2018.11月号 無料配布
【月刊182号】 次号/11月25日第4日曜日発行!!
UD Universal Design 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/斉藤響

大人のための情報紙 シニアズ 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　検索

笑顔を作る総合カルチャーセンター
テレビ岩手アカデミー
10月31日～11月3日 芸術祭
発表会 10月31日 13:00～ 中の橋際 おでって3Fホール
作品展 10月31日～3日 10:00～18:00 テレビ岩手1Fロビー(最終日16:00)

生き甲斐になる！ 楽しむことが

藤原眞希子先生(前列左から5番目)
岩手県民踊指導者連盟会長／盛岡民踊研究会会長、教室では、気楽に楽しむ民踊をテーマに週3コース60名が受講している。

藤原 眞希子先生と 楽しい日本民踊講座の皆さん

左からささきさちこ先生の「美文字講座・笑てがみ講座」、中田ゆきえ先生の「かんたん元気術」、藤原眞希子先生の「楽しい日本民踊講座」。どの講座も新しい発見が多く、笑顔に溢れています。

終わった人にならずに毎日を楽しむために

昔から何か趣味を見つけたいとか、毎日なんとなく退屈だな～と思うことはありませんか。人は誰しもそんな気持ちと対峙することが多々あります。今は何も考えていない人、漠然と考えている人、積極的に行動を起こしている人、すべての方々に耳寄りなお知らせがあります。それがテレビ岩手アカデミーの独創性の高い講座の数々です。「楽しく続けられる」ための工夫を凝らした講座が全61コースもあり、仲間作りや好きなことの発見など、様々な目的に応じてお好きな講座が選べます。

「教室に通っている生徒さんの多くは本当に元気な方ばかり。そういう方々と一緒に受講することで、家にも楽しいリズムや話題を持ち帰れると言う方が、たくさんいらっしゃるんですよ」と話してくれたのは、スタッフの藤田雅子さん。もちろん初めは何をやれば良いのかすらわからない人もたくさんいるので、自分に合った講座探しができる「見学体験」も随時受け付けています。「見学体験をしてみると意外なことに興味が湧く方もいて、自分でも知らない一面が発見できたなんて言う方もいるんですよ」。それでは気になる講座の内容について、いくつか紹介しましょう。

まずは、受講生が皆さん元気で活気に溢れている「楽しい日本民踊」。講師に藤原眞希子先生を迎え、地元に伝わる日本民踊を楽しく踊ることを目的とした講座。身体を動かして健康になること以外にも、シニア層にオススメの理由があると藤原先生。「踊りは身体を動かすだけではなく、手足の動かし方も頭で考えるので、脳の活性化にもなるし、程よく無理のない運動量もシニアに適しています」。練習では厳しい面もあるけれど、その方が上手くできたときの充実感が大きいのだと指導者としての本音もチラリと覗かせます。

他にもオリジナリティ溢れる年賀状作りや、文字で遊びながら美しい文字を身につける「美文字講座・笑てがみ講座(ささきさちこ先生)」、息のしかたで体が変わるレッスン「かんたん元気術(中田ゆきえ先生)」など、とにかく楽しさを重視した講座が盛りだくさんなので、まずは気軽に問い合わせを。また10月31日(水)～11月3日(土)まで、テレビ岩手のロビーにて「テレビ岩手アカデミー芸術祭」が開催されるので、まずはそちらに足を運んでみるのも良いかもしれません。

生きている限り、人は終わりません。夢や趣味を見つけ仲間と笑い、ともに語り合い、自分らしい時間を過ごしてみませんか。そんな自分らしく生きたい人にテレビ岩手アカデミーはエールを送り続けます。

体験教室日程

11/1(木) スポーツ吹矢
タイカービング
作って楽しい年賀状教室
11/2(金) ゆるのび体操
11/3(土) バルーン教室
もらって嬉しい年賀状教室
〈参加者募集中！〉

教室選びに悩むあなた！好きなのはどのタイプ？

教室例は一例です。全61コースはwebでご覧になるか、テレビ岩手アカデミーまでおいでください。スタッフが対応致します。

教室例

身体を動かすのが好きな方!	物を作るのが好きな方!	集中力を高めたい方!	声を出して発散したい方!
・楽しい日本民踊 ・インナービューティーヨガ ・太極拳　・きになる気功 ・スポーツ吹矢	・布の染め花 ・～絵楽～笑てがみ ・組ひも　・バルーン教室 ・タイカービング	・おことであそぼ お箏教室 ・三代目の三味線教室 ・開運お習字教室 ・もりおか弁朗読講座	・カラオケ教室 ・心に響く青春の歌をうたおう! ・話しことばのスキルアップ! ・よりこのうたってみんよう!

テレビ岩手アカデミー
岩手県盛岡市内丸2-10(テレビ岩手1階)
(受付時間/月曜～金曜 9:30～17:30)
内容が当てはまる方、気になる方はお電話を!
TEL.019-624-1170

大森ふじおのシニアナビ 秋はアートゾーンで

秋本番を迎え、アートに親しむ季節になりました。自分のペースで、まちをぶらりしながら、アート作品をゆっくり楽しんではいかがですか。自分の知らなかったアートの世界に出会い、感性がもっと生き生きしてくるかもしれません。

盛岡には80歳、90歳でも現役で活躍しているシニアのアーティストもおり、年齢を重ねても、目が覚めるような作品を制作していますよ。盛岡は最近、本のまちとして知られるようになりましたが、実は美術のまちでもあるんです。他の地方都市に比べ、絵画などの材料が売れるだけでなく、ギャラリーや展示会場が多く、どこも個性のあるスペースばかり。市内中心部の中の橋のたもとにある老舗のMORIOKA第一画廊を起点にすれば、ほぼ半径1キロ圏内にたくさん点在しています。アート作品を紹介する喫茶ママ、クラムボンなどのユニークな喫茶店や深沢紅子野の花美術館もあり、まさにこの界隈はアートゾーンと言えるのでは。市内大沢河原の新沼茂幸さん(61)は、「アートは大好き。こんなにギャラリー、展示場があるんですね」と驚いていました。ぶらりしながら楽しむためのシニアのアートマップが欲しいですね。

盛岡生活文化研究室 大森ふじお

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 担当 荒木田
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

平日ランチ1,000円からご用意しております。
平日ランチご予約で 予約特典お飲物1杯サービス。
夜のお食事は3,000円からご用意しております。
平日も貸切利用の場合があります。ご利用の際には店舗にご確認ください。
土・日・祝・全日夜は完全予約制です。2日前までのご予約をお願い致します。
優食茶屋 yoshikame 義亀
営業11:00～14:00
電話 019(613)7515
盛岡市鉈屋町12-10(ユニバース裏)

NISSAN Innovation that excites
出かける喜びを、一人でも多くの方へ。日産ライフケアビークル
日産セレナ セカンドスライドアップシート
定員7名 スライドアップシート昇降能力100kg
メーカー希望小売価格(消費税非課税) 2,967,000円～
Photo:セレナe-POWER ハイウェイスターVセカンドスライドアップシート。ボディカラーはインペリアルアンバー(P)(#CAS・スクラッチシールド)(特別塗装色)。内装色はブラック(G)。
車両本体価格:4,029,000円(消費税非課税)。価格にはメーカーオプション(セーフティパックA、特別塗装色、スクラッチシールド:155,000円(消費税非課税))、オーテック扱いオプション(ロングステップ&ステップイルミネーション:180,000円(消費税非課税))が含まれます。
乗降が楽になって外出がもっと楽しくなったね
広くてとっても快適ね
日産セレナ 助手席スライドアップシート
定員8名 スライドアップシート昇降能力100kg
メーカー希望小売価格(消費税非課税) 2,661,000円～
Photo:セレナ XVセレクションⅡ 助手席スライドアップシート(2WD)。ボディカラーはブリリアントホワイトパール(3P)(#QAB)(特別塗装色)。内装色はブラック(G)。
車両本体価格:3,292,000円(消費税非課税)。価格にはメーカーオプション(LEDヘッドランプ、セーフティパックB、特別塗装色:325,000円(消費税非課税))が含まれます。
さらに詳しい情報をWEBに掲載しています。 ライフケアビークル 検索
本店 岩手県紫波郡矢巾町高田第14地割6-2 Tel.019-611-1123
盛岡北店 岩手県盛岡市上堂四丁目1-12 Tel.019-641-5321
盛岡日産モーター
※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代、特別塗装色代、ディーラーオプション代は含まれておりません。※価格にはタイヤ応急修理キットや標準工具等が含まれます。

