

2018.09月号 無料配布
 【月刊180号】次号/9月23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 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



祭りの輪と共に

盛岡市長田町に生まれ育ち、幼い頃から地元消防団である第八分団の音頭上げを見聞きし、28歳の時に第... (text continues in adjacent columns)

盛岡市長田町生まれ。河北小学校・上田中学校・久保学園高等学校(現盛岡誠桜高等学校)卒業。現在、「盛岡山車推進会」会員、「盛岡山車資料館」館長を務めている。

盛岡山車推進会会員(盛岡山車資料館館長) 畠山アヤ子さん(68)

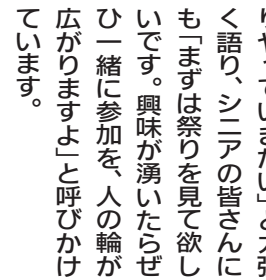
民謡から音頭上げ 声響かせる快感
 まもなく今年も盛岡を代表する祭り「盛岡秋まつり」が開催されます。子どもたちの「ヤーレ、ヤーレ」の声や太鼓の音、山車が街中を練り歩く光景に、盛岡の秋の訪れを感じる方も多いのではないのでしょうか。
 盛岡山車のもうひとつの魅力と言えるのが、山車の演題解説などを取り入れた七・七・七の句を「南部木遣」という独特の調子に乗せて謳い上げる「山車音頭」。その音頭上げを朗々と謳い評判を取っているのが、現在、盛岡山車資料館の館長を務めている畠山アヤ子さん(68)です。

盛岡市長田町に生まれ育ち、幼い頃から地元消防団である第八分団の音頭上げを見聞きし、28歳の時に第... (text continues in adjacent columns)

八分団の音頭上げに初参加。「私は国鉄(現JR)に勤めていたが、午後3時ごろに仕事があると民謡を唄いに行くなど時間をフル活用していました。音頭上げに誘われたのはちょうどその頃で、民謡をやっていたためか結構声が出ていたので音頭上げに向いていたみたいです。周りの音頭上げの方は年配の男性ばかりでしたから、とにかくかわいがられましたよ」。盛岡山車の面白さにどんどん引き込まれ、以来、毎年参加。民謡の要素が少し絡んだ伸びやかな個性豊かな畠山さんの音頭上げは受けが良く、「ぜひあなたに音頭上げを習いたい」と言われる存在に。

今は山車推進会の会員として所属し、各方面の指導に出向くことも多いそうで、「音頭には楽譜がなく、口伝でやるしかないのでは、訪れる子どもや来訪者に自ら体で分りやすく、随所に体験談を交えながら解説ができるのかもしれない」とも、若い時から祭りに関わってきてあまり遊ばなかったけど、よかったです。思いますよ。音頭上げは、いまや私の名刺代わりのようなものですしね」と目を細めます。

30年もの歴史がある祭りの火を絶やさないために、盛岡山車を継承する子どもたちや若者の育成にも力を注ぎながら、自らも「まだまだ勉強中」と言う畠山さん。近頃は年齢と共にだんだん声量が出なくなってきたり、音頭上げは「体力が続く限りやっていたい」と力強く語り、シニアの皆さんにも「まずは祭りを見て欲しいです。興味が湧いたらぜひ一緒に参加を、人の輪が広がりますよ」と呼びかけています。



今年、「盛岡山車推進会発足60周年記念」、「盛岡山車資料館40周年記念」の節目にあたる年ということもあり、ますます気合が入っているという畠山さん。音頭上げは「体力が続く限りやっていたい」と力強く語り、シニアの皆さんにも「まずは祭りを見て欲しいです。興味が湧いたらぜひ一緒に参加を、人の輪が広がりますよ」と呼びかけています。



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。保険のお悩みなら、私たちにご相談ください。

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

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

大森ふじおのシニアナビ

骨董品のある生活はいかが

使い込んだ骨董品屋は9店にまで減った... (text continues in adjacent columns)

骨董品屋に足を踏み入れた時、そんな不思議な感覚になることはありませんか。どこか時代から取り残された世界のように、懐かしさや安らぎに溢れ、シニアの客が絶えません。盛岡市内の...

骨董品屋に足を踏み入れた時、そんな不思議な感覚になることはありませんか。どこか時代から取り残された世界のように、懐かしさや安らぎに溢れ、シニアの客が絶えません。盛岡市内の...

老舗丸亀の真心の味をお店で

平日ランチ1,000円からご用意しております。夜は3,000円からご用意しております。営業11:00~14:00 土日祝全日は完全予約制です。2日前までのご予約をお願い致します。

義助
 盛岡市鉦屋町12-10
 電話 019(613)7515

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY

NOTE e-POWER 4WDが新登場!

