

2022.5月号 無料配布

【月刊224号】次号/5月22日第4日曜日発行!!

UD Font シニアズは本文組にUD(ユニバーサルデザイン)フォントを使用しています。

企画・編集・発行:株式会社ウインドクロス
〒020-0026 盛岡市開運橋通3番41号 ダビンチビル
メール info@seniorsnet.jp
電話(代表)019-623-2788 FAX019-623-3735
【編集長】今野洋介 【編集スタッフ】川村龍雄/古山そのみ/大森ふじお/藤澤和哉/太田有紀

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



手から手へ。伝統の技をつなぐ

東山和紙継承者

佐藤 知美さん(47)

東山和紙職人

鈴木 英一さん(79)

1942年生まれ、一関市東山町出身。江戸時代から先祖代々続く紙漉きを34歳で継承。現在2名のみとなった東山和紙職人の一人。東山町議を8期、続けて一関市議を務め、地域の発展にも貢献。毎朝3時間かけて日刊紙3紙を隅々まで読む

1974年生まれ、一関市東山町出身。東京からUターンし、東山和紙職人の鈴木英一氏に師事。東山和紙後継者育成支援事業で3年間の研修を修了。二人の子どもを育てながら、平日は仕事、休日を利用して、春～秋は原料の栽培、冬に紙漉きをしている



紙漉きを行っている作業場

「知美さんが作った紙はすごく良かった。私も使わせてもらったし、中学生の紙漉き体験にも使いました」と、弟子の成長を喜びます。

「最初、市販の障子紙は経年劣化で黄ばみますが、東山和紙は紫外線で徐々に白くなる性質があり、5年10年と美しさを維持します。東山和紙の最大の魅力は、丈夫で長持ちすること。市販の障子紙は経年劣化で黄ばみますが、東山和紙は紫外線で徐々に白くなる性質があり、5年10年と美しさを維持します。」

「先生は、本当は本業でできる人が欲しいと思いますが、そんななかでも、丁寧に教えていただけありがたい」と話す佐藤さん。



外歩き中のシニア

大森ふじおのシニアナビ

外歩きはシニアの元気の素

素。目標歩数も速度もそれぞれ。無理せず自分流でブラブラとすね。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

日産キャラバンに、待望の新ディーゼル登場。
新しいディーゼルエンジンが、日産キャラバンの走りを変える。
力強くスムーズな加速。 優れた燃費性能を実現。 先進安全装備を強化。
NEW CARAVAN
燃料消費率は定められた試験条件での値です。お客さまの使用環境(気象、渋滞等)や運転方法(急発進、エアコン仕様等)、整備状況(タイヤの空気圧等)に応じて値は異なります。●WLTCモードは、「市街地」「郊外」「高速道路」の各走行モードを平均的な使用時間配分で構成した国際的な走行モードです。市街地モード:信号や渋滞等の影響を受ける比較的低速な走行を想定。郊外モード:信号や渋滞等の影響をあまり受けない走行を想定。高速道路モード:高速道路等での走行を想定。

# ゴールデンウィーク おでかけ 2022 スポット特集

今年のGWは、有給を活用できれば7連休や10連休と大型連休が可能。3回目のワクチン接種を済ませ遠方の家族に会いたい、身内だけで日帰りレジャーを楽しみたいと考える方も多いのではないのでしょうか。そこで家族で楽しめる岩手のおでかけスポットをご紹介します！

※各施設では新型コロナウイルス感染症対策を徹底しております。  
※発行時点での情報となります。新型コロナウイルス感染症の状況により変更となる場合がございます。

## 見て遊べる花の祭典

一関市花泉町で鮮やかなぼたんとしゃくしゃくが楽しめる「花と泉の公園」。4月20日から5月31日まで「ぼたんしゃくしゃく祭り」が開催され、東北最大級3ヘクタールの広い園内の約320種4千本のぼたん約40種3千株のしゃくしゃくが見頃を迎えます。園内の軽食コーナー「ぼたんハウス」では石窯で焼く手作りピザやテイクアウトランチが堪能できるいなでふるーれす内「レストランはすみ」では恒例のもちバインキングも開催予定。ドッグランエリアや子ども向け施設「キッチンランド モーリー」もオープン予定なので、日中家族で遊べる注目のおでかけスポットです。

## 花と泉の公園

一関市花泉町老松字下宮沢159-1  
営/9時～17時  
休/無休(12月～2月は毎週水曜日)  
☎0191-82-4066

料金  
ぼたん園 大人 500円/小・中学生 250円  
ピザ 1,100円~/テイクアウトランチ 800円  
もちバインキング 大人 1,480円/小学生 700円  
(ドリンクバー付き 60分間)



