

2020.12月号 無料配布
【月刊207号】次号/12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。

企画・編集・発行:株式会社ウインドクロス
〒020-0026 盛岡市開運橋通3番41号 ダビンチビル
メール info@seniorsnet.jp
電話(代表)019-623-2788 FAX019-623-3735
【編集長】今野洋介 【編集スタッフ】川村龍雄/古山そのみ/
大森ふじお/藤澤和哉/藤本麻奈美

大人のための情報紙 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 陸前高田 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

親の背中を見て染色の道へ

盛岡駅方面から夕顔瀬橋を渡って行く、京風町屋造りの建物が見えてきます。向鶴菱紋、千羽千鳥紋、南部紋といった紋様の型紙を使って生地を染める技法「南部古代理染」を継承している「小野染彩所」です。

今も昔と変わらぬまま材木町で営み続けています。作業場では生地にのり付け作業をするのは、17代目当主小野信太郎さん。紋様の継ぎ目もわからないほどびつたりと合わせる技術は息を飲むほどの職人技。天井には色とりどりに染められた生地がきれいに張られており、繊細な紋様が引き立ちます。

7人きょうだいの長男として生まれた小野さんは、染色業をしていた両親を見て幼い頃から作業を手伝っていたそうです。「仕上げた技法だったそう。弟子たちが集まる講習会にも通いながら周りのとの繋がりをもち、技術の向上のために励みます。「京都は歴史ある地ですから覚悟がなければできない。経験を積みながら環境の違いに対応する」と、精神力が鍛えられました」と話します。

中国との交流で得たもの

5年間の修業を終えて実家に戻り、作業に携わっていた31歳の頃に、中国から技術指導者としての招待を受けました。日中の文化交流をきっかけに両国の発展の役に立ちたいとの思いが生まれ、何度も中国に足を運んだ小野さん。日本から染料や生地などの材料を持って行き、現地です染め作業を実演しました。自

現代に伝統を繋いでいく思い

染色作業では、のりが付いているところは色が付かず白く残るそう、染色後乾かして水洗いをするという。のりの落ちた瞬間、良



色とりどりに染められた生地。晴れた日は外に干して乾かすのだそう



店舗2階の資料展示室は無料で見学できるので、お気軽に行ってみては

好評発売中

IGR いわてグリーン鉄道 青い森鉄道

ひとりでもふたりでも、ふたりでも!

もりはち

盛岡⇄八戸おトクな2枚きっぷ

発売金額 大人 **4,300円**

お問い合せ IGRインフォメーション TEL.019-626-9151
青い森鉄道 TEL.017-752-0330

大森ふじおのシニアナビ

シニアタウン再生へ

大特任教授は「再生を担う主役は、この地区の住み手。人を招き入れ、呼び込む街に」と主体的な関わりを呼びかけます。

高濱盛岡市都市整備部長は「人が集まるのは、何か面白」と再生

盛岡生活文化研究室大森ふじお

「人が集まるのは、何か面白」と再生

盛岡生活文化研究室大森ふじお

自動車保険 すまい・家財保険 ケガの保険

隣にいる、大切な人のために。

弊社は三井住友海上グループ直接出資の子会社です。

MS&AD MS北東北株式会社

TEL 019-623-2400 本社/盛岡市大通3丁目3-10
七十七日生盛岡ビル9階
他支店/久慈/宮古/大船渡/北上/秋田/青森/八戸 担当/荒木田

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY

NISSAN X-TRAIL 新登場 Vセレクション

エクステリアとインテリアのデザイン性を、より高く。最先端を、相棒に。

エクストレイル

20Xi Vセレクション(2列シート車)
(2000 4WD エクストロニック マニュアルモード付CVT)
車両本体価格 **3,256,000円** (消費税抜き価格 2,960,000円)
※上記価格にはメーカーオプション代は含まれておりません。

エクストレイルは248.270万円(税込)から!

さらに上質なインテリアをお求めの方に。人気のタンレザーに加え、ブラックレザーもご用意。

タンレザーシート NEW
ブラックレザーシート

※シートメイン、メインサイドに本革、その他の部位は人工皮革を使用しています。

※価格には保険料、税金(消費税を除く)、登録等に付随する諸経費、リサイクル料金、オプション代、特別塗装色は含まれておりません。別途申し受けます。※表示している価格は消費税が含まれております。※1エコカー減税について【適用期間】自動車重量税:2021年4月までの登録(届出)車、車種・グレード・車両重量、オプション装着等によって減税措置の適用内容が異なります。※2自動車税:軽自動車税:2021年3月までの届出車(それぞれ登録(届出)年度から)1年間適用。車種・グレード・排気量等による減税措置の適用内容が異なります。●詳しくは、日産自動車ホームページ(<https://www2.nissan.co.jp/EVENT/TAX/index.html>)、または、カーライフアドバイザーまでお問い合わせください。<①注意>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、天候や道路状況などによっては作動しないことがありますので、システムだけに頼った運転はせず、安全運転を心がけてください。詳しくは日産ホームページまたはカーライフアドバイザーまでお問い合わせください。●衝突被害軽減ブレーキについて詳しくは日産ホームページ(<https://www.nissan.co.jp/CARLINEUP/SUP-PORTCAR/>)、または、カーライフアドバイザーまでお問い合わせください。

<WLTC>・UC08> 燃料消費率について★燃料消費率は定められた試験条件での値です。お客様の使用環境(気象、渋滞等)や運転方法(急発進、エアコン使用等)、整備状況(タイヤの空気圧等)に応じて値は異なります。●WLTCモードは、「市街地」「郊外」「高速道路」の各走行モードを平均的な使用時間配分で構成した国際的な走行モードです。

家族と共に歩む庭に、感謝のお手入れを

冬の庭の楽しみ方

石割桜を80年以上にわたって管理をしている造園会社「豊香園」が、自宅の庭の楽しみ方をお届けします。

◆冬囲いを始めましょう
風がヒヤリと冷たくなり、コートを羽織る季節となりましたが、実は庭木にも寒さを凌ぐ準備が必要になってきます。その方法として冬囲いがあります。縄で囲ったり吊り縄にすることで、雪の重みによる枝折れや倒



