

**2024.3月号 無料配布**  
 【月刊246号】次号/3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/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  
 「利を求むるに道あり。利を散ずるにも道あり。」  
 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

政治の道へ導いた青年会議所の経験

大船渡市議会議員を経て、2022年に大船渡市長に就任した瀧上清さん。市議になる以前は会社経営をしていましたが、青年会議所での経験がきっかけとなり政治の道へ。「直接的なきっかけは青年会議所ですが、20歳の時に長野の修行先でお世話になった工場長との出会いが、今の私につながっている」と話します。

専門学校卒業後、家業を継ぐために長野市の金属加工会社で3年間修行した瀧上さん。「若手から一人で来たということで、父親と同世代の工場長が気にかけてくれて。仕事だけでなく地域のさまざまな行事に連れ出してくれました。野球部だった瀧上さんは、朝野球チームでも活躍しました。盛町の七夕祭りです。

もの頃から横笛を吹いていた経験を買われ、長野でも秋祭りに参加し地域の方に暖かく迎えられるようになりました。地元のまとめ役だった工場長のおかげで、地域活動の楽しさを知ったといいます。

23歳で大船渡市に戻り、地域公民館や消防団、青年会議所と誘われるがままに入会した瀧上さん。中でも青年会議所では市や関係機関と連携し、市民を巻き込んで事業を成功させることに大きなやりがいを感じました。逆に、何か事業をしたとしても、制度と制度の狭間で埋め切れず断念せざるを得ない悔しい経験もしました。「まちを元気にしたい」という思いはみんな一緒だから、多くの人に関わってもらって事業を進めることに意義があると感じると瀧上さん。そして、それ以外の思いを事業として実現するためには議会で

市民と共に創る大船渡市の未来

大船渡市の魅力についてお聞きすると「海川、山とフルスペックで自然が満喫でき、人もよくて本当にいい所だと移住者に褒められます」と瀧上さん。三陸道も整備され、県内外から多くの人が足を運びますが、内陸からのアクセスが課題だといいます。「内陸へのルートは峠越えになるので、特に冬場は難所となります。これを解消するため白石トンネルの新しい計画が動き出しました。住田町、遠野市と連携し、早期着工に向けて取り組んでいるとい

また、人口減少に伴う地域縮小も大きな課題です。大船渡市、陸前高田市、住田町の2市1町から成る気仙広域連合で連携し、10年、20年先の人口規模でも成り立つような行政サービスの仕組みを作っていくかなければならないと話します。「人口減少・高齢化が進むと地域経済の縮小が懸念されますが、大船渡の強みは地元資本の企業が複数あること。モスバーガーの創業者も大船渡市出身です。大船渡は起業のまちだということを知ってもらって、生まれ育ったまちで事業を起してほしい」と瀧上さん。昨年は、中学生を対象に地域の魅力を伝える「ふるさと教育講座」も始めました。また「大船渡ビジネスプランコンテスト」を実施し、グランプリに選ばれたプランを市と商工会議所がバックアップし、事業として育てる取り組みも行っています。「地域に暮らす人が地域の問題に向き合い、まちをつくる主役になってほしい」と話します。

先日、書類の中から発見した30年以上前に書いた「私の夢に驚いた」という瀧上さん。「子どもの頃はプロ野球選手、学生時代は会計士、そして市長と書いてありました」。夢を叶え市長となった瀧上さんの現在の夢は「結婚も出産も、子育ても起業も、老後も大船渡が良いと言ってもらえるような大船渡にすること」と笑顔に。まちを元気にしたいから、ワカメのボイル作業にもホタテの漁場にも、とにかく現場に出向き、そこで暮らす市民の声を直接聴く瀧上さん。小さな声を大切に拾い上げ、市民が主役のまちづくりを進めています。

**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** 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

**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

大船渡市長 **瀧上清さん(65)**  
 1958年、大船渡市生まれ。岩手県立大船渡高等学校卒業後、仙台市の専門学校に進学。長野県での修行を経て家業の瀧上板金工業所(現:有限会社フチガミ)に入社し、2005年に代表取締役就任。2010年から大船渡市議会議員を4期務め、2022年に大船渡市長に就任。趣味は道の駅めぐりとゴルフ、時々ライブハウスでジャズを楽しむ。座右の銘は「努力は全ての扉を開く」

立つような行政サービスの仕組みを作っていくかなければならないと話します。「人口減少・高齢化が進むと地域経済の縮小が懸念されますが、大船渡の強みは地元資本の企業が複数あること。モスバーガーの創業者も大船渡市出身です。大船渡は起業のまちだということを知ってもらって、生まれ育ったまちで事業を起してほしい」と瀧上さん。昨年は、中学生を対象に地域の魅力を伝える「ふるさと教育講座」も始めました。また「大船渡ビジネスプランコンテスト」を実施し、グランプリに選ばれたプランを市と商工会議所がバックアップし、事業として育てる取り組みも行っています。「地域に暮らす人が地域の問題に向き合い、まちをつくる主役になってほしい」と話します。

県内各地で令和のまちづくりが行われています。中でも、藩政時代から続く盛岡市の肴町や紺屋町の中津川周辺の河南地区ゾーンでは、次々新たな動きが出ています。ホテルやジャズバーが入ったバスセンターのリニューアルに続き、Zebra跡地には新たな商業施設も登場。この夏のオープン予定。肴町の核店舗として街の活性化が期待されています。97年の歴史を刻む盛岡信用金庫本店や、岩手銀行赤レンガ館やもりおか啄木・賢治青春館を含めた歴史的建造物群のエリアとしてさらに注目されそうです。

紺屋町には、カフェとしてリニューアルした紺屋町番屋。モダンな建物の焼肉レストランや雑貨店など新たなショップもオープンし、かがですか。シニアや観光客のまち歩きが増加しています。この

大森ふじおのシニアナビ

**新旧混在ゾーンのまち歩き**  
 ~お勧めスポット~

ゾーンには10階以上のマンションが数棟建設される予定です。既に着工している物件もあり、新旧の建物が混在する新たな景観が生まれるそうです。国交省道路局企画課評価室企画専門官の高濱康巨さん(元盛岡市都市整備部長)は、「さらににぎわいがあり魅力ある歩行空間が広がるそうです。ゆっくり歩くのに、適しています」と岩手銀行赤レンガ館前で話していました。タウンウォッチングしながらの街歩きい

