

**苦味の正体と栄養成分、その効果**

ふきのとうの苦みの正体はポリフェノールの一種。強い抗酸化作用があり、活性酸素を抑えて細胞の若返りを促し、精神的ストレスの改善などにも効果が期待できる

**春の皿には苦味を盛り**

今年は雪が少なく暖かかったせいか、山菜の芽吹きが早まっているようです。さて、「春の皿には苦味を盛り」という言葉をご存知でしょうか。これは春には苦いものを食べるのが体に良いとする古くからの言い伝えです。栄養学などがなかった昔から、日本には食べるもので健康を養う「食養生」という考え方がありました。そのなかで特に大切にされていたのが、「旬の食材を食べる」ということです。

「春の訪れを告げる山菜」

# ふきのとう

今が旬

あおぼ 21

aoi post 21

無料 Free 2024年3月29日 vol.1434 発行部数 132,900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▶http://www.aopo.net

CONTENTS

あおぼ時刻表  
メッセージコーナー  
マチカド☆コレクション  
新鮮! 求人情報

ふきのとうのアヒージョ

- 主な材料(2人分)
- ふきのとう.....10個
  - むきえび.....6尾
  - マッシュルーム.....4個
  - ミニトマト.....4個
  - オリーブオイル.....1カップ
  - にんにく(薄切り).....1片分
  - 赤唐辛子.....1本
  - フランスパン、塩 あらびき黒こしょう...各適量
- 作り方
- ①ふきのとうは軸に切れ目を入れ、えびは背ワタを取る。
  - ②フライパンや小鍋に油、にんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかける。香りが出たら、マッシュルーム、えびを加え、途中で裏返ししながら約2分加熱する。
  - ③ミニトマト、ふきのとうを加えて、裏返ししながら加熱して火を通し、塩・こしょうで味をととのえる。薄切りにしたフランスパンを添える。

と云われています。他にも同じ抗酸化作用のあるビタミンEや、血液の凝固を促進して骨の形成にも重要な働きをするビタミンK、貧血を防いで胎児の発育にも関わる葉酸など、豊富な栄養素をギュッと蓄えています。

これからの時期、ふきのとうを見かけたら、ぜひ春の旬を味わってみてくださいね。



PRIME 秋田県産材を使用しています

おうちの情報館 観るだけOK! 聞くだけOK!

3/30(土) ~ 4/7(日) 開催時間 10:00~17:00 (毎週水曜定休日)

# 新生活応援フェア

まだまだの方も、そろそろの方も、いよいよの方も! 夢のマイホームへの扉を開こう!!

新規来場者 予約キャンペーン

QUOカード 最大20,000円分 プレゼント!

初回WEBご予約来場で 10,000円! + 初回来場で事前審査申し込みをされた方には2回目来場時に

ご来場特典・お渡し条件

- ホームページの予約フォームからご予約いただくこと
- お申し込みの住所が秋田県内であること
- 事前の審査結果のご連絡に同意いただくこと
- お申し込みから1ヶ月以内にお申し込みいただくこと
- お申し込みの住所が秋田県内であること
- お申し込みの住所が秋田県内であること
- お申し込みの住所が秋田県内であること

新生活応援 ご来場特典 その1

お楽しみ大抽選会

レミパン+ 韓国コスメ CUTIPOL

早得サービス de ケツヨー

オープン(10:00)から 新鮮たまご 2パック 定番の人気アイテム! 今年もドンとプレゼント!

新生活応援フェア 衣祭り企画 射的 巨大キッズコーナー 出現! ボール投げ

住宅会社の見様もってわかりやすいですね?!

プライムハウスのご提示金額はコミコミ! あとから「アレがない」「コレがない」といった心配は無用です!!

土地相談会

マイホーム初心者さん大歓迎!! 知って得する情報もたくさんご用意!!

株式会社プライムハウス 秋田県秋田市旭南1725番地 秋田県事務所 0120-12-5566

# あおぼメッセージ♡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**
- ◆きこちゃんへ  
3/27、5歳のお誕生日おめでとう!!  
これからみんなを笑顔にしてくれる、ステキな女の子でいてね♪
  - ◆ことねちゃんへ  
3/29、2さいのおたんじょうびおめでとう!!  
ピアノやお歌をたくさん練習して、ステキな歌手になれるよう♪
- 催しもの**
- ◆展示会  
あとりえ瑠璃絵と仲間たち  
3/29(金)~3/31(日)  
9:30~16:00  
アトリオン 3階 展示室
  - ◆油絵・版画他  
絵画展  
3/29(金)~3/31(日)  
10:00~16:00  
アトリオン 3階 展示室

## 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!

急遽イベントが延期や中止となる場合がありますのでご注意ください。



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♪

- ★写真はご家族の方が撮影した未加工のものに限ります。
- 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、メールが編集部へ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。

## ピカピカの小学1年生 入学おめでとう!

### ちはやくん(6才)



- ①負けず嫌いなこと
- ②自転車に乗ること
- ③相手を気づかえるようになったこと
- ④イケメン

### みずきちゃん(6才)



- ①負けず嫌いなこと
- ②走ることに自信が出来るようになったこと
- ③美容師さん

### ねねちゃん(6才)

- ①恥ずかしがり屋
- ②お絵かき
- ③ご飯をいっぱい食べるようになったこと
- ④漫画家



## 今週のしつもん

- ①お子さんの性格 ②得意なことはなんですか?
- ③大きくなったなあと感じるのはどんな瞬間?
- ④将来の夢はなんですか?

