編集·発行:株式会社ウインドクロス

メール info@seniorsnet.jp 電話(代表)019-623-2788 FAX019-623-3735 【編集長人ラ野洋介【編集スタップJ川村龍雄/古山そのみ/ 大森ふじお/藤澤和哉/藤本麻奈美/太田有紀

手医科大学が掲げるビジョ 院が移転し完結。そんな岩 2019年9月に附属病

ションは利便性が高いので

在地の中心部というロケー

に進めてきた移転事業も、

十数年にわたり、段階的

も診療を受けに来る方々が

いらっしゃるので、県庁所

県内各地、そして県外から

病院については、最初は

いうことだと。

ンや現在の取り組みについ

て、理事長の小川彰さんに

る矢巾町に土地を確保し、

ませんでした。また、私が

置する。どの診療や検査を

を視察したのですが「これ

ん中に置き、その周囲に各

係者の視察に対応したとこ

学時代の一さん、高校時 代のS君がいて、びっ

民が参加。会場には、中 開催で、約40人の一般市 タンスを十分にとっての ます。ソーシャルディス 年間を通じて行われてい

く、フィンランドの病院関

だ」と思うものには出合え

のための情報紙



盛 岡 76.1MHz 岩泉 78.3MHz 宮古 89.3MHz 二戸 82.2MHz 一関 80.3MHz 大船渡 **79.7MHz** 野 田 77.0MHz 遠野80.7MHz 山田82.0MHz 釜 石 79.2MHz

全面移転から1年 1974年3月、岩手医科大学医学部卒業 東北大学脳神経外科入局。以降、国立仙台病院脳神経外科医長、東北大学医学部 助教授などを務め、1992年10月岩手医科大学脳神経外科学講座教授、2003年同 大医学部長、2008年1月同大学長。その間全国医学部長病院長会議会長、日本脳 卒中学会理事長などを務める。2012年2月学校法人岩手医科大学理事長に就任。

科大学。広大なキャンパス 町に全面移転した岩手医 には、4つの医療系学部を 盛岡の中心部から矢巾

岩手医科大学(以下岩手

は、新時代の医療の拠点モ そばに」というコンセプト 接。「医療人は患者さんの も備えた北東北・北海道 有する大学と、ヘリポート をかたちにした充実の環境 最大規模の附属病院が隣 医大) と附属病院を全面移 転することになった背景を

デルとして、国内、そして 海外からも注目を集めてい 病院を運営してきました。 ある内丸地区で大 学と附属 明治3年 (1897) に開学 さと老朽化です。本学は、 して以来、盛岡の中心部で 移転の大きな理由は、狭 な大学・病院をつくりたい と考えていましたか。 役割を分担しています。 受診ができるなど、機能や センターは紹介状なしでも 予約制、内丸のメディカル 移転するにあたり、どん

リカ、ヨーロッパの病院 ていました。「モデル」を 専念できる環境を」と考え さんがゆったりと療養に 求めて、国内をはじめアメ 低層で広くつくり、患者 心の医療」というコンセプ 掲げたのが「患者さんが中 は、患者さんの待合室を直 トです。例えば外来フロア そうした気づきを経て いています。移転後まもな 界中から視察にきていただ なく、国内はもとより、世 院は、世界でもあまり例が

度治療が中心で外来は完全 にしました。ただし内丸の 大学と病院を移転すること 巾の新附属病院は入院や高 センター」として残し、矢 旧病院は「内丸メディカル 考えていた「低層で広い病 たことに気づいたんです。 院」というのも間違いだっ 大にいらっしゃる患者さ 高齢化社会が進み、岩手医

動しなければならない、と とは、その分長い距離を移 院を広くつくるというこ

-なるほど。確かにそうで かあったときも、すぐに駆 これは「医療人は患者さん コンセプトがレイアウトに のそばに」という思いを形 けつけることができます。 にしたもの。患者さんに何 も反映されているのですね。 こうした特徴を持つ病 患者さんを中心に、という まで幅広いテーマで、1 ら民俗、伝説、文化など ました。県内各地の歴史か 護協会主催)が久々にあり 郷土史学習会(県文化財愛 上も続いている

> でみてはいかがですか。 盛岡生活文化研究室

大森ふじ

る方も少なくないなか、病 数を掛け持ちして受診す つの診療科だけでなく、複 んも高齢の方が多い。ひと 受ける際にも動線が短く を、病院棟につくりました。 医局 (医師の執務室、控室) と考えました。 移動が最低限で済むように 棟に設置されることが多い また、従来は大学の研究

先日、30年以

岩手老舗物語 最近出版された た老舗も郷土史 時代を切り開い 舗46社の歴史に に入りますね。 触れていますが レビ刊)では、老 岩手めんこいテ いるようです

にもつながって

の価値の再発見 社会のなか、古きを ことで、今いる場所 足元の歴史を紐解く 知る『温故知新』の思 たずねて、新しきを 禍で先行き不透明な いを強くしている人 も少なくありません。

ちが増えています。コロナ

歴史、郷土史を学ぶシニアた

自分が住んでいる地域の

ケガの保険

郷土史学習会の様子

NISSAN

新次元の走行性能。本格電動式4WD、ついに登場。

NOTE **e-Power4WD**

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY

力強く、なめらかで、静かな走り。 第2世代e-POWER搭載。



踏んだ瞬間、別次元。驚きの走りをお店で。

歳以上を対象にサポカー補助金

【補助対象装備及び補助金額】サポカー補助金の交付を受けるには条件があります。

「踏み間違い衝突防止アシスト」と「イン テリジェント エマージェンシーブレーキ

(対歩行者)」搭載車 登録車10万円、軽自動車7万円

インテリジェント エマージェンシー ブレーキ(対歩行者)」搭載車 登録車6万円、軽自動車3万円

*2021年4月1日までに満65歳以上となる高齢運転者、および2021年4月1日までに満65歳以上となる高齢運転者を雇用する事業者(事業月登録の場合のおり効果となります。ただし、2020年4月2日~2021年4月1日に満65歳となる方については、2020年3月31日までに登録(届出)または に満ち5歳となる方については、2020年3月31日までに登録風出東たは 認恵された場合は対象になかませんのでご該点にさい。 (サポケー場か会について)・毎時か会の対象は、高差を無なの需要を終む「簡 交配書解求して中・オウザギボ)はよりだ「グリルの場合は、必免を選手が開発 選」が高速などのます。(申請か会の対象を用として公安されて日辺境、新藤が親 登録風出かされた日間を開から対象を用として公安されて日辺境、新藤が親 登録風出かされた日間を持ちます。(申請か会の対象を用として日間で、日間では、 今後用毎季節とはの世界を名乗を定せ込いことかが多ともです。(申請・ 月目動館については、補助の欠付は、1人につきし合例で、3人名養での博 人は対象がとむっす。・毎年期日報節については、3人名の場合、65歳 以上の郷藤運転者の人教育でか上限と切ります。(申請報節が予算額を超 退し次第、様でと切ります。(申請問登)・報出後、一定明確か、画言機関に中 請か受更される必要があります。くな対決定後中請者に直接交付されます。

岛岡日産モーター



岩手県紫波郡矢巾町高田第14地割6-2 теl.019-611-1123

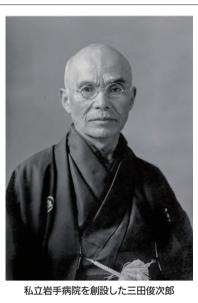




盛岡北店

岩手県盛岡市上堂四丁目1-12 Tel.019-641-5321





例えば放射線科では、世

北東北・北海道エリアで は最大規模を誇ります。医 ベッド数1000床で、

新しい病院の規模はどの 海外からも治療を受けにい らっしゃいます。 いるので、岩手県民の方々 はもちろん、首都圏、九州、 く、診療科も充実していて で優秀な人材が集まりやす

世界と肩を並べる

師やスタッフの数も多いの

設置されました。 プした第二世代も開発さ れ、その一号機も新病院に 一号機はここにあります。 **-それはすごいですね。** さらに、バージョンアッ 救命救急センターに搬送で きる。「世界で一番効率がい

比較しても遜色ない、設備や トップレベルの医療機関と ほかにも医大には、世界 ンパスだからこそ実現可能 なのですね。 いヘリポート」と言えます。 広い敷地を持つ矢巾キャ

環境が整っているんですよ。

車なら2時間以上かかる

温水冷水、冷暖房を確保で

の受け入れをお願いしたり

すね。

部をより細かく、しかも短 界初の「22列CT装置」を企 入されていますが、その第 カ、ヨーロッパなど世界の い時間で検査できるように 業と共同で開発。身体の内 医療機関で2000台が導 なりました。今ではアメリ までは時間がかかります。 部では土地がないためビル も、そのひとつです。都市 ドクターヘリのヘリポート その点、医大のヘリポート が、そこから階下に運び、 は病院建物の裏手にあり、 救急センターに搬送される の屋上などにヘリポートを つくることが多いのです ヘリの到着から1分で高度 用はこれからもっと、大き おいて、ドクターヘリの活 資源が限られている岩手に 沿岸部にも30分ぐらいで到 な役割を果たすだろうと できる。県土が広く、医療 着しますし、また、医師と リの中で診断と救命治療が ナースが同乗するので、へ -似たような課題を抱える

る設備が、敷地内にある 「エネルギーセンター」で す。キャンパス内の電源、 となりそうですね。 地域にとっても、先進事例 もうひとつ、世界に誇れ ら「災害に強い病院」とい です。あの時、盛岡市内も 者の搬送に対応が追いつか 停電し沿岸の病院からの患 ず、他県の病院に患者さん うコンセプトを追加したん なっても安心ですね。 東日本大震災の経験か 信できる病院でもあるので かったのですが、世界に発

の電気を使っています。し きる独自の発電所で、ふだ できます。 で発電し、残りは電力会社 でエネルギーを賄うことが トップした際は、10%自前 かし有事で電力の供給がス んは消費電力の半分をここ -大きな災害などで停電に の受け入れなどできるよう 災害が起きた時にも、患者 と言いますか、他の地域に 確保できます。そして、震災 時に助けてもらった恩返し 止めず、安心安全な医療を で、有事でも病院の機能を に、という思いもあります。 自前で電力を賄うこと

持っている病院は、岩手医 要、というイメージが強 大が世界で初のようです。 こうした発電所を自前で 岩手医大は地域医療の 世界に発信できるコンセー 世界に発信できるコンセー プトと設備、優秀なスタック、環境が揃っている。世界に誇れる医療機関、医療研究機関だと自負しています。 一世界レベルの医療への取り組みは、私たちが住む岩にり組みは、私たちが住む岩にり組みは、私たちが住む岩にのある、というのは安心してある、というのは安心してある、というのは安心してある、というのは安心してある、というのは安心している。 ますね。 世界でも類を見ない

歯学部に加え、薬学部・ 伴い、従来あった医学部・一矢巾キャンパスの移転に 護学部を開設しました。





誠の精神に基づく、誠の医療の実践



岩手医科大学附属病院

【受付時間】平日8:30~11:00/13:00~16:00/第1·4土曜日8:30~11:00 【診療時間】平日8:30~17:00/第1.4土曜日8:30~12:30 【休診日】日曜日、祝祭日、年末年始(12月30日~1月3日)、毎月第2·第3·第5土曜日 当院は高度・先進医療を提供する「特定機能病院」です。当院での受診を 希望される方は、原則として他の医療機関からの紹介状が必要となりますので、 ご準備の上、地域医療連携センター事務室にてご予約をお取りください。

