

浴衣姿と下駄の音に魅せられて

若人達に人気

お気に入りの浴衣と一緒にカラフルな足袋の下駄で町を歩いて、日本伝統のオシャレを楽しもう!

洋服だらけの町中で浴衣姿の人が多くいるだけで多くの人が思わず目を止める魅力があるね!

夏の風物詩である。夏に開催される縁日や花火大会の会場では浴衣姿の若い人と出会うことがよくある。「浴衣」と「下駄」は日本の伝統的な装いで、浴衣姿で道ゆく人の風景や「カラコロン」と下駄の歩く音は令和の現在でも「日本の夏」の風物詩である。

特別な日に丁寧な着付けをした浴衣で出掛けるのも良いが、温泉旅館に宿泊用として浴衣が用意されているように、浴衣は洋服よりも締め付けが少なく通気性も良い。そのため「リラックスできる部屋着・普段着」としての側面も魅力的だ。たとえばちょっとした散歩やお買い物などの際にTシャツやワンピース姿ではなく、自分のお気に入りの浴衣に帯を締め、下駄を履いて町へ出掛けてみるのはどうだろう。涼しげな浴衣姿と「カラコロン」という下駄の音ですれ違う人々を風流な気持ちにさせながら、自分自身も「日本の夏」を満喫して、気分を前向きしていきたいものだ。

日本の伝統的な装いで出掛けよう

あおぽ

aoi post 21

無料 Free

2024年8月2日 vol.1452 発行部数 145,000部

企画・制作発行・配布 株式会社 青いポスト二十一 秋田市旭南3丁目2-67

配布・広告掲載のお問合せは Tel.018-865-6383 FAX.018-863-2304 HP▶https://www.aopo.net (あおぽ 株式会社)

シンプル火葬式

地域最安値 98,000円~ (税込107,800円~)

生活保護受給者自己負担0円プラン 合葬墓もご相談承ります。

お問い合わせ・ご予約申し込みは 秋田市寺内蛭根3丁目24-19(国道7号線沿い) 受付時間 9:00~17:30 TEL.018-853-0545

販売管理 あきた福祉葬祭

車検が安い!! まちのびさきや

土曜の国道7号線沿い 東北警署第6-40487号

車種	法定費用合計	車検代金	合計金額
軽自動車 (軽トラックを含む)	¥26,340	●車検基本料 ●法定点検 ●テスター ●事務手数料	¥40,340
ヴィッツ等 (車両重量1t以内)	¥36,250	●車検基本料 ●法定点検 ●テスター ●事務手数料	¥50,250
カローラ等 (車両重量1.5t以内)	¥44,450	●車検基本料 ●法定点検 ●テスター ●事務手数料	¥58,450
オデッセイ等 (車両重量2t以内)	¥52,750	●車検基本料 ●法定点検 ●テスター ●事務手数料	¥66,750

※新車登録後13年・18年経過した車検は重量税が増額になります。別途整備費用がかかる場合もあります。輸入車・改造車・ハイブリッド車は別途基本料金となります。

TEL:018-807-5238 営業時間/9:00~18:00 秋田市土崎港北7丁目5-21 輸入車修理 大歓迎

夏の家まつり

8/3(土)~11(日) 開催時間 10:00~17:00 (毎週水曜定休日)

おうちの情報館

観るだけOK! 聞くだけOK! おまだの方も、そろそろの方も、いよいよの方も!

QUOカード 最大20,000円分 プレゼント!

WEB予約で特典盛りだくさん!!

3,000円相当 プレゼント!

WEB予約キャンペーン②のご来場特典・お渡し条件

- おうち情報館のアンケートに必ずお答えいただくこと
- おうち情報館に併設していること
- 事前のアンケートのご回答に基いて抽選を行うこと
- 抽選結果は抽選日より1週間以内に発表いたします
- 抽選結果は抽選日より1週間以内に発表いたします
- 抽選結果は抽選日より1週間以内に発表いたします

射的

狙いを定めて射抜け! 三時のおやつをゲット!

巨大キッズコーナー

ボールプールに滑り台、トランポリンやボールダーリング...さらにDVD見放題!!

ボール投げ

めざせ名投手?! お楽しみ始めがけてプレイボール!

おうち情報館

住まいの買取専門店

PRIME 株式会社プライムハウス

秋田県秋田市旭南3丁目2-67 TEL:0120-12-5566

秋田県秋田市旭南3丁目2-67 TEL:0120-12-5566

秋田県秋田市旭南3丁目2-67 TEL:0120-12-5566

メッセージコーナー

おおぼ読者のあの人から
おおぼを読んでいるあの人へ
メッセージを届けます

部員募集案内

マンドリン・ギター
演奏経験ある方募集
毎月第二～第四土曜日
13～17時・東部市民SC1F
秋田マンドリン倶楽部
TEL.090-5505-3187(片岡)

おめでとう

◆おうみくんへ
7/31、7歳のお誕生日おめでとう！
サッカーの練習頑張って、
将来すごい選手になれるように！

伝えたい言葉、お送りください

【お送り頂く際のお願い】
紙面へ掲載する前にご連絡を
差し上げますのでおおぼからの
メールを受け取れるように
設定をお願いします。

- 結婚や誕生日のお祝い、応援、催しもの告知 etc...あなたが伝えたいメッセージを、右記よりメールにてお寄せください。
- 6才までのお子様の写真は募集中です！

★写真はご家族の方が撮影した未加工のものに限ります。

催しもの

◆展示販売会
童話の国の小さなお店3
～ドルチェリーア～
8/10(土)・8/11(日)
12:00～17:00
アトリオン3階 展示室

◆展示販売
すぐ着れる高級中古着物と
骨董
8/17(土)～8/20(火)
10:30～17:00
アトリオン3階 展示室

●いただいたメールには、数日の間におおぼ編集部より返信をしております。返信がない場合は、編集部へメールが届いていない可能性があるため、おおぼHPのお問い合わせフォームまたはお電話にてご連絡ください。

タイトルが8文字、
本文は50文字程度の
メッセージ内容で
送ってくださいね！

お子さんの成長を願って

七五三写真

きものでパッチリ
きめちゃおう♪

しおりちゃん(7才)



