

日本の 代表的な発酵食品

味噌

世界も注目する 驚きの健康効果

老化の原因となる活性酸素を除去したり、ガンを予防するなど、味噌が持つ健康効果は世界的に評価され注目を集めています。

また、血圧の関係で塩分を気にする方もいるかもしれませんが、味噌汁を1日2杯、3ヶ月間飲み続けても血圧に影響はなかったという研究があります。これは、味噌に血圧の上昇を抑制する成分や、腎臓からのナトリウムの排出を促す成分が含まれているからだそうです。それでも気になる方のために、今は減塩味噌なども作られていますので、使用を検討してみてくださいといひかもしれません。

aoi post 21

無料 2024年10月11日
Free vol.1462
発行部数 132,900部

日本人の食生活を支える味噌

食生活が多様化して様々な国の料理が食卓に並ぶようになって、ご飯と味噌汁こそが日本人の原点ではないでしょうか。味噌は長い間、日本の食生活を支えてきた発酵食品の一つです。大豆などの穀物に麹と塩を加えて発酵させるというのが主な製法ですが、原料や麹の違いにより日本各地で様々な風味のものが作られてきました。

味噌の歴史は古く、奈良時代の文献に原型と思われる「未醤(みしょう)」という食品の記述があります。元々は古代中国の「醬(ひしよ)」が伝わり日本に変化していったと考えられていますが、それ以前にも縄文時代から弥生時代にかけて、どんぐりから作られた「縄文みそ」があったことがわかり、こちらが起源ではないかという説もあります。

味噌料理から得られる健康効果

このように昔から日本人に愛されてきた味噌ですが、「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されてから、和食ブームとともに味噌の人気も世界中で高まりました。その理由には美味しさだけでなく、健康をサポートする効果に注目が集まったことがあります。「みそは医者いらず」という言い伝えがあるように、日本でもその健康効果は昔から知られていました。味噌には身体に不可欠な必須アミノ酸9種類が全て含まれています。また、コレステロール値を下げるレシチンや、酸化作用で老化を抑制するビタミンEや大豆サポニン、イソフラボンといった物質も豊富に含まれているのです。味噌の健康効果は、夜よりも朝の方が格段に出やすいそうです。毎朝一杯の味噌汁を飲んで、元気を毎日過ごしませう。

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> (あおぼほ 株式会社)

CONTENTS

マチカド☆コレクション
不動産情報
スーパー売り出し情報
新鮮！求人情報

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 10/19(土) [時間]10:00~ [会場] 秋田血管外科クリニック

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用でき、日帰り治療も可能です。

下肢静脈瘤治療にこだわるからこそレーザーと高周波、グルー治療の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

下肢静脈瘤血管内治療指導医
日本血管学会 血管専門医、指導医
日本心臓外科学会
日本循環器学会・循環器専門医
日本外科学会・外科専門医

個別の診療をご希望の方へ

予約制

待ち時間が少ない

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。

下肢静脈瘤ってどんなもの？

足の表面近くにある**浅静脈**が瘤のように膨らんだ状態です。ふくらはぎや大腿部の内側に行くと多いことが多くあります。

浅静脈より枝分かれした部分が膨らんだ状態です。浅静脈瘤に比べて痛みの少ないことが多いです。

完全予約制
保険・社保
傷病保険
適用

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AKITA7F
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

粉瘤

クサイ | 痛い | 腫れる | 大きくなる

くり抜き法 日本形成外科学会
認定専門医

傷が小さい 抜糸不要 保険適用

粉瘤の症例です

秋田駅前
フォンテAKITA
7F 当院

アルス
中央通り
アルファワン

デザート 11:30~15:30

旬のフルーツ
た〜っぷわ!!

フレッシュ
フルーツパフェ
630円 (税込)

10月限定
特別メニュー

旬の魚の定食

栄養満点
730円 (税込)

メインの魚料理
写真は、さんまフライ

付け合わせ
写真は、イカの煮物

ご飯
つけもの
フルーツ

食欲の秋
米油で揚げたてサクサク
みそ汁

食事 11:30~14:00
(ラストオーダー14:00)

ごはんランチは
平日・月~金好評提供中!
魚、うどん、そばあります!

