

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

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 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...

たいと話します。

「お気に入り...

「4番目の珈琲店」で



盛岡への配属
地域連携に向けて

岡市都市整備部長に着任し...

木伏緑地の整備目的から...

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

矢巾 本店



人がつながるまちづくり
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...

「お気に入り...

矢巾 本店



MS&AD
MS東北株式会社
保険の相談は 019-623-2400

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

AURA nismo e-POWERの走りが、ニスモのスピリットで進化。
サイエンスに裏付けされたロー&ワイドなフォルム、熱き走りの意志をまとうさまざまな専用装備が、AURA NISMOのダイナミックなパフォーマンスを体現する。

3月8日は国際女性デー

ジェンダーって何?

生物学的な性別に対して社会的・文化的に作られる性別のこと。男性や女性が「どうあるべきか」「どう行動すべきか」「どのような外見であるべきか」と決めつけることで苦しい思いをする人が多くいることを知っていく必要があります。

国際女性デーとは

1904年3月8日にニューヨークで婦人参政権を求めたデモをきっかけに、女性の権利を求めた活動は続き、国連は1975年を「国際婦人年」とすることを宣言。女性の働き方や生き方について考える日として3月8日が「国際女性デー」に制定されました。

ジェンダー平等について考える

「ジェンダー平等」とは、一人ひとりが性別に関わらず平等に責任や権利、機会を分かち合い、あらゆる物事を一緒に決めること。今の社会では男性の役割や責任、女性の役割や責任など性別で働き方や選択肢が決められてしまうことがあります。世界では法律や制度を変えたり、教育やメディアを通しての意識啓発で、社会的・文化的に作られたジェンダー(性別)を問い直し、その人の個性や能力を十分に発揮できる社会を作る取り組みが行われています。

国際女性デー映画上映会

開催日:令和4年3月5日(土)
会場:おでってホール(プラザおでって3階)
※コロナ感染症拡大防止に伴い、中止になる場合もあります。

2022年の国際女性デーのテーマは**持続可能な明日に向けて、ジェンダー平等をいま**
2本の映画で深く考えるきっかけに!

【時間】10:00~10:10 開会/主催者挨拶
10:10~12:00 映画上映①「ベアテの贈りもの」(92分) 2004年/日本
ミニトーク:平賀 圭子(もりおか女性センター 前センター長)
13:30~15:40 映画上映②「ドリーム」(127分) 2016年/アメリカ
【対象】テーマに関心のある方 【定員】映画①、②ともに各50人
【入場料】無料(託児:有料、対象は6カ月から未就学の子ども先着3人、1人に付き1回500円)
【申込】2/18(金)10時から、ホームページの申込フォームまたは、電話にて先着順に受付
【お問い合わせ先】〒020-0871盛岡市中ノ橋通1-1-10 プラザおでって5階(もりおか女性センター)
TEL:019-604-3303 FAX:019-601-4031(担当:奥平)

ベアテの贈りもの



出典:「ベアテの贈り物」公式サイトより

日本国憲法に、「法の下での平等」と「家庭における両性の平等」など女性の権利を盛り込んで草案したベアテ・シロタ・ゴードンの功績を描いたドキュメンタリー。ピアニストの父のレコードがある紫波町のあらびす記念館を訪ねるところから物語が始まります。

ドリーム



© 2016 Twentieth Century Fox Film Corporation. All rights reserved.

人種差別が横行する1960年代初頭のアメリカで、初の有人宇宙飛行計画を陰で支えたNASAの黒人女性スタッフの知られざる功績を描く伝記ドラマ。数学的才能をもつ3人の黒人女性が差別と闘いながら、地球周回軌道飛行を成功させるために奔走する。

ひとひと 一女と男、ともに参画する社会をめざして

もりおか女性センター

女性センターとは、女性の自立と社会参画を支援し、「男女共同参画」を推進する拠点。講座の実施、活動場所の提供、情報発信、相談事業などを行っています。



もりおか女性センターは、SDGsの実現に向けた活動に参画しています。

女性が抱える、家庭や職場、身の回りの悩みを専門相談員と一緒に考えます。性別や社会通念にとらわれず、あなたらしい生き方を支援します。

相談受付 **019-604-3304** (予約優先)

