

2025.12月号 無料配布

【月刊267号】 次号/12月28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 ス

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

選手から指導者へ  
ラグビーで恩返し

2年連続37度目の花園出場を勝ち取った、岩手県立盛岡工業高等学校ラグビー部。最後まで諦めず、がむしゃらに走り抜き、すごい子たちです」と、小原義巧監督は勝利の瞬間を振り返ります。

ラグビーが盛んな北上地区で生まれた小原監督は、小学1年生でラグビーのスポーツ少年団に入団しました。中学ではサッカー部とアルペンスキー、冬季の特設ラグビー部を掛け持ち、高校では2年連続で花園に出場しベスト8進出。大学でもラグビーを続け、卒業後はセコムラガッツ、釜石シーウェイブスでプレーするなどラグビーと共に人生を歩んできました。

しかし、ここまで順風満帆だったわけではないと

ラグビーは人づくり

岩手県立盛岡工業高等学校  
ラグビー部 監督 小原 義巧 さん(43)

1982年、北上市生まれ。岩手県立盛岡工業高等学校から東海大学へ進学し、セコムラガッツ(狭山セコムラガッツ)、日本製鉄釜石シーウェイブスに所属。退団後は県内の高校で教壇に立ちながらラグビーの指導にあたり、2015年盛岡工業高等学校に着任、翌年ラグビー部監督に就任。今年春には小中学生対象のアカデミーを立ち上げラグビーの普及活動にも着手。自宅で100匹以上を飼育するメダカ愛好家の一面も。座右の銘は「耕しめせず撒きもしないで他人の収穫をうらやむな」

いう小原監督。「セコムラガッツ退団後、会社員をやっていた時期がありましたが」と話します。完全燃焼したつもりで会社勤めをしていましたが、ラグビーのない日々はうずうずとした気持ちとの戦いだったといえます。そんな姿を見かねた奥さまの「もう一度、頑張ってみれば」という一言が背中を押し、釜石シーウェイブスへの入団を決意。「復帰と同時に、プロの選手を終えた後の自分に何ができるか真剣に考えました」と小原監督。ラグビーに育ててもらった恩返しにしたいと、選手との二足の草鞋で教員免許取得を目指しました。「ところが社会人が教員免許を取るのは大変でした。教育委員会や大学に掛け合って、取れたのは奇跡ですよ」と小原監督。チームの理解と家族のサポート、そして大学の恩師

のおかげで今があると話します。

釜石シーウェイブスを退団し、2015年に盛岡工業高校に着任。翌16年にラグビー部の監督に就任。「勝てずにいた時期にチームを引き継ぎ、なんとかしなくてはというプレッシャーはありました。ただ、若かったせいか根拠のない自信もありました」と笑顔を見せます。ラグビーを通じて喜びも困難も分かち合える仲間と出会い、絆を深めてほしいという思いを胸に、母校ラグビー部の立て直しに力を注ぎました。

2年連続の花園で  
ベスト16を目指す

監督就任当時、予選敗退が続いていた盛岡ラグビー部。「高校からラグビーを始める選手がほとんどで、人となりが合っタツクル

の恐怖心を克服することから教えなければなりません」。経験者の数が圧倒的に少ない現状に、勝てない理由を環境のせいにしていくかもしれないと小原監督は話します。強い盛岡の復活を目指し、グラウンドに足を運び練習を見守るOBの姿もありました。ある日、前同窓会長の故吉田昭夫氏が生徒に発した「耕しめせず撒きもしないで他人の収穫をうらやむな」という言葉にハツとしたという小原監督。「勝っているチームをつらやむ前に、コツコツと練習しなければと気付かされました」。以来、この言葉を胸に刻み、日々の練習を大切に人間力の高い選手を育てる指導に徹しているといいます。

ラグビーは人間として成長できるスポーツだと話す小原監督は、挨拶や言葉遣いなど社会人としての

マナーを最初に指導します。グラウンドでもリスベクトに欠けるプレーや言葉はすぐ制止し「人としてどうなのか」を問い、どんな状況でもつぶれない人間力を鍛えます。「私が盛岡にいた頃は練習内容も環境も全く違います。自分の経験プラス時代の変化や生徒の性格に配慮しながら、一歩踏み出す勇気や最後まで諦めない粘り強さを育て、社会に出てからも成長し続けてくれたら嬉しいですよ」と小原監督。人づくりに重点を置いた地道な練習を積み重ね、2連覇を果たしました。

年の瀬が迫る12月27日から、東大阪市花園ラグビー場で「第105回全国高等学校ラグビーフットボール大会」が開催されます。「ベスト16を目指し、最後の大舞台に挑みます。全国大会では一番体の小さいチームですが、大きい相手にひるむことなくタツクルする泥臭い姿を応援してほしい」と、意気込みを語る小原監督。高校でラグビーと出会い、人として一歩一歩成長しながら最後まで諦めずに勝ち取った花園への切符。ラグビーを見たことがない人にも勇気や感動を届けられるプレーを誓う盛岡ラグビー部に、岩手から熱いエールを送りましょう。

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

3スクリーンが誕生したシネマスクエア

大森ふじお

シネマスクエアわくわく

大森ふじおのシニアナビ

盛岡の大通から菜園界隈、子どものときに親や兄弟との400m圏内に誕生したシネマスクエアには、14スクリーンが集まっています。

盛岡市の「映画館通り」は全国の地方都市の中でも珍しく、大通の一部はシネマストリートとしての愛称でも呼ばれてきました。老舗の映画館の閉館もありましたが、移転や新館ができるなど変遷しながらもシネマスクエアとして、今も映画文化を継承し続け、発信しています。

