





### 国際的な仕事に 憧れ 東大法学部へ

過去問を徹底的にこなして傾向と対策をつかみ、見事、現役合格を果たします。



ジョンズ・ホプキンス大学、スピグニュー・プレジンスキー教授(中央)をゼミ生で囲む。右から二番目が達増知事

アメリカから帰国後「国際的な仕事に就きたい」という思いを確かにした達増知事。アメリカ大統領の補佐を務めた国際政治学者・キッシンジャーやブレジンスキーに憧れ「国際政治を学ぼう」と、東大法学部への進学を決意します。

「他の大学では、法学部と経済学部は全く別のものとして位置付けられている場合が多いですが、東大は法学部にも政治経済の授業があるんです。興味のある政治経済と、社会に出て役立つ法律のどちらも学べるのがいいなと。また東大は有名な教授がたくさんいるので、一般教養課程でさまざまな授業を受講できるという魅力でした」

しかし、志望校を決めたのは高校3年生の1学期。受けた模試はほとんどがC判定という結果。無謀だという先生もいましたが「一度B判定を取ったことがあったので、可能性はまだある」と思ったと達増知事。

過去問を徹底的にこなして傾向と対策をつかみ、見事、現役合格を果たします。こうして学生生活をスタートさせた知事ですが、その4年間は、決して順風満帆ではありませんでした。「ゼミやサークルで物事を決めたり話し合いをするとき、中心となるのはだいたい、東京の有名進学校出身者。私のような田舎者は話すスピードが遅く、訛りもあつたせいか、発言してもなかなか耳を傾けてもらえませんでした」

その思いは力大勢になり、1988年、達増知事は大卒を卒業し外務省に入省。社会人としての第一歩を踏み出します。

「ツアアで各国を訪れたのですが、その国に駐在している外務省職員の手配の文化や人々をリスベクトする姿勢、国際情勢など状況の変化に対応する姿に感銘を受け、自分もこの魅力的な仕事にしたい、と考えるようになりまし

た。振り返ります。その思いは力大勢になり、1988年、達増知事は大卒を卒業し外務省に入省。社会人としての第一歩を踏み出します。

「ツアアで各国を訪れたのですが、その国に駐在している外務省職員の手配の文化や人々をリスベクトする姿勢、国際情勢など状況の変化に対応する姿に感銘を受け、自分もこの魅力的な仕事にしたい、と考えるようになりまし

「ツアアで各国を訪れたのですが、その国に駐在している外務省職員の手配の文化や人々をリスベクトする姿勢、国際情勢など状況の変化に対応する姿に感銘を受け、自分もこの魅力的な仕事にしたい、と考えるようになりまし

た。振り返ります。その思いは力大勢になり、1988年、達増知事は大卒を卒業し外務省に入省。社会人としての第一歩を踏み出します。

### 広い視野を身に つけた外務省1年目

期待の外務省に入省した達増知事。1年目は経済局総務参事官室に所属します。語学などの研修を受けながら、「コピーやお茶出し、他部署へのお使いなど、先輩職員をサポートに奔走。雑務といえはそうですが、気軽に他部署に顔を出せる新米の特権とも思っています」と達増知事。

「あちこち出入りしているうちに、それぞれの部署の役割や、今誰がどんな仕事をしているかなど、組織全

体の様子が見えるようになりまし。ちなみに当時、1年目の職員はタクシー券の管理も仕事のひとつだったので、枚数に限りがあり、いかに無駄遣いせず支給するかは裁量次第。最初は言われた通りの枚数を渡していても、組織がわかってくると「相乗りでもいけますよ」と交渉できるようになると交際できるようなになるわけです。そうした新人なりの「ボトム」の視点も、組織には必要だと実感しましたね」

その一方で知事は「トップの視点」を意識する機会にも恵まれたといえます。「所属が主要国首脳会議(G7サミット)の担当部署だったこともあり、総理大臣が発言するためのメモの作成を任せられました。トップに立つ人の視点に思いをめぐらせ、「コメントの原案を考えたり清書したりすることは、自分の視野を広げるいい経験でもありました」と振り返ります。

「例えは、コロナ危機の今だからこそ、これまでなかなか実現しなかったり

「普段は日本に対して友好

### アメリカへの留学と シンガポール赴任

入省2年目の1989年、

達増知事はアメリカに渡り「ジョンズ・ホプキンス大学ポール・H・ニッツェ高等国際関係大学院(SAIS)」に留学。2年にわたり、国際法や国際機関、紛争解決などを学びました。

「元々、外交研究所として始まった機関でもあり、外交官の本質をたくさん学んだ2年間でした。高校時代に憧れていた、カーター大統領の安全保障担当補佐官・ブレジンスキー教授のゼミに入ったり、新しい講座の開設を手伝ったりしました」

そのなかでも、特に印象に残っているのが「コンフリクトマネジメント(紛争管理)」だったといえます。「交渉は、勝ち負けを決めるのではなく、お互いの利益をプラスにする前提で行うもの」「クライシス(危機)は、危ないあふないという意味がある一方、改革の機会もチャンスでもある」などと考え方の幅が広がったと達増知事は話します。

「例えば、コロナ危機の今だからこそ、これまでなかなか実現しなかったり

### 政治家に転身 そして岩手県知事へ

1996年、達増知事は外務省を退職。衆議院選挙に立候補します。

「岩手県副知事も務められ

「例えば答弁も、以前は官僚が行っていましたが、政治家が自らの言葉で答弁

た高橋令則元参議院議員

「例えば答弁も、以前は官僚が行っていましたが、政治家が自らの言葉で答弁

た高橋令則元参議院議員

「例えば答弁も、以前は官僚が行っていましたが、政治家が自らの言葉で答弁

た高橋令則元参議院議員

「例えば答弁も、以前は官僚が行っていましたが、政治家が自らの言葉で答弁

た高橋令則元参議院議員

**2022 おせち**  
新しい年の祝いの場を彩る  
美藤/MIFUJIのおせち  
この日だけの味わいをお届けします。

**ご予約承り中**  
ご来店  
受け取り  
特典  
特製蕎麦汁  
プレゼント

一年を締めくくるとともに、食卓を華やかに飾ります。

年越弁当  
豊楽/HOURAKU  
5,000円(税込)

年越弁当  
結/YUI  
3,000円(税込)

三段重  
30,000円(税込+送料)

一段重  
16,000円(税込+送料)

創業70年 仕出しの老舗 美藤/MIFUJIのこだわりを詰め込んだお料理をお届けします

お問合せ・ご注文は  
お電話もしくはメールより  
019-653-1421  
info@mifuji-morioka.com  
詳しくはHPをご覧ください

住所/盛岡市上田3-7-26 予約受付時間/9時~19時

フラワー&ガーデン  
ホテル  
**森の風 鶯宿**  
HOTEL MORI NO KAZE O USYUKU

すべてのお客様に「安心・安全」なご滞在を  
**3密回避・衛生管理・感染防止対策**

森の風鶯宿では、お客様に安心してご滞在いただける旅をご提供する為に、館内施設の「衛生管理」、お客様・従業員の「健康管理」、そしてウイルス感染防止に向けた「3密回避」の対策を徹底して取り組んでおります。

混雑確認アプリの導入

3密になりやすい「大浴場」「売店」「チェックアウト」の混雑状況をお客様のスマートフォンのアプリで確認できます。現在の混雑状況とその先の混雑予想が確認できます。

TEL 0120-123-389 森の風鶯宿 検索  
〒020-0574 岩手県岩手郡雫石町鶯宿10-64-1



するように改革しました。この頃始まった党首討論も、イギリス議会のスタイルを取り入れたものです」と知事。その後も4期連続で当選し、主要政策の立案に携わるなど尽力を続け

「一人は、民主党(当時の)議員になって岩手に関わ

「外務省時代や国会議員時

「岩手県知事に。その決断の

「岩手県知事に。その決断の

「岩手県知事に。その決断の

「岩手県知事に。その決断の

「岩手県知事に。その決断の

未来に向かって 岩手をひとつに

「文化祭など、同じ目標に

「現在、新型コロナウイルス

Advertisement for Hachi (ハチ) service, featuring a cartoon dog and text about emergency care for elderly people.

Advertisement for ECHNA telework services, featuring photos of people working and the company logo.

