

2017.12月号 無料配布
【月刊171号】次号/12月24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:株式会社ウインドクロス
〒020-0024 盛岡市菜園2丁目1-9 メール info@seniorsnet.jp
電話(代表)019-623-2788 FAX019-623-3735
【編集長】今野洋介 【編集スタッフ】川村龍雄/古山そのみ/村井由紀子/大森ふじお/藤澤和哉/齊藤晋

大人のための情報紙 シニアズ
Seniors

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

あなたの輝く文化生活を応援します
文具・画材・額縁・インテリア
平金商店
パステル館
肴町ななっく4階 パステル館 検索



民謡歌手・司会・ラジオパーソナリティ
佐野よりこさん

民謡を唄い紡ぐ

釜石市出身。東洋大学短期大学英文科卒業。東京アナウンスアカデミー・タレント科卒業。民謡のど自慢大会、日本コロムビア民謡コンクール全国大会など数々の優勝経験をもつ。民謡は日本民謡協会岩手県連合委員会委員長・菊池信夫に師事。司会者、FMラジオのDJ、テレビ岩手アカデミーの講師(よりこのうたてみん)よう!民謡歌手として各方面で活躍中。

「声を鍛えることで誤嚥性肺炎を防ぐ効果も期待できるそうですので、シニア世代には民謡を唄うことをぜひおすすめしたいです」
「声帯を鍛えることで誤嚥性肺炎を防ぐ効果も期待できるそうですので、シニア世代には民謡を唄うことをぜひおすすめしたいです」
「声帯を鍛えることで誤嚥性肺炎を防ぐ効果も期待できるそうですので、シニア世代には民謡を唄うことをぜひおすすめしたいです」



第51回郷土民謡協会民謡舞全国大会で内閣総理大臣賞を受けた福田こうへいさんと第56回の大大会で内閣総理大臣賞を受けた佐野よりこさん。福田こうへいさんは今年の紅白歌合戦に出場します

震災から5年経った昨年、佐野さんは「郷土民謡協会民謡舞全国大会」で優勝。さらに名誉ある内閣総理大臣賞を受賞。失って初めて気付いた故郷の大切さと自分に残された民謡の尊さを胸に、今後は、民謡ファンを増やす窓口を担っていきたいとのこと。



テレビ岩手アカデミーで講師を務めている佐野さん。11月より夜コースもスタート

「師匠や先輩方から教わってきたことを、これからは私が伝える役目」と目を輝かせて話してくれました。

亡き両親の願いに背中を押されて

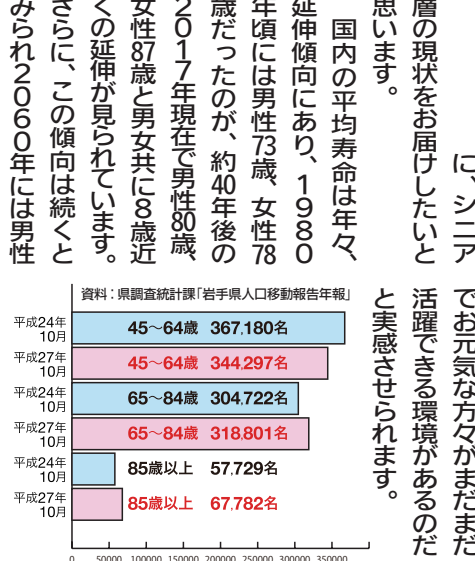
震災から5年経った昨年、佐野さんは「郷土民謡協会民謡舞全国大会」で優勝。さらに名誉ある内閣総理大臣賞を受賞。失って初めて気付いた故郷の大切さと自分に残された民謡の尊さを胸に、今後は、民謡ファンを増やす窓口を担っていきたいとのこと。

「亡き両親の願いに背中を押されて」

超高齢社会の現状

80歳以上のハイシニアが増加傾向

近年、日本で高齢化が進んでいるという事をよく耳にします。シニアズでは、実際に進む高齢化の実態と若手県内の年齢別推移を、資料をもとに、シニア層の現状をお届けしたいと思います。



水中ウォーキングで健康づくり!!
ゆびあす
盛岡市余熱利用健康増進センター
TEL019-662-1414

不動産エージェントがお手伝いします!!
エイゲル
ネットワーク盛岡駅前店
TEL019-604-3344

MS&AD インシュアランスグループ
自分のライフスタイルにあった保険を設計しよう。
MS岩手株式会社 019-623-2400

岩手県持ち家着工12年連続No.1 シリウスグループ
暮らしではじまる、老後の笑顔
建物参考価格 1,150万円
月々 32,462円

年末年始は海の幸で乾杯

# 年の瀬を彩る海鮮料理

早いもので2017年ももう12月。1年経つのが年々早くなっているのは年齢のせいと思ってしまう。そんなか、いえいえ、そんな事は決してないですよ。毎日充実して、日々の生活が満喫しているからです。そんな

釜石市 海宝漬 中村家

## 職人のこだわりが詰まった海の宝石箱



黄金海宝漬冬便り 4,629円、三陸海宝漬(150g)1,640円※税込

「海宝漬 中村家」の、冬季限定の特別な商品「黄金海宝漬冬便り」。あわび、うに、数の子、いくら、4つの美味しさを堪能できる贅沢な詰め合わせは、お世話になったあの方への贈り物としてはもちろん、「黄金海宝漬冬便り」ひとつで、年越しの準備も万全です。

