

2026.8月号

無料配布

【月刊275号】次号/8月23日第4日曜日発行!!

UDFont

Universal Design

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

元氣をつくる情報紙 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

エフエム岩手

盛岡市内丸2-10 / <http://www.fmii.co.jp>

盛岡 76.1MHz

陸前田 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

漆黒の南部鉄器をカラフルに

ピンク、青、黄色とカラフルな南部鉄器が並ぶ、株式会社岩鑄のショールーム。岩鑄は南部鉄器に黒以外の色を付けるという未知の試みに挑み、国内外での販路を広げてきました。「南部鉄器に鮮やかな色を付けたのはフランスからの依頼がきっかけでしたと代表取締役社長岩清水弥生さんは話します。

岩鑄の創業家に生まれ、物心ついた時から跡継ぎとして育った岩清水さん。休日は父の晃さんと会社に行き、工場で遊んで過ごしたと話します。

そして20歳のときに県外の企業に就職。営業事務を経て、1993年に岩鑄に入社します。「経理に配属になりましたが販売でも何でもしました。当時は食堂も併設していましたので、わんこそばのお給仕も手伝いました」と振り返ります。

さまざまな業務に携わりながら経験を重ねていった岩清水さん。入社して2年ほど経った頃、フランスの紅茶専門店から、ある依頼が舞い込みます。この依頼が、岩鑄の新たな挑戦の始まりとなりました。

「フランスの暮らしに馴染む色の急須を作ってほしい」という依頼でした。しかし、南部鉄器に色をつけるなんて前例がなく、想像もできませんでした。断る選択もありましたが、当時の社長だった晃さんは挑戦する道を選びました。

「色を付けるといっても、ただ塗料を塗れば良いわけではありません。『錆肌』と呼ばれる表面の模様や質感が残るような色付けをする必要があるました。そのため塗料の種類や工程を何度も見直し、試行錯誤を重ねます。『メールのない時代ですから、連絡のやりとりも時間がかかり、一苦勞でした』と当時の様子を明かします。

南部鉄器と生きる

株式会社岩鑄
代表取締役社長
岩清水 弥生さん (57)

1969年、盛岡市生まれ。曾祖父の岩清水末吉氏は株式会社岩鑄の創業者。凸版印刷株式会社(現TOPPANホールディングス株式会社)を経て93年に株式会社岩鑄入社。2019年に代表取締役社長に就任。毎日朝早く出社し、神棚に手を合わせ玄関の掃き掃除をするのが日課となっている。趣味は1泊2日のノーブランチ人旅。座右の銘は「一隅を照らす」

色とりどりのカラーポットはおしゃれなデザインから伝統的なデザインのものまでさまざま。「あの時、挑戦したからこそ今がある」と岩清水さんは話します

「普段、新聞を読んでいますか。シニアを対象にした自分史講座などの講師を担当して7年以上になります。が、毎回、講座の最初にこんな質問をしています。

先日、盛岡市中央公民館主催の自分史講演会(不來方大学院)でも聞いてみましたが、受講者のなんと7割が新聞を購読。さらに、そのうちの7割が岩手日報(創刊150周年)の読者でした。

早朝、郵便受から新聞を取り出す。茶の間で茶を飲みながら、新聞を読む。こんな昔ながらの昭和の朝の光景がまだ残っているそうです。1面からじっくり読んだり、社会面、スポーツ面、文化面から読んだり好きなページから開いて楽しんでいるようです。声の欄、花時計やばん茶せん茶などのコーナーは欠かせず、目を通すシニアが多いです。

このコーナーは、市民の日常の暮らし方や生き方、大切にしていることなどがうかがえ、自分史作りをする上での格好な素材の宝庫です。

さてディープな新聞愛読家2人のご紹介です。前石川啄木記念館館長の森義真さん(73)は、「郷土史が掲載される紙面は欠かせずに読みます。これからは郷土史の紙面の充実を」と期待を寄せていました。岩手大名学教授の深澤秀男さん(91)は「朝5時起き、お祈り後、岩手日報を1面からじっくり2時間ほどかけて全て読みます。紙の新聞には、まだまだ役割あり」と話していました。

じっくり何度も読み返せる新聞。ネット時代でもシニアライフに欠かせないオールドメディアですね。MOROKA生活文化研究室 大森ふじお

大森ふじおのシニアナビ

新聞を読んでいますか

読んでいるようす。声の欄、花時計やばん茶せん茶などのコーナーは欠かせず、目を通すシニアが多いです。

このコーナーは、市民の日常の暮らし方や生き方、大切にしていることなどがうかがえ、自分史作りをする上での格好な素材の宝庫です。

さてディープな新聞愛読家2人のご紹介です。前石川啄木記念館館長の森義真さん(73)は、「郷土史が掲載される紙面は欠かせずに読みます。これからは郷土史の紙面の充実を」と期待を寄せていました。岩手大名学教授の深澤秀男さん(91)は「朝5時起き、お祈り後、岩手日報を1面からじっくり2時間ほどかけて全て読みます。紙の新聞には、まだまだ役割あり」と話していました。

じっくり何度も読み返せる新聞。ネット時代でもシニアライフに欠かせないオールドメディアですね。MOROKA生活文化研究室 大森ふじお

遊び心を、KICKSる。

NISSAN

新型キックスデビュー

360°セーフティアシスト搭載! (全方位運転支援システム)

1. 踏み間違ひ衝突防止アシスト

2. インテリジェント アラウンドビューモニター (移動物 検知、3Dビュー機能付) グレード別設定

3. インテリジェント DA (ふらつき警報)

4. インテリジェント FCW (前方衝突予測警報)

5. インテリジェント LI (車線逸脱防止支援システム) & LDW (車線逸脱警報)

6. 先行車発進お知らせ

他にも! 安全機能を充実搭載! ぜひ、試乗体験を!

