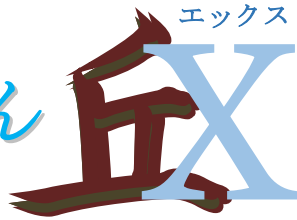


2025年7月号

10周年 前祝い 特別号
エックス

緑が丘しんぶん



緑が丘を中心に約5千4百世帯に無料配布しています！

特別に 材木町 にも配布しています。

(高松・上田・箱清水・三ツ割・岩脇町には現在、配布されていません)

創刊10周年記念

川柳作品を募集します！

川柳作品 1句 をご応募ください。

締切 2025年9月30日

テーマは問いません。自由題です。

ハガキ・メールでの応募を受け付けます。

・ハガキの場合 〒020-0015

盛岡市本町通1丁目5-30 (株)岩手科学社

緑が丘しんぶん 編集室 宛て

・メールの場合 nao.hatt@gmail.com まで

応募句の中から記念作品として2句を本紙11月号に無償で掲載。イニシャルのみ掲載です。掲載されました方には、クオカード2,000円分を郵送で贈呈します。選考は編集室で行ないますこと、ご了解願います。氏名・住所を付記してください。個人情報につきましては、記念品発送のみに利用いたします。

発行：「緑が丘しんぶん 丘」編集室 nao.hatt@gmail.com

(株)岩手科学社 (本町通1丁目5-30) 内

緑が丘、黒石野、東黒石野、東緑が丘、上田堤、材木町等への全戸配布型フリー(無料)ペーパー。 約5,400部発行。

広告掲載のご依頼、お店の取材依頼などお気軽にメールください♪

第116号

2025年7月20日発行(毎月1回発行)

毎月、お読みいただき、ありがとうございます。
「丘の上のショップ」を今月は、お休みします。
10周年の前祝いとして、今月は弾けてみました(編集室)

第33話 まだ生きています
まだ生きています、ってアタクシのことではなくて、貴紙のことです。
「誰もが自分の中に悪を抱えている」という話を目にしました。
でも、それって怪しいと思いました。これも「誰でも人のために生きています」これも怪しい。
「良いときは善人でいられるが、どんな場面では、やむを得ず悪人になってしまふ」これまた怪しい。
極めつけは、「誘惑に負けたり、他人のせいにしてたり、人を妬んだりするのが人間」。怪しい怪しい。世の通説は、「生きていくために悪を為すことは免れない。だが、少しでも善い行いをすれば極楽に行ける」でしょうか。
死んでから極楽に行けるかどうか、皆さん、その一点に命を懸けています。

読者からのエッセー
ときどき、雨ふり



どこまでも、計算づくですね。「人は誰でも欲深くて煩悩にまみれている。自分の中にあるそれに気付いて世のため人のために生きよう。そうすれば、死んでから極楽に行ける。」とな。キレイな三段論法。
しかし、本当でしょうか？
思いますに、「悪を行っている」と自覚できると、実は、行動を続けられませんか。不思議ですが、人間はそういうことになつていきます。
つまり、誰もが、「良かれ」と思って行動している。これが「自分の天職」だと思つてから、行動を続けられる。
確かに、誰もが、「性分」に従つて生きようとしています。
これを称して、「欲望全開の所業」と批判する向きもあります。
でもね、「自分の性分に従つて生きよう」とすることは全ての生き物の習性なので、止められません。
貴方の「天職」は、何ですか？
川柳が思い浮かびました。
世の姿 この歳なつて 見えたとして (H子)

行ったことがありますっ？

観光地は楽しいですね。東北にも、楽しい場所がありますが、ちょっと珍しい場所を求めて、旅をしました！(編集室)

東北 名所見聞録

第12回 富士見橋



岩手山が見えます

欄干のデザインはケシの花

「市役所周辺ウォーキングマップ〜中津川散策コース」を参考にして歩きました。
https://www.city.morioka.iwate.jp/_res/projects/default_project/_page/001/006/489/R6siyakusyo.pdf

富士見橋は中津川に架かる歩行者専用橋で、上ノ橋のすぐ上流にあります。遠くに岩手山(南部片富士)が見えます。富士見橋という名称の由来です。大正3年(1914年)に架けられました。現在の橋は、昭和56年(1981年)に架け替えられました。橋の近くには、石川啄木が文芸誌「小天地」を発行した家があったことから、左岸の柱には啄木の短歌が刻まれています。欄干のデザインは、「小天地」の表紙に使われたケシの花をモチーフにしています。ぜひ、行ってみてください。



橋柱には、啄木の歌が、銅板で嵌め込まれていました。(7/1撮影)

岩手山
秋はふもとの三方の
野に満つる虫を何と聴くらむ
(一握の砂)

啄木は、この地に立って
岩手山を眺めたことでしょう。

丘の上の花



この花は「イヌフグリ」だと思います。西松園にて。それにしても可哀想なネーミングです。「ムラサキボウヤ」とかでも良かったのにね(;)。

花の投稿、お待ちします！

掲載されました方には、クオカード1千円分を郵送いたします。
氏名、住所を記載してください。個人情報は、記念品発送のみに利用します。

手紙・メールでの応募を随時お待ちします。手紙の場合は写真を郵送してください。
撮影場所・一言をお願いします。掲載されないこともございます。ご理解願います。
郵便 〒020-0015 盛岡市本町通1丁目5-30 (株)岩手科学社 緑が丘しんぶん 編集室
メール nao.hatt@gmail.com 写メでよいです。



わたなべ 内科 脳神経内科 クリニック

高精度1.5テスラ最新MRI機器、リハビリ施設完備



院長：渡邊 活見(わたなべ かつみ)

日本神経学会 専門医

診療科目：
脳神経内科、内科
リハビリテーション科、
脳神経外科、整形外科
診療時間：
・午前9:00～12:30
・午後2:00～6:00
休診日：
・木曜日午後
・土曜日午後
・日曜日/祝祭日



〒020-0114 盛岡市高松3丁目9-8
TEL. 019-605-1117 FAX. 019-605-1118
<http://clinic-watanabe.com>

連載3

はげきよ

真澄が語る



「はげきよ」とは「禿げ」のことではなく、「激（はげ）しく共感（きょうかん）」という意味です。
ファミリーマート盛岡西松園店の膳亀真澄店長さんに語っていただきます。
お楽しみに！（編集部）

第3話 幸せの記憶

子どもの頃の記憶で、自分は覚えてるのに親は全然覚えていない。そういう経験が皆さんにもあると思います。これって何故？

この前、子どもたちを連れて海に遊びに行ったり、イベントに参加したり充実した土日を通しました。次男に「土日は何が楽しかった？」と聞くと、「ハエたたきで虫を追いかけたこと。」と即答されました。