お求めはお近くの販売店もしくは ☎ 0120-56-7070

紫波町 鮭清次郎 紫波店

## 紫波町役場向かいにある 鮭清次郎紫波店で宴会しませんか



年内4と8の付く日は紫波町内の出前が10%オフとお得

忘・新年会ご予約承り中の「鮭清次郎紫波店」お勧めは、燕(つばめ)Bコース(写真右)！他、飲み放題コースも人気。最大28名様まで可能な掘りごたつ式の座敷はゆっくりできます。ご家族や仲間と贅沢な時間をどうぞ！また、年末鮭もご予約承り中。

住所：紫波郡紫波町紫波中央駅前 2-3-48 ☎ 019-601-5971

「贈答から宴会まで、年の暮れは来年も健康で光輝く年でありませよ。と、家族みんなで笑顔になる逸品の品々。海の幸で豪華絢爛に祝ってみませんか。

盛岡市 魚屋直営 海鮮 鮭 和食 鈴徳

## 魚屋直営ならではの新鮮な海の幸に舌鼓



より詳しく知りたい方は「食べログ 鈴徳」で検索を

老舗魚屋がお届けする海鮮料理店「鈴徳」。宴会でも人気の毛ガニ丸ごと大根鍋(夜限定、二名様~完全予約制)は、この豪華さでなんと一人2,138円(税込)と大特価！大将自慢の屋メニュー、鈴徳の欲張り井やお刺身・天ぷら御膳、各1,480円(税込)もお勧めです。

住所：盛岡市南大通 1-11-17 ☎ 019-654-2727

ワンコールでタクシード動

## いざという時に安心

岩手県はここ数年、脳卒中での死亡率が全国1位。働き盛りの若い世代でも増えつつある。ワンタクは、いざという時に緊急時に電話でワンコール(呼び出し1回)するだけで、何も話さずともタクシーが駆けつけてくれるというサービス。事前に会員登録しておくことで、万が一の時に指定番号にワンコールあれば、24時間いつでもどこでも、近くにいるタクシード(平和・とりよ)が駆けつけてくれて、孤独死の危険から保護するという仕組みです。



自分で救急車が呼べないような緊急時を想定し、安心して暮らすためにもぜひ

「夜中に救急車を呼びづらい...そんなときに使える高齢者支援サービスをと10年以上前から試行錯誤を重ね、このたび「ワンタクサービス」の運用を開始したのが、盛岡市中央通の...」

※「ワンタク」利用料は月500円(別途入会金2500円)。タクシー運賃は別請求。指定タクシー割引チケット520円分進呈。問合せ/フリーダイヤル 0120-9883-0888



### THE NEW LS Debut

LS500h/LS500

レクサス盛岡

〒020-0862 盛岡市東仙北2丁目15番25号  
Tel: 019-631-3237 Fax: 019-635-7630  
営業時間：火曜～土曜 9:30～18:30 日曜・祝日 9:30～17:30  
定休日：月曜日

## パチンコ&スロット ユニオングループ

【岩手県】メガステージユニオン本宮・盛岡南  
ユニオン盛岡・菜園・北上・二戸・西根  
沼宮内・岩手・渋民・宮古・磯鶏・山田  
【宮城県】ユニオン ザ・プライム太子堂 【合計14店舗】



気づけば笑顔。そんな時間がここにはあります。

築240年の蔵を利用

昔からのものの温かみを



店内には大黒様の展示もあります

盛岡の中心を流れる中津川。当り前の生活の中、ゆったりと流れる川の流れを感じながら、上ノ橋を渡るとそこには、更に風情のある風景が目に付きま...

「普段、朝食や昼食、お茶、コーヒー派がいることがわかった。時などに何を飲んでいました。コーヒーが健康にすか」...

今年で3年目を迎えました。キッチン家電を実際に使ってみながらオリジナルメニューを作ってみよう...



今どきの家電性能に追いつけないシニアも講師の澤館さんに習い楽しく操作体験

楽しく美味しく家電お試し

今年で3年目を迎えました。キッチン家電を実際に使ってみながらオリジナルメニューを作ってみよう...

参加者からは「この歳で新しいことを勉強するのはすごく楽しみ。ボケ防止にもなるしね」...

この日は、ホームベーカリーの餅つき機能も体験しながら、オリジナルメニューに挑戦...

楽しくワイワイとおしゃべりしながら手軽なオリジナルメニューに挑戦

大森ふじおのシニアナビ コーヒー(カフェ)派のシニアが急増

「コーヒーは欠かせない」といふ声も。この日は、ホームベーカリーの餅つき機能も体験しながら、オリジナルメニューに挑戦...

食彩工房盛岡なつく店では、コーヒーの棚を拡充。特設コーナーに並ぶお勧め商品は早々に完売するケースも...



コーヒーの豆や粉が並ぶ食彩工房なつく店

街のでんき屋さんだからできる!! シニアの暮らしに合わせたケア・サポート. 622-0593. パナソニックのLED電球は5年保証が付いて安心です.

もりもん 年金定期 年金定期II型. 盛岡信用金庫. 新築につき入居者募集中!! サービス付高齢者住宅 桜台.

