

**2024.6月号 無料配布**  
 【月刊249号】次号/6月23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 ダビッチビル  
 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

# 元気をつくる情報紙 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

**あったかいミグループ**  
 齊藤会長の今月の一言  
**“感謝”は万能に効くワクチン**

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



三陸鉄道株式会社代表取締役社長

いしかわ よしあき  
**石川 義晃 さん(62)**

1962年、宮古市生まれ。父親の転勤で水沢市(現 奥州市)、盛岡市と移り岩手大学卒業後、岩手県庁入庁。教育、交通、観光、防災の業務を経て、沿岸広域振興局長、文化スポーツ部長、政策企画部長などを歴任。2022年3月に定年退職し、同年4月に三陸鉄道株式会社代表取締役に就任。座右の銘は「答えは現場にある」

### 地域の宝をつなぐ使命

父のように地域のために

今年4月、開業40周年を迎えた三陸鉄道。東日本大震災や台風などの災害にも屈することなく復旧・復興を果たし、日本一の第3セクター鉄道として久慈駅から盛岡まで163kmをつなぐ大切な地域の足を守り続けています。

「三鉄は沿岸地域の宝です」と話すのは、代表取締役社長の石川義晃さん。宮古市で生まれ、小学校1年生までを宮古で過ごしました。「当時まだ国鉄だった。宮古駅が家から近かったので、毎日SLを見に行きましたよ」と石川さん。ターミネーター状の転車台の上で、大きな列車がくるりと向きを変える光景に心躍ったといいます。「市内に映画館も2軒あって、東映やライオン子やら子ども向けの映画を随分見ました。銭湯に行ったり、小学校の授業で海水浴をしたり、本業で海を泳いだり、本当にいい子ども時代でした」と振り返ります。

その後、警察官だった父の転勤にともない宮古市から奥州市、盛岡市と転居。中学生の頃には「地域のために働きたい」と考えるようになっていったという石川さん。父と同じ警察官という選択もありましたが、より幅広い仕事ができるのではないかと岩手県庁に入庁。平成22年の教育委員会事務局在籍時は、いわての学び希望基金の創設や学校の早期再開に携わったといいます。「震災からの10年間は、海洋エネルギーの産業化や県の復興計画の推進、台風10号災害対応、沿岸地域の振興など部署は違いますが、沿岸地域との関わりが深い仕事をしてきました」。その後も文化スポンサーとして2022年

3月31日の定年退職日には、県庁のエレベーターホールで花束を受け取り、長年苦楽を共にした仲間との別れの余韻に浸る余裕もなく宮古に向かい、翌4月1日、三陸鉄道の社長として新入社員に辞令を交付したといいます。

社長に就任して3年目となる現在、改めて「経営」という仕事についてお聞きすると、「次々と新しいことが起きて楽しい」と笑顔に。三陸鉄道の社員、市町村や企業の皆さん、全国の第3セクター鉄道の経営者、そのなかの皆さんや藤井聡太さんなど、この仕事をしなければ出会えない人たちがつながることができたと話します。出会い、話し、つながることで「ペアレン三鉄40周年記念ラガー」をはじめとするコラボグッズが生まれ、セブンイレブン全店舗での切符取り扱い、そして6月には東北銀行とのコラボによる「キキララ」のラッピング車両が登場します。「しかし、鉄道の維持には経費がかかり、少子化や人口減少で運賃収入だけでは安定経営が厳しい」と石川さん。だからこそ、県や市町村の支援と三鉄ファンの応援に感謝し、支援を努力で補えるよう出合いをチャレンジに変えていきたいと話します。「花巻・台北便」が昨年5月に再開して以来台湾からの利用者数も増加しています。今年4月には、宮古港に寄港した外国客船「ロイヤル・プリンセス」の乗客約300人が三陸鉄道を利用しました。「海外から船で来てローカル線に乗るというのは、ここでしかできない面白い体験になると思います」と石川さん。今年8月の海外船の寄港予定があり、海外の方にも三鉄の旅の魅力を伝えていきたいと話します。

40年という節目を迎え「つなぐ使命」をより強く感じると石川さん。「鉄道の存続への願いが込められた」おらが鉄道」を、次の世代にしっかりと引き継がなければならぬ」と話します。おなじみの「さんてつりコロ」の車両が通ると、沿線住民の皆さんが笑顔で手を振ってくれます。地域に愛される三鉄であり続けるために、開業以来ずっと大切にしてきた「一人一人に丁寧に接する三鉄らしさ」をつないでいきたいと石川さんは今日も地域ののために奔走します。

**MS&AD**

三井住友海上エージェンシー・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

盛岡信用金庫コレクション展

大森ふじお 盛岡生活文化研究室

新緑の季節を迎えて、中津川の岸辺は色とりどりの野の花に覆われていきます。そんな風景に溶け込んでいる深沢紅子野の花美術展は、再来年で開館30年。現在、盛岡信用金庫コレクション展が開催中(8月20日まで)で創業121年の同金庫収蔵の貴重な作品28点が展示されています。

企画展には、同金庫収蔵品の一部を並べており、普段あまり見られない作品が展示されています。みずみずしい色調の「包んだ花」(紅子)、新緑の清澄感を漂わす「木立」(軽井沢)「深沢省三」、赤光を浴びて神々しい「若手山赤」(橋本八百二)、花の生命感にあふれる「花」(奈知安太)など、同金庫の全面協力を得てお借りした作品。ぜひ、シニアの方々に来館していただき、楽しんでほしいです。岸辺の花も見頃です」と話していました。アートと岸辺散策の両方を楽しんでください。

大森ふじおのシニアナビ

### アートと岸辺散策をエンジョイ

岩肌が迫る「剣・ハツ峰」吉田清志など岩手の美術史を築いてきた画家の自然を愛する作品が展示されており、見応えがあります。鈴木貫爾の鋳物、小泉仁左衛門の南部鉄器、新渡戸稲造の書複製などの貴重な収蔵品もあり、各コレクションの奥深さも感じさせてくれます。

また同金庫本店(葛西萬司設計)コーナーもあり、モダンなムラ漂う歴史的建造物が現役で活用されていることに、改めて驚かされます。同館学芸員の渡邊薫さんは「同金庫の全面協力を得てお借りした作品。ぜひ、シニアの方々に来館していただき、楽しんでほしいです。岸辺の花も見頃です」と話していました。アートと岸辺散策の両方を楽しんでください。

**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

日産サクラをご検討中なら **今がチャンス!**

おまとめプランで日産サクラをご成約された方全員に **JCBギフトカード 7万円分 プレゼント!**

2024年5月1日(水)~7月31日(水)まで

※2024年8月31日(土)までに車両登録いただいた方が対象となります。

日産サクラは補助金対象! 補助金 55万円

point ③ 契約満了時は4つの選択肢! 新車に乗りかえ・返却・買取・継続の4つの選択肢から選べます。 ※契約走行距離超過の場合、距離精算が必要となります。 ※買取の場合、車両代金他、諸費用の支払いが必要になります。

point ④ 自動車保険を組み込める! 期間中、保険料が上がりません! 自動車保険を組み込めば、契約期間中の更新手続きは不要、保険料も定額です。

point ① あれこれコミコミ! 車両代金や税金・保険、車検・点検を含むメンテナンス費用がコミコミです。

point ② 家計管理ラクラク! 頭金・初期費用なしで乗り出せて、支払いは毎月定額です。

詳しい内容はコチラ

雨の日が待ち遠しくなるレインシューズ

# おしゃれで機能的な雨靴を



これから梅雨の季節。濡れた路面で滑ったり、足元が濡っぽくなったりと外出するのがおっくうになってきます。そんな雨の日が楽しみになってほしいと、おしゃれで機能的なレインシューズをおすすめして