考えてみると、五歳の次男、生まれてはじめてのハエたたき体験でした（笑）。そこでハツとしました。

きつと私は、子どもが大きくなった時、このハエたたきの話をされても忘れてしまっているんだろうなと思いました。子どもにとっては「はじめて」や「特別」な経験で嬉しくて、大きくなってもきつと記憶に残っているんだろうなあと思いました。

もう一つのエピソード。私が長男を産んで間もない頃、何かのイベントで眉毛をキレイに描いてくれるブースがあり、母に誘われて「やってみてごらん」と言われて、すごく嬉しかったことを思い出した時がありました。

ところが、母は「覚えていないなあ」と（笑）。

子どもを産んで間もない頃で、外もあまり歩けないし、そういう時間のかかることははじめから諦めていた私にとって特別な経験だったんだと思います。

以上の二例のように、子どもの感覚と親の感覚の違い、人それぞれ「幸せ」や「喜び」も様々で、記憶に残る度合いもいろいろ。それに納得しました。

大事なのは、そのときどきの自分の気持ちですね。この気付きに激しく共感しました。

（膳亀真澄（ぜんかめ ますみ）さん
ファミリーマート盛岡西松園店・店長）

ミニ・ストーリー 随時募集します

ハガキ・手紙・メールでの応募を受け付けます。

〒020-0015 盛岡市本町通1丁目5-30 (株)岩手科学社 緑が丘しんぶん 編集部
メールの場合は、次のアドレスをお願いします。nao.hatt@gmail.com

(内容)

読者の皆さんからのステキな話題を募ります。驚いたこと、楽しかったこと、地域の読者さんに伝えたいこと、緑が丘しんぶんに関すること等、身近な出来事を記載してください。

(字数)

掲載スペースの都合上、50字～600字程度をお願いします。編集部で選考しますのでご容赦願います。
掲載の場合、ご理解を得て文章を校正させていただくことがございます。作品の掲載はインシヤルのみの記載となりますが、本名での掲載ご希望のときは、その旨お知らせください。

(応募方法)

・ハガキ・手紙による応募の場合は
〒020-0015 盛岡市本町通1丁目5-30 (株)岩手科学社
緑が丘しんぶん 編集部 をお願いします。
・メールの場合は次のアドレスをお願いします。
nao.hatt@gmail.com

随時募集です。

なお、掲載されました方には、些少ですが、御礼としましてクオカード1千円分を郵送いたします。
氏名、住所を記載してください。
個人情報、記念品発送のみに利用いたします。

次のような原稿を随時、お待ちしております。
掲載とならない場合がございますこと、ご理解願います。
インシヤルにての掲載となりますが、実名をお出ししてよい方は、その旨、お知らせください。掲載させていただいた方には、クオカード（一千元）を郵送いたします。（編集部）

新連載

ワクワクする日々

ビジネスマンの弾ける日常

第1話

wi-fi
ワイファイ設置



田村有樹さん



HOPE HN(C)

自動車販売などの物販事業に関わってきましたが、実はモノを売っているのではなく、人と人が接する延長線上で物が売れていくのではないかと、最近、発見しました。

長くお付き合いして下さるお客様は、自分の悩みを話すようになります。その話を聞いてなんとかしてあげたい。そのように考えて進むことが、長い目でみると、仕事を継続するために確実なあり方だと思えます。お客様とは長いお付き合いになります。そんなに長くお付き合いする中で、特定のモノの販売だけでは、何かつまらないと思います。

物販の楽しさは、お客様と長くお付き合いしているところ、時々で何かの力になれる場面が出てくるところにあります。

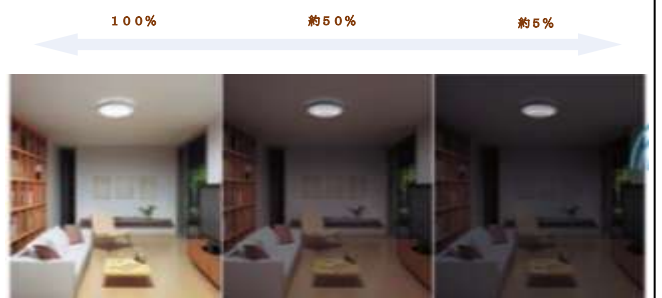
最近のことで言えば、家でワイファイ（wi-fi）を設置したいけれど設定の仕方が分からないと相談を受けました。もし時間があるのだったら「行きますよ」と言っておきたい。そういうお付き合いをしたいです。先日、実際に、訪問してワイファイ（wi-fi）を設置してきました。ワクワクの毎日です。

（会社勤務 田村有樹さん）

シーリングライト

調光

光の色を調節すれば、お部屋の雰囲気もガラッと変わります。



新聞や本を読むとき、100%点灯 だんらんのとき、ほどよい明るさに くらぐらとき、明るさをおさえて

詳しくは、こちらをご覧ください。
<https://panasonic.jp/light/>

商品名	価格
LED (LED内蔵 (4.5W))	約280円
蛍光灯 (15形パルックボール プレミアム蛍光灯 (D形) (10W))	約620円
白熱灯 (60形ミニクリプトン電球)	約2,850円

↑ LEDはこんなにお得です！

パナソニックのシーリングライトは、伊賀市のあるさと納税の返礼品になっている日本製で、安心の5年保証付きです。

新製品はカバーが薄くなり天井がスッキリした印象で、明るさと広さが両立します。

家庭で使う電力の第3位は照明器具です。7月～9月はエアコンも使う時期です。LEDに交換することで、省エネ効果が期待できますよ！

（有）柿沢電器
上田3丁目5-25
電話 622-0593

ホワイトニングの特長



歯の内部から白くします



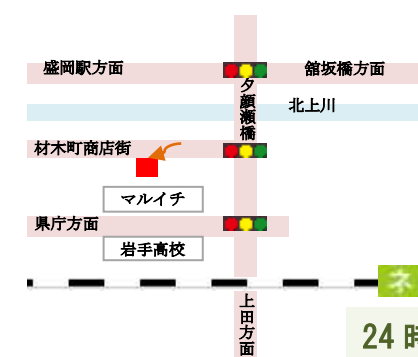
歯を強くしながら白くします



飲食制限はありません

素敵な笑顔を作りませんか？
これまでマスクをしていることが多かったと思いますが、皆さんはマスクを外して大きく口を開ける準備は出来ていますか？
ざいもくちょう歯科では、この度、ホワイトニングシステムを新たな方法に変更しました。
新しいホワイトニングは、歯を強くしながら白くする、飲食制限がない等のこれまでと違ったホワイトニングを提供することが出来るようになります。

