

2025.10月号 無料配布
【月刊265号】次号/10月26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/高村明彦/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

あなたのお店に
シニアズを!
紙面設置店募集中!
詳しくは編集部へ電話かメールを!

声を聞き共「動く」
協働のまちづくり
若者の流出、地域社会の活力低下などさまざまな課題を抱える盛岡市。新たな総合計画(2025~34年度)に沿った施策に取り組んでいます。「たくさんのお声があつて市長になりました。取り巻く環境は非常に厳しいけれども、市民の皆さんとの約束の中で進んでいることや取り組んでいることを伝えたい」と話す内館茂市長。これまでの取り組みと盛岡市の将来像についてお聞きしました。

創っていくと語ります。
そんな第一歩として、就任直後に取り組んだのが「子ども相談室」の開設。「子ども相談室」の開設。家族にも先生にも相談できずに一人で悩んでいる子どもたちの力になりたいという一心で設置しました。今年2月には24時間365日対応のチャット相談を導入し、より手厚く子どもたちの悩みに寄り添う体制を整えました。

減、財政難など厳しい状況の中、市民の意識も変化しつつあるようです。
「これからのまちづくりは、まち全体を経営する」という視点で求められます。内館市長。事業を通じて地域や社会に貢献する企業を選ばれる時代に、市民と協働のまちづくりを推進するために「足し算」から「掛け算」への転換が必要だと続けます。「市役所だけ、事業者だけではなかなか頑張っても足し算しかありませんが、組織を越えて協力することで成果は2倍にも3倍にもなります。産学官民も市役所内も組織を横断して連携する『掛け算のまちづくり』でより大きな成果をあげたい」と意欲を示します。

柔軟な横の連携で
掛け算のまちづくり
「これからのまちづくりは、まち全体を経営する」という視点で求められます。内館市長。事業を通じて地域や社会に貢献する企業を選ばれる時代に、市民と協働のまちづくりを推進するために「足し算」から「掛け算」への転換が必要だと続けます。「市役所だけ、事業者だけではなかなか頑張っても足し算しかありませんが、組織を越えて協力することで成果は2倍にも3倍にもなります。産学官民も市役所内も組織を横断して連携する『掛け算のまちづくり』でより大きな成果をあげたい」と意欲を示します。

最後にシニア世代への思いについて、「このまちを創ってきた先輩方への感謝と敬意を忘れず、IT化やAI導入により生産性を上げることや窓口など対面の対応を充実させ、誰一人取り残さない行政サービスを提供していきたい」と内館市長。市民アンケートによると「盛岡が好き」と回答した市民の割合は79.1%。「これこそが盛岡の強みであり、希望です。私も起きている時間はずっと盛岡のことを考えているくらい盛岡が好きです。盛岡のために仕事ができることが幸せです。27万8098人(令和7年8月1日現在)すべての市民と共に、盛岡に合ったまちづくりを進めていきま」と力強く締めくくりました。私たちがまちのためにできることを考えることが、未来の輝きにつながるのかもしれない。

より優しく、より強い盛岡
盛岡市長 内館茂(59)
1966年、盛岡市生まれ。学習院大学卒業後TOTO株式会社に入社。同期入社の上野と出会う。1993年に家業の丸乃タイル株式会社(現 株式会社マルノ)入社。2003年に代表取締役就任。2006年、株式会社理創生活設立、代表取締役就任。2023年9月、盛岡市長就任。毎日1万歩のウォーキングと筋トレ、時には自分で弁当を作り健康を管理。3度目の市長選出馬の際に上野と交わした約束を守り、週3回のゴミ出しと米・牛乳の買い出しを続けている。座右の銘は「動機善なりや私心なかりしか」

致をはじめ、働く場の創出が着々と進んでいます。「これからさまざまな施策が形になっていくので注目してほしい。そして、自身の起業経験を活かし、セミナーなどを通じて若者のハートに火をつけ、起業への挑戦を後押ししたい」と目を輝かせました。

庭木の伐採・剪定屋
庭人
庭木の手入れ
盛岡市近郊・東北沿岸・奥南など 県内全域対応可能
【受付時間】8時-20時 土曜・日曜・祝日も対応OK!
【住所】盛岡市黒石野
☎090-1498-8393
お見積・相談無料、お気軽にお問い合わせください!

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

新型 ROOX ルークス
デビュー! DEBUT!
「見えやすい」から行ける。
「快適」だから使える。
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



これからの より優しく より強い **盛岡** を応援します!