〒028-3695 岩手県紫波郡矢巾町医大通2丁目1-1 TEL,019-613-7111 岩手医科大学附属病院 検索

な医療人の育成にもつなが する。学部の垣根をなくす 室も学食も同じ建物を使 立つと思うからです。講義 将来、医療人として「チー す学生と交流し「顔の見え 分かれていますから。 も珍しいんですよ。一般的 ぶ、というのは、世界的に ことは視野を広げ、総合的 ム医療」に携わる時にも役 る関係」を構築することが*、* にしたのですか。 には、学部によって建物が ほかの医療系職種を目指 なぜ、そのようなかたち 、クラブでも一緒に活動 科大学のはじまりです。三 田俊次郎が、私財を投じて 田はさらに「医者の養成だ 講習所を開いたのが岩手医 私立岩手病院を設立し医学 ず病に倒れる人がたくさん 手県では、医療を受けられ 学のルーツが根っこにあり いました。それを憂いた三

では医療はよくならな]と、産婆 (助産師) と看

業施設の「トクタヴェール

立大学であることも実は大

きい。 適度な独立性を保つ

がん協会の健診施設「すこ

や館」もオープンします。

成する機関が不在だった岩 これには、岩手医大の建 明治維新後、政府の医療 入居する「コスモス館」、商 フィットネス、薬局などが 県立療育センター」、矢巾 学と病院のほかに「岩手 町が運営するメディカル まさにその思いを反映して 矢巾キャンパスには、 |私学」だから実現する

なるほど、すばらしい考

矢巾キャンパスが、予防も

の医療に根ざしてきたとい う歴史や実績もですが、私 開学から10年以上、岩手

ことで、県や医師会などと うまくいっていると思って 者の連携、方向性の共有が 対等な立場で連携できます ができます。他県ではそれ 声を聞きますが、岩手は3 し、柔軟な対応や取り組み 新型コロナウイルス感

卒業生が岩手の医療に大き されています。たくさんの 手の医療をひとつにする」 く貢献していることも「岩 帥会の副会長、岩手県対が ん協会の理事長なども兼任 県立病院をはじめ地域の 小川理事長は、岩手県医 げてしまった、というケー

はもちろん、秋田県や青森 さらに、医療不足などの課 医大の地域医療への貢献度 県、北海道南部などの医療 題を抱える地域に毎日50人 います。これは、岩手県内 以上の応援医師を派遣して 北東北、北海道まで、岩手 染者と接触した人を特定 確固たる証明ができない ことです。そのためには 挙げた感染予防のほか「感 に最も有効なのは、先ほど し、2週間隔離してもらう 感染拡大を食い止めるの

りつつある。こうした「組 をひとつにする」ことは、 含めた地域医療の拠点にな らこそできることでもある 私たちが描いているビジョ いうのは、どのような点で ンでもあり、岩手医大だか 織の枠を超え、岩手の医療 岩手医大だからこそ、と が、私たちは「全ての分野に を提供する必要がある。そ みに特化した医療や研究を 強みだとも思っています。 打ち出せるかもしれません 医科大学は、それぞれの強

新型コロナの感染拡

えている面もあります。も 遣によって地域医療を支

る新型コロナウイルス。岩 手でも感染者が増えてきま 世界中で感染拡大してい は自宅待機せざるを得な ば、医師をはじめスタッフ しも院内で感染が広がれ くなり、これらの医療は止

PCR検査も完全ではな のが難しいところ。また 全に防げるわけではない が、感染予防のための基本 状では「密を避ける」「マス 実はウイルスを持ってい 中の基本ですが、それで完 クチン接種もまだ本格的 染症は、治療法がまだ確立 には始まっていません。現

います。

することとしています。 ち2週間検疫のための自宅 待機など、最大限の対策を

でなく、地域医療の砦とし ことができていますので、 な対策、対応をしているの 健全な対応ができていると を把握し、感染源をたどる ところはほぼ全員感染履歴 岩手医大では、どのよう

先端医療を請け負ってい あり、他ではできない高度 県唯一の特定機能病院で 岩手医大の附属病院は

るたくさんの人の命にも まってしまいます。これは 手医大の医療を待ってい 岩手県の医療崩壊を意味 が停止してしまったら、岩 ればなりません。 に、汚染は絶対に防がなけ ―そうですね、病院の機能 します。そうならないよう る対応、理解をお願い 能性がある。ぜひ心あ

止しく対策することが

-必要以上に怖がらず

大切なのでしょうね。

先ほども話した通

感染履歴を把握で 岩手の感染者は全

送や移動の導線を定めて完 ます。その時を想定し、搬 る重症者や新生児の感染者 はいえ、特別な治療を要す タッフは2週間勤務したの 全に分離する、対応するス 岩手医大で行うことになり が現れた場合、その治療は 受けつけておりません。と 会、県内の主要病院とも話 し合い、本院では軽症例は そのため、県や県医師

は岩手医大の卒業生です。

スを持っていない」という

-PCR検査でも「ウイル

の病院も最大限の感染防止 岩手医大をはじめ、どこ

手がける範囲が広いだけ

岩手県の感染者は、今の

対策をしていると思いま の家族への偏見や差別、 す。ですが、ニュースなど を見ると、医療従事者やそ

検索

な事例があり、私たち医療 ければと思います。

をしている岩手の医療 対策をしています。医 倍も気を配り、万全の 謗中傷は、適切な対応 います。感染者を受け 入れる病院はもちろ 療従事者への差別や誹 万々が対策している何 ん、どの病院も一般の

CTは世界で第一号が岩手医科大学附属病院に配備

全体を壊してしまう可



の再生可能エネルギーを利用し、災害時には一週間程度の施設内のエネルギー

地域の皆様に良質な医療を まごころを込めて提供します

岩手医科大学附属内丸メディカルセンター

【受付時間】平日8:30~11:00/13:00~16:00/第1·4土曜日8:30~11:00 ※受付時間以外においでの方は総合案内、または、各診療科の受付にお申し出ください。 ※診療科によって診療時間が異なります。各診療科の受付時間、診療時間は外来担当医表をご確認ください。 詳しくは診療科へお問い合わせください。※紹介状の有無にかかわらず受診が可能です。

【診療時間】平日8:30~17:00/第1.4土曜日8:30~12:30 【休診日】日曜日、祝祭日、年末年始(12月30日~1月3日)、毎月第2·第3·第5土曜日

〒020-8505 岩手県盛岡市内丸19-1 TEL.019-613-6111 内丸メディカルセンター

の調剤薬局を構え、その他 です。久慈と盛岡に数店舗 る「株式会社ファーマ・ラボ」 会社が久慈市に本社を構え わらない信念で進んでいる

にフィットネス事業、福祉

介護レンタル事業などその

だと思っています。お医者 念として私は、予防と養生 従事する薬剤師の一番の理

明 一

でいます。コーティ

ング事業に取り組ん 感染症予防コーティ

ングとは、溶剤を恵

間違いなく、新型コロナ コロナ時代も変わらない 予防と養生は を図ってきた背景など代表 話を伺いました。 の細田稔男社長(66)からお 時代に応じたビジネス拡大 さんは治療と予防の観点か ら薬を出す。本質的には薬 では症状は治るが、健康に はならない。生活改善での

『薬剤師は広く薬事衛生を の職能を発揮し、国民の健 つかさどる専門職としてそ そもそも、薬剤師における ます。命を守るための術に 務を担う。』と書かれてい 康増進に寄与する社会的責 田薬店という調剤薬局を営 薬剤師綱領というものには んで私で3代目になります。 創業から8年、先代が細 と養生』の観点上の業務を 見られますが、すべては薬 ります。当社はさまざまな 行っているのです」 剤師の理念に沿った『予防 事業を展開しているように らし、病気の予防につなが 健康が結果的に薬の数を減

ルや変わる社会とも言われ

ている世の中で、昔から変

変化させる出来事でありま

コーティングの内容や実際 開始しており、感染症予防

に散布した方の反響などを

の安心度はもちろん、コロ を行うことで一般客の来店

感染症予防コーティング

型コロナウイルスはインフ

した。今後はニューノーマ

という現実は、世界中の日

吊や常識の理論を根底から

ウイルス感染症拡大の猛威

大きく減らす 接触感染の確率を

マ・ラボは昨年から新たり 師の理念のもとにファー 『予防と養生』という薬剤

剤は、普段行うアル もらって感染症予 用の噴射機で霧状に 防のコーティング ら今回の事業の話を 法です。「同業者か ボットに噴霧する方 し、人が接触するス 全な感染症予防空間を実現 当然、コーティング剤の上か リスクを大きく減らします。 できるのがポイントです。 らさらに除菌対策をするこ とで感染確率を減らし、 現在は医療機関や保育

アフターコロナに対する

これからの企業の思い

ますが反響として驚いたの 員の皆さんが一番安心され グをしたことで、働く従業 ね」と語ってくれました。 など業者向けに実施してい いたんだと痛感しました 、飲食店やバス、タクシー 感染症予防コーティン らの企業としての思い、 長年、薬剤師をしてきてこ がマスクや手洗いを徹底 生の自助による必要性に気 「今回の新型コロナウイル エンザが全く出ていない スの件で、国民は予防と養 り組みを細田社長に伺うと ているから今年はインフル が付きました。現に皆さん んなことは初めてです。新 コロナ禍に対してこれ

なるのでより強い安

コール消毒の下地に

考えました。マスク

心の提供ができると

や消毒だけではなか

なかウイルスは防ぎ

〇-饤などさまざま

め、ノロウイルスや

フルエンザをはじ きれず、風邪やイン

す」と細田社長は話します。 な予防になるので見えない なウイルスに対して根本的 症予防コーティング事業を ウイルス対策には効果的で 現在、久慈市内から感染

除菌力と安全性の高い『ル・ を伺いました。「医療や災 中村隆夫部長(8) からお話 沫を不活性化し、接触感染 場合、コーティング剤が飛 たテーブルに飛沫が飛んだ 感染症予防コーティングし 詳しい効果として例えば、 から約1年間持続します。 す。コーティング剤は散布 染経路で危険な箇所を中心 害現場などでも認められた にコーティングしていきま ミスト』という抗菌剤を感 がります。このコーティン 家庭にも広く安心を提供. 働く雇用側のメンタル面も 展望を話してくれました。 含めた社会貢献は大きく広 ナ禍で危険と隣り合わせで

れてみては。「今後は青森 も事業所のみならず、一般 防コーティング散布エリア まずは補助金対象か確認さ で検討される事業者の方は グ剤導入は、コロナ対策の ていきたい」と中村部長は 補助金対象になっているの 岩手県全域に感染症予 を続けていきます」と語っ を感じる会社です。 てきたようなブレない強さ 業姿勢に時代の変化がつ てくれました。一貫した企 からも変わらない取り組み 養生』の観点のもと、これ

ることが努力のひとつだと ルエンザよりも感染力が強 思っていますし、『予防と 員陰性でした。安心を届け ナ抗体検査をおこない、 当社は年末に全社員、コロ 続けていく必要があります。 ど、今後も最大限の努力を 生活改善についての相談な 感染症予防コーティングや いんです。私たちとしても

