



「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。

# 緑が丘しんぶん 丘

ウオークマンに手に握っていた幼いころの晴れた日に黒石山の頂上に真つ黒い大岩が見えた  
窓を開けると回転する銀盤から誰かが手を振っていた鳥になった少年・・・そんなタイトルの歌があったっけ  
目を閉じてはまだ黒い岩と光る銀盤作り話の世界のようなまぶたの裏つたないけれど心の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

緑が丘を中心に約5千3百世帯に無料配布しています！

特別に 材木町 にも配布しています。

(高松・上田・上田堤・箱清水・三ツ割には現在、配布されていません)

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

## 第109号

2024年12月20日発行(毎月1回発行)

発行: 「緑が丘しんぶん 丘」編集室 [nao.hatt@gmail.com](mailto:nao.hatt@gmail.com) メールアドレス(変更となりました)

緑が丘、黒石野、東黒石野、東緑が丘、岩脇町、材木町等への全戸配布型フリー(無料)ペーパー。 約5,300部発行。

広告掲載のご依頼、お店の取材依頼などお気軽にメールください♪



小西店長さんにお聞きしました

最近、店長として松園店に来ました。これまで北上店にいました。本部で仕入れを担当した経験もあります。その経験を活かしたいです。「これ、売れそうだな」と思える商品を仕入れて、実際に売れたときは嬉しいですね。これからも、買い求める側の立場に立って「店作り」をしたいと念願しています。

お買い得なコープ商品があります  
たとえば牛乳。通常は赤いパッケージの岩手産直の牛乳を揃えています。人気の北海道産の生協牛乳がたくさん並ぶことがあります。  
最近もチラシで宣伝しましたら、すぐに完売となりました。



「ゆっくりレジ」の実施  
年配のお客様向けに、「ゆっくり会計」を実施しています。  
現在のところ、平日の10時から13時までですが、とても好評です。  
お客様に代わって、商品のスキャン・会計を店のスタッフがやる、昔ながらの会計スタイルです。

素敵な店が、こんなところに。  
**丘の上のショップ**  
第102回  
ベルフまつぞのさん  
松園3丁目  
無料配達サービスがあり、夢のようです！

山形の大学を卒業したご縁から山形県内のスーパーに就職しました。北上で生協の店長をしまして、ベルフまつぞの店は、店長としては二店舗目です。根っからの「緑が丘人」です。幼稚園のころから松園地区に住んでいます。最近、子どもとアニメ映画を観ました。上の子は、白くまが有名な東北の水族館に勤めています。近々、潜水用具を付けて水槽に入るらしく、楽しそうに働いています。



毎月、1日と15日の日は、「家計応援、5%引き」



年末年始のご馳走も揃えております。ご予約も承っております。

ベルフまつぞの  
松園3-18-20  
電話662-5152  
営業時間 午前9時~午後10時

「お買い物バス」でうちの店舗に来て、お買い物いただき、サービスカウンターで「ここまで配達して」と伝えます。そして、また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・・・。

9時~17時までの受付分は、当日配達。  
17時以降の受付分は、翌日配達です。

無料お買い物バスのコース・時刻表  
<https://www.iwate.coop/shop/bus/>

配達サービス(無料)



## わたなべ 内科 脳神経内科 クリニック

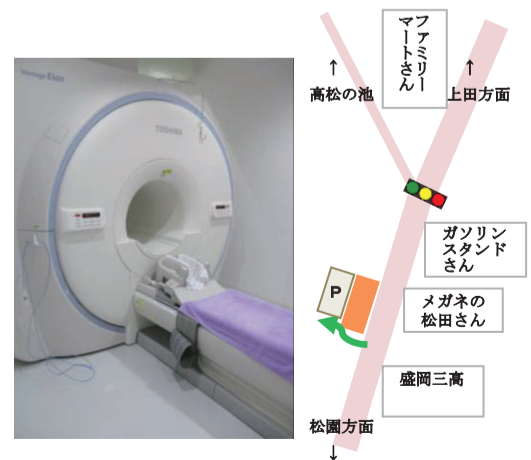
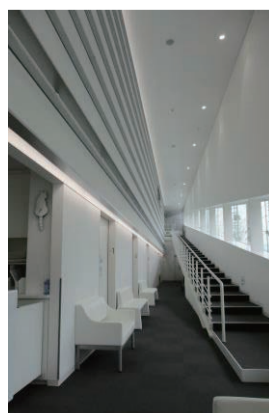
高精度1.5テスラ最新MRI機器、リハビリ施設完備

- 頭痛
- めまい
- しびれ
- 認知症・物忘れ
- パーキンソン病
- 脳血管障害



院長: 渡邊 活見 (わたなべ かつみ) 日本神経学会 専門医

診療科目:  
脳神経内科、内科  
リハビリテーション科、  
脳神経外科、整形外科  
診療時間:  
・午前9:00~12:30  
・午後2:00~6:00  
休診日:  
・木曜日午後  
・土曜日午後  
・日曜日/祝祭日



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

丘の上の

格言

第19回

友人にカネを貸してはイケナイ

その理由をツラツラ考えますに・・・  
 借りたほうは、「友人が好意で貸してくれたのだから、返金しなくてもイヤ」と甘えてしまう。他方、貸したほうは、困っている友人を見かねて、友人のヨシミからカネを工面したが、「友人だからすぐに返してくれるだろう」と安易に思う。ところが、貸したカネは返金されず、結局、それまで良好だった友人関係が壊れる。

だから、「友人に」カネを貸してはイケナイ。

本紙第8面で、岩手在住・覆面作家の伊古兄ロタさんが面白いことを書いていました。前記の意見とは正反対に、「友人に」カネを貸してもヨイ！と言っています。その「意見を繰り返すとこうなるのではしょうか？」