月・火・金:10時~17時 / 水・木:10時~20時

もりおか女性センターの5つの機能

◆学ぶ 学習・研修の機会

男女共同参画をテーマにした各種講座等を企画・実施するとともに、市民の自主的な活動を支援しています。

◆知る 情報提供・収集の場

女性問題や男女共同参画社会実現のための図書・資料を収集し提供しています。

◆出会う・力をつける 活動促進・交流の場

知識や技能の習得、日常生活に役立つ各種講座を実施し、女性センターでの出会いを通じて発足した自主活動グループ等に活動の場を提供しています。

◆悩み・考える 女性相談

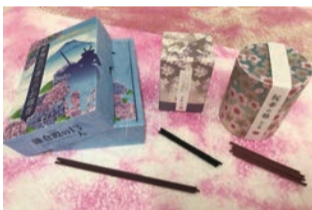
女性が抱えている悩みを女性の視点でとらえ、解決方法をともに考え、支援する相談事業を行っています。

◆課題を探り、解決策を考える 調査・研究事業

地域の女性たちが抱えている課題を掘り起こし解決策を見つける、調査・研究を行っています。

【お問い合わせ先】

〒020-0871 盛岡市中ノ橋通1丁目1-10
プラザおでって5階 TEL:019-604-3303
開館時間:9時~21時30分(土日祝 9時~17時)
休館日:毎月第2火曜日、年末年始



左からカメヤマ株式会社 鎌倉殿の13人 紫陽花の香りのお線香 ¥1,100 約135mm、株式会社日本香堂 宇野千代のお線香 淡墨の桜 ¥880 約70mm、カメヤマ株式会社 桜華の雅 ¥1,100 約70mm(全て税込価格)

お線香はご仏壇用とたい香りそのものを楽しむ商品があり、香りの種類も豊富です。白檀、沈香、伽羅の香りがする本格志向のものから、ラベンダー、石鹸、花の香りなど日常生活に馴染むものも。キャンディーやカレー、メロン、珈琲、チョコレートといった食べ物のお線香を練りこんだお線香などもあり、さまざまです。故郷を懐かしむ香りや、忙しい現代の生活様式に合った商品といえます。

お線香の燃焼時間ですが、ろうそくにも燃焼時間が約10分という小さい

雪解けの3月は、春彼岸に合わせてお墓参りの予定を考え始める頃ですね。お墓参りにはお線香を持っていきますが、最近のお線香にはどんな商品があるのでしょうか。

お線香はご仏壇用とたい香りそのものを楽しむ商品があり、香りの種類も豊富です。白檀、沈香、伽羅の香りがする本格志向のものから、ラベンダー、石鹸、花の香りなど日常生活に馴染むものも。キャンディーやカレー、メロン、珈琲、チョコレートといった食べ物のお線香を練りこんだお線香などもあり、さまざまです。故郷を懐かしむ香りや、忙しい現代の生活様式に合った商品といえます。

鎌倉殿の13人 紫陽花の香りのお線香 ¥1,100 約135mm、株式会社日本香堂 宇野千代のお線香 淡墨の桜 ¥880 約70mm、カメヤマ株式会社 桜華の雅 ¥1,100 約70mm(全て税込価格)

香りとお線香を楽しむ

パステル館店長の**文具発見** 鎌田店長



カメヤマ株式会社 いちはかり 桜 ¥2,750(税込)単三アルカリ乾電池2本使用で、連続点灯時間約150時間

冬季オリンピックとパリリンピックに挟まれた今日この頃、「春だ春だ」と言われるようになってきましたね。しかし、岩手で暮らす皆さまにおかれましてはまだまだ冬に挟まれた気候じゃないか、北京という勝負だ。と感じておられることと思います。さて今シーズンには東京都心でも大雪が観測されるほど寒い冬になりました。それでも日中は太陽の日差しが心地よく、南面の縁側で日向ぼっこを楽しめるくらい暖かくなったりもしますよね。これはなぜかと言いますと「太陽の輻射熱」の作用が働くからなんです。

