



平金商店の文具博士  
鎌田店長

### 新しい生活様式を支える

新聞折り込みチラシの配布が一時減りました。その時私たちは何に困ったか、「リテイルサイエンス社」の情報によると、何を食べたから良いのか、献立に迷った、チラシを見て旬の食べ物を購入する楽しみが減ったという声が多くあつたようです。今年の春頃から時間の使い方が変わり、特に自炊する機会が全国的に増える生活スタイルに変化があつたことも分かつたようです。

回数はかなり増えたようですが、自炊の機会が増えたことで料理するための手順を探索し作ることが楽しみになる。新しい料理にも挑戦したいという理由が考えられるかと。



自宅で本や電子タブレットを見ながら調理するのに不便な思いをしている方におすすみたい便利な道具があります。書見台と言われるものです。字の通り、本を台に載せて見ることで見る道具が多くなります。読書の他、リモートワーク中にパソコン



商品名:ブックスタンダー メーカー:カール事務器 品番:BKS-820-W(白)/K(黒) 本体価格:¥1,800+税

以前より増え、インターネットの利用度も多くなりました。閲覧の内訳として、1位ニュース、2位料理方法・レシピ、3位自治体・政府発信の情報の検索回数が多いようです。なかでもレシピの検索



本やタブレットの角度調整も自由自在

### 自分へのご褒美や、気の利いた土産に

## こだわりの水と無添加食材

今年4月7日、向中野に新しくオープンした高級食パンの店「銀座に志かわ」。オーナーの宮崎さんは初めて銀座に志かわの食パンを食べた時、「こんなにおいしい食パンがあるのか」と感激したそう。無添加で体にやさしいところにも惹かれ、岩手のたくさんの人に食べてもらいたいという願いが

ら盛岡の出店が決まりました。現在全国に75店舗以上展開中。銀座に志かわの食パンは素材のうまみを引き出すといわれるアルカリイオン水を使用しており、しっかりと軽い口どけでほんのり甘いのが特徴です。カナダ産の高級小麦粉、バター、水谷養蜂園のはちみつなど素材にもこだわっています。おいしい食べ方を聞くと購入した1日目、2日目はそのまま、3日目はトースターで焼いて外はカリッと中はふんわりとした食感を味わってほしいです。あとはアレンジでじゃじゃ味噌を

つけて食べてもおいしいですよ」と岩手ならではの食べ方方も教えてくれました。和食材との相性もよく、きんぴらごぼうやお漬物、いかの塩辛や明太子などをせて食べてもおいしいとのこと。ワインや日本酒にもよく合うそう。夜の食パンとしてもおすすめです。お持ち帰りの手提げ紙袋にもこだわりの形があり、焼き立ての柔らかい形が崩れないように底にボール紙を入れる気遣いや、ご贈答用に「かまわぬ」の食パン風呂敷を販売しているのもお客様に喜ばれるポイントです。



店頭販売と予約を受付中。確実に購入したい方はお店までお気軽にお電話を

「銀座に志かわさんの食パンが好き、店員さんの対応が良く買いやすいなどのお声をいただけて嬉しです。



和モダンなお店から焼き立てのいい匂いが漂います



「いろいろなアレンジを試しながらおいしい食べ方を探してみてください」と宮崎さん

自分なりの食べ方を見つけたいので、スタッフにどんどん話しかけていたかったです」と笑顔で語ってくれました。

銀座に志かわ盛岡店  
盛岡市向中野3-18-27  
☎019(600)2456

### いわてシニアネット便り《10月の西部公民館パソコン教室》

- エクセル中級編……………6日(火)~9日(金)9時半~12時
- 初心者のためのパソコン入門……………21日(水)~23日(金)9時半~12時半
- パソコン・タブレットお助け相談会……………29日(土)10時~12時/13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ご確認の上ご参加ください。

【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

いわてシニアネットは毎週1回 西部公民館内でIT講習会を開催して皆様の疑問質問にお答えします。お気軽にご来場ください。

### 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

岩手県産業廃棄物収集運搬業許可証 許可番号 0030119299  
宮城県産業廃棄物収集運搬業許可証 許可番号 04000119299

●お問合せ・お申し込みは  
株式会社 **リードコナン**  
TEL. 019-656-3600  
〒020-0051 盛岡市下太田沢田68-40  
FAX 019-656-3601  
詳しくはリードコナンホームページ  
<http://www.leadkonan.co.jp/>

ユニオングループはコロナウイルス感染症予防対策に取り組んでいます。

ユニオングループ  
株式会社 宮崎商店 TEL.019-613-7707(代表)  
株式会社 飛鳥商事 TEL.019-601-5575(代表)

20th Anniversary

# 廊下のない家。

モデルルーム公開中

お気軽にご来場ください

あったかい家な家  
**あっとホーム**  
TEL 019 635-6000

阿部陽子の

# ほくほくトレッキング

## 第十三回

三ツ石山 1466m

も温泉が起点である。登山道の合流点に三ツ石山荘が建ち、日帰りよし、縦走よし、眺めよし、良いこと尽くしが三拍子そろった。三ツ石の大きな岩峰をもつ三ツ石山の標高は1466m。ミネカエデが色づく9月中旬が人気の的だ。大パノラマにため息が出る。空観察を計画したことが

(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



くわくして石ころの道を30分登る...という筋書きだった。が、なにか変だ。「漆黒の闇」どころか、ますます明るくなる。しまった、月の出ない新月の日を考慮しなかった。望遠鏡を背負った登山仲間のKさん



里は牧草刈りに忙しい。夏の名残りの雲を突く三ツ石山の岩峰に立ち、見事な紅葉を眺めよう

# いち早く色づく稜線

「今年も眺めに来ました」 「去年より鮮やか」 「今日が最高」 など、紅葉期限定の挨拶がかまびすしい。あつた。夜7時、山荘からいざ、てっぺんを目指して。天の川やゴージャスな星々、宇宙の神秘にわたっている場所を察しても、ダメとは言えず同行するんですな、これが。

あて、みんなを慰めていた。岩手山を頂点に、西へ連なる黒倉・姥倉・大倉・大松倉の峰と峰。さらに三角

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!

