

2018.05月号 無料配布  
【月刊176号】次号 5月27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@sensorsnet.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/  
大森ふじお/藤澤和哉/斉藤響

# 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

日本一の盆栽が岩手に  
第40回(一社)日本盆栽協会  
**東北銘品展**  
7月1日(日)・2日(月)

会場/ホテル花巻 花巻温泉(岩手県花巻市湯本1-125)



「岩手吟詠会」会長 立身政信さん(66)

### 共に歩んだ 詩吟との出会い

秋田県出身。岩手医科大学医学部卒業。現在は滝沢市在住。「岩手県予防医学協会」産業保健支援部長。趣味は詩吟、太極拳。(「岩手吟詠会」会長、「岩手県太極拳連盟」会長、「盛岡市ボート協会」理事長) ※「岩手吟詠会」連絡先 ☎019(654)6967

**吟詠のかっこよさに魅了されて**

漢詩などに節をつけて詠う千年以上の歴史がある日本の伝統文化「詩吟」。大衆化が進んだ今日では、流派は数百、愛好者は全国で数十万人とも100万人以上ともいわれ、特にシニア世代に多く受け入れられている。「詩吟は健康づくりにも効果的で、シニアはもちろん若い人にも、ぜひお勧めしたいです」と話すのは立身政信さん。現在、「岩手県予防医学協会」の常勤医師として勤める一方、「岩手吟詠会」の会長としても詩吟の魅力を感じています。

立身さんは、幼少期こそが細く弱かったものの、小学校高学年の頃には運動が得意な少年に成長。中学では父親の勧めで柔道部に入部するとあっと言う間に黒帯を取得したほどで、ひとたび始めるとどっぷりハマってしまう性格。

「本当は体育の先生になりたかったんですけども、明かす立身さん。「父も医者でしたから、私が医者になることを望んでいて、医者には体育もやれるが、体育の先生に医者はやらない」と言われてきました。それで、高校ではスポーツは一時封印して、生物研究部に入りました。晴れて岩手医科大学へと進むとボート部へ入部し、再び競技に励むようになりました。

初出の詩吟との出会いは、さかのぼること中学・高校時代。「中学の卒業式では校長先生が詩吟を披露して送ってくれました。高校では漢文の時間に教科の先生が詩吟を詠んでくれて。その時も驚きでしたが、大学

「今も仕事では巡回健診をメインに県内を回っている。大学時代の衛生検査部での経験がそのままつながっていますね。若いうちから続けているので、若いうちから続けているので、後々指導することもできる。若いうちから続けているので、若いうちから続けているので、後々指導することもできる。若いうちから続けているので、若いうちから続けているので、後々指導することもできる。」



俳諧歌全国大会で優勝経験もあるという立身さん

「自分の経験を漢詩や和歌など作者の詩にのせて詠む詩吟は、人前で吟ずるときは役者と同じように表現者になる。いい経験も悪い経験も、人生経験を積んできた人のほうがいい。だからこそシニアにぴったり」と力説。詩吟人口を増やしていくためにも、「詩吟を一緒にやりましょう」とアプローチします。

「詩吟で声を出してノリがいいとスカッとします。もともと深呼吸することは体にとてもいいことなのです。特に詩吟は体を動かさず徹底した腹式呼吸を使っています。そこから、その自律神経にもいい影響があるんです」と詩吟の効能について話します。

MS&AD 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。**

保険のプロが、お客様ひとり一人のライフスタイルにあった保険を設計いたします。

MS岩手株式会社 019-623-2400

大森ふじおのシニアナビ

**朝活でもシニアは熱心**

朝活の勉強会に出席し、ミーの最新の動きなどを熱心に学ぶシニアの姿が紹介しながら、地方活性化の具体的なモデルも示してシニアの意気込みがうかがえます。先日参加した盛岡クラブ(大沢英夫事務局)第40回例会には、様々な職業の若手やシニア70人ほどが集まりました。場所は、ホテルメトロポリタン盛岡。午前7時から、1時間半ほどのレクチャーのあと、朝食をとりながら、楽しく親睦を深めていきました。この日は、岩手シニアリングエコノミー研究会主席研究員の鈴木忠宏さん(60)が講師。民泊やカーシェアリングなど、今話題のシェアリングエコノミーについて話します。

職人が丹精込めて作る **特製お弁当**

旬の食材を活かした 1,000円(税別) 彩り弁当

豪華な12品目 彩り弁当十二品 1,500円(税別) 宅配無料

TEL019-652-3774

アパート経営をされるオーナー様、このようなお悩みをお持ちではないでしょうか?

01 確定利回り5%!\* 確実な回収で安定収入

02 ローン支払い中も利益が上回ります

03 自己資金0円でもOK!

ワンストップだから格安でご提供!

株式会社リビティワン 0120-737-101



「アイフルホーム」は、日本の伝統的手法を進化させた、木のぬくもりたっぷりの家。居住空間を3層に分けることで、様々なスタイルの暮らし方ができる、新しい発想の家です。また、「真壁づくり」と「外張り断熱」の独自工法の組み合わせで一年中快適で省エネな暮らしを実現。心からくつろげる、新しい日本の家の誕生です。

13年連続岩手県持ち家着工 No.1

# 人を幸せにする家づくり

「アイフルホーム」は、日本の伝統的手法を進化させた、木のぬくもりたっぷりの家。居住空間を3層に分けることで、様々なスタイルの暮らし方ができる、新しい発想の家です。また、「真壁づくり」と「外張り断熱」の独自工法の組み合わせで一年中快適で省エネな暮らしを実現。心からくつろげる、新しい日本の家の誕生です。

「13年連続No.1を続ける秘訣とは」

「私たちは常に、お客様目標で考えることを大切に

たことに感謝し、絶対にお客様のためになると誓い、自分が持てる力を全て用いて最高のアドバイスをし、幸せな家族生活が送れる家づくりを全力でサポートす

「安心の家づくりに対する取り組み」

「弊社では、工事中に第三者機関を入れて、10回以上の検査を行っています。

「社員一人ひとりの心構えについて」

「毎朝の朝礼で、全社員に弊社の理念を徹底させています。私自身も常に目標を立っています。

「社長を支えるもの これからの目標」

「私は41歳の時、肺梗塞になり、3度にわたる心肺停止を経て奇跡的に生還を果たしました。その時、人はいつか死ぬのだから、社長になってから死ぬのと同じ、故郷の秋田を離れて岩手での会社を起こしました。当時からずっと私の心の支えになったのは、高杉晋作の『凡人なるものが物事を成就するには、狂を發揮せざらん』という言葉です。

新入社員にも外部講習や社長講習など、3カ月間はみっちり講習を受けさせます。講習では挨拶にはしり、行動や歩き方まで指導し、一人前の社会人として早く戦力になるように鍛えます。

