

2024.11月号 無料配布

【月刊254号】次号/11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



元気をつくる情報紙 シニアズ

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

医療の未来を育てる

岩手医科大学 学長 小笠原 邦昭さん(65)



1959年、青森県生まれ。幼少期に体が弱く病院が身近な存在だったこともあり3歳で医師を目指す。弘前大学医学部では6年間野球に明け暮れ、東日本医科学学生総合体育大会で優勝。卒業後は東北大学脳神経外科教室に入局、広南会広南病院(仙台市)脳神経外科病棟医長を経て1998年に岩手医科大学へ。2008年に同大学脳神経外科学講座教授、2018年に同大学附属病院院長、今年4月に同大学学長に就任

患者さんを中心に チーム医療を学ぶ

広大なキャンパス内に医学・歯学・薬学・看護学の4学部を有し、学部の垣根を越えた独自のカリキュラムで総合的な医療人を育成する岩手医科大学。同大学の前身である「医学講習所」の設立と同時に「産婆看護婦養成所」を開設するなど、創立当初から「他職種連携」の考えのもと医療人を育ててきました。「学生時代からそれぞれの役割を理解し、互いに尊敬し合える環境で学ぶことが大切です」と学長の小笠原邦昭さんは話します。

医療を学ぶ学生に求められるのは「生涯学び続けるという意思」と「自分で考える力」だと話す小笠原学長。「当然のことですが、学生にとって岩手医大に入ることは手段であって目的ではない。患者さんのために良い医療人になることを目的に入学したのだから、勉強的に学ぶのは当然のこと。医療人とは、生涯学び続ける仕事だということを入学生に話します。医療の道を志した時の「初心」を忘れず、患者さんのために日々の努力を怠らない医療人を育てたいと話します。

優れた医療人を育てるために、小笠原学長は学内を回診し情報収集を行っています。「病院で患者さんを見るのと一緒で、大学では各学部を訪問し現場の状況を把握します。突然行くとウロウロするから、邪魔だと思われているでしょうね」と笑います。常に現場と乖離が起きていると想定し、正しい情報を集め、その情報に基づいて仕事をすることが大事だと話す小笠原学長。「病院長の時に岩手医大附属病院に『投書箱』を設けたように大学でも『学長投書』を始め、直接私に

投書できるようにしました。批判や疑問などさまざまな声に私が回答して公表し、現場との乖離を最小限にしたい」と話します。現場を把握し情報を共有し、学内の意思疎通を図りながら、さまざまな立場の人がフラットに関わり合う学びの環境を整えています。

機に直面します。「先日、岩手医大の市民公開講座で岩手県の医療危機の話をしたが、少子化やコロナ禍の影響で全国的に医療系大学の経営は厳しい状況です。岩手医大は私立ですから、一般企業と同じように経営が悪化すれば潰れます。そうならないためには、ほかにはない魅力を生み出さなければならぬ」と小笠原学長。例えば、日本でも2台目となる「アレスラMR」を導入し脳の臨床研究に力を入れるなど、これまでもさまざまな特色を打ち出してきました。「この研究も一段落し、新たに岩手医大として世の中に誇れる領域の研究が助走モードに入り、今後1年以内に公表できる段階まで進んでいます。この新たな領域を専門的に学びたいという学生や研究者が全国から集まり、岩手にいながら世界的な研究をすることができれば、卒業後も多くの医療人が岩手に残り、岩手の地域医療を支えることにつながる」と小笠原学長は話します。

岩手医大では、医療人を育てるだけでなく地域医療を支えるという大きな役割を担っています。「岩手医大に在籍する約50名の医師のうち約150名が、毎日交代で病院外に出て外来や当直に当たり地域の医療支援をしています」と小笠原学長。そのほかに、岩手県内の県立病院の常勤医の約半数が、岩手医科大学からの派遣によって補われています。この構図が崩れれば、岩手の地域医療は崩壊の危険に直面します。

「先日、岩手医大の市民公開講座で岩手県の医療危機の話をしたが、少子化やコロナ禍の影響で全国的に医療系大学の経営は厳しい状況です。岩手医大は私立ですから、一般企業と同じように経営が悪化すれば潰れます。そうならないためには、ほかにはない魅力を生み出さなければならぬ」と小笠原学長。例えば、日本でも2台目となる「アレスラMR」を導入し脳の臨床研究に力を入れるなど、これまでもさまざまな特色を打ち出してきました。「この研究も一段落し、新たに岩手医大として世の中に誇れる領域の研究が助走モードに入り、今後1年以内に公表できる段階まで進んでいます。この新たな領域を専門的に学びたいという学生や研究者が全国から集まり、岩手にいながら世界的な研究をすることができれば、卒業後も多くの医療人が岩手に残り、岩手の地域医療を支えることにつながる」と小笠原学長は話します。

最後に、シニア世代の健康維持についてお聞きする。「自分の歯でよく噛むことが大事とのこと。『子ども頃からおやつにイカの一夜干しを食べて育ったので、噛む力と集中力には自信があります』と小笠原学長。最近になって親知らずが生えてきて、自分でも驚いているといいます。噛むことで唾液が分泌され、虫歯や歯周病を防ぎます。また、脳を活性化させ認知症の予防にもつながります。老後をいかに健康で元気に過ごすことができるか、岩手の医療危機を救う鍵は私たちシニア世代が握っているのかもしれない。

盛岡市の千葉節子さん(69)は、予約制理容店の「優勝する快拳を成し遂げま階の床屋」の店名で営業しながら、病院や老人ホームなどに訪問し、理容サービスをを行っている理容師。その一方、白山吟詠会を主宰し、詩吟の普及啓蒙にも努めている「二刀流シニア」です。「30年ほど前、岩手詩吟会会長が来店。髪を切りながら詩吟の話が聞いたらわくわくしてきたので、すぐに習い始めました」と当時を振り返ります。以来、複式呼吸での体幹鍛錬、盛岡城跡公園での早朝の発声練習、詩の暗譜などを欠かさず、詩吟の道に精進し指導する域にまで上達。日本コ

なっても地域のために」と語る。詩吟の道に精進し指導する域にまで上達。日本コ

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

大森ふじおのシニアナビ 二刀流シニア、詩吟で地域貢献 盛岡市の千葉節子さん(69)は、予約制理容店の「優勝する快拳を成し遂げま階の床屋」の店名で営業しながら、病院や老人ホームなどに訪問し、理容サービスを