# ありがとうございます!

## ご協力により発行しております

あなたのそばに  
もっと身近に



### 盛岡信用金庫

岩手県盛岡市中ノ橋通1丁目4番6号  
TEL:019-623-2221(代表)  
<http://www.morishin.co.jp/>



## 岩泉ヨーグルト

地域の未来と人を育む企業  
岩泉ホールディングス株式会社

岩手県下閉伊郡岩泉町乙茂字大向 23-2 TEL0194-32-3008 / FAX0194-32-3009

あなたの暮らしのそばで、  
いちばんお役に立ちたい。

### 北日本銀行

岩手県盛岡市中央通一丁目6番7号  
TEL.(019)653-1111(代表)  
[www.kitagin.co.jp](http://www.kitagin.co.jp)



### 盛岡じゃじゃ麺 ちたん

岩手発!  
盛岡名物



盛岡じゃじゃ麺ちたん  
〒020-0053 盛岡市上太田瘦野 71-1 TEL:019-656-2338  
HP アドレス: <https://jyajyamenchi-tan.com/>

### INTER WORKS CO.

株式会社インターワークス  
〒020-0823 盛岡市門 1-4-32 ベストビジネスビル1F  
TEL:019-622-1501  
HP アドレス: <https://www.interworks-987.co.jp/>

省エネ  
改修

バリア  
フリー

各種  
リフォーム



### 岩建ホーム

〒020-0106  
岩手県盛岡市東松園一丁目14番6号  
TEL 019-662-4811

岩建ホーム 岩手



コワーキングスペース/シェアオフィス

### OLUCK

COWORKING SPACE  
SHARE OFFICE

盛岡駅徒歩5分(400m)、開運橋を渡った右手  
黄色いビルがコワーキングスペースOLUCKです。

OLUCK | 検索

019-601-2337 <https://www.oluck.jp/>

〒020-0026 岩手県盛岡市開運橋通3-39 ダビンチビルII

オンライン動画で非接触のコミュニケーションを

### ムービー堂

ムービー堂 [www.kpc.co.jp/moviedo/](http://www.kpc.co.jp/moviedo/)  
動画制作/SNS用動画/オンライン動画

飛沫感染防止アクリル板

### プロテクト・プレート

販売中

対面での接客・打ち合わせやカウンターや窓口の受付に



### 川嶋印刷株式会社

KAWASHIMA PRINTING Co.,Ltd.

どんな世の中でも、情報を感動へ。  
高品位印刷/HP制作/企画・デザイン制作/イベント企画 etc.  
〒029-4194 岩手県西磐井郡平泉町平泉字佐野原21  
TEL 0191-46-4161 FAX 0191-46-4165 [www.kpc.co.jp/](http://www.kpc.co.jp/)

# シニアズ特別号へのご協賛

## 情報紙シニアズは協賛者さまの

一般社団法人  
**岩手県医師会**  
Iwate Medical Association

盛岡市菜園二丁目8番20号 TEL 019-651-1455  
<http://www.iwate.med.or.jp/>

一般社団法人  
**岩手県歯科医師会**

岩手県盛岡市盛岡駅西通2丁目5番25号  
TEL 019-621-8020 FAX 019-654-5474  
MAIL kenshika@iwate8020.or.jp

一般社団法人  
**岩手県薬剤師会**

岩手県盛岡市馬場町3番12号  
<http://www.iwayaku.or.jp/>

四季とともにみんなが集う  
“未来への”交流フィールド  
多目的ホール 最大320名  
カンファレンスルーム 3室24~72名

岩手教育会館 〒020-0022 岩手県盛岡市大通一丁目1番16号  
TEL:019-623-3301 URL:<http://www.i-kaikan.jp>

地域と共に  
**emuzu**  
Community care

〒020-0104 岩手県盛岡市小鳥沢1-31-20  
TEL 019-656-9126 [ふきのとう 盛岡](#)

あったかいご  
**グループ**が  
支える地域の  
介護

三協メディケア [本社] 盛岡市北飯岡1丁目6-8  
TEL 019-601-5862 [あったかいご](#)

シニアの憩いの場、  
岩洞湖

〒028-2711 岩手県盛岡市薮川字外山24-12  
TEL/FAX 019-681-5039 [岩洞湖レストハウス](#)

60年目も、アイラブユー。

**LOVE 60**

お得な60周年オリジナルメニューを  
各店ごとに用意しております！

理容美容 **ヒラトヤ** グループ  
[ヒラトヤ](#) [検索](#)

地元のお客様のために  
これからも頑張ります

FRESH & HEALTHY  
**たもり**

ナックス店 空港店 乙部店 古館店  
[フレッシュたもり](#) [検索](#)

amazing days  
green & coffee

〒020-0816 盛岡市中野1-9-27 TEL 019-601-3069  
<http://www.amazingdays.cafe>

「テイクアウト」「紫波町ふるさと納税返礼品」承り中!

じゃじゃめん  
**番**  
HACHIBAN

〒028-3318 岩手県紫波郡紫波町紫波中央駅前2-3-12  
オガールベース東棟一階 TEL 019-672-2848  
URL <https://www.jyajyahachi.jp>

『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>

お客様のご要望を形に

**株式会社TMホーム**

〒028-3621 岩手県紫波郡矢巾町広宮沢1-2-840  
TEL:090-8922-6243  
<https://tauemusume.wixsite.com/tmhome>

景観の創作から  
住空間の創造まで

**有限会社 豊香園**

TEL 019-622-3866  
〒020-0015 盛岡市本町通二丁目5-10

土曜の朝は岩手のいい人! 岩手のいい場所! 岩手のいいコト!

Go!Go!  
**いわて**  
IWATE

アンダーエッジ 熊谷由輔  
IATアナウンサー 石田瑠美子  
MCI いわて応援名人 天津木村  
アンダーエッジ 結城多聞

土曜あさ7時30分~10時45分 8時~9時30分は「朝だ!生です旅サラダ」

フィールド  
キャスター

古館友華 篤 京平 江口アミ 吉岡伸剛

ニュース  
**プラス1**  
月~金 午後6時15分  
TVI テレビ岩手

Web・ペーパーデザインの御用命は

**WINDCROSS**  
ADVERTISING AGENT

盛岡市開運橋通3-41ダビンビル TEL 019-623-2788  
[windcross](#)

**ヒロキャリア**  
ひろがるキャリア

TEL 019-623-0707 [ケアスタッフサービス](#)

伝えるチカラを すべての人に

ホームページ  
リニューアルオープン!

<https://kpj.co.jp/>

**川口印刷工業株式会社**  
盛岡市羽場10-1-2  
TEL.019-632-2211 FAX.019-632-2217

真・心で 旅立ちのお手伝い

株式会社 **八重樫葬具店**

〒024-0061 岩手県北上市大通り 4-7-2  
0197-63-2125(代表) [八重樫葬具店](#)

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



## CUSTOM HOME 注文住宅

### 施主様、建築家、施工会社が ONE TEAMで作り上げる「理想の住まい」

アスクハウジングでは、業界に名を馳せる3名の建築家がパートナーとなり、皆さまと住まいづくりを進めていきます。  
担当となる建築家は、いずれも第一線で活躍する一級建築士たち。  
アスクハウジングの住まいづくりは、この3名の建築家たちとの面談から始まります。  
この面談を通して皆さまの個性や住まいづくりのご要望に最も貢献できる建築家を選定。  
アスクハウジングが皆さまの思いと建築家を結ぶディレクター役を務め、最高の住まいを目指す ONE TEAM を作ります。



## land information 土地情報

### 周辺環境を考えた分譲地をご提案いたします。

安心安全な環境も、住まいづくりには欠かせません。  
アスクハウジングでは、周辺環境を考えた分譲地も皆様にご提案いたします。  
現地には専門スタッフが常駐しておりませんので、  
ご来場の際は事前にご連絡くださいますようお願い致します。 [こちらから>>>](#)



Webサイトに  
新しい情報が  
続々更新中!!

他にはないあなただけの家づくりの手掛かりを  
**ASK×HOUSING**  
アスク ハウジング  
一級建築士事務所登録 岩手県知事 〆 (2202)993号

**Webサイトにて予約受付中!!**

アスクハウジング



新型コロナウイルス感染拡大防止対策を万全にし皆様のご来場をお待ちしております。  
種下建設株式会社 宅地建物取引業 岩手県知事(5)第2108号  
(公社)全国宅地建物取引業保証協会・(一社)岩手県宅地建物取引業協会会員・東北地区不動産公正取引協議会加盟

〒020-0051 岩手県盛岡市下太田下川原100番1号

**0120-83-3737**

広告有効期限：令和3年11月末日

# 地域の皆様に、良質な医療を、まごころをこめて提供します。



## 岩手医科大学附属内丸メディカルセンター

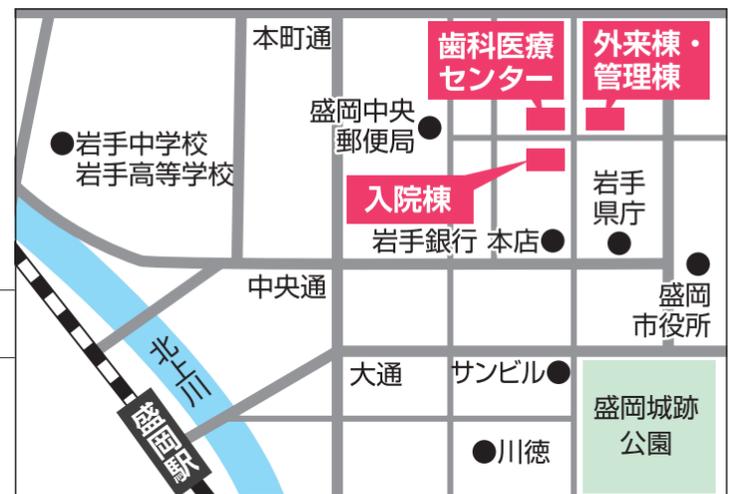
### 岩手医科大学附属内丸メディカルセンター 標榜診療科

<b>【内科】</b>	内科 消化器内科 肝臓内科 糖尿病・代謝内科 循環器内科 内分泌内科	腎臓内科 呼吸器内科 心療内科 アレルギー科 神経内科 老年内科	血液腫瘍内科 外科 消化器外科 肝臓外科 乳腺外科 気管食道外科	脳神経外科 整形外科 リウマチ科 婦人科 耳鼻咽喉科 眼科	皮膚科 泌尿器科 臨床検査科
-------------	---	---	---	--	----------------------

<b>【歯科】</b>	歯科	矯正歯科	小児歯科	歯科口腔外科
-------------	----	------	------	--------

**【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。  
 詳しくは診療科へお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。  
**【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](#) 検索



紹介状がなくてもお気軽にご相談ください

TEL.019-613-6111

### 内丸メディカルセンターと連携し、高度な医療を提供します

#### 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。



〒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



#### 世界一の地域医療を目指して岩手医科大学物語



創学120年の節を刻んだ岩手医科大学。その大学病院改革のキーパーソンを担ったのが、小川彰理事長である。本書は、小川氏の一代記と、岩手医大改革の物語。

1,980円で発売中!