ベアレンビールまつり inビッグルーフ滝沢 2017. 滝沢市の食と岩手のお酒の物語がここから. 12月22日 会場:ビッグルーフ滝沢.

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY. いきなり、新次元。100%電気自動車、新型日産リーフ誕生. 専用メンテナンスパック NISSAN EV あんしんプラス. 40kwh/400km.

盛岡日産モーター(株) 本店. 岩手県盛岡市上野町高田第14地割6-2. 盛岡日産モーター(株) 盛岡北店. 岩手県盛岡市上野町4丁目1-12.

高齢者女性のうち、低栄養傾向の人の割合は22%

# 調理方法による栄養の損得

毎日、何気なく作っている事で酵素や水に触れる味噌汁、煮物、サラダ。実は、調理の仕方その栄養がグンとアップしたり、美味しくなったりする一方、大事な栄養の多くが捨てられてしまっている事があります。今回は、調理の方法による栄養の損得を取り上げたいと思います。

じゃが芋は皮付きで水から茹でる

今年、新じゃがが続々と出回っています。じゃが芋はデンプンの塊のイメージですが、実は加熱しても、みかんと同じ位のビタミンCを含んでいます。その理由、デンプンに包まれて

いる事で酵素や水に触れないため、加熱してもビタミンCが壊れにくいからです。しかし、皮をむき細かく切ると加熱するとビタミンは半分減ってしまいます。そのため、茹でる時は切らずに皮つき、水から茹でる栄養の損得です。皮つきで茹でると、ナトリウム

の排出を促すカリウムやポリフェノールの一種で抗酸化作用のある「クロロゲン酸」の流失も防ぐ事ができます。

「ごぼう」と言えば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

に「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

芋の子汁や鍋物に欠かせない椎茸、えのき、なめこ、舞茸。食物繊維やカリウムリンなどミネラルもたっぷり含むキノコは「冷凍保存で旨味が増し、栄養価もアップ」します。生のキノコには旨味成分がほとんどありません。旨味が出るのはキノコの細胞が「壊れた」時です。キノコを冷凍すると、キノコの水分が凍って膨張し、細胞が壊れます。この時、RNA(核酸)分解酵素が働き、初めて旨味成分が作り出されます。

冷凍時と加熱時の2回細胞にダメージを与えられたキノコは、旨味が倍増し栄養も溶け出しやすくなり栄養価もアップします。冷凍する時は、いしずきをとり食べる大きさに切って冷凍します。調理の際は旨味や栄養が溶け出さないよう、冷凍のまま使いたまいます。

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水

「ごぼう」といえば金平。皮をむき、繊維切りにし、水につけアク抜きをしてから調理するのが一般的です。しかし、皮をむき水につけてアクを抜く事は栄養の大半になります。ごぼうを水



## かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画! おやじごはん

【18食目/パーティーキャベツ】

### 超豪華!パーティーキャベツ

クリスマスはもちろん、年末年始など人が集まる時などにぴったりの豪華な一品。子どもから大人までみんなで楽しくつまみながら盛り上がりましょう。

#### 作り方

①キャベツはまるごとアルミホイルで巻き包む。受けておく(あれば、カマン

ベールチーズはひと口大に切

り、塩コショウを振ってレンジで1分半加熱。うすら

の卵を紅しょうがの汁につけておく(あれば、カマン

ベールチーズはひと口大に切

り、塩コショウを振ってレンジで1分半加熱。うすらの卵を紅しょうがの汁につけておく(あれば、カマン



ベールチーズはひと口大に切



材料

キャベツ(1個)、うすらの卵(1パック)、ウインナー(適量)、レモン(1個)、パセリ(少々)、きゅうり(1本)、ちくわ(4本)、エリンギ(3本)、プチトマト(6個)、にんじん(1/2本)、ペールチーズ(1パック)、カマンベールチーズ(1パック) ※飾りつけ用にリンゴや海苔などは尚可

**TOMATOMA とつが**

**鍋の季節!**

寒い時期は野菜たっぷりの鍋がオススメ!

フェザン店長 谷地さん

●盛岡市フェザン本館BF/デリカタウン [営業時間]10:00~21:00 [TEL]019-606-4755

●盛岡市中ノ橋通一丁目6-8ななっく1階 [営業時間]10:00~20:00 [TEL]019-624-5090

「流し目のスナイパー」竜小太郎が大好評につき2018年も岩手にやってくる!

**竜小太郎一座**

森の風特別公演2018

《平成30年 特別公演日程》

1月20日(土)~2月26日(月)

公演時間14:00~16:00 休演日/1月24日・30日・31日・2月7日・14日・16日・21日(休演日変更の場合がございます)

【料金】当日券 3,000円(税込) 前売券 2,500円(税込) 指定席料金追加500円(税込)

今回は指定席ができました

席には限りがございますお早めにご利用の際は事前に予約ください

竜小太郎 4歳の時から日舞を習い始め、初代龍崎の次子で龍崎小太郎を襲名した。物・大道具師から現代劇まで幅広く活躍中。中央演劇院の門下生で舞台の技術を学び、劇本・演出・舞臺美術・流し目のスナイパーとして、俳優業一歩を歩いている。

日帰りにはシャトルバスが便利!!

