

2022.10月号 無料配布
【月刊229号】次号/10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 ダビッチビル
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

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 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



岩手県医師会会長
本間博さん(70)

1952年生まれ、盛岡市出身。岩手医科大学大学院修了後、岩手県高度救命救急センター、南昌病院、岩手医科大学第二内科勤務を経て1984年に本間内科病院を継承。趣味は旧岩崎邸(東京都)や一番街商店街(埼玉県)など古い建築物の鑑賞。趣味が高じて宮沢賢治作品『黒ぶだう』の舞台となった花巻市の菊池埦(まもる)邸を取得し保全に励む

密な連携で医療を守る

岩手の医療課題と 県医師会の役割

新型コロナウイルス感染症、少子高齢化社会、医師不足など岩手県の医療を取り巻く環境はさまざまな課題を抱えています。異常気象など環境の変化による災害も多発する中、想定外の事態を予測し、災害発生時に即時に対応できる医療体制の整備が求められています。県民の健康と安全のため、さまざまな活動を行う一般社団法人岩手県医師会。組織の役割と課題解決に向けた取り組みについて、今年6月に新会長に就任した本間博さんにお話を聞きました。

「県医師会では岩手県、岩手医科大学、郡市医師会との連携のもと、県内全域の医療課題を把握・共有し、課題解決に向けた取り組みを行っています」と本間会長。多岐に渡る事業を行う中、「新型コロナウイルス感染症への対応」が大きな柱となっています。

具体的な対策としては、昨年度は全国で唯一、県職員が県医師会に常駐し綿密な情報共有を行ったことと、その成果として、医師や看護師の効率的な派遣を実現し、集団接種をはじめスムーズなワクチン接種につながりました。また、東日本大震災の被災地医療支援のために整備した「肋骨対応システム」も、現在の医療体制を支えています。

「何度も被災地に足を運び現状分析し、何ができるか考えてきました。横に伸びる肋骨のように内陸から沿岸へ最短で支援を送るシステムがその一つです。例えば陸前高田市には一関市から医師を派遣するというように、東北本線を人の背骨に見立てて支援網を作り出す。『予期せぬ災害や感染症などに備え、県内全てのエリアの医療を守り続けるためにも、岩手県の大きな課題である医師不足を解消しなければならぬ』と続けます。これに対し県医師会では岩手県、岩手医科大学と連携し、岩手県出身者に特化した奨学金や地域枠制度を設けて、医療に携わる人材が、岩手に残ってもらう対策を講じています。

東日本大震災、新型コロナウイルス感染症、異常気象による水害など過去に例のない災害に直面し、岩手県医療従事者の意識も大きく変化しています。これまでになかったような災害が起きることを想定し、可能な限り備える必要がありま

ACCPの普及啓発で 最期まで自分らしく

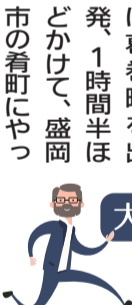
30代で父から本間内科医院を受け継いだ本間会長。高齢の患者さんも多く、訪問診療の中で最期の看取りも行ってきました。「自然な形で亡くなる方もいれば、病气などで苦痛を伴いながら、胃ろうをするかなど自分で決めて書き残しておくことが大事です。事前に準備することで自分に返ってくるんです」と話します。

「死」は誰にでも訪れるものなので、元氣なうちから「死」について前向きに考え、家族と共有しておきたいものです。

「県民のみなさんの安心と安全を守ることが最大の挑戦課題」と話す本間会長。岩手の医療を牽引するご自身の健康管理についてお聞きすると「毎食必ず野菜を食べ、なるべく階段を使い、適度に気分転換をする」とのこと。県民のみなさんも健康管理を意識し、病気のこ、健康不安など心配事があれば、県または県内各地域の医師会へ気軽に相談して欲しいと話します。



賑わう着町での出張販売店



大森ふじおのシニアナビ

シニアからシニアへ地産地消

着町アーケードには、月曜日と金曜日の午前9時頃から出店。旬な野菜や無添加のよもぎ大福などは、午前中で完売することもあり。大福は、その日の深夜3時頃から手作りするそう。できたてをトラックに詰めて、明け方に葛巻町を出発。1時間半ほどかけて、盛岡市の着町にやっ

「販売してからは、月曜日と金曜日に来たシニアの皆さんは『昔ながらの田舎の大福の味、毎回楽しみです』と色々な声で、お吸い物で味わおうと思えます」と菅原さん(75)。「葛巻産は、どれも安心。これからシニアモーニング」と橋本さん(74)皆さんも嬉しそう。

シニアからシニアへの地産地消の対面販売、ネット社会でも十分に生き残れそうです。

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

新型エクストレイル登場

X-TRAIL
日産エクストレイル

それは、まさに電気で走る4WDの新体感。
e-4ORCEは、日常からアウトドアまですべてのシーンで「走る・曲がる・止まる」性能を飛躍的に向上し、4WDの価値を大きく転換するテクノロジー。思い通りに曲がれるスムーズなドライビングと、高級セダンのような上質な快適性は、かつてない電気で走る4WDの新体感です。

NISSAN INTELLIGENT MOBILITY

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

東北限定 電気の走りをお店で体感!

電動車試乗キャンペーン

EV(電気自動車) e-POWER*

試乗で **購入資金10万円**が当たる!

WEB応募期間 2022年8月1日(月)~10月16日(日)

対象車種 EV(電気自動車):日産リーフ、日産サクラ e-POWER:新型エクストレイル、キックス、ノート、オーラ

参加方法 step 01 試乗応募 step 02 試乗日決定 step 03 来場・試乗 step 04 くじにチャレンジ

顔の引き締めと全身脱毛より美しく「FACE盛岡本店」

小顔顔筋形成とお得キャンペーン

FACE盛岡本店のオーダーでコガオリストの「Jumena」が開発した施術法『小顔顔筋形成』は顔のハリを蘇らせていくことに加え、排出老廃物デトックス効果にも優れ、すべてオールハンドで即効性と持続性に拘った施術でリピーター率が高く人気のメニューです。さらに敏感な肌質の方にも安心のトリートメントがセットになったメニューもあり、リンパも流してくれるのでたるみ改善や肌トラブル全般のケアにも効果的です。10月はなんと、その小顔顔筋形成+ハイドラフェイシャルメニューが5名様限定でモニター5名限定のキャンペーンを実施中。合わせて、最新機器での脱毛年間回数フリーのキャンペーンも実施中。ターキーキャンペーンを兼ねて、最新機器での脱毛年間回数フリーキャンペーンも実施中。この機会に、本物の施術を体験されてみてはいかがでしょうか。

10月開始限定
脱毛年間
キャンペーン

全身脱毛 1年間回数フリー
5名様限定 110,000円(税込)

FACE盛岡本店で使用する国産脱毛マシン、連続高速SHRは、毛を作る細胞である毛包に直接光エネルギーを入れていくため、まったく痛みがなくジェルを塗られる苦痛もなくお顔脱毛も、メイクのまま施術が可能です。

モニター
5名限定

小顔顔筋形成+ハイドラフェイシャル
33,000円(税込) → 22,000円(税込)

最新スペック。毛穴・たるみ・シミ・シワを一気に解消。結果がその場で確認できます。

Beauty Design
FACE 盛岡本店
予約・お問い合わせ
TEL 019-601-5945
盛岡市上堂4丁目13-12
平日:11時~20時
土曜日:11時~19時
定休日:日曜・祝日



より詳しい情報はコチラ
https://www.face-morioka.com/
フェイス 盛岡

阿部陽子の

ほくほくトレッキング

第36回 赤林山 855m

盛岡市と矢巾町の境に、クヌギの木でおおわれた山がある。秋になると全山が黄から赤褐色に紅葉する赤林山だ。赤林郷土史(伊藤藤太郎著)によれば、この地域一帯が、遠くからも真っ赤に望まれることから「赤林村」という地名になったとされる。決して派手な紅葉ではないけれど、村名と山名に選ばれたシツクな赤色が山肌をくるむ。江戸時代、赤林山は南部藩の留山であった。厳しい林政を布き、赤林村の山林原野すべてを藩の直轄管理下においたという。「勝手に切ってはならぬ」と入山

伐採・狩猟を禁止し、旋破りを厳しく処罰した。クヌギの用材では槍の柄を造り、焼いて良質の木炭を製造、剥いた樹皮は染めや薬に用いた。赤林山は南部藩のお宝だったのである。クヌギはフナ科の落葉高木で、果実は、もじやもじや穂帽子の平たいオカメドングリだ。子どもたちに人気。の雑木で、暗くなるとクワガタやカブトムシが樹液を吸いにやってくる。全国各地に広く分布するため、「国産の木(クヌギ)」からクヌギになり、樺や桐のほか、椽

