

2020.7月号 無料配布

【月刊202号】 次号/7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

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

NTT東日本 岩手支店
地域の会社を全力サポート
NTT東日本 岩手支店
K20-00297【2005-2008】

山登りが好きだったから
「倒れたことで健康への関心が上がりました。これはまずいなと思って体を動かすために朝野球のチームを作った。野球をしながら、40代をすぎた頃から野球もキツくなってきた。そこで考えていた時に出てきたのが山登りでした。子どもの頃に山によく行って

「子どもの頃は農家だったこともあり、よく山に散歩に行っていました。山菜が売れるのではと思い、ガキ大将だった私は、仲間を集めて、みんなで山に山菜をとりに行き、朝市で知り合いに売って貰っていました。慣れてきた頃には川にうなぎなんかを取りに行ったりもしていましたね。いい時は100円にもなり、今で言うボーナスのような感覚で、帰郷します。働いていた会

「山にはいろんな楽しみ方があります。その時期の花を楽しんだり。話をしながら、体を動かすこと自体を楽しんだり。多種多様な楽しみ方があります。私は25年続いています。あと11年は頑張りたいですね。皆さんもやりたい会を作ってください」と笑顔で語ります。

「山にはいろんな楽しみ方があります。その時期の花を楽しんだり。話をしながら、体を動かすこと自体を楽しんだり。多種多様な楽しみ方があります。私は25年続いています。あと11年は頑張りたいですね。皆さんもやりたい会を作ってください」と笑顔で語ります。

「山にはいろんな楽しみ方があります。その時期の花を楽しんだり。話をしながら、体を動かすこと自体を楽しんだり。多種多様な楽しみ方があります。私は25年続いています。あと11年は頑張りたいですね。皆さんもやりたい会を作ってください」と笑顔で語ります。

「山にはいろんな楽しみ方があります。その時期の花を楽しんだり。話をしながら、体を動かすこと自体を楽しんだり。多種多様な楽しみ方があります。私は25年続いています。あと11年は頑張りたいですね。皆さんもやりたい会を作ってください」と笑顔で語ります。

「山にはいろんな楽しみ方があります。その時期の花を楽しんだり。話をしながら、体を動かすこと自体を楽しんだり。多種多様な楽しみ方があります。私は25年続いています。あと11年は頑張りたいですね。皆さんもやりたい会を作ってください」と笑顔で語ります。

大人のための情報紙 シニアズ
Seniors

創り楽しむ



1998年「いわて山の会」として発足、活動を始める。中小企業同友会の理事をやっていたこともあり、そのメンバーで4、5人からスタート。人が人を呼び現在は約20名程度に。興味のある方は(阿部090-2792-0242)まで

「子ども頃は農家だったこともあり、よく山に散歩に行っていました。山菜が売れるのではと思い、ガキ大将だった私は、仲間を集めて、みんなで山に山菜をとりに行き、朝市で知り合いに売って貰っていました。慣れてきた頃には川にうなぎなんかを取りに行ったりもしていましたね。いい時は100円にもなり、今で言うボーナスのような感覚で、帰郷します。働いていた会

「子ども頃は農家だったこともあり、よく山に散歩に行っていました。山菜が売れるのではと思い、ガキ大将だった私は、仲間を集めて、みんなで山に山菜をとりに行き、朝市で知り合いに売って貰っていました。慣れてきた頃には川にうなぎなんかを取りに行ったりもしていましたね。いい時は100円にもなり、今で言うボーナスのような感覚で、帰郷します。働いていた会

「子ども頃は農家だったこともあり、よく山に散歩に行っていました。山菜が売れるのではと思い、ガキ大将だった私は、仲間を集めて、みんなで山に山菜をとりに行き、朝市で知り合いに売って貰っていました。慣れてきた頃には川にうなぎなんかを取りに行ったりもしていましたね。いい時は100円にもなり、今で言うボーナスのような感覚で、帰郷します。働いていた会

「子ども頃は農家だったこともあり、よく山に散歩に行っていました。山菜が売れるのではと思い、ガキ大将だった私は、仲間を集めて、みんなで山に山菜をとりに行き、朝市で知り合いに売って貰っていました。慣れてきた頃には川にうなぎなんかを取りに行ったりもしていましたね。いい時は100円にもなり、今で言うボーナスのような感覚で、帰郷します。働いていた会

「子ども頃は農家だったこともあり、よく山に散歩に行っていました。山菜が売れるのではと思い、ガキ大将だった私は、仲間を集めて、みんなで山に山菜をとりに行き、朝市で知り合いに売って貰っていました。慣れてきた頃には川にうなぎなんかを取りに行ったりもしていましたね。いい時は100円にもなり、今で言うボーナスのような感覚で、帰郷します。働いていた会

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。
MS北東北株式会社 019-623-2400

NISSAN NEW ついにSUVも電気で走る時代へ。「SUV」×「e-POWER」。SUVのドライブを、電気がもっと楽しくする。
KICKS e-POWER
盛岡日産モーター 矢巾 本店 上堂 盛岡北店



出張デモ飛行予約受付開始

農業問題にドローンが二役

農業が実際に抱えるさまざまな問題

日本の第一次産業従事者の割合は4パーセント(平成27年国勢調査 就業状態等基本集計結果 結果の概要より)。農業の現場では外国人労働者に支えられている一面もあります。また、新規参入の観点から高額な初期費用が掛かることから農業離れが進んでおり、農業の現場は実に深刻で問題の末には新型コロナウイルスウィルス感染拡大で食料の安定供給維持も困難になることも懸念されます。そういった農業が抱えるさまざまな問題を解決するツールとして、ドローンが大きな注目を集めているの

業分野にドローン技術が導入されてから、多くの農家で生産性の向上が立証されており、ドローンの利用数や登録機体数は増加傾向にあります。

農業散布におけるドローン活用法とは

農業用ドローンの中で最も活用を期待されているのが農業散布ドローンです。農業散布は農作業において重要かつ、体力と時間を要する作業です。工程上、重労働になるため従事者の減少や高齢化によって危惧されています。近年、農業散布には無人ヘリコプターの実施も見られましたが、機体が大きく小回りが利きにくい、購入費用が掛かるとデメリットも多いのが実情でした。一方でドローン代替になると無人ヘリコプターよりも低コストで同じ作業量をこなすことが可能です。また小型なので細かい箇所もカバーでき、操縦もヘリコプターに比べて簡単に事故リスクも少ない点が魅力です。作業時間もド



管理や雑草、害虫駆除の時期。農業散布ドローンを検討している農家の方に、出張デモ飛行を行って頂きます。組立から飛行、散布(水を使用)、着陸まで一連の流れをご覧になって検討することが出来ます。<マルチローター教室> 農業散布ドローン

ローン散布だと人が散布するよりも1/2の時間で完了するとされ、生産性の向上にも一役。さらにはコスト削減の面もメリットが大きく、農業散布委託費用や作業効率化による人件費削減など見えないところでも費用削減に貢献します。盛岡市にある佐々木工務店では農業散布ドローンの販売に加え、教室開設、整備事務所を開設し、農業の抱える問題を解決のお手伝いをしています。<出張デモフライト> 田植えもひと段落し、これからは水の

