



GA-1 マルイチさん
松園方面→
山留さん

すいさい
お惣菜屋 翠彩

電話 090-2022-5975
緑が丘3丁目19-12 伊藤ビルB

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/>

アネックスカワトクから移転しました。
緑が丘のお客さんが多かったのも、お客さんが迷わないようにと、
店舗名そのままに移動しました。

ほぼ「緑が丘人」です
江刺の出身ですが、盛岡に来て二十年以上になります。緑が丘に住んでいます。
アネックスカワトクで八年ほど店を開いていました。お客さんのほとんどは、この地域の方なので、この新聞に掲載され、移転先を知ってもらいたいです。

家庭の味は美味しい。その味をめざしています。

素敵な店が、こんなところに。
丘の上のショップ

第112回

お惣菜屋 翠彩 さん 盛岡市緑が丘3丁目

緑が丘 しんぶん 丘

2025年12月号

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 材木町等へ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)
二〇二五年十二月二〇日発行 (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。

QRコード

(株)岩手科学社
www.kagakusya.com/

お惣菜屋さんをやりたかった
勤務していた会社の一部門としてお惣菜の店をやっていたが、独立して会社を立ち上げ、お惣菜部門を継続しました。
自分の店なので、調理材料や味付けを自分の好きなようにできます。

この仕事が好きだから
この商売を続けるのは大変なところも多いですが、続けられるのは、この仕事が好きだからじゃないですかね。
好きじゃないと続けられない。仕事、好きじゃないと、多分やってないですね。

メニューを考えながらの毎日です
お惣菜の店として地域の方に頼られるようになりたいので、色々なお惣菜を作っています。テナントだった時の何割位売れば店が成り立つかを考えたりします。地域の方に店の存在を知ってもらえると僕は信じて進んでいます。

お惣菜の味付けは？
店で並べているお惣菜の味は、工夫しています。一言で言いますと「飽きない味」にこだわっています。塩味は抑えています。
料理というのは、みなさんの家庭の味が一番美味しい。それを目標にしています。



たかはし みつあき
店主 高橋 光明 さんに
お聞きしました。

ニラとアサリの味噌汁、ゴボウサラダ



厚揚げと豚肉のすき煮、赤魚の煮つけ

お客様の声にこたえて

年配のお客さんが多く、濃すぎる味を敬遠されることが分かりました。量についても、「こんなに量は食べられない。もう少し減らしてくれれば、もう一品、買えるのに」という声を大事にしました。

お弁当、すべて
税込 594円

- 日替り中華弁当・・・
・豚肉と春雨の中華炒め弁当
・味噌漬け唐揚げ弁当
・和風ハンバーグ弁当
- 日替り弁当・・・
・鶏天のネギしそたれ弁当
・鶏ごぼうご飯の豆腐ハンバーグ弁当
・ヤンニョムチキンの韓国風海苔弁当
・ナポリタン&サンドイッチ弁当
・チキンカツカレー弁当
- 他に、少な目の惣菜も用意しております。

休みの日は、サウナがある近場の温泉に行きます。
八幡平の「森の湯」、「いこいの村」とか。あまり人もいなくて、静かです。

本日の夕食セット主菜



鶏もも肉のバター醤油グリル



わたなべ 内科 クリニック

脳神経内科

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 じびれ 認知症・物忘れ パーキンソン病 脳血管障害



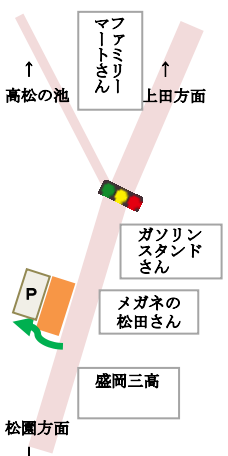
院長：渡邊 活見 (わたなべ かつみ)

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



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

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した。
大きなお口を開けて素敵な笑顔で笑えるように、精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。
院長 中谷寛之

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

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/>



連載

豆知識

歯の健康



中谷寛之 先生

第34回 セラミック治療

セラミック治療とは、虫歯治療や審美目的で削った部分に「セラミック（陶材）」を用いた詰め物や被せ物を装着する治療法です。天然歯のような美しく自然な見た目を再現でき、体への負担も少ないです。

セラミック治療の種類

- 以下の種類があります。
- ・セラミックインレー：部分的な詰め物
- ・セラミッククラウン：歯を覆う被せ物
- ・ラミネートベニア：歯の表面に薄いセラミックを貼り付ける方法
- ・セラミック治療のメリット
- ・自然で美しい仕上がり