赤林山登山コースは、矢巾温泉手前の駐車場より片道3.2km、約2時間で山頂に着く。小沢を越え、長い瘦せ尾根を快適に進んで南倉第二トンネル上部を横断。その後、次第に傾斜を増すが、焦らずに一歩ずつ高度をかき上げること。6m高い



(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



赤林山の魅力は、タコ足のような数本の巨大尾根にある。冷気が谷に落ちるころ、雑木の森は一気に黄変する

藩のお宝だった赤い林

赤林山登山コースは、矢巾温泉手前の駐車場より片道3.2km、約2時間で山頂に着く。小沢を越え、長い瘦せ尾根を快適に進んで南倉第二トンネル上部を横断。その後、次第に傾斜を増すが、焦らずに一歩ずつ高度をかき上げること。6m高い

周囲コースはちよっと手ごわい。赤林山から西赤林、フナ広場下って、毒ヶ森からノロキ山・薬師岳経由で848mの南倉山へ。お好み次第で前倉山コースを下るもよし、林道を下るもよし、矢巾温泉にもどって7〜8時間かかる。

りには要注意。ブレイクの連続で足の爪を痛める。

木で、果実は、もじやもじや穂帽子の平たいオカメドングリだ。子どもたちに人気の雑木で、暗くなるとクワガタやカブトムシが樹液を吸いにやってくる。全国各地に広く分布するため、「国産の木(クヌギ)」からクヌギになり、樺や桐のほか、椽

赤林山登山コースは、矢巾温泉手前の駐車場より片道3.2km、約2時間で山頂に着く。小沢を越え、長い瘦せ尾根を快適に進んで南倉第二トンネル上部を横断。その後、次第に傾斜を増すが、焦らずに一歩ずつ高度をかき上げること。6m高い

周囲コースはちよっと手ごわい。赤林山から西赤林、フナ広場下って、毒ヶ森からノロキ山・薬師岳経由で848mの南倉山へ。お好み次第で前倉山コースを下るもよし、林道を下るもよし、矢巾温泉にもどって7〜8時間かかる。

りには要注意。ブレイクの連続で足の爪を痛める。

木で、果実は、もじやもじや穂帽子の平たいオカメドングリだ。子どもたちに人気の雑木で、暗くなるとクワガタやカブトムシが樹液を吸いにやってくる。全国各地に広く分布するため、「国産の木(クヌギ)」からクヌギになり、樺や桐のほか、椽

赤林山登山コースは、矢巾温泉手前の駐車場より片道3.2km、約2時間で山頂に着く。小沢を越え、長い瘦せ尾根を快適に進んで南倉第二トンネル上部を横断。その後、次第に傾斜を増すが、焦らずに一歩ずつ高度をかき上げること。6m高い

周囲コースはちよっと手ごわい。赤林山から西赤林、フナ広場下って、毒ヶ森からノロキ山・薬師岳経由で848mの南倉山へ。お好み次第で前倉山コースを下るもよし、林道を下るもよし、矢巾温泉にもどって7〜8時間かかる。

りには要注意。ブレイクの連続で足の爪を痛める。

木で、果実は、もじやもじや穂帽子の平たいオカメドングリだ。子どもたちに人気の雑木で、暗くなるとクワガタやカブトムシが樹液を吸いにやってくる。全国各地に広く分布するため、「国産の木(クヌギ)」からクヌギになり、樺や桐のほか、椽

赤林山登山コースは、矢巾温泉手前の駐車場より片道3.2km、約2時間で山頂に着く。小沢を越え、長い瘦せ尾根を快適に進んで南倉第二トンネル上部を横断。その後、次第に傾斜を増すが、焦らずに一歩ずつ高度をかき上げること。6m高い

周囲コースはちよっと手ごわい。赤林山から西赤林、フナ広場下って、毒ヶ森からノロキ山・薬師岳経由で848mの南倉山へ。お好み次第で前倉山コースを下るもよし、林道を下るもよし、矢巾温泉にもどって7〜8時間かかる。

りには要注意。ブレイクの連続で足の爪を痛める。

昔の物、古い物何でも買います!
和泉屋
生前整理・遺品整理・断捨離
家・納屋・蔵の家財整理もお任せください!
080-1697-8180 岩手県内どこでも出張買取!

シニアズブックカフェ 東山堂川徳店 杉本貴宏

鉛筆1本で描く、戦争の情景

人々の新しい「あたりまえ」が日常に溶け込んでいく様子が衝撃を受けます。生活・価値観が一変した世界で始まる「日常」。日々どこからか聞こえてくる爆撃音、自分たちが巻き込まれなかった安堵と、次は自分たちかもしないという恐怖。複雑な著者の思いが短い文章で綴られて日記から、身近に迫る「死」の恐ろしさを感じます。ウクライナについて度々報道されていますが、この本はどこか遠い出来事に見えるきつかけ

生活・価値観が一変した世界で始まる「日常」。日々どこからか聞こえてくる爆撃音、自分たちが巻き込まれなかった安堵と、次は自分たちかもしないという恐怖。複雑な著者の思いが短い文章で綴られて日記から、身近に迫る「死」の恐ろしさを感じます。ウクライナについて度々報道されていますが、この本はどこか遠い出来事に見えるきつかけ

世界で起きている戦争を自分にも起こり得る問題として、平穏な日常を守るために今、自分たちに何ができるのかを考えるきっかけ

世界で起きている戦争を自分にも起こり得る問題として、平穏な日常を守るために今、自分たちに何ができるのかを考えるきっかけ

世界で起きている戦争を自分にも起こり得る問題として、平穏な日常を守るために今、自分たちに何ができるのかを考えるきっかけ

世界で起きている戦争を自分にも起こり得る問題として、平穏な日常を守るために今、自分たちに何ができるのかを考えるきっかけ

世界で起きている戦争を自分にも起こり得る問題として、平穏な日常を守るために今、自分たちに何ができるのかを考えるきっかけ

世界で起きている戦争を自分にも起こり得る問題として、平穏な日常を守るために今、自分たちに何ができるのかを考えるきっかけ

世界で起きている戦争を自分にも起こり得る問題として、平穏な日常を守るために今、自分たちに何ができるのかを考えるきっかけ

世界で起きている戦争を自分にも起こり得る問題として、平穏な日常を守るために今、自分たちに何ができるのかを考えるきっかけ

澄んだ夜空に満月が浮かぶ「月天心」を映したダイヤル

Heritage Collection
44GS 55周年記念限定モデル
世界限定 1,500本
SBGY009 935,000円(税込)

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/



著:オリガ・グレンニク
河出書房新社刊/1,595円(税込)

街をつくる暮らしをつくる HEYWA

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

Apple WatchやiPhoneで 家族の安心みまもり

youtubeチャンネル開設 「みまもりチャンネル 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。

みまもりサービス「Hachi」公式販売代理店
ケア・ルーツ CareRoots info@care-roots.com
TEL 019-613-8423 FAX 019-613-6535
〒020-0052 岩手県盛岡市太田新田25-583



商品名:おうちで名画コレクション 塗り絵でゴッホA
価格:¥1595(税込) メーカー:呉竹 品番:HAC-1



商品名:おうちで名画コレクション 塗り絵で北斎A
価格:¥1650(税込) メーカー:呉竹 品番:HAC-3

芸術の秋を迎えました。誰かの作品がきっかけで、軽に楽しみたい、絵を描いてみたい方が増えています。思ったことはありませんが、道具をいから揃えて始めるというのは、結構手間がかかります。

一つ目は、カラー筆ペンです。数年前からじわじわと人気上昇中で、今注目の画材です。カラーパリエーションが豊富で、筆先がメーカーによって異なります。自分好みのペンを探すのもいいですね。また、重ね塗りや混色が可能な商品も多く、水筆で上からなぞると水彩画のように色の濃さを調整できるなど、表現の幅が広がります。穂先を使うので、塗り方の

konkatsu Ainas
復活します! **10/23(日)**
秋のお茶会
開催

岩手県青少年会館(盛岡市みたち)
◆時間:13:30~ ◆対象年齢:50~65歳
◆参加費:男性3,000円/女性1,000円
※詳しくはお問い合わせください

お申込先 一般社団法人 **アイナス**
konkatsu.ainas@gmail.com Tel. 019-601-8105
〒020-0122 盛岡市みたち3-38-20
岩手県青少年会館内 パートナー支援相談室 **会員募集中**

