

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.

令和元年9月24日発行(月2回火曜日発行) 発行/株 梓星舎
〒020-0022 盛岡市大通1-1-16 岩手教育会館4階
TEL(019)621-8150 FAX(019)626-3580
[E-mail]info@k-yuuyu.com [URL]http://k-yuuyu.com

ポストिंगエリア
盛岡地区約75,000部
※ご自宅にポストिंगされない場合はお近くの設置店をご利用ください。

令和元年かけこみダイエット

なかなか痩せずにお悩みの方もまだ間に合う!

エフエム岩手アナウンサー 阿部沙織さん
3か月でマイナス14kgの大変身

食べると痩せない……そんなストレスもなく、
痩せやすい体質に変わり、リバウンドもありません。
健康的に痩せられて大満足!!

ホロニック盛岡 ☎0120-090948
盛岡市中屋敷町7-18 [盛岡駅から徒歩5分]
◎10:00~19:00 ◎日曜定休 ◎駐車場有 ◎毎週木曜はメンズデー

毎週土曜日 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!

イオンモール盛岡南のお得な情報をお届け!
9/28日はナチュ&ダイアリーの情報をオンエア!
10/5日はcause、ライトオンの情報をオンエア!

涙活したい日に 観たい映画

1・2・3

- 催事&伝言板.....4・5
- NewsNews.....7
- 読者プレゼントコーナー.....8
- ゆうゆう設置店のご案内... 10・11
- 10月の12星座占い.....11

2019	日	月	火	水	木	金	土	日
10		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。10月は発行日が通常と異なります。

岩手県内 **110,000部** 発行

涙活したい日に 観たい映画

高く空気が澄んだ空に、澄みきった心で1日をスタートできる好季節、秋。皆さまいかがお過ごしでしょうか。秋は1年の中でさまざまな事柄をより深く楽しめる季節です。

「読書の秋」「芸術の秋」とよく言いますが、これは夏の暑さが落ち着き始めた秋の気候が読書に最も適していることが由来となっています。春から夏にかけては湿度が高く集中しづらいところがありますが、秋は湿度も高くなく何ごとにも集中して取り組むのに適している素晴らしい季節なのです。毎年読書やスポーツを楽しんでいる人も、今年は映画の世界を楽しんでみませんか? 映画は気づけば

薬を使わずぐっすり眠る方法

冷えと不眠症解消法講座

低体温は睡眠負債のもと!そしてガンをはじめとする様々な重大病の原因と言われています。当日は、主に「低体温の怖さと健康は血流がカギ」について講演。最後に冷えや不眠でお悩みの方には朗報、話題の「電気を使わない究極医療器具」をご紹介します。(介護保険適用床ずれマット有)

10月4日(金) 会場:やはばーく 3F会議室(JR矢野駅前) **入場無料**

10月9日(水) 会場:ビッグルーフ滝沢 1F大会議室3(滝沢市役所前)

予約不要 【開場】13:00~ 【講座】13:30~15:00
※希望者には話題の毛細血管血流観察実施

主催:あたたため睡眠いわての会
お問合せ090-3645-3480(事務局:金浜直通)

自分がまるでその世界に入ったかのように感情移入できる不思議な魅力を持っています。感情移入した先の情動の涙には、ストレスを解放し心と身体をリラックさせてくれる効果があり、デトックスを行ってくれるのです。仕事や家事、育児に追われて日々疲れを感じている人こそ、この秋は映画で思い切り泣いてみては

いかがでしょうか。涼しい風が吹き、過ぎやすい秋の長い夜。まったりと映画の世界に浸り、例年とは少し違った芸術の世界に心を預けてみましょう。紅葉の色づき始めに季節の移り変わりを感じ、少し寂しいような懐かしいような気持ちになる秋にぴったり、立ける映画をご紹介します。

タカヤアリーナ向い

たかはし眼科

TAKAHASHI EYE CLINIC

診療科目 日本眼科学会認定眼科専門医
院長 高橋 俊明

受付時間	月	火	水	木	金	土
日	●	●	●	●	●	●
夜	●	●	●	●	●	●

● 休診日/木曜午後・土曜午後・日曜・祝日
● 水曜午後(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

お得! 安心! カンタン!

ミライフでんき

ガスとのセット割引でもっとお得に!

ミライフでんきのお問合せ
☎0120-910-160

情報紙ゆうゆう コラボ企画 今月中(9/30日)までのご成約で消費税8%

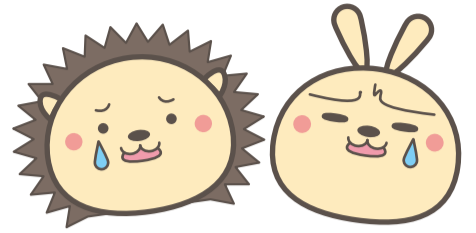
各種値引き・特典付き 「ゆうゆうを見た」でお値引き+360°ドライブレコーダープレゼント! ※ドライブレコーダー取り付けは別途費用がかかります。

<p>Jeep</p> <p>レネゲード トレイルホーク 358万円 登録R1.7/車検R4.7.10/ブラック/走行100km</p> <p>チェロキー トレイルホーク 429万円 登録R1.6/車検R4.6.27/白/走行30km</p> <p>ラングラー アンリミテッド サハラ 550万円 登録H31.4/車検R4.4.18/ブラック/走行100km</p> <p>-5万円!</p>	<p>エプリー ワゴンPZターボSPハイルーフ 4WD 173万円 登録R1.8/車検R4.8.25/カーキ/走行30km</p> <p>スペーシア カスタム HV XS カメラpkg 4WD 178万円 登録H31.3/車検R4.3.19/パール/走行400km</p> <p>ハスラー G ディスチャージ 4WD 146万円 登録H31.4/車検R4.4.21/レッドブラック/走行530km</p> <p>ワゴンR HV FZ 25th リミテッド4WD 152万円 登録R1.8/車検R4.8.19/パール/走行300km</p> <p>キャリイ K CACPS 農繁 4WD 95万円 登録R1.8/車検R3.8.25/シルバー/走行30km</p> <p>ソリオ1.2 HV MZ カメラpkg 4WD 203万円 登録R1.7/車検R4.7.25/ブラック/走行400km</p> <p>スペーシア HV G 4WD 135万円 登録H31.3/車検R4.1.15/ブラック/走行300km</p> <p>-4万円!</p>	<p>フォルクスワーゲン ゴルフ TSI ハイライン 123万円 登録H25.8/車検R2.8.5/シルバー/走行4.6千km</p> <p>ミニ クロスオーバー クーバーS オール4 196万円 登録H26.3/車検R3.3.28/コン・白ツートン/走行1.7千km</p> <p>ローバー ミニ クーバー 98万円 登録H5.8/車検R1.11.7/グリーン/走行8.4千km</p> <p>-3万円!</p>
--	--	--

岩手クライスラー(株) ☎019-638-2221
https://ms-cji.com

盛岡スズキ自販(株) ☎019-638-1001

涙活したい日に観たい映画



昔から「泣く子は育つ」といいますが、実は大人にとっても泣くことは心にも身体にも良いことなのです。涙には大きく分けて3種類あります。1つ目は目の表面を保護したり、酸素を供給するために基礎的に分泌される涙です。2つ目は玉ねぎを切ったときや煙やごみが目に入ったとき、わさびを食べたときに出る刺激性の涙。そして3つ目は、情動の起伏によって出る感情性の涙です。通常、人が「泣く」というときの涙はこの感情による涙を指します。それは、人は外から何かメッセージを受け取ったとき、大脳周辺にある重要な神経核「扁桃体」で「好き嫌い」「快不快」といった感情がつけられます。扁桃体のすぐ隣には視床下部がありそこから自律神経が体に伸びています。特に涙は自律神経のなかでも交感神経と強く結び付いており、感情によって交感神経が優位になると抹消にあるまぶたの奥の涙腺が刺激され涙が流れるのです。感情によ

て涙が流れると、ストレス物質も涙と一緒に体外へ流れ出ます。つまり、感情が高ぶって流れる涙にはストレスの原因になる物質を排出する重要な役割があるのです。

また、涙にはストレスによって生じる苦痛を和らげる脳内ホルモン「エンドルフィン」に似た物質も含まれていると言われています。目にゴミが入ったりして涙が出てもストレス物質は流れませんが、悲しいときや悔しいときに思いっきり泣くと苦痛を緩和することができるのです。大人になると感情的に泣く機会も少なくなりやすいため、そんなときは時代や国境を越えて思わず泣いてしまう映画を見るのがおすすめです。

今回ご紹介した映画の数々は、ただのラブストーリーやヒューマンドラマではなく、非常にメッセージ性の高い映画ばかりです。あらすじに目を通して、気になる物語があったらぜひ本編をチェックしてみてくださいね。

最高の人生の見つけ方

製作年度 / 2007年
上映時間 / 97分
製作国 / アメリカ



■監督 / ロブ・ライナー
■脚本 / ジャスティン・ザッカム
■出演 / ジャック・ニコルソン、モーガン・フリーマン、ショーン・ヘイズ、ロブ・モロー

【あらすじ】
45年間、真面目に自動車工として働き続けてきたカーター、そして大富豪で実業家のエドワード。まったく気の合わない真逆の2人の男性が、病院の同室になることから物語は始まります。出会ってからカーターを毛嫌いでいたエドワードですが、カーターの優しさに触れ、徐々に打ち解けていきます。

ある日入院中のカーターは、大学時代に教わった「棺桶リスト」を作り始めます。エドワードは何を書いているのか執拗に尋ねますが、カーターは頑なに喋ろうとしません。しかしその日、2人は余命6カ月の宣告を受けます。あまりのショックにカーターは書きかけた棺桶リストを床に捨てて眠ってしまいましたが、翌日その棺桶リストを見たエドワードは、カーターから棺桶リストについて驚きの事実を聞くこととなったのです。

棺桶リストとは、「自分が死ぬまでにやりたいことリスト」。そう聞いたエドワードは、リストに修正を加えました。ス

リストを実現させよう」と持ちかけます。カーターは渋りますが、「自分の人生がいかにも自由だったか」ということに気づき共に旅に出ることを決意します。タトゥーを入れたりマスタングを運転したり、自家用ジェットで世界の絶景を見るために面白おかしい旅に出た2人。そして旅の最中にお互いの考え方や価値観を共有するようになり、2人は今まで誰にも話したことのなかった悩みまで打ち明ける親友に。しかしちよつとした思いやりの差で、2人は離れ離れになってしまします。果たしてエドワードとカーターは、棺桶リストをすべて実現できるのでしょうか？

【ここが見どころ】
約1時間半という短さの映画ではありますが、映画の長さとは比例しない内容の濃さが魅力です。自分の人生とは一体何なのか、後悔しない人生を送るために自分がすべきことは何なのか……、映画を見ながら自分の過去を振り返り、未来に希望を持つ作品です。

