

10年、ひと昔



いよいよ来月、10年です。

「緑が丘しんぶん 丘」は来月、生まれ変わります。

「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。

2025年10月号

第119号

2025年10月20日発行(毎月1回発行)



営業本部長 村木 さん

にお聞きしました。

ミニ知識①～ボウリングのボールのお話

ボウリング場に設置しているボールの他に、自分専用の「マイボール」というのがあります。マイボールは使う人の指のサイズに合わせ指穴をドリルするので、世界で一つだけのボールとなります。マイボールはハウスボールに比べ、ボールを離す際にボールへの回転もかかりやすい事も特徴です

余談ですが、「マイボール」の中心部分の芯の形もいろいろあって、ボールの曲がり方もいろいろです。また、マイボールの素材もプラスチック以外にウレタンなど他の材質のものもあります。それでストライクを取りやすい、曲がりやすい、という利点につながります。

ミニ知識②～専用シューズのお話

ボウリング場で貸している靴は、両足とも滑りやすくなっていますが、実は、右利きの人と左利き的人がいます。右投げの人は左足で滑るようなフォームで投げます。

マイシューズを持っている方は、右足は蹴り足になるので右足の裏は滑らないようになっています。左利きの人は逆になっています。



キッズボウリング！

キッズボールは軽量で指穴が5個あり、子どもでも安定してボールを持てます。

キッズレーンは全自動で作動し、ガターに落ちづらく、ピンも狙えます。

園児ボウリング向け無料教室を開催
子供会や町内会のイベントに最適

国体スポーツの競技種目にもなっているボウリングは、中学3年生より大会参加が可能で老若男女が楽しめるボウリングはイベントで最も人気です。お食事や軽食がセットのプランも大人気です。

楽しい店が多い
家族連れも多い
健康ボウリング

健康維持を意識した生涯スポーツとしてボウリングは全国的に人気があります。プロボウリング協会の主催で行われる健康ボウリング教室は、毎回賑やかで楽しく多くの皆さんに喜ばれています。



・ゲーム料金（1ゲーム）

一般 680円、学生 550円、中学生以下 500円、友の会会員 550円

・貸靴 370円

・朝のサンキュータイム

土・日・祝日 7:00～9:00 受付(10:30終了分まで) どなたでも1ゲーム¥390

・夜のサンキュータイム

毎日夜8時から どなたでも1ゲーム¥390



マツハランド
上堂一丁目

第110回

マツハランド
上堂一丁目

丘の上のショッピング
素敵な店が、こんなところに。

10周年カウントダウン号

緑が丘しんぶん

丘 Z ゼット

Z（ゼット）は、アルファベットの最終文字です。
「緑が丘しんぶん丘」は、
来月生まれ変わるので、
今号は、Zを付記して「最
終号」のつもりです。

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)

発行：「緑が丘しんぶん 丘」編集室 nao.hatt@gmail.com (株)岩手科学社 (盛岡市本町通1丁目5-30)

緑が丘、黒石野、東黒石野、材木町等への全戸配布型フリー（無料）ペーパー。約4,200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♪



