

**2023.2月号 無料配布**  
【月刊233号】次号/2月26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: KOHOメディア株式会社  
〒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/及川知史

# 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 三協メディケア本社/盛岡市北坂岡1丁目6-8  
全20事業 TEL.019-601-5862

# 楽しいで集まる博物館を



**岩手県立博物館館長 高橋 廣至(68)**

1954年、八幡平市生まれ。岩手県立高田高等学校校長、岩手県教育委員会高校教育課長、岩手県立盛岡第一高等学校校長などを歴任し2016年4月から岩手県立博物館館長。大学時代は軽音楽部に所属し、教員時代は生徒とバンドを組み文化祭に出演。音楽、演劇、博物館・美術館巡りと趣味も仕事もアクティブに楽しむ  
※保有する資料点数は令和3年3月31日現在のものになります

ついでが向く  
博物館を目指して

「収蔵庫にある資料を全部見せたい」と話すのは、館長の高橋さん。来る度に新しい発見がある展示になるよう見せ方を追求しています。「岩手には技術の高い剥製師がいるので剥製で生き物展をしたり、仏像や新日鐵のジャージなど『赤』をテーマに企画展をしたり。職員全員が知恵を出し合い、納得のいく展示会や事業を実現してくれるのが嬉しい」と話します。館長に就任して7年。顔なじみの利用者から「博物館変わったね」と話すと、高橋さんは「家族の遺作や昔の農作業風景を切り取ったモノクロ写真など300点もの応募があり、故郷の魅力を再発見するきっかけとなりました。思いのほか動くフットワークの良さや豊富な人脈は、博物館の魅力づくりにつながっていると思います。」

### 被災文化財のレスキュー活動

岩手県立博物館では、東日本大震災の被災文化財修復作業も行っています。「古いものや剥がれたものを修復する専門家はいますが、海水に浸かったものを修復した経験のある専門家は一人もいませんでした」と高橋館長。土砂や塩分でカビが生え異臭を放つ文化財を、一つ一つ手探りで洗浄・乾燥し修復。一刻を争うものは、学芸員が全国の友人知人に助けを求めました。「人とのつながりや自ら動く力の大切さを実感した」と高橋館長。未だ16万点が手付かずのままですが、最後の1点が修復し戻すべく場所へ帰す努力が続いています。「この修復活動がなければ、館長の職を引き受けな

かったらどう」と話す高橋館長。岩手県立高田高等学校に赴任後、わずか一年で異動となり、東日本大震災が発生しました。「本当なら私も被災していたはずなのに、申し訳ない」という気持ちで膨らむなか、前館長から「館の運営と陸前高田市の被災文化財などの再生活動を継承してほしい」と声がかかりました。引き受けたからには役に立ちたいと、被災文化財修復事業の継続を国会議員に直談判するなど「高田への恩返し」に奔走しています。そして、悲劇を二度と繰り返さないために「東北発博物館・文化財防災力向上プロジェクト」の中核館として、台風や大雨などの災害を予測し、被災する前に文化財を避難させる仕組み作りにも着手。「画期的なものになるんじゃないかな」と高橋館長も大きな期待を寄せています。「まだまだ、やりたいことはあります」と高橋館長。博物館での落語会「博語会」や東北初となる「ポケモン化石博物館」などアイデアは尽きません。「大人も子どもも、楽しいから来てほしい」と話します。いつの間にか学んでいたというように、コミュニケーションの場として博物館の魅力を感じたいと話します。博物館で見聞きし刺激を受け、何かに興味を持つきっかけになれば嬉しいとのこと。お散歩がてら博物館の階段を上り、好奇心の扉を開放してみませんか。



協力頂いたシニアの方々

大森ふじおのシニアナビ

## シニア100人に聞きました

うさぎ年の今年、「した」「平屋に縮減」(80代男性)「行きたいところ」「自分史完成」(80代女性)何か、どこかありますか。なども。

盛岡生活文化研究室

「行きたいところ」では、京都、近畿、ハワイ、北欧などが挙げられました。佐藤順さん(60代)は「伊勢神宮にお参り予定。古希記念に何か残したい」と活動的。「40年前の新婚旅行でハワイに。今度は、気の合う仲間と」(60代女性)と思索中のシニアも。握手礼子さん(70代)は、「5月に友だちとハワイへ。もう予約したので楽しみたいとね」とすでにフラ気分。他には「市50周年、毎週行く」(70代男性)「2人で北欧へ」(70代夫婦)「全国各地で旅暮らし」(60代男性)など、今年のシニアライフは多彩。さて皆さんはどうでしょうか。

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**

岩手県紫波郡矢野町高田第14地割6-2 **Tel.019-611-1123** (本店)

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

お問い合わせは左記または最寄りの盛岡日産モーターへ

**LEAF** 日産リーフ

限定1台

Photo:e+X 2WD. ボディーカラーは  
ビュアホワイトパール(3P):44,000円(特別塗装色)

**日産リーフ e+X 2WD** (EM57 60kWhバッテリー 2WD)

- ◆車両本体価格 4,225,100円
- ◆メーカーオプション価格 215,600円
- ◆特別塗装色代 44,000円
- 合計価格 4,484,700円(税込)

【メーカーオプション】  
-プロパイロット+BSW+BSH+RCTA+LI+DA+アラウンドビューモニター+Rミラー+電動Pブレーキ ..... 188,100円  
-寒冷地仕様+後席ヒーター&吹出口+ヒーター付ドアミラー+不凍濃度アップ ..... 27,500円

**SAKURA** 日産サクラ

限定1台

Photo:G 2WD. ボディーカラーは  
ホワイトパール(3P):33,000円(特別塗装色)

**日産サクラ G 2WD** (MM48 20kWhバッテリー 2WD)

- ◆車両本体価格 3,040,400円
- ◆メーカーオプション価格 149,600円
- ◆特別塗装色代 33,000円
- 合計価格 3,223,000円(税込)

