2026.9月号 無料配布
【月刊276号】 次号/9月27日第4日曜日発行!!
UD Universal Design 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 Senior's

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

エフエム岩手
盛岡市内丸2-10 / http://www.fmii.co.jp
盛岡 76.1MHz　陸前高田 85.9MHz　大槌 78.4MHz
大船渡 79.7MHz　岩泉 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

北上の未来のために

北上市長
八重樫(やえがし) 浩文(ひろふみ) さん(62)

1964年、北上市生まれ。早稲田大学政治経済学部卒。1986年岩手県庁入庁。県議会事務局次長、企業局次長、沿岸広域振興局長を歴任し2022年12月退職。23年4月から現職。祖父は旧北上市第2代市長の八重樫長兵衛氏。趣味は自然散策と温泉巡り。座右の銘は「和して同ぜず」

祖父、父と同じ公務員の道へ

桜の名所・展勝地や夏油温泉など豊かな自然に恵まれ、半導体や自動車関連企業が集積する工業都市として発展を続ける北上市。「昔から人や文化の行き来が盛んな土地です。外から来る人を温かく受け入れる、開かれた気質が北上の魅力ですね」と話すのは、北上市長の八重樫浩文さん。北上市の一番の財産は、人情味あふれる「人の力」だと語ります。

八重樫さんが生まれ育ったのは北上市飯豊(いいとよ)地区。田植えや稲刈りを手伝いながら、豊かな自然に囲まれて少年時代を過ごしました。「子どもの頃は引っ込み思案で、人前に立つと緊張してしまう性格でした」と振り返ります。

そんな自分を変えたいと一歩踏み出したのが高校時代でした。「高校1年生ではバンカラの応援団を務め、2年生から山岳部へ入りました。県高校総体で3位に入賞できたことは、学生時代一番の思い出です」。挑戦することで周囲との関わりも変わり、努力は結果につながることを実感しました。

その頃の北上市は、工業団地の造成や企業誘致が進み、農業都市から工業都市へと大きく変化している時代でした。その礎を築いた一人が、祖父である八重樫長兵衛氏です。北上市長として工業団地の整備や企業誘致を進め、60年以上前に整備した4車線道路は今も「長兵衛道路」の愛称で親しまれています。

「私はじいちゃん子で、よく2人でドライブをしました。そして祖父が飲んで帰ってくると一緒に将棋をするのが決まりで、学校の宿題よりじいちゃんとの将棋が優先でした」と笑います。

故郷の未来を切り開こうとした祖父、そして農業を営みながら県職員として地域に尽くした父。その二人の背中を見て育ったことが、自然と公務員を志すきっかけになりました。

大学時代はさまざまなバイトをこなし、塾講師のバイトも経験。「生徒から説明が分からないと言われ、予習をせず授業をしたことを後悔しました」。それ以来、「手抜きはばれる」と心に刻み、事前の準備を徹底するようになったといいます。

大学卒業後は岩手県庁へ入庁。町おこしや地域振興に携わる課に配属され、沿岸や地域活性化センターへの出向を経験。「県職員生活で特に印象深いのが2010年の上海万博です。中国・プーアル市などと共同出展し、南部鉄器や漆器、日本酒、海産物など岩手の魅力を世界へ発信しました」と振り返ります。

しかし、その数カ月後に東日本大震災が発生。輸出は止まり、県産品への風評被害も広がりました。「安全性を証明しようと、何度も放射能検査を繰り返しました。希望を捨てずに取り組み続けた日々は、今でも鮮明に覚えています」と語り、県産品への信頼回復と輸出再開に向け、仲間とともに奔走しました。

県職員から市長へ 未来への展望

沿岸広域振興局長を務めていた22年11月、市長選への出馬要請を受けた八重樫さん。「声をかけていただけて率直に嬉しかったです。ただ、定年まで1年と少しというタイミングで職を離れることで迷惑がかからないか悩みました」と葛藤を繰り返したという八重樫さん。それでも「祖父のように故郷のために力を尽くしたい」という思いが背中を押しました。祖父が歩んだ道への敬意と、自ら積み重ねてきた行政経験を生かしたいという思いが、決断につながりました。

そして、北上市長へと転身した八重樫さん。県庁時代と業務や雰囲気が大きく変わり驚いたといいます。「県職員時代は県民個人と直接向き合う仕事はほとんどありませんでした。しかし、市役所は日常の暮らしに直結する仕事がほとんどで、庁舎内や外で声をかけられることが多くなり驚きました」と、市民の方から直接、要望や苦情をいただく機会も多いそう。しかし、「実際の声」をもらうことで、故郷のため、市民の皆さんのために尽力しようという気持ちが強まり、今まで以上に緊張感を持つようになったと話します。

市民からの意見は多岐にわたりますが、旧さくら野百貨店ビルの活用や市立大学構想についての声が多いとのこと。「さまざまな声がありますが、頑張れよという応援の声をいただくこともあり力が湧きます。市民の皆さんの期待に応えられるよう、ものづくりのまち北上市が持続的に発展し続けるための見通しを示していきたいです」と今後について語ってくれました。

「この地域の特色である『無尽(むじん)』という互助会のようなサロン活動も自治会も、シニア世代が主戦力です」と八重樫さん。「私も小学生の時に鬼剣舞を習いましたが、伝統芸能も地域の先輩方から子どもたちへ代々受け継がれています」。世代を超えた人のつながりや活動自体が、地域のシニア世代の元気の源になっているといいます。

これからの北上市のことをお聞きすると「今だけ、自分だけという考えではなく、子どもや孫の世代が未来に夢が持てる社会を残すことが我々の責任だと肝に銘じて、未来を生きる世代のためのまちづくりをしていきたいです」と話してくれました。

大森ふじおのシニアナビ

シニアの一人カラオケ増加中

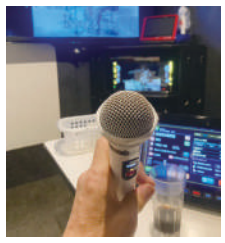
皆さん、カラオケはお好きですか。近頃、ソロカラ(一人カラオケ)が、シニア世代でも広がっているようです。

カラオケ店に一人で入り、誰にも気兼ねなく好きな歌を思う存分に歌う。そんなソロカラを楽しむ元気なシニア世代がイメージされます。

盛岡市大通商店街のメーンストリートには、200メートル圏内に6店のカラオケ店があります。午前11時から深夜まで営業している店舗が大方。店内には最新機種のカラオケ機が設置され、簡単な操作で好きな曲を選曲し、歌手になった気分で歌える演出もあります。

シニア割引の店舗もあり、どの店もシニアの利用率がアップしたとか。ある店舗のスタッフは「毎週、来店して、ソロカラを楽しむシニアが確実に増加しています。開店してすぐに来店する方もいらっしゃいます。圧倒的に女性が多いですね」と言います。

カラオケ店にやってきた70代後半の女性は、「私は週1回、午前中に来ます。2時間部屋を借りて、好きな歌を歌うのですが、演歌やポップスなど懐メロがほとんどです。昔は、知り合いや職場の人とカラオケに行きましたが、下手な人の歌を聴くのは、もういいです。ソロカラだと自分一人で気が楽だし、歌うと気分も良いです」と体をゆすりながら、全身を使って歌っていました。



最新設備で歌手気分

10曲歌えば、1km走と同じ量のカロリーを消費し、有酸素運動にもなるそうです。ストレス発散や脳の活性化、認知症予防にも効果があるともいわれていますので、ジョギングや水泳のようにソロカラも軽いスポーツ感覚で楽しめそうですね。

大森ふじお
MORIOKA生活文化研究室

清掃センターを見てみよう!
3R体験ツアー 2026 9/27(日) 10時~14時
お楽しみセール! 福祉バンク販売会
スタンプラリーで景品が当たる!
子供向けイベントたくさん!
共催:福祉バンク祭INやはば
盛岡・紫波地区環境施設組合
紫波郡矢巾町大字西徳田12-168-2 TEL:019-697-3835

盛岡日産モーター
本社仙北店に新しいサービス工場を作りました!
本社仙北店 Tel.019-681-6623 岩手県盛岡市南仙北二丁目24-5
EVからお家に給電、災害時も安心 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

北上市応援企業特集

※掲載順不同

北上市長が表紙を飾る今号では、「北上市応援企業特集」を展開します。北上市を応援し、地域の発展を支える企業の皆さまをご紹介します。

シニア向け平屋建売

快適な平屋を見学しよう

「これからも住み慣れた地域で、安心して暮らしたい」。そんな思いをお持ちの方へ、伸和ハウスから北上市和賀町長沼に完成した身体への負担が少ない安心設計の平屋建売をご紹介します。

