

2018.10月号 無料配布
【月刊181号】次号/10月28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

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 陸前高田 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

本を読むよりも
遊び大好きな幼少期
活字離れが囁かれて久しい中、盛岡市は2017年の1世帯の書籍購入費が日本一となり、読書の街として話題に上りました。一方2006(平成18)年に盛岡駅西口のいわて県民情報交流センター(アイーナ)に移転した岩手県立図書館も、読書の街に相応しく連日多くの方が利用しています。そこで読書の推進事業に関わる岩手県立図書館の館長

「小さい頃は本を読むよりも、学校から帰ったら友達と遊び回っている子だったんです」。朴澤さんは中津川の近くで生まれ育ちました。のんびりとした性格のおばあちゃん子で、とにかく外で遊ぶのが好きな子だったそうです。父親の書棚には本がびっしりと並んでいましたが、当時は本を読むということが滅多にありませんでした。やがて食物、特に栄養学

「図書館を支える司書に頼って欲しい」
図書館の運営に関わる

「多くの方に当館の蔵書が大いに役立つと言われ、地域貢献が出来ていると実感することもあります」。朴澤さん。そんな朴澤さんが館長として自信を持って伝えたいというのが司書の存在。実は書棚に並んでいるのは約15万冊ですが、所蔵数は78万冊にも上ると言います。「探している本が書棚に見当たらない場合、一度ぜひ司書に相談してください」。書名がわからなくても、こんな感じの本という尋ね方でも探してくれるのだそう

最近、子供たちのためのボランティア団体に力を注ぐシニアが増えつつあります。次世代を担う子供たちを応援することで、社会貢献の一助にと考えるシニアが少なくありません。社会経験豊富なシニアが講師として応援している団体の一つに未来図書館があります。着町にあるNPOで、子供と社会をつなぐ活動を展開しており、11年前からは毎年、未来パスポートプログラムを実施。岩手県内の小中学校の児童・生徒に向け大人が講師となり学校を訪問し、講師のそれぞれのリアルな物語(その人ならではの生き様、考え方、働き方など)を語る出前授業を行っています。子供と大人の学び合いの場にもなっています。講堂や体育館が会場になり、活気溢れるオリジナルな授業が展開されます。当研究室スタッフも、数回講師として参加しました。シニア講師は、孫ほど子供に伝える役割、まだありそうです。

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

「小さい頃は本を読むよりも、学校から帰ったら友達と遊び回っている子だったんです」。朴澤さんは中津川の近くで生まれ育ちました。のんびりとした性格のおばあちゃん子で、とにかく外で遊ぶのが好きな子だったそうです。父親の書棚には本がびっしりと並んでいましたが、当時は本を読むということが滅多にありませんでした。やがて食物、特に栄養学

「小さい頃は本を読むよりも、学校から帰ったら友達と遊び回っている子だったんです」。朴澤さんは中津川の近くで生まれ育ちました。のんびりとした性格のおばあちゃん子で、とにかく外で遊ぶのが好きな子だったそうです。父親の書棚には本がびっしりと並んでいましたが、当時は本を読むということが滅多にありませんでした。やがて食物、特に栄養学

「小さい頃は本を読むよりも、学校から帰ったら友達と遊び回っている子だったんです」。朴澤さんは中津川の近くで生まれ育ちました。のんびりとした性格のおばあちゃん子で、とにかく外で遊ぶのが好きな子だったそうです。父親の書棚には本がびっしりと並んでいましたが、当時は本を読むということが滅多にありませんでした。やがて食物、特に栄養学

「小さい頃は本を読むよりも、学校から帰ったら友達と遊び回っている子だったんです」。朴澤さんは中津川の近くで生まれ育ちました。のんびりとした性格のおばあちゃん子で、とにかく外で遊ぶのが好きな子だったそうです。父親の書棚には本がびっしりと並んでいましたが、当時は本を読むということが滅多にありませんでした。やがて食物、特に栄養学

「小さい頃は本を読むよりも、学校から帰ったら友達と遊び回っている子だったんです」。朴澤さんは中津川の近くで生まれ育ちました。のんびりとした性格のおばあちゃん子で、とにかく外で遊ぶのが好きな子だったそうです。父親の書棚には本がびっしりと並んでいましたが、当時は本を読むということが滅多にありませんでした。やがて食物、特に栄養学

「小さい頃は本を読むよりも、学校から帰ったら友達と遊び回っている子だったんです」。朴澤さんは中津川の近くで生まれ育ちました。のんびりとした性格のおばあちゃん子で、とにかく外で遊ぶのが好きな子だったそうです。父親の書棚には本がびっしりと並んでいましたが、当時は本を読むということが滅多にありませんでした。やがて食物、特に栄養学



盛岡で生まれ育つ。静岡女子大学に進学し、高校の家庭科教師として帰郷。その後教委や校長職を経て2017年より現職に。趣味は料理と書道。座右の銘は「為せば成る」



読書推進運動協議会が厳選した9月の敬老の日読書のすすめオススメコーナー



コンシェルジュ(司書)の高橋加奈さん。お探しの本は司書に相談してください

地域に役立つ施設に



蔵書をストックしているバックヤードは巨大な空間。見学も受け付けている

大森ふじおのシニアナビ
シニア講師が子供たちの力に
授業では、武勇伝を語りながら、「諦めない」と道は開ける」など人生訓を語るシニアも。元新聞記者のシニアは、「七転八起」の精神を掲げながら、失敗することと、語りかけていきました。県職員に再雇用の清水健司さん(69)は、「好奇心が旺盛で元気な年寄り」を自認しながら熱心に講義、「真剣に聞いてくれましたね。何かを感じてもらえれば、ありがたいです」と笑顔を見せました。シニアが子供に伝える役割、まだありそうです。

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~

\*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。

IWATE GOLF CLUB

# シニアズ編集部スタッフの ゴルフ体験記

取材協力/岩手ゴルフ倶楽部

今回体験するのは…

シニアズ編集スタッフ

**斉藤さん**

ゴルフは全くの初心者です。今日のために少しだけスイングの練習をしてきましたが、ちゃんと打てるかドキドキです。

今回案内してくれるのは

岩手ゴルフ倶楽部 総務

**辰ロさん**

距離が長いコースや風でドライバーが曲がりやすいホールなど、難しいコースもありますが、攻略する醍醐味はひときわです。



「こんな感じがな〜と探りながらショット。なかなか思う方向に飛んでくれないのがもどかしいですが、自然の爽やかな風を受



スタートは、INコース10番から挑戦。小高い丘から打ち下ろしとなるミドルホールにサイドは林がグリーンまで続き、グリーン手前には左からの山が迫り出しフラットなフェアウェイ。山岳コースならではのトリッキーな面白さが楽しめるホールです。



