

2024.12月号 無料配布

【月刊255号】次号/12月22日第4日曜日発行!!



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

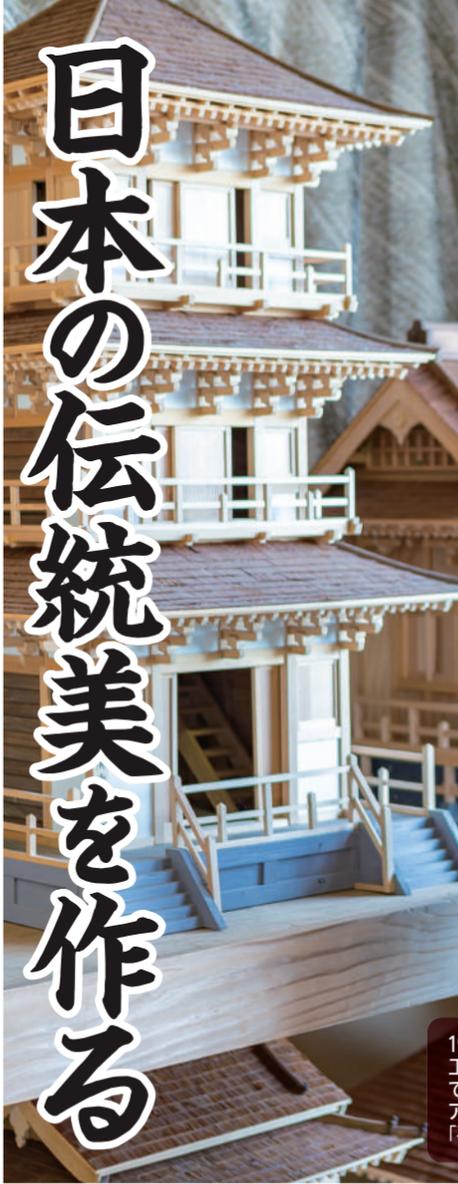
元気をつくる情報紙 シニアズ
Seniors

シニアズホームページ https://seniorsnet.jp 検索はこのワード シニアズ 検索

FM 岩手

盛岡市内丸2-10 / http://www.fmii.co.jp

盛岡 76.1MHz 陸前田 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



日本の伝統美を作る

本工名人 原 満征さん(80)

1944年、北上市生まれ。3歳から雫石町で育ち、中学卒業後に大工をしていたいとこに弟子入り。建築会社勤務などを経て65歳で退職、その後も70歳まで大工を続けながら日本建築のミニチュア制作を始める。今年8月、雫石町中央公民館で作品展を開催し「平等院鳳凰堂」や「三重塔」など精巧な作品で来場者を魅了

日本建築に魅力されるミニチュアを制作

ガレージに並ぶ中尊寺金色堂、五重塔、六角堂など、日本の伝統建築のミニチュア。中でも一番の自信作は、今年8月に開催した作品展でも好評だった「平等院鳳凰堂」。元大工の原満征さんは「自分が好きで作っているだけなのに、見た人にすいって言われると嬉しいですね」と笑います。原さんのミニチュアは、外観だけでなく細部までこだわっており、引き戸が滑らかにスライドする様子や、建物内部に設けた階段など見どころが満載。大工としての経験を元に、釘を一本も使わず、手彫りのパーツだけで組み上げられており、その精巧さが、多くの来場者を魅了しています。原さんがミニチュア制作を始めたきっかけは、65歳の時に体調を崩したことで、会社を退職し、依頼のある時だけ大工の仕事をする生活に変わり自分の時間が増えた原さん。ある日、何気なく手に取った子ども向けの歴史の本で「南部曲がり家」を見て、気持ちが向いてきました。「南部曲がり家」を見て、気持ちが向いてきました。「南部曲がり家」を見て、気持ちが向いてきました。

好きなことがあるから楽しめる

秋はきのこ採りと杖をついて山に入ります。「若い頃は狩猟もやっていたし、とにかく山が好きなんです。山に行きたいから毎朝スクワットして、夕方は自転車乗りして膝のために運動しています」と原さん。ミニチュア作りの屋根材となる杉の樹皮も、自分で木を伐採し皮を剥がし、平らに乾燥させます。「ミニチュア作りは山の季節が終わる11月末から3月頃までの4カ月間。作業部屋にストーブつけて、朝から晩まで好きなことして楽しいよ」と笑顔で話します。原さんがミニチュアに使う細かいパーツはすべてノミで手彫りし、同じものを100個以上作ることもあるので、ミニチュアを作り始めてから始めた趣味が人を繋ぎ、原さんの人生に楽しみや喜びを生み、後輩のスキルアップにもつながっています。ミニチュア制作の楽しさをお聞きすると「自分で作ったパーツを組み上げて、思った通りにできた時が最高に面白い」とのこと。「ずっと気になっていたのは清水寺。高く組んだやぐらの上に建物が乗るでしょ、作ったら楽しいだろうなと思うけど背景の山をどうしたらいいかと、次の作品への意欲も語ってくれました。夢中になれるものがあるれば、誰でも人生を楽しむことができる」と話す原さん。好きなもの、得意なことを見つけて、この冬をアクティブに過ごしてみませんか。