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+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  
6才までのお子様の写真募集中  
★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

## 1人暮らし 「食生活が心配」7割

食品宅配のオイシックス・ラ・大地(東京都品川区)の意識調査で、1人暮らしで食生活を心配している人は約7割に上った。

2月、現在1人暮らしをしている15~39歳の男女4,966人に実施。

食生活への心配があるかと問うと、「ある」は69%、「ない」は31%だった。「ある」と回答した人にどんな心配かと尋ねると(複数回答)、「栄養の偏り」が71%、「野菜の不足」が61%、「食生活の乱れ」が37%、「調理スキルの不足」が28%など。

食品の仕送りを親に希望する人に何を送ってほしいかと問う(複数回答)と、「賞味期限が長い物」「栄養が取れる物」「調理に慣れなくても簡単に調理できる物」などが多かった。

### 未婚男女「子どもが欲しくない」55%

ロート製菓が実施した妊娠、出産に関する意識調査で、将来子どもを望むかどうか若い未婚男女に聞いたところ、「欲しくない」は5割を超えた。23年12月、18~49歳の男女約2万2,500人に実施。

このうち、18~29歳の未婚男女計4,000人に「子どもが欲しいかどうか」と質問すると、「欲しい」が44.8%、「欲しくない」が55.2%だった。男女別に見ると、「欲しくない」は男性が前年の調査より6ポイント増え、59.0%、女性も同5.5ポイント増の51.1%。

「欲しくない」と答えた男女のうち、卵子凍結など子どもを授かる可能性を残したいかと尋ねたところ、「はい」は22.3%、「いいえ」は77.7%だった。

**果物詰合せ** 発送受付 10:00~16:30 (引取17:00まで可)

ランチタイムは混雑する場合がございます。事前のお電話でのご予約大歓迎です!

**旬のおまかせパック**

卒業・入学祝に!!

送料 ¥3,000

5,000円

ご予算に応じてお作りすることもできます。

お彼岸用果物も承ります。

高知・愛媛産 **文旦** (ぶんたん)

旬のうまいもん倶楽部 TEL 018-865-6355 FAX 018-863-2304

あおぼ館内 1階 秋田市旭南3丁目2-67 午前10時~午後5時(ランチ午前11時半~午後2時) http://www.akita-umaimon.net/

**果物・野菜等販売** 10:00~16:30 (引取など17:00まで営業)

愛媛県宇和島より産地直送

毎年人気!!! 旬の柑橘系みかん

**おたのしみ袋**

安心安全 ノー防腐剤 ノーワックス

4~5種 ミックス 1袋 1.5kg **1,080円**

小さなかわいい果実に、さわやかな香りと甘み。

ピシッとしたサイズで可愛い! 酸っぱそうに見えるけれど、甘い系みたべやすいですよ!

おうごんかん **黄金柑** 1袋 約500g **498円**

**食事** 11:30~14:00 (ラストオーダー14:00)

ごはんランチ550円(税込)は平日月~金好評提供中! 他、うどん・そばあります!

えび・イカ貝、豚肉入り! 海鮮入り 加ちぢれ随使用

**あんかけラーメン** **780円**

鶏がらスープ 昔ながらの中華そば コーン入り **630円**

毎年大人気!! 昔ながらの **鍋焼きうどん** **720円**

**デザート** 11:30~16:00 (ラストオーダー15:30)

生フルーツジュース ホットコーヒー **各280円**

3月・4月 卒業・入学祝 などなどに!

**お祝いパフェ**

季節のフルーツたっぷりの 贅沢パフェ!

**630円** (税込)

多彩な人間模様とスペクタクル

ドゥニ・ヴィルヌーブ監督

「デューン 砂の惑星 PART2」



広大な砂漠を舞台に大スペクタクルが展開する「デューン 砂の惑星PART2」(ドゥニ・ヴィルヌーブ監督)は、2021年に公開されたSF大作の続編。最新技術による映像美に加え、人間ドラマも見応えある一編に仕上がっている。

原作は米小説家フランク・ハーバートが1965年に発表した長編小説。デューンと呼ばれる惑星アラキスを主舞台に、人間に強大な力を与えるスパイス「メランジ」を巡る陰謀と戦いを描く。

物語の主人公ポール(ティモシー・シャラメ)は、皇帝の命でメランジ採掘の任に当たっていたアトレイデス家の当主である父を謀殺された。今作はデューンの先住民「フレメン」と出会ったポールが、父を死に追いやったハルコンネン男爵や皇帝の権謀術数に翻弄(ほんろう)されながら、惑星の救世主となる自身の宿命と対峙(たいじ)する姿にスポットを当てる。

ヴィルヌーブ監督は公式インタビューで「作品の中心にあるのはラブストーリー」と話し、ポールと先住民の女性チャニ(ゼンデイヤ)の恋愛模様を軸に、個性あふれる登場人物を巧みに絡ませながら多層的な人間模様を紡ぎ出す。

砂漠に潜む巨大な虫(サンドワーム)などが登場するスペクタクルシーンは最新のVFX(視覚効果)を駆使しつつ、「できるだけカメラで撮りたい」との監督の意向で、大規模な仕掛けも使って撮影。「スター・ウォーズ」や「風の谷のナウシカ」などに影響を与えたとされる原作描写の映像化に目を奪われる。