そもそも誰だっけ他人を裏切る可能性がある。「何が切実か？」で人は選択するからです。借りた友人は、何か「切実」なことに直面したから返金しないに違いない。自分の大事な友人の事なので、そこは理解してあげたい。

しかし、他人様に迷惑をかけるような人間に、その友人にはなってもらいたくない。だから、「カネが返ってこない」などと、周囲に声高に騒ぎ立てたりせず、じっと待つ。

当方も友人も、好きでこの世に生まれ出たわけではない。たまたま生まれ出た「不憫な」身です。その「不憫さ」を思うと、「友人に」カネを貸してはイケナイとはならない。なぜって、返金せずにいるのは友人のほうであって、当方にとつては「友人に違いない」ままですから。

この世で友人に出会って得難いことですから、友人は大事にしましょう。手元にカネがあるならば、どんどん貸してあげましょう、と相成ります。ただし、友人に限りませんよ。

以上、伊古兄ロタさんの御説から邪推してみました。

(編集室)

連載

お散歩コース ご案内

第4回 みはらしの丘



ステキな眺めです

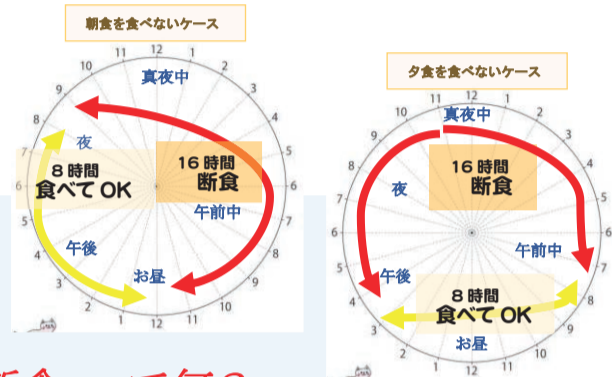
北松園に岩手山を眺める「絶景ベンチ」があります。地域住民の方々がボランティアで設置されたとのこと。読者のZ・Mさんからお知らせいただきました。



雲が垂れこめた日には

物知り名探偵

第4話 16時間断食って何？



16時間断食とは、一日のうち16時間は食事を控え、残りの8時間は自由に食事する方法です。たとえば、午後8時に夕飯を終えてから16時間断食をするケースでは、翌日の正午まで断食する。逆に「夕食を食べないケース」も想定されます。上記をご参考に。

いずれにしても、8時間は自由に飲食可能となるので、食事量を大幅に減らすダイエットと比べて負担は少なく済みます。

16時間断食、なぜ効果があるとされているのか？

現代人は「食べ過ぎ」なんです。腸内環境を整えたり、栄養「飢餓」状態によって細胞が新しく生まれ変わるオートファジー（自食作用）効果を求めたいという理由です。

人間は、食事から摂取した糖質をエネルギーに変えています（糖質代謝）が、糖質を摂取できない空腹状態が長時間続くと、中性脂肪を分解することでエネルギーを生み出すようになります（ケトン体代謝）。体が「ケトン体代謝」に切り替わった状態になると、体重が増える原因となる中性脂肪を燃焼させるようになり、太る原因を減らせるというワケです。

「糖質代謝」から「ケトン体代謝」に切り替わるには最後の食事から12時間程度かかることとされているので、「16時間断食」は効果的だと言われているようです。

以上、ネット記事などを参考にして概説しましたが、健康な生活を送るために、気になる方は調べてみることをおすすめします（編集室）。

丘の上百景

印象的な風景をお届けします  
 緑が丘地区等から見えた景色を撮りました



虹が出ました・・・(滝沢市 11月7日)

広告募集



県南で見た朝日

メールでお申し込みください。  
 → [nao.hatt@gmail.com](mailto:nao.hatt@gmail.com)  
 (メルアド 変更となりました)

この広告枠が4コマ  
 36,000円(月額・税別)です。

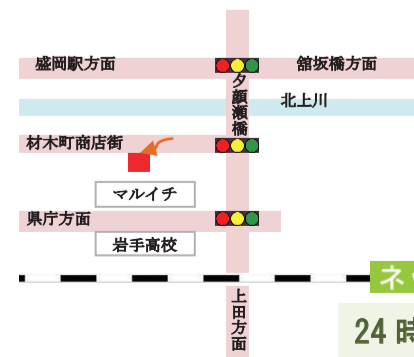
広告募集

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

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 駐車場有  
 24時間予約可能です  
<https://zmt-dc.com/>





地域の方々の健康維持と健康増進のためのコラムを書いていただくよう、先生にお願いしました。関係方面のご理解のもと連載することといたしました。(編集室)

# わたなべ先生の健康ノート (第106回)

## 見逃さないで！『MCI (軽度認知障害)』

### MCIとは？

MCI (エム・シー・アイ) とは Mild Cognitive Impairment の略称で、日本語の正式名称は『軽度認知障害』です。認知症と通常の加齢に伴う物忘れの間のグレーゾーンで、記憶や判断などを行なう脳の機能 (認知機能) に障害が出ているものの、自立した生活を送っていて認知症とはいえない状態を指します。認知症はある日突然発症するわけではなく、徐々に進行していきます。このため、まだ認知症にはなっていないけれど、年齢相応の認知機能レベルより低下している時期があります。まだ認知症ではないが、認知症に移行する可能性のある脳の状態として、認知症予備群と捉えると分かりやすいかもしれません。