輻射熱は、体を芯から温める熱です。例えばこたつや電気ストーブなども輻射熱を利用して暖房器具で、

宅建士が教える住まいの豆知識 vol.12

今こそ、家族の熱量を 憧れの住まいづくりに

冬、寒さ対策に関する課題がいくつも浮き彫りにされたと感じます。シニアズに広告を掲載している住宅メーカーを巡って頼れるスタッフを選んで、準備は打てるはず。なんなら涼しい夏だって実現可能。いざ出陣です。ま、もう少し暖かくなると路面の雪が解けてからでも間に合いますけどね。

住宅士 戸塚昌博

Hachi(ハチ)とは

Apple Watchを装着した方をご家族などがリアルタイムで見守るサービスです。

- もしもの時の簡単SOS発信
- 健康・体調・位置情報の確認
- 体調変化時の通知・ビデオ通話

離れていても、心はそばにいつでもどこでもHachiが見守ります。

さまざまなシーンに応じて「Hachi」は幅広く活用可能

個人でのご利用例	法人でのご利用例
<ul style="list-style-type: none"> 離れて住むご家族(ご両親、学生さん)お子様の見守り 働き盛りの方や持病のある方の体調管理 アスリートのコンディショニング 登山や海や山でのお仕事にも 	<ul style="list-style-type: none"> 介護施設や訪問診療での利用者の見守りや業務の効率化 屋内外でのワンオペ作業での安全管理 コロナ患者の遠隔診療

みまもりサービス「Hachi」公式販売代理店

お申し込み・詳細はこちら

ケア・ルーツ Hachi

ケア・ルーツ CareRoots 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

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

(社)全国クレーン建設業協会会員

株式会社 渡辺工業所

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、もし公道で走行できれば厳寒でのお使いもでき、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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

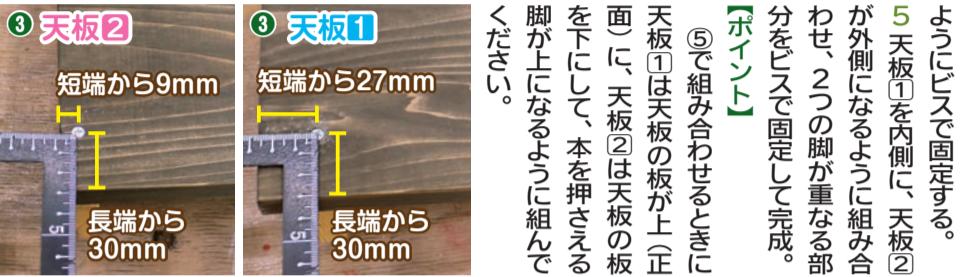
雪国岩手では毎年、除雪車が出勤するほど積雪が多い地域です。昭和31年の法制度で国や自治体が道路の除雪をすることになりましたが、住宅街の街路、農道、屋根の雪下ろしなど自分たちの身近な場所は住民が自主的に行う地域がほとんどでしょう。とはいえ高齢化が進んだ住宅街の除雪は大変です。除雪機や除雪ロボットの導入

