

2019.5月号 無料配布

【月刊188号】次号/5月26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@sensorsnet.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/藤本麻奈美

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://sensorsnet.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.fmi.co.jp
盛岡 76.1MHz 盛岡FM 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



野澤 日出夫さん(79)
環境学習交流センター長
岩手県地球温暖化防止活動推進センター長

1940年、東京都立川市で7人兄弟の6番目として生まれる。獣医師として小岩井農牧(株)に入社し、乳牛育種と改良に従事する。趣味は和弓と車で、若い頃にはレーシングコースを走ったり「岩手日報ラリース」にも出場し6位入賞を果たす。

できることから 環境保全を

環境学習交流センター長野澤日出夫さん(79)は、地球温暖化防止活動推進センター長として、環境保全の活動に取り組んでいます。...

環境学習交流センター(アイーナ5F)に併設されている「岩手県地球温暖化防止活動推進センター」のセンター長も兼務する野澤さんは、センターで子どもたちに地球環境の話をした...

環境学習交流センター(アイーナ5F)に併設されている「岩手県地球温暖化防止活動推進センター」のセンター長も兼務する野澤さんは、センターで子どもたちに地球環境の話をした...

環境学習交流センター(アイーナ5F)に併設されている「岩手県地球温暖化防止活動推進センター」のセンター長も兼務する野澤さんは、センターで子どもたちに地球環境の話をした...

環境学習交流センター(アイーナ5F)に併設されている「岩手県地球温暖化防止活動推進センター」のセンター長も兼務する野澤さんは、センターで子どもたちに地球環境の話をした...

愛犬の病死を機に 獣医師の道へ
環境問題への取り組みが、諸外国と比較して後れを取っていると嘆かれる日本。その日本の環境問題を考えた代を担った子供たちへ豊かな環境を残したい...と日夜励んでいる人がいます。

認定NPO法人環境パートナーシップいわて代表理事で、岩手県地球温暖化防止活動推進センターのセンター長、野澤日出夫さん。野澤さんは、東京都立川市生まれ、戦火を逃れて小田原に疎開し、岩手に来るまで小田原で育ちました。

当時、小岩井農牧で動物の診療や酪農指導を行っていた野澤さん。冬には馬で出かけたこともあった。1962年には現在の麻布大学獣医学部を卒業。獣医師として小岩井農牧株式会社へ入社し、岩手県の小岩井農場へと配属されました。

小岩井農場が設立された127年前、緑豊かな今では想像できない荒地で、ほとんど人の手が入らず草木も生えない湿原地帯でした。以来防風林の植樹から植林を進め、広大な湿地を暗渠で排水、家畜の餌を作り畜産を主体に農場作りが続けられました。

現在認定NPO法人環境パートナーシップいわての代表理事として、大津波による甚大な被害を受けた方々の復興へのお手伝いを続けています。

環境学習交流センター(アイーナ5F)に併設されている「岩手県地球温暖化防止活動推進センター」のセンター長も兼務する野澤さんは、センターで子どもたちに地球環境の話をした...

環境学習交流センター(アイーナ5F)に併設されている「岩手県地球温暖化防止活動推進センター」のセンター長も兼務する野澤さんは、センターで子どもたちに地球環境の話をした...

環境学習交流センター(アイーナ5F)に併設されている「岩手県地球温暖化防止活動推進センター」のセンター長も兼務する野澤さんは、センターで子どもたちに地球環境の話をした...

環境学習交流センター(アイーナ5F)に併設されている「岩手県地球温暖化防止活動推進センター」のセンター長も兼務する野澤さんは、センターで子どもたちに地球環境の話をした...

環境学習交流センター(アイーナ5F)に併設されている「岩手県地球温暖化防止活動推進センター」のセンター長も兼務する野澤さんは、センターで子どもたちに地球環境の話をした...

日産リーフ e+ 登場。スイッチ1つで、駐車待ち遠くなる。プロパイロット パーキング *1*2*3*4*5
ステアリング、アクセル、ブレーキ、シフトなどを自動制御し、駐車完了するまでドライバーをアシスト。道路脇の縦列駐車も、ショッピングモールの並列駐車も、さまざまな駐車スペースで活躍します。

盛岡日産モーター
矢巾 本店 Tel.019-611-1123
上堂 盛岡北店 Tel.019-641-5321

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。
MS北東北株式会社 019-623-2400

大森ふじおのシニアナビ
令和元年、万葉集の世界に浸ってみては
大森ふじお

5月はごよみおめでたい月となりま... 芸能余話もそれにちなんで華やかな言葉を選びました。

「花道」を国語辞典でひくと、歌舞伎の舞台で客席を縦に貫いて設けた、俳優の出は...

