2026.11月号 無料配布
【月刊278号】 次号/11月22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/菊地洸

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

岩手町のため、新たな一歩



岩手町長 佐々木光司さん(67)

1959年、岩手町生まれ。慶應義塾大学文学部卒。1983年4月、岩手町役場入庁。企画商工課長、健康福祉課長を経て2017年3月退職。同年4月、社会起業大学入学。2018年6月、岩手町長に初当選し現在3期目。趣味は音楽(ピアノ)と庭いじり。座右の銘は「初志貫徹」「胆大心小」「自我作古」「無私利他」
撮影場所:石神の丘美術館

一歩を踏み出す大切さを知る

岩手町で生まれ育ち、現在町長3期目を務める佐々木光司さん。家業の石材店を継ぐつもりが、57歳で町役場を退職し、町政の道へ。その決断と生き方のルーツに迫ります。

幼い頃からおとなしい性格だったという佐々木さん。友だちと遊ぶよりも、実家の工場や家で過ごすことが多かったそうです。そんな佐々木さんに自分を変える出来事が訪れます。「小学4年の時、学級新聞の係になりました。地域の情報を集めるため、緊張しながらもまちで突撃インタビューをしたのですが、勇気を出して声をかけると、皆さん快く答えてくださいました。その嬉しさと、自分にもできたという達成感を覚えています」。この経験を通じて、新しいことにも勇気を出して挑戦できるようになったと振り返ります。

そして、5年生になると必修クラブで友人たちと協力して「沼宮内マップ」を作ることに。「当時の沼宮内は商店や飲食店が並びにぎわいがありました。一軒一軒回って話を聞きマップを作る作業は、まちの人と関わり、地域を知る良い機会になりました」。地域の人々との交流を重ねる中で、まちへの関心が深まり、人と関わる楽しさを知っていきました。

自分と向き合い生き方を探る

その後、大学進学のため上京した佐々木さん。東京での生活を楽しみながらも、心には故郷の風景があったといいます。「当時、陶芸に夢中になり、充実した時間を過ごしていましたが、その中でも岩手町の景色や人の温かさが頭から離れず、やっぱり私は岩手町が好きなんだと気付きました」と、卒業後はすぐに岩手町に帰り、岩手町役場の職員として働き始めます。

役場では大学時代の陶芸経験を買われ、高齢者の陶芸サークルを担当することになりました。「参加者のおじいさん、おばあさんたちから戦争体験や農業、家族のことなど多くのことを学べて楽しかったです」と笑顔に。しかし、30歳を過ぎた頃から部署異動で多忙となり、熱中した陶芸からも遠ざかっていきました。

そして50代になると、定年後を考えるように。自分と向き合う時間が増えていきます。「このまま役場しか知らずに定年を迎えることに不安を感じました」と別の世界を知り自分を変えたいという思いが募ります。

そんな時、仕事の恩人から『何歳になっても学び直せる』という助言をもらいます。「その言葉にハッと気付かされ、自分の人生を切り開いていこうと決心したんです」となんと、57歳で退職。そのまま興味があった「社会起業家」を育てる東京のビジネススクールに入学しました。

通い始めると、ビジネススクールには社会人だけでなく高校生もおり、年齢も立場も違う人たちが集まっていました。「自分がどう社会に貢献できるかを共に考えながら、同じように課題意識を持つ仲間との出会いは刺激になりました」と学びを深めていきます。

そんな佐々木さんが学ぶ目的はただ一つ、今までの経験や人脈を生かし、地元に還元する方法を見つけること。そのため、地域の課題解決に向けたプランを練ってはプレゼンを繰り返し、時には厳しい指摘を受けながら磨き直していきました。

「自分がどうやって社会に貢献できるのか、その答えを探すため、地域で活躍する人たちに会いに行きました」と越後湯沢の温泉宿のオーナーや会津若松の漆塗りのプロデューサーなど、ヒントをもらいに多くの方に会いに行きました。

直接話を聞くうちに、湧き上がってきたのは、自分が変わるきっかけを与えてくれた故郷・岩手町の、かつてのにぎわいや魅力を取り戻したいという思いでした。

「自分を育ててくれた岩手町のために、まちの価値を再構築したい」。その思いを実現するため、故郷の未来を切り拓こうと町政を担う道を選び、町長選への出馬を決意しました。

岩手町の発展を使命として生きる

2018年に町長に就任した佐々木さんは、岩手町の価値を再構築するために、まちに若者が定住し、地域が活性化されていくことが必要だと考えます。まずは町内でのインターネット環境だと整備に取り組みました。「活性化のため光回線の整備を進め、山間部や農村部でも情報を得やすい環境を整えました。災害時には避難情報をいち早く入手できるようにすることで、暮らしの安全性が高まり、移住・定住の可能性も広がりました」。

また、モノや人の交流拠点となる地域商社を立ち上げ、まちの情報発信にも注力。サイトやSNS、岩手町オリジナルの情報誌は多くの人の目を引き、直近2年間で8家族が岩手町へ移住してくれました。「岩手町の魅力を感じて定住してくれることは嬉しい限りです。これからも今ある価値を磨き上げて、まちのブランド力を高め、地域の皆さんが愛着を持ち、岩手町を誇りに思ってもらえるようにしたいです」と今後のまちづくりへの意欲を語ります。

自ら道を切り開く佐々木さん。皆さんも年齢にとらわれず、新たな一歩を踏み出してみませんか。

大森ふじおのシニアナビ

林真理子の新刊に共感

作家の林真理子さん(72)の新刊「80代になるとたいていボケるか死ぬ。70代は神様から与えられた特別な時間」が大ヒット中。〝世間が変わったのでない、自分が老いたことを知るべし〟と老いの自覚を促し、〝買い物の喜びを捨てるべし〟、〝同じ年代とばかりつるまない〟、〝誇りをもって脇にどけ〟、〝幸せなんか信じない〟、〝自分の葬儀は楽しく考える〟などなど、毒舌も交えた林さんの本音にあふれています。

刺激的なタイトルの本ですが、県内の本屋でも売れ筋ベスト10にランクインしており、入荷待ちの店も。盛岡市内のある書店のスタッフは、「とても売れています。70代と思われるシニアが多く買っていきますが、その他の世代の方も。林さんのキャラなのですかね」と首を傾げながらも嬉しそうです。

本を読んだシニアの皆さんに聞くと「浮世の義理も果たしながら、自分らしく自由に生きる点に共感」「矛盾した内容もあるけど、毒舌の中には優しさもある。いろいろとたたかれた彼女だから書ける」「葬儀はパスせずに、自分の葬儀を楽しく考える点に共感」「さっと読んだけど、まあまあかな」などの感想がありました。

ジーン(小冊子)制作の20代からは「なんかスカッとする。ちょっと飛んでるおばあちゃん(笑)」との声も。70代のアクティブシニア搦手(からて)礼子さんは「葬儀に関しては、意見が違うけど、8割くらいは共感。こちらが普段思っていることを突いている。拍手」とエールを送っていました。

MOROKA生活文化研究室
大森ふじお



林真理子の新刊を手にする若者

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-



盛岡日産モーター
日産1級整備士のいるお店です!
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

岩手町応援企業

豊かな自然と人の温かさが息づく岩手町。岩手町長が表紙を飾る今号では、地域を支える「岩手町応援企業」をご紹介します。

岩手町と共に!
岩手町金融団

岩手銀行 沼宮内支店
支店長 髙橋 秀

北日本銀行 沼宮内支店
支店長 髙橋 勇次

東北銀行 沼宮内支店
支店長 藤原 厚

有限会社 佐々木石材工業
代表取締役 佐々木 光雄
【本 社】〒028-4303 岩手郡岩手町大字江刈内8-8-12
TEL(0195)62-2528 FAX(0195)62-4510
【玉山店】〒028-4131 盛岡市芋田字上武道135-6
TEL(019)683-2528