# 盛岡日産モーター

代表取締役社長 中谷 竜滋

〒020-0863 盛岡市南仙北2丁目24番5号 TEL:019-635-1123(代表) FAX:019-635-1131

<https://nm-morioka.nissan-dealer.jp> 盛岡日産モーター株式会社 検索

- ・本店/紫波郡矢巾町高田第14地割6-2.....019-611-1123
- ・盛岡北店/盛岡市上堂四丁目1-12.....019-641-5321
- ・花巻店/花巻市西宮野目13-73.....0198-26-4511
- ・北上店/北上市村崎野14-465.....0197-66-2321
- ・水沢店/奥州市水沢佐倉河字十文字50.....0197-24-7231
- ・一関店/一関市山目字大槻90.....0191-23-4646
- ・千厩店/一関市千厩町千厩字上駒場315-1.....0191-52-5000
- ・大船渡店/大船渡市大船渡町下船渡11-13.....0192-26-5161
- ・宮古店/宮古市宮町四丁目2-19.....0193-62-6121



人々の生活を豊かにする、  
そのために日産はイノベーションを  
ドライブし続けます。



## ARIYA

日産アリア ~100%電気自動車~

日産アリア B6 limited(2WD)  
暁-アカツキ- (サンライズカッパー(M)/ミッドナイトブラック(P))2トーン(特別塗装色)



## AURA e-POWER

日産オーラ e-POWER G leather edition(2WD)  
カーネットレッド(CP)/スーパーブラック 2トーン(#XBT)(特別塗装色)

## 秋は家族で清次郎のお持ち帰り鮓

鮮度が自慢  
極上鮓 **清次郎**

お祝いやおもてなしに  
三陸翡翠あわびが入った

南部富士 3~4人前



※写真は3~4人前のイメージです。

板長おすすめ盛り



※写真は1人前のイメージです。

魚がし特選にぎり



※写真は1人前のイメージです。

※仕入れ状況により内容が異なる場合がございます。予めご了承下さい。

## 大船渡産 -9月より新登場- 三陸翡翠(ひすい)あわび

さばき立てを握ります!

肉厚で柔らかく旨味の強い、大船渡の海が育てた完全無添加生産の養殖あわびです。



【盛岡津志田本店】☎019-639-2815  
盛岡市津志田町2丁目1-60

【フェザン店】☎019-654-8015  
盛岡市盛岡駅前通1-44 駅ビルフェザン内

【イオンモール盛岡南店】☎019-656-6555  
盛岡市本宮7丁目1-1 イオンモール盛岡南内

【水沢店】☎0197-51-8585  
奥州市水沢区佐倉河字慶徳49-1

● 詳しい内容は清次郎グループのHPでご確認ください。

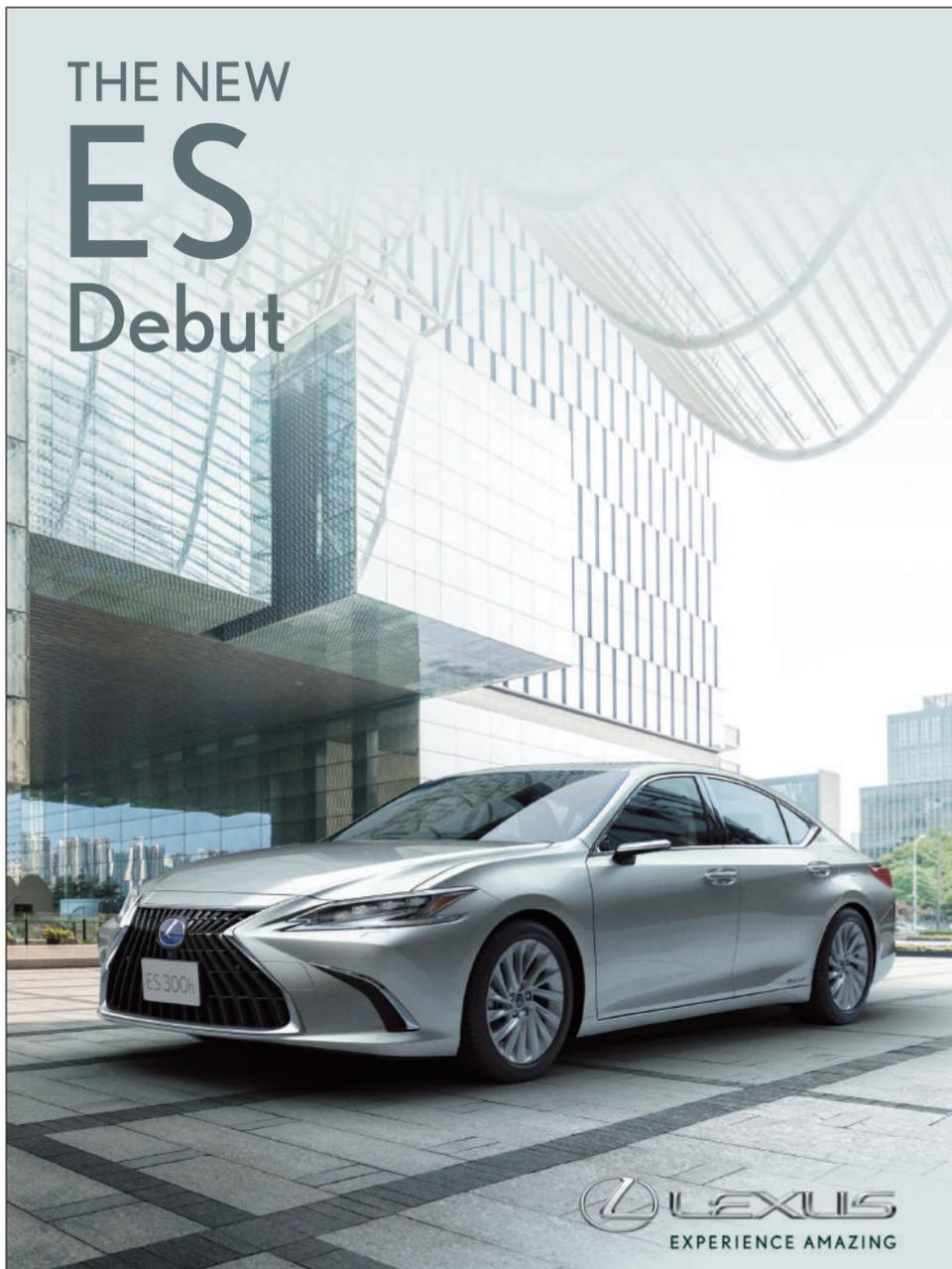
<http://www.seijiro.jp/> 清次郎 Q検索

回転鮓 清次郎 フェザン店で

Wolt ウォルト・始めました!

