

2019.2月号 無料配布  
【月刊185号】次号/2月24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

# Senior's

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 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



## 父から学び 人を大切に

昭和41年生まれ。盛岡市出身。慶應義塾大学卒業後、平成元年に損保ジャパン入社。平成4年、岩手日産自動車株式会社(現日産自動車)に営業マンとして入社。平成11年～総務部長、平成15年～代表取締役社長。現在、日産プリンス岩手17店、盛岡日産モーター9店の他、青森県の一部店舗やBMW取扱店も経営。趣味はカラオケ。十八番は米津玄師。「昔の歌は歌わず、常に新しい歌を覚えるのがモットーです」

**地元での営業経験がその後の財産に**

ノート、デイズなどのコンパクトカーや軽自動車からGTRをはじめとするスポーツカー、電気自動車まで、幅広い世代に愛されている日産自動車。岩手県内で日産自動車の販売・整備などを展開する盛岡日産モーターと日産プリンス岩手の代表取締役社長を務めているのが千葉泰さんです。盛岡市出身で、少年時代はさまざまなスポーツに打ち込んだという千葉さん。

小学校では軟式野球、中学校ではバスケットボール部に所属、一方勉強では得意だったのは歴史。戦国時代を学んでから面白さに目覚め、高校3年の駿台模試の歴史では、全国1位になったことも。当時の南海ホークスの大ファンで「仕事人間だった父が、当時本拠地だった大阪球場まで連れて行ってくださったんですが、家族旅行がほとんどなかっただけに、すごく記憶に残っています」と振り返ります。高校卒業後は東京の大学へ進学。ある出来事が、

「人のつながりが販売に結びつく」

7年営業をした後に総務部長を4年務めた。その後平成15年に日産プリンス岩手販売の代表取締役社長に就任。更に平成24年には盛岡日産モーターの代表取締役就任し、自動車ディーラーに就任し、自動車ディーラー

「お前の親父なの。すごいね」と。確かにすごいなと思うようになりました。大学3年の時、「就職は

どうする」と聞かれ、日産自動車に入りたいたと父に相談した千葉さん。「しかし、兄が日産自動車に働いていたので、『一人はダメだ』と一蹴。それで日産を外から見ようと思いい、損保会社に入社しました。」

その3年後、父の会社に入社。「イチ営業マンとして入ったのですが、日給月給だったんですよ。ひどいなと思ったんですけど、他の社員と区別はしない。後継についても候補の一人であって、継げとは言われな

い。結果を出さないとダメだとずっと言われていました。さらに、実家暮らしだったのが、帰ってからも「何売れたか」など毎日仕事の話を「あの時はわからなかったし、ぶつかった言葉が、今になるとわかります。大切なことを話してくれていたのだと感謝していますね」と振り返ります。

眠れないこともあったという営業時代、千葉さんを成長させてくれたのはお客様だったといえます。「最初は車のことはわかりませんでした。そんな自分に、岩手のお客様は本当に優しく、お客様から知識をいただき、それを別のお客様に話すことで勉強をさせていたのだと今は今でも忘れません。」

「当社には役職定年はありませんが、給料を極端に下げることにはしていません。60歳でも65歳でも稼ぐ人は本気に稼ぐし、頭の切れる人はいっぱいいる。勝手に老け込まないで欲しいし、長く働ける会社にしたい。シニアも地域に貢献できる会社になればいいなと思いますね」と今後の意気込みを語ります。

2社の社長を兼務することになります。「営業は岩手日産自動車をしていて、同一地域で同一車種を販売する3社のディーラーを経験しました。会社の文化・社風は3社とも同じようであったく違う。先代社長の重みを感ずることも、各々の会社でさまざまな社員達と出会い、私自身に新しい風を吹かせてくれたことには感謝しています。特に会社の規模としては、そんなに大きくはないですが、平成25年から2年連続で盛岡日産モーターで日産自動車の最高の賞である『社長賞』を獲得できた時は、本当に嬉しかった。なぜ獲れたかという、私は店長だと思えます。全社員と言いたいところだが、全員がベクトルを合わせるのには難しい。だが店長は同じ方向を向いてくれた。最後のほうは私がいうよりも、やろうやろうという感じになってくれた。私の信条は、社員を大切にしたい、社員を好きになりたい、「コミュニケーションをとりたいの3点。受注に紹介が多いのも店長を中心とした社員の間関係がよい証拠。今後も社員を大事にして、お客様に会社の良さ、日産車の良さを伝えていきたい」と話します。

「当社には役職定年はありませんが、給料を極端に下げることにはしていません。60歳でも65歳でも稼ぐ人は本気に稼ぐし、頭の切れる人はいっぱいいる。勝手に老け込まないで欲しいし、長く働ける会社にしたい。シニアも地域に貢献できる会社になればいいなと思いますね」と今後の意気込みを語ります。



大森ふじおのシニアナビ

### シニアアクティビストに

みなさんが一致したのは、現役冒険家の三浦雄一郎さんでした。現在、86歳ですが、この冬に南米大陸最高峰アコンカグア(標高6961m)の登山、スキー滑降を目指してきました。3度のエベレスト世界最高年齢登頂など、数々の偉業を達成、シニアの限界を突破する脅威の動きを、光輝いています。三浦さん、実はお父さんの仕事の関係で、岩手に住んだことがあります。

黒沢尻中学(現黒沢尻北高)で学んでおり、岩手にゆかりの人です。岩手山(同2038m)に登ったかどうかは定かでないですが、盛岡市西下台の1級建築士の柏博之さん(64)は三浦さんのウォッチャー。「80歳過ぎても、未知の世界に人類の挑戦する精神と日頃の鍛錬には敬服です。手を合わせて拝む存在です。真似は危険ですので、それだけのペースでの挑戦ですね」と受け止めています。まだ冬は続きますが、スキー、登山でなくても、岩手山の樹木や雪景色を見に行くなどから始めても。シニアの運動と健康に詳しい栗林徹岩大教授は、「自然の中で光を浴びるだけでも、心身には良いですね。ただし、無理せずにとアドバイス。自分なりのシニアアクティビストを目指しましょう。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 盛岡市大連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

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

**DAYZ ROOX**  
助手席スライドアップシート

定員 4名

スライドアップシート昇降能力 100kg

日産の広い軽ルークス

メーカー希望小売価格(消費税別) **1,705,000円**～

Photo:ハイウェイスター-X G/パッケージ 助手席スライドアップシート(2WD)、ボディアカラーはエアカラー(PM) /ルモンライム 2トーン(#FMV) (特別塗装色)、内装色はエゴニー(G)、オプション装着車。

**DAYZ ROOX**  
助手席回転シート

定員 4名

回転シート耐荷重 100kg

日産の広い軽ルークス

メーカー希望小売価格(消費税別) **1,522,800円**～

Photo:ハイウェイスター-X G/パッケージ 助手席回転シート(2WD)、ボディアカラーはスパークリングレッド(M)(#RMR)、内装色はエゴニー(G)、オプション装着車。

乗降が楽になって外出がもっと楽しくなったね

軽自動車だけど広くて快適だね

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

※リサイクル料金8,520円が別途必要になります。※価格にはタイヤ応急修理キットや標準工具が含まれます。※特別塗装色代は別途申し受けます。※保険料、税金、登録等に伴う諸費用は別途申し受けます。価格はメーカー希望小売価格です。価格は販売会社が独自に決めていますので、それぞれの販売会社にお問い合わせください。※価格にはメーカーオプション代、特別塗装色代、およびディーラーオプション代は含まれておりません。