まちなみ

まちづくりが進む河南地区ゾーン

**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

**市民が主役のまちづくり**

大船渡市長 **瀧上清さん(65)**

1958年、大船渡市生まれ。岩手県立大船渡高等学校卒業後、仙台市の専門学校に進学。長野県での修行を経て家業の瀧上板金工業所(現:有限会社フチガミ)に入社し、2005年に代表取締役就任。2010年から大船渡市議会議員を4期務め、2022年に大船渡市長に就任。趣味は道の駅めぐりとゴルフ、時々ライブハウスでジャズを楽しむ。座右の銘は「努力は全ての扉を開く」

**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** 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

**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

**NEW NOTE e-POWER**

いつもの街乗りも、楽しい時間に。

NOTE e-POWER

NOTE ノート

90周年記念車、登場。 NOTE 90th Anniversary



現在地だけでなく、行き先の経路も表示されて便利

今回は、地図アプリで自分が住んでいる町の市役所の名前を入力し、検索をしてみました。徒歩、車、公共交通機関などでの所要時間が出てきましたね。今回もそのまま市役所を例に話を進めていきます。

シニア向けのスマホ講座②

使ってみよう、地図アプリ②

画面ががらっと変わり、上部には進む方向、下部には所要時間や、距離、到着予定時刻が表示されています。そして、スマートフォンを持ったまま歩き始めると、所要時間などの数字がどんどん変化していきます。

※アプリの種類によって、画面の表示は異なります。
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。

孫と楽しく環境を勉強

日産わくわくエコスクール



「おはなし」では映像と丁寧な解説を交えながら環境問題だけでなく、日産の最新技術についても教えてください

盛岡日産モーター本社北店では、地域社会への貢献と環境教育への取り組みの一環で「わくわくエコスクール」を開催しています。このユニークな取り組みは、将来を担う子どもたちに向けた、エコカーを開発・製造している日産だからこそ提供できる新しい環境技術の体験教室です。

プログラムは「おはなし」と「モデルカー体験」、「エコカー体験」の三部で構成されており、「おはなし」パートは、電気自動車と地球環境について楽しく学びます。講師が愉快で丁寧な映像を交えながら教えてくれるので内容がわかりやすく、子どもたちが電気自動車を通して未来の地球環境について理解を深める機会になっています。

NISSAN わくわく エコスクール
[対象]中学生以下のお子さん
[定員]先着5名様 [時間]10:10~
[予約]お電話でご予約ください。
[住所]盛岡市南仙北2丁目24-5
[電話]019-681-6623

水彩色鉛筆で多彩な表現



我が家の庭にクロッカスが花芽を出しました。春がそこまで来ていますね。思わず花を描きたくなって、最近買った水彩色鉛筆でバラの花を塗ってみました。

ASK×HOUSING
機能性はもちろん、デザイン性も持ち合わせたニュージエネレーションスタイル
毎週週末は見学会開催
0120-83-3737

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

もりしんの住宅ローン
固定も変動も有利に選べる
暮らしん住宅ローン
築 - きずく - 暮らしん(無担保)住宅ローン
築・最速型

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

信頼と満足
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

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

盛岡市中太田新田 3LDK
アスクハウジング
建売展示場完成!
販売価格 3,290万円
土地 + 建物 + 消費税

分譲地も販売中
46坪 990万円
(建売展示場) トップフィールド 中太田IV
(建売展示場) 2
(建売展示場) 3
アスクハウジング 建売展示場

阿部陽子の

# ほくほくトレッキング

第53回 矢神岳 666.3m



「飛ぶというよりは墜落の感覚です」。ジャンプの飛翔感をこう表現したのは、故菊池隆先生だった。八幡平市出身の小林稜侑選手が冬期北京オリンピックのノーマルヒルで金を獲得したのは2022年、小さいころからすばしっこくて、ジャンプのコツをつかむのが上手かったという。稜侑選手が滑った田山スキー場は、八幡平市田山の「矢神岳」に1963年、ジャンプ台を備えたゲレンデとして開設されている。

(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



「飛ぶというよりは墜落の感覚です」。ジャンプの飛翔感をこう表現したのは、故菊池隆先生だった。八幡平市出身の小林稜侑選手が冬期北京オリンピックのノーマルヒルで金を獲得したのは2022年、小さいころからすばしっこくて、ジャンプのコツをつかむのが上手かったという。稜侑選手が滑った田山スキー場は、八幡平市田山の「矢神岳」に1963年、ジャンプ台を備えたゲレンデとして開設されている。

# ぶつ飛べジャンプ台

「飛ぶというよりは墜落の感覚です」。ジャンプの飛翔感をこう表現したのは、故菊池隆先生だった。八幡平市出身の小林稜侑選手が冬期北京オリンピックのノーマルヒルで金を獲得したのは2022年、小さいころからすばしっこくて、ジャンプのコツをつかむのが上手かったという。稜侑選手が滑った田山スキー場は、八幡平市田山の「矢神岳」に1963年、ジャンプ台を備えたゲレンデとして開設されている。



# 意外と知らない！身近なIT技術

【第30回「紙」として眺めたITとDX】

現代人は紙をよく知っています。紙に例えて紹介します。現代人は紙をよく知っています。紙に例えて紹介します。現代人は紙をよく知っています。紙に例えて紹介します。現代人は紙をよく知っています。紙に例えて紹介します。

紙の発明、紙の文化、紙の歴史、紙の未来。紙は私たちの生活に欠かせない存在です。紙の発明は、人類の大きな進歩の一つでした。紙の文化は、人類の歴史を刻みつけてきました。紙の歴史は、人類の歩みを物語っています。紙の未来は、人類の可能性を拓いてくれます。

大切な思い出の品々... 未来のために買取致します

遺品整理 終活 現金買取 外貨両替

## 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、ブランド時計
- ✓ 商品券、ギフト券、株主優待券、各種金券類...
- ✓ 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 岩手県盛岡市大通2-6-10 オオムラビル1階 019-604-6431

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

カラー特有の匂いもなし! 最先端イノカラー ¥6,000~ ※カット料金別

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!