原作の物語は長大。今作もさらなる展開への期待を膨らませて幕を閉じ、次回作が待たれる。

公開中。

foreign movie

DVD INFORMATION

foreign movie



ロスト・キング 500年越しの運命

2012年、英国・レスターの駐車場で英国王リチャード三世の遺骨が発見された。その事実を基にスティーヴン・フリアーズ監督が、発見の立役者になった歴史愛好家の主婦を主人公にして描いた異色の人間ドラマ。英国王にのめり込んでいくヒロインを、サリー・ホーキンスが演じている。

●カルチュア・パブリッシャーズ / DVD / 108分 / 4180円 ●発売中

CLOSE/クローズ



第75回カンヌ国際映画祭でグランプリを受賞した、ルーカス・ドン監督の長編第2作。親友で兄弟以上の仲だったレオとレミ。だが同じ中学に入学後、レオはレミと距離を置くようになり、やがて突然の別れが訪れる。葛藤や不安を抱える少年の心を、みずみずしいタッチで切り取った作品だ。

●クロックワークス / BD&DVD / 104分 / 5720円 ●発売中

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 (エリア)

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。

秋田市

毎週木~金曜日  
ほか

- 飯島 ●港北 ●土崎港
- 将軍野 ●外旭川 ●寺内
- 八橋 ●泉 ●添川 ●手形
- 下北手 ●東通 ●榎山
- 横森 ●桜 ●山王 ●川尻
- 旭北 ●大町 ●保戸野 ●中通
- 南通 ●新屋 ●豊岩

潟上市

毎週木~金曜日

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

今ならご希望のエリアをお選び頂けます♪

※秋田市は毎週木~金曜日の「あおほ」以外にも稼働日があります。

(株)青いポスト21

〒010-0925  
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:吉田

※学生・未成年の方はご応募いただけません。 ※携帯電話からご利用になれます。

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!

まずは説明会へGO!!



**電気工事は当店へ！「あおぼを見た」で1000円引！**

エアコンの取り付け・取り外し・移設、ご自宅へのEVコンセントの設置、アンペアの容量変更(30A→60Aなど)、アンテナ工事など、電気に関する工事を各種承ります。  
青ポを見た！で1000円割引致します。国家資格の電気工事士、電気主任技術者在中。女性の電気工事士も在中。詳しくは当社のホームページよりご確認ください。各種クレジットカード払い、PayPay支払いも可能です。



**でんきの伊藤**

☎018-800-2796  
秋田市大住二丁目2-30  
☎ AM9:00~PM5:00  
休 土・日・祝日



**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  
☎ 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



**4/19迄の限定販売「黒龍酒造監修大人のあん食パン」**

黒龍酒造は、福井県・松岡の地で1804年に創業した銘醸蔵。松岡は雪峰白山山系の良質な水に恵まれた地域。澄み切った九頭竜川の伏流水は、軟水の特徴が活きた軽く軟らかくしなやかな口当たり。この水から、大吟醸酒が生まれます。  
今回双方の「水へのこだわり」がご縁を結び、これまでにない酒を取り入れた食パン「黒龍酒造監修大人のあん食パン」ができました。是非お酒好きな大人の方にも味わっていただきたい商品です。



**銀座に志かわ 秋田中央店**

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



**☆スピリチュアル☆  
ワークショップ定期開催中**

安全で安定した霊界通信を行っていただけることを目標とし、そのための考え方や方法をみんなで学び、体験していく女性対象のクラスです。主に誘導瞑想・実習を行います。実習はサイキックレベルからミディアムシップまで段階的に行い、体験を積みながら少しずつコンタクトが取れるようになることを期待します。認定ミディアム・ヒーラーhanaが誘導します。靈感のない方、おひとり様大歓迎！ゆったり楽しく開催中！次回4月14日(日)10時~12時 参加3,000円



**hana's spirit communication**

✉ [hana.nana.sasaki@gmail.com](mailto:hana.nana.sasaki@gmail.com)  
開催場所: 秋田市中通1-4-1 にぎわい交流館AU(あう)研修室  
詳細: <https://hanasasaki.com> 「ワークショップ」へ



**あおぼ不動産情報**



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。

**新築分譲内覧会 3/30±31日**  
[10:00-16:00]  
**秋田市新屋高美町7-8 A棟**  
**広々4LDKの家** 土地+建物+外構  
**2,530万円** (税込)  
月々のお支払い例 59,871円  
-2,530万円借入・40年返済  
-地価・3年固定0.65%  
-ボーナス払い無し・借費無し

土地面積	159.65㎡ (46.29坪)	建物面積	114.80㎡ (34.72坪)
築年月	令和6年2月完成		
学区	日新小・秋田西中		
交通	バス停「田尻沢」徒歩2分(123m)		

エコジョーズ  
2Fトイレ付  
浴室乾燥機付  
駐車場3台可

会場: ヴィラメント 木村内科クリニック セブンイレブン 新屋高美校

有限 **アース企画** ☎018-832-2103 秋田市生島西二丁目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)全日本不動産協会会員

**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！

**秋田市内** 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。

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。

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

取り扱い品目  
●チラシ  
●パンフレット  
●カタログ  
●商品サンプル  
●無記名DM(封書)  
●会報  
●情報紙  
●その他

チラシ配布料金(税込)

