

**2020.2月号 無料配布**  
 【月刊197号】次号/2月23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	盛岡 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**  
 〒020-0026 盛岡市開運橋通3番41号 ダビंच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

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

# 少子高齢化を語る



盛岡市長 **谷藤 裕明さん(69)**

株式会社シロクス代表 **佐藤 幸夫さん(71)**

谷藤裕明/岩手県盛岡市の市長、市債残高-857億円をはじめとし、財政改善額約1.012億円を達成。待機児童解消に向け、小規模保育所などの新設増設に補助・若手保育士の処遇改善を行い、4月1日時点での待機児童数4年連続の達成。玉山村と合併することにより「中核市」へ移行も行った。現在第5期目。  
 佐藤幸夫/株式会社シロクス代表、94年に盛岡市でシロクスを設立。一代で年商約100億のグループ売上高を誇るシロクスグループを育てた。住宅事業では岩手県持ち家着工数14年連続No.1を達成。新築住宅供給実績4,000棟以上と供給実績を伸ばし続ける。人生訓は「死ぬこと以外かすり傷」。

海外も含め県外からの参加者で、次の開催が決まれば、関係人口増加にも寄与することになります。

第二は盛岡の物産を外に売出すことで、外貨を獲得する取り組みです。市は昨年、フェイスブックジャパと地域活性化などに関する包括協定を締結しており、地元企業の情報発信を強化し、さらには、ビクトリア市、花蓮市などの交流実績のある都市をきっかけにした海外市場における販路拡大の機会創出など戦略的に取り組むたいと考えています。盛岡市の企業として、独自に取り組んでいることはありますか。盛岡市への要望などはありますか。

佐藤代表「人口減少問題は、大変深刻に受け止めています。当社は現在110人の社員がおりますが、ここ6、7年で社員の家族に30人以上の子供たちが生まれています。その理由の一つとして挙げられるのが独自の福利厚生を導入していることです。第二子には50万円、第三子には100万円を子供手当として支給しています。さらには、子供が生まれた後でも働きやすい職場、子供優先の仕事環境づくりを力を入れています。PTA活動などがあれば、そちらが優先です。企業の支援で人口減少が緩和され、少しでも未来に貢献できればと思います。10年間で、出生100人を超えるように支援したいですね。盛岡市は、保育所の補助など子育て支援に積極的だと感じています。



盛岡商工会議所新年交歓会

令和二年の新年が明け、をしました。人生で2度目東京オリンピック・パラリンピック開催の記念すべき年を迎えています。シニアのほとんどが人生2度目の日本でのオリンピックを楽しむことになり、夏の開催まで待ちどおしいようです。この記念の年、シニアが多数集まった盛岡商工会議所(谷村邦久会頭)新年交歓会で、今年の夢や目標など抱負を聞きまわした。シニアの代表として、大森ふじおのシニアナビが、今年、マラソンに挑戦したい。オリンピックは無理だけれど、またいわて盛岡シニアマラソンがあれば、参加したいとシニアランナーが夢。

**大森ふじおのシニアナビ**  
**オリンピックはアクティブに**

「今から、楽しみ。新年から、寅さんが上映され映画館では、シニアが、泣いたり、笑ったりしている。オリンピックも映画も、両方楽しんでもらえるような年にしたい」と声を弾ませています。盛岡大通商店街協同組合理事長の吉田莞爾さん(76)は、空手の有段者。「空手は体も心も鍛える日本伝統のスポーツで、とても楽しみだ。9月には盛岡で、全国の小・中学生の空手大会を開催する。オリンピック後だが、盛岡の街も盛り上げたい」と気合十分。オリンピックを楽しみながら、何かに挑戦するアクティブな年にしたいですね。

**NISSAN** Innovation that excites

さあ、日本一に乗ろう。No.1※ 3年連続コンパクトカー販売台数

※ノートとして。コンパクトカーとは総排気量1600cc以下の小型・普通乗用車を指します。2017年・2018年・2019年(自販連調べ)。

「踏み間違い衝突防止アシスト」を標準装備\*1  
 駐車場で急加速を抑制し、壁や歩行者\*2との衝突回避を支援。踏み間違いの時も安心をサポートします。  
 \*1 e-POWER Sを除く。 \*2 歩行者の検知は前進時のみ。

2018年度 予防安全性能評価 最高ランク獲得

ノートは夜間の歩行者に対する評価を含む2018年度自動車安全評価(UNCAP)予防安全性能評価において最高ランクASV+\*\*\*2を獲得。高い安全性が評価されました。  
 \*1 実験車両グレード: e-POWER X。  
 \*2 [インテリジェント エマージェンシーブレーキ] [インテリジェント(車線逸脱防止)支援システム] / LDW(車線逸脱警報) [前方歩行者検知機能付の踏み間違い衝突防止アシスト] [ハイビームアシスト] [アラウンドビューモニター]機能搭載車。

Photo: X・ボディカラーはホワイト。LEDヘッドランプ(77,000円)、インテリジェント アラウンドビューモニター(移動物 検知機能付) + インテリジェントミラー(インテリジェントアラウンドビューモニター表示機能付) + ヒーター付ドアミラー(77,000円)をセットでメーカーオプション。

# 佐藤 幸夫

「福利厚生が充実している」といいますが、なぜそこに力を入れていられるか、今後どのような取り組みを考えているのでしょうか。

谷藤市長「人生100年時代と入れ替わったのは社員の暮らしを考えた生活支援のためです。今後さらなる少子化で、人材が不足します。そのなかでどうしたら地域企業として成長発展ができるかを考えた時、福利厚生が決め手の一つになります。当社では女性の活用にも力を入れて、安心して出産していただけるように、短時間労働も実施しています。女性が県外に出てしまつと、子供を産み育てる人が減ってしまいます。また男女問わず内定者には、アパートやスーツなどの購入資金の一部として、支度金を支給しています。福利厚生費は、将来の投資と考えており、その効果はパートや社員の家族、さらに関係企業などにも波及し、地域社会の貢献にもつながると思っております。」

