

2019.12月号 無料配布
 【月刊195号】次号/12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 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



「岩手県高等学校PTA連合会」とは、岩手県内高等学校66校および特別支援学校14校の合計80校が加盟する連合組織で、PTAの連絡を密に互いに協力して、高等学校および特別支援学校教育の振興を図ることを目的に結成され運営されています。(高等学校PTA連合会は、全国の都道府県・政令指定都市単位に結成)

未来へ紡ぐPTA活動

右から
 井上美智子さん
 鈴木圭さん
 山崎千晶さん
 澤瀬純一さん
 清水成樹さん
 熊谷雄一さん
 太川雄矢さん
 山崎隆司さん
 伊東和美さん
 佐藤尚さん

県高P連の役割と古今の変化
 高校は、夢を現実のものとして目標に置き換え、多様な価値観に触れながら自分の可能性と方向性を定める。その第一歩を踏み出す場。学び舎に通う高校生たちの健全育成を目指して支えているのが、来年、創立70周年を迎える「岩手県高等学校PTA連合会」(以下、県高P連)です。今回、盛岡市内近郊の各

高等学校のPTA会長の皆さんに、生徒たちを取り巻く環境の変化や県高P連が今抱える問題についてうかがってみました。
 「来年度の高校入試では定員が40名減り、確実に少子化の波が押し寄せ、10年後は現状規模の維持が困難と予想されています」と口火を切ったのは、県高P連の清水会長。学校同士の合併問題もはや他人の女子校委員が誕生し、

弱くなったなあ。俺たちの時代では考えられない」という声も聞いた。だが、男子が多かった昔と違って今は男女比がほぼ半々。OB世代との考えの違いも顕著に表れているように思えますね」と困惑顔。
PTAと地域と学校 共に手をたずさえて
 岩手の県高P連には健全育成、調査広報、進路対策

つ学校ではなくいくつかの学校が合同で、あるいは他校との合併や地域のチームとして部活を行うなどというところも、近い将来訪れる日が来るかもしれない。少子化や男女共同参画、身近な問題としては大々として厳しいものもあります。変わりゆく時代の工

岩手の県高P連には健全育成、調査広報、進路対策の各委員会のほかに、総務の各委員会のほかに、全国でもめずらしい母親委員会が置かれ、積極的に母親が集まり研修・交流が行われているのも特徴です。また地域には元PTAのシニアも多く、その中には積極的にスクールガードとして見守りに関わっている人や、学校やPTAの行事を率先して手伝ってくれるというケースも多いそう。時代とともに教員の環境も変化、中、学校の手が回らない部分へ手を差し伸べることが出来るのは、同窓会、地域、そしてPTAの存在です。
 「我々PTAは、生徒たちの自主性を伸ばし育みながら、安心して高校生活を送れるようにしたい」との声も。

水中ウォーキングで健康づくり!!
 流れるプール 25mプール お風呂
ゆびあす
 盛岡市熱利用健康増進センター
 休日 第2火曜(8月無休) 営業時間 AM10:00~PM8:30(浴場PM8:00)
 料金 プール:大人700円 高校生400円 小中学生300円 各幼児無料
 浴場:大人400円 高校生250円 小中学生150円
 プールシニア無料日(毎月第2・4金曜日)
 シニア割引(全日)→490円
 ●岩手県交通バス「松園ゆびあす線」運行中
 指定管理者:NPO法人盛岡市水泳協会 盛岡市上田字小鳥沢148-103
 無休日料200円 TEL019-662-1414
<http://www.yupiasu.com/>

公益財団法人 岩手県国際交流協会 貢献者表彰
 岩手県国際交流協会 30周年式典
大森ふじおのシニアナビ
多文化共生にシニアの貢献、大
 これからも岩手型多文化共生社会に向けてシニア貢献大さいますね。
 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。
 大畑佳代子さん68も、表式典に出席しましたが、達増知事も、多文化共生社会を目指すことに触れていました。この30年間、県内の外国人登録者は、3.5倍の7000人を越える人数に達し、なんと世界60カ国から岩手に来て住んでいます。
 平山健一元岩大学長「(一)は「表彰はありがたいが、共生社会の構築はこれからは本番。シニアもヤングもワンチームの意識で進みたいね」と話してくれました。滝沢市国際交流協会事務局長の
 大畑佳代子さん68も、表式典に出席しましたが、達増知事も、多文化共生社会を目指すことに触れていました。この30年間、県内の外国人登録者は、3.5倍の7000人を越える人数に達し、なんと世界60カ国から岩手に来て住んでいます。
 平山健一元岩大学長「(一)は「表彰はありがたいが、共生社会の構築はこれからは本番。シニアもヤングもワンチームの意識で進みたいね」と話してくれました。滝沢市国際交流協会事務局長の
MS北東北株式会社 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

「災害対策」に日産リーフで、賢くエネルギーマネジメント。
 Innovation that excites
 100%電気自動車「日産リーフ」のバッテリーは、クルマの動力源としてだけでなく、ご家庭の蓄電池としても十分にお使いいただけます。V2H(Vehicle to Home)機器を接続すれば、大容量バッテリーに蓄えた電力をご家庭に自由に給電でき、またクルマは今まで通り移動手段としてお使いいただく、新しい使い方が実現します。そんな自分で電力をマネジメントしながら、新しいEVライフスタイルのヒントをご紹介します。

災害対策の備えをお考えの方にオススメ! 停電時でも、ご家庭で電気がお使いいただけます。
 日産リーフのバッテリーをくらしの電源に活用すれば、地震や台風などの自然災害による停電で、外部からの電気供給がない緊急事態の時でも、非常用電源としてお使いいただけます。電気は水道・ガス等のインフラに比べて復旧が早いので、普段から電気を「ためておく」ことで、貴重なエネルギー源としてご家庭への電気の供給が行えます。
 東日本大震災時インフラ復旧率
 電力の復旧は早い 系統電力 90%
 供給正常化まで時間を要する ガソリンスタンド営業率 47%
 55% 75% 60% 50%
 発生 3日目 1週間 出典: 国土エネルギー庁
北海道地震による停電時、ポツンと電気がかもてる「奇跡の家」があった!
 2018年9月6日、北海道胆振東部地震が発生、道内全域の約295万戸が停電したといわれています。国内初のエリア全域停電です。そんな中、札幌市に灯りがともり続ける一軒家がありました。その家では、照明をつけ、テレビを視聴し、IHヒーターでお湯を沸かし、普段とほぼ変わらない生活をしていました。その理由は、電気自動車「日産リーフ」と電力供給システム「Vehicle to Home」にありました。そのシステムが日産リーフにためていた電力を自動的に自宅に供給したのです。停電を免れた「奇跡の家」は、日産リーフを蓄電池として活用することで生まれたのです。

日産プリンスのいい人見つけた!

