

2023.8月号 **無料配布**
 【月刊239号】次号/8月27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 <https://seniorsnet.jp> 検索はこのワード 検索

あったかいグループ
 齊藤会長の今月の一言
「ネンネンコロリより、ピンピンコロリ」
 ホームページリニューアル
 グループ全20事業が支える地域の笑顔
 三協メディケア 検索

発明は自分への挑戦



邪念発明家 小原隆規さん(66)

1956年、北上市生まれ。岩手県立水沢商業高等学校卒業後、北上信用金庫に入庫。その後、民間企業での経理・総務職を経て北上市の社会教育指導員として子どもたちに工作やミュージックベル演奏などを指導。現在も北上市社会福祉協議会登録講師として指導を続ける。おもしろ自転車のほか発明品の受賞歴も多数。短歌や俳句など執筆活動も行い「第18回啄木・賢治のふるさと岩手日報随筆賞」で優秀賞を受賞

大工の父への憧れがもの作りの原点

三角、四角形、楕円形のタイヤを装着した、普通のじゃやない自転車の数々。これまで28台のおもしろ自転車を生み出したのは「まったくつじやないものを作るの、邪な発明家です」と話す北上市の小原隆規さん。体を上下に揺すって反動で進むペダルでこがらない自転車は、県内外のテレビやラジオでも紹介されました。子ども頃は引っこみ思考案だったという小原さん。父が大工の棟梁だったこともあり、材料も道具も周りもある環境で育ち、木の切れ端で船を作ったり、ひとりで近くの小川に流して遊んだといひます。「小学校の作文では、父のような大工になりたいと書いていたが、鉄腕アトムみたい

もの作りの可能性への挑戦

おもしろ自転車を作るきっかけとなったのは「びっくり日本新記録」というテレビ番組だったといひます。「テレビで、自作人力水陸両用自転車レースの募集があり、これなら作れるな」と思っ設計図を書いて送ったら審査が通ったんです。これにより、おもしろ自転車第1号の「水陸両用自転車・パロディカバイク」が誕生しました。「ただ、実際に作ってみると他の作品の作り込みに圧倒されて、自分の未熟さを思い知らされました。それでも諦められませんでした。それでも諦められなく翌年は「二人乗り四輪自転車 流星号」で再挑戦。「そのうち顔見知りになり、もの作りの好きな人の集まりができてきたこと小原さん。テレビに出たいというより作品を作りたい、その作品を仲間と見せ合いたいという思いで5年間で6回も出場。設計図の審査が通ってからは組立まで2週間程度で作らなければならぬこともあり、ガレージで夜遅くまで作業し、寝不足で仕事に行きたくもありません。それでも挑戦し続けたのは、やはり日本一になりたかったから。日本一の称号と当時20万円くらいした夢のビデオデッキを手に入れるべく挑戦を続けましたが、惜しくも結果は2位が最高記録だったといひます。

小原さんにとって発明とは、自分の可能性を試す挑戦だといひます。自転車に限らずこれまでさまざまな発明品を生み出し「岩手県発明くふう展」では最高賞の「東北経済産業局長賞」を4回受賞しました。買え



MS&AD
 三井住友海上エイジェンシー・サービス
 東北エリア 盛岡支店
 保険の相談は **019-623-2400** 担当 荒木田
 盛岡市大通3丁目3-10 七十七日生盛岡ビル9階
 保険に関することなら何でもご相談ください

大森ふじおのシニアナビ

シニアも、こどもの本の森へ

遠野市の新たなランドマークとなっている「こども本の森 遠野」。世界的建築家の安藤忠雄さん(82)が震災復興と子どもたちの未来のため、設計・建築し、同市に寄贈した施設です。120年を超える商家の古材を活かし、らせん階段や畳の部屋なども配置して改装。1万3000冊の蔵書が、自然、動物、将来、生きるなど13のテーマの棚に並んでいます。吹き抜けスペースには高さ4メートルの古木が森の樹木のように伸び、ゆったりとした空間が広がります。自然に本が読みたくなります。2つの世代に本に触れ、心に周年を迎えましたが、今な 残る本に出会ってもらえれば、嬉しい。それが安藤さんの思いでもあります。と話していました。

こども本の森 遠野
 盛岡生活文化 研究室
 大森ふじお

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

本社 仙北店 岩手県盛岡市南仙北二丁目24-5 Tel.019-681-6623

盛岡北店 岩手県盛岡市上堂四丁目1-12 Tel.019-641-5321

新車ご購入時に使える購入支援金 最大60万円をプレゼント!
 購入資金プレゼント キャンペーン対象車
 WEBで簡単応募 最大50万円 抽選で120名様に
 最大10万円 抽選で300名様に
 最大3万円 抽選で2,000名様に
 2023年8/31(木)まで
 対象車種:日産サクラ・セレナ・ノート・オーラ・ティズ・ルークス・日産リーフ・キックス

家族が、ぐっと近づく軽。
NISSAN ROOX
 日産ルークス

ハイウェイスター X 4WD
 〈660・4WD・エクストロニックCVT〉
 【車両本体価格】 2,091,100円
 【メーカーオプション合計】 110,000円
 【合計価格】 2,201,100円

ハイウェイスター X 4WDの場合
 8月のお支払い開始 月々17,800円
 (8月お支払い開始・60回払い) 契約走行距離1,000km/月 実質年率3.9%

