

緑が丘地区に無いもの・もっと欲しいもの

大募集！ 締切 2025年9月30日

緑が丘地区に無いもの、あるいは、緑が丘地区にもっと欲しいもの、それらについてのご意見があれば、お知らせ下さい。先着5名様に薄謝（クオカード 各1,000円分）を郵送します。

先着5名の方に、それぞれ

クオカード1,000円分を郵送で贈呈します。

ご意見につきましては、本紙で掲載させていただくことがございます。イニシャルにて。

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。

たとえば、緑が丘バーガー、ボーリング場、カラオケ店、キャンプ場、お寺さん・・・

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

2025年8月号

この11月で10周年です

緑が丘しんぶん丘

ネットでも、最新号の全頁を無料で見ることができます。

⇒ (株)岩手科学社 ホームページ www.kagakusya.com/

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)

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117号

2025年8月20日発行(毎月1回発行)



盛岡店 店主 大塚 やすこ さん

八戸店 店主 大塚 隆夫 さん

にお聞きしました。

国産WAXと光のコラボ脱毛&アイラッシュの専門店です。
県外からご来店されるお客様もおります。
最新光脱毛機を2種類導入しており、お客様の毛質状態に合わせて使い分けます。

趣味は魚釣り

宮古にはよく行きます。ヤリイカを船で釣って、船の上で醤油・お酒などの入った袋にそのまま入れます。すると美味しいツマミになります。



紫外線対策バッチリ！
美容家ですもの (≧▽≦)



BEFORE



AFTER



〈男性からの声〉
「初めてとすることで多少の不安はあったのですが、実際始まってしまおうとあつという間に終わり、今まであった青髭がほぼ無くなりました。」

青ヒゲ・濃いヒゲにお悩みの方へ
毎朝のヒゲ剃りから解放されたい方には、当サロンのワックス脱毛がオススメです。
根元から毛を抜くので剃り跡も残らず、清潔感がアップしますよ。

お肌をスベスベに
うぶ毛や角質を取ってお肌をスベスベにする方法として、ワックスを使うことがあります。皮膚や髪の毛の特性を見て使い分けします。産前産後の脱毛、うなじの脱毛も行っております。最近、増えているのは衛生面を考えての介護脱毛です。

当店では、国産のWAXと光のコラボ脱毛とアイラッシュの施術を行っております。
地域はもとより、県外からのお客様やメンズのお客様も沢山ご来店いただいております。

美しくなるために
生粋の緑が丘人です。
生まれも育ちも緑が丘です。
競馬場があった頃からこの地で育ち、緑が丘小学校、黒石野中学校を卒業しました。

素敵な店が、こんなところに。
丘の上のショップ
オープンして20年目の店舗です
第109回 スプランドゥールさん
緑が丘一丁目

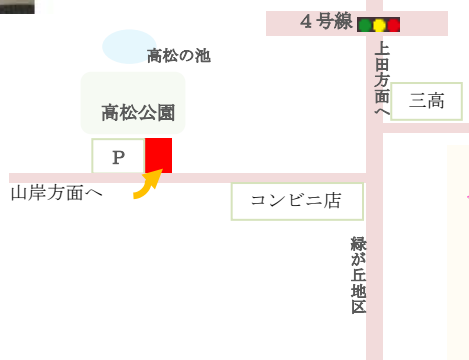


タトゥーメイクの施術

第一線にずっといたい
これからの、現場の第一線で、お客様に寄り添っていきたく思っております。
地元のお店ならではの、アットホームな雰囲気でお越しいただけますので、ぜひ一度お越しください。
タトゥーメイクで「消えない綺麗を」
しばらくお休みしていたタトゥーメイクを、今年の夏より施術再開しました。
二十年の経験を持つ施術者によるタトゥーメイクで、眉・アイラインが自然で洗練された印象に。



八戸支店のスタッフさんと



スプランドゥール盛岡

(美容師免許取得 美容所登録サロン)

盛岡市緑が丘1-16-14

電話 019-661-5855

営業時間 10:00~19:00

定休日 不定休 駐車場 5台

スタッフ数 4名



わたなべ 内科 脳神経内科 クリニック



頭痛



めまい



しびれ



認知症・物忘れ



パーキンソン病



脳血管障害



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：

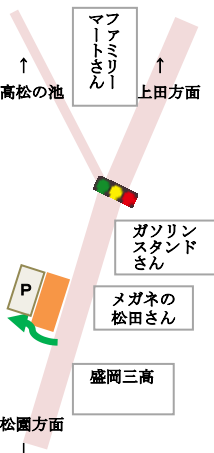
・午前 9:00~12:30
・午後 2:00~ 6:00

休 診 日：

・木曜日午後
・土曜日午後
・日曜日/祝祭日



高精度1.5テスラ最新MRI機器、リハビリ施設完備



〒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 4

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4話

ことばの花束

先日、テレビで芸能人の方が「自分の奥さん・旦那さんを褒めてもらった時に『いいえ、そんなことないですよ』と反応するのをやめた方がイイ！』と言っていました。

考えてみると、私自身も夫のことを、「優しいね」「良い旦那さんだね」と褒めたときに、「そんなことないよ」とつい反射的に否定をしてしまします。

夫に限らず、自分のことや家族・身内を褒めてもらった時って、つい「いやいや…」と否定してしまう…。

でも、褒めてくれた相手にとってはその反応ってどうなんだろう？と考えました。

褒めてくれたという、ポジティブな印象や感情を否定するのではなく、「ありがとう！〇〇さんに、そう言ってもらえると嬉しい」と、相手からの「ことばの花束」を受け取って、贈ってくれた相手に「ことばの花束」を自分も贈り、また別な方にも自分の「ことばの花束」を贈りたいと思いました。

（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）

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字程度でお願いします。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 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。
掲載とならないことがございますこと、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）

連載 2

ワクワクする日々

ビジネスマンの弾ける日常

第2話

「繋がり社会」の先にあるもの



田村有樹さん

暮らしの中の
日々の思いを、田村有樹さんに
語っていただきます。
お楽しみに！（編集部）



HOPE H.N.O.

