

2019.9月号 無料配布
【月刊192号】 次号/9月22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/藤本麻奈美/大泉志織

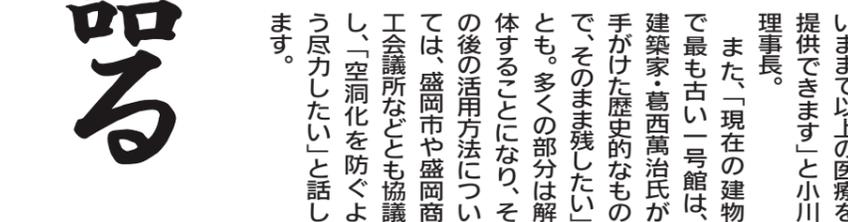
大人のための情報紙 シニアズ
Seniors

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 陸前高田 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

矢巾新附属病院を語る
学校法人岩手医科大学 理事長 小川彰さん(69)
1949年3月、宮城県生まれ、1974年3月、岩手医科大学医学部卒業
東北大学脳神経外科入局。以降、国立仙台病院脳神経外科医長、東北大学医学部助教授などを務め、1992年10月岩手医科大学脳神経外科講座教授、2003年同大医学部長、2008年1月同大理事長。その間に全国医学部長病院長会議会長、日本脳卒中学会理事長などを務める。2012年2月学校法人岩手医科大学理事長(学長兼務)に就任。現在に至る。2019年5月日本私立医科大学協会会長就任

患者を中心にした
効率の良い動線
9月21日、矢巾町にいよいよ新岩手医大附属病院が開院します。新しい施設は、手術、入院を中心とした高度な診断治療を行う特定機能病院として、北東北・北海道までをカバーする規模。病床1000床、世界に誇れる最新鋭の医療機器を備え、より高度な医療を提供する病院として生まれ変わります。
また、すでに移転を完了している岩手医大医学部、歯学部、薬学部、看護学部など、医療系総合大学との連携も強化され、多くの学生たちが学ぶ場としても、さらに発展が期待されます。その中、開院する新病院の様子や今後の展望を、小川彰理事長に伺いました。
「9月に新しい病院を矢巾町に移転しますが、新病院はあくまで患者ファースト。『患者さんにやさしい病院』をコンセプトに4、5年前から設計や整備を徹底的に考え、海外視察も行いながらよりよい病院にできるよう進めてきました。具体的などころを言えば、新病院は『医者・医療人は患者さんのそばに』という理念のもと、緊急の場合にも即座に対応できるように、医局を病棟に配置してあります。これにより病棟で急変が発生したとき、患者さんのところに医師が30秒でいけます。さらには従来の病院では検査や診察のたびに院内の移動も大変でしたが、その負担を軽減するため、待合室を中心に置き、そのスペースを各診療科が囲むような形にして、高齢者の方を余分に歩かせないようにしました」と小川理事長。
新たに設置した総合診療科の意義
また、新たに設置されたのが「総合診療科」です。外来では専門診療科を特定できない症状をしめす患者の診療を行う科で、2017年から岩手医科大学に専門の講座を設置し、力を入れてきました。ここでは原因を明らかにするために詳細な問診や診察を行い、場合によっては血液検査なども実施。病状だけでなく、患者の心理面や社会との関わりまで含め、「全人的」に関わることで「患者に寄り添う医療」に取り組まします。「患者さんに適切な診療していただくよう、システムづくりをしたわけですね。医師は頭のてっぺんから足の指先まで、すべての症状を見ることができなければなりません。うちの病院では、まず総合診療科で3カ月間学んで、トレーニングしてもらって、ようやく小川理事長。大病院で学んだことは、地域医療に携わった時にも生かせるはず、と強く語ります。
移転後の跡地は内丸MCとして機能
そして、近隣住民にとって関心が高いのが、病院移転後の跡地開発。どう変化するかを尋ねました。
「内丸の病院は外来中心の『内丸メディカルセンター』として当面は運用して、いずれ改築する予定です。近隣の人たちが不便に感じてしまうのではないかと、の声を聞きますが、利便性が損なわれることはありません。病院が二つに分かれるわけですが、『外来』の位置付けで運動しながら治療にあたることで充実した医療の提供ができると考えています。内丸病院は高機能の診断外来病院で機能させ、治療が必要なことがわかれば検査を全部すませ、矢巾の新病院にきてもらう。手術や短期の入院をしたのち、近くの病院に転院したり、メディカルセンターに通ってもらうことで、いままで以上の医療を提供できます」と小川理事長。
また、「現在の建物で最も古い一号館は、建築家・葛西萬治氏が手がけた歴史的なもので、そのまま残したい」とも。多くの部分は解体することになり、その後の活用方法については、盛岡市や盛岡商工会議所なども協議し、「空洞化を防ぐよう尽力したい」と話します。



大森ふじおのシニアナビ
新たな蔵のスポット誕生
「もりおかいにしえ散歩」真山重博さん執筆。2月、3月号を読んでから、この界隈のまち歩き、お勧めです。さて、そんな町にこの夏、低価格で泊まれる小さなゲストハウス「ととと」(小野寺拓一店主がオープン。新たなスポットとして、注目されています。明治時代に建てられた土壁の蔵(三田農林所)が、昔ながらの風情のあるこの界隈で、ハウスを経営したいと思われました。ぜひ、シニアの方も、ふらりと寄ってくださ」と話しています。
一関出身の小野寺さん(40)は、熊本のゲストハウスでも仕事をしました。「盛岡の市内を歩きたい」と話しています。
盛岡生活文化研究室大森ふじお

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北東株式会社 019-623-2400
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

