

“旬な情報” みんなでつくる情報紙

# ゆうゆう

情報紙 游悠

2017年3月28日号 Vol.366  
Semimonthly March's Issue

\*広告掲載のお申し込みは、各広告会社へ\*

無料配布 岩手県内 110,000部発行  
This magazine is not for sale.

平成29年3月28日発行(月2回火曜日発行) 発行/株仲星舎  
〒020-0021 盛岡市中央通3-3-2 菱和ビル8階  
TEL(019)621-8150 FAX(019)626-3580  
[E-mail]info@k-yuuyuu.com[URL]http://k-yuuyuu.com

ポストインエリア  
盛岡地区約75,000部

\*ご自宅にポストインされない場合はお近くの設置店をご利用ください。

情報紙 公式HP  
ゆうゆう k-yuuyuu.com

最新号・バックナンバー・  
ほぼ毎日更新のスタッフブログも  
見ることができます!

情報紙ゆうゆう公式 Facebookも始めました!  
Facebookにログインして「情報紙ゆうゆう」で検索してください。  
スタッフが不定期更新中! スタッフも顔を出しております。  
「いいね!」を宜しくお願いします!



## 今が旬のいちご。

老若男女問わず人気があり、美肌やダイエット、虫歯  
予防などの効果が期待される食べ物でもあります。  
そこで、今回はいちごの美味しい食べ方、いちごを  
使ったレシピ、いちご狩りやいちごのスイーツを食  
べられるお店について紹介します。

# いちご

## みんな大好き

特集

### いちごの栄養

いちごは、栄養的にみると「ビタミンC」がとて

豊富です。レモン1個分に

相当するビタミンCの量を

いちごではたった2個程度

でとれてしまいます。ビタ

ミンCはストレスによって

発生する活性酸素と戦う働

きがあるのでストレスを感

じることが多い人ほどビタ

ミンCは激しく消費されて

いるといつことになります。

1日の目安量は1000mg。

仕事が忙しい、ストレスが

多い方はいちごを手軽につ

まんで、ビタミンCを補給

しましょう。ビタミンCは

コラーゲンの生成を助けハ

リのある肌を保つだけでな

く、シミやソバカスの原因

となるメラニンの生成を防

ぎ美白の効果もあるといわ

れています。

さらに、いちごに含まれ

る「ペクチン」とよばれる

食物繊維には整腸作用があ

ると「タミロン」がとても

※巻頭特集(1~3P)  
取材協力店よりプレゼ  
ントがあります! 詳  
しくは7Pの読者プレゼント  
コーナーを参照ください。

4/1 岩手朝日テレビ 9:30~O.A  
いいコト!内コーナー  
みなみのいいコト!  
毎回イオンモール盛岡南の情報満載!  
第2回目の今回はユニクロ、アウトスクートの情報をお届け!

## みんな大好き♥ いちご特集 ..... 1・2・3

街のうまいもの図鑑..... 4  
読者プレゼントコーナー..... 7  
からだリフレッシュ..... 8  
ゆうゆう設置店のご案内..... 10・11  
NewsNews..... 11  
4月の12星座占い..... 11

2017	日	月	火	水	木	金	土	日
4						1		
	2	3	4	5	6	7	8	
	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	
	23	24	25	26	27	28	29	

2017	日	月	火	水	木	金	土	日
5		1	2	3	4	5	6	
	7	8	9	10	11	12	13	
	14	15	16	17	18	19	20	
	21	22	23	24	25	26	27	
	28	29	30	31				

●印は遊悠の発行日です。4月は発行日が通常と異なります。

岩手県内 110,000部発行

アイスアリーナ向い  
**たかはし眼科**  
TAKAHASHI EYE CLINIC  
院長 高橋俊明  
診療科目 日本眼科学会認定眼科専門医  
眼科  
診療時間 月 火 水 木 金 土  
9:00~12:30 ● ● ● ● ● ●  
2:00~6:00 ● ● ● ● ● ●  
●休診日/木曜午後・土曜午後・日曜・祝日  
●水曜午後は手術日(白内障日帰り手術)  
盛岡市本宮字小坂小瀬13-1 TEL.019-656-3366 FAX.019-656-3388

4月 8±9日 AM10:00~PM6:00  
岩手めんこいテレビ  
ネコちゃん人気急上昇

およそ200匹! 仔犬・仔猫が大集合!  
**ワンニャンフェスタ**  
新しい家族との出会いのチャンス!

日時 2017年 AM10:00~PM6:00  
4月8日(土)・9日(日)  
会場 岩手めんこいテレビ  
〒020-0866 岩手県盛岡市本宮 5-2-25  
入場料 大人(中学生以上) 700円  
子供(3歳~小学生) 300円  
※2歳以下は無料。

アメリカンショートヘア  
ヨーロピアン  
パピヨン  
M・シュナウザー  
ミニチュアピンシャー  
ポメラニアン  
トイ・プードル  
チワワ  
ミニチュアダックス  
柴犬  
イタリアングレーハント  
シーズー  
キャバリア  
ジャックラッセルテリア  
マルチーズ  
ヨークシャーテリア  
ペキニーズ  
W・コーギー  
ヨークシャーテリア

ワンワンふれあい コーナー  
うさぎふれあい コーナー  
ふあふあ 玩具  
ペット用品アット  
緑日 コーナー  
ペット保険は プリズムコー  
各種クレジット カードOK!!

■上記犬・猫種画像はイメージですので、実際のペットとは異なります。また、当日、一部の犬・猫の健康状態により販売できない場合があります。予めご了承ください。■会場内で生じた事故等に関して、主催者は一切の責任を負いません。また、お連れになったペットが生じた事故等に関して、主催者は一切の責任を負いません。以下の表記は、①事業者 ②事業所名 ③取扱業者の種別 ④登録番号 ⑤動物取扱責任者の氏名です。  
●(株)岩手めんこいテレビ 販売 24盛保生第65-11号 大宮東 ●(株)岩手めんこいテレビ ペットセンター 販売 24盛保生第65-12号 高橋美備記 ●(株)ワンダー ペットショップワンダー 販売 24盛保生第65-12号 笠松松々 ※登録の年月日 平成24年9月22日 ※有効期限の末日 平成29年9月21日

後援: 岩手めんこいテレビ | 主催: ペットフェスティバル実行委員会 | 問合せ: 岩手めんこいテレビ TEL: 019(656)3300

# 美味しくいちごを食べよう！ いちご豆知識

## いちごの主な品種

子どもから大人までみんな大好きないちご。1年中食べられ、皮などをむかずにそのまま食べられる手軽さも人気のひとつでもあります。

いちごと言えば、かつて「女峰」や「七海のかがり」が主力品種でしたが、今は「ちちおとめ」や「あまおう」、「紅ほっぺ」などが主流。いちごは品種改良が盛んに行われ、市場には次々に新しい品種のいちごが出回っています。栃木には「とちおとめ」、福岡には「あまおう」、静岡には「紅ほっぺ」など各産地に代表的な品種があるのもいちごならでは。いちごの品種

	<b>桃嬢(ももぢやう)</b> 白系いちご。果肉は柔らかく、香り、味ともにまさに桃。
	<b>さがほのか</b> 甘味が強く酸味は控え目。果肉はしっかりと詰まっています。果汁が多い。
	<b>あまおう</b> 丸くて大きめのサイズ。甘味と酸味が調和し、甘いつゆが濃い。
	<b>やよいひめ</b> 果肉がしっかりとしじゅうしーで、甘味と酸味のバランスが良い。
	<b>紅ほっぺ</b> 果肉はやや硬め。酸味と甘味のバランスが良く、甘酸っぱさを堪能できる。
	<b>主ないちごの品種</b> 定番の品種から珍しい品種までご紹介。いちごを選ぶときの参考にしてみてください！
	<b>とちおとめ</b> 果肉がしっかりとしじゅうしーで、甘味と酸味が調和し、甘いつゆが濃い。

で真っ赤に色づいているのは完熟している証拠です。鮮やかな赤い色でハリとツヤがあり、表面のタネが立っていきり見えるものを選びましょう。

また、いちごは日持ちしないので購入したら早めに食べるのがオススメです。保存する場合は、洗わず、ヘタを取らないで、冷蔵で保存してください。市販パックで購入した場合は2段階になっているので、冷たすぎた場合は、冷蔵庫から出してすぐ食べるようにしましょう。

**美味しいいちごの見分け方**  
いちごはヘタが濃い緑色で乾燥していないものが新鮮で、ヘタの近くまで真っ赤な色に完全に熟している証拠。

冷蔵庫で保存していたいちごを出してすぐ食べる時は、冷たすぎた場合は、冷蔵庫から出してすぐ食べるようにしましょう。



保存する場合は、ヘタを下に重ならないように並べましょう。

# 自分で採るいちごは格別！ いちご狩りを体験



いちご狩り体験をしてみたいですね。

## 5種類の中から好きないちご

甘酸っぱくて美味しい「いちご」。数を気にせずにお腹いっぱい食べることができたらどんなに幸せか。そんな願いを叶えてくれるのがいちご農園で行われているいちご狩り。農園で採ってその場で食べるいちごは、果汁たっぷりで、甘くてジューシー。家族、友達、カップルなどで訪れ、みんなでワイワイしながら採って食べるいちごは、いつもの何倍も美味しく感じますよね。



自分の好きないちごを選んで味わえます。形がいびつなものが、意外と甘くて美味！



「多くの人が入り口に近い方からいちごを探るので入り口から遠いところから探すの良いいちごに出会えます。意外と形がいびつなものが甘みがあって美味しいんですよ」と、いちご狩りのコツを話す同園の工藤さん。



品種別に分かれたいちごを楽しめます。

## 街の便利屋 助さん

いつでもあなたの側に。WITH YOU ALWAYS.