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



頭痛



めまい



しびれ



認知症・物忘れ



ハーフィンソシ病



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：

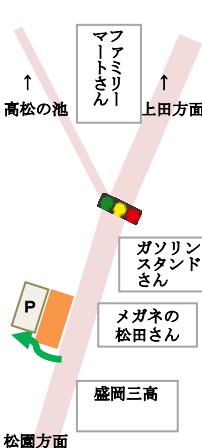
脳神経内科、内科
リハビリテーション科、
脳神経外科、整形外科

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



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

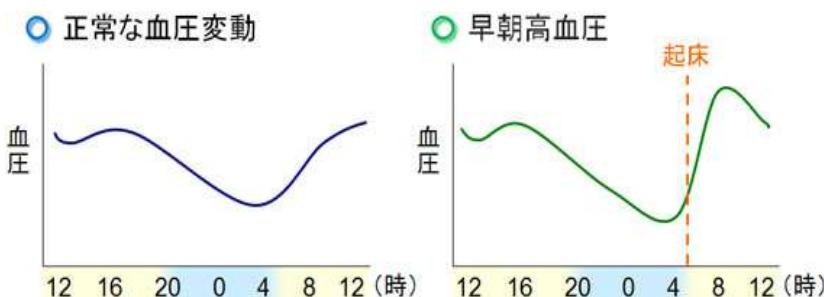
わたなべ かつみ
渡邊 活見 先生

(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。

『早朝高血圧』にご用心！

現代社会において、高血圧は多くの人びとが直面する健康上の問題です。その中でも「早朝高血圧」は、見逃されやすいにも関わらず、重大なリスクをはらんでいる状態として注目を集めています。

今回は、早朝高血圧の定義や特徴、原因、診断方法、治療、日常生活での対策について詳しく解説します。



早朝高血圧の診断方法

診断には、家庭用の血圧計を用いて、1週間以上、毎朝起床後1時間以内（排尿後、朝食前、服薬前）に安静状態で測定した血圧値の平均を確認します。

診察室血圧だけでは早朝高血圧を見逃しやすいため、家庭血圧の記録が非常に重要となります。また、必要に応じて24時間血圧モニタリング（ABPM）を用いることもあります。

早朝高血圧の治療

治療の基本は、高血圧全般と同様に「生活習慣の改善」と「薬物療法」の両立です。

「生活習慣の改善」

- ・塩分摂取の制限：1日6グラム未満が推奨されます。
- ・適度な運動：ウォーキングや軽い体操を毎日継続することが大切です。
- ・規則正しい生活リズム：十分な睡眠を取り、夜更かし・寝不足を避けましょう。
- ・ストレス管理：リラクゼーションや趣味の時間を持ち、心身の緊張を和らげましょう。
- ・禁煙・節酒：喫煙や過度の飲酒は血圧上昇の要因となります。
- ・体重管理：肥満がある場合には減量を目指しましょう。

「薬物療法（内服治療）」

- ・降圧薬の種類や投与時間、量は個々の状態により異なります。早朝に特に血圧が高くなるタイプには、長時間作用型の降圧薬や、夜間服用することで早朝の上昇を抑制できる薬剤が選択されます。医師の指示に従い、自己判断での中断や増減は避ける必要があります。

早朝高血圧の対策（家庭血圧測定のすすめ）

定期的な家庭血圧の記録は、早朝高血圧の管理に欠かせません。

家庭での血圧測定を習慣化しましょう。早朝と就寝前に、市販の自動血圧計で血圧を測定し、測定値は日付とともに血圧手帳に記録して受診時に医師へ提示しましょう。

ご自身の血圧の変動パターンを知ることが、治療の質向上につながります。



まとめ

早朝高血圧は、日中の血圧が正常の場合見逃されやすいですが、脳卒中や心筋梗塞など重篤な病気につながる可能性があり、非常に重大な健康リスクを伴う状態です。

普段から日常生活の中で自分自身の血圧に気を配り、もし早朝に血圧が高い場合は一度、かかりつけ医に相談してみることをお勧めします。

生活習慣の見直しや適切な治療を行うことによって、長期的な健康維持が可能となります。

早朝高血圧の定義

「早朝高血圧（そうちょうこうけつあつ）」とは、起床後1~2時間以内に測定した血圧が高値を示す状態を指します。

一般的に、家庭で測定した早朝血圧が135/85mmHg以上の場合、早朝高血圧と診断されます。

早朝高血圧は「隠れ高血圧（仮面高血圧）」の一種で、日中や病院での血圧測定では正常範囲なのに、家庭での朝の血圧のみ高値となることが多いため、見逃されやすい特徴があります。

血圧は一日の間で上下を繰り返していて、通常血圧は夜に下がり、明け方に目覚める頃から上がり始めるのですが、この変動が過度である場合、脳卒中や心筋梗塞のリスクが高まるとされています。

早朝高血圧の特徴

- ・家庭での血圧測定で特に起床直後の値が高い。
- ・日中や夜間は正常範囲の血圧である場合が多い。
- ・自覚症状が乏しいことが多いが、頭痛、めまい、動悸、肩こりなどの症状が現れる場合もある。
- ・脳卒中・心筋梗塞などのリスクが高まる。
- ・健康診断や外来受診時には血圧正常と判断されることもあるため、家庭での自己測定が重要。

