“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4月11日号 Vol.367
Semimonthly April's Issue
＊広告掲載のお申し込みは、各広告会社へ＊
無料配布 This magazine is not for sale. 岩手県内 110,000部発行
平成29年4月11日発行（月2回火曜日発行） 発行／㈱倖星舎
〒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
ポスティングエリア 盛岡地区 約75,000部
※ご自宅にポスティングされない場合はお近くの設置店をご利用ください。

オール女性スタッフが、あなたの目指すキレイをサポート
さくら美容形成クリニック
［検診科目］
形成外科・美容外科・美容皮膚科
0120-777-392
Twitter始めました @sakurakeisei
院長 田﨑 治子
〒020-0034 盛岡市盛岡駅前通 13-8 鳴海ビル 2F
［診療時間］10:00~19:00 ［定 休 日］不定休
HP http://sakura-keisei.jp/

春から始める♪ Let's dance! レッツダンス

暖かくなり運動をするのに最適な春。
ひとりでも気軽にできる
ダンスを始めませんか?
リズムに乗りながら
楽しく体型維持にも効果的な
ダンスができる教室や
サークルを紹介します。

ダンスで元気に！

健康にもとても良いと言われているダンス。まず、足を動かすので血行が良くなります。血液は心臓のポンプの働きで全身へ送り出されますが、重力などの影響で足には血液が滞りやすくなります。ダンスをすることで通常の生活では使いきれていない足の筋肉を動かすので血液が循環し血行が良くなります。そして、ダンスの多くがウォーキングなどと同じ有酸素運動。有酸素運動は脂肪を燃焼させたり、動脈硬化を防いだり、自律神経を整えたりなどさまざまな効果が期待できます。

さらに、ダンスは音楽に合わせて体を動かしたり、振付を覚えたりするので脳の活性化にもつながります。音楽に合わせて楽しく体を動かせるダンスは気分もスッキリし心も体も健康になれますね。

教室に通ってみませんか?

身体を動かしたい、趣味の世界を広げたい、新しいことにチャレンジしたい、お友達をつくりたいという方におすすめなのが趣味の教室やサークル。仕事をしている人、家事や育児に専念している主婦の方など幅広い年代の方や環境の違う方が参加しています。気軽に参加でき、ひとりひとりが無理なく自分のペースで、仕事や家事の息抜きの場として利用できます。年齢も職業もばらばらな人が集まるのでさまざまな情報が交換でき、友達の輪も広がりますね。

正職員募集
新卒・中途は問いません
盛岡友愛病院 ●看護師
ゆうあいの里・ゆうあいの街
●介護福祉士 ●ヘルパー（2級以上）
給与・待遇：当法人給与・待遇規定による
（介護福祉士資格手当、夜勤手当、院内保育施設、研修制度、資格取得支援制度あり）
応募方法：電話連絡の上、履歴書を郵送下さい
連絡先：医療法人 友愛会 盛岡友愛病院 総務課
〒020-0834 盛岡市永井12-10 ☎019（638）2222

入場無料
いま注目の「体温免疫」
100歳まで元気でぽっくり逝ける眠り方
健康睡眠セミナー
現代人は男女とも低体温。低体温はガンや認知症、動脈硬化、不眠症、アレルギー疾患などの原因。
4月23日（日）
【開場】13:00~
【講演・体験交流】13:30~15:00
●迫り来る認知症と介護
●健康寿命を延ばすためには?
●あたため睡眠のご提案
【毛細血管血流観察実演】15:00~
※希望者は無料で行なえます
会場：ふれあいランド岩手 2F 研修室 盛岡市三本柳8-1-3
主催：いわて健康睡眠促進協議会
お問い合わせ 090-3645-3480（事務局：金浜）

4/15（土）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!
今回のO.A.では鎌倉パスタ、グランブッフェの情報をお届け!

春から始める♪ レッツダンス 1・2・3

街のうまいもの図鑑…… 4
映画情報pick up…… 4
春のトータルビューティー…… 6
読者プレゼントコーナー…… 6

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

2017 5
日	月	火	水	木	金	土
	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			

●印は游悠の発行日です。4月は発行日が通常と異なります。

岩手県内 110,000部発行

三井住友海上グループの保険代理店
業務拡大につき 正社員募集
▶損害保険・生命保険の提案・プランニング
▶契約業務 ▶契約後のアフターフォロー
■給与：月給25.4万円~
※経験・スキルを考慮の上、優遇します。
■休日：土・日・祝日・夏季休暇5日
有給休暇20日・年末年始
■勤務：9:00~17:00
■待遇：交通費支給・各種社会保険完備、昇給年1回、賞与年2回
詳しくは、下記までご連絡ください。
連絡先 MS岩手株式会社
〒020-0022盛岡市大通3-3-10 七十七日生盛岡ビル9F
tel:019（623）2400

澤田かおり ～ケオリ旅 47～
全都道府県 弾き語りフリーライブツアー
4月15日(土)
①14:00~ ②16:00~
専門店街 1F さんさ広場
観覧無料
当日会場にて、澤田かおりのCDをお買い上げのお客様は、ライブ終了後のサイン会にご参加頂けます。

おんぷ♪ポケット
HAPPY EASTER ステージショー
4月16日(日)
①13:00~ ②15:00~
1F さんさ広場
観覧無料
◆「プレゼントゲットしてね!」
参加してくれたお友達には素敵なプレゼントがもらえるよ! そしてそして! 握手会では「おんぷ♪ポケット」恒例のみんなが笑顔になる「魔法のシール」をプレゼントします。みんな遊びに来てね! ※プレゼントはお子様対象になり限りがございます。
◆「おんぷ♪ポケット」
「ファミリーみんなで楽しむ」をコンセプトに各参加コーナーにて構成される番組型ステージショー。児童教養を含む内容になっておりファミリー層には絶大なる人気があり全国にて開催している。子供と一緒に大人も楽しめるステージショー! 全国各地にて活躍している音楽と夢を届けるパフォーマンスユニットグループ! 全国にて開催中!

関西物産展
期間限定
イオンモール盛岡南 1Fセンターコート
4/18(火)~4/23(日) 9:00~20:00
（最終日のみ18:00まで）

毎月第2、第3水曜日
健康運動に モールウォーキング 参加者募集!!
参加無料
正しいウォーキングフォームを学んで楽しくイオンモール内をウォーキング!
10:00~10:40／1階センターコート
お問い合わせ：イオンスポーツクラブ Tel.(019)631-3975

看護職があなたの健康をサポートします!
~おでんせ~
「まちの保健室」
毎月第3水曜日 13:00~15:00
場所：1階専門店vita前
相談無料
主催：（公社）岩手県看護協会 Tel.019-662-8213

イオンモール盛岡南

Let's dance!