くは下の広告をご覧下

ル・ミストについて

オフィスや店舗、病院、福祉施設、学校、一般住宅など接触感 ィング。約1年間効果を発揮します

効果が長期間継続(有効期間は最長で約1年間)定期的に清掃・消毒を行う 救急車でも、菌の増殖がみられますが施工後、清掃・消毒の後でも効果が持 続していることが伺えます。

心と信

抗菌性能と安全性において、SIAAの基準をクリアした製品・サービスです。



[対象業種]

施工価格 (床面積に対して)

各事業者全般、一般住宅、車両全般など まずは施工可能かお問い合わせください。

感染経路で最も重要な

接触感染を予防します。

最大限の効果を発揮する為の2液施工方法



既存の空間に存在する雑菌や ウイルスを処理する為の下地処理剤



下処理され、清潔な状態を 保持する為のコーティング剤



専用噴射機で 5ミクロンの霧状にし て噴霧します。 ドアノブから受話器や キーボードなど、人が接 触するスポットに粒子 をコーティングします。

製品保証として、6ヶ月以内に効果が 規定値を超えた場合、無料再施工保証 ※天井高ch2400mm以上の場合、別途費用が掛かります。また足場設置が必要な 場合やクリーニングが必要な場合には別途費用申し上げます。 注)対象物にエア噴霧によりコーティングする形になりますので、著しく汚れていたり破損を

招く事が予想される場合は、施工を出来ない場合もありますので事前にご相談ください。

持ち込まれ放出された「菌」や「ウイルス」がコーティング面の触媒に触れた時点で感染能力を失い不活性化。

☆ファーマ・ラボ 営業本部



-マ・ラボの感染症予防

〒028-0014 岩手県久慈市旭町10-63 2F

TEL.0194-52-1330

FAX.0194-53-3386

生命力を感じさせてくれる も美しい葉や花で豊かな

歳寒三友」と

間の持つ寿命を全うさせ

める力があるようです。日

含まれており、

本でも松に関しての話があ

農本草経」の中に上薬(人年前の中国の薬物書「神

「 神ぇ

ていたという話もあります

ので、松葉には生命力を高

は松葉と松の実だけを食べ

は、平安時代の末期から門 れていたようです。日本で 呼ばれ、昔から中国で尊ば

が書かれているそうです。

非常食とされ、篭城が長引

います。春から夏にかけて

ります。戦国時代に武将の

る薬)として、

一番目に松 長生きさせ

るのを手伝い、

松・竹・梅は、

厳しい冬で

縁起が良いとされている

間薬としても用いられてい

実はわかりませんが、仙人

ますが、今から約2000

かでも、特に す。植物のな が飾られま

配には「松」 玄関先や門の

年の始め、

できないことが要因だと言 のような誤った習慣を認識 患者に見られる行動は、こ 夜間の徘徊といった認知症

> を感じなければ、充分に健 て翌日の日中の生活で眠気 どに」眠り、その結果とし

康的な睡眠と言えるのです。

眠りは、追いかければ逃

われています。

本当の健康的睡眠を目指

げて行きます。自分にあっ

、コロナ

た睡眠は他人とは

シニア世代の睡眠事

ると、多くのシニアの方は 詳しくは前号をご覧下さい。 ついて紹介いたしました。 これらの改善方法を勧め 前回、睡眠の改善方法に すなら、特に時間に余裕の

なければいけないのだ」と ありません。「〇〇時間寝 も長時間睡眠することでは 健康的な睡眠とは、必ずし 齢や体質に応じて「ほどほ いう誤った常識を捨て、年 今までをまとめますと、

その結果、実際には夜に眠

(実行しようとはしません。 明日に差し支える」と言っ

れず、昼寝をするために活

るようです。昼夜の逆転や

の機能に悪影響を与えてい

翌日の心身

差し支える」と思い込まず あるシニアの方は「明日に 度は試みてみるべきで 床し、バランスの 決まった時間に起 る必要があります。 陽光を大切に考え 康的に夜を過ごし くありません。健 異なる場合も少な たければ、昼の太

良い食事をとり、散歩や軽 の明るい光を利用するのも 時間に起床し、テレビから 間の短い冬でも、決まった を心がけましょう。日照時 陽光による眠りのリセット いいでしょう。逆に夕方か い運動のための外出で、太 がない時間帯は、

らは穏やかな光と静かで快 時間を割き、22時以降に寝 けましょう。何もすること 医学部 睡眠医療学科 床に入るのが理想的です。 いストレッチや読書などに 適な環境を作るよう、心が 、入浴や軽

あなたのそばに もっと身近に

盛岡信用金庫

0-788-506

講習会を開催して皆様の

疑問質問にお答えします。

めの貴重なものだったよう なく、いざというときのた 酸、ビタミン、ミネラルが こと。松葉の中には、葉緑 の良さや鑑賞目的だけでは 素をはじめ、微量なアミノ 含まれていますので、縁起 を癒す働きがあります。

の土用といわれ、高齢者や

た。立春前の18日間は、冬

まま新しい年が始まりまし ウイルスへの不安を抱いた

旺盛なことから繁栄を意味

瘡を治し毛髪を生 松葉は松毛ともい

松は常緑性が高いこと

ようになり、竹は成長力が

本草綱目」という書物

体の弱い人は寒気の悪い影

神様の依り代といわれてい から長寿の象徴とされ、年

しく服すればすなわち身軽 蔵・肺・脾蔵)を安んじ久 やし五臓(心蔵・肝蔵・腎

く老いず、穀を断って餓え

響を受けやすいので、温か

くして早目に就寝すること

松葉(おもに赤松)は、

民

ず渇かず」とあります。事

が保養になり

神様の依り代

れるので、結核の療養施設 たときに食していたとの 松林の中は空気が浄化さ ら寒さを乗り越えていきま 暦の上では立春です。暖 のです。森が醸し出す澄ん きっていますが、まもなく だ空気と、樹木から発せら の森林浴は気持ちがいいも は季節も社会情勢も冷え れる芳香物質は心身の疲れ い春に向けて、自愛しなが

宮手薬店 宮手和枝

などが建てられていると聞 する効果があるといわれて ルペン系の精油成分が多く 芳香性が強い「松」には、テ いたことがあります。特に 自然治癒力を強化 心身の活性 、肉体疲労、虚弱体 宮手薬店 有限会社 TEL.019-62

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

パソコン、OA機器の全 般に対応しています。 ・パソコン

【廃棄対応品目】

- ・プリンタ など
- ・ディスプレイ
- 詳しくはリードコナンホームペ・

●お問合せ・お申し込みは 株式会社リードコナシ

http://www.leadkonan.co.jp/

-ポイントにトライしよう! ····16日必~19日逾9時半~12時

24日永~26日金13時~16時 初心者のためのエクセル講座 コン・タブレットお助け相談会・・・ 27日 (全10時~12時/13時~15時

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 対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 〒020-0834 盛岡市永井17-21-11-A13 ☎090-2361-8965 Eメ









【2月号】2021年1月24日(日)(6)

R東日本盛岡駅の取り組み

お客さまのために

サービスマネージャー 東日本旅客鉄道株式

良さん

 $\widehat{23}$

すが、通勤や必要な用事な 粛する日々が続いていま ど、公共交通機関を使うこ とは避けられません。

感染拡大などで、外出を自 新型コロナウイルスの ね」と佐々木さん。

駅の変化

そんななか、利用者の不

大による駅の変化を感じて コロナウイルス感染症の拡 そんな佐々木さんも新型

ジャーの佐々木良さんです。

佐々木さんは千葉生ま

ようにと活動しているの 安を少しでも解消できる

盛岡駅サービスマネー

が変わってきていると感じ 旅行をしていただくにはど す。こういった状況下で、 きたいとの声もお聞きしま 危ぶまれる反面、旅行にい ています。なかなか遠出が クなど、働き方や暮らし方 が、感染症の拡大後は、時 列車が混み合っていました お客さまが求める、楽しい 「今までは、通勤、通学の 差出勤やリモートワー です。『新幹線 eチケット す。そこでオススメしたい 在の取り組みの一つとし ドやモバイルSuica きます。予約時にICカI な時間に新幹線の予約がで はご自宅にいながらお好き のが、『新幹線eチケット 協力をお願いしておりま も行っています。また、現 チケットレス乗車のご

あったといいます。そし い言葉をいただくことも ね」などお客さまから温か かった、また会いにくる 時には「あなたに会えてよ

を経験しました。改札担当 りの窓口を担当。後に改札 れ盛岡育ち。入社時はみど

認められ、サービスマネー

いという気持ちと行動が

普段から周りを助けた

をご登録いただくことで、 で、ご乗車が可能です。こ 改札機にタッチするだけ ど広く対策を行っている JR東日本。利用者も対 非接触型のサービスな

です。

な利用を心がけたいもの 策を理解した上で、安全

状況に対応しております 巡回しながらさまざまな 聞いてみると「駅の構内を

を考えた佐々木さん。会社

コロナ禍での乗車リスク

ビスマネージャーの仕事を

うしたらいいかと考えるよ

そんな佐々木さんにサー

ので、駅全体を把握するだ 要で、気が引き締まります 郊のこともよく聞かれます 高齢のお客さま、体調を崩 けでなく、幅広い知識が必 なども行っております。近 が、不慣れなお客さまやご した方などのご案内や対応 幹線内の密室で長時間乗車 「お客さまから見ると、新

ます(下図)。他にも、車両 内の空気が概ね入れ替わり 空調設備や換気装置で空気 すが、実は新幹線は常時 思います。私も驚いたので まるというご認識なのだと するのは、感染リスクも高 いるので6~8分程度で車 の入れ替えや換気を行って

触れる場所を定期的に消毒 や構内のお客さまがお手を をした上で、盛岡駅北みど ので、ぜひこの機会にお越 りの窓口の近くでブースを 催いたします。感染症対策 ら15時半の二回相談会を開 方々を対象に、2月10日 すが、ネットがわからない らの登録が必要となりま 作ってお待ちしております フがご案内します」と話し しください。私含めスタッ (水) 10時から12時、14時か 「まず、インターネットか

での取り組みにも、積極的 東日本の取り組みについて に携わるなか、現在のJR のシステムが、今の時代の

思います。また、eチケッ きっぷの設定もございます 流れに沿っているのかと 旅行ができそうです。しか 東日本。対策を理解して、 のでたいへんお得です」 乗車することで安心して て対策を進めているJR トには最大50%OFFの 混雑と接触の回避に向け

うという方も多いのではな いでしょうか。 ス乗車を始めたらいいだろ し、どうやってチケットレ

空調装置部空気の流れ 空調装置 換気装置 ■ 循環している空気



利用者のために丁寧にアルコール除菌をする佐々木さん

駅・車内設備の

くための

駅係員・乗務員の マスクの着用 当社の取組み



座席間隔に配慮した

きっぷの発売



飛沫感染

消毒清掃

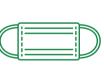
車内換気の実施

手指消毒のお願い



お客さまへのお願い

マスク着用のお願い



会話は控えめに



指定席券売機 ご利用の推奨



非接触サービス ご利用の推奨



ッチで乗車。

窓口や指定席券売機でお買い求めいただくことなく、 安心して新幹線にご乗車いただけるサービスです。

「えきねっと」できっぷを



ってもカンタン**3ステ**

スマホ、IC カードを新幹線 改札の[IC]マークにタッチ!