この吊り縄を使うことで、積雪や寒風を防ぐのに効果的

木を防止したり、交通量が多い通りでは寒風にさらされるため、風避け効果にもなります。雪や風から守ることで木や枝を傷めることなく、次の春を安心して迎えることができます。大きい木以外に、背丈の低いツツジなども縄で囲えるのでおすすめです。冬囲いは風情のあるその造形美もポイントで、松などにつける雪吊りの竿の上に梅の花を模した飾りがついたり、吊り縄に積もる雪がきれいだったり、冬にしか見られない光景を楽しむことができます。飾りは植木屋さん各社でさまざまなので、その

違いを発見するのもおもしろいですよ。また、冬の間木は休んでいるため、大きくなり過ぎた木を小さくしやすい時期でもあります。ストレスを与えずに樹形を整えながら剪定していくので、今後のお手入れの仕方も楽になっていきます。



門松は造花を一切使っていないため、自然と建物にもなじみやすい

◆縁起担ぎの門松

年末から年明けにかけて玄関先に飾る門松。門松は神様の依り代と言われており、神頼みのような意味合いもあります。昔は民家の玄関先でもよく見かけましたが、今は企業からの依頼が多くなっています。お客さまのご希望に合わせて竹をカットして製作しており、最近ではデスクサイズのミニ門松も出回っています。豊香園の門松は造花を一切使用していないため、より自然な華やかさを演出できるのが特徴です。今年こそコロナ禍であまり良い年を過ごせなかった方も、縁起担ぎや病氣回復の意味も込めて、玄関先に飾って明るい気持ちで新年を迎えてみてはいかがでしょうか。

冬囲いや門松、その他お庭についてのご相談は、豊香園までお気軽にお問い合わせください。

有限会社 豊香園
盛岡市本町通2丁目5-10
☎019(622)3866

ふきのとうグループ 地域一番店への取り組み③

介護を通じて地域の人を支える

介護を必要としている人々に適切な生活支援を受けられるようにサポートを行う「住宅介護支援」に関わる人々を支えることができるのがこの仕事のやりがいです。と話すのはふきのとう住宅介護支援事業所の管理者 藤井弘幸さんです。



ふきのとう住宅介護支援事業所のメンバー

前職は住宅会社だったという藤井さんは、住宅販売のなかで高齢者や障害のある方への提案で行き詰まり、多様な目を見て始めます。「住宅を通じて人々を支えることを考えてきましたが、提供できるものと、できないものがあると感じました。家から人に焦点を当てること、自分の本当にやりたいたい『人々を支える』ということができる」と確信しました。

思い立った藤井さんは、介護の分野に目を向け、なかでも一番役に立っている場所は住宅介護支援だと考え、介護の世界に飛び込みます。介護を始めて8年たったころ、東日本大震災によって実家の釜石が被災。積極的に自宅や地域の復興支援を行

いましてが、このままでは自分が見る復興支援はできないと感じ、転職を考えます。その時に出会ったのが、ふきのとうグループ前川社長でした。「人柄がよく、声をかけやすかったこともあり、現在の状況と復興を続けながら仕事をしたい旨を伝えたい」と、快く迎えていただきました。実際に入社してみると社長や統括施設長は日々一生懸命で、利用者目線の考え方が多く、多くを学ばせていただきました。何より、地域一番店を目指し、住み慣れた地域に末長く生活できる環境を作りたいとの思いは『人々を支える』



ふきのとうのHPリニューアルオープン
https://emuzu-fukinotou.co.jp

いわてシニアネット便り《12月の西部公民館パソコン教室》

- 初心者のためのワード講座……1日⑩～3日⑨9時半～12時半
- ワードで作る年賀状……4日⑩10時～15時
- 初心者のためのエクセル講座……9日⑩～11日⑩9時半～12時半
- パソコン・タブレットお助け相談会……18日⑩10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

情報漏洩防止対策万全
岩手県産業廃棄物収集運搬業許可証 許可番号 00301119299
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/>

注文調理でいつも揚げたてをお持ち帰り!

お電話で予約いただければ、待ち時間なしでスムーズにお渡し!

店舗情報

【営業時間】 11:00～21:00
【定休日】 年中無休
【TEL】 019-656-1273
【住所】 盛岡市南仙北2-7-12

セリア盛岡南仙北店
川久保病院
立山第四高等学校
ビックハウス川久保店

お得なクーポン情報は
こちらから!!

2020年 12月11日
グランドオープン!

南部唐揚げ

NANBU KARAAGE

お持ち帰り専門
nan-kara.com

南部唐揚げこだわり

「浅沼醤油」の本醸造しようゆ、「もとみや」の塩こうじ、甘酒を使用。良質の油で二度揚げし、カラッとジューシーに仕上げられています。

阿部陽子の ほくほくトレッキング 第十五回

鶏頭山 1445.1m

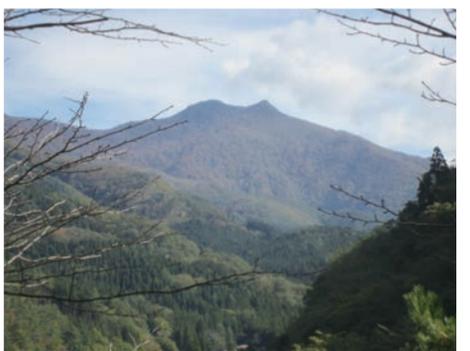
鶏のトサカにそっくりな岩峰をもつ、と言えば「鶏頭山」だ。夜明けにニワトリの鳴き声が聴こえるとか、責任の隠した金塊が埋まっているかも…と、ありそうだなさぞうな不思議伝説がちよいと気になる。花巻市大迫町の岳集落では毎朝、ゴールドシャワーを浴びて1日が始まる。