ベリーダンスで 女性らしいボディラインと美しさを引き出そう

ベリーダンスとは

「ベリーダンスは、セクシーなイメージだけが先行していますが、エジプトやトルコの伝統的な踊りで現地では結婚式などの祝いの場でも踊られます。女性らしい曲線美を全身で表現するエレガントで情熱的なダンスです」と話すのは「ベリーダンススクール エスメラルダ」で講師を務める千葉さん。さまざまなダンスの経験を経てエジプトに住むベリーダンスの師に出会い、その魅力にとりつかれたそう。ダンサーとしても数々のイベントに出演しインストラクター経験を積みながら、2010年に北上でベリーダンススタジオを開校。現在は、盛岡、矢巾、紫波、水沢、北上、秋田県でも教室を開き50名以上の生徒にベリーダンスの素晴らしさを教えています。

レッスン風景。

基礎から1曲踊れるように

ベリーダンスのベリーとはお腹の意味。骨盤を中心にお腹や腰・肩をシェイクしたり、円を描いたり、8の字を描いたり、重心移動したりといろいろな動きを行います。

同教室では、まず基本的な動きをしっかりと習得することからスタート。首や手、お腹、腰、足、それぞれに異なる動作が必要となるため、それらの基本の動きを丁寧に教えその上で振り付けを指導。最後には1曲を通して踊れるようにします。初めての方でも基礎からゆっくり学べるのでダンス経験が無くても体が硬くてもOK。4月29日には盛岡市都南文化会館で同教室の生徒も出演する公演会が開催。きらびやかな衣装で踊る幻想的なベリーダンスの世界を実際に見られるチャンスです！

生徒さんは皆若々しく仲良し！

ベリーダンスの健康効果

ベリーダンスで注目されているのがその健康効果。インナーマッスルが鍛えられ姿勢の良い女性らしい美しいボディラインになったり、リンパや血の流れが良くなりデトックスされるのでアンチエイジング効果も。さらに、内臓を支える骨盤底筋群が鍛えられホルモンのバランスが整い、生理痛や肩こりの改善などにも効果的なんだそう。

指先からつま先まで美しい動きのベリーダンスでメリハリのあるボディといつまでも輝く女性を目指してみては。

イベントにも出演！

◇ベリーダンススクール エスメラルダ
盛岡入門クラス／日曜17時半～18時半 盛岡劇場
月曜19時～20時 岩手県勤労身体障がい者体育館
火曜18時～19時 盛岡体育館
紫波入門クラス／土曜19時半～20時半 紫波町オガールプラザ
※月謝制 月5,000円 ほか入会金5,000円
◎取材協力 ベリーダンススクール エスメラルダ
℡080(5563)9329［千葉］

Let's dance!

笑顔で楽しく踊るフラダンス&タヒチアンダンスで心も身体も元気に!

フラダンスとタヒチアンダンスの魅力

心も身体も解放してくれるダンスとして近年人気がある「フラダンス」。もともと文字という伝達手段を持たなかった古代ハワイの人々が神話や伝説を伝えていくために生まれました。ゆったりとした手の動き、しなやかな腰の動きとステップ、かわいいフラワープリントの衣装や香り立つ花々で丁寧につくられたレイ、のんびりと癒されるハワイアンミュージック、その全てが女性の心を掴んでいます。

そして、フラダンスよりも歴史が古いのが「タヒチアンダンス」。ドンドコ太鼓が鳴っている中、激しく腰を動かすワイルドでカッコ良いダンスです。

笑顔で楽しく踊れる教室

そんなフラダンスとタヒチアンダンスを学べるのが「パパフラ盛岡」。メンバーは、30～40代の女性が中心で活動の成果は地域のイベントなどで発表しています。講師の沼倉雅枝さんは、ハワイでフラダンスとタヒチアンダンスを学んでいたクムフラマリ・ヘイズさんに師事し2013年に同教室を開校しました。初心者の方は、基本のステップを習得することから始め基礎を学んだあとは曲を流しながら楽しくダンス♪ 沼倉さんが随時振りつけや曲の意味を教えてくれるので理解しながら踊れます。「どちらのダンスも骨盤にも良く、腹筋や背筋、体幹も鍛えることができます。曲は恋人、家族、自然に対しての愛を表現しているので優しく幸せな気持ちになれます」と微笑む沼倉さん。笑顔で踊ることさえできれば、初心者の方も大歓迎とのこと。

今だけの特典も!

同教室のクラスは、レベルごとに分かれています。「初級クラス」では基本動作の習得が中心。1年程度経験を積むと「中級クラス」に。そして、「中級クラス」で魅せるフラダンス・タヒチアンダンスを目指します。

今なら、申込みの際に「ゆうゆうを見た！」で無料の体験レッスン、入会者にはレッスンパウのプレゼントも！ ぜひ、この機会に可愛くて優雅なフラダンス、情熱的で洗練されたタヒチアンダンスを始めてみては。

笑顔で楽しくフラダンス。

◇フラダンス・タヒチアンダンス「パパフラ盛岡」
日時／第2・4月曜
午後・初級 フラダンス 15時10分～15時10分
タヒチアン ダンス 15時20分～16時
夜・初級 フラダンス 19時～20時
タヒチアンダンス 20時10分～20時50分
会場／いわて県民情報センターアイーナ
※入会金5,000円、各講の場合は2,700円（両方受講1回1,600円）
◎取材協力 パパフラ盛岡 ℡090(3469)2775［沼倉］

ワイルドでカッコ良いタヒチアンダンス。

可愛くて優雅なフラダンス、情熱的なタヒチアンダンス
少人数のレッスンで基礎から丁寧に踊ります。
初心者大歓迎！お申し込みの際「ゆうゆうを見た」で
無料の体験レッスン&
入会者にはレッスンパウ（スカート）の特典も!!
募集クラス（月2回、月曜）
●午後・初級
フ ラ 14:10～15:10
タヒチ 15:20～16:00
●夜・初級
フ ラ 19:00～20:00
タヒチ 20:10～20:50
レッスン会場
●いわて県民情報センター アイーナ
〒020-0021 盛岡市盛岡駅西通1-7-1
詳しくは下記まで お問い合せください
一緒に踊りましょう♪
パパフラ盛岡 PAPA HULA O HO'ONANI I KALANI MORIOKA
お申し込み：090-3469-2775 または papahula-sendai2007@movie.ocn.ne.jp パパフラ盛岡 検索

鉄道部品 模型・切符 他何でも 高価買取
カラマツトレイン盛岡店
TEL019(622)2900
盛岡市材木町7-31（材木町商店街・ベアレン隣り）
営業時間11:00～18:00（水曜・第3日曜定休）

おいしい静岡茶はお近くの小売店、スーパーでお求めいただけます。
製茶問屋 吉田銘茶株式会社
本 社／盛岡市山王町7-29 ☎019(625)1188
製茶工場／盛岡市好摩夏間木158 ☎019(682)2611
仙台（営）／仙台市太白区郡山8-15-24 ☎022(308)1178
＊玉露・煎茶・茎茶 粉茶・芽茶・玄米茶 焙じ茶・番茶
＊ティーパック
＊贈答品・仏祝儀（各種お取り揃え致します）

いつもあなたの側に。街の便利屋 助さん すけ WITH YOU ALWAYS.
出張地域 盛岡市近郊
お見積もり無料
雨どい・清掃・点検・修理
梅雨シーズンの前にチェックを!!
要お見積
まずはお気軽にお電話ください！
私たちにお任せ下さい
蚊の侵入を防ぐ網戸、シーズン前から点検・整備で快適な夏を!
壊れた網戸の張替・取付!

