

2020.1月号 無料配布  
【月刊196号】 次号/1月26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  
〒020-0026 盛岡市開運橋通3番41号 ダビンチビル  
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

### 稽古の一環が 生活の糧に

盛岡市向中野の教室から聞こえてくるのは、楽しそうに製パンを受講する声…。開設から29年目を迎える「小野寺恵さん洋菓子教室」は、これまで延べ1000人以上の生徒が通う教室となりました。

子ども頃からゼリーやババロアといった菓子づくりや料理をするのが好きだったと話す小野寺恵さん。お稽古の一環として中学2年から料理学校に通い始めると、すっかり食に魅了されていきました。

「母は服のデザイナーをしていましたが、『命を守る』のは食だから、食の道へ進んだほうがいい」と言われて「と恵さん。祖父母も両親も震災を経験して、家族で食事のときにで

る話は、いつも被災や戦争、危機管理の話。「いろいろな物を持っていたとしても震災などでなくしてしまふことがある。身体と心を丈夫にしておけば、またなんとか元に戻ることができるとか元に戻ることができないじゃないですか。そういった体験が根底にあるから『食の道へ』と母は私に言ったのだと思います。い

つ何が起るかわからないと思っているからこそ、私は『働くのかもしれない…』という恵さん。今も常に頭にあるのは家族と過ごした時に聞かされた「危機管理」の術だと話します。

学生時代に東京で大手パレル会社のバイトを積み、大学卒業後はその企業へ就職。デパートや百貨店を50店舗も歩き、価値観も金銭感覚も異なるさまざまな人と出会いながら、どの生活にかかわる活動やテレビ出演を意欲的に展開してきたこともあり、その頃から岩手には既に仲間の輪が広がって教室を開くための地盤ができていたとのこと。

その後、恵さん一家は岩手で独り暮らし祖母の元へと転居。すると、待つてまじたといわんばかりに教室開設を切望する声があがり、岩手に来てまもなく食に関わる仕事を開始、わずか3カ月で100人の受講生を指導するまでになっていました。留学経験も多数で、学び続けたこれまでの人生経験を表すように、今ではた

くさんの肩書が連なるまでに。「物はなくなる事もあ

るけど、勉強して身に付けてきた事は死ぬまで宝。私はまだまだ勉強を続けているので、ずっと経歴が増えていくわけです。やらせてくれる周囲に感謝です。」シニア世代に突入してからますます多忙な日々

のなかで気をつけていることは、「食事の管理、寝ること、怒るとエネルギーを使うので、怒らな

## 危機感を 持つことが活力源

料理研究家 小野寺恵さん(60)

1959年生まれ。東京都出身。現在、盛岡市在住。世界で最も優れた料理学校と言われる「ル・コルドン・ブルー」で製パン技術を習得。フランス菓子界の巨匠・弓田亨氏や日本洋菓子界の第一人者である今田美奈子氏に師事。盛岡市向中野の「メグミキッチンスタジオ」をはじめ、テレビ・新聞などメディア、県や市町村での指導などマルチに活動。地域の商品開発も手掛けている。今ハマっているのは家の片付けと岩盤浴。

「母は服のデザイナーをしていましたが、『命を守る』のは食だから、食の道へ進んだほうがいい」と言われて「と恵さん。祖父母も両親も震災を経験して、家族で食事のときにで

る話は、いつも被災や戦争、危機管理の話。「いろいろな物を持っていたとしても震災などでなくしてしまふことがある。身体と心を丈夫にしておけば、またなんとか元に戻ることができるとか元に戻ることができないじゃないですか。そういった体験が根底にあるから『食の道へ』と母は私に

言ったのだと思います。い

つ何が起るかわからないと思っているからこそ、私は『働くのかもしれない…』という恵さん。今も常に頭にあるのは家族と過ごした時に聞かされた「危機管理」の術だと話します。

学生時代に東京で大手パレル会社のバイトを積み、大学卒業後はその企業へ就職。デパートや百貨店を50店舗も歩き、価値観も金銭感覚も異なるさまざまな人と出会いながら、どの生活にかかわる活動やテレビ出演を意欲的に展開してきたこともあり、その頃から岩手には既に仲間の輪が広がって教室を開くための地盤ができていたとのこと。

その後、恵さん一家は岩手で独り暮らし祖母の元へと転居。すると、待つてまじたといわんばかりに教室開設を切望する声があがり、岩手に来てまもなく食に関わる仕事を開始、わずか3カ月で100人の受講生を指導するまでになっていました。留学経験も多数で、学び続けたこれまでの人生経験を表すように、今ではた

くさんの肩書が連なるまでに。「物はなくなる事もあ

るけど、勉強して身に付けてきた事は死ぬまで宝。私はまだまだ勉強を続けているので、ずっと経歴が増えていくわけです。やらせてくれる周囲に感謝です。」シニア世代に突入してからますます多忙な日々

