

2018.12月号 無料配布
【月刊183号】次号/12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/齊藤晋

大人のための情報紙 シニアズ
Seniors

シニアズホームページ http://seniorsnet.jp 検索はこのワード シニアズ 検索

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



内閣府認定公益社団法人日本調理師会会長
加藤 綱男さん(82)

奥様
洋子さん(79)

料理人は作家と同じだ

いしどりや懐食「新亀家」代表取締役を経営するかわら、2018年6月に日本調理師会会長に就任。宮廷料理に携わり1959(昭和34)年に表彰されて以来、現代の名工(2000年)、黄綬褒章(2002年)、旭日双光章(2013年)、日本食親善大使(2017年)など数々の表彰歴を持つ。お見合いで知り合った奥様とは誕生日が同じで、ともに「運命を感じた」と結婚。現在も仲睦まじく毎日を送っている

「自分の料理人としてのベースは、やっぱり親父の料理。特に親父の煮物は絶品で、今の自分にも真似できないほどだった」と、加藤さんは目を閉じながら回想します。父が元氣なうちに、お習いごとやおばあちゃんに、お話を聞かせることがあった。今や押しも押されぬ超一流の料理人の加藤さんですが、最高の味付けはやはり「愛情」だと言います。本気で愛情を注いだ料理は、食べる人にその思いが伝わり、出来上がりに違いが出てくるのだとか。さらに料理はストーリーだと言います。加藤さんは、料理人として器に描いた絵(料理)をさまざまな物語として提供する作家であると考えています。「料理人は情報を発信する立場にあるのだから、食材や技術、料理の歴史など多くのことを勉強をしなければダメ。だからそんな背景に裏付けられた物語が見え隠れする、そんな料理を提示し続けたい」と、料理人としての自分を元氣に戒めています。そんな加藤さんの元氣の秘訣はとにかく「思いやりが伝わるように毎日真剣勝負だもの」と、そう語るやさしい目をした加藤さんの目が、一際やさしくなっていた瞬間でした。今は若くして亡くなった息子さんを出すことにもありますが、娘の二人のお孫さんも料理人として成長。「下の孫と一緒に店を切り盛りしているんだよ。上の子も大阪からいずれ戻ってくるんじゃないかな」と目を細める加藤さん。今からその日を心待ちにしているのかも知れません。

アヒルと呼ばれた東京での下働き時代
さて、皆さん。岩手には昭和の半ばから今なお宮廷料理に携わり、現代の名工や黄綬褒章、旭日双光章まで受賞した名料理人がいることをご存知ですか。知る人ぞ知る加藤綱男さんがいしどりや「新亀家」の店主であり、現在の日本調理師会会長というポストに就く全国でも有数の日本料理人として名を馳せています。花巻温泉の松雲閣で料理長を務めた加藤さんの父が昭和8年に新亀家を始め、その一人息子だった加藤さん。特に料理人の道を勧め

られたわけではなかったが、漠然と「料理人になろうか」と考え出したのは中学生の頃でした。中学を終えた加藤さんはすぐに働こうとしたのですが、「高校だけは出ておけ」と先生に言われ進学することに。仕方なく進学した加藤さんですが、進路を心に決めていたため、勉強などせずテニスと遊びに明け暮れる毎日だったそうです。「親父の身体が弱くてね、1日も早く一人前になりたかった」と、高校卒業の4日後には盛岡の清水多賀へ修行に行き、3年の修行を終えると、多賀の社長から東京での修行を勧められ上京。「東京の修業先では名前

なんて呼ばれない。一段下がった水場で魚を処理するから、アヒルと呼ばれてたな」。当時は現天皇陛下が結婚したときなので、あやかり婚が多くて1日に32組もの結婚式があったそうです。とにかく忙殺される毎日でしたが、持ち前の根性で乗り切ったと豪快に笑い飛ばしました。

「毎日を楽しむ気持ちが常に元氣でいる秘訣」
ようやくアヒルと呼ばれる側から、呼ぶ側になった頃に、地元で水害が起こり呼び戻されてしまいます。そこで修業先の会長から最後に宮内庁で働くよう指示をされたことで、宮廷との縁が生れたいと思いついた加藤さん。今でもことあるごとに「お声が掛かることか多い」のだそうです。

「自分の料理人としてのベースは、やっぱり親父の料理。特に親父の煮物は絶品で、今の自分にも真似できないほどだった」と、加藤さんは目を閉じながら回想します。父が元氣なうちに、お習いごとやおばあちゃんに、お話を聞かせることがあった。今や押しも押されぬ超一流の料理人の加藤さんですが、最高の味付けはやはり「愛情」だと言います。本気で愛情を注いだ料理は、食べる人にその思いが伝わり、出来上がりに違いが出てくるのだとか。さらに料理はストーリーだと言います。加藤さんは、料理人として器に描いた絵(料理)をさまざまな物語として提供する作家であると考えています。「料理人は情報を発信する立場にあるのだから、食材や技術、料理の歴史など多くのことを勉強をしなければダメ。だからそんな背景に裏付けられた物語が見え隠れする、そんな料理を提示し続けたい」と、料理人としての自分を元氣に戒めています。そんな加藤さんの元氣の秘訣はとにかく「思いやりが伝わるように毎日真剣勝負だもの」と、そう語るやさしい目をした加藤さんの目が、一際やさしくなっていた瞬間でした。今は若くして亡くなった息子さんを出すことにもありますが、娘の二人のお孫さんも料理人として成長。「下の孫と一緒に店を切り盛りしているんだよ。上の子も大阪からいずれ戻ってくるんじゃないかな」と目を細める加藤さん。今からその日を心待ちにしているのかも知れません。



庖丁儀四條真流儀式庖丁の師範としても活動する加藤さん。「料理は根が深いから、ただ料理だけ作れば良いということではない」と、人がやらないことに果敢に挑戦する姿勢が、今のポジションを築いた理由なのかも知れない

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。
MS北東北株式会社 019-623-2400

大森ふじおのシニアナビ
パス活用の旅を!
JR東日本盛岡駅2階にはシニアズも

水中ウォーキングで健康づくり!!
ゆびあす
盛岡市余熱利用健康増進センター
プールシニア無料日(毎月第2・4金曜日)
シニア割引(全日)→490円

NISSAN
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
NOTE 助手席スライドアップシート
NOTE 助手席回転シート
1,631,880円~
盛岡日産モーター