## 孫と一緒に楽しい乗馬体験

栗石町に約1万坪という広大な敷地内に建てられた、しずくいしYU-YUファーム。「岩手に乗馬人口を増やしたい」というオーナーの思いから馬23頭が飼育され、屋内外の馬場があり雨でも乗馬体験が可能。リーズナブルな料金で手軽に乗馬ができ、人気を集めています。子どもも楽しめる馬のエサあげや引き馬体験、プランコやスラックラインもあり普段できない貴重な体験を味わえるので家族の楽しい思い出が残せます。広い場所でも密にならず、犬、猫、うさぎ、ニワトリとのふれあいもできますのでお孫さんやお子さん家族とおでかけにぴったりです。



馬体験、プランコやスラックラインもあり普段できない貴重な体験を味わえるので家族の楽しい思い出が残せます。広い場所でも密にならず、犬、猫、うさぎ、ニワトリとのふれあいもできますのでお孫さんやお子さん家族とおでかけにぴったりです。

## しずくいしYU-YUファーム

岩手郡栗石町南畑33-23-14  
営/9時～16時  
休/月曜日  
(祝日の場合は翌日)  
☎019-681-7828

・初心者体験乗馬 ……40分 4,000円  
・体験流馬 ……20分 1,700円  
・引き馬体験 ……1周 700円  
・馬のエサあげ ……300円



## 家族の思い出を色鮮やかに

今年も春の訪れと共に「フラワー&ガーデン森の風」が4月23日より開園。日本最大級の規模を誇るランドスケープ型のガーデンでは300種類を超える植物が



鮮やかに咲き誇り、見る人を魅了してくれます。夜は宮沢賢治の「銀河鉄道の夜」をイメージした約34万球のイルミネーションが点灯。昼とは違った幻想的な世界を味わうことができます。現在、会員募集中で200円で入会可能。会員になるといつでも400円で入園できるのでシーズン中ずっと絶景を堪能できます。四季折々で変化する華やかな景色を撮って、家族との鮮やかな思い出を残しませんか。

## フラワー&ガーデン森の風

岩手郡栗石町篤宿10-64-1  
営/4/23(土)～10/31(月)  
10時～18時(最終受付17時半)  
休/無休  
悪天候により閉館の場合あり  
☎0120-123-389

入園料金(～10/31)  
一般 大人700円/小学生350円  
小学生未満、ペット:無料  
シルバー割引(60歳以上):600円



## シニアに向けてのスマホ講座①

# スマホから広がる世界

みなさんこんにちは、今月号からトナリノの連載が始まりました。突然ですが普段から「スマホ」は触っていますか。あなたが今お持ちのスマホは、実は無限の可能性を秘めた便利な道具なんです。

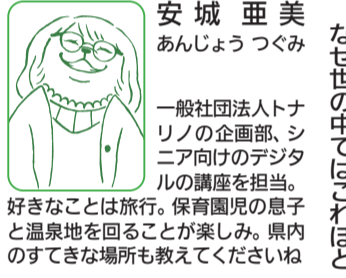
なぜ世の中ではこれほど「スマホ」を学ぼうと言われているのでしょうか。それは世の中がどんどんデジタル化しているからなんです。スマホが使えるようにならないと、いろいろなデジタルの波、一緒にゆっくり楽しむ乗りこなしていきましょうね。聞きたいこと、学びたいこと、ぜひ私にお聞かせください。

ご挨拶が遅れました。私は一般社団法人トナリノの企画部で、シニア向けのデジタル講座を担当しております。安城亜美と申します。

「スマホ」を学ぼうと言われている理由には、まずカメラを起動させ、拡大したいものにスマホのカメラを向けます。人差し指と親指をくっつけた状態で画面に指を置きまします。置いた状態で2本の指を開いていくと…あら不思議。スマホで虫眼鏡。

このように、身の回りの道具の代わりになるスマホを知り、ぜひ試してみてください。

それではまた次回、「インターネットってなんだろ」の疑問にお答えいたします。



安城 亜美  
あじょう つぐみ  
一般社団法人トナリノの企画部、シニア向けのデジタル講座を担当。好きなことは旅行。保育園児の息子と温泉地を回ることが楽しみ。県内のすてきな場所も教えてください。

一般社団法人トナリノとは  
「一般社団法人トナリノ」は陸前高田市に拠点がある団体で、県内各地でスマホやパソコンの講座をしています。今回はこのシニアズのなかでスマホ講座を展開させていただきます。

