

2025.4月号 無料配布

【月刊259号】次号/4月27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/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

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

創刊10周年を迎えて



岩手県知事 達増拓也さん(60)

シニアズ編集長より

「元気をつくる情報紙シニアズ」創刊10周年記念号をお手に取っていただき、誠にありがとうございます。

これまで10年間、岩手のシニアの皆さまや読者の方々、そしてシニアを応援する多くの企業・団体の皆さまに支えられて、「シニアズ」はシニア世代が主役の情報を発信し続けることができま

した。紙面を通じてご紹介するアクティブなシニアの姿や地域の魅力は、多くの方々に「元気であれ」という前向きな気持ちを届けていることと思います。

岩手県知事より

お祝いのメッセージ

「元気をつくる情報紙シニアズ」が創刊10周年を迎えられましたことを、心からお祝い申し上げます。2015年4月の創刊以来、紙名の「シニアズ」が示す通り、シニア世代が主役の情報発信により、多くの方々が元気に勇気を受け取ってこられました。アクティブに活躍するシニアの姿や地域コミュニティ、伝統文化を積極的に紹介することで、地域に根ざした紙面づくりを通じて県民の皆さんの楽しみを広げてこられたことに、大変心強く感じています。10年という長きにわたり紙面

岩手のシニアについて

岩手県では現在、総人口の減少に伴い高齢者人口も減少傾向にあります。高齢化の比率としてはさらに高まっておりますが、その中でもシニア世代の方々は非常にアクティブに活動されています。

岩手県では現在、総人口の減少に伴い高齢者人口も減少傾向にあります。高齢化の比率としてはさらに高まっておりますが、その中でもシニア世代の方々は非常にアクティブに活動されています。県の施策としては、高齢者の総合的な保健福祉施策をまとめた「いわていきいきプラン」を策定し、介護予防や認知症対策の計画的な推進と、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられる地域包括ケアシステムの充実を図っています。また、県内企業の70歳までの就業確保措置の実施率は全国第2位という高さを誇り、生

高齢社会における

岩手の未来像

今後、岩手県ではさらに高齢化が進むと見込まれますが、重要なのはシニア世代の皆さんが、いつまでも健康で

「シニアズ」への

メッセージ

いつも楽しく拝見しています。いきいきと活動する岩手のシニア世代を応援してください。感謝しています。これからも、シニア世代の充実した生活の様子や役立つ貴重な情報などどんどん発信していただき、岩手県の高齢者福祉の増進にお力添えをお願いいたします。

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

自分史にチャレンジ
大森ふじおのシニアナビ
4年振りに開講した自分史入門講座でシニアナビを...
自分史入門講座(喫茶ルパンで)

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!
車の悩みは盛岡北店へ!
親切丁寧に対応します!
盛岡北店
本店
上堂の店舗です
矢巾の店舗です

感謝の10年 ～皆さまと歩んだ情報紙シニアズ～

おかげさまで、『元気をつくる情報紙シニアズ』は創刊10周年を迎えました。この10年間、私たちは「シニアが元気であることが地域の元気につながる」という思いのもと、多くのシニアの方々の生き生きとした姿やその背景にある物語を紙面で紹介してまいりました。その一人ひとりの人生にはさまざまな出来事があり、読者の皆さまにとっても多くの学びや気づきを届けられたのではないかと思います。

この歩みを支えてくださった協力企業の皆さま、ご愛読くださった読

者の皆さま、寄稿者・取材にご協力くださった皆さま、そしてともに紙面を作り上げてきたスタッフに心より感謝申し上げます。皆さまのご支援があったからこそ、私たちは10年の節目を迎えることができました。

これからも、シニアの皆さまを応援し、地域に笑顔と活力を届ける情報紙として、より一層努力してまいります。今後とも、元気をつくる情報紙シニアズをご支援・ご愛読のほど、よろしくお願い申し上げます。