岩手ゴルフ倶楽部 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!

10月のお得なプレー料金ご案内 予約お問合せ 019-673-7121

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1	2	3
セルフデーは、お風呂・レストランはございません。						
				¥6,130	¥6,680 食事付	¥8,330 レディースデー
4	5	6	7	8	9	10
〈月例〉石鳥谷石油杯	新山友の会 定例コンペ			OPまつたけ祭り		
¥9,430	¥6,130	¥6,130	¥6,130	¥6,130	¥6,130	¥8,330 レディースデー
11	12	13	14	15	16	17
OP清酒月の輪杯	セルフデー					
¥9,430	¥4,700	¥6,680 食事付	¥6,130	¥6,130	¥6,680 食事付	¥8,330 レディースデー
18	19	20	21	22	23	24
		セルフデー				
¥9,430	¥6,130	¥4,700	¥6,130	¥6,130	¥6,130	¥8,330 レディースデー
25	26	27	28	29	30	31
		新山友の会納会			セルフデー	レディースデー
¥9,430	¥6,680 食事付	¥6,130	¥6,680 食事付	¥6,680 食事付	¥4,700	¥8,330

※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。



# 原節子の巻

文 山田裕幸

原節子、小津安二郎監督の諸作品での姿があまりにも印象的ですが、それが女優としての彼女にとっていいことだったのかどうか。何せ良妻賢母の見本のような役柄が多く、本当はそんな役割が多く、本当はそんな思われることに窮屈さを感じるその街医者の女房で、な

「お金が…」とつぶやくと、そもそもフットコロ具合がよろしく、ない亭主は、着物や脱いでこれを力々に続行させ、拳の果て

えてはいなかったのでしょうか。そこで、この度はそういう彼女のイメージから少し離れてみましょう。裏赤ひげでも言いたい稲垣浩監督の映画に『ふんどし医者』(東宝)という作品があります。題名から

とサイコロ博奕が無性に好き。ソソとした竹まいのカミさんで、買い物にでも出かけるように「ちょっと出かけてまいります」と言っ

## シルバー人材センター 高齢者向け説明会

10/5(月) 10:00~	久慈市文化会館アンバーホール (視聴覚室)
10/6(火) 10:00~	宮古市市民交流センター (多目的ホール)
11/11(水) 13:30~	矢巾町活動交流センターやはぱーく (大研修室)
11/25(水) 10:00~	奥州市文化会館 Zホール (第1・第2会議室)

## シルバー人材センター 企業向け説明会

10/5(月) 13:30~	久慈市文化会館アンバーホール (小ホール)
10/6(火) 13:30~	宮古市市民交流センター (多目的ホール)

**参加無料** ※会場毎に定員があります。詳しくはお問い合わせ下さい。 ※新型コロナウイルス感染症の状況により、開催を中止することがあります。

公益社団法人 岩手県シルバー人材センター連合会  
〒020-0021 盛岡市中央通2丁目2番5号 甲南アセット盛岡ビル10F  
TEL 019-621-8671

岩手県シルバー人材センター連合会 検索

厚生労働省委託事業 / 高齢者活躍人材確保育成事業

# TANITA FITS ME 秋の運動応援 キャンペーン!!

タニタがプロデュースする 女性専用フィットネス

2020.9.1(火) ▶ 10.31(土)

特典 1 入会金 11,000円が

**0円!!** 今なら

特典 2 ご利用開始月

**0円!!** 会費

特典 3

不織布マスク 1箱(50枚入)

**プレゼント!**

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** 筋肉の割合を増やす事で基礎代謝を高め、脂肪燃焼効率の良い体を作ります。また、筋力を高める事で膝や腰への負担を軽減する効果が期待できます。

**有酸素運動(ウォーキング)** からだの引き締めはもちろん、内臓脂肪等、脂肪が燃焼しやすい運動です。また、心肺機能を高める効果が期待できます。

計測 + カウンセリングで **ヘルスチェック** 部位ごとの脂肪や筋肉量に加え、基礎代謝量、内臓脂肪レベル、左右のバランスなどからだの状態を細かく計測。

30分 運動施設です

30秒ずつ

ヘルスチェック & サークット体験無料 (要予約)

1枚につき1名様まで 有効期限: 2020年10月31日まで

●タニタフィットミーアルコ矢巾店  
紫波郡矢巾町南矢幅7-425-3(ショッピングモールアルコ内)  
平日/10:00~12:30 / 14:00~19:30  
土・祝/10:00~14:00 定休日/日曜日・アルコの休業日  
☎019-613-2933

●タニタフィットミークロスステラス盛岡店  
盛岡市大通3-4-1 クロスステラス盛岡2F  
平日/10:00~12:30 / 14:00~19:30  
土・祝/10:00~14:00 定休日/日曜日  
☎019-613-8100



かあちゃんに頼らず自炊!おやじ応援企画!