**家や土地など不動産を整理したい方
タカヤにご相談ください。**

◎元気なうちに空き家や空き地など不動産を整理したい。
◎子供に分け与えたい。税金対策も兼ねて現金化。
◎どうすることが良いのかも含めて相談したい。

**なんでも
ご相談
ください**

不動産のごでお悩みの方
タカヤが解決します。

◎ご相談、無料査定、お問合せなど、右記QRコードから
◎お電話でも受けつけております。

TEL.019-658-8137

株式会社タカヤ 開発事業部不動産部
〒020-0122 盛岡市みたち3-38-20
岩手県盛岡市本宮5丁目5-5
https://www.fudousan-takaya.jp/

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

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

色鮮やかなカラー画材

平金商店の文具博士 **鎌田店長**

「色鮮やかなカラー画材」の魅力を紹介します。数年前からじわじわと人気上昇中で、今注目の画材です。カラーパリエーションが豊富で、筆先がメーカーによって異なります。自分好みのペンを探すのもいいですね。また、重ね塗りや混色が可能な商品も多く、水筆で上からなぞると水彩画のように色の濃さを調整できるなど、表現の幅が広がります。穂先を使うので、塗り方の

「色鮮やかなカラー画材」の魅力を紹介します。数年前からじわじわと人気上昇中で、今注目の画材です。カラーパリエーションが豊富で、筆先がメーカーによって異なります。自分好みのペンを探すのもいいですね。また、重ね塗りや混色が可能な商品も多く、水筆で上からなぞると水彩画のように色の濃さを調整できるなど、表現の幅が広がります。穂先を使うので、塗り方の

「色鮮やかなカラー画材」の魅力を紹介します。数年前からじわじわと人気上昇中で、今注目の画材です。カラーパリエーションが豊富で、筆先がメーカーによって異なります。自分好みのペンを探すのもいいですね。また、重ね塗りや混色が可能な商品も多く、水筆で上からなぞると水彩画のように色の濃さを調整できるなど、表現の幅が広がります。穂先を使うので、塗り方の

「色鮮やかなカラー画材」の魅力を紹介します。数年前からじわじわと人気上昇中で、今注目の画材です。カラーパリエーションが豊富で、筆先がメーカーによって異なります。自分好みのペンを探すのもいいですね。また、重ね塗りや混色が可能な商品も多く、水筆で上からなぞると水彩画のように色の濃さを調整できるなど、表現の幅が広がります。穂先を使うので、塗り方の



ID、パスワードの管理はしっかりと

ID、パスワードの管理はしっかりと。録される場合も多いので、ご自身のメールアドレスも調べ、本人しかわからないパスワードを設定しましょう。

IDとパスワード

「IDとパスワード」は、誕生日などの推測されやすい英数字は避けましょう。IDとパスワードは二つ揃って効力を発揮します。簡単なものでも、悪用されることがあります。その紙も、あまり他人には見せない方がいいです。個人情報は大切に管理しましょう。

次回、カメラの使い方についてお話しします。

好きなことは旅行。保育園の息子と温泉地を回ることが楽しみ。

デジタル活用支援員 **安城 亜美**

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15回 体のためのDX】

今あるモノやサービスを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。今回は薬などの相談を支援するDX、データベール利用例を紹介いたします。病院や薬局を通じて服用している薬があると思いが、うっかり袋を入れ替えるなどの薬かわらなくなることが多いのではないのでしょうか。包装紙や薬手帳に薬名があるなら①のサイトで薬の名前を入力すると薬剤の画像や治療目的を調べることができます。それで何の薬だったか思い出し、引き続き服用することもできるでしょう。使用上の注意や副作用についても

健康食品、サプリメントを服用する方も多いでしょう。現在はテレビやネットで効用が目につき、健康を考えるあまりつい服用したいと考えることもあるでしょう。その時はまず②のサイトで調べてみるのも良いかと思えます。このデータベースにはサプリメントの注意喚起情報が掲載されています。よく聞くようになった栄養素の情報やサプリメントの取り方など、よく調べて選びたい方には参考になると思います。

最後は食事です。「体は食べたものでできている」といわれるほど食事は重要です。日本成人医学協会

「自然治癒力を高める食事」を参照すると、病氣予防に期待できるメニューの紹介があります。語句検索して眺めてみてください。

薬や食事内容は既往症や病状を知っているかかりつけ医師や薬剤師の指導が最優先です。近頃では、健康寿命を伸ばすポイントを紹介しているサイトもありますので、健康づくりや自発的な体力づくり、社会参加も大事ですので、サイトを有効活用して普段から活動することをお勧めします。

盛岡広域振興局産業振興室
一十連携コーディネーター **佐藤清忠**

①薬名検索
②健康食品情報

内臓脂肪の蓄積

「食事の質」と「時間」に着目

特定健診と言えば、「内臓脂肪の蓄積」を把握する。方法が「減量」と言える。③脂肪中のオメガ3の比率が高い。この3つが代謝を良くし、継続することで「内臓脂肪の減少」につながる。内臓脂肪に効果的な食べ物

内臓脂肪が少ない人がよく食べていた物は、豆類(大豆および他の豆類)、野菜、魚介類、果実、海藻、お茶、一方、肉、油脂、ジュース類、菓子類は控えめでした。健康に良いとされる日本型食生活によく似た内容となっていました。

「スマート和食」とは「スマート和食」は食事の質に特徴がある。内臓脂肪が少ない人の食事の質に3つの特徴がありました。①脂肪が少なく、タンパク質が多い。②糖質が少なく、繊維質が多い。③野菜の摂取量が多い。

「スマート和食」とは「スマート和食」は食事の質に特徴がある。内臓脂肪が少ない人の食事の質に3つの特徴がありました。①脂肪が少なく、タンパク質が多い。②糖質が少なく、繊維質が多い。③野菜の摂取量が多い。

摂取エネルギーの減少、生活リズムの乱れ

日本人の摂取エネルギーは、1971年をピークに減少(約300kcal)に転じています。しかし、肥満や糖尿病などの生活習慣病は増加しています。その要因の一つに「食事5カ条」として提言されています。取り組む際のポイントを簡単にまとめました。

「くらし方3カ条」

- ・体内リズムをリセットするため、朝食は8時頃までにしっかりと食べる。夕食も8時までを目指し、夕食が遅くなる時は、夕方に補食(オニギリなど)を食べ、夕食は、副食のみにする。

「食事5カ条」

- ・主食はご飯を中心とし、主菜を1皿、副菜をたっぷり取る(2皿)。
- ・ご飯には、もち麦などの雑穀を入れて食物繊維をしっかりと取る。
- ・主菜は魚介類、納豆、豆腐などの摂取回数を増やし、肉は脂の少ない部位を選ぶ。

「くらし方3カ条」

- ・体内リズムをリセットするため、朝食は8時頃までにしっかりと食べる。夕食も8時までを目指し、夕食が遅くなる時は、夕方に補食(オニギリなど)を食べ、夕食は、副食のみにする。

「食事5カ条」

- ・主食はご飯を中心とし、主菜を1皿、副菜をたっぷり取る(2皿)。
- ・ご飯には、もち麦などの雑穀を入れて食物繊維をしっかりと取る。
- ・主菜は魚介類、納豆、豆腐などの摂取回数を増やし、肉は脂の少ない部位を選ぶ。

「くらし方3カ条」

- ・体内リズムをリセットするため、朝食は8時頃までにしっかりと食べる。夕食も8時までを目指し、夕食が遅くなる時は、夕方に補食(オニギリなど)を食べ、夕食は、副食のみにする。

「食事5カ条」

- ・主食はご飯を中心とし、主菜を1皿、副菜をたっぷり取る(2皿)。
- ・ご飯には、もち麦などの雑穀を入れて食物繊維をしっかりと取る。
- ・主菜は魚介類、納豆、豆腐などの摂取回数を増やし、肉は脂の少ない部位を選ぶ。

「くらし方3カ条」

- ・体内リズムをリセットするため、朝食は8時頃までにしっかりと食べる。夕食も8時までを目指し、夕食が遅くなる時は、夕方に補食(オニギリなど)を食べ、夕食は、副食のみにする。

「食事5カ条」

- ・主食はご飯を中心とし、主菜を1皿、副菜をたっぷり取る(2皿)。
- ・ご飯には、もち麦などの雑穀を入れて食物繊維をしっかりと取る。
- ・主菜は魚介類、納豆、豆腐などの摂取回数を増やし、肉は脂の少ない部位を選ぶ。