頭金	201,100円
所要資金	2,000,000円
初回お支払い額(8月)	21,809円
月々のお支払い額(49回)	17,800円
ボーナス月お支払い額(12月・7月)×9回	50,000円
(1)新車にお乗り換え	0円
(2)クルマをご返却	946,000円
(3)クルマをお客様が買取	1,545,109円
お支払い総額(1)(2)の場合	2,491,109円
お支払い総額(3)の場合	2,491,109円

※お支払いプランの一例です。

お盆の集いを彩るアイデア

新型コロナウィルス感染症の5類への引き下げや行動制限も解除され、今年は県外からの帰省者の増加が予想されます。数年ぶりに帰省する家族や親戚へのおもてなしや伝統的なお盆の準備を早めに始めませんか。

"らしさ"を引き出した最高の1枚を残しませんか



もりおか写真館
盛岡市内丸6-14 Est21ビル 1F
☎070-4749-6063
営/不定休※お電話などでの
お問い合わせをお願いします。

「撮った日が、記念日。になる写真館」がテーマのもりおか写真館では、テレビ業界で経験を積んだカメラマンが笑顔だけでなく、怒った顔や泣き顔など、今しかないありのままの姿を写真に収めてくれます。お客さんに話しかけたり、動いてもらったりと自然な表情を引き出すため、あの手、この手と働きかけ、最高の一瞬を逃さず切り取ります。

お客さんからは「楽しくてあっという間に撮影が終わっていた。写真を見ると笑い声が聞こえてきそう」と大好評。写真を見返すと撮影中の良い思い出が蘇るという声も多く依頼が絶えません。小さいお子さんの撮影や出張撮影も可能ですので、徐々に再会したお盆休みに家族の思い出を残しませんか。一生の宝物になるかもしれません。

「シニアズを見た」と一言添えてご予約いただくと **撮影料20%オフ!** ※他キャンペーンとの併用不可
電話またはサイトの予約フォームから事前のご予約をかならずお願いします。

新鮮なネタが自慢! 絶品鮓で家族をお出迎え



【回転鮓清次郎】
盛岡津志田本店・水沢店
【すし清次郎】
フェザン店・イオンモール盛岡南店

岩手県内で4店舗を展開する清次郎は明治9年創業「田清魚店」直営の鮓店。地元三陸を中心に旬のネタを市場や産地から仕入れています。シャリは県産の「銀河のしずく」を使用し、白く美しく、冷めてもおいしいシャリは清次郎の職人が目利きした選りすぐりのネタと相性抜群です。お盆の時期の一押しは「板長おすすめ盛り」。自

慢の本まぐろ大とろや本まぐろ赤身、そして生うになど11種類のネタが堪能できます。お子様鮓もあり、子どもに人気の自家製焼きえびや生サーモンなど豪華なラインナップ。お盆の時期は注文が混み合いますので、事前に予約をしておくと受け取りがスムーズです。徐々に家族が揃うお盆だからこそ、おいしい鮓を囲みませんか。

LINEのお友達登録すると **お得情報(クーポンやキャンペーンなど)がゲットできます!**

愛犬と健やかに過ごせるように導くドッグサロン



coat colors 盛岡ビバテラス本店
盛岡市本宮字荒屋25-8
ビバテラスまなび棟内
☎070-8973-9679
営/10時~18時

お盆は家族や仲間が再会する大事な日。家族の一員である愛犬もきれいにしてお出迎えと思う飼い主さんも多いそう。被毛改善ドッグサロンコートカラズでは愛犬の被毛・皮膚ケアを第一に、安全な洗浄成分が明記・配合されたシャンプーとトリートメントを導入。全国では約10%のサロンでしか扱えず、県内でベースシャンプーとして使用してい

るのはここだけ。乾燥気味でも艶のある被毛になり、触り心地の良い状態にしてくれます。ずっと撫でたくなるような仕上がりで飼い主さんとのスキンシップにもつながり、毛玉や皮膚トラブルの予防にもなるので愛犬には嬉しいことばかり。シニア犬や障がいのある子でも受け入れてくれるので、愛犬のことでお悩みの方はぜひ一度相談してみてください。

「シニアズを見た」と一言添えてご予約いただくと **トリミング料金30%オフ!** 完全予約制ですので、電話かLINEでご予約ください。詳しくは公式サイトをご確認ください。

フェアプライスで新鮮な花を届ける



有限会社 緑の風
滝沢市大金風林3-24
☎019-686-1787
営/9時~17時

今年で創立25周年を迎える「新鮮でフェアプライスなお花を届ける」がモットーの花のアトリエ風の風。普段からきれいな花を飾ってほしいという代表の思いから生産者とお客さんが納得できる価格と品質で花を提供できるよう、励んでいます。たくさんの種類の花たちをきれいな状態で

届けられるよう、スタッフ一人一人が愛情を込めて品質管理をしており、花を愛するスタッフが、心を込めて良質ななお花をお届けします。慶弔用の生花や装花だけでなくフラワーアレンジメントのギフト対応などもしておりますのでお盆の時期は色とり豊かな花でゆとりのある日常を送りませんか。

