

2026.1月号

無料配布

【月刊268号】次号/1月25日第4日曜日発行!!

UDFont

Universal Design

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 ダビंच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

元氣をつくる情報紙 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

空き家の買い取り・片付けいたします!

和泉屋

生前整理・遺品整理・断捨離

一式買取 家財等

080-1697-8180 岩手県内どこでも出張買取!

本社:盛岡市上田1丁目16-12

文学との出会いと創作

弟を亡くした女性と弟の元恋人の交流を描いた小説『カフネ』で、県人作家として初めて「第22回本屋大賞」を受賞した阿部暁子さん。「食べる」とを通して、喪失と向き合いながらも今日を生き抜こうとする姿を描いた物語が話題になっています。

花巻市で生まれ育った阿部さんは、「気になったことはとにかく試してみる」好奇心旺盛な幼少期を送りました。ぎんごろ公園や花巻市立図書館は、何度も足を運んだ場所。絵本『ぐりとぐら』や『クレヨン王国』シリーズの世界に夢中になり、のちの創作の土台となる感性を育てていきました。

高校生の頃、国語の授業で芥川龍之介『羅生門』や、太宰治、樋口一葉などの純文学作品に出会い、その鮮やかな描写に心を揺さぶられました。「それまで敷居が高いと思っていた純文学の世界が、頭の中に映像として立ち上がってきまして」と振り返ります。この「文学少女」を気取り、父の本棚から大人向けの本にも手を伸ばし、「お前にはまだ早い」と注意されたこともあったそうです。

「小説も漫画も、面白いと思えるものはとにかく読み続けました。面白さが飽和したとき、自分でも書いてみたいと思うようになりまして」と、当時の胸の高鳴りを静かに思い返します。吹奏楽部でトランペットを担当する一方で、奥州藤原氏や戦国時代を背景とした歴史小説を執筆。大学進学後はプロを目指し、新人賞への投稿を重ねましたが、結果は一次・二次選考どまりの日々が続きました。

た。就職活動が本格化し、「自分の本心とは違う方向へ進まなければならない場面が増えるほど、逆に書くことが楽しみになりまして」と阿部さん。作品を「これで大丈夫」と思えるところまで磨き上げることだけはやめず、創作と向き合い続けました。

そうして生まれた『屋上ボーイズ』(旧題「いつまでも」)が「第17回ロマン大賞」を受賞。念願のプロデビューへの道が開けました。ライノベルの分野で次々と作品を発表していく中、各社の編集者の目に留まり、一般文芸への挑戦も始まりました。受賞作『カフネ』は、担当編集者から示された「亡くなった弟の姉と、その元恋人」という人物設定に、「この関係

本屋大賞『カフネ』に込めた思い

作家 阿部 暁子 さん

岩手県花巻市生まれ。2008年に『屋上ボーイズ』(応募時題名「いつまでも」)で第17回ロマン大賞を受賞し作家デビューする。『どこよりも遠い場所にいる君へ』や『金環日蝕』など青春小説からミステリー小説など幅広いジャンルの執筆を続け、2024年5月発行『カフネ』が第22回本屋大賞受賞を果たす。岩手県出身の作家としては初の快挙であり、『カフネ』は累計40万部(紙・電子含む)を突破した

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

2026年は、午(馬)年。になりました。現在、跡地岩手は南部馬の産地として知られ、馬を大切にしています。

人に寄り添ってきた馬は、神の乗り物とされ、神社に奉納され神馬になるなどの歴史があります。また江戸時代は、武具や農具として重宝され、人々の暮らしに欠かせない動物でした。馬が家族の一員であったことを示す「南部曲り屋」家の神や馬の神とされる「オシラ様」、馬の無病息災を祈願する「チャグチャグ馬コ」などは、馬と人の深い関係を物語っています。

盛岡市の馬検場は東宝映画『馬』(昭和16年 高峰秀子主演)のロケ地で、全国的に有名な(84)は、7回目の年男。「岩手の馬と人の歴史は長く深いですね。馬は、優しく賢い動物ですので、ぜひ馬に関心を。私は、昔ほど馬力はなくりましたが、元気で明るい1年になりたいです」と目を細めていました。

大森ふじお MOROKA生活文化研究室

ユニークな馬のグッズ

午の歴史や文化に関心を

盛岡競馬場には、競走馬を観ることができ、のほろほろ、敷地内には馬の彫刻が点在しており、ユニークな馬の彫刻も楽しめます。

もりおか歴史文化館では、装束で飾られた馬(模型)が常設展示されており、千支コレクション「午」が開催中(2月16日まで)。貴重な資料が閲覧できます。シヨップコーナーには、村田民芸工房の新作「白馬」も。各地で馬のユニークなグッズもお目見えしています。元岩手大 学長の平山健一さん

新たな冒険、始まる

NEW X-TRAIL エクストレイル

ROCK CREEK

専用の内外装と装備でより大胆に、より力強く。

特別装備充実!