海外ブランドの靴は、海外特有の凹凸の多い道に合わせ、足への衝撃を和らげるようにつくりしているものが多いそう

人気の靴店です。日本と海外のブランドを取り揃えており、海外のレインブーツは天然ゴムで作られ、しなやかで弾力があるので誰の足にもフィットしやすくおすすめです。店の長宮沼さん。靴底も滑りにくい構造で足元が安定しやすいとシニア世代に人気だと話します。ショートやメディアム丈とありますので、

どんな靴が自分の足に合うかわからなくても、履いている靴の傷み具合、歩き方を見て、足を痛めない靴や似合うおしゃれな靴を宮沼さんが提案してくれます。今年の梅雨はお気に入り的一足で、気分を上げて過ごしませんか。

## 阿部陽子の

# ほくほくとトレッキング

第56回 貞任山 884m

貞任山は、遠野市と住田町にまたがる住田牧場の最高点884mの丘である。4km西の種山ヶ原に似た準平原がたおやかに広がっている。森も野も光りを浴び、芳しい初夏を謳歌している。貞任山一帯は小動物の別天地なのだろう。噴霧器で散布したように草原がフーン、糞だらけだ。シカかな？それともウサギ？

(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



右手798m点から古い作業道と草地とを拾いながら進む。左の大きな丘が貞任山だ

# 千年を経てなお

ある日のこと、巨大ウサギの縫いぐるみが萱草から飛び出した。追いつめるは

仰する伝説の山である。私たちが知るかぎり遠野・住田の重ね、とわの崇拝を誓った

東山」で、秀衡は南3kmに安倍一族の長だった貞任を

いたが、トラクターのわだちも土塵もまだしっかりして迷うことはない。798mの

二山だが、宮城県気仙沼市と南三陸町の境にも359mの貞任山があった。奥州藤原氏の信仰あつき霊場「田

に違いない。薫風さわやかなツツジの季節、数年ぶりに貞任山を訪れた。県道238号峠の手前を500m直進したと

ここで駐車して砂利の林道を登っていく。住田へ抜ける作業道は、雨で荒れ始めて

いたが、トラクターのわだちも土塵もまだしっかりして迷うことはない。798mの二等三角点が待っている。

それは今回のテーマ「ストレージ」について早速お話ししていきます。

そもそも「ストレージ」とは日本語に訳すると「保管」などの意味を持つ単語です。

スマホに置き換えてお話しをすると、スマホの中のアプリや、写真などのデータ(情報)の「倉庫」のような役割を持っています。

想像してみてください。どんなに広い倉庫でも、どんなに広いスマホでも、

スマホの中の「ストレージがいっぱい」になっていくよ。

というお知らせなのですよ。

とはいえず、どうやって対処しようか。

また想像してみてください。荷物がたくさん入っている倉庫を、広

く戻したいときはどうしましょう。

「どんなに削除してみても容量がいっぱいで困っている」というご意見もよく伺います。

になり、同社にとっても彼にとっても不幸な事件でした。ところが、田宮二郎は、

転んでもタタでは起きなかつたと言っては失礼かもしれませんが、あえて誉められた同作は、映画を大きく

した傑作として誉れ高い作品です。テレビで再度作られた同作は、映画を大きく

く凌ぐ出来栄と言っても過言ではなく、共演の小沢栄太郎、中村伸郎、曾我廼家明蝶らとの大学医学部の教授人事をめぐる権謀術数の渦の中で揉まれる男の知力、気力、体力を賭した大河ドラマの風格さえ感じられる作品になりました。制作したフジテレビが後にDVD

「ストレージ」とは、

「どんなに削除してみても容量がいっぱいで困っている」というご意見もよく伺います。

になり、同社にとっても彼にとっても不幸な事件でした。ところが、田宮二郎は、

転んでもタタでは起きなかつたと言っては失礼かもしれませんが、あえて誉められた同作は、映画を大きく

した傑作として誉れ高い作品です。テレビで再度作られた同作は、映画を大きく

く凌ぐ出来栄と言っても過言ではなく、共演の小沢栄太郎、中村伸郎、曾我廼家明蝶らとの大学医学部の教授人事をめぐる権謀術数の渦の中で揉まれる男の知力、気力、体力を賭した大河ドラマの風格さえ感じられる作品になりました。制作したフジテレビが後にDVD

「ストレージ」とは、

「どんなに削除してみても容量がいっぱいで困っている」というご意見もよく伺います。

になり、同社にとっても彼にとっても不幸な事件でした。ところが、田宮二郎は、

## シニア向けのスマホ講座④

# 「ストレージ」とは

「ストレージ」とは、

一般社団法人 トナリノ



いらぬ写真データやメールはこまめに削除がおすすめです

Advertisement for 株式会社 渡辺工業所 (Watanabe Industrial Co., Ltd.) featuring heavy machinery and construction services. Text includes '未来をつなぐ創造力' and contact information.

Advertisement for 大黒屋 (Daikokuya) featuring a family photo and services like '生前整理' (estate management) and '粗品プレゼント' (gift presentation).

Advertisement for 生前整理 (Estate Management) services, including '遺品整理' (estate management), '終活' (end-of-life planning), '現金買取' (cash purchase), and '外貨両替' (foreign exchange).



株式会社三協メディケア代表取締役会長 齊藤 哲哉さん(72)

協働発見(対談企画)

# 介護と教育

山崎 智樹さん(44)

SORAstars株式会社

今回、シニアズでは、違う考えをもった事業者が、お互いの理念やサービスをもちあわせたこと、新しい協働やつながりが生まれるのは、対談企画を考えました。

## 理念とビジョンの共有

山崎：齊藤会長、まずは三協メディケアの理念やビジョンについてお願いします。

齊藤：いい取り組みですね。認知症の方は否定しては駄目なんです。ご飯を食べないと言われたら、さっさと食べたでしよって言ったら駄目なんです。

## 今後の可能性について

山崎：今回お話されている内容というのは、僕はすごく親和性を感じました。

対談動画をシニアズのサイトにアップしています。サイトを検索してご覧ください。

シニアズ公式サイトを検索!