スパイスで体を活性化

カレーに欠かせないスパイス。香りのもとになるクミンは消化促進作用があり、色付けに使われるターメリックには肝機能向上やアレルギー予防に期待される成分が含まれています。

1 ますの皮をしま状にむき乱切りにする。ピーマン、パプリカ、タマネギ、エリンギも同じ大きさに乱切りにする。

2 鶏もも肉を一口大に切り鍋に入れ、オリーブ油で炒める。シヨウガ、にんにくをすりおろして入れ、焦げ目がついたら水800ccとローリエの葉を加えアクを取りながら煮る。

3 キッチンペーパーを加える。



カレーに欠かせないスパイス。香りのもとになるクミンは消化促進作用があり、色付けに使われるターメリックには肝機能向上やアレルギー予防に期待される成分が含まれています。

1 ますの皮をしま状にむき乱切りにする。ピーマン、パプリカ、タマネギ、エリンギも同じ大きさに乱切りにする。

2 鶏もも肉を一口大に切り鍋に入れ、オリーブ油で炒める。シヨウガ、にんにくをすりおろして入れ、焦げ目がついたら水800ccとローリエの葉を加えアクを取りながら煮る。

3 キッチンペーパーを加える。

材料(2人分)

うどん1玉、鶏もも肉120g、なす1本、エリンギ1/2個、タマネギ1/2個、パプリカ1/2個、カレー粉10g、水800cc、ローリエ1枚、調味料(シヨウガ、にんにく、こしょう、クミン)各少々、万能ネギ少々、ケチャップ大さじ1、和風だしの素大さじ1、めんつゆ大さじ1、みりん40cc、オリーブ油大さじ1、コーヒーフレッシュ1個

約839kcal

カレーに欠かせないスパイス。香りのもとになるクミンは消化促進作用があり、色付けに使われるターメリックには肝機能向上やアレルギー予防に期待される成分が含まれています。

1 ますの皮をしま状にむき乱切りにする。ピーマン、パプリカ、タマネギ、エリンギも同じ大きさに乱切りにする。

2 鶏もも肉を一口大に切り鍋に入れ、オリーブ油で炒める。シヨウガ、にんにくをすりおろして入れ、焦げ目がついたら水800ccとローリエの葉を加えアクを取りながら煮る。

3 キッチンペーパーを加える。

内臓脂肪は皮下脂肪より減らしやすい

内臓脂肪は、エネルギー不足が起った時に素早くエネルギーに変換されます。食事の時間、食事内容(質)を見直し、内臓脂肪の蓄積を減らしましょう。

管理栄養士 菊池洋子

郷鉄治の巻

文山田裕幸

郷鉄治は、日活映画での俳優人生のスタート時は、美兎六戸鏡の初期のよう(悪役を多く演じた)が、早く入社した兄の方は、福島の田舎町を舞台にした『警察日記』のようなほのぼのとした作品にも出演、小林旭の「渡り鳥シリーズ」

そりやたまには小林旭の『銀座の次郎長』のような軽いタッチの都会派映画にも出演したが、たいいていのお客の記憶では、悪役専門の俳優ではないでしょうか。でも小林旭の和製西部劇『高原児』では、上から下まで黒ずくめの風来坊で、兄は、国鉄(まだJR)じゃないんです。)を恐喝する一味のリーダーに現れ、俺も仲間に入るとネジ込む

が演じていたアキラの敵対者として登場しながら最後にはタッグを組んでワルを退治する、イイ味のボディ役で魅せました。でもやはり「お顔で損した得した」俳優だった(W・B経営創発研究所)

もりしん 金利率上げ実施中!

年金定期 年金定期II型

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・野菜を育てて買えます

電話: 019-667-1977

住所: 盛岡市桜台2丁目18-2

大好評、お得なスタンプカード!

平日無料 プレー券進呈!

岩手ゴルフ倶楽部

10月のお得なプレー料金ご案内

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
セルフデーは、お風呂・レストランはございません。						
2	3	4	5	6	7	8
《月例》石巻石油杯	セルフデー	¥6,950 食事付	¥6,400	東北ミッドシニア大会 貸切		レディースデー
¥9,700	¥4,950	¥6,950	¥6,400	¥6,400	¥6,400	¥8,600
9	10	11	12	13	14	15
OP清酒月の輪杯	¥9,700	¥6,400	¥6,400	¥6,400	¥6,400	レディースデー
¥9,700	¥9,700	¥6,400	¥6,400	¥6,400	¥6,400	¥8,600
16	17	18	19	20	21	22
¥9,700	¥6,950 食事付	¥6,400	¥6,400	¥6,950 食事付	¥6,950 食事付	レディースデー
¥9,700	¥6,950	¥6,400	¥6,400	¥6,950	¥6,950	¥8,600
23	30	24	25	26	27	28
¥9,700	¥9,700	¥6,400	セルフデー	¥4,950	シニアサーキット	セルフデー
¥9,700	¥9,700	¥6,400	¥4,950	¥6,950 食事付	¥6,400	レディースデー
¥9,700	¥9,700	¥6,400	¥4,950	¥6,950	¥4,950	¥8,600

※上記は乗用カート・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。

秋メニュー開始

岩手の旬と料理人の技巧が織りなす、四季折々の料理に、おもてなしの心を添えて最上のひと時をご提供いたします

1泊2食付 平日2名1室ご利用の場合

お一人様 19,800円(消費税込)

宿泊特典 宿泊者の皆さまに、満喫していただけるおもてなしをご用意しています

隣接のフラワー&ガーデン 森の風のイルミネーション

民謡ショー・お祭り縁日

秋田県契約農家の枝豆使用 ずんだ餅

磐石そば粉 西和實産わらび使用 わらびそば

お料理は「創作会席」「創作和食」「和食膳」「炉端会席」から選べます。 ※写真は創作会席になります

ホテル直通ダイヤル TEL.0120-123-389

〒020-0574 岩手県岩手郡磐石町鷺宿 10-64-1

FAX.019-695-3330 森の風鶯宿 検索

紅葉・秋の行楽 仏事のおもたせに。

松風 3,000円 (3,240円 8%税込)

明月 6,000円 (6,480円 8%税込)

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)

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

予約受付時間/9時~19時 住所/盛岡市上田3-7-26

お問合せ・ご注文は 019-653-1421

info@mifuji-morioka.com 美藤 検索



【循環器疾患を予防して健康寿命を伸ばす】

急性心筋梗塞を防ぐ

はじめに

死亡する心疾患の代表が急性心筋梗塞症です。心臓を栄養する冠動脈が、動脈硬化を基盤として、血栓で閉塞することがその原因です。症状は、胸が締め付けられる胸部の圧迫感みぞおちが痛むなどで、15分以上、数時間持続します。冷汗や吐き気、嘔吐などを伴うこともあります。こんなときには、直ちに救急車で病院を受診してください。

その理由は死亡率が40〜50%で、病院搬送前に急死するからです。早期治療が肝心で、閉塞した血管を速やかに再開通させることが重要です。

「急性心筋梗塞の前触れ」心筋梗塞を発症する前に、前兆に当たる症状を自覚する方々がいらっしやいます。それが、狭心症です。一般には軽い症状で、胸部の締め付け感や、肩の痛みなど、一時的に数分ないし15分程度で収まります。浅田次郎氏は、著書の中で自身の狭心症の症状を、「背中からふいに抱きしめられる感じである。それも好きな人がやさしく抱き寄せてくれるのではなく、ひどくデモニーシユ(gannoni)る兆候で、不調を感じた際にはお腹を温めたり休めたたり、漢方薬で早めに対処することも大切です。不調なときだけでなく、絶好調なときでも、舌の状態も見て覚えておくと比較がしやすくなります。

季節は秋となり、朝晩のみや体のだるさの原因となります。水分が過剰になっ

ていないか自分でチェックする方法の一つが舌です。自分の舌を鏡で見てみた時にポテッとむくんでいたり歯形がくつきりついたりするのは、体内に不良水分が溜まった「水毒」のサインです。また、舌の表面に白い舌苔が多くある場合は胃腸が冷えてい

るものに、一緒に飲むのがおすすめです。

寒気の養生法としては、長ネギとシヨウガを入れたスープを飲んだり、熱いお湯にシヨウガとハチミツを入れて飲んだり、暖かい梅番茶を飲むなど、体の内側

から温めることが大切です。もちろん、外からの保温も忘れなく。」との痛み。イガイガする時には金銀花・連翹・桔梗などを配合した漢方薬が用いられます。汗をほとんどの根のにおい汁にハチミツを加えて、のどに行きわたるようにゆっくりと飲みましょう。痛みや喉の乾燥、咳・痰を和らげてくれます。また、どんな風邪の時でも

