

2025.3月号 無料配布

【月刊258号】次号/3月23日第4日曜日発行!!

UD Font シニアズは本文組にUD(ユニバーサルデザイン)フォントを使用しています。

企画・編集・発行: KOHOメディア株式会社
〒020-0026 盛岡市開運橋通3番41号 ダビッチビル
メール info@seniorsnet.jp
電話(代表)019-623-2788 FAX019-623-3735
【編集長】今野洋介 【編集スタッフ】川村龍雄/古山そのみ/大森ふじお/太田有紀/及川知史/高村明彦

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



牛が運ぶ人とのつながり

いわて平庭高原闘牛会 副会長
柿木 敏由貴さん(51)

1973年、久慈市山形町生まれ。牛がいて当たり前で育つ。岩手県立農業大学を卒業後、父の経営する柿木畜産に就農。本業である「山形村短角牛」を育てながら素質のある仔牛を「闘牛」として育成、大会では闘牛の手綱を握る危険と隣り合わせの「勢力」を務める。趣味はスノーボード、キャンプ、バイクとアウトドア派。愛読書は『三国志』、曹操の生き様に共感

「当時、新潟下ガイという一般的になると純粋な雄牛が激減し、軽米町の闘牛は衰退していったといわれています。数年後、闘牛を残したいという有志の働きで平庭で闘牛が始まり、その活動は昭和58年から久慈市の観光行事として行われるようになり、高校生や大学生の応援も増え、大会に出る場所には、毎回千人以上の闘牛ファンが足を運びます。牛は本能的に角で突き合います。群れの中の優劣をつけます。その自然な姿も見せながら、両牛が十分に力を出し切ったら引き離し、どちらも頑張ったねと互いの健闘を称えます。どっちかが血まみれになるまで戦うわけではなく、牛の頑張りに拍手して終わります。牛も戦いたくない時は戦いませんし、負ければ傷つきます。戦いたい気持ち、活かし、プライドは折ったりしないようにしているんです。何よりも『牛の気持ちに合わせる』のが闘牛の醍醐味。『頑張り』と声をかけると奮い立つ牛もいます。逆になんか今日はやる気がないなと感じる子には無理をさせない。牛も人の心を読み取るんですよ」と柿木

5月のわかば場所では23才牛のデビュー戦を、6月のつじ場所以降は本格的な迫力ある闘牛を繰り広げ、会場は熱気で包まれます。「推しの牛はもちろんですが、最近の勢子を応援してくれる方もいて嬉しいですね」と続けます。家族連れや女性のお客さんも増え、実況解説をするなど誰でも楽しめるような工夫がなされているといいます。牛を愛してやまない柿木さんの楽しみは、全国の闘牛仲間との交流。「全国の牛バカが集まる全国闘牛サミット」というイベントが、来年少くて開催されます。車やバイクの話をするように時間を忘れて牛の話で盛り上がる。私にとっては最高の時間です」と笑顔に。かつて、塩や鉄を運んでいた南部の牛たちは現在「闘牛」という形で、人と人地域と人をつなぐ大きな役割を果たしています。「やりたいからやる」と関わりたいから手伝う柿木さんが「損得を超えた祭りのようなもの」と語るこの大会には、みんな楽しんでもういっとう温かな雰囲気が流れ、どこか懐かしさ、心を揺さぶる力がありました。

柿木さんが初めて闘牛を見たのは小学生の頃。当時は軽米町で開催されており、父親と何度も見に行っていたといいます。柿木さんが初めて闘牛を見たのは小学生の頃。当時は軽米町で開催されており、父親と何度も見に行っていたといいます。柿木さんが初めて闘牛を見たのは小学生の頃。当時は軽米町で開催されており、父親と何度も見に行っていたといいます。

MS&AD
三井住友海上エージェンシー・サービス株式会社
東北エリア 岩手秋田統括 盛岡支店
保険の相談は 019-623-2400
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
気持ち年齢はいくつ?
皆さんは、自分の今の状況によって変わります。同神年齢(気持ち年齢)は、何歳くらいかと思ってしまうか。ママ友と一緒にいるときは30代自分の実年齢通りでしょうか。気持ち年齢は動きまわすか。それとももっと若いですか。あるいは、ずっと上と思ってしまうか。
当研究室では最近60歳以上のシニアの方にいくつかの暮らし方アンケートを対面などで実施し、その中の一ツに気持ち年齢の質問を入れてみました。濃厚な昭和時代を生きた同世代のシニアの方々は、同じような回答ばかりになるのかも思っていました。
「10年は若い気持ちで、暮らしています。今、学生時代にできなかったことに挑戦しており、第二の青春も良いですよ」と実年齢を越えて、日々の暮らしを楽しんでいるシニアの方々に、アンケートに協力中のシニアさん
大森ふじお 盛岡生活文化研究室

2024年コンパクトカー販売台数 No.1
ご購入は盛岡日産モーターへ
AURA NOTE
中古車なら本社仙北店へ! サービス工場も敷地内にございます。
車の悩みは盛岡北店へ! お客さまにとって愛すべき1台を一緒に探しましょう!
親切丁寧に! 安全・快適にお乗りいただくためにサポートします!
盛岡日産モーター 本社仙北店に新しいサービス工場を作りました!
上堂の店舗です 矢巾の店舗です

伝統と革新が息づく菊の司酒造

春季限定商品が出荷開始

新しい可能性を 模索する酒造会社

1772年創業という岩手県最古の酒蔵菊の司酒造は、創業50年の節目にあたる2022年に盛岡市から自然豊かな雫石町へと移転を果たしました。

老朽化した施設を一新し、最新設備を導入した新工場では、温度管理や衛生環境に徹底的にこだわり、南部杜氏の繊細な技を余すことなく発揮しています。

春季限定商品 【純米酒「きくつか凛」】

そんな菊の司酒造で、この春注目を集めるのが2月28日出荷開始の春季限定純米酒「きくつか凛」。岩手県産の酒造好適米を低温発酵させた純米酒。米の旨み、ほんのり漂う甘みがまるで雪解けの頃に吹く春風のように。名前のとお

