2024.7月号 無料配布
【月刊250号】 次号/7月28日第4日曜日発行!!
UD Universal Design 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

元気をつくる情報紙 シニアズ Senior's

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

あったかいごグループ
齊藤会長の今月の一言
失敗は試練
成功も試練
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

昭和の活気を取り戻す

盛岡神子田朝市 組合長理事
吉田(よしだ) 晃(あきら)さん(53)

1970年、盛岡市生まれ。岩手県立盛岡農業高等学校卒業後、岩手県園芸試験場(現:岩手県農業研究センター)研修生、民間企業での営業職を経て25歳から家業の農業に従事。2020年3月「盛岡地区生産者立売組合」組合長に就任、2024年3月「盛岡神子田朝市」に名称変更し組合長理事に就任。30年以上続く趣味は、中央競馬のレース予想。座右の銘は「継続は力なり」

半世紀の歴史を刻む盛岡神子田朝市

早朝5時、朝採りの野菜や海産物、お惣菜などがずらりと並ぶ「盛岡神子田朝市」。週末には、千人を超える人々が県内外から足を運びます。年間300日以上営業する朝市は、全国でも神子田だけとのこと。「おいしいもの食べてってね」と気さくに声をかけるのは組合長理事の吉田晃さん。「朝市に来ると会話が楽しくて元気になる」と出店者もお客さんも笑顔で話します。ネット通販やセルフレジなど非対面の消費活動が日常化する中、ここには言葉を交わしながら買い物を楽しむ、昔ながらの風景が残っています。

果樹農家の長男に生まれた吉田さんは、子どもの頃から「朝市」に出店する祖母の手伝いをしてきました。「子ども、孫がお客さんにお釣りを渡したりね。昔はみんなそれが当たり前でした」と吉田さん。「夏休みには自分で捕まえたカブトムシを売ったり、朝からラーメンを食べたり、とにかく朝市に来るのが楽しみでしたよ」と笑顔をみせます。

「神子田の前は、南大通でやっていたんですよ」と吉田さん。しかし、1968年に盛岡市津志田に「盛岡市中央卸売市場」が開場し、南大通にあった「盛岡中央青果」外郭の直売所は閉鎖に。「うちも含めて農家は売る場所を失ったわけです。当時527名の農家で『盛岡地区生産者立売組合』を作り、南大通の『セブンイレブン』のあたりで朝市を始めたと聞いています」。農作物をのせたリヤカーの脇に立って売る「朝市」は大勢の客でにぎわい、より広い場所を求めて1977年に神子田に移転しました。「当時の組合長や理事がお金を出し合って、神子田に朝市を作ったそうです」と話します。

「朝市」誕生から約50年が経ち、527名いた組合員は2020年には106名まで減少。「高齢化で農家の数が減り続け、そこに感染症の流行が重なって、朝市は潰れると思われていたでしょうね」と吉田さん。出店者も来客数も減り、空きスペースが目立つ状況に…組合は世代交代を進め、70~80代が中心だった理事を50代中心に刷新したといいます。思いもよらず組合長に抜てきされた吉田さん。若い理事たちと集まり、話をした時に意見が一致したのは昔のような朝市に戻したいという思いでした。意思を固め、やってやるとスタートを切ったといいます。しかし、若い組合長を受け入れられない出店者も多く、挨拶をしても返ってこない日々が続きました。

ピンチを逆手に期待以上のV字回復

「経験もない若造に何ができるんだという厳しい視線は感じましたが、昔の活気ある朝市を取り戻したいとがんばりました」と吉田さん。この熱意に賛同する会員も少しずつ増え、同じ志のもと「朝市」の立て直しが動き出しました。そんな矢先、新型コロナウイルスの影響で全国的にイベントが中止になっていきます。朝市も決断を迫られる中、吉田さんは十分な感染対策の上での営業を決断しました。「そしたら、休業する店が多かったこともあり、連日二千人以上の方が足を運んでくれたんです。コロナ前の約2倍の来客で盆と正月が一緒に来たような不思議な状況でした」と状況が変わっていったと話します。

このにぎわいを継続するためには空きスペースを埋めなければならないと、地元テレビ局の番組に組合長自ら出演し「今の朝市にはないようなお店に来てほしい」と出店者を募集。「放送後、問い合わせが殺到して呉服店、美容室、マッサージ、リフォーム、スイーツと次々と店が増えていきました」。現在は、組合員数も約150名まで増加し、コロナ禍にも関わらず売上も来客数も大幅アップのV字回復を遂げました。「2年目くらいから出店者の方から感謝の言葉をいただくようになり、少しは認めてもらえたのかな」と吉田さん。出店者の笑顔を見ると「今日も朝市は元気だな」と嬉しくなるといいます。

子どもの頃、上野の「アメ横」に行った時の記憶が鮮明に残っているという吉田さん。ごった返す人、ジャンルを問わない豊富な店、そして活気。「神子田の朝市は、煙突から煙が出て、昭和にタイムスリップしたような雰囲気がいいんですよ。この昭和感を残しつつ、アメ横のような活気ある朝市にすることが私の夢」と話します。昭和の風景の中に今どきのスイーツが並び、ギャップを楽しむ若者や家族連れ、海外からのお客さんも増えているとのこと。「盛岡の台所」として長年親しまれてきた「盛岡神子田朝市」は観光地としても注目され、世代を超えて交流できる場所に進化しています。顔を合わせて会話する機会が減った今だからこそ、早起きをして人の温もりあふれる「朝市」に足を運んでみてはいかがでしょう。

大森ふじおのシニアナビ

シニアのぶら旅・ぶらシニア

~おおふなぽーとからスタート~

開業40周年を迎えた三陸鉄道に乗り、ぶらシニアの旅に。盛駅でバスに乗り換え、無人の大船渡駅でぶらりと降りてみました。目の前には大きな施設、防災・観光・交流のおおふなぽーと(大船渡市防災観光交流センター)。中に入ると、目に飛び込んできたのは、佐々木朗希投手の大きな写真。大船渡のスーパースターは次の大リーガー候補、市民の大きな期待を感じました。

センター内には観光パンプレットのほか何とシニアズも。事務所の方に声をかけると大船渡市観光物産協会の佐藤敬生事務局次長が対応。「オープン時からずっとシニアズは置いています。40代から70代の市民の来館が多く、シニア情報は大事。観光情報もたくさんあるので、ぜひ県内各地のシニアの方にも来てもらいたい」と話していました。2階は、和室、自習室や防災・震災関連の本、絵本、私のお勧め本などがあり、〝大船渡ファミリーの茶の間〟なそうだ。運営は、認定NPO法人おはなしころりん(江刺由紀子理事長)。江刺理事長から紙芝居製作、読み聞かせなどの活動が盛んだと話を伺い、子どもやシニアに寄り添う運営姿勢に納得。誰でも利用しやすいよう開館時間が午前9時からなんと午後10時までとなっています。展望デッキからは大船渡港が一望でき、気分爽快でした。地元民の集いの場からスタートし〝暮らすように旅する〟、ぶらシニアらしい旅になりました。

おおふなぽーと

盛岡生活文化研究室 大森ふじお

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

阿部陽子のほくほくトレッキング

第57回 六角牛山（ろっこうしさん） 1294m

三姉妹の長女がもらう

（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

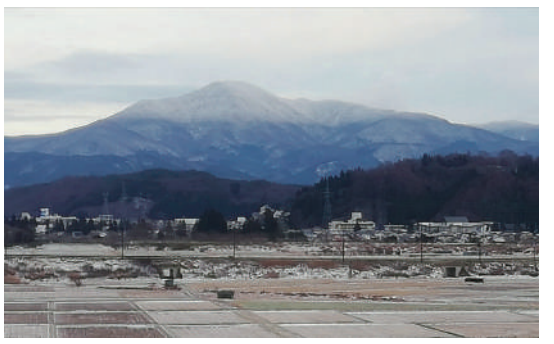
「なんて優美な姿だろう」とうっとりだ。遠野小富士とうたわれる六角牛山は、道の駅 遠野 風の丘からがベストアングルである。すそ野を大きく広げた威風堂々の山容は、四季折々に色合いを変えながら、遠野郷の東方で厳かにそびえている。特に山頂を白く染めた初冬の六角牛山は、一段と神々しい。

