



おかげさまで、創刊10周年です。紙面をリニューアルしました！

「石の上にも三年」という言葉があります。それにならうと、「丘の上にも十年」となります。リライブ (re・live) という言葉があります。re+live. 意味は「よみがえる」、「生まれ変わる」と言う意味でしょうか。リライブ (re・live)、いい響きです。「緑が丘しんぶん 丘」は、今月号から、リライブ (re・live) しました！

こんなにユニークな方が。

## 丘の上の人

第105回

お客様や地域の人に喜ばれる会社でありたい。

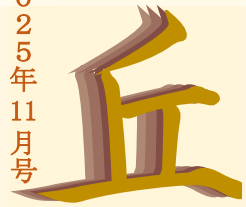
たかふじ せいじ  
高藤 政二

(本町通1 (株) 岩手科学社 社長)



緑が丘  
しんぶん

2025年11月号



第120号

発行…(株)岩手科学社(本町通1丁目5-30)「緑が丘しんぶん 丘」編集室  
緑が丘 黒石町、東黒石町、材木町等の全戸配布型フリー(無料)ペーパー。約五四〇〇部発行。  
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・岩崎町には現在、配布されていません)  
二〇二五年十一月二〇日発行(毎月一回発行)  
緑が丘を中心に約五千四百世帯に無料配布しています！  
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！  
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  
[www.kagakusya.com/](http://www.kagakusya.com/)



【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

「緑が丘しんぶん」発行事業を引き継いで  
新聞発行をしてきたNPO法人が解散したため、昨年六月より、弊社事業の一部門として、地域新聞発行事業を引き継ぎました。  
「緑が丘しんぶん」の事業収支についても、弊社が事業の一部門として税務申告しています。今後とも、よろしくお願いいたします。

地域貢献事業を推進する会社でありたい

教育・研究機関の備品等を整備する会社として、弊社は昭和三十年代より営業してきました。会社として地域貢献事業を進めており、ずっと「緑が丘しんぶん 丘」には注目していました。創刊号から最新号まで全部、弊社で保存していたんですよ。



高藤社長にお聞きしました。

地域の「未来作り」を夢見て

今後、弊社は、スポーツ少年団応援と地域新聞発行の二本柱を加えたいと思っています。弊社がスポーツ少年団に関わって剣道の応援をすることは、地域の子どもを育てることに繋がります。子どものための「未来作り」として、今後も進めていきたいです。

城南小・城東中と、盛岡で育ちました

母の仕事の関係から、生まれは神奈川県ですが、すぐに盛岡市に転居して盛岡で育ちました。パソコン製造の会社に勤務していましたが、父の事業を引き継ぐために盛岡に戻りました。これまでの生き方の「答え合わせ」がこれから出てくると思いますが、今できることを精一杯、誠実にこなしていくつもりです。

### 山岸剣道スポーツ少年団

山岸剣道会(一般の部)



参加者募集！

- ◆活動日
- ◆活動内容
- ◆活動場所
- ◆指導者
- ◆連絡先

土曜日/17:00~19:00 日曜日/9:30~12:00  
基本動作・試合対応・日本剣道形・段位取得対応 など  
盛岡市山岸児童センター体育館  
剣道六段/1名 剣道五段/1名 剣道四段/1名  
mail: [seijitakafuji@gmail.com](mailto:seijitakafuji@gmail.com) 高藤

独立の道に入ったワケは・・・

父親に呼ばれて盛岡に戻って、もう二十五年になります。その時、思い切ったキッカケとしては、親・お客さんに育てていただいた恩返しのような気持ちがありました。自営が厳しいという認識はあまり無かった。家業を継ぐほうが自由度が大きいと思っていたところ・・・

それまでは、大手のノートパソコンを製造する工場で量産ラインに携わって、生産数が百万台も製造している工場に勤めていました。それなりにやりがいもありました。

そこを退職して家業を継いだあとは、大変なことの連続でした。会社経営というのは、求人、採用、現場、支払、総務、営業、技術、製造という全ての過程に責任があります。

会社経営の大変さを肌で感じ、それに驚きました。どうして踏みとどまったかと言いますと、この会社で働いている人が同じような気持ちで初めての仕事として経験していたからだと思います。

