

2022.1月号 無料配布

【月刊220号】次号/1月23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

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 シニアズ 検索

あったかいごグループ
が支える地域の笑顔
グループ 三協メディケア本社/盛岡市北坂町1丁目6-8
全20事業 TEL.019-601-5862



岩手医科大学附属
内丸メディカルセンターセンター長
救急災害総合医学講座 総合診療医学分野 教授

下沖収さん(58)

1963年生まれ、九戸村出身。江刺家小・中学校時代は大自然のなかで思いきり遊び、福岡高校時代は学ぶ楽しさに目覚め、お世話になった地元のお年寄りの役に立ちたいと自治医科大学へ進学。卒業後は、おもに沿岸エリアの地域医療に従事し、2019年に岩手医科大学附属内丸メディカルセンターの開業と同時にセンター長に就任。幼少期から続ける趣味のスキーは指導員の資格を持つほどの腕前。今シーズンは久しぶりにグレンデに繰り出す予定

地域と共に歩む医療

「地域医療の重要性を感じ、医学の道を選択しました。自治医科大学卒業後、県立中央病院での研修医を経て、岩手医科大学附属病院へとバトンを渡し、地域の医療を総合的に支える役割を果たしていること。弱い人やお年寄りに寄り添う医療を」

点か、今後ますます大きな役割を果たしてこなくてはならない。

誰でも受診できる
プライマリ外来
岩手医科大学附属病院の矢巾町への移転に伴い、内丸にあった元々の附属病院施設を利用して2019年9月に開業した岩手医科大学附属内丸メディカルセンター。開業から2年が経ちましたが、内丸と矢巾町の二つの岩手医大は何か違うの。どんな患者を受け入れるの。と聞いている方も多いためではないでしょうか。
「どちらも同じ大学の附属病院ですが、役割が全く異なります。高度な専門医療を提供するのが矢巾町の岩手医科大学附属病院、そこへつながらず窓口として誰でも相談できる専門外来が内丸メディカルセンターです」と話すのは下沖先生。現在、内丸メディカルセンターでは、大病院の専門外来として内科21科、歯科10科を備えて幅広いニーズに対応。加えて、身近な医療機関として紹介状がなくても受診できる「プライマリ外来(総合診療科)」を設けています。
かかりつけ医がなく、どこを受診したらいいのかかわからない方の窓口にもなっており、必要に応じて専門外来や岩手医科大学附属病院へとバトンを渡し、地域の医療を総合的に支える役割を果たしていること。弱い人やお年寄りに寄り添う医療を

病院、陸前高田市国保広田診療所、県立久慈病院、県立千厩病院と地域医療に従事。エリアも規模も異なるさまざまな医療機関での経験が、プライマリ・ケアをはじめ医療に対するマインド形成のベースになったといいます。「私は外科医ですが、住田病院では内科医の院長と2人で、広田診療所では私一人です。内科、小児科、訪問診療、学校検診など幅広い経験させてもらいました。これらの経験が、総合的に地域医療の必要性を感じ、医学の道を選択しました。自治医科大学卒業後、県立中央病院での研修医を経て、岩手医科大学附属病院へとバトンを渡し、地域の医療を総合的に支える役割を果たしていること。弱い人やお年寄りに寄り添う医療を」

「地域の皆さまに良質な医療を、まごころをこめて提供します」の理念のもと、より身近な医療機関として地域医療を支える内丸メディカルセンター。「診療科によっては新患受入れのない曜日もあり、初診の方にはHPや総合案内であらかじめ確認し、受診していただく」と下沖先生。今はまだ不十分なところもあるそうですが、患者さんや地域のニーズに応えながら、より受診しやすい病院へと進化するため、日々努力を重ねているといいます。「岩手医科大学は医療機関であると同時に医療機関でもあります。将来的には、内丸メディカルセンターが総合的・包括的に地域医療を学べる場として充実すること、従来の高度専門医療に偏らずに地域総合医療もバリエーションよく身につけた医療者を育てられます。多くの学生が地域医療の楽しさを感じて岩手に残ること、医師不足の解消、地域医療の充実につながっていくです」と、一歩先のビジョンについても話してくれました。医療の崩壊は、地域の崩壊につながります。岩手の医療と地域を守り育み、安心して暮らすことのできる未来へとつなげるために、内丸メディカルセンターのような地域密着型の総合医療サービス拠点を、今後ますます大きな役割を果たしてこなくてはならない。

MS&AD
MS北東北株式会社
保険の相談は 019-623-2400
MS北東北株式会社 盛岡市大通3丁目3-10 七十七日生盛岡ビル9階
北東北3県に9支店で展開中。