# 退職金と未来を考える

賢くお金を育てよう！マネ育のすすめ

前回は60代以降のライフイベントについて定年退職後の生活や希望をイメージすることが重要とお伝えしました。

住宅ローンの繰り上げ返済については、早く返済したいという方も多いかもしれませんが、住宅ローンの金利を5%で借入れた人が繰り上げ返済をするのは効果があると思います。



川端康成文学碑 (奥州市岩谷堂向山公園)

1974(昭和49)年6月15日、初代の生家近くにあり、岩谷堂の向山公園に川端康成文学碑が建立されました。

# 川端康成の初恋の人 伊藤初代

初代の三男 桜井靖郎、約200人が集まった、と岩手日報は伝えています。

お家でちよっと贅沢を - 二段折弁当 2,500円、水月 3,500円、岩手山 2,000円

サービス付高齢者住宅 やまぼうし桜台

もりんの年金受取 ご予約サービス

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。



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30回】かんたん盛岡焼き冷麺



遊食屋FujiNext  
藤原 和広さん



1 長ネギは小口切り、キュウリは拍子木切りにする。

2 鍋にお湯を沸かし、冷麺を入れ、しっかりと茹でながら1分間ゆでる。

3 ゆでた麺をザルに上げ、流水で洗ってぬめりを取り、ぬめりが取れたら水気をきる。

4 フライパンに油を引き豚バラ肉を炒める。

5 豚バラ肉に火が通ったらカット野菜と長ネギを入れる。軽く炒めたら水30ccを加え、ふたをして1分間蒸し焼きにする。

6 ⑤にゆでた麺と調味料を加えて20秒ほど炒めたら器に盛る。

7 麺の中央にキュウリを盛り、卵黄を落とす。白ごま

【作り方】

1 長ネギは小口切り、キュウリは拍子木切りにする。

2 鍋にお湯を沸かし、冷麺を入れ、しっかりと茹でながら1分間ゆでる。

3 ゆでた麺をザルに上げ、流水で洗ってぬめりを取り、ぬめりが取れたら水気をきる。

4 フライパンに油を引き豚バラ肉を炒める。

5 豚バラ肉に火が通ったらカット野菜と長ネギを入れる。軽く炒めたら水30ccを加え、ふたをして1分間蒸し焼きにする。

6 ⑤にゆでた麺と調味料を加えて20秒ほど炒めたら器に盛る。

7 麺の中央にキュウリを盛り、卵黄を落とす。白ごま

冷麺は糖質が高い食品です。糖質制限している方は麺の量を控えるなどしましょう。

【材料(1人分)】

生冷麺 1玉、豚バラ肉50g、長ネギ5g、カット野菜(キャベツ、ニンジン、ピーマン、タマネギなど) 150g、水30cc、油適量、調味料(砂糖2g、めんつゆ25cc、和風だしの素少々)、卵黄1個、お好みでキュウリ、紅ショウガ、白ごま

1人分約706.2kcal

今回は冷麺を使って、豚肉と野菜が取れるレシピをご紹介します。豚肉はビタミンB1が豊富でネギやタマネギに含まれるアリシンと取ることで吸収率がアップし疲労回復効果が期待できます。ビタミンCが豊富なキャベツと食べると豚肉の鉄分吸収を促す作用もあるといわれています。

【ポイント】

① 食肉や卵などを扱った手指や調理器具はその都度必ず洗浄消毒する。(二次汚染防止)

② 卵は新鮮なものを購入し、冷蔵保存する。

③ 卵を生食する場合、表示期間内に消費する。

④ 卵割後は直ちに調理し、早めに食べ、割り置きは絶対健康な人でも、のどや

鼻の中などに高率で検出され、動物の皮膚、腸管、ホコリの中など身近に存在しています。食品中で増殖する時にエンテロトキシンという毒素を作り、一緒に食べることで人に危害を及ぼします。傷やニキビを触った手で食べ物を触ると菌が付きやすくなり、加熱後に手で触れるおにぎり、お弁当、巻きずし、調理パンなどの調理加工品や菓子類などが食中毒発症の原因となります。菌自体は熱に弱いのですが、毒素は熱に強く100℃20分の過熱でも分解されません。酸素のない状態でも増殖し、多少塩分があっても毒素を作ります。潜伏時間は30分〜6時間で、吐気、腹痛が主な症状です。

【予防のポイント】

① 手指などに切り傷や医療局HPより一部引用

黄色ブドウ球菌の特徴

黄色ブドウ球菌は、顕微鏡で見るとぶどうの房のように集まっているので、この名前が付けられました。おでこ・にきびや、水虫などに存在する化膿性疾患の代表的起因菌です。そのため健康な人でも、のどや

サルモネラ属菌の特徴

サルモネラ属菌は、鶏・豚・牛などの動物の腸管や、河川・下水など自然界に広く分布し、少量の菌でも感染します。汚染された食品を摂取することで発症し、十分に加熱していない卵(生卵、オムレツ、加工品など)・食肉調理品(特に鶏肉、牛肉のたたき)、レバ刺し、冷蔵保存する。

対にしない。

⑤ 食肉などは低温で扱う。

⑥ 調理の際は中心部まで十分に加熱する。

⑦ ネズミ、ゴキブリ、ハエなどの駆除を行う。

小田島アクトイ  
管理栄養士  
山崎 久美子

## 豚肉と豊富な野菜で健康に

今回は冷麺を使って、豚肉と野菜が取れるレシピをご紹介します。豚肉はビタミンB1が豊富でネギやタマネギに含まれるアリシンと取ることで吸収率がアップし疲労回復効果が期待できます。ビタミンCが豊富なキャベツと食べると豚肉の鉄分吸収を促す作用もあるといわれています。

【ポイント】

① 食肉や卵などを扱った手指や調理器具はその都度必ず洗浄消毒する。(二次汚染防止)

② 卵は新鮮なものを購入し、冷蔵保存する。

③ 卵を生食する場合、表示期間内に消費する。

④ 卵割後は直ちに調理し、早めに食べ、割り置きは絶対健康な人でも、のどや

黄色ブドウ球菌の特徴

黄色ブドウ球菌は、顕微鏡で見るとぶどうの房のように集まっているので、この名前が付けられました。おでこ・にきびや、水虫などに存在する化膿性疾患の代表的起因菌です。そのため健康な人でも、のどや

サルモネラ属菌の特徴

サルモネラ属菌は、鶏・豚・牛などの動物の腸管や、河川・下水など自然界に広く分布し、少量の菌でも感染します。汚染された食品を摂取することで発症し、十分に加熱していない卵(生卵、オムレツ、加工品など)・食肉調理品(特に鶏肉、牛肉のたたき)、レバ刺し、冷蔵保存する。

対にしない。

⑤ 食肉などは低温で扱う。

⑥ 調理の際は中心部まで十分に加熱する。

⑦ ネズミ、ゴキブリ、ハエなどの駆除を行う。

小田島アクトイ  
管理栄養士  
山崎 久美子

鼻の中などに高率で検出され、動物の皮膚、腸管、ホコリの中など身近に存在しています。食品中で増殖する時にエンテロトキシンという毒素を作り、一緒に食べることで人に危害を及ぼします。傷やニキビを触った手で食べ物を触ると菌が付きやすくなり、加熱後に手で触れるおにぎり、お弁当、巻きずし、調理パンなどの調理加工品や菓子類などが食中毒発症の原因となります。菌自体は熱に弱いのですが、毒素は熱に強く100℃20分の過熱でも分解されません。酸素のない状態でも増殖し、多少塩分があっても毒素を作ります。潜伏時間は30分〜6時間で、吐気、腹痛が主な症状です。