「祝儀」のことを「花」と呼ぶのは、遠く室町時代から...



文 斎藤五郎

盛岡芸能余話①

芸能余話(八)花道

花道は日本の演劇独特の機構で、その名のとおり役者に花を贈るための客席の...

花束の贈呈を現在で言え... 盛岡文士劇で入口フロアに花輪の列の満艦飾、正...

市民ホールの花道は盛岡の客席と異なり、客席の傾斜が強いので、客席下手前...

平成元年は1989年から始まり... 皆さんにあって31年という間...

5月1日から元号が令和に変わりますね。今回は「ハイブリッド」と名付...

パステル館店長の文具発見 鎌田店長... 現在黒・赤・青の3色が継続して発売...

愛用者の多い平成発売のペン... 平成7年には金銀タイプを、翌年の平成8年...

平金商店の文具博士... 平金商店パステル館 盛岡市着町8-18

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... 宮城県 ユニオン ザ・プライム太子堂

伝統芸能歌舞伎の華麗な醜態を満喫できるもので... 歌舞伎の花道は前売券は花道に近い席から...

平成元年は1989年から始まり... 皆さんにあって31年という間... 品を詳しく紹介しよう。今でこそ...

5月1日から元号が令和に変わりますね。今回は「ハイブリッド」と名付... けられました。ペ...

パステル館店長の文具発見 鎌田店長... 現在黒・赤・青の3色が継続して発売... 替え芯もあり

愛用者の多い平成発売のペン... 平成7年には金銀タイプを、翌年の平成8年... 頂きたい商品のうちの...

平金商店の文具博士... 平金商店パステル館 盛岡市着町8-18



色鮮やかな草花に、心も体も癒されてはいかがですか

待望の庭園が今年もオープン

3階にはコミュニティガーデンの丘と呼ばれる花園が広がり、山野草から芝桜、ネモフィラや秋明菊... 見事に咲き誇っています。

園内の小高くそびえる展望台には、ガーデンのシンボルカラーの「銀河」を発売し、当時はブ...

「いわぎん」フリーローン... 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。



桜の名所も一目でわかる平石広域フラワーマップも付付中

ホテル森の風鶯宿に隣接する「フラワー&ガーデン森の風」が冬期休園を... 望のオープンを迎えま...

6シーズン目となる今年も、広大な敷地に大きく2つのエリアに分かれる公園が広がっています。

「森の風鶯宿」が立ち、鶯宿の自然を一望できる最高のロケーションスポットがあります。

「森の風鶯宿」が立ち、鶯宿の自然を一望できる最高のロケーションスポットがあります。

森の風鶯宿 HOTEL MORI NO KAZE NO USUYUKU... 創作イタリアンバイキング 13,000円... 創作和食膳 15,000円... 炉端会席膳 17,500円

今年のゴールデンウィークは10連休

車でのお出かけは安全に

季節もすっかりと春めいて気がつけば、早くもゴールデンウィークです。行楽シーズンの時期だからこそ、車でお出かけの際は安全に十分気を付けなければなりません。

特に交通手段として車の利用が多くなる県内の高速道路事情について、NEXCO東日本盛岡管理事務所の高橋伸副所長(50)にお話を伺いました。

「ゴールデンウィークには渋滞の発生や、それに伴う交通事故などが懸念されます。まずは十分な時間の余裕をもって外出される



利用者も増えるこれからの時期、細心の注意も必要

更や車間距離の確保に特に気をつけて欲しいです」と高橋さんは、注意を促します。また、東北横断自動車道(東北道)花巻JCTから三陸道釜石JCTの整備・開通による利便性向上や滝沢中央スマートインターチェンジ(SIC)の開通にも触れ、「東北道から三陸道まで繋がったこと

高速道路での『逆走』と『あおり運転』への留意点

「逆走」は、高速道路における車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。

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で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、進行方向をよく確認してください。



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

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!**



逆走対策の詳細内容はNEXCO東日本WEBサイトへ

あるときは上映開始間際に鳴り響くベルの音に大急ぎで館内に飛び込み息をはずませながら幕明けに間に合い、またあるときは余裕をもって座席に着き、それでもワクワクしながら上映開始までのひと時を一人静かに、あるいは家族や友