大人のプレミアムを纏う。日産リーフ AUTECH。
LEAF ベース車の素性を活かしつつ、より魅力的により楽しめるクルマに仕上げる
盛岡日産モーター
矢巾本店 岩手県紫波郡矢巾町高田第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

驚異的なスピードで
急性期医療に対応

これまでのドクターヘリは矢巾ヘリ基地から発進し、病院近くの岩手県警に着陸して利用していました。ボツンと軒家だった基地が救命センターと一体となります。「このドクターヘリポートは発進基地方式という方法を採用しています。矢巾基地には常に運行管理者・パイロット・整備士・フライトドクター・フライトナースと5人が常駐して、連絡がきいて出動するということが、5分後には空にというハイスピードで対応しています。さらに救急車だと2、3時間か



かるところでも、ドクターヘリだと岩手県内であれば、片道30分以内という驚異的な速さで現地向かうことができます。そして、患者さんを収容したところからフライトドクターが治療対応できるところも魅力の一つです。ヘリと高度救命救急センターは無縁でつながっており専門医の指示を受けられるからです。また、ヘリ内の医療設備をICUと同じ装備にしているからなんです。まさに空飛ぶ救命室ですね」と小川理事長。

今回のヘリポートからは1分で患者さんが、救命センターでの治療を始め、まさに革新的と言えるでしょう。「空飛ぶ救命室」とも呼ばれるドクターヘリは、救命率の向上と後遺症の軽減が使命。常駐のスタッフと救命センターの連携が今後の岩手の超急性期医療を支えていきます。

優れた医療人の育成も重要な役割

新病院は最新鋭の診断機器を備え、岩手県内唯一の特定機能病院として高度救命救急センター、総合周産期母子医療センター、小児医療などの拡充、緩和ケアやリハビリテーション病棟なども新設。また、東日本大震災を含め増加する災害の教訓を生かし、自力で病院機能を維持できる「エネルギーセンター」も完備。非常時にも電力、水などが供給できるように、患者第一を考えた備えといえます。

これだけの設備は日本はもとろん、世界でも唯一だとか。欧米からの視察団も訪れています。「岩手にありながら、世界に発信できる病院にしたい」と力強く語る小川理事長。また、「設備がどんなに立派でも使うのは人である」という考えのもと、「こ

連絡から5分で空に



岩手ゴルフ倶楽部 9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
OP大塚製薬杯 ¥9,160	セルフデー ¥4,500	¥6,460 食事付	¥5,920	¥5,920	¥6,460 食事付	レディースデー ¥8,080
9/4 月例・十字屋杯 ¥9,160	¥5,920	¥5,920	¥5,920	¥5,920	¥6,460 食事付	レディースデー ¥8,080
8 OP服部コーヒー杯 ¥9,160	セルフデー ¥4,500	¥6,460 食事付	¥5,920	¥5,920	¥5,920	レディースデー ¥8,080
15 4部門選手権(予選) ¥9,160	OPまつだけ祭り ¥9,160	¥5,920	¥6,460 食事付	¥6,460 食事付	OPまつだけ祭り ¥5,920	レディースデー ¥8,080
22 4部門選手権(決勝) ¥9,160	岩手県Jr秋季大会 ¥9,160	OPまつだけ祭り ¥5,920	¥5,920	シニアサーキット第5戦 ¥5,920	¥6,460 食事付	OPまつだけ祭り ¥8,080

2019年9月20日(金)~22日(日) 大人お1人様 89,000円~

豪華客船 につぼん丸で航く
錦秋の北海道・釧路クルーズ3日間の旅

募集人員/40名(最少催行人員2名)
食事/朝食2回、昼食3回、夕食2回
募集締切/2019年9月13日(金)

送迎バスのご案内
盛岡駅西口発着、宮古港行き
[片道]2,000円[往復]4,000円

船内イベント
ホールでは「かもめが翔んだ日」が大ヒットした渡辺真知子のコンサートを開催!

求む! 土地を売りたい方 貸したい方

農地 山林 遊休地

産業用太陽光発電用地募集

これまで遊ばせていた土地を有効活用しませんか?

300坪くらいの土地から設置可能 相談・現地調査無料!

このような土地はありませんか?
● 固定資産税だけずっと払っている
● 農地はあるが、耕す人がいない
● 相談したいけど遠く使わない
● 知り合いが土地のことで困っている
● 草むしりを定期的にするのが大変 など

販売数100件を超える信頼と実績 安心して当社にお任せ下さい!

Good One Reform 再生可能エネルギー・不動産部門 0120-568-140

土地付き太陽光発電所販売 表面利回りは11%以上

シニアdeシニアズ 第五回

戦後の邦画全盛期（1950～60年代）、「おあさん女優」と言われた望月優子は、その代表格でした。若かりし頃舞台のダンサーとして人気を博していたことを知ったときは驚

掛けた、いたずらっ子の行儀の悪さを叱り、家計の算段もすれば、隣の奥さんとお喋りに興じ、学校の先生が家庭訪問に来るとわが子のデキの悪さをこぼす、そんなかつての庶民的母親像が似合いすぎる人でしたが、放される母親の姿は、映画の

望月優子の巻

彼女の母親は貧しい暮らしの中で、多く「米」(東映57で演じた農村の因習と政治の貧困の谷間で暮らす農家の主婦の姿は、東南アジアの湖沼を思わせる霧ヶ浦の雄大な風景と対照的でした。

WB経営創発研究所)

文 山田裕幸
題名そのも
新東宝
最末期

盛岡芸能余話⑮

文 斎藤五郎



「さんさ踊りパレードは賑やかで華やかで、こちらもつられて手振り、足振り浮かれてしまいましたが、あんな大群集なのに乱舞、乱雑さの無い見事な進行のきれいに満ちた気持ちで満足しました」とお褒めにあつかり地元人として嬉しいことでした。