盛岡芸能余話⑤

盛岡文士劇

文 斎藤五郎

盛岡初冬の名物〝文士劇〟も今年は第24回。今更解説も要らないと思いますが、今年はどんな演し物で、ゲストには誰が来るのか、興味があると思いますのでその辺りをご案内。

まずは幕開き、日常標準語の地元テレビ局のアナウンサーによる恒例〝盛岡弁〟での現代劇は落語の「堪忍袋」がネタのタイトル「恋はバッババーン」。〝きれい?〟な盛岡弁と大塚富夫さんと畑中美耶子さんの息の合った見事なかけ合い漫才、このステージはもう笑いの傑作です。

次に「口上」があって、文士劇実行委員のご挨拶。これはお客さんにとっては南部盛岡当代の殿様とお合いできたりして、貴重な幕です。ついでに言えば私も21回、口上の幕尻に控えていました。そして例年どおり呼び物、ゲスト出演の期待の時代劇となります。演題は「柳は萌える」今年は明治維新から150年とか、150年前のその時の城下盛岡南部藩最後の家老、楢山佐渡の奥羽列藩同盟が官軍に破れ、総ての責任をとって盛岡報恩寺に終わる歴史ドラマです。出演は…。レギュラーさんはご免なさい。ゲスト出演者のご紹介です。

まずは「柳は萌える」の原作者で地元作家の平谷美樹さん、岩手日報の連載マンガ「イワさんとニッポちゃん」のそのだつくしさん、お二人の初出演。そしておなじみ高橋克彦、内館牧子、井沢元彦、金田一秀穂の皆さん。

さて、ここで特筆大書のスペシャルゲストの紹介です。今や洛陽の紙価を高からしめたご存じ芥川賞の「おらおらでひとりでいぐも」の遠野出身の若竹千佐子さんです。そしてその肝心の役どころですが、ちょっとお待ちください、これがまた、この方も注目の出演者です。谷藤市長さんの時の南部の殿様利剛さん。そして若竹さんはその殿様の奥方お松の方です。「ヨ!ご両人!待ってました!」のご熱演にご期待ください。

今回の作品について、シナリオの道又力さんは〝本格的な骨太の時代劇となりました〟と言い、演出のわらび座の安達和平さんは〝演出のやりがいのある大きな芝居だった〟と張り切っていました。

〝有名人〟の素人芝居を有名人ではおこがましいので〝文士劇〟のタイトルで始まって昭和文士劇が14回、33年ぶりに復活の平成文士劇が24回、そしていつも満員、盛岡は楽しい街です。

なお、今回の文士劇も、IBC岩手放送の正月番組で放送されます。お知らせまで。

エフエム岩手「平泉ひかるエフエム」×シニアズ

敬老会と図柄入りナンバー公開

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。

9月16日(日)平泉中学校体育館で「第64回平泉町敬老会」が行われました。

昭和14年4月1日以前にお生まれの1083人(男性351人、女性732人)が招待され、うち402人が出席しました。最高齢の方は、小野寺貞吉さん(100歳)と藤田トクヨさん(106歳)。

長島保育所の園児による歌や踊り、平泉中学校の特設合唱部による合唱など素敵なアトラクションが用意され、出席者はお弁当を食べながら楽しんでいました。

平泉町敬老会。世代間の垣根を越えた交流で、とても賑わいました

10月1日(月)毛越寺で図柄入り平泉ナンバープレートのお披露目会が行われました。平成28年12月に、世界遺産・平泉を核とする地域活性化を図ることを目的として図柄入り平泉ナンバー導入実行委員会が設立されました。

今年の4月に図柄デザインの募集受付を開始し、一関市の渋谷真之さんの作品が採用されて、この日は、平泉、一関、奥州、金ケ崎の各首長公用車に備えられた図柄入りナンバープレートが除幕されました。

平泉町 青木幸保町長は、「落ち着いたナンバープレート。四市町で連携しながら世界遺産 平泉を更に発信していきたい」と話していました。

エフエム岩手「平泉ひかるエフエム」は、「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

60歳からの生活をサポートする。
もりしんシニアライフローン
シニアプラン
または、最寄の本・支店までご相談ください。
詳しくは、「ローンプラザもりしん」
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)

パソコン・OA機器廃棄
情報漏洩防止対策万全
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。
岩手県産業廃棄物収集運搬業許可証 許可番号 00301119299
宮城県産業廃棄物収集運搬業許可証 許可番号 04000119299
【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
●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便り《 11月の西部公民館パソコン教室 》
●デジカメ取込み・整理・加工 ・・・・・1日㊍・2日㊎10時〜12時
●エクセルを始めよう! ・・・・6日㊋・7日㊌10時〜16時
●タブレット端末で楽しもう! ・15日㊍・16日㊎10時〜12時
●ワードで作る年賀状 ・・・・・・・・・・・・・・27日㊋10時〜15時
●パソコン・タブレットお助け相談会・・・・29日㊍10時〜15時
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。
【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

建設業・重機輸送・重機リース
(社)全国クレーン建設業協会会員
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

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ポイントで
平日無料プレー券進呈!
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
http://www.iwategolf.co.jp
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!
コンペ割引実施中お気軽にお問い合わせください
11月のお得なプレー料金ご案内 予約・お問合せ 019-673-7121 〒028-3453 岩手県紫波郡紫波町土館馬ノ子1-1

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1	2	3
				¥6,240 食事付	¥6,240 食事付	特別企画三陸祭り ¥8,940
4	5	6	7	8	9	10
(月例)盛岡ガス杯 ¥8,940	ラストコールプライベートコンペ幹事会 ¥5,700	¥5,700	¥5,700	シニアサーキット納会 ¥5,700	¥6,240 食事付	レディースデー ¥7,860
11	12	13	14	15	16	17
¥8,940	¥5,700 食事付	¥5,700 食事付	¥5,700 食事付	¥5,700 食事付	¥5,700 食事付	レディースデー ¥7,860
18	19	20	21	22	23	24
OPラストコール杯 ¥8,940	クローズ直前キャンペーン ¥4,300	¥4,300	¥4,300	¥4,300	セルフデー ¥5,800	¥5,800
25						
セルフデー ¥5,800	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。

JR東日本やJR北海道のフリーエリアで広く、自由に乗り降りできる。旅したかったあの場所へ。
大人の休日倶楽部
「大人の休日倶楽部」会員限定!!おトクなきっぷ
「大人の休日倶楽部パス」発売!!
ご利用期間 2018年11月29日(木)〜12月11月(火)
お求めは、JR東日本の主な駅、びゅうプラザ、駅旅行センターへ
「大人の休日倶楽部パス」をお求めいただくには、「大人の休日倶楽部」への入会が必要です。
ご入会についてはびゅうプラザにお申し込みいただくか、くわしくはJR東日本の主な駅・びゅうプラザにある入会申込書、ホームページをご覧ください。
大人の休日倶楽部パス JR東日本全線 連続する4日 乗り放題 15,000円
発売期間/2018年10月29日(月)〜12月7日(金)
※北海道新幹線(新青森〜新函館北斗間)はご利用いただけません。
大人の休日倶楽部パス JR東日本全線+JR北海道全線 連続する5日 乗り放題 26,000円
発売期間/2018年10月29日(月)〜12月6日(木)
※北海道新幹線(新青森〜新函館北斗間)もご利用いただけます。
※ご利用開始日の1カ月前から前日までにお求めください。ご利用日当日の発売はいたしません。※発売枚数はご利用開始日ごとに限りがあります。
※あらかじめ座席の指定をすれば6回まで普通車指定席にご乗車いただけます。ご購入・ご利用には条件があります。詳しくは「大人の休日倶楽部」会員サイトをご覧ください。
「大人の休日倶楽部」とは
50歳からの"旅と暮らしを応援"する、JR東日本おすすめ倶楽部!!
JR東日本線・JR北海道線のきっぷが何回でも5%、30%割引!!!
びゅう国内旅行商品が何回でも5%割引!!!
おトクな会員限定きっぷや旅行商品をご用意!!
ご購入・ご利用には条件があります。詳しくはホームページをご覧ください。
とってもおトクです!お買い求めはお早めに!
「大人の休日倶楽部」ご入会方法
びゅうプラザでお申し込みの方
❶びゅうプラザにご来店
郵送 JR東日本の主な駅・びゅうプラザで入会申込書を入手
web 大人の休日倶楽部ミドル会員のみ
❷必要書類に記入 次のものをご用意ください。
①本人確認書類の原本(コピー不可)
②金融機関お届け印
※「大人の休日倶楽部ジパング」にお申し込みの場合は、顔写真お一人一枚(縦3センチ×横2.4センチ)もご用意ください。夫婦会員はそれぞれ一枚ずつ必要です。
❸仮会員証の発行
窓口で仮会員証を発行し、お渡しいたします。
※仮会員証の提示で仮会員証発行箇所のみにおいて、「大人の休日倶楽部パス」「大人の休日倶楽部宿泊プラン」等の購入、および「びゅう国内旅行商品」購入時の5%割引をご利用いただけます。
※仮会員証の有効期限は発行から1カ月となります。 ※仮会員証の再発行はいたしません。
※「大人の休日倶楽部パス」のご購入は、仮会員証1枚につき3回(3枚)のみです。
詳しくは 大人の休日倶楽部 検索
使用しているイラストはイメージです。
JR東日本 盛岡駅