【メーカーオプション】  
-LEDフォグランプ+(寒冷地仕様) ホットプラスバック&クリアビューバック ..... 83,600円  
-充電ケーブル(コントロールボックス付、200V7.5m用) ..... 66,000円

※掲載内容は令和5年1月12日の情報です。万が一、先約済みの際はご容赦ください。

新車ご成約の方に **最大10万円** オペレーション (税込) 普通充電工費

新車ご成約の方に **最大3万円** オペレーション (税込) 普通充電工費





**忙しい職場の買い出し、代行いたします**

何かと大変な職場の買い出し。積雪が多い今の季節だと始業前の雪かきや歩きにくい雪道で重い荷物を運ぶのは大変など悩みが尽きません。

そんなお悩みに応えるべく、フレッシュタもリナックス店で、事業者向けの買い物代行サービスを展開。医療・介護現場から

保育園や飲食店、消防署など、買い出しの負担が減らせて時間短縮にもなると利用を始める事業者が急増中。新鮮な食料品から日用品・消耗品まで幅広い品目を無料宅配してくれるので人手不足の事業所や店が遠い職場は大助かりです。

その他、一般向けには大型店舗で有名な「コストコ」の商品を購入できる「コストコフェア」は開店と同時に品薄になるほど大人気。月に一度の開催なので見逃せません。お得情報満載のフレッシュタもりにこれからも大注目です。

**事業者さま向け** 配達エリア 盛岡～花巻市内 ※要相談

**買い物代行サービス**

新鮮な食料品～日用品・消耗品まで無料宅配

その他お得ポイント！

- オンラインショップで花巻市の宝酢が買える！
- 全店で電子決済が可能！便利でお得！
- LINEの友だち登録でお得情報をゲット！

フレッシュタもリナックス店  
紫波郡紫波町桜町1丁目12-1

☎019-672-1820

営/9～20時 休/不定休



**1～2月まで、材料費のみでの体験会を実施中！**

期間中、何度でも参加可能！  
作品により金額が異なります。

材料費は約2,500～3,500円(税別)ほど

アトリエ 北の花籠  
盛岡市緑が丘4-1-50  
アネックスカワトク 1階

☎090-3129-3801

営/10～16時※アネックスは19時まで 休/不定休

**お得ポイント！**

- 川徳商品券が利用できます！
- パルカードのポイントが付与！
- 無料の駐車場があるので通いやすい！

**華やかなアイテムが作れる、お得な体験会を実施中**

色鮮やかで美しい姿を長く保つことができるブリザーブドフラワー。優れた技術が必要なブリザーブド加工を得意とし、華やかで繊細なアレンジが好評の「アトリエ北の花籠」が昨年9月、アネックスカワトク(1階)シエールキーズ前に移転オープン。ブリザーブドフラワーのアイテムが作れるので、丁寧に教えてくれるので誰でも洗練されたアイテムが作ることができます。本格的に技術が学べる資格コースの生徒も募集中。卒業式や入学式の「コーサージュ」など春の彩りを飾りませんか。

**寒さに負けない！**

**お得情報で冬を楽しもう！**

寒くて自宅にこもりがちになってしまう季節ですが、今の時期に嬉しいキャンペーンや情報をご紹介！お得に利用して、寒さに負けず冬を楽しみましょう！

平金商店の文具博士  
鎌田店長

使いやすいものがたいぶ増えています。③の定規は、ちよつと良いものを選びたい方や、プレゼントにもおすすめです。

平金商店パステル館  
盛岡市着町8-18  
☎019(652)2881

**意外と知らない！**

**身近なIT技術**

【第19回 動物忌避のDX】

Digital Transformation

犬や猫など愛らしいペットとの生活は喜びが生まれますが、これとは逆に忌避、近づけたくない動物や昆虫も増えています。

犬や猫など愛らしいペットとの生活は喜びが生まれますが、これとは逆に忌避、近づけたくない動物や昆虫も増えています。

犬や猫など愛らしいペットとの生活は喜びが生まれますが、これとは逆に忌避、近づけたくない動物や昆虫も増えています。

DXを紹介いたします。

犬や猫など愛らしいペットとの生活は喜びが生まれますが、これとは逆に忌避、近づけたくない動物や昆虫も増えています。

犬や猫など愛らしいペットとの生活は喜びが生まれますが、これとは逆に忌避、近づけたくない動物や昆虫も増えています。

犬や猫など愛らしいペットとの生活は喜びが生まれますが、これとは逆に忌避、近づけたくない動物や昆虫も増えています。

普及30cmの定規を愛用しているのですが、ペンケースに入れてもかさばらず持ち運べるものがないか探していたところ、定規も日々進化していると実感しました。買い換える機会の少ない定規だからこそ「こんな商品があればいいの」と感じている方の参考になればと思います。今回は

- 10cmの短い定規
- 0cmスタートの定規
- 長く使える定規
- 持ちやすい定規

4つをご紹介します。

15cm前後の定規はノートやテキストなどに直線を引くのにちょうどいい長さですが①の10cmの定規はだいぶ短いです。引く線が短い場合は、定規も短い方が作

業しやすいですし、最近ではA5やB6サイズの手帳やノートを使う人も増えていきますので、サイズに合わせた使い分けのもおすすめです。②は測りたい場所と定規の端を合わせればすぐ長さを測ることができ、優れもの。例えば箱の深さなど0cmの位置に定規を当てられない時に便利です。③は目盛りがレーザー刻印されている定規。買い換える機会が少ない定規だからこそ起り得るのですが、使い込むと数字や目盛りが薄くなって見えにくくなる場合があります。④は目盛りが薄くなって見えにくくなる場合があります。④は目盛りが薄くなって見えにくくなる場合があります。

