

**2023.3月号 無料配布**  
 【月刊234号】次号/3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/盛岡市北坂町1丁目6-8  
 全20事業 TEL.019-601-5862



株式会社高田自動車学校取締役会長 **田村 満さん(76)**

1947年、大船渡市生まれ。小学6年生の時に盛岡に転居し、東京で学生時代を過ごす。青山学院大学卒業後Uターンし、父が経営する株式会社高田自動車学校に入社。教習歴50年以上の現役ベテラン教官。若い頃はモータースポーツにハマり国内のラリーにも出場。夢はバイクで北海道を一周すること。元気の秘訣は毎朝食食べるカカオ88%のチョコレート

# ずっとチャレンジャー!

**故郷の存続のために自分ができること**

東日本大震災で甚大な被害を受けた岩手県沿岸南部。ここで自動車学校を経営しながら、故郷の復興と存続のために奮闘するリーダーがいます。株式会社高田自動車学校会長の田村満さん。9人兄弟の末っ子に生まれ「子どもの頃からウケを狙うタイプでした」とダジャレを交えた会話で周囲を和ませます。岩手県中小企業家同友会代表理事を務める田村さんは、自動車学校のほか株式会社キャットセン大船渡、株式会社醸(カモシ)、有限会社満福園、ベーカーリー・マールなど複数の企業を経営。慌ただしい日々を送りながらも「オレ暇だから」を口癖に地域を元野菜のおいしさに感動し

の経営者や若者の相談に耳を傾け、一緒に解決策を模索する田村さんのもとには自然と人が集まります。

田村さんが人を惹きつける力の一つに、スピード感のある行動力があります。東日本大震災が起きた時も高台にある自動車学校を避難所として開放し、警察や自衛隊にも活動場所を提供しました。震災の約半年後には「なつかしい未来想像株式会社」を設立し、復興まちづくりに着手。「50名の雇用創出を目指し、中小企業家同友会気仙支部の仲間と起業家の育成を始めました」。約10年間で40名の起業家を育成し、35社が存続。気仙地区全体で約250名の雇用を創出しました。「他県から移住した起業家が、地元野菜のおいしさに感動し人口の推移を長年注視し続

ける中、少子化による人口減少、そして進学や就職に伴う18歳人口の他エリアへの流出に危機感を感してききました。「町が存続するためにはどうすればいいか。若者の流出に歯止めがかけられないなら、一度外に出て経験を積んだ40歳前後の世代が帰って来たくならない。うなまちづくりをすればいい」。40代の働き盛り世代が家族と一緒に帰って来れば、奥さんや子ども世代の人口も増加します。田村さんの危機感は使命感へと変化し、2007年に同じ志を持つ仲間と中小企業家同友会気仙支部を立ち上げ、雇用の場づくりを始めたと

「浜野菜」として首都圏で販売したり、地域の魅力を発掘しビジネスにつながる良い循環も生まれています」と田村さん。2020年には陸前高田市に「陸前高田発酵パーク CAMOCY」をオープンし「体に良い発酵食品を広めて地域の人の健康を守り、元気に働いて税金を納め、社会を支えるかっこいい高齢者を増やしたい」と話します。

**危機感から使命感へ 気仙の未来のために**

なぜそこまで地域のために奔走するのか尋ねると「僕らが何もしなかったらこの町はダメになってしまふ」と田村さん。自動車学校の経営者として、免許取得のターゲットとなる18歳人口の推移を長年注視し続

け、奥さんや子ども世代の人口も増加します。田村さんの危機感は使命感へと変化し、2007年に同じ志を持つ仲間と中小企業家同友会気仙支部を立ち上げ、雇用の場づくりを始めると

また、ある記事との出会いも田村さんの背中を押しました。「終末期医療に従事する看護師さんの本で、85%の人が何らかの後悔をしながら亡くなり、その中の90%の人は『チャレンジャーでなかった』という同じ後悔をしていると知って、すごく感じ入った」と話します。以来、ずっとチャレンジャー続けてきたと話す田村さん。さまざまな課題に「なんとなかできないうるか」と考えることから始め、積極的に関わり、ビジネスとして解決する方法を見つけ出してきました。「35の新しい会社が誕生し、『カモシ』もオープンし、やっとう動き出した」と田村さん。今後は、起業家のサポートや発酵食文化の発信などに力を注いでいきたいと話します。

「ここは震災で多くの命を失ってしまった町だからこそ、最も命を大事にする町にできたらすてきだろうな」と話す田村さん。命を大切にするためにどうしたらいいか、考え始めるとアイデアが次から次へと浮かんでくるといいます。自分自身の悔いのない人生のために、そして大好きな気仙地域のために、田村さんのチャレンジャーはまだ続きます。

**たくさんさんのハワイのうた!**  
**Nā Mele 'O Hawai'i**

Vol.7 4/13  
 @陸前高田 発酵パーク CAMOCY  
 ゲスト: MANALEO  
 18:00開場、18:30スタート  
 3,500円 (軽食付、ドリンクは別)

Vol.8 4/15  
 @盛岡バスセンター内 Cafe Bar West38  
 ゲスト: MANALEO  
 13:00開場、13:30スタート  
 5,000円 (ドリンク付)

お申込みは たくさんさんのハワイのうた実行委員会 080-1663-2928

あなたのチャレンジを応援します!  
 ハワイのスタイルを本格的に学べるスクール/盛岡校・陸前高田校・月3回  
 基礎から楽しく学べるサークル/陸前高田フラスカール-本松月2回  
 現在、7歳~80歳まで在籍しています!

080-1663-2928  
 Instagram ID @lehuamamohula

**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。

**映画「新渡戸の夢」**

大森ふじおのシニアナビ

今年には新渡戸稲造の没後90年にあたり、映画「新渡戸の夢」(同映画製作委員会)が製作、秋以降に上映予定です。本やテレビ、演劇、お札などで紹介されてきましたが、映画は初。新渡戸は、国際連盟事務次長として国際紛争平定の大役などを担いましたが、札幌農学校、東京女子大初代学長などを歴任したほか、遠征夜学校を開き、学校に行けない貧しい子どもらに無償で支援。"キャラメルおじさん"と呼ばれ、親しまれました。映画では、教育者としての新渡戸にスポットを当て、教育を通じて未来に託した夢を浮かび上が

らせます。盛岡では、新渡戸基金(藤井理事長)を中心に、市民有志がボランティアで、上映会やトークイベントなどを予定。生誕の地である下ノ橋町内会の阿部会長は、下ノ橋通りを新渡戸通りに「の活動をしながら、映画応援も。藤井理事長は「新渡戸に惚れ込んだ人や地域、団体などが登場するよう、楽しみ」と期待を寄せます。岩手が生んだシニアの大先輩の夢、観たいですね。ニューヨークタイムズで掲載する価値ありです。