2022年の干支は寅。その寅の卓上飾りを、元気なシニアレディが丹精を込めてこしらえました。どれも手作りの1点もので、可愛くて親しみもあり、そしてユーモアに富んでいます。制作したのは、盛岡シルバー人材センター「晴山宏理理事長の「おばあちゃんの手作り教室」のシニアレディ。同教室は年5回開催しており、布風船、編み物、ひな人形など作って、販売も。コロナ禍で何度か順延もありましたがどうにか盛岡のウロステラスで開催。布、フェルト、糸など素材に針とハサミを用いて、お飾りに作り挑戦します。皆さん、手先が器用で、スイスイと糸で縫い上げたり、ボンドでくっつけたり。制作中は、マスクをはずすと談笑しながらも、丁寧に仕上げていました。メンバーは、70歳から81歳までの14人で平均年齢75歳。デザイン担当は油絵が得意な畠山はなさん(71)。「トラの怖いイメージを変えて、親しみやすい優しい絵柄にしてみました。気持ちがいいかな」と、開のようすです。盛岡生活文化研究室
大森ふじお
大森ふじおのシニアナビ
シニアレディ、寅に挑戦
売もアピール。新聞と歴史好きの小野寺きみこさん(80)は、この活動は社会とも関わっており、私の生き甲斐。みんなと集まり、楽しい」と手も口も動かしていました。同センター理事の高橋敏子さん(77)は「この活動に14年間も従事。素晴らしい作品ばかり。集まって活動することで、心の触れ合いも生まれます。寅年は新たなことにチャレンジしたい」と新年もパワー全開のようすです。盛岡生活文化研究室
大森ふじお

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 Tel.019-611-1123
上堂 盛岡北店 岩手県盛岡市上堂四丁目1-12 Tel.019-641-5321
SERENA 日産セレナ
それは洗練された美しさ、大人のための特別なセレナ。
XVエアロ登場
詳しくはこちら



平金商店の文具博士  
鎌田店長



# 手元を照らす拡大鏡

年末年始の新聞は、内容も特別号になり、折込広告の量も一気に増えます。新年初売りのお買い得な情報がたくさん入ってきますので、チラシを楽しみにじっくり読むという方も多いのではないのでしょうか。読んでみると、所々文字のサイズが小さい部分も必ずあって、「見えにくい、目が疲れる」などの声が聞こえてきます。

せっかく読むなら、なるべく大きな文字で読み間違えることがないようにしたいのですが、普段のようないまぬアイテムを使っているのか。手が自由に使えるので作業に集中できる眼鏡型の拡大鏡も便利ですが、国民生活センターの情報によると、「ぼやけて見える、ピンと合わない、拡大されて見えない、使用中に目がくららした、気分が悪くなった」などの症状が現れる方もいるようです。使用の方の工夫が必要かもしれません。

普通の拡大鏡が一番と、自由に使え時代になっていくと良いですね。平金商店ハステル館盛岡市着町818(着町アーケード南側) 019(65)2(288)1



キングジム ライト付き拡大鏡 ¥2,530(税込) 拡大倍率:約3倍  
レンズのサイズ:縦111mm×横178mm ライト数:12個のLED付き  
重さ:約100g(電池を入れない場合)

道具も豊富に揃い、館内で自由に使える時代になっていくと良いですね。平金商店ハステル館盛岡市着町818(着町アーケード南側) 019(65)2(288)1

人生のエンディングを迎える準備をする活動、終活。テレビや新聞などでもさまざま取り上げられ始めたことから、世の中の認知度が高まってきています。しかし実際に行う人はまだまだ少ないようなのが実情で「まだ必要ない」「やり方がわからない」などという理由で先延ばしにしている方も多いのではないのでしょうか。情報紙「シニアズ」では、今必要とされる人を想う活動として「想活」という言葉を考えました。

終活を考えるシニア世代に送る  
家族のためにできる「想活」

2019年から発行を開始、2021年12月12日に最新号2022年版を発売。今回は、岩手医科大学付属内丸メデイカルセンター長の下沖収氏監修の「想活」を掲載してお届けしています。2022年版「想活」は、各地のスーパーや銀行、道の駅や公共施設などシニア族のために残す資産のあり方に設置。シニアズの方に詳しく設置店情報が載っています。