詳細はこちら → ウォルト 清次郎フェザン店 Q検索

## THE NEW ES Debut



LEXUS  
EXPERIENCE AMAZING

### レクサス盛岡

〒020-0862 盛岡市東仙北2丁目15番25号 Tel:019-631-3237 Fax:019-635-7630

営業時間:火曜~土曜9:30~18:30 日曜・祝日9:30~17:30 定休日:月曜日、第一火曜日 盛岡バイパスの南大橋を南下約1km左側

初さんまの値段の高さに驚いた人の数には及びませんが、秋の夜長には住み家について考えてしまう方も多いいのではないのでしょうか。先日まで続いた猛暑が嘘のように過ぎ去って、肌寒さを感じ始めると「ぬくもり恋しさ」で家の検討をされる方が増えてきます。この時期は私の周りでも「寒い冬が来る前に家を何とかしたい」との声が聞こえてきます。さらに最近ではシニアの方から老後の住みやすいご相談として、我が家をテコ入れすべきか、それとも施設に入ることを検討すべきか、といった悩みを打ち明けられることも増えていきます。ご自宅の階段の勾配がキツくて昇り降りが大変だったり、家が広すぎて掃除が大変だったり、寒かっ

たり…。いっそのこと全部売って施設に行こうかな。なんておっしゃる方もいます。しかし、一番リーズナブルな公的施設の特別養護老人施設でも月々6万~15万円というのが相場です。それを何年払っていくのか先が見えない…となると、簡単に決断できるものではありませんよね。そんななかで私が提案しているのは「予算に合わせた断熱リフォーム」です。

**宅建士が教える住まいの豆知識 vol.7**

**さんま、さんま御殿、我が家、と連想する秋**

「朝も夜も家中どこも寒くないのが断熱リフォームの魅力です。パリアフリーはもちろんのこと、暮らしやすいように間取りも変えられるので手を入れた部分は新築同様に生まれ変わります。仕上がりを見たお客様は「まるでテレビのビフォーアフターみたい」と驚かれます。さて、老後の不安といえば健康問題。「冬は寒くて動きたくない」ですが、運動不足は生活習慣病を招く原因となります。医学的な証明はありませんが、あるわけではありませんが断熱リフォームをされたお客様からは、何かしらのお客様からは、何かしらのお話をお話をいくつも伺っています。これは恐らくですが

「朝も夜も家中どこも寒くないので自然と活動的な環境になるからかも知れませんが、とあるお客様から「いざ寝たきりになってでも自力でトイレに行ける」というのはなんとなく安心感があるよね」といったお話をされた時は目からウロコでした。今は「人生100年時代」と言われており、20代よりも若々しい70代、80代の方さえ増えています(笑)。快適な住まいは若さの秘訣にもなるのかも。さんまの長さや価格の関係を悩ましい秋の夜長ではあります。家の悩みをあなたに包み込んでくれる住宅メーカーについてシニアズをめぐりながらご一考くださいませ。

シニアに会いに行こう  
**シネマ de シニアズ**  
第二七回

文 山田 裕幸  
**高 英男の巻**

異次元空間に引き寄せられた旅客機の乗客たちがゲル状の宇宙生物に寄生された乗客の一人(犯罪者)に襲われるというイス、不敵な表情を東映のギャング映画のポスターの写真で見るだけで、主演クラスの俳優たちの個性とは一線を画して、「異色の男がいるなあ」と思ったものです。

しかし、彼の個性が最大

家族のためにDIY  
**おじいちゃん**  
第3回  
黒板塗料でオリジナル黒板

カフエヤキッチンカーなどで見かける黒板ボード。玄関の表札やリビングに伝言板やメモとして置けば忘れ物防止にもなりそうです。今回は黒板塗料で作るオリジナル黒板をご紹介します。

**【作り方】**  
1 やすりで木材を全体的に磨く。紙やすりでも問題ないですが電動サンダーがあると便利です。  
2 粉受けの杉板はお好みで塗装する。今回はワックス系の塗料を使用。  
3 コンパネに黒板塗料を塗る。ハケでも塗れるがローラーやコテバケで塗ると凹凸が少なく仕上がります。裏面は見えないので塗らなくてもOK。

4 黒板塗料が乾いたら、紙やすりで軽く表面をきれいにする。  
5 ③、④の工程を2回繰り返して再度塗りします。  
6 粉受けの杉板に2mmのドリルで下穴を開ける。長辺どちらかの片側の6mm内側短辺から50mmそこから200mm間隔に離れた2カ所の合計3カ所に下穴を開けます。  
7 ⑤と⑥を組み合わせ、ビスで固定したら完成。

**【ポイント】**  
フックをつければ壁掛けにも。今回のレシピではベニヤ板を重ねた合板の一種、コンパネが最適です。

**【材料】**  
【工具】ドリルドライバー、ドリルビット2mm、ドライバービット、電動サンダー(あれば)、紙やすり240番、スリムビス25mm 3本、黒板塗料、オールドウッドワックス(お好みで)、ローラーとローラートレイ、コテバケ

【木材】※厚さはすべて12mm  
・コンパネ(黒板):縦400mm×横500mm×1枚  
・杉板(粉受け):縦50mm×横500mm×1枚

平金商店の文具博士  
**指先のお役立ち アイテムを携帯**  
鎌田店長

朝晩の気温がだいぶ下がり、街の景色も秋らしさを感ずります。涼しくなると手指の乾燥とアルコール消毒が相まって、カサカサが酷くなっています。ハンドクリームが手放せなくなってきましたよね。

指先がカサカサしている朝晩の気温がだいぶ下がり、街の景色も秋らしさを感ずります。涼しくなると手指の乾燥とアルコール消毒が相まって、カサカサが酷くなっています。ハンドクリームが手放せなくなってきましたよね。

COOP Iwate  
5日間から楽しめる  
**多彩で美味しいメニュー**

いわて生協 **夕食宅配サービス**

0120-194-502 受付時間 9:30~19:00(月~金) ※祝日も受付しています 配達料無料

**未来をつなぐ 創造力**

(株)渡辺工業所

建設業・重機輸送・重機リース

〒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

「少量で高カロリー・高タンパク質。ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養バランスに配慮した飲料タイプの栄養補助食品」。医療機関などで提供されているものでもドラッグストア、スーパーでも見かけるようになりまし。肉・魚の摂取量が少ない、食欲がない、体重が減ってきた」などで悩んでいる方の栄養補給としてはもちろん、常温保存ができるものもあり、万が一の備蓄食品としても活用ができます。一度、手に取ってみませんか。

病院では低栄養の改善、鼻腔栄養などに使用

病院では、このような栄養補助食品を「低栄養の改善」「嚥下障害の鼻腔栄養」などに20年以上前から使用しています。栄養バランス

## 高エネルギー、高タンパク質の栄養補助食品

### 食欲低下・体重減少時にも活躍

少などの悩みを自宅でも解消できるようにしました。125CCで、高エネルギー・高タンパク質  
 某メーカーの飲料タイプの栄養補助食品を参考にすると、1個125CCでエネルギーが200kcal、タンパク質が7.5g  
 「お粥を茶碗1杯と、お粥を少し食べた」という話  
 杯弱)に相当します。タンパク質7.5gは、卵なら60g(大1個)、真サラなら40g(1/2切れ)、豚肩ロースなら40g(薄切り2枚)に相当します。  
 10種以上のビタミンやミネラル、食物繊維もたっぷり

病態に合った栄養補助食品

糖尿病や腎臓病で治療を受けている方には、糖質、タンパク質の量に配慮した栄養補助食品もありま。現時点では、ドラッグストアやスーパーでの店頭販売はされていないので、かかりつけ医や施設の管理栄養士に相談し、自分に合うものを選んでもらいましょう。  
 管理栄養士 菊池洋子

## 阿部陽子の

# ほくほくトレッキング

第24回 氷上山 874m

「覚えなくてもいいよ」氷上山の話なので、すれちがいに「氷上山」になったなど諸説ある。水ならぬ「氷」に山神さまが鎮座し、熱烈な火防祈願をこめた。  
 登山者は複数あるが、駐車スペースと看板のある三力所が勧めだ。玉山コースは、金山遺跡で有名な玉

「氷上山は、陸前高田市の広田湾に流入する気仙川と、大船渡湾に注ぐ盛川に挟まれた大きな山塊である。古来より天照大神信仰の「日の神山」とか、野焼きによる山火事に見まわれな

## 「氷上山の話」を紐解く

乃湯温泉から山頂を目指す。温泉より氷上山林道を6km東進すると中央コース登山口に到着。林道の東にす

乃湯温泉から山頂を目指す。温泉より氷上山林道を6km東進すると中央コース登山口に到着。林道の東にす



(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」(毎週土曜日6:45~7:00) に出演中

流する。698mピークの三角点は四等点名が「鉄塔山」であった。  
 平坦で東西に長い氷上山の稜線には、御殿と呼ぶ神社が三つ祀られている。雑木林とツツジと巨大な花崗岩のある小路



復興の道なかばではあるけれど、家が建ち、田んぼで稲穂が揺れる。陸前高田市は氷上山に見守られている

**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)

**サービス付高齢者住宅**  
**ゆまぼうし桜台**  
 【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・野菜を育てて頂きます  
 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 申し込みカンタン＆スピード回答!  
**マイワケ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

広告内に『ミック』が隠れてます! 見つけてね!  
**ミック**  
 公式キャラクター

人生100年時代、健康寿命を応援します。

岩手に感謝! **ポイントカードキャンペーン** 純国産カイコ カイコハナサナギタケ  
 毎日の健やかな生活には 気力、体力を維持しながら 「自然治癒力」などを保つことがとても大切です。 特別価格のこのチャンスに、ぜひお試しください。  
 県内限定ポイントカード(無料)をつくらせると! **15%OFF 9/17(金)~30(木)まで**  
 ※初回カード申込店で期間中何個でも! 県内販売店でお願いします。

