

2025年9月号

10周年 カウントダウン号

賑やかな記事をめざして！ ワイワイ

緑が丘しんぶん



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4千2百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。

(上田堤・東緑が丘・高松・上田・箱清水・三ツ割・岩脇町には、配布されていません)

第118号

2025年9月20日発行 (毎月1回発行)



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

メールの場合 nao.hatt@gmail.com まで

大募集！

締切 2025年10月1日

ご希望に沿えないときがあります。ご容赦ください。

先着10名の方に、クオカード1,000円分を郵送で贈呈！

10周年記念号にイニシャルにて掲載することができますのでご了解ください。氏名・住所を付記してください。
個人情報については記念品贈呈のみに利用いたします。



「岩手」という字は
「若手」に似ている。

「岩手県」ではなく
「若手県」ですね。

小説「が丘ガール」に登場する雅彦君の雄姿
縄文土偶のお面を手にして。 (C) I. R



店主 中館 弥寿夫 さん

お聞きしました。



明るい日差しの入る店内

盛岡マラソンにも出ました。

フルマラソンのタイムは、現在のところ2時間50分ぐらいです。

毎朝、走って練習するようにしています。走ることが好きですが、体力作りのためにも走っています。

県外のマラソン大会にも出たいですが、土日の開催なので、なかなか大変です。

温かい海があるところ、ハワイや沖縄が好きです。いつかはハワイのホノルルマラソンを走ればと思っております。ただ、その頃は五十歳くらいになっていたりして・・・(苦笑)。

<中館さんの記録簿>

・岩手山ろくファミリーマラソン 10km
記録 36'14"

「ラスト3kmで、後ろの足音が迫ってきてギクかった(笑)。息子、娘もペアの部で2kmを完走しました。雨の中、高校の恩師もいて嬉しくなりました。」

・金ヶ崎マラソン ハーフマラソン

記録 1:21'46" 40代の部 9位

「右ヒラメ筋の張りが気になるので、恐る恐るのスタートでした。ラスト3kmはある会社の社長さんが声をかけて引っ張ってくれたので、踏ん張りました。3秒ベスト更新です。ハーフに合わせたことがないので、そのうちまた更新します。」



中館忠敏さん
ディレクター・デザイナー

(プロフィール)
「花耶defi都南店」店長。
2017年8月より「風とaoの美容室」

美容師を目指している方へ
リラックスしていただきたい
お客様にゆっくりと過ごしてもらえるよう
に、という気持ちです。
あまり話したことのないお客様もいます。
才能とかにあまり頼らずに仕事としてどんどん
何の仕事をされているのかなというお客様
もいます。長い付き合いになればいいなと思
っています。

「練習したモン勝ち」という世界です
ので、才能とかにあまり頼らずに仕事としてどん
ん数をこなせるようになって、質を高めていく
というのが良いと思います。
「青と風の美容室」も検討しましたが、見晴
らしのいい場所でゆっくりしてもらいたいと
いう気持ちから、可愛い語感の「ao」の文字
を店名に入れました。
後からわかったことですが、「ao」(あお)
は、ハワイの言葉では夜明け、地球、というよ
うな意味合いがあるそうです。ますますイメー
ジ通りだと確信しました。

美容師を目指している方へ

風とaoの美容室

<https://kazetoao.jimdofree.com/>

盛岡市緑が丘2-12-47

(緑が丘ヒルズ入口)

電話 019-681-4302

LINEでも予約できます。



丘の上のショッピングセンター

素敵な店が、こんなところに。

第110回 風とaoの美容室さん
緑が丘2丁目

盛岡マラソンにも出ました。

フルマラソンのタイムは、現在のところ2時間50分ぐらいです。

毎朝、走って練習するようにしています。走ることが好きですが、体力作りのためにも走っています。

県外のマラソン大会にも出たいですが、土日の開催なので、なかなか大変です。

温かい海があるところ、ハワイや沖縄が好きです。いつかはハワイのホノルルマラソンを走ればと思っております。ただ、その頃は五十歳くらいになっていたりして・・・(苦笑)。

<中館さんの記録簿>

・岩手山ろくファミリーマラソン 10km
記録 36'14"