「盛岡市として地域コミュニティのあり方に関しては、どのようにお考えですか。」

谷藤市長「子育て支援など、行政だけでなく、企業、NPO、町内会、自治会など、地域社会全体で、取り組むことが大切です。いろんな所で、力を合わせて

活躍できます。毎日、出社しなくても、週2、3日の仕事でも、年金と合わせれば、十分生活できると思います。実際当社には、72、78歳の社員がいますが、週3日できちっと働いています。私はシニアが活躍できる会社を創り、後半の人生

「盛岡市として地域コミュニティのあり方に関しては、どのようにお考えですか。」

谷藤市長「子育て支援など、行政だけでなく、企業、NPO、町内会、自治会など、地域社会全体で、取り組むことが大切です。いろんな所で、力を合わせて

活躍できます。毎日、出社しなくても、週2、3日の仕事でも、年金と合わせれば、十分生活できると思います。実際当社には、72、78歳の社員がいますが、週3日できちっと働いています。私はシニアが活躍できる会社を創り、後半の人生

## 市も企業も

### シニアに期待

「欲も高い方を一般に『アクティブシニア』と言っています。本日もこのように元気な高齢者が増えること、推測されます。今後、人口減少と少子高齢化がさらに進み、人手不足や経済的影響が深刻になると予想されるなかで、本市のアクティブシニアがそれぞれの能力を十分に発揮し、社会のさまざまな分野での役割を

「欲も高い方を一般に『アクティブシニア』と言っています。本日もこのように元気な高齢者が増えること、推測されます。今後、人口減少と少子高齢化がさらに進み、人手不足や経済的影響が深刻になると予想されるなかで、本市のアクティブシニアがそれぞれの能力を十分に発揮し、社会のさまざまな分野での役割を

「欲も高い方を一般に『アクティブシニア』と言っています。本日もこのように元気な高齢者が増えること、推測されます。今後、人口減少と少子高齢化がさらに進み、人手不足や経済的影響が深刻になると予想されるなかで、本市のアクティブシニアがそれぞれの能力を十分に発揮し、社会のさまざまな分野での役割を

「欲も高い方を一般に『アクティブシニア』と言っています。本日もこのように元気な高齢者が増えること、推測されます。今後、人口減少と少子高齢化がさらに進み、人手不足や経済的影響が深刻になると予想されるなかで、本市のアクティブシニアがそれぞれの能力を十分に発揮し、社会のさまざまな分野での役割を

# 谷藤 裕明



「人口流出するなかで、お一人は、これか

**いわてシニアネット便り《2月の西部公民館パソコン教室》**

- タブレット端末で楽しもう！……………8日⑩10時～12時
- パソコンを始めよう！……………12日⑩13時～16時
- ワードを始めよう！……………18日⑩13時～16時
- エクセルを始めよう！……………26日⑩13時～16時
- パソコン・タブレットお助け相談会……………29日⑩10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/>

**PanasonicリフォームClub**

冬のグッドワンリフォーム あったかセール

3月31日までモデルハウスにて開催!  
※タルトタン様となり

<b>トイレ</b>	<b>IHクッキングヒーター</b>
<p>「アラウーノL150」 324,700円(税込) 先進機能を凝縮したシリーズ最高峰</p> <p>「アラウーノS141」 183,500円(税込) アラウーノSIIが進化。省エネ性能もアップ</p> <p>「NewアラウーノV」 155,800円(税込) 節水にこだわった便座が選べるトイレ</p>	<p>「Yシリーズ」 KZ-YP37S 進化したIH&amp;遠赤。Wフラットラッキングリルは「凍ったままIHグリル」機能搭載 243,100円(税込)</p> <p>「XJシリーズ」 TKZ-XJ26DS ダイヤル操作と見やすい表示で、はじめての方でも使いやすい2口IHタイプ 185,000円(税込)</p>

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

**グッドワンリフォーム Good One Reform** 〒020-0872 岩手県盛岡市八幡町13-32  
TEL.0120-314-901 TEL.019-601-6027 FAX.019-601-6028  
URL:<http://www.good1r.co.jp> E-mail:info@good1r.co.jp

**Kozukata Marche**  
不來方マルシェ

**出店者大募集**

PanasonicリフォームClub「株式会社グッドワンリフォーム 八幡町モデルハウス」では農産品やハンドメイド雑貨を出品してくれる方を募集します。

**野菜・果物販売**

販売日:月曜日～木曜日の当社指定曜日  
(販売はグッドワンリフォームのスタッフがいきます)  
※令和2年2月下旬スタート  
搬入時間:朝8時～9時半  
※年間を通して出品できる方、大歓迎

**ハンドメイド雑貨販売**

ハンドメイド作家さんの作品を展示販売いたします

詳しくは  
**0120-314-901**  
PanasonicリフォームClub  
株式会社グッドワンリフォーム  
担当:吉田まで

**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



# 大塚道子の巻

文 山田 裕幸

歳末の名物『盛岡文士劇』再開後25年目の昨年暮れの時代物の演目は三遊亭円朝原作の怪談の名作『牡丹燈籠』でした。

その昔NHK総合テレビ『講談ドラマ』でも取り扱った『牡丹燈籠』。その昔NHK総合テレビ『講談ドラマ』でも取り扱った『牡丹燈籠』。その昔NHK総合テレビ『講談ドラマ』でも取り扱った『牡丹燈籠』。

上げられ、大映も68年に映画化しましたが、大映版で遊女の幽霊お露につき従った大塚道子。このお米役は全篇の秀逸な演技を醸し出し、本当に心

お米役の演技の精華は大塚道子のそれでありとさえ思っただけ。これが嘘か、DVD化されています。お確かめください。ただ、やはり真夏の夜の鑑賞をお勧めします。なんとたつ物語の導入部の燈籠流しが行

