

2026.3月号 無料配布

【月刊270号】次号/3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

働き手が集まらない!
特定技能外国人を雇用しませんか?
日本グローバル人材協同組合
019-654-2320

「鼓笛隊で初めて横笛を吹いた時、みんなは音が出ないのに私だけ吹けたことが嬉しくて。中学・高校は吹奏楽部でトランペットを吹いて、高校2年からは青少年オーケストラにも所属しました。本格的にフルートを始めたのは20歳頃からです」と話します。

高校卒業後は進路を迷っていました。兄の勧めで音楽で心を癒すお寺のコンサート

吉田住職と音楽の出会いは、小学生の時でした。音楽で心を癒すお寺のコンサート

「22歳で海外出荷製品のマニアル制作会社を立ち上げ、大きな仕事にも恵まれて充実していました」と振り返ります。

「身寄りのない方が亡くなった時に、菩提寺やお墓があっても行政が把握していなれば火葬して無縁仏として扱われてしまいます。」

「春のお彼岸は生きとし生けるものを大切にしましょう。秋のお彼岸は亡くなった方を偲びご先祖さまに感謝しましょう」という意味合いがあります。

「今を充実して生きるために」
仏教は本来、生きていく人のための教えだと話す吉田住職は「おとなの寺子屋」や「終活セミナー」など、人生を充実して生きるための

「今が最高」とおらかな心で人生を楽しみたいものです。

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

「身寄りのない方が亡くなった時に、菩提寺やお墓があっても行政が把握していなれば火葬して無縁仏として扱われてしまいます。」

「身寄りのない方が亡くなった時に、菩提寺やお墓があっても行政が把握していなれば火葬して無縁仏として扱われてしまいます。」

「身寄りのない方が亡くなった時に、菩提寺やお墓があっても行政が把握していなれば火葬して無縁仏として扱われてしまいます。」

「身寄りのない方が亡くなった時に、菩提寺やお墓があっても行政が把握していなれば火葬して無縁仏として扱われてしまいます。」

「身寄りのない方が亡くなった時に、菩提寺やお墓があっても行政が把握していなれば火葬して無縁仏として扱われてしまいます。」

「身寄りのない方が亡くなった時に、菩提寺やお墓があっても行政が把握していなれば火葬して無縁仏として扱われてしまいます。」

「身寄りのない方が亡くなった時に、菩提寺やお墓があっても行政が把握していなれば火葬して無縁仏として扱われてしまいます。」

「身寄りのない方が亡くなった時に、菩提寺やお墓があっても行政が把握していなれば火葬して無縁仏として扱われてしまいます。」

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

「身寄りのない方が亡くなった時に、菩提寺やお墓があっても行政が把握していなれば火葬して無縁仏として扱われてしまいます。」

「身寄りのない方が亡くなった時に、菩提寺やお墓があっても行政が把握していなれば火葬して無縁仏として扱われてしまいます。」

「身寄りのない方が亡くなった時に、菩提寺やお墓があっても行政が把握していなれば火葬して無縁仏として扱われてしまいます。」

「身寄りのない方が亡くなった時に、菩提寺やお墓があっても行政が把握していなれば火葬して無縁仏として扱われてしまいます。」

「身寄りのない方が亡くなった時に、菩提寺やお墓があっても行政が把握していなれば火葬して無縁仏として扱われてしまいます。」

「身寄りのない方が亡くなった時に、菩提寺やお墓があっても行政が把握していなれば火葬して無縁仏として扱われてしまいます。」

「身寄りのない方が亡くなった時に、菩提寺やお墓があっても行政が把握していなれば火葬して無縁仏として扱われてしまいます。」

「身寄りのない方が亡くなった時に、菩提寺やお墓があっても行政が把握していなれば火葬して無縁仏として扱われてしまいます。」

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

「身寄りのない方が亡くなった時に、菩提寺やお墓があっても行政が把握していなれば火葬して無縁仏として扱われてしまいます。」

