

創刊から8年目に入りました

緑が丘しんぶん 丘

約7千7百世帯に無料配布しています！

特別に材木町・三ツ割地区一部にも配布しています。

(高松・上田・桜台・青山・本宮には配布されていません)

2023年10月20日発行(毎月1回発行) 第95号

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、箱清水、材木町、三ツ割地区一部等への全戸配布型フリー(無料)ペーパー。約7,700部発行。



「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。

小説「が丘ガール」に登場する雅彦君の雄姿 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、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で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!



店主 稲田耕基さんにお聞きしました。

2014年に開業しました。お客様の「美味しかった」「ホッとした」という声か励みになりました。やっていることが、お客様にも分かってもらえるという気持ちがあるので、店を続けられています。

心地よい店にするには、当たり前前ことを当たり前前によい、と思うようになりまし。いい材料使うとか、丁寧に作るとか。

店の珈琲で朝が始まり、元気に一日を過ごすしてもらいたいですね。そのために、モーニングセットもご用意しております。珈琲の楽しみ方は人それぞれです。多くの人に珈琲の味や香りの楽しさを感じてもらいたいです。

「珈琲舎」命名の由来 陸前高田の出身です。「舎」の意味は、人が集って休む場所のことです。そんな思いから命名しました。色んな人に来ていたたき、ホッとして過ごしてもらいたいです。

「珈琲舎」命名の由来 陸前高田の出身です。「舎」の意味は、人が集って休む場所のことです。そんな思いから命名しました。色んな人に来ていたたき、ホッとして過ごしてもらいたいです。

素敵な店が、こんなところに。 丘の上のシヨップ

第95回

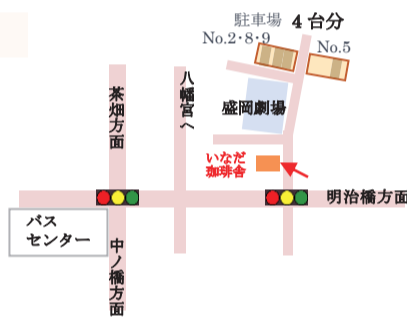
いなだ珈琲舎さん

南大通一丁目

苦味・酸味・甘味のバランスのとれた味わいを目指して

自家焙煎 いなだ珈琲舎

<https://inadacoffee.com/>
南大通1丁目12-18 松栄館1階
電話 019-656-7766
営業時間 7:30-19:00
定休日 月曜日、第2・第4火曜日
全席禁煙
専用駐車場4台(盛岡劇場の裏)



落ち着く雰囲気の店

目指すは、苦味、酸味、甘味のバランスのとれた味わい

実は、焙煎の過程で味が決まります。苦味、酸味、甘味が上手くバランスされる、そういうポイントがあります。今後も、安定した美味しいコーヒーを提供し続けます。



焙煎機

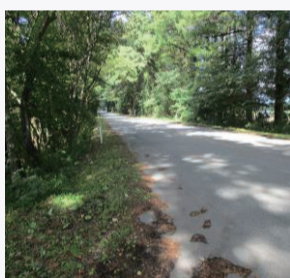


散歩で見つけた、何、コレ? イヌも歩けば不思議に当たる!

連載

が丘 謎百景

8月号に掲載した写真



最近の写真...消えた鳥居

vol.3 「鳥居」その後

四十四田ダムから滝沢市に向かう踏み切りの手前の道。赤い鳥居がありました、8月号に掲載しましたら、下記のような連絡などがありましたのでご報告します。

- ・テレビで見たことがある「スフィンクスの模型を置くと、ポイ捨てが無くなるらしい」というのに、似たものではないでしょうか? (Niさん)
- ・行動心理学の応用編でしょうかね? (Nuさん)

「ポイ捨て」しないようにしたいものです。その昔、ゴミ箱を「護美箱」と言ったこともあるそうです。(編集室)



わたなべ 内科 クリニック

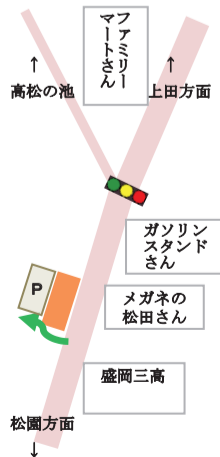
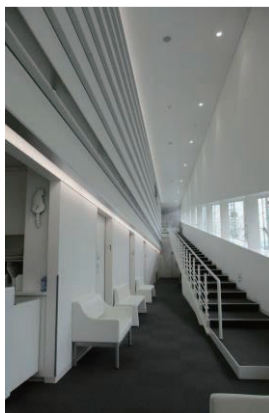
脳神経内科

高精度1.5テスラ最新MRI機器、リハビリ施設完備



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>

連載

劇作家くらもちひろゆきさんの脱力系のエッセーです。随時掲載します。お楽しみに！

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。

くらもちひろゆきさんの

そこはそれ essay エッセー



くらもちひろゆきさん 劇作家、演出家、「架空の劇団」代表、盛岡市在住。日本劇作家協会東北支部長等を歴任。

第5話 ロモサルタードですか？

「〇屋」「〇のや」併設の店に行った。注文は目の前にあるタブレットを使う仕組みらしい。注文を取りに来るのではなく、来店客がタブレットを見ながら注文をする。 「牛丼」や「とんかつ」の気分でもなかった。 んじゃなんで、そんなところに入っただんだよ！と思われるかも知れないのだが、まあ、何となく入ってしまったのだ。 メニューを見てみると「ロモサルタード」という、何だかよくわからないメニューがあった。 何だかよくわからないと言っても、そういえば、ちよっと前になんかのテレビ番組で、牛丼屋なのに、中東だったか東南アジアだったか、とにかくオリジナルメニューを出している店の特集みたいなものがあった。

記憶の片隅にそんな場面が残っていたので、あ、とにかくエスニックっぽいメニューがあったな、と思い至り、それを食べてみようとなった。 多分、滞りなくタブレットで注文をして、トイレに行くために席を立った。 このとき、席には水のコップも私物も何も置かずに、席を立ったのがいけなかった。 トイレの手前でお店の人が「お会計ですか？」と声をかけてきた。 いやいや、何も食ってないのにお会計も何もないもんだが、そういう、席でどのような人が、どのような状況である、ということとは把握してないのだから。 トイレから出て席に戻ろうとしたが、何となく、この席に座っていたかがハッキリしない。 というのも、左隣にいた人はいなくなり、右隣には多分人がいたような気がするが、何となく合っているかどうか分からないのだ。 とにかくよく分からないながらも、そうかも知れないという席に座り、とりあえず水を飲むと、ウォーターサーバーからコップに水を注いできた。 目の前のタブレットを見ると、「注文履歴」というのがあったので、タップしてみると、履歴はナシ。