皆さまの大切な良き日に。
思い出を彩るお手伝いをいたします。

ART HOTEL

アートホテル 盛岡

盛岡市大通3-3-18 TEL.019-625-2131

盛岡ならではの「おもてなし」をこれからも

わんごそば・南部そば会席

東家

盛岡市中ノ橋通1-8-3 TEL.019-622-2252

感謝の気持ちでこれからも、
盛岡の魅力を伝えてまいります。

SINCE 1904



川口印刷工業株式会社

盛岡市羽場10-1-2
TEL.019-632-2211

90年培った技術と知見を
世界へ、未来へ。



株式会社 久慈設計

盛岡市紺屋町3-11 TEL.019-624-2020

忘新年会のご手配はお済みでしょうか
ご予約承っております

料亭 KOMARYU

駒龍

盛岡市本町通1-8-4 TEL.019-624-5243

思いを形に、
地域を彩る建築設計を目指します



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

すべての人が健康で過ごせる社会を



株式会社 三櫻

盛岡市名須川町24番1号
TEL.019-625-3030

医療と福祉を通じて、
皆さまの健康をサポートいたします



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

地域に根差し55年
職人の技と味をお届けします。



仕出料理 丸亀

MARUKAME

盛岡市東山一丁目11-2 TEL.019-652-3774

クルマのことならなんでも
お客さまに最適なご提案をいたします。

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

住宅建築から太陽光まで
皆さまの暮らしを見守る社会を目指します

美しい地球を次世代へ



シリウスグループ

盛岡市東安庭2丁目12番15号
TEL.019-604-6860

盛岡の街と人の未来を思い、
地域と共に歩み続けて参ります。

岩手県知事(11)第1263号 (社)岩手県宅地建物取引業協会会員



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

鮮度と品質にこだわり、
毎日の食卓に笑顔をお届けします。



有限会社 戸塚商店

盛岡市向中野字畑返1-1 TEL.019-634-0303

美味しさと楽しさの
食のロマンを盛岡から。

焼肉・冷麺



びん舎

盛岡市稲荷町12-5 TEL.019-647-0474

ひとりひとりの夢をかたちに



日本FP協会 岩手支部

お客さまと共に美容を楽しみ、人生を豊かに。
美容を通して笑顔をお届けする企業であり続けます。



花那

HANAYA

盛岡市本宮5-13-10 TEL.019-631-1364

人と地域を結び、安心第一で
盛岡の魅力を広げてまいります。



東日本交通株式会社

盛岡市山岸字大平17-2 TEL.019-663-6610

美食王国もりおか認定の食材を使用し
オンリーワンの【食】をお創りしています。

Since 1945



デリバリー&ケータリング MIFUJI

美藤

盛岡市上田3-7-26 TEL.019-653-1421

地元食材にこだわり、
盛岡ならではの味と心をお届けします

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

“はたらく”に喜びを

RICOH

リコージャパン株式会社 岩手支社

盛岡市本宮3-36-45 TEL.019-631-2211

安心と信頼を第一に、
確かな技術で持続可能な
社会づくりに取り組みます



岩井建設株式会社

The Future We'll Make

岩手県岩手郡雫石町繫5
塩ヶ森175-7
TEL.019-692-1181

これからも地域の皆様に
移動に関するサービスを
提供し、共に発展し続けます。

岩手トヨペット

盛岡市上田 2-19-40 TEL.019-651-3211

岩手トヨタ

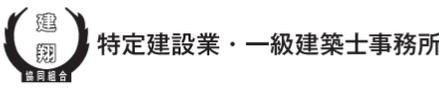
盛岡市上堂 4-12-11 TEL.019-641-7111

ネットトヨタ岩手

盛岡市東仙北 2-13-35 TEL.019-636-2111



皆さまの暮らしを支え、
盛岡の街の成長と未来創造に
貢献して参ります。



特定建設業・一級建築士事務所

協同組合 建翔

盛岡市永井14地割5番地
TEL.019-637-3600(代)

人と環境に寄り添い、
盛岡の街並みを次世代へつなぐ
企業を目指しています



大伸工業株式会社

DAISHIN Industry, Co., Ltd.

盛岡市永井14地割5番地
TEL.019-638-3251

人々の心が動く瞬間を創り
ワクワクする社会を育む

KOHO MEDIA

Advertising agency

KOHOメディア株式会社

盛岡市開運橋通3-41 ダビンチビル
TEL.019-623-2788

創業以来、地域密着
屋根のことならなんでも
お任せください。



屋根工事業・板金工事業

株式会社 金子ルーフ工業

盛岡市稲荷町9-12
TEL.019-601-4737

盛岡の街に海外の豊かな力を
呼び込み、グローバル社会の実現を
応援いたします。



JAPAN GLOBAL HUMAN RESOURCES COOPERATIVE UNION

日本グローバル人材協同組合

盛岡市開運橋通3番39号 ダビンチビルII
TEL.019-654-2320

盛岡のまちを走るクルマが
皆さまの夢を乗せて
未来を創る力となりますように。

盛岡日産モーター

盛岡市南仙北2丁目24番5号
TEL.019-635-1123



「今年(2025)はブナもドングリも不作です。先だって、網張ビスターセンタリーに勤める坂内さんが心配そつにつぶやいた。そろそろ落葉の時を迎えるはずだが、どの樹を見上げても実は疎らで、豊作だった去年とは大違いである。西和賀町沢内の西端にある女神山は、ブナと滝の森である。芽吹きは春は明るい萌黄色。葉がまっキキの黄に染まる女神の秋こそ、動物たちが待ちにまつた食事の季節だ。鈴なりの実が爆ぜて風のそよぎで落下すると、林全体が動物の食料貯蔵庫に一変し、早いもの順の食べ放題になる。ある時、ブナの一粒を噛んでみた。するとフルミのような香味が鼻腔に抜けて、これがうまい。さあ、女神の山に登ろう。