早朝高血圧の原因

人間の体内時計は、寝ている間は「休め」の信号を出す副交感神経が優位に働いていますが、明け方の時間帯は「働く」の信号を出す交感神経が活動するようになります。血圧や脈拍が上昇しやすい状態になります。

この生理的現象に加え、加齢やストレス、睡眠不足、飲酒や喫煙、肥満、塩分過多、糖尿病・腎臓病・睡眠時無呼吸症候群（SAS）などの病気が重なると、早朝の血圧上昇が過度となることがあります。

早朝高血圧のリスク

早朝高血圧を放置すると、血圧の過度な変動によって血管に負担がかかり、特に以下の病気のリスクが高まると指摘されています。

- ・「**脳卒中**（脳梗塞・脳出血）」：脳の血管に負担がかかり詰まったり（脳梗塞）、破裂したり（脳出血）しやすくなります。
- ・「**心臓病**」：心臓の血管も早朝の血圧上昇によってダメージを受けやすくなり、心筋梗塞や狭心症などの心血管の病気のリスクが高まります。
- ・「**腎臓病**」：腎臓の血管にも悪影響を与え、早朝高血圧が続くと腎機能が低下する可能性があります。
- ・「**動脈硬化**」：高血圧は動脈硬化を引き起しますが、早朝の急激な血圧上昇は、特にこのリスクを高めます。

「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。



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

連載
豆知識
第32回 虫歯の進行

C1 エナメル質の虫歯
虫歯は、進行すればするほど治療が複雑になります。虫歯は、風邪のように自然に治ることはできません。虫歯が、酸によって溶け始めた状態です。見た目には白く濁っています。まだ神経に近くないため痛みはありません。治療はコンポジットレジン(樹脂)による詰め物で済むことが多いです。

C2 象牙質に達した虫歯
虫歯がエナメル質の内側にある象牙質まで進行した状態です。虫歯が、神経が炎症を起こしているため、根管治療(歯の根の中を清掃・消毒する処置)が必要になります。

C3 神經にまで達した虫歯
虫歯が歯の神經に達すると、強い痛みやズキズキとした感覚が現れます。神經が炎症を起こしているため、根管治療(歯の根の中を清掃・消毒する処置)が必要になります。

C4 歯の崩壊・末期虫歯
歯冠がほとんど溶けて崩壊し、根っこだけが残っている状態です。神経もすでに死んでおり、歯の根に膿がたまり、腫れや強化が期待できます。

(さいもくちよう歯科 中谷 寛之)
虫歯を進行させないためには、定期検診を受けることが大切です。初期に発見されれば、最小限の治療で済みます。気になる症状がある方はご相談ください。

虫歯は、進行すればするほど治療が複雑になります。虫歯は、風邪のように自然に治ることはできません。虫歯が、酸によって溶け始めた状態です。見た目には白く濁っています。まだ神経に近くないため痛みはありません。治療はコンポジットレジン(樹脂)による詰め物で済むことが多いです。

虫歯は、進行すればするほど治療が複雑になります。虫歯は、風邪のように自然に治ることはできません。虫歯が、酸によって溶け始めた状態です。見た目には白く濁っています。まだ神経に近くないため痛みはありません。治療はコンポジットレジン(樹脂)による詰め物で済むことが多いです。

虫歯がエナメル質の内側にある象牙質まで進行した状態です。虫歯が、神経が炎症を起こしているため、根管治療(歯の根の中を清掃・消毒する処置)が必要になります。

東洋医学的にいいますと、衰弱した肺の機能を高め生殖機能を保つ(補肺固腎)、肌を潤す(潤肌)、胃腸を丈夫にし体力を高める(健脾益氣)、虚弱体質を補い精神を安定させる(鎮心安神)などの効用があります。

