

2019.3月号 無料配布
 【月刊186号】次号/3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/齊藤響

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

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



発信力で 地元を繋げる

株式会社エフエム岩手最高顧問 村田憲正さん

1947年花巻市大迫生まれ。慶應大学大学院法学研究科修了後、テレビ岩手に入社。報道局長、取締役を経てエフエム岩手社長に就任。2018年、同最高顧問。趣味は俳句。座右の銘は「三分ノ人事七分ノ天」

非常に刺激を受けた。と語ります。

ラジオの重要性と責任を認識

大学卒業後、情報発信の想いを胸に地元のテレビ岩手に就職。「元々、政治や法学を学んでいたし、報道をやりたいだったので、はじめの3年は東京で営業をしていました。その後、報道部に配属となった村田さんは報道デスクへと進み、県政を絡めた斬新な番組を作ります。『いわて大航海時代』では、当時の増田知事をレギュラーにしていって、いろんなゲストを招いて、トヨタ社長に出演してもらった時には、知事と意気投合して金ヶ崎に新工場を建てるきっかけにもなった。その後、報道局長、取締役を経てエフエム岩手の社長に就任したのが2006年の事でした。

「テレビは映像を通じての迫力や伝達力がある。しかし、ラジオは映像が無い分、人の話がよく理解できる。声の力はすごいなと感じました。それを痛感したのはやはり、東日本大震災。24時間、パーソナリティを交代しながら、ぶっ通しで最新の情報を発信し、『頑張ってくださいましょ』と呼びかけました。目の不自由なリスナーから寄せられた『ラジオで伝えられる情報力が心強かった』という言葉は今でも強く印象に残っていますし、責任を実感しました。釜石支局も津波で一部被災し、高台の沿岸広



放送活動で陸上自衛隊から感謝状も贈られました。テレビ岩手時代に作り上げた『いわて大航海時代』



2月実施のいわてシニアの会

同会事務局の志田満さん(62)は、「当会には、理系シニアが多いのですが、とても、新鮮な話で皆さん満足したようです。すぐ、実施したいことばかりと主催者側も満足の様子。100歳社会には県産食材が必須ですね。

「釜石市から発信したいが、放送機材がないのでFM東京の社長にお願いをした。そしたら、『わかった』と即決で搬送してくれた。おかげで速やかに放送することができた。震災を通じて、県域放送、全国放送、災害FM局の在り方重要性を改めて感じました。その教訓を未来に繋げたいと思っています。今はネットでも全国のラジオ放送が聴けるので地方から中央に発信できる仕組みができた。地方独自の発信をして地方から日本が元気になればと思っています。」

ネット社会と呼ばれるなか、ラジオでしか出せない魅力をインターネットとのコラボで実現したい。まだまだ村田さんの目には強い輝きが見られます。

大森ふじおのシニアナビ

100歳社会に県産食材を

この日のテーマは、「生活に役立つ食材などについて」。シニア30人と食と健康寿命、食生活改善のための県産食材の摂取の大切さなどを学びました。健康レシピ提案で著名なブランドストーリーの大平恭子さんは、まめ、ごま、ワカメなど、岩手県の豊かな食材を積極的に食べるよと拍手。

加者からは「素晴らしい」と拍手。

同会事務局の志田満さん(62)は、「当会には、理系シニアが多いのですが、とても、新鮮な話で皆さん満足したようです。すぐ、実施したいことばかりと主催者側も満足の様子。100歳社会には県産食材が必須ですね。

100歳社会に向けたさまざまな動きが出てきましたね。健康寿命を重視して、シニアの健康スタイルの見直しなども出ています。中でも、シニアの食と健康寿命への注目度は高いですね。2月上旬開催のいわてシニアの会(シニアズ2月号掲載)に出席しました。

この日のテーマは、「生活に役立つ食材などについて」。シニア30人と食と健康寿命、食生活改善のための県産食材の摂取の大切さなどを学びました。健康レシピ提案で著名なブランドストーリーの大平恭子さんは、まめ、ごま、ワカメなど、岩手県の豊かな食材を積極的に食べるよと拍手。

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

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 荒木田

他支店 久慈支店 宮古支店 大船渡支店 北上支店

力強い加速に心躍らせながら、ますます遠くへ。

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY

Nissan LEAF e+

航続距離をさらに延ばした“e+”登場

●62kWhバッテリー搭載車 458km WLTCL 570km JC08 ●40kWhバッテリー搭載車 322km WLTCL 400km JC08

※日産リーフは、62kWhバッテリー搭載車、40kWhバッテリー搭載車において、WLTCLモードとJC08モードの両方を併記します。※62kWhバッテリー搭載車は、最大100kWの急速充電に対応しています。40kWhバッテリー搭載車は、最大50kWの急速充電に対応しています。※WLTCLモードは、「市街地」「郊外」「高速道路」の各走行モードを平均的に使用した場合の想定した理想的な走行モードです。※実電力量及び一充電走行距離は定められた試験条件での値です。おさまる使用環境(気象、洗車等)や運転方法(急発進、エアコン使用等)、整備状況(タイヤの空気圧等)に応じて値は異なります。電気自動車は、走り方や使い方、使用環境等によって航続可能距離が大きく異なります。

盛岡日産モーター

矢中 本店 岩手県紫波郡矢中町高田第14地割6-2 Tel.019-611-1123

上堂 盛岡北店 岩手県盛岡市上堂四丁目1-12 Tel.019-641-5321

住み替えるというセカンドライフ

「生活の縮小」という選択も必要か

仕事も子育てもひと段落し、これまでにない時間を過ごせるようになってきた。子供たちの独立によって、アクティブなセカンドライフを送るシニアが増えています。しかし、生活に一番密着している「住まい」に関しては、今の現状でもまだ良いと思っている家庭も多いようです。

