

2023.12月号 無料配布

【月刊243号】次号/12月24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
「運は動より生じる」
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

焙茶工房しやおしゃん店主
NPO 善隣館理事長
前田千香子さん(57)
お茶がつなぐ人の縁
1966年、盛岡市生まれ。卓球中心の学生時代を過ごしインターハイ、インカレ、ミニ国体に出場。東京大学文学部では地域社会学を学び、岩手県庁入庁。退職後は台湾、中国、香港でお茶を学び、2003年に「焙茶工房しやおしゃん」開業。現在はNPO 善隣館理事長、中国語講師、通訳案内士(中国語)など幅広く活躍。2月に『The cup of...響き合うお茶と私とあなたの命』を出版

お茶と人との縁に導かれて
南部鉄瓶でお湯を沸かし、今年摘んだ気仙茶を入れる「焙茶工房しやおしゃん」の前田千香子さん。静かに香りを吸い込むと、時間の経過と共に香りが丸みを帯びていきます。「お湯の温度によって香りも変化します」と、自ら選り焙煎した茶葉を用いゆったりとお茶を楽しむ前田さん。
お茶屋さんになる前は県職員だったそうで、疲れたなど感じる度にお茶を入れて心と体をリセットしていたといいます。そんな前田さんのお茶との出会いは、家で飲んだ台湾の烏龍茶でした。「飲んだ時に、こんなおいしいものがあるんだと感じました。その後、お茶にハマり、お茶で何かできないかと、知人を訪ねて台湾に旅行に行ったんです。お茶を買いたいと言ったら、山の方にある産地に連れて行ってくれて、そこで飲んでお茶がすごくおいしくてお茶ってすごいと感動しました。その経験から、12年間働いた県庁を退職し、お茶の勉強をすることに。台湾の語学学校に通い始めた前田さんに出会いの風が吹きます。「パートの催事で知り合った農協のお茶関係の方に、お茶を教わってもらって、そのお店の常連だったお茶の先生と話すようになって、縁がリレーのように次々とつながっていくんです。九份(台湾北部の町)の喫茶店でアルバイトをした時は、これ飲んでみてとお茶をくれた台湾人の青年に、そのお茶を作った宋先生を紹介してもらって、その方が、後に私の師匠となりました」と話します。
「中国でも面白い出会いがあって、私の憧れの鳳凰単権というお茶の産地を探している時に、偶然入ったお茶屋さんで鳳凰単権のポスターが貼ってあって、ここに行きたいと伝えたら、なるとお茶屋さんの実家だといふことで木を見てもらい、ご家族と一緒にお茶作りもさせてもらいました。偶然の出会いが重なり、行きたい場所や会いたい人に国をまたいで巡り合わせてもらったと話します。
こうしてお茶修行を続けるうちに、同じ茶葉でも買っ場所が違って変わると、同じようなものが都市部では産地の20倍もの値段で販売されることや、100g数百円のものから100万円もする高額なものまで幅があることを知り、何を基準にお茶を選べばいいのか分からなくなりましたという前田さん。修行の原点である台湾に戻り、宋先生の弟子として学びながらどんなお茶屋さんを目指すべきか、自分の軸を立て直していきました。
約3年間のお茶留学から帰国し、2003年に「焙茶工房しやおしゃん」をオープンした前田さん。単にお茶を販売するだけでなく、自分でお茶を摘み焙煎し、お茶の楽しみ方も提案するお茶屋さんを始めました。「何事も初めから終わりまでやりたいという気持ちがあって。入れたお茶が嬉しいんです」と前田さん。お茶屋さんになる前から続ける善隣館(盛岡市)の「お茶の会」は、生徒さんのお茶も次の世代に残すことを考えているという前田さん。「志を持った時、周りの人が助けてくれて、出会いに導いてくれた経験は宝物になりました。意志は自分がいなくなった後にも残るかもしれないと思えます。人をつなぎ、未来をつなぐ前田さんの挑戦はまだ続きます。

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
保険に関する事なら何でもご相談ください

大森ふじおのシニアナビ
納豆ご飯、こんな食べ方も
腸内環境を整える食材として注目の納豆。スーパーなどの食品売り場では定番食品として不動の地位を確立し、普段の食事に欠かせないシニア世代が多いようです。復刻版『盛岡納豆』を発売している大内商店(花巻市)では「血液をサラサラにする効果が期待できる」ということが知られ、消費は増加しています。
そんな納豆ですが、さてシニアはどんな食べ方をするのでしょうか。盛岡市内のシニア50人に聞いてみました。なんと9割は毎日食べており、うち7割は夜に、ネギを入れてかき混ぜてご飯にかける方が3分の1で、3分の2の方はいろいろな食材を加えた食事です。乾燥した納豆に、ヒジキを加えて、おにぎりのようにして「島山安子さん(85)など多彩。いろいろな納豆ご飯があるんですね。
盛岡生活文化研究室
大森ふじお