物語は鮮やかなほど見ていて人を笑顔にさせた胸を締め付けさせたりと、目まぐるしく展開していきますが、2人の会話が伏線になっている箇所が多く何度も見たくなるのもまた魅力。繰り返して見ることで新しい発見があり、何度見ても飽きることがありません。2人の主人公のどちらもうまくエンディングを迎えますが、ハッピーエンドで終わるといわずに、胸の奥底から湧き上がってくる感情で涙が止まりません。エンドロール直前には、あなたも涙できっと画面が見えなくなっているはず

【ここが見どころ】
19歳の時に母親の反対を押し切ってジェリーと結婚したホリー。立派な家を買って2人の間に可愛い子どもがいて……、そんな家庭を夢に見ていた2人ですが、現実はその甘くありませんでした。結婚9年目にも関わらず人生は思った通りにはいかない……。そんな奇立ちから2人は喧嘩ばかり

【ここが見どころ】
19歳の時に母親の反対を押し切ってジェリーと結婚したホリー。立派な家を買って2人の間に可愛い子どもがいて……、そんな家庭を夢に見ていた2人ですが、現実はその甘くありませんでした。結婚9年目にも関わらず人生は思った通りにはいかない……。そんな奇立ちから2人は喧嘩ばかり

P.S. アイラヴユー

製作年度 / 2007年
上映時間 / 126分
製作国 / アメリカ



■監督 / リチャード・ラグラヴェネーズ
■原作 / セシリア・アハーン
■出演 / ヒラリー・スワンク、ジェラルド・バトラー、リサ・グドロー、ハリ・コニック・Jr

【あらすじ】
19歳の時に母親の反対を押し切ってジェリーと結婚したホリー。立派な家を買って2人の間に可愛い子どもがいて……、そんな家庭を夢に見ていた2人ですが、現実はその甘くありませんでした。結婚9年目にも関わらず人生は思った通りにはいかない……。そんな奇立ちから2人は喧嘩ばかり

【ここが見どころ】
約1時間半という短さの映画ではありますが、映画の長さとは比例しない内容の濃さが魅力です。自分の人生とは一体何なのか、後悔しない人生を送るために自分がすべきことは何なのか……、映画を見ながら自分の過去を振り返り、未来に希望を持つ作品です。

【ここが見どころ】
19歳の時に母親の反対を押し切ってジェリーと結婚したホリー。立派な家を買って2人の間に可愛い子どもがいて……、そんな家庭を夢に見ていた2人ですが、現実はその甘くありませんでした。結婚9年目にも関わらず人生は思った通りにはいかない……。そんな奇立ちから2人は喧嘩ばかり

【ここが見どころ】
19歳の時に母親の反対を押し切ってジェリーと結婚したホリー。立派な家を買って2人の間に可愛い子どもがいて……、そんな家庭を夢に見ていた2人ですが、現実はその甘くありませんでした。結婚9年目にも関わらず人生は思った通りにはいかない……。そんな奇立ちから2人は喧嘩ばかり

【ここが見どころ】
19歳の時に母親の反対を押し切ってジェリーと結婚したホリー。立派な家を買って2人の間に可愛い子どもがいて……、そんな家庭を夢に見ていた2人ですが、現実はその甘くありませんでした。結婚9年目にも関わらず人生は思った通りにはいかない……。そんな奇立ちから2人は喧嘩ばかり

【ここが見どころ】
19歳の時に母親の反対を押し切ってジェリーと結婚したホリー。立派な家を買って2人の間に可愛い子どもがいて……、そんな家庭を夢に見ていた2人ですが、現実はその甘くありませんでした。結婚9年目にも関わらず人生は思った通りにはいかない……。そんな奇立ちから2人は喧嘩ばかり

「四季とどもにみんなが集う “未来への” 交流フィールド」
各種会議講演発表会に多彩な会場をご用意
合唱・音楽祭の会場に！

控え室としても
●カンファレンスルーム
3室 24～72席

岩手教育会館 ☎019-623-3301
〒020-0022 盛岡市大通1-1-16 FAX019-623-3349
http://www.i-kaikan.jp
盛岡都心循環バス「そんでんむし号」「盛岡城跡公園」下車

10月中旬 出荷開始
みかんの名産地 愛媛県から産地直送
訳あり 極早生 愛媛みかん
今年最初の愛媛みかんをぜひ食べてください！

みかんの本場愛媛県で美味しいみかんにこだわる「のみ果樹園」より、光センサーで選別した愛媛みかんを特別価格でお届けします。お得な理由はサイズがバラバラで皮にキズありだから！みかん好きのかたも納得する本場愛媛のみかんをお楽しみください。

初めての方限定、お一家族様1箱限り

商品記号	たっぷり	9kg	税込 3,780円	送料 無料
商品記号	お試し	4.5kg	税込 1,980円	送料 500円

★代金引換限定でのお届けとなります。(別途手数料330円)

お申し込みはこちら TEL 050-8883-2834
お問い合わせ専用番号: ☎0120-566-007 受付時間▶9時～17時(日・祝日除く)

お申し込みから1週間前後でお届け。天候により変更になる場合があります。
●お支払い代金引換のみ(別途手数料330円) ●返品、お客様都合は不可。万一不備な点がありましたら、商品到着後2日以内にご連絡下さい。●申込期限/10月末まで。●お預かりした個人情報(商品・DMの発送以外の目的では使用しません。●北海道・沖縄・離島は別途送料1,000円がかかります。)

株式会社 乃万青果 〒794-0074 愛媛県今治市神宮甲844-5

私の中のあなた

製作年度/2009年
上映時間/109分
製作国/アメリカ



■監督/ニック・カサヴェテス
■原作/ジョディ・ピコー
■出演/キャメロン・ディアス、アビゲイル・ブレスリン、アレック・ボールドウィン、ジェイソン・バトリック

【あらすじ】
2009年に公開された名作、「私の中のあなた」。この作品は、2歳で白血病に侵されていることがわかったケイトと、ドナーになるために遺伝子操作で作られた生命であるアナの姉妹、そして家族の物語です。
白血病であるケイトに適合するドナーとして生まれてきたアナ。アナはその運命を知らず、母のケイトへのあまりにも深い愛情を目的に、同時に放置されていた長男・ジェシーは失語症になりますが、それでもケイトとジェシーとアナの3人はとても仲が良く、周囲から見ても幸せな家庭でした。「大好きで大切な兄弟だからこそ、自分を犠牲にしてまでもケイトを守りたい」、それは確かにアナの本心です。しかしやはり両親からドナーとしての価値を強いられることに不満を持った生活を送っていたアナ。

あるケイトのドナーとしての自分を放棄したのでしょか。ケイトとアナの姉妹、そして家族はどのような結末を迎えるのでしょうか。

【この見どころ】
「ドナーとしての生命」という非常に重いテーマにも関わらず、悲壮感を感じさせない映画です。アナをはじめとする家族それぞれの視点で物語を魅せてくれるので、「みんな幸せになって欲しい」という優しい気持ちで涙を流せる、そんな作品です。

そしてアナは11歳を迎え、物語に変化が起ころし始めます。なんとアナは自分の命を守るために、有名な弁護士であるアレクサンダーを訪問して弁護の依頼をしたのです。最初は取り合わなかったアレクサンダーですが、アナがドナーとして産まれた経緯や、今まで姉に提供するために骨髄穿刺を繰り返していること、そしてこれから腎臓の提供を予定されていることを聞き、依頼を引き受けることにしました。
そして自分がアナに告訴されたことを知らされ、激昂する母・サラ。ケイトを救うことに身も心も捧げていたサラは、何度もアナを説得しますがアナは拒否し続けます。サラとアナは法廷で争うことになり、アナは自分がドナーになることを拒否し続ける一方で、ケイトとは変わらず仲良しなまま。大切な姉であるケイトを見殺しにするようなことをなせるのか……、弁護士であるアレクサンダー、そして判事であるサルヴァーは不審に思います。
アナはなぜ最愛の姉で

そして父になる

製作年度/2013年
上映時間/120分
製作国/日本



■監督/是枝裕和 ■脚本/是枝裕和
■出演/福山雅治、尾野真千子、真木よう子、リリー・フランキー、風吹ジュン、國村隼、樹木希林、夏八木勲

【あらすじ】
この作品は、年間の出生数が200万人を超えた第2次ベビーブームである昭和40年代の物語。出生数も多く、助産師や看護師の数が不足し新生児を管理しきれなくなってきたことよって頻発していた「赤ちゃんの取り違え問題」が主なテーマになっています。

は間もなく小学校の受験を迎え、学習塾で覚えた通りに受け答えし見事合格。合格を喜び、幸せを噛み締める野々宮一家ですが、ある日突然慶多を出産した産院から大事な話があると呼び出されま

【この見どころ】
「聖の青春」は、1998年まで生きた天才棋士、村上聖を題材にして書き上げたノンフィクション作品です。幼少期から患っているネフローゼという腎臓病によって「三捨」捨て場で過ごすという聖が、通りますが、森師匠に弟

は交流を始めることになりました。血のつながりを重要視する日本。2つの家族は話し合い、「ミッシェン」と称し2人の子どもを実の両親のもとで生活させることにします。しかしこれまで過ぎてきた6年という長い年月はそう簡単には埋まりません。2つの家族は愛した時間と血の繋がり、どちらを選挙するのでしょうか。

【この見どころ】
「聖の青春」は、1998年まで生きた天才棋士、村上聖を題材にして書き上げたノンフィクション作品です。幼少期から患っているネフローゼという腎臓病によって「三捨」捨て場で過ごすという聖が、通りますが、森師匠に弟

に立つて考えるとその度に胸がきゅっとなるような切なさを感じます。父親とは、そして本当の親子とは一体何なのか……、あなたも見ている間に何度も自問自答するはず。観ながら自分の家族について考えてみたり、もしも自分が取り違えられていたとしたら……と想像することで、この作品の深みが増してただただ涙が溢れてきます。

【この見どころ】
「聖の青春」は、1998年まで生きた天才棋士、村上聖を題材にして書き上げたノンフィクション作品です。幼少期から患っているネフローゼという腎臓病によって「三捨」捨て場で過ごすという聖が、通りますが、森師匠に弟

聖の青春

製作年度/2016年
上映時間/124分
製作国/日本



■監督/森義隆
■原作/大崎善生
■脚本/向井康介
■出演/松山ケンイチ、東出昌大、染谷将太、安田顕、柄本時生、北見敏之、筒井道隆、竹下景子、リリー・フランキー

【あらすじ】
原作は大崎善生氏の「聖の青春」。1998年まで生きた天才棋士、村上聖を題材にして書き上げたノンフィクション作品です。幼少期から患っているネフローゼという腎臓病によって「三捨」捨て場で過ごすという聖が、通りますが、森師匠に弟

【この見どころ】
「聖の青春」は、1998年まで生きた天才棋士、村上聖を題材にして書き上げたノンフィクション作品です。幼少期から患っているネフローゼという腎臓病によって「三捨」捨て場で過ごすという聖が、通りますが、森師匠に弟

【この見どころ】
「聖の青春」は、1998年まで生きた天才棋士、村上聖を題材にして書き上げたノンフィクション作品です。幼少期から患っているネフローゼという腎臓病によって「三捨」捨て場で過ごすという聖が、通りますが、森師匠に弟

【この見どころ】
「聖の青春」は、1998年まで生きた天才棋士、村上聖を題材にして書き上げたノンフィクション作品です。幼少期から患っているネフローゼという腎臓病によって「三捨」捨て場で過ごすという聖が、通りますが、森師匠に弟

【この見どころ】
「聖の青春」は、1998年まで生きた天才棋士、村上聖を題材にして書き上げたノンフィクション作品です。幼少期から患っているネフローゼという腎臓病によって「三捨」捨て場で過ごすという聖が、通りますが、森師匠に弟

【この見どころ】
「聖の青春」は、1998年まで生きた天才棋士、村上聖を題材にして書き上げたノンフィクション作品です。幼少期から患っているネフローゼという腎臓病によって「三捨」捨て場で過ごすという聖が、通りますが、森師匠に弟

リピーター率No.1!!