**体の抵抗力を維持しサポートします。**  
 冬虫夏草とは、昆虫から栄養を採取して育つキノコ的一种。中国では数千年前から日々の健康のために珍重され日本にもたらされたのは二百年以上前とされています。  
**岩手大学発ベンチャー企業から**  
 岩手大学での40年以上にわたるカイコ筋の研究実績を基にして、株式会社バイオコクーン研究所から開発された健康補助食品「カイコハナサナギタケ冬虫夏草」。  
**元気を保つ新規有用成分「ナトリド®」が「冬虫夏草」から**  
 世界で初めて発見され国際学術誌「PLOS ONE」に発表されました。(自社調べ)



研究・開発者 鈴木 幸一 株式会社バイオコクーン研究所 代表取締役フェロー 岩手大学名誉教授 (農学博士)



瓶タイプ!  
 健康補助食品  
 希望小売価格 **9,936円(税込)**  
 ●内容量:240粒(カプセル)約30日分※1日8粒目安  
**15%OFF価格 8,445円(税込)**

販売者 **第一工業製薬株式会社**  
 〒601-8391 京都府京都市南区吉祥院大河原町5

開発者 **株式会社 バイオコクーン研究所**  
 〒020-8551 岩手県盛岡市上田 4-3-5 岩手大学内 盛岡市産学官連携研究センター

《岩手県内販売店》  
 らら・いわて盛岡 ☎019-626-8178  
 文具のくまがい ☎019-662-8281  
 サラダファーム・トムテの森 ☎0195-75-2525  
 工房夢蘭\*花 ☎019-623-6509  
 北上観光物産館アクセス ☎0197-61-3075  
 遠野伝承園 ☎0198-62-8655

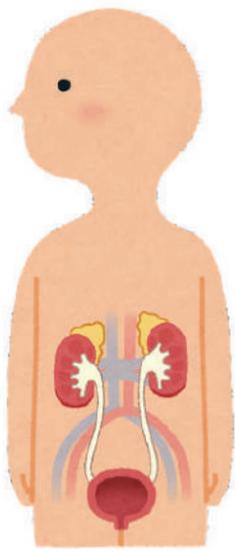


いわて医療通信【腎臓を長持ちさせるには】

# 1. 腎臓という臓器



「腎臓」と聞いて、どのようなことを思い浮かべますか。体のどこにあつて、どのような働きをしてくれているのか。もし動かなくなったらどうなるか。今更には数回にわたって腎臓についての記事を書かせていただきます。



腎臓は背中に左右に分かれて存在しています。腎臓にはたくさんのさまざまな働きがありますが、一番分かってきたのは「尿を作る」ことです。ところが、非常に重要な物事にもかかわらず、特に重要なものを指す語に「肝心要・肝腎要」

腎臓は背中に左右に分かれて存在しています。腎臓にはたくさんのさまざまな働きがありますが、一番分かってきたのは「尿を作る」ことです。ところが、非常に重要な物事にもかかわらず、特に重要なものを指す語に「肝心要・肝腎要」

腎臓は背中に左右に分かれて存在しています。腎臓にはたくさんのさまざまな働きがありますが、一番分かってきたのは「尿を作る」ことです。ところが、非常に重要な物事にもかかわらず、特に重要なものを指す語に「肝心要・肝腎要」

腎臓は背中に左右に分かれて存在しています。腎臓にはたくさんのさまざまな働きがありますが、一番分かってきたのは「尿を作る」ことです。ところが、非常に重要な物事にもかかわらず、特に重要なものを指す語に「肝心要・肝腎要」

腎臓は背中に左右に分かれて存在しています。腎臓にはたくさんのさまざまな働きがありますが、一番分かってきたのは「尿を作る」ことです。ところが、非常に重要な物事にもかかわらず、特に重要なものを指す語に「肝心要・肝腎要」

腎臓は背中に左右に分かれて存在しています。腎臓にはたくさんのさまざまな働きがありますが、一番分かってきたのは「尿を作る」ことです。ところが、非常に重要な物事にもかかわらず、特に重要なものを指す語に「肝心要・肝腎要」

腎臓は背中に左右に分かれて存在しています。腎臓にはたくさんのさまざまな働きがありますが、一番分かってきたのは「尿を作る」ことです。ところが、非常に重要な物事にもかかわらず、特に重要なものを指す語に「肝心要・肝腎要」

腎臓は背中に左右に分かれて存在しています。腎臓にはたくさんのさまざまな働きがありますが、一番分かってきたのは「尿を作る」ことです。ところが、非常に重要な物事にもかかわらず、特に重要なものを指す語に「肝心要・肝腎要」

腎臓は背中に左右に分かれて存在しています。腎臓にはたくさんのさまざまな働きがありますが、一番分かってきたのは「尿を作る」ことです。ところが、非常に重要な物事にもかかわらず、特に重要なものを指す語に「肝心要・肝腎要」

夏は暑さをくぐり抜けた体は体力低下に加え、冷え・免疫機能の低下にもご用心。現代人は冷や傾向の方が多いいわゆる「温活」が流行しています。昭和30年代の平均体温は36.9℃でしたが現代人は36.5℃ほど、35℃代の方もいらっしゃるようです。「冷えを自覚して、夏は冷えて

夏は暑さをくぐり抜けた体は体力低下に加え、冷え・免疫機能の低下にもご用心。現代人は冷や傾向の方が多いいわゆる「温活」が流行しています。昭和30年代の平均体温は36.9℃でしたが現代人は36.5℃ほど、35℃代の方もいらっしゃるようです。「冷えを自覚して、夏は冷えて

夏は暑さをくぐり抜けた体は体力低下に加え、冷え・免疫機能の低下にもご用心。現代人は冷や傾向の方が多いいわゆる「温活」が流行しています。昭和30年代の平均体温は36.9℃でしたが現代人は36.5℃ほど、35℃代の方もいらっしゃるようです。「冷えを自覚して、夏は冷えて

夏は暑さをくぐり抜けた体は体力低下に加え、冷え・免疫機能の低下にもご用心。現代人は冷や傾向の方が多いいわゆる「温活」が流行しています。昭和30年代の平均体温は36.9℃でしたが現代人は36.5℃ほど、35℃代の方もいらっしゃるようです。「冷えを自覚して、夏は冷えて

夏は暑さをくぐり抜けた体は体力低下に加え、冷え・免疫機能の低下にもご用心。現代人は冷や傾向の方が多いいわゆる「温活」が流行しています。昭和30年代の平均体温は36.9℃でしたが現代人は36.5℃ほど、35℃代の方もいらっしゃるようです。「冷えを自覚して、夏は冷えて

夏は暑さをくぐり抜けた体は体力低下に加え、冷え・免疫機能の低下にもご用心。現代人は冷や傾向の方が多いいわゆる「温活」が流行しています。昭和30年代の平均体温は36.9℃でしたが現代人は36.5℃ほど、35℃代の方もいらっしゃるようです。「冷えを自覚して、夏は冷えて

夏は暑さをくぐり抜けた体は体力低下に加え、冷え・免疫機能の低下にもご用心。現代人は冷や傾向の方が多いいわゆる「温活」が流行しています。昭和30年代の平均体温は36.9℃でしたが現代人は36.5℃ほど、35℃代の方もいらっしゃるようです。「冷えを自覚して、夏は冷えて

## 温活で体調改善の秋

温活で体調改善の秋

温活で体調改善の秋

温活で体調改善の秋

温活で体調改善の秋

**滋養強壮 コンクレパン**

こんな時にオススメ!

- ◆色々な病気で体力が衰えているとき
- ◆発熱で体力が消耗しているとき
- ◆肉体的疲労のとき ◆胃腸障害や栄養障害
- ◆妊娠中・授乳期などの栄養補給

有限会社 宮手薬店 TEL.019-622-2623 盛岡市本町通1-17-26

**知ってる? シニアの穴場スポット**

戸塚珈琲店

コーヒーの物語を感じる喫茶店

「笑顔でお出迎えます」と店主の戸塚さんと奥様の妃里さん

盛岡市内丸17-11 内丸USビル1F 019(658)9673

**森林浴をするように 木の家でリラックス!**

9/25(土)・26(日)開催!

ひのきの家に暮らそう!

体感ハウス 見学相談会

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!