えび・イカ・貝・豚肉入り!
海鮮入り
あんかけ
ラーメン **780円** (税込)

細切れ麺使用

旬のうまいもん倶楽部 午前10時~午後5時(ランチ午前11時半~午後2時)

あおぼ館内1階 秋田市旭南3丁目2-67

TEL 018-865-6355 FAX 018-863-2304

<https://www.akita-umaimon.net/>

果物詰合せ随時受付中

発送受付 10:00~16:30
(引取17:00まで)

いろいろな果物が食べられる!!
旬のくだもの詰め合わせ おまかせパック

送料
コミコ **5,000円** (税込) 地方発送
できます!!

ご予算にも応じます。
お気軽にご相談ください!

018-865-6355 仏用ギフトも
店内でも受付中!! 承ります。



素材不明の貴金属は ゴチャッと「広面店」へ

お陰様で7周年目突入りとなりました「広面店」ですが、引き続きネックレスや指輪など高価買取を頑張らせて頂きます(^^)最近身の遺品のご相談を多数承っている中で、素材不明な貴金属を捨てられているケースが多い為、まずは一度捨てずにゴチャっとお持ちください!!「広面店」では経験豊かな遺品整理士がおりますので安心してお売りください。ご売却が初めてのお客様でもアットホームなお店なのでお気軽にご来店ください。【広告管理番号:R6-9S 061】



おたからや広面店

☎018-853-9415
秋田市東通3-1-10
☎ AM10:00~PM7:00 休水曜
古物商許可番号/
秋田県公安委員会第23118000234号
(一社)遺品整理士認定協会 認定 刑IS25468号
おたからや 広面店



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。また、「ハウスクリーニング事業」もはじめました!エアコンや浴室など、気になるヨゴレはプロにお任せ!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

☎018-838-6381 (運営:株式会社Works)
☎090-4319-3599
本社(株式会社Works)/秋田市新屋南浜町1-10
☎ 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



猫専門店10/11 リニューアルオープン!

御野場にあるブリーダー直営の猫専門店のリニューアルオープンのお知らせです。リニューアルに伴い、ミヌエトチンチラシルバーとミヌエトチンチラゴールドの子猫が生まれました。初心者の方でも安心して購入できるよう、オトイレと爪とぎしつけ済、普通食もOKの状態でお渡し可能です。ご見学ご希望は時間外でもお受けしますが要予約になります。動物取扱責任者:仁村真琴



Cat7・キャットセブン

☎090-8258-7035
秋田市御野場5丁目4-13
☎ 10:00~16:00
休火曜日
P2台可
動物取扱業番号:販売/動-14-10
登録有効期間R4.7.7~R9.7.6



銀貨買取強化! 記念硬貨 旧100円→150円

10月11日~31日までの期間、おたからや泉外旭川店限定で銀貨買取強化キャンペーンを開催します。旧100円(稲穂・鳳凰・五輪)を一枚150円で買取します!その他、泉外旭川店にはX線分析装置がありますので、何かわからない貴金属も正確にお調べし査定いたします。お気軽にご相談ください。遺品整理、生前整理もお気軽にお問い合わせください。(当店は遺品整理士・IS26695、ジュエリーコーディネーター・2225025が在籍しています。)



おたからや 泉外旭川店

☎018-811-4640
秋田市泉菅野一丁目20-23
富士ビル102号室
☎ 10:00~19:00 休不定休
広告管理番号:R6-5M 095
古物商秋田公安委員会許可 第231130002443号
おたからや 泉外旭川店



あおぼ不動産情報

中古住宅情報

牛島東4丁目

3LDK+S (前戸)
2,180万円
返済例
月々 **58,537円**
※借費 2,180万円借入 35年返済 元金5年固定0.7%

マルダイ・コンビニ2軒が徒歩5分圏内
国道13号線へアクセス良好
駐車3台以上可能

- 土地面積/171.90㎡(51.99坪)
- 建物面積/92.74㎡(28.05坪)
- 築年月/2016年8月
- 交通/JR羽越本線 羽後牛島駅 徒歩5分
- 学区/牛島小・城南中
- 仲介

売地情報

土崎港 西1丁目

51.23坪
480万円

港西二丁目バス停まで徒歩3分
イオン土崎港店まで徒歩8分

- 土地面積/169.37㎡
- 地目/宅地
- 用途地域/準工業地域
- 建ぺい率/60%
- 容積率/200%
- 学区/土崎小・土崎中
- 仲介 ●建築条件なし