の『男はつらいよ』シリーズの東京は葛飾柴又帝釈天の寺の住職を演じ続けたがゆえに爺さん俳優のイメージが強いですが、「無法松」での彼は北九州小倉の大親分結城豊蔵として登場、芝居小屋で乱暴狼藉を働く無法松と小屋側の間を仲裁し、奥座敷でシユンとなつた無法松をじんわりとかつ

笠智衆の巻

文 山田裕幸



われらシニア世代は、脇役でありながら社会を支えてきたのですから。彼らはきつと待っていてくれます。最初の一人は、三船敏郎版『無法松の一生』(東宝1958)の笠智衆。小津安二郎監督『東京物語』(松竹1953)では49歳で老け役を演じ、渥美清

による交通網の発達で、沿岸から内陸や秋田方面への移動がスムーズになりました。移動時間の短縮に加えて観光の振興

アで休憩を取りながら、行楽シーズンのドライブを安全にお楽しみください。

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
「外国人材」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

JUAVACドローンエキスパートアカデミー岩手校 開校!!

高度なフライト技術だけでなく、将来の仕事や今の会社に役立つ専門技術をラインアップ。

7月初旬

特に、ドローン飛行に最も重要な「安全面」「飛行技術」「気象学」は各専門分野の有識者を招いた、いまだかつてない実践的な内容です。産学連帯の共同開発で、実践的なカリキュラムと認定ライセンスがあなたを待っています。

JUAVACドローンエキスパートアカデミーの3つのコース

◆測量基本技術コース

- 測量士による空中写真測量の補助が出来ることを目指します。
- 自動航行による空中写真測量において必要な素材を収集し、簡易な解析結果を得られるまでの技術を習得することが出来ます。
- 空中写真測量のようテイント解析方法を理解することで、成果物の精度向上の基礎を学びます。
- その他、空中写真測量を行う際の安全管理など、実践で役立つ知識を得ることが出来ます。
- フライト基本技術コースの内容を含み、飛行許可申請の要件を満たしているため、卒業後は国土交通省へ飛行許可申請を行うことが出来るようになります。

◆フライト基本技術コース

- 安全な運航を重視した講義内容です。
- 操縦に必要な法律、気象、機体構造、安全対策等について学びます。
- GPS(自動制御)モードだけでなく、ATTI(手動制御)モードによる実技を行います。
- 飛行許可申請の基準を満たしているため、卒業後は国土交通省へ飛行許可申請を行うことができるようになります。

◆非破壊検査基本技術コース

- ドローンで構造物点検を行うための、点検に必要な初歩の技術と技術向上を目指すコースです。
- 非破壊点検を行いたいだけでなく技術を向上させたい方など、どなたでも受講できます。

JUAVAC ドローンエキスパートアカデミー 岩手校
 国土交通省 公認講習団体 <https://juavac-droneschool.jp>
 〒020-0872 岩手県盛岡市八幡町4-18 TEL.019-601-4433 FAX.019-601-6074 E-mail iwate-drone@good1r.co.jp

受講生募集
 詳しくはお問い合わせください



おやじごはん

【35食目/鶏肉のマヨ味噌焼き】



高タンパクでヘルシー、しかもお手頃値段でいいことづくしの鶏肉を使った、見た目豪華で栄養もたっぷりな一品。材料を切りレジンでチンするだけの超らくチンです。

作り方

- 1 鶏むね肉は皮を取り除き、ひと口大のそぎ切りにする。
- 2 ポウルに1を入れ、オリーブオイルをふりかけ、軽く塩こしょうをしてもみ込む。
- 3 2の鶏むね肉を大きめの血に肉が重ならないよう

電子レンジで超ラクチン

高タンパクでヘルシー、しかもお手頃値段でいいことづくしの鶏肉を使った、見た目豪華で栄養もたっぷりな一品。材料を切りレジンでチンするだけの超らくチンです。

4 しいたけは細切りに、オクラは破製しないように切り目を入れ、パプリカとピーマンはヘタと種をとりひと口大に切る。これらを3の皿の鶏むね肉の上に載せ、トマトも切れ目を入れて添える。

5 ビニール袋に味噌とマヨネーズを入れてもみ混ぜ、袋の口を絞って結ぶ。袋の底側の一片をハサミで切り落として絞りにして、マヨ味噌を絞り出す。

6 ラップをかけてレンジで3分半(700W相当)チン、レモンとパセリを添えて出来上がり。

ひとことアドバイス
血に肉を並べる時は重ならないようにすることでムラなく均一に熱が通ります。ビニール袋を使うと手も汚さずきれいに絞り出しができます。



小野寺恵先生

材料(約2人分)