「身寄りのない方が亡くなった時に、菩提寺やお墓があっても行政が把握していなれば火葬して無縁仏として扱われてしまいます。」

「身寄りのない方が亡くなった時に、菩提寺やお墓があっても行政が把握していなれば火葬して無縁仏として扱われてしまいます。」

「身寄りのない方が亡くなった時に、菩提寺やお墓があっても行政が把握していなれば火葬して無縁仏として扱われてしまいます。」

「身寄りのない方が亡くなった時に、菩提寺やお墓があっても行政が把握していなれば火葬して無縁仏として扱われてしまいます。」

「身寄りのない方が亡くなった時に、菩提寺やお墓があっても行政が把握していなれば火葬して無縁仏として扱われてしまいます。」

「身寄りのない方が亡くなった時に、菩提寺やお墓があっても行政が把握していなれば火葬して無縁仏として扱われてしまいます。」

「身寄りのない方が亡くなった時に、菩提寺やお墓があっても行政が把握していなれば火葬して無縁仏として扱われてしまいます。」

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

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

パステル館店長の文具発見



藤原店長

ぬりえで、一足早く春気分

自由に、自分の好きな色
合いで楽しめる「ぬりえ」。
はみ出さないように手を動
かしたり、色みを考えなが
ら取り組むことで、脳トレし
ただけで塗れるぬりえです。
透明水彩絵の具3色が少量
付いているカラーシートが
付属されているので筆と水
だけ用意すればいつでも始
められます。
お手本と塗り方アドバイ
スを頼りに塗り進めること
ができて安心です。はがき
サイズなので完成したらお
まめです。



- ①大人のぬりえ きれいな花々 協和紙工 30-006 ¥165
- ②大人のぬりえ 楽しく塗る花と実 協和紙工 30-005 ¥165
- ③大人のぬりえ 心やすらぐ風景 協和紙工 30-004 ¥165
- ④透明水彩絵具 水彩トライアルシート3色塗り絵 No.1
ホルベイン画材 スイレン ¥330
- ⑤透明水彩絵具 水彩トライアルシート3色塗り絵 No.3
ホルベイン画材 アサガオ ¥330
- ⑥透明水彩絵具 水彩トライアルシート3色塗り絵 No.2
ホルベイン画材 コリ ¥330



大人のぬりえは
繊細な線画が特徴的!
絵の具のサンプルが3色
付いているので、水と筆があればOK!
※表示されている価格は税込みです。掲載時に価格変更の可能性があります。

友だちへ絵手紙として贈る
こともできます。
早速、ユリを塗ってみまし
た。透明水彩絵の具の「キナ
クリドンゴールド」はたっぷ
りの水で溶かすと黄色、少量
で溶かすと赤茶色に見える
変化がとても楽しい色です。
次は「大人のぬりえ」のス
イセンに挑戦しました。1
つつの絵柄が大きく、すぐ
隣に見本があるので、細部
まで観察でき楽しく取り組
めました。影のつけ方など
を真似してみました。今回
は透明水彩絵の具で塗り進
めました。今度は色鉛筆
でも挑戦したいと思います。
お花の絵手紙で一足早く
お友だちに春を届けてみま
せんか。



「苦手」「難しい」と後ろ向きにならず、興味のある分野から挑戦してみましよう

近年はさまざまな分野で
デジタル化が進み、新たな
性が高まる「こ
とが挙げられ
ます。これまで
培ってきた経
験やデータ管
理やオンライン
会議の運営
などができる
ようになれば、
業務の幅が広
がり、仕事の選
択肢も増えて
いきます。

人生100年時代の「学び直し」

「人生100年時代」を迎え、
今シニア世代の「リスキリ
ング(学び直し)」に関心が
寄せられています。
リスキリングとは、新た
な仕事に就くため、あるい
は現在の職業で求められる
スキルの大きな変化に
対応するために、新しいス
キルを身につけることを
いいます。

職業の誕生や業務の進め方
の変化が見られるようにな
りました。こうした背景か
ら、業務の変化に対応する
ためのリスキリング
の重要性が高まっ
ています。
シニア世代の皆
さんがリスキリ
ングを行うメリッ
トとして「働き続
けられる可能
性が高まる」こ
とが挙げられ
ます。これまで
培ってきた経
験にデータ管
理やオンライン
会議の運営
などができる
ようになれば、
業務の幅が広
がり、仕事の選
択肢も増えて
いきます。