そして続けておっしゃるのには、ホテルの近所に城下町盛岡のお城跡公園があると聞き、朝の散歩がてら岡」などとありますが、

映画館

お城跡を拝見して、見事な石垣城壁と城割りの構造の複雑な面白さに感心した次第ですと、これ

も尾張名古屋は城で持つの本拠のお客様に褒められ嬉しいことでした。

お話はまだ続きました。その朝の散策で特に感心したのは、前日拝見したさんさパレードの大通りに、早朝の街を大切にす

映画撮影のオープンセットでもありますが、対して以下私の返事と考察となります。

若手県内では映画やテレビでおなじみの奥州市江刺の平安朝の御殿造りの藤原の郷や、遠野市のかやぶき屋の郷の集落ふるさと村などのオープンセットがあります。

を感心しましたとのこと、で拝見すると「映画の街盛岡」などとありますが、

夏休みも終わり、私の近所の小学校、中学校でも二学期がスタートしています。ちょうど一カ月前は夏真っ盛りで連日30℃以上続いていたのが、いよいよ秋の虫の音が聞こえ、季節の移り変わりを日々実感します。

学生さんはノートにプリントを貼ったり、工作を作ったり、そこをちょっと行くとルミエール1・2・3と、時系列的にはちょっと異なることもありますが、まさに映画の街でした。

加えて、このストリートから離れて洋画のSY内丸と、私が支配人でありました洋画の国劇があります。

興行師の父の仕事の関係で、子供の頃からロハで映画館に入り込んでいた私の記憶を並べてみます(ロハ：無料のこと、漢字の只：ただ一を分割するとロハ：タタ見のこと)三笠映画館、銀映座、駅前地下ホール、第二東映、御国座、記念館シスター文化、第一シスター、夕顔瀬東映、青葉劇場と書き終えてびっくり、お客として、支配人として、大なり小なりお付き合いのあった映画館は、盛岡の映画館初まってからの全部、これは私の歴史でした。

観客数動員の記録は、昭和33年の十一億二四五万人がピークです。秋は「みちのく国際ミステリー映画祭」に始まった「盛岡映画祭」も開催されます、どうぞお楽しみ下さい。

(真芸文協顧問)

今回ご紹介するのは、キャップを開けてびっくりなスティックのりです。パツと見は普通のスティックのりですが、フタをあけると三角形と四角形の形ののりが出てきます。こんな形のスティックのりは初めてという方が多いと思います。

丸ではなく、角ばったのりの良い所は、角や端、線のような部分が塗りやすいという点です。封緘やプリン

なテープ状ののりなど。

今回ご紹介するのは、キャップを開けてびっくりなスティックのりです。パツと見は普通のスティックのりですが、フタをあけると三角形と四角形の形ののりが出てきます。こんな形のスティックのりは初めてという方が多いと思います。



今回紹介のスティックのり、三角形や四角形のデザインが機能的です

文具発見

平金商店の文具博士 鎌田店長



角のりで新発見

夏休みも終わり、私の近所の小学校、中学校でも二学期がスタートしています。ちょうど一カ月前は夏真っ盛りで連日30℃以上続いていたのが、いよいよ秋の虫の音が聞こえ、季節の移り変わりを日々実感します。

学生さんはノートにプリントを貼ったり、工作を作ったり、そこをちょっと行くとルミエール1・2・3と、時系列的にはちょっと異なることもありますが、まさに映画の街でした。

シニア思いのパソコン教室

習うは楽しい!



今や人生100年時代、「生き生きと過ごすためにも脳トレにもパソコンを覚えた方が、いいかな」「パソコンの操作を学んでみたいが、なかなかきつかけがつかめない」と感じている方も多いのでは。

そんなシニア世代の悩みを答え、親切丁寧な指導に答えるのが、盛岡市高松にある「パソコン教室 はなまるハート」です。電源の入力方からマウスの使い方、文章入力、写真の取り込みやインターネットの使い方など、初心者でもわかりやすいように教えてくれるのが、根強い指導で定評のある講師7年目の飛澤慶祐さん。「パソコンの覚え方は十人十色。同じことを100回聞かなくても笑顔でお答えします」と自信たっぷりな頼もしい声。

教室内はアットホームな雰囲気です。「き」の字も感じさせません。これまでに340人も生徒が受講しています。「卒業後には、個別レッスンのスタイル。周りに取り残されず落ちこぼれる心配もないので、ゆっくり自分のペースで習えます。レッスンは好きな日時に予約を入れ自由に通えるため、忙しい予定がつかないという方に

パソコン教室 はなまるハート
パソコン修理 出張サポート

【住所】盛岡市高松3丁目4-13
【電話】019-601-6839
019-661-2138
【営業時間】平日 9:00~18:00
土曜 9:00~12:00
第2、4土曜日定休
※修理部門は第1、3、5水曜日定休



講師の飛澤慶祐さん

昨年好評につき、今年も開催

NISHIKI 劇団 錦一座

9/9(月)~29(日) 休演日 9/13-17-24

森の風特別公演2019

【昼の部】13:00~15:30 (人情芝居+舞踊ショー) ※休演日変更の場合がございます。

【夜の部】20:00~20:30 (舞踊ショー)

【9/29千秋楽のみ】12:00~15:00

【自由席】2,500円(税込) [指定席料金]+500円

2019年特別公演カレンダー

公演日	公演日	公演日	公演日	公演日
9/10	9/11	9/12	9/13	9/14
○	○	○	×	○
9/15	9/16	9/17	9/18	9/19
○	○	○	×	○
9/20	9/21	9/22	9/23	9/24
○	○	○	×	○
9/25	9/26	9/27	9/28	9/29
○	○	○	○	○