高熱を伴う場合には牛黄や地竜などを併用すると良いでしょう。

秋は涼から寒へと移る季節です。中国のことわざ「春に厚着し、秋に薄着する」というのがあります。春は冷たい風が残るため急

うか。今回から3回、睡眠の質をあげる「コンディショニング」をご紹介します。気温差もあり体のだるさが出てくることがあります。

あったり、睡眠の質が悪いという方におすすめです。今回は眠りを「ソントロール」する「失眠」というツボを「紹介」します。足の裏は「内臓を映す鏡」「健康のバロメーター」と言われており、足裏にアプローチすることでホルモン分泌や自律神経を整え、体を内側から整

江戸時代末期を代表する蘭学者・高野長英は1804(文化元)年、現奥州市水沢区吉小路に生まれました。

17歳で江戸に出てオランダ医学を学んだ長英はその後長崎に行き、シーボルトの鳴滝塾で医学や蘭学を学んでいました。シーボルトは1796年ドイツに生まれ、近代西洋医学を伝えるとともに、科学的な調査に基づいて日本をヨーロッパに伝えた最初の

人です。長英は1824(文政七)年にシーボルトの弟子になり鳴滝塾に住み込みまし

江戸の隠れ家を幕府の役人

に襲われ自刃しました。47年の生涯でした。

鳴滝塾跡地にあるシーボルトの胸像(長崎)

たか ちよう えい

高野長英とシーボルト

宮沢賢治学会 副代表理事 佐藤 竜一

「シーボルトとの出会い」より蘭学者として大成した長英ですが、幕府の政策を批判した『夢物語』を出版したことで投獄の憂き

目にあいます。その後、大火に乗じて脱獄、各地を転々として1850(嘉永三年、江戸の隠れ家を幕府の役人

に襲われ自刃しました。47年の生涯でした。

鳴滝塾跡地にあるシーボルトの胸像(長崎)

たか ちよう えい

高野長英とシーボルト

宮沢賢治学会 副代表理事 佐藤 竜一

「シーボルトとの出会い」より蘭学者として大成した長英ですが、幕府の政策を批判した『夢物語』を出版したことで投獄の憂き

目にあいます。その後、大火に乗じて脱獄、各地を転々として1850(嘉永三年、江戸の隠れ家を幕府の役人

に襲われ自刃しました。47年の生涯でした。

鳴滝塾跡地にあるシーボルトの胸像(長崎)

たか ちよう えい

高野長英とシーボルト

宮沢賢治学会 副代表理事 佐藤 竜一

「シーボルトとの出会い」より蘭学者として大成した長英ですが、幕府の政策を批判した『夢物語』を出版したことで投獄の憂き

目にあいます。その後、大火に乗じて脱獄、各地を転々として1850(嘉永三年、江戸の隠れ家を幕府の役人

に襲われ自刃しました。47年の生涯でした。

鳴滝塾跡地にあるシーボルトの胸像(長崎)

たか ちよう えい

高野長英とシーボルト

宮沢賢治学会 副代表理事 佐藤 竜一

「シーボルトとの出会い」より蘭学者として大成した長英ですが、幕府の政策を批判した『夢物語』を出版したことで投獄の憂き

目にあいます。その後、大火に乗じて脱獄、各地を転々として1850(嘉永三年、江戸の隠れ家を幕府の役人

健康笑顔を作る「ゆるのび体操」

睡眠の質を改善①

雨が多かった今年の夏。どこか不調を感じることが多かったのではないでしょ



STOP MI Campaign

うか。今回から3回、睡眠の質をあげる「コンディショニング」をご紹介します。気温差もあり体のだるさが出てくることがあります。

あったり、睡眠の質が悪いという方におすすめです。今回は眠りを「ソントロール」する「失眠」というツボを「紹介」します。足の裏は「内臓を映す鏡」「健康のバロメーター」と言われており、足裏にアプローチすることでホルモン分泌や自律神経を整え、体を内側から整

江戸時代末期を代表する蘭学者・高野長英は1804(文化元)年、現奥州市水沢区吉小路に生まれました。

17歳で江戸に出てオランダ医学を学んだ長英はその後長崎に行き、シーボルトの鳴滝塾で医学や蘭学を学んでいました。シーボルトは1796年ドイツに生まれ、近代西洋医学を伝えるとともに、科学的な調査に基づいて日本をヨーロッパに伝えた最初の

人です。長英は1824(文政七)年にシーボルトの弟子になり鳴滝塾に住み込みまし

江戸の隠れ家を幕府の役人

に襲われ自刃しました。47年の生涯でした。

鳴滝塾跡地にあるシーボルトの胸像(長崎)

「やり方」①床に座り、足の裏が上を向くように足を置きます。

②息を吐きながら、失眠のツボを踵の真ん中を、親指で押さえます。はあく息を吐きながら押し続けてみましょう。

ぜひ一度やってみてく

ださい、続けることが大切

た。シーボルトから翻訳の仕事をもらい、学資の足しにしています。門弟の中で長英の翻訳能力は抜きん

でいて、シーボルトの日本研究に大きく貢献しました。

た。シーボルトとの出会い」より蘭学者として大成した長英ですが、幕府の政策を批判した『夢物語』を出版したことで投獄の憂き

目にあいます。その後、大火に乗じて脱獄、各地を転々として1850(嘉永三年、江戸の隠れ家を幕府の役人

に襲われ自刃しました。47年の生涯でした。

鳴滝塾跡地にあるシーボルトの胸像(長崎)

【ポイント】寝付きが良くなったり、朝にすっきりと起きられるようになるでしょう。

次回も睡眠の質をあげる「コンディショニング」をご紹介します。

※日本コンディショニング協会のメニューを使用しています。



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

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

未来をつなぐ創造力



株式会社 渡辺工業所 (株) 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

のどが痛む風邪に 風邪に 金銀花 連翹 桔梗 の入った 金鈴感冒錠

宮手薬店 TEL.019-622-2623 盛岡市本町通1-17-26

岩手の先人 高野長英とシーボルト

宮沢賢治学会 副代表理事 佐藤 竜一

40代 50代 60代 つと払って安心! えり足脱毛 1,980円

美容室 Be-Free 019-643-6236 盛岡市みたけ4丁目36-26 営業時間 9~18時/月曜日定休

TOMATOMA とつが 秋 たくさんのおいしい秋の収穫品を揃えました!!

地方発送承ります 入荷状況により商品が変更になる場合があります。

TEL 019-634-0303

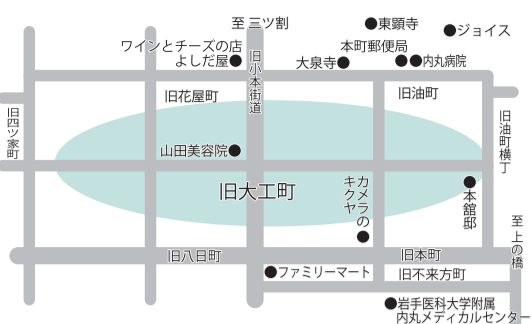
旧大工町界隈(前編)



これまでも城下の旧町名の町や侍小路などを案内してまいりましたが、町人の町が城下28町あるなかで、

もっとも城下町らしい名で典型的な職人の町といえるのが「大工町」です。旧大工町は、河北地区随一の繁華街であった旧本町、旧八日町の奥州街道筋北側に背中合わせで延びていた町です。その名の通り、当初は城や侍屋敷、寺社そして城下町づくりに関わった大工職人たちの居住区として町割されました。古地図を見れば、まるでハイモニカやトウモロコシのように同じサイズのビッシリと並んでいま

す。狭い間口に縦長の奥行きになってるので「短冊を並べたような町」といっていいかもしれません。そこに大工小頭の家があり、その弟子たちも住み込んでいました。この町には大工さんのほかに、家具を作る指物師、壁塗りの左官、戸障子の建具師、庭師、石工などの職人たちが住んでいました。が、逆に言えば職人しかいなかった町だったわけですね。神社仏閣や公共施設、武家屋敷、老舗の店などもありませんでした。1671(寛文11)年城下最初の質屋が開業を許された町であった。油商人が住んでいたこと



想像するに、この町は落語の「八つあん熊さん」や山本周五郎の小説に出てくるような名もない庶民の人情あふれる町だったのでしよう。そして、そのような職人町の雰囲気は今も多少は残っているとあります。油商人が住んでいたこと、由來する通称「油町横丁」に由来する通称「油町横丁」