阿部陽子の ほくほくトレッキング

第77回 貝吹岳 992.4m

岩手の山々はおおむね
半年は「雪」に覆われる。
だが、雪が固く締まる3
月になると、お天道さま
が徐々に高くなって気候
も暖かくなる。夏のルー
トにこだわらず、雪さえあ
れば地図や地形を読みな
がらワカンやスノーシュー
で自由に歩くことができ
る。早春の晴れた日をね
らい、秋田と岩手の県境
にある貝吹岳を目指すの
はいかがだろう。

かつて秋田藩と南部藩
は国見峠や仙岩峠を越す
撃するために越えたとき
りひらいたという伝説も
ある。

岩手の山々はおおむね
半年は「雪」に覆われる。
だが、雪が固く締まる3
月になると、お天道さま
が徐々に高くなって気候
も暖かくなる。夏のルー
トにこだわらず、雪さえあ
れば地図や地形を読みな
がらワカンやスノーシュー
で自由に歩くことができ
る。早春の晴れた日をね
らい、秋田と岩手の県境
にある貝吹岳を目指すの
はいかがだろう。

江戸から明治にかけて
活気付いた街道は、昭和
38年の国道46号線の開通
により廃道となる。そし
て昭和51年、仙岩トンネ
ルが開通したことで貝吹
岳は表舞台から去り、登
山者に愛される歴史の頂
となった。

無雪期のロングランな
直下に設置したマイク
トである。ここで秋田駒
ヶ

「人生100年時代」を迎え、
今シニア世代の「リスキリ
ング(学び直し)」に関心が
寄せられています。
リスキリングとは、新た
な仕事に就くため、あるい
は現在の職業で求められる
スキルの大きな変化に
対応するために、新しいス
キルを身につけることを
いいます。

職業の誕生や業務の進め方
の変化が見られるようにな
りました。こうした背景か
ら、業務の変化に対応する
ためのリスキリング
の重要性が高まっ
ています。
シニア世代の皆
さんがリスキリ
ングを行うメリッ
トとして「働き続
けられる可能
性が高まる」こ
とが挙げられ
ます。これまで
培ってきた経
験にデータ管
理やオンライン
会議の運営
などができる
ようになれば、
業務の幅が広
がり、仕事の選
択肢も増えて
いきます。

「人生100年時代」を迎え、
今シニア世代の「リスキリ
ング(学び直し)」に関心が
寄せられています。
リスキリングとは、新た
な仕事に就くため、あるい
は現在の職業で求められる
スキルの大きな変化に
対応するために、新しいス
キルを身につけることを
いいます。

職業の誕生や業務の進め方
の変化が見られるようにな
りました。こうした背景か
ら、業務の変化に対応する
ためのリスキリング
の重要性が高まっ
ています。
シニア世代の皆
さんがリスキリ
ングを行うメリッ
トとして「働き続
けられる可能
性が高まる」こ
とが挙げられ
ます。これまで
培ってきた経
験にデータ管
理やオンライン
会議の運営
などができる
ようになれば、
業務の幅が広
がり、仕事の選
択肢も増えて
いきます。



(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



厳しき奥羽の峰々を人も荷も馬も越えねばならなかった。何を合図したのか「貝の音」よ

放送大学
岩手学習センター
4月入学生募集中!
☎019-653-7414 (岩手大学構内)

KIKUCHI
きくち葬儀店
お葬式は、
「きくち」に
相談してから...
株式会社きくち葬儀店
365日24時間ご対応 ☎019-681-9777

盛岡車検専門店
お財布に優しい納得の車検料金!
総額最大 **15,000円引**
高品質! 軽自動車 **36,640円**~
低価格!
東北運輸局認定【東北整認 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
法定費用
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
総合計 **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**

空調のプロが洗う
エアコン洗浄
臭い・雑菌を一掃!
キレイな空気で
安心・安全
効率が上がり
電気代節約
家庭用
ルームエアコン **16,000円**~
お掃除機能付
エアコン **21,000円**~
業務用
エアコン **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 盛岡市みたけ6丁目1-4

