

秋田県立スケート場に行ってきました!



楽しく遊んでハイチーズ!
みんなでニッコリ

誰でも気軽にアイススケートが楽しめる、東北最大級の本格的なスケートリンク「秋田県立スケート場」には、今年もたくさんの家族連れなどが訪れています。
この日、休日のスケートリンクを楽しく滑る皆さんの「笑顔」を撮影させていただきました。(2面へ続く)

2025年
3月20日祝
まで営業します。

あおぽ

aoi post 21

無料 Free
2025年2月14日
vol.1480
発行部数 125,800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 様式)

CONTENTS
楽しく遊んでハイチーズ!みんなでニッコリ
「秋田県立スケート場」
イベント PICK UP!
Fun! Fun! Weekend

美容医療 × ジェントル脱毛

二重・くま・しわ 鼻・豊胸などの相談
国内No.1の設置実績

清潔感・肌荒れ予防
男性ひげ脱毛プラン
蓄熱指定

ひげ脱毛 鼻下+あご+あご下 (税込) [6回] 75,680円
ひげ全部 口周部+頬+もみあげ+あご+あご下 (税込) [6回] 132,000円

ジェントル全身脱毛
VIO・顔・うなじ除く ● 都度払いジェントル脱毛 ● 5回全てジェントル脱毛
5回 ①66,000円 (税込) 275,000円 (税込)

ジェントル指定 VIOコース [3回] 45,000円 (税込) [6回] 84,000円 (税込)

形成外科専門医による診療・治療
大学や公立病院で形成外科と美容医療を担当する24年目ドクターが診察します。

ジェントル MAX PRO

医療法人清和会 形成外科
秋田山形外科クリニック 〒010-0001 秋田市中通2丁目8-1 フォンテAKITA7階
血管外科専用ダイヤル ☎0120-24-8882
電話受付 9:30~18:30 <https://varixclinic.jp/akita/>

白川医師 (医学博士、形成外科専門医)
アカウントはこちら!! @drwhity

完全予約制 必須とされる方 秋田市自由公民館3階(フォンテAKITA7階)を1Fカウンターにて発行いたします。

美容医療について、医師の本音をつぶやいています! フォロワー20,180!

白川裕二 [美容後遺症外来@大学/形成外科専門医] @drwhity
◆医学博士・形成外科専門医◆美容診療歴21年目
1999年卒◆和歌山県立医科大学形成外科・美容・東京・豊田形成外科/大阪・岸和田形成外科/静岡・沼津血管外科形成外科/秋田血管外科クリニック/和歌山形成外科/下記お問い合わせは全府対応番号です/最新の治療費用は ③に表示ををクリック ※表参道以外は保険診療も対応

ご予算に応じて、ちょっとずつ! 随時予約受付中!!
いろいろな旬の果物を詰め合わせします

お土産・お礼・内祝・快気祝・誕生日など 3,000円~
秋田県内はもちろん 地方発送できます!!

ゴルフコンペ 歓送迎会など 1,500円~

おまかせパック 5,000円~
お盆盛り 2,000円~

旬のうまいもん倶楽部 ☎018-865-6355
秋田市旭南3丁目2-67 1階
午前10時~午後5時(ランチ午前11時半~午後2時)
<https://www.akita-umaimon.net/>

ちよとぎゅっ色々な種類の柑橘をの
愛媛県宇和島より産地直送
旬の柑橘系みかん
おたのしみ袋
4~5種ミックス 1袋 1,080円
高知産 生産者限定品
中井さんの文旦 (ほんたん)
お楽しみ袋 1,080円

半鍋焼きうどん
まんぞくセット 880円
ミニちらし丼・旬の果物合わせ・漬物・甘味が付きます

鍋焼きうどん 720円
えび・イカ・貝・豚肉入り!

海鮮入りの あんかけ ラーメン 780円
ごはんのランチあります! スマイルランチ 600円

平沢商店のお米使用!! 600円



この日教室に集まったお子さん達、先生と一緒にバシャリ。みんな素敵な表情です。



往年のCMでお馴染みの名フレーズ「滑って、転んで、いい笑顔」。現代でも通じています。

取材協力 秋田県立スケート場
秋田市新屋町字砂奴寄2-2 TEL.018-863-1241

営業時間 平日…12:00~20:00
土日祝、小・中学校の春・冬休み期間…9:30~19:00



リンクに上がれば大人も子どもも、みんな笑顔になれる不思議なスポーツ

2月1日、週末で賑わう秋田県立スケート場へ取材に伺いました。開場と同時にたくさん家族連れやグループなどがスケートを楽しんでおり、声をかけると笑顔で撮影に応じてくれました。

親子3世代で一緒に滑りに来たというご家族、お子さんの初めてのスケートを熱心にサポートするご夫婦、友達同士で遊びに来ましたとこやかにアイスをしてくれた大学生。老若男女さまざまですが、皆一様に「笑顔」でスケートを楽しんでいました。

また、この日は県立スケート場が主催するスケート教室が開催されていて、年中児以上の子どもたちが中央のリンクに集まり、先生からのレクチャーを受けていました。ご家族の皆さんは頑張る姿をニコニコしながら見守るなど、こちらも最終和やかな雰囲気でした。スケート教