この広告だけの特別企画!!

ご新規様限定 同一住所のご家族様一回限り

※当社でのお買い物が初めての方限定とさせていただきます。

600g 2,010円を

1,480円 (税込)

お1人様 **6本** まで

液だれしない ハチミツ容器「ピタット」くん お一人一ケプレゼント!!

1本から **送料無料**

ハンガリー産 純粋 アカシヤはちみつ

「山のはちみつ屋」は、秋田・田沢湖にて昭和52年創業のはちみつ店。山のはちみつ屋(南坪)「スケップ」では、「ハンガリー産アカシヤはちみつ」の人氣が上昇中! ヨーロッパ中央に位置するハンガリーは、日本に比べ養蜂の歴史が長く、世界でも指折りのアカシヤはちみつを生産国です。濃厚で風味豊か、甘さは上品でクセも少ないハンガリー産のはちみつは、トーストはもちろん、ヨーグルト、スムージーや様々なお料理にもぴったり! お手頃価格ですので、毎日召し上がる方には特にオススメです!

秋田・田沢湖にて昭和52年創業のはちみつ店「山のはちみつ屋(南坪)「スケップ」では、「ハンガリー産アカシヤはちみつ」の人氣が上昇中! ヨーロッパ中央に位置するハンガリーは、日本に比べ養蜂の歴史が長く、世界でも指折りのアカシヤはちみつを生産国です。濃厚で風味豊か、甘さは上品でクセも少ないハンガリー産のはちみつは、トーストはもちろん、ヨーグルト、スムージーや様々なお料理にもぴったり! お手頃価格ですので、毎日召し上がる方には特にオススメです!

お申込締切日 **1週間** 本日より

スツキリした 上品な甘さは様々な料理と相性バツグン!!

お申し込みはお電話で(月~土9:00~17:00/日祝休)

050-8885-1849

山のはちみつ屋 有限会社ビニースケップ 秋田県北上市田沢湖生保内字石神163-3 ●送料は無料。●お届けは5日~7日程度。●お支払いは代金引換のみ(手数料無料)。●返品は未開封に限り、商品到着後7日以内にこちらへご連絡下さい。(返送料はお客様負担)。●お客様の個人情報は、事前の同意無く第三者へ開示いたしません。

食欲の秋の 人気リンパダイエット



体内初め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イルハンドのリンパケアが大人気。今の時期にイチオシなのが、乳酸菌代謝物質も新しくなってパワーアップした「人気リンパダイエット」。

12種類の乳酸菌と4種類の酵母菌北海道産無農薬大豆で発酵培養させた発酵エキスで、アミノ酸ミネラル酵素などの生活活性物質を含みます。その乳酸菌代謝物質を使用することで体の代謝を上げ、これまで以上に早くサイズダウンができる新リンパダイエット。年齢と共に代謝が低下して痩せにくくなった方や何度もダイエットに失敗している方にオススメです。ぜひ一度お試しください。

即金! 高価現金買取!! 中古車お宝鑑定団

他店と比べてみて下さい!!とこよりも高く査定する自信があります!
平成25年以降のお車は通常査定額に、普通車で+5万円、軽自動車で+3万円上乘せ!
さらに年式、状態、一切不問。買取最低保証あり!
下記クーポンご利用でイオン商品券プレゼント!
この看板が目印です! (財)日本自動車査定協会認定店
有高橋保自動車商会
OPEN 10:00~19:00 / 土・日・祝日も営業
☎ 019-665-1777 盛岡市高松1丁目7-8
☎ 0066-9704-2356 (無料)電話

11月3日に岩手県民会館で、「スタジオDANCE ONE」第72回若手芸術祭 JAZZダンス公演「DANCE ON LOVE SONGS」を開催されます。今回のテーマは「LOVE SONGS」。さまざまなジャンルと紡ぎ合う、愛あふれるアートな世界を目指します。2016年に結成された若く期待される若手アーティストユニット「新☆男塾」、若手県唯一のカラーガードチーム「アンブル」、若手出身パフォーマー「あまなまき」、若手出身アーティスト「藤原さん」、当スタジオ出身のプロダンサー「赤坂麻里さん」他、総勢50名で心に響くスタジオ

Studio DANCE ONE
第72回若手芸術祭「DANCE ON LOVE SONGS」開催
DANCE ON LOVE SONGS 芸術祭をお届けいたします。会場ホール前ロビーでは、合わせてDANCE ONEギョレリーを開催予定です。ぜひお来場ください。

情報紙ゆゆう後援
「もりおか女性センター」フェスティバル2019映画祭開催
10月4日から5日まで、「もりおか女性センター」フェスティバル2019映画祭が開催されます。今年度の事業テーマは「少子高齢・人口減少社会における男女共同参画社会づくりへの挑戦」。映画を通して事業への理解を深めませんか。

10月4日(金) 13時~「未来を花束にして」(106分)、15時5分~「トク」(30分)、16時~「1000人のピンスウマン」(56分)、18時半~「ガザの美容室」(84分)、10月5日(土) 10時~「未来を花束にして」(106分)、12時~「トク」(30分)、13時半~「ガザの美容室」(84分)、15時20分~「1日1ドルで生活」(56分) トクでは映画が伝えたいこと、映画の魅力などについてお話しします。お聞き逃しなく!

アイフルホーム 豊富な時間と夢をもっと、ずっと。
アイフルホームは「もっと、ずっと」育む家。アイフルホームが培ってきた累計契約棟数15万棟の実績をもとに、夫婦二人の夢を育む快適でゆとりのある毎日をご提供します。夫婦でいっしょに、時にはそれぞれの好きなことを思う存分楽しむ、そして二人の絆や、子どもや孫との絆を
バスルーム
育んでいく—
家族の長く、満ち足りた時間を育む家、それがアイフルです。
※2014年10月に累計契約棟数15万棟を達成

岩手県立視聴覚障がい者情報センター

字幕制作ボランティア養成講座

テレビ番組やビデオ等の音声情報を聴覚障がい者向けに字幕化する作業を行うボランティアを養成します。
◇日時/10月9日(水)~11日(金)9時10分~16時(初日10時から、最終日14時半まで)
◇会場/同センター 映写室(アイーナ4階)
◇受講無料
◇対象/定員/県内に居住する18歳以上、全日程に出席できる方。講座修了後ボランティアとして活動できる方、基礎的なパソコン操作ができる字幕制作初心者の方。若干名
◇申込/申込用紙により、郵送またはFAX(606)1744にて10月1日(火)まで受付
◇問/同センター Ⅸ(606)1743

もりおか女性センター 女性防災リーダー養成講座

いざという時のために今できること ~女性の視点から考える地域防災~

◇日時/10月9日~23日の毎週水曜、各10時半~15時半(初日13時半~、全3回)
◇会場/同センター 生活アトリエ(プラザおでこ5階)
◇講師/瀨山紀子氏(埼玉県男女共同参画推進センター事業コーディネーター)、高橋聖子氏(インクルバ代表)、盛岡市総務部危機管理防災課職員
◇対象/定員/地域防災の関心のある方20名
◇申込/下記電話にて先着順受付
※有料託児あり(6か月未満未就学児対象)
◇問/同センター Ⅸ(604)3303

いわてアートプロジェクト実行委員会 芸術文化講座

人と人をつなぐ文章講座

思いを伝える文章の書き方のポイントなど初歩的なノウハウを勉強します。
◇日時/10月12日、26日の土曜、各9時半~11時
◇会場/岩手県民会館 第3会議室
◇参加無料 ◇定員/先着20名
◇講師/齋藤純氏(作家、「街もりおか」編集長、岩手町立石神の丘美術館芸術監督)

◇申込/問/NPO法人 岩手未来機構 Ⅸ(613)7781 [平日9時~18時/高橋]
■フリーストレッチング岩手盛岡店 ストレッチ教室
◇日時/内容/対象/定員/各10時~11時
10月12日(土)「マニティーストレッチ教室」ママさん向け、先着10組
10月13日(日)「ファミリーストレッチ教室」家族向け、先着5組
◇会場/コア介護福祉センターあいの1階ふれあいルーム
◇料金/大人1名500円、0~5歳無料
◇申込/問/Ⅸ080(7796)1143[藤倉]

なぎなた教室

◇日時/10月14日(月)9時~11時半
◇会場/盛岡市立武道館 ◇参加無料
◇対象/小、中、高校生、一般
◇問/Ⅸ(663)8890[中村]

盛岡杖道会「杖道・初心者教室」

◇日時/10月14日(月)13時~15時
◇会場/盛岡市立武道館 ◇参加無料、見学自由
◇問/Ⅸ(624)2940[石田]

もりおか女性センター 「女性起業芽する塾 入門編 Part2」

◇日時/10月19日(土)13時~16時
◇会場/同センター生活アトリエ
◇参加費/500円(茶菓子付)
◇講師/政屋真理氏(「Te mari(てまり)」)
◇対象/定員/起業に興味のある方20名
◇託児/6か月未満未就学児まで1人800円、5名(要予約)
◇申込/下記電話またはホームページにて先着順受付
◇問/同センター Ⅸ(624)3583

大宇宙村 (おおぞら村) 職員募集

看護師

- 一般社員月給 250,000円~300,000円
- パート時給 1,400円~

介護福祉士

- 一般社員月給 180,000円~253,000円
- パート時給 980円~

児童発達支援管理責任者

- 一般社員月給 180,000円~250,000円

障がい児指導員

- 一般社員月給 150,000円~220,000円

60歳以上の方もご相談ください。応募方法:電話連絡の上、下記住所に履歴書を持参又は郵送下さい。追って面接日を連絡します。

- サービス付高齢者向け住宅 **コスモハイツ・八番地**
- おおぞら村一番地保育園
- 訪問看護ステーション **太陽の宇宙**
- にじっ子ハウス七番地
- Gobanchi×タニタカフェ