写真提供 / スマイリー山王店

- ①おちゃめ
- ②ダンス
- ③字が綺麗になったこと
- ④ひみつ



写真提供 / スマイリー山王店

つむぎちゃん(3才)

- ①おてんば娘です！姉になって優しい一面もあります♡
- ②パズル
- ③色々な場面で待てるようになって助けられています。
- ④プリンセスになりたいです♡

はるとくん(4才)

- ①とっても元気です、とっても優しいです。
- ②何かを作ること...今はお料理のお手伝いと粘土にはまっています。
- ③卵を上手に割れて、その後片付けまで自分で終わらせているのを見た時に...
- ④昆虫博士になりたいです。



写真提供 / スマイリー山王店

今週のしつもん

- ①お子さんの性格 ②得意なことは？
- ③このごろ成長したなあと感じた出来事
- ④将来の夢は？

ご掲載のみんなが撮影したのは
スマイリー山王店
TEL.018-896-1322



【メッセージ応募の方も写真掲載希望の方も必ず書いてくださいね！】

応募要項 (1)お名前(フルネーム) (2)年齢 (3)ご住所
(4)お電話番号とともにご掲載内容を書いて応募ください。

1.メッセージ

お祝い、応援、催しもの告知、その他
タイトル8文字迄+内容50文字程度
※有料枠(税込¥8,800)は70文字程度

2.家族からお子様へ

★お子様のお名前と年齢(おおぼに掲載します。ニックネームOK)
★誕生日①お子様の性格②好きな色③お気に入りのおもちゃ(人形)
④どんな習い事をしたい？⑤将来の仕事は？ ●画像添付

6才までのお子様の写真募集中

お盆のお持ち帰りメニュー

ご予約承り中



1 四季 12,420円

4人前 9,936円 | 3人前 7,452円 | 2人前 4,968円 | 1人前 2,484円



2 桜 8,640円

4人前 6,912円 | 3人前 5,184円 | 2人前 3,456円 | 1人前 1,728円

●まぐろ ●真鯛 ●ツバキ ●真イカ ●ウニ ●ホタテ ●子持ち昆布 ●赤エビ ●鉄火巻き ●アヒル



3 紅葉 6,480円

4人前 5,184円 | 3人前 3,888円 | 2人前 2,592円 | 1人前 1,296円

●まぐろ ●真鯛 ●メサバ ●蒸しエビ ●ツナサラダ ●サーモン ●トビロコ ●真イカ ●納豆巻き ●写真5人前です。



炙りセット 1,814円



あじ握り 1人前 1,210円

PayPay・au Pay・スマホ決済・各種電子マネー・クレジットカードご利用いただけます。

回鮮 まぐろ亭

秋田市保戸野千代田町2-23 11:00～14:30 16:00～21:00 水曜日

018-827-4700

◆季節・仕入れにより使用するネタの内容を変更する場合がございます。◆鮮度にこだわるため、ネタによっては品切れになる場合がございます。◆商品限定させていただく日もございますので、ご了承ください。

お得で美味
大人気!

ご提供 11:00～14:30
時間 16:00～17:00
※メニューは全て税込(10%)となります。

まぐろ亭のランチセット

贅沢「極」ランチ

汁物・サラダ付き

厳選12貫

ランチタイム
特別価格

1,495円
1,645円(税込)

AKT
ハウジング
センター

秋田保戸野店

佐野薬局

秋田中央郵便局

木の生活道具はいろいろあるが、一口に木と言っても、それぞれ個性がある。作り手はその性質を考えて、使う木を選ぶ。

例えばシナの木(シナノキ)。漢字で書くとも木へんに品だが、どうやら語源は「結ぶ、縛る」という意味のアイヌ語だそう。本州の庄内地方では、シナの樹皮を繊維にした織物「羽越しな布」が経済産業省の伝統的工芸品に指定されている。

10年ほど前、北海道旭川市の友人が「面白い工場があるから」と誘ってくれた。訪れた同市の「野崎経木工場」には、巨大なカンナが逆さに置いてあり、その上で柱状の木の塊が左右に動き、シャカシャカと音が薄く削られていた。その様子は豪快かつ美しかった。

この道具で作られていたのは「経木」。おむすびを包んだり、昔は肉屋さんも肉やコロッケをこれに包んだりしていた。

めったに外食しない友人のところに遊びに行き帰りに持たせてくれるのは、経木で包んだおにぎり。彼女が上手な握り加減をさらに引き立たせるのが経木だった。木の吸湿性、調湿性でご飯を実においしく保たせてくれるのだ。その経木が目の前で作られている現場に立ち会え、紹介してくれた友人には今でも感謝している。

旭川ではもう一つ、シナの印象深い道具がある。ろくろ仕事などに特化した高橋工芸の高橋秀寿さんが、デザイナーの小野里奈さんと北海道の木で新商品の開発に取り組み始めた。小野さんは「卵の殻のようなものをデザインしたい」と考え、高橋さんが探してきたのは白いシナの木だった。図面を立体化したところ、なんとかわい形になった。耐水のための塗装はセラミック系のウレタン。飲み物だけでなく、ちょっとしたみみやヨーグルトも合う。

木のコップは軽いから、旅のお供にもいい。経木で包んだおむすびとこのコップは最強のコンビなのだ。



私が愛する暮らしの道具

「スタジオ木瓜」代表 日野明子

旅のお供に
最強コンビ

「シナの経木とコップ」



冷やし中華: 750円 ※9月頃まで提供予定

話題の老舗食堂で出会った、
漢気あふれる夏の味!