有限会社 緑の風はおかげさまで **今年で創立25周年!** 「新鮮・フェアプライス」をモットーにこれからも良質ななお花をお届けします。

意外と知らない! 身近なIT技術

【第24回 科学教育のためのDX】

いまあるモノやサービスをデジタルで便利にするDX(デジタルトランスフォーメーション)化。今回は退職後に園芸を始める方が多いと思います。花の栽培といえば小学校でアサガオの育て方を教わった方も多いでしょ。種をまき水やりをし、日に当て芽が出て花が咲くまで観察や記録をします。この授業では地学、生物学、化学などの自然科学や管理手法を含む総合的な教育が行われています。園芸を始めると、当時の授業で習ったことを思い出すかもしれません。先生が答えを教えてくれた学校とは違い、個人では問題が発生するたび個別の科学知識に向き合うことになりま。例えば②の害虫、病気などの問題です。こんな時は先生が代わりに質問し、その文の作り方やAIから

①のように導入の議論が進められている、学校の科学教育向けAI活用を提案してみます。

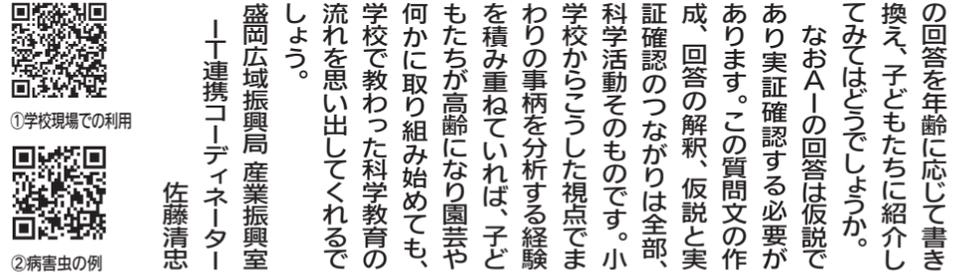
退職後に園芸を始める方が多いと思います。花の栽培といえば小学校でアサガオの育て方を教わった方も多いでしょ。種をまき水やりをし、日に当て芽が出て花が咲くまで観察や記録をします。この授業では地学、生物学、化学などの自然科学や管理手法を含む総合的な教育が行われています。園芸を始めると、当時の授業で習ったことを思い出すかもしれません。先生が答えを教えてくれた学校とは違い、個人では問題が発生するたび個別の科学知識に向き合うことになりま。例えば②の害虫、病気などの問題です。こんな時は先生が代わりに質問し、その文の作り方やAIから

はAI活用がお勧めです。チャットGPTに質問すれば対策のヒントを得ることができるといいます。これまでは熟練者に、「これ見てもどうすればいい?」と相談したと思いますが、AIの普及により葉の色や状況を科学的な言葉や数値にして質問するスタイルが定着していきそうです。

さて学校教育へのAI導入ですが、さまざまな議論や懸念がある一方、情報活用能力を伸ばす観点から「生成AI」を使いこなす自分の考えを形成するのに生かすのも重要とされていま。授業で何か問題が発生したらAIに訪ねてみるのも一案です。生徒は科学的な質問文の作成が難しいので先生が代わりに質問し、その文の作り方やAIから

の回答を年齢に応じて書き換え、子どもたちに紹介してみてもいいでしょうか。なおAIの回答は仮説であり実証確認する必要があります。この質問文の作成、回答の解釈、仮説と実証確認のつながりは全部、科学活動そのものです。小学校からこうした視点でまわりの事柄を分析する経験を積み重ねていけば、子どもたちが高齢になり園芸や何かに取り組み始めても、学校で教わった科学教育の流れを思い出していただけるでしょう。

盛岡広域振興局産業振興室
一連携コーディネーター
佐藤清忠



お盆の集いに 美藤のおもてなし

7/30(日)は 土用の丑の日

国産うなぎ 4,200円(4,536円8%税込)

国産鰻蒲焼 4,000円(4,320円8%税込)

二段折弁当 5,000円 (5,400円8%税込)

松風 3,000円 (3,240円8%税込)

水月 3,500円 (3,780円8%税込)

お問合せ・ご注文は 019-653-1421

info@mifuji-morioka.com

とつがの フルーツギフト

お世話になってる、あの方へ

とつがの Rachi Muscat Melon

TOMATOMA 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 【休休日】フェザンの休日に準ずる 【TEL】019-606-4755 【FAX】019-606-4756

成人式 2023 イワテブライダルセンター

振袖レンタル展示会 ご予約承り中

女の子 振袖一式レンタルプラン ¥66,000~

男の子 紋付レンタルプラン ¥44,000~

フォトセットプラン ¥66,000~

オプション料金

【前撮りについて】前撮り衣裳代は無料です。着付け、ヘアセット、メイクは有料となります。

卒業式衣裳プラン

本店プラン(着物・袴・帯・小物類)

華プラン ¥22,000

梅プラン ¥27,500

彩プラン ¥38,500

椿プラン ¥49,500

結プラン ¥55,000

袴のみレンタル ¥11,000~

男性用紋付 ¥38,500~

七五三 お得なレンタルセットプラン

着物一式 + ヘアメイク着付け + 写真2ポーズ + 外出OK!!