大きなお口を開けて素敵な笑顔で笑えるように一杯サポートさせていただきます。是非、新しいホワイトニングを体験してください。



一生美味しく食事ができるお口の健康を提供しています

ざいもくちょう歯科
019-653-2264

ネット予約

駐車場有

24時間予約可能です

<https://zmt-dc.com/>



未来造りへの架け橋として

岩手の未来造りを手がけ、おかげさまで65年。

教育・研究施設・科学分析機器・実験機器



URL: <http://www.kagakusya.com>

わたなべ先生の健康ノート (第113回)

地域の方々の健康維持と健康増進のためのコラムを書いていただくよう、先生にお願いしました。関係方面のご理解のもと連載することといたしました。(編集室)

年のせいかなと感じる 体の衰え！
実は『サルコペニア』という状態かも？

【サルコペニアとは】
筋肉の量・質が低下した状態



わたなべ かつみ
渡邊 活見 先生
(プロフィール)
わたなべ内科・脳神経内科クリニック (高松3丁目) 院長。長年にわたり、脳神経内科医として、診療にたずさわってこられました。医大時代はバイオリンを演奏していました。

サルコペニアとは、加齢によって全身の筋力や筋肉量が低下した状態のことです。「最近歩くのが遅くなってきた」「重いものを持ち上げられなくなった」といった悩みはありませんか？
ただの筋力低下だろうと思いがちですが、実はサルコペニアかもしれません。
今回はサルコペニアの症状やセルフチェック方法、予防法などを解説していきます。

サルコペニアの原因

サルコペニアの原因には、「加齢」「運動不足」「栄養不足」「慢性の病気」などがあります。

「加齢」はサルコペニアの主な原因です。加齢によるホルモンの変化(テストステロンや成長ホルモンの減少)は、筋肉の形成と維持に影響を与えます。加えて年齢を重ねると、「運動不足」や「栄養不足」になりがちです。

定期的な運動が欠如すると、筋肉は使われないために衰退します。また、栄養(タンパク質や必須アミノ酸)の不足は筋肉の維持に必要な材料を提供できないため、筋肉量の低下を招きます。

何も意識せずに普通の生活を送っているだけでは、結果的に筋肉量が落ちてしまい、サルコペニアになりかねません。その他、糖尿病、心臓病、腎臓病などの「慢性の病気」がサルコペニアを悪化させる要因となることもあります。

サルコペニアの可能性がある症状

サルコペニアによって筋力が低下すると、日常生活に支障が出てきます。

代表的な症状は「転びやすくなる」「頻繁につまずく」「歩くスピードが遅くなる」「青信号の間に横断歩道を渡りきれない」「ペットボトルのキャップが開けにくい」「短距離の移動や立っているだけでも疲れやすい」「手すりにつかまらないう階段を上るのが困難」等です。このような症状に心当たりがある方は要注意です。

サルコペニアの診断基準

サルコペニアの診断基準は「筋肉量の低下」「筋力の低下」「身体機能の低下」の3つです。

以下の基準値のうち①と、②もしくは③どちらかに該当すれば、サルコペニアと診断されます。

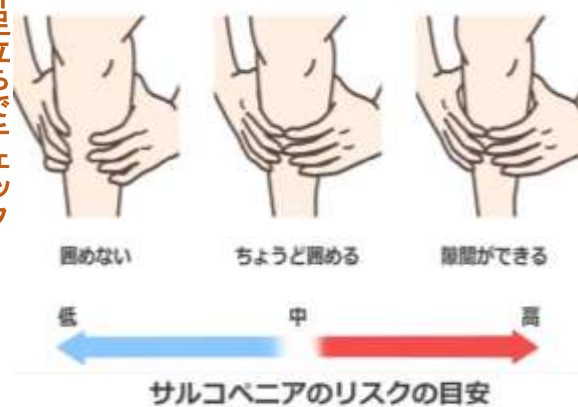
①「**筋肉量の低下**」: 放射線を用いたDXA法(男性7.0kg/m²未満、女性5.4 kg/m²未満)や微弱電流を利用したBIA法(男性7.0kg/m²未満、女性5.7 kg/m²未満)

②「**筋力の低下**」: 握力が男性28kg 未満、女性18kg 未満

③「**身体機能の低下**」: 歩行速度が1.0m/秒未満

●**片足立ちでチェック!**
「片足立ちテスト」
裸足になって両手を腰にあてて片足を5cmほど上げて、そのままの状態をキープします。片足立ちのキープ時間の目標は1分です。15秒未満は注意、8秒以下だと要注意になります。キープ時間が短いほど、サルコペニアの可能性は高くなります。

指輪っかテスト



自分でチェックする方法
サルコペニアかどうかセルフチェックする方法を紹介します。自宅で簡単に実施できるので、気になる方は試してみてください。
●**ふくらはぎでチェック!**
「指輪っかテスト」
両手の親指と人差し指で輪っかを作り、ふくらはぎの一番太い部分を囲みます。ふくらはぎが輪っかより細いほど、サルコペニアの可能性が高くなります。

サルコペニアの予防・改善法

サルコペニアを治すための特効薬は、現時点ではありません。
日頃からバランスの良い食事を摂り、適度な運動をすることが、予防・改善につながります。

●**バランスの良い食事**

特に筋肉の元となる蛋白質の摂取が大切です。蛋白質が多く含まれる食材は、肉や魚、大豆、卵などです。
高齢になると、肉や魚など蛋白質をはじめ、食事全体の量が減り低栄養状態になる方も少なくありません。

蛋白質はもちろん、野菜やご飯などもきちんとバランスよく食べるようにしましょう。

●**適度な運動**

「歩かないと歩けなくなる」とよく言われますが、普段から動いていないと、体の運動機能はどんどん衰えていきます。

●**生活習慣を見直す**

「睡眠不足」「強いストレス」「喫煙」「過度の飲酒」等があつては予防・改善がうまくいきません。
食事面や運動面に重点置きながら、生活習慣全体を整えることも重要です。

そのため「できるだけ歩く」「なるべく階段を使う」「筋力トレーニングを行う」の3つを心掛けて生活しましょう。
できるだけ歩くことに慣れたら、ウォーキングの実践がおすすめです。
歩く速さを早める、ウォーキングコースに坂を加えるなど少しの工夫で、筋肉量のアップにつながります。
また、スクワットやつま先立ちなどの筋力トレーニングは無理のない範囲で取り入れるといいでしょう。
筋肉トレーニングはかかりつけ医に相談の上、実践してください。

「争続」にならないために 今からできること

相続対策は、元気なうちに対策してほしいものの、元気なうちは全く考えないという矛盾があるのも事実です。
遺言書一枚あればこんなに争わなくて済んだのと思う場面も散見されます。
高齢化に伴い、個人の遺産承継や事業の承継について少しかり紙面でお話しできたらと考えております。



