

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。

大人のための情報紙 シニアズ
Seniors

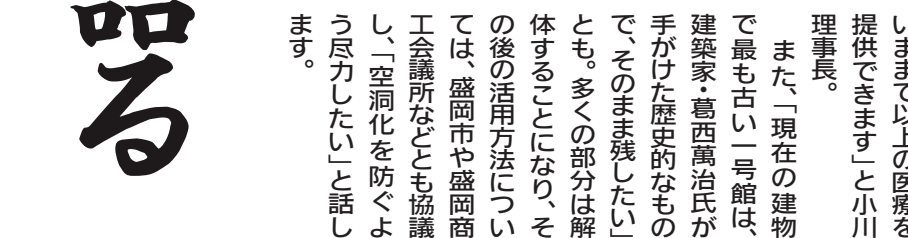
エフエム岩手
盛岡市内丸2-10 / http://www.fmii.co.jp
盛岡 76.1MHz 陸前高田 85.9MHz 大槌 78.4MHz
大船渡 79.7MHz 岩手 78.3MHz 宮古 89.3MHz
野田 79.7MHz 二戸 82.2MHz 一関 80.3MHz
釜石 79.2MHz 遠野 80.7MHz 山田 82.0MHz

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

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

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」に取り組みます。「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。
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も聞きますが、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。



矢巾町のゲストハウス「とと」と
大森ふじおのシニアナビ
新たな蔵のスポット誕生
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、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いました。ぜひ、シニアの方もふらりと寄ってほしい」と話しています。
盛岡生活文化研究室大森ふじお

大森ふじおのシニアナビ
新たな蔵のスポット誕生
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、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いました。ぜひ、シニアの方もふらりと寄ってほしい」と話しています。
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。
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

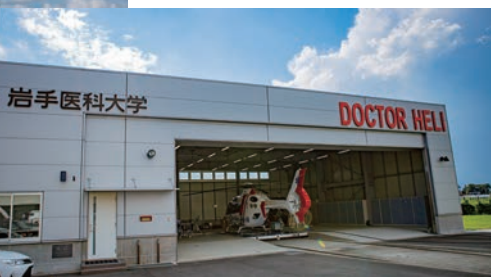
これまでのドクターヘリは矢巾ヘリ基地から発進し、病院近くの岩手県警に到着して利用していました。ボツンと軒家だった基地が救命センターと一体となります。「このドクターヘリポートは発進基地方式という方法を採用しています。矢巾基地には常に運行管理者・パイロット・整備士・フライトドクター・フライトナースと5人が常駐して、連絡がきいて出動するということが、5分後には空にいますというハイスピードで対応しています。さらに救急車だと2、3時間か

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、今までの東警察署からの移送だとエレベーターを降り病院に搬送するのに10分以上かかっていた。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られます。高度救命救急センターとヘリ内で連絡を取りながら治療をしているのと同じ対応が素早いものになるのです。もし着いた時に手術が必要となれば、専用のエレベーターですぐに手術室まで運ぶことができます。時間のロス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と案内

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
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
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
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
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

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  
0120-568-140  
http://www.sasaki-group.jp/

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

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  
かあさん女優」と言われた  
望月優子は、その代表格で  
した。若かりし頃舞台のタ  
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、  
文 山田 裕 幸

## 望月優子の巻

新東宝 最末期

彼女の母親は貧しい暮らし  
の中で多く「米」  
(東映57で演じた農村の困  
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。  
W・B経営創発研究所)

喫茶店で「盛岡の方です  
か」と、名古屋から東北夏  
祭りを楽しみに旅行してい  
ますとおっしゃ  
るグループの方  
に声をかけられ  
ました。



文 斎藤五郎

## 盛岡芸能余話⑮

### 映画館

「さんざ踊りパ  
レードは賑やか  
で華やかで、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  
きれいに満たさ  
れた気持ちで満  
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

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。

お話をまだ続  
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  
んざパレードの  
大通りに、早朝  
なのに紙くずひ  
とつ散らばって  
いなかった、こ  
の街を大切にす  
る精勵さに、盛  
岡は良い街、良  
い人、明るい街  
を実感しましたとこのこと  
で拝見すると「映画の街盛  
岡」などともありますが、