地域の子どもを育てている気持ちで・・・

会社は、昔からのお客さんが支えてくれているところがあります。学校数が減っている中で、学校備品関係は厳しい面がありますが、納期を厳守することに留意したり、工事がスムーズに行くように関連業種の方々には協力するように注意しています。

仕事の計画は、数年も前から話が出てきます。そんなときは設計の段階から元締めさんから話が来るようにと、先代の親からもよく言われたものです。計画段階で営業して、仕事に関わっていくように叩き込まれました。

これからは、会社が地域に貢献しているかということが重視される時代だと思っています。弊社は、スポーツ少年団応援と地域新聞発行の二本柱を加えて進みます。会社としては「民間」ですが、岩手県の一部だと意識込んでいます。地域貢献は、会社として自慢できることで、会社としてそれが出来るのは自分でも嬉しい事です。

地域の方々や地域の子どもを育てる気持ちで大事にして地域の「未来づくり」を進めることは、とてもいいことだと思えます。

創刊10周年、お祝い申し上げます。

高精度1.5テスラ最新MRI機器、リハビリ施設完備



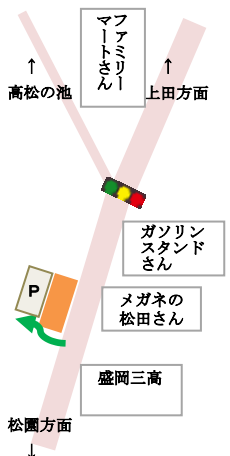
## わたなべ 内科 クリニック

脳神経内科



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>



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？  
さ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した。  
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もらいます。  
是非、新しいホワイトニングを体験してください。  
院長 中谷寛之

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

さいもくちょう歯科

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/



地区全戸への紹介は、「緑が丘しんぶん」のチカラわざ！

街で見つけた新鮮な話題  
HILLS NEWS 第49回

すいさい  
お惣菜屋 翠彩 さん



店主 高橋光明 さん

9月に移転開店した惣菜屋「翠彩」さんのお知らせです。来月号第1面に「丘の上のショップ」掲載となります。(編集室)

電話 090-2022-5975

GA-1

マルイチさん

山留さん

営業時間 平日 10:00 - 18:00  
土・日 10:00 - 19:00  
定休日：不定休 インスタに休日記載あります  
https://www.instagram.com/suisai.morioka/

お弁当、すべて  
税込 594円

緑が丘のお客さんが多かったため、お客さんが迷わないようにと、店舗名そのままに移転しました。

他に、少な目のお惣菜も。

アネックスから移転したとのことです。

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)

プロが語る 相性と言う考えを補聴器に

第24話 無料のパンフレットなども上手に



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。

事前の知識はあなたの味方  
但し、これらのパンフレットはどうしてもメーカーさんが発行していますので、中立的な目線で読まれ、自分の持つ情報との照らし合わせは大事かと思えます。



色々な情報から  
ご判断の材料が  
見つかるかも。

岩手山も初冠雪をむかえ  
お早うございます。地域にお住いの皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。お変わりございませんでしょうか。  
では早速、今月のお題に沿って。年齢とともに変化する聞こえ方、若い頃と比べるとどうしても・・・(私も含めています)  
そこで一つの情報源(知識習得)として、パンフレットの活用です。  
近年、販売店のみならず医療機関等でも置いて下さり、目にする機会も増えている様に思います。  
目にした際にはパンフレットを頂いてきて、上手に自分に活かされてはどうでしょうか(聞こえ、身体の事や補聴器の事などの情報集になります)。  
最後に、緑が丘しんぶん丘さま、発行から10年、おめでとうございます。