株式会社シリウス代表取締役

佐藤 幸夫 さん (70)



また、弊社は女性も働きがいがある職場として、子ども手当の充実も図っています。社員全員とその家族を集めたパーティなど、みんなが心を一つにする機会も作っています。人は宝いい人材を確保することは、会社にとって何より大切なことです。



「サイエンスホーム」は、日本の伝統的手法を進化させた、木のぬくもりたっぷりの家。居住空間を3層に分けることで、様々なスタイルの暮らし方ができる、新しい発想の家です。また、「真壁づくり」と「外張り断熱」の独自工法の組み合わせで一年中快適で省エネな暮らしを実現。心からくつろげる、新しい日本の家の誕生です。

美しい地球を次世代へ

**シリウスグループ**

- アイフルホーム
- 株式会社ニューステージ
- シュガーホーム
- Sirius Re-i Hawaii Co., Ltd.
- メガソーラー
- 株式会社シリウスケアサービス

GOOD DESIGN 2014 2015 2年連続受賞

無垢材・ひのき・真壁造り・外張り断熱を備えた

1,000万円台〜で建てるひのきの家、誕生

不可能を可能にした真壁づくりの家 **サイエンスホーム**

8つの人気のヒミツ

- 木が呼吸するメータージョイントの真壁造り
- 一年中快適な高気密・高断熱の外張り断熱
- 軽組×本骨の強固なハイブリッド工法
- 人と環境に優しい無垢の内部建具
- 美足でも気持ちのよい無垢の床
- 昔ながらのどっしりとした存在感ある大黒柱
- 居心地の良い開放感をつくる吹抜け
- 木の味わいと温もりを醸し出す豊富な木の色

「真壁づくりの家×オール国産ひのき」の住まいは、柱や梁といった家の構造材が現しになった日本の伝統工法です。真壁づくりの「温もり&リラックス空間」をぜひ体感して下さい。詳しくはHPをご覧ください。





いつ訪れても飽きのこない楽しみが広がる切り花コーナー。ギフトにもぴったりの鉢花のほか、フリーズドライフラワーも充実

季節感や鮮度にこだわ  
り、専属バイヤーが国内外  
から厳選した色とりどりの  
旬の花を豊富に仕入れ、圧  
倒的な品揃えで花のあるラ  
イフスタイルを提案してい  
るのがNanaki階にあ  
る「旬花 緑の風」です。

好きな種類を好きなだ  
け選べる切り花コーナー  
には、お手頃価  
格の花を豊富  
に用意。バイキ  
ングのように  
好きな切り花  
を選んで、自由  
な組み合わせ  
で買えるのも  
嬉しいところ  
です。今の時期  
は、季節感あふ  
れるカーネー  
ション、トルコ  
ギキョウ、芍薬

障がい者、弱い立場の人た  
ちへと広げていければと  
思っています。11日の灯  
りの先には復興支援があ  
り、さらにその先は地域福  
祉へとつながっていくよう  
に」と語るのは、「モーリオ  
の空」事務局長の木津川正  
芳さん(62)。

会はスタート時から盛岡  
市本宮にあるしえあハート  
村で行われていましたが、  
今月から場所を街中に移  
し、初回は盛岡市大通「き  
のえね」で開催。この日参  
加したのはおよそ20名。事  
務局の小田中由美子さん  
は、「発信拠点は今後もつ  
と増やしていきたいです。

**一緒にフラを踊りましょう!**  
無料体験受付中

月会費(月3回)4,000円~

みたち Studio LEHUA  
~スタジオレフア~

活動場所 盛岡市みたち6-17-7  
TEL.080-1663-2928

**入園無料**  
牡丹苗または  
バラ苗を  
お買い上げの方

**初開催!**  
**牡丹祭り**  
5月1日(火)~6月5日(火)

**バラ園祭り**  
5月18日(金)~開催

開園時間 8:30~17:30  
入園料 小学生以下 無料  
中学生以上 500円(税込)  
食事付プラン(中学生以上) 1,200円(税込)  
早朝割引/7:00~8:30の間、入園料300円  
(土・日・祭日除く)

〒028-3325 岩手県紫波郡紫波町草刈字善前野72-4  
019-672-1977 植木:090-6628-6918  
斉藤:090-2883-8997

身の回りは子供達、兄弟、誰かに迷惑をかける状況になっていませんか。「大丈夫!」と言うための

**仏事・葬祭のお悩み相談**

現代の葬儀事情は次々に変わっております。安心できる先の為に知識を備えましょう。

ご相談内容の例として

- ▶ 予算に合った葬儀業者を教えてください。
- ▶ 跡継ぎがない場合、どんな事を心しておけばよいか。
- ▶ 墓じまいの時の手続きと必要な費用を知りたい。
- ▶ 相続等、事前に行っておけばよい内容を知っておきたい。
- ▶ 後見人の事を耳にするけど、内容を知りたい。
- ▶ 父が亡くなり、空家になった後始末はどうすればいいの。
- ▶ 遺言書を作っておきたいけど、内容を知りたい。

その他、相談者個々の内容・事情が多岐に渡っております。

内容により信頼のある弁護士・行政書士・葬祭業者・不動産業社等のご協力を得る事が出来ます。

葬祭アドバイザー **エンディング・プラン盛岡** さらに詳しくは **エンディング・プラン盛岡** 検索  
終活カウンセラー 相談日/月~金曜日 9時から18時 休業日/土・日・祭日 盛岡市前九年1丁目7-31 TEL.019-613-5335

「モーリオの空」の事務局長・木津川正芳さん(62)と小田中由美子さん(71)

被災者に限らず、高齢者や  
心や思いが外に表せるよう  
になってきたので、今後は  
市本宮にあるしえあハート  
村で行われていましたが、  
今月から場所を街中に移  
し、初回は盛岡市大通「き  
のえね」で開催。この日参  
加したのはおよそ20名。事  
務局の小田中由美子さん  
は、「発信拠点は今後もつ  
と増やしていきたいです。

**「モーリオの空」事務局**

「好きな花を選んで組み合  
わせを楽しんでください」

**「きのお花がよびよる」**

「好きな花を選んで組み合  
わせを楽しんでください」

**「きのお花がよびよる」**

「好きな花を選んで組み合  
わせを楽しんでください」

**「きのお花がよびよる」**

「好きな花を選んで組み合  
わせを楽しんでください」

**震災の記憶と心を紡ぐ**

**きのえねで「11日の灯り」**

東日本大震災による犠牲  
者の月命日にあたる毎月11  
日に、手作りの灯籠をとも  
し、みんなで食事をとり、  
ゲストの話や音楽を聞くな  
どして時間を共有する「11  
日の灯り」。市民団体「モー  
リオの空」の運営により  
2011年10月から始まり、  
今年で67回を迎えまし  
た。

一般市民が集うこの会  
は、盛岡で震災を経験した  
さまざまな人が、それぞれ  
の立場から被災地や被災者  
に思いを馳せ、震災の記憶  
を心に留め風化させないよ  
うにするというもの。「震  
災を機に、他人を思いやる  
心や思いが外に表せるよう  
になってきたので、今後は  
被災者に限らず、高齢者や  
心や思いが外に表せるよう  
になってきたので、今後は  
被災者に限らず、高齢者や

まずは「きのえね」  
さんの協力を得てこ  
から発信。細く長  
く続けていければい  
いですね。震災が  
起きなければ出会うことも  
なかった人たちがつながる  
「11日の灯り」をきっかけ  
に、一緒に思いやりの輪を  
広めてみませんか。

〒020-7634 05968  
小田中

**「いわぎん」フリーローン**

お祝いみち自由!  
2か月に一度のご返済もOK!