## 盛岡芸能余話②〇 斎藤五郎

### 新邦楽舞踊 華扇流誕生



昔は二月、八月、金曜日イベントに当たらないと言われていました。二月は正月疲れと支出の多かった後、八月は暑いからわざわざ人混みへ行くことはない、週休二日制なんか無い時代の金曜日は一週間のうちでも一番忙がしい日でもあったのでした。金曜日にお客さんの金(来)曜日としゃれもあつたようです。

そんな昔話をさておきこの二月、陽春の候に先駆け、まず関東以北一番の芸どころと定評の盛岡に、またまた大きな芸能文化団

われている川べりの情景描写が素晴らしいからです。そしてそこから大塚道子の全身にまもったかのようなお米と赤座美代子のお露の二人連れの登場場面へとつながるからです。

東宝の隠れた傑作、広告代理店業界の熾烈な競争のなかにも現れるさまは「その場所に女ありて」(鈴木英夫監督)での大塚道子は、お米と赤座美代子のお露の二人連れの登場場面へとつながるからです。

岩手県に、黒森山という名前の山は、ざっと数えて10山以上ある。しかも一等三角点の山が三つもあってややこしい。そこで紫波町は(紫)黒森山、和賀の(和)黒森山、岩手町の(安)黒森山と一字を冠して呼び、特定できるよう工夫している。

そもそも黒森の「ブラック」は、杉や檜などが繁る暗い山を表現する。北上川より標高の高い黒森地区

阿部陽子のほくほくトレッキング 第五回

黒森山 414.6m

花巻市石鳥谷の県道13号線沿いに、登って面白い黒森山がある。半円球の山体はシンプルなので解りやすい。しかも山のテックに、チョンと飛び出す黒い突起がある。車の窓越しに見上げ「あるある、今日も元氣」と、私はあの黒い大杉に挨拶しながら通過するのだ。

「石鳥谷に幸あれ」と念じ

赤布の踏み跡をたどれば、古い参道へと誘われる。急登で息が上がったとき、視界に納まりきれないよう

山頂に祀った黒森山神社

奥宮は、ここ数年でベシヤンコに潰れ、鳥居と石碑を残すだけとなった。産直のおばさんの話では、例大祭で神楽を舞った時期もあったそうだが、近年は山に登らず里宮でお参りしているという。

人気の失せた山頂には、枯葉をホックリ返した跡が無数にある。もしかしてイノシシの仕業ではあるまいか。令和2年は子年。はてさて、来年は去ったはずだが。

便利なファイルで収納上手

2020年に入り、今年開催される東京オリンピック関連のニュースを見る機会がだいぶ増えました。オリンピック代表の座を狙う選手たちは目標に向かって一直線。どの競技の選手も真剣な眼差しはとも輝いていますよね。シニアズを購読の皆さんは今年の目標を何か設けましたか。〇〇

治療つなぐの話しになりますが、1月から医療費控除の申告がスタートします。除の申告がスタートします。た。病院から渡された領収書やレシートは、普段からきちんと管理していきましょう。領収書は一般的にA5サイズが多いと思

平金商店の文具博士 鎌田店長

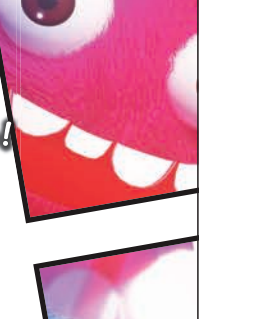
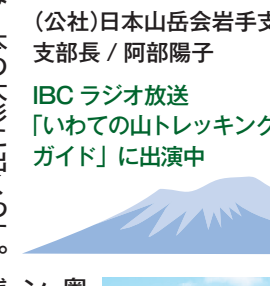
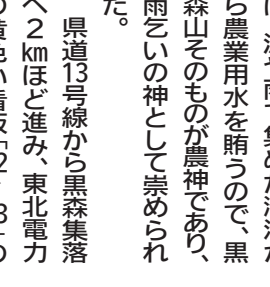
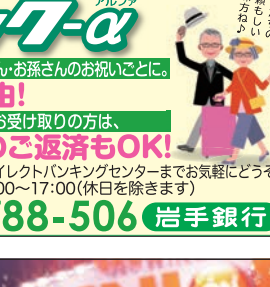
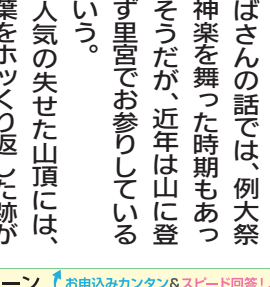
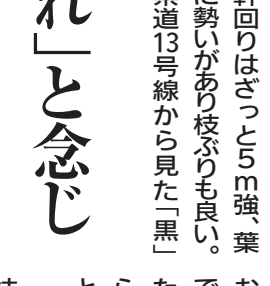
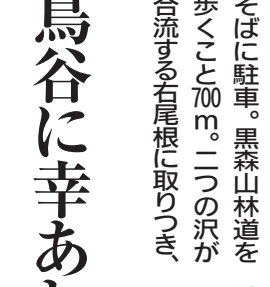
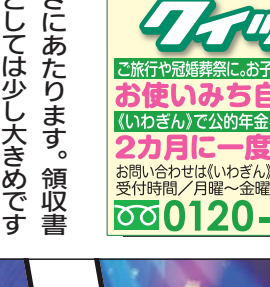
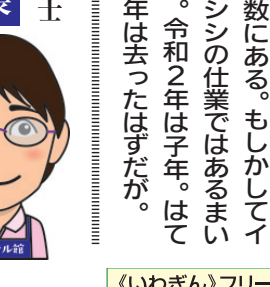
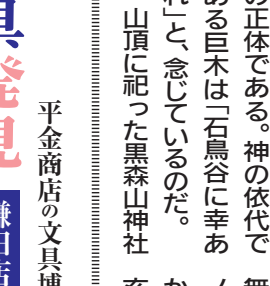
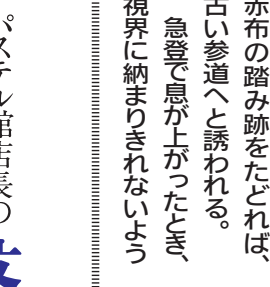
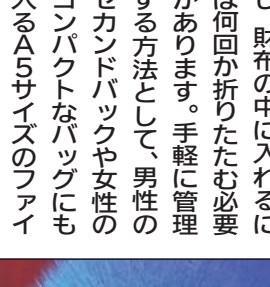
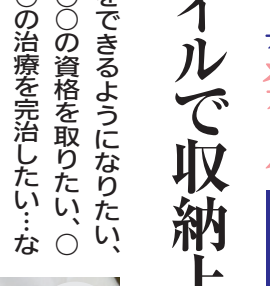
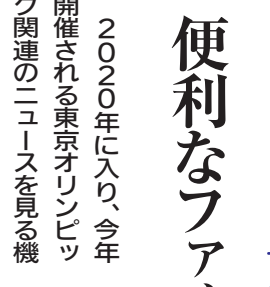
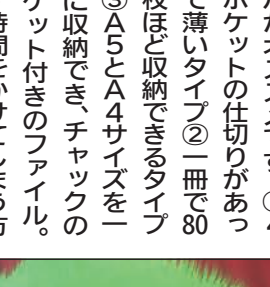
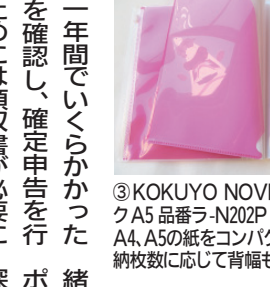
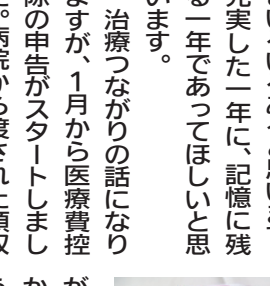
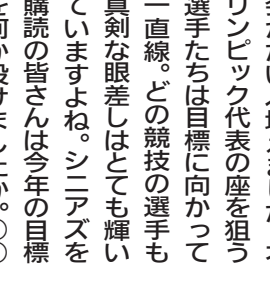
平金商店の文具博士 鎌田店長