天然の歯に近い透明感や色合いを再現でき、長期間色調を保ちやすいのが魅力です。
・変色や劣化に強い
変色に強く、長期間にわたり美しさを維持できる素材です。

セラミック治療の留意点

基本的には自費診療となるため、金属やレジンに比べて治療の費用が高額です。また、セラミックは硬い一方で割れやすい性質があり、強い噛みしめや歯ぎしりがある方は注意が必要です。さらに、長持ちさせるには、歯科医院でのチェックやクリーニングが欠かせません。

セラミック治療が気になる方は、ぜひ、一度ご相談ください。
(ざいもくちょう歯科 中谷寛之)

- ・金属アレルギーの心配がない
セラミックは金属を一切含まないため、金属アレルギーのリスクがありません。
- ・虫歯の再発リスクを抑えやすい
セラミックは歯と詰め物の適合性が高いので、すき間から虫歯菌が侵入しにくいという特徴があります。
- ・噛み心地と耐久性が高い
セラミックは硬さと強度があり、噛み心地も天然歯に近い感覚で食事を楽しめます。

コンパクトな冷蔵庫

優れモノ家電

ナノイーX

幅も奥行も 60cm

キッチンにスッキリ収まる！



詳しくは、こちらをご覧ください。
<https://panasonic.jp/reizo/300L-lineup.html>

タイプJSは、低めの高さが良いという方に。最上段まで手が届きます！



タイプWSは、ドアの開閉に2軸ヒンジを採用！ドアの角が壁に当たらず、しっかり開きます。



(有) 柿沢電器
上田3丁目5-25
電話 622-0593

連載

プロが語る 相性と言う考えを補聴器に

第25話 人気の充電式ですが、注意する点も



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。

あつという間の令和7年

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か。

巷では色々流行っていますので、手洗い・うがい・帰宅されたら早めのお風呂で洗い流し、心身ともにリフレッシュ。

では、今月のお題に沿って。

手軽で簡単に使えると人気の充電式補聴器ですが、手軽で簡単な反面、充電時には注意してほしいポイントが存在します。

先に理解いただく事で、望まないトラブルの回避と共に、もしもの時の素早い対処に繋げて頂けたら嬉しい限りです。



純正品の AC アダプタと USB ケーブルでの充電をお願いしています。

これからの季節においては

極度に室温が下がる部屋での充電は行わない(本来の充電機能が働かない、充電不足にも)。なるべく寒暖差の少ない部屋(場所)で行いましょう。

充電したにもかかわらず2〜3時間で充電を促すお知らせブザー音が鳴り出すなどの症状として表れてもきます。通年ではUSBのケーブル類の断線やスマホ用のACアダプタ使用による充電不良のケースも増えています。最悪の場合、メーカーの保証を受けられない可能性も出てきます。ご注意ください。

ワクワクする日々

ビジネスマンの弾ける日常



第5話

天気・人との付き合い方



HOPE ILN(C)

人との付き合い方には、難しいところがありますよね。どうしても自分の好き嫌いが出ます。相手の方にも、自分と同じように誰とでも仲良くなれるのは、それこそ、仏様くらいなものですね。想像とは全然違ってもあります。相手の方とベッタリ居ることが人付き合いではないと思います。何かあった時に駆けつけられるような人間になりたいと、常日頃から思っています。全てを人から聞くとするのはあまりオススメできません。ある程度は自分で考えて、分らないところを人に聞くというスタイルで進みたいものです。この先、大雪になるかもしれないし、雪が全然降らないかもしれない。そんな中でもシェルターを買って準備する人もいます。いいけれど、個人のチカラではどうしようもない。私、どうすればいいんだろう？って思ったりします。

自給自足という方法が取りざたされますが、天候がおかしくなったら作物だって育たないわけで。だからもう、どうします？となっちゃうんですよ。そういう問いかけを、ちよっとやってみてください。とにかく、ワクワクの毎日です。
(会社勤務 田村有樹さん)

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8話

表と裏

最近、虹を2回も見ることがあり、写真を撮って友達に送ったんです。

すると、返ってきたのが「虹って、本当は丸なんだよ」という豆知識。

えっ、丸？円形！？

虹は半円だと思ってたのに、初めて知った豆知識に、激しく驚愕(はげきよ)しました。

つまり、私たちが見ているのは、虹の、表の顔だけで、裏側は、飛行機に乗った人しか見られない。世界は、角度次第で見え方が変わるんだなあ。と、しみじみ。

でも考えてみたら、人生も同じで、見えてるのは半分だけだったり、視点を変えた人しか見えないものがたくさんあったり、見えているものが全てではないんですよ、きっと。

ただ、次に虹を見たら、私も、誰かに

「虹って本当は丸なんだよ」と、ドヤ顔で教えたいです(笑)