のなかで気をつけていることは、「食事の管理、寝ること、怒るとエネルギーを使うので、怒らな

い、怒らな



木造平屋建設予定の盛岡城跡公園

### 大森ふじおのシニアナビ

## 公園の新たな動きに注目

最近、盛岡市内の公園が大きく変わり、面白くなってきたと感じます。常設の店舗ができ、飲食しながら楽しめる場になるなど、注目が集まっています。

第一弾は、開運橋のたもと木伏緑地。カフェやジェラート、飲食店など7店がコンセプトで出店。若い人や観光客を中心に、来店しているようです。第二弾は、盛岡城跡公園芝生広場で、中津川側の一面「ミナ・ペルホネン」ブランドで著名なアパレル企業ミナ(東京都)が出店を計画しており、シヨップ、カフェ、ギャラリーなどが入る木造平屋1部2階建てが建つ「パリー市民にとって公園は、自然を楽しむながら、飲食もする場。ミナの建物があれば、公園の価値はもっと上がり、新たな楽しみ方も期待していました。第三弾は、中央公園。2020年も公園の動き、気になりますね。

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。

保険のプロが、お客様ひとりひとりのライフスタイルにあった保険を設計いたします。

保険のお悩みなら、私たちにご相談ください。

弊社は三井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東北株式会社 019-623-2400

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  
他支店 久慈支店 宮古支店 大船渡支店 北上支店

## この冬、未来に近づく運転を体感しよう。

先進技術乗りかえキャンペーン実施中!  
最大10万円(税込)キャッシュバック

エルブランド セレナ ノート 日産リーフ エクストレイル

走りを楽しむなら、安全にもこだわるべきだ。

家族のクルマにこそ、360°の安全性能を。

人気のノートに、人気装備をプラスして新登場。

蓄電池としても使える、電気自動車。

最先端を、相棒に。

対象の日産車をご購入いただいた方全員!!

盛岡日産モーター

矢中 本店 岩手県紫波郡矢中町高田第14地割6-2 Tel.019-611-1123

上堂 盛岡本店 岩手県盛岡市上堂四丁目1-12 Tel.019-641-5321



# 「頼りになる」整備士に

日産プリンスのいい人見つけた!

テクニカルスタッフの  
下野龍太さん



2019年春から「日産プリンス岩手販売みたく店」のテクニカルスタッフ(整備士)として入社した下野龍太さんは、ドライバーをアシストする技術に定評ある先輩方に続くことができ、青森県の階上町出身、青森県立大に進学し、進路を検討しているなかで、ある求人票に目が留まり自動車整備への志望を決定したという下野さん。それが日産プリンス岩手販売でした。多くの企業が技術職の採用にあたっては専門知識や経験を問うところ、日産プリンスでは知識・経験の有無にとらわれず、「人を育てる会社」として門戸を広く開き、若力を積極的に採用。働く人の環境改善などハード面も整えながら、車を扱うに相応しい未来を担う人材育成に力を注いでいます。「もともと作業系が好きだったことに加えて、専門的な職種でも積極的に新卒採用しているところ」に魅力を感じましたと下野さん。

地域的にも利用しやすい立地に位置し、顧客数も多い「みたく店」では、整備を行うテクニカルスタッフが、多く常駐し、現在7人のスタッフが日々の点検や整備をスピーディーに行っているのも特徴。先輩方の心強いサポートと教育の下、実践を通じながら学べる環境に、「今は1つ1つの作業を目に見えて進められるのが楽しくて達成感を感じて



お客様の大切な車のチェックは、作業1つ1つに真心込めて、先輩に確認・指導を仰ぎながら迅速丁寧に進めていく下野さん

みたく店はオープンに入りやすい雰囲気に加えて、カーライフを支える若いテクニカルスタッフが活き活きと育つ職場、そんな活気の良さが利用する側にも楽しさを感じさせてくれます。日産プリンス岩手販売(株)盛岡市みたく1-6-25 019(645)1132

## 阿部陽子の

# ほくほくとトレッキング

## 第四回

## 鯨山 610m

「鯨は地球上で最大の生きものである。東京都上野の国立科学博物館の入口に、シロナガスクジラの模型が展示されている。「あれがクジラ。30mよ!耳もとで母がささやいた。生まれて初めて見た巨体にびっぴり、ピノキオを飲み込むシーンが本当だったと、私は子どもながらに得心した。」

生きた鯨を初めて見たのは、三陸沖で商業捕鯨を操業し、山田町の日東缶詰の工場(嘉敷)であった。海面から加工した。1987年に捕

# 鯨はリアスの海で泳いだ

真つ黒い塊がスーンと浮上し、頭から反り返ったあと、尾が優美に没する。クジラの動作は、私が想像していた以上にスローテンポだった。山田町立「鯨と海の科学館」で、天井から吊るされた骨格と対面したのは、10年前のこと。捕鯨禁止(1987年)になるまでは、獲れたマッコウクジラの体長は176m。船越湾の砂に埋め、三年後に洗って、骨格

(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



病が発症したとき、浜に打ち上げられた鯨の肉を食べたところ、元気がなくなったという言い伝えもある。鯨はリアスの海で泳いでいたのだ。鯨山に登るコースは多様である。陸中海岸青少年の家からは、快適な尾根歩きが続く。十文字分岐で大沢コースと合



吉里吉里海岸から眺めた鯨山は美しい。山頂の鯨山神社に権現様をまつり、海上安全と豊漁を祈願する

浪板海岸駅を起点に最短距離で直登する。単純な登りだが、61mが一合目、二合目は倍の122m...610mで山頂。海を振り向くこと10回、まなまと海抜感覚にハマる。漁師が、尖った鯨山を目に印に帰港するという山頂は、全方位の展望が素晴らしい。太平洋が東。対する西は山また山の北上山地、遠方で神々しい早池峰山が、白鯨のように浮かぶ。鯨は今もリアスの海ととも

「いわぎん」フリーローン (お申込みカンタン&スピード回答!)  
ファイブ-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。  
お祝いみち自由!  
「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」ダイレクトバンキング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)  
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。  
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 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)

## 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。産学連携の共同開発で、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

## 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/>



あけましておめでと〜ごさいます。毎年、盛岡八幡宮の初詣の人数は245万人ほどといます。人口30万都市盛岡でこの参拝者の多いのは、いつものことながら住民の敬神崇祖の志の表れと感動しています。目の前が八幡宮の八幡町育ちの私は小学校の頃、元旦の朝、母親に「早く起きて、ちゃんとして、勉強できるかな」と強要されるようなおぼろげな八幡宮の参拝に行きついで、八幡町の隣の松尾

### シニア思いのパソコン教室

生きがいとして!



