

2022.3月号 無料配布

【月刊222号】次号/3月27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

年4月、国土交通省から盛...

の役割、財政面の効果など、...

2023年春リニューアル...

盛岡の未来を担う...

増します。道が楽しいとま...

一杯のコーヒーから♪...

「お気に入り」の店、ゆっ...

盛岡日産モーター
AURA nismo e-POWERの走りが、ニスモのスピリットで進化。

盛岡への配属
地域連携に向けて

カフエ、居酒屋、ジェラー...

岡市都市整備部長に就任し...

木伏緑地の整備目的から丁...

の返納が当たり前の社会...

「何を食べても驚くほど...

一杯のコーヒーから♪...

大森ふじおのシニアナビ
一杯のコーヒーから♪

人がつながらるまちづくり
高濱 康亘さん(34)
盛岡市都市整備部長

オープン予定の盛岡市動物公園...

休日、まち歩きを楽し...

「一杯のコーヒーから夢...

「お気に入り」の店、ゆっ...

MS&AD MS東北株式会社
保険の相談は 019-623-2400



# 意外と知らない！ 身近なIT技術

## 【第8回 除雪のDX化】



雪国岩手では毎年、除雪車が出勤するほど積雪が多い地域です。昭和31年の法制度で国や自治体が道路の除雪をすることになりましたが、住宅街の街路、農道、屋根の雪下ろしなど自分たちの身近な場所は住民が自主的に行う地域がほとんどでしょう。とはいえ高齢化が進んだ住宅街の除雪は大変です。除雪機や除雪ロボットの導入

できればスマホと連動した除雪DX化が望まれます。除雪機は昔に比べ小型で高性能になりました。女性やシニア世代でも使いやすいように設計されたものもあり、小型でパワフル、深さを確認しながらロボットを操作し作業を進めます。このアバターなら公道上でも特区申請して使えるかなと思いましたが、公道で走行できれば厳禁で、お高いので、運転が苦手な高齢者の足にもなって利便性があり良いのではと想像しました。

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

山形大学開発報告 サイバネティック・アバター

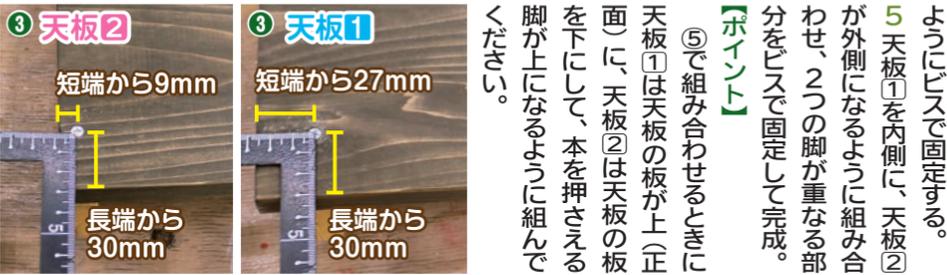
雪が積もり始めるとサイバネティック・アバター

雪国岩手では毎年、除雪車が出勤するほど積雪が多い地域です。昭和31年の法制度で国や自治体が道路の除雪をすることになりましたが、住宅街の街路、農道、屋根の雪下ろしなど自分たちの身近な場所は住民が自主的に行う地域がほとんどでしょう。とはいえ高齢化が進んだ住宅街の除雪は大変です。除雪機や除雪ロボットの導入