【予防のポイント】

① 手指などに切り傷や医療局HPより一部引用

黄色ブドウ球菌の特徴

黄色ブドウ球菌は、顕微鏡で見るとぶどうの房のように集まっているので、この名前が付けられました。おでこ・にきびや、水虫などに存在する化膿性疾患の代表的起因菌です。そのため健康な人でも、のどや

サルモネラ属菌の特徴

サルモネラ属菌は、鶏・豚・牛などの動物の腸管や、河川・下水など自然界に広く分布し、少量の菌でも感染します。汚染された食品を摂取することで発症し、十分に加熱していない卵(生卵、オムレツ、加工品など)・食肉調理品(特に鶏肉、牛肉のたたき)、レバ刺し、冷蔵保存する。

## 精神超越折り紙

6月は梅雨の季節。外出できなかつたり、気分が上がらない時は、折り紙に没頭してみたいかがでしょうか。今回はいろいろな種類の折り紙をご紹介します。

最近では片面一色だけの折り紙だけでなく、両面色が違ったり折り紙や多色折り紙、和紙風や千代紙風などの高級感のあるものから水に強い折り紙などがあります。大きさは7.5cm、15cm、17.6cm、25cm、35cm、75cmなどさまざまです。

特におすすめなのが「超難解折紙」です。切ったり貼ったりせず1枚の折り紙でできたり、折り紙に没頭してみたいかがでしょうか。今回はいろいろな種類の種類の折り紙をご紹介します。

【材料(1人分)】

生冷麺 1玉、豚バラ肉50g、長ネギ5g、カット野菜(キャベツ、ニンジン、ピーマン、タマネギなど) 150g、水30cc、油適量、調味料(砂糖2g、めんつゆ25cc、和風だしの素少々)、卵黄1個、お好みでキュウリ、紅ショウガ、白ごま

1人分約706.2kcal

冷麺は糖質が高い食品です。糖質制限している方は麺の量を控えるなどしましょう。

【作り方】

1 長ネギは小口切り、キュウリは拍子木切りにする。

2 鍋にお湯を沸かし、冷麺を入れ、しっかりと茹でながら1分間ゆでる。

3 ゆでた麺をザルに上げ、流水で洗ってぬめりを取り、ぬめりが取れたら水気をきる。

4 フライパンに油を引き豚バラ肉を炒める。

5 豚バラ肉に火が通ったらカット野菜と長ネギを入れる。軽く炒めたら水30ccを加え、ふたをして1分間蒸し焼きにする。

6 ⑤にゆでた麺と調味料を加えて20秒ほど炒めたら器に盛る。

7 麺の中央にキュウリを盛り、卵黄を落とす。白ごま

冷麺は糖質が高い食品です。糖質制限している方は麺の量を控えるなどしましょう。

【ポイント】

① 食肉や卵などを扱った手指や調理器具はその都度必ず洗浄消毒する。(二次汚染防止)

② 卵は新鮮なものを購入し、冷蔵保存する。

③ 卵を生食する場合、表示期間内に消費する。

④ 卵割後は直ちに調理し、早めに食べ、割り置きは絶対健康な人でも、のどや

黄色ブドウ球菌の特徴

黄色ブドウ球菌は、顕微鏡で見るとぶどうの房のように集まっているので、この名前が付けられました。おでこ・にきびや、水虫などに存在する化膿性疾患の代表的起因菌です。そのため健康な人でも、のどや

サルモネラ属菌の特徴

サルモネラ属菌は、鶏・豚・牛などの動物の腸管や、河川・下水など自然界に広く分布し、少量の菌でも感染します。汚染された食品を摂取することで発症し、十分に加熱していない卵(生卵、オムレツ、加工品など)・食肉調理品(特に鶏肉、牛肉のたたき)、レバ刺し、冷蔵保存する。

### 和泉屋

岩手県内どこでも出張買取  
昔の物、古い物いろいろ買います!

買取のことなら

終活  
生前整理  
遺品整理

相談無料  
キャンセル無料

080-1697-8180

盛岡市紺屋町7-2【倉庫】前沢倉庫 他6ヶ所  
古物商許可番号:岩手県公安委員会 第211140000135号

### ホテル鑑賞ツアー

6/29(土)~7/15(月・祝)

宿泊者限定

御所湖公園内、湿性植物園にてホテルを鑑賞いただけます(定員制・希望者のみ)

申込 予約時、当日どちらでも可(要予約)  
※雨天時・強風時は中止となります

集合場所 1階ロビー 出発時間 19:40  
現地到着 19:55 ホテル到着 20:40

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

### 夏の和食プラン

6/1(土)~8/31(土)

料理長が食材の可能性を追求し、四季を映し出した料理を求めます

1泊2食付平日2名1室(和室) 22,000円~ (消費税込)

お一人様

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

TEL.0120-123-389

### TOMATOMAとつが

今日のランチはコレに決まり!

唐揚げ弁当 ¥550 (税込 ¥594)

野菜と魚のビビンバ丼 ¥480 (税込 ¥518)

ハンバーグ丼 ¥600 (税込 ¥648)

フェザン店 盛岡市盛岡駅前通1-44 盛岡駅ビルフェザン本館 B1F

【営業時間】10:00~20:30 【休店日】フェザンの休店日に準ずる 【TEL】019-606-4755 【FAX】019-606-4756

### 岩手ゴルフ倶楽部

岩手ゴルフ倶楽部創立87周年・コース開場62周年

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!

平日無料6プレー券進呈!

コンペ割引実施中お気軽にお問い合わせください

6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
						1
						レディースデー ¥9,120
						2
						3
						4
						5
						6
						7
						8
						9
						10
						11
						12
						13
						14
						15
						16
						17
						18
						19
						20
						21
						22
						23
						24
						25
						26
						27
						28
						29
						30
						31

※上記は乗用カート・セルフプレーの料金となります。消費税込・諸経費込、利用税(700円)は別途頂戴します。

### 表1 暑熱順化チェックリスト

① 入浴(湯船に浸かる)	
● 2日に1回以上…3点	● 週1~2日…1点
● 週3日 ……2点	● ほとんどない …0点
② 運動(汗をかく程度のもの)	
● 週5日以上…3点	● 週1~2日…1点
● 週3~4日…2点	● ほとんどない …0点
③ 入浴、運動以外で汗をかく行動	
● 週5日以上…3点	● 週1~2日…1点
● 週3~4日…2点	● ほとんどない …0点
①~③の点数を全て合計して	
7~9点…暑熱順化できているかも	
4~6点…汗をかくことができています	
3点…汗をかく習慣づけを	
1~2点…体が暑さに慣れていないかも	
0点…体が暑さに慣れていない状態	