大森ふじお 盛岡生活文化研究室

**女性相談**

相談員があなたらしい人生を支援します。

相談無料 予約優先 秘密厳守

\*男性相談やLGBT相談もあります

もりおか女性センター TEL 019-604-3304  
 盛岡市中ノ橋通1-1-10 プラザおでって5F

**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

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

**新型セレナ 誕生** e-POWER(2WD) 4月発売予定

果てなくつづく、思い出を  
 ハイウェイスターV 4WD (2000 エクストロニックCVT 4WD)  
 好奇心のおもむくままに、うんと遠くまで走って、思いっきり遊びたい。そんな家族のために、セレナが進化した。

試乗できます!!  
 本店 ● スーパーホワイト(SP) スーパーブラック  
 盛岡北店 ● 輝夜白(PM) スーパーブラック

家族の時間が弾む、上質な心地よさ。 車両本体価格 3,535,400円 \*特別塗色は含まれておりません。

家族がいちばん楽しめる。ミニバンクラスNo.1\*の広さ! \*全高1.8m以上の1.2~2.0クラス 7/8人乗りミニバン(2022年11月現在 日産調べ)

家族みんながうれしい多彩な安全装備で安心のドライブをサポート。

クルマ酔いを軽減するため、あらゆる角度から徹底的に科学。

3/2(木)~21(火・祝)

新しいことに  
挑戦!

# 春のならいごと特集!

2023年を迎えて数カ月。ずっと  
やってみたかったことや、充実し  
たセカンドライフのため、今年は  
挑戦してみませんか。



英語を始めたかと思ってる皆さん、明るくアットホームな教室で英会話を習いませんか。プリンズ英米学院では英語を母国語とするネイティブの外国人講師が優しく指導。楽しくコミュニケーションを取っていただけるので、生き生きと英語が学べます。日本人講師も選べるので学びたいスタイルに合わせてレッスンしてもらえます。少人数のグループレッスンと1対1のプライベートレッスンがあり、どちらも人気。各校個人のレベルに合わせてくれるので英語が苦手でも気楽に学べ、初心者の方でも安心です。月謝制で急に休んでも無料で別日に振替できるのも嬉しいポイント。まずは電話メール。来校でお気軽にお問い合わせを。

**春の入会キャンペーン実施!** 2023年 3月~6月末まで  
入会金、レッスン料(1カ月分)、教材費(最大3カ月分)が **0円**

**プリンス英米学院**  
盛岡北校(盛岡市月が丘) ☎019-645-2766  
盛岡南校(矢巾町) ☎019-697-2220  
イオンタウン盛岡駅前校 ☎019-613-9970  
営/火~金曜 13時~21時 土曜 10時~18時 休/月・日曜



つい熱中してしまう編み物や洋裁などの手芸。作品ができる過程が面白いと手芸を始める男性も増えてきているそう。毛糸手芸のひまわりでは昨年、ワーキングスペースも注目の1、2回で作品が仕上がる手軽さが魅力で人気を集めています。

ひまわりでは各種**ワークショップ**を開催しております!  
最新情報は右下の二次元コードからご確認ください。

**手芸毛糸のひまわり**  
☎019-622-8371(大通り本店)  
盛岡市大通2-7-26 2階  
営/平日 10時~18時半 日・祝 10時~17時



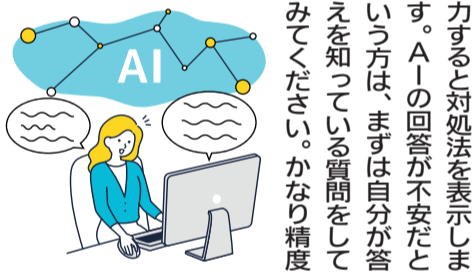
少しずつ寒さも和らぎ、春らしくなってきました。冬の運動不足を解消し、心も体もリフレッシュしませんか。豊富なスタジオレッスンと充実したマシン設備が評判のイオンスポーツクラブ盛岡南店では、ヨガやピラティスなど骨や筋肉を動かす、心身を整えるレッスンが人気。リフレッシュできる好評で、有酸素運動後に受講する会員の方も多いそう。オンラインレッスンもあり、手のツボを刺激し体調改善を目指す「手のひらセラピー」などオンライン限定のレッスンが自宅で受けられると注目を集めています。筋肉量や脂肪量を測定し、体の状態を見ておすすめのリッスンやストレッチを紹介してくれるので安心して始められます。

**3/18(土)~31(金) 1ヵ月分の月会費無料!!**  
の期間中ご入会で 【詳細は公式サイトよりご確認ください】

**イオンスポーツクラブ 盛岡南店**  
☎019-631-3975  
盛岡市本宮7-1-1 イオンモール盛岡南店2F  
営/平日 10時~22時 日祝 10時~20時  
土曜 10時~21時  
休/毎月4日・14日・24日

## 意外と知らない! 身近なIT技術

【第20回 相談の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。今回は相談に役立つDXを紹介いたします。何か相談したい時、相談できる人はいますか。話せる人がいなければ、相談内容を書けばAIが答えてくれるサイトがあります。①のサイトはGPT-3という仕組みを使ったAIが回答するチャットサービスで、即座に答えが返ってきます。眠れない、肩が凝る、イモと肉の料理を知りたい、赤ちゃんが泣き止まない時、など入力すると対処法を表示します。AIの回答が不安だという方は、まずは自分が答えを知っている質問をしてみてください。かなり精度が高くて、話しかけると面白い仕組みでした。答えられない質問もありました。人名などの固有名称が入った質問や未来の予測です。今後、何々はどう

**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。**

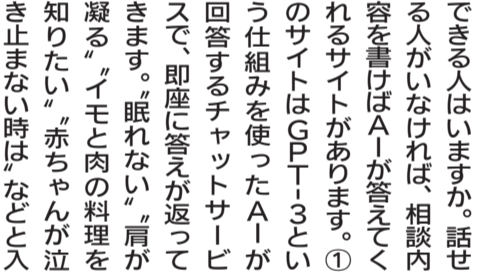
◎ご相談、無料査定、お問合せなど、右記QRコードから  
◎お電話でも受けつけております。

