

2026.7月号 無料配布

【月刊274号】次号/7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 ダビッチビル
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

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

いもありません。地域の患
教育にも面白さを感じまし
を出版。これまで、両面が

「歯科医師のための内科学」
を出版。これまで、両面が

「歯科医師のための内科学」
を出版。これまで、両面が

「歯科医師のための内科学」
を出版。これまで、両面が

「歯科医師のための内科学」
を出版。これまで、両面が

「歯科医師のための内科学」
を出版。これまで、両面が

「歯科医師のための内科学」
を出版。これまで、両面が

「歯科医師のための内科学」
を出版。これまで、両面が

「歯科医師のための内科学」
を出版。これまで、両面が

岩手のために
自分のできることを
今年4月に大幅な再編を
した岩手医科大学附属内丸
メディカルセンター(内丸
MC)。総合診療科・内科
リプロダクションセンター
(婦人科・生殖医療、歯科を
残し、大半の診療科は矢巾
町の附属病院に統合されま
した。「内丸MCは移転後
も外来診療を続けています」
と話すのは、センター長の
千葉俊美先生。「岩手医科
大学発祥の地である内丸で、
地域に根ざした医療を提供
しています」と続けます。

父親の勧めで岩手医科大
学に進学した千葉先生。学
生時代、授業で先生方から
繰り返し命の重さについて
学び、「命を預かる」という
責任の大きさを実感したと
います。しかし次第に、
進む診療科に悩むようにな
ります。「移植医療に興味
があったのですが、岩手で
医療に携わりたいという思
いもありました。地域の患

者さんの役に立つには、ど
の診療科に進むべきなのか
迷っていました」。
そんなとき、親交のあつ
た医師に相談。岩手の医療
現場の事情を聞く中で、進
むべき道が見えてきました。
「岩手でも腹痛など消化器
系の症状を訴える患者さん
は多い。地域医療に貢献し
たいのなら、消化器内科が良
いのでは」とアドバイスを
受けます。その言葉をきい
たに、地域の患者さんを
幅広く支えられる消化器内
科を志すようになりまし

「医学部と歯学部の橋渡し
ができるようなテキストを
作りたい」と専門書の出版
を決意。苦勞もありました
が、「自分のできることは何
か」を考え、前向きに取り組
みました」と振り返ります。
そして、一つの病気につ
いて内科医と歯科医がそれ
ぞれの立場から解説した
『歯科医師のための内科学』
を出版。これまで、両面が

「原因がはっきりしない症
状の最初の相談窓口が内丸
にあるということ」を、まず
知っていただきたい」と千
葉先生。複数の病気を治療
している方や薬の飲み合わ
せの相談にも応じており、
紹介状や予約なしで受診で
きる専門機関として地域の
人々に安心を提供していま
す。「矢巾の附属病院と連
携しながら治療を進めてい

矢巾町の岩手医大キャン
パスの一角にある岩手医科
大学薬用植物園(田浦太志
園長)。約100種類の薬用植
物薬効がある植物が植え
られています。
その園で、薬用植物に親
しむ会が毎月1回、
連続シリーズ(春・秋)
として開かれています。
先日の第2回目は、矢
巾や紫波、盛岡などの
子どもからシニアたち
30人ほどが参加。薬用
の花々や木々の観察、
ミニ講座などが行われ
参加者は植物に
触ったり、臭いを
かいだり、少しし
かじってみたり、実
験を通して、薬
用植物の多彩でコ
ニクな世界を楽
しんでいました。

観察の時間で
は、園内に咲いて
いる薬用植物を囲
んで田浦園長の解説を聞き
ながら散策。レモンバーム、
レンジョ、ボタン、シヤク
の庭でも植えたい」と嬉し
そう。薬用植物、庭やベラ
ンダなどで植えてみても、
同園は、誰でも無料で楽し
めます。
MOROKA生活文化研究室
大森ふじお

「歯科医師のための内科学」
を出版。これまで、両面が

「歯科医師のための内科学」
を出版。これまで、両面が

岩手のために
自分のできることを
今年4月に大幅な再編を
した岩手医科大学附属内丸
メディカルセンター(内丸
MC)。総合診療科・内科
リプロダクションセンター
(婦人科・生殖医療、歯科を
残し、大半の診療科は矢巾
町の附属病院に統合されま
した。「内丸MCは移転後
も外来診療を続けています」
と話すのは、センター長の
千葉俊美先生。「岩手医科
大学発祥の地である内丸で、
地域に根ざした医療を提供
しています」と続けます。

父親の勧めで岩手医科大
学に進学した千葉先生。学
生時代、授業で先生方から
繰り返し命の重さについて
学び、「命を預かる」という
責任の大きさを実感したと
います。しかし次第に、
進む診療科に悩むようにな
ります。「移植医療に興味
があったのですが、岩手で
医療に携わりたいという思
いもありました。地域の患

者さんの役に立つには、ど
の診療科に進むべきなのか
迷っていました」。
そんなとき、親交のあつ
た医師に相談。岩手の医療
現場の事情を聞く中で、進
むべき道が見えてきました。
「岩手でも腹痛など消化器
系の症状を訴える患者さん
は多い。地域医療に貢献し
たいのなら、消化器内科が良
いのでは」とアドバイスを
受けます。その言葉をきい
たに、地域の患者さんを
幅広く支えられる消化器内
科を志すようになりまし

「医学部と歯学部の橋渡し
ができるようなテキストを
作りたい」と専門書の出版
を決意。苦勞もありました
が、「自分のできることは何
か」を考え、前向きに取り組
みました」と振り返ります。
そして、一つの病気につ
いて内科医と歯科医がそれ
ぞれの立場から解説した
『歯科医師のための内科学』
を出版。これまで、両面が

「原因がはっきりしない症
状の最初の相談窓口が内丸
にあるということ」を、まず
知っていただきたい」と千
葉先生。複数の病気を治療
している方や薬の飲み合わ
せの相談にも応じており、
紹介状や予約なしで受診で
きる専門機関として地域の
人々に安心を提供していま
す。「矢巾の附属病院と連
携しながら治療を進めてい

矢巾町の岩手医大キャン
パスの一角にある岩手医科
大学薬用植物園(田浦太志
園長)。約100種類の薬用植
物薬効がある植物が植え
られています。
その園で、薬用植物に親
しむ会が毎月1回、
連続シリーズ(春・秋)
として開かれています。
先日の第2回目は、矢
巾や紫波、盛岡などの
子どもからシニアたち
30人ほどが参加。薬用
の花々や木々の観察、
ミニ講座などが行われ
参加者は植物に
触ったり、臭いを
かいだり、少しし
かじってみたり、実
験を通して、薬
用植物の多彩でコ
ニクな世界を楽
しんでいました。

観察の時間で
は、園内に咲いて
いる薬用植物を囲
んで田浦園長の解説を聞き
ながら散策。レモンバーム、
レンジョ、ボタン、シヤク
の庭でも植えたい」と嬉し
そう。薬用植物、庭やベラ
ンダなどで植えてみても、
同園は、誰でも無料で楽し
めます。
MOROKA生活文化研究室
大森ふじお

「歯科医師のための内科学」
を出版。これまで、両面が

「歯科医師のための内科学」
を出版。これまで、両面が

岩手医科大学附属
内丸メディカルセンター長
口腔医学講座 関連医学分野教授
千葉俊美さん (62)

1964年、盛岡市生まれ。岩手医科大学卒。97年にアメリカ・メ
イヨークリニックへ留学。2015年から岩手医科大学歯学部口
腔医学講座関連医学分野教授として医学部と歯学部の橋渡
し役を担う。26年4月に同大学附属内丸メディカルセンター
のセンター長に就任。大学のバレーボール部顧問を務め、夏
はテニス、冬はスキーを楽しむ。座右の銘は「為せば成る」

岩手のために
自分のできることを
今年4月に大幅な再編を
した岩手医科大学附属内丸
メディカルセンター(内丸
MC)。総合診療科・内科
リプロダクションセンター
(婦人科・生殖医療、歯科を
残し、大半の診療科は矢巾
町の附属病院に統合されま
した。「内丸MCは移転後
も外来診療を続けています」
と話すのは、センター長の
千葉俊美先生。「岩手医科
大学発祥の地である内丸で、
地域に根ざした医療を提供
しています」と続けます。

父親の勧めで岩手医科大
学に進学した千葉先生。学
生時代、授業で先生方から
繰り返し命の重さについて
学び、「命を預かる」という
責任の大きさを実感したと
います。しかし次第に、
進む診療科に悩むようにな
ります。「移植医療に興味
があったのですが、岩手で
医療に携わりたいという思
いもありました。地域の患