なぜそうなるのかはよく分かりませんが、近年、地球上空を流れる偏西風が蛇行して吹いているそ

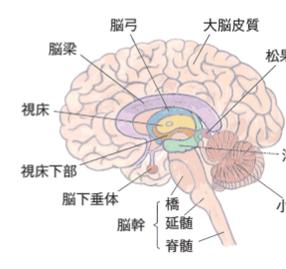
# 暑熱順化で体づくり

少しづつ暑さに慣れる

うです。その結果として寒暖差が大きくなり生活に影響を及ぼしています。4月には季節外れの夏日に

見舞われたりしましたが、暑さに対して体の準備が不十分だと体温調節が難しくなります。暑熱順化とは、暑さへの対応も早めに、積極的に汗をかくことで、汗腺の働きを良くして汗をかきやすくなり、皮膚表面の血管を広げて血流量を多くしたり、放熱することで暑さに対抗する能力を得ることを「暑熱順化」といいます。日本気象協会の「熱中症ゼロ」プロジェクトでは暑熱順化前線マップが公開されており、岩手県では5月中旬くらいから体づくりが望ましいとされています。暑さに慣れるには個人差もありませんが、数日から2週間程

め、春先まで汗腺を閉じていたり体表の血管を縮めたままにして体温を保つています。それでも以前とは気候が異なってきたので、暑さへの対応も早めに、積極的に汗をかくことが良いと思われ



前回、脳神経内科はどんな診療科なのかをお話ししました。端的に申し上げると、脳と神経の病気を診る、あるいは研究する診療科となります。今回は名前にもなっている脳と神経についてお伝えします。

## いわて医療通信

【超高齢化社会を支えるお仕事】



# 2. 脳と神経

脳はおおまかに大脳、小脳、脳幹に分けられ、大脳はさらに前頭葉、側頭葉、頭頂葉、後頭葉に分けられそれぞれに担っている機能的な特徴が異なります。脳幹もまた中脳、橋、延髄に分けられ、人体の生理的恒常性を維持するための中核として間脳も含まれます。脊髄は背骨の中を走る非常に長い構造物のため、脳と神経は人体全体に分布して、中枢神経と末梢神経が統合し、運動機能や感覚機能、自律神経機能などを介して生命活動の営みを制御しています。認知機能を制御して情緒や感情の機微を創出し、跳んだりはねたり、泣いたり笑ったり、生きてゆく上で必要なあらゆる活動を司っています。運動神経は骨格筋をも制御していますが、筋疾患もまた末梢神経と関係が深い

健康笑顔を作る「ゆるのび体操」

# フェイスラインのたるみ改善

前回に引き続き、顎下のたるみ十口周りのシワを改善するエクササイズをご紹介します。口の周りはシワが出やすい場所です。毎日の運動で、改善しましょう。

【ポイント】

- 「あ」は縦に指が3本入るくらいの大きさに開きます。
- 「い」は首に筋肉がピンと出てくるくらい口角を横に開きます。写真②
- シワ改善には保湿も大切で、肌にあつたものを使いましょう。

【モニターング①】

顔の写真を撮ります。座位でも立位でもできる領域です。

次回はこの人体全体に関する脳と神経の動きに障害を来す病気を解説します。

岩手医科大学  
脳神経内科・老年科  
前田哲也



【写真①】



【写真②】

顔の写真を撮り、変化を確認しましょう。

【運動の効果】

顎周りがスツキリし、口周りのシワが薄くなります。



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

岩手医科大学  
日本コンディショニング協会  
認定セラピスト  
中田ゆきえ先生

センソ・牛黄・鹿茸・人参  
羚羊角・真珠・龍腦・動物胆 配合

**律鼓心**

◆動悸 ◆息切れ  
◆気つけ

第2類医薬品

宮手薬店 宮手薬店  
TEL.019-622-2623  
盛岡市本町通1-17-26

着物のことならどんな事でもご相談ください

きもの丸洗い **3,850円** (税込)

※お一人様何点でもOK

きもの洗い張り **6,600円** (税込)

留袖、振袖、紋羽織は7,150円(税込)

※お一人様2点まで

色無地染替え & お仕立直し **73,700円** (税込)

通常価格86,900円(税込)を特別価格

作業内容  
解き端縫い・洗い張り・染代新調裏・元八掛使用・仕立て

※紋代・色抜・筋消し代は含んでおりません。

相談会には、京都より専門家が来場します。専門家に直接ご相談ください。

見積無料

開催日程 令和6年 6月15日~18日 午前10:00~午後6:00 ※18日は午後4時30分受付終了、午後5時まで。

開催場所 和のくらし小袖 6月15日(土)・16日(日) こうや呉服店 6月17日(月)・18日(火)

こんな相談も解決!

古いシミやカビがあるので着られるようにキレイに直したい、柄が派手になったので染め直して寸法も直したい、羽織を帯に直してほしい。

色やけの修正加工もできます

派手な帯を淡く染め替えました

染め直し・カビ落とし・色やけ・しみ抜き・柄ズレ・箔押し・工芸修正・刺繍おきなど「諦めていた」を解決

要予約

一人ひとりのご要望に確かに応えるため、不要な待ち時間をおかけしないためにご予約をお願いしております。当日予約も承っております。

和のくらし小袖

創業大正13年

こうや呉服店

盛岡市南大通 1-6-9

TEL.019-658-8511

盛岡市南大通 2-14-21

TEL.019-622-2535

25年ほど前より、延べ2,300人以上のお客様に喜んでいただいております。

お茶会、着物女子会、成人式…

お着物のイベント、ご家族のお祝い事に着付け・ヘアメイクのお支度、ご好評いただいております。

通常料金プラン	成人式料金プラン
着付け ¥7,700	着付け ¥9,900
セット ¥4,400	セット ¥4,950
メイク ¥3,600	メイク ¥4,400

※着付け ¥8,000 早朝のご予約も承っております。

一緒に働く美容師さん、募集中!

求人のお問合せはこちらまで 採用担当TEL: 019-654-0006

創業から100年を越えて愛される老舗サロン

**山田美容院**

019-654-0007

〒020-0015 岩手県盛岡市本町通2-4-34

●予約優先 ●定休日毎週火曜、第二・四水曜日

# 八幡町界限(前編)



6月の第二土曜日は、恒例の「チャグチャグ馬コ」。色鮮やかな装束を身に着けた馬つこたちが、チャグと鈴の音を鳴らしながら、滝沢市の鬼越蒼前神社を出発。めざすは約14km先の盛岡八幡宮神社。地元では「お八幡さん」と呼ばれ、1年を通じて多くの参拝者が詣でる東北有数の神社。初詣のメッカでもあります。

盛岡市本町通の県道から路地に入ると、レトロなれんが造りの外観が目立つ建物があります。40年以上にわたって営業を続ける喫煙の馬場を造り、翌年には正社殿、神輿殿を完成させた行信公は、さらに着町、旧生妻町と神社の間にある田んぼを埋め立てて道を作り、沿道に町家を建設し「八幡町」と名付け、城下町形成の総仕上げを成しました。

八幡宮と八幡町の相乗効果によってこの一帯は順調に発展し、1709(宝永6)年の秋の例大祭には城下23町の町衆たちにより山車が奉納されました。爾来三百有余年、盛岡秋まつりは豪華絢爛な山車が練り歩く「八幡下り」で初日を迎えることとなります。ドンコ

「やーれやーれ」の掛け声が聞こえてくると、盛岡の子の心躍る感覚を呼び覚ましてくれます。(後編へ続く)



奥州史を遡っていくと必然的に「前九年合戦」に行き着く。10世紀の後半ごろから奥六郡(律令制下の陸奥国中部)における胆沢郡、江刺郡、和賀郡、紫波郡、稗貫郡、岩手郡の六郡を中心に勢力を拡大し、朝廷からも現地支配を任されていた安倍頼時が、より強い権力を得るために領地を

