

可能性は無限大
夢に輝け
あきたっ子

雨にも負けず トラックを駆ける



6年生のみなさん

秋田市ジュニア陸上競技クラブ
Junior Athletes Club - Akita

JAC-A



4年生のみなさん



5年生のみなさん

雨の中、力強く地面を蹴り駆ける子ども達。
6月に行われた「日清食品カップ秋田県小学校陸上競技交流大会」で、男子5年100mと男女4×100mリレーで全国大会への出場を決めたJAC-Aの取材に伺った。

2面へ
続く

あおぽ

aoi post 21

2025年10月17日
vol.1515
発行部数 137,800部

無料
Free

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](#) [検索](#)

CONTENTS

秋田市ジュニア陸上競技クラブ(JAC-A)
「クラブの練習を通して、
人としての自立を目指す」

イベントPICKUP!
秋田県からお知らせ
らっしーが行く!秋田のdeepspot
マチカド★コレクション
Fun! Fun! Weekend

秋田初!

秋田県内全域
不用品出張
買取プラン

3つのステップで
不用品スッキリ!

ステップ.1
通常買取

価値あるものを
より高く!
仏壇の買取もいたします!

買取品目の一例
・貴金属・骨董品・古美術品
・楽器・レコード・フィギュア
・記念硬貨・オーディオ類 他

ステップ.2
不用品買取

他社では
買い取らないものも
10kg毎に120円~買取!

買取品目の一例
・家具類・調理器具
・使った食器類・おもちゃ
・古着・ぬいぐるみ 他

ステップ.3
片付けサポート

どうしても買い取れない
ものの廃棄をお手伝い!

※一般廃棄物収集運搬業者の
紹介・手配(有料)

右記の
フリーダイヤルから
ご相談・ご予約
ください!

秋田市エイジフレンドリー
パートナー登録事業者です。
【登録番号:第179号】

有限会社
センナミトレーディング

ご予約の欄はお日にちに余裕をもって早めにご連絡ください

0120-001-977

【受付時間】秋田県公安委員会 第231130002176号
【大館市出張所】018-1701 大館市中央通り14-2
【本館】010-0831 秋田市旭南3丁目11-16
Tel/018-836-9817
営業時間/8:00~20:00
[URL]<https://toyohimikaitori.jp>
センナミトレーディング 不用品買取 | 検索

安心・安全!
便利な出張買取です!

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

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 ●5回全てジェントル脱毛

5回 1回66,000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。

ワキガ
多汗症の
新しい治療

厚生省より医療承認を取得
切らないわき汗治療

ミラドライ

国内で唯一のマイクロ波によるワキ汗治療器として薬事承認
を取得しており、ワキ汗・わき臭の原因となる汗腺をマイクロ
波で破壊して、汗腺そのものの機能をなくします。ポツツス
注射とは異なり半永久的な効果が期待できます。

効果なし 短い傷跡 半永久的な効果 治療直後から日常生活OK

1回19.8万円(税込217,800円) ※白費診療です。

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
国保・社保
各種保険適用

診療予約・お問い合わせ・無料説明会参加ご希望の方
形成外科・美容医療専用ダイヤル
0120-025-789

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/>
医療法人清和会 秋田 脱毛 検索

フォンテAKITA
7F当院

アルス
西武
秋田駅前
中央通り
郵便局
アルファワン

美容医療について、
医師の本音をぶつけています!
フォローしてね!

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・表参道形成外科/大阪・岸和田形成外科/静岡・沼津血管外科形成クリニック/秋田山形外科クリニック/和歌山形成外科/下記お問い合わせは全額対応番号です/最新の施術費用は、さらに表示をクリック※表参道以外は保険診療も対応

白形成外科 日本 @coral-beauty.jp
※2022年6月から21年12月まで
さらに表示

292フォロー 21,930フォロワー

可能性は無限大
夢に輝け
あきたっ子

クラブの練習を通して、 人としての自立を目指す



秋田市
ジュニア陸上競技クラブ
(JAC-A) 代表
まちもと やすかつ
町本 康克さん

大粒の雨が地面を叩く、9月の中旬。下新城にある秋田県立大学の陸上競技場に、黄色いユニフォームを着た小学生が集まってきた。今回取材に訪れたのは、毎週土曜日に行われている「秋田市ジュニア陸上競技クラブ（以下JAC-A）」の練習だ。子ども達は競技場の隅にある倉庫に荷物を置くと、次々と雨の中へ駆け出してゆく。

JAC-Aは、秋田県での国体開催が決まったことをきっかけに、小さいころから陸上に親しんでもらおうという思いで平成9年に設立され、今年で29年を迎えた。秋田市では当時から陸上競技のスポ少年などが少なかったという。そこで学校の枠を越えて、陸上を始めたくても始められない子どもを集めたクラブとして立ち上げるようになったそうだ。

現在所属しているのは小学4年生から6年生までの約90人。1回の練習には60人から70人が集まる。「結果を出すために最初から能力の高い子どもだけを入れるのではなく、走りたいという気持ちを持った子ども



が集まっています。親に勧められて入った子もいますけど、ほとんどは陸上が好きで入っているのです、その中から能力を伸ばして育てています」と話すのは代表の町本さん。ただ本人の希望を優先しているので、それぞれが向いている種目になかなか出場してくれないというのが悩みの一つだとか。

