

2023.10月号 無料配布

【月刊241号】次号/10月22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 シニアズ 検索

あったかいミグループ
齊藤会長の今月の一言
「儲けるは欲、儲かるは道」
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

人との出会いに導かれた人生
「小さい頃よく熱を出して、病院に行く」と元氣になつて。病院の居心地が良かったのでしょね、3歳頃には医者になつたと言つてたよです」と話すのは、岩手医科大学附属病院 病院長の小笠原邦昭さん。「今思えば、それを見ていた母が、医者になる気持ちも植えつけてくれたんじゃないかな。そのおかげで、高校時代は好きな野球を我慢して勉強に専念することができて、弘前大学医学部に入りまして。我慢した分、大学では野球三昧の日々を過ごし、東日本医科学学生総合体育大会では優勝と準優勝を勝ち取つたと小笠原病院院長。

患者のため、地域のため
岩手医科大学附属病院 病院長
小笠原邦昭さん(64)
1959年、青森県(十和田町)生まれ。弘前大学医学部卒業後、東北大学脳神経外科教室に入局、1998年に岩手医科大学へ。2008年から同大学脳神経外科講座教授、2018年に同大学附属病院病院長に就任。日本脳卒中学会理事長。北杜夫氏の「一日のためなら、一生を捧げてもいい」にヒントを得て「人生は捧げるべきだ、でも一日一日はもっと大切にすべきだ」を座右の銘に。趣味はカラオケで山下達郎からYOASOBIまで歌いこなし

MS&AD
三井住友海上エイジェンシー・サービス株式会社
東北エリア 岩手秋田統括 盛岡支店
保険の相談は 019-623-2400
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
江戸時代の蔵で映画体感
気になつてきた宮古のシネマ・デ・アエル(映画で逢える)で映画を観てきました。宮古市の中心街界隈にあり、天井に太い梁が残る江戸時代の酒蔵・東屋を生かして、リフォームした手づくり感のある映画館(これだけでも必見)。館内には足がゆつくり伸ばせる40席の上映スペースとカフェや読書を楽しめるロビースペースなどがあり、どこもレトロ感が濃厚で、スタッフたちのホッとした接客もあり、居心地の良さを感じました。そんな空間で、北アイランドの小学校のドキュメンタリー映画「ぼくたちの上映とトーク」の上映とトーク。「動いている庭」「浦安魚市場のこと」などのドキュメンタリー作品のほか、香港・中国合作映画「少年の君」など、レアな作品ばかり。蔵での映画体感、推しです。
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
矢巾・紫波エリアを中心にカバー 親切丁寧に対応いたします!
今年6月オープンの新店舗 中古車のご相談に強い店舗です!
盛岡・滝沢エリアを中心にカバー 車のお悩み、ご相談ください!

芸術 学び 食欲 秋のならいごとを楽しもう

芸術や食欲の秋。たくさんの楽しいことが待っている季節がやってきました。いつかやってみたくも思っていたことがあるなら、ぜひ今から始めてみませんか。

創作の幅が広がる陶芸教室



クレイスペース盛南陶房
盛岡市向中野7丁目16-77
DCM盛南店1階
☎080-6072-1820

さまざまな技法があり難しそうな陶芸。クレイスペース盛南陶房ではどんなものを作りたいかを聞きながら、手で形作っていく「手びねり」の基礎から土の扱いに慣れてきたら上級者コース、コツがある電動ろくろコースまで専門講師が丁寧に教えてくれます。充実した設備と広いスペースで思い通りに作業ができ、装飾する道具や色付けする

釉薬の種類も豊富なので思い描くものが作れるようになるまで通う方が多いと言います。チケット制で通いやすく、焼きあがるまでの作品の管理や力がかかる作業のフォローもしてもらるので初心者でも安心。1日体験メニューもあり、茶わんや湯飲みが作れますので、自分用やプレゼントに陶芸作品を作ってみませんか。

秋の新規ご入会キャンペーン実施中! (10月31日※まで)
6回チケット (通常6,500円) **3,250円(税込)** + 初回限定 粘土チケット(5kg分) **1,000円(税込)**

献立のマンネリ解消!新しい料理に挑戦してみませんか?



盛岡ガスクッキングスタジオ flamme (フランメ)

盛岡市上田2丁目19-56
☎019-653-1241

レストランのオーナーシェフやテレビ出演している料理研究家を講師に迎える盛岡ガスクッキングスタジオフランメでは月に12回ほど料理教室を開催。家で作れる本格的な和洋中メニューから色鮮やかなスイーツ、加減が難しいパンなど幅広いメニューを教えてください。最新のガスコンロやオープンでおいしく時短

料理が作れ、壁がなく独立したアイランドキッチンで2人ずつに分かれるので「初めてでも先生や参加者の方とも交流できて楽しかった」と通い続ける方が多いそう。教室1回ごとに参加を受け付けているので通いやすく、親子教室ではお孫さんと一緒に料理を楽しむ方もいます。得意料理を増やしたい、料理の腕を上げたい方におすすめです。