北へ 奥には遙か遠くまで見渡せる陸地がある。合戦で命を失うより、そこに渡って住もうと思つた。頼時はそう言つて一族郎党、その従者など50人ほどで、一艘の大

ととなりました。1679(延宝7)年、約1万5千坪の広大な敷地に飯社殿を、併せて境内に20間の距離を有する流鏝馬用の馬場を造り、翌年には正社殿、神輿殿を完成させた行信公は、さらに着町、旧生妻町と神社の間にある田んぼを埋め立てて道を作り、沿道に町家を建設し「八幡町」と名付け、城下町形成の総仕上げを成しました。

八幡宮と八幡町の相乗効果によってこの一帯は順調に発展し、1709(宝永6)年の秋の例大祭には城下23町の町衆たちにより山車が奉納されました。爾来三百有余年、盛岡秋まつりは豪華絢爛な山車が練り歩く「八幡下り」で初日を迎えることとなります。ドンコ

「やーれやーれ」の掛け声が聞こえてくると、盛岡の子の心躍る感覚を呼び覚ましてくれます。(後編へ続く)

最近では付近を散策するついでに訪れる外国人観光客もいるそうです。時代と共に変化するお客さまとも、お店は40数年を歩んできました。お店を開けるのはもう習慣のようなものと及川さん。ご近所さんや常連さんにとっても日常に溶けこんだ、くつろいで過ごせる場となっています。店内はパリの蚤の市で買ったポスターや、常連さんの絵が飾られたレトロな空間。コーヒーを片手に、およそ半世紀の歴史を感じてみてはいかがでしょう。盛岡市本町通3-17-3 019(654)2591



店名のウインズは「各地からの風だより」を意味するそう

## 知ってる? シニアの穴場スポット ウインズ 自然体でコーヒーを

お店を開けるのはもう習慣のようなものと及川さん。ご近所さんや常連さんにとっても日常に溶けこんだ、くつろいで過ごせる場となっています。店内はパリの蚤の市で買ったポスターや、常連さんの絵が飾られたレトロな空間。コーヒーを片手に、およそ半世紀の歴史を感じてみてはいかがでしょう。盛岡市本町通3-17-3 019(654)2591



イフテ奇談漂流 文 高橋政彦

# 安倍頼時は何を見たのか

おそろく頼時らが旅した「底知れぬ深い沼のような川」とは黒龍江(アムール川)ではないのか。江戸時代、間宮海峡を発見した間宮林蔵は、海峡を渡った先にある黒龍江を遡上し、やがてデレンなる交流拠点の町に

「この国の海を渡った北の奥には遙か遠くまで見渡せる陸地がある。合戦で命を失うより、そこに渡って住もうと思つた。頼時はそう言つて一族郎党、その従者など50人ほどで、一艘の大

「この国の海を渡った北の奥には遙か遠くまで見渡せる陸地がある。合戦で命を失うより、そこに渡って住もうと思つた。頼時はそう言つて一族郎党、その従者など50人ほどで、一艘の大

その安倍頼時に『今昔物語集』という文献に収めら

「この国の海を渡った北の奥には遙か遠くまで見渡せる陸地がある。合戦で命を失うより、そこに渡って住もうと思つた。頼時はそう言つて一族郎党、その従者など50人ほどで、一艘の大

「この国の海を渡った北の奥には遙か遠くまで見渡せる陸地がある。合戦で命を失うより、そこに渡って住もうと思つた。頼時はそう言つて一族郎党、その従者など50人ほどで、一艘の大

「この国の海を渡った北の奥には遙か遠くまで見渡せる陸地がある。合戦で命を失うより、そこに渡って住もうと思つた。頼時はそう言つて一族郎党、その従者など50人ほどで、一艘の大

「この国の海を渡った北の奥には遙か遠くまで見渡せる陸地がある。合戦で命を失うより、そこに渡って住もうと思つた。頼時はそう言つて一族郎党、その従者など50人ほどで、一艘の大

「この国の海を渡った北の奥には遙か遠くまで見渡せる陸地がある。合戦で命を失うより、そこに渡って住もうと思つた。頼時はそう言つて一族郎党、その従者など50人ほどで、一艘の大

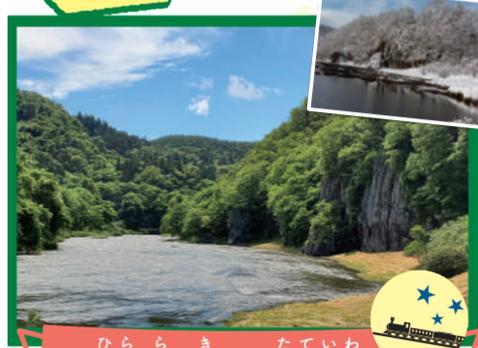
「この国の海を渡った北の奥には遙か遠くまで見渡せる陸地がある。合戦で命を失うより、そこに渡って住もうと思つた。頼時はそう言つて一族郎党、その従者など50人ほどで、一艘の大



ピザトーストはオープン当時から変わらないメニューのひとつ

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 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

# 花巻市 平良木の立岩



平良木の立岩は、花巻市高松付近の猿ヶ石川の川岸にあります。大きく垂直に切り立った岩場と、そこに生える木々が組み合わさった景観の見事さから、合併前の旧花巻市時代に「花巻八景」の一つとして選ばれました。猿ヶ石川と自然の移り変わりが四季を通して楽しめます。宮沢賢治記念館や新渡戸記念館なども近いので、ご見学と合わせての立ち寄りもおおすすめです。



【平良木の立岩への行き方】  
① JR新花巻駅方面から国道456号線に入り、宮沢賢治童話村方面へ  
② 国道456号線を直進し、突き当りのT字路で新渡戸記念館へ右折  
③ 国道283号線へ入りすぐの新渡戸記念館の表示がある道へ左折  
④ そのまま県道284号を1kmほど直進する  
⑤ 前方右側に小さな看板と脇道があり、その坂を下ると駐車スペース※車高が低い車は要注意

四季折々の景観が楽しめるスポットです。観光施設も近いので合わせて楽しめます！  
花巻観光協会 久保田さん

※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＞  
■盛岡ゆうゆう大学本校講座(公開講座)  
内容:盛岡の魅力発見・発信～地域おこし協力隊の挑戦～と題し、市内で活躍する隊員の中から4名の方に活動内容について紹介していただきます。  
費用:無料  
申込:不要。どなたでもお聴きいただけます。当日会場へどうぞ。  
日時:6月4日(日) 13時50分～15時半  
場所:市民文化ホール大ホール(盛岡駅西通二)  
問合せ先:盛岡ゆうゆう大学事務局 ☎603-8003(市役所長寿社会課内)

**川端龍子展**  
6/15(土)～7/28(日) 9時半～18時(入館は17時半まで)  
和歌山県に生まれた川端龍子(1885-1966)は、洋画家として出発しますが、大正3(1914)年に日本画へ転向、再興日本美術院展で活躍し、脚光を浴びました。自由な表現を求め続けた龍子の作品は日本画というジャンルを超え、今なお多くの美術ファンを魅了し続けています。圧倒的な迫力で迫る龍子の作品世界をお楽しみください。