室は、年中児・年長児、小・中学生などの年齢別の教室のほか、5歳以上の方ならだなたでも参加できる初心者教室などもあります。

そして、一際見事な滑りを見せる上級者も。彼女はフィギュアスケートのクラブチーム「クリスタルクラブ秋田」に所属する生徒さん。大会が近いそうで、本来は夕方から練習のところ、お昼前にはウォーミングアップのためリンクに入り真剣な表情で滑走していました。

今回一番印象的だったのは、真冬の寒さにも関わらず、皆さんとても楽しそうに笑顔で取材を受けてくれたことです。笑顔が笑顔を呼んで、終始楽しく撮影することができました。今期の営業は3月20日までなので、初滑りがまだの方は「笑顔」になりに行ってみませんか？

秋田県スケート連盟 クリスタルクラブ 秋田

元プロフィギュアスケーターによるレッスンが受けられる秋田県唯一のクラブチーム。現在、幼稚園児～中学生の12名で活動中。

見学などのお問い合わせは SNS(Instagram)、または公式LINEにてご連絡ください。

クリスタルクラブ秋田 後援



近未来ロボット、奇跡の冒険
ドリームワークス・アニメ

「野生の島のロズ」



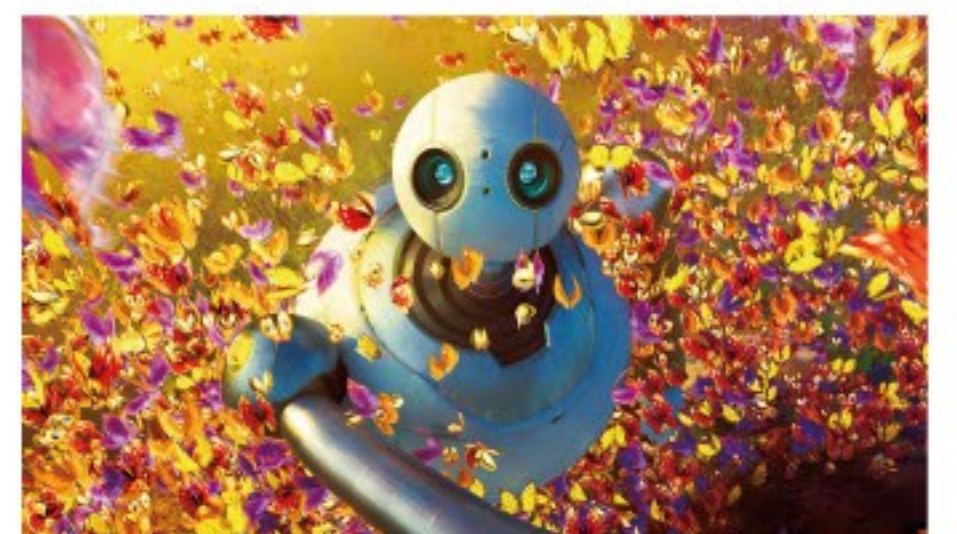
「シュレック」「ボス・ベイビー」など、ヒット作を連発するドリームワークス・アニメーション。「野生の島のロズ」の主人公は、近未来のアシストロボット。過酷な自然界に迷い込んだ機械が動物たちと触れ合い、奇跡の冒険を繰り広げる。

嵐の夜。1個の箱が無人島に流れ着く。中からは、人間用にプログラミングされたロボット「ROZZUM(ロZZム)7134」(通称ロズ)が。偶然起動し、目覚めた「彼女」は、弱肉強食の未知の世界に投げ出される。

原作はベストセラーになった児童書「野生のロボット」。ディズニーのストーリー部出身の監督・脚本クリス・サンダースは、「最も心を打たれたのはシンプルな物語に秘められた奥深さ。大冒険物語も楽しいが、静かで内面的なところにこそ本当に共感ができる」。

球体の頭と胴体に不釣り合いな長い手足。ユーモラスなロズの造形などは宮崎駿監督作品の影響を受けているという。

動物たちから怪物呼ばわりされながら生きるすべてを学習していくロズだが、ある日、親のいない雁の卵を発見。かえった卵から一声「ママ!」と



呼ばれた彼女は、はぐれ者のキツネ、チャッカリらの力を借りながら、ヒナをキラリと名付け、育て始める…。

クライマックスは、ロズがアシストする雁の群れの“渡り”への挑戦。壮観な場面に感動が湧く。

オスカー女優ルピタ・ニョンゴによるロズの声優が優しい。日本語版もお薦めだ。ロズに綾瀬はるか、チャッカリに柄本佑、キラリに鈴木福の豪華メンバー。鈴木は「キラリはポジティブに進んでいく子。僕もそこは似てるんじゃないかと思う。ロボット専門用語的なせりふがあるのが難しくも面白かったです」とコメントしている。