# おやじごはん

【52食目/お茶漬け風味のチャーハン】



今回は火を一切使わず、電子レンジでチャーハンを作ります。お茶漬けのもとで味付けをするので、手早くおいしく作る事ができます。

### 炒めない新感覚チャーハン

中のわたと種を取り、粗みじん切りにし、エリンギも粗みじん切りにする。

- 1 とうもろこしはそぎ切りにし、粗みじん切りにする。
- 2 ベーコンは1cmの角切りにする。
- 3 こはんを電子レンジで3分あたためる。
- 4 卵は割って、溶いておく。
- 5 お皿に切った野菜とベーコンを盛り、オリーブオイルこししょう、塩、溶いた卵をかけてラップをし、電子レンジで3分あたためる。
- 6 ポウルに⑤とこはんを入れ混ぜ合わせる。
- 7 お茶漬けのもとをふりかけてさらに混ぜ合わせる。
- 8 ⑦をお皿に盛り、電子レンジで2分半ほどあたためる。
- 9 十分に加熱されたら、ねぎ、万能ねぎ、紅しょうがをトッピングする。

### 材料(2人分)

こはん400g、お茶漬けのもと(1袋)、とうもろこし(1/2本)、エリンギ(1/2本)、ピーマン(1個)、パプリカ(1/4個)、ベーコン(5枚)、卵(1個)、オリーブオイル(適量)、こしょう(適量)、塩(少々)、※飾り用にねぎ、万能ねぎ、紅しょうが

### ポイントアドバイス

オリーブオイルをかけることで野菜に熱が伝わりやすくなります。お好みでバターを添えてもおいしいですよ。

取材協力遊食屋F.U.J.I

管理栄養士 菊池洋子

## 新型コロナウィルスで、一時期、行き場がなくなった牛乳。消費量を上げよう、ステイホーム中、 Каттер ジチーズ作りに挑戦した方もいると思います。

子どもの頃はよく飲んでいた牛乳も、大人になるとこればかり飲まなくなると言う人もいます。最近の研究では、牛乳・乳製品が生活習慣病の予防にも効果があると報告されています。今回は、身近な牛乳・乳製品を取りあげたいと思います。

### 完全食品に近い牛乳・乳製品

牛乳や乳製品(ヨーグルト、チーズなど)の栄養といえば、カルシウムという感じですが、これらの食品には、乳糖の炭水化物、タンパク質、脂質の三大栄養素と、ビタミン(A・B<sub>2</sub>・B<sub>12</sub>)

お馴染みの必須アミノ酸※のBCAA(バリン、ロイシン、イソロイシン)が豊富に含まれています。BCAAは運動時の筋肉のエネルギー源として、さらに筋肉のタンパク質の合成を促進し、分解を抑制する効果が認められています。また乳清(ホ

### 運動後の水分補給に生活習慣病予防に

また、カルシウムの摂取量が少ないと、高血圧の発症頻度が高くなるなどの報告もあります。乳製品のカルシウムは、CCP(カゼインホスホペプチド)※3の働きで、小魚より吸収率が優れています。

が多い方が、①女性では、体格指数のBMIや腹囲が低かった。②女性では、中性脂肪が低く、善玉のHDLコレステロールが高かった。③男女とも、収縮期の血圧が低かった。

## リフォームキャンペーン実施中 / この冬を、暖かく快適な水まわりで!

<b>トイレ</b> GGIII [TOTO] ●超節水 大4.8L、小3.6L ●クリーン便座 定価347,270円(税込)を 工事費コミコミ税込 <b>220,000円</b> タッチレスで清潔 蓋の開閉も流すときもタッチレス!	<b>洗面化粧台</b> オクターブ [TOTO] ●巾750 ●片引き出しタイプ ●LED照明 ●三面鏡 定価345,510円(税込)を 工事費コミコミ税込 <b>180,000円</b> すべり台ポウル 水がコーナーの排水口へまっすぐに流れる設計。	<b>システムバス</b> サザナ [TOTO] HTシリーズ Sタイプ ●1616(1坪サイズ) ●お掃除ラクラクほっかつリ床 定価1,077,230円(税込)を 工事費コミコミ税込 <b>800,000円</b> ゆるリラ浴槽 人間工学を応用したゆるリラ浴槽で、身も心もリラックス。	<b>システムキッチン</b> ミッテ [TOTO] 基本プラン ●I型(2550) ●人工大理石カウンター ●2口IH+ラジエントヒーター 定価1,294,810円(税込)を 工事費コミコミ税込 <b>825,000円</b> 水ほうき水栓 幅広のシャワーで手早く洗えて、節水効果もバツグン。
--	--	--	---

期間限定 10月末まで 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!

各種リフォーム承り中! 今こそお家を快適に! お住まいのこと、お任せください

フルリノベーションから設備交換まで年間約1,500件のリフォーム実績

「家を引き継ぐリフォーム」「中古買ってリノベ」をご検討の方、必見です!!