肉を叩いて作るハンバーグは、濃厚な味わいで食べごたえもたっぷり！「牛肉入りチーズハンバーグ(1300円+税)」

夢中になって丘陵のアツブドウを歩いたらお腹がペコペコに。岩手ゴルフ倶楽部のもうひとつのお楽しみは、ティーチングのプロによるゴルフレッスンも行なっている。コースデビューが不安な方も安心です。※ゴルフレッスンは毎週金曜開催中。中級クラス向け(要予約、1ラウンド18ホール3000円)

けながら少しずつ。グリーンを池で囲まれていたため難しいと言われる3番は、打ち下ろしのショットを楽しむことができる距離のあるミドルホールです。「遠回りしたけどなんとかがカップインできました！」

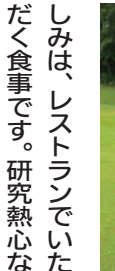


ナイスショット、初めてにしてはいい感じ



「理屈的なスイングをマスターしなきゃ」

しめは、レストランでいただく食事です。研究熱心なシェフが惜しみなく手間暇をかけて提供している料理の数々は、どれも美味しいと大好評。「ゴルフの合間の限られた時間で食べ終わることができるように、スビーディに提供してくれるのもうれしいところですね。岩手ゴルフ倶楽部では、ティーチングのプロによるゴルフレッスンも行なっている。コースデビューが不安な方も安心です。※ゴルフレッスンは毎週金曜開催中。中級クラス向け(要予約、1ラウンド18ホール3000円)



振り回してボールは当たったかな?

岩手ゴルフの魅力

「岩手ゴルフ倶楽部は、昭和12年6月に岩手県に初めて誕生した歴史と伝統あるゴルフ倶楽部です。紫波町新山高原に作られた「新山コース」は、標高550メートルの眺めのいい丘陵コースで、自然の起伏を生かした設計はゴルフファンにはたまらない魅力。「多難はたまたまコースだが、それ

## 運動不足解消にも◎

はじめてでも緊張せずにゴルフもレストランも気楽に楽しめました。山の地形を活かして作ったコースなので起伏が多く、その分、クラブの使い分けを考えながら技術を磨くにはもってこいの感じ。運動不足解消やダイエットにもよさそう。移動はカートもあるので安心して。景色を楽しみながら回れるのもいいですね!

## 景色を楽しみながらせむ

難しいのは、アウトコースでグリーンを池が3番、ショートの中では距離が長めで難しい11番、左右OBで風が吹けば向かい風でドライバーが曲がりやすい12番。難しいけれど攻略する楽しみはひときわ。ゴルフは格式が高いイメージがあるかもしれませんが、ここは格式ばった付き合いが不要で、気軽に通えます。



## 国立公園八幡平 紅葉スポットご紹介

# 秋行楽を楽しもう

この時期しか味わえない紅葉を満喫しませんか

早いもので季節はすっかり秋。山や街の木々も色づき、行楽には最適なシーズンになりました。そこで紅葉を満喫できる国立公園八幡平とその周辺のオススメスポットをお出掛けの際の注意点とともにご紹介。秋行楽を安全にたっぷり楽しんでください。



爽秋の色鮮やかな盛岡城跡公園

### 盛岡市 盛岡城跡公園

盛岡市の中心部でウォーキングを楽しみながら気軽に紅葉を満喫するには盛岡城跡公園がオススメ。長年、盛岡の街並みを見てきた歴史深い石垣と紅葉のコントラストはまさに「いわての秋」を感じさせてくれます。市民はもちろん、観光客にも愛される盛岡のシンボル、ゆつくり歩いてみてはいかがでしょうか。



国見温泉と鹿倉橋の紅葉

### 雫石町 滝ノ上温泉・国見温泉(葛根田溪谷)

岩手山麓を流れる葛根田川の上流部、玄武洞から滝ノ上温泉までの約7キロに渡る渓谷は、圧巻の美しさ。周辺には温泉地も広がり、鳥越の滝近くのブナの原生林に囲まれた秘湯。滝ノ上温泉はこの時期、特にオスメ。全国的にも珍しい緑色の湯を持つ国見温泉での露天風呂も色とりどりの絶景を眺める至福の時間です。



錦秋の鞍掛山

### 滝沢市 鞍掛山(標高897m)

家族向けのハイキングコースとして親しまれる鞍掛山は、老若男女問わず山登りを楽しめることでも人気の山。紅葉も絶景で、冬には雪上ハイクも楽しめます。また、ふもとの相沢キャンプ場は家族連れに人気のスポットで、5月から10月には隣接する相沢牧場に牛馬が放たれるので牧場の風景が楽しめます。



三ツ石山頂の紅葉と岩手山

### 八幡平市 三ツ石山(標高1,466m)

例年9月上旬からナカマドやミネカエデなどが色づき始め、9月20日頃が紅葉の見ごろ。山頂は四方に展望が開け、秋田駒ヶ岳や日本百名山「岩手山」の眺望と紅葉の美しい景色がパノラマに広がります。松川温泉の松川登山口から出発し、さまざまな山々を見ながら三ツ石温泉なども楽しめます。

**ナショナルパーク八幡平**

八幡平 HACHIMANTAI NATIONAL PARK

八幡平国立公園協会 TEL:0195-74-2111 FAX:0195-74-2102

## 秋行楽の注意点

- 冬眠前の最も活発な熊、対策・予防をしっかりと
- 日照時間が短くなるので余裕を持った行動を
- この時期、一番多い蜂に要注意
- 寒暖差が激しいので体温調節は万全に
- 秋雨前線など急な天候変化による管理を十分に

**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) (個室2-3名様)

創作和食膳 **15,000円** (税別) (個室4-6名様)

炉端会席膳 **17,500円** (税別) (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**

千020-0574 岩手県岩手郡雫石町鶯宿10-64-1

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 **5**ポイント

平日無料 プレー券進呈!