り凛とした飲み口で、温度が上がるほど甘みとコクが増幅するため、時間の経過で変わる味わいも楽しみ方のひとつです。まさに、春の訪れを感じる日本酒といえるでしょう。

一方、搾りたて生酒の魅力をもつまま伝える「innocent」シリーズは、蔵内でしか味わえない芳醇な香りと爽やかな発泡感を自宅で気軽に堪能できるようにと生まれた無濾過生原酒。精米歩合の異なるバリエーションがあり、フルーティーなものからややシャープなものまで、幅広い味わいをラインナップしています。ラベルを貼らず直接瓶に印字されたおしゃれなデザインは、ワイングラスに注

ぐスタイルとも相性。新しい日本酒のスタイルを提供します。南部杜氏の匠の技と最新設備が融合した「innocent」は、歴史ある酒蔵の新时代を象徴する存在として、シーンを問わず日本酒を楽しみたい方にぜひ味わってほしいシリーズです。

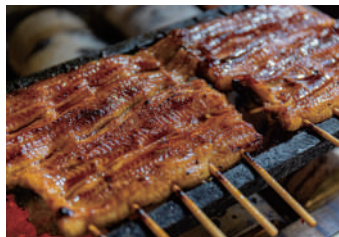
異なる個性をもつこれらの銘柄は、いずれも、菊の司酒造が紡ぐ伝統と革新の結晶です。春のひとときに新鮮な感動をもたらしてくれる一杯を、どうぞお見逃しなく。

地域の大変な行事やお祝いの場で、半世紀以上にわたって仕出し料理を届け続けてきた「仕出し料理丸亀」が、55周年を迎えました。これまで地域の皆さまに支えられてきた感謝と、子どもたちにも盛岡の食文化を伝えたいという思いから、グループ店「うなぎ料理多賀」で特別企画「ちびっこな丼」を開催します。

仕出し料理丸亀55周年を迎えて 子どもに国産鰻を体験してほしい

近年、鰻の完全養殖が話題になる一方で、天然資源や職人の減少、物価高騰などにより、国産鰻を家族で楽しむ機会が減りつつあるのが現状です。社長の吉田さんは「国産鰻を食べたことがないという人が増えるのではないかと子どもたちに、この機会に国産鰻を体験していただきたい」と話します。

そこで、小学生以下の子どもたちを対象にした食べ盛りサイズの「ちびっこな丼」を、550円(税込)という特別価格でご用意しました。創業当初から受け継がれてきた秘伝のタレが鰻のうまみを引き立て「これが鰻なんだ」と驚いていただけに、味わいに仕上げたいです。実は、盛岡の地で140年続いた老舗料亭「大清水多賀」の鰻蒲焼のタレを継承しているのです。子どもたちと一緒に、おいしい味なにかしきり味わってください。



継承した秘伝のタレを使用



蔵人だけが味わえる
感動の瞬間をあなたと

創業1772年 岩手県最古の酒蔵

菊の司



購入はオンラインストア
または販売店まで

岩手郡雫石町長山狼沢 11-1
TEL: 019-693-3330



国産鰻をのせた「ちびっこな丼」550円で提供します



歓迎迎会のお土産に

折弁当かさね 二枚折弁当 5,000円 (5,400円(8%税込))

三枚 宝手箱弁当 2,500円 (2,700円(8%税込))

鰻井 亀甲弁当 4,000円 (4,320円(8%税込))

55周年 企画 550円 キャンシュバック キャンペーン実施! 期限 4月末日まで

1件の注文の総額からキャンシュバックいたします。
現金のみの支払いに適用になります。
デリバリーのみ適用になります

「シニアズを見た!」とお伝えください。

丸亀 仕出し料理 予約窓口 019-652-3774 5,400円以上から市内 配達無料 配達エリアはサイトより

あなたの身近に、「シリウスグループ」

私たちは、マイホームを取得することがゴールではなく、建てた後に家族で楽しく暮らすことが大切で、家はその思い出の舞台になってほしいと考えております。「シュガーホーム」はシリウスグループが運営するオリジナルブランドです。岩手県の気候に合わせた仕様を考え、岩手県にあった価格帯で、地元ならではの情報を提案してまいります。

私たち「シュガーホーム」はお客様の思い出作りのパートナーでありたいと願っています。

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!

「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

最新情報が盛りだくさんのHP! キャンペーンに見学会などのイベント情報も更新中! 岩手の土地情報もチェックできます。まずはwebへ!

シュガーホーム 検索



荘厳な鷺鳥神社の鳥居からながめた卯子西山。尾根続き右手に本殿(奥宮)が鎮座している



山は神といいたい何なのか。... 卯子西山 424m

阿部陽子のほくほくトレッキング

決して山から離れない

山からの決して... 卯子西山は一等三角点の山である。石段を登りつめた鳥居の手前から、左の尾根へ200m進み、広場より小さい尾根に取りつければ、ちゃぶ台のような狭いピークに立つ。



(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」



呉竹 透明水彩セット14色 KG301-1 ¥3,300... ドローイングペンで輪郭を描きます。

雪解けを待つて芽を出す... 今年はいろんなところでかけてスケッチをしてみたいです。

外出先で楽しくスケッチ

乾燥と水に流れずじみにくい水性顔料インクが使われて...

パステル館店長の文具発見

藤原店長

Table with 3 columns: 第1号被保険者, 第2号被保険者, 第3号被保険者. Title: 国民年金(基礎年金)

厚生年金... 国民年金は国が運営する年金制度で、国民全員の加入が義務付けられる。

年金の仕組み... 年金を育てよう！マネ育のすすめ！

麻雀で認知症予防... 初心者歓迎！

2025 活想... 住まい、資産、相続... 「なぜ終活が必要？」

山田美容院... 成人式、卒業入学式、七五三などの「晴れの日」に...

