

2025.2月号 無料配布
【月刊257号】次号/2月23日第4日曜日発行!!

元気をつくる情報紙 シニアズ Seniors

放送大学
岩手学習センター

4月入学生募集中!

☎ 019-653-7414 (岩手大学構内)

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

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

スキーで世界を見る



国際スキー・スノーボード連盟副会長
村里敏彰さん(74)

1951年、盛岡市生まれ。高校卒業後、オーストリア チロル州インスブルック大学に進学。在学中に1972年冬季オリンピックで通訳兼アシスタントを務め、スキー関連の仕事しながら東京教育大学体育学部を経てオーストリア連邦体育大学ウィーン校修了。現在は(公財)全日本スキー連盟顧問、インターアルペン雪石スキースクール顧問、NPOいーはとーぶスポーツクラブ理事長などスポーツに携わる人々の支援を続けている

スキーでみんなをハッピーに

生涯スポーツとして人気のスキー。「スキーは先読みするスポーツだから脳と体に良いスポーツなんです。自信もついて新しい自分が発見できますよ」と話すのは国際スキー・スノーボード連盟副会長の村里敏彰さん。スキーを通して世界を飛び回ってきたワールドワイドな人物です。

村里さんがスキーに出会ったのは幼少期。盛岡市内にある岩山でスキー授業を楽しみ、道路を下駄スキーで滑ったりなどスキーは身近な存在でした。しかし、中学校に上がる頃になると父親を残し勉強のため東京へ。スキーをする機会もなくなり、周囲とも馴染めなかつたと言います。「高校に入って最初はサッカー部に入学したけど、うまくできなくて。それで得意なこと

をアピルしようとスキーを始めることにしました。教室の扉を開けると、いろいろな国籍のスキー愛好者が少なく、クラスメイトが座っていて、ラスメイトに話をすると興味津々。一緒にスキーをしに行くなど親睦を深めることができ、改めてスキーの魅力を感じたと言います。

その後、受験期を迎えた村里さん。医師である父親の跡を継ぐため医学部へ進学予定でしたが、当時は学費が掛かるため、オーストリア国家検定でオーストリア国家検定スキー教師の資格も取得し、さまざまな言語での会話力やスキーの指導技術にも磨きをかけていきます。

多くの人に世界を広げてもらいたい

約3年後、村里さんがいたのは1972年開催の冬季オリンピック会場だった札幌。スキー留学中の友人の推薦でスイスチームの通訳に抜擢され、アシスタントとして日本に戻った。渡米後は現地の予備校で高校の卒業資格を取得し、歴史あるインスブルック大学へ進学します。「教室の扉を開けると、いろいろな国籍のスキー愛好者が少なく、クラスメイトが座っていて、ラスメイトに話をすると興味津々。一緒にスキーをしに行くなど親睦を深めることができ、改めてスキーの魅力を感じたと言います。」

自身の興味関心を深めるための「旅するシニア」が増えています。同世代の知り合いはJR東日本の大人の休日倶楽部パスなどを活用して、コンサート、美術館、文学館から古寺、書店、雑貨店巡りなど、シニアライフを深めています。賢治研究者の佐藤竜一さんもその一人。昨年と今年で山陰や関西、九州まで足を伸ばし、各地の文学館などを訪ねており、「地方独自の文化が根付いていており、楽しい」と歴史や文学の旅を推奨。私もそんなシニアの旅に刺激され、つい先日和歌山行きを決行しました。

盛岡から奈良を経由して10時間ほどかけ、とゆつたりと鑑賞もでき、南紀の白浜に。目的は、宿泊費も割安。思い立った吉日、今年は少し遠出してシニアライフを深める旅はいかがですか。盛岡生活文化研究室 大森ふじお

大森ふじおのシニアナビ

“旅するシニア”増加中

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

NISSAN e-4ORCE 購入サポート実施中!

検討中なら今がチャンス!

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

30万円が200名さま 10万円が900名さまに当たる

NISSAN X-TRAIL 日産エクストレイル

NISSAN SERENA 日産セレナ

NISSAN ARIYA 日産アリア

おまとめプラン キヤッシュバック キャンペーン 対象車種

今なら、キャンペーン適用で 最大40万円(税抜)の購入支援金チャンス!

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

30万円が200名さま 10万円が900名さまに当たる

購入サポート キャンペーンについて 詳しくはこちら!

WEBでかんたん応募!

30万円 購入支援 抽選で200名さまに

10万円 購入支援 抽選で900名さまに

応募後、Wチャンス!

WEBでかんたん応募!

30万円 購入支援 抽選で200名さまに

10万円 購入支援 抽選で900名さまに

応募後、Wチャンス!

WEBでかんたん応募!

30万円 購入支援 抽選で200名さまに

10万円 購入支援 抽選で900名さまに

応募後、Wチャンス!

盛岡日産モーター

本社仙北店 Tel.019-681-6623 岩手県盛岡市南仙北二丁目24-5

盛岡北店 Tel.019-641-5321 岩手県盛岡市上堂四丁目1-12

本店 Tel.019-611-1123 岩手県紫波郡矢町高田第14地割6-2

EVからお家に給電、災害時も安心 V2H設置店

キャラバン マルチベッド 展示中

本社仙北店に新しいサービス工場を作りました!

お得情報で冬でも楽しく過ごそう!

寒さが厳しくなり、自宅にこもりがちになってしまう季節です。しかし、今の時期にやっておくとお得なことや楽しいこともあります!