電気ので4WDの常識をくつがえす NISSAN SERENA 日産セレナ

待望のe-4ORCE登場! 家族の時間が弾む、上質な心地よさ。今ならBVC購入後6ヶ月間金利実質0. おまとめプランキャッシュバックキャンペーン。

盛岡日産モーター 本社仙北店 Tel.019-681-6623 盛岡北店 Tel.019-641-5321 本店 Tel.019-611-1123

関節リウマチを知ろう

リウマチ専門医に聞く最新の治療と効果

「関節リウマチ」という病気をご存知ですか。自分の体を守るはずの免疫システムに異常が起きて、自分自身に障害をもたらす自己免疫疾患のひとつで、患者数は70万人以上と推定されます。関節の腫れや痛みなどの炎症を起こし、放っておくと関節の機能が失われてしまう病気です。「一生薬を飲み続けなければならない」、「歩けなくなる」というイメージがあるかもしれませんが、関節リウマチの治療は日進月歩で進化し、寛解する方(症状がみられない状態)も増えています。関節リウマチの現状と最新の治療について、吉田整形外科・リウマチ科クリニックの吉田昌明院長にお話をお聞きしました。

吉田整形外科・リウマチ科クリニック
院長 吉田 昌明 先生

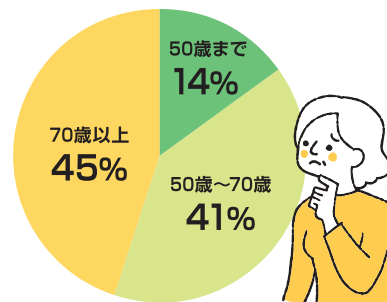
1. リウマチとは何か

血液中の一部のリンパ球の異常によって、体の中の正常な細胞に対する抗体を作り攻撃してしまう自己免疫疾患です。手首や指、足、腰、膝など全身の関節に腫れや痛みなどの炎症が起き、適切な治療をせずに放っておくと関節の破壊が進み、関節の機能が失われてしまいます。



2. どんな人がかかりやすいか

男女比1:3で女性に多い病気です。細菌やウイルスへの感染、喫煙や妊娠を含むストレスなどが複雑に関係して発症するといわれています。有病年齢は50歳までが14%、50~70歳が41%、70歳以上が45%となっています。*



3. 初期症状の傾向

朝起きた時の手のこわばりが数時間続きます。手の指、手首の腫れと痛みに、体のだるさや微熱などの全身症状を伴うこともあります。箸が使いづらい、包丁を持つ手に力が入らないなど腱鞘炎に似た症状や、足の裏に物が挟まったような違和感で来院する患者さんが多いです。数ヶ所の関節が同じタイミングで痛んだり、腫れたりするのも特徴のひとつです。



4. 検査と早期発見のメリット

問診、触診とレントゲン検査、血液検査、必要に応じてMRI検査を行い、約1週間後には結果をお伝えします。早期に発見し、治療を開始することで関節の変形や機能低下を抑制することが可能となり、日常生活の中の支障を取り除き寛解につなげます。



5. 治療方法と付き合い方

飲み薬の「抗リウマチ剤」の投与が中心になります。この薬で約60%の患者さんの症状が改善しています。改善しない場合は「生物学的製剤(注射)」や「JAK阻害剤(飲み薬)」を投与し、約90%の患者さんの症状が改善しています。症状により4週~3ヶ月毎に通院し、徐々に薬を減らし最終的に寛解を目指します。



6. 最新の治療と治療の進展

関節リウマチの発症から関節が壊れるまでの経過が解明され「抗リウマチ剤」、「生物学的製剤」、「JAK阻害剤」など新しい薬が次々と開発されました。この薬により関節を壊す物質にターゲットを絞った治療が可能となり、関節リウマチは「痛くて歩けなくなる病気」から「寛解できる病気」へと変わり、手術もほとんど必要なくなりました。車椅子で来院した80代の患者さんが、2週間後には自分の足で歩けるようになったという実例もあります(一部の症例であり、全ての患者さまに同様の効果があるわけではありません)。寛解を目指すためにも、気になる症状があれば早めに専門医にご相談ください。



吉田昌明院長のプロフィール

略歴 / 1984年 岩手医科大学 医学部卒
岩手医科大学整形外科、岩手医科大学附属花巻温泉病院、岩手県立宮古病院、岩手県立山田病院、岩手医科大学講師を経て2005年 吉田整形外科・リウマチ科クリニック開業
所属学会・資格 / 日本リウマチ学会 指導医・専門医、日本リウマチ財団 登録医、日本整形外科学会 専門医、日本体育協会公認スポーツドクター



吉田整形外科
リウマチ科クリニック
tel.019-604-3820

リウマチの早期発見 CHECK SHEET チェックシート

- | | |
|------------------|-------------------------------------|
| ①朝、関節がこわばる | <input checked="" type="checkbox"/> |
| ②両手首・手足の指の痛みと腫れ | <input checked="" type="checkbox"/> |
| ③数ヶ所同一時期に生じる関節症状 | <input checked="" type="checkbox"/> |
| ④体のだるさ、微熱が出る | <input checked="" type="checkbox"/> |

ひとつでも当てはまる症状があれば、
早めにリウマチ専門医に相談を!

気づくことで安心へ



※(出典) Int. J. Rheum. Dis. 2020;23:1676-1684. 「関節リウマチ患者の有病率および年齢層別の臨床的特徴と治療の傾向 日本健康保険請求および特定健康診査全国データベースに基づく」

パステル館店長の文具発見



秋の便りを絵手紙で

今年の夏はとて暑かったですね。夏の気温が高く日照時間が多いと、紅葉がより鮮やかになるそうです。ちりほり色づき始めた今年の紅葉は、よりきれいな見える気がします。そんなきれいな紅葉を生かして絵手紙をしたためてみませんか。私が以前習っていた絵手紙教室で教えていただいた、落ち葉を使った絵手紙をご紹介します。

紙を2枚紹介します。準備するもの】
① お好みの落ち葉(イチヨウやモミジなど)、ハガキやハガキサイズの厚紙、水彩絵の具、筆、新聞紙やティッシュなど汚れてもいい紙

【作り方】

① 落ち葉の汚れを落とし、筆で絵の具を塗ります。
② 紙に①の絵の具を塗った

【今回のおすすめ商品】

- ・不透明水彩絵の具 ケーキカラー-24色 C032 ¥6,600(税込)
- ・ポストカード 画用紙タイプ マルマン S147C ¥396(税込)

