

“旬な情報” みんなでつくる情報紙

# ゆうゆう

情報紙 游悠

2020年1月14日号 Vol.433  
Semimonthly January'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.

令和2年1月14日発行(月2回火曜日発行) 発行/株俵星舎  
〒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。

2020 Happy Valentine's Day  
**Gift**  
好評発売中!

ナッツとドライフルーツの専門店  
**VEGETUS**  
ORIGINAL FLAVORED NUTS & DRIED FRUITS

盛岡市前九年2-5-3 コーポラスセゾン 1階 テナント  
定休/日・月・火 OPEN/11:00-18:00 TEL019-677-8459

甘いものが苦手な方もうれしいギフト!  
おススメ

Vegetus Q

# 冬の果物のチカラをもっと知ろう!

今が旬!



**携帯スマホ**  
**買取修理**  
**iPhone**

電話又はメールにてお問合せ下さい

☎019-645-1939  
E-mail: king106@xrj.biglobe.ne.jp

〒020-0122 盛岡市みだけ四丁目10-54  
キングトロン東北 盛岡市みだけ四丁目10-54  
【岩手県公安委員会 第211170000961号】

アクロスプラザ盛岡みだけ様 近く

参加者募集中!

## ゆる異業種交流会

日時 2月9日(日) 15:30~18:00  
参加費 1,000円(軽食・ドリンク)  
会場 ビッグルーフ(滝沢市)

たくさんの新しい人との出会いの中で人脈を広げたり、異業種の人と話すだけでも刺激を受けて前向きな気持ちになれる(^^)お申込みは下記ホームページより

社会人サークル **アフロ 岩手** 検索

https://aflo2.com

皆さんは冬の果物といえ、何を思い浮かべますか? もちろん、地域によって旬の果物は違いますが、せっかくなら美味しい果物は美味しい旬の時期に食べたいですよね。

岩手の冬の果物といえば、やはりなんといっても「りんご」を最初に思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか? それとも、昔からこたつの上の定番位置に陣をとり「みかん」を思い浮かべる方もいるのではないのでしょうか?

そんな二天の冬の果物に加え、今回はこちらも冬の定番、柿を加えた3つの果物についてのお話です。カラフルな色どりの冬の果物は昔からこたつの上のところに盛られているイメージです。なぜ、こたつの上に置いてあるのか不思議に思いませんか?

次ページからはそんな果物たちの美味しさの見分け方や効能、調理法をご紹介いたします。

冬に使用することの多いこたつやエアコンは意外と人間の身体から水分を奪います。お茶やコーヒーなどで水分補給をしっかりと、知らず知らずにかいている汗で、栄養素も排出しています。そこで、栄養素がぎゅっとつまった果物で、水分と一緒に摂取します。こたつの上に置いてあるのは、こんな理由があったんですね。日本には、日本人の力に合った果物がなりまです。四季に合わせて、食事だけでは補いきれない水分や栄養素を、果物から取りまします。

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!  
1/18日は龍鳳閣とリンガーハット  
1/25日はABCマートのお得な情報をオンエア!

# 冬の果物のチカラをもっと知ろう!

1・2・3

うまいもの図鑑 ..... 4  
健康おたすけ隊 ..... 6  
読者プレゼントコーナー ..... 6  
年祝い特集 ..... 7  
ヴォイスユウユウ ..... 8-9  
催事&伝言板 ..... 10  
News News ..... 11  
映画情報pick up ..... 11

2020	日	月	火	水	木	金	土	日
1				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		

2020	日	月	火	水	木	金	土	日
2							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	

●印は遊悠の発行日です。

岩手県内 **110,000部**発行

ご自宅に ●壊れている ●使っていない ●処分にお困りの  
●他店で引き取り不可と言われたなど

## パソコンはありますか?

ピー・シー・ワークスなら  
**どんなパソコンも無料回収します**

岩手県内全域  
**どこでも出張回収します**

データ消去も無料。電話一本でご自宅へ!

・パソコン販売  
・パソコン買取  
・パソコン修理

**PC-Works**

TEL.019(619)9069 (10:00~19:00)  
https://pcw31.com 盛岡市東中野町7-21  
【岩手県公安委員会 第211010001084号】

おもむき

# 趣とともに暮らす家

私たちは、経年変化も趣(おもむき)のひとつと捉え、永い年月を経ても家の価値が減らない、むしろ価値が増していく様な家づくりを目指しております。

脱・既製品  
超・高断熱  
壁厚2倍 210mm

※竣工事例:盛岡市「大屋根の家」

# 完成発表会

2会場で開催

●二戸市石切所 1/25(土)26(日)  
●紫波町北日詰 2/1(土)2(日)

ベットと暮らす 大屋根連窓 ガレージ付 勾配天井 2Fリビング ロフト付

発表会の情報はホームページで発信。詳しくはホームページへ!

お問合せは、お電話・WEBよりお気軽に! TEL 019-601-9900

リー・ハウス株式会社  
**Re・house Co.,Ltd.**

〒020-0866 盛岡市本宮字上越場1番地3



# りんご

## アダムとイブもりんごから始まった

岩手の冬の果物の代表格と言えは「りんご」です。最近では、品種改良されて、ふじ、サンふじ、津軽、ジョナゴールド、スターキングなどたくさん種類があります。赤だけじゃなく、黄色いりんごもあります。また、りんごは「毎日食べていると、医者いらず」と言われているほど優秀な果物です。食べ方や料理の仕方でも無限大です。

りんごは古くは木箱におがくずをいれて、そのふかふかのクッションの中でりんごを保存することによって、1年中食べられる果物でした。今は、産地の冷蔵庫の中で、出荷調整されながら1年中スーパーに並んでいます。1個当たりの価格にすると、旬の時の底値と夏のりんごは、200円くらい

い違いがあります。旬の時期以外のりんごはけっこうな高級品なのです。当然、旬のりんごはみずみずしくとても美味しいです。例えば、昨年収穫したりんごと今年の採れたてりんごがスーパーなどで出会うのが嬉しい9月くらいです。もし、機会があれば食べ比べてみてください。やはり採れたてのりんごは1年前のりんごでは、全然と味は違います。しかしながら、出荷調整されているりんごは、例えはスーパージなどで毎日りんごを採っている方もいると言います。私たちはやはり1年中りんごを必要としているわけです。

と、甘いと思っている人は多いかと思えます。ただ、その部分だけを食べてみると決して甘くはないのです。蜜の部分は、ソルビトールと呼ばれていて、葉の光合成によって作られる物質で、葉から軸を通って果実のなかに運ばれていきます。そして、果実の中でソルビトールがりんごの本来の甘味である果糖やショ糖に変換されます。これがりんごの甘みの元となっていたんですね。りんごが完熟すると、ソルビトールは糖分に変換するのをやめ、水分を吸収して「蜜」になるのです。つまり、りんごに蜜が入っているということは、熱度がすすんでソルビトールが果実の中に蓄積された状態で、完熟しているので美味しいりんごというわけです。

ただ、ソルビトール自体は果糖しや糖の5割〜6割程度の甘さしかないので、その部分だけを食べてもあまり甘くは感じないのです。甘くないりんごの蜜の正体は「ソルビトール」です。この蜜の部分は、保存の仕方が不完全だと、かなり苦くなります。さらに、糖分が集中しているので腐る原因にもなります。外の皮はしやっしやっしいて美味しなくても、むいてみると、中がまっ茶で食べられないことがよくあります。だから、りんごの美味しさを選ぶ基準は、蜜ではなく、本体のみずみずしさと品種ごとの酸味や甘味の「コラロレイト」になります。