土崎港 中央1丁目

60.19坪
680万円

イオン土崎港店まで徒歩5分
港中央二丁目バス停まで徒歩3分

- 土地面積/199.00㎡
- 地目/宅地
- 用途地域/商業地域
- 建ぺい率/60%
- 容積率/400%
- 学区/土崎南小・稲野野中
- 仲介 ●建築条件なし

榎山 本町

52.38坪
680万円

ドジャース榎山店まで徒歩10分
牛島橋バス停まで徒歩2分

- 土地面積/173.18㎡
- 地目/宅地
- 用途地域/第一種住居地域
- 建ぺい率/60%
- 容積率/200%
- 学区/榎山小・秋田南中
- 仲介 ●建築条件なし

広面 字樋ノ上

40.02坪
980万円

城東中まで徒歩3分
桜大橋バス停まで徒歩3分

- 土地面積/132.33㎡
- 地目/宅地
- 用途地域/第一種低層住居 専用地域
- 建ぺい率/50%
- 容積率/80%
- 学区/東小・城東中
- 売主 ●建築条件付

株式会社 **クリエイトホームズ** ☎018-823-6143 秋田市山王3丁目1-16 FAX:018-823-6115

(公社)秋田県宅地建物取引業協会 宅建業/秋田県知事(3)第2133号 建設業/秋田県知事許可(般-28)第80285号 取引条件の有効期限/2024年10月31日

お問い合わせフォーム クリエイトホームズ 検索

【建築条件付販売】建築条件付販売とは、土地売買契約締結後3ヶ月以内に当社と建築工事請負契約の発注停止条件として販売いたします。この期間内に建築工事請負契約が締結されない場合は、売買契約は自動となり、変更した旨は全額返金いたします。

新築分譲内覧会 10/12・13日

10:00-16:00

仁井田本町一丁目12-13

土地 147.22㎡ (44.53坪)
建物 114.74㎡ (34.70坪)

エコキュート 2Fトイレ付
浴室暖房乾燥機付 駐車3台可能

広々 4LDKの家 2,680万円 (税込)

月々のお支払い例
2,680万円借入・40年返済
増額・3年固定0.65%
ボーナス払い無し・家賃前払

63,421円

◎築年月/令和6年10月完成予定
◎建築確認番号/S2403.10753
◎学区/仁井田小学校・御野場中学校
◎交通/バス停「上新田」徒歩8分(608m)

有限会社 **アース企画**
不動産売買・仲介・管理
アース企画 トップ 検索

☎018-832-2103
宅建業免許/秋田県知事(5)第1806号
(公社)全日本不動産協会会員
秋田市牛島西二丁目3-16

広告のお問い合わせ・お申し込みは
TEL.018-865-6383
FAX.018-863-2304
(株)青いポスト21 営業部
までご連絡ください。

温泉

泉質編

硫黄泉-硫化水素型-

たつた 高湯(福島県) ゑんげん 万座(群馬県) しらばね(長野県) うんげん(長崎県) などの温泉は、美しい乳白色の濁り湯で人気を集める。多くは遊離硫化水素が主成分の硫黄泉(硫化水素型)だ。卵が腐ったようなにおいも特徴で、日本人が最も「温泉らしさ」を感じる泉質と言える。たんの切れをよくする効果から「たんの湯」とも表現される。(温泉ライター・高橋一喜)



夜は3種のコース 写真はかまくら(7品)6,000円(税込)



ラッシュ:彩り野菜御膳「暖」

「和食うゑむら」 年末の宴会のご案内

今年も残りわずか、家族・友人・会社の同僚などの集いには是非当店のご利用を！お昼は9月よりリニューアルした「彩り野菜御膳」2,500円(税込)※ワンドリンク付。夜は3種のコース(要予約)、かんとう(6品)4000円・かまくら(7品)6000円・ぼんでん(7品)8000円(すべて税込)。お陰様で開店から1周年を迎えることができました。これからも季節の食材、手づくりにこだわった料理を提供していきたいと思ひます。皆様のご来店心よりお待ちしております。

和食うゑむら

☎018-807-5846
秋田市大町五丁目1-6
K&Zビル2F
営業 11:30~14:00(LO13:30)
夜 17:00~
※昼は前日午前中までの予約制
休 不定休



広告ご持参で、日替わりランチ990円が880円!