出張タイヤ交換
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々から大好評です。
うわぁ～すごく助かるわ
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金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）
作業は日中の時間帯に行います。敷地内にタイヤ交換作業のできる場所が必要です。出張地域は盛岡市近郊ですが一部を除きます。悪天候により作業の延期や中止をする場合があります。

ハウスクリーニング
キッチンまるごと 25,000円～
「レンジフード・キッチン・戸棚」
水まわりまるごと 25,000円～
「トイレ・浴室・洗面台」
「トイレ」6,000円～
「フロア」「洗面台」「ガスレンジ」「ストーブ」
「レンジフード」各8,000円～
「エアコン」「浴室」各12,000円～
「窓・網戸・サッシ」「外壁」各無料お見積
力仕事 2,980円～/1時間
「家具の移動」「照明器具の取替」「物置の整理」「購入家具組立」「庭木整理」「除草・枝切」
代理作業 2,980円～/1時間
「病院順番待ち」「荷物・郵便受け取り」「家族の送迎」「犬の散歩」
害虫駆除 無料お見積
「毛虫」「ゴキブリ」「ハチの巣」「白アリ」など

アルバイト募集
定年退職後、あなたのプロの特技を街の便利屋「助さん」で、活してみませんか？
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。
キリトリ線
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。

お困りごと → お電話 → 無料お見積・相談 → 作業
料金は作業量により異なりますので、まずはお電話にてご連絡ください。お見積りの後、スタッフがていねいに作業させていただきます。
［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
※料金は税抜表示です。

ゆうゆうからのお知らせ
設置店大募集！ あなたのお店、職場にも「ゆうゆう」を設置してみませんか？ 設置は無料です。
詳しくはお電話でお問い合わせください。ゆうゆう編集部／TEL019(621)8150

Let's dance!

ダイナミックで力強い表現と美しい繊細な動きで自由に創造する モダンダンス

モダンダンスとは?

皆さん、モダンダンスとはどのようなダンスがご存知でしょうか? モダンダンスは20世紀初頭に生まれた新しい舞踊で、ヨーロッパにおける正統的な舞踊であったクラシックバレエから脱却しようとトゥシューズを脱ぎ捨てて踊り出したのが始まり。形式美を重んじるクラシックバレエと異なりバリエーションが豊富で崩すような動きもあります。トゥシューズを脱いだ状態で音楽を伴奏に踊るモダンダンスは、ダイナミックで力強くそして美しい繊細な動き。音楽やテーマも衣装も決まったものがあるわけでなく振付者によってさまざまなので、自由に創造できるダンスといえます。

アットホームな雰囲気でモダンダンスを

そんなモダンダンスを気軽に習うことができるサークルがあります。今年で29周年を迎えるモダンダンスサークル「エンジェルキッズ」は、幼児から大人までのメンバーで活動しているアットホームな雰囲気のサークルです。毎年、ソロと群舞で20曲ほど踊る発表会も行っています。

レッスンの流れとしては、体をやわらかくするストレッチから始め、次に「バーレッスン」と呼ばれるバーをつかんで体を伸ばしたりする動きをします。その後、フロアレッスンで少しずつステップを踏み、振付けへと進行していきます。振付けは、初心者の方にも簡単なものから教えてくれるので安心して始めることができます。

モダンダンスの魅力

「モダンダンスは、あまり動きの制限をしないため体格や体機能を問わず踊れます。モダンダンスをしている70代以上の方は立ち姿が美しく惚れ惚れしてしまいますよ」と話す同サークル講師の坂本マリ子さん。坂本さんは現代舞踊協会会員であり同サークルの作品の構成、音楽、振付け、衣装デザインまで全て行っています。モダンダンスは、体全体の筋肉や体幹が鍛えられ柔軟性が高まることはもちろん、背筋がピンと伸び姿勢が良くなるそう。

自分でできる範囲内で体を伸ばし、体幹を鍛え、運動不足を解消できるモダンダンス。大人からでも無理無く始められるダンスといえますね。

◇モダンダンス「エンジェルキッズ」
日時／毎週火曜 19時半～21時
毎週土曜 19時～20時半
会場／都南公民館、津志田老人福祉センターなど
※会費についてはお問い合わせください。
◎取材協力 エンジェルキッズ TEL090(5835)0631 [三河]

Let's dance!

フィットネスクラブのバリエーション豊かなレッスンから 好きなダンスを!

好きなダンスを選べる!

盛岡駅から徒歩2分に立地する「セントラルフィットネスクラブ盛岡」。スタジオ、ジム、プール、スカッシュコート、サウナなどダイエットや初めてのトレーニングをする方に最適な施設が揃います。同クラブの会員になると、さまざまなダンスのレッスンから好きなものを選び、受けることが可能。

特に人気なのがラテンを始め世界中のダンス音楽を取り入れた南米生まれのダンスエクササイズの「ZUMBA®」と軽快な音楽に合わせてダンスの動きを自分なりに思いっきり表現する「ヒップホップ」。どちらも、音楽を聞きながら楽しく踊ることが目的なので誰でも気軽に挑戦できます。

他にも、さまざまなダンスの要素を取り入れた有酸素運動の「ダンスファン」、多様なダンスの簡単な振り付けを覚えて実践する「ダンスZERO」、簡単なステップで体を動かす「ダンスWAVE」、水中で音楽に合わせて動きの組み合わせを楽しむ「アクアダンス」など、脂肪燃焼を促し、シェイプアップやストレス解消に効果的なダンスがたくさんあります!

誰でも通える!ヒップホップスクール

同クラブの会員はもちろん、一般の方でも通えるのが「ヒップホップスクール」。本格的にヒップホップダンスを習いたい方が対象で、講師の西舘さんがひとつひとつの振り付けをわかりやすく丁寧に教えてくれます。スクールの流れは、最初にヒップホップを聞きながらリズムにのって柔軟体操。次に首、胸、腰などの各部位を別々に動かすアイソレーションを行います。日常生活ではしない動きなのでよりヒップホップダンスらしい動きに! 最後に、音楽にあわせて体をアップダウンしながらいろんなステップを取り入れてリズムを取ります。軽快なリズムに合わせながらカッコよく踊る生徒の皆さん。ヒップホップダンスを始めてから体力がついて、ポジティブになったという方もいました。

また、同クラブでは4月末まで春のワンコインレッスンを実施中。クラブを体験できるので、気になるダンスプログラムが実施している日に合わせて、体験してみては。

ヒップホップスクールの流れ

リズムにのりながら柔軟体操。

体の各部位を動かすアイソレーション。

音楽にあわせて体をアップダウンしながらステップ!

◇セントラルフィットネスクラブ盛岡 ヒップホップスクール
日時／月3回 月曜 18時45分～19時45分
会費／5,400円
◎取材協力 セントラルフィットネスクラブ盛岡 盛岡市盛岡駅前通15-20 東日本不動産盛岡駅前ビル201 TEL019(653)9011

家計応援! 激得! 縮毛矯正か形状記憶デジタルパーマか
ツヤ・触感が違う! PPT(タンパク質)配合
★初めてご来店の方 67% off 4,950円券(税抜)
カット シャンプー ブロー込
他店と比べて下さい! 4/25(火)まで! お早めに!!
縮毛矯正! かデジタルパーマ! どちらでも!
★2回目以降の方 61% off 5,800円券(税抜)
※ロング料金別途です♪
家計に優しく、丁寧で小さなサロンなので安心です。
女性に大人気!
●カットのみ 1,500円
●シャインプラチナカラー 3,500円～(シャンプー・ブロー込み) お得!
●ハイグレードPPTパーマ4,800円～(カット・シャンプー・ブロー込み)
●オリジナル特濃コラーゲン配合 プラス1,000円 (各税抜)
美容室ラ・デジャブ ☎019-652-4822
盛岡市館向町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
●カット1,300円～(シャンプー・ブロー込み)
●人気のPPTパーマ 3,330円～(カット・シャンプー・ブロー込み)
●プラチナカラー 3,330円～(シャンプー・ブロー込み) (各税抜)
●オリジナル特濃コラーゲン配合 プラス1,000円
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
キリトリ線
•縮毛矯正 か •デジタルパーマ
初回……4,950円
2回目以降 5,800円
※カット・シャンプー・ブロー込
※ロング料金別途(各税抜)
有効期限:平成29年4月25日(火)まで
※ただし、1枚につき1名様のみ。ご来店時にご提示ください。
クーポン券
1日2～3時間のバイトやご都合のよい空き時間のパートも大歓迎です!
美容未経験OK! パート募集 仕事のかけ持ち歓迎!!
元美容師さん歓迎!資格なしでも美容室の技術教えます!ブランクある方OK!年齢は関係ありません! 週1～2日でもOK! ■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
美容室 ラ・デジャブ La·déjà vu ↖上記住所 担当:千田まで