山名は「垂れ下がる山容は牛が伏した姿に見える」のアイヌ語説により六角牛山だ。釜石遠野線（県道35号）青笹町糠（ぬか）前（まえ）に六角牛神社、中沢に六人の皇族が住んでいたとする六神石神社が建つ。どちらも「ロッコウシ」と読む。聞くところによれば、人は死して荒神となって六角牛山に住まうという。斯（か）くてご先祖さまと遠野郷は永久につながる。

早池峰山と六角牛山と石上山は、遠野三山と呼ばれる名峰である。明治時代、柳田國男が佐々木喜善の話をもとに書いた遠野物語が面白い。「大昔、女神がおりました」で始まり、瀬織津姫（せおりつひめ）が三姉妹の女神を連れて降り立つシーンから語られる。今宵、胸元においた霊華をそれぞれに与えると約して眠りについた。長女の胸にあった早池峰は、三女がすり替えたため、長女のおろくは六角牛山をもらった、とある。

かつて、木瀬公二さんが講演のなかで「神さまがズルをしていいのだろうか」と素朴な疑問を投げかけておられた。確かに三女は、神らしからぬダークな行為で早池峰を得たように思える。だが長女は、遠野郷を眺められる六角牛が欲しかった―と読み解けば交渉成立だ。

峠登山口を出発すると、爽やかなブナとナラの林が続く。四合目から岩の急登。「サムトの婆のなれの果て」と呼ぶ白い三角の岩が六合目、緩斜面の九合目で展望が開く。東に片羽山、夥（おびただ）しい数の風力発電が南北に連なり、風の行方は一目瞭然であった。



冷えた朝、六角牛山は標高1000mで二色に割れた。神の領域は白、郷は温もりの色であった

佐藤先生のやってみよう！かんたん工作

LEDライトを光らせよう①

こんにちは。昔話をおりまぜながら、楽しくできる電子工作を紹介するコーナーが始まります。シニア世代の皆さんは、テレビが普及し始めた当時の感動を覚えている方も多いのではないでしょうか。テレビのあるご家庭にお邪魔してご成婚パレードや大相撲を眺めたものですが、そんなテレビが縁で私は今も電子工作を楽しんでいます。昔は250V（ボルト）電圧で回路を動かし、部品に触れると感電しましたが、今の電子工作は5Vで感電しません。また今はブレッドボードという組立基板で簡単に工作できるので、ハンダ付けの必要がなく安全です。

今回はLEDライトを光らせる工作の第1回目。5V電源の工作を紹介します。必要なUSB出力ACアダプタやUSBケーブルは100円ショップで購入できますよ。

1 まず図①を参考にUSBケーブルの一端を切断し、リード線の被覆をむきます。

2 電圧測定のテスターを使い、図②と図③にならって電圧を計ってみましょう。ダイヤルを直流電圧5Vが計れる位置に回します。黒のテスト棒（－）で黒の電線に、赤のテスト棒（＋）で赤の電線に触ってみてください。

3 ぴったり5Vにならないと思いますが、四捨五入して5Vになっていることを確認しましょう。

USBケーブルは赤、白、緑、黒の4本の電線（充電用ケーブルだと赤黒2本の電線）がありますが、今回使用するのは赤と黒のみ。赤電線が＋5Vで黒電線が0Vです。

いかがでしたか。次回も気軽に挑戦できる工作をご紹介するのでお楽しみに。

盛岡黒石野文化部　佐藤清忠

図1 USBケーブルの一端を切り落とす

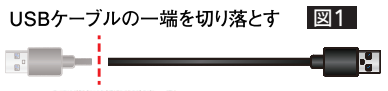


図2

USBケーブルの中の電線の使い方

図3

準備するもの

ニッパー、USB出力ACアダプタ、USBケーブル、電圧測定テスター

映画のシニアに会いに行く シネマdeシニアズ 第五六回

キリアン・マーフィーの巻

文 山田 裕幸

私は、キリアン・マーフィーという俳優のことにはまるで疎く、『バットマン・ビギンズ』という有名な映画の主役だよ！」と言われても、スミマセン、観ていません、とまあ、無知でした。少しは知ったかぶりをしたいのですが…。それでもこの俳優の静かなるすごさとでも言えばよいのでしょうか、『オッペンハイマー』でそれを思い知りました。これまでどんな作品に出演していたかなんて、もうどうでもいいのです（遅ればせの出会いでも構うものか）。

ないバックナンバーの記事もスマホやパソコンから手軽に読めるので、昔の貴重な記事を楽しむこともできます。

その中でも人気のコーナーのひとつが、「知ってる？シニアの穴場スポット」の紹介ページ。ここでは、過去の紙面で紹介したカフェを中心に、バラエティ豊かな穴場スポットの記事を掲載しています。今では手に入らないのが、見ているだけでもワクワクしますよ。気になるお店はマップからすぐに所在

記事を読んだりマップからお店を探すこともできます

歴史上「原子爆弾の父」などとよばれるようになったオッペンハイマー自身は、こんな尊称を望んではいなかっただろうと思いたいのですが、科学者である以上、地球上になかったものを初めて発見したり発明したりすることができたらそれは嬉しいに違いありません。原爆の炸裂によって、地上に、人類に、いかに忌まわしい結果をもたらすかどうかは、事後の問題でも、事前に知りまたは知り得たかどうかでもかまわんでしょう。キリアン・マーフィーは、この人類史上未曽有の爆発力をもつ爆弾の実用化に先鞭をつけた人物を演じたわけですが、こういう人物を演ずることの難易度たるやそれはもう高いです。でも彼は、成功の怖さを図らずも存分に知ってしまった科学者の内面をわれわれ観客に「目を覚ませよ」とジンワリと働きかけてみせました。そこに稀有な資質をもつ俳優としての実力を感じます。これからも彼が出る映画が待ち遠しいと言わせてもらいます。

（永続経営創発研究所）

シニアズ公式サイトで穴場スポットをチェック

お気に入りの穴場を見つけよう

シニアズの公式サイトがリニューアルしてから、約1年を迎えます。皆さんはもうご覧になったでしょうか。シニアズ編集部では、この1年間「新たな楽しみが見つかる場所」として、皆さんに何度も訪れてもらい、新たな発見を楽しんでいただけるように、さまざまな記事を載せて中身を充実させてきました。

サイトでは「学び」、「つながり」、「生き方」、「イベント」など、いろいろなカテゴリの記事を取り揃えています。今では手に入らないお店の誕生秘話や店主の思いなども詳しく取り上げており、読むだけでそのお店に行ってみたくなること間違いなし。おすすめメニューの写真も大きめに掲載しているので、見ているだけでもワクワクしますよ。気になるお店はマップからすぐに所在地を調べられるので、お出かけのお供にも便利です。

家族や友人とのお出かけ先を探しているときや、一人でゆったりくつろぐ時間を過ごしたいときなど、シニアズ公式サイトを参考に、お気に入りの穴場スポットを見つけてみてはいかがでしょう。サイトを通じて、日常にちょっとした楽しみや彩りを加えてみてください。今後どんどん新しいお店も追加されていきますので、チェックしてみてくださいね。皆さんのご訪問を心よりお待ちしています。

100K presented by seniors forward
最新号の記事も過去の記事も読むことができます。「シニアズ」で検索してみてください。

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 6ポイントで 平日無料プレー券進呈！
岩手ゴルフ倶楽部創立87周年・コース開場62周年
岩手ゴルフ倶楽部
http://www.iwategolf.co.jp
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！
コンペ割引実施中 お気軽にお問い合わせください
7月のお得なプレー料金ご案内　予約・お問合せ 019-673-7121　〒028-3453 岩手県紫波郡紫波町土舘馬ノ子1-1