今年もL.Aで野球観戦を

今年も大活躍が期待されるドジャースの大谷翔平選手。そんな大谷選手の試合を今年も現地観戦してみませんか。

オフイス福島代表、福島正己さんは過去23年、24年、観戦のため渡米した経験をもとにした講座を主宰しており、自身のパソコン・スマートフォンを使い、低価格で個人旅行ができるようになるためのノウハウを取得する講座になっています。

電子渡航認証システム(EAST)の申請方法や米大リーグ機構(MLB)のアプリのとり方、海外航空券・宿泊エタラム観戦チケット手配の仕方についてはいかがですか。

開催:1/25(土)、2/22(土) 毎月第4土曜日
参加費:1,000円※要事前申込 定員:32名
会場:盛岡市仙北2丁目4-12 (サンライフ盛岡)

オフィス福島 ☎090-2607-1307
盛岡市仙北3丁目19-38 営/9~17時 休/なし

住まい、資産、相続のこと

想活を始めよう

毎年12月に発行されている「何を始めたらいいか。そのシニアズ特別号「想活」。う考えてももうきつかけに

なっていない方向に、シニアズライター大森ふじおさんによる簡単に始められる「想活のススメ」コラムも掲載。決まった形がなく、自由に行ける想活のやり方を大森さん流にわかりやすく紹介してくれています。

2025年版の想活は県内全域に配布。スーパー、銀行、病院やドラッグストア、公共施設、道の駅などに

「何を始めたらいいか。そのシニアズ特別号「想活」。う考えてももうきつかけに、なっていない方向に、シニアズライター大森ふじおさんによる簡単に始められる「想活のススメ」コラムも掲載。決まった形がなく、自由に行ける想活のやり方を大森さん流にわかりやすく紹介してくれています。

岩手出身の柔道家として名を挙げた三船久蔵は1883(明治16)年4月21日、現在の久慈市に生ま

想活 2025
設置店またはオンラインで紙面をチェック!



三船十段記念館内部
久慈市にある三船十段記念館では三船の生涯や業績を詳しく紹介しています。

岩手の先人こぼれ話 第39回

三船久蔵

久慈市の名誉市民第一号
入学してからのこと、二高(現東北大学)の試合を見学したことがきっかけでした。当時の第二中学校には柔道部がなかった

本ズワイガニが食べ放題
2025年 令和7年 3/16 日まで
販売期間



左がストップウォッチ、右がタイマーの画面

「時計」は文字通り時計の機能です。世界時計だと、日本以外の国の時間も確認することができます。

「アラーム」は、目覚まし時計の機能です。普通の使ってみてください。

便利な「時計機能」
「ストップウォッチ」の機能もその通り。何かのタイムを計るときに使うことができます。

新ビュッフェレストラン
2024年12月28日にオープンした
～山岳リゾートレストランでのお食事～
4名様1室/お一人様 平日 12,750円～
亀の井ホテル 田沢湖
お申し込みお問い合わせ Tel.0187-46-2131

皆さんはスマホを時計代わりには使っていますか。画面を見れば大きく時計が表示されていて、非常に使いやすいですね。昨今は、スマホで時間が確認できるからと、腕時計をつけられない人も増えてきました。

今回は、その時計機能について解説していきます。どのスマホにも標準的に備わっている機能なので、一緒に画面を見てみましょう。

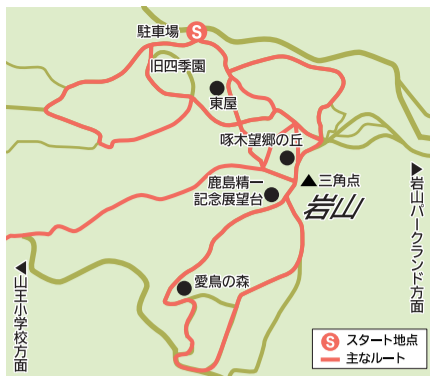
「時計」は文字通り時計の機能です。世界時計だと、日本以外の国の時間も確認することができます。

一般社団法人 トナリノ
「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。

亀の井ホテル 田沢湖
お申し込みお問い合わせ Tel.0187-46-2131



夕の雲がローズピンクに染まった。円盤の大展望台に明かりがともるころ盛岡は光の海となる



▲岩山ハイクランド方面
●スタート地点
■主なルート

盛岡橋本美術館近
一般的には、旧
の息がゼーハー
上がる。

健康保険、国民
健康保険、後期高齢者医療
制度などの公的保険制度が

たけには、早期からの資金
計画が大切です。20代や30
代のうちから老後の生活費

院や手術が必要になった
場合の費用をカバーする

す。特に、入
日本FP協会
岩手支部所属会員
遠藤 真喜男

盛岡近郊の特産物が盛りだくさん!!
パッケージもリニューアル!!
MIFUJI
お問合せ・ご注文は
お電話または
オンラインショップにて
詳しくはHPをご覧ください

成人式、卒業入学式、七五三などの「晴れの日」に...
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
着付け ¥7,700
セット ¥4,400
メイク ¥3,600
成人式料金プラン
着付け ¥9,900
セット ¥4,950
メイク ¥4,400
七五三料金プラン
着付け ¥3,300~
セット ¥2,200~
メイク ¥1,100~
山田美容院
019-654-0007

岩山は盛岡市民
に親しまれる健康
ハイキングの低山
である。つい最近
までは、雪の斜面
を滑って転んで遊ぶ子ども
の歓声が絶えなかった。け
れど今は野鳥の棲む静かな
時間

「こんな山を一つ欲しい
なあ」とつい呟いてしまっ
た。低山だけれども、どこ
もシェイプアップできるほ
つりムードの里山は、ど
この市町村にもある。そ
うだ、岩山へちよつと...
そう思うのである。

「高額療養費制
度」という制度
もあり、毎月の
窓口負担の上限
が決まっていま
す。しかし高齢
化社会において
医療費は年々増
加しており、老
後の生活におけ
る大きな負担と
なる可能性があります。

「高額の医療費に
ついて準備を
始めるには、高
齢になると病
気が高まり、入
院日数も長
く、どうしても
医療費が増
える可能性があります。

「高額の医療費に
ついて準備を
始めるには、高
齢になると病
気が高まり、入
院日数も長
く、どうしても
医療費が増
える可能性があります。

我が家で楽しむ、
至福の味
岩手山 2,500円
(8%税込2,700円)
三段折弁当
019-653-1421
info@mifuji-morioka.com

お祝いのお花・お悔やみのお花
1商品のご希望をお伝えください。
2希望に沿ったお花を提案します。
3お花を配達いたします。
盛岡市、滝沢市
岩手郡、紫波郡
八幡平市
(一部を除く)
019-686-1787

元日に岩山を登った。赤
色と紫の光線が溶けあつて、
早春の柔らかな光がサワサ
ワと盛岡市街に降りそそい
でいる。「わっ、
綺麗！」鹿島精一
記念展望台で歓声
があがった。天空
をパープルに染め
る神の光線に、魂
をゆさぶられない
者はいない。