(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



1m点を鶏頭山の山頂と考えるし、昭和23年発行の地形図にもニセ鶏頭の表記はない。



右の尖った岩峰がニワトリのトサカに見立てた鶏頭。左の峰は、三等三角点(点名:鶏頭山)のある山頂

トサカの岩峰から山頂へ

ある日、岳集落で宿泊施設を営む小国朋身さんから「ミステリアスな話を聞いた。避難小屋から最初に登ったトソツツ岩のあるところ」

登山口より樹林帯を進み、避難小屋を経て標高1340mの岩峰に上がる。

悪役で名を成した俳優は、何人にも作品によっては愛嬌があったり、間の抜けたところもある情けない人



安部徹の巻

文山田裕幸

安部徹は、悪役がサマになりすぎた人。演ずる役柄はとにかく悪の道一筋と

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



マスク生活で呼吸が浅くなっていますか?



胸骨から肩の方へさする



脇の下を両手ではさみ、下にさする

※日本コンディショニング協会のメニューを使用しています。

呼吸をしてみると、より息が吐き出しやすく、吸った時には肋骨の広がりを感じます。

今年にはコロナウイルスに

抗菌加工商品です。今回ご紹介するのは、電卓とボールペン、指サック、水つけ器

身近な物にもウイルス対策を

安部徹は、悪役がサマになりすぎた人。演ずる役柄はとにかく悪の道一筋と

安部徹は、悪役がサマになりすぎた人。演ずる役柄はとにかく悪の道一筋と

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!

華想苑 岩手県盛岡市開運橋通5-6第五菱和ビル5F 0120-51-0358

ユニオングループ GROWING UP UNION ON GROUP 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)

手軽な食材でパーティー気分

かあちゃんに頼らず自炊!おなじ応援企画!

おやじはん

【54食目/冷凍うどんのピザ】



- 1 冷凍うどんをラップに包み、電子レンジで解凍する。
- 2 玉ねぎ、ピーマンを薄くスライスし、ベーコンは2cm角に切る。むきえびは横から包丁を入れ半分に切る。
- 3 フライパンにオリーブオイルをひく。うどんを
- 4 焼き色が付いたら、裏返す。中火で焼き、裏面も焼けたらお皿に移す。
- 5 ボウルに玉ねぎ、ピーマン、ベーコン、コーンを入れ、オリーブオイル、塩、こしょうを少量入れて混ぜ合わせる。
- 6 ⑤の材料をお皿に広げ、電子レンジで2分ほど加熱する。
- 7 野菜がしんなりするくらい加熱したら、キッチンペーパーに包み水気を絞る。※熱いのでやけどに注意する。
- 8 うどんの上に野菜、ピザ用チーズを載せる。むきえびと青ねぎをトッピングし、ケチャップ、こしょうを少々
- 9 ミニトマトを4等分に切り、飾り付けをして完成。

材料(2~3人分)



冷凍うどん(1玉)、ピザ用チーズ(70g)、玉ねぎ(1/4個)、ピーマン(1個)、むきえび(4尾)、ベーコン(1枚)、コーン(適量)、青ねぎ(適量)、ミニトマト(2個)、オリーブオイル(適量)、塩、こしょう(適量)、ケチャップ(適量)

かけて、ラップをしないで2分30秒ほど電子レンジで加熱する。
9 ミニトマトを4等分に切り、飾り付けをして完成。
♡ひと言アドバイス♡
うどんを焼く時はいじらないこと。形が崩れずきれいに仕上がります。
取材協力 遊食屋FUJI

医療

2.正しい睡眠習慣とは

いわて医療通信【シニア世代の睡眠事情】

●睡眠時間と年齢

前回、ノンレム睡眠、レム睡眠について大まかに説明いたしました。実は、年齢とともにノンレム睡眠、レム睡眠ともに時間的に短くなり、ノンレム睡眠、レム睡眠の総和である、総睡眠時間も減少します。つまり、「昔のように長く寝れ(眠れ)なくなった」というのは当然なのです。睡眠時間や睡眠の深さに対する過剰な期待は時として、必要以上の不安や眠りに対する不満につながるのです。睡眠時間が重要なのではなく、結果的に「口中の生活に支

●シニア世代に共通する誤った睡眠習慣

「眠りに関する常識の誤り」としてまず挙げられる習慣は、医学的に眠りにくい時間(20時~22時前後)に睡眠を開始する習慣で、なかには睡眠薬やお酒で無理に眠ろうとしている人が多くみられます。

障がなければ問題ない」ということです。しかし、「夜中に目覚めて眠れなくなる」という悩みはシニア世代の大問題であることも事実です。
次に、いつまでもベッドに入らず「長寝習慣」ですが、横になっているだけで心身が休まるという認識も誤った常識のひとつです。眠れず悶々とする時間が長いほど不眠は悪化しますし、眠れない代わりに…と多くのシニアが習慣にしている、長すぎる屋敷(15時以降に30分以上)も本来の睡眠を邪魔してしまいます。
次号はこの対処法についてお話しします。

岩手医科大学
遊食屋FUJI
料理監修
藤原さん

岩手医科大学
遊食屋FUJI
料理監修
藤原さん



裁縫も大得意な長瀬さん。寝るのも忘れて編み物や洋裁に没頭することもある

内丸の東家が自印の建物の2階に、今年2月にオープンした「わらくカフェ」。明るく出迎えてくれたのは店主の長瀬裕子さん。長瀬さんは、釜石市出身で実家は下宿屋をやっていたのだそう。「子どものころから料理が好きで、家の手伝いをよくしていましたね」と長瀬さん。高校まで釜石で過ごし、県外へ進学。その後、就職するも実家を継ぐために帰郷。その時、下宿屋内の喫茶店に長瀬さんが立つことになり「わらくカフェ」と名付けます。と

