

2026.2月号 無料配布

【月刊269号】次号/2月22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  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 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

岩手とインドの国際交流

駐日インド大使 ナグマ・モハメド・マリツクさん(58)

岩手県知事 達増拓也さん(61)

各写真提供: 岩手県 ふるさと振興部 国際室

1964年生まれ、盛岡市出身。岩手大学教育学部附属小学校、同中学校、盛岡第一高校、東京大学法学部を卒業。1988年外務省入省。1996年から4期連続で衆議院議員を務めた後、2007年から岩手県知事。現在5期目。尊敬する人物は新渡戸稲造、好きな言葉は「浩然の氣(『孟子』より)」。趣味は合唱、テニス

インド大使館への表敬訪問と交流イベント

令和7年12月19日、岩手県の達増拓也知事は東京都千代田区の在日インド大使館を訪れました。

この日は表敬訪問に加え、大使館内(講堂・ロビー)で交流イベント「印日パートナーシップ:岩手」(通称:岩手デイ)も行われ、挨拶と対話、具体的な情報交換が続く一日となりました。

企画は、前任の駐日インド大使シビ・ジョージ氏の岩手県訪問を機に、双方で意見交換を重ねて具体化したものです。

表敬訪問では、達増知事がナグマ・モハメド・マリツク駐日インド大使と挨拶を交わし、これまでの交流の積み重ねと今後の関係づくりについて意見を交わしました。知事は取材に対し、「新しい大使と今回初めてお目にかかったが、すぐにインドとの交流に関心を持つ企業関係者や大使館関係

者のほか、県選出国會議員、県議會議員など、岩手側・インド側あわせて約180名が参加。主催者(駐日インド大使、達増知事)挨拶と来賓挨拶に続き、岩手県側、県内企業、インド側企業のプレゼンが行われました。さらに盛岡さんさ踊り、インドの郷土芸能披露などのアトラクションも組み込まれ、ロビーでは県産品展示と試飲試食を介した交流が生まれていました。

知事は「プレゼンも挨拶も踊りも、どれも充実していた。物産展示や試飲試食も含め、協力関係を発展させていく希望が持てる会になった」と語っています。

**岩手の強みとつながりの必要性**

表敬訪問後に達増知事に取材すると、「インドの勢い」に加え、岩手が置かれた状況をどう捉え、何を強みに世界とつながるのかについても語られました。

知事が最初に挙げたのは半導体分野で、「半導体に関する協力に大きな可能性がある」といいます。「インドは産業育成を進める中で、半導体のような分野は自国だけで立ち上げることが難しかった面がある一方、近年は工業地帯づくりや工場建設、国内企業の参入などの動きが進んでいる」と知

事には続けます。その「伸びる余地」がある段階だからこそ、岩手として協力の余地があるというわけです。

続いてインドへの印象や魅力について、知事は二つの軸で語りました。一つは人材に関して。1990年頃、知事が米国留学時代には、インドからの留学生が非常に優秀で積極的だった記憶が残っているといいます。加えて、半導体や科学技術の最前線でインド系人材が活躍する場面に触れてきた経験から、「勉強熱心で先端分野で活躍するインド人」というイメージが積み上がったと話します。もう一つは文化です。歴史文化の厚み、建築や装飾はもちろん、食に関しても、外務省勤務時代に本格的なインド料理に親しんだ経験にも触れ、「スパイスでおいしさを作る文化は、日本にない面白さがある」と語りました。違いを「壁」ではなく「面白さ」として捉える姿勢が、知事の言葉の端々に



表敬訪問の様子(左からインド大使、知事、副議長、副知事)

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

大森ふじおのシニアナビ

元日経記者 農と雑穀の本

盛岡市在住のフリーライター・大谷洋樹さん(65)は、90代のシニア12人の働く現場に足しげく通い、昔ながらの地場の農法や時間と手間をかけた伝統的な雑穀文化などを丁寧に聞き書きして、本にまとめました。

ヒエやドングリなどを生きたままにして、生き抜いてきた人々の土の自然力を生かした二年三毛作、雑穀の無駄のない活用、健康な土づくり、おいしく食べるための調理のコツなど自然と密接な農と暮らし方などがつづられ、緊急事態にも必要な生きる知恵が満載です。「岩手に来る前の人生があったからこそ、学びを感じることがありました」と大谷さん。

ネット時代の中でナチュラル志向が一層高まっている今、縄文にもつながる北上山地の知恵から学ぶことが、たくさんあります。

MOROKA生活文化研究室 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!

グレード別設定

死角が見える

インテリジェントアラウンドビューモニター(移動物検知、3Dビュー機能付)

視界が広がる

見晴らしのよい運転席

狭い道も安心

つかみやすい車両感覚

試乗体験も可能! 各店のカーライフアドバイザーにご相談ください!