で、糖分が凝縮して、また違った味を出すのです。りんごを焼く(加熱すること)で、ダイエットサポートや朝のスッキリにつながるというわけに、ペクチンの抗酸化力が9倍になる(121℃で30分加熱した場合)という研究結果が報告されています。こちらも見落とせないところですね。

シャムやアップルパイ、焼きりんごなど、古くから親しまれてきたスイーツは、甘くて美味しいだけではない、りんごの栄養もパワーアップさせる調理方法が生かされています。りんごに火を加えることで、食べた時に、りんごが人間の身体自体を温めてくれます。おやつとして食べるほかに、風邪をひいて食欲のない時や、ヨーグルトなどに混ぜて消化を促進するのに向いている料理法です。

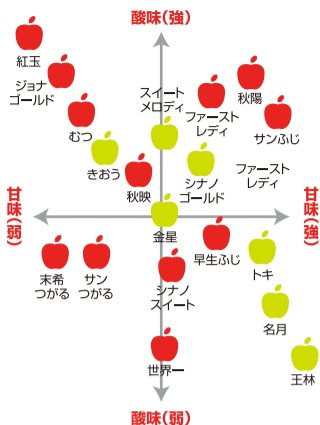
栄養素が豊富で食べやすく、しかも健康だけでなく美容にも効果があるうえに値段が手ごろというのがりんごの人気秘密なのでしょう。ただ、食べ過ぎると体に悪影響を与えることもあるようです。りんごには食物繊維が豊富に含まれていますが、硬いものが好まれる傾向にあるようです。江戸時代に多く品種が生まれたとされ、その数は1,000種類にも及びます。現在は栽培地域の名前がつけられた地方品種も数多く存在します。

品種は大きく分けて3つに分類することができ、受粉に関係なく渋が抜ける「完全甘柿」と、受粉で種ができることにより渋が抜ける「不完全甘柿」、受粉しなくても結果する渋抜きが必要な「渋柿」があります。

鮮度が良い柿は、果顶部(おしりの部分)や全体に褐変がありません。

へたが乾燥しておらず、変色もしていない緑色のものが新鮮です。また、見た目以上にずっしりと重さを感じる柿を選びましょう。独特の暖かな色が鮮やかに発色しているものが新鮮な証です。そんな柿のなかでも栄養価が高く、ゼリーのような味わいが楽しめる「あんぼ柿」は、干し柿とは

## りんご味チャート



## りんごの蜜の正体

りんごを切った時に、蜜がたたくさん入っている

加熱され生まれ変わるりんご

りんごの効能

柿の食べ方は、1つ

と、甘いと思っている人は多いかと思えます。ただ、その部分だけを食べてみると決して甘くはないのです。蜜の部分は、ソルビトールと呼ばれていて、葉の光合成によって作られる物質で、葉から軸を通って果実のなかに運ばれていきます。そして、果実の中でソルビトールがりんごの本来の甘味である果糖やショ糖に変換されます。これがりんごの甘みの元となっていたんですね。りんごが完熟すると、ソルビトールは糖分に変換するのをやめ、水分を吸収して「蜜」になるのです。つまり、りんごに蜜が入っているということは、熱度がすすんでソルビトールが果実の中に蓄積された状態で、完熟しているので美味しいりんごというわけです。

ただ、ソルビトール自体は果糖しや糖の5割〜6割程度の甘さしかないので、その部分だけを食べてもあまり甘くは感じないのです。甘くないりんごの蜜の正体は「ソルビトール」です。この蜜の部分は、保存の仕方が不完全だと、かなり苦くなります。さらに、糖分が集中しているので腐る原因にもなります。外の皮はしやっしやっしいて美味しなくても、むいてみると、中がまっ茶で食べられないことがよくあります。だから、りんごの美味しさを選ぶ基準は、蜜ではなく、本体のみずみずしさと品種ごとの酸味や甘味の「コラロレイト」になります。

シャムやアップルパイ、焼きりんごなど、古くから親しまれてきたスイーツは、甘くて美味しいだけではない、りんごの栄養もパワーアップさせる調理方法が生かされています。りんごに火を加えることで、食べた時に、りんごが人間の身体自体を温めてくれます。おやつとして食べるほかに、風邪をひいて食欲のない時や、ヨーグルトなどに混ぜて消化を促進するのに向いている料理法です。

栄養素が豊富で食べやすく、しかも健康だけでなく美容にも効果があるうえに値段が手ごろというのがりんごの人気秘密なのでしょう。ただ、食べ過ぎると体に悪影響を与えることもあるようです。りんごには食物繊維が豊富に含まれていますが、硬いものが好まれる傾向にあるようです。江戸時代に多く品種が生まれたとされ、その数は1,000種類にも及びます。現在は栽培地域の名前がつけられた地方品種も数多く存在します。

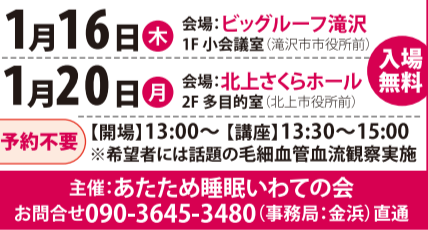
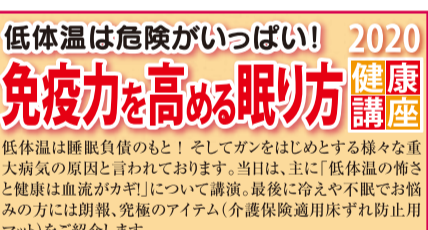
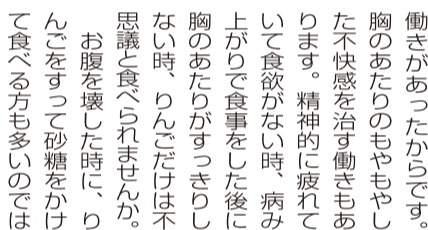
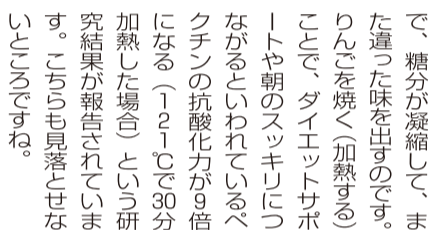
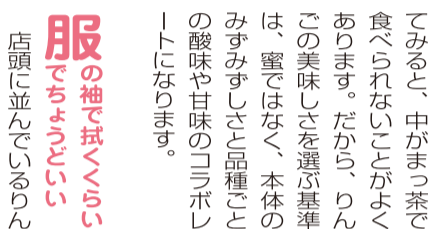
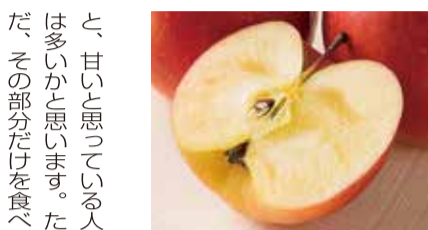
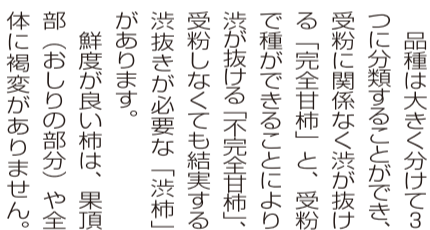
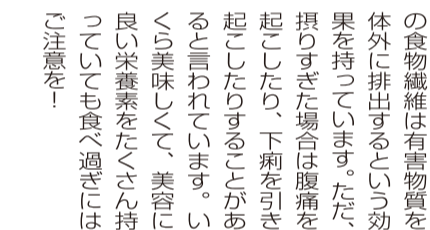
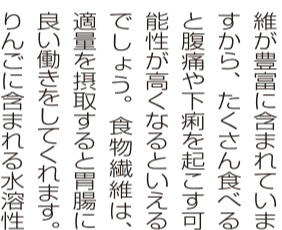
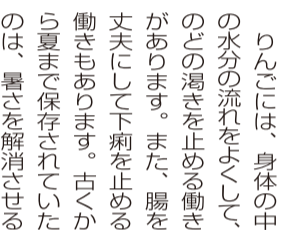
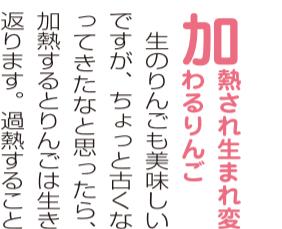
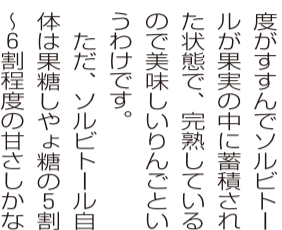
品種は大きく分けて3つに分類することができ、受粉に関係なく渋が抜ける「完全甘柿」と、受粉で種ができることにより渋が抜ける「不完全甘柿」、受粉しなくても結果する渋抜きが必要な「渋柿」があります。