お問い合せは「いわぎん」ダイレクト(バンキングセンター)までお気軽にどうぞ。  
受付時間/月曜~金曜9:00~17:00(休日を除きます)

0120-788-506 岩手銀行

**岩手ゴルフ倶楽部**

岩手ゴルフ倶楽部創立81周年・コース開場56周年

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  
食事券プレゼント!

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
		6,240 食事付	6,240 食事付	(OP)キャスコ杯 8,940	(OP)桜桜杯 8,940	レディースデー 8,940 食事付
(月別)若手ヤクルト杯 8,940	7	8	9	10	11	12
						レディースデー 7,860
13	14	15	16	17	18	19
8,940	4,300	6,240 食事付	6,240 食事付	6,240 食事付	6,240 食事付	レディースデー 7,860
20	21	22	23	24	25	26
8,940	5,700	5,700	5,700	5,700	5,700	レディースデー 7,860
27	28	29	30	31		
8,940	6,240 食事付	5,700	6,240 食事付	4,300		

※上記は乗用カート・セルフプレーの料金となります。キャディー付きは2,700円(4B)追加となります。消費税・諸経費込み、利用税(700円)は別途頂戴します。

**未来をつなぐ 創造力**

**株式会社 渡辺工業所**

建設業・重機輸送・重機リース

〒020-0842 岩手県盛岡市 湯沢10-59-1  
TEL 019-638-8951 FAX 019-638-8953  
Eメール w-kougyou@r5.dion.ne.jp





かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画!

# おやじごはん

【23食目/和風簡単チヂミ】



炭酸水を使って焼いたチヂミは、外側はカリッ、中はふんわり。おかずにも酒のつまみにもなる美味しい一品です。

## カリッとラワツと

**作り方**

- 1 にんじんは皮を剥いてから適当な千切りに、ニラは2センチ幅に切り、玉ねぎもスライスしておく。
- 2 ホウルに小麦粉と炭酸水、①の材料を全部入れて混ぜ合わせておく。
- 3 フライパンに多めに油をひき、②を入れて焼く。その上から桜えびと紅シヨウガをパラパラと広げのせる。片面およそ2分ずつ表面がカリッとする程度に焼く。
- 4 長ねぎのみじん切り、しょうがのしぼり汁、醤油、白いりごま、ごま油、酢、焼肉のたれ、各少々混ぜ合わせて万能タレを作る。
- 5 ③と刻み海苔を盛り付け、④のタレを添えて完成。

**ポイント**は炭酸水。炭酸水がないときはビールで代用できます。フライパンにひく油はカロリー控えめにすればよりヘルシーに仕上がります。

取材協力遊食屋F.U.J.I

**材料(2人前)**

- 小麦粉100g、炭酸水130cc、玉ねぎ(1/4個)、にんじん(1/2本)、ニラ(1/2)、桜えび(少々)、ガ(少々)、紅シヨウガ(少々)、油(適量)、白いりごま(適量)、万能ねぎ適量、長ねぎ(少々)、刻み海苔(適量)、しょうがしぼり汁(少々)、醤油適量、ごま油適量

※炭酸水の代わりに飲み残しビールでも可

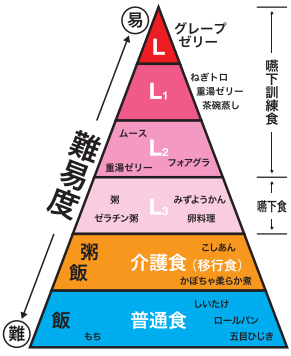


図1 嚥下食ピラミッド

状態が安定期にある3期(図1)の嚥下食の作り方を紹介します。家族と同じおかずをミキサーでペースト状にし、増粘剤(ゲル化剤)で水羊羹の様に固める事で、口の中でバラけない様にします。

**準備する物**

- ① ミキサー
- ② 鯖の味噌煮
- ③ ミキサーが回る程度の煮、ミキサーが入る程度の出し汁を入れ攪拌する。
- ④ ②をあらかじめ、増粘剤(食材の1%位、鯖3切れなら20g)を加え、さらに

鯖の味噌煮を例にします。完成した嚥下食は冷凍保存ができ、食べる時にレンジで温める事ができますので、1回に3食分作りましょう。

⑤ ④が固まったら、適当に切り分け、器に盛る。トマトは小さな盃や湯呑に入れて固めると、艶よく可愛らしくできます。工夫次第で楽しい嚥下食が出来ます。ミキサーにかけるとき、マヨネーズや生クリームを一緒に入れるとコクが出てエネルギーアップにもなります。

管理栄養士 菊池洋子

20年程前まで嚥下が困難になった患者さん方の食事の多くは、細かく刻んだ物が提供されてきました。一方、介助をする方は「お粥だけ食べさせても、味気ないのでは」との思いから、「刻んだお魚や煮物をお粥に混ぜて食べさせる」事が多かったと思います。今にしてみると、お粥に刻んだ魚や煮物は、口の中でバラケ、誤嚥のリスクにつながります。この様な中、金谷節子氏が

家庭で作る嚥下食

状態が安定期にある3期(図1)の嚥下食の作り方を紹介します。家族と同じおかずをミキサーでペースト状にし、増粘剤(ゲル化剤)で水羊羹の様に固める事で、口の中でバラけない様にします。

**準備する物**

- ① ミキサー
- ② 鯖の味噌煮
- ③ ミキサーが回る程度の煮、ミキサーが入る程度の出し汁を入れ攪拌する。
- ④ ②をあらかじめ、増粘剤(食材の1%位、鯖3切れなら20g)を加え、さらに

