

2020.4月号 無料配布  
【月刊199号】次号/4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 盛岡FM 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



さわや書店代表取締役社長  
**赤澤 桂一郎さん(75)**

1944年生まれ。盛岡市出身。桜城小学校・河北小学校・上田中学校・盛岡商業高校卒。創業73余年の「さわや書店」の3代目。現在は本店を中心に、釜石店・イオンタウン釜石店・松園店・雫石店・フェザン店・オリオリ店・ホルタ・マジカ店・野辺地店・ラピナ店・アクシス仙北校・アクシスフェザン校を経営

# 経験を活かして

縁側で人に触れ世の中を知る

盛岡市大通にある創業73年の「さわや書店本店」で、元気に表の掃除をしているのは株式会社さわや書店3代目社長の赤澤桂一郎さんです。

茅町(現材木町)に文房具店のせがれとして生まれた赤澤さん。小学校は桜城小学校だったといいますが、当時の桜城小学校は9クラスでひとクラスが60名と多く分校の河北小学校ができて5年生で移ります。河北小学校ではノートや鉛筆を運んで商売していたとか。そんな赤澤さんを育てた

に、管理者として男手が必須だったこともあり、赤澤さんが常駐。「文具もやりませんが、他にも雑貨から瀬戸物、種苗店もやりました」と笑います。そんななか、創業者の赤澤与次郎さん(祖父)が亡くなりました。「今まで商売をしてきたなかで祖父の背中が大きかった」といふ赤澤さん。祖父が遺言書を書いて公正証書として公証人役場に預けていたことから、弁護士に呼ばれ聞かされた内容に赤澤さんは驚きます。



本日の赤澤さんの推薦書「高橋克彦の水壁アデルイを継ぐ男」



当時のさわや書店本店の写真

その後、赤澤さんは経験を生かし多店舗化の経営に力を入れます。「本屋はスクラップアンドビルドが

とで客足が遠のき閉店しました。あの時に、繁華街は動くということを経験しました。」

その後、赤澤さんは経験を生かし多店舗化の経営に力を入れます。「本屋はスクラップアンドビルドが

いつも漠然とした不安をお持ちの方へ

その「もしもの時」のために...

**無料「事前相談」**

ご葬儀の不安は人それぞれ違います。家族構成やしきたり、宗派、葬儀費用など、さまざまなご相談に専門スタッフが親身になってお悩みを一つひとつ解決いたします。

●事前相談は下記へお電話ください ●会員でなくても誰でも自由にお受けできます ●事前相談で仮契約をすることも可能です(秘密厳守)

フリーダイヤル **0120-09-2343**

創業 明治10年 **駒木葬祭**

盛岡市南大通二丁目2-6(寺の下寺院群)  
TEL019(622)2343 FAX(624)0115

大森ふじおのシニアナビ

**小さな本屋さん、シニアも楽しんで**

客の古本を並べながら、イベントも開催するユニークな本屋さん。先日、窓を開けて開催された3周年記念イベントでは、新渡戸が盛岡生活文化研究室 大森ふじお

3年、個人経営の小さな本屋さんが相次いで閉店、若い客に混じって、本好きなシニアも関心を寄せ、幅広い世代が来店している様子が目立ちます。昔、「さわや」なんてどこかの飲み屋だと冷やかされた「さわや書店」に社名を変えたものでした。今後は書店だけではなく、情報文化を提供する「株式会社さわや」の時代がくると思っています。新しい方法で店を上げていく、それが成功するかしないかが俺の第二ラウンドのステージですね」と意気込みを語ります。

そんな赤澤さんの日課は6時に会社にきてからの全館のトイレ掃除。「元気の秘訣は体を動かすこと。朝の日課もそうだし、日曜日は材木町から山賀橋まで行って、大日如来まで歩く。自分は申年で大日如来は申年生まれの守護本尊だからね。頭が動いたくらいしか尻尾は動かない。自分が動いて背中を見せることが大事だと思っていまして、笑顔を見せたくれました。

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。

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 担当 荒木田

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  
他支店 久慈支店 宮古支店 大船渡支店 北上支店

先進技術で、家族はもっと楽しめる。

日産の広い軽 **新型ルークス**、誕生

ルークス

PhotoハイウェイスターX(2WD)、ボディカラーはアムスト(パール)PMV、ブルーサンバ(パール)M、2+1(特別塗装色:71,500円) 快適バックA(33,000円)はメーカーオプション。

今なら65歳以上\*を対象に **サボカー補助金 最大10万円**

サボカー補助金の交付を受けるには条件があります。

【補助対象装備及び補助金額】

「踏み間違い衝突防止アシスト」と「インテリジェント エマージェンシーブレーキ(対歩行者)」搭載車 登録車10万円、軽自動車7万円

「インテリジェント エマージェンシーブレーキ(対歩行者)」搭載車 登録車6万円、軽自動車3万円

\*令和2年3月末日時点で満65歳以上となる高齢運転者および令和2年3月末日時点で満65歳以上となる高齢運転者を雇う事業者(事業用登録の場合のみ)が対象となります。

盛岡市内では、ここ3年、個人経営の小さな本屋さんが相次いで閉店、若い客に混じって、本好きなシニアも関心を寄せ、幅広い世代が来店している様子が目立ちます。昔、「さわや」なんてどこかの飲み屋だと冷やかされた「さわや書店」に社名を変えたものでした。今後は書店だけではなく、情報文化を提供する「株式会社さわや」の時代がくると思っています。新しい方法で店を上げていく、それが成功するかしないかが俺の第二ラウンドのステージですね」と意気込みを語ります。

突然ですが、質問です。

〇〇歳ですね。  
〇〇歳になっていかがですか？  
人生これからですね。  
大丈夫、まだまだ〇〇です。

他にもまだまだたくさんあります。何を望むかはあなた次第です。



厚生労働省委託事業 高齢者活躍人材確保育成事業  
公益社団法人 岩手県シルバー人材センター連合会  
住所/盛岡市中央通2丁目2番5号 甲南アセット盛岡ビル10階 ☎019(621)8671