長芋には栄養素のムチンとアミラーゼ・ジアスターが含まれています。ムチンはネバネバした粘質成分で、肺や胃腸の粘膜を潤してタンパク質の消化吸収を高めます。また、アミラーゼ・ジアスターはデンプンを分解して消化吸収を高めます。

長芋といえばどうろ辛です。栄養価は高いですが、胃腸の弱い人やお腹の張る人は控え目に。

第82話 長芋(薬食同源⑪)

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。

体内に水分が溜まりやすく

現代の研究では、細胞組織を潤して老化を防止し、血糖値を下げ、動脈硬化を予防する効果があることが知られています。

長芋は虚弱体質(气血両虛)の人の体質を改善します。

ただし普段から食べ過ぎ飲み過ぎ消化不良(食積痰湿)の人は体内に水分が溜まりやすくなりますから控えめにしましょう。

長芋には栄養素のムチンとアミラーゼ・ジアスターが含まれています。ムチンはネバネバした粘質成分で、肺や胃腸の粘膜を潤してタンパク質の消化吸収を高めます。

カリスマ美容師のエッセー

第104話 育毛剤って効果あるの?

多くの方が、「正直どうなの?」と思っていると思います。

「何かひよこのやつよく見るけど」とか「香取くんと草彅くんが広告してる」とかとか。

育毛剤の目的は、髪の毛を増やすではなく、「抜け毛を減らして、今ある髪の毛を元気にする」のが育毛剤です。

今ある髪の毛とは、細いうぶげも含めてですので、生えてきたように感じる方もいると思います。

基本的には、男性よりも女性、高齢よりも若い場合の方が効果は出やすいです。

短期間で効果を感じたいとか、薄毛がかなり進行している場合は、効果を感じにくいことがあります。

毛根にある毛母細胞を活性化することで髪の毛が生き返るので、気になったら早めに試してみることをお勧めします。

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



風とあとの美容室

緑が丘ヒルズ入口。
tel 019-681-4302

髪と頭皮と私

知ったら優しくしゃう
髪のこと

2010年HIKARI CUP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

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@ [@isa7399](https://line.me/R/ti/p/@isa7399)



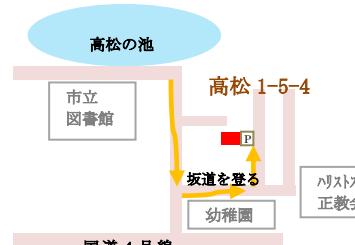
診察日時は、電話でご相談ください。

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。

1コマ 9,000円(税別)

広告募集



これが、1コマ広告です。

メールでお申し込みください。

→ nao.hatt@gmail.com

緑が丘地区に無いもの・もっと欲しいもの

発表!

本紙8月号で募集しました。多数のご意見をいただき、ありがとうございました。一例をお伝えします。

本屋さん、デパート、ショッピング・モール、沢山の遊び場。(I.S.さんより)
パン屋さん、本屋さん。(N.M.さんより)
スーパー銭湯、その周囲に飲食店。(S.M.さんより)
パン屋さん、ATMが並んだ施設、雑貨屋さん。(T.M.さんより)
カラオケ店。(K.T.さんより)
緑が丘バーガー。(N.H.さんより) などなど。

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

誤飲防止の電池



コイン形リチウム電池

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

ナメたら いかんせよ～

子どもは味を敏感に感じる？

暑さ寒さも彼岸まで。徐々に気温が落ち、着き、過ぎごしやすくなりました。スポーツの秋、芸術の秋、やはりここは食欲の秋のか！店先には秋の味覚が満載で嬉しい限りです。味覚は、一般的に子どもの方が大人よりも敏感で発達しているそうですね。

これは舌にある味を感じる味蕾（みらい）という細胞体の数が、子どもは大人の2～3倍もあるからだそうです。

このため大人がそれほど強く感じない「苦味」や「酸味」でも小さな子どもにとってはかなり強く感じるよう、本能的に避けてしまう苦手な味と言えます。

【コイン形の電池の誤飲防止について】

まずパッケージがあえて不親切ですか？？

コイン形リチウム電池は大抵中身が見える透明ラミネートのままパッケージで販売されていますが、取り出す際にお菓子の袋みたいに手で破れないでください。

また直径16mm以上のコイン形リチウム電池の本体には、注意喚起のセーフティマークが刻印されています。子どもの手が届かない場所に保管をお願いする意味で、大人と子どもの二人を描いたわかりやすいピクトグラム（視覚的な図形）になつています。