**出張地域 盛岡市近郊**

**お見積り無料**

この季節の困った事の一つにタイヤ交換がありますよね！そんな人たちのために…  
**出張タイヤ交換キャンペーン開催！**

車を走らせないのでガソリン代もかかりませんし、待ち時間もありません。重いタイヤを運ぶ手間もないのでご年配や女性の方から大好評です。

出張タイヤ交換料金表(1台/4本)

軽自動車	2,000円
普通車	2,400円
RV車、ワゴン車等	3,200円

※通常、上記金額に別途出張料800円がかかります。

複数台割引あり！  
一度に2台以上で作業料金を割引いたしますので、ご家族、ご友人、ご近所までまとめて交換がお得です。  
※同じ場所・時間帯での作業に限ります。

空気圧チェック！  
補充をいたします！  
タイヤ診断書をお渡しします！  
(すべて基本料金に含まれます)

お電話で車種、タイヤサイズ、タイヤ収納場所などおたずねいただけますが下記についても予めご了承ください。  
①敷地内にタイヤ交換作業のできる場所が必要です。  
②ご希望の日時におうかがいできない場合もあります。  
③日没から朝9時までの作業は別料金となります。  
④ホイールのバランス調整はできません。  
⑤出張地域は盛岡市近郊ですが一部を除きます。  
⑥天候により作業延期、中止の場合もあります。

## ハウスクリーニング

各種ハウスクリーニング

- トイレ 6,000円～
- フロア ●洗面台 ●ガスレンジ
- レンジフード・キッチン・戸棚クリーニング 各8,000円～
- ストープ ●エアコン 各12,000円～
- エアコン ●浴室 各12,000円～
- 窓・網戸・サッシ ●外壁

各要見積(見積無料)

キッチンまるごとクリーニング 25,000円～

水まわりまるごとクリーニング 25,000円～

●トイレ・浴室・洗面台クリーニング

刀仕事 ¥2,980～/1時間

- 家具の移動 ●照明器具の取替
- 物置の整理 ●庭木などの整理
- 購入用品の組立 ●除草・枝切

代理作業 ¥2,980～/1時間

- 病院の順番待ち ●荷物・郵便物の受取り ●家族の送迎 ●犬の散歩

害虫駆除 要見積

- 鳥の巣 ●毛虫 ●ゴキブリ ●蜂の巣 ●白アリ ●ネズミ 他

## アルバイト募集

定年退職後は、あなたのプロの特技を街の便利屋「助さん」で、活かしてみませんか？  
塗装、大工、剪定などの職人、経験者の方を優遇いたします。  
詳しくは、お電話でお問い合わせください。

【お問い合わせ】  
街の便利屋「助さん」  
フリーダイヤル 至急一番 救急一番  
**0120-491-991**  
〒020-0121 盛岡市月が丘2丁目6-35  
※料金は税別表示です。

## その他 お困りごと何でもご相談ください！

街の便利屋「助さん」クーポン 4/30まで

**掃除 10%割引**

※その他の各種クーポンとの併用はできません。

街の便利屋「助さん」クーポン 4/30まで

**シルバー割引 基本料20%OFF**

(65歳以上の方が対象となります。)

※その他の各種クーポンとの併用はできません。



いちごをイメージしたキュートな「春のいちご畑」。



たくさんの味を一度に楽しめる「いちごパフェ」。



いちごムースと「ピスタチオムース」が絶妙な「リリイ」。

**見た目も華やかな**  
老舗菓子店の「花月堂」がプロデュースする「ランタンパン」。豊富に揃うケーキやオリジナルスイーツなどを購入できます。今の時期は、淡いピンクや真っ赤な色合いが可愛い「いちご」を使ったケーキがスラリ。中でも、オスメは今年新発売した「春のいちご畑」と「いちごパフェ」。チーズムースタルトの上のいちごムースが乗った「春のいちご畑」は、甘いのが苦手な方でも食べられるあっさりとした味。へタの形のチョコと真っ赤ないちごゼリー、銀色

の小さな丸いチョコなどいちごをイメージした見た目に胸がキュンとなりますね。花の形のチョコやいちご、ピンクと白の2層マカロンなどが飾られたいちごパフェ。チョコでコーティングされたワッフルの中には、たっぷりの生クリームに、いちごクリームとラズベリーの入ったロールケーキが。一度にいろいろな味を楽しめる大きめのパフェなので皆でシェアしても良いかも。他にも、たっぷりいちごムースとピスタチオムースが絶妙なとんがり帽子形の「リリイ」、プリンの上にごろごろのチ

**お祝いにも最適なホールケーキ**  
入学や入社などお祝いごとが増える春。そんな時にぴったりなのがいちごを使った華やかなホールケーキ。ピンクのマカロンといちごが盛りだくさんのストロベリーケーキの「天使のマカロン」トロベリーデコレーション、アーモンドダマンド・ラズベリーソース・生クリーム・カスタードクリームが乗ったタルト生地の上に完熟いちごがたっぷり敷き詰められた「タルトフリーズ」、いちごのチョコプレートで表面

を吹き付けたいいちごムースとピスタチオの味がとてまろやかなケーキ「フリーズキューブ」など味も見た目も異なるこだわりのケーキが揃います。また、同店にはカフェも併設され、いちごを使ったパフェやパンケーキ、ソフトクリーム、スムージーなども味わえます。ショークースの中のケーキもイートインできるので、心ゆくまでいちごスイーツを堪能できますよ。

**いちご大福**  
★材料(4人前)  
いちご 4個  
練りあん 100g  
かり餅 4個  
A/水大さじ2、砂糖大さじ1

**いちごパフェ**  
★材料(1人前)  
いちご 3〜4個  
プロセスチーズ 15g  
バター 大さじ1  
A/卵1個、牛乳大さじ1、塩コショウ少々

**いちごミルク**  
★材料(1人前)  
いちご 5粒  
砂糖 大さじ1  
ヨーグルト 大さじ1  
牛乳 100ml

**いちごジャム**  
★材料(150g瓶2つ)  
いちご 600g  
砂糖 180g  
レモン汁 大さじ1



華やかで可愛い「天使のマカロン」。



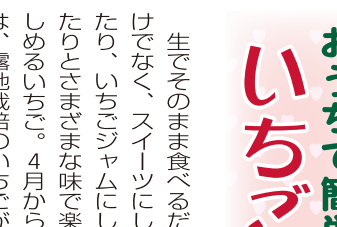
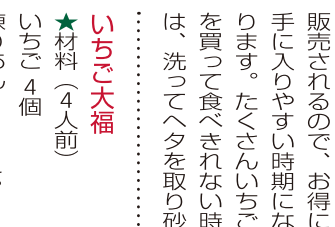
いちごのチョコレートで表面を吹き付けた「フリーズキューブ」。

**いちごパフェ**  
★材料(1人前)  
いちご 3〜4個  
プロセスチーズ 15g  
バター 大さじ1  
A/卵1個、牛乳大さじ1、塩コショウ少々

**いちごジャム**  
★材料(150g瓶2つ)  
いちご 600g  
砂糖 180g  
レモン汁 大さじ1



いちご大福



**おうちで簡単♪いちごジャム**  
★作り方  
① へたをとったいちごを砂糖とレモン汁を鍋に入れて混ぜる。そのまま約1時間ほろけておく。  
② ①を中火にかけ、木べらで混ぜながら煮る。いちごからあくが出てくるので、すくう。  
③ 約20分位煮て、とろみがついてきたら火を止める。  
④ 煮沸消毒した瓶に③を入れて熱いうちに蓋をして完成。

**いちごパフェ**  
★作り方  
① へたをとったいちごを砂糖とレモン汁を鍋に入れて混ぜる。そのまま約1時間ほろけておく。  
② ①を中火にかけ、木べらで混ぜながら煮る。いちごからあくが出てくるので、すくう。  
③ 約20分位煮て、とろみがついてきたら火を止める。  
④ 煮沸消毒した瓶に③を入れて熱いうちに蓋をして完成。

**いちごミルク**  
★作り方  
① へたをとったいちごを砂糖とレモン汁を鍋に入れて混ぜる。そのまま約1時間ほろけておく。  
② ①を中火にかけ、木べらで混ぜながら煮る。いちごからあくが出てくるので、すくう。  
③ 約20分位煮て、とろみがついてきたら火を止める。  
④ 煮沸消毒した瓶に③を入れて熱いうちに蓋をして完成。

**いちご大福**  
★作り方  
① へたをとったいちごを練りあん1個ずつ包む。  
② 切り餅は1個を4等分に切ってAとともに耐熱のボウルに入れてラップをし、電子レンジ(600W)で約2分加熱する。  
③ ②のラップを外し木べらでよく混ぜて4つに分ける。パットにたくさん粉をばらばらにまぶす。  
④ 餅を手で平らにしたのち、①をのせて、餅をひっぱるようにのぼしながら包んで完成。

**いちごパフェ**  
★作り方  
① へたをとったいちごを砂糖とレモン汁を鍋に入れて混ぜる。そのまま約1時間ほろけておく。  
② ①を中火にかけ、木べらで混ぜながら煮る。いちごからあくが出てくるので、すくう。  
③ 約20分位煮て、とろみがついてきたら火を止める。  
④ 煮沸消毒した瓶に③を入れて熱いうちに蓋をして完成。

**いちごジャム**  
★作り方  
① へたをとったいちごを砂糖とレモン汁を鍋に入れて混ぜる。そのまま約1時間ほろけておく。  
② ①を中火にかけ、木べらで混ぜながら煮る。いちごからあくが出てくるので、すくう。  
③ 約20分位煮て、とろみがついてきたら火を止める。  
④ 煮沸消毒した瓶に③を入れて熱いうちに蓋をして完成。

**いちごパフェ**  
★作り方  
① へたをとったいちごを砂糖とレモン汁を鍋に入れて混ぜる。そのまま約1時間ほろけておく。  
② ①を中火にかけ、木べらで混ぜながら煮る。いちごからあくが出てくるので、すくう。  
③ 約20分位煮て、とろみがついてきたら火を止める。  
④ 煮沸消毒した瓶に③を入れて熱いうちに蓋をして完成。

**いちごミルク**  
★作り方  
① へたをとったいちごを砂糖とレモン汁を鍋に入れて混ぜる。そのまま約1時間ほろけておく。  
② ①を中火にかけ、木べらで混ぜながら煮る。いちごからあくが出てくるので、すくう。  
③ 約20分位煮て、とろみがついてきたら火を止める。  
④ 煮沸消毒した瓶に③を入れて熱いうちに蓋をして完成。

**いちご大福**  
★作り方  
① へたをとったいちごを練りあん1個ずつ包む。  
② 切り餅は1個を4等分に切ってAとともに耐熱のボウルに入れてラップをし、電子レンジ(600W)で約2分加熱する。  
③ ②のラップを外し木べらでよく混ぜて4つに分ける。パットにたくさん粉をばらばらにまぶす。  
④ 餅を手で平らにしたのち、①をのせて、餅をひっぱるようにのぼしながら包んで完成。

**いちごパフェ**  
★作り方  
① へたをとったいちごを砂糖とレモン汁を鍋に入れて混ぜる。そのまま約1時間ほろけておく。  
② ①を中火にかけ、木べらで混ぜながら煮る。いちごからあくが出てくるので、すくう。  
③ 約20分位煮て、とろみがついてきたら火を止める。  
④ 煮沸消毒した瓶に③を入れて熱いうちに蓋をして完成。

# ガン保険 チューリッヒ生命 「終身ガン治療保険プレミアム」

## 通院治療が増加している時代の、画期的なガン保険

今、ガン保険にご加入されている方も、ご加入されていない方も今すぐチェック!