しかし、今後の暮らしを見据えた時に、今の住まいでいいのか考えているシニアの方もまた多いようです。「階段で2階上がるのが億劫」「冬の雪かきが大変」

市内中心部への住み替えで買入物にも徒歩で可能マンションだから階段の上り下りや、雪かきなどの面倒からの解放でよりストレスフリーな生活を始めるのも大切なことの一つです。

今回ご紹介の物件

早い者勝ち!! 限定1邸
モデルルーム家具付き販売



初期費用が抑えられて、新生活をラクラクスタート!
●ダイニングセット ●断熱ブラインド ●ベッド ●エアコン

上記全てコミコミで 限定1邸 1,880万円(税込)

所在地/岩手県盛岡市着町
間取り/2LDK 専有面積/76.38㎡(壁芯) 階建・階/8階建・2階
バス・トイレ/浴室乾燥機、オートバス、タンクレストイレ
トリプルワイドIH、W.I.C、ユニット量収納、オートロック、ダウンライト

詳細はお気軽にグッドワンリフォームまでお問い合わせください

Before **After**

リノベーション施工事例

広めに取られたLDKでしたが、和室に挟まれ水周りの導線も遠い空間でした。

和室が二間続く間取り。奥の和室には陽がほとんど入らず、生活するには不便な部屋でした。

玄関からすぐに洗面所があり、洗濯などの生活騒音がマンションの廊下聞こえたりと細かく気を使う生活が多かったようです。

奥の和室をなくし、広々と解放的対面式のキッチンを入れたことで子供たちやお客さんも気兼ねなく招ける空間になりました。

壁を少なく、圧迫感のないアクリルパネルを使ったことで中は開けてLDKと繋げてより解放的な空間に。収納も広く取りました。

洗面所と浴室の位置を変更したことで、水周りの導線が幅広くなりました。洗濯物を干すのも楽になり、ストレスが軽減です。

- ### マンション住まいのメリット
- 1 周辺環境の良さ
スーパーや病院など、日常でよく利用する店舗・施設が歩いていける距離に。
 - 2 流れるような家事動線が可能
廊下が少ない間取り、キッチン・洗濯・ペランダが一直線のため、毎日の家事がはかどります。また、室内がフラットなので高齢者でも暮らしやすいです。
 - 3 雑草や庭木の手入れ、雪かきが不要
戸建リフォームで最近非常に多いお悩み…。庭を全てコンクリート、アスファルト化した物件も多いです。
 - 4 優れたセキュリティ
スーパードライブはオートロックになっていて、防犯の面でも安心です。
- マンション住まいになると新たに掛かる費用は、
①管理費 月額13100円(当物件)
②修繕積立金 月額5450円(当物件)
修繕積立金は、戸建でも10~20年に一度必要となります。リフォーム資金の積み立て(前払い)(計画的な積み立て)とお考えいただければ、必ずしも余計にかかる費用とは言えないと思います。
- 有意義な時間・人生をマンションで過ごしてみませんか。

住みやすさ=快適な生活という提案

今回ご紹介している物件は築38年のマンションをフルリノベーションした物件です。快適で癒しの空間を大切に、自然体で暮らせる心地よさ。ナチュラルの中にも生活をしやすい導線は、セカンドライフを過ごす方には最適な空間とも言えます。

近隣には、お買い物やお茶飲みにも便利な着町商店街をはじめ、病院や散歩に最適な盛岡城跡公園などがあり、徒歩圏内で生活やリラクゼーションができる環境というのは、これから過ごす上で、安心で

きる一番の要因ではないでしょうか。こちらの物件は「デザインアワード」と呼ばれるアイディア・デザインに秀でた全国から寄せられるリフォーム事例の審査で、全国優秀賞を受賞した物件になっており、最新の設備の数々や、快適さの追求は折り紙付きの一軒であることは間違いありません。また、ペットも可ということで「今の住まいにペットがいるからマンションはちょっと」と考えていた方にも安心の物件です。

セカンドライフを満喫する。その考えに住まいの快適さを盛り込むのもひとつかも知れません。

~モデルハウスでのイベントやカルチャー教室の様子~

イベントも多数開催

八幡町にある、モデルハウスでは定期的にイベントやカルチャー教室を開催。実際に足を運んでグッドワンリフォームを体感してみてください。

グッドワンリフォーム 検索

PanasonicリフォームClub
株式会社グッドワンリフォーム

〒020-0872 岩手県盛岡市八幡町13-32
TEL.0120-314-901 TEL.019-601-6027 FAX.019-601-6028
URL:http://www.good1r.co.jp E-mail:info@good1r.co.jp

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!

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!

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

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
〒020-0872 盛岡市八幡町4-18
0120-568-140
http://www.sasaki-group.jp/



春から新しいことを始めよう！ 習い事特集

春は新しい年の始まり。定年を迎えた方も、何かやる事を探している方も、このタイミングで新しいことを始めてみませんか。習い事特集では学びを得られるいい機会にと3つの教室をご紹介します。この機会に色々な体験をしてみませんか。

特典満載の英会話教室



「ジェイムズ英会話」の講師陣は全員、母国語における教育資格などの資格を取得しており、質の高い授業が受けられると好評の教室です。英会話教室では珍しい安心の月謝制で、通いやすいことから幅広い年代の方が楽しみながら英語を学ばれています。教室内でのイベントも多く、ワイン会や映画会などと生徒同士の交流もはかれています。5月末まではお得な特典いっぱい「春のキャンペーン」を開催中。安心して学べる全国外国語教育振興協会加盟校でもあります。