B4迄	3.74円	※厚紙料金
A3	4.29円	・110kg以上
B3	6.27円	……1割増
B2(A2倉)	11.55円	・180kg以上
B1(A1倉)	20.90円	……5割増

「印刷」「内職」からポスティングまでトータルでご相談いただけます！

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。

内職 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。

**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](http://www.aopo.net) あおぼ 検索

# あおほ時刻表

掲載情報は3/25(月)現在の時刻表です。急遽運行予定が変更される場合がございます。ご利用の際は事前に各社ホームページなどで最新情報をご確認くださいませますようお願い致します。

## 日本航空(JAL) ☎0570-025-071

便名 秋田発→東京着			便名 東京発→秋田着		
162	8:45	9:55	161	7:05	8:10
164	13:00	14:10	163	11:15	12:20
166	16:40	17:55	165	14:55	16:00
168	20:50	22:00	167	19:10	20:15
便名 秋田発→大阪着			便名 大阪発→秋田着		
2172	9:40	11:05	2171	7:45	9:05
2174	14:00	15:25	2173	12:10	13:30
2176	18:10	19:45	2179	16:25	17:40
便名 秋田発→札幌着			便名 札幌発→秋田着		
2824	12:15	13:30	2823	10:45	11:55
2826	18:45	19:50	2825	17:05	18:15

## 全日空(ANA) ☎0570-029-222

便名 秋田発→東京着			便名 東京発→秋田着		
402	7:30	8:35	②1481	② 6:40	② 7:45
① 404	① 9:35	① 10:45	③1481	③ 7:45	③ 8:50
④1482	④ 9:30	④ 10:40	① 401	① 7:50	① 8:55
406	12:00	13:10	403	10:10	11:15
408	15:55	17:05	405	14:05	15:10
410	19:50	21:00	407	18:05	19:10
			409	20:15	21:20
便名 秋田発→大阪着			便名 大阪発→秋田着		
1652	8:00	9:40	1651	8:10	9:35
1654	13:15	14:50	1653	12:50	14:20
1656	18:05	19:45	1655	19:15	20:45
便名 秋田発→名古屋着			便名 名古屋発→秋田着		
4686	11:15	12:40	4685	9:25	10:45
4688	17:35	19:00	4687	15:45	17:05
便名 秋田発→札幌着			便名 札幌発→秋田着		
1831	10:05	11:10	1832	11:40	12:40
1833	14:50	15:55	1834	16:35	17:35

①4/1~8/4/17・4/26~30運航 ②4/20~4/22運航  
③4/21・4/23~25運航 ④4/20~4/25運航

## 羽後交通 ☎0182-32-9500

仙台→大曲・横手 (金・土・日・祝運行)			仙台→湯沢・横手 (金・土・日・祝運行)		
大曲BT	横手BT	仙台駅	湯沢営業所	横手BT	仙台駅
8:10	8:56	11:45	7:00	7:36	10:25
—	—	—	15:50	16:26	19:15
仙台駅 横手BT 大曲BT			仙台駅 横手BT 湯沢営業所		
—	—	—	9:40	12:33	13:05
17:20	20:13	20:55	15:30	18:23	18:55
本荘→仙台 (日・祝運行)			仙台→本荘 (日・祝運行)		
本荘 象潟 湯島 仙台 駅前	仙台 駅前 湯島 象潟 本荘 営業所		仙台 駅前 湯島 象潟 本荘 営業所	本荘 営業所	
6:02	6:50	10:50	15:30	19:25	20:13

●田沢湖・大曲・横手→東京/東京→横手・大曲・田沢湖 (新宿駅西口まで延伸致しました)  
●エクスプレス島海号(本荘→東京/東京→本荘)は日にちを限定して4/26(金)~4/29(月/祝)および5/2(木)~5/5(日/祝)間、毎日運行いたします(上記以降につきましては一時的に運行を休止させていただきます)。ご確認のうえご利用くださいますようお願いいたします。  
※新型コロナウイルスの感染拡大などにより変更となる場合がございます。

## 秋田中央交通 ☎018-823-4890

秋田→東京						
長崎屋BT	秋田駅西口	大宮駅西口	新宿駅西口	新宿駅南口		
1号車	22:00	22:20	6:05	7:00	7:10	
2号車	22:00	22:20	6:05	7:00	—	
東京→秋田						
長崎屋BT	新宿駅西口	新宿駅南口	大宮駅西口	秋田駅東口	長崎屋BT	
1号車	21:40	21:50	22:05	23:00	6:40	7:00
2号車	21:40	21:50	—	23:00	6:40	7:00
秋田→仙台			仙台→秋田			
秋田駅東口	仙台駅前	仙台駅前	秋田駅東口	秋田駅東口	秋田駅東口	
8:00	11:35	8:00	11:35	8:00	11:35	
9:00	12:35	10:40	14:15	17:50	17:50	
10:00	13:35	14:15	17:50	19:55	19:55	
12:00	15:35	16:20	19:55	21:05	21:05	
15:00	18:35	17:30	21:05	22:35	22:35	
18:00	21:35	19:00	22:35	—	—	