休日盛岡日産モーターに行こう!

車の相談、試乗など車のことならなんでもOK!!

各店の情報は下記をご覧ください!

盛岡日産モーター

本社仙北店

Tel.019-681-6623

岩手県盛岡市南仙北二丁目24-5

V2H設置店

盛岡北店

Tel.019-641-5321

岩手県盛岡市上堂四丁目1-12

本店

Tel.019-611-1123

岩手県紫波郡矢巾町高田第14地割6-2

お助け・お役立ち情報特集

入居者さまに寄り添う

盛岡市に住所がある方を対象とした地域密着型「なのりの里」は、小規模

組みとして「生き
活きプロジェクト」を開催。地域
の方々とのつなが

りを育みながら、
ご利用者さまにも
ご家族にも、安心
してもらえる環境
を整えています。

エクト
工教室
45(終了)
す。
中学生
**参加
無料**



なりの里生き活きプロジェクト
夏休み!自然観察&木工教室
8/2日 8:45(集合)~11:45(終了)
工作、森林散策など行います。
【定員】先着順 30名【対象】小中学生
※小学生は保護者要同伴
【申込】下記のTEL番号まで **参加無料**

社会福祉法人みやぎ会
特別養護老人ホーム

住 所:盛岡市上米内字名乗沢1-58
TEL:019-665-1310
FAX:019-665-1303

Instagram
更新由▶

採を心掛けています。

節。庭木の手入れをしないと
枝葉が伸びて近隣に迷惑が
かったり、台風での倒木や蜂
害虫が巣を作るなど危険も多
く、庭師を務めてきた店主
が多くの庭を手がけて培って
きた技術力でお客さんの細かな要
望に添えてくれます。

く、こまめな庭の手入れが推奨されています。

また「盛岡市空き家等対策協力事業者」に認定されており、

植木伐採の専門店「庭人」 空き家の草刈りや剪定など庭の
では「お客さまと長くお付き 管理も依頼できます。」

合いいただける会社」をモットーに丁寧な庭木の剪定・伐など県内全域出張可能ですので、



遠方の実家が
気になるなど
空き家の悩み
や自宅の庭の
困りごとなど
ありましたら
ぜひ一度お問
い合わせくだ
さい。

盛岡市近郊・県北・沿岸・県南など
● ●
岩手県全域対応可能

どこに依頼したら良いかわからない方はぜひ！

000 1 100 0000 75

庭木の伐採・剪定屋
庭人 -にわびと-
盛岡市黒石野

☎090-1498-8393



パステル館店長の**文具発見**



ハステル館
藤原店長

いつも本連載をお読みいただき、本当にありがとうございます。文具や画材の深い魅力に触れてきた本連載ですが、今回をもちまして、ひとまず終了させていただきますこととなりました。長いマブリング、カラー筆ペン、額装など、数多くのア

感謝申し上げます。

私がこの連載を通じて大切にしてきたのは、「文具や画材を通じて、皆さまの毎日がより楽しくなりますように」という願いでした。

これまで色鉛筆や絵の具、パステル、顔彩、スケッチブック、書道、折り紙、マ

た。しかし、文具や画材の世界は奥深く、まだまだお伝えしきれない魅力的なものがたくさんあります。

連載はここで一度幕を閉じますが、お気に入りの道具と出会う旅は、ぜひこれからも続けてみてください。

「実際に色味を見てみたい」「新しい趣味を見つけない」「新しい趣味を見つけない」と思われた方は、ぜひお店

皆さまの毎日が、これか
らも文具とともに楽しい
日々でありますように。3
年間、本当にありがとうございました。

平金商店 パステル館
盛岡市肴町8-18
(肴町アーケード南側)
☎019(6552)2881

にも足を運んでいただければ幸いです。ずらりと並ぶ画材や文具を前にしたときのあの高揚感を、ぜひ肌で感じてみてください。また公式インスタグラムやX(旧Twitter)、サイトもご覧いただければ幸いです。

**明日から
使える**

今回の
フレーズ

カンタン英会話



ラフター英会話教室
講師 西郷 絵梨子

ウェア イズ ザ レストルーム
“Where is the restroom?”
 (お手洗いはどこですか?)