鮮度が良い柿は、果顶部(おしりの部分)や全体に褐変がありません。

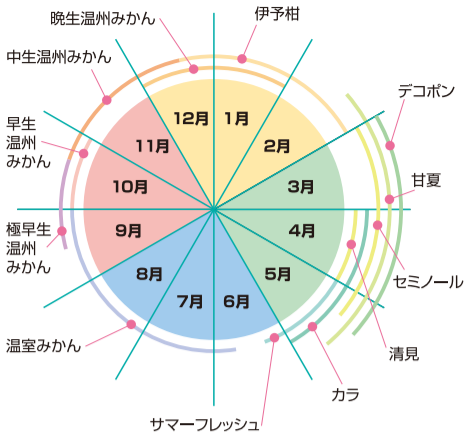
へたが乾燥しておらず、変色もしていない緑色のものが新鮮です。また、見た目以上にずっしりと重さを感じる柿を選びましょう。独特の暖かな色が鮮やかに発色しているものが新鮮な証です。そんな柿のなかでも栄養価が高く、ゼリーのような味わいが楽しめる「あんぼ柿」は、干し柿とは

りんごの蜜の正体は「ソルビトール」です。この蜜の部分は、保存の仕方が不完全だと、かなり苦くなります。さらに、糖分が集中しているので腐る原因にもなります。外の皮はしやっしやっしいて美味しなくても、むいてみると、中がまっ茶で食べられないことがよくあります。だから、りんごの美味しさを選ぶ基準は、蜜ではなく、本体のみずみずしさと品種ごとの酸味や甘味の「コラロレイト」になります。

りんごの効能



### みかん(柑橘類)カレンダー



## みかん 柑橘類

### みかんは日本の食べ物です

みんな大好きみかん。日本人の好物であるみかんとオレンジの違いって知っていますか？ 私たちが普段食べているみかんは温州みかんと呼ばれるものです。温州みかんはハウスみかんとも呼ばれます。有名な「有田みかん」や「愛媛みかん」も温州みかんのことです。みかんの特長を簡単にまとめると、皮が薄く(むきやすく、皮ごと食べることも可能)、種のない品種が多く、ビタミンCが豊富とついでです。

対して、オレンジですが、日本でもっとも多く食べられているのは「パレンシアオレンジ」です。みかんとは異なりジュー

スで使われるのは、ほとんどがオレンジです。「清見」や「伊予柑」などもオレンジに分類されます。オレンジはみかんと異なり、インド原産の果物です。インドから地中海に広がりその後アメリカに伝わりました。日本には明治時代に輸入品として広がりしました。オレンジの特長としては皮が厚く、みかんより味や香りが強いのでジャムやソースに使用されます。ビタミンCが豊富で、アミノ酸も多く含まれています。

### 温州みかんの旬と入手方法

みかんと柑橘は、日本の冬から春への移ろいの微妙さを表すのにぴったりな果物です。温州みかんは4段階に分け収穫されます。その時期により、たとえば「早生(わせ)温州」といった品種名となります。早い時期のものほど果皮は青みが強く、さっぱりとした味わい、遅い時期のものほど果皮はオレンジ色で甘みが強くなります。タイプごとの旬は次の通りです。

- ①「極早生」 9～10月下旬頃に収穫
- ②「早生」 10月下旬～12月下旬頃に収穫
- ③「中生」 11月下旬～12月下旬頃に収穫
- ④「晩生」 1月以降に収穫

みかんとオレンジは普段何気なく手にとっている果物です。みかんの特徴は上記で記している通り、皮が薄いのが特徴です。その為、ヘタが小さく皮が薄いののみかんで

みかんをより甘く食べるには、揉んで、日光浴させ、温めるのがポイント。温めるのはお湯につけたり、切れ目を入れてレンジで温めるも良い。どれもみかんのクエン酸を減らして相対的に甘くするワザです。果糖は冷やすとより甘く感じやすいので、食べる直前は冷やすのがオススメです。

### 食へ過ぎに、注意

みかんにはビタミンCが豊富に含まれています。その量は、2個で1日分のビタミンCを摂取できるほどの量です。また成長促進作用のあるビタミンB<sub>6</sub>、むくみの改善や利尿作用のあるカリウムなども含まれています。そのほか、袋や白いスジには食物繊維が豊富に含まれているため、みかんを食べる時は、袋やスジを取らずに食べることをおすすめします。ただし、もともと水分が多いため、体を冷やするという効果があります。そのため冷えて冷える人が普通のみかんを食べると更に冷えてしまう恐れが大となります。身体が冷える理由は、水分がたつぷりあるから。なので暖房で乾いた身体を水分補給になるといいえそうですね。

### みかんの効能

生で食べるみかんは、身体の水分を補い、胃を和ませる働きがあります。胸のあたりがつかえた感じが食べたい時は、食べるといいでしょう。疲れている時やストレスがたまっている時には、オレンジジュースが無性に飲みたくなることありませんか？ 最近オレンジジュースばかり飲んでい

か、手が黄色くなり、身体が冷えます。手が黄色くなるのは、みかんに含まれているカロチノイドが脂肪につくため。たくさん食べた皮膚が黄色くなってしまうのです。これを「柑皮症」といいます。この症状は一時的なもので、健康に害があるものではありません。

みかんをより甘く食べるには、揉んで、日光浴させ、温めるのがポイント。温めるのはお湯につけたり、切れ目を入れてレンジで温めるも良い。どれもみかんのクエン酸を減らして相対的に甘くするワザです。果糖は冷やすとより甘く感じやすいので、食べる直前は冷やすのがオススメです。

### 柿の効能

柿の渋み成分であるタンニンには、アルコールを分解する働きを持っています。また、カロテンやビタミンC、体内の塩分濃度を整えるカリウムに加え、抗酸化作用を持つβクリプトキサンチンも多く含まれています。