阿部陽子の「ぼくぼくトレッキング」  
第27回 館山 329m



この人を初めて見たのは1961年版『モスラ』の悪漢役。その後いろいろの悪漢役、端役で見かける人ではありましたが、2000年代になり、かの有名なフォーキングトリオ、ピーター・ポール&マーマ、顔は日本人なのにセリフの60年代の来日公演をこの人を初めて見たの船が製作を主導して作ったというこの映画になぜ「占領下のエンターテイナー」で。日系カナダ人だった彼は、戦前日系人差別が激しかったバンクーバーで、日系人プロ野球チーム「朝日」の主力選手として本塁打王に輝いたことがあり、音楽の途でもプロに。日本国内でもオペラ歌手として独唱会を、大物歌手石井好子とともにリサイタルを、英語力を生かして来日大物アーティスト(一例は、日大物アーティスト(一例は、ナット・キング・コール)の通訳、舞台で司会をと大活躍したのです(こうしてみると、映画の仕事が余技に見えます)。世界のミフネとの親交も当然でした。(W・B経営創発研究所)

阿部陽子の「ぼくぼくトレッキング」  
第27回 館山 329m



この人を初めて見たのは1961年版『モスラ』の悪漢役。その後いろいろの悪漢役、端役で見かける人ではありましたが、2000年代になり、かの有名なフォーキングトリオ、ピーター・ポール&マーマ、顔は日本人なのにセリフの60年代の来日公演をこの人を初めて見たの船が製作を主導して作ったというこの映画になぜ「占領下のエンターテイナー」で。日系カナダ人だった彼は、戦前日系人差別が激しかったバンクーバーで、日系人プロ野球チーム「朝日」の主力選手として本塁打王に輝いたことがあり、音楽の途でもプロに。日本国内でもオペラ歌手として独唱会を、大物歌手石井好子とともにリサイタルを、英語力を生かして来日大物アーティスト(一例は、日大物アーティスト(一例は、ナット・キング・コール)の通訳、舞台で司会をと大活躍したのです(こうしてみると、映画の仕事が余技に見えます)。世界のミフネとの親交も当然でした。(W・B経営創発研究所)

UNION 3つの約束  
1 日々の癒しや潤いを探究し、お客様が求めるエンターテインメントへ進化させていく。  
2 お客様にとっての明日、遊技業界にとっての未来を変えていく。  
3 街に笑顔と潤いを与え、街を変えていく。  
UNION GROUP

食生活が気になるシニアたちに向けた簡単料理企画

# 健康おやぢはん

【第2回】土鍋で作る納豆雑炊



遊食屋FujiNext 藤原 和広さん



寒い冬にぴったりの、きしみます。納豆でミネラルやこのおだしが沁みるあつたんぱく質も補えます。たかヘルシー雑炊をご紹介します。〈作り方〉

- 1 しいたけは石づきを取り、5mmほどにスライスし、まいたけは手でほぐす。
  - 2 つきこんやくはお湯で洗い水気を切り1cm幅に切る。
  - 3 鶏ささみは5cm幅のななめ切りに、かまぼこは細めの短冊切りに、ねぎは千切りにする。
  - 4 卵を溶いた後、納豆を入れてかき混ぜておく。
  - 5 小さい土鍋に水と切った材料を入れて火にかけ、軽く混ぜてご飯をほぐす。
  - 6 沸騰したら火を弱め、調味料とねぎを入れる。
  - 7 納豆と卵を少しずつ流し入れる。
  - 8 みつば、万能ねぎをいりごまを手でつぶしながら散らす。
  - 9 最後にかまぼこを入れ、火を止めて完成。
- 〈ひと言アドバイス〉  
味付けは必ず沸騰してからにしましょう。煮詰まると味が変わってしまいます。お好みで柑橘系のポン酢を少々たらすと、柚子の香りが増えます。

**材料(2人分)**

水(400cc)、鶏ささみ(60g)、ごはん(80g)、つきこんやく(80g)、納豆(30g)、しいたけ(30g)、まいたけ(30g)、かまぼこ(20g)、卵(1個)、長ねぎ(30g)、万能ねぎ・みつば(少々)、調味料(和風だし、塩、しょうゆ各少々)※飾り用でいりごま適量

**1食約388kcal**

## ご飯を減らして糖質オフ

腸内細菌と言えは、ビフィズス菌や乳酸菌が有名です。大腸を活性化するには酪酸を作りだす酪酸菌が不可欠です。今回は注目の酪酸菌を取り上げたいと思います。

入るご飯とか、ダイエットで話題のオートミールなどのように、「主食を変えよう」がおすすめです。一日2食で5〜6gも補え、もち麦には、皮つきもあり、外皮が残っているため、プチプチ感も味わえます。

