

2018.07月号 無料配布
【月刊178号】次号/7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: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/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

エフエム岩手
盛岡市内丸2-10 / http://www.fmii.co.jp
盛岡 76.1MHz 盛岡FM 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

仕事を通し
成長したい



昭和47年生まれ。一関市出身。平成3年JR東日本入社。一ノ関駅に配属。以後20年間一ノ関駅、北上駅の旅行センター・びゅうプラザ勤務。同23年運輸部販売促進課商品宣伝G、同25年北上駅助役、同27年一ノ関駅助役、同29年盛岡駅営業総括助役、現在に至る。趣味は着物。今は油絵やフラダンスにも興味津々

人が行き交う華やかな「駅」に憧れて
1日約4万人が利用する盛岡駅。平成29年から、営業総括助役として活躍している熊谷由美子さんです。
「たくさんの方が行き交う駅」は明るく華やかなイメージがあって、子供の頃から憧れがありました。そして、各市町村の玄関口ともいえる駅で、たくさんの人と接する仕事にとても魅力を感じていました。この仕事を志したきっかけを語る熊谷さん。平成3年



(左)実際に高齢者の状況を体験する、高齢者体験の様子(右)駅構内から電車までの移動に車椅子の使用が可能。移動の際は社員が介助し、出発から到着駅への連絡・連携も万全

JR東日本盛岡駅 営業総括助役
熊谷由美子さん(45)
先輩たちの言葉を後輩へ受け継ぐ
そんな熊谷さんにとって忘れられない出来事は「東日本大震災で甚大な被害を受けた鉄道が、各線区で全線開通するたびに喜んでくれるお客さまの姿。いかにこの仕事地域に貢献しているかを知らせてくれた。昨年運行した『おいしい山田線号』や人気の『S.L.銀河』などのイベント列車を通し、地域

内容に男女差がほとんどない職場ですが育児・介護をサポートする環境が整っていきやすいです。仕事を「まかせ」ではなく「まかす」として。仕事を「まかす」として。仕事を「まかす」として。仕事を「まかす」として。

座右の銘は「一燈照隅」誰が見ていなくても自分の仕事を全うする。熊谷さんの凛とした姿勢を支えているように見えました。

近年は気軽に旅を楽しむシニア層が増えて、JRで提供する「大人の休日倶楽部」「ジパング倶楽部」でお得なプランを利用する人も多くなっています。また、歩行に不安のある方には社員が車椅子で駅構内の移動を乗車まで案内する(要予約)シニア層にとって嬉しいサポートも展開しているそうです。

と共復興のお手伝いができればと願っています。
「人生の先輩たちからいただいた言葉や指導」が今の私の原動力。変わってはいけぬ大切なものを教えていただきました。また、仕事を通して人として成長するということも教えていただきました。熊谷さん。今後は後輩たちにそれを引き継ぐのが自分の使命とも。若い社員には、お客さまとのコミュニケーションも丁寧に行うよう指導しています」と意気込みを見せます。

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、お客様ひとりひとりのライフスタイルにあった保険を設計いたします。
MS北東北株式会社 019-623-2400

山登りのシーズン到来
シニアズ統計調査
今年も県内各地で山開きが行われ、いよいよ山登り好きにはたまらない登山シーズンになりました。2016年から「山の日」という祝日が行われたというのも、皆様の存知の事でしょう。そこで今回は山登りにまつわる統計を紹介したいと思います。
まずは、山の日について調べてみると「山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝すること」を趣旨としていますが、山に関する特別な出来事などの明確な由来

職人の「技」でつくる
うなぎの贅沢弁当
豪華な2品目
夏の彩り弁当
十二絵
1,500円(税別)
創業以来50余年受け継がれてきた秘伝のタレ!
国産うなぎ
丸亀
TEL019-652-3774

THE NEW LS LS500h/LS500
LEXUS EXPERIENCE AMAZING

レクサス盛岡
〒020-0862 盛岡市東山北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、第一火曜日



大物鮎を夢見て

松田眼科理事長
松田恭一さん(69)

盛岡市出身。中・高校を単身仙台で過ごし、岩手医科大学へ。1982年、33歳で「松田眼科クリニック」開院。「そっこん釣り倶楽部」会長、「もりおか・鮎の川基金」理事長、「若手釣り団体協議会」前会長



はじめの頃は数をあげることが満足していたのが、今では尺鮎を目標に大物狙いに夢中！「鮎釣りは、一日がかりの海釣りと同じ半日も気軽にできるので、シニア世代にもおすすめです」(写真左下は「そっこん釣り倶楽部」の鮎釣り仲間と鮎釣りをやっていた方は最寄りの釣具店へお声かけください。そっこん釣り倶楽部(事務局 上州屋盛岡上堂店) ☎019-643-7511

松田眼科理事長
松田恭一さん(69)