「ラスト3kmで、後ろの足音が迫ってきてギクかった(笑)。息子、娘もペアの部で2kmを完走しました。雨の中、高校の恩師もいて嬉しくなりました。」

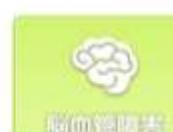
・金ヶ崎マラソン ハーフマラソン

記録 1:21'46" 40代の部 9位

「右ヒラメ筋の張りが気になるので、恐る恐るのスタートでした。ラスト3kmはある会社の社長さんが声をかけて引っ張ってくれたので、踏ん張りました。3秒ベスト更新です。ハーフに合わせたことがないので、そのうちまた更新します。」

わたなべ内科 脳神経内科クリニック

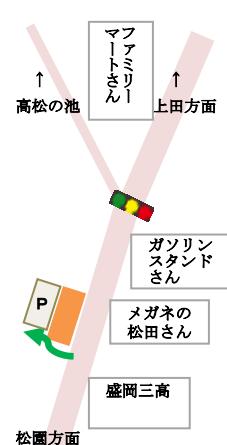
高精度1.5テスラ最新MRI機器、リハビリ施設完備



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>

『慢性腰痛症』について

原因・症状・診断・治療・予防まで徹底解説



慢性腰痛症の症状の特徴

慢性腰痛症の主な症状は、腰部の鈍い痛みや違和感です。痛みの程度や性質は人それぞれで、以下のような症状がみられます。

- 長時間同じ姿勢でいると痛みが増す。
- 立ち上がる、歩く、座るなどの動作で痛みが変化する。
- 腰から臀部、時には脚まで痛みが広がる場合がある。
- しびれや感覚異常を伴うこともある。
- 天候や精神的ストレスで症状が悪化することがある。

慢性腰痛症の診断方法

慢性腰痛症の診断には、まず詳細な問診と身体診察が行われます。痛みの発生時期やきっかけ、日常生活への影響、過去の病歴などが重要な情報となります。

必要に応じて次のような検査が行われます。

- 画像検査: X線、MRI、CTなどで骨や椎間板の状態を確認します。
- 血液検査: 炎症や感染、腫瘍などを除外するために行なっています。
- 神経学的評価: 下肢のしびれや筋力低下がある場合、神経への影響の有無を評価します。

慢性腰痛症の予防策

慢性腰痛症は一度発症すると長期間続くことが多いため、日常生活でのセルフケアがとても重要です。

予防には、日々のちょっとした工夫が役立ちます。

- 重いものを持つときは膝を使い、腰への急激な負担を軽減する。
- 適度な運動やストレッチを習慣化する。
- 無理な姿勢や長時間の同一姿勢を避ける。
- ストレス解消や十分な睡眠を心がける。
- 適切な体重管理を心がける。
- 腰痛が気になる場合は早めに医療機関を受診する。

まとめ

慢性腰痛症は、身体的・精神的な側面が複雑に絡み合った病気です。早期の対策や正しい生活習慣、適切な治療の選択が、症状の改善や生活の質の向上につながります。

自分自身の身体と向き合いながら、無理せず予防とケアを心掛けることが、慢性腰痛症との上手な付き合い方と言えるでしょう。

もし腰痛が長引く場合には、自分一人で抱え込まず、早めに医療機関に相談することをお勧めします。



慢性腰痛症は、現代社会において多くの人々が抱える一般的な健康問題の一つです。

単なる一過性の腰痛とは異なり、慢性腰痛症は長期間持続するため、日常生活に及ぼす影響や精神的な苦痛も大きく、その背景には多様な原因や要因が存在します。今回は、慢性腰痛症の定義や主な原因、診断方法、治療法、さらに予防策について解説します。



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。

慢性腰痛症とは
慢性腰痛症とは、腰部（いわゆる腰）の痛みが3ヶ月以上持続する状態を指します。急性腰痛（ぎっくり腰など）のように短期間で自然に治癒するものとは異なり、慢性的な痛みや不快感が続くため、QOL（生活の質）に大きな影響を与えます。