〒020-0836 盛岡市津志田西1丁目17番55号 **TEL.019(601)8026**

イベント

第6回 共有フェスタ2019

県内で活動している共有者によるブースも多数出します。
◇日時/9月29日(日)10時~15時

映像

◇日時/10月5日(土)10時20分~14時半
◇会場/同工房(盛岡市川目) ◇入場無料
◇問/同工房 Ⅸ(652)1120[佐々木]

岩手県民の森 森林ふれあい学習館フォレストi 秋の自然観察会

◇日時/10月6日(日)10時~12時
◇集合場所/同施設(八幡平市松尾)
◇参加費/300円 ◇定員/20名(要予約)
◇予約/問/同施設 Ⅸ0195(78)2092

岩手県立博物館 ミュージアムシアター 『愛と情熱のかざり「二宮金次郎物語」』(実写映画/115分/一般向け)の上映です。 ◇日時/10月5日(土)13時半~15時 ◇会場/同館講堂 ◇視聴無料 ◇問/同館 Ⅸ(661)2831岩手県立美術館 アート・シネマ上映会 『北ホテル』(1938/フランス/97分/マルセル・カルネ監督/日本語字幕)の上映です。 ◇日時/10月20日(日)14時~15時32分 ◇会場/同館ホール ◇鑑賞無料 ◇問/同館 Ⅸ(658)1711伝言板★「アイーナの写真コンテスト2019」作品募集 同施設ではアイーナを象徴する写真を募集中。キャビネ判(2Lも可)のモノクロかカラープリント、裏面に①タイトル、②住所、③氏名、④年齢、⑤電話番号、⑥撮影意図を記入ください。応募は未発表のものに限ります。1人または団体で3点まで。持参の場合は10月30日(水)まで、ほか10月31日(木)消印有効。入賞発表は12月中旬、同施設ホームページに掲載し、受賞作品と応募作品は館内に展示します。詳細は同施設管理事務室 Ⅸ(606)1717まで。

★日程・会場・料金等は主催者都合により変更になることもあります。★市外局番記載なしは(019) ★休館日等は各施設にお問い合わせください。

★有高橋保自動車商会★
イオン商品券プレゼント券
買取りご成約の方、普通車の場合はイオン商品券1万円、軽自動車の場合はイオン商品券5千円分プレゼントします。1名様1回限り有効。買取最低保証車は対象外となります。有効期限/2019年10月末日まで



姿勢の専門家KCSセンターが教える「猫背を治しましょう」

姿勢の専門家KCSセンターが、猫背を治すための正しい方法を伝えます。猫背は、肩、首、背、腰、股関節、足関節の歪みによって起こります。猫背を治すことで、肩こり、頭痛、腰痛、姿勢不良、呼吸器疾患、循環器疾患、糖尿病、高血圧、認知症、うつ病、アレルギー疾患、がんのリスクを減らすことができます。

日時：10月12日(土) 9:30~16:45
会場：いわて県民情報交流センター アイーナ8F
対象：一般(事前申し込み必須)
費用：11,000円(昼食・教材費込)
主催：(一社)日本姿勢科学学会岩手支部

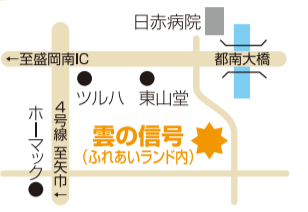
ぷりっぷりの広島産の牡蠣を贅沢にカキフライにしました!



今年も、雲の信号に期間限定で「カキフライ定食」が目見え! 海のミルクと言われる牡蠣には、グリコーゲン(疲労回復)、タウリン(コレステロールの上昇を抑制)、亜鉛(美容効果)、鉄分(貧血)など、さまざまな栄養がたっぷり! ひと口食べれば、サクッとした食感。その後に口いっぱい広がる磯の香りがたまりません! 大ぶりの牡蠣フライ4つは、タルタルソースとの相性もバッチリです。ぜひご賞味ください。

★カキフライ定食.....830円
◎のど塩ラーメン.....650円
◎海鮮ラーメン.....790円
◎鶏唐の中華黒酢定食.....720円
◎日替わり定食.....660円

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



2019.10.1~1st キャンペーン

●カット(シャンプー別 +800円) 大人 ¥2,800 / 小人 ¥1,900
●カラー(カット込).....¥5,800~
●まつ毛エクステ(80本).....¥4,500~
●ヘッドスパ.....¥3,000~

美容室es 加賀野店
TEL.019-601-8001
営業時間 平日/9:00~19:00 土日祝/9:00~18:00
指定駐車場 2台またはダイヤパーク

「菅原美香」ソプラノコンサート

もりげきライヴ vol.298
ソプラノ美香 秋の夜長に歌う旅〜開催
秋の夜長に歌う旅〜開催
秋の夜長に歌う旅〜開催

日時/10月16日(水)19時
会場/盛岡市河南公民館
盛岡劇場ウインホール
当日1,200円 小学生以下無料
演奏内容/ソプラノ独唱
出演/菅原美香(ソプラノ)、齋藤久美子(ピアノ)

食欲の秋 清次郎の秋ネタはいかがですか

9月 今月のひと皿 長月の極み魚

自家製とろみ鯖 400円(税別) **ビッグ!!** 炙り秋刀魚(岩手県産ほか) 一貫160円(税別)

清次郎 人気 お持ち帰り鮓
魚がし特選10貫盛 3人前 5,100円(税別)
本鮓の入ったこだわり江戸前盛 3人前 5,550円(税別)

朝晩涼しくなってきましたね。産卵を控え秋の魚は脂が乗ってきました。清次郎が毎月おススメしている「今月のひと皿」9月は「長月の極み魚」ふっくら、しっとりした秋鯖を丁寧に店内でメタ秋鯖そして、さーっと炙って香ばしく皮まで美味しい炙り秋刀魚、青魚特有の疲労回復や細胞の再生に効果を発揮するビタミンB2や脳の細胞を活性化させるDHA(ドコサヘキサエン酸)など嬉しい栄養もたっぷり含まれています。夏の疲れは、栄養を考えた食事で回復させましょう。今週末は、家族で御食事はいかがですか。清次郎ではご家族みんなで楽しめるお持ち帰り鮓の種類が豊富です。人数やご予算に応じて各種セットをご用意しています。事前のご予約でお待ち時間なくスムーズに受け取れます。又清次郎各店では、お得なクーポンをゲット出来る各店LINE公式もチェックしてくださいね。

■盛岡津志本店/TEL019-639-2815 営業/月~金11:30~21:30(L.O.21:15) 土日11:00~21:30(L.O.21:15)
■フェザン店/TEL019-654-8015 営業/10:00~22:00(最終入店21:15 L.O.21:30) 平日の10:00~11:30と14:30~17:00は別メニューとなります
■水沢店/TEL0197-51-8585 営業/11:30~21:30(L.O.21:15)

回転鮓清次郎ホームページ <http://sushi.seijiro.jp> 各店LINE公式お友達募集中 お得なクーポンありますよ。 清次郎グループフェイスブック お鮓・お魚情報満載

SAIJI GUIDE 伝言板 DENGONBAN

載せてほしいイベント等ありましたら、必要事項を記入の上、郵送またはFAXにて編集部までお送りください。(Eメール不可/受付はイベント開催日時・申込開始日の1か月前まで)

◇日時/10月13日(日)14時~
◇会場/ビッグルーフ滝沢
◇入場料/500円(収益金は福祉団体へ寄付します)
◇出演/溝淵和夫氏(元サーカス音楽監督)
◇問/同商会社 TEL(684)6123

■秋と冬のあいだのコンサート vol.2
盛岡市出身の若手演奏家による音楽コンサートです。
◇日時/10月14日(月・祝)15時~
◇会場/岩手銀行赤レンガ館
◇料金/着席500円、立ち見無料
◇問/TEL090(6452)7911[菊池]

◇対象・定員/初心者15名
◇申込/直接または下記電話にて先着順受付
◇問/同センター TEL(696)5640

■盛岡市保健所 MORIOKA☆ユース食堂
〜リフレッシュコース〜
食育の講話、ヨガやバランスメニューのランチも。
◇日時/10月5日(土)10時半~13時半
◇会場/高松地区保健センター(盛岡市上田)
◇参加無料
◇対象・定員/盛岡市民20~30代の男女(妊娠婦除く)、30名
◇申込/下記電話にて先着順受付
◇問/同健康増進課 TEL(603)8305[内線6223]

■岩手大学公開講座 フィールドセミナー
秋の植物観察会
秋の樹木観察や不伐の森の散策を楽しめます。
◇日時/10月6日(日)10時~12時半
◇会場/同大学農学部附属寒冷フィールドサイエンス教育センター滝沢演習林(滝沢市植の木沢)
◇集合場所/同演習林庁舎前 ◇参加無料
◇対象・定員/一般、小学生以上の親子、15名程度
◇申込/下記電話またはメールにて件名「秋の植物観察会参加申込」①参加者氏名(ふりがな)、②性別、③生年月日、④郵便番号、⑤住所、⑥自宅電話番号、⑦携帯電話番号、⑧メールアドレス、⑨FAX番号を9月27日(金)までお知らせください。
◇問/同大学三陸復興・地域創生推進機構生涯学習部門 TEL(621)6492[平日9時~17時]、Eメール renkei@iwate-u.ac.jp

■キャリアホール子育て応援講座〜将来安心!子育て世代のためのライフとお金の基本講座〜
◇日時/10月8日(日)10時~11時半
◇会場/キャリアホール第3研修室 ◇参加無料
◇対象・定員/1才~未就学児の親12名
◇講師/久保名美氏(ファイナンシャルプランナー)
◇申し込み/9月18日(水)から下記電話または来館にて先着順受付
◇問/同館 TEL(637)6611

★美容室es 加賀野店★ 300円引き券

クーポン1枚につき、1名様まで有効。他の割引・サービスとの併用不可。有効期限/2019年11月末日まで



ペットの里は、人とペットがもう一度共に幸せになるために滝沢市に12万坪の広大な敷地をもち、その敷地内には約5,000坪の日本最大級のドッグランも完備されている施設です。2014年の9月にオープンした当施設は、飼い主の勝手に捨てられてしまうペットを保護し、もう一度人と一緒に幸せになることを目標に活動しています。「ペットの数が子どもの数より多い」といわれているほどのペット天国「日本」。

ペットの里 5周年

目指せペットの殺処分ゼロ!!



