

2021.8月号 無料配布

【月刊215号】次号/8月22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/太田有紀

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

大人のための情報紙 シニアズ
Seniors

あったかいごグループ
が支える地域の笑顔
グループ 全20事業 TEL.019-601-5862

「父から常々『息子だから』と社長になれると思...

「小さい頃は、当時本町に...

「将来、親の跡を継ぐこと...

「食品スーパーは『変化対応業』...

「父はよく言っていました。...

跡を継ぐつもりは全然なかった
岩手県を中心にスーパー...

「父に相対したところ、外食産業は...

「父に相対したところ、外食産業は...

「父に相対したところ、外食産業は...

「父に相対したところ、外食産業は...

地域の暮らしをより豊かに
株式会社ベルジョイス代表取締役会長
株式会社アークス取締役執行役員
小芥米 秀樹 さん(58)

基本理念
信賴
わが社の社会的役割は...

二世帯スタンダードプラン
2,980万円(税込)
あっとホーム
TEL.019-635-6000

シニアズブックカフェ 東山堂川徳店
私たちは不思議な旅の
まっただなか

MS&AD
MS北東北株式会社
保険の相談は 019-623-2400

NISSAN
それは、上質をまとったコンパクト。
AURA debut
ProPILOT 360°SAFETY ASSIST e-POWER 4WD

盛岡日産モーター
矢巾 本店 岩手県紫波郡矢巾町高田第14地割6-2
上堂 盛岡北店 岩手県盛岡市上堂四丁目1-12

# 意外と知らない！ 身近なIT技術

## 【第1回 若者に話せるDX話】



今回から情報技術の連載を始めます。テーマは「若者に話せるDX」。DXとは「デジタルトランスフォーメーション」の略で、いろいろなものをデジタルに変換し、



ビジネスにしていける取り組みです。その結果、身の回りのモノ、サービス、経営などを変化させ、生活をより良いものにしていきます。すでにみなさんは生活のなかでDXを体験していませんか？お気づきでしょうか。例えば携帯電話。昔風の携帯電話の方もいるでしょうが、そこにはデジタルが使われています。買い物に行けばカード決済があり、車の中にはカーナビがあり、

さまざまなデジタルが活躍しています。洗濯機、冷蔵庫、会話できるスピーカーなども使っているかもしれませんね。まわりを見渡せばDXのモノやサービスにすっかり囲まれ、動画配信サービスや電子書籍の定期購読などのサブスクリプション（一定期間の利用権として料金を支払いサービスを受ける方式）もそのひとつ。便利さから利用者は増え続け、活発になってきています。では昔話もおりませ若者に話せるDXを紹介しましょう。60年ほど前、思い出せばゲルマラジオがありました。ラジオはアナログ装置ですが、私たちが体験できる電子技術が普及するきっかけになりました。DXは利用者の都合に合わせてデジタル技術を取り込む必要があり、

ゲルマラジオを手作りする状況によく似ています。このラジオ作りに匹敵するのは、現在だとパソコン組み立てでしょうか。放送が聞こえたと感動するのと同じように、ウィンドウズが動いたと感動した方もおられるでしょう。60年前、デジタルがこんなに身近になるとは想像できませんでした。時々数十年後の世界も想像し、若い世代の皆さんと楽しく語り合えるようなDXを紹介したいと思います。盛岡広域振興局 産業振興室 一丁連携コーディネーター 佐藤清忠

→携帯電話・スマホから閲覧できます  
DXとは  
鉱石ラジオとは



【ポイント】  
今回使用したのは自然塗料「U-O-O-L」。オイル系塗料は木目が生きかっこいい仕上がりになります。

庭作業や畑仕事の際にちょっとした休みするの役に立ちそうなのと、DIYできるレシピをこ

紹介しします。

【作り方】

- 1 やすりで木材全体をきれいに磨く。バリ（切断面など）に見られるさくくれのようなもの（など）がある場合は最初にやすりをかけておくときれいに仕上がる。
- 2 塗装をする。組み立てる前に行くと細部まできれいに塗れるので塗装する場合は組み立て前に行う。
- 3 天板になる板にビスを打つ目印をつける。端から13mm内側で、上下から約30mmの位置2カ所と、その位置から約120mmの中央部分のと
- 4 ドリルドライバーに3mmのドリルビットを装着し印の部分に下穴を開ける。釘やビスを打つ場所にあらかじめ小さな穴を開けることで、木材のひび割れを防ぐ。
- 5 天板と脚をビスでとめる。ビスの頭が少しだけひっこむくらいがベスト。コーナークランプ（固定具）があると直角に固定してくれるので作業がしやすくなる。
- 6 ベンチの強度を上げるため力板を天板の裏にセット。下穴を開け、ビスを打ち込んだら完成。



【材料】  
【工具】ドリルドライバー、ドリルビット3mm、ドライバービット、紙ヤスリ180番、ビス75mm 8本、コーナークランプ（あれば）、塗料  
【木材】  
・天板・脚 縦300mm・横400mm・厚さ25mm×3枚  
・力板 縦45mm・横350mm・厚さ45mm×1枚

### 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

### 新たな770mの散歩コース

大森ふじおのシニアナビ

盛岡城跡公園から開運橋までの菜園、開運橋通にかかるストリート（若手公園開運橋線のエリア、約70m）沿いや周辺に、アート系などのスペースが相次いで誕生しています。若い人の流れが活発化しており、シニアにとっても感性が刺激されるような散歩コースとなりつつです。

菜園、開運橋通にまたがるストリート

菜園のブルクアベニューは、「ヘラルポニーギャラ」ができました。障害者のある作家のアート作品を

「盛岡」という星で「盛岡」という星で「盛岡」という星で

「盛岡」という星で「盛岡」という星で

### お盆・法要・お供えに 華やかなお花を

楽天市場での購入はコチラから

花のまりちゃん

TEL.019-613-6572 FAX.019-613-6162

### 悲しみではなく、悦びに

世界でたった一つのエンディングドレスを、最期を笑顔で終わる為に おつくり致します。

Amour de couture

ペットのお包みも販売中

### 『いつも、あなたと未来と』

ICT技術での問題解決を“まごころ”を込めてサポートします！私達は地域の発展に貢献し続けます。

お問い合わせは TEL 019-652-3000 まで

エクナ株式会社

本社：盛岡市中央通1丁目6番30号  
https://www.echna.co.jp

### フラワー&ガーデン森の風

当園はランドスケープ型イングリッシュガーデンです。約300種類を上回る植物が季節に応じ、移り変わる姿と景観をごゆっくりお楽しみください。

イルミネーションガーデン

いわて旅応援プロジェクト対象施設

営業時間 10:00~18:00 (最終入場17:30)  
入園料金 大人700円 小学生350円 (未就学のお子様無料)  
シルバードリフト (60歳以上) 600円  
16時からのイブニング料金 大人400円 小学生200円  
※コロナ感染拡大防止の為、営業時間の変更もございますので、お問合せください。