神の光線に ゆさぶられ

岩山は盛岡市民
に親しまれる健康
ハイキングの低山
である。つい最近
までは、雪の斜面
を滑って転んで遊ぶ子ども
の歓声が絶えなかった。け
れど今は野鳥の棲む静かな
時間

「高額の医療費に
ついて準備を
始めるには、高
齢になると病
気が高まり、入
院日数も長
く、どうしても
医療費が増
える可能性があります。

「高額の医療費に
ついて準備を
始めるには、高
齢になると病
気が高まり、入
院日数も長
く、どうしても
医療費が増
える可能性があります。

「高額の医療費に
ついて準備を
始めるには、高
齢になると病
気が高まり、入
院日数も長
く、どうしても
医療費が増
える可能性があります。

「高額の医療費に
ついて準備を
始めるには、高
齢になると病
気が高まり、入
院日数も長
く、どうしても
医療費が増
える可能性があります。

先日、三菱鉛筆さんの
ホームページを見たら
「1560年代にイギリス
の鉱山で黒鉛が発見され、
筆記員として使われるよう
になった」と記述がありま
した。40年余りが経ちます
ね。そこでいろんな鉛筆を
ご紹介します。

お祝いのお花・お悔やみのお花
1商品のご希望をお伝えください。
2希望に沿ったお花を提案します。
3お花を配達いたします。
盛岡市、滝沢市
岩手郡、紫波郡
八幡平市
(一部を除く)
019-686-1787

元日に岩山を登った。赤
色と紫の光線が溶けあつて、
早春の柔らかな光がサワサ
ワと盛岡市街に降りそそい
でいる。「わっ、
綺麗！」鹿島精一
記念展望台で歓声
があがった。天空
をパープルに染め
る神の光線に、魂
をゆさぶられない
者はいない。

神の光線に ゆさぶられ

岩山は盛岡市民
に親しまれる健康
ハイキングの低山
である。つい最近
までは、雪の斜面
を滑って転んで遊ぶ子ども
の歓声が絶えなかった。け
れど今は野鳥の棲む静かな
時間

「高額の医療費に
ついて準備を
始めるには、高
齢になると病
気が高まり、入
院日数も長
く、どうしても
医療費が増
える可能性があります。

「高額の医療費に
ついて準備を
始めるには、高
齢になると病
気が高まり、入
院日数も長
く、どうしても
医療費が増
える可能性があります。

「高額の医療費に
ついて準備を
始めるには、高
齢になると病
気が高まり、入
院日数も長
く、どうしても
医療費が増
える可能性があります。

「高額の医療費に
ついて準備を
始めるには、高
齢になると病
気が高まり、入
院日数も長
く、どうしても
医療費が増
える可能性があります。

先日、三菱鉛筆さんの
ホームページを見たら
「1560年代にイギリス
の鉱山で黒鉛が発見され、
筆記員として使われるよう
になった」と記述がありま
した。40年余りが経ちます
ね。そこでいろんな鉛筆を
ご紹介します。

お祝いのお花・お悔やみのお花
1商品のご希望をお伝えください。
2希望に沿ったお花を提案します。
3お花を配達いたします。
盛岡市、滝沢市
岩手郡、紫波郡
八幡平市
(一部を除く)
019-686-1787

先日、三菱鉛筆さんの
ホームページを見たら
「1560年代にイギリス
の鉱山で黒鉛が発見され、
筆記員として使われるよう
になった」と記述がありま
した。40年余りが経ちます
ね。そこでいろんな鉛筆を
ご紹介します。

神の光線に ゆさぶられ

岩山は盛岡市民
に親しまれる健康
ハイキングの低山
である。つい最近
までは、雪の斜面
を滑って転んで遊ぶ子ども
の歓声が絶えなかった。け
れど今は野鳥の棲む静かな
時間

「高額の医療費に
ついて準備を
始めるには、高
齢になると病
気が高まり、入
院日数も長
く、どうしても
医療費が増
える可能性があります。

「高額の医療費に
ついて準備を
始めるには、高
齢になると病
気が高まり、入
院日数も長
く、どうしても
医療費が増
える可能性があります。

「高額の医療費に
ついて準備を
始めるには、高
齢になると病
気が高まり、入
院日数も長
く、どうしても
医療費が増
える可能性があります。

「高額の医療費に
ついて準備を
始めるには、高
齢になると病
気が高まり、入
院日数も長
く、どうしても
医療費が増
える可能性があります。

先日、三菱鉛筆さんの
ホームページを見たら
「1560年代にイギリス
の鉱山で黒鉛が発見され、
筆記員として使われるよう
になった」と記述がありま
した。40年余りが経ちます
ね。そこでいろんな鉛筆を
ご紹介します。

お祝いのお花・お悔やみのお花
1商品のご希望をお伝えください。
2希望に沿ったお花を提案します。
3お花を配達いたします。
盛岡市、滝沢市
岩手郡、紫波郡
八幡平市
(一部を除く)
019-686-1787

先日、三菱鉛筆さんの
ホームページを見たら
「1560年代にイギリス
の鉱山で黒鉛が発見され、
筆記員として使われるよう
になった」と記述がありま
した。40年余りが経ちます
ね。そこでいろんな鉛筆を
ご紹介します。

神の光線に ゆさぶられ

岩山は盛岡市民
に親しまれる健康
ハイキングの低山
である。つい最近
までは、雪の斜面
を滑って転んで遊ぶ子ども
の歓声が絶えなかった。け
れど今は野鳥の棲む静かな
時間

「高額の医療費に
ついて準備を
始めるには、高
齢になると病
気が高まり、入
院日数も長
く、どうしても
医療費が増
える可能性があります。

「高額の医療費に
ついて準備を
始めるには、高
齢になると病
気が高まり、入
院日数も長
く、どうしても
医療費が増
える可能性があります。

「高額の医療費に
ついて準備を
始めるには、高
齢になると病
気が高まり、入
院日数も長
く、どうしても
医療費が増
える可能性があります。

「高額の医療費に
ついて準備を
始めるには、高
齢になると病
気が高まり、入
院日数も長
く、どうしても
医療費が増
える可能性があります。

先日、三菱鉛筆さんの
ホームページを見たら
「1560年代にイギリス
の鉱山で黒鉛が発見され、
筆記員として使われるよう
になった」と記述がありま
した。40年余りが経ちます
ね。そこでいろんな鉛筆を
ご紹介します。