大森ふじおのシニアナビ
納豆ご飯、こんな食べ方も
腸内環境を整える食材として注目の納豆。スーパーなどの食品売り場では定番食品として不動の地位を確立し、普段の食事に欠かせないシニア世代が多いようです。復刻版『盛岡納豆』を発売している大内商店(花巻市)では「血液をサラサラにする効果が期待できる」ということが知られ、消費は増加しています。
そんな納豆ですが、さてシニアはどんな食べ方をするのでしょうか。盛岡市内のシニア50人に聞いてみました。なんと9割は毎日食べており、うち7割は夜に、ネギを入れてかき混ぜてご飯にかける方が3分の1で、3分の2の方はいろいろな食材を加えた食事です。乾燥した納豆に、ヒジキを加えて、おにぎりのようにして「島山安子さん(85)など多彩。いろいろな納豆ご飯があるんですね。
盛岡生活文化研究室
大森ふじお

盛岡日産モーター
90周年の感謝を込めて 購入サポートキャンペーン
WEBでかんたん応募! 応募後、Wチャンス!
30万円 抽選で290名さまにプレゼント!
10万円 抽選で1,200名さまにプレゼント!
さらに! 応募後、キャンペーン対象車種の日産リーフ、日産サクラをおまとめプランで注文された方に、5万円プレゼント!

煙が少なく、すぐ暖まる！独自設計の次世代薪ストーブ



寒さが増し雪の気配も感じられるようになってきました。この冬は薪ストーブの購入を検討してはいかがでしょうか。

住宅会社のヤマミチが独自設計・開発した薪ストーブ「ARCRAY」はステンレス製。鋳物製より軽く、ボディの板厚3mmと薄く熱効率が良いので早く暖まります。寒さが厳しい岩手の朝にありがたい存在です。細部まで設計さ

れた炉内は独自構造で、熱が溜まりやすく温度が下がりにくいので保温性は抜群。少量の薪で温度をキープしてくれます。またシンプルな作りのため部品交換やメンテナンスも不要、安心して長く使うことができます。

ARCRAYの燃焼技術は特許を取得しているため他店では購入不可。雪の降る日に薪ストーブの揺れる炎を眺めて過ごしませんか。

ヤマミチ
盛岡市乙部14地割76-3
☎019-696-3368
営/8時半～17時
休/月曜日

ホームページにできる限りの情報を載せています！

じっくりと見ていただいでご購入をご検討ください！



すてきな出会いを全力サポート！



来年こそは子どもに結婚してほしいとお思いの親御さん、成婚実績数の高さを誇るパンジークラブに相談すればその願いが叶うかもしれません。最近、親から子どもの婚活に関する相談が増えており、スタッフが本人に結婚願望の有無や現在の婚活状況を聞き取り、親身にアドバイス。"本格的に婚活を始めよう"と第一歩を踏み出す人が増えていると

い異性とマッチング、お見合いから仮交際、結婚までを万全の体制でサポートしてくれます。個人が特定されないよう、パンジーネーム(任意の名前)と似顔絵で登録されるので安心。ほとんどが県内在住者なのでお見合いもスムーズに進みます。40代以上の登録者も多く、ミドルシニア以上の出会いも応援。お試し入会もできますので、出会いを見つけ

岩手の婚活サポートパンジークラブ
花巻市東和町土沢6区20-1
☎0198-29-4192
営/10時～17時
休/水曜日

岩手での婚活は
パンジークラブへ
パンジークラブについて詳しくはホームページをご覧ください

新年を迎える前に視力チェックはいかがですか？



メガネクラブ 大通本店
盛岡市大通3-1-15
☎019-681-1261
営/10時～19時【青山店・上田店・都南店・矢巾店の詳細情報はサイトにてご確認ください】

最近、メガネの度数が合わなくなってきたな、つけ心地が悪いというお悩みはありませんか。メガネクラブではお客さまの要望を細かく聞き、快適なメガネライフを提案してくれます。特に40代からの方におすすめしたいのがカメラレンズで有名なニコンのメガネレンズ。長年培った光学技術が駆使され、見たいものがより快適に見える「老眼対策レンズ」や目をケアし、暗い場所

でも見えやすいレンズもある「+eye care」シリーズなど多数取り揃えています。鮮明でクリアに見えることにこだわったレンズなので傷つきにくく汚れが付きにくいのが特徴で、近視用・遠視用・乱視用と種類があります。国家資格を有したスタッフが丁寧な検査を行い、その人の見え方に合った、最適なレンズを選んでくれますので、メガネでお悩みの方はぜひ一度、ご相談ください。

「シニアズ12月号を持参」または「読んだ」と一言添えてお会計していただくと
ニコンレンズが30%OFF!
※他の割引との併用はできません。

岩手の先人
こぼれ話
第26回
宮城山福松
1895(明治28)年2月27日に生まれました。

現在、大相撲では盛岡市出身の錦木が関取として活躍中ですが、岩手県からは横綱も一人輩出しています。その人は一関市山目出身の第29代横綱の宮城山福松。宮城山の本名は佐藤福松とい



①スタンピング ②トレーシングペーパー ③消しゴム ④デザインカッター ⑤鉛筆



【作り方③】消しゴムの断面
デザインカッターや彫刻刀で切り出す際は、けがに注意して行ってください

今年も残すところ1カ月となりまりました。どんな年賀状にしようかなど考えていたら、「消しゴムはんこ」というものをよくテレビなどで見かけようになりま

【準備するもの】
消しゴム、鉛筆、トレーシングペーパー、デザインカッターや彫刻刀、インク、スタンプ、ティンクマット、スタンプ

でも見えやすいレンズもある「+eye care」シリーズなど多数取り揃えています。鮮明でクリアに見えることにこだわったレンズなので傷つきにくく汚れが付きにくいのが特徴で、近視用・遠視用・乱視用と種類があります。国家資格を有したスタッフが丁寧な検査を行い、その人の見え方に合った、最適なレンズを選んでくれますので、メガネでお悩みの方はぜひ一度、ご相談ください。