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5	6
		新山友の会 定例コンペ				レディースデー
	¥6,920	¥6,920	¥6,920	¥6,920	¥6,920	¥9,120
7	8	9	10	11	12	13
〈月例〉IBC岩手放送杯						レディースデー
¥10,220	¥6,920	¥7,470 食事付	¥6,920	¥7,470 食事付	¥6,920	¥9,120
14	15	16	17	18	19	20
〈OP〉本間ゴルフ杯	紫波町民ゴルフ大会	セルフデー				開場記念杯
¥10,220		¥5,500	¥6,920	¥6,920	¥7,470 食事付	¥11,210
21	22	23	24	25	26	27
開場記念杯 会員貸切	セルフデー			シニアサーキット		レディースデー
	¥5,500	¥7,470 食事付	¥6,920	¥6,920	¥6,920	¥9,120
28	29	30	31			
地区別対抗戦		セルフデー				
¥10,220	¥7,470 食事付	¥5,500	¥6,920	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。

花に関わる仕事をしませんか。
「お花が好き」という方は是非ご応募ください。
内　容／生花販売に関する業務全般
花の加工（花束の制作）、仕分け、納品業務など
勤務地／滝沢市本社 人数／若干名 給与／時給 900円～
応募資格／学歴・年齢・性別不問 ※経験者大歓迎！
勤務時間／シフト制（休憩1時間）※時間・曜日はお気軽にご相談ください
契約期間／1年更新（試用期間3ヶ月）
休　日／シフト制 ※希望を考慮いたします
待　遇／交通費支給（当社規定）・無料駐車場完備
社員登用制度有・有給休暇有・雇用保険有・屋外喫煙可
応　募／電話にて応募後、履歴書を送付ください。
書類選考後、面接の旨ご連絡いたします。
雇用形態 パート
緑の風
気になった方は求人担当までご連絡ください。
TEL 019-686-1787
〒020-0757 岩手県滝沢市大釜風林3-24

パステル館店長の文具発見

マーブルうちわで涼やかに

平金商店 藤原店長

急に気温が高い日が続くようになりました。今回は夏に欠かせないアイテム「うちわ」をマーブリングで彩ってみましょう。

マーブリングとは、水にマーブリング液を垂らし、できた模様(大理石のような模様)を紙に写し取る技法です。

【作り方】

① トレーに水を入れ、フロート紙を一度沈めます。(フロート紙はマーブリング液を水面にきれいに広げるために使用します)。

② フロート紙が浮いてきたら上にマーブリング液を垂らして色を広げます。

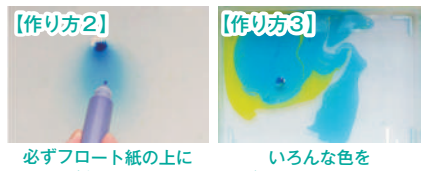
③別の色をフロート紙の上に垂らします。

④ ②③を繰り返します。爪楊枝などで模様を描いてもOKです。

⑤好きな模様の部分にうちわを密着させます。模様が写し取れたら乾燥させます。2時間くらいで乾きましたが、余分な水分を新聞紙などで取ると乾きが早くなります。マーブリング液はとれにくいので汚れてもいい服装で行い、目に入ったらすぐ洗ってください。はがきサイズの紙でマーブリングをして、暑中見舞いはがきにしてもいいですね。ぜひお試しください。

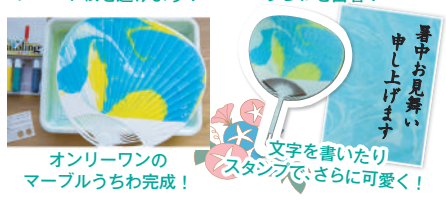
平金商店パステル館

①うちわ BSS ¥137 ②マーブリング液 墨運堂 ¥1,100
※価格はすべて税込 ③水を入れたトレー ④ふきんやティッシュペーパー ⑤②にセットで入っているフロート紙



必ずフロート紙の上に垂らそう！　いろんな色を組み合わせよう！

好きな模様ができたらフロート紙を避けよう！　できた模様のところにうちわを密着！



オンリーワンのマーブルうちわ完成！

盛岡近郊エリアの特産物が盛りだくさん

美藤のお弁当がパワーアップ

創業して80年近い仕出しの老舗「美藤」。一品一品が豪華なお膳料理から、こだわりのおかずが詰め込まれたお弁当まで幅広く展開しています。「松風」、「水月」、「岩手山」の三段折弁当シリーズは3年で25万食以上を売り上げた実績を誇り、特に「岩手山」はファンが多く、根強い人気となっています。

そんな岩手山が盛岡市近郊エリアの特産物をふんだんに使用したお弁当になってパワーアップ。肉の旨みが凝縮された盛岡紅木豚のローストやコクのある盛岡黒ひら豆のふっくら煮豆をはじめ、βカロテンや食物繊維が豊富な砂子沢アロニアの和風出汁ジュレや香り高い八幡平地熱温泉バジルなど県産食材にこだわる美藤ならではのラインアップとなっています。盛岡市の食と農の魅力が輝く一品に送られる「美食王国もりおか」の認定マークも付与され、一つ一つの食材を丁寧に、素材のおいしさが存分に引き出されたボリュームたっぷりのお弁当になっています。

そして使用されているお米ももちろん盛岡産。五つ星お米マイスターが精米した特A米の銀河のしずくで、その最高級のお米を老舗の美藤が熟練の技でふっくらと炊き上げます。お米本来のほのかな甘みが新鮮な食材の風味とよく合い、食欲が掻き立てられます。

お刺身のしょうゆには脳卒中が多い岩手県を考慮し、減塩対策しょうゆ「いわて健民」を採用。食べる人を喜ばせ、笑顔にしたいという気持ちが添えられています。岩手を愛する美藤が丹精込めて作り上げた「岩手山」。地元の魅力たっぷりのお弁当になっていますので、家族や仲間と一緒に味わってみませんか。

感謝の気持ちを伝えるため一品一品丁寧に、上質な旬の味を届けてくれます

Since1945 デリバリー&ケータリング MIFUJI 美藤
盛岡市上田3-7-26
【TEL】019-653-1421
【予約時間】9時~19時
ご注文 お問い合わせは 電話、メールで お気軽にどうぞ！

シニアに向けてのスマホ講座㉕

オンラインストレージとは

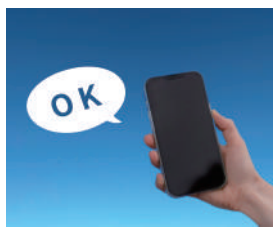
前回は「ストレージ」について学びました。今回は「オンラインストレージ」について掘り下げたいと思います。

そもそも「オンライン」とはどういう状態のことでしょう。これは、スマホがインターネット回線につながっている状態を意味した言葉です。つまり「オンラインストレージ」というのは、インターネット上に自分の倉庫を借りて、モノ(写真などのデータ)を預けるということですね。また名を「クラウドサービス」ともいいます。

インターネット上にデータを預けることの利点。一つ目は、ご自身のスマホの容量以上にたくさんのデータを預けられること。もう一つはスマホが壊れてしまった時、よそに預けたデータをまた保存し直すことができることです。つまり、スマホが壊れてしまっても写真などが消えることがないということですね(機種や保存状態により、異なることがあります)。

お金を例に挙げてお話ししましょう。例えば、お家に泥棒が入ってしまったとき、タンス預金をしていたらそれは盗まれてしまうかもしれませんが、銀行に預けていたら、それは盗まれることはありません。必要な時に必要な分だけ引き出すこともできますね。大切なデータを守るためにも、インターネット上にデータを預けることを私はおすすめいたします(私自身は、課金をして複数のクラウドにデータを預けています。ご参考までに…)。