### 阿部陽子の

## ほくほくトレッキング

### 第七回

#### 子抱山 3550.1m

IBCラジオ放送で日曜の朝7時30分から15分、岩手県内の山を紹介している。岩手町にお住いの沢口マコさんから「いわての山トレッキングガイド」に出演中

「子を抱く山」とは珍しい。初めて聞く山名だ。地形図に記されていないが、岩手町子抱地区にある標高3550.1mのエリアに達しない。ともあれ、登らなければ何も解らなかった。国道4号線の沼宮内南口に「子抱山」はあった。北上川と一方井川の曲流に挟まれた複数の丘で、混交樹林

(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



京都の嵐山に思いを重ね、愛称で親しんでいるという。御堂の三ツの泉を源泉と

の小さな早瀬が北上川?と驚く。そのあと北上川は子抱の downstream 一方井川と丹藤川をのみこみ、一気に川幅を広げるのだが、山と川の謎解きウォークは頭の体操になった。登り口は数カ所ある。岩手町総合運動公園「森のアーリー」に駐車し、緑の少年団が活動する「ゆうゆうの森」の看板から森林セラピーロードを登る。

三等三角点のある山頂へは「嵐山コース」。スピーカーのある嵐山展望台で七時雨の山や西岳を眺めよう。「子抱コース」は天文台林間広



石神の丘美術館より子抱山を見渡す。中央がスピーカーのある嵐山展望台、右は子抱展望東屋

## 健康増進の森林セラピー

山は今どっぴりしているか気になる。三角点もありませんとおっしゃる。

の清々しい森だ。道路マップには「奥の嵐山」とある。で南下して山ぎわを小滝や急流で巻きこむ。「え、こ

聞けば、秋の紅葉が美しい

気です」

**もりしん** 金利上乗せ実施中!  
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)

「いわぎん」フリーローン  
**マイワークα**  
ご旅行や冠婚葬祭にお子さん、お孫さんのお祝いごとに  
**お使いみち自由!**  
(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**

**ササキグループ (有)佐々木工務店 ドローン事業部**  
TEL.019-601-4433 電話受付時間:平日 9:00~18:00  
E-mailの場合 iwate-drone@good1r.co.jp

**農業用ドローン 機体販売・整備** / 農林水産航空協会認定 **岩手マルチローター教習所** ご予約ご相談受付中!

**出張デモフライト導入ご相談随時受付中!!**

飛助 MG 農林水産航空協会認定機  
・無人ヘリコプターに劣らない散布性能を実現  
・軽量の機体でも強力なダウンウォッシュを発生し作物の根元や葉の裏まで散布

**機体操縦教習**  
農林水産航空協会認定教習  
ドローン操縦経験者コース  
ドローン操縦未経験者コース(一般ドローン+農業用ドローン)  
農業用ドローンのコースもございます

特許取得 薬剤を逃がさない! Wダウンウォッシュ散布

農業の省力化をリーズナブルな価格・維持費用で良質な散布性能を実現!!

お問合わせ お申込み

**求む!** 土地を売りたい方 貸したい方

**農地 山林 遊休地**

# 産業用太陽光発電用地募集

これまで遊ばせていた土地を有効活用しませんか?

300坪くらいの土地から設置可能 **相談・現地調査無料!**

このような土地はありませんか?  
● 固定資産税だけずっと払っている  
● 農地はあるが、耕す人がいない  
● 相談したいけど遠く使わない  
● 知り合いが土地のことで困っている  
● 草むしりを定期的にするのが大変 など

ご相談・お問い合わせは 再生可能エネルギー・不動産部門  
〒020-0872 盛岡市八幡町4-18  
**グッドワンリフォーム Good One Reform**  
☎0120-568-140  
http://www.sasaki-group.jp/

販売数**100**件を超える信頼と実績  
安心して当社にお任せ下さい!

再生可能エネルギーは国が20年保証してくれる安心の投資先

## 土地付き太陽光発電所販売 11%以上

表面利回りは



①楽な姿勢で座り、片脚を伸ばし、もう片方の脚を伸ばした脚の方にのせます。ひざ下に丸めたタオルを入

足首グルグル  
ラクにきれいに立つ

②指の間を1つずつ、開いていきます。

③足指と手指で握手します。手で円を描くように、足首を回し、内回し・外回しを行います。反対側も同様に行

体操で体のラクを  
実感しよう

健康笑顔を作る「ゆるのび体操」

中田ゆきえ先生



なれた隙間を埋めます。指の間を1つずつ、開いていきます。足指と手指で握手します。手で円を描くように、足首を回し、内回し・外回しを行います。反対側も同様に行きます。

シネマ de シニアズ  
第十回

山本麟一がその人です。時代劇が廃れ任侠映画の大量生産時代が変わりその特徴ある目つきと声に磨きがかかり、愛嬌がありどこか憎めない手下から救いよ

東映が京都撮影所を拠点に「時代劇王国」を謳歌していた1950〜60年代にかけて、時代劇の添え物扱いの現代劇中心の東京撮影所(練馬区大泉)に所属していた俳優の中でギョロ目と無骨さが個性的な俳優が

くる名脇役になり、その存在は、任侠映画の脇役として知る人ぞ知るものになりました。

高倉健の明治大学の先輩であった彼は、東京撮影所で作られた名シリーズ『警視庁物語』では、真面目で、ときに割裂なことも言

山本麟一の巻

文山田 裕幸

娘(小宮光)

い、特別捜査チームの雰囲気と和ませながら、犯人を追いかけるにもなる刑事の常連でしたが、同じ頃の少年向けの映画では怪獣の役までこなしながら来たるべき時代を待機していたのです。

岩手電工株式会社 TEL.019-636-3911

進学・就職・転職・退職など、それぞれ新しい春を迎えるこの季節。日に日に暖かくなると、なんだか気持ちもフワフワ、周りの景色も明るくなっていくので気分も上々してきますよ。

文具の知識を  
高める辞典

ある文具王こと、高畑正幸さんが書いた本です。この本は文具の辞典なので、あいうえお順で文具のあらゆる情報が載っています。用語に関するイラストは全て高畑さんが



発行所/株式会社誠文堂新光社 著者/高畑正幸(たかばたけまさゆき) 価格/定価 本体1600円+税 2020年1月21日発行

描いているのも注目ポイント。800用語以上掲載されていますが、一用語につき、120〜200字程度で解説されているので、サクサクと読み進めやすいのも特徴です。

孫写真募集 自慢のお孫さんをシニアズに載せてみませんか

エキナカくすり屋さん Pharma+Labo

まーす北上 大衆演劇と湯どころ

ゆっこ SPA 銭湯



かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画!