県内には往年の映画好きシニアも多く、毎月1本以上は映画館で見る人も少なくありません。そんなスクエアには、育て、社会に出てからも成長し続けてくれたら嬉しいですよ」と小原監督。人づくりに重点を置いた地道な練習を積み重ね、2連覇を果たしました。

年の瀬が迫る12月27日から、東大阪市花園ラグビー場で「第105回全国高等学校ラグビーフットボール大会」が開催されます。「ベスト16を目指し、最後の大舞台に挑みます。全国大会では一番体の小さいチームですが、大きい相手にひるむことなくタツクルする泥臭い姿を応援してほしい」と、意気込みを語る小原監督。高校でラグビーと出会い、人として一歩一歩成長しながら最後まで諦めずに勝ち取った花園への切符。ラグビーを見たことがない人にも勇気や感動を届けられるプレーを誓う盛岡ラグビー部に、岩手から熱いエールを送りましょう。

シネマスクエアわくわく

大森ふじおのシニアナビ

今年の秋には、モスビル斜め前にフォーラムが3スクリーンをオープンさせ、もう一つのシネマストリートが誕生したようです。最新のサウンド機器も設置されたスクリーンもあり、新たなシネマスクエアとしてアップデートされています。

今年は『国宝』(原作 吉田修一)が半年に及ぶロング上映。大通の搦手札子さん(70代)は、60年の大映画ファン。「3時間の長編でしたが、存分に楽しめました。映像美がすごい。スクリーンが集まっているこのスクエアが大好き。若い世代と同じ映画を観ることができるし。これからも、ワクワクする映画とここで出会いたい」と熱く語っていました。

大森ふじお

新型 ROOX ルークス

視界が広がる。私も広がる。

新型ルークスの魅力は、ぜひ、コチラから▶

見たいところが  
見えルークス!

毎日、気分が  
あがりルークス!

使いやすさが  
ひろがりルークス!

いつでも安心  
頼れルークス!

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

岩手県紫波郡矢巾町高田第14地割6-2



～震災から15年～ 岩手の魅力をお届けします

# いわてのぐちそうキャンペーン

〈キャンペーン期間〉

2025年11月21日(金)～2026年6月30日(火)



©わんこきょうだい

定期預金(3年もの)を新規で100万円以上お預入れいただくと、

対象 他金融機関からのお振込、現金入金等により新たにお預入れいただくご資金

特典  
1

金利上乘せ！店頭表示金利＋年0.10%

特典  
2

岩手県の特産品を年1回プレゼント！(最大3年間)



※写真はイメージです。※岩手県産株式会社にて厳選した特産品をお送りいたします。

毎年7月末時点のお預入れ合計額に応じて、特産品を進呈いたします。

定期預金預入合計額

特産品

100万円以上

2,500円相当プレゼント

300万円以上

7,500円相当プレゼント

500万円以上

14,000円相当プレゼント

1,000万円以上

30,000円相当プレゼント

さらに お預入れ合計額が1,500万円以上の方には、上記特産品に加えて  
全国共通おこめ券を年1回プレゼント！(最大3年間)



例

1,500万円お預入れ → おこめ券20枚(8,800円相当)  
2,000万円お預入れ → おこめ券40枚(17,600円相当)  
2,500万円お預入れ → おこめ券60枚(26,400円相当)

500万円ごとに  
もらえるおこめ券が  
20枚ずつ増えます。

※おこめ券は1枚につき440円分としてご利用いただけます。 ※対象の定期預金が解約されている場合は、以降のプレゼント進呈はございません。

特典進呈  
スケジュール

(例)  
2025年12月に  
2,000万円  
お預入れの場合

2025年

2026年

2027年

2028年

2029年

12月

お預入れ

プレゼント  
7月末  
判定

1回目

畜産物

12月

特産品30,000円相当  
+  
おこめ券40枚発送

プレゼント  
7月末  
判定

2回目

海産物

12月

特産品30,000円相当  
+  
おこめ券40枚発送

プレゼント  
7月末  
判定

3回目

お楽しみ

12月

特産品30,000円相当  
+  
おこめ券40枚発送

店頭表示金利＋年0.10%

満期

初回満期後は、  
店頭表示金利にて  
自動継続となります

〈店頭表示金利が年0.325%の場合〉

税引前利息:2,000万円×年0.425%×3年=255,000円  
税引後利息:255,000円－(国税39,053円＋地方税12,750円)=203,197円(※利息額は概算です。)

《キャンペーンに関する留意事項》●特産品およびおこめ券は、毎年12月頃(予定)にお客さまのお届け住所に発送させていただきます。なお、天候不順等の事情により発送が遅れる場合や、特産品の内容が変更となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。●受取日の指定は出来ません。また、一度お送りした特産品をお受け取りいただけず返送となった場合、再発送はいたしませんので、あらかじめご了承ください。●特産品の選定および発送は、岩手県産株式会社にて行います。お客様の住所・氏名等の個人情報は発送元において発送業務のみに使用し、厳重に管理いたします。●おこめ券は当行より簡易書留にて発送いたします。●毎年7月末時点のお預入れ合計額に応じて、プレゼント内容を決めます。対象の定期預金が解約されている場合は、以降のプレゼント進呈はございません。●本定期預金による特典の権利は、当初3年間のみとなります。初回満期後は店頭表示金利にて自動継続となり、特産品およびおこめ券の発送はございません。《商品概要》◎ご利用いただける方: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。◎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)・スーパー定期300(3年もの・自動継続型)・大口定期預金(3年もの・自動継続型) ◎お預入れ方法:当行本支店窓口・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(10万円単位) ※お預入れ金額の上限はございません。※他金融機関からのお振込、現金入金等により新たにお預入れいただくご資金が対象となります。◎お預入れ利率:店頭表示金利＋年0.10% ※初回満期後は、店頭表示金利にて自動継続となります。◎留意事項:●満期日までに継続を停止する申し出がない場合には、満期日に当初預入れ時と同期間で自動的に書替継続します。満期日以後の適用利率は当該満期日における店頭表示金利となります。●中途解約の場合、お預入れ日から解約日まで所定の中途解約利率が適用されます。●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。●本預金は預金保険制度の対象です。●金利環境等の変化により、条件を変更する場合やお取扱いを停止する場合があります。●スーパー定期(複利型)、スーパー定期300(複利型)、大口定期預金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。●不測の事態が生じた場合、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。