未来をつなぐ創造力... 株式会社 渡辺工業所

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37回】カニかまとサラダチキンのチャーハン 藤原 和広さん



スーパーなどで手軽に手に入るサラダチキンは、低脂肪なのでカロリーを抑えながらタンパク質を取ることが出来ます。同じく高タンパク&低脂肪のカニかまと一緒に、全部混ぜて炒めるだけのパラパラチャーハンをご紹介します。

【作り方】
1 シイタケは石づきを取り、軸も合わせてあらみじん切りにする。カニかまとサラダチキンは大きさを揃えてあらみじん切りにする。
2 ボウルに①と温かいごはんに、卵、調味料を入れよく混ぜる。
3 フライパンに油をひき、②を入れて強火でパラパラになるまで炒める。
4 カレー粉としょうゆを加えて混ぜたら火を止めて、器に盛り付ける。
5 万能ネギを散らし、紅しょうゆを添えたら完成。

ごはん 320g、シイタケ 3個、カニかま 70g、サラダチキン 80g、長ネギ 1/2本、卵 2個、調味料(和風だしの素 小匙1/2、こしょう 少々、塩 適量)、油 大匙1、カレー粉 小匙1、しょうゆ 少々、万能ネギ 少々、紅しょうゆが少々



Table with 2 columns: Japanese text, English text. Includes user profile information like name, address, and contact details.

Search bar and filters for the dictionary registration service, including fields for name, address, and phone number.

この機能は、一般的な読み方をしないような言葉や、よく使う言葉をスマホの中に登録することによって、住所を低くすることが出来ます。

最初、例を挙げたなか一度で変換できない地味な言葉も、この機能を使えば、ぜひスマホでもこの機能を使ってみてください。

次回、メモの代わりに「ボイスレコーダー」の機能について解説していきます。

お土産にも喜ばれています!! TOMATOMA とつが

辞書登録とは

辞書登録とは、一般的な読み方をしないような言葉や、よく使う言葉をスマホの中に登録することによって、住所を低くすることが出来ます。

「辞書登録」とは、一般的な読み方をしないような言葉や、よく使う言葉をスマホの中に登録することによって、住所を低くすることが出来ます。

「辞書登録」とは、一般的な読み方をしないような言葉や、よく使う言葉をスマホの中に登録することによって、住所を低くすることが出来ます。

「辞書登録」とは、一般的な読み方をしないような言葉や、よく使う言葉をスマホの中に登録することによって、住所を低くすることが出来ます。

「辞書登録」とは、一般的な読み方をしないような言葉や、よく使う言葉をスマホの中に登録することによって、住所を低くすることが出来ます。

「辞書登録」とは、一般的な読み方をしないような言葉や、よく使う言葉をスマホの中に登録することによって、住所を低くすることが出来ます。

「辞書登録」とは、一般的な読み方をしないような言葉や、よく使う言葉をスマホの中に登録することによって、住所を低くすることが出来ます。

「辞書登録」とは、一般的な読み方をしないような言葉や、よく使う言葉をスマホの中に登録することによって、住所を低くすることが出来ます。

「辞書登録」とは、一般的な読み方をしないような言葉や、よく使う言葉をスマホの中に登録することによって、住所を低くすることが出来ます。

「辞書登録」とは、一般的な読み方をしないような言葉や、よく使う言葉をスマホの中に登録することによって、住所を低くすることが出来ます。

「辞書登録」とは、一般的な読み方をしないような言葉や、よく使う言葉をスマホの中に登録することによって、住所を低くすることが出来ます。

高タンパク&低脂肪コンビ

スーパーなどで手軽に手に入るサラダチキンは、低脂肪なのでカロリーを抑えながらタンパク質を取ることが出来ます。同じく高タンパク&低脂肪のカニかまと一緒に、全部混ぜて炒めるだけのパラパラチャーハンをご紹介します。

長沼守敬と辰野金吾

長沼守敬は、明治15年に(明治15)年に修了した後、フランス、イタリア方面へのグラントツアーに参加するのですが、その際に守敬と知り合います。二人は



長沼守敬の生誕地(一関市八幡町)

東京美術学校(現東京芸術大学)で彫造科を開設し、初代教授に就任した長沼守敬は1857(安政4)年9月22日、一関藩士長沼雄太郎の三男として一関に生まれました。一関藩校教成寮を経て上京、紙幣印刷技術指導を目的に来日していたイタリア人キヨソネとの出会いがその後の人生を決めました。キヨソネにイタリア語を習ったことがきっかけで1881(明治14)年にイタリアに渡り、ベネチア王立美術学校で彫刻を学ぶことになったのです。

イタリアでは生涯の友となる辰野金吾との出会いがありました。東京駅的设计家として知られる辰野は工部大学校(現東京大学工学部)卒業後、ロンドン大学建築学構造全科を1882(明治15)年に修了した後、フランス、イタリア方面へのグラントツアーに参加するのですが、その際に守敬と知り合います。二人は

立春が過ぎてても寒い日が続いています。家の中でスツールやこたつと仲良しに... 1942(昭和17)年7月18日、守敬は千葉県館山の自宅で亡くなりました。守敬は気が向けば散歩に出かけ、イタリア留学時代からの習慣で自ら豆をひいてコーヒーを飲むのが日課でした。幸せな生涯だったようです。

なっているかもしれません。厚生労働省の調査によると、岩手県の平均健康寿命は男性が70.9歳、女性が74.2歳で全国最下位とのことです。健康寿命というのは心身ともに自立して健康的に生活できる期間のことです。平均寿命は男性がおおよそ81歳、女性がおおよそ87歳なので、10年・13年間は介護などの手助けを受けながら生活することになります。高齢化が進んでいる今、自分のことと捉えて可能な範囲で対策していききたいものです。

