

創刊から8年目に入りました

# 緑が丘しんぶん 丘

「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。

約1万1千1百世帯に無料配布しています！

特別に青山・材木町・本宮1~4丁目にも配布しております。

(高松・上田・桜台には配布されていません)

2023年3月20日発行 (毎月1回発行)

第88号

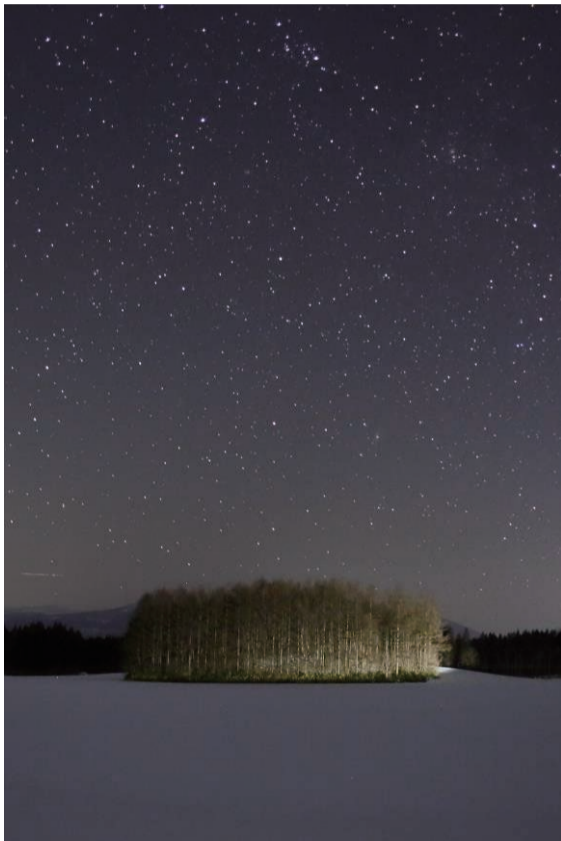


小説「が丘ガール」に登場する雅彦君の姪姿 縄文土偶のお面を手にして。(C) I. R

♪明日という字は明るい日と書くのね、そんな頃が昔にあったとか  
 (アン真理子「悲しみは駆け足でやってくる」)  
 それにしても今は アンマリな世界だ...  
 それはとにかく  
 「この人に違いない！」と思える人に  
 この世で偶然に出会えるかも知れない  
 (あるいは出会えないかもしれない)  
 それが分かるのは  
 そんな人が眼前に現われたそのとき  
 そんな人が現れたとしたら 本当にシアワセ  
 一生かかっても現れないそれが普通らしいから  
 目の前に現れてくれたのですね！  
 それが嬉しく嬉しくて  
 ♪また明日を待っている、Ah、  
 (ザ・イエローモンキー「JAM」)  
 つたないけれど  
 心のこもったテーマ  
 走らせるボイスレコーダー  
 これから あなたの隣で暮らせれば...  
 天空の丘で思っています

広告のお申込み等は、メール又はFAXをお願いします！

発行：NPO法人いわて地域活性化フォーラム「緑が丘しんぶん 丘」編集室 滝沢市菓子208-31 メール iwate\_forum2015@gmail.com FAX 019-641-9678  
 緑が丘、黒石野、東黒石野、東緑が丘、岩脇町、上田堤、青山町、材木町、本宮1~4丁目等への全戸配布型フリー(無料)ペーパー。約1万1千1百部発行。



## 連載 丘の上の神写真(2)

滝沢市にお住いの小坂富男さんの写真集「季節のめぐり〜小岩井農場〜」より

本紙第8面に、小坂さんが掲載されています。

「春を待つ」(9)

カーリングを始めて十年以上になります。子供たちとの共通の趣味になっています。



なかたに 中谷 院長先生

**一歩一歩、着実に**  
 いろいろな事がありました。今は充実しています。仕事もプライベートも良好な状態だと感じています。慢心せずに、これからも一歩一歩、着実に進んでいきたいです。この先、子供たちが、自分のやりたいことを見つけて、それに向かって成長してくれるといいですね。一緒に働いてくれるスタッフを募集しています。職種は問いません。気になる方は当院まで連絡を下さい。

感謝の言葉が何よりの励みに  
 材木町には、学生さんや転勤族の方が多く住んでいます。治療を終えて定期健診を続けてくれた患者様が就職や転勤により、別れを迎えます。少し寂しくなりますが、その分、新たな出会いがやってきます。そのキツカケが、当地を去る方の紹介の場合もあります。「二期一会」とは言いますが、来院する患者様とのコミュニケーションは大切だと感じる瞬間です。

**お口の健康は、「体の健康」の一部です**  
 歯科医院は、できるなら行きたくないところですよ。このイメージを少しでも変える事ができるようにしていきたいです。お口の健康は全身の健康の入り口です。クリニックのコンセプトは「一生美味しく食事ができるお口の環境を、歯科医療を通じて提供する」となっています。むし歯や歯周病は、「痛い」や「しみる」といった症状が出てからでは、かなり進行している事があります。そうならないためにも定期健診をして、お口の健康を守っていきたくと考えています。

素敵な店が、こんなところに。  
**丘の上のシヨップ** 第88回  
 ざいもくちょう歯科さん  
 材木町9  
**治療後は、笑顔で帰ってもらいたいです。**

## 丘の上のタロット占い 出題編 (第2回)

今、あなたに必要なメッセージ！

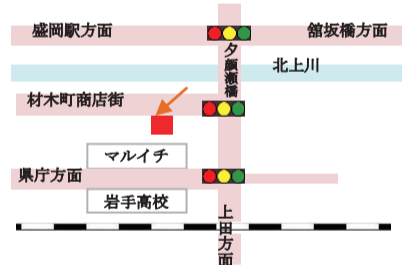
4枚の裏返しになっているカード(A、B、C、D)の中から、直感で、気になるカードを一枚選んでください。第8頁の「解説」を読んでください。メッセージが受け取れますように。(文責：タロット占い purple you)



父親が転勤族だったため、一つの場所に長くいることがあまりありませんでした。中学までは、同じ学校で入学から卒業まで通学したことがありませんでした。東京四カ所、大阪、北海道二カ所などで暮らしてきました。

叔父が開いていた歯科医院を継承する形で、材木町で歯科を開業しました。祖父の家が盛岡にあったため、子供の頃は、長期休みに盛岡に遊びに来ていました。そのような事も盛岡で生活する原点だったかもしれません。

開業すれば、何とかなると考えていました。叔父が開業していたので、患者さんもいるからと。実際は、そんなに甘くはなく、このままだと閉院してしまうのではないかと考えたこともありました。今となっては良い経験を積んで良かったと思っています。



019-653-2264 ざいもくちょう歯科



## わたなべ 内科 クリニック 脳神経内科

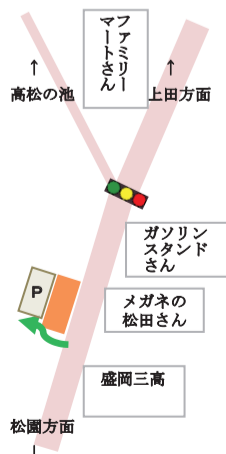
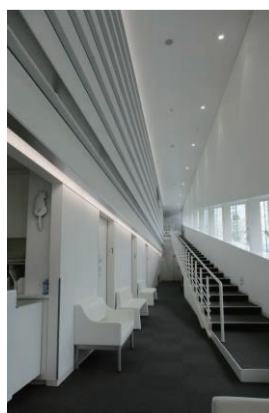
高精度1.5テスラ最新MRI機器、リハビリ施設完備

- 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

読者の娘さん(元保育士)が子育て中だとか。悲喜こもごもの「子育て奮闘記」を綴ってくれます。(編集室)