(2025年11月21日現在)



北日本銀行

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



インターネットバンキング  
「ネットダイレクト」



キャンペーンに  
ついて  
くわしくはこちら









# 血糖コントロールと食事



小田島アクティ  
管理栄養士  
山崎 久美子

【参考書籍】「糖尿病食事療法のための食品交換表 第7版」日本糖尿病学会編・著 日本糖尿病協会・文光堂 令和4年9月23日第7版 第12刷発行

前号に引き続き、今回は2型糖尿病の治療としての食事療法をご紹介します。

## 2型糖尿病の治療のポイント

2型糖尿病は、膵臓のβ細胞からのインスリン分泌が低下したり、過食、運動不足、肥満、ストレスや加齢などによって臓器でのインスリンの働きが妨げられることにより発症します。

## 2型糖尿病の治療のための食事

過食をしない、適度な運動をする、適正な体重を維持することなどが治療の重要なポイントです。

食事療法では、適正なエネルギー量の食事を守ることに

とが大切です。糖尿病の治療には、食事療法、運動療法、薬物療法(経口血糖降下薬、インスリン注射など)の3つの方法があります。

② 必要な栄養素の過不足がない食事にしましょう。

エネルギー源となる栄養素は炭水化物、脂質、タンパク質です。体の働きを正常に保つために、さまざまなミネラルやビタミンなど

も必要です。

① 適正な体重(太らずやせ過ぎず)を保ち、日常の生活に必要なエネルギー量の食事を摂取しましょう。

適正な1日の摂取エネルギー量は、年齢、性別、身長、体重、日々の生活の過ごし方などにより、一人一人違

# 冬の果物で免疫力アップ



遊食屋Fuji Next  
藤原 和広さん

品種によっては冬でも味わえる柿。甘くておいしいだけでなく、栄養が豊富なため、体調を整えるためにも今の時期の食事に取り入れていきたい果物です。

① 柿は皮をむいて12等分にきり、はちみつを加えて

② ゆずとみかんを水で洗う。皮のまま縦に半分に切り、5mm幅のスライスにする(ゆずの種は取り除く)。

③ ①②をボウルに入れて、すし酢とはちみつを加えて和える。

柿1個、ゆず1個、みかん1個、ぶどう9粒、すし酢スプーン大2杯(15cc)、はちみつスプーン小2杯

※ぶどうは他の果物でも代用可能。りんごやキウイなどお好みの果物でOK。

1人分約105kcal

材料(3~4人分)

柿1個、ゆず1個、みかん1個、ぶどう9粒、すし酢スプーン大2杯(15cc)、はちみつスプーン小2杯

※ぶどうは他の果物でも代用可能。りんごやキウイなどお好みの果物でOK。

1人分約105kcal

材料(3~4人分)

柿1個、ゆず1個、みかん1個、ぶどう9粒、すし酢スプーン大2杯(15cc)、はちみつスプーン小2杯

※ぶどうは他の果物でも代用可能。りんごやキウイなどお好みの果物でOK。

1人分約105kcal

材料(3~4人分)

柿1個、ゆず1個、みかん1個、ぶどう9粒、すし酢スプーン大2杯(15cc)、はちみつスプーン小2杯

※ぶどうは他の果物でも代用可能。りんごやキウイなどお好みの果物でOK。

1人分約105kcal

材料(3~4人分)

柿1個、ゆず1個、みかん1個、ぶどう9粒、すし酢スプーン大2杯(15cc)、はちみつスプーン小2杯

※ぶどうは他の果物でも代用可能。りんごやキウイなどお好みの果物でOK。

1人分約105kcal

材料(3~4人分)

## 賢くお金を育てよう-マネ育のすすめ-

# NISAについて

老後の生活資金を考えた「投資」による資産形成に興味を持った方、多いのではないでしょうか。

今回は国が推奨する非課税投資制度「NISA(ニーサ)」について紹介します。

通常、株式や投資信託のような金融商品を買って投資を始めるには、証券会社など金融機関で投資のための口座(課税口座)を開設する必要があります。

この時、何の制度を利用しなくても、投資で得た利益が、少ない資金でも、長期的に続ければインフレ

に約20%の税金が発生してしまいます。

NISAとは、少額投資を支援する制度で、投資で得た利益(売却益や配当金)にかかる約20%の税金が非課税になります。

【成長投資枠】個別株や投資信託など自分で投資タイミングや銘柄を選んだ投資を行う、自由度の高いのが特長です。非課税投資上限額は240万円とされています。

【つみたて投資枠】長期・積立・分散投資による資産運用を目的とした非課税投資枠です。毎月一定額を積み立てる方法で活用されるため、少額でも、長期的に続ければインフレ

に約20%の税金が発生してしまいます。

NISAとは、少額投資を支援する制度で、投資で得た利益(売却益や配当金)にかかる約20%の税金が非課税になります。

# 原抱琴と正岡子規



岩手の先人  
こぼれ話  
第17回

俳人として活躍した原抱琴、岡子規の門下に入りまし

た。子規の叔父・加藤恒忠は司法省法学校時代の原の友人で

した。句会に出るようになった抱琴は、次第に俳句の才能を認められるよう

になりました。子規の弟・高浜虚子が主宰する例会では最高点を

得ていました。1900(明治33)年に第一高等学校に入学、在学中は子規が勤

務していた雑誌『日本』の俳句欄に多数採録されまし

ました。

盛岡時代から文芸活動をしていた抱琴は、やがて、正

排人として活躍した原抱琴、岡子規の門下に入りまし

た。子規の叔父・加藤恒忠は司法省法学校時代の原の友人で

した。句会に出るようになった抱琴は、次第に俳句の才能を認められるよう

になりました。子規の弟・高浜虚子が主宰する例会では最高点を



正岡子規の句碑  
(愛媛県松山市)