【階段のない平屋建て】

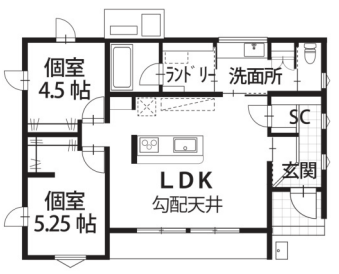
年齢を重ねると、住まいに求めるものも少しずつ変わってきます。階段のないワンフロアの平屋は、足腰への負担を抑え、毎日の移動もスムーズにできます。

【コンパクトな生活動線】

LDKを中心に各部屋へアクセスでき、水まわりも一カ所に集約。無駄な歩行を減らし、日々の移動や掃除の負担が大幅に軽減されます。夜間のトイレ移動などもスムーズに行えます。

また、大きな窓から光が差し込む明るい空間や、家庭菜園を楽しめる庭も魅力。写真や図面だけでは分からない空間の広さや動きやすさ、暮らしやすさを、建売完成見学会でぜひご体感ください。

ドラッグストア、ホームセンター、コンビニ、駅、信用金庫が1キロ以内にある便利な周辺環境となっています



伸和ハウス（株）北上店
〒024-0071 北上市江釣子16-119
0120-77-4176
営業時間　8時～17時
【建売完成見学会】※要事前予約
【案内図】
8/25㊋～9/30㊌まで開催
【来場特典】商品券3,000円分プレゼント!

真心で奉仕させていただきます。
(株)八重樫葬具店
葬祭会館
八重葬　博愛苑
北上市大通り4-7-2 TEL:0197-63-2125 FAX:0197-63-6311

— 北上市金融団 二水会 —
岩手銀行 北上支店　支店長 照井 貴也
北日本銀行 北上支店　支店長 三浦 伸和
東北銀行 北上営業部　執行役員 営業部長 伊藤 哲也
北上信用金庫 本店　常勤理事 本店営業部長 佐藤 実
七十七銀行 北上支店　支店長 佐東 拓夢

FSSC22000認証取得
業務用調味料の専門メーカー
株式会社アジテック
〒024-0014 岩手県北上市流通センター19番70号
TEL 0197(81)4500(代) FAX 0197(81)4700

80の専門店とAEON
PAL
江釣子ショッピングセンター・パル
〒024-0072 北上市北鬼柳19-68 tel:0197-65-2511(代)
理事長 髙橋克史

外食産業のパートナー・パワー
業務用食材の総合商社
株式会社中村商会
代表取締役社長 中村通孝　代表取締役専務 中村好孝
【本社】〒024-0004 岩手県北上市村崎野13-25-11
TEL (0197)68-2300(代) FAX (0197)68-2325
【支店】岩手県:盛岡支店・一関支店　秋田県:秋田支店・横手支店

新鮮な青果をもっと身近に

戸塚商店、おいしさの魅力

創業から78年を迎える、有限会社戸塚商店。長年にわたり、新鮮な野菜や果物を届け、地域の食卓を支え続けています。

毎日の食事に欠かせないものだからこそ、大切にしているのは「新鮮さ」。長年培ってきた経験と確かな目で、その時々のおいしい青果を見極め、お客さまのもとへ届けています。店頭に並ぶ野菜や果物から、季節の移り変わりを感じられるのも青果店ならではの魅力です。

また、戸塚商店ではカレーショップ「トマトマキッチン」も運営。野菜がたっぷり入った「トマトマカレー」をはじめ、青果店ならではの魅力を感じられるメニューが楽しめます。お好みの辛さやサイズが選べたり、トッピングを選ぶことも可能。期間限定で登場するメニューもバラエティ豊かで見逃せません。

「トマトマとつか」のフェザン店、モナカ店では新鮮でお得な青果だけではなく、瑞々しい果物を使ったスイーツ、毎日の食卓にうれしいお惣菜やお弁当なども販売されています。新鮮な野菜や果物を「買う」だけでなく、さまざまな形でそのおいしさを楽しめるのも戸塚商店の魅力です。

そして、戸塚商店を語るうえで欠かせないのが、地域とのつながり。創業以来、地域の皆さまに支えられながら歩みを重ね、日々の暮らしに寄り添ってきました。

時代が変わっても、新鮮なおいしさを届けたいという思いと、地域を大切にする姿勢は変わりません。今日は何があるかな。と楽しみにしながら、ぜひお店をのぞいてみてください。

店頭には新鮮な野菜や果物が並び、フレッシュな香りが広がります（写真:TOMATOMAとつかフェザン店）

トマトマキッチン
パルクアベニュー・カワトク店
盛岡市菜園1丁目10番1号
パルクアベニュー・カワトクB1F
☎019-651-1111（代表）

TOMATOMAとつか
フェザン店
盛岡市盛岡駅前通1-44
盛岡駅ビルフェザン本館B1F
☎019-606-4755
モナカ店
盛岡市中ノ橋通1-6-8
monaka1F
☎019-656-1511

私たちは安心安全な青果物を迅速丁寧にお届けします！

シニアに向けてのデジタル講座⑩

AIってなんだろう

最近、「AI（エーアイ）」という言葉をテレビや新聞で見かける機会が増えました。しかし、「便利そうだけれど、何だか難しそう」と感じている方も多いのではないでしょうか。

AIとは、「人工知能」のことで、人が考えたり判断したりすることをコンピューターが手助けする技術です。以前は専門家だけが使うものというイメージがありましたが、今では私たちの身近な暮らしの中でも活躍しています。

例えば、スマートフォンで話しかけると天気を教えてくれたり、地図アプリで最適な道順を案内してくれたりする機能もAIが使われています。

また、写真に写っている人物や風景を自動で整理したり、インターネットで知りたいことを質問すると、分かりやすく答えをまとめてくれるサービスも増えています。

最近では、「今日の夕食の献立を考えて」「旅行の計画を立てて」「お祝いのメッセージを書いて」など、まるで人と会話をするように相談できるAIも登場しています。難しい操作は必要なく、普段の言葉で質問するだけで答えてくれるため、機械が苦手な方でも使いやすくなっています。

ただし、AIが答える内容は、いつも正しいとは限りません。間違った情報が含まれることもあるため、大切な手続きや健康、お金に関することは、家族や友人、専門家、公的機関の情報も確認することが大切です。

AIは、人に代わるものではなく、暮らしを少し便利にしてくれる「相談相手」のような存在です。難しく考えず、「こんなことも聞けるんだ」と気軽に試してみることが、AIを上手に活用する第一歩になるでしょう。

※氏名、住所、電話番号、メールアドレス、マイナンバーなど、個人を特定できる情報は入力しないようにしましょう。

生活のちょっとした困った時に使ってみましょう

一般社団法人 私たちトナリノとは
「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。

働き手が集まらない！
人材不足で困っていませんか？
初めての外国人雇用をサポートします！
30年以上の圧倒的な実績
グループ直営の送り出し機関
手続きや生活支援をサポート
日本グローバル人材協同組合
019-654-2320
有料職業紹介事業(03-ユ-300088) 登録支援機関(19登-002992)
〒020-0026 盛岡市開運橋通3-39 ダビンチビル2

Autumnsweetsu
秋スイーツ
2026 9/4㊎ 販売開始
TOMATOMA とつか フェザン店・モナカ店
香ばしく甘酸っぱい！ りんごのブーシェ 510円(税込)
秋の味覚を詰め込みました！ Wさつまいもモンブラン 490円(税込)
栗がまろやか！ 和栗のモンブラン 550円(税込)
濃厚かぼちゃクリームたっぷり かぼちゃモンブラン 490円(税込)
【フェザン店】盛岡市盛岡駅前通1-44盛岡駅ビルフェザン本館 B1F［営業時間］10:00～20:30［TEL］019-606-4755
【モナカ店】盛岡市中ノ橋通一丁目6-8 monaka1F ［営業時間］10:00～19:00 ［TEL］019-656-1511

美しい景観の中で、安らかに

桜と緑に囲まれた永代供養

北上市内が一望できるきたかみ桜葬

人生100年時代といわれる現代、終活に対する関心が高まる中で「お墓のあり方」も大きく変化しています。

継承者の不在や子への負担を気にする方々から、大きな支持を集めているのが、安楽寺(司東道雄住職)が運営する樹木葬「きたかみ桜葬」です。

美しい里山の景観と調和する霊園

北上川のほとり、里山の台に位置する「きたかみ桜葬」。1200年の歴史を誇る安楽寺の境内にあり、眺望のよいロケーションと優れた環境は、北上市都市景観賞(令和7年度)において「審査員特別賞」を受賞しました。