インド料理ラクスミ 潟上店 オープン! 絶賛営業中!

秋田市外旭川にある人気のインド料理店ラクスミが、今年8/2に潟上市天王の藤原記念病院さん近くにオープン。店内は小上がり席とテーブル席があり、エスニックな雰囲気特徴的です。只今、こちらの広告をご持参頂くと日替わりランチ990円がお一人様につき100円引きとなるキャンペーンを実施中です！ナンとライスはかわり自由！有効期限は2024年10月末迄。

NEW! インド料理 ラクスミ 潟上店

☎018-800-2074
潟上市天王字上江川47-198
営業 月~金11:00~15:00
17:00~22:00
土日祝11:00~22:00
休 年中無休
P 有



バランスの良い夕食を宅配 1個550円・週1回~でもOK

買物や料理が大変な高齢世帯、一人暮らしで食事が偏りがちな方、外出を控えたい方へおすすめ。メニューは日替りでご肉・魚・野菜など豊富な食材を焼き・揚げ・煮るの色々な調理法で料理して提供するので、バランス良く美味しく栄養が摂れます！おかずのみは1食550円、ご飯付きは1食650円、週に1回でも毎日でも、1食からお届け致します。初めての方は1食200円でお試しいただけます。まずはお電話にてお問い合わせください。

夕食宅配 健膳亭 (ハローランチ 秋田店)

☎018-839-6123
☎018-839-7019
秋田市仁井田本町4-1-32
営業 同合せ時間/11:00~17:00 ※要前日予約
休 土・日・祝日(8/13-15夏季休業)
配達エリア/旧秋田市内(要確認)



ハロウィン食パン 1斤1本 1,600円(税込)



ハロウィン食パン 10/11~31まで限定販売

北海道産かぼちゃを使用したパンプキン風味のかぼちゃクリームを巻き込んでいます。沖縄産紅いもが使用されたパン生地、そしてかぼちゃクリームにはすりつぶした果肉と栄養豊富なかぼちゃの皮が彩りのアクセント。ハロウィンらしい色みと、秋らしい食材の紅いも・かぼちゃのおいしさをお楽しみください。ハロウィン食パンは、「かぼちゃが苦手」というお子様にもお試しいきたい商品です。

銀座に志かわ 秋田中央店

☎018-823-2401
秋田市八橋駅前10-33
営業 10:00~18:00(売切れ次第終了)
休 不定休
P あり
HP <https://ginza-nishikawa.jp>



メッセージ♥コーナー

あおぼ読者のあの人から
あおぼを読んでいるあの人へ
メッセージを届けます

おめでとう

◆るのちゃんへ
10/9、5さいのおたんじょうびおめでとう！
しょうらい、キラキラ素敵なプリキュアのようになれますように♪

◆いちかちゃんへ
10/7、7歳のお誕生日おめでとう！
将来、お客さんみんなが笑顔になるようなアイス屋さんになれますように♪

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あ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も募集中です！

★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

◆水・油彩画
三教室合同展(洋画)
代表石川恭子
10/12(土)~10/14(月)
10:00~17:00
アトリオン3階 展示室

◆日本画作品展
第56回 恵花会日本画展
10/11(金)~10/14(月)
10時~17時(初日12時~)
アトリオン2階
美術展示ホール

●いただいたメールには、数日の間にあ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、あおぼ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

かわいく♡カッコよく
ドレスアップ

みなとくん(5才)



写真提供 / スマイリー御所野店

- ① 恥ずかしがり屋のお調子者
- ② ボールを投げること
- ③ お手伝いを積極的にしてくれるようになったこと
- ④ ポケモンマスターとカブトムシマスター

写真提供 / スマイリー御所野店

みさきちゃん (6才)



- ① 明るいけど恥ずかしがり屋
- ② ダンス
- ③ 字が上手になったこと
- ④ アイドル

みゆいちゃん (2才)



写真提供 / スマイリー御所野店

- ① 明るい
- ② ダンス
- ③ お手伝いしてくれるようになった
- ④ なまはげさん

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
スマイリー御所野店
TEL.018-892-7752



【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ご応募ください。

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(あおぼに掲載します。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どんな習い事をして欲しい?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

Table with 6 columns: NHK総合, NHK Eテレ, ABS 秋田放送, AKT 秋田テレビ, AAB 秋田朝日放送. Each column lists TV programs with their start times and channel numbers.