フロントグリル 3スロットシルバー&ロックマークエンボス付

X-TRAIL エンブレム サテンブラック

19インチ アルミホイール [ROCK CREEK専用デザイン] ラバレッドアクセント&ロックマークエンボス付

ROCK CREEK エンブレム [サイド]

溶岩をイメージしたラバレッドアクセント入りの防水シートを標準装備

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

V2H設置店

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

※五十音順掲載

2025年の挑戦を、2026年の成長へ

新年の抱負を胸に、リーダーたちが語る挑戦の足跡と未来の目標。新たな希望と決意のもとに、それぞれが思い描く岩手の未来を語っていただきます。

地域と共に、共存同栄の精神で

盛岡信用金庫
理事長

浅沼 晃氏



「もう歳だから」と戸籍年齢で自分を決めつけないこと

当金庫は、2026年1月に創立123年を迎えます。1927年に建てられた盛岡市指定の景観重要建造物を本店とし「共存同栄」の精神で地域社会の発展とゆたかな暮らしづくりをめざして参りました。

2025年は、盛岡市の都市計画道路整備に伴い、山岸支店を本町支店の店舗内店舗といたしました。地域の皆さまには、ご不便をおかけいたしますが、一日も早い再出店に向けて努めて参ります。また、地元企業が主催する「象と花プロジェクト」のメインパートナーとして、当金庫23店舗に「古本回収（寄付）ボックス」を設置し、入院する子どもたちに新しい本を贈る活動にも継続して取り組んでおります。そして、長年にわたる経営課題でありました不良債権処理への取り組みも、収束のめどが立ちました。次世代に負の遺産を残すことなく、働きがいのある職場環境と企業風土づくりを継続いたします。

今後、地域の皆さまから「愛され」「信頼される」地域金融機関として、より良質な金融商品とサービスの提供に努めて参ります。

活きる暮らしを支援する

いわて行政書士法務事務所
代表

岩野 光進氏



挑めばチャンス逃げればピンチ

いわて行政書士法務事務所は、2012年の設立以来、相続の手続きを中心に法人設立、在留資格申請などを行っております。

25年4月には新社屋「Vivacious本館」に移転し、気持ちも新たに地域の皆さまのお困りごとに寄り添って参りました。遺言書の作成など相続関連の業務に加え、認知症をはじめ社会と

のつながりや権利行使の機会を失う危険のある方の支援業務も増加傾向にあります。成年後見などの制度を活用し、弱い立場にある方の権利と財産を守るため力を注いでおります。

また、岩手県内でも人材不足が深刻化しており、就労外国人の増加に伴う在留資格申請の取次も増えております。いわて行政書士法

務事務所、菜園ハウジング、国際人材総合支援サービスのグループ3社の連携を強め、外国人材の紹介から入管申請、就労者の生活支援までワンストップで対応し、地域の経済を担う働き手の確保にも努めております。

26年も、岩手の皆さまが活き活きと暮らすことができるよう、引き続き質の高い支援に尽力して参ります。

心と心の触れあう場

株式会社三協メディア
代表取締役 会長

齊藤 哲哉氏



「世のため人のため」が自分のため

弊社は昭和22年創業の三協医療器械の介護福祉事業部が独立し発足した会社です。介護施設「あったかいこ」と女性専用フィットネススペース、通販のアスクルの3つの事業を行っており、岩手、宮城で運営しております。北東北3県では少子高齢化が著しく進んでいます。少子高齢化は一地域だけでは解決できない我が国全体の大きな問題です。医療や介護の仕事は基本的人権の重要な仕事であり、単なる商業施設ではなく社会資本でもあります。社会資本が崩れると日本は崩壊に進むといっても過言ではありません。老後不安の解消を国がしなければ国民は貯金に精を出し、市場経済が停滞します。人は誰でも年を重ねることによって障害が発生します。努力してまいります。

2026年も全社員「暖かい介護」と「一人ひとりにあった介護」になるよう努力してまいります。

変化と進化で日々挑戦

川口印刷工業株式会社
代表取締役会長

斎藤 誠氏



「変える 超える」をスローガンに変化に挑戦し続けます

川口印刷工業は1904年に「川口屋荷札店」として創業いたしました。時代の変化を捉えながら東京、仙台、青森、秋田とエリアを広げ、地域特性を生かした事業を行っております。

創業から121年目となる2025年は「変える 超える」をスローガンに掲げ、AIソリューション部門を新設し、総合印刷事業、出版事業に加えウェブサイトに制作やデジタル広告、ドローン撮影などウェブ事業の専門性を高め、既存の概念を打ち破り新たな魅力を出して参ります。

同時に、AIの活用による業務の効率化も進めております。長い歴史の中で培ってきたノウハウと高いクリエイティブスキル、そしてAI活用力のミックスで、より質の高いサービスの提供を目指します。

紙の印刷物は減少傾向にありますが、弊社印刷物の中には地域の魅力を掘り下げて発信し、地元企業とのコラボイベントを生み出すなど新たな可能性を生み出すものもあります。今後も印刷プラスチックの価値を模索しながら、地域の活性化に貢献して参ります。

新たなスタートの年に

東京土地販売株式会社
代表取締役

佐々木 祐子氏



つながりたい、つながりたいを心のモットーに

弊社は、1960年に東京土地開発として創業いたしました。東京で石材業を営んでいた大澤静雄が、盛岡市に所有していた山林を造成し、紅葉が丘団地として分譲したのが始まりです。

創業の翌年、前会長の須永宏が現場責任者となり、山岸銭神沢下に住居兼事務所を構えました。地域の皆さまに温かく受け入れていただき、信頼関係を築き上げた、山岸エリアを中心に分譲造成を行って参りました。

その後、販売部門を分社化し東京土地販売を設立。76年に現在地に移り、97年に本社ビルを新築いたしました。時代の変化に合わせて、分譲造成から売買賃貸の仲介へとシフトしながら現在に至っております。

2025年12月には業務の変化に伴い、東京土地開発を合併し「東京土地販売」として体制を一新。今後は官民一体となり、空き家空き地などの活用促進の仕組みづくりにも取り組んで参ります。