映画撮影のオープンセット  
でもあるのですか、に対し  
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  
根の集落ふるさと村などの  
オープンセットがあります。  
盛岡では一番の繁華街に映  
画館が並び、盛岡市民はい  
つしか自然発生的にこのスト  
リートを映画館通りと呼ぶ  
ようになり、これが転じて  
映画の街になったのです。  
県庁通りから繁華街に曲  
がり、右に洋画の中央ホー  
ル、左に松竹映画、その隣  
りの地下に洋画のセントラ  
ル、上に出てその先に洋画  
の中央劇場、その隣りが東  
宝映画、そして向いに日活  
映画と、それぞれに「映画館  
が建ち並び、またその先に  
東映第一、第二そして向い  
がフォーラム1・2・3ホー  
ル、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、漢字の只一  
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、御園座、記念  
館シスター文化、第二シス  
ター、夕顔瀬東映、青葉劇  
場と書き終えてびつくり、  
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。

おしまいに、日本の映画

## 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  
いたのがだいふ前のような  
気も。夜になると秋の虫の  
音が聞こえ、季節の移ろい  
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  
たりする際、のりやボンド  
を使う機会が大人よりも多  
いと思います。実は筆記用  
具だけではなく、のりやボ  
ンドも日々進化しているア  
イテムの一つです。液体状  
のりやスティックのりは  
誰でもご存知かと思いますが、  
今は、それぞれ機能性がU  
Pしており、細かい部分こ  
そ力を入れて工夫している  
商品が多いです。  
例えば仮止めできるのり、  
塗ったところが分りやすい  
ように一度は色が付くけ  
れど後から色が消えるのり、  
ボールペンのように微量の  
のりが出てくるペンタイプ  
のり、修正テープのよう  
なテープ状のりなど。



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

## シニア思いのパソコン教室

習うは楽しい!



今や人生100  
年代、「生き  
生き過ぎた  
めにも脳ト  
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  
かきつけがつかめない」と  
感じている方も多いのでは  
。そんなシニア世代の悩み  
に答え、親切・丁寧な教え  
てい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  
れ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  
は、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。緊張の「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。「音読業ではなく個  
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。  
レッスン好きな日時に予  
約を入れ自  
由に通える  
ため、忙し  
くて予定が  
つかない  
という方に

【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

錦一座 9/9(月)~29(日) 森の風特別公演2019

公演日	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	9/30	10/1	10/2	10/3
○	○	○	○	○	○

チケットのお申し込みは川徳プレイガイドにて

# 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 ボ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。栄養素という点、炭水化物たんぱく質繊維ビタミン、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**

カット野菜は、ほとんど栄養がないと思いがちですが、繊維切りキャベツでは「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**

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。

例えば、よく目にするおにぎりにカップラーメンは、主食のみで、炭水化物だけを食することになります。これを、かつ丼や卵ハムの入ったサンドイッチを選ぶと、主菜の肉や卵、ハムが

女性には100g/日も不足しています。

カリウム(ビタミンA・ビタミンE、そしてリコピンはミネラル、水溶性食物繊維は残っています。さらに、野菜を搾る(ジュース)ことは、マヨネーズやドレッシングの溶質率が高まります。いっしょに、脂溶性ビタミン類をしっかりと取りましょう。

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

ちがった野菜よりも意外に栄養が取れるようです。パブリカ、人参、生食用ほうれん草、アボカドなどが入ったカット野菜やサラダを、選ぶと、ビタミン・ミネラル、食物繊維もアップします。

「100%野菜ジュース」も活用。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-

テに細切りにしておく。

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。

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。

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。

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1袋、ピーマン1個、玉ねぎ1/4個、しめじ6/2株、らっきょう1/6個、万能ねぎ(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、レモン汁少々、粉末パブリカ少々



**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

取材協力  
メグミキッチン  
スタジオ  
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



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。

☆スタンプの感想☆  
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。

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  
「シニアズを見た」で  
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 検索

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、シフヤシフ、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

す。更年期チェックリストを提示します。  
チェックリストの結果、0〜25点：問題なし。26〜50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、生活上治療が必要。81点以上：活指導カウンセリング、薬、各科の精密検査が必要とな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。66〜80点：長期（6カ月以上）治療が必要。81点以上：活指導カウンセリング、薬、各科の精密検査が必要となるようにしましょう。

ります。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ます。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。

