

緑が丘しんぶん 丘

緑が丘を中心に約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)

♪明日という字は明るい日と書くのね、
そんな唄が昔に 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」)



「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

美味しく楽しい商品
が沢山あります。
「石焼芋」は、特に、
喜ばれました。
これから夏に向かって
アイスやフラッペなどが
どんどん入荷します。
駐車場も広いです。
お店で涼んでいって
ください。



最近のヒット商品は「石焼芋」

楽しい店をめざして

子どもとお年寄りも立ち寄ってくれ
ます。店は、お年寄り子どもさんが多く来
店します。和菓子・駄菓子がたくさん売れ
ます。これからは子育て世代のお客様の気
持ちに沿いたいです。
スタッフさんは機転が良くイイ人たちば
かりです。店舗がまた増えたらスタッフさ
んの助けも受けながら、その地域に合った
賑やかな店を作ってみたいですね。地域の
野菜とかも売ってみたいです。



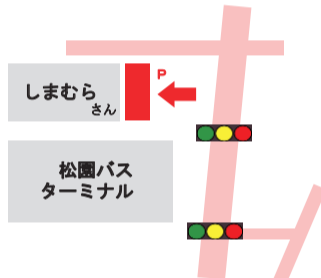
ぜんかめ
膳亀 店長 さん

地域に合った賑やかな店にしたい

第102回

丘の上のシヨップ

素敵な店が、こんなところに。
「ファミリーマート 盛岡西松園店」



駄菓子コーナー

ファミリーマート 盛岡西松園店

盛岡市西松園1丁目1-1番15

24時間営業



子育て真っ最中です。子どもの体調不良
やケガなどイレギュラーなことが沢山あり
ますが、家族やスタッフの皆さんなど周り
の人に助けられています。
日々、子どもたちの成長が楽しみです。
様々なことを覚えて、出来ることも増えて
いく中で、「あいさつ」をしっかりすること
を常に教えています。

「子育て」は「自分育て」

私が小学校に上がる時から、母が大変な
思いをしながらこの店で働いて、育ててく
れました。それを見て育っているので、こ
のお店で頑張らなきゃいけないと思いま
す。店のスタッフの仕事は好きですし、自
分の性格に合っていると思います。
お客様と話をしていると、その方の人生
が見えるようです。子育てで迷っている時
とか、逆に教えられたりします。今の趣味
はドラマを見ることですね。ネットとかD
VDを借りたりして観ています。最近観た
のは、詐欺師の話です。

楽しみは古いドラマを観ること

「あいさつ」を通して
沢山の方と触れ合い、子
どもたちの人生の財産
にしてほしいです。
そのためにはまず、親
である私が手本となり、
「あいさつ」をしっかり
することが大事だと思
います。いろんなことを
体験させたり、大人と関
わると、子どもは精神的
に引き上げられること
があります。

接客の心得は?

「あいさつ」以外に
「愛嬌」も必要だと思
います。
入店されたお客様に
明るく元気に挨拶をし、
安心して買い物してい
ただくということが大
切だと思います。

この新聞は面白い

この新聞は、若いお母
さんにも読まれていま
すよ。「緑が丘新聞、面
白いよね」と言われるこ
とがあります。
例えばスポーツ少年
団の話とか、小さなこ
とももイイ。「仲間を募
集」という記事でもイイ
です。これからも地域の
イベントなどの話題、読
者の声などを載せても
raitたいです。
募集してみたらいか
がですか?



わたなべ 内科 脳神経内科 クリニック

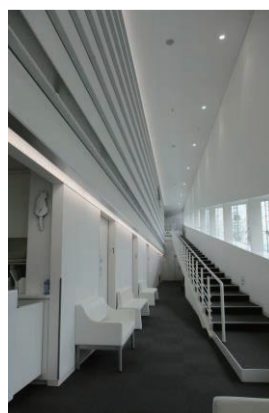
高精度1.5テスラ最新MRI機器、リハビリ施設完備



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

くらもち ひろゆき さんの

そこはそれ *essay* エッセー

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



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10話
死に目に会う

「法事」だの「死に目に会う」だの、そっち
方面のタイトルが続いてしまうのだが、本当に
去年の年末からここまで、関わりの薄い薄いは
あるものの、知り合いの訃報が続く。
自慢じゃないが、両親の死に目には会って
ない。良く「死に目に会えなかった」と後悔し
てる、みたいなことを見聞きすることもあるの
だが、特に後悔はない。
死に目って、死ぬ瞬間ってことですよ？
いやあ、人の死ぬ瞬間って、なんか、見たい
ものでもないかなって思う。
それに、死に目に会うためには、死に目に会
うためにずっと準備してないといけない。
いつ亡くなるかわからないけど、大体の目標
(この言い方もどうかと思うが)を定めて、そ
のあたりの時間帯は、トイレに行くのも気を遣
う、みたいな状態でないといけないのだ。

我慢に我慢を重ねたけれど、まだ死に目状
態にならないから、限界前にうっかりトイレ
行ってる間にそういうことになってしまっ
たら、それはちよつと残念な気がするので、オ
レの場合は、まあ、間に合ったらみたいな具
合で連絡をもらうことにしていた。
何が何でもという気はあまりないし、間に
合わなくてもそれはそういうものだと思っ
ていた。まあ、後悔も特になかったので、それは
それでいいかなって思っている。
ただ一度、死に目に会ったのは、飼ってい
たネコが死んだときで、このときはコロナ下
だったので、家族全員が顔を揃えていて、み
んなで見送ることが出来た。
最期は眠るように、というわけでもなく、
荒い息遣いで喘ぐように数回呼吸をしたの
ち、パタリと静かになった。
当然悲しい。
とはいえ寿命というのには何にでもあ
る。
どうやっても次第に衰えて、いずれ寿命を
迎えるのだから、さほど抗わず、平穩にその
ときを迎えられればいいんじゃないかと思っ
ている。
まあ、実際そうなってくるとどうなるかわ
からないんだけどね。

読者の娘さん(元保育士)が子育て中だとわか
れ、悲喜こもごもの「子育て奮闘記」を綴ります。

連載

ダイアリー
子育て Diary

第20話 泣くようになって…

保育園も新年度が始まりクラスや担任の先生も
変わり、同じクラスの園児も倍に増えました。
環境が変わりましたが、息子は保育園が大好きな
ので特に心配もいらないうらなうと思っていました。

でもまだ1歳ちょつとの息子にとっては戸
惑いが多かったのか、頻りに体調を崩したり
保育園に行くのを嫌がるようになりました。
家に帰ってきてからは「抱っこ抱っこ〜」が
口癖になり、少しでもママの姿が見えないと
泣くようになってしまいました。

大人でも環境の変化に慣れるのは時間があるもの。
そりゃ、子どもも同じだよなあと思いました。
いつもお利口さんに保育園に行ってくれてる息子にママが甘えてしまい、
当たり前のことを気付けなくてごめんね。

また張り切って保育園に行けるようになるのにどれだけの時間が必要になるか
は分からないけれど、保育園で頑張ってきてる分、お家ではたくさん甘える時間
を作っていこうと思いました。

保育園に行く前に、お家の前を通る車を眺めるのが日課。



遠くを
眺める

技あり! PC・スマホ 活用術

第13回

写真を鮮やかに加工する!