司法書士
実家信託アドバイザー
照井 真理

盛岡市東黒石野一丁目

TEL : 090-6343-1521

FAX : 019-903-0336

まり司法書士事務所

業務内容

- 遺言など生前対策、事業承継
- 不動産登記全般
- 会社・商業登記全般
- 裁判業務一部
- 後見業務

初回相談無料です。
お気軽にご連絡ください。
(土日対応可・出張可・要予約)



ホームページ

佐々木先生のひとくちコラム

東洋医学の話

体のパワースポット

第79話 ソバ(蕎麦)(薬食同源 ⑧)



さ さ き まさひと
佐々木 正人 先生
鍼灸師 鍼灸ささき・院長。
高松で鍼灸治療院を開いて
います。

整腸という効能が

ソバの原産地は中央アジアといわれます。日本には八世紀頃伝えられ、最初は米と一緒に炊かれていましたが、江戸時代から現在の麺になりました。
東洋医学的にソバには、食欲を回復させるなどの整腸作用(開胃寛腸)、胃腸の機能を活性化させて消化を良くする作用(下気消積)、体にこもった余分な熱や毒を除く作用(清熱解毒)があります。

「涼性」の効用が

現代的には、抗酸化作用、血圧降下、抗貧血作用、脾臓の機能を高めて糖尿病を予防するなどの効果が報告されています。
ソバは気を降ろす「涼性」の効用がありますので、いつもカッカしているような(肝陽亢盛)高血圧の人には良いとされます。

反対に冷え性、下痢気味、腎機能低下といった人には良くないとされます。

整腸作用がありますが消化不良の人にはいいのですが、ソバ自体は消化しにくく、胃腸虚弱の人、老人、小児は控えめにしましょう。

健康に良いとされ、人気があるバですが、食べ過ぎると胃の粘膜が荒れて出血を起こすこともあります。
ほどほどで楽しみましょう。

連載

豆知識

歯の健康



中谷寛之 先生

第29回 ワイヤー矯正

歯の表面に「ブラケット」という小さな装置を取り付け、そこにワイヤーを通して歯を少しずつ理想的な位置に動かしていく矯正治療です。

装置の見た目や痛みなど一時的な不便さはありませんが、治療効果の高さと幅広い対応力はこの矯正法にない強みです。

・表側矯正

歯の表側に装置を装着します。
金属製ブラケットのほか、目立ちにくい「クリアブラケット」もあります。

・裏側矯正(舌側矯正)

歯の裏側にブラケットとワイヤーを取り付ける方法です。外から見えないのがメリットですが、費用が高く、装着中の違和感が強くなります。

・メリット

軽度のガタガタから、抜歯が必要な重度の不正咬合まで対応可能です。
ワイヤーの種類や力の加え方を細かく調整できるため、歯の動きに応じて対応を変えることができます。

・治療期間

約1年半〜3年
治療終了後は「保定期間(リテーナーの装着)」が必要になります。

・向いている人とは?

重度の不正咬合や抜歯を伴う矯正が必要な方、装置の見た目より、仕上がりの質を優先したい方などです。

当院では、患者様のお口の状態を詳しくチェックし、ワイヤー矯正が適しているかどうかを丁寧にご説明いたします。
悩みがある方は安心してご相談ください。
(さいもくちよう歯科 中谷寛之)

認定補聴器専門店を経営されている田中敦さん、「認定補聴器技能者」と「終活カウンセラー」の資格もお持ちです。(編集室)

連載

プロが語る 相性と言う考えを補聴器に!

第20話 音の入り口と出口は重点的に。



たなか あつし
田中 敦 さん

奥様と地域猫の保護活動をされています。
人情味あふれる方で、高松にお住まいです。

梅雨明けがはいはい?

お早うございます、地域にお住いの皆様いかがお過ごしでしょうか。暑い日が続く今日この頃です(原稿を書いている時点において)。お変わりございませんか。

さて今月は、音の入り口と出口は重点的に、というお話です。

これからの季節は特に、汗・湿気・水等の影響を補聴器は受けてきます。

よって可能な範囲で気配りしてお取扱いメンテナンスしていただけたら、有難くも嬉しい限りです。困難な場合は、購入店にお願いして、みてもらうのもよし。

買ったばかりなのに壊れた

この様に言われ電話を掛けてこられた方もおられました(涙…一通りお話しはして納品はしているのですが)。

ご本人にしてみたら「まさか」音の出口に「自分の耳垢」が詰まったとは思わず(忘れていた)補聴器本体!?

この部分、とても小さな所なので耳垢が音の出口を塞いでしまった結果という訳です。壊れてません安心して下さい。

このような事は補聴器全般に言えますので(いい・わるいではない…特徴です) そうなんですわーと思って対応してもらえればうれしいです。

お手元に一緒に納品されているはずの「ブラシ」にて音の出口をお掃除。

又は、先端部品の交換にて解決します。今月も有難うございました。

カリスマ美容師のエッセー

髪と頭皮と私



知ったら優しくしちゃう
髪のこと

2010年HIKARICUPグランプリ・ジャーナル賞、2012年ミルボン・デザイナーズアビリティー最高賞、2018年ジャパンヘアドレッシング・アワード北海道・東北エリア・ノミネートなど。



中舘 弥寿夫 さん

第101話 頭頂部のボリュームが欲しい!

トップのボリュームが欲しい! そう思っている方は多いのではないのでしょうか? まずトップのボリュームが出にくくなるのはどうしてか?というのと、

- ・髪の毛そのもののハリ・コシが無くなってきた
- ・髪の毛が細くなってきた
- ・頭皮の毛穴が広がってきた

この3点が大きな原因となります。

お気づきだとは思いますが、お肌と同じなのです。タンパク質、亜鉛を意識した食生活、頭皮マッサージや頭皮を温めること、十分な睡眠が基本となります。

また技術としてはヘアリセッターと言って、髪の毛の生えグセをリセットする技術もあるので興味のある方はぜひ。

髪が、心地よく風になびく……自分らしいことに気づく瞬間です。

詳しくはホームページをどうぞ

営業時間 火〜土 10:00〜20:00
日・祝 10:00〜18:00

定休日は月曜。不定休あります。

メール y.nakadate@outlook.jp
LINE@ @i s a 7399



風とa oの美容室



緑が丘ヒルズ入口。
tel 019-681-4302



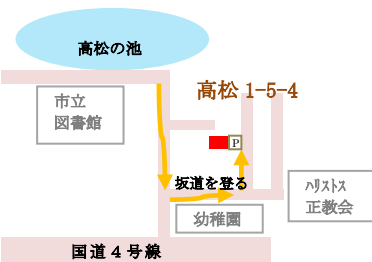
診察日時は、電話でご相談ください。

はり灸 ささき

鍼灸治療 佐々木正人



☎ 019-663-6337



往診できます。
不定休です。
交通手段のない方は、
ご相談ください。

広告募集



滝沢市で見つけた虹

メールでお申し込みを!
nao.hatt@gmail.com

連載 6

教えて！ まり 先生

「争続」にならないために
今からできること

第6回 戸籍の基礎知識（補足）

生前対策は元気なうちにしてほしいものですが、元気なうちは全く考えないという矛盾があります。
書類一枚あればこんなに争わなくて済んだのと思う場面も散見されます。
こちらの記事にて個人の遺産承継や事業の承継についてお話ししてみます。



