

**2019.6月号 無料配布**  
 [月刊189号] 次号/6月23日第4日曜日発行!!

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/藤本麻奈美

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  シニアズ

**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



**宮沢賢治の持つ 世界観に共感**

1928(昭和3)年、東京都杉並区生まれ。戦時中に青春時代を迎え、大学卒業後は雑誌記者に。その後岩手県に移住し、高校教師の傍ら宮沢賢治の研究に明け暮れる。主な著書に「宮沢賢治の道程」「宮沢賢治のテクノバノ観」「宮沢賢治の原風景を辿る」などがある。



**吉見 正信さん(90)**

退職後も非常勤講師ながら岩手大学・富士大学・国立八戸高専・花巻高等看護専門学校でも忙しく、世の中はラジオ・テレビの電波放送が発展して行く時代となりました。

父親ゆずりの 工夫好きと好奇心 今回のシニアズ特集にご登場いただいたのは、本紙でも連載を続けてきた吉見正信先生です。本紙には「文芸評論家」として、中国古典文学に関する随筆をご寄稿いただけていました。「宮沢賢治研究家」などのさまざまな顔をもつその人物像について、クローズアップしていきしたいと思います。

好きなきこでした。中学校へ上がる頃は戦時中だったため、入学試験などなく面接と書類審査だけで、その面接の際に興味を尋ねられ「趣味は工夫をすること」と明言。そのような価値観に理解がない時代だったため、面接官に叱責されたこともあったそう。「そういう性格は父親ゆずり」と、当時を回想します。

あまりの過酷さについて倒れ、焼け跡だらけの東京の親元に戻されてしまい、終戦を迎えました。

知らないことへ興味を持ち、突き詰める性格はその後とも変わらず、終戦から5年後の1950(昭和25)年に大東文化大学中国文学科を卒業し雑誌記者の道へ進みました。

探求心は止まらず 単身で岩手に移住 ところが吉見先生はわずか二年足らずで雑誌記者から高校教員へ転身し、岩手県へ移住して来たのです。



日本統合医療学会岩手県支部の講演会 大森ふじおのシニアナビ 統合医療の流れ、岩手でも

仁田新一元東北大学副学長は、岩手県立中央病院で以前外科医としても勤務。風呂場に花をおき、入浴しながら愛する自身の朝風呂

最近西洋医学だけでなく、インドや中国の伝統医学や民間医療なども取り入れる統合医療が注目され、シニアの健康管理にも優しい医療として関心を呼んでいます。

大森ふじおのシニアナビ 統合医療の流れ、岩手でも

**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、お客様ひとりひとり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

**自動運転技術「プロパイロット」で ロングドライブがさらに楽しく快適に!**

①前を走行する車をモニターし、車間距離を保つ手助けをします。②白線をモニターし、直線道路はもちろんカーブにおいても走行車線の中央を走行する手助けをします。

矢中 本店 Tel.019-611-1123

日産リーフを選ぶ理由が、またひとつ。 日産リーフ e+ 新登場

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY

上堂 盛岡本店 Tel.019-641-5321

# 県内初となる産業用ドローン エキスパート育成スクール開校

**最近、話題になって  
いる「ドローン」は**

最近、よくニュースなどで耳にすることが多くなっている「ドローン」。ドローンと言われてもまだ、ピンと来ない読者の方々も多々いらっしゃると思われまが、そもそもドローンとはいったいなんなのか。

ドローンとは、簡単に言うと「無人航空機」の愛称で、元々はオスの蜂を指す言葉だったそうですが、飛行時のプロペラ音が蜂の「ブーン」という羽音と似ていることから名付けられた、との説もあるようです。

ドローンが身近に感じている現在の社会で、特に産業用ドローンの躍進は目覚ましい進歩をとげています。直面している社会問題として、慢性的な人手不足などによる、労働力不足問題に産業用ドローンが活用されていくことで、多くの企業が省力化、効率化を図ることが、今後問題解決の糸口になっていくのかもしれない。

現在、岩手にはドローン操作を実際に学べるスクールは県内初となる産業用ドローン技術者の養成を担う「JUAVACドローンエキスパートアカデミー岩手校」が、開校を迎えます。

### 空の産業革命・社会問題の解決に「ドローン」が活躍している

ドローンが身近に感じている現在の社会で、特に産業用ドローンの躍進は目覚ましい進歩をとげています。直面している社会問題として、慢性的な人手不足などによる、労働力不足問題に産業用ドローンが活用されていくことで、多くの企業が省力化、効率化を図ることが、今後問題解決の糸口になっていくのかもしれない。

### 「ドローン」を通じた産業への社会貢献



欧米諸国に遅れをとりながらいよいよ普及段階に入ろうとしているドローン業界。日本の持つ高い技術力と確かな知識を持つ人材育成こそこれからの社会の鍵

ドローンを通じた産業への社会貢献  
スクールカリキュラムとして、「ドローン」の基本であるフライト技術の習得はもちろんのこと、航空法や電波法などの法律や安全知識の講義、フライト定義において重要な気象学までを短期間で学ぶことのできる「フライト基本技術コース」をはじめ、測量士による空中写真測量の補助を目的とした「測量基本技術コース」、構造物点検を行うための技術向上などを学べる「非破壊検査基本技術コース」な