(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118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)

最近よく聞く『ロコモ』って何？

運動器の面から健康を考えよう！



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。

ロコモティブ シンドロームの症状
ロコモティブ シンドロームの主な症状は、**痛み、筋力の低下、バランス能力の低下**などによって、立ったり歩いたりするのが難しくなることです。
具体的には、ロコモ度チェック (添付の図) の7つの症状があり、一つでも当てはまる場合は注意が必要です。これらのサイン (兆候) は、運動器のどこかに衰えや障害が始まっている可能性を示しています。
自分自身や家族が変化に気付いたら、できるだけ早く医療機関に相談することが大切です。

近年、テレビCMや健康番組等で『ロコモ』という言葉をよく耳にしませんか？

ロコモとは、ロコモティブシンドローム (運動器症候群) の略です。ご存知の方も多い『メタボ：メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)』が内臓脂肪の蓄積から健康寿命を縮めるリスクのある「内臓の病気」であるのに対し、『ロコモ』は、**骨や関節、筋肉といった運動器の機能低下**から健康寿命を縮めるリスクのある「**運動器の病気**」を指します。

健康寿命を伸ばすために、日常生活に運動を取り入れましょう！



ロコモティブ シンドロームの予防

ロコモティブシンドロームは、正しい知識を持ち、日常生活でのちょっとした工夫や習慣で予防・改善が可能です。以下に具体的な予防策を紹介します。

1. **適度な運動**を続ける。
2. ウォーキングやスクワット、片足立ち、ストレッチなど、日常の中で**下半身を中心に筋肉を鍛える運動**を習慣づけましょう。過度な運動は逆効果になることもあるため、無理のない範囲で継続することが大切です。
3. **バランスの良い食事**で筋肉や骨を強くする。
4. **タンパク質やカルシウム、ビタミンD**などをしっかり摂ることで、筋肉や骨の健康を保つことができます。過度なダイエットや偏食は避けましょう。
5. 定期的に**健康診断**を受ける。
6. **骨密度測定や筋力測定**、関節の状態をチェックすることで、早期発見・早期対応につながります。定期的な医療機関の受診を習慣にしましょう。
7. **けがの予防**。
8. 家の中の**段差や滑りやすい場所に注意**し、手すりや滑り止めを活用しましょう。日常の小さな工夫が転倒やけがの防止につながります。

最後に

ロコモティブ シンドロームは「年だから仕方ない」と放置せず、早めに気づき、毎日の生活の中で予防と対策を取り入れることが重要です。

健康な運動器を維持することで、自立した生活を長く続け、充実した人生を送ることができます。

身近な人と一緒に取り組むことも予防の大きな力になります。身体のサインに気を配り、無理せず楽しみながらロコモ予防を実践しましょう。

ロコモティブ シンドロームとは？

ロコモティブシンドローム (略して**ロコモ**) は、主に**骨、関節、筋肉、神経**といった「**運動器**」の機能が衰え、歩く、立ち上がる、階段を昇り降りするなど日常的な移動が難しくなり、最終的には介護が必要になるリスクが高まる状態を指します。

運動器とは、私たちの体を支えたり動かしたりするために欠かせないパーツの総称で、**骨格や関節、筋肉、腱、靱帯、神経**などが含まれます。これらのどこかに障害が起こると、体のバランスが崩れて転倒しやすくなったり、日常生活に支障をきたすようになります。

ロコモティブ シンドロームという言葉は「ロコモーション (移動)」と「シンドローム (症候群)」を組み合わせた造語で、日本整形外科学会が 2007 年に提唱しました。

人口の高齢化が進む現代社会では、**健康寿命**、すなわち**介護を受けずに自立して生活できる年数**をいかに長く保つかが大きな課題です。

ロコモはその健康寿命を短くする最大の要因の一つといわれており、早期発見と予防が重要とされています。

ロコモティブ シンドロームの原因

ロコモティブシンドロームの発症にはさまざまな要因が関与しています。

代表的なものとしては、まず**加齢に伴う筋肉量や筋力の衰え (サルコペニア)**が挙げられます。筋力が低下すると、バランス能力や歩行能力が著しく低下し、転倒や骨折のリスクが高まります。

次に、**骨粗しょう症による骨密度の減少**も重要です。特に高齢女性に多く、大腿骨を骨折すると寝たきりになる危険性が顕著です。

加えて、変形性膝関節症や股関節症といった**関節疾患**、腰痛や椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症などの**脊椎疾患**もロコモの大きな要因となります。