女の子 三歳(被布セット)

たんぼぼコース ¥19,800

チュールコース ¥30,800

さくらコース ¥41,800

男の子 三歳

かぶとコース ¥19,800

くわがたコース ¥30,800

女の子 七歳

ひまわりコース ¥19,800

ゆりコース ¥30,800

バラコース ¥41,800

男の子 五歳

かぶとコース ¥19,800

くわがたコース ¥30,800

はやぶさコース ¥41,800

お母様のお着物レンタル、着付けセットも承っております。

お着物レンタルセットプラン

お着物+お着付け+ヘアセット ¥33,000

お着物持込み

お着付け+ヘアセット ¥11,000

お着付けのみ ¥7,700

(株)イワテブライダルセンター TEL.019-654-5533

営業時間/平日 10:00~17:00、土日 10:00~18:00
定休日/月曜日・火曜日(月曜が祝日の場合10:00~17:00まで) 【本店】岩手県盛岡市中央通3丁目3-23

阿部陽子の

ほくほくトレッキング

第46回 穴目ヶ岳 1168・1m

岩泉町の安家集落と小川集落の境にそびえる穴目ヶ岳は、ここ数年で山域全体が大きく進化した。小川地域振興協議会が登山者にルートを解放してから、これ10年が経つ。

かつて採草地だった草原が、牛の臭いが消えれば、野原は少しずつ野生化して森に置き換わり、勢いづいた野いばらやブッシュが繁茂す

(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



進化をとげる北天の雄

夏が近づくと街のあちこちから聞こえてくるさんざん踊りの練習の音。心臓を熱く胸打つ太鼓の音と踊り手の掛け声が一体となった時、人が集まることで生まれる出されるパワーは素晴らしいものがあります。各地域のお祭りも、今年からは来通りの開催に戻す動きに変わってきていますので、楽しみが増えますね。

は標高1168m、今や「進化をとげる北天の雄」なのだ。夏の盛りは、緑の空や、見当すらつかない。登山口から林道に踏みこむと、群生したニリンソウ

の紅葉に彩られる。盛岡市と岩泉町を1時間で行く国道455号は、藩政時代に牛方の道であった。野田十



穴目ヶ岳の古い草原に着くと、突如としてピラミダルの山頂部が出現。牛歩で30分、上の眺めはどんなかな

が春を告げ、ヤグルマシヨウマ(矢車升麻)やホトトギス(杜鵑草)が秋へとつなぐ。薬として利用したイチヤクソウ(薬草)を草むらで見かけた。九段きつちり数え

山頂は西側の展望がすこぶる良好。盛岡と葛巻と岩泉を結ぶ広大な北上山地を眺め、牛の旅路を重ねあわせた。

あふれ出る、さんざん踊りの夏



平金商店の文具博士 鎌田店長

文具発見

浴衣をつまぐ活かした商品が盛岡にはあります。幸呼来 JAPANの裂き織商品は、写真や水彩画デザイン

彩ってくれます。季節感を誰かに伝えるに

盛岡市着町818 (肴町アーケード南側) 019(654)22881

文具発見 平金商店の文具博士 鎌田店長

程はとも手間がかかりますが、新しく生まれ変わった布地や商品を見ると、素晴らしいものばかり。上がった布地はペタペタと複数枚貼って使えば、まるで紙面上でさ

元愛の強い盛岡の人にもっと知って頂いて、永く愛され続ける商品に育ってほしいと思います。



平金商店オリジナルボールペン 盛岡さんざん踊り。太鼓と踊りのシルエットがプリントされている、各1,650円(税込)

さんざん踊りの風景を写したポストカードと幸呼来 JAPANの裂き織の小物



ヘアケアメニューもありますので、一度お店を覗いてみてください

100年愛され続ける 老舗美容院

真心込めたお支度を

盛岡市本町通に開店して100年以上になる山田美容院。「真心込めてお支度を提供しきれいになったお客さまの笑顔を見たい」という社長の信念のもと、多くのお客さんの人生の節目を彩ってきました。100年の間、変化する社会環境や



古き良きところは残し、時代の変化を取り入れてきた山田美容院



当店売れ筋NO.1 シニアの髪を「守りながら洗う」パミロールヘアケア商品 全て 10% OFF

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 山田美容院 019-654-0007

シニア世代のバサつく白髪も圧倒的な艶髪へ 大好評！髪の色が若返る オイル生まれの新しい白髪染め

カラー特有の 最先端 匂いもなし！ イノアカラー ¥6,000~

早朝OK！結婚式等の着付けも承ります



予約優先 ■ 定休日毎週火曜、第二第四水曜日

丘みどり スペシャルコンサート

サマージャンボ 抽せん会

市町村振興 第970回 全国自治宝くじ サマージャンボ宝くじ
市町村振興 第971回 全国自治宝くじ サマージャンボミニ

日時 8月18日[金]
開場時間 ▶ 11:00

12:25(予定)よりサマージャンボ宝くじの抽せんを行います。

会場 岩手県民会館 (トーサイクラシックホール岩手)
岩手県盛岡市内丸13番1号

入場無料

どなたでも、ご自由にご観覧いただけます。事前のお申込み等は不要です。
※会場が定員に達した場合、ご入場いただけない場合がございます。

当日の注意事項 ●イベントの日程、時間、内容が変更もしくは中止になる場合がございます。●イベントを観覧をご希望の方は、受付にて「指定席券」を発行させていただきます。「指定席券」は「順不同の指定席券」のため、早く来場されても前列席とは限りません。また、同伴者さまとお席が連番にならない場合がございます。●会場が定員に達した場合、ご入場いただけない場合がございます。あらかじめご了承ください。●会場内での撮影はご遠慮ください。●座席は係員の案内に従ってください。●施設周辺の有料駐車場は台数が限られていますので、公共交通機関のご利用をおすすめいたします。●岩手県 岩手県観光局 岩手県観光局