## JUAVAC ドローンエキスパートアカデミー / 受講3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でき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なプリ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ますようになります。

### ◆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出来るようになります。

### ◆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方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。

ど将来の仕事や会社の業務にも役立つ専門技術を学ぶコースを多くラインアップしていただきます。卒業後は、飛行許可申請の基準を満たしているため国土交通省へ飛行許可申請を行うことも可能になります。

受講にあたっての年齢制限もなく、シニア層の働きかたも唱えられる現代に新しい分野としても注目のスクールだと思われる。

ドローンを一過性のブームとして捉えるのではなく、次世代への大きな可能性として私たち個人レベルでも考える、そんな時代になったのだと実感しますね。



# JUAVACドローンエキスパートアカデミー岩手校 受講生募集!!



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

**7月開校**

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

**◆フライト基本技術コース**  
操縦に必要な法律、気象、機体構造、安全対策などについて学びます。

**◆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できることを目指します。

**◆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。

**Safety**  
~安全への理解~  
ドローンを安全に操縦するだけでなく、法律はもとより関連する安全知識を「分かるまで」サポートします。

**Technique**  
~飛行技術~  
ドローンを商業利用する際に求められる複雑な操作を分かりやすく習得して頂き、実務でのスムーズな運用を行えるよう「できるまで」サポートします。

**Meteorology**  
~気象学~  
気象予報会社・気象予報士のバックアップのもと作成されたプログラムで、「誰でも」ハイレベルの気象知識を得られます。

### ドローンの業務活用をご検討している事業主様へ「人材開発支援助成金」のご案内

JUAVACドローンエキスパートアカデミーのカリキュラムは、厚生労働省の「人材開発支援助成金」の要件を満たしております。

出典:「厚生労働省ホームページ」  
※支給対象事業主及び事業主団体等は「雇用保険適用事業所」である必要があります。詳しくは「各都道府県労働局」にお問い合わせください。





かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画!

# おやじはん

【36食目/鶏レバーで作る簡単レバニラ】



**超簡単に栄養満点**

鶏レバーの栄養に、野菜の栄養もプラス。ラップでチンすると野菜の栄養が逃げずビタミンもしっかり摂れます。短時間調理の栄養満点な一品です。

**作り方**

- 鶏レバーはひと口大の斜めそぎ切りにし、ボウルに入
- 1鶏レバーはひと口大の斜めそぎ切りにし、ボウルに入れて4〜5分茹でる。茹であがったらざるに上げておく。
- 玉ねぎは細切り、長ねぎはひと口大〜二口大に切る。3〜4センチ大に切る。しめじはつぎを取り手でほぐす。ピーマンは手でひと口大にちぎる。
- 材料をボウルに入れ、こしょう少々と焼肉のたれを入れ混ぜる。血にあけてラップをかけてレンジで3分半チン。
- ④に②を載せて、仕上げに焼き肉のたれ少々と白ごまを振りかけて完成。

れて水洗いする。少し水につけておいたらざるに上げて水を切り、キッチンペーパーで水気をしっかりと取る。

①をボウルに入れて片栗粉少々を加えて混ぜ、お湯を沸かした鍋に入れて4〜5分茹でる。茹であがったらざるに上げておく。

③玉ねぎは細切り、長ねぎはひと口大〜二口大に切る。3〜4センチ大に切る。しめじはつぎを取り手でほぐす。ピーマンは手でひと口大にちぎる。

④材料をボウルに入れ、こしょう少々と焼肉のたれを入れ混ぜる。血にあけてラップをかけてレンジで3分半チン。

⑤④に②を載せて、仕上げに焼き肉のたれ少々と白ごまを振りかけて完成。

ひと言アドバイス

レバーは水洗いしてからひと手間かけてしっかり水気を取るのが大事。さらにレバーに片栗粉をまぶすことで味がなじみやすくなります。取材協力 遊食屋FUU

**材料(約2人分)**

- 鶏レバー (200g)、しめじ (1/2パック)、長ねぎ (1/2本)、玉ねぎ (1/2個)、パプリカ (1個)、ピーマン (2個)、ニラ (1/2束)、片栗粉 (少々)、こしょう (少々)、焼き肉のたれ (適量)、白ごま (少々)

むくみや痛みでお困りの方に **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

**リンパケア60分**  
肩 腰 膝 脚

部分から症状に合わせてご相談下さい  
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!