### 家族のためにDIY おじいちゃん

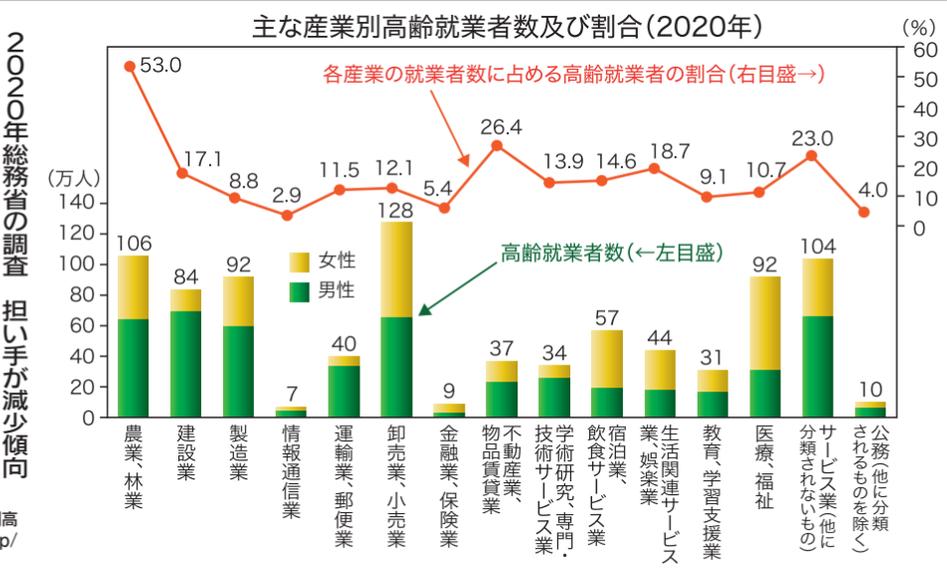
ブックスタンド

【やり方】  
1 紙やすりで全体をきれいに磨く。角を軽く落とすと手触りが良くなります。  
2 お好みの塗料で塗装をする。完成後より完成前に塗装したほうが細かい部分まできれいに塗装ができます。今回も私のお気に入り、オイル系塗料を使用。  
3 天板に下穴を開ける。  
4 天板①は短辺から27mm内側、長辺から30mm内側に計4カ所。  
5 天板②は短辺から9mm内側、長辺から30mm内側に計4カ所。



【道具】ドリル、ドライバー、ドリルビット2mm、ドライバービット、紙やすり180番、スリムビス25mm 10本、お好みの塗料

【材料】  
※厚さはすべて18mm  
・天板：縦150mm・横350mm×2枚  
・脚：縦45mm・横350mm×2枚



# 意欲的なアクティブシニアを応援！ 習い事特集

## ワンコインの一日体験が人気

皆さんは今、健康で毎日を過ごしていますか。冬の運動不足で体が動かしにくくなっている肩こりが激しいなど、人によって悩みはそれぞれ。セントラルフィットネスクラブ24盛岡では、さまざまな方法で皆様の健康づくりにサポートします。今ならワンコイン(500円)で一日体験することができ、筋力マシンや有酸素マシン、負担の少ないプールの利用も可能。また、ヨガやエアロビクス、ダンスや筋トレなど、インストラクターが行う充実のグループレッスンも受け放題。盛岡駅前でアクセス良好、安心安全に健康的なフィットネスをこの機会にぜひお試しください。

## 人生はご近所から豊かになる

幅広い世代と交流したい、英会話教室でおなじみ「ECCジュニア」から大人向けの教室「ECCシニア」が展開されているのをご存知でしょうか。幅広い世代と交流したい、英会話に自信がないけど興味があるという方は必見。おとなの英会話コースは旅行・雑談英語や観光客へのおもてなし英語など身近な英会話を、仲間との会話を楽しみながら学べます。おとなの脳トレコースでは地域特有の豆知識を学び、計算・漢字問題、クロスワードなどにも挑戦し仲間と親交を深めます。春からお孫さんと一緒にECCで新しい学びを始めませんか。

### セントラルフィットネスクラブ24盛岡

盛岡市盛岡駅前通15-20東日本不動産盛岡駅前ビル201 2F  
営/平日 10時~22時  
土曜 10時~21時  
日・祝 10時~18時  
休/水曜日  
☎019-653-9011

## 本格的なフラでリフレッシュ

凛とした姿と優雅な動きが魅力的なフラダンス。実は結構な運動量で、体幹が鍛えられたり、引き締め効果が期待できます。もちろん、ハワイの文化や歌の意味なども丁寧に教えてくれるのでハワイの雰囲気も体感できます。幅広い世代の生徒が通い、心地よいハワイの音楽に癒されリフレッシュ。レッスン後は清々しい笑顔になっているそう。昨年8月には陸前高田校もオープン、癒されながら体を動かしたい方におすすめです。