# おやじごはん

【46食目/きのこ納豆のパリパリオムレツ】



きのこ納豆のヘルシーオムレツ。材料さえあれば5分でできる簡単おやつ。お酒のつまみにもぴったりな一品です。

**作り方**  
1 しめじは石づきを取りほぐす。しいたけは石づきを取りスライスする。ピーマンはタテに切って種を取り除いたら細切りにする。

納豆はネバネバ感がなく、**ヘルシーなオムレツ**に仕上がって美味しくいただけます。

取材協力遊食屋F.U.J.I

2 フライパンを長ねぎも斜めにスライスしておく。

3 フライパンに再びオリーブオイルを少々入れて熱し、①でスライスしておいた野菜類を入れ、塩・こしょう少々を加えて炒める。

4 ③に火が通ったら②の納豆を戻し、そこへ溶き卵とみじん切りの紅しょうがを加えて、形を丸く整えながら焼き固まってきたら裏返す。最後に一度裏返して完成。青のりや万能ねぎをトッピングすればさらに美味しくいただけます。

火にかけて、オリーブオイルを熱したら納豆を入れて炒める。ネバネバがとれてきてポロポロになるまで炒め、一度、皿にあげておく。



材料(2~3人分)

## 納豆のオープンオムレツ

糖質にはいろいろな種類がありますが、主要なものを簡単に説明したいと思えます(図2)。

よく耳にするブドウ糖や果糖、ガラクトースは単糖類と呼ばれ、これ以上は分解できない最小単位の糖です。その単糖類が2個結合したのが二糖類です。例えば、ブドウ糖+果糖=ショ糖で、砂糖の主成分です。ブドウ糖+ガラクトース=乳糖。ブドウ糖+ブドウ糖=麦芽糖の水飴です。多糖類は、ブドウ糖が数万〜数百万結合したデンプン、人の消化酵素では分解することができない食物繊維(水溶性食物繊維、不溶性食物繊維)などがあります。トクと果糖に分解され吸収され

「糖質の種類」糖質の種類で、消化吸収までの時間が違う。糖質の種類により、消化吸収されるまでの時間が違います。例えば、ご飯、パン、麺類などのデンプンはブドウ糖が多数結合した物なので、唾液や唾液などの消化酵素で最小単位のブドウ糖に分解されないと消化吸収できません。分解するのに手間暇がかかります。砂糖は小腸の消化酵素でブドウ糖と果糖に分解され吸収され

「糖質の種類」糖質の種類で、消化吸収までの時間が違う。糖質の種類により、消化吸収されるまでの時間が違います。例えば、ご飯、パン、麺類などのデンプンはブドウ糖が多数結合した物なので、唾液や唾液などの消化酵素で最小単位のブドウ糖に分解されないと消化吸収できません。分解するのに手間暇がかかります。砂糖は小腸の消化酵素でブドウ糖と果糖に分解され吸収され

「糖質の種類」糖質の種類で、消化吸収までの時間が違う。糖質の種類により、消化吸収されるまでの時間が違います。例えば、ご飯、パン、麺類などのデンプンはブドウ糖が多数結合した物なので、唾液や唾液などの消化酵素で最小単位のブドウ糖に分解されないと消化吸収できません。分解するのに手間暇がかかります。砂糖は小腸の消化酵素でブドウ糖と果糖に分解され吸収され

「糖質の種類」糖質の種類で、消化吸収までの時間が違う。糖質の種類により、消化吸収されるまでの時間が違います。例えば、ご飯、パン、麺類などのデンプンはブドウ糖が多数結合した物なので、唾液や唾液などの消化酵素で最小単位のブドウ糖に分解されないと消化吸収できません。分解するのに手間暇がかかります。砂糖は小腸の消化酵素でブドウ糖と果糖に分解され吸収され

「糖質の種類」糖質の種類で、消化吸収までの時間が違う。糖質の種類により、消化吸収されるまでの時間が違います。例えば、ご飯、パン、麺類などのデンプンはブドウ糖が多数結合した物なので、唾液や唾液などの消化酵素で最小単位のブドウ糖に分解されないと消化吸収できません。分解するのに手間暇がかかります。砂糖は小腸の消化酵素でブドウ糖と果糖に分解され吸収され

「糖質の種類」糖質の種類で、消化吸収までの時間が違う。糖質の種類により、消化吸収されるまでの時間が違います。例えば、ご飯、パン、麺類などのデンプンはブドウ糖が多数結合した物なので、唾液や唾液などの消化酵素で最小単位のブドウ糖に分解されないと消化吸収できません。分解するのに手間暇がかかります。砂糖は小腸の消化酵素でブドウ糖と果糖に分解され吸収され

「糖質の種類」糖質の種類で、消化吸収までの時間が違う。糖質の種類により、消化吸収されるまでの時間が違います。例えば、ご飯、パン、麺類などのデンプンはブドウ糖が多数結合した物なので、唾液や唾液などの消化酵素で最小単位のブドウ糖に分解されないと消化吸収できません。分解するのに手間暇がかかります。砂糖は小腸の消化酵素でブドウ糖と果糖に分解され吸収され

「糖質の種類」糖質の種類で、消化吸収までの時間が違う。糖質の種類により、消化吸収されるまでの時間が違います。例えば、ご飯、パン、麺類などのデンプンはブドウ糖が多数結合した物なので、唾液や唾液などの消化酵素で最小単位のブドウ糖に分解されないと消化吸収できません。分解するのに手間暇がかかります。砂糖は小腸の消化酵素でブドウ糖と果糖に分解され吸収され

「糖質の種類」糖質の種類で、消化吸収までの時間が違う。糖質の種類により、消化吸収されるまでの時間が違います。例えば、ご飯、パン、麺類などのデンプンはブドウ糖が多数結合した物なので、唾液や唾液などの消化酵素で最小単位のブドウ糖に分解されないと消化吸収できません。分解するのに手間暇がかかります。砂糖は小腸の消化酵素でブドウ糖と果糖に分解され吸収され

「糖質の種類」糖質の種類で、消化吸収までの時間が違う。糖質の種類により、消化吸収されるまでの時間が違います。例えば、ご飯、パン、麺類などのデンプンはブドウ糖が多数結合した物なので、唾液や唾液などの消化酵素で最小単位のブドウ糖に分解されないと消化吸収できません。分解するのに手間暇がかかります。砂糖は小腸の消化酵素でブドウ糖と果糖に分解され吸収され