リンパ専門サロンルシア 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

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 TEL019-613-4393

**まねき堂** 盛岡店

〒020-0033 盛岡駅前北通 7-10-1 階 (841 橋市ビル隣)  
平日 10:00-19:00 / 日祝 10:00-17:00  
古物商 岩手県公安委員会 第211170000857号 盛岡商指 第1165号

TOMATOMA **とつが**

初夏 おでかけのおとも  
こぶしのはなのお弁当

おにぎりセット 432円(税込)

目替り弁当 648円(税込)

角煮弁当 648円(税込)

岩手の旬の素材を使った和風総菜

営業時間/10:00~21:00 TEL/019-623-8808  
盛岡市盛岡駅前通1-44 JR盛岡駅ビル フェザン本館B1F  
※食材の入荷状況により、内容及価格が変更する場合がございます。

スーパーでよく見かけるようになったメキシコ産のアボカド。輸入量は10年前に比べると4倍以上に増えてきていること。

栄養の王様と称されるアボカドは、健康と美容に良いといわれ、手間要らずで忙しい食事作りの大きな味方にもなります。改めてアボカドの栄養の王様ぶりをみてみたいと思います。

**森のバターはオレイン酸たっぷり**

アボカドは、ワサビ醤油で食べたり、サラダに入れてたりすることが多いため、野菜と思いがちですが、クヌシ科ワサビ属の常緑高木になる「果物」です。アボカドは脂肪が多いことから「森のバター」とも呼ばれています。果肉の20%は脂肪で、その中身はオリ-

ブ油でお馴染みのオレイン酸がたっぷりです。オレイン酸は、余分なコレステロールを減らす働きがあります。

**アボカド1個でおにぎり1個のエネルギー**

体に良い脂肪が多いことから、アボカド1個で、コンビニにおにぎり1個(110g)分のエネルギーを摂ることが出来ます。食欲が今の一つの時、風邪などで十分なエネルギー補給をしたい時、そして食事作りが億劫

カロリー王様を探る

アボカドは、健康と美容に良いといわれ、手間要らずで忙しい食事作りの大きな味方にもなります。改めてアボカドの栄養の王様ぶりをみてみたいと思います。

アボカドは、健康と美容に良いといわれ、手間要らずで忙しい食事作りの大きな味方にもなります。改めてアボカドの栄養の王様ぶりをみてみたいと思います。

アボカドは、健康と美容に良いといわれ、手間要らずで忙しい食事作りの大きな味方にもなります。改めてアボカドの栄養の王様ぶりをみてみたいと思います。

アボカドは、健康と美容に良いといわれ、手間要らずで忙しい食事作りの大きな味方にもなります。改めてアボカドの栄養の王様ぶりをみてみたいと思います。

**アボカドの隠れた栄養素**

アボカド1個で、ごぼう1本の食物繊維量

アボカド1個で、ごぼう1本分の食物繊維5gを摂ることが出来ます(1日の摂取目標量の1/4)。それも、水溶性と不溶性の食物繊維を1対2の割合で含むため、便秘の解消はもちろん、食後の血糖上昇を穏やかにしたり、コレステロールを減らすのに役立ちます。

カリウム含有量ダントツ

カリウムのナトリウム排泄促進作用は、多くの方に知られるようになってきました。カリウムの多い果物として、バナナ(100gで360mg)やメロン(100gで340mg)が有名ですが、アボカドは100gで720mgものカリウムを含んでいます。高血圧予防に大いに役立てたい食品の一つです。

ビタミンE、葉酸もたっぷり

抗酸化作用のあるビタミンEも多く含んでいます。ビタミンEは脂溶性のビタミンですがアボカド自体が多くの脂肪を含むため、効率良く吸収されます。

アボカド1個で、ごぼう1本の食物繊維5gを摂ることが出来ます(1日の摂取目標量の1/4)。それも、水溶性と不溶性の食物繊維を1対2の割合で含むため、便秘の解消はもちろん、食後の血糖上昇を穏やかにしたり、コレステロールを減らすのに役立ちます。

アボカド1個で、ごぼう1本の食物繊維5gを摂ることが出来ます(1日の摂取目標量の1/4)。それも、水溶性と不溶性の食物繊維を1対2の割合で含むため、便秘の解消はもちろん、食後の血糖上昇を穏やかにしたり、コレステロールを減らすのに役立ちます。

アボカド1個で、ごぼう1本の食物繊維5gを摂ることが出来ます(1日の摂取目標量の1/4)。それも、水溶性と不溶性の食物繊維を1対2の割合で含むため、便秘の解消はもちろん、食後の血糖上昇を穏やかにしたり、コレステロールを減らすのに役立ちます。