食物繊維には水溶性と不溶性があり、腸内細菌の工サになりやすいのは水溶性食物繊維。もち麦やオーツ麦にはβグルカン、海藻類にはアルギン酸やフコイダン、果物にはペクチンなどの水溶性食物繊維が多く含まれます。

日本を代表する文学者のひとり、島崎藤村(本名：島崎春樹)の恋人・佐藤輔子は1871(明治4)年6月15日、盛岡に生まれました。異母兄の昌介は札幌農学校(後の北海道帝国大学)第一期生、北海道帝国大学初代総長を務めた人で、新渡戸稲造の親友としても知られています。

む65歳以上の高齢者の腸内フローラを調べたところ、長寿地域に住む京丹後市の高齢者は酪酸菌の割合が高いことが判明。その要因として京丹後市の高齢者は若い頃から魚中心で黒豆、麦、海藻などの食物繊維の摂取量が多く、それが腸内細菌と長寿の関係に表れていることがわかりました。

「一関・文学の蔵」近くにある島崎藤村の碑



## 島崎藤村の恋人・佐藤輔子

宮沢賢治学会 副代表理事 佐藤 竜一

## 健康長寿と免疫力アップ

― 食生活と運動で酪酸菌を育てよう ―

腸内細菌と言えは、ビフィズス菌や乳酸菌が有名です。大腸を活性化するには酪酸を作りだす酪酸菌が不可欠です。今回は注目の酪酸菌を取り上げたいと思います。

か漬け、臭豆腐など極わずか。そのため酪酸菌を増やすには腸内細菌の工サとなる食物繊維を積極的に取り腸内で酪酸菌を育てる必要があります。

運動と酪酸菌

ウオーキング、ランニングなどの有酸素運動を継続して行うことで酪酸菌を増やせると報告されています。便秘対策に運動と長年言われてきました。運動を休むと酪酸菌が減ると言われ

ていますので、自分のできる運動を継続して行うことが大切です。

管理栄養士 菊池洋子

Senior's 増刊号

自分の周りの人を想う活動

**想活特集 2022**

2021年12月12日発行

パソコン・OA機器廃棄

不要になったパソコンやプリンタ等、OA機器を安全に廃棄するサービスです。

【廃棄対応品目】  
パソコン、OA機器の全般に対応しています。  
・パソコン  
・ディスプレイ  
・プリンタ など

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/>

お正月の準備に

八百屋の冬野菜はひと味違う

新鮮で栄養価の高いとつかの冬野菜でおせちを作り、豊かな新年を迎えましょう

TOMATOMA フェザン店 盛岡市盛岡駅前通1-44 盛岡ビルフェザンB1F/デリカタウン

とつか [営業時間] 10:00~20:30 [定休日] フェザンの定休日に準ずる [TEL] 019-606-4755 [FAX] 019-606-4756

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

TEL 019-638-8951 FAX 019-638-8953  
Eメール w-kougyou@r5.dion.ne.jp



いわて医療通信【腎臓を長持ちさせるには】

# 4. 腎生検 慢性腎臓病が疑われた時の検査法

これまで慢性腎臓病（CKD）の原因として糖尿病や高血圧、肥満などの生活習慣病が挙げられることを述べました。しかし、このような二次的な原因の結果としてCKDが起るだけでなく、腎臓自体が引き起こす病気が原因となることがあります。

腎臓専門医によって腎臓の病気が疑われた場合には、腎臓にどのような病気が起っているのか直接調べるのが大切です。腎臓に直接針を刺してどのような病態か診断を確定させることが必要です。

「腎生検」という検査が必要になる場合があります。腎臓の組織を採取し、どこかの病状が進行しているのかを評価するには、腎臓を直接見てみる必要があります。腎臓の組織を採取し、どこかの病状が進行しているのかを評価するには、腎臓を直接見てみる必要があります。

検査の流れとしては、エコー（超音波）という機械を使用して、モニター画面越しに腎臓を見ながら、背中から針を刺し腎臓の周りに局所麻酔を行い、腎臓の一部を取ってきて検査します。検査には約1週間の入院が必要となりますが、顕微鏡を用いて腎臓の状態を細かく検査し、診断すること、その病気に合った適切な治療法が選択できること、腎臓専門医による管理が必要となります。

最近ではあまり飲まれなくなりましたが、お正月とくれば「お屠蘇」があります。お屠蘇は、その時に弱りがちな臓器の働きを助けてくれますが、それを最も効果的にしたものが漢方薬です。生薬の「鹿茸」「亀板」などの入った漢方薬は、腎の衰えによる頻尿、冷え、足腰のたるきなどの改善に用いられます。