〈もやしのピリ辛ニンニク炒め〉
 もやし……………1袋
 ニンニク……………1片
 唐辛子(輪切り)………1本
 オリーブオイル………大さじ1
 塩……………少々
 黒こしょう……………少々

〈しょうがごはん〉
 米……………2合
 水……………360ml
 しょうが(すりおろし)………大さじ1
 こぶ茶……………大さじ2

小野寺恵先生のヘルシー料理

もやしのピリ辛ニンニク炒め

1 フライパンにオリーブオイルを入れ、スライスしたニンニクを弱火で炒める。

2 香りが出てきたら、唐辛子ともやしを加えて炒め、塩と黒こしょうで味を調える。

〈スタップの感想〉
食欲をそそるニンニクの香りとピリ辛な味付けが、お酒のお供にも合う一品でした。実はスーパーフードでもあるもやし。今までは名脇役な印象でしたが、これからはどんどん主役で使いたいと思いました。

取材協力 メグミキッチンスタジオ 向中野3-25-23

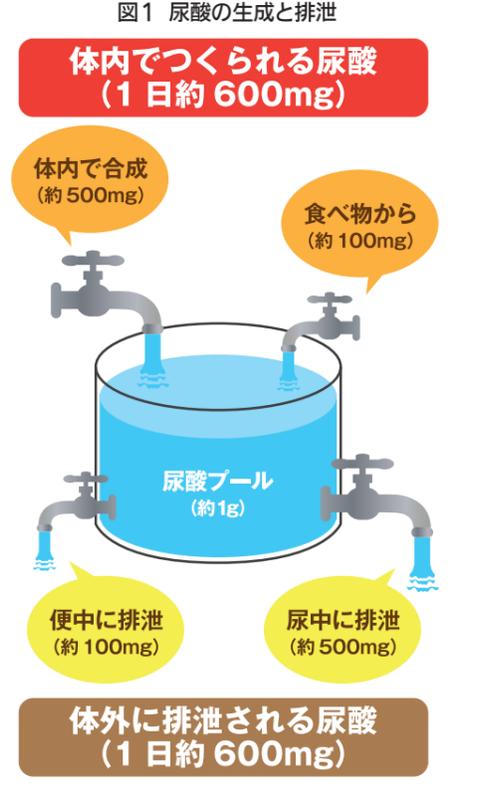
尿酸の体内量は一定に保たれている。尿酸は常に一定量(約1g)に保たれるようになっています。内臓脂肪が蓄積に伴い尿酸値が上昇するといふ報告や、肥満者に見られる高尿酸血症が尿酸の再吸収を増加させ、尿酸値を上昇させているという報告があります。尿酸値を下げる第一歩です。

尿酸の体内量は一定に保たれている。尿酸は常に一定量(約1g)に保たれるようになっています。内臓脂肪が蓄積に伴い尿酸値が上昇するといふ報告や、肥満者に見られる高尿酸血症が尿酸の再吸収を増加させ、尿酸値を上昇させているという報告があります。尿酸値を下げる第一歩です。

●肥満の解消
肥満と高尿酸血症には強い関連性があることが内外の疫学研究で明らかです。尿酸値を下げる食品と

尿酸の体内量は一定に保たれている。尿酸は常に一定量(約1g)に保たれるようになっています。内臓脂肪が蓄積に伴い尿酸値が上昇するといふ報告や、肥満者に見られる高尿酸血症が尿酸の再吸収を増加させ、尿酸値を上昇させているという報告があります。尿酸値を下げる第一歩です。

尿酸の体内量は一定に保たれている。尿酸は常に一定量(約1g)に保たれるようになっています。内臓脂肪が蓄積に伴い尿酸値が上昇するといふ報告や、肥満者に見られる高尿酸血症が尿酸の再吸収を増加させ、尿酸値を上昇させているという報告があります。尿酸値を下げる第一歩です。



尿酸値を下げて健康的な生活を

尿酸値を上げます。アルコールが尿酸産生を増加させ、排泄を阻害するためです。また、アルコールの利尿作用により、尿酸が濃縮され、腎臓に負担がかかります。

●アルカリ性食品の野菜・海藻類をたっぷり食べる
尿酸はアルカリ性で中性によく溶けます。尿をアルカリ化するために、野菜・海藻類をたっぷりと食べる心がけましょう。

管理栄養士 菊池洋子

5月はイベント盛り沢山!