ホテル森の風鶯宿の忘新年会

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】お一人様 19,250円

※お一人様別途150円の入湯税を頂戴いたします

おかげさまで 30周年 森の風鶯宿 宿泊特典 おもちつき in お祭り広場 毎日点灯 フラワー&ガーデン 森の風イルミネーション

TEL.0120-123-389 T020-0574 岩手郡平石町鶯宿10-64-1 FAX 019-695-3330

「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!

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44回】柿と柚子とみかんのはちみつ酢の物





いわて医療通信【命に関わる身近な病気】

# 1. 肺炎について

超高齢化が進む現代において、肺炎は身近でありながら重症化しやすい疾患です。特に高齢者は命に関わる可能性があるので、ワクチン接種や日常の体調管理などの予防策、そして異変に気付いた際の早期受診が重要な課題となっています。今回から数回にわたり、肺炎について詳しくお伝えしていきます。

肺炎は、肺に炎症が起る病気で、細菌やウイルスなどが原因となります。高齢の方は免疫力が低下しているため、特にかかりやすく、進行が早い場合があります。

そのため、まずはご自身の生活習慣をチェックしてみましよう。

- ・夜更かしせずに睡眠は充分とれているか。
- ・無理をしすぎないか。
- ・栄養不足（とりわけミネラル不足）になっていないか。
- ・夏の間に冷たいものをとり過ぎて胃腸を冷やしていないか。

そのために、まずはご自身の生活習慣をチェックしてみましよう。

- ・夜更かしせずに睡眠は充分とれているか。
- ・無理をしすぎないか。
- ・栄養不足（とりわけミネラル不足）になっていないか。
- ・夏の間に冷たいものをとり過ぎて胃腸を冷やしていないか。

また、高齢者の方はこれらの症状がはつきりしないこともあり、微熱や食欲不振など、いつもと違う様子を感じたら早めに医療機関を受診することをおすすめします。

さらに高齢者に多くみられる「誤嚥性肺炎」にも注意が必要です。食べ物や飲み物が誤って気管に入ったり、

寝ている間に唾液や胃液が少しずつ気管に流れ込んだりすること、細菌が肺に入り込み、肺炎になることがあります。そのような肺炎を誤嚥性肺炎といいます。

肺炎で亡くなる方は多く、最近の日本の死因第5位に近くなっています。誤嚥性肺炎は死因第6位です。予防が可能なため、日常生活の中で取り組める対策を考え、

予防策としては次のポイントが挙げられます。

- 【生活習慣病の治療】生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満など）をしっかり治療し、動脈硬化による心筋梗塞、脳

梗塞の発症を予防することによって肺炎のリスクを回避することが出来ます。なるべく多くの対策を実践してみましよう。そして体調に変化があったときは十分に注意してください。

次回以降、肺炎の原因となる細菌、治療法、ワクチンによる予防などについてお伝えします。

岩手医科大学 内科科学講座呼吸器内科分野 川田 一郎

【定期的な口腔ケア】歯磨きや口の中を清潔に保つことで、誤嚥性肺炎のリスクが減ります。

【ワクチン接種】肺炎球菌ワクチンやインフルエンザワクチンを接種すると、感染リスクや重症化を抑えることが期待できます。

【生活習慣病の治療】生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満など）をしっかり治療し、動脈硬化による心筋梗塞、脳梗塞の発症を予防することによって肺炎のリスクを回避することが出来ます。

なるべく多くの対策を実践してみましよう。そして体調に変化があったときは十分に注意してください。

次回以降、肺炎の原因となる細菌、治療法、ワクチンによる予防などについてお伝えします。

しょう。

【適度な運動】

免疫力を高めるためにウォーキングやストレッチなど、日常生活に取り入れることをおすすめします。

【栄養バランスの良い食事】タンパク質やビタミンを多く取り、体力を保つように入力込み、肺炎になることがあります。そのような肺炎を誤嚥性肺炎といいます。

肺炎で亡くなる方は多く、最近の日本の死因第5位に近くなっています。誤嚥性肺炎は死因第6位です。予防が可能なため、日常生活の中で取り組める対策を考え、

予防策としては次のポイントが挙げられます。

- 【生活習慣病の治療】生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満など）をしっかり治療し、動脈硬化による心筋梗塞、脳

梗塞の発症を予防することによって肺炎のリスクを回避することが出来ます。なるべく多くの対策を実践してみましよう。そして体調に変化があったときは十分に注意してください。

次回以降、肺炎の原因となる細菌、治療法、ワクチンによる予防などについてお伝えします。

岩手医科大学 内科科学講座呼吸器内科分野 川田 一郎

【定期的な口腔ケア】歯磨きや口の中を清潔に保つことで、誤嚥性肺炎のリスクが減ります。

【ワクチン接種】肺炎球菌ワクチンやインフルエンザワクチンを接種すると、感染リスクや重症化を抑えることが期待できます。

【生活習慣病の治療】生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満など）をしっかり治療し、動脈硬化による心筋梗塞、脳