新しい得意料理に出会える
料理教室参加者募集
料理教室の様子を随時配信中!
@moriokagas.cookingstudio

田畑がとびきり綺麗。東に目を凝らせば、北上川や徳丹城跡も想像できる」と、

南昌山ただいま「旬」

林山の登山口から入り、ブナ分岐を経て南昌山山頂を目指す。いずれも温泉手前粒で地味な花だが、種をドロボーの忍び足に見立てて盗人萩という。しかも、衣

矢巾町の西にそびえる南昌山は「ただいま」旬である。頂上展望台が改築され、令和5年春の開きより町内の全景を再び俯瞰できるようになった。視線の先に、矢巾町全域がパースと拡がっていく。「ホラ、上がって見渡してご

阿部陽子のほくほくとトレッキング



先日、矢巾町山岳会にお供して前倉コースを登った。男性数名は太くて重いロープを担ぎ上げ、取りつけ作業に汗だくだ。「急勾配でのロープは役立ちます」と岩生会長は笑顔がはじけた。快適な登山道は、行政による整備事業、地元山岳会の地道なパトロールや補修・草刈り、そして登山者おひとりおひとりの三位一体で維持される。



写真は額に入れて飾るのが大切とのこと、現在こだわりの額も開発中とか

「遺影は誰のために残すものでしょうか。葬儀の参列者ですか。私たちが考える遺影は、家族、友人、未来の子孫、そして自分のためです。撮影は自身を見つめる良い機会になります。葬儀では参列者の目に触れるという大事な役割があり、しかし、一番長く接するの、その後のシーンです。仏壇やリビングに飾られるの、未来の子孫のために残しませぬか。ご相

皆さんは遺影と聞くことでプレーン代表の早坂修さん。遺影写真の第一人者、能津喜代房氏から指導を受け、新しい遺影の形を提唱して「亡くなった後も家族や友人の目に触れる遺影写真こそ、元気なうちに撮影してほしい」と話すのは盛岡市松園にある写真館ジェットプレーン

写真館ジェットプレーンの遺影講座①
令和の遺影スタイル
ジェットプレーン代表 早坂修

大切な思い出の品々... 未来のためにお買取致します

遺品整理 終活 現金買取

生前整理

を始める方が増えています

- ✓ 貴金属、骨董品、記念金貨、酒類...等々
- ✓ 欠けや付属品なし、状態の悪いものでもOK!
- ✓ 迷ったらまずは一度ご相談ください!

古物商許可番号: 岩手県公安委員会 第211010000756号

大黒屋 DAIKOKUYA 年間買取件数150万件以上

大黒屋 盛岡大通店 019-604-6431

公式サイトはコチラ

次回: 遺影のメリット

盛岡市松園2-27-11
☎019(661)7311

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・野菜を育てて買います

電話: 019-667-1977

住所: 盛岡市桜台2丁目18-2

大人の婚活パーティー

オトナ歌コン

「歌がお好きなあなた」のための大人の婚活パーティー

2023年10月14日(土)

受付 18:00 スタート 18:30

会場: 盛岡駅前 ジャーランジャーラン (びよんびよん舎盛岡駅前店 4F)

対象: 40代~60代の独身の男女

会費: 4,000円(フード、ドリンク2杯付)

申込: 10月10日(日)

TEL 019-601-8105

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。

◎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

株式会社タカヤ 開発事業部不動産部

TEL 019-601-8105

意外と知らない!

身近なIT技術



【第26回 絵本で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。難しいデジタルの勉強は絵本で、というお話しをします。

生成AIの話題が増え、難しい言葉が新聞、テレビ、雑誌などで紹介されています。分かりやすい紹介本がないか探してみたいところ、岩手県立図書館児童書コーナーに小学生向けの絵本がありました。ざっと眺めたところ機械学習のしくみや生成AIに関する話題も紹介していました。文字も大きく、ふりがなもあり、



県立図書館児童書コーナーのデジタル関係の本

読みやすいのではと眺めました。例えば①ではAIはどのような学習をしているか、創造的な作品を作る仕組みなどが紹介されています。シリーズ本として、暮らしを支える生活の中のAIの紹介もあり、社会影響も併せて知るには十分でしょう。②のシリーズもAI開発の歴史から始まり、未来社会での産業利用の紹介もあり予備知識なしで読めます。仕事で使うにはさらに専門知識が必要ですが、おおざっぱに知るにはこれらの絵本で十分でしょう。

書店ではビジネス向け生成AIの本がたくさん並んでいます。こうすればうまくいくというノウハウ、例えていえば1+1=2になった事例の紹介が目につきます。しかし経験ではそう

未来では電車のように身の回りにたくさんの生成AIがあり、「その回答、積算してみたら」に似た会話が日常的に行われているのはと想像しました。

盛岡広域振興局産業振興室 一丁連携コーディネーター 佐藤清忠



①AIのひみつ ②AIとともに生きる未来

高齢者として、体の変化や不調を「年のせい」と考え、てしまうこと、私たちに多くあることですね。しかし、「本当に年齢のせいだけなのだろうか」と疑問に思ったことはありませんか。

「東北から世界の健康をデザインする」というビジョンを掲げる薬王堂では、気軽に健康状態を知る手助けをするため、店舗にて無料の健康チェックサービスを提供しています。このサービスは、血液と唾液の2つのチェックから成り立っており、血液では「血糖」「コレステロール」「中性脂肪」、唾液ではむし歯や歯周病のリスクを示す指標を測定します。

