

# 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。



「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

800 字～1,200 字。テーマは限定しません。  
応募先アドレス [iwate.forum2015@gmail.com](mailto:iwate.forum2015@gmail.com)  
エッセー作品をメールに記載する、もしくは、ワードデータをメールに添付する、という方法に限ります。作品の郵送は不可です。  
締切は、2023年12月31日(日)。  
作品発表は、本紙2024年3月号。  
応募された方のイニシャルだけを掲載します。  
賞として、クオカード10,000円分を郵送で贈呈します。  
詳細は、本紙第8頁をご覧ください。

2023 年 11 月 20 日 発 行 ( 毎 月 1 回 発 行 ) 第 9 6 号 ( 高 松 ・ 上 田 ・ 桜 台 ・ 青 山 ・ 本 宮 に は 配 布 さ れ て い ま せ ン )

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](mailto: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。



おやま 店主小山さん スタッフ小林さん にお聞きしました。

インスタグラムで告知すると、オープン時は大行列となりました。「頑張っただけでいいよ!」など、お声をかけていただき有難いです。「何が美味しいの?」とか、「こういうパンが食べたいの」というリクエストもいただきます。地域の方のご希望にも応えたいです。



店で発酵させたパンを焼いて たまごサラダ、ハムチーズなどが入ったパンを朝に製造して、並べています。季節に合った果物などが入ったオリジナルのパンも出します。最近では、秋の柿を使ったデザートパンを並べました。

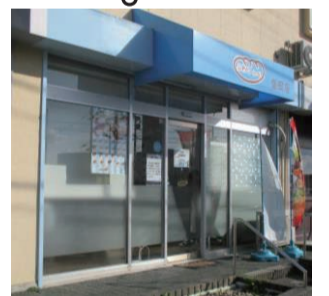
## 「緑が丘人」が始めたコッペパン専門店です。

## 丘の上のシヨップ

第 96 回

ふわこっぺ盛岡店さん

緑が丘3丁目



散歩で見つけた、何、コレ?  
イヌも歩けば不思議に当たる!



vol. 4 黒石山

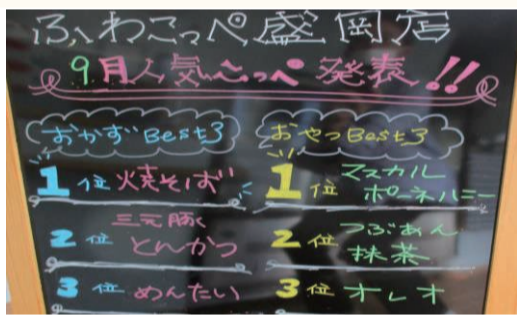
地域で「黒岩さん」と呼ばれている山です。その昔、地元高校で話題になったと漏れ伝わってきました。何と、黒石山の付近でUFOが目撃されたそうです。当時、複数の高校生から証言があったとか。

例えば、30年以上も昔ですが、黒石山頂上あたりの樹木が伐採されて黒い岩がむき出しになっていました。当時は、緑が丘の街から真っ黒い大きな岩が見えました。いかにもUFOが好きそうな山容でした(笑)。その頃、思っていました。めっちゃ、不思議な山だあ(◎\_◎;) 怖そうな山で、気になって、当時は眠れませんでした。現在は、どうなんでしょうね?

連載

## 丘の上の散歩道 が丘謎百景

Instagram専用サイトでお確かめください。  
[https://www.instagram.com/fuwakoppe\\_morioka/](https://www.instagram.com/fuwakoppe_morioka/)



オリジナル作品のようなパン 「ふわこっぺ」は全国チェーンですが、全国各地のオーナーさんが自由に製造してオリジナルパンを販売しています。盛岡店も同様で、店で焼いて店で製造した、オリジナル作品のようなパンです。今は、「お持ち帰りのみ」ですが、テイクアウトだけではなく、食べるスペースを店に作りたいです。カフェのような、皆でゆっくり食べられる、そんな店に出来たらなあと思います。



ふわこっぺ盛岡店

10:30~18:00  
電話 019-601-6953  
緑が丘3丁目19-12 伊藤ビル  
駐車場(2台)無料  
定休日 不定休



## わたなべ 内科 クリニック

脳神経内科

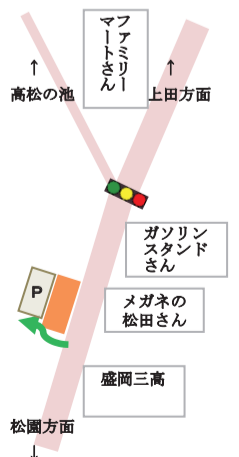
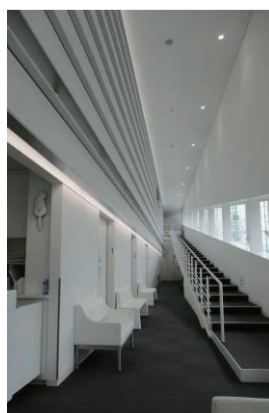
高精度1.5テスラ最新MRI機器、リハビリ施設完備

- 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 かづみ) 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」を綴ります。

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6話 ブリリー・ジョエル 症候群

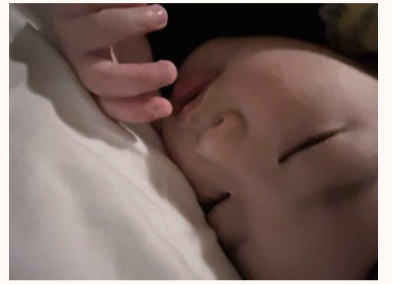
カミさんに「ピアノマンとかオネステイとか歌ってる人、誰だっけ？ 顔浮かぶんだだけ名前、思い出せない」と言われ「それはあの、アレだよ・・・？」