お元気でですか？
こちらが並木が
とてもキレイです

ります。表面に色を塗ると葉っぱの形がはっきりと写し取れますし、裏面だと葉脈がくっきり出ますよ。落ち葉を拾う時から、どんな形がいかたと楽しみながら選べますね。

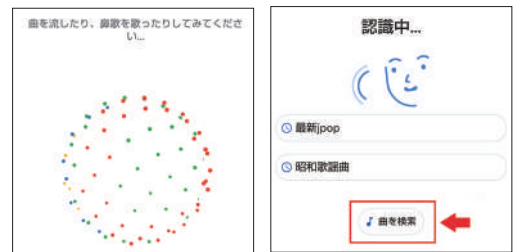
面を下にして置き、新聞紙やティッシュを載せます。
③ 上から軽くこすって落ち葉の形を写します。
④ 葉脈や足りない色を付け加えてあげてください。イチヨウの葉には黄色、モミジの葉には赤色など、葉に近い色の絵の具を塗

前回に引き続き、スマホで検索する場合は、検索の音声入力についてお話ししていきます。
皆さんは、ラジオを聞いたたり、お店の中などで流れている音楽を聞いて「この曲いいな、誰か歌っているんだろ。曲名はなんていうのだろ」と疑問に思ったことはありませんか。私はよくあります。「この歌って、アニメのかなあ」と子どもに聞かれることもあります。そんな時にもこの音声入力を有効に役立ちます。たとえばGoogleアプリ

シニアに向けてのスマホ講座②

音声入力とは②

再生してスマホに聞かせるもよし、曲名以外が分かる文字通りの行動をしてみてください。その曲を再生してスマホに聞かせるもよし、曲名以外が分かる



「曲を検索」を押してスマホに歌を聞かせてみましょう

「曲を検索」を押してスマホに歌を聞かせてみましょう

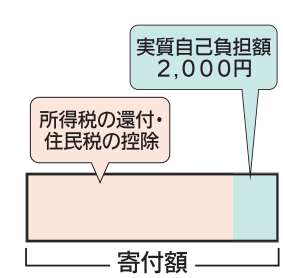
一般社団法人 トナリノとは

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

デジタル活用支援員
あんじょう つかみ 安城 亜美

スマホに関する質問募集中!
お便りやメールお待ちしております!

GoogleはGoogle LLCの商標または登録商標です。



30%以内の返礼品をもらうとした自治体から寄付額の合計額から、2千円を差し引いた金額が寄付金控除額となります。ただし、その年の総所得金額の40% (住民税は30%) が控除額の上限です。

例による控除を受ける場合は、申請書と本人証明書類を寄付先の自治体に翌年1月10日までに提出します。寄付金控除はふるさと納税を行った翌年の住民税を減額する形で控除されます。必要書類の提出が1月10日までに間に合わなかった場合は、ご自身で確定申告

くらしとおかね 講演会

事前申込制 参加無料 11/9(土) アイーナ804号室

自分の人生を描く ~ライフプラン実現に向けて行動するためのヒント~
講師 菊間 千乃 氏 弁護士
講演時間 14:00~15:30 (開場 13:20)

人生100年時代を楽しむためのライフプラン
講師 吉田 長美 氏 AFP認定者
講演時間 10:30~12:00 (開場 10:15)

くらしとお金の相談会
相談時間(各1組50分) 定員各3名
①11:00~②12:15~③15:45~

岩手県金融広報委員会、J-FLEC、日本FP協会岩手支部
岩手県 後援 金融庁、消費者庁、盛岡市
日本FP協会東北ブロック(平日9:30~17:00)
申込み問合せ TEL.0120-874-251

金を使い道を指定できる制度です。ふるさと納税をすると、寄付した自治体から寄付額の30%以内の返礼品をもらう

賢くお金を育てよう！マネ育のすすめー

確定申告により寄付金控除を受けた場合は、寄付をした年の所得税と翌年の住民税からそれぞれ控除されます。寄付金控除には限度額がありますので、サイトを活用するなど、返礼品を楽しみつつお財布にも優しくふるさと納税を利用したいですね。

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!

創業五十五年 丸亀のおせち

限定20個 豪華 三段重 税込 42,000円

限定30個 豪華 二段重 税込 28,000円

年越し折料理 税込 6,000円 限定100個

おかげさまで創業55周年を迎える仕出し料理「丸亀」同グループの優食茶屋「義亀」うなぎ料理「多賀」の3店の職人が創意を結集し、三段重に詰め込みました。一家団らんを華やかに彩りませんか。

丸亀 仕出し料理 予約窓口 019-652-3774 配達無料

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 ザ・プライム二戸
ユニオン ザ・プライム西根
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35回】寄せ豆腐の白麻婆豆腐



1 石づきを取ったシイタケ、
 2 寄せ豆腐をスプーンで大きめの一口大にほぐして耐熱容器に平らに並べ、ラップはせずに電子レンジで600W 2分30秒加熱する。加熱後はざるに上げ水気を切る。
 3 フライパンにごま油と鷹の爪を入れて弱火で香りが出るまで炒める。
 4 ①とトウガラシを加えて中火で1分ほど炒める。香ばしい香りがしてきたら②を入れる。
 5 水200ccと調味料を入れ強火にし、豆腐を崩さないよう全体をなじませる。沸騰したら中火で1分ほど煮る。
 6 弱火にして水溶き片栗粉を入れてとろみを付ける。
 7 火を止めて器に盛り、刻んだ万能ネギと白いりごまを散らして完成。

日増しに寒くなり、体の冷えが気になる季節。熱を作る筋肉を維持するために、積極的にタンパク質を取りたいものです。今回はタンパク質豊富な豆腐を使ったレシピをご紹介します。

長ネギ、パプリカ、ニンニクは大きさを揃えてあらみじん切りにする。
 寄せ豆腐をスプーンで大きめの一口大にほぐして耐熱容器に平らに並べ、ラップはせずに電子レンジで600W 2分30秒加熱する。加熱後はざるに上げ水気を切る。
 フライパンにごま油と鷹の爪を入れて弱火で香りが出るまで炒める。
 ①とトウガラシを加えて中火で1分ほど炒める。香ばしい香りがしてきたら②を入れる。
 水200ccと調味料を入れ強火にし、豆腐を崩さないよう全体をなじませる。沸騰したら中火で1分ほど煮る。
 弱火にして水溶き片栗粉を入れてとろみを付ける。
 火を止めて器に盛り、刻んだ万能ネギと白いりごま

材料(2~3人分)

寄せ豆腐400~450g、シイタケ2個、長ネギ1/2本、パプリカ1/4個、ニンニク(フライドガーリックでも可)1/2かけ、ごま油30cc、水200cc、トウガラシ1本、鷹の爪(輪切り)少々、片栗粉少々、刻んだ万能ネギ適量、白いりごま少々、調味料(和風だし、醤油、しょうゆ、酒、塩少々、こしょう少々、山椒少々)

