

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 検索

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

盛岡 76.1MHz	盛岡南 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

「JR東日本の旅行センター(現びゅうプラザ)に女性の平成採用一期生として入社。その後、20年間は旅行業に従事、その時の利用客からの「また熊谷さんに旅行を頼むからね」という一言が、今でも忘れられないといえます。その後、旅行プランニングや、修学旅行の添乗なども経験し、一ノ関駅、北上駅の助役などを経て現在の役職につきました。営業総括助役のおもな仕事は、みどりの窓口、改札、情報センターなどの管理や運営、わかりやすい案内や情報提供、ごすい案内や情報の提供、ご利用のお客さまの様子を見て声をかけてサポートすることも重要です。「営業総括助役の仕事は、細やかな気配りが必要で責任の重い立場ですが、岩手で一番大きな駅で働けることに喜びと、やりがいを感じます」と熊谷さんは話します。

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「まます」ときっぱり。仕事を離れると、子供の入学式などに自分で着けた着物が小物を集めるのがお気に入り、というステキな女性の顔も覗かせます。

お客様が多い時期は改札に立つこともありますが、熊谷さん。「改札には様々な出会いや別れがあつて、ジーンとくることもあります。やっぱり駅にはドラマがあります」と微笑みます。

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。いかにこの仕事が地域の皆さまに支えられているかを知った出来事でした。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

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きました。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。

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という言葉が、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。



(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



と共に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。変わってはいけないうち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。

今年も県内各地で山開きが開かれ、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」という祝日が施行されたというのも、皆様の存知の通り、山登りという事、山登りが好んで登っていること、山登りにまつわる統計を紹介したいと思えます。

まずは、山の日に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝することを通じて、山登りにまつわる特別な出来事などの明確な由来

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開かれ、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」という祝日が施行されたというのも、皆様の存知の通り、山登りという事、山登りが好んで登っていること、山登りにまつわる統計を紹介したいと思えます。

まずは、山の日に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝することを通じて、山登りにまつわる特別な出来事などの明確な由来

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。

保険のお悩みなら、私たちに相談ください。

弊社は三井住友海上グループ直接出資の子会社です。損害保険、生命保険の販売店です。

MS北東北株式会社 019-623-2400 担当 飛木田

本社/盛岡支店 〒020-0022 盛岡市大通3丁目3-10 七十七日生盛岡ビル9階
他支店 久慈支店 宮古支店 大船渡支店 北上支店

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 3,500円(税別) 宅配無料

TEL 019-652-3774

〒020-0813 盛岡市東山1-11-2

※注文4個以上から宅配可能(要2日以上前予約)
※盛岡市全域で指定の場所まで配達します。
その他の場所でもご相談に応じて配達します。

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)

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

「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、もう他の釣りはほしくないよ」と鮎釣りの醍醐味を楽しそうに話してくれました。



(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ことで、文化の違いも学べ、とても参考になりました。これから少しずつでも日本語をおもてなしができるようになれば」とシニアの役割を指摘しました。歴史、文化そして盛岡弁も知っているシニアの出番です。優しい日本語で、盛岡生活文化研究室大森ふじお

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(盛岡生活文化研究室、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、課題などを出し合いました。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。

フェザンのおでんせ館では、フェザンスタッフから「おでんせはいろいろいいませの岩手弁」と紹介されると、岩手弁のイントネーションの心地良さに共感

「外国の人の視点から見ることで、文化の違いも学べ、とても参考になりました。これから少しずつでも日本語をおもてなしができるようになれば」とシニアの役割を指摘しました。

歴史、文化そして盛岡弁も知っているシニアの出番です。優しい日本語で、盛岡生活文化研究室大森ふじお

「外国の人の視点から見ることで、文化の違いも学べ、とても参考になりました。これから少しずつでも日本語をおもてなしができるようになれば」とシニアの役割を指摘しました。

歴史、文化そして盛岡弁も知っているシニアの出番です。優しい日本語で、盛岡生活文化研究室大森ふじお

「外国の人の視点から見ることで、文化の違いも学べ、とても参考になりました。これから少しずつでも日本語をおもてなしができるようになれば」とシニアの役割を指摘しました。