お祝いのお花・お悔やみのお花
1商品のご希望をお伝えください。
2希望に沿ったお花を提案します。
3お花を配達いたします。
盛岡市、滝沢市
岩手郡、紫波郡
八幡平市
(一部を除く)
019-686-1787

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36回】白菜とシイタケのピリ辛あんかけ



【作り方】

- 1 シイタケは石づきをとり軸を縦半分に、かさは縦に4等分に切る。ニンジン
- 2 白菜は横に10cmくらいの長さに切る。芯の部分は繊維に沿って1cm幅に切る。
- 3 フライパンにごま油を入れて熱し、すりおろしショウガと豚ひき肉を入れて炒める。
- 4 均一に火が通ったら①を入れ、軽く炒める。
- 5 白菜の芯の部分を加え軽く炒めたら、水と和風だしの素を入れふたをして約1分煮る。
- 6 調味料と残りの白菜を入れてなじませ、ひと煮立ちさせる。

寒さが増し、ピリ辛な料理が恋しくなってきました。辛い料理は代謝促進効果がありますが、香辛料が味覚を敏感にさせるため、活用すれば調味料を減らしてもおいしく食べられる減塩料理にもなります。

は厚めの短冊切りにする。キクラゲは一口大に切る。ピーマンは縦に切り、約2cm幅に切る。

2 白菜は横に10cmくらいの長さに切る。芯の部分は繊維に沿って1cm幅に切る。

3 フライパンにごま油を入れて熱し、すりおろしショウガと豚ひき肉を入れて炒める。

4 均一に火が通ったら①を入れ、軽く炒める。

5 白菜の芯の部分を加え軽く炒めたら、水と和風だしの素を入れふたをして約1分煮る。

6 調味料と残りの白菜を入れてなじませ、ひと煮立ちさせる。

材料(2~3人分)

白菜 ¼カット、シイタケ4個、ニンジン50g、キクラゲ(戻したの)30g、ピーマン2個、豚ひき肉70g、万能ネギ2本、白いりごま 少々、ごま油 適量、すりおろしショウガ 少々、水400cc、和風だしの素 適量、調味料(オイスターソース 小匙1、コチュジャン 小匙½、しょうゆ 小匙1と½、こしょう 少々、お好みで鷹の爪(輪切り)少々)、片栗粉 少々

1人分約130kcal

7 水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら火を止める。

8 器に盛り付けて、2cmくらいに切った万能ネギと白いりごまを散らして完成。

【ひと言アドバイス】

繊維に沿って食材を切ることで歯応えを残せます。

心身の健康は口から



小田島アグティ 管理栄養士 山崎 久美子

新年を迎え、1カ月になろうとしています。お正月にいろいろな料理で食卓を囲んだと思いますが、食べる時、噛み切ったり、飲み込んだりしてスムーズでしたか。今回は「口と心身の健康」について紹介します。

オーラルフレイルとは

「オーラル(口腔)フレイル(虚弱)」とは、口腔の状態の衰えが心身の機能の低下につながることを表す言葉です。よく食べ物をこぼすようになったとか、むせることが増えたとか、小さな口のトラブルに気がついたらそれがオーラルフレイルの始まりかもしれません。

オーラルフレイルかどうかは自分でチェックすることができます。

- ① 自身の歯の数が19本以下(さし歯や金属をかぶせた歯も含む。インプラントは数えない)。
- ② 半年前と比べて固いものが食べにくくなった。
- ③ お茶や汁物などでむせることがある。
- ④ 口の渇きが気になる。
- ⑤ 普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがある。

この5項目のうち、2項目以上が当てはまる場合はオーラルフレイルに該当します。放置すると、咀嚼力(食べ物をかみ砕き唾液の維持のために十分にタ

また、口腔機能を改善するためのには、唾液分泌を促したり、咀嚼力や嚥下に必要な筋肉を鍛えたりする「口腔体操」がおすすめです。高齢者向けの口腔機能向上講座などを開催する自治体もあるようなので調べてみるのも良いかもしれません。高齢者は、骨格筋量と筋力の維持のために十分にタ

お悩み解決、リクエスト編 「最近足がすりやすくなり、残っている歯の数を維持することが大切です。20本の歯は、食べたものを食べられるギリギリの本数といわれています。もしも現在自分の歯が19本以下でも、食材を味い、食べる楽しみを感じられるように口腔状態を保つことが大切です。

今年「口と心身の健康」を意識して、毎回の食事にタンパク質食品を取り入れてみませんか。楽しくさまざまな食品を食べたり飲んだりして、健康に過ごしましょう。

他の原因も解決しましょう。体重がかかっているか、足の感覚を確認してみよう。他に冷えるです。他にも水分やミネラルの不足、皮膚の乾燥、筋肉が硬くなっているなどが考えられます。湯船に20分は浸かり、バランスの良い食事を心がけましょう。硬くなった筋肉は皮膚の乾燥を招き、結果、つりやすくなります。保

健康笑顔を作る【ゆるのび体操】

足の「つり」を予防

【やり方】

- 1 足指の間に指の付け根がしっかりとかみ合うように手指を挟み、反対の手で足首をおさえます。
- 2 つま先でゆっくり大きな丸を描くように足首を回します。

【運動の効果】

【足首回し】

【モーターリング】

立つて足裏のどこに強く



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

中田ゆきえ先生

※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

知ってる? シニアの穴場スポット 喫茶ルパン

地域に新たな楽しみを

盛岡市松園の住宅街にある「喫茶ルパン」。店内に入ると心地よいジャズの音色が迎えてくれます。

店主の早坂修さんは長年東京の百貨店で働いていました。しかし2年前に、奥さまの実家が営む写真館を継ぐため、盛岡市へ転居。サラリーマンから一転、カメラマンとして新しい生活をスタートさせました。「働くうちに、写真館の大きなスタジオを撮影以外にも活かせるのでは、と考えるようになり



一番人気のネコスパゲティとコーヒー



「気軽に来てのんびりして」と早坂さん

ました。商売というより人と交流できる場にしたか

たちとジャズ喫茶をやっていたことから、松園にも、音楽を聴きながら地域の方々と交流できる場をつくりたいと思い始めた早坂さん。地域の相手をしながら構想を練っていたところ、人づてに喫茶ルパンのオーナーへ話が伝わり「店をやってみないか」と声がかかりました。「この

が、「コロナで休止してから、ずっと空いていたそうです。松園に住む地域の方々への場を提供したいというオーナーの思いと、自分のお店を借り受けることになりました」とチャンスを感じました。そこからとんとんと挑戦したいと笑います。

喫茶ルパンでは、東京から仕入れた早坂さんお気に入りの豆を使ったスペシャルコーヒーや、手作りのスパゲティが楽しめます。音楽を楽しみつつ、のんびりおしゃべりしてみませんか。

盛岡市松園3-17-1
☎090(4)374(8)046

いちご スイーツフェア

2025 2.9 SUN まで

フレッシュな味が味わえる!