1人分約180kcal



豆乳プリン&ドリンクセット。十八子で一番人気のメニュー

豆腐にはカルシウムも豊富に含まれます。骨の健康にとっても嬉しい食材です。

「元気になりに来てね」と小田さん



「元気になりに来てね」と小田さん

つるんとおいしくタンパク質

「高下登山口」を右折して林道を4km進み、砂利道より小沢を2つ渡って貝沢登山口だ。平坦だった道は、雪と強風で矮化したブナ

郡境の奥座敷

「高下登山口」を右折して林道を4km進み、砂利道より小沢を2つ渡って貝沢登山口だ。平坦だった道は、雪と強風で矮化したブナ

「高下登山口」を右折して林道を4km進み、砂利道より小沢を2つ渡って貝沢登山口だ。平坦だった道は、雪と強風で矮化したブナ

「高下登山口」を右折して林道を4km進み、砂利道より小沢を2つ渡って貝沢登山口だ。平坦だった道は、雪と強風で矮化したブナ

「高下登山口」を右折して林道を4km進み、砂利道より小沢を2つ渡って貝沢登山口だ。平坦だった道は、雪と強風で矮化したブナ



左が大荒沢岳、右奥に羽後朝日岳。ホシガラスになって孤高の山々を飛びまわってみたい

麻雀で認知症予防

初心者歓迎! ゼロから覚える麻雀講座 盛岡市内で開講予定

まずはお電話ください

高齢者限定 いわて桜の会 コミュニティスペース

TEL.080-8471-8664

Green Cafe 十八子

知ってる? シニアの穴場スポット

体に優しくハッピーに

「元気になりに来てね」と小田さん

「元気になりに来てね」と小田さん

「高下登山口」を右折して林道を4km進み、砂利道より小沢を2つ渡って貝沢登山口だ。平坦だった道は、雪と強風で矮化したブナ

岩手ゴルフ倶楽部

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

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
セルフデー	セルフデー	セルフデー	セルフデー	セルフデー	セルフデー	レディースデー
7,470	7,470	7,470	7,470	7,470	7,470	9,120
10,220	10,220	6,920	6,920	6,920	6,920	9,120
10,220	6,920	6,920	6,920	6,920	6,920	9,120
10,220	5,500	5,500	5,500	5,500	5,500	7,000
7,000	7,000	7,000	7,000	7,000	7,000	7,000

秋の味覚

盛りだくさん!!

地方発送承ります

※写真は7,000円相当のフルーツ盛り

●フルーツ等のかご盛りはご利用日の3日前までにご予約ください。●時期やご予算、入荷状況により内容が異なる場合があります。

TOMATOMA 【フェザン店】 盛岡市盛岡駅前通1-44盛岡駅前ビルフェザン本館 B1F [営業時間] 10:00~20:30 [TEL] 019-606-4755

とつか 【モナカ店】 盛岡市中ノ橋通一丁目6-8 monaka1F [営業時間] 10:00~19:00 [TEL] 019-656-1511

忘新年会は 鶯宿の景色と料理で満喫

冬の料理 2024年12月1日~2025年2月28日

1泊2食付平日2名1室ご利用の場合 8名様以上のご予約で 18,700円~

お問合せの際「シニアズを見た」とお申し付けください。ドリンク1杯サービスいたします。

TEL.0120-123-389



医療の進歩に 貢献する献体

いわて医療通信【献体とは】

普段は医療に関する記事をお届けしておりますが、今回は少し視点を変えて『献体』についてお話ししたいと思います。皆さんは献体について考えたことはあるでしょうか。

献体とは「医学・歯学の大学における解剖学教育・研究に役立てるため、自身の遺体を無条件・無報酬



今日ほど「医の倫理」が強調され、良医の育成が強く求められている時はないと思いませんか。医師・歯科医師をはじめ医療人を目指す学生たちが、献体された遺体を用いた「解剖学実習」を通じて、解剖学の知

識を習得するだけではなく、ご遺体に真剣に向き合い、感謝の気持ちとその期待に応える責任感、そして倫理観を身に付けています。さらに近年では、解剖の成果を医学や社会に還元し、医療の発展に貢献することを目的とした高度な手術手技や新しい術式の開発を目的としたCadaver surgical training(カダバー

サージカルトレーニング・CST)と呼ばれる取り組みも行われています。これは、解剖学の教育のみならず、医学の進歩にも大きく貢献しています。

岩手医科大学 白寿会
岩手県紫波郡矢巾町
医大通1丁目1-1
岩手医科大学学事課
019-651-5111
(内線 5013)

「医の倫理」が強調され、良医の育成が強く求められている時はないと思いませんか。医師・歯科医師をはじめ医療人を目指す学生たちが、献体された遺体を用いた「解剖学実習」を通じて、解剖学の知

識を習得するだけではなく、ご遺体に真剣に向き合い、感謝の気持ちとその期待に応える責任感、そして倫理観を身に付けています。さらに近年では、解剖の成果を医学や社会に還元し、医療の発展に貢献することを目的とした高度な手術手技や新しい術式の開発を目的としたCadaver surgical training(カダバー

サージカルトレーニング・CST)と呼ばれる取り組みも行われています。これは、解剖学の教育のみならず、医学の進歩にも大きく貢献しています。

このように献体の最大の意義は、自らの身体を通じて医学教育に参画し、優れた医師・歯科医師の養成に貢献することです。さらに、次世代の医療を担う人々のために尽力できるという点でも、非常に価値ある行為だと言えるでしょう。

なお、岩手医科大学には篤志献体の会「白寿会」がございます。詳細につきましては、左記の連絡先までお問い合わせください。

岩手医科大学 解剖学講座 齋野朝幸

岩手医科大学 解剖学講座 齋野朝幸

岩手医科大学 解剖学講座 齋野朝幸

岩手医科大学 解剖学講座 齋野朝幸

岩手医科大学 解剖学講座 齋野朝幸

岩手医科大学 解剖学講座 齋野朝幸

岩手医科大学 解剖学講座 齋野朝幸

寒い日が訪れる季節となり、体の冷えが気になる方もいらっしゃるのではないでしょうか。「冷え」というのは定義が難しく、医学書には「冷感性」という病名もなければ対応する薬や治療法も存在していないそうです。冷えが気になるとい

うと、真っ先に血液の巡りの悪さを思い浮かべる方も多いですが、体が熱を作り出す「熱産生」が不足している場合も冷えにつながります。人体の細胞は37兆個ともいわれており、その一つ一つが熱を生み出しています。中でも骨格筋が最も多くの熱を作るので、寒い日でも運動で筋肉を動かすと体がポカポカします。次