話を聞いている間に練習が始まり、子ども達は真剣な顔でトラックを疾走したり、コーチの話に耳を傾けたりしていた。合間に見せる笑顔からは走ることが好きだという気持ちと、クラブの良い雰囲気伝わってくる。「友達の仲がいいし、先生の教え方がとても上手いので、いいクラブだなと思います」と話すのは6年生の田口耀大君。そこで、指導する際に心がけていることなどを町本さんに伺った。「参加しているスタッフの数にもよりますが、ここをこうしたらもっと良



● 藤山 直美

「60歳サバを読む」

「喜劇は芸に品が要る、といつも言われてきた。品を大事に演じたい」。俳優の藤山直美が「松竹上方喜劇まつり」（京都・南座、11月1日～24日）の「一姫二太郎三かばちゃ」と「お祭り提灯（ちょうちん）」に出演する。いずれも松竹新喜劇の名作。「お祭り提灯」のでっち、三太郎役は14年ぶり、「三太郎が六つか七つとしたら、60歳サバを読むことになる。喜劇ならではの品のいい遊び心として一生懸命演じたい」と意気込む。

「一姫」は1932年初演で、今の介護問題にも通じる物語。時代を現代に移し、直美の父・藤山寛美の当たり役である三男の三郎を三女の留代として演じる。「大好きなお芝居。介護される方、する側、お手伝いされる方、皆さんにいろんな立場で見ていただけたらと思う」



藤山 直美（ふじやま・なおみ）
● 1958年12月28日生まれ
● 大阪市出身

● 井口 理

「始まったら楽しい」

ロックバンド「King Gnu」のボーカル井口理が、12月から上演されるコメディ舞台「キャッシュ・オン・デリバリー」で主演を務める。東京都内で開かれた記者会見で「音楽も芝居も毎回びりながらやっているけど、始まったら楽しいというのは分かっている」と語った。

舞台で演じるのは、社会保障手当を不正受給することで生計を立てるエリック。自宅2階に住む間借り人ノーマン（矢本悠馬）を巻き込みながら、うそを重ねていくストーリーだ。

井口と演出の小貫流星は、学生時代と同じ作品で共演した仲。「当時小貫君が教えてくれたことがたくさんあり、（今回の出演は）その恩返しみたいなところがかなり大きい。また一緒にやれたら面白い気がする」と笑顔で話した。



井口 理（いぐち・さとる）
● 1993年10月5日生まれ
● 長野県出身

「キャッシュ・オン・デリバリー」の公演日程は
12月5～21日
東京都新宿区・THEATER MIRANO-Za
2026年1月8～12日
大阪市・クールジャパンパーク大阪



くなるよ、というようにできるだけ声を掛けるようにしています。陸上をやりたいという気持ちを大切にしたい、それぞれの能力をできるだけ高めてあげたいと思っています」とのこと。また、JAC-Aでは自分のことは自分でするように、と指導をしているという。「競技だけではなく人間として自立してほしい、という気持ちで育てています。4年生の頃から、親御さんには『目を掛けても手は掛けない』というように、できるだけ手を出さないで子どもを中心にいろいろなことをやらせてください、とお願いをしています」と話す町本さん。

6月に行われた日清食品カップ秋田県小学校陸上競技交流大会で、JAC-Aは男女4×100mリレーと男子5年100mで見事1位になり、全国大会への出場を決めた。リレーに出場するメンバーに全国への意気込みを聞くと、口々に「A決勝（※予選の24組が上位から8組ずつA-C決勝に分かれる）に残って優勝目指して頑張りたい」と話していた。また、男子100mに出場する5年生の佐々木楽胤君も「目標は全国優勝!」と話してくれた。