あおぼ週間番組ガイド WEEKLY TV GUIDE 10月12日(土)~10月18日(金). Includes a photo of a woman and text about the program guide.

第3週一夢って何なん? おむすび. Text discussing the 'おむすび' program and its focus on the 'おむすび' festival.

光る君へ. Text about the '光る君へ' program, mentioning the '光る君' festival and the '光る君' festival.

光る君へ. Text about the '光る君へ' program, mentioning the '光る君' festival and the '光る君' festival.

光る君へ. Text about the '光る君へ' program, mentioning the '光る君' festival and the '光る君' festival.

情報は変更になる場合がございますのでご了承下さい。

スーパー売り出し情報. Advertisement for a supermarket sale featuring various products like 'マルダイ', 'マックスバリュ', and '鶏ひき肉と根菜のまぜご飯' with prices and promotional details.

1ヶ月間で陶器肌 化粧水だけ置きかえ

【謝礼金7,000円】(20~59歳)
○1ヶ月間で陶器肌
○化粧水を使用

【謝礼金7,000円】(20~60歳)
○男性も参加できる
○目元用シートで簡単目元ケア

◆◆◆◆◆
◆◆◆◆◆
◆◆◆◆◆

インターフェイス株式会社
秋田市中通2-8-1 フォンテAKITA 7F
subjects@interface-akita.com
018-827-7155 担当:富田

客室スタッフ募集!
(客室清掃)

業務/客室、トイレ、バスルーム清掃
資格/高卒以上、年齢・経験不問
土日祝働ける方大歓迎! Wワーク可
給与/時給980円~
勤務/9:00~15:00の間で5時間程度
※週1日からでも勤務可
休日/シフト制
待遇/労災保険、車通勤可(無料P有)、制服貸与、
交通費支給(2万円/月迄)
応募/直接、履歴書(写真)持参または郵送下さい。
左下二次元コードを読み込んで、LINEから
問い合わせ可。

(株)アルパートホテル
秋田市大町4丁目3-22
(赤れんが館通り)
018-888-3333 担当:加藤・畑沢

**アルバイト・パート
スタッフ募集!**

勤務内容/簡単な調理補助・片付け他
※券売機の為、レジ作業はありません。

資格/不問、未経験者歓迎
勤務日/週3~5日程度(応相談)
定休日/水・木曜日
時間/9:00~15:00
※短時間勤務の働き方も大歓迎!
時給/1,100円
待遇/まかない付
車通勤可
交通費支給(当社規定による)
応募/まずはお気軽にお電話ください!

大江戸
〒010-0802
秋田市外旭川字待合10-1
070-5471-2124

クリーンスタッフ募集!
短時間の勤務です!

仕事/スーパー店内の清掃業務
勤務地と時間/
【マルダイおのぼ店】
時間/7時から10時の3時間
【イオンスタイル広田店】
時間①8時から10時の2時間
②19時から21時20分までの2時間20分
※①②のいずれか、または両方を選べます
年齢/不問(65才以上可) 時給/951円
休日/週休2日制(シフト表による)
待遇/制服貸与、車通勤可(無料Pあり)
応募/お気軽にお電話ください

株式会社 ジョンソン設備管理
〒011-0945
秋田市土崎港西3-13-32
018-827-3670 担当:小松

新鮮!! あおほ

求人情報

雇用形態/派遣 募集人数/3名
職種/メンテナンス受付事務・営業事務
業務/依頼の確認、スケジュール調整、日時や料金の案内、見積書作成、発注、データ入力、電話・来客対応、庶務事務、経費精算、書類作成等
期間/2024年10月中旬~
契約更新のある長期
時間/9:00~17:30(休憩45分)
実働/7時間45分
※残業月5~30時間。業務量による。
資格/電話対応に慣れている方、
PC操作が出来る方
給与/時給:1,250円
月収例:193,750円+残業代
休日/土日祝日休み
待遇/車通勤可(無料P有)、交通費支給

パーソル テンプスタッフカメイ
秋田市中通4-5-6
秋銀・明治安田ビル7F
0120-198-102 担当/高橋 受付/平日9:00~18:00

秋田市内(秋田駅より徒歩10分)
受付・営業事務募集

まずはお気軽にお電話ください

他にも職種が色々あります!