今から! バスケットボール初めてみませんか?
毎回参加費無料
★男女共シェイプアップしたい方♪
★子供とふれあいたい方♪
★スポ少ミニバスやってるお子様も参加OK!
★バスケで交流の輪を広げたい方♪
◯対 象:幼児～大人まで (中学生まで保護者同伴)
◯練習日:毎週金曜日 18:50～20:45
◯場 所:盛岡市立河北小学校体育館 (岩手高校うら)
＊運動しやすい服装とシューズ(ズックOK!) 飲料水やタオルもご持参下さい!
河北小体育館 (岩手高校裏手)
何でも気軽にご相談下さい
毎回60名以上参加♪
岩手バスケ同好会本部
☎080-2809-6719
盛岡市館向町3-7 Hair Live(千田まで)

“情報紙 ゆうゆう”をいっしょにつくりませんか?
●営業アシスタント募集
■仕事内容:「情報紙ゆうゆう」の発行に係わる企画営業(クライアントへの広告出稿の提案)、その他付随する業務。
■雇用形態:正社員(試用期間あり)
■勤務地:盛岡市 ■勤務時間:9:30～17:30
■休日:隔週土曜日、日曜・祝日、夏季・年末年始
■資格:学歴不問、要普通免許 ■給与:150,000円～
■待遇:各種社会保険完備、交通費(当社規定による)、マイカー通勤不可
■応募方法:電話連絡の上、履歴書を郵送ください。書類選考後、追って連絡いたします。
情報紙 ゆうゆう 発行/㈱倖星舎
TEL(019)621-8150 担当:阿部

～ご近所にゆうゆうを配布していただくお仕事～
情報紙ゆうゆうポスティングスタッフ
急募 本宮地区
★年齢は問いません!
★元気な女性大歓迎!
ただ今募集中
◎厨川3～5丁目 ◎梨木町 ◎西下台町 ◎下太田 ◎三本柳 ◎津志田 ◎大新町 ◎天神町 ◎中堤町 ◎仙北地区 ◎IGR滝沢駅周辺
情報紙ゆうゆうの発行日は月2回火曜日です。発行日と前日の2日間(月、火)を使って、ご近所を中心にポスティングしていただく簡単なお仕事です。気軽に電話でお問い合わせください。(平日9:30～17:30受付) お電話お待ちしています! ☎(019)621-8150 ポスティング係

★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・二回目以降で来店の方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25日まで(料金税抜き)

★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25日まで

創業47年 仕出し料理 丸亀 職人が丹精込めて作る 花見特製お弁当

彩り弁当 十二絵

彩り弁当

特製ちらし弁当

おかげさまで創業47年を迎えた仕出しの「丸亀」。彩り弁当十二絵は、春にぴったりの「甘鯛の桜蒸し」をはじめとした、豪華な12品目のお料理を1箱にまとめました。地元の旬の食材を活かし、1品1品にこだわった贅沢なお弁当です。花見はもちろん、会議や集会等の様々なシーンにも、是非召し上がってください。

●彩り弁当 十二絵……1,500円(税別)
●彩り弁当……1,000円(税別)
●特製ちらし弁当……1,000円(税別)
◎注文受付 TEL019-652-3774[宅配無料]
※注文4個以上から宅配可能。(要2日以上前予約)
※盛岡市全域ご指定の場所まで配達いたします。
その他の場所でもご相談に応じて配達いたします。

丸亀 ■盛岡市東山1-11-2 TEL019(652)3774

お花見宴会は「日だまり」で♪

家庭料理居酒屋 日だまり

「食べログ」掲載中 お得なクーポンあり!

ご予約はお早めに!

人気! 個室小上がり

3階 宴会場

日替わり貝と刺身のぬた和え

エビとトマトきくらげの玉子炒め

焼き鳥盛り合わせ

揚げジャガバター塩辛のせ

お刺身香味油がけ

創作家庭料理の美味しい居酒屋「日だまり」では、新メニューの「日替わり貝と刺身のぬた和え」や「エビとトマトのきくらげ玉子炒め」など、お酒が進むおつまみをご用意しています。お花見宴会コースは「ゆうゆうを見た」で、飲み放題150分+お料理9品と通常プランよりお得に!会社、仲間内でのお花見会は、ぜひ「日だまり」へお越しください♪

※お料理写真はイメージです

お花見宴会コース
★飲み放題120分+お料理8品
5,000円 → 4,000円(税別)
★「ゆうゆうを見た」のご予約で宴会プランがお得に!!
★飲み放題150分&お料理9品
5,500円 → 4,500円(税込)
料理一例/海鮮鍋、春が旬の鮮魚お造り、季節の先付3品、県産焼き鳥、〆のおそば など
※他のサービスとの併用はできません。

日だまり
■盛岡市大通2-4-18
019(656)6870
■営/17:00~24:00(LO23:30)
■休/日曜 ■席/宴会場(36名まで)
カウンター、テーブル、掘りごたつ

街のGourmet うまいもの図鑑 good taste

ゆうゆう特選版

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 ワン・ツゥ・スリー

健康寿命を考えて、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。

123(ワン・ツゥ・スリー)の普通食

おかずのみ	おかず+ご飯
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(ワン・ツゥ・スリー)の健康ボリューム食

おかずのみ	おかず+ご飯
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(ワン・ツゥ・スリー)のやわらか食 嚥下食ではございません

おかずのみ	おかず+ご飯
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(ワン・ツゥ・スリー)のカロリー・塩分調整食

おかずのみ	おかず+ご飯
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

普通食、健康ボリューム食、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、消化に優しい食、ムース食など各種ニーズに合わせて対応いたします。
※写真はお届け例のイメージです

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

麺家くさび 盛岡南店 話題沸騰 爆裂 にんにく魂 降臨

麺家くさび盛岡南店では、テレビで放送された期間限定の「爆裂にんにく魂」がイチオシ!
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。野菜たっぷりでスタミナ満点、滋養強壮効果も期待できる1品。ガツンとくるこの一杯をキミは食べたか!

◎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

Cinema Street 映画情報pick up

上映期間等は変更になる場合があります。詳しくは各映画館にお問い合せください。

4月1日(土)から上映中
ルミエール
暗黒女子

■原作/秋吉理香子
■監督/耶雲哉治
■出演/清水富美加、飯豊まりえ、清野菜名、玉城ティナ、小島梨里杏、平祐奈、升毅、千葉雄大

セレブ女子高生たちが通う、聖母マリア女子高等学院。ある日、学院の経営者の娘で、全校生徒の憧れの的だった白石いつみが謎の死を遂げる。校舎の屋上から落下したのだが、自殺か他殺か、事故なのかもわからない。やがて、いつみが主宰していた文学サークルの誰かが彼女を殺したという噂が立つ……。
仕掛けられた壮大な〈罠〉〈嘘〉〈ダマし合い〉、全てが逆転する圧巻の〈結末〉。イヤミス界の新時代を切りひらく、"裏切り"エンターテインメント!