梗塞の発症を予防することによって肺炎のリスクを回避することが出来ます。

なるべく多くの対策を実践してみましよう。そして体調に変化があったときは十分に注意してください。

次回以降、肺炎の原因となる細菌、治療法、ワクチンによる予防などについてお伝えします。

岩手医科大学 内科科学講座呼吸器内科分野 川田 一郎

【定期的な口腔ケア】歯磨きや口の中を清潔に保つことで、誤嚥性肺炎のリスクが減ります。

【ワクチン接種】肺炎球菌ワクチンやインフルエンザワクチンを接種すると、感染リスクや重症化を抑えることが期待できます。

【生活習慣病の治療】生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満など）をしっかり治療し、動脈硬化による心筋梗塞、脳

梗塞の発症を予防することによって肺炎のリスクを回避することが出来ます。

なるべく多くの対策を実践してみましよう。そして体調に変化があったときは十分に注意してください。

次回以降、肺炎の原因となる細菌、治療法、ワクチンによる予防などについてお伝えします。

岩手医科大学 内科科学講座呼吸器内科分野 川田 一郎

【定期的な口腔ケア】歯磨きや口の中を清潔に保つことで、誤嚥性肺炎のリスクが減ります。

冬になると運動量が減り筋活動が減少します。さらに寒さで血流が悪くなり、代謝が下がるため、冷えやむくみ・疲れやすさが出やすくなります。「呼吸でめぐる冬」を目指しましよう。

【モニタリング①】胸とおなかの横に手をあてて呼吸をしてみましよう。どんなふうに動いているか確認しましよう。

【やり方】1 仰向けになり、首の後ろにタオルを入れ、膝を立て、肘を閉じて中心軸を意識しましよう。

このように予防策を行うことで肺炎のリスクを回避することが出来ます。なるべく多くの対策を実践してみましよう。そして体調に変化があったときは十分に注意してください。

次回以降、肺炎の原因となる細菌、治療法、ワクチンによる予防などについてお伝えします。

岩手医科大学 内科科学講座呼吸器内科分野 川田 一郎

【定期的な口腔ケア】歯磨きや口の中を清潔に保つことで、誤嚥性肺炎のリスクが減ります。

【ワクチン接種】肺炎球菌ワクチンやインフルエンザワクチンを接種すると、感染リスクや重症化を抑えることが期待できます。

【生活習慣病の治療】生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満など）をしっかり治療し、動脈硬化による心筋梗塞、脳

梗塞の発症を予防することによって肺炎のリスクを回避することが出来ます。

なるべく多くの対策を実践してみましよう。そして体調に変化があったときは十分に注意してください。

次回以降、肺炎の原因となる細菌、治療法、ワクチンによる予防などについてお伝えします。

岩手医科大学 内科科学講座呼吸器内科分野 川田 一郎

【定期的な口腔ケア】歯磨きや口の中を清潔に保つことで、誤嚥性肺炎のリスクが減ります。

【ワクチン接種】肺炎球菌ワクチンやインフルエンザワクチンを接種すると、感染リスクや重症化を抑えることが期待できます。

【生活習慣病の治療】生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満など）をしっかり治療し、動脈硬化による心筋梗塞、脳

梗塞の発症を予防することによって肺炎のリスクを回避することが出来ます。

なるべく多くの対策を実践してみましよう。そして体調に変化があったときは十分に注意してください。

次回以降、肺炎の原因となる細菌、治療法、ワクチンによる予防などについてお伝えします。

岩手医科大学 内科科学講座呼吸器内科分野 川田 一郎

【定期的な口腔ケア】歯磨きや口の中を清潔に保つことで、誤嚥性肺炎のリスクが減ります。

【ワクチン接種】肺炎球菌ワクチンやインフルエンザワクチンを接種すると、感染リスクや重症化を抑えることが期待できます。

【生活習慣病の治療】生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満など）をしっかり治療し、動脈硬化による心筋梗塞、脳

梗塞の発症を予防することによって肺炎のリスクを回避することが出来ます。

なるべく多くの対策を実践してみましよう。そして体調に変化があったときは十分に注意してください。

### シーアルパ100

こんな方にオススメ!

- ・EPA、DHA不足とを感じる方
- ・生活習慣が気になる方

宮手薬店 TEL.019-622-2623 盛岡市本町通1-17-26

## シネマ de シニアズ

第七十回

# 高倉みゆきの巻

文 山田 裕幸

映画が娯楽の王者だった1950〜60年代、女優と呼ばれるようになるのは並大抵のことではありませんでした。それは主演であつたと助演・脇役であつたと、一般人とは別格の存在だったからです。でも、映画会社の社長の中にはいわゆる「お抱え女優」に敬意のケラも感じないような人物もいて、新東宝映画の末期に社長を務めていた大蔵貢など、そのテの話題にこと欠かない人物でした。

自社の美人女優の代表であつた高倉みゆきには、実際に良家のお嬢さんに生まれた気品と清潔感が備わつていて、演ずる役にも格調があつた。高倉みゆきには、実際に良家のお嬢さんに生まれた気品と清潔感が備わつていて、演ずる役にも格調があつた。

## 健康笑顔を作る【ゆるのび体操】

# 背骨を整えよう③

【やり方①】1 仰向けになり、首の後ろにタオルを入れ、膝を立て、肘を閉じて中心軸を意識しましよう。

【やり方②】2 腹横筋（ウエスト辺り）に手を当てます。ため息をつくような一呼吸を繰り返しましよう。

【やり方③】3 両手を肩幅より広く開き、肘を閉じて中心軸を意識しましよう。

【ポイント】・息を吐くとき、ウエストが細くなる感覚で、肋骨が下がるよう意識しましよう。

【モニタリング②】Aと同じように呼吸の確認をしてみましよう。トレーニング前より深い呼吸になり、動きが大きくなつていけばOK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 盛岡市公式「かんたん体操」監修・出演 中田ゆきえ先生