連載

# 子育てダイアリー Diary

第6話 「離乳食」教室へ

ネットや育児本などで調べれば詳しく書いてあるのですが、本当にこれでもいいのかな?他のママさんたちはどうしてるんだろう?となかなか悩みは解決されません(笑)。保健センターの方から離乳食教室へのお誘いの連絡をいただいたので参加し、離乳食作りを体験させてもらったり、栄養士さんのお話を聞かせてもらいました。

栄養士さんが最後に「色々話しましたが、1つ覚えてもらいたいこと。それは、頑張りすぎないことです。」と言っていました。

手作りしてあげるのが1番だけれど、市販の離乳食も上手く活用しながら、お母さん自身がストレスを溜めることなく進めること。

食べさせることよりも、まずは「食事って、楽しい」と赤ちゃんに感じてもらうことが大事だと教えてもらいました。



「離乳食」を食べる

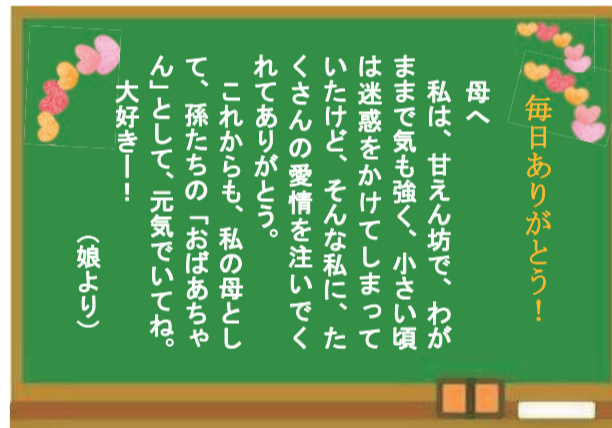
息子も「美味しいね〜」とか「いっぱい食べて、偉いね〜」などと声掛けしながら食べさせるとニコニコ笑顔でパクパク食べてくれます。

なるほど…楽しいと感じてもらうのが大事って、こういうことなんだと実感しています。これから好き嫌いも出てくるだろうし、食べられる食材が増えると飽きないように色んなメニューを考えたり、新たな悩みも増えるかもしれませんが息子と一緒に楽しく頑張っていきたいと思いました。(そらママ)

連載

## お祝いメッセージ Message

第2回 いつも大好き!



メールアドレス iwate.forum2015@gmail.com

メールでのみの受付です。ご了解願います。住所、氏名、電話番号を明記の上、お祝いメッセージを100字程度でお書きください。締め切りは、毎月、10日必着。掲載されました方には、粗品(切手など)を進呈します。個人情報は用途以外に使用いたしません。

メッセージ 大募集!

家族や知人への「お祝いメッセージ」のコーナー、「誕生日」メッセージに限定しません。下記のメールアドレスまで百字程度のメッセージをお寄せください。編集作業を簡便にするためメールでのみの受付とさせていただきます。ご了解願います。掲載された方には「粗品(切手など)」を進呈します。ご希望をお知らせください。(例・YよりDさんへ、パパより息子のYへ)イニシャル・愛称などで掲載しますので、ご希望をお知らせください。毎月募集します。10日締め切り。応募多数の場合など、掲載されない場合がありますこと、あらかじめご容赦願います。



6カ所

丘の上の迷探偵

## 間違い探し クイズ (第6回)

抽選で、1名様に!



プレゼント品 QUOカード (千円分)



ハガキに、住所、氏名、電話番号を明記の上、クイズの答え5カ所「①・・・②・・・③・・・④・・・⑤・・・」と記載。葉書のみでの応募。締め切りは、令和5年4月5日。当選品の発送をもって発表にかえます。個人情報は用途以外に使用いたしません。応募先 〒020-0611 滝沢市菓子208番地31 NPO法人 いわて地域活性化フォーラム 「緑が丘しんぶん 丘」編集室 宛

シネマ+寝る＝「シネマる」とは、映画・DVDをくつろいで観ることです。編集室の造語です。

ステキな映画をご紹介します!

## シネマ cinemar べし!

第10回

### インディ・ジョーンズと運命のダイヤル

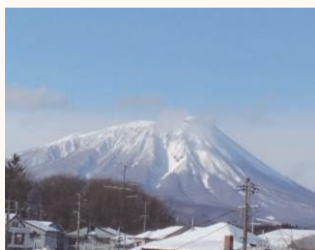
<https://www.disney.co.jp/movie/indianajones-dial.html>

「インディ・ジョーンズ」の新作映画、2023年6月30日、日米同時公開!

「インディ・ジョーンズ」は、考古学者にして冒険家である主人公が秘宝を求めて世界中を飛び回りながら、様々な危険や謎に立ち向かう映画です。1作目から主人公を演じたハリソン・フォード、本作が「最後の作品」に。

(あらすじ) 40年以上にわたって冒険を繰り返してきたインディの集大成と言える作品のようです。舞台は、アメリカとロシアが激しい宇宙開発競争を繰り広げていた1969年。元ナチスでありながらNASAのエンジニアとして働いている相手役のヴォラーがインディにどのような対峙していくことになるのか? 詳しいストーリーは不明ですが、「失われたアーク(聖櫃)」から8年後の1944年から幕開けすることが分かっています。

丘の上百景



緑が丘の片隅で (映画とは関係ありません)

(映画公開は6月です) 新たな「インディ・ジョーンズ」が、公開となります。観客をどんな冒険に連れていくくれるのか。シリーズファンならずとも見逃せない作品となることでしょう。

(映画公開の情報)

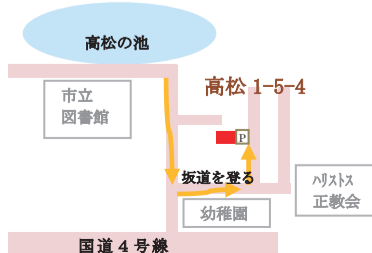
若かりし頃のインディが謎の組織にとらえられている場面や、過去の作品「失われたアーク(聖櫃)」「2011年」や、「最後の聖戦(2008年)」にも登場した発掘屋サラ(ジョン・リス・デイヴィス)も登場するらしいです。「失われたアーク(聖櫃)」から8年後から幕開けし、1969年を舞台に物語が展開するようです。(いくつかの映画レビューサイトを参考にしました。編集室)

診察日時、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。

## クリニック 3つの特長



麻酔時の痛みを抑えています。

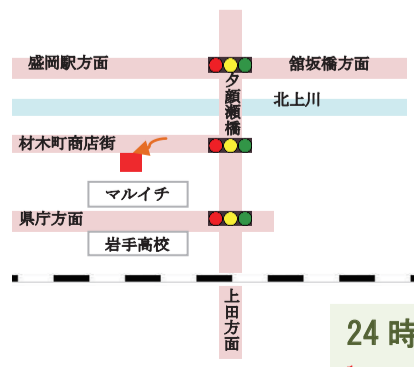


治療方法の説明は分かりやすく。



歯の神経を大切に、歯を削らないようにします。

笑顔で帰ってもらいたい  
むし歯や歯周病を防ぐ方法については、当院が一生懸命お伝えいたします!  
予防は、治療と同じくらい大切です。  
歯科医師は、お口の中を見るのが仕事ですが、皆様のお顔を見るように心がけております。  
初めてご来院いただいたときの不安そうな患者様のお顔。おっしゃりたいことがあるのに言えずにいる患者様のお顔・・・少しでも不安なことは、遠慮せずにお尋ね下さい。  
そして、治療の後、少しでも笑顔になって、お帰りいただきたいです。  
スタッフ一同、そのような気持ちでおります。  
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。

## ざいもくちょう 歯科

☎ 019-653-2264

ネット予約

24時間、可能です。

<https://zmt-dc.com/>



わたなべ先生の健康ノート (第85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)

冬に多発、温度差で起こる『ヒートショック』にご用心！



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。

ヒートショックとは？

ヒートショックとは、「大きな温度の変化によって身体がダメージを受けること」です。気温差の激しい場所を何度も行き来すると、血圧が頻繁に上がったたり下がったりを繰り返します。