鯖の味噌煮を例にします。完成した嚥下食は冷凍保存ができ、食べる時にレンジで温める事ができますので、1回に3食分作りましょう。

⑤ ④が固まったら、適当に切り分け、器に盛る。トマトは小さな盃や湯呑に入れて固めると、艶よく可愛らしくできます。工夫次第で楽しい嚥下食が出来ます。ミキサーにかけるとき、マヨネーズや生クリームを一緒に入れるとコクが出てエネルギーアップにもなります。

### 嚥下食の理解を深める

普通食から嚥下食を6段階に分類

が2004年に「嚥下食ピラミッド」を提唱しました(図1)。食事の摂食・嚥下の難易度に基づき、普通食から嚥下食を6段階に分類し、各レベルの食物形態の物性条件を基準化したので、この基準が示された事で、病院や施設は理解を深め、よりの確かな嚥下食へと舵をきりました。

① ひじきの炒煮、② トマトのサラダなら、出来上がった料理をそのまま食材として使います。

③ ミキサー、出し汁200~300cc、\*増粘剤、小鍋、クッキングペーパー\*増粘剤はドラッグストアでは販売していない様です。係り付け医や介護施設で相談を。

④ クッキングペーパーに、③を2~3mmの厚さに伸ばし、そのまま常温で固める。

⑤ ④が固まったら、適当に切り分け、器に盛る。トマトは小さな盃や湯呑に入れて固めると、艶よく可愛らしくできます。工夫次第で楽しい嚥下食が出来ます。ミキサーにかけるとき、マヨネーズや生クリームを一緒に入れるとコクが出てエネルギーアップにもなります。

お問い合わせ TEL 019-601-9891

https://www.kokage-english.com/ 滝沢・盛岡若園町、緑が丘・栗石

Fontana 創作イタリアン

岩手食材をバイキングスタイルで... 創作イタリアンスタート!

岩手の食材を使用した各種前菜やバーニャカウダ、魚介のフリッター、お肉料理、季節の果実のデザート等、お好みでお召し上がりください。メインのバスタ料理・焼ききたてピッツァは、できたてをお客様のテーブルまでお持ちいたします。2018年4月7日春オープンのレストランで、創作イタリアンをお楽しみください。

大人お一人様 平日13,000円~ (税別)

ご予約・お問い合わせ 019-695-3333

森の風 旅館

お子様は大人料金の50%OFF!

TOMATOMA キッチン

新メニュー! 揚げ野菜とチキンのスープカレー ¥1,080(税込)

住所 ▶ 盛岡市菜園1-10-1 カワトク地下1F

テイクアウト予約 019-651-1111

営業時間 ▶ 10:00~19:00 (L.O.18:40) 電話番号 ▶ (内線 3943)

## 再生可能エネルギーは国が20年保証してくれる安心の投資先

# 土地付き太陽光発電所販売

表面利回りは12%以上

**太陽光発電で節税対策**

- 消費税還付 ▶ 課税事業者を選択することでお得になるケースがあります!
- 中小企業経営強化税制 ▶ 余剰、自家消費型なら即時償却が可能!

**太陽光発電で安定収入**

固定買取価格

「固定価格買取制度」は、再生可能エネルギー(太陽光発電、風力発電、水力発電、バイオマス発電、地熱発電)で発電したすべての電力を、電力会社が20年間固定価格で買い取ってくれる制度です。

**販売数100件を超える信頼と実績**

- 融資先のご紹介を致します。
- 販売後も万全のメンテナンスで手離しで運用可能です。
- ソーラーパネル定期点検・草刈り作業 etc

安心して当社にお任せ下さい!

**求む!** 風力・太陽光発電用地募集

土地を売りたい方・貸したい方 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

グッドワンリフォーム Good One Reform

再生可能エネルギー・不動産部門 〒020-0813 盛岡市東山1丁目20-3-1

0120-568-140

http://www.sasaki-group.jp/



動物のあれこれについて山手先生がご紹介

# ドッグランへ行こう

犬をノーリードで自由に運動させられるドッグランが人気です。生き生きと走りまわる犬の姿は、見ている私たちも楽しい気分になります。ドッグランでは、必ずリードを付けて入り、安全な状況を確認してから外します。愛犬から常に目を離さない点をご紹介します。

まず、犬の命を守るために、フワチン接種、狂犬病予防接種は必須です。接種証明書がないと利用できない施設がほとんどです。

トッグランデビューをするにあたり、基本的な躰は大丈夫ですか。犬同士のあいさつ、「コミュニケーション」はとれますか。また、「待て、来い、おいで」などの呼び戻し、犬が危険な行動に

及んだ時「いけない、だめ、ノー」など、愛犬を制御できることが大切です。

トッグランでは、必ずリードを付けて入り、安全な状況を確認してから外します。愛犬から常に目を離さない点をご紹介します。

また、発情期のメスはドッグランに連れて行ってはいけません。大きなトラブルにもつながります。

そのほか、排泄物の処理は必ず行うなど、基本的なマナーはきちんと、施設ごとに決められたルールがあります。他人他犬に迷惑をかけるないように、ドッグランを楽しんでください。

「山手先生の動物のこと」

障子や電信柱が「ぐにゃ」とゆがんで見えた。りする症状はありませんか。ゆがみは網膜に病気がある可能性が高いサインです。目はカメラと似た構造をしており、網膜はレンズを通してきた画像を投影するフィルム役割を担っています。網膜(フィルム)の中にもっとも画像の解像度が高い部位を黄斑といいますが、黄斑に病気が生じるとゆがみや中心部の暗く見づらさとして強く現れます。最近増加している黄斑部の病気に加齢黄斑変性があります。

加齢黄斑変性は、その名の通り年を重ねる事が原因で黄斑部に傷みが出てきてしまう病気です。もともと欧米に多い病気ですが、日本でも食の欧米化と高齢化のため、50歳以上の方の患者数が増えています。他にも網膜の病気がたくさんありますが、加齢黄斑変性は病気の進行が早いことが多く、放置すると視力が下がり失明する危険もあります。加齢黄斑変性は両目にかかることが多いですが、片方の目が先に起こってくる場合が多いです。進行が早いため早期発見、早期治療で

進行を食い止めることが大切になってきます。片目にゆがみがあった場合、両目で見ると意外と日常生活に不自由がなく気づかないこともあります。片目を手で隠し、片目ずつ見える方のセルフチェックを時々試してください。チェックをしてみて、いつもと違う症状が続く場合は早めに眼科で検査を受けてください。健康診断も大切ですが、病気の早いタイミングで検査を受けられると、限りません。セルフチェックをして、自分の目は自分で守りましょう。

眼科 池田千花

**脂肪吸引**



脂肪吸引によって太もものハリはそのままに、細くなったことがわかります

**脂肪注入**



脂肪注入後のバストの様子。違和感は全くなく、自然な形でコンプレックスの改善になります

**院長 田崎治子**

1982年 大阪医科大学卒業  
1982~1984年 神戸大学大学付属病院形成外科勤務  
1984年 大阪医科大学大学付属病院形成外科勤務  
1993年~2016年 大手美容外科勤務(養職を歴任)  
2016年 盛岡市にさくら美容形成外科クリニック開院