ご希望の条件に合ったお仕事をご紹介させていただきます!

詳しくはコチラから

らーめん ひなない軒
秋田市将軍野南4丁目5-7(新国道沿い)
TEL.018-893-3635 担当/今野(受付10:00~15:00)

職種◆ラーメン店のランチタイムスタッフ
内容◆お料理の提供・片付け、トッピングの盛り付けなど簡単な調理補助
資格◆不問、未経験者歓迎
※土日祝・年末年始働ける方
時間◆9:30~15:30の間で応相談
※週3~5日からシフト相談OK
給与◆時給980円
※試用期間3ヶ月時給960円
※土日祝は時給50円UP
休日◆シフト制※応相談
待遇◆社完備(勤務形態による)、制服貸与、Wワーク可、扶養控除内OK、受動喫煙対策(有(屋内禁煙)、車通勤可(無料P有))
応募◆下記までお電話でお気軽にご連絡ください。

らーめん ひなない軒
秋田市将軍野南4丁目5-7(新国道沿い)
TEL.018-893-3635 担当/今野(受付10:00~15:00)

**ランチタイム
スタッフ募集!**
(アルバイト・パート)

社会保険に加入できるガッツリ勤務、
扶養控除内で働ける短時間勤務、
どちらの働き方も大歓迎!

※券売機の為、
レジ作業はありません
土日祝働ける方大歓迎!

らーめん ひなない軒
秋田市将軍野南4丁目5-7(新国道沿い)
TEL.018-893-3635 担当/今野(受付10:00~15:00)

シニア女性募集

仕事/飲食店の清掃、
洗い場

資格/50代以上の女性

日給/8,000円

時間/18:30~翌0:30
(6時間)

休日/日・祝

応募/まずはお気軽にお電話ください。
履歴書は不要です。

CLUB 優
秋田市大町5-2-22
ナカミ川反第一ビル6階
090-7068-9902

ゴミ収集作業員募集!
昼前後までのお仕事です

業務/湯上市内の一般家庭、事務所の廃棄物や資源ごみを4バケッカー車や2L車で回収するお仕事です。

資格/学歴・経験不問
要B1限定中型免許
普通自動車免許(AT限定不可)

給与/時給1,100円※試用期間有(同条件)
時間/7:00~12:00(4~5時間)
休日/毎週日曜・月曜
待遇/賞与年2回有
応募/電話連絡の上、履歴書(写真)持参ください。

昭和環境
湯上市昭和豊川上虹川字小泉79
(ブルーメッセ秋田から車で5分)
018-877-4825 担当:佐々木

小耳に

人気1位は
しょうゆ

目玉焼きの調味料

キッチンマンが行った目玉焼きに関するアンケート調査で、掛ける調味料の人気1位はしょうゆだった。

料理関連のオンラインサイトの会員2737人に7月、実施した。

人気の調味料(複数回答)は、「しょうゆ」が61%、「塩」が43%、「こしょう」が35%、「ソース」が22%など。

しょうゆを掛けて食べる人の割合(同)は、北海道(74%)、東北(72%)、北陸・関東(65%)などが多かった。

好きな焼き加減は「黄身は半熟、白身はほどよく火が通っている」(50%)、「黄身は半熟、白身の周りが揚げたようにカリカリ」(31%)と、半熟の黄身を好む人が計81%だった。

地区担当員募集!
募集エリア・泉・土崎

経験不問
主婦の方、大歓迎!

★この地域以外にお住まいの方も応募可
★仕事量に合わせて、
ある程度時間調節しながら働けます。

まずはお気軽に、お電話にてお問い合わせください

(株)青いポスト21 TEL.0120-333-327 (担当)大貫
〒010-0925 秋田市旭南3丁目2-67

月収(参考) 平均8万円前後

★担当地区や作業量で変わります(要面談)
★車両費・ガソリン代支給します

仕事 週4日~5日間
(1日3~5時間程度)※2
●当社内でのチラシの仕分け
●担当地区への配達
●空きエリアの配布など

資格 要普通免許※3
※1・※2:作業量により変動 ※3:自家車で配達のため

営業 正社員募集 総務課業務

体力とコミュニケーション力に自信のある方は即戦力として活躍いただけます

●仕事内容
配布スタッフの管理、倉庫内の管理
※配布作業、力作業があります
※資格のある方はフォークリフトを使用していただけます

●募集人数...1名

●資格
高卒以上、40歳位まで(キャリア形成を図るため)
要普通運転免許、PC作業ができる方(メールや定型フォームへの入力程度)