MS&AD
三井住友海上エイジェンシー・サービス株式会社
東北エリア 岩手秋田統括 盛岡支店
保険の相談は 019-623-2400
盛岡市大通3丁目3-10 七十七日生盛岡ビル9階
保険に関することなら何でもご相談ください

大森ふじおのシニアナビ
トライアングルゾーン新時代
盛岡城跡公園、中津川を で注目されている創業6年 挟んだ菜園・紺屋町・中ノ橋 のベンチャー企業ヘラルボ 通の3つのエリア、トライ ニーがタッグを組み、バル アンクルゾーンで新たな街 クアベニュー・カワトクで の歴史が始まっている ようです。7月に は肴町商店街の核店 舗、YOUNGがオー プンし、ゆったり空 間で子ども連れやシ ニアたちがショッピ ング。10月には紺屋 町の川沿いにテキス タイルや家具などを 陳列した東北 初のミナペ ルホネン盛岡 が、築130年の 古民家を黒塗 りで改装し開 店。来春には レストランも スタートし、 さらに話題に なりそうです。
ヘラルボニーとコラボする川徳
大森ふじお
盛岡生活文化研究室

電気ので4WDの常識をくつがえす
NISSAN SERENA 日産セレナ
e-4ORCE 登場!
雪道でもクルマをしっかりと操れる安心感
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

総額1億5,000万円!
購入支援金が当たる!プレゼントキャンペーン
30万円 購入支援
10万円 購入支援
詳細はこちら

夢ふぐふぐ

きたぎんボールパーク1周年記念



くわしくはこちら



ジャンボ宝くじ付き

定期預金キャンペーン

2024年7月17日(水)～2025年1月31日(金)まで



300万円で最大45枚、  
1,000万円で最大150枚etc...  
金額上限なし!

定期預金100万円お預入れごとに、  
ジャンボ宝くじ年5枚(最大3年15枚)プレゼント!

※本定期預金は、100万円以上(100万円単位)でお預入れいただけます。※宝くじは、宝くじ番号を記載した「番号通知はがき」にて進呈いたします。

さらに

インターネットバンキング「ネットダイレクト」からの  
お預入れの場合は 店頭表示金利 +年0.05%金利上乘せ!

《宝くじ進呈スケジュール》 お預入れ時期によって、もらえるジャンボ宝くじが異なります!

お預入れ期間	宝くじ種類	1回目		2回目		3回目	
		基準日	宝くじ番号の進呈時期	基準日	宝くじ番号の進呈時期	基準日	宝くじ番号の進呈時期
2024年7月17日～2024年10月31日	年末ジャンボ	2024年10月末日	受付終了しました	2024年10月末日	2025年12月上旬	2026年10月末日	2026年12月上旬
2024年11月1日～2025年1月31日	サマージャンボ	2025年6月末日	2025年7月下旬	2026年6月末日	2026年7月下旬	2027年6月末日	2027年7月下旬

《キャンペーン概要》●ご利用いただける方:満18歳以上で総合口座をお持ちの個人のお客さま ※インターネット支店は満20歳以上の方が対象となります。※新規でのお預入れに限らせていただきます。※総合口座を新規開設する方も対象となります。●取扱店:当行本支店・インターネット支店●対象商品:スーパー定期(3年もの・自動継続型)●お預入れ方法:当行本支店窓口・当行ATM・インターネットバンキング「ネットダイレクト」●お預入れ金額:100万円以上(100万円単位)、金額上限なし ※ATMは、キャッシュカードでのお振替によるお預入れの場合は1回500万円まで、現金によるお預入れの場合は1回200万円までお預入れいただけます。●お預入れ利率:【窓口・ATM】店頭表示金利(スーパー定期3年もの)【ネットダイレクト】店頭表示金利(スーパー定期3年もの)+年0.05%※初回満期後は、預入れ金額にかかわらず、店頭表示金利(スーパー定期3年もの)にて自動継続となります。●留意事項:◎預金利息に対しては、復興特別所得税が附加され、20.315%(国税15.315%、地方課税5%)の源泉分離課税が適用されます。(マル優をご利用の場合は非課税扱いとなります。)◎スーパー定期(複利型)の商品概要説明書は店頭・ホームページにご用意しております。