予約制シャトルバス運行時間

盛岡駅 森の風 12:50 ⇄ 16:30

ご予約・お問合せ 019-695-3333

森の風 旅館 HOTEL MORI NO KAZENO U.S.U.K.U. 〒020-0574 岩手県岩手郡平石町龍崎10-64-1 森の風 検索

**Christmas Cake Faire Plaisir 2017**

スペシャルフレーズ ...5,800円

ロワイヤル・ショコラ ...5,800円

タルト・オ・フリユイ ...4,300円

ノエル・ブラン ...3,400円

12月20日(水)までにご予約いただいた方には「シャンメリー1本」&「本体価格から5%OFF」をプレゼント!!

お電話での問い合わせはコチラ

**風月堂** 0120-51-8211

http://www.m-fugetsudo.co.jp

風月堂 検索

購入・受取り店舗

●ベルフ牧野林店 ●ベルフ山岸店 ●ベルフ青山店 ●都南店

●ベルフ仙北店 ●アルコ店 ●ベルフまつその店 ●ベルフ八幡平店

●FairePlaisirイオン盛岡南店 ●FairePlaisirカワトク店

予約限定品になります。予約限定数に到達次第各商品終了となります。

ご予約締切日 **12月20日(水)**

動物のあれこれについて山手先生がご紹介

### 猫にお酒はとっても危険

猫は人間のようにアルコールの代謝が上手くできません。お酒を飲むと少量でも死に至ることがあり、とても危険です。

人間はアルコールを摂取すると、胃や腸で吸収し、肝臓で酵素によって分解し、アセトアルデヒドに変化、さらに分解を進め、無害になっていきます。しかし、アセトアルデヒドが分解できないとそれが毒素として体内にまわり、「二酔いや中毒になったりします。

猫はアルコールを分解する酵素を持っていないので、一旦摂取すると、無害化されることなく、長時間体内を循環し、悪影響を及ぼすことになりま。

症状としては、意識が朦朧したり、昏睡状態、心肺機能低下や嘔吐物による窒息など、重度の中毒症状を引き起こし、命を落とすこともありま。

お酒を飲んでいいる時、猫が誤って飲んでしまうことがありますが「酔った姿がかわいい」と飲ませるの、もってのほか。

猫のアルコール致死量は体重1kgあたり56ml。クリスマス、年末年始とお酒を飲む機会が多くなります。誤飲した場合には、動物病院に連絡ください。

「山手先生の動物のこと」11月分放送より

**エフエム岩手 ラジオ番組**  
毎週 火曜日/10:55~放送中

**山手先生の動物のこと**  
出演/松園動物病院 院長 山手寛嗣

**松園動物病院**  
各種検査・美容・手術・入院  
午前 9:30~12:30 ※(水)予約制  
午後 15:00~19:00 ※(土)17:00迄/水・日・祝休診

盛岡市西松園4丁目20-2  
019-661-0500

### 医療+ かわて医療通信 白内障

夜間の運転中に信号や対向車のライトが強く感じて見にくかったり、以前より近くも遠くもかすんで見えたりするような症状はありませんか。もしかしら、白内障の原因がもしも、白内障は50歳で4割、60歳で7割70歳以上ではほとんどの方が持つ身近な病気です。

白内障では、物を見るときにピンと合わせる役割をする水晶体という部位が濁ってきます。この水晶体の中身は生まれた時は透明ですが、加齢や紫外線、たばこ、糖尿病、薬剤(ステロイド)が誘因となり、水晶体の中のタンパク質が変性して濁ります。一度濁りが出て消えないため、年々進行していきま。

水晶体の濁りはカメラのレンズの濁りと似ており、かすんでみえたり、光がまぶしくなったり、二重にみえたりという症状がでてきます。濁りが進むと視力が低下します。

白内障はゆっくり症状が進むことが多いため、様子を見ていても問題ないことが多いです。しかし、白内障の症状から何が原因なのかを調べる



「前九年合戦」の折、安倍貞任に捕らえられた源義家、屋敷が、現在の北大橋の北、北上川の西岸にあったといふ伝承を知った。

五十代以上の盛岡市民にとって郷愁溢れるキーワード「サニランド蛇の島」の対岸付近のことである。

ちなみに「サニランド蛇の島」は、昭和42年6月に開園した私設遊園地だ。ジェットコースター、ウォータースライダー付きプール、スケート場などの遊戯施設があり賑わっていたが、わずか3年で閉園。それ以降、蛇の島は立ち入り禁止になっている。廃墟ブームの昨今だが、厳密には持ち主や管理人の許可を得ない限り不法侵入となるので注意願いたい。

この施設があった蛇の島は、北上川の巨大な中洲であり、盛岡市の環境保護地区に指定されている。実は中洲ではなく、草の根に繋がれた浮島とも伝えられる。

そんな「蛇の島」にまつわる古くからの言い伝えを、さらにいくつか……。

「前九年合戦」の折、安倍貞任に捕らえられた源義家、屋敷が、現在の北大橋の北、北上川の西岸にあったといふ伝承を知った。

五十代以上の盛岡市民にとって郷愁溢れるキーワード「サニランド蛇の島」の対岸付近のことである。

ちなみに「サニランド蛇の島」は、昭和42年6月に開園した私設遊園地だ。ジェットコースター、ウォータースライダー付きプール、スケート場などの遊戯施設があり賑わっていたが、わずか3年で閉園。それ以降、蛇の島は立ち入り禁止になっている。廃墟ブームの昨今だが、厳密には持ち主や管理人の許可を得ない限り不法侵入となるので注意願いたい。