岩手ゴルフ倶楽部

10月のお得なプレー料金ご案内

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
1	2	3	4	5	6	7
新山友の会定例コンペ					レディースデー	(月例)石鳥谷石油杯
¥5,700	¥5,700	¥5,700	¥5,700	¥5,700	¥7,860	¥8,940
8	9	10	11	12	13	14
¥8,940	¥6,240 食事付	¥5,700	¥6,240 食事付	¥5,700	¥7,860	¥8,940
15	16	17	18	19	20	21
¥5,700	¥5,700	¥6,240 食事付	セルフデー ¥4,300	¥6,240 食事付	レディースデー	OP清酒月の輪杯
22	23	24	25	26	27	28
¥6,240 食事付	¥5,700	¥6,240 食事付	¥5,700	¥6,240 食事付	¥7,860	¥8,940
29	30	31				
セルフデー	セルフデー	セルフデー				
¥6,240 食事付	¥4,300	¥6,240 食事付				

セルフデーは、お風呂・レストランはございません。

※上記は兼用カート・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。

# 高速道路での「逆走」にご注意を!

昨今、高速道路への歩行者・自転車の立ち入りや、逆走を多発している。このように立ち入りや逆走は第三者等を巻き込む重大事故につながります。これらの主な原因としては、歩行者の立ち入りは一般道と勘違いしてしまったり、また、高速道路をご利用の際の留意点として、『高速道路上でのバック・ウターン(転回)の禁止』が挙げられます。

目的のインターチェンジを行き過ぎてしまった場合は、そのまま進行してください。次のインターチェンジで降り、出口料金所で係員がいるレーンをご利用いただき、係員にその旨お申し出ください。

シートベルトを着けて高いので、ご注意ください。万一、高速道路上への人用ください!



逆走情報を見聞きしたら速度を落とし、十分な車間距離をとって、前方車両の動向を注視しましょう。

高速道路に関するお問い合わせについては、NEXCO 東日本お客様センター ☎0570-024024 または ☎03-5338-7524 エリアの詳細情報・料金等は

**ドラぷら** ご利用ください。 <http://www.driveplaza.com/>

**ガス欠注意! 早めの給油を!**

## 大人の遊びの秘密基地

# 世界一臭い缶詰大試食会



「フシューッ」その缶詰を開けた瞬間そこにいた全員が呼吸を止めその場から爆走しました。

その日は世界一臭いとされるニシンの塩漬け「シールストレミング」の試食会をしたのですが、想像のはるか上を行く臭さはドリアンが可愛く感じられる、納豆の18倍、クサヤの6.7倍、鼻じゃなくて脳が直接臭いと叫び声を上げました。バラエティー番組で見る芸人さんのリアクションは本物ですね。

じつはこれ生ニシンを缶詰に詰め発酵させた北ス

ウエーデンの伝統食で、爆発の危険もあり空輸禁止なので日本には船でしか入ってこない貴重品なんです。到着する頃には肝心のニシンの半分はガス化して缶がパンパンに膨らんで丸くなってるので結構じりじりです。

「食は生き物共通最大の欲」ですが、人が他の動物と違う点は『生きるための食事』と『楽しむための食事』の2つがある事です。私は特にアレルギーも好き嫌いもないので世界中を旅してフニ蛇・虫・トナカイなど色んなモノを食べ歩いてき



世界一、ハンパねえッよ

## 盛岡芸能余話④

# 岩手芸術祭

文斎藤五郎



秋は国の芸術祭を始めとして、各地で芸術祭が開催されます。岩手県でも10月6日「第71回岩手芸術祭総合フェスティバル」のタイトルで芸術祭の開幕です。

ここで特別にご注目頂きたいことは、岩手芸術祭が、第71回の開幕を言っています。今年には戦後73年、なんと「岩手芸術祭」はあつちの時代が始まって今年が第71回、この岩手県の芸術祭の歴史は記録的なこととで全国に誇れることです。

秋は県下各市町村で芸術祭の花盛りですが、盛岡市だけは、県の芸術祭が秋に盛岡市で開催されますので重複しないように春に開催されています。

では、まずは芸術祭で公演、公開されている種目を見てみましょう。

舞台部門からです。ピアノ、吹奏楽、管弦楽、三曲、弦楽、合唱、音楽、ギター、洋舞、邦舞、邦楽、民謡、能楽、吟剣詩舞道、新舞踊、伝統郷土芸能、演劇。そして展示部門は、日本画、洋画、彫刻、現代美術、版画、工芸、書道、写真、デザイン、水墨画。

それから文芸部門は、詩、短歌、俳句、川柳、児童文学、戯曲、小説、評論。その他に和室での茶道もあります。

このように整理してみると、その種目の多さにいささかびっくりです。そして芸術祭の展示部門は一般公募の入賞作品の展示もあり

ますのでプロ、アマの合同発表となりますが、皆さんご存知の有名家の現時点の最高作品に触れることができる芸術鑑賞の至福の時とも言えます。同じく一般公募の文芸部門の小説、戯曲、詩等の入賞作品は「県民文芸集」として年度毎に出版されます。出版では他にも年度毎の「県芸文協」(後の活動記録集)があります。

民間主導で始まった岩手芸術祭も71回を迎え、現在は県の文化スポーツ部と、県の芸術文化振興の組織である一般法人岩手県芸術文

化協会(芸文協)の提携で開催されています。また、岩手県内各市町村でも、県芸文協の賛助団体として組織されています。

なお念のため、県芸文協会長は本紙「シニアズ」8月号で紹介の柴田和子さんです。才色兼備にして学識経験者、ご自身も舞踊の芸術家、全国でも希有なピカ一女性会長です。そして小生は県芸文協顧問の末席に居て、広告塔かな。

おしまいに、あなたも生涯学習の成果発表に、そして生き甲斐楽しみに、或いはプロを目指す登壇門として、芸術祭に参加しませんか!