《宝くじに関する留意事項》●宝くじは、当行にて保護預りとさせていただきます。宝くじの現物はお取扱いたしません(宝くじの保護預り業務は、株式会社みずほ銀行に委託します)。●宝くじ番号を記載した「番号通知はがき」は、基準日時点におけるお客さまのお届け住所に普通郵便にて送付いたします。なお、この「番号通知はがき」は再発行しませんので大切に保管してください。●宝くじは、「連番」となります。(最大10枚単位。お客さまによる宝くじ番号の指定はできません。)●基準日時点で定期預金が解約されている場合は、以降の宝くじの進呈はございません。●当せん金は、宝くじの抽せん日から1ヵ月以内にお客さまの総合口座普通預金に自動でお振込みいたします。●当せん金が振込まれる前に当該口座を解約された場合は、当せん金はお振込みとなりません。この場合、当行および株式会社みずほ銀行は、本当せん金のお受け取りに係る一切の責任を負いません。●宝くじの抽せんにはずれ、毎年9月2日に行われる「宝くじの日記念お楽しみ抽せん(敗者復活戦)」において当せんされた場合は、株式会社みずほ銀行よりカタログ商品ギフトが郵送されます。また、「宝くじの日記念お楽しみ抽せん(敗者復活戦)」の対象宝くじについては、宝くじを発売する都道府県および指定都市の決定に従うものとします。

《キャンペーンに関する留意事項》◎当行の都合により、お客さまへ通知することなくキャンペーンを中止・変更・延長する場合があります。キャンペーンの中止・変更・延長により生じた損害については、当行は一切責任を負いかねます。◎本キャンペーンと当行が実施するその他のキャンペーンと重複適用ができない場合がございます。



本キャンペーンについて、  
くわしくは店頭・ホームページ  
にてご確認ください

お預入れは

当行本支店窓口



当行ATM

インターネットバンキング  
「ネットダイレクト」

(2024年7月17日現在)



2色混ぜてグラデーションにすることができます



水でほかすことができます

ぺんてるのアートブラッシュ  
・18色セット XGFL-18ST ¥9,900  
・単色本体 XGFL ¥550  
・リフィル XFR ¥165  
※価格はすべて税込



完成!

乾く前だったら混色も可能で、にじみもいい表現になります。水性染料インクが使われているので水でほかすこともできます。これからの季節、クリスマスカードに、年賀状にと大活躍しそうですね。リフィルインクがあるもの、使い切りのもの、穂先がサインペン状のもので「シ

いよいよ本格的な冬がやってきました。寒さが厳しい日には、暖かいお部屋でのんびり趣味を楽しむのも良いですね。私はカラーペンでイラストを描いてみました。書きなれない筆ペンで挑戦してみましたが、いかがでしょうか。

# 表現いろいろカラー筆ペン

## パステル館店長の文具発見

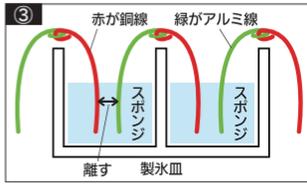
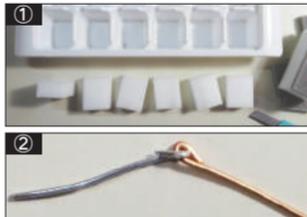


藤原店長

なニユアンスが表現できません。細い線も、広い面塗りも1本で自由自在に描けるので便利です。

マカロン、ミカン、ブロッコリー、キウイ...濃い色は特に鮮やかに、薄い色も重ね塗りできるんです。

この生命保険料控除について、活用している割合は①82.2%②55.8%③19.3%(国税庁「平成30年民間給与実態統計調査」となっています。③の個人年金保険料控除は約5人に



準備するもの  
製氷皿、スポンジ、銅線、アルミ線、LEDライト、10%塩水、オキシドール  
詳しくはウェブサイト

① スポンジを3cm×1.5cmほどの大きさにカットし製氷皿のマス1列に入れる。② 銅線とアルミ線を約5cmの長さに切り、端同士をつないでペンチなどでしっかりと締め付ける。製氷皿の仕切りの数だけ作る。③ ②を製氷皿の仕切りをまたぐようにスポンジに差し込む。線の端同士が触れないようにする。

④ 製氷皿の左右の端からはみ出た銅線・アルミ線にLEDをつなぎ、スポンジに塩水を注ぐとLEDが点灯する。なぜこれだけで電池になるのかご説明しましょう。銅を十極、アルミニウムを一極として、塩水や酢のような液体の中に入れると電池になります。アルミニウムは液体に溶けるときに電子を出すのですが、この電子が電線を通り、銅の十極に流れ込むことで電気が生まれ、発電するのです。1マスあたり0.5〜0.7Vの発電電圧になります。

しかし、一極のアルミニウムは溶けてだんだん小さくなり、最終的になくなってしまう。さらにこの反応で液体の中に水素が発生し、電気が流れにくくなる現象(分極)が起こり、発電の性能が落ちてしまいます。LEDが暗くなったら分極が起きている証拠です。