わたなべ かつみ 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。

### はじめに

前回はアルツハイマー型認知症の新薬「レケンビ」(一般名レカネマブ) についてお話ししました。認知症は症状が進行してしまうと治療が困難であり、レカネマブの治療対象も、「認知症の一步手前の軽度認知障害(MCI)」または「軽度認知症」の患者さんに限られており、特にMCIの早期発見と早期対策の重要性が高まっています。しかし、認知症の認知率は高いものの、MCIに対する認知度・理解度は低いのが現状です。今回は、MCIについて、その症状や特徴について解説したいと思います。

### MCIと認知症との違いは？

MCIは、しばしば「認知症の軽度なもの」と思われますが、あくまで予備群であり、認知症ではありません。本人や家族から他の年代の人に比べて物忘れが多いという訴えがありますが、MCIが認知症と最も大きく異なる点は、トイレや入浴、着替え、食事等の基本的な日常生活には支障がないという点です。

### MCIの症状

MCIになると、日常生活には問題ないものの、もの忘れをしたり複雑な動作をこなすにくくなったりします。具体的には、「繰り返し同じ話をする」「何度も同じ質問をする」「物を置いた場所が分からなくなる」「家電製品の操作方法などを覚えるのに時間がかかる」などの症状がみられます。また、人や物の名前を思い出せず、会話で「あれ」「これ」などの言葉を使う頻度が高くなるのも特徴です。食事や入浴など問題なく自立した生活を送れたとしても、上記のような出来事を身近に感じたら注意が必要です。

### MCIになるってどうなるの？

2022年時点でMCIの人は558万人、65歳以上に占める割合は15.5%であり、2040年には612万人となると推計されています。しかし全ての人が、認知症へと進行していく訳ではありません。長期間MCIの状態を維持したままの場合や健常に戻る場合もあります。けれどもMCIを放置すると5年間で約40%の人が認知症を発症すると言われています。5年以内に認知症になるのか、ゆるやかに認知症になっていくのか、健常に戻るか・・・その分かれ道の一つとなるのが、積極的に予防に取り組めるかどうかです。

### 早期発見の重要性

MCIの段階で異変に気付くことができれば、生活習慣を改めることで、認知症への進行を防いだり、発症を遅らせたりできることが分かっています。できる限り早期に発見して、予防改善に取り組むことが大切です。

食習慣を見直し、定期的な運動習慣で脳の生理的状態を良好に保ったり、いろいろな人とコミュニケーションをとり、頭を使って行動したりすることで認知機能を重点的に使って、機能の改善や維持を図りましょう。また最近、MCIに治療薬(点滴薬)が使用できるようになり注目を集めています。

### MCIから認知症への移行の具体的な予防法と治療

● バランスのとれた食事  
何より大切なのは、栄養のバランスです。野菜、青魚を中心に1日20〜30品目を食べるようにしよう。結果的に、生活習慣病の予防にもつながります。

### 適切な運動

● 注意力を高めて物忘れの防止に効果的なのは、有酸素運動です。有酸素運動とは、軽く息がある位の状態を保つ運動で、長い時間継続することが可能なのが特徴です。(ウォーキング、ジョギング、水泳、ヨガ、エアロビクスなど)

### 適切な脳トレ

● 遊びながら脳の記憶力や集中力を鍛える脳トレニングも前頭葉が刺激され、さまざまな効果がみられます。遊びの要素がある活動で認知機能に新たな刺激を与える認知機能トレーニングにも注目が集まっています。(脳をつかうゲーム「パズル、麻雀、オセロ、将棋など」、学習ドリル、楽器を使った音楽演奏、合唱など)

### 薬による治療

● 2023年12月に認知症の新薬「レケンビ」(一般名レカネマブ) が発売され、治療対象がMCIまたは軽度認知症の患者さんとされており、その効果が期待されています。ただし使えるのは、アミロイドβと呼ばれる異常なタンパク質が脳内に蓄積していることが検査で明らかになった場合です。

### 最後に

物忘れが気になったら「脳神経内科」や「もの忘れ外来」「認知症外来」を標榜している医療機関を受診しましょう。

### 診断に必要な

検査は、問診や、認知機能低下の有無や程度を調べる認知機能テスト、脳画像検査、血液検査などです。早期にMCIを発見、原因を特定することが、MCIから認知症へ進行しないように適切な対策を行なうことが重要です。

### 認知機能と時間の経過



## 広告募集



県南で見た朝日

メールでお申し込みください。  
→ [nao.hatt@gmail.com](mailto:nao.hatt@gmail.com)  
(メルアド 変更となりました)

この広告枠が4コマ  
36,000円(月額・税別)です。

前略 いよいよ冬到来ですね。今年もお世話になりました。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。会社なんだあ」と読者さんに認知される「効果」はあります。広告を出して、商売にさらに弾みをつけてください。広告、お待ちしております。

## 広告募集 !

メールでお申し込みください。 → [nao.hatt@gmail.com](mailto:nao.hatt@gmail.com)

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72話 薬食同源とは (薬食同源 ①)

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。岩手県トライアスロン協会事務局長もされています。



現代の生活において、薬は、欠かすことのできない存在です。中国の漢時代に書かれた「神農本草經」により、薬は上品、中品、下品の三つに分けられるといわれています。上品は、作用が穏やかで抵抗力が付き、命を養う。中品は、作用が強く病を治すが、虚弱になる。下品は、作用がとも強くて病を治すが、毒になる。東洋医学においては「薬食同源」あるいは「医食同源」が健康長寿の基本です。

## 食材は薬と同じ

これは「食材は薬と同じで、上品であるべきだ」という考えです。唐時代の名医であった孫思邈(そんしほく)は、「食べ物で病気を治し、憂いをなくするのが本当の医療である。食べ物で治せないときに初めて、薬を使うべきである。」と言っています。人間の体は食べ物によって作られています。良質の食材を食べれば、健康で病気になるにくくなります。逆に食材が粗悪であれば、それで作られた体も粗悪になって病気になる。戦後、ガンや糖尿病などの患者数は右肩上がりに増加していますが、こうした病気の大きな原因の一つは食べ物にあることは明らかです。