創業から65年、地域の方々に育っていただいた恩返しができるよう、不動産の困りごとを解決し、美しい街並みの保全に尽力して参ります。

岩手の皆さまの信頼を財産に

シリウスグループ代表

佐藤 幸夫氏



お客様、業者様、社員、地域のために永久に会社を存続させる

シリウスグループは、めとする新築住宅事業、リフォーム事業、中古住宅事業、太陽光発電事業を展開し、お客さまに寄り添った家づくりをご提案して参りました。

おかげさまで累計着工棟数6700棟以上、売上115億円を達成し、岩手県を持ち重ねてきたお客さまの信頼を財産に、シリウスグループは岩手の発展に尽力して参ります。


トッポの先見

新春メッセージ
-2026-



盛岡信用金庫
理事長
浅沼 晃氏

「もう歳だから」と戸籍年齢で自分を決めつけないこと
↑ 写真の下に読者の皆さまへの一言！



一般社団法人
岩手県医師会 会長
本間 博氏


健康の相談や悩みごとは、かかりつけ医にご相談を

岩手県医師会は、岩手県・岩手医科大学・都市医師会との連携のもと、県内全域の医療課題を把握共有し、問題解決に向けて取り組んでいます。

昨年は大船渡市で大規模林野火災が発生し、平成以降で国内最大の消失面積約2900haにも及びました。地震大国と呼ばれる日本では、今後、想定される大規模地震などの発生も懸念され、災害時の医療支援活動を充実させるため「MA」の医療課題を把握共有し、岩手の構築に向け、「研修会の実施」、「人材の育成に向けた体制の整備」、「災害発生時の医療活動訓練」など体制を整備し災害時の医療支援体制の構築に取り組んでいます。

また、新型コロナウイルス感染症のような新興感染症がいつ発生するかわかりません。今後もさらなる医療体制の強化に努め、流行期にあるインフルエンザなど感染防止対策に取り組む所存です。

そして「医師の偏在」、「医療機関の経営難」など、本県が抱える医療課題を明確にし、現場の医師の声を国に届け、早期解決に向けた活動も継続して参ります。




リコージャパン株式会社
岩手支社 支社長
成田 憲治氏

“はたらく”に喜びを

弊社は1981年の設立以来、業界で初めて提唱した「OA（オフィス・オートメーション）」サービスからデジタルサービスまで、岩手の皆さまの「はたらく」を支援して参りました。

2025年は労働人口の減少、サイバーセキュリティの脅威、脱炭素の推進など企業を取り巻く課題の解決に向け「DX」として26年に運用開始予定の経済産業省「サプライチェーン強化に向けたセキュリティ対策評価制度」への関心も高まっており、DX推進とセキュリティ強化の両面からサービスを提供して参ります。

今後、地域の課題に立ち向かい、岩手の皆さまの「はたらく」に寄り添ってゆく所存です。



株式会社橋市
代表取締役 社長
谷藤 大樹氏


150年の道は、様々な歴史と時代の変化と共にあり

明治2年（1869年）に「橋市」として創業以来、157年目の年を迎えました。

屋号会社名の「橋市」は、夕顔瀬橋の袂にて初代市太郎が市（商売）を始めたことに由来し、夕顔瀬橋の「橋」と市太郎・市（商売）の「市」から「橋市」になったと伝え聞いております。

現在私は、父谷藤文明より社長を継承し、5代目として26年に運用開始予定の経済産業省「サプライチェーン強化に向けたセキュリティ対策評価制度」への関心も高まっており、DX推進とセキュリティ強化の両面からサービスを提供して参ります。

そして26年に運用開始予定の経済産業省「サプライチェーン強化に向けたセキュリティ対策評価制度」への関心も高まっており、DX推進とセキュリティ強化の両面からサービスを提供して参ります。



菊の司酒造株式会社
代表取締役社長
山田 栄作氏


新しいものを提供できるようチャレンジし続けます

菊の司酒造は1772年の創業以来、250年以上岩手で酒造りを続けてきました。

盛岡市紺屋町から雫石町へ移転した今も、「土地の自然と人の営みが生む恵み」を大切に、岩手の酒蔵としての責任と新時代への挑戦を胸に、岩手の米・水・技を生かした酒造りに取り組んで参りました。

「innocent」をはじめとする多様な商品を通じて、世界各地から温かい声をいただき、岩手の酒が少しずつ国境を超えて広がっていることを実感しています。

2025年は海外輸出の拡大や設備見直し、新しいチームづくりなど基礎を整える一年でした。また、初の女性社長も誕生いたしました。ひたむきに酒造りに向き合う彼女が醸す感性豊



株式会社みずほ銀行
盛岡支店 支店長
山口 崇氏

地域企業の「競争」から「共創」へ

当行は、1892（明治25）年開設の安田銀行盛岡支店を前身とし、2002年に現在の「みずほ銀行盛岡支店」として新たなスタートを切りました。


みずほフィナンシャルグループでは、日本経済の向上には地域活性化が不可欠であると考え、近年「地域創生」に取り組み、その一環として、2025年6月には東北6県を代表する建設会社さまと連携し、「東北アライアンス建設株式会社」を設立いたしました。

深刻化する人手不足や業務のDX化などの課題に各社のノウハウや技術でフォローし合い、東北全体の活性化を目指して参ります。

その中で当行は47都道府県に拠点があるという強みを生かし、県を跨いで各地域の抱える悩みの解決に尽力してゆく所存です。

26年は地域企業の「つなぎ役」として、地元経済活性化に結びつけていきたいと考えております。また、自治体との連携もさらに強化し、まちの課題解決もサポートしてゆきます。

26年も地域創生に注力し、岩手、東北の地域活性化に努めて参ります。



日本生命盛岡支社
支社長
森 亮氏

期待を超える安心を、より多くのお客様へ。

日本生命盛岡支社は県内16カ所に拠点を置き、約360名の職員が安心を支えるお手伝いをしております。

その一環として2023年からがん検診に関するアンケート調査を実施し、がん検診受診率の向上とがんの早期発見・早期治療につながる取り組みを継続しております。また、自転車保険加入の健康増進に貢献できればと考えております。

