

あまり樂觀的な考え方もどうかとは思いますが中立的な視点は必要かと思えます。できることは出来る、できないことは出来ない、先に知ることとは大切です。

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した。
大きなお口を開けて素敵な笑顔で笑えるように、一杯サポートさせてもらいます。
是非、新しいホワイトニングを体験してください。

院長 中谷寛之

ホワイトニングの特長



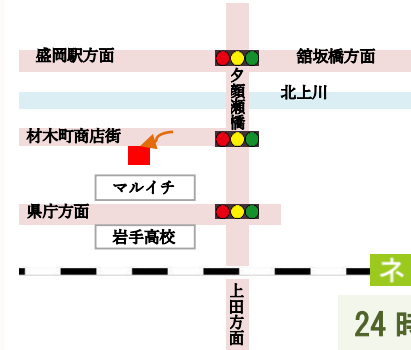
歯の内部から白くします



歯を強くしながら白くします



飲食制限はありません



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/



連載

豆知識

歯の健康



中谷寛之 先生

第39回 むし歯と砂糖の関係

むし歯菌は、砂糖をエサにする

むし歯菌は砂糖をエサにして酸を作り出して、その酸が歯の表面を溶かします。しかし通常は、唾液の働きによって再び修復（再石灰化）されるため、すぐにむし歯になるわけではありません。

歯が溶けやすい状態

砂糖は、酸を作り出すだけでなく、歯の表面にネバネバした物質（プラーク）を形成しやすくなります。

このプラークの中では細菌が活発に活動し、酸を出し続けるため、歯が溶けやすい状態が長く続いてしまいます。

酸性の続く時間を短くする

少量でも何度も間食を繰り返すほうが、お口の中が酸性の状態にさらされる時間が長くなります。

その結果、歯の再石灰化が追いつかず、むし歯のリスクが高まってしまいます。

むし歯のリスクを下げる工夫

寝る前は唾液の分泌が減るため、寝る前の歯磨きでしっかりと汚れを落としておくことが重要です。

フッ素入りの歯みがき剤を使用することで、歯の再石灰化を促し、酸に強い歯質をつくることができます。

お口の環境を整える

キシリトール入りのガムなどを取り入れることで唾液の分泌を促し、お口の環境を整えることも効果的です。

定期的に歯科医院でクリーニングやチェックを受けることで、むし歯の早期発見・予防につながります。

甘いものを食べる回数を意識する

甘いものは、楽しみ・リラクソスの時間に欠かせない存在でもあります。

甘いものを食べる

タイミングや回数を意識して日々のケアを行うことが大切です。



（ざいもくちょう歯科 中谷 寛之）

はげきよ



「はげきよ」とは「禿げ」のことではなく、「激（はげ）しく共感（きょうかん）、驚嘆（きょうたん）」という意味です。
ファミリーマート盛岡西松園店の勝亀真澄 店長さんに書いていただきます。
お楽しみに！（編集室）

第14話 はげツ？

体験された方はご存知（泣）。さて、私事ではありますが、先日誕生日を迎え、また一ツ歳を重ねました。もう歳は取らなくなーい！という気持ちもあります。でも、いくつになっても「おめでとう」の言葉やメッセージは嬉しいものですね。そして、そんな誕生日の幸せな余韻に浸っていた矢先、人生初の「ギックリ腰」に襲われました。腰の奥で「ピキッ」と嫌な音がして、じわじわと痛みが増して動けなくなり、さらに腰が抜ける感じもして、これが噂に聞いてたギックリ腰かと、あまりの痛さに激しく驚きました。（はげきよ）

結局その日から、座っても寝てもつらくて、少し姿勢を変えるのもひと苦労。

時間が経つにつれて少しずつ痛みが和らぎ、ようやく「人間らしい動き」が出来るようになり、誕生日すぎてからツイてないな...と思っていました。でも、プラスに考えると、体を大切にしながらと改めて感じるものが出来たので、神様からのギフト？ メッセージ？ だったのかもしいないと思いました。ただ、本当に本当にギックリ腰の痛みには、激しく驚きました！