2月2日(土)、3日(日)など、楽しい外遊びのイベントが盛りだくさんに揃っています。

「第52回いわて雪まつり」の開催でビッググループ滝沢が初の滝沢会場となることで、同時開催のビッグイベントになりま

す。雪まつり会場では、当日参加可能な雪上サッカー大会や雪の滑り台、チャグチャグ馬コやポニーとの触れ合い

ビッググループ滝沢 × シニアズ 冬の大型イベント

滝沢笑福祭、今年も開催

屋内会場の笑福祭では、併設のたぎさわキッチンとともに、節分ということで毎年恒例の大豆まき大会や特製恵方巻販売などの食イベント、人気の謎解きチャレンジ、鬼からの挑戦状や滝沢の妖怪「ちやくぼん」の巨大ふわふわなど子どもたちが遊べるスペースも昨年に引き続き、たくさん続きます。

また、今年「滝沢中央スーパーマーケット」が開通するということで、クスコ東日本が特設のブースを出展し、利用法などのご紹介をします。その他、手作りクッキーを囲んで介護・看護のお仕事相談会や、福祉バンク主催の福祉バザール、盛岡日産モーターによる日産の新車展示会など家族連れで楽しめるイベントに



滝沢笑福祭 2019



シニアの会の事務局長の志田満さん(左)と会長の小野寺融さん(右)

シニアのパワーで岩手を

若者の支援から、自分たちの可能性や楽しみまで

県内の企業や役所、教育機関などの退職者が、各自の知識と人脈を活用して、企業に就業支援や人材雇用に活用しているシニアの会。その会長の小野寺融さんと、事務局長の志田満さんにお話を伺いました。

「もともとシニアの会の集まりで、企業のOBが集まったら何かできることがあるんじゃないかと始まった会です。そこから意味づけを増やしていき、人と人の繋がりの中からできることをやっている」と小野寺さん。取り組みを少しずつ増やし始めました。今メインでやっているのは、

「今メインでやっているのは、自分たちの可能性や楽しみまで」

シニアの会は、他にも自分たちの学びのためのサロン活動を行っており、職種の違いを講師として呼び、話を聞く時間も設けているそうです。「我がが、経験したことのない話を聞けるとやはり面白い、目から鱗なんて場合もあった」と志田さん。

「相統勉強会」では、「相続税はいくらくらいかかる」「相続と生前贈与どちらがいい」「土地の最適な活用方法」といった不動産に関する基礎知識、資産の分け方、遺言の残し方など、実際の事例も交えながら生前の対策から相続発生後の対策まで相続に備えておくべきことを幅広く対応。全回ワンセットで、いろんな角度から相続に関する問題を詳しく解説



「勧誘目的ではなく、相続のトラブルをなくしたいという一心で開催しています」(ニッセイ不動産 阿部賢二さん)

分譲地・土地・建売のニッセイ不動産

相続のトラブルに備えを「相統勉強会」

昨日問題となっている相続トラブルの約8割は不動産の相続。その理由の多くが土地や建物など不動産の遺産分割といわれています。また認知症を患い相続対策が困難になってしまったというケースも少なくありません。相続における不動産の扱いは避けて通ることができませんが、相続問題では遺言書や家族信託などによりできるだけ本人や家族で解決できることが理想です。残された家族間でトラブルが起きないようにするために、相続対策は早めにご相談ください。

しかし、「ごに・誰に相談したらいいのかわからない」「まずどこから手を付けていいかわからない」という人も多いのでは。そんなときの心強い味方がニッセイ不動産の「相続相談の相談窓口」です。

毎月2回行われている「相続勉強会」では、「相続税はいくらくらいかかる」「相続と生前贈与どちらがいい」「土地の最適な活用方法」といった不動産に関する基礎知識、資産の分け方、遺言の残し方など、実際の事例も交えながら生前の対策から相続発生後の対策まで相続に備えておくべきことを幅広く対応。全回ワンセットで、いろんな角度から相続に関する問題を詳しく解説

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

2019.2.1(金)オープン!!

おたから買取専門店 ☎019-613-4393

まねき堂 盛岡店

〒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 古物商 岩手県公安委員会 第21117000857号 盛岡酒指 第1165号

Ainas

大人の婚活 アイナス

お子様のご結婚もご相談ください。

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 プログラム更新中!

お悩み解決します! 相続勉強会

STEP1~5のシリーズです。各STEP10:00~12:00

STEP1 2月10日(日), 21日(木)

STEP2 3月10日(日), 28日(木)

STEP3 4月14日(日), 25日(木)

STEP4 5月12日(日), 23日(木)

STEP5 6月9日(日), 27日(木)

会場 盛岡市北飯岡1丁目1-82

定員 各回6名 費用 各回1,000円 (申込先着順) (全5回一括申込で3,000円)

お申込み・お問合せ FAX. 019-635-0864

ニッセイ不動産 株式会社 日盛ハウジング 盛岡市北飯岡1丁目1-82 TEL.019-613-4181

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  
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)

## 高速道路での『逆走』と『あおり運転』への留意点

昨日、高速道路における車両の逆走が多発しています。逆走は第三者などを巻き込む重大事故につながります。このような高速道路における逆走の7割弱は65歳以上の高齢の方によるものとなっています。

また、あおり運転の問題も注目されています。あおり運転は命の危機に関わるため、遭遇した時は避難するとともに、記録を残し110番通報してください。まだ寒い時期が続きますが、高速道路を安全に快適にご利用ください。

逆走の主な原因としては、インターチェンジやサービスエリアなどの先行方向の間違いや、降りる予定のインターチェンジを通り過ぎてしまった場合が多くを占めています。

インターチェンジやサービスエリアには注意看板や路面標示がありますので、進行方向をよくご確認ください。



前の車との車間距離は十分にとりましょう。  
※道路交通法違反になる場合があります。

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 <http://www.driveplaza.com/>

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!



## 最高! このパソコン教室

生きがいとして!



75年以上書いてきた日記をまとめたと思いパソコンに向かったが、操作でつまづいた。そこで、このパソコン教室で基礎から習いたいと思った。

- ①疑問に対していつでも対応してもらえること
- ②受講料が安いこと
- ③受講日時の申込変更・取り消しが無料で自由できること
- ④自分が持っているパソコンが不調の時はいつでも

パソコン教室 はままるハート パソコン修理 出張サポート

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



点検してもらえなかった。市内五カ所のパソコン教室を訪問して検討した。その結果、今現在も通っているこのパソコン教室が私の要望をすべて満たしていた。通い始めた最初は2~3カ月くらい通えば良いかな、という考えだったが習えば習うほど中身が深く、内容が充実しているため、結果気づけば8年近くが過ぎた。聞けばこのパソコン教室の受講者の平均年齢は72歳とのこと。当然、私自身がそうであるように、レッスン中は同じ質問が何回も繰り返される。それに対して先生は嫌な顔一つせずに丁寧に教えてくださった。先生のお人柄も教室の最大の魅力である。レッスンの合間にある休憩時間にはお茶やお菓子が用意されている場所。他の方との楽しい団らんがありそこから人生を学ぶことが多い。習ったことを私の当初の目的だった日記整理に活かすことができ、おかげさまで予想以上に充実した完成物になりつつある。

