

2016.03月号 無料配布
【月刊150号】次号 3月27日第4日曜日発行!!
UD Universal Design 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 Senior's

あなたの輝く文化生活を応援します
文具・画材・額縁・インテリア
平金商店
パステル館
肴町ななっく4階 パステル館 検索

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
【編集チーフ】川村龍雄 【編集スタッフ】古山そのみ/高見博子
セブン企画/村井由紀子/菊地陽一/今野洋介/細田睦

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

想いを筆にのせて30年 願いが叶い オーダーメイドアート作家に



オーダーメイドアートは作品の内容により額縁まで3万円からなるそうです。

熊谷さんのライフワーク「オーダーメイドアート」。それはモチーフ・色・構図・大きさ等、依頼者のリクエストを形にするだけでなく、被写体へ抱く想いや込めたいメッセージを引き出していく特別な絵です。
幼少の頃から漫画を描くのが好きだった。美術団体 新構造社の

たという熊谷さんが、本格的に絵を始めたのは、ある夏の日、北へ帰りそびれた二羽の白鳥を目にしたことがきっかけです。励まし合っていたイメージを絵にしたことで、自分自身が元気づけられたといいます。それから30年、ストーリーを込めた絵を独学で描き続けています。



くまがい しん 熊谷 伸 さん (58)

以来「千支の虎の絵を我が子のお守りに」「退職祝い」「家族が揃った幸せな笑顔の瞬間を残したい」「等、想いの詰まった一枚一枚を完成させてきました。平面でありながら、過去にも未来にも思いを馳せることができる、そこに新たな物語をのせることができる。一筆入魂の絵だからこそ、心を惹きつける魅力があります。

実は熊谷さんは、盛岡市の老舗レストラン「和かな」の営業部長。仕事の合間に少しずつ筆を入れていくので、絵の製作には1〜2カ月かかってしまうそうです。それでも、あの夏の日、自分自身が勇気づけられたように、誰かが心の中で大切にしている場面を絵で映し出していきたく、と日々想いを筆にのせています。

「ケアスタッフサービス」で検索
お問い合わせ先
TEL 019 623 0707
お問い合わせ先
TEL 019 623 0707

新人賞やクサカベ賞、淡路花博ジャパンフローラ2000花の大賞展入選など、実力を磨いていた熊谷さんに絵の依頼があったのは、今から5年ほど前のこと。最初の一枚は、亡くなった猫をメルヘンアートで描いてほしい、というものでした。

MS&AD インシュアランスグループ
MS岩手株式会社
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。
保険の見直しをしてみたい、介護にしっかり備えたい、皆様是非ご連絡ください。
毎年「去年と同じで」と言っている方! 1度お電話下さい、お得な情報をご提供できます。
本社 盛岡支店 019-623-2400
〒020-0022 盛岡市大通3丁目3-10 七十七日生盛岡ビル9階
久慈支店 TEL.0194-52-1551 宮古支店 TEL.0193-77-3810
大船渡支店 TEL.0192-26-5670 北上支店 TEL.0197-72-7626

介護の職場環境改善事例発表会
「ケアスタッフサービス」で検索
お問い合わせ先
TEL 019 623 0707
お問い合わせ先
TEL 019 623 0707

取り組み教えます
介護施設の人材不足が顕在化している中、ヒロキヤリアスタッフでは厚生労働省の委託事業として、介護事業所の雇用管理改善を通じて、「人材不足の解消」をサポートしてきました。その一環として、1月、2月に行った「なぜアノ介護施設はスタッフが辞めないのか?」と題したセミナーは、共に満員。キャンセル待ちがでるほどでした。
お問い合わせ先
TEL 019 623 0707

エイデル
不動産エージェントがお手伝いします!!
売買 賃貸 仲介 管理 査定
ネットワーク盛岡駅前店 盛岡市盛岡駅前通 9-12 TEL.019-604-3344
株式会社理創生活
0120-48-2348 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

FDAチャーター機を利用して「いわて花巻空港」から「直行」ひとっとび!
うれしいゴールデンウィークに行く 美しい大自然の沖縄県宮古島!
宮古島諸島感動の3日間
宮古島と伊良部等を結ぶ 全長 3540m 伊良部大橋
旅行期間 / 2016年4月28日(木)~30日(土)
旅行代金 / 本館の場合
【1室2名様ご利用の場合】 145,000円
【1室3名様ご利用の場合】 142,000円
【1室4名様ご利用の場合】 139,000円
【1室1名様ご利用の場合】 159,000円
募集人数 / 32名様 (最小催行人員20名様)
◆添乗員 / 同行致します。
1室4名様ご利用と1室1名様ご利用はリクエストでの受付
タワー館希望の場合は本館金額にそれぞれ一人様6,000円追加になります。

美しい大自然の沖縄県宮古島! 感動の旅のみどころ
1 池間大橋 宮古島と池間島を結ぶ全長1425mの青い海にかかる橋
2 伊良部大橋 2015年1月完成、全長3540mの無料の橋では日本最長で話題
3 通り池 県天然記念物指定、高台に深いコバルトブルーの海水を湛える神秘的な池
4 与那覇前浜ビーチ 東洋一美しいと称される沖繩を代表する7km近い白砂
5 東平安名岬 宮古島最東端、右に太平洋、左に東シナ海と紺碧の海に2kmにわたって突き出す美しい岬でほぼ360度の水平線の風景を見ることが出来ます。宮古島人気No.1

ホテルブリーズベイマリーナ HOTEL BREEZE BAY MARINA
宮古島の南岸に位置し、観光、マリナー向け対応型ハイクオリティなリゾートホテル。敷地内には、小さなお子様も安心して遊べるガーデンプール、温泉等の設備があり、清潔感あふれる客室にはアメニティも充実しております。
旅行表
4月28日(木) いわて花巻空港 (FDAチャーター機直行便) 13:20 宮古島空港 17:05 宮古島泊 17:50
4月29日(金) ホテル(朝食) 8:30 宮古島海中公園 雪塩ミュージアム 池間大橋 池間ドライブ 島尻マングローブ 伊良部大橋を海上ドライブ 通り池 佐良浜漁港(昼食) 与那覇前浜ビーチ(東洋一美しいと称される白砂) 来間大橋 電宮城展望台 宮古島泊 17:30
4月30日(土) ホテル(朝食) 8:30 東平安名岬(宮古島最東端、ほぼ360度の水平線の風景を見ることが出来ます。宮古島人気No.1) 宮古島空港 (FDAチャーター機直行便) 10:30 11:15 14:25 いわて花巻空港
■受託販売・お問い合わせ・お申込み
カワトクトラベル 019-651-1111
岩手県知事登録旅行業2-100号 全国旅行業協会正会員
〒020-8655 岩手県盛岡市菜園1丁目10番1号
総合旅行業取扱管理者:菅原由紀則
■旅行企画・実施 岩手県旅行業協同組合 岩手県知事登録旅行業 第2-187号