タンニンは、ポリフェノールの一種で、血中の毒素や悪玉菌を減少させ、血流を良くする働きがあり代謝の向上に期待がもてるかとされています。ですが、タンニンには腸の動きを鈍らせてしまうという働きがあり、一度に過剰なタンニンを摂取してしまうと、タンニンの効果が強まり腸の活動が減り便秘に繋がる可能性があります。

### 食へ過ぎに、注意

また、柿には、ペクチンも豊富に含まれており、便秘の解消に効果があると言われています。ペクチンは、コレステロールの吸収を抑えたり、整腸作用があります。ダイエットをしている人も柿はオススメです。糖分量も豊富なので食べ過ぎは逆効果になるので注意したいですね。さらに、ペクチンは、干し柿にすることで量が増えるので、便秘の解消を目的とされる場合は、干し柿を選ぶと良いですね。

また、柿には、ペクチンも豊富に含まれており、便秘の解消に効果があると言われています。ペクチンは、コレステロールの吸収を抑えたり、整腸作用があります。ダイエットをしている人も柿はオススメです。糖分量も豊富なので食べ過ぎは逆効果になるので注意したいですね。さらに、ペクチンは、干し柿にすることで量が増えるので、便秘の解消を目的とされる場合は、干し柿を選ぶと良いですね。



柿は整腸作用があるなど、食することで自然と健康になるし、長寿にもつながります。果物は、食卓を彩るデザート役割だけではなく、旬の時に出来るのは、お酒の飲み過ぎにしても、お正月の食へ過ぎにしても、インフルエンザなど風邪の対策にしても利にかなった役割も担ってくれています。

冬の果物は、保存しておく部屋が寒ければ、夏の果物のようにすぐに傷むと言ったことはありません。冬という季節の時間を全部かけて、美味しくいただけるようになっていきます。

品類が違えば、味の違いも楽しめます。ぜひこの時期にりんご、みかん、みかん(柑橘系)は胃を和ませ、疲れを取ります。



**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 静岡県山手町7-29  
054-921-1100  
054-921-1101  
054-921-1102  
054-921-1103  
054-921-1104  
054-921-1105  
054-921-1106  
054-921-1107  
054-921-1108  
054-921-1109  
054-921-1110

製茶工場 盛岡市好摩町本郷  
019-656-9981  
019-656-9982  
019-656-9983  
019-656-9984  
019-656-9985  
019-656-9986  
019-656-9987  
019-656-9988  
019-656-9989  
019-656-9990

〒410-0001 静岡県静岡市東区山手町7-29  
054-921-1100  
054-921-1101  
054-921-1102  
054-921-1103  
054-921-1104  
054-921-1105  
054-921-1106  
054-921-1107  
054-921-1108  
054-921-1109  
054-921-1110

いつもあなたの側に。  
**街の便利屋**  
WITH YOU ALWAYS.

# 助さん

出張地域 盛岡市近郊

まずはお気軽に  
お電話ください!

## 除雪スタッフ募集!!

①スコップ	時給
②ダンプ(2t)	1,500円~
③小型ローダー	時給
④ハンドガイド	2,500円~

積雪時の勤務となります!  
※積雪量により勤務時間・休日に変動があります。

冬期アルバイト  
駐車場の除雪作業

勤務地  
盛岡市大通近辺

年齢・経験不問!!  
未経験者歓迎!!

お気軽にお電話ください!!

スタッフ募集  
お問い合わせ先 **019-656-9981**

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」

【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

肉ほおぼる。旨さひろがる。  
寒い時期は大戸屋の味噌デミソースの  
煮込みハンバーグはいかが？



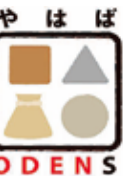
味噌デミソースの煮込みハンバーグ  
セット内容: ご飯、アカモクの味噌汁 1,182円(税込1,300円)

- ベジタル・ハンバーグ……………1,091円(税込1,200円)
  - きのこ野菜のトマトソース・ハンバーグ……………1,000円(税込1,100円)
- セット内容: ご飯、アカモクの味噌汁、お新香

イオンモール盛岡南1階にある、大戸屋の期間限定メニュー「味噌デミソースの煮込みハンバーグ」は、デミグラスソースに米味噌を加えてコクをプラス。オニオンソテーの甘みと仙台味噌の香りが特徴です。さらに、牛バラ肉をデミソースなどで煮詰めた、追いデミソースを加えています。玉ねぎや人参などの野菜と焼いたトマト、チーズをトッピング。ほかにもおすすめなのが「ベジタル・ハンバーグ」と「きのこ野菜のトマトソース・ハンバーグ」。お肉を食べながら野菜の旨みも味わえるメニューです。こちらもあわせてぜひご賞味ください！  
販売期間: 1/8~2/29まで(予定)

**大戸屋ごはん処**  
■盛岡市本宮7丁目1-1 (イオンモール盛岡南1階)  
TEL019(613)2560  
■営業/11:00~22:00(L.O.21:30)

矢巾の恵みたっぷり・矢巾町の新名物!  
“やはばおでん”紹介 **第2弾**



★やはばおでん  
全6種類 **80円**  
1品  
やはばくだん、大根、さつま揚げ、ちくわ、こんにゃく、たまご  
※お持ち帰りもできます。  
※なくなり次第終了です。

**南昌の湯**  
矢巾町  
国民保養センター

■矢巾町大字煙山1-5  
TEL019(697)2310  
■営業/11:00~20:00 (L.O.19:30)  
■定休/第3火曜



食事や温泉が楽しめる「南昌の湯 矢巾町国民保養センター」では、11月~3月の毎週日曜に「やはばおでん」を提供しています。矢巾町産のシイタケやネギ、ひき肉が油揚げに詰まった名物「やはばくだん」や大根、すき昆布入りのオリジナルさつま揚げ、無添加の餌で育てられた鶏が産んだコレステロールの少ない矢巾町産電子たまごなど全6品。ダシ汁は昆布と鰹節をふんだんに使用し、塩分控えめでやさしい味です。また付け合わせのピリ辛南蛮味噌も矢巾産。とことん矢巾町にこだわったやはばおでんを楽しみながら、温泉に癒されにどうぞお越しください。

2月11日号では「創作和食 あかり」のやはばおでん紹介です。お楽しみに!!

街の **Gourmet** ゆうゆう特選版 **Good Taste**  
**うまいもの鑑**

鎌倉パスタ 蟹の旨みたっぷりの **期間限定パスタ**



イオンモール盛岡南1階にある鎌倉パスタでは、和を基調にした落ち着いたシックな空間で食事をゆっくりと楽しめます。提供する生パスタはあえて1日熟成させ、乾麺では味わえないフレッシュ感・もちもちの食感・どのソースも良く絡み絶品パスタに。今冬は、かにみそ・蟹のほぐし身・殻付き蟹肉をたっぷり使った深い味わいのスープ仕立ての「蟹づくしのスープカルボナーラ」がイチオシ！生麺の独特な食感のモチッと感が濃厚な蟹クリームソースとベストマッチです。ぜひご賞味下さい。

期間限定 **蟹づくしのスープカルボナーラ**  
税抜 **1,390円** (税込1,529円)