9月1日に5周年記念イベントを開催いたしました。特別ゲストとしてモデルの道端アンジェリカさんが来場し、ペットの里のアンバサダーに任命されました。動物愛護活

設は、飼い主の勝手に捨てられてしまうペットを保護し、もう一度人と一緒に幸せになることを目標に活動しています。「ペットの数が子どもの数より多い」といわれているほどのペット天国「日本」。

活動内容も多岐にわたります。諸事情で捨てられたペットを保護し、殺処分ゼロを目標に掲げる以外にも、ペットとふれ合うことで高齢者の健康や生きがい、子どもの情緒教育など社会貢献も視野に、人とペットが幸せになるための活動を行っています。

癒されながら大切に育てられています。しかしながら、その一方で年間約4万頭以上のペットが殺処分されているという現状(2019年/環境省調べ)をご存知でしょうか。年々殺処分されている数は減ってきてはいるものの、飼い主の勝手な理由で捨てられ、処分されてしまふ不幸なペットたちが、そのうち何匹もペット達ももう一度幸せな生活を取り戻すまでの保護施設がペットの里です。

ペットの里は大きく「4つの挑戦」を掲げてます。

殺処分「0(ゼロ)」へ
飼い主の勝手に捨てられ処分されてしまうペットたちを救済し、新たな家族の元へ送り出します。人と一緒に幸せになることがとても大切だと考えます。

高齢者の健康と生き甲斐に
今までの日課だった病院通いが、ペットの散歩に変わる……。そんなお年寄りが増えていくことを望みます。お亡くなりになられた後のことを気にすることなく、気軽に飼っていただけの仕組みを提供します。

4つの挑戦

心豊かな子どもたちを
小さな頃から命に触れ、命の尊さ、ペットを飼うことの責任を感じることで心の豊かさを育み、殺処分がないことが当たり前の豊かな未来を託します。

社会的弱者の雇用
元氣な高齢者、軽度な障がい者、シングルマザー、震災・原発被災者など、社会的弱者の立場にいらつしやる方々に、ペットのお世話をお願いします。彼らの優しい気持ちは、きっとペットたちに届くことでしょう。

① 里人証明書を進呈いたします。
② 里人証明書提示で、約5,000坪ドッグランをいつでも無料でご利用いただけます。
③ 健康上の理由でもしもお迎えできなかった際(入院が必要、歩けなくなった、死亡など)、大切なワンちゃんを「お預かり」の里にお預かりし、新たな里親を見つけるべく努めます。
④ ペットの里の近況をお知らせする「ペットの里通信」をお送りさせていただきます。

※③の特典は里人登録後、6カ月経過後から利用可能です。多頭飼育の方は、口数分の頭数対応とさせていただきます。また、③につきましては、原則、里に連れてきていただくことが条件となります。こちらから引き取りに伺う場合は、交通費等の実費を頂戴いたしますのでご了承ください。診断書等証明するものを確認させていただきます。

●里の住人になろう
ペットの里では会員制度を設けており、会員としてこの活動を支えてくださる皆さまを、ペットの里の住人「里人」として募集しております。

●里人になるには
里人になつていただくには、クレジットカード決済または口座振替にて月々10,000円からの会費をお願いしております。何口でも大歓迎！※毎月の継続課金となります。
※利用可能なクレジットカード

動に心がかり、自身もSNS等で愛犬とのエピソードを発信している道端さんはアンバサダー就任後、保護施設の活動や動物愛護に関する情報などを今後もSNS中心に発信し続け、動物愛護を訴えていく予定です。



アンバサダー、お引き受けた理由を教えてください。

道端 自分は小さい頃から動物に囲まれて生活をしてきたので、ペットの殺処分数が多いという問題は私たちが真剣に考えていかなきゃいけないことだなと思うんです。芸能活動をしているので、それを生かして少しでも多くの方にこの活動を広めていければと思います。

田中 動物愛護について活動されていることでエピソードをお聞かせください。

道端 私のまわりの知人も動物愛護に力を入れている方が多くいて、フェイスブックなどで「こんな子がこういう状況で」という情報がまわってくるんですね。実際に保護施設に行くんですけど、悲しい気持ちになりますね。小さくて、可愛いわんちゃんって「可愛いね、動物は可愛いと思う、」

明日迎えに来るね」とか「すくわれない」とか「ほん」と小さいと良いと思いません。世の中無責任な人も多いし、誰か付き合つたら記念に飼つて別れたらどうしようか、でもどっちもいやじゃないか。飼うなら途中で放棄せず、最後まで責任を持つて幸せにしてほしいんです。

田中 最後に皆さんに一言。
道端 ここにいる子たちももちろんだけど、全国にいる飼い主を待っている子たちが幸せに、あつたかい家族に迎えられる欲しいと思います。これは私たちが一人ひとりが大切に向きあわないといけないことで、日本はまだ全然この問題が減らないし、私一人が熱くなっても意味のないことなので、たくさんの方にこういうことが起きていって、という現実を伝えることがまず仕事だと思えます。みなさんも熱くなる必要はないけれど、一人ひとりがいるんな方に動物愛護のことが伝えてくれたらいいなと思います。

5周年記念イベントでは「ペットの里アンバサダー」に任命された、道端アンジェリカさんのトークショーも開催されました。

田中 アンバサダー、お引き受けた理由を教えてください。

道端 自分は小さい頃から動物に囲まれて生活をしてきたので、ペットの殺処分数が多いという問題は私たちが真剣に考えていかなきゃいけないことだなと思うんです。芸能活動をしているので、それを生かして少しでも多くの方にこの活動を広めていければと思います。

田中 動物愛護について活動されていることでエピソードをお聞かせください。

道端 私のまわりの知人も動物愛護に力を入れている方が多くいて、フェイスブックなどで「こんな子がこういう状況で」という情報がまわってくるんですね。実際に保護施設に行くんですけど、悲しい気持ちになりますね。小さくて、可愛いわんちゃんって「可愛いね、動物は可愛いと思う、」

でも育てる自信がない、なら飼わない」とか「ほん」と小さいと良いと思いません。世の中無責任な人も多いし、誰か付き合つたら記念に飼つて別れたらどうしようか、でもどっちもいやじゃないか。飼うなら途中で放棄せず、最後まで責任を持つて幸せにしてほしいんです。

田中 最後に皆さんに一言。
道端 ここにいる子たちももちろんだけど、全国にいる飼い主を待っている子たちが幸せに、あつたかい家族に迎えられる欲しいと思います。これは私たちが一人ひとりが大切に向きあわないといけないことで、日本はまだ全然この問題が減らないし、私一人が熱くなっても意味のないことなので、たくさんの方にこういうことが起きていって、という現実を伝えることがまず仕事だと思えます。みなさんも熱くなる必要はないけれど、一人ひとりがいるんな方に動物愛護のことが伝えてくれたらいいなと思います。

～人と動物の幸せな共存を目指して～

ペットの里「妄想」MAP
あくまでも「こんなことできたらいいな」という妄想です。現状とは異なりますのでご注意ください。

一般財団法人ペットの里 岩手県滝沢市鶴岡臨安 102 番地 <http://www.pets-sato.net/> info@pets-sato.net

里人会員募集中
月額1口1,000円～
詳しくはホームページをご覧ください。

彼らをなんとか救いたい。殺処分なんて言葉のない世の中になりたい。最後の砦。そんな悲しい言葉は使いたくないけれど、必要なのは事実。だから、幸せな砦を作ろう！どんな数が増えても大丈夫なようにとにかく大きな敷地！ただそんな思いでこの敷地を確保しました。ここにすればみんなが笑顔になれる・・・そんな人とペットが幸せに過ごすことが出来る複合施設を目指し、日本が世界に誇れる施設を目指して、心を込めて取り組んでいます。

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



NEWS NEWS

「第6回 共育フェスタ2019」開催

今年の「共育フェスタ」は「子どもたちの未来のために」をテーマに、教員、保護者、地域の大人が協力して、子どもたちの未来を輝かせる環境を作りましょう。

日時/9月29日(日) 10時~15時(入場無料) 会場/MHRSスタジオ (まさと脳神経内科 クロニック敷地内) 盛岡市向中野5-18-30

NEWS NEWS

第72回若手芸術祭総合フェスティバル&第3回芸術体験イベント「キニミテ体験!みんなdeアート」開催

第72回若手芸術祭の開催に合わせて、若手の芸術文化の「体験」と「鑑賞」が楽しめる2日間。パフォーミング・アート、ワークショップ、子ども芸術発表会も開催。

日時/10月5日(土)~6日(日)10時~16時 会場/若手県民会館(館内全施設) 特別講演/ブラックホールの撮影成功!って何がす

NEWS NEWS

日本伝統工芸 組紐制作ワークショップ「組紐で作るストラップ&ブレスレット」

組紐は、絹糸を組むという構造で作られた紐のことです。日本の伝統工芸品の一つ。「長沼静きもの学院 盛岡校」では、映画「君の名は」にも登場した組紐を作る丸台を使用して組紐制作体験ができます。



組紐は、絹糸を組むという構造で作られた紐のことです。日本の伝統工芸品の一つ。「長沼静きもの学院 盛岡校」では、映画「君の名は」にも登場した組紐を作る丸台を使用して組紐制作体験ができます。

1,000円材料費(税込)にて受講できます。ストラップ&ブレスレットどちらかをお選びください。お問い合わせ/予約 長沼静きもの学院 盛岡校 盛岡市開運橋通3-44 リーンエントランス3F TEL019(624)0911

Wedding information advertisement for Web Wedding. Includes a table of services: 登録料 無料, お見合料 無料, カウンセリング料 無料, お見合パーティ料 無料, 成婚料 20万円(税別). Contact: 0800-888-4122.

Hiyama Studio advertisement for a 753 (七五三) photo session. Features a young girl in a kimono. Includes pricing: 撮影料 2,000円, データセットなら 5,000円off. Contact: 0120-542-308.

Recruitment advertisement for a newspaper editor. Title: 編集記者募集. Details include: 職種/編集記者, 仕事の内容/情報紙ゆうゆうの発行に係る編集業務, 待遇/当社規定による. Contact: 020-0022 盛岡市大通1-1-16 岩手教育会館4F.

Large advertisement for a car dealership (高橋保自動車商会) celebrating its 43rd anniversary. Features a grid of car models with prices and special financing rates of 2.9%. Includes text: 創業43周年! 増税前の大決算セール!