いわて医療通信 加齢黄斑変性

## ゆがみは放置しない!

加齢黄斑変性は、その名の通り年を重ねる事が原因で黄斑部に傷みが出てきてしまう病気です。もともと欧米に多い病気ですが、日本でも食の欧米化と高齢化のため、50歳以上の方の患者数が増えています。他にも網膜の病気がたくさんありますが、加齢黄斑変性は病気の進行が早いことが多く、放置すると視力が下がり失明する危険もあります。加齢黄斑変性は両目にかかることが多いですが、片方の目が先に起こってくる場合が多いです。進行が早いため早期発見、早期治療で

日本には四季があり、私たちはそのうつろいの中で生活しているわけですが、季節の変化は心身にも影響を及ぼしますので、昔から季節に合った養生法が伝えられています。

「土用の丑の日」は誰もが知る食の行事ですが、実は土用といのは年に4回あり、季節の変わり目の18、19日間を言います。例えば、春土用は立夏(5月6日頃)の前18日間位がその時期にあたり、春から急に夏になるのではなく、その移行期を指します。今がちょうどその時でもあるわけです。

土用の頃は気温・気圧の変化も不安定になり体調を崩しやすくなります。夏土用に精のこめ、秋土用に栗、冬土用に柿、春土用に桜餅を食べることが根強く残っているのは、その時期が一番身体への負担が大きいからなのでしょう。

年齢関係なく連休が終わると、気分の落ち込みや精神が不安定になる事もあります。よく言われる五月病です。また、春といふ今の季節は自律神経も乱れやすくなります。それは、体も冬から夏に向けて変わる時期でもあるからです。若い頃は季節の変わり目も自然に受け入れられたのですが、年齢を重ねると共に自律神経も弱り柔軟に欠けるのかもしれない。

また、体内では新陳代謝も活発になり、冬の間に溜まった老廃物を排泄するために肝臓が頑張る時です。東洋医学では「春の疲れは肝の疲れ」とも言われます。冬眠から覚めた熊が笹や路の蘆を食べて老廃物を出すのと同じように、人にも自然の恵から頂いた食養生があります。懐石料理では「春には苦みを盛る」という言葉があります。春のほろ苦い山菜は体内の解毒を助ける働きがありますので、体を整える薬味として食卓に取り入れてはいかがでしょうか。

また、解毒に働く肝臓への負担を減らすには、便秘をせずに腸をきれいにしておくことも大事です。春の不調やデトックス(排泄)には、漢方薬や食物発酵エキスなどでも応援できます。春を養生して夏を迎えたいものです。

宮手薬店 宮手 和枝

花粉症のつらい症状  
くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみなど

- 7才から飲める
- 眠くなりやすい
- 口が渇かない

「ホノビエン」がおすすめです

宮手薬品 TEL.019-622-2623  
盛岡市本町通1-17-26

心のリズムを整えて老廃物を捨てる春

## 季節の変わり目の養生

また、体内では新陳代謝も活発になり、冬の間に溜まった老廃物を排泄するために肝臓が頑張る時です。東洋医学では「春の疲れは肝の疲れ」とも言われます。冬眠から覚めた熊が笹や路の蘆を食べて老廃物を出すのと同じように、人にも自然の恵から頂いた食養生があります。懐石料理では「春には苦みを盛る」という言葉があります。春のほろ苦い山菜は体内の解毒を助ける働きがありますので、体を整える薬味として食卓に取り入れてはいかがでしょうか。

また、解毒に働く肝臓への負担を減らすには、便秘をせずに腸をきれいにしておくことも大事です。春の不調やデトックス(排泄)には、漢方薬や食物発酵エキスなどでも応援できます。春を養生して夏を迎えたいものです。

宮手薬店 宮手 和枝

健康と美の重箱バイキング - LUNCH -

平成30年 4月14日(土)~ 土・日・祝日 開催

ランチバイキング (ドリンクバー付) 大人お一人様 1,480円

ラドン岩盤浴セット 大人お一人様 2,480円

ご利用料金お一人様	ランチバイキングのみ (ドリンクバー付)	ご入浴利用	ラドン岩盤浴利用
大人	1,480円	1,780円	2,480円
小学生	980円	1,080円	1,980円
幼児	380円	480円	—

※ラドン岩盤浴料金には温泉入浴料・専用ウェア・タオル各種が含まれます。 ※表示の価格は全て消費税・入湯税込です。

赤い風車 019-695-2311  
〒020-0574 雫石町鶯宿 10-75-2 Fax 019-695-2629  
健康と美のヒミツは、赤い風車 検索  
http://akafusya.com

日本最大級のラドン岩盤浴設備 ※総床敷(当社調べ)