株式会社 渡電気
〒028-4211
岩手県岩手郡岩手町大字川口第14地割136番地167
TEL 0195-78-8777

一期一会のご縁を大切に
心から「ありがとう」の温かさに包まれた空間
霊柩自動車運送事業
・高級洋型霊柩車・寝台型霊柩車
葬祭会館
「城山ホール」、「川口ホール」
ご法要
月命日・回忌法要仕出し、引出物までご相談に応じております。
葬儀一式、慶長用花環、御供品、仏壇・仏具・神具
(有)白畑葬儀仏具店
岩手町大字江刈内9-7(沼宮内野口町)
☎0192-62-2640(代) TEL 62-1120(事務所) FAX62-5008

岩手町商工会
会長 八戸保彦

医療法人 日新堂
介護老人保健施設
ケアホーム川口
その人らしい暮らしを支えます
入所・短期入所・通所リハビリ対応 認知症専門棟を備え、安心の介護とリハビリテーションサービスを提供しています。
岩手県岩手郡岩手町大字川口第13地割26番地6
TEL:0195-65-3151 https://nisshindo-g.com/

阿部陽子の ほくほくトレッキング

第85回 名久井岳(なくいだけ) 615m




三戸町の道の駅に飾ってあった聖山 名久井岳の美しい絵図(吉田初三郎 画)。非常に興味深い

岩手県と青森県とは、国道4号の馬淵川にかかる青岩大橋で切り替わる。三戸町と南部町を境にする秀峰・名久井岳がその全容を現す。起伏山地といわれる広大な裾野を四方に広げ、ツンと天を突く峰々を連ねた名久井岳は、いつ訪れても神々しいばかりに美しい。

まずは、南部町の恵光院(長谷ぼたん園)から登ってみよう。駐車場とトイレの100m先が登山口で、間もなくミニ祠のある分岐に至る。月山コースは荒沢不動明王・東屋・薬師如来堂・月山神社奥之院や山祇神社と順にお参りしながら進む明るい尾根だ。天狗杉・木落しコースはロープを頼りに谷筋を歩くため、登って鼻こすり下れば尻をこする。その他、北条時頼ゆかりの法光寺や泉山からの路もある。山頂は、方位盤・案内図や一等三角点・理想碑・権現像が居並んでにぎやかだ。直下に避難小屋もあるので春夏秋冬に訪れたい名久井岳であろう。

南部藩の初代藩主になった南部信直公は、城山を居城とする殿様なので、名久井岳を統治の礎として崇めていたに違いない。下山後に寄った城址を見学し、私は天守を模した温故館の最上階で息を呑んだ。それはあたかも「神の降臨」のごとし、大迫力の名久井岳が私の目の前にそびえているのだった。

三角錐の高みは文殊堂、最高峰の名久井岳は国を治める「天神」、月山神社奥之宮をまつる月山、尖った尾根の薬師堂。殿様は日々、霊山に祈りを捧げて民の安寧をこうたであろう。

九戸政実の乱で勝利した信直公は、1597年に盛岡城を築き、城下の整備にあたってさまざまな職人を青森三戸から移動させている。盛岡の居住地を三戸町と命名したが、近年の合併により本町通と称した。南部藩の始まりを表す三戸町・南部町と名久井岳を、私は親しく思う。

南部藩の始まり



(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)

生活応援バンク ろうきん
東北労働金庫
0120-1919-62
受付時間 平日9:00~17:00(月曜日~金曜日)

要注意!! ニセ警察詐欺・SNS投資詐欺
監修:岩手県警察
ニセ警察詐欺
SNSでの連絡を指示
あなたを逮捕する!
捜査のため資産を調べる!
警察官を名乗り、捜査名目で送金させる詐欺が多発しています!
SNS投資詐欺
うまい話は詐欺!!
投資・副業サイトへのアクセスや、SNS上の儲け話の誘いには絶対に乗らず、警察や家族に相談してください。
不審な電話や話があった場合、すぐに最寄りの警察#9110や消費者ホットライン188に相談を!
詐欺対策 by NTTタウンページ [アイフォン] [アンドロイド]
詐欺バスター Lite TRENDMICRO [共通]
アプリで怪しい番号からの電話をブロック!
県内金融機関と岩手県警察の連携協定について
県内各金融機関と岩手県警察は、特殊詐欺など被害拡大防止や未然防止のため協定を締結しています。本協定では、特殊詐欺に悪用された可能性のある不正利用口座の情報を本協定を締結している金融機関に共有し、迅速な対応を目指しています。

JAバンクキャラクター ©よりぞう
JAバンク岩手
〒020-0022
岩手県盛岡市大通1-2-1
TEL:019-626-8780

岩手銀行
〒020-8688
岩手県盛岡市中央通一丁目2番3号
TEL:019-623-1111

さあ、ユニークバンクへ。
北日本銀行
〒020-8666
岩手県盛岡市中央通一丁目6番7号
TEL:019-653-1111(代表)

これまでも これからも
地域と共に
ATM
「リトルツインスターズ」は とうぎんのイメージキャラクターです。
Kiki&Lala © 2026 SANRIO CO., LTD. APPROVAL NO. L670016
東北銀行
本店/盛岡市内丸3番1号
TEL.019-651-6161

もりしん
明治36年1月 創立
123年の感謝とこれからも地域とともに
あなたのそばに もっと身近に
盛岡信用金庫
岩手県盛岡市中ノ橋通1丁目4番6号
TEL:019-623-2221(代)

寒さに負けず

オシャレを楽しもう!

空気がひんやりと感じられ、装いにもぬくもりが欲しくなる季節。お気に入りのアイテムがあれば、いつものお出かけも一層楽しみになります。自分らしい装いで、季節を楽しんでみませんか。

旭川仕様の秋冬ブーツ



足元の冷えや滑りやすさが気になるこれからの季節。そんな秋冬のお出かけに頼れる一足を、婦人靴専門店リスブランで見つけませんか。

今年のおすすめは、北海道・旭川の問屋から仕入れた、雪の日に頼れるブーツ。表面には水をはじきやすい撥水レザーを使用し、靴底には雪道でも滑りにくい防滑ソールを採用。雪や雨の日のお出かけにも安心感のある仕様です。

さらに、足幅のサイズは「4E」と一般的な靴よりもゆったりとした幅広設計。締め付け感が少なく、厚手の靴下を着用したままでも履くことができます。

見た目はシンプルですっきりとした印象ながら、スニーカーのように軽快な履き心地もポイントです。歩きやすく、普段のお買い物はもちろん、旅行などたくさん歩く日にもおすすめです。

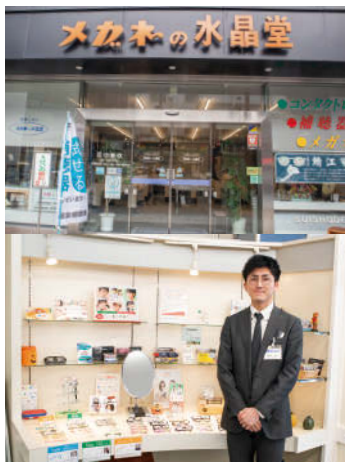
残屋着町店・サンビル店でも同じシリーズのブーツを取り扱っていますので、冬本番を迎える前に、ぜひ店頭でその履き心地をお試しください。

シニアズ2026年11月号の紙面を持参し、リスブランで靴をご購入いただいた方に(当該ブーツ以外でも可)

防水スプレー1本プレゼント! 2026年11月30日まで

LIS BLANC-リスブラン-
〒020-0024
盛岡市菜園2-3-22 バンベールビル1F
☎019-624-3796
【営業時間】10時半～19時半
【定休日】不定休※最新情報はInstagramにて

長く寄り添う眼鏡店



創業97年の実績と信頼で、親しまれてきた盛岡の「メガネの水晶堂」。国家検定資格である1級眼鏡作製技能士が7名も在籍し、一人一人の見え方や生活スタイルに合わせた眼鏡を丁寧に提案しています。

中でも大切にしているのが眼鏡の「かけ心地」です。「毎日身につけるからこそ、その後も快適に使い続けられることが大切」と、同店では、購入後の調整やメンテナンスなどのアフターケアにも力を入れ、一人一人に合ったかけ心地を長く保てるようサポートしています。こうした丁寧な対応から、子どもの頃から大人になるまで長く通い続けるお客さまもいるとか。

さらに認定補聴器技能者も在籍し、数少ない認定補聴器専門店として補聴器の相談にも対応。眼鏡と補聴器をあわせて相談される方もいます。見え方や聞こえ方が気になったら、この機会に気軽に相談してみてはいかがでしょうか。

鯖江製のフレームを豊富に取り揃えました!
鯖江製メガネフェア開催中! 11/30まで
国産の上質なメガネフレームをご体感ください!