司法書士
照井真理 先生

前回、戸籍書類の基礎知識を書きました
が、今月はその補足です。

「**戸籍から抜ける（除籍）とは？**」
生まれたときは親の戸籍に「長男」等として記載されているのですが、結婚をする
と親の戸籍から抜けます。戸籍から抜ける
のは、嫁いだ人だけではありません。多く
の場合、女性が嫁ぎますが、男性の方も結
婚によって親の戸籍から抜けます。

つまり、結婚すると、男性であれ女性であ
れ、いずれも親の戸籍からは抜けます。
そして、氏が変わらない人が筆頭者とな
って新しく戸籍を作ります。夫婦で一つの
単位として新しく戸籍を編成します。

近年の戸籍というのは核家族が一つの単
位となつて作られるものであつて、続柄の
欄に「孫」「ひ孫」という記載は存在してい
ません。

「親と未婚の子供」というのが戸籍の一
つの単位です。夫婦の戸籍ができて、お子
さんが生まれたら随時書き加えられていき
ます。そしてお子さんが結婚した場合、親
の戸籍を抜けて新たに戸籍を編成します。

戸籍に記載される事柄
次に、戸籍には何が書かれているかとい
うと、身分に関する事柄です。具体的には、
出生・婚姻・養子縁組・死亡等に関する事
柄です。

出生であれば、父母の氏名、続柄（長男

等）、いつ、どこで産まれた、出生届を出し
た者等が記載されます。結婚であれば、い
つ誰と結婚をしたのか、新しい本籍地にお
いて戸籍を編成したため（親の戸籍から）
除籍しましたと書かれます。離婚した場合、
結婚後の戸籍の中で、年月日、協議離婚を
しました、裁判離婚をしました、調停離婚
をしましたというふうに記載されます。養
子縁組の場合、いつ、誰を養子として迎え
ました、実の父母の氏名等が記載されます。
死亡については、日付、場所、死亡届を出
した者、除籍しました等が記載されます。

「除籍」というのは、その戸籍の中で今
現在生きていませんよ、あるいは、違う戸
籍に移つちやいましたよという意味です。
以上のように、戸籍には、人生のサイク
ルが一通り記載されていることになりま
す。

他、戸籍には、子供の認知・未成年者の
後見人・失踪宣告・推定相続人の排除等も
記載されます。また、外国の方が日本国籍
を取得したのであれば、その事項なども記
載されます。

知つておいていただきたいのは、人生の
大きな節目のことは戸籍に書かれていると
いうことです。

役所の窓口で「〇〇届」を提出すると戸
籍に記載されるんだな、と思つていただけ
れば分かりやすいかと思ひます。

戸籍制度の目的について
知らない方も多くいらつしやいます。戸
籍に住所は記載されていません。戸籍制度の
目的は、日本国民の身分を証明するためにあ
ります。

身分というのは、簡単に言うとな家族構成と
生存確認です。両親は誰なのか、結婚はして
いるのか、子供はいるのか、そして今現在生
きているのかということが書かれています。

今現在どこに住んでいるかは戸籍を何十
回読んでも分かりません。住所は住民票で公
証しているからです。

戸籍に関する雑学
戸籍についていくつ雑学を話します。
古い戸籍だと「家」を一つの単位として戸
籍が編製されていきました。「家督相続」とい
う記載も多々あります。家督相続とは、昭和
二十二年まで採用されていた旧民法の遺産
承継の一種です。一家のあらゆる権利や扶養
義務等を担う「戸主」という地位を主に長男
が引き継ぐことが家督相続です。もちろん財
産も引き継ぎます。戸主は非常に強い権限を
持つていました。戸主の同意がなければ結婚
できないほどです。戸主が死亡すると、家督
相続により自動的に長男が戸主となります。
戸主以外の人が死亡して初めて相続の問
題になるのです。

婿養子についての雑学です。
男性が女性の氏に変えて結婚すると、一般

的に婿養子、あるいはマスオさんと呼ばれ
ます。法律の世界での婿養子とは、女性の
両親と養子縁組をし、縁組届を役所に提出
し受理されることによって成立します。
氏を変えて同居しているだけの場合は
「婿さん」ではあるものの「養子」となつ
ていません。養子とは、養親となる者と養
子となる者が正式な手続きを踏んだうえで
法律上親子関係を築くことなのです。

養親や養子であっても実親・実子同様お
互い相続します。

単に氏を変えて同居しているというだけ
では、戸籍上親子関係がありませんので、
女性の両親と男性（夫）はお互いに相続し
ません。

以上、戸籍について補足しました。戸籍
について不明なことがありましたら、遠慮
なくお知らせください。

生前対策、遺言などについて、ぜひ前向きに、
検討していただければと思います。完了まで時
間がかかりますので、計画的に早めの行動を心
掛けてもらえればと思います。

お近くの司法書士へ相談することをお勧めし
ます。この連載をきっかけに、一人でも多くの
方に生前対策の重要性を知っていただければ嬉
しく思います。

次号でも相続や生前対策についてお話しした
と思います。
また次号でお会いしましょう。

初夏にピッタリ



花が咲く前に収穫した、雑味の少ない
爽やかな特製のミントです。
数量限定です。完売の時はご容赦ください。

新登場

ファミチキレシド

ガツンとうまくて、
ジワジワ辛い。



Famichiki

4号線

FamilyMart

盛岡高松四丁目店

高松の池

24時間営業

ガソリンスタンド

盛岡三高

三馬橋方面

わたなべ
脳神経内科さん

緑が丘方面

日日是恋日

連載

高前田 博子さんの「思い出エッセー」

第51話

「テネシーワルツ」



高前田 博子さん

『岩手日報随筆賞』
最優秀賞を受賞。
雫石町在住。

菜園通りの路地裏に店はあった。
「羅生門」という名のラーメン屋、鮎屋などが軒を連
ねていた。

「喜楽」の看板を掲げた目当ての店の前に私は立った。
ためらいながら引き戸を開けると、真っ白い割烹着が
目に入った。おかみさんらしき人が小首を傾げ微笑んだ。
繁華街近くの店にしては静かだ。おでんがフツフツと
鍋の中で躍っていた。