写真の加工ポイント
動画で見ることが出来ます。

こんにちは。4月は桜がとでもきれ
いに咲きましたね。私は子供を連れて
色んな公園に行きお花見をしました。
ゴールデンウィークを待たずして葉
桜になってしまったのは残念ですが、
その分いっぱい写真を撮りました。
私はiPhoneを使っているのですが、
野外で撮影した写真は結構色が薄く
なってしまう。私の撮影方法が悪
いのかもですが…。
今回は、写真を色味よく加工するポ
イントをご紹介します!
大体のスマホには標準で簡単な加工
が出来ようになっていますので、お
使いのスマホでも是非チャレンジし
てみてください!



えみ まさかず
江見 真一先生
(YESパソコン学院)

写真加工のポイント

- 1 明るさ、コントラストは上げすぎない
- 2 彩度を少し上げて全体の色を鮮やかにする
- 3 色合いを少し変えてみる



iPhoneの標準アプリで、桜をキレイに加工しよう!

広告料金

- ・1コマ 9,000円(1か月・税別)を基準にしまして
- ・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)
- ・6コマ横広告 (54,000円・1か月・税別)、
- ・10コマ横広告 (90,000円・1か月・税別)
- ・全面広告 (220,000円・1か月・税別)

お問い合わせはメールでお願いします。
→メール iwate.forum2015@gmail.com

この広告枠が2コマ
18,000円(月額・税別)です。

広告募集

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
まったり ブログ



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「お茶
タイム」は女房に任せて
休憩しています。

第14回 いやはや

ちよつと――。
ちよつと――。
ちよつと――!!

まったりな夜、もう閉めようかと思っていた夜
10:00 過ぎに電話あって、
「今から20人位で2次会でいきたいんですけどー。」
知らないメンツでもないので帰宅する予定、返上。
大慌て!! (๑_๑)
準備万端、待ち受けた(^_^)
そしたら。
1時間半後、11:30分に電話。
「すみません、キャンセルをお願いします」
だとさ。あらららら。
さあ、早く帰って寝るしかないっつ。
帰るわ。



よしだ かずを さんのサイト
から転載しました

うるし茶で ホツと一息

かぶれません



独特の香ばしさと爽やかな風味があり、
かぶれません。
岩手産のウルシの種をじっくりローズ
トして挽いた、風味のあるほうじ茶です。
これまでの「ウルシコーヒー」とは違う、
洗練された風味に仕上がりました。
妊娠中などカフェインの摂取が気にな
る方にも安心して飲みいただけます。

うるし茶 ティーバッグ
10個入り

ノンカフェイン

1,620円(税込) + 送料198円



うるし茶の美味しい淹れ方

- ・ティーバッグを急須に入れます。
- ・約160mlの熱湯を注ぎます。
- ・蓋をして約2分待ち、お飲みください。

血圧抑制作用を示唆する研究結果も

岩手医科大学薬学部、岩手生物学研究センター、
松沢漆工房による共同研究が学会発表され、当社製
うるし茶に血圧を抑制する作用を示唆する結果が出
ました。(日本農芸化学会 2023)



浄法寺塗 塗箸

2,300円(税込) + 送料198円

株式会社松沢漆工房

https://matsuzawakobo.com/
オンラインショップもあります

わたなべ先生の健康ノート (第99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き提供していただくよう、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)

『脳卒中』を予防するための十か条！

脳卒中予防十か条

脳卒中は、マヒ、歩行障害や言語障害などの後遺症が残ることが多く、「寝たきり」の最大の原因になっています。発症を予防するために「脳卒中予防十か条」をもとに、自分の体調や生活習慣を見直してみましょう。

①「手始めに 高血圧から 治しましょう」

脳卒中は血圧の高い人に起こりやすく、高血圧になると、脳の血管に強い圧力がかかり傷つきやすくなるため、脳の血管が詰まったり破れたりする危険性が高くなります。

②「糖尿病 放っておいたら 悔い残る」

長期にわたる高血糖状態により全身の血管に動脈硬化をきたし、様々な合併症を引き起こします。糖尿病の人は糖尿病でない人の2~4倍も高い頻度で脳梗塞になると言われています。

③「不整脈 見つけ次第 すぐ受診」

脈のリズムが乱れることを不整脈と言います。特に心房細動という不整脈は、心臓がけいれんするように収縮するため、血液がスムーズに流れずにうっ滞して、血栓(血のかたまり)ができやすくなります。この血栓が脳に運ばれ、脳の血管を詰まらせると脳梗塞になります。心房細動は特に高齢者に多い不整脈です。

④「予防には タバコを止める 意志を持て」

タバコは「百害あって一利なし」。喫煙をすることによって、ガンや心臓病など様々な病気にかかるリスクが高くなります。喫煙により血液は濃くなり、血圧も上昇して動脈硬化が進み、脳卒中を起こしやすくなります。禁煙による脳卒中発症のリスクは、禁煙によって2年以内に急速に下がります。

⑤「アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒」

適度にアルコールを飲む人は、まったく飲まない人よりも脳卒中になる危険がやや少ないと言われています。ただ、適量を過ぎれば逆に体の毒になり、脳卒中になる危険性も高まります。日本人にとっての適量は、日本酒なら1合、ビールなら中瓶1本、赤ワインならグラス2杯です。また、週に2日は休肝日を設けましょう。

⑥「高すぎる コレステロールも 見逃すな」

血中のコレステロールのうちLDL(悪玉)コレステロールが増えると、動脈硬化が進みやすくなります。一方、HDL(善玉)コレステロールは血管についたLDLコレステロールを除去して動脈硬化が進まないように働きます。脳卒中を防ぐためには、LDLコレステロールを減らし、HDLコレステロールを増やすことが必要です。