シニアズ編集長 今野 洋介

シニアを応援している地元企業の皆さま

※五十音順掲載

 <p>株式会社 TMホーム 紫波郡矢巾町広宮沢1-2-840 TEL.090-8922-6243</p>	 <p>テレビ岩手アカデミー 盛岡市内丸2-3 TEL.019-624-1170</p>	 <p>東京土地販売株式会社 盛岡市菜園一丁目7番22号 TEL.019-652-4111</p>	 <p>生活応援バンク 東北労働金庫 岩手県本部 盛岡市長田町6-7 TEL.019-622-4104</p>
 <p>有限会社 戸塚商店 盛岡市向中野字畑返1-1 TEL.019-634-0303</p>	 <p>株式会社 肉の横沢 八幡平市大更21-52-1 TEL.0195-76-3026</p>	 <p>日産プリンス岩手 盛岡市津志田町1丁目1番20号 TEL.019-635-2333</p>	 <p>日本FP協会 岩手支部</p>
 <p>JGHC 日本グローバル人材協同組合 盛岡市開運橋通3番39号 ダビंचビルII TEL.019-654-2320</p>	 <p>橋市 HASHI-ICHI 盛岡市盛岡駅前北通7-17 TEL.019-624-0841</p>	 <p>株式会社花耶 盛岡市本宮5丁目13番10号 TEL.019-631-1364</p>	 <p>株式会社花耶 盛岡市本宮5丁目13番10号 TEL.019-631-1364</p>
 <p>株式会社 浜千鳥 釜石市小川町3-8-7 TEL.0193-23-5613</p>	 <p>はりきゅう マッサージ はまなす鍼灸治療院 厚生労働大臣免許 盛岡市緑が丘3-14-33 TEL.019-681-8620</p>	 <p>東日本交通株式会社 盛岡市山岸字大平17-2 TEL.019-663-6610</p>	 <p>ビッグルーフ滝沢 滝沢市下鶴飼1番地15 TEL.019-656-7811</p>
 <p>焼肉・冷麺 びびん舎 盛岡市稲荷町12-5 TEL.019-647-0474</p>	 <p>平金商店 株式会社 平金商店 盛岡市肴町8-24 TEL.019-624-2121</p>	 <p>ヒロカリ ひろがるキャリア 盛岡市開運橋通3番41号 ダビंचビル TEL.019-623-0707</p>	 <p>Farmnio 盛岡市本町通1丁目12-10 美味しい珈琲のファーム仁王 TEL.019-654-4560</p>
 <p>株式会社 平和圧送 盛岡市上飯岡4地割78番地 TEL.019-637-2864</p>	 <p>放送大学 岩手学習センター 盛岡市上田3-18-8(岩手大学構内) TEL.019-653-7414</p>	 <p>森の風 鷺宿 HOTEL MORI NO KAZE O U S Y U K U 岩手郡雫石町鷺宿10-64-1 TEL.0120-123-389</p>	 <p>株式会社 マイクロ岩手 盛岡市みたけ三丁目11-1 TEL.019-643-8481</p>
 <p>みちのくキャンティーン株式会社 紫波郡矢巾町流通センター南2丁目4番21号 TEL.019-637-4711</p>	 <p>時計 & 宝飾 MICHIMATA 盛岡市大通3丁目1-18 TEL.019-651-1234</p>	 <p>有限会社 緑の風 滝沢市大釜風林3-24 TEL.019-686-1787</p>	 <p>美藤 盛岡市上田3-7-26 TEL.019-653-1421</p>
 <p>宮崎商店 岩手県盛岡市城西町9番22号 TEL.019-613-7707</p>	 <p>盛岡日産モーター 盛岡市南仙北二丁目24番5号 TEL.019-635-1123</p>	 <p>盛高書店 MORITAKA BOOK STORE 盛岡市南大通1丁目5-7 TEL.070-6950-8771</p>	 <p>日本料理 利衛門 盛岡市大通2-1-23サンクイーンビル5階 TEL.019-651-7888</p>
 <p>RICOH リコージャパン株式会社 盛岡市本宮3-36-45 TEL.019-631-2211</p>	 <p>RIS HOUSE リスハウスプラン 滝沢市大釜風林391-2 TEL.019-681-4677</p>	 <p>LIS BLANC -リスプラン- 盛岡市菜園2-3-22バンパールビル1F TEL.019-624-3796</p>	 <p>株式会社 渡辺工業所 盛岡市湯沢10地割59-1 TEL.019-638-8951</p>

6 株式会社 浜千鳥 様より



浜千鳥 純米大吟醸 吟ぎんが 720ml

2名様

岩手の酒造好適米「吟ぎんが」使用。穏やかに香る果実香、程よい甘味、奥深い味わいの「浜千鳥 純米大吟醸 吟ぎんが」を2名様にプレゼント。

7 びびんびん舎 様より



盛岡冷麺スペシャル 2食ギフトセット

3名様

麺・スープ・キムチ・酢ごまのセットに冷麺に必要な具材(牛味付肉・きゅうりの甘酢漬・ゆで卵)をセットしたスペシャルパッケージです。

8 ファーム仁王 様より



ドリップコーヒー(2杯分) パウンドケーキ・クッキーのセット

10名様

※写真はイメージです。

ファーム仁王様で人気の自家焙煎のドリップコーヒーとパウンドケーキとクッキーをセットにしてプレゼント。お菓子の味は届いてからのお楽しみ。

9 放送大学 岩手学習センター 様より



オリジナルトートバッグ

3名様

おしゃれで実用的な放送大学オリジナルデザインのトートバッグ。マチもあるので、お気に入りの本とお弁当を入れてでかけよう！

10 ホテル森の風 鷺宿 様より



露天風呂付き客室「四季彩」ペア宿泊券

1組様

天空露天風呂と旬の食材にこだわった創作会席が自慢のホテル森の風鷺宿様のペア宿泊券。*ご利用は平日限定で9月末まで、お盆期間等は除外となります。

11 仕出し 美藤 様より



三段折弁当 岩手山

2名様

岩手県産食材が豊富な「岩手山」。2,700円相当を2名様にプレゼント。*美藤様の店舗でのお受け取りとなります。当選者の方には案内文書を送りますので詳細をご確認ください。

プレゼント応募にあたっての注意

・氏名・住所・電話番号などご連絡先は正確にご記入・ご入力ください。不備があり、ご連絡が取れない場合は当選を無効とさせていただきますのでご了承ください。

①、⑤、⑩のプレゼントは店舗でのお受け取りとなりますので、指定の店舗に直接ご来店いただける方のみご応募ください。①、⑤、⑩のプレゼント当選者の方には案内文書を送付いたしますので、必ず内容をご確認の上、お受け取りください。・プレゼントの転売・当選権の譲渡は禁止とさせていただきます。