さらに、盛岡さんさ踊り活動も取り組んでおります。加えて26年からは、金融機関初の利用承認を得たNDB（National Data Bank）データを活用した医療費分析レポート「ニッセイ医療費白書」を各自治体へ無償提供いたします。自治体の政策立案や地域住民の健康増進に貢献できればと考えております。

今後も、生命保険を中心にアセットマネジメント・ヘルスケア・介護・保育などさまざまな安心を提供する「安心の多面体」としての企業グループを目指し「誰もが、ずっと、安心して暮らせる社会」の実現に取り組んで参ります。

地域のために地域と共に生きる

地域とつながり、安心の未来を

パステル館店長の 文具発見



藤原店長

心を込めて、一文字ずつ

キレイな筆文字が書けるようにしたい…。そんな2026年の目標を決め、気持ちも引き締められそうな「写経」に挑戦してみよう。

まずは試しに「なぞり書き」から始めてみました。2026年の目標を決め、気持ちも引き締められそうな「写経」に挑戦してみよう。

漢字の書き順が自己流だった、左払いが太くなるなどの再認識・発見があり、自分と向き合ういい時間となりました。練習を重ねると字がきれいになる、集中力と忍耐力が身につくなどいいことづくめです。



体のお悩み募集中！リクエストにお答えします！

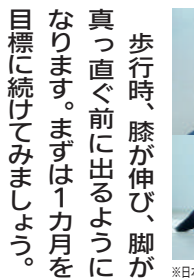


コンパクトな書道セットもあり、早速で思いついたときにすぐに始められるので、本格的に美文字を極めたい方にはこちらもおススメです。

健康笑顔を作る【ゆるのび体操】

冬の運動不足解消に①

【レッグカー】1うつ伏せになり、おへそに丸めたタオルをあて、床に付いていれば、効果が出たサインです。



【効果】運動前と膝裏の感覚を比べてみましょう。すき間が小さくなっていることがわかります。

【やり方】1うつ伏せになり、おへそに丸めたタオルをあて、床に付いていれば、効果が出たサインです。

【効果】運動前と膝裏の感覚を比べてみましょう。すき間が小さくなっていることがわかります。

【やり方】1うつ伏せになり、おへそに丸めたタオルをあて、床に付いていれば、効果が出たサインです。

【効果】運動前と膝裏の感覚を比べてみましょう。すき間が小さくなっていることがわかります。



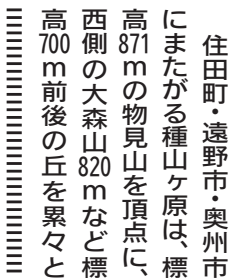
【効果】運動前と膝裏の感覚を比べてみましょう。すき間が小さくなっていることがわかります。

【やり方】1うつ伏せになり、おへそに丸めたタオルをあて、床に付いていれば、効果が出たサインです。

【効果】運動前と膝裏の感覚を比べてみましょう。すき間が小さくなっていることがわかります。

【やり方】1うつ伏せになり、おへそに丸めたタオルをあて、床に付いていれば、効果が出たサインです。

【効果】運動前と膝裏の感覚を比べてみましょう。すき間が小さくなっていることがわかります。



【効果】運動前と膝裏の感覚を比べてみましょう。すき間が小さくなっていることがわかります。

【やり方】1うつ伏せになり、おへそに丸めたタオルをあて、床に付いていれば、効果が出たサインです。

【効果】運動前と膝裏の感覚を比べてみましょう。すき間が小さくなっていることがわかります。

【やり方】1うつ伏せになり、おへそに丸めたタオルをあて、床に付いていれば、効果が出たサインです。

【効果】運動前と膝裏の感覚を比べてみましょう。すき間が小さくなっていることがわかります。



【効果】運動前と膝裏の感覚を比べてみましょう。すき間が小さくなっていることがわかります。

【やり方】1うつ伏せになり、おへそに丸めたタオルをあて、床に付いていれば、効果が出たサインです。

【効果】運動前と膝裏の感覚を比べてみましょう。すき間が小さくなっていることがわかります。

【やり方】1うつ伏せになり、おへそに丸めたタオルをあて、床に付いていれば、効果が出たサインです。

【効果】運動前と膝裏の感覚を比べてみましょう。すき間が小さくなっていることがわかります。



【効果】運動前と膝裏の感覚を比べてみましょう。すき間が小さくなっていることがわかります。

【やり方】1うつ伏せになり、おへそに丸めたタオルをあて、床に付いていれば、効果が出たサインです。

【効果】運動前と膝裏の感覚を比べてみましょう。すき間が小さくなっていることがわかります。

【やり方】1うつ伏せになり、おへそに丸めたタオルをあて、床に付いていれば、効果が出たサインです。

【効果】運動前と膝裏の感覚を比べてみましょう。すき間が小さくなっていることがわかります。



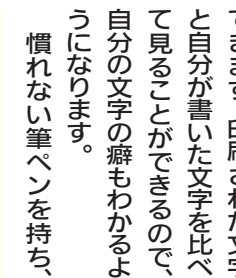
【効果】運動前と膝裏の感覚を比べてみましょう。すき間が小さくなっていることがわかります。

