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

め、今でもうどんが苦手な

当時の貧しさを思い出すた

うです。

先日は盛岡市内で講演会

さんは笑顔を見せました。

め、麦ご飯やすいとんが主。

お米は食べられなかったた さん。生活は貧しく、白い



-ムページ http://seniorsnet.jp 検索はこのワード

盛岡市内丸 2-10 / http://www.fmii.co.jp 盛 岡 76.1MHz 陸前部 85.9MHz 大 槌 78.4MHz

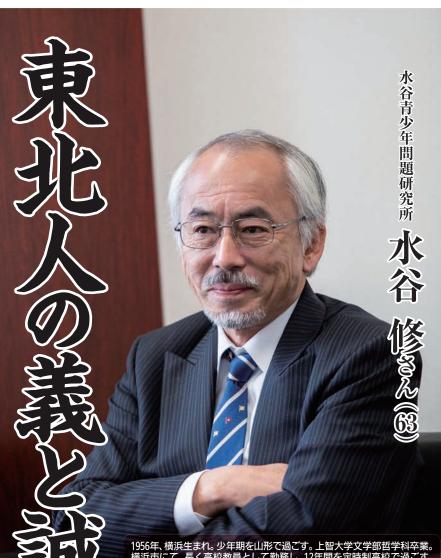
二 戸 82.2MHz

大船渡 **79.7MHz** 

岩泉 78.3MHz 宮古 89.3MHz

遠野80.7MHz 山田82.0MHz

— 関 80.3MHz



いうこと。そして「教員に

かった。笑顔の

ない家庭の中で

上げて〟と聞く

と思う人は手を れる家庭だった の1年間笑顔溢 父母世代に、こ いている親、 私の講演を聞 を開催しました。

と誰一人あげな

1956年、横浜生まれ。少年期を山形で過ごす。上智大学文学部哲学科卒業。横浜市にて、長く高校教員として勤務し、12年間を定時制高校で過ごす。教員時代は、長年生徒指導を担当し、中・高校生の非行・薬物汚染・心の問題に関わり、深夜の繁華街のバトロール活動を行ったことから「夜回り先生と呼ばれた。現在は現場での経験をもとに、専門誌や新聞、雑誌への執筆、テレビなどへの出演、日本各地での講演などを通して、子どもたちか今直

徒から相談を受けるように。

は、心にゆとり

6月に閉店してしまいまし

核店舗だったななっくが

されている人間 あり、人から愛 す」と水谷さん。

人ほどの人通りのある肴町

自分に自信が

県内で一番、シニアの来街 商店街のホットライン肴町。

の多いアーケード街ですね。

る」とイスで一休み。

売店が増えたり、空

は子どもなんで **被害を受けるの** 

祖父母との暮らし東北・山形県での

のだそう。

さんが前向きに暮らすこと

貧しい生活の中でも水谷

は2メートルもの雪が積も た。小学6年生まで、冬に 祖父母の元に預けられまし 親を亡くし、山形県に住む る豪雪地帯の南陽市で過ご た水谷さんは3歳の時に父 神奈川県横浜市で生まれ 勉強したため、ゆとりのな れなかったのだと思う」。 極めてできた。でも飢えて ていたから。「勉強だけは ができたのは勉強を頑張っ い勉強だったから学者にな

人を変えるために

に奮起。「腐らせてしまっ んかできない」という言葉 人の「腐った生徒に教育な

洋貿易の幹部をしていた大

したそうです。「祖父は南

体制でも、全ては人だ」と 時代は学生運動にも参加し 矛盾を感じ始めます。高校 字を教えていました。その 緒に識字教室で、先生、とな 感じたのは「社会がどんな たそうです。その中で強く り、日本で暮らす外国人に 中学生のころから母親と一 人々を身近に見て、社会の 中で差別や貧しさに苦しむ で母親と暮らし始めます。 水谷さんは中学から横浜 れていましたが、徐々に生 「うざったい」と跳ね返さ 多かったためコミュニケー 勤務を始めます。授業を始 時高校、横浜市立港高校で たのは我々だ」と生徒数80 かけ続けました。はじめは たむろしている生徒たちに が夜回りでした。学校外で ションを取ろうと始めたの めても話を聞かない生徒が 一学校に戻ってこい」と声を 人、日本一の規模の夜間定

生き方だけは真っ直ぐに、

泣いても怒られましたが、

れの祖父母はとても厳しく らしていました。明治生ま 産を手放して小さな家で暮 金持ちでしたが、戦後に資

中途半端にしてはいけない

と教えられました」と水谷

教員の道を目指します。大 高校の教員になりました。 も経験し、大学卒業後より 学時代にはドイツへの留学 なって人を変えよう」と、 以外にも声をかけるように 横浜で有名な存在になって なると「港の水谷先生」は、 自身の勤務する学校の生徒 いきました。

子どもは地域の宝 ながりの深い岩手

まざまなつ

夜間定時で教員をする友

れたのは34歳の時。東京の

教員としての転機が訪

をスキーに連れてって』の 何度か岩手を訪れているそ 来たことを機に、盛岡市の 頭は僕なんです」。撮影に から滑り降りるシーンの先 れて安比に来ました。山頂 カメラマンが高校時代の友 あったのだそう。「映画『私 手県を訪れていますが、以 前から岩手とのつながりが から夜回り先生の活動で岩 人々ともつながりができ、 人だったので、撮影に呼ば 水谷さんは1990年代

はいかない」と

ていたら、そう

も常にしかられ 傷つけない。で があるので人を

水谷さんは山形で暮らし

ができる。子どもを幸せに む多くの子どもを救うこと ことができたら、悩み苦し うです。「岩手の子どもたち られながら暮らしてきたそ 未来はないと思っています。 できないような人間や国に 励ましの声をかけてもらう 子どもを笑わせるのにお金 などして地域の人々に助け に地域の宝物として接する た幼少期、食べ物をもらう、 ればいいんです」と水谷

元気だねと、そして下を向 中の子どもたちに声がけを ます。「元気な子には今日も する活動を全国に広めてい 気がついてくれたと、生き 声をかけられた子は自分に いている子にも声をかける。 水谷さんは登下校

る力になる」と話します。

用しています。食事 アーケード内専用の「お買 たパン、弁当などを食べて もオーケーで、アー たものをもらい受け、 アの買い物の支援にも力を い物カート」もあり、シニ ケード内の店で買っ 材の提供をされて使 テーブルは市から木 います。自由に利用できる

力所増えました。

すが、最近

簡単 は、「トイレマークのある は、「トイレマークのある お店では、トイレが借りられます。シニアの方らの憩れます。シニアの方らの憩いですね」と話していましていました。 憩いの場にするよう頑張りたいですね」と話していする。 大澤克弘盛岡市 肴町

人れています。

スに座っている人が るさも希望もうかがえま も。それもそのはず、 す。日によっては、人通 なっくで使用してい ました。イスは、な 前の倍の50席のイス、 りも多く、あちこちのイ たが、シニアの肴町ファ テーブルも設置され アーケードには、以 おり、談笑する光景 ンは根強く、まだまだ明 大森ふじお のシニアナビ

肴町)」という名 co sakanac hou(ほんばこ 本が借りられる本本が借りられる新きも出ています。 箱があることで 前のプロジェクト で、本を通じてさ

MS&ADインシュアランス グループ 1日4000~5000 ノレにあった 自分の (乳)は、「ほぼ毎日、買い物に近隣に住む山崎時男さん 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 €のお悩みなら、私たちにご

#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 押当

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

に飲食店が入るなど、活性売店が増えたり、空き店舗る」とイスで一休み。路上販 えて、有難い。知人にも会え来ます。イスがたくさん増 他支店 久慈支店 宮古支店 大船渡支店 北上支店 ProPII インテリジェント高速道路ルート走行 グレード別設定