農業散布ドローンのメリット

農業展示会に並べられている農業散布ドローン。「ドローンにするとメリットがたくさんあります!!」と説明を受けている方が100%理解している方は少ないと思います。理解ができていないと、農業散布ドローンを導入するのは控えようと考えてしまうかもしれません。そこで今回は、農業散布ドローンのメリットを詳しく説明致します。

それは営業部から重要ポイントだけお答えします

- 1 散布時間の短縮**
ドローンを使用することで作業時間を大幅に削減できます。10分=1ha散布することが可能で生産性が大きく向上します。
- 2 好きなタイミングで散布作業**
散布作業を依頼している方は散布したい時に往くことは困難ですが、ドローンを所有すれば散布したい時に自由に行うことができます。薬剤の効果を最大限まで引き出すことが可能です。
- 3 準備・片付け時間が短縮**
ドローンは高速度で空中から薬剤を散布するので準備時間が少なく、飛行するため機体の洗浄は不要で、簡単に片づけを完了します。できる限り作業時間を削減できます。
- 4 小さな中山間部でも対応**
小回りが利くため中山間部でも十分な機動力を持って作業員の労力を大幅に軽減できます。10aの小さな畑でも散布することが可能です。飛行音も静かなので、早朝から作業を行います。
- 5 リーズナブルな価格・維持費用**
これだけの作業改善、品質改善を行いながらドローンは他業種と比べて非常に低価格です。約10aの畑でもコストは収分が分かります。毎日農家もまとめて散布することで農業の高齢化に対応することができ、重労働の農業散布が楽になる農業を実現できます。

株式会社マゼックス 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室
出張デモフライト 導入ご相談 随時受付中!!

お問い合わせ先 ササキグループ (有)佐々木工務店 ドローン事業部 〒020-0872 岩手県盛岡市八幡町4-18
●電話の場合: tel.019-601-4433 受付時間/平日9:00~18:00
●E-mailの場合: iwate-drone@good1r.co.jp

JUAVACドローンエキスパートアカデミー岩手校
2022年 ドローン操縦 免許制度導入見込
高度なフライト技術だけでなく、将来の仕事や今の会社に役立つ専門技術をラインアップ。
ドローン飛行に最も重要な「安全面」「飛行技術」「気象学」は各専門分野の有識者を招いた、いまだかつてない実践的な内容です。産学連携の共同開発で、実践的なカリキュラムと認定ライセンスがあなたを待っています。

JUAVACドローンエキスパートアカデミーの3つのコース

- ◆フライト基本技術コース
操縦に必要な法律、気象、機体構造、安全対策などについて学びます。
- ◆測量基本技術コース
測量士による空中写真測量の補助が出来ることを目指します。
- ◆非破壊検査基本技術コース
ドローンで構造物点検を行うための、点検に必要な初歩の技術と技術向上を目指すコースです。

JUAVAC ドローンエキスパートアカデミー 岩手校
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

株式会社マゼックス 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室
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!!
特許取得 薬剤を逃がさない! Wダウンウォッシュ散布

出張デモフライト導入 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

機体操縦教室
農林水産航空協会認定講習
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

農林水産航空協会認定講習所/岩手マルチローター教室/岩手マルチローター整備所

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
iwate-drone@good1r.co.jp 〒020-0872 岩手県盛岡市八幡町4-18

山のプロ (株)柴田産業 × 谷のプロ (株)サンエイコー東日本 共同開発

低価格 短工期 木造大空間 高断熱

柱のない木造大空間を実現

SS BOX ビーム スマートウェアハウス

倉庫・工場・店舗・スポーツ施設etc
さまざまな空間産業に活用・運用が可能に!

スマートウェアハウス工法は意匠性に優れ、工場や倉庫、スポーツ施設や店舗に至るまで大空間の低層建築に対応。建物形状と寸法をコンピュータに入力し、独自開発した生産システムで作図から生産データを作成し、オーダーメイド感覚のシステム建築を実現しました。

SDGsの取り組み
私たちにできる事は①岩手・秋田の持続可能な森林より伐採された木材、構造用合板を用い②地域産業で作る③その収益で植林活動を行い森林を育て、地球温暖化・自然災害に強い、地域自立型循環社会の形成を目指します。

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4-18
TEL.019-601-5914 FAX.019-601-6074
0120-568-140 URL:http://www.good1r.co.jp E-mail:info@good1r.co.jp

Point 1 最大無柱スパン20mを実現したフレーム
構造解析ソフト(Midas)でフレーム断面を算出。持続可能な合法木材を採用することで最大無柱スパン20m、中間柱ありで最大40mの大空間を実現。

Point 2 短工期で低コストを実現
物件ごとに応力に応じた最適断面を設定。屋根と母屋がフレームと一体化した合理的な構造を採用することで低コストを実現。また、エンドプレートによる現場接合方式や部材点数を最小限に抑えたことで工事のスピードアップと同時に確かな施工精度向上も可能。

Point 3 断熱性能はALCの約4倍
屋根パネル(SSルーフ)+ネオマフォーム45mmは、折板+結露防止用裏貼り材の費用とほぼ同等の低コストで、ALC100mmの約4倍にもあたる高い断熱性を有します。



森川信は、『男はつらいよ』シリーズの初期を主人公廣さんの『おいちちゃん役で支えました。このシリーズを脇から支える大切な一人でしたが、早くに亡くなり、シリーズが長く続いたうちに遠く忘却の彼方に...

森川信の巻

文 山田裕幸

押しやられていったような気がして惜しまれます。昔々のこと、テレビで江利チエミが当たり役サザエさんを演じていたころ、実父の磯野波平に扮していたことをご記憶の方もいらっしゃると思いますが、原作の波平さんにソックリで...

ふんとモテたようです。映画では珍しく性格俳優ふりを発揮していた作品もありますが、やはり大衆演劇出の人だなあと感嘆させられたのは、寅さんシリーズ第4作目『新男はつらいよ』。このシリーズでこの1本だけを監督し...

6月14日、盛岡も梅雨入りしました。梅雨時期は湿度が高くジメジメするの度苦手な人も多いと聞き、また、この時期は食べ物も傷みやすくなりますので、食中毒などにかからないように注意が必要です。ところで、冷蔵庫に入っている食べ物で「これ、いつから入っているんだっけ」と悩んだことはありませんか。まだ食べられそうだけれど、傷んでいたらお腹を壊すし、と悩んだ結果廃棄処分...

