

健康ボウリング教室 受講生募集

盛岡会場 マツハラランド
冬の運動不足解消に！
詳しくは 新聞8ページ

全ての要素は自己責任
子どもたちが成長し社会人として働いていくうえで「学力」だけではなく、他の要素も含んだ総合的なスキルが求められます。それらの要素は小さな頃から能動的な行動によって身につくものが多いので、社会人になるまでに自分を磨くか磨かないかは自分次第です。

生き抜くために求められるチカラ
時代の変化するスピードは年々増し、今後も更に早くなるでしょう。なぜならAI技術が進化するからです。自分が世の中に適応するために何が必要か、どんな力を身につけなければいけないかはその時々の時で常に考える必要があります。

その時に何を選擇するか
アルバイトや就職転職、世の中に溢れる情報の正誤性など自分で判断し選擇し決断する機会は多々出てきます。その際、学習を通して身につけた様々な知識は判断材料として役に立ちます。

志を高く持ち、自ら学び、自ら考え、
自らの判断で行動できる人になって欲しい

素敵な店が、こんなところに。
丘の上のシヨップ

緑が丘 しんぶん 丘
2026年1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

第122号
二〇二六年一月二〇日発行 (毎月一回発行)
緑が丘を中心に約5千4百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/

第113回
個別指導アクシスさん
盛岡校 盛岡市中ノ橋 106ビル
緑が丘校 盛岡市緑が丘 緑が丘中央ビル



後藤隆司先生に
お聞きしました。

若い頃ラジオ番組の制作会社に勤務し、芸能人の方々と仕事をするという華やかな現場を経験できたことは私にとって良い経験です。子どもたちの夢もかなえさせてあげたいという思いで今は教育の仕事に携わっています。

ふるさとには遠きにありて思ふもの
毎年、私たちは子どもたちの進学に伴い、様々な思いで岩手から巣立つ瞬間に立ち会っています。離れることで新たに広がる世界や変わる価値観、そして今までと異なる角度から岩手の印象を感じることができるようでしょう。

福祉関係の仕事をしたかった時期も
盛岡一高を卒業し県外の大学に進学後はインドやバングラディシュなど海外でのボランティア活動を精力的に行いました。海外青年協力隊など福祉関係の仕事をしたという高校時代の夢をかなえるために必死だった気がします。

地域猫のお世話が生きていくの1つ
地域に住む野生猫の世話をボランティアで行っています。損得勘定も利害関係もなく単に「かわいから」という理由だけで行動し、その姿を無心で見ている時間が癒しになっています。

長い人生において選択はつきもの
人生における節目はもちろん、日常のささいな出来事においても私たちは選択をしながら現在に至っています。「もしあの時」と後悔をしないために、そして振り返らないために今を全力で生きていこうと思っています。

個別指導アクシスの思い

学習面でのサポートという視点では大学入試がゴールです。では「良い大学」とは何でしょうか？ ネームバリューのある大学ですか？ それは違います。「その子が進学したい大学」それがその子にとっては良い大学なんです。私たちはひとり一人にとっての良い大学に無事進学できるよう、保護者の方々の期待に応えられるよう、日々研鑽しています。

学習塾に通うことが「必要か否か？」

学習塾は学力アップのノウハウを提供する場であることはもちろん、各種入試に向けた情報の提供場所でもあります。お子さま、保護者の方が学習塾に何を求めるかという理由次第で必要か否かが分かれるでしょう。ギリギリになって通塾することがないよう、早めの判断が大切です。

保護者の方には

お子さまを塾に通わせからには「身の丈に合ったところに」などと謙遜せずに期待をして応援してあげてください。また、頑張れではなく一緒に頑張ろう(保護者の方は費用の面で頑張るから)という姿勢が大切です。

成績が上がれば、「视界」も変わる

初めから明確な目標をもって塾に通うお子さまは正直少ないです。とりえず目先のテストや模試の成績を上げたいからという理由で通塾し勉強した結果、成績が上がり、行きたい学校が見えてくる場合もあります。明確な目標が無い人こそ塾に通って学力を上げておく方が良いと言えます。

緑が丘校



緑が丘 4-1-60 緑が丘中央ビル 2階 3階

盛岡校



中ノ橋通1丁目4-22 中ノ橋106ビル



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
- しびれ
- 認知症・物忘れ
- パーキンソン病
- 脳血管障害