カーライフアドバイザーの 石黒朱莉さん

お客様本位をいつも意識



ひと昔前まではほとんどが男性だった自動車営業も、近年は「カーライフアドバイザー」という名称になり、女性の採用も積極的に見られるようになってきました(カーライフアドバイザーとは、営業のほかにもメンテナンスや保険などトータルでカーライフを支援する業務のこと)。

今回ご紹介するのは女性のカーライフアドバイザーとして今春スタートを切った、南大橋店の石黒朱莉さん(23)です。

大学では介護の勉強をしていたという石黒さんですが、「日産車が大好き」という思いが強すぎるあまり、目標は日産車に関する仕事へと一転、願い叶って卒業後は憧れの日産プリンスへと就職を果たしました。入社前に



「どんな小さな相談でもお客様の要望や質問に応えられるように」と、一生懸命、丁寧に対応する石黒さん

ほかのディーラーを見て回った際、対応の差に違和感を覚えることもあり、「私は来店してくださる全体的にお客様に、女性ならではの視点やきめ細かな気付きで親切丁寧に接している」と決意したという石黒さん。新人として手探りながらも一生懸命対応する中で、「一度来店された方が、他社に行き安い見積もりをされたにもかかわらず、戻ってこられて、石黒さんから買おうことにしたよ」と言われたのがなにより嬉しかった」と話し、現在はフロント業務を兼務しながら実践教育を通じてカーライフアドバイザーとして活躍しています。

盛岡市東山北2-9-48
019(635)2332

阿部陽子の

ほくほくとトレッキング

第三回

堺ノ神岳 1319m

1319mの高みから北上山地一帯を見守る山がある。尖った岩峰の頂をもつ堺ノ神岳は「これより悪霊の侵入まかりならぬ」と、疫病や流行病を阻止するありがたい明神さまである。宮古市と岩泉町の境に位置するモナドノツツ(残丘)で、山頂は大小の花崗岩の重なりだ。早池峰山を見つめた小さな祠をまつり、一番高いところには四角柱の石碑を置く。信じられない

(公社)日本山岳会岩手支部 支部長 / 阿部陽子

IBC ラジオ放送 「いわての山トレッキングガイド」に出演中



いかもしいないが少し傾くこの石碑、神さま視線の威厳さを感じる。堺ノ神岳は下閉伊の三明神の一つ。兜の形に似ることから、地元では「兜ノ明神」と呼ぶ。堺ノ神岳には複数の道があるけれど、どれも大鳥居に到達する仕組みだ。呼吸を静め、それから鳥居をくぐって石段を進めば、明

大規模林道を峠まで上り、東へ3km進んで広場に駐車する。カラ松林を15分で標高1305mの書鷹森山頂だ。毛虫を意味する書鷹は「ゲエダカ」と訛る。私が最初に登ったのは20年前。その頃は、寒冷風の風衝荒廃の裸地だった。だが今は違う。治山事業で植えたカラ松が良く成長し、森を取り戻している。堺ノ神岳へは、ゲエダカから上



北上山地のご真ん中で、眺みをきかせる堺ノ神岳。三明神の一つ「峠ノ神岳」から遠望する

これより侵入まかりならぬ

神さまの領域ということだ。岩泉町大川のコースは、町民バス停川崎で橋を渡り、を食む牛の気分で歩く。害鷹森から登る場合は、宮古市・夏屋から八戸川内

松森経由で目指すもよし、林道を進むもよし。和井内との出会いから、古い林道

と笹を踏み分けて鳥居へ向かう。「かつて、押角から堺ノ神沢沿いの道を登ったことありましてね。とんでもなく辛かった」とは、宮古の渡邊さんのお話だ。なるほど山頂直下に達する一本の線が地形図にあった。でも私はチャレンジャーを止しておこう。

（いわぎん）フリーローン **0120-788-506** 岩手銀行

お申し込みカンタン&スピード回答! 私たちの暮らしを豊かにする。旅行や冠婚葬祭に。お子さん・お孫さんのお祝いごとにも。お使いみち自由! (いわぎん)で公的年金をお受け取りの方は、2か月に一度のご返済もOK! お問い合わせは(いわぎん)ダイレクト(センター)までお気軽にどうぞ。受付時間/月曜~金曜9:00~17:00(休日を除きます)

もりしん **金利上乘せ実施中!** 年金定期 年金定期II型

あなたのそばに もっと身近に 盛岡信用金庫 盛岡市中ノ橋通1-4-6 ☎019-623-2221(代表)

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 **ロシアのリンパケア**

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!

リンパ専門サロンロシア 完全予約制 盛岡本店 盛岡市本宮2-41-1 ☎019-681-4350 みたけ店 盛岡市みたけ4-13-45 ☎019-656-8220 北上店 北上市上野町3-11-10 ☎0197-62-3375

夜回り先生 水谷修 オフィシャルサイト <https://mizutaniosamu.net/>

新ホームページが 11.13 よりスタート

新刊も 発売開始

水谷修 壊されゆく子どもたち

2019.11.15 ON SALE 「壊されゆく子どもたち」 夜回り先生の青少年問題論

不動産買取の **無料査定** おいくら?

査定エリア:盛岡市市街地(玉山区、調整区域を除く)滝沢市、矢巾町、紫波町、北上市 ※物件の条件等によりご希望に添えない場合がございます。予めご了承下さい。

●建設業許可/国土交通大臣 許可(般-28)第26244号 ●若手県宅地建物取引業協会会員 ●宅地建物取引業免許/国土交通大臣(1)第8844号 ●東北地区不動産公正取引協議会 加盟事業者

二ツ七不動産 株式会社 日盛ハウジング 盛岡市北飯岡1丁目1-82 TEL.019-613-4181 FAX. 019-635-0864

太陽光発電設備メンテナンス(保守点検)承ります

太陽光発電システムは精密機械です!

2017年4月より「改正FIT法」施行により **メンテナンスが義務化** されています!

「安定的かつ効率的に再生可能エネルギー発電事業を行うために発電設備を適切に保守点検及び維持管理すること」が義務付けられています。固定価格買取制度(FIT)による **全ての太陽光発電設備**が対象です。

安心して長く発電を維持するため **メンテナンスは必要です。**

産業用太陽光発電設備などの大きな発電所になりますと、知らない間に発電量が減少していた、パワーコンディショナが故障していた、などというトラブルがあると多大な損失につながります。有資格者が定期的に点検することで、システムの安全性、発電性能を維持し、不具合が見つかった場合には、改修およびメンテナンスなどのご提案をさせていただきます。

現在の施工状態のチェック 直すべき箇所があれば補修 機器・施工状況ともにベストの状態であることを確認して保守契約スタート

他社が建設した太陽光発電所のメンテナンスも承ります。メンテナンス会社が倒産しているなどの不安を解消いたします。

主な点検内容

- データ収集をして異常がないか調査
- モジュールの汚れや損傷を目視確認
- 雑草の駆除
- パワーコンディショナや集電盤の確認
- 定期報告代行業務
- ドローンによるIR測定(赤外線撮影)でホットスポットを発見
- サーモグラフィによる熱分布測定で、モジュールのホットスポットをはじめ、パナコン端子やケーブルの異常箇所を発見します。