山田美容院 創業から100年を越えて愛される老舗サロン

019-654-0007

「北風に耐えて鍛えて明日に飛べ」第43回あしろう国体開催記念の手拭いの文言より(昭和63年)。矢神岳を講る雲流

新しい令和の遺影写真

写真館シエツトブレインの遺影講座⑥

今年を取ると遠慮がちになりますが、撮影時はあなただけの姿を残そうと思つて、表情も生き生きしていきのどと思つて、だから満面の笑みや、その人の人生や個性が溢れる写真になるんです。そんな『新しい令和の遺影写真』はぜひ、撮ったらすぐにリビングに置いて、離れている家族に送ったり、あなたのすてきな姿をみんなで楽しんでほしいです」と早坂さんは語ります。

写真館シエツトブレイン 盛岡市松園2-27-11 019(661)7311

商品紹介

- ・ポートレート(遺影写真) 12,000円(税込)

2024年3月末まで

【シニアズ読者特典】10%割引 ※上記商品に限り

ご予約の際に「シニアズを見た」とお伝えください。

# 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

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 おやじおん

【第27回】大根菜と砂肝のさっぱり炒め



遊食屋Fuji Next 藤原 和広さん



材料(2~3人分)

1人分約149kcal

砂肝(スジなし)100g、大根菜1本分約100g、ピーマン(赤・緑)各1個、ブロッコリー100g、ミニトマト5個、ごま油大さじ1/2、サラダ油大さじ1/2、塩コショウ少々、すりおろしショウガ5g、和風だしの素小さじ1/2、しょうゆ10cc、水30cc、白いりごま少々、お好みでスライスレモン

独特のコリコリした食感が特徴の砂肝。鶏肉の部位の中でも特に筋肉が発達した部分で、筋肉質であり、良質なタンパク質が多く含まれています。筋肉だけでなく、皮膚や爪、髪を形成する栄養素なので積極的に取り入れて、若々しい体作りをしませんか。

### 作り方

1 大根菜はよく水洗いし3cm幅に、ピーマン(赤・緑)を1/4にし、斜めに切る。

砂肝は一口大に切る。2 フロッコリーのつぼみ部分は一口大に、芯は硬い皮の部分をそぎ、斜めにスライスする。水をまぶしてラップをかけ、電子レンジで600W、1分加熱する。

3 フライパンにごま油とサラダ油を熱し、砂肝を炒める。塩コショウ、すりおろしショウガを加えて味を整える。

4 ①の野菜と②を入れ、水を加えて炒める。

5 材料に火が通ったら和風だしの素、しょうゆを加えて15秒ほど炒める。

6 皿に盛り付け、白いりごまとスライスレモンで飾り付けて完成。

### ひと言アドバイス

大根菜にはビタミンAが多く含まれ、新陳代謝を良くする働きがあります。一緒に食べることでより体の活性化が期待できます。

## タンパク質は、どのくらい取れば良いの？

必要量は性別・年齢・身体活動量などで違う

②

### タンパク質の摂取目標量

どのくらいの栄養を取れば健康的な食生活が送れるのかを示すものに「日本人の食事摂取基準2020年版」があります。それによると、タンパク質の摂取目標量は、生活習慣病の発症・重症化予防を考慮し、必要な摂取エネルギーの13%〜20%となっています。高齢者は、サルコペニア、フレイル予防のために、15%〜20%と高めに設定されています。例えば、75歳女性の必要エネルギーを1600kcalとすると、タンパク質は約200g(1600kcal×13%)〜320g(1600kcal×20%)、240〜320kcal。タンパク質は1g4kcalなので、タンパク質の摂取目標量は60〜80g/日です。

### シニア世代のタンパク質摂取状況

シニア世代のタンパク質摂取量は、日本人は、夕食に魚肉などを食べる習慣があり、朝食にタンパク質をしっかりと取った方が筋肉量、師や管理栄養士に相談して

## 良質タンパク質で艶やかに

3 フライパンにごま油とサラダ油を熱し、砂肝を炒める。塩コショウ、すりおろしショウガを加えて味を整える。

4 ①の野菜と②を入れ、水を加えて炒める。

5 材料に火が通ったら和風だしの素、しょうゆを加えて15秒ほど炒める。

6 皿に盛り付け、白いりごまとスライスレモンで飾り付けて完成。

### タンパク質の取り過ぎ

十分なタンパク質を取っているにも関わらず、プロテインを薦められた、きな粉ドリンクなどを日々取っているという方も見られます。タンパク質は取れば取るほど良いというわけではありません。特にシニア世代では過剰なタンパク質が腎臓の負担になる場合があります。健診で腎機能の指標(eGFR)が低下傾向にある場合は、医師や管理栄養士に相談して

### タンパク質不足を防ぐには

タンパク質不足を防ぐには可能な限り、主食、主菜のタンパク質食品(1皿)、副菜の野菜などを揃えて食事が、朝食にタンパク質をしっかりと取った方が筋肉量、師や管理栄養士に相談して

### 朝食に、タンパク質をしっかりと取る

日本人は、夕食に魚肉などを食べる習慣があり、朝食にタンパク質をしっかりと取った方が筋肉量、師や管理栄養士に相談して

握力、骨格筋指数※が増加することが分かっています。朝から魚肉が苦手な方は、先の例のように卵1個と納豆ミニパック1個、またはサバ缶1缶と牛乳200ccなどにすると、魚や肉1皿分(70g)に近いタンパク質を摂取することができます。

※手足の筋肉量を身長からにします。

二乗で割ったもの

平成27年からシニアズで連載を始め、健康や栄養のことを皆さまにお伝え続け、連載記事も今回をもちまして、連載終了となります。9年間、ご愛読いただき、また記事への暖かいコメントもいただきました。ありがとうございます。

客さんにも堪能してほしいという思いから生まれ、飲んだお客さんからは「こんなフレッシュなお酒、飲んだことがない」と大絶賛。さらにフレッシュでピュアな酒質を追求し、精米歩合で風味に違いをつけたイノセントが販売されるようになった。

えない「無濾過生原酒」にこだわり、原酒に近く、豊かな風味をそのままお客さんのものに届くようにしています。2022年に建てられた新工場に導入された設備により、極力外気に触れないように瓶詰めされるので酸化せず、素材の良さがそのまま閉じ込められています。その高度な技術の集大成ともいえるイノセントは口に含むとありのままの酒の香りと味わいを感じられます。「優れた清酒を作るため最善の努力をする、そして、その清酒が家族や仲間が楽しく飲み交わす席にあってほしい」と願う菊の司酒造。多くの