食品ロス削減のワザ

平金商店の文具博士 鎌田店長



カットタイプは20枚×2個入りで¥320(＋税)。マグネットホルダータイプは¥360(＋税)。冷蔵庫に貼っておけるので便利

と、毎日茶碗約1杯分のご飯に相当します。食品ロスを減らすとごみの量ははじめ運搬や燃焼に使う化石燃料の使用量が減りますし、地球温暖化の原因である二酸化炭素の排出量を減らすこともできます。何よりお買い物を支払ったお金も無駄になりません。一人一人が意識することで地球環境も変わります。食品ロスを減らして地球環境にも自分にも優しく、賢い暮らしをしていきましょう。

阿部陽子の

ほくほくとトレッキング

第十回

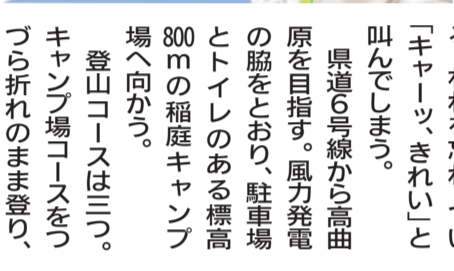
稲庭岳 1078m

北の大地はグリーン一色だった。刈り取った稲を、半円状に積み上げた形に見立てた稲庭岳は、一戸市浄法寺町の西端にある。もともと「うずたかい」の意味の「稲庭岳」から転じたとされる。標高180mを北流する安比川の川面から、1078mの稲庭岳山頂まで、浄法寺町は緑豊かな裾野を盛りあげていく。

神社を祀り、馬洗場という地名もあるなど、馬が農を支え、街道筋の物流を担っていたことがうかがえる。面白いことに町の東側は御山地区だ。となると、浄法寺全体がお山であり、農神だったとも読み解けそうである。

(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



稲庭岳の鮮やかな緑が目に染みる。群れの司令塔だろう、私の動きから片時も視線を外さない一頭の牛がいた

酪農が盛んな土地柄で、さそつに受けている。草原には、動く短角牛のこげ茶

見事だ。岩手山から七時雨名久井岳、折爪岳、四角岳と中岳、八甲田と、北の名峰の数々を眺められた。

岩手山から七時雨名久井岳、折爪岳、四角岳と中岳、八甲田と、北の名峰の数々を眺められた。

草原に緑風をつかまえて

今、高曲原の草原に放たれた牛が、明るい光を浴び、生暖かい風を気持ちよく、色か似合うし、白い風力発電のタワーと相まって、アルプス的景観に魅せられる。山頂へ至る。360度の展望は、は、ナン。

今、高曲原の草原に放たれた牛が、明るい光を浴び、生暖かい風を気持ちよく、色か似合うし、白い風力発電のタワーと相まって、アルプス的景観に魅せられる。山頂へ至る。360度の展望は、は、ナン。

今、高曲原の草原に放たれた牛が、明るい光を浴び、生暖かい風を気持ちよく、色か似合うし、白い風力発電のタワーと相まって、アルプス的景観に魅せられる。山頂へ至る。360度の展望は、は、ナン。

今、高曲原の草原に放たれた牛が、明るい光を浴び、生暖かい風を気持ちよく、色か似合うし、白い風力発電のタワーと相まって、アルプス的景観に魅せられる。山頂へ至る。360度の展望は、は、ナン。

今、高曲原の草原に放たれた牛が、明るい光を浴び、生暖かい風を気持ちよく、色か似合うし、白い風力発電のタワーと相まって、アルプス的景観に魅せられる。山頂へ至る。360度の展望は、は、ナン。



ワザリテープは貼ってはがせて書き込める便利なテープ。日にちのほか、「夕飯にチンして食べてね」といったメッセージを伝えるのに便利。テープに書きやすい専用マーカー ¥300(＋税)もあります

Heartful Gift 大切な大切な人に温かいプレゼントを贈りませんか。レースウッドプレート 4,000円(税別)、珪藻土コースター 1枚 1,000円(税別)、ボードアレンジ 2,200円(税別)、手作り冷蔵マスク 各種 1枚 1,000円(税別)。花のまりちゃん

スリムキャンデー お試しキャンペーン 期間限定セール中! 6、7月にお買い求めいただく通常価格より3,180円OFF!! このチャンスをお見逃しなく! エキナカクスリ屋さん Pharma+Labo

その電気、水廻りのお困りごと わたしたちに、お任せください。電気、水廻りのトラブルは、すぐに解決いたします。取付工事、省エネ対策、防犯対策、リニューアル。岩手電工株式会社 TEL.019-636-3911

入浴 北欧風スパ銭湯 ゆっこ盛岡 SPA 銭湯 毎週金曜日は、アロマデー!! 5:00~25:00 休憩 大好評まつりプランに、新しい仲間が加わりました!!

まーす北上 大衆演劇と湯どころ 7/1より「大衆演劇 江釣子座」再開! 観劇には観劇パックがオススメ!! ¥2,880



おやじはん

【49食目/ほたとカニカマの天津飯】



消化吸収されず 大腸まで届くデンプン
小腸で消化・吸収されずに大腸まで届くデンプン(Resistant)＝難消化スターチ(Starch)＝デンプンといえます。レジスタントスターチは炭水化物の一種ですが、水溶性食物繊維やオリゴ糖と同じような働きをもっています。

レジスタントスターチの力
大腸に届いたレジスタントスターチは、ビフィズス菌などの腸内細菌によって発酵されると、体に有益な短鎖脂肪酸(酢酸、プロピオン酸、酪酸)という酸を作ります。短鎖脂肪酸は糖値スパイクを抑え、糖の吸収を穏やかにします。インスリンの分泌も抑えられ、生活習慣病の予防にも役立つと期待されています。

どんな食品に多く含まれるの?
レジスタントスターチ

余ったごはんをアレンジ
関東は甘酢餡、関西は醤油餡と東と西で味が違う天津飯ですが、今回は一風変わった中華風の天津飯を作ります。余ったごはんもおいしくアレンジできます。

作り方
1 カニカマをほぐす。飾り用にカニカマとベビーホタテを別にとっておく。
2 ねぎをみじん切りにす

3 しいたけは石づきをとり、みじん切りにする。
4 ①③の材料をボウルに入れ、卵を割り入れ軽くかき混ぜる。
5 あんを作る。なべに水150cc、オイスターソース、和風だしを入れ、煮立たせる。
6 煮立ったら、水溶き片栗粉を少しずつ入れ、とろみをつける。香りづけにごま油を少し入れる。
7 フライパンに少し多めのサラダ油を入れて温め、④を入れて軽くかき混ぜながら焼く。

8 器に盛ったごはんを卵をかき混ぜすぎず、軽く混ぜることでふんわりと仕上げるのができます。しいたけは、軸の柔らかい部分も使うと旨みが増します。取材協力遊食屋F.U.U



藤原さん

材料(2人分)
油あげ1枚
水菜1束
ベーコン1パック
<ドレッシング>
ショウガ(千切り).....15g
黒酢1/2カップ
砂糖1/4カップ
塩小さじ1

水菜は色や繊細な見た目から淡色野菜と思われがちですが、実は緑黄色野菜のひとつで、β-カロテンが豊富に含まれています。β-カロテンには皮膚や粘膜を丈夫にしたり、免疫力強化という働きをもちます。ほかにもカリウム、カルシウム、鉄などのミネラル、葉酸や食物繊維、ビタミンCやビタミンEなど、さまざまな栄養をバランスよく含んでいます。本格的に暑くなる季節に向けて、積極的に