パステル館店長の文具発見

平金商店の文具博士 鎌田店長

50代過ぎてからのペン

ここ約10年の間でボールペンの種類はかなり増え、最近では自分の好みの書き味のものを選べる時代になってきました。例えば、線の太さ、握りやすさ、重さ、インクの濃さなど、一人ひとりの希望に合うようメーカーも進化を続けています。

今でこそ誰もがボールペンを使いますが、ボールペンのひと時代前は、万年筆が中心の時代もありました。万年筆は筆圧をかけずにサラサラと筆記が可能な為、シニアズ世代の中には今でも普段使いされている方が多いのではないでしょうか。一方ボールペンといえば、万年筆に比べると割と力を入れて書くため、『硬くて疲れるペン』というイメージを抱いている方もまだまだ多いように感じられます。

そんな方に今回は、ボールペンは日々進化していることをこの場を借りて是非知って頂きたいと思います。

今回数あるボールペンから私が選んだオススメの一本は、ロングセラー商品の『パイロットコーポレーション レックスグリップ1.6超極太』という商品。お手持ちのボールペンは、0.5や0.7が多いのではないでしょうか。約2倍の太さもある1.6のボールペン。紙を撫でるくらいの力でも文字を書くことができますので、筆圧の弱い方にもオススメ。

少し力を入れると濃くて太いはっきりとした文字を書くことができます。自分や相手に対しても見やすく、文字を大きく書く方にも適した一本です。また、仕事で封筒の宛名書きに使って頂くと、0.7などのボールペンで書いた時と比べて、太さが少し変わるだけで文字のバランスが良く見えます。ノック式なので、キャップ紛失の心配もありません。本体はリサイクル材を使って作られていますが、更にプラスチックゴミの廃棄量を減らす工夫として替え芯80円(税別)も販売しています。

たかがボールペン一本ですが、今回ご紹介した100円(税別)の商品には、使ってみて頂きたい理由がこれくらいあります。最近の多くのボールペンには替え芯がありますので、お気に入りの一本が書けなくなった場合はお店にご相談ください。たくさんのボールペンもご覧いただけますよ。

平金商店パステル館
盛岡市肴町8-18
(肴町アーケード南側)
☎019(652)2881

シニア思いのパソコン教室

習うは愉しい！

今や人生90年時代、「生き生き過ごすためにもパソコンを覚えたほうがいいかな?」、「パソコンの操作を学んでみたいが、なかなかきっかけがつかめない」と感じている方も多いのでは?

そんなシニア世代の悩みに応え、親切・丁寧に教えているのが盛岡市高松にある「パソコン教室 はなまるハート」です。マウスの使い方や文章の入力、写真の取り込み、インターネットの使い方など、初心者でもわかりやすいように教えてくれるのは、根気強い指導で定評のある講師歴6年目の飛澤慶祐さん。「パソコンの覚え方は十人十色。同じことを100回聞かれても笑顔でお教えします!」と、頼もしい声。

教室はアットホームな雰囲気で、これまでに320人もの生徒がパソコンの知識を習得しています。1回50分レッスン、1日最大2レッスンまで自由に予約を入れて通えるので、忙しくてなかなか予定を立てられないという人にもぴったり(当日予約やキャンセルも可能)。また、花見や紅葉見物などのイベントも設けているので、生徒さん同士交流する楽しみも広がっています。

「教室といってもかっちりしすぎず、プライベートなことも気軽に話せるようなスペースです。機械音痴でも大丈夫。パソコンが好きになってもらえるよう、覚えたい気持ちに応えながら笑顔でサポートしていきます」と飛澤さん。皆さんも今からパソコンを覚えて、1日の生活スタイルにパソコン教室を組み込んでみてはいかがでしょう。

パソコン教室 はなまるハート
パソコン修理 出張サポート

【住所】盛岡市高松3丁目4-13
【電話】
教室▶019-601-6839
修理▶019-661-2138
【営業時間】
平日▶9:00〜18:00
土曜▶9:00〜12:00
第2、4土曜日定休
※修理部門は第1、3、5水曜日も定休

講師の飛澤慶祐さん

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法人おせっ会
パンジークラブ&すみれ倶楽部
〒028-0114 花巻市東和町土沢6-20-1
Tel.0198-29-4192
E-mail osekkai_1@yahoo.co.jp
パンジークラブ 検索

大人の遊びの秘密基地 アメリカ雑貨屋サンブリッチ
SUNBRIDGE
雑貨・ミリタリー・ステンシル・ブリキ看板・色々あるよ！
平日11〜20時・土日祝10〜21時
年中無休 紫波郡矢巾町南矢幅7-547 ☎019-697-4466

故人の思い出を大切に
遺品整理
もしものときに備えて
生前整理
一般社団法人
遺品整理士協会認定
地区統括会員在籍
認定優良事業所
華想苑が選ばれる十の理由
一 ご遺族の方に真の思いやりと心からの親切
二 身だしなみや清潔感の徹底
三 故人に敬意を持ち作業する
四 ご家族や地域社会への奉仕の心を忘れない
五 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
六 古物商取得により、リサイクル買取も正規に行えます
七 粉骨・散骨・ペットの供養も請け負います
八 他社様より円でも安くご提供致します
九 請求後の過剰請求等は一切行いません
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をくみ取り作業致します。
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。
華想苑(かそうえん)
0120-51-0358
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い合わせ下さい
華想苑 検索
〒020-0839 岩手県盛岡市津志田南一丁目1-10 MIYUKIビル2F
〒024-0061 岩手県北上市大通り1丁目10-1-601 ハウディ北上

選べる冬の料理プラン
1/6〜2/28は全プラン1,000円引
創作イタリアンバイキング 一泊二食 お一人様 平日(洋室2〜3名様) 13,000円〜(税別)
創作和食膳 一泊二食 お一人様 平日(和室4〜6名様) 15,000円〜(税別)
炉端会席膳 一泊二食 お一人様 平日(和室4〜6名様) 17,500円〜(税別)
日本ハウス・ホテル&リゾート
森の風鶯宿 HOTEL MORI NO KAZE O U S YUKU
ご予約・お問合せ 019-695-3333
森の風鶯宿 検索
森の風鶯宿 ファミリープラン お子様は大人料金の50%OFF 詳しくはお問合わせください
プロが選んだベストセレクション ★★★★★ 5つ星の宿 観光経済新聞社認定
〒020-0574 岩手県岩手郡雫石町鶯宿10-64-1
[各プラン共通]
■お部屋のご利用人数により、料金は変動致します。■休前日は3,000円増しとなります。12/29〜1/5は特別料金となります。■お料理は一例です。季節によって料理は異なる場合がございます。■別途入湯税大人150円を申し受けます。

アメ雑屋サンブリ店長の大人の遊びの秘密基地

カボチャのランタン作り

ハロウィンも日本では毎年、定着したイベントになってきましたね。簡単に作ることができるので小さい子供たちと作ると間違いなく大喜びしてくれるはず！

皆さんは『ジャック・オ・ランタン』を作ったことがありますか。ハロウィンの時によく見るあのカボチャのランタンです。

うちの店では毎年スタッフと一緒に作って店の入り口に飾るのですが、思った以上に作るのが楽しいので、ぜひ一度気軽に挑戦してみてほしいです。

このオバケカボチャは『アトランティック ジャイアント』と言う鑑賞用の品種で日本ではあまり馴染みがありませんが、ここ岩手県では産直や無人販売所などで1000円〜3000円ほどで比較的手に入るので、できるだけ座りが良くて硬いモノを選びましょう。