者さんの役に立つには、ど
の診療科に進むべきなのか
迷っていました」。
そんなとき、親交のあつ
た医師に相談。岩手の医療
現場の事情を聞く中で、進
むべき道が見えてきました。
「岩手でも腹痛など消化器
系の症状を訴える患者さん
は多い。地域医療に貢献し
たいのなら、消化器内科が良
いのでは」とアドバイスを
受けます。その言葉をきい
たに、地域の患者さんを
幅広く支えられる消化器内
科を志すようになりまし

「医学部と歯学部の橋渡し
ができるようなテキストを
作りたい」と専門書の出版
を決意。苦勞もありました
が、「自分のできることは何
か」を考え、前向きに取り組
みました」と振り返ります。
そして、一つの病気につ
いて内科医と歯科医がそれ
ぞれの立場から解説した
『歯科医師のための内科学』
を出版。これまで、両面が

「原因がはっきりしない症
状の最初の相談窓口が内丸
にあるということ」を、まず
知っていただきたい」と千
葉先生。複数の病気を治療
している方や薬の飲み合わ
せの相談にも応じており、
紹介状や予約なしで受診で
きる専門機関として地域の
人々に安心を提供していま
す。「矢巾の附属病院と連
携しながら治療を進めてい

矢巾町の岩手医大キャン
パスの一角にある岩手医科
大学薬用植物園(田浦太志
園長)。約100種類の薬用植
物薬効がある植物が植え
られています。
その園で、薬用植物に親
しむ会が毎月1回、
連続シリーズ(春・秋)
として開かれています。
先日の第2回目は、矢
巾や紫波、盛岡などの
子どもからシニアたち
30人ほどが参加。薬用
の花々や木々の観察、
ミニ講座などが行われ
参加者は植物に
触ったり、臭いを
かいだり、少しし
かじってみたり、実
験を通して、薬
用植物の多彩でコ
ニクな世界を楽
しんでいました。

観察の時間で
は、園内に咲いて
いる薬用植物を囲
んで田浦園長の解説を聞き
ながら散策。レモンバーム、
レンジョ、ボタン、シヤク
の庭でも植えたい」と嬉し
そう。薬用植物、庭やベラ
ンダなどで植えてみても、
同園は、誰でも無料で楽し
めます。
MOROKA生活文化研究室
大森ふじお

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
薬用植物園での学び
矢巾町の岩手医大キャン
パスの一角にある岩手医科
大学薬用植物園(田浦太志
園長)。約100種類の薬用植
物薬効がある植物が植え
られています。
その園で、薬用植物に親
しむ会が毎月1回、
連続シリーズ(春・秋)
として開かれています。
先日の第2回目は、矢
巾や紫波、盛岡などの
子どもからシニアたち
30人ほどが参加。薬用
の花々や木々の観察、
ミニ講座などが行われ
参加者は植物に
触ったり、臭いを
かいだり、少しし
かじってみたり、実
験を通して、薬
用植物の多彩でコ
ニクな世界を楽
しんでいました。

みんな、夢中になる方へ。
NEW NISSAN SERENA 日産セレナ
孫とのお出かけや、夫婦の旅に!
遠出の旅行も安心して楽しめる!
ミニバンクラスNo.1*の広さ!
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

介護 シニアズ企画 PickUP インフォ 不動産

今回は将来の住まいについて考えた特集企画です。早めに今の自宅のことを考え、長く、快適に暮らせる場所を見つけましょう！

シニアに優しい家へ

国の大規模な補助金制度「先進的窓リノベ」を使って、お得に我が家をリフォームしませんか。

部屋の寒さや暑さの大きな原因の一つは「窓」です。断熱性能の高い窓にすることで、冷暖房効率が向上し、室内の温度を快適に保ちやすくなります。外気の影響を受けにくくなるので、夏の寝苦しさや冬の冷え込みの軽減につながります。

「永く住める家づくり」をコンセプトにしている「インデュアホーム北盛」では、伝統と最新の



補助金の予算には限りがあります。早めに制度の活用をしてリフォームしませんか

EH
2x6 ENDURE HOME
インデュアホーム北盛
TEL 019-681-4731
〒020-0815 盛岡市小杉山11-5
営業時間 9:00~17:00
株式会社インデュアホーム北盛 岩手県知事許可(般-6)第20385号

技術を掛け合わせた気候風土にあった長持ちする家を提供しています。

住む人がずっと快適に暮らせるよう、「居心地の良さ」「長く愛せる」「生涯の素材を使うためメンテナンスの負担軽減にもつな

補助金制度を賢く使って、一年中体に優しい住まいを叶えませんか。



ご利用者を募集しております。お気軽にお問合せください

ケアビレッジ とくたんの郷 相談会 第1・3土曜日
矢巾町又兵衛新田 7-212-1(矢幅駅前通) 019-611-1711

ケアビレッジ こずかたの郷 相談会 第1・3土曜日
盛岡市太田6-5-31 019-656-2611

エイジングホーム 健寿庵 相談会 第2・4土曜日
盛岡市太田6-16-3 019-656-7771

介護なんでも相談会
各事業所で毎月開催中!! 参加無料
相談会については各事業所へお電話を

健康生活を育む 介護サービス

「体・頭・心」を支える「3つの健康づくり」を軸に、快適なシニアライフを提案し

「とくたんの郷」「こずかた」は、デイサービスに加え、お泊まりや入居など、ニーズに合わせた利用ができ、「健康

通う・泊まる・住まう

いわて愛隣会は、ご利用者の健康寿命を保つため、『とくたんの郷』『こずかた』の健康づくりを軸に、快適なシニアライフを提案し



昨年のわくわくエコスクールの様子

盛岡日産自動車 本社仙北店
3周年記念イベント
2026年7月20日(月)祝 10時~16時
詳しくはコチラから
[TEL] 019-681-6623
[会場] 盛岡市南仙北二丁目24-5

昨年も多くの方が来場しました

「体」の健康を維持する各種体操、「頭」の認知症予防活動、「心」の充実を図るレクやクラブ、季節イベントなど、多彩な取り組みを行っています。

相談会も毎月開催中。今後の暮らしを考えている方は、ぜひご相談ください。

「住まう」に特化した家庭的な雰囲気の中、安心して暮らすことができます。

各施設では、「体」の健康を維持する各種体操、「頭」の認知症予防活動、「心」の充実を図るレクやクラブ、季節イベントなど、多彩な取り組みを行っています。

地域に寄り添い、親しまれる店を目指してきた盛岡日産モーター本社仙北店。今年、オープン3周年を迎え、「3周年記念イベント」を開催します。

開催日は7月20日(月・祝)10時から16時まで。当日は、家族で楽しめる催しを多数用意しており、環境について楽しく学べる「わくわくエコスクー

「は好評につき今年も開催予定。モデルカーを使った約30分のプログラムで、電気自動車やエコについて遊びながら学ぶことができます。子ども向けで分かりやすいため、お孫さんのお出掛けにもおすすめです。

これからの車や暮らしについて、世代を問わず楽しみながら学びます。

また、今年の目玉イベントは「日産キャラバンマルチベッドの抽選販売」を予定。記念イベントならではのワンプライス価格で用意され、購入希望者は申し込み表に必要事項を記入して応募するだけでOK。15時からの抽選会で、当選すればお得な価格で

盛岡日産モーター本社仙北店

3周年記念イベント開催

特典として翌日から使える洗車割引券をプレゼント。かき氷ラッペ、ポップコーン、水鉄砲射的、ヨーヨー釣りなど、気軽にも楽しめる催しも予定されています。

たくさんの日産の車がありまので、これからは安心なカーライフを送りたい方、ご家族で楽しい休日を通じたい方にもぴったりのイベントです。日産車の新しい楽しみ方や温かな店舗の雰囲気を、ぜひ会場で体感してみてください。

動画アプリとは、スマートフォンやタブレットでさまざまな動画を見ることができ、最近ではテレビだけでなく、インターネットを通じて好きな動画を自由に楽しむ方が増えています。

自分の見たい内容を好きな時間に選べるのが大きな特徴です。たとえば、動画表示されます。気になるところを指で軽く押すだけで再生が始まります。途中で止めたときは画面をタップし、一時停止ボタンを押すと止めることができます。また、検索バーへ見たい内容を入力すれば、関連する動画を探索することもできます。

動画を探せば、関連する内容を入手すれば、関連する動画を探索することもできます。

ただ、動画を楽しむ際には、いくつかの注意点があります。まず、動画はインターネット通信をたくさん使うため、長時間の視聴は通信量が増えることがあります。自宅や公共施設のインターネット環境、Wi-Fiがある環境で利用すると通信量の制限を心配せずに利用できます。

また、すべての動画が正しい情報とは限らないため、内容は鵜呑みにせず、気になる点は他の情報でも確認することが大切です。

動画アプリを使ってみよう

シニアに向けてのデジタル講座⑧

一般社団法人トナリノとは
「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デジタルに関するお話しをお伝えします。

デジタルに関する質問募集中!
デジタル推進委員 佐々木 信秋

明日から使える
カンタン英会話
今回のフレーズ
ラフター英会話教室 講師 西郷 絵梨子

“Could you say that again?” (もう一度言っていただけますか?)