**TEL.019-658-8137**

株式会社タカヤ 開発事業部不動産部  
〒020-0015 岩手県盛岡市本宮5丁目5-5

## オンラインストレージとは

【第20回 相談のDX】



みなさん、こんにちは。風邪を引いたりしていませんか。今回は、オンラインストレージについて学びました。それは実際にどのような方法があるのでしょうか。今日はこちらについてお話しします。例えば、写真の管理に役立つサービスです。皆さんがご使用しているキャリア(Googleや、Appleなど)にもこのサービスがあります。ご興味のある方は、お電話で相談してみてください。また、インターネット上に写真を預けると、自分以外の誰かとの写真の共有についてお話しします。

**山田美容院**  
創業から100年を越えて愛される老舗サロン  
〒020-0015 岩手県盛岡市本町通2-4-34  
☎ 019-654-0007  
予約優先 ■ 定休日毎週火曜、第二第四水曜日

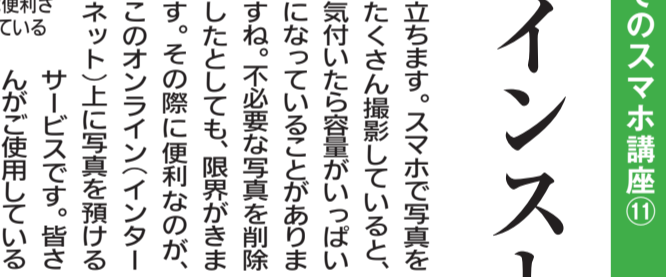


オンラインのデータ保管サービスは便利から個人や企業での利用も増えてきている

立ちます。スマホで写真や動画を撮影していると、気が付いたら容量がいっぱいになっていくことがあります。不要な写真を削除したとしても、限界がきます。その際に便利なのが、このオンライン(インターネット)上に写真を預けるサービスです。皆さんがご使用しているキャリア(Googleや、Appleなど)にもこのサービスがあります。ご興味のある方は、お電話で相談してみてください。また、インターネット上に写真を預けると、自分以外の誰かとの写真の共有についてお話しします。

## シニアに向けてのスマホ講座①

【第20回 相談のDX】



「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、今回はこのシニアのなかでスマホ講座を展開させていただきます。

**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  
カラー特有の匂いもなし! 最先端イノアカラー **¥6,000~**  
早朝OK! 卒業式の着付けも承ります

**3月限定**  
キャンペーンクーポン!  
※価格はすべて税込です。

体験の方に  
スムーズー (ボンジュエール)  
1本プレゼント!

**フェイシャルハイフ**  
小顔顔筋形成 **11,000円**  
ハードな超音波でセルライトから脂肪までパワフルに撃退! tel. fujimura 考案「小顔顔筋形成」と合わせたお得な施術メニュー

**SHR 高速脱毛**  
年間キャンペーン  
【全身】顔、VIO付き  
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るため、痛みがなくジェルを塗られる苦痛もないのでお顔脱毛も、メイクのまま施術が可能

新規3名様限定  
1年間回数フリー(30回保証付)  
レディース **110,000円**  
メンズ **150,000円**  
他サロン経験者割引あり(上記金額の半額)

岩手初! 冷却クールフィット  
全身15回好きな箇所 **200,000円**  
モニター価格で **11,000円**  
1回お試し **3,000円**  
凍らすことで脂肪細胞を破壊する県内初の痩身マシン!

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

フェイス 盛岡 検索  
<https://www.face-morioka.com/>

「美容は予防」をコンセプトに掲げ、培った信頼のもと創業13年を迎えたFACE E盛岡本店。今回は最新鋭のマシン「ブラック」を導入し、通常のハイフより深いところの脂肪層にまで届く「ラククハイフ」は、「切らない」「痛くない」施術で、顎下・頬などお客さまの輪郭に沿って脂肪をブラックハイフの力で破壊していくので満足できるリフトアップ力が期待できます。さらに同

多いうです。ペンてるは意外と響くことに気づきま調査結果を基に、自分も周りも穏やかに心地よく、コンセプトの静音設計された油性ボールペンを作り出した。従来品に比べ、66%もノック音が低減したそうです。その他、静音設計商品にマウスがあります。静かな場所でもマウスを操作していると、クリック音が品が時代や使う環境に合

冬山の頂きからの景色におもわず声が出る。どうだったかは表情が語っているだろう 撮影/シニアズ編集長

**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  
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

**本気です!**  
**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

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

**周囲に配慮した新生文具**

さまざまな価値観を持つという言葉を一度は聞いたことがあると思います。ハラスメント嫌がらせは意図的な場合と、気が付かないうちに自分が加害側になっている場合があります。種類が増えて今では、100種類以上も存在するそう

中央のホイール部分にも静音機能が搭載されている

影響を気にしているという報告が文具メーカーへ出て「世代別「音ハラ」に関する意識調査」にありま

お氏とシニアズ編集長をお誘いました。

朝島山の魅力は、頂上の優れた眺望にある。北西の岩手山に対し、南東には早池峰山がそびえ、扇のようにずらりと居並ぶ南鳥山山塊は真西だ。この眺望抜群の頂へ、わずか1時間で登られることも大きな魅力である。青と白が織りなす清潔な大ケ生の冬景色を見おろし、大森さんが呟いた。「まるで日本昔ばなしの世界」

朝島山の魅力は、頂上の優れた眺望にある。北西の岩手山に対し、南東には早池峰山がそびえ、扇のようにずらりと居並ぶ南鳥山山塊は真西だ。この眺望抜群の頂へ、わずか1時間で登られることも大きな魅力である。青と白が織りなす清潔な大ケ生の冬景色を見おろし、大森さんが呟いた。「まるで日本昔ばなしの世界」

北川川と国道396号の東に位置する黒森山837m・鬼ヶ瀬山724m・朝島山607mは大ケ生三山である。兄弟の背比べになぞらえ、高い順から長男、次男、三男坊の朝島山は、南から盛岡に北上したとき真っ先に目に飛び込む。北川川の川面に春霞がたなびくころ、「朝モヤの中からボクッと浮かび上がる島のように見える」この美しい現象により朝島山と名付けたという。

登山口は東側の立岩神社コースと、南側の中央コースだ。二つを結んで3.6km、防寒靴で約3時間の縦走ができる。

大寒波が去った次の日は無風、晴れ安定の山日和であった。まずは、国道396号より大ケ生徳田線を経て、リンゴ園の看板を左折。スキの

造林地を直進すると立岩神社コースの登山口に到着。参道を登って祠と大岩の上部へ進むと、一気に高度感が増す。背後から鬼ヶ瀬山が迫り、どっかと座す黒森山も遠くに見えてくる。スギ林を過ぎ、吹き溜まりの尾根を登ると山頂に至る。寒さがこたえるうちに、中央コースから鉦石跡をたどって下山した。