歴史、文化そして盛岡弁も知っているシニアの出番です。優しい日本語で、盛岡生活文化研究室大森ふじお

「外国の人の視点から見ることで、文化の違いも学べ、とても参考になりました。これから少しずつでも日本語をおもてなしができるようになれば」とシニアの役割を指摘しました。

歴史、文化そして盛岡弁も知っているシニアの出番です。優しい日本語で、盛岡生活文化研究室大森ふじお

「外国の人の視点から見ることで、文化の違いも学べ、とても参考になりました。これから少しずつでも日本語をおもてなしができるようになれば」とシニアの役割を指摘しました。

歴史、文化そして盛岡弁も知っているシニアの出番です。優しい日本語で、盛岡生活文化研究室大森ふじお

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

平日無料 プレ一券進呈！

岩手ゴルフ倶楽部創立81周年・コース開場56周年

岩手ゴルフ倶楽部

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！

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	¥5,700	¥5,700	¥6,240 食事付	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	¥5,700	¥5,700	¥5,700	¥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ゴルフ大会 ¥5,700	¥5,700	¥5,700	¥5,700	賞切	レディースデー ¥7,860
開場記念杯 賞切	¥6,240 食事付	¥6,240 食事付	¥6,240 食事付	¥5,700	¥6,240 食事付	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 食事付	¥4,300			セルフデーは、お風呂・レストランはございません。	

※上記は乗用カート・セルフプレーの料金となります。キヤディー付きは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)渡辺工業所

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

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

アクセルペダルを緩めるだけで「NORMALモード」に対して強い減速力が発生する「e-POWER Drive」搭載。ペダルの踏みかえを減らしてドライバーの負担を軽減。

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	通常	強い
減速力	通常	強い	強い

※1 減速力はe-Pedal OFF時のレンブラン灯が点灯時に効きます。さらに強い減速が必要な場合はブレーキペダルを使用してください。

※完全に停止するためにはブレーキペダルを踏んでください。また、ブレーキを踏んでから戻すとクリーブが始まります。

※完全に停止するためにはブレーキペダルを踏んでください。また、ブレーキを踏んでから戻すとクリーブが始まります。

※リサイクル料金が別途必要となります。※保険料、税金、登録等に伴う諸費用は別途申し受けます。※メーカー希望小売価格は参考価格です。※価格にはメーカーオプションは含まれておりません。※価格には「ペダタイヤ(または応急パンク修理キット)」や標準工具等が含まれる場合があります。

盛岡日産ディーラー(株)本店

岩手県紫波郡矢野町高田第14地割6-2
Tel.019-611-1123

盛岡日産ディーラー(株)盛岡北店

岩手県盛岡市上堂四丁目1-12
Tel.019-641-5321

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。

迷いながらも間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も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。

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。

最近若い人たちとお話する時、まず最初に「あなたは石原裕次郎を知っていますか」と聞きます。若いと

国キャンペーンの際に、裕次郎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。

江戸から明治時代にかけて、北上川の水流を利用して、北上川の支流を利用した舟運で栄えた商人町「鉈屋町」。今もなおクラシカルな町並みが残るその場所、築120年以上の町家を改築し、喫茶店

地産地消の町家カフェ

町家サロン「ピッコ」

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、喫茶スペースを歩き来しつご主人と共に接客にあたることもあるとか。



海外に買い付けに行った際の写真

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々、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。

「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。



懐かしい空間はシニアのたまり場としてもおすすめ

「町家サロン「ピッコ」を営んでいるのが、吉田政弘さん。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



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

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!!

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
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

5時間飲み放題付 無料
夕食時18時~ラウンジタイム23時まで
生ビール、ワイン、焼酎、ハイボール、ソフトドリンク
シニア宿泊プラン
日曜・平日 1泊2食付 1室5~6名 お一人様 6,800円~
1室3~4名 7,800円 / 1室2名 8,800円~

気づけば笑顔。
そんな時間が
ここにはあります。
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



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FUJII

盛岡駅ビルフェザン地下一階にある「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

「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

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
テイクアウト!