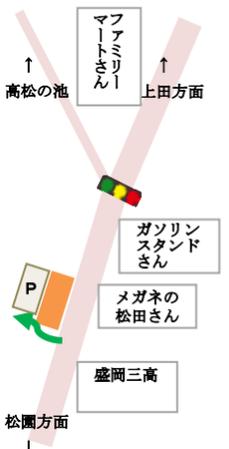


院長：渡邊 活見 (わたなべ かつみ) 日本神経学会 専門医

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



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

丘

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？

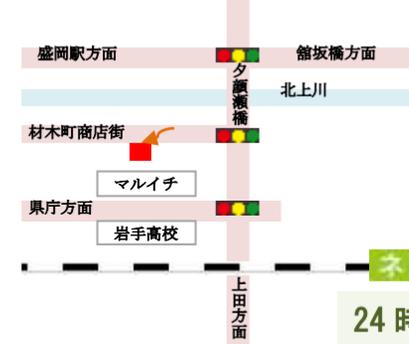
「はい、もちろんです」という方は、この度、ホワイトニングシステムを新たな方法に変更しました。

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、一杯サポーターさせてもらいます。

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

ざいもくちよう歯科

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/>



歯の健康



中谷寛之 先生

連載 豆知識 第35回 虫歯の原因菌

「甘いもの」があっても、口の中に虫歯の原因菌がいなければ虫歯にはなりません。虫歯は、「虫歯の原因菌そのもの」が大きく関わっています。ミュータンス菌は、糖をエサにして酸を作り、その酸が歯を溶かして虫歯を引き起こします。

ミュータンス菌の特徴や生活習慣との関係を理解し、適切なケアを行えば、虫歯は確実に予防できるでしょう。

虫歯の原因菌「ミュータンス菌」とは？

ミュータンス菌は口の中に常にいる細菌の一つですが、より多くの糖を与えられることで活発になり、虫歯を作るリスクが高まります。

ミュータンス菌の特徴

・歯の表面に強力にくっつき、プラーク(歯垢)として次々に仲間を増やしていきます。

虫歯の原因菌はうつる？

・糖をエサにして酸を作り、この酸が歯の表面のエナメル質を溶かします。これが虫歯の始まりです。

・ネバネバの物質(グルカン)を作り、歯の表面にしっかりと細菌が張り付き、より酸が作られやすくなります。

・ミュータンス菌は生まれたばかりの赤ちゃんには存在しません。多くの場合、家族とのスキンシップの中で感染します。そのため、大人が虫歯を治療する、家族が口の中を清潔に保つ、スプーンの共有を控えるなどの工夫が必要になります。

正しくケアして発症を防ぐ

・ミュータンス菌が増えやすい次のような生活習慣を避けることが大事です。

・口の中を長く酸性にするような、間食や甘い飲み物を控える。歯垢は細菌の温床なので、歯みがきを十分行う。唾液は虫歯を予防する働きをもっているため、口呼吸、ストレス軽減に気を遣う。

・気になる方は、お気軽にご相談ください。(ざいもくちよう歯科 中谷寛之)

優れモノ家電 Panasonic

パナソニックのお店だけの取り扱いモデルには、ちょっとお得なオリジナル仕様の『取り忘れアラーム』&『おまかせしっかりコース』が搭載されています。これが結構重宝します。品番は NA-SJF8K2 となっていますので、お間違えなく～

詳しくは、当店までお問い合わせください！

ちょっと感じのいいタテ型洗濯機をお探しの方には、自信をもっておすすめします。

新たな年のスタートに、初めての機能に触れてみるのも楽しいと思いますよ～

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

「液体洗剤・柔軟剤自動投入」機能
ドラム式洗濯乾燥機だけではなく、タテ型洗濯機でも使われ始めました。

「自動投入」とは、専用タンクにあらかじめ洗剤をドラムに入れておけば、あとは洗濯するたびに適切なタイミングで、洗濯物の量に合った洗剤が自動で投入される機能です。

「自動投入」は、専用タンクにあらかじめ洗剤をドラムに入れておけば、あとは洗濯するたびに適切なタイミングで、洗濯物の量に合った洗剤が自動で投入される機能です。

「有」 柿沢電器
上田3丁目5-25
電話 6222-0593

はげぎよ

真澄が語る



「はげぎよ」とは「禿げ」のことでではなく、「激(はげ)しく共感(きょうかん)、驚嘆(きょうたん)」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9話 あたりまえ体操？

今回は、私の姉が最近激しく驚かれたエピソードを聞き、面白かったのでご紹介いたします。

先日、職場のバレーボール大会があり、体育館を借りてみんなで体を動かす機会があったそうなんです。

その時、始まる前に「怪我防止の為、準備体操をしよう」ということになり、ラジオ体操の音源を流してみんなでやることになったそうなんです。

「ーすると、職場にいるベトナム人スタッフ数人が、「なんで日本人はみんなこの踊りが出来るの?!」と練習したの?!」と、目をまん丸くして激しく驚いていたそうなんです(笑) 激しく驚嘆(きょうたん)。