大根と鶏肉で高血圧予防

食生活が気になるシニアたちに向けた簡単料理企画



【第46回】大根とチキンのさっぱり焼き餃子



体内の余分な塩分の排出を助けるカリウムを多く含む大根。実は高血圧予防が期待できる食材です。そこに良質なタンパク質を含む鶏肉を組み合わせて、栄養バランスもアップ。今回はそんな相性抜群な大根と鶏肉を使った一品をご紹介します。

作り方

- 1 大根(皮のまま)とサラダチキンを千切りにする。ニラは3〜5cmの長さに切っておく。
- 2 餃子の皮の端に水をつけ、大葉を載せる。
- 3 ②の上に大根、サラダチキン、ニラ、紅ショウガを並べて皮を巻く。
- 4 フライパンを火にかけ、油をひいて温まったら、③を巻き目を下にしながら並べて焼く。
- 5 焼き色がついたらひっくり返す。
- 6 両面に焼き色がついたら、少量のお湯を入れてふたをし、蒸し焼きにする。
- 7 中火〜強火で1分ほど焼いたら完成。

材料(1〜2人分)

- ・大根 100g
- ・サラダチキン 100g
- ・ニラ 300g
- ・紅ショウガ 20g
- ・餃子の皮 10枚
- ・大葉 10〜14枚
- ・油、お湯 少々



1人分約187kcal

脳年齢について

岩手医科大学 学長の ほんとは言いたい医療話



生活習慣の見直し、適度な運動、人との交流が健康への第一歩

当コラムの読者の方々は私と同じ、ある程度の年齢の方々だと思えます。そこで、「脳年齢」の話をしていただきます。

よく脳ドックを受けた方

「隠れ脳梗塞がある」と言われた、「脳萎縮がある」と言われた、「物忘れがある」ということで、脳外科を受診することがあります。

昨今、脳卒中や認知症に關してマスコミが騒ぎ立てていますので、60代以上の方は心配だと思えます。でも、皆さんは鏡で今の自分の姿を見たときに、どう思っていますか。「髪の毛が薄くなり、白髪も増えた。顔にしみやシワができた」となり、「20歳の時とはずいぶん違うなあ」と思っています。私もそうです。でも、これは病気でしょいか。

これは加齢です。脳も全くなりになります。

脳ドックなど医師は画像検査を行った時、「病変を見逃してはいけない」と、全く異常のない20歳のきれいな脳を描いて、少しも異常があれば、この画像の主が何歳であろうとも「異常所見あり」と診断することはになります。

岩手医科大学 学長 小笠原 邦昭



食生活見直しでこむら返り予防

こむら返りの原因

寝返りを打とうとした瞬間に足がつって(こむら返り)痛い思いをしたことはありませんか。こむら返りが起こるメカニズムはまだ完全には解明されていませんが、主な原因が2つ考えられています。