(3D高精度地図データ搭載) 高速道路の出口までナビ連動で 運転をアシスト。 ©DYNAMIC MAP PLATFORM ©ZENRIN



「プロパイロット 2.0」 の詳細はこちらへ 





阿部陽子の

ほ

らといって必ずしも衝突や

サポカー・デモンストレーター

SMILE

# サポカーで安心のカーライフ

突回避を支援する自動ブ すべてのドライバーに対す 転機能を搭載した車・通称 ているのが、車や人との衝 サポカー (安全運転サポー レーキなど先進的な安全運 る交通事故の発生防止や被 高齢ドライバーに限らず、 なのです。そこでドライバー 事故を回避できるわけでは とで活かされるというもの 作と安全運転を意識するこ ドライバー自らが正しい操 を補助するもの」として、 は「ドライバーの安全運転 ありません。安全運転機能 に自動ブレーキなど実際に です。「安全運転機能がつ

導入に伴い、いち早く講習 なのが川口さん。サポカー ターのひとりとして活躍中 プリンス岩手販売㈱」では、 わかりやすくアドバイスし デモンストレーターがより サポカーの正しい乗り方を 同社でデモンストレー

衝突…。それらを回避支援

するのが安全運転機能です

体験してもらうため「日産 運転で無事故をめざしてい るから大丈夫〟という方も も活かされません。特にド らないものなので、サポカー や誤認はいつ起きるかわか ていないとせっかくの機能 うに作用するのかを理解し ライバー歴が長くなるほど "自分は運転には自信があ は禁物です。実際にどのよ いているからといって油断

が、駐車場での踏み間違い

イバーによる事故で多いの

昨今起きている高齢ドラ

**トカー**)」です。

による急加速の事故、確認

ミスからの壁や歩行者との

を受けデモンストレーター 各地域のイベントや試乗会 としての資格を取得したと などで引っ張りだこの存在 いう川口さんは、今や県内 防止や被害軽減に努めてい 搭乗体験を通じて交通事故 アドバイスする川口さん。 ただきたいと思います」と

日産プリンス岩手販売㈱ **2019** (635) 2333 盛岡市津志田1‐1‐20

ので「ここはどこ?山荘は でコースを何度も冒険しな は疑問符いっぱいだ。そこ どっち」と、慣れないうち

の界』のことでしたが、今 キングが35日楽しめる。 よう。これでほくほくトレッ がらマイマップを完成させ は地名として残っています. 長は「区界はもともと『区 かわい山岳会の木村副会



こう。なにせ兜明神岳は新 寄ってみよう。瞳が輝く。 る兜山の源流コースをた どり、水晶の森や金山跡に た」とある。そんな歴史あ 和32年区界鉱山を設立し の春夏秋冬、そして遥か南 喧騒、閉伊川の水音、高原 馬っ子のいななき、金山の 発見を満載した明神様なの に鳥海山も見えるけど、眺 兜明神岳は、盛岡駅西口のマリオス20階展望室からよく見える

~16:00 0:00

塊で、空を突くさまは迫力 帽子状に尖がった蛇紋岩の

オーキングセンター、兜神 区界高原少年自然の家、ウ

れた杭や複数の小路がある

ただし、熊パンチで壊さ

したという。

文献には「兜山の麓に昭

代に現在の「門馬」へ変遷

神岳が出現する。山頂は烏

スで結んでいる。登山口は

高い。

梭線の兜明

たおやかな

がり、突然、

登るたびに新し

界高原が広

弱の の区

り」と謳われたその一つで

山で広大なエリアを構成し、

閉伊川源流部を囲むように

社の三カ所で方向指示板も

「数馬」という地名だった のだが、江戸時代に「鹿妻・

とほほ笑む。この地域は鎌

**倉時代から馬産が盛んで、** 

たくさん設置されているの

と南側の見晴山(37m)の三

北側の岩神山(1103m)

兜明神岳(1005m)は、

(公社)日本山岳会 岩手支部

IBC ラジオ放送 「いわての山トレッキ」

閉伊郡に三つの明神さま在 する兜明神岳は、昔から「下 盛岡市と宮古市の境に位置

兜明神岳1005m

満点だ。見たその瞬間に「岩

のてっぺんでバンザイした

イヌワシのように見渡

支部長 / 阿部陽子

いま兜明神岳が面白い

したい」と思う。

ルを抜けると、目前には標

や樹林帯などを複数のコー

で、ルートを選ぶ自由度が

門妻」を用い、1800年

五つの広場や兜山荘、草地

国道16号線の区界トンネ



お菓子のつかみ取り

57.3万円 34.1万円 11.5万円 22.8万円 34.3万円 29.2万円 1 34.3万円 1 3 4 3 5 円 1 3 5 円 1 3 円 1 3 5 円 1 3 5 円 1 3 円 1 3 日 1 3 日 1 3 日 1 3 日 1 3 日 1 3 日 1 3 日 1 3 日 1 3 日 1 3 日 1 3 日 1 3 日 1 3 日 1 3 日 1 3 日 1 3 日 1 3 日 1 3 日 1 3 日 1 3

シーライン D530

ウツクシーズ ビュ<del>ー</del>ティー (鏡面) 307

ウツクシーズ メープル柄 アラウーノ L150

New アラウーノ V

アラウー/ S141

パナソニック リビングショウルーム 盛岡

〒020-0122 盛岡市みたけ4-3-8 ショウルームへのお問い合わせ

TEL.019-643-0666





〒020-0872 岩手県盛岡市八幡町13-32

**550** 0120-314-901

TEL.019-601-6027 FAX.019-601-6028 URL:http://www.good1r.co.jp E-mail:info@good1r.co.jp 建設業許可/岩手県知事許可(般-27)第20660号 二級建築士事務所登録/岩手県知事登録第(2104)3763号

会、そんなこ

合同忘年

休業しての一年一回の懇親

アーク灯の発熱光でフィル

映写技師は映写の光源が

ムが可燃性のものでしたか

た。映画館が夜の部を全館

会ですが、招待ゲストを含

のは読者の方から、私も昭

今では映画館の支配人と

言ってもピンと

和45年ごろ映

年会で遠くか 画館の合同忘

文 斎藤五郎

カッコ良く華や

派遣社員で

こは私などの子ども時代の あった記念館とのこと。そ

かなものでした。

映画館一館の

社からのエリー 館の支配人は本 など各社の直営

ぐらいの知り ら眺めていた

合いでしたが、

絡を頂き「斎

勝さんとは映

写技士見習い

でしたとご連

松竹、東宝、大映 時は東映、日活

いかもしれません。まさし の名演技をご記憶の方も多 く名優の一人でした。 細身の体躯、気弱そうな 査でショッ引いた青年を薄 戦前の特別高等警察上がり 昼の暗黒』(1956)では、

器』(1974)、『ふるさと』

加藤嘉といえば、『砂の

パステル館店長の

上人具、公元目

(1983)などの老人役で

山田

でした。 的に絞り上げるわで、強烈

揮していたとかいうエピソー 優山田五十鈴と夫婦だった ら大姉御の風格があった女 目出しをしたとか、若い頃か 共演者に対して平気で駄 られたものです。 (W-B経営創発研究所)

の彼の演技には独特の怖 かけによらぬもの、壮年期 風貌の人でしたが、人は見

獣コング』(1959)では、 さがあり、『月光仮面/怪

悪事にビビる手下に容赦な 国際暗殺団の首領として、

本紙9月号に続けて映画

めると二百人規模の大きな

ら、危険物扱いの国家試験

は前に出ろ」と凄むわ、『真 る手下どもに「死にたい奴 く弾丸をお見舞いし、震え の刑事のように、見込み捜 ら笑いを浮かべながら徹底 二郎のフジテレビ版『白い ドもあれば、彼女と別れた 巨塔』での医学者としての ケールで遙かに上回る田宮 後若い女優(中村雅子)を妻 にめとるなど見かけによら ず豪の者だったようです。 映画化作品を物語のス