# 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



来、盛岡劇場を目前にしたこの場所に店を構えて感じたことは、お客さんのありがたみ。自分で店をやってみて初めて実感しました」と稲田さん。

さまざまなが行き交うこの場所には、シニア世代の姿も。人生の先輩方に、いろいろな話を伺えるのは嬉しいことです。先日、

昭和の頃に初めて飲んだミルクティーの感動が忘れられないものの、あの時と同じ味との再会はまだ果たせていない」という話をお聞きしました。おそらくこの先も再会することはないと思えます。

なぜなら、その方は心で味わっていたのですから……。カウンター越しにそうやってゆとりと会話を交わしながら、おいしくと温もりを感じる時間を共有する人も多いはず。

店で提供する豆の種類はストリートが8種、ブレンドが2種類。「すっきり〜濃いめ」で表示されているので、好みが変わらなくても選びやすいのもうれしいところ。ミルクもオリジナルで調合し、ケーキやパンなども手作りにこだわり提供しています。ホッとたくて珈琲を飲む人に、それぞれに合ったブレイクタイムを与えてくれるお店です。

盛岡市南大通1丁目1217101  
☎019(656)7766

昭和の古き良き時代にタイムスリップしたかのようなどこか懐かしさを感じる空間。カウンターの向こうにはワイシャツにネクタイ姿をした店主がハンドドリップで一杯一杯丁寧に珈琲を入れる光景……。ここは、盛岡劇場向いにある「いなだ珈琲舎」。25歳の頃から広島島の喫茶店で珈琲の修行を重ねてきた稲田耕基さんが、念願を叶え4年前から始めたお店です。

もともと紫波町出身の稲田さんは、東日本大震災の後、実家の父親の身を案じて帰郷。その後はレス・トランジウムを学んでいたそうですが、「やっぱりやりたいのは珈琲」という自分の思いに気が付き一念発起して起業しました。

昭和の喫茶店を感じさせる店を提供するのは、最新・最善の「味」を目指す

昭和の喫茶店を感じさせる店を提供するのは、最新・最善の「味」を目指す

昭和の喫茶店を感じさせる店を提供するのは、最新・最善の「味」を目指す

# 和食二筋！美味追究

こだわりの詰め込んだ最高の仕出しを

熟練の料理人が、地元岩手の食材や各地の食材を使い真心込めた上質な味わいを提供している、仕出しの老舗「美藤」。

一つ一つ丁寧に手作りでお膳・お弁当・皿盛りなどさまざまな料理を作り上げる厨房で、まとめ役を担っているのは、この道42年の和食職人であり調理長の大森



調理長の大森さんはふく調理師免許を取得しているため、絶品ぶく料理も得意

光一郎さん(60)です。

盛岡市出身の大森さんは料理の道をめざし高校卒業後は大阪の調理学校へ。その後、京都や東京、地元岩手のほか数々で積んできた豊富な経験を活かし「美藤」へ入社。以来、美藤の味を作り続けてきて15年。味も見た目もよく、時間がたっても、冷めても、なおおいしく、安心安全にこだわった料理を届けている大森さん。「おいしかったよ」との声が聞けるとさらに嬉しいと言われるための努力を惜しみません。

食べた人が小さな感動を覚えるような、遊び心を取

味わいの数々。四季折々、目にも舌にも十分に満足させてくれる美味を届け

## 美藤

屋号に描くのは岩手富士。岩手山を眺むる富士見町に店を構えて創業80年



昭和の喫茶店を感じさせる店を提供するのは、最新・最善の「味」を目指す

## 知ってる？ シニアの穴場スポット いなだ珈琲舎 レトロな空間で至高の味を

昭和の喫茶店を感じさせる店を提供するのは、最新・最善の「味」を目指す

## 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  
ユニオン盛岡・北上・西根・浜民・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。

# 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！**

**過積載低圧物件 日当たり良好**

所在地▶花巻市湯本第19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

**南向物件で好立地**

所在地▶花巻市北湯口第18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坪以上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  
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/

盛岡芸能余話⑥

文斎藤五郎

「盛岡の忠臣蔵」 寺坂吉右衛門異聞



12月ともなると昭和時代の、見もの聞きもののイベなら「頃は元禄15年、月こそ替われ師走半ばの14日、ここは本所松坂町、吉良の屋敷の門前でドンドン、ドンドン、ドンドン、一打ち二打ち三流れ、折しも響く山鹿流の陳太鼓……」と私でも講談、浪曲調で一度お伺いできるくらいのご存じ忠臣蔵のクライマックス討ち入りの場面です。

12月になると、映画やテレビやお芝居で「忠臣蔵がでてきます。それは赤穂浪士の47人が、12月14日に亡君浅野内匠頭の仇討ちに、吉良上野介の屋敷に討ち入りしたこの日に因んで幕府の命により全員切腹す

この生れで、仇討ちの後、家族に会いに来てここで亡くなった」とあり、八幡平市西根の出身ということだ。阿弥陀堂というのは、鉾屋町寺の下の千手院さんの山岸にある墓地で、自然石に南無阿弥陀仏と刻まれた吉右衛門のお墓があります。

忠臣蔵銘々伝一番のスター吉右衛門の墓所なら、12月の全国的な義士祭りに便乗できる観光資源でもあります。

たになりませんが、実はただ一人生き残った者がいました。それが寺坂吉右衛門です。というのは、寺坂吉右衛門は討ち入りの後、四十七士の頭領大石内蔵助の密命で一党から抜けて、討ち入りの真実を語る生き証人として六十余州、諸国の大名に報告して歩き、この南部盛岡で亡くなり、その墓が盛岡にあるというのです。

そのもとは、当地南部盛岡藩の古文書「南部叢書」の中に「阿弥陀堂山岸村にあり、赤穂の義に加わりたる寺坂吉右衛門が墓所この境内にあり、彼は元來

たジャーナリストの達人ともいろいろ話をしたのですが、全員、礼儀正しくて気持ちのいい少年だった事にビックリでした。そしてカメラが回った時の集中力など本当に見習うべきところがたくさんありました。

彼らは最近「キング&プリンス」というユニットを結成して大ブレイクしているのですが、Jr時代の真面目さとプロ意識の高さを考えたら当然の結果なのかもしれません。

ちなみに対戦成績は3戦全勝でした。もしも、ジャニーズの皆さんと共演したかったら「ちやぶ台返し」が近道かも知れませんよ。

大人の遊びの秘密基地



ちやぶ台返し世界大会

「ハカヤロー！」ガシャーン！巨人の星でおなじみ『ちやぶ台返し』の世界大会が毎年6月くらいに矢野町で開催されているのですが、私は軽い気持ちで参加して、すっかり優勝してしまった事があるのです。