年々行事というものは土地ごとに風習や作法が違うのにも、同じ時期、自分たちのごとで精一杯で、よそがどうなっているのかよく知らない。正月の行事や食文化を考えるとそれがよくわかるし、先日終えたお盆行事にしてもそうです。例えば「迎え火」。祖霊をお迎えするため、各家で火を焚くという行為は同じでも、その作法の詳細な部分はまちまちだ。私の家ではこうしていますとまたま聞いて「そ」と初めて驚かされる。私の故郷・宮古市では、油の乗った松の根や松の木を家々の玄関前などで燃やす。これを「松明かし」と呼び、8月の1日、7日、13か

風のうわさ

イワテ奇談漂流 文 高橋政彦

例えば、迎え火で何を燃やすか

また遠野といえ、宮古と並んで墓地で花火をする

宮城との県境の花泉ではおがらを燃やすというし、大船渡市盛町はおがらの先端を赤く色づけしたラッチョク(ろうそく)を使うという解説が「県立博物館だより」に出ている。

宮古といえ、宮古と並んで墓地で花火をする

宮城との県境の花泉ではおがらを燃やすというし、大船渡市盛町はおがらの先端を赤く色づけしたラッチョク(ろうそく)を使うという解説が「県立博物館だより」に出ている。

宮古といえ、宮古と並んで墓地で花火をする

宮古といえ、宮古と並んで墓地で花火をする

宮古といえ、宮古と並んで墓地で花火をする

遠野の50代友人に聞いた。遠野では「まつび」とい

わゆる「おがら」を燃やす場所もあるらしい。いずれも焚くのは家で大切な場所、玄関や外のトイレ前、井戸がある家はその前でも盆中は毎日焚くという。

遠野の50代友人に聞いた。遠野では「まつび」とい

わゆる「おがら」を燃やす場所もあるらしい。いずれも焚くのは家で大切な場所、玄関や外のトイレ前、井戸がある家はその前でも盆中は毎日焚くという。

遠野の50代友人に聞いた。遠野では「まつび」とい

わゆる「おがら」を燃やす場所もあるらしい。いずれも焚くのは家で大切な場所、玄関や外のトイレ前、井戸がある家はその前でも盆中は毎日焚くという。

遠野の50代友人に聞いた。遠野では「まつび」とい

わゆる「おがら」を燃やす場所もあるらしい。いずれも焚くのは家で大切な場所、玄関や外のトイレ前、井戸がある家はその前でも盆中は毎日焚くという。

知って? シニアの穴場スポット

Coffee&Jazz ノンク・トunk

古い道しか知らない祖霊が迷わないようにと敷地に入る旧道側の路地でも焚くという。井戸でも松を焚くらしいが、これも祖霊のため。迷わず水を飲めるようにだ。以下は、友人知人から教えてもらった話。山田町、田野畑村、葛巻町、野田村でも松を燃やす。県外だが、同様に青森県三沢市あたりも松を焚くという。南部藩領が松明かしの分布に関係するの。

古い道しか知らない祖霊が迷わないようにと敷地に入る旧道側の路地でも焚くという。井戸でも松を焚くらしいが、これも祖霊のため。迷わず水を飲めるようにだ。以下は、友人知人から教えてもらった話。山田町、田野畑村、葛巻町、野田村でも松を燃やす。県外だが、同様に青森県三沢市あたりも松を焚くという。南部藩領が松明かしの分布に関係するの。

古い道しか知らない祖霊が迷わないようにと敷地に入る旧道側の路地でも焚くという。井戸でも松を焚くらしいが、これも祖霊のため。迷わず水を飲めるようにだ。以下は、友人知人から教えてもらった話。山田町、田野畑村、葛巻町、野田村でも松を燃やす。県外だが、同様に青森県三沢市あたりも松を焚くという。南部藩領が松明かしの分布に関係するの。

古い道しか知らない祖霊が迷わないようにと敷地に入る旧道側の路地でも焚くという。井戸でも松を焚くらしいが、これも祖霊のため。迷わず水を飲めるようにだ。以下は、友人知人から教えてもらった話。山田町、田野畑村、葛巻町、野田村でも松を燃やす。県外だが、同様に青森県三沢市あたりも松を焚くという。南部藩領が松明かしの分布に関係するの。

盛岡方面から国道4号線を南下、JA見前支所前交差点を過ぎると右手に見えるカラフルな鍵盤の看板が目印のCoffee&Jazz ノンク・トunk。「20代の頃、カウントベイシーオーケストラのライブでジャズと出

会いました」と話すのは、オーナーの藤川由利子さん。コーヒーの香りを楽しみながら心地良く過ごせる空間を作りたいと、四十数年前矢巾町の駅前に「NONK TONK」を開店しました。国内のライブに通ううち、本場の音が聞きたいと「1982 KOOL JAZZ Festival」のチケットを握りニューヨークへ。そこで「スイングジャナル」の児山編集長と知り合ったことが大きかったですね」と藤川さん。ライブハウスで生の演奏を楽しむニューヨークスタイルを肌で感じ、「ライブができる場所を作りたい」と児山さんに相談。造形家の松岡信夫さんを紹介してもらい、店の設計を引き受けてくれることに。天井や部屋のステンドグラスを手がけて

「上質のスタンウェイ(ピアノ)がここにあるのに、弾き手がいなくてかわいそうね」と藤川さん。今は静かにジャズを聴いて、海外に往来できるようにになったり、またここでニューヨークライブをやりたいと話します。

「JAZZ NONK TONK」は現在の場所に移転オープン。「児山さんのおかげで、世界のビッグ、レイ、ブライアントがここでオープン

「JAZZ NONK TONK」は現在の場所に移転オープン。「児山さんのおかげで、世界のビッグ、レイ、ブライアントがここでオープン

「JAZZ NONK TONK」は現在の場所に移転オープン。「児山さんのおかげで、世界のビッグ、レイ、ブライアントがここでオープン



少し酸味のあるコーヒーと季節のフルーツが添えられているチーズケーキ

270プランがセミオーダー すべての価格が「完成価格」

本体価格や基本坪単価という制度をやめ、お客様が住もうために知りたい工事内容を表示価格に盛り込みました。



「パパとママ、みんな笑顔」で家づくり SUGAR HOME シュガーホーム

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!



シュガーホームがよくわかるホームページはこちらを検索

花巻市を楽しもう!

人口約66,000人の花巻市。宮沢賢治ゆかりの地だけではなくおいしいものや温泉、ワイナリーなど魅力がたくさん!花巻の魅力を満喫しませんか。

豆にこだわったコーヒー牛乳と前代社長の思い出の味、濃厚ヨーグルトが絶品!



コ〜ちっち(コーヒー牛乳)・生乳ヨーグルト Basic

花巻温泉の縁で昭和4年に開業した大石乳業。創業から作り続けている成分無調整の牛乳は温泉や飲食店だけでなく、学校給食にも供給され、花巻市や近郊地域の皆さんの健康を支えてきました。牛乳以外にも、こだわりのコーヒー豆で作る「コ〜ちっち」も人気。ふたを開けるとコーヒーの香りが広がり、ほのかな牛乳の甘さと絶妙にマッチ。コーヒー好きも楽しめる、芳醇な香りとうっきりとした甘さが特徴です。生乳ヨーグルトは前代社長の思い出の味を再現したヨーグルト。前代社長が幼い頃にあまりのおいしさに商品をこっそり食べてしまったという逸話もあるほどで、生クリームのような濃厚さとなめらかな舌触りは絶品。まるやかな甘さと酸味のバランスも良く、毎日食べたい一品です。

本社工場では直接販売も行っています、地域宅配やオンラインショップで全国発送も可能!

大石乳業株式会社
〒025-0304 花巻市湯本3-36
TEL 0198-27-2432 FAX 0198-27-2680



こだわり県産食材を活かしたおいしさ!独自の技術で安心・安全を届けます!



銀河工房シリーズ・減塩&糖質ゼロシリーズ

おいしく、安心・安全で高品質を理念にハム・ソーセージの製造業を営む銀河フーズ。高度な独自技術で作られた商品が人気を博しています。銀河工房シリーズは県産食材にこだわり、創業の思いが込められた人気商品。シリーズ全品、良質な岩手県産の豚肉と素材の旨味を引き出す岩塩を使用し、しっとりまるやかな味わい。職人の皆さんが丹念に仕上げた素材の良さと味が自慢の逸品です。減塩&糖質ゼロシリーズは東北の塩分摂取量の多さから塩分を抑えた体に優しいものを届けたいと開発された商品。ハム・ソーセージ業界では初めて国立循環器センター推奨の「かるしお」認定を取得し、おいしさはそのまま塩分量30%カット、さらに糖質ゼロを実現しています。塩分や糖質を気にしている方、健康を気遣う方へおすすめです。

県内の主要なスーパーマーケットでご購入いただけます。公式サイトやSNSでアイデアレシピを公開中!