確かに言われてみると、性別・年齢問わず、ラジオ体操のリズムを聞くと深呼吸したり、ジャンプしたり、体を屈めたり、伸ばしたり、回りしたり…自然と体が動いてしましますよね。条件反射?日本人にだけ備わった標準装備?なのかなと思ったり(笑) すごく面白いですよ。

そして、ベトナム人スタッフの方たちは、激しく驚いたあとは、みんなの真似をしながらラジオ体操をして準備万端だったそうです。

(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)

認定補聴器専門店を運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26話 この業界も例外ではないお話

今年はどうな1年なのかな

新年、明けましておめでとう御座います。地域にお住いの皆様におかれましては、この正月期間、いかがお過ごしだったでしょうか。きつと有意義な時間を過ごされたのではないのでしょうか。(私はそう思っています)

さて本年最初のタイトルは「この業界も例外ではない」というお話です。

なにか例外では無いのか、それは補聴器の価格です。

補聴器本体もそうなのですが、修理価格(工賃や部品代含む)の値上げも。

ついこの間、見直しの連絡が来たばかりと思っていたのに、また?といった感じですが(メーカーにより頻度は異なるが)

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。



たなか あつし 田中 敦 さん

知っておいて欲しい点もオープン価格という形式を取っている製造メーカーも。カタログに、参考価格が一切記載(印刷)されていない訳です。価格は別紙で差し込む形。

そのメーカーの考えもある訳ですが、私としては、ちよつと...。お客様からもこのメーカーの考え方については「?」とも、やはり言われま

音質に評価のある会社であることは付け加えておきますね。

今回は業界内の状況を少しお話させて頂きました。では。

近年は、一律修理という仕組みも増えてきています。あースッキリしないご時世です。

子どもと一緒に考える 身の回りの不思議



また、賢くなりヤした! 築波三山の夕日 I.R.(C)

第1話 袋を揉まない カイロ

これって、どして? それを考えると、夜、寝られなくなりました。相親と関係ない事ならば、「教えて! 真理先生」というワケにも参りません。という事で「調べて! 希少生物」編集室さんと相成りヤした。「調べました」

この冬も、「ちやっぴい、ちやっぴい」。カイロ、昔は袋を揉んでいました。最近では「調べました」。

空気の透過を抑えるシールのお蔭です。シールが気体をバリアするのです。ご存じでしたか? 酸素や水蒸気などの気体の透過を防ぐシールが開発されました。

そのシールは、PET(ペット)と称されているポリエチレン系の熱可塑性樹脂です。酸素などを通しにくい性質があるとのこと。飲料のペットボトルや食品包装フィルムなどに利用されています。

昔のカイロは中身がよく混ざっておらず、揉むことで反応を進めようとしたようです。カイロが温まる原理は、ご存じのように、カイロの中にある鉄粉が空気に触れて酸化する時に発生する反応熱によって温まるという仕組みです。

つまり、「貼るタイプ」のカイロはシールが、「貼らないタイプ」のカイロは個包装のビニール袋が、酸素を遮断できる作りになっています。シールを剥がす、あるいは個包装袋を破ることで、酸素がカイロの中に行き渡って酸化反応が始まり温まるというワケです。

余談ですが、鉄が酸化するという故、熱を出すのか?と疑問になった子は、科学者になる素質があると思われ(笑)。

学校で教わった知識を披露します。酸素が鉄粉に触れると、鉄の酸化反応(錆びる反応)が急速に進行して、物質が高いエネルギー状態から低いエネルギー状態へ変化する際に余分なエネルギーを放出する「発熱反応」が生じます。そのときに発生する熱がカイロの温かき源となる、とな。詳しく知りたい子は、さらに調べてみることをおすすめします。(編集室)

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)

令和8年 新年のご挨拶



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。

新年、明けましておめでとうございます！
毎年、年始の挨拶を年末に書いておきます。
高松の池に白鳥が飛来し、また1年の月日が流れたなあと感じます。

今年のテーマ「馬車馬のように！」

さて、毎年自分なりの今年のテーマを決めているのですが、日本初の女性首相、高市首相の発言で「働いて働いて働いて働いて働いて働いてまいます」が令和7年の流行語大賞に選ばれました。賛否両論だったようですが、流行語大賞になる前から、私と妻の間ではマイブームで口癖のように使っていました。

昭和生まれの私たちは、時任三郎のリゲインのコマーシャル「24時間は働けますか？ ビジネスマン！」の時代を経験しているので、つい自分たちを鼓舞する意味で共感してしまいます。

今年も午年(うまどし)ということもあり「馬車馬(ばしやうま)のように働く」ことをイメージしています。

「馬車馬のように」の意味はマイナスのイメージで使われる事が多いですが、馬車を引く馬が前だけを見て一生懸命進む様子から、「よそ見をしないでまじめに働く」というプラスの意味だそうです。

