

2022.7月号 無料配布

【月刊226号】 次号/7月24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 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

三協メディケア本社/盛岡市北坂岡1丁目6-8

TEL.019-601-5862

人呼んで、姫神の仙人

1941年生まれ、盛岡市玉山馬場出身。旧玉山村役場退職後、和牛繁殖と農業を営む。53歳からがんと仲良くしながら28年。休日は家族で仙台、石巻方面までドライブを楽しむクルマ好きで、車庫にはホンダのオープンスポーツカー「S660」も。80代とは思えないムキムキの腹腰で登山を続ける元気の秘訣は、野菜中心の食事と、しょうゆ代わりに酢を使うこと。アドベンチャーレーサーの田中陽希さんと姫神山で一緒に撮った写真が宝物

80歳10カ月で7000回登頂達成

標高1124メートル、日本一百名山の一つに数えられる、石川啄木も愛した姫神山。「お姫様だと思ってるこの山に、毎日のように登り続けるのは、「姫神の仙人」と親しまれる高橋浩さん。28年前に登山を始め、今年4月に7000回登頂を達成しました。「この写真が、山仲間と記念登山した時のものですが、正確にはこの日で7006回目の登頂だったんです」と高橋さん。自分のために仲間が集まってくる記念登山の日に到達できなかったら申し訳ない、と、前もって登っていたといいます。

「達成当日は一人だったから静かなものでしたが、記念登山の時はみなさんに祝っていたら感激しました。その後も、仲間の祝福と期待に応えたい一心で登り続け、これまでに7034回(5月11日現在)と記録を更新中です。」

「ダイエットののために53歳で登山を始める」

高橋さんが姫神山に登るきっかけとなったのは、28年前に旧玉山村役場が推奨した「歩け歩け運動」でした。役場職員だったこともあり、迷うことなく運動に参加。当初は一般の道路を歩き、数日かけて仙台まで踏破したこともあり、「当時は85キログラムも

新たな目標は84歳で8000回

雨の日も雪の日も、なぜ姫神山に登り続けるのか尋ねると、「狂っているからね」と高橋さん。「健康のためだけに、ここまでやる人はいないだろう」と笑います。300回を超えた頃から「変わっている」「狂っている」と言われ、5000回を超えた頃には「仙人」と呼ばれるようになりました。今では「仙人さん」と呼び止めるくらい写真撮影に応じ、「パワーをください」と握手を求められる、いわば姫神山のシンボリックな存在です。すれ違う登山客に「一万回を目指して頑張ってください」と声をかけられたり、「仙人」に会うために姫神山に登る人もいる今の状況を「幸せだね」と微笑みます。自身のダイエットののために始めた登山は、続けることで記録となり、そのチャレンスを応援するファンも増えていきます。周りからの期待は励みになるという高橋さんの新たな目標は、84歳で8000回登頂。

「一万回を期待する声もありますが、上限は決まらずに歩けるうちは登り続けま」と話してくれました。

梅雨が明ければ、本格的な夏山シーズンの到来です。あまり知られていませんが、天気が良ければ鳥海山や岩木山を見渡すことができるということです。山での出会いやコミュニケーションも登山の楽しみの一つです。高橋さんを見かけたら「仙人さん」と声をかけて、姫神山トコクに花を咲かせてみませんか。



シニアも多いかもめテラス

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

シニア気仙コトリップゆったりと

県内各地でシニアコトリップ(小さな旅)が盛んになってきました。私も先日、気仙地方へコトリップ。盛岡(シニアズが設置されていた)から大船渡駅まで、初めて大船渡線BRTのバスで移動。同乗の盛岡市の遠藤さん(72)も初めて。「バスで駅に乗り継ぐのが面白い。子どもに戻った気持ち。大船渡駅から少し歩くと、シックなデザインの店舗かもめテラス(約400坪、2017年オープン)に辿り着きました。建物の周りはテラスになっており、座って菓子を食べている家族連

族連れからシニアまで来てくれます。最近ではシニアの団体も多いです。天気の良いときは、外のテラスで、ゆったり日向ぼっこも楽しんでもらいたいです」と話していました。シニアコトリップのキーワードはゆったりですね。

盛岡生活文化研究室 大森ふじお

MS&AD

MS東北株式会社

保険の相談は 019-623-2400 担当 荒木田

MS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

東北6県に20支店で展開中。

盛岡日産モーター

【本店】 岩手県紫波郡矢巾町高田第14地割6-2 Tel.019-611-1123

【盛岡北店】 岩手県盛岡市上堂四丁目1-12 Tel.019-641-5321

電気自動車になった日産の軽

SAKURA 日産サクラ

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY

日産サクラ誕生記念 電動車購入サポート キャンペーン

新車ご購入時に使える購入支援金最大50万円をプレゼント

キャンペーンの詳細はコチラ▶

EV・e-POWER車が対象! おクルマの購入をご検討の方にプレゼント!

応募締切:2022年8月31日(水) 17:00まで

抽選で66名さまに購入支援 50万円

抽選で157名さまに購入支援 30万円

保存版

ラクラク便利!

宅配・出張サービス特集

梅雨に入り、外出する機会が減ってきました。こんなときこそ在宅で利用できる便利なサービスを賢く使っておうち時間を有意義に過ごしましょう!