金・プラチナ・貴金属  
古銭・切手・刀剣・時計・洋酒 etc

**無料出張査定も承り中**

お気軽にご来店ください

**おたからや**  
盛岡夕顔瀬店 ☎019-613-4393

〒020-0033 盛岡駅前北通 7-10-1 階 (841 橋ビル隣)  
平日 10:00~19:00 / 日祝 10:00~17:00 / 定休日 第1・第3木曜日  
古物商 岩手県公安委員会 第 211170000857 号 / 盛岡酒指 第 1165 号

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~

Relax & Refresh HULA  
**Hale Lehua**  
~ハレ・レフア~

活動場所 盛岡市内丸6-12  
TEL.080-1663-2928

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

**Pansy club**

中高年の婚活サポート  
**すみれ倶楽部**

NPO 法人おせつ会  
〒020-0114 花巻市東町土町 6-20-1  
TEL 0198-29-4192  
E-mail osesaku\_1@yahoo.co.jp

パンジークラブ & すみれ倶楽部

ダンボールーム 注文書

※お一人様1つ限り※

お名前 \_\_\_\_\_

住所 〒 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

宛先  
株式会社 幸呼来 Japan  
〒020-0126  
盛岡市安倍館町 19-41  
ダンボールーム担当 宛

初心者でも簡単に織れる織り機

「ダンボールーム」販売開始

初心者でも簡単に織りができる手織りキット「ダンボールーム」が裂き織の工房(税抜。盛岡市内を中心に幸呼来ジャパンより販売開始されました。同商品は小「平金商店」「ルームデザイン」などで順次取扱を開始。

本紙限定で送料込みのハガキ販売を行います。左の切り取り枠内に必要事項を記入し宛先までお送りください。商品をお届け後、コンビニお支払い用紙を送付いたします。

2,938円(送料・消費税込)  
※手数料300円込みの価格です。

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

〒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

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 (合計14店舗)

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

【28食目/簡単たこ飯】



**鍋ひとつで簡単に具たくさん盛りだくさん!おやじごはん**

**作り方**

- 1 たことエリンギはタテに4等分して、ひと口大に切る。しめじは石づきを取ってほぐしておく。
- 2 糸こんにゃくは適当な長さで切り、ざるにあげてお湯でさっと洗っておく。
- 3 かに風味かまぼこは適当な大きさに切る。
- 4 油揚げは3等分してひと口大に切り、鍋に水を入れ沸騰したらその中に入れ軽くゆで、ざるにあげてお玉で押さえて油抜きをする。
- 5 鍋に①④の材料を全て入れ、ひたひたになる程度の水を入れて火にかける。沸騰したら、めんつゆ、みりん、和風だしの素、しょうが汁(あれば)を入れ、沸騰するまで強火で煮る。沸騰したら中火で10分さらに煮る。
- 6 ⑤をボウルと重ねたザルにかけて汁を濾す。
- 7 ごはんは⑥の具と濾した煮汁を少しずつ入れ、味の具合を見ながらサクッと混ぜて完成。

**最後に煮汁を混ぜ加えるときは必ず少しづつ味を見ながら調整を。具はお好みでタケノコや人参、ゴボウなど根菜類を足せばさらにおいしくなります。**

取材協力 遊食屋F.U.J.I

**材料(約2人前)**

エリンギ1本、しめじ1/2パック、煮しめ(定10分程度)、油揚げ2枚、かに風味かまぼこ(1/2パック)、糸こんにゃく(1/2袋)、ごはん(2合)、めんつゆ(10cc)、みりん(10cc)、和風だしの素(適量)、(あれば)しょうが汁(少々)、※紅しょうが、白ごま、青のりを仕上げにトッピングする◎



## 具たくさん盛りだくさん!

糖尿病が強く疑われる人より、食事をして2時間が経過しても血糖値が下がらず、140mg/dLを超えてしまう場合を「食後高血糖」と言います(図1)。食後高血糖は、糖尿病になり易いだけでなく、心筋梗塞や脳卒中、アルツハイマーのリスク中、アルツハイマーのリスクを高めると言われてます。健康では通常、空腹時血糖(前夜から10時間以上絶食した状態で検査)を測定する事が多く、空腹時血糖が正常でも食後血糖値が上がるというのには分りません。機会をみて掛かり付け医と相談し、食後の血糖値も診てもらいましょう。

**「食後高血糖」とは**

糖尿病や肥満を予防するには食後の血糖上昇をなるべく緩やかにする事が大切です。インスリン(血糖を下げるホルモン)の分泌量が低下したり、インスリンの効きが悪いなどの原因に

「食後高血糖」とは、食後の血糖上昇をなるべく緩やかにする事が大切です。インスリン(血糖を下げるホルモン)の分泌量が低下したり、インスリンの効きが悪いなどの原因に

## 高血糖にしない食事の工夫

糖尿病に備えて食生活の見直しを

①野菜(海藻・キノコ類)を食べる。野菜・海藻・キノコ類に含まれる食物繊維は、腸管からの糖の吸収を遅らせ、食後の血糖上昇を穏やかにする事が多く、空腹時血糖が正常でも食後血糖値が上がるというのには分りません。機会をみて掛かり付け医と相談し、食後の血糖値も診てもらいましょう。

②主菜の蛋白食品(魚・肉・卵・豆類)を食べる。魚・肉などの蛋白食品が良いです。蛋白食品に含まれる蛋白質や脂質に反応して、血糖値を上げる働きがあります。

③炭水化物(ご飯・パン・麺)は最後に。インスリンのスイッチが入った後で、ご飯やパンなどを食べると胃腸の動きが遅くなり、消化に時間が

**ねぎとツナのキッシュ**

秋に入り夏の疲れが体調に現れてくる時期、疲労回復に効果が期待できるねぎをたっぷり使ったキッシュはいかがですか。用意する材料も少なく、手間なく簡単に作れますよ。メインの材料がねぎなので、キッシュですがシャキシャキとサラダ感覚で食べられるのもオススメの一品です。

**作り方**

- 1 下ごしらえをする。ねぎは小口切りで2mm幅に切る。ツナはほぐして汁を切り、ボウルに卵をほぐし、合わせ調味料を混ぜておく。
- 2 フライパンにバターを中火で溶かし、その中にねぎを入れて炒める。しんなりしたら火を止めツナを加えて混ぜる。
- 3 浅めの耐熱の器に②を入れてピザ用チーズを散らし①の液を注ぐ。約10分表面に焼き色がつくまで焼く。