※アルミ線が長時間漬かった塩水は多少の毒性を持つ可能性があります。多めの水で希釈して廃棄し、スポンジは捨てる「出し」してください。

今回は身近な素材で電池を作ってみましょう。100円均一の店などで手に入る部品で作った塩水電池です。LEDを1週間程度、連続点灯できる電力があります。

収入から差し引かれる控除は、基礎控除や配偶者控除など14種類がありますが、その控除額が大きければ大きいほど、還付される金額も増えることになります。

その控除の1つに生命保険料控除があります。生命保険や共済などに加入している方が、支払う保険料によって所得控除を受けられるというものです。

平成24年1月以降の契約が対象になる新制度は①一般の生命保険料控除 ②介護医療保険料控除 ③個人年金保険料控除

1人しか活用されておらず、多くの人が個人年金保険料控除の活用余地があると意識する必要があります。個人年金保険に加入し年間の保険料を8万円以上支払うと、4万円の控除が受けられます。控除が増え、税金の優遇を受けながら将来の資産形成もできるので、ぜひ活用したいところです。

岩手支部所属会員 花輪 忍

# 佐藤先生の やってみよう! かんたん工作

## 塩水電池を作ろう

① スポンジを3cm×1.5cmほどの大きさにカットし製氷皿のマス1列に入れる。② 銅線とアルミ線を約5cmの長さに切り、端同士をつないでペンチなどでしっかりと締め付ける。製氷皿の仕切りの数だけ作る。③ ②を製氷皿の仕切りをまたぐようにスポンジに差し込む。線の端同士が触れないようにする。

④ 製氷皿の左右の端からはみ出た銅線・アルミ線にLEDをつなぎ、スポンジに塩水を注ぐとLEDが点灯する。なぜこれだけで電池になるのかご説明しましょう。銅を十極、アルミニウムを一極として、塩水や酢のような液体の中に入れると電池になります。アルミニウムは液体に溶けるときに電子を出すのですが、この電子が電線を通り、銅の十極に流れ込むことで電気が生まれ、発電するのです。1マスあたり0.5〜0.7Vの発電電圧になります。

年終わりの近づいてきます。そのため、年末調整の時期を迎えているのではないのでしょうか。年末調整は1月から12月までの給与や賞与などの収入から各種控除を差し引いて所得を確定し、個人の代りに会社が納税する制度です。会社員の給与は、収入の予測で計算した所得税があらかじめ天引きされて

います。そのため、年末調整によって所得税が引かれすぎていたら還付され、足りなければ徴収されることになります。

賢くお金を育てよう-マネ育のすすめ-

# 年末調整での控除

① 14:00~14:50 ② 15:00~15:50  
個別相談会 セミナー後各回2組(1組50分) ※要予約  
会場:岩手県立県民生活センター(盛岡市中央通3-10-2)  
日本FP協会岩手支部(平日9:30~17:00)  
参加申込 問合せ TEL.0120-874-251  
主催:日本FP協会岩手支部/共催:岩手県/後援:盛岡市

12/22日 年金について学ぼう 阿武勝之氏  
~知っておきたい年金のはなし~  
1/26日 将来への備え~成年後見制度~ 加藤静香氏  
3/23日 定年後に備えるお金のほなし 大久保名美氏  
~セカンドライフプランニング~

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

冬の味覚  
蟹会席  
2024年12月  
2025年3月末まで

【1泊2食付 2名1室ご利用の場合】  
お一人様 30,800円~  
※宿泊時、お一人様別途150円の入湯税を頂戴いたします

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

〒020-0574 岩手県岩手郡雫石町鷺宿10-64-1  
FAX 019-695-3330 森の風簾宿 検索

くらしとお金のセミナー & 相談会

くらしとお金のセミナー 13:00~14:00 各回30名

12/22日 年金について学ぼう 阿武勝之氏  
~知っておきたい年金のはなし~  
1/26日 将来への備え~成年後見制度~ 加藤静香氏  
3/23日 定年後に備えるお金のほなし 大久保名美氏  
~セカンドライフプランニング~

くらしとお金の個別相談会 ①14:00~14:50 ②15:00~15:50  
セミナー後各回2組(1組50分) ※要予約  
会場:岩手県立県民生活センター(盛岡市中央通3-10-2)  
日本FP協会岩手支部(平日9:30~17:00)  
参加申込 問合せ TEL.0120-874-251  
主催:日本FP協会岩手支部/共催:岩手県/後援:盛岡市

色のない世界より  
カラフルな方が心がはずむ  
あなたの街にHAPPYな色を

with the best smile!