公開中。

foreign movie

DVD&BD INFORMATION

japanese movie



トランスフォーマー ONE

「トランスフォーマー」シリーズ最新作は3DCG映画。司令官になる前のオプティマスと、破壊大帝になる前のメガトロン。サイバトロン星で暮らす若き労働ロボットの2人が一度は友情で結ばれながら、強大な敵との戦闘を経て、宿敵同士として道をつかすまでの「始まりの物語」を描く。

●NBCユニバーサル・エンターテイメント / BD+DVD / 104分 / 5280円
●発売中

もしも徳川家康が総理大臣になったら

人気のビジネス本を武内英樹監督が映画化。ウイルスが猛威を振るい、総理大臣が急死した2020年。政府は「AI・プログラム」で歴史上の偉人を復活させ、最強の内閣を作る。浜辺美波がテレビ局の新人記者役で主演し、徳川家康役の野村萬斎、坂本龍馬役の赤楚衛二らキャストも魅力。

●東宝 / DVD / 110分 / 4400円
●発売中



イベントPICKUP!

2月15日(土) ▶ 2月23日(日)

●情報は変更される場合がございますのでご注意ください。詳細は主催者までご確認ください。

2/15(土) 2/16(日) 横手のかまくら



●横手市役所本庁舎前、横手公園、二葉町、旧片野家 ほか
(会場を巡回する無料バスを運行)
●両日 18:00~21:00
●問合せ/0182-33-7111(横手市観光協会)

水神様をお祀りし、家内安全・商売繁盛・五穀豊穡などを祈願する横手の小正月行事で、約450年の歴史があるといわれています。祭りの期間中、市内の各所に60基ほどできるかまくらの中に子供たちが入り、訪れる人へ「はいつてんせ(かまくらに入ってください)」「おがんでんせ(水神様をおがんでください)」と「あまえこ(甘酒)」をふるまいます。冬の横手の街に浮かぶかまくらの灯りはとても幻想的です。450年の伝統を誇る雪国のメルヘン「かまくら」に「はいつてんせ!」

2/15(土) 大曲の綱引き

●諏訪神社(大仙市大曲上大町)~大町交差点
●綱降ろし17:30~ 大綱引き勝負20:30頃~
●問合せ/0187-62-2016(諏訪神社内・大曲綱引実行委員会)



享保の頃から伝わる勇壮な伝統行事。約136mの綱が街を練り歩き、その後大町交差点で上丁・下丁に分かれた数百人で引き合います。上丁が勝てば「米」が値上がりし、下丁が勝てば「豆」が値上がりすると伝えられています。

2/14(土)・15(日) 木育キャラバンin秋田

●セリオンプラザ(道の駅あきた港セリオン となり)
●2/14は10:00~16:00 2/15は10:00~15:00
●参加無料 ●問合せ/akita.goodtoy@gmail.com



東京おもちゃ美術館による、木のおもちゃの魅力を伝える「移動おもちゃ美術館」。7つのコーナーで300種類以上のおもちゃがみなさんを待っています。自分のお気に入りの「おもちゃ」を見つけて、とんとんと遊んでみてください。

●ご掲載を希望される方へ
イベント開催や募集締切日の2~3週間前までに情報をお寄せください。内容や紙面の状況によりご掲載できない場合や、内容を一部省略してご掲載する場合がありますのでご了承ください。

2/15(土) 第19回 スノーキャンドル ストリート inあに

●秋田内陸線阿仁合駅周辺 ●当日は内陸線で臨時列車が増発
●17:00~20:00 ●問合せ/090-9532-4945
●点灯18:00~ 冬花火19:20 (スノキャン実行委員会)



内陸線阿仁合駅周辺が、地域住民や周辺の保育園・学校の園児・生徒たちによって作られたスノーキャンドルやミニかまくらなどの幻想的な灯りに照らされます。また、冬花火も打ち上げられて冬の阿仁地域の夜空を鮮やかに彩ります。

2/15(土)・16(日) 田沢湖高原雪まつり

●たざわ湖スキー場特設会場(スキーセンター「レラ」駐車場)
●2/15は10:00~20:00 2/16は10:00~15:00
●問合せ/0187-43-2111(仙北市田沢湖観光情報センター「フォレイク」)



雪像が立ち並ぶ会場で、けっしり大会や雪中宝さがし大会、夜は紙風船上げや冬花火など、大人も子供も楽しめる催しが盛りだくさん。また、今年も汁物のNo.1を決める大好評の「汁・椀グランプリ」が開催されます!