宮城山福松
岩手県出身でただ一人の横綱
宮城山は16歳で出羽海部屋入門、同年の六月場所初土俵を踏み、しこ名

宮城山は16歳で出羽海部屋入門、同年の六月場所初土俵を踏み、しこ名綱となったとき、宮城山は27歳。1931(昭和6)年に36歳で引退する

1913(大正2)年5月、大坂相撲(江戸時代から大正時代まで存在した相撲の興行組織)の高田川

今年も残すところ1カ月となりまりました。どんな年賀状にしようかなど考えていたら、「消しゴムはんこ」というものをよくテレビなどで見かけようになりま

今年も残すところ1カ月となりまりました。どんな年賀状にしようかなど考えていたら、「消しゴムはんこ」というものをよくテレビなどで見かけようになりま

今年も残すところ1カ月となりまりました。どんな年賀状にしようかなど考えていたら、「消しゴムはんこ」というものをよくテレビなどで見かけようになりま

山田美容院
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
カラー特有の匂いなし！ 最先端イノアカラー ¥6,000～
早朝OK！着付けのご予約も承ります！
一緒に働くスタッフを募集しています！
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

株式会社 浜千鳥
自然とひとつになった酒造り
飲酒は20歳になってから
株式会社 浜千鳥
釜石市小川町3-8-7
https://hamachidori.net/

年越料理
ご予約承り中
マンブク 5,000円
三段重 38,000円
一段重 21,000円
特製とらふぐ刺 11,000円
お電話もしくはオンラインショップより
お支払方法 現金・キャッシュ決済
お問合せ・ご注文はお電話もしくはオンラインショップより
美藤 019-653-1421



フランシス・マクドローマンの巻

文山田 裕幸

フランシス・マクドローマンという人も、あまりなじみではない人も、あんな個性が事件を奇怪な結末まで引張っていくので、この不可解な事件の真相にマクドローマンは、ひょうひょうと淡々と迫っていきます。ときにそこは、かたないユーモアを漂わせるところもわが国の女性刑事とやらが拳銃を構えてドンパチやらかすドラマと大いに違います。母体の健康上大丈夫かいなと思われ、この映画は、マクドローマンの個性に合わせて作られたものかもしれないと思つたほど。刑事物に新しい魅力を加えた彼女に拍手で応

えたいですね。

支えも織り込まれ、彼女が仕事に安心して取り組めるのもこの夫あればこそかもしれないという気持ちにもさせられます。深夜に事件の報を受けた彼女に「おなかを空かせていくのはよくない」と玉子焼きを作って送り出してくれるところなど、ほんわかという感じでした。

見終わると、もしかしてこの映画は、マクドローマンの個性に合わせて作られたものかもしれないと思つたほど。刑事物に新しい魅力を加えた彼女に拍手で応

「0歳から100歳まで」がコンセプトの写真館ジェットブレン。代表でカメラマンの早坂さんは遺影写真の第一人者「素顔館」館長の能津氏から撮影ノウハウを学び、葬儀のためだけに未来の子孫が触れる遺影写真だからこそ元気で健康なうちに撮影してほしいと提唱してきました。「これまでを振り返ってもいい、楽しかったことやマイブーム

米崎町のリンゴ畑にさしかかると、陽のあたる傾斜地に沿って道がくねり、気仙大工の技をつくした瓦屋根の日本家屋がだんだんと建ちならぶ。黄色いユズと

盛岡と一味違う幸福感であつた。

陸前高田・大船渡・住田。市民の森は、標高25mの

も新築とは思えない。説明では、土間の囲炉裏に薪をくべ、日々燻じ続けている。願わくは、私も気仙大工の家に住んでみたい。

気仙の風景、気仙タイム

さらにつけて登る。途中の箱根山展望台は、広田湾や唐桑半島を一望する絶景ポイントだ。駐車場から鉄塔道と並行する急坂をたどれば山頂に着く。対する峰に豊漁龍神の箱根山神社を祀る。

阿部陽子の

ほくほくトレッキング

第50回 箱根山 446.8m

柿は秋の華やき、春は孟宗竹が食卓を飾るだろう。「素晴らしい情景ですね。農作業の女性に声をかけると、うちのユズは4年目で実を

登った。復興のシンボル「奇跡の一本松」の高田松原防潮堤をスタートし、7km東にある箱根山を目指す。広田湾は、その名の通り広い田んぼのような入り江である。東日本大震災から十余年を経

（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



広田湾と箱根山にほれほれ。見知らぬ男性の庭で採らせてもらったユズは憧れの芳香を放つ、おじさんありがとう



撮影中はいろいろインタビューされ、おもむき笑顔がこぼれます

また男性は、陰影を強調し印象的になるように、女性は肌艶がきれ

写真館ジェットブレンの遺影講座③ 次回：利用者の声

一味違う遺影写真を

盛岡市松園2-27-11 019(661)7311

ジェットブレン 写真館



商品紹介

- ・ポートレート (遺影写真) 12,000円(税込)

2024年2月末まで

【シニアズ読者特典】10%割引 ※上記の商品に限り

ご予約の際に「シニアズを見た」とお伝えください。

冬の鶯宿は 楽しさいっぱい!!