お近くの盛岡日産モーターで電気の走りを体感!



e-POWER MEDALIST FOUR[4WD] 2,569,320円~

1 4WD 滑りやすい交差点でも、アクセル操作のストレスがなく発進・加速が可能。

2 4WD 車両がすり下がるような盛り坂でも、スムーズな発進・加速が可能。

3 2WDから4WDへの瞬時の切り替えで、安定走行をサポート。

4 2WD+4WD アクセルペダルを緩めるだけで、頻繁な減速もストレス知らず。

※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。※価格にはスペアタイヤ(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。

盛岡日産モーター(株)本店
 岩手県紫波郡矢巾町高田第14地割6-2
 Tel.019-611-1123

盛岡日産モーター(株)盛岡北店
 岩手県盛岡市上堂四丁目1-12
 Tel.019-641-5321

話題の再生可能エネルギーについて聞いてみました

環境に優しい土地活用のススメ

自然環境の変化に社をあげて対応

「リフォームではじまる理想の暮らし」をコンセプトに、住まいだけでなく環境やエネルギー問題とも真摯に向き合う、盛岡市の株式会社グッドワンリフォーム（佐々木陶子代表取締役）。これからの自然環境や加速化する高齢化社会を踏まえ、10年以上住み続けられる快適な家造りと環境にも人にも負担の少ないエコ社会の創生に力を注いでいます。

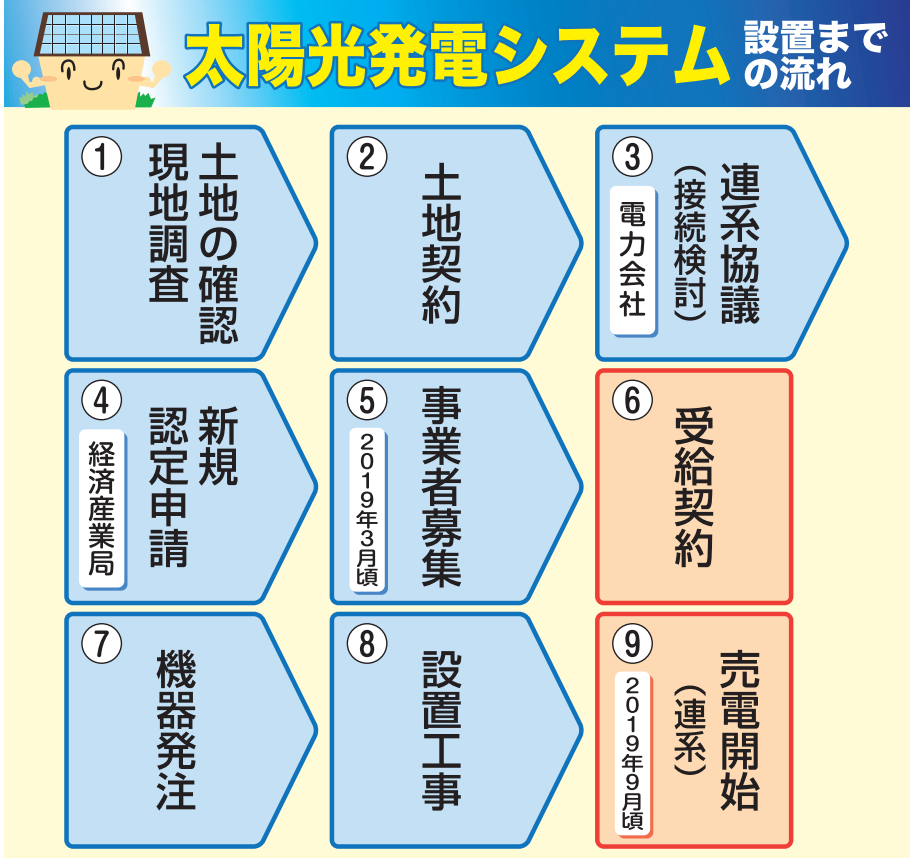
「リフォームではじまる理想の暮らし」をコンセプトに、住まいだけでなく環境やエネルギー問題とも真摯に向き合う、盛岡市の株式会社グッドワンリフォーム（佐々木陶子代表取締役）。これからの自然環境や加速化する高齢化社会を踏まえ、10年以上住み続けられる快適な家造りと環境にも人にも負担の少ないエコ社会の創生に力を注いでいます。

「地球温暖化による気温上昇やゲリラ豪雨など、今まで起こることがなかった天災が頻発しています。これらの事象からも温暖化の影響というのは決して小さいことではなく、確実に皆さんの生活に直面していると言えます。」と分析

「地球温暖化による気温上昇やゲリラ豪雨など、今まで起こることがなかった天災が頻発しています。これらの事象からも温暖化の影響というのは決して小さいことではなく、確実に皆さんの生活に直面していると言えます。」と分析

「先祖代々の土地を手放すには抵抗がある方は、借地利用という方法もありあります。経験と確かな実績に基づいた、エネルギーシユな人材が幅広く活躍している会社。発想が自由な人材に恵まれ、環境問題にも社をあげて丸となって取り組めるスピードも武器に。」

「先祖代々の土地を手放すには抵抗がある方は、借地利用という方法もありあります。経験と確かな実績に基づいた、エネルギーシユな人材が幅広く活躍している会社。発想が自由な人材に恵まれ、環境問題にも社をあげて丸となって取り組めるスピードも武器に。」



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



エネルギーシユなスタッフが自由な発想で活躍の場を広げられる、明るい社風が会社の自慢

「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です。今がチャンスなので土地を活かし切れない方や、売電、環境保全など何かひとつでも気になるワードがある方は、気軽に相談して欲しいですね。手つかずで遊んでいる土地を、環境に優しく有効活用できる。一石二鳥ともいえるこの事業に興味のある方は、一度問い合わせをしてみたいかがでしょうか。あなたの土地が未来を築きつづけるか、太陽光用地募集しています。」