「岩手デザイン界の礎」開催
 1936年(昭和11年)盛岡で新しいデザインを模索する若手たちが集い、「青空スタジオ」と称するデザイン研究会が発足。この研究会を主導した内村幸助は戦前戦中を通じて時局ボスターなどグラフィックデザイナーの作品を精力的に発表し、県内で高い評価を受けました。戦後間もなく表現者として創作活動を開始、二科展を中心にモダンアート展や岩手県芸術祭の常連作家となり二科展デザイン部で奨励賞と特選を獲得しています。絵画でも入選を重ねることも、漫画やエッセイなど多岐にわたって表現活動を展開し、戦後岩手のデザイン界をけん引してきます。また内村が立ち上げた「岩手デザイナー協会」が1996年(昭和39年)に発足す

「令和元年度もりおか郷土芸能フェスティバル」開催
 9月29日に盛岡市都南文化会館で「令和元年度もりおか郷土芸能フェスティバル」が開催されます。神楽・田植踊り・獅子踊り・剣舞・さんざ踊り、特別出演として伊保内高等学校郷土芸能委員会、江刺家神楽を披露します。
 ◎開催情報
 日時/9月29日(日)10時~15時終了予定(途中約30分昼休憩あり)
 会場/盛岡市都南文化会館
 入場料/1,000円(前売800円)※中学生以下無料
 出演団体/【神楽】戸戸神楽

Doctor's Column Doctor's Column Doctor's Column Doctor's Column Doctor's Column Doctor's Column Doctor's Column 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.122
しみのさまざまな治療
～肌のしみは的確な診断が大切～
 肌のしみにはさまざまな種類があります。しみの原因がわからずに漫然と美白などの化粧品を使っても、効果が出ないということも少なくありません。しみの種類が違ってくると専門医による治療方法も変わってきます。たとえばしみの代表的な治療法であるレーザーを行ってはいけなしみもあります。それは治療によってかえって濃くなってしまいうこともあるからです。だからこそ、正確なしみの診断が大切で、そのうえで正しい治療を行うことが必要です。
 専門医によるしみ治療の種類は様々なものがあります。ドクターズコスメと呼ばれるものには、市販の化粧品より有効成分の濃度が高いものや、医薬品に近い成分の入ったものを、医師の処方により使用することができる美白剤や高濃度ビタミンC誘導体などがあります。また、フルーツ酸を使ったケミカルピーリング治療も一般的になりました。レーザーについてはよく耳にするかと思いますが、それにもいくつかの種類があり、最適なものを選択する必要があります。また、IPL(フォトフェイシャル)といって、レーザーとはまた違った、肌への負担がとてま少なく受けやすい光治療もあります。まずは美容皮膚科の専門医にご相談ください。



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 浩 先生
 ・順天堂大学医学部卒業
 ・順天堂大学医学部大学院修了
 ・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。

19th ANNIVERSARY 美容外科 形成外科 皮膚科
盛岡 青森 仙台 郡山 いわき 表参道
タウン形成外科クリニック
 日本美容外科学会認定専門医 医学博士 理事長 石原 浩
 全国共通 ☎0120-107-286 フリーダイヤルでお電話の際は希望院をお伝えください
 ●診療時間 AM10:00~PM7:00(日・祝はPM6:00まで)
 ●土・日・祝日も診療いたします ●各種ローン・クレジット可
 ☒info-m@keisei.ne.jp http://www.keisei.ne.jp
 ●完全予約制 詳しくはHPをご覧ください。 盛岡タウン形成外科 検索

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今号でもしよかった記事、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「好きな秋の味覚」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/2019年10月4日(金)必着。※但し、[D]は9月26日(木)必着。
 ■発表/直接本人に通知。また、一部は紙面上で発表。
 ■宛先/〒020-0022 盛岡市大通1-1-16 岩手教育会館4階
 情報紙 游悠[9月24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 スタジオ DANCE ONE 公演チケット
 スタジオDANCE ONEより、第72回 岩手芸術祭JAZZダンス公演のチケットをペア2組様に。※4P参照。

B コンサートチケット
 もりおかライブvol.298より、『笹原美香ソプラノコンサート』のチケットを2名様に。※5P参照。

C 美術館入場券
 萬鉄五郎記念美術館より、『内村幸助展』の入場券をペア1組様に。※8P参照。

D フェスティバルチケット
 盛岡市無形民俗文化財保存連絡協議会事務局より、もりおか郷土芸能フェスティバルの入場チケットを1名様に。※8P参照。

カットのみ1,500円 (税別)
ツヤ・触感が違う! 白髪おしやれ染め
根本部分(リタッチ) 2,980円 (税別)
縮毛矯正か形状記憶 デジマル
驚異のロング 6,980円 (税別)
料金なし
 019-652-4822
 ●カットのみ1,500円 (各税別)
 ●全体カラー(お流し・ブロー込) 3,500円~
 ●パーマ(カット・お流し・ブロー込) 4,800円~

成人式 一生一度の晴れ姿! 卒業式
全部まとめて お得なプラン
80,000~180,000円(税別)
 成人式レンタル振袖 + 着付 + ヘア&メイク + 草履 + バック + ショール + 写真撮影2ポーズ込み
全部まとめて お得なプラン
19,000円(税別)~
 レンタル衣裳(着物、袴) + 着付 + ヘアセット
 成人式・卒業式どちらも*衣装単品の貸し出し、着付けのみでもOK! *写真撮影のみでもOK!
安心・安全な有名ブライダルサロンをご紹介します!
(有)美プロデュース ☎080-2809-6719 盛岡市館町3-7/代表まで

山形直送 高級で貴重な2品種をお好きな組み合わせでどうぞ!
シャインマスカット&ピオーネ
初回限定 お試し価格
 1房: 約700g~900g **1,780円** (税別)
3房以上ご購入で 送料無料
 ※1~2房の場合は別途送料がかかります。
お申し込みはコチラ 受付時間▶10:00~18:00(年中無休) **本日より 1週間 お申込締切日**
☎050-8884-2325
 ※電話が混み合い繋がりにくい場合がございますが、しばらくそのままお待ちください。
 ●お支払い(代金引換のみ(代引手数料350円(税別)はお客様負担にてお願い致します)●万一の配送事故による汚損・破損・品質不良などにつきましては、商品到着後1日以内にご連絡下さい。責任を持って対処させていただきます。商品の性質上、お客様のご都合による返品・交換はご容赦くださいますようお願い申し上げます。※沖縄・離島の発送は行っておりません。※お客様からいただいた個人情報は、商品の発送とご連絡以外には一切使用致しません。
株式会社フードサプライズ
 〒990-0523 山形県寒河江市八敷276-1

★美容室ラ・デジャブ★
 白髪おしやれ染め根本部分(リタッチ) 2,980円(お流し・軽いブロー込)
 全体の縮毛矯正かデジタルパーマ 6,980円(全体カット・お流し・軽いブロー込)
 各ロング料金なしの価格。クーポン持参の方、1枚につき1名様有効(要予約)。月曜定休。他クーポンとの併用不可。有効期限/2019年10月13日まで(料金各税別)

高齢の方に人気訪問カット2,000円券
 問い合わせ先 ★(有)美プロデュース★ TEL.080-2809-6719
 火~金9:00~17:00、1枚につき1名様から何名様でも可。何でもご相談ください。他クーポンとの併用不可。月曜定休。有効期限/2019年10月13日まで



ご高齢者専門宅配弁当。

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
でお暮らしの
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いたい方が、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)

お届け例

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)

お届け例

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)

お届け例

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)

お届け例

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)

お届け例

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)

お届け例

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)

お届け例

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
(病下食用食品)
ではございません

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)

お届け例

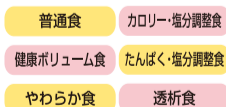
噛む力、飲み込む力が
弱っている方向け

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。

1 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。

2 お弁当の種類をお伝えください。



3 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。

4 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

5 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。

6 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。)

7 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いたしません。

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

盛岡市全域へ昼食・夕食の宅配をしていただけの方 大募集!!

正社員 / 150,000円~ パート / 時給770円~ (要普通自動車運転免許・ガソリン代別途支給) 電話連絡の上、履歴書をご郵送下さい



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

涙を流してストレス解消!

『涙活』の効果とは…?

「涙活」とは……?

涙活(ないかつ)とは、泣いてストレスを解消する活動のことです。「婚活」「就活」などから来た「活」という言葉をもじった造語になります。泣くことは心臓にいい作用をもたらすことを人は古くから心得ていました。「意識して泣くこと」によって緊張や興奮した状態から、リラックスした状態に変わるんだとか……。

ちなみに、タマネギを切ったときにでる涙は意識して出る涙とは違います! ストレス解消できる涙は、悲しいと思ったり感動した時に出る涙なので、覚えておいてください。日常生活の中でストレスを感じることは多々あると思います。仕事や家庭、人間関係などのストレス……。現代人はなにかとストレスを抱えがちです。ストレスはダイエットの妨げにもなりますので、溜め込まないうちに上手にストレス

を解消したいところで、ストレスを溜め過ぎると体に良くないです。病気などの原因にもなりかねません! ストレスを解消することも、とても大切なことなのです。旅行に行ったり、友達と飲みに行ったり、買い物したりと、それぞれ自分なりのストレス解消法はあると思いますが、ただ自分なりのストレス解消法が見つからない人にお家でも気軽に出来るストレス解消法をご紹介します。

泣いた後になんだかスッキリする理由

どんな理由で泣いたとしても、涙を流して号泣した後は、「スッキリした!」「お腹すいた!」「気持ち軽くなった!」「気持ちよく眠れた!」などという経験はないでしょうか? その秘密は脳の自律神経系にあるといわれています。人はストレスにさらされると、自律神経系の中に「交感神経」の働きが活発化します。逆に睡眠など、リラックスしている時は「副交感神経」が優位に働きます。

ストレスがかり、言わば緊張状態にある自律神経系を、リラックスしている状態(副交感神経優位)へと切り替える為には、睡眠や安静、ストレスの回避などがあります。涙を流す事で副交感神経を強く活性化。お休みモードへと一気にストレスを解消していきま

す。そのため起きていながら、睡眠をたっぷりとりたようになり、リラックス感がえられ、スッキリとした気分になるそうです。



しかしながら、ただ泣けばいいというわけではありません。涙には、異物が入った時に流れる涙、乾燥から守る為の涙、など様々な種類があります。そこで大切なのは、「感情を揺さぶられて出る涙」です。

嬉し涙や悲しみの涙、悔し涙など様々な感情がありますが、最もストレス解消に効果的なのは「ポジティブな感情で流す涙」が心身をスッキリとさせてくれるそうです。さらには自分自身の感情からくる涙よりも、他人の経験に共感して流す涙が良いと言われています。「泣き止む」と思う時に、涙をこらえたり、我慢したりすると交感神経が優位に働き、リラックスモードへとシフトする事が出来なくなってしまうのです。

涙活の後は目の腫れ予防も!

泣いた後、目の腫れが気になるものですね。しっかりと涙を流して、目の腫れを治すまでを涙活に含めましょう! 目が腫れた時は、「コットンアイパックで目の腫れを解消するのがおすすめ」◎目の腫れの対処法を知っていたら、これぞ心置きなく涙活できますよね!



コットンアイパックのやり方

コットンに冷たい水または化粧水をしみ込ませます。そして、横になって目の上にコットンをのせて5~6分待ちましょう! もう一方でホットタオルを準備し、コットンと交互に目の上にのせましょう! まぶたの血行が良くなり目の腫れも解消できますよ。



コットンアイパックのやり方

コットンに冷たい水または化粧水をしみ込ませます。そして、横になって目の上にコットンをのせて5~6分待ちましょう! もう一方でホットタオルを準備し、コットンと交互に目の上にのせましょう! まぶたの血行が良くなり目の腫れも解消できますよ。

味噌屋がつくる昔ながらの本格派!!