それは、筋肉の伸縮を感じずるセンサーの誤作動と、ミネラルバランスの崩れ(電解質異常)です。

体内のミネラル(電解質)のバランスが崩れると、神経の情報伝達がうまくいかず、筋肉の収縮をコントロールできなくなります。

そのための、神経の興奮、筋肉の収縮に関わる「マグネシウム」や「カルシウム」の不足が主な原因の一つと考えられています。

特にマグネシウムは、カルシウムの働きを調節し、神経や筋肉の正常な動きを保つとともに、循環器系の健康を支える重要なミネラルです。

その他に水分不足・脱水、血流不足や冷え、喫煙、飲酒、筋肉疲労、筋肉量や代謝量の減少、足のむくみなどさまざまな原因が組み合わさって症状が現れると考えられています。

① 通常の食生活ではマグネシウム不足はまれですが、カルシウムをサプリメントなどで過剰に摂取すると、

カルシウムとマグネシウムについて

カルシウムは乳製品や小魚、大豆製品、野菜などに含まれます。吸収率は食品で異なり、小魚は酸を加えると高まります。

マグネシウムは種類、葉野菜、未精製の穀類に多く含まれます。両者の理想的な摂取比は2対1で、マグネシウム不足は筋肉機能の異常につながる可能性があります。

② 水分は一度に多く取っても余分な水分は排泄されるため、こまめな補給が大切です。コーヒーや紅茶は

こむら返りを食事での予防

① 通常の食生活ではマグネシウム不足はまれですが、カルシウムをサプリメントなどで過剰に摂取すると、

② 水分は一度に多く取っても余分な水分は排泄されるため、こまめな補給が大切です。コーヒーや紅茶は

③ 水分は一度に多く取っても余分な水分は排泄されるため、こまめな補給が大切です。コーヒーや紅茶は



小田島アケティ 管理栄養士 山崎 久美子

【引用・出典】①大正健康ナビコラムこむら返り(足がつる)大正製薬製品情報サイト <https://www.taisho-kenko.com/disease/616/>(参照2026-01-07) ②総監修 日野啓明 監修・執筆 中村丁次 株式会社講談社 食べて出す・防ぐ医学書 おいしく・健康・安心2022年1月30日第1刷発行 井上由香 日本人の食事摂取基準(2025年版)令和7年3月21日初版第1刷発行 監修 香川明夫女子栄養大学 出版部 八訂食品成分表2025 2025年2月20日初版第1刷発行

佐藤昌介と原敬



岩手の先人 ことば 第49回

から帰国後、昌介は教育者となり札幌農学校教授、

北海道帝国大学(現在の北海道大学)で初代総長を務めたのが佐藤昌介です。昌介は1856(安政3)年11月14日、盛岡藩士・佐藤昌蔵の長男として生まれまじした。盛岡藩校である作人館、大学南校、東京英語学校を経て札幌農学校(後幌農学校)の北海道帝国大学(後大学)を優秀な成績で卒業。農学士の学位を得て、

国産の確かな品質と鮮度を

日本の 柿

本柿

ヒサカキ

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。

緑の風

注文・お問合せはお電話にて

TEL 019-686-1787

滝沢市大釜 緑林3-24 Webサイトはこちら

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

5種の味覚料理

創作和食

春メニュー

2026.3月1日~2026.5月31日まで

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

盛岡農学校物語(後編)



案内役 真山 重博

前号に続き、盛岡農学校(現岩手県立盛岡農業高等学校)の歴史を散策します。1915年に就任し、31年まで16年間も在籍しました。生徒からブルドッグとあだ名された強面の名校長は、



その豊富な知識と情熱、質実剛健の気風を生徒たちに注ぎ、現在に受け継がれる優れた校風を確立したので、14年と19年に新渡戸稲造が来校しています。

盛岡農学校は菜園に30年間学び舎を置きました。昭和になるとこの地域一帯の再開発が始まり、市街地化が進み、移転先として黒石野派と川久保派に別れましたが、最終的に川久保(現在の盛岡四高所在地)への移転が決まり、ちよつと開学50周年に当たる29年から新

が建立されました。卒業生であり元県知事の故中村直氏の揮毫によるものです。川久保校舎時代は65年までの36年間ですが、その間に太平洋戦争、戦後の農地開放、食糧難、そして学制改革など盛岡農学校を取り巻く環境も大きく変わりました。52年に「岩手県立盛岡農業高等学校」と改称されたからは、時代の要請に添いながら教科の改編に取り組み拡充してきました。

盛岡農学校は菜園に30年間学び舎を置きました。昭和になるとこの地域一帯の再開発が始まり、市街地化が進み、移転先として黒石野派と川久保派に別れましたが、最終的に川久保(現在の盛岡四高所在地)への移転が決まり、ちよつと開学50周年に当たる29年から新

シニアズブックカフェ さわや書店 栗澤順一

予想を裏切るミステリー

ご存知の通り、「カフネ」(阿部曉子著・講談社刊)が受賞した、2025年本屋大賞。岩手県全体が盛り上がったのは記憶に新しいですが、あれから一年が経とうとしています。気が付けば、次年度、2026年本屋大賞の選考も、すもいよいよ大詰め。この原稿を書いている数日後には、ノミネット作品10作品が発表される予定です。下馬評に拳が打っているのは、どれ

文治5年間(4月30日)衣川館にいた義経は藤原泰衡の軍によって急襲される。義経の家人たちが防御しようとして戦うも敗北。最期を

奥州藤原氏側の陰謀論を義経生存説信者は取りがちだが、頼朝側の都合や指示によるものという説もある。いずれにせよ腰越の浜に首級が到着したのは平泉を出立した約43日後であり、おそらくその時、すでに義経