今回、一例としてGNヒアリング社さんの資料を写真でご紹介します。  
どこで買っても作っても良い買い物に、今月も有難うございました。

歯の健康



中谷寛之 先生

第33回 虫歯の治療方法

歯科医療は大きく進歩しており、できるだけ歯を残し、痛みを最小限に抑える治療が主流になっています。

虫歯治療の目的

目的は、虫歯菌に侵された部分を取り除いて健康な歯をできるだけ残すこと。  
進行度によって、次の治療が選ばれるかわります。

✓即らずに経過を観察する方法

✓即って修復する方法

✓神経や歯を失った場合に補う方法

削らない虫歯治療

虫歯と聞くと「削る」イメージが強いですが、ごく初期の段階では削らずに管理していくことも可能です。

●フッ素塗布…歯の表面を強化し、再石灰化を促す。

●シーラント…奥歯の溝に樹脂を流し込み、汚れを防ぐ。

詰め物や被せ物による修復

●レジン充填(プラスチック樹脂)  
小さな虫歯に用いられる治療。短時間で終わり、見た目も自然。

インレー(詰め物)

削る範囲が広い場合に使用。金属やセラミックなど素材を選べる。

クラウン(被せ物)

歯の大部分を失った場合に、全体を覆うように修復する方法。

強度が高く、長期的な安定が期待できる。

神経を守る、または取り除く治療

●歯髄保存療法

神経をできる限り残すための治療。特殊な薬剤を使い炎症が軽度な場合に。

●根管治療

感染した神経を取り除き、歯の根の中を清掃・消毒し、薬剤を詰めて再感染を防ぐ。

「歯科治療＝痛い」というイメージを持つ方は少なくありません。しかし、現在の歯科医療では麻酔技術や器具が進歩しており、治療時の痛みをほとんど感じないよう工夫されています。

早めに相談することをおすすめします。  
(さいもくちょう歯科 中谷寛之)

優れモノ家電

Panasonic CoriCoran  
医療機器認証

高周波治療器 コリコランループ EW-RA520

高周波が コリの患部に 深く届く

高周波には、身体組織まで深く浸透し、コリの患部に到達して血管を拡張させて血行を促進、仕事や日常生活で悩みの多い肩や腰のコリを改善する働きがあります。



(有) 柿沢電器  
上田3丁目5-25  
電話 622-0593

ピリピリも  
ブルブルも  
熱くも  
ない。

首にかけるだけで、  
手軽にコリ治療



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

お店のこと、この新聞で紹介してみませんか？

- ・2コマ 18,000円 (1か月・税別)
- ・3コマ 27,000円 (1か月・税別)

メールでお申し込みください。  
→ nao.hatt@gmail.com

連載

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！(編集室)

第7話

時代は回る

昔よく聞いた「時代は回る」って言葉、意味としては時代は移り変わり、同じことが繰り返されるということの表現なのですが、当時は「そういうものなんだ」くらいに思っていました。最近になって「これか！」と実感・強く共感することがありました。

私が小学生のとき流行っていた、母におねだりして買ってもらった、子供服のブランドのTシャツを着ている女の子を街で見かけました。

「懐かしいー！」と思わず言っていました(笑)

それだけでなく、昔、夢中になって集めていたシールやシール帳まで、今また流行っていると聞いてびっくりしました。ぶくぶくしているシール、タイルみたいなシール…お友達とシール交換したり、お誕生日にもらって大事に大事にしていたあの頃を思い出しました。

そして、極めつけは…  
うちの小3の息子が氷室京介さん(BOWY)の「NEW YORK」を最近、熱唱しています。

1980年代の曲ですが、合いの手も完璧です。これも「時代は回る」ということなのかな？！

昔、大人が言っていた「時代は回る」という言葉に今になって激しく共感した出来事でした。

(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



## わたなべ先生の健康ノート（第117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）

### 現代病・職業病とも言われる

# 『頸肩腕 症候群』について

#### 頸肩腕症候群とは

頸肩腕症候群（けい けん わん しょうこうぐん）はその名の通り、首・肩・腕さらには手指かけての広い範囲にわたって痛みやこり、しびれ、だるさといったさまざまな不快な症状が慢性的に現れる症状の総称です。

レントゲンやMR I 検査で大きな問題がみられず、変形性頸椎症、頸椎椎間板ヘルニア、五十肩（肩関節周囲炎）や肩腱板損傷といった首、肩の病気も否定された場合につけられる医学的な病名です。