信頼と安心 メガネの水晶堂
〒020-0871 盛岡市中ノ橋通1-4-20
1F【メガネ】TEL 019(653)3434
【補聴器】TEL 019(653)3435

みなさんはチラシやポスター、飲食店のメニューなどで、白と黒の四角い模様をよく見かけることがあると思います。これは「QRコード」です。

小さな模様の中に、ホームページのアドレスや申込先などの情報が入っており、スマートフォンを使えば簡単に読み取ることができます。この記事に「シニアズ」のホームページにつながるQRコードを掲載していますので、実際にQRコードを読み取ってみましょう。

まず、スマートフォンの「カメラ」を開きます。そして、QRコード全体が画面の中に入るようにスマートフォンを向けてみてください。写真を撮る必要はありません。そのまま少し待つと、画面にホームページを開くための案内が表示されます。そこを指で軽く押してみましょう。

情報紙シニアズ公式サイト



シニアズのQRコード。画面にアイコンが表示されたら指でタップしてみましょう

シニアに向けてのデジタル講座⑫

QRコードを使ってみよう

うまく読み取れれば、シニアズのホームページが表示されます。

QRコードの便利なところは、長いホームページのアドレスを自分で入力しなくても、目的のページをすぐに開けることです。イベントの申込み、アンケート、商品の説明、病院や行政からのお知らせなど、さまざまな場所で使われています。

ただし、知らない場所に貼られているQRコードには注意も必要です。読み取った先で不自然に個人情報やクレジットカード番号などを求められた場合は、すぐに入力せず、一度確認しましょう。

スマートフォンで大切なことは「操作を覚えるのではなく慣れること」です。まずは、この紙面のQRコードから試してみてください。一度読み取り方を覚えると、暮らしの中で使える場面がぐっと広がります。



QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

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。

参加無料 新しい趣味始めませんか?
竪琴体験会 初心者歓迎!
11/2(月),13(金),16(月) 13:00~14:00 各回5名
滝沢ふるさと交流館(滝沢市土沢265-3)
お問合せ・予約※要事前申込
竪琴教室 奏(そう) ☎090-5359-0639





今更聞けない
お金の勉強
～NISA・投資・相続～
あなたに合った「お金の守り方」を見つけましょう!
知らなかった…で損しないために。
講師 山坂 真由美 ファイナンシャル・プランナー
日時
11/6 金 19:00～20:30(受付18:45)
11/7 土 10:00～11:30(受付9:45)
13:00～14:30(受付12:45)
場所 サンライフ盛岡 2階 盛岡市仙北2丁目4-12
定員 各回15組 事前予約制
お申し込み・お問い合わせ 090-4638-0760
二次元コードからもお申し込みいただけます



樋下建設株式会社
〒020-0056 盛岡市太田一丁目6番55号
TEL 019-659-2277 FAX 019-659-0200
TOISHITA 一級建築士事務所登録 岩手県知事か(2702)993号 宅地建物取引業 岩手県知事(5)第2108号 (公社)全国宅地建物取引業保証協会・(一社)岩手県宅地建物取引業協会会員・東北地区不動産公正取引協議会加盟 樋下建設株式会社



糖尿病と食事について



小田島アクティ
管理栄養士
山崎 久美子

11月14日は「世界糖尿病デー」

11月14日は「世界糖尿病デー」です。この日は、糖尿病の治療に欠かせない「インスリン」の発見に貢献した、カナダのバンティング博士の誕生日にちなんで制定されました。この機会に、糖尿病の予防について考えてみましょう。

糖尿病とインスリンの関係

糖尿病は、血糖値を下げるホルモン「インスリン」の不足や働きの低下によって、血糖値が高くなる病気です。インスリンは膵臓から分泌され、血液中のブドウ糖が細胞に取り込まれるのを助ける役割を担っています。しかし、インスリンが不足したり、十分に働かなくなったりすると、ブドウ糖が血液中にたまり、血糖値が高い状態が続いてしまいます。

ブドウ糖は、私たちが生きていくためのエネルギーとして大切なものですが、多すぎると血管が傷つきやすくなり、さまざまな病気を引き起こすことにもつながります。

糖尿病予防と治療の目標

血糖値が高い状態が長く続くと、全身の血管や神経が傷つき、さまざまな合併症を引き起こすおそれがあります。

特に、目や腎臓の細い血管が傷つくことで網膜症や腎症が起こるほか、神経障害や動脈硬化による心筋梗塞、脳梗塞などのリスクも高まります。そのため、治療では血糖値を適切に管理し、合併症の発症や進行を防ぐことが重要です。健康な人と変わらない寿命と生活の質（QOL）を保つことを目指します。

糖尿病の予防

糖尿病予防には、生活習慣の改善が重要です。

①食事について
・一日三食きちんと食べ、食べ過ぎやおやつの取りすぎに注意する。
・食物繊維を含む野菜・海藻・きのこなどを毎食食べる。野菜類から先に食べる。
・白米やパンなどの精製された糖質に偏らず、玄米や雑穀、全粒粉食品を取り入れる。
・良質なタンパク質を含む魚、肉、卵、豆腐などから毎食どれか一つは食べる。

②運動について
運動不足で身体活動量が減ると、インスリンの働きが低下しやすくなります。

③遺伝について
家族に糖尿病の人がいる場合、発症リスクが高まります。ただし、必ず発症するわけではありません。生活習慣も関係するため、日頃から健康的な生活を心がけることが大切です。

④定期的に健康診断を受け、血糖値などの数値を把握するようにしましょう。

日本人に多い「2型糖尿病」は、食事や運動が深く関わっているため、日々の意識で発症や重症化を防げます。できることから始めてみましょう。

糖尿病は、初期症状に気が付かないこともあります。定期的に健康診断を受け異常があった時には早期に受診することをお勧めします。

【引用・参照】①平成28年国民健康・栄養調査②神奈川県「糖尿病対策（県民向け）」https://www.pref.kanagawa.jp/docs/cz6/cnt/f533784/index.html(閲覧日2026/10/8)③まえだクリニック「糖尿病にならないための習慣や食事とは？」https://maeda.clinic/blog/diabetes-prevention-method/(閲覧日2026/10/8)

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



遊食屋 Fuji Next
藤原 和広さん

【第52回】秋の長芋あったか汁

長芋のネバネバで血糖改善

長芋の粘液成分は「マンナン」という水溶性食物繊維とタンパク質の混合物です。不要物を吸着させて体外に排出することを助けたり、血糖値の急上昇を防ぎます。今回はそんな長芋を秋の味覚と共に味わえる一品を紹介します。



材料（2～3人分）

長芋 400g、豆腐 ½パック、鶏もも肉 120g、ゴボウ 100g、ニンジン 100g、まいたけ ½パック、しめじ ½パック、長ネギ 1本、お好みで三つ葉・万能ネギ、水 800cc
調味料【和風だしの素 小さじ1、料理酒 40cc、めんつゆ 60cc、しょうゆ 20cc】



〈作り方〉
1 まいたけ、しめじは石づきをとってほぐす。鶏もも肉は一口大に切る。
2 ゴボウは皮のままよく洗い、薄くスライスする。ニンジンは皮をむき、細めの拍子木切りにする。
3 長芋は皮をむき、大きめの拍子木切りにする。耐熱皿にのせ、ラップをせず600Wの電子レンジで3分30秒ほど加熱する。
4 長ネギは斜め切りにする。豆腐は大きめの一口大のサイズに切る。
5 鍋に①、②、水、調味料を入れ火にかける。沸騰したら加熱した長芋を加え、中火で3分ほど煮る。
6 鶏もも肉に火が通ったら豆腐と長ネギを加え、さらに2分ほど煮る。
7 器に盛り、お好みで三つ葉や万能ねぎを散らして完成。