### 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

# 消耗した体の回復

## 日本の「暑邪」「湿邪」のダブルパンチに備えて

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東洋医学でいう「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

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

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

令和元年度 **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

☎ 019-625-0110

## 私たちが選んだ家づくり物語 ①

「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

夏は暑さにも閉口する。今は子供たちも結婚して離れ

「家を建てるのが、忘れられてしまいがち。素材の選び方も何通りもあり、価格も何通りもある。大切なのは限られた予算を何に使ってどんな家を作りたいか...である。さあ、悩んでいる皆さん、しっかり学びましょう。」

盛岡マイホーム学院事務局 019(908)6062

# 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

〒020-0842 岩手県盛岡市湯沢10-59-1 TEL 019-638-8951 FAX 019-638-8953 Eメール w-kougyou@r5.dion.ne.jp

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

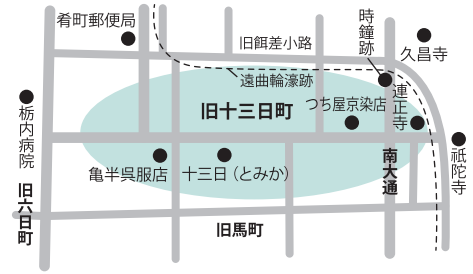


城下町盛岡には市の立つ町を町名とした町がいくつもありましたが、今は残念ながらそのすべてが消え、「旧」の文字をつけなければなりません。これまで取り上げた旧六日町と旧八日町に続き、今回ご案内するのは旧十三日町です。

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。

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。もちろん十三の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、奥州街道のメイトル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



だったことがわかります。1812年は、それまでの城下23町から28丁に町割りが増えた年ですが、他の26の町が丁の字になり、呼び方もすべて「ちょう」に変わったにもかかわらず、馬町と十三日町の2町だけが「うまちょう」と「かじゅうさん」にちよつとと呼ばびにくかったのでしょうね。

## 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

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、多くに古墳と同様に不明のままだ。

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

場所的に、アテリイの墓がいたということには、それが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、今回は土地に眠る言い伝えを紹介したい。

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

お経を読み、経文を投げつけると、悶絶する大蛇の角に当たり、見事大蛇は退治されて平穏が戻ったという。角塚古墳はこの大蛇の角を埋めた場所であり、祟りがあるのでこの塚を荒ら

かと思いたくありませんが、往時、いわゆる蝦夷の国々は混沌としていたはずだから、その可能性は低いだろう。しかし、いずれにせよ中央から遙か遠く、北の最果てとも言える地に前方後

たり壊したりしてはいけ

「大蛇伝説」というものが、河川氾濫と関係深く語り継がれることは全国各地で共通するが、この伝承の舞台、胆沢もその例外ではない。むしろ岩手では屈指の水の禍、い、水の争いに苛まれて来た土地として知られている。

そんな観点も含めてこの

昔話を考えると、伝承発生は時代的にいえば、当然古墳の成立よりずいぶん後世である。土地の事件、事故を物語化する際、すでにあった古墳の謎めく存在感が利用されたのではなかろうか。つまり、この古墳が最初から「角塚」と呼ばれていたのではなく、後に「古墳の呼称も「角塚」

**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  
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@ks.j.biglobe.ne.jp

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 盛岡市東山町136-1  
TEL.019-671-2226 FAX.019-671-2227

手軽に使える有機肥料 **ユキパー**

家庭菜園は30分です!

全国土壌改良資材協議会 有限会社 **花巻酵素**

盛岡市下田48-4 TEL.0198-24-6521 FAX.0198-24-2528 https://www.hana-ko.co.jp

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**

活動場所 盛岡市みたち6-17-7 ~スタジオレフア TEL.080-1663-2928

**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

岩手県産業廃棄物収集運搬業許可証 許可番号 0030119299  
宮城県産業廃棄物収集運搬業許可証 許可番号 04000119299

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 盛岡市下田田沢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/

「いわぎん」フリーローン (お申込みカンタン&スピード回答!)

**マイワグ-α**

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!

2か月に一度のご返済もOK!