X'masプラン 12月21日(木)~25日(月)

イルミネーション

年末年始のイベント

館内外イベント

年末大抽選会

振る舞い

ワンドリンクサービス

20,350円

TEL.0120-123-389 FAX 019-695-3330

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

TEL.020-0842

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

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

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 おやじごはん

【第25回】土鍋でキャベツまるごとキムチ鍋



遊食屋FujiNext 藤原 和広さん



キャベツ特有の栄養素、キヤベジン(ビタミンU)。胃の粘膜の修復を促したり、過剰な胃酸の分泌を抑える役割があります。今回はキヤベツをまるごと使った大人専用メニューをご紹介します。集まって会食する今の季節におすすめです。

4 ③の土鍋を火にかける。日本酒を回しかけ、めんつゆを加える。

6 お好みで焼き加減を調整し、味を整えて

3 水を入れた土鍋の中央に①のキャベツを入れる。鍋の隙間にしめじともやしを入れ、肉はキャベツの上に乗せる。

5 ニラを加えて2分ほど加熱する。

【ひと言アドバイス】
「ラーゲン生成に必要なビタミンCが含まれるキャベツと肌の健康維持に必要なビタミンBが豊富な豚肉を一緒に取ることで美肌効果が期待できます。」

2 ニラを5cmほどの長さに切る。しめじは石突きを切り落としてほぐしておく。肉は食べやすい大きさに切り分ける。

【作り方】
1 キャベツに十字の切り込みを入れ、下の方まで切らないようにする。切り込みキムチを詰める。

【材料(4~5人分)】
キャベツ1玉、もやし1袋、豚バラスライス150g、キムチ200g、ニラ1束、しめじ1袋、水900cc、日本酒150cc、めんつゆ150cc、和風だし、お好みで焼き加減のたれ250cc

1人分約198kcal

胃を守りながら満腹鍋

脂肪肝には、お酒の飲みすぎによるアルコール性脂肪肝と食べすぎ、運動不足、急激なダイエット※1などが原因の非アルコール性脂肪肝※2があります。近年、増加しているのは、この非アルコール性脂肪肝です。

非アルコール性脂肪肝の原因の多くは「食べすぎ」「運動不足」などの生活習慣による肥満です。食生活の改善と運動療法で7%減量できれば、NASLが改善するといわれています。

① 朝食を抜かない
② 主食、主菜、副菜をそろえた食事
③ 白米を玄米(うるち米、もち米)に変えてみる

④ 塩分の取り過ぎに注意
⑤ 異性化糖、砂糖や果物の取り過ぎに注意
⑥ 運動習慣をつけましょう

【ポイント】
起床した時や寝る前などに布団の上で行っても良いです。

【やり方】
1 鼻筋、みぞおち、脚の間が一直線であること意識します。

【ポイント】
起きた時や寝る前などに布団の上で行っても良いです。

【運動の効果】
姿勢が良くなる。腰痛・失禁の改善。

増加している脂肪肝

【背景に、飲みすぎ、食べすぎ、運動不足】
肝臓に脂肪がたまった状態の「脂肪肝」。飲みすぎ、食べすぎ、運動不足などの生活習慣を背景に、年々増加しています。

【ポイント】
胸の中央あたりと脇腹に手を添えて呼吸し、どのよう動くか観察します。

【ポイント】
姿勢が良くなる。腰痛・失禁の改善。

【ポイント】
起床した時や寝る前などに布団の上で行っても良いです。

【ポイント】
姿勢が良くなる。腰痛・失禁の改善。

【ポイント】
起床した時や寝る前などに布団の上で行っても良いです。

【ポイント】
姿勢が良くなる。腰痛・失禁の改善。

身近なIT技術

【第28回 ちょっとメモしてDX】
意外と知らない! 画像をAIで解析してメモする技術

丸亀の おせち 創業五十四年 限定30個 三段重42,000円 限定50個 二段重28,000円 年越し折料理 6,000円

呼吸体操

盛岡市 かんたん体操 vol.8 姿勢が良くなる 呼吸体操

冬の健康に カレーで温活 テイクアウト好評承り中! カレーうどん 900円 ベーコンポパイカレー 880円

旧茅町・材木町界限(後編)



前号で少し触れましたが、今号は夕顔瀨橋の一对の石灯籠にまつわる面白いエピソードからスタートいたします。

1805(慶応元年)2月、厨川村三ツ家(現城西町)から出火の飛び火により茅町をはじめ一千戸以上の家屋敷を焼いた大火がありました。その際、奇跡的に焼け残った材木町の住民は、

「地獄絵」というものをお寺さんでたまに見かける。そこに描かれた阿鼻叫喚まさに地獄絵図の中に、えげつない刑罰を受ける亡者たちや、嬉々として亡者を虐め抜く鬼たちに混じって、恐ろしい形相をした動物たちの姿が見える。「地獄絵」がある寺院を訪ね、絵をつぶさに眺めながら、その地獄に棲まう動物たちの由縁などを調べ、とりまとめを行おうと考えているのである。

そもそも「地獄絵」とは檀家さんたち、特に幼な子たちに、悪いことをすると死んだ後に地獄行きとなり、永遠のお仕置きを受け続けるのだと教える、いわ

信仰する岩手山神社が守ってきたことに感謝し、翌年「巖鷲山御神前」と記した石灯籠を寄進、当時の夕顔瀨橋の上に建てたのです。が、そこまで運ぶのに延焼した茅町を通るのでは汚れるというので、なんとわざわざ船で運んで橋上に引き上げたということです。