雨にも負けず走り続ける子ども達の笑顔と地面を蹴る脚の力強さに、全国大会での活躍、そしてこれからの成長への期待を感じずにはいられなかった。

この日の練習に参加した6年生へ質問しました! ①陸上を始めたきっかけ ②陸上の楽しいところ ③将来の夢



加藤 士葵君

- ① 友達が教えてくれたから・足が速くなりたいから
- ② 100mでタイムが縮まったとき
- ③ 警察官



佐々木 理人君

- ① 走ることが好きだったから
- ② たくさんの種目があって練習ができること
- ③ 箱根駅伝を走ること



湊 陽真君

- ① 学校の運動会で速かったからです
- ② 自分で練習した分がえってくるから
- ③ たくさんの駅伝に出ることです



田口 耀大君

- ① 足が速くなって大会でいい記録を出したいから
- ② 友達と走れるところ
- ③ 料理人



佐藤 咲穂さん

- ① 走るのが好きだから
- ② リレーではチームプレーができること
- ③ 警察官



舟木 紬さん

- ① 走るのが好きだから
- ② リレーでは、仲間と協力して楽しめること
- ③ 陸上選手



高橋 煌誠君

- ① 足が速くなって他のスポーツで活かしたいから
- ② みんなと走れる
- ③ 大工



佐藤 寧衣さん

- ① (走ることが好きだった) 学校などで走って1位になってうれしかったから
- ② 友達と楽しく走れること
- ③ まだ決めていない



熱海 七星君

- ① 走ることが好きだったから
- ② 速い人を越えるようになったとき
- ③ まだ決まっていない



北村 誠吾君

- ① 兄が陸上をやっていて自分もやりたいと思ったから
- ② タイムが速くなったり、自分で走り方を学んだりすること
- ③ まだ決めていない



佐々木 蓮晟君

- ① 走るのが好きだったから
- ② 走るのが楽しい
- ③ エンジニア



佐々木 賀生君

- ① 走るのが好きだから
- ② 走る
- ③ 陸上選手



佐々木 健太君

- ① 100m走で速くなりたいから
- ② 自分のタイムが縮んだとき
- ③ まだ決めていない



鈴木 駿太郎君

- ① 走るのが好きだから
- ② 友達と協力してできるから
- ③ とくにない



伊藤 駿君

- ① 足が速くなりたかったから
- ② みんなとできる
- ③ レゴ会社

取材協力:秋田市ジュニア陸上競技クラブ(JAC-A) <http://www.jac-akita.org> 取材日:2025年9月13日

● 人気和食店の料理のこつ

● 上野直哉 著

「おいしいの『ものさし』」

神戸の人気和食店の店主が、素材の状態を見極めつつ、おいしい料理を作るこつを解説する。

紹介するのは、煮炊き物、あえ物、精進天ぷら、炊き込みご飯など10の調理法。例えば、肉じゃがは火にかける前に、野菜に砂糖をまぶして10分ほど置き、表面に水分が出てきてから酒で煮る。水もだしも使わないので、煮汁が多過ぎ、芋がどろどろに煮崩れる失敗はなくなるという。

料理をおいしく作るには、味付けなどの自分なりの「ものさし」が必要。レシピは一つも出てこないが、目の前で料理しながら教えてくれるような語り口に引き込まれる。

● フォレスト出版・1870円



● 渡る楽しみ、グルメも

● 吉田友和 著

「橋旅のススメ!」

有名どころからマニアックなものまで、興味の赴くままに全国30の橋を見て、渡った感想をユーモアを交えてつづる。

コロナ禍に近所で旅気分を味わおうと、東京のレインボーブリッジを歩いて渡ったことがきっかけで、「橋旅」を始めた著者。

日本一長い木の橋「鶴の舞橋」(青森県鶴田町)、S字型の「あやとりはし」(石川県加賀市)、しまなみ海道にかかる「来島海峡大橋」(愛媛県)など、多様な表情を見せる。ラーメンや海鮮といったご当地グルメも堪能。スリリングな橋で怖い思いをしても、それはそれで忘れられない旅の思い出になる。

● 産業編集センター・1870円





円安の今が売り時!?
ブランド品 金額頑張ります

円安の状況を受け、人気ブランドアイテムの買取価格が上昇しているのはご存知ですか？売り時に困っている方、値段が知りたいという方は、お気軽におたからや御野場店にお問合せください。もう使わない、壊れてしまったヴィトン、シャネル、フェンディ、グッチ、バーバリーなどブランド品も査定いたします。店舗へ行けない、たくさんあって持って行けない、という方は無料出張査定もご用意しています。詳細はスタッフまでお問い合わせ下さい。

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 10:00~19:00
休 土曜日
広告管理番号 R7-9S 216
古物商秋田公安委員会 許可
第231130002443号



ハロウィン食パン
10/31まで限定販売中!

今年の「ハロウィン食パン」は、高級食パンに北海道産かぼちゃと沖縄産紫芋を練り込み、秋らしい彩りのマーブル模様で見た目も華やかな食パンに仕上げました。かぼちゃのやさしい甘み、紫芋の豊かな風味、そして濃厚なチョコブラウニーの組み合わせが絶妙なバランスで、ひと口毎に味わいをお楽しみいただけます。贅沢感溢れる、まるでスイーツのようなハロウィン限定食パンです。10/31まで数量限定販売です!

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 10/23(木)
P あり
HP <https://ginza-nishikawa.jp>



東天紅中華おせち三段重
今ならあおぼ見たで10%引

ご家族が集まる1年の始まりに、長年愛される東天紅中華おせち三段重はいかがでしょうか。今なら来月11月30日まで「あおぼ見たで」ご予約頂いたお客様には10%割引にて販売いたします。『定価41,160円→37,164円(税込・送料込)』。詳細は下記二次元コードからアクセスください。また、好評の秋田キャッスルホテル開業55周年中華特別コース5,500円(税込・サービス料込)は11月末迄、今年限りの特別コースです!



東天紅 秋田キャッスルホテル店

☎018-832-1010
秋田市中通1-3-5
秋田キャッスルホテル1階
営業 11:30~15:00 17:00~21:00
休 不定休※詳しくは当店HPをご覧ください。P 有り
東天紅 秋田キャッスルホテル店



旬のお料理でおもてなし
忘新年会ご予約受付中!