ジェイムズ英会話 盛岡校

盛岡市菜園2-7-33 ジェネラス菜園・公園通り2F
営/月～金12:00～21:00
土 10:00～19:00
休/日・祝
☎019-654-5949

ジェイムズ英会話 盛岡校 検索

・入会金0円
・授業料3カ月半額(一部除外コースあり)
※2019年5月末まで



カリキュラムと指導に自信あり

開校から18年、豊富なテキストで充実した学習内容のYESパソコン学院。同じことを100回聞かれても必ず笑顔でお答えします。うのも特徴です。



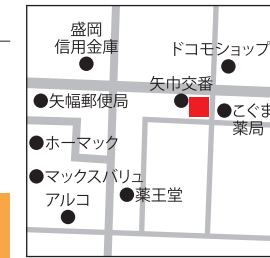
矢巾校は矢巾駅前通りの面にあり、驚きの民家の教室で靴をぬいでゆつたりと学べるのも特徴のひとつです。今ならお問い合わせ時に「シニアズを見た」で入学金が0円！※3月いっぱいまで。

YES パソコン学院 矢巾校

紫波郡矢巾町南矢幅7-435
営/水・金10:00～19:30
火・木・土・日・祝 10:00～16:30
休/月・第1・3日曜
☎019-698-2234

YES パソコン学院 検索

「シニアズを見た」で
入会金0円 ※3月末まで



大人の音楽教室、ブーム到来

今ブームを迎えている大人の音楽教室。「大人」といっても音楽教室に通う約7割が40代以上、70代も増加中。約6割は習う楽器の



経験なし。楽譜を読めなくても大丈夫です。習う目的は人それぞれで、趣味として、仲間とのコミュニケーションなど、レッスン内容先生のことなど少しでも興味のある方はぜひ体験に来てください。体験は毎月行っています。ご不明な点はお電話にてスタッフがご説明いたします。ホームページからも申し込みできますので、ご覧ください。

東山堂 クロステラスセンター

盛岡市大通3-4-1 クロステラス2F
営/10:00～20:00
休/祝
☎019-622-3650

ヤマハ 大人 検索

3月31日(日) ①13:30～②15:30～
クロステラス1階 シルヴァンプラザにて
大人の音楽レッスン講師による演奏会があります。
お気軽に聴きにきてください!



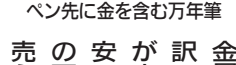
前回の万年筆の洗浄記事は、どうやらたくさんの方年筆ユーザーに興味を持って頂いたようで、中には大事に持っていた万年筆をしばらくぶりに使ってみようかと、どうしたら良いか...といったご相談もありました。万年筆をお持ちになったお客様のの中には、一本のペンからさまざまな思い出話を伺う場合もあります。進級・進級の記念に買ってもらった、万年筆に憧れていてお父さんが使っていたものをもらった、且つは旦那さんが使っていたものだった話...ふりから、遺品などたろ...なと感じることもあり、さまざまです。それくらい長い期間を共に過ごしている期間が付属している文房具はなかなか無いと思います。以前も書きましたが、万

パステル館店長の文具発見 鎌田店長



万年筆のペン先の秘密

年筆を目にする機会が多いです。読者の中には、ペンの先に14K(14金)58%、18K(18金)75%、21K(21金)88%と小さく書いてあるのを目にしたことがある方もいるかもしれません。これは、ペン先に金を含む万年筆の秘密です。今は質が良くて価格の安いスチール製の万年筆が沢山売られています。平金商店パステル館 盛岡市着町8-18 (着町アーケード南側) ☎019(655)2881



ペン先に金を含む万年筆

また、ペン先が金で作られているのはなぜか。万年筆のインクは酸性やアルカリ性です。インクを付けて記入したときに腐食しにくい金属が金だった訳です。今は質が良くて価格の安いスチール製の万年筆が沢山売られています。平金商店パステル館 盛岡市着町8-18 (着町アーケード南側) ☎019(655)2881

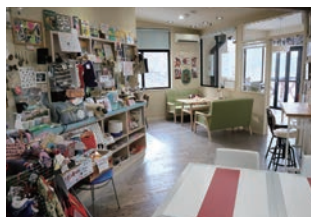
知ってる? シニアの穴場スポット

ル・テリエ カフェ

人も犬もたまには気分転換

雨の日や雪の日、暑い日など散歩に行けない日が続くと、わんちゃんも飼い主さんもストレスがたまりがち。そんなとき室内で気軽に気分転換できる場所があると嬉しいですね。

愛犬と一緒にカフェやお茶やおやつを楽しむことができる「ル・テリエカフェ」は、盛岡ではめずらしいドッグカフェ。実はこちら、7年間ほどお休みしていました。一昨年11月によろしく再開。と同時に、愛犬も犬もたまには気分転換



わんちゃんたちとふれあって、お茶を飲みながら癒しのひと時を気軽に楽しめ

犬家さんたちが抱えるストレスを解消させてあげたいという思いから、カフェスペースを有効利用した曜日による使い分けを工夫しました。現在は、日曜と月曜はお茶やおやつが楽しめる「カフェ」として、水曜と土曜は「室内公園」を開設しており、利用者からもかなりの評判となっています。「飼い主さんも長い時間わんちゃんと一緒にいると時間をもちあましてしまつときがあります。そんな時、アットホームなカフェで息抜き



スタッフの乙部さんとコーギーのサニー(10歳)とテイジー(8歳)親子

も、わんちゃんが好きな方カフェを通じてお友達を作りたいという人、子連れママなどにもおすすめのカフェ。散歩に行けずストレスがたまると、足を運んでみてはいかがでしょうか。

盛岡市東黒石野81 ☎019(666)9153

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・浪民・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】

気づけば笑顔。そんな時間がここにはあります。





かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画!

おやじごはん

【33食目/盛岡りんごのナポリうどん】

りんごの旨味で豊かな味わいに!