5団体103人を表彰 芸能大会39団体参加し華やかに 盛岡市老人クラブ大会開催



あいさつする齊藤文三会長

盛岡市老人クラブ連合会主催の市老人クラブ大会が、2月10日、県民会館大ホールで開かれました。市老人クラブ連合会の齊藤文三会長のあいさつに続き、老人クラブの発展に功績のあった5団体、103人を表彰。受賞者を代表し下永井永寿会の菅原博一会長が謝辞を述べました。大会宣言では、さらなる老人福祉の向上と、心豊かな長寿社会づくりのための



たろっこ3B体操の皆さんはボールを使っの演技を披露

活動充実を訴えました。午後からは同開場で、第46回市老人芸能大会も開かれ、39団体が参加し、合唱や踊りなど日頃の老人クラブ活動の中での練習の成果を披露。寒さを吹き飛ばす熱演に、大きな拍手や声援が送られ、楽しいひとときとなりました。(現在、市老人クラブ連合会は246クラブ、約13900人の会員が所属)



太田老人福祉センター歌謡講座の皆さんによる合唱「ここに幸あり」



本宮第一寿敬会は徳島県の民謡「祖谷の粉ひき節」



山王藤寿会の大道具芸、夫婦で息もぴたり南京玉すだれ



踊ることが元気の源!中永井老寿会の踊り「さざんかの宿」



油田ふれあいクラブ「青い山脈」に合わせてダンス



西部フラサークルのフラダンス、カラフルな衣装で華やか

**「小さな工事」から「増改築工事」まで『何でもできます!!』
ご相談下さい!!
相談・見積無料**

~岩手の住宅リフォーム専門店~

**リフォーム実績件数
15年連続年間工事実績500件以上**

安心 迅速 丁寧

大工、水廻り、塗装、屋根・雨樋
内装(壁紙・襖・畳・カーテン他)
ドア・窓・網戸、風除室、サンルーム
外構(路盤・駐車場・フェンスなど)

住マイル 幸呼来

「住マイル幸呼来」は、弊社の住宅関連工事の新ブランドです。今後ともご愛顧の程よろしくお願い申し上げます。

(有)S・Rサービス

住所：盛岡市西見前 18-34-1
沼仁ビル 202号

フリーダイヤル さっくら こうじ
0120-356-504

ホームページ：http://www.srs.ecnet.jp

**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

北の大地へ、踏み出ろ。
~レールの「果て」に出会う、新しい鉄道・昔ながらの鉄道の旅。~

**3泊4日
北海道新幹線で行く!!
北海道ローカル線終着駅の旅**

旅行期間 2016年4月13日(水)~4月16日(土)
★盛岡駅発着。東北新幹線・いわて沼宮内駅~新青森駅間の途中乗降につきましてはお問い合わせください。
旅行代金 おとなお一人さま **2~3名1室 95,000円**
★旅行代金に含まれるもの 行程表記載のJR運賃・特急料金・食代・入場料・貸切バス代及び付帯する費用・宿泊代(3泊3朝食付き)
募集人員 **24名さま(最少催行人員：14名さま)**

おひとり参加可
1名1室 4,800円追加

行程表

★添乗員：全行程同行 ★食事：朝3食(うち弁当1)夕1
★ご宿泊(1泊目)ホテルルートイン東室蘭駅前(2泊目)旭川グランドホテル(3泊目)ホテルグランドホテル千歳
※いずれも洋室 ※1名様お申込は男女別相部屋の場合がございます。詳しくはお問い合わせください。

**2016年2月1日時点の企画です。3月以降の運行ダイヤが未確定のため、運行状況により行程が変更になる場合がございます。
※詳しいパンフレットをご用意しております。ご確認の上お申し込み下さい。※3月29日(火)までにお申し込みください。**

銀河鉄道観光 TEL(019)601-9991 青山駅(青山南口)改札すく! (一社)全国旅行業協会会員
FAX(019)601-9996 〒020-0133 盛岡市青山2丁目2-8 営業時間/10:30~18:30 HP IGR 検索



小原さんが好きな場所は、桜の名所でもある盛岡市の米内浄水場近郊。自然の移りかわりを肌で感じながら、愛犬と散歩するのが癒しの時です。春色アウトドアファッションで普段の散歩がますます楽しくなりそうです。

衣装協力: アウトアライフ グリーンハウス

モテ爺 Dandyism

アウトドア
ファッション
×遊び心



小原 正弘 さん(73) 中華そば「湊太郎」オーナー

計静電気の発生を抑える。アクティブなシニア世代

まだまだ油断できない岩手の寒さ。防寒はしっかりとしながら、春色を意識した着こなしで元気にお出かけしませんか。
ライトグリーンのジャケットは防水耐久性、防風性、透湿性を兼ね備えたゴアテックスプロダクトの製品。春特有のベタ雪や強い風の時も安心です。ミックスグレーのスウェットパーカーは、柔らかなコットンをメインとした厚手の裏起毛素材。ポリエステルも混紡されているので速乾性にも優れています。シンプルでありながらフード部分にブランドロゴが刺繍されたポップなデザインが印象的です。インナーのチェック柄シャツをジャケットと同系色にすることで、程よいアクセントと統一感が生まれます。黒のボトムスは防寒・ストレッチ素材に加え、乾燥しがちなこの時期に心強い静電気が設計されている。静電気を抑える。アクティブなシニア世代

今回ご紹介したアイテムは、寒い地域柄に合わせて、ほとんどが秋・冬のラインナップですが、それを軽やかな春の雰囲気にしてきているのが足元の登山靴です。登山靴といっても低山のローカットシューズなので、ウォーキングや散歩などのタウンユースにもぴったり。丸みを帯びたつま先部分やカラフルな紐が若々しいカジュアル感を引き出します。履きやすく歩きやすい、歩行をサポートしてくれるような軽さがいね、とモデルの小原さんもお気に入りの様子でした。
着ているだけで気持ちがいい元気になるアウトドアファッション。フードの大きなロゴやカラフルな靴紐など、ちょっとした遊び心を楽しむことがモテ爺の秘訣かもしれませんね。