「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です。今がチャンスなので土地を活かし切れない方や、売電、環境保全など何かひとつでも気になるワードがある方は、気軽に相談して欲しいですね。手つかずで遊んでいる土地を、環境に優しく有効活用できる。一石二鳥ともいえるこの事業に興味のある方は、一度問い合わせをしてみたいかがでしょうか。あなたの土地が未来を築きつづけるか、太陽光用地募集しています。」

「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です。今がチャンスなので土地を活かし切れない方や、売電、環境保全など何かひとつでも気になるワードがある方は、気軽に相談して欲しいですね。手つかずで遊んでいる土地を、環境に優しく有効活用できる。一石二鳥ともいえるこの事業に興味のある方は、一度問い合わせをしてみたいかがでしょうか。あなたの土地が未来を築きつづけるか、太陽光用地募集しています。」



＜造成前＞このような野放しや休眠中の土地を活用します。手続きなど面倒なこともまとめて代行します



＜造成後＞まず現地調査を行います。活用可能と診断されれば、木々の伐採などを含めた整地に入ります



＜施行中＞発電システムの骨組みと、侵入防止柵などを設置。同時に敷地内緑地化のための準備も進めます



＜完成＞最後に太陽光集積パネルを取り付けた後、監視システムやデータ計測のモニターを設置して完了

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て運用可能です。
- 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！

ノースヒルズ発電所
南向き敷地で好立地

所在地 ▶ 花巻市北湯口第4地割
システム容量 ▶ パネル93.0KW
パワコン49.5KW
売電単価 ▶ 21円

北湯口第2地割発電所
コンパクトな発電所 日当たり良好

所在地 ▶ 花巻市北湯口第2地割
システム容量 ▶ パネル57.52KW
パワコン19.8KW
売電単価 ▶ 21円

石鳥谷八重畑発電所
低圧・過積載 南向き物件

所在地 ▶ 花巻市石鳥谷町八重畑第3地割
システム容量 ▶ パネル93.0KW
パワコン49.5KW
売電単価 ▶ 21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!

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/



東福山麓地域は、世界農業遺産を目指した取組みが行われています

7月15日(日)平泉町内で平泉水かけ神輿が執り行われ...

水かけ神輿とトレッキング散策

エフエム岩手「平泉ひかるエフエム」×シニアズ

神輿は毛越寺境内、平泉駅前を通過して中尊寺の月見坂を一気に登り、中尊寺金色堂まで無事渡御しました...

一緒にフラを踊りましょう! Studio LEHUA

いわぎんフリーローン

私の通うパソコン教室 生徒さんの声

盛岡多賀神楽

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

多賀神社の山伏神楽系の地神楽を、南部36代の殿様利敬さん(1782~1820)が、優しい神楽にすべく、同神社の社人を江戸に留学させて江戸の狂言神楽、里神楽と組み合わせ...

パソコン・OA機器廃棄

いわてシニアネット 9月の西部公民館パソコン教室

孫の写真、ペットの写真。スマホプリント

大人の婚活 アイナス

敬老の日ギフト

平金商店 パステル館

岩手ゴルフ倶楽部

株式会社 渡辺工業所



かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画!

おやじごはん

【27食目/簡単!豚キムチ】

すぐでできる豪華な一品



火を使わず、あっという間に主役級のおかずが完成。
作り方
1 ラップに水で濡らしたキッチンペーパーを広げ、一口大に切った豚バラ肉を並べる。さらにその上から水で濡らしたキッチンペーパーをかぶせ、レンジで1分30秒。
2 パプリカは種を取り除き、細切りに。
3 レタス2枚分も細く刻んでおく。
4 パプリカもラップに包みレンジで30秒。しんなりする程度になったら、乾いたキッチンペーパーに取り出し水気を吸い取る。
5 ①と④の粗熱を取ったボウルに全ての材料を入れ、寿司酢ごま油、醤油を投入さらに白いりごまを手でつぶしながら香りを出しつつ加えて和える。皿にレタスの葉を敷き

さらす。調理の際は、水にさらさず、切ったらすぐに油で焼く、揚げる事がナスの得する栄養の取り方です。油のカロリーが気になる時は、少し色落ちしますがナスに油を絡めレンジでチンするとスポンジ状のナスの目がつまり、油の吸収量を抑える事ができます。

ポイポイ捨ててはダメな。種やワタには、ポリフェノールの一種「フラジリン」が含まれています。ピラジンは、血小板の凝集を抑え、血栓をできにくくする働きがあります。また、ワタには、ドクダミにも含まれるポリフェノールの一種「クエルシトリン」が含まれ、脂肪細胞の脂肪蓄積を抑制する他、高血圧予防効果などがあります。つまり、ピーマンは捨てるどころが全くなく、丸ごと食べるのが優等生ぶりを更に発揮させる食べ方です。

材料(約4人前)

豚バラ肉(100g)、パプリカ(赤黄各1/2個)、レタス(葉3枚)、市販のキムチ(パック150g程度)、寿司酢(大さじ1)、ごま油(少々)、醤油(少々)、白いりごま(少々)、きざみ海苔(少々)

⑤を盛り付け、きざみ海苔を乗せて完成。
ひと言アドバイス
するときは柔らかくなり過ぎないように。家庭ではあまり常備していないかもしませんが、糸切り唐辛子を乗せればさらに美味。
取材協力 遊食屋F.U.U