**0037-6186-5901** (コール有効期間 ~2017/6/30)

通話料 無料 (月~金)午前9時~午後9時 (土)午前9時~午後6時 ※日曜・祝日を除く

検索 チューリッヒ生命

募補 15309-20150916

※一部の固定電話から繋がらない場合がございます。恐れ入りますが携帯電話等でおかけ直してください。  
※この欄は商品の概要を説明しています。商品の詳細については、パンフレット、ご契約に関する注意事項(契約概要、注意喚起情報)等をご確認ください。

# 麺家くさび 盛岡南店 ガツンとくる! 爆裂 にんにく魂登場



麺家くさび盛岡南店では、新メニューの「爆裂にんにく魂」が満を持して登場!  
くさび特製豚骨醤油スープに、生にんにく、マー油、にんにくチップを大量投入し、パンチのあるスープが完成。野菜増し、にんにく増しなど、自分好みの味にカスタム可能。野菜たっぷりですamina満点、滋養強壮効果も期待できる1品。ガツン! にんにくを食べたいあなた、ぜひご賞味あれ!

- ◎爆裂 にんにく魂...990円(税別)
- 特濃えびつけ麺...880円(税別)
- 炊出し豚骨醤油麺...690円(税別)

**麺家くさび** 盛岡南店  
 盛岡市津志田 12地割91-23  
 TEL019(613)2150  
 営業/11時~22時  
 休/無休

# スプリングプラン 四元豚のカツ +バイキング&お酒飲み放題!!



◎スプリングプラン  
**四元豚のカツ** 120分  
 +バイキング  
 期間/4月1日~5月30日まで  
 ●お酒飲み放題付  
 2日前までの予約で  
**3,500円**

※乾杯酒はグループ内は同種類。  
 ※2日前までの要予約です。3名様~20名様、1グループ同一プラン、ご利用は120分とさせていただきます。水曜、日、祝日は休業。貸切の場合あり。

季節の食材を使ったバイキングが味わえるホテルエース内「ビーハイブ」。4月1日から5月30日まで「スプリングプラン」を開催します。特別メニューとして骨付きの肉が美味しい「四元豚のカツ」に、約40種類の料理が味わえるバイキング、お酒飲み放題と大満足の内容。さらに、乾杯酒に岩手県産赤ワインorにがり酒のサービス、2日前の予約で3,500円とお得に。歓迎会やお花見の宴会にもぴったりなスプリングプラン、予約はお早めに!

**ホテルエース盛岡**  
**ビーハイブ**  
 盛岡市中央通2-11-35  
 TEL019(654)3811  
 営業/18:00~22:00  
 (19:30最終入店)  
 定休/水曜・日曜・祝日

# 街の Gourmet ゆうゆう特選版 うまいもの鑑



## 旭橋のたもと ニューイング向かい 本格和食と 地酒を堪能!

盛岡駅から徒歩3分、純和風の居酒屋「飲み処喰い処旭」。和食職人が旬の食材を使用して、丹精込めて作る料理と地酒が楽しめます。宴会コースでは、新鮮な魚介類を使った刺身をはじめ、鍋物や揚げ物、小鉢など旬の食材を使った料理の数々が並びます。宴会は最大34名様まで、お料理のみは2,000円からご用意。お料理の内容や予算もご相談に応じます。

**飲み処喰い処 旭(あさひ)**  
 盛岡市盛岡駅前北通1-10  
 橋市盛岡ビル地下1階  
 TEL019(625)0234  
 休/日祝日  
 営業/17時半~22時半  
 (L.O.22時)  
 席/カウンター6席、座敷最大34名可、個室あり

2時間 飲み放題付 **宴会コース** [※お料理のみは2,000円~]  
 ◎料理/鍋物、刺身、揚げ物、小鉢  
 お一人様 **4,000円**~  
 ※10名様程度で要予約。※お料理のご予算はご相談に応じます。

# 新生活応援企画! 海鮮ラーメンが700円!!



盛岡市三本柳のレクリエーション施設「ふれあいランド」岩手にあるレストラン「雲の信号」。海の幸がドンと乗った人気メニュー「海鮮ラーメン」を4月11日まで90円引きで提供します! 三陸産のワカメやメカブ、ホタテなどの新鮮な具材とまるやかなスープのハーモニをお楽しみください。また、先月新登場した「のだ塩ラーメン」もオススメです!

◎海鮮ラーメン 790円が **700円!!**  
 4月11日(火)まで  
 ○のだ塩ラーメン...650円 ○ふれあいそば...750円  
 ○豚みそ定食...680円 ○日替わり定食...640円  
 ※全て税込価格です。※その他、メニュー多数ございます。※下記クーポン使用で、コーヒーマシナードリンク無料

**ふれあいレストラン 雲の信号**  
 盛岡市三本柳8-1-3  
 (ふれあいランド岩手内)  
 TEL019(639)1555  
 営業/10:30~16:30  
 (L.O.16:00)  
 休/水曜

# お好み焼きショップ大新 アネックスカワトク名物・うす焼!!



盛岡市緑が丘のアネックスカワトク内に毎週金曜~日曜の3日間だけオープンしている「お好み焼きショップ大新」。同店イチオシは、名物の「うす焼」! だしのうま味が染み込んだ生地! しょうがやねぎを入れて焼いたふわふわモチモチなうす焼はクセになること間違いなし。「しょうゆ」、「ソース」の二味から選べます。他にも、豚玉や広島焼など定番の粉物も絶品! 全品フードコート内でのお召し上がり、テイクアウト共にOKです。

**お好み焼きショップ大新**  
 盛岡市緑が丘4丁目1-50  
 (アネックスカワトク内)  
 TEL019(661)1000(内線2164)  
 営業/10:00~17:00  
 (毎週金曜・土曜・日曜のみ)

# ご高齢者向け宅配弁当を1食からお届けします! 宅配クック123

健康寿命を考えると、管理栄養士が作成する日替わりメニューが評判の宅配クック123の弁当は、皆様の体調や健康状態に合わせて様々なニーズに対応しています。前日夕方までのご注文で翌日にお届け! (土日祝も対応可) 1食からでも注文可能でお届けは無料です。

<b>123の 普通食</b> おかずのみ 540円(税込) 500円(税抜) おかず+ご飯 594円(税込) 550円(税抜)	<b>123の 健康ボリューム食</b> おかずのみ 606円(税込) 562円(税抜) おかず+ご飯 660円(税込) 612円(税抜)
<b>123の やわらか食</b> おかずのみ 777円(税込) 720円(税抜) おかず+ご飯 820円(税込) 760円(税抜)	<b>123の カロリー・塩分調整食</b> おかずのみ 777円(税込) 720円(税抜) おかず+ご飯 820円(税込) 760円(税抜)

**配達無料** 高齢者専門宅配弁当 宅配クック123 盛岡店  
 盛岡市長橋町25-60 TEL019-656-1670 FAX656-1673 年中無休

<b>★麺家くさび 盛岡南店★ お会計から10%OFF券</b> <small>クーポン持参の方、1枚につき1グループ有効。※お一人様1回限り使用可。お会計時にご提示ください。他クーポン、サービスとの併用不可。種類ご注文の方に限る。有効期限/2017年4月末日まで</small>	<b>★雲の信号★ コーヒーorソフトドリンク無料券</b> <small>クーポン持参の方、1枚につき4名様有効。※お食事をした方にコーヒーまたはソフトドリンク1杯サービスします。他サービスとの併用不可。有効期限/2017年4月末日まで</small>	<b>★飲み処喰い処 旭(あさひ)★ 幹事1名様無料券</b> <small>クーポン持参の方、1枚につき1名様有効。※10人以上の宴会予約の際に「遊悠をみました」とお伝えください。幹事様の料金が無料になります。他サービス、クーポンとの併用不可。有効期限/2017年4月末日まで</small>	<b>★ホテルエース盛岡 ビーハイブ★ ランチバイキング100円割引券</b> <small>クーポン持参の方、1枚につき5名様有効。※ランチバイキングにのみご利用いただけます。他クーポン、サービスとの併用不可。有効期限/2017年6月末日まで</small>
---	--	--	---



# HOTEL HIGASHINIHON MORIOKA INFORMATION

## 4月のLunch

おすすめメニュー



カフェダイニング  
ブローニュ

■ローストビーフミルフィーユ仕立てと  
若鶏の香草パン粉焼き 2,000円(税別)  
◎サラダバー・ドリンクバー・ライス・パン・スープ・デザート・  
アイスが食べ放題のコーナー料理付き  
メインが2種類のダブルディッシュランチ。  
お肉はトータル200gでボリューム満点!



日本料理  
介寿荘

■雑御膳 2,000円(税別)  
彩り鮮やかに三種の肉を  
春のイメージにのせて……。



中国料理  
豪華

■彩花香 2,000円(税別)  
メインをお肉に、人気の海老チリや  
焼小籠包など種類豊富なランチ。

## SPRING PARTY レストラン歓送迎会プラン

～4/30[sun]

歓送迎会、謝恩会、卒業祝賀会など、少人数から最大70名様までのレストランパーティー

全コース2時間  
飲み放題付き

- 生ビール ●銀河高原ビール ●瓶ビール ●焼酎(麦・芋) ●日本酒 ●ウイスキー
- ワイン(赤・白) ●各種サワー ●ソフトドリンク ●ノンアルコールビール



カフェダイニング  
ブローニュ

4,000円コース

※20名様より承ります。最大70名様まで可能。

カフェダイニング ブローニュ  
Tel.019-626-9085



日本料理 介寿荘 7,000円コース

※6名様より承ります。最大30名様まで可能。

日本料理 介寿荘 Tel.019-626-9086



中国料理 豪華 6,000円コース

※6名様より承ります。最大30名様まで可能。

中国料理 豪華 Tel.019-626-9087

※上記はお1人様、税金・サービス料込の料金です。※ご予算、ご人数、料理内容など、お気軽にご相談ください。※飲み物は原則として2時間とさせていただきます。※個室はご予約優先となります。お早めにお申し込みください。

和洋中の料理人が揃うホテル東日本  
クラブイーストキッチン  
だからこそ叶う夢のキッチンへようこそ!