ところが後を継いで2年半後、震災が襲います。家族は無事だったものの、カフェは営業できず状態は残念ながらもそのまま閉店することに。閉店後は、子ども会や地元のも会や地元のも会から頼まれ、料理の講師を務めた長瀬さん。作ったパンや料理をおいしく食べてくれるのを見て、「いつかまた喫茶店を出したい」という思いが募るうちに、本格的にお店を開こうと決意したのは、1年前に盛岡に引っ越してきた

知ってる? シニアの穴場スポット

Homemade Breads&Cakes わらくカフェ

心安らく隠れ家的カフェ

おススメは厚切スイーツとの相性は抜群。「いつか、お店で料理教室を開きたい。朝早くからオープンしているのだから、待ち時間などに気軽にお店に来てもらいたいですね」と長瀬さん。こだわり抜いて焼いたパンを味わいに



コーヒーとトーストのセットメニュー。スープも日替わりなので毎回楽しめる

Merry Christmas

聖なる夜を彩るリースはいかがですか?

花材専門店 花のまりちゃん

Tel.019-613-6572 Fax.019-613-6162

LINE@友だち登録でクーポンをプレゼント@hanamari ホームページもご覧ください。

「いわん」フリーローン

ご利用は、お祝い・お祝い・お祝い

お祝い・お祝い・お祝い

0120-788-506 岩手銀行

もりしん 金利上乗せ実施中!

年金定期 年金定期II型

盛岡信用金庫

今年のクリスマスは

ミニオードブル 700円(税別) 1~2人前

・チキン南蛮・海老マカロニグラタン
・ポテトサラダ・かぼちゃサラダ
・揚げ野菜の黒酢あんかけ

かぼちゃのチーズケーキ 2個入り 360円(税別)

営業時間/10:00~20:30 TEL/019-623-8808

ウィ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。

自動検温 赤外線 センサー 設置

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

WINS 本宮

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

健診ではなかなか見つかりにくい食後の高血糖。肥満や糖尿病につながる、放置すると心筋梗塞、脳梗塞、がん、認知症などのリスクを高める恐れがあります。

一方、食事の取り方や運動で予防、改善することも分かっています。今回は、食後の高血糖と食事の取り方を取りあげたいと思います。

食後の高血糖 40歳以上の5人に1人

健診では見つかりにくい 食後の高血糖

食事の取り方・運動で予防しよう

食事をすると誰でも一時的に血糖値が上昇します。血糖値を下げるインスリンの働きが正常だと、血糖値はゆるやかに上昇し、食後2時間後には正常値(110mg/dL未満)に戻ります。しかし、インスリンの効きが悪かったり分泌が少ないと、血糖値は急上昇し、2時間たっても血糖値が140mg/dLを超

える場合を「食後の高血糖」と言います(図1)。採血の時、食事を終えた時間を質問されます。時間をメモし、結果を聞く時の参考にしましょう。

海藻類を良く噛み食べることで、糖の吸収が抑えられ、食後の血糖上昇が抑制されます。主食は可能であれば、食物繊維やビタミン、ミネラルを多く含む全粒穀物(もち麦入りご飯、もち米、玄米、雑穀米、全粒粉パンなど)に変えるのがお薦め

とで、消化管からインクレチン(GLP-1、GLP-1)※が分泌され、インスリンの分泌を増やします。野菜類から食べ始めると、満腹感が減ってしまう人、食が細い高齢者の方には、タンパク質ファーストがお薦めです。

多くの人に知られるようになったベジタブルファースト。食物繊維の多い野菜類から食べ始めると、タンパク質食品↓最後に、血糖値を上げやすいご飯などの主食を食べる方法です。食物繊維の多い野菜、キノコ、

食後の高血糖を予防する食事の取り方

①ベジタブルファースト

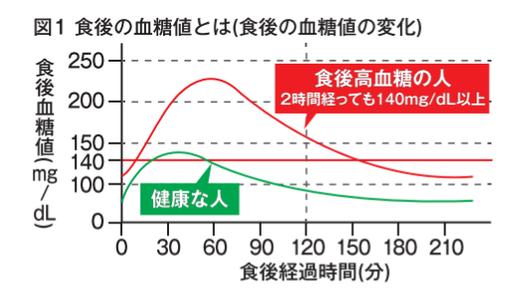
②タンパク質ファースト

③食酢を食事と一緒に

①ベジタブルファースト

②タンパク質ファースト

③食酢を食事と一緒に



冬は足音が聞こえてくるようになり、寒い季節に向かいます。気温低下、空気の乾燥は体のバリア機能を弱らせますので、手洗い、うがい、保湿、保温などで風邪予防をしていきたいものです。寒さで体が冷える

と辛くなるのが、神経痛、関節痛、肩こり、しもやけなどですが、血管収縮によって末梢の血流不足となり引き起こされま

す。美容面でも、この季節に肌年齢を重ねると言われますので、体の隅々まで血液を巡らせて健康と若々しさを保ちたいものです。

ご存知の方も多いと思いますが、人体の血管をつなげると地球2周半の長さに

けると言われています。臓器のなかで酸素を最も多く必要とするのは、消化器、腎臓、脳と言われています。毛細血管の減少は、各臓器に必要な酸素の供給が減り、機能低下にもつながります。また血流不足は筋肉を硬くして関節の可動域も狭めるため関節に負担がか

かたり、関節の炎症物質が流れにくくなるため神経痛などを引き起こします。皮膚では毛細血管から栄養を受け取り肌の弾力を保つコラーゲン合成などが行われ、毛細血管の血流は美容にも大切なもの

です。この血流改善には漢方薬が効果的です。赤血球の変形能力を高め、毛細血管を広げ、血行促進に働きかけてくれます。例としては「薬用人参」「赤松葉」配合のもの。日常生活においては、日々のストレッチや運動で体を動かして血流を促す、血管の内皮細胞が血流

を感じて毛細血管を復活させるように導くことができます。また、入浴などで体を温めることもいいでしょう、体の99%に及ぶ毛細血管を温存し、血液が隅々まで巡る元気な体で病気の予防に努めたいものです。

漢方で血流改善

毛細血管で体の隅々まで健康に

宮手薬店 宮手薬店 宮手薬店

50年の歴史 子供から大人まで健康家族 自然薬 松寿仙

出逢いのスイーツ婚 12.13 sun ホテルニューカーナ ラウンジカフェ

信頼と満足を 毎日の生活に安心をお届けします 東邦スワン株式会社

未来をつなぐ創造力 (株)渡辺工業所

サイエンスホーム盛岡店 移転OPEN! 下太田榊展示場 『体感ハウス』グランドオープン!!