近年、断捨離や生前整理の一環で使わなくなった小屋や蔵の片付け、店じまいや空き家整理の準備を考へる人が増えている。家や小屋、蔵にある不用品の片

断捨離、生前整理をお手伝い

付けには手間と時間がかかり面倒に感じてしまいがちですが、和泉屋では県内どこでも出張し、査定・買取してくれます。屋内にある品物丸ごと一式対応してくれるので、重くて運べない、品数が多くて手がつけれないという心配は不要。骨董品や古美術品、レトロ品を始め貴金属や古雑誌、自動車、重機なども買取可能。売れるかなと思ふ品や買取を断られた古い品が眠る蔵や小屋の片付けを検討中ならぜひ、ご相談してみください。

【買取実績】不動産・解体業者・他業者の買い取りもいたします
・骨董品・古民具・古美術品・レトロ品・掛軸・絵画・写真・貴金属
・玩具・古布・アンティーク・古銭・切手・古雑誌・ムック誌・古書類
・仏具・自動車・バイク・重機・蔵、納屋一式 など



080-1697-8180
営/7時～0時 休/不定休
※時間外の対応も可能



時代により大きく変化している生活環境と食事の多様化。そんな変化のなかでも地域に寄り添い続け、変わらぬ健康をお届けしているまごころみるく。大手乳業メー

地域が元気になる牛乳屋さんを目指して

カー(株)明治の特約店として創業20年、ただ商品を届けるだけでなく、高齢者世帯などは率先して声掛けや手渡しで届け、暮らしの一番近くで健康とコミュニティを支えています。宅配商品も豊富でレトルト食品や、菓子、夕飯宅配サービスなど買い物が困難な方には便利なサービスです。今後は離れた家族が安心できる訪問見守りサービスも開始予定。街の牛乳屋さん、地域の生活を支える大切な役割も担っています。

【宅配商品】一部紹介、詳しくはまごころみるくまで
・乳製品各種、健康サポート商品・宅配夕飯配食サービス・レトルト各種・岩手県内商品(くずまき高原牛乳・宮守ジュース・エッグデリカ茹で玉子・温泉玉子・お米など)
【宅配エリア】盛岡市・矢巾町・紫波町(一部宅配できないエリアがあります)



019-605-7155
盛岡市東見前4地割4-1-2
受付時間/平日9時～16時



電気の手配、修理、交換など。街の電気屋さんが少なくなってきた昨今。電気や家電の不具合が出た時、相談できる店が見つからず苦勞することが多くなってきました。創業45年の「エンゼル家電」なら、

長年の経験と高い技術でどんな電気の悩みも解決。電球交換ができない、壁スイッチの調子が悪い、アンテナが倒れた、エアコンの冷えが悪い、アンペア数を上げたいなど家電量販店などでは頼めないような些細な困りごとにも引き受けてくれます。「安全な高い品質をお届けたい」と親身に話を聞き、丁寧な説明を行い作業してくれるので安心。電気のことでは不便を感じたり、修理できるかなと思ったら電話一本。天使のような優しく頼もしい存在です。

【サービス内容】盛岡市内、見積無料
・各種電球交換・エアコン家庭用～業務用設備
・TVアンテナ工事・コンセント増設 など



019-635-7711
盛岡市本宮2丁目21-20
営/9～19時 休/日曜・祝日・第一土曜日



スマホ講座の様子

今回の最後で、「トナリノ 陸前高田」と検索してみてください。とお話をさせていただきました。実際に検索してくださった方はいろいろとあります。さて、今回は「インターネット検索のコツ」について触れていきたいと思います。何をしたいのか「コト」があり、自分が知りたいこと「コト」を掘り出してみたい。一口に言っても、料理の作り方を知らない方ばかりではないからですね。「値段」を知りたい方もいれば「栽培の仕方」を知りたい方もいるでしょう。そして、次に自分が調べたい単語を並べていきます。その際は、空白スペースも忘れずに。

シニア向けのスマホ講座③

インターネット検索のコツ

「きゅうり 夕飯」「きゅうり わかめ レシピ」のように、並べる単語が多ければ多いほど情報は絞り込まれていきます。どうでしょうか、自分が作りたいレシピを見ることができていますか。調べられるのはレシピだけではなく、行きたい場所だっけと検索してみると、「一番近いコンビニ」と入力すれば、最寄りのコンビニが出てきます。よ。土地勘のない出先でも「天気予報」について学んでいきます。



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おります。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。

意外と知らない! 身近なIT技術

【第12回 美術創作のDX】



デジタルでさらに便利にすることがDX(デジタルトランスフォーメーション)化。今回はアート活動に役立つDXを紹介します。定年退職後、絵画や彫刻など作品作りを始めたという考える方もいるかと思いますが、そこで便利なAIの事例を紹介いたします。①のサイトはページを更新するたびに絵柄が変化します。これは似たような多くの絵柄を学習をしたAIがGAN(敵対的生成ネットワーク)と言います。データから特徴を学習することで実在しないデータを生成したり、存在するデータの特徴に沿って新しい疑似データを生成できる。このサイトは無料で使え、アート好きな方には参考になると思います。問題は著作権ですが今年2月、米国著作権局の委員会はAI生成作品には著作権はないと判定を下しています。ただしAI生成物に人が加工を施せばその作品は著作権の対象になります。このサイトは無料で使える。アート好きな方には参考になると思います。盛岡広域振興局 産業振興室 一丁連 佐藤清忠