盛岡りんごの酸味とケチャップの相性もばっちり。のうどんを使ったおいしいナポリタンです。

〈作り方〉

- 1 冷凍うどんはラップしてレンジでもどす。
- 2 玉ねぎは厚めにスライス。ピーマンは種を取り乱切り、しめじは石づきを取りほぐす、ソーセージは斜めにカット、りんごは芯を取り皮のまま乱切りに材料をカットしておく。
- 3 フライパンを熱し、オリーブオイルとお好みでローリエを入れ、ソーセージを先に炒め
- 4 ③に残りの材料を全部入れて、赤ワイン少々と軽く塩・コシヨウをふり、皿に炒める。
- 5 ④に水40ccを入れ、そこにうどんを入れる。うどんがほぐれたら、フライパンに空間をつくり、そこにケチャップを適量入れて炒め合わせていく。
- 5 皿に盛りつけたら、最後に刻んだパセリを乗せて完成。

材料(約2人分)



玉ねぎ(1/2個、冷凍うどん1パック、しめじ半パック、りんご1/2個、ピーマン1個、プチトマト3個、パセリ(少々)、ソーセージ(2本)、水40cc、赤ワイン(少々)、塩少々、コシヨウ少々、ケチャップ適量、オリーブオイル(適量)

※お好みでローリエ1枚

りんごは刻んだあとにキッチンペーパーで包み軽く水洗いすると、鉄分がとれて緑が鮮やかになります。パセリは刻んだあとにキッチンペーパーで包み軽く水洗いすると、鉄分がとれて緑が鮮やかになります。

取材協力 遊食屋FUJY

もりしん 金利上乘せ実施中!

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 ☎019-623-2221(代表)

「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 アルファ

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

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/>

いわてシニアネット便り《3月の西部公民館パソコン教室》

- ワード実践編 5日(木)・6日(金)10時~16時
- エクセル実践編 14日(木)・15日(金)10時~16時
- デジカメ取込・整理・加工 20日(木)10時~15時
- パソコン・タブレットお助け相談会 26日(木)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。

食後高血糖(※)は糖尿病になりやすいだけでなく、心筋梗塞や脳卒中、アルツハイマーのリスクを高めるとされ、テレビや雑誌でよく取り上げられています。食後高血糖にしない食事の工夫として、以前このコーナーで「野菜↓肉・魚↓ご飯」の順に食べる「野菜ファースト」を紹介しました。今回はパート2として、グリセミック指数(GI)をご紹介したいと思います。

グリセミック指数(GI)とは

GIが70以上を高GI、56~69が中GI、55以下が低GI食品と分類されています。糖質の多いご飯やパン、麺類、そして果物と乳製品のGIを見てみたいと思います(表1)。

精白米・うどんのGIは80以上、食パンやフランスパンのGIは90以上で高GI食品です。

低GIなら、いくら食べても大丈夫? 低GI食品ならいくら食べても大丈夫でしょうか。管理栄養士 菊池洋子

GIが低い食品と高い食品では、食後の血糖値の上がり具合が違っただけで、低GIだからとたくさん食べれば、もちろんカロリーオーバーの原因になります。GIは食物繊維の含有量や調理法、組み合わせなどによっても変わります。例えば、高GIの精白米には、もち麦などの雑穀を混ぜる、納豆と組み合わせる、酢や油料理も適量取り入れる、などでもGIは低下します。同じ穀類でもどの種類を選び、どの様にして食べるかが大切です。

数値意識で高血糖予防

食後高血糖にしない食事の工夫 パート②グリセミック指数(GI)

1食品です。一方、全粒穀物(加工度が低い物)が入っている玄米や全粒パン、ライ麦パン、蕎麦、パスタは低GI食品です。パスタのGIが低いのは、パスタは普通の白い小麦ではなくデュラム小麦の粗挽きが使

表1 穀類、果物、乳類のグリセミック指数

20~29	30~39	40~49	50~59	60~69	70~79	80~89	90~100	
牛乳、ヨーグルト(無糖)	りんご、梨、みかん	ブドウ(テラ)	バナナ	玄米、パスタ(乾) 食パン(全粒粉) ライ麦パン、蕎麦(乾)	クロワッサン	赤飯	精白米、うどん(生)	食パン、フランスパン

※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、インスリンの効が悪いなどの原因により、食事をして2時間以上経過しても血糖値が下がらず、140mg/dLを超える場合

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!

肩腰の痛み 脚のむくみに **ロシアのリンパケア**

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

肩腰脚 60分のコース 6,600円(税別)が 「シニアズを見た」で、なんと 特別価格の5,500円(税別)に!

リンパ専門サロンロシア 完全予約制

盛岡本宮店 盛岡市本宮2-41-1 TEL019-681-4350
みたけ店 盛岡市みたけ4-13-45 TEL019-656-8220
北上店 北上市上野町3-11-10 TEL0197-62-3375

歳祝いプラン 20名様より グループ・団体向け

一泊二食 お一人様平均 **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 半寿(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 NO USYUKU

ご予約・お問合せ **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、入場料150円がかかります。

旅行新開社主催 第44回プロが選ぶ 日本のホテル・旅館 総合部門100選 **45位入賞**

春のお総菜 TOMATOMA とつが

旨辛のタレいっぱい肉巻き。豚肉とアスパラの食感がクセになって一度食べると痛みつきになる!!

アスパラの肉巻き 1本あたり **129円** (税込)

出汁がしっかり染み渡った筍の土佐煮。春の先取りを風味深く味わえる一品です。

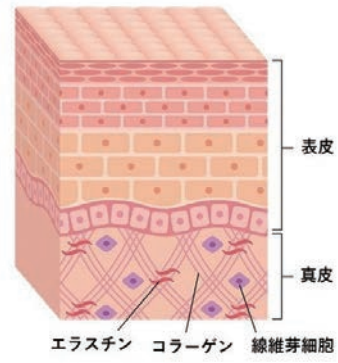
筍の土佐煮 1パック **324円** (税込)

程よいからしのバランスに食が進みます。食卓の「もう一品!」にぜひ。

菜の花のからし和え 100gあたり **302円** (税込)

岩手の旬の素材を使った和風総菜 **とよしのはな**

営業時間/ 10:00~21:00 TEL/ 019-623-8808 盛岡市盛岡駅前通1-44 JR盛岡ビル フェザン本館B1F ※食材の入荷状況により、ご提供できない場合がございます。



今回は皮膚の菲薄化について記載します。皮膚は表皮、真皮、皮下組織の3層からなります。そのうちの表皮と真皮を示した図をご覧ください。肌の菲薄化とは、表皮の表面にある角質層や表皮の下の真皮層が薄くなって炎症を起こしてし...