### kikunotsukasa innocent 40

エレガントで華やかな香りと甘味が一体となって口の中で優しく広がる純米大吟醸生原酒 720ml 3,300円(税込)

### kikunotsukasa innocent 50

みずみずしい吟醸香と豊かなうまみのコントラストが眩しい、つつい杯が進んでしまう1本 720ml 2,420円(税込)

### kikunotsukasa innocent 60

はつらつとした果実香とメリハリのある酸味、お米のうまみが広がり、スッと切れる甘みとほのかな酸味が魅力 720ml 1,870円(税込)

純真無垢なクリアな日本酒

## 蔵人しか知らない感動の味

「優れた清酒を作るため最善の努力をする、そして、その清酒が家族や仲間が楽しく飲み交わす席にあってほしい」と願う菊の司酒造。多くの

春の恵みを食卓に

お土産にも喜ばれています

ひなまつりにも!

新着野菜! H VEGETABLE

続々入荷予定! ※天候や生育状況により、入荷時期や種類は変動いたします。

地方発送承ります!

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 【定休日】フェザンの定休日に準ずる 【TEL】019-606-4755 【FAX】019-606-4756

総額 5,400円以上で 盛岡市内 配達無料 (※玉山除く)

お花見、ご会合にも ご利用ください。

花の折り HANA NO ORI

2,160円(8%税込) 2,700円(8%税込)

ちよつと嬉しい日の お食事

Since1945 デリカタウン MIFUJI

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

美藤

睡眠は人間にとって必要不可欠であり、生理的欲求の1つです。日本人で成人の平均睡眠時間は約7時間といわれていますが、同じ人でも年齢、季節、その日の体調などで睡眠の状況は大きく変化します。必要な睡眠時間は個人差が大きく、必要以上に眠ろうとして寝床についても、分断化されてしまうこともあります。

不眠障害は「睡眠障害国際分類第3版」の診断基準において「入眠障害、睡眠維持困難、早朝覚醒などが、睡眠に適切な機会や環境があるにも関わらず起こり、日中の生活機能に影響すること」とされています。多く、加齢に伴い増加する日本人では5人に1人くら

## 岩手の先人 横濱勉

岩手県建築士会初代会長

宮沢賢治学会 前副代表理事 佐藤 竜一

石川啄木と宮沢賢治は青春時代を盛岡で過ごしました。盛岡市中ノ橋通にあるもりおか啄木・賢治青春館はその足跡を展示した記念館で、多くの来場者でにぎわっています。第九十銀行として1910(明治43)年に竣工したこの建物の設計者は盛岡出身の横濱勉です。横濱は1880(明治13)年生まれ、東京帝国大学建築科を卒業しています。恩師は湯島聖堂、築地本願寺などの設計で知られる伊東忠太です。横濱は東京帝大を卒業し、東京市宮城課、司法省に勤務しますが、第



横濱勉設計のもりおか啄木・賢治青春館

第九十銀行は司法省時代の作品です。当時ドイツを中心とした歴史的様式から分離したセセッションという美術運動が起りますが、第九十銀行はその影響を受けています。近くにある辰野金吾・葛西萬司設計の「岩手銀行赤レンガ館(旧盛岡銀行本店)がイギリス風であるのと、好対照の意匠です。第九十銀行は岩手銀行の所有となつた後、1999(平成11)年盛岡市により運輸省(当時)の「盛岡快速観光空間整備事業」におけるテーマ館と位置づけられま

切です。障害の原因はさまざまですが、身体疾患、精神疾患、薬剤、環境や習慣、心理的原因などがあります。睡眠障害の治療を考えるときには、まず原因を評価して、その原因を解決・改善していくことが必要です。非薬物療法では、日本睡眠学会のガイドラインにおける睡眠衛生として、次のことをあげています。

- ① 定期的な運動。
- ② 睡眠環境の工夫。
- ③ 規則正しい食生活。
- ④ 就寝前の水分量の工夫。
- ⑤ 就寝前のカフェイン摂取の制限。
- ⑥ 就寝前の飲酒の制限。
- ⑦ 就寝前の喫煙の制限。
- ⑧ 寝床で考え事を控える。

このように普段の生活の中で睡眠の妨げとなる生活習慣を改善していくことが大切

です。保存活用が決定し、もりおか啄木・賢治青春館として開館したのは2002(平成14)年のこと、2004(平成16)年には国の重要文化財に指定されています。

横濱は第二次世界大戦後盛岡に戻り、1951(昭和26)年10月から5月ほど岩手県建築士会初代会長を務めました。1917(大正6)年に竣工した盛岡中学校の設計監修をしたことでも知られますが、現存する建築物はもりおか啄木・賢治青春館のみです。

病気には原因があります。外からの原因となる「誘因」のほかに、体の内部事情である「素因」が条件として関わります。素因は体質とも言いますが、それぞれに異なるので、外界からウイルスという誘因が同じよ

うにやってくるにしても、発症する人とならない人の差が出てくるのです。東洋医学では素因に重きを置き、病気の予防と治療のために体内事情をどう応援するかを考えていきます。

ウイルスから体を守る免疫を育てるポイント

①睡眠、②表の免疫強化、③裏の免疫強化、④最後の仕上げの4つです。ここでいう「表」とは東洋医学における体の部位の分類で、表は外界のものと接する場所(皮膚や気道・肺・消化器など)で、裏は外界のものに接することがない臓器を指

切です。②表の免疫強化…ウイルス

は主に呼吸器から侵入してきます。表の免疫では、降りかかる火の粉を振り払うように激しく外向きにウイルスを排除します。くしゃみ・鼻水・咳・痰・涙・汗などは免疫を高める作用がありますが、とり過ぎは禁物です。今回は裏の免疫強化と最後の仕上げについてお話しします。