## 春の入学キャンペーン

4/20(木)まで！  
無料体験レッスンに参加された方  
ECCオリジナルクリアファイル&ノートプレゼント  
期間中、学習を開始された方  
通常5,500円(税込) + 保冷ランチ  
入学金0円 + バッグプレゼント

### ECCシニア

盛岡市盛岡駅前通7-12 はちや盛岡駅前ビル3F(盛岡センター)  
営/月~金 10時~18時  
休/土・日・祝  
☎019-604-1144  
☎0120-415-144(無料)

## 春を迎える頃には定年を迎えたり、子育てがひと段落する方も多いためではないでしょうか。自由な時間が増えるこのタイミングで新しいことを始めてみませんか。学びを得られるいい機会にと3つの教室をご紹介します。この機会にさまざまな体験をしてみませんか。 ※各教室・施設では、新型コロナウイルス感染症防止対策に取り組んでいます。

## 春の入学キャンペーン

4/20(木)まで！  
無料体験レッスンに参加された方  
ECCオリジナルクリアファイル&ノートプレゼント  
期間中、学習を開始された方  
通常5,500円(税込) + 保冷ランチ  
入学金0円 + バッグプレゼント

### レファマモ・オ・アライ・フラスタジオ

(盛岡みたけ校・陸前高田校)  
盛岡市みたけ/陸前高田市高田町  
営/【盛岡みたけ校】  
火曜 19時15分~  
水曜 13時半~  
【陸前高田校】  
木曜 午前/午後有  
(両校全曜日 月3回開催)  
☎080-1663-2928(共通)

もりおかいにしえ散歩 58

案内役 真山 重博

# 紺屋町界限(後編)



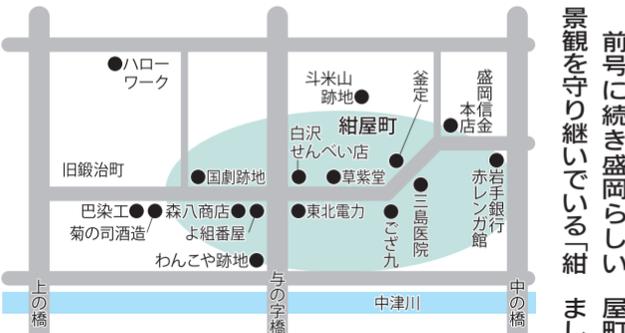
前号に続き盛岡らしい「屋町」をご案内してまいりましょう。紺屋町を歩けばお分かりの通り、風格のある銀行に挟まれた通りを北に向かうと道が「くの字型」になっていますが、この屈折した道がまた城下町の風情を醸し出しています。これは昔、今の勤労福祉会館のあたり一帯に「斗米山」といわれた小さな岩山があったため直進できなかつたのだそうです。

ここは以前、野村胡堂や宮沢賢治が盛岡中学を受験する際に宿泊した三嶋屋という老舗旅館だったところ。『莫座九』の先には、金融や貿易の商いを手広くやっていた南部藩随一の豪商「森八商店」が、中津川の対岸にある県庁の往来のために架けた銀行橋と呼ばれる橋がありましたが、洪水で流失後改め

「鍵屋」がありました。明治新政府の謀略で4代目村井茂兵衛の時に没落してしまします。跡地には沢栄一が興した第一国立銀行の支店が置かれ、支配人として従兄の尾高惇忠が赴任、盛岡の産業振興と人材育成に多大な影響を及ぼしました。

盛岡ブランドの元祖ともいえる南部紫根染の伝統を継承している「草紫堂」、南部鉄器の「釜定」、南部せんべいの「白沢せんべい店」、森八商店、そしてこのほど化粧直しを終え、新しい街角交流施設として生まれ変わりました。

風景の記憶としては、与んこそばの暖簾を出していた「わんこや」や、紺屋町から旧鍛冶町に続く名だたる商家の家並みの一画に、そこだけ別世界のような盛岡最大の映画館「国劇」があったことがとても懐かし



節分には多くの方が落花生(ピーナツ)を食べたと思いますが、節分が過ぎると、食べる機会が少ないという方も多いのではないのでしょうか。落花生を食べている人は、脳卒中、特に脳梗塞の発症リスクが低いことが日本人7万人以上を対象とした調査で明らかになっています。今回は落花生の栄養と効果を改めて見てみたいと思います。