アボカドは、健康と美容に良いといわれ、手間要らずで忙しい食事作りの大きな味方にもなります。改めてアボカドの栄養の王様ぶりをみてみたいと思います。

アボカドは、健康と美容に良いといわれ、手間要らずで忙しい食事作りの大きな味方にもなります。改めてアボカドの栄養の王様ぶりをみてみたいと思います。

アボカドは、健康と美容に良いといわれ、手間要らずで忙しい食事作りの大きな味方にもなります。改めてアボカドの栄養の王様ぶりをみてみたいと思います。

アボカドは、健康と美容に良いといわれ、手間要らずで忙しい食事作りの大きな味方にもなります。改めてアボカドの栄養の王様ぶりをみてみたいと思います。

アボカドは、健康と美容に良いといわれ、手間要らずで忙しい食事作りの大きな味方にもなります。改めてアボカドの栄養の王様ぶりをみてみたいと思います。

アボカドは、健康と美容に良いといわれ、手間要らずで忙しい食事作りの大きな味方にもなります。改めてアボカドの栄養の王様ぶりをみてみたいと思います。

懐かしきあの日の思い出に心温まるひとときをご提供します

一泊二食 一人様 平日

**19,600円**(税別)

※休前日は3,000円プラスになります

1 宴会飲み放題付き2時間  
2 二次会(90分飲み放題・カラオケ付き)  
3 記念写真(八つ切りサイズお一人様1枚)  
4 マイクロバス送迎(岩手県内のみ無料)

飲み放題内容(120分)  
・ビール・日本酒・焼酎・ウイスキー・ソフトドリンク

日本ハウス・ホテル&リゾート **森の風 鶯宿** HOTEL MORI NO KAZENO USYUKU

ご予約・お問合せ 0120-489-166

旅行新聞社主催 第14回プロが選ぶ 日本のホテル・旅館 総合部門100選 45位入賞

〒020-0574 岩手県岩手郡雫石町鶯宿10-64-1 森の風 鶯宿

**パチンコ&スロット ユニオングループ**

【岩手県】メガステージユニオン本宮  
ユニオン盛岡・北上・西根・渋民・岩手・沼宮内・宮古・磯鶏・山田  
ユニオン ザ・プライム8盛岡南  
ユニオン ザ・プライム二戸  
【宮城県】ユニオン ザ・プライム太子堂【合計13店舗】

株式会社宮崎商店 ☎019-613-7707(代表)・株式会社飛鳥商事 ☎019-601-5575(代表)



# 恐るべし肌老化の四大原因④細胞の酸化

## 【細胞の酸化】

肌の老化を引き起す「酸化」を防ぐためには、どうしたら良いのでしょうか。具体的な予防方法を詳しく見ていきたいと思います。

### ①紫外線ケア

紫外線は、肌の酸化を防ぐために「抗酸化物質」を多く含む食品を摂取することも効果的です。ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、βカロチンなどは抗酸化作用が強い栄養素です。また、ビタミンCは抗酸化作用だけでなく、シワ予防

### ②食事

肌の酸化を防ぐために「抗酸化物質」を多く含む食品を摂取することも効果的です。ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、βカロチンなどは抗酸化作用が強い栄養素です。また、ビタミンCは抗酸化作用だけでなく、シワ予防

### ③スキンケア

活性酸素が増えて酸化してサびた肌は、新陳代謝が乱れています。そのため正常な分裂周期では、垢として剥がれ落ちるはずの角質が肌表面に居座ることで、結果として酸化を加速させてシミやシワ、くすみ

### 新緑の春、色とりどりの花が競い合うように咲きはじめ、大地は賑わいます。

花が競い合うように咲きはじめ、大地は賑わいます。色彩は心を刺激し感情を豊かにします。カラーセラピーでは何気なく選んだ色に心身の状態が映し出されるとのことです。心にとめ、色の花を身近に置き眺めると、エネルギーがもたらされるかも知れません。

## 質のよい睡眠で健康維持を

### レム睡眠とノンレム睡眠の仕組み

寒からず暑からず眠りにとっては良い気候となりました。睡眠は一日の疲れを取り、明日への活動のエネルギーを貯えることからも大切です。眠っている間は、深い眠り(ノンレム睡眠)と浅い眠り(レム睡眠)が交互に訪れ、それぞれ

中の橋たもとにある、MORIOKA第一画廊

皮脂や汚れを洗い流したら化粧水などですっきり保湿をしましょう。また、汗をかいてそのままにしていると、皮膚が空気に触れることで酸化してしまいます。運動をした後や夏場などに汗をかいたときには、こまめに拭き取るようにしましょう。

### 松井さんは八幡町で生まれ育ち、付属小・中をへて盛岡二校へ、その後東京の明治大学へ行き商学を学びました。「どっかで商売はやるう」と思っていたのかもしれない」と笑う松井さん。しかし、卒業後、実家が人手不足だったため盛岡に戻ることに。二十歳の時に東京オリンピックだったからね、景気回復してきて人が戻ったので、上田さんと喫茶店を開業しました。



繋がっている画廊と喫茶店スペース

## 知ってる？ シニアの穴場スポット

MORIOKA 第一画廊 / Tea & Coffee 舷GEN

## 縁が繋がりに愛される場所へ

「素敵な松井さん、50歳になられた時に「学芸員の資格をとってみたい」と勤められ、玉川大学の通信教育課程で勉強し資格を取得したそうです。」

人の集まる舷GENのメニューで好評なのは、舷GENブレンドとホットサンドのセット。ツナ、チーズ、コンビーフ、の深かった岩手県出身の彫刻家、舟越保武氏に名付けていただいたのだからです。