現代は「病気になるたらどうするか」といった治療法ばかりが重視され、「病気になるために何を食べたら良いか」という薬食同源の話はあまり聞きません。テレビのグルメ番組で美食大食いしているリポーター達を見るたびに、この人たちは大丈夫だろうかといらぬ心配をします。そこで、このコーナーでは、東洋医学的な食材選びについてお話をしたいと思います。

「歯垢(プラーク)」は自力で落とすことができませんが、「バイオフィルム」や「歯石」は自力で綺麗にすることは難しく、専門的なクリーニングが必要となります。バイオフィルムは、唾液中に含まれる糖分などを栄養として細菌が増殖し、次第に粘性の高い物質へと変化していき、バイオフィルムを歯に付着したまま放置すると、虫歯、歯周病、口臭など様々な口腔内トラブルを引き起こします。

連載 豆知識

## 歯の健康



中谷寛之 先生

第22回 バイオフィルムについて

食後8時間程度で形成される細菌の塊である「歯垢(プラーク)」がお口の中に長時間留まって膜のようになったものを指します。つまり、粘性のあるプラークよりもより強固な細菌の塊(膜)ということになります。

細菌が集まって層になっている。バイオフィルムは細菌が集まって層になっているという構造を持つため、外部からの刺激や歯磨き粉、マウスウォッシュなどの洗浄剤に対して抵抗性が高く、日々行う歯磨きやうがいでは、完全に除去することは難しいのが特徴です。「歯石」は、プラークが唾液中に含まれるカルシウムやリンと反応することで石のように硬くなって生じるもので、歯石になってしまうと、セルフケアでは除去できず、歯科医院で専門的な処置を受けることでしか汚れを取り除くことができません。

専門的なクリーニングが必要。つまり、「歯垢(プラーク)」は自力で落とすことができませんが、「バイオフィルム」や「歯石」は自力で綺麗にすることは難しく、専門的なクリーニングが必要となります。バイオフィルムは、唾液中に含まれる糖分などを栄養として細菌が増殖し、次第に粘性の高い物質へと変化していき、バイオフィルムを歯に付着したまま放置すると、虫歯、歯周病、口臭など様々な口腔内トラブルを引き起こします。バイオフィルムを予防するための基本は日々の正しい歯磨きです。歯の隅々までブラッシングすることで、「歯垢(プラーク)」が「バイオフィルム」に成長するのを防ぐことができます。バイオフィルムは、セルフケアだけでは完全に除去できないことが多く、専門的な器具や技術を使って歯科医院で行われるクリーニングが必要になります。心配な方は、当院へご相談ください。(お問い合わせは歯科 中谷寛之)

第94話 枝毛は治るのか?

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HIKARICUPグランプリ・ジャーナル賞、2012年ミルボン・デザイナースアピリティー最高賞、2018年ジャパンヘアアドレッシング・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

一度、枝毛になってしまうと・・・残念ながら治りません。。指の皮膚がささくれになって治らなかつたり、爪が割れても治らないと同じで、髪の毛の枝毛は治りません。枝毛もささくれも爪も、切るしかありません。「痛んだからトリートメント」の気持ちも分かりますが、普段から痛まないようにトリートメントをすることが大切になります。ドライヤーや紫外線、シャンプーでも、髪は摩擦で痛みます。もちろんパーマやカラーも痛みの原因です。そのほかにも、ダイエットや偏食、睡眠不足も、髪の毛の質を悪くして、ダメージを受けやすくする元になります。生活習慣で変えられることは沢山ありますので、ダメージを重ねる前に髪に優しい生活を心がけましょうね。もう一度言います。枝毛は治りませんよ!

認定補聴器専門店を営んでいる田中敦さん、「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13話 いろいろありったなー 今年も。



田中 敦 さん

認定補聴器技能者資格と終活カウンセラーの資格を持っておられます。人情味あふれる方で、高松にお住まいです。

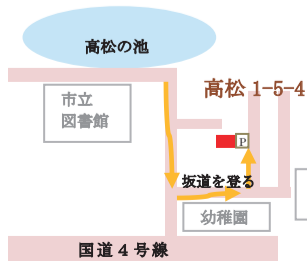
文才無い自分を実感しつつ、お早うございます。地域にお住いの皆様いかがお過ごしでしょうか。お変わりありませんか。寒くなり風邪など引かれていませんか? 足腰、痛く辛くは在りませんか? こうして毎月コラムとして書かせて頂く場をいただき、本当に有難う御座います。地頭あつたなら、と落ち込みますが、どこで購入されても、誰に相談されても、良い買い物よかつたなーと思つて頂きたい思いのみで、プラスの面だけでなくマイナスの面、両面からお伝えしています。人によっては不快に思われる方もいるかもしれませんが、お許しください。

「補聴器」以前の様に聞こえるのですか? 補聴器は、「聴力が衰える前に戻す」のではなく、今の聴力を最大限に活かし、より快適な「聞こえ」、それは生活の質の維持を提供するもの、と考えて頂けませんか。聴力には個人差があり、補聴器を装着する目的、装用の効果も異なります。具体的には、適した補聴器を装着する事で、人と会い聞く話す事に対する不安の緩和、より前向きで活動的な生活を送れるように、を指している商品として取り組まれるほうが賢明な考え方です。