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





「90年代、日本の存在感が大きかったのは国内市場だけでなく世界の大きな部分と関わる事ができた。しかし今は、世界の中での日本の比重が相対的に小さい。」

## 地方の国際化の 必要性を語る

「90年代、日本の存在感が大きかったのは国内市場だけでなく世界の大きな部分と関わる事ができた。しかし今は、世界の中での日本の比重が相対的に小さい。」



後インバウンドが地方へより広がる可能性があります。ニューヨーク・タイムズが盛岡を取り上げた話や、大谷翔平選手をはじめ岩手ゆかりの人々の活躍が、後押しになっていることもその一つです」と語ります。

高齡化が進む岩手にとつても「希望」になり得ます。高い農林水産物がありま

「90年代、日本の存在感が大きかったのは国内市場だけでなく世界の大きな部分と関わる事ができた。しかし今は、世界の中での日本の比重が相対的に小さい。」

「90年代、日本の存在感が大きかったのは国内市場だけでなく世界の大きな部分と関わる事ができた。しかし今は、世界の中での日本の比重が相対的に小さい。」

「90年代、日本の存在感が大きかったのは国内市場だけでなく世界の大きな部分と関わる事ができた。しかし今は、世界の中での日本の比重が相対的に小さい。」



意見を交わすインド大使と達増知事

「90年代、日本の存在感が大きかったのは国内市場だけでなく世界の大きな部分と関わる事ができた。しかし今は、世界の中での日本の比重が相対的に小さい。」

「90年代、日本の存在感が大きかったのは国内市場だけでなく世界の大きな部分と関わる事ができた。しかし今は、世界の中での日本の比重が相対的に小さい。」

「90年代、日本の存在感が大きかったのは国内市場だけでなく世界の大きな部分と関わる事ができた。しかし今は、世界の中での日本の比重が相対的に小さい。」

「90年代、日本の存在感が大きかったのは国内市場だけでなく世界の大きな部分と関わる事ができた。しかし今は、世界の中での日本の比重が相対的に小さい。」



岩手デイ視察の様子



ホールでのさんさ踊りの披露の様子

「90年代、日本の存在感が大きかったのは国内市場だけでなく世界の大きな部分と関わる事ができた。しかし今は、世界の中での日本の比重が相対的に小さい。」

「90年代、日本の存在感が大きかったのは国内市場だけでなく世界の大きな部分と関わる事ができた。しかし今は、世界の中での日本の比重が相対的に小さい。」

「90年代、日本の存在感が大きかったのは国内市場だけでなく世界の大きな部分と関わる事ができた。しかし今は、世界の中での日本の比重が相対的に小さい。」

「90年代、日本の存在感が大きかったのは国内市場だけでなく世界の大きな部分と関わる事ができた。しかし今は、世界の中での日本の比重が相対的に小さい。」

「90年代、日本の存在感が大きかったのは国内市場だけでなく世界の大きな部分と関わる事ができた。しかし今は、世界の中での日本の比重が相対的に小さい。」

賢くお金を育てよう-マネ育のすすめ-

## iDeCoについて

「90年代、日本の存在感が大きかったのは国内市場だけでなく世界の大きな部分と関わる事ができた。しかし今は、世界の中での日本の比重が相対的に小さい。」

「90年代、日本の存在感が大きかったのは国内市場だけでなく世界の大きな部分と関わる事ができた。しかし今は、世界の中での日本の比重が相対的に小さい。」

「90年代、日本の存在感が大きかったのは国内市場だけでなく世界の大きな部分と関わる事ができた。しかし今は、世界の中での日本の比重が相対的に小さい。」

「90年代、日本の存在感が大きかったのは国内市場だけでなく世界の大きな部分と関わる事ができた。しかし今は、世界の中での日本の比重が相対的に小さい。」

「90年代、日本の存在感が大きかったのは国内市場だけでなく世界の大きな部分と関わる事ができた。しかし今は、世界の中での日本の比重が相対的に小さい。」

令和2年式

**ダイハツタントX4WD**

車両本体価格 **99万円**

・車検令和9年10月・修理歴あり

・走行距離58,300km

平成28年式

**日産ノートニスモ**

車両本体価格 **76万円**

・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RS4WD**

車両本体価格 **96万円**

・車検なし・修理歴なし

・走行距離92,000km

平成30年式

**スズキ エブリィワゴン PZターボスペシャル4WD**

車両本体価格 **99万円**

・車検令和9年3月・修理歴なし

・走行距離79,700km

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**

・車検なし・修理歴なし

・走行距離72,000km

令和1年式

**スズキ ジムニーXC4WD**

車両本体価格 **220万円**

・車検なし・修理歴なし

・走行距離66,000km

**カーポケット盛岡**

019-601-8291

【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

臭い・雑菌も一掃!