さあ、立岩神社の簡易小屋にもどってランチタイムだ。熱い汁は冷えた体に効く。かくかくしかじかーお二人は厳冬の朝島山を楽しんだかしら。

阿部陽子の **ほくほくとトレッキング**  
第41回 朝島山 607m

北川川と国道396号の東に位置する黒森山837m・鬼ヶ瀬山724m・朝島山607mは大ケ生三山である。兄弟の背比べになぞらえ、高い順から長男、次男、三男坊の朝島山は、南から盛岡に北上したとき真っ先に目に飛び込む。北川川の川面に春霞がたなびくころ、「朝モヤの中からボクッと浮かび上がる島のように見える」この美しい現象により朝島山と名付けたという。

登山口は東側の立岩神社コースと、南側の中央コースだ。二つを結んで3.6km、防寒靴で約3時間の縦走ができる。

大寒波が去った次の日は無風、晴れ安定の山日和であった。まずは、国道396号より大ケ生徳田線を経て、リンゴ園の看板を左折。スキの

造林地を直進すると立岩神社コースの登山口に到着。参道を登って祠と大岩の上部へ進むと、一気に高度感が増す。背後から鬼ヶ瀬山が迫り、どっかと座す黒森山も遠くに見えてくる。スギ林を過ぎ、吹き溜まりの尾根を登ると山頂に至る。寒さがこたえるうちに、中央コースから鉦石跡をたどって下山した。

さあ、立岩神社の簡易小屋にもどってランチタイムだ。熱い汁は冷えた体に効く。かくかくしかじかーお二人は厳冬の朝島山を楽しんだかしら。

(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

サービス付高齢者住宅  
**ゆまぼろし桜台**  
【農業を社に運営しております】隣接する農地で自分の好きなお花・野菜を育てて頂けます

60歳からの生活をサポートする。  
もりんシニアライフロン  
**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)

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

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

# カキとキムチの相性抜群レシピ

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

## おやじはん



遊食屋Fuji Next 藤原和広さん

【第16回】カキとキムチの白菜ロール



ピリ辛でおいしいキムチにはクエン酸が豊富に含まれ、カキの鉄や亜鉛の吸収をサポートしてくれます。今回は相性の良さを生かしたレシピをご紹介します。

**作り方**

- 1 カキをボウルに入れる。片栗粉を約50gほど加え優しく手で揉み、カキの汚れや臭みをとる。
- 2 片栗粉が灰色になってきたら流水で洗い流す。汚れが落ちたらキッチンペーパーで水気をとる。
- 3 鍋に湯を沸かす。白菜の芯の固い部分に横方向に軽く切り込みを入れておく。
- 4 お湯が沸いたら、白菜を入れ、しんなりするまで茹でる。茹で上がったら、水で冷やし、水気を切る。
- 5 ボウルにカキ、キムチ、穀物酢、しょうゆ、万能ネギを入れてカキがつぶれないように和える。
- 6 ④の白菜を半分ずつ重ねる。その上に⑤を載せて巻いていく。
- 7 巻いたら1cm幅に切る。皿に大葉を敷き、盛り付けてください。

**材料(2~3人分)**

カキ100g、片栗粉(カキ洗浄用)約50g、キムチ50g、白菜2枚、大葉3枚、穀物酢5cc、しょうゆ数滴、ごま・万能ネギ適量

約182kcal

**ポイント**

キムチは他の漬物より塩分量が高めなので入れすぎや調味料の量に気をつけてください。

**ひと言アドバイス**

カキは他の漬物より塩分量が高めなので入れすぎや調味料の量に気をつけてください。

# クルミの魅力

オメガ3脂肪酸や抗酸化物質がいっぱい  
— オメガ3脂肪酸や抗酸化物質がいっぱい —

ナッツ類は脂肪が多いため、敬遠する方もいると思いますが、体に良い栄養素が多く含まれています。今回は、ナッツ類の中でも特にオメガ3脂肪酸や抗酸化物質などを多く含むクルミを紹介しましょう。

オメガ3脂肪酸が豊富

クルミには、イワシなどの青魚に多いEPAやDHAと同じ仲間のオメガ3脂肪酸・αリノレン酸(A-LA)が多く含まれています。αリノレン酸は、食品から取らなければならない必須脂肪酸の一つで、ナッツ類ではクルミがダントツの含有量です。クルミ20gで、イワシ一尾(約60g)と同じイワシ一尾(約60g)と同じくらいのオメガ3脂肪酸を摂取することができます。

国内で流通しているクルミの99%はアメリカを中心とする外国産です。そのアメリカでは、クルミに関する栄養と健康関連の研究を支援しており、さまざまな大学が研究報告を行っています。クルミのオメガ3脂肪酸

また最近では、植物由来(クルミ、えごま油など)と海洋由来(青魚など)の2つのオメガ3脂肪酸を含む食事は「死亡リスクの低下を始める」と、心筋梗塞患者の予後の改善につながる可能性があると報告されています。青魚を食べる機会が多い私たちに、クルミを併せて取ることでより効果が高まるのは嬉しい結果です。

赤ワインを上回るポリフェノール量と働き

クルミにはポリフェノールやビタミンEなどの抗酸化物質が含まれていて、長年の研究で、クルミのオメガ3脂肪酸には悪玉コレステロールを下げ、血圧降下作用のあるカリウムも豊富に含まれています。

いよいよ春到来... 3/1水~5/31水

## 春メニューのご案内

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。

和食膳プラン 19,800円~ (消費税込)

創作和食プラン 23,100円~ (消費税込)

創作会席または炉端会席プラン 26,400円~ (消費税込)

今ならお得に 全国旅行支援適用します! 宿泊最大3,000円引き + 平日クーポン 2,000円付与 上記金額から割引!