「終活」無理しなくてよい、終活に関して、昨年から私自身も取り組みはじめた訳ですが(終活ノートの作成・現状の把握と棚卸)。正直、取組んでみて感じたことは「気が重い」「面倒臭い」「今、必要と感じていない」実感が湧かない等々・・・数え上げればキリがなく、「やらない」理由ばかりのオンパレードです。当然、私の親も似たようなもので、ごり押しするものでもありませんし、気長に傍で見守っている感じでしょうか。いざ、その場面になった時、目に見える形でこの叩き台(ここでは書き込んだ終活ノート)があれば事がスムーズというだけの話です。(自分も家族も、よりスムーズ?) あなたは、どう思いますか。

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

はり灸 ささき 鍼灸治療 佐々木正人 診察日時は、電話でご相談ください。 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。



連載

# 日日是恋日

「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)

高前田 博子さんの「思い出エッセー」

## 第44話 せつない

町外れの酒場は常連客でそこそこ繁盛している。客の高田さんは早い時間にカウンターに座る。二、三杯飲んで軽く食事をすする。深酒はしない。スラリとして気骨のある人物だ。転動したか、暫く姿を見せなかった。五年ほどしてスーパードで高田さんを見かけた。見失わないように急いで近付いた。

「お久しぶり。お元気でしたか」

「いやーママ。俺、結婚したんだ」

はにかみながらの彼の一声だった。後を見ると三十前後だろうか。私より五つほど若いような女性が軽く会釈した。物静かな女性に見えた。赤ん坊を抱いていた。私は女性同伴とは知らず気軽に声を掛け、一瞬たじろいだ。

「近いうちに飲みに来てよ」

女性に聞こえないように店の宣伝を抜き取りたくして別れた。宣伝の効果があつてか、以前ほどではないが高田さんは月に二、三度暖簾を潜ってくれた。

気骨のある彼は牙(きば)を抜いたようだった。メロメロのパパになっていた。息子に歯が二本生えた、伝い歩きが出来るようになったと笑顔を見せた。



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。

五年ほど前には毎日、見せに来て堅い話をしつつも私をさりげなく口説いたくせに。この親バカと心の中で呟いた。

息子自慢も一通り終わった。

「ところで、あんなステキな女性どこで見つけたの」

私は高田さんと妻との馴初(なれそ)めを尋ねた。彼は頭を掻きながら語り始めた。

「転動してアパートで暮らしていたんだ」

食事を作るのが面倒でスーパードの弁当、カップ麺、夜は外食と続けた。アパートの隣の女性が手作りの食事を届けてくれた。薄味であまり口に合わなかった。仕方なしに、美味しいを連発した。

すると、三日に上りず料理がやってきた。そうこうするうちに、彼女の味に慣らされてしまった。職業を聞くと栄養士らしかった。

「それから……」

私の問いに高田さんは酒のせいかな頬を赤らめ、少し間を置いて

「続きは想像にまかせようよ」

と言葉を濁した。

「ところでさ、俺、ママの子供の頃知っているよ」

高校の頃、私の家の前を通っていた。

クリッと可愛目とエクボは今も健在だなど、よいしよした。

私は頭の中で高田さんに、よれよれの学生帽、学生服、黒いマントを着せ、足駄を履かせた。

「あつ、烏天狗(からす てんぐ)」

「見知らぬ人」に親切にしないで言うのなら、「見知っている人」には……当然、「親切にしないで」となるはずですが。ところが、「見知っている人」であっても親切に出来ないことがある。その理由は、「気にそぐわない御仁」だと思っからです。人間は「誰に対しても」親切に出来るわけではなく、「見知らぬ人には親切にしないで」という格言が必要になる。つまり、この格言の真意は、「見知っている人」であっても親切にしないで、ということなのです(私見)。人間は「誰に対しても」親切に出来るわけではなく、「見知らぬ人には親切にしないで」という格言が必要になる。つまり、この格言の真意は、「見知っている人」であっても親切にしないで、ということなのです(私見)。人間は「誰に対しても」親切に出来るわけではなく、「見知らぬ人には親切にしないで」という格言が必要になる。つまり、この格言の真意は、「見知っている人」であっても親切にしないで、ということなのです(私見)。

私が子供の頃、高田さんに付けた渾名(あだ名)だ。子供心に不気味に見え、かと言って嫌いとは思わなかった。憧れとまでは行かなくても不思議な気持だった。スーパードで再会してから、七年後、高田さんの妻はガンであつてなくなつた。

彼はすぐに立ち直つた。滴石(しずくいし)レポート「たんたん」というローカル紙を週一回、発行し始めた。友人、知人らに自ら配っていた。スポンサーは無い。「すべて茶番の財政議論」と政治批判。「小さなスナック『より道』開店」とほっこりしたニュースなど盛り沢山だ。