株式会社川徳アネックス店 府金克典

ファッションの窓

盛岡の藍染スプリングコート

このコートは薄手のリム位の厚さの生地を「縹」色に染め上げたもの。藍染は濃淡で様々な名前が付けられていて、縹はちょうど中間となる基準色。日本人

3代目の滝浦輝夫さんは、平成27年国選定卓越技能賞「現代の名工」を受賞。藍染液の発酵が難しいとされる冷涼な岩手の風土だからこそ出せる、深く凛と冴えた色合いに情熱を注いでいます。

染めを行った有限会社染屋たきうら(工房は盛岡市つなきの盛岡手づくり村)では、タデ科の藍草を使い「五法木灰汁発酵」という江戸時代後期から伝わる伝統技法を守り続けています。

今回の、伝統的な技法で丁寧に染められた「藍染スプリングコート」の紹介。世界には何十種と青色に染め上げる植物があります。希少価値が高いのが日本の藍染です。



モデルの熊谷さんの耳元にも注目。実は、グリーンのピアスは「岩手県」の形をしています。グラデーションになっている藍染のストールや、自然素材の風合いがあるアクセサリーなどで、さらにお洒落に着こなししています。

熊谷晴子さん (盛岡市大沢川原・熊ヶ井旅館 女将)

出張撮影 おまかせください!!
どんな撮影が頼めるの?
写真をもっと身近に **フォト・グルリット**
お問い合わせ **019-681-4608**
メール / info@gurilit.jp

スポーツ イベント 発表会
他にもご相談いただければ撮影いたします。

エステティックサロン **Grande Nature**
グランナチュール
～平日限定プラン～
AM10:00～PM4:00まで入店のお客さま
経絡リンパマッサージ 通常 ¥6,000 (税別) **¥4,500 (税別)**
小顔リンパフェイシャル 通常 ¥6,800 (税別) **¥3,500 (税別)**
080-3692-5488

美容花耶グループ
HANAYA hair mod hair Bleu Terre
いくつになっても美容を楽しみたい
断然お得 年間5回以上染めるなら...
カラー会員
美容花耶グループでは **¥30,000で1年間**
何度でもヘアカラーをお楽しみいただけます。
毛先までのカラーはプラス1,000円になります。
ご予約
ブルーテール
tel: 0120-878098

ns-stage GROUP Let's Play Together
あなたの人生にキャンピングカーのある生活を。
取り扱い店 エヌス・ステージグループ本部
〒020-0831 岩手県盛岡市三本柳11-8-10 (シボレー盛岡内)
エヌス・ステージグループ総合受付ダイヤル ☎ 0120-489-025

la strada グレード AVANTI EB ベース車種 **DUCATO**
車種本体価格 **12,500,000円**

AIRSTREAM JAPAN
エディバウアー 27ft
車種本体価格 **14,395,000円**

ns-stage.jp エヌスステージグループ 検索

健康に大切な腸内細菌 食物繊維の多い食事を

最近の研究によると、腸内細菌(腸内フローラ)は、私たちの健康に大きく影響している。腸内細菌が住みつき、お母さんのおっぱいを飲み始めると、腸内フローラ(腸内細菌叢)を整える善玉菌のブライズ菌が、一気に増え始め、生後1週間目頃には、腸内細菌の95%を占めるようになります。

母乳には、ブライズ菌のエサとなるオリゴ糖が含まれており、ブライズ菌がどんどん増える事になります。「可能な限り、赤ちゃんは母乳で育てる事が大事」と言う事がこれから分かります(人口乳の粉ミルクにはオリゴ糖が添加されている)。そして、このブライズ菌優勢な状況は、離乳期が過ぎる頃に終わり、3歳頃には腸内フローラが完成すると言われる。腸内フローラは指紋と同じように、個々に違う。

赤ちゃんのウンチは臭くないが、おじいちゃん、おばあちゃんのウンチやオナラは臭いという話をよく聞きます。これは、赤ちゃんはブライズ菌や乳酸菌のたっぶりの腸内フローラに

なっている事が関係している。一方、加齢に伴い、善玉菌が減り、悪玉菌の割合が増えてきますので、便秘や臭いの原因にもなっています。善玉菌を優位に保つ食生活のポイントをまとめました。

健康には、ブライズ菌や乳酸菌が優勢な腸内フローラを保つことが非常に重要です。腸内フローラのバランスを乱す原因として、ストレス、食生活の乱れ、睡眠不足、体調不良、抗生剤の服用などが挙げられます。毎日、生活の中でストレスを減らす事が大切です。おらがネット岩手を、またもたくスタートさせます。TEL 090-3230-1439 日野さんまで。

① 私たちの腸内に住むブライズ菌のエサとなり、ブライズ菌を増やす食物繊維の多い野菜、海藻、キノコ、果物類を毎日しっかりと食べる。
② 肉類を食べ過ぎない。
③ 乳酸菌飲料を毎日摂取。
④ 発酵食品(納豆、チーズ)を摂る。

管理栄養士 菊池洋子

有機・自然農法を推進

岩有協事務局長 日野雄策さん



日野雄策さん

「一般社団法人おらがネット岩手」を本年3月に立ち上げるため、現在、その準備で奔走中の日野雄策さん(58)を訪ねました。

昨年4月、県のバックアップと国からの補助金を受け発足した会員250人の「岩手県有機農業連絡協議会(通称:岩有協)」の事務局長を務める日野さんは、1957年島根県で生まれ、広島で育ち高卒後、アメリカで絵画と心理学を融合した絵画セラピーなどを学んでいました。

1960年代、ニューヨークの高校で実験された

データ、「オーガニック(有機農業で生産された生産物)の食料や無添加食品への集中力が高まり、成績が上昇し、校内暴力や家庭内暴力が激減した」という実証例に、日野さんは、食物が人間の行動心理と密接に関係していることに深く関心を寄せました。

約1年のアメリカで遊学を経て帰国、精神科の絵画カウンセリングやマスコミでの執筆活動に携わり、その後、環境問題、「食への」を取り巻く添加物、有機農法に関するテーマパーク的なエコロジショップ「G