UNION THE PRIME  
ユニオンザ・プライム

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





### 医療 【免疫に関する病気のあれこれ】

#### いわて医療通信

日本語の病名は、日本語の病名は、これらは以前から高齢者に多く見られていました。

今回は、関節リウマチや膠原病(免疫の異常によって骨や軟骨などに炎症を起こす病気の総称)といった免疫に関する病気について述べたいと思います。私が医師として働き始めた約40年前、リウマチや膠原病で外来を訪れる患者さんの多くは、若い方や働き盛りの中年の方々でした。しかし、最近では高齢者の患者さんが増え、待合室でも高齢者の皆さんの姿が目立つようになりまし

## 1. 関節リウマチなどの診療における最近の傾向

これは医療技術の進歩により、リウマチや膠原病を抱えながらも長く生きられるようになったためです。また、年を取ってからのこれらの病気を発症する方も増えています。50歳以上の中高年の方が多く発症します。RS3PEは血管に炎症が起こる病気で、微熱や倦怠感が続いたり、手足のむくみや痛みを伴う病気で、手や肘、膝、鼻、耳、目など全身にさまざまな症状が現れます。側頭動脈炎は頭部の血管が炎症を起こす病気です。こめかみにある側頭動脈の頭痛と発熱が見られ、夜間に悪化する特徴があります。

## 健康笑顔を作る「ゆるのび体操」 冷えを改善して 調子がいい体へ



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  
盛岡市公式  
「かんたん体操」監修・出演  
中田ゆきえ先生

寒さが増し、冷えを感じている方も多いでしょう。コリハリも冷えが原因です。冷えは血流と大きな関係があり、血流の良し悪しは体温で知ることが出来ます。健康体温は36℃前後といわれています。今回は冷えの改善に役立つ「指分け足首回し」をご紹介します。  
【モニタリングA】  
立って足裏の感覚を確認してみてください。足裏のどこに強く体重がかかっていますか。足を触って温度も確認してみましょう。  
【モニタリングB】  
運動前と足裏の感覚を比べてみましょう。足の裏が床にピッタリとついている感じがします。  
【運動の効果】  
・転びにくくなる  
・足がつかうことの予防  
・むくみの改善  
・冷えの改善

内丸メディカルセンターでは、紹介状の有無に関わらず受診が可能です。



情報に満ちあふれた現代社会で生活していると、余計な情報が入りすぎてしまっていること、時には自分の体内時計の声を聞いて、そのリズムに生活を合わせることも「養生」という言葉ではないでしょうか。

秋の夜長、夜更かししてはいませんか。一日のスタートは前夜の就寝から始まります。「睡眠を削ることとは命を削ることと同じ」といわれ、睡眠は精神活動にも昼間の血流にも影響するそうです。人は大自然の中に生かされており、四季ごとに変化する自然現象と密接につながって生活しています。春・夏は大自然のエネルギーが充進し、草木が伸びるのと同様、人も活動的になるため、多少の夜更かしにも耐えられます。逆に秋・冬は大地が休眠状態となるに似て、人の体も「夏の疲れを癒して来年の活動期に備える」状態になります。そのためには睡眠時間を確保し、休養をしっかりとることが必要です。

### 体内時計を整えて

## 睡眠は「骨休め」

中国古来の養生に「四時り、ひいては体の老化の進行を鈍らせること」につながっていること、そして睡眠は重力から解放される「骨休め」の時間でもあります。この時に約1兆個の細胞(血液細胞・腸や皮膚細胞など)が作り変えられるのです。体の健康と美しいお肌のためにも睡眠は重要だと言えます。  
夜間の睡眠を促すために「朝に太陽光を浴びる」、「決めた時間に朝食をとる」など、体内時計をリセットする工夫が大切です。体内

**正官庄紅参**  
こだわりの紅参六年根  
体が冷える 疲れやすい  
体質に自信がない 病中・病後の方  
食が細い・食欲がない 胃腸が弱い  
有限会社 宮手薬店 TEL.019-622-2623  
盛岡市本町通1-17-26

**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】隣接する農地で自分の好きなお花・野菜を育てて貰えます  
電話：019-667-1977  
住所：盛岡市桜台2丁目18-2

2025年1月5日(日)まで  
旬の魚介と国産牛ホホ肉など  
中華の忘年会 プランコース  
ご予約・お問い合わせ 中国料理 豪華  
Tel. 019-626-9087

ご予約は2名様より どちらもお一人様 **6,600円** (消費税別)  
ホテル内レストランのプラン  
**Restaurant 忘年会**  
アートホテル盛岡  
おせちのご予約は「介寿荘」▶ Tel.019-626-9086

2024年12月31日(火)まで  
黒毛和牛、三陸いくら飯など  
和食の忘年会 プランコース  
ご予約・お問い合わせ 日本料理 介寿荘  
Tel. 019-626-9086

予約受付 12/29日 まで  
限定60個 おせち  
結(ゆい) 2-3名様用 **13,000円** (消費税別)