1940(昭和15)年、重戦車の通行にも耐えられるようにと鉄橋に架け替えになったときに、元の場所には置いてもらえず橋のたもと、盛岡市の保存樹木「夕顔瀨橋際のシンジュ・ケヤキ群」のそばに移設されたまま現在に至っています。

現在、橋の上に建立されているのは、1993(平成5)年、現在の新しい橋に架けられる、昭和38年の住居表示の際に多くの旧町名が消えていく中で、その町名の消失をも免れたのでした。それ

「面白そう」なことを思いついた。「地獄絵図」ならぬ【地獄絵ZOO】プロジェクトである。

「地獄絵」というものをお寺さんでたまに見かける。そこに描かれた阿鼻叫喚まさに地獄絵図の中に、えげつない刑罰を受ける亡者たちや、嬉々として亡者を虐め抜く鬼たちに混じって、恐ろしい形相をした動物たちの姿が見える。「地獄絵」がある寺院を訪ね、絵をつぶさに眺めながら、その地獄に棲まう動物たちの由縁などを調べ、とりまとめを行おうと考えているのである。

そもそも「地獄絵」とは檀家さんたち、特に幼な子たちに、悪いことをすると死んだ後に地獄行きとなり、永遠のお仕置きを受け続けるのだと教える、いわ

地獄絵ZOO

恐怖の動物園めぐりを始めよう



文 高橋政彦

詳細に解説できるスペースがないのでざっくりと記すが、熱い糞尿の湖に《虫》に皮を破られ肉を食われる、鉄の壘で熱さらされる、炎の口をもつ《鳥》や《犬》や《狐》に食われる、《犬》や《狐》に食われる、角の牛《》に囲まれて、降り

延焼を免れた材木町は、はじめは岩手町と呼ばれていました。岩手郡方面から移住者が多かったという説もありますが、1655(明暦3)年に材木町と改められ、時代が下り1963(昭和38)年の住居表示の際に多くの旧町名が消えていく中で、その町名の消失をも免れたのでした。それ

ばかりか茅町まで吸収してしまつたのです。材木町は藩政時代、北上川を利用した貯木場があったことからこの町名がついたといわれており、木場の材木商や屋根葺き用の匠商人を中心とする商人町が形成され、さらに米穀商、荒物屋、金物屋、小間物屋、酒屋、旅籠など、あらゆる業種の店が軒を連ねるようになり



スマホを使いこなせるように日々情報をアップデート

今回はインターネット検索のコツについて復習していきたく思います。何をしたいにも「コツ」があります。コツをつかんで、自分が知りたいことを調べられるように練習してみましょう。

シニア向けのスマホ講座 19

インターネット検索のコツ

皆さんは普段の生活で、インターネット検索の機能を活用していますか。私は毎日何かしら知りたいことを調べています。例えば、野菜を使った料理のレシピ。季節に合わせた野菜「白菜」を使った料理にしよう。でも、漠然と「白菜」と検索窓に入っても、レシピはあまり出てきません。それはなぜでしょう。「白菜」と一口に言っても、料理の作り方を知らない方は、検索できません。「白菜」と入力すれば、

方」を知りたい方もいるでしょう。そして、次に自分が調べたい単語を並べていきます。その際は、空白(スペース)も忘れずに。「白菜 タ」のように、並べる単語が多ければ多いほど情報は絞られます。どうでしょうか。自分で作ってみたいレシピを見ることができませんか。調べられるのはレシピだけではありません。行きたい場所だっただけという間に検索できます。「一番近いコンビニ」と入力すれば、

「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なかでスマホ講座を展開させていただきます。

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 あんりつ 安城 亜美

「セリオ」はいわて生協の葬祭事業です。岩手で30年の信頼実績。年1,600件の実績。故人に寄り添える充実設備のホール。事前相談から葬儀後までまごころをこめて。明瞭な葬祭費用。24時間365日対応。もしもの時、まずはお電話ください。※携帯からでもつながります。

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。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!

大黒屋 年間買取件数150万件以上。大黒屋 質盛岡大通店。〒020-0022 岩手県盛岡市大通2-6-10 オオムラビル1階。019-604-6431

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

TEL.019-658-8137

株式会社タカヤ 開発事業部不動産部

TEL.019-658-8137

タカヤ 不動産 検索

「セリオ」はいわて生協の葬祭事業です。岩手で30年の信頼実績。年1,600件の実績。故人に寄り添える充実設備のホール。事前相談から葬儀後までまごころをこめて。明瞭な葬祭費用。24時間365日対応。もしもの時、まずはお電話ください。※携帯からでもつながります。

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。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!