他に用意するのはパンナイフ・スプーン・黒の油性マジック・ロウソクくらいで大丈夫です。

作り方ですが…マジックで描いた顔をくり抜いて中ワタ(繊維)をスプーンで掻き出せば完成です。超簡単です。

カットしない状態だ1カ月ほど持つので前半は顔だけ描いて飾っておいて月末近くなったら加工するといいと思います。柔らかい果肉部分をできるだけ取り除いてから乾燥させるのが長持ちのコツですよ。

インスタ映えを狙って凝ったデザインにするもよし、お子さんとのコミュニケーションに役立てるもよし…ランタン作り、この時期にかなり楽しいイベントですよ。

余談ですが…このカボチャは食用ではないのですが、種だけはオーブンで焼いて軽く塩をふると美味しいおつまみになります。

果肉は渋い上に水っぽく皮が硬いので、レンジに入れると爆発しますのでご注意ください。

スタッフと作りました

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
ユニオン盛岡・北上・西根・渋民・岩手・沼宮内・宮古・磯鶏・山田
ユニオン ザ・プライム8盛岡南
ユニオン ザ・プライム二戸
【宮城県】ユニオン ザ・プライム太子堂 【合計13店舗】
株式会社宮崎商店 ☎019-613-7707(代表)・株式会社飛鳥商事 ☎019-601-5575(代表)

気づけば笑顔。
そんな時間が
ここにはあります。

美味しいだけじゃない 秋刀魚は栄養がいっぱい

昨年とは全くの別物の秋刀魚。今年は大型で脂がタップリ乗り、身もふっくらで最高の味わいです。そんな秋刀魚は、美味しいだけでなく、健康に良い栄養でいっぱいです。改めて、秋刀魚の栄養を見てみたいと思います。

秋刀魚1尾で、こんなに栄養が摂れる

表は、秋刀魚1尾（100g）で、60歳以上の女性が一日に必要な栄養量（推奨量）のどれ位を摂る事ができるかを見たものです。蛋白質や脂質は推奨量の半分も摂取できます。また、骨形成に必要なビタミンDは3倍、赤血球の合成を助けるビタミンB12は8倍です。ビタミンAやD、Eは脂溶性ビタミンのため、脂が乗った秋刀魚は脂溶性ビタミンの吸収も良いです。

秋刀魚など青魚に多いEPA・DHA

すっかりお馴染みとなったEPA（エイコサペンエン酸）、DHA（ドコサヘキサエン酸）は、秋刀魚などの青魚に多く含まれる脂肪酸です。これらの脂肪酸には、血栓症の予防、中性脂肪の低下作用、抗アレルギー作用、脳神経の発育や機能維持作用などがある事が分かっています。更に、近年、EPA・DHAにはアルツハイマー病の予防効果が期待できる事を、さいたま医療センターの植木彰教授が発表し話題となっています。

抗酸化食品と一緒に

良い事づくめのEPA・DHAですが酸化しやすいと言う弱点があります。その為、大根おろしの他に、抗酸化作用のある南瓜や人参、ブロッコリーなどの緑黄色野菜のおかずも一緒に摂るのがお薦めです。また、EPA・DHAを余すところ無く摂るには、生で食べる〝刺身〟がベストです。焼いたり、揚げたりするとEPA・DHAが2～5割流れ出てしまうからです。但し、秋刀魚を刺身にする時はアニサキスが心配ですので、一旦冷凍（アニサキスが死滅する）してからにしましょう。また煮物にする時は薄味にし煮汁も食べる様にすると、ロスを減らす事ができます。季節の秋刀魚、上手に取り入れ健康維持に役立てましょう。

秋刀魚1尾100gで、一日の推奨量（60歳以上女性）に対し、下記割合を摂取できる。

栄養素名	エネルギー	タンパク質	脂質	ビタミンD
割合	18%	50%	45%	289%
栄養素名	ビタミンE	ビタミンB2	ビタミンB6	ビタミンB12
割合	13%	29%	34%	804%

管理栄養士 菊池洋子

かあちゃんに頼らず自炊！おやじ応援企画！

おやじごはん

【29食目／ナスのはちみつ田楽 チーズ乗せ】

料理監修 遊食屋FUJI 藤原さん

揚げずにレンジでヘルシーに

レンジで簡単、絶妙な味わいの田楽です。

〈作り方〉

1 みそとはちみつを鍋に入れ、水100ccを加えて火にかける。

2 ①が煮立つまでの間に、ナスのヘタを取り、縦半分に切り、切った面には斜め交差に切り込みを入れておく。盛り付けたときに安定感を出すため皮側を少しそぎ落とし、その皮の部分も細切りして水につけておく。

3 ナスの切った面にサラダ油を塗り、皿に並べてラップをかけてレンジで3分加熱する（700wの場合）。取り出したら、ナスから出た水分を捨てる。

4 加熱したナスに、さらにチーズをのせ、今度はラップをせずに再びレンジで40秒加熱する。

5 仕上げにはちみつ田楽をかけて、白ごまをふりかけ、②で細切りして水につけておいたナスの皮を、レンジで1分半加熱してから上に添えれば完成。（あれば大葉をトッピングしても◎）

〈ひと言アドバイス〉

「レンジで加熱する時は必ず先にナスを加熱してから、チーズは後からのせて加熱を。一度にのせて加熱すると、ナスにうまく火が通りません。素材はナス以外に他の野菜や肉を用いてもおいしくいただけます」

取材協力 遊食屋FUJI

材料（約3人分）

ナス（3個）、はちみつ（60g）、みそ（60g）、ピザ用とろけるチーズ（80g）、水（100cc）、白ごま（適量）、サラダ油（適量）
※油はオリーブオイルでもごま油でもOK

野菜嫌いでも漬物なら「うめぇ～！」

おいしい漬物を気軽に手作り

滝沢市の産直「たきざわキッチン」や「停車場」に、毎週おいしい「漬物」を作り届けている名須川千鶴子さん（67）。

鰊と大根の麹漬けで優秀賞を受賞したこともあるという千鶴子さんですが、結婚当初から約40年間変わらず作り続けてきたという漬物は、とにかく激旨！

「よく漬物を作っていた母の味を思い出しながら作っています」と話す千鶴子さん。漬物上手な〝おふくろの味〟を受け継いだ千鶴子さんの自慢の漬物は、いつも完売してしまうほどの人気なのだとか。

千鶴子さんに自宅で簡単にできる漬物を紹介いただきましたので、みなさんもぜひお試しを。

●白菜の松前漬け

白菜をザク切りにし、人参も細く切り、とろとろの松前昆布と唐辛子少々をすべてボールに入れて混ぜる（お好みで芽生姜やにんにくなどのスパイスも）。冷蔵庫で1日半置いて完成

●大根の漬物

大根（きゅうりでも可）をいちょう切りにし、ビニール袋に塩昆布と一緒に入れ、揉み込んで半日～1日置いて完成

〈ポイント&コツ〉

・ぬか漬けには、刻んだニンニクや粉末ダシを入れると美味。

・漬物に粉末昆布やダシを使用すると味に深みが出るのでおすすめ。

・買うと割高な漬物も自分で作れば家計に優しく。

「最初は、市販の簡単漬物酢などを使ってみるのもOKです。手作り漬物（特に浅漬け）は悪くなりやすいので早く食べること。漬物は、自分が好きな食材と好きな味付けでオリジナルを作れるのが楽しいので、ぜひ挑戦してみてください」。

名須川千鶴子さん

konkatsu Ainas
「わかちあう幸せを」
50・60代のための婚活サポート
TEL:019-601-8105
〒020-0122 盛岡市みたけ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　ブログも更新中！

補聴器を家電感覚で考えたら痛い目にあいます。
補聴器購入はリスクがいっぱい？
（主催：ローコスト補聴器研究会）
❶通い続けた結果総額なんと60万円以上…この男性がハマった「罠」とは？
❷不安リスクを防ぐ方法はあるのか？
❸講師はIBC岩手放送運営のマイベストプロ岩手でおなじみの補聴器専門家。
貴重な時間と大切な年金をムダにしない為にも知識（無料小冊子）を付けませんか？
はじめての方の勉強会!!
毎月、松園・青山の活動センターにて無料で学べる勉強会を開催。（日程は電話とHPで確認）
【お約束】当日、個人情報の収集は行いません。
お問い合わせ先▶電話：019-661-3381
補聴器1番館内に事務所　緑が丘3-10-7