「待ち合わせですか」
真っ白い割烹着が、焼き鳥の串を刺しながら一見客の
私に尋ねた。

「いいえ。ふと入つてみたくなって」
下戸なのですが、お店の看板がおいででおいでをしてい
るようでつい、と照れ笑いしながら付け加えた。

「がっかりしたでしょう、殺風景で」
「随分、変わったわ。このお店」
私は店の中を丹念に見回した。まるで盗人の下見だ。
壁には、おでん、焼き鳥、アタリメなどと書かれた短
冊が七夕飾りのようにぶら下がっている。

なかなかの達筆だ。
日本酒がメインなのか、四合ビンが棚に整列している。
両関、高清水、爛漫などだ。察するところ、おかみは秋
田出身と見た。演歌が好きらしく「都はるみ」などのサ
イン入り色紙が貼られている。

彼女がスイッチを入れると有線放送から懐メロが遠慮
がちに流れてきた。

「昔は洋風だったこの店。オークで作ったボトルキー
プの箱がステキだった」
おかみは串刺しの手を止めて
「前によくいらしていたの？」
会社かなんかの飲み会ですかと続けた。

「まあね。何もあの頃の佛（おもかげ）は無いわ。す
っかり居酒屋に装いが変わって」
でも、この雰囲気もステキよ。落ち着いた感じで、ゆ
っくり寛（くつろ）げる。家庭的でいい感じ、と付け加え
ることを私は忘れなかった。

「この店すごくモダンだった。でも割烹着姿のおばさ
んには似合わないと思ひ改装したの」
結婚してからずっと主婦業だった。不安があったけど
主人も勧めてくれて始めたと話した。いろいろな方々と
お話ができ、毎日が楽しいと笑った。おでんの汁を小皿
に取って味見し、にんまりとした。

「ところで、モダンでステキだった店、どうして辞め
たのかな？ 前の人」
私はさりげなく尋ねた。
「突然だったみたい。約束手形を乱発したらしいの」

「へえー。そうなの」私は相（あい）の手を入れた。
「でも皆、不渡りになったみたいけど」
「えっ。じゃ借金地獄」
「結婚の約束手形よ。店の方は繁盛していたって。若
いだけあつて人気があつたみたい」
その後、ママはどうなったと聞くと
「実家に帰つたらしい」
話が弾んで何も注文していなかった。飲み物を頼むと、
おかみはタンブラーに冷えたジンジャーエールを注いで
くれた。昆布の磯の香に誘われて、おでんを突いた。小
細工なしで素直で家庭的な味だった。からしがフアーン
と鼻に來て涙が滲んだ。数人の会社帰りの年輩客が入つ
てきた。入れ代わりに「また、いらしてねっ」のおかみ
の言葉を背に、店を後にした。

数十年前も前のことだ。「喜楽」の前の店の名は「テネシ
ーワルツ」。店の名に因んで有線放送によくリクエストし
た。この歌が悲しい曲だと知つたのは少し経つてからだ。
男性が男友達に自分の彼女を紹介した。友人と彼女が
恋仲になつてしまふ曲だ。女友達に私の彼を紹介し
て・・・私にも遠い昔、そんな経験があつたような、
なかつたような・・・

昔昔、深紅のドレスを纏いロングヘアで「テネシーワ
ルツ」のカウンターに立っていた。
夜の世界に浸つて行くのが恐くなった。結婚しようか。
客に向かう笑顔の裏で心がさ迷ひ続けた。惜しげもなく
店仕舞した。
そして「若かったね。二十代の私」ひとり呟いた。

連載

ほんわか・・・

家族日記

第116話

はちみつの保存方法

先日のテレビではちみつの保存方法についてやっていましたのでご紹介。
はちみつ、冷蔵庫で保存すると固まっとなかなか大変ですよ？
まず、その固まってしまったのはちみつを溶かすのは皆さんご存じでしょうが湯
せんでとকাশすよね。
私もここまではよくやります。
でも、そもそものはちみつが固まらないのが一番！ということで固まらない保存
方法がありました。
それは・・・
『冷凍保存』
はちみつの冷凍保存は初めて知りました。
糖分は固まらない性質なそうで、冷凍すると固まらない状態がキープできるん
ですって。
これありがたい～v
冷蔵保存してた方、是非一緒にやってみましょう～♪

緑が丘で保険代理店を営している佐藤晴紀さん
の会社のみなさんの日々の出来事を紹介します。



おのだりえ
小野田 利枝 さん

スタッフの皆さんと

上田で電器店を経営され、家電の
体験教室も開催されています。



シーリングライト

必要が無ければ調光機能で明るさを下げると徐々に暗めになり、消費電力を抑えることができます。明るさを表す畳数は6畳用、8畳用とほぼ2畳きざみですが、一番大きいものでどれほどだと思いますか？作るメーカーは限られますが、20畳タイプの照明器具があります。

6月にパナソニックでは、好評につきLEDシーリングライト20畳用の二代目が誕生しました。とはいっても大きき見た目は8畳用や10畳用と同じですが、違うのは中身！パワーです。

最大能力が11,000lmと桁違いの明るさで、良く見えて重宝します。照明器具は明るくてなんぼのもの！暗くはできても、器具の能力以上に明るくすることができません。大は小を兼ねる作戦で20畳タイプであれば、普段は50%くらいの明るさで使っても、いざ明るくしたい時にとても安心です。10畳のお部屋で使う方もいるんですよ！

仕事や勉強の時、写真を撮る時、家族に高齢な方がいるなど、必要な時にもっと明るくしたいな！とお悩みだった方々に、年齢問わず人気上昇中です！

新しい家電、古い家電、かしこく素敵に
使いたいですよね。上田の「柿沢電器」
さんのご協力により掲載します。

連載

かしこい家電術

第94回
LED() ;

大きいことは、イイことだ♪

昔の照明器具は重かった
照明器具を天井から取り外す時、その重さに驚くことがあります。特に昭和の頃からのものは、蛍光灯や電球の複数使用で機械部分がまず堅固。これを覆うセード(電笠)も昭和はやっぱり本物素材です。洋室用にはガラスに金属、硬いプラスチックを使ったペンダントやシャンデリアタイプ。和室用には木と和紙を使って組子細工や欄間の木彫風。美しさと強度を保つ工夫も施され、全体としてズシッと重さがあります。この照明器具を長年保持してきた天井裏を想像すると、どれだけ頑丈な梁だったのかと感心します。

令和のLED照明器具
これに比べると令和のLED照明器具は軽いですね。よくよく見るとガラスも木も和紙までも全ての素材が、薄くて軽いつい『なんちゃって』プラスチック素材だったりします。光源もLED(発光ダイオード)と呼ばれる豆粒みたいな発光体が無数に並んでいるだけで、肝心な機械部分もイイ意味で薄軽です。この特徴を生かしてアットな照明器具もありますが、ご自宅用に好まれるのは和洋どんな部屋にも合うシンプルな丸型です。