横手市雄物川の商店街に、一軒の老舗食堂がある。そう、今年の春に放送されたテレビのラーメン特番でも話題になった『高昭食堂』だ。

そんな古き良き食堂で今回私が指名したのは、夏の風物詩冷やし中華。まず特筆すべきはその具材だ。ハムの代わりに、ドデカイ焼肉が参戦。錦糸卵の代わりに、ゆで卵が使われているのも面白い。

さっそく迫力ある具材の山から麺を救出し、その勢いのまま肉を食らう。王道の醤油ダレをまとった中華麺と、甘辛く味付けされた焼肉が奏でる絶妙なオーケストラ。なかなかお目にかかれない異色の組み合わせだが、私はとても気に入った。

雄物川の名店で出会った夏の味。タカショーでしか味わえない漢気あふれる逸品に注目だ。



高昭食堂

秋田県横手市雄物川町沼館字沼館391
TEL.0182-22-4269
営業時間/不定~14:00まで
※出前が終了次第閉店
定休日/水曜日



タコライス 850円 & エスプレッソ(オンザロック) 400円

大曲駅前のスタイリッシュな空間で、
至福のカフェ飯を。

店内を彩るキャッチーなイラストに、気分を盛り上げるBGM。大曲駅前にある『ESPRESSO 1oz(エスプレッソワンオンス)』に足を踏み入れると、360度スタイリッシュな空間が広がっている。

そんな雰囲気抜群のカフェで私がチョイスしたのは、タコライス。やや甘めのタコミートはご飯と相性抜群で、ほのかに感じるスパイスも心地良い。

そしてそのお供に招いたのは、エスプレッソのオンザロック。前半はエスプレッソのガツンとした苦みが顔を出し、氷が溶けるにつれてスッキリとした味わいに。

大曲駅前で過ごす、至福のひとつ。……チーズケーキやプリンも気になるな。暑い季節とマッチするオンザロックを片手に、こっそりそんなことを思う私である。



ESPRESSO 1oz (エスプレッソワンオンス)

秋田県大仙市大曲通町8-28 ユービル2F
お問い合わせは店舗のSNS等からお願いします。
営業時間/12:00~18:00(LO.17:30)
※午前中から営業の場合あり/詳細はInstagramにて発信
定休日/木曜日

営業時間および定休日は変更される場合がございます。ご利用の際は事前に店舗のSNSなどでご確認ください。

Tranbox

モデルハウス完成

超ハイスペック!超コスパ!そして超“省エネルギー”

建物価格

2,240万円

(税込)

[3LDK:30.3坪]

※土地は別途となります。

建物本体

1,870万円(税込)

オプション3点

370万円相当

①太陽光発電(6.6kw)
②蓄電池(5.5kw)
③アップグレードキッチン

8/3日・4日

見学会開催

10:00~17:00

飯島文京町5-7

詳細MAPはコチラ

会場

Tranbox

Tel.090-7326-0646

info@tran-box.com

秋田

小耳に

7割超に

あおり運転被害

チューリッヒ保険(東京都中野区)の調査で、車によるあおり運転をされた経験があるドライバーは7割を超えていることが分かった。

6月、車を所有し週1回以上運転をしている18~69歳の男女2230人に実施。

あおり運転をされた人は72.5%で、同様の調査をした昨年と比べ19ポイント上昇。内容(複数回答)は、「車に激しく接近し、もつと速く走るように挑発してきた」(76.5%)が最も多かった。一方、あおられたきっかけは、76.3%が思い当たることがない」と答えた。

被害経験がある人に、あおられないための工夫を聞くと(複数回答)、「車間距離をしっかり取る」(52.8%)、「ドライブレコーダーを設置した」(45.8%)などが挙げられた。

温泉

温泉と文学編

湯ヶ島温泉と川端康成

「伊豆の温泉はたいいてい知っている。山の湯としては湯ヶ島が一番いいと思う」と書いた川端康成は、湯ヶ島温泉「湯本館」(静岡県)を定宿とした。同宿での踊り子との出会いをもとに執筆したのが『伊豆の踊子』。主人公は、天城峠を越えて下田まで旅を共にした。梶井基次郎は連日湯本館を訪ねて同作の校正を手伝ったという。(温泉ライター・高橋一壽)

あおほ配布スタッフ募集しています♡

仕事内容

あおほ、広告チラシ、公的発行物などの配布

月額平均

約1~2.5万円

資格

配布地域の近くにお住まいで健康な方。70歳まで。

他にも働き方いろいろ選べます♪

秋田市 月3回

月に3回のみ配布していただくエリアも募集中!

●下新城笠岡 岩城 ●上北手猿田
●雄和下黒瀬 椿川 ●金足大清水 他
●金足片田 下新城青崎 他

あおほ

秋田市

旭川 ●土崎港 ●将軍野 ●外旭川 ●寺内 ●八橋 ●泉 ●旭川 ●添川 ●手形 ●広面 ●柳田 ●下北手 ●東通 ●榎山 ●横森 ●桜 ●山王 ●旭北 ●大町 ●保戸野 ●千秋 ●中通 ●南通 ●旭南 ●新屋 ●豊岩 ●御所野

湯上市

追分西 ●長沼 ●追分 ●上北野 ●二田 ●持谷地 ●上江川 ●持長根 ●宮の後

今ならご希望のエリアをお選び頂けます♪

※秋田市は毎週水~金曜日の「あおほ」以外にも募集中があります。

(株)青いポスト21

秋田市旭南三丁目2-67

応募

電話連絡して下さい。後日説明会を行います。

※学生・未成年の方はご応募いただけません。

0120-333-327

電話受付 月~金 9時~18時 担当:信太(シタ)

まずは説明会へGO!!

LINEからもご応募できます!

左の2次元コードを
読み込んで、
友達登録してね!

LINEは
24時間受付中!
お気軽に
どうぞ!



ご好評だったルーム エアコンの特売を今季も！

ルームエアコンの交換目安はおよそ10年と言われております。この度弊社では2023年製ダイキン6畳用エアコン(2.2K)を標準工事費込み69,300円(税込)で販売致します。(1階以外の取付・新設工事・電気工事の場合は別途料金)また【秋田県省エネ家電購入応援キャンペーン】の対象店舗となっておりますので対象機種との交換もご相談ください。
ガス器具・空調機器・石油機器・住宅設備機器・リフォームも取り扱っております。

ガス器具・石油機器・住宅設備機器・リフォーム
イワタニセントラル東北(株)

☎018-847-4170 秋田営業所:寺内字後城322-2
☎018-884-3500 秋田南営業所:牛島西1丁目6-14
営業 8:45~17:15
休 土曜日・日曜日・祝日

イワタニセントラル東北 秋田



出張費・お見積無料! 地域に寄り添う水道屋さん!