次回もストレージについてご説明したあと、今度はBluetooth(ブルートゥース)について触れていきます。



契約プランの状況によってオンライン上で預けられるデータの量が異なります

盛岡市肴町8-18
(肴町アーケード南側)
☎019(652)2881

デジタル活用支援員 安城(あんじょう) 亜美(つぐみ)

一般社団法人 私たちトナリノとは

「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。

ユニオン ザ・プライム二戸　ユニオン ザ・プライム上堂　ユニオン ザ・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

GROWING UP UNION GROUP

食中毒に気をつけよう②

小田島アクティ
管理栄養士
山崎 久美子

食中毒の予防

食中毒の原因細菌は、水分・温度・栄養の条件が揃うと急激に増加します。しかし目に見えず、匂いなどの変化もないので普段から予防に気を配ることが何よりの対処法です。今回も2つの食中毒菌を取り上げます。

腸炎ビブリオ菌の特徴

好塩菌の一種で、海水中や海泥中にいます。水温が15℃以上になると活発になり、海水温度が高い時期に獲れた魚介類には菌が付着している可能性があります。漁獲後や流通過程、調理中などで不適切に扱うと増殖します。また、生の魚介類を調理したままの調理器具や手指などを介して二次汚染された食品でも食中毒が発生します。他の食中毒菌よりも早く増殖しますが、真水（水道水）の中では増殖しません。5、6月から次第に患者が増加し、7～9月の夏場に集中しますが最近では冬場でも見られます。潜伏期間は8時間～24時間で激しい腹痛、下痢などが主症状。発熱、吐き気、嘔吐を起こす人もいます。

【予防のポイント】

① 魚介類を水道水でよく洗って菌を洗い流す。

② 魚介類に使った調理器具類や魚介類に触れた手指はよく洗浄・消毒する。

③ 魚介類を調理したまな板で、野菜などを切らない。

④ 夏季の魚介類の生食は十分注意し、わずかな時間でも冷蔵庫で4℃以下に保存する。（低温で増殖は抑えられるが、凍結しても短期間では死滅しない）

⑤ 冷凍食品を解凍する時は解凍庫や冷蔵庫を使う。

⑥ 加熱調理する場合は中心部まで充分に加熱する（60℃、10分以上）。

ウェルシュ菌の特徴

人・動物の腸管・土壌・水中など自然界に広く分布し、酸素を嫌う嫌気性菌です。健康な人の便からも検出され、保菌率は食生活や生活環境によって異なり、青壮年よりも高齢者の方が高い傾向があります。

特に食肉の汚染が原因となることが多く、熱に強い芽胞を作るため高温（100℃1時間加熱）でも死滅しません。また、食品の中心部は酸素のない状態で、この菌にとって好ましい状態です。食品の温度が発育に適した温度（12～50℃、至適温度43～45℃）まで下がると急速に増殖します。食品中で大量に増殖し、小腸内でも増殖。菌が芽胞型に移行するとエンテロトキシン（毒素）が産生されます。カレー、シチュー、スープなどの煮込み料理や麺つゆなどが原因となることが多いです。約6～18時間（平均10時間）潜伏し、症状は腹痛、下痢、特に下腹部が張ることが多いのが特徴です。

【予防のポイント】

① 前日の調理は避け、加熱調理したものはなるべく早く食べる。保管は小分けしてから急激に冷却する。

② 食品を加熱した時は、菌の発育しやすい温度を長く保たないように注意する。

ジメジメした暑い日の調理・保存は特に注意しましょう。

※東京都保健医療局．"食中毒を起こす微生物"．食品衛生の窓．https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/micro．(2024-6-4)
※オールガイド食品成分表２０２２実教出版より引用

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

遊食屋Fuji Next
藤原 和広さん

【第31回】
エビとキクラゲと卵のふわふわあんかけ丼

あんかけで減塩に挑戦

のどごしが良いあんかけ料理。とろみが料理の温度を保つとよく言われますが、味付けしたあんが食材とよく絡むことからうま味を感じやすくなる特徴もあります。今回紹介するふわふわあんかけ丼でいつもより調味料の量を減らして、減塩料理に挑戦してみましょう。

〈作り方〉

1 カット野菜を好みのサイズに切る。火の通りが良くなるように均一の大きさに切る。

2 万能ネギは小口切り、ミツバは2㎝程度に切る。鶏もも肉を一口大に切る。

3 鍋に水、カット野菜、鶏もも肉、キクラゲ、むきえびを入れて火にかけ、調味料を加えて弱火にする。

4 卵を溶き、油を引いたフライパンに卵を薄く広げる。完全に焼かず、とろとろの状態で③の鍋に入れる。

5 水溶き片栗粉を入れてとろみを付ける。

6 ごはんを器に盛り、とろみをつけた具材を盛り付ける。万能ネギ、ミツバ、紅ショウガを添え、お好みで白ごまを振りかけたら完成。

〈ひと言アドバイス〉

鶏もも肉のうま味や野菜の風味をあんかけが閉じ込めるので調味料の量を加減すれば、素材のおいしさを活かした一品になります。

材料（2人分）

カット野菜（キャベツ、ニンジン、ピーマン、タマネギなど）100g、鶏もも肉50g、ボイルむきえび5尾、キクラゲ（生または戻したもの）15g、ごはん360g、卵1個、万能ネギ少々、ミツバ少々、白ごま少々、紅ショウガ少々、水300cc、調味料（めんつゆ15cc、和風だしの素少々、こしょう少々、しょうゆ5cc、みりん15cc、ごま油小さじ½）、片栗粉少々

2人分 約487kcal

健康笑顔を作る【ゆるのび体操】

「調子がいい」毎日が当たり前に

～呼吸編①～

調子がいい体を手に入れるために必要なのは、健康の三本柱である「栄養」、「運動」、「休養」のバランスが取れていることです。

今回は呼吸の準備の運動をお伝えします。呼吸は生まれてすぐに覚える人間の運動です。正しく行うことで、姿勢を支える筋肉が働き、疲れにくくなり、新鮮な空気を取り込むことで体の巡りも整い、栄養が隅々まで行き渡るようになります。

【モニタリング㋐】

胸とおなかの横に手のひらをあて息を吐いたり吸ったりしてみましょう。

【フォーム】

仰向けでも座位でも立位でもできます。

【やり方】

1 人差し指が鎖骨の下を通るように、骨の中心から肩のつけ根に向かってさすりましょう（写真①）

2 脇下から肋骨下部までさすります（写真②）。

【ポイント】

モニタリングAと同じようにしてみましょう。さすることで、筋肉が整い、呼吸が楽に行える準備が整います。次回は呼吸法をご案内します。

【写真②】

【写真①】

※日本コンディショニング協会のメソッドを使用しています。

体のお悩み募集中！
リクエストにお答えします！
日本コンディショニング協会 認定インストラクター 中田ゆきえ先生
盛岡市公式「かんたん体操」監修・出演

賢くお金を育てよう －マネ育のすすめ－

今の生活費を見直そう

生活していく上で欠かせないお金、生活費。毎月の収入がほぼ決まっているとコントロールが難しいため、生活費管理の中で支出管理が一番重要になります。必要な生活費は家族の人数や状況によって違ってきますが、家計簿をつけていれば支出はすぐに把握できます。毎月の支出がわかれば、ライフステージが変わったときにいくらあれば生活ができるか予想ができるので不安が減らせます。

まずは現在の家計が赤字なのか黒字なのか確認し、赤字であれば節約して黒字にすることが可能か試してみます。例えば夫婦と子ども一人の3人家族が30万円で生活できていれば、夫婦だけになったら25万円くらいかなと予想できます。盛岡市の世帯平均収入は月40万円というデータがありますが、年収300万円未満の世帯が40％とのことなので実際は25万円程度で生活している人も多いのです。年金の受取額は男性が16～19万円、多くの女性は9～11万円くらいが平均となっています。毎月25万円あれば生活できそうとわかれば年金でまかなえそう、毎月2万円赤字が出そうなど予想できます。毎月2万円赤字であれば年間24万円、10年で240万円、20年で480万円貯蓄があれば大丈夫そうと予想できます。赤字額を貯金で賄うことが難しそうであれば、25万円以下で生活することができないか、むだな支出を省いてみましょう。

