

2016.11月号 無料配布
【月刊158号】次号/11月27日第4日曜日発行!!

UD Font シニアズは本文組にUD(ユニバーサルデザイン)フォントを使用しています。

企画・編集・発行:株式会社ウインドクロス
〒020-0024 盛岡市菜園2丁目1-9 メール info@seniorsnet.jp
電話(代表)019-623-2788 FAX019-623-3735
【編集チーム】今野洋介【編集スタッフ】川村龍雄/古山そのみ/
高見博子/セブン企画/村井由紀子/菊地陽一/細田睦

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

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

部品から全て手作りで作り上げるのは、日本でも木戸さんだけ。明治から続く伝統の技法を守りつつ、木戸さんオリジナルの斬新なカラクリを組み合わせ、世界で1つだけの船筆筒をオーダーメイドで製作します。過去最高傑作だったと言われるものは製作期間1年以上、お値段は450万円だったそうです。しかし取材をしてその製作工程を見ると、その値段でもお手頃だと思えるから不思議です。



1992年、紫波町に「筆筒工房はこや」を設立しました。船筆筒とは、江戸時代から明治にかけて、日本海を往来していた北前船の船

頭さんが愛用していたもの。当時の船頭さんは今でいうところの「会社の経営者」であり、北前船は「貿易会社」そのもの。取引する上で必要な現金・印鑑・帳簿・通行手形などの貴重品を保管する金庫として使っていたようです。



木戸良平さん(55)

木戸章子さん(55)

よみがえる明治の技法

「岩手を経済のチカラで元気にしよう」を合言葉にFP(ファイナンシャル・プランナー)と税理士、会計士などの士業に携わる有志が集まり、2014年に発足した「いわて経済力向上委員会」。その主催により、去る9月21日(水)に「いきいきシニア健康デー」が開催されました。このイベントは、これから予想される医療費や介護費用の負担増加に向けて、「シニア一人ひとりが支障なく、興味深い内容が盛りだくさんの予定です。ぜひ会場へお越しください。」



一棹の筆筒に使われる部材、およそ1000点。使われている鉄釘は500本以上。圧倒的な堅牢さと、水を通さない機密性を兼ね備えた「船筆筒」を、現代に蘇らせた職人が紫波町在住の木戸さん夫婦です。ご主人の木戸良平さんは、金具製作、漆塗りの伝統もと新聞記者。取材を通して、貴重品を守ることができるとの疑問に思いますが、実物を見ると一目で納得できます。使う木材は檜の一枚板。美しい彫刻が施された鉄板で随所を補強されており、素人目にも堅牢さが伺えます。扉を開けるためには数本の鍵が必要で、開けてもまた鍵のかかった引き出しが顔を出します。なるほど、確かにこれは金庫として使われていたのも納得だ。と思ったのもつかの間、「船筆筒はここからが面白いんです」と得意げに話す木戸さん。見るうちに引き出しが分解され隠し扉や箱が出てきます。本当の貴重品を隠すためのカラクリが、小さな筆筒に秘められていました。この筆筒を作るためには数え切れないほどの部品が必要なのですが、木戸さん夫婦はその全てを一人三脚で手作りしています。釘も全て手作りだというから驚きです。毎日休みなく作り続け、1つの筆筒が完成するのは最低でも半年後。そのため、木戸さんの作る筆筒は3年待ちの状態です。木戸さんは「筆筒作りは無我夢中で打ち込める充実感がある。ストレスを感じないから休みは必要ないね」と楽しそうに話し、今後とも体の動く限り作り続けたいと意気込んでいます。

MS&AD 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 担当加藤
〒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

健康で自分らしく

いきいきシニア健康デー

「いきいきシニア健康Day」が開催されました。このイベントは、これから予想される医療費や介護費用の負担増加に向けて、「シニア一人ひとりが支障なく、興味深い内容が盛りだくさんの予定です。ぜひ会場へお越しください。」

次回は11月16日(水)「ブラザおでっこ」を会場に開催されます。大塚富夫さんによる講演や、健康やお金にかかわるあれこれなど、興味深い内容が盛りだくさんの予定です。ぜひ会場へお越しください。

Tel.019(613)2854

賃貸物件をお持ちのオーナー様必見!

費用をかせずに0円賃貸!!

詳細は中面へ▶

エイブルネットワーク TEL.019-604-3344
盛岡駅前店・矢巾店 盛岡市盛岡駅前通9-12

建物参考価格 **1,150万円** (税抜)

ボーナス払いなし 月々 **32,462円**

※金融機関:岩手銀行 金利1.0%(当初3年固定) 35年払、ボーナス払無(自己資金0円)一例です。詳しくはご相談ください。
※掲載価格は平成28年6月現在のものです。価格は予告なく改定する場合がございます。
1階 70.38㎡(21.28坪) 延べ床面積 70.38㎡(21.28坪)
2階 70.38㎡(21.28坪) 施工床面積 74.31㎡(22.48坪)

安心の実績

岩手県持ち家着工11年連続No.1 シリウスグループ

「パパとママ、みんな笑顔」で家づくり

SUGAR HOME シュガーホーム

2LDK 南 玄関対応プラン 21.28坪(70.38㎡)

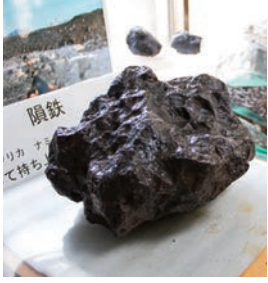
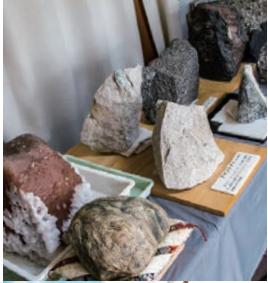
「こだわり」
玄関とホールの収納がすっきりした空間を演出

0120-971-070
0120-418-324
0120-322-147

来店特典あり! 来店フォームからご予約いただけます。

シュガーホーム 検索 <http://sugarhome.jp/>

ママに優しい家事動線で「ながら家事」の達人に



盛岡市高松の矢内桂三さん(75)は、「月の石・火星の石展示館」の館長。自宅の一室で、南極で発見した39億年前の月の隕石や5億年前の火星の隕石、ゴビ砂漠の隕石、木の化石など実物の約200点を無料で公開。開館11年目ですが、珍しい岩石を紹介しながら、石を通じて地球の歴史や宇宙への思いやロマンを抱かせる展示空間になっています。

隕石は、宇宙から地球に落ちてきた岩石。矢内さんは「元岩手大学教授で地質学者。なんと27歳から南極観測隊員として、7回も南極に渡り、マイナス70度の極寒の中で、木の化石など実物の約200点を無料で公開。開館11年目ですが、珍しい岩石を紹介しながら、石を通じて地球の歴史や宇宙への思いやロマンを抱かせる展示空間になっています。」



館長の矢内桂三さん

宇宙のロマンを

月の石・火星の石展示館

世界で太陽系誕生の謎を解く隕石収集などの調査活動をしてきました。

展示の月の隕石は平成元年、矢内さんが南極の海岸沿いで拾った黒色の溶岩質。帰路、深さ35メートルのクレーンで落ちて大けがをしました。救済され九死に一生を得たときの思いが深い隕石です。矢内さんは「地球には毎日、宇宙から隕石が降ってきます。どこの星から来たのか、その星はどのような形態なのかの手掛かりになります」と話しています。隕石に触れ、地球や宇宙の神秘に思いをはせてはいかがですか。

盛岡市高松一丁目23-14
入場は事前予約制です。
Tel 019(661)8895

オーナー様必見!!新しい入居促進のご提案!!

岩手県で当社だけ! 空室対策!入居率アップ!

0円賃貸!!

◆滞納家賃保証 ◆退去時の物件優良化支援(物件優良化支援金)

退去時のハウスクリーニング等の修繕費用も0円!