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!**

ご相談・お問い合わせは **グッドワンリフォーム Good One Reform**

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/>



学生時代の飲み会でのこ
と、友達の友達がトラ箱こ
と泥酔者保護所の御厄介に
なり、「そこに名和宏がいた
という話で盛り上がったこ
とがあります。

名和宏の巻

文 山田裕幸
純子(元藤純子)
さんのお話が印
象的でした。10
代の少女時代

春映画路線に舵を切る前の
50年代前半までの日活では
主役も張った人、松竹、大
映作品にも出演しました。
彼が脇役で俄然輝きを増
したのは東映の脇役時代、
それも任侠映画量産時代
に、善玉も悪玉も、その中
に奇まれながら反省するも
時すでに遅く絶命する羽目
になる哀れな男でしょう。
彼の演技の抽斗全開、まさ
に名演でした。



早いもので、12月号のシ
ニアズを迎えました。12月
は師走と言われているよう
に、現代人は一人一人が忙
しい時季ですね。私は街を歩
いていて、クリスマスのツ
リや美しい電飾をさまざま
な場所で飾り始めたのが
目に入ってきたとき、年末
が近づいてい
るのを毎年実
感します。慌
ただしい日が
多くなる反面
クリスマス会
や忘年会など
をはじめ人と集まる機会が
増える時季でもありますか
ら同時にワクワクもします。
楽しみがあると、さあ頑張
るぞと思えるから不思議な
ものです。そして、12月は
クリスマスプレゼントやお
礼のギフトなど贈り物の多
い時季。今回はおすすめの
ボールペンを紹介します。
もし、ペン選びでお困り

平金商店の文具博士
鎌田店長
ゴールドのペンで華やかさを

ははじめて人と集まる機会が
増える時季でもありますか
ら同時にワクワクもします。
楽しみがあると、さあ頑張
るぞと思えるから不思議な
ものです。そして、12月は
クリスマスプレゼントやお
礼のギフトなど贈り物の多
い時季。今回はおすすめの
ボールペンを紹介します。
もし、ペン選びでお困り

のうかがいたら「今選ぶなら、
ゴールド系の金具が使われ
ているボールペンが断然お
すすめ」アドバイスします。
ゴールドは金色のイメージ
ははつきり言って古いです。
ゴールドといってもブロン
ズの色合いに近いゴールド
から女性のアクセサリに
もよく使われているピンク
ゴールドまであるので、好
みの色が必ず見つかると思
います。ボールペンのクリッ
プ部分や先端の部分には、
金色や銀色のパーツが使わ
れていますからじっくり見
て下さい。ペンを占める部
品の割合としては小さいの
ですが、この部分こそ何色
を選ぶかによってペンの印
象がだいぶ変わります。ゴ
ールド系の金具のペンは筆記
の目的だけでなく、アクセ
サリーや時計と同じように
相手が見て温
かみや手元の
華やかさも演
出します。店
頭には良いペ
ンが揃ってい
ますので、ご
自分用にも
一本選んでみ
てはいかがでしょうか

岩もちぎれる音
です。

『道具師は岩をちぎって
鼻をかみ』という川柳があ
ります。エッ！ですが、舞
台の大道具、小
道具の製作者を
昔は道具師と称
した舞台装置家
のことです。私
の父の仕事でし
た。簡単に説明
すると、大工そ
して表装から画
工までの職人の
手になる、竹編
みの岩の型に紙
張りの表装、そ
して岩石の色付
けと一連の職人
の仕事の親方
棟梁です。も
もとは紙細工
岩もちぎれる音
です。

盛岡芸能余話⑱

文 斎藤五郎



道具師

『道具師は岩をちぎって
鼻をかみ』という川柳があ
ります。エッ！ですが、舞
台の大道具、小
道具の製作者を
昔は道具師と称
した舞台装置家
のことです。私
の父の仕事でし
た。簡単に説明
すると、大工そ
して表装から画
工までの職人の
手になる、竹編
みの岩の型に紙
張りの表装、そ
して岩石の色付
けと一連の職人
の仕事の親方
棟梁です。も
もとは紙細工
岩もちぎれる音
です。

『道具師は岩をちぎって
鼻をかみ』という川柳があ
ります。エッ！ですが、舞
台の大道具、小
道具の製作者を
昔は道具師と称
した舞台装置家
のことです。私
の父の仕事でし
た。簡単に説明
すると、大工そ
して表装から画
工までの職人の
手になる、竹編
みの岩の型に紙
張りの表装、そ
して岩石の色付
けと一連の職人
の仕事の親方
棟梁です。も
もとは紙細工
岩もちぎれる音
です。

『道具師は岩をちぎって
鼻をかみ』という川柳があ
ります。エッ！ですが、舞
台の大道具、小
道具の製作者を
昔は道具師と称
した舞台装置家
のことです。私
の父の仕事でし
た。簡単に説明
すると、大工そ
して表装から画
工までの職人の
手になる、竹編
みの岩の型に紙
張りの表装、そ
して岩石の色付
けと一連の職人
の仕事の親方
棟梁です。も
もとは紙細工
岩もちぎれる音
です。

『道具師は岩をちぎって
鼻をかみ』という川柳があ
ります。エッ！ですが、舞
台の大道具、小
道具の製作者を
昔は道具師と称
した舞台装置家
のことです。私
の父の仕事でし
た。簡単に説明
すると、大工そ
して表装から画
工までの職人の
手になる、竹編
みの岩の型に紙
張りの表装、そ
して岩石の色付
けと一連の職人
の仕事の親方
棟梁です。も
もとは紙細工
岩もちぎれる音
です。

『道具師は岩をちぎって
鼻をかみ』という川柳があ
ります。エッ！ですが、舞
台の大道具、小
道具の製作者を
昔は道具師と称
した舞台装置家
のことです。私
の父の仕事でし
た。簡単に説明
すると、大工そ
して表装から画
工までの職人の
手になる、竹編
みの岩の型に紙
張りの表装、そ
して岩石の色付
けと一連の職人
の仕事の親方
棟梁です。も
もとは紙細工
岩もちぎれる音
です。

好きなソフトドリンク
引換券
有効期限 2019年12月30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~
Relax & Refresh HULA
Hale Lehua
TEL.080-1663-2928

Christmas
マカロン
メジャー
フライングリース
花のまりちゃん
TEL.019-613-6572

特別公演2020
劇団 夢の旅
令和2年 2/2(日)~2/27(木)
2,500円 / 500円
0120-489-166

ユニオングループ
GROWING UP UNION GROUP
株式会社 宮崎商店 TEL.019-613-7707(代表)
株式会社 飛鳥商事 TEL.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

【42食目/土鍋で作るヘルシー温野菜 豚しゃぶ風】



大きな野菜をサクサク乱切りにして、切ったらすぐ土鍋に投入。取り皿以外は器いらずで洗い物も最小限で大助かりの一品です。

作り方

- ズッキーニは洗ってから乱切りにする。
- なすはヘタを取り乱切りに。
- オクラは頭を取りタテ半分に切る。
- しめじは石づきを取り、ほぐして、①③と一緒に土鍋に入れる。
- 豚ばら肉はひと口大に切り鍋に並べる。
- 水300ccを鍋に入れて蓋をして火をつけ、沸騰したら5分位で火を止める。
- ごましゃぶのたれを回しかけて完成。