## 岩手のおせち 2026

年越料理

人気商品!! 数量限定

年越折箱 [1名様用] 5,000円 (8%税込 5,400円)

特製ちらし寿司 [1名様用] 2,300円 (8%税込 2,484円)

おせち取り日・おせち取り方法などはお問い合わせください。総額2万円以上で配達。盛岡市・滝沢市・平石町・矢巾町・紫波町

お問合せ・ご注文は 019-653-1421 info@mifuji-morioka.com

## 特選おせち

重宝産 焼うに 紅毛豚 角煮 など

岩手の食材をおいしく仕立てました。

二段重 27,000円 (8%税込 29,160円) 送料(クール便利用の方) 2,000円

お受け取り日・お受け取り方法などはお問い合わせください。総額2万円以上で配達。盛岡市・滝沢市・平石町・矢巾町・紫波町

## 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

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・四水曜日



もりおかいにしえ散歩 103

～みちくさ編～

# 旧六日町境界(前編)

むよ ちよう

毎月6日と16日に市日が開かれたことから「むよちよう」と呼ばれた「旧六日町」。盛岡城下造成まで南部の居城であった三戸城下(現青森県三戸町)に



も六日町があり、そこから移ってきた商人たちが住み着いたという説もあります。南の玄関口である新穀町の惣門から御城下に入り、馬町とながっていったこと



案内役 真山 重博

眺めながらギブスをしてもらった思い出があります。現在はマンションが建っていますが、築地塀に囲まれた当時の建物は建築家・

と通じるルートは、藩政時代は奥州街道のメインストリート。とりわけ六日町は南部駒の競り市が行われる馬町とながっていったこと

録もある。

「2021年3月19日 足の草むらの間から濃い青の大きなインコがひよこ

(後編に続く)

## 夢日記

### 風のうわさ

イワテ 奇談漂流

文 高橋政彦

# 奇天烈夢と吉兆夢は紙一重

そして、その夢のことなど忘れた同じ年の秋だった。私に本の出版話が舞い込む。古

奇妙な夢をよく見るので、たまに夢日記をつけたりしている。おかしい夢ばかりなので我が精神構造は大丈夫かと時々心配にもなるが、変な夢が多いわけにはな

お財布に優しい納得の車検料金!

**盛岡車検専門店**

東北運輸局認定【東北整備 第2-6738号】 認定整備工場

当店の車検はすべて **法定24ヶ月点検** 付きです!

	軽自動車	小型乗用車	中型乗用車	大型乗用車	小型貨物車
重量税	6,600円	16,400円	24,600円	32,800円	6,600円
自賠責保険	17,540円	17,650円	17,650円	17,650円	12,850円
印紙代	2,200円	2,200円	2,200円	2,300円	2,200円
法定費用合計	26,340円	36,250円	44,450円	52,750円	21,650円
車検基本料	16,500円	17,600円			
車検検査代行料	8,800円				
総計	51,640円	62,650円	70,850円	79,150円	48,050円
最大15,000円割引後	36,640円	47,650円	55,850円	64,150円	33,050円
減税対象車	35,040円	41,250円	46,250円	51,350円	31,450円

総額最大 **15,000円引**

高品質! 低価格! **軽自動車 36,640円~**

カーポケット盛岡

019-601-8291

車検・整備・費用

千020-0125

盛岡市上堂4丁目9-1

【営業】9:30~19:00

【定休日】不定休

臭い・雑菌も一掃!

キレイな空気で安心・安全

効率上がり電気代節約

空調のプロが洗う

**エアコン洗淨**

家庭用	お掃除機能付	業務用
ルームエアコン	エアコン	エアコン
16,000円~	21,000円~	35,000円~

さらに今なら **安心の無料点検** 付き!

宮崎商店グループ 空調設備工事会社

**株式会社ユートー**

019-641-0055

〒020-0122 盛岡市みたち6丁目1-4

KIKUCHI きくち葬儀店

杜の会 会員募集中

お葬式は、

『きくち』に

相談してから...

株式会社 きくち 葬儀店

019-641-0055

岩手県持ち家 着工棟数 **20年連続 第1位**

シリウスグループ **30周年 Anniversary**

**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、お客様が住もうために 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 盛岡市みたち3丁目2-37

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!

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



# 滝沢市おすすめ 冬のおき穴場スポット



冬の鞍掛山&相の沢キャンプ場



国の名勝に指定されている鞍掛山。冬になり雪が積もると、また違った顔を見せてくれます。冬の鞍掛山の頂上からは岩手山を間近で望むことができ、鞍掛山愛好家の中には頂上で日の出を見に早くから登る人も…。

鞍掛山の麓にある、相の沢キャンプ場もおおすすめです。山キャンプ場の中で、冬季に使用できることは全国的にも珍しくウィンターキャンプを楽しむことができます。冬にしか見ることのできない景色を見に、ぜひお越しください。

- 岩手県滝沢市鶴飼安達114-7
- 019-691-6555(鞍掛山/たきざわ自然情報センター)



たきざわ自然情報センターでスノーシューを借りて、普段は歩けない相の沢牧野を散策するのがお気に入りです！

各種イベント

**キボリノコンノ展**  
食べたい！木彫りアートの世界  
12/12(金)～2026.1/25(日) 10時～17時(入場は16時半まで)

かたーい木なのに、柔らかそうにも、透けているようにも美味しそうにも見えてしまう不思議な木彫りたち。木彫り作品を見て、撮って、触って、探して…。今話題の木彫りアーティスト「キボリノコンノ」氏がおくる、ちょっとほっこりする体験型の展示会です。