ココがポイント!
「Could you」= クジュ (~していただけますか、と丁寧にお願いする表現)
「that again」= ザラゲイン
「クジュセイザラゲイン」とつなげて発音すること!
店員さん: Would you like anything else?
あなた: Could you say that again?

初心者歓迎!!
楽しく英語を学ぼう!
少人数制クラス! 矢巾教室でレッスン開催!
日本人講師が指導! 午前中クラス 募集中!!
ラフター英会話教室 TEL 080-6036-6579
[会場] 矢巾町Cocoアラス(矢巾町医大連2-7) laughterenglish@gmail.com

パステル館店長の文具発見



藤原店長

海を感じる文具

7月20日は「海の日」です。今回は、海にちなんだ商品「シャープペンシル」ををご紹介します。

海水から生まれた複合材料で作られたシャープペンシルです。触れると海水のミネラル成分由来のひんやり冷たく、しっとり



- ①シャープペンシル FUMI文海(フミ) トンボ鉛筆 SH-FM-色番号 ¥2,200
- ②膠練胡粉 都の雪 ナカガフ 20ml ¥660
- ③ボールペン ジェットストリーム 三菱鉛筆 SXN-UC-07 ¥242
- ④ガジェットポーチ リヒトラブ A-3206 色番号¥2,090
- ⑤透明水彩絵具パールカラーズ ホルペイン画材 W791 16色 ¥5,632 単色 ¥352



- 透明水彩絵具パールカラーズ 色見本
- W705 パール シルバー ブルー
 - W712 パール ゴールド オレンジ
 - W715 パール ゴールド ブルー

※表示されている価格は税込みです。掲載時に価格変更の可能性がございます。

とした質感があり、適度な重さによって書く時の安定感があります。

② 牡蠣粉末と膠のチューブ入り膠練胡粉

上質なイタボ牡蠣胡粉を膠で練った、チューブ入りの胡粉です。水彩絵具の具のように水で溶いて使用します。

③ 海洋プラスチックごみを再利用した「ボールペン」

環境にやさしいボールペンで、筆記しやすい0.7mmタイプ。日常使いにもおすすめです。

④ オーションバンドプラ スチックを使った「ポーチ」

雨水や川の流、潮流によって海に流れ込む可能性の高いプラスチックごみ「オーションバンドプラ スチック」を再利用して作られたポーチです。

⑤ 美しい輝きの「透明水彩絵具パールカラーズ」

真珠のような光沢感が特徴の透明水彩絵具の具です。海や魚のきらめきを表現す

環境にやさしいボールペンで、筆記しやすい0.7mmタイプ。日常使いにもおすすめです。

④ オーションバンドプラ スチックを使った「ポーチ」

雨水や川の流、潮流によって海に流れ込む可能性の高いプラスチックごみ「オーションバンドプラ スチック」を再利用して作られたポーチです。

⑤ 美しい輝きの「透明水彩絵具パールカラーズ」

真珠のような光沢感が特徴の透明水彩絵具の具です。海や魚のきらめきを表現す

ただし、無理な節約は長続きしません。大切なのは、生活の質を大きく下げずに、無駄な支出だけを減らすことです。

節約を始めるなら、まず「固定費」の見直しがおすす

めで。一度見直すだけで、毎月の支出を減らせる効果のよい方法です。

特に見直ししやすいのが通信費です。スマホの料金は、契約内容を見直すだけで毎月数千円下がることもあります。不要なオプションが付いたままになっていないかを確認し、自分の使い方合ったプランへ変更するだけでも効果があります。

賢くお金を育てよう-マネ育のすすめ-

支出を減らすポイント

1回は数百円でも1カ月で数千円になります。外出のたびにペットボトル飲料を買っても同様です。水筒を使うだけで簡単に減らせる支出といえます。必要なものではあっても「本当に毎回必要か」を見直すことで無駄が見えてきます。

しかし健康維持や生活の快適さに関わる支出は、無理に減らさないことも大切です。50代以降は医療や生活の質が重要になるため、「必要な支出」と「無駄な支出」を分けて考える意識が求められます。

支出を減らすためには、まず固定費を見直し、次に日々の無駄を整理することが基本です。大切なのは無理をすることではなく、自分に合った方法を続けること。小さな見直しの積み重ねが、将来の安心につながります。日本FP協会岩手支部所属会員 遠藤 洋子

支出を減らすためには、まず固定費を見直し、次に日々の無駄を整理することが基本です。大切なのは無理をすることではなく、自分に合った方法を続けること。小さな見直しの積み重ねが、将来の安心につながります。日本FP協会岩手支部所属会員 遠藤 洋子

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

お葬式は、きくち」に相談してから...

株式会社 きくち 葬儀店

365日24時間ご対応 ☎019-681-9777

阿部陽子のほくほくトレッキング

第81回石上山 1038m

古来より大岩や巨木は「神」の依り代であった。遠くまで心を定め、小事に惑われない状態を指す」と教わった。闊達な性格をもつて、何事にも慌てず騒がず泰然自若の精神でありたいと思うが如何せん、山でも里でも細事に右往左往して情けない。

津姫命が二番目の娘である経津主神に石上山を与えたことあり、山伏が厳しい修験を行う女人禁制の聖域だった。

「磊落」という文字を知ったのは小学六年のとき、書道家でもある国語の教師から

「神を探すものだから」と登ったところ、大雨風に吹き飛ばされて裾野に落ちて

馬止めより勾配が増し、刀納めで修行の道に一変する。標高1030mの北峰に立つ鉄梯子や鎖があるスリリングな露岩を登るので、中之堂で一息入れて平常心をとりもどす。なんとというロケーションだ。早池峰から時計回りに峠ノ神山・白見山・五葉山・南の室根山・種山ケ原の奥に鳥海山がくっきり、さら

石になった」と伝承、さらに女神の嫉妬説も囁かれるけれど、根拠が有りやなしや。

下綾織町の登山口を歩き始めて間もなく姥石に出くわす。遠野物語は、「巫女が

胃袋に三つの石を置く

和賀岳・西の秋田駒ヶ岳・東根山・岩手山・姫神山。北峰の岩塊に立って一等三角



たおやかに見える石上山の稜線。だが、鉄梯子や鎖を頼りに巨岩を登るとき、胃がざわつく

胃袋に三つの石を置く

和賀岳・西の秋田駒ヶ岳・東根山・岩手山・姫神山。北峰の岩塊に立って一等三角

もりしん サマーキャンペーン2026

定期預金 定期積金

金利0.2%上乗せ

盛岡信用金庫

サービス付高齢者住宅

ゆまぼりし桜台

電話：019-667-1977

住所：盛岡市桜台2丁目18-2

相続 遺言書 無料相談会

7月1日、8日、15日、22日 (毎週水曜日 全4日程)

時間 11時~14時

場所 ビックルーフ滝沢 相談室2

内容 相続手続き、遺言書作成ほか

☎090-7076-6484

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 おやじおん

【第48回】ナス・ズッキーニのオイスターチャンプル



遊食屋FujiNext 藤原 和広さん

骨粗しょう症の要因には、加齢や運動不足、ホルモンバランスの変化のほか、食事量の不足による低体重ももつなびます。

骨折予防のためには、まず食事の回数をしっかりと確保することが大切です。毎日3食を取ることが理想です。

今回のレシピは、たくさんのお野菜を楽しく「チャンプル」の野菜を使うことで栄養素が取り入れやすくなり、1年中おいしく味わえる一品です。

具だくさん チャンプルで栄養を

- 作り方**
- 1 ナスとズッキーニのヘタをとり縦に半分切る。ナスには隠し包丁を格子状に入れて、どちらも一口大の乱切りにする。
 - 2 ピーマン、パプリカはヘタとタネをとって乱切りにする。鶏ささみはスジを取ってそぎ切りにして、一口大に切る。
 - 3 ショウガ、長ネギを薄めにスライスする。
 - 4 切った野菜に料理酒と水を振りかけ、ラップをして電子レンジで600Wで3分半加熱する。
 - 5 フライパンに油をひき、ショウガを中火で炒め、油に風味が移ったら鶏ささみを加える。
 - 6 鶏ささみに火が通ったら強火にしてレンジにかけて野菜を加える。
 - 7 さっと炒めたら水を加え、中火で約1分加熱する。
 - 8 炒めた具材をフライパンの端に寄せ、溶いた卵を入れて炒める。
 - 9 合わせ調味料、水溶き片栗粉を加えて全体的に馴染ませたら完成。



ナス1本、ズッキーニ1本、鶏ささみ70g、赤パプリカ 1/2個、ピーマン1個、ショウガ 約10g、長ネギ 1/4本、料理酒5cc、水5cc、合わせ調味料(しょうゆ10cc、みりん10cc、オイスターソース20cc、和風だしの素)、水溶き片栗粉 適量、お好みで顆粒ガーリック、白炒りごま、万能ネギ

材料(2~3人分)
1人分約108kcal

骨密度を高める食事の工夫

食事で骨粗しょう症予防

骨粗しょう症は、骨量の低下や骨質の劣化によって骨の強度が低下し、骨折しやすくなる疾患です。特に大腿骨近位部や脊椎体の骨折は、その後の生活の質を大きく下げただけでなく、死亡リスクを高めることにもつながります。

骨粗しょう症の要因には、加齢や運動不足、ホルモンバランスの変化のほか、食事量の不足による低体重ももつなびます。

骨折予防のためには、まず食事の回数をしっかりと確保することが大切です。毎日3食を取ることが理想です。

骨粗しょう症予防の観点から、炭水化物、脂質、タンパク質の摂取量が少なくなると、エネルギーが不足し、体重が減少しやすくなります。低体重になると、骨にかかる適度な負荷が減り、骨の強度が低下しやすくなります。その結果、転倒などでも骨折してしまう「脆弱性骨折」のリスクが高まります。

骨粗しょう症予防のためには、まず食事の回数をしっかりと確保することが大切です。毎日3食を取ることが理想です。

厚揚げと かぶのみそ汁

カルシウムたっぷり!