また、現代社会で問題視される運動不足や座りがちな生活習慣、**タンパク質やカルシウムの不足**、喫煙や過度の飲酒なども運動器に悪影響を与えます。

肥満や糖尿病などの生活習慣病もリスクを高めるため、運動器の健康維持には全身の生活習慣の見直しが不可欠です。

「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

今年も登場！

本格派の おしるこ



お雑煮風のスープ

柚子の香り・和風だし
もちもち食感 おもち入り



お餅2枚入り。レンジでチンするだけ。





おのだりえ
小野田 利枝 さん
スタッフの皆さんと

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99回

LED

前から見ても横から見ても、
シュツとしてる！

Panasonic

奥行60cmの 冷蔵庫



数センチの差とはいえ奥行60cmでピッタリ収まると、
美しいだけでなく作業もしやすくなります。
なせ冷蔵庫は、一度コンセントに差し込み電源ON
したら、そのままずっと10年以上は同じ場所で働き続け
る大型家電。それなりの存在感があるので、サイズは大
切なポイントです。
この冷蔵庫のさらに良い点は、これまで上位機種限定
のお役立ち機能を、新たに搭載している点です。
これまで容量小さめ冷蔵庫は、「冷やす」だけの単機能
でした。旅館やホテル備え付けの冷蔵庫が良い例です。
今回は機能も充実で、まとめ買いの野菜や肉や魚など
を新鮮保存する機能、自動で省エネする機能、AI機能、

毎年一度、モデルチェンジする家電
年末年始、つい何かと覗き込んでしまうの
が冷蔵庫です。
家庭用冷蔵庫はどれも縦長の箱型で、似た
り寄った感じがしませんか？
でも、昭和30年代に『三種の神器』と言
われたこの家電は、総世帯の約98%が所有す
る今でも、支持の高さに甘んじるところな
く、年に一度は必ずモデルチェンジをして地
道に進化を続ける頑張り屋です。
地道ゆえにどこが変わったか分かりにく
いこともありますが、便利機能はもうろん、
大きさ・色・素材、消費電力に省エネ基準達
成率、ドアの数や位置など様々な要素に細か
く手が入っています。

うす型サイズの？冷蔵庫
ここ十年ほどでも流行に応じて、例えば大
容量600L前後の大型タイプから省スペー
ス対応の500〜400L前後へ、フルフラ
ットガラスドアからスチールドア復活へ、野
菜室と冷凍室の上下の位置逆転など変化
があります。
冷蔵庫の変化は、そのまま家族構成や生活
スタイルなど世相の変化とも言えます。
最近では二人世帯・単身世帯が増え、狭小
住宅の増加によりコンパクトながら高品質の
冷蔵庫が注目されています。
この10月に新登場したやや小さ目容量3
00Lクラスの冷蔵庫（パナソニックノック／タイ
プWS、タイプJS）は、横幅60cmだけでな
す。

クリーンと前に、出っ張りがない！
く、何と奥行まで60cmのうす型サイズです。
「そんなことが、なんでスゴイの？」と訝
るかもしれませんが、奥行60cmだと冷蔵庫の
横に並ぶシステムキッチンや食器棚などと、
ツライチ（面一）で段差なく収めることが出来
ます。これはかなりスッキリして美しい配列
になります。
このクラスの冷蔵庫について他メーカーを
検索すると、たとえ横幅60cmを謳ってい
ても、奥行は63〜68cm程度なのが散見され
ます。
これに放熱スペースを設けて置くと、そこ
だけクリーンと前に出っ張ることが予想されま
す。

清潔性を保つナノイーXなど、あったらいいなを
網羅しています。
この機種はグッドデザイン賞を受賞するなどト
タルな品質を評価されていて、このクラスの冷蔵庫
に新たな選択肢が加わりました。
ただ不思議と冷蔵庫の買い替え時、それまで使用
したものと同等サイズを選ぶ方が圧倒的に多いのも
事実です。
シュツとするのも大事だけど、大は小を兼ねると
も言うし・・・。
食べ物保管の役目だけに、冷蔵庫選びは楽しくも
あり、悩ましくもありです！