キッズ図書館

~北の海を大冒険~



●クロエ・サベージ 作 ●よいかずみ 訳

まぼろしの巨大クラゲをさがして



モーリー博士は、うわさに聞いた幻の巨大クラゲのことで頭がいっぱい。研究チームで何年も準備を進め、地球の北の端へ船でクラゲを探る冒険に出た。北極圏ではイッカクの群れに歓迎されるが、クラゲは見当たらない。博士は先頭に立ち、海で調査を始める。透明感ある青い海と氷、緑のオーロラ、詳細に描かれた船の内部など、繊細で美しい絵に引きつけられる。すぐ近くにいるのになかなか見つからないクラゲと、必死に探す人間たちの様子が面白い。
●BL出版・1980円

秋田県からのお知らせ



多様性に満ちた社会をめざして

県では、「秋田県多様性に満ちた社会づくり基本条例」を制定し、あらゆる差別の解消を図り、全ての県民が、個性を尊重し合いながら、多様な文化や価値観を受け入れ、互いに支え合う多様性に満ちた社会づくりを推進しています。差別やいじめ、ハラスメントは、無意識の思い込みや理解不足が原因となるものもあり、気づかないうちに人を傷つけてしまうことがあります。また、人の考え方やマナー、ルールなどは、その時々に応じて、少しずつ変わり、昔と今では違う場合もあります。互いに違いを尊重し合い、認め合う気持ちが大切です。多様性に満ちた社会づくりについて考える理解促進動画「喫茶ダイバーシティ」やCMの配信、差別等に関する相談窓口を設置しています。詳細は、県公式ウェブサイトをご覧ください。

お問い合わせ 秋田県あきた未来戦略課 ☎018-860-1232



詳しくはコチラから



地域ライター

KANEYANの秋田グルメ紀行

ライター: KANEYAN (大仙市・横手市)

Yahoo! ▶ <https://news.yahoo.co.jp/expert/creators/kaneyan>
X(旧Twitter) ▶ <https://twitter.com/kanetantakatan>

KANEYANさんのWEB記事はコチラ▶



カツカレー 900円

「横手やきそば四天王の店」で、私が恋したカツカレー!

それは、私の一目惚れだった。横手市の「カレーハウス 皆喜多亭(みなきたてい)」といえば、熱々の鉄板で提供される「カレーやきそば」が看板メニューだが、私はこの店でもうひとつの人気メシと出会い、そして恋をした。白飯にたっぷり注がれたコクのあるカレー、東北産の豚肉にこだわったサクサクジューシーなカツ、丁寧に盛り付けられたサラダやカツの下に隠れる薄焼き卵の存在も見逃せない。例えば恋する人が待ち合わせ場所に現れたとき自然に笑みがこぼれるように、私もそのカツカレーと出会

った瞬間、ナチュラルにニヤついていた。「横手やきそば四天王の店」で、私が恋したカツカレー。夢中で目の前のご馳走を味わいながら、やがて来る暖かい春を待とうじゃないか。



カレーハウス 皆喜多亭
秋田県横手市松原町2-35
TEL.0182-32-4857
営業時間/11:00~14:30 (L.O.14:00)
定休日/日曜日

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などで確認またはお問い合わせください。

チラシを作ったその先は、地域のプロフェッショナルにお任せください。

ポスティングは、信頼のある **あおぼ** におまかせ! まずはご一報を!

- 秋田** 高い世帯カバー率!
全戸配布 秋田市広報など公的発行物の秋田市内全戸配布も行っております。
- 田** きめ細かいエリア設定!
エリア指定配布 町丁単位でエリア選定ができ、商圏や動線を考慮した的確な配布が可能です。
- 市** エリア指定配布
セグメント配布 一戸建てのみ・集合住宅のみ・事業所のみなど、建物を選別し配布できます。
※別途料金がかかりますので詳しくはお問い合わせください

印刷・内職のご相談もお気軽に 印刷 価格はサイズや枚数・片面/両面印刷等によって異なります。名刺やチラシ等、必要な枚数だけの印刷もできます。

取り扱い品目	チラシ配布料金(税込)
●チラシ	B4迄 3.74円
●パンフレット	A3 4.29円
●カタログ	B3 6.27円
●商品サンプル	B2(A2含む) 11.55円
●無記名DM(封書)	B1(A1含む) 20.90円
●会報	※厚紙料金
●情報紙	・110kg以上
●その他1割増
	・180kg以上
5割増

宛名書き・封入作業などの内職で人手が足りず困った時、声を掛けてください。

経費節約!

見積無料!

お問い合わせ
TEL 018-865-6383
FAX 018-863-2304

日本ポスティング協同組合会員・(社)日本ABC協会会員

株式会社 青いポスト21
〒010-0925 秋田市旭南三丁目2-67
www.aopo.net あおぼ 検索

Fun! Fun! Weekend

秋田ふるさと検定 Mini Quiz No.03

あきたのもっと興、知ってませんか?

Q.1 祭り・行事 [3級]
合川(北秋田市)では三月の春彼岸の日におこなわれているもので、主として小阿仁川の川岸で藁に火をつけて焚き上げ、祖先の霊を供養するという祭り行事がある。これを何というか。[2024年出題:正答率88.8%]
①篝火(わらび)祭 ②万灯(まと)火 ③松明(たいまつ)祭 ④迎え火

Q.2 産業 [3級]
秋田県の農業(令和2(2020)年「農林水産省統計」による)に関する記述について、正しいものはどれか。[2024年出題:正答率86.7%]
①秋田県の米の産出額は全国1位である。
②野菜の作付面積では、だいこんが最も大きい。
③果実の栽培面積で最大のものは、りんごである。
④畜種別の畜産産出額は、肉用牛が最も大きい。

秋田商工会議所 総務企画部 企画振興課
TEL:018-866-6679
秋田ふるさと検定WEBサイトはこちら

7COLORS* 誕生日占い★来週の運勢

まゆこ先生の 7COLORS* 横山まゆこ先生 公式LINE: https://lin.ee/EKkGvfl

期間 2月16日(日)~2月22日(土)
この週の特徴*2月18日(火)は雨水=魚座の太陽スタート!