むう、どう言うことだろうか？ つまり、オレは違う席に座ってしまったのだろうか？ とりあえず人の座っていない、左隣の席のタブレットの注文履歴もタップしてみる。 当然のように履歴はナシ。 ということは、もしかすると、右隣の席が本来のオレの席で、右隣にいるお兄さんは、オレがトイレに行っている間に、空席だと思っただけで座っているということだろうか？ 何となくそういう気がしていたところで、お隣のお兄さんの注文したであろう品物がやって来た。 明らかにオレより後の入店だと思うので、お店の人に、おぼろげと「あの、注文してあれば、注文履歴で出ますよね？」と聞いてみると、「ロモサルタードですか？」というので、「そうそう」と返事をすると、すでに出来上がっているようで、素早く持ってきてくれた。 つまり頼みとしては、オレがトイレに行っている間に店に入ってきたお兄さんが、空いている席だと思って、オレが注文した後の席に座り、タブレットで自分の注文の品を入力した状態になっていた、というわけだ。

在席を示す何物も、置かれていなければ、それは空席だと思ふよね。 でも、注文済みの品があるとなれば、タブレットにその旨表示するかなんかしておけば、今回のようなことは避けられたはずである。 また、店員さんが、水を持ってくるみたいなシステムであれば、そもそも、こういうことは起こらない。 オレも気まずい思いをしたが、隣のお兄さんも気まずい思いをしたであろう。 それほど大きな問題でもないのだが、人と顔を合わせないシステムにしたところ、ちよっとした行き違いが起きやすくなって、それで気まずい思いをすることになったのだ。 この気まずい感じは、当事者同士の「あ、そういうことだったのね、いやあ、間違っちゃったなあ」みたいなやり取りはされず、当然解消されないもので、微妙に気まずい思いが残る。 まあ、オレはこのネタで書いたりは、やうんで良いんだけど、そうでもない人は、なんかモヤモヤ残っちゃうんだろうなあ。 あ、ロモサルタードは、ニンニクのきいたタレが食欲をそそり、ご飯が進みそうなメニューだった。

連載 ダイアリー 子育て Diary

第13話 発熱中の息子

今年の夏はビックリするほど暑い日が続いたせいか、息子も頻りに体調を崩しています。

RSウイルスやら、夏風邪やら、原因がよく分からない発熱を繰り返し、私の「有給休暇」は、あっという間に無くなってしまいました(笑)。

私の職場は子育て中のママに非常に優しい会社で、急な休みや早退も受け入れてくれます。 その上、「頑張りがすぎてママが倒れちゃわないようにね」とか「子どもは宝だから、みんなで大事にしないとね」と声を掛けてくれる人までいます。



何の夢を見ているのかな？

ただ、保育園を休む息子のほうがご機嫌ナナメに。 保育園用のカバンをズルズルと引きずって玄関まで行き、玄関のドアを指さして、「んーんー！（保育園行くー！）」とアピールしてきます。 熱があるから保育園には行けないことを伝えると、泣いて怒ってしまいます。

保育園に行き始めた頃は泣いてばっかだったのに、自分から行きたがるなんて、楽しく過ごしている証拠なんだなあ嬉しく感じています。 保育園大好きな息子のためにも、息子の体調管理をしっかりしてあげなきゃなあ、と改めて思うママでした。

技あり！ PC・スマホ 活用術

第6回 スマホでも、AIを楽しもう！



えみまさかず 江見真一先生 (YESパソコン学院)



私でも可愛いイラストを生成する事が出来ました！

こんにちは！ 先月号で紹介した Bing を使った AI はパソコンで楽しむものでしたが、今月はスマホアプリをご紹介します。 スマホならではの操作も楽しめるのでオススメです。 例えば、紙に書いたイラストから本格的なイラストや写真に生成してくれるなんて事もできています！

- (手順) 1. スマホに応じて App ストアもしくは Google Play ストアから「Bing: AI&IP-4とチャット」をインストールします。 2. アプリを起動し中央下部にあるチャットボタンを押します。 3. チャット画面に切替わるのでマイクボタンの左にある撮影ボタンから原画を撮影します。 4. チャット欄に「このイラストを日本のアニメ風に描き直してください」と入力します。 5. しばらく待つとイラストが生成されます。

風が歌に変わる瞬間 大場富生版画展

(木版画、ドローイング、オブジェ)

GALLERY KAWATOKU

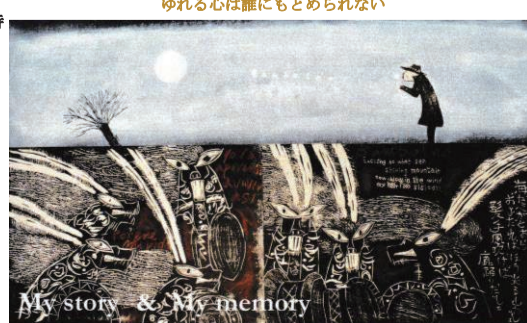
会期 / 2023年11月16日(木) ~ 21日(火)

会場 / 5階 ギャラリーカワトク (最終日午後4時閉場)

私の版画の旅は、思えばあまりに遠い朝太郎の詩「旅上」のように1975年からつづいています。本展は灯りを扱った作品も登場します。スタンドグラス作家の平山千春との共作です。すべてが心の旅路を辿って生まれた作品群です。ぜひご高覧ください。

大場富生情熱ライブ

11月18日(土)・19日(日)午後3時から30分 (ギャラリーカワトク会場にて・入場無料)



HILLS NEWS 第33回



飼っていたインコが「迷子」になって困っています！

お知らせいただければ、助かります。 電話 019-663-6881 (黒石野在住 川村)

これまで、松園、小鳥沢、岩脇、緑が丘小学校近辺などで目撃したというお話が、読者の皆さんから寄せられてきました。

インコの名前は「はる」です。よく、自分の名前をおしゃべりします。

わたなべ先生の健康ノート (第92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)



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。

それって、単なる肩こりではなく『痙性斜頸』という病気かも!?