こうした急激な血圧の変動によって心臓や血管に負担がかかってしまいます。

ヒートショックになると、倒れるだけでなく、湯船で溺れてしまうこともあるため、気をつけなければなりません。

入浴中の急死の原因の多くがヒートショックだと言われています。11~2月に多く発生し、冬場に気をつけたい現象です。

ヒートショックという言葉は、実は医学用語ではなく、建築業界や暖房メーカーで使われる用語ですが、血圧の高い人の入浴中の事故が増えており、最近医療業界でも注目が高まっています。

ヒートショックが起こる場所とは？

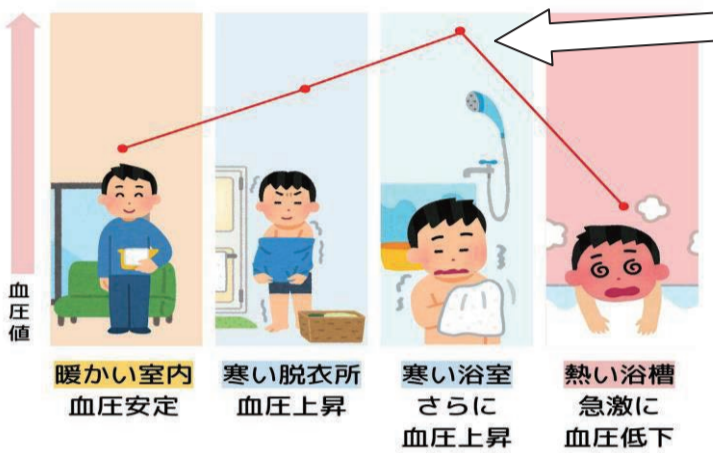
ヒートショックを起こしやすいのは、特に冬場の浴室とトイレです。

伝統的な日本家屋では、浴室とトイレが北側に設置され、暖房器具が設置されていないことが多いため、冬場の浴室とトイレの室内温度が低い状態になりやすいからです。

加えて、浴室やトイレでは服を脱ぐ必要があるため、体がより寒さの影響を受けやすいのです。

ヒートショックの症状
ヒートショックによる症状は、軽度であれば目まいや立ちくらみ程度で済みます。
その場合、動かずに安静にしていれば症状がおさまります。
しかし、重度の場合には、失神や不整脈などの心臓発作で一時的な意識障害を引き起こします。
最悪の場合、脳卒中や心筋梗塞などにつながる死に至るリスクもあるため注意が必要です。

お風呂からなかなか出たてこないと思っ
ていたら中で倒れていた、冬場になると
そういった事例が多く起こります。
こうした冬場の入浴事故には、ヒート
ショックが深く関係していると言われて
います。
ヒートショックを予防するためには、
あらかじめそのメカニズムを知り、対策
を取っておくことが大切です。



ヒートショックのメカニズム

ヒートショックが起こるのは、気温の変化による急激な血圧の変化が原因です。

例えば、暖房の効いた部屋から気温の低い脱衣所へ行くと、寒さによって血管が収縮することで血圧が上昇します。

服を脱いで寒い浴室に入ると更に血圧は上昇します。

その後、熱い湯船に浸かると血管が拡張するため、今度は急激に血圧が低下し、お風呂から上がって脱衣所へ行くと再び血管が収縮して血圧が上昇します。

このように、寒い日の入浴は血圧の変動を短時間に繰り返すため、体への負担になってしまいます。

ヒートショックが起こりやすい人は？
ヒートショックは、年齢や体質、持病の有無が大きく関係します。
ヒートショックを起こす人の大部分は、65歳以上の高齢者です。これは、年齢とともに血圧を保つ機能が低下するため、急激な気温の変化は身体に大きな負担を与えるため、持病がなく元気な方でも、高齢者は気を付ける必要があります。
また、若年層に比べて高齢者は、暑さや寒さに対する感覚が鈍くなっていることが挙げられます。
気温の急激な変化に追いつくことができず、本人が気付かないうちに、危篤な症状に陥って命を落としてしまうケースが後を絶ちません。
高齢者で持病がある方はさらに注意が必要です。なかでも高血圧、糖尿病、脂質異常、肥満など生活習慣病の方はヒートショックを起こす危険性が高いとされています。

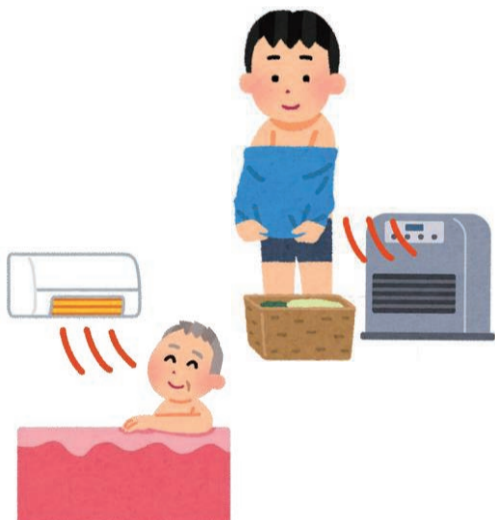
ヒートショックの予防

寒い時期は、できるだけ温度変化が少ない環境で生活するように心がけることが大切です。
例えば、脱衣場や浴室・トイレ専用の暖房器具を設置することで、急激な温度変化を最小限に抑えられます。

今日からでもすぐにできる対策方法としては、シャワーでお湯を張る方法があります。
高い位置からシャワーでお湯を張ると蒸気が広がり、浴室全体を温めることが可能です。

日が明るいうちはまだ冷え込みがそこまで強くないため、早めに入浴を済ませるとよいでしょう。
飲酒や食事の直後は血圧が普段より下がりやすいため、入浴は控えるようにします。

また、お湯の温度を41度以下のぬるめに設定し、湯船に浸かる前にシャワーで体を温めることも効果的です。
その他、1人での入浴を避けるため、あえて公衆浴場に入浴したり、家族に、今から入浴することを伝えておけば、万が一の際も素早い処置をしてもらうことができます。



家族の介護で困っている方、ご相談下さい。



入居者 募集中

現在、ユニット型個室は、早めの入居が可能です。 ※申込順ではありません。

入居を検討している方 施設見学できます！

- 完全予約制 (電話で申し込みください)
・1回あたり3人まで
・感染対策を徹底して実施します。(マスク着用、ワクチン接種済みなど条件有)
・見学箇所の制限有 (入居者の生活空間は見れません) ※詳しくは、申込時に案内します。



入居相談は 019(665)1310 (相談員) 斎藤、吉田、外川まで



社会福祉法人みやぎ会
特別養護老人ホーム なのりの杜・杜2号館・里
〒020-0001 盛岡市上米内字名乗沢1-58
TEL. 019-665-1310 FAX. 019-665-1303
http://www.sg-miyagikai.jp/

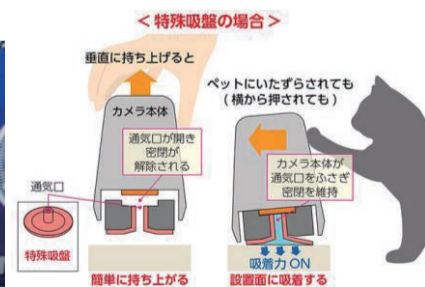


もし、温度センサーが感知して、設定室温より「暑すぎ・寒すぎ」の連絡がスマートフォンに通知されたら・・・
エアコンを、スマートフォンで操作できる設定にしておくと、すぐに温度を変更してあげられますよ～

ホームネットワーク (ペットカメラなど)

- 外出先からでもペットの様子を確認。
・ペットの動きを、カメラが自動で追尾。

大好きなペットの動画は、
どんなにたまるもの。
「1週間ダイジェスト」は、
1日1動画を自動でランダムに選んでまとめてくれるお役立ち機能です。先頭5秒ずつをつないで35秒間に編集できる。
普段見られない様々なペットの様子を、楽しく確認できます。