ブナと動物の胃袋事情

尾根がある。急登が30分続き、やがて展望のあるなだらかなブナロードとなつて、少し登りがきつくなつたところ分岐に着く。これより10分で三等三角点の待つ山頂である。真昼岳や和賀岳など名だたる奥羽の山々がはるか北へ稜線をのび、西に黄金色の千畑平野、東の西和賀町沢内を二

再び元の道に上がり、沢を越えれば右手に登山口の岩清水に着く。周辺には、姫滝、節滝、ひやげ滝、不動の滝などあるけれど、特に三滝と呼ばれる「落差50mの降る滝、姥滝、白糸の滝」は、いつ訪れても美しい。ところでブナの不作に見舞われた動物の胃袋はどうなる?

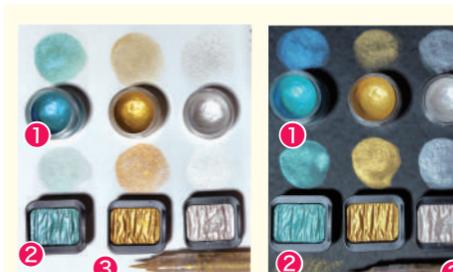
復路は県境のブナ見平を経由してブナ林を下る。さらに30分下れば女神霊泉岩清水に着く。周辺には、姫滝、節滝、ひやげ滝、不動の滝などあるけれど、特に三滝と呼ばれる「落差50mの降る滝、姥滝、白糸の滝」は、いつ訪れても美しい。ところでブナの不作に見舞われた動物の胃袋はどうなる?

分していた。復路は県境のブナ見平を経由してブナ林を下る。さらに30分下れば女神霊泉岩清水に着く。周辺には、姫滝、節滝、ひやげ滝、不動の滝などあるけれど、特に三滝と呼ばれる「落差50mの降る滝、姥滝、白糸の滝」は、いつ訪れても美しい。ところでブナの不作に見舞われた動物の胃袋はどうなる?

阿部陽子の「ぼくぼくトレッキング」

第72回 女神山 955.8m

「今年(2025)はブナもドングリも不作です。先だって、網張ビスターセンタリーに勤める坂内さんが心配そつにつぶやいた。そろそろ落葉の時を迎えるはずだが、どの樹を見上げても実は疎らで、豊作だった去年とは大違いである。西和賀町沢内の西端にある女神山は、ブナと滝の森である。芽吹きは春は明るい萌黄色。葉がまっキキの黄に染まる女神の秋こそ、動物たちが待ちにまつた食事の季節だ。鈴なりの実が爆ぜて風のそよぎで落下すると、林全体が動物の食料貯蔵庫に一変し、早いもの順の食べ放題になる。ある時、ブナの一粒を噛んでみた。するとフルミのような香味が鼻腔に抜けて、これがうまい。さあ、女神の山に登ろう。



- ①シャインパール固形水彩絵具 クサカバ 04 偏光グリーン 16 ゴールド 18 シルバー 各¥385
②FINETEC(ファインテック)パールセントカラー ホルペイン画材 F9073 ミント F0625 ロイヤルゴールド F0610 シルバー 各¥880
③スターフレックブラッシュペンてる XGFHLM-SX ゴールド ¥550
④アートブラッシュペンてる XGFL-107 オレンジ ¥550

【白の画用紙】
アヴァロン水彩紙 スプリング 300g 中目 AVS-SMホルペイン画材 ¥2750
【黒の画用紙】
ストラスモア ミクスト メディアブラック パッド462-506(A5大) ホルペイン画材 ¥825
黒の画用紙は取り寄せ商品になります。

定年退職とは、従業員が一定の年齢になったことを退職の理由とする制度です。定年制を導入するかどうかは各企業が任意で定められており、退職年齢は60歳以上であればそれぞれの企業が設定できます。

定年退職とは、従業員が一定の年齢になったことを退職の理由とする制度です。定年制を導入するかどうかは各企業が任意で定められており、退職年齢は60歳以上であればそれぞれの企業が設定できます。