副賞の金のちやぶ台を抱え、えたま沢山のカメラに取り囲まれ、地方テレビはもちろん全国ネットの番組でもかなりの勢いで取り上げられました。

そして、気がつくとい私『ちやぶ台返し世界チャンピオン』として地元テレビ番組に何度も出演することになり、ついには全国ネットのテレビ番組でジャニーズJrと対戦する事になりました。

地元商店街の小さな催し物だと気軽に考えていたら、どどんと話が大きくなっていききました。

撮影は、東京・六本木のテレビ朝日の特設スタジオで早朝から夕方遅くまでかかったのですが、なかなかできない経験だったので、リハーサルから本番まで全てが新鮮でした。

撮影は圧倒的に待ち時間の方が長かったので共演し



今や矢野町の名物行事になった「ちやぶ台返し世界大会」



ノリで参加した私は世界チャンピオンになってしまいました

撮影は、東京・六本木のテレビ朝日の特設スタジオで早朝から夕方遅くまでかかったのですが、なかなかできない経験だったので、リハーサルから本番まで全てが新鮮でした。

撮影は圧倒的に待ち時間の方が長かったので共演し

「いわぎん」フリーローン (お申込みカンタン&スピード回答！)

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。お祝いみち自由！

「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

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)

①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「賢」とは？

②不安リスクを防ぐ方法はあるのか？

③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、知識(無料小冊子)を付かせませんか？

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ぶ勉強会を開催。(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

Merry Christmas

クリスマス 資材各種 取り揃えてあります

花材専門店 花のまりちゃん

TEL.019-613-6572 Fax.019-613-6162

LINE@友だち登録でクーポンプレゼント@hanamari ホームページもご覧ください。 プリザートフラワー・ハーバリウム等各種の体験受付中 花のまりちゃん 検索

いわてシニアネット便利《12月の西部公民館パソコン教室》

- Googleアプリで楽しもう! ..... 4日(水)10時～15時
- フードで作る年賀状 ..... 9日(日)10時～15時
- Windows10 基本操作 ..... 13日(木)～14日(金)10時～12時
- パソコン・タブレットお助け相談会 ..... 21日(金)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。

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

株式会社 リードコナン TEL. 019-656-3600

〒020-0051 盛岡市下太田沢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/

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

- 一 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 ご家族や地域社会の奉仕の心を忘れず
- 五 遺品整理士認定協会より
- 六 古物商取得により、リサイクル買取も
- 七 粉骨・散骨・ベ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お返し致します。料金がお手頃の方は、事前に無料見積もりを致します。

0120-51-0358

岩手県盛岡市津志田前一丁目1-10 MIYUKIビル 2F ☎020-0839

岩手県北上市大通り1丁目10-1-601 ハウズビル ☎024-0061

未来をつなぐ 創造力

建設業・重機輸送・重機リース

株式会社 渡辺工業所

〒020-0842 岩手県盛岡市湯沢10-59-1 TEL 019-638-8951 FAX 019-638-8953 Eメール w-kougyou@r5.dion.ne.jp

ES Debut

Photo: ES300h "version L" 車両本体価格 6,980,000円\*

ボディカラーはアイスクリームメタリック(4X8)。デジタルインナーミラー108,000円。マークレザンプレミアムサラウンドサウンドシステム238,680円はメーカーオプションとなり、車両本体価格には含まれておりません。

LEXUS EXPERIENCE AMAZING

THE NEW RC Debut

RC350/RC300h/RC300

Photo: RC300h "version L" 車両本体価格 6,470,000円\*

ボディカラーのライアントレッドコントラストレイヤリング(3T5) 162,000円。フロント235/40R19+リヤ265/35R19タイヤ&アルミホイール42,120円。マークレザンプレミアムサラウンドサウンドシステム238,680円はメーカーオプションとなり、車両本体価格には含まれておりません。

\*価格はすべて消費税込みです。\*価格には保険料、税金(除く消費税)、リサイクル料金、オプション、登録料等の諸費用は含まれておりません。\*マークレザンプレミアムサラウンドサウンドシステムはハーマンインターナショナルインダストリーズ社の商標です。https://lexus.jp

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



かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画!

# おやじごはん

【30食目/カボチャとししとうのそぼろ煮】

## 冬至にはカボチャで簡単一品



煮込み加減が難しいカボチャもレンジで加熱してから使えばラクラク。

**作り方**

- 1 カットカボチャを皿に並べ、水で濡らしたキッチンペーパーで覆ってラップをしてレンジで5分加熱。
- 2 ししとうに竹串で穴を3つ開け、油を塗る。
- 3 レンジで加熱したカボチャをさらにひと口大に切っておく。
- 4 鍋に豚ひき肉と水を入れて火にかけ、さらに麵つゆとカボチャ、みりん、和風だしを素を入れて加熱する。
- 5 仕上げの残り1分でししとうを投入。汁気がなくなるまで加熱したら完成。

切りにくいカボチャも、**カット協力遊食屋F.U.U.** カットしたものをレンジでチンすればこんなに簡単に切れます。アクはしっかりと取っておくことが大事です。ししとうは加熱しすぎると色味が悪くなるので、鮮やかな色を出すために最後の1分で加えてさっと過熱するのがコツです。

**材料(約2人分)**

- カットカボチャまたは冷凍カットカボチャ(5〜6切れ)
- 豚ひき肉(50g)
- ししとう(12本)
- 白ごま(適量)
- 麵つゆ(80cc)
- みりん(100cc)
- 水(200cc)
- 和風だし(素)

**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 盛岡市みちけ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 プロログも更新中!