宮手薬店 下村知世

「モーターリングA」両脚を伸ばして座り、座さを確認しましょう。

【使う筋肉を確認】もも前の筋肉(大腿直筋)を膝からももの付け根に向かってさすりませます。さすることで筋肉の動きが良くなります(促進)。

【フォーム】両脚を伸ばして座ります。2動かしにくいと感じたら、膝の皿の上の筋肉をも認めます。

【運動の効果】膝がまっすぐに歩きやすくなるウォーキング前にvol.2のくるとんとん体操と行うのも効果的です。

肺の発散力排除する力を高めるには生薬の黄耆を配合した漢方薬が用いられます。食材ではネギ・生姜・コショウ・唐辛子・シナモンなども発散力を高める作用がありますが、とり過ぎは禁物です。今回は裏の免疫強化と最後の仕上げについてお話しします。

宮手薬店 下村知世



いわて医療通信 【健康的な睡眠を得るために】

# 不眠障害について

睡眠は人間にとって必要不可欠であり、生理的欲求の1つです。日本人で成人の平均睡眠時間は約7時間といわれていますが、同じ人でも年齢、季節、その日の体調などで睡眠の状況は大きく変化します。必要な睡眠時間は個人差が大きく、必要以上に眠ろうとして寝床についても、分断化されてしまうこともあります。

障害の原因はさまざまですが、身体疾患、精神疾患、薬剤、環境や習慣、心理的原因などがあります。睡眠障害の治療を考えるときには、まず原因を評価して、その原因を解決・改善していくことが必要です。非薬物療法では、日本睡眠学会のガイドラインにおける睡眠衛生として、次のことをあげています。

- ① 定期的な運動。
- ② 睡眠環境の工夫。
- ③ 規則正しい食生活。
- ④ 就寝前の水分量の工夫。
- ⑤ 就寝前のカフェイン摂取の制限。
- ⑥ 就寝前の飲酒の制限。
- ⑦ 就寝前の喫煙の制限。
- ⑧ 寝床で考え事を控える。

このように普段の生活の中で睡眠の妨げとなる生活習慣を改善していくことが大切

です。保存活用が決定し、もりおか啄木・賢治青春館として開館したのは2002(平成14)年のこと、2004(平成16)年には国の重要文化財に指定されています。

横濱は第二次世界大戦後盛岡に戻り、1951(昭和26)年10月から5月ほど岩手県建築士会初代会長を務めました。1917(大正6)年に竣工した盛岡中学校の設計監修をしたことでも知られますが、現存する建築物はもりおか啄木・賢治青春館のみです。

病気には原因があります。外からの原因となる「誘因」のほかに、体の内部事情である「素因」が条件として関わります。素因は体質とも言いますが、それぞれに異なるので、外界からウイルスという誘因が同じよ

うにやってくるにしても、発症する人とならない人の差が出てくるのです。東洋医学では素因に重きを置き、病気の予防と治療のために体内事情をどう応援するかを考えていきます。

ウイルスから体を守る免疫を育てるポイント

①睡眠、②表の免疫強化、③裏の免疫強化、④最後の仕上げの4つです。ここでいう「表」とは東洋医学における体の部位の分類で、表は外界のものと接する場所(皮膚や気道・肺・消化器など)で、裏は外界のものに接することがない臓器を指

切です。②表の免疫強化…ウイルス

は主に呼吸器から侵入してきます。表の免疫では、降りかかる火の粉を振り払うように激しく外向きにウイルスを排除します。くしゃみ・鼻水・咳・痰・涙・汗などは免疫を高める作用がありますが、とり過ぎは禁物です。今回は裏の免疫強化と最後の仕上げについてお話しします。

宮手薬店 下村知世

健康笑顔を作る「ゆるのび体操」

## 膝の違和感に 膝伸ばし体操



体のお悩み募集... 中田ゆきえ先生

【モーターリングA】両脚を伸ばして座り、座さを確認しましょう。

【使う筋肉を確認】もも前の筋肉(大腿直筋)を膝からももの付け根に向かってさすりませます。さすることで筋肉の動きが良くなります(促進)。

【フォーム】両脚を伸ばして座ります。2動かしにくいと感じたら、膝の皿の上の筋肉をも認めます。

【運動の効果】膝がまっすぐに歩きやすくなるウォーキング前にvol.2のくるとんとん体操と行うのも効果的です。

宮手薬店 下村知世

シニアの皆さん! 森の風で春を満喫しましょう!

春 創作和食膳

お楽しみ広場

餅つき 射的 スーパーボールすくい

餅つき開催日 3/2・9・16・23・30

開催時間 20時40分~ ※変更場合があります。

1泊2食付平日2名様1室ご利用の場合

お一人様 22,000円 (消費税込)

TEL.0120-123-389

趣味のサークルに参加したい!

気の合う仲間を募集したい!

そんな時はシニアズ公式サイトで探せます!

お電話でもどうぞ TEL 019-623-2788

シニアズ 検索 https://seniorsnet.jp/

森の風 鶯宿 HOTEL MORI NO KAZENO USUYUKU

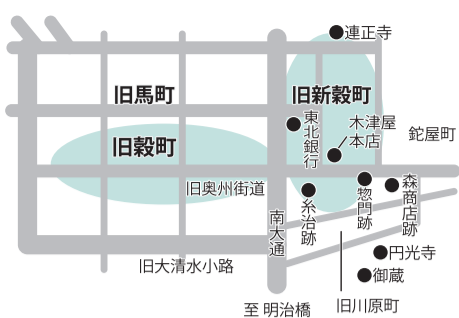
TEL.0120-123-389

シニアズ 検索 https://seniorsnet.jp/

# 旧穀町・新穀町界隈(前編)



旧穀町と新穀町、この表題はちょっと紛らわしいですね。どちらも旧町名なのですが、正しくは「旧穀町・旧新穀町界隈」という



ことになりま。近接する旧川原町を含め、このあたりは「惣門界隈」と呼ばれるのがピンとくるという人が地元ではまだ多いよう。現在は主に南大通二丁目にあたる地域を示します。

穀町は江戸初期には三日町と呼ばれていました。師走の9、19、29の3日間、市が立って新山河岸にある藩の米蔵(現在の御蔵・下町史料館)から米が払い下げられたことからついた町名

惣門の代表格だったせ

地酒や地魚などがあるから地元ならではの妖怪の類い「地妖怪」と呼んでいいはずだ。メジャーな鬼や河童や天狗、鬼太郎に出てくる有名妖怪とは一線を画す「ローカル妖怪」が岩手にもある。

大槌の蓬莱島にはかつて魔物が棲んでいた。具体的な名はなく「八つの頭を持つ魔物」だったと陸中の伝説(小形信夫著)に出てくる。漁船で近づくと頭を持ち上げて威嚇したが、鵜