に熱産生が多いのが肝臓で、安静時には骨格筋と肝臓が生み出す熱だけで全身のおよそ半分におよそ半分

がります。代謝は人間が生きていくために外から酸素・栄養・水分を取り込み吸収し、必要なエネルギーを生み出すと同時に、体内で出た老廃物を排泄する生体内の化学反応システムです。人間の体温の高さはどこでも一緒という訳ではな

く、深部体温は37℃±0.5℃程度に保たれています。深部体温が保たれていれば代謝が盛んで免疫力も活性化しますが、下がってしまう

と免疫力が弱まり風邪や感染症にかかりやすくなってしまいます。全身の熱産生が低下した場合に人体は優先的に深部体温を保持しようとします。そのため手足など末梢への熱の供給が後回しとなり、冷えを感じることもつながるのです。

熱を産生して深部体温を保つためには、骨格筋を動かして血流を良くすることが大切です。外で過ごしやすくなった今の季節、一日に一度は軽く汗をかく有酸素運動やストレッチをしましょう。また「ぬるめ」で長時間入浴で体を温めることも大切です。熱いお湯だと交感神経が緊張して毛細血管が縮んでしまい、熱を末梢まで運搬することがで

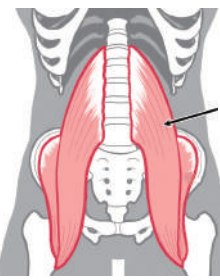
きなくなってしまう。熱の体内循環を助けてくれる生薬には赤松葉や紅参があります。紅参は高麗人参を蒸して乾燥させたもので、各種ビタミン・ミネラル・サポニンを含んでいます。また、骨を丈夫にする

ことで知られているビタミンDには「速筋(素早く動く筋肉)」の働きを高める効果があることが明らかになってきました。ビタミンDは紫外線を浴びることで作られます。戸外でお日

さまに当たりながらビタミンDを作り、筋肉を動かして育てながら寒さに備えていきましょう。

宮手薬店 宮手相枝

宮手薬店 宮手相枝



大腰筋

腰痛緩和で背筋真つすぐ

健康笑顔を作る「ゆるのび体操」

【股関節クルクル】
立ち上がり、背筋を真っすぐに伸ばせない。そんな方にオススメなエクササイズをご紹介します。

【モニターングA】
両脚を伸ばし骨盤を立てて座ってみましょう。座る姿勢は楽ですか。

【やり方】
1 右脚を伸ばして、反対の脚は置きやすいところに置いておきましょう。右足の骨を動かすようにしてみ

【モニターングB】
両脚を伸ばし骨盤を立てて座ってみましょう。両脚を伸ばして座った時に座る姿勢が楽になります。

【運動の効果】
・背筋を伸ばして立つことが出来る
・腰痛の緩和
・股関節の詰まり感の改善

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



※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。

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

中田ゆきえ先生

中田ゆきえ先生

中田ゆきえ先生

サービス付高齢者住宅
ゆまぼうし桜台
【農業を柱に運営しております】
電話：019-667-1977
住所：盛岡市桜台2丁目18-2

岩手のおせち 2025
限定60セット 25,000円+送料
限定150セット 5,000円
38,000円+送料
019-653-1421

成人式、卒業入学式、七五三などの「晴れの日」に...
山田美容院
019-654-0007

健康家族 松寿仙
病中病後、胃腸虚弱、肉體疲労、虚弱体質
宮手薬店
019-622-2623

岩手のおせち 2025
限定60セット 25,000円+送料
限定150セット 5,000円
38,000円+送料
019-653-1421

お祝いのお花・お悔やみのお花
緑の風
TEL 019-686-1787

旧上小路界限(前編)

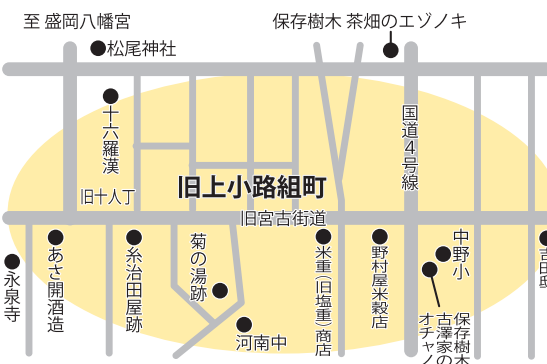
案内役 真山 重博



盛岡八幡宮から南に進むとあき開酒造につきあたり、東に一方通行の道が延びています。この通りが旧宮古街道に続くと、旧上小路「わこうじ」と発音されており、「上小路」とも呼ばれていました。この地にご縁のある方々が親睦を深めたり、勉強したりする集まりもやはり「わこうじかい」と読むのだそうです。

「〇〇小路」という地名は侍町、つまり士分級の居住区につけられる呼称で、この通りは旧宮古街道に通じる主要道です。上小路の入り口には町奉行所支配の「十人組同心」という役人たちが住まわせた「十人小路」とも呼ばれていました。その先には道の両側に城下出入り口警固のため二組60人の足軽が、組頭の屋敷を中心に配置され「上小路組」といわれていました。番所は現在の「城下盛岡町名由来記」案内板付近にあったといわれています。

「十人丁」のあたりには糸治の田屋(別荘)もありました。糸治は城下町盛岡でも屈指の豪商で商家は国の重要文化財として盛岡市中央



公民館に移設復元されていますが、その別邸が上小路にありました。広大な敷地の中、うっそうとした木々に囲まれて建てていた重厚で格調高いお屋敷は、惜しくも20年ほど前に解体されてしまいました。解体直前に内部を見せたいと機会がありました。敷地内の稱徳館から他県に流出した貴重な馬事文物に続き、またもや盛岡市は貴重な宝物を失うのかとただただ、ため息が出たものです。

「十人丁」の頃には「ガリジュ」と呼ぶ世代もいた。ちなみに私の父親は港町宮古で昭和10年に生まれた89歳ののだが、なぜだか「じゃんけん」のことを「きやあんで」と呼び、その掛け声のリズムは「きやあんで」。どうして「きやあんで」と呼ぶのか、語源は「ガリジュ」は真ん中で二分する形にはなっていないから、単にジュースを凍らせてガリガリ食べるから「ガリジュ」。ちよつと腑に落ちた。

通りから右に曲がると、河南中学校が見えてきます。前少し触れましたが、河南中学校の前身である不来方中学校は1947年から1952年まで盛岡城跡公園内、現在「彦御蔵」がある場所にありました。1953年に河南中学校として移転・創立し、不来方中学校はわずか6年でその歴史を閉じたわけです。