「ブリリー・ジョエル！」 思い出したのはオレであった。 やったー！ シナプスつながったー！ 「そうだそうだ、ブリリー・ジョエル！ ビリー・ジョエルだあ！」

以下は、編集室が感激のあまり、追記させていただきました。くらもちさんには、失礼ながら。 「ピアノ・マン Piano Man」の曲は、ブリリー・ジョエルがピアノ弾き語りしていた頃の実体験を元に1973年にリリースした楽曲だとか。（ウィキペディア（インターネット百科事典）より）

連載 ダイアリー 子育て Diary

第14話 発表会の夜



ぐっすり眠る息子

先日、保育園で生活発表会がありました。大きい子のクラスは、劇をしたり歌やダンスの発表をしたようですが、息子のクラスは、朝の会でやっている手遊びの発表でした。

幕が開き、可愛らしい衣装を着て登場。どんな感じでやるのかなあと楽しみにしていたのに、突然、隣に座っていたお友達の背中が気になってしまったようで、しばらくの間ふんぞり返ってお友達の背中をガン見。

おかげで動画を撮っていたのに、息子の顔がほぼ写らず(笑)

背中を見るのをやめ正面を向いたと思ったら、パパとママがいることにやっと気付いたようで大泣き。

家では歌や音楽が聞こえると楽しそうに体を動かすので、発表会でもそんな姿が見られるのかなあと考えていましたが、全く違いました(笑)

でもなんだか笑えてきちゃって、記憶に残る発表会になりました。 来年は、成長した姿が見られるといいなあ。 (そらママ)

(発表会は動画しか撮っていませんので、発表会の夜、疲れたのか、息子の写真をお届けします)

技あり！ PC・スマホ 活用術

第7回

シニア層のスマホ事情！



シニア層のスマホ普及率は？



えみ まさかず 江見 真一先生 (YESパソコン学院)

こんにちは！ 最近では、なんでも、スマホ決済やスマホでネット注文等、様々な業態がデジタルな感じに変化しています。 DX（デジタル・トランスフォーメーション）という、今までの業態を、デジタルの介入で新しい業態に変化させていくという事の一環らしいです。

さて、DXの要となつてきている個人のスマホ所有ですが、中高年層のスマホ普及について、NTTドコモモバイル社会研究所が、2022年1月に行なった調査によれば・・・ スマホの所有率は、60代は92%、70代が76%、でした。 ただ、地域差があるようです。 東北・北海道は60代が88%で、70代が65%とのこと。 電話やメールだけを考えると、ガラケーで間に合っているため、新しい物の使い方を一から覚える事に抵抗があるようです。 私も、ガラケーからスマホに切り替える「必要はない」と思っていたが、使い始めるとこれほど便利なものはないと感じています。 これから様々な場面ですべては対人で出来ていた事が、スマホやパソコンでネットを使わないと出来なくなるかもしれません。 そうした時代が既に来ています。 各地で「スマホ教室」などが開催されているので、この機に、勇気をもってスマホデビューしてみてください。

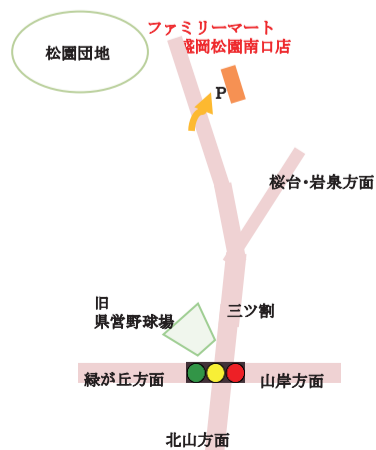
11月下旬、リニューアルの予定です。

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

あなたと、コンビニに、 FamilyMart



使いば使うほどおトクな / ファミマのアプリ ファミパイ タウンロードはこちら QRコード アプリ限定クーポンもらえる

飼っていたインコが「迷子」になって困っています！



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。

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)

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。

優れモノ家電

セパレート型 コードレススティック掃除機



(有) 柿沢電器 上田3丁目5-25 電話 622-0593

セパレート型掃除機とは？

吸ったゴミを貯めるダストケースを本体から分離させ、掃除を終えるたびに、紙パックつきの「クリーンドック」に吸いこませる掃除機です。

クリーンドックとは？

使うたび、掃除機内のゴミを収集し、掃除スティックを充電します。



超軽量のスティックだけを持って掃除します。もちろん、キャニスターはありません。



これまでのスティック掃除機は、どこかに必ずダストボックスが付いていました。そのためコードレスとはいえ、取り回しにくく感じる方もいました。ところが・・・ 詳しくは、⇒ https://panasonic.jp/soji/products/separate.html

わたなべ先生の健康ノート (第93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くださう、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)

「むち打ち症」後の長引く頭痛！

実は『<sup>のう</sup> <sup>せきずい</sup> <sup>えき</sup>脳脊髄液減少症』という病気かも！？



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。

のう せきずい えき 脳脊髄液について

脳と脊髄(これらを中枢神経とも呼びます)は、とても柔らかい組織で、頭蓋骨・脊椎骨という頑丈な骨の中にあり守られています。そして、脳脊髄液という水様透明な液体に浮いている状態にあり、硬膜という袋に包まれています。

脳脊髄液の一番の役割は、柔らかい脳と脊髄をクッションのように保護することです。また、脳と脊髄を循環することで老廃物を排泄する役割も持っています。

脳脊髄液は、常時150ミリリットルほど存在し、1日3~4回入れ替わっています。そして、人の血圧というものが計測できるのと同じように、頭蓋内圧(髄液圧)というものがあり、健康人において頭蓋内圧(髄液圧)は、一定に維持されるようになっています。