原因が特定できないにも関わらず、日常生活や仕事に大きな影響を及ぼすことがあります。頸肩腕症候群は、単に筋肉の疲労によるものではなく、身体的・精神的な要因が複雑に絡み合って発症します。

オフィスワーカーや手作業が多い職種の人々に多く見られ、現代の社会環境や働き方がもたらすストレス、運動不足、長時間の同じ姿勢による筋肉の緊張などが大きく関与しています。



#### 頸肩腕症候群の主な症状

- ・頸部（首）・肩のこりや鈍い痛みが常によく
- ・腕・手・指先のしびれや感覚の低下、だるさが広がる
- ・肩甲骨周辺の違和感や重苦しさ、圧迫感
- ・慢性的な頭痛、めまい、耳鳴りなどの全身症状が見られることがある
- ・集中力の低下や気分の落ち込み、イライラ、睡眠障害など精神面への影響
- ・手先の細かい動作がしづらくなることもある

これらの症状は個人差が大きく、短期間で改善する人もいれば、数ヶ月から数年以上にわたり続く人もいます。また、天候や気温、ストレスの強弱など、さまざまな要因で症状の強さが変動することもあります。



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。



ストレスを ため込まない！

#### 頸肩腕症候群の治療法

症状が強い場合や自己対策で改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。主な治療法には以下のようなものがあります。それぞれの治療法は、症状やライフスタイルに合わせて選択されます。

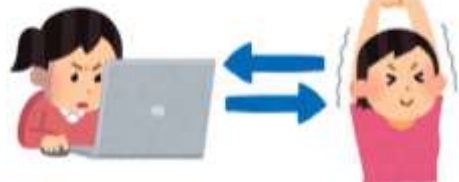
- ・「理学療法（リハビリテーション）」  
～専門の理学療法士による運動療法や温熱療法
- ・「薬物療法」～鎮痛薬、筋弛緩薬、ビタミン剤などの処方
- ・「神経ブロック療法」～神経への痛み信号を遮断する注射
- ・「鍼灸・整体療法」～東洋医学的なアプローチで症状を改善
- ・「カウンセリングや心理療法」～ストレスや心理的な要因が強い場合に有効

#### 頸肩腕症候群の予防策

症状を予防・改善するためには、日常生活や仕事の中で、以下のような工夫が大切です。

- ・「こまめな休憩と姿勢の変更」～作業中は意識して1時間ごとに休憩を取り、首や肩を軽く回す、立ち上がるなどして同じ姿勢を避けましょう。
- ・「ストレッチや運動」～肩や首、肩甲骨周辺のストレッチ、ウォーキングや軽い体操を日常に取り入れ、筋肉の柔軟性と血流を促します。
- ・「作業環境の見直し」～机や椅子の高さを調整し、自分の体型に合った環境を整えることが重要です。パソコンのディスプレイは目線と同じ高さに設定し、手首や肘への負担を減らしましょう。
- ・「リラクゼーションやマッサージ」～整体、鍼灸、マッサージなどで筋肉の緊張を緩和し、心身のリラックスを図ります。
- ・「十分な睡眠とバランスの良い食事」～体の回復力を高め、日々の疲労を溜め込まないようにしましょう。
- ・「ストレスマネジメント」～趣味や友人との会話、深呼吸、瞑想などで気分転換を図り、ストレスをため込まない習慣作りも大切です。