ペットにいたずらされても倒れにくい「転倒防止構造」を採用。

(有) 柿沢電器
上田3丁目5-25
電話 622-0593

詳しくは、こちらを => https://panasonic.jp/hns/

寄付募集

個人様からの寄付も、お待ちしております！

金額は、いくらでもよいです。

- 最初の月だけは広告料半額。
・1コマ 9,000円 (1か月・税別)
・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)

広告募集

皆様からのご協力で、フリーペーパーの発行が継続できております。

お問い合わせは、下記まで。
→メール iwate\_forum2015@gmail.com
→ FAX 019-641-9678

# 体のパワースポット

第51話 腹八分のすすめ

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。岩手県トリアスロン協会事務局長もされています。



「摂れば摂るほど」？  
昔から「腹八分に医者いらず」と言われています。貝原益軒先生も「養生訓」の中で「大酒、大食する者は必ず短命なり」と、怖いことを書いておられます。人は食事によって栄養を摂っていますが、この栄養は呼吸によって燃やされ、エネルギーとなって体を動かす、体温を維持しています。これを「代謝」といいますが、では大いに栄養を摂って代謝を活発にしたほうがいいのかというところ、そうでもありません。

抗酸化力は、どうなる？  
栄養を摂り過ぎますと、体内で燃やす量が多くなり、より多くの「活性酸素」が発生します。活性酸素はタンパク質やDNAを酸化させて老化を早めますから、活性酸素が増えたり活発になると、がんなどの病気になるリスクが高くなります。若い人は代謝が盛んな一方で、活性酸素に抵抗する抗酸化力も盛んですから、少々の食べ過ぎはさほど問題ありませんが、加齢とともにこれらの力は衰えてきます。テレビではグルメ番組や大食い番組が人気ですが、あんなに食べて大丈夫だろうか、他人事ながら余計な心配をしています。中高齢者になったら、美食・大食・夜食・間食を戒め、「腹八分」を心がけたいものです。

その一番の原因は「加齢」です。年齢を重ねると、咀嚼（そしゃく）するチカラ、飲み込むチカラ、それが低下します。お口の機能が低下すると、「噛み応えある」食べ物が食べられなくなり、それで、食べることが楽しくなくなります。そうすると、タンパク質を多く含む肉や魚を食べないようになり、筋力が落ちると、筋力が落ちると日常的な動作に支障をきたすようになります。歩くことも辛くなってきたり、外出が減ります。イケナイ循環の始まりですね。以上のように、お口の健康は、身体の健康につながっています。お口の働きが弱くなることは、全身が弱ってくることに直結し、日常生活に支障をきたしてしまいかねないです。ですので、50歳を過ぎたら、お口についても定期的な検査をして、早めのケアをされることをおすすめします。



## この「広告枠」に、地域イベントの告知、してみませんか？

たとえば・・・  
地域イベントの開催を知らせたい。  
サークル参加者募集のお知らせを出したい。

- ・1コマ 9,000円・1か月・税別
- ・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

この大きさが、3コマ広告枠です。

→メール [iwate\\_forum2015@gmail.com](mailto:iwate_forum2015@gmail.com)  
→ FAX 019-641-9678

新開発行日に間に合うよう、地域イベントなどについて、告知内容を、メールまたはfaxでお知らせ願います。電話での対応は難しいです。当方から連絡を取らせていただきます。内容・期日によってはご希望に沿えない場合がございます。また、広告が多数入っている場合など、ご希望に沿えないこともあります。

### カリスマ美容師のエッセー



#### 髪と頭皮と私

知ったら楽しくしゃやう、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・デザインアワードアピリティ最高賞、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

### 第72話 「黒染め」してませんか？

高校の卒業式が近づいてきました。卒業と同時に髪を明るくしたい！パーマをかけたい！そう思っている高校生も多いのではないのでしょうか？基本的には美容師さんと相談してほしいのですが、黒染めをしたことがあると、髪の毛は明るくなくなり、仕上がりがムラになりやすいです。カラー剤と言うのは「メラニン色素」を脱色する目的で作られており、「カラー剤の色素」を脱色するために作られているわけではないのです。ですので、過去に黒染めをしていると、必要以上に強いカラー剤を使う必要があります。縮毛矯正も同じで、矯正部分は明るくなくなり、地毛の部分との差が出やすいです。また縮毛矯正とパーマは相性が悪いので、美容師さんとよく相談してください。ようやく髪型を自由に遊べる機会ですが、指先と毛先が女性の魅力です。大切にしながら楽しんでください。

連載 豆知識 歯の健康  
第1回 お口の機能は低下する  
はじめまして。「さいもくちよう歯科」院長の中谷 寛之（なかに）ひろゆきです。出身は東京ですが、人生の半分以上を盛岡で過ごしていますので、出身は盛岡と言っているのではありません。これから、歯の話題についてのコラムを書かせていただきます。ご愛読ください。ご質問などがございましたら、遠慮なくお知らせください。さて、第一回は、お口の機能が低下すると、全身の健康にも影響するという話です。噛むとき、お口のチカラが低下していると感じられることは、ございませんか？



中谷寛之先生

その一番の原因は「加齢」です。年齢を重ねると、咀嚼（そしゃく）するチカラ、飲み込むチカラ、それが低下します。お口の機能が低下すると、「噛み応えある」食べ物が食べられなくなり、それで、食べることが楽しくなくなります。そうすると、タンパク質を多く含む肉や魚を食べないようになり、筋力が落ちると、筋力が落ちると日常的な動作に支障をきたすようになります。歩くことも辛くなってきたり、外出が減ります。イケナイ循環の始まりですね。以上のように、お口の健康は、身体の健康につながっています。お口の働きが弱くなることは、全身が弱ってくることに直結し、日常生活に支障をきたしてしまいかねないです。ですので、50歳を過ぎたら、お口についても定期的な検査をして、早めのケアをされることをおすすめします。

緑が丘でダンス教室を開いている「いわもちダンス・スタジオ」さんのコラム

## 社交ダンスの話 第52話

キッズ ☆ 社交ダンスクラブ  
来年度からは木曜日に！



- みんなと つながる～
- 気持ちが つたわる～
- 楽しさ みつかる～

1月21日（土）は、「キッズ☆社交ダンスクラブ」の今年度最後の活動の日でした。「今年はチャチャチャを踊りたい！」という児童の声で始まった5月。「チャ！チャ！チャ！」のリズムに合わせてステップを踏みながら、向かい合ったり並んだり、手を持ちかえたり…と難しいところも一生懸命練習を重ね、今ではスムーズに踊れるようになりました。これまで踊ってきた曲をかけると、子供達はすぐに手を取り踊り始めます。ジルバ、チャチャチャ、サンバ、ルンバ、たくさん踊れるようになりました。

新年度4月より「キッズ☆社交ダンスクラブは木曜日」となります。学校帰りに お友達と踊ろう！

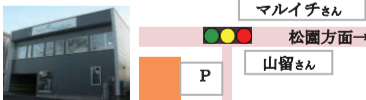


## 音楽に合わせて体を動かして コミュニケーションを楽しもう！

- ・2人（ペア）で踊るので、相手を思いやる気持ちが育まれます。
- ・未就学児からシニアまで、身体に嬉しい有酸素運動です。
- ・少人数グループレッスン・充実個人レッスンなどレッスンも色々・・・
- ・楽しく踊って、筋活・認知症予防に。
- ・小学生は特にお得！（30分 ¥300円！）

いわもちダンススタジオ TEL 019-664-0066

緑が丘 3-19-13 駐車場有ります 定休日：日曜日 月～金 11:00～21:00 土・祝 11:00～18:00



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 [y.nakadate@outlook.jp](mailto:y.nakadate@outlook.jp) LINE@ [@is\\_a7399](https://www.instagram.com/is_a7399)