※プラン適用には一定の条件がございます。

続々と客付け事例も出ています! お気軽にご相談下さい!!

入居時初期費用	通常プラン	0円賃貸プラン
敷金	50,000円	0円
礼金	50,000円	0円
仲介手数料	50,000円	0円
初回家賃保証料	30,000円	0円
家財保険/2年	22,000円	プレミアムプラン 月額保証料
安心入居サポート	15,000円	2,500円
合計	217,000円	2,500円

原状回復費用	通常プラン	0円賃貸プラン
ハウスクリーニング	30,000円	0円
給排水パッキン交換	3,000円	0円
畳(表裏)6畳	27,000円	0円
障子4枚	6,000円	0円
合計	66,000円	0円

※故意、過失は対象外

エイブルネットワーク盛岡駅前店・矢巾店
http://www.nicejapan.jp

盛岡駅前店 TEL 019-604-3344 矢巾店 TEL 019-656-9333

東日本カラオケ教室 盛岡市 菜園

健康カラオケ [グループレッスン]

月曜・金曜コース 13:30~14:30 各月謝4,320円

見学随時受付中

090-6684-3567 (小林)

盛岡市菜園1-6-3樋下第2ビル8F

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

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)

昔憧れたものを今満喫

齋藤純さん(59)

作家、岩手町石神の丘美術館芸術監督、「街もりおか」編集長、さらには、自身の文化発信事業の委員や役員を含めると、両手に余るほどの仕事を抱えている齋藤純さん。

多くの「車よりオートバイのほうが100倍面白い。交通規則は車と同じなのに、疲れなしい開放感がある」と目を細めながら話す齋藤さん。ツーリングの分野においても造詣が深い中、日常と切り離せないほど好きなのが「オートバイ」。

小学校の頃からオートバイに乗るとは、ライディングを縫っては、ライディングを楽しんでいます。

「今は、バイク乗りのほとんどがシニア世代。昔と違って社会もバイク乗りを受け入れる時代になってきたことは嬉しいですね」

現在の愛車は、ホンダCB1100EX。

「車よりオートバイのほうが100倍面白い。交通規則は車と同じなのに、疲れなしい開放感がある」と目を細めながら話す齋藤さん。ツーリングの分野においても造詣が深い中、日常と切り離せないほど好きなのが「オートバイ」。



オートバイは作家としての世界感も広げてくれました

岩手の歴史を受け継ぐ

長寿企業

養蚕業から農業の発展に尽力

岩手農蚕株式会社

2018年に創立100周年を迎える「岩手農蚕株式会社」。

設立は大正7年2月、県の産業奨励振興施策の一環として、官民共同で蚕種製造や販売を目的に設立されました。また、同社は岩手県初の株式登記を行った企業でもあり、戦前戦時の混乱期を乗り切った現存する株式会社としては、県内で最も古い存在です。

創立時は株主数304名、資本金10万円からのスタートで、初代社長には國分謙吉氏(戦後の民選による初代岩手県知事)が就任。しかし、戦前の岩手県の農業の

海外から大量に輸入されるようになったことから、寛太氏は養蚕業の縮小を予測し、事業を農業・肥料・農業機械・農業資材・飼料等の販売に主力を移行。その後も、農業の機械化と近代化に尽力した第三代の松田一郎氏、商業の活性化・高度化に尽力した第四代の松田博之氏の歴代社長を筆頭に、発展を遂げてきました。農業分野において、これだけ幅広く事業を手掛けている、地元農家の方々をこれからも応援していきたい」と話し、歴代社長が築き上げてきた礎をもとに、さらなる邁進をめざしています。

平成27年に第五代目として就任した現・社長の松田和秀氏は、現在42歳。「今の

戦後は、絹より綿が主流となり、次第にナイロンやビニールなどの化学繊維が

戦後は、絹より綿が主流となり、次第にナイロンやビニールなどの化学繊維が

戦後は、絹より綿が主流となり、次第にナイロンやビニールなどの化学繊維が

聞こえる喜び、実感してみませんか?

デジタル補聴器500円で7日間お試しできます。

お近くの

メガネの松田 補聴器取扱店舗

最近では目立たない、高性能な補聴器が登場しています。年齢に関係なく、家族とのコミュニケーションのためにも...

までお気軽にお問い合わせ下さい。

都南店	青山店	高松店
盛岡市三本柳5地割25-14(ケーズデンキそば)	盛岡市月が丘2丁目1-38(ビッグハウス青山店隣)	盛岡市高松4丁目16-25(盛岡三高ならび)
TEL 019-614-0678	TEL 019-647-7660	TEL 019-665-1222

詳細はwebでも ▶ www.megamatu.net/

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

〒020-0842 岩手県盛岡市湯沢10-59-1

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

(社)全国クレーン建設業協会会員

株式会社 渡辺工業所

冬の備えは 岩手農蚕 にお任せ下さい

HONDA HSS655c(J)

最大除雪量 35t/h
除雪幅 55cm
最大投雪距離 14m

HONDA HSS760n(JE)

最大除雪量 42t/h
除雪幅 60.5cm
最大投雪距離 14m

安心と実績のHONDA、他製品をお値打ち価格でご提供! 予算も含め、お気軽にご相談ください!

アフターサービスも安心してお任せ下さい! (国家検定「農業機械整備技能士」が担当)

安心してメンテナンスおよび修理を受けていただけるように、設備の充実を図り、万全のアフターサービスを心がけています。

定休日: 全営業所(土)(日)(祝)

【本社】 紫波郡矢巾町流通センター南1-4-8 TEL 019-637-2424

【農機センター】 (除運局認証、自動車整備工場併設) 流通センター南2-6-13 TEL 019-638-1000

【二戸営業所】 TEL 0195-23-8101

【花北営業所】 TEL 0197-66-3769

【奥州営業所】 TEL 0197-24-3407

【一関営業所】 TEL 0191-75-3123



熊谷晴子さん
(盛岡市大沢川原・熊谷旅館 女将)

奇しくも2016年秋冬はロングコートが流行の兆しですが、良質なものは時を重ねても色あせない魅力があります。流行りにとらわれない本当の大人のおしゃれを楽しんでください。

ファッションの窓

色褪せない風情を纏う形見の大島紬をロングコートに

今回は、鹿児島県奄美大島の伝統的工芸品、大島紬の反物から仕立てたロングコートをご紹介します。この大島紬はもとも、モデル熊谷さんの父上の形見長い間、筆筒に眠ったままだった反物をいつか洋服にしてみたい、という夢を叶えました。

反物を30cmずつ裁断し、ハンカチーフのようになった一枚一枚を、互い違いになさげ合わせています。縦地と横地の組み合わせによって、日光や照明の加減で、独特な光沢の表情が変化する、新しいファブリック(生地)となっています。

また、背中と袖裾のあたりにコートと同生地で作ったデザインは、大人のおしゃれ心をくすぐります。接ぎ目の明るいグリーン、ステッチもアクセントとなり、シンプルで洗練したベースに華やきを添えています。

シルエットは、たっぷりとした直線が特徴です。さらりと一枚羽織るだけで、こなれ感のある雰囲気。ボタンを留めて同系色のベルトでウエスト部分を絞り、衿を立てればスタイリッシュに決まります。しっかりと丈夫で、且つ、柔らかいしなやかさもあ



背中に添えた生地とステッチがアクセントになっています

上質な大島紬の反物を細かく裁断するなんて...、思う方もいるかもしれませんが、熊谷さんは、良い生地なのに勿体ないと思うからこそ、袷を入れる選択をしました。「眠っていた反物がこんな素敵に変わるなんて驚きです」と笑顔。伝統的な逸品を持つ風情が現代で生まれ変わり、秋の冷たい雨の日も、冬の訪れを思わせる木枯らしの日も、父上の思い出とともに熊谷さんを温かく包んでくれるのです。