理性と知性と良識を兼ね備

くさんの人々の最期をまと は、誠に見事、「医者はこう め上げたようなものでした。 たちは、それまで演じたた ありたい」と惚れ惚れさせ 彼が晩年期に演じた老人 ンが新登場しました。フリ ズが存在するのですが、「そ クションには既に33シリー い?」と言わず、少々お付 んなに違わないんじゃな

を通そうとする 態度で医の正道 え、毅然とした 大河内教授役 リクション』。つい最近、0.4 の太さのノック式ボールペ が高い消せるボールペン『フ のではというくらい認知度 一度は使ったことがある

生姜町(現南大通一丁目)に と。その映画館の始まりは きて今年が百年目とのこ 見習いの存在です。 の免許制でした。映写技士 〈平成27年の日誌から〉 の入場料でした。

の好きなチャンバラだから さっさとご飯を食べて遊ん 母親が5銭くれます(1日の でおんで、んだ、今おめはん と「お帰り、今忙しいから、 はランドセルを放り投げる 小遣いが1銭の時代でした)。 活動写真でも見ておんで」と 「ただいま」と小学生の私 後ろはベンチです。冬はス の席は前半分が畳敷きで

言うことで ています」と

を新たにした 私もまた思い あの頃を懐か

しく思い出し

映写技士4~5 従業員も大体が

へから、テケツ

5分の映画館に行きます。 華街の肴町と、花柳界だっ それでわが家から走って 知識と知恵の入り口として 友人のタカちゃんは会社の

宣伝、表方が5

人ぐらいと各館

~5人、 事務

エギリ(改札)4 出札)2~3人

結構な所帯でし

け上がります。必ず友達の りで、大人10銭、子供5銭 す。当時映画は1週間替わ と次週上映のポスターやス 通りでした。 チール写真が貼ってありま ウインドーがあり、上映中 誰かがいるからです。 1階 (9メートル)、左右にショー 私は中に入ると2階に駆 その記念館は間口5間

他にもこだわりポイント

れ替えもないから一日中で て、4本立てで、お客の入 を開けて空気の入れ替えで す。映画は再上映の3本立 トーブ、夏は休憩時間に窓 少年時代に映画によって

記念館の延長線上で映画館

教授にとか、そう言う私は

(肴町アーケード南側)

の支配人になっていました。

湧いたか、突如あらわれた正

「天から降ったか、地から

オーナーに、アキラ君は大学 を認識したことでした。 真はいざ知らず、私の人生 …」の弁士と楽隊の活動写 義の味方ホワイト・ビーガー (県芸文協顧問)

平金商店の文具博士 き合いください。 鎌田店長

うペン先を使っています。 との違いは、(文字を書く時 ない、あれ?」といったス から『シナジーチップ』とい 0.00ノック式フリクション とによるインクの滑らかさ。 の際に感じるゴリゴリとし トレスがかなり軽減されそ くなり、「インクが出てこ シナジーチップを搭載した ペン先の機構が変わったこ た感触が和らいだことと、 にはペン先のボールが紙面 ことで書き心地が抜群に良 上で回転するのですが)そ 書いてみて感じた従来品 併せて使っている」お客様 くし、高級感もUP。ビジ 属に変えることで壊れにく 部分をプラスチックから金 やや細身にしてあります。 ②フリクションは「手帳と というのも見た目スッキリ。 が少しスリムになり、細か ラバー(こする部分)の形 が。①トップに付いている ③クリップ部分やペン先の の声が多いので、手帳のペ ペンの色と同じ色のラバー しやすくなりました。また、 い文字を書いたときにも消 種しにも挟みやすいよう、

呂場で転倒し椅子に

腹部をぶつける、階

ましたが、書き味がとにか 芯¥120+稅) 是非店頭でお試し下さい。 く抜群に良くなっているので、 本体半250十税、替え 色々ハイスペックになり

上の0.5が従来品で、下の3本が新しい0.4のボールペン

平金商店パステル館 ネスシーンにも最適です。 盛岡市肴町8-18

左が従来品のペン先、右が新しく搭載されたシナジー チップというペン先。ペン先の形が違うだけでもだい ぶインクの流れ方が変わり、書き味にも変化が出る

筋力の低下や歩行障害、視

調査(平成28年)」に 高まります。厚生労 護が必要となった原 よると、高齢者の介 力の衰えなどさまざまな要 働省「国民生活基礎 因が重なり転倒の危険性が

疾患」「高齢による衰 は、「認知症」「脳血管 因として「骨折・転倒」

10日は「下げの」」があるほかにも、転倒しテレビの角に頭を打ったなどが多く、転倒・転っているから増加傾向にあります。 転倒・転ろきを招くことがあるほかにも、骨折めの悪など重大な傷害を招くことが必要です。「いつもやっているから大丈夫」ともあるので注意が必要です。「いつもやっているから大丈夫」と過信や油断

ものでは一番大きな

に多く、事故による 弱」に次いで4番目

原因となっています

事例としては、風

をせず注意して行動 しましょう。

転落、脚立を使用中にバラ つまづき転倒、ベッドから きふらついて転倒、玄関で 消費者ホットライン(電話188) コール対象ではないかを確 使用している製品がリ







10下がって「上131未満、下

国立衛生研究所が主導して 「DASH食」は、アメリカ

80未満」となったからです。

特定健診はもう受けたで

く食事療法です。DASH

行われた臨床試験に基づ

しょうか。

は

Dietary Ap

ことで、相乗効果で血圧が

物繊維を組み合わせてとる

更に、これらミネラルや食 が豊富に含まれています。 マグネシウム、食物繊維 すカリウム、カルシウム、

たらの芽(山菜)などはカリ

ウムが多く含まれます。

下がるというのです。

ろ昆布はカリウムが多く、

次が海藻。中でも、とろ

キドキ。というのも、4月

今年の特定健診、少しド

DASH 食といえば、あの

から高血圧治療ガイドライ

れませんが、全く違います。

人気番組を想像するかもし

食品には「塩分の排出を促 べる」ことです。これらの

ンが改定され、治療目標が





理です。

た5分でできるスピード料

4 フライパンにサラダ油を

人れ、香りが出るしょうが



まあげ、ピーマン、にんじん スライスする。同様に、さつ (皮を剥いて)、玉ねぎも縦

1 タコの頭は皮を下にして 作り方〉 たら、にんじんを入れ、次に タコときゅうり以外の具を キスをなじませる。火が通っ 一気に入れて炒める。だしの から入れ、油にしょうがのエ

中華スープの素を水⑪にで を入れたらサッと火を通し、 感を楽しむためにきゅうり うりの順に入れ炒める。食 素とこしょう少々、タコ、きゅ 溶き、焼き肉のたれを入れ、 しずつ回し入れて火を通す。 仕上げに水溶き片栗粉を少

ます。しょうがのピリッと

した味が食欲をそそるたっ

千切りにする。

食感を楽しみながら味わえ

ずにひと口大に切っておく。

3 しょうがは皮ごと細い

の歯ごたえなどいろいろな

きゅうりの歯触りやタコ

## 旨辛で酒のつまみにも◎

DASH(ダッシュ)食

だです。そこで今回は、減 患者さんの減塩目標である す。厚労省が推奨する、男 たい「DASH食」 を紹介 6g/日未満には、まだま 性8g/日未満、女性7g 塩が難しいと思っている方 に、ぜひトライしてもらい 、日未満、そして、高血圧 たいと思います う意味です。 予防のための食事療法とい Stop Hyperte nsinonの略で、高血圧 この食事療法を日本人の