4月15日(土)から上映
フォーラム盛岡
名探偵コナン から紅の恋歌(ラブレター)

■原作/青山剛昌
■監督/静野孔文
■声の出演/高山みなみ、山崎和佳奈、小山力也、堀川りょう、宮村優子、宮川大輔、吉岡里帆

関西では名の通った高校生探偵・服部平次とその幼馴染・遠山和葉がテレビ局の爆破事件に遭遇! 崩壊していくビルに取り残されるも間一髪コナンによって無事救助される。まるでテロのような事件、しかし犯人の目的はわからない……。時を同じくして百人一首の優勝者が殺害される事件が発生。被害者の周りにはなぜか、かるた札が散らばっていた。コナンと平次は2つの事件の関係を調べ始めるが一。百人一首にまつわる謎が明かされる時、運命の歯車は加速し始める!

©2017「ハルチカ」製作委員会

4月22日(土)から上映
中劇
ハルチカ

■監督/市井昌秀
■原作/初野晴
■出演/佐藤勝利、橋本環奈、恒松祐里、清水尋也、前田航基、平岡拓真、上白石萌歌、二階堂姫瑠、小出恵介

シリーズ累計56万部を突破し、テレビアニメ化もされた初野晴の青春小説を、Sexy Zoneの佐藤勝利と、『セーラー服と機関銃ー卒業ー』などの橋本環奈の主演で実写映画化。高校で再会した幼なじみの2人、気弱なハルタと負けん気の強いチカが、弱小吹奏楽部のメンバーを集めコンクール出場を目指す姿を描く。吹奏楽の響きにのせて、音楽が恋や友情をつなぎ、誰もが共感してほんのり幸せな気持ちになる青春純愛ストーリー。監督は、『箱入り息子の恋』などの市井昌秀。

★麺家くさび 盛岡南店★
お会計から10%OFF券
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。麺類ご注文の方に限る。有効期限/2017年5月7日まで

★丸亀★
お弁当分お茶缶サービス券
宅配をご利用いただいた方に、お弁当分のお茶缶をサービスします。※注文時に「クーポンあり」とお申し付けください。有効期限/2017年5月末日まで

★日だまり★
本日のおすすめ小鉢1品サービス
クーポン持参の方、1枚につき1グループ有効。※注文時、店員にご提示ください。他クーポン、サービスとの併用不可。有効期限/2017年5月末日まで

回転鮨清次郎 今だけの貴重な卵&春野菜の握りはいかがでしょうか？

今月の一皿！

三陸や全国各地から水揚げされる新鮮な魚介類を毎朝市場から仕入れ、その日のうちにお客様に提供している「回転鮨　清次郎」。4月！　新生活がスタートし、新たな環境に慣れるよう日々頑張っている皆様！　そんなあなたに是非お召し上がりいただきたいのが清次郎の今月の一皿「北海道産天然ホタテ3貫（貝柱・貝ひも・卵）520円（税別）」です。

ホタテは、雌雄異体で0年から1年まではすべて雄です。2年目から雌に雌雄転換します。一般に雄（精巣）は黄白色をしていて雌（卵巣）はオレンジ色です。この味の違いも楽しんでみてはいかがでしょうか。もちろん一皿には、ホタテ一枚使われているので、貝柱や紐も新鮮だからこそ味わえる旨味を感じられます。この時期しか食べられない貴重な卵も握りました。

春野菜の握り！

春は美味しい春野菜もたくさん出てきます。春野菜には、植物性アルカノイドという成分が多く含まれるため、アレルギー・肌荒れ・たくさん寝ても眠いなどの症状をリセットしてくれると言われています。このような春野菜の後に「まぐろの中トロ」や「穴子握り」をいただくと、さらに美味しくいただくことが出来るそうです。是非試してみてはいかがでしょうか。

盛岡津志田本店・フェザン店・イオンモール盛岡南店では各店限定の春野菜握りをご用意しています。盛岡津志田本店では「たけのこ西京味噌炙り250円（税別）」、フェザン店では「菜の花と筍190円（税別）」、イオンモール盛岡南店では「7種の野菜のベジタブルロール350円（税別）」など春野菜の魅力を思う存分堪能できます。春清次郎で肌美人になりましょう!!　是非足を運んでみてはいかがでしょうか。

⬆フェザン店限定
菜の花と筍　190円（税別）

⬅イオンモール盛岡南店限定
7種の野菜のベジタブルロール
350円（税別）

盛岡津志田本店限定

イオンモール盛岡南店限定

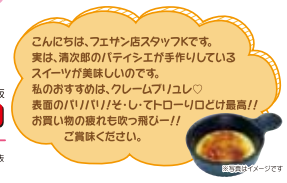
フェザン店限定

4月の清次郎フェザン店

毎月11日はフェザンの日
4/11(火) ポイント2倍DAY
大特価 生めばちまぐろ赤身400円→130円（税抜）

岩手食財の日
4/28(金)29(土)30(日)

毎週土日は!
お子様プレート130円（税抜）



回転鮨清次郎　回転鮨清次郎ホームページ http://sushi.seijiro.jp
田清魚店・清次郎 検索
清次郎の旨いネタに いいね!
清次郎グループfacebookやってます
■盛岡津志田本店 TEL019-639-2815
■フェザン店 TEL019-654-8015
■イオンモール盛岡南店 TEL019-656-6555

Pickup! 催事情報ピックアップ！

■紙町銅版画工房「ちっちゃい銅版画クラブ展7」
◇日時／4月11日(火)～16日(日)10時～18時※最終日16時まで
◇会場／盛久ギャラリー
◇入場無料
◇問／同工房 TEL019(652)6316

■情報紙ゆうゆう後援 第4回東日本大震災／岩手復興支援チャリティー「パッチワークキルト展」
◇日時／4月14日(金)～16日(日)10時～17時※最終日15時まで
◇会場／岩手県民会館　第1・2展示室
◇入場料／300円※入場料は全額を「いわての学び希望基金」に寄付
◇問／岩手キルターズ東日本大震災復興支援展実行委員会 TEL090(6256)9866［八重樫］

■紙町銅版画工房「ちっちゃい銅版画クラブ展7」
◇日時／4月11日(火)～16日(日)10時～18時※最終日16時まで
◇会場／盛久ギャラリー
◇入場無料
◇問／同工房 TEL019(652)6316

■情報紙ゆうゆう後援 第4回東日本大震災／岩手復興支援チャリティー「パッチワークキルト展」
◇日時／4月14日(金)～16日(日)10時～17時※最終日15時まで
◇会場／岩手県民会館　第1・2展示室
◇入場料／300円※入場料は全額を「いわての学び希望基金」に寄付
◇問／岩手キルターズ東日本大震災復興支援展実行委員会 TEL090(6256)9866［八重樫］

■Iはなにあそぶ～如月窯 雪ノ浦裕一・良子陶展
◇日時／4月14日(金)～22日(土)10時半～17時※最終日16時まで
◇会場／COFFEE&CRAFT けたる　◇入場無料
◇問／同会場 TEL019(658)1280

■I～春うらら～天沼三津子 the 16th七宝に遊ぶ展
◇日時／4月17日(月)～29日(土・祝)11時～21時
◇会場／喫茶ママ　◇入場無料
◇問／工房アトリエ・ミツコ TEL019(651)7996

■新刊発売記念！木暮太一伝え方勉強会
◇日時／4月25日(火)19時半～21時
◇会場／アイーナ　会議室602
◇参加費／3,240円
◇問／SS-Publishing TEL050(5534)4513

※6Pにプレゼントあり

■盛岡シティブラス「第30回定期演奏会」
◇日時／5月4日(木・祝)14時～
◇会場／盛岡市民文化ホール大ホール
◇入場料／一般700円（前売500円）、中高校生500円（前売300円）、小学生以下無料
◇曲目／第1部（単独ステージ）2017年吹奏楽コンクール課題曲より　アパラチアの春など吹奏楽部オリジナル名曲　第2部（OBOG合同ステージ）アルメニアンダンスパートIほか
◇問／盛岡シティブラス TEL090(7520)4575［大村］

※6Pにプレゼントあり

頑張れ！グルージャ盛岡 GRULLA

最新試合結果 DEFEAT 0-1 4.2(日) あきぎんスタジアム vs ブラウブリッツ秋田

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、クロステラス、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!