秋田県内各市町村の「指定水道工事店」です!水漏れやトイレ詰まりなど、水まわりのトラブルなら当社にお任せください。ご新規のお客様は初回割引中!基本料金4,400円のところ「あおぼを見た」で3,300円オフ!軽度のトイレ詰まりや蛇口のパッキン交換なら最低1,100円から対応いたします。小さい会社「だからこそ」地域の皆さまひとりひとりに寄り添えるよう精一杯頑張ります!まずは、お気軽にお問い合わせください!

一般家庭の水まわり修理専門店
水道ワークス

☎0120-900-832
☎090-4319-3599

本社/秋田県秋田市新屋南浜町1-10
営業 8:00~22:00
休 年中無休
秋田市・湯上市他 秋田県内各市町村 指定水道工事店



空師、特殊伐採の専門家 「マスタートリー」

巨木な木の伐採はもちろん、お庭の剪定・消毒・植栽・伐採・抜根・草刈りやブロック積・エクステリア・コンクリートなど家の周りの事ならお任せください。林業、造園業、土木、特殊伐採、子供たちへの木登り体験等まで幅広く木の知識を追求してきたオーナーやプロフェッショナルな従業員たちが、豊富な経験を生かした確かな仕事で家の周りのお困りごとを解決します。お見積り無料。最低料金500円へ。※継ぎ手のない山も買取ります。是非ご相談下さい。

株式会社
Master Tree マスタートリー

☎080-3214-8117
秋田市新屋松美ガ丘東町10-44
営業 AM7:00~PM7:00
休 不定休
HP <https://mastertree2023.jp>



1人暮らしの方の健康支援 ご家族への報告もあって安心

健康管理のお手伝いをします。病院受診時の付き添いや検査・診察の立会い、医師の所見をわかりやすく説明します。県外のご家族へメールや電話でご様子を報告、体調が不安な時は電話相談にも応じます。企業や施設利用者の生活習慣病の予防等の指導も可能です。看護師歴35年でケアマネも取得、50歳から大学に入り勉強しました。費用は1時間3,000円です。
※個人の方・介護保険外
※お試しサービスで1回1時間は無料です。

看護師によるひとり暮らし支援
あきた彩ステーション 代表 鈴木

☎070-1144-5903

湯上市昭和豊川電毛山3
営業 9:00~17:00
休 不定休
✉ akitairodori212@gmail.com

あおぼ不動産情報

8/3(土)4(日) 中古住宅 オープンハウス
10:00~16:00 ※開催日以外のお電話ください

新屋大川町 6LDK 1,880万円

●ジェイマルエー茨島店まで車で3分(1,100m)

- 土地面積 / 414.02㎡(125.24坪)
- 建物面積 / 166.84㎡(50.46坪)
- 構造 / 軽量鉄骨造2階建て
- 築年月日 / 昭和54年10月2日築
- 平成18年4月リフォーム済:キッチン、ダイニング、洗面室、玄関ドア、エアコン交換など
- 交通 / 美術大学前バス停徒歩4分(260m)
- 学区 / 日新小学校・秋田西中学校

川村不動産管理有限会社(仲介)
秋田市川尻上野町1-19
お刺身用 100g当り
Tel.018-866-4176

新築分譲内覧会 8/3(土)4(日)
10:00~16:00

秋田市新屋新屋高美町7-8 A棟

ひろひろ4LDK

エコジョーズ 浴室暖房乾燥機付 駐車3台可 2Fトイレ付

土地 159.65㎡(48.29坪)
建物 114.80㎡(34.72坪)

●築年月/令和6年2月完成
●学区/日新・秋田西中
●交通/バス停「田尻」徒歩2分(123m)

土地+建物+外構 2,280万円(税込)
月々のお支払い例 53,955円
※2,280万円借入・40年返済・地価・3年固定0.65%・ボーナス払い無し・税金無し

アース企画 ☎018-832-2103 秋田市牛島西二丁目3-16
不動産売買・仲介・管理(売主) 宅建業免許/秋田県知事(5)第1806号(公社)日本不動産協会会員

リフォーム済住宅内覧会 8/3(土)4(日)
10:00~16:00

ご予約なしで見学いただけます

●間取変更 ●キッチン交換 ●クロス・襖張替
●インナーサッシ取付 ●フローリング重ね張り他

2024年8月 完成予定

榎山石塚町 16-3
4LDK+2S(納戸・サンルーム)
ガレージ付
1,508万円(税込)

●土地面積 / 257.85㎡(77.99坪)
●建物面積 / 168.64㎡(51.01坪)
●築年月 / 1984年7月
●交通 / JR羽越本線「羽後牛島駅」まで徒歩25分
●取引態様 / 売主

東北ミサワホーム(株)秋田支店 (不動産サポート秋田) 秋田市東北一丁目7番11号TEL.018-824-1111
☎0800-300-6330 取引条件の有効期限 2024年8月31日
宅建業免許:国土交通大臣(9)第3827号 (公社)秋田県宅地建物取引業協会 東北地区不動産公正取引協議会加盟

今週のお買い得品をご紹介します! ※このコーナーは各店の店頭表示価格に基づいて掲載しております。

イオンスタイル広面・イオンスタイル茨島

8/3(土)限り	北海道産地 ブロッコリー 1個	本体 178円 (税込192.24円)	制限なし
8/3(土)限り	原料産地:国産 蒸したこ(真だこ) お刺身用 100g当り	本体 338円 (税込365.04円)	制限なし
8/3(土)限り	国産 牛肉切りおとし 100g当り	本体 378円 (税込408.24円)	制限なし
8/4(日)限り	秋田県産地 小玉すいか 1個	本体 980円 (税込1,058.40円)	制限なし
8/4(日)限り	東北産 若どりわね肉 100g当り	本体 58円 (税込62.64円)	制限なし

ただいまイオン東北では、「夏のごちそう」のご予約を承っております。対象商品ご購入で、ボーナスポイントをプレゼントいたします。承り期間は商品によって異なりますので、詳しくは店頭/パンフレットをご覧くださいませ。
※税込価格の小数点第二位まで表示いたします。複数点購入される場合、小数点以下の端数も合計して消費税額を計算いたします。