年齢を重ねると、「健康」についての関心が高まってくるのは自然のこと。家族や友人と「血糖」「コレステロール」「中性脂肪」の話題になることもあるでしょう。健康チェックでこれらの状態の変化を把握することで、予防や対策を立てることが出来ます。

薬王堂が無料で行う健康チェック

健康状態を知ること

リを利用すれば、過去の結果を時系列で簡単に確認することが出来るように、利用者の中から「アプリ

ただ、毎回の測定結果を一つ一つ覚えるのは難しいですね。そこで薬王堂が提供するスマホアプリは非常に役に立ちます。このアプリで過去の結果を一目で確認できるのが便利という声も聞かれます。

実際、毎月4千人以上の方々がこのサービスを活用しており、さまざまな声が聞かれています。「コレステロールを気にしており、病院の検査結果と同じく高めだったため納得した」「健康チェックの結果を見て、久しぶりに歯医者に行く決意をした」「友だちにもオススメしたい」と、多くの方々が健康管理の一環としてこのサービスを利用しているそうです。



自身で検体を採取するサービスとなりますが、スタッフが立ち会うので安心して測定することが出来ます

詳細はWEBへ



大好評、お得なスタンプカード! 来場1回につき1ポイント

平日無料プレー券進呈!

岩手ゴルフ倶楽部 毎週土曜日はレディースデー 来場の女性全員に1,000円分のお食事サービス!

岩手ゴルフ倶楽部 岩手県紫波郡紫波町土館馬ノ子1-1 http://www.iwategolf.co.jp

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
9,890	6,590	6,590	6,590	6,590	5,150	8,790
9,890	9,890	7,140	6,590	5,150	6,590	8,790
9,890	6,590	7,140	6,590	6,590	6,590	8,790
9,890	7,140	5,150	7,140	6,590	7,140	8,790
9,890	5,150	6,590				

セルフデーは、お風呂・レストランはございません。

※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。

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

TEL.019-638-8951 FAX.019-638-8953

Eメール w-kougyou@r5.dion.ne.jp

今回のテーマは「サブスク」についてです。昔からなじみがある…単語ではなく、最近になってよく耳にする単語ではないでしょうか。そんなサブスクについてお話ししていきます。

そもそも、サブスクとは「サブスクリプション」という単語を略したものです。月単位や、年単位で定期的に料金を支払い、支払いをしている間はその商品を利用できるというサービスです。現在、サブスクで利用できるサービスは多岐に渡りますが、代表的なものは音楽配信サービス、映像配信サービスです。

今回はこちらの二点について詳しく解説いたします。「Apple Music(アップルミュージック)」や「Spotify(スポティファイ)」

シニア向けのスマホ講座⑬

サブスクってどういう意味

歌手の曲も提案してくれたりします。一度契約をすればずっと楽しめますので、私の80歳近い親戚もスマホで演歌を喜んで聞いています。

そして、映像の配信は「Netflix(ネットフリックス)」や「U-NEXT(ユニークスト)」などが代表的ですが、今やテレビ局も独自に配信を行なっているのが、かなりの配信サービスがあります。音楽配信と同様に、お店に行かなくてもすぐに動画を見ることが出来るのが魅力的です。ご自身が見たいものだけでなく、テレビとつなげば、家族全員で楽しめるというのも利点の一つです。

さて今回は、「インターネット」についての復習をしていきます。



音楽や映像だけでなく電子本などのサブスクサービスもあります



Spotifyは、Spotifyグループの商標です。Netflixは、Netflix, Inc.の登録商標です。U-NEXTは、株式会社U-NEXTの登録商標です。

一般社団法人 トナリノとは

「一般社団法人トナリノ」は陸前高田市に拠点がある団体で、県内各地でスマホやパソコンの講座をしております。今回はこのシニアズのなかでスマホ講座を展開させていただきます。

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

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

前は難聴による周囲への影響についてお伝えしました。今回は難聴の治療と予防についてお話しします。

現在の医療技術で治る難聴もあれば、治せない難聴もあります。実際に耳鼻咽喉科を受診していただく際には、鼓膜所見を確認し、さまざまな種類の聴力検査や画像検査などを行い、難聴の原因や難聴の種類、難聴の程度を診断します。耳鼻咽喉科医は診断の結果、治療で改善する場合は治療を行い、治療で改善できない場合は補聴器などをすすめていきます。



いわて医療通信 【意外に多い、耳の病気】

③難聴の治療と予防

た穴のこと。情報の伝達が上手くいかず、音が聞こえにくい状態になります。②老化を遅らせるための生活習慣の見直し 生活習慣病を予防するための体調管理や栄養バランスのとれた食事、適度な運動、規則正しい睡眠、禁煙など「体にいいこと」は耳に良いことになります。③早期発見、早期治療のために定期的に耳鼻咽喉科を受診する 定期的に耳鼻咽喉科を受診し、聞こえの検査を行ってもらうことをお勧めします。

夏は猛暑が長く続いたことにより、体力消耗から倦怠感や胃腸の不調を感じられている方も多いのではないかと思います。東洋医学では「気(全身を動かす根本的なエネルギー)」「血(血液だけでなく体内に栄養を送り届け活性化させる循環作用)」「水(血液以外の体液・リンパ液・消化液・唾液・涙など)」のバランスが取れている状態が健康(自然治癒力を高め維持できる状態)なのですが、その