**森林浴キャンペーン開催中!**

今なら抽選でひのきの柱をまるごと 新築1棟分プレゼント

3人~5人家族の暮らしにちょうど良い2階建て。有効にスペースを確保しながら、個性を感じる間取りは二世帯同居にも適しています。

至盛岡駅 下太田 保戸 ファミリー マート エネオス 新太田橋 コスモ石油 アリーナ下太田

見学会場(体感ハウス) 盛岡市下太田6-2 付近

新型コロナウイルス 感染症予防対策

# 新田町境界(前編)



新田町はこれまでご案内してきた町名とは違い、今でもその町名が残っているところなので、あえて頭に「旧」の字をつけていません。ただし、住居表示法施行前の新田町は、夕顔瀬橋と太田橋方面の三ツ家地区を結ぶ一本道の沿道と、その後背地である三十軒地区や下田地区を含む広範囲でしたが、施行後は線路を挟んで夕顔瀬町、盛岡駅前北通そして西側に新田町、城西町というふうに4分割され現在に至っています。新田町は、城下23町や28丁に属前九年地区と共に盛岡市に

編入されたのは1913(大正2)年のこと。それまでは盛岡駅も新田町も厨川村に属していたのです。行政上は「城下」でないとはいえ、西は雫石、秋田方面、北は鹿角方面と通じ、川を渡ればすぐ城下町という立地ともなれば、そこに拠点ができないはずがありません。盛岡城下出口の北上川には対岸との往來に古くから夕顔瀬の舟渡しがあったそうですが、城下町形成の過程でできた上・中・下のいわゆる中津川三橋に続き、1656(明暦2)年、28代重直公の時代に北上川に架かる本格的な橋の第1号として「夕顔瀬橋」が架橋されたのです。

橋がかげられる前から、街道筋の出入り口にあたるこの重要な地域は、「厨川通」に属する一方で御目付奉行直轄支配、すなわち「準城下」扱いとなっていました。

2年、28代重直公の時代に、三十人組足軽同心など下級侍組屋敷町として新田町御組町が整備されてきたのです。そこに夕顔瀬橋がかげられ、城下と直結したので、その後の隆盛は約束されたようでも、この町は城下へ通じる西の玄関口として発展していくことになりました。

「利用している大手電力会社を名乗る電話があり、料金安くなる」というので話を聞き、検針票を見ながら名前や住所などを答えた。契約すると聞いた覚えはなく、電力会社が切り替わるといふ話もなかったが後日、利用中の電力会社とは別の会社から契約締結の通知や請求書がきた。契約先を変更した覚えはないので勝手に変更されたのでは、と疑問を抱いた。山は家に近い裏山であっても、神仏と繋がる異界なのだろう。

世代を越え家族はもとより親類縁者が集う盃盆盆会というものは、いにしえから習俗、作法を伝えるだけでなく、先人からの教えを子孫へと手渡す場となっていた。道徳めいたものを昔話や怪談などのテイで伝承することが、家によって多い少ないの差はありつつも行われて来たのである。

平成28年に電力、平成29年にはガスの小売全面自由化が実施され、4年ほど経過しました。家庭に向けたガスや電力の小売をさまざまな業種の企業が参入するようになり、消費者は自分の生活スタイルに合ったプラン契約をすることができ、選択の幅が広がりました。しかし契約をめぐりトラブルの報告も多く寄せられており、国民生活センターでは注意喚起を行っています。

「利用している大手電力会社を名乗る電話があり、料金安くなる」というので話を聞き、検針票を見ながら名前や住所などを答えた。契約すると聞いた覚えはなく、電力会社が切り替わるといふ話もなかったが後日、利用中の電力会社とは別の会社から契約締結の通知や請求書がきた。契約先を変更した覚えはないので勝手に変更されたのでは、と疑問を抱いた。山は家に近い裏山であっても、神仏と繋がる異界なのだろう。

世代を越え家族はもとより親類縁者が集う盃盆盆会というものは、いにしえから習俗、作法を伝えるだけでなく、先人からの教えを子孫へと手渡す場となっていた。道徳めいたものを昔話や怪談などのテイで伝承することが、家によって多い少ないの差はありつつも行われて来たのである。

世代を越え家族はもとより親類縁者が集う盃盆盆会というものは、いにしえから習俗、作法を伝えるだけでなく、先人からの教えを子孫へと手渡す場となっていた。道徳めいたものを昔話や怪談などのテイで伝承することが、家によって多い少ないの差はありつつも行われて来たのである。

世代を越え家族はもとより親類縁者が集う盃盆盆会というものは、いにしえから習俗、作法を伝えるだけでなく、先人からの教えを子孫へと手渡す場となっていた。道徳めいたものを昔話や怪談などのテイで伝承することが、家によって多い少ないの差はありつつも行われて来たのである。

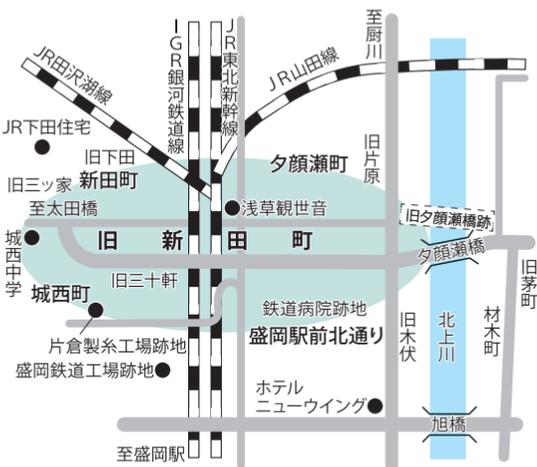
世代を越え家族はもとより親類縁者が集う盃盆盆会というものは、いにしえから習俗、作法を伝えるだけでなく、先人からの教えを子孫へと手渡す場となっていた。道徳めいたものを昔話や怪談などのテイで伝承することが、家によって多い少ないの差はありつつも行われて来たのである。

世代を越え家族はもとより親類縁者が集う盃盆盆会というものは、いにしえから習俗、作法を伝えるだけでなく、先人からの教えを子孫へと手渡す場となっていた。道徳めいたものを昔話や怪談などのテイで伝承することが、家によって多い少ないの差はありつつも行われて来たのである。

世代を越え家族はもとより親類縁者が集う盃盆盆会というものは、いにしえから習俗、作法を伝えるだけでなく、先人からの教えを子孫へと手渡す場となっていた。道徳めいたものを昔話や怪談などのテイで伝承することが、家によって多い少ないの差はありつつも行われて来たのである。

世代を越え家族はもとより親類縁者が集う盃盆盆会というものは、いにしえから習俗、作法を伝えるだけでなく、先人からの教えを子孫へと手渡す場となっていた。道徳めいたものを昔話や怪談などのテイで伝承することが、家によって多い少ないの差はありつつも行われて来たのである。

世代を越え家族はもとより親類縁者が集う盃盆盆会というものは、いにしえから習俗、作法を伝えるだけでなく、先人からの教えを子孫へと手渡す場となっていた。道徳めいたものを昔話や怪談などのテイで伝承することが、家によって多い少ないの差はありつつも行われて来たのである。



## オマダノ坂で 祖霊たちの会話を聞く



文 高橋政彦

盃盆盆会奇談

「コナ禍だ、東京五輪だ、とバタバタしているうちに、お盆も、8月も、気づくと足早に通り過ぎてしまっていた。曖昧になった季節感のなかで私もすっかり油断していた。用意していたお盆ネタを出すタイミングを誤った。

が、しかし、帰省も許されないコロナ禍の盃盆盆会が、祖霊との対話の機会を奪って消えた今だからこそ、我が故郷の消えつつある盃盆盆会にまつわる不思議な伝承を紹介しておきたい。

宮古の北、田代地区へと向かう山道には地元でオマダノ坂(雄又峠)と呼ばれる峠がある。ここは昔から

霊の通り道と言われてきた場所の一つで、恐山に繋がるとも言われる。

ある年の8月15日であった。お盆の最中であつたが、その家の家長である男はオマダノ坂あたりに山仕事に出かけていた。ひと仕事を終った。

霊の通り道と言われてきた場所の一つで、恐山に繋がるとも言われる。

ある年の8月15日であった。お盆の最中であつたが、その家の家長である男はオマダノ坂あたりに山仕事に出かけていた。ひと仕事を終った。

「だがらな、お盆中は喧嘩するもんでねえ」と、この話を私たちが子どもに聞かせる時、お盆中、男が山仕事に出かけた理由は家についても家族間で揉めて口喧嘩が絶えず、家にいるより気晴らしに外に出たかったからであった。

ちなみにお盆の話ではないが、山奥で声を聞き、それが自宅で起きた出来事に似ているものがあったという類いの話は『遠野物語』の10話にも見える(山中で聞くはずのない女の叫びを聞いた男が帰宅してみると、叫び声を聞いたのと同じ時間に自分の妹が殺されていたことを知る)。山は家に近い裏山であっても、神仏と繋がる異界なのだろう。

### 契約内容を見直しましょう

## 電力・ガスの自由化で増えたトラブル

電力・ガス会社は勧誘の際にはガスの小売全面自由化が実施され、4年ほど経過しました。家庭に向けたガスや電力の小売をさまざまな業種の企業が参入するようになり、消費者は自分の生活スタイルに合ったプラン契約をすることができ、選択の幅が広がりました。しかし契約をめぐりトラブルの報告も多く寄せられており、国民生活センターでは注意喚起を行っています。

「利用している大手電力会社を名乗る電話があり、料金安くなる」というので話を聞き、検針票を見ながら名前や住所などを答えた。契約すると聞いた覚えはなく、電力会社が切り替わるといふ話もなかったが後日、利用中の電力会社とは別の会社から契約締結の通知や請求書がきた。契約先を変更した覚えはないので勝手に変更されたのでは、と疑問を抱いた。山は家に近い裏山であっても、神仏と繋がる異界なのだろう。