緑が丘ヒルズ入口。 tel 019-681-4302

## 読者のメッセージ my推し活

第2回 腸内細菌

よく言われているように、海の底で菌が誕生して多細胞生物になり、進化して動植物が誕生しました。つまり菌が、地球の環境を作ってきた。土のなかの菌たちが、動植物を育てる環境を作った。その環境に適応する形で動植物が誕生した。動植物は、菌が作った環境の中で、かろうじて生きていると言えるかも。なので、土壌菌の世界から学ぶことは多いはず。土壌には毒素を出す菌があったりするので、気を付けなければなりません。動物の原型は「腸」にあると言われています。ミミズは、土を食べて菌が作った栄養分を吸収している。人間の体内に棲みついている腸内細菌も、元は土壌細菌だったと考えられるかも知れないと唱える研究者がいます。菌のことをもっと知りたいです。

(Nさん)

## 読者のメッセージ my推し活

### の原稿を募集します！

「マイブーム」のこと、この新聞に掲載してみませんか？

住所、氏名、電話番号を明記の上、my 押し活メッセージを200字程度でお書きください。編集作業のためメールでのみの受付。ご了解願います。下記までメールを下さい。メール [iwate\\_forum2015@gmail.com](mailto:iwate_forum2015@gmail.com) 締め切りは、毎月、月末とします。掲載されました方には粗品（切手等）を進呈します。

紙面の都合・応募多数などにより、掲載されない場合がございます。また、割愛・校正する場合がございますこと、予めご理解願います。個人情報用途以外に使用いたしません。

緑が丘で保険代理店を営んで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。

「日日是好日 (にちにちこれこうじつ)」とは、「毎日素晴らしい」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)

連載 ほんわか・・・ 家族日記

第88話 映画鑑賞

家族でアニメ映画を観て来ました。「あれは何を言いたかったの?」とたくさん『なに?』を知りたくて、もう1回観たくなるような映画でした。

先に映画を観ていた息子たちが、「もう1回、今度は、考えながら観たい!」と言っていた意味がよく分かりました。と、映画についてはそんなところですが、その映画鑑賞では、お決まりのポップコーンを買って入りましたが、そこでの出来事を一つ・・・

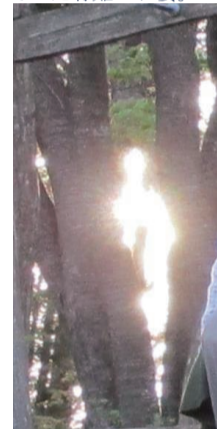
娘がポップコーンを持って座席に座ったのはイイが、そのポップコーンを、ずーずーずーと食べ続けていたのは、何と旦那!

しかも、映画が始まる(!)までの間にずーずーずーと食べ続けて、映画が始まったときには、すでに空(カラ)～ (-\_-)

子どものポップコーンを、そんなに食べる親!いるか? 次に、観に行ったときは絶対に、旦那専用ポップコーンを購入します!

「あなたのすべてを」という唄を知っている人は相当の年輩さんです。「胸がときめく恋はこうして生まれるものなのね」ところで、私の処女作「が丘ガール」は、失礼ながら、この新聞の「穴埋め」のために書き始めました。その小説に次のような挿話を入れました。高校の「化学」の伊野先生が授業の最中に、「恋愛にも四元素がある」と言った。「会いたい、知りたい、一緒に居たい、触れたい。そうだったら、それは恋だ。恋の四元素。身に覚えがあるか?」ここでネタバレをします。実は、ヒントがありました。ある方のエッセーに「恋の三要素」という話がありまして、それがヒントになりました。小説「が丘ガール」の中で、主人公の親友・亜紀は、こう言います。

近郊の神社、写り込んでいた有難いお姿。



作家稼業の筆を折られた伊古兄ロタさん、「新聞を応援したい」と申して、創作ノートからのトーク(編集室)。

ロマंचック・トーク 女と男の交差点

伊古兄 ロタ

「恋の四元素?そんなの、恋の経験が足りない人のセリフだわ。だって、恋は、雷のように、突然に私に落ちて来て、打ちのめすんだわ。だから、恋を四元素に分割している暇なんて、無いのよ」自信に満ちた親友・亜紀の声を聞いて主人公は勘ぐる。(そう、亜紀は雅彦君に告白したに違いない。)私は、亜紀の顔をうかがった。... さてさて、この後に書いた小説「が丘ガール」で、恋愛に関して、こう綴りました。登場人物の一人・大介が言います。「好きな人が自分の気持ちに添えてくれるなら、それだけでボクは十分です。『相思相愛』という言葉がありますが、そんなことは、この世で、まず有り得ません。自分が好きな人には必ず別に、好きな人がいる。それは承知の上です。」大介は、意外に「大人」だった。そして主人公(オレ)は、「ゼツタイにこの人だ」と思える人が、いることに気付く。「相手の人は、そんなことは知らないだろう。でも、そういう人に出会っただけで、自分は生まれてきた意味がある」と述懐する。実は、この小説「が丘ガール」は、昨年の秋、大手出版社が募集している、とある新人賞に応募しましたが、見事に落選しました(泣)。というところで、今月は、私の売れない小説の、恋物語を書き綴ってしまいました。大目に見てやってくださいな。(編集室)

丘の上の格言

第2回

過ぎたるは猶及ばざるが如し

「過ぎたる」とは「やり過ぎ」、「及ばざる」とは「及ばない」。つまり、やり過ぎは及ばないことと同じ。「やり過ぎ」は、「やり足りない」と同じで、良くない。通常は、「やり過ぎ」のほうが良いと考えがちです。好きなこと、得意なことは「やり過ぎ」るのが人の常。それを戒める考え方がすね。孔子の弟子・子貢が同門のA氏・B氏の「どちらが賢明ですか?」と尋ねた。「A氏は度が過ぎ、B氏は不足気味。」と孔子が答えると、子貢は「A氏の方が優れているのですか?」と尋ねた。これに対する孔子の答えが、「過ぎたるは、なお及ばざるが如し。」つまり、「どちらも、同じようなものだ」と答えたとか。美点でも、度を越すとかえってマイナスとなる。たとえば、「真面目すぎる」と言われる場合のことです。「やり過ぎ」をして周囲に迷惑を掛けることは慎まなければならぬでしょうが、一生懸命にその道を追求していることに「水を差す」ことも、どうかと思われまます。周囲の反応を見ながらも適進する。それが必要と思われまます。「はた迷惑」になることを恐れていては、自分が委縮してしまいます。「やり過ぎ」が人間関係を損なうのだとしたら、そのような人間関係のほうこそ課題があるのかもしれないです。少々ならば、「やり過ぎ」てもいいんです。お若い人は、しっかりと励んでください。(編集室)

連載 日日是恋日

高前田 博子さんの「思い出エッセー」

第25話 名のみ春



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。

三月とは言え寒い夜だった。常連客の建設屋の社長が早々と暖簾を潜った。あんな若い娘さんと一緒なんて... 「おしよすな。いい年をして。ママ、めぐさ、めんこいべ。あの娘。」七十近い彼は体格が良く元氣だ。せんだって連れて来た雪乃(ゆきの)と言う娘を、私は思い浮かべた。茅(かや)で切ったような細い目で、お世辞にも美人とは言えない。しかし憎めない顔立ちだ。「可愛い娘じゃないの。どこで出会ったやら...」この店が気に入ったようだ。又、連れで来る。一週間して、わが酒場のカウンターに雪乃が座った。冷酒(ひやざけ)をぐびぐび飲んだ。以前「親の意見と冷酒は後で効く」と先輩の客が話していたことを思い出した。大丈夫かと私は心の中で呟いた。社長の言葉は、満足げに彼の料理も差し出した。大事な自分の娘を見るような目差(まなざし)だった。