⑦「お食事の 塩分・脂肪 控えめに」

塩分、脂肪分の多い食事は、高血圧、高脂血症などの病気を引き起こし、脳卒中のリスクを高める結果になります。推奨される塩分の一日摂取量は健康な成人男性で7.5g未満、女性で6.5g未満、高血圧の人は6g未満です。脂肪分の摂取量を減らすためには、揚げ物、炒め物など油を多く使う料理はなるべく避けましょう。

⑧「体力に 合った運動 続けよう」

運動は、脂肪や糖質の代謝を促進するだけでなく、HDL(善玉)コレステロールを増やす効果もあります。肥満や糖尿病、高血圧、高脂血症など生活習慣病の予防や改善に役立ち、ひいては脳卒中の予防につながります。1日20分以上の散歩など毎日続けられる簡単な運動が効果的です。息がはずむ程度の速さが良いですが、年齢・性別・体力に合わせ無理なく生活に運動を取り込みましょう。

⑨「万病の 引き金になる 太りすぎ」

高血圧や糖尿病、高脂血症など、さまざまな生活習慣病の原因となる肥満。肥満の解消は、脳卒中の予防にも欠かせません。太り気味の人は食生活や運動不足を見直して、減量を目指しましょう。

⑩「脳卒中 起きたらすぐに 病院へ」

脳卒中の兆候に、3つの症状を取り上げた『FAST』という標語があります。
『F』: Face 顔の麻痺(片方の顔がゆがんでいる。) 『A』: Arm 腕の麻痺(片方の手が落ちる。)
『S』: Speech 言葉の障害(言葉が出てこない。呂律が回らない。)
『T』: Time 発症時刻(症状に気付いた時間を確認!)

以上のような「顔」「手(腕)」「口(言葉)」のうち、ひとつでも症状がみられたら、「時間」を確認して、必ず、そしてなるべく「FAST(早く)」、医療機関を受診する事が大切です。

国が公表する統計(平成27年)によれば、岩手県の脳卒中死亡率は、女性が全国ワースト1、男性が全国ワースト3となっています。今回は、日本脳卒中協会が作成した「脳卒中予防十か条」を御紹介します。



わたなべ かつみ 渡邊 活見 先生

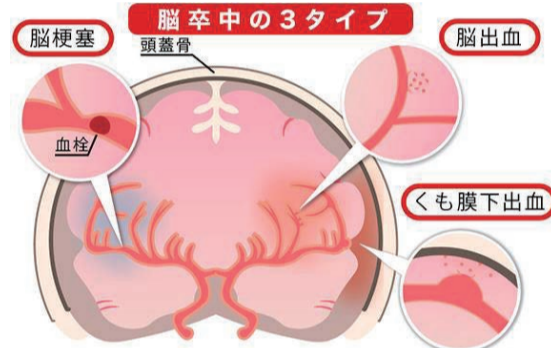
(プロフィール) わたなべ内科・脳神経内科クリニック(高松3丁目)院長。長年にわたり、脳神経内科医として、診療にたずさわってこられました。医大時代はバイオリンを演奏していました。

脳卒中とは？

脳卒中とは脳血管障害とも言われ、脳の血管に何らかの問題が起こって、脳が障害を受ける病気です。

脳の血管が詰まる「脳梗塞」、脳内の血管が破れる「脳出血」、脳表面の血管にできたコブ(脳動脈瘤)が破裂する「くも膜下出血」の3つのタイプがあります。

脳卒中を発症すると、障害を受けた脳が司っていた機能(手足の運動や発語など)が障害されたり、場合によっては死に至る事もあります。



ホワイトニングの特長

1 歯の内部から白くします

2 歯を強くしながら白くします

3 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えますが、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。

一生美味しく食事ができるお口の健康を提供しています

ざいもくちょう歯科

019-653-2264

ネット予約 駐車場有

24時間予約可能です

https://zmt-dc.com/



入居者募集中

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。状況より入居を見送る場合があります。

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) 外川、吉田、外久保まで

4月22日開催 盛岡農業高校「黒平豆」交流会の様子



生徒さん手作り「黒平豆プリン」



黒平豆の「豆まき体験」



職員募集(介護・看護・ケアマネ)

施設見学大歓迎！ お気軽に問合せください！
ハローワークにも登録中。パート介護、介護補助等も。

今なら 入職祝い金 最大15万円支給！

※夜勤可能な常勤の介護職員 ※オンコール可能な常勤の看護職員に限る



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1-5-8 ★http://www.sg-miyagikai.jp/
TEL. 019-665-1310 FAX. 019-665-1303

入居申込書はホームページから



佐々木先生のひとくちコラム

東洋医学の話

体のパワースポット

第65話 中国名医伝12(華佗編③)



さ さ き ま さ ひ と
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。

医術の知識を残そうとして

華佗(かだ)は中国後漢末期の名医です。

前号で話したように、華佗は魏の曹操の怒りを受け、最後は殺されてしまいました。

華佗は殺される前、自分がこれまでに得た医術の知識を一巻の書物に書き下ろして置きました。

これを後世に残そうと、華佗はこの書物を牢の番人に与えようとした。

「これがあれば人の命を救うことができる。」

華佗の教えた健康法

ですがそんなものを受け取ったら、自分も曹操に殺されかねません。

牢番は受け取りませんでした。

華佗はやむを得ず、代わりに火をもらって、これを焼いてしまいました。

華佗の教えた健康法を紹介しましょう。

「人は身体を動かすことが望ましい。しかしそれが過度になってはいけません。身体を動かせば食物の気が消化され、血脈が流通して病気が起こることはない。」

あなたも戸の蝶番がいつまでも錆びつかないのと同じなのだ。

五禽戯(ごきんぎ)といって、虎、鹿、熊、猿、鳥の動きを真似ていけば、足腰の働きが良くなり、汗も出て体が軽くなり、心が和らぎ、病気を防ぐことができる。」

この健康法を忠実に守った華佗の弟子は、90歳を超えても耳がよく聞こえ、目もよく見え、歯もそろって、元気に過ごしていたといわれています。

「これは後世に残そうと、華佗はこの書物を牢の番人に与えようとした。」

「これがあれば人の命を救うことができる。」

豆知識 歯の健康

第15回 虫歯の治療法は3つだけ



中谷寛之 先生

(その1) 削って詰め物をする
初期段階の虫歯であれば、この方法だけで治療を完了できます。

(その2) 神経を抜いて被せ物をする
神経を抜くには歯に大きな穴を開ける必要があり、麻酔の注射をすることも多いです。

(その3) 抜歯をする
虫歯に神経まで侵されている状態です。ここまで悪化する前に、歯科医院へ行きましょう。

虫歯は出来る限り早く歯科医院で治療することが大切です。そのためには、定期的に歯科検診を行うことをおすすめします。

(エナメル質が虫歯)
歯の表面のエナメル質が虫歯になっている状態です。虫歯の部分を削って詰め物をする治療を行います。

(象牙質が虫歯)
エナメル質の内側にある象牙質まで虫歯になっている状態です。冷たいものが歯にしみるなど自覚症状が出てくるので、虫歯に気がつく方も多いです。虫歯の部分を削って詰め物をする治療を行います。