●給与 月給180,000円~

●試用期間 3ヶ月 ※試用期間後に給与見直しあり

●仕事内容
秋田市内を中心に、お客様へ広告を通じた販売促進のご提案をしていただけます。
※スタッフの休みに対して配布手回いをする場合があります

●募集人数...若干名

●資格
高卒以上、40歳位まで(キャリア形成を図るため)
要普通運転免許

●給与
月給210,000円~280,000円+歩合給、他

●試用期間 3ヶ月 ※試用期間後に給与見直しあり
※実績・経験等考慮します

時間/8:30~18:00(休憩時間含む) 実働8時間
休日/土・日・祝(月1回土曜日出社有)、夏期年末年始休暇
6ヶ月経過後有給休暇日数10日
待遇/社会保険等完備、退職金制度有、賞与年2回(1年以上勤務)
車通勤可、交通費支給(社内規定による)、受動喫煙対策(屋内禁煙)

問合せ **(株)青いポスト21** TEL.0120-333-327
〒010-0925 秋田市旭南3丁目2-67
お気軽にお問い合わせください
★メールでのお問い合わせもOKです

メールでご応募できます
ご返信は数日お待ちいただく場合があります

あおほ配布スタッフ募集しています♡

★今ならご希望のエリアをお選び頂けます♪

秋田市
毎週木~金曜日
ほか

※毎週木~金曜日の「あおほ」以外にも勤務日があります

●飯島 ●土崎港 ●外旭川 ●寺内
●八橋 ●泉 ●旭川 ●添川 ●手形
●広面 ●柳田 ●下北手 ●東通
●栢山 ●横森 ●桜 ●山王 ●川尻
●旭北 ●大町 ●保戸野 ●千秋
●中通 ●南通 ●旭南 ●新屋

★月に3回のみ配布していただくエリアも募集中!

秋田市 月3回

●金足片田 下新城青崎 他
●上北手荒巻 百崎 他 ●上北手猿田
●雄和下黒瀬 椿川 他
●河辺畑谷 豊成 他 ●河辺岩見 三内

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
エリアによって異なります

資格 配布地域の近くにお住まいで健康な方。
70歳まで。

(株)青いポスト21
〒010-0925 秋田市旭南3丁目2-67
0120-333-327 電話受付 月~金・9時~18時
担当:信太(シタ)

応募 電話連絡してください。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。

LINEからもご応募できます!
LINEは24時間受付中! お気軽にどうぞ!

右の2次元コードを読み込んで、友達登録してね!

冬支度前 リフォーム特價祭!!

移転4周年キャンペーン
当店へお見積りもりのご依頼で
「焼肉大同門・南大門」
のお食事券
1,000円分
プレゼント!
先着**30**名様

お電話で受付!完全予約制! お見積りは無料です!
携帯・固定電話 どちらからでもつながります
☎ **0120-070-345** セール期間 **10月11日**・**10月31日** 土日も営業!

2024年度 子育てエコホーム支援事業 補助金申請受付中! **20万円～最大60万円**
2024年度 先進的リノベ事業補助金 申請受付中! **上限200万円**
低金利リフォームローン **【金利】 最大180回**
2.3%～2.95% **まで承ります。**

大人気! カーポート

雪にも強い! 風にも強い! 夏の強い日差しも遮る! サビに強い! 屋根材SGL **25年保証**

- 積雪100cm 豪雪地域に対応
- 最大耐風圧46m/秒相当
- 別途オプション
※コンクリート新築 柱1本につき 8,800円(税込)～
※変形型加工 11,000円(税込)～

LIXIL カーポートST 1台用 幅3084×奥行5453 施工費込み 27.9万円 (税込306,900円)	LIXIL カーポートST 2台用 幅5484×奥行5453 施工費込み 41.3万円 (税込454,300円)	LIXIL カーポートST 3台用(中間柱有) 幅8484×奥行5453 施工費込み 67.3万円 (税込740,300円)
--	--	--

特價! 浴室まるごとリフォーム

LIXIL 1616モデル **Lidea リデア**

フルフローアシャワー ●ホレサキフロア ●くるりんポイ
サーモバス ●まる洗い ●キレイドア
下記工事費・消費税全てコミで!!