要介護や寝たきりになる要因として、脳血管障害・認知症・運動機能障害・衰弱などが挙げられます。その中でも運動機能を低下させる原因として「足腰の痛みが挙げられます。膝や腰に痛みがあると、動くことに対する恐怖心から行動を制限してしまいがちになります。その状態が続くと、筋肉が萎縮したり筋肉量が減少したりして(サルコペニア)、運動器の障害といわれる「ロコモティブシンドローム」に進行し、介護が必要になります。そこで、認知症が合わさると体も心も弱り「フレイル(脆弱性症候群)」と呼ばれる状態に陥ります。そうならな

「通る・通じる」という通の字から部首の「しん」によって健康寿命の延伸につながりますので、前向きに取組むことが大切です。前向きに取組むことが大切です。前向きに取組むことが大切です。

「通る・通じる」という通の字から部首の「しん」によって健康寿命の延伸につながりますので、前向きに取組むことが大切です。前向きに取組むことが大切です。前向きに取組むことが大切です。

Advertisement for '健康家族' (Healthy Family) featuring '松寿仙' (Matsunosen) natural medicine. Text includes '50年の歴史' and '子供から大人まで健康家族'.

健康寿命を延ばすために

心と体を動かして健康寿命を延ばすために。東洋医学では痛みは「気の巡りの悪さのサイン(気滞)」。軽い運動や散歩などで血の巡りの改善や筋力強化が必要です。実際に筋力トレーニングやストレッチで血流が改善したり筋力がアップすることで痛みが軽減している例も多くあります。また、筋肉を動かして刺激することによって、免疫力が上がり、感染症予防にもつながります。手軽に心身に刺激を与える方法として、マイクセラピーというものもあります。お化粧をする

この季節だけの美味しさをお届けします。3月~5月 限定販売 NEW! 季節のお弁当 春風 2,000円(税込2,160円)

花の折り弁当 ~はなのおり~ 2,500円(税込2,700円)

Advertisement for '美藤' (Mifujii) featuring seasonal bento boxes. Text includes 'お問合せ・ご注文は 019-653-1421' and '総額5,000円以上で盛岡市内配達無料'.

前回はこの時期に気にならぬ乾燥肌(乾皮症)について説明しました。今回は、乾皮症に対する治療についてお話ししたいと思います。

乾燥肌に対する治療の基本は、まず第一に保湿クリームを塗ることです。水を飲むと乾燥肌が良くなるという誤った情報がありま

いわて医療通信【皮膚科医が語る、お肌の話】

2. 乾燥肌の治療について

分が皮膚から飛んでしまう前に塗ると高い効果が得られるからです。目安としては入浴後15分以内

積雪や凍結があると、外を歩くことが難しくなったりおきましよう。【レッグカール】

春に向けて歩ける体になる

脚を伸ばして座ってみましょう。膝裏やもも裏は床に付いてみますか。浮きがある場合はどのくらい浮いているか確認しましょう。



※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

膝を曲げます。交互に50回くらい行って見ましょう。100回くらい行って見ましょう。もも裏に意識を向けて行うことが大切です。

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 認定セラピスト 中田ゆきえ先生

体からのお便りを大切に

便秘とは、本来排泄すべき便が大腸に滞ることによって便の性状が変わったり、排便回数の減少や排泄できないこと

健康状態を知る大事な手がかりになります。形状が異常な便、排便回数の減少は便秘傾向であるといえます

由で自覚症状がなく、便秘が慢性的に続くことで直腸潰瘍、慢性腸閉塞、消化管穿孔などの消化管局所の合併症を引き起こす可能性があります



小田島アケティ 管理栄養士 山崎 久美子

- ① 排便時のつらい症状は? ・おなかごとくも痛い ・おなか張りが苦しい ・便が硬くて出ない ・強くいきまないと出ない ・排便しても便が残っている感じがする

Table with 2 columns: 排便傾向 (便秘傾向, 正常便, 下痢傾向) and 便の状態 (① コロコロ便, ② 硬い便, ③ やや硬い便, ④ 普通便, ⑤ やや軟らかい便, ⑥ 泥状便, ⑦ 水様便). Includes a small diagram of the digestive tract.

シニアのための出張撮影 1時間 20,000円(税込) データお渡し 盛岡市近郊出張料無料

サービス付高齢者住宅 やまぼうし桜台 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

お祝いのお花・お悔やみのお花 緑の風 TEL 019-686-1787

春 創作和食メニュー 2025.3月~5月まで 5種の味覚料理 若竹茶碗蒸し銀箔仕立て 桜花添え

大切な思い出の品々... 未来のために買取致します 生前整理 大黒屋 DAIKOKUYA

もりおかいにしえ散歩 94

〜みちくさ編〜

案内役 真山 重博

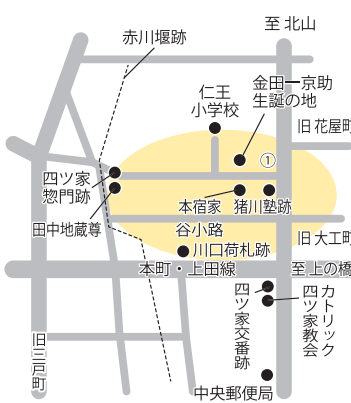
旧四ツ家町界隈(前編)



金田一京助や石川啄木など、先人たちが青春時代に謳歌した旧四ツ家町界隈。カトリック四ツ家教会から仁王小学校に至る現在の本町通り二丁目を歩いてみます。

「四ツ家」という町名は、1880(明治13)年に最初の聖堂が建設された。外観は明るくゴシック風。当時の内部はドーム型の天井に畳敷きと和洋折衷の造りだったとです。

1912(大正



と続く。ちなみに県内外を問わず最も古いとされるオシラ様は、種市・真下家の1525(大永5)年のものと記録がある。

一般的にオシラ様とは東北地方の家の神様で、特に馬の神、農耕の神とされ

元(昭和52)年まで当地にあった旧盛岡天主堂は、厨川の盛岡大学附属高等学校構内に移築されており、昨年12月に国の有形文化財に指定されました。昭和40年代に本町・上田線の新道が教会の横を貫通するまで、隣には教会と似たような色調とデザインの新道が交差していました。現在の盛岡中央郵便局の場所に校舎を構えていた盛岡白百合学園中等高等学校の生徒さんが、交番の前に並び赤い羽根募金をしていた姿が懐かしく思