敷地全体を包み込むように植樹された桜や草花が季節ごとに美しい表情を見せ、訪れる人々の心を優しく癒やしてくれます。故人が眠る場所として、また残された家族が穏やかに故人を偲ぶ場所として、高い評価を受けています。

緑とのどかな田園風景が広がる高

県内外からの受け入れも

同園は後継ぎ不要・年間管理費一切不要という明確で安心のプランをご用意。こうした条件の良さから、近年では北上市内だけでなく岩手県内各地、さらには県外からの申し込みも急増しています。

さらに、家族の一員であるペットと一緒に眠れる専用の区画も用意されており、「最愛のペットと離れたくない」という現代のニーズに寄り添った温かな対応も大きな特徴です。

「子どもに迷惑をかけたくない」「ペットと共に自然に眠りたい」という願いを叶える「きたかみ桜葬」。温かな陽ざしと満開の桜の下、世代を超えて心安らぐ時間がここには流れています。

・墓付永代使用料【一区画】28〜40万円(税込)
・家族5人まで埋葬可能(事実婚の方も可)
・護持費、会費、管理費、寄付、全て0円
・葬儀後、すぐに納骨可能
・お墓じまいの移転も可能

お気軽にお問い合わせください!

見学随時受付中! お気軽にお越しください!
☎0197-65-0716
〒024-0041 北上市稲瀬町上台205
毎日9時〜17時 予約不要で案内可能
【運営主体】宗教法人 安楽寺

管理が行き届いており、1年を通して季節を感じられます

阿部陽子の ほくほくトレッキング

第83回 重茂(おもえ)半島 0m〜100m

海岸線をトレッキング

北の八戸市から南の相馬市までを結ぶ約1000kmのトレッキングを「潮風トレイル」と言う。このところ猛暑続きの日本列島だが、岩手には海と山が競演する三陸の海岸線がある。そうだ、重茂半島をトレックしよう。

スタート地点は宮古市の姉吉(あねよし)キャンプ場。海辺の駐車場から急な坂道を上がると、キラキラ光る太平洋が眼下に広がっていくのがわかる。標高をわずか100m上げただけ、なのに景色も海鳴りも海辺とは違う。心地よい浜風をうけて、松や雑木の樹間を縫うゆるやかなアップダウンを繰返す。そのうち魚を狙う海鳥の飛翔を目撃でもすれば、気持ちはもうテンショ

(公社)日本山岳会岩手支部 阿部陽子
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)

ンハイだ。

北緯39度32分48秒、東経142度04分21秒、これが本州最東端の位置だ。登山口から北へ3.8km、真っ白いトドヶ埼灯台が立っているので分かりやすい。海面58mの高さから灯台は、沖ゆく船の航路標識として20海里(37km)先まで命の光りを灯す。「南端・西端・北端を制覇して、四番目がここ東端です」。埼玉県からやって来た若者は、岩礁(がんしょう)にはめた銅板を満足そうになでた。

灯台から3km北進して海抜0mの種(たね)刺(さし)海岸へ下る。「水は透明なのに海はなぜ青い」そんな素朴な疑問がある。太陽の光は七色の「赤・橙・黄・緑・青・藍・紫」で赤い光は水に吸収されて消える。青い光だけが水に反射して散乱するため海は青く見える。種刺海岸は海浜(かいひん)植物が咲く麗しい湾だったが、2011年3月の震災で跡形もなく流されたと聞く。海岸を離れ、あらかじめ車を止めた与那(よな)で1日分が終了。全歩程10km余ある。

明治29年と昭和8年の津波で壊滅的な被害を受けた姉吉集落に、見逃せない石碑がある。「高き住居は児孫の和楽 想え惨禍の大津波 此処より下に家を建てるな」。ヒトは、波のなすままに転がされる石ころにすぎない。

太陽の光をあびてコバルトブルーに輝く種刺海岸。リアスの海と山を五感で味わって歩く

賢くお金を育てよう -マネ育のすすめ-

「遺言」と「エンディングノート」

人生の終盤や大切な人を亡くした時、「こうしておけば良かった」という後悔は尽きません。特に自分の願いや財産の分け方が曖昧(あいまい)だと、遺された家族に大きな負担がかかります。こうした事態を防ぐ手段が遺言とエンディングノートです。

遺言は、自分の財産を意思に沿った形で相続人に引き継がせ、相続トラブルを防ぐ手段として有効です。遺産分割協議が原則不要になるため相続手続きが早く進み、相続税の面では、配偶者の税額軽減や、小規模宅地等の特例など、期限内に申告が必要な制度を適用しやすくなります。

また、相続人がいない場合や、配偶者と兄弟姉妹が相続人で話し合いが難航しそうな場合、あるいは行方がわからない相続人がいる場合、相続人以外のお世話になった人へ財産を贈りたい場合などには、特に遺言書の作成をおすすめします。

遺言書には3種類あります。自分で手軽に書ける【自筆証書遺言】は、法務局の保管制度を利用すれば紛失や改ざんのリスクを防げます。確実性を重視するなら公証人が作成する【公正証書遺言】、内容を秘密にしたいなら存在のみを証明してもらう【秘密証書遺言】が適しています。それぞれ特徴があるため、専門家に相談しながら作成してもよいでしょう。

一方、エンディングノートは、自分が亡くなったとき、あるいは病気や認知症などで判断力が衰えてしまったときに備えて、必要な情報や希望を書いておくノートのことです。

遺言書と違って法的な効力はありませんが、家族への気持ちを伝える手段や自分自身の備忘録として気軽に作成できます。ただし、保管場所に「貸金庫」を選ぶと、相続人全員の合意がないと開けられず手続きに時間がかかるため注意が必要です。

介護や葬儀の際に役立てるためにもエンディングノートの情報を定期的に更新し、保管場所は家族や親しい人に伝えておくとよいでしょう。

あなたの思いを未来へつなぐために、まずは今日、一言書き残すことから始めてみませんか。

日本FP協会 岩手支部 所属会員 小田島 郁

残暑の疲れ対策を

暑さに負けない調理

「残暑のだるさで食欲がない」、「ガスを使ってお料理するのは大変」という方も多いのではないでしょうか。

この時期の暑さや疲れに負けず過ごすには、1日3～5回の食事（間食も含む）を取り、エネルギー、栄養素を補給する必要があります。そこで今回は炎の出ない調理器具、電子レンジを使った料理の仕方をご紹介します。

残暑の疲れを溜め込ませず、秋を快適に過ごせるような体づくりをしていきましょう。

小田島アクティ 管理栄養士 山崎 久美子

【残暑疲れにおすすめレシピ】
さばみそ煮缶と野菜のレンジ蒸し

【材料】
・さばみそ煮缶 1/2缶(95ｇ)
・野菜炒め用カット野菜 150ｇ

【作り方】
①耐熱容器にカット野菜、さばのみそ煮缶(汁ごと)の順で入れる。
②ラップをふんわりかけて電子レンジ600ワットで3分30秒～4分ほど加熱する。
③野菜が軟らかくなったら完成。お好みで七味唐辛子をかけてもOKです。

※「電子レンジ使用可」と書いてある容器を使用してください。
※ラップはふんわりとかけて、隙間を空けるようにしてください。

電子レンジで調理するポイント

手軽に食材を温めることができる電子レンジですが、注意をしないと、十分に加熱されず食中毒の原因になったり、栄養素の損失にもつながります。使用方法やレシピの内容を守り、調理していきましょう。

① 加熱時間とワット数を守る。
レシピ記載の加熱時間とワット数を守ることで、食材を加熱しすぎたり、加熱が不十分になることを防げます。
② 電子レンジ内は清潔に保つ。
加熱中に飛び散った油や食べ物のカスを放置して加熱を繰り返すと焦げついたり、カビが発生することがあります。こまめに拭いて清潔に保ちましょう。
③ 加熱しすぎに注意する。
長時間加熱すると、食材が爆発したり、発煙、発火することもあります。野菜は小さく切ってから、卵はよく混ぜてから、液体は、様子を見ながら加熱しましょう。さつまいもの加熱も注意が必要です。

電子レンジ料理のメリット

材料を電子レンジで加熱することで、生野菜では1食で食べにくい150ｇ位の量が食べやすくなります。

また9月1日の「防災の日」を含む1週間は「防災週間」です。魚や肉の缶詰、野菜の缶詰・瓶詰、冷凍野菜やカット野菜を備えておけば、災害時や買い物に行けない時でも、シニア世代に必要なタンパク質やビタミン、食物繊維などを補えます。