忘新年会のご予約ははなぎくで! 今年は2時間飲み放題付宴会コース「はなぎくコース(料理7品付)」7,000円(税込・サービス代込)と「忘新年会特別コース(料理9品付)」6,000円(税込・サービス代込)をご用意しております(2時間飲み放題ご利用の場合は+2,000円(税込))。四季折々の旬の食材をメインとした料理と、最大30名様までご利用可能な個室を完備。ご予約は3営業日前まで4名様より受付可能です。

日本料理レストラン
はなぎく

☎018-888-3339
秋田市大町4-3-22(アルパートホテル1F)
営業 昼11:30~14:00(L.O13:30)
夜17:00~21:00(L.O20:30)
休 日・月(予約営業可※要問合せ)
P 敷地内P屋のみ利用可(無料)
HP <https://www.albert-hotel.co.jp>



あおぽ不動産情報

売地情報 無料プランもお作りいたします。お気軽にお問い合わせください。

2区画 鴻上市天王追分

土地面積 (A区画) 293.80㎡ (88.87坪) **622万円**
土地面積 (B区画) 291.82㎡ (88.27坪) **617万円**
いづく追分店 徒歩9分(650m)

- 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%
- 接道/西側6m市道 ●交通/奥羽本線「追分駅」徒歩15分
- 学区/追分小・天王南中 ●売主

茨島2丁目

土地面積 310.12㎡(93.81坪) **600万円**
※私道面積44.24㎡含む

物件 イオンタウン茨島 徒歩11分(860m)

- 地目/宅地 ●用途地域/第二種中高層住居専用地域 ●建ぺい率/60%
- 容積率/200% ●準防火地域 ●接道/南東3.6m・私道接面24.5m
- 交通/羽越本線「羽後牛島駅」徒歩19分 ●学区/旭南小・秋田南中
- 解体更地渡し ●仲介

建設業/秋田県知事(特-4)/10704号 (株)サンワ興建1級建築士事務所登録番号/22-10A-0388号 宅地建物取引業/秋田県知事(7)1602号

SANWAKOUKEN 株式会社サンワ興建 お問い合わせはこちらへ

本社/〒016-0184 秋田県能代市宇高橋65番地 TEL.0185-55-3110
秋田店/〒010-0815 秋田県秋田市泉馬場6番10号 TEL.018-869-7330

サンワ興建 0120-323-812

ホームページ LINE インスタグラム

※建築条件付とは、土地売買契約後、3ヶ月以内に株式会社サンワ興建と建築請負契約を締結していただくことを条件として販売します。建築請負契約が不成立時は、土地契約は白紙解除となり全金返金はお返しします。

中古住宅 將軍野東四丁目

4LDK
カーポート2台分、車庫あり
2,280万円
●いづく自衛隊通り店
…徒歩7分(512m)

中古住宅 牛島南二丁目

3LDK
モサワホーム様施工物件
850万円
●コープあきた茶屋店
…徒歩12分(900m)

中古住宅 飯島長野中町

5LDK
秋田南高徒歩1分
●いづく自衛隊通り店
…徒歩16分(1,100m)
680万円

完成 將軍野南一丁目

356.58㎡ (107.87坪)
1,500万円
●丸島製菓秋田
…徒歩5分(350m)

秋田不動産売却サービス
～since 1970～
株式会社 **イケコウ** TEL.018-827-3870
広告有効期限 2025年11月30日迄

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。

月々64,111円
・借入額2,490万円・地価変動金利0.95%
・35年返済・ボーナス払い時:97,762円

月々62,431円
・借入額2,430万円・地価変動金利0.95%
・35年返済・ボーナス払い時:96,082円

山建開発株式会社 0120-35-7798

秋田市中通5-21-9 TEL.018-835-7797
建設業許可番号:秋田県知事(特-4)第9901号
山建興業(株) 建築士事務所第25-10B-0070
宅地建物取引業:秋田県知事(3)第2113号 (公社)秋田県宅地建物取引業協会 取引条件有効期限/2025年10月31日

見学随時受付中!

3LDK 仁井田 2,490万円(税込)
オススメPoint!
●秋田南高 徒歩7分
●ファミリーマート 徒歩2分
●国道13号線 アkses◎

3LDK 土崎 2,430万円(税込)
オススメPoint!
●コープあきた土崎店 …同かい(1分)
●東北小学校 徒歩4分
●国道7号線 アkses◎

山建開発株式会社 0120-35-7798

イベントPICKUP!

10月18日(土)▶10月26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。

●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掲載できない場合や、内容を一部省略して掲載する場合がありますのでご了承ください。※掲載できない場合のご連絡は致しません。

10/18(土) あきたNEXTモーターフェス 2025in横手



- 横手市 秋田ふるさと村
- 10:00~16:00
- 入場無料



クルマやモビリティ社会の未来について、子供から大人まで体験しながら学べるイベントです。「味が選べるパバヘラアイス」や「スタンプラリー抽選会」など楽しい企画も盛りだくさん!ぜひご家族・お友達で来場ください。

10/18(土)・10/19(日) 第18回 北秋田市産業祭



- 北秋田市 鷹巣体育館
- 10/18 10:00~16:00
- 10/19 9:00~15:00
- 問合せ/0186-62-5360

人気のお店の出店や企業の紹介ブースなど、北秋田市の地場産業の再発見と発展を目指したイベント。キッチンカーや屋台も出店します。他にも杉桶樽作りや秋田杉の工作、カステネットづくりなど、楽しい体験コーナーもいっぱい!屋外エリアには、はたらく車が大集合!楽しさいっぱいの2日間です。

10/18(土)・10/19(日) 第19回 大仙市秋の総りフェア



- 大仙市 大曲ヒカリオイベント広場・花火通り商店街
- 10:00~15:00
- 問合せ/大仙市秋の総りフェア推進協議会事務局(農業振興課) 0187-63-1111

大仙市の生産農家が一堂に会し、新鮮野菜や地場産品を販売する「だいせん軽トラ市」や商工業者による出店、プロレス団体「Fighting AID」による親子プロレス教室・スペシャルマッチなど、楽しい催しが盛りだくさん!