未来をつなぐ創造力

(株)渡辺工業所

建設業・重機輸送・重機リース

〒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

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

【第21回】はんぺんとカニカマの和風オムレツ



遊食屋Fuji Next
藤原 和広さん



- 1 はんぺんを半分にし、片方ははんぺんと同じ長さに切る。残りの半分は小口切りにする(トッピング用)。
- 2 しいたけは石づきを取り、たけのこは水洗いして白い粒を取ったらどちらも5mm幅にスライスする。
- 3 はんぺんに切り込みを入れ、万能ネギ、カニカマを挟む。
- 4 ③のはんぺんを600Wの電子レンジで1分間加熱する。
- 5 あんを作る。鍋に水100cc

白身魚のすり身と卵白から作られているはんぺん。良質なタンパク質が豊富で筋肉量の維持に不可欠な必須アミノ酸がバランスよく含まれています。今回ははんぺんを使った具材たっぷりの

豪華な一品をご紹介します。
〈作り方〉

材料(1~2人分)

- ・はんぺん 1枚・カニカマ 5本・たけのこ水煮 40g・しいたけ 2個・卵 2個・片栗粉 少々・水 100cc・和風だし 少々・小さじ 1/4・めんつゆ 少々・万能ネギ 1~2本・スライスチーズ 1枚・お好みでパプリカパウダーやクミンシードなど

1食約390kcal

必須アミノ酸で筋肉向上

ゴーヤはビタミンCの多い野菜の一つで、100g中76mgのビタミンCを含有しています(ビタミンCの1日の推奨摂取量は100mg)。ビタミンCが多いことで知られるキウイフルーツと同じくらいの量です。

ゴーヤのビタミンCは加熱に強いのが特徴で、ゴーヤチャップルのように炒めてもビタミンCの損失は少ないため、高血圧などの生活習慣病予防に役立ちます。

ゴーヤはカリウムも多く含む(100g中260mg)野菜です。カリウムは水溶性のため、切って水にさらすと流失します。カリウムは体内の浸透圧の調整、筋肉の収縮など生命維持に重要な役割をしていますが、ある年からゴーヤが大きくならないうちに、色づいて身が割れ、跳ねるようになりがちです。ここ数年は、産直のおいしいゴーヤをたくさん食べ、夏場を乗り切っています。

管理栄養士 菊池洋子

夏野菜、ゴーヤの魅力

苦みに多くの機能性成分

『緑のカーテン』として、すっかりおなじみとなったゴーヤ。別名、苦瓜とも言うように、独特な苦みがあるため、苦手を感じる人がいる一方、その苦みがヤミツキになる人もいます。

今回は熱し熱い夏を迎え、栄養豊富とされるゴーヤの魅力を取り上げたいと思います。

熱に強いビタミンC

カリウムが多い

新鮮なゴーヤの選び方

抗酸化作用や胃液の分泌促進、胃腸を刺激して食欲を促す作用もあります。夏バテ防止に「ゴーヤ」と言われる理由の一つです。また、肝機能を高める作用、血糖値を下げる効果なども報告されています。

ビタミンCは「ゴーヤ」の合成に必要な栄養素であり、抗酸化作用が高く、ストレスや風邪など病気に対する抵抗力を強める働きをします。

新鮮なゴーヤの選び方
小ぶりですっきりと重くイボが密集し、鮮やかな緑色で光沢のあるものが新鮮でおいしいと思います。保存の際は新聞紙に包みポリ袋などに入れて野菜室で保存しましょう。また、ゴーヤは種の部分から傷むため、種とワタを取り、ラップで包んで冷蔵保存すると日持ちが良くなります。

夏こそゴーヤと思い、我が家もゴーヤを植えていますが、ある年からゴーヤが大きくならないうちに、色づいて身が割れ、跳ねるようになりがちです。ここ数年は、産直のおいしいゴーヤをたくさん食べ、夏場を乗り切っています。

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。

不動産のことでお悩みの方
タカヤが解決します。

なんでも
ご相談
ください

- ◎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。



TAKAYA SINCE 1930

株式会社タカヤ
開発事業部不動産部

TEL.019-658-8137

■営業時間/9:00~17:00 ■土・日曜日・祝日は休業日となります
https://www.fudousan-takaya.jp/ ■宅地建物取引業者国土交通大臣(7)第4556号 ■東北不動産公正取引協議会加盟(一社) ■岩手県宅地建物取引業協会会員(公社) ■全国宅地建物取引業保証協会会員

とっておき穴場スポット



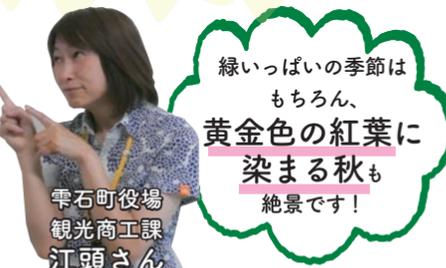
オールシーズン
おすすめ!
季節の移ろいが
楽しめます



鶯宿の温泉街から歩いて10分ほどの場所にある逢滝。けっして大きな滝ではありませんが、滝のすくそばまで近づくことができ、幾層にもなった岩壁に勢いよく流れ落ちる滝を間近で楽しむことができます。