孫の写真、ペットの写真。
スマホ・携帯電話の写真を本にしませんか。
写真を選ぶだけ！操作はスタッフが行います！
ジイジ・バァバの写真帳
6ページ 1,500円（税別）
Micro Iwate 9:00～18:00（日・祝日除く）
詳しくは マイクロ岩手 検索 tel.019-643-8481
住所：盛岡市みたけ3-11-1 城北小学校口交差点角

終活中　遺品整理中　掃除中
に出てきた使っていない物
出張査定いたします！
出張料・査定料 完全無料
昔のオモチャ　古いオーディオやカメラ
自宅で眠っていた物が高く売れるかも
出張買取専門店 トータルサポート
今すぐ電話！ 050-5309-2818（小田島）
盛岡市津志田27-14-3
営業時間／9:00～19:00（定休日／火曜日）
土日祝も営業しております
古物商認可番号：第211030001032号 遺品整理協会認定番号：IS09088

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ほしい。
▶跡継ぎがいない場合、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。
担当 菊池
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 終活カウンセラー
エンディング・プラン盛岡
相談日/ 月～金曜日 9時から18時　休業日/土・日、祭日
さらに詳しくは エンディング・プラン盛岡 検索
盛岡市前九年1丁目7-31 TEL019-613-5335

TOMATOMA とつか
旬りんご
夏の太陽を浴び、大きく育った「旬りんご」。深い香りとやさしい甘さが口中に広がります。旬の選り抜きりんご、ぜひご贈答にもおつかいください。
さわやかな甘み広がる 早生フジ・きたろう ミックス 二、六〇〇円～（税別）
甘い果汁溢れる 早生フジ 二、六〇〇円～（税別）
※入荷状況によりご用意できる品種・価格が変わる場合がございます。
TOMATOMA とつか 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 とつか 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

さくら美容形成クリニック　田﨑院長に聞いた

疲れたお肌のハリを取り戻す

院長　田﨑　治子

季節はすっかりと秋ですが、今年の夏は特に日差しが強く暑かった事もあり、疲れたお肌のハリを戻したいと思われている方も多いかと思います。

そのお悩みにお勧めなのは、コラーゲンピールと呼ばれるピーリングです。33%のトリクロロ酢酸で皮膚にマイルドに働くように過酸化水素を配合したものになります。こまかい毛穴の汚れを取ることで、表皮細胞のサイクルの活性化をはかり、角層バリアを通過して、真皮内でコラーゲンを作るように促します。これにより、皮膚をうるおいやハリのある肌にしていき、ニキビも早く治ります。

1~2週間ごとに5回ほどの施術で効果が持続して、すべすべの美肌が戻ります。

疲れた肌は回復も大変

また、ハリだけでなくお顔のたるみが気になる方には、超音波ハイフレーザーの中でも進化した最先端のユーティムスがお勧めです。

顔痩せには、BNLS顔専用脂肪溶解注射も人気です。お悩みに応じて、色々なご提案ができますのでこまかいお悩みでも、一度お気軽にご相談ください。

さくら美容形成リニック
0120(777)392
盛岡市盛岡駅前通13-8
鳴海ビル2F

うるツヤ肌を実感できるコラーゲンピール

岩手医科大学 医療

いわて医療通信【光老化】

恐るべし肌老化の四大原因①光老化2

今回は、紫外線について述べたいと思います。太陽の光には、目に見える光(可視光線)と、目に見えない赤外線と紫外線があります。紫外線は、その中で最も波長の短い光の事を指します。この紫外線は波長によって、主にUVA、UVB、UVCという3種に分けることができます。UVAは最も波長の長いもの、UVCは最も波長の短いもの、UVBはその中間です。UVCは大気層(オゾン層)で地球が覆われているため、そこに吸収され通常地表には到達しません。UVAは太陽から届く紫外線の約9割を占め、物質を透過しやすく、雲などの影響を受けにくい光で光老化の主な原因となります。具体的には、皮膚の表皮の下の真皮にあるコラーゲン線維や弾性線維であるエラスチンを変性させ、シワやたるみなど肌に蓄積的なダメージを与えます。他には肌に存在するメラニン色素を酸化させ、肌を黒くさせる作用もあります。

一方、UVBは大気層で吸収されますが、一部は地表に到達します。太陽から届く紫外線の約1割を占めます。UVBは肌に与える作用が強いため、短時間でも肌が赤くなる日焼け(サンバーン)や数日経ってから肌が黒くなる色素沈着反応(サンタン)を引き起こします。

メラニン色素はメラノサイトという細胞で産生され、表皮を構成している細胞に受け渡されてまわりの皮膚へと広がり、紫外線を吸収して肌を守っています。しかし、強い紫外線を浴びるとメラニン色素が過剰に生成され、しみやソバカスの原因となったり、皮膚細胞のDNAに傷をつけることがあります。皮膚細胞にはDNAの傷を修復する機能が備わっていますが、長年にわたって傷の修復を繰り返すことによってその傷の治し方に間違いが生じる事があります。その間違った部分が癌の発生に関わる遺伝子であった場合、その細胞は増殖して皮膚癌となります。次回、紫外線対策などについて記載します。

岩手医大皮膚科 森志朋

5年後、10年後の自立のために

健康寿命の栄養素

社会の高齢化が進みつつあります。寿命も延び女性は2人に1人、男性は4人に1人が90歳まで生きる時代となりましたので、自立した生活ができる健康寿命を維持していくことが課題だと思います。日本は有数の長寿国ではありますが、反面寝たきり期間はワースト1位という事です。寝たきり期間は、欧米諸国が約6~7年に対し、日本は約9~12年(男女差あり)。寝たきりの原因の主なものは、脳卒中や骨折、心臓病、糖尿病など生活習慣によるものが多いので、生活習慣を見直しすることで予防も可能となります。

日々の生活の中でも寝たきりのリスクを防ぐためには、骨を丈夫にして筋肉を落とさず血管も若く保つことが大事です。筋肉量は若い頃と比べ70歳では30%位減ります。骨も女性は閉経後に脆くなり、血管も動脈硬化が進みやすくなりますので、バランスのとれた食生活、その中で肉・魚・卵・大豆といった蛋白質をしっかり摂る必要があります。蛋白質は体内に入りアミノ酸に分解され、再び筋肉・骨・血管をはじめ様々な臓器をつくる蛋白質となります。参考までに東京都健康長寿医療センター研究所 研究部長「大渕修一」先生も健康長寿の条件として①筋力②食事③認知機能④ソシアルバランス(社会性)をあげています。

また、老化の目安として背が縮んではいないか、これは骨と骨との間の軟骨部分の蛋白質の減少もあるようです。歩行のスピードが遅くなっていると感じたら筋力の衰えも出ているかもしれません。筋力は何歳からでも作られますので、蛋白質の多い食事と筋肉への負荷をかけ鍛えることも必要です。とは言っても年と共に食が細くなったり、消化力の低下、病気などで思うように食べれない場合もあります。そんな時は医薬品のアミノ酸製剤が不足分を補うのにはもってこいです。液体なので吸収も良く消化済の栄養素といえます。これから寒さに向かいますが、雪が降る前に歩いて健脚づくり、室内でストレッチなどで5年後、10年後の自立した自分のための貯えをしていきましょう。

宮手薬店 宮手和枝

動物のあれこれについて山手先生がご紹介

ヤギ・ヒツジの飼育

最近、ヤギやヒツジを飼いたいと相談を受けることがよくあります。おとなしくて雑草を食べてくれ、役に立つ動物というイメージがあるからでしょうか。

ヤギやヒツジは牛の仲間、偶蹄類で反芻動物、牛と同様に胃袋が4つあります。ヤギやヒツジは食べたものを一番大きな最初の胃で、発酵・分解して微生物を培養、反芻し、もう一度別の栄養素に作り替えています。この大きな発酵タンクのおかげで、栄養価の低い草も良質の栄養素に変えることができ、そのほかいろいろなものがエサとして利用できるのです。

しかし、原料になる草など食物のバランスがよくなければ異常発酵したり、病気になることもあります。マメ科の草や穀物ばかりを与えてはいけません。もちろん紙を食べさせてもいけません。紙は消化しにくい繊維でできており、ほとんど栄養にならず、しかも紙にはヤギに有害なものも使われているからです。

またヒツジは春に毛刈りが必要です。そのまま放置すると皮膚が蒸れて湿疹になってしまいます。

安易に飼い始めず、その習性や食性を考え、自分に合っているか見極めて責任を持って飼いましょう。

「山手先生の動物のこと」より

腸から美人に
•体力回復に •腸活に •ダイエットに
大高酵素　植物発酵エキス
クオリ酵華
900ml 8,640円(税込)　50ml 864円(税込)
有限会社 宮手薬店　TEL.019-622-2623
盛岡市本町通1-17-26

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~
みたけ Studio LEHUA ~スタジオ・レファ~
活動場所 盛岡市みたけ6-17-7
TEL.080-1663-2928

総合 各種検査・美容室 治療・手術・入院 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
年中無休
盛岡市西松園4丁目20-2　019-661-0500
メールアドレス mvc@movie.ocn.ne.jp

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

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!