1月 生まれ *健康運:★★ *恋愛運:★★★ *金運:★★ 足元をしっかり固めて、無理をしないのが吉!	2月 生まれ *健康運:★★★ *恋愛運:★★★★ *金運:★★★ わからないことは正直に、素直に聞くこと!	3月 生まれ *健康運:★★★★ *恋愛運:★★★★ *金運:★★★★ デトックス! 不要なものを手放すと心も体も身軽に!	4月 生まれ *健康運:★★★ *恋愛運:★★★★ *金運:★★★ 周囲の人と目標をシェア! ヒントをくれる人が出現!
5月 生まれ *健康運:★★★★ *恋愛運:★★★★ *金運:★★★★ 自分の気持ちに注目! 今週は感覚が冴える!	6月 生まれ *健康運:★★★ *恋愛運:★★★★ *金運:★★★★ 進むと決めたら迷わず一直線! 虎視眈々!	7月 生まれ *健康運:★★★ *恋愛運:★★★★ *金運:★★★★ 忘れ物に注意! 前日チェックで安心!	8月 生まれ *健康運:★★★ *恋愛運:★★★★ *金運:★★★★ 気持ちを入れたひとと強引に開運に繋がる!
9月 生まれ *健康運:★★★ *恋愛運:★★★★ *金運:★★★★ ご自愛しながらゆっくり、果報は寝て待て!	10月 生まれ *健康運:★★★★ *恋愛運:★★★★ *金運:★★★★ 慎重な判断が必要な時。他人を頼るのもOK!	11月 生まれ *健康運:★★★ *恋愛運:★★★★ *金運:★★★★ 第一印象を大切に。豊かな未来を開きます!	12月 生まれ *健康運:★★★ *恋愛運:★★★★ *金運:★★★★ 苦手意識の克服チャンス! 人生の幅が広がる!

みんなの掲示板

うちの子*自慢

色んな写真を投稿してね! エピソード付きもOKです!

葉巻の使い方がとってもいいです! 料理男子、がんばってね!

たくさん食べて元気いっぱい大きくなあれ!

お食い初めでパクパク! P.N.カピバラさん 30代・女性

1月22日で5歳になりました。パパの車の雪よせも手伝ってくれて、料理も頑張ってます。めざせ、料理男子! P.N.いろはにみことさん・50代・女性

幸運が訪れますように

今年は巳年ですね! なんとなく金運が良くなりそう1年という感じがします。テレビや雑誌の占いや鑑定でB型で子年が運勢ランキング上位になって、そんなコト今までなかったので普段は買わない宝くじなど買ってみようかしらと思ったりします! P.N.あさき☆さん・50代・女性

小さな芸術家たち

孫の光希[小4]が書いたなまげ P.N.メンコさん・60代・女性

ナマハゲの特徴もすっかり捉えていますね!

こはるくんへ
2月13日生まれ
はじめてのおたんじょうびおめでとう!
元気な性格のこはるくん、たくさん運動して、ご飯を食べておさくなあれ!

ひでとしくんへ
2月14日生まれ
6歳のお誕生日おめでとう!
春から小学一年生、お兄ちゃんになるね。たくさんのおともだちとたのしい毎日をすごしてね。

Post Room

私のプチ自慢

間もなく5ヶ月になる息子。いつもニコニコタケタケ笑っていてくれて、周りに愛想振り撒き過ぎじゃないかと思ってしまうくらい、(笑)でも、この笑顔に毎日癒されています(^^)

P.N.Kさん・30代・女性

家の掃除を毎日しています。おかげ様で、きれいだねと言われて自己満足です。
P.N.ナスガママさん・60代・女性

雪にまつわるエトセトラ

昭和48年豪雪時、横手市の増田町に下宿。赴任して初めて冬、酒に酔い帰りに着くも、玄関口がどこの家も大雪で皆閉鎖。自分の下宿先が不明で、町内のどこかのお宅に「私の下宿先はどこ?」と訪ね案内してもらった。
P.N.もものパパさん・70代・男性

小さい頃はかまくらをつくり、中に雪玉やつららをお宝のように隠し楽しんだ記憶があります
P.N.まあさん・40代・女性

子供の頃ムツゴロウさんに憧れ犬ぞりを決意。普通に家の前でソリに乗り、飼犬(ハスキーの雑種)にひっぱってもらったらまさかのまっすぐ瞬間に向かって猛ダッシュ。激突! 幸い犬も逃げずソリにとどまらないうちに止まりました。2度とやりませんでした。
P.N.ゆづるさん・40代・女性

受験の思い出

昨年66歳で国家試験に挑戦しました。難しい問題が多く、ドキドキしながら合格発表を迎えましたが、合格できホッとしています。
P.N.ブラウゴンのパパさん・60代・男性