「糖質の種類」糖質の種類で、消化吸収までの時間が違う。糖質の種類により、消化吸収されるまでの時間が違います。例えば、ご飯、パン、麺類などのデンプンはブドウ糖が多数結合した物なので、唾液や唾液などの消化酵素で最小単位のブドウ糖に分解されないと消化吸収できません。分解するのに手間暇がかかります。砂糖は小腸の消化酵素でブドウ糖と果糖に分解され吸収され

「糖質の種類」糖質の種類で、消化吸収までの時間が違う。糖質の種類により、消化吸収されるまでの時間が違います。例えば、ご飯、パン、麺類などのデンプンはブドウ糖が多数結合した物なので、唾液や唾液などの消化酵素で最小単位のブドウ糖に分解されないと消化吸収できません。分解するのに手間暇がかかります。砂糖は小腸の消化酵素でブドウ糖と果糖に分解され吸収され

「糖質の種類」糖質の種類で、消化吸収までの時間が違う。糖質の種類により、消化吸収されるまでの時間が違います。例えば、ご飯、パン、麺類などのデンプンはブドウ糖が多数結合した物なので、唾液や唾液などの消化酵素で最小単位のブドウ糖に分解されないと消化吸収できません。分解するのに手間暇がかかります。砂糖は小腸の消化酵素でブドウ糖と果糖に分解され吸収され

「糖質の種類」糖質の種類で、消化吸収までの時間が違う。糖質の種類により、消化吸収されるまでの時間が違います。例えば、ご飯、パン、麺類などのデンプンはブドウ糖が多数結合した物なので、唾液や唾液などの消化酵素で最小単位のブドウ糖に分解されないと消化吸収できません。分解するのに手間暇がかかります。砂糖は小腸の消化酵素でブドウ糖と果糖に分解され吸収され

## 炭水化物って何? ーご飯とタピオカドリンクを比べて見ればー

「糖質の種類」糖質の種類で、消化吸収までの時間が違う。糖質の種類により、消化吸収されるまでの時間が違います。例えば、ご飯、パン、麺類などのデンプンはブドウ糖が多数結合した物なので、唾液や唾液などの消化酵素で最小単位のブドウ糖に分解されないと消化吸収できません。分解するのに手間暇がかかります。砂糖は小腸の消化酵素でブドウ糖と果糖に分解され吸収され

「糖質の種類」糖質の種類で、消化吸収までの時間が違う。糖質の種類により、消化吸収されるまでの時間が違います。例えば、ご飯、パン、麺類などのデンプンはブドウ糖が多数結合した物なので、唾液や唾液などの消化酵素で最小単位のブドウ糖に分解されないと消化吸収できません。分解するのに手間暇がかかります。砂糖は小腸の消化酵素でブドウ糖と果糖に分解され吸収され

「糖質の種類」糖質の種類で、消化吸収までの時間が違う。糖質の種類により、消化吸収されるまでの時間が違います。例えば、ご飯、パン、麺類などのデンプンはブドウ糖が多数結合した物なので、唾液や唾液などの消化酵素で最小単位のブドウ糖に分解されないと消化吸収できません。分解するのに手間暇がかかります。砂糖は小腸の消化酵素でブドウ糖と果糖に分解され吸収され

化学肥料や農薬をほとんど使わないEM菌法栽培米

岩手のあつさりタイプ「ササシグレ」販売中

米徳米穀店 盛岡市仙北1丁目11-27 0-800-800-1631

図1 炭水化物の種類

- 糖質
- 食物繊維

図2 糖質(炭水化物)の種類

- 単糖類: ブドウ糖、果糖など
- 二糖類: ショ糖(砂糖)、乳糖、麦芽糖など
- 多糖類: でんぷん(米)、食物繊維など、食事の中心にすべき糖質

フラワー&ガーデン森の風 4/25(土)OPEN 4/25(土)・26(日) 入園者全員に「花苗」プレゼント

日本ハウスホールディングス フLOWER&GARDEN 森の風 [フルール倶楽部] 会員募集中

入会金200円で 入園料金がずっと割引

0120-123-389 020-0574 岩手県岩手郡栗石町鶯宿10-64-1 森の風鶯宿

春色満開メニュー

そばろ丼 450円(税別)

いろいろ弁当 820円(税別)

岩手の旬の素材を使った和風総菜

こぶしのはな 盛岡市盛岡駅前通1-44 JR盛岡駅ビル フェザン本館B1F

TANITA FITS ME 健康生活応援

期間 2020.3/23月 ▶ 5/30土

入会金 11,000円が 今なら 0円

ご利用開始月 会費 0円

年プラン¥5,280(税込)/月~ ※その他プランもございます。詳細は店舗スタッフへお問い合わせください。

これらのことが気になる方に

- ダイエット
- むくみ
- 腰痛
- 肩こり

サーキットトレーニングで効率よくフィットネス

筋力トレーニング 30分 運動施設です。

有酸素運動(ウォーキング) 30秒ずつ

計測+カウンセリングでヘルスチェック

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:2020年4月30日まで



いわて医療通信【運動機能の老化と運動②】

# 習慣的なトレーニングと重要性

サルコペニア、ロコモティブ症候群といった運動機能の低下に対する予防・改善のためにも筋力強化は最も有効であり、なるべく早い段階から加齢に伴う筋力低下を緩やかにしていくことが重要です。加齢に伴い骨格筋力の低下、筋量の減少が生じますが、これは瞬発的な運動を行う際に大きな力を必要とする筋において顕著だと言われています。そのため急にバランスを崩した際に反応できず、転倒につながる危険性が高まります。また、高齢になると、背中が丸く膝が曲がった特徴的な姿勢になります。主にもも前の筋肉(大腿四頭筋、お尻の筋肉)が衰えます。この姿勢は、歩幅が減少することも転倒しやすくなる要因の一つとして挙げられます。ここではそれを予防するために、日頃から取り組むことができる筋力トレーニングの一つであるスクワットの方法を紹介します。