みなさんも新年度の疲れが溜まってる時期だと思っていますが、体を大切にゆっくりに過ごしてくださいね。知り合いの方は、お若い時に体験済みで「いまだに疼く」と。たいていの方は体験済みのようです。私の場合は、少し激しかったかな。激痛（はげツ）ですね（泣）

（勝亀真澄（せんかめ ますみ）さん

ファミリーマート盛岡西松園店・店長）



初回相談無料です。
お気軽にご連絡ください。
（土日対応可・出張可・要予約）

業務内容

- 遺言など生前対策、事業承継
- 不動産登記全般
- 会社・商業登記全般
- 裁判業務一部
- 後見業務

教えて！ まり先生



司法書士 照井真理 先生

生前対策は元気なうちにしてほしいものですが、元気なうちは全く考えないという矛盾があります。
昔類一枚あればこんなに争わなくて済んだのと思う場面も散見されます。
こちらの記事にて個人の遺産承継や事業の承継についてお話してみます。

「争続」にならないために
今からできること

第17回 「実家信託」と「生前贈与」の税金について

実家信託と生前贈与の比較

毎回難しい話が続いて恐縮ですが、本日のテーマも人によってはアレレギーの活用内容となります。税金面からみる家族信託の活用についてです。不動産を取得すると様々な税金が課せられます。手放す方にも税金が課せられる場合もあります。不動産の「贈与」と「家族信託」を税金面で比較していきます。

不動産を子に贈与したときにかかる税金

贈与とは、お金のやり取りをせずに無償で譲ることです。親が元気なうちに子に不動産を贈与すると、不動産の所有者は子になります。子の名義になっても親が住み続けることは可能です。子一般的に不動産贈与にかかる税金は以下のとおりです。

①贈与税（暦年贈与又は相続税相続時精算課税制度）
不動産をもらう人（子）が納税します。暦年贈与と相続税相続時精算課税制度を利用する方法の2種類があります。

②登録免許税
名義変更の登記をする際に支払う税金です。不動産取得税

③不動産取得税
不動産を取得した方に課せられる税金（相続を除く）

これらの税金は、不動産の価格が高いほど高くなります。特例と呼ばれる軽減制度もあります。自宅を贈与した場合に税金がいくらかかるのか個別な金額を知りたい場合は、税理士・公認会計士へご相談ください。
下の表は、相続税相続時精算課税制度を利用したうえで比較した表です。相続税相続時精算課税制度とは、贈与税を相続時まで保留する制度です。多くの場合、贈与税がかからなくなることになります。利用するには申告する必要があります。

各種比較（不動産の生前贈与） 不動産価格（固定資産税評価額）1,500 万円の場合

子どもに不動産を生前贈与した場合の税金
（相続時精算課税制度利用）

家族信託の税金

贈与税	0 万円	贈与税	0 万円
登録免許税	30 万円	登録免許税	6 万円
不動産取得税	27 万円	不動産取得税	0 万円

約 10 分の 1 で済む

生前贈与のメリット

税金面ではマイナスとなる生前贈与ですが、一番のメリットとしては「確実に」「あげたい人へ」譲ることができる点です。

家族信託は名義変更登記まで時間がかかりますし、契約当事者の親子だけでなく、多くの場合、他の相続人へも契約について説明する必要があるため、家族全員が同じ方向を向いている必要が求められます。

贈与の場合は、家族信託よりもスピーディーに事が運ぶことが多いです。家族間・相続人間が疎遠である場合は生前贈与も選択枝のひとつです。また、時間的に余裕がない場合も家族信託ではなく贈与を選択するケースもあります。

生前に子に名義を移す方法としては、家族信託か贈与の二択になります。売買でも構いませんが、安い価格で売ると贈与とみなされますので適正価格での売買になります。

名義を移さなかった場合は相続による名義変更になります。ご家族にとってより良い方法を検討していただければと思います。

偶然と縁と運命的な話が全て重なって決まったのですが、話せば長いので割愛します（笑）
その敷地には空店舗の建物とボロボロの古民家。2軒建物があることによりそれぞれ店を持つ事ができつつ決めて決定されたのです。この2軒の建物を自分たちでリノベーションしていく話は、また次回で（Obuke base 店主の佐藤沙織さん）。