(神経まで侵される虫歯)
神経には血管が通っているので、一部の神経が虫歯菌に侵されると神経全体がすぐに悪くなってしまいます。そのため、神経を抜いて被せ物をする治療を行います。

(歯が残らない虫歯)
歯の根っこの部分まで侵されている、虫歯の最終段階の状態です。

この状態で放置してしまうと歯茎や隣り合う歯にまで悪影響を与えてしまうので、抜歯を行います。(さいいもくちよう歯科 中谷寛之)

カリスマ美容師のエッセー

カラーの色持ちを良くしたい!



中館 弥寿夫 さん

髪と頭皮と私

一番良いのは、洗わないことです。冗談ではなく、本当です。洋服と同じで、洗う回数が多いほど色落ちします。とは言っても何日も洗わないわけにもいかないのが、実際に大事になるのが使用する「シャンプー」と「洗い方」になります。シャンプーは洗剤になるので、強い洗剤ほど良く色落ちします。更に強い洗剤でゴシゴシ洗うと、油污れも、泥汚れもスッキリです(笑)と言うように、カラーの色持ちを考える場合、優しいシャンプーを使って、優しく洗うことで、カラーリングの色持ちは変わってきますので、今日からでも優しく洗ってみましょう。もちろん優しく洗うことは頭皮にも良いですよ。



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」の岩持さんによる社交ダンスにまつわるコラムです。

社交ダンスの話 第6話

"脱力" という文字に惹かれて

先日本屋さんで「最強の身体能力ープロが実践する脱力スキルの鍛え方ー」(中野 崇:著/かんき出版)というタイトルの本が目に入り思わず買ってしまいました。(スポーツトレーナーの方が書いたようです)「脱力」という文字に惹かれたのです。ダンスをする時「無駄な力を抜き自分のウェイトを利用して動く」ことが求められます。普段、自分の体に力が入っていることに気がつかず生活をしているので、動きながら「脱力」をするのは容易なことではありません。そんなことを日頃から思っていた私は、《脱力スキル》の文字に「教えて!」との思いでした。

この本から抜粋すると...

- スポーツ全般的に、力みをコントロールすることでケガに悩まされることなくパフォーマンスを発揮できる。
 - ・身体が緊張して固まっていたら、高いパフォーマンスは発揮できない。
 - ・強い力を出すには、力を抜いた状態からスタートしなければならない。
- 力みやすい原因は
 - ・ストレス: 現代人は、常に周りからプレッシャーやストレスを受ける環境に身を置いている。
 - ・二足歩行: 頭から足へ、縦方向に常に重力という強い力がかかり続けています。体重の10%もある重い頭を支えながら、非常に不安定な二足支持で姿勢を保って移動する為に、身体には緊張状態が求められます。私たちはそもそも、力む方が簡単なのです。ダンスやスポーツをする方、必見です!

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@ [@isa7399](https://line.me/tv/@isa7399)

風とa oの美容室

緑が丘ヒルズ入口。
tel 019-681-4302

Shall we ダンス?

- ☆ 運動不足 解消
- ☆ 認知症 予防
- ☆ スポーツとして
- ☆ 子供からシニアまで みんなで踊れる!

お得なグループレッスンや充実個人レッスン etc...

お気軽にお問い合わせください

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

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。

香田幸子
メール sacchi.love.gackt@gmail.com

Fortune (フォーチュン) ハートカラーセラピー

緑が丘1-16-8 喫茶「グッドコーヒースタンド」内
営業時間 11:00~18:00
定休日 水曜日

お名前と生年月日から数秘術によりハートナンバーなどをお調べします。(500円)
天然石プレスレット制作はプラス2,000円~3,000円
開催日:毎週木曜 13:00~15:00

つぶやき 募集!

採用されましたら、クオカード千円分を郵送します。

氏名、住所を明記して下さい。
メールでの応募は
→ iwate.forum2015@gmail.com
ハガキでの応募は
→ 滝沢市菓子208-31 緑が丘しんぶん編集室 宛

「ふるさとのなつかしき人ごみの中に、その瞳きにゆくと詠ったのは石川啄木です。これをもつと短くして川柳調で17文字になるかも。停車場にふるさとの訛浴びに行く。」

さらさら5字プラス8字、計13字もあれば足りるかも。「駅に行く 訛浴びたくて。」

これを「五・八(ごべち)句」と命名。五文字プラス八文字で句が出来ます。「一年金で 外食を食らう」とか。(N)

つぶやき 4

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。

ほんわか・・・

連載

家族日記

第102話 冷やし納豆そば

ここ一週間で一気に夏日。桜もあっという間に咲きましたね。今年の高松の池の桜は過去一番きれいだったと個人的に思っています。こんなに暑くなると、冷たいものが欲しくなります。そこで最近ハマっているチョー簡単で美味しい、お蕎麦の作り方（「作る」というのも間違っているほどに簡単です）をご紹介します。

1. まず、よく三食入って120円位のお湯でサッとゆがくだけのお蕎麦をご準備ください。
2. このお蕎麦をお湯でサッとほぐしたら、水で洗います。
3. これに納豆・生卵をのせて、めんつゆをかけるだけで完成！「納豆・生卵をのせて」ここがポイントでしょうか。
4. お好みで、大根おろし・ネギ・海苔・わさびをプラスすれば更に美味しい♪こんなに簡単なのに、とっても美味しいですよ。是非作ってみてください。

広告募集

連絡がございました時は、メールをお願いします！ 電話対応は難しいです。

これが、1コマ広告です。
1コマ 9,000円（税別）

メールでお申し込みください。
→メール iwate_forum2015@gmail.com

連載

認定補聴器専門店を営んでいる田中敦さん、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）

プロが語る補聴器および終活への想い

第7話 他業種の方とお会いして知りました。



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。

お子様方のほうが積極的？

先般、ある士業の方より「終活に伴う相続・贈与について、実際のお話を聞く機会がありましたので読者の皆様と共有したいと思えます。

その方曰く「一般向けセミナー(個別ではない)においては、お子様方の参加が多いとの事。この話から分かる事は「直接的な本人、及び配偶者」は、この時点においては「少ない(参加者全体から見れば)」。さて、この話を聞いて読者の皆さんはどの様に思われましたか？感じますか？