**便利に進化した定規に注目**

ご紹介した定規以外にも

- ①算数定規 クツワ ¥110
- ②見やすい白黒定規 レイメイ 10cm ¥132 15cm ¥198
- ③アルミ&ウッド定規 デザインフィルミドリカンパニー 15cm各種 ¥506
- ④の定規 左:アルミ定規 黒 15cm ¥396 右:定規透明 デザインフィルミドリカンパニー 15cm ¥198 右上の写真は起き上がり状態

※価格は全て税込みです

**使いやすいものがたいぶ増えています。③の定規は、ちよつと良いものを選びたい方や、プレゼントにもおすすめです。**

平金商店パステル館  
盛岡市着町8-18  
☎019(652)2881

**サービス付高齢者住宅**

**ゆまぼろし桜台**

【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・野菜を育てて買います

電話：019-667-1977

住所：盛岡市桜台2丁目18-2

**もりしん** 金利上乘せ実施中!

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)

**リンパケア フェイシャル**

2,200円(税込)

美容室 Be-Free 019-645-7060

盛岡市みたけ4丁目36-26 営業時間 9～18時/月曜日定休

**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**

不動産のごことでお悩みの方  
**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  
◎お電話でも受け付けております。

TEL.019-658-8137

タカヤ 不動産 検索

株式会社タカヤ 開発事業部不動産部

〒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

平和圧送 求人募集

**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**

不動産のごことでお悩みの方  
**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  
◎お電話でも受け付けております。

TEL.019-658-8137

タカヤ 不動産 検索

株式会社タカヤ 開発事業部不動産部

〒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

平和圧送 求人募集

**街をつくる 暮らしをつくる**

**HEIWA**

建設業・コンクリート圧送工

〒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

平和圧送 求人募集





かぐや姫が舞いもどったように優美な衣川月山と衣川。中腹からは、東福山や中尊寺開山を遠望できる

岩手県内に月山という名山は五山ある。宮古市重山「すそ野を巻く水面は茂半島の月山(御殿山)」、八幡平市安代の御月山、北上市和賀三山の月山、奥州市江刺の月山、そして奥州市衣川の「衣川月山」である。

# 威をふるう拠りどころ



クラウドサービスを利用すればスマホ内がデータでいっぱいになるという不安も軽減できる

この小さな森に、いったいどれだけの神霊が祀られているのだろうか。「登れ」は、神々の熱き「コース」であった。折々に、濃縮した岩手のエナジーに逢いたいと思う。

岩手県内には、幾多の時代まで、幾多の栄華を物語る居館跡や開跡・廃寺跡、由緒ある神社や地名が、現代に生き続ける歴史の地だ。新年の始まりにふさわしく、衣川の低山ハイキングはいかがだろ。

前回はストレージについて学びました。今回は「オンラインストレージ」について掘り下げていきたいと思います。そもそも「オンライン」とは、どういう状態のことでしょうか。これは、インターネットにつながっている状態を意味した言葉です。

またの名を「クラウドサービス」ともいいます。インターネット上にデータを預けることの利点として、一つは、自身のスマホの容量以上にたくさんデータを預けられ

「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。

スマホに関する質問募集中! お便りやメールお待ちしております! デジタル活用支援員 あんじょう つぐみ 安城 亜美

阿部陽子の ほくほくトレッキング 第40回 衣川月山 1200m

岩手山岳会岩手支部 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) 出演中

## 悩みに寄り添う老舗エステ

FACE盛岡本店 新年限定 キャンペーンクーポン! フェイシャルハイフ+小顔顔筋形成 11,000円

山田美容院 シニアのバサつく白髪も圧倒的な艶髪へ 髪の毛が若返る オイル生まれの新しい白髪染め ¥6,000~

東邦スワン株式会社 LPガスゴールド保安協定事業者 信頼と満足を 毎日の生活に安心をお届けします

Beauty Design FACE 盛岡本店 増刊号 想活特集 2023

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。



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 おやぢいね

【第15回】ガーリックフランスパンのみそスープ



遊食屋FUJI Next 藤原和広さん



今回はみそとガーリックフランスパンを使った一風変わったスープをご紹介します。

**作り方**

- 1 ガーリックフランスパンを縦に半分に切り軽くトーストしておく。
- 2 しいたけとピーマンは細切り、玉ネギは飾って完成。

## 発酵食品で生活習慣病予防

発酵食品には、腸内環境を整える効果や美肌効果、生活習慣病予防など、期待できる効果もさまざま。毎日の生活にぜひ取り入れたい食材です。

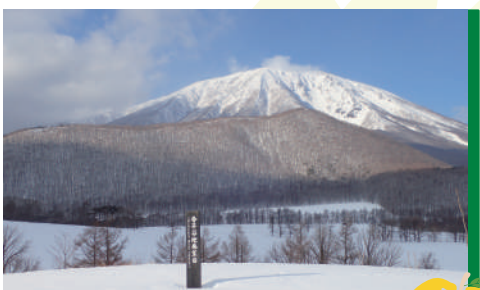
今回は、タンパク質や脂質を炭水化物の前に食べる方法です。先に魚や肉を食べるから、ご飯を食べた場合(①)と、ご飯を食べたから、魚や肉を食べた場合(②)の血糖値の変化を比較した結果、①のほうが消化管ホルモンのGLP-1やGIPの分泌が増強され、食後の血糖値が抑えられることが明らかになりました。

- 材料(2人分)**
- ・ガーリックフランスパン …… 3切れ
  - ・水 …… 600cc
  - ・しいたけ …… 1個
  - ・赤ピーマン …… 1個
  - ・玉ネギ …… ½個
  - ・万能ネギ …… 3本
  - ・みそ …… 適量
  - ・みつばまたはせり …… 少々
  - ・和風だしの素 …… 少々