発音のポイントは、語尾を上げすぎず、下がり調子で言うこと。日本語では、質問は語尾を上げて話すと丁寧な印象になりますね。しかし英語では、このような疑問文でも、最後をずっと下げる方が自然な英語らしい響きになります。勇気を出して一言話しかければ、旅先での不安もきつと軽くなりますよ。

ココがポイント！

「トイレ」にもいくつか言い方があります。

- **restroom**… 丁寧な表現。(お手洗い)
- **bathroom**… アメリカでよく使う表現。
(風呂場だけでなく「トイレ」の意味でよく使われる)
- **toilet**… 多くの国で一般的。広く通じます。
- **washroom**… カナダでよく使われる表現。

(化粧室・お手洗い)

toilet はイギリスではごく普通の言い方です。アメリカでは、丁寧にするなら「restroom」や「bathroom」が自然です。

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!
矢巾教室でレッスン開催!
午前中クラス 募集中!!
ラフター英会話教室 TEL 080-6036-6579
 会場)矢巾市CocoテラスY(矢巾町医大通2-7) 
 ✉ 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。

**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立89周年・コース開場64周年

岩手ゴルフ倶楽部

<http://www.iwategolf.co.jp>

**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!

コンペ割引実施中お気軽にお問い合わせください

8月のお得なプレー料金ご案内

予約・
お問合せ

019-673-7121

〒028-3453
岩手県紫波郡紫波町土曜馬ノ子1-1

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1
セルフデーは、お風呂・レストランはご利用いただけません。						レディースデー ¥9,560
2	3	4	5	6	7	8
(月) みののこカココウ杯			新山友の会定例コンペ		セルフデー	レディースデー
¥10,660	¥7,360	¥7,360	¥7,360	¥7,360	¥5,950	¥9,560
9	10	11	12	13	14	15
(OP) 食肉祭り	スタンプ2倍デー					矢巾オープン ゴルフ大会
¥10,660	¥7,360	¥10,660	¥7,910 食事付	¥7,360	¥7,360	¥9,560
16	17	18	19	20	21	22
理事長杯	スタンプ2倍デー	セルフデー			スタンプ2倍デー	レディースデー
¥10,660	¥7,360	¥5,950	¥7,910 食事付	¥7,360	¥7,360	¥9,560
23	30	24	31	25	26	27
(OP) 本龍ゴルフ杯	セルフデー	ファーストコンペ			(OP) 美装杯	レディースデー
¥10,660	¥7,360	¥5,950	¥7,910 食事付	¥7,360	¥7,910 食事付	¥9,560

※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。

お手持ちの
土地・建物を

買取

査定
無料
します



※写真はイメージです

解体・片付け
手配不要

敷地の一部
売買相談OK

秘密厳守で
売却可能

伸び切った木・雑草もそのまま引き受け可



株式会社

R-ハウジング



☎019-681-6957

盛岡市大新町4-3 定休/水曜日

営業時間/9:30~18:30

国土交通大臣(1)第10449号

お葬式は、 『きくち』に 相談してから…。



きくち葬儀店

株式会社
きくち
葬儀店



会の会 員 募 集 中



365日24時間ご対応 ☎019-681-9777

皆さんは、普段どのくらいお酒を飲まれますか。晩酌を楽しみにしている方もいれば、付き合いの席で飲む程度という方もいらっしゃるでしょう。近年はお酒と健康の関係について、新たな考え方が示されています。

令和6年2月に、厚生労働省は「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を公表しました。飲酒に

お酒との付き合い方を見直してみよう

- ① 自らの飲酒状況などを把握する
- ② あらかじめ量を決めて飲酒する
- ③ 飲酒前、飲酒中に食事をとる
- ④ 飲酒の合間に水を飲む
- ⑤ 1週間のうち、飲まない日を設ける

厚生労働省 健康に配慮した飲酒に関するガイドライン



いわて医療通信【健康寿命を延ばそう】

3. 健康に良い飲酒量

薬の長ともいわれ、これまで適量の飲酒はむしろ健康に良いといわれていました。

以上、女性20g以上として、男性は適量より450g(1日当たり60g)、脳梗塞は同じく300g(40g)、脳出血なら150g(20g)、高血圧や胃がんは0gです。

国民の健康増進の総合推進を図るための国の基本指針である、健康日本21(第三次) 前述のガイドラインで

これは、2018年(平成30年)に『ランセット』という世界的に最も権威ある医学雑誌の一つに衝撃の研究論文が公表された。研究によると、健康に最も良い飲酒量は0と

筋肉の量が低下した高齢の方は、一度にたくさん水分を飲んで尿として出ていってしまう。

体質的に飲めない方はもちろん、飲める方も、健康全般を考えた場合、習慣的な飲酒は控えたほうがよいとい

このことから季節は「体がだるい」「食欲が出ない」などの夏バテ症状が出やすくなります。暑さの中でも人の体は一定の体温を保つために発汗して熱を放散しており、その役割を担うのが自律神経です。

なお、お酒に含まれる純アルコール量は、「純アルコール量(g)÷摂取量(ml)×アルコール濃度(度数)÷100×0.8」で計算することができ

特にビタミンB群は夏の水分を飲んで尿として出ていってしまう。

暑い日が続いていると夜中や明け方に足がつったという経験はありませんか。原因は発汗による水分不足・ミネラルの不足、冷房による冷え同じ姿勢の繰り返しなどさまざま。

そのために猛暑が続くと自律神経が疲れ、また汗とともに体内のミネラルが流れ出てしまいます。ミネラルはエネルギー生産に使われるので、多量の発汗によるミネラル不足もだるさなどの一因になります。夏の食事はあっさりした麺類などに偏りがちになり、タンパク質・ビタミン・ミネラル不足に陥りがちです。