キレイな空気です。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 ルームエアコン	お掃除機能付 エアコン	業務用 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**

〒020-0122 盛岡市みたけ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

〒020-0122 盛岡市みたけ6丁目1-4



# 岩手の未来、輝く心

中学生の瑞々しい感性が  
あふれる

長年、岩手の電気インフラを支えてきた東北電力。同社が昭和50年から続けている「中学生作文コンクール」をご存じでしょうか。次世代を担う子どもたちに未来を見つめる新鮮な目と感動する心を失わず、心豊かに成長してほしいとの想いから始まったこの活動も、今回で51回目を迎えました。

【優秀賞】  
「自分の目指す将来像へ近づくために」  
盛岡市立仙北中学校  
3年 大森柚来さん  
両親の仕事の関係で転居を何度か経験した大森さん。県内各地の特産品や作る人の思いに触れ、「地域の魅力を世界に届けたい」という夢を抱きます。そのため英会話の学習を始めますが、次第にいつか海外に行き、現地の文化や生活を体験してみたいと思うようになり、自分でも前々からそのことに気付けていた部分もあつたと思います」と大森さん。見つめ直すと「内なる挑戦を経て、強く成長する姿に感銘を受けます。地域とともに未来をひらく」

【秀賞】  
「自分の心と向き合う挑戦」  
宮古市立宮古西中学校  
3年 及川華奈さん  
自分の性格を「頑固」だと感じ、素直な性格の姉と自分を比較しては複雑な心境になっていた及川さん。所属するテニス部の大会で敗退を経験し、帰り道での父との反省会から自身の心と向き合う挑戦が始まります。葛藤を乗り越え、自分の弱さを認めて一歩踏み出した心の機微が、胸を打ちます。「父の言葉で、素直に人の話を聞く大切さに気付きました。自分でも前々からそのことに気付けていた部分もあつたと思います」と及川さん。見つめ直すと「内なる挑戦を経て、強く成長する姿に感銘を受けます。地域とともに未来をひらく」

【優秀賞】  
「自分の目指す将来像へ近づくために」  
盛岡市立仙北中学校  
3年 大森柚来さん  
両親の仕事の関係で転居を何度か経験した大森さん。県内各地の特産品や作る人の思いに触れ、「地域の魅力を世界に届けたい」という夢を抱きます。そのため英会話の学習を始めますが、次第にいつか海外に行き、現地の文化や生活を体験してみたいと思うようになり、自分でも前々からそのことに気付けていた部分もあつたと思います」と大森さん。見つめ直すと「内なる挑戦を経て、強く成長する姿に感銘を受けます。地域とともに未来をひらく」

【秀賞】  
「自分の心と向き合う挑戦」  
宮古市立宮古西中学校  
3年 及川華奈さん  
自分の性格を「頑固」だと感じ、素直な性格の姉と自分を比較しては複雑な心境になっていた及川さん。所属するテニス部の大会で敗退を経験し、帰り道での父との反省会から自身の心と向き合う挑戦が始まります。葛藤を乗り越え、自分の弱さを認めて一歩踏み出した心の機微が、胸を打ちます。「父の言葉で、素直に人の話を聞く大切さに気付きました。自分でも前々からそのことに気付けていた部分もあつたと思います」と大森さん。見つめ直すと「内なる挑戦を経て、強く成長する姿に感銘を受けます。地域とともに未来をひらく」

【優秀賞】  
「自分の目指す将来像へ近づくために」  
盛岡市立仙北中学校  
3年 大森柚来さん  
両親の仕事の関係で転居を何度か経験した大森さん。県内各地の特産品や作る人の思いに触れ、「地域の魅力を世界に届けたい」という夢を抱きます。そのため英会話の学習を始めますが、次第にいつか海外に行き、現地の文化や生活を体験してみたいと思うようになり、自分でも前々からそのことに気付けていた部分もあつたと思います」と大森さん。見つめ直すと「内なる挑戦を経て、強く成長する姿に感銘を受けます。地域とともに未来をひらく」

【秀賞】  
「自分の心と向き合う挑戦」  
宮古市立宮古西中学校  
3年 及川華奈さん  
自分の性格を「頑固」だと感じ、素直な性格の姉と自分を比較しては複雑な心境になっていた及川さん。所属するテニス部の大会で敗退を経験し、帰り道での父との反省会から自身の心と向き合う挑戦が始まります。葛藤を乗り越え、自分の弱さを認めて一歩踏み出した心の機微が、胸を打ちます。「父の言葉で、素直に人の話を聞く大切さに気付きました。自分でも前々からそのことに気付けていた部分もあつたと思います」と大森さん。見つめ直すと「内なる挑戦を経て、強く成長する姿に感銘を受けます。地域とともに未来をひらく」