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

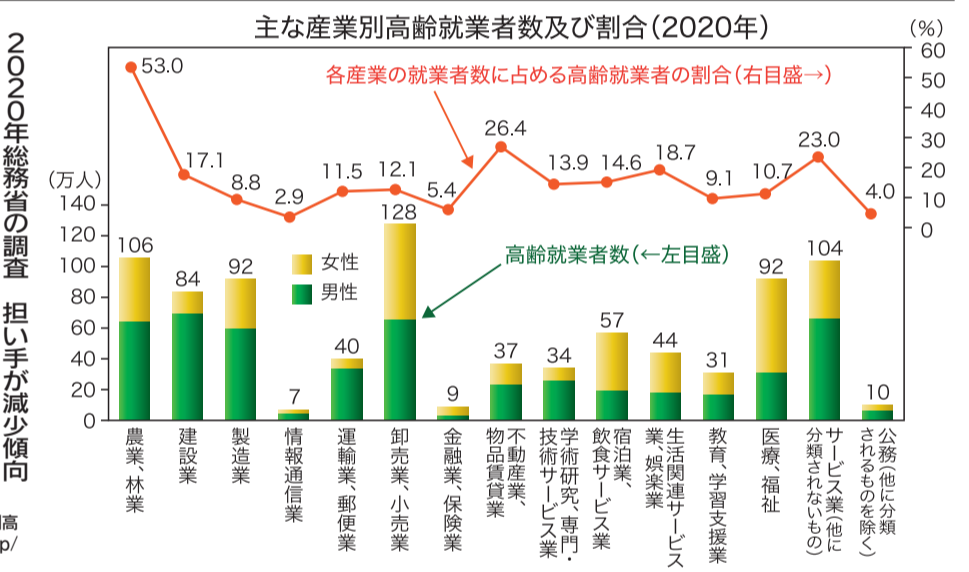
【やり方】
1 紙やすりで全体をきれいに磨く。角を軽く落とすと手触りが良くなります。
2 お好みの塗料で塗装をする。完成後より完成前に塗装したほうが細かい部分まできれいに塗装ができます。今回も私のお気に入り、オイル系塗料を使用。
3 天板に下穴を開ける。
4 天板①は短辺から27mm内側、長辺から30mm内側に計4カ所。
5 天板②は短辺から9mm内側、長辺から30mm内側に計4カ所。



【ポイント】
⑤で組み合わせる際に天板①は天板の板が上(正面)に、天板②は天板の板を下にして、本を押さえる脚が上になるように組んでください。

【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】
【木材】※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をサポートします。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

詳しいキャンペーンなどは当クラブHPをご確認ください

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。はもちろん、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)

春の入学キャンペーンは4月20日(木)まで！

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)

詳しくは、電話、Instagram DMでお問い合わせください！

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。

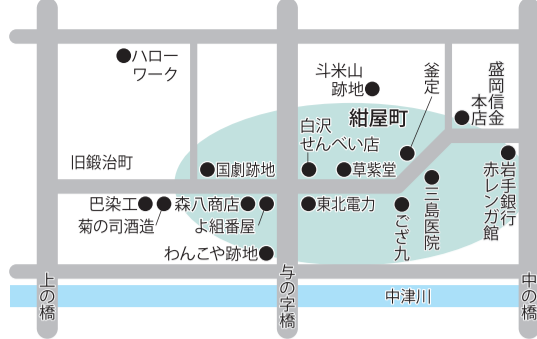
ここは以前、野村胡堂や宮沢賢治が盛岡中学を受験する際に宿泊した三嶋屋という老舗旅館だったところ。『莫座九』の先には、金融や貿易の商いを手広くやっていた南部藩随一の豪商「森八商店」が、中津川の対岸にある県庁の往来のために架けた銀行橋と呼ばれる橋がありましたが、洪水で流失後改め

「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」、南部せんの「白沢せんべい店」、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

「鍵屋」がありましたが、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」、南部せんの「白沢せんべい店」、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



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。

食生活が気になるシニアたちに向けた簡単料理企画

健康おやじごはん

【第4回】鶏ひき肉と野菜の蒸し焼き 藤原和広さん



1 長いものを縦半分に切り、種を取る。半分にした1つを縦方向に8等分に切る。

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。漬しながらぐまを入れ、粘りが出るまでよく

鶏ひき肉で低カロリーに

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。



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

節分には多くの方が落花生(ピーナツ)を食べたと思えますが、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。

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とで、ダイエット効果も得られるとの報告もあります。一日に20~30gを目安に食べ続けてみませんか。

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があります。

オレイン酸、リノール酸が豊富

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。

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があります。

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があります。

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

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。

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

りするために、体内の環境が急激に変化し、それを負担に感じる方もなかにはいらっしゃると思います。

透析の機械に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

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。腹膜透析は毎日行う治療法

漢方薬を構成する生薬に、動物由来のものがあります。亀の甲羅の腹側を原料とした「亀板」もその一つです。中国の

「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、クマがちよ

縄文人も見つめた風景美

注意である。そなた私にも、

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」

ひと頃は「コラーゲンを摂取してもアミノ酸に分解

口や喉の渇き(ドライマウ

窓越しの日差しには春を

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

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

フルーヨーロ 486円(税込)