ピーマンには、ビタミンC、β-カロテン、葉酸、そして、ナトリウムの排泄を促すカリウムなどがたっぷり含まれ、野菜の優等生です。そんな優等生のピーマンを調理する際、種やワタを

調理方法による損得

暑い夏野菜の調理方法による損得
素を抑える働きがあります。(ナスニンの発見者は日本人学者の黒田チカ氏)
ピーマンには、ビタミンC、β-カロテン、葉酸、そして、ナトリウムの排泄を促すカリウムなどがたっぷり含まれ、野菜の優等生です。そんな優等生のピーマンを調理する際、種やワタを

カブとひき肉のカレー



小野寺恵先生のヘルシー料理
今月は、ピリツとしたやさしい辛さがクセになる、カブを使ったカレーレシピのご紹介。カブは、冷たいものの取り過ぎで冷えた胃を温め、冷えの予防にも期待ができるそうです。カレー粉やにんにく、しょうがも身体を温める効果が期待できるので、シニアはもちろん家族全員に嬉しい組み合わせのカレーですよ。
作り方
1 下ごしらえをする。カブは薄く皮をむいて2cm角に切る。玉ねぎはみじん切りにする。
2 鍋にオリーブ油を中火で熱し、玉ねぎ、にんにく、しょうがを入れて炒める。しんなりしたら弱火で約10分間薄く色づくまでよく炒める。
3 ひき肉を加えてよく炒めながらさらに炒める。肉がポロポロになったら赤唐辛子とローリエを入れ中火にしてサツと炒めカレー粉をふってさらに香りが出るまで炒める。
4 そこに酒と水カップ1を加え、煮立ったら火を弱めてアクを除き、カブを入れてふたをし弱火で約20分間煮る。
5 合わせ調味料を加えて混ぜ、約10分間煮る。
6 ふたを外して中火にし、汁けがなくなるまで煮詰める。
7 器にご飯と一緒に盛り。
スタップの感想
カレーの具に「カブ」

材料	
カブ	400g
豚ひき肉	150g
玉ねぎ	1個
にんにく(みじん切り)	小1
しょうが(みじん切り)	小1
赤唐辛子	1本
ローリエ	1枚
カレー	大3
酒	大2
水	カップ1
ご飯(温かいもの)	適宜
オリーブ油	適宜
～合わせ調味料～	
トマトケチャップ	大2
しょうゆ	大1
塩	小2/3

八幡平特産 杜仲茶ポークしゃぶしゃぶ & 海鮮陶板付
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 2杯 無料
焼酎 ハイボール ソフトドリンク 若手の地酒15種類
すべて飲み放題!
シニア宿泊プラン ~9/30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 (税別) / 1室2名 8,800円 (税別)
※休日前/1,000円増し
大好評 平日 湯治プラン
日曜・平日2泊5食付
1室2名様 17,000円 (税別) お一人様
1室3~4名様 15,000円 (税別) お一人様
1室5~6名様 13,000円 (税別) お一人様
ご宿泊の方に 台湾烏龍茶・紅茶 (ちよび)プレゼント
無料送迎 2名様~予約制/3日前
〈無料シャトルバス〉
盛岡駅西口より毎日14時出発で好評運行中!
盛岡市・八幡平市・若手町の送迎は4名様~
ご希望の駅(UR・IGR)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
〒020-0574 若手東岩手郡平石町常宿10-64-1
ご予約・お問い合わせ Tel.0195-78-2170
http://www.rising-sun-hotel.com

Limone [リモーネ]
レモンケーキ
新発売
リモーネ (レモンケーキ)
1本 150円(税抜)
8本入り 1,417円(税抜)
10本入り 1,731円(税抜)
直営店限定販売
風月堂 盛岡市川目町23-11 盛岡中央工業団地内
TEL.019-651-8011 FAX.019-651-8906
0120-51-8211

NISHIKI 劇団 錦一座
9/4(火)~28(金) 休演日 9/10-9/18
森の風特別公演2018 13:00~15:30 (人情芝居+舞踊ショー)
[前売り券] 2,500円 (税込) [当日券] 3,000円 (税込)
全席自由席 ※数には限りがあります。指定席料金+500円
「錦はやと」と「カムイ★龍虎」のダブル主演
錦はやと 1972年の12月28日生まれ。興業の仕事をしていた父の仕事を見て役者志をした。3000年劇団第一座を継承して飯沼。劇団は人情芝居を得意とし、朝日劇団と提携している。森の風の公演に、笑いあふあふの見聞のある芝居を心がけ、作用に励んでいる。
カムイ★龍虎 1998年4月1日生まれ。座長、錦はやとの息子。父と共に若手長として劇団を牽引。テレビ、舞台に活動の場を拓いていく。朝日劇団と提携している。森の風の公演に、笑いあふあふの見聞のある芝居を心がけ、作用に励んでいる。
日帰りにはシャトルバスが便利! 行先 盛岡駅11:20発 → ホテル12:00 無料シャトルバス 帰 ホテル15:40発 → 盛岡駅16:20 盛岡駅西口 要予約
ご予約・お問い合わせ 019-695-3333
〒020-0574 若手東岩手郡平石町常宿10-64-1 ホテル森の風 検索
https://www.morinokaze.com/