【優秀賞】  
「自分の目指す将来像へ近づくために」  
盛岡市立仙北中学校  
3年 大森柚来さん  
両親の仕事の関係で転居を何度か経験した大森さん。県内各地の特産品や作る人の思いに触れ、「地域の魅力を世界に届けたい」という夢を抱きます。そのため英会話の学習を始めますが、次第にいつか海外に行き、現地の文化や生活を体験してみたいと思うようになり、自分でも前々からそのことに気付けていた部分もあつたと思います」と大森さん。見つめ直すと「内なる挑戦を経て、強く成長する姿に感銘を受けます。地域とともに未来をひらく」

【秀賞】  
「自分の心と向き合う挑戦」  
宮古市立宮古西中学校  
3年 及川華奈さん  
自分の性格を「頑固」だと感じ、素直な性格の姉と自分を比較しては複雑な心境になっていた及川さん。所属するテニス部の大会で敗退を経験し、帰り道での父との反省会から自身の心と向き合う挑戦が始まります。葛藤を乗り越え、自分の弱さを認めて一歩踏み出した心の機微が、胸を打ちます。「父の言葉で、素直に人の話を聞く大切さに気付きました。自分でも前々からそのことに気付けていた部分もあつたと思います」と大森さん。見つめ直すと「内なる挑戦を経て、強く成長する姿に感銘を受けます。地域とともに未来をひらく」



## パステル館店長の文具発見 冬の夜長に折り紙を



藤原店長

外の寒さが厳しくなり、家で過ごす時間が長くなるこの季節。温かい飲み物を片手に、何かに没頭する時間は心ゆとりを与えてくれます。冬の夜長は折紙がプリントされているの

です。Eのシマリスは「やさしい超難解折紙」です。15cm角の折り紙2枚を組み合わせて仕上げます。他には、水に強い折り紙やトレーシングペーパーのように透け感のある折り紙などがございます。水に強い折り紙は花瓶として使用することもできます。透け感のある、あめ玉と模様千代紙は実際に鉛玉を包んでもかわいいですね。ひかりとり紙も透け感がありますので作品を窓に貼ってもキレイです。あると便利な、先がカー

## 第76回 黒森山 310.5m ぼくぼくトレッキング

阿部陽子の

正月に黒森神社の境内で神おろしの舞を見た。神楽衆は神社の境内で、権現様に山の神霊をうつし、舞初めを奉納する。その昔、百数十本の巨大な杉や松の常緑樹が茂る黒森山は、神の依代とする黒い森であった。神仏習合の奈良時代より、人々は高さ310mの小さな森を見上げ、キラキラ湧きたつ神力

役目を終えた頭を「隠居」

正月に黒森神社の境内で神おろしの舞を見た。神楽衆は神社の境内で、権現様に山の神霊をうつし、舞初めを奉納する。その昔、百数十本の巨大な杉や松の常緑樹が茂る黒森山は、神の依代とする黒い森であった。神仏習合の奈良時代より、人々は高さ310mの小さな森を見上げ、キラキラ湧きたつ神力

役目を終えた頭を「隠居」

役目を終えた頭を「隠居」

役目を終えた頭を「隠居」

## 権現様 地球をかんで

（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

役目を終えた頭を「隠居」



役目を終えた頭を「隠居」

役目を終えた頭を「隠居」







健やかな毎日を過ごすためには、病気にかりにくく、体調づくりとともに、事前の予防策が欠かせません。肺炎の予防には、ワクチン接種が最も有効で、発症する可能性を減らします。特に高齢の方や免疫力が低下している方にとっては、重症化を防ぐ大事な方法です。

代表的なワクチンとしては、肺炎球菌ワクチンやインフルエンザワクチンがあります。

肺炎球菌は、肺炎の原因菌として最も多く、90種類以上の型が存在します。これに対するワクチンには、以下のものがあります。

- ・ニューモバックスNP® (PPSV23：23価肺炎球菌ワクチン)
- ・プレナー20® (PCV20：20価結合型肺炎球菌ワクチン)
- ・バクニユバンス® (PCV15：15価結合型肺炎球菌ワクチン)
- ・キャップバックス® (PCV21：21価結合型肺炎球菌ワクチン)
- ・ニューモバックスNP® (PPSV23：23価肺炎球菌ワクチン)

は65歳の定期接種に用いられます。効果は約5年続くとはいわれ、その後新たな型が追加される可能性があります。約34%の発症予防効果があるとされます(成人肺炎診療ガイドライン2024、日本呼吸器学会)。



## 3. ワクチンで肺炎を予防

いわて医療通信【命に関わる身近な病気】

国内の研究では、65歳以上の高齢者福祉施設入所者において、インフルエンザの発症を34〜55%阻止し、インフルエンザによる死亡を20〜30%減少させることが報告されています。

その菌は「海藻類」をエサとして腸内で酪酸を作り出し、作り出された酪酸が筋肉の減少を防ぐように作用しているとのことです。また長年にわたる研究から、握力が平均より低い人は脳卒中や心筋梗塞などのリスクが高まることが分かっています。これにも腸内細菌が関係しており、握力がしっかりとっている人の腸では酪酸を作り出す腸内