※他県出身者のための補足（編集室）

「一休だん」とは、盛岡市周辺のお祭りやイベントの屋台で販売される団子です。表面はカリカリで、甘じょっぱいタレ（みたらし）が特徴です。揚げた餅に甘じょっぱいタレを絡めたカリカリ職、大きな団子が割割り箸に刺さっています。お祭りやイベント屋台の神出鬼没の名物とのこと。

今年、高松の池の花見にも出店がありました。

obuke base の
ポンコツ日記

第4話 書いてたらお腹が空いたの巻



obuke base
八幡平市大更 24-47-5
10:00～18:00

www.instagram.com/obuke_base/

さて、第3話迄は店を始めるきつかけをお話しました。自分たちでお店を始める事が決定し、店舗探しをはじめました。そしてこれまた流れとしか言いようがないのですが、自分が行動した事により縁が繋がりが、ばばーんと八幡平市で物件が決まりました。

相続対策は、元気なうちに対策してほしいものの、元気なうちは全く考えないという矛盾があるのも事実です。
遺言書一枚あればこんなに争わなくて済んだのと思う場面も散見されます。
高齢化に伴い、個人の遺産承継や事業の承継について少しばかり紙面でお話しできたらと考えております。

指が引っかかる・伸びない！ それ『ばね指』かも？

ばね指とは

ばね指とは、指を曲げたり伸ばしたりする際に、指が引っかかりカクンと跳ねるような症状が現れる状態を指します。これは、**腱**（けん）と**腱鞘**（けんしょう）の間に生じる摩擦や炎症が原因で、指の動きがスムーズにいかなくなる病気です。

手のひら側には、指を曲げる「屈筋腱（くつきんけん）」が通っており、その**腱が通るトンネル**のような構造物が「**腱鞘**（けんしょう）」です。通常、**腱は腱鞘の中をなめらかに動きますが**、何らかの原因で**腱や腱鞘が肥厚したり炎症を起こすと、腱の通過が妨げられ**、指の動きに異常が生じます。

この状態が進行すると、指が曲がったまま戻りにくくなったり、無理に伸ばすと「ばね」のように急に伸びるため、「ばね指」と呼ばれます。

ばね指の診断方法

診断は主に問診と身体診察によって行われます。

指の腫れや圧痛の有無、指の動きの引っかかり、ばね現象の有無などを確認します。

場合によっては、超音波検査やレントゲン検査を行い、他の病気との鑑別をしますが、基本的には臨床症状から診断されることが多いです。

ばね指の治療法

ばね指の治療は、症状の程度や患者さんの生活状況に応じて段階的に行われます。

「保存療法」・・・

- ・**安静**：手指の使用を控え、腱や腱鞘の炎症を鎮める
- ・**装具療法**：指を固定するスプリントやテーピングの使用
- ・**薬物療法**：非ステロイド性抗炎症薬（痛み止め）などの内服や外用
- ・**局所注射**：腱鞘内にステロイド薬を注射し、炎症を抑える

保存療法で改善が見られない場合や、症状が重度の場合には手術療法が検討されます。

「手術療法」・・・

腱鞘切開術と呼ばれる手術が一般的です。

局所麻酔下で、肥厚した腱鞘を切開し、腱の動きをスムーズにします。手術時間は短く、日帰りで行われることが多いです。術後は比較的早期に指の動きが改善し、再発も少ないとされています。

ばね指の経過と予後

軽度の場合、安静や薬物療法で症状が改善することもあります。

ステロイド注射も高い効果が期待できますが、再発例もあります。

手術を受けた場合、多くのケースで症状の改善が見込まれます。

ただし、糖尿病やリウマチなどの基礎疾患がある場合や、長期間放置した場合は、治療に時間がかかることがあります。早期の受診・治療が重要です。

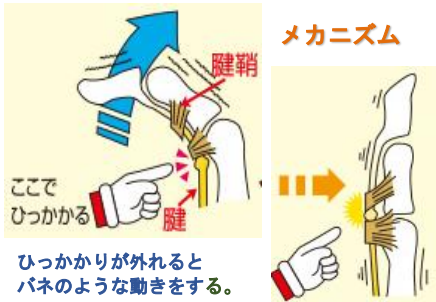
ばね指の予防法

ばね指は再発しやすい病気のため、日常生活での予防が大切です。

- ・無理な手指の使い過ぎを避け、適度に休憩を取る
- ・手指のストレッチやマッサージを習慣づける
- ・糖尿病やリウマチなどの基礎疾患がある場合は、病気のコントロールに努める
- ・指や手首に負担のかかる動作を減らす
- ・寒い時期は手を温め、血行を良くする