今このパソコン教室は私にとってなくてはならない存在になっている。

## 盛岡芸能余話⑧

文斎藤五郎

## こいつア春から縁起がいいわい



2月3日は節分です。鬼は外、福は内、御厄払いしましょう。の豆まきが盛岡では桜山さんと、鉈屋町寺の下の赤鬼と青鬼の縫いぐるみが駆け回る千手院さんが人気です。

百両の大金を手に「ほんに今夜は節分か、こいつア春から縁起がいいわい」と見得を切るのはご存知歌舞伎の「三人吉三」のお嬢吉三ですが、春さき頃の陽気のいい日などに、いいことがあると「こいつア春から縁起がいいわい」は芝居ファンならずとも、昭和時代は日常語になっていた様でしたが、それはともかくここでチャンチャンと鳴物が入ってお芝居は幕となりまして。それで今回はその鳴り物に関連して、昔から盛岡が関東以北一番の芸処と定評の所ららしきことをお話ししたいと思います。

話したいと思います。鳴物、つまり日本の音楽、邦楽についてですが、楽器では三味線、三味線、尺八、打楽器の太鼓、鼓、鉦など。その他にも雅楽の笙、篳篥、管楽器の横笛、尺八、打楽器の太鼓、鼓、鉦など。さて、ここから本題です。六左衛門に作曲させた。それが「秋の色種」である。作詩者は利済の夫人という説もある。

盛岡でも昭和40年代までは「湯合」には「秋の色種」は必ず芸妓衆の総出演で披露されていました。

たものを「秋の色種」は舞台から独立させて、芝居無しで長唄だけのお座敷で鑑賞できる「お座敷長唄」の原点だったということ。そんな訳で料亭などのお座敷で芸妓さん達が演奏したてしようから、南部盛岡は芸処と喧伝されたのも頷けます。

勿論わが岩手として盛岡は伝統芸能、民族芸能、郷土芸能の宝庫の芸処ですが「秋の色種」で言えば、これは南部盛岡のお殿様のお手柄です。

今年、盛岡の年始は、比較的穏やかで過ごしやす日々でした。お世話になった方をはじめ、同級生や恩師に私は近年百枚ほど年賀状を出しています。お正月に年賀状が届くと、何歳になっても「誰からきたのかな」「近況は何か書いてあるのかな」とワクワクして嬉しいものです。

今年、盛岡の年始は、比較的穏やかで過ごしやす日々でした。お世話になった方をはじめ、同級生や恩師に私は近年百枚ほど年賀状を出しています。お正月に年賀状が届くと、何歳になっても「誰からきたのかな」「近況は何か書いてあるのかな」とワクワクして嬉しいものです。

今年、盛岡の年始は、比較的穏やかで過ごしやす日々でした。お世話になった方をはじめ、同級生や恩師に私は近年百枚ほど年賀状を出しています。お正月に年賀状が届くと、何歳になっても「誰からきたのかな」「近況は何か書いてあるのかな」とワクワクして嬉しいものです。

今年、盛岡の年始は、比較的穏やかで過ごしやす日々でした。お世話になった方をはじめ、同級生や恩師に私は近年百枚ほど年賀状を出しています。お正月に年賀状が届くと、何歳になっても「誰からきたのかな」「近況は何か書いてあるのかな」とワクワクして嬉しいものです。

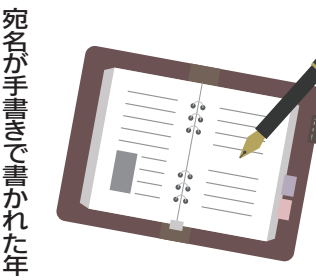
今年、盛岡の年始は、比較的穏やかで過ごしやす日々でした。お世話になった方をはじめ、同級生や恩師に私は近年百枚ほど年賀状を出しています。お正月に年賀状が届くと、何歳になっても「誰からきたのかな」「近況は何か書いてあるのかな」とワクワクして嬉しいものです。

今年、盛岡の年始は、比較的穏やかで過ごしやす日々でした。お世話になった方をはじめ、同級生や恩師に私は近年百枚ほど年賀状を出しています。お正月に年賀状が届くと、何歳になっても「誰からきたのかな」「近況は何か書いてあるのかな」とワクワクして嬉しいものです。

今年、盛岡の年始は、比較的穏やかで過ごしやす日々でした。お世話になった方をはじめ、同級生や恩師に私は近年百枚ほど年賀状を出しています。お正月に年賀状が届くと、何歳になっても「誰からきたのかな」「近況は何か書いてあるのかな」とワクワクして嬉しいものです。

## パステル館店長の文具発見

鎌田店長



今年、盛岡の年始は、比較的穏やかで過ごしやす日々でした。お世話になった方をはじめ、同級生や恩師に私は近年百枚ほど年賀状を出しています。お正月に年賀状が届くと、何歳になっても「誰からきたのかな」「近況は何か書いてあるのかな」とワクワクして嬉しいものです。

今年、盛岡の年始は、比較的穏やかで過ごしやす日々でした。お世話になった方をはじめ、同級生や恩師に私は近年百枚ほど年賀状を出しています。お正月に年賀状が届くと、何歳になっても「誰からきたのかな」「近況は何か書いてあるのかな」とワクワクして嬉しいものです。

今年、盛岡の年始は、比較的穏やかで過ごしやす日々でした。お世話になった方をはじめ、同級生や恩師に私は近年百枚ほど年賀状を出しています。お正月に年賀状が届くと、何歳になっても「誰からきたのかな」「近況は何か書いてあるのかな」とワクワクして嬉しいものです。

今年、盛岡の年始は、比較的穏やかで過ごしやす日々でした。お世話になった方をはじめ、同級生や恩師に私は近年百枚ほど年賀状を出しています。お正月に年賀状が届くと、何歳になっても「誰からきたのかな」「近況は何か書いてあるのかな」とワクワクして嬉しいものです。

## 万年筆のお手入れをしよう

今年、盛岡の年始は、比較的穏やかで過ごしやす日々でした。お世話になった方をはじめ、同級生や恩師に私は近年百枚ほど年賀状を出しています。お正月に年賀状が届くと、何歳になっても「誰からきたのかな」「近況は何か書いてあるのかな」とワクワクして嬉しいものです。

今年、盛岡の年始は、比較的穏やかで過ごしやす日々でした。お世話になった方をはじめ、同級生や恩師に私は近年百枚ほど年賀状を出しています。お正月に年賀状が届くと、何歳になっても「誰からきたのかな」「近況は何か書いてあるのかな」とワクワクして嬉しいものです。

今年、盛岡の年始は、比較的穏やかで過ごしやす日々でした。お世話になった方をはじめ、同級生や恩師に私は近年百枚ほど年賀状を出しています。お正月に年賀状が届くと、何歳になっても「誰からきたのかな」「近況は何か書いてあるのかな」とワクワクして嬉しいものです。

今年、盛岡の年始は、比較的穏やかで過ごしやす日々でした。お世話になった方をはじめ、同級生や恩師に私は近年百枚ほど年賀状を出しています。お正月に年賀状が届くと、何歳になっても「誰からきたのかな」「近況は何か書いてあるのかな」とワクワクして嬉しいものです。