情報紙 シニアズ 10周年

おかげさまで

シニアを応援している地元企業の皆さま

<p>株式会社 アート不動産 盛岡市本宮3-11-11 TEL.019-634-0440</p>	<p>ART HOTEL アートホテル 盛岡 盛岡市大通3-3-18 TEL.019-625-2131</p>	<p>ASK×HOUSING アスク ハウジング 盛岡市下太田下川原100-1 TEL.019-659-2277</p>	<p>和泉屋 いずみや 盛岡市紺屋町7-2 TEL.019-656-0016</p>
<p>一般社団法人 岩手県医師会 Iwate Medical Association 盛岡市菜園二丁目8番20号 TEL.019-651-1455</p>	<p>公益社団法人 岩手県看護協会 盛岡市緑が丘二丁目4-55 TEL.019-662-8213</p>	<p>T-MIG 岩手トヨタ 本社/盛岡市上堂4丁目12-11 TEL.019-641-7111</p>	<p>T-MIG 岩手トヨペット 本社/盛岡市上田2丁目19-40 TEL.019-651-3211</p>
<p>岩井建設株式会社 岩手郡幸石町大字繁第5地割字塩ヶ森175-7 TEL.019-692-1181</p>	<p>不動産査定はお任せください! FPホームサービス 盛岡市津志田西1丁目4番32号 TEL.019-601-3300</p>	<p>一地域と共に歩みつづける— 株式会社 遠忠 八幡平市大更第24地割8番地の1の5 TEL.0195-76-2126</p>	<p>桜心警備保障株式会社 盛岡市上堂3丁目19-4 TEL.019-641-4411</p>
<p>大石乳業 花巻市湯本3-36 TEL.0198-27-2432</p>	<p>株式会社 小山田商店 八幡平市清水67-4 TEL.0195-72-2121</p>	<p>since 1904 川口印刷工業株式会社 盛岡市羽場10-1-2 TEL.019-632-2211</p>	<p>株式会社 川村鮮魚店 盛岡市東安庭2丁目5-3 TEL.019-652-7777</p>
<p>夢蘭花 盛岡市神明町1-24 TEL.019-623-6509</p>	<p>創業 大正13年</p> <p>こうや呉服店 盛岡市本町通2丁目14-21 TEL.019-622-2535</p>	<p>駒木葬祭 盛岡市南大通二丁目2-6 TEL.019-622-2343</p>	<p>料亭</p> <p>駒龍 盛岡市本町通1-8-4 TEL.019-624-5243</p>
<p>OLUCK コワーキングスペース オラック 盛岡市開運橋通3-39ダビンチビルII TEL.019-601-2337</p>	<p>saien-housing.jp 菜園ハウジング株式会社 盛岡市菜園一丁目12番25号 Enビル1階A TEL.019-656-7425</p>	<p>有限会社 佐々木章設計事務所 盛岡市北山二丁目2番58号 TEL.019-661-8222</p>	<p>株式会社 三櫻 盛岡市名須川町24番1号 TEL.019-625-3030</p>
<p>●ともに参画する社会をめざして●</p> <p>NPO 法人 参画プランニング・いわて 盛岡市紺屋町5-28 TEL.090-4889-6688</p>	<p>三協メディケア 株式会社 三協メディケア 盛岡市北飯岡一丁目6-8 TEL.019-601-5862</p>	<p>SANRIKUPC The Ecology of Recycling 有限会社 三陸パーツセンター 下閉伊郡山田町織笠第15地割21-1 TEL.0193-81-1155</p>	<p>仕出料理 丸亀 MARUKAME 盛岡市東山一丁目11-2 TEL.019-652-3774</p>
<p>SARL 昭和レンタリース盛岡株式会社 盛岡市津志田南3丁目14番70号 TEL.019-632-6055</p>	<p>株式会社シリウス 盛岡市東安庭2丁目12番15号 TEL.019-604-6860</p>	<p>紫波環境株式会社 紫波郡紫波町南日詰字小路口70-1 TEL.019-672-2656</p>	<p>ダイナリアルティ株式会社 盛岡市本宮6丁目30-21-1F TEL.019-613-3661</p>
<p>清次郎 株式会社 田清 盛岡市羽場10-100 TEL.019-632-8611</p>	<p>株式会社たもり 紫波郡紫波町 桜町一丁目12番地1 TEL.019-676-3078</p>	<p>丹内建設株式会社 滝沢市篠木黒畑56番地1 TEL.019-687-1605</p>	<p>CHUO 中央自動車学校 driving school 盛岡市西青山2丁目31-11 TEL.019-647-3125</p>

シニアズ
10周年記念
読者
プレゼント

ご協賛企業さまより
すてきなプレゼントを
いただきました!

① 和泉屋 様より

※写真はイメージです。

和泉屋セレクトの絵画またはアクセサリー(中古価格1~5万円相当)を各10名様にプレゼント。※和泉屋様の店舗でのお受け取りとなります。当選者の方には案内文書を送付しますので詳細をご確認ください。

各10名様

② 岩手トヨタ自動車株式会社 様より

トヨタ クラウンミニカー (1/30スケール クリアケース付き)

鮮やかなイエロー、おしゃれなブラッシュブロンズ、シックなブラックのいずれかが1台をプレゼント。色は届いてからの楽しみ。

3名様

③ 工房夢蘭・花様より

石割桜の繭クラフト

満開の石割桜を柔らかな繭で再現した繭クラフト。ミニサイズなので玄関や部屋に置いて、いつでもお花見気分を満喫♪

3名様

④ 株式会社 田清 様より

清次郎・田清魚店で使えるお食事券・お買物券 3,000円分

田清グループで使えるお食事券・お買物券3,000円分を10名の方にプレゼント。※利用可能店舗は「清次郎」のホームページにてご確認ください。

10名様

⑤ 有限会社 戸塚商店 様より

※写真はイメージです。

季節のフルーツ詰め合わせ (3,000円相当)

新鮮でみずみずしい戸塚商店様の季節のフルーツ詰め合わせ。※TOMATOMAとつかフェザン店舗で5月12日~18日までの受け取りとなります。当選者の方には案内文書を送付しますので詳細をご確認ください。

3名様

シニアズ10周年記念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、面白かった記事と広告、ご希望のプレゼント番号をご記入・ご入力の上、ご応募ください(①のプレゼントをご希望の方は絵画かアクセサリーのどちらかを明記してください)。応募締切は4月21日(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。また、ご応募の際は右記の注意事項もご一読ください。

▶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(株)内 シニアズ編集部 読者プレゼント係まで

応募フォーム

老後生活の支えの1つ、年金制度。少子高齢化の日本では、年金だけで十分な生活を送ることは難しいかもしれません。そこで重要なのが、年金以外の収入源確保です。

総務省の「家計調査年報(家計収支編)2022年」によると、高齢夫婦無職世帯の1カ月の支出は約27万円。一方、厚生労働省令和5年度の年金額によると、厚生年金の平均受給額は約17万円であり、女性の平均受給額は約11万円、専業主婦世帯では約22万円、年金だけで生活費を賄うには不足する世帯もあると思えます。