## CLUB EAST KITCHEN

全30種類の和洋中  
厳選メニュー **食べ放題**

全20種類の  
ドリンク **飲み放題**

開催日 2017.4.19 [wed] 受付18:00～ スタート18:30～ 会場 3F 鳳凰

料金 大人10,000円・小学生3,000円 ※未就学児は無料となります。

🇯🇵 Japanese

- ★ズワイ蟹の浜ゆで
- ★本鮭と春の握り寿司(本鮭、真鯛、春鰹)
- ★杜仲茶ボークと山菜のしゃぶしゃぶ特製味噌胡麻だれ
- ★春の三陸帆立と海老のかき揚げミニ丼

🇫🇷 French

- ★岩手短角牛のロースト 赤ワインソース
- ★フアグラのピラフ
- ★鱈のバブールばっけ味噌のボンファミ
- ★オニオングラタンスープ

🇨🇳 Chinese

- ★北京ダック
- ★フカヒレラーメン
- ★野菜いっぱいのスープマーボー豆腐
- ★海老のチリソース煮

Drink

アサヒビール・サッポロビール・銀河高原生ビール・焼酎・日本酒・各種サワー・  
各種カクテル・ワイン(赤・白)・ウイスキー・ハイボール・紹興酒・ノンアルコールビール・  
ソフトドリンク(ウーロン茶、オレンジジュース、ココア、コーラ、ジンジャーエール、コーヒー)

※写真はイメージです。食材の入荷状況により告知なく変更をすることがございます。※料金は、税金・サービス料を含んでおります。※チケット購入後のキャンセル・払い戻しは一切できません。



HOTEL HIGASHINIHON MORIOKA  
**ホテル東日本盛岡**

〒020-0022 岩手県盛岡市大通3-3-18  
www.hotel-higashinihon-morioka.com

TEL.019-625-2131(代)



★日本料理 介寿荘・中国料理 豪華★  
ソフトドリンク1杯無料券

クーポン持参の方、1枚につき1グループ有効。※ランチをされたグループに限ります。他クーポンとの併用不可。有効期限/2017年4月末日まで

★カフェダイニング ブローニュ★  
5%割引券

クーポン持参の方、1枚につき5名様まで有効。※同店でランチをされた方、合計金額より5%OFFとさせていただきます。他クーポンとの併用不可。有効期限/2017年4月末日まで

楽しくパソコン技術を習得して、趣味を広げませんか？ リードコナン主催の中高年向けパソコンスクール「富士通オープンカレッジ盛岡校」では、春期講座開講前に教室説明会(無料)を開催します。くり返し、ゆづり、こいねいに、楽しく学べることをモットーに富士通認定の講師が親切丁寧に指導します。パソコンに触るのが初めての方でも大丈夫。春期講座では、電源の入れ方から



### 「分かります」と中高年に大好評 《春期講座受講生募集！教室説明会(無料)開催》

富士通オープンカレッジ盛岡校  
スタートして、インターネット、イラスト入りの文書作成など、無理のないカリキュラムでゆづり学習します。休憩時にはコーヒーブレイク。同世代の仲間も多いので、会話は弾むことでしょう。30代や40代の方も通っています。



教室説明会は4月5日(水)〜7日(金)に開催。時間は①午前10時〜12時、②13時15分〜15時15分、③15時45分〜17時45分、④18時15分〜20時15分。受講料は無料です。



富士通オープンカレッジ盛岡校  
盛岡市下太田沢田68-40  
リードコナン1階  
TEL 019(613)3343

**特別キャンペーン**  
「お試し体験」頭皮チェック+抜け毛防止ケア(通常8,000円)+トライアルセット(通常3,500円)付きで**特別価格 3,000円!**  
※表示している価格はすべて税別です。  
●条件/要予約、他券との併用不可 ●期間/2017年4月30日まで ※予約時に「ゆうゆうを見た」と告げる

抜け毛・薄毛のお悩みはお客様満足度97.2%の『バイオテック』におまかせ！  
加齢やストレス、毛穴の汚れなど、抜け毛・薄毛の原因は人それぞれ。つまり、必要な対策も人それぞれ異なります。もしあなたが、髪のごお悩みに、人気テレビ番組や新聞雑誌で取り上げられて話題の「バイオテック」に行ってみては？ 今なら、特別キャンペーンとして、「お試し体験」(1万1500円+税)が特別価格で3000円(税別)に！ 自宅で頭皮ケアできるトライアルセットつき。頭皮の状態を徹底チェックし、抜け毛防止ケアをする約2時間の「お試し体験」は次のとおり。①シャンプー ②遠赤レーザー炭酸シヤワー&もみ出し ③トリートメント ④発毛促進剤塗布 ⑤オゾン照射 ⑥発毛促進剤塗布 ⑦後日、脱毛原因の報告と最適なケアをアドバイス、という充実の内容。分け目やボリュームなど、髪のことまで気になる方はこの機会にぜひ。



発毛・育毛専門サロン **バイオテック盛岡サロン**  
盛岡市大通2-6-4  
エトルリア・サワグチビル5F  
電話0120-318-255  
11時〜20時(土は10時〜19時、日・祝は10時〜18時)月曜休み



4月22日から秋田県立近代美術館で「ススキゴジ ャッホーホイホー展」が開催されます。1948年に静岡県浜松市で生まれたススキゴジ(愛称「ゴジ」)の伝記などの絵本原画のほか、かねてから展開しているライブペインティングによって生まれた大型絵画やオブジェなど多彩な作品の数々を展示します。子どもから大人まで幅広く魅了する鮮やかな色彩と濃密な描写によるススキゴジの世界を楽しんでみてはいかがでしょうか。  
●開催情報  
秋田県立近代美術館  
TEL 0182(66)8855  
※7Pにプレセントあり



秋田県立近代美術館  
「ススキゴジ ャッホーホイホー展」開催  
の開催となる同展では、デビュー作の「ゆきむすめ」の代表的な作品である「ぎゅりさんあふないよ、ガラスめだまきんのつものヤギ、宮沢賢治の世界を描いたススキゴジの伝記」などの絵本原画のほか、かねてから展開しているライブペインティングによって生まれた大型絵画やオブジェなど多彩な作品の数々を展示します。子どもから大人まで幅広く魅了する鮮やかな色彩と濃密な描写によるススキゴジの世界を楽しんでみてはいかがでしょうか。  
●開催情報  
秋田県立近代美術館  
TEL 0182(66)8855  
※7Pにプレセントあり

**ぎもので遊ぼう教室**  
●内容/着物を普段着のように着こなしてお出掛けしてみませんか？  
●開催予定/月2回 第1・第2火曜日 10:30〜12:30  
●教室/IAT 岩手朝日テレビ内 会議室  
●受講料/6,000円(3か月分)  
●準備/着物一式(着物をお持ちでない方は浴衣でもOK)  
●メモ用筆記具  
見学自由  
50% OFF  
NPO法人 いわてアカデミー学院  
お申し込みの時期「情報紙ゆうゆうを見た」で  
入会金 1,000円  
★新規募集キャンペーン(4月末まで)  
入会金 2,000円  
020-0021 盛岡市中央通3-3-2 菱和ビル内  
●お申し込みお問い合わせ TEL.019-653-6564(平日10:00〜17:00)  
●ホームページから <http://iwate-academy.com/>

**たぎざわ日曜朝市**  
4月2日(日) ビッグルーフ 滝沢駐車場 開市!!  
～毎週日曜5:00〜8:00  
あら汁振舞、商品がもらえるスタンプラリーなど開催!  
パソコン無料回収も開催!  
(本体、モニター、ACアダプタのみ)  
主催:たぎざわ日曜朝市会  
問合せ:たぎざわ日曜朝市事務局 050-5876-2660  
岩手県滝沢市滝沢222-304

**頑張れ! グルージャ盛岡 GRULLA**  
最新試合結果 **WIN 2-1** 3.18(土)vs FC琉球  
沖縄県総合運動公園 陸上競技場  
NEXT HOME GAME **4.16(日)vs 藤枝MYFC いわぎんスタジアム**  
**5.7(日)vs AC長野パルセイロ**  
TICKET SS指定席●2,500円(前売2,000円)  
S自由席●大人2,000円(前売1,500円)●小中高生2,000円(前売1,000円)  
A自由席●大人1,500円(前売1,000円)●小中高生800円(前売500円)  
【プレイガイド】ローソン、セブン-イレブン、ファミリーマート、Jリーグチケット、カワトク、フェザン、クロスステス、ななっく、郵便局など  
【ファンクラブ】今シーズンよりオフィシャルファンクラブ「CLUB ICHIGAN」を新設しました! ホームゲーム観戦チケット、グッズ割引クーポンやイヤーズブックのプレゼントに加え、選手とのふれあいイベントへの参加や限定情報配信など様々な特典が盛りだくさんです。ぜひ、ご入会下さい!  
TEL 019(613)6333

**アミノ酸濃度 No.1 馬プラセンタ**  
「プラセンタ01」が選ばれ続ける理由  
●国産馬サラブレッドのみを使用  
●高濃度×希釈剤(薄め剤)未使用  
●安全、安心の試験証明書全公開  
プラセンタ01 お試しセット サプリ10粒 + ゲルお試しポトル **926円**  
断然! お得な初回ダイレクト購入、お買い求めやすい再購入プランも! 詳しくは公式サイトで!  
ネット通販でロングラン大ヒット中!!  
Joy PLAN  
みなさまの美容と健康をサポート Only for HEALTH & BEAUTY  
ご注文・お問合せは9:30〜18:00(土日祝除く)お気軽にお電話を!!  
通話料無料!! ケータイからも無料  
**0037-6186-5774** Joyプラン公式 検索  
(コール有効期間 ~2017/6/30) ※一部の固定電話から繋がらない場合がございます。お恐れ入りますが携帯電話等でおかけ直してください。