今回は皮膚の菲薄化について記載します。皮膚は表皮、真皮、皮下組織の3層からなります。そのうちの表皮と真皮を示した図をご覧ください。肌の菲薄化とは、表皮の表面にある角質層や表皮の下の真皮層が薄くなって炎症を起こしてし...

医療 岩手医科大学 医療 恐るべし肌老化の四大原因③皮膚の菲薄化



小野寺恵先生 材料(約1人分) ご飯..... 丼1杯分 切り海苔..... 1/2枚 ニラ..... 1束 温泉たまご..... 1個 納豆..... 1パック かつお節(パック)..... 小1袋 だし醤油..... 適宜



今回は、栄養たっぷりのニラを使った料理です。ニラには、βカロテンが多く含まれており、がんや動脈硬化の予防に期待がもてます。また、βカロテンは、体内でビタミンAに変換されるため、風邪予防や髪の毛、視力、粘膜、皮膚を守ってくれる働きもあります。納豆、豆腐などのイソフラボンと組み合わせると、アンチエイジングにとても効果的です。

小野寺恵先生のヘルシー料理 ニラ玉納豆のかつお節丼

●作り方 1 熱湯に塩をひき、とつみみ入れ、ニラをその中にサツとくぐらせて冷水につける。 2 丼にご飯を盛り、切り海苔を敷き、その上に3cmにカットしたニラを散らばせる。 3 かき混ぜた納豆をドーナツ状にのせ、くぼみに温泉たまごをのせ、くぼみスタジオ向中野3-25-23

「苦味」ー心・小腸を補い、消炎作用、固める作用がある。「甘味」ー脾・胃を補い、緩和作用、トゲ抜き、鎮痛作用がある。

「酸味」ー肝・胆を補い、筋肉などを引き締める収斂作用がある。「辛味」ー心・小腸を補い、消炎作用、固める作用がある。「甘味」ー脾・胃を補い、緩和作用、トゲ抜き、鎮痛作用がある。

「酸味」ー肝・胆を補い、筋肉などを引き締める収斂作用がある。「辛味」ー心・小腸を補い、消炎作用、固める作用がある。「甘味」ー脾・胃を補い、緩和作用、トゲ抜き、鎮痛作用がある。

「酸味」ー肝・胆を補い、筋肉などを引き締める収斂作用がある。「辛味」ー心・小腸を補い、消炎作用、固める作用がある。「甘味」ー脾・胃を補い、緩和作用、トゲ抜き、鎮痛作用がある。

「酸味」ー肝・胆を補い、筋肉などを引き締める収斂作用がある。「辛味」ー心・小腸を補い、消炎作用、固める作用がある。「甘味」ー脾・胃を補い、緩和作用、トゲ抜き、鎮痛作用がある。

一緒にフラを踊りましょう! 無料体験受付中 Studio LEHUA 月会費(月3回)4,000円~

健康は血液と腸から 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

和食で気軽に薬膳生活 「辛味」ー肺・大腸を補い、体を温め発散させ、発汗を促す作用がある。

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。 ジイジ・ババの写真帳 12ページ 1,500円

花のまりちゃん 卒業式にコサージュ・花がざりはいかがですか? 花材専門店 花のまりちゃん

和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録されましたが、和食の基本である「汁三菜」のご飯、みそ汁、焼き魚に野菜の煮物、さらに酢の物か青菜のお浸し、漬け物、

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

住みごこち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! 特別価格/限定1棟 3,200万円

南仙北展示場 セリア盛岡 南仙北店 ほかほか亭

かつて盛岡藩と仙台藩の藩境に位置していた金山の里・遠野市小友地区。南北に貫く国道107号を仙台方面に向かつて車を走らせると、やがてこの台地は終わりを告げ、急峻な傾斜の道となって

風のうた

伊ワテ奇談漂流 文 高橋政彦

「能傳房神社」を知っているか。

一生に一度だけ願いを聞いてくれる神社の縁起と実績

「能傳房神社」だ。神社入口の看板に近い駐車スペースに車を止め、山中に向かつて続く狭い参道を進む。約150メートルほど登って行く

「能傳房神社」が、一生に一度だけ願いを叶えてくれると伝えられる神社である。その前に、果たして能傳房は金、宝蔵坊

う。これに怒った二人は呪詛をかけて洪水を起した。自分たちを含め全てを崩壊させてしまったのだ。後の世になって木の根元から出た人骨を、住民は地域の伝

子が新聞のクロスワードパズルの問題にホールや劇場などで、客席の方から舞台に向かって右の方を何と言いますかとあって、

で舞台芸能用語になつてい言葉や、その反対に芸能用語から日常語に転用され

先方から来てくれるしあわせ。ユミンのような万人単位動員のタレントにはタカヤアリーナがあり、至れり尽せりのこれほど施設の

もりおかにしえ散歩 23 案内役 真山重博

鉞屋町界限 後編



盛岡のいにしへの暮らしを今に伝えるクラシカルな町並みの「鉞屋町」。この町の風景を象徴する代表的な建物に、盛岡市指定保存建造物とされる旧若手川の工場「浜藤の酒蔵」がありま