首こり、肩こりは、老若男女を問わず多くの方が経験する症状ですが、なかなか良くなりならず、マッサージや鍼灸での施術、整形外科などでの投薬を受けている方もいるのではないのでしょうか。

姿勢異常を伴ったり、姿勢は正常でも首を動かさづらいななどの症状が長引く場合、「痙性斜頸(けいせいしゃけい)」という病気が潜んでいるかもしれません。

今回は、この痙性斜頸というあまり聞き慣れない病気について解説したいと思います。

けいせいしゃけい 痙性斜頸とは?

「痙性斜頸(けいせいしゃけい)」は、首や肩周囲の筋肉が意思とは関係なく収縮して、それによって首が曲がったまま(首曲がり症、首下がり症)となって、頭・首・肩が不自然な姿勢を示してしまう病気です。専門的には、筋肉が異常収縮することをジストニア(筋緊張異常)と呼び、痙性斜頸はジストニアが首や肩に生じたものであるため、「頸部ジストニア」とも呼ばれます。

突然に発症し、不自然な姿勢や無理に戻そうとすると痛みを伴うなど、精神的にも辛い思いを強いられることの多い病気です。患者層は主に30代から50代で、ほとんどが50歳未満で発症します。

海外では女性に多く見られますが、国内では、男性患者の方が多くとされています。

痙性斜頸の症状

痙性斜頸を発症すると、首や肩周囲の筋肉に強い収縮や緊張を生じ、頭・首・肩を正常に位置することができなくなり、曲がってしまったようになります。

具体的には「頭が横を向く」「頭が横に倒れる」「下あごが突き出る」「肩が上がる」「体が横にねじれる」などの症状がみられ、これら症状がいくつか組み合わさった形で出現します。

精神的ストレスを感じたとき、極度の緊張や不安を感じたとき、頭や肩などの疲れがたまってきたときなど、限定的なタイミングで症状が出現する(症状が強くなる)といった特徴があります。また、肩こりや筋肉の張り、首や肩の違和感、頭痛などの症状を伴ったりします。症状発現のタイミングや症状の程度は患者さんによってまちまちであるため、軽症の場合には痙性斜頸とは気が付かない場合もあります。

痙性斜頸の原因

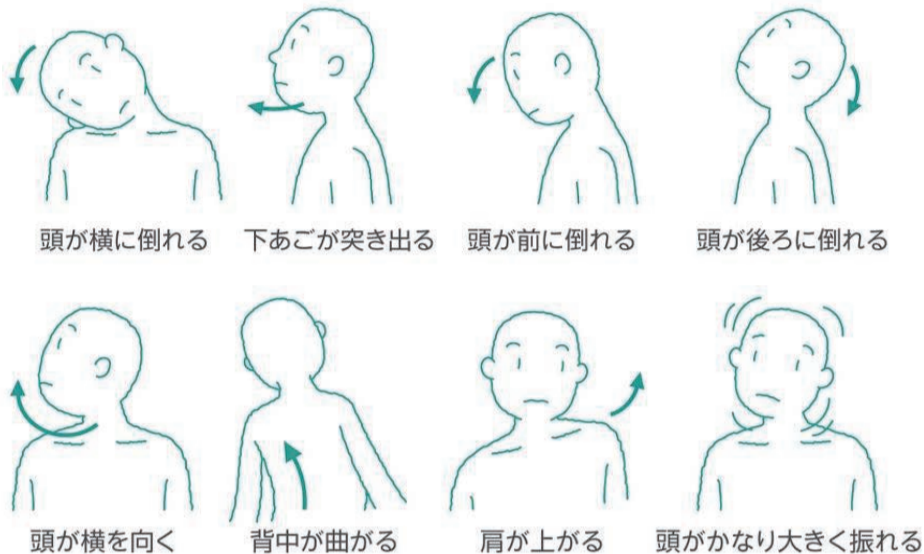
痙性斜頸は、脳の内部にある姿勢を維持するシステムに何らかの変調(脳機能障害)が生じて起こることが考えられていますが、なぜ変調をきたすかについてはまだ解明されていません。

その多くは、明らかな原因がなく発症しますが、脳性まひや抗精神病薬の影響で発症する場合があります。

また、精神的なストレスや過度の運動、長時間の不自然な姿勢による首・肩への負担などが発症の引き金になることもあります。



痙性斜頸の症状



頭が横に倒れる 下あごが突き出る 頭が前に倒れる 頭が後ろに倒れる

頭が横を向く 背中が曲がる 肩が上がる 頭がかなり大きく振れる

痙性斜頸の検査と診断

問診と神経学的診察が重要です。「ケガなどによる症状でないか」「異常を感じ始めた時期」「ストレスの度合い」「一定の姿勢を長時間取ることがあるか」などを聞き取ります。診察で「頭部の異常な傾きや動きは、いつも一定の方向やパターンを取る」「歩行時、洗面時、食事中、人前で話す時など、特定の動作や環境において症状が一段と強く出る、またはそれらの時だけ症状が出る」「起床後しばらくの間は症状が軽くなる」などの特徴が見られた場合には、痙性斜頸を強く疑います。その後、エックス線、CT、MRIなどの画像検査で首の状態を確認したり、必要に応じて筋電図検査や血液検査などを行い、他の病気を除外して、診断を確定します。

痙性斜頸の治療

内服治療、ボツリヌス注射治療、手術治療などがあります。まずは、筋弛緩薬、抗不安薬、抗てんかん薬などの内服治療を行います。内服薬のみでは十分な改善が難しいことが多いため、最近ではボツリヌス毒素を緊張している筋肉に直接注射することで、首や肩周囲の筋肉の緊張をやわらげるボツリヌス注射治療が行われるようになり効果を上げています。ボツリヌス注射の治療効果は4〜6カ月持続し、その後徐々に効果が切れてくるため、繰り返し治療を行う必要があります。

その他には、バイオフィードバック療法という首や肩の位置を正常に保つように訓練する方法などがあります。これらの治療が無効の場合、手術治療を考慮します。手術治療には、異常な命令を出している神経を一部切断したり、脳に電気刺激を与えたりする方法があります。