あり、祭日には新しい着物に着せ替えたり、祭文を唱えながらイタコや巫女(神子)がオシラ様を手にして踊らせる行事「オシラアンバセ」が行われる。

さらに予言をするという性質や、女性の病治療を祈る神という性格も併せ持つオシラ様信仰には多様性が

盛岡八幡宮近くの静かな路地に佇む「ひねもすほっと茶屋」。店内に入ると、温かな空間が広がります。

田一京助などがよく集まり、文学論を語りたり歌を詠んだりしていたそうです。以前は「猪川塾跡」のレリーフスタンドが設置されていたのですが、残念ながら撤去されてしまいました。

角を左折すると本宿家という立派なお屋敷があり、その向かいに金田一葉局があります。店頭横のステンドグラスの案内板を見ると、この場所がアイヌ研究の第一人者、言語学者、文化勲章受賞者であり、石川啄木の恩人であり、盛岡市名誉市民第一号である金田一京助博士生誕の地と記されています。(後編へ続く)

店主のよしだかずをさんは盛岡市出身。やりたいことは死ぬまでに全部やりたいと、趣味の音楽活動に励みながら、仕事と資格取得を両立する日々を送っていました。次の道を模索していたある日、フツと飲食店をやってみようと思いついたよしださん。「女房が喫茶店で働いていたので、コーヒーを任せられるな」と思って、自分は板前見習いをしてきたから料理ができるし、二人で喫茶店を開こうと思いついた」と、まずは物件を探し始めました。

競争の激しい環境でお客さんを取り合うのではなく、落ち着いた場所を自由にのお店がやりたい、と今の場所に決めました。借りたい建物は元々飲食店だったものの、当時は物置状態で、知人と協力しながら改装を進めたと言います。「音楽活動の中で知り合った写真家やイラストレーターの方が発表の場を求めていると知って、自由に展示できる場所を作ろうと、白い壁にこだわりました」と振り返ります。お客さんを楽ませたいと、照明で朝昼晩を表現したり、子ども連れでもくつろげるよう座敷を設けるなど店作りこだわりの、約半年の期間を経たわり、約半年の期間を経

知る? シニアの穴場スポット ひねもすほっと茶屋

ほっとできる、自由な時間を

開店当初はお店に専念するため、音楽を辞めようとしたと話すよしださん。音楽仲間にはお店のことを伝えず開店させましたが、いつの間にか話が広がり、自然と仲間が集まってきたと言います。

「結局仲間に背中を押されて、音楽活動を再開しました。たまに仲間たちがお店でミニライブをやったりもして。音楽や展示、いろんなことがあ



店名の「ひねもす」は「一日中」という意味

「岩手民間信仰事典」には、県内約850戸の家がオシラ様を所有していたとある。平成19年に県立博物館が調べた所有戸数は多い順に、陸前高田の102戸、軽米92戸、種市76戸、釜石73戸、遠野69戸、山田60戸、大槌59戸

「オシラ様」といえば遠野や内陸の風習に思われがちだが、実は沿岸部にも広く分布している。ということは東日本大震災で多くが失われた可能性も大ということだ。現状どんな状態になっているかとても心配である。改めて目を向けるきっかけになればいい。

今回、オシラ様を話題に上げてみることにした。

古い資料だが、岩手県立博物館から平成3年に発行された

あるように思う。また遠野郷などには馬と娘が結ばれ、しかし許されることなく死んで昇天するといった悲恋物語があるが、これは「異類婚姻譚」と呼ばれ、オシラ様信仰とともに養蚕の始まりと結びついて伝承されて来

返して来た東北に伝わる信仰ということだが、厚い祈りの気持ちさえ抱いていれば、どんな身の上でも心のよりどころにできる自由な信仰形態を可能にしている気がする。

奥さまが丁寧に入れたコーヒーと、ケーキのセット

かいて人とのつながりが増えて、それが一番のやりがいです」と笑います。今ではよしださんとの会話を楽しみに訪れるお客さんも多く、開店初期からの常連さんには「自由にくつろげるほっとするお店」と評判です。「気軽に来て、自由にお店を楽しんでほしい」とよしださん。コーヒーを片手に、ほっとする時間を過ごしてみませんか。

盛岡市中ノ橋通り2-6-2
019-653-5541

春の味覚を先取り!

鮮やかな春色メニュー
桜鯛 道明寺蒸し
魚介たっぷり
春野菜と
海鮮 香り塩炒め

SPRING is coming soon!
2025年3月1日(土)~3月31日(日)まで
好客期間 / 2025年3月1日(土)~3月31日(日)まで

ライブキッチンで
牛ステーキ/天ぷら/お寿司
食べ放題!

ご予約の際は
掲載紙面を見た
とお伝えください

熱々の牛ステーキや
秋田郷土料理ビュッフェ
春野菜/桜鯛/子羊の春メニュープラン

平日 11,900円より

3名様1室 10,900円 4名様1室 9,900円

お部屋は「和室」でご用意いたします
2名様1室 / 1泊2食付 / 大人お1名様
消費税込 入湯税込み

ワンドリンクサービスのプラン特典付

お申し込み・お問い合わせ
Tel.0187-46-2016

WEB予約が
おトク!