今年、盛岡の年始は、比較的穏やかで過ごしやす日々でした。お世話になった方をはじめ、同級生や恩師に私は近年百枚ほど年賀状を出しています。お正月に年賀状が届くと、何歳になっても「誰からきたのかな」「近況は何か書いてあるのかな」とワクワクして嬉しいものです。



プリウス S E-Four(4WD)  
車両本体価格2,759,400円(税込)  
〈新型プリウス車両本体価格帯〉2,518,560円(税込)~3,478,680円(税込)

クラウン S Four "C"パッケージ (2.5Lハイブリッド 4WD)  
車両本体価格5,373,000円(税込)  
〈クラウン車両本体価格帯〉4,606,200円(税込)~7,187,400円(税込)

The決算 2/9(土) 17日 9:30~18:00  
※2/11(月)は定休日となります。

岩手トヨタ  
本社 / 〒020-0125 岩手県盛岡市上堂4-12-11  
TEL / 019-641-7111  
https://iwate.toyota-dealer.jp/  
お客様相談電話番号 ☎0120-133353  
■営業時間 / AM9:30~PM6:00



かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画!

# おやじごはん

【32食目/鶏チゲ豆腐】



**豚ではなく鶏肉を使った簡単「鶏チゲ豆腐」鍋。またまた寒い季節、キムチ、パワーストーンをあたためましょう。**

**作り方**

- 鍋に水400ccを入れてコンロにかけ、麺つゆ60cc程度(お好み量に調節)を加えて
- 鍋が沸騰して来たら、最後にもやしを入れ、30秒煮て完成。オリーブオイルをまわし、みつば、わかめ、白ごまをトッピングしてもOK。

**ヘルシーでぽっかぽかに!**

豚ではなく鶏肉を使った簡単「鶏チゲ豆腐」鍋。またまた寒い季節、キムチ、パワーストーンをあたためましょう。

**作り方**

- 鍋に水400ccを入れてコンロにかけ、麺つゆ60cc程度(お好み量に調節)を加えて
- 鍋が沸騰して来たら、最後にもやしを入れ、30秒煮て完成。オリーブオイルをまわし、みつば、わかめ、白ごまをトッピングしてもOK。

豚ではなく鶏肉を使った簡単「鶏チゲ豆腐」鍋。またまた寒い季節、キムチ、パワーストーンをあたためましょう。

**作り方**

- 鍋に水400ccを入れてコンロにかけ、麺つゆ60cc程度(お好み量に調節)を加えて
- 鍋が沸騰して来たら、最後にもやしを入れ、30秒煮て完成。オリーブオイルをまわし、みつば、わかめ、白ごまをトッピングしてもOK。

## 材料(約2人分)



しめじ半パック、鶏もも肉(100g)、豆腐半丁200g、もやしひとつかみ、たまご1個、ねぎ(1本)、キムチ適量、麺つゆ(60cc)、ほんだし(適量)、水400cc

※お好みで、わかめ、みつば、わかめ、白ごま

調整しますが、あとからキムチを加えるので、味が濃くならないように、薄めに味付けしておくのがポイントです。もやしは最後に入れて30秒だけ加熱することで、ほどよいシャキシャキの食感が楽しめます。

取材協力 遊食屋F.U.J.I

## 小野寺恵先生のヘルシー料理

### 白玉と大納言ココナッツミルク



小野寺恵先生

白玉粉に豆腐を混ぜて作った白玉はもちもちとしていて、優しい甘さの大納言、ココナッツミルクとのバランスがとても美味しかったです。今回使用している食材が、どれも女性に嬉しい美容効果抜群の食材ということで、私



**材料(約4人分)**

ココナッツミルク缶・・・1缶  
砂糖・・・・・・・・・・100g  
白玉粉・・・・・・・・・・200g  
絹豆腐・・・・・・・・・・1丁  
豆乳・・・・・・・・・・500g  
ココの実・・・・・・・・適宜  
大納言・・・・・・・・適宜  
ミントの葉・・・・・・・・適宜

※白玉粉と絹豆腐は基準であり、メーカーによって若干量が異なる場合があります。

白玉粉に豆腐を混ぜて作った白玉はもちもちとしていて、優しい甘さの大納言、ココナッツミルクとのバランスがとても美味しかったです。今回使用している食材が、どれも女性に嬉しい美容効果抜群の食材ということで、私

**1月2月限定** **トマトマキッチン** **旬のオススメカレー!**

**ほうれん草 たっぷり!**

**ポバカレー 850円(税込)**

**日替わりランチ** (毎日12:00~14:00) サラダ・みそ汁付

この日は **シュリンプカレー** ふうふう780円(税込)~  
**ハーブカレー** 560円(税込)~

住所 ▶ 盛岡市菜園1-10-1 カワトク地下1F  
営業時間 ▶ 10:00~19:00 (LO.18:40)

テイクアウト予約 **019-651-1111**  
電話番号 **019-651-1111** (内線 3943)

「呼吸する木の家で毎日リラックスゼーション」

やっぱり木の家が好き! 呼吸する木の家で毎日リラックスゼーション

GOOD DESIGN 2014 2015 **2年連続受賞**

写真:南仙北展示場

日本の伝統を科学するひきの家 **サイエンスホーム**

住みごころ抜群のモデルハウスを **増税前に〈特別価格〉**でお譲りします!

新旧の技術を標準装備した日本の風土に合うサイエンスホームの木の家。「懐かしいのに新しい」をコンセプトに20代~60代と幅広い層の皆様へ愛される「癒しの家」として北海道から沖縄まで日本全国135店舗で展開しています。

上記プランのモデルハウス **特別価格/限定1棟**

土地+建物 **3,200万円**

盛岡市南仙北3丁目4-18

お電話いただければいつでもご案内いたします。 **お問合せ TEL.019-604-6877** 担当:加賀谷 **080-6052-3602**

（運営会社）株式会社シリウス 〒020-0824 盛岡市東安庭二丁目12-15（営業時間）9:00~18:00（定休日）火・水

おかげ様でシリウスグループは **13年連続岩手県持ち家工No.1**

※リビング通信社「岩手県住宅月報」2018年1月号より

いつものように何げなくやっている調理法が栄養のロスに繋がっている事があります。どの部分から食べ始めるかでも栄養の損得があるようです。今回は白菜を例に紹介したいと思います。

## 中心部から食べ始めると得

寒い冬の鍋に欠かせない白菜。食べる分だけ外側の葉から順に切り取って食べていませんか。実は外側の葉から順に食べるのは白菜の旨味や栄養を損する食べ方なそうです。

# どの部分から食べ始める?

## 野菜の食べ方の損得パート①

ご存知のように、白菜の中心部分は柔らかく甘味もあって美味しいです。これは旨味成分であり、また、運動時の疲労回復を促進するグルタミン酸が多いからです。新鮮な白菜だとグルタミン酸は生の白菜の10倍も含まれています。

今回の材料には、アンチエイジング効果があるというココナッツミルクや、身体をウイルスなどから守ってくれるポリフェノールをワイン以上に含んでいる大さね。

購入後、芯を抜く

購入後、生長を止めるため中心部の生長点を芯をくり抜き、旨味や栄養を逃さないよう、中心部から食べ始めましょう。また、カットされた白菜は、中心部が盛り上がりつつある白菜は、外側の葉の養分が中心部に送られている証。購入の際は、なるべく中心部が平らな物を選びましょう。