「パソコン教室はなまるめていた写

パソコンを操作したことがないシニア世代のなかには、「今さらパソコンを覚えても...」という声があるかもしれません。しかし、パソコンは覚えておくことで便利で使い勝手のいいものがたくさんあります。例えば、町内会の会報や名簿、年賀状、オリジナルのカレンダー、アルバム作りなど、手書きでは面倒なものもパソコンなら簡単に素敵な作品を作れることも可能です。

「パソコン操作は機械音痴でも大丈夫。ご自分の都合の良い日に合わせて通えます。もちろん、予約のキャンセル・変更も大丈夫です。また、指をよく動かすため頭の体操にもなります。脳トレにもつながるからボケ防止のためにも通ってるとおっしゃる生徒さんもいますよ」と話すのは講師の飛澤慶祐さん。

「最近では、最終的に、パソコンを目的に、今までのように撮りた

**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水曜日も定休



講師の飛澤慶祐さん

「同じことを100回聞かれても笑顔でお答えしますので安心して聞いてください」と飛澤さん。アットホームでなごやかな居心地のいい教室には笑顔があふれ、いつの間にかパソコン仲間ができたという人も。これからの人生、趣味や生活にパソコンを取り入れながらぜひ有効活用を。

え、山道脇に千支の十二社を祀り、山車資料館、氏子の諸事に利用の参集殿、それにお休み処の茶店、隣りの護国神社につながるルートは緊張感の抜ける別世界。春は桜の名所です。

## 盛岡芸能余話⑱ 神社通り

文 斎藤五郎



「ハート」では、目的に沿ったテキストを用いて、パソコン習得をお手伝い。生活や趣味・仕事に活かせるようパソコンを楽しく教えています。

「パソコン操作は機械音痴でも大丈夫。ご自分の都合の良い日に合わせて通えます。もちろん、予約のキャンセル・変更も大丈夫です。また、指をよく動かすため頭の体操にもなります。脳トレにもつながるからボケ防止のためにも通ってるとおっしゃる生徒さんもいますよ」と話すのは講師の飛澤慶祐さん。

「最近では、最終的に、パソコンを目的に、今までのように撮りた

りながら、俺たち三人無事息災、大過なく生きてこられたのは元朝参りのご利益の賜物などと感激するのでした。そしてその後、いつも三人が口角あわをそばして語り合いうのが「神社通り」です。

それは盛岡には盛岡ブランドとして寺町スポットの寺の下(蛇屋町)や、北山(那須川町)の整った寺院群があり、通りすぎるだけで気分がすがすがしくなるエリアがあります。

ならば、松尾神社から二筋の道路に横並びで数百メートルの距離に松尾神社、八幡宮、護国神社、住吉神社、天満宮と五棟のお社の並ぶこの界隈は、神社通りと呼ばれるたい盛岡の大きなブランドではないかという事です。

八幡宮の三万坪という境内には本殿うしろに山を控

20年ほど前より、述べ2000人以上のお客様にご利用いただきました。

# きものお直しご相談会

見積無料

各会場で、京都の専門家がきものお困りごとをお聞きしております。直接相談することでお客様より好評をいただいている相談会です。  
※お電話でご予約の方を優先させていただきます。ぜひお早めにご予約ください。

開催場所/和のくらし 小袖 1月18日・19日 午前10:00~午後7:00

開催場所/こうや呉服店 1月20日・21日 午前10:00~午後7:00 ※21日は午後5:00まで

お直しの実例

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

訪問着加工前 加工後 袋帯加工前 加工後

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

相談会だけの限定特価 きもの丸洗い 3,850円(税込) ※お一人様何点でもOK

きもの洗い張り 5,500円(税込) ※お一人様2点まで

色無地染替え & お仕立直し 通常価格 77,000円(税込)を特別価格 64,900円(税込) 作業内容 解き端縫い・洗い張り 糸代・元八掛使用 新胴裏・仕立て

洋服の染め直し 3,300円~22,000円(税込) 天然素材のみ(ウール・絹・綿・麻) 素材によっては出来かねる場合がございます。

和のくらし 小袖 019-658-8511 盛岡市南大通り1-6-9

創業大正13年 こうや呉服店 019-622-2535 盛岡市本町通り2-14-21

パスナル館店長の 文具発見 鎌田店長

## 日記を書いて、脳を活性化

2020年、元号が変更されること記憶に残って初めてのお正月を迎え、千支も一周してねずみ年に戻ります。いろいろなトフォンの普及率をご存知ですか。今や85%以上の方が利用しており、SNSといわれるフェイスブックやインスタグラムに写真や文章を載せて日記のように使