阿部オーナーさん

連載

女性オーナーの

コンビニ日誌

第67話

若くてシャキッとして

十一月某日 曇り。
そろそろ今年もオシマイですね。
飲食店で早朝勤務をされている方が店にやって来て、
少し話す機会がありました。七十歳くらいの人かなと思
っていたら、何と八十五歳とお聞きしてビックリしまし
た。仕事をされている人は若々しい。
先日のことですが、ネットで買い物をした方が当店
にきました。
コピー機で入力してレジで支払いをする形式のもの
でした。その方は何と九十歳を超えていました。
最近の方は、みなさんシャキッとしていて若々しいで
す。何か張り合いがあるんでしょうね。
見習いたいものです。
ところで、去年に引き続いて今年も、中学生が当店の
「職場体験」にやって来ました。レジ操作、商品陳列、
ファミチキを揚げる体験などをしてもらいました。
日頃から店に通ってくれていても、店のことを知る機
会が無いので良い体験になったと思います。たとえば、
接客についてですが、スタッフの対応一つで店の印象が
変わってきます。ただ「いらっしやいませ」と言うので
はなく、お客さんが「あ、この店、感じいいね」と
なるように元氣いっぱい態度を示すとか、アルバイト
研修のような感じとなりました。その子が大人になった
とき、思い出してもらいたいです。そういうことを中学
生のときから知ってもらうのは大事だと思います。
今年もお世話になりました。良いお年を！
本日も張り切っていますように。



温まるスープ、あります～

「だしの香り広がる豚汁」
「根菜入りつくねの和風スープ」など
豚汁や和風スープが人気です。
品切れのときは、ご容赦ください。

今年も登場！
本格派のおしるこ



お餅2枚入り。レンジでチンするだけ。



お雑煮風のスープ

柚子の香り・和風だし
もちもち食感 おもち入り



教育エッセー
今どきの「学び」
第54回 カッコ良さげな生き方
世間はクリスマス商戦と年末年始の準備で大い
に賑わっています。
大人たちがこの一年を振り返り、来年への期待
を膨らませるこの時期、子どもたちの世界では違
った年の瀬が繰り広げられています。それは、冬
休み、そしてその後に控える学年末試験という「試
練」です。
年末の浮かれる空気とは裏腹に、子どもたちの
心と頭には、この一年間に積み残した「負の遺産」
がずっしりと重くのしかかっているのです。
計算や漢字、理科の実験レポートや社会の歴史
年号など、「さっきまでやろうやろう」と思っていた
のに、やらなかったこと」リストは、きつとサン
タクロースの「プレゼントを配る子リスト」より
長いに違いありません。
かくいう私も「まずは終わらせてから」と心に
決めた宿題を、冬休み最終日にまとめて片付けた
経験があり、その時の集中力は、もはやアスリー
ト級だったと自負しています。しかし、現代の子
どもたちに求められるのは、そうした「火事場の
馬鹿力」ではありません。

情報過多の時代において、彼らは常に新しい知
識をアップデートし、それを使いこなす能力が求
められています。例えば、最近のプログラミング
教育を見てみましょう。
目的は論理的な思考力や問題解決能力を養うこ
とであり、単にコードを丸暗記することではあり
ません。料理のレシピと作り方を覚えるのではな
く、「なぜこの食材とこの調味料を組み合わせるの
か」を考えるように、子どもたちは自ら考え、試
行錯誤する力を身につけていくのです。
今日の教育現場は、まるでゲームのようです。
クリアすべきステージが次々と現れ、その難易
度も上がっていきます。
ひたすらレベル上げ（反復練習）をすれば良か
った昔とは異なり、今はボス戦（入試）で、アイ
テム（知識と応用力）を駆使し、パーティーメン
バー（協調性）と協力しながら戦略的に立ち回る
ことが求められています。
知識は、ただ貯金するだけでは意味がなく、使
うことで初めて価値を持ちます。
「勉強って、人生という旅の準備みたいなもん
だよな。どんな道具をカバンに入れておくかで、
その旅の面白さが全然変わってくる」と遠い目を
してカッコ良さげな言葉を発していた友人を、ふ
と懐かしそうのうでした。
（個別指導Axis 後藤隆司先生）

心の声(付けてよ補聴器…)



661-3381

お互い無言。

近い事が自分にとって得とお考えの方 補聴器1番館

第1話 あじやらっこ

【材料】

・春雨 ・みかん缶詰 ・きゅうり ・花麴 ・さくらんぼ (缶詰)
・シロップ (汁) として、水、酢、砂糖、塩、生しょうが。

【作り方】

1. シロップ (汁) の材料を火にかけ一煮立ちさせて冷ましておく。
2. 春雨は熱湯で3〜4分程度煮て、軟らかく (透明) になったら手早く冷水にさらして水気を切って適当な長さに切っておく。
3. きゅうりは輪切りで薄く切り、塩もみして軽く絞っておく。
4. 器に春雨、みかん (5粒くらい) きゅうり、麴を盛りつける。
5. シロップをたっぷりかける。さくらんぼをのせると色合いもよい。

秋田県では、精進料理として用いたり、八日講・唐松講などで女性が集まる時などに酢のものとして使われたようです。

興味がある方は参考にされることをおすすめします。(編集室)