特典 200万円分プレゼント! リバースモニター 募集中

HOKUSHU 北洲リフォーム 盛岡支店 「シニアズを見た」とお伝えの上で、お問い合わせ下さい! TEL019-601-7591

## ひのきの家で森林浴するように暮らす

Welcome to New Model House

GOOD DESIGN 2014 2015 2年連続受賞

## 下太田榊展示場 『体感ハウス』グランドオープン!!

毎週土・日はイベント開催!! 平日も予約対応いたします。定休日は除く

### 見学会の体験ポイント

- ゆったり過ごせる広々27帖のLDK
- 小上がりダイニングでゴロ寝も!
- 家族構成の変化に対応できる2Fフリースペース
- キッチン脇のパントリーでスッキリ収納
- その他、素敵な発見をしてください。

コロナウィルス感染予防対策を徹底してご案内いたします。お客様及びスタッフの健康と安全を考慮し、感染症予防対策として以下の対応をさせていただきます。

- 手指用の消毒液(アルコール消毒液)を入口に設置します。
- 会場内の換気を頻繁に行います。
- 当日はくつ下着用にてご見学をお願いいたします。
- 見学の際は、マスクの着用をお願いいたします。
- 当日はスタッフもマスク着用で対応いたします。
- 来場が集中する場合は、入場制限させていただく場合がございます。
- ご予約の方のみの案内させていただきます。

公式SNSは木の家の実例がいっぱい

サイエンスホーム モデルハウス 盛岡市下太田榊6-2付近



いわて医療通信 【加齢に関連する眼の異常】

### 5. 加齢黄斑変性の新しい治療

## 新しい治療

加齢黄斑変性の新しい治療法をいくつか記載します。新しい治療法としてタケノコである新生血管の発生を抑える抗VEGF薬(血管内皮細胞増殖因子の阻害剤)を眼に注射する方法が登場しました。除草剤(抗VEGF薬)でタケノコを枯らす方法です。この注射は従来の治療法に比べてほとんど大きな合併症も見られず、効果も高く、加齢黄斑変性の治療の主流になりました。その一方で、注射による治療は再発率が高く、1〜数カ月一度の頻度で繰り返し注射を受ける必要が

あります。また、薬が高価で、注射してくれる施設も少ないことから、特定の施設に患者さんが殺到し、毎月、病院で数時間待たされては高価な注射を受けるという、なかなか大変な治療でもあります。理化学研究所の高橋政代博士が、加齢黄斑変性に再生医療を用いた治療を開始されています。今回はその概要を解説してみたいと思います。高橋先生は2008年に世界で初めてヒトES細胞から神経網膜を分化誘導することに成功した方です。ES細胞は

保有している所と捉えます。その生命エネルギーが減弱することを「腎虚」と言い、白髪になる、骨が脆くなる、頻尿などの老化現象もこれにあたります。肺活量も若い頃より、低下することから吸う力にも「腎」の力が必ず落ち、邪気を取りつ

### 季節の変わり目に養生

## 秋に回復力をつける

今年の夏の暑さは厳しく、体への負担も大きくなりま

す。それに加え今年、コロナ禍でマスク着用も影響したのか、熱中症になる人も増加しました。マスクを着けていると心拍数、呼吸数も一割増え、血液中の二酸化炭素も上昇しやすくなります。すると血液は酸性に傾き、かつ酸素の供給が低下し、息切れしたり、疲れやすくなり

ます。人との距離があると、きはマスクを外し、良い空気を吸って楽に歩きたいものです。東洋医学では吸う力は「腎」、吐く力は「肺」とされています。この「腎」は一般的な腎臓の生理作用とは多少異なり、内分泌系などを含む生命エネルギーを

「スト」。なおこの治療は「治療」として行われたもので、今後は患者さんに望ましくない合併症が出ないかどうかを見守る必要があります。現状ではiPS細胞を用いた治療には莫大なお金がかかることもあり、一般実用が始まるのはもう少し先の話になりそうです。

岩手医科大学眼科学講座講師 田中三知子

要なのかもしれません。さて、季節も変わりますが、東洋医学においては季節は春夏秋冬に土用を加えた五季に分けられ、養生を含め、健康管理もその季節に合うようにと伝えられています。秋は肺に負担がかかるやすい季節です。食養生に「ねぎ、シヨウガ、玉

**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

**Ainas アイナス**

秋のお茶会開催 10/18(日) 13:30~

◆場所: 岩手県青少年会館内「カフェガーデン」  
◆対象年齢: 55歳以上  
◆参加費: 男性4,000円/女性2,000円 ※詳しくはお問い合わせください

一般社団法人アイナス 〒020-0122 盛岡市みたけ3-38-20 岩手県青少年会館内 パートナー支援相談室 Tel.019-601-8105 会員募集中

信頼と満足を

毎日の生活に安心をお届けします

●LPガス・オートガススタンド (LPガス容器充填・オートガススタンド)  
●灯油配達  
●電化製品・灯油及び器具販売  
●エコ・テナント賃貸業

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

シニアの隠れた穴場紹介企画!!

知ってる? シニアの穴場スポット

あなたの穴場を教えてください。

## 新しい営農のカタチは太陽光を農作物と発電にシェアをすること

# 農業 + 太陽光 ソーラーシェアリング

農業を実施されている農家の皆様! 農地の上空部分貸してください!