## 変化する詐欺や悪質商法

# 消費生活センターとは

消費生活に関する苦情相談や啓発をしている消費生活センターとは、どのような機関が知っていますか。生活スタイルが多様化し便利になる一方で、私たちの生活を脅かす詐欺や悪質な商法の手口も世の中に変化していきます。自分自身は被害に遭っていませんが、身近な人への被害に遭うケースも多く、寄せられる相談件数も増えています。

消費生活センターとは商品やサービスを購入して不満をもったり被害に遭った消費者が相談できる場所です。必ずしも相談されたことを専門の相談員が受け付け解決のために助言やあっせん情報提供などを行います。一緒に解決方法を探して、被害に遭わないよう日頃から自分自身で注意することが重要です。だまされたいためには、まず自分の判断を注意深く疑い「誰でもだまされる」という正しい判断をするため、相手におだてられても契約せず、冷静になることを心がけたり、怪しいメッセージに敏感になれるよう相手の話すことや書かれている内容に注意深くすることも必要です。また消費生活センターへの相談やお問い合わせは消費者ホットライン(電話188)。



HACHIMANTAI MEDTECH VALLEY 八幡平市メディックバレー コンソーシアム 提携

### Apple WatchやiPhoneで 家族の安心みまもり

## Hachi+

お申し込み・詳細はこちら  
ケア・ルーツ Hachi

**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**

- 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

**法人でのご利用例**

- 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  
ケア・ルーツ 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

建設業・コンクリート圧送工

## 株式会社 平和圧送

〒020-0854 岩手県盛岡市上飯岡4地割78番地  
TEL 019-637-2864 FAX 019-637-0190

街をつくる 暮らしをつくる

HEIWA

(一社)全国コンクリート圧送事業団体連合会  
岩手県コンクリート圧送協会 加入  
平和圧送 求人募集

平金商店の文具博士  
鎌田店長

# 環境配慮の文房具

2020年7月1日にスタートしたレジ袋の有料化。透明なフィルムの袋に入っていると、買った物の際、商品自体の中身も確認できずし品質の保護にも一役買っています。しかし、商品の開封し、改めてごみの分別をしてみると、まだプラスチックごみを削減する工夫が必要だと実感します。ごくわずかですが、一部の商品には紙製パッケージだけで包装されているものも出始めました。環境を考慮した上でのメーカーの取り組みと云えます。



修正テープとテープのりの本体、詰め替え



阿部陽子の

# ほくほくとトレッキング

第31回 青松葉山 1365m

初夏は残雪期登山の旬である。クマモヤマネも冬眠から覚めて、香しい森の息吹を味わってしよう。北上山地の中央に、アオモリトドマツが自生するピークがある。岩泉町と宮古市川井の境にそびえる「青松葉山」は、立田牧場への除雪を待つ登る深山である。雪と冷気に閉ざされていた青松葉山で、

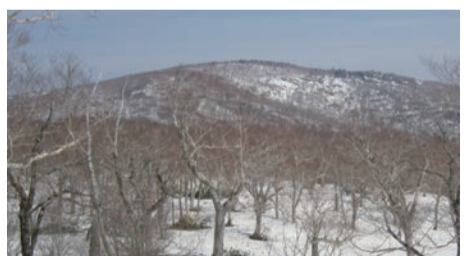
# オオシラビソの青と緑

「青松葉」は初夏の季節である。その色を想像すると、ミストシャワーに洗浄されたように脳内がスッキリするから不思議である。青色がもたらす癒しの効果は絶大なのだ。もともとは青と緑を区別

(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



クリは濃紫色だし、オオシラビソは絶妙なさじ加減で、青と緑の階調を変えていく。



青松葉山には夏コースもある。達首部林道を牧場のゲート手前まで進むと、案内板のある登山口(標高845m)に着く

と単一の「青」であり続けることはない。漢字では、青・藍・緑・蒼・碧・紺と、色調の違いを表現している。冬は暗緑色、若草色の新芽、鮮やかな夏の青みどり、松ノッ

峠に駐車し、スノーシューで放牧地を北東へ登れば、広い主稜線に上がる。山頂は、真白き早池峰山の眺望が良い。さらに15分東進し、西を遠望する雪原に向う。

友人の麻路さんは「藍」に魅せられた人だ。藻を熟成させる大ペールを家に置き、染液を根気よく育てている。かくして白布は、麻路ブルーに染めあがる。

真つ青な空、オオシラビソの郡青、緑風…と、青尽くしの青松葉山で、親友と青藍談義をしたいなあ。



今あるモノやサービスをデジタルでさらに便利にするのがDX(デジタルトランスフォーメーション)化。今回は飲み会や懇親会などイベント関連で期待されるDXを紹介しよう。