Hachi+

八幡平市メディックバレープロジェクトにて八幡平市・田山地区での遠隔診療実証中

お申し込み・詳細はこちら

ケア・ルーツ Hachi

Apple WatchやiPhoneで家族の安心みまもり

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)のお子様の見守り
・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
info@care-roots.com
TEL 019-613-8423 FAX 019-613-6535
〒020-0052 岩手県盛岡市太田新田25-583

街をつくる 暮らしをつくる

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

(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



①腕を外側に向け、少し後ろ側へ持っていきます。手首を立て、肘を伸ばし、少し上を見るように顎を上げ

・肘を寄せたときにお腹が突き出ないように注意しましょう。

※日本コンディショニング協会

【やり方】

梅雨に入り、家にいる時間が増えてきました。筋肉は動きすぎても動かな過ぎても硬くなります。特に肩は「筋肉依存型の関節」と言われ、同じ姿勢や動きを繰り返すことで不調を起しやすい部位です。今回ご紹介する「ペンギン体操」で硬くなってしまった筋肉を動かしましょう。

【ポイント】

②息を吐きながら、腕全体を内側へ寄せます。肩甲骨を背骨に寄せることで、日頃使えていない筋肉たちが動かされます。20〜30回繰り返しましょう。

・肩をすくめないように注意しましょう。

「国見山」という山は日本各地にみられる。それは、土地の国情を見るために名付けられた。北上市の国見山は、和賀川が合流する北上川東岸にある丘陵で、奥羽山脈を背景に広がる田園地帯を眺める好位置にある。

山全体が、2500万年前に火山爆発した稲瀬層に属しており、小石まじりの岩石を稲瀬火山岩と呼ぶ。稲瀬火山岩と国見山の連なりは、どこへも火山岩が地表に露出したもので、北谷や西谷とともに迷路のような山の塊を造形した。特に、国見山の大きな岩(別称:戸木の峰)は、信仰の中心をなすご神体の大岩座だ。平和観音像や悲観展望台から見渡せば、盆地に降りそ

「あれッ、ここはどこ? 私

肩・肩甲骨まわりの不調を解消

体の悩み募集中心にエッセイにお答えします

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

健康笑顔を作る「ゆるるのび体操」



ダイゴ issmoni. カードファイル ¥1,100(税込) カードを10枚収納できます。カラーは6色展開



キングジム クリアファイルチャックタイプ ¥748(税込) 品番:NO.8730 赤、黒、白、水色、黄の5色展開 サイズ:A5サイズ

今年のGWの辺りから、コロナ禍での人の行動が変わってきたように感じます。県内にも旅行者や出張客が少しずつ

収納でおでかけを楽しむ



パステル館店長の 文具発見

平金商店の文具博士 鎌田店長

戻ってきていますし、久々にイベントに参加された方もいらっしゃるのではないのでしょうか。まだ従来の通りの日常に戻っていませんが、マスクやウィルスを気にし

は、現金・カード・定期券でしたが最近では加えて、地域連携「Cカード」(Card Green Pass)が使用でき

準備も必要だなと感じています。硬貨とカードを一緒に持ち運べると支払い時に慌てずに済みます。

行くのを我慢していた観光スポットも、そろそろ気になり始めますよね。楽しい時間を過ごすには下調べも大事です。旅先で必要な地図やチケット、パンフレットなどをコンパクトに収納できると、持ち運びもかさばらずに済みま

紹介商品のカラーバリエーションは複数ございます。使い方などご不明な点がある場合は、お気軽にお問合せください。

平金商店パステル館 盛岡市着町8-18 (着町アーケード南側) 019(652)2681

阿部陽子の

ほくほくトレッキング

第33回 国見山 243m



(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



和賀川に架かる「九年橋」の歩道で国見山を眺める。雲の右下に悲観展望台、長い尾根を左に進むと珊瑚岳

稲瀬火山岩に歴史を拾う

展望台から見渡せば、盆地に降りそ

「あれッ、ここはどこ? 私

「国見山藩境コース」は、みちのく民俗村をスタート

「健脚 極楽寺コース」もある。

また、山

はだけ?。悔しいかな最

し、標高299mの珊瑚岳で三

角点にタッチ。さらに国見

山の絶景ポイント、大観音

像、展望台とつなぎ、西谷

を経て民俗村へもどる。そ

の他、林道や立花民沙門堂

憩いの森、如意輪寺をたど

る「健脚 極楽寺コース」も

ある。

さて次はどこにしよう。

偵岡神社・薬草園・間沢挾

塚・牛の鼻ぐり・亀の子岩

男山...。年中、登っている

よ」と言いおき、おじいさ

んが追いぬいていった。

2022年 9月17日(土) 13:30~15:30

ミニ発表会 & ハワイアンライブ

ゲスト: Atushi Ikemi (ベース), Leone MANA Hasegawa (ウクレレ/ヴォーカル)

お問い合わせ: 080-1663-2928

信頼と満足を

毎日の生活に安心をお届けします

東邦スワン株式会社

019-651-6771

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

ユニオン ザ・プライム二戸, ユニオン ザ・プライム上堂, ユニオン ザ・プライム8 盛岡南, ユニオン ザ・プライム太子堂, ユニオン沼宮内, ユニオン西根, ユニオン北上, ユニオン宮古, ユニオン磯鶏, ユニオン山田