管理栄養士 菊池洋子



購入後、生長を止めるため中心部の生長点を芯をくり抜き、旨味や栄養を逃さないよう、中心部から食べ始めましょう。また、カットされた白菜は、中心部が盛り上がりつつある白菜は、外側の葉の養分が中心部に送られている証。購入の際は、なるべく中心部が平らな物を選びましょう。

管理栄養士 菊池洋子

購入後、生長を止めるため中心部の生長点を芯をくり抜き、旨味や栄養を逃さないよう、中心部から食べ始めましょう。また、カットされた白菜は、中心部が盛り上がりつつある白菜は、外側の葉の養分が中心部に送られている証。購入の際は、なるべく中心部が平らな物を選びましょう。

管理栄養士 菊池洋子

購入後、生長を止めるため中心部の生長点を芯をくり抜き、旨味や栄養を逃さないよう、中心部から食べ始めましょう。また、カットされた白菜は、中心部が盛り上がりつつある白菜は、外側の葉の養分が中心部に送られている証。購入の際は、なるべく中心部が平らな物を選びましょう。

管理栄養士 菊池洋子

盛岡市下太田の閑静な住宅街に佇む、趣ある古民家風カフェ「けたる」。現在の店舗は、区画整理のために5年前に移転オープンしたもので、お店としては1990年に創業。以来約30年営まれていきます。

「店を始めた頃は、この太田や本宮のあたりには食事をできる場所があまりなかった。開店を待ち望んでいる方はけっこういらっやいましてね。しかも、こういったクラフトコーナーがある形の喫茶店はあの頃まだめずらしかった。オープン当初からたくさんの方に



### 医療 恐るべし肌老化の四大原因②皮膚の乾燥

いわて医療通信【乾燥肌】

今回は乾燥肌の予防法です。乾燥肌で特に乾燥しやすいのは、もともと皮脂の分泌が少ない脛、膝、ひじ、足の裏などの部位です。顔では頬や目、口のまわりなどが乾燥しやすいです。

### 知ってる? シニアの穴場スポット COFFEE & CRAFT けたる

### クラフトと触れあうカフェ

クラフトコーナーがある形の喫茶店。でも、せっかくなら作品だけ見られるよりもお茶を飲みながらのほうがいいのでは? 素敵な時間を過

と、結婚から10年ほど経った頃、思い切って自宅を改装。クラフトの展示・販売コーナーを備えた喫茶店「けたる」を開店しました。

部屋の湿度が下がりがちすぎたり、ゴム手袋を効果的に利用するなどして、肌を保護するように努めましょう。

前若手医科大学皮膚科森志朋

十二支	人口(万人)	総人口に占める割合(%)	順位
子(ね)	1071	8.5	2
丑(うし)	1087	8.6	1
寅(とら)	1053	8.3	9
卯(うさぎ)	1036	8.2	10
辰(たつ)	1054	8.3	8
巳(み)	1060	8.4	5
午(うま)	1005	8.0	12
未(ひつじ)	1066	8.4	3
申(さる)	1060	8.4	5
酉(とり)	1021	8.1	11
戌(いぬ)	1063	8.4	4
亥(い)	1055	8.4	7

今年も年明けで早1カ月が過ぎました。今年の干支は「亥」。総務省統計局の資料を基に、亥年生まれの人口について調べてみました。

十二支別人口を見ると、亥年は7番目に多く、1055万人で総人口の8.4%を

### シニアズ統計調査 干支にちなんだ面白統計

72歳になる人が多く、206万人もおり、逆に一番新しい亥年である2007年(平成19年)生まれの12歳は、全体で108万人で、1935年(昭和10年)生まれの84歳の106万人ときほど大差がないという結果にも、現代の少子化傾向を物語り、それをわさって、それから逸脱した時に病の裾野が少しずつ広がるのかも知れません。



店名の「けたる」とは、スペイン語の「¿QUE TAL?」(ご機嫌いかがですか?) 女性1人でも利用しやすい心地よさも自慢です

年も変わり、新たな一年間も健康に過ごしたいものです。東洋医学では人の身体も小宇宙とくらえ自然の占めていくそうです。ちなみに一番多い干支は丑年で1087万人。しかし、おもしろい事に十二支すべての干支の人口分布が総人口に占める割合でも、8%以内と平均的な割合であるという調査になっています。

自然のリズムに合わせて一日のリズムがあります。簡単にまとめたと思います。23時頃～体内でホルモンが生成。新陳代謝の時間寝ていることが望ましい。3～4時～血液の流れが低下、血栓がしやすい。心拍数と血圧も低下、肉体的に一番弱い時間帯。年配の方は目覚めやすいが寝ていた方がよいです。

### 自然とのつながり 一日の体内リズムについて

10～12時頃～脳も体も一番働く時。仕事も勉強もはかどります。13～15時～昼食の時間。血液が胃腸に集中し眠気が出ますので、15分ほどお休みすると午後の効率アップ。15～17時～脳も体も動き、味覚・嗅覚も良くなります。17～20時～老廃物が出やすい排泄の時。水分を摂る。20時頃～気持ちがいらいらしやすい。入浴・軽い晩酌でリラックス。21時頃～記憶力が上がる時。復習に適しています。22時頃～利水の時間。水分を再び摂り体をきれいに。多忙な現代人ですが、一日の体内リズムを知り、健康維持に役立てて頂きたいです。



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!**

**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 再生可能エネルギー・不動産部門 〒020-0872 盛岡市八幡町4-18

グッドワンリフォーム Good One Reform 0120-568-140 http://www.sasaki-group.jp/

# 風のうた

イワテ奇談漂流  
文 高橋政彦

## 豪雪西和賀のマタギ文化と信仰に触れる

碧祥寺博物館探訪記

その昔「東北のロビンソン」という小説を読んだ。つづある日本的な信仰形態を今に残す貴重な精神遺産ではないかと思えたからである。私は沢内に碧祥寺博物館を訪ねてみた。ここに

タギの習俗こそが、失われつつある日本的な信仰形態を今に残す貴重な精神遺産ではないかと思えたからである。私は沢内に碧祥寺博物館を訪ねてみた。ここに

寺さんには、地域住民が大切にされて来た信仰媒体や生活用品など、民俗学的価値のある貴重な品々が集まってくるものだ。マタギの里にして豪雪地帯の西和賀地帯に訪ねた第五資料館

最初に訪ねた大きな古民家の建物には、民間信仰に関するものを中心に展示する第一資料館と、生活道具などを展示する第二資料館があった。第一資料館でいきなり「寝小便の神様」なるものに出会った。朽ち果てそうな木像人形である。子供が寝小便をしないよう祈願するものだろうか。こうした独特の信仰媒体が今に伝わる西和賀

懐の深さに私は感激させられた。

古民家の建物を出て、白銀の回廊をサクサクと歩き、第三、第四、第五と敷地内に点在する資料館を巡る。第四資料館が私の第一目的、マタギにまつわる品々を展示するマタギ収蔵庫であった。沢内マタギたちが狩猟のために使った道具や