この施設があった蛇の島は、北上川の巨大な中洲であり、盛岡市の環境保護地区に指定されている。実は中洲ではなく、草の根に繋がれた浮島とも伝えられる。

そんな「蛇の島」にまつわる古くからの言い伝えを、さらにいくつか……。

### 平安時代の伝説が残る大河の中州 「蛇の島」の言い伝え

まず、蛇の島付近は安倍貞任の軍船の隠し場所だったという。北上川本流に張り出す蛇の島の陰に、ちょうどいい入り江もあったのだらう。

「前九年合戦」で囚われた身となった義家に食事を運んだのは貞任の娘だといわれる。娘が崖を降るたびに、手を掛けた松の木があり、以来それは「掛手の松」と呼ばれた。

また、「蛇の島弁天」という、こんな昔話がある。

昔、北上川の中洲に美しい娘がいた。夏の夕方、中洲で足を洗っていると美男の若者に会った。二人は良い仲になり、毎夕会うことを約束した。だが3ヵ月ばかり経つと若者は来なくなりました。それでも娘は毎日待っていたが冬の寒い日に凍死してしまふ。春、その中洲に赤い小さな蛇が現れ、娘がいた場所から離れない。人々は娘の化身に違いないと小さな祠を建てて祀った。小蛇はいつしか姿を消していった。

北上川は、しばしば洪水を起して来たが、なぜか蛇の島は一度も荒れることはなく、祠も永く安泰だったという。今改めて、この地を地域の財産として見直す必要があるのだ。

古き浪漫と歩く **もりおか**  
文・写真 高橋政彦

岩手医科大学は2017年創立120周年を迎えます

誠のあゆみ、未来へつなぐ

岩手医科大学



この上流に伝説に満ちた「蛇の島」がある

寒い時期にも力強く咲く花々があります。冬も美しい花に心癒されてはいかがでしょうか。

**プリザーブドフラワーも各種取り扱っております**

3,240円以上で無料配達いたします。

旬花緑の風 住所/盛岡市中/橋通1-6-8 Nanak1階 電話/019(652)8710

**渡辺俊治 Interior Bouquet Seminar 2017**  
世界的に有名なブーケのスペシャリスト 渡辺俊治さんのセミナー開催。

実技: インテリアオブジェ

12/23(金) 場所 アイーナ 岩手県民情報交流センター 時間 10:00~15:00 締切 12/16(土) 受講料 12,000円(税込) 予約受付中

花材専門店 **花のまりちゃん**  
Tel.019-613-6572 Fax.019-613-6162

**土地を売りたい方・貸したい方**

**求む!**  
風力・太陽光 発電用地募集

300坪以上の土地から設置可能

これまで遊ばせていた土地を有効活用しませんか?  
**相談・現地調査無料!**

ご相談・お問い合わせは 再生可能エネルギー・不動産部門 0120-568-140

**Kaneka** カネカヘルスケア株式会社

最近、疲れを感じている方、ぜひお試しください!

**還元型コエンザイムQ10 14日間分お試し用**

お試し価格 **500円** (税込)

送料・手数料無料 通信販売限定

お申し込みは **今すぐ**

お電話 受付時間9:00~20:00 **0120-091-072**

**続けて実感!!**

ご愛飲の方々から、よろこびの声が届きました。

朝から元気で爽快です。 寺下様 60代

気持ち晴れやかです。 太田様 50代

目覚めもスッキリ。 荒木様 60代

※お客様個人の感想です。※お客様の年齢は取材当時のものです。

お問い合わせ 0120-788-910

ファックス 0120-788-910

ハガキ

インターネット カネカ還元型

www.kaneka-yhc.co.jp

**“疲れ”** を感じやすい、現代人の皆さまへ

現代人は、様々な要因から「疲れ」を感じやすいと言われます。そしてそれは、現代人の乱れがちな生活習慣に起因しているのです。

例えば...

- つついシャワーですませる
- 長時間のパソコン
- 栄養不足
- 運動不足
- 不規則な睡眠

もちろん、生活習慣を整えることは大切ですが、現代人とこれらの習慣はなかなか切り離せません。

そこで、皆さまにお試しいただきたいのが **還元型コエンザイムQ10** です!

お申し込み番号 SNR003



岩手の経営者 今月のボス!

興味あるものに向心

「岩姫観光有限会社」代表取締役 井原一禎さん(52)



「デキが悪くて、25歳の時に父から家を出ていくような言葉、バブル最盛期だというのに仕事もみつからず、部屋を借りるにも高く借りられず」と岩姫観光の井原一禎社長。日本での生活が難しいと、リユックひとつ持ち力ナダへ渡り、そこではパソコンのライセンスを取得。3年を経て、結婚を機に帰国し、1853年から5代続く商売「井原商事」の暖簾分けを受けました。そこから、不動産業・太陽光発電販売・Amazonでのリサイクル本販売へと自分がめ