現代は、SNSなどの情報、AIによるフェイク動画や根拠のない噂にまどわされる事の多い時代のような気がします。よそ見をしないこと、真実を見極めることがとても難しい時代ですが、馬のように真っ直ぐ信じる道を突き進みたいと思います。

さて、当クリニックもはや開業十一年目、今まで以上に前を向いて「かかりつけ医」として真面目に、地道に働いて行きたいと思っています。

自分が十一年歳をとれば、通ってくださっている患者さんも十一年歳をとります。自然と経年変化が表れて来ます。

外来ではほんの数分のお付き合いですが、患者さん一人ひとりの大切な人生を「その人らしい生き方」ができるよう、クリニックの全職種が創意工夫して医療の面でサポートして行けたらいいなと考えています。

今年は午年！



経年変化について

経年変化の流れから、最近自分が歳を感じるのには「新しい物に違和感があり受け入れられない」ことに気がきました。

歳をとるごとに、自分の性格が段々濃くなってきて感じがします。

いわゆる、柔軟性がなくなり自が出てきたという事でしょうか(笑)。

少しずつ頑固になってきたというか、時代の流れに合わせて行けなくなる感じを自覚します。

大したことではないですが、最近よく聞く「めっちゃ」「めっちゃめっちゃ」「めっちゃくちゃ」が気になって仕方ないのです。「すく」と言う意味だと思おうのですが、アナウンサーまで使っています。

ひと昔前の「やばい、やばい」が乱用された頃は、あまり感じなかったのですが・・・。

きれいな日本語はどこに行っただけでしょうか？ この感覚も歳とったかなと客観的に思う今日この頃です。

昔、「両親が「紅白を観ても、みんな踊ってばかりで良く判らない」と言っていました。気づけば自分も紅白出場者の8割は判りません。
口癖は「昔の歌は良いな、メロデーがある。今はリズムばかりだな。」と妻に言っています(笑)。



紅葉 (高松の池)

私たちは「働いて×5」なのでどこかに旅行に行くこともないので、ひとときの幸せは高松の池でハンバーガーを食べることです。高松の池の紅葉がきれいだったので写真に収めました。高松の池は四季を感じるとも良いところです。紅葉→雪景色→桜→新緑と、季節の移ろいを感じることができ、こんなに良いところにクリニックを構えることができたことに感謝です。

「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

ご予約承り中

2種の恵方巻 (恵方巻・海鮮恵方巻)
人気の恵方巻と海鮮巻
2種類が楽しめるおトクなセットです

4号線
高松の池
FamilyMart
三角州のファミ盛岡高松四丁目店 24時間営業
ガソリンスタンド
わたなべ 脳神経内科さん
緑が丘方面
盛岡三高
三馬橋方面

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!

至ベルフまつその

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3コーポサイトC前	13:46	9:16
6	箱清水1丁目16清水荘前	13:48	9:18
7	箱清水1丁目34老人憩いの家向い	13:51	—
8	ライズ高松K棟前	13:51	—
9	ファミリーマート高松店前	13:52	—
10	香玉堂緑が丘店向い店ミスドーナツ前	13:55	9:21
11	緑が丘3丁目バス停	13:55	9:21
12	緑が丘4丁目バス停	13:56	9:22
13	東銀黒石野支店前	13:56	9:22
14	岩盤団地前バス停	13:57	9:23
15	東黒石野バス停	13:58	9:24
ベルフまつその着		14:10	9:35
お買い物時間		45分	50分
帰出発時間		14:55	10:25

連載2

若き詩人の肖像

第2話

この生に意識があるうちに

若き詩人・早川佳希さんが綴ってくれます。各話のタイトルを編集室で用意して、その内容をエッセイを書いていただきます。お楽しみに (編集室)。



早川佳希さん

人は、考えることもできるし、感じることもできます。考へること、その思考体系や知識は役に立つものであると同時に、感じてはいることを覆い隠してしまふものにもなりえます。肝心なのは、思考は右腕として使うべきであり、本体としないうことではないかと。感じることははじめからあるもので、考へることは後から来たものです。

もうひとつ、感じてはいることを見ている。考へてはいることを見ている。ひとつの視点があります。「見ている」例えは何か「痛い」としたら、痛いと感じていたら、その時自分は「痛い」そのものではないですね。「痛い」と感じてはいる「見ている」があり、自分はそのどちらをも意識もまた、はじめからあるものでしょう。

夢を見ます。夢の中では何かが開き、その中では何かを感じていたり、感情が動いたり何かを考へたりします。そして夢がやがて覚めたあとに、その一連の全てを一括りとして「夢を見た」と言います。その一連の観望者が意識です。私はそれを「わたし」と言います。その意識を、それはなすけられず、姿もなく、若いも若さもありません。それがわたしの本体です。その意識が、この生を、この肉體が見る夢と同じように、まると見えています。