同じ商品ならば「繋がり」の大きいところから買う、そういう「繋がり社会」になっている現代だと思いますが、大事なものは、その人本人だと思っています。その人が発している何か、オーラと言いますか、それを示していくことが大事になっていると思います。
ちよつとばかり偉そうな意見になりますが、お許しください。最近ある方に相談されました。「あなたの会社からでは無くて、あなた本人から買いたい」と。これは自慢話ではありません。結局、こちらがお願いもしていないのに「応援される」、そういうことがあるのかもしれない。何に反応されたのか、それは、自分自身でも分からないことかもしれませんが、お客様は、私の「何か」に反応されたと思います。なので、自分という存在が大事になると思います。

ところで、若い方が就活をしている時期です。希望が叶った方も多いことでしょうが、大変な方もいることでしょう。そんなときに、どう考えるか？
タイプ（タイム・パフォーマンス）を重視する傾向にある現代です。タイプによって得るものがあるので、それも良いでしょう。しかし、長い時間を掛けて少しずつ育んできたものが実った時の充実感、これも捨てがたい。時間の掛け方というものを、自分なりに考えるのも面白いのかもしれない。
ワクワクの毎日です。

（会社勤務 田村有樹）

街で見つけた新鮮な話題 ヒルズ・ニュース

HILLS NEWS

第47回

フラッペ
って何？

初耳！

フラッペは、ファミリーマートさんだけ



「フラッペ」という商品は、ファミリーマートの限定商品。まず、それが分かりました。他のコンビニエンスストアでは、販売されていません。この新聞を応援して下さいファミリーマート西松園店、高松4丁目店、松園南口店でも販売されていました。



涼しい～

1. ファミリーマートの冷凍ケースの中にある「フラッペ」をレジで購入。
2. フラッペをしっかり揉んで、氷を砕く。
3. 店内のコーヒーマシンにある「フラッペボタン」を押して、ミルクを注ぎます。
4. よくかき混ぜてから食べます。

今年の猛暑は凄いですね。大陸からの高気圧の影響もあるそうです。北海道でも、体温越えの気温が続いているとか。さてさて、猛暑の中、欠かせないのは、ジャリジャリ感のあるアイスです。猛暑だとソフトクリーム系の柔らかいアイスでは身体がモチません。最近、目にした「フラッペ」なる商品について調べましたので、ご紹介します（編集部）

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？
正しい歯のケア方法は、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/>



耳をふさがない「ながら聴き」

補聴器ではありません。優れモノ家電イヤホンです。

オープン型 完全ワイアレス イヤホン



耳穴を塞ぎません
外の音も聞こえます



装着すると、こんな感じ

イヤホン音声～
ここから音が出ます～

色はクリームとフラックの2色から選べます
が、おススメは断然クリームです！
ソフトな質感、先端だけが、シャンパンゴールド系で上品なアクセントになっています。
チラ見えしてもカッコイイと思います！

防滴性能も備えているので、キッチンで家事をしながらとか、ランニングやウォーキングなど汗をかくシーンでも大丈夫です。イヤホンはたいてい何個か使ったことがあっても、この耳を塞がないタイプ！もし、まだなら、ちよつと体験してみませんか？

（有）柿沢電器

上田3丁目5-25
電話 622-0593

詳しくは、こちらをご覧ください。
<https://panasonic.jp/headphone/products/RB-F10D.html>

これが、1コマ広告枠です。

広告募集

メールでお申し込みください。
→ nao.hatt@gmail.com
（メルアド 変更となりました）

1コマ 9,000円（税別）

わたなべ先生の健康ノート (第114回)

地域の方々の健康維持と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)

自律神経のアンバランス がもたらす 心と体への影響！ 『起立性調節障害』とは？



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おられたそうです。

多くの場合、起立性調節障害の原因は自律神経系のバランスの乱れにあります。
自律神経は体を活動的にする交感神経と体をリラックスさせる副交感神経から成り、血圧や心拍数、消化、体温調節などさまざまな身体機能を自動的にコントロールしていますが、思春期の急激な成長や生活リズムの乱れ、ストレス、睡眠不足などによってこのバランスが崩れやすくなります。また、遺伝的な要因や体質も関係することがあります。

だるさやめまい、頭痛などで朝起きられない症状で悩んでいる方はいませんか？

単なる「怠け」「サボり」ではなく、もしかしたら「起立性調節障害」という病気かもしれません。

この病気は見た目では分かりにくく周囲から理解されにくいですが、注意しなければいけないのは、あくまでも体の病気であり、本人が頑張ればどうにかなるというものではありません。

そのような方を理解しケアしてあげるためにも、起立性調節障害について正しい知識を身に付けましょう。

起立性調節障害の特徴

起立性調節障害は、身体が急に立ち上がることや長時間の起立に対して適切に血圧を上げたり、心拍数を変化させたりする自律神経の働きがうまくいかなることで発症します。

健康な場合、立ち上がった瞬間に重力の影響で血液が下半身にたまりやすくなりますが、自律神経が血管を収縮させたり心拍を上げたりして、脳への血流を維持します。

しかし、起立性調節障害の場合はこの調節がうまくいかないため、脳への血流が一時的に低下し、さまざまな不調が現れます。

症状は午前中に強く、午後になると軽減する傾向があるのが特徴です。また、日によって強さが変化することがあり、特に季節の変わり目やストレスの多い時期に悪化しやすい傾向があります。