毎日点灯 フラワー&ガーデン 森の風 イルミネーション営業中 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

お子様限定 シニアズ特典 お祭り広場で遊べるチケット(1回券)プレゼント

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】TEL.0120-123-389 FAX 019-695-3330 森の風 鶯宿

## 岩手の先人 ことば 第19回

# 柳田国男と新渡戸稲造

宮沢賢治学会 前副代表理事 佐藤 竜一

クルミを使った丼ご飯

クルミをスナックのようにそのまま食べるのは簡単ですが、20~30gを毎日食べると飽きがかかる方もいるでしょう。そんな時は「ご飯に納豆ニパック1個、温泉卵や目玉焼き1個、アボカド1個、クルミ10g、のり少々、しょうゆ適量」を載せた丼ご飯はいかがですか。3大栄養素糖質、タンパク質、脂質はもちろんです。オメガ3脂肪酸、食物繊維、ビタミン、ミネラルたっぷりの食事になります。

代表作『遠野物語』で知られる柳田国男は日本の民俗学のいしづえを築いた人ですが、新渡戸稲造の影響を受けたと知って人はあまり多くないかもしれません。

柳田は明治8(1875)年兵庫県に生まれました。青年時代は詩を愛する文学青年で、島崎藤村や田山土会を主宰するようになります。民俗学にのめりこんでいったのです。

新渡戸はその後国際連盟事務次長に就任しますが、柳田は新渡戸の推挙で、大



「おの物語の館」前にある柳田国男像

柳田は次弟に文学からは遠ざかり、明治43(1910)年からは新渡戸と共に郷土会を主宰するようになります。民俗学にのめりこんでいったのです。

新渡戸はその後国際連盟事務次長に就任しますが、柳田は新渡戸の推挙で、大

ひしもちをイメージしたヘルシーな野菜ケーキ

かわいいカップちらし寿司

期間限定で登場!

## TOMATOMA とつかのひな祭り

3月1日(水)~3日(金)

お弁当・惣菜も毎日販売中!

旧こぶしの花はとつかがフェザン店内の惣菜コーナーに移転しました。

1日10個限定 ペジタフル ひなまつりケーキ ¥278(税込¥300)

1日10個限定 カップちらし寿司 ¥330(税込¥356)

トマトマのひな祭りメニューのイメージと材料表

仕出し料理 美藤

オンラインショップ始めました mifuji-morioka.com

高級弁当で 極上のおもてなしをお届けします

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 詳しくはHPをご覧ください



第四四回 文 山田 裕幸

# クリストファー・リーの巻

英国情報部員07ジェームズ・ボンド役ならこの人以外考えられないと言われる根強いファンを持ち続けたシヨン・「コネリー」でした。が、途中から「ボンド」役者で終わらせないと言いつつ、製作陣を困らせました。

同じイギリス人俳優でもこの人はどうだったのだからと思わされるのがクリストファー・リー。怪奇映画に英国らしい格調をたたえた作品を作り続けたハマー・フィルム・プロの吸工(急に淀川長治調)に『07/黄金銃を持つ男』で

一度治療しても繰り返しが優位になると、粘膜が傷つきます。消化性潰瘍の治療には胃酸の分泌を抑える薬の内服に加え、NSAIDsを内服していただくと、個人差がありますが、すでに大きな潰瘍があるにも関わらず、まったく痛みを感じていない、という方もいます。吐下血で気が付くまで全く症状がなかったという方もおられます。特にNSAIDsを内服している場合は便の色にも注意していただき、気になる症状がある場合に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 内科学講座 消化器内科分野 梁井俊一

胃潰瘍は悪心(吐き気)・嘔吐、食欲不振、心窩部(みぞおち)の鈍い痛みなどがさまざまな症状が生じます。潰瘍から出血すると、吐血(口から血を吐く)やタール便(黒い便が見られるようになり)になります。さらに潰瘍が深くなり穴があくと内容物が腹腔内に漏れたため、腹痛が起きます。胃潰瘍の原因は主にヘリコバクター・ピロリ菌感染、NSAIDs(痛み止め)の使用、非ステロイド系抗炎症薬(のど痛)の使用などが分かっていまして、NSAIDsは解熱・鎮痛・炎症を抑えることを目的として使われる薬剤です。リウマチや関節の痛みなどで使われることが多い薬剤ですが、脳梗塞や心筋梗塞の再発予防に使用されるアスピリンもNSAIDsの一種です。ピロリ菌感染率の低下や高齢化に伴いNSAIDsの酸と防御因子(消化液・胃酸)のバランスが崩れて感染している

胃潰瘍は悪心(吐き気)・嘔吐、食欲不振、心窩部(みぞおち)の鈍い痛みなどがさまざまな症状が生じます。潰瘍から出血すると、吐血(口から血を吐く)やタール便(黒い便が見られるようになり)になります。さらに潰瘍が深くなり穴があくと内容物が腹腔内に漏れたため、腹痛が起きます。胃潰瘍の原因は主にヘリコバクター・ピロリ菌感染、NSAIDs(痛み止め)の使用、非ステロイド系抗炎症薬(のど痛)の使用などが分かっていまして、NSAIDsは解熱・鎮痛・炎症を抑えることを目的として使われる薬剤です。リウマチや関節の痛みなどで使われることが多い薬剤ですが、脳梗塞や心筋梗塞の再発予防に使用されるアスピリンもNSAIDsの一種です。ピロリ菌感染率の低下や高齢化に伴いNSAIDsの酸と防御因子(消化液・胃酸)のバランスが崩れて感染している

## いわて医療通信

【さまざまな大病が隠れている可能性も】

# 2. 胃潰瘍の早期発見を

一度治療しても繰り返しが優位になると、粘膜が傷つきます。消化性潰瘍の治療には胃酸の分泌を抑える薬の内服に加え、NSAIDsを内服していただくと、個人差がありますが、すでに大きな潰瘍があるにも関わらず、まったく痛みを感じていない、という方もいます。吐下血で気が付くまで全く症状がなかったという方もおられます。特にNSAIDsを内服している場合は便の色にも注意していただき、気になる症状がある場合に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 内科学講座 消化器内科分野 梁井俊一

立春が過ぎお日さまにもエネルギーを感じるようになってきました。今年も雪と寒さに見舞われた冬でしたが、関節痛・神経痛などの痛みを発生しやすいのもこの季節です。痛みがあるという動きを制限してしまいがちですが、長引く痛みについては、動いて治すことも大切です。

さまざまな部位の慢性化した痛みの共通点として、筋肉の硬直が痛みを増す原因の一つだと考えられています。冬の悪路やコロナ禍が狭まって関節自体に負担がかかり、さらに痛みのもとになるのです。関節痛は関節だけの問題ではなく、それを支える筋肉や腱のしなやかさが大切ですので、「痛みは老化のせい

**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 ③

雪も寒さももう少し。春【やり方】

- ① かかとを閉じ肩間まで一一直線になるように立ち、膝、内ももをできるだけ近づけます。
- ② 膝と内ももを近づけ、内ももとおしりに意識を向けましょう。
- ③ ②の状態をキープし息を吐きながら、かかとを真上に上げます。20〜30回行ってみましょう。かかとを高く上げる必要はありません。

呼吸と共にゆっくりと行う

・足指の付け根で床を押すようにして、その力でかかとをあげるイメージです。ふくらはぎに効くのはNG。呼吸と共に、内ももの意識を忘れずに行います。終わった後に、脚が伸び、内ももとおしりに使われた感覚があればOK。デスクワークや、仕事の合間にやってみましょう。