10/18(土)・10/19(日) 道の駅なかせん 秋まつり



- 道の駅なかせん イベント広場
- 10:00~15:00
- 問合せ/0187-56-4515

県南地区の道の駅から秋の味覚が勢ぞろいする「じまんこ市場」や、2,000円ごとに特産品が当たる「わくわく抽選会」、美味しいお店が出店する「キッチンカー&パン祭り」など、嬉しいイベントが盛り沢山!ハロウィン仮装のキッズにはお菓子をプレゼント。また、19日にはドンパン広場にて「全国ジャンボうさぎフェスティバル」が一般公開されます。

10/18(土)・10/25(土) 夜の水族館



- 男鹿水族館GAO
- 17:30~21:00(最終入館 20:00)
- ※17:00までは通常営業
- 入館料/大人1,300円 小・中学生/500円
- ※幼児(未就学児)無料
- 問合せ/0185-32-2221

テーマはハロウィン!ハロウィンダイバーによる生き物達へのエサのプレゼントや、仮装した分身豪太の登場、ポイントラリーなどお楽しみが盛り沢山!ハロウィン限定グッズも販売します!詳しくはHPをご覧ください。

10/19(日) ミル・クオーレ 秋のさわやかコンサートIII

- ~懐かしのポップス・名曲集~ 愛のオルゴール・恋は水色 他
- フロンテ 6F ふれあーるAKITA あきた文化交流発信センター
- 開演/13:30 ●入場無料
- 問合せ/090-1495-6261

10/25(土) 第32回秋田大学医学部 室内合奏団 定期演奏会

- ブラームスの交響曲第1番ハ短調を医学部音楽サークルと演奏 他
- アトリオン 4F 音楽ホール ●開場/13:00 開演/13:30
- 500円(当日券あり) ●全席自由
- 問合せ/080-3075-4826 aucmc.shitsugaku@gmail.com

【主な材料】(2人分)

- ・カットカボチャ...300g
- ・バター.....5g
- ・トマトジュース...300cc
- ・牛乳.....300cc
- ・蜂蜜
- ・下ろしショウガ...5g

カボチャとトマトの ショウガポタージュ

- ① カットカボチャは皮をむき、火が通りやすい大きさに切る。
- ② カボチャを鍋に入れ、バター、水200cc、塩小さじ1を加える。中火で煮立たせ、柔らかくなるまで8分程度ふたをして蒸し煮する。
- ③ トマトジュースを入れ、さらに沸騰させる。カボチャをお玉でつぶして牛乳を入れ、弱火にする。とろみが出たら蜂蜜小さじ2を加える。
- ④ 器に入れ、下ろしショウガを載せる。

カボチャは、軟らかくなるまでしっかり蒸し煮するのが大切です

料理家 ● 今井真実さん

秋田県から お知らせ

元気なうちから「がん検診」!

ご自身と大切な人のため、元気な今からがん検診を受診しましょう。受診については、お勤め先や市町村のがん検診担当窓口へお問い合わせください。また、県の健康情報ウェブサイト「秋健」では、がん検診のほか、健康に関するさまざまな情報を発信中!ぜひご覧ください!

対象: 男女 対象: 女性

肺 胃 大腸 乳 子宮頸

国が推奨する対象年齢があります。

詳しくはこちら

お問い合わせ 秋田県健康づくり推進課 ☎018-860-1428

地域ライター らっしーが行く!

秋田のdeepspot

ライター: らっしー

Yahoo! ▶ <https://news.yahoo.co.jp/expert/creators/rasshi>

X (旧Twitter) ▶ <https://twitter.com/8uEjhd5sddFz535>

Instagram ▶ <https://www.instagram.com/rashio.rashiko>

らっしーさんのInstagramはコチラ ▶



味噌好きにはたまらない純米濃厚味噌ラーメンが食べられるラーメン屋へ初訪問!