野菜のみずみずしさと油あげの相性が抜群です。ショウガと黒酢のドレッシングがスパイシーで甘酸っぱく、冷奴などにかけてもおいしそうです。

取材協力
めぐみキッチンスタジオ
向中野3-25-23
☎090(0)30095(6)669

水菜は色や繊細な見た目から淡色野菜と思われがちですが、実は緑黄色野菜のひとつで、β-カロテンが豊富に含まれています。β-カロテンには皮膚や粘膜を丈夫にしたり、免疫力強化という働きをもちます。ほかにもカリウム、カルシウム、鉄などのミネラル、葉酸や食物繊維、ビタミンCやビタミンEなど、さまざまな栄養をバランスよく含んでいます。本格的に暑くなる季節に向けて、積極的に



小野寺恵先生のヘルシー料理

水菜と油あげのかりかりベーコンサラダ

1 油あげは5mm幅に切り、トースターでカリカリになるまで焼く。
2 水菜は3〜4cmほどのざく切りにする。
3 ベーコンはみじん切りにしてフライパンでカリカリになるまで焼く。
4 ①③をボウルで混ぜ合わせ器に盛る。
5 ドレッシングの材料を混ぜ合わせ④にかける。

「お店は7年目になるが、これからも健康でありながらずっと続けていきたい。お客様同士が友達になってくれると嬉しい」と伊藤さん。おいしいコーヒーとともに緑に癒される心地よい空間でゆったり過ごしてみませんか。

盛岡市本町通1-8-22
トリーマンマンション上の橋1階
☎090(0)30095(6)669

某テレビ番組で、「長芋とレジスタントスターチ」が取り上げられたことで、レジスタントスターチに対する関心が高まっているようです。レジスタントスターチとは「消化されないデンプン」のことを指します。改めて、レジスタントスターチについて見てみたいと思います。

便秘や生活習慣病の予防に
腸のエネルギー源になり、また、腸内環境を酸性に傾け有害な菌の増殖を抑えたり、大腸のぜん動運動を活発にして便秘の改善を促す働きをします。

糖値スパイクを抑え、糖の吸収を穏やかにします。インスリンの分泌も抑えられ、生活習慣病の予防にも役立つと期待されています。

炭水化物の減らし過ぎで...
食物繊維(水溶性・不溶性食物繊維)やオリゴ糖も人の消化管で消化・吸収されずに大腸まで届きます。スターチの方が多いことがわかっていきます。

「いわぎん」フリーローン (お申込みカンタン&スピード審査!)
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

上の橋緑地公園向かいのマンションの一角に、緑の屋根と看板が目印の珈琲BALというお店がたたずんでいます。店内は、奥さまが趣味で育てている植物や、きれいに生けられた花が飾られており、窓から見える公園の緑豊かな眺めとクラシック音楽を聴きながら、ゆっくりにできる空間になっています。

オーナーの伊藤憲三さん(左)は、鹿児島県生まれ、東京で長い間研究所で働いていました。その後縁あって、好きな喫茶店を始めようかと考えたときに「自身が好きで、豆の焙煎方法が講座や独学で学び、その工程は実験が好きで伊藤さんにはとても楽しい作業だったのだそう。ほかの喫茶店の方々に豆の買い付けなど色々なことを教わり、焙煎した特選BALブレンド豆と、実際に足を運んでおいしかった他県の喫茶店を取り寄せの豆の二種類を提供。暑い日には、特選BALブレンド豆で淹れた水出しコーヒーもおすすめです。濃度が変わらないように氷もコーヒーで作っているとのこと。盛岡にある「横澤パン」の食パンを使ったバタートーストとの相性も絶品です。

「お店は7年目になるが、これからも健康でありながらずっと続けていきたい。お客様同士が友達になってくれると嬉しい」と伊藤さん。おいしいコーヒーとともに緑に癒される心地よい空間でゆったり過ごしてみませんか。

盛岡市本町通1-8-22
トリーマンマンション上の橋1階
☎090(0)30095(6)669

スタミナカレー TOMATOMA KITCHEN
夏を乗り切る!!
揚げ夏野菜のスープカレー
レギュラーサイズ 1,100円(税込)
レディースサイズ 900円(税込)
普通盛り 710円(税込)
大盛り 770円(税込)
小盛り 650円(税込)
カレーうどん
住 所 ▶ 盛岡市菜園1-10-1 カワトク地下1F
営業時間 ▶ 10:00～19:00 (LO.18:40)
※イートイン・持ち帰りどちらでも税込同一料金です
※状況により変更になる場合がございます。
予約電話番号 ▶ 019-651-1111 (内線 3943)

岩手ゴルフ倶楽部 創立83周年・コース開場58周年

毎週土曜日は **レディースデー** 来場の女性全員に **1,000円分のお食事サービス!**

大好評、お得なスタンプカード! 来場1回につき1ポイント 平日無料 プレー券進呈!

7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
セルフデーは、お風呂・レストランはございません。				セルフデー		レディースデー
			¥6,680 食事付	¥4,700	¥6,130	¥8,330
5	6	7	8	9	10	11
〈月例〉IBC岩手放送杯	新山友の会 定例コンペ					レディースデー
¥9,430	¥6,130	¥6,130	¥6,130	¥6,130	¥6,130	¥8,330
12	13	14	15	16	17	18
			セルフデー			開場記念杯
¥9,430	¥6,680 食事付	¥6,130	¥4,700	¥6,130	¥6,680 食事付	¥10,230
19	20	21	22	23	24	25
開場記念杯	セルフデー			OP・本間ゴルフ杯		レディースデー
会場貸切	¥4,700	¥6,130	¥6,680 食事付	¥9,430	¥9,430	¥8,330
26	27	28	29	30	31	
地区別対抗戦	セルフデー					
¥9,430	¥6,680 食事付	¥4,700	¥6,680 食事付	¥6,130	¥6,130	

※上記は乗用カート・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。



いわて医療通信
【加齢に関連する眼の異常】

2. 結膜弛緩

「なんだかゴロゴロして、
目の目薬をもらってもすっ
きりしないんです。なんだ
か涙目っぽいし、こぶしい
めちやめちやします」
このような経験はあり
ませんか。加齢によって顔
にしわができた皮膚がた
るんでしまつと、年齢
を重ねると白目の表面の結
膜にもたるみができます。
たるんだ結膜は眼のふちに
たこまる※よつになり、特
に下のまぶた縁にたこまり
やすく、常に涙がたまるよ
うに感じたり、違和感を感
じたり、「ゴロゴロ」したりする
ことがあります。また、結膜

弛緩があることで黒目の表
面の角膜上の涙の分布が不
均衡になり、角膜に傷がつ
いたり、前回紹介した「結膜
下出血」を起す原因になつ
たりすることがあります。
治療としてはまず点眼で
涙の分布の不均衡の改善を
図ることをお勧めします。
結膜弛緩がひどい場合には
手術をしてたるんだ結膜を
切り取ることもあります。が、
残念ながらすっきりと治る
ことは少なく、再発するこ
とも多々あります。市販の
人口涙液(点眼時の刺激が
少なく、ヒアルロン酸やコ
ンドロイチンなどが配合が