銀河フーズ株式会社
〒025-0093 花巻市南川原町191
TEL 0198-24-4341 FAX 0198-24-4345



芳醇なワインたちがお出迎え! テイスティングで特別な1本との出会いを!



エーデルワイン ワインシャトー大迫

今年で創業60周年を迎えた花巻市大迫町にあるエーデルワイン。ぶどう作りにも恵まれた風土を生かし造られるワインは、地元で栽培されたものをメインに岩手県産のぶどうだけを使用。おすすめは白ワインの「五月長根 リースリング・リオン」。りんごやグレープフルーツのような爽やかでフルーティーな香りと、ほど良い酸味と果実の味わいが人気のワインです。ワイナリー直売店「ワインシャトー大迫」では、風味、味わい、希少価値などさまざまな個性を持つ約100種類のワインが取り揃えられており、種類の豊富さからワイン愛好家の間でも大好評。併設のテイスティングルームでは有料で試飲ができるので、ワイン選びの心配は不要。自分の好みの特別なワインをじっくりと楽しみながら見つけてみませんか。

ワインシャトー大迫でしか手にはらない製造本数の少ない特別醸造限定品やバックヴィンテージワインを販売しています。

エーデルワイン ワインシャトー大迫
〒028-3203 花巻市大迫町大迫10-18-3 時間 9時~16時半
TEL 0198-48-3200(FAX兼用) ※工場見学の予約受付はこちら。



※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玉山総合福祉センター(浜民字泉田)
10月3日(日)10時~12時 定員20人
②加賀野老人福祉センター(加賀野四)
10月11日(日)13時半~15時半 定員30人
③松園老人福祉センター(西松園二)
10月13日(日)13時半~15時半 定員20人
④津志田老人福祉センター(津志田西二)
10月17日(木)10時~12時 定員30人
⑤太田老人福祉センター(上太田細工)
10月28日(金)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
■家族介護者リフレッシュ交流会
内容: ゆいっこ米内村(米内駅前)で手作りピザ体験と参加者同士の交流をした後、電車に乗りして車窓からの景色を楽しみます。
参加費: 無料(要事前申し込み)
対象: 市内に住所がある人で認知症の人や要介護1以上の高齢者、重度の障がいがある人を自宅で介護している家族。
開催日程: 10月13日(日)9時半~11時半 定員10人
申込開始: 9月20日(日)10時
申込先: 浅岸和敬荘地域包括センター ☎622-1711

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

第18回(一社)日本盆栽協会 岩手県支部 大盆栽展
10/9日・10月(祝)
9日 9時~17時/10日 9時~15時半

盆栽協会の会員の皆さんが出品する盆栽の展示会です。10月10日(月・祝)10時半~12時半には実際に盆栽を用いた実演会も開催されますので、どうぞお気軽にお越しください。
会場: ふれあいランド岩手1階 ふれあいホール ☎019-637-1000
入場料: 無料 席数: 25席
問合せ: ☎019-652-6854(岩手県支部事務局)

★9日・10日、両日先着20名様に粗品をプレゼント

松居直美 パイプオルガン・リサイタル
11/26(土) 14時開演(13時15分開場)

日本を代表するオルガニスト・松居直美による8年ぶりの盛岡公演。バッハの初期オルガン作品に最もふさわしい楽器として選ばれた盛岡市民文化ホールでのオルガンで、今年1月に収録されたCDの発売を記念した、特別なコンサートです。
会場: 盛岡市民文化ホール 小ホール
入場料: 全席指定 S席3,500円(4,000円)、A席2,500円(3,000円)、U-25チケット(25歳以下対象/S・A席選択可)1,500円(2,000円) ※()は当日料金
問合せ: ☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

岩山展望台マーケット
きものリメイク・手づくり服・雑貨
おうちスッカリ収納相談会
10/7(金)・8(土) 10時~16時

"資源循環型の暮らしを楽しむ"をテーマに着物リメイクや手づくり服・雑貨などの展示即売

会および、快適な暮らしのための整理収納相談会を盛岡の聖地の一つ、岩山を望む喫茶 GEN・KIにて開催いたします。
会場: 喫茶 GEN・KI 入場料: 無料
問合せ: ☎090-7524-6807(せせらぎクラフト)

YASUTAKA SHIBATA ~EPIC STORY~
10/7(金) 18時半開演(18時開場)

岩手町出身のオペラ歌手、柴田泰孝氏のオリジナルNEWアルバム「EPIC STORY」のリリース記念コンサート。バンドメンバーと共に地元岩手で美声を響かせます。
会場: 岩手県民会館 中ホール
入場料: 全席自由 6,000円(6,500円) ※()は当日料金
購入先: 岩手県民会館、カワトク
問合せ: ☎0195-62-2307(柴田)

パレッタコンサート 2022
11/18(金) 19時開演(18時半開場)

女声合唱団コールパレッタがお送りする、秋の公演会。女声合唱曲集『光と風をつれて』をはじめ、パイプオルガンの伴奏によるミサ曲の合唱を披露いたします。
会場: 盛岡市民文化ホール 小ホール
入場料: 800円(1,000円) ※()は当日料金
購入先: マリオス、カワトク、アネックスカワトク、フェザン、プラザおでって
問合せ: ☎090-2977-5834(千葉)

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 シニアズ編集部より



日清ヘルシーオイルギフト
天ぷらなどの揚げ物の吸収量を最大20%抑制した「ヘルシーオフ」をはじめとする食用油のパラエティセットを1名様にプレゼント。



手延 島原素麺
島原の伝統技術で、単一等級製麺技能士が製麺。おいしい水と厳選した小麦粉で作られています。20束入り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
▶郵便はがきまたは応募フォームからあなたの郵便番号、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・ご入力の上、ご応募ください。応募締切は10月20日当日消印有効。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 榎ウインドクロス内 シニアズ編集部 読者プレゼント係まで



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

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

さくら美容形成クリニック

院長 田崎 治子

診療科目
・美容皮膚科
・美容外科
・形成外科

TEL 0120-777-392
〒020-0034 盛岡市盛岡駅前通13-8 鳴海ビル2F
<http://sakura-keisei.jp> [Twitter @sakurakeisei](https://twitter.com/sakurakeisei)

「まず花巻観光協会が何を
行っているのか一部紹介し
たいと思いますが、取り組
みのひとつに観光町づくり
があります。『企画誘致・物

年退職した佐々木さん。退
職を機に「こそと、現役時
代にはなかなか行けなかつ
た家族旅行を企画します。

た経験を元に、地域を活性
化しようと意気込みます。

「方向性のひとつとして交
流人口による地域経済活性
化が目標です。観光庁事業
で採択された、温泉郷の地
域計画で温泉施設が大きく
改修されることも交流人口
の向上につながると考えま
す。市内にはたくさんのお
客さんがいます。歴史、文
化、祭り、農業観光などが
高い集客力をもつ宿泊拠点
とつながることで観光客の
滞在時間が長くなる。自分
たちも気づいていない潜在
的な観光要素を掘り出し
ていくことでより差別的な観
光へとつながりたいと考えま
す。後、私が旅先で出会った
地元の方々のように花巻に
住む誰もが笑顔で旅行者に
地域の情報などを話せる町
づくりができればいいなと
思っています。ここからは地
域への恩返しです」旅館の発
展を願う佐々木さん。今後は
観光による地域の活力を邁進
していきます。

「スマートフォンの
見ている高額の化
粧品が初回500円とい
う広告が表示され
興味があったので注
文した。商品が届い
たが数日後にまた
同じものが届いた。
メールを確認すると
初回注文日から1週
間後に2回目として
3個発送し解約しな
い限り届け続けたと
記載されていた。申
込時、公式販売サイ
トには定期購入契約の表示
は確認できなかった。『イ
ンターネットを使っていて
初回500円でサプリが購入で
きると広告表示された。自
動で定期購入になると記載
されていたがいつでも解約
可能、返金保証ありとあっ
たので合わなければ解約し
取り消すことができます。
これ以外にもトラブルが生
じたときは消費者ホットラ
イン(電話188)へ。」

「昔は新幹線開通や花巻空
港のジェット化など高速交
通と大量輸送の波から、団
体旅行の観光拠点として賑
わいました。しかし、近年
では個人観光がメイン。移
動ひとつ取っても個人だと
観光地までのアクセスも大
変で観光施設を周遊するパ
スなどの二次交通の整備な
ども課題の一つです。」