会場：盛岡市民文化ホール 展示ホール  
(盛岡市盛岡駅西通2丁目9-1)

入場料：高校生以上 1,000円(1,200円)、小中学生500円(800円) ※( )内は当日料金。未就学児無料

購入先：バルクアベニュー・カワトク、東山堂、盛岡市民文化ホール、盛岡劇場、キャラホール、姫神ホール、ローソンチケット(Lコード:22119)、イープラス、ファミリーマート、岩手日報社事業部

休館日：月曜日(1/12は開館)、12/29(日)～1/3(金)

問合せ：☎019-621-5100(盛岡市民文化ホール)  
☎019-653-4121(岩手日報社事業部)  
☎019-629-2525(岩手朝日テレビ)

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2025**  
12/4(木)～7(日) 11時～17時(最終日は16時まで)

ドイツ、オーストリアの木の実とスパイスのクラフトの展示、販売です。鉢入りツリーやベル飾りを作る講習会もあります。ぜひ、香りを楽しんでみませんか。

会場：盛久ギャラリー(盛岡市中央通1丁目1-35)

入場料：無料

【講習会① 鉢入りツリー】  
講習料：1人7,000円(材料費込) 所要時間：約2時間  
※作品を入れる袋をご持参ください。

【講習会② ベル飾り】  
講習料：1人2,000円(材料費込) 所要時間：約30分  
※作品を入れる袋をご持参ください。

予約：ご予約の方を優先させていただきます。

問合せ：☎090-6789-6005(西崎)

★ペア3組様 チケットプレゼント！

**緊急企画！**  
**ツキノワグマってどんな動物？**  
11/7(金)～(終了日未定) 9時半～16時半(入館は16時まで)

今年は東・北日本を中心にツキノワグマやヒグマの市街地出没や人身事故が非常に多く、クマに対する人々の関心が高まっています。そこで、県立博物館が収蔵するツキノワグマとヒグマの剥製を展示し、その生態を紹介することにしました。クマに会わないためにどうしたら良いか、会ってしまったらどうすべきか、対策についても紹介しています。

会場：岩手県立博物館 いわて自然史展示室

歴史浪漫トーク  
**「安倍宗任伝」と安倍一族の謎**  
12/27(土) 17時～

デビュー25周年の今年、著書100作超えを果たし、その記念碑的一冊『安倍宗任伝 前九年・後三年合戦』を著した作家 平谷美樹。作家が見つめ、紡いだ古代東北の豪族・安倍氏にまつわる歴史浪漫を岩手の謎学ライター高橋政彦が聞き役となり、史実と妄想で語ります。

会場：クロスステラス盛岡 1階シルヴァンプラザ  
(盛岡市大通3丁目4-1)

観覧料：無料

問合せ：☎019-626-5911(クロスステラス盛岡)

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

盛岡てがみ館 第75回企画展  
**拜啓 富田小一郎様-富田小一郎へのてがみ-**  
2026.2/9(月)まで 9時～18時(入館は17時半まで)

富田小一郎は米内光政、金田一京助、野村胡堂といったのちに各界で活躍する人物を盛岡中学校で教えたことで知られる教育者です。今回は富田の没後80年にちなみ、盛岡中学校時代の教え子たちから富田へあてた手紙などを紹介します。

会場：盛岡てがみ館 展示室

信頼と満足を

毎日の生活に安心をお届けします

営業品目  
●LPガス・オートガスタン্ড (LPガス容器充填・オートガスタン্ড)  
●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

創業五十六年

**丸電のおせち**

限定20個 三段重 43,000円(税込)

限定50個 初登場! 一人前ミニおせち (三段重) 12,000円(税込)

限定100個 年越し折料理 6,000円(税込)

配達無料

丸電 019-652-3774

予約窓口 | おせちの配達は12月31日限定

仕出料理 丸電 MARUKAMI

シニアに向けてのデジタル講座③

## マイナ免許証を 使ってみよう

マイナンバーカードと運転免許証が一体となった「マイナ免許証」の交付が始まっています。これまでに2枚持ち歩いていたカードが1枚になることで、財布の中も手続もすっきりします。運転免許証としての機能はこれまでと同じで、本人確認書類としても利用できます。

便利な点はいくつかあります。まず、優良運転者や一般運転者は、免許更新時の講習をオンラインで受けられるようになりました。自宅や好きな場所で受講できるので、時間の都合をつけやすくなります(ただし、視力検査や写真撮影などはこれまでどおり警察署や運転免許センターなどで行います)。

また、引っ越しなどで住

所が変わった場合も、以前は自治体と警察の二度の住所変更手続きが必要でしたが、マイナ免許証であれば自治体への届け出だけで済みます。こうした「ワンストップ化」により、手続きの手間が減るのが大きな利点です。

最近では、実際にマイナ免許証を使った人から「手続きが簡単になった」「カードが一枚で済むので便利」といった声も多く聞かれます。一方で、「高齢者向けの説明会がもっとあると助かる」といった意見も寄せられています。制度はまだ進化の途中であり、今後も改善が続くと見込まれています。

マイナ免許証は、国が進める「デジタルで利便性を

「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デジタルに関するお話しをお伝えします。

デジタルに関する質問募集中!