**Q.ソーラーシェアリングとは?**  
普段農地として使っている土地に、通常より背の高いソーラーパネルを設置し、同じ土地で営農しながら同時に太陽光発電を行う取り組みで、別名「営農型太陽光発電」と呼ばれています。農作物のために必要な日照量を確保しながら、ソーラー発電が可能になっており、国土の狭い日本において、自然エネルギーを拡大していくためのひとつとして注目されていると同時に、産業的に厳しく、担い手不足などの課題が多い農業にとっても、大きな副収入として期待が高まっています。

**Q.日陰で植物の生育を妨げない?**  
作物にとって一定の量以上の太陽光は光合成に利用されず(光飽和点)、強い光は作物にとってかえってストレスとなります。また、遮光率は30%程度で作物の生育に支障がない様に考えられています。さらに日差しを浴び続ける実作業ではパネルが上空にあることで2~3℃涼しくなり作業の効率化にもなります。

・農地に支柱を立て、上空部分で太陽光パネルを設置させていただきます!  
・既存の農業に影響を与えないように、太陽光パネル設置枚数を調整します。  
・年間の賃料はお支払いいたしますので、農業の副収入にお役立て頂けます!  
※農地転用できる用地が条件となります。

Before After

水稲 水稲

その他、作物の設置事例

ブルーベリー カボチャ

当社ソーラーシェアリングの仕組み

発電事業者 株式会社 グッドワンリフォーム

農地の上空に太陽光パネルを設置し、その分の賃料をお支払い致します!

営農者 通常の農業収入

## 未来の子供達の環境が、快適でありますように!

~本気の地方創生~

次世代の環境が快適であるために、農業と太陽光発電で地域活性化を実現するため、ワクワク、ドキドキそして楽しさを大切に様々な挑戦をしていきます。

環境を大事にすること

- ・屋根上型ソーラー
- ・国内木材&間伐材バイオマス
- ・廃棄バイオマス
- ・ソーラーシェアリング
- ・小水力
- ・地元合意型風力

持続可能性が 高い 「再エネ」

おかげさまで 土地の取引実績 300件突破!

Good One Reform

土地の相談は私たちが担当します!

皆さまの土地のお困りごと、弊社にお任せください!

0120-568-140

TEL.019-601-5914 FAX.019-601-6074

E-mail:info@good1r.co.jp URL:http://www.good1r.co.jp

# 旧花屋町界隈

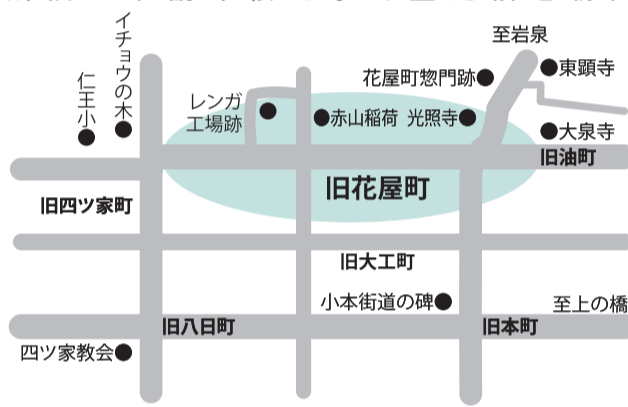


頭にその生涯を終えるまで美に多くの人の代わり藤村翁のような人間的に魅力のある親方や職人たちの逸話がいっぱい埋もれています。それらを掘り起こして歩くのもいいソートで有名なのは、1932年盛岡地裁にしえ散歩」の楽しみなので。

先月号で御案内した旧油町の子もたちが仁王小学校に通学する時の通り道が旧花屋町の道(現・本町通2丁目)です。北山寺院群の門前あたり、江戸時代前期には「寺町」と呼ばれていたところで、1812年、城下28丁体制が変わる際に「寺町」から「花屋丁」が町に戻るの「明治」となりました。お寺にはお供え花がつきものですが、自然に花屋が軒を連ねたことから生まれた呼称なのでしよう。

藩政時代、本町から三ツ割に向かう出口には枳形を務める御用職人、お城勤めの料理人から石工、大工、左官、染物職人、彫金師、下駄や草履を作る職人、桶屋など、実に多種多様な職人たちがこの町に暮らしていました。そうした花屋町の職人の中で忘れてはならないのが植木職人です。寺院や豪商、武家屋敷の庭園などを仕事場として多くの優れた庭師、植木職人が育てられ、その伝統と技術は今に受け継がれています。最も有名な庭師は故藤村益治郎翁で、1996年初

花屋町には名所



**もりもん** 金利上乘せ実施中!  
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 お申込みカンタン&スピード回答!  
**ファイブ-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

座敷童とは、居ないはずの子どもの足音や、時として子どもそのものの姿で現れる、家の守り神的な存在を言う。その座敷童がいる家は栄えるが、座敷童が去った家は傾くものであるとされてきた。その正体を

## 風のうわさ

イワテ奇談漂流 文 高橋政彦

### 遠野郷、不思議体験の一夜

座敷童の夏

数年前の盛夏、東京の友人家族を案内して遠野を旅した。小学生の息子が夏休み自由研究で「座敷童」を調べたい、できることなら調べてみたいというのが大マジメな目的だった。地元に着くまで、おそれと会えるものではないのが座敷童だが、そんな現実的な考えは捨て去り、純粋な少年の夢を叶えてあげようということになったのだ。

なるほど、頷ける説だ。こんな別の説もある。遠野といえば河童だが、その河童と座敷童が同じものであるというのである。河童の由来・正体を語る時、飢饉による貧困からの口減らしという話をよく聞く。つ