今の時期、体のたるさを感じませんか？ 春はダイエットにも最適なデトックスの季節。冬の間にとまった老廃物をリンパケアで排出することでスッキリ、軽やかに春を迎えられます。県内初のリンパケア専門店「ルシア」では、滞っているリンパ液をリンパ節に流し老廃物を排出するオールハンドのリンパケアが好評。特に人気の「腸もみ」で、腸の働きを促し、腸内環境を整えて、太りにくく疲れにくい体。ぜひ一度お試しください！



## 春はデトックスの季節 リンパケアで軽やかに

腸リンパの流れをよくすることが「元気」の秘訣!! 「腸もみ」で太らない・疲れにくい体づくりを冷えが気になる、太りやすい・ポッコリお腹が気になる、疲れやすさやイライラ、眠れない・眠りが浅い、肌荒れや乾燥肌、便秘や下痢などのお悩みを抱えている人にオススメ

**今月のオススメ**  
 ●腸もみリンパケア (40分) **5,800円**  
 ●全身+腸もみ (80分) **9,500円**  
 ●腸もみ全身リンパダイエット (90分) 20,000円が **18,000円**  
 ※価格は税抜き

●お問い合わせ  
 ルシア本宮店  
 TEL 019-680-4350

タンスの中に眠っている  
**着物・帯・和装小物**  
**お売りください!**

店頭買取でお売りいただいた方先着30名  
**BOXティッシュ5箱プレゼント**  
 ※商品はなくなり次第終了させていただきます。

リサイクル着物・帯在庫多数  
**店頭販売**しています!

きものリサイクル まるたけ 盛岡サンサ店  
 盛岡市津志西2丁目17-50 盛岡南ショッピングセンターサンサ内  
 営業時間/10:00~21:00(買取受付は19:00まで) 岩手県公安委員会(第211030001001号)  
**お問い合わせ ☎019-613-2470**

ツヤ・触感が違う! PPT(タンパク質)配合  
**家計応援! 激得! 縮毛矯正**  
**デジタルパーマ**

★初めてご来店の方 **67% off (税抜)**  
**4,950円券**  
 ★2回目以降の方 **61% off (税抜)**  
**5,800円券**  
 ※ロング料金別途です!

カットのみ 1,500円  
 ●シャインプラチナカラー 3,500円~  
 ●ハイグレードPPTパーマ 4,800円~  
 ●オリジナル特選カラーゲン配合 プラス1,000円

美容室ラ・デジャブ  
**☎019-652-4822**  
 盛岡市館町3-7(ファミマ隣り) 平日 9:45~18:45  
 月曜定休 サロン横 正面P6台 日祝 9:30~18:30

美容室クリッパーズ  
**☎019-645-1597**  
 盛岡市月が丘1-13-3(青山ビッグハウスから徒歩2分)  
 9:00~18:00/月曜定休 サロン横P2台

元美容師さん(資格なしでも)歓迎!  
 プランクある方OK! 年齢は関係ありません! 週1~2日でもOK! 美容室の技術教えます! ■時給716円~ まずはお電話ください! 駐車場ありマイカー通勤OK  
**☎080-2809-6719**  
 上記住所 担当:千田まで

「おいしいいわてのお米キャンペーン」公開抽選会が開催されました!  
 が当たるオープン懸賞形式のキャンペーンと岩手のお米を食べて応募するといわて牛サロインステーキなどが当たるクロスド懸賞付きキャンペーンを実施し、全国各地から約8万通を超える応募がありました。

公開抽選会では、全農岩手県本部山田俊彰部長、米穀部伊藤勝部長、いわて純情むすめ2016の中新井田沙希さんの3名が抽選を行いました。抽選を行った伊藤部長は「いわて純情米を食べていただいている消費者に今後も信頼される安全で高品質なお米を提供できるようJAGグループ一丸となって取り組んでいきたいです」と話し、いわて純情米の更なる認知度向上と消費拡大を誓いました。

「佐藤彦大  
 ピアノリサイタル」開催

会場/盛岡市民文化ホール  
 小ホール  
 料金/2,500円(前売2,000円)、学生1,500円  
 演奏曲目/モーツァルト、ピアノ・ソナタ第8番イ短調K310、ベートーヴェン短調作品13「悲愴」、ハハ・ブゾーニ「オルガンの為の前奏曲とフーガ変奏本調BWV552、ラフマニノフ「ピアノ・ソナタ第2番変調短調作品36」1931版

佐藤彦大氏は盛岡市出身で東京音楽大学大学院器楽専攻鍵盤楽器研究領域修了後、ベルリン芸術大学で研鑽を積み、現在モスクワ音楽院に在学、エリソヴィルサラエフ女史に師事。2016年3月には第62回マリア・カナルス・バルセロナ国際音楽コンクールにて第1位グランプリ受賞を果たしています。日本国内、ヨーロッパ各地で演奏活動を行っている佐藤氏の美しいピアノの音色をぜひ聴いてみてはいかがでしょうか。

お問い合わせ  
 TEL 090-7563-7092

開催情報  
 日時/4月14日(金) 18時半~  
 ※7Pにプレゼントあり

Presents for you From yuu yuu!!  
**プレゼントコーナー**

※お預かりは連絡後2週間  
 ①直接発送します ②店頭引換になります ③編集部でのお引き渡し(平日9:30~17:30)

■応募方法/郵便ハガキに次のことをご記入ください。  
 ①ご希望のプレゼント名 ②あなたの郵便番号、住所、氏名(フリガナ)、年齢、職業、性別、電話番号 ③今号でおもしろかった記事、役に立った記事(いくつでも) ④游悠の入手方法(ポストイン or 設置店) ⑤「私の花粉症対策」をテーマとした話題(ペンネーム可。文章は紙面に掲載する場合があります) ⑥取り上げてほしい話題・今興味あることなど

■締切/2017年4月7日(金)必着。※但し、[B]は4月4日(火)必着。  
 ■発表/直接本人に通知。また、一部は紙面上で発表。  
 ■宛先/〒020-0021 盛岡市中央通3-3-2 菱和ビル8階  
 情報紙 游悠「3月28日号プレゼント」係  
 ※応募の際にご記入いただいた個人情報は、プレゼントの発送及びアンケート集計以外の利用はいたしません。

**A いちご狩りチケット**  
 彩花園より、「いちご狩りチケット」をペア3組様に。※2P参照。

**B ワンニャンフェスタチケット**  
 ベットフェスティバル実行委員会より、「ワンニャンフェスタ」入場チケットを10名様に。※1P参照。

**C CD**  
 club changeより、「いなむら全国流通版1stフルアルバム「NANA NA」を5名様に。※10P参照。

**D 美術館入場券**  
 秋田県立近代美術館より、「スズキコージ ヤッホーホイホー展」入場券ペア5組様に。※6P参照。

**E ピアノリサイタルチケット**  
 佐藤彦大ピアノリサイタル実行委員会より、「佐藤彦大ピアノリサイタル」チケットを2名様に。※7P参照。

**F ヘアケア商品**  
 ヒラトヤより、「ヘアケア商品(男性用・女性用)」を各1名様に。※男性用or女性用のどちらかを選び明記。

[2月28日号の当選者]★岩手県立美術館より、「美術館入場券」/澤田節子さん、他4名  
 ※その他の当選者につきましては、本人に直接ご連絡いたしました。たくさんのご応募ありがとうございました。

たった3分で実感! 泡パックの修復力!  
 天然由来アミノ酸洗浄成分配合  
**『ロックイオン ナチュラルシャンプー』**

今だけ! 初回限定トライアルキット  
 ロックイオンナチュラルシャンプー  
 ロックイオンヘアミネラルローション  
 各30ml + 詳しいご使用ガイド付き  
**送料無料 463円** (税別)  
 ※一世帯様一回限り

頭皮クレンジング・マッサージ、傷んだ髪の修復

赤ちゃんにも優しい安心設計  
 ★天然由来アミノ酸洗浄成分が豊富  
 ★火山岩ミネラル・フムスエキス(フルボ酸他)配合  
 ★合成添加物無添加

お問合せ  
 ご注文は **0037-6186-5897** 受付時間(平日)9:30~18:00  
 (コール有効期間 ~2017/6/30)

株式会社 Joyプラン  
 http://www.joy-plan.com

★美容室ラ・デジャブ&美容室クリッパーズ★  
 デジタルパーマか縮毛矯正(カット・シャンプー・ブロー込み)  
 初来店の方4,950円/二回目以降ご来店の方5,800円  
 両店ともクーポン持参の方、1枚につき1名様有効。※ロング料金別途。要予約。月曜定休。他クーポンとの併用不可。有効期限/2017年4月11日まで(料金は税抜き)

★初心者からのバスケットボール同好会★  
 シェイプアップ無料体験  
 問い合わせ先★Hair Live★TEL.080-2809-6719  
 毎週金曜日午後7時~9時、河北小学校体育館で活動中。クーポン持参の方体験無料! 1枚につき大人・子供とも何名でも可(定員になり次第終了)有効期限/2017年4月11日まで

**KCSセンター 盛岡南**  
盛岡市東安庭3-16-21 Tel.019-651-4541  
http://www.kcs-center.com

院長 菊池佐知江 MS (Chiro)

◎無知事認可 若手県カイロプラクティック協同組合 専務理事  
◎東州マドック大学 (カイロプラクティック健康科学士号取得)  
◎韓国/ソウル大学 (カイロプラクティック理学修士号取得)

**無料姿勢講座**  
★4月2日(日) 14:00~15:00  
ふれあいランド岩手  
★4月5日(水) 11:00~12:00  
大船渡市リアスホール

文科省認可の大学で姿勢科学ディプロマコース取得可能! ご興味のある方は、説明会終了後個別面談も承りますので、事前予約をお願いします。

**REFRESH REFRESH REFRESH**

エステ・脱毛・整体・マッサージ...etc

# からだリフレッシュ

**REFRESH REFRESH REFRESH**

毎日の疲れやストレスをすっきり  
オススメ! リフレッシュ法

毎日、仕事や家事に忙しい生活が続くと疲れやストレスがたまってしまいます。疲れやストレスを抱えたままだとモチベーションも落ち美容や健康にも悪影響が出ることも。上手にリフレッシュすることでまた頑張ろうという気持ちになれますよ。

休みの日に寝すぎて、かえって疲れてしまった経験はありませんか? 過度に身体を動かすことはストレッチやランニングなど自分の好きなスポーツを生活に取り入れたいですね。

運動中は、くよくよ悩んだり考え事をしたりする暇がなく、たくさん汗をかけるのでストレスもスッキリと

発散できます。身体を鍛えることで健康状態が良くなれば日常生活も良い方向に向かうはず。

また、疲れを残さないためには質の良い睡眠をとることが大切。寝室には、お気に入りの小物や間接照明を取り入れたりしてリラックスできる空間を演出しましょう。自分に合った枕やベッドなどの寝具をしっかりと選ぶ睡眠環境を整えることも重要。寝る前にスマホやパソコンを見過ぎると神経が刺激され目が冴えてしまいます。本を読んだり軽くストレッチをしたりしましょう。

他にも、美味しいものをたくさん食べたり、ゆっくりとお風呂に浸かったり、プチ旅行に出掛けたりするのがリフレッシュ法としてオススメです。

**レイビス30周年記念キャンペーン**

脱毛スタート!  
**応援フェア**

半額以下! 脱毛1回 ¥4,980 (税込)

**脱毛 通い放題** (税込)  
1ヶ所 **¥19,800**

先着20名様限定

気になる部位からスタートできる!