約246kcal

## 滝沢市 冬限定 春子谷地展望台

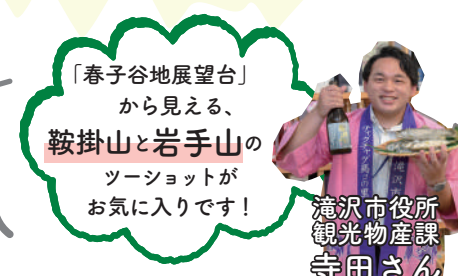


岩手山の南にある相の沢キャンプ場。その横にある相の沢牧野では夏場に牛や馬が放牧されており立ち入ることができませんが、牛や馬のいない冬季限定で牧野内をスノーシューやスキーを装備して歩くことができます。



相の沢キャンプ場にあるたきざわ自然情報センターにてスノーシューやスキーを貸し出していますので、道具がなくても挑戦できます。冬にしか見ることでできない景色をぜひ見に行ってみてはいかがでしょうか。

■ 岩手県滝沢市鶴岡安達114-7  
■ 019-691-6555  
(たきざわ自然情報センター9時~15時)



滝沢市役所観光物産課 寺田さん

シニアズ人気コーナー **おやぢいね** 書籍化プロジェクト

クラウドファンディング "いしわり" にて **支援募集中!**

2月21日(火) 21時まで受付

美味しい! 簡単! なアレンジレシピを届けたい!

ご支援は こちらから

感謝の集大成! お客様への

遊食屋FUJI Next 藤原和広

# 食べる順番

野菜ファースト、タンパク質ファースト

血糖コントロールの一つ、食べる順番とそのメリットについて紹介したいと思います。

食事の最初に野菜類(海藻、キノコ類を含む)を握り拳1~2個分を5分くらいかけて食べ切り、次にタンパク質、野菜類をゆっくりよく噛んで食べる理由は、食物繊維の多い野菜類をゆっくりよく噛んで

最初に食物繊維の多い野菜類をゆっくりよく噛んで食べる理由は、食物繊維の多い野菜類をゆっくりよく噛んで

タンパク質や脂質を炭水化物の前に食べる方法です。先に魚や肉を食べるから、ご飯を食べた場合(①)と、ご飯を食べたから、魚や肉を食べた場合(②)の血糖

最初の5分間は、タンパク質

最新の研究で「最初の5分間」タンパク質や脂質を含む食品を食べ、その後は好きな順番に食べても食後

特定検診で境界型糖尿病と診断される私は「食べる順番」に取り組んで7年、血糖・脂質・血圧のコントロールを実感しています。

管理栄養士 菊池洋子

野菜ファーストとは

食後の血糖値が正常な人にも、食後高血糖は、健康診断で血糖値が正常な人にも起こっていることが分かっています。食後高血糖は、動脈硬化を引き起こし、心筋梗塞、脳卒中のリスクを高めることされています。

タンパク質ファーストとは

タンパク質や脂質を炭水化物の前に食べる方法です。先に魚や肉を食べるから、ご飯を食べた場合(①)と、ご飯を食べたから、魚や肉を食べた場合(②)の血糖

タンパク質ファーストとは

タンパク質や脂質を炭水化物の前に食べる方法です。先に魚や肉を食べるから、ご飯を食べた場合(①)と、ご飯を食べたから、魚や肉を食べた場合(②)の血糖

タンパク質ファーストとは

タンパク質や脂質を炭水化物の前に食べる方法です。先に魚や肉を食べるから、ご飯を食べた場合(①)と、ご飯を食べたから、魚や肉を食べた場合(②)の血糖

タンパク質ファーストとは

タンパク質や脂質を炭水化物の前に食べる方法です。先に魚や肉を食べるから、ご飯を食べた場合(①)と、ご飯を食べたから、魚や肉を食べた場合(②)の血糖

タンパク質ファーストとは

タンパク質や脂質を炭水化物の前に食べる方法です。先に魚や肉を食べるから、ご飯を食べた場合(①)と、ご飯を食べたから、魚や肉を食べた場合(②)の血糖

タンパク質ファーストとは

タンパク質や脂質を炭水化物の前に食べる方法です。先に魚や肉を食べるから、ご飯を食べた場合(①)と、ご飯を食べたから、魚や肉を食べた場合(②)の血糖

タンパク質ファーストとは

タンパク質や脂質を炭水化物の前に食べる方法です。先に魚や肉を食べるから、ご飯を食べた場合(①)と、ご飯を食べたから、魚や肉を食べた場合(②)の血糖

タンパク質ファーストとは

タンパク質や脂質を炭水化物の前に食べる方法です。先に魚や肉を食べるから、ご飯を食べた場合(①)と、ご飯を食べたから、魚や肉を食べた場合(②)の血糖

タンパク質ファーストとは

タンパク質や脂質を炭水化物の前に食べる方法です。先に魚や肉を食べるから、ご飯を食べた場合(①)と、ご飯を食べたから、魚や肉を食べた場合(②)の血糖

お食いぞめ

お食いぞめ膳 焼鯛、酢物、煮物付 5,000円 (5,400円 8%税込)

七五三にも喜ばれる 美藤のお弁当 明月

美藤/MIFUJIのこだわりを詰め込んだお料理をお届けします

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

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。

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

未来をつなぐ創造力

株式会社渡辺工業所

建設業・重機輸送・重機リース

TEL.019-638-8951 FAX.019-638-8953 Eメール w-kougyou@r5.dion.ne.jp



快適な日々を送るための健康の基本的条件として、快食、快眠、快便の三原則が必須と言われています。しかし、近年の食物繊維の摂取量の低下、ストレスの増加、運動低下や高齢化に伴い便秘を訴える患者さんが増えています。

便秘は私たちが日常生活でよく遭遇する症状の一つです。しかし、重篤な病気が隠れているケースもありますので、注意が必要です。例えばもともと便秘を自覚していたけれど、病院へは行かず経過を見ていたと口を追うことに便秘がひどくなり、お腹も張るようになったことがない方がいらつ