固形水彩絵具の色は左から順番に掲載
① シャインパール固形水彩絵具 クサカバ 04 偏光グリーン 16 ゴールド 18 シルバー 各¥385
② FINETEC(ファインテック)パールセントカラー ホルペイン画材 F9073 ミント F0625 ロイヤルゴールド F0610 シルバー 各¥880
③ スターフレックブラッシュペンてる XGFHLM-SX ゴールド ¥550
④ アートブラッシュペンてる XGFL-107 オレンジ ¥550

固形水彩絵具の色は左から順番に掲載
① シャインパール固形水彩絵具 クサカバ 04 偏光グリーン 16 ゴールド 18 シルバー 各¥385
② FINETEC(ファインテック)パールセントカラー ホルペイン画材 F9073 ミント F0625 ロイヤルゴールド F0610 シルバー 各¥880
③ スターフレックブラッシュペンてる XGFHLM-SX ゴールド ¥550
④ アートブラッシュペンてる XGFL-107 オレンジ ¥550

定年退職とは、従業員が一定の年齢になったことを退職の理由とする制度です。定年制を導入するかどうかは各企業が任意で定められており、退職年齢は60歳以上であればそれぞれの企業が設定できます。

定年退職とは、従業員が一定の年齢になったことを退職の理由とする制度です。定年制を導入するかどうかは各企業が任意で定められており、退職年齢は60歳以上であればそれぞれの企業が設定できます。

盛岡市着町8-18 (着町アーケード南側) 019-652-2881

盛岡市着町8-18 (着町アーケード南側) 019-652-2881

盛岡市着町8-18 (着町アーケード南側) 019-652-2881

盛岡市着町8-18 (着町アーケード南側) 019-652-2881

お葬式は、
「きくち」に
相談してから...

株式会社 きくち 葬儀店

くらしとおかね 講演会

開催日程 11/15 土 開催 804 アイーナ会議室

午後部/講演会 定員/200名 講演時間 14:00~15:30

講演内容 一般論はもういいので私の老後のお金の「答え」をください

講師 井戸美枝氏 CFP®/社会保険労務士DCプランナー

午前部/セミナー 定員/100名 講演時間 10:30~12:00

講演内容 新NISAを活用した資産形成の実践

講師 CFP® 後藤 芳晴氏

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

主催 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

申込み 日本FP協会東北ブロック(平日9:30~17:00) 問合せ TEL.0120-874-251

【介護保険料について】
40歳になると「介護保険の第2号被保険者」となり、

75歳に 介護保険料に上乗せされ介護保険料も支払ってきただけで、65歳になると「介護保険の第1号被保険者」に切り替わります。

介護保険料に上乗せされ介護保険料も支払ってきただけで、65歳になると「介護保険の第1号被保険者」に切り替わります。

定年退職後の健康保険

保険の選択肢は3つです。① 今までの健康保険の任意継続をする(最長2年間)。② 国民健康保険に入る。③ 家族の扶養に入る。

在職中は会社が半分負担していましたが、退職後は全額自己負担となります。

② 国民健康保険に入る。 国民健康保険には、収入が一定額以上の人には2割または3割負担になります。何割負担になるかはお住いの市町村にお尋ねください。

③ 家族の扶養に入る。 家族の扶養に入るには、収入が一定額以上の人には2割または3割負担になります。何割負担になるかはお住いの市町村にお尋ねください。

ホテル森の風鶯宿の忘年会

8名様から利用可能 ご予約承り中

風コース[和食膳]~KAZE~

1泊2食付 平日2名 1室ご利用の場合 一人様 19,250円~

消費税込

「シニアズを見た」と言ってご予約いただくと 表示価格より10%割引!

TEL.0120-123-389

新発売 9月~11月 限定

秋うらら 2,000円(8%税込2,160円)

~秋の点心~

山芋の柚子みそ田楽・栗皮煮 秋のきのこご飯

三陸銀鮭のコンフィ アロニア出汁ジュレがけ

美藤 総額6,000円以上で 盛岡市内配達無料

019-653-1421

秋のお集まりに

松風 3,500円

~まつかぜ~ (8%税込3,780円)

おせち 2026 ご予約承り中!

岩手の

019-653-1421

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42回】ゴーヤと春雨のカレー炒め



作り方

- 1 春雨をゆで、水洗いして水を切る。
- 2 ゴーヤを縦半分に切り

ゴーヤ特有の苦味成分「モルデニン」には、免疫の向上や抗酸化作用など体の調節機能をサポートする働きがあります。苦手な人も多いかもしれませんが、今回のレシピで料理すればおいしく食べられますので挑戦してみてください。

ゴーヤの苦味でさびない体に

「モルデニン」には、免疫の向上や抗酸化作用など体の調節機能をサポートする働きがあります。苦手な人も多いかもしれませんが、今回のレシピで料理すればおいしく食べられますので挑戦してみてください。