(平成29年国民栄養調査)で

に、食塩摂取量は9.9/日

高血圧予防のための食事療法

ASH食で高血圧予防

手間いらず。サラダ、冷や

げるという調査結果(国立

がん研究センター) もあり

いえば減塩ですが、いまだ

ところで、高血圧予防と

proaches to

魚、全粒穀物を積極的に食 大豆製品やナッツ、乳製品、 食習慣に合わせ、簡単にま とめると「野菜、果物、海藻・

品に、カリウムが含まれて

料の素の成分(窒素・リン・ たちが口にするすべての食 カリウム)です。つまり、私 また、ご存知のように、肥 の細胞に含まれています。 食品に含まれるかりウムは全ての カリウムは、植物・動物

キウイ) にカリウムが多い 国系果物(アボカド、バナナ、 く含まれます。 そして、果物。一般に、南

部分をそぎ落とし、斜め切 りにする。芯の部分は捨て 2 きゅうりは縦 4つに切って芯の

に切っていく。

メンマ(109)、サラダ油(適量タコ(頭159)、しょうが(一片タコ(10)、にんじん(1/2本 顆粒中華スープの素(適) (4枚)、玉ねぎ(

辛子をトッピングして完成。 て、白ごま、万能ねぎ、糸唐

切り方を素材にあわせて揃 えるのも料理の基本です。 す。芯の部分は捨てずに、 すことで、しゃきしゃきし た歯触りの良さが楽しめま 取材協力 遊食屋 FUJー きゅうりの芯をそぎ落と 材料(3~4人分)

プを1個入れ、続けて豚肉 ゆでる。取り出して水気を 色が変わるまでサッとゆで を1枚ずつ広げながら入れ、 2 その湯の中に固形スー きり、器に盛る。

いるにんにくに 今回使用して

アップ、血流改 があり、免疫力 収を助ける作用 タミンB1の吸 肉に含まれるビ 殺菌·抗菌作用 いう臭気成分が は、アリシンと どに効果的です。 善、疲労回復な があります。豚 含まれており、

鍋に湯をわ

入れて湯につけ、1~2分 ピーマンとしめじをざるに かし塩少々を加える。赤 ごまだれをかける。 気を切って器に盛り てざるに上げる。水

小野寺惠先牛

ごま油 ………大さじ1

### 野菜と豚肉の

まだれあえ

メグミキッチンスタ 回中野3-25-23

取材協力 (恵先生より)

疲れを取りたいと思います。いたごまだれで食べて、夏のいしく食べれて嬉しいです。いしく食べれて嬉しいです。いたごまだれで食欲が増し、いたごまだれで食欲が増し、 オ

の水分が出ることなく、食べる直前にごまだれ いしくいただけます。 〈スタッフの感想〉

で、野菜だれを 毎週土曜日は レディースデ-

おろししょうが ……小さじ1 岩手ゴルフ倶楽部創立82周年・コース開場57周年 スタンプカード! 来場1回につき1ポイント 岩手ゴルフ倶楽部 来場の女性全員に 1.000円分の プレー券進呈! コンペ割引実施中お気軽にお問い合わせください 食事券プレゼント! 10月のお得なプレ 土曜日 月曜日 火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 OP花巻温泉杯 ¥9,160 ¥4,500 ¥6,570 🙉 ¥6,020 ¥6,020 ¥6,570 🚖 ¥8,220 月例·石鳥谷石油杯 ¥6,020 ¥6,020 ¥6,020 ¥6,020 ¥6,570 🕫 ¥8,220 ¥9,320 OP清酒月の輪杯 ¥9,320 ¥9,320 ¥6,020 ¥4,580 ¥6,020 ¥6,020 ¥8,220 ニアサーキット最終戦 ¥9,320 ¥6,570 🚖 ¥9,320 ¥6,570 🍺 ¥6,020 ¥6,570 5 ¥8,220 新山友の会納会 ¥4,580 ¥9,320 ¥6,020 ¥6,570 食事付 ¥6,570 食事作 ¥6,570 🗐 ¥8,220

頭が野菜。特に、芋類、南瓜、 積極的にとりたい食品の筆 います。そんな中で、より やキウイは糖質が少なく 傾向にあります。アボカド 食物繊維が豊富です。

小麦には少ないです。

## マグネシウムは

枝豆、トウモロコシ、ブロッ

コリー、ホウレン草、トマト、

必須のミネラルです。筋肉 素を活性化し、生命維持に ネシウム。実は、多くの酵 知名度では今一つのマグ

にもなります。

係しています。ま 血圧の調整にも関 報伝達、糖代謝 の収縮、神経の情 の発症リスクを下 た、心筋梗塞など

食生活では不足気味です ます。これほど、大事なマ グネシウムですが、日々の (国民栄養調査)。 ます。

う。ナトリウム排泄を促す

食物繊維(アルギン酸)も多

入れてみてはいかがでしょ し中華、冷奴などにも取り

く含まれ、精製された白米、 海藻、魚介、野菜、豆類に多 マグネシウムは、ナッツ類、

を組み合わせることができ できるのは言うまでもあり れば、降圧効果がより期待 「DASH食」に、「減塩

管理栄養士 菊池洋子

で、取り組みやすいと思い 物繊維もとることができま グネシウム、カリウム、食 ナッツ類を食べることなの 野菜や海藻、ヨーグルトや より期待できる 塩」で、降圧効果は 「DASH食」+「減 (30g/日)に代えると、マ いる無塩のミックスナッツ DASH食」は、積極的に 間食を、ブームになって のイメージですが 。小腹が空いた時の対策 食事療法といえば、

TUMATUMA とつか フェサン店 ・ 盛岡市盛岡駅前通1-44 盛岡駅ビルフェザンB1F/デリカタウン 【営業時間】10:00~21:00 [定休日] フェザンの定休日に準する 【TEL】019-606-4755 [FAX】019-606-4756

※入荷状況により商品が 変更になる場合があります



るようになると、喉の炎症

季節は身体に負担が大きい

ともいえます。

夏痩せの原因は、熱疲労

大事です。

反対に夏太りした方もい

と過食傾向になることもあ

が、夏バテをしないように

秋はそんな季節です。 を充実させ体調を整える

宮手薬店 宮手和枝

の良い温かい食事で養生が

生は省エネモードなのです

すので、空気が乾燥し皮膚

分に回復しないと書かれて

います。それだけ夏という

ないことが大切です。人の どは控えて、胃腸を冷やさ

エネルギーは食物により胃

取に偏りがち、気温が高い

も弱った体を後押しします。

元(もと)の気(エネルギー)

燃えにくくなる、麺類など

自力での回復力も衰えが

す。 年と

いもので

ともに、

ち。漢方薬、サプリメント

あっさりした炭水化物の摂

腸で作られますので、消化

か冷たい秋の風にさらされ

ていきま も低下し

ウイルスが目覚め、帯状疱

化液の分泌が低下したり、 や暑さによるストレスで消

により体内で休眠していた すくなったり、免疫力低下 や咳を伴う風邪にかかりや 気に対す まり、病

る抵抗力

ありま

枝葉が疲弊していく様と、

夏野菜が実りのあとにその

には疲労の色が伺えます。

その後も当店のお客様の顔 湿に終わった夏でしたが、

今までにも増して高温多

夏を過ごした身体は似てい

以上では翌年になっても十

暑い時から冷たい飲み物な

機能が弱 す。 身体

あなたは夏痩せ?夏太り?