## 地妖怪



# 面白いローカル妖怪の正体探り

住居の山伏が21日間読経し、調伏されている。八岐大蛇に類する気配も持つが、私的にはヤツガシラという珍しい野鳥ではないかと想像している。シルクロー

と私は思うのである。ちなみにこの鳥、今も三陸などに稀に飛来することがある。『聴耳草紙』(佐々木喜善著)には雲石の「鰻男」が出てくる。美しい娘が人に化けた古鰻の子を宿すが、娘の親が煎じた薬草によって

このお店は、社会福祉法人一隅を照らす会が運営する「りりん舎」です。りりん舎は、滝沢市の障がい者の皆さんが作業を通じて働く喜びや経験を重ねることで、地域で暮らす力をつけてほしいという思いから設立された就労支援施設。最初はポップやせっけんを作っていました。が、自社製品の売り上げで利用者さんの工賃を少しでも上げたというお菓子の製造を始めました。

設立から3年たったところ事務所の1階で喫茶の営業を開始。しかし小さな店舗だったためせつかくのお菓子もアピールできなかった。ですが事務所の向かいに空き店舗ができたことがきっかけで移転し、現在の広い場所での営業が始まりました。

席数が増え、地域の人たちが来店するようになると、なにか食事ができると良いねという要望が。そこでおにぎりや惣菜などの販売を始め、店内でもそば、うどんの提供を開始すると、遠方に買い物に行くのが難しいシニア層に好評となりました。それ以来「こんながあればいいね」というお客さまの声を取り入れながら徐々にメニューやサービスを増やし、今では喫茶やランチが楽し

滝沢市の滝沢ニュータウン南口バス停前に差し掛かると、「コーヒーを焙煎する香ばしい香り」が漂います。窓から見える焙煎機が特徴的で、この「コーヒー」と通称で呼ばれてきました。「惣門跡」の案内標識に誘われて進んで行くと、「盛岡城警備惣門遺跡」と記された石碑が建っています。この場所に土壘が築かれています。番所には役人が詰めていて、通行人や物資あらためて通っていたのだなと過去に思いをはせるのもいいものです。蛇屋町や川原町沿道にもさまざまな店がありましたが、この惣門を通過して新穀町に入った途端、人々は道の両側に盛岡の代表的な豪商の堂々たる店構えと、買い物客でにぎわう光景を見ることができたのでした。(次号、後半へ続く)

このお店は、社会福祉法人一隅を照らす会が運営する「りりん舎」です。りりん舎は、滝沢市の障がい者の皆さんが作業を通じて働く喜びや経験を重ねることで、地域で暮らす力をつけてほしいという思いから設立された就労支援施設。最初はポップやせっけんを作っていました。が、自社製品の売り上げで利用者さんの工賃を少しでも上げたというお菓子の製造を始めました。

りりん舎は、滝沢市の障がい者の皆さんが作業を通じて働く喜びや経験を重ねることで、地域で暮らす力をつけてほしいという思いから設立された就労支援施設。最初はポップやせっけんを作っていました。が、自社製品の売り上げで利用者さんの工賃を少しでも上げたというお菓子の製造を始めました。

## 知る? シニアの穴場スポット

りりん舎

# 地域の交流で育まれた場

いしかったって言っていたよ」と、お客さまの声に喜ぶ利用者さん。地域との交流が励みとなり、それが社会へ出る自信へとつながっています。



自家焙煎コーヒーのほか、焼き菓子も好評です。すぐ売り切れてしまうとか

# 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



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

シュガーホーム

検索

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!



文山田 裕幸

# 左右田 一平の巻

左右田一平といいますが、何かのテレビCMで、こやかに「そうだ、そうだ」と自分の芸名でしゃべりながら商品の宣伝をしていた姿を、ご記憶の方もおられるでしょうが、この人の愛嬌がある顔とひょうひょうとした芸風には魅力がありました。元々が舞台俳優でしたが、彼をお茶の間に浸透させたのは、欠かさず出演し続けたテレビ時代劇映画「用心シリーズ」で、このシリーズを断然ユニークなものにしていました。「稼ぎがよくない貧乏道場の主でなあれ」と厨房に勝手に入り込み、「うん、これでいい」と舌を慢にする他の番組では絶対見られないグルメ侍ぶりを見せていました。

彼がこの「用心シリーズ」に出続けたのは、脚本を書き続けた結果、一が左右田一平をかなり気に入って、品田万平として縦横無尽に動き回る姿を思い描きながら筆を進めたからでしょう。主演栗塚旭の「野良犬」とニヒルに自称する浪人を島田順司扮する沖田総司とともに脇を固めた痛快な役者でした。

(永統経営開発研究所)

## 葛巻町 おすすめ にとっておき穴場スポット



くずまき高原牧場で見る 星空

心も体も ぼかぼかに!



盛岡方面から国道4号線を北上し、岩手町から281号線で葛巻町方面に進むとある「道の駅くずまき高原」。そこを曲がり見えてくるのが「くずまき高原牧場」です。屋は多くの動物や広い牧場の風景を楽しめて家族連れの皆さまに人気なのですが、今回おすすめなのは牧場の広場から望む星空です。周囲を山々に囲まれ、人工的な明かりも少ない葛巻町では、とてもきれいな星空を眺めることができます。冬の澄み切った空気の中での星空は絶景ですので、ぜひご覧ください。輝く星空を満喫した後は、地元食材を使った新登場の「くずまき鍋」で、ぜひ心も体も葛巻町の魅力で満たしていただく。

- 岩手県岩手郡葛巻町葛巻40-57-176
- 0195-66-0555(くずまき高原牧場内 交流館プラトール)
- 9時~20時(年中無休) ※ディナーは要予約

くずまき鍋は 町内6店舗で提供!

それぞれ違った味を楽しめます! お気に入りの鍋を 探してみませんか?

葛巻町役場 いらっしやい 葛巻推進課 八重樫さん

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。

<地域ケア係>

■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。当日体調の優れない方は無理せずお休みいただくようお願いいたします。

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松園老人福祉センター(西松園二) 3月14日(日)13時半~15時半 定員20人

②太田老人福祉センター(中太田深持) 3月15日(金)10時~12時 定員20人

③津志田老人福祉センター(津志田西) 3月18日(日)10時~12時 定員30人

④愛宕山老人福祉センター(愛宕町) 3月12日(日)10時~12時 定員20人

⑤青山地区活動センター(青山三) 3月13日(日)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

シニアズが自分や家族の人生を より良くするための 特別号を作りました

# 想活 2024

オンラインでも 読めます!