30分作業したら、立ち上がって20秒だけでもストレッチ！



#### まとめ

頸肩腕症候群は、首・肩・腕を酷使する現代人にとって身近な病気です。

日々の姿勢や生活習慣を見直し、ストレスや疲労を溜めずにこまめなケアを行うことが、予防と改善の鍵となります。

症状が続く場合は、早めに医療機関に相談し、適切な治療とセルフケアを両立して健康的な毎日を目指しましょう。

**頸肩腕症候群の原因**  
頸肩腕症候群の発症には、いくつかの主な要因があります。  
以下に、代表的なものを詳しく説明します。  
・「同じ姿勢での長時間作業」～パソコンやスマートフォンを使ったデスクワーク、ミシンや組み立て作業など、首や肩、腕に負担がかかる状態が長時間続くことで、筋肉や神経に疲労が蓄積します。  
・「筋肉の緊張・疲労」～細かい作業や重い荷物を運ぶ作業などで、首から肩、腕の筋肉が継続的に緊張し、血流が悪くなります。  
・「精神的ストレス」～仕事や人間関係、生活環境などからくる精神的ストレスが筋肉の緊張や血行不良を誘発し、症状悪化につながります。  
・「運動不足」～筋力や柔軟性の低下によって体のバランスが崩れ、首や肩、腕への負担が大きくなります。  
・「不適切な作業環境」～椅子や机の高さが合っていないかったり、照明が暗かったりする環境では、無理な姿勢を強いられやすくなります。  
・「加齢や体質」～年齢を重ねるにつれ、筋肉や神経の柔軟性が失われやすくなり、症状が出やすくなります。  
これらの要因が単独、もしくは複数同時に作用することで、頸肩腕症候群が発症・悪化します。

### 「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



#### クリスマスケーキ

クリスマスだけの  
美味しいチキン  
おすすめです！



プレミアム・チキン（骨付き）











本当に価値のある洞察や創造的な思考は、何もしない時間、つまり「余白」から生まれることが多いというにもかかわらず。

この「余白」の概念は、教育現場でも見直されつつあります。

かつては、授業時間や宿題の量を増やすことが学力向上に繋がると考えられていましたが、最近では「いかに子どもたちに自ら考える時間を与えるか」が重要視されています。

例えば、授業中に少し長めの「考える時間」を設けたり、放課後の習い事を詰め込みすぎず、自由な遊びの時間を作ったりすることも推奨されています。

これらは、子どもたちが自らの興味や関心を探求し、主体的に学ぶ力を育む上で不可欠な「余白」です。

遊びの中から、思いがけない学びや発見が生まれることも少なくありませんので。

今日の情報社会において、あえて「余白」を持つことは、もはや贅沢ではなく、生きる上で不可欠なスキルとなりつつあります。

それは時代に逆行している分、スケジュールを埋めること以上に意識的に作り出す必要があるため、大変なことかもしれませんね。

（個別指導 A x i s 後藤隆司 先生）

何方さまも事前予約からお願いしています。







丘の上の花 (5)

写真投稿をお待ちします！  
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。  
紙面の都合で掲載できないことがあります。ご了承ください。

開店2周年記念のお祝い花。ファミリーマート松岡南口店さんから写真を送っていただきました。花の送り主は当編集室です。手前味噌です。おめでとございます。

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・日時・一言をお願いします。  
〒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 編集室  
メールの場合は [nao.hatt@gmail.com](mailto:nao.hatt@gmail.com) 写メでよいです  
以前の号で、読者のH・Nさんが岩山で見つけた「オニユリ」として、その写真を送っていただきましたが、別の読者さんから「ヤマユリではないでしょうか」との話を頂戴しました。「毎号、隔々まで読んでいて、とても楽しみにしています。これからも頑張ってくださいね。」とおっしゃっていました。

連載

日日是恋日

高前田 博子さんの「思い出エッセー」

「日日は好日 (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。「日日は好日」になぞらえて、高前田博子さんが綴ってくれます。(編集室)

第55話 秋收め



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。

今年の秋收めはなかなか捗(はかど)らない。猛暑の為に庭や畑の水遣りに時間を費やした。草の逞(たくま)しさに圧倒された。十数年ほど前になる。友人の典枝さんは盛岡から二十数キロの道程(みちの)り)をものともせず畑によく遊びに来た。スラックスにブラウスの軽装だった。我が家から車で五分ほどで畑が広がっている。畑から岩手山がすぐ目の前にそびえ立ち高倉山、駒ヶ岳まで見渡せる。典枝さんと私はクワの木の丸太のイスに腰かけじつと眺めているのが常だった。「橋本八百二の絵を思い出すね。日の出の頃の作品だけだ」  
絵など詳しくない私なのに口を開いた。  
「うん。『岩手山の朝陽』ね。私はバルビゾン派の絵を思い浮かべるよ」  
「バルビゾン派？」  
私の問いに典枝さんの説明が始まった。  
フランスの絵画の派。村の名前よ。農民画を写実的に描いたと続けた。彼女は博学多才だ。  
「ミレーなら知っているよね」典枝さんが問いかけた。