FRESH & HEALTHY

たもり

5月5日祝

5月11日祝

CANDY BOX

コストコセール

スタジオアリス

子供にお菓子プレゼント!!

たもり ナックス店

〒028-3307 紫波町桜町1丁目12-1

TEL/019-672-1820 営業時間/9:00~20:00

花材専門店 花のまりちゃん

5.12 Mother's day

~母の日の贈り物~

Tel.019-613-6572 Fax.019-613-6162

LINE@友だち登録でクーポンをプレゼント@hanamarichan

ホームページもごさいます。

プリザーブドフラワー・ハーバリウム等各種の体験受付中

TOMATOMA とつか

旬の山菜勢揃い

お土産にも喜ばれます

春を告げる味

天然物多数取り揃えております

- ・しどけ
- ・ふきのとう
- ・行者にんにく
- ・ごごみ
- ・うらめ
- ・たらのめ
- ・棒菜
- ・わらび
- ・ふき

TOMATOMA とつか フェザン店

※入荷状況により商品が変更になる場合があります。

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

[定休日] フェザンの定休日準ずる [TEL] 019-606-4755 [FAX] 019-606-4756

地方発送承ります



恐るべし肌老化の四大原因④細胞の酸化

いわて医療通信【細胞の酸化】

滝沢市農子の「ゆい工房」向かいに「茶房 結の蔵」と

今回のテーマは細胞の酸化です。あまり知られていませんが、「金属のサビ」のような現象が、私たちの肌にも起きています。酸化は生物が生きていく上で大切な元素です。酸素には鉄をサビつかせ、ほろぼろにするほどの酸化作用があります。活性酸素はその作用がより強力になり、毒性を強めたものです。消毒に使われるオキシドール(過酸化水素水)も活性酸素の一種です。私たちの体内

季節は一進一退しながらも、春光に浴びることができるとなりましたが、人の体はもっと春を先取りしています。2月はじめの立春の頃から寒さが締めていた毛穴も緩みはじめ、代謝と排泄の準備に入ります。普段は大便秘で不要のものを排出するのですが、春先ばかりは冬に溜まった老廃物なども捨てるため、排泄作用も高まり、毛穴も動員ということでしょう。春野菜、山野草は代謝を促し、眠っていた細胞を揺り動かかし分解排泄へと導きます。開き始めた毛穴に、寒の戻りの冷たい風が身に凍みる。自律神経も影響されます。季節の変わり目は

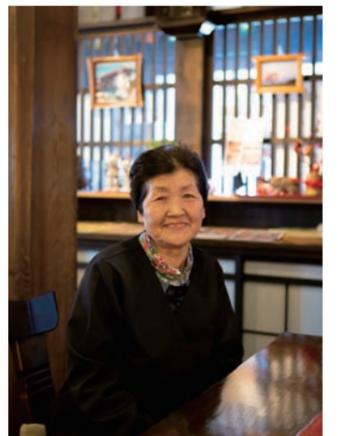
古しの食用油は酸化して臭がしますが、細胞膜も脂質でできており、活性酸素の攻撃にさらされると、酸化の連鎖反応が起こり、細胞はダメージを受けます。では、実際に酸化によってどのようなお肌のトラブルが引き起こされるのでしょうか。例えば、活性酸素によって酸化が進むと、肌の弾力やハリに必要なコラーゲン・エラスチンが変性してしまい、シワやたるみの原因となります。また、活性酸素が表皮のメラニン色素を増やしてシミやそばかすの原因にもなります。さらに、活性酸素が血管を傷つけると、血圧が上がり、各所に痛みが出たり、細胞のすみずみまで栄養・酸素の運搬が悪くなり、老廃物の回収も滞りやすくなります。血液の中には病気を治すさまざまな物質が含まれており、免疫細胞もその一つです。交感神経の緊張状態が続くと免疫細胞にも影響を及ぼします。春の陽ざしのもと、白湯

漢方でほっとリラックススタイム

春の不調、自律神経の乱れかも

自律神経の乱れは病気の元ともなり、自律神経を整えることは健康維持に大切です。加齢は仕方ありませんが、ストレスを上手に解消したり、体を

いう趣ある佇まいの蔵があります。この蔵はもともと大迫町にあった大正時代の古民家を解体・移築したもので、現在はカフェ&ギャラリーとして営まれています。



ゆったりとした店の雰囲気と、珈琲や手作り汁粉の優しい味わいに、ほっこり癒されます。「近所の人などが集まって、珈琲でも飲みながらおしゃべりして楽しい時間を過ごしてもらって...。儲けからずとも、少しでも認知症予防の一助ができればそれでいいんです」と話す陸子さん