ポイント

野菜が煮えすぎないようにする

お好みで、飾り切りにしたにんじん、わかめ、きざみ万能ねぎ、白コマをトッピングしてもOKです。

取材協力 遊食屋FUJI

野菜いっぱいヘルシー鍋



材料(4人分)

ズッキーニ(1本、おくら(3本)、なす(2本)、赤パプリカ(1個)、しめじ(1パック)、豚ばら肉(80g)、万能ねぎ(適量)、飾り用のにんじん(適量)、白コマ(適量)、わかめ(適量)、ごましゃぶのたれ(適量)、水(300cc)



アボカドは血液の悪玉コレステロール値を下げ、血液をサラサラにする働きがあります。食物繊維が豊富であり、リノール酸・リノレン酸が含まれているためお肌をツルツルにする効果や、皮膚の健康を維持するビタミンB2・B3も多く含まれています。そのほか、肝臓を守る働きやガン予防、動脈硬化・高血圧予防など、栄養の優等生と言われているので、効果倍増が期待できます。



アボカドとささ身のクリーミー豆腐サラダ

小野寺恵先生のヘルシー料理

材料(約3~4人分)

絹ごし豆腐……一丁
アボカド……一個
鶏ささ身……4本
酒……大さじ1
塩・こしょう……少々
マヨネーズ・小さじ4
黒こしょう……少々

1 豆腐はペーパータオルで包んで血をのせ10分おく。

2 ささ身は耐熱の器に入れ、酒塩・こしょうをふり、ふんわりラップをかけてレンジで2分加熱後あら熱をとる。アボカドは種を取り、皮をむいて一口大に切る。

3 ボウルに豆腐を入れてフォークでつぶし、マヨネーズ、塩・こしょうを加えて混ぜる。

4 アボカドとささ身をさきながら加えてあえ、器に盛り、黒こしょうを少々ふる。

ヘルシーだけどしっかりと栄養をとることができ、クリーミーな食感がたまらなくおいしいので、満足感でいっぱいになりました。おしゃれな器に盛り付けておもてなし料理の一品として活躍できそうです。

取材協力
メグミキッチンスタジオ
向中野3-25-23

冬の暖かい日についによく似合う温州ミカン。ミカンといえばビタミンC。子供の頃に競って食べ、手の平が黄色になった覚えがあるかと思えます。

ところで、オシヤベリにつられ、つい、ミカンの白い筋をきれいに取ってしまふことはないでしょうか。白い筋を取るのには「もったいない食べ方」なんです。今回は、ミカンの得する食べ方と、ミカンに特に多く含まれるβ-クリプトキサンチンの健康効果を紹介したいと思います。

ミカンの白い筋にはβ-クリプトキサンチンがたっぷり

ミカンの白い筋にはβ-クリプトキサンチンがたっぷり含まれています。β-クリプトキサンチンとは、ビタミン様物質と呼ばれるポリフェノールのもので、

トシヨルジ博士によって発見されました。ヘスベリジンはミカンに含まれるβ-クリプトキサンチンの吸収率を高め、毛細血管の修復・強化、血液の巡りを良くするなどの

か、食後血糖値の急上昇抑制、胆汁酸やコレステロールを吸着し、体外に排泄するなどの作用があります。

ミカンといえばβ-クリプトキサンチン

β-クリプトキサンチンは、細胞膜との親和性が高い

β-クリプトキサンチンの健康効果



β-クリプトキサンチンは、生活習慣病(骨粗しょう症、肝機能異常症、2型糖尿病、動脈硬化)の発症リスクが低いことを明らかにしています。

甘くて(糖度が10度以上)、色の濃いミカンには、β-クリプトキサンチンが多く、そのβ-クリプトキサンチンは半年〜1年も血液中に残っているそうです。この冬、1日3個程度のミカンを食べ(β-クリプトキサンチンは脂溶性なので、食後に食べると吸収率UP)、生活習慣病の予防に役立ててみませんか。

管理栄養士 菊池洋子

ヘスベリジン、ルチン、エリオシトリンなどの総称です。ミカンのβ-クリプトキサンチンです。

ヘスベリジンがβ-クリプトキサンチンの吸収率を高めます

ヘスベリジンは、β-クリプトキサンチンの発見者でもあるセシ

ミカンの白い筋を取らず、袋も食べると、実だけを食べた時より4倍ものβ-クリプトキサンチン(水溶性食物繊維をとることができません。水溶性食物繊維には、便通改善のほ

β-クリプトキサンチンといえば、ミカンというほ

β-クリプトキサンチンが19000μg。果物ではタン

β-クリプトキサンチンが生活習慣病のリスクを低減に効果

同志社女子大学の杉浦氏

β-クリプトキサンチンが生活習慣病(骨粗しょう症、肝機能異常症、2型糖尿病、動脈硬化)の発症リスクが低いことを明らかにしています。

甘くて(糖度が10度以上)、色の濃いミカンには、β-クリプトキサンチンが多く、そのβ-クリプトキサンチンは半年〜1年も血液中に残っているそうです。この冬、1日3個程度のミカンを食べ(β-クリプトキサンチンは脂溶性なので、食後に食べると吸収率UP)、生活習慣病の予防に役立ててみませんか。

管理栄養士 菊池洋子

りんごの季節

サンふじ、王林、シナゴールド、トキなど、ぞくぞく入荷

お歳暮・お贈答用承ります

ご予約はお早めに地方発送承ります

入荷状況により商品が変更になる場合があります。

TOMATOMA フェザン店 盛岡市盛岡駅前通1-44 盛岡ビルフェザンB1F/デリカタウン

【営業時間】10:00~21:00 【定休日】フェザンの定休日準ずる

TEL:019-606-4755 FAX:019-606-4756

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、いままでなかった実践的な内容です。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⑤

いわて医療通信【更年期】

更年期をフクに 過ぎす対策③

更年期は女性の人生の中でも、とても太りやすい時期のひとつです。振袖のように揺れる二の腕、ノースリーブからはみ出る脇の肉、スポンのウエストにのしかかる下腹など…。女性は更年期の頃になると若い頃に比べて一段とやせにくくなるだけでなく、閉経を境に肥満傾向となります。肥満のタイプと特徴には2つがあげられます。一つ目は、固太りタイプであり筋肉質でがっちりした感じ、便秘のぼせがあるといった不向きです。