今回は秋田市仁井田の国道13号線沿いにある純米濃厚味噌を使った味噌ラーメンが食べられる【かぐら堂】さんをご紹介します。

こちらのお店は今年の5月にオープンしたばかりで連日賑わっていたので個人的にかなり気になっていました。

そして先月満を持して初訪問!店内は右側がテーブル席、左側がカウンター席となっており動線が広くて動きやすい店内だなと。早速タッチパネルのメニューを見て今回選んだのはコチラ「深うまネギ味噌」。

食べてみるとまろやかで濃厚な味噌スープが太麺に絡んでめちゃくちゃ美味しい!ネギの食感と風味も良いアクセントになり最後まで飽きずに美味しくいただきました。

純米濃厚味噌ラーメンかぐら堂

秋田県秋田市仁井田新田2-16-9

TEL.018-893-5733

営業時間/ (昼) 11:00~15:00 ※L.O 14:50

(夜) 17:00~21:30 ※L.O 21:00

定休日/ 無休

駐車場/ 有 ※店舗前および離れた場所に第2駐車場

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。

開店19周年

【営業時間】10:00~17:00

ランチ 11:30~14:00 ※L.O 14:00

果物予約受付 果物・野菜等販売 10:00~16:30 ※取引時 17:00まで営業

パフェ 11:30~16:00 ※L.O 15:30

日・祝を除き毎日営業

ご予算に応じておどろく 随時予約受付中!!

いろんな旬の果物詰合せ致します

お土産・お礼・内祝 快気祝・誕生日 などなど

秋田県内はもちろん 地方発送できます!!

3,000円~

1,500円~

お盆盛り

5,000円~

2,500円~

2,190円~

期間限定 いよいよ秋田産りんごスタート!!

今年も美味しく実りました!!

秋田産りんごミックス 1,080円

ご自宅用りんごもあります(袋入)

国産 グリーンレモン 入荷中!

秋田産 なし 販売中!

愛媛県和島より 安心安全 ノー農薬剤 ノーワックス

無農薬で少々ふぞろいな形のものやキズがついているものがありますが、太陽の光をたっぷり浴びた元気印のみかんです。

産地直送の味自慢 いよいよスタート! 極早みかん!

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)

☎018-865-6355 ☎018-863-2304

◆<https://www.akita-umaimon.net/>

食事 11:30~14:00 (ラストオーダー14:00)

えび・いか・真・豚肉入り!

NEW かき揚げ とうろく入り 温ったかい ぞうめん 始まりました。

海鮮入りのあんかけラーメン 780円 ※お持ち帰り不可

鶏がらスープ ゴシ入り

昔ながらの中華そば 630円

※イラストはイメージです。

79歳までの男女

[7,000円]パッチ

【謝礼金7,000円】(20〜79歳)

○男性も参加できる

○パッチテスト:10/21(火)〜10/23(木)

【謝礼金18,000円】(35〜64歳)

○64歳まで参加できる

○話題の炭酸美容液を使用できるチャンス

◆物品の販売は一切していません◆

◆LINEでラクラク応募◆

↓LINEのQRコード

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

リハビリトレーナー募集

資格不要、未経験歓迎!!

仕事内容/店舗内での利用者の健康管理、リハビリトレーニングの補助等

ご利用者様の送迎あり

資格/年齢59歳以下(省令1号)定年年齢を上限として上限年齢未満の労働者を募集する為

給与/時給960〜1,200円

勤務/8:30〜17:30

(週2日からOK、時間・日数は応相談)

休日/土・日他 週休2日制

待遇/労災保険・その他通勤手当(当社規定)

応募/電話連絡の上、履歴書(写真貼付)ご持参ください。

LETs倶楽部 秋田八橋

株式会社AGグループ

秋田市八橋本町6-9-10

018-883-0507 担当:サトウ

クリーンスタッフ募集

社用車で巡回してスーパーの清掃をする仕事です

仕事内容/秋田市内2店舗・湯上市内1店舗の計3店舗を社用車で移動しての清掃業務

勤務時間/8時〜17時

勤務日数/週2日〜3日

給与/時給980円

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

常駐設備員(嘱託社員)募集

内容/設備点検、検計、運転管理、巡回、修繕等

就業先/秋田市役所庁舎

資格/経験者優遇

時間/8:30〜22:00の間の8時間※シフト制

給与/月給165,000円〜200,000円

日/シフトによる

待遇/社保完備、賞与・各種手当は社内規定

通勤手当10,000円/月まで

駐車場自己対応

応募/お気軽に電話ください。詳細は面接時に【問い合わせ担当】

齊藤まで(090-1497-6132)

(株)友愛ビルサービス

秋田市山王3-1-7 東カンビル2F

018-824-8951 担当:齊藤

新鮮!! あおほ

求人情報

エステティシャン大募集

働きながらキレイになろう!!

自分だけの経験と知識を身に付ける

★事業拡大のためスタッフ募集★

エステティックサロンAILE 秋田店

TEL 06-4256-1698

手に職をつける

◆雇用形態:正社員

◆雇用職種:エステティシャン

◆ノルマ一切なし!

◆未経験スタート多数

◆充実の研修制度あり

◆美容の知識や経験がなくても大丈夫!

入社後研修を受けた後もしっかりサポート!

プライベートを楽しめる

◆給与:223,988円〜

◆休日:日曜日・木曜日

◆勤務時間:

平日・土曜) 11:00〜20:00

祝日) 10:00〜18:00

◆嬉しい平日休み

日曜日+平日がお休みのシフト制

人混みを避けてリフレッシュ

平日休めて意外と快適!

やる気と想いが大切

◆その他

福利厚生:社会保険完備・社員割引あり・海外研修旅行

長期休暇:GW・夏季・年末年始

こんな方にはピッタリ♪

人を喜ばせることが好きな方

満足度の高いサービスをご提供したい方

仕事を通じて成長したい方

詳細はLINE・HPよりお問い合わせ下さい

LINE

未経験の方でも大歓迎

お気軽にお問い合わせください

地区担当員募集!