オレイン酸、リノール酸が豊富  
落花生といえば「太る、ニキビ」などのイメージがありますが、それはエネルギーの7割以上が脂肪で占められているからです。しかしその組成は不飽和脂肪酸のオレイン酸(オリーブ油に多い)が49.1%、リノール酸(大豆・コーン油に多い)が30.5%を占めます。

カルシウムが豊富  
落花生は高カルシウム食品の一つで、20粒で152mgのカルシウムを含んでいます。カルシウムは骨を強化(さび)させ、老化、がん、動脈硬化などの生活習慣病の原因にもなります。そのため、日々の食生活では抗酸化作用のある食品をしっかりと取る必要です。落花生の薄皮ごと食べることでレスベラトロールが取りやすくなります。

茶色の薄皮にレスベラトロールが豊富  
落花生を食べるとき、茶色の薄皮をむいて食べてしまうことは少ないですが、実は薄皮には抗酸化作用で注目を集めるファイトケミカル「レスベラトロール」がたっぷり含まれています。私たちの酸素を吸うことで

生命活動を営みますが、一部は活性酸素に変化します。活性酸素は体内の細菌などを攻撃しますが、過剰な活性酸素は体を酸化(さび)させ、老化、がん、動脈硬化などの生活習慣病の原因にもなります。そのため、日々の食生活では抗酸化作用のある食品をしっかりと取る必要です。落花生の薄皮ごと食べることでレスベラトロールが取りやすくなります。

浸透圧、酸・塩基平衡の維持など、生命維持に重要な働きをしていますが、ナトリウムの尿中への排泄を促進し血圧を下げる効果もあります。この血圧を下げる効果は塩分の多い食生活では得にくいので、落花生は味付けしていない素焼きの物を選びましょう。

## 落花生を食べよう

### 脳梗塞の発症リスクが低下

落花生を一日に20〜30g食べよう  
落花生はたんぱく質、糖質、食物繊維、ビタミンE、マグネシウムなども含むバランスの良い食品です。先に述べた研究で落花生摂取量が多いグループは、脳卒中16%、脳梗塞20%、循環器疾患13%、発症リスクが低下したと報告されています。また腹持ちも良いので、間食を落花生にするこ

食生活が気になるシニアたちに向けた簡単料理企画



遊食屋FujiNext 藤原和広さん

# 健康おやじごはん

## 【第4回】鶏ひき肉と野菜の蒸し焼き

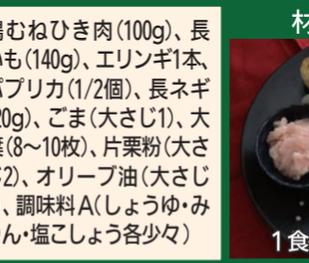
牛、豚、鶏のなかで一番カロリーが低い鶏ひき肉。今回はよりカロリーが低い鶏むねひき肉を使い、食物繊維やビタミンが豊富な野菜と組み合わせたカロリーオフな一品をご紹介します。

## 鶏ひき肉で低カロリーに

1 長いものを皮をむき、エリンギは布巾で軽く拭く。  
2 パプリカは縦半分に切り種を取る。半分にした1つを縦方向に8等分に切る。  
3 餡を作る。長ネギをみじん切りにしボウルに入れ、鶏ひき肉と調味料Aと合わせる。漬しながらごまを入れ、粘りが出るまでよく



4 ポリ袋に切った野菜と片栗粉を入れる。野菜に片栗粉がかかるように袋を振って混ぜ合わせる。  
5 ④に餡を載せ、1個ずつ大葉で巻く。  
6 フライパンにオリーブ油を引き焼いていく。両面に焦げ色がついたら、水を入れ蓋をし、蒸し焼きにする。  
7 水分がなくなり火が通っていれば取り出す。キッチンペーパーで余分な油と水分を取ったら完成。



材料(2人分)  
鶏むねひき肉(100g)、長いも(140g)、エリンギ1本、パプリカ(1/2個)、長ネギ(20g)、ごま(大さじ1)、大葉(8〜10枚)、片栗粉(大さじ2)、オリーブ油(大さじ2)、調味料A(しょうゆ・みりん・塩こしょう各少々)  
1食約332kcal