## 秋田空港リムジンバス (4月1日~4月30日)

市役所前	秋田駅西口	秋田空港	備考
5:50	6:00	6:40	
6:30	6:40	7:20	
7:05	7:15	7:55	
① 7:45	① 7:55	① 8:35	
② 7:45	② 7:55	② 8:35	
7:55	8:05	8:45	
8:20	8:30	9:10	
9:35	9:45	10:25	
10:10	10:20	11:00	
11:20	11:30	12:10	
12:20	12:30	13:10	
13:10	13:20	14:00	
14:10	14:20	15:00	
14:50	15:00	15:40	
15:55	16:05	16:45	
16:30	16:40	17:20	
17:05	17:15	17:55	
18:15	18:25	19:05	
19:15	19:25	20:05	

①4/1~8/4/17・4/26~30運航 ②4/20~4/25運航  
※航空機の運航予定に伴い変更になる場合がございます。ご理解とご協力をお願い致します。

## 秋北バス

能代↔秋田のお問合せ ☎0185-52-5356 ※各バス停留所の印、○は乗車専用、●は降車専用停留所です。

能代→秋田 高速バス(平日)		秋田→能代 高速バス(平日)		
能代バスステーション	8:00	9:30	13:00	17:45
○JR能代駅前	8:03	9:33	13:03	17:48
○長崎屋入口	8:11	9:41	13:11	17:56
○浅内局前	8:15	9:45	13:15	18:00
●JR秋田駅西口	9:18	10:48	14:18	19:03
●三吉神社入口	9:28	—	14:28	—
●県庁市役所前	9:40	10:58	14:40	19:13
●山王交番前	9:42	11:00	14:42	19:15

能代→秋田 高速バス(土・日・祝)		秋田→能代 高速バス(土・日・祝)		
能代バスステーション	8:00	9:30	13:00	17:45
○JR能代駅前	8:03	9:33	13:03	17:48
○長崎屋入口	8:11	9:41	13:11	17:56
○浅内局前	8:15	9:45	13:15	18:00
●JR秋田駅西口	9:18	10:48	14:18	19:03
●三吉神社入口	9:28	—	14:28	—
●イオンモール秋田	9:43	—	14:43	—
●県庁市役所前	—	10:58	—	19:13
●山王交番前	—	11:00	—	19:15

## 新日本海フェリー ☎018-880-2600

※臨時運航・臨時運休になる場合もございます。  
※表中の「第2日・第3日」は、起点となる敦賀発・苫小牧発から見た場合。  
※船内見学好評承り中です。(前日までにご予約ください)  
※4月20日までの運航予定です。  
※21日以降についてはお問い合わせください。

発着日	月	月・水・金	火・木・土
北行	航路	敦賀 → 新潟 → 秋田 → 苫小牧東港	
	9:30発	21:30着 22:30発	第2日05:05着 06:15発
南行	発着日	火・木・土	水・金・日
	航路	苫小牧東港 → 秋田 → 新潟 → 敦賀	
		19:30発	第2日07:35着 08:35発
		第2日15:30着	第3日05:30着 16:30発

## タクシー会社 連絡先(配車)一覧 (順不同)

キングタクシー(株)	018-862-6677
秋田中央トランスポート(株)	018-823-7474
浮田産業交通(株)	018-888-9600
(株)タクシーセンターあい	018-823-1111
秋田市個人タクシー協同組合	018-863-9993
国際タクシー(株)	018-833-5931
(有)あきた県都交通	0120-464-922

### 元気に育て!

メッセージ♡コーナー Special

#### 5つのしつもん

- 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?

ご家族の方が撮られたお写真を  
お送りください (加工していないもの)

(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、5つの質問への回答内容(写真貼付)を

メールでお願いします  
message@aopo.net

(注)あおほからのメールを受け取れるように設定してください。掲載前にこちらからご連絡を申し上げます。

### あかりちゃん (3さい)



- ①頑固で負けず嫌い
- ②赤色 ③アンパンマンのレジ
- ④水泳
- ⑤希望は美容師だけど、大きくなったら一緒に考えて決めてほしい。

### ハルくん (4さい)



- ①明るく元気 ②赤色
- ③トミカのバトカー
- ④体操やダンス
- ⑤獣電戦隊キョウリュウジャー(レッド)になりたいそうです。

### らいちゃん、そうくん (4さい) (0さい)



- ①マイペース/暴れん坊
- ②ピンクかな?/青?
- ③マルマルコーギー/これからかな?
- ④水泳/野球
- ⑤パパ、ママと一緒に美容師かな?

## 日本のオールドロース

# イザヨイバラ

### 満月ではなく「十六夜の月」

イザヨイバラは中国生まれの園芸品種です。中国語では「縹絲花(サオスーファ・糸織りの花)」。蚕の繭から糸を取る季節に花が咲くため、この名が付いたそうです。

日本に来た時期は分かりませんが、1695年の園芸書「花壇地錦抄」に「山柘荊(さんせきしょう)花は薄紫色で八重咲き、中輪、葉はサンショウに似る」とあるのはイザヨイバラのことです。

江戸時代後期の本草学の辞典「本草綱目考和訓抄」には「サンショウバラはバラの一種。葉の形はサンショウに似て、花は深紅色。極八重咲きだが花は完全な円にならず、一部が欠ける。それ故、イザヨイバラともいふ」とあります。花の形が整った円ではなくやや欠けるから、満月の翌晩に出がやや遅い「十六夜」の月とは風流です。ちなみに、サンショウバラと現在呼ばれているのは日本産の野生のバラで、イザヨイバラとは近縁ですが別種です。

私が2001年に中国を訪れた時、初めて本家本元のイザヨイバラを見て、花が完全な円であることに驚きました。どうやら、日本へ渡来したイザヨイバラは例外的に花の一部が欠ける遺伝的性質を持っていたようです。それが挿し木で増やされ広まったので、日本にあるイザヨイバラの花はどれも、完全な円ではないです。十六夜の月に例えて珍重したのは、日本人ならではの美意識かもしれません。

御巫由紀



今週のお買い得品をご紹介します!