さにあたります。領収書としては少し大きめです。財布の中に入れるには何回か折りたたむ必要があります。手軽に管理する方法として、男性のセカンドバックや女性のコンパクトなバッグにも入るA5サイズのファイルがオススメです。①4ポケットの仕切りがあつて薄型タイプ②一冊で80枚ほど収納できるタイプ③A5とA4サイズを一

ユニオンの新しいキャラクターをよろしく

ユニオングループ

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)



60歳から始まる新しい人生。



超高齢社会にチャレンジャー！私たちが目指す未来！！「同世代を支える、次世代を支える、地域社会を支える」活躍の場が広がります！

まず会員登録！シルバ一人材センターを通じて仕事するには会員になる必要があります。



お店の顔として働き、お客様に笑顔で接客する。私達は、高齢者がそれぞれの希望や能力に見合った就業を通して、地域で生き生きと活躍できる生涯現役社会の実現を目指しています。

カーライフを笑顔で提案



カーライフアドバイザーの滝谷楓花さん。お客の顔として働き、お客様に笑顔で接客する。私達は、高齢者がそれぞれの希望や能力に見合った就業を通して、地域で生き生きと活躍できる生涯現役社会の実現を目指しています。



かあちゃんに頼らず自炊！おやじ応援企画！おやじごはん



口当たりのやさしい豆腐と鶏肉、シウガパウダーでからだもあたたまる一品。時短でゴツゴツの調理です。

【44食目/あったかヘルシー鶏豆腐】やさしい味わいにからだもぽかぽか

1 土鍋に水800cc、手でちぎったまいたけ、石づきを取り除きスライスしたい

2 長ねぎの半分はスライスして①へ入れ、残りの半分は白髪ねぎとして切り水にさらしておく。

材料(4人分)



6 混ぜる。⑤に取材協力遊食屋FUJI

食にも「塩分相当量」が表示されるようになった。昨今、塩分量に配慮したレストランが増えてきた。

食を楽しみながら健康を

ヘルシーレストラン食楽良。盛岡市北飯岡4-8-50。よぼういぐ協会 BigWaffle内。☎019-638-4886

「食を楽しみながら健康を」をコンセプトに管理栄養士が監修。適塩はもちろん、栄養バランスやエネルギーもしっかり取れることにも配慮しています。

好きなソフトドリンク引換券。有効期限 2020年2月29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。

食楽良。ランチ 11:00~14:30 定休・土日祝 TEL.019-638-4886 (公財) 岩手県予防医学協会 盛岡市北飯岡4-8-50

トマトマキッチン。冬の旬野菜カレー。ポパイカレー。レギュラー ¥1,100 (税込) レディースサイズ ¥920 (税込) レギュラー ¥880 (税込) ハーフ ¥660 (税込)

自分の家は自分でつくる！講座。大手ハウスメーカーと地元工務店の違いはなんですか？「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。

盛岡マイホーム学院 第36期生 募集。会場のご案内。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

岩手医科大学  
**医療**  
いわて医療通信【更年期】  
**女性更年期**  
について

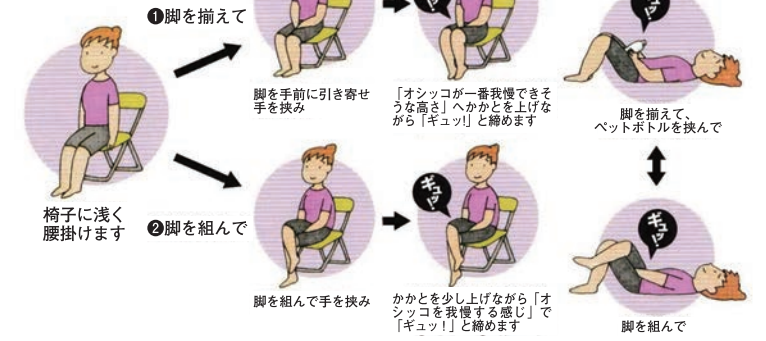
更年期をラクに  
過ごす対策 4b

骨盤底筋群とは

骨盤底筋群とは骨盤の底にある筋肉で膀胱や子宮直腸などを支える筋肉群です。筋肉は一つではなく、たくさんある筋肉が支え合っています。女性の場合、男性とは異なります。子宮や膣などが存在するため骨盤底筋群の支えが弱い傾向があります。出産や加齢などにより骨盤底筋群の支えが弱くなる