苺のショートケーキ 430円

苺とチョコの絶妙ハーモニー ショコラフレーズ 460円

苺のレアチーズ 460円

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

とっか 【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

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

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!
- ✓ 迷ったらず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 大黒屋 岩手県盛岡市大通2-6-10 オオムラビル1階

年間買取件数150万件以上

019-604-6431

いわて医療通信【皮膚科医が語る、お肌の話】

1. 今時期、気になる乾燥肌



岩手医科大学
医療

寒さや積雪が厳しい岩手が、乾燥しやすい時期です。暖房器具は欠かせない存在です。しかし、気になるのが乾燥。本日は皆様が一度は経験したことがある乾燥肌についてお話ししたいと思います。

皮膚が乾燥している状態を皮膚科の専門用語では、「乾皮症」あるいは「皮膚乾燥症」といいます。皮膚の水分が減少し、うるおいがなく、乾燥してカサカサした状態です。皮膚の状態としては、鱗屑(かさかさ)が付き、時に亀裂(ひび)がみられます。皮膚、腰背部(腰まわり)に生じる

年末年始を始めて、冬は大きなイベントやお祝いの多い季節。飲食の機会が増えて食べ過ぎ飲み過ぎになっていませんか。寒さや雪で外出を控えることによる運動不足も加わって、体の動きが鈍く、重くなったりする時期ですが、そんなときには注意が必要です。

生命活動を維持するために食は欠かせないものですが、過食をすると結構疲れるものです。過食状態では、多くの体内酵素が使われますが、この体内では活性酸素が過剰に発生し、疲労の原因となります。人は生きていく限り酵素

12月号で紹介した塩水電池を作ってみました。まだLEDが点灯し続けている方もいるかもしれません。しかし製氷皿を傾けると水がこぼれるので置き場所に困っている方もいるかもしれません。そこで前回と同じ動作原理の、小型で持ち運びやすい電池を作りました。

皮膚に関する気になる症状があるときは皮膚科の専門医にご相談ください。

岩手医科大学医学部
皮膚科学講座
天野 博雄

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。

食へ過ぎに注意

疲労の元は活性酸素

必要なエネルギーを作るためには多くの体内酵素が使われますが、この体内では活性酸素が過剰に発生し、疲労の原因となります。人は生きていく限り酵素

付かせ(酸化ストレス)、糖尿病などの生活習慣病やがんなどの病気の原因になるとともに、シミ・シワなどの肌老化にもつながります。現代は飽食・ストレス、

息させるので、消化の良しものを少量食へることに

い、内臓を休ませるのに

よって細胞に過度な飢餓感を与えると、オートファジーと呼ばれる細胞内の自己作用・浄化作用が働き、細胞内にたまったゴミを有用なタンパク質に作り

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

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

地域の魅力 × みんなの思い ↓ ソーシャルイノベーションの創造

つぎのミライは、あなたの街からはじまる。

NTT東日本グループ

サービス付高齢者住宅

たまぼろし桜台

【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・野菜を育てて頂きます

電話：019-667-1977

住所：盛岡市桜台2丁目18-2

冬の味覚 解凍会席

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

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鶯宿10-64-1

FAX 019-695-3330 森の風鶯宿

健康維持や疲労回復のためには、老廃物をためないことも大切です。ビタミン・ミネラル・抗酸化物質を含む緑黄色野菜や果物、海藻類などをバランスよく取り、食の質と量を心がけて、寒い季節を健康に過ごす。食へ過ぎを減らしたと

感じた時には、プチ断食などをお祈りいたします。

宮手薬店 宮手和枝

シニアズ公式 SNS

全部あります!

X Facebook Instagram

紙面に載っていない情報をオンラインで発信中!

フォローをお願いします

びできる塩水電池を紹介し、材料は100円均一の店でそろえることができます。1タレ入れ容器と同じく、スポンジを切り、つまようじなどで容器の中に入れておく。同じ物を6個作る。

2 容器それぞれの上に画鋏などで、離して2カ所に穴を開ける。

3 銅線とアルミ線を5cmの長さで切り、②の穴に1本ずつ差し込む。中央で線同士が接触しないように、線同士が接触しないように気を付ける。

4 銅線側とアルミ線側が替わり、アルミ線側が電池として体内をきれいにするのができます。

健康維持や疲労回復のためには、老廃物をためないことも大切です。ビタミン・ミネラル・抗酸化物質を含む緑黄色野菜や果物、海藻類などをバランスよく取り、食の質と量を心がけて、寒い季節を健康に過ごす。食へ過ぎを減らしたと

感じた時には、プチ断食などをお祈りいたします。

宮手薬店 宮手和枝

佐藤先生の やってみよう! かんたん工作

小型塩水電池を作ろう

準備するもの

タレ入れ容器、スポンジ、銅線、アルミ線、LEDライト、10%塩水、オキシドール、つまようじ、画鋏、テープ、コップ

サイトで詳しく紹介します

光が弱くなったときは、キャップを開けてオキシドールを数滴垂らすと光が強くなります。自ら手作りする明かりは愛着が湧きますよ。光が弱らに光が拡散して豪華に見えます。

盛岡黒石野文化部 佐藤清忠

ちびっこ うな丼 始めます!

5周年 感謝祭

毎週 日曜日開催

2月9日(日)スタート!