「知っている。『落穂拾い』『晩鐘』」。私は調子に乗って「フランスでなくても雫石の田んぼでも見られるよ。落穂ひろい。」笑いながら私は話を進めた。  
田んぼに白鳥が整列し落穂を啄(つい)ばんでいる。泥にまみれ必死に食べている様子は哀れな気がする。  
空や湖の青をバックに湖を漂っている姿。隊列を組んで飛んでいる麗しい姿からは想像しにくい。  
作業の合間に小屋にした。ワイルドストロベリー、クワの実、ブルーベリーを摘んで口に運んだ。  
昼食の食材も畑から調達する。メニューはパスタ、サラダ、スープだ。  
トマト、バジル、イタリアンパセリ、レタスをアケビ蔓の籠にそっと入れた。  
家に戻り素早く調理した。  
パスタはトマト、バジル、オリーブオイル、塩コショウと、いたってシンプルだ。  
レタス、トマトのサラダ。スープはコンソメにクルトン、パセリを浮かべた。  
さすがにタンパク質が足りないと思い、冷蔵庫から生ハムと卵を引っ張り出した。  
飲み物はレモンバームのお茶にした。刈っても刈っても伸びてくる、すぐれもののハーブだ。鎮静剤、ヒステリーにもいいとか。なるほどレモンの香りがし心が和む。  
「野菜が新鮮だからシンプルでもいいし」典枝さんの言葉に私は料理のコツなどを話す。  
彼女は真剣にメモを取る。特にお気に入りにはピクルスのレシピだ。

生のフェンネルは欠かせない。宿根のハーブで毎年顔を出してくれる。  
畑を訪れた時から間を置くことなく彼女のお礼のハガキが届く。筆まめで律儀な彼女だ。我が家で食した料理を家で復習し家族にふるまう。いつも大好評としたためである。家族の思いやりが評価に加算されていると感じる。  
何年かして岩手山の初冠雪の頃だった。典枝さんから秋仕舞の手伝いに行くとの連絡が入った。小一時間で彼女は畑に着いた。晩秋に訪れるのは初めてだった。虫よけの付いた帽子、ヤッケ、長靴、すっかり農家のおばさんの出立だ。気合が入っていた。  
「今までごちそう様。来年もよろしくね」  
収穫の終わった植物達に声を掛けて丁寧に片づけを続けた。ダイコンなどの根菜類の収穫もがんばった。これほど楽しげに農作業をする人を見たことがない。  
いつものように収穫した野菜で昼食を楽しんだ。  
典枝さんは、お腹も野菜で、車のトランクもパンパンにした。ドボルザークの曲を鼻歌交じりに家路を急いだ。  
彼女と私が親しくなった切っ掛けは意外だ。  
息子の小学校の教頭先生で後に他校の校長先生となった。私はと言えば場末の酒場のママだ。共通点は無類の花好きである。  
時は流れ、今、典枝さんは車で遠出しなくなった。私より数年人生の先輩だ。近頃は私が時折、彼女に野菜や花を届けている。  
冬が来る前に何とか秋仕舞を終えそうだ。