椅子を用意し、立った姿勢のまま足を肩幅より少し広めに開きます。おしりを後ろに引き、椅子に座るようなつもりで膝を曲げていきます。この時、足の裏全体を地面につけ、つま先よりも膝が出ないように注意します。主に太ももの前の筋肉(大腿四頭筋、お尻の筋肉)が衰えます。この姿勢は、歩幅が減少することも転倒しやすくなる要因の一つとして挙げられます。ここではそれを予防するために、日頃から取り組むことができる筋力トレーニングの一つであるスクワットの方法を紹介します。

## 春はゆったりのびやかに過す

# 大地のエネルギーを取り入れて

季節は巡ります。昔の養生訓に季節ごとの養生法とありますが、忙しい現代社会に適用することは難しいことかもしれません。また、そんなことは古いことと考えがちですが、文明や科学が発達しても人の体は進化することなく体内では昔ながらの働きをしています。昔とは違う生活様式になってきているために複雑な病気が増えているとも思います。

東洋医学では、自然からの「邪気」が体に入ると病気になることを、季節の変化に合わせた生活をして邪気から体を守ることが大切

たり、消化器系、ホルモン系、免疫系のバランスも崩れやすくなり病気を招きやすくなる、ということでしょうか。実行はし難くとも季節の養生を心に留め置くことは大事なことです。ごし高まりつつある自然界のエネルギーを体内に取り込むことがよいとされています。自然の気逆らう、室内に閉じこもり発散しない、体の上昇、のぼせ、めまい、気持ちの高ぶりに

盛岡市橋通に昨年8月にオープンしたカフェ「お茶とてつびん engawa (えんがわ)」。南部鉄瓶を製造し、ネット販売をしている「タヤマスタジオ」が、実際に鉄瓶に触れて、魅力を感じてもらいたいという思いで、このカフェのマネージャーを務めるのが宮城県仙台市出身の齊藤克俊さん(39)。齊藤さんは仙台市で9年間、紅茶の専門店を営んでいました。奥様が滝沢市出身ということで、何



カフェメニューを楽しめるほか、鉄瓶の展示・販売もしています

「盛岡にきたばかりで、街に慣れても入るよ。うまだ」

「盛岡にきたばかりで、街に慣れても入るよ。うまだ」

「盛岡にきたばかりで、街に慣れても入るよ。うまだ」

「盛岡にきたばかりで、街に慣れても入るよ。うまだ」

50年の歴史 子供から大人まで 健康家族

自然薬 松寿仙

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

岩手ゴルフ倶楽部

大好評、お得なスタンプカード! 平日無料プレー券進呈!

4月のお得なプレー料金ご案内

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
			プレオープンキャンペーン セルフデー ¥4,700	¥4,700	¥4,700	グランドオープン ¥8,330
12	13	14	15	16	17	18
¥9,430	¥6,130 食事付	¥6,130 食事付	¥6,130 食事付	¥6,130 食事付	¥6,130 食事付	レディースデー ¥8,330
19	20	21	22	23	24	25
月例杯川徳杯	オープニングプライベートコンペ幹事会	セルフデー	セルフデー	セルフデー	セルフデー	レディースデー ¥8,330
¥9,430	¥6,130	¥6,130	¥6,130	¥4,700	¥6,130	
26	27	28	29	30		
OPおそうじ本舗杯						
¥9,430	¥6,130	¥6,130	¥9,430	¥6,680 食事付		

※上記は乗用カード・セルフプレーの料金となります。※消費税・諸経費込み、利用税(700円)は別途頂戴します。

「このカフェのマネージャーを務めるのが宮城県仙台市出身の齊藤克俊さん(39)。齊藤さんは仙台市で9年間、紅茶の専門店を営んでいました。奥様が滝沢市出身ということで、何

知ってる? シニアの穴場スポット

お茶とてつびん engawa

鉄瓶の魅力に触れる

「盛岡にきたばかりで、街に慣れても入るよ。うまだ」

「家族で暮らしたい」

素足でのびのび

森林浴キャンペーン開催中! オール国産

ひのきの柱にグレードアップ!

お値段そのまま

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

公式SNSは木の家の実例がいっぱい

Facebook・Instagram・LINE・Houzz

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!

木の王様「ひのき」が私たちにくれるリラクゼーション

- 長寿: 耐久性・保存性は世界最高レベル
- 癒し: 森林浴の成分「フィトンチッド」でリラックス
- 快眠: 眠りの質を高める「セドロール」を含んだ香り
- 防虫: シロアリを寄せ付けない&ダニの繁殖を防ぐ
- 調湿: 湿度を調整して空気環境を整える「自然のエアコン」

GOOD DESIGN 2014 2015 2年連続受賞

サイエンスホーム

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

もりおかいにしえ散歩 36

案内役 真山 重博

# 旧仙北町・仙北組町 境界を散歩(後編)

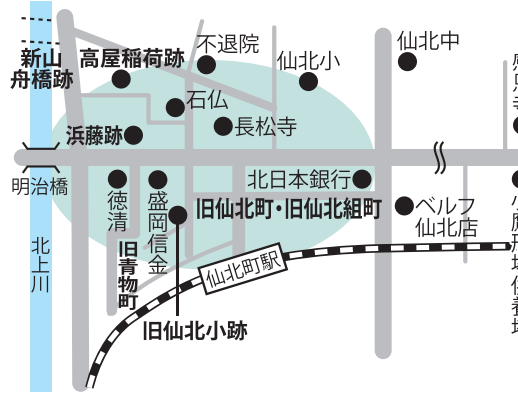


前号に続き、旧仙北町界隈を散歩したいと思いきや、旧奥州街道筋は道路の幅が狭い、昔の面影がほほ消えてしまいました。路地裏に足を運んでみると、まだまだ見どころがあります。東側の細い道を入ると、長松寺の墓苑があり、茶畑のらんかん公園にある十六羅漢像の試作といわれる石仏が鎮座しています。これは四大飢饉の餓死者を供養するため石仏建立を発願した寺の下・祇陀寺

またこの季節がやって来た。2011年以降、3月という月は日本人にとって大きな節目となった。東北人、岩手人、まして三陸沿岸部に生きる人たちに、つてはなおさらである。三陸は明治以降、4度の津波に襲われているが、もっとも被害甚大だったのがこの東日本大震災津波である。あの修羅場の中、釜石や大船渡など沿岸部へ、自衛隊による災害支援の最前線拠点となったのは遠野だった。実は遠野は明治29年の三陸大津波の時も、災害支援の一大拠点となっていた。今も昔も遠野は人や物の流れのクロスロードだ。だからこそ『遠野物語』(明