1ヶ所たったの19,800円で通い放題のお得な脱毛コースです!!このチャンスをお見逃しな!! ※※新規様限定 ※脱毛は2ヶ月おきの来店をお願しております。

RAY VIS エステティックレイビス盛岡店  
0120-717-369  
盛岡市大通 1-7-4 白崎本館 3F  
受付時間 月~土 10:00~20:00 日曜・祝日 9:00~19:00

**中性脂肪が減って  
お腹周りがスッキリしました  
40代・50代に  
おすすめしたい  
健康ダイエット!!**

お客様アンケート

当店の施術を受けていかがでしたか? (満足度100%で満足下さい!)

・美肌/小顔矯正 ・エクスタ ・ネイル  
・ツボダイエット 4.9点

65.1 kg → 62.2 kg 大成功!!  
ご感想をお聞かせ下さい。  
肩はダイエットをしてます。体の疲れにくくなり自分の着たい服を選べるようになったのか。一番嬉しい事でした。気持ちも前向きになれた事もよかったです。

お客様アンケート

当店の施術を受けていかがでしたか? (満足度100%で満足下さい!)

・美肌/小顔矯正 ・エクスタ ・ネイル  
・ツボダイエット 5.5点

64.5 kg → 60.2 kg 大成功!!  
ご感想をお聞かせ下さい。  
体調がよくなりました。何の体調もよくなりました。(腰痛、肩こり、頭痛) ストレスも、アトピーも治りました。

お客様アンケート

当店の施術を受けていかがでしたか? (満足度100%で満足下さい!)

・美肌/小顔矯正 ・エクスタ ・ネイル  
・ツボダイエット 4.4点

65.5 kg → 65.2 kg 大成功!!  
ご感想をお聞かせ下さい。  
運動が苦手な私に、ダイエット方法を全く無知の私に、ダイエット方法を教えて下さい。今では、落ちるほど思っています。おかげで、お肌も綺麗になりました。

**肩こり、冷え症、腰痛でお悩みの方に!**  
**症状改善に「開運橋療術センター」**

県内外から多くの方が通う「開運橋療術センター」では、血液の循環をよくし、体の抵抗力をアップし、体の不調を改善するために生み出された「血液循環療法」という施術を受けられます。

施術を行っているのは院長の山口さんが県内で唯一、心地よく体を和らげる施術に、県内外から多くの人が通っています。

「血液循環療法」とは、手指によるソフトな押圧で、患部のしこりや全身の動脈系を和らげ、血液の循環を良くする施術法を行っています。

組織や血管の硬化や硬結によるしこりは、老廃物や毒素が溜まり、慢性痛の原因となる恐れが、そのしこりや動脈系をしこりや押し放すという作業で血流を良くしてしこりを解くことで、新鮮な血液が供給されて代謝が活性化、自然にしこりが柔らかくなり、適度に体が温かくなります。

※3月31日(日)は、休業します。  
※平日の16時以降または、土日の予約が比較的取りやすくなっております。

●血液循環療法はこんな方におすすめです

頭痛 冷え性 膝痛 自律神経失調症 花粉症  
肩こり 腰痛 頸関節症 リウマチ

**血液循環療法・東洋整体術  
開運橋療術センター**

受付時間/9:00~18:00 療術時間/9:00~20:00  
※その他ご要望の時間に応じます。ご相談ください。  
必ず、電話予約後においでください。特に日・祝日は事前予約

TEL 019-654-6117 **完全予約制** 盛岡市開運橋通4-28 開成プラザ406号室  
ホームページ <http://www.kaiunbashi.jp>

**ホロニック盛岡** 健康はあなたの財産です!

0120-090948

ご予約は簡単!!「無料相談です」とお伝えください

◎営業/10:00~19:00 ◎定休/木曜、日曜  
◎女性も安心 ラクラク駐車場有  
◎資格取得・開業サポート制度有  
◎盛岡駅から盛岡、C.方面へ車で約5分

**大人女子に大好評  
脱セルライトで美ボディをGET!**

くびれ ヒップアップ 美脚 温活 筋力up

体験者の声

「体の脂肪が下すのが本当にうれしいです。セルライトを削いでくれるので、お肌も綺麗になります。セルライトを削いでくれるので、お肌も綺麗になります。」

◎下記クーポン使用でお得!  
ビジター通常価格 [半身]13,500円 → **5,400円**

**ホロニック盛岡** 0120-090948  
盛岡市中屋敷町7-18 \*営業/10:00~19:00 \*木・日曜定休 \*駐車場有

★開運橋療術センター★  
**全身整体コース50%OFF券**

クーポン持参の方、1枚につき1名様有効。※初めての方、全身整体コースが2,000円でご利用いただけます。※予約時にクーポン利用とお知らせください。※他クーポンとの併用不可。有効期限/2017年4月末日まで

★ホロニック盛岡★  
**筋膜リリースセルトリコース割引券**

クーポン持参の方、1枚につき1名様初回限り有効。※予約時に「クーポンあり」とお伝えください。他クーポン、サービスとの併用不可。有効期限/2017年4月末日まで





# イオンモール盛岡南 × イースター

## 今年も4月16日(日)が『イースター』

### Let's Start EASTER Party!

**イースターの由来**

イースターの生誕は弟子の一人に裏切られ、十字架にかけられて処刑されてしまいました。しかし、キリストは復活すると予言があり3日目に復活したことで予言を現実のものとしたと。キリストが生産した数々の奇跡の中で最大のものがこの復活とされています。そのためキリスト教ではキリストが復活した日を最も重要な祭日として扱っています。

キリストの復活とともに冬から春へと変わる季節をお祝いする祭日、イースター。キリスト教は、各地に広がる過程でその土地に伝わる風習などを取り込んでいったところもあります。イースターの名称も、実は他の地域の伝承を取り込んだ名残り。アングロサクソン(今のデンマークや

**イースターとは**

海外のイベントを取り入れて楽しむことが多い最近の日本。その中でも、特にここ数年定着しつつあるのが「イースター」。今の時期、雑貨店などでカラフルに彩られた卵やうさぎが飾られているのを見たことはありませんか？ あれらはイースターに用いる道具です。イースターは、キリスト教における最も重要な祭日、「復活祭」という意味で、これはキリストの復活をお祝いするお祭りだからです。

イースターの日は、「春分の日の後の最初の満月から数えて最初の日曜日」と定められ、毎年日付が変わります。このため、イースターはその年によって最大1ヶ月ほどのずれが生じます。2017年のイースターは、4月16日(日)。3月20日の春分の日から近い満月が4月11日(火)なので、そこから最初の日曜日なので4月16日(日)となるわけです。

**イースターと春の女神**

ドイツ周辺に伝わる、春の女神である「イースター」の名前がその由来。春をお祝いするお祭りを象徴する女神とキリストの復活祭が融合し、現在に伝わる「イースター」となりました。

# イースターメニュー!

3/17fri-4/16sun

イオンモール盛岡南ではイースター期間の限定メニューや限定サービスなど、イースターオススメのウキウキメニューを沢山ご用意しています!

### EASTER GOURMET

たまごグルメを味わっちゃおう!

**はなまる** 温玉とシーザードレッシングが絡み合ったさっぱりとしたうどんです。

**イースター 温玉シーザーサラダうどん**

[小] 本体価格 399円 税込430円  
[中] 本体価格 491円 税込530円

3F はなまるうどん 横越うどん専門店 tel.019-631-2878

**ずんだのチョコたまご**

・8コ入 本体価格 750円 税込810円  
・12コ入 本体価格 1,050円 税込1,134円

**喜久木庵** お茶の井ヶ田喜久木庵 お茶・お菓子・甘味 tel.019-631-3264

**銀座 GINZA**

銀座20周年! 新商品「えびタル」が大好評販売中です!

**えびタル 8個入り**

本体価格 630円 税込680円

3F 築地銀座 たこ焼き tel.019-631-1531

**KALDI COFFEE FARM**

イースターエッグを思わせるココロとした「ビーベリー」のブレンド。

**イースターブレンド 200g**

本体価格 695円 税込750円

※4月中旬頃までの限定販売です。無くなり次第終了となります。

1F カルデコーヒーファーム 輸入食品・コーヒー豆 tel.019-631-3127

**bakin BR robbins**

数量限定! トリプルポップを買うと4つめがついてくるサーティワンフォー(3+1=4)が今だけイースター限定に!

**イースターサーティワンフォー**

本体価格 482円 税込520円

※写真はイメージです。※カップのみの販売となります。※数量限定。無くなり次第終了となります。

3F サーティワンアイスクリーム アイスクリーム tel.019-631-3394

**バナナチョコクロ**

本体価格 190円 税込205円

3F サンマルクカフェ コーヒーショップ tel.019-631-3384

**期間限定商品**

**横浜家系ラーメン 藤崎家**

本体価格 667円 税込720円

3F らあめん花月嵐 ラーメン tel.019-631-2325

てりたまご注文で **ドリンクM サービス**

3F 築地銀座 たこ焼き tel.019-631-1531

## EASTER EVENT

# わくわく! イベントでイースター体験!

3/17(金)~4/16(日)

みんなでさがそう! Egg Hunt

- 1 お店をまわってぜんぶで6個のイースターのたまごをみつけよう! 参加用紙と帽子は2F モールインフォメーションでもらえるよ!
- 2 ぜんぶみつけて2F モールインフォメーションで素敵な景品をゲットしよう!