ビジネスマンの独白

もつとAIを

第1話 AIと「愛」の最適解は

エーアイ



仕事でAI (Artificial Intelligence・人工知能) に助けられることが多い今日、もしも、あらゆるものがAIによって最適化されたら、私たちの生活はどうなるのだろうと想像することがあります。  
朝はAIに起こされ、「今日のあなたは、大切な人と過ごす時間を確保するため、朝食は私が作ります」と気の利いた言葉で目覚められるかもしれません。また通勤電車では、AI職員が乗客を最適に誘導しつつ、高齢の方が側に立っている時には「その方に席を譲るという愛はありますか?」と問いかけてきてギョツとするかもしれません。  
私たちはすでにAIがもたらす便利さに浸っていますが、その影響は教育の現場にも及んでいます。ありがたいことに、AIは個々の習熟度に合わせた学習プランを提案し、地道な採点業務から教師を解放してくれそうです。しかし、AIには、情熱によって生徒のヤル気を引き出したり、言葉だけでは伝えきれない「愛」を教えることはできません。  
なぜなら、人間同士の深い対話から生まれる本質的な学びは、AIでは代替できないからです。  
AIの得意分野は、既存のデータの組み合わせや最適化です。ウィットや、予測不可能なひらめき、そして深い感情の機微は人間だけが持つものであり、AIがどんなに優れた作品を生み出しても、実際に心を動かされるのは人間で、感動を共有するのはきつと人間同士の「愛」なのでしょう。  
今後、AI技術の進歩により私たちの暮らしは更に楽になり、ワクワクすることも増えるでしょう。  
でも、進歩の中で少しの「隙」と少しの「遊び心」はあえて残して欲しいものです。  
そして、その隙間を私たち人間の「愛」によって埋めることで、バランスがとれるような気がしています。(会社勤務 後藤隆司さん)

昔、生物の先生が言いました。「植物の合言葉は何か?」先生の答えは、「もつと光を」でした。タイトルを、「もつとAI (エーアイ) を」と読むか? 「もつと愛を」と読むか? それは貴方次第です。会社員の後藤隆司さんに綴ってもらいます。お楽しみに (編集室)。

連載

教えて! まり先生



司法書士 照井真理 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10回 自筆証書遺言の留意点

自筆証書遺言を発見しても開けてはいけない  
遺言には二種類あります。自分で書く自筆証書遺言と公証役場で作成する公正証書遺言です。  
今回は、法務局の保管制度を利用しない自筆証書遺言の留意点についてお話しします。  
まず、自宅等で遺言書が発見した(または保管していた)場合、同居家族であっても開封してはいけません。中身を読みたくない気持ちやぐつと堪え家庭裁判所に提出してください。  
遺言書は故人の最終的な意思です。万が一にも一部の相続人にとつて都合よく書き換えられては困ります。そのため、家庭裁判所という機関で遺言の内容を確認し、もう一度必要があります。これを「遺言書の検認」手続きといいますが、この検認手続きを行わないと遺言書どおりに執行(各種手続きの実現)できないことになってしまいます。  
家庭裁判所への提出を怠ったり、検認手続きを行わないまま遺言を執行したり、家庭裁判所以外で勝手に開封すると5万円の過料に処せられる可能性があります。  
検認手続きを経てから、遺言に従った各種手続きが可能になります。ドラマでは、遺言書が発見されたその場で開封する場面がありますが、真似をしてはいけません。  
また、遺言書を自宅で保管する場合のリスクとしては、紛失や隠し場所を失念する等で、発見されないこともある点です。  
書き直しが出来る点です、気軽に作成でき、何度でも書き直しが出来る点です。  
法務局で自筆証書遺言を預かる制度があります  
自宅で保管して紛失する等のリスクを回避したいのであれば、法務局の遺言書を預かる制度を利用する方法もあります。法務局で自筆の遺言書を預かるサービスです。

相続に関するセミナーのご案内です。

家族信託

という制度をご存じですか?

いわて 不動産終活アカデミー2025



会場 プラザおでって 3階  
第1・2会議室  
〒020-0871 盛岡市中ノ橋通一丁目1-10

講師 まり司法書士事務所  
司法書士 照井 真理 氏

セミナーの部 14:00~15:30  
個別相談会 15:30~16:00

事前予約制

～申込は11月28日 17時まで～

お問合せ 不動産終活支援機構岩手  
事務局 電話 019-681-6125

カンタン  
WEB予約



～申込は11月28日 17時まで～

主催 一般社団法人 FSSK 不動産終活支援機構岩手  
〒020-0066 盛岡市上田一丁目10-20  
共催 一般社団法人 法人不動産終活支援機構  
後援 岩手日報社・IBC岩手放送