有効的な予防法としては、同じ姿勢(特に無理な姿勢)を長時間続けないことです。また、精神的な緊張や過度の運動により悪化することが多いため、ストレスをためず十分な休養を心がけること、適度な気分転換を行うことも大切です。

痙性斜頸の予防

有効的な予防法としては、同じ姿勢(特に無理な姿勢)を長時間続けないことです。また、精神的な緊張や過度の運動により悪化することが多いため、ストレスをためず十分な休養を心がけること、適度な気分転換を行うことも大切です。

最後に

痙性斜頸は、放置していると悪化してしまう可能性が大きい病気です。ただ、初期段階では肩こりや首の違和感を感じる程度なので痙性斜頸だと分からないことも多いです。

1カ月以上肩こりや首の違和感など症状が長引く場合や、頭が一方方向にだけ回しにくい、動かしにくい時に痛むなどの症状があれば、まずは脳神経内科・脳神経外科・整形外科などを受診されるとよいでしょう。

素敵な笑顔を作りませんか?

これまでマスクをしていた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。

クリニック 3つの特長

- 1 麻酔時の痛みを抑えています
- 2 治療方法の説明は分かりやすく
- 3 歯の神経を大切にし、歯を削らないようにします

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時間予約可能です

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

広告募集

1コマ 9,000円(税別)

お問い合わせは、下記まで。
 →メール iwate_forum2015@gmail.com
 →FAX 019-641-9678

前略 猛暑だった今年の夏。でも秋は、すぐです。さて、広告を出していただくこと、あの新聞に広告を出している店・会社なんだからと読者に知らされる「効果」はあります。広告を出して、販売にはずみをつけてください。広告、お待ちしております。

東洋医学の話 体のパワースポット

第58話 中国名医伝5(文筆編)

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。



「王の病氣は怒らせれば治ります。」
文筆(ぶんし)は中国春秋時代の宋
の医者です。
斉国の王が重い病氣になった時、太子
は宋国に使いを出して、名医の誉れ高い
文筆を迎えました。
文筆は王の診察をしてから太子に言
いました。
「王の病氣は必ず治してみせますが、
治った時に王は私を殺すでしょう。」
太子は驚いてその理由を尋ねると、文
筆は答えました。
「王の病氣は激しく怒らせれば治り
ます。しかし、王が怒れば私を殺すで
しょう。」
太子は文筆に膝を屈して懇願しまし
た。「私と母が必ずや文筆様をお守りし
ますので、王の病氣を治してください。」

連載

豆知識

歯の健康

第8回 歯磨き粉の成分



中谷寛之先生

皆様はどんな歯磨き粉をお使いですか？
何を基準に選んでいますでしょうか？
今回は、歯磨き粉の成分についてお話し
します。「歯磨き粉の種類が多くて、どれを
使ったら分からない」とよく質問されます。
結論から申しますと、虫歯予防、歯周病
予防、知覚過敏など、皆様のお口のお悩み
によって、使用するべき歯磨き粉は違っ
てきます。
歯磨き粉には様々な成分が含まれていま
す。「基本成分」としては、清掃剤、湿潤材、
発泡剤、粘結剤、香味剤、保存料など。

気の発散による治療法

文筆は太子の願いを聞き入れて、王の
病氣を治すことを誓いました。
文筆は治療することを約束しました
が、あらかじめ伝えられた治療の日に登城し
ませんでした。
そしてこれが三度繰り返されました。
すでに王は怒り心頭です。
やつと登城して、王の前に姿を現した
文筆は、あろうことか王のベッドの上に
履物を脱がずに上がり込み、平然と尋ね
ました。
「ご気分はいかがででしょうか。」

文筆のあまりの無礼に王の怒りは頂
点に達して爆発しました。
そしてその時、王の病氣は治ったので
す。
しかし王の怒りは収まらず、太子と后
の懸命の嘆願も耳に入らず、文筆は生き
ながら釜ゆでの刑にされました。
文筆は三日三晩釜ゆでにされました
が、なかなか死にません。文筆は王に向
かって言い放ちました。
「本当に私を殺すのなら、釜に蓋をし
たらよからう。」
王は釜に蓋をさせ、文筆はどうとう死
にました。
文筆は自らの死をもって王の命を救
い、太子の孝を全うさせたのです。

ちなみに齊王を怒らせて病氣を治した
のは、陰陽五行に基づく気の発散による
治療法でした。もちろん現代ではありえ
ない治療法です。
「薬用成分」としては、虫歯予防に有効
な成分、歯茎の炎症による出血を抑制する
成分、知覚過敏を抑える成分などがありま
す。少し詳しく説明します。
・虫歯予防 歯質の石灰化の促進、耐酸性
を高めるのに有効な成分。(フッ化ナトリウ
ム、モノフルオロリン酸ナトリウム)
・歯周病予防 歯茎の炎症による出血を抑
制するのに有効な成分。(トラネキサム酸、
ブシロンアミノカプロン酸)
・歯石の沈着予防 歯石形成の抑制に有効
な成分。(ポリリン酸ナトリウム、ピロリン
酸ナトリウム)
・知覚過敏を抑える 歯髄神経を刺激し、
しみる症状が出るのを防ぐ成分。(乳酸アル
ミニウム、硝酸カリウム)
その他にも、天然由来成分、オーガニッ
ク成分が配合されているものもあります。
今の悩みにあったものを選択して下さい。
虫歯予防、歯周病予防、知覚過敏など皆
様の症状に合った歯磨き粉を選択して、良
いお口の中を作ってください！

(お問い合わせ) 中谷 寛之

社交ダンスの話

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
のダンスにまつわるコラムです。

第59話 ゆる〜い 楽し〜い ウォーキング

イオンモール ウォーキングに参加してきました！

お世話になっているカルチャーセンターさんからのお話
で「イオンモール ウォーキング」に参加してきました。
この日の参加者は15名ほど。1階から3階までフロアを
ぐるっと歩きます。昇り降り、もちろん階段。3階まで
行くと水分補給して一息つきます。ひろ〜い売場のイオン
ならではのウォーキング、結構な距離を歩くことになりま
すが、ずら〜と並んだお店の前を歩くので楽しく歩けま
す！ お天気を気にすることもないので、年中安心。