※イメージです
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
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/

知ってる？シニアの穴場スポット きっさ音

喫茶と音楽で垣根を越えて

中津川の上の橋近く、ナチュラルな緑色の外観に、「きっさ音（おと）」と書かれた小さな看板を掲げる喫茶店があります。店内にはカウンターとテーブル席が合わせて10席。こぢんまりとしていて、ちょうどいい心地よさを感じるほっこりした空間です。カウンターには本棚が据えられており、エッセイや文庫本などが陳列。店の一角には支援学校などのハンドメイド作品を展示・販売するコーナー、奥にはアップライトのピアノも置かれています。

店内にはピアノが置かれ、いずれは定期的に演奏会も行っていきたいとのこと

まるでおとぎ話に出てくるようなかわいらしい店の外観

店のオーナーは菊地美咲さんと妹の陽子さんの姉妹。取材に伺ったこの日は、姉の美咲さんが応対してくだ さいました。美咲さんは神奈川県の大学で音楽療法を学んでいた頃に、喫茶店でアルバイトを経験。もともと「40～50歳位になったら喫茶店を開きたい」と思っていたそうですが、知人から、「そのうちじゃなく、やりたいと思った時にやったほうがいい」と背中を押され一念発起したのだそう。

「音楽療法を勉強してきたので、自分で店を持つとしても絶対に音楽は続けようと思っていました」と話す美咲さん。今は店を切り盛りしながら、店内にあるピアノを使用して年数回コンサートも行われています。

大学生のときに基本のケーキ作りはマスターしたとのことで、おいしい珈琲に合わせて自家製の「日替わりケーキ」を毎日3～4種類ほど用意。「おひるごはん（数量限定）」にはキーマカレーとオムレツサンドも提供しています。これからの季節は「ホットりんごジュース」もおすすめの一品。

店に込めたのは、「喫茶を楽しみながら自分の時間をゆったり過ごしてもらいたい。そして、音楽を通して障がいがある方もない方も気軽に交流できる場にしたい」という思い。癒しの時間が流れる空間に心落ち着く、とっておきの場所です。

盛岡市本町通1-7-36
☎019（658）9666

古き浪漫と歩く もりおか

文・写真　高橋政彦

超メジャー怪談の物証が、なぜ盛岡に。

大泉寺の「お菊の皿」

盛岡に、超有名な怪談「番町皿屋敷」に登場する「お菊の皿」が実在することをご存知だろうか。しかも4枚もである。

「皿屋敷」は類話の多い怪談だが、もっとも有名なもののあらすじはこうだ。火付盗賊改・青山播磨守主膳の屋敷にお奉公していた菊という下女が、主膳の大切にしていた10枚の皿のうち1枚を割ってしまう。主膳は1枚の皿の代わりにと、お菊の中指を切り落として監禁する。お菊は部屋を抜け出して裏の古井戸に身を投げて死ぬ。すると夜な夜な「一つ、二つ、三つ」と皿を数える女の声が井戸の底から聞こえるようになる。ほどもなく生まれた主膳と奥方の子には右の中指が無かった。その後、なおも屋敷内で皿数えの声が続くのに困り、了誉上人に鎮魂の読経を依頼。ある夜、またしても皿を数える声が「八つ、九つ」と聞こえて来たので、上人は「十」と付け加える。するとお菊の亡霊は「あらうれしや」と言って消え失せたという。

なぜ、そのお菊の皿が盛岡に4枚も残されているのだろうか。お菊を責めたてた青山主膳は、後に浪人となり、やがて南部家に仕えたのだという。その二代目が盛岡に移って来た折、菩提寺としたのが盛岡市本町にある大泉寺。その際、奉納されたものを大泉寺は寺宝として今なお守っているというのである。

大泉寺は金属的な音色を響かせる「おかんの墓」でも知られる

このお宝、公開されるのは8月16日のみとのことだが、じつは私（筆者）、20年ほど前に、この「お菊の皿」を実際に目にしたことがある。お盆の公開日ではなかったのだが、地元テレビ局のレポーターとして取材で訪ねたことで、ラッキーなことに特別に見せてもらうことができたのである。

その皿は平たい皿ではなく、深い皿であった。皿というより小鉢という感じ。しかも緑や黄色で鮮やかに着色されていた。平らで白い皿をイメージしていた私は大いに驚いた。肉じゃがやグラタンに良さげな奇抜な深皿なのである。

私は妄想した。そうか、お菊さんはこの派手で美しい皿につい見惚れてしまったに違いない。そうしているうちに過って手を滑らせてしまったのだ。その時点でもうこの皿には魔力めいたものが憑いていたのかもしれない。

伝承の真実に答えはない。そこにロマンがあれば、明確な答えなどいらないのである。興味ある方はぜひ来年の8月16日、盛岡市本町の大泉寺を訪ねて自身の目で確かめていただきたい。

もりおかいにしえ散歩 ⑲

山王・新庄界隈（後編）

案内役　真山 重博

前編で「1687年には南部30代行信公によって山王社が建てられ…」と記しましたが、この年、71歳になる父君の29代重信公が老いてなお現役として務めていたため、実は行信公は45歳になってもまだ「若様」でした。つまり、山王社は若君の発願で建立されたのです。十二軒茶屋や御谷屋敷などが普請されたのは1698年ですから、こちらは家督を継いだ行信公が殿様として新庄に建設したもの。その屋敷が「新城では？」と幕府からあらぬ疑いをかけられたというところまでが前回のお話。

時が経ち1790年頃。33代利視公の頃、山王社や十二軒茶屋の下には、釜石尾崎神社の分社が勧請されたという記録があります。そのことを裏付けるかのように、1965年頃までこの辺りには「尾崎前」という町名が残っていました。坂道を下った①はかつて山王美術館があったところ。坂を下りずに北の小道を進むと住吉神社②の本殿裏手に出ます。尾崎神社といい住吉神社といい、この殿様は海や水の守りに熱心だったようで、大坂（現・大阪）の廻船問屋から寄進された8基の石灯籠には「海上安全」と刻まれています。

住吉神社境内を左手に眺め路地の突き当りを右折していくと右手に見えるのは藤原養蜂場③。その左側には八雲神社の御堂④がひっそり佇んでいます。幕末期、開明派で英邁な若君として将来を嘱望されていた39代利義（としよし）公は、父の利済（としただ）公と反りが合わず、わずか26歳で隠居を強いられ江戸下屋敷に軟禁状態になった悲劇の殿様ですが、維新後に盛岡に戻り「楽堂」と号して能楽に没頭し趣味人として晩年を過ごしました。その住まいが盛岡天満宮⑤の東隣にあったため、依頼を受け八雲神社の扁額に揮毫しています。八雲神社からさらに北へ進み、右手に寄り道すると小さな鳥居が目に入ります。盛岡三十三観音、三十一番目の札所新庄観世音堂⑥です。山王・新庄界隈は、散歩好きにはたまらない空間が広がっています。

《いわぎん》フリーローン　お申込みカンタン&スピード回答！
クイック-α（アルファ）
私たちの頼もしい味方ね♪
ご旅行や冠婚葬祭に。お子さん・お孫さんのお祝いごとに。
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カ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

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

中国故言の叡智 ㊸

―超俗詩人の死生観― 陶淵明(承前)

文芸評論家 吉見正信

佞臣俗吏に満ちた官途を去り、故郷南山の麓に居をかまえた淵明は、「廬を結んで人境に在り、／而も車馬の喧しき無し。／君に問う何ぞ能く爾ると、／心遠ければ地自ずから偏なり。／菊を採る　東籬の下／悠然として南山を見る。／…略…」「飲酒　其五」詩。

都から山里の郷里に帰農した静かな日々、晴耕雨読まさしく、朝早く畑仕事に汗して居に帰り、縁に坐し好物の酒をあおり、東籬(垣根)越しに幼きから見馴れた懐かしき南山を望み、すっかり口にする言葉も忘れた酔い心地にひたる風流人であった。

そんな彼は庭に柳の木を五本植え、子育てにも「子を責む」と言う詩もあるように腕白怠惰と愚痴る詩などを書いたりする父親だった。かといって別に子の自由を束縛干渉などはしない自由詩人の親であった。