コロナ禍で歓迎会や花見ができない状況が続き、お酒を飲んで親睦を深める機会が減りました。そこで定着しつつあるのがリモート飲み会。自宅からウェブ画面で参加でき、会場費や交通費がかからず海外からも簡単に参加できます。

インターネット上でビデオ通話ができるZoomと、オンライン飲み会やグループのアイコンを近づくことで、遠くの人には聞こえないという実際に会場にいて会話をするような仕組みです。

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

和泉屋  
080-1697-8180



三菱鉛筆(uni)のジェットストリームの替え芯。従来と同じサイズですが、容器の内側を薄くしインク量が70%増量

プラスチックごみは、買ったものを入れる袋だけでなく商品パッケージにも多く使われています。今日は取り組めるプラスチックごみの削減の方法を紹介しよう。

多くの人が参加する展示会や学術研究会では、近くの人とのみ会話を楽しめるタイプのビデオ通話アプリが適しています。

意外と知らない! 身近なIT技術 【第10回 懇親会のDX化】

Lehuamamo O'Alit Hulastudio  
080-1663-2928

ミッケが隠れています! みつけてね!

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。



1869(明治2)年6月23日、盛岡にある報恩寺で盛岡藩最後の主家老・榎山佐渡が処刑されました。

# 盛岡藩最後の 主席家老・榎山佐渡

宮沢賢治学会 副代表理事 佐藤 竜一



榎山佐渡の墓 (聖寿禅寺)

に逆らった藩」とされ、朝敵の汚名を着せられ、盛岡藩の責任を一身に背負って生涯を終えたのが盛岡藩で指導的立場にいた榎山佐渡だったのです。

佐渡が処刑された日、原敬は13歳でしたが、報恩寺の土塀の周りを泣きながら歩いたといわれています。原の祖父・直記は盛岡藩の家老で、佐渡と親しい関係にありました。原は佐渡に抱かれることもあったようです。



1918(大正7)年、東北出身者としては初めて内閣総理大臣に就任する原ですが、少年の頃に体験した賊落の悲哀を忘れなかつたに違いないと、佐渡の無念を晴らすという気持ちで原を内閣総理大臣に押しあげた原動力だった、といつてよいかもしれません。

「日本の若い女性のやせ」 令和元年の国民栄養調査によると、20歳代の女性のやせ(BMI※が18.5未満)の割合は20.7%で、5人に1人がやせの状態になっています。この傾向は10年間で見てほぼ同じで食品があふれる先進国で日本人は群を抜いています。

## 「若い女性のやせ」と 糖尿病のリスク

適切な栄養、そして運動を

低体重と糖尿病のリスク

これまで、閉経後のやせた女性は、標準体重の女性よりも糖尿病の発症リスクが2倍高いことが報告されていますが、若いやせた女性の実態は把握されてい

の診断に使用、体組成測定(体重、筋肉量、体脂肪など測定)、体力測定、身体活動、食事内容などを調べました。

その結果、若いやせた女性は標準体重の女性に比べて、血糖を下げるインスリン分泌量が不足する

若いやせた女性の特徴

適切な栄養、そして運動を

若いやせた女性の特徴

若いやせた女性の特徴

若いやせた女性の特徴

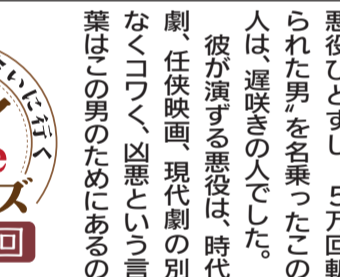
### 食生活が気になるシニアたちに向けた簡単料理企画



【第6回】ささみのみそ焼き



タンパク質が不足すると筋肉量が低下し、虚弱に陥りやすくなります。みそに含まれる豊富な大豆タンパク質や、アミノ酸バランスに優れている鶏ささみはシニアにピッタリの食材です。



福本清三。中卒後東映京都撮影所入り。斬られ役、悪役ひとすじ、5万回斬られた男を名乗ったこの人は、遅咲きの人でした。

福本清三の巻

福本清三。中卒後東映京都撮影所入り。斬られ役、悪役ひとすじ、5万回斬られた男を名乗ったこの人は、遅咲きの人でした。

福本清三の巻

福本清三の巻

### 良質なタンパク質の 掛け合わせ



タンパク質が不足すると筋肉量が低下し、虚弱に陥りやすくなります。みそに含まれる豊富な大豆タンパク質や、アミノ酸バランスに優れている鶏ささみはシニアにピッタリの食材です。

タンパク質が不足すると筋肉量が低下し、虚弱に陥りやすくなります。みそに含まれる豊富な大豆タンパク質や、アミノ酸バランスに優れている鶏ささみはシニアにピッタリの食材です。

タンパク質が不足すると筋肉量が低下し、虚弱に陥りやすくなります。みそに含まれる豊富な大豆タンパク質や、アミノ酸バランスに優れている鶏ささみはシニアにピッタリの食材です。

タンパク質が不足すると筋肉量が低下し、虚弱に陥りやすくなります。みそに含まれる豊富な大豆タンパク質や、アミノ酸バランスに優れている鶏ささみはシニアにピッタリの食材です。

春を告げる味 天然物 多数取り揃えております

旬の山菜、春の味!