うになったので病院に行ったら大腸がんが見つかった、というようなことがあります。私見ですが最近、かなり進行した状態で発見される大腸がんが増えている印象だと思います。今までは昔より内視鏡検査にマイナスイメージを持つ方も多いため、内服薬の確認も重要となります。便秘の原因をきちんと確認して異常がなかった場合、下剤を使用することになります。

【岩手医科大学 医療】



# 1. 便秘症に要注意

いわて医療通信「さまざまな大病が隠れている可能性も」

一年の歩みが始まり、寒い日が続きますが、いつもお伝えしているように冬は体力・精神力を消耗させるような事は避け、ゆったりと体内にエネルギーを蓄えておくことが大切です。一年の充電の季節ですから、夜更かしなど無理をせず、体を冷やさないよう保温に努めながら過ごしていただきたいと思

健康が書かれるときには、それなりの理由があります。過労やストレスなどもそうですが、生活の中でとりわけ大切なのが「食」です。今年も健やかに過ごしたいだけ、食の基本的なことをお伝えします。

【腹八分目にする】  
過食は万病の元。消化の

# 食は心身の基本

体は食べた物で作られる

力が蓄えられています。【食材を丸ごと食べる】  
素材は丸ごと全部の状態が最もバランスが取れています。野菜は皮、葉、根まで、魚は丸ごと食べられる小魚を、主食には精白していないものをおすすめです(野菜の切れ端などは、野

【よく噛んで、唾液を出す】  
唾液の消化酵素がよく働き胃の負担を減らします。

【旬の食材を食べる】  
旬のものにはその季節に必要な栄養素と十分な生命

【手術を心がける】  
家庭で一番幸せな音は、包丁とまな板の音と聞かれています。レトルト・インスタント食品に頼ることもありますが、多用は避け、手作りの食卓を心がけたいものです。

【明るく気持ちで食事をする】  
明るい気持ちや表情で食事するとホルモンや消化

**ワタナベオイスター**  
現代人に不足しがちな天然ミネラルと、9種のビタミンなどがバランス良く含まれた栄養補助食品です。お子様から大人までご愛飲できます。

宮手薬店 TEL.019-622-2623  
盛岡市本町通1-17-26

**スイーツフェア**  
1/28(土)～2/12(日)

苺のタルト 486円  
苺のショートケーキ 410円  
苺のモンブラン 432円  
苺のシュークリーム 302円  
苺のプリン 378円

TOMATOMA フェザン店  
盛岡市盛岡駅前通1-44 盛岡駅ビルフェザンB1F/デリカタウン  
【営業時間】10:00～20:30 【定休日】フェザンの定休日準ずる 【TEL】019-606-4755 【FAX】019-606-4756

**GS Grand Seiko**

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/

2F ジュエリーサロン  
1F ウォッチサロン  
道又時計店 検索

健康笑顔を作る「ゆるのび体操」

**運動不足解消 おうちエクササイズ②**

今シーズンは雪が早く降り、厳しい寒さが続いています。おうちでテレビを見たり、スマホ時間が長くなってしまいませんか。今回は、春の薄着に備えて今から始める「腕のトレーニング」です。

①の腕なんて何をしても痩せない...と思っていませぬ引き起こることもある便秘です。甘くみず、原因がわからず改善されないときは、かかりつけ医や消化器内科の専門医に相談してみてください。

岩手医科大学医学部 内科学講座 消化器内科分野 梁井俊一

側の上腕三頭筋のトレーニングを行うことで筋肉のバランが整い、腕の引き締めにつながります。

【やり方】  
① 膝を三角に立て床に座ります。手は指先を足のほうに向けた状態で体の後ろに置きます。  
② 息を吸いながら肘を曲げ、息を吐きながら肘を伸ばす。

※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。

【ポイント】  
胸を開いて背骨の延長線上に頭を置くこと。また、手のひらで床を押すことで肘が伸びるのを感じましょう。終わった後に「肘が伸びた」という感覚があればOKです。

盛岡市公式「かんたん体操」監修・出演 中田ゆきえ先生

**全国旅行支援延長!!**  
宿泊最大3,000円引き + 平日クーポン2,000円付与  
詳しくはホテルまでお問合せください。

**和食膳プラン**  
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高のひと時をご提供いたします。  
1泊2食付平日2名ご利用の場合 お一人様  
**18,700円~** (消費税込)

お子様にもお祭り広場で遊べるチケット(1回券)プレゼント  
大人の方 当グループ特製ジャム(50g)お一人様1個プレゼント

近隣情報 雫石 冬フェスタ開催 2/4(土)～12(日) 小岩井農場まきば園  
フラワー&ガーデン 森の風 イルミネーション 営業中 毎日点灯  
銀河鉄道の夜をイメージした34万球のイルミネーション

お問合せの際は「シニアズを見た」とお申し付けの上、お電話ください  
【ホテル直通ダイヤル】 020-0574 岩手県岩手郡雫石町鷺宿10-64-1  
TEL.0120-123-389 FAX 019-695-3330 森の風鷺宿 検索



# 旧上田三小路界限(前編)



名の通り「門前町」と呼ばれていました。梨木町から上田三小路方面に抜ける緩く曲

盛岡市着町商店街のアーケードを通り抜け左へ進むと、築120年以上というレトロな建物が見えてきます。倉庫をリノベーションした小型商業施設「十三日」と

みか」にある「エビスリーストロン」。甘い香りに誘われて扉を開けると、焼き菓子や惣菜がずらり。「いらっしやいませ」と柔らかな笑顔で迎えるのは、店主の小野寺慎子さん。仙台で介護福祉士をしていま

南部藩の時代に栄えた城下町の中で、地名に「町」がつくところは、町人たちが諸士階級の居住区は、一般に「〇〇小路」と名づけられ、城下町の名残として昭和の半ばまで使われていました。今回はそのひとつ「上田三小路」を案内しましょう。