四季の循環に逆らわず

気血水のバランスを整える

4000年の歴史がある東洋医学の養生法では、気血水を整えるために自然の陰陽に合わせた暮らし方が大切であるといわれ、何千年の時を経て体の中に陰が生じ、陰の極みの

耳炎/何らかの原因で鼓膜が破れ、塞がらずに残るためバランスが乱れていることと思われる。自然に四季があるように、人の体も一年の四季の中で循環しています。来年のこのときを言いつつ鬼が笑うといいますが、来年の春や夏を健康に過ごすための養生はこの秋冬から始めていきます。

岩手医科大学医学部 耳鼻咽喉科頭頸部外科 亀井昌代 岩手医科大学医学部 耳鼻咽喉科頭頸部外科 亀井昌代 岩手医科大学医学部 耳鼻咽喉科頭頸部外科 亀井昌代

身寄りのいない方、「いざ」という時に頼れる人がいない方へ 寄り添い支援サービス 無料相談会実施 10/10(火)~10/13(金) 一般社団法人 もりおか架け橋の会 TEL.019-681-3663

シニア世代のバサつく白髪も圧倒的な艶髪へ 大好評! 髪の毛が若返る オイル生まれの新しい白髪染め ¥6,000~ 山田美容院 019-654-0007

2023年6月に開催された日本肝臓病学会総会で「慢性肝炎の早期発見、治療を目指しALTが30U/L以上の方は一度肝臓の精密検査を受けましょう」と呼びかける奈良宣言が発表されました。

慢性肝炎の早期発見と治療

奈良宣言2023

岩手医科大学附属病院 肝臓内科 柿坂啓介

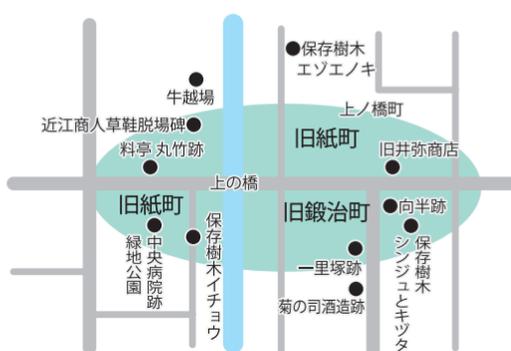
慢性肝炎は6カ月以上肝細胞に障害が続く状態のことを言います。ALTが30U/L以上の方が多いAST(GOT)、ALT(GPT)は肝酵素と呼ばれ、細胞内のエネルギー産出に関わっており、肝臓障害の目安になります。そのなかでもALTが30U/L以上の方が多いAST(GOT)、ALT(GPT)は肝酵素と呼ばれ、細胞内のエネルギー産出に関わっており、肝臓障害の目安になります。

エキチカ 秋スイーツ 洋梨のコンポート入り 紅茶プリンとゼリー ¥370 洋梨とチーズのタルト ¥350

旧紙町・鍛冶町界隈(後編)



前号に続き、旧紙町・鍛冶町界隈を行ったり来たり。町名と言われています。上の橋が架けられて4年後の1613(慶長18)年には、上方からきた紙商人が、早くも近江商人が盛岡へやってきて、橋の近くに店を出したとされており、以来盛岡にたどり着いた近江商人たちは、まず紙町に立ち寄り、次に鍛冶町へ向かっていたものでした。この建物は、大正期に建てられたハイカラな佇まいですが、上の橋の雰囲気とよくマッチしています。



近江商人の起業の拠点として栄えた「紙町」は、早くも近江商人が盛岡へやってきて、橋の近くに店を出したとされており、以来盛岡にたどり着いた近江商人たちは、まず紙町に立ち寄り、次に鍛冶町へ向かっていたものでした。この建物は、大正期に建てられたハイカラな佇まいですが、上の橋の雰囲気とよくマッチしています。

金ヶ崎町の宿内川を見下ろす住宅街。路地をのぞくと赤い「自家焙煎珈琲豆」ののぼりが、レトロで温かみのある店内が特徴のこのお店は、安齋広行さんと悦子さんご夫妻が営む「珈琲自家焙煎店 はな」です。

以前は東京の大手撮影スタジオでカメラマンをしていた広行さんは、仕事の中で一流店の料理を口にし、舌が磨かれたと言います。その後岩手に移りカメラマンを続けていましたが、重い機材を抱えて各地を飛び回る仕事は長くはできず、感じていました。そんななか出会ったのが、「納得のいかないコーヒー」。冷めると酸味や雑味が出るコーヒーに、「自分の舌がOKを出さなかつた」と言います。

ならば自分でやってみようと思われ、数ヶ月かけて勉強と実践を繰り返して、ついには焙煎機まで購入しました。がうまくいきません。悩んだうえ、納得のいく味だと感じた軽井沢の店に相談してみようことに。恐る恐る電話をすると、店主は焙煎の「コツは時間と火力」と「風量」だとし、店においでと誘ってくれたそう。広行さんがお店にいたのは一日でしたが、へとへとになるほど知識を詰め込んだおかげで、やっと