こちらをチェック▶

天然温泉 田沢湖レイクリゾート
Tazawako Lake Resort & Onsen

本プランは4月以降は適用外です。掲載写真は全てイメージです。
仕入状況によりメニューが変更する場合があります。

所在地: 〒014-1201 秋田県仙北市田沢湖生保内字下高野82-117

秋田・湯瀬温泉の亀の井ホテルで

郷土料理 秋田ブランド八幡平ポークの
季節の会席

初春までリーズナブルに楽しめるプラン

1泊10組限定

休前日の料金UP
無し!

対象期間 2025年

4.11金 まで 1泊2食付 8,650円

3名様1室 2名様1室
9,150円 10,050円

ご予約の際に 掲載紙面を見た とお伝えください 期間限定プラン!

亀の井ホテル 秋田湯瀬
お申し込み
お問い合わせ Tel.0186-33-2011

WEB予約が
おトク!

こちらをチェック▶

※表示料金は全て消費税/入湯税込です。※写真は全てイメージです。

所在地: 〒018-5141 秋田県鹿角市八幡平湯瀬40-1



木村功の巻

文 山田 裕幸

木村功といえば、黒澤明監督の『天国と地獄』での駆け出し刑事を覚えておられる方も多いと思います。同監督の『七人の侍』での若侍も、宮口精一演ずる剣の道を極めることしか頭にないような寡黙な侍に心酔する一途さ、村娘への一途な恋心の瑞々しさも印象的でした。一途さが似合う俳優、私にはそんな印象があります。ところがその一途さが、中村錦之助の東映時代劇『関の弥太郎』では、昔可愛いと思っ

た女の子が清楚な娘(十朱幸代)に成長したのに惚れてすっかり舞い上がってしまい、何かなんでも自分のものにしよう、無茶を言ってその養母や伯父をも困らせ、遂にはそれを諫める弥太郎への一太刀を浴びて命を落とす羽目になる哀れな男に。舞台演劇で培われた表現力、それはなかなかのものでした。

彼の俳優としてのバックボーンには原爆を投下された故郷広島での父母の最期がありました。俳優になってから撮られた写真でとても哀しい眼をしたものがあり、隠しおせない生い立ちがあります。

戦時中の青春時代、「飛行機乗りになれば、死ぬからいやだ」と言い自分が特攻要員になるのを忌避、走る列車から飛び降りてまで故郷に戻ったという彼が、『人間魚雷回天』(新東宝)で海上特攻の先兵になったのは皮肉な役回り

のようでしたが、彼はこういう気持ちで演じたのでしょうか。私には、わずか58歳でこの世を去った彼の面影が胸に焼き付いて仕方がありません。

(永続経営創発研究所)

八幡平市 にとっておき穴場スポット

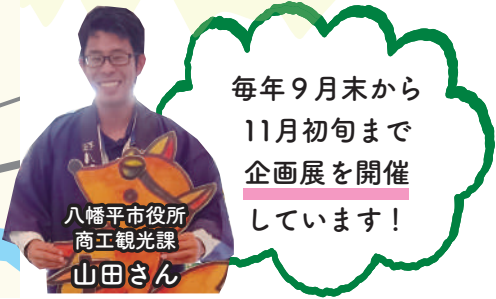


八幡平市松尾鉱山資料館



八幡平市松尾鉱山資料館は、旧松尾村地域の考古、民俗及び松尾鉱山の各分野の資料を保存・展示する「松尾村歴史民俗資料館」として、昭和56年に建設されました。平成26年4月からは現在の名称に改め、「雲上の楽園」といわれ東洋一の硫黄鉱山であった松尾鉱山に関する資料の保存・展示をし、その存在や意義を後世に伝えることを目的とした施設です。

- 八幡平市柏台二丁目5番6号
- 0195-78-2598(電話・FAX共通)
- 開館時間: 9:00~16:30まで(入館は16時まで)
- 休館日: 毎週月曜日(月曜日が祝祭日の場合、翌平日)、年末年始(12/29~1/3まで)



毎年9月末から11月初旬まで企画展を開催しています!

Sweet Smileコンサート

- ① 3/19(水) 19時半開演(19時開場)
- ② 3/20(木) 10時半開演(10時開場)

ソプラノ歌手、笹原美香さんによるコンサート。多彩なゲストを迎え、夜の公演は忙しい大人のために癒しのひとときを届け、朝の公演はお子さんにも楽しめる元気な音楽をお届けします。2日間のコンサートの聞き比べもどうぞ。皆さまのご来場をお待ちしております。

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: 全席自由 一般800円(950円/当日)、高校生以下(各日)・福祉手帳などをお持ちの方500円(当日・前売共通)、未就学児無料

プレイ: マリオスインフォメーション、カワトク、ガイド アネックスカワトク、東山堂クロスステラス 楽器店、ランディア東山堂

問合せ: ☎019-651-5552(笹原)

★各日1組様にペアチケットプレゼント!

※夜・昼公演、ご希望の公演をご記入の上お申し込みください。

『逃亡者は北へ向かう』刊行記念 袖月裕子さんサイン会

3/8(土) 15時~

岩手県出身の人気作家 袖月裕子さんの最新

長編小説『逃亡者は北へ向かう』の刊行を記念してサイン会を開催します。ぜひ、最新刊を片手にお越しください。

会場: さわや書店 フェザン店(盛岡市盛岡駅前通1番44号 フェザンおでんせ館 1F)

定員: 60名(先着順)

参加: さわや書店フェザン店ならびに本店にて 『逃亡者は北へ向かう』(2月27日発売予定) をご予約・ご購入ください。

問合せ: ☎019-625-6311(さわや書店 フェザン店) ☎019-653-4411(さわや書店 本店)

アートフェスタいわて2024

- 岩手芸術祭受賞作品・推薦作家展 + 岩手県美術選奨受賞者作品展 -

3/8(土)~3/23(日) 9時半~18時(入館は17時半まで)

2024年秋に開催された第77回岩手芸術祭美術展の受賞(芸術祭賞、優秀賞、奨励賞)作品に加え、日本画、洋画、版画、彫刻、工芸、書道、写真、デザイン、現代美術、水墨画の10部門それぞれから推薦された美術家の作品を併せた99点、および令和4年度岩手県美術選奨を受賞した美術家5名の作品をご紹介します。

会場: 岩手県立美術館 (盛岡市本宮字松幅12-3)

観覧料: 一般500円(600円)、高校生・学生300円

(360円)、小学生・中学生150円(200円)

※()内は当日料金。

※前売券販売期間は3月7日(金)まで

休館日: 月曜日

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!