# 初心者のためのパソコン教室

生徒さん方の声



「パソコンを始めてみたいけど、迷ってしまっていて一歩が踏み出せない」という方へ。

当店パソコン教室はなまるハートは、生徒さん方に愛されて11年になります。

その中で生徒さん方からいただいたお言葉「ここを選んで良かったこと」をまとめてみました。現在始めるのを迷っている方のきっかけになればと思います。

①60歳からの特別コースがあるのと、他教室と比べ料金が高くなく年々暮らしの自分にとって良心的。

②都合に合わせて好きな日に予約やキャンセルも当日にでき、とても助かる。

③自分と年齢が近い方が多く通われているので、教室内の雰囲気がとても良く、他の人の質問を聞いていて「わからないのは自分だけじゃない」と安心もできる。

④目的に合わせて授業内容を組んでくれる。また、個々で授業内容が違いため、自分のペースで進められる。置いてきぼりになることなく出来るのがとても良い。

⑤「100回聞いても笑顔で答えてくれる」飛澤先生が教えるので、本当にありがたいお言葉をいただきました。

そして最後に

に、講師の飛澤から一歩を踏み出さずにいる方へ伝えたいことがある。



現在、本町通三丁目といわ

# 旧三戸町境界

もりおかにしえ散歩 ⑬

案内役 真山重博



このエリアが「待町」である「日影門外小路」と

通と交差するあたりまでの沿道のほとんどが、1964

年の住居表示法施行まで「三戸町」と呼ばれ、盛岡城

最初の町人町でした。

南部26代信直公により1597年から開始された

盛岡城造営を引き継いだ27代利直公は、1617年

それまで南部の居城であった城下を三戸(現青森県三

戸町)から盛岡へ移すにあたり、三戸から武士や町人

を盛岡に呼び寄せ盛岡城造営や城下町建設の工事に従

事させました。三戸出身の人々が集住したことが町名

の由来となり、ここに「三戸町」が誕生しました。た

だし、この三戸町の場所は、当初、現在の中央郵便局が

ある通りでしたが、まもなくマンチックな話を聞いたこ

とがある。確かに賢治なら

そういう仕掛けをもとに山

をセレクトしそった。

例えば盛岡エリアには

「白鳥座」が姿を現す。白

鳥の頭が「若手山」、両翼が

「駒ヶ岳」と「姫神山」、尾羽

が「若山」「愛宕山」「蝶ヶ森」、そして「鬼越山」「篠木峠」

「沼森」が胴体だ。また「南

藩政時代の三戸町は河北

地区でも有数の繁華街でし

たが、町の名称が変わる頃

と相前後して町並みも一変

してしまつたため、現在この

の境界を歩いても藩政時代

はもろろん昭和初期の面影

すら探すことが困難です。

ちなみに現在、内丸の鶴

ヶ池畔にある鐘楼は、もと

も三戸町に設置されていた

ため、三戸町の時鐘と呼ば

れられていたが、維新後に

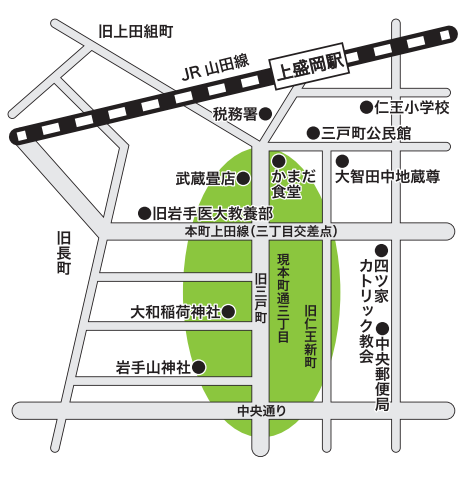
現在地に移設されたもので

す。「三戸町時代」の風景は

消えつつありますが、名残

を探しに歩いてみませんか。

## 旧三戸町境界MAP



晩年の宮沢賢治が病床で

したためた手帳に「雨ニモ

マケズ」が残されていたこ

とは有名だが、それ以外に

も記されていたものがある。

若手山

の三十二の山名がメモされた「経埋ムベキ山」がその一つだ。

古き浪漫と歩く もりおか 文・写真 高橋政彦

# 宮沢賢治が描いた 地上の星座

盛岡エリアの「経埋ムベキ山」

賢治が列挙した「経埋ムベキ山」は三十二山。

旧天山、胡四王、観音山、飯豊森、物見崎、

早池峯山、鶏頭山、権現堂山、種山、若手山、

駒ヶ岳、姫神山、六角牛山、仙人峠、束稲山、

駒形山、江釣子森山、堂ヶ沢山、大森山、八

賢治が列挙した「経埋ムベキ山」は三十二山。

盛岡エリアの山々も多数

入っている。地元の人以外

でも知る名だたる山はもち

ろん、さすが青春時代を過

ごしただけあってなのか、

盛岡や滝沢、矢中の低山、丘陵地といった狭いところ

賢治の死後、「経埋ムベ

キ山」に実際に埋経が行わ

れたという。彼のロマンあ

る意思を継いだのは親族や

友人たちだった。親しい人

たちによって経埋が配置さ

れた地上の星座を、本町の

人生のパートナーを真剣に探す 婚活サポート すみれ倶楽部

パソコン・OA機器廃棄 不要になったパソコンやプリンタ等、OA機器を安全に廃棄するサービスです。

株式会社 リードコナン TEL. 019-656-3600

いわてシニアネット 5月の西部公民館パソコン教室

電気自動車の新しいカタチを充電いらずで。日産ノート、日産セレナ e-POWER

GWはイベント盛り沢山! たもり FRESH & HEALTHY

文具専門店としてさらに品揃えを充実 平金商店 パステル館

盛岡日産モーター(株) 本店 岩手県紫波郡矢巾町高田第14地割6-2



4月22日に「サークルまつり」開催

# 趣味や学習成果を発表



下長館長

滝沢市にある「滝沢ふるさと交流館」(運営・指定管理者/NPO法人)劇団ゆうづりは、地域活性化につながる自主企画事業が活発な施設です。

4月22日(日)には、交流館を利用してさまざまなサークルが一同に発表会を行う「サークルまつり2018」を開催。「様々なサークルの皆さんが同館で活動する中で、サークルの体験や発表する場を我々が提供できればと企画し、今年で8年目になります。震災でやむなく中止の年もありましたが、おかげさまで参加者も増えており、続けていく事で、地域の役割の

ひとつになれば」と館長の下長秀樹さん(67)は語ります。出演団体は年々増え、今年はなんと過去最多の22団体。ステージ発表や、花や書、染めの展示。そのほか同日は普段触れる機会の少ない尺八や大正琴、草木染め体験も用意。

滝沢ふるさと交流館は、年齢層も幅広く活動し、幼児向けおはなし会や、小学生対象の読み聞かせ会などを実施予定。館内ギャラリーの貸し出しも随時行っており、近隣の方の発表の場にも活用できます。

「貸館だけのコミュニケーション施設にはないように、今後も活発に行いたい」と、今後も活発に行いたい



2017年のサークルまつりの風景、参加者も楽しく発表を行った

## エフエム岩手「平泉ひかるエフエム」×シニアズ

# 街の未来と春まつりの準備着々

平泉ひかるエフエムが、閑散期対策のイベント企画も平泉町の街の様子をお伝えします。

4月1日(日)、一般社団法人世界遺産平泉・一関DMO発足セレモニーが、一関市のなほなほプラザで行われました。同法人は、両市町の地域活性化等を目的に設立されたものです。

「黄金のとびらをあけましょう」をDMOのコンセプトに、12の事業を実施。

閑散期対策のイベント企画や、観光・農業・物販など様々な事業を展開していく方針です。同法人の松本数馬代表理事は、「まずは、地域の方々と連携が一番大事なポイントになってくる。地域の方々と対話を最重

要テーマにし、そこを足がかりに、ニーズに対応する事業を展開していきたい」と話していました。

同じく1日、町内では平泉町の藤原まつり東下り保存会の皆さんにより、5月3日(木)に行われる東下り行列の装束の確認及び点検作業が行われました。東下り保存会の千葉庄悦会長を先頭に騎馬部、装束部の



藤原まつりの衣装や物品の点検の様子。平泉の春到来を告げる行事です

皆さんにより、馬具やわらじ下駄など様々な物品や車の点検など、慣れた手つきで手際よく行われました。毎年この準備が行われると、平泉町は本格的な観光シーズンの幕開けとなり、沢山の観光客で賑わいます。