ぜひ、電子レンジの力を活用し、残暑や夏の疲れに負けず、お料理を楽しみましょう。

【引用・出典】①「糖尿病のある人向けの電子レンジ活用レシピ」監修　千葉大学長　横手　幸太郎先生（小野薬品工業株式会社×おいしい健康)2024年12月作成

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50回】レンジで簡単五目玉子焼き

遊食屋 Fuji Next 藤原 和広さん

卵と豆腐の高タンパクおかず

健康な体づくりに欠かせない「タンパク質」。筋肉を作る大切な栄養素の1つです。今回は、卵と豆腐を使った、タンパク質を手軽に取れるレシピをご紹介します。

〈作り方〉
1 シイタケを半分に切って薄くスライスにする。三ツ葉は2㎝の長さに切る。キクラゲは荒みじん切りにする。
2 食品用ポリ袋に材料を全て入れる（電子レンジ対応の袋を使用してください）。
3 ②の袋の口を軽くねじって優しく揉む。
4 袋ごと耐熱容器に入れ、空気をぬく（撮影時は14㎝×8㎝、深さ5㎝くらいの容器を使用）。
5 袋の口は開けたまま、電子レンジで500Ｗで約4分加熱する（様子を見ながら加熱してください）。
6 耐熱容器に入れたまま少し冷まし、触れる程度の熱さになったら袋から取り出す。
7 お好みの大きさに切って盛りつける。
8 大根おろしを添え、万能ネギをふりかけて完成。お好みで酢漬けミョウガを付けてもOK

◆ひと言アドバイス
シイタケの軸も使いましょう。軸にも、食物繊維やビタミンDなどの栄養素が含まれています。

材料（1～2人分）
木綿豆腐 200g、卵 2個、シイタケ 1個、三ツ葉 少々、とびっこ 30g、小えび 6g、キクラゲ（生）20g、片栗粉 小さじ2、和風だしの素 小さじ½、【付け合わせ】大根おろし 適量、万能ネギ 適量、酢漬けミョウガ 適量
※とびっこは㈱かね徳の登録商標です。

1人分 約159kcal

岩手医科大学 学長の ほんとは言いたい医療話

日本と世界の外科医のレベル

以前、当コラムの「日本の医療は世界一」（2026年シニアズ5月号）と書きましたが、では外科医の腕はどうでしょうか。

一番わかりやすいのは脳死臓器移植の成績です。今、国は脳死臓器移植を増やそうと躍起になっていますが、実は日本の脳死臓器移植件数は先進国で最低です。その理由はここでは述べませんが、お伝えしたいのは、脳死臓器移植件数が少ないにも関わらず、移植された臓器が正常に機能する率は日本が世界一だということです。

私の専門である脳神経外科手術においても、ごく一部の米国人医師を除けば、日本人の脳神経外科医の方が優れた手術技術を有していると感じています。このように、日本の外科医の技術力も世界最高水準にあると言えるでしょう。

では、なぜでしょう。答えを書く前に、1つ質問です。「日本のサッカーは、いずれブラジルと対等に戦えるようになるでしょうか」。おそらく、サッカーの専門家であれば、「NO」と言うと思います。それはなぜでしょうか。ブラジル人は物心ついた時から裏通りなどのデコボコの道でサッカーボールを蹴り始めます。翻（ひるがえ）って、日本人は幼稚園あるいは小学校に入ったころからよく整備された芝生の上でサッカーを始めます。この環境の違いから、どちらがサッカーがうまくなるかは自明のことです。

手術も同じです。日本人は物心ついた時から小さな「箸」を持たされ、ごはんを食べさせられます。実は、「箸」の動きは、外科医が最も使うピンセットと同じです。要するに日本人は物心ついた時から手術の練習をしているようなものです。しかも、一日3回もです。これで、器用にならないわけがありません。

一方、米国で外科医希望者は、若くても30歳を過ぎてから、「箸（ピンセット）」を使い始めます。生まれつき器用な方でなければ外科医になるのは難しいかもしれません。

もちろん、ヨーロッパも同じで、「箸」を使う日本の外科医は欧米の外科医がこなす症例の1／10～100でも同等の手術成績を出せるのです。「箸」の文化は日本の外科医療を支えていると言っても過言ではありません。

岩手医科大学 学長 小笠原 邦昭

映画のシニアに会いに行く シネマ de シニアズ 第七八回

三上真一郎の巻

文 山田 裕幸

松竹から東映作品まで実にたくさんの作品に出演してきたこの人、個人的には、好きな小津安二郎監督松竹最期の映画『秋刀魚の味』での岩下志麻の弟役が最も思い出に残っています。

この映画では岩下（姉）が嫁いだ晩、父（笠智衆（りゅうちしゅう））と二人きりになりガランとなった家で、夜、父のからだを案じ「早く休まないと風邪ひくぞ…」などと言い就寝を奨めるさりげない優しさを示す息子を演じていました。

もう1本は作家三島由紀夫が絶賛したことで東映任侠映画にその名を残す『博奕打ち　総長賭博』での兄貴分思いの若いやくざ者。雨が降りしきる中、墓地で土下座し、叔父に兄貴分の横紙破りな振る舞いに赦しを乞う姿で、若さゆえの一途さを観る者に強く訴えていました。

松竹映画時代の彼は、在籍していた同社が毒にも薬にもならない映画が多く、どんな気持ちで出演を重ねていたのだろうと思いますが、それでもそんな経験が俳優人生後期で花開かせたように思います。

この人は文筆面でも実績を残していて、雑誌に連載された文章は読み応えがありますが、最後に特に言いたいことは、愛妻家であること。奥さまが夫三上について書いた文章には、誇張とか作為的なところが微塵（みじん）もなく、夫に対する思いやり、信頼、愛情が滲（にじ）み出ていて、飾り気のない筆致がすてきです。三上真一郎という俳優の陰にはこういう奥さまの存在があり、良い仕事に結びついていたのかと羨望（せんぼう）を覚えています。見ていて味が出てくるいい俳優です。

（永続経営創発研究所）

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 6ポイントで 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
9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舘馬ノ子1-1

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4	5
		新山友の会定例コンペ ¥7,360	¥7,360	¥7,360	¥7,360	レディースデー ¥9,560
6	7	8	9	10	11	12
〈月例〉中村商会杯 ¥10,660	セルフデー ¥5,950	スタンプ2倍デー ¥7,360	¥7,910 食事付	¥7,360	¥7,910 食事付	レディースデー ¥9,560
13	14	15	16	17	18	19
4部門選手権(予選) ¥10,660	¥7,910 食事付	セルフデー ¥5,950	¥7,360	¥7,360	スタンプ2倍デー ¥7,360	レディースデー ¥9,560
20	21	22	23	24	25	26
4部門選手権(決勝) ¥10,660	¥9,100	¥10,660	¥9,100	〈OP〉花巻温泉杯 ¥7,360	¥7,910 食事付	レディースデー ¥9,560
27	28	29	30			
〈OP〉服部コーヒー杯 ¥10,660	〈OP〉まつたけ祭り ¥7,360	セルフデー ¥5,950	スタンプ2倍デー ¥7,360	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。		

※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。

ホテル森の風鶯宿の忘年会
ご予約承り中
8名様から利用可能
※写真はイメージです。
宿泊特典
おもちつき&お振舞い in お祭り広場
オプション +3,300円(税込)で 2時間飲み放題
・瓶ビール・ウィスキー・焼酎(麦/芋)
・サワー各種・ワイン(赤/白)
・ソフトドリンク・ノンアルコールビール
二次会のメに！ 夜鳴きラーメン 550円(税込) 20:00～22:30(LO.22:00)
雅コース【創作会席】 1泊2食付 1室ご利用の場合 お一人様 23,100円～ 消費税込
※お一人様別途150円の入湯税を頂戴いたします
【19,800円～】【16,500円～】(消費税込)のコースもご用意しております。
ホテル森の風鶯宿 HOTEL MORI NO KAZE NO USUYUKU
TEL.0120-123-389
〒020-0574 岩手郡雫石町鶯宿10-64-1 FAX 019-695-3330

岩手医科大学 医療

いわて医療通信【健康寿命を延ばそう】

4.健康に良い身体活動

年齢を重ね、「以前より体力が落ちた」「運動不足が気になる」と感じる方も多いのではないでしょうか。

令和5年11月に、厚生労働省は「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を公表しました。およそ10年ぶりの改定です。ここでの「身体活動」とは、安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費する、骨格筋の収縮を伴う全ての活動のことです。