大島紬だからこそ、楽しめる着こなしがあります。肩にゆとりのあるドロップショルダーに加え、袖の幅も広めなので、脱ぎ着が楽にできるのも嬉しいポイント。熊谷さんは和服の上に羽織ることもあそびです。

「普段は撮る側だけど、撮られる側になると大変だね」と照れ笑いの細田さん

モテ爺 いつもと違った自分へ

Before & After
は、楽な短めソフトモヒカキという細田さんへのお

今回のモデル、細田勝司さんは、この道40年以上のプロカメラマン。仕事ではスーツにネクタイといったスタイルですが、プライベートではカジュアルなのが好いで、ファッションも全て自分で決めていた。奥様からは、「明るい色を着てほしい」と、ピンクの服をよくプレゼントされるというエピソードも教えてくれました。髪形も今までいろいろ試し、最近メチエンというヘアがキマったら、エフワン盛岡店で洋服もイキメチエンという綿素材が好

身長168cm。趣味はゴルフと、お酒を飲むことという、まだまだ現役バリバリのとても気さくな細田さん。
「PAGELO」ブランドの柔らか素材のストレッチデニムパンツとカラーベストライフのシャツ、冬に活躍するキャメルカラーのレザージャケット。「レザーはいくつになっても憧れが強いもの。シニア世代のブルゾンはウエストのしぼりを抑えたものとスタイルがスッキリ見えますよ」とエフワン・芳賀さんからのアドバイス。ジーンズの生地が苦手な人も、ストレッチデニムなら動きやすさも肌触りもバッチリです。

「ヘアスタイルも妻に大好評。普段あまり着ないような服だから、ちょっと照れるなあ」と笑顔を見せてくれた細田さん。今回は少し冒険したモテ爺に変身してみました。



新たに登場したブラウンのカラーワックスで魅力を更にUP



襟がスタンドタイプのカラーシャツは人気です



ビデオ&フォトピクチャ代表取締役 細田勝司さん(65)

「普段は撮る側だけど、撮られる側になると大変だね」と照れ笑いの細田さん

変身前

変身後

大好評、お得なスタンプカード! 岩手ゴルフ倶楽部創立79周年・コース開場54周年

平日無料プレー券進呈! コンペ割引実施中お気軽にお問い合わせください。

11月お得なプレー料金のご案内

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10/23	24	25	26	27	28	29
(オープン)清酒月の輪杯	友の会納会コンペ					レディースデー
¥8,920	¥5,680 食事付	¥5,680	¥5,680 食事付	¥5,680 食事付	¥5,680 食事付	¥7,840
30	31	1	2	3	4	5
(オープン)ラ・フランス杯	セルフデー			(オープン)三陸祭り		レディースデー
¥8,920	¥3,800	¥5,680	¥5,680	¥8,920	¥5,680	¥7,840
6	7	8	9	10	11	12
(月例杯)盛岡ガス杯	ラストコールプライベート幹事会	シニア納会コンペ				レディースデー
¥8,920	¥5,680	¥5,680	¥5,680	¥5,680	¥5,680	¥7,840
13	14	15	16	17	18	19
						レディースデー
¥8,920	¥5,140 食事付	¥5,140 食事付	¥5,140 食事付	¥5,140 食事付	¥5,140 食事付	¥7,840
20	21	22	23	24	25	26
(オープン)ラストコール杯	クローズ直前キャンペーン(〜11/27)	*セルフデー	11/28 クローズ予定			
¥8,920	¥3,800	¥3,800	¥5,800	¥3,800	¥3,800	¥5,800

※上記は兼用カート・セルフプレーの料金となります。キャディー付きは2,500円(4B)追加となります。※消費税・経費込み、利用税(700円)は別途頂戴します。

first (019) 653-9820
9:00~19:30
定休日/水曜日
【指定駐車場有】

有町限定 モテGコース!!
カット、顔剃り、シャンプー、耳掃除、モテG仕上げ) 税込2,200円

もっと気軽にオーダースーツを
シングルスーツ(お仕立て上り) ¥29,800~(税別)
エフワン盛岡店
TEL.019-637-8681
住所:盛岡市津志田中央3-11-30
営業:10時~20時 定休:第1・3火曜

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
盛岡市本町通3丁目1-9 tel.019-653-3660

「いわぎん」フリーローン (お申込みカンタン&スピード審査!)
お祝いみち自由!
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

X-TRAIL HYBRID

20X HYBRID "EMERGENCY BRAKE PACKAGE"

アウトドアスポーツという自由を楽しみ尽くす達人のためのハイブリッド。

コックピットには、先進感と上質感を融合 ハイブリッドにも防水シートを採用 ハイブリッドにも大容量ラゲッジを実現

日産プリンス岩手
〒020-0837 盛岡市津志田町1丁目1-20 TEL.019-635-2333 FAX.019-635-0710
営業時間:9:00~19:00 定休日:毎週水曜日

Photo: 20X HYBRID *エマージェンシーブレーキパッケージ(4WD); 衝突被害軽減ブレーキ(4WD) (特別塗装色)。NissanConnectナビゲーションシステム+ステアリングスイッチ (オーディオ、ナビ、ラジオ、バックカメラ、クルーズコントロール) +アラウンドビューモニター (MOD (移動物 検知) 機能付) +インテリジェントパーキングアシスト+BSW (後側方車両検知警報) +ふたつき警報+クルーズコントロール、ルーフレールはメーカーオプション、LEDフォグランプはディーラーオプション。

女性は「隠れメタボ」に注意 特定保健指導の専門家に相談を

某日、何気なくテレビを見ていたら、「女性に危険な隠れメタボが目に見えてきました。7月に特定健康診査を受けたら、要経過観察になりました。隠れメタボは、生活習慣病(糖尿病、高血圧、脂質異常症)の予備群が増えていること、また、生活習慣病の原因とする死亡が、全体の3分の1にものぼることが挙げられています。」

見た目普通でも

「メタボ」と言えば、何となくお腹が突き出した中年の男性をイメージしてしまいがちですが、「隠れメタボ」は、見た目の体型や体重は全く「メタボ」じゃないのに、高血圧、高血糖、脂質異常の3つの内、2つ以上が基準値より高い場合が「隠れメタボ」です。実は、この隠れメタボ、なんと94万人もいると推定されており、特に健康診査はこのメタボリッ

クシンドローム(内臓脂肪症候群)のことです。特定健康診査は、このメタボリッ

基本的な項目
○質問票(服薬歴、喫煙歴等)
○身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)
○血圧測定 ○理学的検査(身体検査)
○尿検査(尿糖、尿蛋白)
○血液検査・脂質検査(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール)
○血糖検査(空腹時血糖、又はHbA1c)
○肝機能検査(GOT、GTP、γGTP)

詳細な健診の項目
※一定の基準の下、医師が必要と認めた場合に実施
○心電図 ○眼底検査 ○貧血検査(赤血球、血色素量、ヘマトクリット値)

「メタボ」と言えば、何となくお腹が突き出した中年の男性をイメージしてしまいがちですが、「隠れメタボ」は、見た目の体型や体重は全く「メタボ」じゃないのに、高血圧、高血糖、脂質異常の3つの内、2つ以上が基準値より高い場合が「隠れメタボ」です。実は、この隠れメタボ、なんと94万人もいると推定されており、特に健康診査はこのメタボリッ

自己流の極端な食事制限は、血圧を上げたり、体重が減りすぎたりで、体調を崩す原因になります。もし「メタボ」や「隠れメタボ」と言われた場合は、特定保健指導を行う専門の管理栄養士・保健師が面談指導を受けてみましょう。

管理栄養士 菊池洋子

TOMATOMA とつが



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ななっく1階
【営業時間】10:00~20:00
【TEL】019-624-5090

豆知識
岩手のりんごのブランドといえば「江刺りんご」が有名です。江刺は青森や長野に比べて日照時間が短いため、1本の木に実らせる果実を減らすことにより、十分な栄養を行き渡らせる独特な栽培方法をしています。そのため、普通のりんごに比べて収穫量は1/2~1/3と少なく、希少価値の高い高級品とされています。その中でも最高等級の「特選」は全体の1%しかなく、初セリでは1箱に100万円の値段がつくとか...! 岩手県民なら一度は食べてみたいですね。



かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画!