※一カ所にかたまる
岩手医科大学眼科学講座講師
田中三知子

ふきのこのグループ 地域一番店への取り組み①

自分が安心だと思える施設を

皆さんはグループホーム
がどのような施設か知って
いますか。グループホーム
とは、認知症の方が、専門
スタッフの援助を受けなが
ら共同生活をする介護福祉
施設です。今回は盛岡市北
松園にあるグループホーム
ふきのこの北松園の中田さ
んにお話を伺ってきました。
「施設内に専属のアロマ室

があるんですよ」と笑顔で
話すのは、施設長の中田か
おりさん。中田さんは初め
てグループホームに関わ
った時に感じた魅力を決め
て話しています。
「新鮮だったのが、一日一
日がりセットされて、楽し
んだり、怒られたりしなが
ら一日を過ごすことでした。
認知症というだけで、料理
をしたり、畑で過したり、
家で作ってきたことをその
まま施設でできます。でき
ないことは補いながらその
人らしく暮らしていけるん
です。人との関わりが好き
だった私には魅力的に映っ
たのを覚えています」



グループホームふきのこの北松園
施設長 中田 かおりさん

されたものや風よけ
の眼鏡でも違和感のあ
る程度の改善が見られ
ます。ゴロゴロ、しぶ
い、めちやめちや、涙つ
ぽいと感じている方は、
手鏡で観察になって、結膜
が下まぶたの縁からはみ出
していないかどうか確認し
てみてください。
結膜弛緩が確認できたら、
点眼、風よけの眼鏡で保湿
を心がけていただき、効果
が感じられない場合にはお
近くの眼科クリニックに
相談ください。

暑い夏の訪れ、気温上昇
につれ熱中症対策や夏バテ
に気をつけたいものです。
夏を乗り越える大敵の意味
をもつ夏越しの祭りも各地
で中止になると、今ひとつ
気が抜け活力が湧かないと
いう状態にもなりかねませ
んが、これからは水分補給
や栄養などにも
気を配り、体調
を整えていた
きたいと思いま
す。
汗を多量にか
く夏は水分と同
時に体内のミネラルも失わ
れやすくなります。ミネラ
ルは五大栄養素の一つであ
り、多量ミネラル(カルシ
ウム、ナトリウム、マグネ
シウムほか)と微量ミネラ
ル(鉄、亜鉛、銅、セレンほ
か)があり、体内組織の構

成分(骨、歯、血液など)
の材料として、また体液の
恒常性を維持し筋肉収縮、
神経の興奮調整、体内の数
百ともいえる酵素の活性化
用などにも関わり重要な働
きをしています。
日本は土壌中にミネラル
成分が少なく、また、加工
成分が少なく、また、加工
の治りが遅く
なるのも領け
に、体内では活性酸素が
生じますが、
それらの消去
にもミネラル
は必要とされ
ます。

夏の健康にミネラル補給

体に必要不可欠な栄養素

食品、ファストフード、イ
ンスタント食品、精製され
た食品の普及により、どの
年代においても摂取量が基
準以下ともいわれています。
す。新型栄養失調という言葉
葉も耳にしますが、そこで
もミネラル不足が指摘され
ています。
最近ではミネラルをサブリ
メントで補う方も見受けら
れますが、ミネラルには協
力の食(例えば血液を作る
ために鉄のほか銅やコバ
ルトも必要)がありますの
で、単体ではなく、バラ
ン

健康笑顔を作る「ゆるのび体操」

体操で体のラクを
実感しよう



中田 ゆきえ先生



- ① 仰向けに寝て、膝を三角
ラクに寝る
矢印のように、膝を胸に近づけるように小さく動かします
- ② 太ももが床に
垂直になる位置
まで、腰を床に
つけたまま両脚
を上げ、両手で
ももの裏か膝を
支えます。
③ 両膝を胸に近
づけるように、
手で繰り返し小
さく引き寄せま
す。
- ④ 膝を交互に胸
に近づけるように手で繰り
返し小さく引き寄せます。
③④を繰り返します。

孫写真
集まりましたよ
いのりちゃん(1)
つゆきちゃん(5)・つゆ太くん(3)

まだまだ孫写真募集
●ご自身のお名前、お孫さんのお名前とふりがな・年齢・性別をお書きの上、郵送またはメールにて写真をお送りください●必ず保護者の承認を得てから応募ください●お写真は、返却できませんのでご了承ください●企画は募集状況を見て中止する場合がございます
株ウインドクロス内シニアズ編集部までご応募ください
住所 〒020-0026 盛岡市開運橋通3番41号 タビンビル
メール info@seniorsnet.jp

60歳からの生活をサポートする。
もりんシニアライフローン
シニアプラン
詳しくは、「ローンプラザもりん」
TEL.0120-160-656
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)

ワタナベオイスター
現代人に不足しがちな天然ミネラルと、9種のビタミンなどがバランス良く含まれた栄養補助食品です。お子様から大人までご愛飲できます。
有限会社 宮手薬店 TEL.019-622-2623
盛岡市本町通1-17-26

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
予算・人数等お気軽にご相談ください。
TEL: 019-625-2911
岩手県盛岡市大通レインボービル 3階
天元 炭火焼ステーキ TENGGEN

旧生姜町境界



城下盛岡の旧町名には、市日にちなんだ「六日町」「八日町」「十三日町」などがあります。中には市で売られる産物を名称に用いた町もあり、「生姜町」もその一つです。

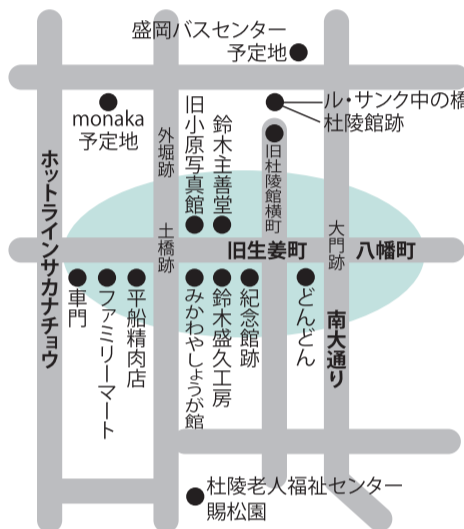
この町名の由来は、この地にあった神明社というお宮の縁日に門前で生姜を並べて売る市が立ったことか

らですが、それまでは「煙草町」とか「神明町」と呼ばれ、町方再編で1812年に「生姜町」とされ、さらに明治に入ってから「生姜町」と変わりました。明治初頭、神明社は八幡宮の境内に遷され、その跡地には杜陵館という施設が建てられました。そのため参道は「紀念館」が1915年に

「運命」と「宿命」の違い、わかるだろうか。「運命」が生まれた後に決まるものであるのに対して、「宿命」は生まれる前に決まっているものなのだそうだ。「宿命」の「宿」には「前世からの」という意味があるらしい。望む、望まざるにかかわらず、私たちは前世の因果によって決まる「宿題」を抱えて生まれてくることになる。現世は前世によって決まり、来世は現世によって決まるといっわけだ。

「運命」と「宿命」の違い、わからないもあなた次第です。ではあるのだが、世界のさまざまな宗教にも輪廻転生という考えはあるわけだし、あなたが荒唐無稽な話ではない。私の両親世代(80歳前後)の人たちに聞くと、昔はどの町にも一人や二人はいわゆる「拝み屋」さんがいたという。有名な「イタコ」はもとより、津軽地方の「ゴミン」、私の故郷である三陸・宮古地方には「神子」と呼ばれる民間祈禱師が東日本大震災前まではいた。宮