賢くお金を育てよう-マネ育のすすめ-

年金以外の収入について

① 定年延長や再雇用制度があれば利用して定年後も同じ企業で働くという選択です。また経歴やスキルを活かして再就職も目指したり、地域のシルバー人材センターに登録し、短時間・短期間の仕事を行ったり、各自治体の高齢者向け支援制度などを利用も1つの手段です。余裕があるなら預貯金を活用して、株式投資や投資信託、不動産投資、賃貸経営などで収益を得る必要に応じて取り崩して使えます。

雪の下でフキノトウが芽吹くと同様に、人の体も立春を迎えたりから春の準備を始めています。冬の寒さを防ぐために締まっていた毛穴が緩み始め、体内にたまった毒素や余分なものを代謝・排泄しようとするのです。普段は大小便でいらぬものを排出して

血液を浄化してくれます。しいそうです。フキは茎も葉も食べることで、魚の毒消しとして一緒に煮つけたりもします。外用としては虫刺されにフキのしぼり汁を塗るのも良いとのこと。フキは育てば育つほどあくが強くなるため、4〜5月は塩で、6〜7月はぬかで、8月以降は灰であく抜きをすると良いといわれています。

「収保し続ける秘訣です。」収入を得ることは「社会とのつながりを持ち続けること」や「生きがいを見つけられること」にもつながります。安心して老後生活のためできるだけ早いうちから情報収集を始め、自分に合った収入確保の方法を見つけましょう。

岩手支部所属会員 大久保 名美

暮らしとお金のセミナー

参加無料 相談会 30名ずつ

暮らしとお金のセミナー 13:00~14:00

5/25 夫婦で学ぼう! 出産・育児に関する法改正	阿武勝之氏
7/27 我が家のライフプランを作ってみよう! ~未来の家計の見え方と今のお金を知る~	落合昭三氏
9/28 資産運用の種類とメリット・デメリットについて	山内勝氏

暮らしとお金の個別相談会 要予約 各回限定4組

①14:00~14:50 ②15:00~15:50

会場: 岩手県立県民生活センター(盛岡市中央通3-10-2)

0120-874-251

春の山野草で解毒を

旬の民間薬

春の山に芽吹く山野草にはひとときわエネルギーが宿っており、食することで細胞にたまった余計なものを分解排出してくれるパワーがあります。独特のほろ苦さがあるフキノトウ・ツクシ・セリ・ヨモギなどには強力なカリ性の性質があるため、

過ぎないことも大切です。フキノトウはカロチン・ビタミンAが豊富で、咳を鎮めたり痰を切る働き、健胃作用があります。主な調理方法はフキノトウ味噌(ばっけ味噌)や天ぷらです。ヨモギの新葉の生葉名は「艾」

ヨモギは「万能の薬草」とも呼ばれており、食べる他にもお茶・入浴剤・足湯・腰痛湿布・アロマテラピー・お灸のめぐさとしても用いられます。ヨモギの新葉の生葉名は「艾」

干し葉をそのまま入れるのではなく、煮出し汁を入れると冷え症の改善になります。

干し葉をそのまま入れるのではなく、煮出し汁を入れると冷え症の改善になります。

ヨモギ干し葉の作り方

- ① 少し丈の長くなったヨモギを、地面すれすれから切る。
- ② 初日はカンカン照りの日向で干す。
- ③ 2日目からは陰干しで、カラカラになるまで干す。

健康家族 松寿仙

50年の歴史

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、肉体的疲労、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

大黒屋 DAIKOKUYA

安心の無料査定 さらし今なら ご来店査定で粗品プレゼント

大黒屋 盛岡大通店

019-604-6431

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 盛岡大通店

019-604-6431

お葬式は、きくち」に相談してから...

KIKUCHI きくち葬儀店

杜の会 会員募集中

株式会社 きくち葬儀店

東邦スワン株式会社

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)

東邦スワン株式会社

019-651-6771

270プランがセミオーダー すべての価格が「完成価格」

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!

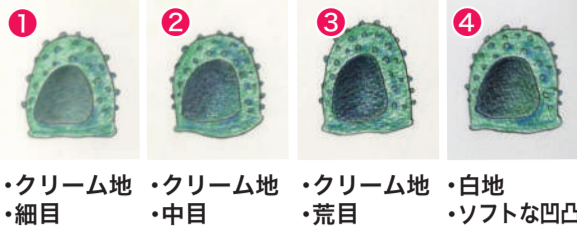
本体価格や基本坪単価という制度をやめ、お客様が住むために知りたい工事内容を表示価格に盛り込みました。

「パパとママ、みんな笑顔」で家づくり

SUGAR HOME シュガーホーム

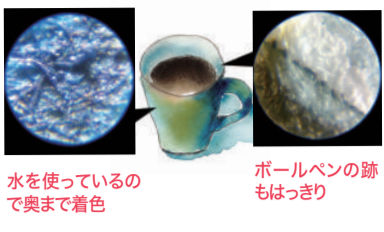
北上店 0120-971-070 盛岡店 0120-418-324 盛岡西店 0120-322-147

【色鉛筆で着色】



・クリーム地 ・クリーム地 ・クリーム地 ・白地
・細目 ・中目 ・荒目 ・ソフトな凹凸

【不透明水彩絵の具(ケキカラー)で着色】



水を使っているの
で奥まで着色

50歳から発症率が急増する「帯状疱疹」。今回から帯状疱疹に関するお話をしていきます。
テレビやラジオの影響によって帯状疱疹という病気の名前を耳にしたことがある方も多いのではないのでしょうか。実はこの病気が、水ぼうそうの原因となるウイルス(水痘・帯状疱疹ウイルス)が原因で引き起こされるもので、水ぼうそうにかかったことがある人なら誰でも帯状疱疹を発症する可能性があり