ます。そして、今回さらに進んだ対策として、電池本体に「苦み成分」を塗布した製品が開発されたのです。

安息香酸デナトニウムは、すでにおもちゃ・教材などの分野で、誤飲防止の「苦み成分」として使われているものです。様々な検証の結果、電池の負（マイナス）側面に塗布して事故防止につなげる製品となりました。このような製品を通して、誤飲事故の危険性をたくさん的人が知り、予防意識を高めることへのきっかけになれば良いですね。

ですが、がっかりしなくて大丈夫。おかげで、サンマの塩焼きに、大根おろしとすだちを添えて、熱燗で一杯！ 苦みも酸味も平気だもん！

第97回
LED(^^;

緑が丘しんぶん
丘

阿部オーナーさん

「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65話

変わる街並み

九月某日 雨のち曇り。秋近し。
街は、あちこちで様変わりです。何事も、数十年経つと変化する。緑が丘地区でも、閉店した店舗もあります。住んでいる方にとって、もつともっと楽しい地域になつてしまいです。

マツハランドさんより、創刊十周年を記念してプレゼントがあります。ボウリングゲーム券（4枚綴り）を、抽選で十名様にプレゼント。編集室から郵送しますのでご応募ください。

ところで、うちの店として食品を仕入れる場合、たいてい、店舗買取として仕入れをします。なので、かなりシビアです。食品は消費期限があるので、漫然と発注することはできません。去年のデータを調べたり、スタッフさんの意見を聞いたりして「目利き」が求められるところです。店にとって有難いお客様となりますが、よく買ってくれる品を仕入れておけます。

「この商品、美味しそう」と思う時、たくさん仕入れて、実際に売れた時は嬉しいです。最近の話ですが、可愛い金魚の立体のグミを沢山、仕入れました。ただ、ちょっとリアルなところがあつてスルーするお客様もありました。また、長く勤めてくれているスタッフさんが、お客様の要望を聞いてくれたり、商品がよく売れるよう店のレイアウトを考えてくれたりして、助かることが多いです。さてさて味覚の秋。美味しい商品が店にも並びます。



専用オープンで、じっくり焼きます



コイン形の電池を使う機会が増えています

コイン形の電池の「誤飲リスク」

ところが、そこで心配なのが電池などの誤飲事故です。

電気とは関係なさそうなの特性を生かして、国内メーカー初の製品が10月に誕生しました。

それがパナソニックのコイン形リチウム電池（CR2032ほか）です。ご存じのように電池には単三や単四みたいな棒状タイプのほかに、マイクロ電池と呼ばれるボタンやコインのような薄くて丸い形状のものがあります。最近は小型で薄いデジタル機器で、家庭内でコイン形リチウム電池を使うことが増えています。

2020年から2024年までの5年間で、5歳以下の子ども5285人が窒息や誤飲などで救急搬送されており、そのうち約2百件は電池が関連していたとの東京消防庁管内の報告があります。

おもちゃなどの使用中や、未装状態にあつた電池単体でなど、思いもよらない事故が起きています。

このようなりスクに、メーカーもいろいろ対策を考えています。

創刊十周年
お祝いプレゼント
あります。



ボウリングゲーム券（4枚綴り） 抽選で10名の方に

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 [não.hatt@gmail.com](mailto:nao.hatt@gmail.com) まで

応募の締切

2025年11月5日

氏名・住所を記載してご応募ください。
個人情報についてはプレゼント品送付のみを利用します。

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！

至ベルフまつぞの

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	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 (アパートスワロー前)	13:46	9:16
6	箱清水1丁目34 コーポサイトウ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	東銀黒石野バス停	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

CROSS いわて生活協同組合
ベルフまつぞの
〒020-0015 盛岡市松園3丁目18-20
TEL 019-662-5152
営業時間 朝9時～夜10時

いつまで!? このまま!?