知ってる? シニアの穴場スポット 茶房 結の蔵

再建した蔵を憩いの場に

「私が何もすることがなくなってボケたら子どもたちも困るので、蔵はボケ防止にと思って。地域のためにもこれを作ったのは間違っていないから」と話す陸子さん。蔵では、認知症予防や企画イベントも開催。喫茶の切り盛り以外にも合間には雑務に追われながら、さらに趣味の山菜やキノコ採りにも足を運ぶなど精力的な日々を送っています。68歳で「結の蔵」をはじめ、今年で11年目。老後の悠々自適な暮らしにはまだ程遠いものの、訪れる人とのふれあいを楽しみにしながら、忙しい毎日に幸せそうなお顔を浮かべ、陸子さんです。

体内美人にならなう。詳しくは当店で

春のダイエットデトックス。酵素で断食してみませんか。宮手薬店 TEL.019-622-2623

「面白いなあ」と感じていたという陸子さん。最初は「できるわけない」とお子さんに反対されたそうですが、ゆい工房の原点は蔵にあると説明し説得。蔵の再建に2年半、さらに漆喰壁の乾燥に2年半かけ、ようやく陸子さんがプロデューサーとしての蔵が完成しました。

Science Home advertisement for a model house. Features: 呼吸する木の家で毎日「リラックスゼーション」。増税前に〈特別価格〉でお譲りします! 3,200万円. Includes floor plan and location map.



目元の印象が変わるだけで若々しくなります

今回は、当院でもご相談が多い「目元」の治療についてお話しします。まず、歳を重ねていくと気になる加齢によるたるみの改善には、上まぶたと下まぶたのたるみとりで、すっきりとした目元にする事ができます。次に目元のご相談でも特に多い「二重」の治療には、切らない埋没法と切開法の2種類が...

「樹木の息吹を肌で感じながら、健康的に庭の手入れを楽しんでもらいたい」とと教室を始めた経緯を話してくれたのは、豊香園会長の藤村孝史(67)さん。藤村さんは慶応時代から続く有限会社豊香園です。...

魅力的な目元であるために



院長 田崎 治子

※会場へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

盛岡市保健福祉部長寿社会課のイベント

- 地域ケア係
元気はなまる筋力アップ教室
内容: 歯科衛生士又は管理栄養士の健康講座と簡単筋力アップ体操
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)
①5月14日(水)10時~12時
青山地区活動センター3階ホール
②5月15日(木)13時~15時半
都南公民館1階 小ホール
③5月21日(水)13時~15時半
川徳7階ロイヤルルーム
<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)
①5月8日(水)10時~12時
北松園老人福祉センター(北松園四) ☎661-6657
②5月11日(土)、21日(水)10時15分~12時15分
愛宕山老人福祉センター(愛宕下) ☎624-2208
③5月17日(金)13時~15時半
青山地区活動センター(青山三) ☎646-1593
④5月20日(月)10時~12時
津志田老人福祉センター(津志田西二) ☎637-8221
問合せ: ☎603-8003(長寿社会課生きがい推進係)
●もりおか老人大学公開講座
日時: 5月31日(金)14時~15時半
会場: 市民文化ホール大ホール(盛岡駅西通二)
内容: 「令和時代の新常識! 声トレ」で脳と体の健康力アップ
KOTOSE 音読教室主宰 佐藤 くみこ氏
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