TOMATOMA とつが フェザン店

お母さんありがとう 感謝と共に「おいしさ」を添えてお届けします。

明月 6,000円 (6,480円 8%税込)

水月 3,500円 (3,780円 8%税込)

美藤 019-653-1421



# 2. 歯の喪失と全身疾患

いわて医療通信 【口の健康と全身の健康とのかわり】

皆さんの周りに、好き嫌いがなく食に関しての興味が一層あつたのに、最近になって好き嫌いが出てきて、食べる量が減った方はいませんか。周りから見ると、その方は高齢になってワガママになったと思われるがちです。しかし、その理由とは違つたところにあるかもしれません。急に食習慣や嗜好が変わる場合、「噛めない」「飲み込めない」「食べる意欲がない」の大きく

これから春たけなわとなりますが、体は立春の頃から一足先に春支度を始めています。代謝が高まり、冬には締まっていた毛穴が開き、老廃物を捨てる「排泄モード」に切り替わるのです。普段の排泄は尿や便の役割ですが、冬に蓄積した老廃物を排泄する春には、毛穴も総動員されます。早春の風が肌に寒く感じるの、緩んだ毛穴に冬の名残の冷たい風が忍び込むからかもしれません。

現代の食生活の問題点として「過剰摂取・偏りのある食事・食品添加物」などが挙げられます。年に数回は内臓を休めて老廃物を排泄する「捨てる健康法」も必要です。オートファジーという「体内の老化した細胞を新しい細胞に作り替えるリサイクルシステム」は誰の体にも備わっていますが、たまに少食の日を設けて空腹時間を長くすることで大切です。

両脚を揃えて立つと隙間ができる、O脚が気になるという。O脚が気になると、野菜や果物などの副食の摂取量が低下する原因です。栄養素の偏った食事が減少した場合、栄養素は十分に取れていることが多くありますが、必要な栄養素を摂取できず栄養素の偏りがでてきます。ある研究では25本以上の歯を持つ人の食事を基準とした場合、歯数が24本以下の人は、ビタミンA、C、E、ヤカリオン、食物繊維などの栄養素の摂取量が低下し、エネルギー、炭水化物の摂取量は逆に増加し、歯数が減少するほどこの傾向は顕著になると報告されています。歯数が減少すると動脈硬化のリスクが高まるなど、歯の喪失が全身疾患との関係性を明らかにした報告も数多くあります。



横向きに寝て、頭の下に枕になるものとウエストに丸めたバスタオルを入れ直す。(背骨を一直線に保つため)両脚を揃え、上側の脚を曲げて体を安定させます。(写真のようにタオルや座布団などを使用してください。)

# O脚、尿もれが気になる方に

健康笑顔を作る【ゆるのび体操】

など、日本人は股関節が曲がりやすく、曲がると脚は内回しになります。股関節がつまると膝・股関節の負担がかかります。このエクササイズでは、普段使えていない筋肉を働かせ、歩く時に脚が真っ直ぐに出せるようになります。

歩きに行く前や一日の始まりにやってみましょう。準備するもの  
①下側の脚のつま先を下に向け、息を吐きながら上げてください。内ももを意識しましょう。  
②20〜30回ほど行い、内ももに効いているか確認しましょう。



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

子ども頃、春の時期に1食は「ご飯とこんにやくのお刺身だけ」の食事がありました。大人たちが「今日は「砂おろしだよ」と言っていたのを思い出します。体内の不要なもの(砂)を出すためにこんにやくを食べる習慣で、毒出しを促す

ることでその働きが活性化します。また内臓を休めることにより、消化のために使っていた体力を新陳代謝・体の修復などに使うことができます。これからの季節は山菜など春の食材が豊かになります。冬眠から目覚めた熊が

ただし、野草はその生命力の強さと比例するようにアクが強いので、しっかりとアク抜きをする必要があります。陰性でアクが強いフラビゼンマイ・タラの芽は十分に塩水で茹でたあとに20分以上、水にさらします。特にフラビは牛や馬が