一方、水太りタイプには承気湯、桃核承気湯などがあり、更年期肥満が気になる方も一度婦人科を受診してみたいかがでしょうか。

岩手医科大学産婦人科学講座
小山理恵

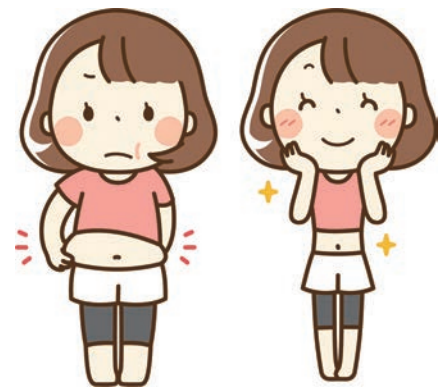
冬の養生は「腎」を補う

睡眠を十分に冷えから体を守る

冬の到来となりました。動植物も冬ごもりです。12月からの3カ月間は「閉蔵」または収蔵の季節で万物が戸を閉ざし陽気を潜伏させることで、人もあまり体を活発に動かさずに栄養をとることが養生法とされています。健康な人であっても、冬の間も体を補うことが、来春からの活動に向けて一年を健康に過ごすために大切な期間です。生活面では、夜更かしせず早寝し、朝もゆっくりに起きるのが良いとされています。過労の積み重ね、激しい運動もさける、精神面ではイライラせず心穏やかに過ごすことが大切です。

かかります。ホルモン、泌尿器系、生殖器系、免疫系や生命エネルギーを貯蔵し成長、発育、骨、脳を育み、耳の機能などにも影響します。「腎虚」いわゆる腎の衰えは老化現象ともいえるので、薄着を避け室温も低すぎないようにするのが良いですが、反対に厚着と高室温も良くないので調節が大事です。

最も大切なのが日々の食



50年の歴史 子供から大人まで健康家族

自然薬 松寿仙

クマザサ、赤松葉エキス、ニンジンエキス配合

病中病後、胃腸虚弱、肉体疲労、虚弱体質

有限会社 宮手薬店

盛岡市本町通1-17-26 TEL.019-622-2623

が、伝統的に伝わってきた食事は生きていくための知恵があります。

体を冷やさず、無理せず、ストレッチや呼吸法で体を整え、冬養生をして、エネルギーを充電して来春に備えましょう。体を温め、生命力を養う「補腎薬」という漢方薬もありますので加えておきます。

宮手薬店 宮手利枝

NIWAKA

BRIDAL FAIR

2F...ご結婚&ご婚約指輪

11/22(fri)~12/25(wed)まで開催

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

信頼と満足を

毎日の生活に安心をお届けします

●LPガス・オートガススタンド (LPガス容器充填・オートガススタンド)
●灯油配達
●電化製品・灯油及び器具販売
●エコ・テナント賃貸業

LPガスゴールド保安協定事業者

東邦スワン株式会社

〒020-0045 盛岡市盛岡駅西通2-3-10
☎019-651-6771 FAX.019-651-6773

Xmas Party

クリスマス合コン2019

会場 Cafe RHINO カフェライナー

盛岡市開運橋通2-33 TEL 019-618-3007

お洒落なカフェで素敵な出逢いのひと時を...

【日時】12月21日(土) 18:00~20:00
【参加費】男性6,000円 女性3,000円
【対象年齢】男性:30歳~45歳までの独身の方
女性:年齢制限無し

〒020-0122 盛岡市みたち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 TEL 019-601-8105

「家族で暮らしたい」

素足でのびのび

やっばり木の家がよいね!

GOOD DESIGN 2014 2015 2年連続受賞

サイエンスホーム

日本の伝統を科学するひのきの家

お問合せ ☎019-604-6877 担当 加賀谷 ☎080-6052-3602

□南仙北展示場 □盛岡店 (運営会社)株式会社シリウス 〒020-0824 盛岡市東安庭二丁目12-15 (営業時間)9:00~18:00 (定休日)火・水 国土交通大臣許可(般-27)第23867号

住宅ローン&新築相談会

毎週 土・日 10:00~17:30 ※雨天開催

30分居るだけで心地よさを実感!

土日に都合のつかない方は、お電話いただければ平日でもご案内いたします。

新築をご希望の方は 今なら抽選で

森林浴キャンペーン開催中! \\\\ オール国産 \\
ひのきの柱に お値段そのまま グレードアップ!

1,000万円台~で木の王様“ひのき”の家を建てよう サイエンスホーム ひのき 検索

予約特典 来場予約のお客様(木曜日までに) QUOカード1,000円分プレゼント!

SCIENCEHOME

6つの人気のヒミツ

優れた性能・品質で 真似できない低価格!

外張り断熱 真壁造り 強固なハイブリッド工法 無垢の内部建具 無垢の床 豊富な木の色

見学会場 (モデルハウス)

盛岡市南仙北3丁目4-18

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 (※リビング通信社「岩手県持ち家」2019年1月号より)

もりおかいにしえ散歩 ③

案内役 真山 重博

旧仁王 新町界限



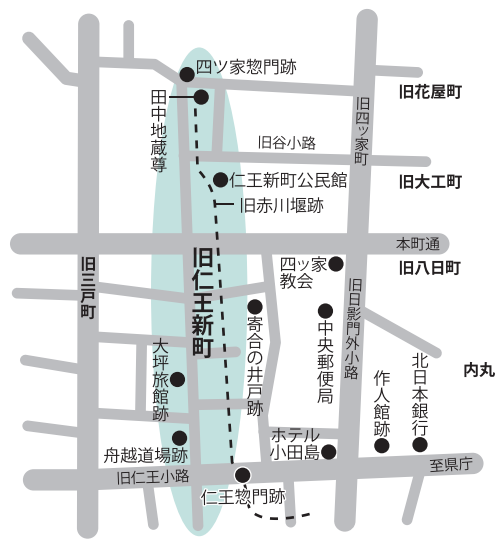
旧日影門外小路と旧三戸町の通りに挟まれた所の外濠の役目を担っていたのが「仁王小路」後に「仁王新町」と呼ばれる通りです。

現在、四ツ家の大智田中地蔵尊がある所に、藩政時代は奥州街道の四ツ家惣門番所があり上田方面への出入りをチェックしていましたが、その番所を出るとすぐ赤川堰があり土橋がかかっています。いくつもの流れが山岸で合流、愛宕山の麓から報恩寺前を流れて三ツ割から仁王田圃に及

ふ河北地区一帯の農業用水として利用されていた堰です。赤川堰は仁王小路(現在の中央通)を横切った先で北上川に流れ込んでいたのですが、南部29代重信公によって北上川の河道が変えられた際、下の橋下流の中津川まで延伸されました。その赤川、現在はほぼ埋め立てられてしまいましたが、その痕跡を今に残しているのが旧仁王新町地区です。ちなみに仁王新町公民館はとして住民に開放。たちまち行列のできる井戸となり「寄合い井戸」と呼ばれて

いきました(いま井戸はあまりありません)。

旧仁王新町の通りには啄木に影響を与えた社会主義者・小国露堂が戦後営んだ「仁王文庫」という貸本屋があり、東北随一といわれる北日本書道専門学校も移転前はここ並びにありました。またこの通りには「舟越道場」という柔道場があって、子どもたちの元気な掛け声が聞こえてきたものです(今は接骨院となつています)。その先を北に進むと「若手県庁人クラブ発祥の地」という記念板もあり、東北随一といわれる北日本書道専門学校も移転前はここ並びにありました。またこの通りには「舟越道場」という柔道場があって、子どもたちの