いこなしている方もいらつしやるでしょう。新年になると気持ち新たに、日常に新しい習慣を取り入れてみたくありませんか。スマホを使った日常の記録もよいけれど、気軽に

始められる手書きの日記を今回はご紹介致します。気軽に始められるのはなぜか。「一週間を振り返って休日にまとめて書く日記」「たまに書く日記」「良かったことを書きためる日記」「夜に書く日記」「スキマ日記」。これらは、自分

の生活に合わせて書く時間を確保することができ日記帳ばかり。毎日続かなくてもOKです。思い立った時にさっと気軽な気持ちで始めてみませんか。

日記は、「書く」と自分の気持ちや行動を客観視し、手を動かしながら考えるので脳の活性化にもつながっているのです。過去には戻れないけれど、何歳になってもこれから続く未来のなかでは、今日が一番若い日。何事にも興味や関心を持ち続けられる人でありたいものです。

盛岡市着町8-18 平金商店パスナル館 (肴町アーケード南側) ☎019(65)22881

開きやすく書きやすいフラット製本タイプ スキマ日記 茶・紺 各¥900+税 MIDORI

スキマ日記 スキマ日記

北上地区初 大衆演劇

# お湯と一座のめでたい組合せ!

大衆演劇と湯どころ

## まーす北上

お客様のお、いろんな「ま〜す」を満たせま〜す!!

お手頃なお値段で宿泊も可能!!

大喜劇の 大衆演劇を 観ま〜す 新年1/2より開演

美味しい お食事 いただきま〜す 観劇にご御膳

お風呂に ゆっくり つかりま〜す 様々なお風呂

高温サウナと 水風呂で ととのいま〜す 岩手最強サウナ

日頃の疲れを 癒しま〜す 充実の休憩スペース

大衆演劇と湯どころ

## まーす北上

●お問い合わせ TEL:0197-64-7400 岩手県北上市北柳柳 15-174-1

マース北上 検索

https://www.mars-kitakami.com





# おやじはん

【43食目/納豆焼きうどん】



納豆とうどんをメインに野菜もプラスしたヘルシーで栄養満点、それでいて激安！できる一品です。

**作り方**

- 1 パプリカはタネとわたをとりタテに細切りにする。
- 2 キャベツは5mm幅の長さに切りさらにタテ半分にしてから千切りにし白髪ねぎ
- 3 長ねぎは4cmくらいの長さに切りさらにタテ半分にしてから千切りにし白髪ねぎ

- 4 オリーブオイルを深めのフライパンに入れ、納豆を入れて炒める。炒め上がった器にしておく。
- 5 フライパンをキッチンペーパーで拭いてから再びオリーブオイルを入れ、豚ばら肉と胡椒を入れてざっと炒める。
- 6 ⑤にパプリカとキャベツを入れ、白髪ねぎを浸した水を少々(50ccくらい)入れ和風だしの素を少々入れる。
- 7 野菜がしんなりしてきたらうどんを投入し、うどんに火が通ってきたら麺つゆを適量入れる。
- 8 皿に⑦をあげ、その上に④の納豆を乗せ、白髪ねぎをこんもり盛る。あれば糸唐辛子や白コマ、万能ねぎをトッピングして完成。

**材料(2~3人分)**

- うどん(1志、キャベツ(1/4個)、長ねぎ(1本)、赤パプリカ(1/2個)、豚ばら肉(80g)、納豆(大1パック)、オリーブオイル(適量)、和風だしの素(適量)、麺つゆ(適量)、胡椒少々、糸唐辛子(適量)、白コマ(適量)、万能ねぎ(適量)

**こぶしのはな 新メニュー**

- 日替わりチキステメキ (ガーリックチキン・パジル) 各280円(税別)
- キタアカリのポテトサラダ 100g 230円(税別)
- ごぼう天の甘辛あえ 100g 250円(税別)
- スイートポテト 1個 150円(税別)

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。

**酒の郷**

第一回 わしの尾 八幡平市産米の巻

旅行期間 2020年2月1日(土)

旅行代金 おとなお一人様 **11,800円**

募集人員 **20名様限定** (最少催行人員:15名様)

お問い合せ 資料請求先 **銀河鉄道観光** TEL:019-601-9991

## 納豆パワーで食が進む

夜になると眠くなったり、朝になると目覚めたりするのは、体の中に体内時計が備わっているからです。この体内時計は24時間きつくりではなく、24時間15分くらいと長くなっています。そのままだと少しずつずれてしまうため、毎日リセットして動かさなければなりません。

## 体内時計

朝食を毎日しっかりと食べているでしょうか。国民栄養調査平成29年によると、朝食の欠食率は依然として20歳代が最も多く、男性30%、女性23%となっています。朝食を食べないと、体内時計を乱し、糖尿病、肥満、心血管疾患、ガンなどのリスクを高めることが最近わかりました。今回は体内時計と食事との関係を紹介したいと思います。

## 朝食を食べてリセット

体内時計には、脳の視交叉上核にある親時計と、肝臓や心臓、血管などの末梢にある子時計があります。親時計は、視交叉上核が「朝の光」を感じることで24時間にリセットされます。一方、子時計は朝の光ではリセットされず、朝食を食べることでリセットされます。朝食で「ご飯」などの炭水化物を食べると、血糖値を上げる働きをするインスリンが膵臓から分泌され、血糖値を一定に保つように働きます。同時に子時計もリセットされて動きだします。