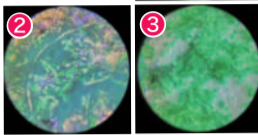


1. 帯状疱疹とは

帯状疱疹は、子どもの頃にはありませんが、特に免疫力が低下してくる50歳を過ぎた頃から発症率が高くなります。統計によれば、80歳以上の約3人に1人が帯状疱疹を経験するとされています。また、糖尿病やがん、神経痛、さらには腹痛などとも関連する場合があります。ウイルスが痛みを伝える細胞が集まる神経節を攻撃するため、強い痛みを伴い、皮膚の違和感やかゆみ、しびれとして感じる程度から、針で刺されたような「ピリピリ」「ズキズキ」「チクチク」とした痛み、焼けるような痛みまでさまざまです。痛みにより、家事ができない、仕事に集中できない、眠れないなど日常生活に支障をきたすことがあります。帯状疱疹の症状は、腕や胸、背中など多くは上半身にみられ、顔や首なども外見が気になります。診断は主に医師の「視診」で行われますが、必要に応じて水ぶくれの内容物を採取し、ウイルスの有無を確認する検査や血液検査が行われることもあります。次号では治療や予防に関してお伝えしていきます。

いわて医療通信【50歳以上は気を付けよう】

顕微鏡で拡大!



- ①マルマン ヴィファール水彩紙 細目 S144VC 30枚 ¥462
- ②マルマン ヴィファール水彩紙 中目 S143VC 30枚 ¥462
- ③マルマン ヴィファール水彩紙 荒目 S142VC 30枚 ¥462
- ④マルマン画用紙 特厚口 S141C 40枚 ¥396 ※全てポストカードサイズ

※表示されている価格は全て税込みです。掲載時に価格変更の可能性があります

パステル館店長の文具発見 こだわりの画用紙で描く



画用紙は最も一般的な絵画用の紙で、表面に凹凸がありザラザラ感があるのが特徴です。種類も豊富で、紙についてご紹介いたします。画用紙には白地とクリーム地のものがあります。それぞれの画用紙に同じものを描きまわすと、白地はくっきりとクリーム地は柔らかい印象に仕上がります。紙表面の凹凸にも種類があります。凹凸の細かいものから順に、細目・中目・荒目は「にじみ止め」の工夫が

はありませんが、特に免疫力が低下してくる50歳を過ぎた頃から発症率が高くなります。統計によれば、80歳以上の約3人に1人が帯状疱疹を経験するとされています。また、糖尿病やがん、神経痛、さらには腹痛などとも関連する場合があります。ウイルスが痛みを伝える細胞が集まる神経節を攻撃するため、強い痛みを伴い、皮膚の違和感やかゆみ、しびれとして感じる程度から、針で刺されたような「ピリピリ」「ズキズキ」「チクチク」とした痛み、焼けるような痛みまでさまざまです。痛みにより、家事ができない、仕事に集中できない、眠れないなど日常生活に支障をきたすことがあります。帯状疱疹の症状は、腕や胸、背中など多くは上半身にみられ、顔や首なども外見が気になります。診断は主に医師の「視診」で行われますが、必要に応じて水ぶくれの内容物を採取し、ウイルスの有無を確認する検査や血液検査が行われることもあります。次号では治療や予防に関してお伝えしていきます。

仕上りを想像して肌目の違い、地の色などぜひこだわって使い分けてみてください。
平金商店パステル館
盛岡市着町8-18
(着町アーケード南側)
019(652)2881

今年美藤で春爛漫
HARUKAZE BOX
HANA NO ORI
春風 2,000円
花の折り弁当 2,500円
019-653-1421

岩手医科大学 皮膚科学講座
佐々木 夢希
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。

もりしん
スマイル給与振込
キャンペーン
019-623-2221

サービス付高齢者住宅
やまぼうし桜台
019-667-1977

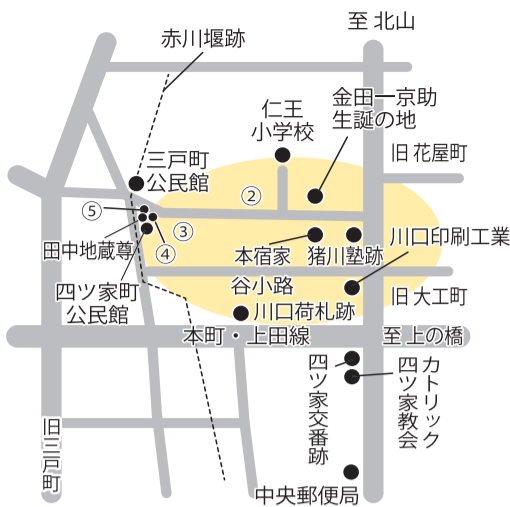
成人式、卒業入学式、七五三などの「晴れの日」に...
山田美容院
019-654-0007

お祝いのお花・お悔やみのお花
緑の風
019-686-1787

2025 SEASON OPEN 4/26 sat
森の風 鶯宿
0120-123-389

今年もきました! カワトク地下1F トマトキッチン
春野菜カレー
019-681-1704

前号でもご紹介しました仁王小学校前バス停側にある金田一葉局は、金田一京助の生家跡です。1882(明治15)年5月5日にこの地で生まれ、このころ盛岡中学(現在の岩手銀行本店付近)に通学していました。金田一家の当主・金田一勝定は若手軽便鉄道、盛岡電気会社、盛岡



銀行を起すなど岩手の近代化に力を注いだ明治の大実業家。この人の戒名には「鉄心院銀寛電米居士」と三大事業が盛り込まれている。京助は彼の甥にあたり、通りを進むと盛岡せんべい店②、左手にはこうや呉服店③があり、その先に「田

中の地藏さんと呼ばれる赤い頭巾をかぶった大きなお地藏さんが座っています。正式には「大智田中地藏尊」と称し、市の有形文化財に指定されるこのお地藏さん。南部氏30代行信公が生母である於後の方(戒名大智院殿)の23回忌の供養のために元禄年間(1695-1704)に造ったもので、元々は北山の東禅寺前(現在の

もりおかいにしえ散歩⑨5 ~みちくさ編~

旧四ツ家町界限 (後編)