支出を見直しやすい項目は保険と携帯電話などの通信費です。シニア世代に必要な保険はほとんどなく、携帯電話は5千円以上の料金を払っている方は見直せば節約できる可能性があります。

家計簿をつけてみて毎月の支出額に驚き、ムダな支出に気が付く方もいると思います。気が付くのは早い方がいいです。50代後半になると教育費や住宅ローンの支払いめどがつく方も多いでしょう。貯蓄だけだと元金がなかなか増えませんが、NISAを活用して一部投資に回してみることを考えてもいいでしょう。

お金は亡くなるまでにあまり残さないように使うことが理想です。60代と80代では80代の方が支出額が少なくなるというデータがあります。やりたいことはできるだけ60代のうちにやり、80代以降はのんびり過ごすのがよいかもしれません。

日本FP協会　岩手支部
遠藤　洋子

いわて医療通信
【超高齢化社会を支えるお仕事】

岩手医科大学 医療

3. 認知症を理解しよう

皆さんは認知症といわれて何を連想されるでしょうか。認知症の原因として最多のアルツハイマー病はとても有名な病気ですね。物忘れで始まり、やがて、仕事や家事など普段やってきたことでミスが増える、お金の勘定ができなくなる、慣れた道で迷う、話が通じなくなる、といった症状が明らかになってきます。ですが、認知症がすなわちアルツハイマー病というわけではありません。

認知症は脳の神経細胞が壊れて（変性）、脳が病的に縮んでゆく（萎縮）過程でおきます。つまり進行性の脳神経疾患が原因となって発症するのが認知症です。他にも原因として、最近はレヴィー小体型認知症（三大認知症の一つで認知機能が良いときと悪いときが波のように変化します）が増加傾向にあり、研究報告によってはアルツハイマー病の次に多いともいわれて注目されています。アルツハイマー病と症状や経過は似ていますが、パーキンソン病に似た運動障害や幻視などを伴うことが特徴です。

一方、日本では脳梗塞や脳出血などの脳卒中が契機となって発症する血管性認知症がアルツハイマー病の次に多いとされます。さまざまな脳の病気により認知症は起こりうるのです。

認知症の患者数はとても多く、2020年時点で65歳以上の5人に1人が認知症とされ、予備軍とされる軽度認知機能障害（MCI）を含めると約600万人、2025年には約700万人にも及ぶとの推計も発表されています。

超高齢化社会の渦中にある日本では、現在もこれからも、おそらく医療上の最大の問題となる病気が認知症でしょう。患者数がとても多いことから、脳神経内科医が関わる重要な病気の一つと言えます。認知症を一言で言うと、脳の病気や障害などが原因となり、認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態が半年以上にわたって続いている状態にあることとなります。国、行政をも巻き込んで、日本だけでなく世界的にも診断や治療の進歩が切望されている病気です。今後、ますます認知症診療の重要性が高まることは間違いないでしょう。

岩手医科大学脳神経内科・老年科では、岩手県からの委託を受けて、岩手県基幹型認知症疾患医療センターを開設しています。受診の相談はウェブサイトをご参照ください。

内丸メディカルセンターは、紹介状の有無に関わらず受診が可能です。

岩手医科大学
脳神経内科・老年科
前田哲也

岩手県基幹型
認知症疾患
医療センター
公式サイト

知ってる？ シニアの穴場スポット

Cafe Room curry＆coffee

誰もがくつろげる部屋

雫石町の県道212号線沿いの商店街にある白い蔵のような建物は、昨年オープンした「Cafe Room curry & coffee」です。

店主の1人、吉田進之介さんは、知らない土地に行くのが好きだったためワーキングホリデーでオーストラリアへ。そこで知り合った友人から勧められたことがきっかけでインドを旅していましたが、半年ほどで新型コロナウイルスのために足止めに。何もできない日々が続く中、毎日スパイスからカレーを作り続けていたそう。その時にカレー作りの楽しさに目覚めたと話します。

その後、無事帰国した吉田さんは、日本や海外各地を巡り歩いて仕事をし、知人に手作りカレーを振る舞う中で「もっとたくさんのカレーを作ってたくさんの人に食べてもらいたい」と考えるようになります。そこで岩手に戻ったのを機に、友人の谷藤なるみさんに相談。谷藤さんはメルボルンで働いていたことがあり、現地のカフェ文化に触れてコーヒー好きに。人の集まる空間を作りたいと考えていましたが、開業のきっかけがなかったとか。そこで食事だけではなく、カフェとしてもくつろいで過ごせる空間を作ろうと、2人でお店を構える決心をしました。

内装は全て2人のDIYによるもの。どんなお店にするか時に意見を戦わせながら、力を合わせて1カ月で現在のお店を作り上げました。苦労のかいがあり、清潔感のある店内は誰でも入りやすい明るい雰囲気となっています。

そんなお店の人気メニューは、インドカレーを日本人好みにアレンジした甘口のカレー。カフェメニューも充実しており、コーヒーのほか、チャイやラッシーも楽しめます。「カフェだけの利用も大歓迎です」と谷藤さん。店名の由来となった「誰でも部屋のようにくつろげる場所に」という思いの通り、ついつい長居してしまうお客さまも多いそう。

「いろいろな世代の人と会えるのがお店の面白さ」と口を揃えるお二人。もっとたくさんの人が集まる場所にしていきたいと思いを語ってくれました。

岩手郡雫石町町裏96
☎070(9030)5040

彩りも鮮やかなチキンカレーと一緒にコーヒーをどうぞ

DIYは楽しさ半分、ケンカが半分でしたと笑う吉田さんと谷藤さん

養生と一緒に心がけたい

ポジティブ思考がカギ

日本・アメリカ・中国・フィンランド・韓国・ドイツを対象とした調査によると、「100歳まで生きたい」と感じる人は他の国が5割を超えている中で、日本人だけが3割未満でした。日本人は「迷惑をかけたくない」、「大変そうに見える」などのネガティブなイメージが多くあり、他国では「チャンスが増える」、「幸せそうに見える」といったポジティブなイメージが強いようです。確かに筆者も高齢者の域におりますが、先輩方の「生きていくのもしんどくて…」という声を聞きながら、自分の身に置き換えて同調したくなるものです。日本人は、平均寿命は長くても健康寿命との差が大きく、寝たきり状態の期間が他国に比べて長く（平均すると約10年間に）なることもネガティブイメージを抱きやすい要因かもしれません。

人それぞれに置かれた状況は異なりますが、ポジティブに物事を考えて積極的に行動することによって自立した生活の期間が長くなり、結果的に周りに迷惑をかけずに暮らすことができると思います。年だから、疲れるからといって自分の行動を狭めず、好奇心を持って物事に取り組む努力をしたいものです。

江戸時代に〝養生訓〟を著した貝原益軒は病弱ではありましたが、それ故に健康や養生に心を配って人生50年と言われた時代に84歳まで生き、晩年には養生訓を出版して当時のベストセラーとなりました。その中から、現代の健康づくりにも生かせる記述がありましたのでご紹介します。

◎食べるルールをつくり、習慣にせよ…好きなものを好きなときに好きなだけ食べると「食べ過ぎの害」が出ます。夜は素食にする、腹八分目を心がける、食べ過ぎた翌日は食事の量を抑えるなどの工夫をしましょう。

◎体を動かせ、昼寝はするな…流れる水は腐りません。人体の60%は水分ですので、こまめに動いて血液やリンパ液などの流れを良くする、発汗を促すことも大切。車社会・デスクワークなどで体を動かす機会の少ない現代人にとって重要な養生法です。食後には数百歩を静かに歩く習慣をつけると、血の巡りが良くなり消化の助けになりますし、食事の際のくつろいだ状態から気持ちと体をゆるやかに切り替えて、吸収した栄養素をエネルギーに変えることにもつながります。昼間に眠気がきた時は軽い運動でまぎらわし、昼寝するとしても夜の睡眠に影響しないよう30分以内にとどめます。