・厚揚げ 50g ・かぶ(皮つき) 小1個
・かぶの葉 20g ・煮干し(わたを取る) 3本
・みそ 大さじ1/2杯
・水 180ml

作り方

- ①厚揚げに熱湯をかけ、1cm幅に切る。かぶは皮ごと縦半分に切って、5mm幅にし、葉はざく切りにする。
- ②鍋に煮干しを入れてさっと煎る。分量の水と厚揚げを加えて煮立たせる。
- ③かぶと葉を入れ、あくを取りながら柔らかくなるまで煮る。
- ④みそを溶き入れ、煮立ったらお椀に盛る。煮干しも食べる。

レシピ編



小田島アクティ 管理栄養士 山崎 久美子

骨粗しょう症予防の観点から、炭水化物、脂質、タンパク質の摂取量が少なくなると、エネルギーが不足し、体重が減少しやすくなります。低体重になると、骨にかかる適度な負荷が減り、骨の強度が低下しやすくなります。その結果、転倒などでも骨折してしまう「脆弱性骨折」のリスクが高まります。

骨粗しょう症予防のためには、まず食事の回数をしっかりと確保することが大切です。毎日3食を取ることが理想です。

【おおよその栄養価】

・エネルギー	673 kcal
・タンパク質	27.9 g
・脂質	22.8 g
・カルシウム	501 mg
・ビタミンD	0.6 μg
・ビタミンC	109 mg
・食塩相当量	2.5 g

十六穀入りごはんにする
ことでミネラル類を取る

総合診療科とは

岩手医科大学 学長の ほんとは言いたい医療話



どの診療科を受診すべきか迷ったり、原因のわからない体調不良が続く時は総合診療科へ

最近よく報道で「総合診療科」とか「総合診療医」という名称を聞かれると思います。そもそも「総合診療」とは何を診るところなのか。と疑問を持たれている方が多いと思います。

現代の最新医療は、最新の診療科を受診すべきか迷ったり、原因のわからない体調不良が続く時は総合診療科へ

総合診療科とは、幅広い領域にわたって診療を行う科です。内科、小児科、外科、産婦人科、皮膚科、泌尿器科、呼吸器内科、循環器内科、「呼吸器内科」など臓器を中心として分かれていますが、「総合診療」は、すべての診療科の幅広い領域について総合的かつ高度な診断能力を有する診療科です。なにも「総合診療」での治療が適していません。特に、病気がわからない「不明熱」の原因がわからない「不明熱」などの診療を得意とします。

現在、内丸メデイカルセンター(旧循環器医療センター)の2階に「総合診療」を開設しています。紹介状は要りません。微熱など、どこか具合が悪く心配であれば受診をお勧めします。



岩手医科大学 学長 小笠原 邦昭

日本の幻想文学先駆者として知られる泉鏡花は1873(明治6)年石川県金沢に生まれました。本名は鏡太郎です。文壇のリーダーとして、紅葉に弟子入りし、「夜行巡査」「婦系図」などを次々に発表し、小説「歌行燈」で人気作家としての地位を築きました。

鏡花は野村胡堂のほか、佐々木喜善に影響を与えてきました。喜善は柳田泉が1910(明治43)年に発表した「遠野物語」の語り部として知られ、民話研究家のイメージが強いのですが、若い頃は小説家としての活動もしていました。

宮沢賢治学会元副代表理事 佐藤竜一

泉鏡花と 佐々木喜善

鏡花は野村胡堂のほか、佐々木喜善に影響を与えてきました。喜善は柳田泉が1910(明治43)年に発表した「遠野物語」の語り部として知られ、民話研究家のイメージが強いのですが、若い頃は小説家としての活動もしていました。

国産の確かな品質と鮮度を 日本のおもてなし 緑の風

本産 日本のおもてなし 緑の風

ヒサカキ 桜シキミ

神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。

注文・お問合せはお電話にて TEL 019-686-1787

滝沢市大釜 緑風 3-24 Webサイトはこちら

大切な日を贅沢に

フラワー&ガーデン ホテル 森の風 鶯宿 HOTEL MORI NO KAZE O USU YUKU

5つ星の宿

記念日を彩るお祝い 特典付き

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~

0120-123-389

〒020-0574 岩手県岩手郡巻石町鶯宿10-64-1

もりおかいにしえ散歩 ⑪〇

〜みちくさ編〜

旧馬町界隈(後編)



案内役 真山 重博

東北随一といわれる「馬頭観世音」が祀られており、盛岡三十三観音巡礼の第一番札所とされています。南

6月14日、15日の2日間にわたり、花巻温泉で開催された「第47回(一社)日本盆栽協会 東北銘品盆栽展」が、多くの来場者を迎え、盛況のうちに幕を閉じました。

本展は花巻温泉パラ園との共催で行われ、会場には盆栽愛好家をはじめ、観光客や家族連れなど幅広い世代が訪れました。会場には、東北各地の日本盆栽協会5支部の会員による盆栽54席が集結。長い月日をかけた丹精込めて育てられた作品が並び、訪れた人々は一席一席に足を止めながら、盆栽ならではの奥深い魅力を味わっていました。

たのは、第51回日本盆栽作風展で内閣総理大臣賞を受賞した大町功さん(北上市)の真柏「銘天籟」です。力強い姿と、細部まで整えられた美しい枝ぶりに、多くの来場者が釘付けとなりました。作品を前に「すごい」「さすが日本一だ」といった歓声が上がりました。

多賀の冷凍うなぎ お中元に 焼き立てを 隣間冷凍 多賀の冷凍うなぎ 検索



前号に続き、かつて馬市門橋方向に進むと、町家造りの「村井邸」①が見えてきます。ひさしに奥行きを持たせた「ミセ」は、雪国の町によく見られる昔のアーケード。雪や雨だけでなく、この町では馬市で通りつなげられた馬に蹴られないよう避けるためにも必要とされた施設でした。村井邸の裏には、豪商の名残をとどめる白壁の蔵が3つ並んでいます。向かいの

町家造りのお宅の裏にも厚な蔵が見えます。少し先に「馬検場」②があります。1912(大正元)年に新馬町(松尾町)に移転し、現在は「岩手日報不來方センター着町店」となっています。その斜め向かいに建つのは、赤みを帯びた格子窓が美しい「松本邸」③。裏手に回ると鬼瓦に馬印が刻まれた蔵があり、今では数少ない馬町の面影を見ることが出来ます。

通りを向こう側には、赤い馬の蹄が目印の「消防第3分団」⑤の番屋があります。かつて自国を守り闘った内山神社は趣ある社殿が待っていた。そしてその裏手に幅11.6メートル、奥行き9.3メートル、高さ4.55メートルという巨大磐座が鎮座していた。アラハバ

の伝説を現在に受け継いできました。馬と共に栄えた時代の痕跡をたどり歩いた「旧馬町界隈」。だいたい1200歩のみちくさでした。

2日間の来場者数は約700人。日頃から盆栽や観葉植物を育てている愛好家、盆栽に興味を持つ若い世代や外国人の来場者の姿も見られました。会場では、盆栽の持つ生命力あふれる力強さと、その中に宿る繊細な美しさに感動する声が多く聞かれました。

次回は来年6月頃、気仙沼支部で開催予定となっています。盆栽協会へ入会希望の方はぜひ、左記までお電話ください。

日本盆栽協会 岩手県支部 事務局 盆栽 真松園 盛岡市愛宕町9-19 019-652-68854

花巻市東和成島。三熊野神社の成島毘沙門堂に一本造りの仏像としては日本一の高さを誇る、国指定重要文化財「毘沙門天立像」を見て来た。像高4.73m。岩手県立博物館のロビーに複製像があって、それは何度も見ているが、本物とは初めてのご対面である。