### 筋力で健康長寿

## 筋活と腸活

比較するとはるかに筋肉質なのです。彼らの腸にはサツマイモから筋肉の材料となるアミノ酸が豊富に含まれています。

国内の研究では、65歳以上の高齢者福祉施設入所者において、インフルエンザの発症を34〜55%阻止し、インフルエンザによる死亡を20〜30%減少させることが報告されています。

その菌は「海藻類」をエサとして腸内で酪酸を作り出し、作り出された酪酸が筋肉の減少を防ぐように作用しているとのことです。また長年にわたる研究から、握力が平均より低い人は脳卒中や心筋梗塞などのリスクが高まることが分かっています。これにも腸内細菌が関係しており、握力がしっかりとっている人の腸では酪酸を作り出す腸内

シヨックなどの重篤なアレルギー反応が起こることもあります。接種は体調の良い日に行い、接種後は30分ほど安静にして様子を見ることが大切です。

ご自身に最適なワクチンの種類や接種時期については、主治医や最寄りの医療機関へお気軽にご相談ください。適切な予防接種で、合併症や重症化のリスクを未然に防ぎましょう。

アミノ酸の医薬品

**滋養強壮 コンクレバン**

◆色んな病気で体力が衰えているとき  
◆発熱で体力が消耗しているとき  
◆肉体的疲労のとき ◆胃腸障害や栄養障害  
◆妊娠中・授乳期などの栄養補給

有限会社 宮手薬店 TEL.019-622-2623  
盛岡市本町通1-17-26

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

認知症予防に!

**0から覚える麻雀講座**

毎週午後 アイーナ会議室で  
火曜日本曜開催中!

受講者随時募集中

初心者歓迎! 丁寧に教えます

高齢者限定 いわて桜の会  
コミュニティスペース  
TEL.080-8471-8664



岩手医科大学 小笠原 邦昭

「頭の力」ではなく「寿命や健康の予報図」ともいわれていますので、定期的にチェックしてみるのもおすすめです。お店に握力計がありますので、お買い物のついでにいつでも計測してみてくださいね。

岩手医科大学 学長の ほんとは言いたい医療話

## 医師と患者さんの 思いのすれ違い

今回から連載をすることになりました。よろしくお願いたします。

さて、私は脳外科医になつて42年になります。そこで「医師と患者さんの思いのすれ違い」がよくあります。特に他院から紹介された場合です。この場合、他院ではすでにMRIなどの画像が撮像されており、病気がなんであるかある程度わかって大学病院など、基幹病院に紹介されます。この「画像でわかっていて病気の話を医師が最初からすると患者さんが不満に思うことがあります。なんの場合、検査として頭の画像を撮ったところ、未破裂脳動脈瘤が見つかったとします。脳動脈瘤は破裂すれば、くも膜下出血をきたし、死に至ることもあります。死に至ることもありますが、未破裂であれば、頭痛も含めて何の症状もなく、慌てることはありません。しかし、医師が未破裂脳動脈瘤について詳しく話をすると、患者さんは「私は頭痛を取ってほしくて、病院にきたのになんでこんなことをいわなければならぬのか」と思うことがあります。皆さんも医師と話をした時に、少なからずこのような思いをしたことがあるのではないのでしょうか。医療機関を受診する場合、何の目的で来院したのかを最初にはっきりとあなたが、このような「医師と患者さんの思いのすれ違い」がなくなります。

岩手医科大学

# 肝臓病教室

【テーマ】肝がんについて

配信期間

1月6日(火)～3月15日(日)

URL

肝臓病教室 特設Webサイト  
<https://kanzo2025.wpx.jp/>

講師

医師、栄養士、医療相談員

どなたでもご覧いただけます! 動画視聴はこちら!

「肝がん」についての知識や日常生活で役立つ情報をお届けします!

【主催】岩手医科大学附属病院 【お問い合わせ先】岩手医科大学 内科学講座消化器内科分野 【電話】019-613-7111



もりおかいにしえ散歩 (105)

〜みちくさ編〜

# 盛岡農学校物語(前編)



案内役 真山 重博

岩手における高等教育の歴史は、岩手県立盛岡農業高等学校の前身である「獣医学舎」から始まりました。そこで今回は、盛岡農学校(現盛岡農業高校)の長い歴史をひもときながら、いつもとは一味違う時空間散歩に出かけてみます。



記録によれば、開校当時の生徒数はわずか3名だったそうです。翌80年11月には、内丸にあった勤業場敷地内(現在のもりおか歴史文化館横の芝生広場の辺り)に移転します。

藩制時代から南部の地は馬産が盛んでしたから、岩手県となった後も馬産を中心とした牧畜は重要な産業として位置づけられ、それに欠かせない獣医の育成が急務だったのでしょう。84年には名称も「岩手県獣医学舎」と変わります。