まず誕生したのは「与力小路」。現在の岩手大学と盛岡一高を結ぶ線の南側を画する細い通りです。城下町造成事業をするにあたり、警察業務を担当した与力たちの居住区として1615(元和元年)に開町した城下町で最も古い侍町と伝えられています。与力小路より約150年後に誕生したのが、JR山田線梨木町踏切み切りから県立中央病院方面に通じる道筋にあたる「上田小路」です。この地区は1598(慶長3)年に建立された高源寺という尼寺の門前町として開けたところで、その

藩では、この3つの小路をこの際「三小路」と一括で呼ぶこととし、以来約170年間にわたり「上田三小路」という呼称が受け継がれてきたのです。

「上田小路」、「上田三小路」の3つの町を総称した呼び方ですが、初めから3つの小路があったわけではありません。

戸時代「与力小路」、「上田小路」、「上田三小路」の3つの町を総称した呼び方ですが、初めから3つの小路があったわけではありません。

「上田小路」、「上田三小路」の3つの町を総称した呼び方ですが、初めから3つの小路があったわけではありません。

「上田小路」、「上田三小路」の3つの町を総称した呼び方ですが、初めから3つの小路があったわけではありません。

「上田小路」、「上田三小路」の3つの町を総称した呼び方ですが、初めから3つの小路があったわけではありません。

「上田小路」、「上田三小路」の3つの町を総称した呼び方ですが、初めから3つの小路があったわけではありません。

「上田小路」、「上田三小路」の3つの町を総称した呼び方ですが、初めから3つの小路があったわけではありません。

「上田小路」、「上田三小路」の3つの町を総称した呼び方ですが、初めから3つの小路があったわけではありません。

「上田小路」、「上田三小路」の3つの町を総称した呼び方ですが、初めから3つの小路があったわけではありません。

「上田小路」、「上田三小路」の3つの町を総称した呼び方ですが、初めから3つの小路があったわけではありません。

「上田小路」、「上田三小路」の3つの町を総称した呼び方ですが、初めから3つの小路があったわけではありません。

「上田小路」、「上田三小路」の3つの町を総称した呼び方ですが、初めから3つの小路があったわけではありません。

「上田小路」、「上田三小路」の3つの町を総称した呼び方ですが、初めから3つの小路があったわけではありません。

「上田小路」、「上田三小路」の3つの町を総称した呼び方ですが、初めから3つの小路があったわけではありません。

「上田小路」、「上田三小路」の3つの町を総称した呼び方ですが、初めから3つの小路があったわけではありません。

「上田小路」、「上田三小路」の3つの町を総称した呼び方ですが、初めから3つの小路があったわけではありません。

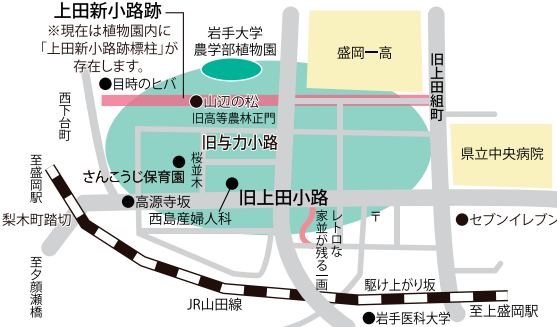
「上田小路」、「上田三小路」の3つの町を総称した呼び方ですが、初めから3つの小路があったわけではありません。

「上田小路」、「上田三小路」の3つの町を総称した呼び方ですが、初めから3つの小路があったわけではありません。

「上田小路」、「上田三小路」の3つの町を総称した呼び方ですが、初めから3つの小路があったわけではありません。

「上田小路」、「上田三小路」の3つの町を総称した呼び方ですが、初めから3つの小路があったわけではありません。

「上田小路」、「上田三小路」の3つの町を総称した呼び方ですが、初めから3つの小路があったわけではありません。



## 風のうた

イワテ奇談漂流 文 高橋政彦

### 宮古に残るグセスゴの伝承

「焼く」焼いて、引っ繰り返して焼いて、醤油「浸けて、誰に食わせよう、あーうまいうまい」冷たくなった子どもの両手を平べったい魚に見立て、も鯛はいるから当然かもし

「焼く」焼いて、引っ繰り返して焼いて、醤油「浸けて、誰に食わせよう、あーうまいうまい」冷たくなった子どもの両手を平べったい魚に見立て、も鯛はいるから当然かもし

子どもをあやす「わらわら歌」に真つ当な意味など求めてはいけないのだろうね。



店主の小野寺さん。カウンターに自慢の焼き菓子が並び

### 知ってる? シニアの穴場スポット エピスリーシロン

## 日常に"幸せ"をプラス

2017年5月、店名を「エピスリーシロン」と改め移転オープン。壁にはお父さまが描いた「シトロン」の絵が、お店を見守るよう飾られています。

「いらっしやいませ」と柔らかな笑顔で迎えるのは、店主の小野寺慎子さん。仙台で介護福祉士をしていま



手作りの焼き菓子に合わせるのは、コクと苦味をちょっとだけ前に出したfulalafuオリジナルの「十三日ブレンド」

# 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、お客様が住ま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。

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

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！

北上店 0120-971-070 盛岡店 0120-418-324 盛岡西店 0120-322-147

シュガーホーム 検索





文 山田 裕幸

# 田島義文の巻

ラの巨卵を見世物にして一  
お似合いです。

いかつい顔のこの人、笑顔を  
見せると、にくめない男にも  
なりました。東宝映画の名製  
作者田中友幸からその演技力を買  
われていたのもっともです。

私がこの人を意識したのは、  
中一時代に観た正月映画『海底  
軍艦』(1963)からで、戦後20  
年近くになっても、旧日本海軍の  
生き残りとしてかつて仕えていた  
元大佐に忠誠を持ち続ける男の  
役でした。ところが翌年のゴール  
デンウィーク映画『モスラ対ゴジ  
ラ』では、沿岸に漂着したモス  
ハツパをかける編集長役も