ワッフルやレモンケーキは悦子さんの手作り。ワッフルのレシピは知人のパティシエ直伝だそう

珈琲自家焙煎店 はな

知ってる? シニアの穴場スポット

味の変わらぬ珈琲を求めて

こうして焙煎以外の道はないと考えた広行さんは、悦子さんと金ヶ崎町内に喫茶店を出店。その後胆沢町での営業を経て、見晴らしのいい現在の場所が気に入りを最後に移転しました。お店は広行さんが焙煎を、悦子さんが喫茶を担当。悦子さんも店の切り盛りにも面白さを感じており、お客さまに「今日もおいしかった」と言ってもらえるのが嬉しいと話します。



「コーヒーにも感情が入る」と広行さん。お二人が入れたコーヒーはそれぞれ味が違うとか

はなのコーヒーは豆の中心まで均一に火が通っているため、温度が変化しても雑味が出ないのが特徴。このを飲んだら他のは飲めない」という常連さんもあるとか。冷めても味が変わらないコーヒーを、ぜひ時間をかけてじっくり味わってみてください。

金ヶ崎町西根二の台5-19
☎0197(34)0109

今年5月頃だったか、栗石から国道46号を盛岡に向かってハンドルを握っていた時のことだ。車窓左斜め前方に「セツ森」の生森山が見えるところまで来たあたりで、右手の南目山方面に小ぶりな三角錐の山を発見した。

私は三角錐の山に目がないう。いわゆるピラミッド型の山を見るとなぜだか心が騒ぎ出す。低く歓喜の声を漏らしながら、移動を続ける車窓から場所を確かめた。おそらく御所湖よりは向こうだが、南目山塊よりは手前のように思われた。しかし運転中でもあり、明確な情報は掴めない。帰宅したらすぐに調べようと心に決め、法定速度の範囲内で帰路を急いだ。

家に入るとすぐに昭文社の「県別マップル道路広域・詳細」をひっぱり出し、アタリをつけていた地域のページを開いて凝視した。先ほど走っていた国道46号沿線の生森山麓から眺めた

南の方角を辿り、そのエリアに点在する山々を探っていく。私がいた側から視線を伸ばし、三角錐に見えるような山を等高線の幅などを確かめ、頭の中でファイルドワークするのである。まずは矢櫃ダム近くにある滝沢山なる山が目についた。見つけた立体的な表現

私は興奮しながら、さらに調べを進める。すぐそばに九十九沢なる川と林道があることも立体地図からわかった。これなら行ける。現地探査だ。我が興奮は高まる一方である。即座に現場に駆け出した

発見、調査、妄想、想像、仮説、現地調査、さらなる妄想…。謎学探訪をライフワークにすると、こういいう、ややもすると変態的な喜びに終始する日々となる。関心のない人々から見たらやばい男に見えるのちだからである。



地図から始める 謎学妄想の一例

周囲に視線を動かしていき、ひとつの地名もなき小山が目についた。「むむ、これかもしれない」と、思わず歓喜の声が漏れる。さらなる情報を得るべく、まずは矢櫃ダム近くにある滝沢山なる山が目についた。見つけた立体的な表現

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。

「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

まちなか展示場

価格もサイズもリアルでフル装備の住宅展示場

待望の平屋がご覧いただけます!

最新情報が盛りだくさんのHP! キャンペーンに見学会などのイベント情報も更新中! 岩手の土地情報もチェックできます。まずはwebへ!

シュガーホームがよくなるホームページはこちら検索

シュガーホーム

今年も厳しい残暑が長引くと予想されています。夏の肌疲れを溜めず、早めにケアをしていきましょう。

トライアルキャンペーン開催中!

岩手県初導入! エイジングショット シワ、たるみ、赤ら顔、ニキビ肌、クレーターなど 1回 通常価格 25,000円 ▶ 15,000円

小顔顔筋形成 + 肌悩みに合わせた美容マシン シミ、くすみ、シワ、たるみ、毛穴、ニキビなどの悩みに 1回 通常価格 22,000円 ▶ 11,000円

岩手県初 冷却クールフィット トライアル5回 1カ所1回 通常価格 18,000円 ▶ 55,000円

※他クーポン・割引との併用不可 ※上記の金額は全て税込です

岩手めんこいテレビ「サタデーファンキーズ」にてメディア出演しました!

Beauty Design FACE 盛岡本店 予約・お問い合わせ [TEL] 019-601-5945

住所: 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

※会場へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。 <地域ケア係>

岩手県シルバーリハビリ体操指導者養成講習会(矢巾会場)受講生募集

内容: シルバーリハビリ体操指導と住民の通いの場づくりに取り組むボランティアを養成します。 参加費: 無料(交通費、昼食代は自己負担) 対象: 次の条件をすべて満たす方

定員: 10人 日程: 11月10日(金)、11月14日(火)、11月17日(金)、11月21日(火)、11月28日(火) (9時半~16時) 1日5時間 全5回の講習(介護予防の基礎知識、解剖運動学、体操実技など)