**遺品整理** 不用品処分・解体  
すべて私たちに任せください!!  
無料見積り! 安心見積り!  
岩手県盛岡市開運橋通5-6第五菱和ビル5F  
か華想苑 0120-51-0358  
https://www.kasouen.biz/

**未来をつなぐ 創造力**  
建設業・重機輸送・重機リース  
株式会社 渡辺工業所  
〒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

**秋の味覚 大集合**  
地方発送承ります  
ご予約はお早めに!  
入荷状況により商品が変更になる場合があります。  
TOMATOMA フェザン店 盛岡市盛岡駅前通1-44 盛岡ビルフェザンB1F/デリカタウン  
【営業時間】10:00~20:00【定休日】フェザンの定休日に準ずる  
【TEL】019-606-4755【FAX】019-606-4756

**あったかいごグループが支える地域の笑顔**

1 岩手県盛岡市 あったかいご本部	11 岩手県北上市 あったかいごGH大堤
2 岩手県盛岡市 GHみんなのいえ	12 宮城県大崎市 GHあったかいごふるかわ
3 岩手県盛岡市 あったかいごDSみこだ	13 宮城県大崎市 小規模多機能型居宅介護事業所ひばり
4 岩手県盛岡市 さんきょう居宅介護支援事業所	14 宮城県大崎市 あったかいご事業部
5 岩手県盛岡市 さんきょう訪問看護ステーション	15 宮城県仙台市 GHあったかいごこおりやま
6 岩手県盛岡市 GHあったかいご神子田マルシェ	16 宮城県仙台市 GHあったかいご西多賀
7 岩手県盛岡市 あったかいごレジデンス東安庭	17 宮城県仙台市 スキルアップ推進室
8 岩手県盛岡市 あったかいごGH東安庭	18 宮城県仙台市 カーブス東仙台
9 岩手県紫波郡矢巾町 アスクル事業	19 宮城県仙台市 カーブス仙台南小泉
10 岩手県遠野市 あったかいごひといち	20 宮城県仙台市 カーブススイオンスタイル仙台卸町

三協メディケア本社/盛岡市北飯岡1丁目6-8 TEL.019-601-5862

**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!

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...

**24h 実質 24h 実質 24h 実質**

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」された際のお引出し手数料を、[時間外]・[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)

**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**

首肩のコリハリは、腕全体を揺らしましょう

【モニターング】立った時に皆さんの腕の位置はどこにありませうか。体の状態に合わせてエクササイズを選んでみましょう。

①腕が体より前↓鳥  
②腕と胴体の間に隙間がある↓  
③肩が上がる傾向がある↓  
肩甲骨筋を圧しながら  
【実感ポイント】片側終了後、肩の高さを比べると行った方の肩がカクッと

肩全体を包み込むように手を添え、腕の力を抜いて前後、内外に小さく揺らし

肩に手を当て、前後に揺らす

①肩口突起  
②棘上筋  
③肩甲挙筋

ご自身の体に合わせて、圧える場所を変えてみましょう

※日本コンディショニング協会  
のメソッドを使用しています。

口突起を圧えながら  
②腕と胴体の間に隙間がある↓  
③肩が上がる傾向がある↓  
日本コンディショニング協会認定インストラクター  
中田ゆきえ

下がっている感じがします。継続すると肩周りの血流が上がり首肩のコリハリが改善されます。ご自身の体に合わせて続けてみましょう。

中田ゆきえ先生

**盛岡市保健福祉部 長寿社会課のイベント**

※会場へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

**<生きがい推進係>**

■盛岡ゆうゆう大学ラジオ講座2  
放送局:ラチオもりおか(FM76.9MHz)  
放送日時:①10月13日②、⑩10月14日③いずれも11時半～12時  
講座名:岩手産の漆の魅力と底力～漆の昔・今・未来～  
講師:株式会社浄法寺漆産業 代表取締役 松沢 卓生 氏  
問合せ:市役所長寿社会課生きがい推進係 ☎603-8003

■盛岡ゆうゆう大学ラジオ講座3  
放送局:ラチオもりおか(FM76.9MHz)  
放送日時:①10月27日②、⑩10月28日③いずれも11時半～12時  
講座名:心地よく豊かに生き延びるために  
～地球温暖化とSDGs(エスディーゼス)～  
講師:環境パートナーシップいわて 特別常任顧問 野澤 日出夫 氏  
問合せ:市役所長寿社会課生きがい推進係 ☎603-8003

■家族介護者リフレッシュ講演会  
日時:10月21日③13時半～15時  
会場:盛岡市総合福祉センター4階 講堂  
内容:①『家族介護に関する講演』  
みたけ・北厨川地域包括支援センター 所長 阿部 寿恵 氏  
②『家族介護に関するDVDの視聴』  
対象:市内に住所がある人で認知症の人や要介護1以上の高齢者、重度の障がいがある人を介護している家族。  
申込先:盛岡市社会福祉協議会 ☎651-1000

■市民講座『高齢者の生活支援と権利擁護』  
日時:10月8日③13時半～15時  
会場:盛岡市総合福祉センター4階 講堂  
内容:①『成年後見センターの役割と活用について』  
盛岡広域成年後見センター長 高橋 安夫 氏  
②『高齢者の生活支援の実際』  
岩手県社会福祉士会 千田 修 氏  
対象:盛岡市民、保健介護福祉関係者等  
申込先:市役所長寿社会課生きがい推進係 ☎603-8003