起立性調節障害の発症しやすい年齢と背景

起立性調節障害は体が大きく変化する思春期に多く発症しますが、大人でもまれにみられることがあります。

学校生活におけるプレッシャーや人間関係、将来への不安など精神的ストレスが加わると、さらに症状が顕著になることもあります。

起立性調節障害の診断の流れ

診断には、まず問診で症状の詳細を確認し、血圧や心拍数の測定を行います。

代表的な検査には「起立試験」や「ティルト試験」があり、横になった状態から立位になったときの血圧・脈拍の変化を記録することで診断の手がかりとします。

他の病気(貧血、甲状腺機能異常、心疾患、てんかん、うつ病など)との鑑別も重要です。

起立性調節障害とは？

「起立性調節障害(きりつせい ちょうせつ しょうがい)」は、主に思春期の子どもや若年層に多くみられる自律神経系の機能不全による病気です。

これは、立ち上がったときや長時間立っているときに血圧や心拍数の調節がうまくいかず、めまい、立ちくらみ、失神、動悸、頭痛、倦怠感などさまざまな症状が現れます。

日本では特に中高生に多くみられ、その影響で学校生活や日常生活に困難を感じる例も少なくありません。

起立性調節障害の主な症状

症状は多彩で「立ちくらみやめまい(特に朝方や立ち上がった直後)」「失神や気を失いそうになる感覚」「動悸や胸の不快感」「頭痛や集中力の低下」「全身の倦怠感、疲れやすさ」「朝起きるのがつらい、起床困難」「吐き気や食欲不振」「お腹が痛い」「精神的な不安やイライラ感」「寝付きが悪い」など、人によって現れ方が異なります。



起立性調節障害の治療法と対策

治療の基本は生活習慣の改善です。以下のような対策が推奨されます。

- 十分な睡眠と規則正しい生活リズムの確保
- 朝食をしっかり摂ること
- こまめな水分補給と塩分摂取
- 急に立ち上がる動作を避ける
- 適度な運動(特に下肢の筋力トレーニング)
- 学校への理解や協力(遅刻や早退への柔軟な対応など)

症状が強い場合は、医師の判断で血管を収縮させ血圧を上げる薬(メトリンジンやリズムックなど)や漢方薬が処方されることもあります。

また、不安やストレスが大きい場合には、心理的サポートやカウンセリングも有効です。

起立性調節障害の生活上の工夫

毎日の生活の中で、起床後すぐに立ち上がらず、しばらく布団の中でストレッチをしたり、ゆっくり体を起こしたりすることも有効です。

また、夏場は脱水を防ぐために特に水分補給を意識しましょう。

起立性調節障害の経過と予後

起立性調節障害は多くの場合、成長とともに症状が和らぐことが多いですが、個人差が大きく長期化することもあります。早期に適切な対応を行うことで、日常生活や学業への影響を最小限にとどめることが期待できます。

最後に

起立性調節障害は、主に思春期に発症しやすい自律神経のバランスの乱れによる病気であり、めまいや立ちくらみ、朝起きられないといった症状が特徴です。生活習慣の見直しと周囲の理解、医療的なサポートが重要となります。本人だけでなく、家族や学校、社会全体で温かく見守りながら支援することが、回復への第一歩となるでしょう。

「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ば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80話 カキ(牡蠣)(薬食同源 ⑨)



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。

カキの効用

カキの旬は冬季です。これは冬季にはグリコゲン(糖原)の含有量が高くなつて、旨みが増すからです。ただし日本の岩ガキは、夏が旬になります。
カキの東洋医学的効用を言いますと、まず精神を安定させ(重鎮安神)、陰気を補つてのぼせを解消し(潜陽滋陰)、汗かきや寝汗を抑え(収斂固汗)、血行を良くして生理痛を改善し(補虚調気血)、うれしいことに美顔美肌にも効果があります。

食中毒に注意して

現代医学的には、カキに含まれる炭酸カルシウムが胃酸を抑制して胃腸の潰瘍の痛みを収めたり、免疫細胞の増加を促して免疫力を高めるほかに、肝機能を回復させたり、血脂を抑えて血行をよくするなど、多くの効用があるといえます。

ただし虚弱体質(気血兩虚)で胃腸の弱い人は、一日一個程度に抑えた方がよいでしょう。

また血圧が高く、いつもカッカしているような人(肝陽亢盛)も控えめにしましょう。

カキは生食に限る、というカキ愛好者も多いと思いますが、食中毒の危険性もあります。

鮮度をよく確認し、高齢者は十分に加熱した料理を基本にした方が無難でしょう。

カリスマ美容師のエッセー

第102話 白髪が生えるとき、なぜ痒いのか？



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。



中館 弥寿夫 さん

白髪が生えるとき痒い、と聞いたり感じたりすることありますよね。

実は、本当なんです。

ほんの僅かではありますが、実際に白髪の方が若干太いので毛穴を通るときに摩擦によって痒みが出ると言われております。

もちろん摩擦以外にも、ホルモンバランスの変化や、乾燥しやすい年齢などもあります。

皆さんが感じていた、何となく痒いんだよな～は、何となくではなく実際に、痒いのです。

とはいいつつも、白髪も段々と細くなったり、毛穴が広がったりするので、その痒みも徐々に収まってきます。

強く搔きすぎると、頭皮に悪いのでご注意くださいね。

プロが語る 相性と言う考えを補聴器に!