宮古市の港町で生まれ育った我が母(78)は幼い頃「御船霊様」であった。と言われても何のことかさっぱり分からないだろう。御船霊様とは簡単に言うと海安全や大漁を祈願する船の守り神である。木造船の場合、船先の梁部分分を四角くり抜き、その穴の中に御神体を納めて祀った。かつて、ほぼ全国各地で伝承されていた時代の御神体は、男女

その例外ではなかったという話だった。それからは漁期の始まりと終わり、年末などにお礼の魚が届けられたり、乗組員の宴会の時にそのお膳が自宅に届けられたりした。宴会で上座に用意された御船霊様のお膳らしかったよ。

ある。漁業経営をしていた親類からすれば、ちょうど良かったのだろう。

御船霊様は女神というものが通説のようだが、船の神は女神というのも万国共通だ。女神が嫉妬しないように女性の乗船を忌み嫌う

風のうわさ

イワテ奇談漂流 文 高橋政彦

御船霊様の証言

おふなだまさま 十口良き海の習わし、漁民たちの祈り

「小学低学年の頃かな、遊んでいるときいきなり親に呼ばれた。行くとき後ろ髪をひと掴み束縛と切られた。切ったのは親の知り合いの船主。髪の毛は新しい船にカミサマとして収めるとい

調べてみると御船霊様に必要な「女性の髪の毛」は、その多くが初潮前の、気が強い女の子のものを、ということになっていくようだ。確かに幼少時代から力な

ていた時代もある。おそろくだが、板子一枚下は地獄という過酷な状況下で働く男たちの社会にあって、女神こそ精神的に不可欠な存在なのだ。丸みを帯びた船のフォルムが女性的な形態

いわてシニアネット便り《12月の西部公民館パソコン教室》

- デジカメ写真のPC取込み・整理 3日(水)10時~15時
 - ワードで作る年賀状 6日(金)10時~15時
 - エクセルを始めよう! 10日(水)~12日(金)9時半~12時半
 - パソコン・タブレットお助け相談会 20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

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

●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 盛岡市下太田沢田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/>

未来をつなぐ 創造力

建設業・重機輸送・重機リース

株式会社 渡辺工業所

〒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

TANITA タニタフィッツミー 2店合同企画周年キャンペーン

アルコ矢巾店 クロステラス盛岡店

タニタがプロデュースする女性専用のお手軽簡単30分フィットネス

軽快な音楽にのせて、有酸素運動(ウォーキング)と、9種のマシンを使った筋力トレーニングを30秒ずつ交互に繰り返すサーキットトレーニング。この2つの運動によって、基礎代謝や心肺機能を高める効果が期待でき、脂肪燃焼や筋力アップへ効率的に導く人気のプログラムです。買い物帰りやお仕事帰りに気軽に利用できるので、体重増加が気になる方や、運動不足、健康維持、肩腰膝痛でお悩みの方は、タニタフィッツミーで楽しく運動を始めましょう。

●全メニュー消化するのにたった30分のサーキットトレーニング

●タニタの「体組成計」によるヘルスチェックで自分のからだと向き合うチャンス!

キャンペーン内容

シニアズの広告見た! で

特典1 **ヘルスチェック&サーキット 無料体験(要予約)** *クーポンをご利用下さい

特典2 **入会金無料 (通常11,000円) 0円**

特典3 **12月入会で活動量計(EZ-064)プレゼント**

ヘルスチェック&サーキット体験無料(要予約)
1枚につき1名様まで 有効期限: 2019年12月28日まで

●タニタフィッツミーアルコ矢巾店
紫波郡矢巾町南矢幅7-425-3(ショッピングモールアルコ内)
平日/10:00~12:30/14:00~19:30
土・祝/10:00~14:00 定休日/日曜日・アルコの休業日
☎019-613-2933

●タニタフィッツミークロステラス店
盛岡市大通3-4-1 クロステラス盛岡2F
平日/10:00~12:30/14:00~19:30
土・祝/10:00~14:00 定休日/日曜日
☎019-613-8100



心と体にじんわりと染み入るその味には根強いファンも多いそう

盛岡市菜園の一角にあるビルの階段を下りて店へ入ると、カウンターやテーブル席、小上がり席があるアットホームな雰囲気の内、どこか懐かしさを感じる手料理のいい香り...

一番の暖房対策は、外気を入れないこと。朝晩の気温もすっかりと冷え込んできました...

断熱性の高い玄関ドアにするだけで、室内の熱を逃がさず、外の寒さを中に入れて...



1品1品、丁寧に手間暇かけて料理を作る金丸さん

祖母譲りの郷土の味。きりこみ、漬物、煮物、煮魚など、並ぶ料理はお客さんのリクエストにも応えつつ、からだを想って作られる料理の数々...

手料理の味に心ほっこり



玄関ドアを変えるだけで快適と安心、便利な生活が待っています

防犯もバッチリ、最新の玄関ドアがすごい。最近、壁や床を傷つけずに、現在あるドア枠に新しい枠をかぶせる「カバー工法」によって1日で工事...

断熱性の高い玄関ドアにするだけで、室内の熱を逃がさず、外の寒さを中に入れて... また、冬場に発生しやすい結露に対しても注意が必要...

ドアリフォームで安心の冬支度



イメージキャラクター サン太郎

※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)

①12月7日(土)、24日(日)10時15分~12時15分

愛宕山老人福祉センター(愛宕下) ☎624-2208

②12月16日(月)10時~12時

津志田老人福祉センター(津志田西二) ☎637-8221

③12月20日(金)10時~12時

太田老人福祉センター(上太田細工) ☎659-2133

④12月20日(金)13時半~15時半

青山地区活動センター(青山三) ☎646-1593

⑤12月25日(火)10時~12時

仁王老人福祉センター(名須川町)

問合せ: ☎603-8003(長寿社会課生きがい推進係)

＜地域ケア係＞

■元気はなまる筋力アップ教室

内容: 歯科衛生士又は管理栄養士の健康講座と簡単筋力アップ体操

参加費: 無料

対象: 概ね65歳以上の盛岡市民(申込み不要)

持ち物: 上履き・タオル・飲み物

①12月10日(日)10時~正午

青山地区活動センター3階ホール

②12月17日(日)13時半~15時半

川徳7階ロイヤルルーム

③12月18日(月)13時半~15時半

都南公民館1階 小ホール

問合せ: ☎613-8144(長寿社会課地域ケア係)

各種イベント

◆青年劇場「あの夏の絵」公演

内容: 平和の継承の新しい形として被爆証言を基に油絵制作に取り組んでいる、広島市立基町高校の実際の活動を劇化...