官森、そこにある胸塚に葬られたのが義経のもの、現地に伝わる。同じ栗原には義経の身替わりと伝えられる杉目太郎行信の供養塔もあって興味深い。義経北行伝説信奉者はこれをもって判官森の胸塚に眠るのは義

首級が納められている。これが発見されたのは昭和25年の学術調査の時、それまでは弟忠衡のものとしてきた。その首級が実は藤原氏の出自を検証している。その中で松下氏は、学術調査で見つかった泰衡の頭骸骨が初代から三代まで

はたくさんのデータを後世に残している。学術的見地からの記事があり、謎とされている。藤原氏の出自を検証している。その中で松下氏は、学術調査で見つかった泰衡の頭骸骨が初代から三代まで

「カフネ」に続き、2年連続で東北ゆかりの作品が本屋大賞受賞となるのか注目です。受賞となれば、著者自身、同じ仙台を舞台にした『ゴールデンランバー』以来、二度目の栄冠に輝くことに。今春の発表を楽しみに待ちながら、ぜひ本書のページを捲ってみてください。

岩手県持ち家着工棟数 21年連続 第1位

シリウスグループ 31周年 Anniversary

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。

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!

「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

風のうた

イフテ奇談漂流 文 高橋政彦

秘匿された義経の真実

みしるし

宮城県栗原市にある判

金色堂須弥壇には泰衡の

はたくさんのデータを後世に残している。学術的見地からの記事があり、謎とされている。藤原氏の出自を検証している。その中で松下氏は、学術調査で見つかった泰衡の頭骸骨が初代から三代まで



第七三回

文山田裕幸

藤村志保の巻

邦画各社が作品の個性を競い合っていた頃が懐かしくてたまりません。中でも一番好きだったのが大映。時代劇にも現代劇にも独特の陰影があり、男女を問わず個性溢れる俳優が多かったことが思い出されます。今回は特に好きだった藤村志保さんを挙げてみましょう。

デビュー作は島崎藤村作の『破壊』でしたが、この作品に出演したのがきっかけで「ふじむら」姓を名乗ることになりました。旧姓が薄く結婚のお相手が静永さんという方でしたか

ら、ご自分の姓にも和の響きを感じてしまいます。私は一度だけですが、東京で『破壊』の上映会があったとき、終了後のロビーで少しばかりお話しさせていただけます。凛としたその佇まいは、1983年に、女優として初の放送番組向上委員会委員に就任したことに反映されたはず。特撮時代劇『大魔神怒る』での悲壮感も映えました

が、あえてもう一本挙げますと『怪談雪女郎』。白い世界での白装束姿には、身が凍りました。永統経営創発研究所

北上市 おすすめ にとっておき穴場スポット



山間約7ヘクタールの敷地に、南部曲り家などの茅葺民家10棟、大正建築の佇まいを残す旧女学校校舎など18棟を移築復元した東北有数の野外博物館です。

展示された民俗資料や立入自由な茅葺民家から昔のくらしを学び、どこか懐かしい日本の原風景のような村内で四季折々の草花に出会う、ゆったりとした時間をお楽しみいただけます。

休日限定で営業する茶屋では、昔ながらの食事やおやつを提供中。ぜひ合わせてご賞味ください。

- 岩手県北上市立花14地割62-3
- 営業時間 9:00~17:00(受付は16:30まで)
- 0197-72-5067

みちのく民俗村



茅葺民家の縁側に座って景色を眺めたり、旧校舎の図書館で本を読んだり、時間を忘れてゆっくり過ごせるおすすめの場所です!

令和7年度 岩手県立博物館テーマ展
石を愉しむ展覧会
3/8@まで開催
 9時半~16時半まで(入館は16時まで)

川原で拾う小石から宝石のように輝く鉱物、古代の石器や建築材、さらには現代社会を支える資源や素材に至るまで、石(岩石・鉱物)は常に人々の暮らしと文化に寄り添ってきました。本展では、その石を「鑑賞の対象」としてはもちろん、「愉しむ対象」として紹介します。自然の造形美や文化的な価値に加え、建築や工芸、産業資源など、石が持つさまざまな魅力をお楽しみください。

場所: 岩手県立博物館 オザワ工業ざらりー(盛岡市上田字松屋敷34)