それで 何かいいことありましたか。

Insize IX HC

認定補聴器専門店 補聴器1番館

何方さまも予約からお頼いしています。

電話 661-3381

詳しくは

見比べられて判断できる、その為の情報と場の提供。

今どきの「学び」

第52回 「世界一 幸福な国」の話



毎日、YouTubeで猫ちゃん動画を見ているのですが、先日、おススメでブータンを紹介する動画を見つけました。

「世界一 幸福な国」という印象的なサムネイルに惹かれ、つい見てしまったのです。ブータンは「GNH（国民総幸福量）」という独自の指標を掲げ、「幸福の国」として世界に知られています。

GNHとは、経済成長だけでなく、国民の幸福度を重視するブータン独自の概念です。そんなGNHの様々な柱は、実は読書と深く結びついています。

一つ目は、「教育と学習の機会」です。

読書によって新しい知識や多様な価値観に触れることで、視野が広がり、人生の選択肢が増えます。

二つ目は、「健康と福祉」。

物語に没頭したり、ハウツー本で心を整えたりすることで、ストレスを軽減し、心の健康を保つ助けになります。

三つ目は、「文化とコミュニケーションの活性化」。

読書会に参加したり、オンライン上で感想を語り合ったりすることで、共通の興味を持つ人々とつながるきっかけが生まれます。

四つ目は、「文化的多様性と創造性の尊重」です。

さまざまな文学や歴史に触ることで、自分とは異なるものを受け入れる寛容さが育まれます。

五つ目は、「環境保護と持続可能性」。

環境問題に関する本を読むことで、日々の生活における意識が変わり、行動に結びつくこともあります。

しかし、GNHを掲げていたブータンが直面したのは、インターネットの普及による他国との比較でした。

情報鎖国という閉ざされた環境が、人々の相対的な幸福感を高めていただけの「知らぬが仮」だったのです。

幸福度は急落してしまいました。

ですが、読書は他者と比べるためのツールではあります。

つまり、自分自身の内面を豊かにし、人生をより深く、有意義なものにするための手段です。

読書の秋、YouTubeの猫ちゃん動画も発されていいですが、たまには本を手に取って、自分自身の心を豊かにする時間を作つてみようかなと思っています。

みなさんも一緒に読書いかがですか？

(個別指導Axis 後藤隆司先生)

緑が丘しんぶん

丘

街で見つけた新鮮な話題 ヒルズ・ニュース
HILLS NEWS 第47回



緑が丘ひまわりこども園の「ひまわり組」の皆さん

今回は、緑が丘ひまわりこども園の「ひまわり組」の皆さんのが、元気いっぱい、マッハランドにやってきました♪
マッハランドでは、園児を対象とした無料ボウリング教室を開催しています。

最初は、「ボウリングすべり台」を使って投げていたお友達も、最後は、片手でボールを投げられるほど上達しました。
マッハランドでは、園児を対象とした無料ボウリング教室を開催しています。



「ボウリングすべり台」を使って投げる！

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

お問合せはマッハランド ボウリング場 フロントさんへ 019-645-1400

丘の上の花 (4)



写真投稿をお待ちします！

岩山の頂上付近で見かけたオニユリ。
「見よ！これがホンマモン！」
と申しているような気高さでした。
(H・Nさん)

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。

手紙・メールでのご応募を隨時お待ちします。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。
〒202-0015 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

編集後記

「石の上にも三年」という言葉があります。それにならうと、この新聞は次号で、「丘の上にも三年」となります。広告によつて成り立つてゐる新聞です。読者の皆様と、広告を出して応援してくれている方々のおかげです。ところで、リ・リープ(relive)には、「再体験する」、「蘇(よみがえる)」という意味があるようです。リ・サイクルという言葉は聞き慣れていますが、リ・リープ(relive)は、まだ使い古されていません。

「新しく生まれ変わる」という意味ならば、「緑が丘しんぶん丘」にピッタリの言葉とも言えます。次号から、当新聞は生まれ変わります。これからも、地域の方々に喜んでもらえる記事づくりに邁進します。広告で、あなたの店を紹介してみてください。貴方の店の集客のチカラになります。