装着具のほか、しとめた獲物を処理加工する道具も展示されている。山の神のご神体、狩りに携行するオコゼといったマタギたちの信仰用具もある。これらに私は息を止め、ひとときわ熱い視線を送った。神の領域である山に入り、動植物の命を頂くため、「又、鬼になる」ということからマタギは

鬼と呼ばれるようになってきたという説があるように、マタギの習俗は強固すぎるほどの掟、そして自らも生死を委ねることから、神々に文化がさらに奥深く我が心に刻まれていくのを感じた。豪雪風土、マタギ文化、山の神への信仰心…。それらが三位一体となって、この西和賀を形づくってきたことに気づいたからである。

### もりおかにしえ散歩 ②② 案内役 真山重博

# 鉈屋町界隈 前編



盛岡の多くの町名が合理化のもとに葬り去られた中、幸いにも残った町名がいくつもありますが、「鉈屋町」は町名だけではなく街並みも往時の姿を今に留めていて、盛岡の歴史を訪ね歩く上でも何度でも足を運びたいところです。

鉈屋町は、北上川の舟運が盛んだった時代には商人や職人がたくさん住んでいた地域で、今なおこの街にしか残っていない歴史的佇まいを守り活かしている。この町は、通りが一直線ではなく緩いカーブがいくつあり先が見通せないため、一歩進むごとに目の前の風景が変化するので、散歩して飽きることがありません。しかもほとんどが木と石と人の息づかいで構成されているような建物や施設だからです。

市内のあちこちから失われてしまった風景がここに

町内に設置されている「城下盛岡町由来」によれば、むかし京都から豪商鉈屋長清が盛岡にやってきて、鉈屋山菩提院という寺



一緒にフワを踊りましょう!  
**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

もりもん 金利上乗せ実施中!  
年金定期 年金定期 II 型  
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 TEL.019-623-2221(代表)

肩背中のコリ腰の痛み  
**ルシアのリンパケア**  
全施術 オールハンドの安らぎ  
完全個室で安心リラックス  
乾燥肌にも最適な エッセンス使用 拭き取り無し  
肩背 中腰 60分のコース  
6,600円(税別)が 特別価格の5,500円(税別)に!  
リンパ専門サロンルシア 完全予約制  
盛岡本宮店 盛岡市本宮2-41-1 TEL.019-681-4350  
みたけ店 盛岡市みたけ4-13-45 TEL.019-656-8220  
北上店 北上市上野町3-11-10 TEL.0197-62-3375

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号ダンチビル2F

「いわぎん」フリーローン (お申込みカンタン&スピード回答!)  
**ファイブ-α**  
ご旅行や結婚葬祭にお子さん・お孫さんのお祝いごとにお使いみち自由!  
2か月に一度のご返済もOK!  
お問い合わせは(いわぎん)ダイレクト(ショッピ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))  
TEL.0120-788-506 岩手銀行

いわてシニアネット便り《2月の西部公民館パソコン教室》  
●タブレット端末でたのしもう! ..... 14日(金)10時~15時  
●パワーポイントにトライしよう! ..... 16日(土)10時~16時  
●エクセルを始めよう! ..... 19日(火)~21日(木)13時~16時  
●パソコン・タブレットお助け相談会 ..... 28日(金)10時~15時  
【お問い合わせ】西部公民館 TEL.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 TEL.090-2361-8965 Eメール isn@ksj.biglobe.ne.jp

**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  
●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/

あれも、これも、買います!  
**査定無料**  
眠っているアレやコレ お気軽にお持ち下さい  
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)  
TEL.0120-29-9977  
〒020-0822 岩手県盛岡市高橋2-10-8 ササエビル1階 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。

未来をつなぐ 創造力  
**株式会社 渡辺工業所**  
建設業・重機輸送・重機リース  
TEL.019-638-8951 FAX.019-638-8953  
Eメール w-kougyou@r5.dion.ne.jp

**歳祝いプラン** 20名様より グループ・団体向け  
一泊二食 お一人様 20,000円~ (税別)  
◆2時間飲み放題 二次会 90分飲み放題付  
◆案内状発送~参加者集計サポート  
◆盛岡市内・雫石町内・滝沢市内 無料バス送迎  
平成31年 歳祝い  
還暦(61歳) 昭和34年生 米寿(88歳) 昭和7年生  
古希(70歳) 昭和25年生 傘寿(90歳) 昭和5年生  
喜寿(77歳) 昭和18年生 白寿(99歳) 大正10年生  
傘寿(80歳) 昭和15年生 百寿(100歳) 大正9年生  
日本ハウス・ホテル&リゾート **森の風 鶯宿** HOTEL MORI NO KAZE O USUYUKU  
TEL.019-695-3333  
〒020-0574 岩手県岩手郡雫石町鶯宿10-64-1 森の風 鶯宿 検索 ※価格は平日料金となります。別途、入湯税150円がかかります。

### 中国笑話文学 — 『笑府』

漢籍とか漢文とかとなる  
と、とかく珍粉漢粉ちゃんぶ  
んかんぶんの一語句で笑  
い飛ばされてしまうのが世  
の常でもある。



文芸評論家  
吉見正信

難かしくてわけがわからなくとも仕方ないのだとばかりに、この一語句は免罪符とされているし、その語句自体笑い話とされてしまう。だが高等学校での国語教科における漢文学習では、大入試などにおいての難問として、誰しもかなりの人品賤しからぬ教養人知識人(インテリゲンチヤ)としての合否を問われてしまう。

だから、仕方なく試験に受かるための勉強を強いられてしまうのだ。学校

刊行された中国笑話文学の代表とされている書で、著者は明末の馮夢龍(一五七四〜一六四四)である。

笑話集としては戦国時代からの記録で、例えば、日本語ともなっている「矛盾」という語の語源となっている寓話や、一休和尚の頓智話の語源と見なされる種類の笑話本である。高官の誕生祝い

に下役たちが金を出し合っ

て金のネズミの置物を贈った。高官は大喜びをし「貴公たち、家内の誕生日ももうすぐだが知っておるか、家内はウシ年生まれじゃが」と、などの小話であるが、数々の傾向は中国史を反映させた社会性に富むシニアルな鋭さは、江戸時代に風来山人平賀源内が譏刺刊行した影響を与えた原典で、江戸笑話漸を盛んにしたものである。

### エフエム岩手「平泉ひかるエフエム」×シニアズ

## 中尊寺・新年恒例の正月

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。

平成31年の元旦、恒例の若水送りが行われました。平安時代、藤原秀衡公が元旦に、現一関市東山町松川の「磐井清水」の若水で、一年の邪気を取り除いたと伝

えられています。当時は平泉の柳之御所までの約20キロの夜道を、手送りで届けられたと言われており、その故事に基づき平成5年に、東山町の有志によって若水送りが再現され、現在も続けられています。烏帽子、狩衣、武士、山伏などの装束を身にまとい、途中「道の駅平泉」で平泉町長の出迎えを受けながら、無事、平泉町中尊寺まで若水が届けられました。

8日(火)には、中尊寺において「金盃披露」が行われました。金盃披露は中尊寺一山の僧侶が元旦から8日間、国家安泰

や五穀豊穡などを祈る修正会(結願)を祝い、毎年この日に行われています。金盃披露には大35合、中25合、小2合の3種類の盃が準備され、参加者は一年の無病息災を願いながら、それぞれに注がれたお酒を勢よく飲み干していました。