補聴器、価格の違いは何処に？

ここからは補聴器のお話となります。ご相談を受けた際によく頂く問合せ内容に「価格の違い」が挙げられます。私にご相談を受けた場合には、「生活音・環境音を静かに抑える働きにより嫌な感じを減らす快適性」に出るとお伝えしています。(感じ方の差も出てくるポイント)

確かに、よく考えてみると「そうなのかも」かもしれませんね。自分の両親をみても実際・・・逆に息子である私・自分の方(配偶者・妻含む)が先に「気」になっていたりもします。

また、この時点において本人達には「さほど」重要ではない。しかし子供達にとっては事前親の考えを知っておきたいとか、兄弟がいるのであれば、平等にとか揉めたくないとの思いが、この行動に見えてくるのか。

騒がしい場所、大きな音の反響下

実際にあったお話から。盛岡駅構内、新幹線の乗車時などとても煩く補聴器を外したくなります、と話して下さいました。4年ぐら以後、上位の機種に変更したいとご相談。その後お話を伺いますと、付けっぱなしでも気にならなくなりましたとお話下さいました。価格帯の違いによる、ほんの一例です(個人差もあり)。

「良い・悪いではない」「気になる・気にならない・気にしない」「慣れる・慣れない」出てくると思いますので、私的には先に借りてみるなどし「想定される場所」で実際に価格による違いを体験(納得)してみる事が後々「困らない(満足)」に繋がっていくものと考え、お伝えしています。

自分の耳ではない訳ですので、理解し寄り添う心構えで取り組まれてはどうでしょうか。

「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)

連載 日日是恋日

高前田 博子さんの「思い出エッセー」

第40話 問わず語り



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。

ニッカ系パブ「コンパ」と言う酒場で働いていた。二十歳の娘だった。バーテンダーが三十人ほどいた。同じ年頃のユカと親しくなった。色白の細面に黒髪のパブが似合う女性だ。私達はパブの寮で一緒だった。中学を出ると飲食業で働き、なかなかの知恵者に見えた。ある日、私がお客にデートに誘われて困って話をした。するとユカは「デートに誘われたら映画が一番よ」「ふうん」私の気のない返事に「映画館でじっと座ってれば二、三時間は稼げるから」いつだったか恋愛物を観ていた時、一緒に行った客がその気になり、ぬ、ぬーと手を出してきたと続けた。「あら、ユカちゃん想定外ね」それ以来、ユカは好きなラブストーリーは止めて、お笑い、やくざ映画にした。ところが、やくざ映画も親分と姉御の濡場があるので要注意と思つたと苦笑いした。

「まさか映画だけでバイバイでは...」映画の後の食事はデパートの大衆食堂がいい。専門店や、こじやれたレストランと比べると味は今一だが、それを補ってくれる物がある。ユカの話に私は「えっ。何、何」食事と言つても食堂のあるフロアに直行ではない。ふりふりとテナントを冷ややす。「いかがですか。こちら、彼女にお似合いですよ」シルクのネッカチーフ、木綿のブラウスなどを差し出す。店員が一声掛ければ男は見栄を張る。一万円足らずの品は買ってくれる。その時は決して物欲しげに振る舞わないこと。値が張る商品は止めた方がいい。男が元を取ろうとして次なる作戦を練ってくるからだ。ユカの講義は続いた。同じ年頃なのに私は感心することしきりだった。いろいろ場数を踏み失敗を重ねたからと思つた。真夏の暑い日に、ユカは遠藤と名乗る客に何度目かのデートに誘われた。店に頻りに顔を出す。背広姿の落ち着いた会社員だ。三十前と見た。どこかひょうひょうとした感じもする。「車買ったんだよ。ドライブしよう」と誘われたユカはまんざらでもない様子だ。「いいなあ。ドライブなんて」私の羨ましがげな様子に、帰ったら報告するからと、あまりおしやれもせず出かけた。その夜、ユカの間わず語りが始まった。地味な遠藤にとっては意外な、真つ赤なスポーツタイ

プの車だった。車は一〇六号線を走った。宮古の海にでも行くかと思つた。待てよ。途中に鬼門がある。トンネルの手前の門(かど・地名です)の辺りにカーホテルがある。ちよつと危ないかなと不安になった。車の中では逃げ場がない。五分もすると車は止まった。目ぼしい建物はなく川が流れていた。遠藤に促されユカは河原へ降りた。梁川の水にそつと手を入れた。冷んやりとした。二人で大きな岩に腰かけた。彼女は深呼吸をし、ミントのような爽やかな風を吸い込んだ。空には入道雲が湧き上がっている。しばらくの間、二人は黙って川の流れを見つめていた。遠藤が口を開いた。「俺さ、子供の頃、よくここで釣りをしたんだ。じいちゃんや子供が来てくれた」好きな人が出来たら、この場所を案内しようと思つた。ませた子供だったかな、と続けた。彼は釣り糸を垂らす仕草をし、ユカを見つめた。彼女は外遊びの記憶は無かった。家の中で本読みか人形遊びだった。彼女は、遠藤とのデートは次から映画館は止めておこうという気持ちになった。「今度は弁当作ってくるね」ユカは彼に甘えるようにしなだれ掛かった。彼女の問わず語りでも私も爽やかな気持ちになった。したたかな女性が恋する乙女に変身した。ユカは押し入れにしまったままの炊飯器を本気で探そうとした。

酒の出る宴会は、何かの意図があつて設定される。たとえば、誰かに何かの役職を受けてもらうために、とか。だから酒は、何かの意図から飲むことになる。「ただ」「無造作には」、酒は飲まないものだ・・・？かと思いきや、正しい意味は次のようなこと。「タダ酒」＝「タダで飲める酒」が出るときは良からぬことが隠されているので、そういう宴席には行かないように、という戒めの言葉です。オゴられると、貸し借りの関係ができてしまう。オゴつてもらつた側は、その恩義に縛られて「物言えぬ」立場を強いられてしまう。オゴつた側は、相手に「物を言わせぬ」力を発揮しようとする。そのような危険性に警鐘を鳴らしている諺です。酒は自分のカネで飲め、ということですね。このことを承知の上で平気で「タダ酒」を飲める方は、図太い心臓の持ち主です。しかし、御礼で成り立っている世の中、オゴられることに理由があることも多い。だとしたら、「タダ酒」も良いのではないのでしょうか。いずれにしても、酒は、気の合う人と飲むに限りません。心を開ける人を前にして飲む酒は、美味しい。話にも花が咲くことでしょう。(編集室)