新幹線にチケットレス乗車!

座席·席数· 区間限定の 割引きっぷ

お先にトクだ値スペシャル最大50%OFF **1ヶ月前午前10時から乗車日20日前の午前1時40分まで **利用期間:2021年3月31日まで

詳しくは 新幹線eチケット Q

※「新幹線eチケット」のご利用には、年会費無料の「えきねっと」への 入会が必要です。写真・イラストはすべてイメージです。

えきねっと ご利用方法

●まずは会員登録

2きっぷお申込み

❸きっぷお受取り

ご乗車



[日時]2021年2月10日の [時間]10:00~12:00/14:00~15:30 [場所]北みどりの窓口脇 特設ブース

JR東日本全線 4日間乗り放題 JR東日本全線+JR北海道全線 5日間乗り放題



50歳以上の みなさまへ 会員限定

枚数限定

期間限定

予約から乗

人の休日倶楽部パス



6 具材に火が通ったら、三

たってきたら中火にして5 蓋をして強火にかける。煮

さり野菜のカ

短冊切りにする。かぼちゃ、

3 野菜の上に、豚バラ肉を

しめじの順番で入れる。

1 にんじんを5㎝ほどの

ピーマンは1㎝幅に切り、

並べて載せる。





が劣化したり、骨密度(カ 粗しょう症は、骨質の構造 と「骨質」で決まります。 骨密度が注目されがちで や材料(コラーゲン繊維) 補強するコンクリートが と、鉄筋が「骨質」、鉄筋を 鉄筋コンクリートで例える ルシウム・リン・マグネシ すが、骨の強さは「骨密度 「骨密度」です (図1)。骨 骨粗しょう症というと. 中にある余分な糖が、 質」が劣化しやすくなりま つくと老化物質となり「骨 のコラーゲン繊維とくっ 骨 生活習慣病もリスクに-

骨

きがあります。カルシウム

衝撃。を与えると、脳、筋

肉に働きかけ、記憶力、筋

ことが分かっています。ウ

返りホルモン」が出ている 最近の研究で、骨から「若

オーキングなどで、。骨に

る(骨吸収)のを抑える働 成を促進し、骨が破壊され **④ビタミンK**

ビタミンKには、骨の形

があったかカレー つことが非常に大切です。 ントロールして、良好に保 す。そのため、血糖値をコ と、20回のカルシウムが取

②良質なタンパク質

いないという報告もあり 乳・ヨーグルトを2000飲む は小魚より優れており、牛 ます。乳製品のカルシウム 切です。また、コラーゲン 大豆製品)を取ることが大 ③ビタミンロ 取りましょう。

ウイ・イチゴなどの果物も です。ビタミンCの多いキ 生成にはビタミンCが必須

豆を食べていることが要因

をして、若返りホルモンを

ゲットしませんか。

管理栄養士

菊池

洋子

日々、室内でできる運動

力がアップするそう。寒い

豆、大いに利用しましょう。

とされています。身近な納

は、ビタミンK2の多い納 欧米人より骨折が少ないの 摂取量の少ない日本人が、

る。白菜は繊維に沿って縦 にんじん、レンコン、ピー 2 土鍋に白菜、かぼちゃ、 にざく切りにし、しめじは マン、なす、ブロッコリー、

た。野菜がたっぷり入った

石付きを切り、ほぐす。

い鍋が恋しくなってきまし

急に冷え込み、あたたか

崩さず寒い冬を乗り越えま お鍋で栄養補給し、体調を

1)、水(似公)、めんつ お好みでパプリカパウ ズ(10g)三つ葉(適量) ゆ(200)、ピザ用チー 合)、カレー粉(大さじ ロッコリー(1/2房)、 2本)、なす(2本)、レ (2個)、にんじん(1) 白菜(4枚)、ピーマン トかぼちゃ(4切)、豚 ンコン(1/2個)、ブ バラ(889)、日本酒(2 しめじ(1/2個)、カッ

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)

る。よく混ざったら土鍋に

カレー粉を入れ混ぜ合わせ 4 ボウルに水、めんつゆ

入れ、日本酒をかける。

チーズを載せ、土鍋に

切り1㎝幅の斜め切りにす 月切り、なすは縦に半分に る。レンコンは1㎝幅の半 ブロッコリーは一口大に切

れば最後までおいしく食べ やうどんを入れ、卵でとじ

リーブオイルをかけて完成。 つ葉、パプリカパウダー、

土鍋に残った汁に、ご飯

取材協力 遊食屋 FUJ-

ンパク質(魚・肉・卵・牛乳・ るため、日頃から良質なタ アミノ酸に分解・吸収され まま肌や骨に届きません。 スジなどを食べても、その タンパク質の一種です。コ ラーゲンの多い鶏手羽や牛 骨のコラーゲン繊維は、 鮭・さんま・鯖など一切れ タミンDが不可欠です。ビ す。高齢者のビタミンD不 を取れます。また、皮膚で 足が問題になってますが、 シウムの吸収を促進しま 活性化され、腸管でのカル も合成されるので、適度な で摂取目安量(8.5以/日) 丈夫な骨を作るには、

満・メタボなどの生活習慣

性に多いですが糖尿病、肥

糖尿病になると骨粗しょ

高まります。骨粗しょう症 病があると、発症リスクが

ことが主な原因です。体の は、慢性的に血糖値が高い う症のリスクが上がるの

製品をほとんど摂取して

高齢者の約3割は牛乳・乳 の年代も推奨量を下回り、 取量は50g/日前後で、ど

对策を栄養面から見てみた

いと思います。

倒による骨折に要注意で

で起こります。

「骨質」を劣化させる高血糖が鉄筋の

①カルシウム

日本人のカルシウム摂

ウムなど) が低下すること

冬のツルツル道路、転

粗しょう症は、圧倒的に女

す。骨折と密接な関係の骨

日光を浴びることも大切

骨を鉄筋コンクリートに例えた場合

TOMATOMA



お気軽にご来場ください

OHESTA

自動検温

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。































累計お引渡し棟数5,000棟達成!





5,000棟目のお客様佐々木様からのコメント

この度我が家が記念すべき引渡し5,000棟目と聞き、とても驚きました! ずっと家を建てたいと夫婦で話をしていました。

初めてのことが多く不安な気持ちもありましたが、担当の見付さん、工務の近藤さんと話していく中で的確なアドバイスをいただいたり、分からないことも丁寧に教えてくださったり、毎回打ち合わせに行くのがとても楽しみでした。引渡しから約2か月経ちますが、私たちが理想としていた素敵な家が完成し家族4人楽しく過ごしています!

アイフルホームの皆様、本当にありがとうございました!









おかげさまでシリウスグループ











ごあいさつ



シリウスグループ 代表 佐藤幸夫

この度、私どもの長年の夢でありました、グループ全体の累計お引渡し棟数が5,000棟を達成することができました。 施主の皆々様、ともに夢を追い続けてきた協力業者の皆々様、そして、グループへのご理解、ご協力をいただきました 地域住民の皆々様、メーカー各位に心から感謝とお礼を申し上げます。

当グループの理念「シリウスにかかわるすべての人々を幸せにする」は、弊社の社是であります「星の数ほどある住宅会社の中から選んでいただいた事に感謝し、絶対にお客様のためになると誓い、自分が持てる力をすべて用いて最高のアドバイスをし、幸せな家族生活を送ることができる家づくりを全力でサポートすること」が施主の皆々様へ通じた結果として達成できた数字だと思います。

私が良いと思う住宅会社の条件

- ①地元(岩手)に本社があること 住宅は一生の財産であるので保守点検が大事である
- ②会社の業歴が20年以上あること 業歴が地元で長年あれば安心
- ③社員が50人以上いること 住宅会社の社員の動きが速い
- ④第三者の補償制度があること 万一、施工会社が倒産した場合、第三者が完成してくれる制度
- ⑤良質適価 品質の良いものを適正な価格でご提供
- 私どもシリウスグループを今後ともよろしくお願い申し上げます。









て庭造り計 が、何を植えればいいのか

える計画を立ててみるのは 向けてお庭造りや植物を植 い季節。この機会に、春に 会社「豊香園」が、自宅の庭 の楽しみ方をお届けします。 たって管理をしている造園 場所を問わず植物を楽しむ 庭に空きスペースがある 家にこもりがちになる寒 石割桜を80年以上にわ わからない」、「日当たりが

、ンジー、ビオラなどがこ

飾り方次第で雰囲気がやわらぎ、明 るい印象になります

これからの時期だと葉牡丹 こ話すのは代表の藤村さん。

という方にはプランター 雰囲気が出ていいですよ_ 個置くだけで大分イメージ おすすめ。「プランター です。また、広い庭がな 寄植え方法など気軽に相談 はありませんか。豊香園で 心配」などといったお悩み 悪く、植物が育つかどうか が変わりますし、室内装飾 にのってもらえるので安心 は植物の種類や植える時季、 りに観葉植物で仕切ると、 としてパーテーション代わ 庭木を一緒に持っていくそ 引っ越す方の約8割が家の ります。また、一軒家から 移植するにはリスクがかか 分を吸収しようとするため は活動期に入り、根から水 す。芽が出てしまうと植物 にはまさに今時期が最適で パートやマンションに 木の移植と害虫対策 木の移植作業などするの

被害を予防できます。

庭造りは終わりがないの

長い期間で楽しめるの

なので、計画的に行ったほ 念に植樹した木などは、家 う。「子や孫が産まれた記 ようです。移植作業をする 族の思い出がたくさんある には一年前から準備が必要 問い合わせください。 る楽しみが広がるので、知 識が豊富な豊香園にぜひお

ておくことで、春から育て

.魅力です。今から計画し

2019(622)3866 **盛岡市本町通2丁目5-10** 有限会社 豊香園

楽しむことができるので気 軽に楽しんでみては。 とのこと。工夫 ランダで植物を 的入手しやすい の季節では比較

幹に穴を開けて薬剤を注入することで、松が枯れるのを予防



岩手県盛岡市開運橋通5-6第五菱和ビル5F

金商店の文具博士

パステル館店長の上入目

目したことはありますか。 すが、丸形に比べて机の上 六角形が一番使われていま に置いても安定し、握りや の気持ちを込めてプ の鉛筆です。 れること間違いなし レゼントしたら喜ば

を支えるので正しい握り方 るのは三角形の鉛筆。三辺 低学年を中心に使われてい 慮されています。小学校の すさなどのバランス面も考 上でも転がりにくく学習に を覚えることができ、机の に」と、験担ぎの意味も います。受験生にお薦め 「五角=合格できるよう したいのは五角形の鉛筆。 集中しやすいといわれて テッドラー社の製品には ます。数字が大きくなるほ りも多い為硬めの芯になり の黒鉛が多いので芯が柔ら ます。Bがつく鉛筆は原料 ります。三菱鉛筆でも10B おきましょう。ドイツのス ~10Hまで22種類揃えてい 12B~10Hまで24種類あ つの原料の粘土が黒鉛よ 鉛筆の濃度の話もして 、日がつく鉛筆はもう 平金商店パステル館 望する人が増えている証拠 好みに応じた使い分けを希 持った芯になっています。 強まります。また、FはH 鉛筆は文字を書く以外に とHBの濃さと硬さを併せ 盛岡市肴町8-18 といえます。 (肴町アーケード南側) `画材としての需要が高く、 これほど種類が多いのは、 、製図・デザイン、絵を描