「運命」と「宿命」の違い、わからないもあなた次第です。ではあるのだが、世界のさまざまな宗教にも輪廻転生という考えはあるわけだし、あなたが荒唐無稽な話ではない。私の両親世代(80歳前後)の人たちに聞くと、昔はどの町にも一人や二人はいわゆる「拝み屋」さんがいたという。有名な「イタコ」はもとより、津軽地方の「ゴミン」、私の故郷である三陸・宮古地方には「神子」と呼ばれる民間祈禱師が東日本大震災前まではいた。宮



オープン。トキ時代になる頃には帝国館(後の御園座)も隣に開設され、周辺にはカフェなども開店し、娯楽と社交の中心街として活躍を呈していました。土橋跡の細い十字路の賜松園側角「みかわや」には「みかわや」が館のサイン。旧町名が大切に使われています。

るの嬉しいことです。向かいには今では珍しい木造三階建ての平船精肉店、そのななめ向いには大きな人魚のレリーフが目玉の旧小原写真館があります。生姜町という町名は残念ながら1963年に住居表示法により消滅、その一方で「神明町」はバスセンター新設予定地の北側に復活しています。

風のうた

イワテ奇談漂流 文 高橋政彦

宿命

生まれ変わった理由

或る拝み屋さんに前世を診てもらった話(前編)

の町にも一人や二人はいわゆる「拝み屋」さんがいたという。有名な「イタコ」はもとより、津軽地方の「ゴミン」、私の故郷である三陸・宮古地方には「神子」と呼ばれる民間祈禱師が東日本大震災前まではいた。宮

てはいるにせよ、ふと見回すと、わりと近いところに現代でも「拝み屋」さんがいることに気づく。「身の上相談」というような庶民的な立ち位置であることが多いのだが、霊視など特別な能力を駆使して前世を

が見え、幼少時代はずいぶん精神的に辛かったらしいが、やがて自分で能力のオン・オフをコントロールできるようなったのだという。そのうちオンにしたときの能力を、人のために役に立てなければと考え、よろ

と、ここまで書いたところで紙面が尽きてしまった。前世鑑定は来月また

「運命」と「宿命」の違い、わからないもあなた次第です。ではあるのだが、世界のさまざまな宗教にも輪廻転生という考えはあるわけだし、あなたが荒唐無稽な話ではない。私の両親世代(80歳前後)の人たちに聞くと、昔はどの町にも一人や二人はいわゆる「拝み屋」さんがいたという。有名な「イタコ」はもとより、津軽地方の「ゴミン」、私の故郷である三陸・宮古地方には「神子」と呼ばれる民間祈禱師が東日本大震災前まではいた。宮

「運命」と「宿命」の違い、わからないもあなた次第です。ではあるのだが、世界のさまざまな宗教にも輪廻転生という考えはあるわけだし、あなたが荒唐無稽な話ではない。私の両親世代(80歳前後)の人たちに聞くと、昔はどの町にも一人や二人はいわゆる「拝み屋」さんがいたという。有名な「イタコ」はもとより、津軽地方の「ゴミン」、私の故郷である三陸・宮古地方には「神子」と呼ばれる民間祈禱師が東日本大震災前まではいた。宮

「運命」と「宿命」の違い、わからないもあなた次第です。ではあるのだが、世界のさまざまな宗教にも輪廻転生という考えはあるわけだし、あなたが荒唐無稽な話ではない。私の両親世代(80歳前後)の人たちに聞くと、昔はどの町にも一人や二人はいわゆる「拝み屋」さんがいたという。有名な「イタコ」はもとより、津軽地方の「ゴミン」、私の故郷である三陸・宮古地方には「神子」と呼ばれる民間祈禱師が東日本大震災前まではいた。宮

「運命」と「宿命」の違い、わからないもあなた次第です。ではあるのだが、世界のさまざまな宗教にも輪廻転生という考えはあるわけだし、あなたが荒唐無稽な話ではない。私の両親世代(80歳前後)の人たちに聞くと、昔はどの町にも一人や二人はいわゆる「拝み屋」さんがいたという。有名な「イタコ」はもとより、津軽地方の「ゴミン」、私の故郷である三陸・宮古地方には「神子」と呼ばれる民間祈禱師が東日本大震災前まではいた。宮

「運命」と「宿命」の違い、わからないもあなた次第です。ではあるのだが、世界のさまざまな宗教にも輪廻転生という考えはあるわけだし、あなたが荒唐無稽な話ではない。私の両親世代(80歳前後)の人たちに聞くと、昔はどの町にも一人や二人はいわゆる「拝み屋」さんがいたという。有名な「イタコ」はもとより、津軽地方の「ゴミン」、私の故郷である三陸・宮古地方には「神子」と呼ばれる民間祈禱師が東日本大震災前まではいた。宮

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機器の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. 019-656-3600

〒020-0051 盛岡市下太田沢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/>

いわてシニアネット便り《7月の西部公民館パソコン教室》

- タブレット端末を使ってみよう!.....3日◎10時~12時
- Windows10の基本操作.....9日◎10時~15時
- 初心者のためのワード講座.....14日◎~16日◎9時半~12時半
- パソコン・タブレットお助け相談会.....29日◎10時~15時

※なお、現在のコロナウイルス感染防止の観点から、入館禁止の措置がとられることがありパソコン教室が中止になることがありますので確認の上で参加ください。

【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

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

家財整理 生前整理 遺品整理

もしも自分に何かあったとき、「家の整理のことで家族に迷惑をかけたくない」という思いがあるならば、家族の負担を限りなく減らすための「生前整理」が大切なもの。買換たいものを処分する「家財整理」に今のうちから目を向けてみませんか？ 終活ライフプランナー資格を持つ女性も在籍。終活の相談なども気軽に受けることができますので安心です。

か華想苑 0120-51-0358

〒020-0026 岩手県盛岡市南通橋5-6第5号和ビル4F

信頼と満足を

毎日の生活に安心をお届けします

●LPガス・オートガスタンド (LPガス容器充填・オートガスタンド)
●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

LPガスゴールド保安協定事業者

東邦スワン株式会社

〒020-0045 盛岡市盛岡駅西通2-3-10
☎019-651-6771 FAX.019-651-6773

20th Anniversary

二世帯スタンダードプラン

2,980 (税込) 万円

▶36坪 諸経費(確認申請手数料、登記費用、水道加入金)含む

モデルルーム公開中

お気軽に来場ください

あっとホーム

TEL 019 635-6000

ろうきんのキャッシュカードなら ATMお引出し手数料

急に現金が必要になった!

24h 実質 **ゼロ**円

深夜、タクシーで帰りたい!

朝になって気付いた子どもの給食費...