案内役 真山 重博



盛岡視覚支援学校正門前付近といわれています。広がる田んぼの中に鎮座していたことから「田の中の地藏さん」と呼ばれていました。盛岡市長を務めた北田親氏を歩き、上り坂になっている最初の路地を左折すると、待屋敷が並んでいた谷小路へと続きます。東洋一の荷札屋として名をはせた川口印刷工業の角を右折し、カトリック四ツ家教会へと戻ります。昨年、カトリック教会の枢機卿に任命された菊地功さんは宮古市出身。伝道師だった父親の転勤でカトリック四ツ家教会に移り、1912(大正元年)に現在地に安置されたものです。以来、安産・家内安全のお地藏さんとして地域の人々に愛され、1500歩のみちくさで

山頂へ向かう路の三差路で、温泉街と御所湖を見渡す絶景ポイントだ。ゆっくり呼吸を整えよう。湯ノ沢に落ちこむ尾根と谷は、とても急で危しい。下りの尾根を読み間違えると厄介なので、山頂から標高310mまで東進し、南西の尾根を下れば効率よく林道にでる。下山後は、温泉街の粹なおもてなし「足湯」に浸かる。「猫石」にまつわる伝説が面白い。貞任に追い詰められ兵糧に窮した義家軍は、山中に残骸を捨てた。骨や肉片は巨大な猫石に化け、

義家の愚行を戒めた。大きなさが今の5倍もあった「猫石」を敬い、赤飯をあげてお祭りする人がいたらしい。地表を掘りおこした無数の痕跡を見た。ミミズや虫をさがすイノシシの仕業だろうが、突進されたらまずい。熊や鹿と違うドキドキ感が不気味だ。

「湯」と「館」がキーワードである。安倍貞任に対する源義家は、厨川柵を見渡す好位置の湯ノ館山に陣を張り、館の直下150

阿部陽子の ほくほくトレッキング

第66回 湯ノ館山 356.9m

時代劇の戦闘シーンで、敵の攻撃をもろともせず、駆けまわる馬は、雨嵐とふる矢をかいくぐり、勇壮果敢に突進する。「傷だらけの馬は大丈夫だろうか」と憂えるが、ふと、盛岡市の繋温泉神社の由緒書き「繋の湯で義家は愛馬の傷をいやしたを思い出した。」

10年にわたる前九年合戦は、護る厨川柵は東方にある。コースは二つ。温泉施設の清温荘の右手から急な階段を20分登り、小さなピークに立つ。ここは、繋温泉神社の裏から登るコースと

(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



繋温泉の HOTEL 群が建つ「湯ノ館山」は力強い暗緑色。左奥で白む箱ヶ森、御所湖は銀の色

愛馬の傷をいやした

「湯」と「館」がキーワードである。安倍貞任に対する源義家は、厨川柵を見渡す好位置の湯ノ館山に陣を張り、館の直下150

段を20分登り、小さなピークに立つ。ここは、繋温泉神社の裏から登るコースと

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

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

TEL.080-8471-8664

YARIS CROSS

YARIS

心豊かなカーライフをあなたと共に

T-MIG 岩手トヨペット

対象期間 2025年 3/21(金)~4/15(火)

活 陸奥湾産 2kg 活

おみやげ付き!

大浴場リニューアル記念 期間限定プラン

ご予約の際は掲載紙面を見たお伝えください

青森の恵み ビュッフェ 1泊2食付き

+ 陸奥湾産ほたて 2kgのお土産付きプラン

和室12畳ご利用で 2名様1室 大人お一人様 平日 12,650円~

3名様1室利用 大人お一人様 11,650円~

4名様1室利用 大人お一人様 10,650円~

WEB予約がおトク!

お申し込みお問い合わせ Tel.0175-64-3131

ライブキッチンで 食べ放題!

GW直前までの特別料金!

お得な春旅 掲載紙面を見たお伝えください

お部屋は「和室」をご用意いたします

2名様1室/3名様1室/4名様1室共に 1泊2食付 平日 10,000円より

お申し込み・お問い合わせ Tel.0187-46-2016

WEB予約がおトク!



※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

【やり方①】
 1 うつ伏せになり、おへそ部分に丸めたタオルをあてます。ももの付け根が浮いたり、脚を動かすとおしりが左右に揺れる方はももの付け根にも丸めたタオルを入れましょう。
 2 両手はお腹の下におき、まずは呼吸を整え、姿勢を安定させます。
 3 つま先を立て、膝をぐっぐと伸ばします。そのまま、

【運動の効果】
 歩行時、膝が伸び、歩きやすくなります。

宝田明、映画俳優の域を超え、素晴らしい歌唱力でミュージカルの舞台でも映える、所属する東宝の中でも特別な位置にある人でした。キャリアの初期には『美貌の都』という美男俳優の特典のような歌も唄いましたが、『香港の夜』で共演した台湾のトップ女優に惚れられ結婚を申し込まれたとはビックリですね。ご本人から聞いたことですが「これには本当に困りました」とは、ヤレヤレ…。

春に向けて歩ける体に②

健康笑顔を作る「ゆるのび体操」

【モニターング①】
 歩き続けると股関節の詰まり感や痛みが起りませんか。歩くと、股関節を屈曲させる筋肉がたくさん働きます。その結果、使いすぎた筋肉が硬くなり不調につながり、そして裏には使えていない筋肉があるので、今回のトレーニングでは使えていない筋肉を意識しましょう。

【モニターング②】
 運動前と比べて、膝裏ともも裏と床とのすき間が小さくなった、床につくようになったり、座りやすくなった、といった効果が出たサインです。

宝田明、映画俳優の域を超え、素晴らしい歌唱力でミュージカルの舞台でも映える、所属する東宝の中でも特別な位置にある人でした。キャリアの初期には『美貌の都』という美男俳優の特典のような歌も唄いましたが、『香港の夜』で共演した台湾のトップ女優に惚れられ結婚を申し込まれたとはビックリですね。ご本人から聞いたことですが「これには本当に困りました」とは、ヤレヤレ…。