11時~14時(13時30分ラストオーダー)

小学生以下のお子様対象

通常価格1,650円を

特別価格 550円(税込)

お一人1杯まで

うなぎ料理 多賀

tel.019-681-3533

〒020-0022 岩手県盛岡市大通 3-2-21

もりおかいにしえ散歩 93

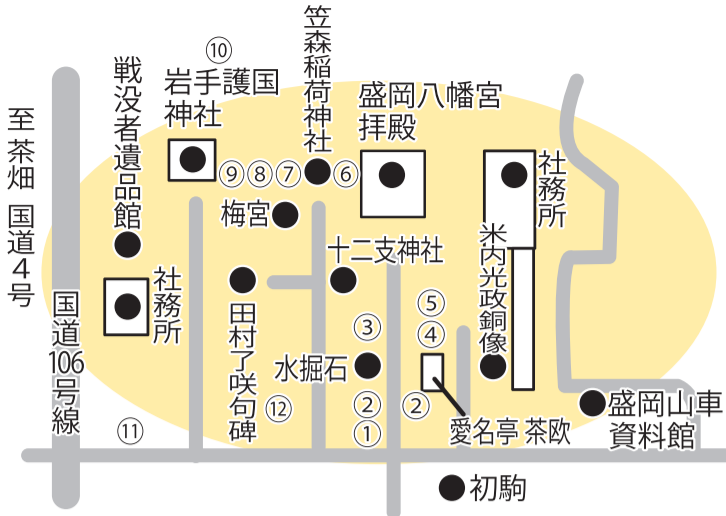
くみちくさ編

盛岡八幡宮境内(後編)

前号に続き、300年を超える歴史の変遷の中で多くの神社が集まる盛岡八幡宮境内を散策します。拝殿から左へ歩を進めると、岩手県指定文化財の太刀や脇差などが保管されている「神宝殿」⑥、五穀豊穡・商売繁



案内役 真山 重博



た現在の南大通一丁目にありましたが、明治維新後に現在地に遷座しています。向かいの「梅宮」には、安産の神様が祀られています。「神明社」の隣には「招魂社」があります。皇軍兵士として西南戦役で戦死した岩根少尉ほか地元出身将兵の忠魂碑、そして「南部は勸皇側につくべし」と家老の橋山佐渡に自刃して訴えた自時隆之進と中島源蔵の名誉回復の撰文が、苔むした顕彰碑⑨に刻まれています。

さらに進むと「若手護国神社」の大社殿が静かに佇んでいます。今でこそ静寂が支配していますが、この辺りは昭和の初め頃まで遊樂の地としてにぎわっています。

今回はお気楽な「風のうわさ」を。昭和15年生まれの母親から何度も聞かされた面白話だ。

帰化日本語

カメ犬、松川さん、アガカギ、ホースピ



イワテ奇談漂流 文 高橋政彦

英語が今のようになかった時代は、太平洋戦争直後のこと。敗戦後、進駐軍が国内各地に入り、宮古も例外ではなかった。米軍兵士たちは子どもたちには優しく、チヨと呼びかけて可愛がった。

へんをつろつく野良犬にも優しく、「カムオン」という話が全国に残されている。母から聞いた話だけの多くは、この英語の名前

の犬を「カメ犬」と呼んだあるからだ。米国からマッカーサーが来た時、日本人「アガカギ」と呼ぶ。これは

「アガ」+「カギ」の組み合わせ名称のようなのだが、「カギ」は掻きかきといったも、急いでほしいのんびりしている人を急かす時、「ホースピー」と強い口調で連呼している場面に出くわしたことがある。

外国の人の言語を直接耳にして聞き間違えたパターンではないのだろうか、船で使う用語が、漁船に関わる人々にとっての日常語として帰化しているケースも宮古あたりで時おり見受けられる。

漁師や水産関係者が口にする言葉に「ゴーヘイ」「ゴースタン」「ホースピ」がある。それぞれ順に「前に進む」「バックしろ」「急げ」という場面で口にする。だが、その仕事現場以外でも使うこともしばしばだ。当然、これらは順に「Go Ahead」「前進」「Go Asten」「後進」「Full Speed」「全速」という船船用語が元になっている。素知らぬ顔をして私たちの日常にもっと潜んでいそう。

これは完全な日本語なのだ。幕末海軍が使った言葉が変化し、その後の旧日本海軍や海上自衛隊も「了解」「問題なし」の意味で復唱したという。

意図的ではなく、英語を純粹に聞き間違えたり、語源はさておき、その言葉が日々の生活に根ざすうちに、当たり前になり根づいてしまった言葉たちは、素知らぬ顔をして私たちの日常にもっと潜んでいそう。

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

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

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。

まちなか展示場

待望の平屋がご覧いただけます!

価格もサイズもリアルでフル装備の住宅展示場

「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

北上市さくら通り1-6-23 盛岡市本宮6丁目26-15 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こから検索 シュガーホーム 検索



左幸子の巻

文 山田 裕幸

この女優の最盛期は、一九五〇〜六十年代でしょう。この人が出演する映画の女性は、逞しく生きる姿のリアルさにおいて抜群でした。社会の底辺をさまよいながら、男たちが牛耳る世の中にもめげず、それでも決してギョついたところがなく健気な姿で通すところが共感を覚えたものでした。三國廉太郎が犯罪者から篤志家に成り上がったというところに知らず知らずのうちに人生の伴走者との出逢いを夢見してしまった哀しい

女の姿が切ない『飢餓海峡』(東映)、かつてあった日本の古い農村社会での自己の内性の葛藤に身悶えずる女を演じた『にっぽん昆虫記』(日活)の2本からこの女優のたぐいまれな資質を感じた覚えがあります。

こうした映画を挙げますと、何か暗めでムツカシイ作品が多い人なのかと思われるかもしれませんが、実は、明るく、快活で、深刺さに溢れた女性を演じさせても天下一品でした。私は、そんな彼女の個性が見事に生かされた映画として、田坂具隆監督の『女中つ子』が大好きで、最近東京京橋の国立映画アーカイブで久々に観られました。冬は雪深くなる秋田の田舎から、花の東京は山の手の高級住宅街の住み込みのお手伝いさんが、悪戦苦闘しながら次第に慣れない生活環境に溶け込んでいき、その家庭にはなくてはならないお姉さんになっていくわけですが、この家の男の子や愛犬チビとの交流にも子ども好きだったといわれるこの監督ならではのやさしさがにじみ出ています。

(永続経営創発研究所)