- ・事前の申し込みは不要です。当日の体調に合わせての参加もOK！
 - ・参加料は無料。そのうえ、ゴールするとおまけも頂けたり…
- 気軽でうれしいウォーキングです。
「本格的なウォーキングは、ハードルが高い」と思っている方、
ゆるっと楽しく始めてみませんか？

毎月第2・第3水曜日 開催
MALL WALKING
イオンモールウォーキング
LEUGIAカルチャーセンターイオンモール盛岡南

ダンスでコミュニケーション **お得な グループレッスン 開催中！**
初心者コース (火) 18:00 ~ 又は (金) 11:00 ~ 1回 55分

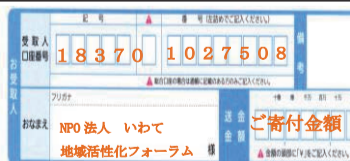
いわもちダンススタジオ ☎ 019-664-0066
緑が丘3-19-13 駐車場有ります 定休日：日曜日
月～金 11:00～21:00 土・祝 11:00～18:00



寄付金額は、いくらでもよいです。

寄付のお願い

郵便局から、
ご送金をお願いします。



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

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@ @i_s_a_7399



風とa oの美容室



緑が丘ヒルズ入口。
tel 019-681-4302

カリスマ美容師のエッセー

髪と頭皮と私



知ったら優しくしちゃう髪のこと

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
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79話 パーマとブリーチ

以前、縮毛矯正とブリーチについてお伝えしまし
たが、パーマの質問もありましたのでお伝えしま
す。
結論は、同じく「止めておきましょう」です。
基本的に、ブリーチした髪の毛にパーマ(ストレート
含む)は、薬剤の性質上全然合いません。
ブリーチは髪の毛のメラニン色素だけでなく、たんぱく質
も破壊します。
そうした髪の毛にパーマをかけると、ふにやふにやに
なるだけで、カールは出ません。
カラーリングの明るさとダメージは比例しますので、
ブリーチをする場合は、そのあたりも含めて考えると良
いですね。

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。

入居者募集中

家族の介護で困っている方、 ご相談下さい。

現在、ユニット型個室
早めの入居が可能です。

※申込順ではありません。状況により入居を見送る場合があります。

なのりの社・里の特徴

- 「24時間シート」に
基づいた個別ケア
- 介護福祉士9割
専門性の高いケア

利用料金について
・入居一時金などは必要ありません。
・収入・介護度によって料金が異なります。
(例：介護度4、所得段階2の場合、月額 約68,000円)
※詳しい内容・料金は、お問合せください。

入居申込書は
ホームページから

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 なのりの社・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/

職員急募

- 介護
- 介護補助
- 看護

見学大歓迎！
お気軽に連絡ください。

- ・介護福祉士 優遇
- ・経験者 歓迎
- ・掃除洗濯等の業務
(未経験者 歓迎)
- ・夜勤なし
- ・短時間可

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「思い出エッセー」

第33話 虚像



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。

「トミ、彼とうまくいっているの。気をつけたほうがいいよ。どうやら女がいるみたいよ。ちよつと気になることがあつて」
コンパという酒場で、同僚のトミに私は余計な忠告をした。悪気は無く、彼女を思つてのことだった。彼女は小柄で、えくぼが可愛い。売上ナンバーワンの女性だ。客の目に入らない場所にボトルキーブの売上げの棒グラフが張られていた。私の言葉に動ぜず、くりつとした目がふと笑つただけだった。相手の女性について、私に尋ねることもなく無関心を装つた。
相手の女性は、トミと付き合つている橋(たちばな)と親しげにスパーで買い物をしていたというのに。私は気が気でなかった。
橋は、店に来るとカウンターの隅っこでちよびちよびと水割りのグラスを傾けている。ニツカのGアンドGをボトルキーブしていた。思うに、カウンターの真ん中に偉そうに鎮座している男性は、だいたい本命ではない。橋は眉が濃く涼しげな目をしていて。

「何か私のことを聞いていた？」
今度は、さすがにトミも気になるようだった。女性の様子を聞いてきた。
「どんな女性だった。美人？」
今まで強気で平然としていたのに女性を気にしだしたトミが、ちよつと可愛想になつてきた。
「彼とうまく行っているんですよ。早く結婚したほうがいいんじゃない」
真面目で優しいそんな人じゃない。職業は、と矢継ぎ早に私は尋ねた。
「ぼやぼやしていると...」
あの女性に、とまでは言えなかった。
「ううん...」
トミにしては煮え切らない返事だった。彼女の休日に何度かカウンターの座った女性が、橋と怪しい、とは私の思い過ぎかもしれない。
「うすうす感づいてはいたの」
いきなり、橋とドライブに行つた時の話を問はず語り語つた。
彼の車は真っ赤なホンダのクーペで、何回目かの時だつた。
助手席の床に落としたチューインガムを拾う為に手を伸ばした。何かが手に当たつた。取り出してみると、小さなウルトラマンの人形だつた。
「シュワツチ」
腕を交差してバツテンをしている。彼の子供の物でなく、甥の物と思つた。いや、思ひかたつた。ついに彼女は告白した。
「私が休みの日、店に来た女性は、橋の奥さんよ。その時、彼と私は会つていたから」
「えっ。彼と私は会つていたの？ だったら、彼女と一緒に店に来る男性は？」
「奥さんの同級生だつて。私のことで相談していたらしいの。自分を棚に上げて、彼、心配な様子よ。『最近、女房のヤツ、妙に色っぽくなつた』つて」

連載 ほんわか... 家族日記

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。

第95話 足洗いマット



子どもって、小・中学校あたりで足が異常に臭いませんか？
うちの子供たちも、中学校の頃には靴を洗つても靴下を新しくしても、どーやっても臭かつた～！
「男の子」だからなのだろうと思つていたのですが、下の娘小学4年生。

なんか異常に足が臭うようになってきて、女の子も例外ではないのか...と。
さすがに、「女の子」の足が臭いはダメだろう、と思つてたところ、百円ショップ大好きな旦那が「これどうかな？」と買ってきたのが足洗いマット！こんなのでどうにかなるわけ...と心の中で正直思つていた私ですが、せつかく買ってきたのに申し訳ない、娘に洗うように言いまして使つてみました。そしたら、なんと！たった1回で匂いがない！使い方は簡単。マットにボディソープを数滴たらし、足で泡立てながらマットの上で足をゴソゴソ。うそでしょ～！！
ごめん旦那 (>_<) 私がバカでした (>_<) 毎日洗つているつもりでも、洗いきれてないということなんでしょうね。今困つてお母さん。是非おためしあれ！

夢のような購買スタイル

「無料お買い物バス」で店に来て、買い物。サービスカウンターで「荷物をここまで配達して」と。手ぶらで無料バスで、お家に帰ります。少しすると、店舗から荷物が配達されます...