日野雄策さんの著書「エコロジショップ本日の開店」

は母乳で育てる事が大事」と言う事がこれから分かります(人口乳の粉ミルクにはオリゴ糖が添加されている)。そして、このブライズ菌優勢な状況は、離乳期が過ぎる頃に終わり、3歳頃には腸内フローラが完成すると言われる。腸内フローラは指紋と同じように、個々に違う。

赤ちゃんのウンチは臭くないが、おじいちゃん、おばあちゃんのウンチやオナラは臭いという話をよく聞きます。これは、赤ちゃんはブライズ菌や乳酸菌のたっぶりの腸内フローラに

なっている事が関係している。一方、加齢に伴い、善玉菌が減り、悪玉菌の割合が増えてきますので、便秘や臭いの原因にもなっています。善玉菌を優位に保つ食生活のポイントをまとめました。

健康には、ブライズ菌や乳酸菌が優勢な腸内フローラを保つことが非常に重要です。腸内フローラのバランスを乱す原因として、ストレス、食生活の乱れ、睡眠不足、体調不良、抗生剤の服用などが挙げられます。毎日、生活の中でストレスを減らす事が大切です。おらがネット岩手を、またもたくスタートさせます。TEL 090-3230-1439 日野さんまで。

① 私たちの腸内に住むブライズ菌のエサとなり、ブライズ菌を増やす食物繊維の多い野菜、海藻、キノコ、果物類を毎日しっかりと食べる。
② 肉類を食べ過ぎない。
③ 乳酸菌飲料を毎日摂取。
④ 発酵食品(納豆、チーズ)を摂る。

管理栄養士 菊池洋子

元祖「釜石ラーメン」 客の笑顔を力に

「津波で1階の店舗は全滅、2階の階段部分まで海水が来まし」と東日本大震災津波を語る西条さん(66)は、「もう一度マスタワーの作るラーメンが食べたい」という馴染み客からの励ましで、震災後の12月1日、地元ラーメン店40数店の「釜石ラーメン」発祥の地として多くの釜石市民に親しまれている「中国料理新華園本店」は昭和26年創業です。

釜石ラーメンの特徴を西条さんに尋ねると、「細いちぢれの麺であること、琥珀色のスープであること、醤油味であること、それ以外はそれぞれの店にお任せです」とのこと。

ジャズマニアの西条さんはエフエム岩手の「オールザットジャズ」にも数回出演。西条さんの健康法は、くよくよしないことだそうです。「ラーメンを食べに来てくださいお客様のお顔を継続できるように健康第一でがんばります」と笑顔で話してくれました。

新華園本店店主 西条優度さん(66)

昨年2月全国で発売された「明星新華園本店 釜石ラーメン」

美味しい新メニュー、三陸温麺が登場しました。どうぞ!!

三陸温麺
美食パスタ・棒の森Mini(陸前高田工場直営店レストラン) 盛岡市中ノ橋通1丁目5-2 唐たけし記念館1階 ☎019-622-9888

春の香りを楽しもう!

TOMATOMA

とつが

たけのこは竹の地下にある茎から出てる若い芽。成長が早く、10日位で竹に成長してしまうため「筍」の漢字が当てられています。

盛岡市フェザン本館BF/デリカタウン (営業時間)10:00~21:00 (TEL)019-606-4755
盛岡市中ノ橋通一丁目6-8ななつく1階 (営業時間)10:00~20:00 (TEL)019-624-5090

たけのこの旬が来る!!

回転鮎清次郎は岩手県内に5店舗

三陸でその目に水揚げされた魚介や毎朝市場で仕入れる新鮮な魚介を使ったお鮎をお届けしている「回転鮎 清次郎」
明治9年創業の魚屋「田清魚店」直営のグルメ系回転鮎店として鮎ネタは勿論、シャリも岩手県産にこだわり地産地消に力を入れています。

3/31 まで
ご卒業・ご進学などのお祝いに 清次郎お食事券 5%OFF キャンペーン中!

歓送迎会や新生活に 「祝い鮎」のご予約承り中!

café BLUINE
盛岡市菜園 2-1-9 farm219 2F TEL:019-654-4666

【北上店】
北上市有田町7-10
TEL 0197-63-2815

清次郎北上店 店長 安堵隆博

北上店のみで提供している夜限定メニューが好評です。お鮎・汁物・小鉢など 日替わりなので飽きさせません!

夜限定メニューにセットでビールもお得ですよ!

【盛岡津志田本店】
盛岡市津志田町2-1-60
TEL 019-639-2815

【フェザン店】
盛岡市盛岡駅前通1-44 盛岡ビルフェザンB1F
TEL 019-654-8015

【イオンモール盛岡南店】
盛岡市本宮7-1-1 イオンモール盛岡南1F
TEL 019-656-6555

【水沢店】
奥州市水沢区佐倉河字慶徳49-1
TEL 0197-51-8585

各店舗ごとにメニューが異なります。詳しくはホームページをご覧ください。
http://sushi.seijiro.jp

清次郎の旨いネタに いいね! 清次郎グループfacebookやってみます

動物のあれこれについて山手先生がご紹介

犬の心臓病「僧帽弁閉鎖不全症」

犬も高齢になると、心臓の弁が分厚くなったり、伸びてしまったりと機能が低下してきます。それによって、心臓の左心房と左心室を仕切る僧帽弁が完全に閉鎖せず、心臓が拍動するたびに血液が逆流し慢性心不全の原因となる、僧帽弁閉鎖不全症になることがありま

す。犬も高齢になると、心臓の弁が分厚くなったり、伸びてしまったりと機能が低下してきます。それによって、心臓の左心房と左心室を仕切る僧帽弁が完全に閉鎖せず、心臓が拍動するたびに血液が逆流し慢性心不全の原因となる、僧帽弁閉鎖不全症になることがありま



エフエム岩手 ラジオ番組
毎週 火曜日/10:55~放送中
山手先生の動物のこと
出演/松園動物病院 院長 山手寛嗣

松園動物病院
各種検査・美容・手術・入院
午前 9:30~12:30 ※(水)予約制
午後 15:00~19:00 ※(土)17:00迄(水・日・祝)休診
盛岡市西松園4丁目20-2
019-661-0500

医療 + 高血圧の原因・危険因子について

いわて医療通信 脳卒中に影響を与える疾患①

今回は高血圧の原因・危険因子について述べることに致します。
高血圧は大きく分けると2つに分類できます。本態性高血圧と二次性高血圧です。高血圧(症)の90%程度が明らかな原因疾患がない高血圧で、これを本態性高血圧(症)と呼びます。本態性高血圧では、家系内にも高血圧の患者が認められることも多く、遺伝的