入館料: 一般350円、学生160円、高校生以下無料

休館日: 月曜日※月曜日が休日の場合はその翌平日

会期中の休館日は2/24@、3/2@

問合せ: ☎019-661-2831(岩手県立博物館)

各種イベント

Sweet Smileほほえみ
ソプラノとピアノとトランペットの
ゆかいなバリッと1時間
コンサート
 3/14@ 15時開演(14時半開場)
 16時終演予定

お気軽に音楽を楽しんでいただきたいという思いから、バリッと1時間のコンサートをソプラノの笹原美香さん、ピアノの由井暁子さん、ゲスト奏者トランペットの佐々木駿さんによるコンサートを開催します。「もののけ姫」や生誕130年の宮沢賢治の「星めぐりの歌」、ホワイトデーに贈る音楽などをお届けします。

場所: 盛岡市民文化ホール 小ホール(盛岡市盛岡駅西通2-9-1)

入場料: 全席自由 一般1,500円(1,900円) 高校生以下・障害者手帳をお持ちの方と介助者1名まで500円(900円) ※未就学児は無料。 ※()内は当日料金

購入先: マリオスインフォメーション

東山堂クロステラス楽器店
 ランディア東山堂
 問合せ: ☎019-651-5552(ほほえみあーも)

ペア2組様 チケットプレゼント!

コレクション展第4期
ユーモアとトリック
福田繁雄のポスター
 4/19@まで開催 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、季節ごとに年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。今期の特集では、少年時代を二戸市で過ごし、岩手県立美術館のロゴマークも手がけた県ゆかりのグラフィックデザイナー、福田繁雄を取りあげます。

場所: 岩手県立美術館(盛岡市本宮字松幅12-3)

観覧料: 一般470円、学生360円、高校生以下無料
 休館日: 月曜日
 (祝休日の場合開館、直後の平日休館)
 問合せ: ☎019-658-1711(岩手県立美術館)

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3月10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(株)内 シニアズ編集部 読者プレゼント係まで



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。

定年が近付くと気になる退職金。老後の支えとなる大切な資金ですが、いつ、どのように支払われるかは勤め先の企業によって異なります。受け取り方法は大きく分けて「一時金」「年金」「一時金と年金の併用」の3種類に分けられます。一時金は退職金をまとめて一度に受け取る方法です。「退職所得」として扱われ、勤続年数に応じた退職所得控除が設けられています。例えば勤続38年の方なら退職所得控除は2060万円、控除を超える部分も、課税額は半分に圧縮される「1/2課税」が適用されます(例外あり)。さらに、退職所得は他の所得とは分けて税金が計算される「分離課税」であり、給与や年金と合算されず、国民健康保険料や介護保険料の算定基礎にも含まれません(自治体差があるため要確認)。

賢くお金を育てよう-マネ育のすすめ-

退職金を分割して、一定期間に渡り年金形式で受け取る場合は「公的年金等に係る雑所得」となり、公的年金等控除を利用できます。控除額は年齢や年収収入額に応じて計算され、所得を大きく圧縮する効果があります。ただし、総合課税となるため他の収入と合算され、所得が多いほど税率は上がります。また、国民健康保険料や介護保険料の算定対象にも含まれる点には

注意が必要です。「年金形式の方が総額で多くなる」といわれるのは、受給までの期間分の利息や運用益が加算されるためです(加算されない場合もあります)。しかし、税金や保険料を引いた手取り額では一時金の方が有利な場合もあります。どちらが得かは一概にいえず、就業状況や家計の状態を踏まえて検討する必要があります。

0から覚える麻雀講座
 毎週午後 アイーナ会議室で 火曜日木曜日 開催中!
 受講者随時募集中
 初心者歓迎! 丁寧に教えます

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

未来をつなぐ創造力

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

(一社) 全国クレーン建設業協会会員

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

建設業・重機輸送・重機リース

ミツケをみつめてね!
 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

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 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

復興願い、虎が舞う

なかもち『絆』の会長
岩淵 達夫さん (72)
 1954年、陸前高田市 今泉地区生まれ。27歳のときに町内会青年部を立ち上げ、仲町虎舞 悪魔祓いの活動を始め。震災後「なかもち『絆』の会」を結成し、活動を再開させ後進の育成に努める