田島義文がタダ者ではな  
かったのは、『タンノ口笛』  
(1959)でも明らかで、アイヌ  
民族と和人(日本人)との非融和  
問題にメスを入れたこの作品で  
の彼は、熊の彫り物を作りながら  
細々と生計を立てるアイヌの血  
を引く中年男性の役。長年差別に  
耐えて生きて来た寡黙な人物を  
味わい深く演じています。

## 詩人建築家

### 立原道造

宮沢賢治学会前副代表理事 佐藤竜一

詩人として名を遺した立原道造ですが、職業は建築家  
でした。大正3(1914)年東京に  
生まれ、東京帝国大学工学部  
建築科を卒業して、同年第一詩  
集『萱草』に寄す『暁』と『夕  
の詩』を刊行し、詩人として知  
られるようになります。

大正3(1914)年東京に生まれ、東京帝国大学工学部建築科を卒業して、同年第一詩集『萱草』に寄す『暁』と『夕の詩』を刊行し、詩人として知られるようになります。



愛宕山にある「アダシオ」の詩碑

愛宕山(1908)年9月19日、10

#### 高寺志郎写真展「東北の山と湿原」 2/25(土)まで開催中 9時～16時(火曜日休館)

1933年青森生まれの高寺志郎は日本大学芸術部写真学科中退後、東北の山を中心とした日本各地の山と風景を撮り続けてきました。今回は、往年の作品群から厳選した特別展示会となります。  
会場:岩手県民の森 森林ふれあい学習館フォレストアイ  
入場料:無料  
問合せ:☎0195-78-2092(岩手県民の森)

品に加え、日本画、洋画、版画、彫刻、工芸、書道、写真、デザイン、現代美術、水墨画の10部門それぞれから推薦された美術家の作品を併せた100点及び令和2年度岩手県美術選奨を受賞した美術家の作品も紹介します。  
会場:岩手県立美術館 企画展示室  
休館日:月曜日  
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)※( )内は当日料金  
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!

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。

#### イベントチケットの応募方法

▶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、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2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  
KOHOメディア(株)内  
シニアズ編集部  
イベントチケットプレゼント係まで

応募フォーム



## 99年間の生きた証

瀬戸内寂聴さんは1922年に生まれてから、2022年11月に亡くなるまで、数々の文学賞・文化賞を獲得された華々しい歴史の持ち主です。一方でさまざまな迷いや挫折を99歳の人生の中で体験されてきました。文字通り、人生の酸いも甘いも味わい尽くした経験から生み出された「ことば」一つひとつには人を惹きつける魅力があり、違う境、違う人々の心にそっと寄り添い、温かさを感じさせてくれます。

シニアズブックカフェ 東山堂 肴町本店 杉本貴宏

「人は死んでも子孫がいたら、あるいは子どもが居なくてもあなたが遺した絵や小説があればそれが生きて証となっていく」ということばの通り、寂聴さんは多くの本を書き上げましたが、本では伝わりにくい内容は青空法話で寂聴さん自身の過去の実体験を交えつつ、軽妙なトークで明るく笑い

「人は死んでも子孫がいたら、あるいは子どもが居なくてもあなたが遺した絵や小説があればそれが生きて証となっていく」ということばの通り、寂聴さんは多くの本を書き上げましたが、本では伝わりにくい内容は青空法話で寂聴さん自身の過去の実体験を交えつつ、軽妙なトークで明るく笑い

著:瀬戸内寂聴 秘書 瀬尾まなほ/岩手日報社刊  
1,320円(税込)

※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＞  
■家族介護者リフレッシュ交流会  
内容:みんなのクリニック齊藤宏之院長から在宅医療と看取りに関する講話を聞いたあとに交流会をします。  
参加費:無料 申込:必要  
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。  
開催日時:2月17日(金)13時半～15時  
定員:35人  
申込開始:1月18日(水)9時  
申込先:みたけ・北厨川地域包括支援センター ☎648-8834

長谷川誠展-視程-  
2/17(金)～3/11(土)  
11時半～18時半(月・火曜日は休廊)  
長谷川誠は秋田に生まれ、岩手を拠点に積極的に作品発表を続けてきました。今展では、主に蠟または熱溶融形接着剤を介して作品の中で起こるさまざまな認識の深度を自然の中で体験する視程と重ねて制作した新作を展示いたします。  
会場:インプレクサス・アート・ギャラリー (盛岡市本町通1丁目8-22-2カーナビ上上の橋1F)

大人のための情報紙 シニアズ  
**Senior's**  
**設置店募集**  
シニアズを店舗や施設で置いていただける設置店を募集しております。みんなで地域と人とのつながりの輪を広げてみませんか?  
詳しくはコチラまで  
☎019-623-2788

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

本社 / 岩手県盛岡市上堂4丁目1-20 (019)645-8118(代表)



**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  検索

広告内に『ミック』が隠れてます! 見つけてね!