妻の死に追討ちをかけるように高田さんもガンに冒された。内科医が真顔で「ガンは移るかもしれない」と語った。又聞きの話だ。

「俺さ、ガンなんだって」

他人ごとのように話す様子に私はせつなかつた。新聞が二、三週、休刊になるとどきどきとする。

「抗がん剤の副作用でウツになるんだよ」

休刊の訳を高田さんは軽く話す。病に冒された彼は、烏天狗の羽根と足駄の歯が折れたよう一回り小さく見える。

何か彼にしてやれることは無いかと私はいつも考える。盃を手で弱音を吐いて欲しい。

教師で、組合の委員長だった気骨のある彼は、薄っぺらな同情は喜ばない。

彼の生きがいの新聞の愛読者でいることが一番と思うようになった。

連載

ほんわか・・・

# 家族日記

第109話 ウォークラリー

この連休、松園の県立博物館でウォークラリーのイベントがあり、娘と主人と3人で参加してきました。

とてもいいイベントだと思いました。13か所に化石と化石の説明文が書いてあり、受付で渡された問題をその説明文から読んで答えを集めるというウォークラリーでした。

恥ずかしながら、県立博物館の中に入ったのは初めてで、こういう機会でもなければ行くことがなかったです。

博物館から公園などいろんな場所に行くので、かなり歩きました～親子とも十分に楽しめました♪

来年も是非参加したいと思います。

あと、もう一つおすすめ！

テンパークでもスタンプラリーを毎年開催してまして、こちらも併せておすすめです♪

国立岩手山青少年交流の家 <https://iwate.niye.go.jp/>

読者からのエッセー

## ときどき雨ふり

第31話 ワガママな妖精



最近見たテレビで知りました。パリのセーヌ川の近くにある古本屋の看板に、次のような言葉が書かれていたのか。

「見知らぬ人には親切にしないで。彼らは変装した天使かもしれないから」

「変装した天使」ですか。笑えますね。ですが、他人様のことを「変装した天使かもしれない」と思える人は、そんなに多くはないと思われます。たいていは、「あの方は天使なんかじゃない！」と思います。ということとは、「見知らぬ人には親切にしないで」という戒めは、無効になる運命にあるのかも。

今のうちに、傍若無人の出来事が跋扈(はつご)つこする時代にあつて、「見知らぬ人には親切にしないで」と公言するとは、驚きです。その店舗のご主人さんは宗教でもやっています？それで、その謎が気になりました。「見知らぬ人には親切にしないで」と言われる理由について考えてみました。

「見知らぬ人」に親切にしないで言うのなら、「見知っている人」には……当然、「親切にしないで」となるはずですが。ところが、「見知っている人」であっても親切に出来ないことがある。その理由は、「気にそぐわない御仁」だと思っからです。人間は「誰に対しても」親切に出来るわけではなく、「見知らぬ人には親切にしないで」という格言が必要になる。つまり、この格言の真意は、「見知っている人」であっても親切にしないで、ということなのです(私見)。人間は「誰に対しても」親切に出来るわけではなく、「見知らぬ人には親切にしないで」という格言が必要になる。つまり、この格言の真意は、「見知っている人」であっても親切にしないで、ということなのです(私見)。

自分らしく生きていけると思えます。ならば、相手の方は、「変装した天使」なんかじゃなくていい。自分と同じ「ワガママな妖精」でもいい。ということ、結論が出ました。「見知っている人」であっても、親切にしたい。「ワガママな妖精」かもしれないから。(H子)

## 広告募集



県南で見た朝日

メールでお申し込みください。

→ [nao.hatt@gmail.com](mailto:nao.hatt@gmail.com)

(メルアド 変更となりました)

この広告枠が4コマ 36,000円(月額・税別)です。

お店のこと、この新聞で紹介してみませんか？

### 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)

メールでお申し込みください。

→ [nao.hatt@gmail.com](mailto:nao.hatt@gmail.com)

(メルアド 変更となりました)

この広告枠が3コマ 27,000円(月額・税別)です。



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。

Panasonic



スチーム吸入器

本体の大きさは牛乳1Lパック2本分くらいで場所もとらず、また操作は簡単で今どき珍しい大きなツマミで表記もハッキリ目立ち、子どもから高齢者まで安心して使えます。

最初に水道水を所定の2か所（水タンクとボイラー部）に入れ、次に口と鼻をおおう吸入マスクの位置を調整し、最後にモードを「つ選ん」でつまみを合わせ（のどイガイガモード、はなムズムズモード、はなづまりモード）スイッチONでスタートします。スチームの粒子サイズの違いで3つのモードがあり、たとえば『はなづまりモード』は約4〜11μmと

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

### かしい家電術

第87回

LED

### モットーは、細く長く？

**カタログで知る「キビシッ！世界」**

家電メーカーの総合カタログには、お宅の様々なシーンで役立つ商品が満載です。王道のテレビやエアコンに冷蔵庫などが、大きさや機能の違いで多種多様に掲載されている一方で、残念ながら生産完了でカタログから消えるものも数多くあります。

「あれっ？前は載っていたのに……」なんていうのはしよつちゅうで、時代とともにニーズが減ったものだけでなく、たとえ新品だとしても売上げが伸びないと、あっさり姿を消してしまいます。

結構キビシッ！世界がカタログには広がっています。

**いぶし銀の家電スチーム吸入器**

その中でなぜか昭和の頃から現在までめんど、カタログの片隅にちよこんと存在し続けるいぶし銀の家電があります。もちろんその間モデルチェンジはしていますが、基本的な方向性は不変のまま続いている奇特な商品です。

しかもバリエーションが無く一機種のみで勝負する、まるで時代劇で斬られ役一筋50年みたいなスゴイ奴！

それが健康家電のスチーム吸入器です。健康家電といえど血圧計や体重組成計などが代表格ですが、吸入器は知る人ぞ知るといふ感じのせい、取り扱うメーカーも店も限られます。

**のどや鼻の奥を潤して……**

寒い季節は冷たく乾燥しがちな空気が粘膜を刺激して、のどがイガイガ、鼻もムズムズと不快になることが増えてきます。

こんな時に使ってみてほしいのが家庭用吸入器です。

スチーム吸入器（FUMOTO 医療機器認証／パナソニック）は、お宅で手軽にのどや鼻のケアができる健康家電です。

約43℃の温かく微細なスチームを吸い込むことで、のどや鼻の奥を潤して楽にしてくれます。ホットドリンクを飲む時の鼻先に立ちのぼる湯気や、湯船につかった時の湯けむりのあの心地良さが、ずっと続く感じでしょうか。