マルダイ 八橋店・土崎店・牛島店・広面店・おのぼ店

8/3(土)限り	東北醤油 味どうらくの里 1.8L 1本	本体 678円 (税込733.32円)	お1人様1本 先着300本限り
8/3(土)限り	昭和 キヤノール油 1000g 1本	本体 288円 (税込312.24円)	お1人様1本 先着300本限り
8/3(土)限り	マルちゃん 焼そばパコーン各種(赤いきつね) 袋のためき/濃めんワンタンメン 各1個	本体 118円 (税込128.24円)	制限なし
8/3(土)限り	萩原乳業 萩原牛乳 1,000ml 1本	本体 198円 (税込214.44円)	お1人様2本限り
8/3(土)限り	三菱製紙 ナクレティッシュ 200W 5コ 1包	本体 348円 (税込383.32円)	お1人様1包 先着100包限り

・8/3(土)~8/4(日)はポイント1.5倍。月初九日店で買い得品多数でお待ちしております。お盆ごちそう予約承り中。ご予約限定商品のお刺身、お寿司、オードブル、お肉、フルーツなど多数品揃えております。
・8/3(土)~8/4(日)のポイント1.5倍はお盆ごちそう予約対象です。是非ご利用くださいませ。

鶏肉と野菜のスパイシーグリル

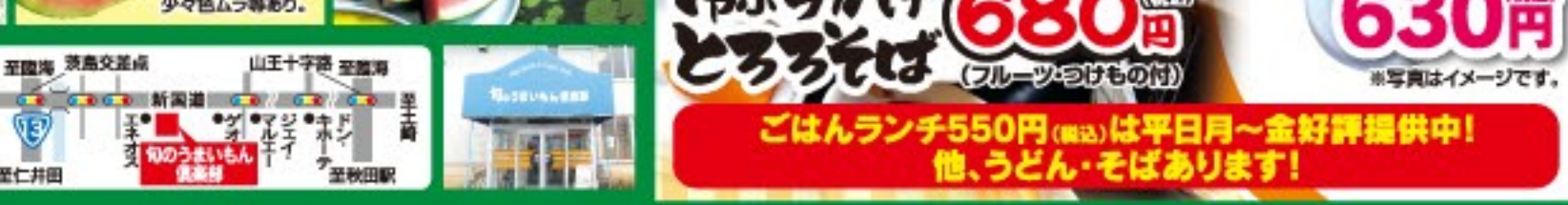
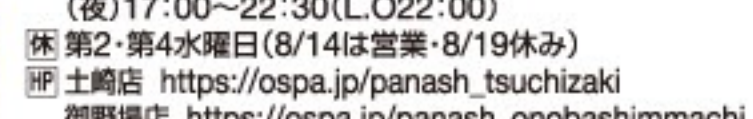
主な材料 (2人分)

- ・鶏肉(から揚げ用)・・・300グラム
- ・ガラムマサラ
- ・下ろしニンニク
- ・下ろしショウガ・ナス・・・1本
- ・カボチャ・・・100グラム
- ・玉ネギ・・・1/2個
- ・オリーブ油
- ・パクチー・・・1/2株

作り方

- 鶏肉はペーパータオルで水気を拭き取る。ポリ袋にガラムマサラ大さじ1、下ろしニンニク、下ろしショウガ各小さじ1、塩小さじ1/3を合わせ、鶏肉を加えてもみ込み、約15分置く。
- ナスは乱切り、カボチャは7~8ミリの薄切り、玉ネギは1センチ幅のくし形切りにする。ポウルに入れ、オリーブ油大さじ1、塩二つまみを加えて全体にあえる。
- オーブンを200度に予熱する。天板にオーブンシートを敷き、②を広げ、①を皮面を上にして載せる。鶏肉にオリーブ油大さじ1を掛け、火が通るまで約30分焼く。
- パクチーをざく切りにしてさっと混ぜ合わせ、塩少々で味を調える。

調理時間約40分【1人分393キロカロリー、塩分1.9グラム】





新鮮!!

求人情報

スタッフ募集

業務/①簡単な調理、接客等 勤務地:秋田テルサ内
コーヒールー(御所野地蔵田)
②館内清掃、銀行用務
勤務地:西部体育館(新屋島木町)
③受付、来館者対応、清掃等
勤務地:スポーツセンター(新屋下川原町)
時間/①10時~15時 ②7時30分~9時30分
③8時30分~17時15分(木曜20時15分迄)
休日/①と③はシフト表による ②週3日(要相談)
給与/時給900円
応募/電話連絡の上、履歴書送付ください。
※要面談

(一財)秋田市労働者福祉振興協会 秋田テルサ
秋田市御所野地蔵田三丁目1-1
018-826-1800 担当:中村・相澤

スタッフ募集 40代活躍 入社希望日相談OK

活躍しているスタッフは全員
未経験からスタートしています。
仕事内容/ギフト商品の組立と包装
その他付随する業務
勤務/週3~4日程度
土日のみ勤務の方も募集
資格/59歳以下(60歳定年の為)、要普免
時間/10:00~5:6H程度(応相談)
給与/時給900円~(昇給制度有・能力による)
休日/シフト制(希望休制度有)
待遇/車通勤可(無料P有)、交通費支給
応募/まずはお気軽にお電話ください。

株式会社 佐藤海苔
秋田市泉北4丁目2-11
018-853-1357 担当:石郷岡・佐藤

朝夜どちらか3時間のみ! 未経験者大歓迎

【職 種】介護員補助(パート早番・遅番各1名)
【勤務時間】早番/ 6:00~ 9:00
遅番/17:30~20:30 ※休憩なし
週3回程度の勤務(勤務表による)
【業務内容】直接介護はありません。
歯磨きの準備・片付け、食事の下膳
居室のゴミ捨て、おしぼりの洗濯等
【資 格】年齢・資格不問(未経験者歓迎)
【給 与】時給1,020円
【そ の 他】賞与年2回、処遇改善手当・一時金、
通勤手当の支給あり
【応 募】電話連絡の上、履歴書ご持参ください。

特別養護老人ホーム 南寿園
秋田市上北手猿田字後谷地108-3
018-829-0700 担当:工藤・瀧田

電話取り次ぎ業務 スタッフ急募!