★土崎★外旭川★中通・南通

経験不問

主婦の方、大歓迎!

月収(参考)※1

平均8万円前後

★担当地区や作業量で変わります(委細面談)

★車両費・ガソリン代支給します

★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。

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

★ハラスメント相談窓口あります

ベテランさんから1年目の新人さんまで、みなさん明るく元気に活躍中です!

お気軽に、お電話にてお問い合わせください ●受付 月〜金・9時〜18時 ●担当 大貫

Y子さん

初め不安でドキドキしたけれど、先輩方が丁寧に教えてくれて自信ができました! 同年代の仲間がいるのもわたしにとっては良い環境かも。

M子さん

忙しい時もあるけれど、仕事量にあわせてある程度時間を調節できるので助かっています!

青いポスト21

〒010-0925 秋田市旭南3丁目2-67

0120-333-327

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

毎週水〜金曜日ほか

※毎週水〜金曜日の「あおほ」以外にも兼働日があります

秋田市

月3回

●飯島 ●土崎港 ●将軍野 ●寺内 ●八橋

●泉 ●新藤田 ●添川 ●手形 ●広面 ●柳田

●下北手 ●東通 ●楢山 ●横森 ●桜 ●高陽

●山王 ●川尻 ●旭北 ●大町 ●保戸野 ●千秋

●中通 ●南通 ●旭南 ●茨島 ●卸町 ●牛島

●仁井田 ●新屋 ●豊岩

●金足片田 下新城青崎 他

●太平八田 ●太平山谷 黒沢

●上北手荒巻 百崎 他

●河辺畑谷 豊成 他

●雄和新波一部 神ヶ村 ●雄和平沢一部 石田 他

★月に3回のみ配布していただくエリアも募集中!

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。

★ハラスメント相談窓口があります。

実際に仕事を始める前に、必ず説明会に参加していただきます。やり方がわからない、初めてで不安、という方もご安心ください。

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。

0120-333-327

電話受付 月〜金・9時〜18時 担当:相原(あいはら)

LINEからもご応募できます!

右の2次元コードを読み込んで、友達登録してお!

LINEは24時間受付中! お気軽にどうぞ!

まずは説明会へGO!!

(株)青いポスト21

〒010-0925 秋田市旭南三丁目2-67

Fun! Fun! Weekend

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



～成長と笑顔の記録～ Record of Growth

七五三おめでとう!

- ① お子様のおなまえ
＊いなかちゃん(7才)
- ② 得意なことは?
＊フラフープ、写真を撮られること
- ③ 成長したなあと感じた出来事
＊ママのお手伝いをがんばっていること



写真提供: 岩田写真館「スマイリー 山王店」
Tel.018-896-1322 秋田市山王新町1-19



7COLORS* まゆこ先生の 誕生月占い★来週の運勢

期間 10月19日(日)～10月25日(土)

*この週の特徴*10月21日(火)天秤座の新月&レモン彗星最接近・オリオン座流星群極大

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

1月 生まれ *健康運:★★ *恋愛運:★★ *金運:★★ 固定観念からの脱却! 意外なところに幸運が♪	2月 生まれ *健康運:★★★ *恋愛運:★★★ *金運:★★★ 今こそ恩返し! 愛や感謝を形にして伝えて!	3月 生まれ *健康運:★★★ *恋愛運:★★★ *金運:★★★ 古いものを手放し作業中! 美しい夜明けに期待♪	4月 生まれ *健康運:★★★ *恋愛運:★★★ *金運:★★★ やる気を大事に! 良い始まりを丁寧に育てて!
5月 生まれ *健康運:★★★ *恋愛運:★★★ *金運:★★★ 調子に乗らず謙虚に! 条件が揃ったからのGO☆	6月 生まれ *健康運:★★★ *恋愛運:★★★ *金運:★★★ 今ある幸せにフォーカス! ブレない芯を作る!	7月 生まれ *健康運:★★★ *恋愛運:★★★ *金運:★★★ 心の弱さに負けない!! 踏ん張り時ですよ!	8月 生まれ *健康運:★★★ *恋愛運:★★★ *金運:★★★ 家族や親しい人を大事に。 大切な人を大切に。
9月 生まれ *健康運:★★★ *恋愛運:★★★ *金運:★★★ 我慢しないこと! 自分の好きを追求して開運!	10月 生まれ *健康運:★★★ *恋愛運:★★★ *金運:★★★ 心配しすぎ・過保護は卒業! 信じる心の強さ!	11月 生まれ *健康運:★★★ *恋愛運:★★★ *金運:★★★ 頑強さが根付く! いい流れを安定させよう!	12月 生まれ *健康運:★★★ *恋愛運:★★★ *金運:★★★ 先が見えなくても今は 流れに身を任せてOK!
小さな幸せ フクシアピンク	誠実伝える マラカイトグリーン	精神力高める インディゴブルー	柔軟性UP クリームイエロー
虎視眈々と狙う ボルドーレッド	知的美人 ホリゾンブルー	心の炎 カーマインレッド	優しい時間 ベビーピンク
食欲に任せて サンフラワー	一旦リセット パールホワイト	地に足付ける ブラウン	未来を描く コバルトブルー

10月の
特典!!