※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。

体のお悩み募集中！  
リクエストにお答えします！

盛岡市公式「かんたん体操」監修・出演  
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

## 痛みは動いて治す

筋肉のしなやかさが大切

関節痛は関節だけの問題ではなく、それを支える筋肉や腱のしなやかさが大切ですので、「痛みは老化のせい

だから」とあきらめず、痛みの予防や軽減のためにもマッサーや膝裏伸ばし・アキレス腱伸ばし・トレッチ、無理のない範囲でのスクワットなどを生活の中に取り入れていきましよう。一度「吐くときに体が柔らかくなる」と言われます。その効果は少しずつでも、こまめに動かすことで筋肉減少の予防や関節の柔軟性維持につながります。また、筋肉は免疫力や脳(心)との関係も指摘されています。少しづつ暖かくなるこれからの季節は、全身運動にならな

ポータブルプロテオグリカン、組織の再生を助けるプロセタなどがあります。それらを取り入れながら体調を整えても良いかもしれません。

もう少し暖かくなるまでこの時期は、お家の中で温かいお茶を飲みながら「ハア〜」とため息をついて、のんびりストレッチをしながら過ごしましょう。

宮手薬店 宮手利枝

**Premium10 エミュークリーム**

エミューの皮下脂肪から抽出した保湿力バツグンなエミューオイルがたっぷり！

宮手薬店 TEL.019-622-2623 盛岡市本町通1-17-26

## 動画 de 肝臓病教室

### 「アルコールと脂肪肝」

2022年 12月19日(月) ~ 2023年 3月10日(金)

肝臓病教室 特設Webサイト <https://kanen2022.wpx.jp/>

※パソコン・タブレット・スマートフォン等でご覧ください。

動画視聴の企画です！

主催 岩手医科大学附属病院 お問い合わせ先 岩手医科大学 内科学講座消化器内科分野 電話 019-613-7111

脂肪肝についての知識・日常生活で役立つ情報を、医師・栄養士・薬剤師からお届けします。どなたでもご覧いただけます！

気をつけていますか？

岩手医科大学 Iwate Medical University

もりおかいにしえ散歩 ⑦

案内役 真山重博

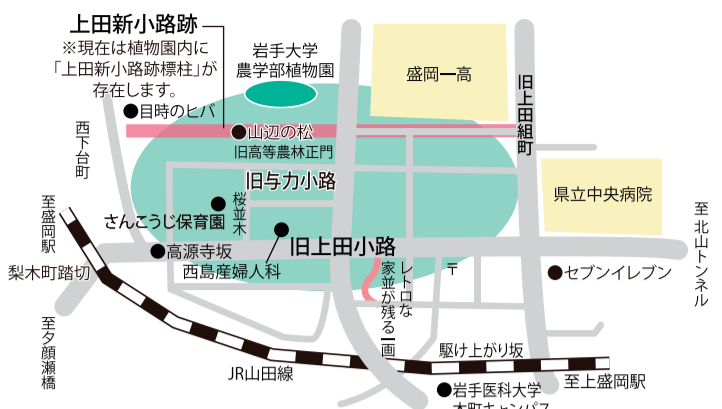
# 旧上田三小路界限(後編)



この場所です。

初代校長・玉利喜造博士の手植えのイチヨウの大

前号に続き、「上田三小路」の解体と土族階級の凋落が国初の国立盛岡高等農林学校現岩手大学農学部



に買い上げられ、その翌年に消滅、実質「上田三小路」は完全な樹を左右に見て農学部通用門を出ると、70mほど先で上田小路につきあたりま

少し前のこのコラムで、「夢遊病」と題し、我が幼少期の、いわゆる夢遊病としか思えない不思議かつ仄かに恐ろしい記憶を書いた。

## 風のうわさ

イワテ奇談漂流

文 高橋政彦

### 弱い存在を守れるか否か

#### 神隠し

集英社文庫版の『遠野物語』の巻末に柳田国男について解説がある。長谷川政春という国文学者によるものだ。ここに柳田の生い立ちなどがエピソードとともに記されているのだが、

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。

「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

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

信頼と満足

毎日の生活に安心をお届けします

●LPガス・オートガスタンド (LPガス容器充填・オートガスタンド)  
●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

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!

検索

夜明け前のそよ風に揺らぐ  
諏訪湖の水面から着想を得た、  
スプリングドライブ5Days搭載モデル

NEW  
SLGA021  
Evolution 9 Collection  
1,155,000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

盛岡市 おすすめ **とっておき穴場スポット**

盛岡の奥座敷「つなぎ温泉」には温泉宿のほかに、誰でも気軽に楽しめる足湯スポットが3カ所あります。どの足湯も源泉かけ流しで、入ると全身がぽかぽか温まります。

また、御所湖の湖畔では桜やコスモス、紅葉など季節の移り変わりを楽しめるほか、天気の良い日は岩手山も見ることが出来ますので、ぜひ温泉街散策をしながら足湯を楽しんでみてはいかがでしょうか。

■ 岩手県盛岡市紫館市  
■ 019-689-2109 (つなぎ温泉観光協会 9時~18時)  
■ 8時~20時まで営業 (源泉公園は17時まで)  
■ ねこいし足湯:月曜定休、おちあい足湯:木曜定休  
つなぎ源泉公園:月曜・木曜定休

今の時期 おすすめ!

**つなぎ温泉 足湯**

寒い日でも足湯に入るとぽかぽかです!  
源泉公園では足湯を  
楽しみながら  
**温泉卵**が作れます!