■時間/各日9:00~20:30  
■景品交換場所/専門店街2F モールインフォメーション

**4/1 井上苑子**

観覧無料 ニューシングル「メッセージ」発売記念イベント

時間 ①13:00~②16:00~  
場所 専門店街1F センターコート

**4/2 lol live circuit 2017**

観覧無料 ~boyfriend/girlfriend~

時間 ①13:00~②16:00~  
場所 専門店街1F センターコート

**春のおトク 盛りだくさん**

ディズニーのペット用春物ウェア入荷しました!!

・ミッキーヘンリーTシャツ  
・マリー花柄フリルTシャツ  
サイズXS~

総各2,980円 税込各3,218円

1F イオンペット AEON♥PET ペット用品 tel.019-631-2703

4月より保険料の値上がりが見込まれます! 貯蓄型保険のご検討はお早め!

期間中ご相談で **粗品プレゼント!**

※なくなり次第終了

1F イオン保険サービス イオン保険サービス 保険 tel.0120-488-891

**カワイイ体育教室ティンクルコース 無料体験教室開催!**

日程 3/17(金)  
時間 10:15~11:15  
対象 2~3歳

1F JEUGIAカルチャーセンター 総合カルチャーセンター tel.019-656-4422

百田赤ちゃん・ハーバーパステル 赤ちゃん美顔の写真絶対撮ります! キャンペーン

デザインフォト(四切サイズ)または等身大相当ポスター

本体価格 3,000円 税込3,240円

1F スタジオアリス 写真スタジオ tel.019-656-4007

チラシご持参で **メダル20枚 無料貸出**

※1日1回限り

1F ソニーゲームフィールド アミューズメント tel.019-908-2013

各日先着20名さま 期間中当店ご利用で **ノベルティプレゼント**

1F QBハウス QBHOUSE ヘアセット専門店 tel.0120-585-919

ゆうゆうからの お知らせ

ゆうゆうに広告を出してみませんか? 「新しくお店をオープンする」「新商品を紹介したい」「イベントを開催予定」など、ゆうゆうで御社のPRをしませんか。詳しくは、ホームページまたは、ゆうゆうまでお電話ください。ゆうゆう営業部/TEL019(621)8150

### 「たいけん教室 みんなでためそう」開催

岩手県立博物館で、毎日開催される「たいけん教室」みんなでためそう。さまざまな遊びやものづくり、実験を体験し、昔のくらしや身のまわりの自然にふれられる教室となっています。4月は、スライムであそぼう、手づくり万華鏡、オリジナル卵をつくる、化石のレプリカ、このほらひらひらなど多彩なジャンルの体験が可能です。ぜひ、参加してみよう。

●開催情報  
日時・内容・材料費／毎週日曜13時〜14時半  
4月2日・スライムであそぼう(200円) ホウ砂や洗濯のりでスライムをつくり、風船のように膨らませて遊びます。  
9日・手づくり万華鏡(100円) 鏡やビーズを使って万華鏡をつくりまわす。

### 「いなむら全国流通版」1stアルバム『NANANA』レコ発 フルワンマン」開催

岩手町で林業をしながら歌手活動をしているコンコルドレーベル所属の「いなむら」。2016年7月に発売された1stアルバム『NANANA』が地元タワーレコード、ライブハウスのみの限定発売で約半年で完売。1011EYやDJダイナン、ヤバインヤツ屋さんとの共演を果たしたいなむらも大反響。3月8日にはいなむらの



16日・オリジナル卵をつくる(200円) 卵型の木(ひのき)に和紙を貼って卵の置物をしつめます。30日・このほらひらひら(200円) 端午の節句にちなんで、不織布・千代紙などを使ってこのほらひらひらをつくりまわす。

会場／岩手県立博物館 実技室  
対象／幼児〜小学生20名  
※幼児は保護者つき  
申込／教室が行われる日の1週間前の日曜日から前日までの9時半〜16時半、および当日の開始時間までに、同館または電話にて各前学年・年齢・電話番号・参加人数(いちごに3人分まで予約可能)を伝え先着順受付。

●お問い合わせ  
岩手県立博物館  
TEL 019(66)2831

**JU 岩手 × Goo** クルマ情報誌とコラボして開催!! 10:00 > 17:00

## 春の大中古車市

2日間限定で各社コミコミ価格の特選車多数ご用意

2会場 同時開催  
盛岡 盛岡タカヤアリーナ 特設会場 (旧 アイスアリーナ)  
宮古 シートピアなあと 特設会場

4/1 宮古会場 4/2 盛岡会場 各日10:00~16:00

成約された方に 選べるカタログギフト プレゼント!

### 全車保証付き!!

詳しくはテレビ岩手HPを検索

## もか 百花オープン

3月30日(木)~4月9日(日)まで オープニングセール開催

海沢市高屋敷73 (営業時間) 10:00~17:00 (定休日)水曜日

フラワーショップ 盛岡市みたけ3-2-37 (営業時間) 10:00~19:00 (日曜 ~18:00) (定休日)水曜日

019-656-9822 019-613-6687

### 純国産馬プラセンタ配合オールインワン美容液

アミノ酸濃度 第1位  
室素濃度0.25% 馬プラセンタ配合

オールインワン美容液 これ1本で完結  
3種のヒアルロン酸 3種のコラーゲン たっぷり配合

プラセンタ01 お試しセット サプリ10粒 + ゲルお試しボトル **926円** (税別)

断然! お得な初回ダイレクト購入、お買い求めやすい再購入プランも! 詳しくは公式サイトで!

0037-6186-5839 Joyプラン公式 検索

- らーめん山踏火
- B-PRIME
- シーボン・フェイスリストサロン盛岡店
- ジャパン美容研究所盛岡店
- RAYVIS盛岡店
- 大通胃腸科内科
- おどおどり鎌田内科クリニック
- 龍月館
- Villa88
- JASPER
- 【大沢川原・菜園】
- 盛岡カレッジビジネス
- 盛岡医療福祉専門学校
- ホテルカリーナ
- ホテルニューカリーナ
- ホテルロイヤル盛岡
- チャットびあ(カワトク7階)
- AVAZ
- JUNIPER BERRY
- 美容院 フリーク
- ポーラ・ザ・ビューティ
- 盛岡菜園店
- 和田内科
- 栄善循環器内科
- 松田眼科クリニック
- 串焼きだいにんく
- えびすけ薬園店
- じゅあん
- ナカムラ写真館
- 【開通橋通・盛岡駅前・夕膳瀬】
- サンセル盛岡
- SKヘアクラブ
- 藤田鍼灸
- スポーツマッサージ治療院
- FREE PORT
- ホテルメトロポリタン盛岡
- ホテルメトロポリタン盛岡 NEW WING
- スカイメトロ
- ホテルルイス
- フェザン(プレイガイド)
- 小吃店 フェザン店
- カブチーノ時季
- 駅前炭焼 とりぼん
- 開運とん
- 脱毛専門エステKサロン
- 竹の家 ainal店
- 盛岡ヘアメイク専門学校
- MHビル
- 須藤内科クリニック
- 小山田歯科医院
- 堀井歯科クリニック
- 北東北観光センター
- 【内丸・加賀野】
- 農林中央金庫盛岡支店
- 北ホテル業
- 栄善循環器内科 はたや
- ティーハウス リーベ
- ANN
- ピエッセ
- Hair salon ERUMESU
- 県民会館
- 【志家・天神・大慈寺】
- サソリ盛岡
- 麻あさ開
- 【中央通】
- 青森銀行 盛岡支店
- 秋田銀行 盛岡支店
- 盛岡グランドホテル アネックス
- ホテルエース盛岡
- パンフィックホテル盛岡
- 麻中央映画劇場
- ホテル小田島
- イワテプラザビルディング
- 盛岡情報ビジネス専門学校
- 中央通ストレスクリニック
- なちゅら
- 【川目・黒川・手代森】
- 盛岡中央工業団地
- 協同組合会館
- たちばな歯科医院
- 小川歯科医院
- チャイニーズレストラン 華福
- 焼干しらーめん 渡り家
- カットイン野いちご
- 【東安庭・乙部・茶畑】
- KCSセンター 盛岡南
- 【若尾・松尾・神子田】
- 【紺屋・肴町・中ノ橋通】
- ななつく
- 岡田歯科医院
- 新平興酒店
- ちりめん亭
- 彩形
- おしゃれの店 アコ
- たいやきたこやきあこちゃん
- 柴田歯科医院
- 金子歯科医院
- みずほ銀行 盛岡支店
- ひかり整骨院 中ノ橋
- ホテルプライティン盛岡
- アネックス
- ホテルエース盛岡
- 東家本店
- 萩竹原茶店
- 平金商店(ワテル館)
- 美容室 サムタイム
- プラザおでって(2F・受付)
- 産道夢街道
- ストリート・トーク
- 麻日専連(パートナーズ)
- ひねもす ほっと茶屋
- カフェラウンジ フィールド
- プレンティ Nanak店
- 【八幡・南大通・鮎屋町】
- 初物本店
- 美容室 figureti
- 【仙北・太田・向中野】
- 手づくりパン ORANGE
- かっぱ仙北駅前
- はり・きゅう・整骨院
- とんかつの店
- 和漢屋
- モダンタイムス
- むらまつクリニック
- 中村北條クリニック
- ドラッグコスモス
- 社のごどもクリニック
- ル・グ・メルヴェイユ
- 中華料理 正華
- 八重桜整骨院
- 【本宮・上鹿妻・羽場】
- イオンモール盛岡南
- 2F受付カウンター
- ひまわり菓子店
- みんなの床屋さん
- やなぎざわ歯科クリニック
- 医療法人 拓心会
- 松嶋歯科医院
- 南ホームシステム不動産
- 盛岡市連勤の学び館
- 盛岡市子ども科学館
- 盛岡市先人記念館
- あいだい産
- BIG PRO
- 山田歯科医院
- カブス 盛岡本店
- 原敬記念館
- アクトス盛岡
- 【盛岡・三本柳・永井】
- 白石歯科クリニック
- らくらくあらいぐま 三本柳店
- ファンシー粉田屋
- 見内科クリニック
- JALゆて中央見前支所
- ヒラトヤ
- プライダルファッション
- 都南歯科医院
- ふれあいランド岩手内
- レストラン「雲の信号」
- 盛岡市都南図書館
- キャラホール
- 豪一めん 盛岡南店
- 【津志田・見前・湯沢】
- 宝介 津志田店
- Yショップあかいし
- しぶたみ薬局
- 【栗石】
- ホテル森の風薫
- 花江屋から倶楽部
- 栗石プリンスホテル
- 休暇村岩手湯沢温泉
- ゆこたんの森
- 松ぼっくり
- おうちゅ〜くクリニック
- 【矢巾】
- 矢巾歯科
- ショッピングモール アルコ
- 天・坊
- ピースガーデン
- 岩手県立産業技術短期大学校
- 【紫波】
- わたなべ内科医院
- 佐々木歯科クリニック
- 紫波運動少年ホーム
- つた歯科
- ふるだて加藤眼科・外科クリニック
- JALゆて温泉
- セリア菓子店
- 【紫・玉山】
- ホテル紫苑
- ホテル大観
- 清温荘
- 愛賢館
- さくらホール
- かむかむまあま
- 銀河モール花巻
- つけそば屋 兼々
- 【水沢・一関】
- 世帯の一
- あづまドライ
- 翠明荘
- 胆沢川温泉 さくらの湯
- 岡本歯科医院
- テラスキッチン
- 【八幡平】
- ホテル安比グランド
- 安比グランドヴィラ
- 安比グランドアネックス
- 安比高原ゴルフクラブ
- 八幡平ハイツ
- ブーク
- 八幡平ロイヤルホテル
- ペンション ムツティ
- ペンション アンギ
- ペンション ウィングライト
- Beaver
- 米沢ラマン山形
- 松尾八幡平観光協会
- 綿帽子温泉館 あずみの湯
- 岩崎の湯
- 熊走りの湯
- 鮎しば竹
- 熊津館 レオス
- 吉田内科呼吸器科医院
- 戸歯科クリニック
- 健友館 安代
- いこいの村岩手
- 吉田内科呼吸器科医院
- 八幡平温泉館 森乃湯
- 安比塗漆器工房
- 松尾八幡平物産館
- あすびて
- なにかやま荘
- 産直中山高原
- 宮古市魚菜市場
- たかむら水光園
- 伝承園
- 遠野ふるさと村
- Rise
- 山人・yamado-
- 【宮城地区】
- 巻馬館
- アンカーコーヒーDP店
- アンカーコーヒープレミアム
- フルセイルコーヒー
- ロックシティ佐佐田
- かまき産直館
- 秋山パークランド
- オアシス館
- あべ歯科クリニック
- 遊YOU亭 夏虫
- 夏虫のお湯っこ
- 金石大観音
- 美容室 パーズ
- 遠野ドライビングスクール
- 宮守プロイハウス
- せいてり記念病院
- サンフィッシュ釜石
- 萩島長商店
- 昆丹タルクリニック
- なにやと物産センター
- オプトマックス
- 産直中山高原
- 宮古市魚菜市場
- たかむら水光園
- 伝承園
- 遠野ふるさと村
- Rise
- 山人・yamado-
- 【宮城地区】
- 巻馬館
- アンカーコーヒーDP店
- アンカーコーヒープレミアム
- フルセイルコーヒー
- ロックシティ佐佐田
- かまき産直館
- 秋山パークランド
- オアシス館
- あべ歯科クリニック
- 遊YOU亭 夏虫
- 夏虫のお湯っこ
- 金石大観音
- 美容室 パーズ