自分の高校受験の思い出ですが、かれこれ30年くらい前ですが……。第一志望の高校に残念ながら落ちてしまった話です。ショックで号泣しているところへ、受かったと思ったバレー部のコーチがホールケーキを持ってきてくれました。落ちた悔しさで辛すぎたせい、そのままホールケーキを完食してしまいました。という思い出話でした。
P.N.ゆゆさん・40代・女性

20年前お世話になった駆け出し家庭教師の先生が、たまたま(それも近所で)塾を開校していたのを発見し、現在息子がお世話になっています。当時の人柄は思い出に忘れられず、時が経って繋がったご縁を感慨深く感じています。
P.N.れんまさん・30代・女性

昭和50年頃、高校受験の合格発表は新聞に名前を載せていました。合格発表の朝には新聞配達の人を朝早くから家族みんなで待っていた記憶があります。新聞で同級生がどの学校に行ったのかが探していた気がします。今の時代では、フルネームで合格発表なんて考えられないですね。
P.N.たんぼさん・60代・女性

高校受験しか経験がありませんが、受験2日前、風邪をひいてしまいました。近所の病院に歩いて向かっていた時に、偶然担任が車で通りかから、「いまごろなにしているんだ?!」と驚かれた記憶があります。おかげさまで無事に合格できましたが、その節はご心配をおかけしました…。
P.N.ばたさん・50代・女性

高校受験の日、大雪でバスや電車が動かなく受験日が変更になりました。その日は私の誕生日で、家族でお祝いしてもらい神様からのプレゼントもらったような気持ちでした。
P.N.ホワイトキャットさん・60代・女性

私の学校・職場 あるある

私の職場では朝のおはようございますと帰りのお疲れさまでしたの挨拶をほとんどの人が省略せずに「おす」「おす」になっています。新しく入社した人にとっては何だろうと思うかもしれませんが挨拶をしないよりは変な挨拶ですが、いいと思います。
P.N.コタンさん・40代・男性

焼肉屋で働いてるのですが、やはり肉切り、盛り付けなど行ってるスタッフ共通して他店に行った時この盛り付け綺麗だなーとかこの肉切りめっちゃ綺麗など感想を後日持ち帰ることが多いです! 自分たちの店も見習って地域1番店に!!

P.N.村の青鬼さん・20代・男性

「みんなの掲示板」では、お子さんやお孫さんへのお誕生日メッセージや、お子さんの描いた絵や習字・工作の写真、ペットや自慢したい物の写真、月替わりテーマへのエピソード投稿など、皆様からの便りをお待ちしております!
※応募はホームページの専用フォーム(左記二次元コード)からご投稿いただくか、おハガキの場合は下記住所までご郵送ください。
【おハガキ用投稿先】〒010-0925 秋田市旭南3丁目2-67 青いポスト21「みんなの掲示板」
※項目を全てご記入し、投稿内容とお写真の添付が必要なお送りください。※お送りいただいた写真や投稿コメントは、掲載の際に一部省く・編集される場合があります。また、紙面状況により掲載されない場合もありますので、ご理解ご容赦のほどお願いいたします。※いただいたお便りに対して必要事項の確認以外では連絡は差し上げません。※ご利用されているドメインによってはメールが弾かれている場合があります。届いていないか不安がある方は弊社までお電話(018-865-6383)ください。

秋田フラワーセンター
秋田市山王2丁目3-22
TEL.018-823-1241



新鮮!!

求人情報

今春3/19 OPEN!
オープニングクルー募集

【イオンモール3階フードコート内にOPEN!!】
職種/モスバーガークルー(パート・アルバイト)
資格/学歴不問、未経験者可、学生さん、主婦、主夫さん歓迎(扶養内勤務可)
給与/時給1,100円~(学生、一般共通)
勤務/8:00~21:30の間で週2日・1日3時間~
休日/シフト制※応相談
待遇/制服貸与、交通費支給、食事補助制度(50%割引)
その他/採用後、オープンまで秋田広面店にてトレーニング実施となります。
応募/下記二次元コードから or お電話ください。

モスバーガーイオンモール秋田店
お電話での応募は下記電話番号
秋田広面店まで
018-884-7776

介護職員募集
(①正社員 ②パート)

業務内容▶日常生活介護
勤務/休日▶シフト制(夜勤あり)
給与▶①月給165,000円~
②時給951円~
待遇▶精動手当5,000円
夜勤手当(5回) 25,000円プラス
通勤手当、資格手当、処遇改善手当
早番・遅番手当、有給制度あります。
駐車場有。
応募▶まずは、お電話ください。
あなたの働き方、ご相談ください。
あなたと出会いたい入居者様がいっぱい。

グループホーム音符
秋田市土崎港北1-13-43
018-893-3212 担当:ヒキノ

随時募集中! ①正社員
②③アルバイト・パート

仕事内容/ラーメン調理ほか付随する業務全般
資格/不問 ※男女問いません。
飲食店経験者・正社員希望者優遇
勤務/①10:00~19:00(8H) 休憩あり
②21:00~翌1:00(4H)
③18:00~翌1:00※時間帯別相談
給与/①月給21万円~※能力給あり
②③時給1,100円~1,375円
休日/シフトによる
待遇/まかない付、制服貸与、社保完備(勤務時間による)、**社員登用制度あり**
応募/電話連絡の上、面接時に履歴書(写貼)持参

元祖 荒磯ラーメン
秋田市山王1丁目2-22
(受付時間14:00~)
018-862-0148

週3~4日位勤務 **パート募集**
経験者歓迎!