会話は更年期女性にとっ 話せる友だちを見つける。



店を営んでいるのは宮古市

とりに5年前にオープンし

盛岡駅西口側雫石川のほ

た「ミカフェート盛岡店\_

## いわて医療通信

す対策について数回にわた 更年期のことを正しく理 更年期を比較的楽に過ご

解し、体調に生活を合わせ ①同じ時間に起き、眠るな ど生活にリズムを付ける。 をする。⑧ガマンしないで 方法があります。効果があ して、ご自宅でアロマエッ 見つける。⑦定期的に運動 医師に相談する。 センシャルオイルを用いる ストレス解消法の一つと

ると言われているオイルを 下記に示します。

シャルオイルは、日本女性 だと思います。 せんが、手頃にできる対策 医学会にて話題にはなりま これらアロマエッセン ローズヒップ

ヒッポファエ(サジー)

ヘーゼルナッツ

ネロリ

イランイラン

の日のうちにとる。④スト 呂に入り、1日の疲れはそ

楽しみながらとる。③お風 ②食事はバランスを考え、

レス解消法を見つけ、スト

レスをためない。⑤本音で

岩手医科大学産婦人科学講座

症しやすくなります。ある 健康誌をめくっていると、 水分を多く摂るために消化 キャロット

では翌年までかかり、70歳 夏痩せからの回復には個人 差もありますが、40~50代 液が薄まり、食欲が湧かな られます。このような方は、 胃腸機能の弱い方に見受け す。少食となった高齢の方、

冷房で体を冷やし、脂肪が が取れずに寝不足になる、 太りの原因は、暑さのため シャワーのみで済ませたり、 に運動不足、また良い睡眠

らっしゃると思いますので、 筆加えておきます。夏 などをバランス良く摂取し、 するタンパク質、ビタミン ミネラルを補い、体を構成 を動かすには良い季節です 秋は食べ物も美味しく体

心掛け、 予防した 体力、筋 力低下を た運動を 体に応じ 趣味や生きがい、楽しみを ても重要だと思います。⑥

ることが大切です。

ビタミンCが豊富でシミに効果的。 また、皮膚細胞の再生を促進させる。 ベータカロテンが多く、皮膚の老化防止に役立つ。 肌を紫外線から守り、皮膚の修復を促す。

サンダルウット 皮膚の細胞成長促進作用が高く、しわ防止に役立つ。

て直さなければと必死でし

ローズ 不安や心配を払拭し、エイジングに伴う抑鬱状態から

新たな豆の仕入れ先を探

同店で提供するコーヒーの

を再スタートさせました。

それからしばらくして、

なく行き来する毎日

現在は、2つの店

**盤岡市菜園にジャズスポッ** 発生から4カ月後の7月に

「バー・カフェ・ザ・エス\_

がりました。 わり、贅沢な空間が チャーも上質なもの

していたところ思い出した

笑ってのける堀内さ を並べて寝ていま 団には寝ず、毎日店

-ヒーを で感じる と、 (す」と、 (布子)

男のこだわりょを

のが、以前雑誌で目にした

ことがある世界各国でコー

血圧を安定させ、性への問題にも有効。

体内の不要な老廃物や毒素の排出を促し、

てしまったので、まずは子

した。「店も自宅も全て失っ

どもたちのことを第一に考

みなし仮設に移住してきま し、盛岡市内に用意された 年前、東日本大震災で被災

こぢんまりとした隠れ家的な佇まい

宮古を離れ、

、裸一貫、

、震災

呼ばれるミカフェートの川

組む「コーヒーハンター」と ヒー豆の開発・研究に取り

ごしてみませんか。 あじわいながら心兽 店で、香り高いコー

連客に惜しまれながら地元 た」と、堀内さん。仲間や常 知ってる? シニァの穴場 スポット

という堀内さんですが、8 でジャズバーを営んでいた

す。もともとは地元の宮古 出身の堀内繁喜さん(50)で

### 至高の味と男のこだわり





ナャイズ店出店へ ます! お薬を待つ間に買い物ができます!

りのメイト サンタウン調剤薬局



島良彰社長の存在でした。 **2**019 (656) &

がに過



世界最高品質の「グランクリュカフェ」。店では数万円の高級コーヒー豆をはじめ、幅広いグレードの豆を取扱いしています

算沢な空間ができ上 と、店内のファニ」が飲 りュカフェ」が飲 りュカフェ」が飲 りュカフェ」が飲 がる店を盛岡に誕 と、店内のファニ と、店内のファニ と、店内のファニ と、店内のファニ と、店内のファニ

大手ハウスメーカーと地元工務店の違いはなんでしょうか?「盛岡マイホーム学院」ならあなたの疑問に答えてくれます。

自分の家は自分で作る!講座 ▶ TEL番号:019-908-6062 月~金曜 ▶ FAX番号:019-635-6061 FAXは24時間受付

**期間 2019年10月11日(金)~11月22**日(金) 

 時間
 13:30~16:30開催
 定員
 先着15名(定員になり次第締め切ります)

 受講料 全6日間 4,000円(教材費) 会 場 あっとホーム 2階



これからの住まいを考える方に □冬でも家の中は春のよう……

□家中どこに行っても同じ温度 □朝起きてもトイレも寒くない □水を下げなくてもいい □外から帰ると玄関からほんわかあったかい

第1日 10月 11日(金) ○入学式 ○「家づくり入門」最高の我が家を建てる為には! ○楽しい「家づくりの懇談会・茶話会」 第2日 10月 18日(金) ○一級建築士からのアドバイス ○理想の間取り、教えます ○プロの立場から「家づくりの知恵」教えます 第3日 11月 1日(金) | 開談社「体にいちばん快適な家づくり」の著者岡本先生を招いて ○太陽熱を利用した24時間床暖房の快適なくらし ○断熱や暖房法は自分で決めよう 第4日 11月 8日(金) ○これからのオール電化住宅とは ○電気料金って建て方でこんなに違う! ○私の家づくり体験談 ○メーカーのショールームを見学します ○なかなか見られない建築途中の現 第5日 11月 15日(金) は、断熱工事・気密工事・換気システム・木工事などを見学します 

第35期生 募集 会場のご案内 ヤマダ電機● ↑ 盛岡スコーレ高校 至盛南大橋 ● くら寿司● ●フィッシャーマン AOKI● ●スポーツデポ ●DCM 46 盛岡西バイパス

盛岡マイホーム学院事務局 🌢 〒020-0857 盛岡市北飯岡2丁目1-11 TELO19-908-6062 FAXO19-635-6061 事務

盛岡マイホーム学院

を中心とした上方出身の商

の小径」からラヂオ盛岡の 間にあるお洒落な路地「風 物を商う太物屋、古着屋、 服店はもちろん、綿・麻織

いたそうです。新町には呉

ました。

それまでは新町と呼ばれて

呉服町」です。

質屋などが軒を連ねていま

テルブライトイン盛岡」の

た。そのほとんどが近江

### 案内役 真山

重博

まっすぐ延びる通り(プラ 旧六日町方面に向かって 前まで)にあたるのが「旧 ザおでってから栃内病院手 たのは1812年からで、 て最初の交差点を右折し、 呉服町という町名になっ 中の橋を内丸側から渡っ す。名実共に呉服町となっ ことにより財を成したので ら独自の情報網を駆使する さと商才そして何よりも彼 する政商も現れ、この町で を拡げ、藩の為替方を担当 た頃には、呉服の他に、両 人たちで、彼らはその勤勉 替商、醸造業などにも事業 中津川にぬけると、左側の スタジオを横に見ながら

衰のドラマが展開されてき は多くの商人たちの栄枯盛 「プラザおでって」と「ホ 1876年7月、東北御巡 機業場がこの場所にあり、 幸で盛岡入りした明治天皇 術を身につけさせるため授 族の子女に機織りや染色技 産施設として立ち上げた