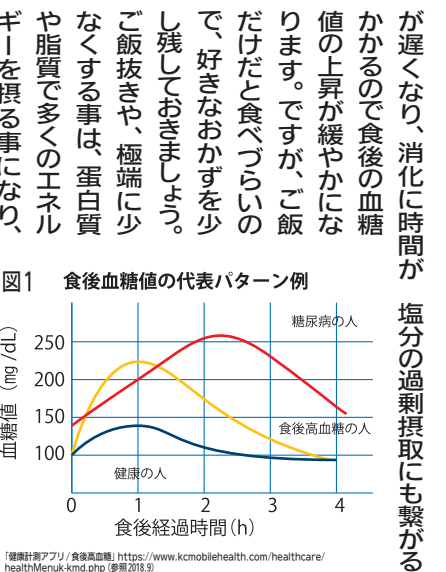
**スタップの感想**

キッシュは家庭の食卓に出てくるイメージがなく、今まで難しく手間のかかる料理だと思

## ねぎとツナのキッシュ

**材料**

ねぎ(青い部分まで使う)… 2本  
ツナ… 小1缶  
卵… 2個  
バター… 大1  
ピザ用チーズ… 45g  
～合わせ調味料～  
牛乳… 大4  
塩… 少々  
こしょう… 少々



**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機器の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

TEL. 019-656-3600

●お問合せ・お申し込みは

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/>

**いわてシニアネット 10月の西部公民館パソコン教室**

●パソコン&ネット入門 3日(水)～5日(金)9時半～12時半  
●ネットで作る写真アルバム 17日(水)10時～15時  
●ワードを始めよう! 23日(水)・24日(木)10時～16時  
●パソコン・タブレットお助け相談会 26日(日)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

**GOOD DESIGN 2014 2015 2年連続受賞**

**毎日を楽しめる**

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!

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

肌の老化は男性、女性にかかわらずすべての人にやってきます。肌の老化を引き起こす四大原因があります。具体的には、①光老化、②皮膚の乾燥、③皮膚の菲薄化、④細胞の酸化、といったものです。

その中でも今回は①光老化についてお話しします。光老化とは太陽光を無防備に直接浴びることにより皮膚に現れるしみ、しわ、たるみなどの老化現象のことです。最悪の場合には皮膚癌が生じることもあります。

線である紫色の外側という



## 医療 四大原因①光老化

いわて医療通信【光老化】

肌の老化は男性、女性にかかわらずすべての人にやってきます。肌の老化を引き起こす四大原因があります。具体的には、①光老化、②皮膚の乾燥、③皮膚の菲薄化、④細胞の酸化、といったものです。

その中でも今回は①光老化についてお話しします。光老化とは太陽光を無防備に直接浴びることにより皮膚に現れるしみ、しわ、たるみなどの老化現象のことです。最悪の場合には皮膚癌が生じることもあります。

線である紫色の外側という

肌の老化は男性、女性にかかわらずすべての人にやってきます。肌の老化を引き起こす四大原因があります。具体的には、①光老化、②皮膚の乾燥、③皮膚の菲薄化、④細胞の酸化、といったものです。

その中でも今回は①光老化についてお話しします。光老化とは太陽光を無防備に直接浴びることにより皮膚に現れるしみ、しわ、たるみなどの老化現象のことです。最悪の場合には皮膚癌が生じることもあります。

線である紫色の外側という

### 故人の思い出を大切に 遺品整理 生前整理

華想苑が選ばれる10の理由

- 遺族の方に真の思いやりと心からの親切
- 身だしなみや清潔感の徹底
- 故人に敬意を持ち作業する
- ご家族や地域社会への奉仕の心を忘れない
- 遺品整理士認定協会より
- 地区統括会員の認定を受けております
- 古物商取得により、リサイクル買取も
- 七粉骨・散骨・トトの供養も請け負います
- 他社様より円でも安く提供致します
- 九請求後の過剰請求等は切符いません
- 十リフォーム・解体・不動産売却等は弊社独自の信頼ある会社と提携しております

安心・安全・信頼 華想苑の合言葉です

大切な家族を思う 気持ちよくお預り 業者利用が初めての方は 料金が気になるかと思いますが 事前に無料見積もりを致します。

0120-51-0358

〒024-0061 岩手県北上市大通り1丁目10-601

### ハリウッド上田式美容鍼®専門店 オープン

東京で大人気美容鍼が 八幡町で受けられます

10月まで10名限定1名61%OFF!!

特別お試し価格 5,660円

15,660円 → 5,660円

シニアズを見て予約したいとお電話下さい

いほり@八幡 080-1805-1441

〒020-0872 岩手県盛岡市八幡町4-24 (八藝館)

予約 080-1805-1441 受付 8:00~21:00

完全予約制 日曜定休 いほり 院長

### もりしん 年金定期 年金定期II型

金利上昇実施中!

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)

### 夏の暑さで疲れ切った体を労わる 紫根のチカラで養生

植物に万葉を象徴する花「紫根」があります。紫根は栽培が難しいことも知られていますが、この根を使っ

時代劇で殿様が病氣平癒のために紫色の鉢巻を頭の左で結んでいる場面を見た方もいらっしゃると思

ますが、この紫色の鉢巻も紫根を用いてちりめん地に染められたもので

す。昔から紫根は薬として染料として用いられても

古希・卒寿の時には紫根で染めた紫色のものを身に付ける風習が残っています。紫根の効能からみると悪

いもの寄せ付けられないという意味

もあるとは思いますが、高価なために今は人工染料が

約10%の紫外線を浴びます。もし今の紫外線の強さが気になる場合は、気象庁のホームページ「今日の紫外線の予想分布図」(http://www.jma.go.jp/jp/uv/)を確認することが

できます。

次回は具体的に紫外線について述べたいと思います。 岩手医大皮膚科 森志朋

### あきらめないで つめ水虫!

爪水虫は爪がもろがる

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

猫にも多い 細や糸の誤嚥

猫は紐や糸が好きで、遊び中に飲んでしまつてことがあります。紐は短いものなら自然に出てくることもありますが、胃の中に停滞したり、長いと腸内で紐状異物として腸閉塞を起こしたり、腸を傷つけることもあります。

胃の中あるいは腸の中で紐や糸に他のおもちゃが絡らむと腸がアコーディオンのように縮み、糸で腸が切れて多数の穴ができる事があります。腸閉塞の症状は、食欲不振、嘔吐ですが、水を飲まなくなる、あるいは飲んですぐに嘔吐する場合は非常に危険です。すぐに動物病院を受診してください。紐や糸を食べた可能性があることを獣医師に告げると診断に役立ちます。

胃の中に停滞していれば内視鏡で取り出せる可能性がありますが、無理に引っ張るのは危険なので開腹手術をすることが多いです。

お尻から紐の端が出てきた時も同じです。この場合も無理に引っ張らないで自然に出てくるのを待つてください。

紐付きのおもちゃは凶器になる事があります。また、猫がいたずらしそうなものは猫の周囲には置かないようにしましょう。特に縫い針の付いた糸は要注意です。「山手先生の動物のこと」より

宮手薬店 宮手利和枝

### 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

https://www.kokage-english.com/

### 「いわん」フリーローン

お申込みカンタン&スピード回答!