体内美人にならしましょう。詳しくは当店で  
**春のダイエットデトックス**  
酵素で断食してみませんか。  
有限会社 宮手薬店 TEL.019-622-2623 盛岡市本町通1-17-26

# 日本の食材で春養生

春のデトックス

真つ先に食べるのがふきのとうです。ふきのとうは特有の苦み・香りがあり、抗酸化力の強いポリフェノールを含んでいるため体内の毒素の排泄を促します。人間も旬のものを口にするのが大切です。比較的アクの少ないものとしてミツバ・セリ・ヨモギの新芽などがあります。また山ウドなどはアスパラギ

60歳からの生活をサポートする。  
もり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)

川村龍雄がお届けする  
**Seniors'ピックアップインフォ**  
第三火曜日 午後4時30分～  
エフエム岩手で放送!  
「いーはとーぶトーク増刊号」の番組後半でシニアズ最新号の主な記事をご紹介します!

サービス付高齢者住宅  
**やまぼろし桜台**  
【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

岩手ゴルフ倶楽部創立85周年・コース開場60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!

5月のお得なプレー料金と案内 予約・お問合せ 019-673-7121 ☎028-3453 岩手県紫波郡紫波町土曜馬ノ子1-1

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2	3	4	5	6	7
〈月例〉岩手ヤクルト杯 ¥9,700	¥6,400	OPキャスコ杯 ¥9,700	OP桜桃杯 ¥9,700	OP風童社杯 ¥9,700	セルフデー ¥4,950	レディースデー ¥8,600
8	9	10	11	12	13	14
紫波町地区別対抗戦 ¥9,700	¥6,400	新山友の会 定例コンペ ¥6,400	¥6,400	¥6,400	¥6,950 食事付	レディースデー ¥8,600
15	16	17	18	19	20	21
OP食肉祭り ¥9,700	セルフデー ¥4,950	¥6,950 食事付	¥6,400	¥6,400	¥6,400	レディースデー ¥8,600
22	23	24	25	26	27	28
OPタイトリスト杯 ¥9,700	¥6,950 食事付	セルフデー ¥4,950	¥6,950 食事付	¥6,400	シニアサーキット ¥6,400	レディースデー ¥8,600
29	30	31				
OP大塚製薬杯 ¥9,700	セルフデー ¥4,950	¥6,950 食事付				

セルフデーは、お風呂・レストランはございません。  
※上記は乗用カード・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。

未来をつなぐ 創造力  
建設業・重機輸送・重機リース

株式会社 渡辺工業所  
〒020-0842 岩手県盛岡市湯沢10-59-1  
TEL 019-638-8951 FAX 019-638-8953  
Eメール w-kougyou@r5.dion.ne.jp

# 内丸・東大通界限(後編)



前号に続き「内丸・東大通界限」をご案内してまいります。

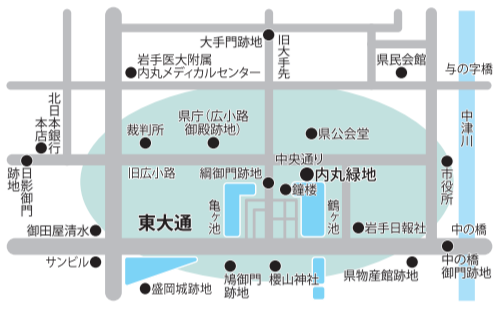
最初に県庁が置かれた所は南部公の別邸であった。所は南部公の別邸であった。治36年には隣接する橋山家の屋敷跡と合わせた敷地に、ゴシック式木造総ひのき造り二階建ての県庁舎が竣工しました。この建物は1962(昭和37)年に現庁舎新築のため解体されるまで59年間君臨していました。

その後1914(大正3)年、盛岡初のモルタル建築とされる岩手県物産館が現在の市宮地下駐車場のあたりに、1922(大正11)年にルネサンス風建築の県立図書館が現在の内丸緑地に、1927(昭和2)年にはその真向かいに県公会堂が竣工するなど、内丸は風格を備えた街に変貌していきます。

時代と共に大きく変わったのは官庁街だけではありません。現在は、櫻山神社前の参道には鳥居が三本立っています。藩政時代、ここには神社も鳥居も存在せず、二の鳥居あたりに「綱御門」があった。内堀である鶴ヶ池と亀ヶ池を左右に見ながら御門を通過するとそこはもう城内でした。維新後、国有地とされた盛岡城跡が南部家に払い下げられたのが1890(明治23)年。北山にあった櫻山神社を現在の地に遷座したのが1900(明治33)年です。