「鮎釣りは、一日がかりの海釣りと同じ半日も気軽にできるので、シニア世代にもおすすめです」(写真左下は「そっこん釣り倶楽部」の鮎釣り仲間と鮎釣りをやっていた方は最寄りの釣具店へお声かけください。そっこん釣り倶楽部(事務局 上州屋盛岡上堂店) ☎019-643-7511

「鮎釣りは、一日がかりの海釣りと同じ半日も気軽にできるので、シニア世代にもおすすめです」(写真左下は「そっこん釣り倶楽部」の鮎釣り仲間と鮎釣りをやっていた方は最寄りの釣具店へお声かけください。そっこん釣り倶楽部(事務局 上州屋盛岡上堂店) ☎019-643-7511



(左)フェザンで説明を受ける留学生ら(右)三ツ石神社で

「外国の人の視点から見る...」

岩手ゴルフ倶楽部 7月のお得なプレー料金ご案内

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
(OP)フルーツケウチ杯 ¥8,940	セルフデー ¥5,700	セルフデー ¥4,300	セルフデー ¥5,700	セルフデー ¥5,700	セルフデー ¥6,240	レディースデー ¥7,860
(月例)IBC岩手放送杯 ¥8,940	新山友の会定例コンペ ¥5,700	新山友の会定例コンペ ¥5,700	新山友の会定例コンペ ¥5,700	新山友の会定例コンペ ¥5,700	新山友の会定例コンペ ¥5,700	レディースデー ¥7,860
(OP)本間ゴルフ杯 ¥8,940	紫波町民チャリティ ¥5,700	紫波町民チャリティ ¥5,700	紫波町民チャリティ ¥5,700	紫波町民チャリティ ¥5,700	紫波町民チャリティ ¥5,700	レディースデー ¥7,860
開場記念杯 賞切 ¥6,240	賞切 ¥6,240	賞切 ¥6,240	賞切 ¥6,240	賞切 ¥5,700	賞切 ¥6,240	レディースデー ¥7,860
倶楽部主催地区別対抗戦 ¥8,940	セルフデー ¥6,240	セルフデー ¥4,300	セルフデー ¥6,240	セルフデー ¥6,240	セルフデー ¥6,240	レディースデー ¥7,860

盛岡市菜園に「松田眼科クリニック」を開業し、以来35年。地域に根ざした診療を心がけ尽力してきた松田恭一さんですが、その活力の元となっている1つが「鮎釣り」です。

若い頃は、釣りは無縁のバスケットボールに夢中で、大学時代には東日本大会で優勝経験もあるそうです。ところが、そこから一転、「なぜ鮎釣りに心を奪われたのか」と原点について尋ねてみると、子供の頃よく父に鮎釣りに連れて行ってもらったことがあると記憶を辿りつつ話をはじめた松田さん。「川に立ち込める鮎釣りの子供には危

ないから、僕は当然河原で留守番でしたけど。その後、大人になるまでだいたいブランクがありました。大船渡病院に勤務していた1980年頃に、親戚に釣りに連れて行ってもらったことがあって、それがまた釣りをやるきっかけだったのかも、そのときは確か4匹あげてね」と懐かしそうに表情をゆるめます。本格的に鮎釣りにのめり込んでいったのは開業からひと段落ついたあたりでした。

毎年5・6月になると川の状態を見に北上川へと通い、鮎釣りシーズン(9月中旬)に突入すれば、平日は朝の4時頃から、土日は朝の6時頃から、土

日は1日中、わずかの力月半しかない短いシーズンを満喫すべく鮎釣りに興じている松田さん。現在は、「そっこん釣り倶楽部」会長、「もりおか・鮎の川基金」理事長、去年まで「若手釣り団体協議会」会長を務め、さらに、2003年から昨までは北上川に鮎の稚魚の放流を毎年行っていたのは開業からひと段落ついたあたりでした。

「鮎釣りは腕の良さがそのまま反映される、まるでオーケストラのコンダクターのようなものだね。他の釣りにはない面白さがあるから、もう他の釣りはできないよ」と鮎釣りの醍醐味を楽しそうに話してくれました。



栗石川の河川敷で撮影された2歳ごろの写真。(後ろに見えるのは太田橋)

シニアも参加した外国人らとの多文化共生に向けた街歩き(盛岡生活文化研究所、岩手大学の共催)が6月10日、盛岡市内で行われました。岩手の留学生6人に、学生、そしてシニアを含む10数人が集まり、2チームに分かれ盛岡駅、本町、岩手公園などを一緒に歩きました。

この日は外国人の視点で街をチエックしながら、在住の外国人や外国人観光客にも優しい多文化共生の街づくりに向けた感想や意見、課題などを話し合いました。参加した留学生は、日本語を学習中で、スペイン、韓国、中国、インドネシア、マレーシアの6人。

大森ふじおのシニアナビ

多文化交流に一役は?

盛岡市新田町の勝馬田泰子さん(64)は、「外国の人の視点から見る...」

未来をつなぐ創造力

建設業・重機輸送・重機リース

株式会社 渡辺工業所

〒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

アクセルペダルだけで運転が出来る車!?