おやじごはん

【5食目/冷凍焼きそば五目あんかけ】

冷凍麺もご馳走に変身

冷凍麺を利用して簡単にできる、具だくさんの五目あんかけ焼きそばです。

作り方

- 1 冷凍麺をレンジで3分加熱。次に、アルミホイル(油を薄く引いたもの)を敷いたオーブントースターに、先ほど加熱した麺を入れて焦げ目が軽くなるまで3~4分焼く。
- 2 豚バラ肉は1口大に切り、玉ねぎとしたいけは厚めにスライス、人参は半月の薄切り、ピーマンは乱切りにし、しめじは石づきを

取ってばらしておく。鍋に水と麵つゆと具を全て入れて火にかける。沸騰して2分経ったらコンショウとシヨウガを適量、さらにかき混ぜながら水溶き片栗粉を少しずつ入れ、仕上げにゴマ油を加え、あんを作る。

4 皿に麵を置き、その上から3で出来た「あん」を乗せ、お好みで万能ねぎや白ゴマ、紅シヨウガなどを添えて完成。



とつがの濃さがさまざまな

材料(1人分)

- 冷凍焼きそば(1袋、しめじ(半株、玉ねぎ1/2個、しいたけ2本)、豚バラ肉50g、人参1/4本、ピーマン1個、麵つゆ(70cc、水(300cc)、片栗粉(大さじ1杯半))、コンショウ少々、シヨウガ(チューブ入り)を少々、ゴマ油(5cc)※お好みで、白ゴマ油(5cc)※お好みで適量

の味加減はお好みで!取材協力 遊食屋FUJI

**非常食の期限は、主に5年です!
非常用持出袋の中身をご確認ください!!**

株式会社 ダイトク
本社 020-0125 住所/盛岡市上堂三丁目6-33
電話/019-646-5454

盛岡市 11/3 (祝・木) 開催
第2回あさ開新酒まつり

酒蔵あさ開が2016年新米で新酒まつりのために仕込んだ「新酒」の御振る舞いと限定販売します。その他にもアウトレット商品販売、屋台出店、親子で楽しめるゲームコーナーなど

- 開催日時/2016年11月3日(祝・木) 10:00~15:00
- 開催場所/大慈寺町 あさ開敷地内
- お問い合わせ/株式会社あさ開 TEL/019-652-3111(代表) (電話受付平日8:30~17:30)

【仲人歴22年】**合コン**開催!
シニアの出逢い

これからの人生を楽しむパートナーをさがしませんか?
TEL&FAX 019-652-0811
アシスト・ユー・イワテ(結婚相談室)
盛岡市大通り3丁目7の6 お子様・お孫様のご相談も受付中!!

ヨーガの無料体験(3回)しませんか?
ヨーガで運動不足解消! プチ断食も指導します! まずはお気軽にお電話下さい

マツムラ健康館
盛岡市みたち3丁目18-27
☎(019)658-8554

エキナカクスリ屋さん Pharma+Labo
盛岡駅前フェザン南館1F(さわや書店前)
エキナカで便利に、お薬が受け取れます!
019-601-6256/FAX019-601-5337
住所 盛岡市盛岡駅前通1-44フェザン南館1F(zoff隣・さわや書店向かい) 定休日 無し
営業時間 9:00~21:00(処方せん受付:月~金曜9:00~19:30、土曜~17:00、日祝休)

薬品 受け取り方にご注意
値段が高くなることも

先月に引き続き、意外と知られていない薬局の注意点を紹介していきます。また、基本的にお薬手帳、薬を受け取る際、特別に定められていない限り、患者の希望でジェネリック医薬品を選択することが出来ます。しかし、薬手帳は4月から点数制度が変わり、持参しないと会計が高くなるので、忘れず持参しましょう。

ここで注意していただきたいのが、複数の医療機関にかかっている場合は、飲み合わせる薬が複数ある場合に、必ず一冊のお薬手帳にまとめてみましょう。夜間や休日にも受け取る場合は、支払いが高くなることもあるため、できるだけ

NISSAN Innovation that excites
新型日産 セレナハイウェイスター
ミニバンクラス世界初! 同一車線自動運転技術「プロパイロット」搭載!

噂の自動運転を徹底説明! セレナに搭載されたプロパイロットって何?

プロパイロットは自動運転の技術を使った「運転支援機能」のことです。例えば走行速度を30~100km/hで設定すると、運転者がペダルを踏まなくてもその速度を保ちます。先行車が設定速度以下で走っている時は、車がアクセルとブレーキを自動調整しながら、一定の車間距離を維持して追従走行してくれまひ。この追従走行は時速30km以下でも継続され、渋滞時には追従しながら停車することも可能です。停車後の再発進は、軽くアクセルを踏むだけで、追従走行が再開されます。

他に注目されるのはハンドルの操舵を支援する機能。道路の両側に引かれた白線を、カメラセンサーが認識できる時は、中央付近を走れるようにハンドルの操舵支援を行います。歩行者も検知できる。緊急自動ブレーキも充実しており、優れた安全性が得られます。

運転をもっと楽しく、もっと快適に。日産の先進技術の結晶とも言えるのが、この「プロパイロット」なのです。

親指でポンポンするだけ! 簡単操作でセット完了!

ステアリングの右側にプロパイロットのスイッチを集約。走行速度を設定したら、プロパイロットをオンにするだけ。たった2つのスイッチを操作するだけで自動運転が始まります。走行中でもハンドルを握りながら簡単に操作が可能です。

かつて映画や小説で描かれていた、ワクワクするような近未来車が、すぐそこまで来ています。まずはこの新型セレナを体験してみてください。盛岡日産モーター本店・北店では、試乗を随時受け付けております。ぜひお気軽にお越しください。

新型セレナの購入をご検討の方へ
自動運転技術プロパイロットの他、踏み間違い衝突防止アシスト、車線逸脱防止支援システムなどの安全装備は、ドライバーの安全運転を補助するものであり、あらゆる状況での衝突を回避するものではありません。システムの能力には限界があり、天候や路面状況などによっては作動しないことがあります。システムだけに頼った運転はせず、天候や路面状況に合わせた運転、周囲の車両・歩行者の確認、十分な車間距離の確保など、安全運転を心がけてください。先進技術・機能の設定条件は、車種・グレードにより異なります。詳しくはカーライフアドバイザーにお尋ねください。

盛岡日産モーター 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
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
岩手県盛岡市上堂四丁目1-12
Tel.019-641-5321

動物のあれこれについて山手先生がご紹介

高齢ペットの病気対策

人と同様ペットも高齢化し、老化に伴う病気が増えてきました。

犬や猫は大体7歳からをシニア期とらえます。犬では、目が白く濁る、耳が遠くなる、歩き方がぎこちなくなる、すぐ疲れる、咳をする、夜鳴きをする、物にふつかる、水を多量に飲む、口の周囲に白毛が目立つ、名前を呼んでも無反応など、シニア期の特徴が現れてきます。

病気が発生すると、骨関節疾患、心臓病、慢性腎臓病、腫瘍、代謝疾患、ホルモン異常、認知症、歯周病、肥満などが多くなります。そこで、飼い主さんが気を付けなければならないのが「山手先生の動物のこと」9月分放送より

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・美容室・松園動物病院
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