- ◆広重一雨、雪、夜 風景版の魅力をもとく
内容: 独特な構図と豊かな色遣いによる詩情豊かな風景版画で、多くの人々に親しまれている江戸後期の浮世絵師・歌川広重。代表作である保永堂版『東海道五拾三次之内』をはじめ、主要な風景版画約150点を展示。鑑賞ポイントを読み解きながら、広重作品の魅力をご堪能ください。
日時: 6月8日(土)~7月15日(月)9時~18時(入館は17時半まで)
※6月21日(金)は9時半~21時(入館は20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プレゼント!(こちらの締め切りは5月31日まで)
◆辻井伸行(ピアノ)ルシエンヌ(トランペット)
パトリック・ハーン指揮 オーケストラ・アンサンブル金沢
内容: 日本を代表するピアニスト辻井伸行と、相性抜群の室内管弦楽団、オーケストラ・アンサンブル金沢との待望のコンサートが実現。トランペット奏者のルシエンヌや指揮者のパトリック・ハーンを迎え、高い注目が集まっています。
日時: 7月27日(土)開場14時15分 開演15時
会場: 盛岡市民文化ホール 大ホール
入場料: 全席指定 S席9,000円、A席8,000円、B席7,000円、U-25チケットB席3,000円(25歳以下対象) ※当日各500円増
問合せ: ☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)
◆ラトゥール・カルテット 結成10周年記念コンサート
内容: 2009年に結成された、盛岡在住の弦楽四重奏団の10周年記念コンサート。出演は山口あうい(ヴァイオリン)、三浦祥子(チェロ)、熊谷啓幸(ヴィオラ)、馬場雅美(ヴァイオリン)。演奏曲目は、ベートーベン: 弦楽四重奏曲第3番二長調ほか。
日時: 6月1日(土)開場15時半 開演16時
会場: もりおか啄木・賢治青春館 2階展示ホール
入場料: 前売2,000円(2,500円) ※()内は当日料金 ※全席自由
問合せ: ☎019-604-8900(もりおか啄木・賢治青春館)



剪定の楽しさを伝えた藤村さん

「樹木の息吹を肌で感じながら、健康的に庭の手入れを楽しんでもらいたい」とと教室を始めた経緯を話してくれたのは、豊香園会長の藤村孝史(67)さん。藤村さんは慶応時代から続く有限会社豊香園です。...

庭木の剪定は業者にお任せ。そう言う方も多いと思いますが、初心者でもできる剪定教室を開催しているのが、盛岡市本町通にある有限会社豊香園です。...

読者プレゼント

サッポロビール株式会社より

サッポロレモン・ザ・リッチ

うまさ規格外の濃いレモンサワー。レモンの良いところを選びすぎた果汁使用・レモンの華やかな香りとお深みのある濃い味わいに仕上がっております。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

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。

ホテル森の風鶯宿より

フラワー&ガーデン森の風ペアチケット

ホテル森の風鶯宿に隣接する日本最大級の本格ガーデンニング公園で、心癒される特別な時間をお楽しみいただけます。ペアチケットを10組様にプレゼント。

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。5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。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 櫛ウインドクロス内シニアズ編集部読者係まで

女声合唱団コールパレット

内容: 女声合唱の学習
日時: 毎週水曜日・土曜日(第2・第4)
水曜日19時~21時
土曜日10時~12時
場所: 西部公民館
費用: 月2,500円
連絡: 019-687-5289(千葉)

乙部絵画教室

内容: 絵画制作
日時: 金曜日(第1・第3)
10時~12時
場所: 乙部地区公民館
費用: 月2,000円
連絡: 019-696-2860(梅田) 090-3123-3576(梅田)

盛岡市パークゴルフ協会

内容: パークゴルフを楽しみませんか
日時: 5月・6月・7月最終月曜日(1日受講可)
9時~12時
場所: 北上川河川敷パークゴルフ場(日赤病院東側)
費用: 各回500円(用具無料貸与)
連絡: 019-638-3934(北山)

「文芸作品」読者のコーナー
「俳句」
復興線 車窓にぎわす 大漁旗
(川柳)
初恋のひとが杖つく 傘寿会
北上市 小菅哲郎
日向ぼこいつもそばには妻が居る
一関市 藤本千二

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。
HPのお問い合わせフォームに必要事項と電話番号を入力し、送信してください。掲載の決定の際は、こちらからご連絡を差し上げます。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

情報紙シニアズは好評により
発行40,000部
2019年 ↓ 4月号より
50,000部
に部数を増やしました!

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。

TEL019(623)2788
〒020-0024 盛岡市菜園2丁目1-9 メール:info@seniorsnet.jp



心が育つ 終わりのなき趣味

皆さんの趣味って何ですか

ひとりで「趣味」と言っても、その種類は無数です。しかし趣味は永く続けたり、突き詰めることは意外と難しいもの。盛岡市のお隣の矢巾町には純粋な楽しさと情熱だけで、40年以上も継続している趣味の会があるんです。

それが「芳樹会」という盆栽の会です。会の発足は昭和49年。現在の事務局長兼指導者を務める川村忠士氏を中心に3名でスタート。

ト。当時から盆栽が好きだった川村氏と知人の作品を見学に来た、青果会社の社長が「自分たちだけで楽しむのは勿体ない」と提言したのがきっかけでした。後に町内中に声をかけ回り、14名の初期メンバーが集まりました。