丘の上の格言

第15回

タダ酒は飲まない



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。



お手元スピーカー (ラジオ機能付き)

さらにこの4月には、テレビ音声を手元で聴きやすくなる『お手元スピーカー/パナソニック』が登場しました。すでにいろいろなメーカーで、雨後のタケノコのようにお手元スピーカーをだしていますが、今回ご紹介するのは後発なぶんだけちやっかるといって取り扱っています。最近では珍しく少し大きめラジオ(HiFi×Worl X D88)で、実際にFM・AMが楽しめるのでラジオ好きにもおススメです。しかも内蔵スピーカーが直径10cmと大型でさらに「快聴音」機能も付いて聴

き取りやすさを追求。清潔感ある白と薄いグレーが基調なので文字やホワイト液晶がくっきりと見やすく、選局と音量2つのツマミは操作がラクな大きめでアクセントにもなっています。テレビとはBluetoothでつながるので配線がごちゃごちゃせず、スマートフォンに使えるワイヤレススピーカーです。リビングなどで手元におきテレビと書いてある操作ボタンを押すだけで、身近で音が聞きやすくなるので、深夜や早朝などは特に重宝しそうな感じですよ。

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80回

LED(??)

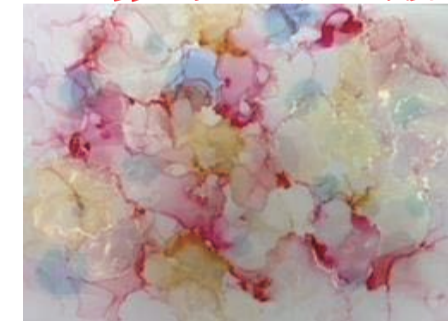
A long time ago...

その昔、「チャンネル権」争いが... かつて、テレビがお茶の間の中心として輝いていた時代、「チャンネル権」争いが渦巻いていた。しかし祖父の大相撲中継やら父親の野球中継など、絶大な力を持つ大人たちは有無を言わず争いの火種をもみ消し、子供には残るわずかな夕方のスキマ時間に、アニメや特撮ドラマでしのぐ日々だった。時は流れ、その子孫たちはゲーム機持参で祖父母宅のテレビを奇襲し始めた。彼らが去ったあとには... スターウォーズのオープニング風に読んでいただけたら幸いです。この話には憎めない続きがあつて、よく

テレビの「ポリウム権」争い? 昭和の頃からの「チャンネル権」争いに続いて、平成令和になってからは新たな火種としてテレビの音量、すなわち勝手に命名すると「ポリウム権」争いが生まれました。テレビの音が聴きにくいと音量を大きくする人間と、これをうるさいと小さくする人間とのせめぎあい。2020年のあるアンケート調査ではテレビ視聴の不満として、「音の大きさ・広がり」は「画面のサイズ」に次ぐ上位の結果で結構見逃せない困

りごとです。テレビの聴こえにくさの原因は様々あります。一例として、まず薄型テレビのスピーカーが小さく本体下部の設置が多いため、音が伝わりにくい場合があります。また、ブラウン管時代より最適な視聴距離が短く、掃除や調理時の発生音や他の家電の動作音、会話などの音がかぶって来ると聴きにくくなります。これらお困りごとの関連商品は年々増えている実感で、以前このコラムでもネックスピーカーやスピーカー搭載の照明器具などをご紹介しました。

新連載 数字の不思議



インクアートの作品 香田幸子 (C)

専門的なセラピーを行っている香田幸子さんが綴ってくれます。お楽しみに。(編集室)

第1回 数秘術とは何か?

フォーチュン(fortune) ハート・カラー・セラピー メール sacchi.love.gackt@gmail.com

「ハート・カラー・セラピー」は数秘術、統計学、色彩心理学をもとに作られたもので、一人ひとりが、本来の姿で自分らしく過ごせるように作られました。「古いじゃないの?」と聞かれることがありますが、古いではありません。数秘術を一言で言うと統計学です。数秘は、人生の天気予報のようなものです。事前に人生における未来の天候の変化を予測して、不確実な未来に対し、少しでも明確にすることで、より幸せな人生を送ろうと願ってきた、古代から受け継がれた人類の英知と呼べるものです。

私が実際に行っている「ハート・カラー・セラピー」では数秘術を活用します。まず、生年月日と名前から各人の「ハート・カラー・ナンバー」を導き出します。ある一定の簡単な法則に基づきながら、数字を割り出し、その数字が持つ特性から性質や運命、運氣などをみていきます。生年月日と名前(ローマ字)から算出される「ハート・カラー・ナンバー」としては、1~9、11、22の数字が使用されます。各人の生年月日と名前から導き出された「ハート・カラー・ナンバー」自体には人によって優劣があるわけではありません。ポジティブな側面と、ネガティブな側面が「ハート・カラー・ナンバー」に含まれています。導き出された「ハート・カラー・ナンバー」を知ること、自分自身を知り自分を受け入れる、そして自分で未来を切り拓くキッカケを得ることができます。この点が不思議と言えば不思議なところですが、導き出された「ハート・カラー・ナンバー」から分かることは、今、自分は人生のどこにいるのか、自分の取り扱い説明書、人からどうみられているか、運気のバイオリズム、他者との相性などが分かります。「ハート・カラー・ナンバー」は、自分の人生を把握するための手掛かりや、自分がよりよく生きるためのヒントになります。それにより素直に、楽に、あなたらしく、輝く未来へ進むことができると思います。次回から「ハート・カラー・セラピー」について、詳しくお話しします。



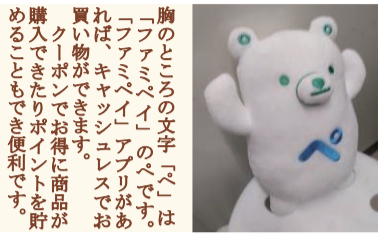
阿部 店長 さん

連載

女性店長の コンビニ日誌

第49話 コンビニの近未来

四月某日 晴れ。すがすがしい季節になりました。ファミリーマートの展示会に行ってきました。コンビニの近未来を表すような展示会でした。店内をお掃除ロボットが回って床掃除をします。ユニークな点は、動き回るロボットの上部に商品が載っていて店内のお客さんがその品物を手に取れるようになっていました。また、窓ふきマシンがありました。窓ガラスに張り付いた小型マシンが、黙々と窓ふきをしていました。さらに、レジ操作の教育用VR機器も展示されていました。ゴーグルのように装着して事務室でバーチャル映像を見ながらレジ操作の練習ができます。これまではレジの機械を止めて練習していましたが、その必要がなくなりそうです。従来は、レジ一台を練習用に使用してスタッフ教育を行っていましたが、前記のような教育用バーチャル機器を使用することで、時間の削減にもなり、教え漏れやムラが無くなるというものです。