そんななか、昨年は国勢調

耸がありましたので鉛筆の

需要がUP したそうです。

ところで、鉛筆の形に注

12B~10Hまで24本並べた 状態。1本 ¥176(税込み)

込められています。応援

ど芯の濃さや硬さの特徴が

2019 (652) 2881

受けることもでき ラインレッスンを すので、普段鉛筆を使わな

いという方も多いでしょう。

す。シャープペンシルの機 を選べる時代になっていま え、自分の好きな書き心地

筆記用具の種類は年々増

能性も格段に上がっていま

12Bは芯が柔らかいので、筆圧を入れて文字を書くと黒鉛が少し崩れ、10Hは芯が硬いので、カリカリと紙の表面を削るようにして書く感覚がある き、癒し効果も得られるの に合わせて踊っていると 精神的にもリフレッシュで ハワイアン・ミュージック ワイアンフラがあります がある習い事のひとつに レ・レフア」は新型コロナ シニア世代の女性に人気 盛岡市のフラ教室、「ハ

期休業を余儀なくされてい ウイルス感染症の影響で長 ンラインレッスンと対面 ましたが、今年1月よりオ まざまな影響 でのフレイル コロナ禍のさ していますが (虚弱状態)

先生は「当ス 代~70代の生 宰の柴田容子 徒さんが在籍 ラスタジオ主 オ・アリィ・フ レフアマモ・ タジオでは20

で若々

ロナ問題に より、自宅

感染症予防対策も万全に対面レッスンも再開 体験レッスン・見学もOK

で孤立する

不安視もあるなか 高齢者の健康面の

簡単にオン ンがあれば ホやパソコ した。スマ



防止も兼ね

ことにしま て再開する

皆でステージに立てる日が早く戻ってきますように

ションにもなります 楽を聞いたり、自然 選びながら心を癒し きませんが、情報を ます。ハワイにはし でセルフメディケー てくれるハワイの音 や思いを伝えること ばらく行くことはで **数0**80(1663)292 ラスタジオ レフアマモ・オ・アリィ

スですので気軽に始めてみと、フラは年代に応じた踊と、フラは年代に応じた踊

グランドセイコー 60周年記念限定モデル〈限定2,500本〉

開しています

レッスンを再

品番:SBGR321 価格:605,000円(税込)

21 ジュエリーサロン ウォッチサロン

岩手県内の対象宿泊施設にて「冬の限定特別企画」を一斉に開催! 詳しくはホームページへ!

[お問い合せ先] 地元割クーポン事務局 営業時間 10:00~17:00 (土・日・ TEL.019-601-8161

参加宿泊施設など詳細がございます https://iwate-shiawase-fuyu.jp いわて幸せ大作戦!! 冬 検索



2021年1月23日(土)~2

●宿泊施設では、感染対策を講じた上で皆様のお越しをお待ちしております。●対象の宿泊施設では泊まるなら地元割クーポン

の功績のハイライトは、宝暦

に移した。そんな鞭牛和尚

道を拓くことを決意し行動

島だった沿岸と内陸を結ぶ

直面し、陸の孤 歳の時、飢饉に 牧庵鞭牛は、46 を生きた怪僧・

8年、「熊之穴」なる洞穴を 開削したことだろう。岩の

上に枯れ草や薪を積んで燃

し、十分に熱した後、何杯

と一笑に付すに違いない。

狐に騙されておるだけだ じることができないだろう。

盛岡市八幡町 13

science home

今でもドラムを叩く戸塚さん。 店内

旧大清水小路

金比羅神社

●旧石井県令邸

路」で、これら小路を総称 れていました。 並行して「鷹匠小路」と「上 場小路」、それらの小路に の橋までの川沿いを通る 岡城築城に伴ってかけられ の中津川三橋はいずれも盛 して「五小路界隈」と呼ば ボ小路」、さらにその南側 に隣接するのが「大清水小 川原小路」、その南側に「馬 た橋ですが、中の橋から下 その五小路に配された諸 上の橋、中の橋、下の橋 ています。この重直公、江 れていました。とりわけ28 家は代々、鷹狩りに熱心な 代重直公の狩猟好きはかな お殿様が多く鷹匠は重用さ 敷が並んでいました。南部 や厩などが並び、鷹匠小路 馬場小路は馬方役人の屋敷 侍たちの屋敷が配置され、 字通り背水の陣で城を守る には藩侯お抱えの鷹匠の屋 屋敷生まれの都会育ち のものだったと伝えられ

> の名がつけられたようです が多く湧出していたのでそ

盛岡監獄からの出火によっ

1884(明治17)年11月

小路、つまり上方衆の屋敷

小路には、中津川を背に文 職集団でした。例えば川原 士はどちらかといえば専門 向上させようと江戸や京都 や領民の文化・技術水準を は田舎を嫌っていて、家臣 だったため盛岡に来た当初

> ことになり、そのために囚 前九年方面に移転新築する

乗ることになった。松草に

線は昭和35年にディーゼル

ちのさまざまな苦労の変遷 10号もそんな一つ。 先人た 存在した。北上高地のど真 岩手には街道ごとに難所が う話を――。昔々から広い ん中を横断する現在の国道 今月はちょっと毛色の違 植物の命だけでなく、壊し 牛は掘削の途中で奪った動 識と技術を持つ科学者でも 冷。岩は音を立てて破壊さ あったわけだ。ちなみに鞭 れたのであった。こうした知 もの冷水を一気にかけて急 ちは近隣の娘たちによくモ のいなせな姿で駆ける男た 会社」が、盛岡と宮古を結 る乗合自動車「盛宮自動車 テたと記録されている。 初、そして東北でも初とな 人たちにレンガを作らせま 大正2年となり、岩手県

た岩などまであらゆる命を 閉伊街道 ぶ路線で運行開始された。 ンジン音として早池山麓の 文明開化の音は、バスのエ

閉伊街道の逸話 て来た歴史ある

を紹介したい。

江戸時代中期

高橋政彦

を経て、少しずつ改善され

尚

悼み、供養塔を建てている。

「郵便小線路」ができた。盛 来し、郵便物を運ぶ仕事で 岡・宮古間を駅伝方式で往 13年6月には、閉伊街道に の暮らしも一新されて来た 時代は明治に入り、人々 街道を人力車に乗って新渡 のこと。講演会講師を終え 戸稲造氏が宮古を訪ねた時 山々にこだましたわけだ。 た翌々日、帰途についた稲 大正3年7月22日、閉伊

ある。饅頭笠に法被、草鞋 車会社」の16人乗りバスに 造氏は川井から「盛宮自動 残る秘境路線である。山田 敬首相が揶揄された逸話が 山猿でも乗せる気か」と原 に「こんな所に鉄道を敷いて、

町というわけです。大清水 小路は、この一帯から清水 として割り当てたのが上衆 寄せ召抱え、彼らの居住区 医師などを呼び 武術、砲術の師 えられています。 県令邸」とも伝 風建築「旧石井 る盛岡最古の洋 られたのが旧上 を流用して建て 衆小路に現存す が、その一部 盛岡城跡公園 米内光政像● 旧川原小路 下橋中学校● (旧桜の馬場)

から学問、

範や学者、

る「南昌荘」、この建物もま ています。旧上衆小路にあ 木など多くの人材が巣立っ 光政、金田一京助、石川啄 鹿島精一、柴内魁三、米内 中学校)が開校し、ここから 南岩手高等小学校(現下橋 には1887(明治20)年、 一方、移転後の監獄跡地 今は美しい庭園と共に市民 宅を焼失した東北の鉱山 りましたが、有難いことに 王・瀬川安五郎によって建 ベントに活用されています 時代とともに所有者は変わ に公開され、さまざまなイ てられた邸宅です。その後 た河南大火でそれまでの居

くす「河南大火」が起こりま て河南地区の大半を焼き尽

す。この大火の後、監獄は

差し掛かった午後3時頃、 重傷。日没前、ようやく通 の薮にバスは転落大破。外 路肩はバスの重さに耐え切 た。左脚、右肩、腰を痛める れず崩落し、2メートル下 傷を負った中に稲造氏もい 連日の降雨で緩んだ右側の に投げ出され、何名かが重 院。「人間どこで 岡で岩手病院に入 うやく運ばれた盛 外ぬかわからんも りがかった男たち 合わせて舗装整備され、昭 岡横断道路」として全線が となった。鞭牛和尚が玄翁 た。昭和45年、岩手国体に カーに変わるまで蒸気機関 なく復興支援道路「宮古盛 て幾星霜、閉伊街道は間も を振るった頃から時は流れ 了して全線開通、現在の礎 和53年に一次改築工事が完 に一般国道10号に指定され されて多くの人々を運んだ。 車を走らせ、カラス列車と称 |級国道10号に、昭和40年 閉伊街道は、昭和28年に

所の音大生や長く活躍する

るようになります。「クラ

を感じ、将来のことを考え プロのドラマーとの実力差 ほどの実力に。バンドを掛

マーを任せられる きにクラブでドラ

け持ちするほどドラムの腕

ど、

に自信がありましたが、近

は高笑いしていたらしい。 ようやく開通する。計画時 んだ」と、ベッドで稲造氏 昭和9年、国鉄山田線が に救出される。よ と先人たちはこの現実を信 行くことが可能となる。きっ 開通する。そうなるとたっ ら太平洋が望める場所へと た1時間と少しで盛岡市か

> 帰ったら喫茶店を開こうと の味を学びに行き、盛岡に 調味料の使い方、コーヒー ブの休憩中、厨房へ料理や

の近くに北上川があったの く、努力家だったそう。「家 身につけるほど探究心が強 打ち込み、プロ級の腕前を 盛岡市仙北町の出身で、昔 店主の戸塚孝徳さん(6))。 から興味あることに一心に 愛名亭 茶欧」を営むのは 父から釣りの楽しさを 開店して40年ほど経つ 八幡宮の境内に佇む喫茶 盛岡市で随一の神社、盛

うになります。東 進学。二年生のと き東京の大学に 京でプロのドラ になり中学・高校 演奏する機会がな 校の授業でドラム マーになる夢を抱 ムに情熱を注ぐよ 所属し念願のドラ でブラスバンドに く強く憧れるよう に興味を持つも 知ってる? シニアの

供したいと、お客 めるメニューを提 店後、探究心が強 ブンします。 名亭 茶欧」をオー 現在の場所に「愛 さんに合う味を追 く、おいしく親し

磨しながらお店を切り盛り をオープンし2人で切磋琢 弟さんと仙北町に「茶欧 思っていた」と帰郷を決意 たとき、盛岡八幡 宮から声がかかり 店場所を探してい 弟さんの結婚を継 します。7年後 に独立を検討。 素材にこだわったコーヒーとカレー

酸味がありすっきりした後味で飲みやすい

あった」と笑います。小学

を30分に32匹釣ったことも

教わり、熱中した時はハヤ



日本の伝統を科学するひのきの家 サイエンスホーム □下太田榊展示場 □盛岡店 メリットが出る支援策を使って、賢く建てよう! ※詳しくは、スタッフまでお気軽に。 見学予約はコチラか **お問合せ への19-658-9131 担当 加賀谷 へ** 080-6052-3602 国土交通大臣許可