スーパー売り出し情報

今日のお手軽レシピ



マルダイ 八橋店・土崎店・牛島店・広面店・おのぼ店

- 3/30(土)限り ヤマキウ 秋田みそ(粒/こし) 2kg 各1袋 548円
3/30(土)限り たけや 麦ほのか 6枚入り/8枚入り 各1袋 108円
3/30(土)限り たけや パナボート/チョコバナナ ボート 各1コ 108円
3/30(土)限り グリコ BifiXヨーグルト 各種 375g 各1コ 148円
3/30(土)限り 王子ネピア ネビネビティッシュ 200W 5コ 1包 258円

3/30(土)は大謝肉祭開催。秋田県産黒毛和牛がレジにて半額や、やまと豚こまぎれ、若鶏モモブロックなどお肉が大変お買い得です。

マックスバリュ 泉店・港北店・河辺店・天王店

- 3/30(土)限り お総菜コーナー 感謝デー限定 握り寿司 1パック 698円
3/30(土)限り 味の素 ほんだし 450g 598円
3/30(土)限り 能代製紙 セレクトトイレットペーパー 各種 18ロール 348円
3/31(日)限り 栃木県産地 トマト袋 5コ入・1袋 350円
3/31(日)限り 国産 豚肉ばらうす切り 100g当り 228円

ただいまマックスバリュ各店では、さくらんぼギフトのご予約を承っております。承り期間・お届け期間は商品によって異なります。

レタスタっぷりしらすチャーハン

- 主な材料(2人分) ・長ネギ...5センチ ・しらす...100グラム
・ニンニク...1片 ・ご飯...茶わん2杯分
・レタス...1/4玉 ・卵...1個
・かにかま...5本 ・ごま油 ・鶏がらスープのもと

- 作り方 ①長ネギ、ニンニクはみじん切りにする。レタスは一口サイズにちぎる。かにかまは細かく刻く。
②フライパンにごま油大さじ1、ニンニク、長ネギを入れて熱し、香りが出るまで炒める。
③しらす、かにかまを加え、炒める。
④ご飯、溶き卵を加え、強火で炒める。
⑤鶏がらスープのもと小さじ2、塩、こしょう各少々、レタスを加え、素早く炒める。
⑥鍋肌にしょうゆ小さじ1を垂らし、さっと混ぜたら器に盛る。

調理時間約15分【1人分542キロカロリー、塩分3.3グラム】

「中東人道危機救援金」の受付期間を再延長します

中東地域は戦後最大の人道危機と呼ばれたパレスチナ難民の問題に加え、2011年のシリア危機、2014年のイラン戦争他、各国で散発する武力衝突や自然災害、経済危機、感染症の蔓延等地域一帯で国境を越えた複雑な人道課題を抱えており約5,500万人が人道支援を必要としております。

- 【名称】 中東人道危機救援金
【受付期間】 令和7年3月31日(月)まで
【受付口座】
(1)銀行振込①秋田銀行本店 普通預金「516304」
名義「日本赤十字社秋田県支部長」
②北都銀行本店 普通預金「888228」
名義「日本赤十字社秋田県支部長」
(2)郵便振替
口座番号「00110-2-5606」
加入者名「日本赤十字社」

お問合せ先 日本赤十字社秋田県支部 秋田市旭北栄町1-5 ☎018-864-2731 FAX018-864-6852 総務課/鎌田

日本の名湯編 伊香保温泉 一群馬県渋川市
古くから草津と共に湯治客でにぎわってきた「上州の名湯」だ。名物の365段の石段を挟んで宿や土産物店、レトロな射的場などが並ぶ温泉街は、そぞろ歩きが楽しい。源泉は2種類。歴史ある「黄金(こがね)の湯」は鉄分を含み、茶褐色に濁る。もう一つは近年湧出した「白銀(しろがね)の湯」で、無色透明の優しい肌触りだ。(温泉ライター・高橋一喜)

あおぼ 新鮮!! 求人情報

JR宮田寮 まかないスタッフ募集
内容/JR秋田支社宮田寮の調理スタッフ
資格/不問 募集人員/若干名
時給/900円(契約スタッフ) 臨時手当/年2回有
勤務/①~③の中で3つのシフト制
①5:30~9:30(4時間)
②14:00~18:30(4時間30分)
③14:00~21:00(6時間15分+休憩45分)
休日/週休二日制
待遇/制服貸与、通勤手当、雇用保険、労災保険完備、年次有給休暇制度、正社員登用制度有
応募/電話連絡の上、履歴書(写貼)持参ください。詳細は面接時にお伝えいたします。