特殊な頭痛に「脳脊髄液減少症(のうせきずいえき げんしょうしよう)と呼ばれるものがあり、起き上がると頭痛がする「起立性頭痛」が特徴です。患者数があまり多くなく、認知度が低い病気ですが、交通事故(追突など)によるむち打ち症後の長引く症状(頭痛、頸部痛、めまいなど)の患者さんの10%前後が、実は脳脊髄液減少症であったとする報告があり、最近、「慢性的なむち打ち症が治る！」と話題になっています。

のう せきずい えき 脳脊髄液減少症とは？

脳脊髄液減少症は、脳・脊髄を浮かべている「脳脊髄液」が何らかの原因によって慢性的に減少した状態となって、頭痛をはじめとする様々な症状が生じる病気です。

脳脊髄液が減少すると、頭蓋内圧を維持できず低下して脳が動き(下がってしまい)、痛みの受容体のある脳神経などが刺激されて頭痛をはじめとする様々な症状が生じます。

近年、交通事故によるむち打ち後に起こる頭痛の原因として注目されるようになってきました。しかしながら、現状ではこの病気に対する認知度は低く、脳脊髄液減少症であるにも関わらず、適切に診断されていない例も少なくありません。

未解明な部分の多い病気、病名に関してもその病態から「脳脊髄液減少症」以外に、以前は「低髄圧症候群」、最近では新たに「脳脊髄液漏出症」などと呼ばれることもあり未だに混乱が生じていることも事実です。

のう せきずい えき 脳脊髄液減少症の症状

主な症状は頭痛です。それも、通常の頭痛とは異なる特徴を有しています。頭痛は頭蓋内圧の変動(低下)が引き金となって起こるので、寝た状態から急に起き上がったときなどに悪化します(起立性頭痛)。

立っていると頭蓋内圧が維持できずに頭痛が生じるので、寝た状態を好むようになります。

頭痛のほかに、首の痛み、めまい、吐き気、耳鳴り、視力低下、倦怠感、集中力・思考力・記憶力の低下など様々な症状を伴うこともあります。

症状の日内変動が大きく、症状の軽いときは健康な人と何ら変わるところがないように見えることもあります。原因が特定されにくいので、「怠け病」「精神的なもの」と誤解されるなど、周囲の理解が得られず苦しむ方もいます。



脳脊髄液減少症の検査と診断

脳脊髄液が減少したことにより、造影剤を使用したMRI検査で、脳を取り囲む硬膜が肥厚して白く描出される(厚く見える)ようになります。

また、脳脊髄液が脊髄周囲のどこから漏れているかを脳槽シンチグラフィ、MRIエログラフィ、CTミエログラフィーといった特殊な検査で確認したり、直接髄液圧を測定して髄液圧の低下を確認することなどによって診断します。

脳脊髄液減少症の治療

まずは保存的療法として、生理食塩水の点滴と臥床安静を2週間程度行います。1日1~2リットルの水分の経口摂取も有効です。これにより多くの方は頭痛の軽快が得られます。

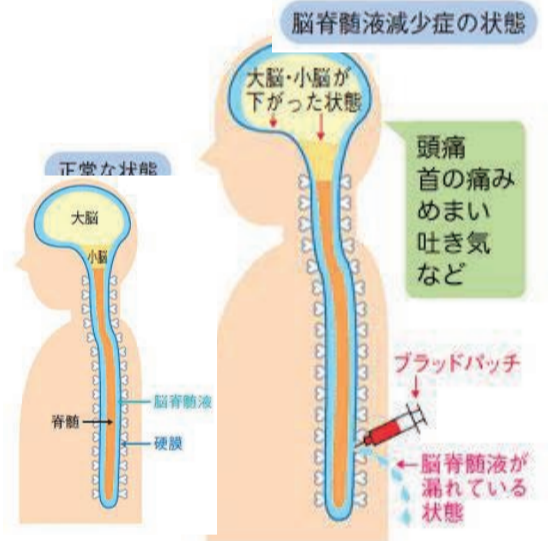
これらで治癒しない場合は、ブラッドパッチ療法(硬膜外自家血注入療法)を行います。これは、脳脊髄液が漏れてしまっている穴を自分のブラッド(血液)でパッチする(塞ぐ)治療です。血液には固める物質が含まれていて、穴を塞ぐ蓋として利用しています。

自分自身の末梢血(腕などから採取した血液)を、腰椎穿刺により硬膜外に注入します。効果には個人差があり、2~3回必要になることもあります。

最後に

脳脊髄液減少症の症状はいわゆる「よくある症状、誰でも訴える症状」が多いため、患者さん自身も見逃してしまいがちです。

日常生活・社会生活に支障きたすような起立時の強い頭痛や、事故後の長引く頭痛などの症状があれば、脳神経内科、脳神経外科、頭痛外来などを受診しましょう。



例えば、お使いになる事とは、どんな生活が手に入ると言う事でしょうか。

SALE

写真は特徴を表したイメージです。

160,000を 87,000
79,000を 49,000
69,000を 29,700

入れ替にあたり。現品限りの特別価格。[1台あたりの価格、詳細は店頭にて] 11/30までの企画。

手放していた自分らしさを取り戻す。

先にご予約いただけますと幸いです。→ 661-3381

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。

のう せきずい えき 脳脊髄液減少症の原因

脳脊髄液が減少する原因としては、「脳脊髄液の産生低下」「脳脊髄液の吸収過多」「脳脊髄液の漏れ」の3つがありますが、最も多い原因は「脳脊髄液の漏れ」です。

何らかの原因で裂け目ができて、慢性的に脳脊髄液が脊髄周囲に漏れ続けることにより起こります。その何らかの原因としては「交通事故(追突によるむち打ちなど)」の他、「スポーツ外傷」「転倒(頭を打った、尻もちをついた)」や特殊な例として「出産」「整体治療」「腰椎穿刺検査」などがありますが、原因不明のこともしばしばあります。

HILLS NEWS 第34回 石焼き 焼きいも
ファミリーマート 盛岡西松園店 24時間営業 西松園1丁目1-15
おいしくて、楽しい!