食生活が気になるシニアたちに向けた簡単料理企画

健康おやいごはん

【第8回】豆乳のきのこ雑炊

遊食屋Fujitsu Next
藤原 和広さん風味を活かした
減塩雑炊

カルシウムの吸収を良くするビタミンDや、腸内環境を整える食物繊維が豊富に含まれるきのこ。そんなきのこをふんだんに使った豆乳雑炊をご紹介します。風味豊かなきのこ豆乳のまろやかさを活かした減塩雑炊です。

作り方

1 しめじ、まいたけは手でほぐし、しいたけは石突きを取ってスライスする。長ねぎは千切りにし、かにかまはあらほぐしにする。

2 鍋にきのこ、豆乳、水を入れて火にかける。

3 鍋が沸騰したらごはんを入れてほぐし、調味料を入れる。

4 ひと煮立ちしたら長ねぎを入れ、割りほぐした卵を流し入れる。アクが浮いてきたらすくう。

5 火を止めて器に盛り付け、かにかま、みつばを飾り付ける。お好みでいりごまをトッピングして完成。

材料(2人分)

豆乳200cc、ごはん100g、しめじ50g、まいたけ50g、しいたけ40g、かにかま60g、卵1個、長ねぎ30g、水200cc、みつば2本分、調味料(和風だし、塩、しょうゆ)各少々、お好みでいりごま少々

1食約219kcal

岩手の先人
こぼれ話
第11回

セールスマン・宮沢賢治

宮沢賢治学会 副代表理事 佐藤 竜一

童話作家・詩人として知られる宮沢賢治ですが、晩年建材のセールスマンだったことはあまり知られていません。

賢治は盛岡高等農林学校(現岩手大学農学部)で岩石学を学びました。花巻農学校(現花巻農業高校)での教師時代を経て私塾・羅須地人協会を設立、レコード鑑賞会を開いたり農民の炭水化物を控えている方は、ごはんを入れずにスープにするのもおすすめ。1食約135キロカロリーに抑えられます。

同(1931)年9月、賢治は建材のセールスのため上京しましたが、病状が「タミ声」という言葉は、この人の声のためにあると言ってもいいほど。とにかく耳に残ります。悪役が多い役者に「ドスのきいた声」の持ち主数あれど、この人のかすれて、もったような発声には唯一無二の特徴があり、役柄によっては時に憎めないというかユーモラスな雰囲気さえ漂いました。時代劇では街道筋を仕切る大親分、悪い口を思いつくことに長け、大名と結託する商家の主などはピッタリでした。現代劇でも貴族と頼り

太陽と風の家
(石と賢治のミュージアム)

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

情報漏洩防止対策万全
岩手県産業廃棄物収集運搬業許可証 許可番号 00301119299
宮城県産業廃棄物収集運搬業許可証 許可番号 04000119299

●お問合せ・お申し込みは

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/>

数年前のNHKスペシャル・食の起原で、塩は人類にとって最初の麻薬だったのではないかと紹介していました。まさに塩は、料理はもちろん、パンやお菓子類までおいしくしてくれるので、減塩が必要と分かっていても行動が伴わないことが多いと思います。今回は、その減塩のための第一歩、

塩分制限の実際①

基本的な調味料の塩分を把握しよう

調味料の塩分量を把握する

成人の塩分摂取目標は、男性7.5g未満、女性6.5g未満、そして高血圧などの疾患のある人は6g未満です。

塩分6gは、食塩だと小さじ1杯(5cc)、ラーメン薄口しょうゆは、濃口しょうゆより塩分が多い

薄口しょうゆは、濃口しょうゆより塩分が多い

減塩しょうゆ、低塩しょうゆ、塩分控えめ

色から塩分が少ないしょうゆというイメージですが、薄口しょうゆ(塩分19%)の方が、濃口しょうゆ(塩分17%)より塩分が多くなっています。その他、低

調味料	小さじ1杯	調味料	小さじ1杯
食塩	6g	オイスターソース	0.7g
薄口しょうゆ	1.0g	ウスターソース	0.5g
濃口しょうゆ	0.9g	トンカツソース	0.4g
減塩しょうゆ	0.5g	ケチャップ	0.2g
ポン酢しょうゆ	0.5g	コンソメ	1.3g
みそ	0.8g	ノンオイルドレッシング	0.3g
豆板醤	0.8g	マヨネーズ	0.1g

※小さじ1杯は5cc、大さじ1杯(15cc)を使用した場合は塩分3倍

シネマdeシニアズ
第三六回

文 山田 裕幸

上田吉二郎の巻

「タミ声」という言葉は、この人の声のためにあると言ってもいいほど。とにかく耳に残ります。悪役が多い役者に「ドスのきいた声」の持ち主数あれど、この人のかすれて、もったような発声には唯一無二の特徴があり、役柄によっては時に憎めないというかユーモラスな雰囲気さえ漂いました。時代劇では街道筋を仕切る大親分、悪い口を思いつくことに長け、大名と結託する商家の主などはピッタリでした。現代劇でも貴族と頼り

新鮮フルーツサンド

ミックス 旬の果物をびっしりふんだんに詰め込んだミックスサンド 486円(税込)

マンゴー 宮崎産マンゴーが豪快に入った今だけのボリュームたっぷり贅沢サンド 486円(税込)

アドウ 数種類のブドウを使って甘味も酸味も程よいマッチング 594円(税込)