## 文化探訪

八幡平市大更にある「わしの尾」といいます。1829年創業の「わしの尾」。その名は岩手山の麓に位置すること由来し、50(50歳代女性がとりたいた)タンパク質の約1/3に相当する。朝食にタンパク質をしっかりとりたい理由がもう1つ。それは、「筋肉」です。消化器にも体内リズムがあり、朝食でタンパク質をしっかりと食べた方が消化吸収が良く、筋肉作り・維持に効果的だということも分かっているからです。

## 県産米で仕込むピュアな酒

「わしの尾」の酒造りは「岩手県産の原料米」と昔ながらの「泡のある酵母」を使用しているのが特徴。現在は、吟ぎんが、はなの舞、結酒、そ、きんぐと造るべき」というわしの尾のこだわりが現れている逸品です。実は、わしの尾には「せ

**「年金不安時代」を賢く生きる。**

若いファミリーを入居者にターゲットとした「デザイナーズ戸建賃貸」

60坪の土地に2棟1セットで建築

Life design rented house unicube

2棟は完全に独立した戸建住宅

1棟につき2台分の駐車場を確保

少ない投資額で早く、確実に資産形成

ローコスト:本体工事価格890万円/戸(税別)~

土地を無駄にしませんか?

- 老廃化した借家をお持ちの方
- 購入した土地が思うように売却できない方
- 土地区画整備組合より換地地所有されている方
- 青空駐車場で利用の方
- 相続で土地所有の方 etc.

**「ユニキューブ」を賢く使う方法**

- 使い方その1 **0円住宅が取得可能です!**
- 使い方その2 **持家を取得される方に!!**
- 使い方その3 **土地を有効活用される方に!!**
- 使い方その4 **資産相続される方に!!**

**ニッセイ不動産**

PALCOHOME 盛岡市北飯岡1丁目1-82 TEL.019-613-4181





# 女性更年期について⑥

いわて医療通信【更年期】

## 更年期をラクに過ごす対策④

更年期をラクに過ごす対策の最後として、尿漏れがあります。女性の言い難い悩みの一つとなつていま

す。尿漏れのタイプには三つあり、①腹圧性尿失禁・く

しゃみやせきをしたとき、重い荷物を持ったときなど、おなかに力が入ったときに尿がモれるタイプで、

原因は骨盤の下を支える筋肉である骨盤底筋や尿道括約筋のゆるみによるもの。

②切迫性尿失禁・トイレに間に合わずにモれてしまつ

たかた便、されど便秘です。お通じは、体の中からの便りといえます。毎日ま

たは週に4〜5回はよい便りが届いていますか。便りなしは元気の印といえます

が、体のなかからの便りは、そのまも言っ

てはいろいろ寒さが増

秘薬、浣腸液などを求める方が

多くなります。下半身が冷える

ると腸の蠕動運動が低下したり、水分摂取が減ること

タイプです。男性では前立腺肥大症、女性では子宮脱などが原因となります。③

溢流性尿失禁・尿がモレてしまつタイプで男性に多くみられます。ほかに直腸癌や子宮癌の手術後に膀胱周囲の神経の機能低下の場

合にもみられます。用いる漢方薬としては、八味地黄丸、牛車腎気丸、補中益気湯、清心蓮子飲、小建中湯などがあります。お産経験のある女性は骨盤底筋のゆるみをよく見受けま

手術の適応かどうか判断する必要があります。次号には骨盤底筋を鍛えて排尿をある程度予防可能な骨盤底筋群体操についてご紹介したいと思います。岩手医科大学産婦人科学講座 小山理恵



## 腸内環境を整えて免疫力アップ

# 体からのよいお便りで健康維持



腸内環境を整えて免疫力アップ

腸内環境を整えて免疫力アップ

てはいろいろ寒さが増秘薬、浣腸液などを求める方が多くなります。下半身が冷える

ると腸の蠕動運動が低下したり、水分摂取が減ること

ても、充分で良好なものであるかは疑問です。理想的な状態を記します。一回の排便量は150〜250g(卵

とって有益となる「短鎖脂肪酸」が作られ、腸内の悪い菌を減らしビタミン、ホルモンを作り、カルシウムや他のミネラルの吸収を高めたり、食中毒や病原菌から体を守ってくれ

ます。急性胃腸炎なども発症しやすくなりますが、腸内環境を整えて免疫力を上げて

きたいものです。また、排泄のために、副交感神経を優位にするゆったりとした時間をもつことも必要で

す。食物繊維の摂取量は60〜70年前は20gくらいでしたが、今では14g程度です。食生活も多様化してい

ますが、麦、雑穀の入ったごはんを食べ、根菜類、海草、きのこなどもとり腸内菌を育てながら善玉菌を含む発酵食品を摂取すると、便秘改善にもなります。

これからはウイルス性の急性胃腸炎なども発症しやすくなりますが、腸内環境を整えて免疫力を上げて

を整えて免疫力を上げてきたいものです。また、排泄のために、副交感神経を優位にするゆったりとした時間をもつことも必要で

す。食物繊維の摂取量は60〜70年前は20gくらいでしたが、今では14g程度です。食生活も多様化してい

ますが、麦、雑穀の入ったごはんを食べ、根菜類、海草、きのこなどもとり腸内菌を育てながら善玉菌を含む発酵食品を摂取すると、便秘改善にもなります。

これからはウイルス性の急性胃腸炎なども発症しやすくなりますが、腸内環境を整えて免疫力を上げて

きたいものです。また、排泄のために、副交感神経を優位にするゆったりとした時間をもつことも必要で

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

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~

みたく Studio LEHUA

活動場所 盛岡市みたく6-17-7

TEL.080-1663-2928

好きなソフトドリンク引換券

有効期限 2020年1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

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

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

家の片づけ困っていませんか?