また「身体活動」は、日常生活における家事・労働・通勤・通学などに伴う「生活活動」と健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に実施される「運動」の2種類に分類されます。身体活動・運動の量が多い人たちは、少ない人たちに比べて、脳卒中や心臓病、2型糖尿病、がん、ロコモティブシンドローム、うつ病、認知症などの病気になる確率が低いことが、日本をはじめ世界中の研究で報告されています。

高齢の方には、運動の強さを示す「メッツ」で例えると、強度が3メッツ以上の身体活動を週15メッツ・時以上行うことが望ましいといわれています。

具体的には、歩行、またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日40分以上行うことを推奨しています(1日約6000歩以上)。3メッツに相当する生活活動の例は、普通歩行(平地、67m/分、犬を連れて)、電動アシスト付き自転車に乗る、家財道具の片付け、台所の手伝い、梱包、ギター演奏(立位)などです(詳しくはお示ししたホームページなどをご参照ください)。

また筋力トレーニング(筋トレ)も推奨されています。筋トレマシンやダンベルなどを使用するウエイトトレーニングだけでなく、自重で行う腕立て伏せやスクワットなどの運動も含まれます。週2~3日を目安に実施することを推奨しています。とはいえ、身体機能や能力には個人差があります。可能なものから、強度や量を考えながら取り組むのが肝要です。

最近ではスマホや、手首や腕などに身に付けられるウェアラブル端末を使うと、ご自身の歩数や身体活動量を簡単に知ることができます。最新機器も駆使しながら、今よりも少しでも多く体を動かすことを心がけてみてはいかがでしょうか。

岩手医科大学
衛生学公衆衛生学講座
丹野高三

メッツとは?

メッツとは身体活動の強度の単位です。安静座位時(静かに座っている状態)を1とした時と比較し、何倍のエネルギーを消費するかで、活動の強度を示します。

1~2メッツ	「ゆっくり歩く」ような低強度の運動
3~5メッツ	「早足で歩く」ような中強度の運動
6メッツ以上	「ランニング」などの高強度の運動

【厚生労働省】
健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023 ▶

残暑に負けない体づくり

シニアの水分・栄養補給

今年も暑い日が続きそうです。成人の体は約60%が水分ですが、65歳以上の高齢になると水分量が低下して50%程度になるといわれています。それをもとに計算すると体重50kgの高齢者の体内水分量は25kgとなります。どの年齢でも体内の水分量の1~2%が失われると意識障害などが出るとのこと。先述の体重50kgの方の場合、250~500mlというわずかな量です。

慢性的な水分不足になると、運動機能の低下や心血管系の働きの低下を招くため、体のだるさが増して体温調節がうまくいかなくなり、立ち眩みなどが起こりやすくなります。また水分不足によって血液がドロドロになると脳の血流が低下するため、注意力・記憶力や意欲の低下も招きます。慢性的な水分不足では脳への酸素や栄養の供給が滞りやすくなるため、認知症の症状(イライラ・徘徊・幻覚など)を悪化、誘発する要因にもなります。60代以降になると喉の渇きを感じにくくなるため脱水状態が慢性化しやすいので注意が必要です。

夏の食事で不足が気になるのは『タンパク質』。タンパク質は体の中でアミノ酸まで分解され、肝臓でアルブミンに合成されて血液中に放出されます。厚生労働省が定めた血中アルブミン値の基準値は3.8~5.3g/dlとされ、基準より低い場合は「新型栄養失調」(カロリーは足りているものの、タンパク質・ビタミン・ミネラルが不足する栄養失調)の状態にあると考えられます。

高齢の方のアルブミン値低下の原因として、食欲低下によるタンパク質の摂取不足、咀嚼力・嚥下力・消化吸収機能の低下による障害があります。

アルブミンが不足すると栄養素を全身へ運ぶことができなくなり、筋肉や血管の維持・修復が滞ります。その結果、体力や免疫力の低下を招き、やがて全身の衰えへとつながってしまいます。

アルブミン値は血液検査によって把握できますが、日常生活でも「爪」の状態で目安を知ることができます。アルブミンが不足すると爪が薄くなる、割れやすくなる、表面に縦筋やでこぼこが見られます。

また髪にハリやツヤがなくなったり抜け毛が増えたりする場合もあります。以前より歩くと疲れやすくなった、力が入りにくくなったと感じる場合にもアルブミン低下に伴う筋力低下が背景にあるかもしれません。東京都健康長寿センター研究所の調査によると、アルブミン値が低い人ほど認知機能低下リスクが高まり、その差は2~3倍にもなるそうです。

猛暑が続くとあっさりした食事に偏りがちですが、健康維持のためにもタンパク質の摂取を心がけましょう。日常の水分補給・栄養補給に加え、体内の水分を保持して潤いを維持する漢方薬や、アルブミンの元となるアミノ酸の栄養剤などもお役立てください。

宮手薬店 宮手和枝

突然ですが、皆さん正しく歩けていますか。歩行時に感じる不調は普段の姿勢が原因しています。

体幹と下肢がうまく連動すると、立つ・歩く・階段を上る・しゃがむなどの日常動作がスムーズになります。特定の筋肉だけを鍛えるのではなく、全身が協調して働く状態を目指します。

健康笑顔を作る【ゆるのび体操】

動きたくなる体に

【ストレートカーフレイズ】

【モニタリング Ⓐ】

立ち姿勢が安定しているか、脚を閉じて立つのが楽か、確認してみましょう。

【やり方】

① 脚を閉じて立ち、中心軸を意識します(恥骨ーおへそー胸骨ー鎖骨の中央ー鼻筋)。

② つま先を45度程度外側に開き、腹横筋(ウエスト辺り)に手を置きましょう。

③ 踵同士を付けたまま、足裏パワーポジション※で床を押し、踵を上げる(※足指の付け根のこと。地面からの力を受け取り、床を押す力を体幹へ伝える大切なポイントです)。

④ 踵の上げ下げを繰り返す。

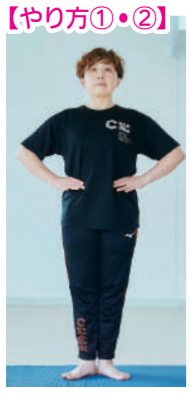
【モニタリング Ⓑ】

立ちやすい、足を閉じて立つのが楽、歩行時、前に進みやすくなると感じたらOKです。

【ポイント】

・踵をあげる時に息を吐く。
・足裏パワーポジションで床を押す力で真っすぐに上げる。
・内ももを寄せる意識で脚をしっかり閉じましょう。
・踵が離れない程度に小さな動きで行いましょう。

【やり方①・②】



【やり方③】

【やり方④】

※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

体のお悩み募集中!
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

岩手の先人こぼれ話 第54回

内藤湖南と那珂通世

京都帝国大学で東洋史学のいしずえを築いた内藤湖南は1866(慶応2)年7月18日、盛岡藩に属していた鹿角郡毛馬内(現秋田県鹿角市)に生まれました。本名は虎次郎、湖南は号で十和田湖に由来します。

秋田師範大学を卒業後上京し、『日本人』『台湾日報』などを経て『大阪朝日新聞』記者となります。明治30年代からたびたび中国に渡り、中国通のジャーナリストとして名をはせました。

その後、京都帝国大学文学部長だった秋田郡大館町出身(現秋田県大館市)の狩野亨吉の推薦で京都帝国大学講師となり教授に昇進、東洋史を教え、多くの後進を育てました。

湖南はやはり東洋史研究者だった盛岡生まれの那珂通世と親しく交際しました。なんと湖南の父・調一(号は十湾)は通世の養父・通高の教え子だったのです。

通世は湖南の助力のおかげで、元代(モンゴル人による中国の王朝時代)の歴史をたどる『成吉思汗実録』を出版しています。1907(明治40)年1月のことで、通世が亡くなったのは翌年3月のことでした。

宮沢賢治学会 元副代表理事 佐藤竜一

内藤湖南について展示している鹿角市先人顕彰館

明日から使える カンタン英会話

ラフター英会話教室 講師 西郷 絵梨子

今回のフレーズ

“Which gate is it？”（何番ゲート（搭乗口）ですか？）

ウィッチ　ゲート　イズ　イッ

「旅行で役立つ“Which”」

“Which”は「どっち」という意味だけではありません。「どれですか？」「どの～ですか？」と、いくつかの選択肢の中から一つを尋ねるときにも使います。

駅に何本も電車が来るときや、空港に搭乗口がいくつもあるときにぴったりの言葉です。

ココがポイント！

「Which ＋ 名詞？」の形を覚えておけば、旅行中のさまざまな場面で応用できます。

- **Which platform is it?**… 何番ホームですか？
- **Which bus goes to the station?** …駅へ行くのはどのバスですか？
- **Which train goes to Tokyo?** …東京へ行くのはどの電車ですか？

Which gate?（どの搭乗口？）Which train?（どの電車？）Which bus?（どのバス？）でもOK!