余分な油をキッチンペーパーで吸い取るので、カロリーオフが期待できます。

管理栄養士 菊池洋子

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

60歳からの生活をサポートする。もりあんシニアライフローン

シニアプラン

詳しくは、「ローンプラザもりん」 TEL.0120-160-656

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

古美術品・レトロ品買取

整理のことなら 生前整理 遺品整理 断捨離

和泉屋

080-1697-8180

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。

GROWING UP UNION GROUP





# 6. 透析をいかに

## 受け入れるか②

いわて医療通信【腎臓を長持ちさせるには】



学会ホームページ (2020年版)

今回は、具体的な透析方法について述べます。

血液透析は、医療スタッフによって血管に毎回2本針を刺して血液を体外に出し、透析の機械を通して浄化するという治療法です。週3回通院し、1回4時間程度という短時間で肩代わります。

腹膜透析は事前に専用のチューブを開腹手術でお腹に埋めておきます。そのチューブを使って専用の透析液の交換は1回30分程度かかりますが、交換しながら許される範囲で自由に過ごすことができます。

腹膜透析は事前に専用のチューブを開腹手術でお腹に埋めておきます。そのチューブを使って専用の透析液の交換は1回30分程度かかりますが、交換しながら許される範囲で自由に過ごすことができます。

「峰のお薬師さん」として親しまれる太田薬師は、盛岡市猪去の薬師山のことを指す。リンゴ栽培が盛んな猪去地区では、クマがちょくちょく出没するたため、Y字路の看板に「電気柵！」

注意である。そうだ私にも、牧野の柵をまたいでいっきた症状が現れます。東洋医学では、体内のエネルギーを保持と水分維持の動きを担うのが「腎」と言われ、エネルギー保持の「腎陽」と水分保持の「腎陰」のバランスを維持することが大切です。亀板は陰液(栄養を含む体液)を増やすことから、「補陰の女王」とも言われますが、体を冷やす性質もあることから単独で用いることは少なく、体を温める鹿角・クコの実・人参などと合わせて用いられたりします。

# 縄文人も見つめた風景美

鳥居をくぐってスキの林間を歩く。分岐で左。葛根田地熱線の見晴らしのきく作業道を登れば、清々しい冬の田園風景を眺められる。帰りは、神社裏まで延びた林道を下る時計回りがおススメである。

猪去とは「砂礫地の開墾」して8000年前の縄文時代早期の集落だったという上平遺跡を見下す。猪去の大地は、縄文人も見つめた悠久の風景美なのだ。

山頂には806年創建の薬師神社がある。一切の病気を治し、民衆を救う薬師如来像がご神体で、枯れてなお幹を残す松の巨木がご神木だ。猪去蔵人が1550年に手植したクロヒは樹齢47年、盛岡市指定の天然記念物で、傍らに目・耳・口など体の穴の病気が治った記念に奉納された「穴あき石」がある。

三角点は、泣きたくなるほど探し回ったが発見できず。ある日ラジオで話題にしたところ、

**廣鹿靈仙** (廣鹿靈仙) 鹿茸(鹿角) 鹿胎(鹿胎) 鹿胎(鹿胎) 鹿胎(鹿胎)

こんな方におススメします

- ・潤い不足を感じている方
- ・中年期以降も活力を保ちたい方
- ・忙しさに体がついていけない方

宮手薬店 TEL.019-622-2623 盛岡市本町通1-17-26



左奥が赤林山、右は箱ヶ森。二山は稜線を連ねて真ん中のお薬師さんを見守っている。まるで兄と姉のように

阿部陽子の ぼくぼくトレッキング

第29回 太田薬師 407.5m

(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



**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

TEL. 019-656-3600

〒020-0051 盛岡市下太田沢田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/>

**莓スイーツ**

旬の食べ3

- ・莓タルト 416円(税込)
- ・莓ヨーグルトスムース 378円(税込)
- ・抹茶パイン 324円(税込)
- ・フルーツロール 486円(税込)
- ・牛乳凍天 216円(税込)

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

【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

**GS Grand Seiko**

ハイビート80HOURS 品番:SLGH005 価格:¥1,045,000(税込)