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。



明治30年、金色堂の修理を行った際のお礼から始まったといわれる中尊寺金盃披露

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

※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>

■元気はなまる介護予防講演会  
「シルバーリハビリ体操でつながる介護予防〜最期まで人間らしく生きる〜」  
内容:シニア世代が特に気をつけたい「フレイル」を含む介護予防に関する講演と、介護予防体操を行います。

日時:2月12日(土)13時半~16時  
会場:盛岡劇場メインホール(参加無料・申込み不要)  
対象:盛岡市民250人  
講師:公益財団法人いわてリハビリテーションセンター 理事長大井清文氏・もりおかシルバーの会(岩手県シルバーリハビリ体操指導者)

問合せ:☎613-8144(長寿社会課地域ケア係)

<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(申込み不要)

①2月1日(金)10時~12時  
西青山老人憩いの家(西青山三)☎646-5403  
②2月5日(火)16日(土)10時15分~12時15分  
愛宕山老人福祉センター(愛宕下)☎624-2208  
③2月13日(日)10時~12時  
北松園老人福祉センター(北松園四)☎661-6657  
④2月18日(金)10時~12時  
津志田老人福祉センター(津志田西二)☎637-8221  
⑤2月20日(日)13時半~15時半  
厨川老人福祉センター(前九三三)☎647-1982  
問合せ:☎603-8003(長寿社会課生きがい推進係)

バイブオルガン ファミリーコンサート  
内容:オルガン曲やお子様にもなじみのある曲を親子と一緒に楽しめるコンサート。出演は盛岡市民文化ホールオルガニストの波澤久美さんと打楽器奏者の江越海さん。

日時:2月23日(土) 開場10時半 開演11時 終演予定11時50分  
会場:盛岡市民文化ホール 小ホール  
料金:全席自由 おとな(中学生以上)800円  
こども(小学生以下)500円  
問合せ:☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

★2組様にペアチケットプレゼント!  
(こちらの締め切りは2月3日まで)

ますむらひろし展 -アタゴオルと北斎と賢治と-  
内容:特徴ある猫のキャラクターと独特のファンタジーで多くのファンを魅了する漫画家ますむらひろし。本展では、2005年から発表している「アタゴオル×北斎」シリーズを中心に、ますむらの生み出す緻密で独創的な世界をじっくりとお楽しみください。

日時:~2月17日(日)9時半~18時(入館は17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、2月12日(金)  
※2月11日(金)は開館  
問合せ:☎019-658-1711(岩手県立美術館)

柴田泰幸リサイタル RICORDI D' AMORE ~愛の記憶~  
内容:岩手県岩手郡岩手町出身で岩手高等学校卒の柴田泰幸。高い評価を得ている音楽活動のみならず今や映画やCMなど幅広い分野で魅力を発揮し、今後の活躍が期待される柴田泰幸、クラシックからロックまでジャンルを越えた特別なリサイタルをぜひお楽しみください。

日時:2月11日(日)13時半~  
会場:野村胡堂・あらえびす記念館ホール  
入場料:一般2,000円 会員1,500円 小・中・高生1,000円 ※当日各500円増 ※定員80名 全席自由  
問合せ:☎019-676-6896(NPO法人野村胡堂・あらえびす記念館協働会)

ウィンタードライビングスクール  
内容:雪道の事故ゼロを目指し今年も開催。パリダガ参戦の篠塚建次郎さんが、雪道のドライビングテクニックを直接指導します。初心者の方も参加OK、冬の高速度安全運転走行の基本を一緒に学びましょう!

日時:2月16日(土)受付10時~10時20分 講演会10時半~11時  
実技講習12時~15時半 ※実技講習は事前申込制、1月30日(日)まで  
会場:安比高原スキー場  
料金:参加無料  
申込み:☎022-344-7664(ウィンタードライビングスクール事務局)

問合せ:☎0570-024-024(NEXCO東日本お客さまセンター)

JAZZ TIME in odette  
内容:夕刻のおでっホールで本格ジャズ演奏を楽しんでいたただけ貴重なイベントです。ジャズの生演奏を味わいたいけれど夜は出かけづらい...という方も参加しやすい時間帯に開催しますので、ぜひお気軽にご参加ください。

日時:2月23日(土)開演16時 開場15時半  
会場:プラザおでっ3階 おでっホール  
料金:全席自由 前売2,500円 当日3,000円  
問合せ:☎019-621-8800((公財)盛岡観光コンベンション協会)

「シニアが元気!地域も元気!」いきいきシニアセミナー  
内容:70歳を迎えた現も芸術文化や人気ダンスチームの主幸などで活躍されている、今回の講師:柴田和子さんによる「ポジティブに年を重ねよう」をテーマにした公演を行います。柴田さんの長年携わってきた芸術文化活動やダンスについてのお話や、生き生きと過ごす秘訣など、内容盛りだくさんのセミナーです。

日時:2月5日(日)13時半~15時  
会場:アイーナ6階 団体活動室2、3  
入場料:参加無料 ※定員40名、要申込  
問合せ:☎019-606-1774(岩手県高齢者社会貢献活動サポートセンター)

盛岡市保健福祉部長寿社会課のイベント

各種イベント

読者プレゼント

サッポロビール株式会社より  
エビス プレミアムエール  
厳選したホップ、カスケードを一部使用することで、濃密な香りと、凛とした苦みを実現しました。エビスならではの味わいも感じながら、香りを楽しめる商品350ml缶24缶入り1ケースを1名様

遊食屋FUJIより  
鬼の手唐辛子  
遊食屋FUJIからオリジナル商品のご提供。独自の調合で生み出された唐辛子。鬼も涙する圧倒的辛さと旨さで病みつきに。40g入りを1名様にプレゼント。

書家 伊藤康子 様より  
平成31年己亥、西暦2019年 カレンダー  
書家の伊藤康子さん書き下ろし、2019年のカレンダーを5名様にプレゼント。各月のページはHPにて公開中。

シニアズ編集部より  
山形の地酒手造り 加茂川  
素る過純米の文字通り、ほんのりとまろやかな甘味とフレッシュさ。清涼、落ち着いたままで感じられるマイルドなお酒。加茂川1720mlを1名様にプレゼント。

「文芸作品」読者のコーナー

「俳句」  
雪の道 徒歩通院の 無事帰宅  
盛岡市 小泉トキミ

「川柳」  
読初め 「シニアズ」頭より スッポまで  
北上市 小菅哲郎

ゆつくりと 標を探す 一月の朝  
花巻市 岩泉友枝

サークル紹介

歌に親しむ会  
内容:色んな歌を歌って楽しむ  
日時:毎月第1・2・3水曜日9時~12時  
場所:西部公民館  
費用:月1,000円  
連絡:090-3123-4739(矢部)

絵手紙サークル もみじ会  
内容:絵手紙の作成  
日時:毎月第1・3水曜日  
13時半~15時半  
場所:ベルフ仙北2階 会議室  
費用:月3,000円  
連絡:019-623-6052(花田)

仙北将棋クラブ  
内容:将棋を楽しむ  
日時:毎週土曜日13時~17時  
場所:サンライフ盛岡  
費用:1日100円  
連絡:080-3361-0677(岡島)