019-661-0500



血糖値を整えるための食事と運動

いわて医療通信 脳卒中に影響を与える疾患②

血糖値を整えるために、私たちは何をすればいいのでしょうか。今まで糖尿病について述べてきました。血糖値が上昇する原因として、食べ過ぎ、飲みすぎ、不規則な生活、運動不足、ストレス、肥満などを挙げてきました。これらを改善するよう努力するのが理想的なのですが、口で言うほど簡単なことではありません。

まず食事について見ていきましょう。血糖や体重の改善には食事のポイントは、やはり食事量とバランスに気を付けることです。特に食事の量は普段の生活でも油断しがちです。それその人に見合った食事量は、身長と活動量で決まります。周りの人と同じくらい、小柄であったり、座って行う仕事が多ければ、カロリーオーバーになってしまいます。特にこれからのシーズンで気をつけてほしいのが、冬になると外出が極力控えるという方です。運動量が低下するだけではなく、間食が増えてしまうというケースも多く見受けられます。ですから、動かない季節



あなたの安心と快適を「かたち」に
豊富な商品・サービスから、お客様の生活に適したベッドをご提案します。

介護用品は専門スタッフに、まずはご連絡ください！あなたの悩みをお聞きます。

パナソニック電動ケアベッドRS	和夢「彩」
モータータイプ/2モーター 91幅Lギューラ 品番/XVA131620	モータータイプ/2モーター 83幅 品番/NX-2N
1割 750円 2割 1,500円	1割 850円 2割 1,700円
レンタル/月額 7,500円(非課税)	レンタル/月額 8,500円(非課税)

お問い合わせやご相談は電話 019-675-1531

補聴器は安心の専門店
おかげさまで創業50周年

補聴器は医療機器です。耳鼻科で受診されて紹介状をお持ちください。

認定補聴器専門店とは…補聴器の適正供給を目的として制度化されました。「人的資格・検査機器・専門技術」等が整備され、厚生労働省の指定法人、財団法人テクノエイド協会の監査に合格した店舗です。

岩手リオンならではの納得のシステム お持ち帰り評価【最大60日】

盛岡本店 ☎019-654-5313 盛岡市盛岡駅前通8-14
花巻店 ☎0198-22-3244 / 北上店 ☎0197-65-2933
水沢店 ☎0197-23-4133 / 一関店 ☎0191-26-3272
宮古店 ☎0193-63-5133 / 大船渡店 ☎0192-21-1252

歯による全身の健康
今回は筋肉の疲労と「不正咬合」との関係をもっと詳しくお話します。

まず、口に関係した筋肉は大きく2種類あります。①咬む・話すするための筋肉：咀嚼(くは)群(咬むこと)筋、口輪筋群。②飲み込むための筋肉：嚥(の)肉の疲労を起し、それが「偏頭痛」になります。

そして筋肉は、その筋肉を補助として次の筋肉が疲労するという連鎖反応が起きますので、咀嚼(くは)群・首の前方面にある広頸筋・胸鎖乳突筋・首から背中、肩にかけての僧帽筋・背中の筋・腰の筋・足の筋へと連鎖します。そのうち広頸筋・胸鎖乳突筋・僧帽筋に疲労が強くなると、「肩こり」といふことになります。

肩こりは、下の奥歯が抜けて奥歯の歯並びが悪くなった、上下の犬歯が八重歯などで当たらずに当たらないため、歯を横に動かした時に奥歯が変に当たり引きずるといふ「不正咬合」によって起こります。

牛袋徳道 院長 牛袋徳道

うしぐる歯科医院
1階 ☎019-647-8668
2階 ☎019-601-5668

【住所】盛岡市中堤町13-43(国立盛岡病院近く)
【時間】9:00~12:30/14:00~18:00
【休診日】毎週水、日・祝祭日 駐車場10台可

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

株式会社 リードコナン
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《11月の西部公民館パソコン教室》

- デジカメ活用 取り込み加工.....2日(水)10時~15時
- タブレット端末 使いこなし編.....4日(金)10時~15時
- ワード使いこなし編.....8日(火)~10日(木)9時30分~12時30分
- 思い通り！フォトショップで写真加工.....12日(土)・13日(日)10時~16時
- エクセル初めて編.....15日(火)~17日(木)9時30分~12時30分
- ワードで作る年賀状.....22日(火)10時~15時
- インターネット&メール(Win10).....24日(木)・25日(金)10時~16時
- パソコン・タブレットお助け相談会.....30日(水)10時~15時

【お問い合わせ】西部公民館 ☎019-643-2288
NPO法人いわてシニアネット 〒020-0136 盛岡市天昌寺町1-60 ☎019-681-6160 Eメール isn@mbr.sphere.ne.jp

「あったらいいな」が実現しました 完全禁煙エリア

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 5円 スロット

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

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

不具合の解決の糸口とは？

パソコンの調子が悪い時、どのように解決していますか。実は、修理に出す前に自分で試せる簡単な対処法があります。

覚えておくと便利なのが、「再起動（電源を入れ直す）」。「まだ動作可能な状態なら、簡単な不具合はこれで解決する事もあります。」

また、電源が入



「用語がわからないから電話しにくかった」「どこに電話すればいいかわからなかった」など、気軽に相談できる場所があればという声をよく聞きます。

例えば人が病気になる場合、医学用語が分からないから病院に行きにくいとか、電話だけで治してもら

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】019-661-6839 修理 ▶019-661-2138
【営業時間】平日 9:00～19:00
土曜 9:00～16:00 (第2,4土曜は定休)



繭細工の美しさが後世に役立つよう受け継いでいきたい



さんざ踊りをモチーフにした工房の繭キャラストラップ

「工房「繭夢庵」を構える江見夏恵さん(60)は、繭の検定所に見学に行き、そこで繭と出会ったことが始まりでした。細い糸ながらもその強さは鉄より強靱。素材の美しさや神秘さにすっかり魅了された江見さんは、さっそく繭細工に取り掛かりました。2000年8月、「まゆく工房」の会を立ち上げ、工房として始動させたのが2002年4月。子育て真っ最中のお母さんたちに向け、ふれあいの場を提供しようという思いから立ち上げた工房です。

「誰かに喜んでほしいの。一歩手前は自分から楽しむこと。これを決めず、そのときどきに楽しんでいきたいと思っています。」

元気の秘訣は、最近始めたSNS。「情報を得ることは大事ですからね。フェイスブックにも挑戦して、積極的に社会とつながろうとしています。」

らない時にはコンセントに差し込み口を確認し、別の差し込み口に差し替えてみる。インターネットにつながらない時にはルーター(NET等の機械)とパソコンの電源を入れ直してみよう。パソコンが固まって動かない時には電源ボタンを5秒以上長押しして強制終了する。などもあります。

他にも「動作が遅い」「よく分からないメッセージが出る」など色々な困り事がありますよね。そんな時、「用語がわからないから電話しにくかった」「どこに電話すればいいかわからなかった」など、気軽に相談できる場所があればという声をよく聞きます。

「やられたのは専門的教育ではなく、生活を豊かにする身近な存在の音楽でいいから、そこからは駆り立てられるようにピアノをわずか1年で習得。懸命な努力の末、受験に合格。晴れて音楽の道を歩むことになりました。」

現在も合唱指導や教育振興のため奔走し続ける太田代さん。今後は「音の風景作りをしていきたい」とのこと。音の風景というのは音楽に関わらず、地域のひとと交す挨拶などもそのひとつ。人と人とのつながりというののかな。そういうものを大切にしていきたいですね」と優しい笑顔。

太田代さんの健康の秘訣は「歌うこと」。みんなが楽しめるパリアフリーの音楽の追求は、まだまだ続きます。

「工房「繭夢庵」を構える江見夏恵さん(60)は、繭の検定所に見学に行き、そこで繭と出会ったことが始まりでした。細い糸ながらもその強さは鉄より強靱。素材の美しさや神秘さにすっかり魅了された江見さんは、さっそく繭細工に取り掛かりました。2000年8月、「まゆく工房」の会を立ち上げ、工房として始動させたのが2002年4月。子育て真っ最中のお母さんたちに向け、ふれあいの場を提供しようという思いから立ち上げた工房です。