河南中学校正門前には、全国の銭湯ファンによく知られたレトロな「菊の湯」がありました。ボイラーの故障により2021年に閉店してしまいました。薪で沸かした柔らかいお湯と金太郎のタイル絵がよみがえってきます。(後編へ続く)

未来をつなぐ創造力

(株)渡辺工業所

建設業・重機輸送・重機リース

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

Eメール w-kougyou@r5.dion.ne.jp

遊具のシーソーは「ギツタンバコン」か「ギッコンバタン」か。「シャル」と「スコップ」はどっちがどのサイズを言う? 「おたま」「しゃく」「ひしゃく」の違いって、いずれも混同され人によって呼び分けが違ふ。正しい使い分けは当然あるはずだが土地や世代による呼称も

と違って周囲から失笑を買い、顔から火が出る思いをした。40年以上前のことだが今も忘れられない。これは土地による違い。つまり方言だが、お国言葉なん

と呼ぶ。正確には大ぶりのトング状のもの、昔の火バサミである(さらにルーツを辿れば火かき棒に行き着く)。だが同じ宮古人でも近年の人たちは「デレッキ」を知らない。

「じゃんけん」の差は世代によるものなのだろうか。代によるものなのだろうか。今ならいえる。

「じゃんけん」の次に続くのが「ぼん」なのか、あるいは「ぼい」なのか。さらには「ぼい」なのか...という差を知らない。そう呼んだアイスは知らないというのだ。



土地と世代の 違いが育む言語たち

ゆる細長 いびき 入りの 何の気なしに呼んでいる言葉が、ふとしたタイミングでそれが当たり前でないと知り、新鮮な驚きとなる。調べようもないが、その変化の発端に何があったのか。単なる言い間違いが根付いてしまったのか。そう考えると言語の文化などとても可愛

生前整理

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 外貨両替

大黒屋 DAIKOKUYA

019-604-6431

あなたの身近に、「シリウスグループ」

まちなか展示場

価格もサイズもリアルでフル装備の住宅展示場

待望の平屋がご覧いただけます!

「パパとママ、みんな笑顔」で家づくり

SUGAR HOME シュガーホーム

北上店 0120-971-070 盛岡店 0120-418-324 盛岡西店 0120-322-147



深沢紅子と宮沢賢治

の挿絵を描いた人です。賢治は童話作家としての登竜門ともいえる『赤い鳥』を舞台に作家として活躍したかっただけで、三重吉は作品を評価せず願ひはかたがたのようですが、三重吉は作品を評価せず願ひはかたがたのようですが、三重吉は作品を評価せず願ひはかたがたのようですが、

盛岡市を流れる中津川の花美術館が建っています。1996(平成8年)にオーブンしました。女画家の草分けともいえる紅子は、1903(明治36年)3月23日、四戸慈文の長女として盛岡に生まれました。紅子は盛岡高女(現盛岡第二高等学校)を経て、東京女子美術学校(現女子美術大学)に学びました。同郷の画家、深沢省三と結婚、第二次世界大戦後は盛岡に戻り、岩手美術研究所を設立したほか、盛岡短大美術工芸科設立に奔走するなど、後進の多い料理店』



深沢紅子 野の花美術館

矢巾町 矢巾町 おすすめ 矢巾町 おすすめ 矢巾町 おすすめ



城内山



矢巾町の西部に位置する城内山は、標高328mの美しい山です。煙山ダムサイドから山頂まで徒歩でわずか30分でアクセスでき、気軽に登山を楽しむことができます。山頂には展望台があり、町内を一望できる絶好のスポットです。四季折々の自然に触れながら、心地よいハイキングを楽しむことができ、リフレッシュしたい方や散策したい方に最適な場所です。自然の美しさを感じながら、素晴らしい景色を堪能してみたい方はいかがでしょうか。

■岩手県紫波郡矢巾町大字和味第13地割117-10
■019-611-2605
(矢巾町役場 産業観光課 観光振興係)



城内山は、自然に囲まれた静かな山です。
美しい景色が広がり、隠れた名所として訪れる人々を魅了する穴場スポットです。

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>
■意見発表大会
「あのはん〜私の思いを言葉に込めて〜」
内容:高齢者が生きがいや特技、日常の暮らしの中で感じたことなど、豊富な人生経験で培った思いを発表する、意見発表大会を開催します。
参加費: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:11月15日(金) 13時半~15時半
会場:盛岡市民文化ホール 大ホール(盛岡駅西通二)
問合せ先:長寿社会課 生きがい推進係 603-8003

各種イベント
(一社)日本盆栽協会 岩手県支部
第20周年記念大盆栽展
11/3(日)~4(月) (振休)
3日 9時~17時/4日 9時~15時半
盆栽協会の会員の方々が出展する盆栽の展示会です。4日10時~13時には日本を代表する盆栽作家 大町祐吉氏による実演会も開催されますので、どうぞお気軽にお越しください。
会場:ふれあいランド岩手 1階ふれあいホール(盛岡市三本柳8-1-3) ☎019-637-7444

入場料:無料 席数:25席予定
問合せ:☎019-652-6854(盆栽協会岩手県支部)

★3日・4日会場にて、先着20名様に粗品プレゼント!

岩手県保険医協会
イ歯デーテレホン相談
11/8(金) 10時~19時受付(回答は19時以降)

歯に関する相談を電話で受け付けします。歯やお口のどんなお悩みでもお答えしますので、お気軽にお電話ください。
受付:11/8(金) 10時~19時
回答:同日19時以降(受付時間に相談を一旦受け付けた後、折り返し協会歯科医師より相談者にお電話します)
受付内容:歯あるいはお口に関する悩みについて何でも相談料:無料(相談受付時の通話料は相談者負担となります)
問合せ:☎019-651-7341
(岩手県保険医協会イ歯デーテレホン相談係)

第3回いわて馬事文化シンポジウム
11/8(金) 13時半~14時45分
ホースセラピーについての基調講演や、馬を活かした観光・物産の取組や岩手競馬の楽しみ方を紹介するパネルディスカッションを行います。
会場:クロステラス盛岡 1階シルヴァンプラザ(盛岡市大通3丁目4-1)

入場料:無料
問合せ:☎019-629-5633(岩手県 競馬改革推進室)

女声合唱団コールパレッタ
パレッタコンサート2024
11/15(金) 開演 19:00(18:30開場)

女声合唱団コールパレッタがお送りする、秋のコンサート。パイプオルガンと女声合唱のコラボや聴き馴染みのある曲や心に響く曲なども演奏いたします。
会場:盛岡市民文化ホール 小ホール(盛岡市盛岡駅西通2丁目9-1)
入場料:800円(1,000円)※()内は当日料金
購入先:マリオス・カワトク・アネックスカワトク・フェザン・プラザおでって
問合せ:☎090-2977-5834(千葉)