1787年に仙北町の米屋からスタートした「浜田屋藤右衛門」通称「浜藤」は、米の仲買や金融を扱い、一代でその基盤を確立。二代目三目へと継がれまし

一世を風靡しました。残念ながら若手川は2006年3月に倒産し134年の歴史に幕を閉じました。建物は今もなおこの地で活かされています。

が実施され、町の個性を住民が再認識し有効に活用している好例といえるでしょう。

町には穀物の神を祀る十文字稲荷、夢枕伝説の三面地藏尊、大正モダン

それは盛岡が「映画の街」を謳って毎年映画祭を開催しますが、地方都市でスクリーン数が13スクリーンと多いこともトップです。

旧若手川について少し説明すると、1781

1786年に買い取り、後に社名を「若手川」に変え、岩手を代表する銘酒として



久昌寺、長松院、大慈寺、原敬墓所、永泉寺、十六羅漢、あざ開、祇陀寺、青龍水、大慈寺小、三面地藏尊、千手院、大慈清水、もりおか町家物語館、十文字稲荷、御蔵(下町資料館)、神子田町

北上川、新山舟橋跡、至南大橋、明治橋、旧青物町、仙北町

盛岡芸能余話 9 文 斎藤五郎

芸能用語(イ)



「イ」の字で始まる芸能用語は、舞台や劇場の花道の床下を芸能用語で奈落と言います。奈落の意味は「承知のこと」と思いますが、子供のクイズに日常語の上手な出題されるほど、当節は一般人のホール利用が常識になっていることが分かります。

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ください。
跡継ぎがない場合、どんな事を心しておけばよいか。
墓じまいの時の手続きと必要な費用を知りたい。
相続等、事前に行っておけばよい内容を知っておきたい。
後見人の事を耳にするけど、内容を知りたい。
父が亡くなり、空家になった後始末はどうすればいいの。
遺言書を作っておきたいけど、内容を知りたい。
その他、相談者個々の内容・事情が多岐に渡っております。
内容により信頼のある弁護士・行政書士・葬祭業者・不動産業者等のご協力を得る事が出来ます。
葬祭アドバイザー エンディング・プラン盛岡
終活カウンセラー
相談日/月～金曜日 9時から18時 休業日/土・日・祭日
盛岡市前九年1丁目7-31 TEL 019-613-5335

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
TEL 019-638-8951 FAX 019-638-8953
Eメール w-kougyou@r5.dion.ne.jp

中国故言の叢智 ④7

温故知新

文芸評論家 吉見正信



漢文としての「温故知新」は、すでに多くの漢語と共に、日本語化した姿形で中学校から必須の国語教科として学習されている。

そうした言語上のプロセスを一考してみると、言語としての機能が余りにも一過性伝達に過ぎない、使い捨ての道具に過ぎない、捨てられなければならない。

一世代ごとに「古い」と唾棄され、人間本来の感性や思考の深淵が消去されつつある世紀に埋没しつつあるのではないだろうか。

それゆえ、ここで一時停止してみると、古代からの大きな時間の中を生き残っている言語・文字の本性に

ふと鏡を見た時、顔のたるみや小じわ、シミなど気になる方も多いのではないだろうか。また、気になる部位もそれぞれです。部分的に気になるシワには「ボトックス注射」「ヒアルロン酸注入」などもございます。顔全体のたるみにも、さまざまな施術方法がございます。以前にもこちらで取り上げましたが、全国的にも大人気でメディア

にも多数取り上げられている「コラーゲンピール」は、塗るだけの施術。お肌の質感を改善することで、効果的にたるみ解消を実感できる画期的な治療になっています。その他の施術といたしましては、

●リフトアップ

効果的なフェイスリフト手術や、切るのちよっと...という方には美容針を使用します。

●最先端たるみ治療

「HIFU」切らないフェイスリフト。たるみ治療としては最も効果が高いものです。

●Wi-Qo

医療機関専売のWi-Qo

あなたの理想のフェイスラインへ



院長 田崎 治子

「温故知新」はすでに日本語化した月並な箴言とはいえ、それは孔子先生の言行録として、門人がまとめた『論語』(為政)を出典とした含蓄深い真理である。大意は「古い言葉を含味熟考し、古典や伝統の中から新しい価値や意義を再発見することである。」

本文としては、「子曰く故キヲ温ネテ新シキヲ知ルハ、以テ師と為ルベシ。」である。

本論が表題とした『中国故言の叢智』の所以は、ただ孔子先生一人に非らず、中国古典の諸子百家に求められる普遍的至言である。



は、それまで見えなかったものが見え、聴えなかったものが聴えて来ているのであるまいか。

「温故知新」はすでに日本語化した月並な箴言とはいえ、それは孔子先生の言行録として、門人がまとめた『論語』(為政)を出典とした含蓄深い真理である。大意は「古い言葉を含味熟考し、古典や伝統の中から新しい価値や意義を再発見することである。」

本文としては、「子曰く故キヲ温ネテ新シキヲ知ルハ、以テ師と為ルベシ。」である。

本論が表題とした『中国故言の叢智』の所以は、ただ孔子先生一人に非らず、中国古典の諸子百家に求められる普遍的至言である。



セレブの間でも話題沸騰のコラーゲンピール

※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)

①3月12日⑩10時～12時 西部公民館 大会議室

②3月13日⑩13時半～15時半 川徳8階 イベントホール

③3月20日⑩13時半～15時半 都南公民館 1階 小ホール

＜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)

①3月1日⑩10時～12時 西青山老人憩いの家(西青山三)☎646-5403

②3月5日⑩16日⑩10時15分～12時15分 愛宕山老人福祉センター(愛宕下)☎624-2208

③3月13日⑩10時～12時 北松園老人福祉センター(北松園四)☎661-6657

④3月18日⑩10時～12時 津志田老人福祉センター(津志田西二)☎637-8221

⑤3月20日⑩13時半～15時半 厨川老人福祉センター(前九年三)☎647-1982

問合せ:☎603-8003(長寿社会課生きがい推進係)