渋滞や信号で頻りに繰り返すペダルの踏みかえが、アクセルペダルの操作だけで速度調節が可能に。

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY

EV100% LEAF

メーカー希望小売価格(消費税込) 3,990,600円

e-POWER NOTE

NOTE e-POWER MEDALIST[2WD] メーカー希望小売価格(消費税込) 2,329,560円

e-POWER SERENA

SERENA e-POWER Highway STAR V[2WD] メーカー希望小売価格(消費税込) 3,404,160円

走行モード	Normalモード	e-POWER Drive [Sモード] [ECOモード]
加速力	通常	強い
減速力	通常	強い

大人の遊びの秘密基地

遊びの新企画

開始予告



「家族が増えても毎年海外旅行に行きたいね。」新婚旅行先のフロリダでそんな話をした事がきっかけとなり矢野町に『アメリカ雑貨屋サンブリッチ』をオープンさせたのは22年前28歳の時だ。何歳になっても遊びの気持ちを忘れない為に店のコンセプトは「大人の遊びの秘密基地」とした。さっそくアメリカに渡り迷いながらも問屋が集まる倉庫街に向ったのだが、そこは当時治安が悪く異臭が漂い落書きと鉄格子に囲ま

れた通りはガラスが割られボロボロになった車や破壊された公衆電話だらけの荒れ狂った場所でした。それでも新しい事を始める期待感で足取りは軽かったのですが、広い歩道を半分占拠した立ち並ぶ段ボールハウスの前でホームレスが光るモノを取り出しながら近づいてきた時にはさすがに危険を感じました。

「大人の遊び」をテーマに映画・プロレス・旅行・バイク・料理・釣り・DIY...など様々な遊びの話をしています。私の好きな言葉はタモリさんの「仕事じゃないんだから真剣に遊ばしよう！」

「町家サロンピッコ」を営んで、北上川の水流を利用して、2軒隣の眞理子さんの実家は、元造り酒屋だったそう。で、「仕込み水にも使っていた

江戸から明治時代にかけて、北上川の水流を利用して、2軒隣の眞理子さんの実家は、元造り酒屋だったそう。で、「仕込み水にも使っていた

地産地消の町家カフェ

知ってる？シニアの穴場スポット

町家サロンピッコ

「町家サロンピッコ」を営んで、北上川の水流を利用して、2軒隣の眞理子さんの実家は、元造り酒屋だったそう。で、「仕込み水にも使っていた



海外に買い付けに行った際の写真

は、奥様の眞理子さん(71)がパナマ民族手芸のモラや刺繍などを教える「ピッコ手芸教室」を開設。手芸教室の傍ら、喫茶スペースを行き来しつつご主人と共に接客にあたることもあるとか。

生まれ育ったこの町家にはひとかたならぬ愛着と馴染みがある眞理子さん。一方、東京の下町育ちというご主人の政弘さんは益・正茶・冷し甘酒には、近くに湧く「青龍水(平成の名水百選)」が使用されています。もともと茶の道をたしむようになり、2005年から「盛岡まち並み塾」にも参加。「盛岡は時間も人の流れもゆっくり。食べ物も空気も水もおいしく、町なかで常に自然や季節を感じる事ができる」と、2007年春に鉈屋町3-6-019(620-2280)に引っ越し、根を下ろし

盛岡芸能余話

文斎藤五郎

石原裕次郎を知っていますか



本紙「シニアズ」4月号で、盛岡文化事業の生き字引などと、過分なお褒めの紹介を頂いた斎藤五郎です。その中で趣味は「書く事」などと言ったので、本紙編集部からのお誘いで次の雑文となりました。また編集者と相談のうえ、私の見もの聞きもの公演の裏方経験から「盛岡芸能余話」とのタイトルになりました。

「裕ちゃん」についてお話をすると、私が映画館の支配人時代の昭和44年に、石原プロダクション作品「ある兵士の賭け」の全

国キャンペーンの際に、裕ちゃんを盛岡に舞台挨拶に呼んだことがありました。これも今や盛岡の人の記憶に無いようです。

「いたく錆びしヒストル出でぬ砂山の砂を指もて掘りてありしに」があり、作詩には啄木の四千の短歌が参考になります。

夜霧、涙、別れ、港、雨、独り、哀愁、酒、裏町、その種のことを組み合わせると演歌のフレーズがつくれ、希望、若い芽、青空、元氣、朝、澄んだ目、明日、翼など演歌とは対照的に前向



懐かしい空間はシニアのたまり場としてもおすすめ



歌手の小田和正氏も食した「小田さんセット(コーヒーと冷し甘酒)」は人気メニュー

5時間飲み放題付 無料 大好评 平日 湯治プラン 湯治プラン 平日 湯治プラン 湯治プラン

夕食時18時~ラウンジタイム23時まで

生ビール 焼酎 ハイボール ソフトドリンク 岩手の地産15銘柄

すべて飲み放題!