〈ひと言アドバイス〉
長芋は大きめに切って歯応えを残すとシャキシャキ感が楽しめます。

岩手医科大学 学長のほんとは言いたい医療話

「植物人間」と「脳死」



岩手医科大学 学長
小笠原 邦昭

最近、脳死臓器移植について話題になることは少なくなり、日本でも当たり前の医療となってきた感があります。しかし、読者の皆さまは「植物人間」、「脳死患者」、「死亡」の3つの違いを言えるでしょうか。

医学生に質問しても、違いをはっきりと答えられる学生はおらず、多くの医師に質問しても即答できる方はほとんどいません。

理由は、「植物人間」および「脳死患者」を日常の診療でみる診療科が脳外科、脳神経内科、救急科などに限られているからです。

まず、これらに共通するのは、話しかけたり、体を揺さぶって刺激を与えても何も反応しないことです。まるで人形と接しているようです。

ただし、「植物人間」は自分で呼吸をしています。もちろん心臓も動いていますので体が温かいのです。しかし、自分で食事をとることができないので、栄養をどこからか供給する必要があります。

「脳死患者」と「植物人間」との違いは、前者は自分で呼吸をしていないことです。したがって、生きていくためには人工呼吸器を使わなければなりません。心臓は動いていますので体が温かいのは「植物人間」と同じです。

「死亡」とは、心臓も止まっている状態です。もちろん呼吸もしていません。「脳死患者」及び「植物人間」と異なり、体は冷たく、死んだことを実感します。生物学的死亡は、呼吸も心臓も止まっている状態で、日本の法律もこの状態を「死亡」としています。

しかし、自分で呼吸はしていないが、心臓は動いている「体が温かい状態の脳死」において、臓器移植を行うのであれば、特別に「死亡」と法的に認めているのです。

呼吸は脳が制御しているため、脳が死んでしまえば呼吸は止まり元へは戻らなくなります。そのため、「脳死」→「不可逆的呼吸停止」となるわけです。

すなわち、日本の法律には、呼吸と心臓が止まっている通常の「死亡」と臓器移植を行う時のみ許される「脳死」という2つの定義があるということになります。臓器移植について考えるうえでも、「植物人間」「脳死」「死亡」の違いを正しく理解しておくことが大切です。

シネマ de シニアズ 第八十回

宝田明の巻

文 山田 裕幸

宝田姓は一般人にはそうないような気がして、多分東宝映画の俳優だからつけられた姓なのだろうと思い込んでいましたが、実は本姓でした。当地の映画祭のゲストにお迎えしたご縁で交流が始まり、東京王子のご自宅と棟続きの事務所にお邪魔させていただいたことがありましたが、いつ客人がきてもいいように、硯（すずり）に墨がすられ、色紙が用意されてありました。誠意の人でした。

ご本人の平和への思いの深さは、中国満州での生い立ちと関係があり、特にソ連軍の侵攻により命からがら引き揚げてこられた経験を持つ方です。ご自身の過酷な体験は後世に伝え残さなければという使命感をお持ちで、毎年「宝田座」というラジオドラマ仕立てのステージで引き揚げ体験を舞台化していました。楽屋を訪れますと「やあ、いらっしゃい！」と肩を抱いて写真に納まってくださったものです。

もりおか映画祭で、重要な出演作品『世界大戦争』を上映したときは、ゲスト席には座らず、ずっと横の壁にもたれて画面を凝視していた姿が印象に残りました。主人公の船員高野役の宝田さんの胸に去来したのは、戦争のない世の中、平和への願いだったはずです。

芸域は広く、ミュージカルの舞台でも素晴らしい歌とダンスを披露、実に華のある俳優でしたが、『放浪記』のような文芸作でも高峰秀子扮する小説家林芙美子にくっついて暮らす三文文士のやるせなさを演じて出色でした。撮影所で鍛えられて育った俳優は只者ではありません。

（永続経営創発研究所）

丸亀のお得な特典

特典1 広告の商品ご購入の方限定
うなぎ料理多賀の鰻蒲焼か白焼をご奉仕価格で販売
通常 5,184円を
4,000円（税込）

特典2 来店受け取りの方限定
広告商品15,000円以上お買上げで優食茶屋義亀（鉈屋町12-10）にてお受取りの方へ
丸亀グループ3店舗（丸亀、多賀、義亀）で使える
3,000円分 お食事券プレゼント!



岩手医科大学 医療

いわて医療通信【知っておきたい 血液のこと】

2.悪性貧血は良性の貧血

疲れやすさや息切れなどを引き起こす貧血。実は、その原因によっていくつもの種類に分けられます。今回は悪性貧血について見ていきましょう。

「悪性貧血」という病名を見ると、驚かれる方も多いと思います。この病気は1855年にアジソン博士(Dr. Addison)により初めて報告され、ビールメル博士(Dr.Biermer)がその臨床所見や解剖所見を発表して予後の悪い貧血(致死率100%)として知られるようになったことから悪性貧血と呼ばれています。しかし、現在では良性の貧血として認知されています。

長年その原因は不明でしたが、1926年に悪性貧血の患者に生焼けの肝臓を食べさせる肝臓療法により劇的に回復することが報告され、この治療法を発見したマイノット博士(Dr. Minot)とマーフィー博士(Dr.Murphy)は1934年にノーベル生理学・医学賞を受賞しています。

その後の研究から悪性貧血の原因が肝臓に多く含まれるビタミンB12や葉酸の欠乏によることが明らかになりました。ビタミンB12や葉酸はDNAの合成に必要ですのでこれらが欠乏すると、赤血球をつくる赤芽球の合成に障害が生じます。合成障害を起こした赤芽球は巨大化するため、つくられる赤血球も通常より大きくなり、血液検査で異常を疑うことができます。

特に悪性貧血は、胃から分泌される「内因子」という物質が不足し、ビタミンB12を十分に吸収できなくなることで起こります。

内因子は、食事からとったビタミンB12を体に吸収するために必要な物質です。萎縮性胃炎などで胃の働きが低下した場合や、胃の全摘手術を受けて数年経つと同様に内因子が欠如しているため、ビタミンB12欠乏を起こすこともあります。

また、動物性食品を極端に控えている場合も、ビタミンB12が不足することがあるため注意が必要です。

ビタミンB12の欠乏が長く続くと動悸や息切れ、疲労感といった貧血症状だけではなく、味覚障害や舌の痛みを伴うハンター舌炎や手足のしびれ、思考力の低下などの神経症状がみられるようになります。診断は採血でビタミンB12や葉酸値を測定することで容易に可能です。

治療では、ビタミンB12欠乏の場合には、注射で定期的にビタミンB12の投与を行います。葉酸欠乏の場合には葉酸製剤の内服で対応できます。赤血球の大きさから見つけることができるので、気になる症状が現れたときは検査結果を確認してみてください。

岩手医科大学 血液腫瘍内科
伊藤薫樹

お金のかからない健康法

冬になる前に日光浴を

今年のシニアズ6月号で「お日さまの恩恵を受けて、骨も免疫力もアップ」というタイトルで日光浴についてご紹介しました。

軽くおさらいしますと、太陽光を浴びることによって体内でビタミンDが合成され、骨にも免疫力アップにもなり、逆に日照時間が短い冬季においては血中ビタミンDが少なくなり、風邪やインフルエンザの発症率が高まる、といった内容でした。

今回はここをもう少し深堀りしていきたいと思います。

太陽の光を浴びて体内で合成されるビタミンDは、体がもつ「2つの免疫力」①自然免疫…生まれつき備わっている免疫の仕組み ②獲得免疫…いろいろな菌やウイルスに感染することにより、体が異物を学習して認識・対応できるようになる仕組みの両方に関わっています。