夢の中では、夢が覚めるまでそれが現実のように感じられ、夢と気づかないことがあります。その際は、夢見の本体である私「肉體」の設定は忘れられていたり、至らぬことを忘れてしまえば、夢見のわたしの意識に気づくことはできません。気づくためのヒントが感じることにあります。感じるを見ているのは誰か?と。気づける。すると、その見ているものは誰か?と。

眠りの中で夢は必ず覚めるように、この肉體「夢」もまた終わる時が来ます。その時、自分が夢と同一化してれば、自分は夢と共に消えて去ってしまうように思えます。しかし、自分は夢ではないと、覚める前に気づいていれば、明晰夢を見ているように、その意識が既に夢(肉體)の最中に持ち込まれてあれば、夢(肉體)と共にわたしの意識は消滅しないでしょう。夢見そのものである意識は、わたしは起きるかもしれません。

もしはまた、浅い眠りの中で夢を見るかもしれません。意識を伴って、浅い眠りの夢が繋がって見えるように、その時人は、夢に同一化はしないでしょう。夢を鑑賞している。わたしは夢ではない。それが、なぜか意識的でひじょうに俯瞰的な人がいたり、そうではない人がいたりする理由と思われれます。意識の深さに伴うこと。

生きているこの日々は、この夢を、この肉體を通して、意識に、「わたし」に至るためのひとつの契機と私は捉えています。この夢の中で意識に至るか。はたまた無意識的に、夢に同一化し夢を見終り、深い眠りへ、昏睡へ…… そうなればははや夢を見終ることもなくなり、見たとしても深い眠りと眠りの間で、夢と夢は繋がらず、意識も速くなくなってゆくのではないかと。

だからこそ今、感じる、考えられる、意識と共にあるうちに、気づきに、見ている目を向けるべきと思うのです。夢を見ることのできるうちに、この生に意識があるうちに。

夢と記憶(過去)は似ているように感じます。夢は現実ではないのに、夢の中で起きることは肉體を反応させます。感情が動く。涙を流す。それは現実ではないのに。そして、最中を過ぎてしまえばそれは鮮明ではなくなり、薄れてゆく。しかし、そこに意識が伴ってあれば、記憶は長く残っている。夢であるうと、過去であろうと。意識にとつては夢も肉體(過去)も同じです。意識にとつては見ることのできる対象のすべては夢です。

夢の中で、夢の中の「私」が夢に同一化してしまえば、事象に對してまさに夢になつたとしても、「私」も、それに付帯する何もかも、夢と共に消えて去るものばかりです。残るものなどありません。それを知つていれば、夢に夢中になれるでしょうか。

眠りの夢の中で起ることを全てが、夢の外を暗示しています。暗示を、指し示されたものを捉えるのが肉體です。思考です。そのように、この肉體(この夢)で起ることを全てが、肉體(夢)の外を暗示しています。暗示を、指し示されたものを捉えるのは意識です。わたしです。見ているということ。この生の中で、この生に夢中になるのではない。この生の中でこそ、この生の外を、暗示されたものを捉える。わたしに至る。はじめから在るわたしに至る。この生に意識があるうちに。

早川 佳希さんのプロフィール

1994年生まれ。会社員。詩集「詩終」「真空の比喩」「必然」「それだけ」を出版。(近作順)

編集室で試してみました。ご参考まで。以下の商品をファミリーマート盛岡西松園店さん、高松四丁目店さん、松園南口店さんでゲットして、ヒラメきました (編集室)。

超かんたん

その気分になってしまう調理のアイデア

実験的!



理想形!

肝心なことを配記します。
 ①食器
 ②周囲の雰囲気
 同じ食べ物でも違いが出るものですよ。年始めです。楽しくいきましょう!



お餅が2枚入っています。

3 店に置いてある「もちしろ」を買って、汁と餅の袋を開封して、容器ごとチンして温めるだけ。



1 「ゆであずき」を買って、別容器にあげて、水とお餅を入れてチンする。



2 「ゆであずき」を買って、別容器にあげて、水とお餅を入れてチンする。

事前に、切り餅をチンして柔らかくしておきます。お餅が柔らかくなったかどうか確かめてください。

こんな感じ

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。

風と a o の美容室

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 vnakadate@outlook.jp
 LINE@ [@isa7399](https://line.me/tv/@isa7399)

緑が丘ヒルズ入口。
 tel 019-681-4302

カリスマ美容師のエッセー



第108話 髪の毛は何で出来ている?