大黒屋 年間買取件数150万件以上。大黒屋 質盛岡大通店。〒020-0022 岩手県盛岡市大通2-6-10 オオムラビル1階。019-604-6431

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

TEL.019-658-8137

株式会社タカヤ 開発事業部不動産部

TEL.019-658-8137

タカヤ 不動産 検索

たら効果を長持ち... 深く学び、どうし... 筋、骨格について... ます。それから顔... が十分に発揮され... 術じやないと効果... だから合わせた施... ないことに気付き... ます。それから顔... 筋、骨格について... 深く学び、どうし... たら効果を長持ち

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 + お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

1カ所1回通常価格 18,000円 ▶ 55,000円

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

詳しい情報はコチラ https://www.face-morioka.com/

ホームページを検索

※会場へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。

盛岡市保健福祉部長寿社会課のイベント

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。

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愛宕山老人福祉センター(愛宕町)

12月12日(水)10時~12時 定員20人

②松園老人福祉センター(西松園二)

12月14日(金)13時半~15時半 定員20人

③太田老人福祉センター(中太田深持)

12月15日(土)10時~12時 定員20人

④津志田老人福祉センター(津志田西)

12月18日(月)10時~12時 定員30人

⑤青山地区活動センター(青山三)

12月20日(水)13時半~15時半 定員15人

申込先: 市役所長寿社会課地域ケア係 ☎613-8144

ウクライナ国立フィルハーモニー交響楽団

"2つの第九"

12/9(土) 15時開演(14時15分開場)

「スラブ最高のオーケストラ」と評価を確立した

ウクライナ国立フィルハーモニー交響楽団。本公演は「2つの第九」として、ドヴォルザークとベートーヴェンの交響曲第9番を演奏。

会場: 盛岡市民文化ホール 大ホール

(盛岡市盛岡駅西通2-9-1 マリオス1F)

入場料: 全席指定 S席8,500円(9,000円)、A席7,500円(8,000円)、B席6,500円(7,000円)、U-25チケット(25歳以下対象)B席4,000円(4,500円) ※()は当日料金

問合せ: ☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

コレクション展 第3期

特集「菅沼緑 無責任な泉」

2024年1/21(日)まで開催中

9時半~18時(入館は17時半まで)

岩手県立美術館では、明治から現代にいたる岩手ゆかりの作家たちの作品を収集し、季節ごとに年4回展示替えを行いながら、常設展示室、萬鐵五郎展示室、松本竣介・舟越保武展示室の3室でコレクションを公開しています。

会場: 岩手県立美術館 常設展示室

(盛岡市本宮字松幅12-3)

観覧料: 一般450円、学生340円、高校生以下は無料

観覧料: 一般450円、学生340円、高校生以下は無料

観覧料: 一般450円、学生340円、高校生以下は無料

観覧料: 一般450円、学生340円、高校生以下は無料

観覧料: 一般450円、学生340円、高校生以下は無料

観覧料: 一般450円、学生340円、高校生以下は無料

観覧料: 一般450円、学生340円、高校生以下は無料

観覧料: 一般450円、学生340円、高校生以下は無料

観覧料: 一般450円、学生340円、高校生以下は無料

観覧料: 一般450円、学生340円、高校生以下は無料

観覧料: 一般450円、学生340円、高校生以下は無料

観覧料: 一般450円、学生340円、高校生以下は無料

観覧料: 一般450円、学生340円、高校生以下は無料

観覧料: 一般450円、学生340円、高校生以下は無料

観覧料: 一般450円、学生340円、高校生以下は無料

小顔顔筋形成の秘密... FACE盛岡本店... 結果に差が生まれるエステ『FACE盛岡本店』... 有名な「小顔顔筋形成」... 顔が維持できないのか?...

コガネリスト tei.fujimura

結果に差が生まれるエステ『FACE盛岡本店』

有名な「小顔顔筋形成」... 顔が維持できないのか?...

顔が維持できないのか?...

顔が維持できないのか?...

顔が維持できないのか?...

顔が維持できないのか?...

顔が維持できないのか?...

顔が維持できないのか?...

顔が維持できないのか?...

顔が維持できないのか?...

顔が維持できないのか?...

顔が維持できないのか?...

顔が維持できないのか?...

顔が維持できないのか?...

顔が維持できないのか?...

顔が維持できないのか?...

顔が維持できないのか?...

顔が維持できないのか?...

顔が維持できないのか?...

顔が維持できないのか?...

顔が維持できないのか?...

顔が維持できないのか?...

顔が維持できないのか?...

顔が維持できないのか?...

顔が維持できないのか?...

顔が維持できないのか?...

顔が維持できないのか?...

顔が維持できないのか?...

顔が維持できないのか?...

顔が維持できないのか?...

顔が維持できないのか?...

顔が維持できないのか?...

顔が維持できないのか?...

顔が維持できないのか?...

顔が維持できないのか?...

顔が維持できないのか?...

顔が維持できないのか?...

顔が維持できないのか?...

顔が維持できないのか?...

顔が維持できないのか?...

顔が維持できないのか?...

顔が維持できないのか?...

顔が維持できないのか?...

顔が維持できないのか?...

顔が維持できないのか?...

奥州市 国見平スキー場... 奥州市、唯一のスキー場... 国見平スキー場... 奥州市、唯一のスキー場... 国見平スキー場... 奥州市、唯一のスキー場... 国見平スキー場...