な要因が大きいと考えられています。また、代表的な生活習慣病の一つと考えられており、食塩の過剰摂取、肥満、運動不足、過剰の飲酒、喫煙などの環境要因も関与しています。
すなわち、努力によってある程度改善が可能であるものですが、以前にも書きましたが、高血圧は動脈硬化を進行させ、脳出血、脳梗塞、狭心症・心筋梗塞など

他の生活習慣病の原因となり、それに伴ついろいろな合併症を引き起こします。これらは明らかな自覚症状がないまま進行するため、十分な注意が必要となります。
高血圧においては、まず、二次性高血圧症であるかどうかの診断をしっかりと行う必要があります。

「聞こえる」ことは元気の源



「聞こえる」ことは元気の源
イヤイヤとした生活に欠かせない「聞こえ」。それをサポートする「補聴器」について、パナソニックエイジフリー介護チェンについて、パナソニックエイジフリー介護チェン盛岡店長の三上真彦さんに聞きました。
「聞き返すことが多くなった」「言葉が聞き間違ふことがある」「耳鳴りが気になる」など思い当たることはありませんか。耳が遠くなったとは、なかなか人に言いたくないものですが、実は、65歳以上の二人に一人は耳の機能低下の可能性があり(平成23年総務省人口統計を基にしたパナソニック株式試算)とて「聞こえ」を、その人に合わせて微調整できるのが「補聴器」です。聞こえてくる音全体のボリュームを上げたり、聞き取りにくい周波数や音程を増幅させつつ、雑音やハウリング(ピーピー音)抑制するなど、補聴器は日々進化しています。五感の中で最も重要な「聞こえ」と脳に与える刺激をサポートして

聞こえることで変わったものがある
まずは無料出張での試聴をお試しいただいております。

WH-103JJ ＜希望小売価格＞ (両耳) 79,000円 (充電付)	WH-B12A ＜希望小売価格＞ (片耳) 98,000円 (電池付)	WH-R13DA-FS ＜希望小売価格＞ (片耳) 180,000円 (電池付)
--	---	--

補聴器買い替えキャンペーン
補聴器・集音器5,000~10,000円で下取り値引いたします。

お問い合わせやご相談は **019-675-1531**
専門スタッフが対応させていただきます。

その電気のお困りごと、わたしたちに、お任せください。
電気まわりのトラブルは、私たちがすぐに解決いたします。

- 電球取替 照明器具 LED照明
- スイッチ コンセント 取替・増設
- 換気扇取替 換気扇のトラブル
- 電気料金を安くしたい 省エネのご相談
- ブレーカーが落ちる 容量変更
- 防犯対策のあかりカメラ付インターホン
- IHクッキングヒーターエコキュート

岩手電気株式会社 TEL.019-636-3911

「すだちと乳酸菌のちから」好評発売中!
身体にうれしい栄養成分がたっぷり

株式会社 共栄薬品
0120-17-7370 岩手県盛岡市津志田西2-7-15

オーダーメイドの一点物をあなたに

オート・クチュール ふねえとる
019-653-3660

NISSAN Innovation that excites

全世界販売台数 20万台
誰もがあたりまえに電気自動車を楽しむ時代へ。

NEW日産リーフ
新開発の30kWh駆動用バッテリーを搭載して、フル充電からの航続距離は280kmを実現。もっと気軽に毎日乗れる。もっと遠くへ走っていただける。ますます身近で便利な電気自動車になりました。

1回の充電で 280km (30kWh 駆動用バッテリー搭載車)

日常使いからドライブまで 気軽に試せる 無料でお試しモニターキャンペーン
詳しくはお店にお問い合わせください。

充電スポット17,000基以上
日本全国で充電器の設置が加速中です。さあ、電気自動車に乗って日本のどこへでも。
Charging points

充実の日産ゼロ・エミッションサポートプログラム
さらに安全に 先進安全装備を新搭載
危険回避をアシストする、先進安全装備イマージョンシープレキ & LDW を全車に標準装備しました。

盛岡日産モーター(株)
営業時間 9:30~19:00 定休日 水曜日
0120-119623

盛岡日産モーター(株) 本店
〒020-0863 岩手県盛岡市南仙北二丁目24-5
Tel.019-635-1124

盛岡日産モーター(株) 盛岡北店
〒020-0125 岩手県盛岡市上堂四丁目1-12
Tel.019-641-5321



岩手医科大学は2017年に創立120周年を迎えます

高齢も何のその

県文化財愛護協会顧問 金野静一さん



金野静一さん

岩手県 日本教育会、教育弘済会岩手支部顧問、文化財岩手県歴史研究会顧問 金野静一さん(92)。

として高 大船渡市出身で、8人兄弟の長男、父親や弟は教育が県文化財愛護協会顧問、

大学では地理、日本史、民俗学などを学びました。卒業後教育界に入り、県教委県立学校課長、盛岡大学短期大学部教授などを歴任されました。その後県立博物館長、県文化財保護審議会長も勤められ、この審議会長時代には平泉のミイラ保存にも立ち合われました。

録執筆され、新聞や雑誌などに発表されることも多く、岩手県史や民俗学的事情にこのように一般市民がこれらに親しむ要因をつくられました。

県民に歴史や民俗学的なことをわかりやすく語られていいます。

現在出版予定の3冊分の原稿もあり、著書には、岩手県の不思議辞典、義経日めぐり草子、三陸物語、岩手県の不思議辞典、義経北行(上・下巻) 鬼の面など多数あります。

登校見守り28年

盛岡市交通安全指導隊 隊長 熊谷春夫さん



知事表彰、緑十字銅賞も受賞されている熊谷春夫さん

平成元年10月から、雨の日も雪の日も毎朝7時半から40分、山岸小学校東側の信号機の無い交差点に立ち、通学する子供らと元気に挨拶を交わしているのは、盛岡市交通安全指導隊・隊長の熊谷春夫さん(65)です。

熊谷さんは、昭和25年5月、5人兄弟の長男として盛岡市下米内町で誕生し、今はなき浅岸小学校・同中学を卒業。職場や町内会長の承諾まで取ってきた警察官の熱意に打たれ、交通安全指導隊員の実情に、「幼稚園児や小学生・中学生のいるお父さん達に、積極的に手伝ってもらいたい」と話しました。