サイエンスホーム盛岡店 移転OPEN! 下太田榊展示場 『体感ハウス』グランドオープン!!

旧日影門外小路界限



「日影門」という地名、詩情をかきたてられるような洒落た響きだと思いませんか。日影門とは西の御門と

た。これらの地名も住居表示法施行によりその後「中央通り」に改称された。日影門を出てすぐの右角地には藩校ともいえるべき御稽古所があり、1840年に明義堂、さらに1866年には作人館と改称されて修文所(和漢学)、昭武場(武芸)、医学所(医学)の3部門に分割し、道を挟んで現在のホテル小田島あたりに講習所が作られた。原敬、田中館愛橘、新渡戸仙舟、佐藤昌介など輩出した教育の拠点となつたわけだ。

この日影門を出て西に向かえば赤川の土橋手前に仁王惣門、その先に仁王小路や仁王新小路といった侍屋敷が続く。右に曲がれば日影門外小路の侍屋敷から四ツ家町方面に通じていまし

明治期にはこの場所に仁王小学校の校舎が立てられ、1913年に現在地に移転し、1876年には明治天皇が行幸、岩倉具視、木戸孝允、大隈重信など、うそつたる顔ぶれが来校し、授業参観をしました。その記念塔が「日影門緑地」に建立されています。日影門を出て四ツ家方面に伸びた道すじは盛岡城築城当初三戸から移住した商人たちが住みつき三戸町と呼ばれていました。その後、高知衆の居住地に配されたため三戸町は赤川の西に移さ



いけない言葉があるなど、掟めいたものは多かったようだ。夢見が悪いと予定していた猫をやめにする。祝儀がある山に入らない。猫の一週間前には行儀はしない。猫に出かける際も妻に見送りさせてはならない。とが起るからと戒められているのだ。ということだ。この日は山の仕事をする山仕事を休み、朝から酒を飲み、食べて酒を飲み、日頃の恩恵に感謝してきたというのである。

いけな言葉があるなど、掟めいたものは多かったようだ。夢見が悪いと予定していた猫をやめにする。祝儀がある山に入らない。猫の一週間前には行儀はしない。猫に出かける際も妻に見送りさせてはならない。とが起るからと戒められているのだ。ということだ。この日は山の仕事をする山仕事を休み、朝から酒を飲み、食べて酒を飲み、日頃の恩恵に感謝してきたというのである。

流の山の作法では、醜いオコゼの干物を携行して山のご機嫌を取る。こうすることで気分よく恩恵を与えてくれると信じられていた。入山するために祝儀や性行為や妻の見送りまでも避けるほど神経質になる理由もここにあるのだ。う。嫉妬で怒らせては元も子もない。逆オコゼ携行にオコゼ携行以上に、好かれるようにする秘策として

風のうた

イワテ奇談漂流 文 高橋政彦

山の神談義

嫉妬されぬよう

ご機嫌とつて恩恵を得る

さて、早池峰山、六角牛山、石神山の「遠野三山」の神様はみな若くて美しい女神と伝わっているが、これは神と伝わる部類ではないか。山の神は女性神が、嫉妬深い醜女と広く流布しているのは有名だ。そのためマタギ

は山の中でこの男根を出し、これ見よがしに振り回すという嘘のような方法もあるという。山の神は男根が大好きとされているからだ。猟師や釣師から、わりとよく聞くエピソードなので、実際にやってみて効果テキ

ない。

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 |



住み慣れた地域にいるお客様に、安心していただけるサービスを提供しています。地域ごとのグループの連携も可能ですので、ご自身のケースをご相談ください。三協メディケア本社/盛岡市北飯岡1丁目6-8 TEL.019-601-5862

子供を見たらまず徐行 クルマと、つぎの楽しみを。 TOYOPET

4WD SUV LINEUP

YARIS CROSS

洗練されたデザイン、大きな収納力、そして軽快な走り。



■Photo: Yaris Cross HYBRID Z(1.5L-E-Four)。ボディカラーはプラスゴールドメタリック(5C2)。車両本体価格 2,815,000円

C-HR

乗る喜びを引き立てる、先進的で独創性の高いスタイル。



■Photo: C-HR G-T(1.2Lターボ車-4WD)。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<33,000円>。価格には含まれません。車両本体価格 2,913,000円

HARRIER

優雅さとたくましさ併せ持つ、これからの都市型SUV。



■Photo: ハリアー G(2.5Lハイブリッド-E-Four)。ボディカラーのプレジンスブラックパール(219)はメーカーオプション<55,000円>。価格には含まれません。車両本体価格 4,220,000円

RAV4

アウトドアをアクティブに楽しめる、タフなSUV。



■Photo: RAV4 HYBRID G(2.5L-E-Four)。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<33,000円>。価格には含まれません。車両本体価格 4,029,000円

RAIZE

毎日をよりアクティブに、より楽しくするコンパクトSUV。



■Photo: ライズ Z(1.0L-4WD)。ボディカラーはターコイズブルーマイカメタリック(B86)。車両本体価格 2,282,200円

■E-Fourは、機械式4WDとは機構および性能が異なります。さまざまな走行状態に応じてFF(前輪駆動)走行状態から4WD(4輪駆動)走行状態まで自動的に制御し、安定した操縦性・走行の安定性および燃費の向上に寄与するものです。■路面の状況、勾配、高速等の走行環境によってはガソリン4WD車に比べ、十分な駆動力が得られない場合があります。●表示価格は全て消費税込みの価格です。●車両本体価格にはオプションの価格、取付費は含まれていません。●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。