場所: 矢巾町公民館3階 大研習室(矢巾町南矢幅13-123) 持ち物: 筆記用具、飲み物、昼食、上履き(運動靴)、ヨガマット(ない場合はバスタオル) 服装: 当日は動きやすい服装で、マスクを着用してください。 申込: 長寿社会課あてに電話申込 ※定員を超えて申込みがあった場合は抽選。受講決定者には、後日受講案内をお送りします。 申込締切: 10月23日(日) 申込先: 市役所長寿社会課地域ケア係 ☎613-8144

<生きがい推進係> 盛岡ゆうゆう大学本校講座(公開講座)

内容: みんなで楽しく健康長寿

東邦スワン株式会社 LPガス・オートガススタンド (LPガス容器充填・オートガススタンド) ●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

今年も厳しい残暑が長引くと予想されています。夏の肌疲れを溜めず、早めにケアをしていきましょう。 F.A.C.E盛岡本店で県内初導入された最先端若返りマシン「エイジングショット」。今だとお得に受けられるキャンペーンを実施しています。ヒト幹細胞やコラーゲン、脂肪溶解効果のある美容液をエアージェットで肌の奥まで届けてくれるので、シワ、たるみ、赤ら顔、ニキビ、クレーターなどに今まで以上の即効性が期待できます。

～手軽に取り組む運動と食事～ 岩手リハビリテーション学院 作業療法学科 学科長 岡崎 謙治 氏 岩手県栄養士会 福祉高齢担当 理事 志田 香代 氏

クレイスペース盛南陶房 教室作品展 vol.10

10/6(金)~10/10(火) 10時~17時(最終日は15時まで) クレイスペース盛南陶房に通う生徒さん方の陶芸作品の展示会。この1年で制作された個性あふれる作品が勢揃いします。8日(日)と9日(月・祝)には作品の販売会やミニミニ電動ろくろ体験会も開催されますので、ぜひお誘いあわせの上、お越しください(8日、9日の販売会と体験会は16時まで)。 会場: DCM盛南店 陶芸教室前特設会場 (盛岡市向中野7丁目16-77 DCM盛南店1階) 入場料: 無料 問合せ: ☎080-6072-1820(クレイスペース盛南陶房)

第19回(一社)日本盆栽協会 岩手県支部 大盆栽展

10/14(土)・15(日) 14日 9時~17時 / 15日 9時~15時半 盆栽協会の会員の方々が出典する盆栽の展示会です。15日(日)10時~13時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: 盛岡市中央公民館(盛岡市愛宕町) ☎019-654-5366 入場料: 無料 席数: 25席予定 問合せ: ☎019-652-6854(日本盆栽協会岩手県支部)

第30回 地元学講座 れとろな河南~街の魅力を建築から~

10/1(日) 10時~12時(開場9時半) 岩手銀行赤レンガ館や盛岡町家など「河南地区の建物」をテーマに、シニアズ人気記事「もりおかいにしえ散歩」でおなじみの真山重博氏など有識者たちが熱く語り合う、座談会を開催。下橋中学校吹奏楽部の特別演奏もありましたのでお気軽にお越しください。 会場: 盛岡劇場メインホール(盛岡市松尾町3-1)

今年も厳しい残暑が長引くと予想されています。夏の肌疲れを溜めず、早めにケアをしていきましょう。 F.A.C.E盛岡本店で県内初導入された最先端若返りマシン「エイジングショット」。今だとお得に受けられるキャンペーンを実施しています。ヒト幹細胞やコラーゲン、脂肪溶解効果のある美容液をエアージェットで肌の奥まで届けてくれるので、シワ、たるみ、赤ら顔、ニキビ、クレーターなどに今まで以上の即効性が期待できます。

～手軽に取り組む運動と食事～ 岩手リハビリテーション学院 作業療法学科 学科長 岡崎 謙治 氏 岩手県栄養士会 福祉高齢担当 理事 志田 香代 氏

クレイスペース盛南陶房 教室作品展 vol.10

10/6(金)~10/10(火) 10時~17時(最終日は15時まで) クレイスペース盛南陶房に通う生徒さん方の陶芸作品の展示会。この1年で制作された個性あふれる作品が勢揃いします。8日(日)と9日(月・祝)には作品の販売会やミニミニ電動ろくろ体験会も開催されますので、ぜひお誘いあわせの上、お越しください(8日、9日の販売会と体験会は16時まで)。 会場: DCM盛南店 陶芸教室前特設会場 (盛岡市向中野7丁目16-77 DCM盛南店1階) 入場料: 無料 問合せ: ☎080-6072-1820(クレイスペース盛南陶房)

第19回(一社)日本盆栽協会 岩手県支部 大盆栽展

10/14(土)・15(日) 14日 9時~17時 / 15日 9時~15時半 盆栽協会の会員の方々が出典する盆栽の展示会です。15日(日)10時~13時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: 盛岡市中央公民館(盛岡市愛宕町) ☎019-654-5366 入場料: 無料 席数: 25席予定 問合せ: ☎019-652-6854(日本盆栽協会岩手県支部)

第30回 地元学講座 れとろな河南~街の魅力を建築から~

10/1(日) 10時~12時(開場9時半) 岩手銀行赤レンガ館や盛岡町家など「河南地区の建物」をテーマに、シニアズ人気記事「もりおかいにしえ散歩」でおなじみの真山重博氏など有識者たちが熱く語り合う、座談会を開催。下橋中学校吹奏楽部の特別演奏もありましたのでお気軽にお越しください。 会場: 盛岡劇場メインホール(盛岡市松尾町3-1)