髪と頭皮と私
 知ったら優しくしちゃう
 髪の毛のこと

皮膚や筋肉がタンパク質で出来ているのは知っていると思いますが、髪の毛はどうでしょうか? 髪の毛も80%～85%はタンパク質です。残りの10%ほどが水分で、5%ほどが油分です。水分が多いことで、柔軟性や弾力が生まれやすし、油分があるとツヤが出やすかったり、髪の毛を保護してくれます。

その他には、微量ですが、銅や亜鉛なども含まれていて、色や強度に関係してきます。ちなみに薬物などを摂取すると、この微量な部分に影響を受けます。

髪質自体は50%は遺伝で決まりますが、残りの50%は生活習慣によるものなので、食事や睡眠、運動なども心がけることで、普段よりも扱いやすくなりますので、あきらめずに根気強く淡々とですね。

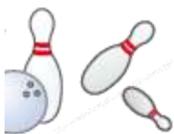


中館 弥寿夫 さん



建物が解体されて現れた景色。こんなに広い空でした。松園地区にて (11月に撮影)

丘の上百景



ボウリング 今昔物語

今と昔を比べて、ボウリング基礎知識について連載します。となむ語りたまへたとや(今昔物語の終わりの文)にあやかつて、「ある人が言った」と語り伝えているのかいふことです。と、まるで「生き字引」のような支配人・阿部さんに綴っていただきます。



第2話 ボールについて

ボウリングでは「ストライク」を狙ってボールを投げるのですが、上手な人はカーブしながらピンまで転がります。そして、ピンをパーンとハジク。それで、ストライクとなります。右投げの人は1番ピンと3番ピンの間に、左投げの人は1番ピンと2番ピンの間に、ボールがぶつかるとストライクの確率が上がります。この場所を通称、**ポケット**と言います。ボールにはマイボールとハウスボールがあり、マイボールは、自分の手のサイズに合わせたオーダーメイドのボールで、ハウスボールは、センター備え付けのボールになります。マイボールは表面素材も曲がる素材で作られていて、中心部分の芯の形によりボールの軌道は変化します。芯の形がいびつで長方形に近いほどボールの曲がり大きくなります。マッハランドでは皆様に曲がるボールを体験して頂ける様に、『マイボールお試しコーナー』にハイスペックボールをご用意しております! 又、小さなお子様用ボールや爪に優しいレディースボールもご用意。マッハランドにはインストラクターが2人おります。ボウリングの事を教えてもらえます。気軽にお声がけ下さい。(マッハランド ボウリング場 支配人 阿部さん)



ばなし フルーツ 話

第2話 シナノスイート シナノゴールド



リンゴと言えば、「国光」という品種しか目にしなかった時代もありましたが、今は、いろいろな品種のリンゴを目にします。「シナノスイート」と「シナノゴールド」というリンゴはスーパーでも見かける機会が増えていて、人気が高まっているようです。リンゴのシャキシャキ感、果肉が硬めで緻密だからでしょう。「シナノスイート」と「シナノゴールド」は、シャキシャキ感が長く続くところが、人気の理由と思われる。 「シナノスイート」の名前は、長野県の旧称「信濃(しなの)」と「甘い(sweet)」を組み合わせたものです。当初、「あじびか」という名前が売り出そうとしましたが、みかんの商標と重複したため、現在の名前に変更されたとか。「シナノスイート」は、「ふじ」と「つがる」を交配して育成された品種で、品種登録年は1996年(平成8年)で赤い色をしています。蜜が入らない品種ですが甘みは強いです。シャキシャキとした食感です。柔らかくなるのが遅いリンゴなので、美味しさが長続きします。「シナノゴールド」のネーミングは、長野県(信濃・シナノ)と果実の黄金色(ゴールド)を組み合わせたものです。「シナノゴールド」は、黄金色の「ゴールデンデリシャス」と「千秋」が交配された品種です。1999年に品種登録され、黄金色をしています。長野県生まれですが、最近では全国で栽培されています。 とともに、柔らかくなるのが遅いリンゴなので人気となっています。「シナノゴールド」は特に、シャキシャキ感が長持ちするような気がします。

長野県農業関係試験場のホームページなどを参考にしました。 <https://www.agries-nagano.jp/story/5188.html>



新しい家電、古い家電、かしく素敵に
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

かしく家電術

第100回

LED

自動 & 全自動

おのりえ
小野田 利枝 さん

スタッフの皆さんと

Panasonic

全自動&自動投入の 洗濯機

自分で毎回計量して入れる手間が省け、量も正確
なので洗濯槽の汚れの原因となる、洗剤の使い過ぎ
を予防出来ます。「無くていい」ようで、「あれば」
とっても便利なんです。
この機能は十年以上も前からありましたが、洗剤
が出にくくなったり、タンクに洗剤を入れにくかつ
たり、で人気はいま一つでした。
ところが2017年に、業界初「液体洗剤・柔軟
剤自動投入」機能搭載のドラム式洗濯乾燥機(パナソ
ニック)が登場して追い風が吹きはじまります。
進化した自動洗浄は好評で、タテ型洗濯機でも
使われ始めました。