シニア向け三味線教室

紫波町・北上市で開催



生徒らが自慢できるような師匠でありたいと語る藤原さん

平成元年10月から、雨の日も雪の日も毎朝7時半から40分、山岸小学校東側の信号機の無い交差点に立ち、通学する子供らと元気に挨拶を交わしているのは、盛岡市交通安全指導隊(事務局・盛岡市内丸12-2盛岡市民部)の安全課内)に入隊したときからは、当時の前任者が3、4年ほど地区内に不在だったため、浅岸駐在所の警察官から白羽の矢を立てられたこと。熊谷さんは、2度断つたにも関わらず、職場や町内会長の承諾まで取ってきた警察官の熱意に打たれ、交通安全指導隊員の実情に、「幼稚園児や小学生・中学生のいるお父さん達に、積極的に手伝ってもらいたい」と話しました。

象にした三味線教室を開催中です。生涯学習の一環として、日本古来の三味線や尺八など和楽器に対するシニアの関心が高まっていることを受けて、手軽に三味線に接してもらおうと、2時間50分のレッスンを月2回、2千5百円の月謝で実施中です。藤原さんは3人兄弟の長男。幼少の頃から母親が弾く三味線の音色を聞いて育ちました。中学の頃、実際に三味線を習いたいと母に相談、三味線教室に通うことになったのですが、バチの持ち方も分からず、聞き慣れていたような音も出せずに、苦勞したそうです。やがて高校生になり、弘前市で津軽三味線の全国大会があること聞き、見に行きた。藤原さんは、その時の優勝者の演奏を見て、「この人みたいな演奏をした」と、その優勝者に師事。以来、毎週土曜日の稽古のため、弘前市に通い続け、弘前市には専門の学校へ進学、卒業後は花巻温泉へ就職しサービスタウンとして館内イベントで三味線演奏をして客をもたせました。藤原さんは、2007年津軽三味線全国大会C級入賞、2009年同大会B級入賞、団体B準優勝、2010年同大会でA級入賞、団体B準優勝と入賞経験を重ね、三味線一本でやっていこうと2年前退職して独り立ち。昨年1月からは教室を持ち、シニアに三味線を教える傍ら演奏に磨きをかけ、さまざまな演奏活動でステージに立っています。目下、今年5月に弘前市で開催される三味線全国大会に出場する予定です。紫波町のオガールと北上市のさくらホールで開いている三味線教室に來られない場合は、出張レッスンも受け付けているとのこと。

パソコン・OA機器廃棄

不要になったパソコンやプリンター等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

TEL 019-656-5300

〒020-0866 盛岡市本宮字六丁目32-30
FAX 019-656-5333

詳しくはリードコナンホームページ
<http://www.leadkonan.co.jp/>

いわてシニアネット便り

3月の西部公民館パソコン教室

- エクセル初級・・・2日(水)3日(木)10時～16時
- パワーポイント入門・・・5日(土)6日(日)10時～16時
- ワード中級・・・9日(水)10日(木)10時～16時
- 初めてのタブレット端末・・・17日(木)10時～15時
- エクセル中級・・・19日(土)20日(日)10時～16時
- パソコンお助け相談会・・・23日(水)10時～15時

【お問い合わせ】西部公民館 ☎019-643-2288
☎019-681-6160 Eメール isn@mbr.sphere.ne.jp

株式会社 昭和建設

高気密・高断熱住宅 あったかリフォームで快適な生活

高気密高断熱住宅とは、壁・床・天井などに断熱材を使って高い断熱性・気密性を実現した住まいのことです。外気を遮断し、暖かい空気を室内に循環させることにより快適に過ごせるという理想の住まいです。

例えはどんなことをするのかな??

家の断熱性が健康改善に効果があることをご存知でしたか?

健康改善率

	リフォーム前	リフォーム後
アレルギー性鼻炎	28.9%	21.0%
高血圧症	8.6%	3.6%
肺炎	3.2%	1.2%
糖尿病	2.6%	0.8%
心疾患	2.0%	0.4%
脳血管疾患	1.4%	0.2%

断熱材といえばグラスウールが主流ですが私たちは発泡ウレタンを推奨しております。外壁の内側に吹き付けるので断熱効果が高く経年劣化にも強いのが特徴です。また、柱や壁を支える接着剤の代わりにもなり、家全体の強度が増します。

株式会社 昭和建設

新築・リフォームお家のことなら
TEL.019-646-5866(代)

〒020-0145 盛岡市平賀新田字平賀 23
office@showa-k.info

60才以上がお得! さらに同伴者もお得!

愛真館シニアプラン

期間 / 2016年1月4日～3月31日(土曜・休前日除外)

プライベートな時間を重視
ご夕食はお食事処にて、女性に好評の椅子テーブル席をご用意しております。四季折々の旬を盛り込んだ和食膳をお楽しみください。

1室大人2名様～5名様まで 同一料金

平日 1室2名様以上の場合 7,800円(税別) 1名利用可能3,000円(税別)増

※料金は1泊2食付、サービス料込み ※消費税別、入湯税別(150円) ※本館または西館のご利用です。
※お一人様1,000円(税別)増して、別館にグレードアップできます。 ※土曜・休前日除外となります

盛岡駅発(予約制) 無料シャトルバス運行中 盛岡駅西口2階バスターミナル28番発(愛真館行き)10:15/14:45/16:00(約25分)

愛真館 TEL 019-689-2111

文芸評論家
吉見正信

本文「陳涉、少時嘗テ人ノ与メニ傭耕ス。耕ヲ輟メテ壘上ニ之キ、帳帳スルコトクシウシテ曰ク、苟クモ富貴ナレバ、相忘ルルコト無力ラン、ト。庸者笑ツテ応テ曰ク、若、傭耕ヲ為ス。何ゾ富貴ナランヤ、ト。陳涉太息シテ曰ク、嗟乎、燕雀安ソノ鴻鵠ノ志ヲ知ランヤ。」と。出典は司馬遷の『史記』



嗟乎、燕雀安ソノ鴻鵠ノ志ヲ知ランヤ

大意は、「陳涉が若い時に、人に雇われて耕作していたことがあった。耕すのをやめて高い丘に上りて一休みし、わが身の上を嘆いて言った。もし俺が富貴になったら、君らのことを忘れまいぞ、と。すると、雇われている者たちは皆笑って言うのだった。お前は人に雇われている分際、どうして富貴になんかなれるものか、と。陳涉はため息をついて言った。ああ、燕雀のような小鳥には、大