大船渡市 にとっておき穴場スポット



CAFE gull



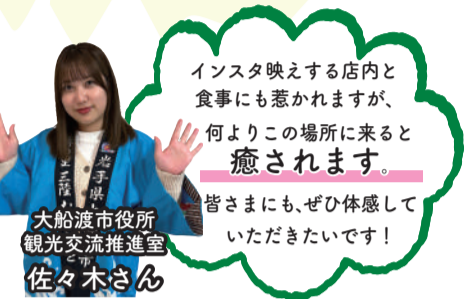
山道を抜けると視界が開けて、太平洋を一望できる絶景カフェがあります。

店内は、ブルックリンスタイルの落ち着いた雰囲気、海を眺めながら暖炉のぬくもりに包まれて穏やかな時間を過ごすことができます。また、食事にも地元の食材を使用した健康志向のものや見た目目が可愛いかわりのものが用意されています。人気メニューは、色鮮やかな野菜が入った「厚焼きキッシュ」やカフェから見える風景をイメージした「空と海のクリームソーダ」です。

心落ち着く時間を、こちらの場所で過ごしてみませんか。

■ 大船渡市赤崎町字長崎11-4 ■ 0192-22-9987
■ 営業時間: 11時~17時 ■ 定休日: 毎週水曜・木曜日

インスタ映えする店内と食事にも惹かれますが、何よりこの場所に来ると癒されます。皆さまにも、ぜひ体感していただきたいです!



※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:「郷土の豊かな精神文化を築いた先人たち」と題し、盛岡市先人記念館学芸員 中浜 聖美氏にご講演いただきます。

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: 2月4日(土) 13時50分~15時半 (13時からの盛岡ゆうゆう大学卒業式後の講演)

会場: 盛岡市民文化ホール 大ホール (盛岡駅西通二)

問合せ: 盛岡ゆうゆう大学事務局 (市役所長寿社会課内) ☎603-8003

平間至展 一写真と音楽があるかぎり

2/24(月)(振休)まで開催中 9時半~18時(入館は17時半まで)

タワーレコードのキャンペーン「NO MUSIC, NO LIFE.」をはじめ、1990年代から現在まで幾多のアーティストを撮り続け、「音楽が聴こえてくるような躍動感あるポートレート」で平成のカルチャーシーンを席巻した写真家・平間至。平間写真館 TOKYOが10周年を迎えるこの機会に、平間の仕



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

事を回顧しながらその写真の魅力に迫ります。

会場: 岩手県立美術館(盛岡市本宮字松幅12-3)

観覧料: 一般1,100円、高校生・学生700円、小学生・中学生400円

休館日: 月曜日(2月10日、2月24日は開館)

問合せ: ☎019-658-1711(岩手県立美術館)

★3組様にペアチケットプレゼント!

東京藝大ストリングス(TGS)メンバーが贈る音の華やき心やすらぎ弦楽コンサート

2/22(土) 14時開演(13時半開場)

高嶋ちさ子12人のヴァイオリニスト元メンバー 鎌田亜美さんと古今のチェロとガンバを操る三刀流奏者 島根朋史さんの心に優しく響く演奏をお楽しみください。

会場: 野村胡堂・あらえびす記念館ホール (紫波郡紫波町彦部字暮坪193-1)

入場料: 全席自由 一般3,000円(3,500円)、協力会員2,500円(3,000円)、大学生2,000円(2,500円)、高校生以下1,000円(1,500円)※0円は当日料金

申込: お電話で、野村胡堂・あらえびす記念館までお申し込みください。料金は当日会場受付でお支払いください。

問合せ: ☎019-676-6896(野村胡堂・あらえびす記念館)

盛岡市民文化ホール

パイプオルガンファミリーコンサート

2/23(日) 11時開演(10時半開場)

聞きなじみのある曲から、本格的なオルガン曲まで、家族と一緒に楽しめる1時間のコンサート。

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マリオス1F)

入場料: 全席指定 おとな(中学生以上)800円(当日1,000円)、子ども(小学生以下)500円(前売・当日共)、2歳以下無料(要整理券)

プレイ: 盛岡市民文化ホール、盛岡劇場、キャラホール、姫神ホール、盛岡市文化振興事業団インターネットチケットサービス

問合せ: ☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)

Fs Chor 2nd Concert

2/23(日) 14時開演(13時半開場)

盛岡四高音楽部顧問の佐藤文子先生が指揮を執るエフズコアのコンサートです。宮沢賢治の詩や石川啄木の短歌に、信長貴富氏が作曲した「鉄道組曲」は岩手初演です。

会場: トーサイクラシックホール岩手(岩手県民会館中ホール(盛岡市内丸13-1))

入場料: 一般1,000円(前売800円)、高校生以下500円(前売・当日共)

問合せ: ☎090-7666-7353(沼田)

第18回盛岡の古町名展

「肴町かいわい その2」

3/2(日)まで開催 9時~17時まで(入館は16時半まで)

老舗の商店や新聞社が軒を連ねるなど商人の町として発展した肴町。肴町の商店やゆかりの先人について資料をとおして紹介します。

会場: 盛岡市先人記念館 2階 企画展示コーナー (盛岡市本宮字蛇屋敷2-2)

入館料: 一般 300円、高校生 200円、小・中学生 100円、盛岡市内に住所を有する 65 歳以上の方は入館料無料

休館日: 毎週月曜日(祝休日の場合は翌平日) 毎月最終火曜日

問合せ: ☎019-659-3338(盛岡市先人記念館)

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2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 タビンビル KOHOメディア棟内 シニアズ編集部 読者プレゼント係まで

応募フォーム



宮澤賢治のデビュー作である詩集「春と修羅」が刊行されてから約100年。宮澤賢治は自身の詩を「心象スケッチ」と呼んでおり、「春と修羅」をはじめ、その数々の詩作品は賢治の心の世界を投影したものであると言えるでしょう。

シニアズ ブックカフェ 東山堂 肴町本店 杉本貴宏

賢治の心のスケッチ

宮澤賢治の詩集「春と修羅」が刊行されてから約100年。宮澤賢治は自身の詩を「心象スケッチ」と呼んでおり、「春と修羅」をはじめ、その数々の詩作品は賢治の心の世界を投影したものであると言えるでしょう。

