楽天市場」は、楽天グループ株式会社またはその関連会社の商標または登録商標です。「ヨドバシカメラ」またはその関連会社の商標または登録商標です。「Amazon」は、Amazon Services LLCまたはその関連会社の商標または登録商標です。

「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おります。今回はこのシニアズのなかでデジタルに関するお話しをお伝えします。

「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

## シニアに向けてのデジタル講座⑦

# 通販アプリを使ってみよう

使った人の感想を参考にすることもできます。同じ商品でも販売元によって価格や条件が違う場合があるため、落ち着いて比較することが失敗を防ぐポイントです。

便利な一方で、注意点もあります。価格が極端に安すぎる商品や、聞いたことのないサイトからの購入は避けるようにしましょう。知り合いや多くの人が使っている信頼できるアプリを使うことが大切です。

通販アプリは、慣れると日々の買い物をぐっと楽にしてくれる道具です。まずは一度、小さな買い物から試してみ、少しずつ使い方に慣れていきましょ。

「楽天市場」は、楽天グループ株式会社またはその関連会社の商標または登録商標です。「ヨドバシカメラ」またはその関連会社の商標または登録商標です。「Amazon」は、Amazon Services LLCまたはその関連会社の商標または登録商標です。

岩手県持ち家着工棟数 21年連続 第1位

シリウスグループ 31周年 Anniversary

「パパとママ、みんな笑顔」で家づくり SUGAR HOME シュガーホーム

270プランがセミオーダー すべての価格が「完成価格」

本体価格や基本坪単価という制度をやめ、お客様が住むために知りたい工事内容を表示価格に盛り込みました。

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!



# 桜町弘子の巻

文 山田 裕幸

東映が時代劇王国だった昭和30年代とその後、任侠映画全盛期も、女優は日陰に咲く一輪の花といった扱いでしたが、それでもこの人には何か特別感がありました。特に『博奕打ち 総長賭博』での鶴田浩二扮する主人公の妻つや子が醸す夫との一心同体感は格別でした。夫の下で忠誠を尽くす子分たちへの母にも似た情愛をもつ姐さん振りには心動かされます。

このシリーズは、街場の情緒、人情が描き出される出色ですが、特に「赤い提灯の下」の巻で一杯飲み屋を切り盛りする女将役が素晴らしく、ダメ亭主を支えるこの女の店にフランクと立ち寄り酒を所望したのが自らを「野良犬」と名乗る浪人(栗塚旭)。女は、この浪人の振る舞いに一条の光を見出します。亭主を襲ったやくざ者たちを一刀両断し自らも救われた女は、その場を立ち去る浪人の後をついて行くという気持ちに傾きます。

浪人はそんな女の気持ちを知る由もなく何処へともなく街を去りますが、後を追おうにももう姿のない浪人が自分とは無縁と悟り、小さな赤提灯が灯る店のやりの日常に戻ります。桜町弘子の静かなる名演が哀しくも美しいのです。

東映京都テレビの名作「用心棒シリーズ」では、また別の存在感を發揮し、身繕いをして髪を整える

## 山田町 おすすめ にとっておき穴場スポット



この施設は、鯨と海の科学館の南側に位置し、シーカヤックの貸出を行っています。山田湾は三陸の荒々しい海という印象とは異なり、湖のように静かな水面が広がっています。そのため、マリンスポーツに適した環境で、初心者の方でも安心して参加できます。また、インストラクターが事前にレクチャーを行い、体験中の同行などご希望に応じてサポートしますので、初めての方も気軽にお楽しみいただけます。海からしかアクセスできないポケットビーチなど、山田町の豊かな自然を感じながらやすらぎの時間を過ごしてみませんか。

- 岩手県下閉伊郡山田町船越第9地割100-2
- 予約・お問い合わせ 0193-82-3111(山田町 商工観光課 観光振興係)
- 利用可能期間 4月1日~10月31日 9時~16時



※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>**

■盛岡ゆうゆう大学本校講座(公開講座)