森の風 鶯宿 HOTEL MORI NO KAZE NO USYUKU

パステル館店長の文具発見 鎌田店長

# 世界にひとつだけの金メダル



今年夏は、東京2020オリンピックが開催されます。従来の開催は難しいものの、競技に全力で参加する選手には応援の気持ちが伝わればいいなと願うばかりです。今回のオリンピックには、206の国・地域が参加を予定しており、普段あまり聞き慣れない国名も目にする機会が多くなります。世界規模の催しがある際には、世界地図や地球儀が手元にあると重宝します。初めて聞いた国名も覚えることができて、次にニュースで聞いた時には今までもよりも興味を持って知ろうとすると思います。お子さんやお孫さんと一緒に地図を眺めながら、テレビで応援戦もオススメです。さて、オリンピックで誰もが気になること。それは、紙類は一枚か

東京オリンピックも35万筆もの反対署名が集まり開催が不安視されています。が、第35回オリンピックデーの行事も無事に行われ、順調に開催に向かいそうです。この記事が出る頃には大谷翔平選手も35歳以上のホームランを打っているはず。さて、家づくりでも「35」という数字はキーポイントとなるケースが多いです。例えば住宅ローンを組むタイミング。その目安に35歳という区切りがあります。とい

宅建士が教える住まいの豆知識 vol.5

家づくりと「数字」の関係をオリンピック中に意識してみた

お子さんが夫婦が家づくりに関心があるようなら「35歳までに建てておくと借入もスムーズだよ」と応援してあげてもいいのかなと思



世界を知るのに通じている地球儀とトランプです。国旗地球儀は¥7,700(税込) トランプは¥1,650(税込)

206の国・地域が参加を予定している。普段あまり聞き慣れない国名も目にする機会が多くなります。世界規模の催しがある際には、世界地図や地球儀が手元にあると重宝します。初めて聞いた国名も覚えることができて、次にニュースで聞いた時には今までもよりも興味を持って知ろうとする

味を持って知ろうとすると思います。お子さんやお孫さんと一緒に地図を眺めながら、テレビで応援戦もオススメです。さて、オリンピックで誰もが気になること。それは、紙類は一枚か

自分で作るほか、夏休みのお手伝いを頑張った褒美に大人からプレゼントされても嬉しいと思います。メッセージが添えられていたら、なお嬉しいでしょうね。平金商店パステル館 盛岡市着町8-18 (肴町アーケード南側) ☎019(655)22881

## 公衆グループの「そば処楽屋」

# 健康長寿食の十割そばが自慢



「GOOD LUCK」でおなじみの公衆グループに本格的な十割そばを提供する「そば処楽屋」があることを皆さんはご存知でしょうか。ウインズ7店舗(盛岡・ライオン・本宮・宮古・北上・奥州・一関・気仙沼)に併設する「そば処楽屋」では、国産のそば粉に拘った十割

そばを提供しています。各店舗には、製麺機が導入されており、「挽きたて」「打ち立て」「茹でたて」のそばは、大変好評です。そばは、非常に栄養価が高く、「そばあるところに病気がない」とも言われ、特にそば粉100%の十割そばは、その成分がたっぷりです。

「高血圧や糖尿病から守るルチン」「そばポリフェノールで老化防止」「生命の維持や成長に欠かせない良質なタンパク質」「ヘミセルロースで便秘解消ダイエットにも効果あり」など、ほかにも生活習慣病の予防、お肌の若返り効果、疲労回復、肝機能回復などの効果も認められています。これだけ健康への効果があつておいしさを備えた十割そば、ぜひ味わってみてください。楽屋のそばは、さらりとした越しの良い更科そば、素朴な味わいで粗挽きされたそば粉で作られるそばの風味豊かな田舎そばの2種

類から好みで選べます。そばのほかに中華そばやかつ丼、親子丼などの定番メニューもあるので安心して食事ができます。なお各店舗で取扱メニューが異なりますので、あらかじめご確認ください。また感染症対策は自動検温器、アルコール消毒液、二



酸化炭素濃度計、アクリルボードを設置しておりますので安心して来店できます。

加藤武は、岩の塊に目鼻、口がついたようなゴツゴツした顔の俳優でした。演ずる役は、生真面目、誠実、面倒見の良さ、思いやり、義侠心、正義感、友情などという言葉を思い浮かべてしまつものも多く、監督の生徒の家庭や進路を親身

文山田 裕幸 意外なこと は、一時期NHK総合テレビの子ども番組『ブー・ブー・ウー』で、三匹の子猫をいつつけ狙うオカミの声を担当していたことがあること。悪役に違いないのですが、毎度ハマして子猫を食べ損なつたところは「愛敬でしたネ。この人らしいなあ。

加藤武の巻



全店共通メニューのざるそば



盛岡・本宮店限定の鶏チャーシュー塩そば

全店共通メニューの中華そば

暮らしを支える水より良い生活環境の創造に努める 有限会社 伸栄設備 管工事/水道衛生工事/水道衛生保守 TEL.019-645-1320 FAX.019-645-0679 〒020-0124 盛岡市厨川二丁目8-21

監督たちは、彼には根柢から悪党のような男を演じさせられない人柄を感じていたのかも知れません。気難しそに見えても、どこか憎めない、愛嬌が滲み出る人物に扮すると実にいい味を出す人でした。50〜60年

自動検温 赤外線 センサー 設置 WINS本宮

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





### 3. 『ロコモティブ症候群』

#### 運動機能の低下を防ぐために

いわて医療通信【元気で人生を楽しむために】

今回はロコモの原因である加齢や運動不足による運動機能の低下について詳しく説明していきます。

運動器のなかでも実際に体を動かしているのは筋肉です。しかし個人差はありますが、筋肉は10年で6%ずつ減っていくので、20歳に比べると70歳では30%も筋肉量が減少することになります。また年をとると外出や運動がおっくうになり、家の中であまり動かない生活が続くと、筋肉だけでなく体を支える骨までも