暮らしもっと輝く。

セブン銀行、ローソン銀行、イーネットをご利用の場合

他行ATM・CDお引出し手数料を
ご利用回数分キャッシュバックする

**ATMお引出し手数料
「全額還元サービス」**

ご利用手数料はいったんご負担いただく場合がありますが、即時キャッシュバックいたします。

※＜東北ろうきん＞のキャッシュカードで、銀行・信金など全国のMICS加盟金融機関、ゆうちょ銀行、コンビニエンスストアのATM・CDから「お引出し」された際の手数料を、[時間帯]・[土曜日]・[日曜日]・[祝日]の手数料も含めて、ご利用回数分全額キャッシュバックいたします。

対象となるキャッシュカード
「普通預金」「貯蓄預金」「カードローン(マイプラン)・教育ローンカード型(生き生きカード)」

2020年4月1日現在

東北労働金庫 0120-1919-62
https://www.tohoku-rokin.or.jp (受付時間:平日 午前9時~午後5時)

最先端たるみ治療について

リフトアップ手術といえ、切開して引き上げる方法が一番効果的ですが、知られていますが、切開する勇氣がない方や切開するほどたるみが強くない方にお勧めの方法をご紹介します。

◎老化をストップ リフトアップレーザーHIFU

超音波により皮膚深部のたるんだスマス筋膜に熱を

◎Gコグプレス系リフト

PCU(ポリカノラクトン)という素材で作られた鉄条網の糸を挿入したるみを引き上げるといいます。メスを入れず細い針を使用するので、痛みが少なく手術時間は30分ほどです。腫れやダウンタイムが少ないのも安心です。

毎月、人気施術のキャンセルも行っていきますので、お気軽にお問合せ下さい。さくら美容形成クリニック

盛岡市盛岡駅前通13-8
鳴海ビル2F

院長 田崎 治子

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>

■岩手県シルバーリハビリ体操指導者養成講習会(盛岡会場)

※新型コロナウイルス感染症の影響により中止の場合があります。

シルバーリハビリ体操指導と住民の通いの場づくりに取り組むボランティアを養成します。

対象:次の条件をすべて満たす方

- ・常勤の職を持たない盛岡市民で、年度末年齢60歳以上の方
- ・講習会6日間の全日程を受講できる方
- ・養成講習会修了後に指導者会に加入し、体操指導のボランティア活動に協力できる方

内容:1日5時間 全6回の講習(介護予防の基礎知識、解剖運動学、体操実技等)

日程:8月27日(金)、9月2日(水)、8日(火)、11日(金)、16日(水)、25日(金)

9時半~16時(8月27日のみ9時から)

場所:盛岡市総合福祉センター講堂(盛岡市若園町2番2号)

※駐車場がありませんので、ご注意ください。

費用:無料

申込み:市長寿社会課、地域包括支援センター、介護支援センター、老人福祉センター設置のチラシ裏面申込書(市公式ホームページからもダウンロードできます)に、必要事項を記入の上、長寿社会課あてFAX、郵送又は持参してください。申込締切は7月31日(金)(必着)。定員を超えて申込みがあった場合は抽選。受講決定者には後日、受講案内をお送りします。

持参物:筆記用具、飲みもの、屋敷、上履き(運動靴)、ヨガマット(ない場合はバスタオル)

服装:当日は動きやすい服装で、マスクを着用してください。

問合せ:613-8144(長寿社会課地域ケア係)

■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:5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:9月30日(金)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!マッサージ等指導教室

※新型コロナウイルス感染症の影響により中止の場合があります。

内容:介護予防の講話や軽体操、セルフマッサージ指導

対象:概ね60歳以上の盛岡市民

定員:12名(開催の2日前までに要事前申込み)

※日程、場所、申込みの詳細は広報もりおか、市公式ホームページをご覧ください。

問合せ:603-8003(長寿社会課生きがい推進係)

◆令和二年度第一回企画展

音楽評論家あらえびす~レコードコンサートと音楽雑誌のはじまり~

内容:音楽を語る際に「あらえびす」のペンネームを使っていた野村胡堂(1882-1963/新聞記者・小説家)。母校の東京帝国大学(現・東京大学)などで行った「レコードコンサート」やレコード音楽雑誌への関り、音楽界の人々との交流を紐解きます。

日時:6月16日(水)~10月18日(日) 9時~16時半(入館は16時まで)

会場:野村胡堂・あらえびす記念館

休館日:月曜日(祝日の場合は翌日)

入館料:一般310円、小中高生150円、20名以上で団体割引

問合せ:019-676-6896(野村胡堂・あらえびす記念館)

◆パロークの光の劇場~北川健次×榎村綾子

内容:版画とオブジェの第一人者・北川健次と、ヨーロッパの時間と位相を高い美意識で捕らえた表現で知られる写真家・榎村綾子による待望の二人展です。

日時:7月10日(金)~8月8日(土) 11時半~18時半

会場:インプレクス・アート・ギャラリー(盛岡市本町通1丁目8-22 トーカンマンション上の橋1F)

休館日:月・火曜日 入場料:無料

問合せ:019-625-6380(インプレクス・アート・ギャラリー)

◆パイオルガンプロムナードコンサート83rd

内容:気軽にパイオルガンに親しめる入場無料のミニコンサート。盛岡市民文化ホールオルガニストの洗澤久美さんが演奏します。

日時:7月22日(水) 18時開演 19時開演

会場:盛岡市民文化ホール 小ホール

入場料:全席自由・入場無料・先着175人 ※要整理券

整理券は盛岡市民文化ホール、盛岡劇場、キャラホール、姫神ホールにて7月4日(土)から配布(お一人様2枚まで)

問合せ:019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

掲載のイベントは発行時点の情報となります。新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い変更となる場合がございますので、最新情報は各事業へお問合せをお願いいたします。

読者プレゼント

遊食屋FUJIより

鬼の手唐辛子

遊食屋FUJIからオリジナル商品のご提供。独自の調合で生み出された唐辛子。鬼も涙する圧倒的辛さと旨さで病みつきに。40g入りを1名様にプレゼント。

(株)あっとホームより

フォトガイド&ブログ本セット

住宅営業に携わった女性のブログ本と、展示場フォトガイドの2冊セットを5名様にプレゼント。

シニアズ編集部より

奄美黒糖焼酎 里の曙 18度 ゴールド

口に含むと黒糖のやさしい香りと米麹由来の芳醇な風味でライトな度数でも樽の風味が広がります。数量限定の商品720ml入りを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、年齢、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。7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。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 ㈱ウインドクロスシニアズ編集部読者係まで

西部3Bレディース **キルトスタジオ遊布** **岩手県太極拳協会**

内容:音楽に合わせて気軽にできる3B体操と一緒に楽しみませんか。

日時:毎週水曜日(月4回) 13時半~15時

場所:盛岡市西部公民館

費用:2,000円/月

連絡:019-647-3247(折居)

内容:パッチワーク教室(主にミシンキルト)

日時:水曜日(月3回) 18時半~21時

場所:サンライフ盛岡

費用:3,500円/月

連絡:090-7663-5145(柏田)

内容:初心者向け太極拳

日時:水曜教室18時半~20時半
木曜教室11時~13時
土曜教室13時~15時

※1カ月間の体験教室あり(全4回)1,000円

場所:盛岡市立武道館2F 剣道場

費用:週1回3,000円、週2回4,000円

連絡:090-8924-8570(八戸)

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。

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

田草取り 終えた棚田に 親子熊
盛岡市 小原金吾

〔俳句〕

〔川柳〕

楽しみは 孫に届ける 絵本便
矢中町 村上芳伸

手作りで 人を和ませます 布マスク
盛岡市 佐藤宣夫

今こそ、もっと快適な水まわりに! / 良い商品をキャンペーン価格で、お得にリフォーム!