夏野菜や果物は水分量が多く、ミネラルも含まれていますが、その中で食事やおやつとして積極的に取り入れていた

水分補給は「常温や「ぬるま湯」を「こまめに」少しずつ飲むのがおすすめです。貯水タンクの役割も果たす

夏野菜や果物は水分量が多く、ミネラルも含まれていますが、その中で食事やおやつとして積極的に取り入れていた

水分補給は「常温や「ぬるま湯」を「こまめに」少しずつ飲むのがおすすめです。貯水タンクの役割も果たす

夏野菜や果物は水分量が多く、ミネラルも含まれていますが、その中で食事やおやつとして積極的に取り入れていた

水分補給は「常温や「ぬるま湯」を「こまめに」少しずつ飲むのがおすすめです。貯水タンクの役割も果たす

夏野菜や果物は水分量が多く、ミネラルも含まれていますが、その中で食事やおやつとして積極的に取り入れていた

水分補給は「常温や「ぬるま湯」を「こまめに」少しずつ飲むのがおすすめです。貯水タンクの役割も果たす

夏野菜や果物は水分量が多く、ミネラルも含まれていますが、その中で食事やおやつとして積極的に取り入れていた

水分補給は「常温や「ぬるま湯」を「こまめに」少しずつ飲むのがおすすめです。貯水タンクの役割も果たす

夏野菜や果物は水分量が多く、ミネラルも含まれていますが、その中で食事やおやつとして積極的に取り入れていた

水分補給は「常温や「ぬるま湯」を「こまめに」少しずつ飲むのがおすすめです。貯水タンクの役割も果たす

夏野菜や果物は水分量が多く、ミネラルも含まれていますが、その中で食事やおやつとして積極的に取り入れていた

水分補給は「常温や「ぬるま湯」を「こまめに」少しずつ飲むのがおすすめです。貯水タンクの役割も果たす

夏野菜や果物は水分量が多く、ミネラルも含まれていますが、その中で食事やおやつとして積極的に取り入れていた

タンパク質・ビタミン・ミネラル

夏の薬食

センソ・牛黄・鹿茸・人参・羚羊角・真珠・龍胆・動物胆 配合

律鼓心

◆動悸 ◆息切れ ◆気つけ

第2類医薬品

有限会社 宮手薬店

TEL.019-622-2623 盛岡市本町通1-17-26

足がつる前に予防

健康笑顔を作る【ゆるのび体操】

暑い日が続いていると夜中や明け方に足がつったという経験はありませんか。原因は発汗による水分不足・ミネラルの不足、冷房による冷え同じ姿勢の繰り返しなどさまざま。

暑い日が続いていると夜中や明け方に足がつったという経験はありませんか。原因は発汗による水分不足・ミネラルの不足、冷房による冷え同じ姿勢の繰り返しなどさまざま。

暑い日が続いていると夜中や明け方に足がつったという経験はありませんか。原因は発汗による水分不足・ミネラルの不足、冷房による冷え同じ姿勢の繰り返しなどさまざま。

暑い日が続いていると夜中や明け方に足がつったという経験はありませんか。原因は発汗による水分不足・ミネラルの不足、冷房による冷え同じ姿勢の繰り返しなどさまざま。

暑い日が続いていると夜中や明け方に足がつったという経験はありませんか。原因は発汗による水分不足・ミネラルの不足、冷房による冷え同じ姿勢の繰り返しなどさまざま。

暑い日が続いていると夜中や明け方に足がつったという経験はありませんか。原因は発汗による水分不足・ミネラルの不足、冷房による冷え同じ姿勢の繰り返しなどさまざま。

暑い日が続いていると夜中や明け方に足がつったという経験はありませんか。原因は発汗による水分不足・ミネラルの不足、冷房による冷え同じ姿勢の繰り返しなどさまざま。

暑い日が続いていると夜中や明け方に足がつったという経験はありませんか。原因は発汗による水分不足・ミネラルの不足、冷房による冷え同じ姿勢の繰り返しなどさまざま。

暑い日が続いていると夜中や明け方に足がつったという経験はありませんか。原因は発汗による水分不足・ミネラルの不足、冷房による冷え同じ姿勢の繰り返しなどさまざま。

暑い日が続いていると夜中や明け方に足がつったという経験はありませんか。原因は発汗による水分不足・ミネラルの不足、冷房による冷え同じ姿勢の繰り返しなどさまざま。

暑い日が続いていると夜中や明け方に足がつったという経験はありませんか。原因は発汗による水分不足・ミネラルの不足、冷房による冷え同じ姿勢の繰り返しなどさまざま。

暑い日が続いていると夜中や明け方に足がつったという経験はありませんか。原因は発汗による水分不足・ミネラルの不足、冷房による冷え同じ姿勢の繰り返しなどさまざま。

暑い日が続いていると夜中や明け方に足がつったという経験はありませんか。原因は発汗による水分不足・ミネラルの不足、冷房による冷え同じ姿勢の繰り返しなどさまざま。

暑い日が続いていると夜中や明け方に足がつったという経験はありませんか。原因は発汗による水分不足・ミネラルの不足、冷房による冷え同じ姿勢の繰り返しなどさまざま。



【やり方④】



【やり方⑤】

※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

【運動の効果】 ふくらはぎの筋肉の血流が改善され、足がつりにくくなります。

体の悩み募集中!