腰痛の原因がはつきりしている場合もあります。

明確な異常が見つからない場合もあります。

慢性腰痛症の治療法

「薬物療法（内服薬・外用薬）」「非ステロイド性抗炎症薬（痛み止め）」

「筋弛緩薬」「筋肉の緊張を緩和」

「抗うつ薬・抗不安薬」「心因性要因への対応や痛みの知覚抑制に有用」

「神経障害性疼痛治療薬」「神経の障害が関与する場合に使用」

「理学療法（リハビリ）」「ストレッチや筋力トレーニング」

「温熱療法、電気刺激療法」「姿勢矯正や動作指導」

「理学療法士による個別指導の下で、適切な運動を継続することが回復につながります。」

「心理社会的アプローチ」「B Tなどの心理的治療も重要です。心因性要因の強い場合には、心理士や精神科医のサポートを受けることが推奨されます。」

「他の治療」「漢方薬や鍼治療などの補完代替医療」「神経ブロック」

「慢性腰痛症の多くは保存的治療で改善しますが、重度の椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症などで日常生活に支障が大きい場合、外科的手術が選択されることがあります。」

「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に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。



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)



盛岡市東黒石野一丁目

TEL : 090-6343-1521 FAX : 019-903-0336

ホームページ

緑が丘しんぶん

丘

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81話 ニラ(葦)(薬食同源⑩)



ささきまさひと
佐々木正人先生
鍼灸師 鍼灸ささき・院
高松で鍼灸治療院を開いています

ニラは東南アジアが原産で、日本では十世紀頃から栽培が始まったようです。ニラには元気が出る、精がつななどの健康的なイメージがありますが、まさにその通りです。

ニラの東洋医学的な効用は、まず胃腸の働きを良くする（健胃）、次に肝臓と腎臓の働きを高めて腰と膝を丈夫にする（補肝腎）、腎の機能を高めて生殖機能を強くする（固精壯陽）、

「血」の人には適した食材と言えます。
ただしニラは食物繊維が粗いので、
胃腸の弱い人や小児は控えめにしまし
よう。

ニラ料理といえば何といつてもレバー
ニラ炒めです。ニラはレバーに含まれ
るビタミンB1の吸収を高めます。
ニラ自体もβ-カロチンやビタミン
C、Eも豊富ですので、積極的に摂取
しましょう。

五臓の機能を高める（安五臓）、胃腸を温めて氣の巡りを良くする（温中理氣）など、健康増進食材のお手本のようですが、

二ラ料理といえば

カリスマ美容師のエッセー

第103話

シャンプーは毎日するべきか？

結論を先にお伝えすると、「その人の生活環境による」が答えとなります。

皮脂の分泌が多い人、運動習慣や汗をよくかく人、ワックスやオイルなど整髪料をよく使う人は、毎日シャンプーした方が良いでしょう。

反対に、敏感肌や乾燥肌の人、髪のダメージが大きい人は洗いすぎによって、より乾燥したり、ダメージを加えることになるので、無理に毎日ではなくでも良いです。

現代の生活習慣としては、ほとんどの方が毎日、もしくは2日に1度洗う場合が多いと思うので、工

もしも2日に1度洗う場合が多いと思うので、チケットとしては十分かと思います。
ご自身の生活環境や頭皮の状態に合わせて大丈夫なのでご安心ください。

連載

豆知識

歯の健康

第31回

金属アレルギー

中谷 寛之 先生

特定の金属などに対する過敏反応があり、免疫系が異物と認識して症状が出来ます。主な原因としては、ニッケル、クロム、コバルトなどの金属が挙げられます。

金属アレルギーの初期症状

皮膚に炎症、かゆみ、発疹が現れることがあります。アクセサリーや時計などの金属製品との接触が原因で皮膚が赤く腫れることがあります。また、口腔内での金属アレルギー反応には、口内炎や舌の炎症、口唇のかゆみなどがあります。

金属アレルギーの検査方法

①パッチテスト

特定の金属を含むパッチを貼り、数日後に反応を確認します。

②血液検査

特定の金属に対する免疫反応を評価します。

金属アレルギーが歯科治療に与える影響
例えば、銀歯です。金属アレルギーを持つ患者様が金属修復物を用いると、アレルギー反応が起こり、口内炎や過敏反応、長期的には歯肉の退縮や炎症を引き起こす可能性があります。

金属アレルギー対応の歯科治療法

金属を含まないメタルフリーの材料を使用することができます。例えば、ジルコニアやe-max(イーマックス)などのセラミック系の素材などです。天然歯に近い見た目を提供し、高い耐久性を誇ります。