また、さまざまな研究によって多数の臓器にも影響しているということが分かってきました。

腎臓では血圧上昇の予防、脳や心臓などの血液の動脈硬化予防、膵臓の細胞におけるインスリン生産など、その影響は多岐に及ぶそうです。

また、太陽光にはさまざまな波長の光が含まれており、人間の体はそこから9種類の光を感知する受容体を持っているといわれています。

空の青さを思わせるブルーの光を体内の受容体が感知すると、脳に信号が送られ「爽快で幸せな気持ち」になるそうです。

さらに波長の短いバイオレット(紫)の光を感知すると、目の脈絡膜(網膜に栄養と酸素を供給する役割を担っている膜)の血流が良くなるそうです。

しかし、波長が短いため室内には届きにくく、現代では紫外線カットのメガネ・コンタクトレンズ・家や車の窓ガラスなどが多く使われているため、バイオレットの光はより届きにくくなっていると考えられます。

屋外活動と目の関連を調べた研究によると、キャンプで1週間の屋外活動をした小学生の目では、脈絡膜の厚みが350㎛から400㎛に増加していました。

脈絡膜の厚みが増したというお便りが届きました。

私たちの手は、毎日の暮らしの中で働き続けています。でも、手をいたわる時間は意外と少ないものです。

今回は、「手のコンディショニング」をご紹介します。

【手首のリセット】【モニタリング(A)】

手をグーパーしてみましょう。手指の動かし具合はどうですか。指先の温度も確認しておきましょう。

【やり方】

① 手のひらを上に向け、反対の手で手首を包むように持ちます。掴まれた方の手首や指の力を抜きましょう。

② 手首を掴んでいる手で、上下に小さく揺らします。

③ 次に、手のひらを体の内側に向けて、反対の手で手首を掴みます。掴まれた方の手首や指の力を抜きましょう。

④ ②と同様、上下へ小さく揺らします。

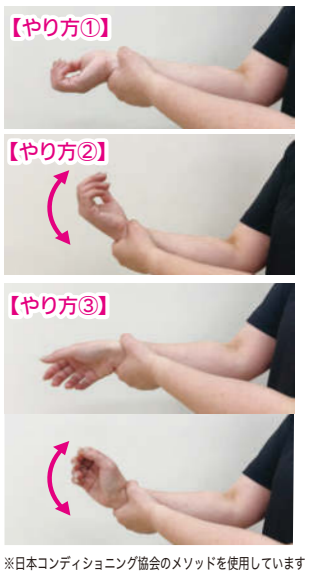
⑤ ①~④を反対の手も行いましょう。

【モニタリング(B)】

手をグーパーしてみて、手指は動かしやすさ、指先の温度を確認しましょう。

【ポイント】

小さく揺らし、筋肉に意識を向けないようにしましょう。



※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

宮手薬店　宮手和枝

健康笑顔を作る【ゆるのび体操】

冬に向けて手をいたわる

今回「寒くなると手がかじかんで動かしにくい。何か良い方法はありませんか」ということは、それだけ網膜に送られる酸素と栄養が増えたということで、近視の予防やドライアイにも良いとのこと。強すぎる紫外線は害になることもありますが、植物が光合成をするように人体もお日さまの光によって体内が活性化するのだと思います。

冬を迎える前のこの季節。屋外で動き、日光浴をして、心身ともに健康維持をしていきたいですね。

宮手薬店　宮手和枝



岩手の先人こぼれ話 第56回

北村透谷と島崎藤村

作家の島崎藤村は一関で少女期を過ごした佐藤輔子に恋心を抱き、一関を訪れました。

その体験が自伝的な要素が強い小説『春』です。現在ゆかりの地には藤村文学碑が建立されていますが、藤村に一関行きを勧めたのが友人の北村透谷です。


高長寺にある北村透谷の墓(小田原市)

1868(明治元)年小田原に生まれた透谷は、12歳の時に上京しています。翌年泰明小学校を卒業し、すぐに自由民権運動に身を投じたというのですから相当早熟だったといえます。

透谷は1883(明治16)年神奈川県議会の臨時書記に就任し、本格的に運動に参加、多摩地区の自由民権運動家と深い交流を持ちました。

とはいえ、自由民権運動が初期の理想からかけ離れたことで幻滅し、次第に運動から遠ざかりました。詩や評論などの文学にひかれてゆくことになるのです。

透谷は1889(明治22)年『楚囚之詩』を自費出版しましたが、このことで文学者との交友が始まり、1893(明治26)年藤村らと同人誌『文学界』を創刊しています。透谷の墓は小田原駅から徒歩約5分、高長寺にあります。

宮沢賢治学会 元副代表理事
佐藤竜一

50年の歴史 子供から大人まで健康家族
自然薬 松寿仙
クマザサ、赤松葉エキス、ニンジンエキス配合
病中病後、胃腸虚弱、肉体疲労、虚弱体質
有限会社 宮手薬店
盛岡市本町通1-17-26 TEL.019-622-2623

濃厚! 黒(ブラック) & 白(ホワイト) カレー
カワトクB1階 トマトマキッチン
おいも ブラックカレー 中辛のみ
レギュラー1,480円(税込) ハーフ1,380円(税込)
まいたけとしめじの ホワイトミートカレー 中辛のみ
レギュラー1,480円(税込) ハーフ1,380円(税込)
TOMATOMA KITCHEN トマトマキッチン
住所▶盛岡市菜園1-10-1カワトク地下1F
営業時間▶10:00~19:00(LO.18:40)
テイクアウト予約電話番号 019-681-1704
テイクアウト好評承り中!
テイクアウト対応していないメニューもあります
※各メニュー、数に限りがございます。
※仕入れ状況により、具材が変更になる場合があります。

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
11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	6	7
(月例)盛岡ガス杯		特別企画 三陸祭り	ラストコールプライベートコンペ幹事会			レディースデー
¥10,660	¥7,910 食事付	¥10,660	¥7,360	¥7,360	¥7,360	¥9,560
8	9	10	11	12	13	14
	スタンプ2倍デー	セルフデー				レディースデー
¥10,660	¥7,360	¥5,950	¥7,360	¥7,360	¥7,360	¥9,560
15	16	17	18	19	20	21
						レディースデー
¥10,660	¥7,360 食事付	¥7,360 食事付	¥7,360 食事付	¥7,360 食事付	¥7,360 食事付	¥9,560
22	23	24	25	26	27	28
	(OP)ラストコール杯	クローズ直前キャンペーン セルフデー				
¥10,660	¥10,660	¥5,950	¥5,950	¥5,950	¥5,950	¥7,320
29	30					
セルフデー						
¥7,320						

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。

もりおかいにしえ散歩 114

安倍館界隈（後編）

～みちくさ編～



案内役 真山 重博

前号に続き、安倍館界隈を歩きます。「一ノ倉邸」①の玄関に飾られた伊藤博文の書「吾郷楳荘」には、こんなエピソードが残っています。

このお屋敷を建てた阿部浩が衆議院議員の時、総理大臣だった伊藤博文が東京の阿部邸を訪れました。その際に辰子夫人は、前九年の役で源頼義・義家と戦った安部一族が9年間の抵抗の末に敗れ、安倍頼時は戦死、貞任は処刑、宗任は京都に連行された話をし、俘虜の宗任が宮廷で大宮人から梅の木を差し出された折、とっさに「我が国の梅の花とは見たれども大宮人はいかが言ふらん」とみごとな歌で応じ、みちのく人への敬意を高めた故事を紹介。最後に夫は安倍一族の末裔であると付け加えたのです。どうやら血縁関係はなさそうですが阿部浩も自称しており、この話に感銘を受けた伊藤博文は阿部夫妻のために「吾郷楳荘」と揮毫したのだといいます。

14もの和室を配したお屋敷の内部は、鹿児島の屋久杉を使った十間通しの軒桁や明治時代の手すきのガラスが残る極上のレトロ空間。ここで、故内館牧子さん原作の映画『終わった人』のロケも行われました。