世代を越え家族はもとより親類縁者が集う盃盆盆会というものは、いにしえから習俗、作法を伝えるだけでなく、先人からの教えを子孫へと手渡す場となっていた。道徳めいたものを昔話や怪談などのテイで伝承することが、家によって多い少ないの差はありつつも行われて来たのである。

みちのく銀行の住宅ローンは

第1位  
オリコン  
顧客満足度  
住宅ローン  
担当者の対応  
2021

2021年 オリコン顧客満足度®ランキング  
住宅ローン担当者の対応

第1位

家庭の銀行  
みちのく銀行

GS  
Grand Seiko

ハイビート80HOURS  
品番:SLGH005 価格:¥1,045,000(税込)  
※納品までお時間を要します。

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



# 体操で体のラクを 実感しよう

健康笑顔を作る「ゆるのび体操」

日本コンディショニング協会  
認定インストラクター  
中田ゆきえ先生

季節は秋へ、急激な温度変化で調子が乱れやすい時期です。だるい、疲れやすい、食欲不振など秋バテの症状を感じたときは、自律神経を整える背骨のコンディショニングと呼吸がおススメです。

① 仰向けになり、首の後ろ

② 両腕を天井へ向けまっすぐ伸ばし、手のひらを向かい合わせる。両腕を軽く持ち上げた腕力させ、お尻を上げて脱力を左右交互に繰り返す。

## A 胸椎のリセット

### コンディショニング



胸椎-2

胸椎-3

アブレス

## B アブレス

### ポイント

息を吐いた時に、おへそが背骨に近づく感覚を感じたらOK。吐く時におへその下を手でおさえながら押すと背筋がスッと伸びた感覚があります。

### ポイント

① A-1の体勢で脚を閉じ、鼻筋みぞおちへそ・脚の間を一直線に意識する。

### ポイント

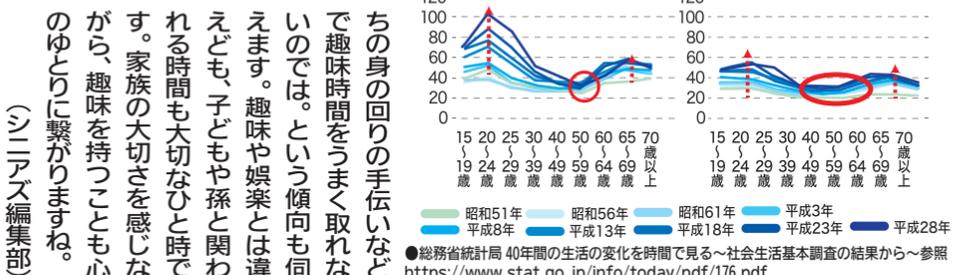
② 首・肩をリラックスさせ、腕は体の横にして優しく息を吐く。10〜30回繰り返す。



総務省統計局のデータで「40年間の生活の変化を時間で見る」と題した昭和51年から現在まで調べた生活基本調査があります。そこから今回は「年齢階級別の1日の趣味・娯楽の総平均時間」の男女別調査を紹介したいと思います(グラフ参照)。

## 今昔で比較した趣味・娯楽時間

いつの時代も趣味や娯楽に費やす(費やせる)時間が多い年齢層は男女ともに20代が一番長く、そこから家庭を持ち、趣味の時間よりも家族・仕事に時間を費やす30〜50代にかけては下降傾向になります。子育てもひと段落し、プライベートにも余裕が出る60代からは再び自分時間が増えていきます。こういっ



た年齢間の波は今も昔も大きな変化はありません。しかし、注目するデータとしてシニア層の男性は趣味・娯楽にかけける時間は近年のデータでは長くなっている反面、女性の趣味にかけける時間は長くなっていません。ここに時代背景の相違があると考えられます。趣味や娯楽とは違っても近年の男性は時間のゆとりが持たず、女性の場合は、子世代の離婚や共働きが多い昨今のゆとりに繋がりますね。(シニアズ編集部)

※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＞  
■家族介護者リフレッシュ交流会  
内容：もりおか町屋物語館・下町資料館見学、介護経験に関する交流会  
参加費：無料(要事前申し込み)  
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  
開催日程：10月14日(日)10時〜12時 定員10人  
申込先：地域包括支援センター川久保 ☎635-1682  
■家族介護者リフレッシュ講演会  
内容：認知症に関する講演、介護経験に関する交流会  
参加費：無料(要事前申し込み)

## 読者プレゼント

株式会社 エンジェルパサー様より  
書籍「岩手謎学漂流記」(著：高橋政彦) 四六判/240頁  
シニアズの人気記事「風のうわさ」をもとに改稿・再編集された「岩手謎学漂流記」。風のうわさの著者、高橋政彦さんが語る岩手の謎めいた物語が楽しめる1冊です。  
10名様

ホームセンター KITENE 様より  
チョークボードペイント  
今回の「DIYおじいちゃん」でも紹介した、黒板塗料。塗って乾かすと黒板として使え、チョークは水拭きで落とすことができます。  
5名様

戸塚珈琲店様より  
戸塚珈琲店オリジナルブレンドコーヒー  
今回の「知ってる? シニアの穴場スポット」で紹介した戸塚珈琲店様の深煎りのコク深いコーヒー豆。挽いた豆かそのままか、希望を添えてご応募ください。  
3名様

幸呼来 Japan 様より  
段ボール手織り機 DANBOLOOM  
段ボールの織り機のキット。たて糸とよこ糸もセットになっています。  
各1名様

平金商店 パステル館様より  
ふくだけカンタン くもらないメガネふき  
眼鏡レンズを傷つけずに綺麗に拭けるクロスは、同時に曇り止め効果もあるのでマスク生活にも最適。  
20名様

第16回(一社)日本盆栽協会 岩手県支部 大盆栽展  
10/9(土)・10(日)  
9日 9時〜17時 / 10日 9時〜15時半  
盆栽協会の会員の方々が出典する盆栽の展示会です。10月10日(日)10時半〜13時には、実際に盆栽を用いた実演会も開催されますので、どうぞお気軽にお越しください。  
会場：盛岡市中央公民館(盛岡市愛宕町) ☎019-654-5366  
入場料：無料  
席数：25席(予定)  
問合せ：☎019-652-6854  
★9日・10日、両日先着20名様に粗品をプレゼント!

本城直季 (un) real utopia  
10/16(土)〜11/28(日)  
開催9時半〜18時(入館は17時半まで)  
本城直季は、大判カメラの「アオリ」を利用して、都市の姿をジオラマのように撮影する独特の表現で知られる写真家です。岩手県を被写体とした本展のための撮り下ろし作品など約200点を展示します。  
会場：岩手県立美術館 企画展示室  
休館日：月曜日  
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!

でんきに関するお困りごとはありませんか?  
ごんとき、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!  
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  
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  
TEL.019-646-8950 FAX.019-646-8956

信頼と満足を  
毎日の生活に安心をお届けします  
●LPガス・オートガスタンド (LPガス容器充填・オートガスタンド)  
●灯油配達  
●電化製品・灯油及び器具販売  
●エコ・テナント賃貸業  
LPガスゴールド保安協定事業者  
東邦スワン株式会社  
〒020-0045 盛岡市盛岡駅西通2-3-10  
☎019-651-6771 FAX.019-651-6773

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。  
ユニオングループは「ゆるのび体操」を通じて、皆さんの健康と笑顔をサポートしています。  
ユニオングループは「ゆるのび体操」を通じて、皆さんの健康と笑顔をサポートしています。



花巻青年会議所 理事長 松田 治樹 さん

県内各地域で、よりよい社会づくりを目指し活動している青年会議所のメンバーに、入会のきっかけや、活動を通じて感じていることなどを聞いてみました。

小山さん(以下小)：私も、必要だとなれば、青年会議所の事業として取り組むこともできます。

田屋館さん(以下田)：私も、同世代の知り合いを増やしたいというのが入会のきっかけでしたが、活動を通じて「地域のためにすること」が、自分のためにもなる

「地域に対する思いをどうしたら形にできるか」という学びもあるんですね。

田：そうですね。青年会議所の活動を通していろんな経験をする中で、課題をみつける力、それをどう提案

に解決したいかというのを人によってさまざまなので、それぞれの思いやアイデアをくみ取り「みんなの思い」にしていくプロセスも、「人間力」を身につける機会になりにもつながりそうです。

魅力あるまちづくりにつながることを考えます。

# 活動を通して実感する

## 「青年会議所」の魅力

「地域のためにすること」が、自分のためにもなる」と考えられるようになりました。人脈を広げるだけでなく、自分自身も成長できたと実感しています。

松田さん(以下松)：青年会議所「がどんなところなのか」も知らずに、誘われるままに入会しました。でも、先輩たちについて活動するうちにどんどん自分の考え方が変わり、地域の課題を自分のこととして捉えるよう

から人づくりをしています。佐：先輩と一緒に活動をしていくうちに、自分の中にも「こういうことをしたい」「この課題を解決したい」という思いが生まれる。最初は「一人の思い」だとし

も「こういうことをしたい」「この課題を解決したい」という思いが生まれる。最初は「一人の思い」だとし

も「こういうことをしたい」「この課題を解決したい」という思いが生まれる。最初は「一人の思い」だとし

も「こういうことをしたい」「この課題を解決したい」という思いが生まれる。最初は「一人の思い」だとし

岩手ゴルフ倶楽部 創立84周年・コース開場59周年

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

大好評、お得なスタンプカード! 来場1回につき1ポイント

平日無料5プレー券進呈!