イチゴ 大粒イチゴが見た目も引き立てるフルーツサンドの王道 486円(税込)

キウイ 2種類のキウイがゴロゴロと詰まってジューシーな食感が人気 486円(税込)

お豆腐のティラミス 324円(税込)

マンゴーとヨーグルトのムース 410円(税込)

ブルーベリーのレアチーズケーキ 324円(税込)

フルーツの入荷状況により内容が変更になる場合がございます。

TOMATOMA とつが 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

初夏の集いに美藤のお弁当

二段折弁当 5,000円 (5,400円 8%税込)

三段折・寿司付き 3,500円 (3,780円 8%税込)

二段折弁当 2,000円 (2,160円 8%税込)

岩手山 水月

総額5,000円以上のご注文で盛岡市内配達無料(※玉山含む)
総額10,000円以上のご注文で盛岡市近隣地区まで配達無料(盛岡市近隣地区:滝沢市・平石町・岩手町・八幡平市・矢野町・紫波町)

◆ご利用日2日前までにご予約ください。
◆お支払いは現金、各種クレジットカード、キャッシュレス決済対応。
◆お持ち帰り商品はお届けのみなので消費税は8%でご利用いただけます。

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 019-653-1421 info@mifuji-morioka.com

予約受付時間/9時~19時 住所/盛岡市上田3-7-26 美藤 検索

肴町界限（後編）

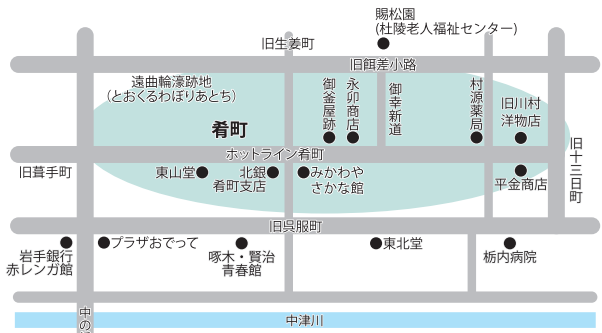


前号に続き、「肴町界限」をご案内いたします。

1884(明治17)年に起きた「河南大火」での焼け跡から商店街として勃興した肴町は、さらに1890(明治23)年の東北本線開通による盛岡駅開業が追い風となりました。大通商店街がまだ存在しなかつたこの頃は、開運橋、仁王地区から内丸を経て、中の橋、肴町、八幡町という流れが出来たため肴町は名実共に盛岡一の商店街になったのです。

平金商店が1767(明和4年、永卯商店が1840(弘化元年)に創業。明治の創業となるのは、若松本店とさらに増え、若松本店いさごだ、スズエ印刷、ズミヤ、竹原茶店が続きました。比較的遅く創業した東山堂でさえ1905(明治38)年です。現存する建物では永卯商店が大火後の1887(明治20)年竣工で最も古く、それに続くのが1923(大正12)年に建てられた川村洋物店(閉業)です。いずれも古さを感じさせない、上品で風格ある店構えをしています。

肴町の歴史を語るとき忘れてはならないのが「川徳」です。1875(明治8年、仁左衛門の作です。主として肴町における老舗中の老舗は「御釜屋」でした。初代小泉仁左衛門は京都の人で1659(万治2)年、南部28代重直公に釜師として召抱えられ、肴町に工房を構えました。櫻山神社前の鶴ヶ池畔に現存する時鐘は、肴町の歴史を語るべきで



て茶釜を中心に作っていました。三代目の時に鉄瓶を考案、これが「南部鉄瓶」の誕生でした。2004(平成16)年清水町に移転するまでの約35年間、この肴町で技を受け継がれてきたのです。1857(安政4年)創業の村源薬局の店頭には、仁丹や大学目薬など時代を感じさせる名入り金文字看板が左右に掲げられています。現存する建物では永卯商店が大火後の1887(明治20)年竣工で最も古く、それに続くのが1923(大正12)年に建てられた川村洋物店(閉業)です。いずれも古さを感じさせない、上品で風格ある店構えをしています。

小岩井農場から北へ5kmほど、滝沢市の姥屋敷小学校の方へ進むと現れる「ペレニアルロックガーデン 春子谷地」cafe～ミルクの里。この時期は、ヘリアンセマムという珍しいお花が咲きます」と話すのは、店主の内館千恵さん。店を出す前は、何もない原野だったそう。「自分で育てるくらい花や山野草が好きで、母がロックガーデンの設計をしている。創業地の鉈屋町から肴町に進出し、1980(昭和55)年に菜園へと移転するまでの105年間隆盛を極め、肴町商店街の核として重要な役割を担ってきた老舗といえるでしょう。

8月4日から肴町恒例「盛岡七タまつり」が始まります。ホットライン肴町アーケード内をそぞろ歩きしながら、七夕飾りを楽しんでみませんか。新井剛先生の庭に興味があり見学に行きました。お庭に感動した母が自分もやってみたいと仕事で借りていたこの場所庭作りを始めました」と内館さん。理想の庭を目指し、熱心に通ううちに親しくなった新井先生が来てくれたことに、「先生の頭の中にある設計図をもとに石を置いたり花を植えたり、みんなで庭を作っていました。石や土を卸す仕事で借りた場所、重機もあつたのでロックガーデンを作るには十分な環境で順調に進められました」と石の調和と色鮮やかに咲き誇る花が魅力的な庭を作った内館さん。次第に丹精込めて作った庭を見てもらいたく、思わず「ゆっくら庭を眺めて欲しいから飲食店をやっていた伯母からレシピを聞いてコーヒーや料理を出す店になりました。