盛岡市役所 観光課 小野さん

つなぎ温泉観光案内所、つなぎリゾート 紫苑II、ホテル大観、ねこいし足湯、おちあい足湯、つなぎ源泉公園、盛岡つなぎ温泉 愛真館、官旅館

盛岡市保健福祉部長寿社会課のイベント

※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15日(水)13時半~15時半 定員15人  
②太田老人福祉センター(上太田細工) 3月17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

各種イベント

野村胡堂生誕140年記念対談  
**胡堂のふるさと**  
3/12(日) 13時半~15時

野村胡堂と縁のある野村晴一さん(胡堂の弟: 耕次郎の御令孫)と八重嶋崎さん(『父の手紙~野村胡堂に注いだ愛情』執筆者)をお招きし、記念対談を開催します。胡堂と同じ紫波町大巻に生まれ育ち、今も暮らすお二人に、胡堂との思い出を振り返り、ご自身の体験や思い出、地域の様子をお話していただきます。

会場: 野村胡堂・あらえびす記念館 ホール  
定員: 50名(要申込み)  
入館料: 一般 310円、小中高生 150円  
問合せ: ☎019-676-6896(野村胡堂・あらえびす記念館)

未来のためのミュージックギフト with  
**宮川彬良×オオサカ・シオン・ウインド・オーケストラ**  
3/25(土) 15時開演(14時15分開場)

テレビ音楽番組でもおなじみの作曲家"アキラさん"(宮川彬良)と、2023年に創立100周年を迎えるオオサカ・シオン・ウインド・オーケストラが、巧みな表現と華やかな演奏ですべての音楽ファンをうならせます。

会場: 盛岡市民文化ホール 大ホール  
入場料: 全席指定 S席4,500円(5,000円)、A席3,500円(4,000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)※( )内は当日料金  
問合せ: ☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

盛岡市先人記念館収蔵資料展  
**令和3・4年 新収蔵資料展**  
2/25(土)~6/18(日) 9時~17時(入館は16時半まで)

令和3年から4年にかけて寄贈・購入により新たに収蔵された資料の中から海軍大臣・総理大臣をつ

とめた米内光政の家族アルバムや外交官として活躍した杉村藩・陽太郎親子の資料、中井汲泉の染絵など約100点を展示いたします。

会場: 盛岡市先人記念館  
2階総合展示室企画展示コーナー  
入館料: 一般300円、高校生200円、小・中学生100円※障がい者手帳をお持ちの方、盛岡市に住所を有する65歳以上の方は無料  
休館日: 毎週月曜日(月曜日が祝日の場合は翌平日)、毎月最終火曜日※5月1日(日)は臨時開館  
問合せ: ☎019-659-3338(盛岡市先人記念館)

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。ボランティアの事業に関する説明会を開催します。

会場: 盛岡市総合福祉センター(若園町)  
日時: 4月12日(水) ①10時~12時まで  
②13時半~15時半まで  
4月17日(月) ③10時~12時まで  
④13時半~15時半まで  
5月12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。

申込: 3月22日(水) 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)

たくさんのハワイのうた  
Nā Mele 'O Hawai'i vol.7 vol.8

毎回ゲストを迎え、本格的なハワイの音楽をお届けするハワイアンライブイベント。今回は日本生まれのハワイアンシンガー Manaさん率いるバンド、MANALEOを迎え、第7回と第8回と2回に渡って素晴らしい歌声をお届けします。

【vol.7】  
日時: 4月13日(木) 18時半開演(18時開場)  
会場: 陸前高田 発酵パーク CAMOCY  
入場料: 3,500円(軽食付、ドリンクはキャッシュオン) 要事前申込

【vol.8】  
日時: 4月15日(土) 13時半開演(13時開場)  
会場: 盛岡バスセンター内 Cafe Bar West38  
入場料: 5,000円(1ドリンク付) 要事前申込  
申込: ☎080-1663-2928  
(たくさんのハワイのうた実行委員会)

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。

昔の物、古い物、何でも買います!  
**和泉屋**  
いずみや

生前整理・終活・遺品整理・断捨離  
家・納屋・蔵・店舗などの家財整理は  
処分前にご連絡ください!

一軒分の家財道具を買取!!  
使わなくなった蔵の建物まるごと買取ります!  
詳しくはお電話にて  
処分業者・解体業者・片付け業者に依頼する前に必ずご連絡!

080-1697-8180 岩手県内どこでも無料出張買取!

※古物商許可番号: 岩手県公安委員会 第211140000135号

先日のニュースには驚かされました。函館市の山林で木の剪定作業をしていた男性4人が、ヒグマに突然襲われたというのです。えっ、クマは冬眠するはずでは...。

全国各地でクマによる被害が増加傾向にあるなか、今までの物差しでは測れない局面を迎えつつあるようです。果たして、今後私たちはどのようなクマと向き合うべきでしょうか。

本書は、アイヌ民族の血を引く姉崎仁さんの狩猟人生を追った読み応えのあるノンフィクション。父親を早くに亡くしたため、一家を支える必要性に迫られた姉崎さん。幼少期から野山を駆け巡っていたことから、長じて兼業ハンターになり、イタチやウサギ、ムジナなどの小動物を狩りつつ、22歳から単独のクマ撃ちを始めたのです。以来55年に渡り、敏腕ハンターとして活躍してきた姉崎さん。撃ったクマは約60頭にも上ります。ハンターを引退してからは、山をパトロールする防除隊員や北海

クマにあっては、どうするかわからない。クマのことを隔々まで知り尽くし、愛情をもって向き合っていた姉崎さん。最後までクマとの共存を願ったその姿には、学ぶべきことが多いように感じます。

著: 姉崎等 片山龍峰  
筑摩書房刊 840円(税込)

シニアズブックカフェ さわや書店 栗澤順一

**人とクマの共存を願う**

2002年に単行本として刊行されましたが、より多くの読者の手元に届いたのは2014年に文庫化されたからでした。

一人間だけが生きれば良いと考えていると、人間も最後にはひどい目にあって死んでしまうと思っただけです。

クマのことを隔々まで知り尽くし、愛情をもって向き合っていた姉崎さん。最後までクマとの共存を願ったその姿には、学ぶべきことが多いように感じます。

道の大学のヒグマ調査に協力し、2013年に90年の生涯を終えました。そんな姉崎さんが、ルーツであるアイヌの伝承と自らの経験に裏打ちされたクマへの対処法を含め、書き記し、一冊まるまるクマの教科書に仕上げたのが本書です。

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

4周年 パチコ  
1周年 パチンコ  
05周年 パチスロ  
20周年 スロット

本社 / 岩手県盛岡市上堂4丁目1-20 (019)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

広告内に『ミック』が隠れてます! 探してみてくださいね!