夏は水音涼やかに、秋は紅葉といろいろな装いを見せてくれます。温泉街からの散策にも最適で、春には逢滝までの道沿いにカタクリやイチゲの花が咲き溢れますので、道すがら楽しむことができます。新緑の季節から紅葉まで見飽きることはありません。

- 岩手県岩手郡雫石町鶯宿第6地割周辺
- 019-692-6407(雫石町役場 観光商工課 直通)



緑っぱいの季節は
もちろん、
黄金色の紅葉に
染まる秋も
絶景です!

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。

秋メニュー開始

秋メニュー提供期間 9/1(金)~11/30(木)

1泊2食付 平日2名1室
ご利用の場合
お一人様 22,000円~ (消費税込)

※宿泊時、お一人様別途150円の入湯税を頂戴いたします

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

- 毎日点灯
- 毎日開催 民謡ショー・お祭り縁日
- 毎日お振る舞い

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

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
【お問い合わせ】 T020-0574 岩手県岩手郡雫石町鶯宿10-64-1
TEL.0120-123-389 FAX 019-695-3330 森の風鶯宿 検索

UNION GROUP

GROWING UP

UNION GROUP

ユニオン サ・プライム二戸
ユニオン サ・プライム上堂
ユニオン サ・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

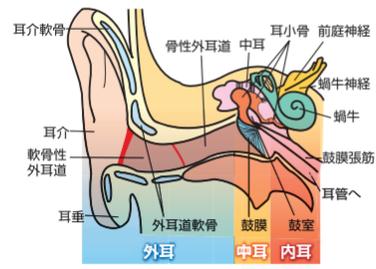
一般的に「難聴」とは、音が聞こえにくい、言葉が聞き取りにくいという症状のことです。しかしながら、症状や原因、難聴の性質、程度などはそれぞれ個人で異なります。

いわて医療通信 【意外に多い、耳の病気】

①難聴の症状とは



中耳、内耳、聴覚経路などから脳に伝わるまで、このどこかの段階で障害が音が行く「言葉」の主に聴覚中枢(脳)により音の情報が分からない「など、その症状は人によってさまざまです。



【モニターング①】 その場に立ち、両腕の上を肩甲骨の位置で確認して見ましよう。両方同じように動きますか。バンザイした時に腕は耳の横まで無理なく上がるか確認しましょう。

【やり方】 楽な状態で立ち、肩の上を手を置き腕をだらりと下げ、前後に小さく揺らしましよう。下ろしているほうの腕の指先はももの外側の近くで動かします。できるだけ力を抜いて揺らして揺らし

【ポイント】 【運動の効果】 力を抜いて小さく動かし、腕が動かしやすくなる。肩こりが改善される。

【モニターング②】 最初と同じように動かし、腕が動かしやすくなった感じがありますか。



盛岡市かんたん体操 vol.5 肩こりを感じたら 肩ブラ体操



夏は暑さにより寝苦しい日が続く、良質な睡眠がとりにくいものです。眠りは一日の疲れを回復して明日へのエネルギーを補うためにも大切なもの。睡眠中にはノンレム(深い)睡眠とレム(浅い)睡眠が交互に現れます。

良質な睡眠環境を整える

寝苦しい夏を乗り切るために

1度目の深い眠りでは脳は休息に入り、昼間に脳に溜まった疲れや不要な記憶を消してストレスを軽減してくれます。

金縛りを経験するのにもレム睡眠の時が多いようです。睡眠を誘導するのは「メラトニン」というホルモンで、朝の目覚めから14〜16時間後に分泌されます。

朝食をとることに各臓器にある体内時計がタイミングを合わせます。体内時計を動かすには炭水化物が良いと言われているため、朝食では炭水化物もきちんと取りましよう。

【モニターング①】 その場に立ち、両腕の上を肩甲骨の位置で確認して見ましよう。両方同じように動きますか。バンザイした時に腕は耳の横まで無理なく上がるか確認しましょう。

【やり方】 楽な状態で立ち、肩の上を手を置き腕をだらりと下げ、前後に小さく揺らしましよう。下ろしているほうの腕の指先はももの外側の近くで動かします。できるだけ力を抜いて揺らして揺らし

【ポイント】 【運動の効果】 力を抜いて小さく動かし、腕が動かしやすくなる。肩こりが改善される。

【モニターング②】 最初と同じように動かし、腕が動かしやすくなった感じがありますか。

Advertisement for '多賀' (Taka) restaurant featuring unagi (eel) dishes. Includes prices like 5,508円 for unagi and 3,132円 for eel and rice. Contact: 019-652-3774.

Advertisement for 'Iwate Golf Club' (岩手ゴルフ倶楽部) featuring a membership table for August. Includes details about fees and benefits. Contact: 019-673-7121.

Advertisement for '能活精' (Nokakucho) supplement. Claims to improve vitality and concentration. Contact: 019-622-2623.

Advertisement for 'Yamaboushi Sakai' (やまぼうし桜台) elderly housing with services. Contact: 019-667-1977.