仕事 ランチ提供に伴う調理補助やフルーツの販売など
給与 時給955円~ 秋田県の最低賃金の改訂により変更する場合があります。
勤務 10:00~16:00の間で 3~4時間程度(シフト制)
休日 日曜・祝日・お盆・正月・GW 他

応募・お問合せ
詳しくは電話にて。
お気軽にお問い合わせください。

★電話受付:月~土・10:00~16:00※ランチタイムはひかえてください

旬のうまいもん倶楽部 ☎**018-865-6355**
秋田市旭南3丁目2-67 あおほ館内1F ●担当/石川

正社員募集! **業界未経験の方にも丁寧に指導します**

●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頂きます。
※スタッフの休みに対して配布手伝いをする場合あり
●募集人数...若干名
●資格...高卒以上、45歳以下(キャリア形成を図る為)要普通運転免許
●給与...月給210,000~280,000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)

(株)青いポスト21 TEL.0120-333-327
〒010-0925 秋田市旭南3丁目2-67
電話受付(平日9時~18時) 担当/大貫

メールで応募できます
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

地区担当員募集! **経験不問**
主婦の方、大歓迎!

募集エリア
●中通・南通
●飯島

★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。

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(要細面談)
★車両費・ガソリン代支給します

仕事 週4日~5日間(183~5時間程度)
●当社内でのチラシの仕分け
●担当地区への配送 ●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:自家用車で配送のため

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 ☎**0120-333-327** (担当)大貫
〒010-0925 秋田市旭南3丁目2-67

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」以外にも稼働日があります

●飯島 ●土崎港 ●外旭川 ●寺内
●八橋 ●泉 ●添川 ●手形 ●広面
●下北手 ●榎山 ●横森 ●桜 ●山王
●川尻 ●川元 ●旭北 ●大町 ●保戸野
●千秋 ●中通 ●南通 ●旭南 ●茨島
●牛島 ●新屋 ●豊岩 ●御所野

★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
●下新城下野街道端西 他 ●太平山谷 黒沢
●上北手荒巻 百崎 他 ●雄和新波一部 神ヶ村
●河辺畑谷 豊成 他 ●河辺岩見 三内 一部

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 秋田市旭南三丁目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! 右の二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!

睡眠負債に気を付けよう

まとめ知識

体温計の正しい使い方

睡眠負債に気を付けよう

日々活動的に過ごして夜に良い睡眠を確保し、できるだけ寝だめに頼らない生活リズムをつくりたいものです。

睡眠負債とは、睡眠不足が蓄積する状態を「睡眠負債」と呼びます。平日に不足した睡眠を取り戻すため、休日に寝だめをする人もいます。これは「社会的時差ぼけ」(ソーシャル・ジェットラグ)と呼ばれ、平日と休日では就寝と起床のリズムがずれ、体内時計が乱れてしまうのです。

睡眠負債やソーシャル・ジェットラグは眼や疲労感をもたらすだけでなく、注意力や代謝機能の低下などの症状が出て日常生活に支障を来しかねません。

必要な睡眠時間には個人差がありますが、日中は活動的に過ごして夜に良い睡眠を確保し、できるだけ寝だめに頼らない生活リズムをつくりたいものです。

感染症などの流行時、発熱しているかどうかの判断に欠かせないのが体温計。使い慣れると適当に扱いがちですが、改めて正しい方法を確認してみませんか。

体温計には「実測式」と「予測式」があります。実測式は、これ以上上がらない温度(平衡温)になるまで、脇で計って10分程度かかります。予測式は、平衡温を短時間で分析・演算した値を表示するもので、10~90秒程度で測れます。

正しく測るには挟み方が大切。脇の下の汗を拭い、体温計の先端が中央に当たるよう斜め下、約30度から差し込み、脇をしっかり締め、反対の手で腕を押さええます。

音が鳴ったら取り出します。電子音が聞こえづらい場合は、取扱説明書などで時間の目安を確認しておきましょう。

体温計の正しい使い方

脇の下の汗を拭い、体温計の先端が中央に当たるよう斜め下、約30度から差し込み、脇をしっかり締め、反対の手で腕を押さええます。

音が鳴ったら取り出します。電子音が聞こえづらい場合は、取扱説明書などで時間の目安を確認しておきましょう。



マチカド★コレクション [PR]

掲載のお問い合わせは ☎018-865-6383



この位の「量」でも驚きのお値段に!