ご利用や冠婚葬祭に、お子さん・お孫さんのお祝いなどに。

お使いみち自由!

(いわん)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!

お問い合せは(いわん)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

### 総合 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

やよい幼稚園 松園動物病院

松園第二病院

交番 ● 生協

盛岡市西松園4丁目20-2

019-661-0500

### 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 山手寛爾

# 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!

### 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8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!

PanasonicリフォームClub 株式会社グッドワンリフォーム

ご相談・お問い合わせは 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

グッドワンリフォーム Good One Reform ☎0120-568-140

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

もりおかにしえ散歩 18

案内役 真山 重博

# 山王・新庄界限(前編)



現在の市営野球場④付近の上屋敷と住吉神社⑤付近の下屋敷があったそうです。ところがこの件を内偵または密告する者がいたのか、江戸幕府に「南部は無断で新しく城普請をした」とつまり「新庄に築いた」が「新城

八幡の辺りから山王・新庄へと続く丘陵地帯は、河南・寺の下地区と北山・名須川町地区の寺院群を繋ぐかのようにいくつもの神社が置かれた神域です。藩政時代には花見ならぬ「山見」で賑わった界限で、これからの時期の散歩におすすめです。

盛岡八幡宮の境内から国道106号線を横断して山王町に進むと、左手に遠光寺に通じる路地がありま。その手前左側に現れる社殿が子供を守る神様「千代子安稻荷」が祀られる護法三神社①です。その昔、江戸城内に祀られてい



## 古き浪漫と歩く もりおか

文・写真 高橋政彦

# 幡街のザシキオナゴ

昔も今も色っぽい噂に彩られた古都の雅



雅な気配を今に残す八幡町。黄褐色の火の見櫓が印象的だ

以前にも盛岡市内の某旅館にザシキワラシが居て、出会った人に福運を授けてくれるという話を聞いた。こちらはテレビなどでも紹介されているので詳細に触れないが、先日、古い文獻を漁っていたところ、ふとこんな記述を見つけたので今回はそれを紹介するところとしたい。

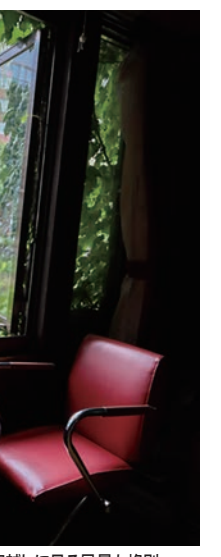
「今から一年ほど前。三上亭という料理屋の料理人がある夏の夜更けに自室に寝ていると枕元で一人の女性が座って煙草を吸っているという。かねてからの家紹介しているのである。」

この逸話を初めてまとめたのは「遠野物語」の著者として知られる佐々木喜善で、氏の著書「遠野のザシキワラシとオシラサマ」で紹介しているのである。

そのところがまた花街の昔話らしいエピソードではないかと思うのである。さて、そうしているところで、私筆者は盛岡市内の某お寿司屋さんにザシキワラシらしきものが棲むというのを、まさにその店の大将から聞いた。考えてみると、この店がある町もまたかつては「本街」と呼ばれる花街だった。そう、往時「幡街」と称された八幡町と双壁の花街だった地の、現在の逸話なのだ。

盛岡市中心部をゆったり流れる中津川沿いに佇む喫茶店「ふかくさ」。蔦に覆われた店とシンボリックの銀どろの大樹、まるで映画のワンシーンを見ているかのような素敵なロケーションです。外観も風情がありますが、店内はまた別格な空間で少し薄暗い中から眺める外の景色はフレーム越しに見る写真や風景画のようで魅了されます。

「ここはロケーションが良く、街中にあり、川があり、ほっとできる場所。観光に訪れた人など通りすがりの習俗や風俗とともに、なかなか色っぽい噂話が息づき、言い伝えられて来た。そして、その残照は今もなお街並のどこかしらにたゆんでいるのかもしれない。」



珈琲や紅茶と共に窓越しに見る風景も格別

## 知ってる? シニアの穴場スポット

ふかくさ

# 中津川沿いでほっと一息

ふかくさは昔大通で営業していた旅館が前身で、45年前にこの場所に移転。30数年前から先代がカフェとしての営業をはじめ、現在は、細谷一さん(68)・孝子さん(68)ご夫妻に代わりし営

あれも、これも、買います!

眠っているアレやコレお気軽にお持ち下さい

査定無料

金・プラチナ・貴金属

お酒

買取専門店 大吉 盛岡店

営業時間 10:00~19:00 (年中無休 臨時休業を除く)

〒020-0822 岩手県盛岡市東2-10-8 ササエビル1階 ☎0120-29-9977

古物営業法に基づき、ご来店の際は身分証明書(運転免許証・保険証)をご持参下さい

Ainas

出逢いの お茶会

10/28(日)

【会場】岩手県青少年会館内 カフェガーデン

【時間】午後1時30分~

【対象年齢】55歳~65歳

【参加料金】男性:4,000円/女性:2,000円

TEL 019-601-8105

〒020-0122 盛岡市みたち3-38-20 岩手県青少年会館内 パートナー支援相談室 一般社団法人アイナス プログラム更新中!!

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

肴町アーケード南口(肴町8-18)で 2018年5月より移転オープン!!