松井さんは、蕎麦屋と喫茶店には共通点が多いことに気付いたと言います。「蕎麦もコーヒーも出来立てがおいしい。毎日の積み重ねで常連さんに愛されていく

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



人気のホットサンドセット

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

サイエンスホーム 日本を伝統を科学するひのきの家 科学 日本を 080-6052-3602

もりおかにしえ散歩 26

案内役 真山重博

## 旧下小路境界



ていきました。その後32代利幹公が御殿・茶室・能舞台などを設け、33代利視公の時代には池庭を広く造園を完成。明治維新後は荒廃しましたが、43代利敦伯爵が建替えに着手し1908年に南部家別邸が完成。庭園も整備され本邸初のプライベートルームコートも敷地に造設。1955年、盛岡市に移管後は、原敬別邸内であった茶室や豪商・糸治の商家なども移築されました。現在は4号線が貫き下小路境界の風景も変



前号で案内した山岸から市中心部へ向かい「愛宕町」バス停まで中津川に並行して直線に延びる道が「下小路」と呼ばれる待小路でした。その歴史は、後に紹介する栗山大膳父子が下小路に居を構えたのが1633年と伝わることから「下小路」と呼ばれる待小路の由来は、その後再建され両側に30軒軒すつ屋敷が割り付けられていたことが1806年の資料に記されています。

田沢湖固有の淡水魚クニマスは、昭和15年、玉川の酸性水が田沢湖に流れ込むと、酸素が絶滅してしまった。平成7年、この幻となった魚が密かに生存しているかもと探し「クニマス探検隊」なるムーブメントが沸き起こる。最大500万円の懸賞金が懸けられた観光イベントは、当時大きな衝撃と話題を呼んだ。



文 高橋政彦

## 幻魚クニマス探検隊の顛末

雲石町某所に岩手県産のクニマスは発見されるか

登ること2時間。濃密なブナの森の向こうに水面のきらめきが目に飛び込んで来た。野球場ほどの大きさの沼であった。日帰りの探査計画だ。すぐさまそれぞれ得意な方法でクニマスをめぐる環境であること、餌となる水棲生物が多種確認できたこと、希望はまだ残っている。長い時間をかけてクニマスもこ

が残っていたかである。平成12年に刊行された『田沢湖まぼろしの魚クニマス百科』にもその記述が見られる。実は私も「キャンペン」終了後の平成14年夏、仲間たちと「クニマス探検隊」を結成し、雲石町某所の山中沼を探査している。ど

「下小路」と呼ばれる待小路の由来は、その後再建され両側に30軒軒すつ屋敷が割り付けられていたことが1806年の資料に記されています。

### 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

TEL. 019-656-3600  
〒020-0051 盛岡市下太田沢68-40 FAX 019-656-3601

詳細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 6月の西部公民館パソコン教室

- Windows10 基本操作 ..... 4日(日)10時~15時
- タブレット端末で楽しもう! ..... 7日(金)10時~12時
- ワードを始めよう! ..... 12日(水)~14日(金)9時~12時半
- パワーポイントにトライしよう! ..... 18日(水)~21日(金)9時~12時半
- 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 ☎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

### 岩手ゴルフ倶楽部

大好評、お得なスタンプカード! 来場1回につき1ポイント

6月のお得なプレー料金ご案内

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
セルフデー	セルフデー	セルフデー	セルフデー	セルフデー	セルフデー	レディースデー ¥8,080
¥9,160	¥5,920	¥5,920	¥5,920	¥5,920	¥5,920	レディースデー ¥8,080
¥9,160	¥5,920	¥5,920	¥6,460	¥5,920	¥6,460	レディースデー ¥8,080
¥9,160	¥6,460	¥5,920	¥6,460	¥4,500	¥6,460	レディースデー ¥8,080
¥9,160	¥9,160	¥6,460	¥5,920	¥4,500	¥5,920	レディースデー ¥8,080

### きもの直しご相談会

20年ほど前より、述べ2000人以上のお客様にご利用いただきました。

あきらめていませんか!  
きもの直しご相談会

各会場で、京都の専門家がきものお困りごとをお聞きしております。直接相談することでお客様より好評をいただいている相談会です。

開催場所 / 和のくらし 小袖 6月22日・23日  
開催場所 / こうや呉服店 6月24日・25日

お直しの実例

- 古いシミやカビがあるので着れるようにキレイに直したい
- 柄が派手になったので染め直して寸法も直したい
- 黒絵羽織を帯に作り直してほしい

染め直し カビ落とし 色やけ しみ抜き 柄ズレなど 箔押し 工芸修正 刺繍おき

相談会だけの限定特価 きもの丸洗い 3,600円(税込) きもの洗い張り 4,980円(税込)