であるが、おそらく毘沙門天の軍門に降り、調伏させられた蝦夷(悪鬼)たちをイメージしているのだろう。根拠はないが蝦夷の末裔を自覚している私には複雑な思いもあるが、それはさておいても仰ぎ見る毘沙門天立像の圧倒的存在感

伐側の象徴である毘沙門天を訪ねた今こそ、併せて訪ねるべき、そう直感したのだ。 ついに足を踏み入れた丹内山神社は趣ある社殿が待っていた。そしてその裏線の最前線だったのではな

北8.8メートル、高さ4.2メートル。社殿傍らの案内板に「安倍氏は当社を守護神(荒覇吐神)として尊崇し、磐井以南に威を振るう拠点をこの地に形成したと伝えられる」とある。

代、蝦夷と呼ばれた土着の民が拠り所としたのは自然物に神が宿り、その神とも生きていくという精神性だったのだろう。それは中央権力が拠り所とする信仰心とは一線を画すものであり、その相容れないもの同士が蝦夷討伐の歴史だったに違いない。今回、双方の聖地を訪ね、至近距離で見ることができたような気がした。

アテルイや安倍一族の時代、蝦夷と呼ばれた土着の民が拠り所としたのは自然物に神が宿り、その神とも生きていくという精神性だったのだろう。それは中央権力が拠り所とする信仰心とは一線を画すものであり、その相容れないもの同士が蝦夷討伐の歴史だったに違いない。今回、双方の聖地を訪ね、至近距離で見ることができたような気がした。

アテルイや安倍一族の時代、蝦夷と呼ばれた土着の民が拠り所としたのは自然物に神が宿り、その神とも生きていくという精神性だったのだろう。それは中央権力が拠り所とする信仰心とは一線を画すものであり、その相容れないもの同士が蝦夷討伐の歴史だったに違いない。今回、双方の聖地を訪ね、至近距離で見ることができたような気がした。

アテルイや安倍一族の時代、蝦夷と呼ばれた土着の民が拠り所としたのは自然物に神が宿り、その神とも生きていくという精神性だったのだろう。それは中央権力が拠り所とする信仰心とは一線を画すものであり、その相容れないもの同士が蝦夷討伐の歴史だったに違いない。今回、双方の聖地を訪ね、至近距離で見ることができたような気がした。

アテルイや安倍一族の時代、蝦夷と呼ばれた土着の民が拠り所としたのは自然物に神が宿り、その神とも生きていくという精神性だったのだろう。それは中央権力が拠り所とする信仰心とは一線を画すものであり、その相容れないもの同士が蝦夷討伐の歴史だったに違いない。今回、双方の聖地を訪ね、至近距離で見ることができたような気がした。

アテルイや安倍一族の時代、蝦夷と呼ばれた土着の民が拠り所としたのは自然物に神が宿り、その神とも生きていくという精神性だったのだろう。それは中央権力が拠り所とする信仰心とは一線を画すものであり、その相容れないもの同士が蝦夷討伐の歴史だったに違いない。今回、双方の聖地を訪ね、至近距離で見ることができたような気がした。

風のうた

イフテ奇談漂流 文 高橋政彦

兜跋毘沙門天とアラハバキ神

には納得させられた。 私はその足で蝦夷側の聖域である同町の丹内山神社に向かった。こちらも以前から訪ねたいと思いながら、なかなか到達できていなかった場所である。蝦夷討

キと称されるこの謎めく神の憑代(御神体)は、兜跋毘沙門天の鬼門(北東)に位置していると言われる。兜跋毘沙門天を擁する蝦夷討伐軍と、守護神であるアラハ

20年ぶりの訪問だったが、時を経て雰囲気は何一つ変わらず、素朴な社殿の裏手に巨大な磐座が厳かに鎮座していた。そうなのだ、ここも丹内山神社と同様、巨大磐座が御神体となっているのである。

アテルイや安倍一族の時代、蝦夷と呼ばれた土着の民が拠り所としたのは自然物に神が宿り、その神とも生きていくという精神性だったのだろう。それは中央権力が拠り所とする信仰心とは一線を画すものであり、その相容れないもの同士が蝦夷討伐の歴史だったに違いない。今回、双方の聖地を訪ね、至近距離で見ることができたような気がした。

アテルイや安倍一族の時代、蝦夷と呼ばれた土着の民が拠り所としたのは自然物に神が宿り、その神とも生きていくという精神性だったのだろう。それは中央権力が拠り所とする信仰心とは一線を画すものであり、その相容れないもの同士が蝦夷討伐の歴史だったに違いない。今回、双方の聖地を訪ね、至近距離で見ることができたような気がした。

アテルイや安倍一族の時代、蝦夷と呼ばれた土着の民が拠り所としたのは自然物に神が宿り、その神とも生きていくという精神性だったのだろう。それは中央権力が拠り所とする信仰心とは一線を画すものであり、その相容れないもの同士が蝦夷討伐の歴史だったに違いない。今回、双方の聖地を訪ね、至近距離で見ることができたような気がした。

アテルイや安倍一族の時代、蝦夷と呼ばれた土着の民が拠り所としたのは自然物に神が宿り、その神とも生きていくという精神性だったのだろう。それは中央権力が拠り所とする信仰心とは一線を画すものであり、その相容れないもの同士が蝦夷討伐の歴史だったに違いない。今回、双方の聖地を訪ね、至近距離で見ることができたような気がした。

願のためにここに置かれたとされる。足元で毘沙門天を手のひらに乗せ、支えるのは座った姿の地天女。大地の守護神である。さらに左右に尼藍婆と毘藍婆を従えている。この二体は鬼神

願のためにここに置かれたとされる。足元で毘沙門天を手のひらに乗せ、支えるのは座った姿の地天女。大地の守護神である。さらに左右に尼藍婆と毘藍婆を従えている。この二体は鬼神

願のためにここに置かれたとされる。足元で毘沙門天を手のひらに乗せ、支えるのは座った姿の地天女。大地の守護神である。さらに左右に尼藍婆と毘藍婆を従えている。この二体は鬼神

願のためにここに置かれたとされる。足元で毘沙門天を手のひらに乗せ、支えるのは座った姿の地天女。大地の守護神である。さらに左右に尼藍婆と毘藍婆を従えている。この二体は鬼神

願のためにここに置かれたとされる。足元で毘沙門天を手のひらに乗せ、支えるのは座った姿の地天女。大地の守護神である。さらに左右に尼藍婆と毘藍婆を従えている。この二体は鬼神

願のためにここに置かれたとされる。足元で毘沙門天を手のひらに乗せ、支えるのは座った姿の地天女。大地の守護神である。さらに左右に尼藍婆と毘藍婆を従えている。この二体は鬼神

願のためにここに置かれたとされる。足元で毘沙門天を手のひらに乗せ、支えるのは座った姿の地天女。大地の守護神である。さらに左右に尼藍婆と毘藍婆を従えている。この二体は鬼神

願のためにここに置かれたとされる。足元で毘沙門天を手のひらに乗せ、支えるのは座った姿の地天女。大地の守護神である。さらに左右に尼藍婆と毘藍婆を従えている。この二体は鬼神

願のためにここに置かれたとされる。足元で毘沙門天を手のひらに乗せ、支えるのは座った姿の地天女。大地の守護神である。さらに左右に尼藍婆と毘藍婆を従えている。この二体は鬼神

願のためにここに置かれたとされる。足元で毘沙門天を手のひらに乗せ、支えるのは座った姿の地天女。大地の守護神である。さらに左右に尼藍婆と毘藍婆を従えている。この二体は鬼神



内閣総理大臣賞に輝いた、真柏 銘「天籟」(左)と支部会員の皆さんが作り上げた盆栽たち(右)



盆栽を見てみたい方はぜひ、盆栽 真松園へ



当日は日本盆栽協会 理事の加藤晴彦氏による盆栽講評もあり、皆さん興味深く聞き入っていました



当日は日本盆栽協会 理事の加藤晴彦氏による盆栽講評もあり、皆さん興味深く聞き入っていました



当日は日本盆栽協会 理事の加藤晴彦氏による盆栽講評もあり、皆さん興味深く聞き入っていました

デリバリー専用 ご注文はこちらから
019-652-3774
受付/仕出料理 丸亀

配達
盛岡市内5,400円以上のご注文で無料配達(玉手を除く)
その他のエリアの方はお電話にてご相談ください。

まとめ買いがお得!
5個以上ご注文で 本体価格(税抜)より 5%割引
10個以上ご注文で 本体価格(税抜)より 10%割引
①~⑥のお弁当のみ、組み合わせ自由!
※割引きは電話でのご注文のみ対象となります。オンラインショップからのご注文は対象外となります。