外に出てお屋敷を見上げると、書家だった辰子夫人による「獨〇明」の扁額が屋根の下に掲げられています。レンガ工場の名残りか、両脇を土留めのレンガが支える門を出て、一ノ倉邸を後にします。

バス通りに出て、源頼義勧請と伝わる「厨川八幡宮」②へ。この辺りは、平安時代の安倍氏の拠点である厨川柵跡とされる場所ですが、現在残っている遺構は鎌倉時代に源頼朝の命でこの地を治めた御家人・工藤氏の居城跡です。堀がめぐらされた城址の本丸跡に、お社が鎮座しています。

バス通りに戻り北進し「廻國供養碑」③から右折すると、突き当たりに「阿部家の墓」④があります。阿部家の菩提寺は本町通の大泉寺でしたが、自身を安倍一族の末裔と信じ込んだ阿部浩は、安倍氏ゆかりの地に墓を移したといいます。

来た道を戻り、コンビニの駐車場の向かいの路地に入ると、左手に「安倍館妙徳稲荷神社」⑤と「貞任宗任神社」⑥が並んでいます。安倍館界隈、だいたい3500歩のみちくさでした。



風のうわさ
イワテ奇談漂流
文 高橋政彦

隠喩

「九本足の馬」が意味するもの

鎌倉時代の歴史書『吾妻鏡』、1193（建久4）年7月24日の条に、九足の珍しい馬が源頼朝へ献上されたという記録が残っている。前足が5本、後足が4本の「異馬」を連れて来たのは横山時広という武士。所領である淡路国分寺で発見したものと伝えている。

早速、この「異馬」をどういう処遇にすべきか、頼朝は占いにかけ。その結果、陸奥国外の浜（青森県外ケ浜）にこの九足の馬を放つように命じる。翌1194（建久5）年6月10日、「異馬」は移送中の奥州にて不吉と判断され、矢で射殺されたと記録されている。

ちなみにこの「異馬」を献上した横山時広とその郎従・横山広綱は、奥州に攻め込んだおり、鎌倉勢が陣を張った陣ヶ岡で、泰衡の首級の眉間に八寸釘を打ち込んだ人物ともされる。これはもちろん頼朝の命によるわけだが、この横山氏の先祖に当たる横山経兼と郎従の横山惟中は、前九年合戦で安倍貞任を同様に八寸釘で磔刑に処した人物。これが真実なら頼朝というのは呆れるほどのサイコパスだ。

さて、この「異馬」の正体が気になる。記される通りの奇形の類だったのか。まさかUMA（未確認動物）ではなかろう。

私は「九本足の馬」には何か別の意味が隠されているような気がしてならない。歴史上、秘しておかなければならない出来事の「隠喩」なのではなかろうか。

まず気になるのが1193年という発見の時期である。平泉が陥落した（1189年）4年後の出来事だからだ。

さらに九本足の「九」という数字も引っかかる。九と聞いてまず思い浮かぶのが義経の通称「九郎」。それが「馬」であるというのも気になるところだ。馬を自在に操って連戦連勝した武将こそ義経だからだ。つまり「九本足の馬」を源九郎義経の隠喩と捉えることができると私は思う。

頼朝はこの「九本足の馬」を外の浜へと放つよう指示し、その道中で殺害している。暗に奥州に返され、奥州で消された義経が重なる。この逸話の陰に義経の怨念封じというものを連想せずにはいられない。しかし何の目的で隠喩を広める必要があったのか。

義経を亡き者にし、奥州を殲滅しせめたものの、狡猾さを極め、多くの犠牲を伴ったことは、いくらサイコパス頼朝であろうが、その後ろめたさは長く尾を引いたであろう。怨霊に怯える日々は頼朝を精神的に追い詰めたはずだ。祟られるのではないかという怯えと、まだ奥州には藤原氏側の残党が潜んでいて常に命を狙われているのではないかという怖れに、頼朝のメンタルは衰弱していたのではないか。

『吾妻鏡』がまとめられたのは頼朝が没してから約100年後。過去、頼朝時代に不吉な異形の物が現れていたという話をもって、源氏・頼朝の血筋の脆弱さを暗に語り、北条氏台頭の正当性を『吾妻鏡』にしたためたとすれば、そこに透けて見えるのは、つまり鎌倉政権の歪さだったのではないだろうか。

ホテル森の風鶯宿の忘年会
8名様から利用可能
ご予約承り中
※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。※休前日は3,300円増しとなります。
【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 USYUKU
TEL.0120-123-389
〒020-0574 岩手郡雫石町鶯宿10-64-1
FAX 019-695-3330

ゼロ 認知症予防に！
0から覚える麻雀講座
日曜日 午前・午後 アイーナ会議室で開催中！
初心者歓迎！丁寧に教えます
受講者随時募集中
高齢者限定コミュニティスペース いわて桜の会
TEL.080-8471-8664

KIKUCHI きくち葬儀店
お葬式は、『きくち』に相談してから…。
杜の会会員 募集中
株式会社 きくち葬儀店
365日24時間ご対応 ☎019-681-9777

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。
「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
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！

陸前高田市おすすめ とっておき穴場スポット



2025年5月、県指定有形文化財『旧吉田家住宅主屋』が約14年の時を経て、待望の一般公開となりました。

気仙町今泉地区の歴史文化を今に伝える貴重な建物であり、細部まで計算されて建てられた格式ある建物でしたが東日本大震災で流出。それでも気仙大工左官の匠たちの技術を結集させ、回収した部材の約6割と新しい材料を組み合わせながら復旧工事が完了。精巧な木組み技術や、左官職人の伝統的な壁塗り技法などを見られるほか釘を使わず木を組む継手・仕口の美しさや、柱や梁にも注目です。

■陸前高田市気仙町字町裏200-7 ■電話 0192-22-8872
■営業時間 9:00～16:00
■入館料 大人300円、陸前高田市民及び大学生以下 無料
■定休日 月曜日(祝日の場合は翌平日)年末年始(12/29～1/3)



藩主や幕府巡見使の宿所としても使用されていました。ぜひ、精密な職人の技を間近でご覧ください。



著:箕輪尊文 講談社刊
2,200円(税込)

シニアズ ブックカフェ　さわや書店 栗澤順一

時空を超える物語

2026年度のプロ野球は全日程が終了し、ポストシーズンに突入しました。本紙シニアズ最新号の発行日には、日本シリーズが開幕しているはずです。加えて、プロ野球ファンにとって気になるのが、シリーズ開幕前に行われるドラフト会議。どの未来のスター候補が、どのチームに行くのか。来シーズンの優勝チームを占う意味で、こちらも目が離せません。

「気が付くと、行軍をしていた」で始まる本書『弾丸とヒマワリ』は、過去と現在が交差するハードボイルドミステリー。主人公の本庄恵梨香は自衛隊を退官後、宅配ピザのバイトで食いつないでいました。

ある日、恵梨香と接点のない女子高生が自宅で射殺される事件が起きます。なぜか国連平和維持活動(PKO)に従事した自衛隊員に授与されたメダルを握ったままでした。重要参考人として、警察からマークされる恵梨香。自らの潔白を証明するために、同じくPKOに従事した後に退官した野島武を捜し始めます。

PKOで赴任していた東キアノス共和国で遭遇したとある事件がきっかけで、二人は授与されたメダルを手放していました。果たして、女子高生の手中にあったメダルは誰のものなのか。やがて、真相に迫りつつある恵梨香にも魔の手が伸び…。

著者は東京工業大学工学院卒という、作家としては珍しいキャリアの持ち主。推理作家の登竜門といわれる、第72回江戸川乱歩賞受賞作である本書で、つい先月デビューしたばかりです。文壇もプロ野球も、生きのいい新人の活躍が業界を活性化させるのは同じもの。本書で見せた、新人離れした筆力に期待を寄せてしまうのは、私だけではないでしょう。