金属アレルギーに対する心構え

パッチテストや血液検査を通じて金属アレルギーのリスクを共有し、適切な治療計画を立て、治療後も定期的にメンテナンスすることが重要です。

事前に歯科医師に相談し、安全かつ効果的な治療を受けましょう。

気になる方は、当院にご相談ください。
(さいもくちょうう歯科 中谷 寛之)

1コマ 9,000 円（税別）

広告募集

メールでお申し込みください。
→ nao.hatt@gmail.com



これが、1コマ広告です。

広告料金

- 1コマ 9,000 円（1か月・税別）を基準にします
- 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。**

詳しく述べ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。**

高松の池

市立図書館

高松 1-5-4

P

坂道を登る

幼稚園

国道 4 号線

ハリストス正教会

連載 8

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8回 不動産登記の「検索用情報」

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。これ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。

お客様のマツちゃんは、わが場末の酒場の人気者だ。日が沈むのを待つかのように隣村からやってくる。自転車で軽快に駆けつける。彼が姿を見せると先客達から拍手が起きる。

カウンターの隅っこに、ちょこんと腰かける。

まず一杯と客の一人が勧めると

「いやいや、まず先輩から一杯どうぞ」

ビールや日本酒を先客に注ぐ。

少し酔いが回つてくると客達はカラオケに興じる。噴き出したくなるほど下手な唄に本気で口笛交じりの拍手

一巡すると、照れた顔で、やつとマイクを握る。

露する。マツちゃんはまるで太鼓持ちだ。

客に勧められてもなかなか唄わない。客のカラオケが

で小さな体一杯唄う。時として客の手拍子で民謡を披露

する。マツちゃんにおひねりを渡す客もいる。

「マツちゃん、銀恋デュエットしよう」従業員のウメ

ちゃんがくくりとした目で誘う。彼女は客達のアイドル

三十近いが年輩客から見れば若い娘と感じる。

「検索用情報」とは?

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。これ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。

不動産の所有者は、氏名・住所の変更日から2年以内に変更登記をすることが義務付けられます。この義務の負担軽減のため、来年4月から所有者が変更登記の申請をしなくとも、登記官が住基ネット情報(住民票のデータ)を検索し、これに基づいて職権で変更登記を行う「スマート変更登記」というサービスが開始します。このサービスを利用するために、所有者の生年月日等の「検索用情報」をあらかじめ法務局に申し出る必要があります。

登記官が住基ネットと照らし合わせて、所有者の住所と氏名が一致していない場合、申出たメールアドレス等に連絡するという運用になるようです。(検索頻度は二年一度くらい)

法務局からの連絡の中身は、概ね「登記官が職権で変更登記を実行することに對しての可否」をお尋ねされと思われます。所有者が「承諾する等」の返事をすることにより、登記官が変更登記をしてくれます。無料のサービスです。所有者自らが変更登記を申請しなくても済むということです。

「検索用情報」の申出が義務化された後も、義務違反で変更登記を行なう「スマート変更登記」というサービスは、無料で義務責任を果たせる制度ですので、利用するためには検索用情報の申出をしておくことをお勧めします。

詳しく述べ法務局のホームページで確認できます。「法務局(スペース)住所変更登記」で検索すると「住所等変更登記の義務化特設ページ」がヒットすると思います。

このように、不動産登記について、色々と改正がありました。不安なことがありましたら、ご相談してもらえばと思います。



司法書士
照井真理 先生

緑が丘しんぶん

丘

連載 日日是恋日

高前田 博子さんの 「想い出エッセー」

第53話 肌寒

「日日是好日(にちにちこれこうじつ)」とは、「毎日が素晴らしい」という意味です。あるときは庭の花を愛で、あるときはホントに誰かに恋をして。「日日是好日」になぞらえて、高前田博子さんが綴ってくれます。(編集室)



高前田 博子さん

『岩手日報随筆賞』
最優秀賞を受賞。
零石町在住。

客のマツちゃんは、わが場末の酒場の人気者だ。日が沈むのを待つかのように隣村からやってくる。自転車で軽快に駆けつける。彼が姿を見せると先客達から拍手が起きる。カウンターの隅っこに、ちょこんと腰かける。まず一杯と客の一人が勧めると