急激に減少していくことが知られています。では筋肉や骨はただ衰えていくだけなのでしょうか。運動器は他の臓器と違い自分で鍛えることができる唯一の臓器です。適切な運動を続けることで、年をとっても筋肉や骨を維持し、回復させることができるのです。

ロコモ予防で一番大事なことは毎日の運動習慣をつけることです。ジムに行ったりするだけでなく、日常生活のちょっとした工夫で運動習慣をつける

右1分ずつ1日3回、スクワットは深呼吸するペースで5〜6回の繰り返しを1日3回するだけでも効果があることが証明されています。他にもさまざまな運動方法がありますが、運動機能は個人差があるため、自分に合った安全な方法で行うこと、運動の前後には柔軟体操やストレッチを行うこと、そして何より無理せず自分のペースで続けることが重要です。運動法についても詳しく知りたい方は「ロコ

m以上人との間隔が取れていない場合はマスクを外すように勧めています。

通常であればマスクをしているだけで酸欠状態になっていることはありませんが、激しい運動をする場合や肺の湿気がこもるため、のどの渇きを感じにくくなり、脱水症や脳梗塞にも注意が必要です。体重における水分の割合は子ども75%、成人60%、高齢者50%程度ですが、その水分の1〜2%が

暑くなる時期に注意 予防には筋肉も大切

## 熱中症・脱水症

冬場より気温の高い夏の方が息苦しく感じる原因の一つと考えられます。マスクの中の呼吸は体温とほぼ同じ36℃、湿度は100%と高温多湿になっているため、熱中症のリスクが心配です。環境省や厚生労働省は、屋外の密にならない場所(2

機能が弱っている人は注意が必要です。また人には酸欠を感じるセンサーがないため、体内で最も酸素消費量が多い脳へのダメージが知らず知らずのうちに蓄積されることも心配されます。汗をかき季節ですがマスクをしていないと口の周りに

失われただけで意識障害などが起こると言われています。体のなかで一番水分を蓄えているのは筋肉なので、筋肉が萎縮してしまった高齢者や体が小さく筋肉量が少ない乳幼児は特に脱水症に気をつけましょう。高齢になると使われない筋肉が増

夏になると制汗剤や冷却スプレー、殺虫剤などスプレー缶を使用する機会が多くなり、さまざまな面で利用されるかと思えます。ポタンを押すだけで細かい霧や泡が噴射され便利ですが「防水スプレー」を換気の悪い玄関で30分ほど使用したら呼吸困難、吐き気、頭痛、めまいを感じ病院へ行った「スプレータイプのタイヤワックスを購入し車内に置いておいたら缶が破裂した」「スプレー缶の空気を抜いていたら2mほど離れているガスコンロの火に引火し両手、顔をやけどした」など使用中・廃棄時の不注意や誤った保管方法によって大怪我を負ってしまった事故の報告も

いときには筋肉の原料となるアミノ酸製剤や体内の保水力を高める生薬「電板」の服用がおすすめです。また、熱中症の予防や夏バテには生薬「牛黄」も用いられます。

漢方の力も借りながら、食事には気を付け、夏の暑さをかき運動やハーブな仕事をされている方にはミネラル分を含んだ塩分も必要です。一般に販売されている

スプレー缶は内容液と噴射剤(液化ガスまたは圧縮ガス)が密閉された容器のなかに圧力がかかった状態で入っており、ボタンを押すと内容液と噴射剤の混合物が一気に放出され、減圧による噴射剤の急激な膨張によって内容液が細かい霧や泡になることが特徴です。噴射剤として可燃性ガスが利用されることが多いため火気や高温により爆発・火災事故につながる

夏はあっさりとした食事に偏ることが多く、筋肉の材料となるタンパク質が不足しがちです。食欲が湧かない

が、たくさん汗をかき運動やハーブな仕事をされている方にはミネラル分を含んだ塩分も必要です。一般に販売されている

スプレー缶は内容液と噴射剤(液化ガスまたは圧縮ガス)が密閉された容器のなかに圧力がかかった状態で入っており、ボタンを押すと内容液と噴射剤の混合物が一気に放出され、減圧による噴射剤の急激な膨張によって内容液が細かい霧や泡になることが特徴です。噴射剤として可燃性ガスが利用されることが多いため火気や高温により爆発・火災事故につながる

廃棄する場合は、火気のない屋外でボタンを押して中身を出し切りましょう。中身がある状態で穴を開けると可燃性ガスが漏れ出て引火したり、中身が飛び散り皮膚に付着する恐れがあります。住んでいる地域の自治体の廃棄処理のやり方を確認し、指示に従ってきちんと廃棄してください。

ほかにスプレー缶を使用している違和感や危険を感じたことがありましたら消費者ホットライン(電話188)へ。

夏になると制汗剤や冷却スプレー、殺虫剤などスプレー缶を使用する機会が多くなり、さまざまな面で利用されるかと思えます。ポタンを押すだけで細かい霧や泡が噴射され便利ですが「防水スプレー」を換気の悪い玄関で30分ほど使用したら呼吸困難、吐き気、頭痛、めまいを感じ病院へ行った「スプレータイプのタイヤワックスを購入し車内に置いておいたら缶が破裂した」「スプレー缶の空気を抜いていたら2mほど離れているガスコンロの火に引火し両手、顔をやけどした」など使用中・廃棄時の不注意や誤った保管方法によって大怪我を負ってしまった事故の報告も

夏はあっさりとした食事に偏ることが多く、筋肉の材料となるタンパク質が不足しがちです。食欲が湧かない

夏になると制汗剤や冷却スプレー、殺虫剤などスプレー缶を使用する機会が多くなり、さまざまな面で利用されるかと思えます。ポタンを押すだけで細かい霧や泡が噴射され便利ですが「防水スプレー」を換気の悪い玄関で30分ほど使用したら呼吸困難、吐き気、頭痛、めまいを感じ病院へ行った「スプレータイプのタイヤワックスを購入し車内に置いておいたら缶が破裂した」「スプレー缶の空気を抜いていたら2mほど離れているガスコンロの火に引火し両手、顔をやけどした」など使用中・廃棄時の不注意や誤った保管方法によって大怪我を負ってしまった事故の報告も