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

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＞

■意見発表大会「あのなはん～私の思いを言葉に込めて～」
内　容:高齢者が生きがいや、これまでの体験から学んだこと、日常の暮らしの中で感じたことなど、豊富な人生経験で培った思いを発表する、意見発表大会を開催します。
参加費:無料
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:11月13日㊏13時半～15時半
会　場:盛岡市民文化ホール　大ホール(盛岡駅西通二)
問合先:☎603-8003(長寿社会課生きがい推進係)

＜権利擁護係＞

■盛岡市ケアラーズスクール「ちょうどいい介護教室」
内　容:高齢者の介護の基本やコツを学べる講座と参加者同士での交流
参加費:無料
対　象:盛岡市内に居住し、介護に不安を持つ方、家族介護をされている方、介護に興味のある方など
日　時:①12月8日㊋　13時～15時
②12月15日㊋ 10時～12時
会　場:①西部公民館(南青山町6-1)
②仙北地区活動センター(仙北二丁目4-13)
申込問合:☎621-5270(株式会社ニチイ学館盛岡支店)
主　催:盛岡市長寿社会課

参加費:1,500円　定員:20名
講師:日本野鳥の会もりおか会員
問合せ:☎0195-78-2092(岩手県県民の森オヤマダエンジニアリング八幡平フォレスト)

岩手県保険医協会歯科部会
イイ歯デーテレホン相談
11/9㊊
10時～19時受付(回答は19時以降)

歯に関する相談を電話で受け付けします。歯やお口のどんなお悩みでもお答えしますので、お気軽にお電話ください。
受付:11/9㊊ 10時～19時
回答:同日19時以降(受付時間に相談を一旦受け付けた後、折り返し協会歯科医師より相談者にお電話します)
受付内容:歯あるいはお口に関する悩みについて何でも
相談料:無料(ただし、相談受付時の通話料は相談者負担となります)
問合せ:☎019-651-7341(岩手県保険医協会イイ歯デーテレホン相談係)

各種イベント

秋の野鳥観察会
11/21㊏ 9時～12時
岩手山麓の森の中で野鳥観察をしませんか。初めての方大歓迎。双眼鏡のレンタルもあります。(先着順)運が良ければ憧れの冬鳥に会えるかもしれません。
会場:森林ふれあい学習館フォレストi(八幡平市松尾寄木1-515-5)

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。

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

もりしんの フリーローン
申込カンタン! 自由(消費性) (株)クレディセゾン保証付き
他社ローンおまとめOK!
リボ払いの借換えOK!
さまざまな用途に! 借り上手 (株)オリエントコーポレーション保証付き
盛岡信用金庫 【電話(代表)】019-623-2221 盛岡市中ノ橋通1丁目4番6号

賢くお金を育てよう -マネ育のすすめ-

これからの安心を準備する

前回は、高齢期の住まいについて紹介しました。今回は、介護サービスを利用する際の自己負担の仕組みや、施設入居時にかかる費用、負担を軽減するための制度について見ていきます。

【自宅で介護保険サービスを利用する場合の自己負担】

介護費用は、介護認定区分によって支給限度額が決められています。限度額の範囲内であれば自己負担は1割(一定所得のある人は2割、現役並み所得のある人は3割)です。限度額を超えたサービスは、全額自己負担になります。

【施設入居の場合の自己負担】

介護施設に入居する場合は、介護サービスの自己負担分に加えて、原則として居住費や食費も必要になります。居住費は、個室か多床室かといった部屋の種類や、施設の設備・環境などによって異なります。

例えば、介護老人福祉施設で要介護5、介護サービスの自己負担割合が1割の場合、1カ月の自己負担額の目安は、ユニット型個室で約15万円、多床室で約11万円とされています。ただし、実際の費用は施設や地域、利用するサービス内容などによって異なります。

【負担軽減制度】

・高額介護サービス費
同じ月に支払った介護保険サービスの自己負担額の合計が、所得区分ごとに定められた上限額を超えた場合、超過分が払い戻される制度です。上限額は所得によって異なります。申請が必要な場合があるため、詳しくはお住まいの市区町村に確認しましょう。

・高額医療・高額介護合算療養費制度
毎年8月から1年間にかかった医療保険と介護保険の自己負担額を合計し、基準額を超えた場合に、その超えた金額を支給します。

【高額介護サービス費の支給対象外の事項】

・福祉用具の購入費や住宅改修費の自己負担分
・施設の居住費や食費
・差額ベッド代
・理美容代などの日常生活にかかる実費
・配食サービスなど介護保険の対象外となる費用

費用や制度を知り、早めに準備することで安心へとつながります。できることから始めてみましょう。

日本FP協会 岩手支部 所属会員
安保　峰子

FPフォーラム2026in岩手
参加無料 事前申込制
くらしとおかね講演会
開催日 2026年 11/14㊏
場所 キオクシア アイーナ 7F アイーナホール
午前の部 セミナー 人生100年時代 始めようお金の準備
講師 吉田 長美 氏 AFP認定者(ファイナンシャル・プランナー)
時間・定員 ・10時半～12時(開場 10時15分) ・定員100名
中止または実施内容が変更となる場合には岩手支部ホームページにてお知らせいたします。
午後の部・講演会 「いい未来」をつくる戦略的資産形成 ～NISAとiDeCoの資産形成支援制度の使い分け～
講師 中野 晴啓 氏 なかのアセットマネジメント社長。積み立てによる資産形成を広く説き「つみたて王子」と呼ばれる
時間・定員 ・14時～15時半 開場 13時20分 開始 13時50分 ・定員200名
午後の部 講演会のみオンライン配信実施! お申込はコチラ▶
【主催】岩手県金融広報委員会 J-FLEC、日本FP協会岩手支部、岩手県
【後援】金融庁、消費者庁、盛岡市
申込み・問合せ 日本FP協会東北ブロック(平日9時半～17時) ☎0120-874-251
定員各3組! 「くらしとお金」の相談会 相談時間(各1組50分間) ①11:00～ ②12:15～ ③15:45～

Eco² Light®
岩手県内で
トラック・バス、建機・重機、農業トラクター等用尿素水
AdBlue®
® Registered trademark of the Verband der Automobilindustrie e.V.(VDA)
製造・販売中!
正規販売代理店
お問い合わせ 購入はコチラ▶ 有限会社 三陸パーツセンター
☎019-681-4377
岩手県紫波郡矢巾町大字高田11-24-1

未来をつなぐ創造力
(株)渡辺工業所
LIEBHERR
(一社)全国クレーン建設業協会会員
株式会社 渡辺工業所
〒020-0842 岩手県盛岡市湯沢10-59-1
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

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
Seniors

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

皆の笑顔のために

令和7年 エイジレス章受章者
八重樫（やえがし） ヒロ子（こ）さん（82）



1944年、広島県三庄町生まれ。小学校入学時に花巻市笹間地区へ移住し、18歳のときに花巻市笹間郵便局に入局。昭和62年に花巻温泉郵便局主事、平成元年には笹間郵便局で局長代理となり、平成8年には花巻西大通郵便局局長に就任。平成11年江釣子郵便局局長を勤め、平成16年に定年退職。「地域と共に歩む郵便局」をモットーに42年間、郵便局での業務を勤め上げる

姉の教えを胸に

地域の奉納演芸会や高齢者サロンの運営、子どもたちへの書道や郷土芸能の指導など、多彩な地域活動を続ける八重樫ヒロ子さん。令和7年度には、長年の取り組みが評価され、内閣府の「エイジレス章」を受章しました。「頼まれると断れない性分で、いろんな人たちからのお願いを引き受けてきたのが受章につながったんだと思います」と笑う八重樫さん。さまざまな挑戦を重ね、人とのつながりを広げてきた、その人生の歩みを伺いました。

広島県で生まれた八重樫さんは土木の仕事で各地を転々としていた両親と離れ、小学校入学を機に花巻市笹間で暮らす12歳年上の姉に預けられました。

そんな母親代わりの姉から『宮沢賢治が人のために活動できたのは、生活の基盤があったからだ』と教えられたといいます。「その話を聞き、自分も生活基盤を築き、人の役に立ちたいと思うようになりました。だからこそ、人から頼まれるとできるだけ応えたいと思うんです。姉の教えが、今の断れない性分につながっているんだと思います」と話します。