**各種イベント**

◆東日本大震災復興祈念  
東山魁夷 唐招提寺御影堂障壁画展  
内容:東山魁夷が鑑真和上に捧げるために10年もの年月をかけて完成させた全68面の襖絵を、唐招提寺御影堂の内部を再現して展示します。  
日時:11月14日④～12月27日④  
会期中に展示替えがあります。障壁画は通期展示です。  
前期:11月14日～12月6日  
後期:12月8日～12月27日  
9時半～18時(入館は17時半まで)  
休館日:月曜日(11月23日は開館)、11月24日  
会場:岩手県立美術館 企画展示室  
観覧料:一般1,200円(1,400円)、高校生・学生1,000円(1,200円)、小・中学生500円(700円)  
※()は当日料金  
問合せ:☎019-658-1711(岩手県立美術館)  
★ペア3組様にチケットプレゼント!

◆朗読劇『日の名残り』  
内容:眞島秀和、小島聖、マキノソノミ、ラサール石井が出演。2017年にノーベル文学賞を受賞したカズオ・イシグロの代表作を朗読劇でお楽しみいただけます。  
日時:10月11日④13時開場 14時開演  
会場:盛岡劇場・河南公民館 メインホール  
入場料:全席指定 一般3,800円(4,300円)  
※()は当日料金  
問合せ:☎019-622-2258(盛岡劇場・河南公民館)

◆invisible/visible- 石川美奈子展  
内容:目の前にある空気から光をそのスペクトルに従って、少しずつ階調の異なる線を引いてきた作品の数々。その探究の軌跡をどうぞお楽しみください。  
日時:10月3日④～11月7日④ 11時半～18時半  
休館日:月・火曜日(11月3日は開館)  
会場:インプレクサス・アート・ギャラリー  
(盛岡市本町通1丁目8-22 トークマンション上の橋1F)  
入場料:無料  
問合せ:☎019-625-6380(インプレクサス・アート・ギャラリー)

◆令和2年度あらえびす文章講座 脚本コース  
シナリオは経験を活かせる大人の習い事  
内容:盛岡文士劇や市民劇の脚本を手掛けている脚本家、道又力さんを講師に迎えた講座。基礎をしっかりと学んで、作品を書いてみませんか。  
日時:第1回 11月7日④、第2回 11月21日④、第3回 11月28日④  
時間はいずれも13時半から15時半まで  
会場:野村胡堂・あらえびす記念館ホール  
受講料:7,000円  
定員:15名(定員になり次第締め切ります)  
申込み:10月20日④までに電話、FAXまたは直接、野村胡堂・あらえびす記念館へお申込みください。FAXでお申込みの方は、住所、氏名、連絡先を記入してお送りください。  
〒028-3315 岩手県紫波郡紫波町彦部字薯坪193-1  
☎019-676-6896 FAX 019-676-6897  
問合せ:☎019-676-6896(野村胡堂・あらえびす記念館)

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。

**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。

**シニアズ編集部より**

**はこだてわいん「ケルナー」**

北海道で収穫されたケルナー種葡萄を使用した、やや甘口のワイン。フレッシュでキレのある酸味が特徴です。720ml入りを1名様にプレゼント。

**シニアズ編集部より**

**くま焼酎「もぞかね」**

「もぞかね」とは熊本の言葉で「かわいいね」という意味です。球磨焼酎の特徴である、お米のコクと旨味が絶妙にマッチした焼酎です。720ml入りを1名様にプレゼント。

**ヨガ倶楽部**

内容:ヨガのポーズや呼吸法を学び健康な心と体をつくりまします。  
日時:木曜日(月4回) 10時～11時半  
場所:盛岡劇場・河南公民館  
費用:2,500円/月(体験無料)  
連絡:090-3644-0176(千葉)

**卓球を楽しむ会**

内容:卓球を楽しむ会です。現在、60～80歳のメンバーで活動しています。  
日時:毎週月曜日 10時～12時  
場所:県立労働者体育館  
費用:3,500円/半年  
連絡:090-8929-4689(太田)

**盛岡健康麻雀倶楽部**

内容:賭けない、飲まない、吸わない健康麻雀のサークルです。  
日時:毎週日曜日 13時～17時  
場所:盛岡市山岸 老人憩いの家  
費用:1,000円/半年  
連絡:080-5120-1934(武田)

**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。

**孫写真 集まりました!**

美玲ちゃん(10カ月)

大雅くん(9) 大和くん(8)

**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ご応募ください●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

株式会社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 ダビンチビル  
メール info@seniorsnet.jp

**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。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。10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。

▶宛先〒020-0026 盛岡市開運橋通3番41号 ダビンチビル  
(株)ウインドクロス内シニアズ編集部 読者係まで

**WINS本宮**

自動検温 赤外線 センサー 設置

ウインズ本宮はお客様と従業員の安全・安心を最優先に考え 感染予防対策に取り組んでいます。

ソーシャルディスタンス 飛沫感染防止シートの設置 アルコール除菌剤の設置 遊技台・店内設備の除菌 従業員の検温マスク着用の徹底

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

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

**さくら美容形成クリニック**

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  
院長 田崎 治子  
http://sakura-keisei.jp Twitter @sakurakeisei