家財整理 生前整理 遺品整理

無料お見積りだからとっても安心!!

◆どうやって捨てる...

◆娘...息子が苦勞させたくない...

◆大きいものがたくさんある...

◆自分一人しきれないから...

◆空き家の後始末どうしよう...

◆遺言書を作っておきたい...

フランチャイズ加盟店募集中!!

か 華想苑 0120-51-0358

特別公演2020

劇団 夢の旅

令和2年 2/2(日)~2/27(木)

公演時間(昼の部) 人情劇+舞踊ショー 13:00~15:30

【料金】自由席 2,500円(税込) 指定席料金追加 500円(税込)

ご入浴・お食事・観劇料 4,000円(税込)

0120-489-166

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) 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

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

盛岡市南仙北3丁目4-18

「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

☐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

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

国土交通大臣許可(般-27)第23867号







これからの季節はお正月に新年会など食べ物の誘惑が多く、つい食べ過ぎてしまいがちで、脂肪が気になってくる方も多いのではないのでしょうか。

いくら頑張っても、ダイエットとしても腹部、太腿、二の腕などの気になる部分はなかなか落ちないと言われます。トレーニングで筋肉を引き締めても、やはりその上の皮下脂肪が厚いと、なかなか部分痩せは実感できないものです。ボディラインが気になる方、お気軽にお問い合わせください。

◇年内は12月31日まで診療・年明けは1月5日から

## 理想のボディラインへのお手伝い



院長 田崎 治子

✓ **根こそぎ除去してリバウンドなし**

**脂肪吸引**

キレイなボディラインを作るように、時間をかけて吸引します。同じ女性の目線で施術しますので仕上がりに満足して頂けると思います。

✓ **メスを入れずに脂肪を溶かす**

**メソセラピー**  
(身体用脂肪溶解注射)

ごく細い針で薬液を注入します。痛みはほとんどありません。

**脂肪燃焼点滴**

代謝を促進し、脂肪を燃焼させやすくします。点滴後の運動がオススメです。

さくら美容形成クリニック ☎0120(777)392 盛岡市盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F



水分を吸収しやすくなり建物の内部まで被害が及ぶ危険があります。特に、水分や湿気の多い風呂場や台所に面している外壁やアルミサッシまわりなどから進行し、そのまま放置すると大規模な補修工事が必要になることも多いので、ひび割れなどを見つけたら早めの対策が必要になります。

**適切な外壁のメンテナンス**  
家で内安全と長持ち

凍害からの劣化を防ぐためにも、早めの補修が家全体の長持ちにつながります。そこで、凍害が起きにくい外壁材として「樹脂サイディング」という素材があります。水分

## 凍害対策で安心の冬支度

陽だまり工房が教えるリフォームの知恵

見つければすぐに対策  
そのまま放置は×

朝夕の冷え込みが厳しくなってきましたね。これからの寒い時期にどの建物でも起こりうるのが「凍害」と呼ばれる現象です。凍害とは、寒い地域でよく発生するトラブルで、外壁の内側に入った水分が凍結し、膨張と縮小を繰り返した結果、発生する劣化症状の一つです。劣化した箇所から

水分を吸収しやすくなり建物の内部まで被害が及ぶ危険があります。特に、水分や湿気の多い風呂場や台所に面している外壁やアルミサッシまわりなどから進行し、そのまま放置すると大規模な補修工事が必要になることも多いので、ひび割れなどを見つけたら早めの対策が必要になります。

適切な外壁のメンテナンス  
家で内安全と長持ち

凍害からの劣化を防ぐためにも、早めの補修が家全体の長持ちにつながります。そこで、凍害が起きにくい外壁材として「樹脂サイディング」という素材があります。水分

当店で、外壁の無料診断を行っていますので、ぜひ早めにご相談を。

初売りのご案内  
1/11(土)  
12(日)  
13(月・祝)  
「シニアズ見た」でいいモノプレゼント!  
陽だまり工房 ☎0120(911)561

### 盛岡市保健福祉部長寿社会課のイベント

※会場へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

＜生きがい推進係＞  
■健康づくり！マッサージ等指導教室  
内容：介護予防の講話や軽体操の後、個別にマッサージを受けられます。

参加費：無料  
持ち物：タオル  
対象：概ね60歳以上の盛岡市民(申込み不要)

①1月11日(土)、21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

②1月17日(土)13時半～15時半  
青山地区活動センター(青山三) ☎646-1593

③1月20日(日)10時～12時  
津志田老人福祉センター(津志田西二) ☎637-8221

④1月24日(木)10時～12時  
太田老人福祉センター(上太田細工) ☎659-2133

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：1月24日(木)14時～15時半  
会場：市民文化ホール大ホール(盛岡駅西通二)  
演題：「縄文遺跡群を世界遺産に！～御所野遺跡と北東北・北海道の縄文遺跡～」  
講師：御所野縄文博物館 館長 高田和徳氏  
参加費：無料  
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

①1月14日(日)10時～12時  
青山地区活動センター3階ホール

②1月15日(月)13時半～15時半  
都南公民館1階 小ホール

③1月21日(日)13時半～15時半  
川徳7階ロイヤルルーム

問合せ：☎613-8144(長寿社会課地域ケア係)

### 各種イベント

◆パイオルガンファミリーコンサート  
内容：オルガン曲やお子様にもなじみのある曲を親子で一緒に楽しめるコンサート。お子様の「コンサートデビュー」にもぴったりです。

日時：3月7日(土)11時開演  
会場：盛岡市民文化ホール 小ホール  
入場料：大人(中学生以上)800円、子ども(小学生以下)500円  
※2歳以下のお子様は膝上鑑賞無料  
問合せ：☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)  
★ペア2組様にチケットプレゼント!