お屠蘇の中身である「屠蘇散」にはさまざまな処方があります。山椒・白朮・防風・桔梗・桂枝・細辛・大黃などの生薬が配合されており、日本酒に浸してお屠蘇を作ります。一年の邪気を払い、心身を蘇らせて成就を願う縁起の良い薬酒です。胃腸

「一年の疲れを冬に養生」  
お屠蘇の中身である「屠蘇散」にはさまざまな処方があります。山椒・白朮・防風・桔梗・桂枝・細辛・大黃などの生薬が配合されており、日本酒に浸してお屠蘇を作ります。一年の邪気を払い、心身を蘇らせて成就を願う縁起の良い薬酒です。胃腸

「おせち料理も薬膳」  
お屠蘇の中身である「屠蘇散」にはさまざまな処方があります。山椒・白朮・防風・桔梗・桂枝・細辛・大黃などの生薬が配合されており、日本酒に浸してお屠蘇を作ります。一年の邪気を払い、心身を蘇らせて成就を願う縁起の良い薬酒です。胃腸

「おせち料理も薬膳」  
お屠蘇の中身である「屠蘇散」にはさまざまな処方があります。山椒・白朮・防風・桔梗・桂枝・細辛・大黃などの生薬が配合されており、日本酒に浸してお屠蘇を作ります。一年の邪気を払い、心身を蘇らせて成就を願う縁起の良い薬酒です。胃腸

50年の歴史 子供から大人まで健康家族  
自然薬 松寿仙  
病中病後、胃腸虚弱、肉体疲労、虚弱体質  
有限会社 宮手薬店  
盛岡市本町通1-17-26 TEL.019-622-2623

社会福祉法人 盛岡山王会  
介護サービスを受ける方々が安心して生活を実現しながら、快適な機能と豊かな暮らしを実現できる場所です。  
特別養護老人ホーム 五月園  
盛岡市東山二丁目5番15号 TEL 019-652-0440  
sannow@axel.ocn.ne.jp FAX 019-652-0441

動かない車 故障した農機具 バイク  
Q1STEP  
なら買取ります！  
まずはお気軽にお電話ください 中古車・不要車買取 担当：廣木  
090-3982-2626 紫波郡紫波町小屋敷字新在家1-21

最近、現金を持たずに会計をするキャッシュレス決済が主流になりつつあります。財布を持たず、ATMに寄る必要もなくなるので、おつりを待つ時間が省けたりと便利ですが、クレジットカードの不正利用による被害も増えています。

クレジットカードの不正利用による被害も増えています。クレジットカードの不正利用による被害も増えています。クレジットカードの不正利用による被害も増えています。

クレジットカードの不正利用による被害も増えています。クレジットカードの不正利用による被害も増えています。クレジットカードの不正利用による被害も増えています。

クレジットカードの不正利用による被害も増えています。クレジットカードの不正利用による被害も増えています。クレジットカードの不正利用による被害も増えています。

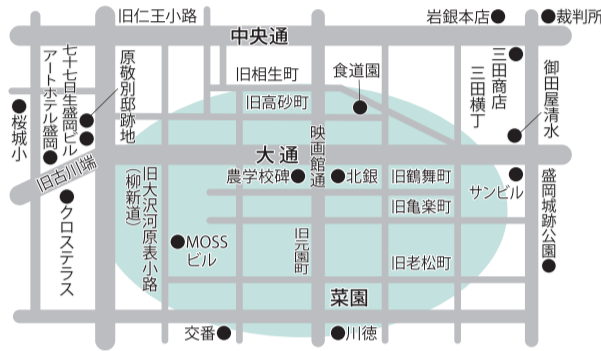
## カードの不正利用に用心

カードの利用明細を必ず確認



あなたの身近に、「シリウスグループ」  
私たちは、マイホームを取得することがゴールではなく、建てた後に家族で楽しく暮らすことが大切で、家はその思い出の舞台になってほしいと考えております。「シュガーホーム」はシリウスグループが運営するオリジナルブランドです。岩手県の気候に合わせた仕様を考え、岩手県にあった価格帯で、地元ならではの情報を提案してまいります。  
私たち「シュガーホーム」はお客様の思い出作りのパートナーでありたいと願っています。  
「パパとママ、みんな笑顔」で家づくり  
SUGAR HOME シュガーホーム  
北上市 0120-971-070 盛岡店 0120-418-324 盛岡西店 0120-322-147  
北上市さくら通り1-6-23 盛岡市本宮6丁目26-15 盛岡市みたち3丁目2-37  
まちなか展示場  
待望の平屋がご覧いただけます！  
最新情報が盛りだくさんのHP！  
キャンペーンに見学会などのイベント情報も更新中！岩手の土地情報もチェックできます。まずはwebへ！  
シュガーホーム 検索