岩手県営野球場 野球場長

菊池 修一 さん(63)

1959年、花巻市(旧石鳥谷町)生まれ。物心ついた頃から巨人ファンで、近所の友人と野球をしながら育つ。旧石鳥谷町立石鳥谷中学校では野球部に所属しライトを守る。岩手県立花巻北高等学校卒業、明治大学法学部卒業後、岩手県庁に入庁し、2019年4月から岩手県営野球場の野球場長。座右の銘は「元気が一番」

# 感動をありがとう

「3月21日までは見学もできません」と菊池さん。普段は入ることのできないベンチや、6月のプロ野球ラストゲーム後に東北楽天ゴールデンイーグルスの選手たちがこっそりサインを残した控室など、都合が合えば案内してくれるとのこと。それぞれの思いが詰まった岩手県営野球場へ、最後に足を運んでみませんか。

「今後も野球場として使うことは可能ですが、老朽化が深刻です」と話すのは、野球場長の菊池修一さん。「中学生の野球大会の途中で、突然スコアボードが消えた時は冷や汗かきました」と続けます。外壁やフェンスのヒビ、雨漏り、照明ダウンなどトラブルが続く中、古い設備のため復旧も一筋

雨漏りに照明ダウン、ハブニングの連続。縄ではいかず、専門業者とスタッフが知恵を出し合い、何度もピンチを乗り越えてきました。就任から4年、故障なく安全に施設を利用していただけるよう、維持管理には特に気を遣ってきたといいます。「ギリギリのところまで踏ん張ってこられましたからね、もういいんだよ、これ以上頑張らなくて。本当に長い間大変お疲れさまでした」と、球場への思いを語ります。

雄星、大谷、朗希が投げた思い出の球場。岩手の高校球児の聖地と呼ばれてきた岩手県営野球場。菊池雄星選手、大谷翔平選手、佐々木朗希選手

手も、この聖地のマウンドに立ち甲子園を目指しました。「記憶に残っているのは、着任した年の夏の大会で、大船渡高校の佐々木朗希選手が160キロを出したことです」と菊池さん。「あまりのスピードに、某スポーツ紙の記者がスピードガン大丈夫ですかと確認に来たほどです」と振り返ります。甲子園を目指す選手にとって、一試合一試合が人生を賭けた大勝負。イレギュラーバウンドなど整備の良し悪しが試合を左右するようないことがあってはならないと、グラウンド整備にも細心の注意を払ってきました。「こ

ころも、良い状態でプレーしてもらえよう見えない努力を続けてきました。うちの整備は職人の域に達しています」と菊池さん。閉場を目前に控え、改めて整備スタッフへの感謝の思いが込み上げます。



52年間お疲れさまでした。記憶と記録に残る数多の感動と思い出をありがとう

「インターネットを利用している」と警告音が鳴り、ウイルスに感染しているのではという表示された。電話したらウイルスを除去するの3万円。電子マネーを買って番号を伝えてほしいと言われた。購入し伝えたが番号が間違っているのでもう一度購入するよう言われた。不審に思い電話を切り、専門店でパソコンを見てもらったらウイルス感染していなかった「サイトを感染したら、連絡するよ」と警告画面が出た。電話すると片言の日本語で解決するにはセキュリティソフトを契約するしかないと言われた。断ったが強く勧められ購入することに。電

「インターネットを利用している」と警告音が鳴り、ウイルスに感染しているのではという表示された。電話したらウイルスを除去するの3万円。電子マネーを買って番号を伝えてほしいと言われた。購入し伝えたが番号が間違っているのでもう一度購入するよう言われた。不審に思い電話を切り、専門店でパソコンを見てもらったらウイルス感染していなかった「サイトを感染したら、連絡するよ」と警告画面が出た。電話すると片言の日本語で解決するにはセキュリティソフトを契約するしかないと言われた。断ったが強く勧められ購入することに。電

### セキュリティ警告画面・警告音は偽物!

## サポート詐欺に要注意

慌てないようにはっきりと指示されるままプリペイド型電子マネーを購入したり番号を伝えたりしないでください。ほかに不安に思うことがあれば消費者ホットライン(電話188)へ。

「慌てて連絡すると電話番号に電話さされるケースが多いようです。慌てて連絡すると電話番号の相手からさらには不安をおおられ契約を勧められまです。画面の電話番号には電話をしないようにしてください。音量を調節し警告音を無音にし、日頃から導入しているセキュリティソフトを最新状態にして突然警告画面や音が出てもし電話をしてしまっても指示されるままプリペイド型電子マネーを購入したり番号を伝えたりしないでください。ほかに不安に思うことがあれば消費者ホットライン(電話188)へ。

MANA UP MORIOKA LOCAL LIFE STYLE

MANA UPのお弁当は五つ星お米マイスターが厳選した盛岡産銀河のしずくを使用

趣味のお集まりや、イベントにご利用ください!

お肉・お魚・たまご・乳製品を使わずに手作りの野菜・豆腐が中心のお弁当

新発売 黒米ごはん・おかず11品入りのお弁当 1,080yen(税込)

白米・おかず8品入りのお肉と野菜のお弁当 1,080yen(税込)

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

5個から300個まで対応可能

※5個～50個までは前日AMまでに、50個以上は2日前までに予約ください。お茶、ドリンクもご利用いただけます

〒020-0023 盛岡市内丸6-12 1F ☎050-8881-0575

「いわて旅応援プロジェクト第4弾」 ホテル千秋閣 ホテル花巻 ホテル紅葉館 三館共通

3月10日(水)～3月30日(木) ご予約受付中!

かに&ステーキ&20種のデザートbuffetと5種のアイスも食べ放題

春爛漫 鯛祭りフェアパイキング

鯛のお刺身・鯛の串揚げ・鯛の煮物・鯛の釜飯・鯛茶漬・春の釜飯・花巻産白金豚陶板焼き

【例】1泊2食付(大人)お1人様(消費税・入湯税込)

平日	祝日	土曜日
和室1室 4名様利用 12,150円のところ <b>2,430円割引適用</b> <b>9,720円</b>	和室1室 4名様利用 14,150円のところ <b>2,830円割引適用</b> <b>11,320円</b>	和室1室 4名様利用 14,150円のところ <b>2,830円割引適用</b> <b>11,320円</b>
和室1室 3名様利用 13,150円のところ <b>2,630円割引適用</b> <b>10,520円</b>	和室1室 3名様利用 15,150円のところ <b>3,000円割引適用</b> <b>12,150円</b>	和室1室 3名様利用 15,150円のところ <b>3,000円割引適用</b> <b>12,150円</b>
和室1室 2名様利用 14,150円のところ <b>2,830円割引適用</b> <b>11,320円</b>	和室1室 2名様利用 16,150円のところ <b>3,000円割引適用</b> <b>13,150円</b>	和室1室 2名様利用 16,150円のところ <b>3,000円割引適用</b> <b>13,150円</b>

※公式HPでも限定プランにて同料金でご予約いただけます。※1名様利用の場合はお部屋タイプおまかせで、2名様料金に+1,000円となります。※リニューアル洋室・ホテル紅葉館洋室ご指定の場合はお1人様+1,000円となります。※適用期間内の花巻温泉GOGOクーポンをお持ちの方は宿泊金額より2,000円引き後の割引適用となります。(お電話予約限定)

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

利用料 1室 2,800円

【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」

※日帰り入浴の場合は上記に加え入浴料お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)