石焼きイモ
今年も始まりました！
「待ち遠しかった」とおっしゃるお客様も！
「自然の石」



こんなにユニークな方が。

丘の上の人

第106回

おおば とみお
大場 富生 さん

(北山2 大場版画工房 主宰)

「あるもの全部、処分して、あなたの作品を飾ります。」



昆虫が好きで、子どものころから、チョウなどの昆虫採集をしていました。
そういう性格を、周りの大人が大事にしてくれたんでしょうね。
「感動」とは、感じて「自分が動き出す」ということだよね。



JAZZ RAIN

五十歳を過ぎてから一本立ち
これまで印刷業をしていましたが、版画家一本で独立したのは五十歳を過ぎてからです。「これで飯を食べて行く」という真剣さ、それは何事につけ大事だと思います。

作品が生まれる背景がある
自分の世界を正直に表現したいと思います。
これまで、心に落ちたものを制作します。
写真家さんに影響された作品もあります。
今回のカワトク本店での個展に、「JAZZ RAIN」という作品を出します。
赤い傘を作品の左下にポンと置いてあります。
対面している男の人が傘をさして、現実には無いワンショットの風景が生まれました。

中学生のとき、先生の前で歌うテストがあって、先生が「大場君、いい声をしているね」と褒めてくれました。先生に、けなされるかと思っていただけに嬉しかった。また、別の時、担任の先生が「これ、誰の作品？」と聞くと、女の子達が、「ああ、それ、大場君です」と答えると、「これは、いい！」と先生が言った。その作品は版画だったんです。「これ、欲しいなあ」と先生が言ったのを覚えています。

浮世絵に触発された作品もあります。
今年、「菜園子（さいえんす）」の個展で発表した「夕陽が急ぐ」という作品が、それです。
ギターを抱いて彼は、なんで急がなきやないのかな？やっぱ、時間に間に合わせるためにどうなとか、出番まであと少しだ、遅れてしまうとか、いろいろことを考えて。。。そう思っているうちに、「夕陽が急ぐ」というタイトルが生まれました。



ドキッとするような作品を作つてみたい

昔の作品の中には自分では貴重な作品もあります。そういうものを復活させたい気も持ちはあります。リメイクのような形で、「水底（みなそ）のブルース」という作品を、今回のカワトク個展で発表します。が、それは、これに近い作品です。ぜひ、見に来てください。

個展を続けています。岩手芸術祭賞の大賞をいただいたときも、最初に出した作品は奨励賞、その後に出した作品は優秀賞。翌年には大賞をもらえると思ってしまう。ところが、実際は大変。「ドリームコースト」で大賞をいただくまで七年もかかりました。まだまだ未熟なのに、心中では「やった」と思つてしまふ。

納得するまでには、長い時間が掛かる

岩手芸術祭賞の大賞をいただいたときも、そうでした。岩手芸術祭賞の大賞をいただいたときも、最初に出した作品は奨励賞、その後に出した作品は優秀賞。翌年には大賞をもらえると思ってしまう。ところが、実際は大変。「ドリームコースト」で大賞をいただくまで七年もかかりました。まだまだ未熟なのに、心中では「やった」と思つてしまふ。

青く揺らぐ陰影

大場富生 版画展

2025年11月5日(木)～11日(火)

5階 ギャラリーカワトク

大場富生 情熱ライブ

8日(土)、9日(日)午後3時から20分(入場無料)

随时開催

無料体験授業

- 1対1個別指導 40分×1回
- 1対2個別指導 80分×1回
- オンライン家庭教師 40分×1回
- AI学習AxisPLIS 80分×1回
- ロボットプログラミング講座 80分×1回
- ステップアップ講座 40分×1回

随时開催

無料学習相談

秋からの通塾と
その目的を
考える

「とりあえず、塾に通い始める方はいないと思います。目的は何なのか、また現在の取り組み状況と、これからどのくらいの学習量が必要なのかなどを正しく把握することが勉強の第一歩です。」



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>

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