ゆうゆうからの お知らせ

ゆうゆうポスティングスタッフ大募集! 「ゆうゆう」をあなたのご近所に配達して下さる、元気なアルバイトさん(ゆうゆうレディ)を募集しています。年齢は問いません。発行日は毎月2回火曜日です。募集エリアは11ページをご覧ください。登録制になっておりますので、お気軽にお問い合わせください。ゆうゆう編集部 / TEL019(621)8150 [担当: 阿部]





“旬な情報” みんなでつくる情報紙

# ゆうゆう

情報紙 游悠

★ 2017年3月28日号 Vol.366  
\*広告掲載のお申し込みは、各広告会社へ\*

**無料配布** 定価内 **110,000部**発行  
This magazine is not for sale.

平成29年3月28日発行(毎月2回火曜日発行) 発行/株仲屋舎  
〒020-0021 盛岡市中央通3-3-2 菱和ビル8階  
TEL (019) 621-8150 FAX (019) 626-3580  
[E-mail] info@k-yuuyu.com [URL] http://k-yuuyu.com

**游悠設置店約1,000店舗**  
盛岡市内を中心に県内全域カバーを目指しています。  
あなたのお店にも游悠を無料で設置してみませんか?

★ 『情報紙 ゆうゆう』の  
★ 広告掲載のお問い合わせは  
★ TEL019-621-8150  
★ 情報紙 ゆうゆう(游悠)へ。  
★ 情報紙 ゆうゆう  
★ 月2回火曜日に発行しております。



# ご高齢者向け宅配弁当。

## 宅配クック123が、毎日お届けします。

ワン・ツウ・スリー

- 食事の支度が  
つらくなって  
きた方も
- おひとり  
暮らしの  
方も
- 見守り  
サービスが  
必要な方も

健康寿命を考えて、  
管理栄養士が作成する  
日替りメニューが  
評判です!!

ぜひ一度お召し上がりください。



**日曜日や祝日もご利用なさりたい方が、実はとても多いのです。**  
土曜日・日曜日・祝日もお届けしています。※正月三が日は除く

宅配クック123のサービスは  
**ここが違います!!**

ご利用される方の立場に立って、ご希望にお応えしています

●何日も前から、  
ご注文の手続きをする必要は  
ありません。

前日夕方までのご注文で翌日より  
お届けします。

●1週間単位での注文の不便や  
不満はありません。

1食からのご注文もOKです。  
もちろんお届けは無料。

●栄養の偏りを防ぎ、  
健康的なお食事を望まれる方へ。

管理栄養士がカロリーと栄養のバランスを考えた  
メニューです。

●噛む力が弱って、通常の食事が困難に  
なってきた方へ。

きざみ食・おかゆ・やわらか食など各種ご用意  
しています。

●毎日の食費の負担が大きくなり、  
利用したい方のために。

1食が540円(税込)からとご利用しやすい金額です。  
※普通食(おかずのみ)の場合

みなさまの体調や健康状態に合わせて様々なニーズに対応しております。

●やわらか食 ●カロリー・塩分調整食 ●たんぱく・塩分調整食 ●透析食は医師または管理栄養士の指導のもとご利用ください。

**123の普通食**

おかけ例

おかずのみ	おかず+ごはん
540円(税込) 500円(税抜)	594円(税込) 550円(税抜)

ご高齢で、毎日の食事の支度が  
困難と感じる方へ

**123の健康ボリューム食**

おかけ例

おかずのみ	おかず+ごはん
606円(税込) 562円(税抜)	660円(税込) 612円(税抜)

まだまだお元気で、食事の  
ボリュームを楽しみたい方へ

**123のやわらか食** 嚥下食では  
ございません

おかけ例

おかずのみ	おかず+おかゆ
777円(税込) 720円(税抜)	820円(税込) 760円(税抜)

噛む力が弱って通常の食事が  
困難な方へ

**123のカロリー・塩分調整食**

おかけ例

おかずのみ	おかず+ごはん
777円(税込) 720円(税抜)	820円(税込) 760円(税抜)

カロリーや塩分量の調整が  
必要な方へ

**123のたんぱく・塩分調整食**

おかけ例

おかずのみ	おかず+ごはん
777円(税込) 720円(税抜)	820円(税込) 760円(税抜)

塩分やたんぱく質の摂取に  
制限のある方へ

**123の透析食** 治療を目的とした商品  
ではございません

おかけ例

おかずのみ	おかず+ごはん
777円(税込) 720円(税抜)	820円(税込) 760円(税抜)

透析治療中の方におすすめの  
お弁当です

**123の消化にやさしい食**

おかけ例

おかずのみ	おかず+ごはん
777円(税込) 720円(税抜)	820円(税込) 760円(税抜)

食材や調理方法を工夫し胃や腸に  
負担の少ないお食事を作りました

**123のムースセット食** 特別用途食品  
(嚥下調整食品)  
ではございません

おかけ例

おかずのみ	おかず+ごはん
777円(税込) 720円(税抜)	820円(税込) 760円(税抜)

噛む力、飲み込む力が  
弱っている方向け

**ご注文はお電話で簡単! 前日の18時までにお申し込みください。**

- まず、お名前・ご住所・お電話番号をお伝えください。  
**ゆっくりと正確にお話ください。**
- お弁当の種類をお伝えください。  
普通食    カロリー・塩分調整食  
健康ボリューム食    たんぱく・塩分調整食  
やわらか食    透析食
- ごはんの有無をご指定ください。  
ごはんつき    または    おかずのみ  
をお選び下さい。
- 昼食・夕食をご指定ください。  
昼食のみ    夕食のみ    昼食と夕食
- 食物アレルギーの有無をお伝えください。  
緊急の連絡先がありましたらお伝えください。
- お届け日をご指定ください。  
毎日    または    指定の日  
(日にちや、曜日でも指定いただけます。)
- お支払い方法は  
①毎回現金払い  
②月に1回または2回の現金まとめ払い  
のいずれかをお選びいただけます。  
詳しくは店舗にお問い合わせください。

※お預かりした個人情報は、商品のお届けサービスの提供およびそれに関わるご連絡(必要な場合のみ)と次回のご注文のご案内のために利用させていただきます。また、法令に定める場合を除き、ご本人の了承なしに第三者(業務委託先を除く)に個人情報を提供することはありません。

高齢者専門宅配弁当 **宅配クック123 盛岡店** TEL.019-656-1670  
岩手県盛岡市長橋町25-60 年中無休(1/1~3除く) FAX.019-656-1673