【やり方】1うつ伏せになり、おへそに丸めたタオルをあて、床に付いていれば、効果が出たサインです。

【効果】運動前と膝裏の感覚を比べてみましょう。すき間が小さくなっていることがわかります。

【やり方】1うつ伏せになり、おへそに丸めたタオルをあて、床に付いていれば、効果が出たサインです。

【効果】運動前と膝裏の感覚を比べてみましょう。すき間が小さくなっていることがわかります。



【効果】運動前と膝裏の感覚を比べてみましょう。すき間が小さくなっていることがわかります。

【やり方】1うつ伏せになり、おへそに丸めたタオルをあて、床に付いていれば、効果が出たサインです。

【効果】運動前と膝裏の感覚を比べてみましょう。すき間が小さくなっていることがわかります。

【やり方】1うつ伏せになり、おへそに丸めたタオルをあて、床に付いていれば、効果が出たサインです。

【効果】運動前と膝裏の感覚を比べてみましょう。すき間が小さくなっていることがわかります。



【効果】運動前と膝裏の感覚を比べてみましょう。すき間が小さくなっていることがわかります。

【やり方】1うつ伏せになり、おへそに丸めたタオルをあて、床に付いていれば、効果が出たサインです。

【効果】運動前と膝裏の感覚を比べてみましょう。すき間が小さくなっていることがわかります。

【やり方】1うつ伏せになり、おへそに丸めたタオルをあて、床に付いていれば、効果が出たサインです。

【効果】運動前と膝裏の感覚を比べてみましょう。すき間が小さくなっていることがわかります。

光る山だたぢやい

た雨や雪は、幾つもの沢や谷を流れ下って北上川となり、東へ分かれて太平洋に

た雨や雪は、幾つもの沢や谷を流れ下って北上川となり、東へ分かれて太平洋に

た雨や雪は、幾つもの沢や谷を流れ下って北上川となり、東へ分かれて太平洋に

た雨や雪は、幾つもの沢や谷を流れ下って北上川となり、東へ分かれて太平洋に

た雨や雪は、幾つもの沢や谷を流れ下って北上川となり、東へ分かれて太平洋に

た雨や雪は、幾つもの沢や谷を流れ下って北上川となり、東へ分かれて太平洋に

た雨や雪は、幾つもの沢や谷を流れ下って北上川となり、東へ分かれて太平洋に

た雨や雪は、幾つもの沢や谷を流れ下って北上川となり、東へ分かれて太平洋に

た雨や雪は、幾つもの沢や谷を流れ下って北上川となり、東へ分かれて太平洋に

サービス付高齢者住宅 やまぼうし桜台

もりんウインターキャンペーン2025

美藤 雪の華 2,000円

蟹 会席 2026年3月末まで

山田美容院

枯葉がカサカサと音を立
てるとなると、手の指先
や足のかかとから潤いがな
くなってきます。暖房で室
内の空気も乾燥
すると目・鼻・口
腔などの粘膜が
乾燥し、ドライ
アイで目の疲れ・
痛みなどが出や
すくなり、咽頭
ではウイルスや菌からの防
御機能が低下します。また
肌の乾燥からくる痒みなど
も増えます。筋
肉量も影響してきます。筋
肉量の減少も潤い低下の原
因の一つとなります。運動不
足になると脂肪がたまり筋
肉が減少しますが、脂肪は
水との相性が悪いため水は
溜められません。夏だけで
肉を衰えさせないようにつ
まめに動くことも大切です。
ドライアイ・ドライマウ
ス・皮膚掻痒症など、体の
乾燥に潤いを持たせる生薬
の一つに『亀板』があります。
亀板は2千年以上の
歴史があり、亀の甲
羅を煮詰めて作られ
た生薬でゼラチンや
コラーゲンを含みま
す。中国では他の生薬と組
み合わせて薬として使われ
ていますが、日本では漢方
系の食品として販売されて
います。

いわて医療通信【命に関わる身近な病気】

2. 肺炎の主な原因菌 「肺炎球菌」

肺炎球菌による肺炎は時
に重症化します。この菌は
子どもの鼻や喉に住み着い
て、特に小児や高齢者に
多く、

この中で最も多
いのが肺炎球菌で
す。日本呼吸器学
会の「成人肺炎診
療ガイドライン
2024」による
と、肺炎の原因菌
のうち肺炎球菌は
33〜50%、インフ
ルエンザ菌は7〜
16%を占めています。
あります。
インフルエンザ菌は、肺
炎の原因菌として2番目に
多く、特に小児や高齢者に
多く、



開運・金運の神
もりおかかいうん神社
神山稲荷神社

三が日
(1/1~1/3)
9時~
加賀宮鳥居前にて
初詣をされた方々に
紅白饅頭進呈
各日100個限定
1至 盛岡市三ツ割
もりおか
★かいうん神社
盛岡市
東禅寺
4
1至 盛岡市上田
盛岡市北山2丁目12-12
電話 019-661-6211 FAX 019-661-6209

【本社・祭神】
豊受之大神
トヨウケノオホカミ
【御利益】
・家内安全・諸願成就
・交通安全・商売繁盛
・厄払八方除

どんな事でもご相談ください
着物のことなら
ご相談会
きものお直し

相談会
だけの
限定特価
見
積
無
料
きもの丸洗い 3,850円(税込)
※お一人様何点でもOK
振袖、留袖(比翼付き)は4,950円(税込)
きもの洗い張り 8,800円(税込)
※お一人様2点まで
留袖、振袖は9,900円(税込)/コートは11,000円(税込)
仕立て直しや染め替えの加工も行う場合は1,100円(税込)引き
色無地染替え
& お仕立直し
通常価格95,700円(税込)を
特別価格
79,200円(税込)
作業内容
解き崩縫い・洗い張り・染代
新胴裏・元八掛使用・仕立て
※紋代・色抜・筋消し代は含
んでおりません。

日程
場所
1月17日(土)・18日(日) 1月19日(月)・20日(火)
- 和のくらし 小袖 - - こうや呉服店 -
午前10:00~午後6:00
※20日は午後4時30分受付終了
午後5時まで。

こんな相談も解決!
古いシミやカビがあるので着られる
ようにキレイに直したい、柄が派手
になったので染め直して寸法も直
したい、羽織を帯に直してほしい。
訪問着の地色を淡く変えました
派手な帯を淡く染め替えしました
染め直し・カビ落とし・色やけ・しみ抜き・柄ズレ・箔押し・工芸修正・刺繍おきなど「諦めていた」を解決