「魅力は本人の価値。それがあれば社会で生きていけます。それと、人生には「かきくけこ(金・興味・食う・健康・向上心)」が大事。これを大切にしているかどうかで、見えてくるものが変わってくる。成長を支えてくれた人たちとの出会いに感謝しつつ、会社を次の世代へと引き継いでいけるよう、信用のベース作りにも余念がありません。

「元気がなまる筋力アップ教室」内容: 簡単筋力アップ体操と健康講座 参加費: 無料 対象: 概ね65歳以上の盛岡市民(申込み不要) 持ち物: 中スック・タオル・飲み物 問い合わせ: 地域ケア係 ☎613-8144

①12月11日(月)午前10時~11時半 仁王老人福祉センター  
②12月18日(月)午前10時~11時半 桜老人福祉センター  
③12月13日(水)午前10時~11時半 緑が丘老人福祉センター  
④12月1日(金)午前10時~11時半 中野地区活動センター  
⑤12月19日(水)午前10時~11時半 加賀野老人福祉センター  
⑥12月8日(金)午後1時半~3時 みたけ地区活動センター  
⑦12月4日(月)午前10時~11時半 本宮老人福祉センター  
⑧12月12日(水)午前10時~12時 青山区活動センター3階 ホール

■元気がなまる筋力アップ教室  
内容: 簡単筋力アップ体操と健康講座 参加費: 無料 対象: 概ね65歳以上の盛岡市民(申込み不要) 持ち物: 中スック・タオル・飲み物 問い合わせ: 地域ケア係 ☎613-8144

①12月11日(月)午前10時~11時半 仁王老人福祉センター  
②12月18日(月)午前10時~11時半 桜老人福祉センター  
③12月13日(水)午前10時~11時半 緑が丘老人福祉センター  
④12月1日(金)午前10時~11時半 中野地区活動センター  
⑤12月19日(水)午前10時~11時半 加賀野老人福祉センター  
⑥12月8日(金)午後1時半~3時 みたけ地区活動センター  
⑦12月4日(月)午前10時~11時半 本宮老人福祉センター  
⑧12月12日(水)午前10時~12時 青山区活動センター3階 ホール

ワンランク アップのニナリッチ

# NINA RICCI

PRESTIGE  
岩手県特約店

時計 & 宝飾

## MICHIMATA

盛岡市大通3丁目1-18 TEL 019-651-1234 URL <http://www.michimata.co.jp/>

2F ジュエリーサロン  
1F ウォッチサロン  
道又時計店 検索

盛岡市保健福祉部  
長寿社会課のイベント

＜地域ケア係＞

■元気がなまる筋力アップ教室  
内容: 簡単筋力アップ体操と健康講座 参加費: 無料 対象: 概ね65歳以上の盛岡市民(申込み不要) 持ち物: 中スック・タオル・飲み物 問い合わせ: 地域ケア係 ☎613-8144

①12月11日(月)午前10時~11時半 仁王老人福祉センター  
②12月18日(月)午前10時~11時半 桜老人福祉センター  
③12月13日(水)午前10時~11時半 緑が丘老人福祉センター  
④12月1日(金)午前10時~11時半 中野地区活動センター  
⑤12月19日(水)午前10時~11時半 加賀野老人福祉センター  
⑥12月8日(金)午後1時半~3時 みたけ地区活動センター  
⑦12月4日(月)午前10時~11時半 本宮老人福祉センター  
⑧12月12日(水)午前10時~12時 青山区活動センター3階 ホール

⑩12月19日(水)午後1時半~3時半 山岸老人福祉センター  
⑪12月20日(木)午後1時半~3時半 都南公民館1階 小ホール  
⑫12月26日(水)午前10時~12時 仙北地区活動センター

＜生きがい推進係＞

■いきいき健康体操「介護予防ヨガ教室」  
内容: ヨガを取り入れた健康体操 参加費: 無料 対象: 概ね60歳以上の盛岡市民(申込み不要) 日時: 12月14日、28日(水)午後1時半から3時まで 会場: 下太田老人福祉センター(下太田) ☎658-0681 持ち物: タオル・水などの飲料 その他: 動きやすい服装

各種イベント

■ワルシャワ国立フィルハーモニー管弦楽団 ニューイヤーコンサート  
内容: 牛田智大をソリストに迎え、ショパン「ピアノ協奏曲 第1番 変ホ短調」などを演奏 日時: 1月14日(日)開場13時半 14時開演 会場: 盛岡市民文化ホール 大ホール 入場料: 全席指定 S席:9,000円 A席:8,000円 B席:7,000円(当日各500円増) U-25 日席:3,000円(25歳以下対象/前売のみ) 問合せ: 盛岡市民文化ホール ☎019-621-5100

■藤原真理 無伴奏チェロ・リサイタル  
内容: 日本を代表するチェリスト藤原真理がパヴァーリ「無伴奏チェロ組曲」を演奏 日時: 2月18日(日)開場13時半 開演14時 会場: 盛岡市民文化ホール 小ホール 入場料: 全席指定 S席:4,500円 A席:3,500円 U-25チケット(S・A席選択可、25歳以下対象):1,500円(当日各500円増) 問合せ: 盛岡市民文化ホール ☎019-621-5100 抽選で2組4名様にS席チケットをプレゼント