錦はやと 座長 錦はやと

カムイ★龍虎

1998年11月1日生まれ。身長、龍はやとの息子、父と共に音楽活動。現在は音楽活動を中心に活動中。

1972年6月28日生まれ。舞臺の仕事をしてきたの仕事を引退後、2009年現在は音楽活動を中心に活動中。

日帰りにはシャトルバスが便利! 盛岡駅 行先 ホテル11:20発 → ホテル12:00着
無料シャトルバス 盛岡駅 行先 ホテル16:00発 → 盛岡駅16:40着

チケットのお申し込みは川徳プレイガイドにて

ご予約・お問合せ 0120-489-166

〒020-0574 岩手県岩手郡平泉町盛岡10-64-1
https://www.morinokaze.com/

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・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)

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)



かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画!

おやじごはん

【39食目/ちくわのタルタル焼き】



作り方

1 ちくわはタテ半分に切り、それをさらに半分切っておく。しめじは右向きを取ってほぐしておき、ピーマンはタテ半分に切る。

2 玉ねぎとらっきょうはみじん切りにし、ゆで玉子も細かく刻んでポウルに入れてマヨネーズを加え、さらに万能ねぎを加え、オリーブオイルと塩こしょうを各少々入れ、スプーンで混ぜる。

3 ポウルに切ったちくわを入れ片栗粉(または小麦粉をまぶしておく)。

4 フライパンを火にかけてサラダ油を入れて熱し、③のちくわを入れ中火で炒めて香ばしさが出たら火を止める。皿に立体的な格子に盛り付ける。

5 ピーマンと玉ねぎ、しめじを炒め、塩こしょうをふったら④に盛り付ける。仕上げに②のタルタルソースをかけ、トマトやレモンを添え、粉末パブリカをふりかけ、完成。

食感がたまらない

ひと手間かけた自家製タルタルソースは味も食感も市販のタルタルソースよりも美味。盛り付けを立体的にすることで、見た目にも豪華な一品になります。

主食+主菜+副菜をイメージして

惣菜を選ぶ時の決め手はなんだろう。健康づくりのためには、まず、「主食+主菜+副菜」を揃えるイメージで選んでもらいたいと思います。栄養素という、炭水化物たんぱく質ビタミン、ミネラル、食物繊維です。

惣菜の組み合わせ方

上手に選んで健康メニュー

野菜不足に「カット野菜」の活用

野菜不足に悩む人は多い。野菜は、ほとんどの栄養がないと思いがちですが、繊維やキャベツには「ビタミンC・食物繊維は7割残存」・「カルシウム・カリウムは5割残存」との報告があります。冷蔵庫で日に

「100%野菜ジュース」も活用

「100%野菜ジュース」は多くが「濃縮還元」となっています。濃縮還元とは、搾った野菜汁を加熱・濃縮し、使用時に水を加えて元の濃度に戻すことです。加熱でビタミンCはなくなりませんが、脂溶性のβ-

脂溶性ビタミンは、油と一緒に取ることで吸収率

脂溶性ビタミンは、油と一緒に取ることで吸収率が高まります。油類をしっかりと取りましょう。

「100%野菜ジュース」も活用

「100%野菜ジュース」は多くが「濃縮還元」となっています。濃縮還元とは、搾った野菜汁を加熱・濃縮し、使用時に水を加えて元の濃度に戻すことです。加熱でビタミンCはなくなりませんが、脂溶性のβ-

例えば、よく目にするお惣菜は、単身共働き・高齢者世帯の増加により、利用がますます伸びると予想されています。その惣菜を選ぶ時、どんな点に注意し、どんな組み合わせで選ぶと、健康づくりに望ましいでしょうか。今回は、惣菜を選ぶ際のポイントと、野菜不足を補うカット野菜・100%野菜ジュースの活用を取りあげたいと思います。

例え、よく目にするお惣菜は、単身共働き・高齢者世帯の増加により、利用がますます伸びると予想されています。その惣菜を選ぶ時、どんな点に注意し、どんな組み合わせで選ぶと、健康づくりに望ましいでしょうか。今回は、惣菜を選ぶ際のポイントと、野菜不足を補うカット野菜・100%野菜ジュースの活用を取りあげたいと思います。

例え、よく目にするお惣菜は、単身共働き・高齢者世帯の増加により、利用がますます伸びると予想されています。その惣菜を選ぶ時、どんな点に注意し、どんな組み合わせで選ぶと、健康づくりに望ましいでしょうか。今回は、惣菜を選ぶ際のポイントと、野菜不足を補うカット野菜・100%野菜ジュースの活用を取りあげたいと思います。

上手に選んで健康メニュー例

おにぎり + 唐揚げ + 100%野菜ジュース野菜たっぷりスープ

卵とハムのサンド + 100%野菜ジュース豆のスープ

カップラーメン + ゆで卵 + チーズ + 野菜サラダ + カット野菜

テに細切りにしておく。

2 玉ねぎとらっきょうはみじん切りにし、ゆで玉子も細かく刻んでポウルに入れてマヨネーズを加え、さらに万能ねぎを加え、オリーブオイルと塩こしょうを各少々入れ、スプーンで混ぜる。

3 ポウルに切ったちくわを入れ片栗粉(または小麦粉をまぶしておく)。

4 フライパンを火にかけてサラダ油を入れて熱し、③のちくわを入れ中火で炒めて香ばしさが出たら火を止める。皿に立体的な格子に盛り付ける。

5 ピーマンと玉ねぎ、しめじを炒め、塩こしょうをふったら④に盛り付ける。仕上げに②のタルタルソースをかけ、トマトやレモンを添え、粉末パブリカをふりかけ、完成。

材料(2~3人分)