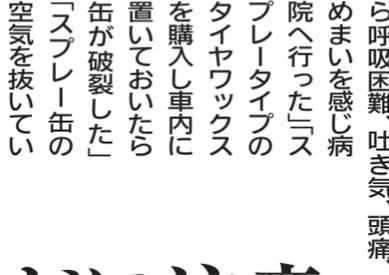
夏になると制汗剤や冷却スプレー、殺虫剤などスプレー缶を使用する機会が多くなり、さまざまな面で利用されるかと思えます。ポタンを押すだけで細かい霧や泡が噴射され便利ですが「防水スプレー」を換気の悪い玄関で30分ほど使用したら呼吸困難、吐き気、頭痛、めまいを感じ病院へ行った「スプレータイプのタイヤワックスを購入し車内に置いておいたら缶が破裂した」「スプレー缶の空気を抜いていたら2mほど離れているガスコンロの火に引火し両手、顔をやけどした」など使用中・廃棄時の不注意や誤った保管方法によって大怪我を負ってしまった事故の報告も

夏になると制汗剤や冷却スプレー、殺虫剤などスプレー缶を使用する機会が多くなり、さまざまな面で利用されるかと思えます。ポタンを押すだけで細かい霧や泡が噴射され便利ですが「防水スプレー」を換気の悪い玄関で30分ほど使用したら呼吸困難、吐き気、頭痛、めまいを感じ病院へ行った「スプレータイプのタイヤワックスを購入し車内に置いておいたら缶が破裂した」「スプレー缶の空気を抜いていたら2mほど離れているガスコンロの火に引火し両手、顔をやけどした」など使用中・廃棄時の不注意や誤った保管方法によって大怪我を負ってしまった事故の報告も

夏になると制汗剤や冷却スプレー、殺虫剤などスプレー缶を使用する機会が多くなり、さまざまな面で利用されるかと思えます。ポタンを押すだけで細かい霧や泡が噴射され便利ですが「防水スプレー」を換気の悪い玄関で30分ほど使用したら呼吸困難、吐き気、頭痛、めまいを感じ病院へ行った「スプレータイプのタイヤワックスを購入し車内に置いておいたら缶が破裂した」「スプレー缶の空気を抜いていたら2mほど離れているガスコンロの火に引火し両手、顔をやけどした」など使用中・廃棄時の不注意や誤った保管方法によって大怪我を負ってしまった事故の報告も

夏になると制汗剤や冷却スプレー、殺虫剤などスプレー缶を使用する機会が多くなり、さまざまな面で利用されるかと思えます。ポタンを押すだけで細かい霧や泡が噴射され便利ですが「防水スプレー」を換気の悪い玄関で30分ほど使用したら呼吸困難、吐き気、頭痛、めまいを感じ病院へ行った「スプレータイプのタイヤワックスを購入し車内に置いておいたら缶が破裂した」「スプレー缶の空気を抜いていたら2mほど離れているガスコンロの火に引火し両手、顔をやけどした」など使用中・廃棄時の不注意や誤った保管方法によって大怪我を負ってしまった事故の報告も

夏になると制汗剤や冷却スプレー、殺虫剤などスプレー缶を使用する機会が多くなり、さまざまな面で利用されるかと思えます。ポタンを押すだけで細かい霧や泡が噴射され便利ですが「防水スプレー」を換気の悪い玄関で30分ほど使用したら呼吸困難、吐き気、頭痛、めまいを感じ病院へ行った「スプレータイプのタイヤワックスを購入し車内に置いておいたら缶が破裂した」「スプレー缶の空気を抜いていたら2mほど離れているガスコンロの火に引火し両手、顔をやけどした」など使用中・廃棄時の不注意や誤った保管方法によって大怪我を負ってしまった事故の報告も



岩手医科大学附属病院 整形外科 田島吾郎

MONLINEのホームページを検索してみてください。今回はロコモを引き起こす運動器の病気について説明していきます。

夏になると制汗剤や冷却スプレー、殺虫剤などスプレー缶を使用する機会が多くなり、さまざまな面で利用されるかと思えます。ポタンを押すだけで細かい霧や泡が噴射され便利ですが「防水スプレー」を換気の悪い玄関で30分ほど使用したら呼吸困難、吐き気、頭痛、めまいを感じ病院へ行った「スプレータイプのタイヤワックスを購入し車内に置いておいたら缶が破裂した」「スプレー缶の空気を抜いていたら2mほど離れているガスコンロの火に引火し両手、顔をやけどした」など使用中・廃棄時の不注意や誤った保管方法によって大怪我を負ってしまった事故の報告も

夏になると制汗剤や冷却スプレー、殺虫剤などスプレー缶を使用する機会が多くなり、さまざまな面で利用されるかと思えます。ポタンを押すだけで細かい霧や泡が噴射され便利ですが「防水スプレー」を換気の悪い玄関で30分ほど使用したら呼吸困難、吐き気、頭痛、めまいを感じ病院へ行った「スプレータイプのタイヤワックスを購入し車内に置いておいたら缶が破裂した」「スプレー缶の空気を抜いていたら2mほど離れているガスコンロの火に引火し両手、顔をやけどした」など使用中・廃棄時の不注意や誤った保管方法によって大怪我を負ってしまった事故の報告も

夏になると制汗剤や冷却スプレー、殺虫剤などスプレー缶を使用する機会が多くなり、さまざまな面で利用されるかと思えます。ポタンを押すだけで細かい霧や泡が噴射され便利ですが「防水スプレー」を換気の悪い玄関で30分ほど使用したら呼吸困難、吐き気、頭痛、めまいを感じ病院へ行った「スプレータイプのタイヤワックスを購入し車内に置いておいたら缶が破裂した」「スプレー缶の空気を抜いていたら2mほど離れているガスコンロの火に引火し両手、顔をやけどした」など使用中・廃棄時の不注意や誤った保管方法によって大怪我を負ってしまった事故の報告も