**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**

活動場所 盛岡市内丸6-12  
TEL.080-1663-2928

**特別公演2019**

劇団 夢の旅

平成31年 2/2(土)~2/27(水)

公演時間(昼の部) 人情劇・舞踊ショー 13:00~15:30  
(夜の部) 舞踊ショー 19:30~20:15

料金 自由席 3,000円(税込)  
入浴付 3,500円(税込) 指定席料金追加 500円  
ご入浴・お食事・観劇料 4,000円(税込)  
日帰りプラン(昼の部のみ) お弁当コースお一人様

ご予約・お問合せ 019-695-3333

サルコペニア肥満は高血圧や糖尿病のリスクを高め、高齢者では要介護や寝たきりの要因にもなるとされています。対策には、低栄養を予防し、運動で筋力の低下を防ぐ事が大切です。今回はサルコペニア肥満を取り上げたいと思います。

サルコペニアとは、ギリシャ語で筋肉の減少を意味します。老化や病気によって、下肢の筋肉や体幹の筋肉が減少すると、歩く速度などの身体の機能も低下する様になります。サルコペニア肥満とは、筋肉の量が減って体の機能が低下した状態に、肥満(体脂肪の増加がプラスしたものです。サルコペニア肥満は早いと40代でも見られますが、70

## 食べて、動いて予防

すくなります(年に1%、10年で10%)。そこに体を動かさない生活が続くと筋肉は更に落ち、動くのが億劫になります。筋肉が減ると余ったエネルギーは脂肪となって溜まり肥満は進行します。この悪循環を断ち切る必要があります。

高齢になると、孤食、咀嚼低下、活動量の低下などで食事が簡単になったり、

この点でも、タンパク食品をしっかりと食べる事が大切です。また、日光で紫外線にあたり、皮膚でもビタミンD3が合成されます。1日15分程度、日に当たります。

**運動後乳製品でエネルギーとタンパク質の補給を**

運動終了後、体内のタンパク合成が盛んになります。このタイミングでタンパク質を含む食品を摂ると効果的な筋肉作りに役立ちます。牛乳・ヨーグルト・チーズは、手軽に摂れるタンパク食品です。何気なく朝に飲んでた乳製品を運動後に廻してみましょ。水分や運動で消費したエネルギーも補給して、疲れた体を癒してくれます。

**管理栄養士 菊池洋子**

**塩麹ぎんぴら**

小野寺恵先生のヘルシー料理

一気に気温が下がって暖房が欠かせない季節になりましたね。今回は、寒くて料理が面倒な時でも手間なくさっと作れ、暖かい部屋で食べるよりいっそう美味しい、ほっこりさつまいものおやつレシピをご紹介します。

**材料**

- さつまいも…… 1個
- 塩麹…… 12g
- オリーブ油…… 大1
- 黒こしょう…… 適宜

水気を切り、皮付きのまま5mm角の棒状に切る。

2 フライパンにオリーブ油を熱し、さつまいもを入れ、うすうすと焼き色がつかまですらとじっくり炒める。

3 塩麹と黒こしょうを加えて味を整える。

黒こしょうがさつまいもの甘さをより引き立てながらもピリッと良いアクセントになっていて癖になる美味しさでした。先生にたくさん頂いたのですが気づけばあつという間に完食。材料も少なく作り方も簡単なので、冬のおやつ定番に決定です。こたつでぬくぬく

取材協力 メグミキッチン  
スタジオ 向中野32523

**2018 風月堂のクリスマスケーキ**

ご予約期間 12/20(木)まで

- ロワイヤル ショコラ 6号 19cm 6,000円(税別)
- スペシャル フレーズ 6号 19cm 6,000円(税別)
- モンブラン ツリー 5号 18cm 4,000円(税別)

風月堂 0120-51-8211

ご予約お問い合わせ 本社 TEL.019-651-8011

購入・受取り店舗

【ベルフ】 牧野林店 山岸店 青山店 仙北店  
まつぞの店 八幡平店 アルコ店 都南店  
【FairePlaisir】 イオン盛岡南店 カワトク店

動物のあれこれについて山手先生がご紹介

# 渡り鳥と鳥インフルエンザ

オオハクチョウやマガモなど、日本で越冬する渡り鳥が今年も飛来してきています。日本で見られる鳥のうち、4分の3が渡り鳥です。国境がなくグローバルに移動する渡り鳥が、高病原性鳥インフルエンザなどの設置や消毒用の消石灰の散布、飲み水は水道水を使用するなどの衛生対策を心がけましょう。

日常生活で過度に心配する必要はありませんが、衰弱または死亡した野鳥には素手で触らない。野鳥の排泄物に触れた後は、手洗いがいをする。靴の裏や車のタイヤに付くと、病原体を他の地域へ運ぶことになるので、踏まないように注意し、顔や口は「山手先生の動物のあれこれ」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・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・祝日休診  
早立幼稚園 松園動物病院 松園第二病院  
盛岡市西松園4丁目20-2  
TEL:019-661-0500



## 恐るべし肌老化の四大原因①光老化③

今回は、光老化を避けるための具体的な紫外線対策について記載します。当然のことですが、紫外線はさまざまな現象を引き起こします。紫外線は、日差しの強い夏に多いという印象があるかもしれませんが、実は、年間を通して降り注いでいます。必要以上の日焼けは有害ですが、10歳までの小児は、将来の癌化の危険度が大人より高いので、特に紫外線対策が有効です。

これらのことを頭に入れてもらい、長袖・長ズボンの着用や帽子や日傘、手袋を使用し、物理的に皮膚に

本格的な冬の到来と共に今年も残すところ約1カ月となりました。日暮れの早さも加わり追われるような気忙しい中でストレスがつたたり厳しくなる寒さに体がついていけず風邪を引きやすくなるものです。衣類の調節で保温力を高めることも大切ですが、これからは身体的な疲労に加えて神経を使う雑多な事も重なり精神的にも疲れやすくなります。それらに対応できる生薬を上げてみたいと思います。昔から高貴な薬ともいわれている「牛黄」と「朝鮮人参(紅参)」これが二つ合わさると更に功を奏します。

【アンフルエンザを含む風邪の熱】牛黄で解熱、紅参で滋養強壯作用  
【喉が痛い、咳が止まらない】牛黄で抗炎症、紅参で咳を鎮めるなどの相乗効果があります。  
また、牛黄は疲れや発熱などの他にも心筋梗塞、脳卒中の後遺症の改善にも役立ちます。

「麝香」という生薬は、香りが薬効の本体です。ムスクの香りで飲むアロマテラピーともいわれ、気を薬にシヨクヨク精神疲労、気持のダウンに効きます。このムスクは香水のベースとしても用いられます。

「羚羊角」という生薬は脳血を増やし、頭がいつぱい、また頭の中で常々巡り、焦り、イライラなど頭脳疲労に効きます。「鹿茸」という生薬は衰える精(エネルギー)を補います。年と共に冷やすすく(特に下半身)なる体に熱を増やし筋肉や骨を強化して、老化する体の基礎をサポートします。