ちくわ(袋)、ピーマン(1個)、玉ねぎ(1/4個)、しめじ(6/2株)、らっきょう(1/4個)、マヨネーズ(適量)、ミニトマト(3個)、マヨネーズ(適量)、ゆで玉子(1個)、片栗粉(または小麦粉)適量、オリーブオイル(少々)、サラダ油(大さじ1)、塩こしょう(少々)、レモン(少々)、粉末パブリカ(少々)

「タルタルはらっきょうの酸味とシャリシャリした食感が楽しめます。ポウルにちくわを入れて片栗粉をまぶしたら、少し時間をおくと炒めたときにパリッと感が出ます。炒める時は中火で」

取材協力 遊食屋FUJI



材料(約3~4人分)

きゅうり.....2本
むきくらみ.....20g
パセリ.....少々
塩.....少々
酢.....30cc
塩.....2g
A.....少々
サラダ油.....30cc
サワークリーム.....50cc

向中野3-25-23

今回の材料のきゅうりにはカリウムがたくさん含まれており、ナトリウム塩分を排泄する働きをします。高血圧予防に効果的であり、利尿作用があるのでむくみの解消にもなります。くるみには良質な脂肪のオメガ3脂肪酸を多く含んでおり、

小野寺恵先生のヘルシー料理

きゅうりのくるみサラダ



血液がサラサラになる効果があります。

1 きゅうりに塩をふってよくもみ、フォークでスジをつけて5mmの厚さの輪切りにする。パセリはみじん切りにして水にさらし、水からさらしたら水気をふいておく。くるみはフライパンでからいらにし、粗みじん切りにする。

2 Aをよく混ぜ、①と合わせ混ぜる。

くるみの食感がいいアクセントとなり、きゅうりとの相性もよくてとてもおいしかったです。さっぱりとした味付けで栄養豊富なので、夏にぴったりな一品だと思います。

取材協力 メグミキッチン スタジオ

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

むくみや痛みでお困りの方に

ルシアのリンパケア

リンパケア60分 肩腰膝脚

の各部分から症状に合わせてご相談下さい

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

敬老の日

これまでも、これからも ありがとう

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をプレゼント @hanamari ホームページもごさいます。

プリザードフラワー・ハーバリウム等各種の体験受付中 花のまりちゃん 検査

TOMATOMA とつが

カルビ弁当 563円(税別)

ひじき御飯弁当 600円(税別)

角煮弁当 600円(税別)

残暑の疲れに スタミナ弁当

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、内容や価格が変更する場合がございます。

JUAVAC ドローンエキスパートアカデミー岩手校 受講生募集!! 開校中

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。

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出来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。

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。

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



女性更年期について②

いわて医療通信【更年期】

更年期とからだの変化
今回は更年期の症状について具体的に記載します。

この時期の悩みとして多いのが、白髪、シワやシミ、月経不順、のぼせ、ほてり、冷え、頭痛、イライラ、うつ症状、肩こり、不眠、疲労感、体重増加、頻尿、尿漏れ、皮膚のかゆみなどがあります。前号記載しましたが、エストロゲンが万能ホルモンであるために、不足によって一気にいろいろな症状が出てくるのです。

このような症状は自身でチェックすることが可能で

身体症状

- ホットフラッシュ (ほてり・のぼせ)
- 発汗
- 動悸・息切れ
- めまい・耳鳴り
- 頭痛・頭重感
- 肩こり・腰痛
- 便秘・下痢
- 腹痛
- 関節痛
- 頻尿・残尿感 など...



精神症状

- 倦怠感
- 無気力
- 不眠
- 不安感
- 恐怖感
- イライラ
- 集中力の欠乏 など...

更年期チェックリスト

下記の表に自分の症状に就き、点数を記入し、その合計点数をもとにチェックしてください。

簡易更年期指数 (SMI)

症状	症状の程度 (点数)			
	強	中	弱	無
1. 顔がほてる	10	6	3	0
2. 汗をかきやすい	10	6	3	0
3. 腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0
4. 息切れ、動悸がする	12	8	4	0
5. 寝付きが悪い、または眠りが浅い	14	9	5	0
6. 怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0
7. くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0
8. 頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0
9. 疲れやすい	7	4	2	0
10. 肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0
1から10までの合計点数を記入してください				点

※小山高夫先生による簡易更年期指数 (1992) より

医師に相談する前にチェックリストを用いるとアドバイスが参考となり、高得点で、症状が気になる方は産婦人科を受診するようにしましょう。

50点：食事、運動に気を付け無理をしないようにする。51～65点：外来で、生活指導カウンセリング、薬

私たちが選んだ家づくり物語①



野菜畑もある広い庭付きの平屋は、ふたりで暮らすならとても素敵

「平家がいいね、平家で暮らしたいね」と、住宅雑誌をみながら夫婦で話しが弾んでいた。

子供を育てた今の家に思っただけで、冬は寒いけど、二人で老後を楽しむのも捨てがたい。迷いながら夏に家を建てよう。今盛岡マイホーム学院に来てみた。同じ思いの人や、今の家を温かくリノベーションをする人、思い切って建て替えるという人、それぞれ思うところは違っても、一緒に学ぶ仲間がいたのは心強い。