TOMATOMA とつか
秋の新メニュー
かぼちゃコロック 1個150円(税込)
ナスの豚バラ巻き 1個140円(税込)
豚バラと大根の甘辛煮 450円(税込)
岩手の旬の素材を使った和風総菜
とぶしのはな
盛岡市盛岡駅前通1-44 JR盛岡駅ビル フェザン本館B1F
営業時間/10:00~21:00 TEL/019-623-8808



東北ロケットリーククラブ

大空にモデルロケット

東北ロケットリーククラブは、トが轟音と共に煙を吹いて飛ぶ。安比高原スキー場を会場に、今年第一回目の打ち上げを行いました。

モデルロケットの打ち上げに集まったのは、会員をはじめ一般参加を含む、約50人。会長の小川彰さんは日本にも十数人しかいないロケットの2級ライセンスの持ち主で、高で450m上がるI型エンジンを搭載した高性能ロケットを打ち上げることができ、笑顔で小川会長は語ります。



東北ロケットリーククラブの皆さん



医療 足爪の切り方 間違えていませんか?

いわれて医療通信【足爪】 陥入爪や巻き爪にならないために②

前回、陥入爪について説明させていただきました。そこで今回は陥入爪、巻き爪にならないために自宅で行える爪のお手入れ方法についてお話しします。まず①入浴や足浴後の爪がしっかりと乾燥している状態を切ることで、乾燥した状態で爪を切ると、爪が硬くなっているため、余計な亀裂が入って変なところまで欠けたりするためです(図1)。次に②爪の左右どちらかの端から切り始めて、真ん中まできたら今度は逆

胃腸を温めて働きを整える生薬「紅参」

お腹を温めて夏の疲れを解消

夏は体力を消耗する季節。そろそろ疲れやダルさなどが出る頃ではないでしょうか。最近はお腹が冷たい、涼しい風が吹く頃に体調不良になることもあります。以前に高齢の方で、初秋から下痢が続き改善しないために下痢止めを服用していたが、今度は便秘が辛いという話をされた方がいらつしやう。お腹を温める漢方薬などで回復されました。汗をかく時は水分も多く取る必要がありますので、胃腸にも負担がかりやすくなります。体のエネルギーは食物が消化・吸収することによりつくられるので、夏の疲れが出はじめている方は胃腸の働きをよくすることが大事です。

心を込めた医療・看護を提供し地域の皆様に愛される病院に。

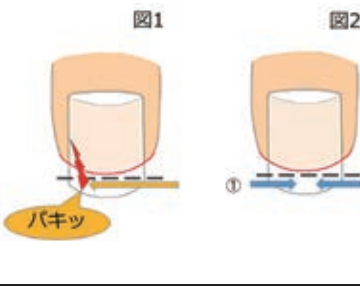
内科 外科 整形外科 リハビリテーション科

★診療時間 ※土曜日は午後休診です。*日曜、祝日、お盆、年末年始は休診となります。

月曜日～金曜日	午前の部	8:30～12:00
	午後の部	13:00～17:00
土曜日	午前のみ	8:30～12:00

医療法人社団 愛和会 盛岡南病院 Morioka Minami Hospital

岩手県盛岡市津志田13 地割 18-4 TEL.019-638-2020 FAX.019-637-3383



切らずにむしろ伸びた。伸ばした状態で病院を受診してください。爪が伸びている状態の方が治療の選択肢も広がりますし、適切な切り方についても指導することが出来ます。

胃腸を温めて働きを整える生薬のひとつに「紅参」(朝鮮人参)というものがあります。また、お手軽なお茶として飲む「紅参茶」もあります。韓国政府が管理している朝鮮人参畑と公社の見学に行った際に、バスガイドさんが紅参のおいしい飲み方を伝授してくれました。顆粒になった物をハチミツと混ぜて瓶に入れておき、疲れや風邪の時などによく用いるそうです。紅参には自律神経調整の働きもあり、季節が変わるこれからの気温差ストレスによる自律神経の乱れにも効果を奏するのではないのでしょうか。

あきらめないで つめ水虫!

有限会社 宮手薬店 爪水虫は爪がもろくなる

TEL.019-622-2623 盛岡市本町通 1-17-26

動物のあれこれについて山手先生がご紹介。夏バテに潜む病気に注意。朝夕の涼しさや日中の残暑の中で、夏の疲れが蓄積されてくるこの時期、夏バテや夏負けといった症状が動物にも出てきます。しかし、単なる夏バテと思いついてしまつと、重大な病気を見過ごすことがあり、注意が必要。体がだるく、元気や食欲がないという症状は、どの病気にも共通します。熱中症や貧血、心不全、呼吸器不全、肺水腫など、また痛みのある場合は呼吸が速くなります。多量に水を飲む時は、子宮蓄膿症や腎不全、糖尿病、尿崩症、クッシング症候群など、放置したり処置が遅れると命に関わる危険な病気も多くあり、油断大敵です。

日中も涼しく過ごすために、日陰を作り風通しをよくすること、周囲にハエや蚊を発生させない工夫をすること、などの対策も大切です。また、少量でも十分な栄養が取れるように、新鮮で栄養価の高いバランスのとれた食餌を与えましょう。