国産野菜の越後みそ漬

弊社で初めてご注文の方1回限り

通常価格1,080円を特別価格 **980円** 送料300円

なんと!! **2袋以上で送料無料** さらに!! **4袋以上でコシヒカリ(500g)玄米味噌プレゼント**

お申込みは今すぐ!! (受付時間:9時~15時)

050-8885-1861

※土曜、日曜は留守番電話対応となります。

やなぎ味噌 柳醸造株式会社 〒940-2313新潟県長岡市吉崎100 ●商品お届けまで約7日。●お支払は代金引換(代引き手数料当社負担) ●食品につきお客様都合による返品はお受けできません。ご了承ください。●お預かりした個人情報商品の発送・サービスの案内に使用いたします。

味噌の旨みがジューワツと凝縮!!

本日より **1週間** お申込締切日

じっくり漬け込みタイプ!

1袋4種入 全て国産! 大根・きゅうり・丸なす・棹前昆布

※写真はイメージです。みょうがは含まれておりません。

米どころ新潟にて「コシヒカリ玄米みそ」を造り続ける老舗、柳醸造より、今では珍しくなった、じっくり漬け込みタイプの「越後みそ漬」をご紹介します。たっぷりの越後みそに、国産の大根、きゅうり、丸なす、北海道の棹前昆布を昔ながらの製法でひとつひとつ丁寧に漬け込みました。味噌の旨みがジューワツと口の中に広がり、こはんがとまらなくなること間違いなしです。越後みそ漬ならではの美味しさをご家族でお楽しみください。

- おおどおり鎌田内科クリニック
- リリオ
- 献血ルームメルシー
- 龍月館
- Villa88
- 【大沢川原・栗園】
- 盛岡力レジャーズ
- 盛岡医療福祉専門学校
- ホテルカリナ
- ホテルニューカリナ
- ホテルロイヤル盛岡
- チケットぴあ(カワトク7階)
- 美容室 フリック
- ポーラ・ザ・ビューティ 盛岡栄園店
- 和田内科
- 菜園循環器内科
- 松田眼科クリニック
- じゅあん
- ナカムラ写真館
- 【開運橋通・盛岡駅前・夕顔瀬】
- 岩手県立図書館
- SKヘアークラブ
- 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(レイガイド)
- 小吃店 フェザン店
- カブチーノ詩季
- 駅前成申屋 とりぼん
- 開運とん
- 竹の家 aina店
- 盛岡ヘアメイク専門学校
- MHL
- 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
- とんかつの店 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】
- サンセール盛岡
- 森あさひ
- カフエラウンジ フィールド
- 【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
- パシフィックホテル盛岡
- 盛岡中央映画劇場
- 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
- 佐藤写真館
- 【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
- 和漢屋
- 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
- 【若園・松尾・神子田】
- 盛岡劇場
- 有平興酒店
- ちりめん亭
- 彩彩
- 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
- 盛岡支店
- ホテルプライタイム盛岡
- 未完成
- 東家本店
- 平金商店(バスター) トラザおでって(2F・受付)
- 株日専連(パートナース) ひねもす ぼっと茶屋
- カフエラウンジ フィールド
- 【八幡・南大通・鉈屋町】
- 初駒本店
- 美容室 figuleti
- 【仙北・太田・向中野】
- 手づくりパン ORANGE
- かっぱ仙北町駅前
- はり・きゅう・整骨院
- 岡崎園茶舗
- 和漢屋
- 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
- 杜のこどもクリニック
- ル・グ・メルヴェイユ
- 中華料理 正華
- 八重整骨院
- 【本宮・上鹿妻・羽場】
- イオンモール盛岡南 2F受付カウンター
- みんなの床屋さん
- やなぎさわ歯科クリニック
- 南ホームアシスト不動産
- 盛岡市遺跡の学び館
- 盛岡子ども科学館
- 盛岡市先人記念館
- あいさい館
- 山田歯科医院
- 原歌記念館
- アクトス盛岡
- 【飯岡・三本柳・永井】
- 白石歯科クリニック
- くらくらあらいぐま 三本柳店
- 見前内科クリニック
- JALいわて中央見前支所
- ヒラヤ
- 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
- 吉田動物病院
- 盛岡ながの脳神経・歯科クリニック
- 津志田歯科医院
- 西郷歯科医院
- 吉田消化器科内科
- 瑞奈
- 美容室 Lanai More
- 維風堂々
- 麺屋 くさび
- 盛岡南病院
- はつがい
- 大宇田村レストラン Gobanchi
- 【滝沢】
- ビッグルー滝沢
- 拉麺食堂 姫神
- 一本木歯科クリニック
- 理容おしゃれハウス
- 嵐山旅館 そば処 更科八
- 焼肉ハウス OK牧場
- ふとっちょ
- キリン薬局
- 皆川自動車
- タツノこ整骨院
- 十六家
- 【繁・玉山】
- ホテル紫苑
- ホテル大観
- 清温荘
- 愛真館
- 寿広園
- 盛岡手づくり村
- ユートランド姫神
- Barber's salon ダンディ
- Yショップあかいし
- しぶたみ薬局
- 【栗石】
- ホテル森の風管
- 花工房らら倶楽部
- 栗石プリンスホテル
- 休暇村岩手網張温泉
- ゆたんの森
- 松ぼっくり
- おうしゅくクリニック
- 【矢巾】
- 矢巾歯科
- ショッピングモール アルコ
- 天一坊
- ラーメンめん丸 高田店
- ブランドン・ラヴィ
- 【紫波】
- わたなべ内科医院
- 佐々木歯科クリニック
- 紫波町勤労青少年ホーム
- つたの歯科
- ふるだて加藤肛門科・外科クリニック
- ラ・フランス温泉館
- 【花巻・北上】
- 花巻市立石鳥谷図書館
- 林風舎
- 花巻文化村
- マース北上
- さくらホール
- 銀河モール花巻
- つけそば屋 兼々
- 【水沢・一関】
- 世福の一
- あづまドライ
- 翠明荘
- 胆沢川温泉 さくら湯
- 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
- 八幡平ロイヤルホテル
- ペンション ムッティ
- ペンション アサギ
- ペンション ウィングライト
- Beaver
- 米沢ラーメン山形
- 松尾八幡平観光協会
- 綿帽子温泉館 あずみの湯
- 岩畑の湯
- 焼走りの湯
- 吉田内科呼吸器科医院
- 一戸歯科クリニック
- 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 あすびーて
- 八幡平市自然休養村 なかやま荘
- 麴屋もみや
- 株サラダファーム
- 八幡平リゾート
- 無国籍ダイニング&カフェ らんぶ
- レストランこがけ
- ふうせつ花
- 【その他】
- 扇屋
- 松月堂
- やまびこ産直館
- あべ歯科クリニック
- 遊YOU亭 夏虫
- 夏虫のお湯って
- 金石大観音
- 美容室 トパーズ
- 遠野ドライビングスクール
- 宮守プロイハウス
- せいてつ記念病院
- サンフィッシュ釜石
- 株菊長商店
- 昆テントクリニック
- なにやと物産センター
- オトマックス
- 産直奥中山高原
- 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-
- 休暇村 陸中宮古
- 【宮城地区】
- 吉野館
- 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
- ロックシティ佐沼店
- ご馳走申屋 えびすけ
- 【秋田地区】
- 秋田ふるさと村
- 【八戸地区】
- ホテルメッツ八戸
- 趣味の店 ゆうゆう

游悠設置店約1,000店舗

盛岡市を中心に県内全域カバーを目指しています。あなたの近所にも游悠を無料で設置してみませんか?

ゆうゆうからの お知らせ

次回予告…「パパママ応援しタイ!!(仮)」、「Autumn Selection(仮)」、「New OPEN!特集(仮)」



情報紙ゆゆう後援 特別展「ART SONUM at 岩手県立美術館」

「ラビー」経験と熟練の思いを持って日本を代表する美術家、音楽家、建築家、デザイナー15名がラビー・ポール等をテーマにした作品を制作、展示するオリジナル・アートプログラム。これまで東京、丸の内エリアを中心に横浜、大阪、大分、箱根とラビーワールドカップ2019 日本大会開催の地を巡回してきました。当館でも釜石のモクソフの館と同じく開幕式大会の気運を盛り上げます。ぜひ足を運んでください。

開催期間 / 9月25日(水)~10月6日(日) 観覧料無料
開館時間 / 9時半~18時(入館は17時半まで)
会場 / 岩手県立美術館 グランド・ギャラリー
お問い合わせ
岩手県立美術館
TEL 019(658)1711

情報紙ゆゆう後援 盛岡市遺跡の学び館 第17回企画展 「安倍氏最後の拠点 厨川柵」開催

安倍氏の鳥海柵跡や関連遺跡の発掘調査成果を紹介しつつ、厨川地域の発掘成果を見直し、新たな視点から厨川柵と堀戸柵を考証し、その成果を広く公開します。期間 / 10月5日(土)~令和2年1月19日(日) 9時~17時 入場料 / 一般200円、小学生100円、市在中の65歳以上の方、障がい者手帳をお持ちの方は無料 展示構成 / 奥六郡と安倍氏、前九年合戦前後、周辺遺跡からみた厨川柵・堀戸柵、その後の厨川と安倍氏の末裔

特別公演会 11月10日(日) 13時15分~14時45分 岩手大学教授 樋口知志氏
お問い合わせ
盛岡市遺跡の学び館
TEL 019(635)6600

情報紙ゆゆうを配布するスタッフ募集中!

急募加賀野

★元気な女性大歓迎
★年齢不問!

情報紙ゆゆうの発行日は月2回火曜日です。発行日の前日にご自宅に届けられる(または取りに来ていただく)情報紙ゆゆうをご近所を中心に一部ずつ配布していただく簡単なお仕事です(折込みチラシなどは原則としてありません)。気軽に電話でお問い合わせください。(平日9:30~17:30受付)

◎北夕顔瀬地区	◎浅岸地区	◎梨木町	◎清水町
◎小鳥沢1・2丁目	◎南青山町	◎天神町	◎長橋町
◎南大通2・3丁目	◎永井地区	◎浅岸地区	◎三本柳
◎湯沢地区	◎西下台町		

ただ今、募集中!

お気軽にお問い合わせください

(019)621-8150
「ポスティング係」までお電話ください

盛岡市を中心に150名前後の方々がお配りしています。ご自宅に届かないときは、最寄りの設置場所までご入庫ください(銀行・郵便局・道の駅など)。ポスティングスタッフは随時募集しております。掲載以外の地区でも、気軽に問い合わせください。

北海道から沖縄まで 人気ご当地うどんが 20店大集合!!