家づくりは、車を買おうというくらい盛岡マイホーム学院事務局 019(908)6062

「家を建てよう」と、夫婦で話しが弾んでいた。子供を育てた今の家に思っただけで、冬は寒いけど、二人で老後を楽しむのも捨てがたい。迷いながら夏に家を建てよう。今盛岡マイホーム学院に来てみた。同じ思いの人や、今の家を温かくリノベーションをする人、思い切って建て替えるという人、それぞれ思うところは違っても、一緒に学ぶ仲間がいたのは心強い。

家づくりは、車を買おうというくらい盛岡マイホーム学院事務局 019(908)6062

暑さがとどまるのも8月23日の処暑の頃までといわれます。冷夏といわれながら始まった夏が一転して猛暑へと変わりました。急激な気温の上昇は身体にとっては大きなストレスです。日本の気候は高温多湿のために「暑邪」「湿邪」という「暑邪」「湿邪」の同居状態、ダブルパンチです。暑邪は「心」と「小腸」を弱らすために動悸、息切れを生じたり、暑さで多量の発汗により体に必要な体液や「気」(生命エネルギー)が流出し、体力の消耗や熱中症を招きます。小腸の機能低下は消化不良などの他にも免疫が関与しているので夏風邪の

消耗した体の回復

体内に滞り、さらに冷房で冷やされると関節の痛み、手足のだるさ、むくみ、こむら返りなどを体に抱え込むようになります。また胃腸は冷えを嫌うので機能が低下し、下痢をしやすくな

日本の「暑邪」「湿邪」のダブルパンチに備えて

原因ともなります。脱水症、熱中症予防のために水分補給をよきなくさされましたが、高い湿度のために皮膚からの発散がしづらく、体液、リンパ液などが溜ります(湿邪)。冷え性の人は冬よりも夏の冷房によって症状が重くなりやすいものです。外では、暑さ、屋内では体表面や体の中から冷やされ、厳しい夏の洗礼を受けます。「牛黄」は清熱作用が

あきらめないで **つめ水虫!**

有限会社 宮手薬店
爪水虫は爪がもろいから

TEL:019-622-2623
盛岡市本町通 1-17-26

あなたの一步が **縁** を結ぶ

大人の恋活・婚活 **Ainas**

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 まずはお気軽にご相談ください

令和 **シルバー110番** 特別相談デー

法律 医療 介護サービス 税金 年金 認知症

9月14日(土) 時間/10:00~15:00

秘密厳守 相談無料

相談電話 ☎ 0120-84-8584

主催/岩手県高齢者総合支援センター 運営/(公財)いきいき岩手支援財団
【お問い合わせ】〒020-0015 盛岡市本町通3-19-1
☎019-625-0110

NIWAKA

BRIDAL FAIR

2F...ご結婚&ご婚約指輪

9/2(mon)まで開催中

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

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

〒020-0842 岩手県盛岡市湯沢10-59-1

もりおかいにしえ散歩 29

案内役 真山 重博

旧十三日町界隈

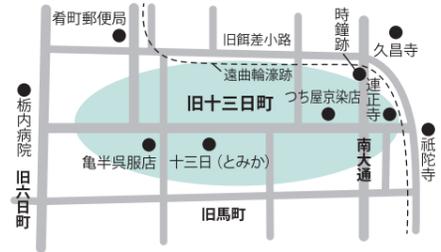
じゅうさんんにちまち



城下町盛岡には市の立つ町を町名とした町がいくつもありましたが、今は残念ながらそのすべてが消え、「旧」の文字をつけなければなりません。これまで取り上げた旧六日町と旧八日町に続き、今回ご案内するのは旧十三日町です。

ホットライン肴町のアーケード街を南方向に向かって歩き、佐々木電機本店につきあたって左右に延びている通り。右に進めば枳内病院、左に進めば寺の下の祇陀寺に行きつくこの界隈が、十三日町と呼ばれている。

前方後円墳の北限は着手だということをご存知だろうか。奥州市胆沢にある「角塚古墳」がそれである。折しも、いま日本は前方後円墳に注目が集まっている。先づ「百舌鳥・古市古墳群」がユネスコの世界文化遺産に登録されたばかりだからだ。大阪府堺市の「百舌鳥古墳群」、羽曳野市・藤井寺市の「古市古墳群」から構成されるこの古墳群は全49基から成り、あの日本最大の前方後円墳「仁徳天皇陵古墳」も含まれている。4世紀後半から6世紀前半にかけて築造されたものことだ。「角塚古墳」は全長45メートル、前方部の長さは約17メートル、後円部の直径は30メートル弱だという。地元で古くから塚の山「本杉」と呼ばれてきたが、誰がここに葬られているかは、多くの古墳と同様に不明のままだ。



たところでは、河南地区の最初の町割りはまだ六日町から始まり、肴町、馬町などと共にこの十三日町も商人町として町割りされました。もちろん十三日に市が立ったことからついた町名です。つまり六日町で市が立った一週間後には隣接の十三日町で市が立っていたということがわかります。藩政時代、奥州街道のメインストリートだった六日町や呉服町の沿道には、参勤交代途上の大名一行や馬物屋、たばこ屋、染物屋などのモノ造りの店も多く、盛する幕府の役人を泊めるさながら手作り工房街

風のうわさ

イワテ奇談漂流 文 高橋政彦

胆沢・角塚古墳に眠るもの

北限の前方後円墳、謎めく存在感

場所的に、アテイルの墓ではと色めき立つ歴史ファームも多いかもしれない。しかし残念ながら年代が違ふ。アテイルより約300年前にすでに成立しているという。では、アテイル直系の祖先

場所的に、アテイルの墓がいたということには、それがそれで大きな意味が隠れているはずである。さて、考古学的な見解は置いておいて、今回は土地に

その昔、高山掃部長者と呼ばれる長者がいた。その妻は強欲が過ぎて大蛇に愛身してしまう。里人たちは生贖を求められるなど、この大蛇に苦しめられて生活していた。やがて肥前のさ