現在、亀ヶ池から鶴ヶ池まで櫻山神社前にはたたくさの店が並び「東大通商店街」と呼ばれています。戦後、大陸から引揚げてきた城跡の史跡指定が解除されるというので、市議会も世論も賛否が別れ大論争になりました。結果的には、棧橋形式にして亀ヶ池も残すというアイデアにより史跡指定も部分的解除で済んだと聞いております。お城

側には並んでいた棧橋店舗がすべて移転し、花壇のきれいな歩道から亀ヶ池や石垣がながめられるようになったのは岩手国体開催を翌年に控えた1969(昭和44)年のことでした。



盛岡市三本柳にある築100年の大きな蔵。喫茶店として地元の人に惜しまれながらも閉店したこの蔵が今年1月、就労支援を行う「ファーム」により「蔵カフェ」としてオープンしました。「蔵の天井や柱から歴史を感じ素敵な店だ」と思ひ引き受けましたとサービス管理責任者の大吹さん。ファームの立ち上げ時から携わり、「コーヒー好きの代表のアイデアで始まったカフェ事業に長年従事。利用者さんに優しく寄り添いながら、オープンした各店のメニューのクオリティを高いものにした」と邁進してきました。しかし新型コロナウイルスの影響で客足が減少、新しいことを始めなくてはと考えます。「この蔵の前の店主さん」とつながりがあり、蔵で喫茶店をやらないかと話をもらいました。歴史を感じる蔵で、店主さんの熱心な思いも素敵に感じるので引き受けることにしました。

「蔵の前」の店主さんとはつながりがあり、蔵で喫茶店をやらないかと話をもらいました。歴史を感じる蔵で、店主さんの熱心な思いも素敵に感じるので引き受けることにしました。



エスプレッソショコラケーキとコーヒー。人気のハンバーグは漢方で育てた漢方牛を使い、臭みがなく食べやすい

## 知ってる? シニアの穴場スポット

蔵カフェ

### 地域憩いの蔵

「地元の方からまた気軽に寄れる店ができて嬉しいや食事メニューがおいしいと言ってもらえて私たちも喜んでいきます」と現場担当職員の小笠原さん。県産食材にこだわった人気の食事メニューが味わえるのは運営する数店のなかでも蔵カフェと限られた店舗のみ。地元の方々が食事とコーヒーと楽しみながら回らしているそう。ずっと眠っていた蔵が憩いの場として新たな歴史を刻み始めました。

スイーツも絶品でエスプレッソショコラケーキは、ファーム仁王で焙煎されたコーヒー豆を使い、優しい甘さのなかにあるほろ苦さが大人の味を感じる一品。不良豆を取り除く作業を2回行った豆で淹れるクリアな味わいのコーヒーとよく合います。蔵の歴史を感じながら味わう一杯は格別です。



おいしいメニューばかりなのでぜひ来てくださいます

## 風のうわさ

イワテ奇談漂流 文 高橋政彦

### 謎学探訪2

# 「三眼二枚歯一本脚」の化物譚

入道が出て通る人々を脅かしていた。ある日、一人の盲目のお坊さんがこの

悟りを象徴だという。透視や千里眼、予知能力にも通ずるといふから、「俺は三眼だぞ」は立派な脅し文句だったのだ。それにしても三眼だけでなく、二枚歯であり、一本脚なのだぞ」と駄目押しして脅して来るか

いを生き育てたのだから。と、ここまで書いたところ、未読だった喜善さんの「聴耳草紙」がネットシヨップから届いた。一通りザッと目を通し、「履物の化物」と題された奇談を

え書きがある。さらに前出の「老媪夜譚」掲載の「三眼一本脚の化物」は、大正12年2月に聞いたと明記されている。聞いた時期には掛かりを頼りに、もつれてきた糸を解いていく作業は病みつきになる。その病みつきに味わってほしい。

よって、岩手が、いや世界がもつと面白く感じるのとは間違いない。わずかな引っかけを頼りに、もつれてきた糸を解いていく作業は病みつきになる。その病みつきに味わってほしい。

深読みに

はすんなり

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

北上店 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 盛岡市みたけ3丁目2-37

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!