販売期間 2025年 3.31月 まで  
秀峰・栗駒山が一望できる  
一絶景温泉一  
「季節の会席」 その時期に美味しい食材を会席料理で楽しむ夕食  
4名様1室 1泊2食付き **9,050円** 消費税込  
亀の井ホテル一関  
土曜/休前日、4名様1室以外のご利用の際は、ホテルへお問い合わせください。(※年末年始は予約対象外です)  
お申し込みお問い合わせ **Tel.0191-29-2131**  
WEB予約がおトク!  
こちらをチェック▶

もりおかいにしえ散歩⑨1

〜みちくさ編〜

# 旧上小路界限(後編)

わ こう じ

案内役 真山重博



前号で紹介したレトロ古街道は、昭和40年代に4口銭湯「菊の湯」の閉店を号線バイパス道路で東西に分断され、さらに106号線のコース切り替えによって幹線道路の役目を終え、すっかり生活道路になってしまいました。そのおかげで最近まで町家や長屋など比較的古い建物が残っていたところでしたが、さすがに近年は次々に建て替えたり取り壊されたりしているようです。それでも盛岡町家の形態を継承し、その特徴を承っている米重(旧



盛岡八幡宮 ●松尾神社 ●十六羅漢 ●旧十人丁 ●あざ開酒造 ●永泉寺 ●至砂留石碑群 ●吉田邸 ●中野小 ●古澤家のオチヤンキ ●米重(旧塩重)商店 ●野村屋米穀店 ●河南中 ●旧宮古街道 ●旧上小路組町 ●至盛岡八幡宮

現在、この界隈は茶畑の中野という地名が変わっています。決して城下町風な町名ではありませんが、これはこれで歴史のある地名なのです。

まず「茶畑」ですが、慶長年間初頭といいますが、まさに盛岡の地にお城を移す大事業が緒に付いた400年以上前の話です。26代南部信直公が大和の国(奈良県)から茶商を招聘し、現在の茶畑地区で茶の栽培を命じた事から、文字通りの地名と

「この石碑は大きく「正面」と厨川柵を主要道で結んでいた。奥州藤原氏以前、重要な陸上交通路であったこの「安倍道」について、私は前々から大きな関心を抱いていた。しかし、なかなかフィールドワークできず、詳しく調べるに至っていなかった。

傍らにゴロンと大きな岩があり、文字が刻まれているのがわかった。これが案内されている石碑のようだった。早速、説明文を読む。

「この石碑は大きく「正面」と厨川柵を主要道で結んでいた。奥州藤原氏以前、重要な陸上交通路であったこの「安倍道」について、私は前々から大きな関心を抱いていた。しかし、なかなかフィールドワークできず、詳しく調べるに至っていなかった。

世祖量圓宗大和尚の時、松林寺、大興寺、長谷堂、富澤の講中の村人が西山より石を運び安倍道の三又路に建てたものであり、二正面石はこの石だけである。(後略)

私は静かな感動を覚えた。ここが「安倍道の三又路」であり、少なくともこの石碑が建立された明治24年に

えられています。「川の内側(中側)の広い原野」と言うことでしょうか。築川の対岸に「東中野北上川の対岸に「向中野」という地名が残っていることからもうなずけます。

中野小学校から旧上小路の通りへ戻りさらに東に進むと、1928年竣工の吉田邸が見えてきます。築川沿いの山林を所有し代々南部家御用達の薪炭業を営んでいた吉田氏が、自分の山から切り出した木材を使い3年がかりで建てたという見事な豪邸。取り壊されることなく、ずっとここに残ることを祈るばかりです。旧上小路界隈、だいたい2500歩のみちくさでした。

私は帰宅後すぐに関係資料と地図を広げた。双方を照合しながら、先ほど安倍道に出会った花巻・紫波界隈を調べていく。

花巻湯本地区を起点に北へ、古道を探ってみた。松林寺、長谷堂、大瀬川館、黄金堂、隠里寺、願円寺、松森山、新山神社里宮、源勝寺跡、弥勒地、そして志和稲荷…。資料の説明文に出てくるポイントを指でたどるうち、興味はさらに深まった。南の衣川柵から、北の厨川柵まで「安倍道」を縦断踏破しよう、そう誓った。

そこにはきつと往時と変わらない風が吹き渡っていることだろう。一千年前の口マンが心をくすぶり始めた。

## 風のうわさ

イワテ奇談漂流 文 高橋政彦

# 一千年前の風に吹かれる旅へ。

が、同時に実務遂行のため下級の地方官人(在庁官人)が現地採用されていた。それが陸奥国の豪族 安倍氏。この長・安倍頼良は、やがて律令体制が崩れると力を強め「六箇郡の司」と呼ば

さて、前置きの説明がだいぶ長くなってしまったが、話は「安倍道」についてである。

しかし、先日、県道13号盛岡和賀線の花巻市石鳥谷の産直に立ち寄った時のことである。ふと敷地のはず

もであり、二正面石はこの石だけである。(後略)

私は静かな感動を覚えた。ここが「安倍道の三又路」であり、少なくともこの石碑が建立された明治24年に

**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

〒020-0842 岩手県盛岡市湯沢 10-59-1 TEL.019-638-8951 FAX.019-638-8953 Eメール w-kougyou@r5.dion.ne.jp

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

大黒屋 岩手県盛岡市大通2-6-10 オオムラビル1階 質盛岡大通店

年間買取件数150万件以上

019-604-6431

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!