内容:「歌声は世界を結ぶ」と題し、岩手県合唱連盟理事長の村松玲子氏にご講演いただきます。※東日本大震災に関連した内容を含みます。

参加費:無料

日時:6月2日(火) 13時50分~15時半

会場: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:盛岡ゆうゆう大学事務局(市役所長寿社会課内) ☎603-8003

**藤田嗣治 7つの情熱**

6/7(日)まで開催

9時半~18時(入館は17時半まで)

繊細な線描と「乳白色の肌」により、フランス画壇の寵児となった藤田嗣治。本展では、「自己表現」「風景」「前衛」「東方と西方」「女性」「子ども」「天国と天使」

の7つのテーマから、藤田の人生と創作の源泉をひも解きます。

会場:岩手県立美術館(盛岡市本宮字松幅12-3)

観覧料:一般1,500円、高校生・学生900円、小学生・中学生600円

休館日:月曜日

問合せ:☎019-658-1711(岩手県立美術館)

**古野光昭プロデュース 「フルノーツ・プロジェクト」with ユッコ・ミラー SPECIAL JAZZ CONCERT**

6/13(土) 15時開演(14時半開場)

ベースの巨匠、古野光昭が率いる豪華メンバーが勢揃い!ゲストに迎えるのは、地上波人気テレビ番組やテレビCMミュージックの作曲・演奏など、多方面で活躍するサクソ奏者ユッコ・ミラー。待望のスペシャルライブが盛岡で実現!

会場:キャラホール(盛岡市都南文化会館)(盛岡市永井24-10-1)

入場料:全席指定 一般6,000円(6,500円)、U-25チケット3,000円(3,500円)

※()内は当日料金 問合せ:☎019-637-6611(キャラホール)

**シニアの健康エアロ体験会**

6/2(火)、7/7(火)、8/4(火)、9/1(火)(第1火曜日)

10時~11時

シニア世代の体力、気力の低下、介護予防を目指した運動の体験会です。楽しく体力維持、機能改善、老化予防しましょう。

場所:矢巾町民体育館(紫波郡矢巾町大字南矢幅13-118)

費用:500円(初回のみ)

対象:50代以上の女性限定

申込:予約不要、当日の10分前にご来館ください。

持ち物:シューズ、タオル、飲み物

メール:cherry54sakura@yahoo.co.jp

問合せ:☎019-611-2873(楽々クラブ矢巾)

**小林志保子展**

6/15(月)~20(土) 10時~19時(最終日16時まで)

岩手大学特設美術科を卒業後、岩手を拠点に活動している画家小林志保子の作

品展。下地に黒を用いた油彩作品を中心に、約30点を展示いたします。

場所:ギャラリー彩園子I(盛岡市上ノ橋町1-48)

観覧料:無料

問合せ:☎019-653-4646(ギャラリー彩園子)

**大迫図書館ギャラリー展 ほんものそっくり粘土アート展 ~どってこどってこ音楽隊~**

6/28(日)まで開催 9時~18時

シニアズ2025年6月号表紙記事に登場したほんものそっくり粘土アート作家の高橋竜子さんによる粘土アートの展示会。お花やフルーツ、きのこや昆虫など本物そっくりな粘土アートの世界をお楽しみください。

場所:花巻市立大迫図書館(花巻市大迫町大迫2-51-4)

入場料:無料 休館日:6/1(日)

問合せ:☎0198-48-2244(花巻市立大迫図書館)

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すので、最新情報は各事業所へお問合せをお願いいたします。

「こうやって、僕は戦い続けてきた。』は、岩手県出身のメジャーリーガー・菊池雄星選手がこれまで

「超人」にまで育て上げる。その理想に近づくためにどう考え行動すればいいのか、そのすべての記録が本書です。

著者がこの本に込めた願いは、全ての「凡人」の背中を押す一冊になってほしいということ。普通の人から見れば

その野球人生を振り返り、その栄光の道程の裏側に、夢を追う人はもちろん、壁に直面しているすべての人の胸に響きます。地方から世界へ羽ばたいた著者の歩みは、努力を重ねることの尊厳と、諦めない心の強さを静かに教えてくれます。

空き家の買い取り・片付けいたします!