「配達サービス」(無料)があります！

ベルフまつその
電話 662-5152
午前9時～午後10時

鉢ノ皮・上田堤 緑が丘コース

他に、黒石野・松園・桜台コース等があります。
→ <https://www.iwate.coop/shop/bus/>

Table with 4 columns: No, 停留所, 火曜日, 土曜日. It lists 10 bus stops along the route from 鉢ノ皮 to 東黒石野, including arrival and departure times.



丘の上の 格言 第8回 人間万事 塞翁が馬

人間(じんかん)は「世の中」の意味。「塞翁(さいおう)が馬(うま)」は、「昔に住む老人の馬」のこと。中国、「前漢」の学者である劉安(りゅうあん)編の思想書「淮南子(えなんじ)」に記されている「塞翁」の逸話に由来します。
中国の北方には良い馬が多く、高く売れた。ある時、老人の飼っている馬が北方に逃げた。ところが、逃げた馬が良い馬をたくさん連れて戻つて来た。その後、老人の息子が良馬から落ちて足を骨折した。近所の人たちがながさめると、老人は「このことが幸福にならないとも限らない」と言つた。ほどなくして、北方の国から異民族が城塞を襲撃してきた。若者の多くは戦いで死んだが、老人の息子は、落馬で足を骨折していたため戦争に行かずに済み、無事だった。
転じて、この話のように、世の中は万事が、吉と凶のいずれにも転ぶ。安易に一喜一憂してはいけないという戒めです。
「人間」の読み方、年配の人は、「じんかん」が正しいと強調することでしょう。ところが時代は変わるものです。今の辞書には、大抵、「にんげん」と記載してあるとネットから散見されました。
いずれにしても、「いつ、なんどき何が起るか分からない」として、一番大事な事とは、一体何か？ それは、自分の「目標」＝「天職」でしょうか。

広告募集 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 iwate.forum2015@gmail.com

- 1コマ 9,000円・税別 3コマ広告
2コマ 18,000円・税別
3コマ 27,000円・税別
5コマ 45,000円・税別 1コマ広告

こっぺばん専門店、ふわこっぺ盛岡店です。おかず系、おやつ系、あげこっぺ等 Woltでの注文も承っております。

盛岡市緑が丘3-19-12 伊藤ビル1階B 019-601-6953 定休日 土日祝日他店頭、イスタに掲載。営業時間 12:00~18:00 (完売次第閉店)

はり灸 ささき 鍼灸治療 佐々木正人 019-663-6337. Includes QR code and map showing location near 高松の池 and 市立図書館.



おのりえ 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。

Panasonic



コードレス電話機

防犯の面では、不審な電話を『とらぬ』・『とらせない』ために、『迷惑電話防止対策』機能を搭載して...

ナンバー・ディスプレイ対応の電話機は相手の電話番号を表示するので、受話器を取る前に、知らない番号や非通知などをチェックできます。

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73回

あの手この手の、複数対策！

固定電話機は、まだまだ根強い。ある調査によると、シニアのスマートフォン所有率は年々上昇とのことです。

何と「温度・湿度アラーム」が。このため最近の固定電話機は、シニア世代が知らず知らずのうちに、守られるような工夫があります。

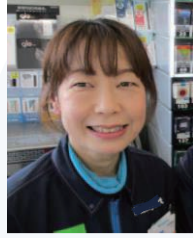
家族を見守る電話機。文字、④LEDで光るアンテナが赤色点滅と、お知らせ手段が複数あります。

「販促（はんそく）」とは「販売促進」のこと。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...

連載

女性店長のコンビニ日誌

第42話 店にフラッと入る！



阿部 店長 さん

合理的な方法に「切り替え」できる能力というのは、仕事をするうえで大事だと、今更ながら分かりました。



松園南口店・・・お待ちしております～

九月某日 晴れ。やっと秋の気配！ある経営コンサルタントさんが書いていました。「お客さんの大半は、買う品を決めな...

連載

丘の上の神写真(9)

滝沢在住の小坂富男さんの写真



「朝涼」(C)

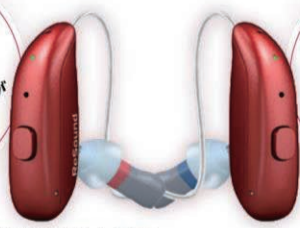
例えば、お使いになる事で、どんな生活が手に入るでしょうか。

リサウンド最新器種が体験できる レンタルキャンペーン 心躍る毎日がやってくる

リサウンド・オムニア

雑音に負けない。

騒がしい場所でも 会話が弾む 騒音下での聞き取りが 150%も向上*



自然な聞き心地 自分の耳で 聞いたかのような 音体験

キンキンしない。

古い補聴器の印象をお持ちではありませんか!?

*フロントフォーカス使用時。当社従来品との比較

購入義務はございませんので、ご安心ください。10/31までの企画。



手放した自分らしさを取り戻りもどす。

ご予約いただけますと幸いです→

661-3381

電話

公財)テクノエイド協会 認定補聴器専門店:補聴器1番館

店内は パナソニック社製:次亜塩素酸/空間除菌脱臭機:ジアイーノを使用しています。

シネマ+寝まる=「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 cinemaるべし!

第11回

ロスト キング 500年越しの運命

https://culture-pub.jp/lostking/



イギリス映画・108分 劇場公開:2023年9月22日

シェイクスピアの演劇「リチャード3世」の演劇では、悪名高き王として描かれる。ところが...