まとめ

ばね指は、日常生活や仕事で手指をよく使う方に多い病気ですが、早期発見と適切な治療によって多くの場合、症状の改善が期待できます。指に違和感や痛み、引っかかりを感じた場合は、無理をせず早めに受診しましょう。日々の生活の中で手指をいたわり、予防にも努めることが健康的な毎日への第一歩です。



ばね指の原因
ばね指の主な原因は、腱や腱鞘の炎症や肥厚です。以下のような要因が発症に関与しています。
・頻繁な手指の使用（家事、パソコン作業、手芸など）
・加齢（特に中年に多い）
・女性ホルモンの影響（更年期以降の女性に多発）
・糖尿病やリウマチなどの基礎疾患
・妊娠・出産期（ホルモンバランスの変化）
特に、手を酷使する生活習慣や職業、スポーツによる反復動作がばね指の発症リスクを高めます。



母指（ぼし・親指）に多く、
中指・環指（かんし・薬指）
にもよく発生する。

ばね指の症状
指の曲げ伸ばしの際に、引っかかり感や違和感がある指を伸ばそうとしたとき、急に「カクン」と跳ねる・朝起きたときに、指が曲がったまま伸ばしにくい・手のひら側の指の付け根に痛みや腫れ、圧痛がある・症状が進行すると、指が完全に伸びなくなることもある最も多く見られるのは、親指、中指、薬指ですが、どの指にも発症する可能性があります。



新発売

クッキーバニラ フラッペ



ごろごろ食感の
ココアクッキー
バニラの香り



ストロベリーフラッペ

ちゅるんとゼリー入り。
甘酸っぱさを楽しめます。

ラムネソーダフラッペ

しゅわっと弾ける爽快感が広がります。



24時間営業



西松園1丁目1-15



新発売

クッキーバニラ フラッペ



ごろごろ食感の
ココアクッキー
バニラの香り

今治タオル ハンカチ



「今治タオル」のクオリティ
高吸水仕様 綿100% 税込698円

ファミリーマートは、今年9月に
創立45周年を迎えます。

聞き返しが増えて疲れませんか？



見た目も小さく、つけていても気づかれにくいデザイン。

相談予約の電話番号→

661-3381

認定補聴器技能者が責任を持って、

公財)テクノエイド協会認定の補聴器専門店: 補聴器1番館

気楽に朝からでもつけたくなる、そこを目的に一緒に考えお作りしています。



阿部オーナーさん

「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73話

運がイイ君！

五月某日 雨。新緑がまぶしい季節です。
「あなたは、運がイイと自分で思っていますか？」と質問する会社があると聞いたことがあります。私自身は、自分は運がイイと思っています。困ることも無く、周りの人に助けられていると思っています。
運がイイと自分で思えるかどうか、それは物事の捉え方だと思っています。
「運がイイ・良くない」なんて、もともと無いと思います。たとえば、雨降りの日があったとします。雨が降って嫌だと思ふ人もいるけれど、農家の人にとっては「恵みの雨」だったりもする。
「自分は運が良くない」と決めつけないで、視野を広く持つ、そういう「捉え方」が大事だと思います。
あ、今月は、なんか説教めいていますね。
話を本業のほうに移行します。
商品がお客様の目に止まるように工夫して並べています。たとえば、人気の商品をレジの近くに置いています。
たまたま入店した他店の陳列方法や飾り付けが上手だったりすると、思わず、ウチの店でも試してみようかなと思います。
お客様のご来店を心待ちにしています！
本日も張り切っています。