「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。

一鉢に宿る、自然の美

秋を彩る盆栽の世界

内容が変更となる可能性もあります。最新情報は事務局にお問い合わせください

一鉢の中に、雄大な自然の景色を映し出す「盆栽」。長い年月をかけて育てられた枝ぶりや幹の表情、季節によって移り変わる姿など、じっくり眺めるほどに奥深い魅力を感じることができます。

そんな盆栽の世界を間近で楽しめる（一社）日本盆栽協会岩手県支部の展示会が10月4日㊐・5日㊊の2日間、ふれあいランド岩手で開催されます。

会場には、会員の皆さんが日々愛情を注ぎ、大切に育ててきた約20～25席の盆栽が勢揃い。細部まで丹精込めて仕立てられた繊細な美しさと、長い年月を生きてきた樹木ならではの力強さを、間近で鑑賞することができます。一鉢ごとに異なる表情や佇まいを見比べながら、自分のお気に入りを探してみるのも楽しみ方のひとつです。

また、両日、先着30名さまに盆栽冊子のプレゼントも予定。さらに、毎年好評を集めている「盆栽の実演講習会」（5日㊊10時から予定）も開催されます。実際の作業を見ながら、盆栽の手入れや仕立て方などに触れられる貴重な機会です。すでに盆栽を楽しんでいる方はもちろん、「興味はあるけれど、何から始めればいいの」という初心者の方にもおすすめです。

また、日本盆栽協会岩手県支部では、一緒に盆栽を楽しむ会員を募集しています。盆栽を通じて仲間と交流しながら、その奥深い世界をもっと楽しんでみませんか。

第22回（一社）日本盆栽協会 岩手県支部

岩手大盆栽展

日時：10月4日㊐ 9時～17時
5日㊊ 9時～15時
場所：ふれあいランド岩手（盛岡市三本柳8地割1-3）　入場：無料
電話：019-652-6854（岩手県支部 事務局）

「ライオン山」とも呼ばれる西和賀町の「オロセ倉」をご存知だろうか。切り立った巨大な岩壁がじつに印象深い風景で、ライオンが伏せている姿に見えることから呼ばれている。湖面から約190メートルの高さにそそり立つ巨大な断崖絶壁の光景は、その名の通りどう見ても猿の頭だ。この猿岩の上には、平安時代にまとめられた法制書『延喜式』（その中の公式な神社リスト）に載る於呂閇志（オロヘシ）神社の奥宮があるのかと妄想してしまう。

そこでまずアイヌ語で二つの名称を調べてみた。オロセは「水が多く集まる場所」を意味する「オ・ロ・ウシ」が転訛（てんか）したものと考えられるらしい。一方、オロヘシは「水が下る崖のふもと」を意味する「オ・ロ・ペシ」が由来しているという。つまり、どちらも「山が深く、激しい水や風が崖を下り落ちてくる、険しくも神聖な場所」を指す言葉とする共通点が見つかった。

では西和賀町のオロセ倉はいつからライオン山と呼ばれているのだろう。我が好奇心は沼にハマり、さらに調べ進めると、明確な公式記録は残っていないことがわかった。ただ旧湯田町の1990代の観光パンフレットなどにはライオン山の名称が記されている。そもそも論になるが、日本にライオンという外来語が伝わったのは江戸時代末期から明治時代にかけてで、一般的に定着したのは明治中頃からとのことだ。それ以前は、中国から伝わった獅子という呼称が使われていた。すなわち、ここが古くから呼ばれている地名ならとからそう呼ばれている。

呼称である「オロセ」はアイヌ語の「大きな岩場」などに由来するとされる。「倉」はもともと、人や荷物を乗せるために馬や牛の背中に取り付ける道具の「鞍」ではなかっただろうか。登山用語で「鞍」は山と山の間の窪んだ所を指す。それが馬の背に似ており、ちょうど鞍を載せるような地形になっているからだ。

しかし、ここを通ってライオン山を目にする時、いつも首を傾げてしまう。私にはライオンというより、猿の頭に見えるからだ。

猿の頭に見える岩といえば、胆沢ダム（奥州湖）付近の「猿岩」がある。湖面から約190メートルの高さにそそり立つ巨大な断崖絶壁の光景は、その名の通りどう見ても猿の頭だ。この猿岩の上には、平安時代にまとめられた法制書『延喜式』（その中の公式な神社リスト）に載る於呂閇志（オロヘシ）神社の奥宮があるのかと妄想してしまう。

そこでまずアイヌ語で二つの名称を調べてみた。オロセは「水が多く集まる場所」を意味する「オ・ロ・ウシ」が転訛（てんか）したものと考えられるらしい。一方、オロヘシは「水が下る崖のふもと」を意味する「オ・ロ・ペシ」が由来しているという。つまり、どちらも「山が深く、激しい水や風が崖を下り落ちてくる、険しくも神聖な場所」を指す言葉とする共通点が見つかった。

では西和賀町のオロセ倉はいつからライオン山と呼ばれているのだろう。我が好奇心は沼にハマり、さらに調べ進めると、明確な公式記録は残っていないことがわかった。ただ旧湯田町の1990代の観光パンフレットなどにはライオン山の名称が記されている。そもそも論になるが、日本にライオンという外来語が伝わったのは江戸時代末期から明治時代にかけてで、一般的に定着したのは明治中頃からとのことだ。それ以前は、中国から伝わった獅子という呼称が使われていた。すなわち、ここが古くから呼ばれている地名なら

「獅子山」として伝わっているべきだ。

もしかすると、遠い昔、猿山（猿岩）だったものが、90年代に地域おこしに絡め、親しみやすく、ほかに類似のないライオン山と称されるようになって定着したのではないか。もちろんあくまで想像である。

獅子が仏教の守護獣であり、多様な形の信仰物であるように、猿もまた山の神の使い（眷属（けんぞく））として広く信仰される傾向がある。激しい自然のエネルギーがぶつかる「オロセ」や「オロヘシ」のような場所に、奇跡的に現れた（存在した）巨大な眷属の姿を畏怖（いふ）し、永く住民たちは土地の鎮護神として奉ってきたのではなかろうか。

風のうわさ　イワテ奇談漂流

文　高橋政彦

オロセとオロヘシ

類似する語感と形状の正体を推論する

もりおかにしえ散歩 112　～みちくさ編～

前九年公園界隈（後編）

案内役 真山 重博

前号に続き「前九年公園界隈」を歩いてみます。

公園に隣接する「江南義塾盛岡高等学校」①は、旧制中学に進学するための予備校として1892年に創設された歴史のある学校で、同窓生でもある石川啄木の歌碑②が建立されています。

現在、公園と高校、市営アパート、屋内ゲートボール場などがあるこの広大な敷地には、ご記憶の方も多いと思いますが1972年頃まで盛岡少年刑務所（現在は上田松屋敷）がありました。

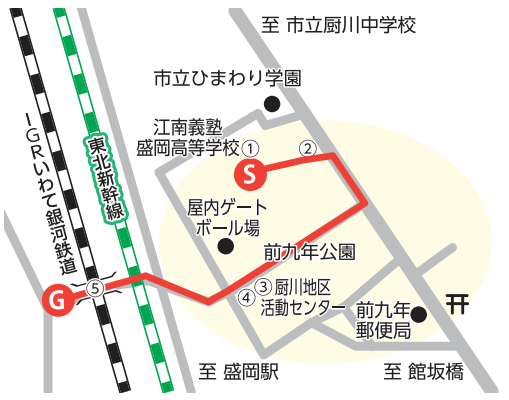
河南地区の大半を焼き尽くした1884年の大火の火元が、下の橋近くの盛岡監獄だったのは有名な話ですが、全焼した監獄の新築移転先として選定されたのが「狐森」と呼ばれていたこのエリアだったのです。約200メートル四方の分厚いレンガ塀で囲んだ頑丈な刑務所が完成したのは、88年のことでした。

この刑務所に使われたレンガは、実は隣接する安倍館町で焼かれたものでした。現在、一ノ倉邸がある広い敷地には、かつてレンガ工場があり、囚人たちは、後に自分が収容されることになる新しい刑務所を作るためのレンガを、安倍館町から前九年までせっせと運んだというわけです。次回は、このレンガにまつわるお話もできればと思っています。