第21話 トラブルから補聴器を守るには



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。

夜になっても寝苦しく

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7月末において)。お変わりございませんか。

さて今月は、トラブルから補聴器を守るには、というお話です。

補聴器にとって、汗・湿気・水等の影響を大きく受けた場合「故障」や「断音」といった形で表に表れてもきます。

そこで「これらのトラブル」を軽減させ良い状態で使って頂く目的で「乾燥ケース」という備品が、購入時にセットで付いてきています(一般的に)ので活用を。

寄り添うという考え方

出来る限り故障やトラブル(耳垢詰まり)は避けたいものです。よって使われる方に私がお話している事が「気配り・心配り」を補聴器にも、と。

因みに、こちらがその乾燥ケース(写真はオーティコン社製)。



使用しない時や夜間に、この中に補聴器本体を入れ管理する形を取ります。他に電源を利用したタイプ(乾電池やACアダプター)もあり、こちらはより力強い効果を目指しています。

参考までに電池タイプで6,000円位、アダプタータイプで10,000円位です。

広告料金

- ・1コマ 9,000円(1か月・税別)を基準にしまして
- ・2コマ (18,000円・1か月・税別)
- ・3コマ (27,000円・1か月・税別)
- ・5コマ (45,000円・1か月・税別)
- ・6コマ横広告 (54,000円・1か月・税別)、
- ・10コマ横広告 (90,000円・1か月・税別)
- ・全面広告 (220,000円・1か月・税別)

メールでお申し込みください。
→ nao.hatt@gmail.com

この広告枠が2.5コマ
22,500円(月額・税別)です。

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

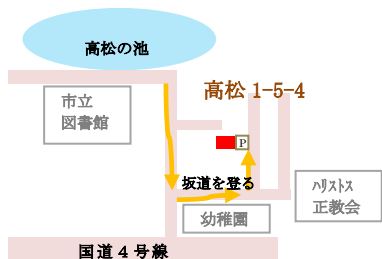


診察日時は、電話でご相談ください。

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。



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。

我が酒場「ひのき」にカラオケが入った。数十年前も前の話だから珍らしかった。以前は、かつこよく言えばアカベラだった。有り体に言えば、手拍子で民謡や演歌を唄った。常連客の耕作（こうさく）は酒場でマイク片手に、巨体を揺らしカラオケに興じている。タレ目で人懐こい。アルコールが強そうに見えるが見掛け倒しだ。食欲はおう盛で、焼き鳥の串が何本も並ぶ。彼が好かれるのは、どんな下手な唄にも惜しみなく拍手を送る。唄が上手でもマイクを独り占めにしない。「耕作、いいのが？遊び呆けで。媚務まるのがー」耕作は近所の老人の言葉など一向に気にしない。そこそこの資産と色白でぽつちやりの妻のトキに満足している。彼の酒場通いにも文句一つ言わない。姑のウメが小言を並べると「耕作さんも息抜きしなければ・・・」ウメの機嫌を損ねないように気を遣いながら夫をかばう。

姑のウメと妻の祖母のやかましさを我慢し、噂を気にしなければ居心地は悪くない。

噂というのは姑の夫が何度か代わったことだ。

「小糠三合あるなら婿入りするな」とは一昔前のことだ。今どきの婿は、トラクター、クラウンなどの高級車を与えられ優雅に暮らせるらしい。

耕作は、酒場で声を掛けてきた老人に水を向けた。

「おらほの先代、婿が何人も代わったと聞くども」

「んだ。四人だ」

老人は、待つてましたとばかりに口を開いた。

一番目は肺を患い暇を出された。二、三番目は農作業がきつかった。その上に食料事情が悪く、命からがら実家に逃げ帰った。

ウメの美しさに惹かれ懲りもせず四番目の婿が来た。

「じゃ、四番目はどうなった？」

耕作の問いに老人は少し、もったいを付けて

「働き過ぎで死ぬ者貧乏だな。耕作、お前さんの嬬（かあ）の親父だ」

耕作は、酔いが一気に醒めたようだった。

酒場の雰囲気は少し暗くなった。

「いや、いや、悪い話をしてしまった。気を取り直して一つ唄ってくれ」

私は老人の言葉に救われた気持ちになり、耕作の十八番（おはこ）の曲をかけた。

気のせいかな、いつもより沈んだ唄声だった。

唄い終わると、気になったのか、恐る恐る話の続きを尋ねた。

「それからどうなった。姑もウメも悲しんだろうな」耕作の言葉に、四人共、一年足らずのもんだった。傍目には、さほど情も移らないうちに別れたと老人は続けた。母娘、二人で赤子のトキを抱え、働き手が無くて困った。もう、おいそれと婿に来るほど度胸のある男はいなかった。二か月が過ぎた。トキの祖母は娘のウメにしたり顔で話した。

「文句も言わね。いつだって思い通りに働いて呉れる。いい奴、見つけた。おまげに飯も食わねんだ」娘のウメは赤子のトキをあやししながら首を捻った。次の日、家の前に一台のリヤカーがどんと置かれていた。