要予約
一人ひとりのご要望に確かに応えるため、不要な待ち時間をおかけし
ないためにご予約をお願いしております。当日予約も承っております。

和のくらし
小袖
019-658-8511
盛岡市南大通1-6-9
創業大正13年
こうや呉服店
019-622-2535
盛岡市本町通2-14-21
盛岡市南大通1-6-9
盛岡市本町通2-14-21
盛岡市南大通1-6-9
盛岡市本町通2-14-21

26年ほど前より、延べ2,400人以上のお客様に喜んでいただいております。

肉量の減少も潤い低下の原
因の一つとなります。運動不
足になると脂肪がたまり筋
肉が減少しますが、脂肪は
水との相性が悪いため水は
溜められません。夏だけで
肉を衰えさせないようにつ
まめに動くことも大切です。
ドライアイ・ドライマウ
ス・皮膚掻痒症など、体の
乾燥に潤いを持たせる生薬
の一つに『亀板』があります。
亀板は2千年以上の
歴史があり、亀の甲
羅を煮詰めて作られ
た生薬でゼラチンや
コラーゲンを含みま
す。中国では他の生薬と組
み合わせて薬として使われ
ていますが、日本では漢方
系の食品として販売されて
います。

なく冬にも多い脱水症は、水
分の摂取不足だけでなく筋
肉量も影響してきます。筋
肉量の減少も潤い低下の原
因の一つとなります。運動不
足になると脂肪がたまり筋
肉が減少しますが、脂肪は
水との相性が悪いため水は
溜められません。夏だけで
肉を衰えさせないようにつ
まめに動くことも大切です。
ドライアイ・ドライマウ
ス・皮膚掻痒症など、体の
乾燥に潤いを持たせる生薬
の一つに『亀板』があります。
亀板は2千年以上の
歴史があり、亀の甲
羅を煮詰めて作られ
た生薬でゼラチンや
コラーゲンを含みま
す。中国では他の生薬と組
み合わせて薬として使われ
ていますが、日本では漢方
系の食品として販売されて
います。

不足を腎臓で補います。
西洋医学での「腎臓」は泌
尿器系の機能に特化してい
ますが、東洋医学における
「腎」は成長・発育・生殖など
に関わるものとされ、こ
こが衰えると老化につな
がると考えられています。
年齢とともに腎の働きは
低下していき、亀板
は「腎」に働き「陰液(栄養
を含む体液の総称)」を増
やして体に潤いを与える働
きが強いことから「補陰の
女王」ともいわれ、これ
からの乾燥の季節にお
すすめしたい生薬です。ド
ライアイやドライマウスだ
けでなく、視力の改善や夜
間頻尿にも良いといわれ
ています。

不足を腎臓で補います。
西洋医学での「腎臓」は泌
尿器系の機能に特化してい
ますが、東洋医学における
「腎」は成長・発育・生殖など
に関わるものとされ、こ
こが衰えると老化につな
がると考えられています。
年齢とともに腎の働きは
低下していき、亀板
は「腎」に働き「陰液(栄養
を含む体液の総称)」を増
やして体に潤いを与える働
きが強いことから「補陰の
女王」ともいわれ、これ
からの乾燥の季節にお
すすめしたい生薬です。ド
ライアイやドライマウスだ
けでなく、視力の改善や夜
間頻尿にも良いといわれ
ています。

不足を腎臓で補います。
西洋医学での「腎臓」は泌
尿器系の機能に特化してい
ますが、東洋医学における
「腎」は成長・発育・生殖など
に関わるものとされ、こ
こが衰えると老化につな
がると考えられています。
年齢とともに腎の働きは
低下していき、亀板
は「腎」に働き「陰液(栄養
を含む体液の総称)」を増
やして体に潤いを与える働
きが強いことから「補陰の
女王」ともいわれ、これ
からの乾燥の季節にお
すすめしたい生薬です。ド
ライアイやドライマウスだ
けでなく、視力の改善や夜
間頻尿にも良いといわれ
ています。

カサカサのお悩みに

生薬『亀板』で潤いを

不足を腎臓で補います。
西洋医学での「腎臓」は泌
尿器系の機能に特化してい
ますが、東洋医学における
「腎」は成長・発育・生殖など
に関わるものとされ、こ
こが衰えると老化につな
がると考えられています。
年齢とともに腎の働きは
低下していき、亀板
は「腎」に働き「陰液(栄養
を含む体液の総称)」を増
やして体に潤いを与える働
きが強いことから「補陰の
女王」ともいわれ、これ
からの乾燥の季節にお
すすめしたい生薬です。ド
ライアイやドライマウスだ
けでなく、視力の改善や夜
間頻尿にも良いといわれ
ています。

不足を腎臓で補います。
西洋医学での「腎臓」は泌
尿器系の機能に特化してい
ますが、東洋医学における
「腎」は成長・発育・生殖など
に関わるものとされ、こ
こが衰えると老化につな
がると考えられています。
年齢とともに腎の働きは
低下していき、亀板
は「腎」に働き「陰液(栄養
を含む体液の総称)」を増
やして体に潤いを与える働
きが強いことから「補陰の
女王」ともいわれ、これ
からの乾燥の季節にお
すすめしたい生薬です。ド
ライアイやドライマウスだ
けでなく、視力の改善や夜
間頻尿にも良いといわれ
ています。

不足を腎臓で補います。
西洋医学での「腎臓」は泌
尿器系の機能に特化してい
ますが、東洋医学における
「腎」は成長・発育・生殖など
に関わるものとされ、こ
こが衰えると老化につな
がると考えられています。
年齢とともに腎の働きは
低下していき、亀板
は「腎」に働き「陰液(栄養
を含む体液の総称)」を増
やして体に潤いを与える働
きが強いことから「補陰の
女王」ともいわれ、これ
からの乾燥の季節にお
すすめしたい生薬です。ド
ライアイやドライマウスだ
けでなく、視力の改善や夜
間頻尿にも良いといわれ
ています。

想活
~そうかつ~ 2026
オンラインで
紙面をチェック!