平谷美樹『岩手怪談』出版記念 トークイベント

3/8(土) 14時開演(13時半開場)

岩手県在住の作家・平谷美樹と岡本美月が、自らの怪異体験談と共に、友人知人たちの怪談をつづる『岩手怪談』。出版を記念してトークイベントを開催します。シニアズ人気記事『風のうわさ』著者 高橋政彦さんが聞き手となり、執筆の裏側や本書にはない裏話を聞き出します。当日、『岩手怪談』をご購入いただくと、サイン会にもご参加いただけます。会場: 内田書店 本店(遠野市中央通り3-11) 入場料: 2,500円(当日清算) 定員: 30名 申込: 要事前申込。応募フォーム(シニアズサイトイベント記事内にリンクあり)か お電話(下記電話番号 17時~21時)にてお申し込みください。 問合せ: ☎090-8920-6199(遠野おばけ会・高橋。)

県博日曜講座 続 雑学のススメ

笑い頭の体操 ~中高年の皆さんと一緒に考える 名言No.4~

3/23(日) 13時半~15時

岩手の自然や歴史、文化について解説している「県博日曜講座」。今回は館長の高橋廣至さんが講師を務め、沢尻栄一が愛した論語や孔子の言葉など時代を超えて愛される名言をお伝えします。

会場: 岩手県立博物館(盛岡市上田字松屋敷34)

聴講料: 無料 定員: 140名(先着順)・当日受付

問合せ: ☎019-661-2831(岩手県立博物館)

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、希望チケットのイベント名、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3月7日当日消印有効。当選は商品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

▶宛先 〒020-0026

盛岡市開運橋通3番41号 ダビンチビル KOHOメディア棟内 シニアズ編集部 読者プレゼント係まで

応募フォーム



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

先日、総務省が発表した2024年の「人口移動報告」。東京圏や大阪圏が、他の自治体からの転入が転出を上回る「転入超過」だった一方、岩手を含む40道府県は人口が流出する「転出超過」でした。政府が掲げる「地方創生」の実現には、まだまだ厳しい道のりが続くようです。

本書は、フクチンが実用化されておらず、コロナ禍への対応に追われていた数年前が舞台。主人公の西尾晋作が勤務する、大手電機機器メーカーはリモートワークを段階的に導入し始めることに。これ幸いと、晋作は趣味の釣りと仕事が両立できる場所への移住を考え始めます。そこで目を惹いたのが岩手との県境近くの宮城県宇田濱町の物件でした。海にも近く、家具・生活用品付きの一軒家。しかも新築未入居のうえに家賃は格安、という恵まれた環境に、即決する晋作。すぐに移り住み、地方特有の人間関係に戸惑いながらも、徐々に新生活に慣れ親しんでいきます。やが

理想の移住ライフを求め

地方移住をテーマに、地方の活性化へのヒントも数多く含んでいる本書。今後多く日本中で読まれることを願っています。

拙文ではありませんが、こちらもご覧になってみてください。

著: 楡周平 講談社刊 957円(税込)

「地方創生」の実現には、まだまだ厳しい道のりが続くようです。本書は、フクチンが実用化されておらず、コロナ禍への対応に追われていた数年前が舞台。主人公の西尾晋作が勤務する、大手電機機器メーカーはリモートワークを段階的に導入し始めることに。これ幸いと、晋作は趣味の釣りと仕事が両立できる場所への移住を考え始めます。そこで目を惹いたのが岩手との県境近くの宮城県宇田濱町の物件でした。海にも近く、家具・生活用品付きの一軒家。しかも新築未入居のうえに家賃は格安、という恵まれた環境に、即決する晋作。すぐに移り住み、地方特有の人間関係に戸惑いながらも、徐々に新生活に慣れ親しんでいきます。やが

シニアズ ブックカフェ さわや書店 栗澤順一

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/

岩手県内 11店舗 営業中!!

- 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**

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!



湊盛海さん(78)

湊由美子さん(75)

1946年生まれ 山田町出身(盛海さん)、1949年生まれ 宮古市出身(由美子さん)。結婚を機に山田町で暮らすようになり、東日本大震災で被災し滝沢市に移住する。地域の役に立ちたいと自治会に参加し、盛海さんは副会長など7つの役を務める。由美子さんは趣味の押し花で葉などのアート作品作りを楽しんでいる。

思いを込めた灯を

地域活動の大切さ

昨夜行われた、滝沢市牧野林中央自治会による「夢灯り」。地区の公園で開催され、地域住民や子どもたちが牛乳パックで作った約150個の灯籠に明かりが灯されました。その灯籠作りを中心となっていたのが、湊盛海さんと由美子さんご夫妻。宮古市田老地区の夢あかりで飾られる黒く、色鮮やかな光が溢れる灯籠の作り方を由美子さんが習い受けたのが始まりだったと話します。

宮古市出身の由美子さんは消防士の盛海さんと出会い、結婚と同時に盛海さんの故郷である山田町へ移住。義父と義母、二人の子どもに囲まれ、にぎやかな毎日を過ごしていました。「子どもたちが大きくなり、盛海さんが地域のために」と、盛海さんが地域のために

思いをつなぐ、夢灯り

その後、滝沢市に移り、現在の住まいに落ち着いた湊さんご夫妻。慣れない地域の生活にもなじみ始めた頃、思い出たものを見つけました。「もろおか歴史文化館で行われた、3・11の復興祈願の『祈りの灯火』の点灯式に参加した時にこの灯籠を見つけた。自分