Jコンセプトシリーズは、3万人の家電調査から
生まれたシンプルだけど使いやすいさを追求した人気
のタテ型全自動洗濯機です。
これまでの良い点は踏襲しつつ、「洗剤・柔軟剤自
動投入」を新搭載したモデルが誕生！
深くかかまらず、ラクな姿勢で衣類を取り出せるな
ど、ちよつとした気遣いがそこかしこに溢れた秀逸
な製品です。
高輝度ホワイトLED採用の操作パネルは、あえ
ての大きめ文字とボタン採用で機能的でありなが
ら、全体の優しいフォルムに溶け込むような新鮮な
デザインです。今年もよろしくお願ひします。

「無くていい」イイんじゃない？
新しい年。このコラムもちょうど百回を
迎え、おかげさまで嬉しい一年の始まりと
なりました。
さて今年の干支である『馬』が勢いよく
駆け抜けていくように、世の中をあっとい
う間に席巻していく家電がまれに出現し
ます。
最初は『別に無くていいんじゃない』
と低評価でも、何かのきっかけで爆発的に
広まると、もはや必須！
たとえば携帯電話やスマートフォン。
無くてもイイもの！
なくんて、今では、とても言えません。

「あった」ほうが便利！
生活の便利さを追求する家電製品は、昔
から『自動』と銘打った『無くていい』よ
うなもの『次々誕生』しては、世間から『あ
ったほうが便利！』と認められ広まりまし
た。
最近では、自動水栓、トイレの自動開閉、
自動洗浄、照明の自動点滅などが気になり
ます。
手動なのに自動と勘違いした時など、便
利さに慣れると、こうだよね〜と苦笑い
です。
この種の家電でネクストブレイク大本命
は、全自動洗濯機の『自動投入』です。

洗剤が自動で投入される『自動投入』！
洗濯機はメジャーな家電の中でも何故か
名称に『全自動』が付き、更にこのたび『自
動投入』をうたい文句にしているため、『全
自動』に『自動』が重なり、ややこしいこ
とになっていきます(笑)。
それだけ各メーカー、勝ち馬に乗ろうと
力をいれており、これまでのドラム式洗濯
乾燥機だけでなく、タテ型洗濯機にまで、
こぞこの機能をつけ始めました。『自動
投入』とは、専用タンクにあらかじめ洗剤
をドットと入れておけば、あとは洗濯する
たびに適切なタイミングで、洗濯物の量に
あった洗剤が自動で投入される機能です。

「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68話

声に張りがある！



阿部オーナーさん

十二月某日 曇り時々雨。なかなか晴れません。
ウチの店に寄ってくださるお客様で、飲食店にお勤め
の方がおまして、何と85歳なのに、とてもお若く見え
るという先月の話の続きです。
その方がお若い秘訣が推察できました。その方は、長
いこと、バレーボールで体を鍛えていたそうです。
声に張りがあるワケも何となく想像できました。
他にも、お若い秘密があるかもしれないですが。
さて、本年も、毎日があつと言ひ間に過ぎました。
スタッフの方は一生懸命、働いてくれて、店を守って
くれました。この一年も楽しかったなという感じです。
新しい年も、よろしくお願ひいたします。
本日も張り切っていきたいと思います！



「刀剣乱舞 ONLINE」鶴丸国永の恵方巻

大人気ゲーム『刀剣乱舞 ONLINE』とのコラボ
恵方巻(鶴丸国永イメージの“白”い恵方巻)



「銀座おのどら」監修 特製恵方巻

「銀座おのどら」の寿司の特徴でもある赤酢を使った赤シャリ
の旨味が特徴の恵方巻です。
甘じょっぱいたれで和えた穴子や海老、玉子焼などの具材を中
心にそれぞれの素材の旨味が調和した上品な味わいに仕立てま
した。巻の半分に「甘酢生姜の胡麻和え」を食感と風味のアクセ
ントとして散りばめる職人技がポイントです。



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

ご予約 承り中

恵方巻

教育エッセー

今どきの「学び」

第55回 特殊な力？



皆さんは初詣でどんなことをお願ひしましたか。
家内安全や合格祈願など、人それぞれに願ひ事
したのではないのでしょうか。中でも「健康長寿」の
願ひにまつわる興味深い記事を目にしましたので、
今回はその記事も参考に話をしたいと思います。
「なんで勉強しなきゃいけないの？」この質問
に、大人は「いい学校に入るため」「将来、いい仕
事につくため」などと答えてしまいがちです。
その通りでもあります。最近の新しい研究は、
もつと驚きの、誰にとつても嬉しい答えを教えてく
れました。それは、「勉強した人の方が、より健康
で長生きする」というものです。ある記事(東洋経
済オンラインより)では、「勉強すること自体」に
体を元気にする力がある、と述べられています。
一体、それはどういうことでしょうか？
一つ目の理由は、私たちが一生懸命勉強したり、
新しいことに挑戦したりすることで、脳の中に特別
な力(認知予備力)が蓄積され、「病気に負けない
脳の貯金箱」の役割を果たすということです。この
認知予備力とは脳の一部に病的な変化が起こって
も、別のネットワークや機能を使って働きを代償
し、症状が出ていく特殊な力のことです。