多賀の冷凍うなぎ
焼き立てを 隣間冷凍
お中元に
多賀の冷凍うなぎ 検索

うなぎ料理 多賀

7月26日(日) は土用の丑の日

国産鰻使用

① 鰻重上 5,100円 並 4,400円
税込提供価格 5,503円 税込提供価格 4,752円

国産鰻使用

② 鰻井上 2,900円 並 2,600円
税込提供価格 3,132円 税込提供価格 2,808円

国産鰻使用

③ 特製重ね鰻重 8,100円
税込提供価格 8,743円

国産鰻使用

④ 鰻蒲焼一尾 4,800円 半身 2,600円
税込提供価格 5,184円 税込提供価格 2,808円

国産鰻使用

⑤ 鰻白焼一尾 4,800円 半身 2,600円
税込提供価格 5,184円 税込提供価格 2,808円

愛知県三河一色産鰻
国産うなぎ使用

土用の丑の日は大変混み合います。予約上限に達し次第受付を締め切りますので、お早めにご予約ください。
※前後の土日も混雑するため、一部商品に限定でのお届けとなります。※鰻重・鰻井の「上」と「並」では鰻のサイズが異なります。

うなぎ料理 多賀 岩手県盛岡市大通 3-2-21



菅原文太の巻

文 山田 裕幸

60年代前半、経営破綻で消えるまでの新東宝映画は、当時唯一の高層建築物であった東京タワーにちなみ、4人の若手俳優を「ハンサムタワーズ」として売り出しました。

さて、その中で個人的に思い出深いのは、菅原文太。私が大学受験浪人時代の1年間、仙台でお世話になった下宿のある日の夕げの食卓で、その日見たばかりの梅宮辰夫『不良番長送り狼』に出ていた菅原文太の話を持ち出したのがきっかけで下宿のおばさんが「文太はねえ、妹思いのいい子太はねえ、妹思いのいい子」

「だつたよオ…」と話し始めた。おぼろげに宮城県北部の出で、文太氏とは同郷だったと言っています。

1970年代、池袋「文芸座」で「君は新東宝を觀たか？」という終夜興行で、文太氏の新東宝時代の作品を特集上映したときのこと、休憩時間に場内がざわつき始めました。そこかしこから「アッ、文太だ！」という声。鈴木則文監督と一緒にいた。場内の声に押されて急ぎよ舞台挨拶をさせられた文太氏は、結構お酒で出来上がって言いたい放題で、「近くで飲んであり。」

(永統経営開発研究所)

西和賀町 おすすめ っておき穴場スポット



錦秋湖畔の夜に期間限定で現れる、幻想の滝。轟音とともに流れ落ちる錦秋湖大滝は、昼と夜でまったく違う表情を見せます。

ライトに照らされた水しぶきが闇夜に浮かび上がり、まるで自然が創り出す光のアートのように。神秘的な空間を演出し、訪れる人を非日常の世界へと誘います。ここでしか味わえない特別な夜を、ぜひご体感ください。

■岩手県和賀郡西和賀町川尻41地割地内
■お問い合わせ 0197-81-1135(西和賀町観光協会)

家族と、友人と、大切な人と。忘れられない夏の思い出を錦秋湖で！

ライトアップは7月上旬～9月下旬まで！ぜひ、お越しください！

西和賀町役場 観光商工課 高橋さん

※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>

■「あのなはん～私の思いを言葉に込めて～」

募集内容：「あのなはん～私の思いを言葉に込めて～」の発表作品募集

応募資格：盛岡市内在住の60歳以上の方

テーマ：①私の生きがい・特技
②私の夢・希望
③若者に伝えたいこと
④私たちの役割
⑤地域活動に参加して
⑥これまでの体験から学んだこと
⑦その他自由主題

の中からいずれか一つ

応募様式：原稿は2,000字以内の自作・未発表のもの(原稿の著作権は市に帰属し、返却しない)

応募方法：作品に住所、氏名、生年月日、電話番号、発表主題の番号を記入し、〒020-8530 盛岡市役所長寿社会課へ郵送または持参。

申込期間：令和8年6月22日(月)～9月9日(土)
持参の場合は9月9日(土)17時半締切。郵送の場合は9月9日(土)必着。

発表会場：盛岡市民文化ホール 大ホール
※発表者は、発表原稿募集に応募し選出された方とする。

発表日時：令和8年11月13日(金) 13時半～15時半

問 合：盛岡市役所長寿社会課 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

<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：「脳卒中の予防と最新の治療」～決め手は予防と予兆を知って早めの受診～と題した岩手県立中央病院統括副院長の菊池貴彦氏の講演

参加費：無料

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。

日 時：7月24日(金) 13時半～15時半(開場12時半)

会 場：盛岡市民文化ホール 大ホール(盛岡駅西通二)

問合先：盛岡ゆうゆう大学事務局(市役所長寿社会課内) ☎ 603-8003

信頼と満足を

毎日の生活に安心をお届けします

営業品目
●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

自分史アドバイザーとつづる手書きワークショップ
『人生の旅講座～旅行記編～』

7/4(土)、7/18(土)、8/1(土) 14時～16時

「自分史活用アドバイザー」による旅行記をテーマにした手書きの講座。楽しかった旅の写真から人生の価値観を見つめ直し、これからの前向きな一歩につなげます。

会場：松園地区公民館 本館会議室

開催：第1回(過去編)：7月4日(土)
第2回(現在編)：7月18日(土)
第3回(未来編)：8月1日(土)

時間：14時～16時 参加費：2,000円
定員：15名(先着順)
問合先：☎019-601-6839
(パソコン教室はなまるハート 飛澤)

小林 徳三郎
Kobayashi Tokusaburo: A Retrospective

8/23(日)まで開催 9時半～18時(入館は17時半まで)

[前期]6/20～7/20 [後期]7/22～8/23
※会期中、一部作品の展示替えがあります。

萬鐵五郎の親友だった知られざる洋画家、小林徳三郎。東京美術大学(現東京藝術大学)を卒業後、先駆的な絵画表現を目指すフウザン(ヒュウザン)会に参加します。その後は書籍や雑誌の挿絵や装幀、

劇団「芸術座」の舞台装飾など多彩な仕事に携わります。本展では300点の作品と資料により、多方面にわたる小林の創作活動を紹介します。

会場：岩手県立美術館(盛岡市本宮字松幅12-3)

観覧料：一般1,200円、高校生・学生700円、小学生・中学生500円

休館日：月曜日(7/20は開館)、7/21(休)

問合先：☎019-658-1711(岩手県立美術館)

★3組様にペアチケットプレゼント!

令和8年度 岩手県立博物館 第74回企画展
すこやかであるために～円環する生・老・病・死～
8/16(日)まで開催 9時半～16時半(入館は16時まで)

日本では、古くから健やかな成長と長寿、そして安らかな最期を願い、さまざまな習わしが行われてきました。本展では岩手に生まれ、岩手に生き、岩手で亡くなった人々の生・老・病・死にまつわる歴史や習俗を概観します。

会場：岩手県立博物館

オザワ工業ぎやらりー(特別展示室)
(盛岡市上田字松屋敷34)

入館料：一般360円、学生170円、高校生以下無料

休館日：6/29(月)、7/6(月)、7/13(月)、7/21(火)、7/27(月)

※7/28(火)～8/16(日)まで休まず開館

問合先：☎019-661-2831(岩手県立博物館)

シニアズ読者プレゼント

① 岩手県立美術館「小林徳三郎」ペアチケット(応募締切：7月10日(金)まで)

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、面白かった記事と広告をご記入・ご入力の上、ご応募ください。応募締切は7月10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(株)内 シニアズ編集部 読者プレゼント係まで

応募フォーム

さかのぼること、今から約4年半。このコーナーで『ちとせ』祥伝社刊 税込880円(を紹介したので覚えていますか。明治時代初期の京都を舞台に、過酷な運命に立ち向かう少女の成長と、周囲の市井の人々を描いた作品です。若き才能が書いた時代小説は、第3回京都文学賞の中高生部門最優秀賞を受賞し、しっかりと余韻を残しました。

「きれいごとを言うために学問をしたんじゃない。民権を知ったんじゃない。明るい未来をそこに夢見たはずだ」。今回取り上げる『その糸を文字と成る』と『その糸を文字と成る』と『その糸を文字と成る』

シニアズブックカフェ さわや書店 栗澤順一

文学がひろく未来

ある日、同じく奉公人同郷の友人・壮介から、民主主義の勉強会に誘われます。世の中を良くしようと喧々諤々語り合う仲間たちに、刺激を受ける種吉。さらに突然帰郷した小谷家の長男・直助からは文字を習い始め、学ぶことの面白さに目覚めていきます。

『その糸を文字と成る』の舞台は、『ちとせ』と同じく明治時代初期。養蚕が本業の小谷家の奉公人・種吉が主人公です。下働きが主ですが、それなりに満足した生活を送っていました。ある日、同じく奉公人同郷の友人・壮介から、民主主義の勉強会に誘われます。世の中を良くしようと喧々諤々語り合う仲間たちに、刺激を受ける種吉。さらに突然帰郷した小谷家の長男・直助からは文字を習い始め、学ぶことの面白さに目覚めていきます。

谷家にも着実に忍び寄り…。したの若年17歳のとき、急激な近代化が進む潮流に翻弄されつつも、学問を通して自らの足で前に進もうとする三人の若者たち。その姿は、読者の胸に響くと間違いありません。華麗なデビューを飾ると、読者の期待値がどんどん高くなり、次作のハードルが高くなるもの。高野さんが『ちとせ』でデビュー

その糸を文字と成る
著：高野知由 河出書房新社刊 1,980円(税込)

読者の期待にこたえる物語を発表し続けることでしょう。本書を読む限り、今後もし、プレッシャーを跳ね除け、読者の期待にこたえる物語を発表し続けることでしょう。

気になる紙面の中身はコチラから!