リクエストにお答えします!

日本コンディショニング協会 認定インストラクター 中田ゆきえ先生

盛岡市公式 「かんたん体操」 監修・出演



「一関・文学の蔵」の加藤楸邨紹介コーナー

俳句界に大きな足跡を残した加藤楸邨は1905(明治38年)5月26日、東京に生まれました。本名は健雄(たけお)です。父が一ノ関駅長に赴任したことで一家は転居、一関中学校

俳句界の高峰 加藤楸邨

石川啄木に傾倒する一方、柔道や剣道に熱中する「文武両道」の生活を送りました。一関中学校の同期に深澤晟雄(みけお)がいました。深澤は沢内村(現西和賀町)出身で、後に沢内村長となり、乳児や老人の医療費無料化を全国に先駆けて実施し、乳児死亡率ゼロを実現した人です。

楸邨が中学校三年生の時、父の仕事の関係で一家は新潟県新発田に転居します。一関での生活

は2年に過ぎませんでした。が、北上川や中尊寺、毛越寺などを積極的に散策し、土地の記憶は深く刻まれたようです。

楸邨は句誌『寒雷』を主宰するなどして、次第に俳句の世界で大きな評価を得るに至ります。中村草田男や石田波郷などとともに「人間探求派」と称され、多くの後進を育てました。平泉を散策した日々のことは句集『達谷往来』から垣間みることができ

認知症予防に!

0から覚える 麻雀講座

日曜日 アイーナ会議室で 午前・午後 開催中!

受講者随時募集中

初心者歓迎! 丁寧に教えます

高齢者限定 いわて桜の会 コミュニティスペース

TEL.080-8471-8664

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!▶

国産の確かな品質と鮮度を

日本の 柿

本柿

ヒサカキ

密シキミ

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。

緑の風

注文・お問合せはお電話にて

TEL.019-686-1787

滝沢市大釜風林3-24 webサイトはこちら▶

もりおかいにしえ散歩 ⑬

～みちくさ編～

前九年公園界限(前編)



案内役 真山 重博

今から20年ほど前に、GRいわて銀河鉄道の盛岡駅と厨川駅の間に新駅が開設されることになった時、駅舎を線路の東側にすなわち前九年町側に設置し、その駅名を歴史の教科書に必ず登場する「前九年」の駅として全国にアピールできればと考えていた私は、がっかりしたものです。



後年になって知ったこと「前九年公園」の南側入り口に、立派な「町名由来板」があります。これは「前九年親交会」という町内会が発足50周年を記念し、自前で建てた石碑で、初代町内会長さんの呼びかけによってこの一帯を「前九年町」と呼ぶことにしたという経緯が記されています。

巨木が立っています。これが樹齢約200年といわれる「敵見ヶ森」のケヤキ③で、市の景観重要樹木に指定されています。この巨木を支える小山は、前九年合戦の際に安倍氏が櫓を組み、敵の動向を見張ったといふことで「敵見ヶ森」と呼ばれてきた所。敵味方数千の兵士が討ち死にした激戦地でもあることから、土地の人々が「敵見ヶ森神社」を建て、その霊をまつたと伝えられています。

お稲荷さんを後にして、左手に前九年公園の緑を眺めながら青山方面に歩を進めると、1892年創立の「江南義塾盛岡高等学校」④のグラウンドと校舎が見えてきます。(後編に続く)

賢くお金を育てよう-マネ育のすすめ-

成年後見制度とは

「最近、物忘れが増えてきた」「もし自分が認知症になったら、お金の管理や暮らしはどうなるだろう」。そんな不安を抱えるシニア世代の方も多いのではないだろうか。そんな方々を支える仕組みが「成年後見制度」です。

現在の制度では原則として、お金を金や不動産の管理をもっと柔軟に家族へ任せたい方には「民事信託(家族信託)」という選択肢もあります。これは、元気づけに自分の財産の管理・処分権限を信頼できる家族に託す仕組みです。資産の活用や次世代への引き継ぎに役立ちます。

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

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、お客様が住もうために知りたい工事内容を表示価格に盛り込みました。

「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

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！

シュガーホームはよくわかるホームページはこちら検索

シュガーホーム 検索

住田町
おすすめ



まつ び ばし
松日橋

住田町下有住地区にある、古くから地域に守られてきた江戸時代の元禄の記録にも残る珍しい“流れる橋”「松日橋」です。気仙川が増水した際、水圧で橋が壊れないよう、あえて橋桁が流れる仕組みになっているのが特徴です。

周囲には山々と清流が広がり、四季の自然を楽しめます。一枚板で作られた橋なので、お足元にご注意ください。帰りには『特産品物販センターイーガストすみた』で、ぜひお菓子や農産物をお楽しみください！