270プランがセミオーダー すべての価格が「完成価格」

本体価格や基本坪単価という制度をやめ、お客様が住まうために知りたい工事内容を表示価格に盛り込みました。

「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 北上市さくら通り1-6-23

盛岡店 0120-418-324 盛岡市本宮6丁目26-15

盛岡西店 0120-322-147 盛岡市みたけ3丁目2-37

シュガーホームがよくわかるホームページはこちら検索

シュガーホーム 検索

の一本『黒の超特急』での



文 山田 裕幸

# 加東大介の巻

屋を訪れ、新幹線の開通に

とところが、彼の

加東大介は、僕が好き

悪党ぶりなどは、その稀有

初めて自分史を作りたい

自分史入門講座

自分史を皆で楽しく作りませんか。

麻雀で認知症予防
初心者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
TEL.080-8471-8664

木の実とスパイスのクラフト by Blumen
クリスマス・マルクト in Morioka & 作品展2024
12/5(木)~8(日) 10時半~17時
ドイツ、オーストリアの木の実とスパイスのクラフト

丸亀のおせち
創業五十五年
限定20個 三段重 税込42,000円
限定30個 二段重 税込28,000円
年越し折料理 税込6,000円
丸亀 予約 019-652-3774

岩泉町 岩泉町歴史民俗資料館
今年4月に移転、リニューアルした岩泉町歴史民俗資料館は、閉校となった旧小川小学校を活用した施設で、岩泉町の自然・地質・民俗・文化

岩手の先人 蘭学の大槻玄沢
江戸時代、日本人は当時の先進国オランダから多くを学びました。一関出身の大槻玄沢はオランダの学問(蘭学)の先駆者として知られています。

お祝いのお花・お悔やみのお花
商品のご希望をお伝えください。
希望に沿ったお花を提案します。
お花を配達いたします。
緑の風 TEL 019-686-1787

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

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!

# 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  検索

広告内に『ミック』が隠れてます! 見つけてね!  
公式キャラクター **ミック**



紙芝居師ちーぽー 小川千春さん

北上市生まれ。5歳のときに滝沢市に転居し、小学6年生の時に劇団ゆうに所属。高校卒業後、保育士・幼稚園教諭の資格を取得し、地元の幼稚園や保育園に勤務する。現在は、子どもたちと関わる活動をするため紙芝居師として活動を続けている。

**物語の良さを伝えたい**

演じる楽しさとそれを伝える苦悩

昭和スタイルの紙芝居自転車と腹話術人形「けんちゃん」と共に地元の公園に登場した紙芝居師のちーぽーこと小川千春さん。腰につけた小さい太鼓を鳴らすと、楽しい雰囲気誘われ、公園の子もや大人たちが集まってきました。

今年春、紙芝居師として公園デビューした小川さん。市民劇団「劇団ゆう」に所属しており、その活動が原点になっていると振り返ります。「小学6年生の春に、旗揚げ公演を見て私もやりたいと思いました。親から反対されましたが、どうしても演劇をやりたいので反対を押し切って入団しました。そして、大人の団員と一緒に稽古に励み、中学一年生の時に主演の初舞台を迎えます。「本番中、セリフを言い間違えてしまい、劇の世界観を壊してしまい反省しました」と念願の初舞台は苦しい思い出に。しかし、その失敗から演者が物語の世界に引き込む大変さを学んだと言います。

高校卒業後は資格を取得し盛岡市内の幼稚園に勤務。出産を機に退職し、劇団で管理する公共施設で働くことに。読み聞かせやお話会など子ども向け企画を担当することになります。子どもも大人も楽しんでもらえるにはどうしたら良いかと企画のアイデアを出し続けるのが辛かったです。と観客の反応が気になりプレッシャーに。それでもリピーターになる親子も増え企画がある日はたくさん人が集まったと言います。

楽しい時間を共有する

この日以降、紙芝居の様子をSNSで次々と発信。投稿を見て幼稚園や保育園、イベントや老人ホーム、町内会や朝市など大人が多い場所からも依頼が舞い込むように。経験を積むため、どんな依頼も受けています。最初は大人相手に何をしたらいいか悩んだそう。