シーリングライトの選ぶポイント
部屋の天井にピタッと取り付けるLEDシーリングライトは6畳用、8畳用と部屋の広さに応じて明るさ(ルーメン)の規格があります。これまでの基準ワットやルクスと異なるので、選ぶポイントがいくつかあります。

①同じ畳数表示でも規格には幅がある、
②壁やカーテンの色や素材、部屋の雰囲気
で明るさの感じ方が違う、③年齢を重ねると、明るさを感じにくくなるなどです。

このため8畳の部屋に10畳用の照明をつけるなど、ワンランク上の明るいタイプにするのもよくある選び方です。



阿部オーナー さん

連載

女性オーナーの

コンビニ日誌

第62話

ホッと一息！

六月某日 晴れ！今年も猛暑になりそう。以前店で働いてくれたスタッフさんで四月から就職された方が最近、店に立ち寄ってくれました。他県に就職された方もおります。新しい職場でも元気で頑張っている姿を見せてくれて、とても嬉しかったです。ウチの店でお弁当を買い求めるリピーターさんがあります。「コンビニお弁当を見直した」とおっしゃるそのお客様は、納豆を加えてランチにしているようです。

生野菜サラダ&ドレッシングでバランスを大切にするお客様もいらつしやいます。お弁当は、リニューアルされています。食後のデザートも色々と揃えています。お昼休み、午後休憩のとき、ホッと一息ついてください！

本日も張り切っていきましょう。



イーブイとピカチュウをイメージ。
チョコバナナ味のフラッペです。



順次、リニューアルされます。



ローズかつ丼も
人気です
ご飯とカツ煮が
別になっている
セパレートタイプ
です



編集後記

以下は読者さんからの話題です。七十歳を過ぎると、「すでに片足が棺桶に入っています」と言うことが多くなります。

最近の老年の方は若いので、「すでに片足が棺桶に入っています」とも、両足は〇〇に入っています」と言うかも。ここでクイズです。〇〇には何が入るでしょう？(答えは末尾に。)

ところで、筆者の知り合いの方が言いました。

「長生きは、しなくてもイイ」
そう言っていたらとすると老年の方はホッとするでしょう。

それでも長生きしたいと思う人は、何かやり残していることがあるのかもしれない。

是非とも、それに邁進してください。最後の天職なのですから。さて、前記クイズの答えは、「足湯」です(笑)。両足は「足湯」に入っていると。どうりで、最近の老年さんはお若いわけです。

**ファミマの
アウターTシャツ**
1,355円(税込1,490円)

ライラック カーキ

新登場
ガツンとうまくて、
ジワジワ辛い。

ファミチキレド
数量限定です。完売の時は
ご容赦ください。

FamilyMart 盛岡松園南口店
24時間営業
盛岡市東松園1丁目1-1
電話 665-2050

緑が丘方面 山岸方面 北山方面

「無料お買物バス」時刻表			
No.	停留所	火曜日	土曜日
1	北厨小バス停	13:40	9:10
2	きたくり保育園前	13:43	9:13
3	三馬橋バス停	13:44	9:14
4	箱清水1丁目2 美容室メイプル前	13:45	9:15
5	箱清水1丁目 (アパースフロア前)	13:46	9:16
6	箱清水1丁目34 コーポサイト2C前	13:46	9:16
7	箱清水1丁目16清水荘前	13:48	9:18
8	老人憩いの家向い	13:51	—
9	ライズ高松K棟前	13:51	—
10	ファミリーマート高松店前	13:52	—
11	美玉堂緑が丘店向い 旧ミスターーナツ前	13:55	9:21
12	緑が丘4丁目バス停	13:56	9:22
13	東黒石野支店前	13:56	9:22
14	岩脇団地前バス停	13:57	9:23
15	東黒石野バス停	13:58	9:24
ベルフまつその着		14:10	9:35
お買い物時間		45分	50分
帰り出発時間		14:55	10:25

「買物バスご利用者5%引券」を発行

厨川・箱清水・高松・緑が丘コース

至ベルフまつその

こんな小さく可愛い補聴器も在ります。
好みに合いそうですか？

Insio IX IIC

補聴器1番館

あなたの話を、お訊かせ下さい。
661-3381

詳しくは ↓

各社の補聴器展示場、1ヶ所で見比べられます。

街で見つけた新鮮な話題

ヒルズ・ニュース
HILLS NEWS

第 46 回

黒石野にお住いの嶋田健一さんのエッセイを掲載します。

教え子たちの想い



(嶋田健一先生のプロフィール)

盛岡市生まれ。黒石野中学校の校長先生もされました。岩大の非常勤講師もされています。

「現在、私と他に二名の方がギターを弾いて十数人で歌う会をやっています。竹内まりやの曲『駅』『元氣を出して』などは参加者から好評です。」

嶋田健一さん (黒石野在住 77歳)

今年、病気により入退院を繰り返していた教え子が52歳の若さで亡くなった。故人は、身内がない状況にあったため、同級生達は、自分達で葬儀を行うと決定しました。喪主には3年生の時のリーダーが選ばれました。死亡後の安置場所、通夜、火葬、葬儀、納骨、語る会の企画・交渉は、以前から面倒を見てきた同級生を中心に数名が担当しました。納骨については、故人が生前、身内もないことから永代供養とすることに決めていたという。

かかる経費は故人から「何かの時に」と少しの金額を預かっていましたが、葬儀までの費用には足りない額でした。

しかし、52歳の若さで同級生の喪主を務め、一連の仏事を無事終えることができたのは、多くの方々からのご好意のおかげです。

故人は休職して2年が経過していたにもかかわらず、当時の上司や同僚が多数駆けつけてくれました。葬儀後の「故人を語る会」では、会社の方や高校の部活動仲間から「故人の人となり」についてお話しいただき、皆さんにどれほど愛され、慕われていたか分かりました。

現在も教え子たちは、故人の遺産相続を専門家と相談しながら進めています。

高齢化が進む現代において、「独居老人」呼ばれる高齢者や「働き盛りの独り暮らし」が増加し、孤独死が増えていると言われています。

このような状況を考慮すると、専門家と相談しながら遺言を残すことが重要であると感じました。教え子たちが身寄りのない同級生の喪主や遺産整理を行っていることから、高齢化が進む今こそ、考えていく必要があると思います。

改めて、教え子たちの「やさしさ」「思いやり」「実行力」「団結力」で級友の一連の仏事を終えたことに賛辞を贈りたいと思います。

教育エッセー

今どきの「学び」

第49回 授業も入試も、朝から



もうすぐ子どもたちは夏休みに入ります。高校生は課外授業が始まり、中学生でも部活がある場合は通常時と何ら変わらない生活を送るでしょう。

しかし中には昼夜逆転して夜型の生活を送り始める人もいうのではないのでしょうか。「早く起きて午前中の涼しい時間帯に勉強しない！」というお母さんの声が今にも聞こえてきそうです。一般的には夜型の生活を良しとしない風潮がありますが、必ずしも悪いということばかりでもないようです。