**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  
●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  
LPガスゴールド保安協定事業者

電話を介した詐欺には昔からさまざまな事例があり、時代とともに徐々に新しい手法が生み出されています。最近では自動音声を使い、身に覚えのない未納料金を請求する詐欺が報告されています。ある50代男性の事例では、「料金未納が発生している。放置すると法的措置を取る」という内容の自動音声の電話がありました。不審に思い事業者の電話番号を自分で調べて確認したところ「未納料金の請求は電話では行わない」と言われました。また、同じく50代男性は、自動音声の電話で「未納料金があと2ヶ月残りました。ガイダンスに従って番号ボタンを押したところオペレーターが「お名前を教えてください」と言われ、NTTファイナンスをかた

る手口も多く見られます。電子マネーの購入後に公的機関をかたつて電話がかかってくる、劇場型勧誘とみられる例もあります。電話では実在する事業者を名乗りますが、特にNTTファイナンスをかた

ください。  
会場:岩手県立美術館(盛岡市本宮字松幅12-3)  
観覧料:一般1,000円(1,200円)、高校生・学生600円(700円)、小学生・中学生400円(500円)  
※()内は当日料金  
休館日:月曜日(7月15日は開館)、7月16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!  
花巻第九の会 テラ・ムジーク  
第3回定期演奏会  
6/9(日) 13時開演(12時開場)  
岩手県花巻市を中心に活動している混声合唱団「花巻第九の会 テラ・ムジーク」の定期演奏会。今回は地元出身の若手ソリストと40名の一般参加者を県内外から迎えベートーベン第九番第4楽章「歓喜の歌」を披露します。他にも故・富田勲先生作品「イーハトーブ交響曲」より数曲抜粋してお届けします。  
会場:花巻市文化会館 大ホール (花巻市若葉町三丁目16番22号)  
入場料:一般1,000円(1,200円)、高校生以下500円※()内は当日料金  
ガイド:花巻市文化会館、チケットぴあ  
問合せ:☎090-1049-3062(テラ・ムジーク事務局)

竹書房の人気怪談シリーズに「遠野怪談」が遂に登場。遠野物語は全国的にも有名。岩手県人であれば子どものころに昔話を聞いて育った方も多いのではないのでしょうか。怖い話が好きな遠野に移住した著者、小田切大輝氏が現代の遠野市で聞き集めた怪奇譚を「遠野怪談」として1冊の本に詰め込みました。昔から不思議な話が多い遠野ですが、その土地柄が現代でも不思議な体験談には事欠きません。昔も今も共通しているのは「わからないものは怖い」ということです。  
昔では、底の見えない池や人の手が入らない山などを畏れ、そこに妖怪や神様を見出して近づかないようにしてきました。地球上のほとんどの土地がネットで見渡せるようになってきた現代でも、近づくに寒気がするような、いわゆる心霊スポットやパワース

**令和版「遠野物語」**  
現代版の遠野物語ともいえる「遠野怪談」は涼が欲しい季節にぴったりの作品となっています。ぜひ移動中や夜の寝る前など、この本のごかかなくて不思議な体験談を通して、現代では感じる機会が少なくなってしまう妖怪たちの息づかいを感じてみてはいかがでしょうか。

自動音声で詐欺がくる  
電話による未納料金を請求に注意  
「料金未納が発生している。放置すると法的措置を取る」という内容の自動音声の電話がありました。不審に思い事業者の電話番号を自分で調べて確認したところ「未納料金の請求は電話では行わない」と言われました。また、同じく50代男性は、自動音声の電話で「未納料金があと2ヶ月残りました。ガイダンスに従って番号ボタンを押したところオペレーターが「お名前を教えてください」と言われ、NTTファイナンスをかた

ハンガリー・ブダペスト交響楽団  
7/3(日) 19時開演(18時15分開場)  
2019年、日本・ハンガリー友好関係樹立150周年の目玉として久々の来日を果たし話題を呼んだ名門オーケストラ、ハンガリー・ブダペスト交響楽団。今回、5年ぶりの来日が実現します。ソリストは、ロン＝ティボー国際ピアノコンクールで第1位を受賞した人気沸騰中の亀井聖矢。超絶技巧のリストで客席を沸かせます。  
会場:盛岡市民文化ホール 大ホール (盛岡市盛岡駅前西通2-9-1 マリオス1F)  
入場料:全席指定 S席9,000円(9,500円)、A席8,000円(8,500円)、B席7,000円(7,500円)、U-25チケットB席(25歳以下対象)4,500円(5,000円)※()内は当日料金  
問合せ:☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

人形劇「ボレボレ」公演会  
6/23(日) 13時半開演  
シニアズ2024年3月号表紙に掲載した人形劇『ボレボレ』の人形劇の公演会。個性豊かな人形たちがお話の世界へ皆さんをお連れします。  
会場:陸前高田市民文化会館 奇跡の一本松ホール ルーム1 (陸前高田市高田町字館の沖302番地3)

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6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 ダビンチビル KOHOメディア棟内 シニアズ編集部 読者プレゼント係まで

**岩手県内 11店舗 営業中!!**  
GOOD LUCK  
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/

電話を介した詐欺には昔からさまざまな事例があり、時代とともに徐々に新しい手法が生み出されています。最近では自動音声を使い、身に覚えのない未納料金を請求する詐欺が報告されています。ある50代男性の事例では、「料金未納が発生している。放置すると法的措置を取る」という内容の自動音声の電話がありました。不審に思い事業者の電話番号を自分で調べて確認したところ「未納料金の請求は電話では行わない」と言われました。また、同じく50代男性は、自動音声の電話で「未納料金があと2ヶ月残りました。ガイダンスに従って番号ボタンを押したところオペレーターが「お名前を教えてください」と言われ、NTTファイナンスをかた

第三十三回 工の会展  
～織りなす手から誰かの物語へ～  
6/14(金)～6/16(日) 10時～17時※最終日は16時まで  
岩手県を中心に活動する異業種工芸作家たちによる「工の会」。所属作家による「工の会展」を開催します。家具・表具・繻工芸・陶芸・ホームスパン・布・染色・漆工・木工・南部鉄器・鍛造が出品。さまざまな作品が一堂に会しますので、皆さまのお越しを楽しみにお待ちしております。  
会場:岩手県公会堂 2階フロア(盛岡市内丸11番2号)  
入場料:無料  
問合せ:☎090-8589-0548(工の会 松坂)

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6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 ダビンチビル KOHOメディア棟内 シニアズ編集部 読者プレゼント係まで

竹書房の人気怪談シリーズに「遠野怪談」が遂に登場。遠野物語は全国的にも有名。岩手県人であれば子どものころに昔話を聞いて育った方も多いのではないのでしょうか。怖い話が好きな遠野に移住した著者、小田切大輝氏が現代の遠野市で聞き集めた怪奇譚を「遠野怪談」として1冊の本に詰め込みました。昔から不思議な話が多い遠野ですが、その土地柄が現代でも不思議な体験談には事欠きません。昔も今も共通しているのは「わからないものは怖い」ということです。  
昔では、底の見えない池や人の手が入らない山などを畏れ、そこに妖怪や神様を見出して近づかないようにしてきました。地球上のほとんどの土地がネットで見渡せるようになってきた現代でも、近づくに寒気がするような、いわゆる心霊スポットやパワース