99.8万円

①1616システムバス標準工事費
②脱衣所内装工事 ③洗面化粧台交換・取付
※2024年10月31日ご成約まで

1620(1.25坪)モデルでもお得にできます!

秋田県の断熱補助金**8万円** 対象商品 秋田市住宅リフォーム支援事業 **5万円**
給湯器をプラスしても納得プライス!! 詳しくはお問合せください

特價! トイレまるごとリフォーム

LIXIL アメージュ シャワートイレ

フチレス	パワーストリーム洗浄
お掃除リフトアップ	手洗い付
アクアセラミック	ECO5節水 (大5.0ℓ・小3.8ℓ)

下記工事費・消費税 全てコミで!! **20.8万円**

①便器交換 ②トイレクロス交換
③ペーパーホルダー ④クッションフロア交換
⑤LED照明交換 ※2024年10月31日ご成約まで

当社指定便器使用で **コミコミ18.8万円**もごさいます。

1DAY リフォーム! 風除室

雪国の玄関まわりを快適に!
※屋根材は別途オプションとなります。 ※写真はすべてイメージです

LIXIL I型 施工費込み 12.6万円 (税込138,600円)	LIXIL L型 施工費込み 17.3万円 (税込190,300円)	LIXIL C型 施工費込み 30.9万円 (税込339,900円)
--	--	--

1DAY リフォーム! 玄関ドア

秋田県の補助金**8万円**～※ただし、施工費含む50万円以上に限ります。
全ドア、カラーが選べます。 施工費 55,000円(税込)～ ※処分費含む

LIXIL リシエント(片開き) C20N型アルミ仕様 施工費別途 17.5万円 (税込192,500円)	LIXIL リシエント(片開き) M78木目調断熱K2仕様 施工費別途 22.2万円 (税込244,200円)	LIXIL リシエント(親子ドア) M24木目調断熱K2仕様 施工費別途 29.8万円 (税込327,800円)	LIXIL リシエント(片開き) D41木目調CAZAS中断熱K2仕様 施工費別途 33.4万円 (税込367,400円)
---	---	--	---

快適入浴 エコキュート

交換の目安は約10年～15年です 給湯省エネ 2024事業 **8万円～最大18万円**

Panasonic HE-LS46LQS ●パナソニックエコキュート460ℓ ●寒冷地仕様 ●フルオート ●リモコン 今月のみの大特價 34.8万円 (税込382,800円) 標準取付工事費 98,000円(税込)～ (処分費含む) [JIS C 9220:2018]	DAIKIN EQA46YFHV NEWモデル ●ダイキンエコキュート460ℓ ●寒冷地仕様 ●フルオート ●リモコン 今月のみの大特價 37.8万円 (税込415,800円) 標準取付工事費 98,000円(税込)～ (処分費含む) [JIS C 9220:2018]
---	--

●電気温水器の撤去.....5万円/台(補助を受ける台数まで) **補助金助成あり**
●蓄熱式暖房器の撤去...10万円/台(最大2台まで)

仕上がりに自信アリ! 外壁金属サイディング

美しい外観を演出!

(外壁面積120㎡まで) **30坪**までのパック **5%オフ!!**
10月31日迄のご予約で 当社指定施工日の方限定

足場代コミコミ 抜群の耐久性 赤サビ・穴あき 10年保証 スタンダードクラス [ガルバリウム] 足場代 通常価格158万円(税別) 工事費込み (税込1,738,000円)	赤サビ・穴あき 10年保証 ミドルクラス [遮熱性フッ素鋼板] 足場代 通常価格210万円(税別) 工事費込み (税込2,310,000円)	遮熱15年・赤サビ10年保証 ハイグレードクラス [金属フッ素加工サイディング] 足場代 通常価格248万円(税別) 工事費込み (税込2,728,000円)
--	--	---

150.1万円 **199.5万円** **235.6万円**
(税込1,651,100円) (税込2,194,500円) (税込2,591,600円)