(あらすじ) 五百年にわたり行方不明だった英国王リチャード3世の遺骨を発見する主婦の実話を描くドラマ。

(映画公開の情報) 持病持ちで2児の母でもあるアマチュア歴史家の主婦が、リチャード3世の死を解明しようとする物語。

(映画の背景) 最後のイングランド王・リチャード3世は不遇の王だ。シェイクスピアによっても「冷酷非情の王」とされた。実際は、極悪人ではなく、ヘンリー7世がリチャード3世の王位を剥奪したらしい。

中ノ橋通で「ひねもすほっと茶屋」を経営されている吉田さん
日々の想いを綴ってください。お楽しみに！

連載 ひねもすほっと茶屋さんの
まったり ブログ
Blog

第7回 どしゃ降りのお祭りの夜

どしゃ降りのお祭りの夜に、、、
お祭りの人混みで、
一つ、いいことをした。
めったにしない、
『人助け』
無事に帰れますように
若いご夫婦に乾杯！



よしだ かずを さん

地元ミュージシャンとして「草分け的存在」と言われております。
長年、中津川ペリフォー
クジャンボリーの実行
委員長にも。店では、昼
のランチは私が調理しま
す。夜のお酒タイムも私
がやって、午後の「お茶
タイム」は女房に任せて
休んでいます。



きょうしゆくです。
昨日助けた若夫婦が
お菓子持参で御礼に来てくれた。
その気持ち嬉し。

連載 補聴器と仲良くする方法 (取り組み方)

第44話 この音が聞こえますか？ ゲーム感覚で



たなか あつし
田中 敦 さん

田中さんは浄法寺出身。現在、高松に奥様と娘さん、保護猫7匹(内2匹障害あり)とお住まいです。

補聴器、はじめの一補(いっぽ)

読者の皆様お早うございます。
お身体お変わり在りませんか。
緑が丘の認定補聴器専門店、補聴器1番館、
人情派の田中敦です。
さて、今年の夏も、補聴器の「耳垢づまり」
による「断音」の相談がとて多かったです。
「断音」が発生すると、皆さん「壊れた」
と思って電話が先に入ってきます。
音が出ないが為に「補聴器を使えない」わ
けですから、お客様側からしたら「壊れた」
に間違いはないのです。
大方は、耳垢が音の出口をたまたま塞いだ、
だけ。ブラシによる掃除、又は部品交換で簡
単に解決です。



私58才、上から2段目の10,000Hzまでしか聞こえない・・・。
ちなみに小学6年生の娘、下段の周波数まで聞こえたとのこと(泣)。

驚きの結果に・・・
今月は、スマホを使ったゲーム
アプリのご紹介です。

高齢になるとともに

高い周波数から・・・
年を取るにしたがい、高い周波数から聞き取りにくくなるようで、大人には聞こえない音？として、一時期、話題になったのが、この「モスキート音」。ネットですすしく調べてみると「蚊の羽音」のようなキーン？プーン？という17キロヘルツ前後の高周波を指すようです。
もちろん個人差はあるものの、若者には聞こえるが、加齢とともに聞こえにくくなるとされています。

前述のアプリは、現在「アップルストア」のみ、無料でダウンロードできます。「遊び感覚」で家族と、一度使ってみるのも面白いかと思えます。
このアプリは、あくまでも、簡易な「耳年齢チェック」ゲームの様です、よって、普段の会話でもよく聞こえない音があり心配の場合には、耳鼻科医師にご相談ください。
今月も有難うございました。感謝。

教育エッセー

今どきの「学び」

第29回 今の時期は「折り返し地点」

今年度も後半に突入しました！
新年度を迎えた四月からここまでの半年は、思っていた以上にあつという間だったのではないのでしょうか。

ここまでどのようなことがあったか、ちよつと振り返ってみてください。計画通り順調に取り組めた人もいれば、思うように取り組めなかった人もいます。
良かったことも、悪かったことも、ここからの後半戦しっかりとつなげていきましょう！

特に入試を控えた生徒の中には、入試本番が近づくと、「あれもやらなきゃ、これもやらなきゃ」と気持ちばかりが先走って焦ってしまい、カラ回りする生徒も出てくる時期です。
焦りのない受験生はいませんか！
そういう時こそ、「今やるべきこと」を確認し、確実に一歩一歩進めていきましょう！



高校入試において、ましてや大学入試においては、科目数・単元数も多いため、ちよつと勉強したからといって、すぐに実力テストや模試で結果が得られるものではありません。
実力テストや模試の目的は得点・判定だけを見て一喜一憂することではなく、その結果を踏まえて次にやるべきことを確認することにあります。
しっかりと弱点を見つけて、次回以降に備えること。

また、良かった点は、それをさらに活かして苦手科目をカバーできるくらいに引き上げることを心掛けて取り組ましましょう。
ここまでの話は、どちらかというと中三生・高三生向けの内容になってしまいましたが、中二生・高二生も安心していられます。
中二生・高二生にとつてのこの時期は中弛みしがちな時期ですが、三年間の学校生活の折り返し地点になっていることをお忘れなく！
入学からここまでの一年半という時間をもう一度過すと、あつという間に卒業です。

高校入試も大学入試もここからの積み重ねです。まずは目前に控えた定期テスト・考査・模試に向けて、毎日コツコツ積み重ねていきましょう！
(能開センター緑が丘校 水野健太先生)



24時間営業
盛岡松園南口店

盛岡市東松園1丁目1-1
電話 665-2050

あなたも、コンビニに、

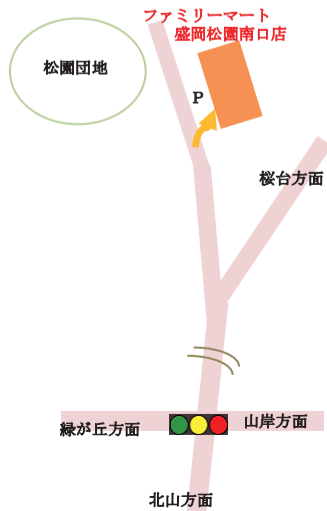


使えば使うほどおトクな！
ファミマのアプリ ファミパイ

ダウンロードはこちら



アプリ限定
クーポン
もらえる



優れモノ家電



アナウンスで注意を呼びかけます。



NEW 「温度・湿度アラーム」機能搭載
コードレス電話機 VE-GD78DL

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



(有) 柿沢電器
上田3丁目5-25
電話 622-0593

こんなにユニークな方が。

制服リユースの事業をされている玉内さんを訪ねました。(編集室)

丘の上の人

第94回

たまない あきこ

玉内 昭子 さん (滝沢市 さくらや盛岡店 店主)