**パチンコ&スロット**  
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！  
みつけてね！



公式キャラクター  
**ミック**

# 元気をつくる情報紙 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



大学生ハンター  
**徳田陽子さん(20)**

2004年、雫石町生まれ。盛岡中央高等学校へ進学し、進路を決めた際「人と動物たちが共生できる環境」について考えるようになり、狩猟の道を見つけて在学中にわな猟の免許を取得。現在は岩手大学農学部 森林科学科で日々勉学に励む。

# 人と動物の共生を

動物たちのためにできることは何か  
初夏目前、山にかけたくなる季節です。しかし、昨年は熊による人身被害が過去最大となり、動物たちが田畑を荒らす被害も増加。山の餌不足やハンターの高齢化が要因といわれています。そんな野生動物と人が共生できる環境を築きたいと活動する徳田陽子さんとわな猟の免許を持ち、岩手大学農学部 森林科学科で自然環境や生態系の保全などを学ぶ若きハンターです。

雫石町の緑が豊かな環境で生まれ育った徳田さん。外を駆け回ったり、やんちゃな幼少期を過ごしたと話します。「小学校のときは通学路に熊が出たり、校庭にカモシカが出たり野生動物が近くにいました」と身近な野生動物に興味を持ち、自然と動物好きに。「獣医」という夢を抱くようになり、ですが、中学生になると考えが変わってきます。「動物は好きなんですけど、ペットと野生動物は違う、自分が興味あるのは野生動物

のほうではないかと思うようになりました。それでも獣医という夢も捨てきれなかったです」と迷いが生まれました。高校へ進学し、本当に獣医の夢を追い続けていくか悩んでいると担任の先生から声をかけられます。「野生動物に関わりたくないからこの分野じゃないか」と岩手大学 森林科学科の存在を教えてもらいました。森林づくりや森で暮らす生物のことを学び、自然との共生を考えていく学科だと知って、この道に進もうと決めました」と気持ちが定まり、視点が変わります。野生動物との共生についても考えるようになった徳田さん。とても難しく複雑な問題だと感じます。「大学以外でもヒントがあるので、はと思い、調べたら狩猟活動をしている人たちを知りました。父の知人に詳しい人がいて、ハンター育成研修会があると聞いたので参加することにしました」と狩猟の道へも歩み出します。

県や自治体のハンター育成研修会に参加することになった徳田さん。最初は狩猟に対して良いイメージがなかったと話します。「動物を殺して何が楽しいのかわからなくて、自分から参加しませんでした。自分の目で見てみたいと分かった。それからお互いに住みやすい環境にするために狩猟できることもある」と聞いて印象が変わりました。それから数が増え、動物たちにも悪影響が出てしまっていること、害獣駆除の重要性にも気づきました。と発見が多く、意識が変わる大きなきっかけになりました。その後、自分も狩猟に携わりたいと18歳以上で取得できるわな猟の免許を取ることに。すでに第一志望の森林科学科への入学が決まり安心して免許の試験に臨んだと言います。「事前に講習会がありどんな農具があつて、どう使うかなどを勉強しました。試験は1日ばかりで、次の日には合格が分かって嬉しかった」と高校3年生でわな猟の免許を取得。ハンターの仲間入りを果たしました。そして、昨年4月に雫石町の鳥獣被害対策実施隊へ入隊。大好きな雫石町に貢献できるようなったと感慨深くなり、活動にも力が入りました。「動物たちを追い払う作業や放獣するかどうかの対応の仕方など、近で見ることができて勉強になりました。そして活動しているシカやイノシシ、熊などの被害が増えているように感じました」と現場を見る機会が増え、視野が広がったと話します。

活動を通してさまざまな経験をした徳田さん。狩猟免許を持つ大学院の先輩や狩猟経験豊富な現場のベテラン職員など多くの人と出会い、狩猟の奥深さを知ったと言います。「畑を荒らされないように狩猟をする人や被害を拡大しないため管理目的でやっている人もいます。どの人も動物たちは山からの恵みだと感謝して最後まで責任を持って狩猟をしています」と皆さん節度を守りながら狩猟をされており、自然環境を守ることにもつながると徳田さん。

「大学で勉強していると、人と動物たちが安心して暮らせる環境を実現させるのが難しいと感じることもありますが、さらに知識を深めて理想的な環境に少しでも近づけていきたいです」と意欲を燃やします。ハンターの高齢化が進む岩手県。大好きな岩手の自然環境を守るため、活動に取り組む若きハンターの活躍に期待が高まります。

「人と動物たちが安心して暮らせる環境を実現させるのが難しいと感じることもありますが、さらに知識を深めて理想的な環境に少しでも近づけていきたいです」と意欲を燃やします。ハンターの高齢化が進む岩手県。大好きな岩手の自然環境を守るため、活動に取り組む若きハンターの活躍に期待が高まります。

「映画と盛岡」。盛岡が舞台となった映画や、映画を通して見る盛岡の魅力について語ります。3つ目は「歴史歩き」。岩手の山、街の歴史

「映画と盛岡」。盛岡が舞台となった映画や、映画を通して見る盛岡の魅力について語ります。3つ目は「歴史歩き」。岩手の山、街の歴史

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!




### 花巻温泉バラ園

最盛期には約450種6000株の世界のバラが園内を彩る

# バラまつり

2024年 6/1(土)~6/30(日)

開園時間: 7:00~18:30

入園料: 大人/1,000円 子供/無料(小学生まで) 団体割引/800円(15名様~)

7/1(土)~10/4(日) 大人/500円 子供/無料(小学生まで) 団体割引/400円(15名様~)

10/5(土)~10/14(日) 大人/800円 子供/無料(小学生まで) 団体割引/600円(15名様~)

各QRコード決済をご利用いただけます

### Night Rose Garden ナイトローズガーデン

新スポット誕生! バラの虹色アーチ

【期間】6/1~10/14  
【時間】18:30~21:00 (最終入場 20:30)  
【入園料】600円(税込) 小学生以下入園無料

※料金・開園時間は時季により変更する場合があります。

お得な前売入園券は公式ホームページ、又は全国のコンビニで発売中!!

バラ園と日帰り入浴が楽しめるお得なセット券!も販売中

### バラ園入園券など4大特典付き

# ローズプラン

花巻温泉のバラを思う存分楽しもう! 4大特典付き

- バラ園 無料入園券
- 花巻温泉 あんぱん
- 浴衣に合う巾着袋
- バラ苗購入 10%OFF券

かに&ステーキ食べ放題 バイクンク! 湯めぐり [女性限定]バラ風呂もお楽しみください。

THE かに祭り

ステーキ・陶板焼き

宿泊期間 2024年 6/1(土)~10/14(日)

1泊2食 お一人様 13,800円~ (消費税込)

※状況により、プラン内容の一部変更が生じる場合がございます。※ご利用人数、部屋タイプにより料金は異なります。※大人:入湯税150円別途