夏になると制汗剤や冷却スプレー、殺虫剤などスプレー缶を使用する機会が多くなり、さまざまな面で利用されるかと思えます。ポタンを押すだけで細かい霧や泡が噴射され便利ですが「防水スプレー」を換気の悪い玄関で30分ほど使用したら呼吸困難、吐き気、頭痛、めまいを感じ病院へ行った「スプレータイプのタイヤワックスを購入し車内に置いておいたら缶が破裂した」「スプレー缶の空気を抜いていたら2mほど離れているガスコンロの火に引火し両手、顔をやけどした」など使用中・廃棄時の不注意や誤った保管方法によって大怪我を負ってしまった事故の報告も

夏になると制汗剤や冷却スプレー、殺虫剤などスプレー缶を使用する機会が多くなり、さまざまな面で利用されるかと思えます。ポタンを押すだけで細かい霧や泡が噴射され便利ですが「防水スプレー」を換気の悪い玄関で30分ほど使用したら呼吸困難、吐き気、頭痛、めまいを感じ病院へ行った「スプレータイプのタイヤワックスを購入し車内に置いておいたら缶が破裂した」「スプレー缶の空気を抜いていたら2mほど離れているガスコンロの火に引火し両手、顔をやけどした」など使用中・廃棄時の不注意や誤った保管方法によって大怪我を負ってしまった事故の報告も

夏になると制汗剤や冷却スプレー、殺虫剤などスプレー缶を使用する機会が多くなり、さまざまな面で利用されるかと思えます。ポタンを押すだけで細かい霧や泡が噴射され便利ですが「防水スプレー」を換気の悪い玄関で30分ほど使用したら呼吸困難、吐き気、頭痛、めまいを感じ病院へ行った「スプレータイプのタイヤワックスを購入し車内に置いておいたら缶が破裂した」「スプレー缶の空気を抜いていたら2mほど離れているガスコンロの火に引火し両手、顔をやけどした」など使用中・廃棄時の不注意や誤った保管方法によって大怪我を負ってしまった事故の報告も

夏になると制汗剤や冷却スプレー、殺虫剤などスプレー缶を使用する機会が多くなり、さまざまな面で利用されるかと思えます。ポタンを押すだけで細かい霧や泡が噴射され便利ですが「防水スプレー」を換気の悪い玄関で30分ほど使用したら呼吸困難、吐き気、頭痛、めまいを感じ病院へ行った「スプレータイプのタイヤワックスを購入し車内に置いておいたら缶が破裂した」「スプレー缶の空気を抜いていたら2mほど離れているガスコンロの火に引火し両手、顔をやけどした」など使用中・廃棄時の不注意や誤った保管方法によって大怪我を負ってしまった事故の報告も

夏になると制汗剤や冷却スプレー、殺虫剤などスプレー缶を使用する機会が多くなり、さまざまな面で利用されるかと思えます。ポタンを押すだけで細かい霧や泡が噴射され便利ですが「防水スプレー」を換気の悪い玄関で30分ほど使用したら呼吸困難、吐き気、頭痛、めまいを感じ病院へ行った「スプレータイプのタイヤワックスを購入し車内に置いておいたら缶が破裂した」「スプレー缶の空気を抜いていたら2mほど離れているガスコンロの火に引火し両手、顔をやけどした」など使用中・廃棄時の不注意や誤った保管方法によって大怪我を負ってしまった事故の報告も

## 木の家が好き! 見学相談会

家族ファーストの気晴らし時間をサイエンスホームの木の家で!

自由な暮らしの家の家

8月1日まで同時開催 住宅ローン相談会 プランニング相談会

毎週 土 日 開催!! ①10:00~ ②13:00~ ③15:00~ ④17:00~ 完全予約制

お得な特典! ご予約の上初来場の方 QUOカード 3,000円分 プレゼント!

ひのきWキャンペーン 申し込み受付中!

- ひのきの柱をまるごと ※対象: Rクラス 新築1棟分プレゼント
- 価格はそのまま ※対象: Sクラス ひのきの柱にグレードアップ

サイエンスホーム ひのき 検索

※専用の申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お問い合わせください。

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 ☎019-658-9131 担当 加賀谷 ☎080-6052-3602

株式会社シロウス 〒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

見学会場 盛岡駅

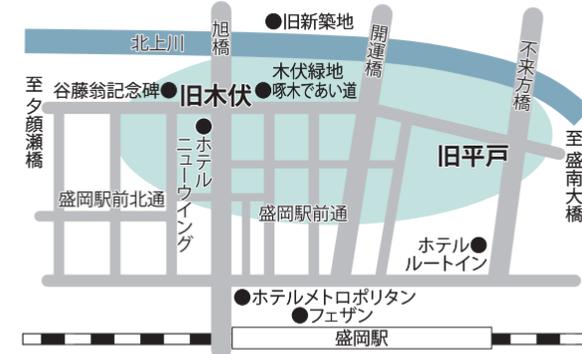
見学予約はコチラから

国土交通大臣許可 (般-27)第23867号

もりおかにしえ散歩 ⑤1

案内役 真山 重博

# 旧平戸・木伏界限(前編)



これまでの「いにしえ散歩」では、藩政時代の城下町や〇〇小路と呼ばれていた土分の居住地域がたたくさん登場してまいりました。今回は、城下ではなく、明治以降になって発展を遂げた北上川の対岸「旧平戸・木伏」、すなわち現在の盛岡駅前通界隈を紹介したいと思います。

この辺りは明治になり鉄道が開通するまでは広大な荒地で、ほとんど集落などなかった場所でした。氾濫を繰り返す北上川の流れを新築地でせき止め、南に直

「ベコ」の道を辿って「ベコ」と呼ぶように、平戸も1674(延宝2)年、南「ヘト」ではなく「ヘト」と濁点付きで呼ばれていました。また、「木伏」もアイヌ語の「キ・ウシ・イ」(アシの群生地)の意に漢字があてがわれて訛って「キツプシ」と呼ばれたものときが、地元から猛反対が起こり、代替候補地として移されたのが葦原の平戸地区だったという話はよく知られています。

仙北町駅が開設されたのは、それから25年後の1915(大正4)年のこと

## 風のうわさ

イワテ奇談漂流 文 高橋政彦

# 庚申信仰と面白民間治療

「シニアズ」読者世代の皆さんなら、おそらく大半がご存知の「疔の虫」という言葉。だが、そもそも「疔の虫」とはなんだと問われてスッキリ答えられる人は多くないはずだ。

一般的に、乳児や幼児が夜泣きや痲癩などを起こす原因がこの「疔の虫」といわれる。体内にいるこの虫が子どもにちよっかいを出すようなものである。それを防ぐため、古くより折敷師などによって「虫切り」や「虫封じ」と呼ばれる施術が行われてきた。