牛乳寒天 216円(税込)

抹茶パル 324円(税込)

毎日フルーツ 378円(税込)

莓タルト 416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)

※納品までお時間を要します。

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

シニアズ連載企画が書籍になりました

岩手謎学漂流記発刊の経緯

平成29年から連載が始まった「風のうわさイワテ」奇談漂流記(平成30年まで古き浪漫と歩くもろおか)読者から愛読されてきた、当コーナーが昨年ついに「岩手謎学漂流記」読んで旅するイワテ50の奇譚」という一冊の本になりました。

著者の高橋政彦さんのことを紹介しますと、宮古生まれの魚屋育ち。高卒後、家業を継ぎますが、20代の頃に地元タウン誌の手伝いをしたことで、本作りや文章を書く仕事をしたと思いい、30歳の時に盛岡の編集プロダクションに就職。以降、情報誌や広告関係の仕事を経て独立。57歳の現在までライター、プランナー、編集業をしながら、家業の目利き担当として仕入れもしていた。忘れもしない、その日は3月3日、パーソナリティーは桃の節句に引っかけ一つの短編小説を紹介していた。タイトルは「帰郷」。主人公はへりで帰郷する。上空から見た桃畑は花が満開で美しい。その後、桃畑の田舎道を歩いて行く主人公。やがて道の向こうから子どもを抱いた男がやって来る。よく見ると男は若い頃の父親

行っているそうです。そんな高橋さんに何点かインタビューをしてみました。

・書籍化した理由。
「シニアズ」で長く連載させていた岩手の風土を楽しく推論していく「ラムを、出版社「エンジェルパサー」の杉山氏に書籍化しないかと声をかけた。杉山氏は「コナ禍だからこそ、読書することで時間を有効に使うものを出版するのが自分の得意な役目なんです」と仰り、「このロマンのある地元的なエッセーこそが最適」と熱く働きかけてくださいました。もちろん自著の出版は私の目標でもありましたが、その熱い思いに二つ返事で頷きました。

「謎学と妄想のすすめ」という文章を特別寄稿いただきました。古くから知る先輩方に勢いよく背を押していただいた形でスタートできたのはとても嬉しいことでした。

・読者にに向けて一言。
気軽に旅ができない時代に、この本を読んでいる時だけでもワクワクしていたらいいなという想いを込めました。シニアズの読者の皆さんと謎学散歩・遠足などをいつか企画・実現できるのを楽しみにしています。ぜひ見てみてください。

・シニアズでの連載と違い。
私の30年来の師であり、基本的には「シニアズ」のラムを下敷きにしていきます。書籍化に当たり、大幅に加筆・編集し、タイトルも見直し、テーマ分けして掲載順も並び替えました。もちろんタイトルも独自に考えました。タイトルにある「謎学」はありそうでいて正式には辞書にも載っていない言葉です。基本的に一話完結のエッセーにしていますので、どこから開いても気軽に「謎学」の探訪に入って行け、読んだ方が興味を膨らませて訪ねていけるよう巻末には略図も添えました。

・発刊の秘話。
よきアシである作家の椎名誠さんから、帯への推薦文を書いてもらうことができました。お願いすると椎名さんは喜んでくださり、地方のものとはいえないテーマは全国に興味を持って読んでくれるから、その期待感と責任感と自信をもって出したいと言われました。また公的にも親しくさせている金ヶ崎在住の小説家・平谷美樹さんからは巻末に



著：高橋政彦 / 四六判 / 240頁
エンジェルパサー 定価1,870円(税込)