お腹には力を入れないようにして肛門と膣をギュッと締めてみてください。弱くなった骨盤の底を支える筋肉を鍛える、あるいは機能が低下することを防ぐ運動で、尿道や膣、肛門を締める役割が強化され尿漏れや頻尿がある程度防げることが可能です。この体操のともとは1940年代にアメリカの産婦人科医が考案した方法で、ケゲル体操とも呼ばれていますが、今回椅子にも行えますが、今回椅子に

**骨盤底筋群体操の基本的な方法**



出典：骨盤底筋群の基本的な方法医療法人神楽岡泌尿器科(院長 渋谷秋彦先生)ホームページより [http://www.kagu-uro.or.jp/women/pmg\\_0322/](http://www.kagu-uro.or.jp/women/pmg_0322/)

「一年の計は一日の計は朝にあり」「一年の計は秋にあり」といわれますが中国の「月令広義」という古書には前述の言葉を含めた四つの計が書かれているようです。他の三計は「一日の計は朝にあり」「一年の計は秋にあり」「一年の計は身にしむ」とあります。これは一家の将来は健康に過ごすこと、難しさを感ずる。

**セルフマネジメントで一年を健康に**

健康に過ごすための6つのポイント  
①自己受容：自分に対してポジティブな態度を持つ  
②他者とのポジティブな関係：他者とあたたかく満足できる信頼関係を持つ  
③自律性：自己決定ができ、自立していること  
④環境制御力：自分の周囲、環境に対応する能力と達成感があること  
⑤人生における目的：人生の目標と方向性を持つ

**電車・バスをお待ちの間にお薬の受け取りができます**

血流測定 健康相談  
～お気軽にどうぞ～  
全国どこかの病院・クリニックの処方せんでも受け付けます

**エキナカくすり屋さん Pharma+Labo**

●営業時間  
10:00～20:30 (おでんせ館休館日は休業)  
●処方せん受付時間  
平日 10:00～19:00  
土曜 10:00～17:00  
(日曜・祝日は休業)

盛岡駅ビル フェザンおでんせ館1階  
TEL:019-601-6256 FAX:019-601-5337

50年の歴史  
**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、肉體疲労、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

レリアマモ・オ・アリエ・フラスタジオ  
発表会 & フラコンサート  
Ka huaka'i O O'ahu  
～オアフ島をフラで巡る旅～  
6/14 (sun) 岩手教育会館

岩手医科大学解剖学講座  
齋野 朝幸

我慢できそうな位置(高さ)へかかとを上げながら肛門をギュッと締めます。その後5秒緩めます。これを2～3回繰り返していただき。この2～3回を1セットとして、一日5セットくらい行いましょう。尿道や肛門・膣をきゅっと締めることが重要です。

リフォームで今のお住まいをあたたくする

今なら! 水まわり3点セット 特別価格 なるほど! 安心・納得のリフォームの秘訣をショールームで体感

キッチン お風呂 洗面化粧台 **850,000円** (税別) 最大67% OFF

キッチン	3点セットメーカー希望価格合計 2,235,700円(税別)	リクシル	3点セットメーカー希望価格合計 2,121,900円(税別)
TOTO	3点セットメーカー希望価格合計 2,606,400円(税別)	トクラス	3点セットメーカー希望価格合計 2,167,650円(税別)

2020年2月末までにお見積りの方  
どれか1点だけ交換ご希望の方も、まずはご相談ください。

**HOKUSHU** 北洲リフォーム 盛岡支店 ◆「シニアズを見た」とお伝えの上で、お問い合わせ下さい!

TEL019-601-7591 北洲リフォーム 検索 <https://www.hokushu.net/reform/>

「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

**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!

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

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

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

もりおかにしえ散歩 ③4

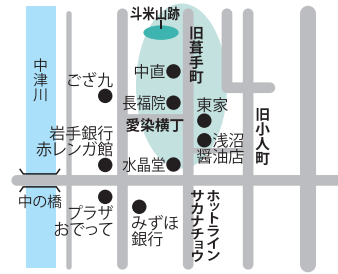
案内役 真山重博

旧葺手町界隈を散歩



城下町には、そこに住んでいた職人に由来する町名が存在しています。今回は葺手町界隈を散歩...

「葺手町」は現在の中ノ橋通り1丁目、肴町アーケード入口の向かい側から神明町方向に抜ける通りに沿った街並みを指します...



風のうた

イワテ奇談漂流 文 高橋政彦

二ホンオオカミは生きていますか

里の民は怯え、山の民は畏怖する「山の大神」は今

これは真実なのだろうか。私がそんな想いに駆られるのは、今から20年ほど前、「山伏隧道」沢内村側の森の中で山犬らしき生き物を見たからである...

領証の日付は明治16年2月13日。この金沢地区は狼肉を漬けた「狼酒」や、牛馬が襲われないよう祈願する「狼祭り」などの習俗が近年まで残されていたと聞く...



「爛はきりり、冷やは甘くやわらかな味。多彩な味が楽しめます」と廣田社長

に計20頭のオオカミが捕獲されたという。昨年6月、大槌町金沢地区の旧家・佐々木家で、二ホンオオカミを駆除するたに県内の農家から集めた分担金の受領証が見つかったという報道があった。受領証の日付は明治16年2月13日...

きことに昭和初期までオオカミがいたという。ある晩山師たちは山奥に集結したオオカミたちが群れをなして早池峰山の方向へと消えて行くのを見た。オオカミたちはそれ以降、二度と姿を現さなくなったのだ。オオカミたちは何を考えたのだろうか...