●マスク着用でご来場お願い致します。見学の際は、手袋を着用していただきます。 ●接客の際はマスク手袋を着用させていただき、頻繁に換気などの対策を取ります。

株式会社シリウス 〒020-0051 盛岡市下太田下川原78-2 パラシオン1階 〈営業時間〉9:00~18:00 〈定休日〉火・水 (般-27)第23867号



ど多様な働き方の広がり

の大学院を修了後生活用品 私は盛岡出身で、首都圏

など、東京と岩手をつなぐ

自分でも思います。

NPOの立ち上げに携わる

社員をしながら復興支援や

とともに「コワーキングス

ペース」のニーズが高まっ

なくなった現代。副業や複

働く」ことが当たり前では

「多様な働き方」

本大震災をきっかけに、会

を担当していました。東日

「ひとつの会社で定年まで

業、起業、フリーランスな

のさまざまなプロジェクト

に携わっている「株式会社

ています。こうした変化に

ついて、盛岡で地域づくり

岩手県でも新型コロナ感染症患者が急増し、身近に感じるようになりま 外出を控えたり、感染症予防に取り組みながら日常生活を送るシ ニア世代も多いと思います。少しでも安心して利用してもらえるよう、 従業員や施設内の予防対策を徹底的に実施している企業・お店は少なく ありません。互いに感染症予防をしながら日常を楽しみましょう。



Wakey」の高橋和氣さん に話を伺いました。 メーカーに就職、経営企画 スクール」の教育ディレク

コワーキングスペース する働き方と 複業 (パラレルワーク) 的 な活動を実践。2017年 さまざまなプロジェクト 社Wakey」名義)で官民 にUターンしました。 業「いわてイノベーション をしているほか、岩手県事 の共創、ビジネスサポート を活かして、フリーランス (現在は法人化し「株式会 前職や複業時代の経験 る人など「個人の価値観や 動をしている人や、会社に す。また、大学生と接して 盛岡でも増えてきていま ライフスタイルに合わせ ない」働き方をする人が、 た」「組織や場所にとらわ いる人、多拠点で仕事をす 属しながら副業・複業して いても「自分らしい働き方・ 私のように個人で事業活

多様な働き方に対応する環

業」であるためには「コワー

ロップイン」という利用形

キングスペース」をはじめ、

境の整備が必要ではないか

利用することがあります。

でコワーキングスペースを

の受け取りも可能。個人事

業者だけでなく、テレワー

ク化でオフィスを縮小して

ころもありますし、

こと。法人登記ができると

態もあり、私も出張先など

と考えています。

需要が増えている

いしいお店を教えてもらう 業ができますし、地元のお カフェよりも腰を据えて作

所として契約するケースも

いる企業が、営業所や出張

増えているようです。

れる」ところも、魅力だと

ス。事業者だけでなく、自

ているコワーキングスペー

盛岡でも続々オープンし

など「人とのつながりが作

ども担当。「ひと言で説明 ターとして、大学生や社会 するのが難しい職業」だと、 人向けのワークショップな 識を持っている学生が多い 働く場所と暮らす場所が必 ことを実感します いても仕事ができる」時代。 コロナ禍で進んだテレ

り、人口(定住者)や人材 は流動していくでしょう。 ずしもセットではなくな 「選ばれる地域、または企 徴。月極での利用のほか、 の場合もあり) に、作業用 単なカフェスペースなど、 り、W-Fi、プリンター、簡 時間単位で利用できる「ド フラが整っているのが特 仕事をするのに必要なイン のテーブルとチェアがあ オープンスペース (個室

aiina 教育ディレクターとしてワークショップもおこなっている高橋和氣さん。今後は一般の社会人にも検討しているとか

ラウンドを持つ人が共有 とは、さまざまなバックグ 「コワーキングスペース コワーキングスペース

する仕事場のこと。個人事 などを中心に、利用が進ん 業者や在宅勤務の会社員 YES パソコン学院 ストで仕事場を確保できる で部屋を借りるよりも低コ ペースのメリットは、単独 何より、コワーキングス

と思っています。

幅広い世代にニーズがある

宅以外で仕事場を確保した

生き方をしたい」という意

い」「ネットショッピングを 多いのが「写真が趣味でデ いうことが分かります。 さんに愛されている教室と 代までと幅広く、地域の皆 えてくれる「YESパソコ 制でデジタルの基礎から教 心して寄り添うサポート体 も必ず笑顔でお答えします」 小学生から80代のシニア世 をモットーに初心者にも安 便利に使いたい」など日常 したい」「スマートフォンを ジカメデータの整理をした ン学院」。受講者は各教室、 「同じことを10回聞かれて」めているからこそのきっか 最近入会される方として 成」「自分史」などジャンル 「デジカメ整理」「はがき作 り方、お買い物の仕方まで す。実際に「YESパソコ 講座などを教室内でも増や ン講座に加えて、近年のデ ぶことができます。その他 コンを持参してもらい、ネッ けで増えているのが特徴で しているそうで一例として ジタル社会に適応した趣味 基礎~応用知識を丁寧に学 ト講座が好評で自分のパソ ン学院」ではインターネッ にも資格取得などのパソコ ト検索からアカウントの取 月末まで「シニアズ 見た」 0円、この機会にぜひお問 と言って入会すれば入会金 の興味を趣味に変えるチャ かるはずです。県内に計8 りたいこと」が明確に見つ ンスをサポートします。2 授業を体験することで「や あります。何ができるよう 校、安心して通えるよう徹 セリングでご相談、実際の まずは無料体験レッスンが 底した感染症対策であなた になりたいか親切なカウン

楽しく覚えてネットが趣味になる 真を使ってはがき作成とい うのもとても素敵ですね。 少しでも気になったなら 10:00~17:00

〈さわや書店フェザン校〉 TEL 019-613-2553 〈アスティ緑が丘校〉 TEL 019-663-1890 火・水・金 10:00~20:00 木・土・日・祝 10:00~17:00 火~金 土•日•祝 〈矢巾校〉 10:00~19:30 水·金 TEL 019-698-2234 火・木・土・日・祝 10:00~17:00 〈イオン渋民校〉 火~金 TEL 019-601-5315 土·日·祝 10:00~17:00 10:00~18:00 〈盛岡大通校〉 火~金 土·祝 TEL 019-606-3085 10:00~17:00

定期的な換気

身体的距離の確保

【感染症予防対策 アイコン説明】

マスクの着用

【YESパソコン学院】

〈イオンモール盛岡南校〉

TEL 019-656-7011

生活にデジタルが密着し始

は幅広く、自分で撮った写

い合わせください。

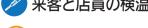
手洗い・うがい

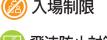


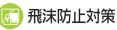
来客と店員の検温実施

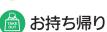
火•水•金 10:00~19:00

木・土・日・祝 10:00~17:00











配達





シェアオフィス





盛岡駅徒歩5分(400m)に クリエイティブをSharedする空間

料金·利用に関するお問合せはWEBサイト内 問合せフォームをご利用ください。

OLUCK

Q

🌙 019-601-2337 🚨 https://www.oluck.jp/ (お問合せ受付時間)9:00~18:00

〒020-0026 岩手県盛岡市開運橋通3-39 ダビンチビルII









もお届けに時間をいただく る方が増える一方、購入して

す。体験レッスンなども用意

多様な講師陣で素敵な音楽

ライフをサポート。夢中に

なることを見つけたい方に

していますのでお気軽に始

けるのでピアノ経験者はも

ご自身のペースで進めてい 個人レッスンが親切・丁寧で 音楽教室」。マンツーマンの

行っているので安心して自 実施の上、各種レッスンを

●住所/岩手県盛岡市大通1-10-21 PIVOT大通ビルⅡ 2F

●営業時間/9:00~17:30 ●定休日/日・月曜日 ● TEL(総合受付)/019-636-0044(月~日 10:00~19:00 盛岡近郊)

分の好きな時間で有意義な

ちろん、全く初めての人でも

趣味を持たれてみませんか。

豊富なレッスンシステムと

安心して通うことができま

ほど各メーカーともに生産

宅でのピアノ購入の後に、感

また同教室では、ピアノ

ぴったりな教室です。





楽を学ぶおとなが

増

中

新型コロナウイルス感染

覚的に忘れてしまっている

だけではなくバイオリンや

ぶ上でもピアノレッスンに通

方も多く、まずは基礎を学

デジタルピアノを買い求め 実際にご自宅用にピアノや と思う人たちが急増、ピアノ まで挑戦できなかったこと、 機会になりました。家で過 自分や家族のことを見直す ゆる「巣ごもり」期間中では への関心が高まっています。 を始めとする音楽レッスン 改めて音楽を習い直したい ごす時間が増えたことで今

> どもから大人まで幅広く通 6年以上の実績があり、子

ピアノレッスンにおいて

るきっかけにもなりますね

(教室によって開講している

スも幅広く用意されており ギター、大正琴、二胡などコー フルート、ボーカル、サックス、

新しい自分の可能性が広が

われ支持を得ている「カワイ

コースが異なります)。

感染症予防対策を細かく

0197-64-0333(火~土 10:00~17:00 花巻以南)

特選干以 100. 680 m / 200. 1,180 m / 200. 2,850 m







今の時期、

特に恋しく

焼き芋

専門

店

が

才

はるか」と「安納芋(本場種 し焼き芋極み』と名づけら 子島産)」の2種類。『蔵出

から厳選された品種は「紅 専門店 のあの方舟」が注目 オープン、「蔵出し焼き芋 岡市月が丘に昨年12月に となる焼き芋専門店が、盛 は品種も豊富に出ており、 養価が高くヘルシー。最近 人気の食材ですが、盛岡初 生産者との強いこだわり

ミンC、ビタミンEやカリ き芋。サツマイモにはビタ なってつい探してしまう焼 ウムに食物繊維も豊富で栄 いるのも親切ですね。 の食べ方で食べるもよし 栽培でじっくり育てられた 家族で楽しめる量も置いて から、1㎏箱、2㎏箱など の焼き芋が実現されていま 成させ、糖度を上げること サツマイモを低温で長期熟 気の食べ方です。計り売り として食べるのもとても人 ンジやトースターでお好み でも販売されているのでレ 美味しさが自慢です。冷凍 す。手間暇かけることでス で甘くしっとりとした食感 半解凍で天然焼き芋アイス イーツのような、とろける ツ、ぜひご賞味ください。 ちらでも喜ばれる新スイー おやつにも、手土産にもど 安心していらしてください。 ならないよう、さまざまな 工夫をされていますのでご 店内は比較的広く、密に

れた焼き芋は、無農薬有機 楽しめる逸品です。 から目の前で絞り出すサツ り時間をかけて品の良い美 マイモモンブランは見ても プリンもご用意。注文して イートポテト、サツマイモ いもなども人気。芋菓子と 味しさを実現した特選干し 量限定ではありますが、よ してサツマイモアイスやス また、焼き芋以外にも数