は郵便局に続き、新聞、出 明治期の前半、呉服町に

れたものです。 バスセンター跡 ウォール街」と呼ば 文化の発信基地とし この一帯は「盛岡の ての役割を担う町と 設立ラッシュも続き、 なり、後半には銀行 ● ななっく跡

つつあるようです。

版、書籍や雑誌など、 にわかに情報・通信 河北側に移るにつれ、呉服 失ってしまいましたが、近 町はかつての輝きを失い、 心に少しずつ賑わいが戻り 年、おでってや青春館を中 1963年には町名さえも クや敗戦、市街地の中心が 昭和初期の銀行パニッ

岩手銀行赤レンガ館 (旧盛岡銀行) ● 至内丸 中の橋 ザおでって● アカザワ号跡● ● みずほ銀行 (旧安田銀行・ 日進社跡) 岩手公園 もりおか啄木 **脂** 賢治青春館 **町** (旧九十銀行) ● 至八幡宮 たかみ屋● ●賜松園 小野家跡

植え込みのところに「明治 をご案内したというわけで す。旧士族菊池金吾が旧士 記された碑が立っていま 天皇御臨幸機業場遺跡」と

上、目的の古代文字は発見 夕方には腕や首がかぶれて 茂る薮の中も歩いたため、 テリーのロマン探検、その わったものの、超古代ミス 大変な目に遭ってしまった に至らず、残念な結果に終 の刻印を記録したが、これ 隊員も加わっていたので、 この時は拓本を趣味とする と言った結果を得るまでに さまざまな巨岩で丁寧に岩 た探検隊を結成して楽しみ ながら調査登山を決行した。

駒木立という急峻な名の山

**原を挟んだ北側には田代山、** にある田代平高原。この高 旧安代町の七時雨山北麓

るという謎度拡大の逸話付 きである。 石は持ち帰ると良くないこ も「鳥の足文字」が刻まれ とが起きるという伝承もあ いた。ちなみにドコノ森の た石が散らばっていると聞 並ぶことに。再度整理して 当てれば、ほぼ一直線下に その全てが地図上に定規を 山、早池峰山、兜明神岳、姫 おこう。南から記す。五葉 だ。前出の山々も含めて しいと踏んでいる。 そして私は気がついたの

こそ古代文字らしきものが であり、早池峰山である。 また少し低めの山だが、岩 いる。例えばそれは五葉山 あるのではないかと考えて 位置づけられて来た山々に 古くから霊山や聖地として 分布について、私(筆者)は、 魅惑に満ちた古代文字の こかしこにロマンは隠れて のである。ちょっと遠出の て、ロマン探訪のテンショ はまだ解明されていない秘 きすると、北東北の山々に 散歩をしようと思えば、そ ンはどんどん上がっていく 宝が眠っている気がして来 がるスタンスで現実を見聞 その意味は杳として知れな 並べなければならないのか い。しかし、不思議を面白 これらがなぜ一直線下に

またこれらがいつの時代の

が持つ意味は不明である。 聞いた。しかし、その文字

る。登山道から山頂に至る

るのが目撃されているとい 議な古代文字が刻まれてい それからまた数年後であ

半島の魔ノ岳などにも不思

モノの本によれば、津軽

を出ない。天然の漆が生い

ものかについても想像の域

神山にも古代文字が刻まれ まで巨岩奇岩が点在する姫

た岩があると聞き、これま

ドコノ森と称される場所に う。また、十和田湖に近い

の頂きを持つ兜明神岳も怪

いるのだ。

う感じだと地元の案内人に

ができたのだった。

楽しさは十分に味わうこと

は至らなかった。

〜書けば「个↓→→」とい

状の、まさにその名の

ばれ、岩の破片に矢印 は「鳥の足文字」と呼

高橋政彦

通り、鳥の足跡みたい

記されているという。

なものが角度を変えて

強いて活字に置き換え

代文字は、その業界で

何故かほぼ一直線下に並ぶ古代文字スポット

神山、七時雨山塊、ドコノ

森、そして魔ノ岳……。

けたことがあった。田

代平付近で見られる古

があると聞き、探しに出か

るが、この界隈に古代文字 が連なる。20年以上前にな

10月の西部公民館パソコン教室 いわてシニアネットは毎 …… 17日承10時~15時 週1回 西部公民館内でIT 23日丞10時~15時 講習会を開催して皆様の 25日逾10時~12時 疑問質問にお答えします。 31日承10時~15時 お気軽にご来場くださ<mark>い</mark>。

【お問い合わせ】西部公民館 2019-643-2288 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

プリンタ等、OA機器を 安全に廃棄するサービ ・パソコン スです。

●デジカメ写真のPC取込み・整理

レット端末で楽しもう

パソコン・タブレットお助け相談会

● Windows10基本操作

【廃棄対応品目】 パソコン、OA機器の全 般に対応しています。 ・ディスプレイ

●お問合せ・お申し込みは 株式会社リードコナン TEL. **019-656-3600** 

詳しくはリードコナンホームページ





目立ちにくい小さな段差ほどつまずきの

り材は段差をななめに処理

ております。

。電話でのご相

が材が最適。段差見切 段差解消には段差

度の説明や相談もおこなっ

することができるので小さ

談にも応じていますの

原因になります

などもめくれあがると転倒

の危険があるので、

段差見

0120(911) 陽だまり工房

561

の

的です。

カー

ペッ

トやラグ

さ

な段差に

!取り付けると効果

お気軽に

にお問

合わせくだ

にかけられた

|体協議

会 平 南大門跡

## エフエム岩手「平泉ひかるエフエム」×シニアズ

0)

灯

火と色彩美な花壇

います。 成就などの思いを込 くの方が参列し られた方や先祖供養、 します。 平泉町の街の様子をお伝え れました。 浄土庭園法灯 平泉ひかるエフエムが 8月16日 東日本大震災で亡くな 1年から開催されて 9年目の今年 会 「先祖供養」 が · も多 めて 祈願 行 わ が置かれ、 かべられた灯籠の他、山門 とり灯籠を浮かべました。 送られるということです。 震災孤児を支援する基金 に包まれました。奉納金は、 桟橋から大泉が池に一人ひ 1000灯。 この日用意された灯籠は かな灯りで幻想的な雰囲気 から本堂へ続く道にも灯籠 平 ·泉町第40回花壇コン お寺全体が柔ら 大泉が池に浮

クー 関農業改良普及セ 花壇が選ばれまし た。コンクールでは、 に「瀬原婦人会」の 中尊寺、毛越寺、 ター、 ル 町 最優秀賞 いにあり、 スタジ でおり、 エフエム岩手 7 正午から生放送でお届けし い ふるさと元気隊 平泉ひかるエフェム ます 放送 毎週月曜日 オ」から毎週月曜日 通り 12:00~12:30 【ハガキ・お便り】 〒029-4102

花壇は国道4号平泉バイパ き届いた管理なども評価の るエフエム」は、「浄土の の目を楽しませていました。 ス北口交差点西側の県道沿 ポイントになりました。この 屋根の民家と調和して並 を放ちながらも周囲の赤い 真っ赤なサルビアが存在感 エフエム岩手「平泉ひか 整然とした配置、行 かかった人々

泉観光協会の5人が審査を 計配色や管理状況、 の調和と「平泉らしさ」です。 行いました。審査基準は、 瀬原婦人会」の花壇には、 周辺と

1) ア 1]

バ

で安心を先

取

和室と洋室の隙間やトイレ | 響場だまり | ※工房

村の補助制度などを調べて 生活するために国や各市町 改善をされてはいか 陽だまり工房 安心・安全に ※会場へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