文化探訪 廣田酒造店「紫波町」 希少製法による紫波の地酒 銀河のしずくなど、100%岩手県産米を用いて米の旨みを活かした味を追求...

希少製法による紫波の地酒 銀河のしずくなど、100%岩手県産米を用いて米の旨みを活かした味を追求...

東邦スワン株式会社 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

Senior's X 銀河鉄道観光 酒の郷 第2回 廣田酒造店 紫波町の巻 旅行期間 2020年3月8日(日) 旅行代金 おとなお一人様 11,800円

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!!

華想苑 フランチャイズ加盟店募集中!! 終活ケアプランナー在籍!!

「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

「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!!

**特別公演2020**  
HOTEL MORI NO KAZANO USUYUKU

【観劇時代劇&歌舞劇】車・鏡・舞のレビューショーをお楽しみください。  
下町かぶき組  
**劇団 夢の旅**  
令和2年 2/2(日)~2/27(木)

【料金】自由席 2,500円(税込) / 500円(税込)  
指定席料金追加  
ご入浴・お食事・観劇料 4,000円(税込)  
日帰りプラン ■お弁当コースお一人様

公演時間【昼の部】入場劇+観劇ショー 13:00~15:30  
【料金】自由席 2,500円(税込) / 500円(税込)  
指定席料金追加  
ご入浴・お食事・観劇料 4,000円(税込)  
日帰りプラン ■お弁当コースお一人様

【座長】藤ひろし  
【藤ひろし】  
山形県出身。1985年劇団に入団。めいめいと顔角をあわせ、劇団の花魁として活躍。その後、「劇団夢の旅」座長となり、全国の芝居小屋で公演。また、1999年には、日本エンターテインメントとしてデビュー。2006年には、名古屋・名鉄ホールで藤ひろし舞台20周年記念公演「アム」を行った。2016年8月には、三越劇場にて上演されたウイリアム・シェイクスピア「王」にも出演した。

ご利用の際は、事前に予約ください。  
日曜日はシフトバスが便利  
予約制シフトバス運行時間  
前乗り 9:40 11:20 14:50 16:50  
夜乗り 8:50 10:30 14:00 16:00

老人会様限定(先着)  
盛岡近郊の老人会様のご利用の際、無料送迎バスをご用意いたします。

ご予約・お問い合わせ 0120-489-166  
〒020-0574 岩手県東磐前町石町番館10-64-1 森の風 検査

**冬場はヒートショックが危険**  
陽だまり工房が教えるリフォームの知恵

交通事故よりも多いヒートショックとは、急激な温度差によって血管が乱高下し、心臓や血管の疾患が起ることをヒートショックと呼びます。

ヒートショックが発端となり、死亡に至ってしまう方の数は、交通事故よりも圧倒的に多く、特に寒さの厳しい冬場に事故が多発しています。ヒートショックが起りやすいのは高齢の方が多いと言われており、若年層で健康体の方でしたら多少の寒暖差や血圧の上昇などに耐えられますが、高齢の方は持病や生活習慣病を患っている方もいます。その関係からヒートショックが起りやすくなり、結果として重大な事故や怪我に繋がることもあるようです。

寒暖差を少なくする対策はかなり重要  
冬場の冷え込んだトイレ・洗面室 浴室など、極端な温度差がある場所には要注意です。特に入浴時は暖かい部屋から寒い部屋に移動し、入浴を済ませるまでの間には血圧が何度も上昇し、

本格的にヒートショックの予防対策を実践したいという方は、ぜひリフォームにも目を向けてみてください。

ご相談などの来店で「シニアズを見た」でいいモノプレゼント!  
お気軽にお問い合わせください

陽だまり工房  
0120(9)11561

イメージキャラクター サン太郎

**未来をつなぐ 創造力**

(株)渡辺工業所  
建設業・重機輸送・重機リース

TEL 019-638-8951 FAX 019-638-8953  
Eメール w-kougyou@r5.dion.ne.jp

〒020-0842 岩手県盛岡市湯沢10-59-1

建設業・重機輸送・重機リース

TEL 019-638-8951 FAX 019-638-8953  
Eメール w-kougyou@r5.dion.ne.jp

**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)  
①2月8日(土)、18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  
②2月17日(日)10時~12時  
津志老人福祉センター(津志田西二) ☎637-8221  
③2月21日(木)13時~15時半  
青山地区活動センター(青山三) ☎646-1593  
④2月28日(金)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)

＜地域ケア係＞  
■認知症講演会  
～認知症と共生する社会に向けて～  
内容：はちのへ認知症疾患医療センター・センター長の深澤 隆(ふかさわ たかし)先生(精神科医)による講演会。認知症は、誰もがかかる可能性があり、高齢者人口の増加とともに急増しています。有効な治療法はまだ見つかっておらず、認知症になっても安心して暮らせるよう、地域一丸となって取り組むことが重要です。精神科医として、医療の現場から地域まで幅広いフィールドで認知症の方やそのご家族に寄り添ってきた講師とともに、「認知症と共生する社会」について考えてみませんか。  
日時：2月14日(金)13時~15時(12時開場)  
場所：盛岡市総合福祉センター(若園町2番2号)  
定員：200人  
申込：不要(直接会場へお越しください。)  
費用：無料  
その他：会場には駐車場がありません。公共交通機関をご利用ください。  
問合せ：☎613-8144(長寿社会課地域ケア係)

**各種イベント**

◆アートフェスタいわて2019-岩手芸術祭受賞作品・推薦作家展+岩手県美術選奨受賞者作品展一  
内容：「アートフェスタいわて」の開催は今年で17回目を迎えます。プロアマ問わず、日ごろから制作活動を行っている県人作家の作品が一堂に会する展示会です。  
日時：2月29日(土)~3月22日(日)  
9時半~18時(入館は17時半まで)  
会場：岩手県立美術館 休館日：月曜日  
入館料：一般400円(500円)、高校生・学生300円(350円)、小学生・中学生150円(200円) ※〇は当日料金  
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!