0120-788-506 岩手銀行

60歳からの生活をサポートする。 **シニアプラン**

詳しくは、「ローンプラザもりしん」 0120-160-656(土曜日も営業)

あなたのそばに 盛岡信用金庫

盛岡市中ノ橋通1-4-6 ☎019-623-2221(代表)

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に愛される「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**

おかげ様でシリウスグループは14年連続岩手県持ち家着工No.1

**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紹介していますが、今回は悩みのほじまりと監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、丁寧なサポートがあります。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。

あなたの“気になる”を私たちに話してみませんか

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

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  
(詳細は広報もりおが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：盛岡市出身の深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この機会に、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)  
★ペア3組様にチケットプレゼント!(こちらの締め切りは9月6日(金)まで)

◆宝くじ文化公演「虹のかけら〜もうひとりのジュディ」  
内容：ミュージカルスター、ジュディ・ガーランドと同じ名をもち、彼女の付き人として、専属の代役として、長年にわたって影のように寄り添った女性、ジュディ・ソルバーマン、もう一人のジュディの物語を女優・戸田恵子さんが歌と語り紡ぎます。ミュージカルでも、芝居でも、朗読でもない!新しいライブをお楽しみください。  
日時：11月9日(土) 12時半開演 13時開演  
会場：盛岡劇場 メインホール  
料金：全席指定3,000円  
問合せ：☎019-622-2258(盛岡劇場)

◆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)

◆ココカラダヨロコブ講座  
～腰痛・肩こり予防のストレッチング～  
内容：健康運動指導士と腰痛・肩こり予防のストレッチングを身につけましょう  
日時：9月18日(土)14時半～15時半  
会場：岩手県予防医学協会 1F会議室  
定員：20名  
参加費：500円  
申込：講座開始1週間前までにお申し込みください  
問合せ：☎019-638-4886(健康推進課)

◆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、作品を書いてみましょう。  
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」  
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)

**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い味わいください。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。

ホテル森の風鷹より

**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  
場所：盛岡市立武道館2F 剣道場 ※水曜教室は1F柔道場  
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)

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

40年以上の歴史を持つ花巻まつりは、現在120基の神輿が練り歩く「世界一の神輿パレード」として、2015年にギネス世界記録として認定。また焔びや

花巻まつりは、現在120基の神輿が練り歩く「世界一の神輿パレード」として、2015年にギネス世界記録として認定。また焔びや

「祭り」というのは地域の「コミュニケーション」として大きく貢献しています」と高橋さんは語ります。祭りの起源は神様や自然の恵みに感謝する儀式ですが、その儀式を完成させるために地域が一丸となる数少ない

「祭りとつながる」として、高橋さんは語ります。祭りの起源は神様や自然の恵みに感謝する儀式ですが、その儀式を完成させるために地域が一丸となる数少ない

「祭りとつながる」として、高橋さんは語ります。祭りの起源は神様や自然の恵みに感謝する儀式ですが、その儀式を完成させるために地域が一丸となる数少ない

「祭りとつながる」として、高橋さんは語ります。祭りの起源は神様や自然の恵みに感謝する儀式ですが、その儀式を完成させるために地域が一丸となる数少ない



## 祭りとは地域力の集大成

山車連合会会長 高橋靖忠さん(76)

1944(昭和19)年横浜市生まれ。戦時中の疎開目的で花巻市へ。小さい頃から祭りの魅力に取り憑かれ、子ども神輿に参加して以来、70年弱も祭りとともに歩む。趣味は散歩と新舞踊。白鷺豚でおなじみの高源精麦株式会社社長