「誰かに喜んでほしいの。一歩手前は自分から楽しむこと。これを決めず、そのときどきに楽しんでいきたいと思っています。」

元気の秘訣は、最近始めたSNS。「情報を得ることは大事ですからね。フェイスブックにも挑戦して、積極的に社会とつながろうとしています。」



「盛岡ブランド」にも認定。実用性のあるジュエリーも開発中

手仕事で社会とつながりを

工房「繭夢庵」代表 江見夏恵さん(60)

生活を豊かにする音楽を

太田代政男 さん(71)



心のパリアフリーをめざす音楽祭「イーハトーブ」とおきの音楽祭「もりおか」の実行委員長も務める

子供たちの教育と音楽への功績が称えられ、昨年、瑞宝双光章を受賞した太田代政男さん。音楽指揮やオペラ等のソリスト、音楽監督、さらには作曲、編曲、講演講師と幅広い活動に取り組みんでいます。

音楽の世界へ携わることになった動機には、実は、ちよっぴりユニークなエピソードがありました。

「花巻に住んでいた小学生の当時、家の裏に一つ年下の色白の可愛い女の子が住んでいてね。その子が窓辺で拙いバイオリンを弾いていた。私は35円のおもちゃのハーモニカを親に買ってもらって、女の子がバイオリンを弾きはじめる、とわざとソプラノ吹いて、その子の気を惹こうとしていたんだよね」と照れ笑い。

ハーモニカを取っ掛かりに、いつの間にか音感が身に付き、ちよっぴりとした曲も自在に吹けるようになっていきました。「その頃は、まだ音楽が好きだとは実感し

今年4月より、紫波湧活以後庵食堂の味に触れても協議会の運営を進めてきたしわ元気村ですが、11月より食堂・調理部門の「後庵」と、障がい者就労支援部門の「元気村」の二部門制で、引き続き「食」を中心に集い場を、地元密着で運営していきます。

目指す方向は、人と街に活気を与える「エンパワメント」復活です。さらには楽しく「食べて・集って・働ける」「イーハトーブの実現」です。

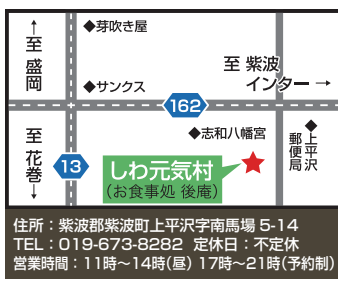
食堂後庵では、ご好評いただいているそば、ラーメン・各種定食に加えて、お店以外でもちよっぴり懐かし

就職が困難な障がい者に就労機会を提供する、障がい者総合支援法に基づく就労継続支援のための施設としても活動し、お弁当の生産活動を通じて、その知識と能力の向上に必要な訓練など、障がい福祉サービスを充実させることを目的として運営を行っています。

しわ元気村

「食べて・集って・働ける」
「イーハトーブの実現へ」

住所：紫波郡紫波町上平沢字南馬場 5-14
TEL：019-673-8282 定休日：不定休
営業時間：11時～14時(昼) 17時～21時(予約制)



心豊かなカーライフをあなたと共に



新しいプレミアムは、5つの新色を含む全8色の新カラーバリエーション。

Photo:1.5F「EXパッケージ」(2WD)。ボディカラーのホワイトパールクリスタルシャイン(070)はメーカーオプション<32,400円>。185/65R15タイヤ&15×6Jアルミホイール<64,800円>はメーカーオプション。内装色はフラクセン。SRSサイドエアバッグ&SR Sカーテンシルドエアバッグ<64,800円>はメーカーオプション。■写真は販売店装着オプションのナビゲーション装着状態イメージです。詳しくは販売店におたずねください。■写真は機能説明のために各ランプを点灯したものです。実際の走行状態を示すものではありません。■写真は機能説明のためにボディの一部を切断したカットモデルです。■画面はハズレ込み合成です。●価格は全て消費税込みの価格です。●リサイクル料金、保険料、税金(除消費税)、登録料などの諸費用は別途申し受けます。●価格にはオプションの価格は含まれていません。

■プレミオ1.5F「EXパッケージ」2WD
車両本体価格 2,306,291円

1.5F「EXパッケージ」に
Toyota Safety Sense C
衝突回避支援パッケージ標準装備。

地域を守る「こども110番の店」
岩手トヨペット
本社/盛岡市上田2丁目19-40 ☎019-651-3211 http://toyota-dealers.jp/12201/



新たな一歩踏み出す

クレディ不動産株式会社 大櫻岳人社長(55)

岩手の経営者 今月のボス!

大櫻社長は八幡平市の出身。農業を営む両親の末っ子として育ちました。家に負担をかけたくないと、悪いことをすればいい、という意。天道は厳正であり、悪いことをすれば、い

「古着や履いていない靴などありませんか?」お近くを回っています。お返事を返さずに済ませよう。この戒めについては、わが国でも「天網恢恢疎にして漏らさず」の格言がよく知られています。ただ、この戒めは全て悪事に対してだけのもので、善行に対しても使われる「天

中国故言の叢智

「天網恢恢」

「天網恢恢疎にして漏らさず」その出典は『老子』の「任為第七十三」である。

大意は、(天の網は)広大であるので、一見あらすぎるように見えるが、決して

網目から外にどんなものも見逃がし漏らさず(しない)という意。天道は厳正であり、悪いことをすれば、い

「恢恢」とは、(心の広)く大きい)の意であるが、この章の題名が「任為第

文芸評論家 吉見正信



19

プロフィール 1960年岩手県八幡平市生まれ。盛岡第三高等学校、岩手大学卒業。地元八幡平市の安比高原に就職し、開発・総務・人事・営業など様々な経験を積む。40歳を過ぎて不動産の道を目指す。盛岡市内で7年間修業を積み、49歳の時に独立という形でクレディ不動産株式会社を設立。趣味の読書は年間最大100冊読み上げるほど。築き上げてきた営業力と人脈で、70歳まで現役の不動産屋を目指す。

電話してきた業者は、電話口では「古着、靴など何でも買います」を売り文句に訪問の約束をとり、いざ訪問すると用意されていた古着や着物類には目もくれず、「貴金属はないか」としつこく迫り、ネックレスや指輪などデザインが古い「刻印がある」とい

「買い取り」電話に注意

訪問購入トラブルが続発

「古着や履いていない靴などありませんか?」お近くを回っています。お返事を返さずに済ませよう。この戒めについては、わが国でも「天網恢恢疎にして漏らさず」の格言がよく知られています。ただ、この戒めは全て悪事に対してだけのもので、善行に対しても使われる「天



盛岡市保健福祉部長寿社会課のイベント

- <地域ケア係>** 問合せ:TEL019-613-8144
- はなまるシニア筋力アップ教室
 - 内容:簡単筋力アップ体操 参加費:無料
 - 対象:概ね65歳以上の方(申込み不要)
 - 持ち物:中ズック・タオル・飲み物
 - ①11月8日(火)午前10時~11時30分 青山地区活動センター3階 ホール
 - ②11月15日(火)午後1時30分~3時 盛岡市保健所1階 プレイルーム
 - ③11月16日(水)午後1時30分~3時 都南文化会館(キャラホール)1階 小ホール
 - ④11月22日(火)午後1時30分~3時 高松地区保健センター
- 介護予防普及啓発講演会
 - 内容:「楽しく」認知症の理解と予防
 - 日時:11月28日(月)午後1時30分~4時
 - 場所:プラザおてって 参加費:無料
 - 定員:盛岡市民 先着150人
 - 申込み:はがきに氏名、年齢、住所、電話番号を記載の上、お申し込み下さい(11月22日必着)