# 大通・菜園界限(後編)



かつて川床や水田地帯だった場所が盛岡中心市街地として生まれ変わったのが「大通・菜園」界限と前号で紹介しましたが、その続きをご案内しましょう。

明治時代に入り盛岡駅が開業したあたりでも、南部家所有地だったこの一帯はまったく手つかずで、大正期に至るまでほとんどが水田のままでした。変化といえば、明治中期、大沢川原寄りの一画に「盛岡農学校」と「実習農場」が設置され、明治後期に原敬が古川端に別邸「介寿荘」を建てたこと。桜城小学校が新築地に

開校したのも1908(明治41)年でした。残った広大な水田の払い下げを南部家当主43代利淳伯爵に頼み出したのが、豪商の木津屋八代目池野藤兵衛と分家の池野三太郎、三田商店創業者三田義正の実業家3人。直談判の末、売買が成立したのは1928(昭和3)年6月でした。ちなみに、当時の価格は25万円だったそうです。同年8月に三田社長を中心とした「南部土地株式会社」が設立され、商業地や住宅地の造成にさっそく着手となりました。北上川と

原の合戦で死んだと伝わるが、遺体は見つからず、合戦後に京都や琵琶湖竹生島で目撃されたという話が相次いだ。そしてなんと現在の陸前高田へと落ち延びたとする伝承まで存在する。三成以上に私たちに近づいてきた。死なずに北へ逃れ、津軽為信の家臣となって杉山姓を名乗った説と、秋田の佐竹義宣を頼り、現在の秋田市に帰命寺なる寺を建て、住職として天寿を全うしたという説がある。

その石田三成の家臣に島余生を送る」とある。宝曆

教科書では戦で死んでいるにもかかわらず、実は生きていたと噂された戦士たちの話は多々ある。民衆の観念と感情から、応援すべきヒーローをやさやすと死なせるわけにはいかないのだらう。

筆頭は悲劇の英雄・源義経。北行伝説を生み、チンギス・ハーンとなったという壮大な夢想を生んだ。



文 高橋政彦

## 影武者と英雄生存説

死んで生きている

津軽為信の家臣となって杉山姓を名乗った説と、秋田の佐竹義宣を頼り、現在の秋田市に帰命寺なる寺を建て、住職として天寿を全うしたという説がある。

明治43年に出版された『気仙郡誌』には「偉人浜田甚兵衛、石田三成の謀臣島左近の偽名なり。(中略)関ヶ原の戦いに敗れ、流

没年月日が書かれているという。以前、浄土寺のご住職から墓碑も現存すると聞いたが大震災以降どうなっているかは不明だ。

それにしても三成も左近もなげ北東北なのか。奥州が面白い。

やはり歴史は裏の深読みが面白い。

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

たぐさんの人に助けられ、お返しをしたいと思いますと岩根さん

絶妙です。

素材と作り方にこだわったメニューを食べた人からは自然と笑みが溢れます。

盛岡市浅岸字橋場20-14-1 毎週月・金曜日営業(不定休)

健康笑顔を作る「ゆるるのび体操」

足先の冷えや下肢のむくみに

体のお悩み募集中  
LINE@stにお書きします

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



雪が積もる時期になり、筋肉を使い、爪先をあげる雪道の歩行時、転ばないよう足裏全体で踏みしめて歩く方も多いのではないのでしょうか。このような歩き方は足首の動きを硬くし、爪先を上がりやすくしてしまいます。

【やり方】

【ポイント】

①骨盤を立て座骨で座りま... ②足首を曲げた時にできるしわの部分で両手の親指で押さえます。③息を吐き足の中心差し指が膝の中心



爪先を上げたり下げたりを繰り返して、脛前の筋肉が使えていけばばっちりです。この種目を行うと足首を動かす筋肉のバランスが整い、つまづき防止になります。また、足首を動かすと筋肉のポンプ作用により血液循環が良くなるので足先などの末端の冷え、むくみが改善されます。

顔の印象が変わるフェイスリフト

さくら美容形成クリニック 田崎院長に聞いた



ふとした時に気になる、年齢による顔のシワやたるみ。これは年を重ねると誰しもが抱える問題ですが今は、シワやたるみを簡単に改善できる施術があります。それは「G-Cog press」という施術で、PCL(ポリカプロラクトン)素材で作られた鉄条網型の糸を挿入し、頬のたるみを引き上げるといいます。メスも入れず細い針を使用するので、痛みが少なく柔軟性があるため、自然な仕上がりが可能です。また、施術後の腫れやダウンタイムが少なく、また特徴としてPCL素