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」

トマトと言えば、「リコピン」。今では多くの方に知られるようになりました。リコピンとはカロテノイドの仲間で、「脂溶性の赤色素」のことを指します。ですから、トマトの赤はリコピンによるものなのです。

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

トマトは加熱と油で

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ーブオイルを効率よく摂るために、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ーブオイルを効率よく摂るために、加熱し、油と一緒に摂ることがポイントです。

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45~60mgで、トマトだけで必要量を摂ろうとすると、一日に2~3個食べなければならない必要があります。しかし、市販のトマトジュースだと200ccで必要量を摂ることができ

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。

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 法人おせっかい

〒028-0114 岩手県盛岡市東町6-20-1
Tel.0198-29-4192
E-mail: ossekai@ossekai.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 500円 小学生 800円 ※10名様以上は要予約(2日前まで)

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。

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

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 ななっく店
盛岡市中ノ橋通一丁目6-8 ななっく1F
【営業時間】10:00~20:00 【TEL】019-624-5090

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)

創作和食膳 15,000円~ (税別) (お一人様)

炉端会席膳 17,500円~ (税別) (お一人様)

ホテル 森の風 鶯宿 HOTEL MORI NO KAZE NO USYUKU

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

動物のあれこれについて山手先生がご紹介

自分のワンチを食べる犬

犬の食糞はたまに見られる行動です。食糞は、年齢や性別、食生活、去勢の有無などには関係がないとされていますが、成犬よりも子犬や分離不安を持つ犬に多いようです。

また、退屈を紛らわす、発酵したものを体が欲しがっている、単に食餌量が不足しているなど、要因はさまざまです。

傾向としては、食に貪欲で急いで食べる犬に多く、食糞する犬の多くは、新鮮な糞に興味を示すと言われています。

そもそも、犬の祖先は、自分の周囲から糞を取り除くという行動をとっており、「山手先生の動物のこと」より

食糞はこのような習性によるものだけに、しつけによってやめさせるのは非常に困難です。

しかし、犬にとっては自然なことでも、飼い主としては決して気分の良いものではありません。

糞の中には栄養的価値があるとも考えられますが、食糞は無害とはい切れません。寄生虫やウイルス性の病気が感染する可能性もあります。

糞は即座に片付けるのが一番ですが、食糞をやめさせるためのサプリメントも販売されています。ぜひ動物病院にご相談ください。「山手先生の動物のこと」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・美容室・入院
治療・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

年中無休
盛岡市西松園4丁目20-2
019-661-0500



医療 老眼と上手く付き合う

いわて医療通信 老眼

読書している時にピンと合っていく、少し遠ざけると見やすくなるような症状はありませんか。私たちが目にはカメラのレンズである水晶体と、見たい場所にピンとを合わせる毛様体筋によって自動的にピントが合うように調節されています。加齢に伴い水晶体は硬くなり、毛様体筋の機能低下することによりピンとを手元に合わせて調節力が衰えます。これを老眼(老眼)と言います。35歳から40歳ごろから始まり、老眼の治療の主は眼鏡です。

近くを見る眼鏡をかけたことにより調節力を補います。眼鏡にはいろいろな種類があります。眼鏡は近くをみるだけのもの(いわゆる老眼鏡)、遠くと近くを見るもの(二重焦点レンズ)、遠くと中間距離と近くを見るもの(三重焦点レンズ)、遠くから近くに徐々に変化させていくもの(累進焦点レンズ)があります。三重焦点や累進焦点レンズは近くも遠くも見えて便利なのですが、調節力が衰えている状態で見ると、眼鏡のピントが合う範囲が狭く、特性を知らないと見にくい眼鏡になります。その他に拡大鏡やルーペ、iPadなどのタブレット

それぞれの利点、欠点を知った上で生活様式に合う眼鏡を作成されるかといいかと思います。

眼鏡の他に老眼用のコンタクトレンズも販売されています。白内障の手術を考慮されている方には、多焦点眼内レンズという、近くと遠くにピンとを合わせることもできるレンズもあります。しかし一般的な単焦点眼内レンズに比べ、見え方の質が少し落ちる場合があるため、眼科でよく相談してください。

その他に拡大鏡やルーペ、iPadなどのタブレット

本格的な夏の到来です。今年の冬の寒さは異常に長く引き、寒さ疲れをしたという声も聞かれました。

寒さの中で体温を作るためにエネルギーを消費した結果、疲れになり、春の不調となって現れる方もいますが、その体のまま暑い夏を過ごすのはさらなる体力低下を招きますので、ご自身の体の声を傾けて養生することが大切です。