そうした人となりからも、村人・農民たちからは敬幕され、五柳先生と呼ばれ村の長者として親しまれていた。

後の世の世間並みな人物観からは、酒びたりの隠遁者と評された一面もあり、奇人とも目されたが、それも自由酒脱な超俗さというものであろう。

例えば、自由詩人の彼だけに、自分の死を弔う《挽歌詩》なるものまで作っている。挽歌とは必ず三連詩をもってする詩法だが、その点だけはやはりその定則は守っている。

自分では勝手に「挽歌」としているものの、あえて詩と扱う場合は、「挽歌に擬える」詩法による作だけに、本人のみか、まだ死者でない人物を死者のごとく悲しみ悼む詩扱いは、酒脱な淵明のユーモアとしかみとめられない。

その淵明の作では、田園生活での酒を飲み、自然や農民に囲まれて親しみ、その愉悦を満喫した自分の死というものを、その作品では、「…親戚　或いは悲しみを余し／、他人亦た已に歌う。／　死に去っては何の道う所ぞ、／体を託して山河に同じうせん。」と結んでいる。親戚は悲しみをいくらか残しても、他人は鼻歌など歌いながら帰るぐらいで、死んでしまえばどうでもいいことだ。どうせ死骸の私は山の土となってしまうのだから―。(つづく)

物語のあるリノベーション その②「松田屋菓子舗」

明治橋から大慈寺町・鉈屋町界隈へと向かう旧奥州街道の玄関口に佇む創業1888年の「松田屋菓子舗」。もともとは住宅兼工場として使われていましたが、店舗専用に改修を望んできた店主の30年来の願いをフォーライフが叶えました。

「形を崩さず活かし、気持ちが解きほぐされる場所になるよう配慮した」と話すフォーライフ亀屋哲夫代表。以前、陳列棚が並んでいた玄関は、間口の広い土間にして喫茶ができるよう水場も設けお茶席にも対応可能な造りに。中ほどのスペースは、神棚と趣ある天井を残しながら新たに4つの天窓と横長の窓を設け、町家のネックとされる暗さを改善。台所だったところは工場に。2階には座敷とキッチン、シャワールームを新たに設け、作業を快適に。

「お陰様で、以前より幅広い年齢層のお客様が訪れています」と店主の松田さん。「フォーライフさんに頼んで良かったです」と奥様もご満悦。

古民家復活を得意とするフォーライフならではの経験豊富な技が活かされた菓子舗の改修。「通り土間」を活かし、まち歩きを楽しむ人たちが立ち寄りやすい形に生まれ変わりました。

■フォーライフ
盛岡市菜園2丁目2-23
☎019(651)2656

4つの天窓を新たに設け、採光もたっぷり明るく

施工により町家をみごとに復活させ、昨年、「盛岡市都市景観賞2017」を受賞

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
参加費:無料
対象:概ね65歳以上の盛岡市民(申し込み不要)
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)
①11月21日㊌13時半～15時半 都南公民館1階小ホール
②11月13日㊋10時～12時 西部公民館 大会議室
③11月20日㊋13時半～15時半 川徳8階イベントホール
※上記以外の会場でも教室を開催します。詳細については、お問合せください。

<生きがい推進係>

■家族介護者リフレッシュ宿泊交流会
対象:要介護1以上又は認知症高齢者、重度の身体障害を持つ方を自宅で介護している家族
日時:11月21日㊌14時～22日㊍11時半(1泊2日)
会場:ホテル紫苑(繋字湯の館)
内容:ラフター(笑い)ヨガや在宅介護に関する講話、参加者同士の交流会
参加費:無料
定員:25名
申込:☎651-1000(盛岡市社会福祉協議会)

■家族介護者リフレッシュ交流会
対象:要介護1以上又は認知症高齢者、重度の身体障害を持つ方を在宅で介護している家族
参加費:無料
①11月13日㊋10時～12時 築川老人福祉センター(川目10)
内容:肩こり・腰痛の予防と対策、アロマセラピー、交流会
申込:☎613-6161(五月園地域包括支援センター)
②11月22日㊍10時半～13時 みたけ老人福祉センター(みたけ三)
内容:腰痛を起こさない介護技術について昼食を兼ねながらの交流会
申込:☎648-8834(みたけ地域包括支援センター)
③11月27日㊋10時～12時 桜城老人福祉センター(大通三)
内容:肩こり・腰痛体操教室、交流会
申込:☎606-3361(盛岡駅西口地域包括支援センター)

■盛岡市老人の意見発表会
日時:11月14日㊌
会場:盛岡市民文化ホール大ホール(盛岡駅西通二)
内容:高齢者が生きがいや特技、若者に伝えたいこと、日常の暮らしの中で感じたことなど、豊富な人生経験で培った思いを発表する、老人の意見発表大会を開催します。
参加費:無料
問合せ:☎603-8003(長寿社会課生きがい推進係)

各種イベント

"うつわ"ドラマチック展 世界の陶芸家たちが極めた"うつわ"の美
内容:世界各地でつくられ、やきもののシンボルともいえる存在の"うつわ"。本展では国内外の陶芸家たちの"うつわ"約150点を展示。"うつわ"が映し出す美の競演をお楽しみください。
日時:11月14日㊌～12月20日㊍9時半～18時(入館は17時半まで)※12月15日㊏は入館19時半まで
会場:岩手県立美術館
入場料:前売 一般800円(1,000円) 高校生・学生500円(600円) 小・中学生300円(400円) ※( )内は当日料金
休館日:月曜日
問合せ:☎019-658-1711(岩手県立美術館)
★3組様にペアチケットをプレゼント!

盛岡市民文化ホール開館20周年記念「スペシャル・ガラ・コンサート」
内容:さまざまな芸術分野で活動する市民の方々と仙台フィルハーモニー管弦楽団の共演で、開館20周年を祝う特別プログラムをお届けする。
日時:11月11日㊐開場13時半 開演14時半
会場:盛岡市民文化ホール 大ホール
料金:全席自由 一般3,000円 U-25チケット(3～25歳)1,500円(当日各500円増)※3歳以下入場不可
問合せ:☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

レガール・ポジティフ ミニコンサート
内容:盛岡市民文化ホールにある小型オルガン(レガールとポジティフ)を盛岡市先人記念館へ移動して演奏会を開催。
日時:11月3日㊏開演14時
会場:盛岡市先人記念館 地下ホール
料金:全席自由・入場無料(入館料も無料です)
問合せ:☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

盛岡市先人記念館第60回企画展「明治150年と盛岡」
内容:平成30年に明治維新から150年を迎えることにあわせ、幕末の混乱を経て明治維新後に新しい時代を迎えた盛岡と人物について資料をとおしてご紹介します。
日時:～12月2日㊐9時～17時(入館は16時半まで)
会場:盛岡市先人記念館 2階総合展示室 企画展示コーナー
入場料:一般300円 高校生200円 小・中学生100円 ※団体割引あり
休館日:毎週月曜日(祝休日の際は翌平日)、毎週最終火曜日※11月3日㊏・㊗無料開館
問合せ:☎019-659-3338(盛岡市先人記念館)

イル・デーヴ コンサート
内容:総重量500kg。日本オペラ界の代表格4名&スペシャルなピアニストによる、話題の"太メン"ボーカル・グループの北東北初開催となるコンサート。
日時:11月27日㊋開場18時半 開演19時
会場:さくらホール 中ホール
料金:前売3,000円 当日3,500円
問合せ:☎0197-64-0008(実行委員会・高橋)、☎0197-61-3300(さくらホール)

フラサークル ミノアカ 60歳からのハワイアン・フラ 無料体験会
内容:"ミノアカ"とはハワイ語で笑顔を意味します。ゆったりとした癒しの音楽に合わせて身体を動かし、心からの笑顔を身につけましょう。
日時:11月7日㊌、11月21日㊌(21日の2回目は男性のみ) 両日1回目 13時半～ 2回目 14時半～
会場:盛岡市内丸6-12
料金:無料
問合せ:☎080-1663-1918(柴田)

2018ワン・ワールド・フェスタinいわて
内容:誰でも参加できる国際交流イベントです。みんなで国際交流を楽しみましょう。
日時:12月8日㊏10時～16時
会場:いわて県民情報交流センター4F・5F
問合せ:☎019-654-8900(岩手県国際交流協会)