問 ㈱いわてアスリートクラブ info@grulla-morioka.jp TEL.019(613)6333

THE PLAYERS' MESSAGE

★新加入選手　DF-3
福田 友也　ふくだともや
今年1年がグルージャ盛岡に関わる全ての人にとって素晴らしい1年になるように全力で戦っていきたいと思います。みなさんの熱い応援よろしくお願いします。

★MF-6
垣根 拓也　かきねたくや
今年は副キャプテンとして、チームに力を与え続けていきたいです。観ていてワクワクして貰えるプレーをするのはもちろん、勝つことにとにかくこだわっていきたいです! 今年も熱く一緒に闘って行きましょう!!

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

春のトータルビューティー Total Beauty

リンパケア　春・気になる「部分」に直撃!!
ルシアのリンパボディケア

顔・肩・背中

レッグ

お腹

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大人気。

五十肩や頑固な肩こり、または腰痛でお困りの方は「肩・背中リンパケア」がイチオシ。関節のコリや痛みはリンパの滞りが起因している場合が多いもの。首の付け根や肩甲骨・腰のまわりの老廃物を流すことで痛みやしびれも緩和されます。

足がむくんだり、足先が冷えたり、正座ができないなどひざ痛でお悩みの方には「レッグ（脚）リンパケア」がおすすめ。下半身の代謝とエネルギーの流れを促進し、脚の悩みをスッキリリセット。美脚を目指せます。

お腹（腸）全体を優しくほぐす「腸もみ」リンパケアは、腸もみでリンパの詰まりをとることで、血行が良くなり、全身が温かくなります。それによって低体温、生理不順、肥満、疲れ、便秘や下痢、肌荒れの解消など体の不調に効果があります。ぜひ、1度お試しください。

特別価格　本宮店・みたけ店共通 リンパ施術メニュー

- 肩・背中リンパケア（40分）……5,500円
- 小顔・造顔リンパケア（70分）……7,500円
- レッグ（脚）リンパケア（60分）……6,600円
- 腸もみリンパケア（40分）……5,800円
- 全身リンパケア+腸もみ（80分）……9,500円
- 全身+造顔リンパケア+腸もみ（100分）……11,500円
- 全身リンパダイエット（お試し・90分）2,000円off 20,000円→18,000円

IBCラジオでもO.A中!◎4月11日(火)13:45～、27日(木)9:40～

※価格は全て税抜き。

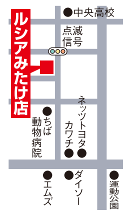
完全個室の空間で、オールハンドケアが受けられます。

母の日のプレゼントに **施術券**はいかがですか？
・プレゼント用施術券
・母娘2人でご来店
10%割引有り

■お問い合わせ

ルシア本宮店
盛岡市本宮2-41-1
TEL 019(681)4350
営業／10:00～20:00 P有

ルシアみたけ店
盛岡市みたけ4-13-45
TEL 019(656)8220
営業／10:00～20:00 P有



※全店最終受付18:30まで
※他にも手代森店・花巻店がございます。

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

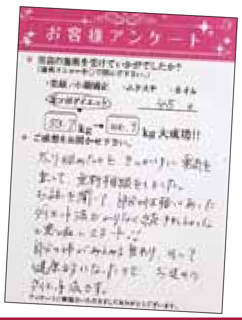
元気とキレイの発信サロン「ホロニック盛岡」の耳ツボダイエットでスリムになられた盛岡市在住のMさん（40代）と宮野店長にお話を伺いました。

宮野「ホロニックでダイエットしてみてどうでした?」

Mさん「今まで何をしても落ちなかったウエストがマイナス9・6cmと太ももがマイナス5・4cmも細くなったのがすごく嬉しかったです。パンツもゆるくなって、周りの人からもスリムになったねと言われました。また、朝すっきり目覚めるようになったり、疲れにくくなったりと体の内側から健康的に綺麗に。若い頃より体が元気になっている気がします」

宮野「筋肉量は減らずに体脂肪だけ6・8kgも落ち、基礎代謝があがったので、痩せやすく太りにくくなりましたね。最後にダイエットしたいと思っている方にメッセージをお願いします」

Mさん「結果が出るので続けられました。ダイエットを卒業した今も順調に体重が減っています。迷っている方は無料の相談システムがあるので受けてみてください」



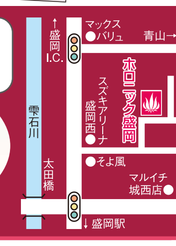
■お問い合わせ
ホロニック盛岡
盛岡市中屋敷町7-18
※「ホロニック盛岡」で検索ください!

Mさんのサイズ変化

	4カ月後
体重	－6.8kg
体脂肪量	－6.8kg
体脂肪率	－9.2%
BMI	－2.9%
体内年齢	－20歳
ウェスト	－9.6cm
腹部	－9.3cm
ヒップ	－5.5cm
太もも	－5.4cm

※サイズ変化は個人差があります。数値は最初の測定値との比較です。

ホロニック盛岡
0120-090948 わくわくしあわせ
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I.C.方面へ車で約5分



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」

県内外からも多くの人が通う「開運橋療術センター」。「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・免疫力アップや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たちが通っています。

「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じっくり押圧して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。

偏頭痛、腰痛、膝痛、冷え症、火照り症、頻尿、全身疲労、眼精疲労、その他慢性疾患でお悩みの方一人ひとりに合わせた施術をご用意します。

お知らせ
※4月14日(金)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。
よろしくお願いします。

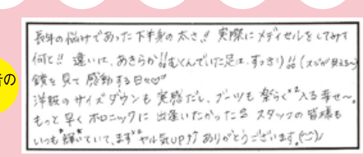
血液循環療法 14周年記念!
◇下記クーポンでお試し価格
全身整体コース 60～70分
4,000円
↓
初回の方、50%OFF
2,000円

■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　顎関節症　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。
TEL019-654-6117 完全予約制
必ず、電話予約後においでください。特に日・祝日は事前要予約
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　開運橋療術センター 検索

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



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

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

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
送 直接発送します　店 店頭引換になります　游 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がらをお書きください。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（ポスティング or 設置店） ⑤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21日（金）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「4月11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。

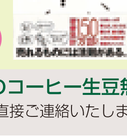
A 中劇映画鑑賞券
㈱中央映画劇場より、映画鑑賞券（平日指定・有効期間あり）をペア2組様に。※4P参照。 送

B 南部興行映画鑑賞券
南部興行㈱より、映画鑑賞券（平日指定、ピカデリー・ルミエールにて5月30日まで有効、3D作品・シネマ歌舞伎鑑賞不可）をペア2組様に。※4P参照。 送