- ●住所/岩手県盛岡市月が丘3-30-8
- ●営業時間/11:00~19:00 ●定休日/年中無休
- TEL / 0570-041-016





どでかいからあげお持ち帰りの有名店。「密」 を避けるため、予約してからの来店をオススメ。

●住所/岩手県成岡市目が丘3-30-8

●定休日/年中無休 ● TEL / 0570-009-029

お持ち帰り唐揚げ専門

まつむら商店



- ●営業時間/11:00~21:00

業王堂盛岡 ● スケート みたけた 与 城北小学校 盛岡北郵便局 個別指導Axis 月が丘校

純正食パン工房

HARE/PAN<晴れ時々パン>

オリジナル小麦を使用し、卵不使用。和食職人

監修の焼きたて純生食パン

●住所/岩手県盛岡市青川4丁目46-28

●定休日/不定休(臨時休業あり)

● TEL / 0570-092-080

●営業時間/10:00~売り切れ次第終了



株式会社 中央映画劇場



上映時にもマスクの着用をお願いしており、場内 での飲食はドリンクのみとさせていただいてます。

- ●住所/岩手県盛岡市大通1-9-12 第8大通ビル5F ●営業時間/上映作品による
- TEL / 019-624-2879

料亭

料亭駒龍



全室個室でイス、テーブル席でのご対応も可 能です。館内に昇降リフトを備えております。

- D 😸 📵 📧 🥒 (=) 🕾 🕟 🖨 🕭
- ●住所/岩手県盛岡市本町通1-8-4 ●営業時間/11:00~22:00
- ●定休日/不定休 ● TEL / 019-624-5243

めながらその成長に寄り 学生のお転婆ぶりをいさ 妻・母として岩下志麻の女

戦いに気をとられそうな

三船敏郎、仲代達也の侍の 誇り高き武家の妻を演じ、

ようでした。

(W - B経営創発研究所)

いたことがあります。夢の

うと、同社の大作『紀ノ川』 督作品に招かれたかと思 年代、松竹の小津安二郎監 演が禁じられていた50、60

(中村登監督)では、旧家の

翻弄され自害して果てる 建前だらけの武家社会で

束で出演したのが、つい 表紙を飾ったのが東宝の 目に止まり、1本だけの約 には同社の華となった司 たまたま企業広報誌の

> 賞を総ナメしたのも当然。 姿が見事でした。各種映画

> > 家庭も多いかと思います。

には注意が必要です。

近年販売されたカセット

|.....| で受けた、カセット

添い、大正~昭和の時代を

冷える日が続き、食卓に

は、高圧ガスを使用した可

属部分の変形や錆もガス漏

定により他社作品への出 督の意欲を掻き立てる人 葉子。名うての製作者、監 だったようで、会社間の協 に女ありて』(鈴木英夫監 本家東宝での『その場所

く若い女性が、企業間の競 争の中で揉まれ、恋や仕事 督) では、広告代理店で働 での迷いを経て一本芯の 大変な女性映画だ」と唸

山田 裕幸

奪った交通事故の加害者 らせました。『乱れ雲』(成 瀬巳喜男監督)では、夫を そうになる女性の と危うく恋に落ち

現代劇でも、その時代に生 いる女優です。時代劇でも け会話しながら並んで歩 はとてつもない人。一度だ させる演技力で魅せる、実 きる女性の吐く息を感じ 瀬戸際の心理表現 過小評価されて 古いものはパッキン カセットボンべは、 付けられています。 気密性を保つため内 られているようです た」などの声が寄せ 部にパッキンが取り

を演じました。すると今

通った女性に変わるまで

末』(小林正樹監督)では、 度は『上意討ち 拝領妻始

> この時代劇映画を「こりゃ ボンベに関する相談 に消したがボンベか ろ、火が出た。すぐ のなかでも、ボンベ ンベを使用したとこ 多く「数年前に備蓄 らシューと音がし のガス漏れの事例が していたカセットボ

示されており、使用

期限の目安は7年ほ

ましょう。また、カ 確認し、経年に応じ ないでください。年 の、金属部分に異常 製造年月日がないも て使い切るようにし どと言われてますが、 があるものは使用し に一度は製造時期を

も10年ほどです。古 セットこんろの寿命 で、震災の時期に購 の原因になりますの 入したものは買い替 いこんろもガス漏れ

うととても危険です。保管 が硬くなり劣化しガスが漏 れ、気づかず使用してしま よって 状態に 金 えが必要かもしれません。 188)<0 消費者ホットライン(電話 使用していて危険なことや おかしい点があったときは カセットこんろ・ボンベを

線住宅街の門地

る。西側の38号

390. 5m らやま」と読み、かつてこ の山の斜面に製錬所があっ

鑪たる 山ま

てと差しだした。「メタル ルーペで覗いていて、チ ハンマーで割った石片を 五人の若者が歩いてきた。 カッと光る断面を私にも見 長靴にヘルメット姿で、 足で踏んで風を送り、木炭 あてた。一方、「踏鞴」の文 と簡単に書くが、もとは 「鑪」という難しい漢字を の火力を強めるフイゴを指 字を使うタタラは、革袋を たことを物語る。今は「炉

○△、数種の鉱物が混在し 色は黄鉄鉱、少し赤いのが す。高炉もフイゴも、近く に鉄の鉱床や製錬所があっ

(公社)日本山岳会岩手支部 支部長 / 阿部陽子 IBC ラジオ放送

多々羅山がある。 市と葛巻町の境に多々良 山、山田町の船越半島には 「いわての山トレッキング ガイド」に出演中 岩に着く。いたる所で蛇行 した北上川や南昌山塊を眺

彼らは、部活で来県した金

しいことを言ってくれる。 床の多い大地です」と、嬉 ています」。「岩手は金属鉱

属クラブの学生であった。

盛岡市には、鉄を製錬す

る高炉そのものを山名に冠

)た「鑪山」がある。「たた

で有名な世界遺産だ。久慈 鉱山は、日本初の洋式高炉 た証しで、釜石市の橋野鉄

東側は国道10号線の川目地

鑪山の登山口は二カ所。

区の鑪山公民館から出発す

景」が描かれている。円光

八景になぞらえた「盛岡八

藩政時代の古図に、近江

区は、天然記念 頂は長い尾根の 巻き農道より ゴ園へ進み、鉢 ラを目印にリン 名付けられた大 登っていく。山 らに南へ向かう ど真ん中で、さ 物のシダレカツ と殿ケ武士山と



盛岡醤油からあげ



ピリ辛からあげ 旨辛たれと唐辛子のハーモニー



発酵塩からあげ もとみやの甘酒と塩こうじ使用



山椒からあげ 山椒がさわやかに香る醤油味

その他メニュー

・からあげ弁当 480円~ ・からあげ玉子おかず 580円~ ・なんからセット 1,200円~

注文調理でいつも揚げたてを お持ち帰りいただけます。

ご予約はお電話で承ります。 019-656-1273

店舗情報



寺晩鐘や舟橋夕照、岩手山 登れ」と、熱く語りかけて はなく、点景を拾いながら いて気付いたが、鑪山がど 橋から都南大橋の土手を歩 えている。そして「足早で のシーンにも背景として聳 沿いの美しい自然だ。明治 暮雪と安庭晴嵐、 鑪山秋月など、北上川 、北上川帰 太平洋から北上川を185km遡上すると鑪山だ。 八景の一つ「鑪山秋月」は、メタリック光沢 で地上を照らす お持ち帰り専門店 部廳

岩手の恵みがぎっしり詰まった、 ここでしか食べられない唐揚げ。

食の安全そして地域社会が循環する小さな取り組みとして、

できる限り地域の物を使った唐揚げ専門店をオープンいたしました。

岩手県産にとことんこだわり、鶏肉や米、また南部小麦そして卵も岩手県産、

調味料も地域で愛情を込めて作られた醤油や麹を使用して、

生産者の顔が見える安心した食の提供をしてまいります。

作る

るの

び



今回は、アクティ 踵をお尻に近づけるよう、交互に膝を曲げ伸ばします ②息を「ハッ」と吐きなが らおへそをタオルから引き

④これを片脚30回ほど行い しょう。踵はお尻に近づけ ③脚を揃えた状態から、交 ましょう。きついと感じた 離すように呼吸します。 に膝を曲げ伸ばししま 少ない回数から始

> たフェイスタオルを入れま 真のように股関節にも丸め 力が入らなかった方は、 の裏(ハムストリングス)に

※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。 協会認定インストラクター 日本コンディショニング

例年より寒い日が続いて 動きやすい体を手に入れよう 使えていない筋肉を使って

やり方 です。

い方もいらっしゃるかと思

家で過ごすことが多

ニングのご紹介

①丸めたバスタオルをおへ そにあて、うつ伏せに寝ます。 ブコンディショ お尻が左右に揺れる方、 グス)を働かせた証拠です。 ている感覚があったり、 ※股関節に隙間がある方や は伸びた感じがあると、 たい筋肉(ハムストリン 、腿の裏に力が入っ



小野寺惠先牛

長ねぎ ………4~5本 固形スープの素 ……1/2値 生クリーム ……大さじ6 マヨネーズ ……大さじ6 塩・こしょう・バター・・・・各適宜

入れたい食材 つ切りにし、 ㎝の長さにぶ んは ねぎは2

向中野3-25 メグミキッチンスタジオ

ぎの独特な辛味や臭いの もととなる「アリシン」は、 くさん含まれています。

康に良いとされる成分がた 栄養豊富で健 ね

ねぎには、

たらきを抑制する効果があ

塗り、ねぎ、

ハムを並べ④

25℃のオーブンで焼き色

ウイルスのは

グラタン皿にバターを

があり、菌や

すので、

の白い部分には、ビタミン Cも豊富に含まれていま るといわれています。ねぎ 風邪をひいたとき には特に取り がつくまで5分程度焼く。 をかける。

のような味わいで、 のソースがホワイトソース 〈スタッフの感想〉 生クリームとマヨネーズ

甘さと相性抜群です。 ❸ 平金商店パステル館

ねぎのグラタン

で、殺菌作用 含まれる成分 ネギオール」 部分に多く いう成れ ねぎの白 ます。 と固形スープの素を入れて 鍋に4~5カップの水

液

循

環

マヨネーズを入れ、トロ フォークで混ぜる。 て軽く塩こしょうをふる。 3 ②の鍋にねぎを入れ、 ことなめらかになるまで 固めにゆで、水気を切っ ボウルに生クリームと

● 岩手競馬 より B. 岩手競馬指定席 A. 菅原 勲様 (特別観覧席) サイン色紙 アチケット

盛岡競馬場•水沢競馬場

共通の特別観覧席チケット ※A·Bどちらかご希望の方を記載ください



遊食屋 FUJI より

元祖盛岡焼き冷麺 3食入り

遊食屋FUJI大人気メニュー 「焼き冷麺」。自宅でも味わ える3食入り。



▶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。2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。

応募方法

▶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 ◆パイプオルガン ファミリーコンサート

内容:盛岡市民文化ホールのオルガニスト・渋澤久

美さんと打楽器奏者の江越海さんによる親子

向けコンサート。 日時:3月6日 10時開場 11時開演

会場:盛岡市民文化ホール 小ホール : 全席指定・おとな〈中学生以上〉800円(当日1,000

円)、こども〈小学生以下〉500円 ※0歳から入場可 (0~2歳は膝上鑑賞に限り無料・要整理券) 間合せ: ☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