「いやいや、まず先輩から一杯どうぞ」

ビールや日本酒を先客に注ぐ。

少し酔いが回つてくると客達はカラオケに興じる。噴き出したくなるほど下手な唄に本気で口笛交じりの拍手

一巡すると、照れた顔で、やつとマイクを握る。

露する。マツちゃんはまるで太鼓持ちだ。

客に勧められてもなかなか唄わない。客のカラオケが

で小さな体一杯唄う。時として客の手拍子で民謡を披露

する。マツちゃんにおひねりを渡す客もいる。

「マツちゃん、銀恋デュエットしよう」従業員のウメ

ちゃんがくくりとした目で誘う。彼女は客達のアイドル

三十近いが年輩客から見れば若い娘と感じる。

「ありやー、寝てしまつた」

と頭を搔く。マツちゃんにもときおり、持ち合せがないことがある。

「ママ、秋祭り辺り迄、飲み代、貸してけろ。絶対、踏み倒さないがら」

「隣村のマツちゃん」としか彼について、私は知らないことがある。

「ママ、秋祭り辺り迄、飲み代、貸してけろ。絶対、踏み倒さないがら」

亡くなられたら「お悔み」と心に決めている。

そう考えつつも、マツちゃんについていろいろ思ふ

樂しければいい。いなくなったら「お餓別」、不幸にして

長老格の村人は、したり顔だった。

次日の日から、長老の粋な計らいでマツちゃんは神社の私設管理者となつた。

「いや、いやオラに任せろ」

神社の草むしり、参道の落ち葉掃きが大方の仕事だ。

勿論、経験を生かして賽銭箱の泥棒対策にも抜かりはない。ただ、我が酒場には来てカラオケを楽しむほどの所

得はないようだ。

いつもより遠慮がちに見えた。「ママ、今日もお願ひしま

くウメちゃんの姿があつた。

「ありやー、寝てしまつた」

聞き覚えのある声、そしてセリフだ。

私は耳を疑つた。信じられない光景に出会つた。

人か集まってきた。前日の秋祭りの片づけだ。

朝の清々しい空気を吸い、砂利道を進んだ。

「私がおごつてあげるよ」ウメちゃんの言葉にマツちゃんは首を横に振つた。二人の様子に私は好感を持つた。

朝の清々しい空気を吸い、砂利道を進んだ。

杉木立から薄日が漏れていた。

秋も深まつた頃、朝早く神社に私はお参りした。

朝の清々しい空気を吸い、砂利道を進んだ。

人か集まってきた。前日の秋祭りの片づけだ。

朝の清々しい空気を吸い、砂利道を進んだ。

杉木立から薄日が漏れていた。

秋も深まつた頃、朝早く神社に私はお参りした。

朝の清々しい空気を吸い、砂利道を進んだ。

秋も深まつた頃、朝早く神社に私はお参りした。

朝の清々しい空気を吸い、砂利道を進んだ。

秋も深まつた頃、朝早く神社に私はお参りした。

連載 ほんわか...
家族日記

緑が丘で保険代理店を経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。

第118話 さんさ踊り 2025

今年のさんさ踊り、3日に我が家も行きました。「YouTubeでLIVE配信しているから、行かなくても見れる」と聞いたので、最終日はテレビ鑑賞していました。最初から最後までずーっと流してくれてるんですね。すごい!

テレビで、間もなく終わりにさしかかったころ、娘が発した言葉に衝撃が。

「お母さん、これ、2024って書いてあるよ。」

確かに、画面左上に『2024さんさおどりLIVE』と書いてある。

画面をずっとみんなが見ていたはずなのに、『LIVE』というのを今やっているものだという勝手な解釈をしてしまい、今年は2025で、2024と書いてあることに誰も違和感なく3時間が過ぎていたのでした。

そんなわけで、私たち一家は、去年の(!)さんさ踊りを、3時間も気付かず見ていたのでした~(;^ω^)

なんとも抜けた一家の話でした。チャンチャン♪

これが2コマです。

2コマ 18,000円(税別)

広告募集

メールでお申し込みを!
nao.hatt@gmail.com

緑が丘しんぶん 丘

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

**単機能レンジが誕生！**

キッキンは熱・蒸気がたまりやすい
ここまで暑さが続くなんて…と驚きの
夏でしたね！お盆を過ぎても日中の気温
30度越えが続出です。
熱中症になりやすい場所はたいてい屋外を思い浮かべますが、総務省消防庁の調査ではなんと約4割が住居敷地内を含めた室内という結果となり、いま室内熱中症なるものが注目されています。たとえばキッチン。火を使うので、熱と蒸気により高温多湿になりやすく熱中症に要注意の場所です。食べないわけにもいかないので、ちょっと手軽に冷たい麺とか、元気をつけるため