「家族と楽しみにいったら
ずが、接遇や環境づくりに
どうしても目がいてしま
い、気づいたら声をかけて
いました。京都に行った時
には外国人に案内される国
内旅行に驚き、出来事の一
つひとつ花巻だったろう
するなと考えていました」
と苦笑い。

「方向性のひとつとして交
流人口による地域経済活性
化が目標です。観光庁事業
で採択された、温泉郷の地
域計画で温泉施設が大きく
改修されることも交流人口
の向上につながると考えま
す。市内にはたくさんのお
客さんがいます。歴史、文
化、祭り、農業観光などが
高い集客力をもつ宿泊拠点
とつながることで観光客の
滞在時間が長くなる。自分
たちも気づいていない潜在
的な観光要素を掘り出し
ていくことでより差別的な観
光へとつながりたいと考えま
す。後、私が旅先で出会った
地元の方々のように花巻に
住む誰もが笑顔で旅行者に
地域の情報などを話せる町
づくりができればいいなと
思っています。ここからは地
域への恩返しです」旅館の発
展を願う佐々木さん。今後は
観光による地域の活力を邁進
していきます。

「方向性のひとつとして交
流人口による地域経済活性
化が目標です。観光庁事業
で採択された、温泉郷の地
域計画で温泉施設が大きく
改修されることも交流人口
の向上につながると考えま
す。市内にはたくさんのお
客さんがいます。歴史、文
化、祭り、農業観光などが
高い集客力をもつ宿泊拠点
とつながることで観光客の
滞在時間が長くなる。自分
たちも気づいていない潜在
的な観光要素を掘り出し
ていくことでより差別的な観
光へとつながりたいと考えま
す。後、私が旅先で出会った
地元の方々のように花巻に
住む誰もが笑顔で旅行者に
地域の情報などを話せる町
づくりができればいいなと
思っています。ここからは地
域への恩返しです」旅館の発
展を願う佐々木さん。今後は
観光による地域の活力を邁進
していきます。

「方向性のひとつとして交
流人口による地域経済活性
化が目標です。観光庁事業
で採択された、温泉郷の地
域計画で温泉施設が大きく
改修されることも交流人口
の向上につながると考えま
す。市内にはたくさんのお
客さんがいます。歴史、文
化、祭り、農業観光などが
高い集客力をもつ宿泊拠点
とつながることで観光客の
滞在時間が長くなる。自分
たちも気づいていない潜在
的な観光要素を掘り出し
ていくことでより差別的な観
光へとつながりたいと考えま
す。後、私が旅先で出会った
地元の方々のように花巻に
住む誰もが笑顔で旅行者に
地域の情報などを話せる町
づくりができればいいなと
思っています。ここからは地
域への恩返しです」旅館の発
展を願う佐々木さん。今後は
観光による地域の活力を邁進
していきます。

「方向性のひとつとして交
流人口による地域経済活性
化が目標です。観光庁事業
で採択された、温泉郷の地
域計画で温泉施設が大きく
改修されることも交流人口
の向上につながると考えま
す。市内にはたくさんのお
客さんがいます。歴史、文
化、祭り、農業観光などが
高い集客力をもつ宿泊拠点
とつながることで観光客の
滞在時間が長くなる。自分
たちも気づいていない潜在
的な観光要素を掘り出し
ていくことでより差別的な観
光へとつながりたいと考えま
す。後、私が旅先で出会った
地元の方々のように花巻に
住む誰もが笑顔で旅行者に
地域の情報などを話せる町
づくりができればいいなと
思っています。ここからは地
域への恩返しです」旅館の発
展を願う佐々木さん。今後は
観光による地域の活力を邁進
していきます。

「方向性のひとつとして交
流人口による地域経済活性
化が目標です。観光庁事業
で採択された、温泉郷の地
域計画で温泉施設が大きく
改修されることも交流人口
の向上につながると考えま
す。市内にはたくさんのお
客さんがいます。歴史、文
化、祭り、農業観光などが
高い集客力をもつ宿泊拠点
とつながることで観光客の
滞在時間が長くなる。自分
たちも気づいていない潜在
的な観光要素を掘り出し
ていくことでより差別的な観
光へとつながりたいと考えま
す。後、私が旅先で出会った
地元の方々のように花巻に
住む誰もが笑顔で旅行者に
地域の情報などを話せる町
づくりができればいいなと
思っています。ここからは地
域への恩返しです」旅館の発
展を願う佐々木さん。今後は
観光による地域の活力を邁進
していきます。

「方向性のひとつとして交
流人口による地域経済活性
化が目標です。観光庁事業
で採択された、温泉郷の地
域計画で温泉施設が大きく
改修されることも交流人口
の向上につながると考えま
す。市内にはたくさんのお
客さんがいます。歴史、文
化、祭り、農業観光などが
高い集客力をもつ宿泊拠点
とつながることで観光客の
滞在時間が長くなる。自分
たちも気づいていない潜在
的な観光要素を掘り出し
ていくことでより差別的な観
光へとつながりたいと考えま
す。後、私が旅先で出会った
地元の方々のように花巻に
住む誰もが笑顔で旅行者に
地域の情報などを話せる町
づくりができればいいなと
思っています。ここからは地
域への恩返しです」旅館の発
展を願う佐々木さん。今後は
観光による地域の活力を邁進
していきます。

花巻の魅力向上に邁進

「一般社団法人花巻観光協会専務理事
佐々木 豊さん (66)

1956(昭和31)年、岩手町生まれ。昭和47年に花巻温泉株式会社に入社後、約半世紀に渡り、交通網の発達や時代に合わせた観光の変化などに合わせた旅館業の発展に従事。定年退職後の令和4年、これまでの高い経験値と実直な行動力を買われ、(一社)花巻観光協会の専務理事に着任。趣味はパラの手入れとゴルフ。座右の銘は「常考即動」

法律を知って身を守ろう

定期購入商法の規制強化

本年6月1日に
規制が強化された
改正特定商取引法
が施行され、販売
業者は注文確定の
直前で分量や価
格、支払や申込解
約に関するとな
ど基本的な事項を
表示することを義
務付けています。
注文確定する前に
必ず、注文内容と
解約する場合の内
容を確認しましよ
う。また最終確認
画面で申込み内容
を表示しなかったり不実の
表示や誤認させるような表
示で、間違えて申込みをし
た場合は購入の意思表示を
取り消すことができます。
これ以外にもトラブルが生
じたときは消費者ホットラ
イン(電話188)へ。」

LOCAL LIFE STYLE
MANA UP
MORIOKA

Eat Local Love Local

2名様用
鹿肉ロースト 発売
MISO*KONBU*GARLIC
カットしてすぐ食べられる冷凍販売

Lunch box.deli.coffee.sweets and many cute shop
〒020-0023 盛岡市内丸 6-12 1F TEL 050-8881-0575

ホテル花巻 洋室27室 温泉貸切風呂 4室 ホテル紅葉館 洋室36室

花巻温泉

2022年9月~2023年2月 大型リニューアル

— さらに快適な空間へ花巻温泉は進化いたします。 — 詳しくはホームページをご覧ください。

ホテル千秋閣 洋室20室 佳松園 温泉露天風呂付客室2室・温泉半露天風呂付客室9室

ホテル千秋閣 大浴場 つば湯・打たせ湯
ホテル紅葉館 大浴場 つば湯・ウッドデッキ

3年ぶりの開催
秋のバラまつり
2022.9.10(土)~10.16(日)

開園時間 (時季により開園時間が変わります)
7:00~21:00 ナイトローズガーデン 18:30~21:00
入園料 2022年10月16日(日)まで
◆日帰り 500円(団体割引15名以上400円)
◆宿泊者 400円(フロントにてお買い求めの場合)
◆ナイトローズガーデン 日帰り・宿泊 400円

ローズガーデン イベント情報
9/10~10/16 甘くておいしい 焼き芋販売 週末は イベント盛りだくさん!!

期間中 毎日開催! いわて芸能まつり
9月10日(土)~10月16日(日)まで 時間 20:30~21:00 観覧無料
会場 ホテル紅葉館 1階ロビー (おまつり広場)
※花巻温泉(佳松園・ホテル千秋閣・ホテル花巻・ホテル紅葉館)にご宿泊のお客様は、公演をお楽しみいただけます。※1日団体の公演となります。日程につきましてはお問い合わせください。※都合により公演を中止する場合がございます。予めご了承ください。