**鎌倉パスタ**  
■盛岡市本宮7丁目1-1 (イオンモール盛岡南1階)  
TEL019(631)3179  
■営業/11:00~21:00

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** ワンツツスリー

<b>123の普通食</b>		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。
おかずのみ <b>540円</b> (税込500円(税抜))	おかず+ご飯 <b>594円</b> (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
<b>123のやわらか食</b> 嚥下食ではございません		嚥下力が弱って通常の食事が困難な方へ
おかずのみ <b>777円</b> (税込720円(税抜))	おかず+ご飯 <b>820円</b> (税込760円(税抜))	
<b>123の健康ボリューム食</b>		まだまだお元気で、食事のボリュームを楽しみたい方へ
おかずのみ <b>606円</b> (税込562円(税抜))	おかず+ご飯 <b>660円</b> (税込612円(税抜))	
<b>123のカロリー・塩分調整食</b>		カロリーや塩分量の調整が必要な方へ
おかずのみ <b>777円</b> (税込720円(税抜))	おかず+ご飯 <b>820円</b> (税込760円(税抜))	

※写真はお届け例のイメージです

**配達無料**

普通食、やわらか食、健康ボリューム食、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。

**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  
FAX019-656-1673 年中無休



新年あけましておめでとうございます! **今年もやります!**

**新年・初売り** セール期間 **1月14日(火)▶24日(金)**

**青山駅前街なか市**

岩手県産いちご **大特価**

お徳な特典 **お買い上げ1,000円以上 下記クーポン利用で たまご1パック 100円!!** 各日先着 **30名様** 1/24(金)まで

**期間中おすすめ** 令和2年1月14日(火)~1月24日(金)

- 岩手・宮城産 えのき 2袋……………150円
- 山形産 しめじ 2パック……………150円
- 福岡産 長なす……………150円
- 北海道産 玉ねぎ 約1kg……………100円
- 北海道産 じゃがいも 約1kg……………100円
- 岩手・千葉産 人参 約700~800g……………100円
- 青森産 ござう Lサイズ 2本……………150円
- フィリピン・エクアドル産 バナナ 1袋……………150円
- 岩手産 長いも 1袋約1kg……………250円
- 北海道産 ゆり根 2Lサイズ 1コ(数量限定)……………150円
- 静岡産 三ヶ日みかん Sサイズ 約5kg……………1,680円
- 静岡産 三ヶ日みかん 2Lサイズ 約4.5kg……………1,200円
- 長崎産 みかん ちびまる 約5kg……………1,680円

※その他、大特価で大量入荷 ※なくなり次第終了となります。  
※市場の状況により入荷できない場合があります。

**青山駅前街なか市**  
☎080-1695-0446  
[住]盛岡市上堂2-4-15 [P]約20台  
[営]月~金11:00~18:00[休]土曜・日曜・祝日

★青山駅前街なか市★  
お買い上げ1,000円以上で **たまご1パック100円券**  
クーポン持参の方、お一人様1枚につき1回限り有効。  
他クーポンとの併用不可。  
有効期限/2020年1月14日~24日

## 2020年開校予定 三育学院中学校

**目指す人物像**

規律	経験	健康
情緒	立志	英知
交流	尊敬	信仰

- ① 規律ある生き方を選ぶ人物
- ② 本物の経験を積み上げる人物
- ③ 自ら健康な生き方を選ぶ人物
- ④ 情緒的な強さを身につける人物
- ⑤ 将来に夢を抱く人物
- ⑥ 自ら学び探求し続ける人物
- ⑦ 交わりを大切にす人物
- ⑧ 他者を尊敬する人物
- ⑨ 信仰心を抱く人物

千葉県夷隅郡大多喜町中野589 [三育学院中学校中野キャンパス]  
TEL.0470-83-0830(4月1日より) <https://saniku.ac.jp/academy/>

## 真のリーダーを育成するボーディングスクール 世界につながるキリスト教教育 本年4月開校予定 三育学院中学校



三育学院中学校が移転設立される大多喜町は自然豊かな場所です。キャンパス内には緑豊かな木々が立ち並び、静かな環境の中で学ぶことができます。

今年の4月に千葉県大多喜町の三育学院大学キャンパス内に移転開校予定の三育学院中学校は、茨城県行方市で北浦三育中学校として50年の歴史を刻んでまいりましたが、三育の中等教育はさらに古く1919年に東京都杉並区天沼で始まりました。三育教育グループは国内に1つの大学、4つの

ボーディングスクールとして、英国や米国などにおいて真のリーダーを養成するために学校教育だけでなく生活教育も行う全寮制の学校のことです。伝統的に生徒一人ひとりが「自ら思考し、自ら行動すること」を大切に、自律的に学習する生徒の育成に力を注いでいます。

教員が寮や学校において補習授業、個別学習のサポートや校外での学習の支援を行います。

卒業後は世界に羽ばたく生徒も多くなります。同じ志をもって入学した生徒たちが寮生活で一緒に生活し、また近くには同じ志を持った多くの先輩や教員に囲まれて生活し、自らの夢に向けて自ら考えて行動することで大きく成長していきます。詳しくは「三育学院中学校」のホームページをご覧ください。

## 三育学院大学

Saniku Gakuin College

三育学院大学 / 2020年度大学院(修士課程)看護学研究科開設 / 専門学校三育学院カレッジ神学科  
千葉県夷隅郡大多喜町久我原1500 [三育学院大学大多喜キャンパス]  
TEL.0470-84-0111 <https://www.saniku.ac.jp/>

## アップル 全国250店チェーン車買取販売

### 盛岡盛南店15周年記念キャンペーン 2月末まで実施中!

アップル盛岡北店 & 期間限定特典 全車!新品スタッドレスタイヤ付!  
※店頭小売価格で購入のお客様に限り。※タイヤのメーカーは当店指定のみとなります。

### 盛岡北店 TEL019-658-9480

[定休日] 火曜日 [営業時間] 9:30~19:00

### 盛岡盛南店 TEL019-681-4035

[定休日] 火曜日 [営業時間] 9:30~19:00

買替のタイミングで引取ります。買取価格はお問い合わせください!