12月・1月 冬のキャンペーン G-Cog press 特殊な糸で自然な引き締め 頬のたるみ・引き締め

読者プレゼント

遊食屋Fuji Nextより

すぐ食べれる 盛岡じゃじゃ麺



簡単調理のゆでいらす、常備しやすい常温保存ができるじゃじゃ麺です。裏面にはちーたんたんの作り方も記載。3食入り1名様にプレゼント。※刻みネギ、きゅうり、紅しょうがは付属されておりません。

コロナ禍が落ち着きはじ、盛岡の繁華街にも賑わいが戻つつある、今日この頃。数年越しの忘年会も今年はあちらこちらで行われることでしょうか。



著: 栗下直也 / 左右社 1,980円(税込)

シニアズブックカフェ さわや書店 栗澤順一

酒から生き方を学ぶ

飲みかけの一升瓶を抱えたまま中央線水道橋駅のプラットホームから落下した「批評の神様」小林秀雄、泥酔してヤクザに殴りかかってしまった「世界のミフネ」三船敏郎、二日酔いの酷さからゲイム中にもかわからずグランドに戻ってしまった「あぶさん」永淵洋三...

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>
■家族介護者リフレッシュ交流会
内容: レインボー健康体操と家族介護者の交流会をします。

各種イベント
未来のためのミュージックギフト with 宮川彬良×ばんだウインドオーケストラ
2022.1/30(日) 14時開場 15時開演
作曲家・宮川彬良さんとサクソ奏者・上野耕平さんが率いる、ばんだウインドオーケストラが懐かしくて新しい「昭和」サウンドをお届け。

盛岡市コレクション展2021
心に沁み色彩のオアシス -風景と静物から-
2022.1/4(火)~16(日) 10時~17時(入場は16時半まで)
盛岡市が所蔵する美術作品から、約60点の風景画と静物画を展示。静かな佇まいのなかにみえる画家たちの温かい眼差し、色彩の魅力を紹介いたします。

シニアズ編集部より
手延島原素麺
熟練の職人により製麺された、滑らかでコシのあるそうめん。鍋のシメなどこれからの時期にもぴったり。20束入りを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、希望の商品、どこでシニアズを見たか、面白かった記事・広告をご記入の上、ご郵送ください。

ウィンズ本宮はお客様と従業員の安全・安心を最優先に考え 感染予防対策に取り組んでいます。
自動検温 赤外線センサー設置
ソーシャルディスタンス 飛沫感染防止シートの設置 アルコール除菌剤の設置 遊技台・店内設備の除菌 従業員の検温マスク着用の徹底
WINS本宮
住所 / 岩手県盛岡市本宮 3-51-11
TEL / 019-635-0005

# FM岩手

盛岡市内丸 2-10 / <http://www.fmii.co.jp>

盛岡 76.1MHz 陸前高田 85.9MHz 大槌 78.4MHz  
 大船渡 79.7MHz 岩手 78.3MHz 宮古 89.3MHz  
 野田 77.0MHz 二戸 82.2MHz 一関 80.3MHz  
 釜石 79.2MHz 遠野 80.7MHz 山田 82.0MHz

# Senior's

## 大人のための情報紙 シニアズ

シニアズホームページ <http://seniorsnet.jp> 検索はこのワード  検索

### モデルルーム公開中



あっとホーム  
TEL 019 635-6000



# こころにしかない技と伝統

有限会社高倉工芸代表取締役

高倉清勝さん(56)

1964年生まれ、九戸村出身。平成5年に「有限会社高倉工芸」を立ち上げ、父と作業を手伝ってくれる数名の職人と共に南部箒を製作・販売を始める。全国で展示・実演販売を行い、各地のお客さんの声に応え新商品の開発も行う。最近では南部箒で愛犬をブラッシングしていると聞き作り出したペット用の南部箒が好評

「誰が持つても使いやすい、何十年も壊れない南部箒を届けたい」とこだわりを持ち南部箒作りを続ける「高倉工芸」代表の高倉清勝さん。元々農業を営んでいましたが、高倉さんの父

九戸村が生んだ伝統工芸品  
 総面積約70%が山林の自然に溢れる岩手県九戸村。太平洋から吹く「やませ」の影響で夏は寒涼、冬は厳しい寒さが続く地域です。この特有な気候でしか作り出せない縮れた穂先が特徴の「南部箒」をご存知でしょうか。「コシがありしなやかな穂先は狭い隙間や目地に入り込み、絨毯や畳などの掃除機では取れないようなほこりや毛などもきれいに絡め取ってくれる九戸村の代表的な伝統工芸品です。」