### 東洋医学の話 体のパワースポット

第59話 中国名医伝6 (扁鵲編その2)

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。



#### 秘法の医薬を手渡されて

春秋戦国時代の名医である扁鵲(へんじやく)については、6月号で、死人を生き返らせた名医として紹介しました。  
その扁鵲は若い頃、旅人のための宿で主人をしておりました。  
ある時仙人のような老人が客として立ち寄りしました。  
互いに心が知れる仲となり、十年ほど交際していたある日、老人は扁鵲に、  
「わしはもう歳なので、医薬の秘法をお前さんに伝えたい。」と言つて、ある薬を取り出しました。

#### 病気の塊まで見える

「この薬を、まだ地に落ちぬ前の草の露で飲めば、三十日経つとあらゆる事を知ることが出来る。」  
そう言つて老人は、扁鵲に医学の書を与え、いずこかに立ち去りました。  
扁鵲は、老人に言われた通りに薬を飲みました。  
それから三十日たつと、不思議なことに土塀の向こうにいる人が見えるようになり、同じように、病人をみますと、その病人の五臓六腑が見えます。それどころか病気の塊まで見えるようになったのです。  
その結果、扁鵲は、どんな病気でも治すことができるようになりました。  
しかし、扁鵲は透視ができることは誰にも言わず、表向きは脈をみて診察しているのだと言いました。  
それから扁鵲は名医の名をほしいままにし、さらには死人(実際は仮死状態)を生き返らせるまでなつたのです。扁鵲は各地を遍歴しながら、その土地の風土に合わせて小児医、老人医、婦人医など専門を変えました。  
そして最後には、扁鵲の医術を妬んだ同業者によって暗殺されたと伝えられています。

### 歯の健康

#### 第9回 歯の根を治療する



中谷寛之 先生

歯の神経にまで達していたり、根っこにまで進行しているような重度の虫歯の治療期間は長くなります。  
歯髄(しずい)と呼ばれる歯の神経は、歯に栄養や酸素を運ぶ血管と神経組織などが集まった組織です。刺激に敏感で、外からの力や虫歯などで炎症を起こします。これが歯髄炎というものです。  
重度の歯髄炎だと、歯の保存を考えて、炎症を起こしている歯髄を取り除く治療が必要となります。歯髄を取った後は、根の中を清掃して消毒を行います。これが、歯の根を治療する根管治療(こんかんちりょう)です。



根管治療をおろそかにすると、結果的に再発を招いたりさらに悪化したり、最悪抜歯になってしまいます。歯の根っこの消毒が完了したら、そこにガッタパーチャポイントと呼ばれる歯科用材料などを埋め込みます。  
根っこの中に隙間があると再びそこから感染が生じることもあるためです。  
根っこの部分が完了したら、かぶせ物を付けるためにコアと呼ばれる土台を立てます。  
そして、希望に沿ったかぶせ物を選んでいただきます。  
根管治療は目に見える効果がありません。面倒くさくなつて治療が中断することが少なくはありません。しっかりと最後まで治療を行うことが大切です。

(ざいもくちよう歯科 中谷寛之)

### 社交ダンスの話

第60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。

緑が丘児童・老人福祉センターまつり

#### キッズ☆社交ダンスクラブ 発表 大成功!

10月14日(土)15日(日)は、緑が丘児童・老人福祉センターの「第39回センターまつり」が行われました。

14日(土)13:00 開会式の後、キッズ☆社交ダンスクラブの発表です。1年生から4年生までの7名(3名欠席)。

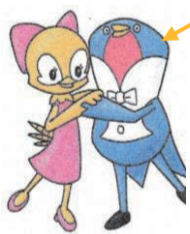
5月から練習してきたチャチャチャを踊りました。

この日の発表は、今まで練習しても揃わなかった所も、みんなピッタリ合つて「最高のでき」でした。

緊張したようですが、楽しく踊れた様子で笑顔も見られました。よく頑張りました!

以前ですと、センター内での活動やクラブの数だけ発表があったのですが、今年は、サークルはハーモニカ。児童のクラブはキッズ☆社交ダンスクラブのみでした。

そのせいか、観客は例年より少なく少し寂しい気もしましたが、その分、日ごろ子供たちが一生懸命練習してきた姿をしっかりと見ていただけたのではないかと思います。



ボールルームダンスのキャラクター「ステッピー」とパートナー「フェザンヌ」

#### 全国初!

社交ダンス界のアイドル・ステッピーに、公式パートナーが岩手県で誕生しました。その名は「フェザンヌ」です。これから競技会等イベントで会えるかも!ぜひ会いに来てくださいね。

11月19日(日)ピクラーフ滝沢に来る予定で〜す。

## Shall we ダンス?

### 社交ダンス、踊ってみませんか。

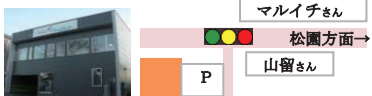
- ♪ 楽しい有酸素運動です。
- ♪ 姿勢がよくなり、若々しく。
- ♪ 生活習慣病・認知症の予防に。
- ♪ リハビリ目的やスポーツとしても。



「気軽に!グループレッスン」「充実!個人レッスン」など、レッスン内容も色々! まずは、お問合せください。

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



### 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スシンク・アワード北海道・東北エリア・ミネートなど。



中館 弥寿夫 さん

### 第80話 抜け毛とストレス

抜け毛や薄毛の原因の一つに「ストレス」があります。ストレスがあると、寝不足や疲労の蓄積などから自律神経の乱れ、血行不良となり頭皮に十分に栄養が行かなく抜け毛や脱毛の原因となります。