みんなの掲示板へ

ご投稿いただいた方限定のプレゼント

秋田ステーションビル(株)様
よりご提供いただいた
トピコ・アルス
5,000円分
お買物券を
抽選で5名様へ
プレゼント!!

トピコ・アルス
¥1,000
お買物券

トピコ・アルス
全店及び
ホテルメトロポリタン
秋田 飲食店でご利用
いただけます。
(一部除外店舗
商品がございます)

※お買物券のイラストはイメージです。実際とはデザイン・サイズが異なります。

投稿方法

下記2次元コードのリンク先(あおほHP)の専用お申し込みページか、おハガキの場合は下記の宛先までお送りください。

①～⑥を全てご記入し、テーマ投稿または、お写真やメッセージを投稿された方がプレゼントの抽選対象となります。

記入項目

①氏名とペンネーム(本名の掲載で構わない方は必要ありません) ②住所 ③年齢 ④性別 ⑤職業 ⑥電話番号

*テーマで投稿する方は以下の3つの中から1つをお送りください。

- 芸術の秋!アートな広場 (絵画、イラスト、書道、写真、工芸、お子様の工作などなど)
- ハロウィンの思い出 (何でもOK!作品のお写真やエピソードをお送りください)
- 七五三のエピソード (ぜひお写真を添えてお送りください)

宛先

【投稿先】〒010-0925 秋田市旭南3丁目2-67
青いポスト21「みんなの掲示板プレゼント係」

※お送りいただいた写真や投稿コメントは、掲載に際して一部短縮・編集される場合があります。また、紙面状況など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。

※当選者には10月31日(金)までにご連絡を上げます。期間中に弊社まで受け取りに来ていただける方が対象です。【受取期間】11/4(火)～11/7(金)※10月31日を過ぎて連絡が取れない場合は当選無効となります。

【応募締切】
10月24日(金)
必着

プレゼント提供 秋田ステーションビル株式会社
トピコ・アルスのHPはこちら▶

今月の投稿者限定プレゼントは、秋田駅のトピコ・アルスを運営する秋田ステーションビル株式会社様よりご提供いただきました!トピコ・アルスのお買物券5,000円分を抽選で5名様へプレゼントいたします!!館内の飲食店でご利用できるほか、気になっていたアノ商品やお食事、お土産などを購入するチャンスです!ぜひご応募ください!

みんなの掲示板

Post Room

投稿コーナー 皆さんのからのお寄せ頂いたエピソードをご紹介します。

我が家のペット♪

新しい家族が我が家にやってきました!
P.N.れあまるさん
40代・女性

作新とつてこれいかに家族のみんなが可愛いわね!とばかりに可愛く思っているけれど、実は結構お調子者で、お風呂に入ると大騒ぎで、お風呂に入ると大騒ぎで、お風呂に入ると大騒ぎで...

亡くなって三、四年経ちますが、今でも一緒に寝た時の温もりが忘れられません。
P.N.ロドリグスさん
50代・男性

思いつく限りの思い出をここに書いておきたいです。思い出は大切ですね。

も〜お腹いっぱいじゃ〜
P.N.たいまつゆいピーさん・10代・男性

これ見ても可愛くないかな?と心配して、可愛くないかな?と心配して、可愛くないかな?と心配して...

悲しいのですが、21年間一緒に暮らした猫...11年ちょっと前に天国へ...今だに寂しく辛い毎日です...

後悔することも多く、今ワンちゃんネコちゃんと暮らしている方は1日1日を大事にしてください。
伊藤 美栄子さん・50代・女性

我が家のとら猫マロンちゃんが7月末に亡くなりました。

マロンちゃんの写真を使い、クッションを作ってもらいました。妻は毎日このクッションを抱いて就寝しています。日中はクッションを居間のマロンちゃんがいつもくつろいでいた居場所に置いて、家族みんなであまりし日を偲んでいます。
P.N.-Pikorinさん・60代・男性

亡くなったペットの事が、今も忘れられずにいます。

熊の事があっても、一緒に散歩していたら心強かったらうなと思い出しています。
P.N.パパさん・70代・男性

たくさんのご投稿 ありがとうございます!

来週もお楽しみに!

地域最安値 シンプル火葬式

98,000円(税別)
(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
[販売管理] あきた福祉葬祭

年会費・管理費・後継者不要の
新しいお墓「樹木葬」

年間管理費不要

28万円(税別)
(税込30.8万円〜)

予約制相談会随時開催
会場/秋田市浜田字元中村286-5(徳園寺)

あきた市の樹木葬
マイガーデン浜田
MY GARDEN HAMADA

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

ABC部数は読者が見える数字です。

当紙の部数はABCが確認しています。

合理的なマーケティング・広告活動には、正確な部数の確認が欠かせません。ABCは、第三者機関として新聞・雑誌の部数を公査し、発表しています。

一般社団法人 日本ABC協会
新聞雑誌部数公査機構 Japan Audit Bureau of Circulations
http://www.jabc.or.jp