段差でもつまずきやすくな

に、まずお勧めなのが手す

だからこそ、

に筋肉が弱くなり、

少

しの

「転びにくい家」にするた

倒事故の約半数は家庭内で

必要です

できます。

いることを知ってい

年齢を重ねるごと

生活が安 少しのリフォ

補助金対象かも そのリフ

オ

これからも住み続ける家

突然ですが、

高齢者の転

きにくいところこそ注意が と廊下の境目など、気がつ

実は危険の多い家の中

つながることがあります。

など大きな怪我に

りです。

階段まわりはもち

ろん、玄関や廊下につけるこ

生活の

がる時などにも便利です。 とで転倒防止の他に立ち上

また、

では、 がでし

分かりやすく補助制

**息外にも階段の段差よりも** 

※芸婦への越しい原は、公共父超機関でこれ用へ、
<生きがい推進係>
■もりおか老人大学公開講座
日時:10月18日金13時半~15時半
会場:市民文化ホール大ホール(盛岡駅西通二)
内容:「充実したシニアライフのための終活」 :岩手県金融広報委員会 金融広報アドバイザー 戸田 節子 氏

参加度: 無4件 間合せ: 第603-8003(長寿社会課生きがい推進係) ■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「以上の高 新書、重複のほかいを持つ方を介護している家族 ①11月12日® 10時半~14時 地域福祉センター(手代森14) 内容: 調理実習~簡単にできるおいしい介護食~、交流会 申込: 地域包括支援センター川人保**76**35-1682 ②11月12日® 13時半~15時 みたけ老人福祉センター(みたけ三)

「内容: 介護者が知っておきたい 薬の知識 ~風邪薬から認知症薬まで~、交流会 申込: みたけ・北原川地域包括支援センター☎648-8834 ※①②いずれも要申込み、参加費無料、定員15名 問台せ: ☎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 中窓: 鴻里様を事業本が経知り2月ニーングオービス 日窓: 鴻里様を事業本が経知り2月ニーングオービス 

1.3344 上盛岡市民で要介護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のみの世帯の方 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みの方 対象

ペス・13日 申込:10月4日金~10月15日®までに担当のケアマネ ジャーまたは長寿社会課**否**603-8003へ <地域ケア係>

■盛岡市元気はなまる介護予防講演会 「シルバーリハビリ体操で今日も元気

シルバーリハビリ体操考案者である大田仁史先生(茨城県 立健康プラザ管理者・茨城県立医療大学付属病院名誉院長) による介護予防のための講演会を開催します。楽しさと優 による「腰すがいためい崩潰さる所能しよう。楽しくこと しき溢れる講演と、シルリハ体操の魅力を感じてみませんか。 日時:11月2日全12時半開場 13時半~15時半 場所:キャラホール・都南公民館 大ホール(永井24) 定員:500人(どなたでも入場いただけます。) 申込:不要(直接会場へお越しください。)

員の: ホネイ その他: 混雑が予想されますので、公共交通機関でお越しください。 問合せ: ☎613-8144(長寿社会課地域ケア係)

イメージキャラクター サン太郎 ◆もりげきライヴ第298回公演 笹原美香ソプラノコンサート

切り材を併用することでつ

まずきを未然に防ぐことが

▼もりけるライリ第28回と演 を原実管 フラフュブリート ~あなたは知っている 秋の夜長に歌う旅~ 内容: 「月」をメインにしたものや 「歌を旅する」をテーマにしたもの など、秋の夜長にぴったりな歌曲をぜひご堪能ください。 日時: 10月16日の熊場』8時半 開演19時

会場:盛岡劇場タウンホール 入場:前売1,000円、当日1,200円、小学生以下無料 問合せ:2019-622-2258(盛岡劇場・河南公民館)

★2名様にチケットプレゼント!(こちらの締め切りは10月7日 目まで)

◆滝沢市商工会女性部 主催 チャリティーコンサート2019 内容:元サーカス音楽監督のほうほうこと溝渕和夫さんと青春時代 のなつかしい歌を歌いましょう。 日時:10月13日@ 開場13時半 開演14時 会場:ビッグルーフ 滝沢

入場料:500円(収益金は福祉団体へ寄付いたします) 問合せ: **☎**019-684-6123(滝沢市商工会)

★2名様にチケットプレゼント!(こちらの締め切りは10月7日 月まで) ◆第14回新宿うたごえ喫茶ともしびinもりおか 内容:うたごえの出会いで生まれる感動や喜び、元気を盛岡から発信

から、パにこんの山玉いとまずはる場面が含め、れるで醤油がつみまし したいと思います。ステージリーダーのもと参加者全員で歌いましょう。ぜひご参加ください。 日時:11月9日世界場13時15分~ 開演14時~17時 会場:アイーナ7F・小田島組〜ほ~る 料金:2,000円(自由席、前売券のみ)

入場券取扱所:アイーナ2F管理事務所、そば処東家各店、盛岡市役所地下売店 問合せ:☎090-7565-2037(うたごえ喫茶もりおか実行委員会事務局/松田)

◆血管の健康、"見て"確認!〜血流測定会〜 内容:指先の毛細血管が見える特殊なスコープを使って、血管の健 康状態をチェックしましょう。 日時:9月28日 (10時~16時

場所: 宮手薬店(盛岡市本町通1丁目17-26) 費用: 無料 ※申込み不要。直接当店までお越し下さい 問合せ: 2019-622-2623 (宮手薬店)

◆ココロカラダヨロコブ講座~高血圧予防 ランチ・尿中塩分量検査付き~ ▼コーロガラッコーコ 画像 ~ 画皿エア的 プラデ 体中塩ガ重検重 いさ ~ 内容: 尿検査でご自分の塩分摂取量を知り、高血圧予防を学びましょう。 ヘルスアップランチで適塩を体験。 日時:10月17日 \* 10時半~13時 会場:岩手県予防医学協会 1F 会議室 費用:500円+800円(ランチ代)+430円(検査料)

定員:20名 申込:10月10日 帝締切

### 問合せ: 2019-638-4886(健康推進課)

平泉町平泉字毛越248

エフエム岩手 平泉支局

浄土の館

◆食費と食品ロスを減らす冷蔵庫収納講座 内容:「冷蔵庫の中身を把握できない」などのお悩みを収納で解決します。 日時:10月31日※10時~12時 会場:キャラホール・都南公民館 第一研修室

費用:無料 定員:15名 申込:10月4日金10時から、電話または来館にて先着順 問合せ: 2019-637-6611(キャラホール・都南公民館)

界平和」など、

家内安全厂世

灯籠にそれぞ

ためました。

そして法要

れ願いをした

花壇コンクールに応募のあった全ての花壇の

写真展が平泉町役場一階で開催されました。

◆人と人とをつなぐ文章講座 内容:人と人とをむすび、つなげる文章の書き方を身につけましょう。 日時:①10月12日全9時半~11時 ②10月26日全9時半~11時 岩手県民会館 第3会議室 費用:無料(筆記用具持参) 定員:先着20名

問合せ: 2019-613-7781 (NPO法人 岩手未来機構/高橋)

◆イキイキライフ応援講座 自分らしくにこにこライアト〜イライラ、ムカムカと仲良くつきあう方法とは!?〜 内容:アンガーマネージメントの手法を使い、日常で起きるイライラ のコントロール方法を学びます。 日時:10月9日®13時半〜15時

会場:河南公民館 3階 美術工芸室 対象: 概ね50歳以上の市民 15名

申込:9月11日⑦10時から電話または直接来館による受付開始。 10月6日@締切※21時半まで 問合せ: 2019-622-2258 (河南公民館・盛岡劇場)

◆モデルロケット打ち上げ マモアルログット打ら上げ 内容:ロケット打ち上げ会 日程:10月6日回(予備日10月13日回・20日回) 会場:安比高原スキー場 白樺ゲレンデ 時間:10時で 参加:無料