今は美味しいもので溢れかえっていますが、遠い昔、こんな品が食卓を賑わせていました。「あじやらっこ」「イカあられ」「香煎 (こうせん)」「黒かりんとう」「わたあめ」「福神漬 (ふくじんづけ)」「なごなど・・・」。

読者の皆様からの投稿をお待ちします。写真があると、なお嬉しいです。

郵送の場合は、〒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 編集室
メールの場合は、nao.hatt@gmail.com まで。

イニシャルにて掲載します。掲載されました方には薄謝を郵送いたします。

氏名、住所の記載を記載して下さい。個人情報、謝礼品発送のみに利用します。



11月に開催された大場富生さんの個展 (11月5日〜カワトク本店) へのお祝いの花。
大場富生さんから写真を送っていただきました。

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

メールの場合は nao.hatt@gmail.com

(株)岩手科学社 緑が丘しんぶん 編集室

写メでよいです

連載

日日是恋日

「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 博子さんの「想い出エッセー」

第56話

抛りどころ



高前田 博子さん

『岩手日報随筆賞』
最優秀賞を受賞。
平石町在住。

近頃、ミキちゃんのカウンターに見慣れない若い男性が座るようになった。どこか都会的な感じがした。早々と開店直後か、逆に閉店間際で、長居はしない。二十代のころ、ミキちゃんと私はパブで働いていた。二人とも偶然に同じ家で間借りしていた。今というシェアハウスだ。とは言え、あまりお互いを知らなかった。相手が話さない限り根掘り葉掘り詮索しないのがルールだ。

ある日、ミキちゃんに「セラヴィ」というクラブに誘われた。クラブは金持ちの男性の社交場と思っていた。ちよっとばかり興味があり、話に乗った。私たちのパブからセラヴィは歩いて十分ほどだった。クラブのドアを恐る恐る開けた。一瞬、場違いの所に来ってしまったと思った。若い女性二人連れに、ボーイは怪訝な顔をした。そこは商売で、すぐ笑顔に戻った。約束の相手の名を告げると席に案内された。仄暗い中で、目と心が少し落ち着いた。満開の藤棚のようなシャンデリアが輝いていた。私のパブよりはるかに高級感のある店に感じた。

生バンド演奏が流れてきた。流行歌 (はやりうた) をアレレンジした曲だった。暗がりの中で蠢くドレス姿の女性達。客とダンスをするホステス、ボックス席で客と肩を寄せ合っている女性もいた。

私は飲み物のオーダーもせず、物珍しげにキョロキョロした。この店に接待してくれた人はどんな仕事かと私はミキちゃんに尋ねた。

「解かんない。音楽関係みたい」

彼女は悪びれもせず、ストレートの長い髪を掻き上げた。ステージを見る気にもなれず、好奇心でミキちゃんの誘いに乗ったことを私は後悔し始めた。

三十分ほどすると私たちの隣の客の相手は座った。タキシード姿だ。その時、近頃ミキちゃんのカウンターに足繁く通っている男性と私は気付いた。名前は敬さんと知った。

「どうだったショータイム」

私たちは、彼がクラブのバンドの一員だと解かった。彼はホステスを指名するように勧めた。どんな女性に接客してほしいか聞いてきた。美人、優しい女性、若い人、などなど。思いあぐねていると、彼がひとりの女性を指名してくれた。そして、そつと耳打ちした。