各種検査・美容室 松園動物病院

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

松園動物病院 年中無休

盛岡市西松園4丁目20-2 TEL.019-661-0500

エフエム岩手 ラジオ番組

山手先生の動物のこと

出演/松園動物病院 院長 山手寛嗣

60歳からの生活をサポートする。

シニアプラン

盛岡信用金庫

やまぼうし桜台

喫茶と畑と音楽を楽しめる

電話:019-667-1977

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

もりおかにしえ散歩 17

案内役 真山重博

前九年公園境界



朝廷軍対安倍一族の戦い「前九年合戦」の舞台となったのが厨川地区。厨川といっても広いので、今回は前九年公園境界にエリアを絞り込んで時空散歩をしたいと思えます。

個人的な話で恐縮ですが、「お前が3歳の頃、うちが前九年公園の南側入り口に「町名由来板①」がありました。これは前九年親交会という町内会の皆さんが同会発足50周年を記念して自前で建てた立派な石碑です。由来板のある場所から町内の珍木「前九年の桜」を見上げながら、昭和55年にこの地に

移転してきた江南義塾盛岡高校が見えてきます。校内には同窓生でもある石川啄木の「歌碑④」が建立されています。現在、公園や老人福祉センター、高校、アパートなどの敷地になっているこの広大な場所には、ご記憶の方も多しと思えますが昭和47年頃まで盛岡少年刑務所がありました。

今は穏やかな風情を感じる前九年。公園には、ただ桜や多彩な樹種があり、散歩するのも楽しいですよ。

かつて在盛のラジオ局でパーソナリティをしていた時、盛岡とその近郊のUFO目撃談について取材したことがある。さまざまな話を聞くことができたのだが、白眉だったのは、以前、この連載で「多くの伝承に満ち、城下町にもっとも身近でミステリアスな異界」と紹介した雲石側からは山塊の全景が見渡せる国道四六号の筆石高校付近や、山懐に分け入った矢櫃ダム付近から「あれはUFOだ」という話の複数報告された。

「夜の十時前だったと記憶しています。自宅から南昌山の上空、やや右寄りの空に、巨大な白い光が左右に瞬間移動しているのを見ました。シュッと消えて右に行っただけで、次の瞬間にはまたシュッと消えてはいたかだろうか。

今後は、ご記憶の方も多しと思えますが昭和47年頃まで盛岡少年刑務所がありました。今は穏やかな風情を感じる前九年。公園には、ただ桜や多彩な樹種があり、散歩するのも楽しいですよ。



古き浪漫と歩く もりおか

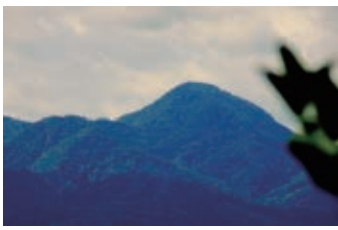
文・写真 高橋政彦

UFO目撃談が集中する南昌山塊

雲石側からは山塊の全景が見渡せる国道四六号の筆石高校付近や、山懐に分け入った矢櫃ダム付近から「あれはUFOだ」という話の複数報告された。盛岡側からの報告も多いが、盛岡南高校のOBからかつてタケグラウンドで部活中に見たという次の話が興味を惹いた。

分ほど怪光は分裂したり、くっついたりを繰り返す。最終的には南昌山の裏手に消えたらしい。光の動きは不規則でも速く、飛行機などではないと、一緒に見ていた部活の仲間たちと確認し合いましたと目撃者は当時を思い出して、興奮気味に話していた。

「夜の十時前だったと記憶しています。自宅から南昌山の上空、やや右寄りの空に、巨大な白い光が左右に瞬間移動しているのを見ました。シュッと消えて右に行っただけで、次の瞬間にはまたシュッと消えてはいたかだろうか。



大地エネルギーを天に放射しているかのような山容

雲石側からは山塊の全景が見渡せる国道四六号の筆石高校付近や、山懐に分け入った矢櫃ダム付近から「あれはUFOだ」という話の複数報告された。盛岡側からの報告も多いが、盛岡南高校のOBからかつてタケグラウンドで部活中に見たという次の話が興味を惹いた。

分ほど怪光は分裂したり、くっついたりを繰り返す。最終的には南昌山の裏手に消えたらしい。光の動きは不規則でも速く、飛行機などではないと、一緒に見ていた部活の仲間たちと確認し合いましたと目撃者は当時を思い出して、興奮気味に話していた。

今後は、ご記憶の方も多しと思えますが昭和47年頃まで盛岡少年刑務所がありました。今は穏やかな風情を感じる前九年。公園には、ただ桜や多彩な樹種があり、散歩するのも楽しいですよ。

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 お問い合わせ TEL 019-601-9891

kokage 英会話

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

中年の婚活サポート すみれ倶楽部

NPO 法人おせっ会

身の上は子供達、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のか。
- 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

想いを未来へつなげるお手伝い

故人の思い出を大切に もしものときに備えて

遺品整理 生前整理

遺品整理士 魂の四原則

- 遺品整理士は、ご遺族の方に真の思いやりと心からの親切を第一とします。
- 遺品整理士は、身だしなみや清潔感を第一とします。
- 遺品整理士は、故人に敬意をもって作業をします。
 - ・仏壇がある場合は、必ず手を合わせます。
 - ・故人に感謝されるように、仕事をします。
- 遺品整理士は、故人の遺品を自身の家族のもののように扱いご遺族や地域社会への奉仕の心を忘れません。

県内全域即日対応致します。些細なことでもお気軽にお問合せ下さい。

遺品整理士認定 第ISI0766号 0120-51-0358 info@kase-on.com

〒024-0061 岩手県北上市大通り1丁目10-1-601 詳しくはこちらから 華想苑 検索

GOOD DESIGN 2014 2015 2年連続受賞

毎日を楽しく

大好きな木の家で

「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。実際の真壁づくりの「温もり&リラックス空間」をぜひ体感しに来てください。見学を希望の方は、事前にご予約を頂ければご案内致します。

サイエンスホーム 南仙北展示場を体験!!