創業以来、住宅一筋60年以上 新築・建材・リフォーム部門の総合力!

確かな施工で安心をプラス。

キッチン 工期1週間 [TOTO]ミッチェ 358,000円 (63%OFF)

浴室 工期1週間 [TOTO]サザナ HTシリーズSタイプ 378,000円 (59%OFF)

洗面台 工期1日 [TOTO]オクターブ 123,900円 (63%OFF)

トイレ 工期1日 [TOTO]GG III 144,000円 (52%OFF)

2020年7月31日まで!

初夏のお見知り キャンペーン実施中

QUOカード2,000円分を もれなくプレゼント!!

ご依頼・お問い合わせの際は、「お見知りキャンペーン」とご記入ください

※1ご家族様につき1回限り ※10万円以上の工事のお見知りからさせていただきます

webのお問い合わせフォームはこちら

HOKUSHU 北洲リフォーム 北洲リフォーム 盛岡支店

盛岡市向中野7-15-40 / 10:00-17:00 (水曜定休)

◆「シニアズを見た」とお伝えの上で、お問い合わせ下さい!

ホームページに最新情報が満載! 北洲リフォーム 検索 https://www.hokushu.net/reform/

公式キャラクター
ミック
誕生

広告内のどこかに
ミックがいます!
みつけてください!

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

会話が一番の予防線

岩手県立県民生活センター 藤井等さん

事業者と消費者の間に、情報の質や量、交渉力などの格差があることから、相対的に弱い立場にある消費者の自立を支援するために、消費者相談業務を行っている。県の消費者行政の窓口として、消費者施策を展開中

給付金詐欺の手口とは

新型コロナウイルスが発生して以来「新しい生活様式」が公表されるなど、日常生活の過ごし方が変化してきています。今回は、その中で気をつけたい悪質商法について岩手県立県民センターの藤井さんからお話を伺ってきました。

「実は、給付金の発表があった時にはこの手の詐欺が発生すると当センターでは予測しており、注意に関しましては情報をお早く発信してきました。しかし、このタイミングを狙った給付金詐欺は全国的にも相談が寄せられております」と藤井さん。

給付金の申請がはじまり、その給付金を狙った詐欺が発生しているとのことですが、どのように詐欺は行われているのでしょうか。

「現在はいくつかのケースがあります。政府がマスクを配布するタイミングに合わせてマスクを送るといった『送りつけ商法』のケースです」

「こういった場合の対策は14日間待つことです。14日間、その商品の購入を承諾せず、送りつけた業者による引き取りもなければ、業者側は返還を請求できなくなる決まりがあります。しかも、売買契約に基づかないで送付された商品については、業者側が引き取りを行わなければならないことになっているので14日間に返送を要求されても返送する必要はありません。14日間経過すれば、受け取った側で自由に処分することができます」

岩手県立県民生活センターに相談を

「他にも、新型コロナウイルスに便乗した悪質商法があります。政府がマスクを配布するタイミングに合わせ、業者側が引き取りを行わなければならないことになっているので14日間に返送を要求されても返送する必要はありません。14日間経過すれば、受け取った側で自由に処分することができます」



岩手県立県民生活センター

「いまの固定電話機は防犯対策機能が豊富に入っている機種がでてきます。携帯電話やスマホに移行しがちですが、家に電話がある方は導入してみるのもひとつです」

岩手県立県民生活センターでは消費者トラブル全般の相談を受け付けています。現在は消費生活相談員を7名配置しており、平日はもちろん、土日も10時〜16時まで対応しています。岩手県弁護士会とのタイアップでの無料相談会なども実施しています。

「まずはおかしいなと思ったら仲間うちでこんなことがあったんだよ話をしてみてください」

会話に出すことが予防線です。その上で、気になることがある方は、窓口にご相談ください」

岩手県立県民生活センター
☎019(624)2209



消費者トラブル防止啓発かるた「またのすけるた」

HouseDO 盛岡中央店

不動産 リフォーム 住宅

☎0120-48-2348

株式会社理創生活

〒020-0805 岩手県盛岡市東新庄 1-28-3 国道4号線沿い

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

例年以上の予防行動を

1. 暑さを避ける
 - 感染症予防のため、換気扇や窓の開放によって換気をしつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整する。暑い日や時間帯は無理をしない。
2. 適宜マスクをはずす
 - 気温・湿度の高い中でマスク着用は要注意。屋外で人と十分な距離(2m以上)を保てる場合はマスクをはずし、マスク着用時は負担のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を。
3. こまめに水分補給
 - のどが渇く前に水分補給をする。1日あたり1.2ℓを目安にし、大量に汗をかけた時は塩分も忘れずに。
4. 日頃から健康管理
5. 暑さに備えた体づくり
 - 暑くなり始めの時期から適度に運動をし、水分補給を忘れずに無理のない範囲で行う。「やや暑い環境」で「やや暑い環境」で感じる強度で毎日30分程度が目安。高齢者、子ども、障がい者の方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。お問い合わせは消費者ホットライン(電話188)へ。

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗いや、「3密(密集・密接・密閉)」を避けるなどの「新しい生活様式」が求められています。

今夏の熱中症予防行動のポイント

新しい生活様式の出陣に、体温測定、健康チェックをし、体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅へ静養。

日頃から体温測定、健康チェックをし、体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅へ静養。

5. 暑さに備えた体づくり

暑くなり始めの時期から適度に運動をし、水分補給を忘れずに無理のない範囲で行う。「やや暑い環境」で「やや暑い環境」で感じる強度で毎日30分程度が目安。高齢者、子ども、障がい者の方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。お問い合わせは消費者ホットライン(電話188)へ。

おうちで楽しく外食気分

家族時間を楽しもう

豊富な食材をバランス良くさまざまなご用意しました

岩手山(三段弁当) 季節の六角弁当
2,000円+消費税 1,200円+消費税

ご予約は2名様より承ります

完全予約制だから安心・安全にご提供
ご指定の日時に当店スタッフが無料配達いたします
当店は地産地消を進めるため地元食材の活用に努めております

その他、メニューも充実!詳しくはHPをご覧ください

盛岡市上田8-7-26 ☎019-653-1421 受付時間/9~19時
info@mifuji-morioka.com 定休日/なし
美藤/MIFUJI 美藤 お弁当 検索

毎日が森林浴

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
専用の申し込み用紙にてご応募ください。詳しくはスタッフまでお気軽に。

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

何がすごいのか?

- 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

日本の伝統を科学するひのきの家
サイエンスホーム

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

盛岡店 (運営会社)株式会社シロウス 〒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

おかげ様でシロウスグループは15年連続岩手県持ち家着工No.1
※リビング通信社「新築住宅月報」より