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



**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



# 全国に広まる、桜色

和の衣装 佐藤敏孝さん(左)

和の衣装 佐藤美津子さん(右)

1950年生まれ、北上市出身。悉皆屋「和の衣 さとう」を父親から受け継ぎ、女将の美津子さんと店を切り盛りする。展勝地さくら染めを始め、着物文化を広めるため着付け教室や教室の皆さんと行う「きものde探検隊」という着方で観光地を巡る活動も展開している

**北上市が誇る 展勝地さくら染め**

昨年、開園100周年を迎えた北上市展勝地。川沿いの桜並木が満開になった姿は絶景で、全国的に有名なお花見スポットになっていいます。そんな展勝地の桜で染められたハンカチやネクタイが北上市を代表する土産品として、手にした人の目を惹きつけています。

鮮やかな桜色に染め上げられた「展勝地さくら染め」を行っているのは、北上市で悉皆屋「和の衣 さとう」を営む佐藤敏孝さん夫婦。染め返りや修繕したい着物を京都の専門店へ取り次いだり、着物の仕立て直しをする悉皆屋を父親から受け継ぎ二代目店主となった敏孝さん。終戦後、北上市の染め物工場に勤めていた父親が独立して築いた店でしたが後を継ぐとは考えてい

なかったそう。「高校卒業後、東京の会社に勤めたのですが、帰省する度に父の友人から後を継ぐように言われ、継ぐことにしました。勉強のため東京の呉服問屋に転職し仕事をしながら着物の知識を学んでいました。数年後、戻る頃には以前のようにお客さんの着物を京都の店に取り次ぐより、すでにある着物の販売がメインになっていました」と着物文化が変化し始めた時期だったと振り返ります。

きつかけは、偶然手にした桜の枝。着物の魅力を広めるため工夫を凝らしながら女将の美津子さんと店を切り盛りしていた敏孝さん。あるとき、お世話になった先生からある話が舞い込みます。「お国染め」という地元の植物で染めた着物を作ってみないかと提案をもらいま

れいな桜色でこのままではもったいないと思い、身近なハンカチを染めたら使ってくれるかもと考え、自分で染めてみようと思いましたが「と周辺の野山で同じ薬草を探してみますが見つからず、諦めるしかありませんでした。」どうしようかと考えながら展勝地の桜並木を歩いていると、病気になるまで桜の枝を剪定しているのを見かけました。焼却処分すると言ったので枝をもらい、京都の先生に調べてもらったら染められるとわかったので桜の枝で着物を作ることにしました」とその場面に

に出会わなかったらさくら染めはなかったかもしれないと敏孝さん。「京都の草木染工房で染めてもらった着物を見てみんないいね」と言ってくれましたが金額を聞いて離れなかったため、独学で自然な色合いを追求。どうしても化学染料を使わず展勝地の桜の枝だけで色を出したかったと言います。2年ほど経つと染めるのに適した枝や染料の作り方、染める回数などを見極められるようになり徐々に理想の色に近づいていきます。「本物の色に近づけるのが大変で、手にした人が展勝地の桜を思い浮かべて、北上にまた来たいと思ってもらえ

るような淡い桜色にこだわり続けました」と敏孝さんの地元への思いが込められます。次第に「きれいで見ていると嬉しくなるや、自分の店に置かせて欲しい」という声ももろもろになり、敏孝さんが追い続けた桜色の良さがたくさんの人に伝わっていきま

す。さらさら染めの存在が広まってくると思われ依頼が飛び込んできます。「子ども会から夏休みの宿題のためにさくら染めの体験会をやって欲しいと言われまして。公民館を借りて主人が朝から染料を作ってくれ、手間がかかるけど楽しいと言ってもらい嬉しかったです。卒業記念で行ったときは依頼された学校の桜でハンカチを染めて、大切にもらって

展勝地さくら染めタオルハンカチ。染色されない特殊な糸で刺繍されているので桜の花が浮き出ているように美しい

MANA UP MORIOKA

by MIFUJI Catering

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

〒020-0023 盛岡市内丸 6-12 1F  
TEL 050-8881-0575

※画像はイメージとなります。

神奈川・三崎漁港直送 マグロ漬け丼

ランチ限定 20食

汁物・お新香付・ご飯おかわり無料!!

通常 1,500円 (税込) のところ **500円 お得!!! 1,000円 (税込)**

ホテル花巻 7階 和食処 羽山 営業時間 平日 11:30~14:00/土日祝 11:30~15:00 ※ラストオーダー30分前

花巻温泉の美味しいをモットお手軽に!!

**テイクアウト弁当 はじめました!**

銀鱈の西京漬弁当 1,500円 (税込)	白金豚メンチカツ弁当 1,200円 (税込)
紅シャケ弁当 1,000円 (税込)	カツサンド&ベーコンエッグサンド 800円 (税込)

※画像はイメージとなります。内容が変更になる場合がございます。予めご了承ください。

数量限定のため、電話予約がおすすめ! 5個以上まとめてご注文の際は、前日13時までにご予約ください。

販売場所: ホテル千秋閣前 テイクアウト弁当&喫茶「Cafe de 蔵」

■喫茶 ■ 9:00~17:00 (ラストオーダー16:30) ■お弁当 ■ 9:30~19:00 (なくなり次第終了)