【モニターング③】
 床からつま先を数センチ持ち上げ、リズムカルに脚を上下させます。10〜30回くらい行ってみましょう。

【モニターング④】
 運動前と比べて、膝裏ともも裏と床とのすき間が小さくなった、床につくようになったり、座りやすくなった、といった効果が出たサインです。

【モニターング⑤】
 歩行時、膝が伸び、歩きやすくなります。

【モニターング⑥】
 歩行時、膝が伸び、歩きやすくなります。

【モニターング⑦】
 歩行時、膝が伸び、歩きやすくなります。

【モニターング⑧】
 歩行時、膝が伸び、歩きやすくなります。

【モニターング⑨】
 歩行時、膝が伸び、歩きやすくなります。

【モニターング⑩】
 歩行時、膝が伸び、歩きやすくなります。

【モニターング⑪】
 歩行時、膝が伸び、歩きやすくなります。

【モニターング⑫】
 歩行時、膝が伸び、歩きやすくなります。

【モニターング⑬】
 歩行時、膝が伸び、歩きやすくなります。

【モニターング⑭】
 歩行時、膝が伸び、歩きやすくなります。

【モニターング⑮】
 歩行時、膝が伸び、歩きやすくなります。

【モニターング⑯】
 歩行時、膝が伸び、歩きやすくなります。

【モニターング⑰】
 歩行時、膝が伸び、歩きやすくなります。

【モニターング⑱】
 歩行時、膝が伸び、歩きやすくなります。

【モニターング⑲】
 歩行時、膝が伸び、歩きやすくなります。

【モニターング⑳】
 歩行時、膝が伸び、歩きやすくなります。

【モニターング㉑】
 歩行時、膝が伸び、歩きやすくなります。

【モニターング㉒】
 歩行時、膝が伸び、歩きやすくなります。

【モニターング㉓】
 歩行時、膝が伸び、歩きやすくなります。

【モニターング㉔】
 歩行時、膝が伸び、歩きやすくなります。

【モニターング㉕】
 歩行時、膝が伸び、歩きやすくなります。

【モニターング㉖】
 歩行時、膝が伸び、歩きやすくなります。

【モニターング㉗】
 歩行時、膝が伸び、歩きやすくなります。

【モニターング㉘】
 歩行時、膝が伸び、歩きやすくなります。

【モニターング㉙】
 歩行時、膝が伸び、歩きやすくなります。

盛岡の花見に紐を引くと温くなる弁当
 テイクアウト・デリバリーの場合お茶サービス

鰻重 / 鰻丼 / 究極の鰻牛 / 鰻鶏丼 / 鶏照り焼丼
 6,156円 3,780円 6,156円 2,592円 1,836円

デリバリーのお問い合わせ先 / 住出料理 丸亀 WEBサイトはこちら
 tel.019-652-3774

うなぎ料理 多賀
 〒020-0022 岩手県盛岡市大通 3-2-21

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
 写真館 盛岡市松園2-27-11 TEL 019-661-7311

お花見の季節に彩り花見弁当
 花見弁当 じゅうにえ 十二絵 2,350円 (2,538円 8%税込)
 花見弁当 ここのえ 九絵 1,500円 (1,650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!
 期間 4月末日まで

丸亀 仕出料理 予約窓口 019-652-3774
 〒020-0813 岩手県盛岡市東山一丁目11-2

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>
 ■盛岡ゆうゆう大学学生募集
 内容:地域での仲間づくりや、新しいことにチャレンジしてみませんか。盛岡ゆうゆう大学では、健康や芸術、地域文化など、さまざまな分野を学ぶ本校講座(7回)・地域校講座(9回)と、地域活動など社会参画につながるきっかけを学ぶ特別講座(5回)を受講できます。

費用:無料
 対象:60歳以上の盛岡市民
 場所:各老人福祉センターなど
 募集期間:4/1(日)から4/30(日)
 開催期間:6/5(金)から来年2/3(日)

東北各県(福島以外)出張買取
 昔の物、古い物いろいろ買います!
 買取のことなら 終活 生前整理 遺品整理
 和泉屋 相談無料 キャンセル無料
 080-1697-8180
 盛岡市榊屋町7-2【倉庫】県内倉庫 7ヶ所
 古物商許可番号:岩手県公安委員会 第211140000135号

申込:長寿社会課、各支所、各老人福祉センターなどに備え付けの入学願書に必要な事項を記入のうえ申し込み。郵送の場合は、〒020-8530(住所不要)市役所長寿社会課へ。郵送は4/30(日)必着
 問合せ先:盛岡ゆうゆう大学事務局 (市役所長寿社会課内) ☎603-8003

岩手県立美術館 コレクション展 第4期
 4/20(日)まで開催中
 9時半~18時(入館は17時半まで)

岩手県立美術館では、明治から現代にいたる岩手ゆかりの作家たちの作品を収集し、季節ごとに4回展示替えを行いながら、常設展示室、萬鐵五郎展示室、松本竣介・舟越保武展示室の3室でコレクションを公開しています。第4期の特集では、第3期に引き続き、2011年(平成23)年3月の東日本大震災で被災した陸前高田市立博物館の美術作品を展示します。
 会場:岩手県立美術館 (盛岡市本宮字松福12-3)
 観覧料:一般460円、学生350円、

高校生以下は無料
 休館日:月曜日
 問合せ:☎019-658-1711(岩手県立美術館)

岩手県保険医協会歯科部会
 ヨイ歯デーテレホン相談
 4/18(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:4/18(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)
 受付料: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
 (ただし、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
 (岩手県保険医協会ヨイ歯デーテレホン相談係)

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。

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!
 4月のお得なプレー料金ご案内

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
				プレオープンキャンペーン セルフデー		グランドオープン
				¥5,750	¥5,750	¥9,230
				10	11	12
¥10,330	¥7,030 食事付	¥7,030 食事付	¥7,030 食事付	¥7,030 食事付	¥7,030 食事付	レディースデー ¥9,230
13	14	15	16	17	18	19
¥10,330	¥7,580 食事付	¥7,030	¥7,030	¥7,030	セルフデー ¥5,750	レディースデー ¥9,230
20	21	22	23	24	25	26
〈月別〉川徳杯 オープニングプライベートコンペ幹事会						レディースデー ¥9,230
¥10,330	¥7,030	¥7,030	¥7,030	¥7,580 食事付	¥7,030	
27	28	29	30			
(OP)@美哉杯						
¥10,330	¥7,030	¥10,330	¥7,030			セルフデーは、お風呂・レストランはございません。

※上記は乗用カード・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。

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

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!