二つ目の理由は、教育が「正しい健康情報を見
分ける力」を育むということです。
インターネットやSNSには、病気や健康に関
する情報があふれており、科学的な根拠がない
「ウソ」の情報もたくさん混じっています。例え
ば、「このサプリメントを飲むだけで全て解決す
る」といった極端な情報や、科学的根拠が乏しい
ダイエット法などです。
勉強により論理的に考え、何が正しいか判断す
る力が身につけている人は、そうした情報に左右
されず、信頼できる情報を選んで、自分の健康を
守ることが出来ます。これは、病気になるたとき
の対処法に限らず、普段の食事や運動など日常生
活にも役立つでしょう。
「なぜ勉強するの？」という問いへの一番シン
プルな答えは、「自分の人生を、ずっと長く、楽
しく、元気に過ごすため」なのかもしれません。
勉強することは、未来の自分への最高の贈り物
であり投資です。新年も始まったばかり、大人も
子どもも知的好奇心という名の長生きの秘訣を
大切に育てていく一年にしませんか。
(個別指導Axis 後藤隆司先生)



明日 何時!?

1時、

佐藤さんと。
集会場へ

さとう
1時、佐藤さん!!

7時に加藤さんかとう

望む姿ですか?
いいの?このままで

医療費控除や業内に広がりつつ
ある助成事業、申請等について
情報提供中。店は22年目です。

★認定補聴器専門店★
予約制:補聴器1番館
緑が丘三丁目10-7

補聴器1番館

661-3381

分かっているはず、あなたは、
聴こえがませば、心は弾む。奥様の本音(使ってよ...)
相談予約のお電話を入れて下さい。

夢を実現するため、今年も自分らしく前に進もう

新年度生受付開始

2026年も個別指導Axisは、勉強を頑張りたい、というお子さま、お子さまに「成績が上がりて欲しい」と願う保護者の方を全力でサポートいたします。まずは無料体験、無料学習相談にお越しください。

キミの夢を実現するAxisの学習コンテンツはコチラ↓
無料体験授業にご参加ください。



AI学習 Axis PLUS



オンライン家庭教師



ロボットプログラミング講座



1対1・1対2個別指導



ステップアップ講座



オンラインゼミ

小6生必見!
ご入会同時申込受付中

お試し費用で個人別・学校別に付随できます。先取り学習で学年後も安心!
新中1 英数準備講座

1/6 火 START 1月▶3月 最大3カ月

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



受講生募集

初心者向き

何歳からでも、未経験の方でもすぐ始められる

お住まいの地域に関係なく
どなたでも参加出来ます!!

健康ボウリング教室

2月24日～3月31日

(毎週火曜日、全6回)

(2月24日、3月3日・10日・17日・24日・31日)

公益社団法人
主催：日本プロボウリング協会
後援：岩手県・岩手県教育委員会
後援：盛岡市・盛岡市教育委員会

2月25日～4月1日

(毎週水曜日、全6回)

(2月25日、3月4日・11日・18日・25日、4月1日)



レーン上での
オイルのチェック!



初めは簡単な
シャドーボウリング!

1人 ¥2,000- (税込)

■ 受講料 (全6週6回分の合計)

午前コース 9:30～約3時間 午後コース 13:30～約3時間

ゲーム代・貸靴代・教材費・傷害保険料込み
※その他の費用は一切必要ありません。

ボウリング未経験の方でも大丈夫!
親切丁寧にお教え致します!
動きやすい服装で越して下さい。

これなら
私達でも気軽に
始められそう♪



普段は見れない
ボウリングマシンの見学



ストライクや
スペアには皆で拍手

対 象：お住まいの地域に関係なくどなたでも参加出来ます。

※詳しくは下記までお問い合わせ下さい

社会人の方なら老若男女問わず、どなたでもお気軽にご参加頂ける内容です。

お問合わせ
お申込みは

公益社団法人
日本プロボウリング協会主催
盛岡会場 健康ボウリング教室受付担当：村本 (093)
TEL 090-5993-7070
※平日・土日祝にかかわらず、朝9時～夜8時まで受付を行っております。



←こちらの便利なQRコードからもお申込み頂けます。

FAXでのお申込みの場合は裏面の申込み用紙をご利用下さい。

会 場

マツハランド

〒020-0125
盛岡市上堂1丁目2-38

お車でも安心
駐車場完備しております
TEL 019-645-1400