デジタル推進委員 佐々木 信秋

『54字の物語』は、たった54字という文章の中に人間の本質や社会への皮肉な驚きや笑い、時に恐怖までも感じさせる構成力が光る超短編小説です。

この形式はX(旧ツイッター)などの短文文化の延長線上にありながらも、単なる「短さ」を売りにした作品集ではなく、むしろ言葉の制限が生み出す「余白」こそが最大の魅力となっています。単なる言葉遊びにとどまらず、短いからこそ読者の想像力がふくらむ一冊です。

小中学生を中心に人気のシリーズで現在13巻(最新14巻は12/26ごろ発売予定)

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12月10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。

▶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

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い合わせをお願いいたします。

シニアズ ブックカフェ 東山堂 肴町本店 杉本貴宏

## 54文字にこめる思い

定まで発刊されています。54字という制約の中で考えさせられる物語の余韻を深める一因となっています。

また、物語ごとに添えられたイラストやレイアウトの工夫も秀逸で、言葉の持つリズムやテンポを視覚的にも楽しめる内容です。

54字で終わる物語ですが、その余韻は何倍もの長さで心に残ります。情報過多の時代において削ぎ落とす力を見せる本シリーズ、ぜひ手に取ってご覧ください。

い。プレゼントにも最適な一冊です。

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



**ミツケをみつけてね!**  
広告のどこかに  
隠れているよ!

先月号の  
答えは  
こちらから

# 元気をつくる情報紙 シニアズ

## Senior's

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!

# 未来のために改革を

盛岡白百合学園中学高等学校 校長  
浅沼 千明さん (59)

あさぬま ちあき

1966年福島県伊達郡川俣町生まれ。福島県立福島女子高校を卒業後、千葉大学へ進学。在学中の教育実習でやりがいを感じて教員の道に進む。東京の私立学校で教員として従事し結婚を機に盛岡へ移住。1994年に盛岡白百合学園中学高等学校に着任し数学教員として25年間教壇に立つ。2019年に校長に就任し盛岡白百合学園のため奮闘を続けている

**キリストの  
愛の教えに導かれ**

岩手県唯一のカトリック学校、盛岡白百合学園中学高等学校。明治25年に開校した「私立盛岡女学校」が起源であり「キリストの愛の教えを通じ、社会に貢献する人の育成」を理念に掲げ、130年以上その思いを守り続けてきました。

そんな女子教育の先駆けである盛岡白百合学園が2026年4月からの男女共学化を発表。「少子化など社会変化への対応、そして男子にもカトリックの人間教育の機会を提供するため共学化することになりました」と校長の浅沼千明さん。長きにわたり学園を支えてきた先生です。

1994年、数学の教員として着任した浅沼さん。素直な生徒が多く、校内も大らかな雰囲気環境に恵まれたといいます。中学から高校まで持ち上がりで担当する機会も多く、自然と生徒との距離も深まり次第に一人一人の人生を左右する大事な時期に関わっているという意識を持つようになり「この子さんをなんとかしてあげたい」という気持ちが強まり、授業のスピードも早く、難易度も上げていました。負荷をかけていると思いましたが、志望校に合格させるため「一緒に頑張ろう」と励ましながら伴走してきました。

そして、2019年の春。浅沼さんは盛岡白百合学園の校長に就任。「現場を離れることに心残りではありますが、白百合を守っていくため引き受けることにしました」と新たな一歩を踏み出します。

そして、2019年の春。浅沼さんは盛岡白百合学園の校長に就任。「現場を離れることに心残りではありますが、白百合を守っていくため引き受けることにしました」と新たな一歩を踏み出します。

時代が即した変革を推進するため、奔走を続ける浅沼さん。「共学志向の高まりや少子化の影響が大きく変わらねた毎日を送る浅沼さん。教員の職場環境改善や校内の整備など課題解決に臨みます。

しかし、程なくしてコロナウィルス感染症が世界的に流行。学園運営においてこの未曾有の事態に、さらなる変化への対応が求め

入って良かったと言ってもらえるような学園にするのが私の最後の使命だと思っています」と決意を新たにす浅沼さん。「神様が道を決めているのだから迷わず進みなさい」というお世話になったマ・スール(修道女の先生)からの言葉を胸に未来を見据え、前進を続けます。

「生徒たちに白百合学園に入ってもらえるように、学習面でも変革を遂げようとしています。」「活力ある進学校を目指すため、授業内容をより充実させるなど生徒がのびのびと学べる環境を構築していきたいです」と浅沼さん。そして新たな象徴となる制服も男女共に一新することになりました。

年末に向けての大掃除。家中にたまった一年の汚れをきれいにして新年を迎えたいものです。

そんな時、重宝するのがハウスクリーニング。しかし、近年、ハウスクリーニングに関する相談が増えているといいます。

【相談事例】  
電話で換気扇クリーニングの勧誘があり、依頼することにした。翌日業者が来訪し、掃除してもらったところ、換気扇フードを風呂場の洗面所、トイレのクリーニングも勧められた。相場がわからないまま契約してしまい、金額が約60万円になってしまった。事例にあるように、契約内容や料金について十分な検討ができないうちに契約してしまった結果、トラブルにつながってしまったケースが少なくありません。広告などの料金でどのような作業が可能なのか、状況に

シニアズの特別増刊号!  
**想活 2026**

大事な人に負担をかけない。  
**終活サービス**を  
まとめて探せます。

2025年12月14日発行予定

## ハウスクリーニングのトラブルに注意

サービス内容をよく確認しましょう

訪問販売や電話勧誘販売で契約した際など一定の要件が該当すると、クーリング・オフが適用できる場合があります。ハウスクリーニングを依頼して不安に思ったり、トラブルが生じたときは消費者ホットライン(電話1880)へ。

また、クリーニングが原因で生じた故障や作業中に壁や床、家具などを傷つけた場合などに備え、契約前に事業者の補償内容や保険加入の状況を確認しましょう。

訪問販売や電話勧誘販売で契約した際など一定の要件が該当すると、クーリング・オフが適用できる場合があります。ハウスクリーニングを依頼して不安に思ったり、トラブルが生じたときは消費者ホットライン(電話1880)へ。

**GOOD LUCK!**

岩手県内 10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