- 申込先:〒020-8530 盛岡市内丸12-2 盛岡市役所 保健福祉部 長寿社会課
- <生きがい推進係> 問合せ:TEL019-603-8003
- 健康づくり! マッサージ指導教室
 - 内容:介護予防の講話で学んだ後、個別にマッサージを受けます。
 - 参加費:無料 対象:概ね60歳以上の盛岡市民 定員:25人(申込み不要) 持ち物:タオル
 - ①11月15日(火)、26日(土)午前10時15分~12時15分 愛宕山老人福祉センター(愛宕下) ☎624-2208
 - ②11月25日(金)午前10時15分~12時15分 太田老人福祉センター(上太田細工) ☎659-2133
 - ③11月4日(金)、18日(金)午後1時30分~3時30分 青山老人福祉センター(青山3) ☎646-1593
 - ④11月24日(木)午前10時~12時 都南老人福祉センター(湯沢一) ☎638-1122
 - ⑤11月16日(水)午後1時30分~3時30分 厨川老人福祉センター(前九年寺) ☎647-1982
 - ⑥11月9日(水)午後1時30分~3時30分 玉山総合福祉センター(洗民字泉田) ☎683-2743
- いきいき健康体操「太極拳」
 - 内容:初心者向けクラス。太極拳で足腰の筋力向上!
 - 日時:11月2日、9日、16日、30日
 - いざい(水)午前10時~11時30分まで
 - 参加費:無料 対象:概ね60歳以上の盛岡市民 定員:25人(申込み不要) 持ち物:タオル
 - 会場:愛宕山老人福祉センター(愛宕下) ☎624-2208
- いきいき健康体操「介護予防ヨガ教室」
 - 内容:ヨガを取り入れた健康体操
 - 日時:11月11日、25日 いざい(金)午前10時~11時30分まで
 - 会場:仙北地区活動センター(仙北二) ☎635-9356 ※駐車場に限りあり 参加費:無料
 - 対象:概ね60歳以上の盛岡市民(申込み不要) 持ち物:タオル・水などの飲料 その他:動きやすい服装
- もりおか老人大学講座
 - 日時:11月11日(金)午後2時30分~3時30分
 - 場所:市民文化ホール 大ホール(盛岡駅西通二)
 - 内容:講演会「こはあれこれ」 参加費:無料
 - 講師:IBCアナウンサー 大塚富夫氏

各種イベント

- 七田篤則 平成28年 小品展
 - 日時:10月17日(月)~10月31日(月)
 - 場所:喫茶バグ盛岡市内丸 TEL019-651-4584
 - 問合せ:七田篤則 TEL019-662-1002
- みちのくあかね会 ホームスパン展
 - 日時:10月27日(木)~11月2日(水)
 - 場所:かわとく番館 内丸店ギャラリー
 - 問合せ:かわとく番館 TEL019-625-2288

- 甘酒スコーンで健康おやつ
 - 内容:安心、安全な材料で、ホットするおやつを作ります
 - 日時:10月29日(土)午後3時~4時
 - 場所:茶房 居郷留(盛岡市山岸1-6-20)
 - 定員:8名 持ち物:エプロン 教材費:500円(材料費)
- 荘村清志&福田進一ギターデュオ リサイタル
 - 内容:日本クラシックギター界トップ2人による、一夜が実現
 - 日時:12月9日(金)午後7時開演(6時半開場)
 - 場所:キャラホール 料金:前売りS席4,000円A席3,000円 m-Friends料金:S席3,600円A席2,700円 ※前売りのみ
 - 問合せ:キャラホール TEL019-637-6611

- 第29回 素人紅白歌合戦
 - 東日本カラオケ教室主催、第29回素人紅白歌合戦のペア入場券を3名様にプレゼント。
 - 日時:11月23日(水)勤労感謝の日
 - 開演:12時00分 開演:12時30分
 - 場所:盛岡劇場メインホール
 - 問合せ:TEL019-623-2144
 - 応募締切:11月10日(木)必着
- 荘村清志&福田進一ギターデュオ リサイタル
 - S席ペアチケットを3名様にプレゼント。詳細はイベント欄参照。

- ホテルルイスお食事券
 - 例)シリウスよりシニアズ読者様へプレゼントのご提供。
 - ホテルルイスで使えるお食事券2,000円分を5名様にプレゼント(簡単なアンケートへの回答が条件となります。※土地の相談をしたい・売りたい・買いたい方対象アンケート)

読者プレゼント

サッポロビール SAPPORO+

史上初! トクホのノンアルコールSAPPORO+がおいしくなって新登場。食物繊維の働きで糖の吸収をおだやかにする従来の機能と、4つのゼロ(アルコール分、プリン体、カロリー、糖類)はそのまますっきり爽やかな味わいに磨きをかけました。350ml 24缶入り1ケースを1名様にプレゼント。

◆応募方法 「読者プレゼント」郵便はがきにあなただの郵便番号、住所、氏名、年齢、希望の商品、どこでシニアズを見たか、面白かった記事・広告を記入し左記へ。11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、毎月末締め切りです。郵便はがきに三編以内の作品(部門名を明記)を書き、住所、氏名、性別、年齢を記入し左記へ。

◆文芸掲載作品の作者には、相品を進呈します。

◆宛先〒020-0024 盛岡市菜園2丁目1の9 (株)ウィンドクロス内 シニアズ編集部読者係まで

2冊の文庫タイトルから選んできた川柳です。失敗という人生はない。夫以外

夫以外

秋彼岸豆天福は母に似て 盛岡市 寿桂

柿熟れて四方の色とり深みたり 盛岡市 森谷由樹

(川柳)

親切な家電に返事する孤独 盛岡市 山本しづこ

補聴器を付け愚口がよく聞こえ 盛岡市 田中七郎

お相撲さん真夏の裸羨まし 盛岡市 小泉トモミ

児等はみな天真爛漫赤とんぼ 盛岡市 天沼雅子

夫以外

秋彼岸豆天福は母に似て 盛岡市 寿桂

柿熟れて四方の色とり深みたり 盛岡市 森谷由樹

(川柳)

親切な家電に返事する孤独 盛岡市 山本しづこ

補聴器を付け愚口がよく聞こえ 盛岡市 田中七郎

お相撲さん真夏の裸羨まし 盛岡市 小泉トモミ

児等はみな天真爛漫赤とんぼ 盛岡市 天沼雅子

夫以外

秋彼岸豆天福は母に似て 盛岡市 寿桂

柿熟れて四方の色とり深みたり 盛岡市 森谷由樹

(川柳)

親切な家電に返事する孤独 盛岡市 山本しづこ

補聴器を付け愚口がよく聞こえ 盛岡市 田中七郎

お相撲さん真夏の裸羨まし 盛岡市 小泉トモミ

児等はみな天真爛漫赤とんぼ 盛岡市 天沼雅子

夫以外

秋彼岸豆天福は母に似て 盛岡市 寿桂

柿熟れて四方の色とり深みたり 盛岡市 森谷由樹

(川柳)

親切な家電に返事する孤独 盛岡市 山本しづこ

補聴器を付け愚口がよく聞こえ 盛岡市 田中七郎

お相撲さん真夏の裸羨まし 盛岡市 小泉トモミ

児等はみな天真爛漫赤とんぼ 盛岡市 天沼雅子

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11月1日~11月30日(除外日はカレンダーをご覧ください)

プライベートな時間を重視

お布団をあらかじめたんだ状態でご利用しております。スタッフの入室を控えることにより快適にお過ごしいただけるプランです。また、夕食はお食事処にて椅子テーブル席をご用意しております。

1室大人2名様~5名様まで 同一料金 **7,800円** (税別)

平日1室2名様以上の場合 一人様

盛岡駅(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 (愛真館行約) 10:15/14:45/16:00(約25分)