■アクティブ・シニア交流会  
内容: ボランティア団体の代表者による講演や参加者同士の交流会など 日時: 12月5日(日)開場13時 開演13時半 閉演16時 会場: アイーナ6階 団体活動室2.3 入場料: 無料(定員30名、事前申し込み) 申し込み・問合せ: 岩手県高齢者社会貢献活動サポートセンター ☎019-606-1774

■篠山紀信展 写真力  
内容: 写真家・篠山紀信の膨大な数の写真から約110点を厳選し展示 日時: 12月23日(土)~2月18日(日) 会場: 岩手県立美術館 入場料: 一般前売1,000円当日1,200円 高校生・学生前売600円当日700円 小・中学生前売400円当日500円(20名以上の団体・生協組合員カード提示の方とその家族は前売料金、身体障害者手帳・精神障害者保健福祉手帳の提示で1名半額) 問合せ: 岩手県立美術館 ☎019-658-1711 抽選で3組6名様に招待券をプレゼント

中国故言の叢智 ③

## 仲麻呂と王維の緑(承前)

文芸評論家 吉見正信

前稿で述べてきた日本人の安倍仲麻呂(晃卿・朝衡)が、中国盛唐の時代の名君とされる玄宗皇帝に重用され、当時の詩壇の王維・李白・杜甫・なども親しい仲間となつて、生涯を中国詩史に名を留めて彼の地に果てたロマンは、まだまだ言い尽くすことができない。それにしてもこれだけは重ねて明記しておきたいことは、まずもって日本人詩人である晃卿の名をよくぞ第級文獻の『唐詩選』によつて後世に伝え残してくれたことである。それを言えは盛唐詩壇の重鎮王維(六九七~七五九)が詠じた送別詩「前稿で述べたの作以外に見られる四連作のうち、その第首七言絶句を

「新豊の美酒 斗十千」  
感陽の遊俠 少年多し。相違うて意気 君が為に飲む。馬を繋ぐ 高樓垂柳の辺。」

この詩は都長安における仁侠の若者らの心意気を歌ったものである。大意は(都長安の歓楽街である新豊で飲むうまい酒は「斗約二り」で「十千」(二万錢)もするのにな平気な顔して飲み歩すが、感陽辺りにはそんな意気がつた勇み肌若者が多い。はったり合意気投合し、まず飲むべえとばかり酒樓のしだれ柳の辺りに馬を繋いでいる兄ちゃんたちの格好よさよ」と類笑んで大詩人王維の素顔が垣間覗られる。昔から「義を重んじる中国では、『游侠』《仁侠》は、庶民的格好よい風情とした「美学」もされてきている。若い頃の仲麻呂と王維との交友実態にもそれに似た意気投合があつたかの想いがつづける。

読者プレゼント

QUOカード2,000円  
シュガーホームより土地の売却、購入、相談・住宅購入をご検討の方、アンケートに回答でQUOカード2,000円分プレゼント。(未記入、検討意思のない方は無効となります)

鬼の手唐辛子  
遊食屋FUJIからオリジナル商品のご提供。独自の調合で生み出された唐辛子。鬼も涙する圧倒的辛さと旨さでやみつきに。40g入りを1名の方にプレゼント。

エビスビール缶350ml  
ドイツバイエルン産アロマホップふんだんに使用・良質のコクと苦味。クリスマス・年末など「ハレの日」に、是非お召し上がりください。340ml缶24缶入り1ケースを1名様にプレゼント。

「俳句」  
金色の穂磨きつめて君を待つ  
花巻市 岩巻橋子

「川柳」  
沈黙を守ればいつか過ぎる風  
花巻市 有原すみれ

球場に野球見たさにとんぼ飛ぶ  
盛岡市 高橋勝子

サークル紹介

フラワーアレンジメントいわて  
内容: フラワーアレンジメント作成 日程: 毎週水曜日 時間: 10時半~、13時~、19時~ 場所: サンライフ盛岡 費用: 3,500円(お花代) 連絡: 日戸 019-648-6070

松園ラウンドダンスサークル  
内容: 音楽に合わせてダンス 日程: 毎週木曜日 時間: 10時~12時 場所: ベルフまつその 費用: 月約1,500円 連絡: 松本夕エ子 019-662-9946

ヨーガセラピー秋冬教室  
内容: 日頃の疲れや体調不良をヨガで改善 日程: 月曜日 11月27日、12月11日 時間: 19時~20時45分 場所: ビッグルーフ滝沢 費用: 4,000円 連絡: 019-656-7811

花のまりちゃん  
内容: フラワーアレンジメントの体験 日程: 毎週火曜日 時間: 11時~12時半、14時~15時半 場所: 花のまりちゃん 費用: 3,500円(お花代) 連絡: 019-613-6572

紹介してほしいサークルさんご連絡ください!無料で掲載いたします。  
お問い合わせ ☎019-623-2788  
掲載には掲載規定がございます。内容を審査した上で掲載の決定を行います。

KOURAKU お客様に「愛」を込めて。パチンコ・スロットに「愛」を込めて。

# I LOVE PACHINKO & SLOT

パチンコ スロット

公 楽 本社 / 岩手県盛岡市上堂4丁目1-20 ☎(019)645-8118(代表)