88年には、農業技術と畑作経営を学ぶ「岩手農事講習所」が創設されました。そして、99年に「岩手県獣医学舎」と「岩手農事講習所」が合併。校名も「岩手県立農学校」と改め、校舎を菜園に新築移転し、農科100名、獣医科60名の定員で菜園校舎時代がスタートしました。1908年には、東宮殿下後の大正天皇が来校しています。その後、23年には「岩手県立盛岡農学校」と改称。校舎と実習農園があった場所は現在の菜園地区、カワトクから映画館通りに至る一帯です。

幕末期、この辺りは南部38代利濟公が野菜畑や藩士の屋敷などをつぶして遊園地を造成、「曲水亭」なる茶屋や「蓬萊馬場」があった場所。明治維新後は岩手の馬産振興、品質改良を目的

「奥」地名 指すのは言うまでもない。ゆえにそれを手に入れようとするドス黒い思惑が渦巻く、奥州の権力略奪という策略に動いていくのである。この構造は平安後期に始まったことではない。

「奥」地名 指すのは言うまでもない。ゆえにそれを手に入れようとするドス黒い思惑が渦巻く、奥州の権力略奪という策略に動いていくのである。この構造は平安後期に始まったことではない。

「奥」地名 指すのは言うまでもない。ゆえにそれを手に入れようとするドス黒い思惑が渦巻く、奥州の権力略奪という策略に動いていくのである。この構造は平安後期に始まったことではない。

「奥」地名 指すのは言うまでもない。ゆえにそれを手に入れようとするドス黒い思惑が渦巻く、奥州の権力略奪という策略に動いていくのである。この構造は平安後期に始まったことではない。



文 高橋政彦

## 理不尽の残像

「みちのく」も漢字を当てはめれば「道奥」となるという。それは読んで字の如く「道の奥にある国」の意味で、中央朝廷から見ての感覚から付けられた呼称だ。時の都からすればとつともなく遠い未知なる場所だったのだ。平安後期に光り輝いた平泉の藤原一族を「奥州藤原

征服し略奪しようという、朝廷による最初の宣言である。以来、中央権力は勇ましい蝦夷を怖れながらも、そこにあるすべてを我が物にしようと時を隔てつつ繰り返して攻めて来るのである。

「奥」地名 指すのは言うまでもない。ゆえにそれを手に入れようとするドス黒い思惑が渦巻く、奥州の権力略奪という策略に動いていくのである。この構造は平安後期に始まったことではない。

「奥」地名 指すのは言うまでもない。ゆえにそれを手に入れようとするドス黒い思惑が渦巻く、奥州の権力略奪という策略に動いていくのである。この構造は平安後期に始まったことではない。

## 冬の運動不足解消に②

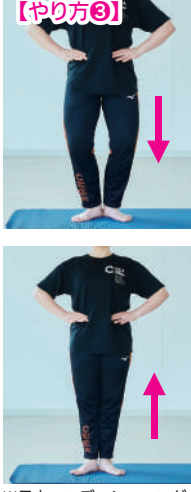
健康笑顔を作る「ゆるのび体操」

寒さも厳しい日がまだまだ続きます。

前回に引き続き、呼吸と合わせて動作を行うことで、着替え要らずで気軽に代謝

呼吸を整えましょう。ハーッと息を吐いて、ウエストが引き締まる感覚があるとい

呼吸を整えましょう。ハーッと息を吐いて、ウエストが引き締まる感覚があるとい



※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

下半身の血流を良くすることができると冷えの改善が期待できます。歩行時、骨盤股関節の筋肉の安定感が

下半身の血流を良くすることができると冷えの改善が期待できます。歩行時、骨盤股関節の筋肉の安定感が

## 宮沢賢治と中国の詩人・黄瀛

世界中で愛される宮沢賢治の文学ですが、中国で賢治が読まれるきっかけをつくったのが黄瀛です。

黄瀛は中国人を父に、日本人を母に1906明治33年10月4日中国の重慶に生まれました。父が早く亡くなり、母の故郷千葉県八日市場で成長します。

黄瀛は中国人を父に、日本人を母に1906明治33年10月4日中国の重慶に生まれました。父が早く亡くなり、母の故郷千葉県八日市場で成長します。



宮沢賢治の詩碑(千葉県銚子市)

### 日本の柿

国産の確かな品質と鮮度を本柿

- ヒサカキ
- 柿ーシキミー

柿は国内で最高品質の和歌山県龍神村のものを取り扱っております。

注文・お問合せはお電話にて

TEL 019-686-1787

滝沢市大釜風林3-24 Webサイトはこちら

### 冬のメニュー

2026.2月まで

5種の味覚料理

- アワビ肝ソース仕立て
- 鮫肝蒸し奈良漬付け添え
- 彩り野菜なます 柚子ジュレ掛け
- 豚角トロ煮 紹興酒と八角風味 干し椎茸添え
- 林檎フライ

おもてなしの心を添えて

【1泊2食付 平日2名様 1室ご利用の場合】

お一人様 通常価格 22,550円(消費税込)