梅雨で湿度の高い日が続き、体内の水分が蒸散できず体に溜まり、体液やリンパ液の余分な水分が不調の原因となり、めまいや筋肉、関節の冷えからくるむくみやダルさ、痛みなどを誘発しやすくなり、普段から神経痛やリウマチ痛に悩まされている方にとって辛い時期です。

温浴などで体を温めたり、セルフマッサージなどでリンパの流れをよくすることも大事です。

湿気が体内に入ると、胃腸機能も低下させ、消化力が弱り、ガスが溜まってお腹が張ったり下痢などを起こします。暑いと冷たい飲み物や氷菓なども摂りたくない方も老眼に対して良い道真です。タブレットでは見にくいと思った場所の写真を撮り、写真を拡大すれば細かい文字まで読めます。身近にある便利な物をどんどん活用していきましょう。

眼科 池田千花

夏バテ予防は胃腸から

冷房病にもご用心

野菜や果物などは汗をかくために頑張る心臓を補助する味となります。牛黄という生薬の入った漢方薬やアミノ酸、ビタミンの入った栄養剤などは、夏バテ予防に効果的なお薬です。

また、朝起き掛けに白湯を10分沸騰を少しずつ飲むことも、冷えて疲れた胃腸の癒しとなりますのでお試しください。夏の不養生はつけないで秋に出てきますのでご用心を。

宮手薬店 宮手 和枝

いくつになっても恋がし楽しいから始めよう

アイナス
一般社団法人アイナス
〒020-0122 盛岡市みだけ3-38-20
岩手県青少年会館内 パートナー支援相談室
TEL:019-601-8105
アイナス 検索 ▶ ブログも更新中!

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。

【廃棄対応品目】
パソコン、OA機器全般に対応しています。
・パソコン
・ディスプレイ
・プリンタ など

株式会社 リードコナン
TEL. 019-656-3600
〒020-0051 盛岡市下太田沢田68-40
FAX 019-656-3601
詳しくはリードコナンホームページ
<http://www.leadkonan.co.jp/>

55種類の植物発酵エキスが 90年の歴史
日々の食生活のバランス改善につながります。

健康増進・腸活に
大高酵素の
クオリ酵華

有限会社 宮手薬品 TEL.019-622-2623
盛岡市本町通1-17-26

いわてシニアネット便り《7月の西部公民館パソコン教室》

- パソコン&ネット入門 …… 3日(火)~5日(木)9時半~12時半
- Windows10基本操作 …… 14日(土)10時~15時
- エクセルを始めよう! …… 18日(火)~20日(木)9時半~12時半
- パソコン・タブレットお助け相談会 …… 31日(火)10時~15時

【お問い合わせ】西部公民館 ☎019-643-2288
NPO法人いわてシニアネット 〒020-0834 盛岡市永井17-21-11-A13 ☎090-2361-8965 Eメール isn@ksj.biglobe.ne.jp

いわてシニアネットは毎週1回 西部公民館内でIT講習会を開催して皆様の疑問質問にお答えします。お気軽にご来場ください。

《いわぎん》フリーローン 【お申込みカンタン&スピード回答!】
味方! 私たちの味方!

ファイブ-α
ご旅行や冠婚葬祭に、お子さん・お孫さんのお祝いごとにも。
お使いみち自由!
《いわぎん》で公的年金をお受け取りの方は、**2か月に一度のご返済もOK!**
お問い合わせは(いわぎん)ダイレクト(インキングセンター)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

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!

和賀発電所
敷地広めの低圧・過積載
所在地 ▶ 北上市和賀町岩崎
システム容量 ▶ パネル85.5kW
パワコン49.5kW
売電単価 ▶ 24円

田瀬発電所
南向きの傾斜地で好立地
所在地 ▶ 花巻市東和田田瀬
システム容量 ▶ パネル61.36kW
パワコン40kW
売電単価 ▶ 24円

太田発電所
南側は川で日当たり抜群
所在地 ▶ 岩手県花巻市太田
システム容量 ▶ パネル88.5kW
パワコン49.9kW
売電単価 ▶ 24円

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坪くらい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!