ファミリーマートのマスコット

胸のところに文字「ペー」は「ファミペイ」のペです。「ファミペイ」アプリがあれば、キャッシュレスでお買い物ができます。クーポンでお得に商品が購入できたりポイントが貯めることもでき便利です。 コンビニは、近い将来、こうなるんですね。展示会では、スイーツなど、新しい商品の展示もありました。ファミリーマート西松園店、高松四丁目店、松園南口店では、これからもドン・ドン新商品を仕入れられます。店にいらして、ご覧になってください。お待ちしております。

連載

丘の上の 神写真 (16)



ワイドレンズで下から見上げ、周りの竹林が入るように撮りました。(小坂)

滝沢在住の小坂富美さんの写真。若竹伸びる。タケノコは漢字で竹と旬を合わせて竹。旬の旬の期間は10日ほどと云う。そんな旬を強調してみました。

おススメ本

世界一美味しい プロの手抜き和食

安部こはん ベスト102レシピ

著者 安部 司

2021年8月 発行

自宅で作れる 魔法の調味料!

調味料には添加物が入っていることが多いです。商品のラベルには「糖類・醸造用アルコール・グルタミン酸ソーダ」という記載がよくあります。調味料が瓶詰めされるときは加熱殺菌がされているので内部の菌は死滅していますが、開封後に空気中を浮遊しているカビ菌が入っても活動しないように、エタノールを添加する場合があります。また、お味噌の場合、発酵を促すと二酸化炭素が発生するので袋詰めや密封されるような場合は二酸化炭素で袋が膨張しないようにするために酒精(アルコール)を添加して発酵作用を抑えることです。ところが、この添加物というのが曲者でして、エタノールやアルコールが体質の関係で苦手な消費者もおります。また、食品の腐敗を抑制する効果があるとされているpH(ペーハー)調整剤が多く食品に添加されています。ただ、健康志向が高まる中でこうした保存料は健康にどうか?という認識も広がっており、手作り商品に人気が高まっています。調味料に限らず、食品添加物が使われる理由は、製品の保存性を高めて、風味や色合いを一定に保つためとされていますが、本当の美味しさは「家庭の味」にあると思われたいです。そのような観点から書かれたレシピ本です。



単行本 (ソフトカバー) ¥1,430 Kindle版 (電子書籍) ¥1,287

「葆光（ほうこう）」とは、「ほのかに内に秘めた光」のこと。漆器の艶のような奥ゆかしい光です。
(株)松沢漆工房の松沢社長さんにお願ひして、漆の「葆光」をエッセーにして発信します(編集室)。

葆光庵 便り

第6話 漆塗りハサミ

漆の木はもとも里の木で、人里に近い所に植えられていました。江戸時代から漆は四木三草の一つとして栽培が奨励されて、貴重な収入源でした。
しかし、明治大正になると新しい素材が開発されたり、中国からの輸入が増えたりして、どんどん漆の需要がなくなり伐採され、植栽もされなくなりました。自然に無くなつていきます。

きちんと手入れをするのであれば農地でも漆を植えられる。野生動物の食害から守り抜く技術や知恵で漆を植栽することが望めます。
ところで、理美容用ハサミのブランドJ OEWELLと当社がコラボレーションした漆塗りハサミの展示が、この二月にモナコで行われました。



モナコのFairmont Monte Carloにて

(株)松沢漆工房さんのHP <https://matsuzawakobo.com/>



少年の雲 H.N(C)

俳句レディ 俳句ボーイ めざして

俳句を作るためのコラムを四戸さんに綴っていただきます。(編集室)

第一回 俳句作ってみませんか

俳句は世界で一番短い詩です。五七五のわずかに十七音しかなく、その中に季語を入れるというルールがあります。

季語とは季節がいつかを示す言葉です。例えば、夏と書かなくても「熱帯夜」と句の中にあれば、寝苦しい夏ということが伝わります。限られた音数の中で表現しようとする季語の力が必要となるのです。

季語は「歳時記」という本で覚えます。季節ごとに分類されており、解説も載っています。季語をインターネットで調べられることもできますが、手元に一冊あると興味も違ってくるように思います。そこまではと思う方は、書店や図書館で見つけたらと。

様々な季語を知るにつれ、日本に四季のある豊かさが伝わってきます。そして、歳時記と仲良くなると、自然や動植物に限らず身の周りのこんなものも季語なんだという発見があり、頭の体操にもなります。

どうでしょう、俳句作ってみませんか。最近感動したこと、しみじみ思ったことをまず書いてみます。そこに季語を見合わせることで一句が完成します。難しく考えず、日記代わりに一日一句、チャレンジしてみませんか。

四戸美佐子(草笛俳句会)

輪島の早期復興を応援するため

漆塗りの特別な万年筆を製作

モチーフは、復興、復活をイメージするフェニックス(鳳凰)。種類は、スタンダード(二十万円相当)、プレミアム(三十五万円相当)、スペシャルプレミアム(百三十万円相当)の3種。
仕様は、エポナイト製の本体に漆を塗装し、蒔絵、漆絵、螺鈿等の漆



製作には、岩手在住の蒔絵師が携わります。収益の一部(10%)を輪島市漆器商工業協同組合へ寄付致します。

ヒルズ・ニュース

HILLS NEWS

第37回

街で見つけた新鮮な話題



参考例 喜多川歌麿の歌まくらを再現した万年筆

お申込み・お問い合わせ先

株式会社松沢漆工房
〒020-0836 盛岡市津志田西1-4-43
HP <https://matsuzawakobo.com/>
Mail matsuzawa@japanjobo.jp
電話 019-656-7829 FAX 019-903-0437

優れモノ家電

お手元スピーカー (ラジオ機能付き)