盛岡市南仙北3丁目4-18

今なら抽選で50名様に!!まるごと一棟分!ひのきの柱プレゼントキャンペーン開催中!

science home 不可能を可能にした真壁づくりの家

盛岡市東安庭二丁目12-15(株式会社シリウス内) TEL.019-604-6877 担当:加賀谷 080-6052-3602 サイエンスホーム盛岡店 検索

中国故言の叢智 41

「自カラ其ノ適ヲ適トス」

『莊子』内篇大宗師に、文芸評論家 吉見正信



その意は、「人間は、自分のほんとうの心に適したものを適として求むべきである。他人の毀譽(きよぶ)をせしめたり、ほめられたりするところによって自分が悲しみに絶望したり、喜びに気がななつてはならない。自適といふことが、真人のほんとうの姿なのである。」と説いている。その真人とは、また「天と徒タリ」として

人に言えない悩み、相談してみませんか

さくら美容形成クリニック 田崎医院長に聞いた



今回は、なかなか話せない女性独特の悩みとして、バストとデリケートゾーンについてのお話です。バストは女性にとって重要なパーツの一部です。バストの大きさを大きく、乳輪や乳首の大きさなど、コンプレックスが多様なのも特徴的です。また、加齢

洪庵の教育が、そもそも「適」を重んじ、難い公教育的な学校機構ならぬ「塾」に重んじたのは、その治源・原典

日時:12月16日(開場13時半 開演14時) 会場:盛岡市民文化ホール 大ホール

岩手県立美術館 第2期常設展 内容:今期の常設展示室では、昨年度収蔵した作品を中心に展示。

各種イベント

盛岡市保健福祉部長寿社会課のイベント <地域ケア> 認知症サポーターステップアップ研修会

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。

読者プレゼント サッポロビール株式会社より シニアズ編集部より

「文芸作品」読者のコーナー 「俳句」 猛暑日に 体を癒す いで湯かな

福祉バンク大市 8/29(水)~9/3(日) 10:00~19:00 肴町・ななっく 4階 特設会場

サークル紹介 木彫同好会 紫波三味線同好会 御所バドミントンクラブ にこここ太極拳サークル

「あったらいいな」が実現しました 完全禁煙エリア WINS本宮

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

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

シニアズ企画募集
あなたがやってほしい企画を
ハガキにてお送りください。

詳しくは WINDCROSSまでお問い合わせください

銀河のしずく栽培研究会会長 細川勝浩さん(54)

岩手期待の米を 農家に指導



1963(昭和38)年、紫波町生まれ。代々米農家を営む家庭に生まれ育つ。幼少時代は「ガキ大将」について歩く普通の子だったと語る。趣味は音楽鑑賞で、アナログレコードで聴く音楽が好きだった。後継者問題はクリアできそうなので、時間が出来たら奥様と旅行に行きたいと考えている。

日本の食文化の象徴とも言える白米。我が岩手県でも良質の白米を栽培していますが、ひとめぼれやあきたこまちなど、隣県から生まれた品種が主でした。そこで10年の歳月をかけて2016(平成28)年にデビューを果たしたのが、岩手県オリジナル品種の「銀河のしずく」でした。

「岩手県としてもオリジナルの美味しいお米を作りたいと、長年研究開発を続けていました」と話してくれたのは「銀河のしずく」栽培研究会の細川勝浩会長。もともと岩手県の気候は、米の栽培に最適とは言えない。山間部が多く日照時間も不足がちで、朝晩の冷え込みが厳しい時期が長い。寒さにも耐性のある品種の開発が急務でした。

耐冷性、耐病性に強い品種と、食味が良く多産向きの2品種を交配し、10年間の試験を繰り返して誕生した銀河のしずくは粒が大きく、吸水率が高いため、炊きあがりか他の米よりも明らかに白い。食感は軽やかで甘味が少なく、冷めても食感が変わらない特徴があります。おにぎりや寿司、炊き込みご飯などに最適で普通に食べても食べ飽きることはありません。

2年前には日経トレンディのグランプリを獲得するなど、高い評価を得る銀河のしずくを見守り続ける細川さんですが、農家に就いた理由は意外とあっさりしたものでした。「祖父の代から米農家だったので、地元紫波町生まれの紫波町育ち。高校を卒業後は一度サラリーマンに。当時は祖父も両親も元気がなかったので、人手が要らなかつた。祖父が老いて人手が必要になったら家に入らうと思ってた」と当時を振り返ります。

農業人口の減少も寂しく感じるという細川さんですが、銀河のしずくと出会ったことで、新たな楽しみも遠くないかも知れません。

「岩手県としてもオリジナルの美味しいお米を作りたいと、長年研究開発を続けていました」と話してくれたのは「銀河のしずく」栽培研究会の細川勝浩会長。もともと岩手県の気候は、米の栽培に最適とは言えない。山間部が多く日照時間も不足がちで、朝晩の冷え込みが厳しい時期が長い。寒さにも耐性のある品種の開発が急務でした。