夜型のライフスタイルは多くの場合、遺伝的要因によって決まることは知られており、体内時計(クロノタイプ)は個々によって異なるそうです。そして夜型の人が無理に朝型に変えることで生産性が低下するという研究結果もあります。健康の面においても適切な生活リズムを保ち十分な睡眠時間を確保さえできれば健康を維持することも可能とのこと。

集中力が高まる夜間、静かな環境の中で集中して物事に取り組みたい人には最適とのこと。ただし「規則正しい就寝時間」「日中に太陽光を浴びる」ことが快適な夜型サイクルを送る前提であることは忘れずに。

とは言うものの、デザインやプログラミング、ライティングなどクリエイティブな仕事に携わっている人にとって有効な夜型サイクルですが、子どもたちにとっては、また別の話です。

学校の授業も入試も朝から行われますので、肝心の朝から頭がさえないのは困ってしまいます。

少なくとも夏休みが終わる一週間前からは就寝時間を調整して早く寝るようにしたり、夜に眠くなるよう、起きたらきちんと一日中活動するなどして、そのサイクルを体に刷り込ませていくよう心がけましょう。

そう考えると結果的に子どもたちにとって夜型は適していないという結論に至ってしまいますね。

受験生の皆さんも特に気をつけましょう。入試だけではなく模試も朝からです。

まあ夜通し勉強しているのであれば百歩譲って分かりますが、ゲームやスマホをいじっているのであれば保護者の方も怒り心頭といったところでしょうか(笑)

(個別指導Axis 後藤隆司先生)

いよいよ来たかもしれない、始める時が

夏の無料体験授業

無料学習相談

受験や勉強の悩みをじっくり伺い、個人別に学習プランをご提案いたします。勉強方法から志望校の選び方まで何でもご相談ください。

キミとアクシスの
夏期講習が始まる

高3 高3夏から始める推薦対策！
初心者でもわかりやすい
総合出題後・学校推薦型選抜徹底解説。

高1 高3 部活も勉強も後悔しない夏にしたい！
運動部・音楽部などの部活動立の壁を乗り越える。

岩手県公立高校 中学3年生の夏の過ごし方。
個別で完成！
中3夏からの受験ガイド

中1 中2 英語・数学の苦手に知っておきたい夏の対処法

中学受験 中学受験で悩まない！夏個別の上手い活用法

- \\夏のご入会キャンペーン\\
- ①入会金 無料
 - ②入会月の授業料 (1講座4回分) 無料
 - ③夏期講習 1対1・1対2個別指導5回 9,900円

集団授業の
能開センター
の夏期講習はコチラ↓
<https://nokai.jp/iwate>

高校生
中学生
小学生

能開の個別指導Axis緑が丘校

TEL. 019-664-9285
受付. 火~土 15:00~20:00 担当. 水野



受講生募集

何歳からでも、未経験の方でもすぐ始められる

健康ボウリング教室

お住まいの地域に関係なく
どなたでも参加出来ます!!

大型スクリーンでの
解りやすい講話

スタート前には必ず
健康ストレッチ!

初めは簡単な
シャドーボウリング!

公益社団法人
主催：日本プロボウリング協会
後援：岩手県・岩手県教育委員会
後援：盛岡市・盛岡市教育委員会



キレイな施設で 美容と健康に!
生活習慣病の予防に!
スポーツボウリング!

レーン上での
オイルのチェック!

普段は見れない
ボウリングマシンの見学

ストライクや
スペアには皆で拍手

木曜教室

8月21日～9月25日
(毎週木曜日、全6回)
(8月21日・28日、9月4日・11日・18日・25日)

午前コース	9:30～約3時間
午後コース	13:30～約3時間

■ 受講料 (全6週6回分の合計)
1人 ¥2,000- (税込)

ゲーム代・貸靴代・教材費・傷害保険料込み
※その他の費用は一切必要ありません。

本事業は公益社団法人日本プロボウリング協会主催、岩手県と岩手県教育委員会、盛岡市と盛岡市教育委員会の後援事業です。ゲーム代・貸靴代は無償で会場からご提供頂いておりますのでお安い料金で充実した内容の講習を安心して受講出来ます。

金曜教室

8月22日～9月26日
(毎週金曜日、全6回)
(8月22日・29日、9月5日・12日・19日・26日)

午前コース	9:30～約3時間
午後コース	13:30～約3時間

■ 定 員：各コース42名
■ 対 象：お住まいの地域に関係なく
どなたでも参加出来ます。

ボウリング未経験の方でも大丈夫!
親切丁寧にお教え致します!
動きやすい服装でお越し下さい。
社会人の方なら老若男女問わず、どなた
でもお気軽にご参加頂ける内容です。

お問合わせ
お申込みは

公益社団法人
日本プロボウリング協会主催
盛岡会場 健康ボウリング教室受付担当：村本 (むらもと) (090)
TEL 090-5993-7070
※平日・土日祝にかかわらず、朝9時～夜8時まで受付を行っております。

←こちらの便利なQRコードからもお申込み頂けます。
FAXでのお申込みの場合は裏面のお申込み用紙をご利用下さい。

会 場

マッハランド
〒020-0125
盛岡市上堂1丁目2-38
お車でも安心
駐車場完備しております
TEL 019-645-1400





第1回 子どもにスイッチが入るとき

不意の着陸 H.N.(C)

最近びっくりした事があります。
小学校3年生の娘のことですが、着替えなどは今まで親任せにして
いた娘が突然、朝起きたら自分で着替えを出して、身の周りの整理を
始めました。
驚いて娘に尋ねると、弟が今年同じ小学校に入るのとお姉ちゃんとして
しっかりしなきゃと自覚を持ったようです。
それで寝巻の片付けなどを自分でするようになりました。
子どもにも、「スイッチが入る瞬間」というものがあるんですね。
(T・Yさん)

丘の上のちょっとした物語
随時、原稿を募集します!

ハガキ・手紙・メールでの応募を受け付けます。
・郵便の場合 〒020-0015 盛岡市本町通1丁目5-30 (株)岩手科学社 緑が丘しんぶん 編集室
・メールの場合 次のアドレスをお願いします。 nao.hatt@gmail.com

読者のみなさんのちょっとした思い出話を募集します。
掲載された方には薄謝(クオカード千円分)を郵送します。
ちよつとした思い出話、たとえば、旅行に出かけたけど忘れ物をしたとか、
秋には「鍋の思い出」とか、テーマは問いません。
イニシャルにの掲載となりますが、「としたいです」
お知らせください。
掲載スペースの都合上、百字前後でお願いします。ご理解を得て文章を校正
させていただきます。氏名、住所を記載してください。
個人情報保護法、記念品発送のみに利用いたします。