しかし「体内にいる虫のしわざ」という前提や、それを信じ、対処するとい

## 疔の虫

「体内の虫」とは何なのか。それを知るには古い民間信仰「庚申信仰」を説明する必要があります。「こうしん」の「か」のえさる」と呼ぶ庚申とは、十干の「庚」と十二支の「申」が重なる年・月・日を指す。それらは人の心が冷酷になりやすいとされ、つまり庚申の日は、古来、戒めの日と捉えられて来たわけだ。

そんな信仰のもと行われたのが「庚申待」なる風習。人間の頭と腹と足には3匹の虫がいて、その人の悪事を監視している。その虫たちは庚申の晩、人々が眠るのを見計らい天に昇り、神にその人の悪事を告げ口する。と信じられてきた。人間側からしたら、それをさげすまなければならないということになり、寝ずに語らうて朝を待つ。それが「庚申待」の風習で

## 神の虫

「神の虫」ではないか。そんなわけではなさか厄介でお節介な虫を取り除いてしまえと、いろんな民間治療的なものが考えられて来た。

例えば、虫を原料にした漢方薬。いわば虫をもって虫を制するという方法だ。川石の裏に巣食うカゲロウの幼虫の類に「ヒトンボ」の幼虫、別名「孫太郎虫」がいる。ぜひ画像検索してみよう。いやいや、この凶悪工イリアン顔をしたおぞましき幼虫を、なんと焼き干しの漢方薬にして服用するのが効くという。

宮古地方の神子(民間祈禱師)もやっていたと聞く「虫切り」なる方法もある。これは疔の虫を体外に追い出す呪術である。やり方は「孫太郎虫」と「虫切り」をお試しあれ。

## 岩手市柳沢保育園を岩手山方向へ進むと「コーヒー」といふのぼりと「こちの美」と書かれた看板が見えてきます。そこを曲がり、砂利道を進んで行くと生い茂った木の合間に見える建物が喫茶店「こちの美」です。

朗らかな笑顔で出迎えてくれたのは店主の佐藤由紀子さん。3歳の頃、父親が木工職人に転職、修行のため漆工芸で有名な会津若松に家族で移り住みます。その後、知人の薦めで岩手に工房を構えることになり小学生のときに岩手にやって来ました。

## 知ってる? シニアの穴場スポット

喫茶&工芸 とちの美

「うちの漆器は漆を塗り重ねる『拭き漆』という技法で、黒っぽい仕上げがただけど時間が経つと木目が出てきて深みが増してきます」と佐藤さん。その漆器の良さを手に取って見てほしいと7年前に自宅の一部を漆器の展示販売をする店に改装。「ここでコーヒーを飲むようにしたいね」と家族で話をしていました。父が早いほうがいいと喫茶店のオーブンを決め、漆器作りで忙しい両親に代わり私が店に立つことになりました」と開店が急に決まり戸惑った佐藤さんが「こちに来ると癒されると言ってもらえる嬉しい」と笑顔の佐藤さん。ゆったりとした空間で時間が経つのも忘れてしまいます。

## 作品の魅力が楽しめる癒しの空間

メニューのコーヒーは、関市の焙煎が評判の専門店から豆を仕入れており、酸味が少なくまろやかな一杯。おすすすめスイーツのクッキーとチーズケーキはどちらもオリブ油ときび砂糖が使われ、ほのかな甘さが特徴です。「こちに来ると癒されると言ってもらえる嬉しい」と笑顔の佐藤さん。ゆったりとした空間で時間が経つのも忘れてしまいます。



店内に飾られた漆器と佐藤さん

岩手市柳沢1-3-68-32 ☎019-668-2968

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

もりしん 金利上乗せ実施中!

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)

サービス付高齢者住宅

やまぼうし桜台

【農業を柱に運営しております】隣接する農地で自分の好きなお花・野菜を育てていただけます

電話: 019-667-1977

住所: 盛岡市桜台2丁目18-2

「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もお使いみち自由!

【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(インキングセンター)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

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

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

でんきに関するお困りごとはありませんか?

こんなとき、お気軽にお電話ください!

- 電球が替えられない
- 修理をお願いしたい
- ここに電気が欲しいと思ったとき
- TV・BS・CS アンテナ工事
- 家の設備が古くなってきた などなど、でんきの困った…解決します!

親切丁寧!

各種内線工事、仮設工事、一般家庭の小さな工事から、ビル、工場、高圧電気工事、土木まで

～地域を明るくする～

盛岡市上堂 3-20-10 (ホーマック上堂店より徒歩5分) 月～金 8:00～17:00 定休日/土日祝

渡辺電気

TEL.019-646-8950 FAX.019-646-8956

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5プレー券進呈!

岩手ゴルフ倶楽部

http://www.iwategolf.co.jp

コンペ割引実施中お気軽にお問い合わせください

8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
1	2	3	4	5	6	7
(月別)みちのこカップ	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
8	9	10	11	12	13	14
OPアサヒビール杯	OP中村商会杯	セルフデー				レディースデー
¥9,430	¥9,430	¥4,700	¥6,130	¥6,130	¥6,680 (食事付)	¥8,330
15	16	17	18	19	20	21
¥9,430	¥6,130	¥6,680 (食事付)	¥6,130	¥6,130	¥4,700	¥8,330
22	23	24	25	26	27	28
理事長杯	セルフデー			シニアサーキット		レディースデー
¥9,430	¥4,700	¥6,680 (食事付)	¥6,680 (食事付)	¥6,130	¥6,130	¥8,330
29	30	31				
OP服部コーヒー杯						
¥9,430	¥6,130	¥6,680 (食事付)				

セルフデーは、お風呂・レストランはございません。

※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。



**GS Grand Seiko**

セイコー創業140周年記念  
限定モデル

品番:SBGN023 6月発売予定  
価格:605,000円(税込) 限定 2,021本

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

**僕と同じ思いをする人を減らしたい**  
Hachi(ハチ)は、そんな思いからつくったみまもりサービスです。



実家の親が突然倒れた。  
脳梗塞を患って仕事をやめた。

病気が教えてくれたのは、「ばあちゃんも僕も健康でいなきゃ」だった。  
ばあちゃんが元気かどうか知りたい。  
僕も孫の成長をみたい。  
ばあちゃんと娘と、家族間で使える「みまもりサービス」を作ろうと思って、「Hachi」を設計した。