**健康は血液と腸から**  
疲労、病気で体力低下、ダイエット、女性の悩み(生理痛・生理不順・更年期) 冷え症、肌荒れ など  
漢方薬・サプリメントがあなたの元気を応援します。ご相談下さい。  
有限会社 宮手薬店 TEL.019-622-2623  
盛岡市本町通1-17-26

60歳からの生活をサポートする。  
もりんシニアライフローン または、最寄の本支店までご相談ください。  
**シニアプラン**  
詳しくは、「ローンプラザもりん」  
0120-160-656(土曜日営業)  
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)

作用の例として、  
【ほとほと疲れた】牛黄の強心作用と紅参の疲労回復作用  
【お酒を飲む前に】牛黄で肝臓保護、紅参で健胃作用  
【鹿茸】という生薬は衰える精(エネルギー)を補います。年と共に冷やすすく(特に下半身)なる体に熱を増やし筋肉や骨を強化して、老化する体の基礎をサポートします。

SPF 10	SPF 20	SPF 30	SPF 40	SPF 50	SPF 50+
紫外線防止効果がある	紫外線防止効果がある	紫外線防止効果がある	紫外線防止効果がある	紫外線防止効果がある	紫外線防止効果がある
PA+	PA++	PA+++	PA++++	PA++++	PA++++

日本化粧品工業連合会編「紫外線防止用化粧品と紫外線防止効果」より改変

【お酒を飲む前に】牛黄で肝臓保護、紅参で健胃作用  
【鹿茸】という生薬は衰える精(エネルギー)を補います。年と共に冷やすすく(特に下半身)なる体に熱を増やし筋肉や骨を強化して、老化する体の基礎をサポートします。

疲れを取り除き、冷えを改善する生薬を紹介しました。これらは仕事のストレスを軽減したり集中力や認知力を高めるので年齢関係なく受験に備えて学生の方にもおすすめです。

疲れた時や風邪予防、いざという時のためにもあると安心・便利なお薬です。宮手薬店 宮手薬店

**TOMATOMA とつが 苺大満喫!**  
あま〜い、し・あ・わ・せ♡  
みかんジュース 300円(税込)  
苺のフルーツサンド 300円(税込)  
苺ジュース 400円(税込)  
栃木県産とちよび苺 972〜1,296円(税込)  
お買い物の休憩に♪  
※入荷状況により価格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

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 若手県公安委員会 第21117000857号 盛岡酒指 第1165号

クルマと、つぎの楽しみを。 TOYOPET

**ふだんをアゲる Sienta DEBUT!**

**NEW Sienta**  
NEW Sientaで、毎日をもっと安全・安心に!

■Sienta G Cuero (ハイブリッド車)  
車両本体価格 2,532,600円  
残価設定型車 Xプラン5年型なら 月々9,800円

■Sienta FUNBASE G (ガソリン車)  
車両本体価格 1,980,720円

心豊かなカーライフをあなたと共に  
**岩手トヨペット**  
本社/盛岡市上田2丁目19-40  
☎019-651-3211  
https://iwate.toyopet-dealer.jp/  
定休日:毎週月曜日・第一火曜日

江戸の浄瑠璃芸人富本繁太夫が、文政11年から天保7年までの東北巡業を書き留めた道中日記『筆満可勢』をご存知だろうか。「ふでまかせ」と読む。奥州藤原氏の名残りを思わせる藤原衆と、いわゆる偽名を使い、旅の道々で身を置いた当時の町の様子、興業の状況や遊女のこと、往時の物価などが詳細に記されている。

古き浪漫と歩く  
**もりおか**  
文・写真 高橋政彦

# 南部の風俗と暮らしぶり

道中日記『筆満可勢』で読む幕末の盛岡

に興味深い。遊郭のある歓楽街・八幡町の「丸屋」というお茶屋に居を構えながら、南部家の武士たちを相手に、お座敷や興行をしたり、今も紫波町日詰まで出向いてお大尽の元でお座敷をやり、一晩で一両を貰ったことなどが事細かに記されている。

その頃、生活が困窮していた繁太夫は、たまたま知り合った船乗り「芸人」に合ったら盛岡の八幡宮の祭りが稼ぎになると誘われ

ここに長逗留して大いに稼いだ。

ちなみに当時、この鎌ヶ崎の遊女たちは人気があり、盛岡の八幡町や津志田の遊郭にも出張して来ていた。

今も国道4号沿いの「大國神社」には津志田の遊郭の遊女が奉納した額があつて、中には「鎌ヶ崎〇〇」と源氏名が書かれた額もたくさん残っているそうだ。

さて、やがて繁太夫は盛岡の八幡町に戻る。再び居

を構えたのは「丸屋」であり、宮古からのアワビの塩辛を土産にしたと記されている。今では考えられない豪華な土産だ。何しろアワビを塩辛にするという贅沢な発想はない。その時分、ちよつとお盆だったことから『筆満可勢』には往時の盛岡の盃蘭盆風情が書き残されているのも興味深い。早朝から立つ盆市、盛岡ならではの作法で作られる盆棚の様子。家々では赤飯を拵え、御祝儀でも不祝儀でも何かあれば餅をつくということも記録されている。

その他、多くの物の価格や、公文書には絶対に残ることのない遊女たちの名前も出て来る貴重な資料『筆満可勢』。その原本は東北大学附属図書館に所蔵されているが、若手県立博物館でも『筆満可勢』を含む『図書館学研究報告』は読むことが可能である。