7卵に火が通ったら全体を混ぜ合わせ完成。
モルデニンは胃酸の分泌を促す働きがありますので、食べすぎないように注意しましょう。

3 熱したフライパンにオリーブ油を入れ、中火にしてニンニクとローリエの葉を炒める。
4 油にニンニクの香りが移ったらローリエの葉を取り、ゴーヤ、ズッキーニを加えてやや強火で炒める。水を加えてふたをし、1分ほど蒸し焼きにする。
5 ④に春雨とミニトマト、【調味料】を全て加えて混ぜ合わせる。
6 ⑤をフライパンの端に寄せる。空いたスペースに少量の油を足してといた卵を流し入れかき混ぜる。

材料(2~3人分)
ゴーヤ 1/2本、春雨 100g、卵2個、ズッキーニ 1/2本、ミニトマト 3個、ニンニク 1かけ、ローリエの葉 1枚
※材料写真にミニトマトがありませんが追加になりました。
【調味料】
クミン 少々、カレーパウダー 小1/2山盛り、めんつゆ 小1/2、和風だしの素 少々
1人分約155kcal

猛烈に暑かった夏が終わり、朝晩の涼しさが心地よいこの頃です。夏の疲れで、少ないけれど、少し動いただけで動悸や息切れ、立ちくらみなどはありませんか。その症状は鉄欠乏性貧血かもしれません。今回は鉄欠乏性貧血についてお伝えします。

鉄欠乏性貧血の症状

鉄欠乏性貧血は、赤血球に含まれるヘモグロビンが減少することで起こります。ヘモグロビンは、鉄分からできているヘム色素とタンパク質の一種であるグロビ

ンが結合したもので、肺から体のすみずみまで酸素を運ぶ重要な役割を担っています。鉄分が不足すると、ヘモグロビンの生成量が減り、

酸素が末梢まで充分に行き渡らないため、心臓は酸素を補給するために、より強く早く働いて血液を送ろうとします。顔色がすくね

難を起すこともあります。十分なエネルギーとヘム鉄と非ヘム鉄。貧血は徐々に進行するたため鉄分の不足状態に体が順

鉄欠乏性貧血の予防・改善



小田島アクティ 管理栄養士 山崎 久美子

ギーが必要です。そこで大切なことは、エネルギーを作り出す栄養素である炭水化物タンパク質・脂質を含む食品を毎日食べることで

じき、ほつれんどう、小松菜、きくらげなどに多く含まれます。1つの食品に偏らず、いろいろな食品から摂取し

い、疲れやすい、頭が重い、めまい、耳鳴り、口角炎、舌炎などの症状も出てきます。重症化すると、爪の中央がへこむスプーン状爪、食道

の粘膜の萎縮による嚥下困難が生ずるためにはエネルギー

類があります。ヘム鉄は、レバー、牛の赤身肉、イワシ、カツオ、アサリ、カキなどに豊富に含まれ、非ヘム鉄は大豆、きなこ、納豆、ひ

また、適正量の胃酸は食物の消化吸収を促進するため鉄分の吸収率もアップします。かんきつ類、梅干し、酢、香辛料などの使用や、よく噛んで食べることは胃酸の分泌を高めます。実りの秋です。栄養豊富な食材を余すことなく取り入れて健康的に過ごしま

す。炭水化物は主食のごはんやパン・麺類などから、タンパク質は主菜の中心になる肉・魚・卵・豆腐などから、脂質は調理に使うサラダ油・マヨネーズ・バターやピーナッツなどから取ることでできます。

鉄分の効率の良い取り方。鉄分は、緑黄色野菜、キウイやいちじく、レモンなどの果物、いも類などビタミンCを多く含む食材を加えると吸収率が高まります。食事の都度に主食・主菜副菜を揃えて食べると効果的

引用・参考：【監修 日野原重明 監修・執筆 中村丁次 株式会社講談社 食べて治す・防く医学事典おしく・健康・大安心 2002年1月30日 第1刷発行】

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。お使いになる場面をお伝えください。

②希望に沿ったお花を提案します。場面に合わせたお花を専門スタッフがご提案します。ご相談ください。

③お花を配達いたします。他エリアはご相談ください。

盛岡市、滝沢市、岩手郡、紫波郡、八幡平市 (一部を除く)

TEL 019-686-1787

滝沢市大釜風林3-24 webサイトはこちら

岩手ゴルフ倶楽部 創立88周年・コース開場63周年

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!