公式キャラクター ミック



### 女将目線で岩手を発信

いわておかみ会会長 橋本 英子さん(65)

1957年、釜石市生まれ。高校卒業後、新日本製鐵株式会社釜石製鐵所の所長秘書を経て結婚を機に八幡平市へ。義父経営の日用雑貨店、スーパーマーケット、レストランで経験を積み2009年に「新安比温泉 静流閣」副社長兼女将に就任し、2020年から「いわておかみ会」会長。7人のお孫さんが元気の源で、好きな言葉は「感謝と謙虚」

「でも誰かがやらなければならぬ」というのが、それが私の後半の人生の役割なのかなとも思いましたと続けます。しかし、それまで温泉業務の経験がなく、仕事の流れもスタッフの名前も分からない状況でした。朝食スタッフとして現場に入ることから始め、一つずつ仕事を覚えていきました。

経営について学ぶために加入した「全国旅館ホテル生活衛生同業組合連合会 女性経営者の会(JKK)」では、素晴らしい経営者との出会いに刺激を受けているという橋本さん。全国に人脈を広げ、2018年から2年間副会長も務めました。「私がJKKで見聞きしたことをおかみ会の仲間と共有することで、岩手の温泉業界が抱える課題解決につながるのでは」と話します。

「いわておかみ会」では、岩手県観光協会と連携して観光PRも行っていきます。これまで「盛岡さんさ踊りパレード」でのPRをはじめ、台湾での誘客PRキャンペーンや「ラグビーワールドカップ2019 観光誘致PRキャンペーン」などさまざまな観光プロモーションに参加。コロナ禍で思うような活動ができない中、昨年は日本スポーツマスターズ2022岩手大会の開会式に合わせJR盛岡駅で観光パンフレットを配布しました。また、総会に県知事を招き意見交換したり、大臣や観光庁長官を直接訪問し陳情するなど、観光業界の生の声を行政に届ける役割も担っています。「女将になって13年、お客さまや同業の仲間、行政の方など人脈が広がり、人生経験がとてつもなく広がりました」と橋本さん。全く経験のなかった温泉旅館の女将を引き受けたことで想定外の苦労もありましたが「今の方が幸せだ」と笑顔で話します。

海があり山があり、豊かな大自然が広がる岩手県。内陸と沿岸、県北と県南では景色もお料理も異なり、エリアごとに特色のある温泉が点在しています。「岩手には素晴らしい観光資源がたくさんあるのに、まだまだ知名度は低い」と橋本さん。「こうやって県外、海外の方が岩手に目を向けてくれるのか、おかみ会をはじめオール岩手で本気で考えていかなければならない」と続けます。今後は組織のデジタル化を進め、SNSなどで会員相互の情報交流を活性化させ、女将目線の情報発信を予定しているといいます。

「コロナ禍で県外への外出を控えている方もいらっしゃると思いますが、県内各エリアにゆくりりできる良いお宿がたくさんあります」と橋本さん。一年で最も冷え込むこの季節、近場の温泉で心も体も芯まで温まるぜひいたく時間を過ごしてみませんか。

医療機関から事故報告結果

高齢者の家庭内事故として多いのが「転倒」。なかでも階段でのけがが最も多く、報告されました。階段以外でもベッドから降りようとして転落したり、足がもつれて家具にぶつかる、靴下がひっかけたり、絨毯や毛布などに足をとられて転倒するなど、ちょっとしたことが転落・転倒の原因となり、骨折すると入院するほど重いけがになる傾向があったそうです。また熱傷の事故も多く、仏壇のロウソクやガスこんろの火が衣類に着火した事例もありました。

高齢者に事故が起るりやすい背景として、2つの動作を同時にすることが、中にも別のことに注意を向けるのが難しい人は事故につながりやすいので注意してください。階段での事故が圧倒的に多いので、手すりを設置したり、照明器具をつけるなど工夫が必要で、つまづかないように周囲に物を置かないようにして環境を整えましょう。

また今の時期は暖房器具利用頻度も高いので、衣類のそでやすそへ着火しないよう気をつけ、防炎効果のある衣類を身につけるなど熱傷や火傷にも注意しましょう。

ほかに家庭内で危険なことがあったときは、消費者ホットライン(電話188)へ。

## 65歳以上に多い家庭内事故

LOCAL LIFE STYLE  
**MANA UP**  
MORIOKA

Eat Local Love Local

By MIFUJI Catering

ハワイのおすすみが楽しめる  
**Spam musubi Box**  
1,200円(税込)/要予約

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

お弁当各種ご予約承ります! 前日AMまでに注文をお願いします

5,000円以上のオーダーで盛岡市内無料配達

〒020-0023 盛岡市内丸6-12 1F ☎050-8881-0575

趣きの違う4部屋は信楽焼のゆったりとした浴槽でプライベートな癒しの時間を堪能いただけます。

ホテル花巻 地下1階  
4室完備 **温泉貸切風呂**  
**グランドオープン**

【ご利用時間】6:30~23:00※最終受付22:15 【当日受付】ホテル花巻 地下1階「蓬萊湯」

利用料 1室 2,800円

※日帰り入浴の場合は左記に加え入浴料お1人様1,000円がかかります。複数人でご利用可能です。(ご利用時間45分)

岩手県民限定 花巻市温泉施設等利用促進事業対象です。温泉貸切風呂も右記レストランで1,000円以上ご利用いただくと入浴料が補助対象となります。

花巻市温泉施設等利用促進事業

岩手県民限定 花巻温泉 レストラン+日帰り入浴プラン

**お食事代のみで入浴**

もご利用いただけます。(先にフロントにて受付をお願いします)

1,000円以上のお食事をご利用で、入浴料1,000円が補助対象となります。

ランチ ご昼食 和食処「羽山」 11:30~14:00(L.O13:30)

ディナー ご夕食 和食処「羽山」 18:00~21:00(L.O20:30)

ラーメン酒場 18:00~23:00(L.O 22:30)

2023年 1月4日(水)~2月28日(火)

本プランをご利用の際は、申込書への記入が必要です。ご利用前にフロントにて受付をお願いします。

※本プランは、花巻市温泉施設等利用促進事業(食事と入浴2,000円以上の利用で1,000円の補助)を適用しています。※ご利用には、ご本人確認証明のご提示が必要になります。※お子様も同料金となります。※1名様~予約不要でご利用いただけます。(満席の際は、お待ちいただく場合がございます)

※1,000円以上のお食事のみ割引適用となります。※表示価格は消費税、入湯税込となります。