当初は町民限定の会だったのですが、現在は会員の紹介があれば誰でも入会可能と会則を改め、遠方の会員も含めた34名が在籍しています。

具体的に会の趣旨や内容をお聞きすると、誰もがお裁はあくまでもその人の作品。持ち主が変った時、点で新しい主人の息吹が吹き込まれ、価値そのものが変わるというのが会の趣旨なんです。

「自由、難しいことに縛られず盆栽を楽しむ。お金や名声のためではないからこそ、心から楽しむことができる」と会長の立花聖一氏も笑顔で語ります。

それでも会を牽引する川村氏が自分の好みを押しつければ、我流で指導しているわけではあ

「盆栽は生き物ですから完成形はないんです。命ある限り色々な顔を見せるので、手のかけ方で表情や状態も変わります。だからこそ、いつまでも楽しめる趣味なんです」と、盆栽の醍醐味について川村氏は説明してくれました。「きっと誰しもの心の奥にある『心の原風景』が見つかると思えます(川村氏)」

矢巾町公民館で5月11、12日の二日間、芳樹会の定例展示会が開催されます(9時半〜17時)。興味のある方はぜひ、芳樹会の皆さんが子ども同様に手塩にかけた選りすぐりの作品を見に行ってみてはいかがでしょうか。

盆栽を眺めて会員の皆さんと触れあううちに、懐かしさ思いがこみ上げるかも知れませんよ。



改元による新たな時代の夜明けをイメージした川村氏の作品

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

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

電力自由化をめぐるトラブルが増加

電話勧誘には注意して対応を!

断る「安易に検針票の記載情報は伝えない」ということが大事です。

もし、小売電気事業者から電話で勧誘を受け、電気の契約切り替えを承諾してしまった場合でも、法定の契約書面を受け取った日から8日以内であれば、原則としてクーリングオフが可能です。小売電気事業者に言われるがまま契約してしまったとしても慌てずに対処しましょう。クーリングオフの手続きの際は、証拠を残すためハガキなど書面に契約解除する旨を記し、契約会社へ簡易書留などで発送を。困った場合は消費者ホットライン(電話188)に相談してください。

このことなら
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

美藤のお弁当

2016年4月にスタートした電力の小売全面自由化の影響で、電力会社の切り替えに関する勧誘トラブルが急増しています。

では、大手電力会社やその関係者のふりをして名乗り、①契約名義②住所③顧客番号④供給地点特定番号など検針票に記載されている情報を聞き出し、勝手に電力会社の切り替え手続きを進めるといった悪質なケースも発生しています。

こうしたトラブルに巻き込まれないようするには、電気の契約切り替えについて電話があった場合は、「事業者名を確認する」「切り替え検討の意思がなければきっぱり断る」「安易に検針票の記載情報は伝えない」ということが大事です。

もし、小売電気事業者から電話で勧誘を受け、電気の契約切り替えを承諾してしまった場合でも、法定の契約書面を受け取った日から8日以内であれば、原則としてクーリングオフが可能です。小売電気事業者に言われるがまま契約してしまったとしても慌てずに対処しましょう。クーリングオフの手続きの際は、証拠を残すためハガキなど書面に契約解除する旨を記し、契約会社へ簡易書留などで発送を。困った場合は消費者ホットライン(電話188)に相談してください。

特製紙箱弁当 2,160円(税込)
5/1(水)~3(金) 調理休業日とさせていただきます。

019-653-1421
盛岡市山田3-7-26

美藤 美藤 検索

花巻温泉ベーカリー 自慢のパン&スイーツをお楽しみください。

GRAND OPEN

HANAMAKI ONSEN

温泉ベーカリー

4月16日にオープンしたばかりの花巻温泉「温泉ベーカリー」名物「花巻温泉あんぱん」をはじめ、くるみレーズンパン、プレミアム食パン、アップルパイ、バラロールケーキの他、約50種の商品を揃えてお待ちしております。

【場所】花巻温泉敷地内 【営業時間】8:00~17:00 【定休日】毎週火曜日

お得な情報が満載! 詳しくはホームページで!

TEL.0198-37-2111 花巻温泉 検索

花巻温泉 国際興業グループ
佳松園/ホテル千秋閣/ホテル花巻/ホテル紅葉館/パワ園