年齢とともに心身も変化し、意欲が低下したり人とのつながりが希薄になることもありますが、少しでもポジティブ思考で「自分でできる力」を身に付けていたいものです。

宮手薬店　宮手和枝

50年の歴史 子供から大人まで 健康家族
自然薬 松寿仙
クマザサ、赤松葉エキス、ニンジンエキス配合
病中病後、胃腸虚弱、肉体疲労、虚弱体質
有限会社 宮手薬店
盛岡市本町通1-17-26 TEL.019-622-2623

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

もりしんの年金受取 ご予約サービス
受給手続きからお受け取りまでしっかりサポート！
年金のお困り事や質問に答えます！
請求時期をお知らせ！
書類作成・手続きをお手伝い！
盛岡信用金庫 盛岡市中ノ橋通1丁目4番6号 TEL(代表) 019-623-2221

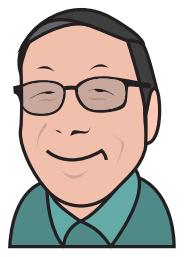
自分や家族の人生をより良くするための特別号
想活 2024 Senior's presents
◀オンラインでも読めます！

うなぎ料理 多賀
国産鰻で至福のひと時を
今年の丑の日は 7月24日(水) 8月5日(月)
多賀の鰻は静岡県産を使用しております。
職人が活鰻を捌く所から手掛け
ふっくら柔らかく焼き上げた鰻をぜひご賞味ください。
鰻蒲焼 一尾 5,184円(税込)
鰻白焼 一尾 5,184円(税込)
盛岡市内 5,400円以上のご注文で無料配達（玉山を除く）
その他のエリアの方はお電話にてご相談ください。
鰻丼 上 3,132円(税込)
究極の鰻牛弁当 5,508円(税込)
国産 鰻使用 特製重ね鰻重 8,748円(税込)
150年守り続けられてきた伝統のタレとふっくら柔らかな国産鰻を存分に味わえる贅沢な一品です
国産 鰻使用 鰻重 上 5,508円(税込)
デリバリー専用 〒020-0022 岩手県盛岡市大通3-2-21
019-652-3774（仕出料理 丸亀）
7月24日(水)は土用の丑の日
土用の丑の日は大変混み合います。予約上限に達し次第受付を締め切りますので、お早めにご予約ください。
● 土用の丑の日当日は鰻重、鰻丼、蒲焼の3点に限定でのお届けとさせていただきます。
● 前後の土日も混雑するため、一部商品に限定でのお届けとなります。
WEBサイト

もりおかいにしえ散歩 ㊻

八幡町界隈（後編）

案内役 真山 重博



前号に続き、八幡町界隈をご案内します。

八幡町が最も繁栄したのは1884(明治17)年の河南大火で一度焼け野原になった後のことです。

大火の後、まず最初に建てられたのが、消防第四分団「い組」の番屋でした。火事に強い街づくりを進める中で、次々に旅館や料亭、待合などの建物が再建され、芸妓も戻り、にぎわいぶりは大火前をしのぐものとなりました。

「い組」の番屋は消防施設としては国内最古の望楼付き番屋で、2003(平成15)年に新築計画が始まった際、市民による保存運動により望楼部分は解体を免れ、新しい建物の屋根に冠して今も町を見守っています。

ところで、生家の下小路から八幡町に引っ越してきたばかりだった米内光政少年も、河南大火で焼け出された一人。道を隔てた向かい側の温泉横丁の親戚の家に移り住み、海軍士官学校に進むまでの10年余りをこの町で過ごすことになります。八幡宮の境内には、後に総理大臣となった米内光政の銅像が建っており、米内少年がそこらで遊んでいたであろう往時の名残を感じさせます。境内にはもうひとつ、1876(明治9)年、明治天皇の東北御巡幸の際、八幡馬場において400頭にも及ぶ南部馬を天覧に供したのを記念して建てた明治天皇像があります。

また、本殿の入り口に立っている石標に書かれた「盛岡鎮守」の文字は、皇后雅子さまの曽祖父で盛岡出身の海軍大将・山屋他人の筆によるものです。

八幡町には温泉横町、堰横町、帰命寺横町、いろは横町、坂の上、坂の下など地元の人たちに通用する地名も健在で、こうした横丁や裏路地を訪ね歩くのも散歩の楽しみです。

秋には、太鼓の響きや「ヨイサ～ヨイサヨイサー ヨイサーのイエー」の掛け声と共に山車が練り歩く「盛岡秋まつり」(八幡宮例大祭恒例、山車の八幡下りパレード)も行なわれます。

八幡町が盛んだった頃の面影を今に見いだすことは難しくなったものの、昔から続く伝統や行事が消滅しない限り、「お八幡さん」とともにこの町は生き続けていくことでしょう。

風のうわさ
イワテ奇談漂流
文 高橋政彦

私論 食卓の系譜

母系が継ぐ家庭の食文化

柳田國男は自著『食物と心臓』の中で「おにぎりを三角に結ぶのは心臓の形と関係があるのでは」と推論している。もろちん、おにぎりは三角だけでなく、丸もあれば俵型だってあるから、ここで柳田先生が言いたいのは「おにぎり＝三角」ということではなく「おにぎりの形＝心臓の形」ということなのだろう（※は「ほぼ等しい」という意味の記号）。

その家によって結ぶ形はさまざまながら、コメ文化の民族である私たちが、命を司る心臓を模したおにぎりという食物を作り出し、愛してきたというのは、それが意識的にか無意識のうちにかは別にしても、とても自然のことのように思う。ともに命の根源と知っていたからであると解釈したい。

話は少し変わるが、おにぎりの形が各家ごとに違うように、家の食文化や嗜好というのは、その家ごとに家族環境、変遷などによって当然違ってくる。

例えば私が育った家では漬物が食卓に出なかった。出なかった理由は母親が漬物嫌いだったため。だから漬物は必ずしも我が家の食事に必要なものではなかった。母親によれば、母が育った実家の食卓にも漬物は出なかったという。母の母親（私から見れば祖母）が食卓に出さなかったかららしい。だがさらに遡るとそれは嫁ぎ先の姑の嗜好によるものとわかった。その姑は、私から見て曽祖母に当たる。明治初期生まれの気の強い浜の女で、なぜか知らないが大の漬物嫌いだったのだそうだ。祖母からすると嫁ぎ先の姑の意向は絶対。そんな時代だったのである。それが私にまで影響していると知ったら、すでにご先祖様となっている曽祖母はどんな顔をするだろう。

いずれにせよ、こうしたことでわかるのは、実務的に食卓を仕切る母や祖母といった、母系の嗜好や意向が、その家の食卓に色濃く影響・反映するということである。これは食物そのものだけでなく、その家の塩加減や出汁の好みなども同様だろう。そのあたり、味噌汁など如実だ。

この母系の嗜好やスタイルの遺伝（伝播）は、おにぎりの形にも当然表れるのかもしれない。もちろん西日本や東日本による傾向・土地柄というものもあるだろうが、それを加味しても、三角派の母からは三角派の子孫が、丸派の母からは丸派の子孫が、俵形派の母からは俵形派の子孫が、育つことが多いのではないだろうか。そこに大小の変化をもたらすのは、結婚による新たな母系の血や嗜好の流入である。

読者の皆さんも、ぜひ食卓に上がっている、例えばおにぎり、漬物、味噌汁などが、どのような変遷を辿って、当たり前のように食卓にあるのか、家族や親族などと話題にしてみてもらいたい。案外おもしろい物語があったりして、ありふれた目の前の食さえ愛おしく思えるかもしれない。