色無地染替え & お仕立直し 通常価格 74,520円(税込) 特別価格 62,640円(税込)

洋服の染め直し 3,240円~21,600円

### 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



平成最後の30日、朝早くから御朱印を求めの方々が長蛇の列ができました

平泉ひかるエフエムが、県内を始め、仙台などからも参加者を集まりました。この日は平安時代の芳香剤「薫物」つくりに使われた甘味料「甘葛煎」についての講演の後、参加した皆さんが甘葛煎を使った練り香りに挑戦しました。

中尊寺では、5月1日の改元を祝い、4月30日と5月1日の両日「平成」「令和」の元号がそれぞれ記された記念の御朱印が授与されました。御朱印は、平成の時代に感謝すると共に、令和の幕開けを喜び、中尊寺の山田首首が揮毫した本尊神字による金色の御朱印入りです。

また、平泉ゆかりの東山和紙を用い、令和の元号用

## お香作りと改元の御朱印

エフエム岩手「平泉ひかるエフエム」×シニアズ

NIWAKA  
BRIDAL FAIR

2F...ご結婚&ご婚約指輪

5/24(fri)~6/27(thu)まで

時計 & 宝飾  
MICHIMATA  
盛岡市大通3丁目1-18 TEL 019-651-1234 URL http://www.michimata.co.jp/

2F ジュエリーサロン  
1F ウォッチサロン  
道又時計店 検索

**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。

＜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)  
①6月8日②25日③10時15分～12時15分  
愛宕山老人福祉センター(愛宕下) ☎624-2208  
②6月12日③10時～12時  
北松園老人福祉センター(北松園四) ☎661-6657  
③6月17日④10時～12時  
津志田老人福祉センター(津志田西二) ☎637-8221  
④6月21日⑤13時半～15時半  
青山地区活動センター(青山三) ☎646-1593  
問合せ：☎603-8003(長寿社会課生きがい推進係)  
■介護予防ヨガ教室  
内容：ヨガを取り入れた健康体操  
参加費：無料  
対象：概ね60歳以上の盛岡市民(申込み不要)  
日時：6月5日、12日、19日、26日(いずれも水曜日)10時～11時半  
会場：上米内老人福祉センター(桜台二) ☎667-1271  
持ち物：タオル・水などの飲料。動きやすい服装で。  
問合せ：☎603-8003(長寿社会課生きがい推進係)  
■高齢者世帯などへ寝具類クリーニングサービス  
内容：寝具類を事業者が預かりクリーニングをして配達。  
費用：無料  
対象：盛岡市民で要介護3以上または認知症による尿失禁などがある方で高齢者だけの世帯の方  
盛岡市民で身体障害者手帳1～2級を持つ方で独居または家族が高齢者の方  
定員：15名  
申込み：6月17日⑥までに担当のケアマネジャーまたは長寿社会課 ☎603-8003へ

◆ホキ美術館展  
内容：日本で初めての写実絵画専門美術館として、2010年に千葉市にオープンしたホキ美術館。本展ではそのコレクションから、26作家64点の作品を厳選して紹介します。  
日時：7月27日⑦～9月1日⑧(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1,000円(1,200円) 高校生・学生600円(700円) 小・中学生400円(500円) ※(\*)内は当日料金  
休館日：月曜日 ※8月12日⑩は開館  
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！

◆一日だけの須賀敦子展  
内容：今年生誕90年を迎える作家 須賀敦子。「須賀敦子の旅路」の著者で親しい関係にあった大竹昭子さんが、須賀敦子の足跡をたどり撮影した写真作品とトークイベントを、どうぞお楽しみ下さい。  
日時：6月29日⑨11時～19時 会場：MORIOKA 第一画廊  
[トークイベント]  
講師：大竹昭子×末盛千枝子(敬称略)  
内容：「須賀敦子の旅路」の著者 大竹昭子さん盛岡初となるトークイベント。お相手は、末盛千枝子さん(「3.11絵本プロジェクトいわて」代表)。  
日時：2019年6月29日⑩16時～17時半  
会場：テレビ岩手1Fロビー  
入場料：1,500円(要申込み) 定員50名  
問合せ・申込み：☎019-622-7935(MORIOKA 第一画廊)

◆佐藤彦大ピアノリサイタル  
内容：東京音楽大学講師で岩手大学特命准教授でもある佐藤彦大によるピアノリサイタル。指導者としても活躍している佐藤彦大が導く音楽の世界をお楽しみください。  
日時：7月7日⑪開演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(2,500円) 大学生・会員1,500円(2,000円) 小・中・高生1,000円(1,500円) ※(\*)内は当日料金  
問合せ：☎019-676-6896(野村胡堂・あらえびす記念館)