そして高校卒業後、採用試験に合格していた八重樫さんは、笹間郵便局で働き始めることになりました。

悩まずにまずは挑戦してみる

八重樫さんの最初の業務は電話交換の仕事でした。数年後、電話が自動化されると今度は貯金や保険などの業務を担当することになります。「窓口業務となり、地域の皆さんと関わる機会が増えていきました」と近所の人や同じ地区の人などと会話を交わすことが多くなりました。

そんな時、知人からのある誘いが。「書道を習ってみないかと誘われました。学生時代に書道がうまくなりたいと思っていたので習い始めることにしました」と「日本習字」へ入会。数年後には近所の子どもたちにも書道を教えてほしいと頼まれ、子どもたちのためにと、自身も楽しみながら書道を教えるようになりました。

その後も郵便局の仕事と婦人会や地域の行事をこなしてきた八重樫さん。断ろうかと思う時もあったそうですが、姉の教えを胸に、さまざまな依頼を引き受けます。「できないかもと思うことでも実際にやってみると、自分が思っている以上にできるものだと気づきます。「できないかもと思うことでも実際にやってみると、自分が思っている以上にできるものだと感じました。できるかどうか悩まずにまずはやってみようと思うようになりました」と実際に挑戦することで自身の可能性が広がっていきました。

目標を持つ大切さ

60歳になり定年退職を迎えた八重樫さん。「郵便局では目標に向けて働いてきましたが、退職後はそれがなくなり寂しく感じました」。

そんな八重樫さんにとって、新たな目標となったのが地域活動でした。依頼を受けて小学校での読み聞かせを始めたほか、婦人会では伝統芸能「笹間さんさ踊り」を教え、地区ごとに異なっていた祝いの踊り「ご祝い」の統一指導にも16年も取り組みました。

さらに、笹間さんさ踊りを後世に残そうと小学校にも働きかけ、児童へも踊りを指導します。最近では書道を教えてほしいとの依頼を受け、小中学校へ足を運ぶなど、特技や経験を生かして地域との関わりを広げています。

そんなある日、デイサービスの所長を務めていた夫から、温泉へ利用者さんを連れて行っていたが、できなくなり、地域の人たちが残念がっているという話を聞きます。「また温泉に行きたいという声があったので、温泉企画を考えることにしました」。楽しみや目標がない寂しさを知る八重樫さんは皆で昼食会と温泉が楽しめるよう計画し、各所への手配や仕事で培ったパソコン技術を生かしたチラシ作りなど、準備を進めました。

すると初めての温泉企画に30人以上が参加。「皆さんに喜んでもらえて、人が集まるのが好きなのもあり、この取り組みを続けていくことにしました」。

これを機に、地域の高齢者が交流する「轟木下ふれあいサロン」を作った八重樫さん。「毎回、内容を考え、作品作りや講師を呼んでの講座、ささやかなプレゼントを送る誕生会などを開催しました。毎回最初に『おらほのラジオ体操』といって体操したり、歌を歌ったり、皆さんに楽しんでもらえるよう工夫しました」と地域の人たちが交流できる場を支えてきました。

続けるうちに集まるのが困難なメンバーがいるのを知った時はタクシーで送迎支援するなど、集まる機会をなくさないようにしてきました。そんな皆さんの楽しみの場として続けてきたサロンは、今年12月で16年目を迎えます。

こうした長年にわたる地域活動が評価され、昨年、八重樫さんは内閣府の令和7年度「エイジレス章」を受章。地域の皆さんも受章を喜び、祝ってくれたと、嬉しそうに話します。

「これからも今の活動を続けていきたいです」と八重樫さん。人生を振り返り、「できないと思わずに、まずはやってみてほしい。始めてみたら、なんとかなるものです」と笑顔で語ります。その前向きな姿勢が、新たな可能性を広げ、人とのつながりを育んできました。

フリマサービスの取引に注意を

ルールを確認して安心取引

フリマサービスとは、インターネット上のサイトやアプリを通じて、個人同士が品物を売り買いできるサービスです。誰でも気軽に商品を出品でき、購入する側も出品者に質問したり、値下げ交渉をしたりできるのが特徴です。一方で、こうした個人間の取引をめぐるトラブルも発生しており、国民生活センターにはさまざまな相談が寄せられています。

【相談事例】

フリマサイトで好きなブランドのバッグを見つけ、値下げ交渉をしたところ、価格を下げてもらえたため購入しました。翌日、高級ブランドの箱に丁寧に入ったバッグが届き、本物だと思ってすぐに受取評価をしました。

ところが、バッグを手に取って持ってみると軽く、違和感がありました。質店に見せたところ、「本物と評価できず、買い取れない」と言われ、偽物だと分かりました。その後、出品者に返品・返金を求めるメッセージを送りましたが返信がなく、返金してほしいです（70代）。

多くのフリマサービスでは、トラブルが起きた場合、当事者である個人同士で解決を図ることが求められています。購入後に問題が分かったとき、どのように対応するのかも含め、利用前に仕組みを理解しておきましょう。

フリマサービスでは、利用者に向けて使い方や取引のルールを説明しています。利用規約などをよく読み、内容を理解した上で利用することが大切です。

また、商品について疑問があれば、購入前に出品者へ質問し、解消しておきましょう。困ったときには運営事業者へのように問い合わせるのかも、あらかじめ確認しておいてください。

もしトラブルになった場合は、まず出品者と購入者の間で十分に話し合いましょう。それでも解決しない場合には、フリマサービスの運営事業者に事情を伝えてください。鑑定サービスや補償制度を利用できないか、調査などの協力を得られないかを確認してみましょう。

交渉が進まない場合は、問題点を整理するために、お住まいの自治体の消費生活センターなどへご相談ください。消費者ホットライン「188」からも相談できます。

花巻温泉で 8名様より承ります
忘年会・新年会
ホテル千秋閣・ホテル花巻・ホテル紅葉館 3館共通
夕食個室宴会場 宿泊プラン
2026 11/13(金)～2027 2/23(火・祝)まで
お一人様 1泊2食 15,950円(消費税込)～
日帰りの場合は、料金の70%となります。
和室
3名利用 お一人様 +1,100円
2名利用 お一人様 +2,750円
1名利用 お一人様 +5,500円
洋室
2名利用 お一人様 +2,750円
1名利用 お一人様 +5,500円
+2,750円となります
11月 14・28
12月 4・5・11・12・18・25
1月 23・30
2月 6・13・20
+5,500円となります
11月 21・22
12月 19・26～29
1月 9・10
プラン限定 特別料金
2時間飲み放題
2,500円(消費税込)
※ホテル指定銘柄となります。
※ご宴会は21時までとなります。
ホテル3館の湯めぐりをお楽しみいただけます
※12/30～1/2、1/11～1/17は除外日となります。※上記は1室4・5名様利用の料金となります。※夕食個室会場料が含まれております。(会場のご指定はできません)
※ご利用の際は、事前のお申し込みが必要となります。※大人には、別途入湯税150円がかかります。
※イメージ写真

佳松園の 宴会時の飲み物も含まれた期間限定宿泊プラン
忘年会・新年会
2026 11/13(金)～2027 2/23(火・祝)まで
8名様より承ります
一年の終わりと始まりを至福の空間で
お一人様 1泊2食
月～金・日曜日ご利用の場合 27,500円(消費税込)～
土曜日ご利用の場合 33,000円(消費税込)～
2時間飲み放題、指定銘柄となります。ご宴会は21時まで
■1室3名利用 お一人様 +3,300円
■1室2名利用 お一人様 +6,600円
※11/21・22、12/26～1/2、1/9～1/17は除外日となります。※上記の料金は1室4名様の利用となります。※大人には、別途入湯税150円がかかります。※宴会場の空き状況確認が必要となりますので、お電話にてお問い合わせください。
花巻温泉
佳松園・ホテル千秋閣・ホテル花巻・ホテル紅葉館・バラ園
TEL 0198-37-2111
プランの詳細・ご予約はこちらから