またストレスにより男性ホルモンの分泌が増えて(女性も同様です)、ホルモンバランスの乱れから抜け毛になることもあります。

最近では若い世代でも、抜け毛で悩んでいる方もいて、過度なダイエットや寝不足も抜け毛に繋がりますし、スマートフォンの見過ぎなども血行不良になりますので、リラックスした時間を十分に保つことも必要だと覚えておくと良いでしょう。

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



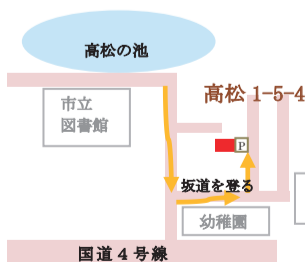
緑が丘ヒルズ入口。  
tel 019-681-4302

診察日時は、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。

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。



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。

連載

ほんわか・・・

# 家族日記

第96話 今年限定DBK48

先日テレビを見ていた時の夫婦の会話・・・

AKB48が出ている番組を見ていた旦那が、突然笑い出した。『お母さんもAKB48ならぬDBK48になれるぞ! (笑)』と言い始めた。

いつも、プーさんだのアンパンマンだの言われているので、容易に、そっち系だと想像はついた(〃〃〃)ので、

『デブ48人はステージに入りませんから((・▽・))』と言ったら、返ってきた言葉は

『違うよ! DBK48は、デブかわいい48歳だよ((〃▽〃\*))ケラケラ大爆笑』うまい!!

そうです私48歳! 今年限定DBK48!

そっちかい(笑)

面白くて、悔しさも忘れて、大爆笑してしまいました(\*^\_^\*)

「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)

# 日日は恋日

高前田 博子さんの「思い出エッセー」

ゆかり 縁

第34話



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。

友人が親類の結婚式の為に名古屋へ行った。みやげは「ゆかり」と言うえびせんべいだった。坂角(ばんかく)総本舗のせんべいは、江戸時代の製法で手間ひまが七日以上かかるらしい。めでたい席の引出物に使う。最初、あまりの堅さに閉口したが、えびの香ばしさに病み付きになった。甥(おい)は、父の墓参りにお盆に家族でわが家を訪れる。横浜に住む彼のみやげは、鎌倉の「鳩サブレ」と決まっている。みやげを選ぶのに苦労すると言う妻のルミに私が頼んだ、崎陽軒のシユウマイも一緒だ。それ以来、みやげ、中元、歳暮まで「鳩サブレ」となった。黄色に大きな白鳩の絵があるスチール缶は感動物だ。フタを開けると、四十八羽もの鳩が鎮座している。鳴き声まで聴こえてきそう。嬉しくなって、ちよっぴり自慢げに友達にお裾分けする。食べ尽した後は、手文庫にする。鳩サブレは、さつくりした口当たりと、のっそりした鳩の形が好きだ。

こちらからは、ルミの好物の冷麺とゴマ摺(す)り団子を送る。団子は、ユニークな名前と口に入れると、むにゅとゴマだれが出て、勤め先の病院で受けるらしい。十数年前、初めて甥がルミをわが家に連れて来た。スラリとした体で、キリリとした目をしていて看護師と聞いた。しつかり者に見える、彼女は進んで手伝った。食後の片付けや洗いを甥にも手伝わせ、さつと終えた。例年、お盆に訪れる甥は友達も一緒だ。とは言え、車は別々だ。家族より一足先に友達と気ままに大好きな釣りを楽しむ。ブラックバス釣りのようだ。「キヤッチ・アンド・リリースはだめよ。バスは」と私は真顔で甥を見る。「家族もよ」と私は冗談を続ける。ナンパと言う意味もあるらしいが、家族を離さないで、が私の思いだ。仕事の都合か、二、三日遅れて甥の妻と二人の子供が車で遣ってくる。数年後の夏だった。いつものように甥が来て、五日過ぎても家族が到着しない。不思議そうな私に、ついに気まづげに甥は口を開いた。「実は...別居しているんだ。もう半年になるよ」二人の子育てと仕事の両立は大変らしくった。ルミが家事を手抜きするようになった。たまたままだたろうがパック入りのご飯が出された時、甥はついに切れた。大変だったら暫(しばらく)の間、仕事を辞めるように勧めた。ルミは、絶対に仕事は辞めないと張り、二人の子供を連れて家を出た。

上の女の子が小学校に上がる少し前と、下の男の子が幼稚園の年少の頃だった。二人とも「パパは。パパは」とルミを悩ませたらしい。意地を張っていた彼女も、子供達の思いに負けた。同じ横浜の姉、私の姪でもある家で年に数回、甥は妻と子供に会った。料理好きの彼は、二人の子供達の弁当を手作りして持って行った。姪の家でも入り、楽しい夕餉の時を過ごした。とても別居家族とは思えない和やかな一時(ひととき)だった。はらはらと涙した私の肩を姪はそっと抱いた。怪訝(けげん)な顔で幼い四つの瞳が私を見つめた。毎年、ルミは「長い目で見守って下さい」と賀状を呉れる。鳩サブレも抜き取りなく届く。一番、気になる姓が変わっておらず、いつも私はほっとする。「名字が変わって不安になりました」とだけ私は賀状に認(した)した。める。いつも通りに冷麺とごま摺り団子を送る。毎年、何事もなかったように続いた。何年かしてルミからのお返しは、いつもの鳩サブレではなかった。私の好物と知ってか知らずか、せんべいの「ゆかり」だった。和解の仲立ちを私に求めるルミの叫びにも取れた。カレンダーは立冬を告げ、寒さに向かう日々だ。彼女からの「ゆかり」のせんべいで、一縷(いちる)の望みが私の心に湧いて来た。