なかもち『絆』の会 仲町虎舞部 部長
山崎 正之さん (64)
 1962年、陸前高田市 今泉地区生まれ。24歳のときに町内会青年部で仲町虎舞の活動を始め。震災直前で青年部部長に就任し、その後「なかもち『絆』の会」仲町虎舞部部長として、仲町虎舞存続のため広報活動などに邁進する

地元の風物詩 「仲町虎舞」

昭和30年、陸前高田市の市制施行を祝って披露された「仲町虎舞」。元来、釜石虎舞の流れをくみ、リズムミカルな躍りに合わせ、躍動感ある舞は本物の虎を思わせます。そして、小正月に虎が家々を巡り邪気を払う「悪魔祓い」は、今泉地区の風物詩として長く親しまれてきました。

しかし、初披露以降、長く途絶えていた中で昭和50年代半ば、有志で青年部を設立。市制施行の時に使った虎の頭が残っていることを思い出し、虎舞をやろうと立ち上がったのが最初でした。

「2011年3月東日本大震災が被災。今泉地区も津波による甚大な被害を受け、壊滅的な状況に陥りました。その年の8月に町内会は解散しました。犠牲者もいて、皆住む家を失い、自分たちのことで精一杯でした」と語る岩淵さん。そんな中、瓦礫の中からあるものが、「小虎の頭が偶然見つかりました。町内会の人を作ってくれたもので、大切にしてください」と山崎さん。しかし、当時はまだ復興のめども立たない状態。虎舞を再開させる心情にはなれなかったといえます。

転機が訪れたのは震災から1年ほど経った頃。寄りが結婚式や地域イベントへの出演も増え、活動の和はさらに広がるように。しかし、その日常は、突然断ち切られてしまいました。

「震災前の話を聞いた彼が『このままだと仲町虎舞は途絶えてしまう。続けられるよう今住んでいる人たちのために親しまれてきた悪魔祓いを復活させたい』と話してくれました。それから先輩方からも意見を聞いてみました」と何度も協議を重ねました。

その後、震災から10年以上経ち、皆が集まれるコミュニティセンターもでき、このことから悪魔祓い復活を断念。現状に合わせた巡回ルートを検討や、人手の確保、当日の段取りなどを話し合い、26年1月、15年ぶりに仲町虎舞 悪魔祓いが復活の日を迎えました。

「少し離れた高台に引越した家も多くて、当日は人が来てくれるのか不安でした」と山崎さん。しかし、会場には復活を待ちわびていた人たちが大勢集まり、建物の中にいた人たちも囃子の音を聞いて駆けつけてきました。「予想以上に多くの人が集まってきて、皆さんの笑顔がとにかく嬉しかったです。あの時の光景を見て、続けていかなければと思いました」と感極まる山崎さん。歓喜の声を聞き、決意を新たに話します。

「皆、他の地域に移ったので、前のように簡単に集まって練習できなくて。家も減り、家同士の距離もできたので悪魔祓いは難しいと感じていました」と山崎さん。状況が変わり、復活に踏み切れた。そんな時、若手メンバーが声を上げ

「皆、他の地域に移ったので、前のように簡単に集まって練習できなくて。家も減り、家同士の距離もできたので悪魔祓いは難しいと感じていました」と山崎さん。状況が変わり、復活に踏み切れた。そんな時、若手メンバーが声を上げ

「皆、他の地域に移ったので、前のように簡単に集まって練習できなくて。家も減り、家同士の距離もできたので悪魔祓いは難しいと感じていました」と山崎さん。状況が変わり、復活に踏み切れた。そんな時、若手メンバーが声を上げ

「皆、他の地域に移ったので、前のように簡単に集まって練習できなくて。家も減り、家同士の距離もできたので悪魔祓いは難しいと感じていました」と山崎さん。状況が変わり、復活に踏み切れた。そんな時、若手メンバーが声を上げ

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/>

- ウインズ本宮
- ウインズ紫波
- ウインズ奥州
- ウインズ一関
- ウインズ三関
- ウインズ宮古
- ウインズ盛岡ライト館
- ウインズ北上ライト館
- ウインズ奥州ライト館
- ウインズ一関ライト館