10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
セルフデーは、お風呂・レストランはございません。			¥7,580 食事付	¥7,030	¥7,030	(OP)まつたけ祭り ¥9,230
5	6	7	8	9	10	11
(月例)石鳥谷石鳥杯 ¥10,330	セルフデー ¥5,750	¥7,030	新山友の会定例コンペ ¥7,030	¥7,030	¥7,580 食事付	レディースデー ¥9,230
12	13	14	15	16	17	18
(OP)清酒月の輪杯 ¥10,330	(OP)まつたけ祭り ¥10,330	セルフデー ¥5,750	¥7,030	¥7,030	¥7,030	レディースデー ¥9,230
19	20	21	22	23	24	25
¥10,330	¥7,030	¥7,030	¥7,580 食事付	¥7,030	セルフデー ¥5,750	レディースデー ¥9,230
26	27	28	29	30	31	
¥10,330	¥7,580 食事付	¥7,030	¥7,030	セルフデー ¥5,750	¥7,580 食事付	

※上記は乗用カート・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。

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	成人式料金プラン	七五三料金プラン
着付け ¥7,700	着付け ¥9,900	着付け ¥3,300~
セット ¥4,400	セット ¥4,950	セット ¥2,200~
メイク ¥3,600	メイク ¥4,400	メイク ¥1,100~

その他各種イベント、早朝のご予約も承っております。

一緒に働く美容師さん、募集中! 求人のお問合せはこちらまで採用担当TEL: 019-654-0006

創業から100年を越えて愛される老舗サロン

山田美容院 TEL 019-654-0007

〒020-0015 岩手県盛岡市本町通2-4-34 ●予約優先 ●定休日毎週火曜、第二第四水曜日

対象期間 2025年 10/1(水)~31(金)まで

旨みが効いた鴨蕎麦と鰯の野菜餡かけ御膳

お一人様 2,200円 (消費税込)

日本料理 介寿荘

お申し込み/お問い合わせ 019-626-9086

毎週水曜日定休日

対象期間 2025年 ~10/31(金)まで

蟹肉入りパンプキンポタージュと鮭と栗の炒飯を味わうコース

お一人様 2,500円 (消費税込)

中国料理 豪華

お申し込み/お問い合わせ 019-626-9087

定休日なし

ART HOTEL 盛岡 Tel. 019-625-2131

ホテルのランチを味わおう

季節は少しずつ実りの秋へ! 和食・中華のレストランで旬の味覚をお楽しみください

朝晩の冷え込みが強まる10月。岩手では一気にかが深まり、体調の変化を感じることが多い季節です。特にシニア世代には、次のようなお悩みが増えてきます。

健康笑顔を作る【ゆるのび体操】

背骨を整えよう①

【胸椎リセット】仰向けに寝てみましょう。背中がベタベタ着いた感じになっていきます。【運動の効果】粗しよう症予防には1日7千歩、「高血圧・糖尿」が重なる「季節の影響」と「体の使い方のクセ」が重なって起ることもあります。



【やり方⑥】

体のお悩み募集中! リクエストにお答えします!



【やり方④】



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

【モニターング⑤】背中をつまみあげよう。背中がベタベタ着いた感じになっていきます。【運動の効果】粗しよう症予防には1日7千歩、「高血圧・糖尿」が重なる「季節の影響」と「体の使い方のクセ」が重なって起ることもあります。

脚力・血管力を回復させる

歩くことのメリット

歩くことのメリット。血圧への効果として、ウォーキングなどにより筋肉の振動が血管に伝わり、血管の内側の細胞から血管を広げる物質が作られて血圧が下がります。

アミノ酸の医薬品 滋養強壮 コンクレパン 宮手薬店

令和7年度 岩手保健医療大学 公開講座 “生き方”と向き合う対話の時間

2. 更年期の心理的背景と症状 女性ケアを考える

岩手県 救急安心センター #7119

TOMATOMA とつが 秋の味覚!

釜石市 っておき穴場スポット



瀧澤神社奥の院



★瀧澤神社奥の院

釜石市橋野町にある瀧澤神社奥の院は、自然豊かな山中にひっそりと佇む神聖な場所です。自然により削り出された崖の上に奥の院が佇み、沢松川の滝と川の蛇行により形成された淵が織りなす神秘的な景観が広がります。県道35号線から分岐し、奥の院に続く道は舗装されており、道幅が狭い箇所もあり、訪れる際には注意が必要ですが、その先に広がる絶景は一見の価値があります。

- 岩手県釜石市橋野町
- 0193-27-7567 (釜石市教育委員会文化財課文化財係)

釜石市指定文化財にも登録されています！
新緑や紅葉、雪など四季折々の絶景を楽しめます！

釜石市役所 商工観光課 横木さん

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＞
■盛岡ゆうゆう大学本校講座(公開講座)
内容:「ふくよかな秋ミニコンサートとみなさんと楽しむ歌の広場」
ソプラノ歌手 笹原 美香氏
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:10月28日(日) 13時半～15時半

各種イベント

盛岡市民マンドリンクラブ 第42回コンサート
11/15(土) 14時開演(13時半開場) 16時終演予定

秋の定期演奏会を中心に盛岡市で活動している「盛岡市民マンドリンクラブ」。今

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ガスコード保安協定事業者

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

・そうかつ・

想活 2025

設置店またはオンラインで紙面をチェック!