盛岡てがみ館文化の日ミニイベント
切手でしおりをつくろう!
11/3(日) 10時~10時半/2回目 15時~15時半

使用済み切手を貼り、オリジナルのしおりをつくります。
会場:盛岡てがみ館ロビー(盛岡市中ノ橋通1-1-10 プラザおでって6階)
参加費:無料 持ち物:不要
定員:特になし(時間内に受け付けされた方。ただし材料に限りあり)
申込:不要(当日、直接会場にお越しください)
問合せ:☎019-604-3302(盛岡てがみ館)

小・中学校の音楽で聴いた懐かしの名曲 パート2
11/4(月) (振休) 13時半~15時

楽曲の解説を聞きながら、大正時代の蓄音機が奏でる優しい音色や、大型スピーカーの豊かな音響を体験し、音楽を聴く喜びを見つける大人のためのイベントです。
会場:野村胡堂・あらえびす記念館(紫波郡紫波町彦部字暮坪193-1)
入場料:無料 定員:60名(先着順)
申込:要予約
問合せ:☎019-676-6896(野村胡堂・あらえびす記念館)

ルネサンスのしらべ〜
コール・ネナム演奏会
11/24(日) 開演 14:00(13:30開場)

ルネサンス時代のア・カペラ合唱曲を歌うために結成されたコール・ネナムの結成50周年記念演奏会。50年間歌い継がれて来たルネサンス時代の名曲のご紹介や、現代イギリスの作曲家たちによるクリスマスキャロル集などを演奏します。
会場:盛岡市民文化ホール 小ホール(盛岡市盛岡駅西通2丁目9-1)
入場料:800円(高校生以下は無料)
購入先:盛岡市内のプレイガイド
問合せ:☎090-7666-7353(沼田)

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。

信頼と満足を
毎日の生活に安心をお届けします
●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

大人の居酒屋旅
著:太田和彦 新潮社刊 880円(税込)
「お酒の関連書籍コーナーがさわや書店本店に誕生して、はや数年。足を止めて見入るお客さんも増え、名物コーナーとしてすっかり定着しました。ラインナップも銘柄カタログから、全国の酒蔵紹介、さらには居酒屋を舞台にした小説まで、バラエティに富んだものばかり。なかでも人気なのが、居酒屋探訪エッセイ集です。特に本書は注目されており、この先ロングセラーになることが期待されています。」
弘前「土紋」、新潟「酒亭 久本」、姫路「プロレタリア酒場」、松本「満まる」、高知「割烹タマエ」、佐世保「ウエスタナ」...。本書は著者が一人旅で訪れた先でのれんをくぐった居酒屋を取り上げた探訪記。一つ一つも単なる店の紹介だけに終わらないのが著者の真骨頂です。居酒屋が開店するまでの時間に地元の碑文・銘文を訪ね歩き、偉人の銅像を眺め、作家の足跡を追うことをルーティン

スタッフの好きが高じて「お酒の関連書籍コーナーがさわや書店本店に誕生して、はや数年。足を止めて見入るお客さんも増え、名物コーナーとしてすっかり定着しました。ラインナップも銘柄カタログから、全国の酒蔵紹介、さらには居酒屋を舞台にした小説まで、バラエティに富んだものばかり。なかでも人気なのが、居酒屋探訪エッセイ集です。特に本書は注目されており、この先ロングセラーになることが期待されています。」
弘前「土紋」、新潟「酒亭 久本」、姫路「プロレタリア酒場」、松本「満まる」、高知「割烹タマエ」、佐世保「ウエスタナ」...。本書は著者が一人旅で訪れた先でのれんをくぐった居酒屋を取り上げた探訪記。一つ一つも単なる店の紹介だけに終わらないのが著者の真骨頂です。居酒屋が開店するまでの時間に地元の碑文・銘文を訪ね歩き、偉人の銅像を眺め、作家の足跡を追うことをルーティン

歴史と居酒屋探訪記

もちろん、盛岡も舞台になっており、第三章に収録されています。上の橋から中津川を散策しつつ南大通りの「いなだ珈琲」にまで足を伸ばし、夜は中央通の「海ごはんしまか」で「へんご丸焼」に舌鼓を打っています。しかもなんと散策の途中にはさわや書店本店にも立ち寄っているではないですか。店内で目に留まったのは、やはり冒頭で触れたあの人気コーナーのよう...。その模様は、ぜひ本書で確かめください。

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2-20
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

あなたのお店に

シニアズを!

紙面設置店募集中!

詳しくは編集部にご電話かメールを!

音楽で皆を笑顔に

ヴァイオリンシンガーアルピスタ **絵美夏さん**



紫波町生まれ。3歳のときに見たオーケストラに憧れてヴァイオリンを習い始め、音楽の楽しさを知る。小学校5年生のときに出場した県の独唱コンクールでは優秀賞を受賞するなど音楽の才能を発揮する。その後、仕事をしながら音楽活動を始め、幅広いジャンルの音楽を取り入れながら、さまざまな場所で活動。現在は歌とヴァイオリンのほか、南米のハーブ「アルパ」と共にライブやイベント会場、福祉施設などで歌声を届けている。

諦めずに進んだ音楽の道

南米のハーブと称される「アルパ」を優しく奏でながら歌声を披露する、ヴァイオリンシンガーアルピスタの絵美夏さん。楽しげなラテンの音楽と繊細で伸びやかな歌声に心が洗われます。多彩な音で自分の音楽を表現する絵美夏さん。原点は幼少期の習い事だったと話します。「3歳のときヴァイオリンを習い始めました。演奏できた時は嬉しくて、自由に創作して演奏するのも楽しかったです」と一生懸命にレッスンを受けていたそう。しかし、小学5年生頃になると教師だった父親から勉強に集中するように言われ、習い事を辞めて塾に通うこと。とても心残りだったと言います。そして、進学後も習い事の再開は叶わず、息が詰まるような日々。そんな絵美夏さんの楽しみは同級生たちとたまに行くカラオケでした。「楽しそうに行くのを見て『歌が本当に好きなら

本格的にやってみたら」と母がボイストレーニングに行かせてくれました。通ううちに『やっぱり音楽が好きなんだ』と押さえてきた気持ちも溢れてきて、将来は歌手になろうと思いはじまりました。しかし、父親は猛反対。大喧嘩になってしまいました。「歌で食べていけないわけがないと言われました。でも、どうしても夢を諦められなくて反発してしまいました」と自分の意志を貫き、歌手への道を歩み始めます。