<b>ジムニー 660cc</b> ランドベンチャー 581 年式/H09 車検/R33 <b>78万</b> 走行61km 無色黒 5MT CD、純正アルミホイール★ETC★ ★ルーフキャリア付★切替4WD★ ★カロッツェリアCDチューナー★	<b>アルトエコ 660cc L</b> 4WD 365 年式/H26 車検/R33 <b>58万</b> 走行39km 無色黒茶 5AT CD、キーレス ★運転席シートヒーター付★ ★社外13インチアルミホイール★	<b>アクティトラック 660cc</b> SDX 009 年式/H23 車検/R32 <b>58万</b> 走行71km 無色黒 5MT 5MT ★荷台ランプ付★ ★荷台ゴムマット付★	<b>ハイゼットトラック 660cc</b> スタンダード 農用スペシャル 4WD 115 年式/H27 車検/R3.6 <b>75万</b> 走行42km 無色黒 5MT CD、純正アルミホイール★切替4WD★ ★スーパーデフロック付★ ★荷台用ライト★LEDテール★	<b>ヴェゼル 1500cc</b> ハイブリッド X 4WD 445 年式/H27 車検/R2.2 <b>179万</b> 走行37km 無色黒 5AT CD、ナビ、TV、 純正アルミホイール★SDナビ★ ★ブレーキサポート★	<b>ランドクルーザープラド 2700cc</b> TX アルジェントクロス 4WD 102 年式/H26 車検/R2.6 <b>308万</b> 走行32km 無色黒 5AT CD、ナビ、TV、 純正アルミホイール★サンルーフ★ ★寒冷地仕様車★	<b>タンク 1000cc</b> X S 4WD 351 年式/H29 車検/R2.10 <b>155万</b> 走行4km 無色黒 5AT CD、ナビ、TV、 社外アルミホイール★SDナビ★ ★ドラレコ付★	<b>N-BOXカスタム 660cc G</b> ターボ 2トーンカラー 4WD 764 年式/H28 車検/R3.9 <b>138万</b> 走行59km 無色黒 5AT CD、ナビ、TV、純正アルミホイール ★クルーズコントロール★ ★高側パワースライドドア★
<b>ルクラ 660cc</b> カスタム R 4WD 409 年式/H22 車検/R2.10 <b>58万</b> 走行72km 無色黒 5AT CD、ナビ、TV、 ★ETC★ナビ付★CDチューナー★ ★純正14インチアルミホイール★	<b>N-BOX 660cc G</b> 4WD 171 年式/H27 車検/R2.10 <b>99万</b> 走行25km 無色黒 5AT CD、ナビ、TV、 ★キャプラーズCD&USBチューナー★ ★ワンオーナー★前席シートヒーター付★	<b>デイズルークス 660cc</b> X 4WD 837 年式/H27 車検/R2.11 <b>98万</b> 走行23km 無色黒 5AT CD、ナビ、TV、 ★エマージェンシーブレーキ★アズールモリナビ★ ★アラウンドビューモニター付★	<b>アルトラパン 660cc</b> L 4WD 798 年式/H19 車検/R2.7 <b>38万</b> 走行102km 無色黒 5AT CD、ナビ、TV、 ★キャプラーズSDナビ★バックカメラ付★ ★ワンオーナー★ワイパーヒーター付★	<b>レガシィ ツーリングワゴン 2500cc</b> GT S パッケージ 4WD 396 年式/H22 車検/R3.3 <b>98万</b> 走行65km 無色黒 5AT CD、ナビ、TV、 純正アルミホイール★SDナビ★ ★社外SDナビ★HKSマフラー★	<b>エクストレイル 2000cc</b> X エマブレパッケージ 4WD 916 年式/H26 車検/R2.6 <b>168万</b> 走行69km 無色黒 5AT CD、ナビ、TV、 社外アルミホイール★全方向カメラ★ ★7人乗り★シートヒーター★	<b>スカイラインクーペ</b> 2500cc GT ターボ 962 年式/H12 車検/R2.10 <b>259万</b> 走行56km 無色黒 5AT CD、ナビ、TV、 ★車庫保管車★TEIN車高調★ ★5速マニュアル★	<b>ヴィッツ 5D 1300cc</b> U 4WD 622 年式/H29 車検/R2.8 <b>138万</b> 走行16km 無色黒 5AT CD、ナビ、TV、 純正アルミホイール★純正9インチナビ★ ★セーフティセンス★
<b>オーリス 1500cc</b> X S パッケージ 4WD 818 年式/H25 車検/R2.5 <b>128万</b> 走行49km 無色黒 5AT CD、ナビ、TV、 ★純正HDDナビ付★バックカメラ★ ★カーメイトモスタ★寒冷地仕様車★	<b>ルーミー 1000cc</b> カスタム G S 4WD 876 年式/H29 車検/R2.3 <b>178万</b> 走行39km 無色黒 5AT CD、ナビ、TV、 ★純正SDナビ★セーフティセンス★ ★バックカメラ★両側パワースライドドア★	<b>アクセラ 1500cc S</b> 4WD 167 年式/H27 車検/R2.4 <b>148万</b> 走行31km 無色黒 5AT CD、ナビ、TV、 ★純正SDナビ★BOSEスピーカー★ETC★ ★スマートシフトブレーキサポート★	<b>フィット 1500cc</b> ハイブリッド F パッケージ 4WD 924 年式/H27 車検/R2.4 <b>95万</b> 走行90km 無色黒 5AT CD、ナビ、TV、 ★キャプラーズSDナビ★バックカメラ付★ ★ワンオーナー★ワイパーヒーター付★	<b>デイズルークス 660cc</b> ハイウェイスター X G パッケージ 4WD 264 年式/H26 車検/R3.5 <b>98万</b> 走行71km 無色黒 5AT CD、ナビ、TV、 純正アルミホイール★SDナビ★ ★全方向カメラ★	<b>インテグラ タイプR セダン</b> 1800cc 545 年式/H09 車検/R2.4 <b>148万</b> 走行69km 無色黒 5MT CD、エアロパーツ、 純正アルミホイール ★5速マニュアル★HDDナビ★	<b>パレット 660cc SW XS</b> 4WD 450 年式/H23 車検/R2.10 <b>69万</b> 走行42km 無色黒 5AT CD、ナビ、TV、 ★バックカメラ★ ★左側パワースライドドア★	<b>N-BOX+ 660cc G</b> SS パッケージ 800 年式/H25 車検/R2.10 <b>89万</b> 走行55km 無色黒 5AT CD、ナビ、TV、 純正アルミホイール★SDナビ★ ★両側パワースライドドア★
<b>ポルテ 1500cc F</b> 4WD 156 年式/H28 車検/R3.3 <b>128万</b> 走行30km 無色黒 5AT CD、ナビ、TV、 ★純正SDナビ★バックカメラ付★ ★左側パワースライドドア★コーナーセンサー★	<b>ポルテ 1500cc F</b> 4WD 392 年式/H26 車検/R2.10 <b>119万</b> 走行67km 無色黒 5AT CD、ナビ、TV、 ★カロッツェリアSDナビ★ワンオーナー★ ★ETC★左側パワースライドドア★	<b>パッソ 1000cc</b> プラスナ 358 年式/H24 車検/R2.10 <b>49万</b> 走行74km 無色黒 5AT CD、ナビ、TV、 ★ベンチシート★ワンオーナー★ ★ケンウッドCD&USBチューナー★	<b>ティエダ 1500cc M</b> FOUR 4WD 461 年式/H22 車検/R2.10 <b>45万</b> 走行64km 無色黒 5AT CD、ナビ、TV、 ★ストラーダSDナビ★バックカメラ★ ★ETC★ワンオーナー★	<b>インプレッサ ハッチバック STI</b> 2500cc WRX Aライン 4WD 356 年式/H21 車検/R2.10 <b>89万</b> 走行115km 無色黒 5AT CD、ナビ、TV、 純正アルミホイール★SDナビ★ ★クルーズコントロール★	<b>アルト 660cc F</b> 4WD 456 年式/H24 車検/R2.10 <b>38万</b> 走行34km 無色黒 5AT CD、ナビ、TV、 ★エンジンスタート★ ★純正CDチューナー★	<b>パッソ 1000cc</b> X L パッケージ S 558 年式/H29 車検/R2.10 <b>79万</b> 走行42km 無色黒 5AT CD、ナビ、TV、 ★エンジンスタート★ ★エンジンスタート★	<b>デイズルークス 660cc</b> ハイウェイスター X ターボ 4WD 941 年式/H29 車検/R2.6 <b>129万</b> 走行53km 無色黒 5AT CD、ナビ、TV、 純正アルミホイール ★メモリーナビ★全方向カメラ★

低金利クレジット、据置型クレジット、残債組込みクレジット取扱い。保証は1年、2年、3年を別途料金で選択出来ます。詳しい保証内容はスタッフにお尋ね下さい。登録諸費用、保険料、リサイクル料金、税金は別途申し受けます。価格は消費税込みです。成約済みの際はご了承下さい。写真上の数字は車台番号の下3桁です。定期点検整備費用別