ポータブル ワイヤレス スピーカー SC-HS30 NEW

10cm大型スピーカーによる中低音。音楽/ニュース/クリア/ソフトなどのモードからお好みの音質が選べます。

FM/AMを登録できるプリセット機能やタイマーやUSB端子など充実の機能付き。手元に置いておくだけで、何役もこなしてくれる頼もしい相棒です。

防滴仕様です。キッチンなど水滴がかかる場所に手軽に持ち運べます。

詳しくは、こちらをご覧ください。
<https://panasonic.jp/compo/products/SC-HS30.html>

(有) 柿沢電器
上田3丁目5-25
電話 622-0593

FamilyMart 盛岡高松四丁目店

至福ホワイト

ゴディバ監修フラッペ 新登場

おかげさまで5周年を迎えました。

三角州のファミマ 24時間営業 高松4丁目1-30

ガソリンスタンド 盛岡三高

三馬橋方面

購入後も楽、徒歩20分圏内、唯一の認定店。

最近、母は、聞こえているフリをする。

認知症の危険因子!? 難聴者が転倒 リスク!? といった報告も。若々しい自分らしく楽しみながら、娘・孫と続けたい方。

高松-松園エリア、唯一の認定補聴器専門店。

① 返品保証をお付けした補聴器も御座います。
② 期間内の再設定料3000相当 無料。
③ 除菌・掃除・メンテナンス1000相当 無料。※要確認。

まずは予約のお電話から、ご相談は補聴器1番館に。 **661-3381**

認定補聴器専門店とは、公財)テクノエイド協会の認定審査基準をクリアしたお店だけに与えられる資格

鉢ノ皮・上田堤 緑が丘コース

No	停留所	火曜日	土曜日
1	鉢ノ皮団地入口、土川さん宅前	11:55	11:55
2	上田堤2丁目谷村さん宅前	11:58	11:58
3	上田堤2丁目太田さん宅前	11:59	11:59
4	宮野商店向いハイラーク前	12:01	12:01
5	緑が丘動物病院前	12:02	12:02
6	薬王堂緑が丘向い旧ミスタードーナツ前	12:04	12:04
7	緑が丘4丁目バス停	12:05	12:05
8	東銀黒石支店前	12:05	12:05
9	岩脇団地前バス停	12:06	12:06
10	東黒石野バス停	12:07	12:07
	ベルフまつその着	12:15	12:15
	お買い物時間	45分	45分
	帰り出発時間	13:00	13:00

夢のような購買スタイル

「無料お買い物バス」で店に。サービスカウンターで「荷物をこちらまで配達して」。手ぶらで無料バスです。

電話 662-5152

読者の方からの手紙を掲載します。発信された方の了解も得ました。(編集室)

母の手紙

元気ですか。こちらは皆、何とかやっていますよ。先日、私の米寿のお祝いで、近場に一泊して楽しめました。少々奮発して、部屋も広く眺望も良く、これ迄になく豪華な感じがしました。ぜいたくもこれ限りのようです。「ぜいたくは素敵だ」の言葉のよう。

八月からのダイケアのほう、三回目で調子を悪くしてお休みしていましたが、何とか回復にこぎつけて、昨日、四回目に行ってきました。丁度、壇上で三人の人にお祝いをいただきました。

年寄りでも目出度くはなかったが、一応、ウヤウヤしく、下さる品をいただきました。

今は、人間観察の最中で、なかなか面白いものアリです。私の行く末を見るようにも思っています。

人間、「以前はこうではなかった」なんて思ったところで、全く年齢のしからしむ所ですから、無駄なものです。元気で生きている内がその人の華なのでしょう。

一日でも思い残しの無いように生きてほうが得策でしょう。

同級生も次々と、この世を去って寂寥の感ですが、別に後悔はありません。自分は自分でやって来ているから。では、又ね。(H・S)



この「広告枠」に、地域イベントの告知、してみませんか？

地域イベントの開催期日
サークル参加者募集など

- ・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

→メール iwate.forum2015@gmail.com

この大きさが、2コマ広告枠です。

街で見つけた新鮮な話題

HILLS NEWS

第37回

黒石野在住の画家・中村太樹男さんから個展案内のお知らせが届きましたので、掲載します(編集室)。

中村太樹男展

—絵画が紡ぎだす物語の世界—

6月9日(日) - 16日(日)
11:00am ~ 6:00pm (最終日午後4時まで)

2年ぶりの盛岡での個展です。この間に、私のもとを訪れたイメージたち。心の中に棲むキャラクターたちが繰り広げる物語の世界をお楽しみ、ご覧くださいますようお願い申し上げます。

盛久

MORIKYU-GALLERY

盛久ギャラリー

〒020-0021
盛岡市中央通 1-1-35
TEL090-2658-9382
<http://morikyu.net/>
バス停「中央通1丁目」
または「盛岡城跡公園」
下車徒歩1分

広告募集

これが1コマです。

1コマ 9,000円(税別)

メールでお申し込みください。

→メール iwate.forum2015@gmail.com

編集後記

お陰様で創刊百号を突破しました。俳句コラムの連載も始まりました。詩のコーナーは前回から始まりました。次号からは川柳講座も掲載される予定です。

詩・俳句・川柳と続いています。これらのコラムを読まれ、自作を作って楽しんでいただければ嬉しいですね。

このところ、次号6月号から、この新聞の発行主体が変更となります。

この新聞をこれまで支えて来たNPO法人とは別の発行主体となります。

新しい発行主体のもとでこれまで通り「緑が丘しんぶん 丘」は継続して発行します。

これからもご愛顧いただきますよう、お願い申し上げます。

そして、貴方の店の「光」をこの紙面に「発光」していただき、発行主体が「光」を待っています。発行主体のためにも、編集等で多忙のため電話にたいせいでいけません。メールでご連絡ください。



中村太樹男さんプロフィール

1964年生まれ。日本橋三越、銀座松屋等にて個展を開催。島田雅彦、内田康夫氏等の小説の挿画を制作。
<https://blog.goo.ne.jp/takio>



moon sound session P12



brothers F6

お店のこと、この新聞で紹介してみませんか？

広告募集！



46号線で見つけた虹

いつも、新聞をお読みいただきありがとうございます。
「緑が丘しんぶん 丘」は、創刊9年目に入っています！

この広告枠が4コマ、36,000円(月額・税別)です。

メールでお申し込みください。
→メール iwate.forum2015@gmail.com

いつも、新聞をお読みいただきありがとうございます。
「緑が丘しんぶん 丘」は、創刊から9年目に入っています！

お店のこと、この新聞で紹介してみませんか？

「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、ホントに生まれています。

広告料金について

- ・1コマ 9,000円(1か月・税別)を基準にしまして
- ・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)
- ・6コマ横広告 (54,000円・1か月・税別)、
- ・10コマ横広告 (90,000円・1か月・税別)
- ・全面広告 (220,000円・1か月・税別)

皆様からの広告・寄付で、印刷費・ポスティング費等を捻出しております。皆様からのご協力、フリーペーパーの発行が継続できております。

個人様からの寄付も、お待ちしております！

広告・寄付についてのお問い合わせは、下記まで。

→メール iwate.forum2015@gmail.com

この広告枠が5コマ
45,000円(月額・税別)です。