知ってる？ シニアの穴場スポット

ペレニアルロックガーデン 春子谷地～cafe～ミルクの里

時を忘れる絶景カフェ



コーヒーと季節限定のケーキ。大きい窓から庭を眺めながら味わうメニューは格別

自家焙煎した豆を岩手山の湧水で淹れた香り豊かなコーヒーは水道水では出せないクリアな味わいで、素材にこだわったケーキやタルトのおいしさを一層引き立てます。岩手山の裾野を彩る景色を眺めながら至福の時間を過ごしませんか。滝沢市鶴飼花平100-1 ☎019(680)2030 ※ペットの同伴。営業時間外の敷地内の立ち入りはご遠慮ください。

風のうわさ

イワテ奇談漂流 文 高橋政彦

「地政学」で考える 古今東西ご近所問題

イナは西側に与したい、NATOに加盟したいという意向を強めてきた。そんなこと許せるわけないだろうとロシアはいくつと難癖を展開しているというわけである。

当然のことながら国というものは移動できない。隣国との政治的兼ね合いは、持つて生まれた立地的宿命に左右され、場合によっては常に、頻りに翻弄され続ける。それなら同じ近所問題の方がまだマシだと気が

い。ぐるぐると取り囲む海が、お城を囲むお堀みたいなものとなって守りを固めてくれているようなものなのだ。大河ドラマでピンと来たのだが、鎌倉と平泉の闘争にも「地政学」が絡んでいて、西の平家を滅亡させた

た段階で滅亡させねばならぬ対象となった。鎌倉にとつて平泉はまさに鬼門。自分たちに災厄を及ぼす危険な存在なのだ。もしかすると頼朝は義経を平泉に逃げ込むよう、それとなく仕掛けていったのではないか。

最後にあえて私的妄想の範疇として書くが、ロシアは太平洋戦争末期の混乱に乗じて奪っていった北方四島を返す気などさらさらない。それどころかロシアが次に欲しているのは日本の北海道かもしれない。北海道が奪えれば、ロシアは現状よりもっと日本近海(日本海の北部やオホーツク海など)を自由に往来でき、



丹精込めて作られたロックガーデン。天気の良い日は岩手山が一望できる

多くの国々を牽制できるからだ。よく考えてみれば日本にとつてロシアは、海で隔てられてはいるが、たったそれだけしか防壁のない面倒なお隣さんなのだ。

「パパとママ、みんな笑顔」で家づくり SUGAR HOME シュガーホーム

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。

まちなか展示場

価格もサイズもリアルでフル装備の住宅展示場

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！

「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 盛岡市みたち3丁目2-37

シュガーホーム 検索

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

「ことに『ニキビができづらくなった』『顔のトーンが上がった』『ハリツヤがでてきた』など喜びの声を頂いております。

顔以外にも手や首も施術可能ですので、この機会にぜひお試しください。」

さくら美容形成クリニック 田崎院長に聞いた



19)645-8118(代表)

エフエム岩手
盛岡市内丸 2-10 / <http://www.fmii.co.jp>

盛岡 76.1MHz	陸前田 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

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

山からの救助要請に24時間いつでも出勤

毎年7月1日に岩手山の山開きが行われると、夏山シーズンも本番。見渡す限りの絶景や可憐な山野草など、爽やかな夏の山歩きは発見と感動の連続です。しかし、天気の急変やケガ、熊やハチに襲われるなど思わぬ危険も伴います。万が一の場合、警察が消防に救助を求めますが、時間帯や天候によっては対応してもらえないことがあります。

「夜間でも吹雪でも、要請があれば24時間体制で救助に向かいます」と話すのは、八幡平遭難対策委員会捜索救助隊(以下、八遭隊)隊長の田中耕一さん。富士登山競争の優勝者やトレイルランニングの東北チャンピオンなど20代から60代まで約20人の山の猛者が在籍する

出待ちました。防災ヘリの安全を守り続けます。

数年前、冬の岩手山で滑落したと警察に救助要請がありました。しかし、真冬の岩手山に警察は入ることができず、ご家族の要請で八遭隊が救助に向かうことに。「夜から山に入り、時間と闘いながら要救助者を探しました。凍死の危険もあるなかでしたが、なんとか骨折した遭難者を発見できたので、応急処置をして日の出を待ちました。防災ヘリ

が到着し、救助者を無事に吊り上げてもらった瞬間は、やったなと感動しました」と振り返ります。

そんな八遭隊は毎年秋と冬に厳しい訓練を行っています。遭難者の状況や心理を体感すると同時に、隊員本人の二次遭難を防ぐ目的で行う、冬山での1泊2日のかなり厳しい訓練です」と田中隊長。警察・消防の救助隊、防災航空隊とも合同で行い、情報交換しながら遭難救助技術を磨いているとか。

時間があれば山に入り、コースの点検や危険箇所をチェックし、八幡平市の観光協会に情報提供をしています田中隊長。「一番は救助者が出ないこと。無理せず、安心、安全な登山を心がけてください」と熱いハートと高度な技術で山の安全を守り続けます。