当日は油絵のレプリカも展示。

日時: 12月7日(土)13時半~15時35分

会場: 盛岡市都南文化会館キャラホール 大ホール

入場料: 前売一般3,000円(3,500円)、学生1,000円(1,000円)

※()内は当日料金

盛岡市内プレイガイド、いわて生協店舗でチケット販売中

問合せ: ☎019-684-2225(若手県生協連)

◆ココカラタヨココ講座~免疫力を上げよう~

内容: 今、注目の免疫力・日常生活のコツを保健師と学びましょう。免疫力アップのお弁当も体験。

日時: 12月1日(日)10時~12時

会場: 若手県予防医学協会1F会議室

参加費: 500円+1,100円(お弁当代)

定員: 20名

申込締切: 11月25日(月)まで

問合せ: ☎019-638-4886(健康推進課)

◆パワフルガム・プロムナードコンサート&1stクリスマス・チャリティ

内容: 毎年恒例のチャリティコンサート。盛岡市民文化ホールオルガニストの波澤久美さんとトランペット奏者の岩淵重紀さんがクリスマスキャロルメドレーなどをお届けします。

日時: 12月21日(土)16時半開演 17時開演

会場: 盛岡市民文化ホール 小ホール

料金: 全席自由1,000円

(入場の際にお預かり、「盛岡子ども未来基金」へ全額寄付します)

※入場にあたっては、整理券が必要となります。整理券は、盛岡市民文化ホール、盛岡劇場、キャラホール、姫神ホール、プラザおでっにて、11月21日(土)よりお一人様4枚まで配布します。

問合せ: ☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

◆ほねケアのポイント! 毎日の食事で骨元気~骨を強くする食生活~

内容: 骨は私たちの身体を支える大切なもの。骨を丈夫にすることでいつまでもいきいきと健康的な生活を続けることができます。

・骨を元気にするお話 ・ほねケア愛情レシピの調理実習

日時: 12月13日(金)10時~13時

場所: 盛岡市保健所(神明町)

対象: 盛岡市に住民票のある方

定員: 25名 費用: 無料

申込み・問合せ: ☎019-603-8305(盛岡市保健所健康増進課)

◆若手ビッグブルズ プロバスケットボールB3リーグ 2019-20シーズン

内容: 若手ビッグブルズでは、プロスポーツ観戦に親しみを持ち、楽しんでいただく機会として、65歳以上の方の観戦を無料としています。ぜひ試合会場に足を運んでみませんか。

日時: ①VS 金沢武士団(会場: 釜石市民体育館)

12月14日(土)15時開演 14時開始

②VS 東京八王子ビートルズ(会場: 盛岡タカヤアリーナ)

12月28日(土)15時半開演 18時開始

12月29日(日)11時半開演 14時開始

※①土足厳禁(スリッパなどの上履きをご持参ください)

※②開演後、エキシビジョンマッチや選手たちのウォーミングアップが行われます。

チケット: 無料(1F・2F自由席)

※ご来場の際、会場内に設置しているチケットブースにて、身分証明書をご提示いただきます

問合せ: ☎019-622-6811(鎌田)

◆第13回盛岡の古町名展「下の橋がいよいよ」

内容: 盛岡の古い地名に焦点をあてて紹介する企画展「盛岡の古町名展」。今回は、中津川下流に架かる下の橋とその左岸地区にあたる下の橋がいよいよを採り上げます。

日時: 12月7日(土)~令和2年2月16日(日)

9時~17時(入館は16時半まで)

入場料: 個人一般300円、高校生200円、小中学生100円

※団体割引あり

場所: 盛岡市先人記念館 2階総合展示室 企画展示コーナー

休館日: 毎週月曜日(祝休日の際は翌平日)、毎月最終火曜日、年末年始(12月29日~1月3日)

問合せ: ☎019-659-3338(盛岡市先人記念館)

◆立川志の太郎落語会2019

内容: 最速で二ツ目昇進を果たし、飛ぶ鳥を落とす勢いの立川志の輔6番弟子、志の太郎氏。フレッシュな落語で今年もさくらホールを笑わせて包みます。

日時: 12月5日(金)開演18時 開演19時

会場: さくらホール 小ホール

料金: 全席自由1,650円※未就学児入場不可

問合せ: ☎0197-61-3300(さくらホール)

読者プレゼント

サッポロビール株式会社より

サッポロ 黒ラベル

サッポロ独自の「旨さ長持ち麦芽」を使用。黒ラベルならではの「麦のうまみと爽やかな後味のベストバランス」に磨きかけたこの商品をぜひご賞味ください。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。じゃじゃ麵・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。



シニアズ 編集部より

北海道生ワイン

白・ロゼ2本セット

北海道産ぶどう100%の安心原料と、加熱処理を行わない生ワイン製法で仕上げた、飲みやすいワインです。白、ロゼ2本セットを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。12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シニアズ編集部読者係まで

ポタリー(陶器)サークル



内容: 陶芸(成形から焼成までの学習、挑戦)、窯元探訪、美術展鑑賞

日時: 月2回 第1・第3水曜日

10時~16時

場所: 都南公民館(キャラホール) 工芸室

会費: 1,000円/月(粘土代別)

連絡: 019-638-7089(代表/斉藤)

西部フラワーアレンジクラブ



内容: 生花やドライフラワーなど色々な素材を使ってアレンジします。月1回なので、お気軽にできます。

日時: 第2木曜日(月1回)9時半~12時

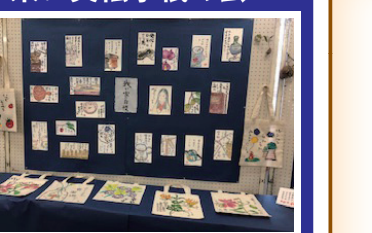
場所: 西部公民館

会費: 月1,000円、お花代2,000円

器代200~300円

連絡: 090-7079-6587(吉田)

朱い実絵手紙の会



内容: 絵手紙は痴呆症防止にも役立ち、楽しめますので、ぜひ始めてみませんか。

日時: 第3金曜日 13時~15時半

場所: 上田公民館

会費: 3,000円(3カ月)

連絡: 019-641-0844(高山)

紹介してほしいサークルさんご連絡ください! 無料で掲載いたします。

HPのお問い合わせフォームに必要事項と電話番号を入力し、送信してください。掲載の決定の際は、こちらからご連絡を差し上げます。掲載には掲載規定がございます。内容を審査した上で掲載の決定を行います。

「文芸作品」読者のコーナー
「俳句」
焚き火さえ 今や懐かし 風物詩
盛岡市 佐藤宣夫
寒くとも 風のなき朝 庭掃除
盛岡市 小泉トキミ

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
パチンコ スロット
公 楽
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

院長 田崎 治子

診療科目
・美容皮膚科
・美容外科
・形成外科

TEL 0120-777-392

F020-0034 盛岡市盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F

http://sakura-keisei.jp

Senior's

大人のための情報紙 シニアズ

Senior's 増刊号

想活特集

自分の周りの人を想う活動

2019年12月発行

シニアズホームページ <http://seniorsnet.jp> 検索はこのワード 検索



いわてブルーージャ盛岡監督 菊池利三さん(46)

サッカーで 故郷に恩返し

1973年生まれ。遠野市出身。遠野北小学校、遠野中学校、遠野高校卒業。1992年「ヴェルディ川崎」に入団。その後、ガンパ大阪、サンフレッチェ広島、大宮アルディージャなどでもプレーし、2002年に現役を引退。2017シーズンから「いわてブルーージャ盛岡(旧・ブルーージャ盛岡)」の監督に就任。趣味は釣りや愛犬との散歩