シニア宿泊プラン ~7/31迄

日曜・平日 1泊2食付 1室5~6名 お一人様 **6,800円**~ (税別)

1室3~4名 **7,800円** / 1室2名 **8,800円** (税別)

※休日前/1,000円増し

無料送迎 2名様~予約制 <無料シャトルバス>

ご宿泊の方に 台湾烏龍茶・紅茶 ちよびりプレゼント

盛岡駅前より毎日14時出発で好評運行中! 湯沢市・八幡平市・岩手町の送迎は4名様~ご希望の車(JR・15R)にて承ります ※詳しくはご相談ください

八幡平ライジングサンホテル

ご予約・お問い合わせ **Tel.0195-78-2170**

●宿泊: 15時~翌10時 ●日帰り入浴: 14時~19時

http://www.rising-sun-hotel.com

インテリアや贈りもの、夏休みの思い出に...

ジェルワックスフラワー お子様でも簡単に作れます お気軽にお越しくださいませ

ジェルワックス **ジェルワックスキャンドル**

4月より下記店舗にて営業中

花材専門店 **花のまりちゃん**

Tel.019-613-6572 Fax.019-613-6162

E-mail info@hanamari.biz 盛岡市みたけ 4-4-2

LINE@ 友だち登録でクーポンをプレゼント @hanamari

プリザーブドフラワー・ハーバリウム等各種の体験受付中

ホームページ & ネット通販でのお買い物は 花のまりちゃん 検索

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

http://www.hirakin.com

着町アーケード南口(着町8-18)で **5月25日より移転オープン!!**

メンバーズ会員にご入会されると **お買い上げ毎に50円のサービス券を差し上げます。** 次回のご来店の際にお使い下さい。

申込 **無料**

隣接駐車場有り(有料) Facebook更新中

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・浜民・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。

有限会社宮崎商店 ☎019-613-7707(代表)・株式会社飛鳥商事 ☎019-601-5575(代表)



かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画!

おやじごはん

【25食目/なんちゃってかに玉】

簡単ふんわり失敗しない

- 鍋ひとつで、あつというまに主役の一品が出来上がります。
- かに風味かまぼこ三つ葉は1cm幅に切り、しいたけは粗目のみじん切りに切っておく。万能ねぎも細かく刻んでおく。
- ボウルに①の材料を入れ、たまご3個を割り入れる。
- 水100cc、麵つゆ30ccと寿司酢20ccを鍋に入れて火にかき、水溶き片栗粉を入れてて餡を作る。
- 深めの器にラップを交差させてふんわり載せておく。
- フライパンに油を多めにひき、②を入れてかき混ぜて、完全に火が通る一歩手前で火を止め、④のラップ



鍋ひとつで、あつというまに主役の一品が出来上がります。茶巾のように綴じてしばらく放置。

⑤のラップを開けて器にかき玉を出し、その上から餡を回しかける。その上、万能ねぎと白いりごまをトッピングして完成。

＜ひと言アドバイス＞
餡を作るときは、水1に対して麵つゆ+酢3の割合

材料(2人前)

- かに風味かまぼこ(6本、三つ葉少々)、しいたけ(1個、たまご3個)、サラダ油少々、水(100cc)、麵つゆ(30cc)、寿司酢(20cc)、片栗粉(適量)、万能ねぎ少々、白いりごま(少々)

に。火にかけてグラグラ煮立てるとタマになりやすいので、沸騰する前に水溶き片栗粉を入れていくと失敗しません。また、フライパンで混ぜあわせる時は完全に火を通す前に火からおろすのがポイントです。

取材協力 遊食屋F.U.J.I

婚活パーティー随時開催しております

人生のパートナーを真剣に探す婚活サポート

中高年の婚活サポート すみれ倶楽部

NPO 法人おせっ会

〒028-0114 岩手県盛岡市東町土居 6-20-1
Tel.0198-29-4192
E-mail: osesaki@oseseikai.jp

さくらんぼ狩り 佐藤錦

40分間食べ放題

開催期間(6月18日~7月20日頃)
AM10:00~12:00 PM13:30~16:00

中学生~大人 平日 1,500円 土日祝 1,800円
小学生 800円 ※10名様以上は要予約(2日前まで)

4歳~ 500円

田屋果樹園 tel.019-696-2742
〒020-0401 岩手県盛岡市手代森 21-20 駐車場 20台あり

新築につき入居者募集中!!