2026年4月30日までにご予約で 12%OFF

※宿泊時、お一人様別途150円の入湯税を頂戴いたします

日帰り入浴 (14時~17時受付)

- 大人 1,000円
- 小人 500円 (4~12才)

お問合せの際「シニアズを見た」とお申し付けください。ドリンク1杯サービスいたします。

TEL 0120-123-389

〒020-0574 岩手県岩手郡雫石町鷺宿10-64-1 FAX 019-695-3330 森の風鷺宿





文 山 田 裕 幸

# 万里昌代の巻

日本映画の世界に短い歴史を刻み果てた新東宝映画の女優の中では、異彩を放った一人でした。

新東宝は『海女の化け物屋敷』とか『怪談海女幽霊』といった他社ではちょっとお目にかかれない題名の映画を作る会社でした。作中女性同士が取っ組み合いのけんかをやる場面も珍しくなく、後年東映が池玲子や杉本美樹を売り出した『ズベ公映画』の先駆けとなる作品も作った由緒ある会社（？）でもありましたが、社長大蔵員のワンマン経営の

果てに潰れてしまいました。ですが、万里昌代は武道の心得もあり目力にも特徴があるだけに、同社の仲間だった天知茂や宇津井健とともに大映映画に移籍し、さらなる魅力を発揮することになりました。特に勝新太郎の座頭市シリーズ初期の作品では、市が慕ったおたねさんを演じ、これがまた出色の役柄でした。盲目の身でやむにやまれぬ状況下、必殺の仕込み杖で、斬りかかる相手を片っ端から冥途に送る座頭市の胸底に生まれる哀しみに寄り添い、その心の

するハルドル・B. アルナルソン氏、2人の古楽器奏者を迎えます。J.S. バッハなどが生きた約300年前のスタイルの古楽器を用いて3人の奏者が奏でる独特のハーモニーを、ぜひお聴き逃しなく。  
場所：野村胡堂・あらえびす記念館（紫波郡紫波町彦部字暮坪193-1）  
料金：全席自由 一般5,000円(5,500円) 協力会員4,000円(4,500円)、大学生3,000円(3,500円)、小中高生1,500円(2,000円) ※未就学のお子さまは入場できません。 ※()内は当日料金  
定員：90名  
申込：電話でお申し込みください。料金は当日、会場受付でお支払いください。  
問合せ：☎019-676-6896(野村胡堂・あらえびす記念館)

スポーツ体験」と、家庭でも続けられる「健康体操」で心と体を整え、春を颯爽と歩きましょう。  
場所：盛岡市中央公民館 企画展示室（盛岡市愛宕町14-1）  
料金：無料  
申込：盛岡市ホームページ内「講座応募フォーム」、FAX、往復はがきで  
ご応募ください。  
問合せ：☎019-654-5366(盛岡市中央公民館)

## 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2月10日☎ 当日消印有効。  
当選は商品の発送をもって発表に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合せをお願いいたします。

## 遠野市 おすすめ にとっておき穴場スポット



遠野市宮守町達首部にある稲荷穴は、鍾乳洞(※1)から流れる湧き水が「いわての名水20選」に選ばれており、敷地内ではデイキャンプができるように炊事場が整備されています。

市内外から多くの人が湧き水を汲み(※2)に来ているほか、下流では、湧き水を使って当市の特産品である根わさが栽培されており、事前予約制で「根わさび収穫」も体験できます。ぜひお越しください。

- ※1 鍾乳洞へ入ることはできません。
- ※2 12月～3月は凍結防止のため、水汲み不可です。
- 岩手県遠野市宮守町達首部53-99
- 0198-62-2111(遠野市役所観光交流課)



真夏でも、少し涼しく感じる穴場スポットです！  
今年の避暑地候補にいかがでしょうか

※会場へお越しの際は、公共交通機関をご利用ください。  
＜権利擁護係＞  
■令和7年度盛岡市ケアラズスクール  
内 容：高齢者の介護の基本やコツを学べる講座と参加者同士での交流  
費 用：無料  
対 象：盛岡市内に居住し、介護に不安を持つ方(家族介護をされている方、介護の備えや介護に興味がある方など)  
日 時：2月18日☎ 10時～12時  
会 場：キャラホール・都南公民館  
申込先：株式会社ニチイ学館盛岡支店  
問合せ ☎ 019-621-5270  
主 催：盛岡市長寿社会課

各種イベント  
レオ・レオーニと仲間たち  
3/22☎まで開催  
9時半～18時まで(入館は17時半まで)  
小さなさかなのお話『スイミー』、青と黄の抽象的な形が織りなす物語『あおくんときいろちゃん』。これらは、刊行から60年以