「どんなもんだか、オラ見に行つた」老人は話し続けた。村一番にリヤカーを買つたと今でも長老達の語り草になっている。

米俵、白菜、大根の野菜を祖母の期待通りに運んでくれた。男手なんていらぬ。

十数年経ち、トキが年頃になった。どんなに働きのリヤカーでも、跡継ぎの子供まで運んで呉れない。

そして田舎のポルシェと呼ばれる軽トラのスパルのサンバーの時代になった。

思案の末、祖母は耕作をトキの婿に迎えた。彼は上座に腰を据え、臆面もなく何杯も飯をお替りする。子供にはまだ恵まれない。

トキと耕作の仲睦まじさが、せめてもの救いだった。

緑が丘で保険代理店を営んで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。

連載

ほんわか・ ・ ・

家族日記

第 117 話 新しい風

7月より新しく従業員が入社いたしました！
某有名なサッカー強豪高校出身で、〇〇歳の現在も、少年サッカーの指導をしながら、自身も現役でサッカー続けているスポーツ選手です♪
全員高血圧の薬を飲んでるみちのく社員には、いなかった超健康男子(笑)
新体制になりましたみちのく保険企画を引き続きよろしく願いいたします。

それにしても、毎日、暑い日が続き、熱中症も心配です。
これだけ暑いと、傷害保険に熱中症特約もつけておくといいかもしれませんね。

さあ！明日は歓迎会です！
新しく盛岡駅にできた『駅ナカ海王』さんと、思いっきり歓迎してきたいと思います(o^ー^o)ニコ

連載 7

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

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に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てみます。

第7回 最近の法改正について

今月は、最近の法改正についてお話をします。

①遺贈による登記の申請方法が変わりました。申請の仕組みが簡略化されました。従来は、共同申請だけだったのが、単独でもよいと変更されました。すでに令和五年四月から施行されています。

②相続登記は必ずしなければならないと変わりました。昨年、令和六年四月から施行されています。

③来年の令和八年四月からは、所有者の住所や氏名に変更があつた場合、必ず変更の登記をしなければならなくなります。詳しくお話しします。

④遺贈による登記申請は、単独でも可

相続人ではない人が財産を譲り受けるためには、原則、遺言がないと取得することはできません。遺贈というのは、相続人ではない人が遺言によって相続財産を取得することです。

遺言によつて不動産を譲り受けた場合、遺贈による登記を申請し、不動産の所有者の名義変更をすることになります。遺贈による登記の申請をする場合、今までは、あげる人ともう人が共同で申請するルールだったのですが、もう人だけの単独で申請してもよいと変更されました。

不動産をあげる人は遺言を作成した人で

すので登記をする時点で他界されています。その場合は、亡くなっている方の相続人が遺言者の代わりに「私たち、あげますよ」という申請をもらう人と共同でしなければならなかったのですが、相続人の協力が得られず、登記が申請できないことがありまして、今回の改正となったわけです。

すでに令和五年から施行されています。遺言によって不動産を取得した人は、相続人の協力を得なくても、自分（たち）だけで申請書を登記所に出せばよいとなりました。

②相続登記が義務化されました

従来までは、不動産を相続しても登記するかは任意でした。登記には税金もかかりますので、登記したい人はどうぞという取り扱いでした。そのため大正時代から所有者に変更のない土地も実際にあります。

令和六年四月から相続登記の義務化が始まりました。過去に相続登記をせず保留していた不動産については、施行日から三年以内（令和九年三月末まで）に登記をしなくてはなりません。全員に影響のある大きな改正です。

所有者が誰なのか分からない土地は、現在、四百万ヘクタール以上あると言われています。九州と同じくらいの面積になります。所有者と連絡が取れないと公共用地と

業ができないため、深刻な問題となっていました。例えば大災害などがあり、自治体が調査しても所有者が判明せず、道路等を整備したくてもできない等の不都合が生じてしまします。このような事情から、相続登記の義務化という大改正がなされました。

期間内に正当な理由なく相続登記を行わなかった場合、十万円以下の過料という行政上のペナルティーの対象となります。国側の強い警告を感じ取れます。期間を厳密に言うのと、相続により自分が所有者になったことを知った日から三年以内に相続登記をしてください、ということです。過去の相続に關しては令和九年三月末までになります。三年の猶予がありますが、過去に何代にもわたり放っておいた不動産は、相続人が何十人何百人に増えているため調査に数か月以上も要することがありますので、早めに取りかかれた方が良いでしょう。

また、相続人が多く、遺産分割協議がまとまらないことは、期間内に登記を申請できないう「正当な理由」にあたります。協議がまとまった日から三年以内に登記をしてください。

③所有者の住所・氏名が変わった場合

来年度の令和八年四月一日からは所有者

の住所氏名の変更登記が義務化されます。この改正も前記と同じような理由からです。せっかく相続登記を義務化し、不動産が現在どここの誰のものかということを公示させたところで、その後所有者に住所や氏名が変わっていた場合、調査が難航し、相続登記の義務化が功を奏しない結果となります。

そのため、住所や氏名が変わった日から二年以内に變更登記をしなければならぬ(義務化) 内容の改正がはじまります。期間内に變更登記をしなかった場合、五万円以下の過料の対象となります。

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が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いと思います。

また次号でお会いしましょう。

No.1 ワッキーザクザク
NEW チョコバフザクザク

「チョコバフ」を再登場させました。期間限定で販売した「チョコバフ」が、大好評だったため、再び登場します。

【数量限定】完売時はご容赦ください。

サクサク食感をフラッペで再現、「チョコバフ」を入れました。克蘭キーの香ばしさ。

高松の池
盛岡高松四丁目店
24時間営業
ガソリンスタンド
盛岡三高
三馬橋方面
緑が丘方面
脳神経内科さん
わたなべ



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。

Panasonic



「耳をふさがない」型の
イヤホン

イヤホン本体は持ち上げた瞬間にわかるほど、と
にかく軽くて柔らかい肌触りの良いシリコン素材
で、耳の形に沿ってやさしくフィットします。
驚いたのは、装着感が良いというより、装着して
いないみたいなの新感覚です。こんなので大丈夫かな
と恐る恐る頭を動かしてみても、少々なことではズ
レないしメガネも問題ありません。
耳穴が開放されているので長い時間つけていても
気にならず、予想していたよりずっと快適です。