新しい家電、古い家電、かしこく素敵に使いたいですね。上田の「柿沢電器」さんとの協力により掲載します。

連載

かしこい 家電術**今も昔も レンジでチン！****キッキンは熱・蒸気がたまりやすい****火を使わないキッチン家電は？****「単機能」とは？**

ここまで暑さが続くなんて…と驚きの夏でしたね！お盆を過ぎても日中の気温30度越えが続出です。
熱中症になりやすい場所はたいてい屋外を思い浮かべますが、総務省消防庁の調査ではなんと約4割が住居敷地内を含めた室内という結果となり、いま室内熱中症なるものが注目されています。たとえばキッチン。火を使うので、熱と蒸気により高温多湿になりやすく熱中症に要注意の場所です。食べないわけにもいかないので、ちょっと手軽に冷たい麺とか、元気をつけるため

レンジながら、これまで最上位機種Bistroだけに許されていた人気機能を搭載するという大どん

でん返しをやつてのけたのです。

その機能が高精細・64眼スピードセンサーと3D

3Dアンテナがマイクロ波を調節して、それぞれ

の食品の低温部をねらって加熱することで、効率よく

く温めます。

もし冷蔵庫に冷凍ご飯を作りおいていた冷蔵のお

かずがあれば、一緒にこのレンジに入れてチンする

だけで、同時に2品完成するという手際の良さ！

夏だけでなく一年を通しての便利さこの上ありま

せん。小さめなのに機能は最上位レベルという、こ

れまでの電子レンジの常識を覆すような試みです

が、「温め機能だけ」を希望するニーズは以前から感じおりました。少人数世帯が増えている今だからこそ誕生した新発想！

恐るべき単機能の大逆転劇でした！



阿部オーナーさん

今年も始まりました！



「販促（はんそく）」とは魅力ある販売スタイル。西松園店・高松4丁目店・松園南口店でファミリーマートを経営されている阿部オーナーさんの「つぶやき」を掲載します。

連載

女性オーナーの

コンビニ日誌

第64話

もう秋～♪

八月某日 晴れ、猛暑、猛暑。
ですが、秋は確実に近づいています。早朝出勤していますが、まだ暑いのに、朝はもう暗いんですよ。

どのお客様にも、よく耳にした曲があるものです。「懐メロ」は世代によつて違つてきます。ワタクシはテンポの速い曲が好みですが、人によつてはバラードっぽい曲が好きだったりします。「今はもう秋、誰もいない海」年輩のお客様が教えてくれました。「トワエモア」の『誰もいない海』懐かしい、掛けいただきました。「毎月、見ています。待ち遠しくて。」

とっても嬉しいです。

「巡り巡つて来る」という言葉がありますが、人と人の繋がりの中に人生があると思えますので、お客様・スタッフさんの気持ちを大事にして、秋に向かつて仕事を続けたいです。読者さんからの写真や作品を掲載すると、もっともつと読まれる新聞になるような気がします。「〇〇と言えば」というなお題を付けて募集されると良いかもしません。

さてさて、秋と言えば味覚の秋です。美味しい商品が店にも並びます。中华まん、今年も始まっています。本日も張り切つていきましょう！

果報は寝て待て

かほう

格言

第21回

果報とは、良い結果のこと。「寝て待つ」とは、ゆったりとして結果を待つこと。

この諺は、「やるべきことをやつてしまえば、結果が出るのを焦らずに待つのが良い」という意味になります。

結果の良し悪しは、人の力ではどうにもならない部分があります。なので、時が来るのをじっと待つのが得策だと教えます。

ところが、現代はせわしない。短い時間で大きな成果を上げるのを良しとしています。

結果を早く知りたいのが人の常で、タイムパフォーマンス（タイパ）が呼ばれます。

本紙第2頁のエッセー「ワクワクする日々」で著者の田村有樹さんが書いています。「タイパ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かもしれません。」とあります。

ところで、この諺、何もせずに結果を待てば良いという意味ではない。

思えば、選挙で、出口調査なるものは以前は無かつたですし、開票も翌日でした。皆さん一晩、首を洗つて待つていました。今は、良いのか悪いのか、首を洗う暇さえ与えられていません。

「それなりの努力を尽くした後は」という条件があるようですね。

「大化けする」という言葉もあります。自分なりに精一杯の準備をしたら、そのあとは、運を天に任せて結果を待つ、それくらいの心境でいいものです。

(編集室)

緑が丘しんぶん**丘**

いつまで我慢!? 面白い!?