サービス付高齢者住宅

やまぼうし桜台

【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・野菜を育てて頂きます

電話:019-667-1977
住所:盛岡市桜台2丁目18-2

未来をつなぐ創造力

建設業・重機輸送・重機リース

株式会社 渡辺工業所
〒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

東京専門学校の初代校長・南部英磨

岩手の先人 ことば 第13回

教育者として活躍したいた時代に、英磨は肥後南部英磨は1856(安政3)年9月11日、盛岡藩主・南部利剛の次男として誕生。幼少より学問に優れ、1870(明治3)年8月、華頂宮博経親王に随い米國に留学しました。筆頭家老を務めた東中務は英磨を留学させることで戊辰戦争で戦死した盛岡藩の汚名返上を図りました。学位を得て帰国後内務省に勤めてきた英磨は、1902(明治35)年大隈家から離縁されました。英磨は南部家に復籍し、盛岡に帰ってからは私立作人館中学校の校長に就任し、たほか、盛岡高等農林専門学校(岩手大学の前身)、盛岡中学校(盛岡第一高等学校の前身)などで講師を務めてきました。英磨は人がよく、借金の保証人となるなど、証人となるなど、金銭トラブルに巻き込まれた。宮沢賢治学会元副代表理事 佐藤竜一

英磨は前盛岡に帰ってからは私立作人館中学校の校長に就任したほか、盛岡高等農林専門学校(岩手大学の前身)、盛岡中学校(盛岡第一高等学校の前身)などで講師を務めてきました。英磨は人がよく、借金の保証人となるなど、証人となるなど、金銭トラブルに巻き込まれた。宮沢賢治学会元副代表理事 佐藤竜一



南部英磨の墓(聖寿禅寺)

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、面白かった記事と広告をご記入・ご入力の上、ご応募ください。応募締切は10月15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。※今回は「盛岡市民マンドリンクラブ」さまのコンサートペアチケットがプレゼントとなります。

▶宛先 〒020-0026 盛岡市開運橋通3番41号 ダビンチビル KOHOメディア案内 シニアズ編集部 読者プレゼント係まで

サイト応募フォーム

平安時代後期、陸奥国奥六郡(現在の岩手県)で中央政権に抗った武將として知られる安倍宗任。その名前は「前九年合戦」「後三年合戦」を語る上で欠かせませんが、兄・貞任の陰に隠れ、歴史の表舞台からは忘れられがちな人物でもあり、その激動の時代を鮮やかに描きだした大河小説に著者は岩手県出身の時代小説の名手・平谷美樹さんで、その躍動感のある文脈は合戦の死闘・策略、その後の敗北などの当時の緊張感を写し、一層強く感じさせて、今までの宗任像に新たな深みを与えています。

陸奥・出羽といった東北の歴史的背景や、当時の朝廷と地方の関係などについて、的確に表現されており、平安時代を学ぶうえでも貴重な一冊となっています。

著者は岩手県出身の時代小説の名手・平谷美樹さんで、その躍動感のある文脈は合戦の死闘・策略、その後の敗北などの当時の緊張感を写し、一層強く感じさせて、今までの宗任像に新たな深みを与えています。

陸奥・出羽といった東北の歴史的背景や、当時の朝廷と地方の関係などについて、的確に表現されており、平安時代を学ぶうえでも貴重な一冊となっています。

シニアズブックカフェ 東山堂 肴町本店 杉本貴宏

合戦に挑む 戦士の思い

第一章「前九年合戦」、第二章「後三年合戦」の二部構成。この本から当時の合戦、それに臨む人たちの思いに触れてみてはいかがだろうか。

敗北などの当時の緊張感を写し、一層強く感じさせて、今までの宗任像に新たな深みを与えています。

陸奥・出羽といった東北の歴史的背景や、当時の朝廷と地方の関係などについて、的確に表現されており、平安時代を学ぶうえでも貴重な一冊となっています。

岩手県内 10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/

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

エフエム岩手

盛岡市内丸2-10 / <http://www.fmii.co.jp>

盛岡 76.1MHz	盛岡南 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

エフエム岩手開局40周年



株式会社エフエム岩手
代表取締役社長
藤村 恵一さん(58)

1967年、宮城県気仙沼市生まれ。明治大学法学部に進学し、91年にアナウンサーとしてテレビ岩手に入局。ニュース番組や情報番組などを担当し30年にわたり岩手の情報を伝える。2021年にアナウンサーを卒業し同局の編成局長兼編成部長に就任し番組全体の進行を支え、25年6月に株式会社エフエム岩手 代表取締役社長に就任。健康の秘訣はJ-POPなど最新の曲を耳コピしてピアノ演奏することと自分で作った刺身盛りで日本酒や岩手のクラフトビールなどをたしなむこと

伝える喜びが原点に

運動中や家事の最中、休憩時間の団らん中など、何かをしながらでも音だけで楽しめるラジオ。テレビやインターネットが普及した現在でも地域の情報や災害時の緊急情報を伝えるツールとして重要な役割を担っています。そんなラジオの魅力をもっと幅広い世代に伝えるために奮闘しているのが、株式会社エフエム岩手代表取締役社長の藤村恵一さん。アナウンサーとして岩手の「今」を伝え、全国を駆け回ってきた人物です。