就業先/秋田市立総合病院(秋田市川元松丘町)
勤務/院内代表電話の取り次ぎ業務等全般
時間/①8:30~17:30(平日)
②8:30~13:00・13:00~17:30
※②は土日祝休み ※①②のシフト制
給与/時給1,000円~
休日/シフト制(月10日程度)
待遇/社保完備、通勤手当1日1万円/月迄
P有 ※ただし4,400円程度自己負担有り
応募/お気軽に電話の上、履歴書(写貼)ご郵送
ください。詳細は面接時に。

(株)友愛ビルサービス
秋田市山王3-1-7 東カンビル2F
時間外問合せ(090-1497-6132)
018-824-8951 担当:齊藤

経理・一般事務員

業務/経理・一般事務※実務経験者募集
経理ソフト(勘定・商奉行)経験者歓迎
資格/59歳以下(60歳定年)、高卒以上
時間/8:30~17:00
※残業はありません
給与/月給175,000円~225,000円
※諸手当含む
休日/土日祝(第1、3土曜日は出勤日)など
待遇/社保完備、交通費、退職金制度有など
通勤/秋田駅より徒歩7分
応募/電話連絡の上、履歴書(写貼)郵送ください。

株式会社 くまがい印刷
〒010-0001
秋田市中通6丁目4-21
018-833-2220 担当:熊谷

ホテル清掃スタッフ [パート・アルバイト]

内容◆清掃業務
(主にベッドメイク)
資格◆不問
時間◆10:00~15:00
時給◆900円~
待遇◆マイカー通勤可
通勤手当補助
無料駐車場完備
各種雇用保険加入可
まずはお気軽に電話かメールで
▼ご連絡ください▼

ホテル秋田御所野 秋田市御所野堤台1-3-1
担当:遠山・川田
TEL.018-853-8660 [mail]info.g@akita-goshono.com

スタッフ募集

HOTEL
AKITA
御所野

職種◆設備管理スタッフ(正社員)

仕事◆アトリオンビルの設備管理業務
時間◆①7:00~16:00(休憩1h)
②9:00~18:00(休憩1h)
③13:00~22:00(休憩1h)
資格◆高卒以上、電気工事士、
ボイラー技士、危険物取扱者等の
資格あれば尚可 ※試用期間無
給与◆月給20万円~23万円+技術手当
3,000円~40,000円(資格により)
休日◆4週8休(シフト制)
待遇◆社保完備、賞与年2回、通勤手当 等
応募◆電話連絡の上、履歴書(写貼)ご持
参ください。
※受付時間9:00~18:00(平日)

石井ビル管理株式会社 秋田市中通2-3-8
秋田アトリオンビル12F
TEL.018-836-7881/080-4385-4746 担当/菊地

ビル設備管理 スタッフ 正社員募集!!

未経験者可
親身に
教えます

事務スタッフ

オークション出品経験の
ある方、大歓迎!
職種/事務(PC操作)
時間/9:00~15:00
平日の中から
週1~2日程度
実働5時間
時給/2,000円
待遇/年2回ミニボーナス
交通費支給(上限有)
【応募】電話連絡の上、
履歴書(写貼付)
ご持参下さい。
【電話】090-3648-9312
担当 くさなぎ

匠ホームズ企画
秋田市仁井田字
大野167-1
018-839-7781

男女アルバイト

※WワークもOK♪
年齢/20歳~40歳位迄
日給/8,000円
日払い有り
勤務/週3日~
時間/20:00~
翌1:00迄
応募/お気軽に
ご連絡ください。
携帯:090-5830-8757

ジャズクラブR
秋田市中通5-1-14
日景(ひかり)ビル1F
018-823-1501

調理補助パート

仕事/料理の盛り付け
簡単な仕込み等
勤務/週5日程度
(シフト制)
時間/9時~17時の間で
6時間程度※応相談
時給/1,070円~
資格/59歳以下
(60歳定年のため)
※経験不問
待遇/車通勤可
有給休暇
当社保入浴無料
●電話連絡の上、履歴書
ご持参ください

(株)秋田温泉さとうみ
秋田市湊川字境内川原
142-1
018-833-7171

あおぽの求人枠

日本ABC協会認証の発行部数で配布しているの
で確実に多くの方に届きます! 費用対効果バツグン!!

見やすく! 低価格!

だから求人は「あおぽ」!!

詳しくはお問合せください! 青いポスト21 ☎018-865-6383

あおぽ正社員募集

総務課業務 1名

※未経験の方でも
丁寧に指導いたします

仕事内容

配布スタッフの管理(スタッフの休みに対応して配布手伝いあり)
ポスティング用のチラシの管理(力作業あり)
※資格のある方はフォークリフト使用可

- 資格 / 40歳位迄(キャリア形成を図るため)、要普通免許
パソコンを扱える方(メールや定型フォームへの入力)
- 勤務時間 / 8:30~18:00(休憩時間含む)
- 休日 / 土・日・祝、夏期休暇、年末年始 (月1回土曜出社有) ※要面談
- 給与 / 月給155,500円~
- 試用期間 / 3ヶ月 ※試用期間終了時に給与見直しあり
- 待遇 / 社会保険等完備、退職金制度あり、賞与年2回、昇給年1回、車通勤可、
交通費支給(社内規定による) ●受動喫煙対策あり(屋内禁煙) ※要面談

お電話かメールでお気軽にご連絡ください

株式会社 青いポスト21 TEL.0120-333-327
〒010-0925 秋田市旭南3丁目2-67 担当/大貫 メールの方は二次元コードから▶

ハローワークで
詳しい求人内容
ご覧頂けます

Recipe

子どもが挑む 初めての料理に

ミートソースなど3品

子どもが料理に興味を持ち始めたら、その意欲をうまく引き出したい。ただ、慣れないうちは包丁や火の扱いなど心配も付き物だ。料理家で二児を子育て中の新谷友里江さんに、小学生くらいの子が挑戦しやすいレシピ3品を教えてもらった。

子どもに大人気の「ミートソース」は、電子レンジ対応コンテナを使うことで火を使わずに調理でき、そのまま冷凍もできる。「冷凍すると麺に水分が染み込んで、生パスタのようなもちもちの食感になります」シャキシャキした歯ごわりの「コールスロー」。千切りが難しいニンジンは、ピーラーを使って簡単に細切りできる。野菜をまな板に置いてスライスするとよい。