Advertisement for a public lecture at Iwate University of Health Sciences. Topic: 'How to live better - start your life conference'. Date: September 2nd. Contact: 019-606-7030.

Advertisement for '和泉屋' (Wakuiya) antique shop. Offers various antique items for sale. Contact: 080-1697-8180.

明治時代、「桜の馬場」の一角には盛岡監獄が建てられ、囚人たちが収監されていたが、1884(明治17)年11月7日(史料によつては4日説も)午後2時30分、囚人の放火により監獄から出火し、風にあおられ火の手は河南地区を総なめに。これが有名な「河南大火」です。この時、すぐ近くにあった鷹匠小路の新渡戸稲造生家が類焼し、この年に着任してその家を仮官舎としていた第2代県令(知事)石井省一郎が不運にも焼け出されてしまいました。大火の後、監獄は前九年地区に移転新築することになり、そのために囚人たちにレンガを作らせたのですが、その一部を流用して建設したといわれているのが、旧上衆小

案内役 真山 重博

もりおかいにしえ散歩 75

旧五小路界限 (後編)



手高等学校(現下橋中学校)が開校し、ここから鹿島精一、柴内魁、米内光政、金田一京助、石川啄木など多くの人材が輩立っています。旧鷹匠小路の一角には「小泉一郎」という表札がある邸宅も現存。小泉一郎は東大卒業後、家業の酪農を継ぐため帰郷、中津川の河川敷で牛を追う若き日の牧童姿は語り草ですが、彼は酪農家に留まらず、県議などを勤めた政治家であり、平館清七、高橋忠弥、舞田文雄らと共に美術同人「素顔社」を結成し創作活動も続け、県の美術連盟会長にもなった芸術家でもありました。隣のマンション一階には喫茶店「素顔舎」の看板だけが残っています。保存活用の見本として旧上衆小路にある「南昌荘」は外せません。この建物もまた、



一時的に保存されるキャッシュがスマホ容量を圧迫しているかもしれません

シニアに向けてのスマホ講座 15

「キャッシュ」って

なんだろう ②

前回は「キャッシュ」についてのメリットについてお話してきました。今回はデメリットについて解説していきます。まずは、キャッシュがたまりすぎると、スマホの容量がいっぱいになり、スマホの動きが遅くなったりするのです。これではスマホの利点である、直感的に動かせる点が活かされません。また、まれに閲覧しているWebサイトの古い情報が表示されてしまうこともあり、動作が遅くなる身にも困ってしまいます。

まいすね。やはり、このような点を踏まえても、キャッシュというものは定期的に削除することが推奨されます。それでは、機種によって違いはありますが、早急キャッシュを削除してみよう。Phoneの場合、設定からSafariを開き「履歴とWebサイトデータを消去」という項目を選択し、消去します。なんとAndroid™の場合、自動で不要なキャッシュを削除してくれる機能がありますので、そこまで過敏に気にすることはなく、動作が遅くなってきた際、少し気にしてみてください。

岩手と青森の県境を跨いだ旧南部領一帯に残る「ナニヤドヤラ」は、謎多き盆踊り唄と伝わっている。呼称ともなっている歌詞が謎の最たるものだろう。一聴して何を言っているかわからない。ナニヤドヤラ



イワテ奇談漂流 文 高橋政彦

謎めき艶めくナニヤドヤラ

連鎖する仮説

「エホバ進み給え 前方にダビデ 仇を払わんとすイタ族の先頭にエホバ進み給え」を意味していると紹介している。しかし、どうしてこうした歌詞を盆踊りで歌い続ける必要があるのかは不明のまま。おかねばならない。この村の旧名は「戸来(へらい)村」であり、その地名自体が「へらい」から来たとする言い伝えがあるからだ。さらにこの地方では父を「アタ」、母を「エバ」と呼んできたという。これらは「アダム」「イブ」の転訛だ

国男が2カ月ほどかけて東北を歩いて書いた『雪国の春』という紀行本に、大正9年、現在の洋野町にある集落の清光館という旅館に泊まった時の話「清光館哀史」が収められている。その中には、土地に残る不思議な踊りに触れたことなどが記されている。文中で「女ばかりで踊るといふ盆踊り」について地元の娘たちに柳田は尋ねるが、娘たちは顔を合わせ



講座依頼も承っております! 電話やメールでご連絡ください。デジタル活用支援員 あんじょう 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。

「ハブライ語説」ではなかるうか。一戸町出身の神学博士・川守田英三氏は、戦後に著した『日本ハブライの「キリスト祭り」が行われている新郷村にも触れ

ちなみに若手・青森の県境でハブライ語に関連する話をするのであれば、前出の「キリスト祭り」が行われている新郷村にも触れ

が記されている。文中で「女ばかりで踊るといふ盆踊り」について地元の娘たちに柳田は尋ねるが、娘たちは顔を合わせ

270プランがセミオーダー 全ての価格が「完成価格」 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! 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

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 <https://seniorsnet.jp> 検索はこのワード

広告内に『ミック』が隠れてます! 見つけてね!