創刊第100号記念 字数800字~1,200字。メールでのみ受付します。エッセー公募 締切2023年12月31日(日) 本紙8頁をご覧ください。

**入居者募集中** 家族の介護で困っている方、ご相談下さい。

**入居相談は**  
☎ 019(665)1310

(相談員) 齋藤、吉田、外川まで

**なのり TOPICS**

8月末に、4年ぶりの納涼祭で賑わいました。 9月には、敬老会を開催しました。

内館市長より百歳の入居者に表彰状が渡されました。

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/

**職員急募** 見学大歓迎! お気軽に連絡ください。

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

**丘の上の格言** 第9回 情けは人のためならず

情けをかけるのは「相手(他人)」のためではなく「自分の」ためだ、という意味です。情けを「他人」にかけると、巡り巡って良い結果が「自分」に返ってくる。そういう意味です。ところが、「半数の人が間違って解釈している」とネットに記載されていました。間違った解釈とは、「他人に情けを掛けて助けてやると、結局は、その他人のためにならない」というものでした。誤解して解釈する人が多いようです。確かに、「他人」に情けをかけることは「自分」のためになるのかもしれないが、「自分に良い結果が得られるから」という理由で他人に情けをかけるというのは、打算的な気がして気が引けます。公共の車内で高齢者に席を譲ることは、自分が高齢者になったときのことを考えるまでもなく、「自然の発露」として席を譲ってしまうものです。話は変わりますが、この新聞にコラムを連載している著者の方が「減多にしないような人助けを、最近した」とブログに記載していました。尋ねると、事故で自走不能になった車の持ち主があまりにもオロオロしているの、保険屋さんへの電話連絡などいろいろと手助けしてあげたとのこと。どしどし降りる雨の中だったようです。これなどは、勇猛な「自然の発露」でしょう。(編集室)

**ヘルプまつその行き 「無料お買物バス」時刻表**

No	停留所	火曜日	土曜日
1	黒石野2丁目児童公園前	9:20	13:35
2	市営住宅2号棟公園前	9:21	13:36
3	上赤平ポンプ場前	9:21	13:36
4	プレステージ黒石野前	9:22	13:37
5	黒石野2丁目ランドメソ向い	9:23	13:38
6	旧ダスキン黒石野支店前	9:24	13:39
7	黒石野1丁目山口設計室 近ゴミ集積所前	9:25	13:40
8	東黒石野1丁目6 ヒューマンスクエア1-11前	9:26	13:41
9	富士見児童公園	9:26	13:41

**黒石野コース**

No	停留所	火曜日	土曜日
10	東黒石野1丁目4中央 パーキング前	9:26	13:41
11	戸崎はりきゅう院前	9:27	13:42
12	上田グリーンハイツ 32番地小上さん宅前	9:30	13:45
13	上田グリーンハイツ 32番地コーボ佳月向い	9:30	13:45
14	グリーンハイツ28番地 (旧高橋さん宅前)	9:31	13:46
15	ホームマック横上田グリーンハイツ有科駐車場前	9:32	13:47
ヘルプまつその着		9:45	14:00
お買い物時間		50分	45分
帰り出発時間		10:35	14:45

「配達サービス」(無料)があります!

**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。サービスカウンターで「荷物をこまめに配達して」と言ったら、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。...

**ヘルプまつその**  
電話 662-5152  
午前9時~午後10時



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。



セパレート型掃除機



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

かしい家電術



第74回 そーじき、3兄弟

2年前に紹介した機種が戻って来た。今年、特に待ち遠しかったのが... 「涼しい」秋の到来。何かと活動しやすいこの時期は、冬が来る前のお掃除にも最適ですね。...

進化した「3機種」から選べます。2年前に紹介したこの機種、回しやすく、手入れがラクなど好評でしたが、何とこのたび、次世代型が新登場することになりました。...

「3機種」は得意分野に違いがあった。この機種、約16〜28分の長時間運転(AUTO)の場合で、充電切れを気にせず、家じゅう一気に掃除できそうなタイプです。...

「3機種」のうち一番下の「三男」は、フロリング・畳専用の新開発「動くノズル」搭載のユニークなモデルです。家具の脚など障害物も「何のその」で、ノズルの両翼をパタパタ折りながら隅々まで細かく入り込みます。...

いつぼう、デザインや機能面には、「3機種」で、ちよつとずつ違いがあります。なんとなく兄弟みたいに見えてきませんか? この11月下旬から順に発売予定ですが、まさかの「長男」に当たる機種(MC-NT300)だけが、ちよつと遅めの来年3月頃とは、やや残念!



阿部 店長 さん

連載

女性店長の コンビニ日誌

第43話 至福の時!

十月某日 晴れ。 朝晩、急に寒くなってきました。猛暑だった夏がウソのようです。さてさて、どなたにも「至福の時」があるものです。...

ワタクシの知り合いの人の話では、ご自分の「至福の時」は、誰かのことを想って小説をしたためた時だそうです。...



お待ちしております~

リース作りの講座 ご案内

(講座内容) クリスマスに飾るリース作り、キャンドル作り

- 12月2日(土) 10時~12時 / 13時半~15時半
12月15日(金) 13時半~15時半
参加人数 各回5名
場所 雫石町中黒沢川404番地 ハナミユキ
会費 4,000円
お申込・お問合せ 019-692-5001



公式LINE



主催 ハナミユキ

https://www.hanamiyuki.com/

古来より、パレスチナの地は、アラブ人とユダヤ人が共存して暮らす場所だった。

物語は、現代につながっている。

(ネタバレ的あらすじ) 1914年、第一次世界大戦が勃発し、アラビア地域は、ドイツと結んだトルコ帝国の圧政下にあった。英国は、ドイツ連合軍の勢力を分散させるため、ロレンスをアラビアに派遣する。...

おすすめ DVD アラビアのロレンス

1963年公開のイギリス映画

実際のロレンスも46歳でバイク事故で亡くなっています。この映画を「ロレンスの人生の栄光と挫折を描いた作品」と評することも可能ですが、実は、話は、現代の事態につながっています。...