おのだ りえ
小野田 利枝 さん
スタッフの皆さんと

Panasonic

室内空気を循環させると、
エアコンを強めなくて済みます。

サーキュレーター



この新製品は扇風機としても秀逸で、温度センサーの感知により、日中だけでなく就寝時や部屋干し時など、使用シーンに合わせて風量を自動で調節し動きも設定できます。自然に吹く風のような1分の1ゆらぎモード、チャイルドロックにタイマーやリモコンなどかなり充実の装備です。良質なサーキュレーターと良質な扇風機のイイところを兼ね備えたアイッピン。この夏『羽根もの』家電をお考えの方には、選択肢の一つになるかも？
現在、店頭にて稼働中です。動いているところを見に来てくださいね！

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105回
LED(〜)

一粒で二度おいしい？

サーキュレーターは空気の温度ムラを解消！
この5月にして、いきなりの夏日連発は驚きでした。夏の家電といえばエアコンに扇風機ですが、今年にはさらに『サーキュレーター』を本格的に加えてみませんか？
家庭用扇風機とサーキュレーターは似ていますが、実は結構違います。扇風機の目的は『涼をとること』なので、近くの人に直接向けて肌に優しく風が届くようにできていますが、サーキュレーター1の目的は『空気の循環』。風を直線的に遠くまで届け、これにより室内空気の温度ムラを解消したり、換気の効果を高めます。どちらでもクルクル回る『羽根もの』だけに、相対する2台分の役割を一台で実現できたらとても便利ですよ。この夏パナソニックが初めて出したサーキュレーターは、30畳までなら部屋の

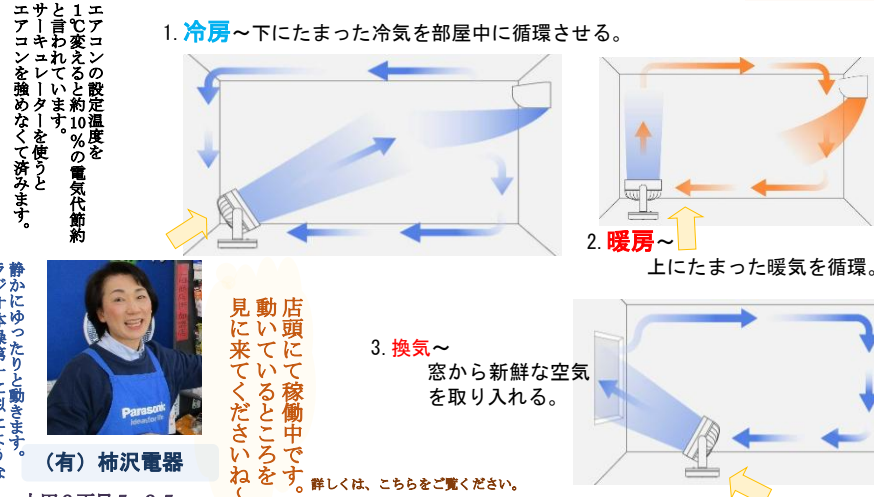
静かにゆったりと不思議な動き
隅々まで風がしつかり届き、約5分以内で温度ムラを解消するというスグレモノです。しかもパワフルなのに低騒音！そのヒミツは、独自のセレーションファンという鋸歯状設計の羽根にあり、これは旅客機や高速鉄道の騒音低減に採用される技術と同じです。
感心なのはデザインで、夏と言わず一年中置きっぱなしで良いシンフルな佇まい。置き場所も部屋の隅と言わず真ん中あたりでもOKかも。
選べる首振り角度は左右最大120度、上下で俯仰角135度までと三次元的に静かにゆったりと動きます。
ラジオ体操第一の体を回したり、胸を反らせたリする運動を組み合わせたような不思議な動きは、見ていて飽きないし、繊細な放射グリルに抜けた感があるので、軽くて爽やかな印象です。

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	新 鉢ノ皮団地入口、内藤さん宅前	11:57	11:57
③	上田堤2丁目谷村さん宅前	11:58	11:58
④	上田堤2丁目太田さん宅前	11:59	11:59
⑤	宮野商店向いハイラーク前	12:01	12:01
⑥	緑が丘動物病院前	12:02	12:02
⑦	薬王堂緑が丘店向い旧ミスタードーナツ前	12:04	12:04
⑧	緑が丘4丁目バス停	12:05	12:05
⑨	東銀黒石野支店前	12:05	12:05
⑩	岩脇団地前バス停	12:06	12:06
⑪	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