★ペア1組様と親子1組様にチケットプレゼント! (ペア・親子、どちらかご希望のチケットを記載ください)

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。

開催日程:①愛宕山老人福祉センター(愛宕町) 2月9日必10時~12時 ②松園老人福祉センター(西松園二)

③津志田老人福祉センター(津志田西二) ④青山地区活動センター(青山三) ⑤永井地域交流活性化センター(永井23)

⑥太田老人福祉センター(上太田) 申込み:市役所長寿社会課生きがい推進係 ☎603-8003

2月12日金10時~12時 2月17日 〒13時半~15時半 2月25日承13時半~15時半 2月26日 金10 時~12 時

60 ジェットストリーム

ら始まる

新

0

限定色で現在は販売してい ないという、ペン軸がミルキ



ピンク色のボールペン。

4 喫茶 オンディーヌ より

キセット券

レアチーズケーキま たはホットケーキに、 ドリンク1杯がつくチ ケット。

ーキセット券 オンディーヌ 目さわや書店2F ☎653-4421

⑤ 映画記事執筆 山田 裕幸様 より

A. 『ウルトラ特撮PERFECT MOOK』 ULTRAMAN1966-1967

B. 雑誌『東京人』 2021年2月号

川本三郎さんの連載「東京つれ づれ日誌」で、盛岡出身の新東宝 女優三原葉子の特別記事掲載。 ※ A·B どちらかご希望の 方を記載ください



◆アートフェスタいわて2020―岩手芸術祭受賞作品· 推薦作家展+岩手県美術選奨受賞者作品展

内容: 2020年秋の岩手芸術祭美術展の受賞作品 など100点を展示。併せて平成30年度岩手 県美術選奨受賞者の作品もご覧ください。 日時:2月27日 (入館は17時半まで) 休館日:月曜日 会場:岩手県立美術館

観覧料: 一般 400円(500円)、高校生・学生 300円(350 円)、小・中学生 150円(200円) ※()は当日料金 問合せ: **公**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!

寿社会課のイベン 岡市保健領

ので、

お気軽にお問い合

わせください

員を募集しております

お問い合わせ

育成事業を通じて会

·高齢者活躍人材確

生労働省委託事

※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>

地

■盛岡市認知症講演会

時:2月19日@13時半から15時 \Box

現を目指しています。 きる生涯現役社会の実 域で生き生きと活躍で 合った就業を通じて、 ぞれの希望や能力に見

- 場:盛岡劇場メインホール(盛岡市松尾町3-1) 師:公益社団法人認知症の人と家族の会
- 岩手県支部 代表 内出 幸美 氏
- 容: 認知症の方への接し方、認知症になっても安心して暮ら せる地域づくりについて。
- 定 員:盛岡市民150名

申込み:申込用紙(市ホームページからダウンロードできます)を ファクス、郵送または持参。【受付期間】2月3日®から2月 15日
日まで。定員になり次第受付終了。

問合先:長寿社会課地域ケア係 ☎613-8144

<生きがい推進係>

レンジ!私たちが目指

超高齢化社会にチャ

- ■健康づくり!マッサージ等指導教室
- :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)
- 象:概ね60歳以上の盛岡市民(定員12名)



- 1 岩手県盛岡市 あったかいご本部
- 2 岩手県盛岡市 GHみんなのいえ
- 岩手県盛岡市 あったかいごDSみこだ
- 岩手県盛岡市 さんきょう居宅介護支援事業所

会を支える」活躍の場が

私達は、高齢者がそれ

員登録!シルバー人材センターを通じて仕事をするには会員登録が必要です。

住所/盛岡市中央通2丁目2番5号 甲南アセット盛岡ビル10階

公益社団法人 岩手県シルバー人材センター

TEL 019-621-8671 岩手県シルバー人材センター連合会

代を支える

地

域社

同世代を支える、

- 5 岩手県盛岡市 さんきょう訪問看護ステーション 6 岩手県盛岡市 GHあったかいご神子田マルシェ
- 岩手県盛岡市 あったかいごレジデンス東安庭
- 8 岩手県盛岡市 あったかいごGH東安庭
- 岩手県紫波郡矢巾町アスクル事業
- 10 岩手県遠野市 あったかいごひといち

- 11 岩手県北上市 あったかいごGH大堤
- 12 宮城県大崎市 GHあったかいごふるかわ
- 13 宮城県大崎市 小規模多機能型居宅介護事業所ひばり
- 14 宮城県大崎市 あったかいご事業部
- 15 宮城県仙台市 GHあったかいごこおりやま 16 宮城県仙台市 GHあったかいご西多賀
- 17 宮城県仙台市 スキルアップ推進室
- 18 宮城県仙台市 カーブス東仙台
- 19 宮城県仙台市 カーブス仙台南小泉
- 20 宮城県仙台市 カーブ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.019-601-586

さん(57)です。菅原さんは

間に渡って騎手、調教師と して支えているのが菅原勲

叔父さんが水沢競馬の調教

同級生は競馬場で働いた経

に10人以上が望む難関校

験者や乗馬訓練をしてきた

人ばかり。そんななかで、

など騎手としての快進撃が そこからも数々の重賞勝利

続き、デビューから10年で

、父が厩務員という環境

未だ落ち着かないコロナ

いたし、当たり前にそのつ

た騎手への道

際、競馬場に行ってレース

を見てはすごいなと思って

と言われて育ってきた。実



かった。叔父や父に物心つ ど人生をかけるほどじゃな

いた時から騎手になるんだ

初勝利の記憶は「とにかく

がらも、

人より頭が賢いく

ある。その日は気分も乗っ

の名前を呼んでくれた。

訣という菅原さん。

最高の時間でしたね」。

誰もが成し得なかった

出会う馬たちと共に追い続

菅原勲の夢はこれからも

「勝負事はその日の流れが

います。そんな菅原さんの

る致命的な怪我を通りな

「エビ (屈腱炎) と呼ばれ

れは強かったと言います。 現地で観戦するほど思いる

がとにかく不安だったとい

してこの先やって行けるか 喜びと同じくらいに騎手と 将来の夢は幼い頃から騎手 年だったという菅原さんも、 口野球選手に憧れた野球少 れました。小学校の頃はプ で二人兄妹の兄として生ま

程に。しかし、夢を叶えた 願の騎手デビューを果たす 日夜頑張り、2年後には念 小さい頃からの夢に向けて

生涯4戦39勝と競馬史に

名を刻む『トウケイニセイ』

のレースに出たいと、毎年

(東京競馬場)。いつかこ

という馬と出会います。

リーディングを獲得。騎手

としてキャリアハイの時に

得ます。舞台は府中競馬場

ペラに騎乗するチャンスを

だったと話します。

野球は好きではあったけ

http://seniorsnet.jp

いたなかで、スマホで馬券 昨今で主流になりました。 を購入する仕組みが好評と 観客や入場規制の掛かって 字を達成した岩手競馬。無 禍において昨年、単年度黒 そんな岩手競馬を数十年 原さん。中学卒業を機に那 もりでいましたよね」と菅 運命の馬との出会い

の一歩を歩み始めます。 指し、高一の秋に合格。夢へ 須塩原にある騎手学校を目 の騎手人生、

当時の騎手学校は20人枠 てたのは、騎手としてやっ 交流 (岩手・山形・新潟) という騎手2年目での三県 新潟で勝利します。「馬も 東北ダービーという重賞を 大変。だけどその環境で勝 へも環境が変わると調整が

て行けるぞという自信に なった」。その勢いでその 新人騎手表彰を受賞。

そして1999年、

ステークス」でメイセイオ G1競走「フェブラリー の頂である中央競馬交流

ていないか出走中にコース く見えてね、大丈夫だと楽 上から客席を確認したらよ しく臨めました」。

す。 「府中競馬場の10万人 中、落ち着いてスーッと抜 ファンの前で勝利を飾りま 競馬場10万人を超える競馬 けたメイセイオペラは府中 中央のスター騎手の馬群の せん。「自分が騎手時代に が夢ですよね」。ひとつの 育てた馬が中央で勝つこと なったように、次は自分の て9年、調教師として次な を繰り返しても挫けず続け ことでも情熱を持って失敗 中央の重賞を勝って自信に る名馬育成に余念がありま

が『イサオコール』で自分 ていくことが夢を叶える秘 きましたね」。 現在は騎手を引退され

あったけどその責任を一番 に背負う気持ちで頑張って

ぐ逃げたのだけ覚えている はとにかくスタートからす 無我夢中だった。勝った時 にも馬が慌てず、逆にレー たね。いろんなレース展開 らいでとても安心して乗れ の高みを目指すきっかけに 撮影にもポーズを取るよう とを分かっていて勝利時の する。勝って褒められるこ なったといいます。 は、菅原さんの騎手として な馬だったよ」この出会い スを教えてもらえた気が

掴んだ夢とこれから

その後、一番思い出深い

19-653-1421

美藤/MIFUJI 美藤

info@mifuji-morioka.com 定休日/なし

お弁当

ていたし、馬の調子もすご

く良かった。自分が緊張し 名だたるサラブレットと

えている。決して騎手だ

けではなくチームと してレースへの思い

があってきつい時も

がある。レース前は 3㎏~5㎏の減量

馬主さん始め、調教師さ

ん、厩務員さんが馬を支

支えだったといいます。

毎週、レースのために

には責任感が常に自分の

華やかなキャリアの裏

水沢競馬場のパドックには今でも手書きの 出走馬確定板があります



スに次々勝利、数々の騎

手賞も獲得するまでにな

夢を叶えた菅原さんは、

その後もトウホウエンペ

ラーで地方G1の権威、

東京大賞典に勝利するな

)遠征先でのビッグレー

馬を支える裏方まで知るとより競馬を楽しめ ると菅原さん



岩手競馬

調教師

 $\widehat{\overline{57}}$

1963年生まれ。江刺市(現奥州市)出身。叔父が調教師、父が厩務員という競馬環境に育ち、地元中学を卒業後、騎手養成学校へ進学。1981年にデビュー後、メイセイオペラとのコンビで地方騎手としては史上唯一の中央競馬 G1競走(フェブラリーステークス)に開発して大阪では、アスターでは、

りました。

多い日で1,300個売れる、名物「花巻温泉あんぱん」に 昨年好評をいただいた冬限定商品「抹茶クリームあんぱん」が さらに美味しくなって再登場。

●抹茶クリームあんぱん[1個]

販売期間▶3月28日(日)まで ・・・・・・・・・・・ 250円(税込) ●花巻温泉あんぱん[1個] ·······180円(税込)

■場所/ホテル千秋閣前 ■営業時間/8:00~17:00

あんぱんの他にも、自慢のパンやス



フランス料理界で権威のある日本エスコフィエ協会ディシプル章を受賞した花巻温泉の洋食料 理長及川シェフ自慢の牛タンシチューが和食処に登場!香味野菜と赤ワインで8時間以上煮込 んだ牛タンのとろけるような食感をお楽しみください。

オプションでライス・味噌汁・サラダをご用意しております。

■場所/ホテル花巻7階 和食処「羽山」

■営業時間/(ランチ)11:30~14:00、(ディナー)18:00~21:00 ※ラストオーダー閉店30分前

〒025-0304 岩手県花巻市湯本1-125

お得な情報が満載!

花巻温泉公式サイト | 検索