の天然和尚の遺志を継いだのが長松寺の報恩和尚だ。ことに由来しています。その先には「虚空蔵さん」と呼ばれ毎年1月に裸参り、7月に祭事が行なわれる不退院、横道の路地には樹齢60年以上のケヤキの大木が市の重要景観樹木に指定され保存されています。その木の下には、新山舟橋に通じる治道の生活産業の守護、城下往來者の安全旅路船路を祈願して勧進された高屋稲荷神社がありましたが、数年前に祠が解体されたが、城下南の関門を警護する100

この伝承は、東日本大震災が被災する前まで、単なる幽霊話として紹介されていた。しかし今やこの伝承は、一人の被災者の「心」の移ろいを描いていると捉えられているという。この向い側には



人前後の足 1821年に江戸から帰国軽が配置され、人や物の出入りをチェックしていたようです。この先に

## 風のうた

### 『遠野物語』

地獄絵図を見せられた人の心は、愛する「本当の幸せ」を願う

この伝承は、東日本大震災が被災する前まで、単なる幽霊話として紹介されていた。しかし今やこの伝承は、一人の被災者の「心」の移ろいを描いていると捉えられているという。

またこの季節がやって来た。2011年以降、3月という月は日本人にとって大きな節目となった。東北人、岩手人、まして三陸沿岸部に生きる人たちに、つてはなおさらである。三陸は明治以降、4度の津波に襲われているが、もっとも被害甚大だったのがこの東日本大震災津波である。あの修羅場の中、釜石や大船渡など沿岸部へ、自衛隊による災害支援の最前線拠点となったのは遠野だった。実は遠野は明治29年の三陸大津波の時も、災害支援の一大拠点となっていた。今も昔も遠野は人や物の流れのクロスロードだ。だからこそ『遠野物語』(明

この伝承は、東日本大震災が被災する前まで、単なる幽霊話として紹介されていた。しかし今やこの伝承は、一人の被災者の「心」の移ろいを描いていると捉えられているという。

東邦スワン株式会社
LPガス・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

家財整理 生前整理 遺品整理
0120-51-0358

未来をつなぐ創造力
株式会社 渡辺工業所
TEL 019-638-8951

いわてシニアネット便り《4月の西部公民館パソコン教室》
●じっくり学ぶパソコン教室「初心者のためのワード」
●パソコン・タブレットお助け相談会

パソコン・OA機器廃棄
【廃棄対応品目】
パソコン、OA機器全般に対応しています。

アパート経営より断然有利!
税金対策や 子供たち世代へ 安心の資金価値
60坪の土地に 2棟1セットで建築可能
ローコスト:本体工事価格 890万円/戸(税別)~

### 材木町 あずばる館

昔ながらの風情が色濃く残る材木町。  
あずばる館には、隠れ家と思わせる素敵なお店が集まっています。

<b>1F</b> <b>いしんどう整骨院</b> 主に、けが治療と姿勢矯正を行っています。患者さん一人一人に合わせた治療を提供している為、予約優先で施術を行っています。 9:00~20:00(予約優先) 水・日・祝日 080-3198-8694	<b>B1F</b> <b>ホームスパハウス 盛岡店</b> ホームスパとはツイードの始まり。ウール100%に限らず、オリジナルのシルクや和紙などの生地を販売しています。手で染め、紡ぎ、織って一枚の布に仕上げているのが特徴です。 10:00~18:00 木曜 019-654-1710	<b>2F</b> <b>Mizad Y Mizad</b> 本格スペイン料理をカジュアルに味わえるお洒落なレストラン。数種類のバリエーション、郷土料理やスペインワインが豊富。県産野菜にこだわったランチも好評です。 12:00~14:00/17:00~21:00 日曜・不定休 019-652-7113	<b>2F</b> <b>Dears for hair</b> 髪質改善を目的とした、縮毛矯正、ストレートパーマ、白髪染め、ヘアカラー、トリートメントを承っています。人数制限された空間(個室)でゆったりとヘアエステをご堪能ください。 9:00~18:00(完全予約制) 不定休 019-656-0767
--	---	--	--

◆あずばる館 Address...〒020-0063 岩手県盛岡市材木町3-13

### 腰の痛み

朝起きる時、前かがみや中腰、下半身のしびれ・痛み、動き始め

まつその整骨院併設 **まつその腰整体院**  
 0120-415-488 盛岡市松岡2丁目1-15

### 体験レッスン料、今なら無料!!

この春からフラを始めてみませんか?  
初心者大歓迎

Relax & Refresh HULA  
 Hale Lehua  
 ~ハレレフア~  
 080-1663-2928  
 lehua-mamo@hotmail.co.jp

### 芸術文化と地産地消推進

2月15日(土)、「平泉町芸術文化祭」平泉町芸術文化協会主催「舞台部門」の発表会が、平泉小学校体育館で行われました。仕舞、謡、神楽、和太鼓、各舞踊団体の踊り、民謡など日頃の練習の成果を舞台いっぱいこに繰り広げました。

開会行事では、同協会・鈴木良治会長から「今日は最後まで楽しい時間を過ごしていただき、たいとあいさつがありました。会場には開演前からたくさんの方々が訪れ、惜しみない拍手

この事業は、食材活用の「平泉きらめきごはん推進店」と、生産・提供する「平泉きらめきごはん推進者」、「平泉きらめきごはん推進パートナー」として18の団体と個人を認定しており、今後このような話し合いの場で積極的に情報交換が行われることで、より平泉の食材を多くの方においしく楽しんでいただけるよう、町内産品の生産品目や生産量の調整、販売やPRが計画的に行われる見通しです。