Hachiとは  
Hachiは誰でも簡単に見守り、見守られるシンプルなサービス。離れて暮らす独居家族、医療機関、在宅医療・介護の現場を支援します。

お申し込み・詳細はこちら

ケア・ルーツ株式会社 info@care-roots.com TEL 019-613-8423 FAX 019-613-6535  
〒020-0052 岩手県盛岡市中太田新田25-583

メールにてお気軽にお問合せください。ご対応は随時返信させていただきます。 開発元/八幡平市:APTECH株式会社

**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

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/>

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＞  
■健康づくり!マッサージ等指導教室

内容:マッサージ師から軽体操とツボ押し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

開催日程:  
①松園老人福祉センター(西松園二) 8月6日(金)10時~12時 定員15人  
②青山地区活動センター(青山三) 8月18日(土)13時半~15時半 定員15人  
③津志田老人福祉センター(津志田西二) 8月23日(日)10時~12時 定員15人  
④永井地域交流活性化センター(永井23) 8月26日(水)13時半~15時半 定員15人

申込先:市役所長寿社会課生きがい推進係 ☎603-8003

**華麗なるベル・エポック  
フランス・モダン・ポスター展**  
8/14(土)~10/3(日)  
開館9時半~18時(入館は17時半まで)

京都工芸繊維大学美術工芸資料館が所蔵するポスター・コレクションより、ベル・エポック期におけるフランス・ポスターの代表作150点を紹介します。パリを彩ったポスター・デザインの世界をお楽しみください。

会場:岩手県立美術館 企画展示室  
休館日:月曜日(8月16日、9月20日は開館)、9月21日  
入場料:一般800円(1,000円)、高校生・学生500円(600円)、小学生・中学生300円(400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!

**生涯青春講座**  
8/24(火)~9/21(火) 毎週火曜日 全5回  
第1~4回 都南公民館 10時~11時半  
第5回 北上(館外研修) 9時~15時45分

“生涯青春”をモットーに公民館で一緒に学んで、生きがいを見つけませんか。内容盛りだくさんの全5回講座です。  
対象:60歳以上の盛岡市民20名

講座:第1回 健康体操  
「ゆる体操~カラダをゆるめて ココロリラックス!」  
第2回 現代社会学習  
「体のサインと感染予防対策」  
第3回 音楽学習  
「みんなで楽しく童謡唱歌を歌いましょう」  
第4回 郷土史学習  
「俘囚の大寺院 国見山廃寺」  
第5回 館外研修「北上探訪」  
(都南公民館集合・解散/現地まではバス移動/研修先:北上市立博物館・みちのく民俗村・国見山廃寺跡・サトウハチロー記念館・展勝地レストハウスなど)

費用:第1回に係る保険料及び第5回の館外研修に係る諸経費は、実費徴収(保険料、昼食代、入館料などを含む2,220円)

申込み:メールまたは往復はがきに①講座名②氏名(ふりがな)③住所④電話番号⑤年齢⑥性別を記入の上、下記宛先まで送付。  
8月14日(土)必着 ※定員超過の場合は抽選  
〒020-0834盛岡市永井24-10-1都南公民館「生涯青春講座」まで  
kouza-kyara@mfc.jp  
※メール申込後、自動返信メールが届かない場合は、お手数ですがお電話にてお問い合わせください。

問合せ:☎019-637-6611(キャラホール・都南公民館)

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。

**原田智子(バイオリン)  
小林道夫(ピアノ)ウィーンの香り**  
~巨匠たちが生きたウィーン~  
9/14(火) 18時15分開場 19時開演

盛岡市出身のバイオリニスト・原田智子さんと鍵盤楽器に精通した小林道夫さんによるリサイタル。古典派からロマン派初期にウィーンで活躍した巨匠たちによる作品をご堪能ください。

会場:盛岡市民文化ホール 小ホール  
入場料:全席指定 S席4,000円(4,500円)、A席3,000円(3,500円)、U-25チケット(25歳以下対象/S・A席選択可)1,500円(2,000円)※( )は当日料金

問合せ:☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

各種イベント

**「盛岡市ほねケア検診(骨粗しょう症予防検診)」受診者募集**

対象:盛岡市に住所があり、R4年3月31日現在の年齢で30~70歳の人(すでに骨粗しょう症と診断された方、治療中の方、同検診で要精密検査になった方は除きます)

内容:超音波による<sup>かた</sup>踵の骨の骨強度測定  
受診料:1,500円

時間:10時~11時/11時~12時/14時~15時半  
日程と:盛岡市保健所 7月29日(金)、10月3日(日)、10月13日(日)

会場:  
・都南地区保健センター(津志田14) 7月30日(土)  
・高松地区保健センター(上田字毛無森) 8月19日(土)  
・青山老人福祉センター(青山三丁目) 8月20日(日)  
・玉山総合福祉センター(洗民字泉田) 11月11日(土)

申込み:問合せ先で6月15日(日)から電話で受付。盛岡市ホームページからも申し込みできます。  
問合せ:☎019-603-8306(盛岡市保健所 健康増進課)

**岩手で農業をはじめませんか?  
「新農業人フェアinいわて」**  
8/29(日) 13時~16時(12時半 受付開始)

県内での就農に関する情報を提供する県内最大級のイベント。新たに農業を始めた方の生の声が聞けるほか、農地に関する個別相談も可能。

会場:いわて県情報センターアイーナ 804会議室  
入場料:無料(事前予約・履歴書ともに不要)  
問合せ:☎019-623-9390(岩手県農業公社)

**片づけでできるカンタン防災講座**  
8/29(日) 10時~11時半

片づけでできるオリジナルの非常持出袋の作り方などを学びます。

会場:盛岡市都南公民館(キャラホール)3F第一研修室  
参加料:無料 定員:先着20名  
申込:8月4日(土)10時から電話または来館にて受付  
問合せ:☎019-637-6611(キャラホール)