夫婦共に初体験の「シーシャ体験」では好きな香りを選んで優しい香りを楽しむことができました。

ノーニコチン、ノータールなので普段タバコを吸わない人も香りを楽しめます。

家族で良い思い出ができました。「FUMOTO」さんのご夫妻に優しくしていただき、ゆっくりした時間を過ごせました。（Z・M）



思い出に残る宿

盛岡の隠れ家的 民泊宿 FUMOTO (ふもと) さん



ホームページ

<https://fumoto.snack.chillnn.com/LP/fumoto>



オプションの夕ご飯も美味しかったです



シーシャ体験



ログハウス内にある暖炉は暖かい

「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経営されている阿部オーナーさんの「つぶやき」を掲載します。

連載

### 女性オーナーのコンビニ日誌

### 第56話 〇〇ロス !!



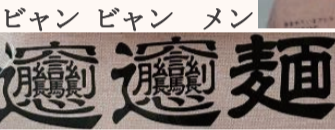
阿部オーナーさん



ボックスが店内に置いてあります。地域の皆さまが、お気軽に社会貢献活動に参加していただくことができます。

### 冷凍めんのご紹介

大人気の その名は 旨辛たれの ビャンビャン麺



十一月某日 晴れ！

「今年も残すところ、あと〇日」と語り合う時節となりました。〇〇ロスというコトバを目にします。〇〇が居なくなって虚脱状態という意味でしょうか？

ところで、ファミリーマートでは、ご家庭にある「もったいない食品」をファミリーマート店舗にお寄せいただいで、地域の協力パートナーさんを通じて、支援が必要な方々に提供しています。

ご家庭にある食べきれない食品が活用され、「食品ロス」の削減につながります。

さてさて、今年一年、とてもお世話になりました。良いお年をお迎えください。本日も張り切っていきましょう。

### つぶやき (第7回)

(読者のZ・Mさんから寄せいただきました。写真も添えて掲載します。)



薪風呂の体験

地元のログハウス民泊「FUMOTO」さんに家族で泊まって来ました。

子供たち初体験の「ドラム缶風呂」

「すごい、すごい」と連発しながら、喜んで入っていました。

一生の思い出になる、貴重な体験が出来ました。



教育エッセー

# 今どきの「学び」

## 第42回 インプットとアウトプット



時はまさに師走、僧侶が忙しく各地を訪れて読経や仏事を行うが如く、皆さんもパタパタとせわしなく過ごされていくのではないのでしょうか。

毎年、十二月が忙しく感じるのは気のせいなのか、本当にやらなければならないことが多いのかは謎ですが、何だか心もそわそわします。これは、きっとクリスマス音楽の音がどこからか聞こえてくることによる情景反射なので別な話なのかな(笑)

そういえば「せわしない」と言えば、私自身、子どもの頃は落ち着かない子どもでも、祖母から「せわしねーガキだごど。」とよく叱られていたことを思い出します。

さて、この「せわしない」という言葉は、語尾が「ない」とはなっているものの、否定形ではありません。せわし(忙し)の状態にあることを強調し、形容詞をつくるための接尾語である「ない」なので、せわし〜せわしな〜と同じ意味になります。ひと呼吸で説明をしましたが、お分かりいただけましたでしょうか？

同じような形容詞の接尾語である「ない」を使った言葉には「あどけない」「おぼつかない」「はしたない」「切ない」などがありますので覚えておきましょう。

受験生にとって、冬休みは入試前にまとまった時間がとれる最後の機会です。志望校に合格するという目標、そして取り組まなければいけないことが明確になっているので、後は、やり切るだけ。

体調を崩してしまうと、思うように学習時間が確保できない、入試で力を発揮できないなど、何とも「切ない」気持ちになってしまいます。

また、受験以外の学年の子どもたちにとっても、冬休みは大切。一年の計は元旦にありという格言にもあるように、元旦に一年間の目標とプランを立てることが二〇二五年を左右します。

明確な目標と行動プランが無い状態で学習を頑張っても努力が続かなかつたり、方向性を見失つたりして「おぼつかない」状態が続きますので、元旦の午前中は気合を入れないといけませんね。

というように、新しく覚えた(インプットした)ことを、すぐに使う(アウトプットする)ことで、単なる知識が実力に変わりますので、やはり学習量は必要ということになります。今年も残りわずかですが、忙しいながらも穏やかな日々をお過ごしください。

二〇二四年は個別指導Axisにお問い合せ、お願いいたします。二〇二五年も宜しくお願いいたします。

(個別指導Axis 後藤隆司先生)

街で見つけた新鮮な話題

HILLS NEWS 第39回

# 中村太樹男展

—絵画が紡ぎ出す物語の世界—

会期 12/31(火)~2025 1/7(火)  
松屋銀座7階・遊びのギャラリー1979  
営業時間 午前11時~午後8時(12/31は午後6時まで)  
初日12時開場/最終日午後5時開場  
1/1と1/2は休業日。1月3日(金)は9時45分開場、19時まで  
1月5日(日)は19時30分まで



プロフィール  
1992年より東京・銀座、日本橋三越、松屋銀座等、都内百貨店、調剤は柳田辰也にて調剤。01'年以降、松屋銀座にて毎年個展、96'~97'パリにアトリエを構え制作。  
曾野綾子、島田理恵、内田康夫氏などの小説の絵画(書籍表紙)制作。  
その他CDジャケット画など、多方面に活動を展開している。  
HP・ブログ:「中村太樹男のつれづれ日記」

HP <https://blog.goo.ne.jp/takio>  
FB <https://www.facebook.com/takio.nakamura/>  
インスタ <https://www.instagram.com/takio.nakamura/>  
Twitter <https://twitter.com/nakamuraTakio>

東黒石野在住の画家・中村太樹男さん、銀座個展のご案内です(編集室)。



My Symphony (C)

### 編集後記

今年70歳になる知り合いの方が、「自分は昭和!29歳です」と言いました。???