社長がトイレに立った隙(すき)に雪乃が口を切った。「ママ、こんな関係、どう思う?」「どうって... 私は不意を衝(つ)かれて言葉を捜した。「羨ましいわ。社長さん、とってもいい人よ」。「幸せ?私の家ってね...」社長が戻って来て、身の上話は途切れた。私は、雪乃の話の続きが気になっていた。数日後、雪乃が遠慮がちに店に入ってきた。「いいですか。今日は一人なの」先日の続きの問はず語りを雪乃は始めた。母は雪乃の弟を亡くしてキッチンドリッカーになった。雪乃が小学校入学の翌日、黙って父の家を出た。詳しくは解らないが、僅かな仕送りが父からあったようだ。しかし、暮し向きは楽ではなかった。小学校の卒業の日だった。何を思ったか食卓に手作りの山菜の煮物と鳥の唐揚げがきれいに皿に盛り付けてあった。雪乃の好物だ。今までバック入りの総菜だった。彼女はおいしさを連発した。母は突然、立ち上がると一升瓶の酒をどぼどぼとシンクに飲ませた。中学、高校がまたたく間に過ぎ、母に内緒で大学に入学した。スナックでアルバイトを自力で卒業となった。昼の仕事を就(つ)き、やっと夜の世界から這い出した。雪乃の中の酒が辛かった子供時代、青春時代を吐き出す。「ママ、驚いた?嘘のような本当の話」「ううん。唄の文句じゃないけど、人生いろいろ」

「ママの話も聞かせてよ。酒場のママって言うより、質素で普通のおばさんに見える」「私は苦笑した。何度も転職したけれど自立して自分の力を試したかった。と体(てい)よく答えた。「どんな仕事。どんな仕事?」私は笑って指を何本も折畳み、具体的な仕事の名は伏せた。数年の内に何度も職を変えた。数日後、社長から聞いた話だった。淋しさからか又、雪乃がスナックでアルバイトを始めた。夜の酒場には嘘と真(まこと)が入り乱れた不思議な魅力がある。この道、数十年の今でも私には解らない。いつものように、わが酒場で社長と雪乃は肩を寄せ合いグラスを重ねている。「俺なんか中学を出て、すぐ横浜に出稼ぎに行った。早く仕事で親方になりたいと思った」「すごい。社長、努力したんですね」雪乃は月並みの言葉でよいしよした。雪乃は月並みの言葉でよいしよした。夜も更け、やがてタクシードライバーが来た。社長はおどけた表情で雪乃の脹(ふく)やかな胸に数枚の札を入れた。場末の酒場にはセクハラなどと言う野暮な言葉はない。「ママ、バカに見えるべ。若い娘を金で物にして。雪乃は夜のバイト辞めると言ってるだ」「お金だけではないわ。社長さんを慕(慕)した)っっているのよ。夜のバイトもいっ勉強になったと思う」雪乃の乗ったタクシードライバーを見送る社長の肩に、名残りの雪がひとひら舞い落ちた。

広告募集

1コマ 9,000円(税別)

メール、ファックスでのみの受付です。メール iwate\_forum2015@gmail.com FAX 019-641-9678

これが、1コマ広告枠です。

無料お買物バス 厨川・箱清水・高松・緑が丘コース

夢のような 購買スタイル

無料お買物バスで店に来て、買い物。サービスクォーターに寄る。帰る。手ぶらで無料バス。

Table with 4 columns: No, 停留所, 火曜日, 土曜日. Rows include 北厨小バス停, きたくり保育園前, 三馬橋バス停, etc.

Table with 4 columns: No, 停留所, 13:52, 13:55, 13:56, 13:57, 13:58, 14:10, 45分, 50分, 14:55, 10:25. Rows include ファミリーマート高松店前, 薬王堂緑が丘店前, etc.





おのだりえ 小野田 利枝 さん

スタッフの皆さんと

上田で電器店を運営され、家電の体験教室も開催されています。盛岡市出身。

ホームネットワーク (ペットカメラなど)



新しい家電、古い家電、かしく素敵に使用したいですね。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66回 守ってあげたい!

ペット商品がワンさか!!

ホームセンターの陳列棚いっぱいには、缶詰などがずらりと並び通路を見かけることがあります。

『贅沢グルメ○○』とか『厳選素材○○』の文字につられ、思わず『美味しそう』と目をとめると、何と、ここはペットフードコーナー。更によく見ると、ワンちゃんネコちゃんの写真・イラスト付きで、離乳食や介護食、健康維持のサプリメントなどきめ細かい品ぞろえです。

店内を見渡すと、今や、ペットの衣食住に関する商品やサービスは、ヒトのモノと見紛うばかりにワン!さか、あります。ペットを取り巻く環境の充実ぶりが、空

ペットに関する家電とは?

前のブームを支えているのでしようね。動物番組も多く、飼い主さんだからこそ撮影できる愛らしいしぐさや表情に、見ているこっちも癒されます。

番組によくあるシーンは、室内で暮らすワンちゃんネコちゃんを待ち受ける、お留守番の試練です。後ろ髪を引かれる思いでお出かけの主人様と、後を追うワンちゃんや拗ねるネコちゃんの姿。

家に残された彼らの運命はいかに…。さて、お待たせしました。ここから家電メーカーの本領発揮です。2015年、自宅の様子をスマートフォンで確認できるホームネットワークシステム

見た目は高さ13cmほどの、カメラを意識させないシンプルな据え置き型で、「特殊な吸盤」により、イタズラされても倒れにくい構造です。

上下・約90度 左右・約360度の広範囲に首を振るカメラは、モブモブが鮮明な200万画素(FHD)と高画質です。

ペットの動きを自いたずら動追尾して録画する機能で、お留守番中の意外な様子を見られるのも人気です。

スマホに動画を保存してSNSにアップとか、



阿部 店長 さん

女性店長のコンビニ日誌

第35話 ファミリーマート高松四丁目店 リニューアルです!

2月某日 晴れ。いよいよ、春近いですね。ワタクシのコラムを読まれて「勉強になります」とおっしゃるお客様が居りまして、つい調子に乗っています(笑)。「B to B (Business to Business)」とは、「企業間取引」のことです。コンビニは、無縁かと思いきや、そうでもありません。コンビニで販売している商品の多くが卸売りの企業から仕入れた後、消費者に渡っていきますので、「B to B」となっています。

「B to B」の対比語としての「B to C (Business to Consumer) コンシューマー・消費者」の意味は「消費者個人さんとの取引」のことですが、コンビニ店も、卸売り企業から仕入れた商品を消費者個人さんに販売している点で、「B to C」なのでした。

「B to B」は「組織」の悩みを解決し、「B to C」は「個人」の悩みを解決すると言われたりします。ことコンビニ店にとっては、「B to C」に近いと思います。あ、またまたウンチクを傾けてしまいました。さて、以前、店には「チーズに溺れたオムレツ」という品がありました。当店での品を毎回買い求めていた、70歳?と思われるお客様の弁です。「恋に溺れるのが18歳。81歳は風呂で溺れる。70歳はプールで溺れ、店にあったチーズ・オムレツに溺れる」とか。

3月に店内をリニューアルします。日用品・冷凍食品・お酒の品揃えが増えます。改装のため休業は3月20日(月) 午前9時よりリニューアルオープン。3月23日(木) 午前7時よりです! お花見の季節でもあります。ぜひ、お立ち寄りください!



ファミリーマート高松四丁目店 桜の木があります。(昨年4月)

日常的にこのような場面はありませんか?!

4-panel comic strip about driving. Panel 1: A man says '明日佐藤さんと会う約束したの。' (I promised to meet Mr. Sato tomorrow). Panel 2: A woman says 'それは楽しみだね。' (That's exciting). Panel 3: The man says 'いちじ!! 1時に佐藤さんだって!! さとう' (Shit!! It's 1 o'clock, it's Mr. Sato!! Sato). Panel 4: The woman says '1時にカワ●クさんの喫茶でね。' (At Mr. Kawakawa's cafe at 1 o'clock). The man looks stressed. A large speech bubble says 'イラッ!! お互い無言。' (I'm annoyed!! We're both silent). A phone number 661-3381 is shown.