**和泉屋**

一式買取 一軒分の家財等を

生前整理・遺品整理・断捨離

080-1697-8180 岩手県内どこでも出張買取!

本社:盛岡市上田1丁目16-12

いる「戦い」を見つめ直すきっかけを与えてくれる一冊です。

読者に対して「強くなれ」と一方的に語りかけるのではなく「迷いながらも進めばいい」というエールが

こうやって、僕は戦い続けてきた。

『理想の自分』に近づくための77の習慣

菊池雄星

凡人が怪物たちの中で生き抜いていく方法

著:菊池雄星 PHP研究所刊 1,760円(税込)

KIKUCHI きくち葬儀店

杜の会 会員募集中

お葬式は、きくちにお任せください。

相談してから...

株式会社きくち葬儀店

365日24時間ご対応 ☎019-681-9777

UP COAT

新時代カーコーティング ユービーコート

「プロの磨き」を、もっと身近に。

UP COATは最新の技術によるポリッシングとフッ素樹脂によるガード被膜が愛車を汚染から守ります。

UP COAT アンバサダー 佐々木 樹太郎 選手

カーポケット盛岡

〒020-0125 盛岡市上田4丁目9-1

☎019-601-8291

営業時間 9:30 ~ 19:00

空調のプロが洗う エアコン洗浄

臭い・雑菌も一掃! キレイな空気で安心・安全 効率が上がり電気代節約

家庭用 ルームエアコン	お掃除機能付 エアコン	業務用 エアコン
16,000円~	21,000円~	35,000円~

さらに今なら 安心の無料点検 付き!

宮崎商店グループ 空調設備工事会社

株式会社ユートー

〒020-0122 盛岡市みたけ6丁目1-4

☎019-641-0055

**ミツケをみつめてね!**  
 広告のどこかに  
 隠れているよ!  
 先月号の  
 答えは  
 こちらから

# 元気をつくる情報紙 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

**FM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

# 皿を極め、道を照らす

一般社団法人岩手県調理師会  
 会長 井口 一三さん (78)

1948年、新潟県生まれ。服部栄養専門学校で日本料理を学び「東京會館」、熱海温泉「富士屋ホテル」、伊東温泉「あびなホテル」で修行、27歳で盛岡市の「料亭喜の字」料理長就任。熱海温泉「ホテル大観」、日本料理「梓」、「志百家」を経て、現在は一般社団法人北斗七星顧問。2017年から一般社団法人岩手県調理師会会長。18年「現代の名工」、22年「旭日双光章」受章。座右の銘は「継続は力なり」

### 腕一つで勝負する 料理人の世界

ある「東京會館」に就職した井口さん。日本料理の修行は洗いや盛り付け、揚げ物、焼き物、煮物、刺身とステップアップし、最終的に親方(料理長)を目指します。「包丁や火の扱いを誤れば大事故につながる。朝早くから夜遅くまで、時には理不尽なことにも耐えながら、18年に「卓越した技能者(現代の名工)」に選出された。22年には「旭日双光章」を受章されました。

「両親も忙しかったので、おにぎりを握って弟と一緒に食べたり、子どもの頃から料理のまね事みたいなことをして育ちました。部活の合宿で食事を作った。高専の先輩やアルバイト先の料理長など料理につながる長い出会いが重なり、自然と料理の道に進んでいきました。」

熱海温泉「富士屋ホテル」、伊東温泉「あびなホテル」で腕を磨き、半年間だけという約束で盛岡市の「料亭喜の字」の料理長に27歳で就任した井口さん。「知り合いもいないし不安はありましたが、10畳敷きの大広間がある大きい料亭で自分の腕を試してみたい」と話します。

高校や専門学校での指導など人材育成にも取り組んでいます。「今後は一般向けの活動も増やす予定です。サークルや集まりで料理を学びたい、指導してほしいという時に、気軽に声をかけてもらえるような調理師会にしていきたいと話します。」