亀板の
入った
亀鹿霊仙廣
こんな方におすすめ
・潤い不足を感じている方
・中年期以降も活力を保ちたい方
・忙しさに体がついていかない方
有限会社 宮手薬店 TEL.019-622-2623
盛岡市本町通1-17-26

岩手県 急な病気やケガで迷ったら電話で相談!
岩手県 救急安心センター
しゃーぶ なな いち いち きゅう
#7119
ダイヤル回線・IP回線は 019-656-1774
インフルエンザや新型コロナウイルス感染症に関する相談についても対応しています。
看護師が相談に応じます。ただし、診察や薬の相談はできません。緊急時は迷わず119番へ!

TOMATOMAとつか
和&洋
弁当
New
さば弁当 615円(税込)
チキンカツカレー 648円(税込)
野菜でカラフルな彩り!
TOMATOMAとつか
【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
【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

もりおかいにしえ散歩 104

旧六日町界隈（後編）



案内役 真山 重博

新年あけましておめで
とうございます。前号に続
き、「旧六日町」を散策しま
す。毘沙門橋から旧馬町へ
続く通りと奥州街道が交差
する一帯は、参勤交代途上の
大名ご一行や南部駒の買い
付けなど公務で来盛する幕
府のお役人専用の藩宮宿泊
施設「御飯屋」おかりやがあった場所

です。お偉いさんの滞在中は一般人の通行が禁止され、商家の看板は撤去させられ、鍛冶屋など音を出す商売は休業を命じられ、そのうえ「士」を二字に分けて「十一」とし、屋号に武士の魂を残そうとしたと伝わります。今年で創業420年を迎える現

清掃作業に駆り出されたそうですから、住民たちはずいぶん迷惑を被ったそうです。

歴史を紡いでいます。

さらにその2軒隣には「盛岡十一屋」という

東北総業①の2軒先
に、おそらく盛岡最古
の老舗商店「十一屋」
②という酒屋さんがあ
ります。なにしろ関ヶ
原の合戦からわずか6
年後の1606（慶長
11）年の創業というか
ら驚きです。初代は武
岡信用金庫③があります
この前身である盛岡信用組
合が1903（明治36）年に
創業した際、初代組合長を
務めたのが当時の十一屋当
主・高橋伊兵衛でした。自
宅敷地内に事務所を置き、
低金利で資金を融資するな
ど地域の小さな商いを支え

その人柄から新渡戸稲造とも交流があったといえます。

民話なわけだが、私は筋が登場する民話を他に知らない。港町ならではの民話はあるが、さて、江戸時代になると『本朝食鑑』なる書に「はらうら」と称する記述が出てくるこれは塩漬けしてバラバラ

筋子の食文化史をと。まさに今いうイクラだ

民話の愉快さは

漁業の進歩とともに

風のうわさ
イワテ奇談漂流
文 高橋政彦

「結局どっちだったのがわがらねがったよ」。祖母は言って笑った。これは宮古生まれの85歳になる母が、幼い頃、明治初期生まれの祖母に寝かしつけられながら聞いた話だという。

調べていくと『延喜式』に「内子鮭」の名が記載されているのに出くわす。「子籠こもりの鮭」ともいうようだが、どのように加工処理をしたかまでは出ていない。塩蔵されたものかどうかす（ちなみにイクラはロシア語で魚卵のこと）。このよ
うな状態のものはあっても
しかしながら今もよく見る
袋状になったままの筋子の
紹介が、古い文献には見つ
からなかった。なぜだろう

んなサケが黙っていても
 近くにやって来てくれる
 のだ。おのずと食の歴史は
 古くなる。

しかし、今の筋子に通じ
 る袋状になったままの魚卵
 はレアで入手が難しかった。

そ、筋子川に仕える身の
 和尚さんや坊主たちに掟破
 りさせるほどに美味なるも
 の、という民話としての面
 白味が滲み出てる。愉快
 さのツボは漁業の進歩とと
 もにあった。

特選中古車

ぴったりの1台がきっと見つかる！

**令和
2年式**



ダイハツ タント X4WD

車両本体価格 **99万円** (税込)

- ・車検令和9年10月・修理歴あり
- ・走行距離58,300km

**令和
2年式**



トヨタ ヤリス

ハイブリッド X4WD

車両本体価格 **167万円** (税込)

- ・車検なし・修理歴なし
- ・走行距離72,000km

**平成
28年式**



日産 ノート ニスモ

車両本体価格 **76万円** (税込)

- ・車検なし・修理歴なし
- ・走行距離62,400km

**平成
30年式**



ダイハツ タント カスタム RS 4WD

車両本体価格 **96万円** (税込)

- ・車検なし・修理歴なし
- ・走行距離92,000km

**平成
30年式**



スズキ エブリディワゴン PZターボスペシャル 4WD

車両本体価格 **99万円** (税込)

- ・車検令和9年3月・修理歴なし
- ・走行距離79,700km

**令和
1年式**



スズキ ジムニー-XC 4WD

車両本体価格 **220万円** (税込)

- ・車検なし・修理歴なし
- ・走行距離66,000km

カーポケット盛岡

営業時間 9:30~19:00
 [定休日] 不定休
 〒020-0125 盛岡市上堂4丁目9-1

☎019-601-8291






空調のプロが洗う

エアコン洗淨

家庭用
ルームエアコン

16,000 (税抜) 円～

お掃除機能付
エアコン

21,000 (税抜) 円～

業務用
エアコン

35,000 (税抜) 円～



さらに
今なら

安心の無料点検

付き!