エフエム岩手「平泉ひかるエフエム」は、「浄土の館スタジオ」から毎週月曜日正午から生放送でお届けしています。

エフエム岩手 平泉支局

### 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。

- ＜地域ケア係＞
  - 住民支え合い型訪問サービス事業実施団体の募集  
内容：NPOや住民のボランティアなどにより、高齢者にごみ出しや家事などの生活支援を行う団体に補助金を交付します。  
対象：3人以上の非営利団体  
対象サービス：掃除、ごみ出し、買い物代行、草取りなど  
募集団体数：6団体  
補助金額：8万円を上限(利用者数に応じて加算あり)  
申込み：4月15日までに同課に備え付け、または市公式ホームページからダウンロードした用紙に必要事項を記入し、〒020-8530(住所不要)市役所長寿社会課へ郵送または持参。  
問合せ：☎613-8144(長寿社会課地域ケア係)
  - ＜生きがい推進係＞
    - 健康づくり! マッサージ指導教室  
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)  
①4月14日(水)10時~12時 愛宕山老人福祉センター(愛宕町) ☎624-2208  
②4月15日(木)13時~15時 青山地区活動センター(青山三) ☎646-1593  
③4月20日(月)10時~12時 津志田老人福祉センター(津志田西二) ☎637-8221  
④4月23日(木)13時~15時 永井地域交流活性化センター(永井23) ☎638-0500  
⑤4月24日(金)10時~12時 松園老人福祉センター(西松園二) ☎661-9876  
問合せ：☎603-8003(長寿社会課生きがい推進係)
    - 盛岡ゆうゆう大学(旧もりおか老人大学)学生募集  
内容：健康や地域文化など、さまざまな分野を学ぶ本校・地域校講座と、地域活動などについて学ぶ特別講座の2コース。  
開講期間：5月26日(水)~来年2月2日(火)  
対象：盛岡市在住の60歳以上の方  
場所：盛岡市民文化ホール大ホール、各老人福祉センターなど  
参加費：無料  
募集期間：4月1日(水)~5月1日(金)  
申込み：長寿社会課、各支所、老人福祉センター等に備え付けてある入学願書で申し込みください。

### 盛岡シティプラス第33回定期演奏会

内容：テレビアニメなどで馴染みのある曲の共演をはじめ、文芸作品の名作を題材とする作品を取り上げ、聴きごたえのあるプログラムとなっております。ゲストに宮古市出身のオーボエ奏者 久保 菜美さんをお迎えします。

日時：5月3日(日)開場13時半 開演14時  
 会場：盛岡市民文化ホール 大ホール  
 入場料：中高校生500円(700円)、一般700円(1,000円) ※小学生以下無料 ※()内は当日料金  
 問合せ：☎090-7520-4575(団長・大村)  
 ★ペア5組様にチケットプレゼント!

### パフォーマンスユニット BAZAR「SPR. OUT」

内容：先の見えない長い冬の中で見逃してしまいそうな小さな灯りを今この瞬間に起きている全てを共にすることから、繋ぐ。

日時：4月1日(水)15:00/19:00  
 ※15:00の回は末就学児入場可能(無料)  
 4月3日(金)19:00  
 4月4日(土)15:00/19:00  
 4月5日(日)11:00  
 ※各回とも開場は開演30分前より。※4月2日(金)は休演日  
 会場：いわてアートサポートセンター 風のスタジオ  
 料金：一般2,500円 シニア(65歳以上)2,000円  
 学生(小~大学)1,500円 ※当日券は各500円増し  
 問合せ：☎080-7946-1246(Juggling Dance Studio tasse)

### おばあちゃんの手づくりまつり

内容：盛岡市・滝沢市・矢巾町のシルバー人材センターの合同企画です。温かい手づくり作品に触れてみませんか。

日時：4月22日(水)10時~15時半  
 会場：岩手県公会堂 入場料：無料  
 問合せ：☎019-699-3015(滝沢市シルバー人材センター)

### 心が伝わる 101人の絵手紙展 PART16

内容：ばばあきら氏が講師を務める絵手紙教室合同作品展です。気持ちを込めて大切に描きあげた絵手紙です。

日時：4月1日(水)~5日(日)9時~18時(最終日16時終了)  
 会場：テレビ岩手 1階ロビー  
 問合せ：☎019-652-2881(榎平金商店 パステル館)

### パイプオルガン ブロムナード コンサート

内容：お昼休みのひと時、気軽にパイプオルガンの音色に親しめる入場無料のミニコンサート。今回は、兵庫県の姫路バルナソスホールオルガニストの長田真実さんが、ヘンデルのオルガン協奏曲などをお届けします。

日時：4月23日(金)開場11時50分 開演12時20分  
 終演12時50分  
 会場：盛岡市民文化ホール 小ホール  
 料金：無料  
 問合せ：☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

### N響メンバーによる室内楽

シューマン & クライスラー ロマン派2大巨匠の名作

内容：MAROこと、NHK交響楽団第1コンサートマスター 篠崎史紀をはじめとするN響精鋭メンバーによる室内楽コンサート。シューマンとクライスラーのロマン派2大巨匠の名作から、弦楽四重奏やピアノ五重奏曲など、豊かな室内楽の醍醐味をMAROさんの楽しいお話とともに贈ります。

日時：5月21日(金)開場18時半 開演19時  
 会場：盛岡市民文化ホール 小ホール  
 料金：全席指定S席5,000円(5,500円)、A席4,000円(4,500円)、U-25(S・A選択可)2,500円(3,000円) ※()内は当日料金  
 問合せ：☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

### 読者プレゼント シニアズ 編集部より

### 高清水 新酒初しぼり

一番最初に仕込みしぼった原酒を、加熱処理を一切せずに蔵元の味と香りをそのまま詰めました。今しか味わえないお酒です。720ml入りを1名様にプレゼント。

### ケープ・ヌーヴォー 2本セット

有名なボージョレ・ヌーヴォーと同じように、南アフリカワインの新酒を「ケープ・ヌーヴォー」といいます。最近人気のワインを赤・白セットにして1名様にプレゼント。

<h4>じゃぐりんぐ</h4> <p>内容：心・体・頭をフル回転させるじゃぐりんぐは、どなたでもできるアクロバットです。 日時：火曜日(月2回) キッズ18時~、大人19時~ 場所：テレビ岩手アカデミー 会費：月額 キッズ3,000円、大人4,000円 連絡：019-624-1170(テレビ岩手アカデミー)</p>	<h4>磁器サークル</h4> <p>内容：「陶来」の大沢先生に指導して頂き、日常使いの器を作っています。 日時：第1・3土曜日(月2回) 10時~12時 場所：磁器工房 陶来(滝沢市木賊川1320-64) 会費：3,000円/月 ※焼成料は別途 連絡：090-5595-4247(鉄形)</p>	<h4>健康太極拳 拳盛會</h4> <p>内容：ゆったりとした太極拳で健康を目指しませんか。体験レッスンも行なっています。 日時：場所： ◆火・木曜日 アイーナ6階 10時~12時 ◆月・金曜日 厨川活動センター 月 13時半~15時/金 10時~12時 会費：2,000円/月 連絡：019-624-7519(澤口)</p>
--	--	--