◆ザルツブルガー・シュロスコンサート in 盛岡  
内容：本物の音楽を届けたい、伝統の音楽を守りたい、若手の育成の場をという強い思いで復活したコンサート。  
日時：2月29日(土)13時開演 13時半開演  
会場：盛岡劇場・河南公民館タウンホール(地下1階)  
入場料：一般3,000円(3,500円)、小・中学生1,500円(2,000円) ※未就学児は無料 ※〇は当日料金  
問合せ：☎090-6227-0023(ザルツブルガー・シュロスコンサート事務局) ※平日18時以降、土日祝日受付 ☎090-1068-8083(黒石野歯科医院 武田)

**紫苑絵の会(水彩画)**

内容：毎月テーマにそった作品づくりをし、春と秋には写生会も行っています。  
日時：第2・4金曜日(月2回) 13時半~15時半  
場所：キャラホール・都南公民館  
会費：2,000円/月  
連絡：019-638-1474(佐々木)

**リズム体操**

内容：いつまでも動ける体づくりを目標に音楽に合わせての軽体操です。誰にでも無理なくできます。見学・体験入会いつでもOKです。  
日時：毎週木曜日 10時半~12時  
場所：サンライフ盛岡  
会費：10,000円/6ヵ月  
連絡：019-636-3011(斉藤)

**料理教室 だんごの会**

内容：梅津末子先生による料理教室です。みんなで料理を作り、試食します。  
日時：第4水曜日(月1回) 9時~13時頃まで  
場所：見前公民館  
会費：1,500円/月(会員のみ)  
連絡：019-638-7550(熊谷)

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。

◆平和といのちと人権を! 2・16県民集会  
内容：早稲田大学名誉教授・浅倉むつ子さん講演「広げよう平和憲法-安全保障とジェンダーの視点-」、県選出国会議員連帯あいさつなどを予定。終了後、ピースパレード実施。  
日時：2月16日(日)13時半~15時半  
会場：岩手県民会館中ホール 参加費：無料  
問合せ：☎019-684-2225(岩手県民協連)

◆確定申告期の「無料税務相談会」  
日時：1月27日(月)~3月10日(土・日・祝日除く) 13時半~16時半  
会場：岩手県税理士会館 ※事前予約が必要  
申込・問合せ：☎019-622-5160(東北税理士会 盛岡支部)

◆年金及び給与と所得者の還付申告相談会  
内容：相談、指導の費用の負担は一切ございません。自分で作成できるようにご説明いたします。お気軽にご利用ください。  
日時：2月1日(土)、2日(日)10時~16時(受付締切15時)  
会場：川徳7階ロイヤルルーム  
対象：年金受給者、給与と所得者で医療費控除など還付申告される方  
※必要書類等はお問い合わせください  
問合せ：☎019-622-5160(東北税理士会 盛岡支部)

◆はじめてのスマホ体験講座  
内容：電話のかけ方・カメラの使い方・インターネットの仕方などの基本的な操作や、生活に役立つアプリの紹介、安全な使い方などを、ゆっくり分かりやすく学びます。(アンドロイドOSのスマートフォンを1人1台貸し出します)  
日時：2月20日(金)13時半~15時半  
会場：盛岡市都南公民館 第1研修室  
対象：60歳以上の市民 20名 ※定員を超えた場合は抽選  
受講料：無料 講師：KDDI認定講師  
申込：往復はがきに、①住所 ②氏名(ふりがな) ③電話番号 ④年齢 ⑤性別 ⑥講座名「シニア元氣教室」を記入のうえ、下記宛先に2月6日(日)必着で郵送してください。  
〒020-0834 盛岡市永井24-10-1 盛岡市都南公民館  
問合せ：☎019-637-6611(盛岡市都南公民館)

**読者プレゼント**

サッポロビール株式会社より  
サッポロ GOLD STAR  
黒ラベルとエビスの仕込方法を採用し、力強く飲み飽きないうまさを実現した新ジャンルが2月4日に発売。350ml缶24缶入りケースを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。

平金商店パステル館より  
パステル館で使えるお買い物券  
1,000円分のお買い物券(50円×20枚)を5名様にプレゼント。有効期限は4月末日までです。

廣田酒造店より  
純米吟醸 廣喜 磨き五割五分 720ml  
やさしい香り味わいの中にお米の旨味が光る一本。冷酒から燗(ぬる燗)まで幅広く楽しめる日本酒を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。2月20日消印有効です。商品の発送をもって発表に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

**「文芸作品」読者のコーナー**

令和二年  
よき年なりと 願うのみ  
瀧沢市 菊池トク子

「俳句」  
老い二人 除夜の鐘  
子や孫偲ぶ 一関市 藤本千二

「短歌」  
草花が 冬に一旦 葉を落とし  
再び芽吹く 春待ち遠し  
花巻市 中村曉代

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

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

〒020-0034 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

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2,700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。

TEL 019(623)2788

〒020-0026 盛岡市開運橋通3-41 ダビデビル  
メール: info@seniorsnet.jp



肴町を舞台に興味深く描かれた「肴町右往左往物語」は、1/27(月)~2/2(日)、肴町の「風のスタジオ」にて行われます。作・演出は藤原瑞基さん、制作は安藤奈津美さん、プロデューサーは工藤雅弘さんといったいわてアートサポートセンターの職員が軸となり、キャストはおきあんごさん、久保優希さん、佐藤光さん、高村明彦さん、古川聖樹さん、古屋仁成さん、魔女菅原さんの7人が出演

## 肴町物語の思いを乗せて

肴町の記憶に思いを馳せる機会となることでしょう。

近年激しい変化を迎えている肴町。そこに「風のスタジオ」という小さな劇場があることをご存知でしょうか。アーケード通りからちよっと横道に入ったところにあり、肴町を利用する人や商店街で店を切り盛りしている店主でさえも「ここに劇場があるなんて知らなかった」という声も。スタジオでは新たに「旋風の劇場」として企画を立ち上げ、その記念すべき第1回目となる舞台を、風のスタジオの職員が主体とな