**読者プレゼント**

**スポーツオーソリティ 盛岡店より**  
スノーピーク チタンシングルマグ 300

ハンドルを収納時には折り畳め、使用時には握りやすい形状。軽さを追求し、熱伝導を抑えるチタンシングルウォールの300mlカップを1名様にプレゼント。

**シニアズ編集部より**  
ボジョレー・ヌーヴォー  
ノンフィルターテラ・  
ヴィティス2020

減農薬栽培で造られた2020年のボジョレー・ヌーヴォーです。香り高い芳醇な味わいのワインを1名様にプレゼント。

イベントチケット・読者プレゼントの応募方法  
▶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。8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 株式会社 飛鳥商事 シニアズ編集部 読者係まで

**OLUCK シェアオフィス/コワーキングスペース**  
オラック  
**リニューアルキャンペーン実施中!**

お問合せはお電話、公式HPまで  
☎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

大人のための情報紙 シニアズ  
**Senior's 増刊号**  
自分の周りの人を想う活動  
**想活特集**  
2021年12月発行

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。

月グロイングアップ グロイングアップ 僕たち成長中! 楽しさ充電 成長中!  
成長中! 好奇心いっぱい 成長中! 成長中!  
月楽しさ大好き 成長中! 成長中! グロイングアップ グロイングアップ ユニオン♪

**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)

# IFEM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 岩泉 78.3MHz 宮古 89.3MHz  
 野田 77.0MHz 二戸 82.2MHz 一関 80.3MHz  
 釜石 79.2MHz 遠野 80.7MHz 山田 82.0MHz

# 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

## さくら美容形成クリニック

院長 田崎 治子

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

<http://sakura-keisei.jp> [Twitter @sakurakeisei](https://twitter.com/sakurakeisei)

# 山登りがしやすい時期に

阿部陽子の

## ほくほくトレッキング拡大版

公益社団法人日本山岳会岩手支部 支部長  
**阿部陽子**さん

阿部さんの本業は画家。愛好する登山を活かし、岩手の山の魅力を文章とスケッチで紹介する記事を新聞に6年連載。その集大成を本にして、「岩手の山150」を出版しました。連載当時は1年のうち100日は山に費やしていたとのこと。現在、いわての山トレッキングガイドIBCラジオ毎週土曜日あさ6:45～7:00に出演中。最近では登山の実践編としてYOUTUBEも配信しているとか

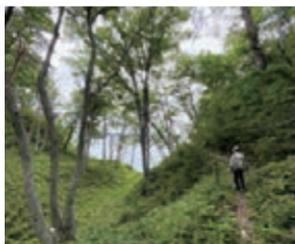
月山 455 m

田代山 945 m

短時間で縦走が魅力の田代山  
 今回は拡大版ということで、「二つの山」を紹介。「二つ」は田代山を登ろう。八幡平市の北、西根寺田にある田代平高原は今、グリーンシーズン真っ盛り。健康的で体にやさしい登山をしたい、ミドリに癒されたい、四季折々の自然を味わいたいと思つとき、私はお気に入りの山スポット「田代山」を登る。

最大の魅力は、トイレのある駐車場を起点に「3時間くらいで縦走」できること。時計回りでも逆回りでもOK。県道30号を東へ200m歩き、古い作業小屋から草原へ。分岐で右の道へ進み、樹林帯をジグザグに登って尾根に上がる。

林から飛び出すと、眼下に田代平高原がパッと広がり、汗ばんだ体も爽快だ。目の前にドーンとそびえる七時雨山の北峰。南峰は隠れて見えないが、ふもとの牧野や幾何学文様のキャベツ畑が相まって、ヨーロッパ的な風景美を醸し出す。上昇気流に乗った霧が、風景を閉じたり開いたり。この浮遊感はまだ宇宙旅行だ。昔、放牧された馬がササを食むうちに立ったという「駒木立山」へ登り、さらに田代山・三方沢山・三曲山とつなぎ、サン燦道口へ下れば展望の縦走は終了する。七時雨カルデラライン(外輪山)に囲まれた高原の暗



海を目前に林道を進みます

「登り方がいろいろあるのも月山の長所ですね」とはKさんの感想だった。例えば、白浜峠を1時間で往復する楽々コースとか。磯の香や波音を楽しむ海沿いのハイキングとか。白浜海岸から頂上を経て鵜磯海岸へ下る健脚コースは、6時間で東西の海拔0mを結ぶ。お好み次第で月山の絶景を味わう。

巨大なV字形の宮古湾がキラキラ輝いている。Vの西は改装した宮古港、東が北東に突き出した重茂半島だ。半島の中央に位置する「月山」は、海面からそり立つた三角形の山体が格好いい。500mに満たない高さだが、漁師さんが帰航の目印にする頂であり、地元では親しみを込めて「御殿山」と呼ぶ。月山の最大の魅力は、山頂のパノラマ展望であらう。眼下に広がる宮古湾は、まるで一枚の青い鉄板だ。閉伊川と宮古市街地、浄土ヶ浜、日出島、さらに北へと岬が重なりついでいく。西に連なる緑の山々が眩しい。とりわけ庄巻なのは早池峰と薬師岳、岩手山と八幡平が後方にひかえ、和賀岳と秋田駒ヶ岳も中間に

「登り方がいろいろあるのも月山の長所ですね」とはKさんの感想だった。例えば、白浜峠を1時間で往復する楽々コースとか。磯の香や波音を楽しむ海沿いのハイキングとか。白浜海岸から頂上を経て鵜磯海岸へ下る健脚コースは、6時間で東西の海拔0mを結ぶ。お好み次第で月山の絶景を味わう。

日本山岳会会員募集  
 初心者から上級者まで来たい!創立120年の日本山岳会は33支部あり、登山や学びの機会が全国にあります。岩手支部の会員として一緒に登って楽しく勉強しませんか。事務局:mail:iwt@jac.or.jp

NEW OPEN LOCAL LIFE STYLE **MANA UP** MORIOKA

NEW!! MANA UP INARI SUSHI  
 マナアップのオープンいなり新発売

黒米入 特製濃旨 お揚げ

期間限定発売 7/26~8/25

2個入 400円~

アボカド生ハムクリームチーズ  
 夏野菜とカリカリうめ青しそのせ

Lunch box, deli, coffee, sweets and many cute shop

〒020-0023 盛岡市内丸 6-12 1F  
 ☎050-8881-0575 FAX 050-8881-0565

HOUSING ANOTHER STYLE KEY

**ASK×HOUSING**  
 アスク ハウジング

他にはない  
 あなただけの家づくりの  
 手掛かりを

他にはない  
 あなただけの家づくりの  
 手掛かりを