今年11月に開催された「花巻・台温泉で美人講座」の様子。豆腐をメインにしたグラタンにできる女性を感じます

美人講座を継続して以前のような温泉街の活気を戻したいと松田代表理事



今も歓楽街の気配を色濃く残す八幡町

## もりおかにしえ散歩 ② 案内役 真山重博



（現在、跡地にはマンションが建っています。）

1884年11月、馬場小路にあった盛岡監獄からの出火により約1600棟が焼失した

ゆるい河内大火で、六日町は壊滅状態となり、これを境に盛岡の目抜き通りの座は

着町へ。「御假屋」があった一帯も払い下げが進み、その一角に「盛岡医会堂」が

建てられました。交差点を清水町方向に渡ってすぐ右

側には煉瓦造りの建物があります（東北総業の看板がかかっています）、ここ

は銀行の支店跡。医会堂があったのはその左隣です。並びには1606年創業の老舗商家「十一屋」があり

ます。建物は今年8月に改装され、おしゃれな日本酒専門店として生まれ変わりました。短い距離ながらも六日町は由緒ある通りだけに、多くの物語が埋もれて

います。

現在の枋内病院は、かつて向かって左へ二軒目の場所で診療していました。

1850年頃の記録によれば、御城下奥州街道沿いで営業していた商人宿の半

てもらえたため、しばらく滞在して稼ぎ続ける。その後、遠野から釜石を經由して繁太夫は宮古に入る。目的は南部随一の遊郭街・宮古鎌ヶ崎だった。もちろん

この『筆満可勢』に記されている盛岡の記述が、古鎌ヶ崎だった。もちろん

豪華な土産だ。何しろアワビを塩辛にするという贅沢な発想はない。その時分、ちよつとお盆だったことから『筆満可勢』には往時の盛岡の盃蘭盆風情が書き残されているのも興味深い。早朝から立つ盆市、盛岡ならではの作法で作られる盆棚の様子。家々では赤飯を拵え、御祝儀でも不祝儀でも何かあれば餅をつくということも記録されている。

その他、多くの物の価格や、公文書には絶対に残ることのない遊女たちの名前も出て来る貴重な資料『筆満可勢』。その原本は東北大学附属図書館に所蔵されているが、若手県立博物館でも『筆満可勢』を含む『図書館学研究報告』は読むことが可能である。

今年11月に開催された「花巻・台温泉で美人講座」の様子。豆腐をメインにしたグラタンにできる女性を感じます

美人講座を継続して以前のような温泉街の活気を戻したいと松田代表理事



## 女性力アップのイベント

料理ミカ、若返りの3つの講座に花巻市内外から25人が参加。豆腐を使ったイタリアンを学んだり、自宅で簡単にできるヨガ教室や頭と心のアンチエイジングと題した講座など、とてもタメになり女子力高まるイベントを開催。当日の参加者にはヘアの日帰り入浴券もプレゼントされ、参加者の方々は、台温泉の魅力も再発見されたようです。

かつて江戸時代には、盛岡藩のお殿様が湯守を立てて保養のために通っていたといわれるこの奥座敷。「ここ台温泉に限らずに、いろんな皆さんに協力していただいて、開催度も上げていきたいです」と松田代表理事は笑顔で語ります。奥ゆかしき温泉街に、いつまでも美しくいられる秘訣がありそうです。



今年のイベントの様子。豆腐をメインにしたグラタンにできる女性を感じます



美人講座を継続して以前のような温泉街の活気を戻したいと松田代表理事

**あれも、これも、買います!!**

眠っているアレやコレをお気軽にお持ち下さい

**査定無料**

金・プラチナ・貴金属

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)

〒920-0822 花巻市東山田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

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

〒928-0114 花巻市東山田町6-20-1 Tel.0198-29-4192 E-mail:osekai\_1@yahoo.co.jp

バンジークラブ & すみれ倶楽部

手の届く価格でぬくもり伝わる木の家

大好きな木の家で **安心&リラクゼーション Neo Nostalgia**

「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下さい。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。

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!

サイエンスホーム 盛岡店 検索

TEL.019-604-6877 担当:加賀谷 080-6052-3602

盛岡市南仙北3丁目4-18

サイエンスホーム 南仙北展示場を体験!

セリア盛岡 ●南仙北店 ●ほっかほっか亭 ●サニー ●サブナット ●メリアル ●レクス盛岡 ●南仙北展示場 ●川久保病院 ●ビッグハウス川久保店 ●日産プリンス岩手 ●盛岡第四高

GOOD DESIGN 2014 2015 2年連続受賞

不可能を可能にした真壁づくりの家

盛岡市東山田二丁目12-15 (株式会社シリウス内)

「桃花源記」 淵明

前述したように、淵明と賢治には多々共通点がある



吉見正信

文芸評論家

淵明と賢治との共通点、相似形を言えば、もっと大きな驚きがある。それは淵明の「桃花源記」と、賢治童話作品の構構がすつかり同じに相似で、もしかしたら賢治は淵明のこの作を知っていて、何らかの影響を受けているのではないかと、思われてしまう。

まず、「桃花源記」から見ても、題名だけで言えば、「別世界の理想郷」といった意味だが、物語をたどってみよう。

物語のあるリノベーションその③「十文字御休處・一盃森」

城下町の面影を残す盛岡市鉦屋町で、たい焼きや食事を提供している「十文字御休處・一盃森」。開店から3年を迎えた建物は、古民家復活を得意とする「有限会社フォーライフ」が物語のあるリノベーションをした町家でした。

落ちてきたように、淵明と賢治には多々共通点がある



落ち着きある風格の昔の建物を活かしながら、基礎・断熱・耐震は改修により万全



店舗や小上がりは以前の間取りをそのままに、昼呑みも楽しめる心地よい場所に！

※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、シルバリーリハビリ体操の体験
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)

レオナルド・ダ・ヴィンチ もう一つの遺産展
内容：ダ・ヴィンチの「レオナルドの手稿」や素描(いづれもファクシミリ版)、再現された模型などを展示し、もう一つの顔に迫ります。
日時：12月1日(金)～2019年1月20日(日)10時～17時
会場：盛岡市民文化ホール 展示ホール
入場料：一般1,000円(1,200円)小・中・高生500円(800円)未就学児無料 ※( )内は当日料金
休館日：毎週月曜日、年末年始(12月29日(金)～1月3日(水)) ※12月24日と1月14日は開館
問合せ：019-621-5100(盛岡市民文化ホール)
★3組様にペアチケットをプレゼント！
「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：～12月20日(金)9時半～18時(入館は17時半まで) ※12月15日(土)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)
挿絵画家 中一弥が描いた銭形平次の挿絵～文藝春秋オール読物 銭形平次捕物控より～
内容：挿絵画家の中一弥は、野村胡堂の「銭形平次捕物控」をはじめ、池波正太郎の「鬼平犯科帳」など、数々の時代小説の挿絵を描きました。今回は、中が昭和16年7月から約2年半にわたり担当した「銭形平次捕物控」の挿絵をご紹介します。
日時：～12月2日(日)9時～16時半
会場：野村胡堂・あらえびす記念館 常設展示室
入場料：一般300円 小・中・高生150円 ※団体割引あり
休館日：毎週月曜日
問合せ：019-676-6896(野村胡堂・あらえびす記念館)
盛岡市民マンドリンクラブ 第35回マンドリンコンサート
内容：盛岡市民マンドリンクラブが贈る演奏会。美空ひばりメドレーや懐かしのイタリア民謡3曲選などを演奏します。
日時：12月16日(日) 開演14時 開場13時半
会場：岩手県民会館 中ホール
入場料：前売 800円 当日1,000円 ※高校生以下無料
問合せ：090-2849-6937(事務局 藤原)