〔文芸作品〕読者のコーナー

〔俳句〕

秋風が　ウェーブさせる　稔りの穂
花巻市　佐々木みち子

せみひとつ　庭に落つ朝　孫帰る
奥州市　神田由美子

〔川柳〕

意地わるい　嫁に分けぬと　姉の遺言
北上市　小菅哲郎

老弱は　予定こなせず　横たわり
盛岡市　小泉トキミ

読者プレゼント

サッポロビール株式会社より

サッポロチューハイ99.99クリアグレープフルーツ

大好評の「99.99シリーズ」から人気のグレープフルーツ味が発売。純度99.99%の高純度ウォッカを使用した透明感のあるクリアな味わい。ドライならではの甘くないキレのある味わいをお楽しみください。350mℓ缶24缶入り1ケースを1名様にプレゼント。

遊食屋FUJIより

盛岡 藤原のタレ

藤原養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。

シニアズ編集部より

加茂川酒造　生酛かく七 八起

復活させた生酛造りの日本酒を、地元・山形の「さわのはな米」を使用して仕込みました。爛酒にしても美味です。720ml詰1本をプレゼント。

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。11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

サークル紹介

軽体操サークル
内容:リズム運動、ストレッチを取り入れた体操
日時:毎週水曜日10時～11時半
場所:松園地区公民館
費用:月3,000円
連絡:019-662-5574(及川)

滝沢英会話サークル
内容:外国人の先生からネイティブな英語を学ぶ
日時:毎週火曜日 初級19時～21時 中級20時～21時
場所:ビッグルーフ滝沢(第2・4火曜日は滝沢市市民福祉センター)
費用:チケット制4枚3,000円
連絡:090-4638-1439(藤野)

都南婦人フォークダンス
内容:仲間と楽しくフォークダンスを踊る
日時:毎週火曜日10時～12時
場所:見前地区公民館
費用:年間7,000円
連絡:019-638-0229(吉田)

EARTHヨガ
内容:ヨガを通して心の健康を高める
日時:毎回水曜日11時～11時45分
場所:ビッグルーフ滝沢 アクティブルーム
費用:月3,000円
連絡:019-656-7811(ビッグルーフ滝沢)

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
HPのフォームからも応募できます。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。

clean area NO SMOKING
「あったらいいな」が実現しました
完全禁煙エリア
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
公楽 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
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　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

完成した独創的な名物

花巻温泉株式会社 調理部 グランパティシエ 伊藤 政樹さん(61)

1957年花巻市生まれ。幼少期より卵料理が得意で、食の道へ進みたいと思い始める。昭和63年に現職へ。趣味は家庭菜園と産直巡り。あんぱんは工房近くの「カフェ・ド・蔵」にて販売と飲食ができる。営業時間は8時～17時（季節により変動）

社長のアイデアを元にヒット商品を開発

岩手県を代表する温泉として知られる花巻温泉に、名物の「花巻温泉あんぱん」が登場して5カ月。温泉饅頭を意識したたっぷりのあんこを、モチモチした薄皮のパン生地で包んだ独創性が話題となり、販売からわずかで売り切れ必至の人気商品に。

そんなヒット作を生み出したのが、同社調理部でパティシエを務める伊藤政樹さん。「実はアイデアマンの安藤社長から、温泉饅頭をパンにアレンジできないかと言われたのが最初なんです」と、誕生秘話を明かしてくれました。

弾力のある県産小麦を使用し、滑らかな舌ざわりのあんこを「これでもか」というほど詰め込んだ見た目は、インパクトも絶大。

「形や焼き方、生地と餡の配分量などを決めるのに時間がかかった」と語る伊藤さんですが、試行錯誤の末に形状や配分が決定すると、すぐに社長も納得の品を焼き上げたそうです。

その後新聞やテレビでも紹介され一日千個を売り上げる大ヒット。季節限定の栗あんぱんや大学芋あんぱんも好調で、誕生からわずか半年弱で花巻温泉の名物にまで成長しました。

小さい頃から料理が好きで、将来は料理に関わる仕事をしたいと考えていた伊藤さん。地元花巻で生まれ育ち、高校卒業と同時にあんぱん発祥の銀座木村屋総本店に就職。「これが後のあんぱんを完成させたことに繋がる大きな経験になった」と伊藤さん。

皇室の方々も喜ばれたオリジナルパンも完成

数年後に地元へ戻り、パン洋菓子店で10年間勤めた頃、縁があって花巻温泉へ。宿泊施設も温泉旅館からホテルへとトレンドが変化しようとした昭和末期。結婚式の引き菓子や朝食などで、洋菓子やパンのニーズが高まってきた時期でした。「ホテルのレストランの片隅で、オーブンとミキサーだけで洋菓子部門を立ち上げた」と当時の苦労を振り返る伊藤さん。今ではグループ施設の洋菓子などを一手に手がける、なくてはならない重要部署に。

そんな伊藤さんに忘れられない出来事があったのが2年前。岩手国体で皇室の方々が宿泊された際、伊藤さんが焼いたクルミレーズンパンが、好評いただいたとか。「菓子職人として素直に喜びたいこと」と胸を張ります。

現在は洋菓子工房近くのカフェのみでの提供ですが、来春には工房をリノベーションして、店舗販売も予定しているそうです。

「まだまだ私たちも頑張れるし、頑張らなくちゃ。次の世代のためにもね」と笑う伊藤さんの笑顔が頼もしく見えました。

独特な型に入れて焼き上げる花巻温泉あんぱん

次作は抹茶クリームとリンゴを使用したあんぱんを予定している

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
あんしん介護 認知症保険
認知症専用介護保険
※平成29年版インシュアランス生命保険統計号（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

お試しや初回限定に要注意

1回だけのつもりが!?

「ネットで健康食品が初回500円で購入できるという広告を見て申し込み、商品を受け取った。1回だけのつもりだったが、再び同じ商品が届き、今度は6000円の請求書が入っていた。事業者に電話したら4回購入が条件の定期購入だと言われた。画面下のほうにそのような説明があったらしいが、申し込みの際は気づかなかった」（60歳男性）

以前も注意喚起しましたが、このように、定期購入が条件であることを消費者が認識せずに「お試し」「1回だけ」のつもりで注文し、トラブルになった相談がその後も多発しています。

通信販売を利用する際は、①定期購入が条件となっていないかなど契約内容をしっかり確認すること ②解約・返品できるかどうかなど条件を確認すること ③事業者に電話をしてもつながらず解約の申請期間を過ぎてしまったというケースもみられるので、事業者に連絡をした証拠として電話・FAX・メールなどの記録は残しておくことが大事です。

トラブルが生じた場合は、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）

HOUSEDO盛岡中央店
不動産
リフォーム
住宅
のことなら
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

仕出し 美藤
旬の食材をふんだんに使った美藤のお弁当で秋の味覚をお楽しみくださいませ。
盛岡市全域周辺市町村5名様より配達します。
季節の六角弁当(秋) 1,296円(税込)
美藤の"おせち"ご予約受付中
盛岡市上田3-7-26 ☎019-653-1421
WEBで検索　美藤 お弁当　検索

55th anniversary
佳松園
心に残るおもてなしの宿
お料理・サービスはそのままに、
佳松園1泊2食とホテル1泊朝食付の
宿泊がセットになった、大変お得なペア宿泊券。
佳松園とホテルをのんびり2泊、
また別々の日にご宿泊も可能です。
大切な方への贈り物などにもご利用ください。
500セット限定販売!
特別宿泊券 1セット48,000円(諸税込)
セット内容　佳松園 ペア宿泊券1枚 1泊2食付 ＋ ホテル3館 ペア宿泊券1枚 1泊朝食付
販売期間 2018年11月25日(日)まで
※限定販売ですので、お早めにお求めいただきますことをお勧めいたします。
内容
◇佳松園　食事／夕食:お部屋にて佳松園会席膳　朝食:お食事処にて和食膳
客室／標準客室タイプ(和室12畳＋踏込4.5畳) ※全室禁煙
◇ホテル3館　ホテル千秋閣・ホテル花巻・ホテル紅葉館からお選びください。
食事／朝食バイキング　客室／標準客室タイプ(和室10畳)
ご利用期間
2018年12月1日(土)～2019年4月19日(金)
※除外日/全館…12/8、12/15、12/22、12/23、12/27～1/3、1/12、1/13、2/9、2/10 ※施設点検等で予告なく休館する場合がございます。
佳松園創業55周年記念特別宿泊券
花巻温泉 国際興業グループ SINCE 1927
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
公式ホームページからもご予約できます。
〒025-0304 岩手県花巻市湯本1-125
花巻温泉　検索