心に手を当て素直に耳を傾けてみる。

認定補聴器専門店 補聴器1番館

何方さまもご予約からお願いしています。

電話 **661-3381**

各社の補聴器が1ヶ所で見比べ可能、情報と場の提供。

QRコード

緑が丘二丁目西側一丁目村上米穀店(米穀) 跡跡地に駐車場

補聴器修理

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！

高川・箱清水・高松・緑が丘コース

至ベルフマツゾの

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	美容室メイブル前	13:45	9:15
5	箱清水1丁目(アパートスワロー前)	13:46	9:16
6	箱清水1丁目34コボサイトウC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	薬王堂緑が丘店向い旧ミスターD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	東銀黒石野バス停	13:58	9:24
	ベルフマツゾの着	14:10	9:35
	お買い物時間	45分	50分
	帰り出発時間	14:55	10:25

高川・箱清水・高松・緑が丘コース

至ベルフマツゾの

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 美容室メイブル前 13:45 9:15

5 箱清水1丁目(アパートスワロー前) 13:46 9:16

6 箱清水1丁目34コボサイトウC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 薬王堂緑が丘店向い旧ミスターD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 東銀黒石野バス停 13:58 9:24

ベルフマツゾの着 14:10 9:35

お買い物時間 45分 50分

帰り出発時間 14:55 10:25

今どきの「学び」

第51回 語源まで調べる英語



もうすぐ十月。

十月は英語で October と書きます。

でも待てよ、Octo は…と、ここで疑問に思った方はかなりの通です。

そう、Octo はラテン語で数字の 8 を意味する言葉であるにも関わらず、十月を意味しています。

調べてみると、紀元前八世紀頃、当時のローマの王であるロムルス王が制定したローマ暦において、一年は十カ月に分かれていたそうです。そして一年の始まりは一月ではなく二月だったとのこと。

三月を一番目の月として、順番に数えていくとちょうどど八番目の月が現在の暦の October (十月) にあるという訳です。

このように英単語にはそれぞれ語源があるのですが、ただ単に暗記で詰め込むのではなく、語源まで調べながら覚えていくと少しは英語に対する見方が変わってくるかもしれません。

そのためには心の余裕が必要になります。

試験前などリミットが決まっている状態の中だから暗記するしかありません。

心に余裕をもたせるためには少しでも早くから始め、こつこつと少しずつ覚えていくことです。

参考までに、一般的に大学の共通テストで必要な英単語数は四千から六千語と言われており、そのうち中学では一六〇〇から一八〇〇語を学習します。必要な単語数は決まっているので、あとはいつから本気で覚え始めるかということになりますね。

マツハランド

- ・軽量ボール～指穴が5つあります
- ・キッズレーン～ガターに落ちにくい！
- ・小サイズのシューズ～15センチから

子どもでも楽しい！
ボウリング



幼稚園・保育園を対象にした無料ボウリング教室 随時受付しています
お問い合わせはマツハランド ボウリング場 フロントさんへ 019-645-1400

街で見つけた新鮮な話題 ヒルズ・ニュース
HILLS NEWS 第47回



くろいしの保育園「しらかば組」の皆さん

街で見つけた新鮮な話題 ヒルズ・ニュース
HILLS NEWS 第48回

参加者募集！



週末参加型（普段日の活動が難しい方）
近隣での大会参加（遠征等が難しいご家庭のお子さん）
運動を再開したりよくを回復増進したい方・・・など
【小学生】礼法、基本の習得、近隣大会への参加
【中・高生】部活の補助と試合対策、段位取得の支援
【大人】健康増進、段位取得の支援