奥州市、唯一のスキー場 国見平スキー場

奥州市、唯一のスキー場 国見平スキー場

奥州市、唯一のスキー場 国見平スキー場

奥州市、唯一のスキー場 国見平スキー場

奥州市、唯一のスキー場 国見平スキー場

奥州市、唯一のスキー場 国見平スキー場

奥州市、唯一のスキー場 国見平スキー場

奥州市、唯一のスキー場 国見平スキー場

奥州市、唯一のスキー場 国見平スキー場

奥州市、唯一のスキー場 国見平スキー場

奥州市、唯一のスキー場 国見平スキー場

奥州市、唯一のスキー場 国見平スキー場

奥州市、唯一のスキー場 国見平スキー場

奥州市、唯一のスキー場 国見平スキー場

奥州市、唯一のスキー場 国見平スキー場

奥州市、唯一のスキー場 国見平スキー場

奥州市、唯一のスキー場 国見平スキー場

奥州市、唯一のスキー場 国見平スキー場

奥州市、唯一のスキー場 国見平スキー場

奥州市、唯一のスキー場 国見平スキー場

奥州市、唯一のスキー場 国見平スキー場

奥州市、唯一のスキー場 国見平スキー場

奥州市、唯一のスキー場 国見平スキー場

奥州市、唯一のスキー場 国見平スキー場

奥州市、唯一のスキー場 国見平スキー場

奥州市、唯一のスキー場 国見平スキー場

奥州市、唯一のスキー場 国見平スキー場

奥州市、唯一のスキー場 国見平スキー場

奥州市、唯一のスキー場 国見平スキー場

奥州市、唯一のスキー場 国見平スキー場

奥州市、唯一のスキー場 国見平スキー場

奥州市、唯一のスキー場 国見平スキー場

奥州市、唯一のスキー場 国見平スキー場

奥州市、唯一のスキー場 国見平スキー場

奥州市、唯一のスキー場 国見平スキー場

奥州市、唯一のスキー場 国見平スキー場

奥州市、唯一のスキー場 国見平スキー場

奥州市、唯一のスキー場 国見平スキー場

奥州市、唯一のスキー場 国見平スキー場

奥州市、唯一のスキー場 国見平スキー場

奥州市、唯一のスキー場 国見平スキー場

奥州市、唯一のスキー場 国見平スキー場

奥州市、唯一のスキー場 国見平スキー場

奥州市、唯一のスキー場 国見平スキー場

奥州市、唯一のスキー場 国見平スキー場

奥州市、唯一のスキー場 国見平スキー場

東邦スワン株式会社... LPガス・オートガススタンド... 毎日生活に安心をお届けします... 東邦スワン株式会社... LPガス・オートガススタンド... 毎日生活に安心をお届けします...

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

東邦スワン株式会社

東邦スワン株式会社

東邦スワン株式会社

東邦スワン株式会社

東邦スワン株式会社

東邦スワン株式会社

東邦スワン株式会社

東邦スワン株式会社

東邦スワン株式会社

東邦スワン株式会社

東邦スワン株式会社

詩人がつづる昔の盛岡... 85年前、詩人・立原道造が... 盛岡の情景をどう見たのか... 筆を通して当時の景色が詩... 的な文章でやさしくかつ鮮... 明に描かれます。1冊のノ... トにつづられた、恋... 人に宛てた手記。焦... がる文章は読み手... の心にそっと染みわ... ると同時に胸が締... め付けられます。ま... だ、今も盛岡の同じと... ころと変わったところを散... 策して探してみたいかが... でしょうか。... 本書からかつ... ての盛岡を覗き... 見て、今の盛岡の同じと... ころと変わったところを散... 策して探してみたいかが... でしょうか。...

著:立原道造

盛岡ノート刊行委員会/

東山堂刊 1,375円(税込)

東山堂刊 1,375円(税込)

東山堂刊 1,375円(税込)

東山堂刊 1,375円(税込)

東山堂刊 1,375円(税込)

東山堂刊 1,375円(税込)

東山堂刊 1,375円(税込)

東山堂刊 1,375円(税込)

東山堂刊 1,375円(税込)

東山堂刊 1,375円(税込)

東山堂刊 1,375円(税込)

東山堂刊 1,375円(税込)

GOOD LUCK 株式会社 公楽... 岩手県内 11店舗 営業中!!... ウインズ本宮... ウインズ松園... ウインズ紫波... ウインズ奥州... ウインズ一関... ウインズ三関... ウインズ宮古... ウインズ盛岡ライト館... ウインズ北上ライト館... ウインズ奥州ライト館... ウインズ一関ライト館... 住所: 〒020-0125 岩手県盛岡市上堂四丁目1-20

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 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

歴史と技術の継承

佐々木俊一さん(92)

つくる大学 からの技術継承の会 講師



1931年遠野市生まれ。7人きょうだいの長男で14歳のとき終戦を迎え、16歳で祖父と共に炭焼きの仕事をしたのをきっかけに草履やわらぐつ作り始める。定年後は小学校の総合学習指導者や地域の婦人会でわらぐつ作りの講師を務め、しし踊りなどの郷土芸能団体にわらじの作り方の指導もした。3年前からは遠野ふるさと村を会場とした連続講座「わらぐつをつくる技術を継承しよう」にて草履やわらぐつ作りの技術を伝えている。

草履・わらぐつは 愛情の証

昭和20年頃まで一般的な草履やわらじ。雪国に多い、わらで作られた長靴「わらぐつ」やわらじのつま先が覆われている「つまご」など地域に根付いた身近な存在です。そんな草履やわらぐつの作り方を故郷の遠野市で教え続けている佐々木俊一さん。「昔はどこの家でも草履やわらぐつを作っていました」と当時の様子を教えてくださいました。