「誰が持つても使いやすい、何十年も壊れない南部箒を届けたい」とこだわりを持ち南部箒作りを続ける「高倉工芸」代表の高倉清勝さん。元々農業を営んでいましたが、高倉さんの父

親が農業で家計を支えるのが難しいと考え、手に職を持ちたいと思ったのが箒作りのきっかけでした。

約60年前、村おこしのために講師を呼び箒作りの講習会を行っていた九戸村。「講師からホウキモロコシの種を分けてもらい種をまくところから箒作りを始めました。農作業の合間に作るの自分たちの分しか作らず、商売にまでしたのは器用でもの作りが好きな父と数人だけでした」と村で箒作りが広まったのが始まりでした。「ホウキモロコシの先が真っすぐなものに縮れたものが育ち、穂先が真っすぐなものだけを箒にしていた父でしたが、次第に縮れたものが余り、試しに箒にして親戚にあげました。すると絨毯のごみがよく取れると言われ、穂先の縮れが小さいごみも掃き出すのではと気づいたそうです」とそこから縮れた穂先に着目。力を入れなくてもごみが掃けるよう多くの穂を渾身の力で編み上げるのを縮れた穂先が密集した箒となり、ごみがよく掃け、丈夫で長持ちする南部箒へと変貌を遂げました。

高倉工芸を立ち上げ父親と一緒に働く職人さんたちから教わりながら本格的に箒作りを始めた高倉さん。当時の九戸村は農業で生計を立てるのが難しい農家がも多く、後継者不足が問題になっていました。「帰ると養豚と箒作りの両立が厳しいのでどちらを生業にするか決めなくてはいいけません。今後は考え、担い手が少ない箒作りを続け南

部箒の良さと技術を残していきたいと思いましたが、父が情熱を注いだ南部箒の魅力を広め、技術を後世に残したいと工房「高倉工芸」の設立を決意。南部箒を生み出した父を筆頭に高倉さんの南部箒の継承と発展が始まります。



高倉工芸で働く職人さんたち。自分たちの目の届く範囲で南部箒を作りたいと全ての工程を手作業で行っており、職人歴15年という方も

LOCAL LIFE STYLE  
**MANA UP**  
 MORIOKA  
 Eat Local Love Local  
 1/5(水)から通常営業  
 by MIFUJI Catering  
 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

ウエディング クチコミサイト みんなのウエディング  
 岩手県ホテル部門  
**3年連続 総合評価 第1位 受賞**  
 『スタッフ評価 第1位』 『料理評価 第1位』  
 『費用満足度 第1位』 『式場設備 第1位』  
 『衣裳・小物 第1位』 『立地 第1位』  
 『進行演出 第1位』 ※岩手県内全61会場  
 お陰様で3年連続にて総合評価第1位を獲得することができました。これからも幸せのお手伝いが出ます様、従業員一同努力してまいります。

四季折々の景色を背景に/  
**「フォトウエディング」**  
 好評受付中! 103,400円(税込)~  
 ご家族でのフォト+会食プランもございます。

宿泊付ウエディングスタイル  
**結婚式に、家族とゆったり過ごすしあわせを。1泊2日で楽しむ「ステイウエディング®」**  
 家族のはじまりの日が特別な思い出になるように。当日はゆっくり支度し、挙式は午後から。スケジュールにも余裕があるので、祝宴の後は家族水入らず。昔話に、花を咲かせて。大切なゲストに花巻温泉でしか叶えられない寛ぎのおもてなしを。  
 「ステイウエディング®」は花巻温泉の登録商標です。

しあわせのそばに beside your happiness  
**The Grand Resort Hanamaki onsen WEDDING**  
 花巻温泉 佳松園・ホテル千秋閣・ホテル花巻・ホテル紅葉館・バラ園  
 〒025-0304 岩手県花巻市湯本1-125 Mail [bridal@hanamakionsen.co.jp](mailto:bridal@hanamakionsen.co.jp)  
 フライダル専用 直通無料ダイヤル **0800-800-2187**  
 フェアやプランに関する情報は [こちら](#)  
 水曜定休 TEL.0198-37-2244 Time In 10:00-18:00

3年連続1位受賞記念 フェア予約来館特典  
 グランパティシエ特製 デコレーションケーキプレゼント!  
 12/26~1/10  
 ※手作りの為事前予約限定となります。  
 ご相談のみ、ご試着のみ、フォトウエディング、ご家族結婚式全てOK