## 女性農家の 深蒸し茶

静岡 ゆめいふき 深蒸し茶

静岡でも珍しい姉妹の農家が作り上げる繊細な味わいで大人気の「ゆめいふき」。お湯を注いだ瞬間にふわっと広がる芳醇な香りと、濃厚で美しい緑色、口いっぱいに広がる至福の美味しさはリピーターも多く、毎回完売するほど。今回は、女性農家が愛情をこめて作ったお茶を数量限定の特別価格でお届けします。

「ゆめいふき」生産者 女性農家 絹村姉妹

通常価格700円(税抜)が  
先着限定100組 特別価格 1袋 500円 (税抜)  
6袋以上ご購入で 送料無料

【売り切れ御免】6袋以上で、送料無料にてお届けします。

☎ 050-2019-3741 電話受付: 9時~21時

## 先着100組限定!! リピーター続出。完売続きの人気商品!! あま〜くてとろける「やみつき干し芋」

とろける美味しさ、甘さはまるでスイーツ

焼くと皮まであふれ出す蜜、トロトロ、ネト〜とした食感に、コクのある濃厚な蜜を口に含んだような強烈な甘みで知られる紅はるかを贅沢に使った特選「やみつき干し芋」。「こんなに美味しい干し芋は食べたことない!」「ひと口食べた感動もの!」と大評判です。今年も発祥の地「静岡県遠州産」の干し芋を100組限定にてご用意いたしました。毎年、予約販売だけで完売してしまう人気商品のため、ご注文は早めです。

発祥の地「遠州産」を厳選使用  
「やみつき干し芋」  
先着100組限定 6袋ご購入で  
500円 (税抜) 送料無料

1袋 (80g) 送料600円(税抜) 1世帯 20袋まで ※干し芋は平切りになります。

株式会社 静岡茶療園市場 〒424-0067 静岡県静岡市清水区鳥坂 245

■商品のお届け/ご注文受付後、7日後までお届けします。■お支払い方法/後払い。郵便局またはコンビニで、商品到着後10日以内にお支払い下さい。■返品・交換について/食品につき返品不可。(商品不良の際には、到着から3日以内にご連絡下さい。) お客様の個人情報は、商品の発送の他、弊社からの商品のご案内以外には利用いたしません。

Beauty & Health

# 健康おたすけ隊

過度の食事制限や運動ではなく、無理なく確実に痩せたい方は、TVや雑誌で話題の耳ツボダイエットはいかがですか？耳ツボダイエットに成功した青森県在住のAさんと店長の宮野さんにお話を伺いました。宮野「Aさんは2時間かけて通ったんですけど、3か月で11.5kgも体重がおちましたね！」



「令和2年も元気でいたい。キレイでいたい」と思う方は体を温めることから始めましょう。体が冷えると代謝も落ち、太りやすくなることも。そこでおすすめなのがよもぎ蒸し。体の中心を温めるので血流が良くなり血液が手足の末端にまで行き届き、冷え性の改善・デトックス効果が期待できます。

3か月でマイナス11.5kg!! 夜勤明けでも元気! 体調不良がなくなりました

「人とお話ししたいです」宮野「基礎代謝がアップしたことで、夜勤でも体調不良がなくなりました。夜勤で不規則な生活ですが、疲れにくくなったと聞いてとてもうれしく思っています。今後さらにキレイになっていくのが楽しみです。最後に、ダイエットをしたと思う方、遠方だし通えるか心配でしたが、サロンの雰囲気も良く、身に相談のつてくれたので、やってみよう、という気持ちになりました。始めてから、動きが軽やかになったね、後姿が全然違うね」と言われるようになりました。何より変化したのは「プラス思考になったこと」です。今までは何をやるにもマイナス思考が先に出ていましたが、今はほとんど

**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 ●日曜定休
- 女性も安心 ラクラク駐車場有
- 毎週木曜はメンズデー
- 盛岡駅から盛岡I.C.方面へ車で約5分

健康的にやせるなら! お気軽にお電話ください!!

**全メニュー10%OFF**  
本宮店・みたけ店共通リンパ施術メニュー

- 腸もみ(40分) 5,800円
- 肩・背中・腰(40分) 5,500円
- レッグ(脚)ケア(60分) 6,600円
- 全身リンパケア(80分) 9,500円
- 全身+造顔リンパケア(100分) 11,500円

**よもぎ蒸しプラス**  
よもぎ蒸し(30分)+リンパケア(60分)  
9,000円→**7,800円**

◎その他のメニューもよもぎ蒸しをプラスできます。詳しくはお問い合わせください。  
IBCラジオでもO.A.中! 1月22日※10:40~ ※価格は全て税抜き。

**冬は意外に痩せやすい季節!!**  
体を温めてサイズダウンを目指しましょう

**よもぎ蒸し(30分)+全身リンパダイエット**  
お試し(120分) **24,500円→18,000円**

「令和2年も元気でいたい。キレイでいたい」と思う方は体を温めることから始めましょう。体が冷えると代謝も落ち、太りやすくなることも。そこでおすすめなのがよもぎ蒸し。体の中心を温めるので血流が良くなり血液が手足の末端にまで行き届き、冷え性の改善・デトックス効果が期待できます。



また、よもぎ蒸しと同時にリンパのリンパケアで体内の詰まりや毒素を取り除きましょう。肝臓、腎臓といった体内の毒素を分解して

まだまだ寒い時期が続くこの季節、リンパケアで体を労わってみてはいかがでしょうか。今ならよもぎ蒸しと全身リンパケアのお得なお試しメニューも。ぜひお試しください。

■お問い合わせ  
ルシア本宮店  
盛岡市本宮2-41-1  
TEL 019(68)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(65)8220  
営業/10:00~20:00 P有

**心地良い ガンも切ない 石の熱**

玉川温泉 トルマリン 天然塩 備長炭 素粒子

沢山の天然石から5種類を厳選し独自の配合でオンドルと岩盤浴を合わせた寝心地の石マットを開発。石の熱でじわじわと体の芯から温め、ガンなどの発生を抑える働きがあります。冷え性定がつる不眠症持病をお持ちの方など、様々な悩みにも効果が期待できます。その他、三口ク数バッド「温腸活お腹バッド」ライイマスク「唾液バッド」足バッド「鼻活用具」を30年の経験をもとに開発した商品を度体験してみませんか?来て見て、寝て、体験して健康を維持しようとする本能を蘇らせ病気に負けない体づくりを。

商品開発30年 確かな技術で自然の眠りを 定休日:日曜・祝祭日  
**工藤ふとん店 TEL 019-684-3125**

※自然で爽やかなぬくもり、寝て見て体験してみてください。滝沢市滝飼 世森5-34

インナービューティー 極上のデトックス

**SROTAS** ~スロタス~

こんな方にオススメ

- 慢性疲労 肩こりが気になる
- 女性ホルモンや自律神経が乱れがち
- アレルギー体質 食事効果高めたい等

スロタス コース 3回 **¥5,980**

※カウンセリングを含め約2時間 スロタスボディ(60分)・スロタスフェイシャル(60分)からお選びいただけます。

エスティックレイビス 盛岡店  
0120-717-369

盛岡市大通 1-7-4 白崎本館 3F 受付時間 月曜~土曜 10:30~20:00 日曜・祝日 10:30~19:00

**情報紙ゆうゆうを配布するスタッフ募集中!**

ポスティングエリア拡大に!ともない、新しく【矢巾町】のポスティングスタッフを募集しています☆詳しくはお問い合わせください!