★3組様にペアチケットをプレゼント！
サムライ・ロック・オーケストラ岩手公演
マッスルファンタジー オズの魔法使い
内容：迷い込んだのは「マッスル」ファンタジーの世界。強靱な肉体・生演奏・プロジェクションマッピングでつなぐ勇気と冒険の世界。
日時：12月22日(土) 開演16時半 開場15時45分
会場：盛岡市民文化ホール 大ホール
料金：S席 大人6,500円 小学生4,500円 A席 一律4,500円 ※未就学児童に限り保護者ひざ上1名まで無料
問合せ：03-5738-5438(SRO運営事務局)
バイオリン・ピアノ・チェロ・コントラバス・クラリネット・サクソフォーン・トランペット・ドラム・パーカッション・打楽器・吹奏楽部
内容：盛岡市民文化ホールオーガニストの洪澤久美さんと、サクソフォーン奏者の古館祥枝さん、クラリネット奏者の多田敦子さんが出演するクリスマス・チャリティコンサート。
日時：12月23日(日) 17時～18時 開場16時半
入場料：1,000円 ※要整理券(整理券は盛岡市民文化ホールまたはラザおでなどで配付中)
会場：盛岡市民文化ホール 小ホール
問合せ：019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

その話しを聞いた漁夫の隣人たちは、吾もまたその別天地を探しに出かけたが、誰もそこにたどりつた者はいなかったとの物語。
それに対し、賢治童話は、『注文の多い料理店』以降やはり全てが現実社会に對して、広告文などでは、奇妙な書名でもあって、自分の童話集の説明には「イーハトーブは一つの地名である」とか、「實にこれは著者の心象中に、この様な風景をもつて實在したドリームランドとしての日本若手懸である」としている。(傍点部分は赤色印刷で強調している。)
それを一考すれば、当時としては「ボランの広場」と言える別天地やユートピアなどは考えても、願望しかない、実に空しくはかない架空幻想でしかない世の中である。
そんなことで、今日でも日本語化した「桃花源」という語が存在している。
淵明と賢治は、それぞれ表と裏からの対比で、何を言わんとしているかわからう。

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、シルバリーリハビリ体操の体験
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)
①12月11日(日)10時～12時 西部公民館 大会議室
②12月17日(土)13時半～15時半 川徳7階ロイヤルルーム
③12月19日(日)13時半～15時半 都南公民館 1階小ホール
※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。
■認知症サポーター養成講座
日時：12月11日(日)14時～15時半 済民公民館 大会議室
内容：認知症について理解を深め、認知症の方に対する接し方を学ぶ
参加費：無料
対象：盛岡市民又は盛岡市で働いている方で、過去に受講したことがない方
問合せ：613-8144(長寿社会課地域ケア係)
※過去に同講座を受講したことがある方で受講を希望する方は、オレンジリング、テキストをお持ちください。
＜生きがい推進係＞
■健康づくり! マッサージ等指導教室
内容：介護予防の講話や軽体操の後、個別にマッサージを受けられます。
参加費：無料
持ち物：タオル
対象：概ね60歳以上の盛岡市民(申し込み不要)
①12月4日(日)15時15分～12時15分 愛宕山老人福祉センター(愛宕下) ☎624-2208
②12月7日(金)10時～12時 西青山老人憩いの家(西青山三) ☎646-5403
③12月12日(日)10時～12時 北松園老人福祉センター(北松園四) ☎661-6657
④12月13日(日)13時半～15時半 川目老人福祉センター(東山一) ☎654-2193
⑤12月17日(日)10時～12時 津志田老人福祉センター(津志田西二) ☎637-8221
⑥12月19日(日)13時半～15時半 厨川老人福祉センター(前九年三) ☎647-1982
⑦12月21日(金)10時～12時 太田老人福祉センター(上太田細工) ☎659-2133
問合せ：603-8003(長寿社会課生きがい推進係)

〔俳句〕
青空を 独り占めして 赤とんぼ
盛岡市 天沼雅子
〔川柳〕
老々が 泣くクリスマス お年玉
北上市 小菅哲郎
気まぐれな 天気体調 追いかかず
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。350ml缶24缶入りケースを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。

田屋果樹園より
果物加工品セット(100%りんごジュース・100%西洋梨ジュース・ひだまり干しりんご)
今秋収穫した初しぼりのりんご・西洋梨ジュースと薪ストーブで3日間干した干しりんごを3点セットで3名様にプレゼント。
シニアズ編集部より
エンシェント・克蘭
エンシェント・克蘭とは「古くからの氏族・家族」という意味。トマーティンをキー・モルトにした力強い口あたりのプレッデッド・ウイスキーです。720ml入りを1名様にプレゼント。

応募方法
▶「読者プレゼント」郵便はがきにあなたの郵便番号、住所、氏名、年齢、希望の商品、どこでシニアズを見たか、面白かった記事・広告を記入し下記へ。12月20日消印有効です。商品の発送をもって発表にかえさせていただきます。「文芸作品」俳句・短歌・川柳の三部門の作品を募集しています。各部門3～5編を掲載予定、毎月末締め切りです。郵便はがきに三編以内の作品(部門名を明記)を書き、住所、氏名、性別、年齢を記入し下記へ。▶文芸掲載作品の作者には粗品を進呈します。▶宛先〒020-0024盛岡市菜園2丁目1-9 樹ウインドクロス内シニアズ編集部読者係まで

サークル紹介
粘土サークル
内容：ファインドールなどの作品作り
日時：毎月第1・3水曜日13時半～15時半
場所：盛岡市中央公民館
費用：月2,000円
連絡：019-692-2416(北島)
岩卓クラブ
内容：卓球で生き生き健康生活
日時：毎週金曜日 13時～15時
場所：仁王地区活動センター
費用：月4回 1,500円
連絡：090-4318-8585(坂本)
デコパージュ あじさい
内容：デコパージュの作成
日時：第2・4水曜日10時～12時半(1・8月お休み)
場所：サンライフ盛岡
費用：月2,000円+材料費
連絡：019-631-2975(中川)
サンデーゆるヨガサークル
内容：男女問わずに癒しの健康ヨガ
日時：毎月第2・4日曜日10時～11時
場所：みたけ老人福祉センター
費用：1回500円
連絡：090-1397-1055(赤坂・高橋)