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

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**



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

## 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!

### グローバル人材の育成を



公益財団法人 岩手県国際交流協会  
理事長  
さとう ひろし  
**佐藤 博 さん(67)**

1958年、一関市大東町生まれ。高校卒業後、岩手県庁に入庁し働きながら大学院にも通う。財政課、総務部長、企画理事の業務に従事し、平成31年に教育長に就任。東日本大震災をきっかけに防災や危機管理の重要性を実感し、未来の命を守り、震災の記憶を引き継ぐため復興教育にも力を入れる。令和5年岩手県国際交流協会の理事長に就任し、現在は国際的視点を持つグローバル人材の育成に注力している

#### 地域を担う 人材の育成

令和7年6月時点での県内在住の外国人は約1万1千8百人。過去最高の数字で、国籍もベトナム、インドネシア、フィリピンとさまざまです。増え続ける外国人住民のサポートや地域住民との交流の機会を作る「岩手県国際交流協会」。理事長の佐藤博さんに多様な人材が織りなすこの地域の地域づくりの可能性をお聞きしました。

県職員として岩手のために尽力してきた佐藤さん。財政課や議会事務局、総務部長や教育長など課や役職が変わるたびにさまざまな業務を経験したと話します。「地元思考が強く、岩手で仕事をしたいという思いがあり、県職員になりました。長くない財政課では予算編成など多忙を極めていたが、やりがいや達成感もありました」と振り返ります。

その後、令和5年岩手県国際交流協会の理事長に就任した佐藤さん。「今度は国際的視点を持つグローバルな人材を育てる仕組み作りが課題だと思いました。これからの岩手を創造していくためには国際的な感覚が求められると考えています」と同協会での活動にも意欲を燃やします。

そんな佐藤さんに岩手県の国際化についてお聞きすると「かなり国際化が進んでいる地域だと思います。過去最大人数の外国人の方が住んでおり、観光で岩手を訪れる方も増えてきています」と今では在住外国人の人数は、東北では3番目に多い数に。それと同時に在住外国人からの相談も多く、病気などになったときに受診できる病院の案内や地震で津波警報が出た時の周知など、生活の上での困り事に寄り添います。「県で実施する避難訓練に外国人も参加してもらい、避難時に困る事を共有して対応し不安なく暮らせるよう、一緒に取り組んでいます」。

こうした活動が続ける中で、佐藤さんが最も大切だと訴えるのがアコンシヤス・バイアス(無意識の思い込み)をなくすこと。言葉や文化の違いで分かり合えないという先入観を捨て、フラットな視点を持つことが不可欠と話します。

「SNSなどで心ない言葉が飛び交うような時代だからこそ、相手を理解し、多様性を尊重しなければなりません。県民はもとより外国人も岩手の未来を共につくる大切なパートナーです」と地域住民との交流イベント「ワンワールド・フェスタ」などを通じて、互いの顔が見える関係づくりにも注力しています。

今後は県内の大学生の海外派遣や、海外事業に力を入れる県内企業への支援を進めたいと佐藤さん。「国際交流や理解を広げることによって岩手を担う人材育成につながっていくと思います」と、共に歩む地域づくりのために邁進していきたいと話します。

「○○ペイで返金します」と連絡してきますが、返金操作がうまくいかないなどとして、別のアカウントへの切り替えを求めてくる場合もあります。慣れない返金方法で不安になり、指示に

「SNSなどで心ない言葉が飛び交うような時代だからこそ、相手を理解し、多様性を尊重しなければなりません。県民はもとより外国人も岩手の未来を共につくる大切なパートナーです」と地域住民との交流イベント「ワンワールド・フェスタ」などを通じて、互いの顔が見える関係づくりにも注力しています。

今後は県内の大学生の海外派遣や、海外事業に力を入れる県内企業への支援を進めたいと佐藤さん。「国際交流や理解を広げることによって岩手を担う人材育成につながっていくと思います」と、共に歩む地域づくりのために邁進していきたいと話します。

### 「○○ペイで返金します」に注意

全国的消費生活センターにも相談が寄せられており、注意を呼びかけています。

【相談事例】

サイト上で洋服を注文し、支払いは電子マネーのみしか対応していません。商品価格が極端に安い。

・支払い方法が限られている、また振込先口座の名義が個人名である。

・サイト内の日本語が正しく表記されていない。

・キャンセル、返品、返金ルールが記載されていない。

・サイト上に事業者の名称、住所、電話番号が明確に表記されていない。

また、安易にスマートフォン画面共有を許可することやよくわからない指示に従って操作することはしないようにしよう。

ほかにネット通販でトラブルが生じたときは消費者ホットライン(電話1888)へ。

まだまだ続く返金詐欺

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-

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ちら検索  
シュガーホーム 検索