air for tomorrow

U T C

宮崎商店グループ 空調設備工事会社

株式会社ユートー

ご利用は

☎ 019-641-0055

〒020-0122 盛岡市みたけ6丁目1-4



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





未来をつなぐ創造力

<p>(一社) 全国クレーン建設業協会会員</p> <p>株式会社 渡辺工業所</p>	<p>〒020-0842 岩手県盛岡市 湯沢 10-59-1</p>	<p>建設業・重機輸送・重機リース</p> <p>TEL.019-638-8951 FAX.019-638-8953 Eメール w-kougyou@r5.dion.ne.jp</p>
--	--	--



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)





緑の風

注文・お問合せは
お電話にて

TEL019-686-1787

滝沢市大釜風林3-24 [webサイトはこちら▶](#)



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

公式キャラクター
ミツケ

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

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

石割桜と共に伝統をつなぐ

**庭造業 豊香園 6代目
ふじむら なおき
藤村 尚樹さん(50)**

1975年、盛岡市生まれ。岩手県立盛岡南高等学校(現 南昌みらい高校)、東京農業大学農学部造園学科卒業。民間企業勤務を経て家業の有限会社豊香園入社、2018年に代表取締役就任。趣味は、盛岡秋まつりへの参加とスポーツに励む子どもたちの応援。座右の銘は、3代目益治郎さんが新渡戸稲造からいただいた「奉仕を続けていれば天は何かを授けてくれる」。写真の看板は2代目治太郎さん作

庭師一家に生まれ 6代目を継承

幕末の慶応年間に創業し、およそ160年の歴史を持つ盛岡市の豊香園。2代目治太郎さん、3代目益治郎さん親子が、1923年に起きた裁判所の火災から石割桜を守ったご縁で、代々その手入れを託されています。石割桜を守るノウハウと老舗の伝統を受け継ぐのは、6代目の藤村尚樹さん。職人の父、祖父、曾祖父に囲まれ、食事中も庭木の会話が飛び交い、冬休みには門松作りを手伝う、そんな庭師一家で育ちました。

「石割桜のニュースで父がテレビに映ると、すごい仕事をしているんだな、いつか自分もそうなるんだと思っていました」と笑顔を見せます。大学で造園学を学ぶうちに、専門家として行政の役に立ちたいと公務員を目指した時期もありましたが、紆余曲折を経て家業を

継ぐ決心をしました。しかし、左利きの藤村さんにとって、道具や縄の結び方など一筋縄ではいかない苦勞も「待っていても教えてくれない職人の世界で見て覚え考えながら技術を身につけました」と楽観的な性格で乗り越えていきます。

そして、現場作業に加え、現会長の孝史さんからは営業手腕も学びました。「お客さんの質問に的確に答えて納得してもらうトークスキルは、いまだに父にはかないません」と話します。こうして先代の下で修行を積んでいた2018年の春、前触れもなく世代交代を告げられた藤村さん。「石割桜の囲いを外し終わったタイミングでした。父もまだ元気で早過ぎると思います。したが、一度口にしたことを曲げる人ではないので、任せたとスバツと隠居しました」と振り返ります。突然の社長就任から半年以上が経ち、石割桜の雪

植物の命に 寄り添う仕事

石割桜をはじめ植物の命に寄り添う藤村さんに、仕事のやりがいをお聞きすると「言葉を言わない植物の異変に気づき、手入れをして元気に回復してくれた時は最高に嬉しい」と話します。「逆に悲しいのは伐採です。大きくなり過ぎたから切ってほしいというご依頼も少なくありませんが、手入れでコンパクトにして様子を見ませんかとお話をしています」と続けます。人間と同じように植物も世界に一つだけの命だから、大切に育ててほしいと訴えます。



門松作りの最盛期を迎え、切り出した竹を確認する藤村さん

【事故事例①】
銭湯のサウナ室で過ごしていたら、意識を失った。マツト交換のため入室したスタッフが気づき、緊急搬送されたが、意識を失っている間に重度のやけどを負ってしまった。

【事故事例②】
サウナ室に入ろうとしたところ、出ようとした人がドアを開けたため、ドアが当たり、足の指にけがをした。サウナ営業施設には、利用者の見やすい場所に入浴上の注意事項が掲示されていることが多いです。それらのルールを守り、安全な

近年ブームになっているサウナ。血行促進や疲労回復、睡眠の質の向上など、健康的なメリットもあるといわれており、通い始めている人が増えているようです。そのため、サウナ施設やサウナ室を設置する事業所が増えたり、アウトドアタイプや家庭用のものまで登場しているとか。しかし、やけどやけがをしたりますといった事故の情報も複数寄せられおり、注意してサウナを楽しむ必要があるようです。

サウナ浴での事故に注意

体調に合わせて無理せずに

サウナ浴は高温の環境で体に刺激を与える行為です。こまめな水分補給を忘れず、入室前は体調の確認を行いましょう。サウナの利用で施設やメーカーに問い合わせも解決しないときは消費者ホットライン(電話1880)へ。

そして、サウナ室の出入口付近は滑りやすくなっており、転倒の危険性があります。ドアがぶつかりけがをする可能性もありますので、周囲の様子を確認してから出入りしましょう。

創業148年の安心と信頼と納得を

今の安心が 未来の支えになる

明瞭価格での提供 充実したサポート 分かち合う葬儀を提供

(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-

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。

岩手県持ち家 着工棟数 20年連続 第1位
*リビング通信調べ

シリウスグループ 30周年 Anniversary

「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!