り制作しました。「これから肴町と劇場が連携していくためにも、まずは肴町の中にある風のスタジオの存在をたくさんの人に知ってもらうことが大事」と話すのは、風のスタジオの職員で自身も劇団ちりぢりの主宰を務め、今作の脚本・演出を手掛けている藤原瑞基さん(27)。

物語は、肴町アーケードを歩き交う人々の悲喜もこもこ、ある老人の70年の人生を描いたとのこと。出演者には、知る人ぞ知る盛岡演劇界の生ける伝説といわれる大ベテランのおきあんごさんをはじめ、学生

家族連れでにぎわっていた頃の肴町の記憶を残したいという思いや、肴町の未来はきつと明るいはずという願い、そして「おきあんごさんの存在が大きく関わっています」と藤原さん。今作で老人を演じるおきあんごさん(71)は、かつては『あしたのジョー』の作詞もしているあの山田修司の劇団「天井桟敷」の一員で、

盛岡を拠点に40余年活動する「劇団赤い風」の旗揚げの第一人者。寺山修司を愛してやまない藤原さんが、盛岡の演劇界を40年支えてきたおきあんごさんへ10時間以上もの怒涛のインタビューを通じて知ったエピソードの数々は、演劇に不足しないほどの魅力と衝撃だったとのこと。その波乱万丈の人生や現実でも昼夜問わず肴町を右往左往している謎の行動の理由も描かれています。キャストのみなさんも「芝居から肴町の移ろいを初めて知った」という感想や、おきあんごさんを通じて「寺山の世界観にふれることができた」と、それぞれの思いと共に劇中の絡みを楽しんでいる様子。演劇好きで年40〜50本は観るといふ魔女菅原さんも「こち側から観られるなかなかなかできない経験。おもしろさの一員として参加しています」との談。

20代の脚本家の見せる肴町のノスタルジックな空気感の表現や変遷を表す舞台美術にも注目。「肴町右往左往物語」は、多くの人が肴町の記憶に思いを馳せる機会となることでしょう。

懐かしくおもしろい人間賛歌を描く

演劇経験者や演劇初挑戦者、大食い知られる魔女菅原こと菅原初代さんといった個性派が名を連ねます。

「これからは肴町と劇場が連携していくためにも、まずは肴町の中にある風のスタジオの存在をたくさんの人に知ってもらうことが大事」と話すのは、風のスタジオの職員で自身も劇団ちりぢりの主宰を務め、今作の脚本・演出を手掛けている藤原瑞基さん(27)。

物語は、肴町アーケードを歩き交う人々の悲喜もこもこ、ある老人の70年の人生を描いたとのこと。出演者には、知る人ぞ知る盛岡演劇界の生ける伝説といわれる大ベテランのおきあんごさんをはじめ、学生

家族連れでにぎわっていた頃の肴町の記憶を残したいという思いや、肴町の未来はきつと明るいはずという願い、そして「おきあんごさんの存在が大きく関わっています」と藤原さん。今作で老人を演じるおきあんごさん(71)は、かつては『あしたのジョー』の作詞もしているあの山田修司の劇団「天井桟敷」の一員で、



(左) 舞台設備や音響など小規模ならではの自由度を活かしながら臨場感あふれる舞台が体感できる小劇場「風のスタジオ」(右)「肴町商店街と風のスタジオ」が連携して何かできれい」と話す作・演出の藤原瑞基さん

**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 理創生活 検索

〒020-0805 岩手県盛岡市東新庄1-28-3 国道4号線沿い

データが録画されてない？

## ドライブレコーダーの定期確認を

安心のドライブレコーダーですが、「ドライブレコーダーを取り付けたがSDカードが不良でデータが録画されていなかった」「録画されているはずの映像が記録されていなかった」といった不具合も起きています。なかには、ドライブレコーダーを取り付けたものの操作方法がわからずほったらかし、車内が高温になってしまったためSDカードが駄目になり記録されなくなっていたということも。

全国の消費生活センターに寄せられた相談には、ドライブレコーダーに関するものが2013年度以降444件、そのうち映像が残っていないなどの記録に関する相談は88件寄せられ、

ドライブレコーダーは、日々の管理が大事です。記録した映像は定期的に確認する、SDカードは定期的にフォーマットして使用するなど、カードが消耗品であることを定期的に入れ替える、新しいものと交換しましょう。

トラブルでどこに相談したらよいかわからない時は、消費者ホットライン(電話188)へ相談を。

節分や祝いなどの祝いの席にふさわしい彩り豊かなお料理。

祝折詰(お一人様用) 5,000円(税込)

10,000円以上のお買い上げで無料配達

※盛岡市内近郊

TEL 019-653-1421

盛岡市上田3-7-26

美藤 美藤 検索

花巻温泉 湯めぐり

ホテル千秋閣  
ホテル花巻  
ホテル紅葉館  
3館共通

# かじろー&ステーキ&ピーフ

## 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・時季により料金変動いたします。  
※土曜・休日の料金はお問合せください。※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。

花巻温泉名物 あんぱん

花巻市ふるさと納税にて、花巻温泉名物あんぱんが冷凍にてお買い求めいただけます。

冬の貴婦人 クリスマスローズ 展示・販売

期間 2020.1/15(水)~3/15(日)  
時間 Open 8:00~17:00

場所/花巻温泉バラ園2号館 ガーデニングショップ  
入園料/無料  
お問い合わせ/0198-37-2111(花巻温泉総合予約センター)  
お花の育て方についてお気軽にご相談ください。※販売は18:30から16:30まで

花巻温泉 佳松園・ホテル千秋閣・ホテル花巻・ホテル紅葉館・バラ園  
TEL 0198-37-2111 花巻温泉公式サイト 検索