おたからや

素材不明の貴金属は ゴチャっと「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(^^)/最近身内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売却ください。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
 営業AM10:00~PM7:00 休水曜
 古物商許可番号/
 秋田県公安委員会第231180000234号
 (一社)遺品整理士認定協会 認定 第IS25468号
 おたからや 広面店



ぜひお気軽にお問い合わせください(代表:加賀谷)



ハウスクリーニング開始! 気になるヨゴレをスッキリ!

水まわり修理の「水道ワークス」がハウスクリーニング事業をはじめました!カビ・ホコリ・花粉などのヨゴレをスッキリきれいにする人気ナンバーワンの「エアコンクリーニング」をはじめ、キッチンの「レンジフード」や「浴室」のガンコなヨゴレはプロにお任せください!専門知識や機材・洗剤を使ってヨゴレを落とします。また、水漏れや詰まりなど、引き続き水まわりのお困りごとでも承りますのでお気軽にお問い合わせください!

おそうじワークス

☎090-4319-3599(担当直通)
 ☎018-838-6381(運営:株式会社Works)
 本社(株式会社Works)/秋田市新屋南浜町1-10
 営業0:00~22:00
 休年中無休
 秋田市・湯上市



RinnaiビルトインコンロSENCE (60cm)



リンナイ・ガス衣類乾燥機【乾太くん】

ホームタンク

エアコン

ガス給湯器

最新コンロで時短家事! 限定3台88,000円(税込)

RinnaiビルトインコンロSENCE(60cm)のご提案です。毎日のご飯支度大変ですよね?最新のコンロはグリルが水無しの両面焼きなのでお手入れが格段に楽です!他にもWワイド火力、温度調整機能、タイマー機能搭載でご飯の準備の負担を軽減!ガラストップの天板で調理後の掃除もラクラク!この機会に最新コンロであなたも時短家事しませんか!
 【数量限定3台】 応援価格88,000円(税込)

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
 営業8:45~17:45
 休土曜日・日曜日・祝日

イワタニセントラル東北 秋田



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です。メニューは日替りで肉・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550円、ご飯付きは650円、週に1回でも毎日(土日祝除く)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
 営業お問合せ時間/11:00~17:00 ※要前日予約
 休土・日・祝日
 配達エリア/旧秋田市内(要確認)



おたからや

ご自宅に眠っているお酒 御野場店にお持ちください

2月14日~2月28日までの期間、御野場店限定でお酒の買取強化キャンペーンを開催します。お中元やお歳暮でもらった飲まないお酒、古いお酒が高く売れるかもしれません。コレクションで集めていたけど値段だけでも知りたいという方は査定だけでもお気軽にどうぞ!査定料・キャンセル料無料です(^^)☆初めてで不安だったというお客様も御野場店は多くの方がピーターとなってきております!
 (広告管理番号:R7-1J 058)

おたからや御野場店

☎018-811-2116
 秋田市御野場新町二丁目8-15
 営業10:00~18:00 休土曜日
 秋田南酒指第1170号
 古物商秋田公安委員会 許可
 第231130002443号



記念硬貨・銀貨買取強化! 旧100円→150円

2月14日~2月28日までの期間おたからや泉外旭川店限定で記念硬貨・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1枚150円で買取!その他、ヴィトンなどのブランドバック、貴金属、使っていない皮細工や急須などのご家庭にある物の「これいくら?」にもお答えします!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
 営業10:00~18:00 休不定休
 広告管理番号:R7-1J 053
 古物商秋田公安委員会 許可 第2311300002443号
 おたからや 泉外旭川店



ストロベリーポウル



アサイーポウル

フルーツポウル第4弾! ストロベリーポウル発売中!

アサイー、ピタヤ、マンゴーに続き、第4弾は今が旬のイチゴです。こちらは今までのフルーツポウルと1点だけ違いがあります。カップの中に入れるベースは他のポウルの場合バナナも混ぜますが、ストロベリーポウルはイチゴ感をより強く出すためにフルーツはイチゴのみを使用しています。そうする事でイチゴの甘酸っぱい味わいが口の中間に広がります。他のフルーツポウル同様開店~ラストオーダーまで絶賛販売中です!

フルーツで笑顔に frukky(フルックリー)

☎018-853-5105
 秋田市八幡橋沼町10-33
 営業9:30~16:30
 ※モーニングは9:30~11:00
 休2月は定休日なし
 (臨時休業時はお知らせします。)
 有 ※イートインスペース有



極上みたらし生団子(2本入り) 300円



本わらび餅(200g) 300円

当店人気商品! 極上みたらし 生団子&本わらび餅

秋田市濁川の横山金足線沿いにある菓匠将満より、オススメ商品のご紹介です。「極上みたらし生団子(2本入り300円)」は当店ダントツ一番人気の商品です。生団子ならではの柔らかい食感と甘塩っぱいタレが人気の秘密!1日1,000本売れた看板商品です。次に「本わらび餅(200g300円)」。希少な本わらび粉を使用し、香り高いきな粉との相性も抜群。口の中でとろける食感が人気です。こちらもぜひお試しください!

菓匠将満 秋田店

☎018-827-3948
 秋田市濁川字三升作1-106
 営業10:00~18:00
 休水曜日
 Pあり