ケンカしたい訳では無いけれど... (そのお気持ち私は理解しています)。店が近い事は自分にとって便利とお考えの方 補聴器1番館

ご自分のお店のこと、この新聞で紹介してみませんか? お問い合わせは、下記まで。→メール iwate.forum2015@gmail.com → FAX 019-641-9678

寄付のお願い 電信払込み請求書・電信振替請求書. Includes fields for recipient name (特定非営利活動法人 いわて地域活性化フォーラム), amount, and contact info.

広告募集 前略 寒かった今年の冬。でも春は、もう少しです。さて、広告を出していただくけど、「あの新聞に広告を出している店・会社なんだあ」と読者に認知される「効果」はあります。広告を出して、高売にはずみをつけてください。広告、お待ちしております。

未来世紀ブラジル

1985年 イギリス映画

ニヤンとも画期的な「見守りシステム」 (パナソニック) を発売したところ、家に残したペットの様子かわかるカメラを、希望する声が多くあがったそう。その後も『もつとききれいな画質で!』『話しかけできるよう!』『室温も知りたい!』など、飼い主さんから続々と要望が増え、ついに3年後にはペット専用見守りカメラが誕生しました。

初めは、たぶんメーカー側も、そんなに需要があると思わなかったのかもしれない。一発屋かと思いきやブームに乗って改良を重ね、最新モデルは2021VGPアワード(国内最大級のオーディオビジュアルアワード)で、金賞受賞など高評価となりました。

サムは、その後、情報局に捕まるが、どこからともなく現れたテロリストのタトルに助けられる。しかし、実は、それは夢で、テロリストのタトルは紙くずに捉えられて消えてしまう。そして、捕らえられたサムは拷問の末、精神をオカシクされて廃人のようになってしまった。空恐ろしい結末でした。監視社会を皮肉るシーンが随所に出てきます。可笑しいストーリーにだけに、サムの最後は悲しい。

コンピュータによる国民管理が徹底した仮想国での話。管理社会を痛烈に皮肉った、ファンタジックなSF近未来もの。テリー・ギリアム監督が、近未来社会の恐怖を映画にしました。ブラックユーモア、たっぷりでした。

可笑しくて、悲しくて。夢と現実が交錯する映画。

(あらすじ) 20世紀のどこかの国では、爆弾テロ事件が横行していて政府は頭を悩ませていた。「タトル」という暖房修理屋がその犯行に関わっている証拠を掴んだ政府は「タトル」の行方を追う。ところが、情報省でプリントのミスが発生する。「タトル」という名前の「T」が誤って「B」と印刷され「バトル」となってしまふ。その原因は、プリンターに蝋の死骸が混じったためだった。文字を印字するときに、飛んでいたハエが潰れてしまふ「Batter」が「Battle」となってしまった。

その結果、テロと無関係な職人「バトル」氏が連行される。そのことを、上階に住む女性・シルが目撃して、情報局に抗議に行く。しかし、そのことでシルは「要注意人物」とされてしまふ。ところが、情報局の受付に現われたシルの顔を見て、情報省に勤務している主人公・サムは驚く。

認定補聴器専門店を営んでいる田中敦さんのコラム。リニューアルしました。田中さんのお父様も補聴器を使用中だそうです。「まず不安の解決そして次に、喜んでもらいたい」という気持ちを大切にしている田中さんの本音コラム。

### 補聴器で取り戻す！ 笑顔あふれる日常生活

第37話 ホームページからは、「人となり」が見える



田中さんは浄法寺出身。現在、高松に奥様と娘様、保護猫7匹とお住まいです。趣味は読書とカメラだそうです。

#### 補聴器、はじめの一歩(いっほ)

お早うございます。読者の皆様は、いかががお過ごしでしょうか。現在も私は(娘)上小PTA関連の務めで年度替わりの仕事で忙しくも楽しくやらせていただいております。

#### 保証期間が切れた修理費

知っていましたか？ 補聴器が故障したケースでの修理費用を。約25,000円〜50,000円(故障内容・年数過多)位にもなります(驚き・ビックリ!)。そこで、どうやら保証期間後の「故障」を防ぐことが出来るのか・減らす手立てはあるのか、です。よく乾燥させる・細かな掃除が重要と考えます。

因みに、当店では3ヶ月に1回の来店を促しています。お客様側が普段できない細かな掃除を当店が代わりに行うもので、商品を持ち込んでいたたく事で店側も状態確認が取れて、両者「ウインウイン」となる訳ですね。

1番館ってどんな店なの？ 「聞こえ辛い」より聞こえたいほうが絶対いいです。読者の皆様に、今回は、補聴器1番館の店のホームページを紹介させていただきます。



定休日から営業時間、またどんな人がどんな思いで経営しているのか、ホームページは、相手を知らずで欠かせない存在となりましたね。そこでスマートフォン！思い立ったその場でスグに欲しい情報が手元のスマホから手に入る。なんと便利な事でしょう。早速「補聴器1番館」と入力して、検索ボタンを押して見て下さい。Go!

#### 国民生活センターにおいて

「聞こえ辛い」と感じたら... 「補聴器トラブルを防ぎましょう」と表記されたパンフレットPDFが国民生活センターのホームページ上で見る事ができます。そこには、まず耳鼻咽喉科を受診しましょうとも書かれています。

#### 補聴器は管理医療機器だから

こちらのエリアの先生方は「補聴器相談医」という資格を持っています。身体の面・補聴器活用の面から総合的な「アドバイス・助言」又「診療情報提供書」の発行をして下さっています。

例えば、この書類が先に在り補聴器を購入に至った場合、医療費の控除を受ける事ができます(確定申告時)。手順を踏んだ方々のメリットが増える流れですね。

※店舗では資料なども用意しており、より詳しくご説明しております。※消費者にも同時に責任が発生します。

※メーカー各社発行の商品カタログ、他関連の書籍を参考にさせて頂きました。今月も有難うございます。

難聴者にとってマスク越しの会話を聞き取るのは辛いもので、避けたい話の話を伺います。(相談者談)



【国語は学習量が2倍以上に！古典は激変！】 高校生になると現代文と古典に分かれ、それぞれにテキストが行われます。つまり、単純に考えて、少なくとも学習量が2倍になる訳です。中学校の古典は入門編で、慣れてもらうための学習です。 高校では単語はもちろん、動詞や助動詞の活用形など

①自分に合った生活リズムを作る。 ②正しい情報を得られる情報源を持つ。 ③努力を継続する。 何かと盛りだくさんな3年間です。 見方を変えれば、それだけ充実した時間が過ごせるということです。 頑張ろう、新高校1年生！ (能開センター緑が丘校 水野健太先生)

ファミリーマート 高松四丁目店

3月にリニューアルです。日用品・冷凍食品・お酒の品揃えが増えます。

**リニューアル オープンです。**

3月20日(月) 午前9時より (一時休業)

3月23日(木) 午前7時より (リニューアル・オープン)

ぜひ、お立ち寄りください！

ファミリーマート 高松四丁目店  
大きな桜の木があります。(昨年4月)  
24時間営業しています！  
高松4丁目1-30

「緑が丘しんぶん」に広告を出すと、売り上げが伸びる、そんな実例が生まれています。

この枠が、2コマです。

1コマ	9,000円(税別)
2コマ	18,000円(税別)
3コマ	27,000円(税別)
5コマ	45,000円(税別)

メール、ファックスでお申し込みください。  
→ メール [iwate.forum2015@gmail.com](mailto:iwate.forum2015@gmail.com)  
→ FAX 019-641-9678