エフエム岩手「平泉ひかるエフエム」は、宿泊交流体験施設内「浄土の館スタジオ」から毎週月曜日正午から生放送でお届けしていきます。

エフエム岩手  
ふるさと元気隊  
平泉ひかるエフエム  
放送 毎週月曜日  
12:00~12:30  
【ハガキ・お便り】  
〒029-4102  
平泉町平泉字毛越248  
浄土の館  
エフエム岩手 平泉支局

## 中国故言の叢智 37

# 技アリ小式部の逆転勝ち

文芸評論家 吉見正信



日本の詩人歌人にもいろいろと他人との競争心などが皆無と言ったら嘘になるだろう。

例えば、「百人一首」における小式部内侍の歌に関する逸話は面白い。それは次のような歌である。

「大江山 いく野の道の遠ければ まだふみも見ず天の橋立」の歌は、解説なしには何のこともよく分からないであろう。

小式部の母、和泉式部歌の名人は夫の任地に在った時のことである。娘の小式部が歌合の会に選ばれた時、ベテランの中納言定頼から、「お母さんが不在でお困りでしょう。相談のため

の使いなど出しましたか？」と声をかけてからかかった。それは、お母さんに助けがけ(歌を直してもらおう)と辛(しん)い(い)で(で)お(お)困(困)り(り)で(で)し(し)よ(よ)う(う)と(と)辛(辛)辣(辣)な(な)皮(皮)肉(肉)で(で)あ(あ)る(る)の(の)歌(歌)な(な)ので(ので)あ(あ)った(った)。

歌の意味は、母が居る大江山を超えての幾野への道は遠いので、まだ一度もふみ見ず、踏み込む行っていないし、手紙ももらっていませんよ！私(わたし)が(が)知(知)っている(る)の(の)は(は)、母(はは)の(の)居(居)る(る)丹(丹)後(後)幾(幾)野(野)へ(へ)の(の)方(方)向(向)の(の)ず(ず)つ(つ)と(と)手(手)前(前)の(の)天(天)の(の)橋(橋)立(立)く(く)ら(ら)い(い)で(で)す(す)。

よ！失礼な！といった、実に機知に富んだ才気煥発な反撃は、先輩にしてベテランのパワハラのようなシチュエーション場面・状況が分からないと、その痛快・見事さがピンとこないであろう。そんな場ではまだ若い女性とはかく何につけ、見くびられたり、からかわれたりしていたらどうからかえって中納言もさぞ大恥かいたにちがいない。

ただ、「歌合」というその場面は、平安時代の上流階級が集い、左右に分かれ各一首ずつを組み合わせ、その優秀を判者(審判)が勝負を判定する文学的な競技のような遊戯である。



小式部内侍の歌合の場面

＜地域ケア係＞  
■元気は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)  
持物：中スック・タオル・飲み物  
問合せ：☎613-8144(長寿社会課地域ケア係)  
①5月8日(金)午前10時～12時 西部公民館 大会議室  
②5月16日(水)午後1時半～3時半 都南公民館 1階小ホール  
③5月24日(木)午後1時半～3時半 バルクアベニューカワトク7階ロイヤルルーム  
＜生きがい推進係＞  
■健康づくり！マッサージ指導教室  
内容：介護予防の講話で学んだ後、個別にマッ

■ユニマットコレクション フランス近代絵画と珠玉のラリック展  
内容：世界中の人を魅了してやまない近代フランスの美術を一望できる貴重な企画展  
日時：～6月17日(日)9時～18時(入館は17時半まで)  
会場：岩手県立美術館  
入場料：前売 一般1000円(1200円) 高校生・学生600円(700円) 小・中学生400円(500円) ※○内当日料金 ※○内団体料金  
問合せ：☎019-636-1192(原敬記念館)  
■プラハ放送交響楽団  
内容：チェコの三大オーケストラの一つとして高い評価を受けるプラハ放送交響楽団。数々の国際ピアノコンクールで優勝し「最も才能のある現代のピアニストの1人」と評されるヴァディム・ホロデンコをソリストに迎えます。  
日時：6月21日(水)19時開演(18時半開場)  
会場：盛岡市民文化ホール 大ホール  
料金：全席指定S席7500円/A席6500円/U-25チケット(S・A席選択可)3000円(当日各500円増) ※B席完売  
問合せ：☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

▶応募方法「読者プレゼント」郵便はがきにあなたの郵便番号、住所、氏名、年齢、希望の商品、どこでシニアズを見たか、面白かった記事・広告を記入し下記へ。5月20日消印有効です。商品の発送をもって発表にかえさせていただきます。「文芸作品」俳句・短歌・川柳の三部門の作品を募集しています。各部門3～5編を掲載予定、毎月末締め切りです。郵便はがきに三編以内の作品(部門名を明記)を書き、住所、氏名、性別、年齢を記入し下記へ。▶文芸掲載作品の作者には粗品を進呈します。▶宛先〒020-0024盛岡市菜園2丁目1-9 ㈱ウインドクロス内シニアズ編集部読者係まで

「俳句」  
春の夢逢、たい人に逢えるまで 盛岡市 天沼雅子  
色どりを 咲き急いでる クロッカス 盛岡市 上野亭  
「川柳」  
身に染みる 年金が減り 病気増え 盛岡市 小泉トキミ  
泣き顔も くるっと回れば 元どおり 盛岡市 白土延子

読者プレゼント

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名様にプレゼント。

エビス<ザ>ホップ>2018 350ml 厳選されたドイツ・ハラタウ産アロマホップに加え、高品質で香り高いチェコ・ザーツ産ファインアロマホップを一部使用。麦芽100%の奥深いコク、さらに今年は特徴であるホップの香りに磨きをかけ、上品で爽やかな香りとなりました。

サークル紹介

<p><b>グレイセスもりおか</b> 内容：女声コーラス 日程：毎週木曜日 時間：10時～12時 場所：葉王堂盛岡緑が丘店2F 大ホール 費用：月4,000円 連絡：019-651-4646(佐藤)</p>	<p><b>基本の料理サークル</b> 内容：イチから確認基本の料理教室 日程：月1回、第3水曜日 時間：10時～12時 場所：都南公民館2F 料理調理室 費用：月1,500円 連絡：090-8258-6101(晴澤)</p>	<p><b>矢巾尺八同好会</b> 内容：尺八で幅広いジャンルの曲を楽しむ 日程：毎週土曜日 時間：18時～21時 場所：矢巾町公民館 費用：月2,000円 連絡：019-697-7476(川村)</p>	<p><b>いきいき太極拳</b> 内容：初級24式の太極拳 日程：毎週水曜日 時間：10時～11時半 場所：盛岡市立愛宕山老人福祉センター 費用：月会費1,500円 持物：飲み物、タオル 連絡：019-661-8758(小笠原)</p>
--	---	--	---