映画の中では、失望したロレンスが美しい砂漠の地をロールスロイスに乗って去って行きます。ネタバレになりませんが、そんな切ない映画です。...

連載

丘の上の神写真 (10)

滝沢在住の小坂富男さんの写真です



「百年杉」(C)

中ノ橋通で「ひねもすほっと茶屋」を運営されている吉田さんが日々の想いを綴ってくれます。お楽しみに！

連載 ひねもすほっと茶屋さんのBlog

へーど

まったり ブログ

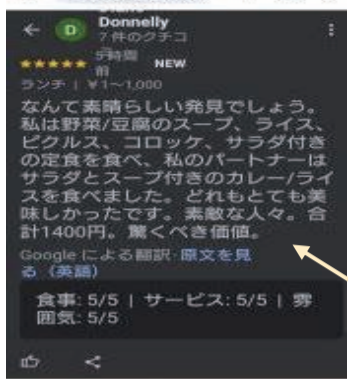
第8回 交流か？(笑)

午後の休憩時間。突然女房に起こされた。『お願い！来て頂戴！！外国人さんが来たのさー(ノ口)』メニューの説明を「片言」で。『定食』と『オリジナルカレー』をチョイスして頂いて。もっばらフレンドリーな、(たぶん)ご夫婦。



よしだ かずを さん

地元ミュージシャンとしては「草分け的存在」と言われております。長年、中津川ペリフォーメーションの実行委員長にも、星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」は女房に任せて休憩しています。



数時間後、常連さんから聞かされた。『Googleに載ってたぞ！』

翻訳ソフトで足跡を残してくれたんですね。(〇)

また、推薦入試も大きく変わります。現行は部活動の成績が評価されましたが、変更後は「日常的に取り

組んでいる学習や活動で身につけたことや、それを高校入学後の生活でどのように活かせるか」が評価の観点になるようです。

配点の変更に関しては主なものは二つあり、一つ目は「調査書点(内申点)が四四〇点から五〇〇点に増加すること」と、二つ目は「合否に関わる当日点と調査書点の比率を...」

私が中学生の頃は、岩手県の高校入試はテストが三〇〇点満点で、トップ高に合格するためには九割以上の得点が必要と言われていた時代でした。

教育エッセー 今どきの「学び」

第30回 岩手県の高校入試制度が変わる

先日、岩手県教育委員会より、令和七年度以降(現中二生以降)の高校入試制度の変更実施概要が発表されました。現行の入試制度からの大きな変更点は大きく二つです。

過去にこの新聞に連載された小説「ガクガール」に登場する主人公の野中みどりさんが特別に、「編集後記」で語ってくれました。



岩手公園の南側詰所の脇に植えてある金木犀の木は、すでに花を終えていました。来年の秋、また寄ってみたいですね。誰かさんと。

編集後記

「金木犀(キンモクセイ)」は甘い香りを放つ、秋の訪れを知らせてくれます。岩手公園にもあります。この木の名称由来を調べると、花のオレンジ色を「金」色に見立てた、とのこと。

認定補聴器専門店を運営されている田中敦さん、このたび、「終活カウンセラー」の資格を取得されました。これを機に、コラムを一新しました。(編集室)

連載 プロが語る補聴器および終活への想い

第1話 家族への最大の感謝の形とは、何か。



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。めっきり寒くなりましたね、お身体お変わりありませんか。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。読者の皆さんも既にご存知のように、私は「補聴器屋さん」です。

人生の終焉をこの年代で考える事を通じ、配偶者や子供達のこれから事を「今のうちに」考え「書き物等」で予め残したり伝えたりしておく事で、後々「想定できる」事柄を円滑に、ケースによっては穏便に家族がまとまる形で引き継ぐ為の意味合いも。

又、福祉の事業者様・老人クラブ様・地域の団体様等においてはセミナー・講習会講師としても活動していただけますので、興味のある団体様はご依頼ください。尚、終活全体像の基本のお話は「無料」で行っています。



今回、私が取得した資格は、一般社団法人終活カウンセラー協会主催のもの。先般、上位の資格を取得し八戸にて既に活躍されている「認定講師」の方に来ていただきお話を聞きに行きました。

今だからこそ考えておきたい、私の仕事を大きな柱で捉えれば、「悩みの解決策」と言えます。そんな経緯もあり、「終活カウンセラー」資格を取得(本業は補聴器です)しました。

何から、どこから手を付けたらいいか? 例えば遺言・相続・保険・年金・介護等の基本的な項目があります。終活カウンセラーはこれらの総合的な知識を生かし必要・依頼に応じ専門家や士業の方に引き継ぎをし(橋渡し)サポートします。

Advertisement for 'ざいもくちょう歯科' (Zaimokuchou Dentistry). Features include: '素敵な笑顔を作りませんか?' (Don't you want a friendly smile?), '麻酔時の痛みを抑えています' (We suppress pain during anesthesia), '治療方法の説明は分かりやすく' (Explanations of treatment methods are easy to understand), '歯の神経を大切に、歯を削らないようにします' (We treasure the nerves of the teeth, so we don't grind them down). Location: 盛岡駅方面 (Morioka Station area). Phone: 019-653-2264. Website: https://zmt-dc.com/

### 創刊100号記念 エッセー賞 作品募集!

字数は800字～1,200字  
 テーマは特に限定しません。自由です。  
 応募先アドレス [iwate.forum2015@gmail.com](mailto:iwate.forum2015@gmail.com)  
 賞として、クオカード10,000円分を郵送で贈呈。  
 作品発表は、本紙2024年3月号。  
 応募された方のイニシャルだけを掲載します。  
 締切は、2023年12月31日(日)。

作品の郵送は不可です。  
 作品をメールに記載する、もしくは、ワードデータをメールに添付する、という方法に限ります。  
 氏名・年齢・郵便番号・住所を記載ください。  
 編集部で選びます。ご容赦ください。  
 高前田博子さん(本紙にエッセーが掲載されています)にコメンテーターとなつていただきます。  
 お問い合わせ・ご質問等には対応出来かねます。  
 個人情報は、賞の発送のみに利用します。

(ネコの写真)  
 猫の佇まいが情景によくマッチしていますね!構図もしっかり整理されています。  
 網戸越しの庭の草花や木の緑と、趣があります。  
 植木鉢は今ひとつの感じもしますが、猫が悪さをしたのかな?