3/5日~21日(祝) グランドセイコーフェア

期間中にグランドセイコーをお買い上げのお客様、オリジナルノベルティー プレゼント

期間中分割60回まで金利手数料サービス

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





● ほうれい線やマリオネットラインが気になる  
● 肌のハリツヤがない  
● 眉と上脛が下がってきた

● こんな方に適応  
● フェイスラインがもたつく  
● ほうれい線やマリオネットラインが気になる  
● 肌のハリツヤがない  
● 眉と上脛が下がってきた

2月、3月キャンペーンも  
行っています。  
お気軽にお問い合わせください。

さくら美容形成クリニック  
☎0120(777)392  
盛岡市盛岡駅前通13-8鳴海ビル 2F

年齢とともにシワやほうれい線などのお悩みが深刻化しますよね。  
そんなお悩みに当クリニックでは、腫れや内出血が出ない、レーザー治療「ハイフ」をおすすめいたします。ハイフは超音波で皮膚

の土台に熱を与え、皮膚を収縮させ、たるみを引き上げます。持続効果は6カ月〜1年程度、お肌の深い層でコラーゲンを増やすので、お肌にハリが出るような効果も感じられると思います。フェイスラインも引き締めますので小顔効果も期待できます。また、たるみが少ない方でも老化防止としても大変人気のあるレーザーです。

● 小ジワや首のたるみ、シワが増えた  
● 毛穴を引き締めたい  
● 小顔になりたい  
● 普段お使いのお化粧品やエステなどで十分な効果を得られなかった方、一度お気軽にご相談ください。

### 最先端で自然なたるみ治療



院長 田崎 治子

さくら美容形成クリニック 田崎院長に聞いた



今年の冬は、雪かきや凍結した路面の歩行により肩や背中周りがガチガチになってしまい、コリハリを感じている方が多いようです。  
今回は、背中周りのこわばりを改善するエクササイズをご紹介します。立ったままでも座ったままでもできるので、ちょっとしたスキマ時間におすすめてください。

【やり方】  
①背中を丸め首の力を抜き、頭を垂らす。  
②脇の下(肩甲骨の外側、前鋸筋)を手でおさえ腕を

このエクササイズを行うと背中が楽になり、腕の上がりが良くなります。  
※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。

## 背中へのハリや肩こりに

健康笑顔を作る「ゆるるのび体操」  
認定インストラクター  
中田ゆきえ先生

体のお悩み募集中  
リクエストにお答えします



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

※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:おおむね60歳以上の盛岡市民  
開催日程:  
①青山地区活動センター(青山三) 3月16日(土)13時半~15時半 定員15人  
②永井地域交流活性化センター(永井23) 3月24日(土)13時半~15時半 定員15人  
③太田老人福祉センター(上太田細工) 3月25日(土)10時~12時 定員20人  
申込先:市役所長寿社会課生きがい推進係 ☎603-8003

かなんのよる活 こころをかたちへ~文字と水引~  
3/11(金)、18(金) 19時~20時半  
ボールペンや筆ペンなどで文字を美しく書くポイントや学んだり、お祝い事に使える水引細工をステキに手づくりする、夜に開催する講座です。  
会場:盛岡劇場・河南公民館 2階 ミニホール  
参加費:800円(材料費など全2回分、1回目に集金します)  
定員:18歳以上の盛岡市民 12名(原則、全2回参加可能な方、高校生は保護者の同意が必要です)  
申込み:2月19日(土)10時より電話または来館にて先着順で受付  
問合せ:☎019-622-2258(河南公民館)

母の待つ里  
著:浅田次郎/新潮社  
刊1,760円(税込)

アートフェスタいわて2021  
一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—  
3/5(土)~3/21(月)・(祝)  
開館9時半~18時(入館は17時半まで)  
プロ、アマを問わず、日ごろから制作活動を行っている県人作家の作品が一堂に会する展覧会。第74回岩手芸術祭美術展10部門の3賞および推薦作家による作品約100点に加え、令和元年度美術選奨受賞者5名の作品もご紹介します。  
会場:岩手県立美術館 企画展示室  
観覧料:一般500円(600円)、高校生・学生300円(350円)、小学生・中学生150円(200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!