◆松竹大歌舞伎  
内容：松本幸四郎改め二代目松本白鶴、市川染五郎改め十代目松本幸四郎の襲名披露公演。襲名披露口に合わせ、双蝶々曲輪日記より「円窓」と色彩間刈豆～かきね～といった二本の演目を上演。  
日時：7月9日⑫開演15時 開演15時半  
会場：北上さくらホール大ホール  
入場料：特等席3,500円 一等席7,000円 二等席・車椅子席4,500円 三等席3,000円  
問合せ：☎0197-61-3300(北上さくらホール)

◆收藏資料展「平成30年新収蔵資料展」  
内容：盛岡銀行や盛岡電気株式会社などに携わった実業家・金田一勝定の遺品をはじめ、昨年新たに収蔵となった資料を一堂に展示します。是非ご覧くださいませ。  
日時：7月7日⑬9時～17時(入館は16時半まで)  
会場：盛岡市先人記念館  
入場料：一般300円、高校生200円、小中学生100円  
休館日：月曜日(祝休日の際は翌平日)、毎月最終火曜日  
問合せ：☎019-659-3338(盛岡市先人記念館)

◆傾聴ボランティア養成講座  
内容：「お話し相手」のボランティア団体です。老健施設やグループホームに行って高齢者の皆さんの話し相手をしてしたり、個人宅に行って50分から1時間程度話し相手をしています。  
募集期間：6月15日～7月13日まで  
講座日程：8月21日、28日、9月4日、11日、18日(毎週水曜日)各10時～16時(各5時間計25時間)  
会場：盛岡市総合福祉センター4階講堂(盛岡市若園町2-2)  
募集人数：42名 受講料：5,000円(全講座5日間の資料代、昼食、お茶)  
講師：傾聴ボランティアもりおか 会長 藤原一高  
応募：官製往復はがきに「住所・氏名・電話番号」を記入、返信はがきにご自分の住所氏名を記入して千020-0831 盛岡市三本柳4-14-2  
傾聴ボランティアもりおか 会長 藤原一高宛に送ってください。  
応募資格：①受講後、当会に加入して「傾聴ボランティア活動」の出来る方。  
②全5日間5時間の講座を受講できる方。  
問合せ：☎090-5184-4188(藤原一高)

### 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

**盛岡 藤原のタレ**

藤原養蜂場のはちみつ入り・遊食屋FUJI特製の万能だれ。30ml×9パックを1名様にプレゼント。

シニアズ編集部より

**岩川醸造 おやっどさあ 2本セット**

「おやっどさあ」は鹿児島弁で一日の労をねぎらう「お疲れさま」の意味です。白麴と黒麴仕込みの芋焼酎1,800ml入りを2本1組にして1名様にプレゼント。

**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。6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。  
▶宛先千020-0024盛岡市菜園2丁目1-9 株式会社クロス内シニアズ編集部読者係まで

<p><b>ヨーガ倶楽部</b></p> <p>内容：ヨーガのポーズや呼吸法を学び、健康な心と体をつくります。 日時：木曜日(月4回)10時～11時半 場所：盛岡劇場・河南公民館 費用：月2,500円(体験無料) 連絡：019-652-6251(多田)</p>	<p><b>滝沢書友会</b></p> <p>内容：書道及びペン字・かな・実用書道の勉強 日時：第1・第3木曜日14時～15時半(18時迄でも可) 場所：ふるさと交流館 費用：月3,000円(競争代別) 連絡：019-664-6088(菅)</p>	<p><b>フラサークル ラウアエ</b></p> <p>内容：ゆったりしたハワイの音楽にあわせて身体を動かしてみませんか 日時：月2回 第2・第4金曜日10時半～11時半 場所：盛岡体育館 連絡：080-1663-2928(柴田)</p>
--	--	--

**「文芸作品」読者のコーナー**

〔俳句〕  
新緑のカーテン上水 覆いけり 花巻市 中村暁代

〔川柳〕  
山の幸 求めてそこは 獣道 盛岡市 佐藤宣夫

レンタルの 衣装あるある 若作り 盛岡市 藤村誠

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 スロット

パチンコ

●お申し込み 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。

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**

**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> Twitter @sakurakeisei

院長 田崎 治子

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

奥様の父上や、修業時代からお世話になっている師匠で、現在は新宿調理師専

「料理に対する信念を大切に望む」  
ここ数年、観光立県岩手の復権に積極的な花巻温泉株式会社(国際興業グループ、安藤昭代表取締役社長)が、新しい総料理長を迎え話題となっています。今回は新総料理長の経歴や話題となった理由など、ご本人と安藤社長に伺いました。  
「よろしくお願ひします」  
堂々とした行まいと洪い声とは裏腹に、とても丁寧な話し方が印象的な元井哲也新総料理長。元井氏はこれまで甲府富士屋ホテルの和食総料理長を13年努め、業界でその名を知らない人はいないほど。日本料理界を背負って立つ人財として、常に注目されてきた人物です。そんな元井氏が花巻温泉に来るといことは、瞬間に業界に広まったとい