TEL 019-689-2111 〒020-0055 盛岡市繫字塗沢 40-4

愛真館

11月.宿泊料金表

日	月	火	水	木	金	土
		11/1	2	3	4	5
		10,800円	12,800円	10,800円	×	×
6	7	8	9	10	11	12
8,800円	7,800円	8,800円	7,800円	7,800円	×	×
13	14	15	16	17	18	19
8,800円	7,800円	7,800円	7,800円	9,800円	11,800円	×
20	21	22	23	24	25	26
8,800円	7,800円	10,800円	8,800円	8,800円	×	×
27	28	29	30			
8,800円	8,800円	8,800円	8,800円			

※料金1泊2食付。サービス料込み※消費税別。入湯別(150円) ※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。 ※本館または西館のみの利用です。※土曜・休前日除外となります。

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2,304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
 〒020-0024 盛岡市菜園2丁目1-9 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

RM 76.9
 Radio Morioka
 HP <http://radiomorioka.co.jp>
 株式会社 ラヂオもりおか 盛岡市中ノ橋通 1-1-21 769@radiomorioka.co.jp



花巻温泉 総料理顧問 舛田 三千夫 さん(64)

全国から人々が訪れる花巻温泉「佳松園」が新たな人物の登場により更なる高みを目指しています。その人物とは、和食に精通して45年の舛田三千夫さんです。長崎の五島列島に生まれ育った舛田さんが料理と出会ったのは子供の頃。食べたものは自分なりに作り探求心も深くあつたと当時を振り返ります。高校卒業と同時に上京、日本料理界では知らない人はいないと言われる割烹「おくら」で5年間厳しい修業を経験。その後金沢、新宿と拠点を移しながら腕を磨き、東京の青山にカウンター割烹「椿」を開店し、18年間和食を提供し続けました。

今年になり、今後の新たな展開を考えていた舛田さんは、新天地に奥様が北上市の出身ということもあり岩手で名高い「佳松園」の門を叩きます。それを受けたのが花巻温泉の安藤昭社長でした。岩手はまさに国体の年、一層美味しい料理で全国から来る人々をもてな

「和食は楽しい」と話す舛田さん。目でも楽しめる鮮やかな盛り付けと素材を存分に生かした上品な味付け。舛田さんの手によって自然豊かな岩手の地の素材がどんな化学反応を起こすのか、期待が高まります。



素材の大切さを語る舛田さん

したいと考えていた安藤社長。舛田さんと会いその料理の味に感動を覚え、「顧問として来ていただけませんか」と舛田さんに自らお願い。佳松園を中心に花巻温泉4館の総料理顧問として迎えることになりました。

今回取材のために作ってもらった舛田さんの料理で何よりも驚かされたのは、素材の旨みの豊かさ。というのも、第一に食材への絶対的なこだわりがあるからだそうです。「美味しい料理は良い食材なしでは有り得ない」とそう言い切る思いは強く、品質に納得がいかなければ提供しないと決断を下すほど。舛田さんを安藤社長は「常に美味しいものを食べてもらおうという一番の心意気をわかっている方」と話します。農家に足を運び食材の作り手と心を通わせることもその一つです。「周りに良いものがあるから、それをなんとか生かして美味しく健康的な料理にしたい」「これからの意気込みです。『美味しい』という一言のために甘んじることなく探求する舛田さんの姿。花巻温泉に吹く、新たな改革の風となります。

盛岡市向中野にお住いの高橋功さん(73)は、大のオートバイ好き。天気の良い日になると、「今日どこを走ろうか」とそわそわ。車庫にはピカピカに磨き上げられた大が格納されています。

乗りに始めたのは高校二年生のとき。通学の利用に加えて、花の栽培をしていた家業の手伝いとして配達に使用するという口実で初のバイクを購入。買ったバイクは125ccの原付二種。その後就職して、もっと大きいバイクが欲しくて自動二輪の免許を取得し、自分で300ccのバイクを月賦で購入しました」と高橋さん。21歳ではじめて北海道を走って以来、果てしなく続く道を走る爽快感に魅せられ、毎月小遣いを貯めては幾度となく北海道へ出向きまし

す。小バイクが格納されています。乗りに始めたのは高校二年生のとき。通学の利用に加えて、花の栽培をしていた家業の手伝いとして配達に使用するという口実で初のバイクを購入。買ったバイクは125ccの原付二種。その後就職して、もっと大きいバイクが欲しくて自動二輪の免許を取得し、自分で300ccのバイクを月賦で購入しました」と高橋さん。21歳ではじめて北海道を走って以来、果てしなく続く道を走る爽快感に魅せられ、毎月小遣いを貯めては幾度となく北海道へ出向きまし



吹き矢やカメラも趣味。でも一番はやっぱりバイク

風を切る爽快感

バイク楽しむ73歳

盛岡市向中野にお住いの高橋功さん(73)は、大のオートバイ好き。天気の良い日になると、「今日どこを走ろうか」とそわそわ。車庫にはピカピカに磨き上げられた大が格納されています。楽しみ方は少しずつ変わりましたが、「大好きなバイクはなかなかやめられないね」と、高橋さんは走り続けます。

HOUSE DO 盛岡中央店
 不動産 リフォーム 住宅
株式会社理創生活
 TEL 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

20代~60代の出会い率100%! 岩手県内の必ず会える婚活
 お見合い8組中、2組が交際へ発展
 年取や学歴で相手を判断するのではなく、価値観や本人の魅力で婚活を勝負したい方は、当社が全面的にサポートします!
婚活相談所 縁結びえんじ合同会社
TEL.0197-72-8100
 受け付け時間▶11:00~19:00 定休日▶木曜
 本社 北上市村崎野22-38-3 1F
 支部 盛岡・花巻・奥州・遠野・大船渡・陸前高田
 親御様からのお問い合わせもOKです

8名様 花巻温泉宴会プラン 今年はお鍋!!
2016/11/11 金 ▶ 2017/4/14 金
 ※12/25~27は休前日料金となります ※12/28~1/2を除く
無礼講! 大いにあわいで
宴会王
 忘・新年会、歓送迎会に!
 ※別途入湯税150円(大人)が掛かります。
平日 お1人様1泊2食 9,000円 (税別)
金曜・土曜・休前日 お1人様1泊2食 11,000円 (税別)
 ※飲み放題はプラス2,500円(税別)で承ります
特典満載
 ★飲み放題最大3時間(21:00まで) ※飲み放題別料金
 ★宴会時のカラオケ無料!! (16名様以上)
 ★1/3~4/14の金曜日平日料金!!
 ★1/3~4/14の土曜日500円引き!!
 ★二次会2,500円(税別・2時間)
 ★売店商品10%割引券付
 ※当館 スタッフジュニアなど一部商品が対象です。
王様の逸品
 ※ご利用日の3日前までにご注文ください。
 ※王様の逸品はオプションです。
 鮎スネ一幸 1,080円
 吉次塩焼き 1,080円
 アップルパイ 350円
おしながき
 [食前酒] 花巻温泉オリジナルワイン(花つぼみ) [焼 物] 銀ヒラシの朴葉焼き
 [先 付] 鳥賊三升漬 [食 事] 寿司三貫
 [小 鉢] 紅白なます イクラ天盛り [香の物] 二点盛り
 [造 り] 刺身三点盛り [留 物] 温蕎麦
 [煮 物] 鱈田揚げと冬瓜の海老船掛け [氷菓子] フルーツデザート
 [台の物] フグ鍋 ※時季により料理内容が変更になる場合がございます。
 [肉 物] 花巻産白金豚陶板焼き

花巻温泉 TEL 0198-37-2111 盛岡市中ノ橋通 1-1-21
 〒025-0304 岩手県花巻市湯本1-125
 お得な情報が満載! 詳しくはホームページで!
 T-POINTが貯まります。 花巻温泉 検索