きもの着方指導講師 着方教室「着楽会」担当
仕事:きもの着方教室での指導・教室管理など
きもの楽しみ方を伝えるお仕事です
資格:有資格者、指導経験者、呉服経験者優遇
※資格や経験のある方は確認の後に研修に、経験の無い方は一度着方教室に通ってもらいたい学んでいただけます。
時間:10時、13時、18時30分から各々2時間程度
ご希望の曜日、時間帯相談可
勤務地:御野場、土崎、広面、東通など市内各会場
報酬:1レッスン4,000円(試用期間3,000円)
応募:電話連絡の上、履歴書を郵送ください。WEB応募は下記コードからお願いします。

高圧洗浄・配管作業員 経験者優遇・年齢不問
職種/高圧洗浄・配管作業員(正社員)
資格/準中型自動車免許、普通自動車免許(AT限定不可)
時間/8:30~17:30
※試用期間3ヶ月
休日/日祝、その他 土曜(月1~2回)
待遇/社保完備、資格手当、賞与年2回、昇給年1回
車通勤可(P有)、交通費支給※当社規定
退職金有等
応募/電話連絡の上、履歴書(写貼)持参ください。

調理補助・ホール パートさん急募!
勤務内容/簡単な調理補助・ホール
資格/18歳以上
勤務日/週3~5日程度(応相談)
勤務日/週3~5日程度(応相談)
定休日/水曜日
時間/9:30~15:30
時給/897円
☆土・日・祝は947円
☆大入り有り
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!

①商品仕分②製麺工補助 パートさん募集!
仕事/①包装作業、商品仕分け
②各種製菓品の製造ライン補助
※②は正社員への登用制度あり
給与/①時給897円~1,000円
②時給1,100円~1,200円
※①②共に試用期間1ヶ月あり、経験・能力を考慮して決定
時間/①13:00~17:30 ②9:00~15:00
休日/④週5休 作業シフトに準ずる
⑤水・日曜日
待遇/雇用保険、労災保険、通勤手当(日額440円)
応募/電話連絡の上、履歴書をご持参ください。

あおぼの求人枠
日本ABC協会認証の発行部数で宅配しているのだから求人は「あおぼ」!!
見やすく! 低価格!
だから求人は「あおぼ」!!
詳しくはお問合せ下さい!
青いポスト21 ☎018-865-6383

正社員募集中 (若干名) 業界未経験者も歓迎!
仕事/営業職(広告を通じ販促をご提案)
資格/高卒以上、30歳位迄(長期キャリア形成を図るため)、要普通免許
時間/8:30~18:00(休憩含む)
実働8時間、試用期間3ヶ月あり
休日/土・日・祝(月1回土曜日出社有)
夏期休暇、年末年始
6ヶ月経過後有給休暇日数10日
給与/月給155,500円~+各種手当
実績・経験等考慮します
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)
●お電話かメールでお気軽にお問合せを ↓メールの方は下の二次元コードから

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バツカー車や2t車で回収するお仕事です。
資格/学歴・経験不問
要Bt限定中型免許
普通自動車免許(AT限定不可)
給与/時給1,050円※試用期間有(同条件)
時間/7:00~12:00(3~5時間)
休日/日曜、その他シフト制(土日休 月2回)
待遇/賞与年2回有
応募/電話連絡の上、履歴書(写貼)持参ください。

ホールスタッフ募集! Wワークも歓迎です!
業務/ホール業務全般・簡単な調理補助
時間/18:00~翌6:00迄の間で勤務可能な時間
※希望考慮・週1日~OK
給与/18:00~22:00 時給1,000円
22:00~翌6:00 時給1,250円
休日/シフト制
待遇/勤務時間により、休憩やまかない有り
応募/まずはお気軽にお電話ください。経験不問。
勤務先/炭火焼 志麻 大町5-3-13 1F
TEL.018-863-7366 担当/高橋
・猫喰うがっ!? 大町5-1-6 K&Zビル
TEL.018-863-2740 担当/武藤

週3日位勤務 パート募集
仕事 ランチ提供に伴う、調理補助
給与 時給897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(シフト制)
※他、スタッフが冠婚葬祭などで休んだ場合、臨時出勤あり
休日 日曜・祝日、お盆、正月、GW 他
応募 詳しくは電話にてお気軽にお問い合わせください。
旬のうまいもん倶楽部 秋田市旭南3丁目2-67
☎018-865-6355 担当/石川

あおぼ パートさん募集
チラシなどの仕分けやスタッフさんへのお届け、および配布のお仕事です。(社用車またはマイカー使用)
丁寧に指導しますので、未経験の方でも安心です!
資格 高卒以上、経験不問、要普通免許
時間 8:30~18:00の間で 4~5時間半程度(休憩0~60分)※委細面談
休日 土・日・祝、夏期休暇、年末年始
給与 時給900円※マイカー使用時は別途ガソリン代支給
その他 試用期間3ヶ月あり(同条件)
待遇 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)※委細面談
経験不問
まずはお気軽にお電話ください
株式会社 青いポスト21 ☎0120-333-327
〒010-0925 秋田市旭南3丁目2-67 (電話受付) 月~金・9時~18時 担当/大買

### ワキガ・多汗症の新しい治療

# ミラドライ

厚生省より薬事承認を取得  
切らないわき汗治療

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。ボトックス注射とは異なり半永久的な効果が期待できます。

痛みが少ない  
ハイスピード短時間  
安心・安全 確実

ジェントルレーズは厚生省より薬事承認取得(皮膚良性色素性疾患治療)している安全性の高いレーザーです。

### 5台以上のレーザー設備

# 医療レーザー脱毛

脱毛で薬事承認取得したジェントルマックスプロと毛質に合わせて蓄熱式脱毛も使い分けて使用。組み合わせることで最大限の効果を追求します。

全身+VIO+うなじ+顔

[3回] 228,000円 (税込250,800円) [5回] 335,000円 (税込368,500円)