岩手の先人こぼれ話 第33回

オリンピック招致に尽力した杉村陽太郎

2021年夏、東京オリンピックが57年ぶりに開催されましたが、幻に終わった1940年東京オリンピック誘致に尽力したのが、岩手ゆかりの外交官・杉村陽太郎です。1884(明治17)年9月28日、盛岡生まれの外交官・杉村濬(ふかし)の長男として東京四谷区須賀町に生まれました。

陽太郎は東京高等師範附属中学校に進学します。当時濬は妻とともに朝鮮に勤務していて、陽太郎は嘉納治五郎(じごろう)の塾に預けられました。講道館柔道の創始者である嘉納との出会いが陽太郎の人生を決定づけました。柔道一筋の生活を送ることになるのです。

第一高等学校を経て東京帝国大学を卒業した陽太郎は1908(明治41)年父の後を継いで外務省に入省しました。フランス大使館勤務などを経て、1927(昭和2)年には同郷の新渡戸稲造の後を受け、国際連盟事務次長に就任しています。

恩師の嘉納治五郎は日本で最初の国際オリンピック委員会(IOC)委員でした。陽太郎も嘉納の推薦で1933(昭和8)年に委員に就任しています。1940年東京オリンピック招致に奔走しましたが、1937(昭和12)年の日中戦争勃発により、オリンピックは中止となりました。1939(昭和14)年3月24日、陽太郎は東京で亡くなりました。54歳の若さでした。

佐藤竜一
宮沢賢治学会 前副代表理事

「講道館柔道発祥の地」の碑
(稲荷町・永昌寺境内)

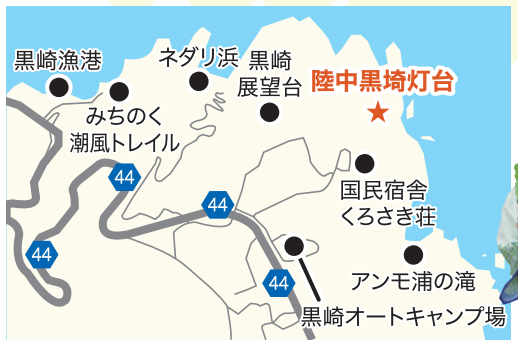
普代村おすすめ とっておき穴場スポット

断崖絶壁の上に建つ、白亜の灯台「陸中黒埼灯台」。「日本の灯台50選」や「恋する灯台」にも選ばれ、標高130mの断崖の上に優美に佇んでいます。青空と海をバックにした灯台の姿は絶景で、まるで青の国と呼ばれる普代村を象徴する景色です。

周辺には、太平洋を一望しながら日帰り入浴を楽しめる「国民宿舎くろさき荘」や、穴場的キャンプ場の「黒崎キャンプ場」があり、普代村の自然を満喫しながらゆったりとした時間を過ごせます。

この夏はぜひ、青の国ふだいへお越しください。

■ 岩手県下閉伊郡普代村2-845 三陸復興国立公園黒崎園地内
■ 0194-35-2115(普代村 農林商工課 商工観光振興室)
■ 三陸鉄道普代駅から普代村営バス北山崎展望台行きで約15分「くろさき荘前」下車、徒歩約1分



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。

＜生きがい推進係＞

■「あのなはん～私の思いを言葉に込めて～」

募集内容:「あのなはん～私の思いを言葉に込めて～」の発表作品募集
応募資格:市内在住の60歳以上(令和6年4月1日現在)の方
テーマ:①私の生きがい・特技
②私の夢・希望
③若者に伝えたいこと
④私たちの役割
⑤地域活動に参加して
⑥これまでの体験から学んだこと
⑦その他自由主題
の中からいずれか1つ
応募様式:原稿は2,000字以内の自作・未発表のもの(原稿の著作権は市に帰属し、返却しない)
応募方法:作品に住所、氏名、生年月日、電話番号、発表主題の番号を記入し、〒020-8530 市役所長寿社会課へ郵送または持参。
申込期間:6月20日㊍～9月11日㊌当日消印有効。持参の場合は9月11日㊌17時半締切。
発表会場:盛岡市民文化ホール 大ホール
※発表者は、発表原稿募集に応募し選出された方とする。
発表日時:11月15日㊎ 13時半～15時半
問合先:市役所長寿社会課生きがい推進係 ☎603-8003

各種イベント

岩手県立博物館 令和6年度テーマ展

ふしぎな縄文

8/25㊐まで開催中
9時半～16時半(入館は16時まで)

縄文時代には一般に知られる土器や石器の他にも、変わった形、作られた目的や使い道も不明な出土品が数多く知られています。本展では主に岩手県内から見つかった"ふしぎ"な資料を一堂に集め、縄文時代の奥深い魅力をご紹介します。

会場:岩手県立博物館(盛岡市上田字松屋敷34)
入館料:一般 330円、学生 150円、高校生以下無料
休館日:6月24日㊊、7月1日㊊、8日㊊、16日㊋、22日㊊、8月19日㊊
問合せ:☎019-661-2831(岩手県立博物館)

駒頭山(940m) ～宮澤賢治ゆかりの山～登山案内

8/11㊐ 要事前申込

8月11日の山の日に、一般登山者を募集します。
場所:駒頭山(花巻市鉛)
集合:8時 山の駅 昭和の学校 駐車場所(花巻市下シ沢字牛角86-1)
人数:10人募集(高校生以上)
参加費:500円(傷害保険、連絡費用)※当日徴収
申込:要事前申込
①氏名 ③生年月日
②住所 ④電話番号
はがきに上記を記載して下記の事務局までお送りください。
宛先:〒028-4134 盛岡市下田古河川原20
(公社)日本山岳会 岩手支部
締切:7月20日㊏
問合せ:☎090-9639-5656(高橋)

激レア|スパニッシュ・コネクション

TANABATA LIVE IN盛岡2024 ～RISE ABOVE～
7/7㊐ 19時開演(18時半開場)

スパニッシュ・コネクションのリーダー故・伊藤芳輝(g)が残した名曲NHK人形劇「新・三銃士」オープニングテーマ&劇中音楽、「美の巨人たち」(テレビ東京)エンディングテーマ、他を3人でカバー。即興性&バンド感が増したサウンドをお楽しみください。

会場:岩手県公会堂 21号室(盛岡市内丸11-2)
入場料:全席自由3,000円 ※当日券も同額
販売:クロステラス盛岡・アネックスカワトク・パルクアベニューカワトク
問合せ:☎090-2367-3463(松井)

★3名様にチケットプレゼント!(応募締切6/30)

パイプオルガン プロムナードコンサート 94th

7/12㊎ 19時開演(18時15分開場)

オルガニスト三原麻里さんによる30分間のパイプオルガン演奏のコンサート
会場:盛岡市民文化ホール 小ホール(盛岡市盛岡駅西通2-9-1)
入場料:全席指定・入場無料 ※要整理券
整理券は盛岡市民文化ホール、盛岡劇場、キャラホール、姫神ホールにて配布中(お一人様4枚まで)
問合せ:☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

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いたします。

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6月30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㈱内 シニアズ編集部
読者プレゼント係まで
応募フォーム

シニアズ ブックカフェ さわや書店 栗澤順一

奇想天外、時代劇

「暴れん坊将軍」に「遠山の金さん」、そして「必殺仕事人」…。普段はさえない役人や町人が油断させながら市井の悪を暴き、実力者の姿に戻って成敗するストーリー展開は、多くの時代劇の定番です。先月発刊されたばかりの「実は、拙者は。」も、この時代劇の王道を踏襲している一冊です。

主人公は、深川佐賀町の裏店で気楽な一人暮らしをしている八五郎。天秤棒を担いで青菜を売り歩いていますが、人並みはずれた存在感の薄さが悩みの種です。ある夜、そんな八五郎が、江戸を騒がせている「鳴かせの一柳斎」の辻斬りの現場にたまたま立ち会います。