節電対策～エアコンと併用して

優れモノ家電



(有) 柿沢電器
上田3丁目5-25
電話 622-0593

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

2010年HIKARICUP
ランプリ・ジャーナル賞、2012
年ミルボン・デザイナーズア
ピリティー最高賞、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。



中舘 弥寿夫 さん

連載 8

若き詩人の肖像

草川 佳希さん

1994年生まれ。詩集「詩終」「真空の比喩」「必然」「それだけ」を出版。(近作順)



第7話 人生とは何か？

「人生とは何か？」というお題を与えられましたが、過程そのものである以外には無いように思います。風とは何か？吹いているというそのもの。空気がそこにあるだけでは、それは風ではない。川とは何か？流れそのもの。水がそこにあるだけでは、それは川ではない。本質的に動きを伴うこれらは、人生のようです。もはや過程ではなくなった時、固定化された時、それは既に人生ではないでしょう。例えば死んでいなくても、常に変転し続けるということが生の本質であると思えます。
だから、「人生とは何々だ」と言い表すことはできず、単にそれだけが起きているということ、生きていたということ、その有様が生を指し示しているのでしょうか。巨大な生を。その普遍性を。
世界も自分も、探すものではないように思います。ここにあるものを一体どうやって探すのか。
映るものを見ている。
「見ている者」を見つめることはできない。
永遠の舟です。
景色を流す中心自体は、景色の中にあることはありえません。常にここにある。
定義はありません。自分が空で、というか、空のような偏在性がわたしたちでありながらありすべてであり、もはや自分なんてのは本当は無いのだと思います。
雲が往来している。
雲は、私も含めた人々です。出来事です。物質です。マインドです。しかし、わたしは空です。雲とは関係ない。空は最初から空です。雲があろうとなかろうと。暗雲が立ち込めていようと、雲ひとつなかつたろうと。

教育エッセー

今どきの「学び」

第58回 雨の降る日は・・・



しとしと降る雨音に、少しだけ集中力も湿度に吸い取られそうな季節です。
さて、六月二十日といえば「ペパーミントの日」。北海道の爽やかさがハッパに例えられたことにちなむようですが、ここ岩手でも受験生にとつては、むしろ勉強の合間に「頭をミントのように爽快にする」工夫が求められる時期と言えるかもしれません。
また、二十一日には夏至を控え、一年で最も昼が長い一日がやってきます。ですが、「昼が長いから勉強時間がたくさん取れる！」と喜ぶのは少し待ってください。
太陽の光が降り注ぐ時間と、私たちの脳が回転する時間は必ずしも比例しません。
むしろ、この時期の教訓は「雨の日に読書をするかのように、静かに深く潜る」ことにあると私は思っています。

湿度で参考書のページが少し重たく感じる日だからこそ、実は絶好のチャンスです。
周囲が天気は左右されて集中力を乱している隙に、自分だけは机に向かって「自分という名の庭」に知識の種を蒔いておくのです。
そして夏至の日に太陽が一番長く顔を出すように、今は見えにくい場所でも努力という根を張りながら、着実に秋の収穫へと向かっていくのです。
「今日は湿度が多くて嫌だな」と嘆く代わりに、「この湿度は、私の努力が実を結ぶための栄養だ」と捉えてみてください。

そんなふうにならずに少し斜めからの視点を持てるようになれば、どんな学習環境でも味方にできます。
苦手な問題も、梅雨の霧が晴れるのを待つように、粘り強く取り組んでいけば、必ず見通しが良くなるはずですよ。
本格的な夏の前の季節の変わり目、体調管理にはくれぐれも気をつけましょう。
雨の降る日は、ミントティーでも飲んで、頭の中をスッキリと。
アクシス緑が丘校で、皆さんのひたむきに頑張る姿をサポートいたします。共に、この梅雨を賢く乗り越えましょう。

(個別指導Axis 後藤隆司 先生)