風のうわさ

イワテ奇談漂流

文 高橋政彦

曖昧すぎる記憶のはなし

記憶迷宮

長年ずっと答えを探している記憶の真偽がある。この発端はもう25年ほど前。その日、私は深夜のラジカセを聴きながら車を運転していた。忘れもしない、その日は3月3日、パーソナリティーは桃の節句に引っかけ一つの短編小説を紹介していた。タイトルは「帰郷」。主人公はへりで帰郷する。上空から見た桃畑は花が満開で美しい。その後、桃畑の田舎道を歩いて行く主人公。やがて道の向こうから子どもを抱いた男がやって来る。よく見ると男は若い頃の父親

出そうとしたが、いくら調べても分からない。やがて電脳時代となりネット検索を試みたがまだに似た話すらヒットしない。事あるごとに文学に造詣の深い方も含め、いろいろな人に相談したが知る人はいないまま

「謎学と妄想のすすめ」という文章を特別寄稿いただきました。古くから知る先輩方に勢いよく背を押していただいた形でスタートできたのはとても嬉しいことでした。

「読者にに向けて一言」
気軽に旅ができない時代に、この本を読んでいる時だけでもワクワクしていたらいいなという想いを込めました。シニアズの読者の皆さんと謎学散歩・遠足などをいつか企画・実現できるのを楽しみにしています。ぜひ見てみてください。

原敬は1902(明治35)年の衆議院議員選挙で盛岡市から初めて出馬して当選しますが、その際尽力した一人に葛西重雄がいます。建築家・葛西重雄の父です。

原敬は1902(明治35)年の衆議院議員選挙で盛岡市から初めて出馬して当選しますが、その際尽力した一人に葛西重雄がいます。建築家・葛西重雄の父です。



IBC岩手放送の敷地に建つ葛西重雄ゆかりの庭園

小松方正の巻

個性豊かな脇役として際立っていました。俳優になる前はなんと大蔵省(現財務省)のお役人。仕事が終わると演劇活動に入っていたというのですから、お役人としては品行方正とは言えなかつた?でも、だいたいガラの悪そうなお顔にガラガラ声(失礼)はお役人向きではありません。あくまで

た。戊辰戦争で盛岡藩が敗れたからは戦後処理に奔走しています。盛岡と京都を拠点とする豪商・小野組の幹部だった古河市兵衛の下で働くようになり、運が開けます。秋田の古河阿仁鉱山事務所長などを歴任し、次第に岩手の経済界でリーダーシップを発揮するようになります。盛岡で葛西重雄が設計した建物があつて見事な造景で、往時多く作られたのは重雄の人を偲ぶことができます。

想像にすぎませんが、大蔵省という省庁の中の最強省庁時代、お役人にゴマを摺る民間人の哀しい性を見たりしたことが、殿様を演じたことが、殿様人公を支え抜く忠実一途な執事の役で大活躍。主人公に惚れ抜いているさまをさすがしくアップルに演じマンなどを味わい深く演じられたのかもしれない。多々の映画製作者・監督、舞台演出家から「彼にこれを演じさせたい」と思われる役者としての抽斗をたくさん持っていました(永井豪原作の漫画「ハレチン学園」での怪演にはま

60年代前半BCテレビで放映されていた連続テレビ(W・B経営開発研究所)

葛西重雄が遺した庭園

原敬は1902(明治35)年の衆議院議員選挙で盛岡市から初めて出馬して当選しますが、その際尽力した一人に葛西重雄がいます。建築家・葛西重雄の父です。

原敬は1902(明治35)年の衆議院議員選挙で盛岡市から初めて出馬して当選しますが、その際尽力した一人に葛西重雄がいます。建築家・葛西重雄の父です。

原敬は1902(明治35)年の衆議院議員選挙で盛岡市から初めて出馬して当選しますが、その際尽力した一人に葛西重雄がいます。建築家・葛西重雄の父です。

原敬は1902(明治35)年の衆議院議員選挙で盛岡市から初めて出馬して当選しますが、その際尽力した一人に葛西重雄がいます。建築家・葛西重雄の父です。

原敬は1902(明治35)年の衆議院議員選挙で盛岡市から初めて出馬して当選しますが、その際尽力した一人に葛西重雄がいます。建築家・葛西重雄の父です。

岩手の先人 ことば話 第7回

宮沢賢治学会 副代表理事 佐藤 竜一 (昭和39)年にIBC岩手放送の敷地となり、萬司が設計した建物は取り壊されましたが、庭園の一部は遺っています。重雄が全国から樹木や庭石を取り寄せただけ