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)

**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

F020-0034 盛岡市盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F

http://sakura-keisei.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

F020-0024 盛岡市菜園2丁目1-9 メール:info@seniorsnet.jp

「この店は道路の拡幅工事などで2回も移転し、神子田町の中で少しずつ北上している」と気さくに話し始めたのは時源滲さん。漫画家、七宝工芸士(日本伝統手工芸)、ウッドバーニング作家、エッセイストと実に多彩な活動で、「美術年鑑」にも掲載されている作家さんです。

生まれも育ちも神子田町。仕事と旅行以外は実家から出たことがない「土着民」と自らを呼称する時源さん。日常は盛岡市神子田町にある日用雑貨店「嶋岡商店」の店員として店を切り盛りしながら、店内の一角を「嶋岡商店ギャラリー」として運営しています。

「店自体は、祖父が経営していたもので、父が継いでそれ以来ずっと商売しているから土地に執着ありません。これも縁ですなあ」。

絵は独学で、幼い頃に父親が画用紙に魚釣り用の魚

の絵を描いてくれたのをきっかけに、「もつと魚が欲しいな、自分でも描けるかな」と挑戦し描いてみたこと。でも幼いからうまく描けず。その時の悔しさが描く事の出会いでした」と時源さん。

まずは絵本や童話を元に文字を覚え、小学校入学前には文字が読めるまでに。その時にはすでに漫画の持つ総合芸術的な魅力に気が付いていたという時源さん。色んな漫画を参考に漫画を描く練習を重ね、画力を身につけてきました。その時の研究や経験が、時源さんが描く、見る人の心の琴線に触れるような銀線七宝の線の流れに活かされています。

人生まさにインスパイレーション

店の配達や接客をし、店を閉めてからが作家としての活動時間と話す時源さん。「いろんなことで頭の中は常にいっぱい。自分の技術不足に腹が立つことも多々あります。描きたいも

のこともたくさんありますが、なにせ描く暇がなくて」。そう苦しいながらも創作・制作意欲は常に前向き。芸術として漫画が認識されていない時代に美術と漫画の両立が可能であるという事を実行してみようと思っただけです。

七宝に着手したのは20歳の頃。町内を歩いていると突然「七宝」という響きが頭に降りてきたそうで、「私に作れということか」と即実行に移す行動力、さすがです。すぐに七宝の教室を探して学び始め、わずか3カ月後には七宝の銀線技術を習得。40歳を過ぎるとここで焼絵を作るウッドバーニングも手掛け、2015年第17回日本伝統手工芸技巧ソサエティ美術展で東京都議会議員賞を、2017年の第19回同美術展ではグランプリの東京都知事賞をみごと受賞。

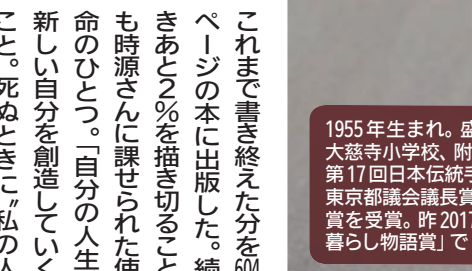
ひよんな事から依頼を受けた「霊界物語 原作:出口 王仁三郎」を現在も制作中。昨年ひと区切りとして

**漫画と芸術の融合**

漫画家・銀線七宝工芸士・ウッドバーニング作家・イラストレーター・エッセイスト

**時源 滲さん(63)**

1955年生まれ。盛岡市出身。神子田町に生まれ、大慈寺小学校、附属中学校、盛岡第二高等学校卒。第17回日本伝統手工芸技巧ソサエティ美術展で東京都議会議員賞、第19回同美術展で東京都知事賞を受賞。昨2017年盛岡ブランド表彰「もりおが暮らし物語賞」で「アートのまちの振興」を受賞



ギャラリーには七宝の最高技術といわれる銀線七宝やウッドバーニングの受賞作を展示。「銀線で人体の有線七宝をやっているのは、どうやら日本では私だけらしくて」と時源さん

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

F020-0033 盛岡市盛岡駅前北通5-32 4F TEL 019(622)7330

**HOUSE DO 盛岡中央店**

不動産  
リフォーム  
住宅

TEL 0120-48-2348

株式会社理創生活

F020-0805 岩手県盛岡市東新庄 1-28-3 国道4号線沿い

「ショッピングモールで、自宅への設置や水の交換が1人で出来るのかなど、実際に管理・取り扱いが出来るか、本当に必要かどうかを契約前によく考えましょう。ウォーターサーバーは本当に必要? ショッピングモールで勧誘

ウォーターサーバーは本当に必要? ショッピングモールで勧誘

ショッピングモールに設置された特設ブースでこうした勧誘が良く見られます。その時は、ウォーターサーバーがよきように思えても、契約金額や解約条件など、契約内容についてよく確認することが大事です。困ったときは、消費者ホットラインへ相談を。消費者ホットライン(電話1880)

「1カ月は無料。その後は500円程度でおいしい水が飲める」と勧誘され、ウォーターサーバーのレンタルと2カ月に1回の水の宅配契約をした。自宅に届いたがやはり管理出来ないと思いついそのうちに電話で解約を申し出たところ1万6千円の高額な解約料を請求された。解約料が発生する説明は聞いていなかったのに...」

(70歳代女性) ショッピング

**美藤 おせち**

特選おせち三段重 30,000円 (税込) 4~5人前

特選おせち一段重 20,000円 (税込) 2~3人前

お届けは12月30日午後、31日

ご来店引取りのお客様は500円引き

無料配達

TEL 019-653-1421

盛岡市上田 3-7-26

**おせち 花巻温泉**

佳松園 三段重 38,000円 (税込) 限定150個

佳松園 特選三段重 58,000円 (税込) 限定30個

花巻温泉ホテルのおせち 25,000円 (税込) 限定200個

花巻温泉の逸品 50円 限定30個

佳松園 ぼろぼろ鳥 4~5人前 6,480円

ひつみ鍋 6,480円

ローストビーフ 4人前 3,780円

TEL 0198-37-2111

岩手県花巻市湯本1-125 花巻温泉

配達日(2018年12/31日) 締切日(12/15日)