幼い頃からアナウンサーに憧れがあった藤村さん。その思いが強くなったのは大学時代に所属したアナウンサー研究会での活動がきっかけでした。「東京六大学野球やラグビーなどスポーツが盛んな大学で、練習中のラグビー部の選手に取材

したり、試合の日には仲間と会場に行って実況の練習をしていました。活動を続けるうちに「こういう仕事に就きたいと強く思うようになった」といいます。藤村さんは「偶然が重なっているだけだ」と思いますが、関係者から取材に行くこと、そして21年、惜しまれながらもアナウンサーを卒業した藤村さんは、編成局長として番組全体の進行管理を任せられ、今年6月から株式会社エフエム岩手代表取締役社長に就任。「テレビからラジオの世界に行くことになり戸惑いましたが、岩手の皆さんに情報を届けることには変わりない」と決意を新たに次のステップに挑みます。

ラジオの可能性を広げるために

社長就任後、ラジオを取り巻く環境の厳しさを知られた藤村さん。さまざまな課題に直面しますが、意外な発見もあったといいます。「運動中しかラジオは聴いていなかったのですが、エフエム岩手に移ったことを周囲に伝えると『毎日出勤前に聴いています』『配達するときによく聴いています』という声をもらい想像以上にラジオを聴いてくれていた」と驚かされます。

さらに自身も毎朝ラジオとテレビの同時視聴を始めてみることに。音量を下げてテレビを見ながらラジオからの音楽やトークを聴いていると、心地よさを感じたそう。「若手だと

運動中や農作業や仕事の合間、家事をしながら聴いてくれる人が多いと思います。どんな状況で聞いてもラジオは生活に『音』で潤いを与える存在だと感じました」とラジオの魅力を再確認します。

そして、ラジオの可能性についても新しい視点を持つように。「最近では多くの人がスマホやパソコンを持っていきますので『ラジオ』というサービスを使えば放送後や県外でもエフエム岩手が聴けたり、興味を持って自分で調べられる時代になっていきます。ラジオから流れる音で想像させたり、気になるキーワードを並べてスマホなどで調べてもらえるよう仕掛けるのがこれからのラジオの形なのではないかと考えています」とSNSなど最新のツールと組み合わせたい新しい番組づくりを意欲を燃やします。

10月1日に開局40周年を迎えるエフエム岩手。記念日当日はラジオの公開生放送を行ったり、40周年記念イベントも企画しているといいます。「ラジオを愛してくれる皆さまのおかげで40周年を迎えることができました。これからも皆さまの喜ばしので『音の潤い』を届けたい存在であり続けたいです」と笑顔の藤村さん。数々の歴史的瞬間に立ち会ってきた「勝利のジンクス」を胸に、これからラジオを通して新たな感動を届けてくれます。

意外なインターネット通販トラブル

利用者が増え続けているインターネット通販。受け取ってから支払える安心感とクレジットカード情報入力への不安から「代金引換代引き」で購入する方も多くなってきています。

「偽物」が届く、代引き配達

しかし、近年、届いた商品が偽物で、支払い後のため返金ができないという相談が増えています。

「SNSで有名な百貨店の閉店セールで海外ブランド品が安くなるという広告を見てサイトにアクセスした。代引き配達で購入し届いた商品を見たところ、箱は潰れ、商品も汚れて材質も本物と違っていた。偽物だと思った。すぐに通販サイトを探したが見つからず閉店セールも偽物だとわかった」と、大手通販サイトに出品している販売業者にブランド品をカード払いで注文した。その後、代引きで商品が届いたため業者が支払い方法を変更したと思い、代金を支払い受け取った。しかし中には故障した偽物のブランド品が入っており業者に連絡したが連絡が取れなかった」と支払い後、受け取っ

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-

ホテル千秋閣・ホテル花巻・ホテル紅葉館 | 三館共通

2025 10/1水 ~ 2026 3/31火 まで

Theかに祭り

10種類のかに料理が全て食べ放題!

出来立てのステーキ & 串揚げ & 鍋・陶板焼きフェア

20種類のフルーツ & デザートbuffetも好きだけ!

20種類のデザートbuffet & ツツエ

鍋・陶板焼き

海鮮鍋 岩手県産鶏の陶板焼き鳥 白身豚の陶板焼き かに釜飯

ステーキ & 10種類のかに料理

かに釜飯 かに味噌汁 かに串揚げ かにグラタン かにチャウダー鍋 かにサラダ かにちらし かにシューマイ かに鍋かけ

プランの詳細・ご予約はこちらから

佳松園・ホテル千秋閣・ホテル花巻・ホテル紅葉館・バラ園

TEL 0198-37-2111