岩手で夢をかなえよう!  
「農業を始めたい人の相談会」  
3/16(水) 13時半~15時半  
定年退職後に農業を始めたいとお考えの方など、岩手県で新たに農業にチャレンジしたい方々に対する個別相談会を開催します。  
会場:ジョブカフェいわて盛岡菜園センタービル5階  
入場料:無料(要事前申し込み)  
問合せ:☎019-623-9390(岩手県農業公社)または☎019-621-1171(ジョブカフェいわて)

新・純邦楽ユニット WASABI  
5/24(火) 18時15分開場 19時開演  
吉田兄弟の兄・吉田良一郎が中心となって、和楽器の奏者で結成したユニット。雅で叙情的な世界観だけでなく、迫力のある「和のバンド」のグルーブで魅了します。  
会場:キャラホール  
入場料:全席指定 一般4,500円(5,000円)、U-25チケット(25歳以下対象)2,500円(3,000円)※( )は当日料金  
販売:3/3(土)からキャラホール、盛岡市民文化ホール、盛岡劇場、姫神ホール、カワトクなど  
問合せ:☎019-637-6611(キャラホール)

子育て支援の有償ボランティアを募集  
~事業説明会~  
0歳から小学6年生までのお子さんの一時預かりなどを行う有償ボランティアを募集します。  
日時:4月13日(土) ①10時~12時まで  
②13時半~15時半まで  
4月18日(月) ③10時~12時まで  
④13時半~15時半まで  
5月13日(金) ⑤10時~12時まで  
⑥13時半~15時半まで  
※全6回のうち希望する日時をお知らせください。  
会場:盛岡市総合福祉センター(若園町2-2)  
申込み:4月4日9時から電話による受付  
問合せ:☎019-625-5810  
(盛岡市ファミリーサポートセンター)

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、最新情報は各事業所へお問合せをお願いいたします。

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ず、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2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。



シニアズ編集部より

特選紀州南高梅  
はちみつ漬 500g

まろやかな蜂蜜を加え熟成させました。ご飯のお供にはもちろん、焼酎、お茶漬けなどちょっとした時にお召上がり頂けます。500g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。応募締切は3月20日当日消印有効です。当選は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 横ウインドクロス内シニアズ編集部 読者係まで

みなさん「ユナイテッドカード・プレミアムクラブ」はご存知ですか。「世界最高のステータス」を誇り、年会費35万円もするこのプレミアムクラブ。その会員特典でこのたび実験的に始めたのが一泊二日一食付きの50万円のプラン「ユナイテッド・ホームタウン・サービス」です。  
このサービスは、とある田舎に「帰郷」し、一人残されていた「母」と疑似親子の時間をゆっくり味わうというもの。  
「母」はもちろん、近所の酒屋のおかみさんやお寺の住職も完全に役に足りきつており、申込者は帰郷気分を心から味わえる仕組みになっています。  
創業120周年の大手食品加工メーカー社長の松永徹、著者の新たな代表作になりました。

見知らぬ故郷へ帰る  
「ありがたがんです。またお出っ てくなんせ」  
「母」役のちよの訛りと、時に話す言葉がいい味わいを醸し出しており、どこか懐かしさが漂ってくるこの物語。おそらく心のよりどころにできる場所があり、そこに会いたい人がいれば、それが故郷になるのではという。故郷とは決した場所だけを指すものではありません。作中に出てくる故郷のモデルとなっているのが遠野と言われているこの物語

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。

- 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

# 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



## 笑顔を守る防犯隊

### 中村 正蔵さん(74)

岩手県防犯隊長連絡協議会会長  
盛岡市防犯隊 総隊長

1947年生まれ、盛岡市出身。盛岡農業高等学校を卒業後、農協に就職し共済の業務を担当。盛岡市防犯隊の前身となる飯岡地区防犯隊の第一期生として入隊し地域の防犯活動に務める。消防団にも所属し、現在は顧問として消防団の活動を見守る

### 盛岡市防犯隊への入隊

令和2年、結成50周年を迎えた「盛岡市防犯隊」。盛岡市内で防犯活動に取り組み都南地区隊、東地区隊、西地区隊の3隊が一体となり「盛岡市防犯隊」が結成されました。総隊長の中村正蔵さんは盛岡市防犯隊の前身となる飯岡地区防犯隊の立ち上げから所属し、57年間地域のために防犯活動を行ってきました。