年齢の前に「昭和」を付けるので不思議でしたが、尋ねたら、「自分は昭和29年生まれなので、昭和!29歳です」とな。

ところで、来年は昭和100年だとか。西暦2000年のときは、「コンピューター2000年問題」がありました。西暦2000年を下二桁が00となるのでコンピューター・システムがダウンするのでどの懸念がありました。来年、昭和100年になって、コンピューター・システムが元号に左右されることは無いと思いますが、昭和100年になると下二桁が00となります。対策は講じられていることでしょうか。

何が起ころるか分からない時代に突入したような気もしますが、誰しも、「暮らした良き」を求める気持ちに変わりは無いと思えます。今年一年、本当にお世話になりました。良いお年を!

### お悩み相談 コーナー



## 第4回 お金にまつわる相談の巻

Q 友人におカネを貸しましたが、返してくれません。どうしたらいいでしょうか? (仮想事例 編集室)

A 作家の一人として書きますが、回答パターンは幾つかあると思われます。第1・常道論としてはこう考えます。「法律の専門家に相談して、場合によっては提訴を検討する」。第2・諦観論。「友人に貸したのだから、いずれ返してくれる」と思う。そして、第3・仏道論。「この人を友人としたのだから、裏切られたって構わない」と思う。さて、あなたならどうしますか? 「何が切実か」で人は選択するものです。この場合も、前記のいずれかを採用して、ご自分の「切実な」方法で進むことです。

余談ですが「友人におカネを貸すと友人を失う」という諺の意味するところは、第1・常道論によれば「提訴の相手となるので友人を失う」となります。第2・諦観論によれば「返してくれないのでガッカリ。友人ではなかった」となり、第3・仏道論によれば「友人としたのだから裏切られたってかまわないはずだが、やはり友人ではなかった」と思う。つまりは、友人でなかったことが白日のもとにさらされるから、「友人におカネを貸してはイケナイ」となります。ところで、「回答」に戻りますが、ワタシなら、次のように考えたいです。

第4・達観論。そもそも自分だって他人を裏切る可能性があります。「何が切実か?」で人は選択するからです。しかし貸した以上、金を貸した相手の気分を損ねてはなりません。返す気になってもらわなければ返金されません。しかし、そんな考えでイイのか? その先を考えてみましょう。ハッキリ言いますと、「損か得か?」ということでは無い。その友人に、他人様に迷惑をかけるような人間には、なってもらいたくない。ただ改心してもらいたい。二度とそんなことをしないようになってもらおう。友人もどこかで「切実」などに出会ったのでしょうか。だから返金しない。なので、「貸した金が返ってこない」などと周囲に騒ぎ立てたりしない。ご自分の「切実」とは何か? 早くそれに気付いてもらう。当方も友人も、たまたま生まれてきた身です。それを、ただただ「不憫」に思う。ちなみに、この論によれば「友人におカネを貸してはイケナイ」とはなりません。なぜって、おカネを借りて返済せず逃げようとしているのは友人のほうであって、当方にとっては「友人に違いない」ままです。この世で友人に出会うなんて得難いことです。友人は大事にしましょう。お金があるなら友人には、どんどん貸してあげましょう。

(岩手在住・覆面作家 伊古兄ロタさん 本紙で小説「が丘ゴースト」を連載中です)

# 2024▶2025 能開の冬期講習

Elementary school student

無料 教材費1,100円が必要

小4 高校受験準備体験講座算国  
【日程】1/5~7【時間】14:00~16:00

小5 一高三高受験準備算国  
【日程】12/26~28【時間】10:30~12:30  
8,800円【優待】7,700円【はじめて】4,400円

小6 一高三高受験準備算国英  
【日程】12/26~28【時間】14:00~17:00  
13,200円【優待】11,550円【はじめて】6,600円

junior high school student

中1 一高三高受験準備英数  
【日程】12/26~29【時間】17:30~20:00  
15,400円【優待】14,300円【はじめて】7,700円

【特設】一高三高受験準備国理社  
【日程】1/4~7【時間】18:30~20:40  
12,100円

中2 一高三高受験準備英数  
【日程】12/26~29【時間】17:30~20:00  
15,400円【優待】14,300円【はじめて】7,700円

【特設①】一高三高受験準備国理社  
【日程】1/4~7【時間】18:30~20:40  
12,100円

【特設②】正月特訓(会場:盛岡校)  
【日程】1/2,3【時間】9:30~18:30  
16,500円

中3 トップ高合格頻出テーマ攻略5科  
【日程】12/21,22,26~29⇒10:30~16:00(昼食)  
1/6~8⇒17:00~21:00  
70,400円【優待】64,900円

【特設】年末年始特訓(会場:盛岡校)  
【日程】12/31⇒9:30~16:30 1/1~3⇒9:30~18:30  
30,800円

能開センター 緑が丘校/盛岡校  
TEL 0120-13-3759 【受付時間】火~日 10:30~20:00

充実の学習サポート 受検対応力

選べる学習スタイル

差をつけるのか つけられるのかは キミ次第

12/3▶1/11 冬の無料体験 & 冬期講習

小学生必見!! 個別指導 受付中

1/4にスタート! お試し費用で個人別・学校別に対策できる 新中1英数準備講座

1月~3月 最大3ヵ月

①入会金無料(通常22,000円)  
②冬期講習5回9,900円 ※通年ゼミ2講座以上お申し込みの方  
③(入会月)通年ゼミ4回分無料 ※対面個別指導/AxisPLUS

個別指導Axis 緑が丘校/盛岡校  
TEL 0120-500-222 【受付時間】火~土 15:00~20:00