メンバーズ会員にご入会されると 税別500円をお買い上げ毎に 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

外国人技能実習生受入の監理団体

岩手県人材能力開発協同組合

外国人技能実習生受け入れを お考えの企業様、 ぜひお問い合わせください。

お問い合わせ先 TEL.019-654-2320

盛岡市開運橋通り3番41号ダビンチビル2F

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)

中国故言の叢智 ④

漢詩人の元祖——陶淵明

文芸評論家 吉見正信



中国文学史上に、いかにも詩人という人物が登場して、その第一号は、やはり陶潜・陶淵明その人と言えよう。その生没は三六五(四二七)東晋末六朝時代で、江西省潯陽県廬山の麓生れである。

その詩作品も後世に漢詩というジャンル百花繚乱時代が隆盛をきわめる文芸発展への祖とされるものであった。彼の生れた東晋末という時代は乱世でもあり、名家たる家系も没落し、その生い立ちには困窮という恵まれぬ境遇にあった。

物語のあるリノベーションその①「時環」

住宅全般のリフォームやリノベーション、新築の設計・施工、店舗デザインなどを行う「有限会社フォーライフ」。その技は、歴史的景観を継承し城下町の面影を残す盛岡市鉈屋町地区にも活かされています。

今回をこ紹介するのは、鉈屋町にひっそり佇む隠れ家カフェ「時環」。昔、浴室だった場所をリノベーションしたというこぢんまりとしたスペースには、珈琲を提供する厨房とカウンター5席、席に座ると大きな窓から料亭の名残を感じる庭園の風情を贅沢に眺めることができます。



古き味わいを活かした天井板に一枚板のカウンターの贅沢な空間

来今。田園に無れなんとす胡そ歸らざる。にはじまる古詩である。この詩は今日の日本人にもよく知られた名作だが私見としては、戦前までは宿命的に凶作・冷害がつづき艱難辛苦する東北農民の険しい現実を座視できず教師を辞し、農民の生きる力を一と農民塾・須藤地人協会を設立決起した宮沢賢治を想起せざるにいわれない。

農家が度重なる戦乱で荒廃する淵明における憂いと賢治のそれは、時代や個々の相異はそれとして、現実直視の状況認識は、詩人同士としてすつかり共通し、それはすつかり相似形と言っても過言ではない。淵明には「歸去來辭」につづぎ翌年には「園田居」(園田の居に歸る)五連作が

も劇的に変えられますが、ただ変えるのではなく、住み手が建物について語れるよう、物語のあるリノベーションやリフォームを提供していきたいと、語りまします。フォーライフでは、塗装や吹付、左官など手や指を駆使し施工を行う古き良き技術と職人の手仕事を大切にしながら、気密・断熱性に優れた快適な住み心地を提案しています。

ブルーノ・ムナリー 役に立たない機械をつくった男 内容: イタリアを代表する芸術家・デザイナーとして、幅広い分野で活躍したブルーノ・ムナリー。本展では、日本初公開となるイタリアからの貴重な作品を含めた約300点を展示。

盛岡市保健福祉部 長寿社会課のイベント 会場へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。<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

「文芸作品」読者のコーナー 「俳句」 友垣の集いて今宵涼を酌む 「川柳」 遅くない やさしく洗い ピチ美肌

読者プレゼント サッポロビール株式会社より サッポロ生ビール黒ラベル東北ホップ100% バイオコクーン研究所より カイコハナサナギタケ 冬虫夏草

遊食屋 FUJIより 盛岡 藤原のタレ 藤原家蜂場のはちみつ入り・遊食屋FUJI特製の万能だれ。30ml×9パックを1名様にプレゼント。

多すぎる ほめ言葉にもある不安 今日の花火をしよう 孫ちゃん

盛岡市保健福祉部 長寿社会課のイベント ①10月10日 13時半～15時半 南公民館1階小ホール ②10月23日 10時～12時 西部公民館大会議室

サークル紹介 読書サークルまいまいの会 大新吟詠会 西部囲碁クラブ 松園ラウンドダンスサークル

北日本書道専門学院 生涯設計に役立つ趣味と実益を目指して 書道研究 創玄会

秋限定 トマトマキッピンで 秋の味覚を大満喫 秋野菜とチキンのスープカレー ¥1,200(税込) しめじと舞茸のホワイトミートカレー(中辛) ¥880(税込)

**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

TEL 0120-777-392

〒020-0034 盛岡市盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F

http://sakura-keisei.jp

# Seniors

大人のための情報紙 シニアズ

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。

TEL 019(623)2788

〒020-0024 盛岡市菜園2丁目1-9

書道研究創設会北日本書道専門学院代表 **中村安純子さん(71)**

## 継続する原動力

1947年盛岡生まれ。小中高時代を盛岡で過ごし、仙台の短大に進学。趣味は英会話と社交ダンス。英語は普通に会話ができるほどで、ダンスは若い頃から嗜み、本格的に習い始めて15年になる

自分では書を書かず多くの書家を輩出した。綺麗な字が書けるようになりたい…大人の嗜みとして美しい字には憧れを持つものです。「ただ美しい字を書くだけでなく、それを仕事に結びつけたり、筆で社会の役に立つ人を育成するのが私たちが学院の役目です」と語るのが、北日本書道専門学院代表の中村安純子さん。実は中村さん自身、書を書くことはありません。講師は岩手書壇の書家を招いているそうです。学院は中村さんの実父である「吉丸竹軒氏」が1977(昭和52)年に30名の生徒を迎え開校。高校の国語教師だった吉丸氏は、岩手大学の助教になった際に書道科を作るなど書道普及における重鎮。その後も岩手書道協会を創設した人物。書道にも様々な流派が存在し、交わることもないのが常のところ。吉丸氏は流派の垣根を越え、自由な書の道を重視し多くの書家を輩出しました。そんな書道の第一人者である吉丸氏を父に持つ中村さんが、自身では書を書かずにして学院を継いだその背景にはどういった理由があったのでしょうか。

中村さんは盛岡市本町通界隈に生まれ育ちました。3人姉妹の真ん中だった中村さんは、当時をこう振り返ります。「姉は両親の期待を背負い、末っ子の妹は甘やかされ、思えば親の干渉が少なすぎた。自由でインナーハイにも出場しました。書道とは無縁の中村さんがこの道に進むきっかけは短大卒業後に訪れます。

**多様な文化に触れ今の原動力につながる**

短大卒業後に特にしたいことが見つからなかった中村さんは、父が発行する教育書道誌「北光」の発行を手伝うのですが、これが彼女のターニングポイントになった。以前印刷会社でのアルバイト経験があった中村さんは、北光発行の