「コーンスープ」は、コーン缶と牛乳を混ぜて煮るだけで、あっという間にできる。味付けは塩に加え、「砂糖を少し入れるとコクが出ます」。

■ ミートソース

【主な材料】(1人分)
・玉ネギ…4分の1個
・トマト水煮缶
(カットタイプ)150g
・ケチャップ
・オリーブ油・ニンニクすり下ろし
・スパゲティ(太さ1.6ミリ)…80g
・合いびき肉…100g・粉チーズ適量

【作り方】
①玉ネギは縦に薄切りにする
②コンテナに水1カップ、トマト水煮、ケチャップ大さじ2、オリーブ油小さじ2、塩小さじ3分の1、砂糖小さじ4分の1、ニンニクすり下ろし少々を入れ、スプーンで混ぜ合わせる
③スパゲティは半量ずつ手で半分に分ける。交差するように②に入れ、さっと混ぜる
④ひき肉、玉ネギを加え、ふたをしないで600Wの電子レンジで約7分加熱する
⑤一度取り出してよく混ぜ、さらに約3分加熱する
⑥もう一度取り出してよく混ぜ、約3分加熱する。器に盛り、粉チーズを振る。

■ コールスロー

【主な材料】(2人分)
・キャベツ…2枚
・ニンジン…8分の1本
・ハム…1枚・オリーブ油

【作り方】
①キャベツは硬い芯の部分を切り取る。1枚を4等分にして重ね、端から2~3ミリ幅に切る
②ニンジンはまな板に寝かせてピーラーで薄切りにする
③キャベツとニンジンをボウルに入れ、塩小さじ4分の1をまぶして10分ほど置く
④ハムは半分は切って重ね、端から5ミリ幅に切る
⑤野菜がしんなりしたら水気を絞って別のボウルに移す。オリーブ油小さじ2、酢小さじ1、塩、砂糖各一つまみを混ぜ合わせる
⑥野菜のボウルに混ぜ合わせた調味料とハムを入れ、さっとあえる。

■ コーンスープ

【主な材料】(2人分)
・コーン缶
(クリームタイプ)…1缶
・牛乳

【作り方】
①鍋にコーン缶と牛乳1カップを入れて中火に掛ける
②ふつふつしたら弱火にし、砂糖小さじ2分の1、塩小さじ3分の1を加えてさっと混ぜる。

下肢静脈瘤

参加無料 事前申込制
市民講座
ソーシャルディスタンス 定員8名

日時 8/24(土) 会場 秋田血管外科クリニック
時間/10:00~ 秋田駅西口・ほほーど直結
フォンテAKITA 7階

こんな症状でお悩みではありませんか？

- 足の血管が目立つ
- 足のむくみ
- 足がつる
- 足がだるい

1つでもあてはまる方は**下肢静脈瘤**かもしれません。
下肢静脈瘤は保険が適応でき、日帰り治療も可能です。

下肢静脈瘤血管内カテーテル治療とは

カテーテルとは直径1~2mm前後の細長い管です。この管を点滴の要領で下肢静脈瘤の原因静脈に挿入し、血管の中だけで治療を終えます。レーザーファイバーカテーテルと高周波カテーテルの二種類の治療法があり、静脈瘤の照射部位の長さや血管径等の性状に応じて使い分けることで様々な下肢静脈瘤に対応できます。当院は両方のカテーテルを用いる設備を有しております。

- 下肢静脈瘤血管内カテーテル治療の5つの特徴
1. 細い針を刺すだけで治療ができる
 2. 治療後の痛みや出血が少ない
 3. 傷口が小さく、目立たない(針あと)
 4. 保険適用
 5. 日帰り治療



下肢静脈瘤治療にこだわるからこそ
レーザーと高周波、グーグル治療の
3種類の最新専門治療を揃えています。
学会認定専門医 院長 小森 茂



個別の診療をご希望の方へ
待ち時間が少ない
予約制
提携駐車場あり
(フォンテ秋田の指定通り)
初診時の自己負担額目安
(エコー検査含む・1割負担)
790円 ※3割負担 2360円
土曜・日曜日診療
土曜日・日曜日診療を行っています。
平日のお仕事で
受診しにくい方はどうぞ。

診療予約・お問い合わせ・無料説明会参加ご希望の方
秋田血管外科クリニック
〒010-0001 秋田市中通2丁目8-1 フォンテAKITA7階
電話受付時間/9:00~18:00 TEL:018-838-5200
0120-24-8882
<https://varixclinic.jp/akita/> 秋田血管外科クリニック 検索