株式会社グッドワンリフォーム
PanasonicリフォームClub

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/>

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ひらひらみ」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ないのだから)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。だが不思議なことに、その知的好奇心の視点で登ると、岩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。

古き浪漫と歩く もりおか

巨岩奇岩 古代文字の山塊

ラフ(古代文字探索を行った。奇岩の数々は日本ピラ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伝説のもと、実際にそれらに触れ、感じるものを通して古代文字らしきものとの遭遇、そして山頂から見た古代文字探しは夥しい岩



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。

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しても山頂に「巨岩奇岩」を有していることを知的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『ふらふら』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

を記録して行ったのであった。その時の結果は詳しくここでは再録できないが、山頂付近の岩肌に見つけた△□▽などで構成された刻印をはじめ、その他いくつもの古代文字らしきものとの遭遇、そして山頂から見た古代文字探しは夥しい岩

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

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

- 真壁造り
- 外張り断熱
- 強固なハイブリッド工法
- 無垢の内部建具
- 無垢の床
- 存在感ある大黒柱
- 吹抜け
- 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。

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感情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...

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ぬかと、葉が繁茂しようぞ、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

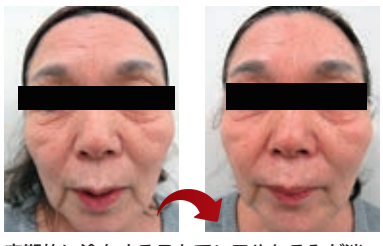
「若々しい桃よ、なんと艶やかな美しさよ、そんなたことに脱帽する。」

塗るだけ「施術」が大人気



手軽にお肌がキレイになる「塗り」が大人気。化粧水と特別な組成で配合することで、お肌の炎症を最小限に抑え、「塗り」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。

過酸化水素と特別な組成で配合することで、お肌の炎症を最小限に抑え、「塗り」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。



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

「乾燥肌が良くなった」などの喜びの声をいただいております。メディアで数多く取り上げられ、セブがこぞ受けている「コラーゲンピール」をぜひお試しください。

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：簡単な筋力アップ体操と健康講座 参加費：無料

■もうわしき美人画の世界—木原文庫より—
内容：若手匠大卒の木原真氏氏が所蔵する近代日本画の展覧会。

各種イベント
■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。

一緒にフラを踊りましょう!
無料体験受付中
Studio LEHUA
～スタジオレオア～
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
お問い合せ TEL 019-601-9891

「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

読者プレゼント
サッポロビール株式会社より
八幡平ライジングサンホテルより
入浴券
田屋果樹園より
シニアズ編集部より

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。

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

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

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

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

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。
お問い合せ
019-623-2788

「あったらいいな」が実現しました
完全禁煙エリア
WINS本宮
住所 / 岩手県盛岡市本宮 3-51-11
TEL/019-635-0005
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

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)

Senior's

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。
ご希望の方は振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



左上)盆栽歴40余年の佐藤さんの盆栽
右上)最高齢の大川さんも盆栽の話
を始めると顔がほころびます
下)内閣総理大臣賞受賞の日本一の盆栽
「雷(いかずち)」(樹種/真柏/樹齢
700年)

第40回(一社)日本盆栽協会
東北銘品展
日程/7月1日(日)・2日(月)
会場/ホテル花巻
花巻温泉
時間/1日 12時~19時
2日 8時~12時
主催/(一社)日本盆栽協会
東北地区協議会
入場/無料
問合せ/019-652-6854
※盆栽、盆栽鉢の売店も
設置されます。



東北銘品展実行委員長 **川村忠志**さん
日本盆栽協会岩手県支部支部長 **佐藤守**さん
日本盆栽協会東北地区会長 **大川賢三郎**さん(87)
北日本さつき会会長 **赤石和助**さん(76)

東北6県に分布する日本盆栽協会各支部が、毎年持ち回りで行ってきた「東北銘品展」は、各支部から選りすぐりの盆栽62点を一堂に集め一般公開し、1点1点の素晴らしさや魅力を直接観賞してもらうことを目的とした展示会です。今年も地元岩手での開催というこどもあり、岩手県支部からは22点余りの名樹を出品し、愛好家の方々の意気込みもひとしきわのようです。

開催を前に、岩手県の盆栽文化を代表する「FUNAYAMA BONSAI」の方々が、世界を代表する「FUNAYAMA BONSAI」の盆栽も展示されるとあって、盆栽ファンからも注目を集めている「東北銘品展」。是非この機会に観覧ください。