連絡:事務局takahashi@san-ou.co.jp

◆盛岡ウインドアンサンブル秋の演奏会2019 日時:10月26日全17時開場 17時半開演(終演19時頃) 会場:盛岡市都南文化会館キャラホール 入場料:前売300円(当日500円)、小学生以下無料、 「シニアズを見ました」で当日券→前売料金でご優待 ブレイガイド:都南文化会館事務室、安倍管楽器サービス(高松2丁目)、 井上楽器(材木町)

問合せ: **2019-697-7074**(事務局·佐々木) moriokawind@i.softbank.jp

### サッポロビール株式会社より

### サッポロ 麦とホップ (赤)

毎年ご好評をいただいて いる麦とホップ〈赤〉。甘く 香ばしい麦の旨みと磨き をかけた深くまろやかな コクをお楽しみください。 350㎡ 缶24缶入り15~を1 名様にプレゼント。



### 遊食屋FUJIより

### 盛岡じゃじゃ味噌物語

遊食屋FUJIからオリジ ナル商品のご提供。じゃ じゃ麺・きゅうりなどの野 菜ディップ、各種お料理 の味噌ダレに。180g入り を1名様にプレゼント。



### さいとうたかを様より

### いとうたかを様サイン入り



文芸作

有の

コ



さいとうたかを様の直筆サイン色紙を1 名様に、ゴルゴ13のクリアファイルを8名 様にプレゼント。※クリアファイルの柄は 選べませんのでご了承ください。

### 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。 プレゼント」希望の商品、ど ズを見たか、面白かった記事・広告を記入

してください。10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 毎月末締め切りです。三編以内の作品(部名を明記)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 ㈱ウインドクロス内シニアズ編集部読者係まで

### 建康太極拳サークル拳盛会 大正琴講座



内容:自分本来の力を高める健康太 極拳を取り入れませんか。 日時:月曜教室13時半~ 金曜教室 夏季10時/冬季13時半

前九年町活動センタ 費用:月2,000円 連絡:月 080-1810-5788(昆野) 金 080-1008-9230(川村)

内容:どんな曲でもすぐ弾けるようになります。指 先を使うので、頭のリフレッシュにもなります。

日時:第1・第3月曜日 ①10時~10時50分 ②11時~11時50分 場所:ビッグルーフ滝沢 スタジオ2 費用:月謝2,500円、年度会費2,000円 入会金2,000円(無料体験に参加し た方、65歳以上の方は入会金0円) 連絡:019-656-7811(ビッグルーフ滝沢)



内容:基礎練習から始めます。年 齢・男女問わず、初心者の方

日時:要問合せ 場所:要問合せ

費用:無料(ラケット持参) 連絡:019-635-7257(石川)

召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。 ●お申し込み

### 卓球 岩手 屋台 $\prod$ 短 集開 民 歌 柳 0 前 山 ŧ 優 7 盛 l, 岡 U 啄 0 木偲 ば 風 町 を あ 山形県米沢市 ば 照らすな ぶ 頬に受け 波郡矢巾町 0 を募集します。 紐 市 100 松谷 る 吉

忠和

お客様に「愛」を込めて。パチンコ・スロットに「愛」を込めて。 KOURAKU



則む





年数日を岩手の自宅で

の日」でもあります。さいと 社5社が制定した「まんが



を免れたことも とって、大けが 柔道の受け身を だ際にとっさに つい最近は転ん

〒025-0304 岩手県花巻市湯本1-125

あります。朝

てからは元気で、 月で27㎏落とし だったが、2カ 時は体重が回ぬ 糖尿病で倒れた

I fousE DO 盛岡中央店

**000120-48-2348** 



れ。漫画家の手塚治虫さん、

「子連れ狼」作者の小島剛夕

が立ったそうです。ストー

めて「分業体制」を取り入

1960年4月、 劇画で初

年(昭和11年)11月3日生ま

撃を受け、「紙で映画みた

集を数多く出版しました。

頼に応じて貸本劇画短編

寶島』を見て「これだ」と衝 な矢先、手塚治虫さんの『新

いなことができる」と鳥肌

さいとうさんは、1936

-ムページ http://seniorsnet.jp 検索はこのワ

> くも日本漫画家協会と出版 さんと同じ誕生日で、くし

にしたさいとうさん、「映

プロダクション」を設立。 れた制作会社「さいとう・

リー漫画を劇画と呼ぶよう

誕生日は、まんがの日

とも思っていました。そん

いましたが、「それは難しい」

始めたさいとうさん。

間関係を大事にする岩手の そして、「人間性豊かで人

人が好きだ」と笑顔で話し

で好きで、なんとか映画の

さいとうさん、映画が好き

実家の理髪店で働き始めた

理容専門学校を卒業後

仕事をできないかと考えて

を思い出して感激しました」

ズの定期購読 料金は、切手代 12 ヶ月分と手数料で 合計 2,700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

い。こちらでナスやキュウ 日を過ごします。「岩手は 市出身の輝子夫人の所有し があります。それは、盛岡 入りの別宅で、年に数回数 ていた土地に建てたお気に から見えるピンク色の建物 食べ物がうまいし物価が安

リを食べたとき、本来の味

JR石鳥谷駅のホー 住みました。小さい頃はケ だったといいます。 将来の夢はボクサーか画家 トップという不良少年で、 ンカと図工(美術)はクラス 子として和歌山市で誕生後、 まもなく大阪府堺市に移り うさんは、5人兄弟の末っ

「新寶島」との出会い

1958年に上京し、人気 を発表したさいとうさん。 漫画家らと劇画制作集団 デビュー。以後、 を結成。たくさんの執筆依 爵』という作品で漫画家 |家として次々と単行本 1955年に『空気男 人気漫 えています。 は連載の最高記録を塗り替

自称「デューク東郷」通称「ゴルゴ13」、

もとに出すのだから名前を

出すのだから仕方がない。 白紙で出すのは君の意思で

の描いているものは、

かし、これは君の責任の

紙で提出していたさいと るつもりはない」と、テス トの答案用紙をいつも白 中学時代、「クイズをや

敬していた先生、その東郷 めてくれたたった一人の尊 と気づき、そんな自分を認 た。そのときに、「人間の約 書きなさい」と言われまし 東事とはこういうことか」

なんで「デュー ク東郷」が誕生 まちお先生にち ソードを語って したというエピ

くれました。

目分の描く ものは娯楽

42歳の時に

のことなら

宅

ゴルゴ13

が使用して

いる「アー マライト

M16」のレ プリカ・ラ イフルを

構えるさい

とうさん

ものの輝きを放っています

## プロダクション設立漫画家デビューから

以後、

13』は、一度も休載するこ り連載を開始した『ゴルゴ アクション劇画「無用ノ介」 部を越え、コミック業界で 単行本の総発行部数は2億 となく本年51年目を迎え、 を連載、1968年10月よ

1967年に時代劇

答案用紙を提出すると、そ うさん。中3時のテストの いつものように白紙で

際、

てきた担任から、「これを の答案用紙を机の前に持っ タバコ歴は継続中。まだま えているが70年以上という とのことで、近頃お酒は抑 さん。特に岩手の肉が好き ますよ」と言うさいとう

画で10人出てくる いはずはない」と この世界が伸びな るシーンが作れる。 でも20人でも出せ らペン1本で⑪人 かかるが、劇画な たら膨大な手間が シーンを作るとし 確信しました。

外務省が印刷し、主要空港に設置した単行本 そっくりの装丁となったテロ対策などの安全対 策マニュアル

紅葉狩りなどの行楽に 盛岡市内·近郊へは 松花堂 5,000円(稅別) ご飯(県産米)、特製茶碗蒸售製出汁のお吸物付 季節の 六角弁当  $1,\!200_{
m H}$ ₹019-653-1421 盛岡市上田 3-7-26