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 https://iwate.toyopet-dealer.jp/ 定休日:毎週月曜日・第一火曜日





GS Grand Seiko

グランドセイコー
60周年記念限定モデル(限定2,500本)
品番:SBGR321 価格:605,000円(税込)

グランドセイコーフェア開催 11/28(sat)~12/13(sun)

時計 & 宝飾
MICHIMATA
盛岡市大通3丁目1-18 TEL 019-651-1234 URL <http://www.michimata.co.jp/>

2F ジュエリーサロン
1F ウォッチサロン
道又時計店 検索

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>

■市民のための成年後見制度講演会「暮らしに活かそう成年後見制度」
日時:12月14日(日)13時半~15時
会場:ビッグループ滝沢 大ホール(滝沢市下鶴飼1-15)
講師:特定非営利活動法人成年後見センターもりおか 理事長(弁護士)石橋 乙秀氏
内容:成年後見制度に関する疑問や利用について、わかりやすくお伝えします。
費用:無料 定員:先着100名
問合せ先:盛岡広域成年後見センター ☎626-6112

<生きがい推進係>

■盛岡ゆうゆう大学ラジオ講座5
放送局:ラヂオもりおか(FM76.9MHz)
放送日時:①12月8日(日)、②12月9日(月)、12月10日(火)いずれも11時半~12時
講座名:あのなはん~私の思いを言葉に込めて~
※盛岡市主催の意見発表大会をラジオで放送します。
問合せ先:市役所長寿社会課生きがい推進係 ☎603-8003

■健康づくり!マッサージ指導教室
内容:マッサージ師から軽体操とセルフマッサージ方法の指導を受けられます。当日は検温とマスクの着用をお願いします。
参加費:無料(要事前申し込み)
対象:概ね60歳以上の盛岡市民(定員12名)
開催日程:①永井地域交流活性化センター(永井23) 11月26日(金)、12月10日(金)、12月24日(金)13時半~15時半
②太田老人福祉センター(上太田) 11月27日(金)、12月18日(金)10時~12時
③津志田老人福祉センター(たろっこ館)(津志田西二) 11月30日(日)、12月7日(日)、12月21日(日)10時~12時
④青山地区活動センター(青山三) 12月2日(火)、12月16日(火)13時半~15時半
⑤松園老人福祉センター(西松園二) 12月4日(木)、12月11日(木)10時~12時
⑥愛宕山老人福祉センター(愛宕町) 12月8日(日)、12月22日(日)10時~12時
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

◆唐武と芸術写真の時代
内容:大正末期から戦前に岩手の写真界をリードした唐武の代表作約100点に、関連作品や資料を加えて紹介します。
日時:2021年1月16日(土)~2月14日(日) 9時半~18時(入館は17時半迄)
会場:岩手県立美術館 企画展示室
休館日:月曜日
料金:一般600円(800円)、高校生・学生400円(500円)、小・中学生200円(300円)※()は当日料金
問合せ:☎019-658-1711(岩手県立美術館)
★ベア3組様にチケットプレゼント!

◆かこさとしの世界展
~だるまちゃんもからすのパンやさんも大集合!~
内容:長きにわたり絵本作りを続けた、かこさとしさんの少年時代の創作物から代表作「だるまちゃん」シリーズなどの原画やスケッチ、草稿などを展示します。
日時:12月12日(土)~2021年1月31日(日) 10時~17時(入場は16時半迄)
会場:盛岡市民文化ホール 展示ホール
休館日:月曜(1/11は開館)、年末年始(12/28~1/4)
入場料:一般1,000円(1,200円)、小・中・高生500円(700円)、3歳~小学生未満300円(当日のみ)※3歳未満は無料 ※()は当日料金
問合せ:☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)
★ベア3組様にチケットプレゼント!

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。

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

暮らしをもっと輝く。

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...

セブン銀行、ローソン銀行、イーネットでご利用の場合

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

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・生きがいカード)」
2020年4月1日現在

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

遊食屋FUJIより

盛岡じゃじゃ味噌物語

遊食屋FUJIからオリジナル商品のご提供。じゃじゃ麺・きゅうりなどの野菜ディップ、各種お料理の味噌ダレに、180g入りを1名様にプレゼント。

シニアズ編集部より

琉球泡盛 尚(しょう)

尚は、3回蒸留製法に取り組んだ、沖縄の製造所12社が同じ銘柄で発売する商品です。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。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。12月20日消印有効です。商品の発送をもって発表にか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 株式会社ウインドクロス内シニアズ編集部 読者係まで

personality & harmony
カワイ音楽教室

大人の音楽教室 生徒募集!

今なら入会金 **50%OFF!**

開講コース
ピアノ・バイオリン・フルート・サックス・ボーカル・ギター・二胡・大正琴・クラリネット
会場:ミュージックスクール盛岡

二胡コース 体験会日程
12/4(金)
①10:00~ ②15:45~

【受付時間】盛岡/月曜~日曜 10:00~19:00
【申込受付】TEL.019-636-0044 詳しくはホームページをご覧ください
<https://music.kawai.jp> カワイ音楽教室 検索

孫写真 集まりました!