自信作秀逸作を岩手で一堂に展示

「日本盆栽協会」による東北随一の大会「東北銘品展」が、7月1日(日)・2日(月)の2日間、花巻温泉を会場に開催されます。会長に迎え発足した全国組日本盆栽協会とは、盆栽芸の益々愛好者の団体です。を深めています。

現在、全国約250の支部が活文化の進展に寄与するため、昭和40年に設立。元内閣総理大臣の吉田茂氏を初代として地域文化の向上に寄与

盆栽展に込めるそれぞれの思い

開催を前に、岩手県の盆栽文化を代表する「FUNAYAMA BONSAI」の方々が、世界を代表する「FUNAYAMA BONSAI」の盆栽も展示されるとあって、盆栽ファンからも注目を集めている「東北銘品展」。是非この機会に観覧ください。

相談急増、5年前より20倍に

フリマアプリのトラブル

インターネット上で個人同士が商品取引できるフリマアプリやフリマサイトなどのサービス利用が高齢者の間で広がりつつあります。一方で、フリマサービスに関連する相談やトラブルも近年急増し、5年前に比べると20倍近くに増えています。

相談内容は、特に商品の取引をめぐることが多く、商品を購入したものの「商品が届かない」「壊れた商品・偽物などが届いた」「あるいは出品者から商品を送ったのに、商品が届かないなどを理由に商品代金が支払われない・商品代金の返金を求められた」というものがあります。トラブルが発生しても運営業者の介入がないため、当事者間で解決困難なケースも多くみられています。サービスを利用

インターネット上で個人同士が商品取引できるフリマアプリやフリマサイトなどのサービス利用が高齢者の間で広がりつつあります。一方で、フリマサービスに関連する相談やトラブルも近年急増し、5年前に比べると20倍近くに増えています。

相談内容は、特に商品の取引をめぐることが多く、商品を購入したものの「商品が届かない」「壊れた商品・偽物などが届いた」「あるいは出品者から商品を送ったのに、商品が届かないなどを理由に商品代金が支払われない・商品代金の返金を求められた」というものがあります。トラブルが発生しても運営業者の介入がないため、当事者間で解決困難なケースも多くみられています。サービスを利用

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)**

盛岡市上田3-7-26 **019-653-1421**

WEBで検索 **美藤 お弁当** 検索

花巻温泉バラまつり 7/8(日)まで開催!園内をライトアップ「ナイトローズガーデン」同時開催 18:00~21:00

バラが最も綺麗に咲き誇る季節 バラ園入園券など5大特典付き宿泊プラン

ローズプラン

ホテル千秋閣・ホテル花巻・ホテル紅葉館 3館共通

料金 平日1室2名様でご利用の場合 **1泊2食 お1人様 13,000円~** (消費税込)

●1室3名様の場合 12,000円~ ●1室4名様の場合 11,000円~

期間 **8/31** まで

※大人には別途入湯税150円がかかります。※土曜・休前日の料金はお問い合わせください。
※子供料金/小学生:大人料金の70% 3歳~未就学:大人料金の50% 2歳以下添寝無料

ご希望のお客様はホテル3館全ての大浴場をお楽しみいただけます。

花巻温泉オリジナルバラ風呂

女性なら一度は憧れる「バラ風呂」をホテル千秋閣でお楽しみください。

■場所/千秋の湯 女湯 **バラまつり期間限定** バラの香りのシャンプー、コンディショナー、ボディソープをご用意しております。
■時間/14:00~21:30 ※浴槽の一つを、バラ風呂としてご利用いただけます。 ※入浴できない場合もございますので予めご了承ください。

おかげさまで **創業90周年** **花巻温泉** TEL**0198-37-2111** お得な情報が満載!詳しくはホームページで!
〒025-0304 花巻市湯本1-125 **花巻温泉** 検索

7/31まで

こちらもおススメ

旬の逸品 殻付うに付パイキングプラン

通常のパイキングに旬の逸品 殻付うに(お一人様1個)が付いたお得な宿泊プランです。

平日1室2名様でご利用の場合 **1泊2食 お1人様 13,000円~** (消費税込)

●1室3名様の場合 12,000円~ ●1室4名様の場合 11,000円~

※大人には別途入湯税150円がかかります。※土曜・休前日の料金はお問い合わせください。
※子供料金/小学生:大人料金の70% 3歳~未就学:大人料金の50% 2歳以下添寝無料