原敬は1902(明治35)年の衆議院議員選挙で盛岡市から初めて出馬して当選しますが、その際尽力した一人に葛西重雄がいます。建築家・葛西重雄の父です。

原敬は1902(明治35)年の衆議院議員選挙で盛岡市から初めて出馬して当選しますが、その際尽力した一人に葛西重雄がいます。建築家・葛西重雄の父です。

原敬は1902(明治35)年の衆議院議員選挙で盛岡市から初めて出馬して当選しますが、その際尽力した一人に葛西重雄がいます。建築家・葛西重雄の父です。

原敬は1902(明治35)年の衆議院議員選挙で盛岡市から初めて出馬して当選しますが、その際尽力した一人に葛西重雄がいます。建築家・葛西重雄の父です。

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

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

ひな祭り 卒業祝い

お祝いとお花に気持ちを込めて

花のまりちゃん
Tel.019-613-6572 Fax.019-613-6162

卒業・就職など 早春の祝い事に

二段折弁当 岩手山 2,000円 (2,160円 8%税込)

総額5,000円以上のご注文で配達無料

美藤 019-653-1421



● 年齢とともにシワやほうれい線などの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。

● 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ン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

※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を学んだり、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)

「母」はもういない。母の死から立ち直れない女医の古賀夏生。社会的地位も高く、金銭的

田精一、介護していた母親の死から立ち直れない女医の古賀夏生。社会的地位も高く、金銭的



WINS本宮

最先端で自然なたるみ治療

院長 田崎 治子

年齢とともにシワやほうれい線などの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。

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ン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

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)

見知らぬ故郷へ帰る

「母」はもういない。母の死から立ち直れない女医の古賀夏生。社会的地位も高く、金銭的

田精一、介護していた母親の死から立ち直れない女医の古賀夏生。社会的地位も高く、金銭的

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

背中やお悩みの募集

今年のは、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です。

【やり方】

①背中の丸め首の力を抜き、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。

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)

シニアズブックカフェ さわや書店 栗澤順一

見知らぬ故郷へ帰る

「母」はもういない。母の死から立ち直れない女医の古賀夏生。社会的地位も高く、金銭的

田精一、介護していた母親の死から立ち直れない女医の古賀夏生。社会的地位も高く、金銭的

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

今年のは、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です。

【やり方】

①背中の丸め首の力を抜き、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。

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

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

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

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」や「夫を返して」という家族の一言が一番堪ええなかったと数々の事故現場で悲痛な声を聞いてきた中村さん。事故で悲しむ人を減らしたいと所属していた防犯隊の活動により一層力を入れようになり、入隊して数年後、みちのく国体の開催に合わせ大会警備のために3地区合同の防犯隊「盛岡市防犯隊」が結成されることになった。大勢の人が集まるなか警備に尽力する防犯隊のおかげで何事もなく無事に閉会を迎え、国体終了後も存続し活動を続けることになった盛岡市防犯隊。翌年、全日空機衝突事故が起こり、急遽現場に呼ばれます。「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。

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



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。「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格安セール」という広告を見つけたアクセスした。約100万円以上もする腕時計が約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。返金してもらえないか」という相談が増えています。大手百貨店のロゴや名称が使われ、閉店を理由に大幅値下げをしているのが特徴の広告から偽通販サイトに誘導されるという事例が多いようです。百貨店が高級ブランド品を大幅な割引価格で販売することは通常ありません。支店や免税店の閉店を口実に信じ込ませようとすることが多いので、偽物や性能が高いので怪しい広告はクリックせず、掲載されている販売業者の名称、住所、電話番号など確認しましょう。百貨店から注意喚起している場合もあるので公式サイトでの確認も必要です。偽通販サイトは代金引換しかできない場合が多く、代金を支払い商品を受

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

シュガーホーム 検索