音が出る部分のドライバーユニットは、このクラ
スでは大口径の17mm×12mmを採用しており、耳を塞
がない開放的な構造なのに、繊細な音までしっかり
と聴くことが出来ます。
周囲の音を自然に聴きながら動画や音楽を楽しむ
『ながら聴き』にピッタリで、仕事の場でも周囲の
人の話や電話などの音を聴きつつ、オンラインの作
業などが出来ます。

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95回

塞ぐ？ 塞がない？
どっちなんだい？

「耳をふさがない」イヤホン？
世の中『塞ぐ』ほうがイイものは案外多
いもので、身近に目につくもので言えば、
靴下やポケットの穴に障子や網戸の破れ、
歩く際に危ない道路の穴ぼこなど様々で
す。
一方、家電の中にはこれまで『塞ぐ』ほ
うが多数派だったのに、あえて『塞がない』
のが長所だと、真逆なキャッチコピーを掲
げて乗り込んできたユニークな商品があ
ります。
それが、この夏登場したデジタルワイヤ
レスステレオヘッドホンRB-F10D(パナソ
ニック)という、『耳をふさがない』オーブ
ン型のイヤホンです。

従来は周囲の音が聴こえず困った
これまでのイヤホンといえば、耳穴を塞
ぐように差し込むタイプが主で、これによ
ってクリアな良い音を聴くだけでなく、耳
から落ちないように維持したり、音漏れを
防いだりする役目がありました。ところが
このタイプでは、時間が経つと耳穴周辺に
違和感や圧迫感があるとか、周りの音が聴
こえないと困ることがあるという人もいま
す。こういう貴重な意見を汲み取り発想を
転換したのか、オープン型と言う『耳をふ
さがない』イヤホンが誕生しました。
このイヤホン、まず注目は充電器を兼ね
たケースの秀逸なシンブルデザインです。

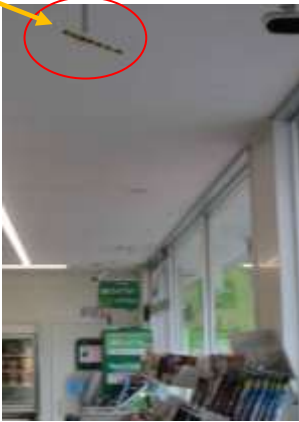
「耳に掛ける」簡単装着の型式
手のひらサイズのコロンとした自立する
縦型で、デスクに置くと文房具みたいで絵
になるし、触った感じもしっくり馴染みま
す。
ケースの蓋を開けると、中には同色のイ
ヤホンが2つ入っており、片開きする蓋の
向きでイヤホンの左右がわかるので、装着
間違いを防ぐことが出来ます。
フックのようなイヤホンアームに指をか
けるとスッと持ち上がり、そのまま取り出
した側の耳に掛けるというスマートな簡単
装着です。



阿部オーナー さん

真夏のクイズ

店内にある、これ何でしょう？



解答は、このページの下段にあります

七月某日 曇り、でも猛暑。
店によく来てくださるお客様の話です。
「この歳になりますと、昔のことばかり思
い出されます。」昔のテレビに「不思議な少
年」というドラマがあったらしい。
時間を止めて自由に動ける超能力少年が
難事件を解決する話だったそうです。
この少年の決めゼリフは、「時間よ止ま
れ！」だったとか。
さて、人気商品の入荷は少ないです。
最近では、備蓄米です。すぐに売り切れて
しまいます。他には、人気の白生フランスパ
ンシリーズ、六月には「つぶあん＆ホイップ」
バージョンが発売されて超人気となりました。
さてさて、「時間よ止まれ！」ではなく、
「暑さよ止まれ！」
本日も張り切っていきましょう！



“ザクザク” クッキー
たっぷり

“ザクザク感”を追求し
たフラッペです。
ビスケットもたくさん。
[数量限定]

ブラックサンダー
チョコフラッペ



“サクサク” 食感の
チョコパフ入り

“サクサク食感”を再
現するため「チョコパ
フ」を入れました。
香ばしい。[数量限定]

克蘭キー フラッペ



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
TEL 019-662-5152

旧
県営球場

三ツ割

緑が丘方面

山岸方面

北山方面

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



www.kagakusya.com

解答 (上記のコンビニ日誌のクイズ)



「おにやんま君」フィギュアです。
不思議ですが、虫よけの効果があります。

2025年8月19日より改定 ※各停留所の到着時刻は
変わりません。
緑が丘3丁目バス停に停車スタート！

いっぴく生活協同組合
ベルフまつぞの
岩手県盛岡市松園3丁目18-20
TEL 019-662-5152
朝9時～夜10時



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 (バス道スワロー前)	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	善王堂緑が丘店向い 旧ミスタードーナツ前	13:55	9:21
12	新 緑が丘3丁目バス停	13:55	9:21
13	緑が丘4丁目バス停	13:56	9:22
14	東銀黒石野支店前	13:56	9:22
15	岩脇団地前バス停	13:57	9:23
16	東黒石野バス停	13:58	9:24
ベルフまつぞの着		14:10	9:35
お買い物時間		45分	50分
帰り出発時間		14:55	10:25



教育エッセー

今どきの「学び」

第50回 ゴールを意識して



今年も残り四カ月となりました。仮に夏の暑さ九月まで厳しいとしても、あと一ヶ月我慢すれば、少しは涼しくなるかもしれないと思うだけで頑張れそうな気がしてきます。逆に頑張れそうな気がしてこないのは五月です（笑）