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

盛岡市開運橋通りに
シェアオフィス
コワーキング
スペース
2021.2 OLUCK OPEN

20th Anniversary

廊下のない家。

モデルルーム公開中
盛岡市開運橋通3番41号
GU ● くら寿司 ● キャスティング ● スポーツデポ ● DCM ● ホーマック ● 盛岡西バス

お気軽にどうぞ
あっとホーム
TEL 019 635-6000

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 @sakarakeisei

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! みつけてね

公式キャラクター **ミック**

好きなことを夢中になる

階美榮子さん(86)

1934年3月21日生まれ。代表を務める創業50年の雫石民芸社では、自家栽培した稲わらでしめ縄、忍び駒、宝船などの郷土民芸品を職人が製作し、芸術文化の伝承を行っている

得意な手作りで町の民芸品作り

盛岡市繋の手づくり村内にある雫石民芸社は、わらやくるみ皮・ぶどう皮を使った民芸品や、物作りの楽しさを実感できる体験教室が人気です。岩手の郷土民芸品を伝承するべく、職人が日々製作に励んでいます。明るい笑顔で出迎えてくれたのは、階美榮子さん。雫石町出身で、米や野菜作りなどの農業の指導員だった父と、織物が好きな母のもと4人きょうだいの3番目に生まれます。なんでも手作りする両親の技術を目で見て覚え、幼い頃から裁縫や編み物をするのが得意になったそう。小・中学校卒業後は、手芸をさらに学ぶべく盛岡家政学院の高校へ進学。和裁、洋裁、刺繍、人形作りなどを学びます。

やがて20歳で結婚し、好きなことをやってみたらという旦那さんの勧めで始めたのが、雫石あねこの人形作りです。当時は病気がちで入院を繰り返す、働ける状態ではなかったとの

こと。それでも野良着を着て農業に勤しむ姿を、この先も残していきたい思いで人形を作り上げました。そして1970年岩手国体の時、36歳の美榮子さんに雫石の伝統を披露する機会が訪れます。「よしやれ踊りの師匠だった父に小さい頃から教わっていて、国体の時には婦人会で50人に教えました。それをきっかけに雫石町のよしやれ祭が始まったんです。当時、岩手県知事さんにあねこの人形を贈ったらすごく喜んでくれて」。その後、県知事が人形を広める協力をしてくれることになりました。それがきっかけで、1985年の51歳の時、手作り教室をやってほしいと市の観光課に頼まれますが忙し過ぎて手が回らなるとお断りしていたそう。そんななか息子さんが急に倒れ、百姓だけじゃ生活が成り立たないと引き受けることに。手づくり村以外にも青年の家、網張などあちこち教えに回り、遠いところだと宮古まで。「すごく忙しいけれど、よく続けたい」と振り返ります。その後力

か。「雫石で忍び駒が作れると広まって、一晩に千人もの修学旅行生が集まるようになってびっくり。網張や八幡平、秋田にも教えに行き、作る材料を揃えるのも大変で。今じゃ絶対考えられない」と言います。

「病気をしていた時は大変だったけど好きな仕事を続けていた辛さも忘れて楽しくなり自然と病気がなくなりました。好きなものに夢中になつていけば元気になる」とそう笑う美榮子さんの笑顔こそが、縁をもたらし源となつていくように感じます。

多忙な毎日を通り越して、美榮子さんに手づくり村設立の話が舞い込んできたのは、1985年の51歳の時。手作り教室をやってほしいと市の観光課に頼まれますが忙し過ぎて手が回らなるとお断りしていたそう。そんななか息子さんが急に倒れ、百姓だけじゃ生活が成り立たないと引き受けることに。手づくり村以外にも青年の家、網張などあちこち教えに回り、遠いところだと宮古まで。「すごく忙しいけれど、よく続けたい」と振り返ります。その後力

忍び駒の馬には、子孫繁栄や縁結びなど縁起が良いものとされており、体験したお客さまからは後日、子どもを授かったとの報告や結婚し子連れで会いに来るなど嬉しい反応があったと言います。まだまだ現役で頑張りたい、今後は娘さん夫婦が伝統を引き継ぎ現代風のアレンジも取り入れた作品を作っていくそう。

急いで寒くなり暖房器具を慌てて出した方も多いかと思えます。毎年、電源タップや延長コードなどの配線器具からの発煙、発火事故が発生しています。事故の多くは誤使用や不注意によるものですが、最も多いのがトラッキング現象による事故です。

海外進出も遂げることができました。今年は岩手県立博物館よりあねこの野良着の復元依頼があり、昔の素材を揃え柄も再現し、すべて手縫いで2カ月かけて製作したとのこと。一般公開はないものの、大切に保管されているそうです。

大人のための情報紙 シニアズ **増刊号**

想活特集

自分の周りの人を想う活動

家族がより良くあるためにこれからのことを考えてみませんか?

2020年12月発行

点検しましょう

コンセント周りをきれいに

コンセントの周りが焦げついたり、火災を引き起こす危険性もあります。万が一、発煙や火花が生じた場合はコンセントから電源プラグを抜くか、触れることができ

トラッキング現象とは、コンセントとプラグの隙間にほこりが溜まり、そのほこりが湿気を吸収することで、電源プラグ栓間で漏電し発火する現象です。コンセントの周りが焦げついたり、火災を引き起こす危険性もあります。万が一、発煙や火花が生じた場合はコンセントから電源プラグを抜くか、触れることができ

急いで寒くなり暖房器具を慌てて出した方も多いかと思えます。毎年、電源タップや延長コードなどの配線器具からの発煙、発火事故が発生しています。事故の多くは誤使用や不注意によるものですが、最も多いのがトラッキング現象による事故です。

トラッキング現象とは、コンセントとプラグの隙間にほこりが溜まり、そのほこりが湿気を吸収することで、電源プラグ栓間で漏電し発火する現象です。コンセントの周りが焦げついたり、火災を引き起こす危険性もあります。万が一、発煙や火花が生じた場合はコンセントから電源プラグを抜くか、触れることができ

コロナ対策万全の忘年会のご提案

今年の忘年会は美藤/MIFUJIの「折っこ」で!