も一苦労だったそう。「山の仕事場まで1時間ほどかかったので、帰るころには履いていたつまごはボロボロになっていました。昔おじいさんから作り方を教わっていたので、毎日寝る前につまごを作っていました。てんごが良い人(器用な人)で丁寧に教えてくれたので、自分も上手に作れるようになっていました」と次の日に履くつまごやわらぐつを作るのが佐々木さんの日課だったそう。毎晩柔らかくしたわらを足に巻いて作ったと言います。そんな要領が良く器用な佐々木さんはきょうだいの分も作ってあげていました。「遠野は雪が深く寒さも厳しいから、学校に行くためにわらぐつが必要でした。足のサイズに合わせて作ってあげたら喜んでくれて、濡れたわらぐつを学校のストローフで温めて乾かしながら大事に履いてくれました」と冬はわらぐつ、夏は草履と、佐々木さんの愛情が幼いきょうだいの足元を守り続けました。

大事な技術を 広めたい

数年もたつと物資も足り、草履やわらぐつを履く人も減少。次第にわらぐつ作りをしなくなっていた佐々木さんですが、意外なきっかけで数十年ぶりに再開しました。「息子からゴルフの親戚会に出す景品で良いものはないかと相談され、久々にわらぐつを作ることになりました。履く人はいないと思っただけで、下駄箱に飾る小さいわらぐつを作ってみました。その小さなわらぐつは参加者全員を目を引き大好評だったそう。この出来事を機に、わらぐつ作りを途絶えさせたくないと思うようになった佐々木さん。他の地域にも広めたいと積極的に活動するようになり、誰にもやらないことをやらないと注目を集めたいという思いで博物館に行き、展示されているわらぐつを何度も見学しました。昔作っていたものは簡易的だったので殿様が履くような立派なものを作りた

いそう。「子どもや若い人、地域の人、たくさんの人に教えると言われると嬉しくて。元気が続く限り教えていきたいです」と笑顔の佐々木さん。わらぐつへの思いと磨かれた技術は若い世代によって広がっていきます。

いと悪い、じっくり観察し編み方を研究しました」と80歳を迎えていましたがわらぐつ作りの技術磨きに挑戦。しかし、つま先の細かい繊細な編み込みは複雑で簡単には真似できませんでした。「編み方を探したけど見つからなくて。だけど人前に出すものだからきちんとしたものを作らなくては」と思い、いろいろな編み方を試しました。編み目が1カ所でも曲がると目立つので神経を使いました」と振り返ります。何度も試行錯誤を重ね、理想のわらぐつが作れるようになったのは約2年後。完成したときは本当に嬉しかったと話します。

が、インターネットで佐々木さんのわらぐつの魅力を知り、遠野市以外にも盛岡や花巻、福島、東京、愛知など全国から通い続けている人が多くいます。「子どもや若い人、地域の人、たくさんの人に教えると言われると嬉しくて。元気が続く限り教えていきたいです」と笑顔の佐々木さん。わらぐつへの思いと磨かれた技術は若い世代によって広がっていきます。

年末年始は家族の集まりや贈答の機会が多く、カニなど海産物の需要が増える季節。そんな時期に気がつきたいのが、海産物の電話勧誘や送り付けのトラブルです。この事例は以前から報告されていましたが、新型コロナウイルス感染症が流行した2021年に前年の2倍以上に急増しました。「コロナ禍で売り上げが減って困っている」など消費者の同情心につけ込む勧誘のほか、「買ってもらうな」と強引に迫ったり、断っても代引きで商品を送り付けたりする手口も目立ちます。

年末にかけて特に注意を

不要な海産物にはNO

一方的に商品を送り付けられた場合は受け取りを拒否できず、代金を支払う必要もありません。また、電話で勧誘を受けて契約した商品はクーリング・オフができるので、契約日から8日以内に書面やメールで事業者あてに「契約解除通知書」を送りましょう。しかし強引な事業者の電話は、話し込まずにきっぱりと断るのが一番です。それでもトラブルになったら、消費者ホットライン(電話188)へ。

シニアズの 今年も出ます!

増刊号を 発行します

自分の周りの人を想う活動

想活 2024

健康・お金・住まい・終活... 自分や家族の人生をよりよくするための情報が満載の情報紙です

2023年12月中旬発行

忘年会・新年会

2024 2/22(土)まで (除外日)12/30~1/2、1/8~1/18

お一人様(1泊2食付) **13,750円** (消費税込)

8名様~ お受けいたします

和室 3名利用	お一人様 +1,100円	12月 2,9、15、22、27	12月 16、23、28、29
和室 2名利用	お一人様 +2,750円	1月 20、27	1月 6、7
和室 1名利用	お一人様 +5,500円	2月 3、17	2月 10、11
洋室 2名利用	お一人様 +2,200円	+2,750円となります。	
洋室 1名利用	お一人様 +5,500円	+4,950円となります。	

プラン限定 特別料金 **2,500円** (消費税込)

2時間 飲み放題

※ホテル指定銘柄となります。 ※ご宴会は、21時までとなります。

80室の客室リニューアル

大浴場リニューアル

ホテル千秋閣・ホテル花巻・ホテル紅葉館

2023年8月~2024年12月 大型リニューアル

2022年度のリニューアルに続き、さらに快適な空間へ

詳しくはホームページをご覧ください。

花巻温泉 佳松園・ホテル千秋閣・ホテル花巻・ホテル紅葉館・バラ園

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