◆パイオルガン演奏講座 修了演奏会  
内容：パイオルガン初級演奏講座 第18期生と中級演奏講座 受講生による演奏会です。

日時：2月2日(日)14時開演  
会場：盛岡市民文化ホール 小ホール  
入場料：無料(要整理券)  
※整理券は1月4日(土)から同ホール、盛岡劇場、キャラホール、姫神ホール、プラザおでっにて配布(一人4枚まで)  
問合せ：☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

◆古町名展関連イベント シリーズ講座  
「下ノ橋近辺の昭和頃思い出」  
内容：下ノ橋町町会副会長 寺田隆氏をお迎えし、現在の盛岡市中津川下流に架かる下ノ橋とその左岸地区にあたる下ノ橋がわいについて講話頂きます。

日時：1月25日(土)13時半～15時  
会場：盛岡市先人記念館 地下ホール  
参加費：無料  
定員：80人  
申込み：1月5日(日)9時から電話にて受付  
問合せ：☎019-659-3338(盛岡市先人記念館)

◆盛岡市コレクション展2019 版画の魅力  
—木版画家・舞田文雄を中心に—  
内容：盛岡市が所蔵する版画作品の中から、2019年に没後20年となる盛岡ゆかりの木版画家・舞田文雄を中心に、木版・銅版・石版などから約100点を展示します。

日時：1月4日(土)～19日(日)10時～17時  
(最終入場は16時半)  
会場：盛岡市民文化ホール 展示ホール  
休館日：月曜日(1/13は開館)  
入場料：無料  
※1月4日(土)10時15分からギャラリートークあり(参加無料)  
問合せ：☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

◆おでっ短編シアター vol.1 岸田國士短編戯曲公演  
日時：2月15日(土)開演18時  
16日(日)開演13時/17時(開場は各開演30分前)  
会場：おでっホール(プラザおでっ3F)  
演目：『新年狂想曲』(演出：夏坂俊也)  
『恋愛恐怖劇』(演出：稲邊弘康)  
入場料：一般1,500円(2,000円)、学生1,000円(1,000円)  
※( )は当日料金 ※すべて税込・全席自由・日時指定  
問合せ：☎019-621-8800(公財)盛岡観光コンベンション協会)

◆Friday night Live SAKURA BAR vol.5  
渡辺香津美×本田雅人×井上銘×ヤヒロトモヒロ  
内容：ギタリストの渡辺香津美プロデュース。日本屈指の実力を誇るサクソプレイヤーの本田雅人、注目の若手ジャズギタリストの井上銘、日本を代表するパーカッショニストの一人、ヤヒロトモヒロが共演。

日時：1月17日(金)開演18時 開演19時  
会場：さくらホール 中ホール  
料金：全席指定5,500円1ドリンク付(酒類含む)  
問合せ：☎0197-61-3500(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 男梅サワー**

梅干しまるごとの旨さを閉じ込めた「液中粉砕浸漬酒」を新たに採用。これまでにない味わい、香りを実現しました。350ml(24本入り)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。じゃじゃ種・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。

日産プリンス岩手販売株式会社より

**映画「影裏」オリジナル 日本酒2本セット**

オール岩手ロケ敢行の映画「影裏」(2020年2月14日公開)、岩手出身の大手歴史監督直筆のラベルがまかれているスペシャルな純米酒を2本セットで1名様にプレゼント。

わしの尾より

**鷲の尾 しぼりたて原酒 (720ml)**

新鮮、濃厚、しぼりたてならではの口あたりの良い飲みやすい生原酒です。冬季限定で販売する日本酒を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。1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〒020-0026  
盛岡市開運橋通3番41号 ダビンチビル 樹ウインドクロス内シニアズ編集部読者係まで

**ダンスサークル「ひまわりの会」 スキークラブ「ル・コール・ダルジャン」 瑠璃の会**

内容：心身のリフレッシュと美しく正しい姿勢をモットーに、音楽に合わせてダンスを楽しんでいます。

日時：月3回 火曜日 10時20分～11時20分  
場所：上田公民館  
会費：2,000円/月  
連絡：019-662-0526、080-1801-4757 (代表/川村)

内容：年齢50歳以上の方で、ボーゲン、パラレルなどができる方大歓迎。日曜日10回、木曜日10回の例会を安比・雫石・網張を中心に活動しています。

会費：入会金5,000円、年会費5,000円(家族3,000円)  
連絡：090-1462-4192(山崎)

内容：七宝焼きの作品を製作しています。

日時：月2回 水曜日(不定) 9時半～17時  
場所：河南公民館  
会費：1,500円/月  
連絡：090-3469-5569(瀬川)