下肢静脈瘤の分類

このような症状はありませんか？

Q 下肢静脈瘤ってどんなもの？ A 下肢静脈瘤は写真のように血管が目立つことが多いです。※写真は一例です

足の表面近くにある
伏在静脈が瘤の
ように拡張した状態
です。
ふくらはぎや大腿部の
内側にできることが
多いです。

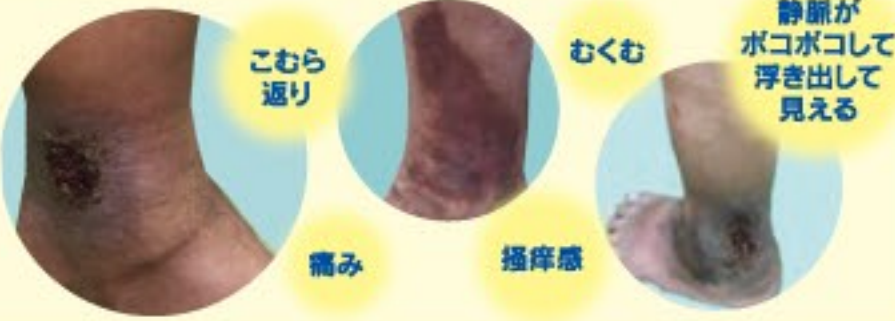


伏在静脈より枝分
かれた部分が拡
張したものです。
伏在静脈瘤に比べて
瘤は小さいことが
多いです。



Q 下肢静脈瘤は
放置するとどうなる？

A 下肢静脈瘤は進行すると、よくある
症状だけでなく、写真のような
皮膚の黒ずみ、うっ滞性皮膚炎、
皮膚潰瘍などの症状が出ます。



クサイ 痛い 腫れる 大きくなる **粉瘤** くり抜き法
日本形成外科学会認定専門医 傷が小さい 縫合不要 保険適用



Q 下肢静脈瘤の診療は
手間がかかるの？

A 下肢静脈瘤の診療は、体表にゼリーを
塗って超音波エコー検査で足の血管を
観察してレベル判定するだけです。
痛みもなく、時間もかかりません。

1 診療予約
お電話もしくはメールにて。
2 診療
①問診票記入していただきます。
②視診、検査で静脈の弁が壊れて
治療が必要な下肢静脈瘤が
あるか？また、血栓が出来てし
まってるか？動脈硬化が進行
して血管が詰まってるか？を
みます。
※体表表面にゼリーを塗って外から血管の状態を見て診断
していくので痛みはありません。
3 エコー診断と、お困りの症状から7段階にランク付けします。
4 治療を希望された場合
血液検査が必要です。日程もご相談の上
決定いたします。当日手術はできません。

レベル	診断・手術の有無
0~1	手術不要です。希望などにより運動、圧迫療法をお勧め致します。*
2	症状によっては手術適応の場合があります。
3~6	手術適応となります。

*慢性ストローク(脳卒中)の既往を持つスタッフによるストロークの発生、増悪が心配です。
※、診療の前後と患者様の症状や状態をお聞きした上で、治療の可否をご相談致します。

Rinnai NORITZ Paloma CORONA CHOFU TOTO ナショナル サンポット INAX 日立 三菱

価格はすべて標準工事込 税込価格になります。 お湯のことなら！ 安全設置 安心サービス 第560号 2024年 No.15

灯油ボイラー

NORITZ CORONA
屋外 屋内 壁掛
自動お湯張りストップ
追焚 給湯シャワー
配管カバーセット
水道直圧 4万kcal/h
本体、リモコンセット
メーカー標準価格
税込507,870円↓
30万円 (税別)
(税込330,000円)
交換工事、撤去処分含む
浴室リモコン

暖房付 ガス給湯器

NORITZ PURPOSE
24号 屋外壁掛 暖房付
給湯シャワー
自動お湯張り
追焚保温
ルームヒーター
床暖房 対応
ECOジョー
本体、リモコンセット
メーカー標準価格
税込613,800円↓
34万円 (税別)
(税込374,000円)
標準交換工事ガス接続
撤去処分含む

東部ガス風呂給湯器

Rinnai
16号 屋内壁掛
給湯シャワー
自動お湯張り
追焚保温
FF給排気
ボイスリモコン
セット
本体、リモコンセット
メーカー標準価格
税込401,500円↓
23万円 (税別)
(税込253,000円)
標準交換工事ガス接続
撤去処分含む

NORITZ
20号 屋外壁掛
給湯シャワー
自動お湯張り
追焚保温
ECOジョー
ボイスリモコン
セット
本体、リモコンセット
メーカー標準価格
税込455,730円↓
22万円 (税別)
(税込242,000円)
標準交換工事ガス接続
撤去処分含む

Paloma
20号 屋内壁掛
給湯シャワー
自動お湯張り
追焚保温
FF給排気
ボイスリモコン
セット
本体、リモコンセット
メーカー標準価格
税込473,880円↓
25万円 (税別)
(税込275,000円)
標準交換工事ガス接続
撤去処分含む

Paloma
20号 屋外壁掛
給湯シャワー
自動お湯張り
追焚保温
スタンダード
リモコン
本体、リモコンセット
メーカー標準価格
税込418,660円↓
18.5万円 (税別)
(税込203,500円)
標準交換工事ガス接続
撤去処分含む

ガス 給湯器

Paloma
20号 屋内壁掛
給湯シャワー専用
※排気筒セット
含まれません
本体、リモコンセット
メーカー標準価格
税込212,410円↓
11.5万円 (税別)
(税込126,500円)

家庭用灯油ボイラー

CHOFU
省燃費で静音コンパクト
小型壁掛瞬間
お湯張りオートは便利で清潔
水道直圧 4万kcal/h
他メーカーからも
交換対応できます
運転オンですぐ出湯(予熱機能なし)
自動お湯張りストップ、
追焚、給湯シャワー、FF式給排気
自動水位設定1~10、トップ燃費効率100
高効率燃焼機構付(オートヒーター、強制循環式)
本体寸法/高67×幅48×奥23cm
本体、リモコンセット
メーカー標準価格
税込488,730円↓
28万円 (税別)
(税込308,000円)
交換工事、撤去処分含む

家庭用灯油ボイラー

CHOFU
給湯専用
高耐久ステンレス圧体化
静音化温度安定
(減安弁内蔵)
仕上がり参考価格
17万円 (税別)
(税込187,000円)
(下見が必要です)
撤去交換工事含む

NORITZ CORONA
給湯+追焚保温
簡単操作
31,100kcal (減安弁付)
浴室・台所リモコンセット
仕上がり参考価格
20万円 (税別)
(税込220,000円)
(下見が必要です)
撤去交換工事含む

故障したら... 出張費 見積り
もう安心 無料 無料

824-3110番

修理は至急訪問
交換工事もおまかせしません
買ってから安心の
アフターサービス
低金利、住設用ボイラーローン
もごさいます。最長84回。

東部ガス簡易内管工事登録店

東部ガス器具販売協力店

給湯器ボイラーサービス
秋田風呂商会
秋田市八橋イサノ2-6-39
電話 018-824-3110
FAX 018-824-4715
フリーダイヤル 0120-311-026
月曜~土曜 AM8:30~PM6:00

燃費はガスよりやっぱりお得

省燃費 静音燃焼 水道直圧瞬間式 交換工事・撤去処分含む

CHOFU 4万kcal/h 3年保証 屋内設置 給湯専用 21万円 (税別) (税込231,000円)	CHOFU 3.3万kcal/h 3年保証 壁掛けFF式 給湯 追焚・保温 23万円 (税別) (税込253,000円)	CHOFU CORONA 3.3万kcal/h 3年保証 屋内設置 給湯 追焚・保温 23万円 (税別) (税込253,000円)	CHOFU 4万kcal/h 3年保証 屋内設置 給湯 追焚・保温 25万円 (税別) (税込275,000円)
--	---	--	---