前九年に戻り、高校のグラウンドと前九年公園の間の路地を進むと「厨川地区活動センター」③があります。そこから左に曲がった所に、刑務所の外壁の一部が「赤レンガ塀跡」として残されていましたが、数年前に解体され姿を消しました。この地に監獄を再建した経緯と意義について記された大きな「石碑」④だけが残されています。

この赤レンガ塀があった場所から西側を遠望すると、大新町に抜ける橋⑤が見えます。これは旧JR東北本線上に架けられた跨線橋で、昔は「監獄橋」と呼ばれていましたが、イメージチェンジということで現在は「ふれあい橋」と名づけられています。実際に通ってみると車道の幅が狭く、本当にふれあいそうな橋だということがわかります。

「前九年合戦」の舞台は後に刑務所となり、現在は見事なシダレザクラが咲く憩いの場となりました。「前九年公園界隈」だいたい2500歩のみちくさでした。



ホームページ作りませんか？
サイト内リニューアルしました
相談見積もり無料
集客・周知・運用・費用にお悩みの方 まずはお気軽にご相談ください
KOHO MEDIA Tel.019-623-2788 盛岡市開運橋通3-41ダビンチビル

お近くの年金のお受け取りは もりしんで！
変更手続きも簡単!!
特典1 年金定期 特別金利の適用
特典2 お誕生日プレゼント!
特典3 毎年好評の年金旅行!
特典4 岩手県行政書士会提携 相談サービス!
盛岡信用金庫 電話 019-623-2221(代表) 盛岡市中ノ橋通1丁目4番6号 詳しくは店頭へ

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・野菜を育てて貰います
電話：019-667-1977
住所：盛岡市桜台2丁目18-2

空き家の買い取り・片付けいたします!
和泉屋
一軒分の家財等を一式買取
生前整理・遺品整理・断捨離
080-1697-8180 本社:盛岡市上田1丁目16-12 岩手県内どこでも 出張買取!

心に響く気付きの話

人間関係の悩みに

人間関係で悩んだら、相手の生き方を認めることから始めてみましょう

「どうして、あの人は分かってくれないのだろう」

人間関係の悩みは、多くの方が抱えるものです。家族や夫婦、友人、ご近所付き合いなど、身近な人だからこそ、思い通りにならないことに心が乱されてしまいます。

仏教に「仮和合(けわごう)」という言葉があります。これは、私たち一人一人も、人とのご縁も、さまざまな条件が重なって一時的に成り立っている存在だという考え方です。

つまり、自分も相手も、考え方や価値観、生きてきた環境が違って当たり前なのです。それなのに、「自分と同じように考えてほしい」「こうあるべきだ」と相手に求めてしまうと、その思いと現実の間に苦しみが生まれます。

私はよく、「完璧な人はいません」とお話しします。自分にも足りないところがあるように、相手にも足りないところがあります。その不完全な者同士が支え合いながら生きているのが、人の社会です。

だからこそ大切なのは、相手を変えようとすることではなく、まず相手を受け入れることです。受け入れるとは、我慢することでも、諦めることでもありません。「この人には、この人なりの人生がある」と認めることです。

その上で、感謝の心を持って相手と接してみてください。「ありがとう」の一言は、自分の心も相手の心も和らげます。人は一人では生きていけません。互いに支え合い、認め合う「共存共栄」の心が、人間関係をより豊かなものにしてくれます。

人間関係に悩んだときは、相手を変えようとする前に、自分の心の持ち方を少し見つめ直してみてください。相手を受け入れ、ご縁に感謝する。その小さな一歩が、穏やかな毎日への第一歩になるのではないでしょうか。

青龍山祇陀寺住職
吉田大信(よしだだいしん)

金ケ崎町おすすめ とっておき穴場スポット

宿内川桜づつみ公園(しゅくないがわ)

金ケ崎神社のほど近く、宿内川の清流に寄り添う「宿内川桜づつみ公園」。残暑が厳しい時期は、水辺の涼を感じられる町内の穴場スポットです。

公園のシンボルである桜並木は、この時期にはふさふさとした緑の葉を蓄え、遊歩道に心地よい日陰を落としてくれます。木漏れ日の中、季節の草花や川を泳ぐ魚の姿を探しながら歩を進めれば、日頃の運動不足も楽しく解消できます。散策の途中には、風通しの良い東屋(あずまや)での休憩がおすすめ。

川のせせらぎに耳を傾けながら景色を眺めていると、まるで時間がゆっくり流れているかのような穏やかな気持ちになれます。のんびりと、心と体を癒やす小さな旅へ出かけてみませんか。

■岩手県胆沢郡金ケ崎町西根下河原
■お問い合わせ 0197-42-2111(金ケ崎町役場 商工観光課)

残暑でバテ気味な時こそおすすめ！
緑あふれる今は人が少なくて超穴場なんです！
最高の開放感を味わってみませんか？

金ケ崎町役場 商工観光課 楽山(らくやま)さん

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:岩手県警察本部から「特殊詐欺・悪質商法の被害に合わないために」、岩手県警察音楽隊による「安全安心ふれあいコンサート」
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:9月15日㈫ 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

各種イベント

盛岡市民文化ホール芸術鑑賞事業
小曽根真 Solo&Duo
(ゲスト:壷阪健登(つぼさかけんと))
2027年2/20㈯15時開演(14時15分開場)

これまでソロ公演を始め、色々な共演者を迎えて会場を沸かせてきた小曽根真。今回はピアノソロに加えて、若き実力派ピアニスト壷阪健登を迎えて熱いステージを繰り広げます。アメリカの作曲家ジョージ・ガーシュウィンのラプソディ・イン・ブルーなどの披露を予定しております。

会場:盛岡市民文化ホール 大ホール(盛岡市盛岡駅西通2-9-1 マリオス1F)
入場料:全席指定S席5,500円(6,000円) A席4,500円(5,000円) U-25チケット(S・A席選択可)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。
販売:一般発売 9月17日㈭
プレイガイド:イープラス、フェザン、なはんプラザ、江釣子SCパル、盛岡市民文化ホール、盛岡劇場、キャラホール、姫神ホール、盛岡市文化振興事業団インターネットチケットサービス
問合せ:☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

★3組様にペアチケットプレゼント!

園井組2026
『園井恵子 なんじょしても』
ふるさと演劇公演 in 岩手町
9/5㈯、6㈰
・5日㈯ 14時～/18時半～ ・6日㈰ 14時～
※開場は開演30分前、上演時間は約60分

岩手町出身の女優、園井恵子さんの生涯を、宝塚歌劇団から被爆死まで忠実に舞台化しました。お芝居とダンスシーンと生演奏で表現。どなたにもわかりやすい笑って泣いて楽しい約60分をぜひご覧ください。

場所:IGR/JRいわて沼宮内駅 プラザあい1階多目的ホール(岩手町大字江刈内6-1-4)
入場料:全席自由 一般1,500円(2,000円)、高校生1,000円(1,500円)、小中学生は前売り当日ともに500円、未就学児無料 ※()内は当日料金
プレイガイド:プラザおでって(盛岡市)、道の駅『石神の丘』(岩手町)、プラザあい 2階「andあい」(岩手町)
問合せ:☎070-6953-5861(園井組)

★3組様にペアチケットプレゼント!