C フォーラム盛岡映画鑑賞券
フォーラム盛岡より、映画鑑賞券（平日指定、5月26日まで有効）をペア2組様に。※4P参照。 送

D 美術館入場券
岩手県立美術館より、『没後90年 萬鐵五郎展 YOROZU Tetsugoro 1885-1927』入場券ペア5組様に。※7P参照。 岩手県立美術館 IWATE MUSEUM OF ART 送

E 本
SS-Publishingより、『どうすれば、売れるのか？』を1名様に。※5P参照。 送



F 演奏会チケット
盛岡シティブラスより、「盛岡シティブラス第30回定期演奏会」入場チケットをペア5組様に。※5P参照。 送

【3月14日号の当選者】★fulalafu生豆と焙煎より、「お好みのコーヒー生豆無料券」／岡田菜穂子さん、他2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。

★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5月末日まで

★ルシア★ 人気メニュー割引券
クーポン持参の方、1枚につき1名様初回限り有効。※リンパダイエットを特別価格にてご利用いただけます。予約時に「游悠クーポンあり」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

★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

游悠

NEWS NEWS

『もりおか啄木・賢治青春館第75回企画展「百年前の記憶の盛岡」展』開催

近江商人の末裔で村井家三代目の故村井文治が昭和40年代に幼少の記憶をたどりながら描いた明治～大正期の盛岡のスケッチをもとに、タウン誌『街もりおか』に寄せたエッセイなどを紹介。貴重な資料が展示されている同展にぜひ足を運んでみては。

◎開催情報
期間／4月15日（土）～7月9日（日）まで
10時～18時（入館17時半まで）
休館日／5月9日（火）、6月13日（火）は休館。
会場／もりおか啄木・賢治青春館　2階展示ホール
入場無料

■お問い合わせ
もりおか啄木・賢治青春館
TEL019(604)8900

NEWS NEWS

情報紙ゆうゆう後援　第21回企画展「盛岡南部家の生き方・第2部～揺らぐ盛岡藩に立ち向かう南部家～」開催

盛岡南部家の歴代当主の実態を掘り下げ「殿様」の実像に迫ることで、改めて盛岡の歴史を辿る企画展の第2弾。昨年に引き続き、今回は5代南部行信から10代利正まで6代の藩主に焦点をあて、江戸時代の真っ只中、南部家・盛岡藩では何が起こっていたのかを、さまざまな資料を基に紐解きます。

◎開催情報
期間／4月19日（水）～7月2日（日）9時～19時（入場受付18時半まで）
会場／もりおか歴史文化館　2階企画展示室
料金／一般300円、高校生200円、小・中学生100円

■お問い合わせ
もりおか歴史文化館
TEL019(681)2100

NEWS NEWS

介護福祉士実務者研修12月末までの修了が必須です

平成29年度の介護福祉士国家試験を受験する上で必須となる研修です。12月末までに修了しておく必要があります。盛岡校では毎月開催しています。

■お問い合わせ
EDC医療福祉学院盛岡校
0120(900)445
盛岡市中央通3-2-16 大同ビル2F（ホテル東日本手前左折すぐ）

5月生開催スケジュール
◆通信添削開始：5月1日～
◆スクーリング：
介護過程Ⅲ
6月28日（水）
7月　6日（木）
7月12日（水）
7月20日（木）
7月26日（水）
8月　3日（木）
※9：00～17：30
＋医療的ケア演習1日

★受講料割引キャンペーン中!
89,000円（税込）
（ヘルパー2級取得者）

6月生・7月生も募集中です!
詳細はホームページを参照ください。

情報紙ゆうゆう後援

「没後90年 萬鐵五郎展 YOROZU Tetsugoro 1885-1927」開催

雲のある自画像　岩手県立美術館蔵

画家「萬鐵五郎」の没後90年を記念して開催する同展は、岩手県立美術館と萬鉄五郎記念美術館が初めて共同開催する20年ぶりの大回顧展。同展では代表作の油彩画、素描、水彩、版画、資料などを含めた約350点で萬鐵五郎という画家の魅力とその表現の本質に改めて迫ります。

◎開催情報
会期／4月15日（土）～6月18日（日）まで　9時半～18時（入館は17時半まで）
休館日／月曜日※5月1日（月）は開館
会場／岩手県立美術館　企画展示室
観覧料／一般1,000円（前売800円）、高校生・学生600円（前売500円）、小学生・中学生400円（前売300円）※前売り券は4月14日（金）まで同館および岩手県民会館での販売。

★関連イベント
4月15日（土）オープニング討論「萬芸術を赤裸々に語る」前同館館長や同館主任専門学芸員、萬鉄五郎記念美術館学芸員の討論。
5月20日（土）講演会「近代絵画再考―画家の眼でみる萬作品」山口晃氏（画家）
※どちらもホールにて14時～15時半開催。

■お問い合わせ
岩手県立美術館
TEL019(658)1711
※6Pにプレゼントあり

《いわぎん》フリーローン
クイック-α　アルファ
お申込みカンタン＆スピード回答!
借りたいあなたに
●お使いみち自由!（ただし事業資金を除きます）
●担保・保証人不要!
●10万円～500万円までOK!
●他社ローンのおまとめにも!
金利 年3.5%～年14.5%（審査により決定いたします）
※当行の審査により、ご希望に添えない場合がございます。
お問い合わせは最寄りの岩手銀行本支店または《いわぎん》ダイレクトバンキングセンターまで
0120-788-506［受付時間］平日9:00～17:00（銀行休業日は除く）
パソコン・スマホからもお申込みできます。クイック-α 検索
岩手銀行
〈平成29年4月11日現在〉

当社指定国産メーカーオイル
オイル交換の目安 5,000km走行毎または6カ月毎
オイル交換サービス開始!!
☆幅広い車種に対応 5W-30 ¥500ワンコイン（交換工賃込・税込）
☆エコカー等に対応 0W-20 ¥1,000（交換工賃込・税込）
※ガソリン車のみ　※同業他社の車のオイル交換はお断り致します。
タイヤもおまかせ!!
BRIDGESTONE NEXTRY ネクストリー　※軽自動車用
2017年製 新品 4本で!
155/65R13 ¥14,000（税別）
155/65R14 ¥17,000（税別）
各種メーカーの新品・中古タイヤも豊富に在庫
センセーション SENSATION NEXT HIGHEND
TEL 019-681-2828
［営業時間］10:00~19:30（不定休）古物商許可番号 第211010000808
国産メーカーも各種豊富な品ぞろえ! ぜひご来店ください!
株式会社エムエス商会 〒028-3601 紫波郡矢巾町大字高田13-179
業務内容／各種メーカー新品・中古品タイヤ販売買取各種メーカー新品・中古品ホイール販売買取
ホームページ http://ms-sesation.jp.net/ms-company
至盛岡 盛岡カーサービス様 岩手ヨタ南店様 センセーション ユーロガレージ様 ほっかほっか亭様 セブンイレブン様 至花巻

Doctor's Column

美容外科・形成外科・皮膚科　医学博士 石原先生のドクターズコラム vol.93

インプラントや注射による豊胸術

がんばってます!東北

医療法人きびたき会
タウン形成外科クリニック理事長
医学博士 石 原 信 浩 先生
・順天堂大学医学部卒業
・順天堂大学医学部大学院卒業
・日本美容外科学会認定専門医
・日本形成外科学会正会員
・日本美容医療協会会員
・第88.93.94.100回日本美容外科学会（東京）、第5回 東方美容外科学会（韓国 ソウル）において座長（チェアマン）を務める。