あなたのお店に
シニアズを!
紙面設置店募集中!
詳しくは編集部へ電話かメールを!

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

エフエム岩手
盛岡市内丸 2-10 / <http://www.fmii.co.jp>

盛岡 76.1MHz 盛岡FM 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

澤さんは、シンプルな盛岡

から「自分の竿を作ってみれば」と勧められ、製作教室に通い始めたといひます。

「好きな親方である石三好さん、自宅にも作業場

を吸収したくて、「毎日ほんといよ」って言われるほど工房に通いました」と三好さん。自宅にも作業場

「親方が元気なうちに全

てを吸収したくて、「毎日ほんといよ」って言われるほど工房に通いました」と三好さん。自宅にも作業場

「親方が元気なうちに全

てを吸収したくて、「毎日ほんといよ」って言われるほど工房に通いました」と三好さん。自宅にも作業場

「親方が元気なうちに全

てを吸収したくて、「毎日ほんといよ」って言われるほど工房に通いました」と三好さん。自宅にも作業場

「親方が元気なうちに全

てを吸収したくて、「毎日ほんといよ」って言われるほど工房に通いました」と三好さん。自宅にも作業場

「親方が元気なうちに全

てを吸収したくて、「毎日ほんといよ」って言われるほど工房に通いました」と三好さん。自宅にも作業場

「親方が元気なうちに全

てを吸収したくて、「毎日ほんといよ」って言われるほど工房に通いました」と三好さん。自宅にも作業場

「親方が元気なうちに全

てを吸収したくて、「毎日ほんといよ」って言われるほど工房に通いました」と三好さん。自宅にも作業場

「高校時代を過ごした盛岡に転勤になり、懐かしくてあちこち歩いている時に親方の工房を見つけて。盛岡和竿や毛鉤、川や町のごと、あれこれ話しました。何度か足を運ぶうちに石澤さん

「高校時代を過ごした盛岡に転勤になり、懐かしくてあちこち歩いている時に親方の工房を見つけて。盛岡和竿や毛鉤、川や町のごと、あれこれ話しました。何度か足を運ぶうちに石澤さん

「高校時代を過ごした盛岡に転勤になり、懐かしくてあちこち歩いている時に親方の工房を見つけて。盛岡和竿や毛鉤、川や町のごと、あれこれ話しました。何度か足を運ぶうちに石澤さん

「高校時代を過ごした盛岡に転勤になり、懐かしくてあちこち歩いている時に親方の工房を見つけて。盛岡和竿や毛鉤、川や町のごと、あれこれ話しました。何度か足を運ぶうちに石澤さん

「高校時代を過ごした盛岡に転勤になり、懐かしくてあちこち歩いている時に親方の工房を見つけて。盛岡和竿や毛鉤、川や町のごと、あれこれ話しました。何度か足を運ぶうちに石澤さん

「高校時代を過ごした盛岡に転勤になり、懐かしくてあちこち歩いている時に親方の工房を見つけて。盛岡和竿や毛鉤、川や町のごと、あれこれ話しました。何度か足を運ぶうちに石澤さん

「高校時代を過ごした盛岡に転勤になり、懐かしくてあちこち歩いている時に親方の工房を見つけて。盛岡和竿や毛鉤、川や町のごと、あれこれ話しました。何度か足を運ぶうちに石澤さん

「高校時代を過ごした盛岡に転勤になり、懐かしくてあちこち歩いている時に親方の工房を見つけて。盛岡和竿や毛鉤、川や町のごと、あれこれ話しました。何度か足を運ぶうちに石澤さん

「高校時代を過ごした盛岡に転勤になり、懐かしくてあちこち歩いている時に親方の工房を見つけて。盛岡和竿や毛鉤、川や町のごと、あれこれ話しました。何度か足を運ぶうちに石澤さん

「高校時代を過ごした盛岡に転勤になり、懐かしくてあちこち歩いている時に親方の工房を見つけて。盛岡和竿や毛鉤、川や町のごと、あれこれ話しました。何度か足を運ぶうちに石澤さん

「高校時代を過ごした盛岡に転勤になり、懐かしくてあちこち歩いている時に親方の工房を見つけて。盛岡和竿や毛鉤、川や町のごと、あれこれ話しました。何度か足を運ぶうちに石澤さん

「高校時代を過ごした盛岡に転勤になり、懐かしくてあちこち歩いている時に親方の工房を見つけて。盛岡和竿や毛鉤、川や町のごと、あれこれ話しました。何度か足を運ぶうちに石澤さん

「高校時代を過ごした盛岡に転勤になり、懐かしくてあちこち歩いている時に親方の工房を見つけて。盛岡和竿や毛鉤、川や町のごと、あれこれ話しました。何度か足を運ぶうちに石澤さん

「高校時代を過ごした盛岡に転勤になり、懐かしくてあちこち歩いている時に親方の工房を見つけて。盛岡和竿や毛鉤、川や町のごと、あれこれ話しました。何度か足を運ぶうちに石澤さん

「高校時代を過ごした盛岡に転勤になり、懐かしくてあちこち歩いている時に親方の工房を見つけて。盛岡和竿や毛鉤、川や町のごと、あれこれ話しました。何度か足を運ぶうちに石澤さん

「高校時代を過ごした盛岡に転勤になり、懐かしくてあちこち歩いている時に親方の工房を見つけて。盛岡和竿や毛鉤、川や町のごと、あれこれ話しました。何度か足を運ぶうちに石澤さん

「高校時代を過ごした盛岡に転勤になり、懐かしくてあちこち歩いている時に親方の工房を見つけて。盛岡和竿や毛鉤、川や町のごと、あれこれ話しました。何度か足を運ぶうちに石澤さん

「高校時代を過ごした盛岡に転勤になり、懐かしくてあちこち歩いている時に親方の工房を見つけて。盛岡和竿や毛鉤、川や町のごと、あれこれ話しました。何度か足を運ぶうちに石澤さん

「高校時代を過ごした盛岡に転勤になり、懐かしくてあちこち歩いている時に親方の工房を見つけて。盛岡和竿や毛鉤、川や町のごと、あれこれ話しました。何度か足を運ぶうちに石澤さん

「高校時代を過ごした盛岡に転勤になり、懐かしくてあちこち歩いている時に親方の工房を見つけて。盛岡和竿や毛鉤、川や町のごと、あれこれ話しました。何度か足を運ぶうちに石澤さん

「高校時代を過ごした盛岡に転勤になり、懐かしくてあちこち歩いている時に親方の工房を見つけて。盛岡和竿や毛鉤、川や町のごと、あれこれ話しました。何度か足を運ぶうちに石澤さん

「高校時代を過ごした盛岡に転勤になり、懐かしくてあちこち歩いている時に親方の工房を見つけて。盛岡和竿や毛鉤、川や町のごと、あれこれ話しました。何度か足を運ぶうちに石澤さん

「高校時代を過ごした盛岡に転勤になり、懐かしくてあちこち歩いている時に親方の工房を見つけて。盛岡和竿や毛鉤、川や町のごと、あれこれ話しました。何度か足を運ぶうちに石澤さん

「高校時代を過ごした盛岡に転勤になり、懐かしくてあちこち歩いている時に親方の工房を見つけて。盛岡和竿や毛鉤、川や町のごと、あれこれ話しました。何度か足を運ぶうちに石澤さん

「高校時代を過ごした盛岡に転勤になり、懐かしくてあちこち歩いている時に親方の工房を見つけて。盛岡和竿や毛鉤、川や町のごと、あれこれ話しました。何度か足を運ぶうちに石澤さん

「高校時代を過ごした盛岡に転勤になり、懐かしくてあちこち歩いている時に親方の工房を見つけて。盛岡和竿や毛鉤、川や町のごと、あれこれ話しました。何度か足を運ぶうちに石澤さん

「高校時代を過ごした盛岡に転勤になり、懐かしくてあちこち歩いている時に親方の工房を見つけて。盛岡和竿や毛鉤、川や町のごと、あれこれ話しました。何度か足を運ぶうちに石澤さん