西部フラサークル  
内容:ハワイアンダンス  
日時:毎週火曜日10時~11時半  
場所:西部公民館  
費用:月1,250円  
連絡:019-646-2373(千葉)

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。

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

0120-777-392

〒020-0034 盛岡市盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F

http://sakura-keisei.jp

# Senior's

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

盛岡友愛病院×株式会社ヒロキャリアスタッフ合同企画

**看護師・看護補助就職セミナー**

開催日 **2月14日(木) 14:00~16:30**  
**2月16日(土) 10:00~12:30**

セミナー内容は共通です。

盛岡友愛病院 西棟6階ホール(岩手県盛岡市永井12-10)

「盛岡友愛病院」で就職セミナー開催

昭和59年の開設より、盛南地域の医療を支えている「盛岡友愛病院」。開設当初は内科15床でスタートしましたが、大規模な盛南地域開発で、さらなる地域密着病院としての役割を担い、年々病床数は増加。いまや、病床数386床、透析センター、回復期リハビリテーション病棟、地域包括ケア病棟、緩和ケア病棟などを備えた大型病院へと成長しました。



## 笑顔が自然にでる職場

「盛岡友愛病院」で就職セミナー開催

ですが、この度、株式会社ヒロキャリアスタッフとの合同で看護師・看護補助を対象とした就職セミナーを開催することになりました。「盛岡友愛病院」の看護師・看護補助のお仕事の流れや、お仕事の内容を、現在働いているスタッフから体験談や雑談で聞くことができます。さらに、実際に院内を歩いて仕事の現場を回れる見学会など、成長著しい「盛岡友愛病院」の働きやすさを実感できるセミナーになっています。

開催日程は、2月14日(木)と16日(土)の2回開催。現在働いている方も参加しやすいように平日と週末に分けた日程になっています。ここからはセミナーに向けてスタッフさんから「盛

消化器科医 渡邊 健さん

看護部長 外館 和佳子さん

看護補助 後藤 朋子さん

消化器科医として働く渡邊健さんは「私はずっと秋田にいたのですが、妻の実家が盛岡だったの



盛岡の盛南地域を支えている盛岡友愛病院

められるお仕事を。このお仕事を通して、得た知識や経験は自身の生活にも役立っています」と胸を張って話してくれました。

看護部長の外館和佳子さんは「はなまるラーニングシステムと呼ばれる教育プログラムがとっても良いと思います。先輩看護師からマンツーマンで教わり、コミュニケーションを図ることでチームとしての団結力にもつながります。これからは看護師が、安心して患者のケアに専念できる環境を考えていきたいですね」と語ります。

いまやパン屋さんや食料店とアメニティもどんどん充実している盛岡友愛病院。さんさままわりにはじまり、イベントも盛りだくさんで人の輪の強さを感じます。もっと詳しく聞きたい方はセミナーの方に足を運んでみてくださいね。

定住するために病院を見学してあるといっていました。その中でも、この病院が一番雰囲気よかったのが決め手でした。看護師の雰囲気もよかったのも直感で感じました」と語ります。

新人看護師の門間さんは「プリセプターシップがしっかりとされているため、先輩方も気にかけてくれ、安心して働けています。プリセプターさんとはプライベートも相談できるくらい仲がいいです。それに福利厚生が充実していて、提携先のカソリンスタンドや美容室が安く利用できるのも嬉しいですね。」

看護補助として、看護師を支える後藤朋子さんは「意外と知られていませんが看護補助は無資格でも始

**内容**

- 看護師の1日のお仕事の説明・体験談
- 看護補助はどんなお仕事?
- 看護補助の1日のお仕事の説明・体験談
- 医師より参加者へのメッセージ
- 病院内見学・質問コーナーあり
- 派遣とは? 紹介予定派遣とは?

\*当日は就業相談も出来ますので、お友達を誘ってお気軽にご参加ください

**参加者特典有**

お問い合わせ先

株式会社 ヒロキャリアスタッフ

事前予約先 **0120-070-775** 就職セミナー運営事務局 / 盛岡

※「盛岡友愛病院」への直接のお問い合わせはご遠慮ください

ヒロナースサポート 検索 特設サイトはこちら

**HouseDO 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

「アパートを建てませんか?」に注意

## 大きなリスクも!

「70歳代男性」事業者が建物所有から賃貸物件を一括して借り上げ、賃借人に転貸する「サブリース」というアパート経営があります。管理の間を介さず一定の家賃収入が見込めるメリットがあるが、入居者トラブルが頻発する、管理の手間がかかる、消費者ホットライン(電話1888)に相談する必要がある。

「アパートを建てませんか?」に注意

「70歳代男性」事業者が建物所有から賃貸物件を一括して借り上げ、賃借人に転貸する「サブリース」というアパート経営があります。管理の間を介さず一定の家賃収入が見込めるメリットがあるが、入居者トラブルが頻発する、管理の手間がかかる、消費者ホットライン(電話1888)に相談する必要がある。

「アパートを建てませんか?」に注意

「70歳代男性」事業者が建物所有から賃貸物件を一括して借り上げ、賃借人に転貸する「サブリース」というアパート経営があります。管理の間を介さず一定の家賃収入が見込めるメリットがあるが、入居者トラブルが頻発する、管理の手間がかかる、消費者ホットライン(電話1888)に相談する必要がある。

旬の食材をふんだんに使った美藤のお弁当をお楽しみください。

二段折弁当 2,700円(税込)

季節の六角弁当 冬 1,296円(税込)

盛岡市内・近郊へは5名様より無料配達

019-653-1421

盛岡市上田3-7-26

美藤 美藤 検索

花巻温泉リニューアル情報

大型バンケットホール

# ホテル千秋閣 富士の間 誕生

3月中旬OPEN

総床面積840㎡大型バンケットホール「富士の間」がホテル千秋閣にこの春新たに誕生! 岩手山の別名「南部富士」を背景に、パーティーやレセプションなど様々なシーンでご使用いただけます。1000㎡のグレイブホール瑞雲を併用した大型MICEにも対応いたします。

TEL 0198-37-2111 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

ホテル花巻2階 ラーメン酒場

1月29日オープン

1/29~2/4 オープニングキャンペーン 醤油ラーメン 通常700円 → 500円

ホテル花巻にラーメンや定食等が味わえる「ラーメン酒場」が誕生! ラーメンはほろほろと煮干しのスープに花巻温泉オリジナルの低加水ストレート麺を合わせたこだわりの1杯。営業時間/18:00~24:00(ラストオーダー 23:30)

ホテル花巻7階 和食処 羽山

2月8日新装オープン

ホテル花巻の最上階にある和食処「羽山」が、より和の情緒漂う雰囲気。仕切りなどを施しプライベートな空間を演出。ゆっくりとお食事をお楽しみください。

花巻温泉バーカリー 直営店「温泉バーカリー」

4月16日オープン

名物「花巻温泉あんぱん」などの人気商品を手掛けるバーカリーの直営店が花巻温泉入口の商店街にオープンし、よりお求めやすくなります。パンの他にもケーキなどのオリジナル商品も販売いたします。

独立型ローズチャペル ガーデンテラス

4月下旬新設

15mのバージンロードに琥珀色の光が降り注ぐ花巻温泉の独立型チャペル「ローズチャペル」に、ガーデンテラスを新設。よりナチュラルに開放的な空間が誕生いたします!