サービス付高齢者住宅

ゆまぼろし桜台

【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・野菜を育てて貰えます

電話:019-667-1977 受付担当 松坂施設長 藤嶋部長
住所:盛岡市桜台2丁目18-2

60歳からの生活をサポートする。

もりみシニアライフローン

シニアプラン

詳しくは、「ローンプラザもりみ」
0120-160-656(土曜日も営業)

あなたのそばに もっと身近に

盛岡信用金庫

盛岡市中ノ橋通1-4-6 ☎019-623-2221(代表)

もりおか 風月堂

涼しさ伝わる。夏のギフトにゼリー、水ようかんをどうぞ。

夏の贈り物 SUMMER GIFT

水羊羹 150円(税抜)
八幡平の天然水を使用し、北海道の小豆、宇治抹茶とともに、すっきりとした味わいに仕上げました。

Fruit Juicy ゼリー 200円(税抜)
マンゴー・ブルーベリー・グレープフルーツ・ラフランスの5種類のフルーツをふんだんに使った爽やかなゼリーに仕上げました。

6個入 1,050円 9個入 1,550円
6個入 1,350円 9個入 2,000円

盛岡市川目町 23-11 Tel.019-651-8011 FAX.019-651-8906 ☎0120-51-8211

ホテル森の風に3つのレストランが誕生!

創作イタリアンバイキング 13,000円~ (税別) (お一人様 個室2~3名様)

創作和食膳 15,000円~ (税別) (お一人様 個室4~6名様)

炉端会席膳 17,500円~ (税別) (お一人様 個室4~6名様)

ホテル 森の風 鶯宿 HOTEL MORI NO KAZE NO USUYUKU

ご予約・お問合せ 019-695-3333

旅行新聞新刊主催 第43回プロが選ぶ 日本のホテル・旅館 旅設部門100選 32位入賞

プロが選んだベストセレクション 5つ星の宿

〒020-0574 岩手県岩手郡雫石町鶯宿10-64-1

盛岡駅ビルフェザン地 下1階にある「駅地下惣菜 YOKOSAWA」は、八幡平市にある老舗の肉屋さん「肉の横沢」直営店として、昨年の8月にオープンしました。仕込みはすべて店の厨房で行われており、店頭には、揚げ物、惣菜、弁当など常時30種ほどがずらり。どれもできたてのおいしさで、お財布にやさしいお手頃価格というの

「肉の横沢」お中元ギフトも取扱い中

お肉屋さんの惣菜で食卓に彩りを

も嬉しいところ。 「今夜のおかずは」と揚げ物や惣菜を買い求めに訪れる主婦やファミリーマン、学生など多くのお客様が次々見られます。

「揚げ物はサクツとした心地よい食感が感じられるよう作りたての味にこだわっています。アスパラガスやブロッコリーの揚げ物などもありますので、お肉が苦手な人でもぜひ利用を」と店長の照井勇さん。

おすすめの味は、とろろチーズを柔らかくササミで包んだ「ササミチーズカツ(198円・税別)」や、肉厚で大きい赤ハムを使用した「昔なつかしいハムカツ(198円・税別)」。また、旬の素材を用いた季節限定の揚げ物や惣菜、弁当も人気です。肉屋の直営店ならではの

駅地下惣菜 YOKOSAWA 肉の横沢

営業10時~21時 盛岡駅ビルフェザン地下1階 ☎019(601)2170

ササミチーズカツ 198円(税別)

昔なつかしいハムカツ 198円(税別)

サクッと デイクアワツ!

今年も猛暑だと言われています。暑くなればなるほど、冷えひえのトマトの丸かじりが美味しく感じられます。今回は、そのトマトを効率良く摂る方法を取り上げたいと思います。

「リコピンの抗酸化力」

トマトと言えど、リコピン。今では多くの方に知られるようになりまし。リコピンとはカロテノイドの仲間。脂溶性の赤色素「リコピンの赤はリコピンによるもの」。

リコピンが注目される理由としては、カロテノイドの中でも特に「抗酸化力」が高いからです。その為

老化・癌・動脈硬化予防などの健康効果が期待されています。お馴染みのβカロテン(体内でビタミンAに変化。かぼちゃ、人参、ほうれん草などに多い)の2倍以上、ビタミンEの100倍以上の抗酸化力と報告されています。

トマトを効率よく撮る方法

加熱と油で吸収率アップ

抗酸化力が高いリコピンですが、実は食物繊維の壁に囲まれているため、そのままでは吸収されにくくなっています。しかし、加熱することでリコピンを

は、加熱し、油と一緒に摂ることがポイントです。トマトと卵のスクランブルエッグやトマトパスタなどにすることで、リコピンの吸収率が2~3倍アップします。生で食べたい時は、ドレッシングやオリ

は、加熱し、油と一緒に摂ることがポイントです。トマトと卵のスクランブルエッグやトマトパスタなどにすることで、リコピンの吸収率が2~3倍アップします。生で食べたい時は、ドレッシングやオリ

朝のホットトマトジュース

一日に必要なリコピン量は15~20mg。普通のトマト1個のリコピン量は45~6mgで、トマトだけで必要量を摂ろうとすると、一日に2~3個食べ

必要があり。市販のトマトジュースだと200ccで必要量を摂るこ

トマト缶とサラダチキンの冷やし麺

(トマトはカリウムもたっぷり含むので、ナトリウムの排泄を促し、血圧コントロールに役立ちます)