コンペ割引実施中お気軽にお問い合わせください

10月のお得なプレー料金と案内

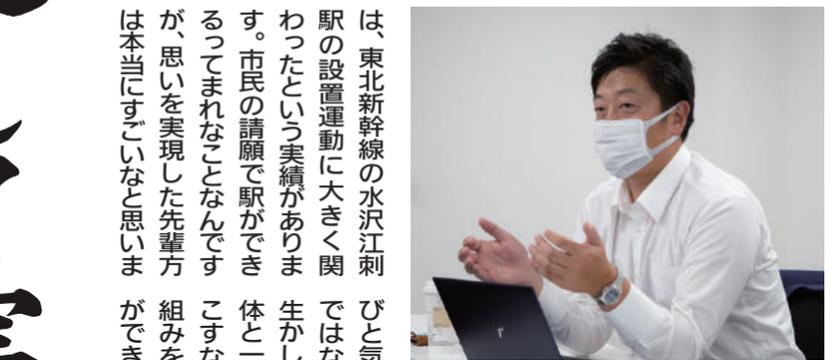
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
セルフデーは、お風呂・レストランはございません。						セルフデー OPまつたけ祭り
						¥4,700 ¥8,330
3	4	5	6	7	8	9
(月例)石鳥谷石油杯	新山友の会 定例コンペ				OPまつたけ祭り	レディースデー
¥9,430	¥6,130	¥6,130	¥6,130	¥6,130	¥6,130	¥8,330
10	11	12	13	14	15	16
OP清酒月の輪杯					セルフデー	レディースデー
¥9,430	¥6,130	¥6,130	¥6,130	¥6,680 食事付	¥4,700	¥8,330
17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

※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。



日本青年会議所東北地区 岩手ブロック協議会 会長

八重樫 利久 さん



盛岡青年会議所 理事長 田屋館 真留久 さん

解決するかと いった力を身に つけることがで ける。それは地 域への貢献だけ でなく、自分自 身の仕事にも役 立っていると思 います。



(左)一関青年会議所 理事長 小山 裕貴 さん (右)水沢青年会議所 理事長 佐藤 恒一 さん

岩手ゴルフ倶楽部 創立84周年・コース開場59周年

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

大好評、お得なスタンプカード! 来場1回につき1ポイント

平日無料5プレー券進呈!

コンペ割引実施中お気軽にお問い合わせください

10月のお得なプレー料金と案内

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
セルフデーは、お風呂・レストランはございません。						セルフデー OPまつたけ祭り
						¥4,700 ¥8,330
3	4	5	6	7	8	9
(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	レディースデー
¥9,430	¥6,130	¥6,130	¥6,130	¥6,130	¥6,130	¥8,330
10	11	12	13	14	15	16
OP清酒月の輪杯					セルフデー	レディースデー
¥9,430	¥6,130	¥6,130	¥6,130	¥6,680 食事付	¥4,700	¥8,330
17	18	19	20	21	22	23
セルフデー				シニアサーキット		レディースデー
¥9,430	¥6,680 食事付	¥4,700	¥6,680 食事付	¥6,130	¥6,130	¥8,330
24	31	25	26	27	28	29
セルフデー				新山友の会納会		レディースデー
¥9,430	¥9,430	¥4,700	¥6,130	¥6,680 食事付	¥6,680 食事付	¥8,330

※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。

テイクアウト 好評承り中!

※各メニューは、数に限りがございます。

TOMATOMA KITCHEN

チーズドライカレー(中辛) レギュラーサイズ 890円(税込)

TOMATOMA 秋の うまいもん カレー

秋野菜のスープカレー

レギュラー 1,100円(税込) 辛さ選べます(ローマール1辛~)

レディース 920円(税込)

TOMATOMA キッチン 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) テイクアウト予約電話番号 tel.019-681-1704

# 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)



盛岡青年会議所理事長 田屋 眞留久さん

花巻青年会議所理事長 松田 治樹さん

日本青年会議所東北地区  
岩手ブロック協議会会長 八重樫 利久さん

水沢青年会議所理事長 佐藤 恒二さん

関青年会議所理事長 小山 裕貴さん

# 岩手の若きリーダーたち

よりよい社会をつくりたい、自分が暮らしている地域をもっと元気にしたい。そんな思いを持つ若者有志が運営・活動する「青年会議所(JC)」が、岩手県にも13地域の青年会議所があり、それぞれの思いを胸に若者たちがまちづくりに取り組んでいます。そんな「これからを担う、若きリーダーたち」が集まる、岩手の青年会議所のトップたちに話を伺ってきました。

### 青年会議所とは

青年会議所のルーツは、1915年。自由な社会と経済発展を実現し、新しい社会をリードするにふさわしい人材育成を目的として、アメリカ・ミズーリ州セントルイスに生まれた青年活動グループから始まりました。やがてその活動は、アメリカの社会的活動を担う主要な青年団体へと発展。

1944年にはアメリカと中米の計8カ国から成る「国際青年会議所(JCI)」が発足し、年々加盟国を増やしていきました。

日本では、1949年、戦後の混沌とした時代を背景に「東京青年商工会議所(のちに青年会議所と改名)」が立ち上がり、その後全国各地に青年会議所が誕生。1951年には全国的運営の総合調整機関として「日本青年会議所」が設立され

「修練」「奉仕」「友情」の三つの信条のもと、社会的課題に積極的に取り組んでいます。また、国際青年会議所メンバーとして各国の青年会議所と連携し、世界をフィールドにした活動も展開しています。

青年会議所は、国籍や人種、性別、職業、宗教の区別なく、おおよそ20歳から40歳までのメンバーで構成さ

### 岩手における、青年会議所の役割と活動

岩手には、盛岡をはじめ13の青年会議所があり、総計524名(2021年現在)が会員として活動。行政や他団体と協働し、お祭りなどの地域行事を開催したり、ひとり親世帯の支援や青少年育成事業など、それぞれの地域のニーズや課題解決に対応した社会貢献活動に取り組んでいます。

そんな岩手県の青年会議所のサポート役を務めるのが「岩手ブロック協議会」。今年度は「心の豊かさ溢れ共感が生まれる岩手の実現」を理念に掲げ、全県的な活動を展開。2021年度の協議会会長を務める八重樫利久さんは「地域の明日を担う覚悟を持った会員会議所と共に、目には見えない絆を大切にしながら、人の心を豊かにする運動を推進していきます」と話します。

今年6月に、岩手全域から会員が集う「第50回岩手ブロック協議会会員大会

NTT 東日本

地域の会社を全力サポート  
NTT東日本 岩手支店

<https://www.ntt-east.co.jp/iwate/>

K21-01457 [2108-2111]

in陸前高田」を開催。ほかに、「いわてJAYCEEアカデミー」での、地域の企業と学生とがディスカッションし、共に岩手の未来を創造していく事業や、SDGsアドバイザー養成講座など、地域の青年会議所として求められる人材、必要とされる団体になるための、さまざまな企画を実施しています。

「地域の未来を考えると、は、人の未来を考えると、ひいては、地域に暮らす高齢者や若者、そして子どもたちの未来を考えることだと思えます。物質的な豊かさだけでなく、経済的な尺度では測れない心の豊かさも意識し、どうなりたいか、どう人と関わるか」という意思と覚悟を持って岩手の未来を創造していくしようか※裏面へ

より具体的な、地域の未来を想像し、向かう目標を掲げることで、人が繋がります。八重樫さんたちがこの会に入り、活動をするきっかけはなんだったのでしょうか※裏面へ

岩手ブロック連携事業の東日本大震災復興祈願追悼法要

スポーツで繋がる新たな絆事業、パラスポーツの写真

LOCAL LIFE STYLE  
MANA UP  
MORIOKA

Follow Me!

Eat Local Love Local

by MIFUJI Catering

本格ハワイの味をお楽しみいただけます!

10月土曜限定販売(完全予約販売)

♥ 食材は岩手県産も使用 ♥

2日 ガーリックシュリンプ  
16日 アヒボケ  
30日 カルアキャベッジ

※それぞれ前日までのご予約をお願いします。

〒020-0023 盛岡市内丸 6-12 1F  
☎050-8881-0575 営業時間 10:00~18:30

子供を見たらまず徐行

クルマと、つぎの楽しみを。 TOYOPET

あなたの個性で完成する。  
PEOPLE DRIVEN SUV.

新型カローラクロス誕生。  
Debut!

COROLLA CROSS

Photo:カローラクロス Z(ハイブリッド・1.8L・2WD)。ボディカラーはセメントグレーメタリック(1H5)。パノラマルーフ(電動サンシェード&挟み込み防止機能付) <110,000円>はメーカーオプション。車両本体価格には含まれません。

車両本体価格 2,990,000円

●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