丹精込めて灯籠を作る由美子さん。その灯籠を見た盛海さんからの勧めで、地域の集会所で展示をすることに。「自治会の会長さんに声をかけて、母さん(由美子さん)の灯籠を見てもらったら、ぜひ、夢灯りを自治会の行事に取り入れたいと言われました」と盛海さん。「子どもも会や地域の皆さんに参加してもらって灯籠作りの講座をやりました。子どもも大人も楽しそうでした」と作り方を指南した由美子さん。多くの人に楽しく参加してほしいと本やチラシから合いそうな絵柄を探し出し、灯籠用に原画を準備していると言います。こうして地域

まず、家具の安全対策の見直しです。地震の際、家具の落下や転倒は大きな危険につながります。転倒防止器具を使い、家具の転倒や落下、移動を防止しましょう。家具の形状や重さに合った器具を選び、正しく設置することが重要です。既に取り付けている場合も、器具が外れたら緩んでいないか確認してください。

次に、避難経路の確認と避難場所の確保を行います。出入り口や通路に倒れやすい家具がある

は、一人ひとりの意識と日頃の積み重ねが重要です。大切な人と安心して暮らすために、できることから始めてみませんか。災害に備えた準備は、消費者ホットライン(電話188)へ。

「その先生に辿りつくのもまた大変で。情報を集めて、なんとか連絡が取れるようになりました。電話すると、作り方を教えてもらえらるることになったので、何度かご自宅にお邪魔しました。灯籠用の絵の原画のコピーをもらったり、先生のきれいな作品も見せてもらって勉強になりました」と早速アドバイス通りに作り始めた由美子さん。押し

「少しでも地域の役に立ちたい」と思い自治会の活動を長年、頑張ってきました。もうできないと思っていた夢灯りの灯籠作りや押し花などの制作も人つなかりで続けられました。震災の時は大変だったけどマイナスイメージを感じていません」と盛海さんと由美子さん。自治会の夢灯りは今年も開催予定。一人が思いを込めて作る灯籠にはずっと明かりが灯されていくでしょう。

災害への備えは、一人ひとりの意識と日頃の積み重ねが重要です。大切な人と安心して暮らすために、できることから始めてみませんか。災害に備えた準備は、消費者ホットライン(電話188)へ。

できることから始める

この季節、震災を振り返り、不安を感じる方も多いのではないのでしょうか。いつ起こるかわからない災害には、日頃の備えが大切です。今日から実践できる防災対策を、一緒に確認してみましょう。

まずは、家具の安全対策の見直しです。地震の際、家具の落下や転倒は大きな危険につながります。転倒防止器具を使い、家具の転倒や落下、移動を防止しましょう。家具の形状や重さに合った器具を選び、正しく設置することが重要です。既に取り付けている場合も、器具が外れたら緩んでいないか確認してください。

次に、避難経路の確認と避難場所の確保を行います。出入り口や通路に倒れやすい家具がある

は、一人ひとりの意識と日頃の積み重ねが重要です。大切な人と安心して暮らすために、できることから始めてみませんか。災害に備えた準備は、消費者ホットライン(電話188)へ。

花巻温泉は挙式、会食、宿泊まで幅広くご対応いたします

STAY WEDDING

「ステイウェディング」は花巻温泉株式会社の登録商標です

記念すべき日を“ありがとう”を伝える特別な時間に

会場

会場も少人数～大人数まで数多くのバンケットをご用意。会食のニーズに合わせてご利用可能です。

祝宴

三陸の魚介や岩手牛などを使用し、和食、フレンチ、和洋折衷からゲストや予算に合わせて選べる婚礼料理全10コースがこの春リニューアル!

挙式

ローズチャペルにてドレスでのキリスト教式、神殿での神前式などふたりの愛の誓いはそれぞれ。

宿泊

挙式、会食を終えた後は水入らずの時間を過ごしてください。忘れられない1日がここにはあります。お部屋も大浴場もリニューアルでより快適に

【新緑フォトW+ご会食】 “気軽な結婚式プラン”

春初夏婚限定

短い準備期間でも安心! 鮮やかに彩られた新緑の中でのフォトウェディング&家族や親しい方のみでの少人数会食プラン

プラン内容

- 席料/会場料
- お写真2ポーズ2冊
- コース料理・フリードリンク
- ドレス・タキシード各1点
- 写真撮影のみ着用品
- ドレス・タキシード各1点の仕度

ご成約特典

- ゲストの宿泊ご優待料金でご提供(1泊朝食付) ※除外日あり
- 新郎・新婦様、披露宴当日宿泊プレゼント(1泊朝食付)
- 結婚1周年に、新郎・新婦様宿泊ご招待(1泊2食付)

プラン価格(税込) 人数10名 374,000円～ [1名追加 19,800円]

ご両親も一緒に 安心のW見学×試着相談会

おふたりの結婚式についてご両親も一緒にご相談。ご両親様用の衣裳も展示!一緒に衣裳試着もキャンセル料・お申込金ゼロで安心!気になるお見積りのご相談や、バンケット見学で結婚式のイメージを膨らませよう

フェア内容 ● 相談会 ● 衣裳試着 ● 式場・バンケット見学

新作ドレスコレクション 2025年3月8日(土)3月9日(日)

来館者特典 ● 新婦様に嬉しいビューティーグッズプレゼント

フェア期間中ご成約特典 ● プライダルエステ体験プレゼント

フェア内容 ● 衣裳試着体験 ● 相談会 ● 挙式会場見学(チャペル・神前) ● バンケットコーディネート見学

さらに挙式披露宴で3着以上着用の場合

各種衣裳 30%off 花巻温泉プライダルオリジナルドレス 先着3組限定 50%off 展示エリア全国最大のドレスサロン 衣裳総展示数350着以上