迷うことなく一路 サッカーの世界へ

勝負師として穏やかに選手を見守る

岩手を代表するJリーグチームとして2019年シーズンからクラブ名に「いわて」を加え、岩手が誇るクラブとして成長するために新たなスタートを切った。「いわてブルーージャ盛岡」。そのチームを監督として率いているのは、現役Jリーガー時代はスピードのあるオーバーラップと絶妙なクロスを武器に、兄の菊池新吉さんとともにヴェルディ川崎(現・東京ヴェルディ)を盛り上げてきた菊池利三さんです。

男4兄弟の末っ子として岩手県遠野市に生まれ、物心ついた頃にはサッカーが身近にあったと話す菊池さん。

「遠野がサッカーの町だったこともあり、兄弟全員サッカーやっていますから。自分も小学4年生から。自分も小学4年生くらいからサッカーを本気で始めて、昼休みも放課後の遊びもサッカーをしていました」。少年時代には、遠野サッカースポーツ少年団にも所属する一方「トム・ソーヤの冒険」に感化されて、自然の中で川釣りなどに夢中になって遊んでいたやんちゃな一面も明かします。

兄の新吉さんがプロサッカー選手になったことで、「兄貴がプロになれるなら俺にも」と、小学6年生で早くもプロになろうと決意したという菊池さん。それにはサッカーと向き合わせられてきた先生方の影響も大きかったと振り返ります。

高校卒業後、プロ選手をめざしてヴェルディに入団した菊池さんでしたが、その下積み時代は長く、入団3年目頃からようやくトップチームの練習に合流。同期には前園真聖選手、チームメイトはラモス、カズ、北澤、武田選手らという素晴らしいメンバーと肩を並べて切磋琢磨していたそうです。

2002年、29歳で11年間の現役生活にピリオドを打った菊池さんは、元日本代表を率いた柱谷哲一さんや恩師で元サッカー選手でもある菊池洋二さんのアドバイスにより、岩手へ帰郷。指導者として、「ヴェルディ



ヴェルディ時代のチームメイトとの写真

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2,700円(1年分)です。ご希望の方は申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。

TEL 019(623)2788

F020-0024 盛岡市菜園2丁目1-9 メール:info@seniorsnet.jp

HOUSE DO 盛岡中央店

不動産
リフォーム
住宅

TEL 0120-48-2348

株式会社理創生活

F020-0805 岩手県盛岡市東新庄1-28-3 国道4号線沿い

危険な着衣着火に注意 冬場の安全対策

着衣着火による負傷や死亡事故が発生しています。特に火を使う機会や、長袖など燃えやすい衣類着用の機会が増える冬場は、さらに注意が必要です。

衣類は直接肌に触れているものなので、ひとたび着火すれば、大やけどや非常に危険な状態につながります。多いのが、袖口からの着火ですが、腹部に着火して重度のやけどを負ってしまうケースも少なくありません。

このほか消費生活の相談は消費者ホットラインへ電話188。

着火衣着火を防止するには、火を扱う時は袖や裾など服

着火しないように気を付けていること、ガスコンロの火が付いているときに手を伸ばして物を取るときは袖などへの着火に気を付ける、電気ストーブも近寄りすぎないなど注意しましょう。また、燃えにくい防災製品を利用するのも有効です。

もし着衣着火が起きたときは、風呂や台所などの身近な水で消火するか、近くに水がない場合は、地面を転がって燃えているところを地面に押し付けて消火を。軽いやけどはすぐに冷たい水で洗い、重度で救急の助けが必要なときはただちに119番通報を。

美藤の年越料理

美藤のこだわりが詰まった料理の数々、どうぞご自宅でお楽しみください。

年越折詰(お一人様用) 5,000円 (税込5,400円)

10,000円以上お買い上げて配達無料

配達日は12/30午後12:31 ※時間指定不可

年始の営業は1/4(土)より 通常営業いたします

TEL 019-653-1421

盛岡市上田3-7-26

美藤 美藤 おせち 検索

花巻温泉の逸品

限定50個

佳松園

ほろほろ鳥 4~5人前

ひつつみ鍋 6,480円 (税込)

※調味料スプーン2本、ガラス杯1本

※「花巻温泉の逸品」のみご注文は、ホテル紅葉館でのお取り扱いです。花巻温泉の逸品のみのお取り扱いは、花巻温泉ギフト券進呈の対象外となります。

中華の重

- ◆海老のチリソース
- ◆カニフライ
- ◆帆立焼き
- ◆広東チャーシュー
- ◆わかさぎ甘露煮
- ◆いか松笠うに焼き
- ◆沖繩角煮
- ◆鶏黄金焼き
- ◆いか巻唐千寿
- ◆辣白菜
- ◆くるみ甘露煮
- ◆割干大根

洋の重

- ◆ローストビーフ
- ◆ビーフシチュー
- ◆鯛のエスカベッシュ
- ◆若鶏のガランテンと鴨スモーク
- ◆フォアグラテリーヌ
- ◆サーモンと白身魚のスモーク
- ◆バラ仕立て
- ◆魚介のテリーヌ
- ◆コルニッション
- ◆さつき桃
- ◆オマール海老のシャルロット
- ◆ムール貝とタコのトマト煮

和の重

- ◆黒豆含め金箔
- ◆紅白千代呂木
- ◆紅白なます
- ◆小鯛がらみ
- ◆栗金糖煮
- ◆紅白蒲鉾
- ◆帆立しぐれ煮
- ◆数の子土佐漬
- ◆衝羽根
- ◆南天いり
- ◆竹魁
- ◆かりかり大根
- ◆田作り山椒
- ◆金柑蜜煮
- ◆柚子伊達巻
- ◆目鯛西京漬
- ◆菊蕪あちら
- ◆海老貝足煮
- ◆竹の子土佐煮
- ◆里芋土佐煮
- ◆練長布巻
- ◆蒟蒻土佐煮
- ◆二色手まり魁
- ◆小笹餅さや
- ◆梅人参

花巻温泉ホテルのおせち三段重

花巻温泉の和食、洋食、中国料理、それぞれの料理長が趣向をこらし、腕によりをかけた花巻温泉おすすめのおせちです。

限定150個 28,000円 (税込)

※料理内容が多少異なる場合があります。たて21cm×よこ21cm×高さ16cm ※消費期限1月1日

今年も配達いたします 【配達日】2019年12/31

※締切日:12月15日(但し、申込みが限定数になり次第締め切らせていただきます。) ※販売エリア……岩手県全域 ※配達エリア……花巻市・盛岡市(旧玉山区除く)~北上市間での国道4号沿いの市町村に限らせていただきます。 ※配達の場合は前払い、前振り込みとなります。(お振込手数料はお客様の負担となります。)

佳松園・ホテル千秋閣 おせちお年玉特典 お引き取り(ホテル紅葉館にて)の方は、2,000円分の花巻温泉ギフト券を進呈いたします。

TEL 0198-37-2111 花巻温泉公式サイト 検索