制作裏話や プレゼント情報も

@seniors\_iwate 大人のための情報紙「シニアズ」

フォローしてみてくださいね!

目玉のロゴがめじるし! 100K forward presented by seniors

アートフェスタいわて2023

-岩手芸術祭受賞作品・推薦作家展+岩手県美術選奨受賞作品展-

3/2(土)~24(日) 9時半~18時(入館は17時半まで)

2003年から始まった「アートフェスタいわて」は、プロ、アマを問わず、日ごろから制作活動を行っている県人作家の作品が一堂に会する展覧会。本展では2023年秋の第76回岩手芸術祭美術展の受賞作品に加え、10部門それぞれから推薦された美術家の作品100点、および令和3年度岩手県美術選奨を受賞した美術家の作品をご紹介します。

会場: 岩手県立美術館(盛岡市本宮字松幅12-3)

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

休館日: 月曜日

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!

2万人の足を診察した医師が教える ~足の若返りメゾット~

「100歳までスタスタ歩ける 足のつくり方」

フットケア講演会 3/10(日) 13時~16時

日本初の「足の総合病院」といわれる下北沢病院。その院長で形成外科医の菊池守先生を講師に迎え、100歳になってもしっかりと歩ける足のつくり方を学びます。当日10時~12時にフットケアワーカーによる足の相談会も実施。20名限定ですので、ご希望の方はその旨も明記して、早めにご予約ください。

会場: プラザおでっておでってホール(盛岡市中ノ橋通1-1-10)

参加費: お1人さま 1,500円、ペア2,600円 ※当日払い

定員: 100名 ※録画配信もあります。

申込: 【会場参加の場合】

生きがいづくり研究所のサイトの応募フォームから申し込み、または、氏名、職業、勤務先メールアドレスを明記してFAXしてください。

【録画配信視聴の場合】

生きがいづくり研究所のサイトの応募フォームから申し込み、3月18日(日)までに指定口座に参加費をお振込みください。

締切: 会場参加の場合は3月1日(金)まで

録画配信視聴の場合は3月15日(金)まで

問合せ: ☎019-618-3044 (一般社団法人生きがいづくり研究所 折笠)

早春の七滝・巨木 スノーシューツアー

3/10(日) 8時半~15時

岩手山から流れる焼切沢最大の滝、七滝を堪能した後、無雪期は笹やぶで近づくことが困難な場所に生えるブナやミズナラの巨木や大木に会いに行くツアー。スノーシューを履いて早春の森を散策しませんか。

集合: 岩手県民の森 森林ふれあい学習館 (八幡平市松尾寄木1-515-1)

定員: 15名

参加費: 2,500円(温泉券付き) ※スノーシューレンタル別途1,000円(ダブルストック付き)

問合せ: ☎0195-78-2092(岩手県民の森)

掲載のイベントは発行時点の情報となります。変更となる場合もございますので、最新情報は各事業所へお問合せをお願いします。

イベントチケットプレゼントの応募方法

▶郵便はがき、または応募フォームから郵便番号、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3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 ダビッチビル KOHOメディア案内 シニアズ編集部 読者プレゼント係まで

応募フォーム

紙面に載っていない 情報発信中!

制作裏話や プレゼント情報も

制作裏話や プレゼント情報も

@seniors\_iwate 大人のための情報紙「シニアズ」

フォローしてみてくださいね!

目玉のロゴがめじるし! 100K forward presented by seniors

「孤狼の血や」盤上

なかで心境にも変化が現れ...

「風」

著: 柚月裕子 中央公論新社刊 1,980円(税込)

魅力のひとつ。異常なほど暖かい日が続く今冬。本書を手に取り、さらに温かい気持ちになってください。

シニアズブックカフェ さわや書店 栗澤順一

本書は主人公の悟が、父・孝雄が突然、補導委託先に手を挙げたことに戸惑うところから始まり、母はすでに亡く、妹も結婚を機に家を離れてから、父で暮らしてきた悟と孝雄。小さな南部鉄器工房「清嘉」を営み、悟は孝雄を職人として尊敬していますが、家庭を顧みなかったその姿にわだかまりを抱き続けていました。

そんな悟の反対を押し切り、受託者として家庭裁判所から春斗少年を引き受ける孝雄。気が進まない悟でしたが、春斗と一緒に工房で働き、生活するなかで心境にも変化が現れ...

## 盛岡が舞台の家族物語

「補導委託」という制度をご存知でしょうか。家庭裁判所が問題を起した少年の最終的な処分を決める前に、民間のボランティアに彼らを一定期間預ける制度のことです。決まれば少年たちは補導委託先で暮らすことになり、責任者である「受託者」の生活指導を受けながら更正を図ることになります。

本書は主人公の悟が、父・孝雄が突然、補導委託先に手を挙げたことに戸惑うところから始まり、母はすでに亡く、妹も結婚を機に家を離れてから、父で暮らしてきた悟と孝雄。小さな南部鉄器工房「清嘉」を営み、悟は孝雄を職人として尊敬していますが、家庭を顧みなかったその姿にわだかまりを抱き続けていました。

そんな悟の反対を押し切り、受託者として家庭裁判所から春斗少年を引き受ける孝雄。気が進まない悟でしたが、春斗と一緒に工房で働き、生活するなかで心境にも変化が現れ...

GOOD LUCK!

岩手県内 11店舗 営業中!!