疾風さん(若園町にて)

下に、写真家・小坂富男さんからのコメントを付記します。(編集部)

### 写真の発表

創刊8周年を記念しての募集について多数のご応募をいただき、ありがとうございました。



エヌマネさん(矢巾町煙山にて)

(ヒマワリの写真)  
 この作品は構図がパツチリですね!手前の一輪を大きく配し、捉え方、狙いがしっかりしていると思います。  
 また、青空にヒマワリが映えています。  
 写真コンテストでは審査員のセンスで選ばれる方が、写真のセンスを大事にするの良いでしよう。

街で見つけた新鮮な話題

### HILLS NEWS

第35回

### 古材で造った茶室で気軽に一服を!

佐々木さんより下記のお知らせをいただきましたので掲載します。(編集部)

・なぜ、古材なの?  
 利休門下のある茶人が「どんな座敷が、よい茶室なのでしょう」と尋ねました。利休は「埋め木の多い座敷がいいですね」と答えられました。  
 古材(埋め木)を使うということは新建材には見られない独特の風情を醸し出します。

・なぜ、茶室でお茶を?  
 これ以上、捨てるものがないと思われる程の小さな茶室に心を安住させていただく一服は、何物にも代えがたい一服となるからです。



三畳台目の席



民家風の待合い



内つくばい

#### ・申し込み方法

電話で前日までに予約  
 住所 市内緑が丘三丁目26番20号  
 電話 019-661-7589  
 (佐々木幸子さんまで)

- ・利用料金 500円
- ・利用時間 10時～お客様は3人まで  
14時～お客様は3人まで  
(椅子は用意してあります)  
普段着のままでお出かけください。
- ・駐車場 2台まで駐車可能です。



佐々木幸子さん

### 能開センター/個別指導Axis

### 冬期講習のお申し込み受付中!

#### ▶ 能開センター(クラス指導)の冬期講習

#### ▶ Axis(個別指導)の冬期講習

**小3 小4 高校受験準備体験講座算国3日間** 学びの楽しさを体験、やる気を高める!  
 日時 【小3】1/6(土)~1/8(月)10:30~12:30 【小4】12/27(水)~29(金)14:00~16:00  
 費用 授業料無料、教材1,100円(税込)

**小5 一高・三高受験準備算国3日間** 小学生から始める高校受験準備!  
 日時 12/27(水)~29(金)10:30~12:30  
 費用 一般 7,700円(税込) 【優待】 6,600円(税込)

**小6 一高・三高受験準備算国英3日間** 中学生になるための準備!  
 日時 1/6(土)~8(月)13:00~16:00  
 費用 一般 11,000円(税込) 【優待】 9,900円(税込)

**中1 中2 一高・三高受験準備総合5科8日間** 2学期内容を深く理解してレベルアップ!  
 日時 【中1英数国】12/26(火)~29(金)16:45~21:00  
 【中1理社】1/4(木)~7(日)17:45~21:00  
 【中2理社】12/26(火)~29(金)17:45~21:00  
 【中2英数国】1/4(木)~7(日)16:45~21:00  
 ※中1・中2ともに英数国のみ受講も可能です。費用等、詳細はお問い合わせください。  
 費用 一般 37,400円(税込) 【優待】 34,320円(税込)

**中3 トップ高・上位高対策5科9日間** トップ高・上位高の合格を勝ち取る!  
 日時 12/23(土)・24(日)・26(火)~29(金)10:30~16:00  
 1/5(金)~7(日)9:30~15:00  
 費用 一般 77,000円(税込) 【優待】 71,500円(税込)

11/30(木)までのお申し込みで【優待】価格で受講できます!

**小1~高2 対象** 通常、1対2個別指導80分「無料体験2回」のところ、  
**本紙をご持参の方には、さらに1回プレゼント!!**

「個別指導」以外にも、「映像講座」や「オンライン講座」からも選んで体験できて、受講日程・時間も選べます!  
 受講内容につきましては事前に学習相談を行い、一人ひとりの目標や学習状況に合わせてご提案します。  
 自分に合った学習方法や、やるべきことが明確になると勉強に向かう気持ちが変わり、結果が変わります!まずはお気軽にお問い合わせください!

**12/1(水)~冬期講習期間スタート!**

<b>特別費用</b>	<b>高2</b> 1対2個別80分×5回 17,490円 【英語】英文法のまとめ 【数学】三角関数のグラフ	<b>高1</b> 1対2個別80分×5回 16,830円 【英語】英文法のまとめ 【数学】二次関数の最大・最小
<b>受講プラン例</b>	<b>中2</b> 1対2個別80分×5回 15,510円 【英語】不定詞と動名詞のまとめ 【数学】一次関数のグラフと利用	<b>中1</b> 1対2個別80分×5回 15,510円 【英語】疑問詞を使った疑問文のまとめ 【数学】一次方程式の文章題
	<b>小6</b> 1対2個別80分×5回 15,510円 【国語】説明文・物語文の読解 【算数】割合・速さの文章題	<b>小1~小5</b> 1対2個別80分×5回 15,180円~ 【算数】国語復習 80分内算数40分・国語40分で2学期内容を復習します。

ご入会の方には入会金無料などの特典もご用意しています!(申込期限12/29まで)

**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