# 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

広告内に『ミック』が隠れています！  
みつめてね

公式キャラクター  
**ミック**



### 今を切り取る楽しさを

1958年5月7日生まれ。奥州市水沢区出身。現在、(公社)俳人協会評議員、岩手県俳人協会会長、岩手県俳句連盟会長、(一財)日本現代詩歌文学館運営協合理事、NHK文化センター講師、テレビ岩手アカデミー講師。令和元年5月よりラジオ「拳社の俳句で一句」に出演中。

岩手県俳人協会会長  
テレビ岩手アカデミー講師

白濱 一羊さん(62)

#### 文学少年時代と俳句との出会い

昨今ではコロナ禍により家にいる時間が増え、そのなかで新しい趣味を見つけた方も多いのではないのでしょうか。気軽に始められる趣味の一つとして俳句があります。

現在、テレビ岩手アカデミーで俳句の講師をしている白濱さんは、奥州市で写真館を営んでいた父と主婦業をしていた母のもと三人兄弟の長男として生まれました。内気で大人しい文学少年だったという白濱さん。「本を読むのが好きで、小学生の時から図書館に通っては推理小説や詩集を借りて読んでいたり、やなせたかし

「狩」に入会。その後小原葉菜氏に師事し、岩手の俳句結社「樹氷」に入会します。「いい句が浮かばず悩んだ時期もありましたが、いろいろ句集を読んで刺激を受けスランプを乗り越えました」と白濱さん。それからさまざまな俳句大会やコンクールに参加し数々の賞を受賞するなか、49歳には難関だといわれる俳人協会新人賞を東北初で受賞しました。「応募年齢は50歳以下だったので受賞できて嬉しかったです」と白濱さん。

その後、53歳で樹氷の主宰となり、俳句文芸誌で連載を持つなど俳句活動を広げていきます。

#### 青空に

喝采のぶと  
辛夷咲く

初めて新聞の俳句欄に投稿し特選を受賞した一句。これがきっかけとなり俳句を続けていく原動力に

#### 俳句の魅力と楽しみ方

「俳句はいつでも気軽に始められるもの。一瞬を切り取るところが写真と似ています。いい句ができた時が一番楽しい」と白濱さん。現在開催中の教室では、持ち寄った俳句を白濱さんが添削してくれるそう、皆さん、学ぶ喜びを感じながら、楽しそうに参加しているとか。人と集まって話をするのが好きな方が多く交流の場にもなっています。

と。「季節と結びついていくために残りやすいし、いろいろなシーンで句が浮かんでくると気持ちがいい」と話してくれました。

白濱さんの今後の活動として初心者向けの俳句講座が今秋からテレビ岩手アカデミーで開講。俳句の歴史から講義形式で学べる講座は減多に行われないことで、興味のある方はこの機会にぜひ体験してみてください。夜の講座なので仕事帰りにも通えます。「俳句は年齢を問わない頭の体操です。表現する楽しさを感じたり、いきいきできる場なので気軽に来てください」と白濱さん。季節を感じながら今の瞬間を句に表してみてもいいかと思いますが。

～金曜の夜の知的冒険～  
**ゼロからはじめる俳句**

俳句に興味がある方なら、年齢は問いません!!歴史、ルール、コツを学ぶことで、俳句の楽しさをますます感じられる講座です。

日時:金曜(月2回)18時半～20時 10/9～6ヶ月  
受講料:月4,000円(3ヶ月前納で10,000円)  
学生 月3,000円(3ヶ月前納で7,000円)

テレビ岩手アカデミー 月曜～金曜 / 9:30～17:30  
お問合せ先 TEL.019-624-1170

手軽なネット通販に落とし穴

購入前に返品特約など要確認

自宅に居る時間が増え、も増えているように。契約の申し込みや契約の締結をした場合でも、一定の期間であれば無条件で契約の申し込みを撤回したり、契約を解除したりできるクーリング・オフという制度があります。が、ネット通販やテレビショッピングなどの通信販売には、クーリング・オフの制度が適用されません。返品については事業者が決めた特約(返品特約)に従うことになり、必ず「返品特約」が定められていない場合は、商品を受け取った日を含めて8日以内であれば、消費者が送料を負担し返品できます。

「食」を通じておうち時間に彩=いろどりをお届けします

季節の六角弁当 1,200円+消費税

岩手山 2,000円+消費税

二段折弁当・雅 5,000円+消費税

019-653-1421 盛岡市上田3-7-26  
受付時間/9～19時 定休日/なし  
美藤/MIFUJI 美藤 お弁当 検索

前沢小形牧場牛一肉ステーキ

食卓に彩を添える佳松園  
秋の味覚をぜひ、ご賞味ください。

花巻温泉 佳松園  
錦秋のお料理

送料 無料 冷蔵 配送

特典 名物 花巻温泉あんぱん 3個プレゼント

名物の「花巻温泉あんぱん」は、多い日で1日1,300個を完売するヒット商品です。薄皮にぎっしりと包まれた粒あんが特徴です。

クロネコヤマトクール便でお届けいたします  
配達日 2020年10月24日(土)、25日(日)  
【配達時間指定】  
①午前中 ②14:00～16:00 ③16:00～18:00

※お支払いは代金引換となります。(贈答の場合は前振込)  
※料金には、送料・代引き手数料が含まれております。  
※お申し込みは、10月18日(日)まで承ります。  
※料理内容が多少異なる場合がございます。  
※お申し込みは①お電話②花巻温泉公式ホームページ

佳松園 2段重 20,000円(税込)  
たて18cm×よこ18cm×高さ10cm