材料 2人分(1人分の塩分1.7g)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> ソーメン 160g サラダチキン(市販) 80g 青じそ 4枚 	<ol style="list-style-type: none"> ①そうめんを茹で、水洗いする。 ②サラダチキンは、手で割く。 ③青じそは、ざく切りにする。 ④皿にそうめん盛り、タレをかけ②③の具を乗せる。 ⑤最後に、オリーブオイルを回しかける。

TOMATOMA とつが

夏の贈り物

お世話になった方へ こだわりのフルーツギフトを

佐藤錦 化粧箱 5,000円相当

フルーツ詰め合わせ 5,000円相当

ご予算に合わせてお詰めできます。 ※フルーツは収穫状況によって、ご用意できる内容が変わる場合がございます。

TOMATOMA とつが フェザン店 盛岡市盛岡駅前通1-44 盛岡駅ビルフェザンB1F/デリカタウン 【営業時間】 10:00~21:00 [TEL] 019-606-4755

TOMATOMA とつが ななつく店 盛岡市中ノ橋通一丁目6-8 ななつく1F 【営業時間】 10:00~20:00 [TEL] 019-624-5090

エフエム岩手「平泉ひかるエフエム」×シニアズ

ライスアートと春の音色に酔う

平泉ひかるエフエムが、今回も平泉町の街の様子をお伝えします。

5月26日(土)、高館橋東側の水田で「第10回ライスアートinひらひら」田植え体験が開催されました。

地域交流と農業と観光の融合を目的に4種類の有色米で「奥州藤原氏三代」の



晴天のもと、大勢の参加者が田植えをしました。秋が楽しみです。

「ニューヨークを拠点に活動する尺八演奏家のラルフ・サミュエルソンさんは初めて西欧に尺八音楽を紹介した音楽家です。

ラルフさんは、「平泉は田園風景もあり、静かで好き。車も少なく、尺八の世界にも合う気持ちのいいところ」と話していました。

エフエム岩手
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

もりおかにしえ散歩 ⑮

案内役 真山重博

岩手公園散策



それらの徳目を象徴する木(赤松・ヒノキ・山桜・杉・銀杏)が植樹されています。鶴ヶ池畔の動物園があった跡地には「日本の都市公園100選」の碑⑥が立っています。

1906年開園の「岩手公園」は、開園100周年を記念し2006年に「盛岡城跡公園」と愛称が付けられ、以来、その名で呼ばれることが多いようですが、いかにその名をこのコーナーでは敢えて岩手公園の名称を使わせていただきます。



外郭まで含めると総面積約9万坪に及ぶ盛岡城は、明治維新までの約270年間、藩政の中心を成していました。明治維新後の約20年間、明治政府軍の所管となり、城内の建物のほとんどが1874年には取り壊されました。

何もなくなくなった城跡ですが、内丸の奥庁側から参道を進み、櫻山神社経由で公園に入ってみましょう。一鳥居をくぐり「岩手公園」に鎮座していた。しかし岩の配置を発見したり(山頂と太陽を同時に参拝できる位置関係から拜殿では?)という仮説も立てた。とても有意義であった。

「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。



山頂付近の岩には読解不明の文字らしきものが刻まれている。

古き浪漫と歩く



文・写真 高橋政彦

巨岩奇岩 古代文字の山塊

超古代日本「ミニマタ」〜姫神山

地図を広げ、五葉山から北西に定規を当てると早池峰山、兜明神岳、七時雨山、そして秋田・鹿角の黒又山がほぼ一直線に並んでいる。これが偶然の産物だと、も山頂に「巨岩奇岩」を有していることを知的好奇心で面白がって、私(筆者)が企画発行していた岩手の不思議マガジン『ふりふり』で特集したのはもう17年も前のことであった。

その時、特集のメインにしたのは、前述したラインにミッドの定義として語られる方位を示す石であったり、かつては太陽光を反射していた鏡石ではなかったという仮説のもと、実際にそれらに触れ、感じるもの、その古代文字らしきものの遭遇、そして山頂から見た古代文字探しは夥しい岩

さて、この連載をさせていただく中で、そんな過去の記憶が甦った私は、久しぶりに姫神山を探検してみたいと考えるようになった。そして迎えた新緑の季節、あの取材と同じコースを辿ってみたのである。巨岩や奇岩、古代文字らしきものたちは、相変わらず静かに鎮座していた。しかしふと気づいたこともあった。それら魅力的な存在の数々は、それに関心や興味を持たない人の目にはまったく映らないのだらうということである。一般登山家の人たちにあって、それらは単なる大きな岩であり、自然現象や岩の傷なのである。だが不思議ロマン系の知的好奇心の視点で登ると、姫神山は秘めたる財宝が詰まった宝箱と気づく。どうせ登るなら楽しむ観点は多様な方がいい。そんなことを思いながら、私は膝に十分気をつけながら下山した。

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。

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・不動産業者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 TEL019-613-5335

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

サイエンスホーム

不可能を可能にした真壁づくりの家

8つの人気のヒミツ

- 1 本が呼吸するメーターモジュールの真壁造り
- 2 一年中快適な高気密・高断熱の外張り断熱
- 3 軸組大工の強固なハイブリッド工法
- 4 人と環境に優しい無垢の内部建具
- 5 湿度も空気も良い無垢の床
- 6 音ながらのどろしりとした存在感ある大黒柱
- 7 居心地の良い開放感をつくる吹抜け
- 8 木の暖かさと温もりを醸し出す豊富な木の色

キャンペーン開催中!!
今なら100名様 木の柱まるごと一棟分プレゼント!!