西本智実プロデュース オペラ『蝶々夫人』(全幕上演・字幕付)

内容:西本智実さんの演出のもと、黒沢尻歌舞保存会や舞踊団体も参加し、プッチーニが生み出したオペラ『蝶々夫人』の素晴らしい音楽、名曲の数々、物語を楽しみ、感動出来るオペラをお届けします。

日時:3月3日⑩開場14時15分 開演15時

会場:さくらホール 大ホール

入場料:全席指定S席9,000円 A席7,000円 B席5,000円

※未就学児入場不可 ※予約制託児サービスあり

※ペア割引 S席・A席×2名様 各500円引 (さくらホール購入限定割引)

問合せ:☎0197-61-3500(さくらホール)

木目込人形制作体験と作品展示

内容:木目込人形とは木彫りの人形に金襴などの布地をはり、その端を彫った溝に埋め込んで装いと人形です。お子さんやお孫さんに、世界に一つだけの人形を手作りしてみませんか。

日時:3月3日⑩4日⑩10時～15時

会場:岩手県公会堂11号会議室

体験募集人数:雛人形制作体験、マスコット人形制作体験 合計10名

費用:雛人形制作6,000円

マスコット人形制作1,000～1,500円(実費)

問合せ:☎019-623-4681(岩手県公会堂 事務局)

森 麻季 音の美術館 イタリア 美への旅路

内容:まるでイタリアの美の世界を旅するような「おしゃれなコンサート」。大型スクリーンに映し出される名画の数々。それにまつわる物語をテーマにした名曲を日本を代表するソプラノ森 麻季が美しい語りとともにあざやかに歌い上げます。

日時:5月12日⑩開場13時 開演14時

会場:キャラホール

入場料:前売 一般4,500円 U-25チケット(25歳以下対象)1,500円

※当日各500円増

問合せ:☎019-637-6611(キャラホール)

浜藤 JAZZライブ VOL.5 ～ジャズとワインの夕べ～

内容:旧岩手川・浜藤の酒造を改装した「浜藤ホール」で開催の「浜藤 JAZZライブ」は、ワインと共にジャズを楽しむ人気のステージイベントです。素敵な夜をお楽しみください。

日時:3月2日⑩開場18時 開演19時

会場:もりおか町家物語館「浜藤ホール」

入場料:前売り3,000円 当日3,500円

※定員80名

※前売り券が完売の際は、当日券はございません

※ワインまたはソフトドリンク1杯と軽食付

問合せ:☎019-654-2911(もりおか町家物語館)

参加者と東京藝術大学器楽科有志がつくるピアノ音楽祭 あらえびす リレーコンサート

内容:岩手県内でピアノを勉強している方や演奏家の方が、有森博准教授をはじめとした東京藝術大学器楽科の有志と一緒に作るピアノコンサートです。大ホールでは味わえないアットホームな雰囲気のあるコンサートをお楽しみください。

日時:3月16日⑩開場13時 開演13時半

会場:野村胡堂・あらえびす記念館 あらえびすホール

入場料:無料

問合せ:☎019-676-6896(野村胡堂・あらえびす記念館)

盛岡市コレクション展2018 生誕100年「海野経の世界」+交友の作家たち

内容:盛岡市出身の洋画家・海野経の生誕100年を記念して、盛岡市が所蔵する作品を中心に、国内外の風景や人物など、作家の優しき温厚な人柄が表れている作品を展示します。

日時:～3月10日⑩まで 10時～17時(入場は16時半まで)

休館日:月曜

会場:盛岡市民文化ホール 展示ホール

料金:無料

問合せ:☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

盛岡市保健福祉部 長寿社会課のイベント

応募方法

▶郵便はがきにあなたの郵便番号、住所、氏名、電話番号を記入し郵送してください。

▶「読者プレゼント」希望の商品、どこでシニアズを見たか、面白かった記事・広告を記入してください。3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、毎月締め切りです。三編以内の作品(部門名を明記)を書いてください。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 樹ウインドクロスシニアズ編集部読者係まで

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、カスケードの一部を使用して、濃密な柑橘の香りと凛とした苦みを実現しました。苦みの先に広がる余韻は日本人の嗜好にピッタリ。エビスならではの味わいも感じながら、コクや香りを楽しめる商品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

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。

シニアズ編集部より

磨き芋仕込 薩摩 赤白金

使用したさつま芋「紅まさり」は、雑味が無く、本来の華やかな香りとさわやかな甘味をお楽しみいただけます。赤白金900mlを1名様にプレゼント。

「文芸作品」読者のコーナー

「俳句」

雪吊の 石割桜も 春近し

盛岡市 小原金吾

「川柳」

ちよっとだけ 出かけるはずが 長居して

花巻市 中村暁代

ひなまつり 皆んな待ってる あ飾り

盛岡市 高橋勝子

サークル紹介

西部さわやかサークル

内容:健康リズム体操

日時:毎週水曜日4回以内 10時～11時半

場所:西部公民館

費用:月1,200円

連絡:019-641-2766(高橋)

女声合唱団ラ・フローラ

内容:コンサートに向け楽しく練習

日時:毎週木曜日10時～12時

場所:河南公民館

費用:月3,000円

連絡:019-622-0340(藤田)

白陶の会

内容:明るく楽しく陶芸

日時:第1・3金曜日9時～12時 第2・4金曜日9時～17時

場所:西部公民館

費用:月2,000円

連絡:019-645-3955(藤原)

いきいき太極拳クラブ

内容:初心者からの太極拳

日時:毎週水曜日10時～11時半

場所:盛岡市愛宕山老人福祉センター

費用:月1,500円

連絡:019-661-8758(小笠原)