全身脱毛のみ [5回] 216,000円 (税込237,600円) VIO[毎月先着3名] [5回] 84,000円 (税込) ワキ [1回] 4,400円 (税込)

メンズ脱毛 ※医療レーザー脱毛は自費診療です ※青色表記の男性脱毛プラン以外は、女性料金です

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

そもそも/ 脱毛の目的って? 毛を生えなくすること 毛根を破壊・根絶すること

厚労省の見解 毛根を破壊する行為は医療行為

毛を生やしたくないという真の目的と合致するのは医療脱毛のみ。

### 全身脱毛 モニター募集 10名

モニターの方は5回コースがプラス1回で6回コースになります。

先着10名

薬事承認取得のわき&しみ

エステ脱毛では毛根細胞を破壊できないので、「一時的な」減毛・抑毛をしているにすぎません。

### 肌に傷をつけないわきが・多汗症治療

体表からマイクロ波を照射

照射されたマイクロ波は、皮下組織で反射し、境界付近で熱を強く発生させる。

治療1ヶ月後から発汗減少が認められ、1年後でも平均81.7%の発汗減少。治療1ヶ月後で80%、2年後で89%が「脇臭が気にならない」と回答。

期間	1ヶ月	3ヶ月	6ヶ月	1年
発汗減少率	83.1%	82.3%	82.1%	81.7%

### 眼瞼下垂症\* 逆まつげ\*\*

皮膚をほとんど切らない術式もあります。

【症状】\*視野障害、肩こりや頭痛等  
\*\*充血、痛み、目ヤニ、流涙等 ※手術適応基準あり

形成外科 保険診療

### わきが・腋臭症

個人差はありますが、2~5cm程度の切開で汗腺を除去します。

### ほくろ・粉瘤

大きさにもよりますが、抜糸不要の蒸散・くりぬき法での除去も可能。

### 形成外科 『傷を綺麗に』を基本に 機能回復と整容面を重視

- ① ホクローイボ・皮膚癌・巻き爪などの皮膚体表手術
- ② 傷跡を目立たないようにしたり、目立つ傷跡を修正する治療
- ③ 顔面骨折手術や下肢静脈瘤治療
- ④ 先天奇形手術(口唇裂・指趾の奇形・耳の奇形など)
- ⑤ 多汗症・腋臭症治療
- ⑥ 眼瞼下垂症や逆まつげなどの眼形成外科治療
- ⑦ 他科の術後トラブル症例や乳房などの再建手術
- ⑧ 美容医療も形成外科の領域となります。(二重まぶた・しわとり・しみや刺青除去などのレーザー治療)

自川 裕二 医師

【日本形成外科学会認定専門医】  
・和歌山県立医科大学  
美容外科専門医 講座講師 担当

※①~③は保険診療 ※④は自費診療となります

診察予約・お問い合わせ・無料説明会参加ご希望の方

## 皮膚レーザー外来専用ダイヤル ☎0120-025-789

医療法人清和会 形成外科

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

血腫外科専用ダイヤル ☎0120-24-8882 <https://varixclinic.jp/akita/>

電話受付 9:30~18:30 完全予約制 国保・社保各種保険適用 医療法人清和会 秋田 脱毛 検索



## 不動産買取専門店 リプロデザイン 秋田北店

店頭にて不動産情報

# 中古住宅探し祭!

## 約500件以上 大公開!!

店内で中古住宅を見比べることができます

### イベント開催!

## 3/30±31日

開催時間 / 10:00~18:00

まずは見るだけ聞くだけOK!

当日、店舗で見られる物件は **4倍以上!!**

ホームページ公開物件 約70件 + 店舗のみ公開物件 約320件

ご来店予約特典 来店予約後にご来店の方へ

QUOカード1,000円分 プレゼント!

YouTube Instagram LINE

ぜひご登録、フォローよろしくお願いします!

### お客様 来場記念プレゼント

プレゼントその1 秋田初上陸 菓匠 将満 和菓子の詰合せ 引換券 プレゼント

プレゼントその2 エコバッグ & 洗剤

お子様限定 お菓子詰め合わせ プレゼント!

※全ての画像・イラストはイメージです ※お客様来場記念プレゼントは初めて弊社へご来店された1名様限りです ※詳しくはスタッフまでお問い合わせください

カメラのキタムラ 秋田北店

〒010-0001 秋田市中通2丁目8-1

近隣施設: 土崎教会様、丸亀製菓様、美容室小町、将軍野店様、秋田県立図書館、秋田中央高校、将軍野中学校、高清水小学校

カメラのキタムラ将軍野店様のすぐ隣!

## RePRO DeSIGN 秋田北店

Real Estate

株式会社 リプロデザイン 秋田市将軍野南3丁目1-7 TEL/018-838-4040

お気軽にお問い合わせください

# 0120-301-889

スマイハヤク

Instagramでも物件情報などを配信しています!

■営業時間/10:00~18:00 ■定休日/毎週火曜日・水曜日

建設業許可/秋田県知事(般-2)第82012号 (公)秋田県宅地建物取引業協会 宅地建物取引業免許/秋田県知事(3)第2170号