◆活動日	土曜日／17:00～19:00	日曜日／9:30～12:00
◆活動内容	基本動作・試合対応・日本剣道形・段位取得対応	など
◆活動場所	盛岡市山岸児童センタースポーツ館	
◆指導者	剣道六段／1名	剣道五段／1名
◆連絡先	mail : seijitakafuji@gmail.com	高藤

(代表より一言)

初心者の子どもから目標を持った大人まで様々な年代の方々が活動しています。
剣道をゆっくり長く続けられるよう、無理のない活動内容となっています。体力維持や健康増進の一助になっていただけ幸いと思っております。

競技の特性上、夏は暑く冬は寒い環境になりますが、夏季は休憩を多くしており、冬季はインナーや足カバーの着用など、工夫をしながら活動しています。

丘の上の花 (3)

ご近所さんの庭で咲いた秋の花たちです。
キレイです～(A・Eさんより)



手紙・メールでのご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・日時・一言をお願いします。紙面の都合で掲載できないとき、ご了解下さい。
〒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



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。個人情報は、記念品発送のみに利用します。



第7話 仮眼って何？



「仮眼（ぶつけん）」は、親指の第一関節にある手相で、目の形をした線のことです。線の端が繋がって、眼のような形の線紋となっていると、それが仮眼（ぶつけん）の眼のようなので、「仮眼（ぶつけん）」という表現になったと思われます。「仮眼（ぶつけん）」の手相を持つ人は、直感力に優れ、靈感があると言われています。また、記憶力や想像力も豊かで、周囲の人への思いやりも深いとされています。災いを避け、強運を引き寄せるとも言われているようです。両手の親指それぞれに仮眼があると、「ダブル仮眼」とされ、より強力な直感力を持つと言われています。

手相占いは、過去の自分を振り返り、未来の自分をより良くするツールとしても活用されているとか。以上、ネット記事などを参考にしました。さらに詳しく知りたい方は、調べられることをおススメします（編集室）。

丘の上百景

今年の猛暑は
もう秋ですね。
高松の池にて
振り返る暇もなく、
もう秋です。

(読者のK・Tさんから
写真が届きました。)



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できます。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。

お店のこと、この新聞で紹介してみませんか？

広告募集

メールでお申し込みを！
nao.hatt@gmail.com

- 1コマ 9,000円 1ヶ月・税別
- 2コマ 18,000円・1ヶ月・税別
- 3コマ 27,000円・1ヶ月・税別
- 5コマ 45,000円・1ヶ月・税別



子供会・町内会イベントに！

ボウリング

団体予約受付中

マッシュハランド

盛岡市上堂1丁目2-38 019-645-1400

中華まん

今年も始まりました！

北海道産大納言小豆の
つぶあんまん

ジューシー本格肉まん

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

旧
県営野球場
三ツ割
緑が丘方面
山岸方面
北山方面

編集後記

「秋でもないのに」という古い歌の、印象に残った歌詞を思い出しました。「空に瞳があるなら、アカネ雲さえ泣いているだろう」この風景を言葉で説明することは、ほぼ不可能です。この情景は、「感じる」ことでしか理解できないものと思われます。ですが、「感じる」とは難しい。人それぞれ、感性が違いますから。さらに、「見ること」も難しい。小学生のとき、クラスの子全員が廊下に出て、一点透視図法の写生をしたことを思い出しました。当時、子どもながらにビックリしました。廊下が、こんなふうに見えるのかと。このように「感じる」とも「見ること」も難しい、そのようなこの世界にあって、人は、何処にたり着ければいいのでしょうか？ところで、読者さんが広告に、「感じる」ときが確実にありますので、広告をお待ちします！

「そんなおいしい話はありません」 ←

大学入試もいよいよ本格的に開始
総合型選抜や推薦系はワンチャン！？



無料学習相談

無料体験授業

「定期試験の結果が悪かったから」「家庭教師を身につけていいか？」など、人の数だけ色々な理由があります。だから始めると迷うで相談してください。

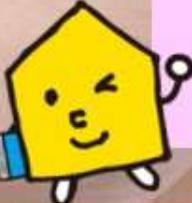
「定期試験の結果が悪かったから」「家庭教師を身につけていいか？」など、人の数だけ色々な理由があります。だから始めると迷うで相談してください。

高校入試に視点を置かない勉強を

十月度生募集中

どこかで楽をした人は、必ずどこかで苦労する 人生はハードモード

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>



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