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。

「あったらいいな」が実現しました

完全禁煙エリア

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

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

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

挑戦を続け、古希から

美術家 演奏家 **高橋 邦法 さん(70)**



平泉町出身、紫波町在住。岩手大学特設美術科及び専攻科卒業
岩手県立高校美術教諭を退職後、美術家・演奏家として各種教室で指導中。
<主な受賞歴>
・全国交通安全ポスターコンクール/内閣総理大臣賞
・環境省大気汚染防止推進ポスター公募/最優秀賞
・全国楽器フェアイラストコンテスト/最優秀賞・その他、数多くのコンクールにて受賞
・宮沢賢治記念館の石彫「鹿の親子像」制作・個展を各地で開催
・現在絵画教室、二胡教室、ギター教室を開催中です。
※問合せ先: ☎019(696)4131 メール: k4wa34t@yahoo.co.jp

美術の道に 光明を見出す

北上川にほど近い紫波の一軒家。迎え入れてくれたのは、美術家であり演奏家としても活動する高橋邦法さん。美術家としては、「全国交通安全ポスターコンクール」内閣総理大臣賞受賞のほか国内数々のコンクールで輝かしい受賞歴を持つ才人です。

平泉に生まれ、幼少期を五所川原で過ごしたのちに小学生の時に一家で盛岡へ。中学ではサッカーをしたり、貸本屋から借りてきた漫画本をもとにアトムや鉄人28号などを描写して過ごすのが日常で、「それがルーツかな」と高橋さん。高校では柔道部に所属というおよそ美術とは程遠い生活に転機が訪れたのは進路決めの時でした。

「もともと建築家を目指していました。色弱のため理系に進むのは無理だと、そんな時ガウディの曲線

美術はそれぞれの感性によるもの、何もなくてももうまい子もいるが、下手でも頑張っている子もいる。な

的な建築物に出会い、これも芸術の一種なんだなあ」と思った。急に美術もい

なと思えてね」と新たな目標を見出し、岩手大学特設美術科へ歩みを進めます。

ところが入学してみると、周りは絵やデッサンをしっかり習ってきた人ばかり。もともと美術をめざし勉強していたわけではなかった高橋さんは、実技の弱点を克服すべくそこから猛勉強を開始。自分に対する評価を知るために、さまざまなかコンクールにも出品していきましました。すると、次々と賞に入賞し、友人からは「賞金荒らし」とからかわれるほどに。「受賞は自分

がどのレベルに立っているのか、自身の確認と自信に繋がりました」と高橋さん。

退職後、「60歳からは自分を見つめ直す年に突入した」と高橋さんは、それまでの経験を活かし近隣の公民館を借りて絵画教室を開

設。続いて、20年程前に出会った二胡と50年来続けてきたギターの教室もスタートさせました。「自分の持っている知識や技術を

通して、1人でも多く興味を持ってくれるよう裾野を広げていくのが今後の自分の使命だと思っています」と

古希迎えた現在も、日々理想的な美」に対する己の挑

戦をキャンパスに向け、「まだ描けるし、若い人には負けない。残りの人生を

楽しんでいく」といって、

創造しています。

自分を模索する 旅のさなか



絵は毎日4〜5時間描き続けているそう

コツコツ買い集めたギターは気付けば80本超

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

あしん介護 認知症保険
認知症専用介護保険

※平成29年度(1/1)アラシ生命保険統計(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

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

電話勧誘の相談が増えています

インターネット契約変更の 勧誘にご注意

光回線を利用中の加入者から、「インターネットのプロバイダー変更や光回線(光コラボレーションサービス)契約変更を勧める電話勧誘があった」との相談が増えています。

こうした電話勧誘をするのは、NTT東日本やNTT西日本から光回線を借り受けた事業者(光コラボレーション)で、あなたもNTTなどの関連会社のような印象を与え、「通信料が安くなる」と説明し、契約変更を勧めますが、オプションなどがつき今の料金より高くなることもあります。

電話勧誘の相談が増えています

全国的にトラブルとなっているため、勧誘されてもすぐに返事をせず、「契約先の事業者名」「サービス名」など契約内容をきちん」と確認しましょう。内容が理解できない、必要ないときは「きっぱり断りましょう。また、契約してしまつた場合でも、契約書面が届いた日を初日とした8日目までの間、契約解除を行う旨の書面(特定記録郵便など)を出すことで契約解除が可能です。万が一トラブルになった場合は、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

美藤の松花堂

大前 **5,400円**(税込)
3食(県産米・特製茶葉煎し・特製出汁のお吸物付)

美味しいものを 少しずつ用意しました。

二段折弁当 **2,700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 検索

2019 3/1(金) - 4/19(金)

春待ち

新しい門出、新しい出会いの春。

宴会プラン **8名様以上**

平日 お1人様1泊2食 **9,000円** (税別)

土曜・休前日 お1人様1泊2食 **11,000円** (税別)

※別途入湯税150円(大人)が掛かります。※お部屋は定員利用でのお引き受けとなります。

特典

- ◆贈呈用花束サービス(1束)
※追加料がかかりますのでお問い合わせください。
- ◆売店商品10%割引券付
※酒類・スナック・ジュース類など一部除外品がございます。
- ◆宿泊30名以上の利用で、ホテルペア宿泊券1組プレゼント!!

オプション

2時間飲み放題 2,700円 (税別)

※ホテル指定銘柄となります。※飲み放題は2時までとなります。

花巻温泉3館共通宴会プラン
ホテル千秋閣・ホテル花巻・ホテル紅葉館 ※お膳イメージ

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

ホテル花巻2階 **ラーメン酒場** **1月29日オープン**

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鳥と煮干しのW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)

大型バンケットホール3月中旬OPEN **ホテル千秋閣 富士の間 誕生**

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。1,000㎡のグレートホール瑞雲を併用した大型MICEにも対応いたします。

独立型ローズチャペル **4月下旬新設**
ガーデンテラス

15mのパーズ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。よりナチュラルで開放的な空間が誕生いたします!