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。

「あったらいいな」が実現しました

# 完全禁煙エリア

NO SMOKING

WINS本宮

4円 パチンコ 1円 パチンコ 50銭 パチンコ 20円 スロット 5円 スロット

住所 / 岩手県盛岡市本宮 3-51-11  
TEL/019-635-0005

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



**シニアズの定期購読**  
 毎月ご自宅へ郵送します  
 料金は、切手代12ヶ月分と手数料で合計2,304円(1年分)です。  
 ご希望の方は申込用紙をお送りしますので下記宛にお申し込みください。  
**TEL019(623)2788**  
 〒020-0024 盛岡市菜園2丁目1-9 メール:info@seniorsnet.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

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

盛岡 76.1MHz	盛岡 85.9MHz	大槌 78.4MHz
大船渡 79.7MHz	岩手 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

# 新聞の読み方を若者へ

取扱説明書で新聞をわかりやすく

取材説明書で新聞をわかりやすく。スマホなど情報ツールの多様化で、若い世代の新聞離れが加速しています。若者たちに、もっと新聞を身近に感じてもらうため、一般企業の新入社員セミナーなどで「新聞の読み方」を指導している、「若手日報 都南センター」代表取締役社長・大志田雅彦さん。「若い人たちに聞いてみると、新聞そのものを読んだ経験が少ないのでは」と思いました。それなら、新聞の読み方を知ってもらえばいいと思いい、ポイントをまとめた「いわゆる新聞の「取扱説明書」を作ったんです」と、セミナーに使う冊子「さくっ

新聞と繋がる大きな野望

宮城県出身の大志田さんは製薬会社に勤務し、薬の使用方法などのレクチャーを担当。教師を志したこともある大志田さんにとつて、情報をわかりやすく伝える役割はまさに天職のようなもの。しかし21年前に大きな転機が。結婚を機に奥さんの故郷岩手に移

人材を育成して、セミナーの充実を

住し、義父からまったく煙草の「若手日報都南センター」を受け継ぐことになったのです。「新聞店で働くうち、徐々に購読率が下がっていき、読者の減少を憂うようになった。特に20〜30代で新聞を取らない人が増えている。取る人はほとんどいない。新聞をもっと読んでもらおう。という思いが、取説につなげたんです。大志田さんは、若手日報新聞社に新聞ができるまでの工程を取材し、読み方のポイントや用語の説明などをまとめたパンフレットを製作。この斬新な発想が少しずつ知られ、今では企業やカルチャーセミナーなどで講演を重ねています。



「さくっ新聞を讀みこなす!10のポイント」冊子



株式会社若手日報都南センター  
 代表取締役社長  
 若手日報会 読者開発委員会委員長  
**大志田 雅彦さん(54)**

宮城県気仙沼市出身。製薬会社勤務を経て、平成9年に岩手に移住。『(株)若手日報都南センター』代表取締役社長に就任。学生時代は器械体操、柔道などスポーツに親しみ、水泳は今も継続。趣味はネット麻雀と読書、多彩な顔を持っています



左(盛岡信用金庫の内定者研修)中央(企業セミナー)右(中学校の授業)の風景。記事を読むコツを図式で解説し、フェイクニュースの話題など最新情報も組み込んで、気軽に学べるテキストに。セミナーの後は「もっと新聞を読みます」という声が多い

**HOUSEDO 盛岡中央店**  
 不動産  
 リフォーム  
 住宅  
 ☎0120-48-2348  
 株式会社理創生活 理創生活 検索  
 〒020-0805 岩手県盛岡市東新庄1-28-3 国道4号線沿い

時代に定める朝日生命の介護保険  
**あんしん介護** (130th ANNIVERSARY 1888)  
 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

はがきやメールに注意!  
**虚偽の料金未納通告書**  
 昨年12月「総合消費料金未納分訴訟最終通告書」というのが全国的に無作為かつ大量に送られてきました。「民事訴訟管理センター」という行政機関を装い、「訴訟を起こす」「差し押さえる」などの法律用語を使った記載がありますが、具体的な請求根拠は一切記載されていません。これは詐欺です。また、携帯電話やスマートフォンにショートメールサービスで「サイトの未納料金が発生しております」といった迷惑メールが送られてくることも多発しています。消費者ホットライン(☎188)に相談を。

仕出し 美藤  
 たしかな美藤の味をお届け致します。  
 盛岡市全域 周辺市町村 配達します。  
 季節の六角弁当 1,296円(税込)  
 ☎019-653-1421  
 盛岡市上田3-7-26  
 WEBで検索 美藤 お弁当 検索

花巻温泉株式会社 創業90周年記念特別企画  
**「東北のダミア」**  
**Ren Akita**  
 Rose Concert Chanson Live & Dinner  
**秋田漣** ローズコンサート シャンソンライブ&ディナー  
 ピアニスト:森若 三栄子  
 秋田漣 Profile  
 青森県弘前市生まれ、現在も在住。独学でシャンソン(歌手)になり、今年で50周年になる。本名「漣」を冠した毎夜ライブスタイルの「シャンソン」酒場を営む。津軽の小さな町で生まれ育ったことを誇りとし、津軽方言を交えたシャンソンの朗読は独自のスタイルである。独特の表現力や存在が専門家やマスコミからも高い評価を受け、国内外の文化人にも多くのファンを持つ。「生まれた土地で誇りあふれる言葉と方言の息を大切に津軽の文化と関わらねばならぬ」と活動している。2007年「自身初のCD」『恋する津軽』を発売。2011年NHKラジオ深夜放送「NHKラジオビタム」に出演。2014年、東京でのライブを開催(札幌)。2015年、神奈川川崎市の「ミュージック・ファン・ホール」で「3.11東日本大震災チャリティコンサート」に出演。他、2017年1月、青森県弘前市の地域文化振興の貢献が認められ「第16回弘前商工会議所街づくり大賞」を受賞。

日時/2018年 **6月2日(土)**  
 ▶ディナー 18:00 ~ ▶ショー 19:00 ~ [約60分]  
 会場/ホテル千秋閣 グレイトホール 瑞雲  
 料金/お一人様 **10,000円** [諸税込]  
 (お料理・お飲物付)  
 協賛/サッポロビール株式会社

富士屋ホテルで修行を積み  
 フランス料理界で権威の有る  
 日本エスコフィエ協会  
 ディシプル章を受章した  
 及川シェフ自慢のディナーを  
 お楽しみ下さい。  
 花巻温泉株式会社 洋食総料理長 及川 弘晃

秋田漣 ローズコンサート&ディナー  
**特別宿泊プラン**  
 一泊朝食付 **6,000円** [諸税込]  
 お一人様 ※チケット代は含まれておりません。

総合予約センター  
**TEL0198-37-2111**  
 〒025-0304 花巻市湯本1-125 花巻温泉 検索