本書は、岩手在住の作家・澤口たまみさんが宮澤賢治の詩(心の世界)を「旅」と称して51作品を取り上げて丁寧な読み解き、賢治の人物像に迫ります。

全10章の構成で語られるその人となりは、宮澤賢治を昔の文豪という遠い存在から、息遣いを感じるような身近な存在へと印象を変えてくれます。各章の終わりに挿まれるコラムにより、さらに賢治の世界に引き込まれる本となっております。

著: 澤口たまみ 岩手日報社刊 1,540円(税込)

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/>

- 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

FM 岩手

盛岡市内丸 2-10 / <http://www.fmii.co.jp>

| | | |
|-------------|------------|------------|
| 盛岡 76.1MHz | 盛岡 85.9MHz | 大槌 78.4MHz |
| 大船渡 79.7MHz | 岩手 78.3MHz | 宮古 89.3MHz |
| 野田 77.0MHz | 二戸 82.2MHz | 一関 80.3MHz |
| 釜石 79.2MHz | 遠野 80.7MHz | 山田 82.0MHz |

弓道は私の支え



岩手県弓道連盟理事
高橋良子さん (77)

1947年、九戸村生まれ。岩手県立福岡高等学校から中京大学に進み、体育教師として県内の高校で弓道部の顧問を務める。全日本女子弓道選手権大会に33回出場し1987年の第20回大会で優勝。岩手県弓道連盟理事、盛岡市弓道協会会長、いわて弓道ジュニア代表。2023年度生涯スポーツ功労者

弓道が私の世界を広げてくれた

その年の岐阜県には指導者の大沢先生も一般選手として一緒に出場しました。試合であちこち行くと、田舎生まれの私の世界がどんどん広がりました。岐阜県体の帰り、日本一の道場と称される三重県の神宮弓道場に立ち寄りたいた大沢先生に話した際に「自分の力で来なさい」と言われたことが今の自分につながっている。と話すと高橋さん。「そこで開催される全日本女子弓道選手権大会に出られるような弓道人になりなさい」ということだったんだと後で気づきました。大会への出場を心に誓い、弓道を続けながら自分の世界をさらに広げるために中京大学へ進学。ここでも女子弓道部を創部し、愛知県代表として福井県体に出場、長崎県体では優勝しました。

そして岩手県体の年に大沢先生を卒業し、体育教師として岩手にUターンした高橋さん。弓道の大会会場である岩手県立水沢高等学校に着任し、生徒の指導をしながら高橋さん自身も一般選手として出場しました。そして、指導した高校女子は優勝し、一般女子も優勝。岩手県も総合優勝という輝かしい成績を残し、また、全日本女子弓道選手権大会にも33回出場し、40歳で挑んだ第20回大会で見事優勝を果たしました。

弓道は心を磨くスポーツです。岩手県内の高校で約40年に渡り弓道部の指導を行ってきた高橋さん。定年退職後は、中学校での弓道の授業の普及やスポーツ少年団を創設するなど、ジュニアの指導に力を注いでいます。「その中で感じるのは子どもたちの変化、目がキラキラしてくるんです。的を見つめるその眼差しが何かに吸い込まれるように一心に集中していく、そういう心の動かない姿はいいですね」と笑顔に。限られた時間のなかで1本でも多く矢を引くために走って矢を取りに行く姿、正しい弓を引けるように基本をしっかり体得し

ながら高橋さん自身も一般選手として出場しました。そして、指導した高校女子は優勝し、一般女子も優勝。岩手県も総合優勝という輝かしい成績を残し、また、全日本女子弓道選手権大会にも33回出場し、40歳で挑んだ第20回大会で見事優勝を果たしました。

「弓道は心を磨くスポーツです。岩手県内の高校で約40年に渡り弓道部の指導を行ってきた高橋さん。定年退職後は、中学校での弓道の授業の普及やスポーツ少年団を創設するなど、ジュニアの指導に力を注いでいます。」

「弓道は心を磨くスポーツです。岩手県内の高校で約40年に渡り弓道部の指導を行ってきた高橋さん。定年退職後は、中学校での弓道の授業の普及やスポーツ少年団を創設するなど、ジュニアの指導に力を注いでいます。」

「弓道は心を磨くスポーツです。岩手県内の高校で約40年に渡り弓道部の指導を行ってきた高橋さん。定年退職後は、中学校での弓道の授業の普及やスポーツ少年団を創設するなど、ジュニアの指導に力を注いでいます。」

「不動産取引トラブルに注意」

2022年の国民生活センターの発表によると、突如やってきた不動産業者から自宅の売却を勧誘されたという相談が増え、全国の消費生活センターでは注意喚起を行っています。

「不動産業者から、自宅マンションの売却を勧誘された。売却金が手元に残るからと、つくづく言われ、契約してしまっただけで、やはり解約したいと話したら高額な解約料を請求された」というように、解約を巡るトラブルの相談が寄せられています。特に60歳以上の方からの相談が多く、一人暮らしの高齢者で認知症の症状のある方が契約してしまい解約できずに困っているというケースも少なくありません。

もし、不動産業者に自宅を売却するとすると、クーリング・オフができないため、慎重に検討しなくてはなりません。自宅を売却するつもりがないのであれば、188へ。

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-

花巻温泉宿泊宴会プラン

団体向け宴会プラン / 同級会・歳祝いプラン / 宴会 + 飲み放題 + 宿泊

ホテル千秋閣・ホテル花巻・ホテル紅葉館 三館共通

ご利用期間 2026年3/31(火)まで

詳しくはホームページをご覧ください。当プランは通年プランとなります。

旬彩紀行

いわて味めぐり

花巻温泉の季節を感じながら色とりどりのお料理をお楽しみいただけます。

8名様より **16,500円~** (消費税込入湯税別)

お料理グレードアッププランもご準備しております。

福祿寿

人生の大切な節目、お仲間やご家族が集う各種お祝い事に!! 飲み放題がセットになったお得なプラン

20名様より **18,850円~** (諸税込)

ご祈祷+写真がセットになったグレードアッププランもございます。

BUSINESS & SUCCESS

花巻温泉が提案する温泉宿泊型 MICE 充実のプランでビジネス & リフレッシュ!

10名様より **18,700円~** (消費税込入湯税別)

飲み放題付プランもございます。