遺言は作成者の最後の願いです。作成して終わりではなく、必ず実現される内容であることが必要です。実現されるような保管方法でお手紙になつてしまいませんか? 作成する場合は、各種のメリット・デメリットはもちろん、遺言執行者についても説明できる専門家に相談しながら進めることが望ましいです。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。



随時開催

# 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

随時開催

無料学習相談

- ✓ 目的を達成するために必要な期間はどのくらいか
- ✓ 目的を達成するために必要な学習量と費用の目安は
- ✓ 学習量を確保するために無駄な時間を削られるか
- ✓ 目的は誰の意思なのか
- ✓ アドバイスを柔軟に取り入れる姿勢はあるか

## 秋からの通塾とその目的を考える

\*とりあえず、で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、ここ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



店主 中沢 萌 さん  
にお聞きました。



### メニュー表

#### もみほぐし

20分・・・1,500円(税込)

40分・・・3,000円(税込)

60分・・・4,000円(税込)

#### 足つぼ

20分・・・2,500円(税込)

40分・・・5,000円(税込)

60分・・・6,500円(税込)

#### オイルマッサージ

20分・・・3,500円(税込)

40分・・・5,000円(税込)

60分・・・7,000円(税込)

盛岡市南大通り

隠れ家リラクゼーションサロン



癒吉 ～YUKI CHI

TEL 090-5988-3927

青森出身です  
15年くらい続けています。独立するに際しては、周りの応援もありました。「疲れない仕事」なので、この仕事は自分の天職だと思えます。  
体に優しくほぐす  
昔に比べて今は、スマホやパソコンのようないろんな電子機器の操作が多いです。その前傾姿勢が肩こり等の原因になることがあり、それを優しくほぐす方法があります。

盛岡市南大通り桜苑ビル（バスセンターから徒歩5分）。

整体士資格を持つ女性セラピスト（猫とビールが好き）による女性専用プライベートサロン。気になるところを集中的にほぐします。90分以上のロングのコース、メニューの組み合わせも可能。完全予約制です。事前にご連絡ください。

※男性のお客様は、当店のご紹介の方のみとさせていただきます。



とにかく、リラックスしてもらいたいです。

当店のInstagramを見てくれている方もいます。「何、やってんのかな?」、「予約しようかな?」と見てくださるリピーターさんもいます。インスタには文字情報も簡単に掲載できます。「緑が丘しんぶん」さんも、緑が丘地区の店や景色などをインスタに掲載すると、楽しくて良いかもしれません。「広告を出したい方はこちらへ」と追記して。

素敵な店が、こんなところに。  
丘の上のショップ  
第111回  
隠れ家リラクゼーションサロン 癒吉 さん  
盛岡市南大通り一丁目  
ゆきち



安心してもらえる嬉しい  
金額は少し低めに抑えています。そのほうが続けてもらえるかと思つて。近所の飲食店で知り合いになった方がお客さんになることもあります。

当店のInstagramを見てほしい  
Instagramのストーリーーズを利用しています。そこで空き状況もお伝えしています。どれくらいのアクセス数があったかも分かるので便利です。

この仕事、「疲れ知らず」です  
自分の都合なども考慮して予約を受け入れる利点もあります。ある程度の自由時間が欲しい人にはピッタリの仕事です。

体験して気持ちがよかった  
マッサージの仕事は自分に合っていると思います。初めてマッサージを受けた時にすごく気持ちよかったです。自分もそれをやってみたいと思いました。



Instagram

### 整体ミニ知識1 「揉み返し」について

施術を受けた後で「揉み返し」という反応が出る場合があります。それは、自力で改善される一歩手前の好転反応と私は捉えています。

### 整体ミニ知識2 「ツボ」について

人体には「ツボ」があります。足裏や耳にも多数のツボがあります。木製の板で出来た「ツボ板」に立って痛むような箇所があれば、そこに対応した臓器が弱っていると思われます。

### 整体ミニ知識3 「オイルマッサージ」について

当店で施術している「オイルマッサージ」は、「撫でるようなマッサージ」ではなくて、結構、圧を掛けるオイルマッサージです。一度、お試しください。うーれしいです。