西和賀町 おすすめ 焼地台公園



北上川水系北上川支流の1級河川である和賀川沿いにある焼地台公園は広葉樹に囲まれており、秋には色鮮やかな紅葉を見ることが出来ます。園内にはカフェがあり、大自然の中で店主こだわりの本格的な焙煎珈琲を楽しむことができます。入れたての珈琲を片手に紅葉を楽しむ静かな時間はぜいたくな大人の時間になること間違いありません。

園内にはキャンプ場や遊具もあり、ファミリーでのご利用もお楽しみいただけます。

- 岩手県和賀郡西和賀町間木野 24-239-1
■ 電話番号なし
■ キャンプ場の利用予約 0197-82-3790(湯本温泉丑の湯 14時~20時)

和賀川にかかるオロセの吊橋から見る和賀川と紅葉のコラボレーションが お気に入りです。 西和賀町役場 観光商工課 高鷹さん

第19回(一社)日本盆栽協会 岩手県支部 大盆栽展

10/14(土)・15(日) 14日 9時~17時 / 15日 9時~15時半 盆栽協会の会員の方々が出典する盆栽の展示会です。15日(日)10時~13時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: 盛岡市中央公民館(盛岡市愛宕町) ☎019-654-5366 入場料: 無料 席数: 25席予定 問合せ: ☎019-652-6854(日本盆栽協会岩手県支部)

★14日・15日、先着20名様に粗品プレゼント!

第30回 地元学講座 れとろな河南~街の魅力を建築から~

10/1(日) 10時~12時(開場9時半) 岩手銀行赤レンガ館や盛岡町家など「河南地区の建物」をテーマに、シニアズ人気記事「もりおかいにしえ散歩」でおなじみの真山重博氏など有識者たちが熱く語り合う、座談会を開催。下橋中学校吹奏楽部の特別演奏もありましたのでお気軽にお越しください。 会場: 盛岡劇場メインホール(盛岡市松尾町3-1)

入場料: 無料(予約不要) 問合せ: ☎019-622-2258(盛岡劇場・河南公民館)

第7回 身寄りがない方への 身元保証、生活支援等セミナー

10/21(土) 9時半~12時 高齢者の生活支援事業を行う、もりおか架け橋の会による一人暮らしの高齢者の方に向けたセミナー。支援事業の実績、高齢者介護の今後の課題と対策、安全安心の老後のための講座など3部構成でお届けします。 会場: プラザおどって3階おどってホール (盛岡市中ノ橋通1丁目1-10) 入場料: 無料 定員: 先着70人 講座: 第1部「当会寄り添い事業の実績とそこから見えてくること」

もりおか架け橋の会 統括マネージャー 佐川 武彦 氏 第2部「高齢者介護の今後の課題と対策」 岩手県社会福祉会 社会福祉士 熊谷 雅順 氏 第3部「伴走型医療で安心安全な老後を」 ないろのとびら診療所 所長 松嶋 大 氏

申込: もりおか架け橋の会あてにお電話ください 問合せ: ☎019-681-3663 (一般社団法人 もりおか架け橋の会)

東邦スワン株式会社 LPガス・オートガススタンド (LPガス容器充填・オートガススタンド) ●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

食欲人 EAT. 本書が提唱する食欲の正体「タンパク質欲」。食事で最も優先されるのはタンパク質で、それが満たされないと食欲がとまらず過食になってしまふ。 逆に一定量のタンパク質を取った時点で必要カロリーが足りなくても食欲が抑

食欲の仕組みを探求 シニアズブックカフェ 東山堂 肴町本店 杉本貴宏 秋に差し掛かり食べ物がいよいよ季節になってきました。ところで、人間の3大欲求の内ひとつ、「食欲」とは何かを真剣に考えたことはありますか。 食の太い人と細い人、太っている人と痩せている人などさまざまな人たちがいますが、本人の意思とは無関係に、太るまで食べ続けてしまいう人もなかにはいます。十分な食事を取っているにも関わらず食欲がおさまらないのはどういったメカニズムになっているのか。 本書は科学者たちのさまざまな視点実験をもとに「食欲」の正体を突き止める内容となっています。 本書が提唱する食欲の正体「タンパク質欲」。食事で最も優先されるのはタンパク質で、それが満たされないと食欲がとまらず過食になってしまふ。 逆に一定量のタンパク質を取った時点で必要カロリーが足りなくても食欲が抑

GOOD LUCK 株式会社 公 楽 岩手県内 11店舗 営業中!! WINS全店の情報満載 [ホームページ] http://www.nk-group.co.jp/

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

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

エフエム岩手

盛岡市内丸2-10 / <http://www.fmii.co.jp>

盛岡 76.1MHz 盛岡南 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



地元愛で夢を実現

山田町の白石集落農業生産組合「ごっこん会」。2011年に設立し、現在12名の農家のお父さん、お母さんが力を合わせ、採れたて野菜や昔ながらの和スイーツを持ち寄り朝市を開いたり、クラウドファンディングで資金を集め、自分たちで育てたそばと山田産のアカモクを使ったそばを提供する「ごっこん茶屋」を営業するなど、白石地区の魅力を見つめ直し、自ら発信する活動を行っています