な登山を楽しんでください。

最近よく耳にする「光回線」。光ファイバーを経由しデータの送受信ができる回線で、通信速度が速く、安定しているのが特徴です。電話やテレビの回線など光回線に変える方も多いようですが近頃、シニア世代を中心にアナログ回線(電話)に戻せば料金が安くなるという「アナログ戻し」に関する相談が増えています。

「インターネットを使っていないのに高い金額を払っている、アナログ回線に戻しては」と電話があった。不要な料金を払い続けるより良いと思いい承諾した。約4万円の請求があり支払うと事業者からアナログ戻しの契約と一緒に補償サービスも締結していると言われた。そんなサービスのことは聞いていないし必要ない、「大手通信会社を名乗り『インターネット回線を解約し電話をアナログ回線に戻せば料金が安くなる。工事をすれば費用をキャッシュバックする」と電話があった。大手通信

話180へ。

大手通信会社だと思い承諾したら事業者が訪問し、自分で電話会社にアナログ戻しを申し出るよう言われた。不審に感じ確認すると別の事業者が月5千円でサポートをする契約になっていた。などアナログ回線に戻すと料金が安くなると言われ契約すると知らないサービスも含まれており高額請求される事例が見られます。

大手通信会社を名乗っても、実際は無関係な事業者が勧誘している場合がある。電話や訪問で勧誘された際は相手の事業所名や契約内容をしっかりと確認しましょう。また必要ないサービスが含まれている場合もありますので費用やサービス内容、解約条件などよく確認し必要ないと思ったら断りましょう。光回線からアナログ回線に移行する手続きは自分でできます。費用などの詳細はNTTへ問い合わせましょう。ほかに不審な勧誘を受けたら消費者ホットライン(電話180へ)。

山からの救助要請に24時間いつでも出勤

毎年7月1日に岩手山の山開きが行われると、夏山シーズンも本番。見渡す限りの絶景や可憐な山野草など、爽やかな夏の山歩きは発見と感動の連続です。しかし、天気の急変やケガ、熊やハチに襲われるなど思わぬ危険も伴います。万が一の場合、警察が消防に救助を求めますが、時間帯や天候によっては対応してもらえないことがあります。

「夜間でも吹雪でも、要請があれば24時間体制で救助に向かいます」と話すのは、八幡平遭難対策委員会捜索救助隊(以下、八遭隊)隊長の田中耕一さん。富士登山競争の優勝者やトレイルランニングの東北チャンピオンなど20代から60代まで約20人の山の猛者が在籍する

出待ちました。防災ヘリの安全を守り続けます。

数年前、冬の岩手山で滑落したと警察に救助要請がありました。しかし、真冬の岩手山に警察は入ることができず、ご家族の要請で八遭隊が救助に向かうことに。「夜から山に入り、時間と闘いながら要救助者を探しました。凍死の危険もあるなかでしたが、なんとか骨折した遭難者を発見できたので、応急処置をして日の出を待ちました。防災ヘリ

が到着し、救助者を無事に吊り上げてもらった瞬間は、やったなと感動しました」と振り返ります。

そんな八遭隊は毎年秋と冬に厳しい訓練を行っています。遭難者の状況や心理を体感すると同時に、隊員本人の二次遭難を防ぐ目的で行う、冬山での1泊2日のかなり厳しい訓練です」と田中隊長。警察・消防の救助隊、防災航空隊とも合同で行い、情報交換しながら遭難救助技術を磨いているとか。

時間があれば山に入り、コースの点検や危険箇所をチェックし、八幡平市の観光協会に情報提供をしています田中隊長。「一番は救助者が出ないこと。無理せず、安心、安全な登山を心がけてください」と熱いハートと高度な技術で山の安全を守り続けます。

な登山を楽しんでください。

最近よく耳にする「光回線」。光ファイバーを経由しデータの送受信ができる回線で、通信速度が速く、安定しているのが特徴です。電話やテレビの回線など光回線に変える方も多いようですが近頃、シニア世代を中心にアナログ回線(電話)に戻せば料金が安くなるという「アナログ戻し」に関する相談が増えています。

「インターネットを使っていないのに高い金額を払っている、アナログ回線に戻しては」と電話があった。不要な料金を払い続けるより良いと思いい承諾した。約4万円の請求があり支払うと事業者からアナログ戻しの契約と一緒に補償サービスも締結していると言われた。そんなサービスのことは聞いていないし必要ない、「大手通信会社を名乗り『インターネット回線を解約し電話をアナログ回線に戻せば料金が安くなる。工事をすれば費用をキャッシュバックする」と電話があった。大手通信

話180へ。

大手通信会社だと思い承諾したら事業者が訪問し、自分で電話会社にアナログ戻しを申し出るよう言われた。不審に感じ確認すると別の事業者が月5千円でサポートをする契約になっていた。などアナログ回線に戻すと料金が安くなると言われ契約すると知らないサービスも含まれており高額請求される事例が見られます。

大手通信会社を名乗っても、実際は無関係な事業者が勧誘している場合がある。電話や訪問で勧誘された際は相手の事業所名や契約内容をしっかりと確認しましょう。また必要ないサービスが含まれている場合もありますので費用やサービス内容、解約条件などよく確認し必要ないと思ったら断りましょう。光回線からアナログ回線に移行する手続きは自分でできます。費用などの詳細はNTTへ問い合わせましょう。ほかに不審な勧誘を受けたら消費者ホットライン(電話180へ)。