■住田町下有住高瀬84-2付近
(国道107号から少し入ったところにあり)
■お問い合わせ 0192-46-2111(住田町観光協会)

【広域図】



松日橋
長桂寺
ファミリーショップ さとう
住田高等学校
月山橋
月山神社
ファミリーショップ さとう
長桂寺

キクチ自動車整備工場

駐車場がありませんので、路肩に停めて安全に景観をお楽しみください。



住田町観光協会
松田さん



第七七回

あし かわ
芦川いづみの巻

文 山田 裕幸

芦川いづみは日本映画にとってかけがえない女優です。

出演作品の特集上映や彼女のための映画祭が行われ、もするのですから、単に懐古趣味的にもはややされているのではなく新しいファンもたくさん生まれてもいるのです。

日活撮影所での「おムギ」という愛称は松竹の有馬稲子と並べつけられたあだ名だったようですが、撮影所の仲間たちから愛され、そう呼ばれていたのでしょう。

日活では、女優陣の中で

も姉さんの雰囲気がある人でした。結婚を機に映画界を去り、原節子のような伝説的女優と化しましたが、そのお相手が脇役中心の藤竜也だったあたりに、この人は「意思(意志)」の人だったのではないかと思われま

す。自身の心の芯の強さが過去を振り返らない生き方を選べたのではないかと。

『その壁を砕け』(1959)、『日本列島』(1965)といった重厚な社会派サスペンスドラマでの彼女には、前者の中平康、後者の熊井啓南監督の演出に応えた確かな演技力に心

打たれます。

さて終わりに彼女の決定的傑作として推したいのが「硝子のジョニー」野獣のように見えて、アイ・ジョージのヒット曲を元ネタにした一見歌謡映画のよう

うでいて、彼女が演じた知的障がいを負った女性像は、フェリーニ監督のイタリヤ映画『道』のジュリエッタ・マシーナ演ずるジェルソミーナの姿が重なり、何故彼女が「奇跡の女優」とまで語られるようになったのかがよく分かるのではないのでしょうか。

(永続経営創発研究所)

セイなどの文芸作品の朗読をお聴きいただく、「おとな」のためのおはなし会です。

1作品10分ほどで、さまざまな作品の朗読をお聴きいただけます。ゆったりとした時間をお過ごしください。

場所:盛岡市中央公民館 第2講義室
(盛岡市愛宕町14-1)

料金:無料 申込:不要
対象:おおむね中学生以上の方

問合せ:☎019-654-5366
(盛岡市中央公民館 図書室)

千住真理子 ヴァイオリンリサイタル

8/29(土) 14時開演(開場13時半)

2025年にデビュー50周年を迎えた人気・実力ともNo.1のヴァイオリニスト千住真理子によるリサイタル。各地で好評を博す、トーク付きの名曲集をお届けします。

会場:姫神ホール(盛岡市浜民字鶴塚55番地)

入場料:全席指定 一般4,500円(5,000円)、U-25チケット2,250円(2,750円)

※()内は当日料金※U-25チケットは25歳以下の方が対象です。

プレイ:姫神ホール、盛岡市民文化ホール、盛岡劇場、ガイド キャラホール、盛岡市文化振興事業団インターネットサービス

問合せ:☎019-683-3526(姫神ホール)

アミーチ・デル・オルガノ

第26回パイプオルガンコンサート

9/11(金) 18時半~21時(開場18時)

「盛岡市民文化ホールパイプオルガン演奏講座」修了生による同好会「アミーチ・デル・オルガノ」。講座修了後も演奏技術の向上に励みながら、オルガン音楽の普及に取り組んでいます。今回の演奏会では、オルガンの豊かな響きに加え、フルートやチェロとのアンサンブルも聴きどころです。多彩で優美な音色を、ぜひお楽しみください。

会場:盛岡市民文化ホール 小ホール
(盛岡市盛岡駅西通2丁目9-1)

入場料:無料 申込:不要

問合せ:☎090-2997-5434(菊地)

盛岡市保健福祉部 長寿社会課のイベント

※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:「笑いは健康の源!」と題したマルチタレントの伊奈かつべい氏の講演

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:8月25日(火) 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)

問合せ先:盛岡ゆうゆう大学事務局(市役所長寿社会課内) ☎603-8003

各種イベント

岩手県立美術館 コレクション展 第2期

10月12日(月)まで開催

【前期】8月30日(日)まで

【後期】9月1日(火)~10月12日(月) 9時半~18時(入館は17時半まで)

岩手県立美術館では、明治から現代にいたる岩手ゆかりの作家たちの作品を収集し、季節ごとに年4回展示替えを行いながら、コレクションを公開しています。今期は令和7年度美術品収集により取得した新収蔵作品を2回に分けてお披露目する第1弾で初収蔵作家となる畠山三朗、大成浩をはじめとする作品をご紹介します。

会場:岩手県立美術館(盛岡市本宮字松幅12-3)

観覧料:一般490円、学生370円、高校生以下は無料

休館日:月曜日(祝休日の場合開館、直後の平日休館)

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

問合せ:☎019-658-1711(岩手県立美術館)