「まじめな山車は、東北屈指と謳われています。その世界に誇れる祭りの中で、高橋さんはどんな役割を担うのでしょうか。」

「まじめな山車は、東北屈指と謳われています。その世界に誇れる祭りの中で、高橋さんはどんな役割を担うのでしょうか。」

「まじめな山車は、東北屈指と謳われています。その世界に誇れる祭りの中で、高橋さんはどんな役割を担うのでしょうか。」

「まじめな山車は、東北屈指と謳われています。その世界に誇れる祭りの中で、高橋さんはどんな役割を担うのでしょうか。」

「まじめな山車は、東北屈指と謳われています。その世界に誇れる祭りの中で、高橋さんはどんな役割を担うのでしょうか。」

「まじめな山車は、東北屈指と謳われています。その世界に誇れる祭りの中で、高橋さんはどんな役割を担うのでしょうか。」

「まじめな山車は、東北屈指と謳われています。その世界に誇れる祭りの中で、高橋さんはどんな役割を担うのでしょうか。」

「まじめな山車は、東北屈指と謳われています。その世界に誇れる祭りの中で、高橋さんはどんな役割を担うのでしょうか。」

「まじめな山車は、東北屈指と謳われています。その世界に誇れる祭りの中で、高橋さんはどんな役割を担うのでしょうか。」

「まじめな山車は、東北屈指と謳われています。その世界に誇れる祭りの中で、高橋さんはどんな役割を担うのでしょうか。」

「まじめな山車は、東北屈指と謳われています。その世界に誇れる祭りの中で、高橋さんはどんな役割を担うのでしょうか。」

「まじめな山車は、東北屈指と謳われています。その世界に誇れる祭りの中で、高橋さんはどんな役割を担うのでしょうか。」

「まじめな山車は、東北屈指と謳われています。その世界に誇れる祭りの中で、高橋さんはどんな役割を担うのでしょうか。」

「まじめな山車は、東北屈指と謳われています。その世界に誇れる祭りの中で、高橋さんはどんな役割を担うのでしょうか。」

「まじめな山車は、東北屈指と謳われています。その世界に誇れる祭りの中で、高橋さんはどんな役割を担うのでしょうか。」

「まじめな山車は、東北屈指と謳われています。その世界に誇れる祭りの中で、高橋さんはどんな役割を担うのでしょうか。」

「まじめな山車は、東北屈指と謳われています。その世界に誇れる祭りの中で、高橋さんはどんな役割を担うのでしょうか。」

「まじめな山車は、東北屈指と謳われています。その世界に誇れる祭りの中で、高橋さんはどんな役割を担うのでしょうか。」

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

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

故人が所有していた物の整理、処分などを事業者へ依頼する「遺品整理サービス」が注目されていますが、なかには「高額な追加料金が発生した」「処分しない予定の遺品まで処分されてしまった」など、料金や作業内容に関する相談が増えています。

**遺品整理サービスは契約内容をよく確認**

複数業者から見積もりを

また、残しておきたいものまで処分されてしまわないよう、事前に残しておくものと処分するものを明確に分けておき、残しておきたい遺品は作業前にあらかじめ部屋から運び出しておきましょう。トラブルになったときはすぐに消費者ホットラインへ相談を。消費者ホットライン(電話)188

故人が所有していた物の整理、処分などを事業者へ依頼する「遺品整理サービス」が注目されていますが、なかには「高額な追加料金が発生した」「処分しない予定の遺品まで処分されてしまった」など、料金や作業内容に関する相談が増えています。

**遺品整理サービスは契約内容をよく確認**

複数業者から見積もりを

また、残しておきたいものまで処分されてしまわないよう、事前に残しておくものと処分するものを明確に分けておき、残しておきたい遺品は作業前にあらかじめ部屋から運び出しておきましょう。トラブルになったときはすぐに消費者ホットラインへ相談を。消費者ホットライン(電話)188

敬老の日には、まごころを込めたお届け致します。

**特製祝箱 5,400円(税込)**

**二段折弁当 2,700円(税込)**

盛岡市内・近郊へは5名様以上 **無料配達**

☎019-653-1421 盛岡市上田3-7-26

**8月・9月 限定開催**

ホテル千秋閣・ホテル花巻  
ホテル紅葉館  
3館共通

# かじ食べ放題

## かにバイキング!!

(大人)1泊2食お1人様  
平日1室4名様の場合 **9,000円**~ (消費税込)

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)

※1室のご利用人数・時季により料金は変動いたします。  
※土曜・休前日の料金はお問合せください。※チェックイン15:00/チェックアウト10:00  
※大人には別途入湯税150円がかかります。※お子様料金:小学生:大人料金の70%  
3歳~未就学:大人料金の50% 2歳以下(寝具・食事なし)のお子様は無料となります。

日本列島美味しいものでつなぐ  
花巻温泉 全国 **グルメバイキング**  
May 2019 to August 2020

同時開催 **花巻温泉で!!**

季節ごとに変わる全国各地の当地グルメを

【第三弾】9/1まで 甲信・名古屋  
【第三弾】9/2~11/17 大阪・京都・四国

佳松園・ホテル千秋閣  
ホテル花巻・ホテル紅葉館・バラ園  
公式HPからのご予約で館内利用券1人500円プレゼント※大人のみ  
TEL0198-37-2111 花巻温泉 検索