白石集落農業生産組合 組合長 佐々木 武文さん(65)

菊池 八代子さん(81)

中村 キリ子さん(76)

中村 あづ子さん(64)

自分たちの夢を叶えるための挑戦

山田町白石集落にある地域のシンボル「水車小屋」。「昔ながらの風景を取り戻したい」と地元の人たちが協力して再建した自慢の水車です。「私が子どもの頃は、おばあちゃんたちが水車で米を磨いていました」と白石集落農業生産組合長の佐々木武文さん。現在は水車を使う機会が少ないのですが、地域の人が集まる中心的存在になっています。

水を流せば今でも「ごっこん」と回り始める水車。この音色が由来となった白石集落農業生産組合「ごっこん会」では遊休農地を活かすため、そばの栽培やそば打ち体験をしたり、自分たちの野菜や手作り菓子を水車小屋の朝市に出すなど地域活性化のための活動を行っています。「水車小屋が新しくなって、いろいろやりたいねってみんなで話し

てました」とごっこん会の中村あづ子さん。当時、山田町で活動していた復興コーデイネーターから、専門家から地域づくりのことをみんなで学びましようという提案があり、勉強会をすることになりました。「野口智子さん(地域力創造アドバイザー)のワークショップに参加して、みんなのやりたいことを絵に描きました。菓子や加工品を作りたい、花を植えたい、そばを楽しむための場所にしたいなどさまざまな絵が並びました」とやりたいことが具体的に、夢実現のため「必ず少しはお金を稼ぐ」などごっこん会のルールも作りました。

「来年は子どもたちと農業体験をやるのかな」と佐々木さん。白石の魅力をもっと知ってもらうためごっこん会の挑戦は続きます。

夢の集大成 「ごっこん茶屋」

地域の魅力を再発見したごっこん会の皆さん。「そばを食べる場所が必要なのは」と声が上がり、白石集落の良さを自分たちで発信していくという意識が芽生えてきたと話します。

地域の魅力を再発見したごっこん会の皆さん

「ごっこん茶屋」と命名し令和元年12月オープンを迎えました。豊かなそばの風味を活かした山田町のアカモク(海藻)入りのそばは好評で、そのおいしさは口コミで広がっていき、今では宮古や釜石、内陸の人など山田町外からの人が食べに来るといいます。

また、販売店で斜視と判断された斜視用の眼鏡を作った50代男性は、眼鏡を使用すると物がゆがんで見え、具合が悪くなりました。販売店にはいざれ慣れると言われるだけで対応してもらえず、その後眼科医の診断で斜視ではなかったことが分かりました。

とある70代の女性は、眼鏡販売店で遠近両用眼鏡を作りました。購入時に「見えすぎてフラフラする」と伝えたところ、1、2カ月で慣れると言われましたが、3カ月経ってもフラつきがおさまりません。販売店に相談してもそのうち慣れると言われただけでした。その後頭痛やめまい、吐き気、肩や首の痛みなどの症状が出たため眼科を受診したところ、近視の度数が強いことが原因だと言われました。

目の健康を守るために

処方箋で正しい眼鏡を

目には生涯使い続ける大切な器官。正しい眼鏡で目の健康を守りましょう。それでも困ったら、消費者ホットライン(電話188)へ。

眼鏡は本来目の機能をサポートするためのものですが、度が合わない眼鏡を使用することによって、見えにくい、頭痛、めまい、吐き気などの体調不良を引き起こす場合があります。眼鏡を作る際は眼科を受診し、処方箋を元に眼鏡を作成してもらいましょう。受診することで目の病気の早期発見にもつながります。

MANA UP MORIOKA Eat Local Love Local

岩手のおいしいプロデュース

季節の子汁 豚汁など お弁当と一緒にケータリング可能!

盛岡産 銀河のしずく新米を使用しています!

ランチボックス、デリ、スイーツ、お菓子、お弁当、お惣菜、お惣菜、お惣菜

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 三館共通

夕食個室宴会場 宿泊プラン

久しぶりの 花巻温泉での 忘年会・新年会

2023 11/17(金) ~ 2024 2/22(木)

(除外日) 12/30~1/2, 1/8~1/18

8名様~ お一人様 13,750円~ (消費税込)

飲み放題 2時間 2,500円 (消費税込)

プラン限定 特別料金

11月	18,25	12月	16,23,28,29
12月	2,9,15,22,27	1月	6,7
1月	20,27	2月	10,11
2月	3,17		

+2,750円となります。 +4,950円となります。

日帰りの場合は、料金の70%となります。

※ご利用の際は、事前のお申し込みが必要となります。※大人には、別途入湯税150円がかかります。

様々な用途に対応できる会場をラインナップ

ご利用期間 2024年3月31日まで

団体向け宴会プラン

会議・研修プラン 10名様~

BUSINESS & SUCCESS

16,000円~ (消費税込・入湯税別)

同級会・歳祝いプラン 20名様~

福祿寿

16,000円~ (消費税込・入湯税別)

団体宴会プラン 6名様~

旬彩紀行

14,850円~ (消費税込・入湯税別)