原敬記念館ワークショップ
私の『原敬日記(はらけいにっき)』
-簡単★和とじ本をつくろう-
9/19㈯ 1回目10時～12時　2回目13時半～15時半

盛岡が生んだ第19代内閣総理大臣・原敬。彼は19歳から65歳まで日記を書き続けていました。その日記をちょっぴりまねて作ってみましょう。完成した和とじ本は日記帳やメモ帳、スタンプ帳としてもお使いいただけます。ぜひご参加ください。

場所:原敬記念館・原敬生家(盛岡市本宮4丁目38-25)
対象:一般　定員:各回5名
参加費:300円(保険料含む)
講師:原敬記念館職員
申込:お電話にてお申し込みください。
受付:9月5日㈯ 10時より受付開始(先着順)
その他:筆記用具をご持参ください。カッターナイフや針を使用します。
問合せ:☎019-636-1192(原敬記念館)

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。

シニアズ読者プレゼント

①盛岡市民文化ホール様より「小曽根真 Solo&Duo」ペアチケット(応募締切:9月25日㈮まで)
②園井組2026『園井恵子 なんじょしても』ふるさと演劇公演 in 岩手町ペアチケット(応募締切:8月28日㈮まで)

応募方法

▶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①9月25日②8月28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㈱内
シニアズ編集部 読者プレゼント係まで
応募フォーム

シニアズ ブックカフェ　さわや書店 栗澤順一

願いを叶える木

予期せぬニュースに、思わず自分の耳を疑いました。7月27日月曜日の夕方の事です。本を紹介するラジオ番組「ブックシェルフ」に出演するために、エフエム岩手を訪れていた私。入館手続き中に、まさかの東野圭吾氏の訃報が届いたのです。本番前に襲ったあまりの衝撃に、その後の生放送がしどろもどろになってしまい…。

「その伝説がいつ頃できたかはわからない、と千舟(ちふね)はいっていた。月郷神社のクスノキに願掛けをすれば、やがて叶う、というものだ」

今回取り上げる『クスノキの番人』は、私が最も好きな東野作品です。物語は、主人公の直井玲人(なおいれいと)が、仕事を失うシーンから始まります。理不尽な理由で退職金も出なかったため、勤務先に八つ当たりをしてしまう玲人。逮捕が免れない状況に陥りますが、亡き母の異母きょうだいに当たる、柳澤千舟に助けられます。複雑な関係のもと、ほぼ初対面に等しかった千舟。なぜ自分に救いの手を差し伸べたのか、不思議に思う玲人に、千舟はある条件を提示します。それは柳澤家が所有する神社内にそびえ立つ、クスノキの番人を務めることでした。将来への夢も希望も抱かず、仕事も住居も失っていた玲人は、受け入れざるを得なく…。本書は大きな反響を呼び、続編にあたる『クスノキの女神』(実業之日本社文庫刊)も刊行されています。

ところで公式Xによると、東野さんの著作はデビュー作の『放課後』(講談社文庫刊)から今月刊行された『永遠の記憶』(文藝春秋刊)まで、106冊を数えるとのこと。その中で映像化された著作も多々知れず。遺された作品はこれからも多くの読者を魅了し続けることでしょう。

著:東野圭吾 実業之日本社文庫刊 990円(税込)

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

元気をつくる情報紙 シニアズ
Senior's
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

ミッケをみつけてね！
広告のどこかに隠れているよ！
公式キャラクター ミッケ
先月号の答えはこちらから

北上パルを次世代へ

協同組合江釣子ショッピングセンター 理事長 高橋 克史（たかはし かつふみ）さん（57）

1968年、北上市生まれ。明治大学経営学部に入学し卒業後、修行のため全国チェーンの呉服店に就職。1996年に株式会社 登美屋に入社。2011年に協同組合江釣子ショッピングセンター副理事長に就任し24年に同組合の理事長となる。現在は「第2創業」を掲げ、パルの次なるリニューアルと地域に必要とされる施設づくりに取り組んでいる

父の志を受け継ぐ決心

今年で創業45周年を迎える江釣子ショッピングセンターパル（以下、パル）。地域と共に歩んできたパルは今、大きな変革の時を迎えています。理事長・高橋克史さんに、その思いを伺いました。

パルの創業者・高橋祥元さんの三人兄弟の次男として生まれた高橋さん。物心つく頃には、父・祥元さんは家業の呉服店を営みながら、パル設立のため奔走していました。

そんなある日、兄弟三人は父に仏壇の前へ呼ばれます。「パルの開業が難航していた頃、父から『今、大きな夢に向かって朝から晩まで働いている。失敗すれば家も財産も失い、この土地で暮らせなくなるかもしれない。でも頑張るから、今は我慢して勉強に励んでほしい』と話してくれました」と幼いながらも、父の覚悟を感じたといいます。

一年後、パルがオープン。当時は大型ショッピングセンターは珍しく、暮らしを大きく変え、家族連れでにぎわう場所となりました。

やがて父が後継者の兄に経営を教える姿を見るうちに自分は別の道を歩むものだと考えた高橋さん。得意の英語を生かして海外で働く夢を抱くようになります。

しかし高校二年生のとき、兄が交通事故で急逝。「父は職場では明るく振る舞っていましたが、家では憔悴（しょうすい）していました」と、その姿を見た高橋さんは、家業を継ぐ決意をします。「父からは『本当にそれでいいのか。後悔しないのか』と言われました」。高橋さんの夢を知る父だからこその問いかけでした。それでも決意は揺らぐことなく、兄の分の人生も歩む覚悟で、父が築いたパルと家業を受け継ぐ道を選びます。

「道経一体」の精神で地域に恩返しを

経営を学ぶため、大学の経営学部へ進学した高橋さん。卒業後はすぐに北上へ戻らず、日本最大級の呉服チェーン店へ入社します。

「父は私にとって雲の上の存在でした。地域の発展や関わる全ての人のために全力を尽くす父を支えるには、実績と技術が必要だと思いました」。そのため、2年で戻る約束でしたが、自らの意思で仕事を続けます。

その原動力となったのは、父から学んだ「道経一体」の精神でした。「経済の道と道徳的考え方は同じという意味で、自分だけ利益を得るのではなく、お客さまや関わる全ての人に誠実であることが大切だと教わりました」。売るだけを目的にせず、一人一人との縁を大切にした接客は多くの信頼を生み、約二千人の販売員の中でトップセラーの業績を達成。当時のお客さまとは今も、年賀状やはがきを通じた交流が続いていると教えてくれました。

その後、北上へ戻り、呉服店「登美屋江釣子SCパル店」へ。「地方では、お客さまに愛され、地域に必要とされる店でなければ続かないと実感しました」と地域密着の商いを大切にしながら、全国チェーン店で培った技術と経験を生かし店を運営します。

そして高橋さんは父と共に経営に携わる中で、パルは単なる商業施設ではないことを学びます。「父は『育ててもらった地域のために恩返ししなくては』と考えていました。だからこそ、子どもたちの喜ぶイベントや高齢者の方々のためのイベントなど、地域の皆さんに喜んでもらえる取り組みを続けてきました」。その教えは今も高橋さんの経営に息づいています。

2011年、協同組合江釣子ショッピングセンター副理事長に就任した高橋さん。当時すでに人口減少や少子高齢化を感じるようになり、50年、100年先を見据えた創業以来最大規模のリニューアルを計画します。

しかし、新型コロナウイルスの感染拡大により、計画は延期。そしてその道半ばで父・祥元さんが逝去します。「尊敬する父が亡くなり、悲しく不安もありましたが、計画に関わる方や、今後のパルを楽しみにしている皆さんのためにも立ち止まるわけにはいかないと責任をより強く感じました」と父への思いを胸に理事長へ就任し、決意を新たにします。

「兄の分も人生を歩み、二人分の親孝行をしたい」と思い、走り続けてきた高橋さん。しかし、今でも父は追いつけない存在だと語ります。「父の生き方、行動力、考え方、全てにおいて永遠の目標です。私はずっとその背中を追い続けると思います」。父から受け継いだ志を胸に、地域への恩返しの挑戦は続いていきます。

有料老人ホームからの高額請求

入居時の記録と契約内容の確認を

有料老人ホームは、高齢者が食事や介護などの支援を受けながら暮らす住まいです。入居が長期にわたる一方、契約時に退去費用を十分確認せず、退去時に修繕費やクリーニング代を請求され、トラブルになるケースがあります。

【事例1】

ある方は6年間入居した有料老人ホームを退去する際、前の入居者の時から傷ついていた箇所の修繕費を請求されました。

【事例2】

母親が2年間入居していたホームを退去したところ、修繕費とカーテンのクリーニング代として約20万円を請求されたケースもあります。家族は「母は部屋を汚したり、設備を壊したりしていない」と納得できずにいます。

一般的な賃貸住宅と同様に、年月の経過による劣化や、通常の生活をしていて生じた汚れ・傷などの修繕費は、原則として入居者が負担する必要はないと考えられます。ただし、契約書に費用負担についての特約があり、事業者と入居者の双方が内容に合意している場合は、その特約に従うことになります。

トラブルを防ぐためには、入居時の確認が大切です。契約書や重要事項説明書を家族と一緒に読み、退去時にどのような費用が発生するのかを確認しましょう。入居前からある傷や汚れは、事業者の立ち会いのもとで確認し、日付の分かる写真や動画に残しておくと安心です。

退去時に納得できない費用を請求された場合は、すぐに支払わず、請求の内訳や根拠について国土交通省「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」を参考に事業者に説明を求めましょう。話し合いで解決しないときや、対応に困ったときは、消費者ホットライン電話「188」へご相談を。

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-

岩手県持ち家着工棟数 21年連続 第1位 ※リビング通信社調べ
シリウスグループ 31周年 Anniversary
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い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！
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！
「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