連絡がございましたら、メール又はFAXをお願いします！電話対応は難しいです。

今からパソコンを購入するのであれば、HDDかSSDのいずれかを選ぶ形になります。個人的には、SSDの方が起動や動作が圧倒的に早いのでオススメです。欲を言えばM・2であれば尚良いです。ただ、用途によってはHDDのほうが好まれる場合もありますので、購入の際は相談してみましよう。

えみ まさかず 江見 真一先生

HDDとSSD

ここだけ知りたい！という方の為のマンツーマンレッスン

入会して毎月勉強するほどでもないけれど、今ここで困っている！という要望にお応えします。30分 3,300円(税込) 1時間 6,600円(税込)

※対応は完全予約制となっております。必ずお電話でご予約ください。  
TEL. 019-663-1890 対応時間 火曜~日曜 9:30~17:00

YESパソコン学院 アステイ緑が丘校 定休 月曜、第1・3日曜

第34回 パソコンのパーツ解説(2) ~ HDD/SSD編 ~

<HDD> ハード・ディスク・ドライブの略称です。長年パソコンの記憶装置の定番だったので、現在もHDDを使用している方は少なくありません。最大容量が大きく比較的安価ですが、欠点もあります。読み書きのスピードが遅いことや、高速回転する円盤に磁気で記憶させるため衝撃や故障リスクが高いのが欠点です。

<SSD> ソリッド・ステート・ドライブの略称です。最近ではSSDが搭載されているパソコンが増えてきました。メモリーチップでデータを読み書きする為HDDに比べ非常に高速です。最近ではM.2と呼ばれるマザーボードに直接接続するタイプも出てきました。HDDに比べ非常に高速で、M.2では更に転送速度が倍以上早くなります。メモリーチップとしては、読み書き回数に限りがあるため毎日大量のデータを読み書きして長年使い続けると、読み書き速度は遅いですがHDDの方が長持ちする場合もあります。

丘の上の

# タロット占い

(第2回) 解説編

本紙第1面を、先にご覧ください。



**A** を選んだあなた・・・

毎日の中でこんなひとときがあればいいな...と思うことはないですか？それはささやかな夢かもしれません。あなたが思い描いた生活が実現する時が来ます。回りの人達や自分に愛のある言葉を交わし、どう紡いでいきたいかたくさん想像して下さい。それが現実結びつくはず。



**B** を選んだあなた・・・

「運命の人」を信じますか？もう出会っているかこれから出会うのか 誰も教えてはくれないけどサインはあるはず。もうすぐ出会うタイミングが訪れることをカードは告げています。幸せになる準備を始めましょう。



**C** を選んだあなた・・・

今、思い悩み苦しいことがあるとしたらそこから自分を解放してあげて。問題はかきに焦点を当てる事をやめて自分が満たされる事を積極的にやってみて。それが今のあなたに必要なことと気付くはず。



**D** を選んだあなた・・・

時々え？と思うような事や、予想もしていなかった事が起こることがあります。その意味が その時分からなくても あなたに必要な出来事だったと気が付く時が来ます。それは同時にあなたに恵みがもたらされるサインでもあるのです。

「このコーナー、好評だったようで、良かったです！今回は、『今、あなたに必要なメッセージ』として占ってみました。カードを通して送られて来るメッセージは、ご自身の潜在意識からのものです。カードは時として、自分に気付きや背中を押してくれると思います。明るい未来を歩いて行きましょう。」(タロット占い purple you)

ガーデンキャンドル制作・販売を手がけている「hanamiyuki」さんの応援で掲載しています(編集室)。



写真集「季節のめぐり～小岩井農場～」

96ページ、税込み2200円、県内の書店で販売。写真誌「フォトコン」と「風景写真」の誌上に紹介されました。

滝沢市にお住いの小坂富男さんを訪ねました。昨年、写真集「季節のめぐり～小岩井農場～」を出版しました。補聴器一番館さんよりご紹介いただきました(編集室)。

こんなにユニークな方が、

# 丘の上の人

第87回

## 仙台に行ってアコースティックギターをゲットしました。

こさか とみお 小坂 富男さん



吉田拓郎の「いつか街で会ったなら」が好きです。この歌、拓郎ファンの方も知らないことでしょう。刑事ドラマ「俺たちの勲章」で中村雅俊が歌っていました。中村雅俊が出演していたテレビドラマ「俺たちの旅」にハマりました。ちょっとジーンと来るような、コタツの足を握りながら、涙目になるようなドラマでした。



秋冷



健やかに

景真館

<https://kosaka645.exblog.jp/>  
心休まる風景写真

初めての写真集を二十代のときから自動車学校の指導員をして、定年まで続けました。それまでに撮った写真もたくさんありまして「人生の証」となるかと思いきや、昨年、初めての写真集を出版しました。写真は三十代のころから始めていました。キッカケは、趣味の山登りで見つけた花の写真を撮っていました。

**登山が好きで**

岩手の山はほとんど登りました。一度ですが、ネパールにも行ったことがあります。ツアーのトレッキングでした。三千メートル級の山道で、八千メートル級の高山を眺めたときは感激しました。山歩きの爽快感は、何ものにも代えられません。普段見ることが無いような景色にも出会います。山登りで感動する場面に出会うと、日常の疲れも吹っ飛ばしてしまいますね。



厳冬の朝

**今年も写真展を開催**

昨年は、写真集出版記念として、滝沢ビッグブルーフ、大通りリリオなどで写真展を開催しました。今年の5月に網張のビジターセンターでもやる予定です。息が詰まるような昨今、心を休めてもらいたいです。

**フォークギターをつま弾いて**

フォークギターが好きでした。若いころからギターの弾き語りをしていました。定年退職して、ギターを買い直しました。仙台まで行ってアコースティックギターをゲットして来たんですよ。ギターケースをかついで盛岡を歩いていました、いい歳なんですけどね(笑)。定年退職した方が「やる事が無い」とおっしゃるのを知りにつけ、思います。やりたいことがいっぱいあります。

## 2023年度大学入試 合格速報！

- 岩手大学(盛岡二高、盛岡北高) 宇都宮大学(盛岡中央高) 東北大学(盛岡一高) 宮城教育大学(盛岡三高)
- 石巻専修大学(盛岡三高) 岩手医科大学(盛岡一高、盛岡二高、盛岡北高) 桜美林大学(盛岡北高)
- 金沢工業大学(盛岡四高) 近畿大学(盛岡北高) 国際基督教大学(盛大附高) 芝浦工業大学(盛岡一高、盛岡四高)
- 城西大学(盛岡商高) 中央大学(盛岡三高、盛岡四高) つくば国際大学(盛岡四高) 東海大学(盛岡三高)
- 東京女子大学(盛岡一高) 東北学院大学(盛岡北高) 東北工業大学(盛岡北高) 東北福祉大学(盛岡三高)
- 東京理科大学(盛岡一高) 獨協大学(盛岡北高) 日本大学(盛岡一高、盛岡三高、盛岡北高)
- 白鷗大学(盛岡三高) 文教大学(盛岡中央高) 宮城学院女子大学(盛岡北高) 明治国際医療大学(盛岡中央高)
- 盛岡大学(盛岡三高、盛岡北高、盛岡市立高、盛岡中央高) 早稲田大学(不来方高) 岩手県立産業技術短期大学校(盛岡南高)

※2023年2月25日時点の実績です。( )は出身高校。

## 春の体験講習 春期講習 新年度生 同時受付中！



新小3~6年:中学受験コース 新小5・6年:高校受験準備コース 新中1~3年:高校受験コース

### 能開センター

能開センター 検索

0120-13-3759

盛岡校/緑が丘校

●受付時間 火~日 10:30~20:00



小学生/中学生/高校生 全科目対応・自習室完備

### 個別指導Axis

個別指導Axis 検索

0120-500-222

盛岡校/緑が丘校/月が丘校  
フェザン校/仙北校/都南校/矢巾校

●受付時間 火~土 15:00~20:00