《シリコンによる豊胸術》
女性の胸を豊かに大きくする手術を豊胸術といいますが、大きくするために、胸に入れるものをインプラントといいます。豊胸術に使用するインプラントには、いろいろな種類がありますが、ここ最近、世界中で広く使用され、安全性や触り心地などの面で良いとされているのがコヒーシブシリコンです。このインプラントをわきの下の数センチの傷から入れて胸を大きくします。手術は硬膜外麻酔で行い、手術中に鏡でご自分で見ることで、サイズや形もさまざまな中から、その場で希望を言って決定するので、大きすぎた、小さすぎたということがなく安心です。手術は原則として日帰りが可能です。

《ヒアルロン酸による豊胸術》
最近ではしわなどの治療に用いるヒアルロン酸を胸に注入する豊胸術が行われるようになり、手術をためらっている方にはおすすめしやすくなりました。
まずは、実績のある専門医に相談されるといいでしょう。

日本美容外科学会認定専門医 石原先生の豊胸術の流れ

17th ANNIVERSARY Town Plastic Surgery Clinic
美容外科 形成外科 皮フ科
盛岡 青森 仙台 郡山 いわき 表参道 東京
タウン形成外科クリニック Clinic
日本美容外科学会認定専門医　医学博士　理事長 石 原 信 浩
全国共通フリーダイヤル 0120-107-286
●診療時間 AM10:00～PM7:00（日・祝日はPM6:00まで）［盛 岡 院］019-653-5500
●土・日・祝日、連休中も診療いたします ●各種ローン・クレジット可
info-m@keisei.ne.jp http://www.keisei.ne.jp
詳しくはHPをご覧下さい 盛岡タウン形成外科 検索
完全予約制
盛岡駅より徒歩2分開運橋そば ※駐車場有
盛岡市盛岡駅前通3-63 第2甚ビル4F

Quest クエスト
5店舗スタッフ大募集!

資格 22時以降は18歳以上（法令による）
時間■カウンター・ホールスタッフ
8:30～翌0:30の間で
実働6時間30分～7時間45分（シフト制）
■閉店後の清掃スタッフ
23:00～0:00（閉店後）
休日 4週6休、有給休暇あり、他応相談
待遇《正社員》
昇給年2回（4月・10月）
賞与年2回、各種社会保険完備
交通費定額支給、皆勤手当、制服貸与

《アルバイト》
交通費定額支給
制服貸与（清掃スタッフは除く）
応募 まずはお気軽にお電話下さい。
面接日など詳細をご説明致します。
面接時に履歴書（写真貼付）ご持参下さい。
※応募書類は返却致しませんのでご了承下さい。

カウンタースタッフ▶【正社員】（※宮古を除く募集）
月給17.5万円以上＋皆勤手当15,000円
アルバイト▶時給1,000円以上

ホールスタッフ▶【正社員】
月給20.0万円以上＋皆勤手当15,000円
アルバイト▶時給1,100円以上

閉店後の清掃スタッフ▶【アルバイト】（※宮古のみ募集）
日給15,000円

クエスト 青山
盛岡市西青山2-19-42
☎019-643-5000（担当/柳原）

クエスト 花巻
花巻市南城31-1
☎0198-23-7000（担当/佐藤）

クエスト 宮古
宮古市大通4-4-20
☎0193-71-1011（担当/森）

クエスト 小佐野
釜石市小佐野町1-2-22
☎0193-23-6576（担当/佐藤）

クエスト 松原
釜石市松原町3-7-1
☎0193-22-6000（担当/菊地）

ゆうゆうからのお知らせ

次回予告…「GW!8っぴーサタデー拡大スペシャル!（仮）」、「GWちょっと、お出かけしませんか?（仮）」、「春だ!庭造りをしよう!!（仮）」、「母の日特集（仮）」

“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4月11日号 Vol.367
広告掲載のお申し込みは、各広告会社へ
無料配布 This magazine is not for sale. 県内110,000部発行
平成29年4月11日発行（毎月2回火曜日発行） 発行／㈱倖星舎
〒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
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?

情報紙ゆうゆう公式HP 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♪

岩手県産のお米、三陸沿岸で水揚げされた新鮮な魚介など、地元食材をふんだんに使った海鮮丼の専門店です。
宮古朝市からの直送なので鮮度抜群。おすすめの宮古海鮮丼はネタも厚く、新鮮なネタを一度に約10種類も召し上がれます。いくらはお店で味付けされており、こだわりのいくら丼も楽しめます。

人気・限定MENU
- ・宮古海鮮丼 1,800円（税込）
- ・いくら丼 2,500円（税込）

丼の店 おいかわ ［海鮮料理］ TEL 019-601-5885

東北の食材&お酒にこだわった、飲んで嬉しい、食べて美味しいこだわりのビストロ。お客様が「うんめのっす」と笑顔になれること間違いなし。
お店のイチオシはサーロイン牛かつ定食。単品注文もできる牛かつは、30秒でさっと揚げられ、油っこくなくあっさりと召し上がれます。人気のローストビーフ丼はレモンと大根おろしのタレで味付けされており、さっぱりとした味わい。どちらも女性におすすめのメニューです。

人気・限定MENU
- ・サーロイン牛かつ定食 1,050円（税込）
- ・自家製ローストビーフ丼定食 980円（税込）

南部ビストロうんめのす ［日本酒肉バル］ TEL 019-601-5929

＼フェザンDEランチ／
いわての『おいしい!』が駅ナカで味わえます

おでんせ館1F 37店舗が
リニューアルオープン

おみやげ・お弁当・レストランが
勢揃い!
大好評営業中!

昭和40年創業の老舗「大同苑」の盛岡2号店。オーダーが入ってから練り上げる麺は大同苑でしか味わえない弾力とモチモチ食感。濃いめのスープにしっかり絡みます。辛さをお好みで調節することができますが「激辛」で食べて頂くのがお店のおすすめ! ランチにピッタリなセットメニューも充実しています。

人気・限定MENU
- ・盛岡冷麺 980円（税別）
- ・大同苑名物のネギタン塩 700円（税別）
- ・盛岡冷麺とミニ和牛とろすじ丼セット 1,300円（税別）

大同苑 ［冷麺］ TEL 019-601-5506

あの白龍がフェザンに登場!
通常提供している白龍餃子は8個入りですが、フェザン店では女性やお酒のおつまみとして楽しんで頂きやすいよう食べやすい5個入りで提供しております。
また、じゃじゃ麺のお持ち帰り商品は2食入りからご用意しており、お持ち帰りしやすいフェザン限定サイズでご用意しております。
お気軽にお立ち寄りください。

人気・限定MENU
- ・じゃじゃ麺 （小）450円（税込）（中）550円（税込）（大）650円（税込）
- ・お持ち帰り 焼餃子（5ヶ） 350円（税込） 水餃子（5ヶ） 350円（税込）

白龍 ［じゃじゃ麺］ TEL 019-623-5167

おでんせ館1Fに柳家2店舗目が出店。ここでしか食べられないフェザン出店記念ラーメン「新辛ラーメン2017」。こだわりは栄養価が高い全粒粉入細麺と、自家製のラー油です。定番なっとう味噌にオリジナル味噌を隠し味として加えております。「まぜ麺2017」もフェザンでしか味わえない限定メニュー。彩鮮やかで女性に人気のメニューです。定番メニューも取り揃えております。

人気・限定MENU
- ・新辛ラーメン2017 815円（税別）
- ・まぜ麺2017 815円（税別）

柳家 ［ラーメン］ TEL 019-613-4357