懐かしいのに新しい

Neo Nostalgia

盛岡市東安庭二丁目12-15(株式会社シリウス内) TEL.019-604-6877 サイエンスホーム 検索

「自然に学んだ原風景」(承前)



人類学で言う「ヒト」が次に人間へと進化し、言葉を使い出し、思いの内なる思考や情感などを表現し合うまでの時間・年代はどのくらいか、その情景はどんなことだったのだろうか…。

いつしか文字・文章までが世の中に生れ、その後の人間模様や歴史が今日への文明遺産となったのであろう。そうした進化こそ、自然の恩恵・摂理と言ふべきなのであろう。

だから、文字が生まれたこと、文章化することができ、最初の頃は、実のなる果木や、鳥などが睦まじく

美しい花の娘として嫁げば、さぞかし夫婦仲よく、葉もさわやかに家族揃ってよろこび、葉が茂るようにならば、一家が繁栄しようぞ、若々しく美しい桃のような娘よ、やがて子宝に恵まれたような美がなつて、家々がみな幸せに暮らすことができて嬉しい。などのような、人間風景を漢字で表記したのが『詩経』原典なのである。

その実情としては、桃の木を見て自分の気持ちとなり、こんなことなど人々までが感じ思い幸せ(人生)を感じ入っていたにちがいない。

だからこそ、前稿のように、「二擬入」として果ては「二字」で題して詩を書いた詩人も多く輩出したことに脱帽する。

さくら美容形成クリニック 田崎医院院長に聞いた

塗るだけ「施術」が大人気

手軽にお肌がキレイになる施術、「コラーゲンピール(マッサージュピール)」。1〜3週間に1回塗るだけで真皮層に新しいコラーゲンを作り出し、お肌の質感を改善していきます。

秘密は配合されているTCA(トリクロロ酢酸)。



定期的塗布することでシワやたるみが消え若返った肌を実感します



イタリアより上陸した噂のコラーゲンピール

過酸化水素と特別な組成で混合することで、お肌の炎症を最小限に抑え、コラーゲンを作り出す能力はそのままに保つことが可能にしました。画期的な治療です。またコラーゲンを5%配合することで塗るたびに美白効果も得ることが出来ます。ダウンタイムがなく、メイクをして帰れます。施術中ヒリヒリ感を感じることがやりに赤みが出る方がいらっ

「若々しい桃よ／なんと艶やかな美しさよ／そんなたことに脱帽する。」

「二擬入」として果ては「二字」で題して詩を書いた詩人も多く輩出したことに脱帽する。

だからこそ、前稿のように、「二擬入」として果ては「二字」で題して詩を書いた詩人も多く輩出したことに脱帽する。



田崎医院院長に聞いた

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)
 持ち物: 上履き・タオル・飲み物
 問合せ: ☎613-8144(長寿社会課地域ケア係)
 ①7月10日(水)10時~12時 西部公民館 大会議室
 ②7月18日(水)13時~15時半 盛岡市市民文化ホール
 ③7月19日(木)13時~15時半 パルクアベニューカワトク8階イベントホール
 ※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>
■老人の意見発表大会作品を募集
 11月14日に市民文化ホールで開催する「老人の意見発表大会」で発表する作品を募集します。選出された人は10分程度の発表があります。原稿は2000字以内の自作未発表のもので、テーマは次のいずれか。①私の生きがい・特技②わたしの夢・希望③若者に伝えたいこと④高齢者の役割⑤地域活動に参加して⑥これまでの体験から学んだこと⑦その他自由主題。原稿の著作権は市に帰属し、原稿は返却しません。
 対象: 盛岡市民で満60歳以上
 申込: 作品に題名と住所、氏名、生年月日、職業、電話番号を記入し、9月11日までに〒020-8530(住所不要)市役所長寿社会課へ郵送または持参。当日消印有効。持参の場合は9月11日17時締切。
 ■ゆうゆう学舎(もりおか老人大学)公開講座
 日時: 7月20日(金)13時半~15時半
 会場: 盛岡市民文化ホール大ホール
 演題: 「今年もさんざん踊りがやってくる!」
 講師: 盛岡さんざん踊り流 主宰 古川昭夫氏 参加費: 無料
 ■家族介護者リフレッシュ交流会
 対象: 要介護1以上または認知症の高齢者、重度の身体障害を持つ方を在宅で介護している家族
 費用: 無料 定員: 20名 ※必ず申込みが必要です。
 ①7月20日(金)9時半から12時 浅岸和敬荘(浅岸三)
 内容: エンディングプランナーによる終活のアドバイス、からい
 申込: 浅岸和敬荘地域包括支援センター ☎622-1711
 ②7月31日(水)10時~13時 浪民公民館(浪民鹿塚)
 内容: ~みんなで楽しく・語り合ひ~懐かしい歌で心の癒しと食糧を食べながら交流会
 申込: 玉山地域包括支援センター ☎682-0088