制服の「お下がり」をバトンタッチします！

制服リユースの店・さくらや盛岡店

080-8258-9678 (玉内)

滝沢市鶴飼笹森5-25

滝沢市役所方面へ

緑が丘方面へ



<https://www.seifuku-sakuraya.com/blog/morioka/>



無料 ニュータウン

岩手銀行



10月から予約制となります。

ご予約はお電話で
080-8258-9678
(メール不可)

制服回収ボックス

特に今、募集しているのは、私立高校の制服です。盛桜、白百合、江南、岩女、中央高、盛附など。問い合わせが多いのはスコレ高校です。リユース用の制服の寄付を受けるボックスを、いろんな場所に設置しています。応援してくれる企業さん、ファミリーマートさん、盛岡信用金庫さんなどです。小・中学校の運動着も募集しています。前の刺しゅうは、そのままOKです。



入学準備に向けて十一月・十二月になったら求めにいらしてください。今急いで買っても入学式までには、またサイズが合わなくなってしまうので(笑)。新品の制服よりも格安に求められますので喜ばれています。新品の二割から三割位の価格となっています。七割も八割もお安い勘定になります。

事業を始めるキツカケ ウチの子がもらってきた「フードバンク」のチラシを見たことがキツカケとなりました。今の時代、一見豊かに見えますが、食べるのにも着るのにも苦労している子が居ります。そんな時にテレビで「さくらや」という全国的な制服リユースの店があることを知って、「コレだ！」とひらめきました。

世の中、ますます大変になっていますね。学校での給食が無いと、夏休み明け・冬休み明けには、体重がすごく減っている子どもが居るようです。

リユース用の制服はたくさん集まっています。秋には、冬の制服も求められます。子どもはどんどん大きくなって、入学した時の制服が小さくなります。制服が小さくなって買い替えたいと思う人は多いです。「こういうお店があって、すごく助かる」という声もいただきます。毎日忙しいお母さんたちが子育てで困ったとき、「そうだ！さくらやに行こう！」と思える、そんなお店を目指しています。

やがて決断の時が 看護師として勤めていて、なかなか踏み切りがつかせませんでした。三、四年たつて家族から「やりたかったらやれば」と背中を押された感じで、決断しました。切り詰めれば何とかできるかも、と思つて。大変なお母さん達のためにも、一度きりの人生だから、「やりたいたいことをやってみよう」と決断しました。

編集後記



店内、ところ狭しと並ぶ制服たち

「最初の一撃があつて、地球は自転を始めた」という考え方があつたらしい。何事も「最初の一撃」があるもの。この新聞で言えば、「いつになったら発刊されるの？」という厳しい御言葉が、その節は、厳しい御言葉、ありがとうございます。発行後には、インタビューされた方に「(笑)の文字を全て消去してください」と言われて記事を変更したこともありますが、取材される人の気持ちに沿うようにしています。「エッジの効いた新聞ですね」と言つて激励してくださる方もありました。初心を思い出すのが大事だと思つて、初思えば、「緑が丘しんぶん 丘」を発行した理由は、「地域に眠っている話題を知ること、地域の方々に潤いと喜びを与えること」ということで、初心に立ち返り、編集にあ、広告をお待ちしています。

今の事業は、人に喜ばれます 「我が子の制服に十数万円も掛けられない」という悲鳴のような声も聞かれます。「こんなに安く買えて良かった」と言つてくださる方も増えていきます。入学準備が始まる時期なので、問い合わせも増えて来ています。



能開センター / 個別指導Axis 秋の入塾応援キャンペーン実施中！



「どんな授業?」「どれが合うの?」のご心配もあると思いますので、まずは体験授業にご参加ください! 学習状況に合わせたご利用方法を学習プランナーが最適な授業をアドバイスします。お電話、またはWebからお気軽にご相談ください。

▶ 能開センター(クラス指導)の体験授業

秋の1週間まるごと無料体験

小学5・6年生
中1・2・3年生



学校よりちょっと難しい内容に楽しみながらチャレンジする小学生やハードな部活に所属しながら、一・三・四・北高校合格に向けて頑張っている中学生が多数在籍! 頑張る人がたくさん通う緑が丘校で、良い刺激を感じてみてください。他の塾と迷っている人も大歓迎! まずは自分の目で確かめてみてください。

学年	教科	曜日	時間
小5・小6	算国英	水・金	17:00~18:50
中1・中2	英数国	木・土	水19:30~21:00、土18:45~21:05
中3	英数国理社	水・金・土	水19:15~21:20、金19:30~21:00、土18:30~21:05



▶ Axis(個別指導)の体験授業

中1~高2 対象 通常、1対2個別指導80分×1回(無料)のところ
本紙をご持参の方には+1回の合計2回で実施!

- 2023年11月25日(土)までご利用可能です。
- ご希望の日時・教科につきましてはご相談ください。
- お問い合わせの際は「緑が丘しんぶん丘」をご覧になった旨を担当者にお伝えください。



小3~小6 対象 ロボットプログラミング無料体験(80分1回)実施中!

- 最新のロボットキットで学ぶプログラミング!
- 試行錯誤と工夫で身につく「思考力・問題解決力・空間認識力・創造力・集中力」!
- ご希望の日時につきましてはご相談ください。



小4生 能開の特別講座のお知らせ 算・国 完全無料のマンスリー 全7回

小学生のうちから成功体験を積み、学習習慣を身につける! 4年生のうちから「授業の受け方」「ノートの書き方」「家庭学習の仕方」を徹底指導していきます。授業は隔週で行うので無理なくお通いいただけます。
【日程】9/21・10/5・10/19・11/2・11/16・11/30・12/14(隔週木曜) ※1日だけの参加も可能です。
【時間】16:30~18:35(各教科60分ずつ) 【教科】算数・国語(各60分) 【費用】完全無料

能開センター 緑が丘校

019-664-1731

能開 緑が丘

検索



●受付時間 水~土 15:00~20:00

●担当 佐藤

個別指導Axis 緑が丘校

019-664-9285

アクシス 緑が丘

検索



●受付時間 火~土 15:00~20:00

●担当 水野

10/28(土) まで

小6・中3・高3 対象 受験生応援キャンペーン

- ①入会金(通常22,000円)無料!
- ②2講座以上お申し込みで初月4回分無料!