両親が理髪店を営む練馬区で育ちました。忙しい両親に代わって妹に食事の支度をする日々。いつしか小学校の卒業文集で「料理人になる」と夢を綴っていたそうです。隣が寿司店だったため、自然とその店でアルバイトを始めますが、行いが良くなかった(本人談)のか、店主に無理やり日本橋の料理に連れて行かれたとい

美味しい料理とは、笑顔になれるツール。元井氏は東京都生まれ、

「自分は新参者ですから地元の方に教えていただくことも多いので、周りの方々の交流も大切にしたいですね」と、元井氏は決して偉ぶりません。しかし料理については絶対的な自信を持っています。妥協せず、信念と向上心を持って望むと断言します。

「美味しい料理を食べると自然と笑顔になる。人を幸せにするものです」。元井氏はこれまで頑張り続けてきたシニア世代にも、もっと美味しくものをたくさん食べて欲しいと願っています。そんな元井総料理長の料理の特別賞味会が、6月7月に開催されます。詳しくは花巻温泉にお問い合わせ(白程はプロフィール欄に記載しています)。

料理人に対し、鑑となる人間を目指して来

「そこで出会った師匠が良かったから、今日の自分がある」という元井氏。料理の世界に限らず「どこで修行をするか」ではなく「誰の元で修行をするか」が鍵になるのだと、甲府富士屋ホテルの開業にあたっても、師匠と共に門を叩いたそうです。だからこそ自分が多くの若い料理人に対し、鑑となる人間を目指して来



新緑をイメージした青豆豆腐と鯛の椀物とお粥。椀でその店の味が、刺身で店の格がわかるという

## 食で岩手に笑顔を

花巻温泉株式会社 総料理長 **元井哲也さん(56)**

1962(昭和37)年東京都杉並区生まれ、練馬区育ち。高校卒業後は、東京都内の飲食店数店で修行を重ねる。1989(平成元)年に富士屋ホテル株式会社に入社し、後に和食総料理長に就任。宮内庁御用調理師 松和会副会長。元井哲也特別賞味会は、6月5、11、12、18、7月9、11日。佳松園にて(18:30～¥15,000)

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」  
あんしん介護 認知症保険  
認知症専用介護保険

※平成29年度「介護保険」業界新契約件数(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

**「定年退職後どこへ行く」「夏休みに家族旅行に」と、これからの季節に旅の計画をしている人も多いと思**

「インターネットでの旅行予約に要注意」

インターネットで旅行予約をする人も増えてきました。便利なウェブサービスが増えている反面、詳細に説明を受けられない店舗予約と異なり、契約条件や予約内容などについて思いがけないトラブルに遭遇するといったケースも増えてい

**契約条件などは事前にしっかり確認を**

インターネットでの旅行予約に要注意  
「キャンセルをしたいが連絡が取れない」「予定変更でホテルの予約をキャンセルしたら高額な解約料を請求された」など思いがけないトラブルに遭わないためにも、①予約内容やキャンセル、変更などの契約条件は申込みの前に自分自身でよく確かめる②サイト運営事業者の基本情報(名称・住所・日本旅行業登録有無など)や顧客対応窓口への問い合わせ手段などを確認しておきましょう。また、日本語対応の可否などもしっかり調べておきましょう。困ったときは消費者ホットラインへ相談を。

美藤のお弁当 5名様より無料配達  
季節の六角弁当 1,296円(税込)  
特製紙箱弁当 2,160円(税込)  
☎019-653-1421  
盛岡市山田3-7-26  
美藤

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  
〒020-0805 岩手県盛岡市東新庄 1-28-3 国道4号線沿い

ホテル千秋閣・ホテル花巻・ホテル紅葉館共通プラン

**季節ごとに変わる全国各地のご当地グルメを花巻温泉で!!**

日本列島美味しいものでつなぐ **花巻温泉 全国グルメリレーバイキング**

May 2019 to August 2020  
第一弾 5/7~6/30

第一弾は岩手・宮城など東北のご当地グルメ

**9,000円~** (消費税込) (大人)1泊2食 お1人様  
平日1室4名様のご利用の場合

1室3名様の場合 10,000円~ (消費税込)  
1室2名様の場合 11,000円~ (消費税込)

岩手 山菜彩々天ぷら  
ステーキなどライブコーナー  
宮城 登米名物 油麩玉子どし  
秋田名物 きりたんぼ 稲庭うどん  
盛岡冷麺  
カツオの水揚げ量が豊富な宮城の **カツオのタタキ**

岩手 山菜彩々天ぷら  
宮城 登米名物 油麩玉子どし  
秋田名物 きりたんぼ 稲庭うどん  
盛岡冷麺  
カツオの水揚げ量が豊富な宮城の **カツオのタタキ**

岩手 山菜彩々天ぷら  
宮城 登米名物 油麩玉子どし  
秋田名物 きりたんぼ 稲庭うどん  
盛岡冷麺  
カツオの水揚げ量が豊富な宮城の **カツオのタタキ**

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

第2弾 甲信・名古屋のご当地グルメ! 7/1(月)~9/1(日)