きな鳥の心なんかわかるもんか。」と。うしかなかった。この寓話は、志(のぶ)ライ(ド)を高く持てとの戒めでもある。ただ、陳涉の「高い志」に対して、それを笑って相手にもしない連中を可哀想に思っているというところが、それで果して終りとした寓話であるかどうかを吟味しなくてはならない。それを思うと、今日の日本の若者はどうその点を議論するだろう。あるいはまた、現代社会において中国人の若い世代はどう受けとめているであろう。少くとも中国では何千年もの年月を費してすっかり

人生を諦めきった「没面子(めいぼうし)」(もうどうしようもないのだ)ということが人民の常識となつてしまつて今日に至つては歴史がある。しかも現在の中国の独裁政権下という現実もある。日本の若者たちは、明治の近代化の中で、クラーク博士の「ボーイズ ビーアンビシャス」の至言も知つてゐるし、ハングリー精神だの、ベンチャー企業だのの知見も身につけていよう。なればこそ即ち陳涉の言う夢として抱いていた「鴻鵠ノ志」を、大いに若者たちが堅持し、貫徹してくれなければ「明日の日本」は覚束ないのだが……。

中国故言の叢智



サッポロビールは、3月、北海道新幹線の開業記念として北海道、東北地域で特別の黒ビール(アルミ缶入り)を発売。北海道の大麦芽と東北産ホップを使用。抽選で350ml 24缶1ケースを1名様にプレゼント。

資生堂プリオール



普段のコンディショナーだけで生え際白髪が目立ったり。髪に少しずつ色合いを与えて気になる白髪を目立たせない。つやのある美しい髪色に整える。男性にも人気です。抽選で3名様にブラウン・ダークブラウン・ブラック どれか1色プレゼント。



若手読者のとぶろく「酒造のつらまじ」どぶろく特有の甘さと酸味を備えた低アルコールで甘口のお酒。杜つあんが酒蔵の奥でドロドロと仕込んだ隠し酒。720ml入り3名様にプレゼント。

宛先は0200-0024

盛岡市菜園2丁目1の9 宛先は0200-0024 盛岡市菜園2丁目1の9宛先は0200-0024 盛岡市菜園2丁目1の9宛先は0200-0024

傾聴ってご存知ですか?
…こんな悩みのある方…

- 知り合いには打ち明けられない悩みがある
- イライラ感・不安感・孤独感がおさまらない
- 弱音や泣き言、愚痴や不満を話したい

聴く専門家があなたのお話相手いたします。
あなたの心の内を全て受けとめます。
出張訪問可能です!!
各種料金プランございます!まずはお電話下さい!

あなたの専門担当者 **藤原みずえ**
お問い合せ先 080-3405-5527
lachiccafe@gmail.com

「川柳」
親子だねえおんなじ鼻が卓囲む 盛岡市大谷朱美
漬け物と番茶で足りる友が寄る 盛岡市小原金吾
義理チョコももう届かなくなる二月 友達は神仏だけになつてくる 滝沢市田中士郎
あせつてもあせらなくとも歳はとる 盛岡市上野享

▼第27回若手公衆衛生学会学術集会
「岩手県における生活習慣病の現状と課題」
日時:3月5日(土) 特別講演:13時15分~14時15分(予定)
シンポジウム:14時20分~16時00分(予定)
場所:岩手県歯科医師会館 5階8020大ホール
参加費:無料(事前申込み不要)※一般の方も自由に参加できます。
内容:特別講演「生活習慣病予防のこれからの課題-保健指導から整備環境へ」
シンポジウム「岩手県における循環器疾患の現状と対策」
問合せ:岩手医科大学 衛生学公衆衛生学講座(担当)佐々木弓枝 Tel.019-651-5111(内線5775)

▼掲載作品の作者には粗品を進呈します。
▼宛先0200-0024 盛岡市菜園2丁目1の9 盛岡市菜園2丁目1の9 宛先0200-0024

▼応募方法 郵便はがきに三編以内の作品(部門名を明記ください)を書き、住所、氏名、性別を記入ください。訂正 前号6面左の記事中、4段目中心の「全国審判員も」の部分は削除します。

読者のコーナー

「川柳」
親子だねえおんなじ鼻が卓囲む 盛岡市大谷朱美
漬け物と番茶で足りる友が寄る 盛岡市小原金吾
義理チョコももう届かなくなる二月 友達は神仏だけになつてくる 滝沢市田中士郎
あせつてもあせらなくとも歳はとる 盛岡市上野享

盛岡市津志田 モデルハウス公開中 地震に強い!火災に強い! W断熱で暖か~い住宅にしませんか?

こんなご不安やお悩みは御座いませんか?
銀行に預けているが良いのだろうか?
税金 消費税が上がることで将来が不安
子供や孫に財産を残してあげたい

光熱費ゼロ 全国初登場!
※SXL 展示場として初登場

毎週土日は住宅相談会
0120-83-3737
エス・バイ・エルの住まい 盛岡
HP アドレス http://www.toishita.co.jp

KOURAKU GROUP 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

公衆グループ 本社 / 岩手県盛岡市上堂4丁目1-20 (019)645-8118(代表)

結婚 & 婚約指輪

あなたと一緒に
いたいから



道又
盛岡市大通り3丁目1-18 2F
TEL.019-651-1234

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

「シニアズ」は
盛岡タイムスに折込まれます。

協力 **盛岡タイムス**

盛岡タイムス 検索

〒020-0015 盛岡市本町通3丁目9-33
TEL019-653-3111 / FAX019-622-5119



IGRいわて銀河鉄道「盛岡駅」駅長
三田村 豊さん(65)

乗客の安全輸送を モットーに

「戦後日本の経済成長を支えるため、せわしなく働いてきた団塊世代の皆さんには、落ち着いてゆっくりと鉄道の旅を楽しんでもらいたいですね」と話す三田村豊さんは、旧西根町(現八幡平市)大更出身の昭和25年生まれ。地元の小中学校を卒業後、盛岡工業高校へ汽車通学をしていた際、毎日近所で接する制服制帽の鉄道マンに憧れ、昭和44年4月に、国鉄(現JR)の盛岡鉄道管理局に入社しました。