同時に、伝統も大切に受け継いでいく使命があると、最後に、挑戦していることとお聞きすると、野菜を育て、蕎麦を打ち、パンづくりも始めたと話すと井口さん。「人生は挑戦、常に何かをやっていたいから、毎日30分の犬の散歩と屈伸、爪先立ちで足腰を鍛えています」と笑顔を見せました。

「継続は力なり」と話します。



### 怪しい国際電話に注意

近頃、心当たりのない海外ダイヤルからの不審な電話が増えています。こうした電話は、「料金の未納がある」「数時間後に電話が使えるようになる」など、不安をおおる内容で自動音声で流れるケースが多く、個人情報聞き出しや、金銭をだまし取ったりすることが目的とみられています。

実際に、電話に出ない、折り返さないという対応したらいかがから「ない」といった相談も各地で増えており、特に高齢者を狙ったケースには注意が必要です。

【事例】  
 自動音声で「数時間後に電話が使えるようになります」と案内され、指示通りに「1」を押すと担当者につながった。名前と生年月日を聞かれて答えたところ、「間違いました」と言われ電話が切れた。後から着信履歴を確認すると、海外からの電話だった。

「+1」や「+44」など「+」

もし電話に出た場合は、個人情報絶対に伝えず、すぐに電話を切るようにしてください。

また、国際電話を利用しない方は利用停止申請などを行ってください。固定電話の場合は国際電話不取扱受付センター(0120-210364)へお問い合わせください。携帯電話の場合は端末での設定が可能な機種もあります。携帯電話会社が提供するサービスの利用も検討しましょう。

不安に思った場合や個人情報を伝えてしまった場合は、消費者ホットライン(電話188)または警察相談(電話110)へ。

金額に合わせた  
**チラシやウェブサイト制作**  
 ご相談ください!

イベント周知、会員募集、各種デザイン、ウェブサイト制作・保守管理、各種メディア掲載、撮影業務、取材・編集業務

KOHO MEDIA KOHOメディア株式会社  
 盛岡市開運橋通3-41 タビチビル  
 TEL:019-623-2788

2026 5/30(土)~7/5日 **花巻温泉**

# バラまつり

5000坪の敷地に450種6000株の色鮮やかな世界のバラをお楽しみいただけます。

期間 5/23(土)~10/12(日)  
 時間 18:30~21:00(最終入場20:30)  
 入園料/600円(税込)※小学生以下入園無料  
 ※料金・開園時間は時季により変更する場合があります。

おでかけ前にチェック! 参加無料 参加者には抽選で素敵な商品をプレゼント!  
**スタンプラリー2026**  
 応募期間 2026 5/30(土)~7/5(日)  
 会場/花巻温泉バラ園 時間/8:00~18:00 ※入園料別途必要になります

時間 7:00~18:30 ナイトローズガーデン 18:30~21:00 (最終入場20:30)

入園料(子供料金は小学生まで) —  
 ◆5/23~5/29 大人/500円 子供/無料  
 団体割引/400円(15名様~)  
 ナイトローズガーデン 大人/400円  
 ◆5/30~7/5 大人/1,000円 子供/無料  
 団体割引/800円(15名様~)  
 ナイトローズガーデン 大人/600円  
 ◆7/6~10/2 大人/500円 子供/無料  
 団体割引/400円(15名様~)  
 ナイトローズガーデン 大人/400円  
 ◆10/3~10/12 大人/800円 子供/無料  
 団体割引/700円(15名様~)  
 ナイトローズガーデン 大人/500円

お得な年間バスポートもございます。  
 ※料金・開園時間は時季により変更する場合があります。  
 各キャッシュレス決済をご利用いただけます

花巻温泉のバラも思う存分楽しもう!  
 2026 5/30(土)~10/12(日)まで  
**ローズプラン**  
 宿泊バイキングプラン

バラ園入園券など4大特典付

バラ園 無料入園券 花巻温泉 あんぱん 浴衣に合う 巾着袋 バラ苗購入 10%OFF券

かに&牛ステーキ&天ぷらが楽しめるバイキング! 20種のデザートbuffetや選べるアイスもおすすめ。湯めぐりでバラ風呂もお楽しみください。(女性限定)

花巻温泉 TEL 0198-37-2111