各種イベント

■うるわしき美人画の世界—木原文庫より—
 内容: 若手匠大卒の木原眞人氏所蔵する近代日本画の展覧会。若手・盛岡を「第二の故郷」とする木原氏の厚意により、若手会場のみの特別出品も。日時: 6月30日(土)~8月19日(日)9時半~18時(入館は17時半まで) 会場: 若手県立美術館
 入場料: 前売 一般900円(1,100円) 高校生・学生500円(600円) 小中学生300円(400円)
 ※0 入当日料金
 休館日: 月曜日、7月17日(祝日・振替休日)の場合はその翌日 ※7月16日、8月13日は開館
 問合せ: 若手県立美術館 ☎019-658-1711

■MINIATURE LIFE展 ~田中達也 見立ての世界~
 内容: 2017年NHKの連続テレビ小説「ひよっこ」のタイトルバックにも起用され、今最も旬なアーティストとして活躍するミニチュア写真家・田中達也。本展では、代表作から新作までの約100点の作品を額装展示するほか、実際のミニチュア作品も展覧。日時: 7月14日(土)~9月2日(日)10時~17時(入館は16時半まで)
 会場: 盛岡市民文化ホール 展示ホール
 入場料: 前売 一般・大学生800円(1,000円) 小中

読者プレゼント

サッポロビール株式会社より
麦とホップ 東北の香り
 若手県産リトルスターと若手県産青森県産の信州早生の2種類のホップ使用。350ml缶24本入りケースを1名様にプレゼント。

八幡平ライジングサンホテルより
日帰り入浴券
 八幡平唯一の内湯掛け流しの温泉がある八幡平ライジングサンホテルの日帰り入浴券を5名様にプレゼント。

田屋果樹園より
ジュースセット
 りんごジュース&洋梨ジュース、今年には紅玉も使用されているそうでどんな味かたのしみですね。3名様にプレゼント。

シニアズ編集部より
芋焼酎セット
 暑い季節に芋焼酎を薩摩焼酎赤さつま無双900mlと紅さつま焼酎芋仕込み火焰山紅を1名様にプレゼント。

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。7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 樹ウインドクロス内シニアズ編集部読者係まで

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~
Studio LEHUA
 ~スタジオレオア~
 活動場所 盛岡市みたち6-17-7
 TEL.080-1663-2928

シニア向けレッスン実施中!!
 シニア向けグループレッスン 費用: 1,000円/回
 プライベートレッスン 費用: 2,800円/回
ファミリー英会話教室
ke こかげ英会話
 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

「文芸作品」読者のコーナー

〔俳句〕
 少年に 大志有りけり 草若葉
 盛岡市 天沼雅子

ねんきんに プラス産直山の幸
 北上市 小菅哲郎

〔川柳〕
 穏やかな 日差し誘われ 重き足
 盛岡市 小泉トキミ

生まれたら 誰でもくぐる 老、死の輪
 滝沢市 青木ミサ子

サークル紹介

陶芸教室・盛南陶房 内容: 陶芸の基本~応用まで各種コース 日時: 毎週月曜日、火曜日、金曜日、土曜日、日曜日、祝日10時~18時、毎週木曜日13時半~20時半 ※毎週水曜日・他2回程度休講 場所: 盛南陶房(DCMホームマックス盛南店内) 費用: 6回分チケット5,200円+教材費・焼成費 連絡: 教室直通 080-6072-1820	つるし飾り教室・花うさぎ 内容: つるし飾りなどの作品作り 日程: 第2・4金曜日 時間: 13時~16時 場所: オガールプラザ2F スタジオ 費用: 月謝2,000円、施設利用料1人100円、教材費作品1点につき1,000円程度 連絡: 照井 090-8784-7619	都南太極拳同好会 内容: 太極拳の入門~24式、剣など 日程: 毎週水曜日 時間: 10時~12時 場所: 都南公民館 費用: 月3,000円 連絡: 鈴木 019-638-5266	仙北太極拳同好会 内容: 初級、24式の太極拳 日程: 毎週月曜日 時間: 10時~12時 場所: サンライフ盛岡 費用: 月会費2,500円 内履き、飲み物、タオル 連絡: 樋口 080-6025-1383
---	--	--	--

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

タバコを吸う人も吸わない人も どちらも楽しめる店舗へ

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)