「高校時代を過ごした盛岡に転勤になり、懐かしくてあちこち歩いている時に親方の工房を見つけて。盛岡和竿や毛鉤、川や町のごと、あれこれ話しました。何度か足を運ぶうちに石澤さん

「高校時代を過ごした盛岡に転勤になり、懐かしくてあちこち歩いている時に親方の工房を見つけて。盛岡和竿や毛鉤、川や町のごと、あれこれ話しました。何度か足を運ぶうちに石澤さん

「高校時代を過ごした盛岡に転勤になり、懐かしくてあちこち歩いている時に親方の工房を見つけて。盛岡和竿や毛鉤、川や町のごと、あれこれ話しました。何度か足を運ぶうちに石澤さん

「高校時代を過ごした盛岡に転勤になり、懐かしくてあちこち歩いている時に親方の工房を見つけて。盛岡和竿や毛鉤、川や町のごと、あれこれ話しました。何度か足を運ぶうちに石澤さん

「高校時代を過ごした盛岡に転勤になり、懐かしくてあちこち歩いている時に親方の工房を見つけて。盛岡和竿や毛鉤、川や町のごと、あれこれ話しました。何度か足を運ぶうちに石澤さん

「高校時代を過ごした盛岡に転勤になり、懐かしくてあちこち歩いている時に親方の工房を見つけて。盛岡和竿や毛鉤、川や町のごと、あれこれ話しました。何度か足を運ぶうちに石澤さん

「高校時代を過ごした盛岡に転勤になり、懐かしくてあちこち歩いている時に親方の工房を見つけて。盛岡和竿や毛鉤、川や町のごと、あれこれ話しました。何度か足を運ぶうちに石澤さん

「高校時代を過ごした盛岡に転勤になり、懐かしくてあちこち歩いている時に親方の工房を見つけて。盛岡和竿や毛鉤、川や町のごと、あれこれ話しました。何度か足を運ぶうちに石澤さん

「高校時代を過ごした盛岡に転勤になり、懐かしくてあちこち歩いている時に親方の工房を見つけて。盛岡和竿や毛鉤、川や町のごと、あれこれ話しました。何度か足を運ぶうちに石澤さん

盛岡和竿の伝統をつなぐ

盛岡和竿作り手 三好 幸喜さん (53)

1972年、葛巻町生まれ。大自然の中、釣りや野球に明け暮れる少年時代を過ごす。仙台大学卒業後、教育、医療系の仕事を経て広告代理店に勤務。2019年に盛岡市に転勤し盛岡和竿に出会う。20年春「石澤和竿毛鉤工房」石澤弘さんに師事。26年5月のれん分けとして「鉈屋町店」オープン。座右の銘は、石澤さんの言葉「楽しみながら 苦しみながら やるんです」

「手先の器用さには自信が
ありましたが、細工の攻め、
「引き」など難しい作業は
かりで、4年かけて、やっ
と自分の作品を仕上げられ
るようになりました」。作
業工程に加え「親方語録」
も記録してきたという三好
さん。中でも親方の教えが
詰まった「楽しみながら
苦しみながら、やるんです」
という教えは、人生の道標
になっていると話します。

「手先の器用さには自信が
ありましたが、細工の攻め、
「引き」など難しい作業は
かりで、4年かけて、やっ
と自分の作品を仕上げられ
るようになりました」。作
業工程に加え「親方語録」
も記録してきたという三好
さん。中でも親方の教えが
詰まった「楽しみながら
苦しみながら、やるんです」
という教えは、人生の道標
になっていると話します。

「手先の器用さには自信が
ありましたが、細工の攻め、
「引き」など難しい作業は
かりで、4年かけて、やっ
と自分の作品を仕上げられ
るようになりました」。作
業工程に加え「親方語録」
も記録してきたという三好
さん。中でも親方の教えが
詰まった「楽しみながら
苦しみながら、やるんです」
という教えは、人生の道標
になっていると話します。

「手先の器用さには自信が
ありましたが、細工の攻め、
「引き」など難しい作業は
かりで、4年かけて、やっ
と自分の作品を仕上げられ
るようになりました」。作
業工程に加え「親方語録」
も記録してきたという三好
さん。中でも親方の教えが
詰まった「楽しみながら
苦しみながら、やるんです」
という教えは、人生の道標
になっていると話します。

「手先の器用さには自信が
ありましたが、細工の攻め、
「引き」など難しい作業は
かりで、4年かけて、やっ
と自分の作品を仕上げられ
るようになりました」。作
業工程に加え「親方語録」
も記録してきたという三好
さん。中でも親方の教えが
詰まった「楽しみながら
苦しみながら、やるんです」
という教えは、人生の道標
になっていると話します。

「手先の器用さには自信が
ありましたが、細工の攻め、
「引き」など難しい作業は
かりで、4年かけて、やっ
と自分の作品を仕上げられ
るようになりました」。作
業工程に加え「親方語録」
も記録してきたという三好
さん。中でも親方の教えが
詰まった「楽しみながら
苦しみながら、やるんです」
という教えは、人生の道標
になっていると話します。

「手先の器用さには自信が
ありましたが、細工の攻め、
「引き」など難しい作業は
かりで、4年かけて、やっ
と自分の作品を仕上げられ
るようになりました」。作
業工程に加え「親方語録」
も記録してきたという三好
さん。中でも親方の教えが
詰まった「楽しみながら
苦しみながら、やるんです」
という教えは、人生の道標
になっていると話します。

「手先の器用さには自信が
ありましたが、細工の攻め、
「引き」など難しい作業は
かりで、4年かけて、やっ
と自分の作品を仕上げられ
るようになりました」。作
業工程に加え「親方語録」
も記録してきたという三好
さん。中でも親方の教えが
詰まった「楽しみながら
苦しみながら、やるんです」
という教えは、人生の道標
になっていると話します。

「手先の器用さには自信が
ありましたが、細工の攻め、
「引き」など難しい作業は
かりで、4年かけて、やっ
と自分の作品を仕上げられ
るようになりました」。作
業工程に加え「親方語録」
も記録してきたという三好
さん。中でも親方の教えが
詰まった「楽しみながら
苦しみながら、やるんです」
という教えは、人生の道標
になっていると話します。

「手先の器用さには自信が
ありましたが、細工の攻め、
「引き」など難しい作業は
かりで、4年かけて、やっ
と自分の作品を仕上げられ
るようになりました」。作
業工程に加え「親方語録」
も記録してきたという三好
さん。中でも親方の教えが
詰まった「楽しみながら
苦しみながら、やるんです」
という教えは、人生の道標
になっていると話します。

「手先の器用さには自信が
ありましたが、細工の攻め、
「引き」など難しい作業は
かりで、4年かけて、やっ
と自分の作品を仕上げられ
るようになりました」。作
業工程に加え「親方語録」
も記録してきたという三好
さん。中でも親方の教えが
詰まった「楽しみながら
苦しみながら、やるんです」
という教えは、人生の道標
になっていると話します。

「手先の器用さには自信が
ありましたが、細工の攻め、
「引き」など難しい作業は
かりで、4年かけて、やっ
と自分の作品を仕上げられ
るようになりました」。作
業工程に加え「親方語録」
も記録してきたという三好
さん。中でも親方の教えが
詰まった「楽しみながら
苦しみながら、やるんです」
という教えは、人生の道標
になっていると話します。

「手先の器用さには自信が
ありましたが、細工の攻め、
「引き」など難しい作業は
かりで、4年かけて、やっ
と自分の作品を仕上げられ
るようになりました」。作
業工程に加え「親方語録」
も記録してきたという三好
さん。中でも親方の教えが
詰まった「楽しみながら
苦しみながら、やるんです」
という教えは、人生の道標
になっていると話します。

「手先の器用さには自信が
ありましたが、細工の攻め、
「引き」など難しい作業は
かりで、4年かけて、やっ
と自分の作品を仕上げられ
るようになりました」。作
業工程に加え「親方語録」
も記録してきたという三好
さん。中でも親方の教えが
詰まった「楽しみながら
苦しみながら、やるんです」
という教えは、人生の道標
になっていると話します。

「手先の器用さには自信が
ありましたが、細工の攻め、
「引き」など難しい作業は
かりで、4年かけて、やっ
と自分の作品を仕上げられ
るようになりました」。作
業工程に加え「親方語録」
も記録してきたという三好
さん。中でも親方の教えが
詰まった「楽しみながら
苦しみながら、やるんです」
という教えは、人生の道標
になっていると話します。

金額に合わせた
イベント
周知
会員
募集!

チラシや ウェブサイト制作

ご相談ください!

他にも
できます!

- 各種デザイン
チラシ・名刺
パンフレット
など
- ウェブサイト
制作・保守
管理
- 各種
メディア掲載
新聞・TV
ラジオなど
- 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

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!

「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 盛岡市みたけ3丁目2-37

シュガーホーム 検索