全国まるごと うどんエキスポ

10.5(土)・6(日)

会場 / 湯沢市役所駐車場特設会場(ほか)
時間 / 10:00~18:00 10:00~17:00(※予定)
主催 / 全国まるごとうどんEXPO実行委員会
【同時開催予定】
ミュージックストリート / 湯沢ガールズパフォーマンス / 特産品コーナー / 企業展 / 観光PRコーナー / 足湯 / オールドカー展示 / 湯沢見学 / エキスポバル

今年高校生のご当地うどん店初登場! 限定メニューも勢揃い、いざ秋田湯沢へ!

前売券発売中! 1セット **1,000円** **1,200円**

チケットの販売・イベントについてのお問い合わせ
全国まるごとうどんEXPO実行委員会
TEL 0183-73-6111 (湯沢商工会議所内)
詳細は公式ホームページにて! <http://udonexpo.net>
当日は混雑状況をfacebookで随時配信!
<http://www.facebook.com/udonexpo>

10月の12星座占い Horoscope

監修 占い師 緒方 智 (https://cafe-fullmoon.com/)

※大吉→◎ 中吉→○ 小吉→△

牡羊座 3/21~4/20 Aries

【相手に許すことが大事な月】

あなたが誰かとトラブルになった場合、その相手のことを許すことであなた自身が成長する時です。許すと言うのは相手の考えや意見を認めると言う意味も含まれます。あなたは絶対にしないとしても「そういう物もあるのか」と受け入れることで人生が豊かになります。

- 恋愛運 / ○
- 健康運 / ◎
- 仕事運 / ○
- 社交運 / △
- 金運 / ○
- 総運度 / ○

★ラッキー DAY : 10/13

牡牛座 4/21~5/21 Taurus

【辛い時は無理をしなくて良い月】

精神的に辛いことが多い時期です。1人で頑張らなくてはならないこともあるでしょう。だからと言って流れのままに我慢し続ける必要はありません。辛いと思ったらがんばらなくて大丈夫です。寝ても良いし、泣いても良いんです。それはあなたを守る大切な事です。

- 恋愛運 / △
- 健康運 / ○
- 仕事運 / ○
- 社交運 / △
- 金運 / △
- 総運度 / △

★ラッキー DAY : 10/15・16

双子座 5/22~6/21 Gemini

【わさわさして落ち着かない月】

全体的に中途半端な状態になります。特に恋愛や人間関係で振り回されやすいでしょう。振り回されて疲れないようにあなたがどうしたいかという気持ちをしっかり持ちましょう。自分のゴールや方向性が決まっていれば決断もしやすく、ものごとの整理整頓ができますよ。

- 恋愛運 / △
- 健康運 / △
- 仕事運 / ○
- 社交運 / △
- 金運 / ○
- 総運度 / △

★ラッキー DAY : 10/18

巨蟹座 6/22~7/22 Cancer

【だらだらと過ごしやすい月】

時間にもお金にもルーズになりやすい時です。特に身近な人に甘えやすく、待ち合わせの遅刻や、約束を破っても許してもらえなくとも大丈夫です。寝ても良いし、泣いても良いんです。それはあなたを守る大切な事です。

- 恋愛運 / ○
- 健康運 / ○
- 仕事運 / △
- 社交運 / △
- 金運 / △
- 総運度 / △

★ラッキー DAY : 10/20

獅子座 7/23~8/22 Leo

【ほのかな希望を育てる月】

忙しい状況や困った状況が一段落します。ようやくあなた自身の為に時間やお金をゆくりと使うことが出来ます。あなたが前から興味を持っていたものに投資するのには良い機会です。それを細く長く続けることで、あなたの人生に大きな彩りを与えてくれるでしょう。

- 恋愛運 / ○
- 健康運 / ◎
- 仕事運 / ○
- 社交運 / △
- 金運 / △
- 総運度 / ○

★ラッキー DAY : 10/22・23

乙女座 8/23~9/23 Virgo

【一点集中でブレずに進む月】

室内で行う作業が多い月になりそうです。それらを「片っ端から片付けよう」と考えるより片付ける順番を決めると良いでしょう。並行して作業を進めるよりも一点集中で1つ1つ片付けていく方が上手く進んでいきます。気になる物から手を付けていくのも良い手です。

- 恋愛運 / ○
- 健康運 / ○
- 仕事運 / ◎
- 社交運 / △
- 金運 / △
- 総運度 / ○

★ラッキー DAY : 10/24・25

天秤座 9/24~10/23 Libra

【人の前に立ち決断をする月】

代表として決定権を与えられます。慣れていない人は大きなプレッシャーを感じると思いますが、あなたの冷静な考え方を評価されていることです。安心して臨んでください。いつも通りの行動が運を呼び、謙虚な姿勢で対応すれば全てうまくいきます。

- 恋愛運 / ◎
- 健康運 / ○
- 仕事運 / ○
- 社交運 / ○
- 金運 / ○
- 総運度 / ○

★ラッキー DAY : 10/26・27

射手座 11/23~12/21 Sagittarius

【過去を断ち切り前に進む月】

長い間あなたの心に引っかかっていたことを思い出す時です。忘れる必要はありませんが、捕らわれてはいけません。そろそろ新たな一歩を踏み出すことが必要です。過去だけを大切にても良い日々にはなりません。思い出さずに胸に新たな未来を進むのです。

- 恋愛運 / ◎
- 健康運 / ○
- 仕事運 / ○
- 社交運 / ○
- 金運 / ○
- 総運度 / ○

★ラッキー DAY : 10/3・4・30・31

山羊座 12/22~1/20 Capricorn

【少しの油断が大きな損害になる月】

いつも通りと言う出来事ほど手を抜いてはいけません。油断するとあなたの大切なものを失うミスにつながります。特に物品や金銭的な損害が発生する可能性が高いです。大切なものがそばにあるのなら、より慎重にならなければなりません。落とさないように特に注意を。

- 恋愛運 / △
- 健康運 / △
- 仕事運 / △
- 社交運 / ○
- 金運 / △
- 総運度 / △

★ラッキー DAY : 10/5・6

水瓶座 1/21~2/18 Aquarius

【心身のバランスが乱れる月】

慌ただしい日々を送る月です。そのせいで心身の疲労がたまりやすく、イライラすることも多くなります。そんな時は「無音」の空間を作ることです。静寂があなたのストレスを緩和します。また、波の音もリラックス効果が期待できます。就寝時が静かだとよいです。

- 恋愛運 / △
- 健康運 / △
- 仕事運 / ○
- 社交運 / ○
- 金運 / ○
- 総運度 / ○

★ラッキー DAY : 10/8・9

編集部のつぶやき…今年も気づけばあと3カ月! 今年やるうと思ったことは早く片付けないと、とそろそろ焦る今日この頃……。[愛]

MY COLOR, MY AUTUMN.

秋は、いろいろ。

EVENT INFORMATION

10.5 SAT

WAVE 全国47都道府県インストアツアー
[JAPAN 47PREFECTURES WAVE IN-STORE TOUR 2019]

場所 1Fさんざん広場
時間 ①13:00~ ②16:00~
ミニライブ開催後に特典会を行います。
販売開始時刻 12:00

※撮影禁止
詳しくはHPまたは3Fパンダレコード
(TEL019-681-0981)をご確認ください。

観覧無料

**10.4 FRI~
15 TUE**

SWEET POKET

場所 1Fチャグチャグ広場
時間 9:00~20:00(最終日19:00まで)

Cotton Candy MOCKTAIL
(コットンキャンディー モクテル)
職人が目の前で作るビッグでカラフルなわたあめ。

プチクロ
サクサク食感楽しめるミニ
クロワッサン焼焼き。

※品切れの場合はご容赦くださいませ。

問合せ先:株式会社アトランティックスター
TEL06-6441-3535(平日:10時~17時)

10.18 FRI

ベビーサイン Halloween Party
ベビーサイン体験教室

参加無料・要予約

場所 1Fセンターコート横
時間 ①11:00~11:30 ②13:00~13:30
③14:00~14:30

対象 0・1・2才の赤ちゃん

同時開催
・赤ちゃん仮装コンテスト
・フォトブロップス撮影会

お問い合わせ・ご予約
<https://www.babysigns.jp>
(一般社団法人日本ベビーサイン協会)

ベビーサイン協会 検索

10.19 SAT

ハロウィン ビックリおぼけタワー

場所 2Fフェミニンカフェ前
時間 10:00~15:00
定員 150名さま ※定員に達し次第受付終了

参加費 一般:100円 アプリ会員:無料

※盛岡南のメンバーズアプリ画面をご提示ください。

ストーリーに息を吹き込むと、あらビックリ!
タワーが伸びてハロウィンおぼけがフワフワ出てくるよ!

※本企画の割引は、イオンモールメンバーズアプリ会員に限りです。
※当日ダウンロードも対象です。

10.19 SAT

**ハロウィンフェスティバル2019inイオンモール盛岡南
コスフェス 2019**

参加無料

場所 1Fセンターコート
時間 10:00~17:00

ゲストコスプレヤー
「くろねこ」「火将ロシエル」「篠崎こころ」

3年連続開催!館内で好きなアニメやハロウィンにちなんだ仮装をして、色々なスポットで撮影ができます。ゲストコスプレヤーとの撮影会やグッズ販売も行います。

※観客により、予言なくイベントを中止・変更させていただく場合がございます。またその場合の交通費・宿泊費の補償はできません。※スタッフからの指示にご協力をお願いいたします。※イベント会場内外で発生した事故、盗難等には、主催者、会場、出演者は一切責任を負いません。

10.19 SAT

**ハロウィンフェスティバル2019inイオンモール盛岡南
エナツの崇りインストアライブ**

観覧無料

場所 1Fセンターコート
時間 ①14:00~ ②16:00~

“令和のバブルを取り戻す!”
パプリー系バンド
「エナツの崇り」の無料ライブ開催!

※10/20はコスプレイベントではございません。
ライブのみの開催となります。

10.26 SAT

**ハロウィン
フェイスペインティング**

参加無料

場所 1Fセンターコート横
時間 11:00~16:00
対象 幼児~学生

協力:北日本ヘア・スタイリストカレッジ

10.26 SAT

トリックorトリート 参加無料

場所 1Fセンターコート横(スターバックス側)
時間 13:00~16:00 ※最終受付15:30
先着150名さま ※定員に達し次第終了

合言葉は★トリック オア トリート★
受付で対象店舗MAPをもらって
お店で合言葉を言うとお菓子がもらえるよ!
たくさんお菓子をGETしてね!

10.26 SAT

ハロウィン撮影会inイオンモール盛岡南

参加無料

場所 1Fセンターコート
時間 10:00~17:00

ゲストコスプレヤー
「すみれおじさん」
「近藤りこ」が参加!!!

※撮影規約の同意が必要になります

※詳しくはHPをご覧ください。