先輩の思いをつなぐ



盛岡青年会議所理事長
松浦 直人 さん(35)

1990年、山梨県甲府市生まれ。静岡県の会員制リゾートホテルに入社。同僚だった奥さまとの結婚を機に2018年に盛岡に移住し昭和レタリス盛岡株式会社に入社、現在は専務取締役を務める。2018年に盛岡青年会議所に入会し今年1月に第73代理事長に就任。失敗から学ぶことで何事もプラスにする楽観的な性格。座右の銘は「人間万事塞翁が馬」

同世代の仲間と成長できる場所

「明るい豊かな社会」の実現を目指し、20歳から40歳の若き経済人がさまざまな活動を行う盛岡青年会議所(以下、盛岡JC)。「このまちを今よりも良くしよう」という気概を持って日々活動しています」と話すのは、今年1月に理事長に就任した松浦直人さん。「まちの課題を見つけて、その課題を解決する方法を当事者に気づいてもらう。釣りに例えると、魚を釣ってあげるのではなく釣りを一緒に考える活動を行っています」と話します。

山梨県出身の松浦さんは結婚を機に盛岡へ移住し、奥さまのお父さまが経営する会社に就職しました。同世代の集まる団体に入れば友人も増えるだろうと、盛岡JCのOBでもある義父から入会を勧められたといいます。「何をしていたらいいかな」と悩んでいた松浦さん。その後、先輩や仲間との出会いや活動を通して多くのことを吸収し成長できたことに感謝し、盛岡JCとこのまちへの恩返しのため、理事職を引き受けました。

受け継がれるこのまちへの思い

盛岡JCは「盛岡さんさ踊り」や「わんぱく相撲盛岡場所」の交流を事業の柱としていいます。盛岡さんさ踊りはその前身とされる「盛岡川まつり」が始まった1971年から参加しています。わんぱく相撲盛岡場所は今年で37年目、台湾の羅東国際青年商會との交流は58年目となる代々受け継がれてきた事業です」と松浦さん。

このほか、盛岡JCメンバーの健康増進のために始めたマラソンが市民参加型の「もりおかマラソン」となり、県内外から8000人もものラッシャーが集う「いわて盛岡シティマラソン」という大きな事業に成長するなど、まことににぎわいを創出してきています。「先輩方が全力でぶつかりながら実現してきた事業はもちろんです。時代の変化やコロナ禍の影響を受け、リモート会議やスマー

「バトンをつなぐために、会員拡大は大きな課題です」と松浦さん。何のため誰のために活動するのか、メンバーの意識を高める研修事業を増やし組織全体のポテンシャルを上げながら、事業を円滑に行えるよう100名超の団体を目指すといいます。「青年会議所以下、JC」という飲み会が多いとか朝方まで帰れないというマイナスのイメージがあるかもしれないですが、それは過去の話です」と松浦さん。時代

「バトンをつなぐために、会員拡大は大きな課題です」と松浦さん。何のため誰のために活動するのか、メンバーの意識を高める研修事業を増やし組織全体のポテンシャルを上げながら、事業を円滑に行えるよう100名超の団体を目指すといいます。「青年会議所以下、JC」という飲み会が多いとか朝方まで帰れないというマイナスのイメージがあるかもしれないですが、それは過去の話です」と松浦さん。時代

想活 2025

住まい、資産、相続...
「なぜ終活が必要?」
「何をすればいいの?」
の答えが見つかります



設置店またはオンラインで紙面をチェック!

電気・ガスの訪問勧誘

契約変更トラブル

「電気代やガス代が安くなる」と言われると魅力的に感じますが、訪問業者からの勧誘には注意が必要です。近年、訪問業者による契約変更トラブルの相談が、国民生活センターに多く寄せられています。「訪問業者からアパート全体の電気契約が変わると言われ契約したが、実際は変更されず料金が高くなった」、「電気代が安くなると説明され検針票を見せてしまった。その後、記載してある顧客番号を使って、勝手に契約先を変更される」といったケースが知られています。また、大手電力会社の関係者を装う手口も報告されています。話1000へ。

検針票には個人情報や顧客番号、供給地点特定番号などが記載されており、これらを悪用される恐れがあるため、安易に見せしないようにしましょう。また、訪問業者には個人情報や連絡先、訪問の目的などを確認し、その場で契約しないよう、にしましょう。集合住宅全体での契約変更だと言われた場合は、必ず管理人や管理会社に確認をしてください。

それでもトラブルになったら、消費者ホットライン電話1000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-

2025 4/1(火)~9/30(火)まで

かに & 3種の牛肉料理と

テーブルで出来立ての陶板焼き・釜めしフェア

20種類のフルーツ&デザートブッフェも食べ放題!

★3種の牛肉料理
・ローストビーフ
・ビーフステーキ
・ビーフステーキ

★陶板焼き
・海鮮陶板焼き・シンギスカン陶板焼き
・帆立バター醤油陶板焼き

★20種類のフルーツ&デザートブッフェ

★釜めし 季節の3種 釜めし

プランの詳細・ご予約はこちら

桜の名所

花巻温泉 500本の桜

園内には約500本のソメイヨシノやしだれ桜が立ち並び、客室やバラ園から一望できる満開の桜並木は圧巻です。

花巻温泉の桜開花情報はこちらから

佳松園・ホテル千秋閣・ホテル花巻・ホテル紅葉館・バラ園

花巻温泉 TEL 0198-37-2111