「この店のナンバーワンの女性だよ。」

どんな美人が来るかと心待ちにしていた。拍子抜けした。そう若くもなく、質素な感じがした。

私達の会話に笑顔で頷き、合の手を入れた。接客の基本を教えられた気がした。

数日して、なぜか敬さんがギター一本抱えてミキちゃんの部屋で過ごすようになった。

初め彼女はバツ悪そうにしていた。しだいに鼻歌交じりの彼女を見ると私の心も弾んだ。

彼女は調理が得意でない。カップ麺にお湯を注ぐ音しか聞こえなかった。

ところが炊事場で包丁がトントコ躍り出す。バターやコンソメの洋風な匂いがしている。瞬く間に腕を上げ、おでんなどの出しの香りが私の部屋に届いた。

食後のデザートは洒落ていた。敬さんのギター演奏だった。クラブと違ってクラシック音楽が流れてきた。

まるでショパンだね、とミキちゃんは感心することしきりだった。

「俺はただの渡り鳥だ。作曲の勉強している」

ミキちゃんはショパンに尽くすジョルジュサンドと私は冷やかす。

残念ながら、金持ち、小説家、年上じゃない、とミキちゃんは返した。

三人で和やかな日々は続く気がしていた。クラブ、セラヴィの契約の二か月が経ち、敬さんは去っていった。

ミキちゃんのテーブルの上に書き掛けの楽譜とギターのピックが置かれたままだった。

「セラヴィ」フランス語で「人生ってこんなものさ」

締め、逆に喜びの意味もあると知った。

私は、ミキちゃんが敬さんとの思い出を抛りどころに暫く暮らしていくような気がした。

連載

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。



司法書士
照井真理 先生

第1/② 権利書について

権利書とは

今回は、不動産の権利書にまつ話です。権利書は、「登記済証」と「登記識別情報」の二つに分類されます。

登記済証というのは不動産の名義人に交付される書面のことで、登記所のハンコが必ず押されています。表紙のある和紙の冊子型であることが多いです。

平成中頃まで登記済証で運用されてきましたが、法改正で登記済証 (書面) に代わり「登記識別情報 (情報)」という制度に変わりました。移行時期は登記所により異なります。

登記識別情報とは、登記名義人となった人に登記所から通知される情報のことです。情報とは十二桁のパスワードのことで、パスワードが記載された紙が発行されるようになります。従来からの登記済証も、今現在有効です。両者を合わせて「権利証」と呼んでいます。厳密に区別すると混乱を招くからです。

不動産の売買、贈与、抵当権設定などで登記をするときに「権利書を出してください」と求められます。これらの登記が完了すると、新たに登記名義人となった方に「登記識別情報」が通知されます。いわゆる「新しい権利書が届く」ということです。

相続登記では、原則、権利書を法務局に提出しなくてもよいです。

権利書を紛失したとき

権利書は非常に重要な書類で、失くしてしまつた場合でも再発行されません。手続きが困難になるばかりで、第三者の手に渡って悪用される危険性があります。

家のどこかにあるが見当たらない状態であれば、他の手段を取ることで登記手続きを行

うことが可能です。

権利書というのは不動産登記特有の本人確認手段です。権利書を紛失してしまった場合に取れる他の手段による本人確認方法は、代表的なもので二つあります。

一つ目は、登記官による事前通知制度。二つ目は、司法書士による本人確認情報の提供制度。

このどちらかの制度を利用することによって、権利書を紛失した際も登記手続きが可能となります。

登記官による事前通知制度

登記官から登記名義人の登記簿上の住所へ、本人限定受取郵便で「事前通知書 (お尋ねの文書)」が届きます。事前通知書に実印を押印して法務局に返送を出します。期間内に無事届けば権利証の代わりとなります。

司法書士による本人確認情報の提供制度

司法書士が権利証を紛失した本人について、面談をして「本人確認情報」という書類を作成し、権利証の代りに法務局に提出します。間違いない本人であることを司法書士が証明し、担保するため、司法書士の立場からすると、登記の全責任を負うこととなり緊張度の高い仕事となります。(※余談ですが、地産師はこの方法をよく使います。権利証は偽造しにくいようです。)

権利証の注意点

重要な書類・情報ですので、第三者の手にわたらないよう保管する必要があります。

パスワードが記載された登記識別情報通知書に關しては、パスワード (情報) が大切であり、真の所有者であってもパスワードの中身を見ることができません。パスワードには、目隠しのシールが貼られているか、袋とじになっています。いず

れにしても、シールをめくつたり点線を破つたりすると、その情報が盗み見されたと判断され、登記識別情報 (パスワード) が失効するおそれがあります。そのため、受領した時の状態で保存しておく必要があります。

権利証が盗まれた可能性がある場合は、警察への届出の他、法務局に対して「不正登記防止の申請」をします。この申出から三か月以内に登記申請があつた場合、申出人 (真の所有者) に法務局から通知が届きます。身に覚えのない登記がされようとしている場合、阻止することができず盗難ではないが古い権利証を見つづけることができない場合もあります。この場合は第三者に悪用されるリスクは少ないとは思いますが、権利書が無いという状況には変わりないため、売買などの一定の登記を申請する場合には、登記官による事前通知制度か、司法書士による本人確認制度のどちらかを利用する必要があります。

以上が、権利書についての簡単な説明になります。

保管場所についてはご家族で共有しておいていただければと思います。また、登記識別情報通知書に貼られているシールや点線は、いじらずそのまま保管しておいていただきたいと思います。

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。

完了まで時間がかりかと思いますが、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。

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。

『キミの逆転劇がこの冬始まる、』

いますぐアクシス・能開センター緑が丘校のサイトをチェック！

冬期講習

受講費用合計は「1回あたりの費用×回数」です。
ご入会後は年間優待費用が適用となります。

学年	詳細	1対1個別指導		1対2個別指導		オンライン家庭教師	
		年間優待	一般	年間優待	一般	年間優待	一般
小1～5		3,190	4,290	3,740	5,170	3,190	4,290
小6		3,300	4,400	3,850	5,280	3,300	4,400
中1・2		3,300	4,400	3,850	5,280	3,300	4,400
中3		3,410	4,510	4,070	5,500	3,410	4,510
高1		3,630	4,730	4,180	5,720	3,630	4,730
高2		3,630	4,730	4,400	5,830	3,630	4,730
高3・既卒		3,850	4,950	4,510	6,050	3,850	4,950