このように「残り〇〇くらい」「あと〇〇くらい」と考える思考は逆算思考と言われます。日常生活において逆算思考を用いることはありませんか？例えば筋トレの回数を数える際には、1、2、3、4、5、4、3、2、1、0と半分を過ぎたらカウントダウンをしたり、仕事においても常に期限がありきで予定を立てます。

なぜ逆算思考を用いているのかというと、私にとってはモチベーションの維持につながるからです。しんどいことでも「あと〇〇で終わるんだ」、期日までの残り日数が少なければ「気合を入れて取り組もう」となるので、どのようなかたちであれモチベーションの維持にはつながっています。そこで、今回は逆算思考のメリットとデメリットを調べてみましたので紹介します。

メリットは三つあります。一つ目は「目標の明確化」です。ゴールの設定により達成目標が明確になり、必要な行動やリソースを把握しやすくなります。

二つ目は「効率的な計画立案」です。ゴールから逆算した手順は、無駄の少ない効率的な計画を立てさせてくれます。

三つ目は「モチベーションの向上」です。具体的な目標と道筋は、達成への意欲や責任感を高め、行動力を向上させてくれます。

反対にデメリットも三つあります。

一つ目は「情報収集の負担」です。目標達成のためには詳細な情報が必要となり、情報収集に時間や労力がかかる場合があります。二つ目は「計画の柔軟性の欠如」です。詳細な計画を立てることで、予期せぬ事態や変更に対応しづらくなる可能性があります。三つ目は「プロセスの理解不足」です。目標達成までのプロセスを十分に理解していないと、逆算思考が効果を発揮しない場合があります。

このように逆算思考にはメリット、デメリットがありますが、受験生にとって、ここからは逆算思考で勉強しなければいけません。なぜなら試験日は決まっているからです。定期試験や模試も同様ではありますが入試は重要性が異なります。始めるのが遅かったとならないよう、しっかりとゴールを意識しましょう。

（個別指導Axis 後藤隆司先生）

連載4

みゆきのスピリチュアル話 あなたの輝きへ

第4話 バラの香りに魅せられて

ガーデンキャンドルを制作販売している相澤美優希さんの不思議コラムです。



ガーデンキャンドル
相澤美優希 (C)

今月は、バラの香りをテーマにお話します。



hanamiyuki 相澤 美優希
雫石町中黒沢川404番地
090-2790-7633

バラの香りは多彩です

バラの香りは一つではないことをご存じですか？「バラの香り」と聞くと、ひとつのイメージを思い浮かべるかもしれません。バラにはさまざまな香りの個性があるのです。

私がバラを育てるようになったきっかけも、“香り”の魅力に心を奪われたから。朝露に濡れた花びらからふわりと立ち上る香りは、毎日の暮らしにそっと彩りを添えてくれます。たとえば、化粧品などでよく知られるダマスク系の香りは、濃密で華やか。心に深く届くようなクラシックな印象を持っています。

紅茶を思わせるような、優雅で繊細なティーの香りもあれば、りんごのような爽やかでフルーティーな香りをまとうバラも存在します。どれも同じ「バラ」なのに、その香りは多彩なんです。

バラの香りの効能

香りには心と身体を整える力があるといわれています。

バラの香りは、女性ホルモンのバランスをやさしく整えたり、緊張からくる頭痛を和らげたり——日々のストレスに寄り添ってくれる。

そして香りは「五感」のうちの一つ、“嗅覚”を通して、私たちの心にそっと触れてくれます。

記憶や感情と深くつながっている香り。バラの香りを感じることで、ふと心がゆるみ、呼吸が深くなる瞬間をぜひ体験してみてください。バラはその美しい姿だけでなく、香りという贈り物も私たちに届けてくれます。

五感にふれる優雅なひととき

もし、お庭や道ばたでバラに出会ったら、そっと近づいて、香りを感じてみてください。

それは、ほんの数秒の優雅な時間。心に残る小さな幸福になるかもしれません。

そして、そっとバラの香りを嗅ぐ女性の姿は——まるで花と響きあうように——とても美しい。私はいつもそう思うのです。

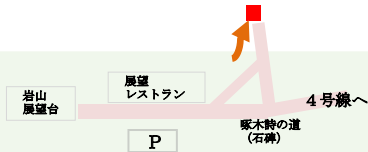
行ったことがありますっ？

東北 名所見聞録

第13回 岩山

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！

岩山の頂上付近、啄木詩の道を進むと巨岩が現れました。（編集部）



岩山の巨岩。街が見下ろせました。
(7/22 撮影)



丘の上の花

この補聴器が、
貴女のお力になります。

Insio IX IIC

目立たない(小さな)補聴器を希望される方に。

補聴器1番館

あなたの話を、お訊かせ下さい。

661-3381



当店のオーダーメイド補聴器は、聴こえ方の保証(返品・再作)付き。



自宅で咲いたユリです。
毎日、可憐な姿を見せてくれます。
(A・Eさんより)

掲載されました方にはクオカード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します。

花の投稿 お待ちします！

手紙・メールでのご応募を随時お待ちしております。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。ご了解願います。
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。



不意の着陸 H.N(C)