今宵かぎりのレコードコンサート

夜の名曲喫茶あらえびす

~"奇談クラブ"のトビラ、開けてみる?~

8/8(土) 18時半~19時半(開場18時)

コーヒーを味わいながら音楽を楽しむ、1時間だけのレコードコンサート。今回は胡堂のミステリー小説シリーズ「奇談クラブ」から音楽をテーマにした作品を紹介。夜の特別な雰囲気の中で堪能するSPレコードの音色と作品の朗読をお楽しみください。

会場:野村胡堂・あらえびす記念館(紫波郡紫波町彦部字暮坪193-1)

朗読:吉田和希(劇団亜季)

入場料:500円(オリジナルブレンドコーヒー付き)

定員:先着30名 申込:記念館まで

問合せ:☎019-676-6896(野村胡堂・あらえびす記念館)

すきまの時間-おとなのためのおはなし会-

8/1(土) 14時~14時40分

「おはなしポット」の皆さんによる、詩やエッセイなどの文芸作品の朗読をお聴きいただく、「おとな」のためのおはなし会です。

1作品10分ほどで、さまざまな作品の朗読をお聴きいただけます。ゆったりとした時間をお過ごしください。

場所:盛岡市中央公民館 第2講義室(盛岡市愛宕町14-1)

料金:無料 申込:不要

対象:おおむね中学生以上の方

問合せ:☎019-654-5366(盛岡市中央公民館 図書室)

千住真理子 ヴァイオリンリサイタル

8/29(土) 14時開演(開場13時半)

2025年にデビュー50周年を迎えた人気・実力ともNo.1のヴァイオリニスト千住真理子によるリサイタル。各地で好評を博す、トーク付きの名曲集をお届けします。

会場:姫神ホール(盛岡市浜民字鶴塚55番地)

入場料:全席指定 一般4,500円(5,000円)、U-25チケット2,250円(2,750円)

※()内は当日料金※U-25チケットは25歳以下の方が対象です。

本書は、北米の大自然に生きる孤独な捕食者・ピューマの姿を、圧倒的なクオリティの写真とともに追いかけた珠玉のナチュラリドキュメンタリーです。

物語の主役は、岩手県の「盛岡市動物公園 NOOM」に暮らす父母ピューマとその幼い子どもたちです。私たちが普段、映像などで目にするピューマは「孤高のハンター」としての冷徹な姿が多いかもしれませんが、本書が映し出すのはそれとは真逆の驚くほど表情豊かで温かい「家族の情愛」です。母ピューマが深い慈愛に満ちた目で我が子を見つめ、毛

洗練された写真の数々は、ただ眺めているだけでも心が洗われますが、添えられた文章が彼らの心の声や命の鼓動をより鮮



ピューマのかぞく

家族の美しさも、ややこしささえも、ぜんぶ尊い。

11万人の読者の感動記録

監修:盛岡市動物公園 ZOOMO

辰巳出版刊 1,980円(税込)

シニアズ ブックカフェ 東山堂 肴町本店 杉本貴宏

孤高のハンターの愛情

明に伝えてくれます。子どもから大人まで、命の尊さと自然への敬意を優しく教えてくれる本棚に大切にしまっておきたい一冊です。

NOOMの豊かな自然の中で育まれる、ピューマたちの愛おしい日々の物語。この本を読んで命の優しさに触れてみてはいかがでしょうか。



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

もりしん 2026 サマーキャンペーン

【取扱期間】令和8年9月30日まで

対象商品をご契約のお客様に 1,000円分のUCギフトカード

【電話(代表)】盛岡信用金庫 019-623-2221

盛岡市中ノ橋通 1丁目4番6号

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

元気をつくる情報紙 シニアズ

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

ミツケをみつけてね!
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

人とアートが寄り合う場を

株式会社盛岡芸術舎
代表取締役 **伊山小枝子さん(56)**

1969年、神奈川県生まれ。明治学院大学卒。91年、株式会社盛岡彩画堂入社。2002年に同社倒産後、一関彩画堂盛岡店、アートショップ彩画堂に勤務し、21年代表に就任。25年7月株式会社盛岡芸術舎設立、同年9月に雑貨・アート・カフェが融合した新拠点を盛岡東大通商店街にオープン。趣味はアート作品めぐり。2人の子供は独立し夫と二人暮らし。モットーは「三方よし」

みんなの彩画堂をなくしたくない

盛岡市材木町にある、アートショップ彩画堂。地域の作家や美術愛好家が集う、画材や額縁の専門店です。「おしゃべりの好きなお客様さんばかりです」と話すのは、店主の伊山小枝子さん。彩画堂と共に紆余曲折の34年間を歩んできました。

入社から10年ほどが経った頃、予期せぬ事件が起きます。「育休から復職して間もなく、会社が倒産しました。みんな辞めていきましたが、私がいなくなったら今までお世話になったお客様さんに迷惑がかかると思い、会社に残りました」と当時の心境を語ります。