冬期講習

1対1個別
1対2個別
5回 9,900円

ご入会特典

入会金0円
※通常22,000円

1/10 土
ご入会分まで

入会月の授業料
4回分無料

※通年ゼミで1対1・1対2個別またはAxisPLUSを2講座以上お申し込みされた方が対象

憧れを憧れで
終わらせない
志望校合格を
本気で目指すキミへ

小6生必見！
同時申込受付中

新中1 英数準備講座

お試し費用で個人別・学校別に対策できます。先取り学習で進学後も安心！

1/6 火 START 1月▶3月 最大3カ月

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

アクシス

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

こんなにユニークな方が。

丘の上の人

第108回

しまだ けんいち
嶋田 健一 さん

(岩手県青少年赤十字賛助奉仕団 盛岡市在住)

きねづか

何事も、昔取った杵柄です！



「奥中山スキー場で開催されるスキー教室の講師もやっています。青森方面からの参加者も多いです。イイところですよ」

学生時代に覚えたギターが
今こそ、役に立っています。

ギター伴奏は楽しい

『駅』など、ギターコードが難しい曲もあります。
今、皆で唄っている『駅』という曲のギターコードは・・・
『見覚えのあるレインコート 黄昏の駅で胸が震えた』
という歌い出しのところ、コードは、Dm7 Cmaj7 A7
Dm7 B7 E7 Am7 となります。

編集後記

お陰様で、創刊から十年を超えて
おります。
先月号に掲載した「仮想座談会」
の記事を制作していて、感激しまし
た。新聞を応援して下さっている皆
さんの気持ちが伝わってきました。
思えば十年と言えば、生まれたば
かり子が十歳となって小学校高学
年に。十歳だった子は二十歳に。二
十歳だった人は三十歳に。
子どもの成長は、目を見張るばか
りです。
大人のほうは、十年経ってもあま
り変わり無いようですが、十年も経
つとアチコチが・・・泣。
五十歳だった方は六十歳に。六十
歳だった方は七十歳に。七十歳だっ
た方は八十歳に・・・
地域の方々の活躍を掲載して、
お陰様で十年が過ぎました。
告で成り立っている新聞です。
これからも地域の方々に喜ばれ
る記事を制作したいです。
ご要望などがございましたら、編
集室までお知らせください。編
告をお待ちしています。

緑が丘にお住いの嶋田先生にお聞きしました。(編集室)。

生粋の岩手県人です

教員として保健体育を担当してました。
学生の頃からウエイトリフティングに
取り組み、国体には選手・監督・本部役員
を数回経験させていただきました。

教員として

一関の中学校が初任。中学校や教育委員
会に勤務させていただきました。
父が音楽教員をしていた影響があった
のか、スポーツの楽しさを伝えたいと思
い、体育教員を目指しました。

退職後は三か所に勤務

退職後は、盛岡市の公民館・日本赤十字
社・活動センターにお世話になりました。
現在は、青少年を対象に「気づき」「考
え」「実行する」青少年の育成に携わって
おります。

健康の秘訣は

自分の体力を踏まえつつ、無理せず継続
的に運動を行うことだと思います。
あとは好きなことを見つけて楽しみ、お
酒は適量を飲むことでしょうか。

昔やったことが今、活かしている

「昔取った杵柄(きねづか)」という諺
のとおり、若い頃に習得した経験は、時間
が経っても体が覚えていて活かせるとい
うことでしょうか。
今も筋トレをやっています。健康のため
に歩いたりもしています

ギターに合わせて唄う

歌を唄う会に参加して、数人の仲間と
一緒にギター伴奏をしています。
月に二回ほど、公民館に15人くらいが
参加しています。先日、皆で唄った曲は、
竹内まりやの『駅』という曲でした。

カラオケよりもノるかも

ギターは、唄う人に合わせて伴奏でき
るので、「カラオケよりもノリノリにな
る」と言う人もいます。
ギターでコード伴奏の出来る人は、あ
まり多くいませんので、ギター伴奏で唄
う機会は、なかなか得難いものです。



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)
- ・5コマ 45,000 円 (1 か月・税別)
- ・10 コマ横広告 90,000 円 (1 か月・税別)

メールでお申し込みください。
→ nao.hatt@gmail.com