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。

「文芸作品」読者のコーナー

雪かふる 花に息かけ なでる孫  
矢中町 佐々木志津子

高利率 すぐに貯まった 皮下脂肪  
矢中町 村上芳信

古希過ぎて 履歴書前に 思い馳せ  
盛岡市 佐藤宣夫

「あったらいいな」が実現しました

# 完全禁煙エリア

clean area NO SMOKING

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

住所 / 岩手県盛岡市本宮 3-51-11  
TEL/019-635-0005

本社 / 岩手県盛岡市上堂4丁目1-20 ☎(019)645-8118(代表)



**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。  
**TEL019(623)2788**  
 〒020-0026 盛岡市開運橋通3-41 ダビッチビル  
 メール:info@seniorsnet.jp

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

Senior's 増刊号  
**想活特集**  
 自分の周りの人を想う活動  
 特別保存版 好評発行中

「塩屋の息子」と呼ばれていたことも。その後、家業は塩屋から酒屋へ、酒屋からスーパーになり、さらに

「塩屋の息子」と呼ばれていたことも。その後、家業は塩屋から酒屋へ、酒屋からスーパーになり、さらに

「塩屋の息子」と呼ばれていたことも。その後、家業は塩屋から酒屋へ、酒屋からスーパーになり、さらに

「塩屋の息子」と呼ばれていたことも。その後、家業は塩屋から酒屋へ、酒屋からスーパーになり、さらに

「塩屋の息子」と呼ばれていたことも。その後、家業は塩屋から酒屋へ、酒屋からスーパーになり、さらに

「塩屋の息子」と呼ばれていたことも。その後、家業は塩屋から酒屋へ、酒屋からスーパーになり、さらに

「塩屋の息子」と呼ばれていたことも。その後、家業は塩屋から酒屋へ、酒屋からスーパーになり、さらに

「塩屋の息子」と呼ばれていたことも。その後、家業は塩屋から酒屋へ、酒屋からスーパーになり、さらに

「塩屋の息子」と呼ばれていたことも。その後、家業は塩屋から酒屋へ、酒屋からスーパーになり、さらに

「塩屋の息子」と呼ばれていたことも。その後、家業は塩屋から酒屋へ、酒屋からスーパーになり、さらに

「塩屋の息子」と呼ばれていたことも。その後、家業は塩屋から酒屋へ、酒屋からスーパーになり、さらに

「塩屋の息子」と呼ばれていたことも。その後、家業は塩屋から酒屋へ、酒屋からスーパーになり、さらに

「塩屋の息子」と呼ばれていたことも。その後、家業は塩屋から酒屋へ、酒屋からスーパーになり、さらに

「塩屋の息子」と呼ばれていたことも。その後、家業は塩屋から酒屋へ、酒屋からスーパーになり、さらに

「塩屋の息子」と呼ばれていたことも。その後、家業は塩屋から酒屋へ、酒屋からスーパーになり、さらに

「塩屋の息子」と呼ばれていたことも。その後、家業は塩屋から酒屋へ、酒屋からスーパーになり、さらに

「塩屋の息子」と呼ばれていたことも。その後、家業は塩屋から酒屋へ、酒屋からスーパーになり、さらに

「塩屋の息子」と呼ばれていたことも。その後、家業は塩屋から酒屋へ、酒屋からスーパーになり、さらに

株式会社飛鳥商事代表取締役 **宮崎 隆行さん(47)**  
**コミュニティの大切さを感じて**  
 1972年6月13日生まれ。岩手町一方井出身。法政大学経済学部卒業。2016年1月から(株)飛鳥商事の代表取締役就任。アミューズメント事業として「ユニオン宮古」「ユニオン磯鶏」「ユニオン山田」、リラクゼーション事業としてお風呂&サウナ「マース北上」を経営。趣味はゴルフ。食に関しては週5日食べるほどラーメン好きでもある

**HOUSE DO 盛岡中央店**  
 不動産  
 リフォーム  
 住宅  
 0120-48-2348  
 株式会社理創生活  
 〒020-0805 岩手県盛岡市東新庄 1-28-3 国道4号線沿い

**水漏修理などトラブルも**  
 見積もり無料...でも請求!?

①「見積もり無料」の広告を見て蛇口の漏水を診てもらったら、見積もりにかかった費用を請求された。②見積もりのつもりで事業者を呼んだら、その場で高額な契約をされる。③不審な契約をしたが完全に解除できていなかった。④来訪時に言われた料金が高額だったため作業を断ったらキャンセル料を請求された。などなど多数発生しています。

広告の表示や電話で説明された料金は鵜呑みにしないこと、複数社から見積もりを取り、内容や料金を十分に検討することが大事です。

新年は、三月四日から営業します  
**美藤のお弁当**  
 松花堂弁当 1,500円(税別)  
 煮物盛合せ 2,000円(税別)  
 5名様以上 無料配達  
 019-653-1421  
 盛岡市上田 3-7-26  
 美藤

花巻温泉 大型総合リゾート  
 ホテル千秋閣  
 ホテル花巻  
 ホテル紅葉館  
 3館共通  
**かじろステーキ&ローストビーフ**  
**食べ放題パイキング**  
 4月16日(木)まで開催!!  
 (大人)1泊2食お1人様 平日1室4名様のご利用の場合 **9,050円** (消費税込)  
 1室3名様の場合 10,050円 (消費税込)  
 1室2名様の場合 11,050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。※チエックイン15:00 / チエックアウト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。  
 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 花巻温泉公式サイト 検索