2回目の不渡りを出し倒産した時、先の見えない盛岡彩画堂に残ったのは社員3人のみでした。「一関にある彩画堂が私たちのことを気にかけてくれて、倒産した盛岡彩画堂を買収してくれた。そのおかげで、一関彩画堂の盛岡店という位置付けで盛岡での営業を継続できたのです」と伊山さん。いつか独立できるようにと経営面まで指導してくれた一関彩画堂のご夫婦に、心から感謝しているといます。「それと、私の母にも感謝です。子どもが熱い時も、断るのが嫌で何でも引き受けて、毎日が手一杯の私を支えてくれました。杯の私を見かねて手伝ってくれた人がいっぱいいて、おかげで今があります」と話します。「店を引き継いだ時の借金も2年で完済できました。今は一緒に働く仲間もでき、余裕ができました」と表情を緩めます。

そして、伊山さんは「展示した作品を眺めながら、コーヒーを飲んだり交流ができるサロンのような場所を作りたい」という長年の夢の実現に向けて動き出しました。「普段私がいる彩画堂の近くに物件を探していましたが、なかなか見つからなくて。ある日、東大通商店街の一角に「入居者募集」の貼り紙を見つけて、これは運命だと。なぜならそこは、私が入社する直前まで盛岡彩画堂の店があった場所なんです」と目を輝かせる。

「彩画堂は私が守る」という覚悟を背負い、21年8月にアートショップ彩画堂を引き継いだ伊山さん。開店前に配達に回り、閉店後に額装作業をし、合間に展示作品の回収や搬入をたっただけで、1人でこなす日々が続きました。「断るのが嫌で何でも引き受けて、毎日が手一杯の私を支えてくれました。杯の私を見かねて手伝ってくれた人がいっぱいいて、おかげで今があります」と話します。「店を引き継いだ時の借金も2年で完済できました。今は一緒に働く仲間もでき、余裕ができました」と表情を緩めます。

近年、台風や大雨、地震などの自然災害が毎年のように全国各地で発生しています。こうした災害の発生直後からしばらくの間、被災した不安や心配に便乗した悪質な住宅修理トラブルが多くなる傾向があります。シニアの皆さまやそのご家族は、特に注意が必要です。

【相談事例】
ある日、突然事業者が自宅を訪れ、「お宅の屋根瓦がずれている。地震の影響かもしれないから、3千円で点検する」と持ちかけられました。地震の後で心配だったため点検を依頼したところ、翌日に屋根の写真を撮見せられながら、「このまま放置すると雨漏りがして大変なことになる」と脅し、不安を煽られました。急かされるまま、約60万円の屋根工事の契約をしてしまいました。後から慌てて高額な契約をキャンセルしたい(80代)。

悪質な業者は、「今すぐ直さないと大変なことになる」と脅し、不安を煽る。訪問者の言葉を鵜呑みにせず、まずは一呼吸置いて周囲に相談することを心がけましょう。それでも困った時は消費者ホットライン電話1800へご相談を。

住宅修理のトラブルに用心を

提示された工事の必要性や、工期・費用が適正なものであるかどうかを、その場で判断するのは困難です。決してその場で即決せず、複数の事業者から見積もりを取ってじっくり比較・検討しましょう。不要な場合は「いりません」ときっぱり断ることが大切です。

③ クリーニング・オフが使える場合もあります。事業者からの突然の訪問や、電話勧誘によって契約してしまった場合、一定期間内であればクーリング・オフ契約解除ができる可能性があります。

④ 困ったときは、すぐにご相談を。

「高額な契約をしてしまった不安」「強引に勧められて断れなかった」など、少しでも不審に思ったときは、一人で抱え込まず、早めにお住まいの自治体の消費生活センターなどにご相談ください。

災害の後には誰もが不安になるものです。だからこそ、訪問者の言葉を鵜呑みにせず、まずは一呼吸置いて周囲に相談することを心がけましょう。それでも困った時は消費者ホットライン電話1800へご相談を。

夏休みファミリープラン

小学生の宿泊料金がお得!!

期間 8/30日まで

ホテル千秋閣 ホテル花巻 ホテル紅葉館 共通

3つのお子様へプレゼント付き!!

お菓子の詰め合わせ (3歳~小学生) ※チェックイン時

公式キャラクター(フクロ)ぶつくりシール (3歳~小学生) ※チェックイン時

当プラン限定特典 小学生のお子様料金が通常大人の70%のところ 当プラン限定 大人料金の50%

花巻温泉の夏休みは ワクワクがとまらない!

のんびり温泉 ホテルの湯めぐりを楽しんで

かに&ステーキ 食べ放題バイキング みんなで楽しいバイキング&ソロライブ演奏

おまつり広場 にぎやかなおまつり広場で郷土芸能鑑賞

バラと光のアンサンブル たくさん食べたらHIKARIストリートを見にこう

料金 1泊2食お1人様(朝晩) 1室大人2名+お子様1名ご利用の場合

大人 16,500円~ 小人 8,250円~

●料金は1室のご利用人数・ご利用日により変動いたします。●1室大人2名+お子様1名より承ります。●3歳未満のお子様料金も大人料金の50%となります。2歳以下のお子様は無料(特典は付きません) ●表示価格は消費税込みとなります。●大人には別途入湯税150円がかかります。●チェックイン15:00/チェックアウト10:00となります。

〒025-0304 岩手県花巻市湯本1-125 (受付時間) 0198-37-2111 9:00~18:00