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

〔俳句〕  
寒空に 白鳥の声 高らかに  
盛岡市 小泉トキミ

桜咲く 孫の便りに 祖母なみだ  
矢巾町 佐々木志津子

〔川柳〕  
エプロンし レシピ片手に 主夫料理  
矢巾町 村上芳伸

### 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。4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 棟ウインドクロス内シニアズ編集部読者係まで

# 天元 TENGGEN 炭火焼ステーキ

【営業時間】17:00~22:00(L.O) 【定休日】日曜・祝日

ご会食ご予約承り中 TEL: 019-625-2911 岩手県盛岡市大通レインボービル3階

**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

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

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

おかげさまで情報誌シニアズは  
次号で

## 祝 200号

企画もページもボリュームUP



盛岡青果商業協同組合理事長  
**工藤 清博さん(63)**

1957年生まれ。浪人出身。昭和60年に(有)啄木ショッピングセンター専務取締役就任。平成10年に(株)ヤマゴコンコーポレーションに組織変更、代表取締役。平成18年に盛岡青果商業協同組合理事長に。若手県中小企業団体中央会理事、若手県商工振興組合監事、全国青果物商業協同組合連合会副会長も兼任

## 変化する市場を進む

朝6時半、りんごやきやべつなどの青果の段ボールが積み上がるなか、盛岡市中央卸売市場では帽子を被った業者たちが盛岡の青果を野太い声で競り落としていく光景が広がります。『戻ってきたら、好きなことをしたい』と声をかけてくれた同組合の理事長をしているのが工藤清博さんです。工藤さんは浪人(旧玉山村)生まれ、豆の産地の問屋の長男として育ちました。子どものころからお手伝いをするのが当たり前だったという工藤さん。その当時、関東周辺では浪人の雁喰いだ、と声をかけてもらい

朝6時半、りんごやきやべつなどの青果の段ボールが積み上がるなか、盛岡市中央卸売市場では帽子を被った業者たちが盛岡の青果を野太い声で競り落としていく光景が広がります。『戻ってきたら、好きなことをしたい』と声をかけてくれた同組合の理事長をしているのが工藤清博さんです。工藤さんは浪人(旧玉山村)生まれ、豆の産地の問屋の長男として育ちました。子どものころからお手伝いをするのが当たり前だったという工藤さん。その当時、関東周辺では浪人の雁喰いだ、と声をかけてもらい

「おいしいと評判で、よく市場にも連れて行かれました。さらには銀行の支店長に1億借りるなんて笑顔をみせます。千葉の大学を卒業して、東京のスーパーにも務めようかと考えていた工藤さんが、この時、工藤さんに転職が訪れます。『就職を考えた矢先に、父親から『戻ってきたら、好きなことをしたい』と声をかけてくれた同組合の理事長をしているのが工藤清博さんです。これはチャンスだと思いい、スーパーをやろうと思いつきました。ただ、実際帰ってきてやろうと思ってもノウハウがない。周りのスーパー経営者からは『やりたいだけでやれるのか』人はどうするんだ』と、声をかけてもらい

「理事長になってから14年で青果を取り巻く状況も大きく変わってきました。夏と言われる期間が3カ月から4カ月になると言われるなか、温暖化が原因で収穫期の変動も起きています。苺なんかは北海道の方がよくなってきた。そのなか、九州は品種改良して美味しいお米が取れるようになってきました。このように環境が変わる中、どうしたらいいか一人で考えるのは難しい。組合は同じ考えを持った仲間ができることもメリットだと思います。業界を取り巻く動向や課題を共有、克服に向けて話し合いをすることもできます。青果業も今後カラーを変えていくことが必要と意気込む工藤さん。

「直接消費者に伝わる工夫の時代、安心・安全なものをお届けするだけでなく、新しいことにも挑戦したい。孫の写真をみて頑張ってますよ」と意欲を見せます。



早朝から青果の段ボールが積み上がる盛岡市中央卸売市場、盛岡の現地の青果が競りて購入されていく

**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 ダビंचピビル

メール: info@seniorsnet.jp

**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 若手県盛岡市東新庄 1-28-3 国道4号線沿い

**ATMで還付金はもらえません**

### 還付金詐欺に注意

このように「還付金詐欺」に関する相談が増えています。市役所などの公的機関や金融機関などの職員になります。また、電話やメール、SMSにより「還付金がある」と消費者から金銭を詐取しようとする事例が後を絶ちません。

「このように電話があったら、すぐに最寄りの警察や消費者ホットライン(電話1800)へ相談を。」

「このように言葉巧みに錯覚させるのも手口の一つです。このように電話があったら、すぐに最寄りの警察や消費者ホットライン(電話1800)へ相談を。」

「このように電話があったら、すぐに最寄りの警察や消費者ホットライン(電話1800)へ相談を。」

**寿司皿盛セット 10,000円(税別)**

二段折弁当 2,500円(税別)

美藤 美藤

019-653-1421

盛岡市上田3-7-26

**花巻温泉 特別宿泊券**

# 佳松園物語 800セット限定販売!

【販売期間】2020年4月17日(金)まで

お料理・サービスはそのままに、佳松園とホテルにそれぞれ1泊2食・2名様のご宿泊がセットになった、毎年ご好評いただいている、大変お得な宿泊券。佳松園とホテルをのんびり2泊、また別々の季節にご宿泊も可能です。大切な方への贈り物などにもご利用下さい。

**ご利用期間** 2020年4月1日(水) ~ 2021年3月31日(水)

**料金** 1口 58,000円 (諸税込)

**特選プラン 至福の佳松園**

- お部屋:3間タイプ(和室/12畳+10畳+リビング)又は(和洋室/10畳+6畳+洋室ツイン)※全室禁煙
- 夕食:お部屋にて特選会席
- 朝食:お部屋にて和食膳

100セット限定 1口 80,000円 (諸税込)

花巻温泉 大型総合リゾート

TEL.0198-37-2111