よ姫が生贖として差し出されることになるが、この信仰に厚い姫が大蛇に向かっ

したり壊したりしてはいけ

犬専門のペットショップ わんわんらいふ ゴールデンレトリバー 繁殖店

〒028-3309 盛岡 盛岡駅前00008号 盛岡市紫波郡紫波町北日詰字白旗136-1 TEL.019-671-2226 FAX.019-671-2227

ユキパー 手軽に使える有機肥料

「ユキパー」は当社が平成元年に開発した自作です。原料に畜糞類・堆肥類は全く使用しておりません。ユキパーと堆肥を混ぜただけで作物の栽培が可能です。「ユキパー」は農林水産省の有機JAS規格に適合します。

全国土壌改良資材協議会 有限会社 花巻酵素

いわてシニアネット便り《9月の西部公民館パソコン教室》

- ワード実戦編…………… 10日(水)～13日(金)9時半～12時
- エクセルを始めよう! …… 18日(水)～20日(金)9時半～12時半
- パソコン・タブレットお助け相談会… 28日(土)10時～15時

【お問い合わせ】西部公民館 ☎019-643-2288

好きなソフトドリンク引換券

有効期限 2019年9月31日迄

この広告を、切り抜いてご持参いただいた方に、好きなソフトドリンク1杯サービス致します

019-606-3080

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～

みたち Studio LEHUA

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。

株式会社 リードコナン TEL. 019-656-3600

フリーローン

ご利用は、お申し込みカンタン&スピード回答!

0120-788-506 岩手銀行

60歳からの生活をサポートする。もりし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。

盛岡信用金庫

呼吸する木の家で毎日「リラクゼーション」

家族が笑顔になれるモデルハウスを 増税前に〈この価格〉でお譲りします!

呼吸する木の家で毎日「リラクゼーション」

家族が笑顔になれるモデルハウスを 増税前に〈この価格〉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を 価格/1棟 3,150万円

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.019-604-6860 担当:加賀谷 080-6052-3602

サイエンスホーム

G-Cog press
特殊な糸で簡単にできるプチ整形
頬のたるみ・引き締め



最先端たるみ治療
HIFU
ハイフ
全顔(目の下、あご裏含む)



脂肪吸引



- メソセラピー (身体用脂肪溶解注射)
- BNLS neo (顔用脂肪溶解注射)
- 脂肪燃焼点滴
- サノレックス (食欲抑制剤)

もっと美しく! 多彩なメニュー

バスト・眼瞼下垂・二重・鼻・メディオスター (タイトニング・ホワイトニング・脱毛)・リフト・エイジングケア・脂肪溶解注射 (BNLS・メソセラピー) 点滴各種など

魅力的な女性になるためのお手伝い

さくら美容形成クリニック 田崎院長に聞いた

悩みのはじめはみなさん同じだったかもしれませんが、いつもは、当院へ実際に相談にくる患者さんのお悩みと、それに対する効果的な施術法を部位ごとにご紹介していますが、今回は悩みの始まりと当院の施術法をご紹介します。毎日の生活による加齢や、生活習慣によって生じてくる顔のシワやたるみ、合わせて年々たれにくくなる脂肪。気になる問題は人によってさまざまです。いくら自分で克服しようとしても、なかなか理想どおりにいかず、途中で諦めてしまってもありませんか。ダイエットしても落ちにくい腹

部や二の腕などのたるみ。体だけでなく顔もたるんで、シワやシミもたれにくい。鏡を見るたびに、自分に自信が持てなくなると、毎日の生活にもハリがなくなる。というのはよく耳にする話です。

シワやたるみのご相談はもちろん、脱毛や豊胸、二重やリフトアップまで、丁寧な施術も多岐にわたります。簡単なお手伝いからでもできますので、少しでもお悩みのところがあるのならば、増税前の今がチャンスです。オール女性スタッフの医院ですので安心ください。また、カウンセリングは無料ですのでお気軽にご相談ください。

さくら美容形成クリニック
0120-777-3902
盛岡市盛岡駅前通13-8
鳴海ビル2F

あなたの“気になる”を私たちに話してみませんか

でも悩みは人それぞれだから真剣に聞くことが大事

キッカケは似たような悩みからでも、解決したい悩みや目的はそれぞれです。当院ではひとりひとりで

院長 田崎 治子

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＞

- 家族介護者リフレッシュ交流会
対象：盛岡市にお住まいで認知症の方、要介護1以上の高齢者、重度の障がいを持つ方を介護している家族
①10月1日(日)10時～14時 洗民公民館(洗民字鶴塚)
内容：講話と座禅「心が楽になる生き方のヒント」
申込：玉山地域包括支援センター ☎682-0088
- ②10月3日(火)11時～14時 盛南温泉 開運の湯(本宮三)
内容：整体・レクリエーション、昼食を食べながら交流会、入浴も申込：イーハート地域包括支援センター ☎636-3720
- ③10月17日(木)10時～12時
福祉交流館「暖炉の家」(第二公園ハイツ内)(西松園二)
内容：脳が喜ぶ!心が笑う!〜クリニカルアート体験〜
申込：松園・緑が丘地域包括支援センター ☎663-8181
- ④10月30日(水)10時～14時 中川町公民館(盛岡駅西通二)
内容：「体に優しい介護技術」〜体を痛めない介護の仕方について〜
申込：盛岡駅西口地域包括支援センター ☎606-3361