地域と発展する酒造り

株式会社浜千鳥代表取締役 **新里進さん(65)**

1958年、釜石市生まれ。中央大学理工学部卒業後、同大学に就職。24歳で株式会社浜千鳥に入社。営業、経理、常務、専務を経て2001年から代表取締役。趣味は、ユーミンを聞き、大谷翔平を応援し、YouTubeで卓球の試合を観戦し、料理との相性を探りながらお酒を楽しむこと。愛読書は、卓球女子日本代表の監督を務めた村上恭和氏の『勝利はすべて、ミッションから始まる。』

大学の技術員から5代目蔵元へ

土地の水や米を使った酒造りにこだわる、釜石市の株式会社浜千鳥。今年秋には創業100周年を迎える、歴史ある酒蔵です。「私のルーツは、遠野の酒造り酒屋です」と話すのは、5代目蔵元の新里進さん。遠野市で酒造りをしていた曾祖父が釜石の有力者と共に1923年に「釜石酒造商會」を創業したのが始まりです。

「三陸大津波や戦争で資料を失い、詳しい歴史は分からないのですが、私が子ども頃は只越町の釜石郵便局の場所に蔵がありました。3代目蔵元の三男として生まれた新里さんは、自宅が近かったこともあり、日常的に酒造りに触れながら育ちました。「2人の兄と違って、私は勉強しろと言われてたことがなかった。末っ子で、後を継ぐ予定もなく自由で育ててもらった」と幼少期を振り返ります。大学卒業後も技術員として中央大学に残り、都会での暮らしを満喫していた新里さん。「ところが、兄たちが蔵を継がないことが分かってきて、いずれは私が、という空気に変わっていきまして」。もともと酒造りの雰囲気は好きだったということもあり、父からの誘いを受け、24歳で釜石市に戻ります。

「酒造り以外すべてやりました」と話す新里さん。配達の手伝いからスタートし、半年後には経理を受け持ち、酒税についても学びました。手書きで帳簿をつけ、決算書も作りました。中でも苦労したのが、杜氏さんとのコミュニケーション。中々うまくいかなかった。杜氏さんとのコミュニケーションは、石鳥谷町から杜氏グループを招き、酒造りを任せるというスタイル。杜氏と蔵元が品質について話し合う習慣はありませんでした。「同じテーブルに居るために必死に話していることに対して、昔はこんなもんだなと思っていました。ただ、青年会議所の経営開発セミナーに参加した際に10年分の経営シミュレーションをやったんです。その時に本当にこのままじゃいけないって事実を突きつけられました。さらには、この中、非常にいい方向に向かう酒造会社もありました。ここから、釜石で酒造りをするこの意味と本気で向き合うようになりましてね」と新里さん。

転機を元に、向かう方向も定まった浜千鳥。「これからは、地域の食や文化を知ってもらい、その中で『浜千鳥』を自然に選んでいただくような、地域とともにある酒造りをしていきたい」と新里さんは話します。

「存続は大切ですが、新たな考えを持って発展することが必要になると考えています。そのためには地域との関わりが必要なんです。新里さんは酒造りを通して地域のバトンも次の100年へつなぎます。」

不安をおおるメッセージにご用心

このようなトラブルフィッシングは年々増加しています。偽のメッセージは通販サイト、携帯電話会社、宅配業者や公的機関などの日頃よく利用している事業者を装います。「カードの不正な取引があった」、

そのSMS、偽物かも

ある男性の元に、普段利用している通販サイトから「支払い方法に問題があります」とSMSが届きました。記載された手順に従って添付のURLにアクセスし、開いたサイトにクレジットカード番号を入力したところ、後日4万円の身に覚えのない請求がありました。実は通販サイトをかたのメッセージに従って偽のサイトに情報を入力してしまっていたのです。

このようなトラブルフィッシングは年々増加しています。偽のメッセージは通販サイト、携帯電話会社、宅配業者や公的機関などの日頃よく利用している事業者を装います。「カードの不正な取引があった」、

MANA UP MORIOKA

LOCAL LIFE STYLE

Eat Local Love Local

「いわての食材」にこだわっています!

8/1(水)~4(金) 営業時間延長します!

10:30~21:00まで

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

ホテル千秋閣・ホテル花巻・ホテル紅葉館共通

お子様料金がお得!!

夏休みファミリープラン

期間 8/31まで

Summer Vacation Family Plan

東北6県名物とかに&ステーキ フルーツ&デザートbuffetも食べ放題バイキング

家族でわいわい温泉卓球

亮案のゲームコーナー

ライトキーホルダーを持って、HIKARIストリートを見にいこう!

温泉貸切風呂 利用料金 2,800円/45分

個室でゆったり家族団らん

当プラン限定特典

- 小学生のお子様料金が通常大人の70%
当プラン限定 **50%**
- お子様へプレゼント
お菓子の詰め合わせ (3歳~小学生) ※子エックイン時
- ピカピカ光る! 電球ボトル (3歳~小学生) ※夕食時
- オリジナルライトキーホルダー (バラが写し出される)

料金 1泊2食 お1人様(消費税込)

1室大人2名 + お子様1名のご利用の場合 **大人 14,000円~ 小人 7,000円~**

プランの詳細・ご予約はこちら

おかげさまで95周年 花巻温泉

佳松園・ホテル千秋閣・ホテル花巻・ホテル紅葉館・パラ園

〒025-0304 岩手県花巻市湯本1-125

TEL 0198-37-2111

〈受付時間〉 9:00~19:00

お得な情報が満載! 詳しくはホームページで!

花巻温泉公式サイト 検索