その一 おひとりさまの個別の「折っこ」お弁当をおみやげに。おひとりさまのビールワインお茶もご利用可。

その二 オフィスへのオードブルセット(小分けメニュー)をご予約に合わせた内容でセッティング。温かいお食事もご用意可。

2,500円(税別) 5,000円以上で無料配達

019-653-1421 盛岡市上田3-7-26 受付時間/9~19時

総料理長 元井哲也 謹製

手間を惜しまず、素材の味や香り、色を引き出し伝統的なおせちの約束事は守りつつ、食材の選び方とその組み合わせ、盛り付けに現代的な工夫を凝らし丹精こめてお作りいたします。本物であって、かつ新しい、目で見て笑顔になり召し上がった笑顔になる。そんなおせち料理をお届けします。

総料理長 元井 哲也

- 宮内庁御用調理師 松和会副会長
- プロフィール ●社団法人日本料理研究会師範
- 山梨の名工 ●厚生労働大臣表彰受賞

配達日 **2020年12月31日**

【配達時間指定】
①午前中 ②14:00~16:00 ③16:00~18:00

※締切日12月15日(但し、申込みが限定数になり次第締め切らせていただきます。)

※料理内容が多少異なる場合がございます。
※配達エリア…青森~関東圏(お支払いは、代金引換となります。)

※送料は、送料・代引き手数料が含まれております。
※お申込みは①お電話 ②花巻温泉公式ホームページ

③ふるさと納税サイト「ふるさとチョイス」で花巻市へのふるさと納税の返礼品としてもお申込みいただけます。

限定30個 **佳松園 特選三段重** 60,000円(税込)

たて20.5×よこ20.5×高さ19.5cm ※3~4人前 ※消費期限1月1日 ※料理内容が多少異なる場合があります。

限定150個 **佳松園 二段重** 30,000円(税込)

たて20.5×よこ20.5×高さ12.8cm ※3~4人前 ※消費期限1月1日 ※料理内容が多少異なる場合があります。

お品書き

参の重	参の重	参の重
◆黒豆含の煮 ◆紅白千代呂木 ◆紅白かまぼこ ◆栗金糖 ◆数の子土佐漬 ◆梅パプリカ ◆日の出車海老 ◆梅 ◆田作り ◆唐墨 ◆金粉 ◆紅白なます ◆春子鯛ばら子 ◆鮑 ◆鮑前蒸し ◆南天いくら小角大根	◆伊達巻 ◆子持昆布含め ◆千社唐味噌漬 ◆帆立貝煮 ◆製 ◆梅 ◆蛸有馬煮 ◆空豆 ◆艶 ◆鶴長 ◆銀鱈西京漬 ◆紅白はじかみ ◆前沢 ◆形牧場牛ローストビーフ ◆紅 ◆鮭味噌漬 ◆菊蕪あちや	◆新 ◆菜の花浸し ◆編 ◆金柑蜜煮 ◆温 ◆鶏 ◆鯛 ◆松風焼 ◆六子小袖巻 ◆里 ◆牛 ◆土 ◆煮 ◆冬 ◆子 ◆椎 ◆茸 ◆土 ◆煮 ◆蓮 ◆根 ◆土 ◆煮 ◆菊 ◆土 ◆煮 ◆手 ◆まり ◆麩 ◆花 ◆百 ◆合 ◆根 ◆蜜 ◆煮 ◆も ◆ろ ◆こ ◆甘 ◆露 ◆煮 ◆細 ◆や
式の重	式の重	式の重
◆黒豆含の煮 ◆紅白千代呂木 ◆栗金糖 ◆数の子土佐漬 ◆梅 ◆パプリカ ◆日の出車海老 ◆梅 ◆田作り ◆唐墨 ◆金粉 ◆紅白なます ◆春子鯛ばら子 ◆鮑 ◆鮑前蒸し ◆南天いくら小角大根	◆伊達巻 ◆子持昆布含め ◆千社唐味噌漬 ◆帆立貝煮 ◆製 ◆梅 ◆蛸有馬煮 ◆空豆 ◆艶 ◆鶴長 ◆銀鱈西京漬 ◆紅白はじかみ ◆前沢 ◆形牧場牛ローストビーフ ◆紅 ◆鮭味噌漬 ◆菊蕪あちや	◆新 ◆菜の花浸し ◆編 ◆金柑蜜煮 ◆温 ◆鶏 ◆鯛 ◆松風焼 ◆六子小袖巻 ◆里 ◆牛 ◆土 ◆煮 ◆冬 ◆子 ◆椎 ◆茸 ◆土 ◆煮 ◆蓮 ◆根 ◆土 ◆煮 ◆菊 ◆土 ◆煮 ◆手 ◆まり ◆麩 ◆花 ◆百 ◆合 ◆根 ◆蜜 ◆煮 ◆も ◆ろ ◆こ ◆甘 ◆露 ◆煮 ◆細 ◆や
参の重	参の重	参の重
◆黒豆含の煮 ◆紅白千代呂木 ◆栗金糖 ◆数の子土佐漬 ◆梅 ◆パプリカ ◆日の出車海老 ◆梅 ◆田作り ◆唐墨 ◆金粉 ◆紅白なます ◆春子鯛ばら子 ◆鮑 ◆鮑前蒸し ◆南天いくら小角大根	◆伊達巻 ◆子持昆布含め ◆千社唐味噌漬 ◆帆立貝煮 ◆製 ◆梅 ◆蛸有馬煮 ◆空豆 ◆艶 ◆鶴長 ◆銀鱈西京漬 ◆紅白はじかみ ◆前沢 ◆形牧場牛ローストビーフ ◆紅 ◆鮭味噌漬 ◆菊蕪あちや	◆新 ◆菜の花浸し ◆編 ◆金柑蜜煮 ◆温 ◆鶏 ◆鯛 ◆松風焼 ◆六子小袖巻 ◆里 ◆牛 ◆土 ◆煮 ◆冬 ◆子 ◆椎 ◆茸 ◆土 ◆煮 ◆蓮 ◆根 ◆土 ◆煮 ◆菊 ◆土 ◆煮 ◆手 ◆まり ◆麩 ◆花 ◆百 ◆合 ◆根 ◆蜜 ◆煮 ◆も ◆ろ ◆こ ◆甘 ◆露 ◆煮 ◆細 ◆や