※①～④いずれも要申込み、参加費無料、定員15名
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：9月20日(金)13時～15時
会場：市民文化ホール大ホール(盛岡駅西通二)
内容：「響け心のハーモニー」
若手県立不來方高等学校音楽部による合唱
参加費：無料
問合せ：☎603-8003(長寿社会課生きがい推進係)

■金婚慶祝会のご案内
盛岡市と盛岡市老人クラブ連合会では、結婚50年を迎えたご夫婦を対象とした「金婚慶祝会」の参加者を募集しています。
対象：昭和44年1月1日から同年12月31日までの間に結婚したご夫婦。ただし、昨年やむを得ない事情で参加できなかったご夫婦も参加可能です。
日時：11月20日(水)10時～13時まで
場所：盛岡グランドホテル
参加費：ご夫婦で6,000円(集合写真代含む)
申込：各地区老人クラブ会長または、〒020-8530 市役所長寿社会課内 金婚慶祝会実行委員会へ
(詳細は広報もろおか9月1日号をご覧ください)
申込：10月11日(金)必着
問合せ：☎603-8003(長寿社会課生きがい推進係)

各種イベント

- ◆紅子と省三ー絵かき夫婦の70年ー
内容：盛岡市出身の澤澤省三と紅子夫妻は、ともに東京の美術学校に学び、若くして同地で活躍した洋画家です。岩手の近代美術において、この絵かき夫婦が果たした役割について再考する機会に、初公開作品を含む優品の数々をご堪能ください。
日時：9月14日(土)～11月10日(日) 9時半～18時(入館は17時半まで)
※10月11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 企画展示室
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(9月16日、9月23日、10月14日、11月4日は開館) 9月17日、9月24日、10月15日、11月5日
問合せ：☎019-658-1711(岩手県立美術館)
- ◆あらえびす文章講座 脚本コース
～シナリオは経験を活かせる大人の習い事～
内容：盛岡文士劇や奥州市市民文士劇など数多くの脚本を手がけている盛岡市在住の脚本家、道又力さんを講師に迎えます。脚本の組み立て方や見せ場をどこに作るかなど書き方を学び、作品を書いてみませんか。
日時：9月28日(土)、10月19日(土)、11月2日(土) 13時半～15時半
会場：野村胡堂・あらえびす記念ホールほか
受講料：7,000円
定員：15名(定員になり次第、締め切り)
申込：9月10日までに電話申込
問合せ：☎019-676-6896(野村胡堂・あらえびす記念館)
- ◆私の『原敬日記』一簡★和とじ本をつくらうー
内容：盛岡が生んだ第19代内閣総理大臣・原敬。彼は19才から65才まで日記を書き続けていました。その日記帳をちょっぴりまねて作ってみましょう。
日時：9月21日(土) 1回目10時～12時/2回目13時半～15時半
場所：原敬記念館 原敬生家
定員：各回10名
対象：一般
参加費：各回200円(保険料含む)
申込：お電話でお申し込みください(8月24日(土)10時より受付)
問合せ：☎019-636-1192(原敬記念館)
- ◆第30回いわて水彩展
内容：県内各地からたくさんの作品が展覧されるいわて水彩展は、今年で30周年を迎えます。大きいキャンバスに描かれた魅力的な水彩画をどうぞお楽しみください。
日時：8月30日(金)～9月2日(日) 9時～17時
(初日は10時半～、最終日は16時まで)
会場：プラザおでって内ギャラリーおでって
入場料：無料
問合せ：☎0198-31-2119(日本水彩画会いわて支部：安部)

読者プレゼント

サッポロビール株式会社より

サッポロ 麦とホップ

ビールの味わいにもっと近い新ジャンルへ、リニューアル発売。新しい麦とホップぜび味わいください。350ml缶24缶入り1箱を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提供。独自の調査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。

盛岡マイホーム学院より

ブログ本とフォトガイドセット

住宅営業に携わった女性のブログ本と、展示場フォトガイドの2冊セットを10名様にプレゼント。

ホテル森の風鶯宿より

劇団 錦一座 観劇チケット

昨年ホテル森の風で公演し、好評だった劇団 錦一座がまた今年もやってきます。観劇チケットをペア5組様にプレゼント(公演期間は9/9日～29日まで)。
★こちらの締め切りは9月6日(金)まで

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。9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 株式会社ウインドクロス内シニアズ編集部読者係まで

シニア卓球教室(65～75歳の男女)



内容：仲間と楽しく卓球で身体・脳を活性化しましょう。多少経験ある初心者向けの教室です。
日時：毎週金曜日 15時～17時
場所：仁王地区活動センター
費用：月1,500円
連絡：090-4318-8585(坂本)

なぎなた



内容：年齢に関係なく健康第一に楽しく稽古しています。見学・体験などお気軽にお越しください。
日時：毎週火・土曜日 10時～12時
場所：盛岡市立武道館
費用：月一般2,000円 高校生以下1,000円
連絡：019-625-7864(石田)

岩手県太極拳協会



内容：初心者向け太極拳・カンフー
日時：水曜教室 18時半～20時半
木曜教室 10時～12時
土曜教室 13時～15時
土曜カンフー教室 15時15分～16時45分
※水曜教室は1F柔道場
場所：盛岡市立武道館2F 剣道場
費用：週1回3,000円、週2回4,000円
連絡：080-6017-5039(佐藤)

「俳句」
幼な子の 髪そよそよと 夏の風
祭り来て 老若男女 笑顔の輪
夏空に 負けじとひびく せみの声

盛岡市 小泉トキミ
盛岡市 佐藤宣夫
盛岡市 笑顔の輪
紫波郡矢巾町 佐々木志津子

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。

「あったらいいな」が実現しました

完全禁煙エリア

タバコを吸う人も吸わない人も どちらも楽しめる店舗へ



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)