山からの救助要請に24時間いつでも出勤

毎年7月1日に岩手山の山開きが行われると、夏山シーズンも本番。見渡す限りの絶景や可憐な山野草など、爽やかな夏の山歩きは発見と感動の連続です。しかし、天気の急変やケガ、熊やハチに襲われるなど思わぬ危険も伴います。万が一の場合、警察が消防に救助を求めますが、時間帯や天候によっては対応してもらえないことがあります。

「夜間でも吹雪でも、要請があれば24時間体制で救助に向かいます」と話すのは、八幡平遭難対策委員会捜索救助隊(以下、八遭隊)隊長の田中耕一さん。富士登山競争の優勝者やトレイルランニングの東北チャンピオンなど20代から60代まで約20人の山の猛者が在籍する

出待ちました。防災ヘリの安全を守り続けます。

数年前、冬の岩手山で滑落したと警察に救助要請がありました。しかし、真冬の岩手山に警察は入ることができず、ご家族の要請で八遭隊が救助に向かうことに。「夜から山に入り、時間と闘いながら要救助者を探しました。凍死の危険もあるなかでしたが、なんとか骨折した遭難者を発見できたので、応急処置をして日の出を待ちました。防災ヘリ

が到着し、救助者を無事に吊り上げてもらった瞬間は、やったなと感動しました」と振り返ります。

そんな八遭隊は毎年秋と冬に厳しい訓練を行っています。遭難者の状況や心理を体感すると同時に、隊員本人の二次遭難を防ぐ目的で行う、冬山での1泊2日のかなり厳しい訓練です」と田中隊長。警察・消防の救助隊、防災航空隊とも合同で行い、情報交換しながら遭難救助技術を磨いているとか。

時間があれば山に入り、コースの点検や危険箇所をチェックし、八幡平市の観光協会に情報提供をしています田中隊長。「一番は救助者が出ないこと。無理せず、安心、安全な登山を心がけてください」と熱いハートと高度な技術で山の安全を守り続けます。

な登山を楽しんでください。

最近よく耳にする「光回線」。光ファイバーを経由しデータの送受信ができる回線で、通信速度が速く、安定しているのが特徴です。電話やテレビの回線など光回線に変える方も多いようですが近頃、シニア世代を中心にアナログ回線(電話)に戻せば料金が安くなるという「アナログ戻し」に関する相談が増えています。

「インターネットを使っていないのに高い金額を払っている、アナログ回線に戻しては」と電話があった。不要な料金を払い続けるより良いと思いい承諾した。約4万円の請求があり支払うと事業者からアナログ戻しの契約と一緒に補償サービスも締結していると言われた。そんなサービスのことは聞いていないし必要ない、「大手通信会社を名乗り『インターネット回線を解約し電話をアナログ回線に戻せば料金が安くなる。工事をすれば費用をキャッシュバックする」と電話があった。大手通信

話180へ。

大手通信会社だと思い承諾したら事業者が訪問し、自分で電話会社にアナログ戻しを申し出るよう言われた。不審に感じ確認すると別の事業者が月5千円でサポートをする契約になっていた。などアナログ回線に戻すと料金が安くなると言われ契約すると知らないサービスも含まれており高額請求される事例が見られます。

大手通信会社を名乗っても、実際は無関係な事業者が勧誘している場合がある。電話や訪問で勧誘された際は相手の事業所名や契約内容をしっかりと確認しましょう。また必要ないサービスが含まれている場合もありますので費用やサービス内容、解約条件などよく確認し必要ないと思ったら断りましょう。光回線からアナログ回線に移行する手続きは自分でできます。費用などの詳細はNTTへ問い合わせましょう。ほかに不審な勧誘を受けたら消費者ホットライン(電話180へ)。

八幡平の鉄人救助隊

八幡平遭難対策委員会
捜索救助隊隊長 田中耕一さん(60)

1961年生まれ、八幡平市出身。岩手県立平舘高等学校山岳部で登山と出会う。19歳で登壇(あすなろ)山岳会に入会、22歳で八幡平遭難対策委員会捜索救助隊に入隊、2017年から隊長を務める。前隊長の高橋時夫さんご夫婦を仲人に、岩手山山頂で結婚式を挙行。本業は、田中電気商会を営む町の電気屋さん

八遭隊の田中隊長に聞く 登山の注意点

これからの季節、Tシャツ1枚で登山に出かけると…真夏でも涼しい山頂付近では、低体温症で動けなくなる危険も。山を知り尽くした田中隊長に、登山の持ち物や注意点についてお聞きしました。

LOCAL LIFE STYLE
MANA UP
MORIOKA

Eat Local Love Local

by MIFUJI Catering

食べるSDGs!
大槌町の産肉を使用した
manaupbox

3,500 yen
別途8%tax

New 和スイーツ
ワッペンどらやパタどら
抹茶ホイップどら

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

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

食べ放題バイキング

かに&ステーキ&まぐろフェア

20種類のフルーツ&デザートbuffet

期間限定
2022.5月9日(月)~7月22日(金)まで

花巻温泉倶楽部
Hanamakionsen club

会員募集中

会員限定プランや割引などお得な情報をメールマガジン、郵送ダイレクトメールでお届けいたします。

会員登録で
あんぱん
プレゼント!