### 防犯活動57年の原点

中村さんは家業を継ぐため盛岡農業高等学校へ進学。卒業後、農家を継ぎますが父親を早くに亡くしたこともあり、家族を支えるため農協に就職します。「40年間、共済担当で交通事故の事務処理をしてきました。事故が起きると現状把握のため必ず現場に行きました」と現場に向かう頻度は多かったと言います。「両者に和解してもらったが大変で、お互いどこかを妥協してもらい納得できる答えを探しました。1カ月ほど終わることもあれば長いと1、2年かかります。死亡事故を扱うこと

### 一番の防犯対策は一人ひとりの心がけ

現在、盛岡市防犯隊の主な活動は季節ごとに行う広報車での呼びかけやチラシを配る広報活動、駅前においてある自転車の鍵かけ点検や警察と連携し地域で行われる行事の警備活動など。「地道な活動だけど、一人ひとりの心がけが一番の防犯対策だ」と思い、呼びかけをかけてもらうこともあり、現場に呼ばれます。「砂利道が人の形に凹んでいて衝撃の強さに驚きました。捜索活動で暗い林の中に入っ

ていくのを感じます」と中村さん。過去の経験から今も地元で犯罪や事故を出したくないと強く思い活動しています。「盛岡市は犯罪や事故が少ない地域だと思いが、最近では詐欺の話が多く広報紙で注意を呼びかけています。自宅など皆さんの防犯への意識が高まれば地域全体で安心できるまちづくりが可能だと思っています」と熱く語ります。安心して笑顔で過ごせるまちがあるのは、総隊長である中村さんの「事故や犯罪で生まれる悲しい声をなくしたい」という思いが盛岡市防犯隊に強く根付いているからでしょう。

も多く、「お父さんを返して」「二度と大勢の人が亡くなるような事故は起きないでほしい」と思いました」と日本中に衝撃を与えた事故はたくさんの人に深い傷跡を残しました。

「SNSで、大手百貨店の免税店の閉店セールという広告を見てクリックした。大手百貨店のロゴの通販サイトに移り、約28万円の海外ブランドのバッグが約2万円と大幅に値下げされていたので購入した。個人情報を入力し進むと、確認画面がないまま注文完了になった。その後、偽通販サイトだとわかったが申込み完了メールなど届いていないので連絡先がわからない」と大手百貨店の大型免税店が閉店にあたり在庫処分価格で販売しているという広告を見つけたアクセスした。約3万円以上する腕時計が約3万円になっており注文し、代金引換で商品が届いたが動かず偽物だとわかった。

### サイト広告から誘導

## 百貨店の偽通販サイトに注意

「SNSで、大手百貨店の免税店の閉店セールという広告を見てクリックした。大手百貨店のロゴの通販サイトに移り、約28万円の海外ブランドのバッグが約2万円と大幅に値下げされていたので購入した。個人情報を入力し進むと、確認画面がないまま注文完了になった。その後、偽通販サイトだとわかったが申込み完了メールなど届いていないので連絡先がわからない」と大手百貨店の大型免税店が閉店にあたり在庫処分価格で販売しているという広告を見つけたアクセスした。約3万円以上する腕時計が約3万円になっており注文し、代金引換で商品が届いたが動かず偽物だとわかった。

LOCAL LIFE STYLE  
**MANA UP**  
MORIOKA

3/3 girl's day ひな祭り 限定bento (予約販売のみ)

Eat Local Love Local

by MIFUJI Catering

地元食材を使用した健康志向のミニスイーツ ALL 260円(税込)

※季節によって内容が変わります。

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



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。

価格もサイズもリアルでフル装備の住宅展示場  
**まちなか展示場**  
待望の平屋がご覧いただけます！



「パパとママ、みんな笑顔」で家づくり  
**SUGAR HOME シュガーホーム**

北上店 0120-971-070 北上市さくら通り1-6-23  
盛岡店 0120-418-324 盛岡市本宮6丁目26-15  
盛岡西店 0120-322-147 盛岡市みたち3丁目2-37

検索