ためアルバイトで得た知識をフル活用。現在まで一度も休刊することなく毎月発行し、ついに発行から66年目を数える同誌の継続に大きく貢献しました。その間中村さんは、主人の転勤により、赴任先だった青森から通いで北光の編集に携わった時期もあったのです。いつしかそれほどこの仕事、自分の中で大事なものになっていった中村さん。そのためか32年前に父が他界し、遺された学院を継ぐときも迷いはなかったそうです。

そんな中村さんのパワフルな原動力はなんだだったのでしょうか。「私たちは多様な文化が生まれた世代。アナログ時代なので、情報を得るために自ら動くということが、自然でした。そう言いながらビートルズ、初来日の新聞記事や、海外雑誌のスクラップなど、数々のコレクションを披露してくれました。サイケやミニスカート、イエイエ、ロックなど、ファッションから音楽も夢中になったものばかり。「ディスコもダンス

ホールもよく行きました」と照れ笑い。15年ほど前から再び始めた社交ダンスは今でも趣味のひとつです。最後にシニア世代の方に中村さんからメッセージがあります。「書道というだけではなく、ダンスでも続きを開始すると書かれたハガキが届いた。未納料金が」と電話がかかってきた。その内容が

大手通販サイトをかたるものや法的措置をとると消費者を不安にさせるもの、弁護士を名乗るものが登場する劇場型など、詐欺業者は様々な手口で消費者にお



父が書道教育のため創刊した「北光」は、現在まで66年一度も欠かさず毎月発行。在りし日の父吉丸竹軒氏との2ショット写真。旅先で過ごした東の間の休日

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

「架空請求」に関する相談は、2016年度は約8万件でしたが、2017年度は約18万件と2倍以上に急増。特に50歳以上の女性からの相談が増え、一身上に覚えのない料金を請求する電子メール・SMSが届いた。未納料金を支払わないと訴訟手続が開始されると届いた。未納料金が届くと電話がかかってきた。その内容が

## 昨年より2倍以上に急増中! 架空請求のトラブル

金を支払わせようとする。支払方法も口座振込のほか、コンビニのプリペイドカードを購入させ番号をだまし取るものなど、新たな手口も登場。心当たりのないハガキやメール・SMSが来ても決して相手に連絡せずすぐに消費者ホットライン(☎1888)に相談を。すぐに消費者ホットラインへ相談を。

**美藤**

つどいのお弁当

味と見た目こだわりたいそんな大切な場面で美藤のおもてなし弁当をご利用ください。

季節の六角弁当 1,296円(税込)

盛岡市全域 周辺市町村 配達します。

盛岡市東田3-7-26 ☎019-653-1421

WEBで検索 美藤 お弁当 検索

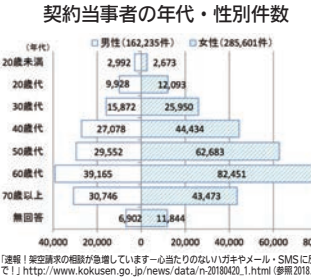
**HOUSE DO 盛岡中央店**

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



**秋の花巻温泉バラまつり**

AUTUMN ROSE FESTIVAL

2018.9.15 sat ~ 10.21 sun

開園時間 / 6:00~18:00

※但し、ナイトローズ開催時はCLOSE21:00(9/30まで) 19:00(10/1~11/4)

入園料 大人 500円 / 子供 無料 (小学生まで)

団体割引 / 15名様以上400円

今年園内をライトアップ **NIGHT ROSE GARDEN**

時間 18:00~21:00 ※9/30まで

17:00~19:00 ※10/1~11/4

入園料 400円(税込)

京成バラ園 武内先生のバラ育成講座

9/23(日) ①10:00~ ②13:00~

場所 / バラ園中央広場

武内 俊介先生

1968年生まれ。世界的に有名なローズブリーダー鈴木省三、平林浩に続く3代目ブリーダー。国内外の国際コンクールで受賞多数。2010年には第68回ローマ国際コンクールで鈴木省三に続き、アジア人2人目となる金賞を受賞。新設種開発に向けた研究をおこなっている。

●主な受賞品種 / 快楽・真乃・あゆみ・桃音・夢など

バラまつり期間中毎日開催! バラ園内で5つのキーワードを探せ!

**ローズアドベンチャー** 受付時間 / 7:00~17:00 (バラ園入口)

抽選で ホテルペア宿泊券(1組)他 豪華賞品が当たる!

**花巻温泉秋のバラまつり2018 イベントスケジュール**

**秋のコスプレ撮影会**

●時間 / 9:00~15:00(雨天決行) ●場所 / バラ園内・釜淵の滝・神社

●参加費 / 2,000円(税込・更衣室利用・温泉入浴含む)

**JAF 視機能診断コーナー**

協力・一般社団法人 日本自動車連盟 岩手支部

●時間 / 10:30~15:00 ●場所 / バラ園中央広場・他

**はたらく自動車大集合**

●時間 / 10:00~15:00 ●場所 / バラ園前特設会場

**ハーバリウムワークショップ**

●料金 / 2,000円~ ●時間 / 10:00~15:00

**ふれあい移動動物園Ricky**

協力 ふくろうカフェ Ricky 盛岡店

●時間 / 10:00~15:00 ●場所 / バラ園中央広場

**秋バラフリーマーケット**

●料金 / 1,000円(税込) ※温泉入浴付

●時間 / 10:00~15:00 ●場所 / バラ園前特設会場

**ハーバリウムワークショップ**

●料金 / 2,000円~ ●時間 / 10:00~15:00

**秋のコスプレ撮影会**

●時間 / 9:00~15:00(雨天決行) ●場所 / バラ園内・釜淵の滝・神社

●参加費 / 2,000円(税込・更衣室利用・温泉入浴含む)

**ゆるキャラGP2018出場キャラ応援企画、岩手のご当地ゆるキャラ大集合!**

●時間 / 10:30~15:00 ●場所 / バラ園中央広場・他

**プリザーブドフラワー体験コーナー**

●料金 / 500円(税込) ●時間 / 10:00~15:00

●場所 / バラ園前特設会場

**焼き板工作体験コーナー**

●料金 / 500円(税込) ●時間 / 10:00~15:00

●場所 / バラ園前特設会場

**屋台コーナー**

秋の味覚たっぷり、手の汁など

●時間 / 10:00~15:00 ●場所 / バラ園前特設会場