生演奏の楽しさを伝えたい

最初は服屋や飲食店、販売、発掘の仕事などをしてきた絵美夏さん。どんな仕事でも自分の能力に気づく良いきっかけになったと話します。そんな絵美夏さんを応援したいとイベント関係の仕事をしていた母親から歌の依頼が舞い込みます。「初の舞台で緊張しましたが、自分らしく歌えたと思います。その時、会場に花巻温泉の方がいて、お客さま用のステージで歌ってほ

しいとオファーをもらいました」と新たなチャンスが訪れます。このステージをきっかけにプロとしての実力を身につけていった絵美夏さん。次第に評判が広がり、結婚式場やパーティー会場などでも歌う機会が増えていきました。

そして、もっと良いステージを届けたいと本場のシヨを学ぶため、資金を貯めて渡米。「シヨの規模やお客さまを喜ばせるために歌うアーティストの表現力に驚きました。それまでずっと自分の歌を聞いてほしいという一心だった絵美夏さん。聴く人を笑顔にできるような歌手になりたいと思うようになり音楽の幅を広げるため帰国後すぐに、東京へ進出します。

「ボイストレーナーの仕事しながらライブハウスやクラブなどで歌っていました。ライブがある時は自分で集客やメンバー集めをしないといけない大変でした。時間がなくて忙しかつたけど、同級生や知人が集まって嬉しかったです」と上達が早く、一年半後にはアルパで奏でる陽気なリズムと軽やかな歌声をステージから届けました。

現在は若手を中心に全国各地で演奏活動をしている絵美夏さん。「聴いてくれる人がいるからこそ、私は歌うことができま

す。来てくれた皆さまに楽しんでもらえるよう、私も一生懸命に歌いました」と聴いてくれる人のために歌い方や選曲を工夫。得意のヴァイオリンも取り入れ、ヴァイオリンシンガーとして独自の音楽を生み出していきます。

家族を想い・故人を偲ぶ

令和4年度 盛岡市都市景観賞受賞

New open 浄光会館 加賀野 駒木葬祭 社屋



やすらぎの会 会員募集中

事前入会金 3万円 (積立金・年会費なし)

(株) 駒木葬祭

盛岡市南大通二丁目2-6
電話 019-622-2343

-お気軽にご相談ください-

給湯器の点検に注意

無料点検の落とし穴

「ガス器具の点検を行う」と電話をうけたら、後日、関係のない業者であり、費用も高額すぎることに判明しました。別の80代女性は「給湯器の無料点検をしている」と訪問してきた業者に点検を依頼。交換を強く勧められ、焦ってその場で約40万円の契約をしてしまいました。後日解約を希望しましたが「クーリング・オフ期間が過ぎている」と断られてしまったそうです。このように「このままでは壊れる」「早く交換した

朝晩と冷え込み、暖房器具が活躍する季節となりました。そんな中注意しておきたいのが「給湯器の点検」です。このトラブルは2023年度に入り急増し、消費生活センターへの相談件数が昨年の約3倍となりました。契約当事者の7割以上が70歳以上となっており、特にシニアの方に注意してほしいトラブルです。

とある80代男性は「ガス器具の点検を行う」と電話をうけたら、後日、関係のない業者であり、費用も高額すぎることに判明しました。別の80代女性は「給湯器の無料点検をしている」と訪問してきた業者に点検を依頼。交換を強く勧められ、焦ってその場で約40万円の契約をしてしまいました。後日解約を希望しましたが「クーリング・オフ期間が過ぎている」と断られてしまったそうです。このように「このままでは壊れる」「早く交換した

「無料」と言われると点検を頼みなくなるものですが、電話や訪問で点検を持ち掛けてきても、安易に点検を依頼しないようにしましょう。また、電話で了承した後、断ろうとしても連絡がつかないたり、連絡先自体がわからない例もみられます。連絡がつかないまま訪問された場合には、家の中には入れないようにし、点検は不要と玄関の扉越しに伝えましょう。その場ですぐ契約するのではなく、十分に比較・検討することが大切です。もし成約してしまった後でも、クーリング・オフなどができる場合もあります。相談は消費者ホットライン(電話188)へ。

おせち

佳松園

ご予約承り中

贅を尽くし 真心を込めた味わい 新年を迎える 最高のおもてなし

福 佳松園特選三段重 **68,000円** (税込)

限定80個 20.2x20.2x高さ19.5cm ※4~5人前 ※消費期限 1月1日

緑 佳松園二段重 **38,000円** (税込)

限定200個 20.2x20.2x高さ12.8cm ※3~4人前 ※消費期限 1月1日

寿 佳松園一段重 **23,000円** (税込)

限定100個 20.2x20.2x高さ7.5cm ※2~3人前 ※消費期限 1月1日

オプション MENU

「佳松園謹製 海の恵み 8種類の海鮮漬」 **4,200円** (税込) (1パック200g)

洋食料理長 手作り 「牛タンシチュー」 **1,900円** (税込) 1食 (170g)

「前沢小形牧場牛もつ鍋 (醤油)」※メの冷麺付き **3,900円** (税込) 1食 (2~3人前)

※仕入れ状況等により料理内容が変更になる場合がございます。 ※オプションの注文数に応じて、別途送料が発生する場合がございます。 ●オプションのみのご注文は、お受けしておりません。

手間を惜しまず、素材の味や香り、色を引き出し伝統的なおせちの約束事は守りつつ、食材の選び方とその組み合わせ、盛り付けに現代的な工夫を凝らし丹精こめてお作りいたします。本物であって、かつ新しい、目で見て笑顔になり召し上がってまた笑顔になる。そんなおせち料理をお届けします。

専務取締役総料理長 元井 哲也

プロフィール ●宮内庁御用調理師 松和会副会長 ●社団法人日本料理研究会師範 ●山梨の名工 ●厚生労働大臣表彰受賞

ご予約受付期間 **2024年12月20日(金)まで**

配達日 **2024年12月31日(火)**

【配達時間指定】①午前中 ②14:00~16:00 ③16:00~18:00 ※地域によりご希望のお時間に添えない場合があります。

※仕入れ状況等により料理内容が変更になる場合がございます。 ※配達エリア…東北・関東・中部エリアまで(左記以外へ配達希望の場合はご連絡ください。 ●ヤマト運輸(クロネコヤマトクール便)でお届けします。 ※ご贈答の場合、前振り込みとなります。(お振込み手数料はお客様の負担となります。 ※料金には、送料・代引き手数料が含まれております。 ※お申込みは ①お電話 ②花巻温泉公式オンラインショップ(クレジットカード決済可) ③花巻市ふるさと納税サイト(楽天ふるさと納税・ふるさとチョイス・ふるなび)で返礼品としてもお申し込みいただけます。