耐冷性、耐病性に強い品種と、食味が良く多産向きの2品種を交配し、10年間の試験を繰り返して誕生した銀河のしずくは粒が大きく、吸水率が高いため、炊きあがりか他の米よりも明らかに白い。食感は軽やかで甘味が少なく、冷めても食感が変わらない特徴があります。おにぎりや寿司、炊き込みご飯などに最適で普通に食べても食べ飽きることはありません。

2年前には日経トレンディのグランプリを獲得するなど、高い評価を得る銀河のしずくを見守り続ける細川さんですが、農家に就いた理由は意外とあっさりしたものでした。「祖父の代から米農家だったので、地元紫波町生まれの紫波町育ち。高校を卒業後は一度サラリーマンに。当時は祖父も両親も元気がなかったので、人手が要らなかつた。祖父が老いて人手が必要になったら家に入らうと思ってた」と当時を振り返ります。

農業人口の減少も寂しく感じるという細川さんですが、銀河のしずくと出会ったことで、新たな楽しみも遠くないかも知れません。

朝日生命の「介護保険」は、平成28年度新契約件数において、業界No.1を達成いたしました。

朝日生命の「介護保険」
業界No.1

※平成29年度「インシ」アランス生命保険統計(保険研究所)

朝日生命保険相互会社 盛岡東営業所
〒020-0033 盛岡市盛岡駅前北通5-32 4F ☎019(622)7330

相談急増!

仮想通貨のトラブルに注意

インターネットが普及して、仮想通貨に関する取引が増えています。2017年度の相談件数は前年の約3倍に達しています。「知人から勧められて仮想通貨に投資したが、言われた通りに儲けられない」「他人のウォレットに誤入金してしまった」「不正アクセスで仮想通貨が消失した」「仮想通貨に連動した投資を紹介され、お金を振り込んだがその後連絡が取れない」といった相談が後を絶たないという。仮想通貨に関する取引にあたっては、仮想通貨の話題性に乗った詐欺的な投資の可能性があることや、仮想通貨交換業者を通じた取引では価格変動リスクが大きいこと、不正アクセスなどのシステムリスクがあることなどを理解した上で取引するようにしましょう。

また消費者側は、仮想通貨に関する連動した投資の実態や内容に不安がある場合は取引をしない。仮想通貨交換業者の登録業者であることを金融庁のサイトで必ず確認してください。少しでも不安を感じたら、すぐに消費者ホットラインへ相談を。消費者ホットライン☎188(8)

真心込めてお作りした
たしかな美藤の味を
お届け致します。

美藤

松花堂 5,400円(税込)
ご飯、吸物、茶碗蒸し付
季節の六角弁当 1,296円(税込)

全て3名様〜無料配達いたします。

盛岡市上田3-7-26 ☎019-653-1421
WEBで検索 美藤 お弁当 検索

花巻温泉では、様々なビジネスイベントをお手伝いさせていただきます。

花巻温泉が提案する MICE in 花巻

MICEとは、Meeting、Incentive Tour、Convention、Exhibitionの頭文字を合わせた言葉で、広義にはビジネスイベント全般のことを指しております。

Meeting / 企画会議・周年事業など Incentive Tour / 社員旅行・報奨旅行など
Convention / 大会・国際会議など Exhibition / 見本市・展示会など

様々な用途に対応できる会場をラインナップ

ホテル千秋閣			ホテル紅葉館			ホテル花巻		
会場名	面積(m ²)	収容(人)	会場名	面積(m ²)	収容(人)	会場名	面積(m ²)	収容(人)
グレートホール瑞雲	1,000	800	蔵	800	500	胡四王	500	300
(瑞)	600	400	(蔵)	313	150	(前室)	96	54
(雲)	400	180	(鶯)	266	150	すずかけ	76	54
ブルーホール	250	150	(前室)	170	70			
オーキッド	92	54	鶴	136	80			
カトリア	92	54	いちよう	84	60			
花	15(口の字)	6	ざつき	62	45			
鳥	17(口の字)	12	201	59	30			
風	29(口の字)	18	202	26(口の字)	14			
月	56	37						

※最大収容人数は、スクール形式(小会議室は口の字形式)会議での人数となっております。

ホテル3館を繋ぐ連絡通路「バラの小径」があり快適な会場移動が可能です。

良好なアクセス

お得な宿泊プランもご用意しております。

8名様より 花巻温泉 会議・研修プラン
グループ・団体向け
ホテル千秋閣/ホテル花巻/ホテル紅葉館(3館共通)

会議 + 宴会
お一人様・1泊2食(諸税込)
12,500円~

TEL0198-37-2111 お得な情報が満載!詳しくはホームページで!
〒025-0304 岩手県花巻市湯本1-125 花巻温泉 検索

おかげさまで
創業90周年

花巻温泉 国際興業グループ
佳松園/ホテル千秋閣/ホテル花巻/ホテル紅葉館/バラ園

TEL0198-37-2111 お得な情報が満載!詳しくはホームページで!
〒025-0304 岩手県花巻市湯本1-125 花巻温泉 検索