株式会社 公楽

住所: 〒020-0125 岩手県盛岡市上堂四丁目1-20

TEL: 019-645-8118 FAX: 019-645-2500

WINS全店の情報満載 (ホームページ) http://www.nk-group.co.jp/

- 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

広告内に『ミック』が隠れています！  
みつめてね！



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

シニアズ

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



# 人形劇で地域を笑顔に

人形劇『ボレボレ』代表  
馬場 幸子さん(64)

1992年に人形劇サークル「すみれ」として発足し、1993年から保育園や学校、イベントなどで公演を重ねる。東日本大震災により約8カ月間の活動休止を経て再結成し、2013年に結成20周年記念公演、2023年には結成30周年記念公演を開催。60代のメンバー8人で活動中

**子育てママが集まり 人形劇団を結成**

陸前高田市を中心に活動する人形劇グループ『ボレボレ』。見てくれた子どもたちの心を豊かにしたいと活動するアマチュア人形劇団です。代表を務める馬場幸子さんは、子どもと一緒に「花巻おはなしキャラバン」の人形劇を見たのをきっかけに劇団を結成したと話します。「子どもたちが声を出して楽しむ姿を見て、私もやってみようと思った」とその思いを子育てサークルの仲間と話すと、10人以上が賛同し「すみれ」として活動することになりました。

まずは人形の作り方や動かし方を本を参考に学び、そして人形劇の公演にも足を運んで舞台の魅せ方や演じ方などを研究したそう。「子どもたちがお話しの世界に入り込んで、つい声を出してしまうような夢

**仲間を失った 苦しみを乗り越えて**

舞台で演じ、台本を書いたり人形や道具も作る、馬場さん。活動中の苦労をお聞きすると「読書もお裁縫もずっと好きだったから苦しいグループ名も考えていました。たまたま、ボレボレ(のんびり、ゆっくり)という言葉に出会い、焦らず気長にやってみよう」と人形劇グループ『ボレボレ』に決めました」とできる範囲で練習を重ね、切磋琢磨していきます。こうして、翌年2月に旗揚げ公演の日を迎え、「始めたばかりの素人なのでお客さんがいっばい入って喜んでくれて嬉しかった」と振り返ります。しかし、演じてみると「こうすればもっと良くなるのでは」と反省やアイデアが湧き出し、ブラッシュアップを繰り返して気付けば30年経っていたといいます。

再開することになりまたおきなかぶら「おきなかぶ」の人形が届きます。「久しぶりにみんなに連絡して、集まることになりました。今は何もできないけどもう一度人形劇をやりたいと思っていて、その人形を見せて初めて再開の話をしました。そして「この人形を使ってやれることからやってみよう」とみんなの意見が一致して、活動再開することになりました。

活動を開始して約30年。昨年の結成30周年記念公演にはたくさんの方が駆けつけてくれました。「100人以上のお客さんが来てくださって、高田を離れたメンバーもいて、再会できて本当に嬉しかったです」と笑顔が輝きました。最近では人形劇を見た子どもたちが親になり、親子で見に来てくれるそうです。「ずっと続けてくださいと声をかけてもらって、あの時、人形劇をやりたいと声にしてよかったです。いろいろあったけど諦めず続けたいとお願いし続けたこと、いっばい出合いがありました」と馬場さん。今日も『ボレボレ』の人形たちは地域のみならず笑顔にしてくれます。

被災地ではなくても要注意

日本は災害大国と呼ばれるほど自然災害の多い国。災害に備えるのはもちろんのこと、災害時に多発する便乗商法のことでも知って身を守りましょう。

災害に便乗した悪質商法は、被害に遭った方を狙った「工事・建築」「保険金」に関する事例や、善意に付け込んだ「義援金詐欺」などがあります。

**工事・建築**に関する手口では「屋根瓦修理の見積もりを取ろうと業者を呼んだら屋根にビニールシートをかけるられ、高額な作業料金を請求された」「日に3〜4回訪問され工事契約を迫られた」「豪雨被害に遭い雨漏り修理をしたがさらにひどくなった」などの事例が報告されています。契約を迫られてもその場では決めず、複数社から見積もりを取って検討しましょう。契約後でもクーリング・オフができる場合があります。

保険金に関しては、被災した方を訪問して「保険の請求期限が迫っているので請求のサポートをする」と経

年劣化でも損害保険を使うと無料で修理できる」などと契約を迫る事例が。自己負担なく修理ができるという言葉に誘われても鵜呑みにせず、現在加入している保険会社に相談しましょう。経年劣化と知りながら災害での損傷と偽って保険金を請求することは、詐欺に該当する場面もあるので絶対にやっではないけません。

義援金詐欺は、被災地だけではなく遠隔地でも進む可能性があります。公的機関を名乗り、電話や訪問で義援金を求められても決して支払わないでください。公的機関が電話などで寄付を募ることはありませんが、寄付を募っている方は、募集している団体の活動状況や義援金の使途をよく確認しましょう。

災害にも便乗商法にも心構えをしておく、いざというとき安心です。それでも困ったときは、消費者ホットライン(電話188)へ。

地域の魅力と、地元のみならずの思いに 私たちの技術やノウハウを合わせ、ソーシャルイノベーションを実現。

地域の魅力 × みんなの思い ↓ ソーシャルイノベーションの創造

つぎのミライは、あなたの街からはじまる。

**NTT東日本グループ**

ホテル千秋閣 | ホテル花巻 | ホテル紅葉館 | 三館共通

スイーツ食べ放題

10種のかに料理が全部食べ放題!

**かに祭り** 4/1日~9/30日まで

ステーキ & テーブルで出来立て陶板焼き

20種類のフルーツ&デザートbuffetも食べ放題フェア

かに盛り | かにサラダ | かに釜飯 | かに汁 | かに握り寿司 | かにクリームコロッケ | かにの茶碗蒸し | かにグラタン | かに海鮮鍋 | かに玉鍋

平日 1泊2食付(大人) お1人様(消費税込)

和室1室 2名様利用 15,000円~ | 和室1室 3名様利用 14,000円~ | 和室1室 4名様利用 13,000円~

プランの詳細・ご予約はこちら

客室リニューアル さらに快適な空間へ

佳松園・ホテル千秋閣・ホテル花巻・ホテル紅葉館

2022年~2024年 190室全面リニューアル

おまつり広場

ホテル紅葉館 1階ロビー

2024年2月9日金~開催

(郷土芸能(他))※休演日あり ※都合により公演内容の変更又は休演する場合がございます。

魔踊りや鬼剣舞、盛岡さんさ踊りなど 岩手の芸能をご賞いただけます。

ホテル千秋閣/ホテル花巻/ホテル紅葉館 各ホテル パイキング会場を巡る

**ソロライブ演奏**

2024年2月9日金~開催

演奏時間 18:00~20:30 ※休演日あり

生演奏の音色と共に お食事をお楽しみください。