黒漆を塗った面頬をつけ、裕福な旗本たちを前に圧倒的な強さを誇る謎の剣豪・一柳斎。ところが隠れて見ていた八五郎は気付きます。あれは自分の隣の部屋に住む雲井源次郎の旦那ではないか、と。普段は物静かな素浪人である源次郎がなぜ。その正体に迫ろうとした矢先、今度は密かに八五郎が思いを寄せる少女・浜乃が、飾り職人の父・藤四郎の借金のかたに両替商の尾黒屋に売り飛ばされることに。なんとか阻止するべく、飲み仲間である八五郎や源次郎、そして大工の辰三はあれこれ頭を悩ませます。

ところが事態は老中や町奉行も巻き込み、思わぬ方向に。しかも、裏の顔を持っていたのは実は源次郎だけではなく…。

読み終えると、すぐに続編が待ち遠しくなること間違いなし。もしくは登場人物たちのキャラクターがしっかり練られているため、それぞれを主人公に据えたスピンオフも期待してしまいます。あらためて時代劇の楽しさを教えられるこの一冊、梅雨時期の読書にお勧めです。

著:白蔵盈太
双葉社刊 759円(税込)

営業品目
●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
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

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/
パチンコ&スロット ウインズ本宮
パチンコ&スロット ウインズ松園
パチンコ&スロット ウインズ紫波
パチンコ&スロット ウインズ奥州
パチンコ&スロット ウインズ一関
パチンコ&スロット ウインズ三関
パチンコ&スロット ウインズ宮古
パチンコ&スロット ウインズ盛岡ライト館
パチンコ&スロット ウインズ北上ライト館
パチンコ&スロット ウインズ奥州ライト館
パチンコ&スロット ウインズ一関ライト館

元気をつくる情報紙 シニアズ Senior's

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 陸前高田 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

緑がつないだ笑顔の畑

「はるみさんの畑」代表 佐々木（ささき） 晴美（はるみ）さん（56）

1968年、西和賀町生まれ。家族で商店を営み、田んぼや肉牛も飼育していたので幼いころから家の手伝いをして育つ。8人家族で過ごし、地域の人ともつながりがあったため人見知りしない明るくポジティブな性格に。家庭科の教員として県内各地に勤め、早期退職をして「はるみさんの畑」を開業し幅広く活動する

何事もゼロではない

のどかな田園風景が広がる盛岡市上太田地区。「はるみさんの畑」と書かれた表札を掲げた一軒家があり、奥に進むと畑仕事をしている佐々木晴美さんが笑顔で出迎えてくれます。

数年前まで家庭科の教員をしていた佐々木さん。家や職場で節目のタイミングを感じて退職し、現在は義両親の畑で野菜作りに専念しています。「教員時代は本当に忙しくて、授業の準備だけじゃなく、部活や委員会、地域のことなどやることがいっぱいでした」と遅い時間まで仕事をすることが多かったと話します。

目まぐるしい毎日を送っていた佐々木さんですが、結婚を機に旦那さんからの勧めで野菜作りに挑戦します。「当時住んでいたのが宮古市で旦那さんが畑を借りてくれたんです。好きな苗を植えて良いよと言われましたが、初めての野菜作りだったのでうまくできるかあまり自信がありませんでした。ですが失敗してもゼロではない、次に生きる材料になると信じて細かく記録をつけていきました」とその日の作業や天候など毎日、記録を残し、本で学びながら実践を繰り返したと言います。「小さな種から芽が出てツルが伸びたり、可愛い花を咲かせる姿が愛おしく、風が強くても負けずに育っているのを見ると生命力の強さを感じました」と初めて野菜を育てたのが楽しくて野菜作りが趣味になりました。

その6年後、転勤が決まり盛岡で義両親と暮らすことに。「義両親の畑はきれいな畑だと評判だったのですが、初めて見たときに本当に雑草がなくて驚きました。この状態を保てるか不安でしたが、それでもこの景色を守っていきたいと思いました」と手伝いながら2人から畑仕事を教わります。朝早く起きて畑仕事をしてから出勤し、学校から夜遅く帰ってくる毎日を繰り返していた佐々木さん。「大変でしたが、畑仕事をするのが楽しくて、野菜の生長する過程や可愛い花を見るのも好きなので苦になりませんでした」と笑顔で話します。この生活は教員を辞めるまで続きました。

楽しくみんなで野菜作りを

野菜作りを始めて20年の2020年、畑仕事を続けるのが難しくなった義両親のことを考えて退職を決意した佐々木さん。自由に野菜作りを始めますが、売るのは得意ではなかったと言います。「今まで、作った野菜は親戚や友だちにあげたり、調理実習で使用したりしていたので金額を決めるのは苦手でした。農家としての規模も小さくて野菜を売って生活をしていくのは難しかったです。ただ、野菜作りは続けたいので『野菜作りをしている自分を売ろう』と思いました。教員時代にさまざまな業務も引き受けていたので野菜作りを通していろんな仕事をしたいと思い、個人事業主として『はるみさんの畑』を開業しました」。すると知人からもりおか若者サポートステーションの就労支援の一環で、「若い人たちに農業体験をさせてほしい」という依頼が。野菜作りの魅力を伝えたいと思っていた佐々木さんは引き受けることにし、自分の畑に若者たちを招き入れます。「参加した皆さんが生き生きと楽しそうに作業している姿が印象的でした。のびのびと作業をして就労への自信につながってほしいと思いました」と佐々木さん自身も仕事の新しい形を見出します。

その後も、いろいろな人とのつながりで、盛岡中央公民館からの依頼で市民講座「はじめての家庭菜園」の講師を引き受けたり、盛岡中央公園内「ビバ農園」で保育園の子どもたちとふれあいながら楽しく畑作りを教えたり、最近ではフリースクールを開くなど幅広く活動しています。「今までの経験で準備が大事だというのはわかっていたので、相手が何を知りたいのか、そしてどうやったらわくわくしてもらえるか考えながら教える準備をしています」と楽しく学んでもらえるよう毎回工夫していると言います。「畑仕事は体を動かすし、野菜から栄養をもらうことができる、野菜は心と体の健康にもつながります。野菜を作ってみたいと思う人が増えると嬉しいです」と笑顔の佐々木さん。「はるみさんの畑」は今日も明るく活動しています。

悪質な占いサイトに注意

いつの間にか高額に

ちょっとした空き時間にスマートフォンでウェブサイトを見るのは日常の光景。占いサイトを定期的にチェックしているという方も多いのではないでしょうか。ところが、そんなサイトがトラブルの入り口かもしれません。

とある70代の女性は「宝くじの高額当選に導く」という広告を見つけてアクセス。占いの体験ページに名前や生年月日を入力しました。サイトから届くメールに従って特定の言葉を一文字ずつ送信すると運気が上がると言われ、送信1回につき1500円かかるものの「もう少しで当たる」、「運気が上がる」という言葉を信じて送信を繰り返しました。しかし結果が出ないまま400万円もの金額を支払ってしまいました。

またある50代の男性は、無料だと思い占いアプリをインストールしましたが、無料だったのは最初の3日間だけでした。しかし「過去にこのアプリの利用で宝くじに2回当選した」という言葉を信じて有料での利用を続け、悪質なアプリだと分かるまでに3万円以上を支払ってしまいました。

これらの事例のように、悪質な占いサイトでは占い師や金運鑑定士を名乗る人物が言葉巧みにやりとりを引き伸ばし、いつの間にか高額な支払いになってしまうケースが多くみられます。また「あなたは幸運の持ち主」、「選ばれし者だ」などと自分だけに向けられたと錯覚するようなメッセージが届きますが、これは多数の利用者に向けたもの。うのみにせず、やりとりを継続しないようにしましょう。トラブルを避けるために、気軽に氏名や生年月日、メールアドレスなどの個人情報を入力しない心掛けも大切です。トラブルに遭ったと感じたら、証拠としてやり取りをスクリーンショットで残しておくことをおすすめします。不安に感じたら相談は消費者ホットライン（電話188）へ。