荒屋新町駅での勤務を皮切りに、岩手松尾(現松尾八幡平)駅、好摩駅、盛岡駅輸送本部での勤務後、旧安田火災海上保険 現損保ジャパン)に出向。2年間の保険営業職を経験した後、再び盛岡駅輸送本部に戻り、茂市駅長、盛岡地区指導センター保安担当を経て、平成18年IGR盛岡駅助役として出向しました。

その後、IGR三戸駅長、IGR本社安全対策室長を経て、平成27年3月からIGR盛岡駅長として現在も勤務しています。通常業務とは全く畑違いの保険会社に出向した経験が現在とても役に立っていると話します。

三田村さんは、好摩駅勤務時代に、「玉山村民営」という団体旅行を手がけたことが縁で、休日は一人旅に出かけることが多い。

今後の抱負を、「昨年11月にIGR本社が青山に新築移転したことで、以前と比べ自社沿線になり、フットワークがよくなったので、今まで以上に沿線地域のイベント等に参加し、地域住民の皆様と関わりを持ち、駅の活性化に取り組んでいきたいと思っています。」と語ってくれました。

昭和39年の東京オリンピックの日本女子バレーの活躍に触発され、中学時代は、9人制だったバレーボール部で県大会に3度出場するなど活躍。6人制に変更された高校時代や社会人になってからも、しばらくバレーボール選手として活躍した三田村さんの現在の健康法は、毎日欠かさず納豆を食べること、休日20〜30分のウォーキングです。

複合型福祉施設兼福祉避難所

ベルグーの母

オープニング職員募集!

滝沢市初の
小規模多機能型居宅介護施設が
平成28年6月オープン! 予定

雄大な岩手山を望む、自然豊かな広大な小岩井農場近隣、盛岡駅から電車10分!三ユータウン内で働いてみませんか!

募集職種 ケアマネージャー、看護師、介護職員、調理員、ドライバー

無資格者も大歓迎!!

「資格取得補助制度」&「夜勤仮眠」有

【小規模多機能型居宅介護施設&サービス付き高齢者向け住宅】
*「通い」「訪問」「泊り」地域の皆様のニーズを答える柔軟なサービス
*地域包括ケアシステムへのさきがけ!
*介護・医療・福祉・行政・地域住民との連携充実と実績!
*介護福祉タクシー事業による通院送迎サービスの充実など!

入居・利用に関しては、お気軽にご相談ください。
お申し込み・お問い合わせ

TEL.019-601-5768 小岩井駅近く!

メールでのお問い合わせはsanhd2012@future.ocn.ne.jp

岩手県滝沢市大釜 林445-1

去年の県内交通事故 死者80人中47人が高齢者

項目	数
交通事故死者	80人
うち高齢者	47人
高齢者割合	58.8%
65歳以上の高齢者	32人
70歳以上の高齢者	18人
80歳以上の高齢者	9人

県警本部交通部は、平成27年度の交通事故統計をまとめたが、高齢者がかかわる事故が増加しており死者も増えています。

特に死者は、屋敷別では、事故そのものは夜間発生は26.5%ですが、死亡事故は夜間が52.6%と半数以上を占めています。道路別人身事故発生件数では市町村道が最も多く985件、国道が933件となり、死亡事故は国道が33件、市町村道25件となっています。

国道での類型別事故件数は、対向車対向車7.6%、車対向車対向車84.0%、車対向車対向車2.4%ですが、死亡事故だけを見ますと、対向車15件、45.5%、車対向車7件、21.2%、車対向車7件、21.2%となっています。

交通事故発生件数は、16〜18時が最も多く429件、次いで15〜16時が387件、17〜18時が337件、12時が320件、14〜16時が309件となっており、出勤、帰宅時間帯がピークとなっています。

18〜20時と8〜10時が337件、12時が329件、10〜12時が320件、14〜16時が309件となっており、出勤、帰宅時間帯がピークとなっています。

タイヤ・ホイールの販売・買取も当社にお任せ下さい

廃車・事故車・中古車

高価買取 お売り下さい!!

廃車.com 廃車引取 無料

廃車のことならお気軽にご相談ください!

担当 佐々木・村井

廃車ドットコム盛岡

紫波郡矢巾町高田11-24-1 (廃車ドットコム) 検索

0120-814-565

お気軽にご相談ください 受付時間 9:00〜18:00

期間 2016. 4/15(金)まで

花巻温泉創業88周年特別プラン

花巻温泉株式会社は、おかげさまで88周年を迎えました。日頃の感謝の気持ちを込めて宿泊プランを特別価格にてご提供いたします。

平日1室 4・5名様 ご利用の場合(ホテル紅葉館・ホテル花巻2館共通)

1泊2食 お一人様(大人) **8,888円** (消費税別)

1室3名様 ご利用で **9,888円** (消費税別)

1室2名様 ご利用で **10,888円** (消費税別)

※大人には別途入湯税150円がかかります。※お部屋は基本和室10畳間となります(禁煙ツインルームも有) ※土曜日・休前日料金は別途お問合わせください。 ※チェックイン15:00 / チェックアウト10:00となります ※[子供料金]小学生/大人の70% 3歳~小学生未満/大人の50%

夕食 かに & 牛ステーキ食べ放題 & 北海道フェア開催中!!

ホテル紅葉館 和洋中旬彩バイキング

花巻産白金豚 & 名物10種類の串揚げやホタテ炭火焼などライブコーナーが充実のバイキング。10種類のアイスクリームも魅力。

ホテル花巻 和風ふるさとバイキング

熱々の天ぷら・寿司・選べる3種の釜飯をはじめとする和食中心のバイキング。もちろんデザートコーナーも充実!

北海道フェアメニュー

- 北海道クリームシチュー
- サケのちゃんちゃん焼き
- 北海道とうもろこしスープ
- 北海道3大ラーメン(旭川しょうゆ・函館しお・札幌みそ)
- 北海道スイーツ

朝食 かに雑炊が好評!和洋バイキング(2館共通)

88周年特別プラン特典
JAいわて花巻の平成27年産米900gをプレゼント
[花巻温泉88周年記念パッケージ] 敬老券お一人様につき1個進呈

18:00〜21:00(最終入場20:00) ※状況により、17:30〜19:00、19:15〜21:00の2部制となります。 ※夕食会場・開場時間・料理内容は変更になる場合があります。

おかげさまで創業88周年 **花巻温泉** TEL0198-37-2111

お得な情報が満載!詳しくはホームページで!

〒025-0304 岩手県花巻市湯本1-125 花巻温泉 検索