紙芝居は幅広い世代が楽しめる自分にしかできないコミュニケーションツールだと考える小川さん。年代に応じて季節や地域にも合った紙芝居を用意していると言います。「紙芝居師を始め、いろいろな地域の人たちと関わるようになってきました。自分の紙芝居とお話で子どもたちや大人の笑顔が見られると嬉しくなります。これからも紙芝居を通して、楽しく、共有することが大事なんだと気づきました」とさまざまに工夫をするように。「以前はやる前から不安になっていましたが、今はやってみたいとわかんないと思いません。でも試すようにしました。シニアの皆さんの前で昔話の紙芝居やお手玉やあやとりと一緒にやると喜んでくれて、誰かと一緒に遊んだのは久しぶりだと声をかけてもらいました」と楽しい空間の作り方が徐々にわかってきた小川さん。

紙芝居は幅広い世代が楽しめる自分にしかできないコミュニケーションツールだと考える小川さん。年代に応じて季節や地域にも合った紙芝居を用意していると言います。「紙芝居師を始め、いろいろな地域の人たちと関わるようになってきました。自分の紙芝居とお話で子どもたちや大人の笑顔が見られると嬉しくなります。これからも紙芝居を通して、楽しく、共有することが大事なんだと気づきました」とさまざまに工夫をするように。「以前はやる前から不安になっていましたが、今はやってみたいとわかんないと思いません。でも試すようにしました。シニアの皆さんの前で昔話の紙芝居やお手玉やあやとりと一緒にやると喜んでくれて、誰かと一緒に遊んだのは久しぶりだと声をかけてもらいました」と楽しい空間の作り方が徐々にわかってきた小川さん。

年末調整が近いこの時期、気をつけたいのが還付金詐欺です。2022年度の相談件数が過去5年間で最高となったこの詐欺は、トラブルにあっていてる方の約95%が60歳以上となっています。

家族を想い・故人を偲ぶ

New open 浄光会館 加賀野 駒木葬祭 社屋

令和4年度 盛岡市都市景観賞受賞

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-

ネットバンキングを使う手口にも注意

還付金詐欺への対策

70歳以上の方やその同居家族でしたら無料で利用できますので、確認してみてください。不安に感じた時は、消費者ホットライン(電話188)へ。

ある70代女性は、年金事務所の職員を名乗る人物から、保険料の還付金があると言われ、電話を受けました。手続きに必要と言われたため利用していた金融機関を伝えるところ、その金融機関の行員を名乗る人物から電話があり、指示通りにATMを操作すると、20万円振り込んでしまったと言います。別の70代女性は、市役所の職員を名乗る電話を受け、還付金があると言われ、その後こちらで手続きをするので、インターネットバンキングの口座番号と暗証番号を教えろと言われ、その間、この還付金詐欺は、近年手口が多様化し、ATMのほかインターネットバンキングを使って振り込まれる手口も増えています。しかし、

役所などから還付金に関する電話がくることは絶対にありません。もし「お金が返ってくる」という電話がきても、話を聞かずにすぐに電話を切りましょう。「お金を返すために必要」といった理由で個人情報報を聞かれても絶対に答えてはいけません。還付金に心当たりがある場合でも自分で調べた番号に連絡して確認してください。不審な電話への対策には、防犯機能付き電話機の導入や、電話機の留守番電話機能を活用しましょう。またNTT東日本が提供している、ナンバーディスプレイや、ナンバーリンクエラストなどの機能も効果的です。

ホテル千秋閣 ホテル花巻 ホテル紅葉館 三館共通

3/31 2025 まで

かに & ステーキ & 牛すき焼き

テーブルであったか 3種の鍋フェア

20種類のフルーツ&デザートbuffetも食べ放題

朝食は! テーブルで出来立て オリジナル 目玉焼き!

平日 1泊2食付(大人) お1人様(消費税込)

和室1室 2名様 13,500円~

和室1室 3名様 12,500円~

和室1室 4名様 11,500円~

●料金は1室のご利用人数・ご利用日により変動いたします。●小学生、3歳~未就学児のお子様料金はお問い合わせください。●表示価格は消費税込みとなります。●大人には別途入湯税150円がかかります。●チェックイン15:00/チェックアウト10:00となります。

開放的な空気が広がる露天風呂が花巻温泉 ホテル花巻に新しく誕生。花巻の自然と温泉を満喫しながら満天の景色をお楽しみいただけます。

花巻の自然、花巻の空、花巻の湯 五感で満喫する ホテル花巻 庭園露天風呂

花巻 満天の湯

2024年11月26日(日) 14:00 新設グランドオープン

※冬季休業期間がございます。詳しくはお問い合わせください。※佳松園・ホテル千秋閣・ホテル花巻・ホテル紅葉館にご宿泊の方は、無料でご利用いただけます。