**さくら美容形成クリニック**

院長 田崎 治子

診療科目  
・美容皮膚科  
・美容外科  
・形成外科

0120-777-392

〒020-0034 盛岡市盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F

http://sakura-keisei.jp

大人のための情報紙 シニアズ

**Seniors**

シニアズホームページ <http://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 陸前高田 85.9MHz 大槌 78.4MHz  
大船渡 79.7MHz 岩泉 78.3MHz 宮古 89.3MHz  
野田 79.7MHz 二戸 82.2MHz 一関 80.3MHz  
釜石 79.2MHz 遠野 80.7MHz 山田 82.0MHz

**人が集つ 理想郷をめざして**

昭和2年11月27日に、東洋一のリゾート地を花巻に築き上げようと金田一国土氏により設立された「株式会社花巻温泉」。その歩みの中で、天皇・皇后両陛下や皇太子殿下・妃殿下など、皇室の方々が利用される皇室御用達の温泉宿としても信用と名声を博してきました。一大リゾート施設として確固たる地位を築き上げた現在、創始者の意志

**90周年、花巻にさらなる加速を**

国際興業グループ花巻温泉株式会社  
代表取締役社長 安藤 昭さん(58)



を受け継いでいる安藤昭社長に、今年、創業90周年を迎えるの取り組みや今後の展望について伺いました。

「2年前に88周年を迎え、人生で例えれば米寿という区切りのいい年でしたので、大々的に行事を行いました。その時点で、100年へのプロローグとして、ヒト・モノ・カネを最適化しようとしてスタートしましたので、90周年はまさに100年に向けての通過点ととらえています。いろいろな物事をさらにスピードを加速してやっていくかなと、10年後という長に、今年、創業90周年を迎えるの取り組みや今後の展望について伺いました。

「ヒト」については、従業員の労働環境を整えるべく待遇や初任給の見直し、寮や住宅の改修を今後10年間で順次行っていく方針です。

「モノ」は、客室バケーションやパブリックスペースなどハード面の整備、「カネ」の部分は新たな投資...と、今後新たな改新

「この創業90周年を、10年先という長に、今年、創業90周年を迎えるの取り組みや今後の展望について伺いました。

「モノ」は、客室バケーションやパブリックスペースなどハード面の整備、「カネ」の部分は新たな投資...と、今後新たな改新

策を思案中のことです。花巻温泉として、労働力に外国人雇用も積極的に取り組む方針で、「都心に遅れをとっている岩手県は、もっと加速していかなければ」と主張。

「何年も前に契約した配置薬の業者が、5年ほど薬の入れ替えに来なかつたので、もう来ないと思いが残っています。配置薬は薬や薬箱を保管する義務が消費者に生じます。このため勝手に処分はできず、処分した場合は、支払い義務が発生します。

「何年も前に契約した配置薬の業者が、5年ほど薬の入れ替えに来なかつたので、もう来ないと思いが残っています。配置薬は薬や薬箱を保管する義務が消費者に生じます。このため勝手に処分はできず、処分した場合は、支払い義務が発生します。

**HOUSE DO 盛岡中央店**

不動産 リフォーム 住宅

株式会社理創生活

0120-48-2348

〒020-0805 岩手県盛岡市東新庄1-28-3 国道4号線沿い

**配置薬の契約は慎重に**

「何年も前に契約した配置薬の業者が、5年ほど薬の入れ替えに来なかつたので、もう来ないと思いが残っています。配置薬は薬や薬箱を保管する義務が消費者に生じます。このため勝手に処分はできず、処分した場合は、支払い義務が発生します。

**特選おせち三段重 30,000円**

美藤

特選おせち一段重 20,000円

盛岡市内・近郊へは無料配達

お届きは12月30日午後、31日ご来店引取りのお客様は500円引き

盛岡市上田3-7-26 019-653-1421

時代に伝える朝日生命の介護保険

**あんしん介護**

朝日生命保険相互会社 盛岡第一営業所

020-0033 盛岡市盛岡駅前北通5-32 3F 019(624)3271

「何年も前に契約した配置薬の業者が、5年ほど薬の入れ替えに来なかつたので、もう来ないと思いが残っています。配置薬は薬や薬箱を保管する義務が消費者に生じます。このため勝手に処分はできず、処分した場合は、支払い義務が発生します。

「何年も前に契約した配置薬の業者が、5年ほど薬の入れ替えに来なかつたので、もう来ないと思いが残っています。配置薬は薬や薬箱を保管する義務が消費者に生じます。このため勝手に処分はできず、処分した場合は、支払い義務が発生します。

**花巻温泉株式会社 創業90周年記念 特別宿泊券 500セット限定販売!**

創業90周年を今年、11月27日に迎えます。

TEL0198-37-2111

〒025-0304 岩手県花巻市湯本1-125

**創業90周年特別記念宿泊券とは**

平成29年11月19日回～平成30年4月15日回

年明けは土曜日でも利用できます。

11/25、12/2、12/9、12/16、12/22、12/23、12/29～1/3は除く。

◆佳松園 (お部屋:和室12畳+踏込4.5畳) ◆ホテル千秋閣/ホテル花巻/夕食:お部屋にて佳松園会席膳 ◆ホテル紅葉館 (お部屋:和室10畳間) 朝食:お食事処にて和食膳 朝食:バイキング

佳松園宿泊券 1泊2食・お二人様

ホテル千秋閣/ホテル花巻/ホテル紅葉館 宿泊券 1泊朝食付・お二人様

料金 1口 48,000円 (諸税込)