毎年、盆と正月に中学時代の仲間が集まっている。集まりが悪く、2人だけで飲み明かした時もあった。そんな彼が病気になるのと打ち明けたのが2年前。今思えば、末期癌だった。家族を早くに亡くし、身寄りのない独身の彼を、自分なりにサポートした。自分一人で抱えきれなくなって、中学のクラスメイトの男子に打ち明け、5人の仲間で彼の闘病を支えた。生前、自分が死んだら、永代供養をお寺に頼んであるから。そう話していた。そんな彼が2月に死んだ。病院のベッドに横たわる、彼を見下ろしながら、悲しかったけど、それ以上に、さてここからどうしたら、、、。病院の廊下でお寺の住職さんに相談の電話をすると、とっても親切な葬儀屋さんを紹介してもらった。すぐに、中学の同級生が駆けつけ、適材適所ですすめられていく。委員長だった男子が喪主を務め、会社、高校のチームメイト、中学の恩師、100名を超える友人に見送られた彼だった。通夜、火葬、葬儀、納骨と無事済ませ、友人達は主人のいなくなった家の掃除もしてくれた。50代になった私たちは、みんな、素敵な大人になっていた。夏が来た。今年は新盆。そんなことを考えながらペンを取った。やっと彼のことを思い泣いた。生きていてほしかった。やれる事全て、やり尽くしたはずなのに。おばけでもいい。無性に、もう一度、彼と飲みたくなった。

(F・Fさん)

随時、原稿を募集しています！

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

掲載されました方には薄謝(クオカード千円分)を郵送します。イニシャルにての掲載となりますが、実名をお出ししてもよい方は、その旨、お知らせください。掲載スペースの都合上、百字前後をお願いします。ご了解を得て文章を校正させていただくことがございます。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いたします。

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「鍋の思い出ありますか？」としたいです。

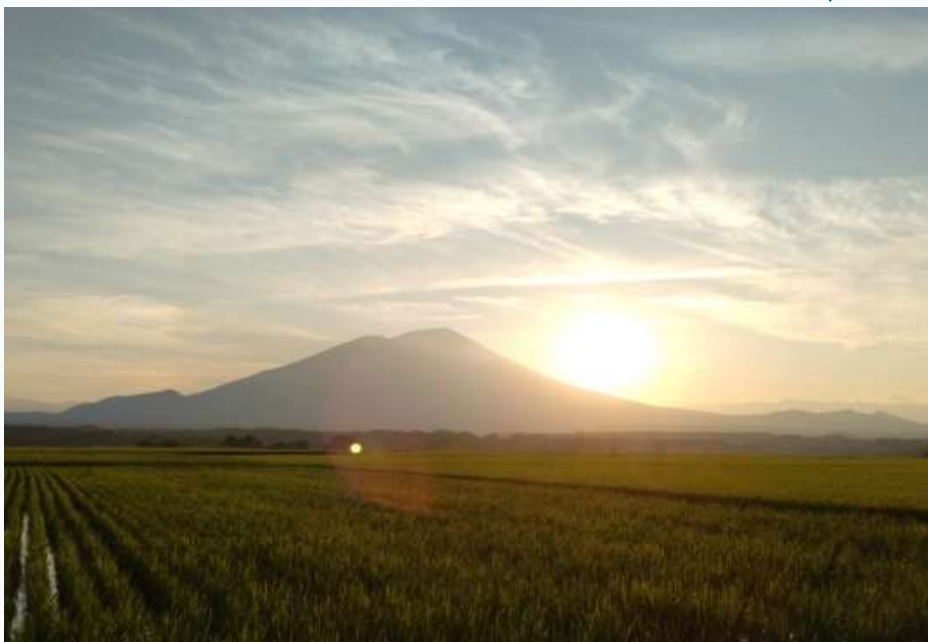
ネットでも、「緑が丘しんぶん 丘」最新号の
全頁を、無料で見ることができます。

⇒ (株)岩手科学社 ホームページ
www.kagakusya.com/

この8月から、ネットでも、「緑が丘しんぶん 丘」最新号を無料で見ることが出来ます。
当新聞の発行法人である(株)岩手科学社のホームページから入ってください。

丘の上百景

あまりに綺麗だったので、
パチリ。
夕日の岩手山。
盛岡で撮影しました。
実際は、もっともっと
美しかったです！
(読者のE・Aさんから
お送りいただきました。)



編集後記

世の中、大変なことだらけ。
それでも、必死で生きていく他
ありません。世の中はキビシ。
ところで、何かと「抑止力」に
人は頼ろうとします。
「抑止力」には絶大な力がある
と思われています。
何をするにも、力のある場所に
身を置いて力のある場所の「抑止
力」によって自分の身を守ろうと
する。それは当然です。
ところが、その「抑止力」に疑
念が持たれることが出てきます。
他者の「抑止力」を頼っていて
は自分の身がアヤウイ、そう思え
るとき、どうするか？
「抑止力」というのは、早い話
が、チカラで相手を圧倒すること
です。「抑止力」に頼っている時
点で、すでに対話を放棄している
かも。「俺様のチカラは…」と。
「抑止力」を上回るチカラなん
て、あるのでしょうか？
人類には今、それが突き付けら
れている？

理由があって始められなかったとしても、受験生が始めるにはもうギリギリのライン

受験まで半年、
アクシス
受験生の私は「個別」を選ぶ

集団授業の
能開センター緑が丘校
はコチラから↓
<https://nokai.jp/iwate>



無料学習相談

「志望校の合格が夢だったから、」と、志望校を身に付けたから、
大学の推薦入試が近いから、など、人の数だけ理由に違いがあります。
だから始める時期なんて何でも良いんです。時間があったらいいので、
迷っていないで相談してください。

無料体験授業

「キミにとって最適な学習方法はありますか。先生が隣にいる
から安心という先入観だけで一対一や一対二の個別指導
だけをイメージしていませんか。目標を達成するまでの残
り期間や目標到達までの学力差などによってはおのずから方法
が違ってくるかもしれません。」

これから伸びるかどうかはやり方次第
九月度生募集中

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