- ◎青山3丁目 ◎浅岸地区 ◎天神町
- ◎西青山3丁目 ◎神明町 ◎清水町
- ◎みたけ6丁目 ◎梨木町 ◎長橋町
- ◎湯沢地区 ◎館向町 ほか

情報紙ゆうゆうの発行日は月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)情報紙ゆう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)

ただ今、募集中!  
**(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、最寄りの設置場所でご入手ください(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、気軽にお問い合わせください。

★元気な女性大歓迎★年齢不問!  
お気軽にお問い合わせください

**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  
※直接発送します ●店頭引換になります ●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(ポスティング or 設置店) ⑤「私が信じていること」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/2020年1月24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/〒020-0022 盛岡市大通1-1-16 若手教育会館4階 情報紙 游悠「1月14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。※11P参照。

**B 南部興行映画鑑賞券**  
南部興行(株)より、映画鑑賞券(平日指定、ピカデリー・ルミエールにて2月27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。※11P参照。

**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、2月28日まで有効)をペア2組様に。一部ご利用いただけない作品があります。※11P参照。

**D ヘアケア商品**  
ゆうゆう編集部より、女性用ヘアケア商品を1名様に。

**E ヘアケア商品**  
ゆうゆう編集部より、男性用ヘアケア商品を1名様に。

**F お掃除セット**  
ゆうゆう編集部より、お掃除セットを1名様に。

【12月10日号の当選者】★南部興行(株)より「映画鑑賞券」/浦井玲さん、他1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。

**★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/2020年1月末日まで

# 長寿を祝い、長寿を願う。年祝い

## 岩手独自に進化した「年祝い」とは

古来より、男性は数え年の25歳と42歳、女性は19歳と33歳が厄年とされています。とくに、男性42歳と女性33歳を大厄と言ひ、大厄の前年1年ずつ、それそれ前厄、後厄があります。これは、男性の場合は体が変化することとして、女性の場合は33歳を「散々」と口合わせして、注意すべき年とされたようです。この時期には、非常に災厄が多いとされています。昔から身を慎み、健康に注意するとともに厄落としをして災難に遭つたのを防ぐ習慣があります。

地方によって、さまざまな厄落としや厄除け、厄払いの行事がありますが、最近では、お正月の初詣などのときに本人が厄除けの神社などへお参りすることが多いようです。本日に災難に遭うかどうかわかりませんが、厄年を迎えるにあたり、厄払いのイベント

## 厄年のお祓いは「盛岡八幡宮」で

### 厄年ってなあに？

厄年は人生の中で一番充実してゆく年でもあり、家庭の中でも社会的にも責任が重くなる年頃。一方、人生の中で、肉体的、精神的にちよつと疲れなどが蓄積してくるピークの年で、気を付けなければならぬ年です。女性は数え年33歳、男性は42歳が人生の「大厄」と言われています。

令和2年 年齢早見表【年齢は「数え年」です】

厄		歳	
男性	女性	男性	女性
平成18年生 15歳	平成8年生 25歳	昭和58年生 38歳	平成20年生 13歳
昭和55年生 前厄41歳	昭和54年生 大厄42歳	昭和53年生 後厄43歳	平成14年生 19歳
昭和48年生 48歳	昭和38年生 58歳	昭和34年生 62歳	昭和62年生 後厄34歳
			昭和63年生 大厄33歳
			昭和49年生 47歳
			昭和33年生 63歳

長寿のお祝い

昭和35年生 還暦61歳	昭和26年生 古稀70歳	昭和19年生 喜寿77歳	昭和8年生 米寿88歳	昭和6年生 卒寿90歳
-----------------	-----------------	-----------------	----------------	----------------

八方塞がり

昭和23年生	昭和32年生	昭和41年生	昭和50年生
昭和59年生	平成5年生	平成14年生	平成23年生

詳しい月ごとの運勢をお知りになりたい方は社頭に鑑定書を求め下さい。(初穂料500円)



「八方塞がり」の年とは、方位吉凶の真ん中に当たる生まれ年により、周囲八方を塞がれている年をいいます。この年は地位家相方位日柄などからくる災が降り、人生に感謝し、これから先も無事息災で家族みんなが幸せであることを願ひ神社にお参りし、これから先の御加護をお祈り下さい。

お正月から節分(2月3日)を目安に厄祓いのご祈願をお受けすることをおすすめします。

※厄年、八方塞がりの年齢表をご参考ください。

「八方塞がり」とは、

「八方塞がり」の年とは、方位吉凶の真ん中に当たる生まれ年により、周囲八方を塞がれている年をいいます。この年は地位家相方位日柄などからくる災が降り、人生に感謝し、これから先も無事息災で家族みんなが幸せであることを願ひ神社にお参りし、これから先の御加護をお祈り下さい。

厄除け祈願  
八方除けのご祈願  
お一人様  
13,500円

※ご家族の方に厄年、八方塞がりの方がいる場合は、お一人様ごとにプラス3,000円でお祓いできます。

お問い合わせ  
盛岡八幡宮  
盛岡市八幡町13-1  
TEL 019(055)50211  
折祷受付時間/9時~17時  
(日曜祝日もご折祷をご奉仕致します)  
http://morikagami.jp/  
Ponchoのあまふぶを閲覧下さい。

厄年を迎えるにあたり、厄払いのイベントに遭うかどうかわかりませんが、厄年を迎えるにあたり、厄払いのイベント

年祝いの儀式の口上と道具

- カラタチの枝
- 梅干し
- 納豆
- 白菜
- 大根
- マスと豆
- うちわ
- タワシ

カラタチの枝：今までの人生は「いばらの道」でしたが、今後は順調の人生を。  
梅干し：色々な失敗を繰り返してきましたが、今後はそのような事が無いように。  
納豆：人生何事もねばり強く頑張ってください。  
白菜：あなた100歳迄~わしゃ99歳迄ともに~長生きしてください。  
大根：白髪が生える迄人生は二人三脚で頑張ってください。  
マスと豆：マスマス繁盛と豆に縁いってください。  
うちわ：鬼は外、うちは福になるようにしましょう。  
タワシ：カメノコたわしで体のあか(厄)をこすり落とすようにしてください。

2月1日に岩手県民会館中ホールで、「令和元年度埋蔵文化財公開講座」が開催されます。

発掘調査では、地下に残された遺構(音の人が地面に直接残した跡のこと)や遺物(持ち運びができる土器や石器など)の出土様子を調べます。国民の財産である埋蔵文化財を地域社会全体で見つめ、理解し、適切に保護していくことが重要です。報告会にもなると、岩手大学教授菅野文夫氏を講師に迎え公開講座を開催。入場無料ですので、ぜひ足を運んでみては。

開催日時/2月1日(土) 入場料/無料

会場/岩手県民会館 中ホール

プログラム  
9時50分/開館  
10時/第一部:公開講座「岩手県域における室町・戦国期の政治的枠組み」(城館研究の期待) 講師:岩手大学教授 菅野文夫氏 専門:日本中世史(中世文書論 および東北地方の中世政治史、主な著書:「岩手県の歴史」,「二戸市史」,「八戸市史」)  
13時/ 第二部:遺跡報告会 内容/北条館跡(紫波町)、成田若田堂館跡(北上市)、二子城跡(北上市)、伝吉川遺跡(洋野町)、前田遺跡(福島県伊達郡川俣町) 福島県文化振興財団派遣による調査

お問い合わせ  
TEL 019(055)50011  
http://www.iwate-mabun.jp

岩手県立埋蔵文化財センター 公益財団法人 岩手県文化振興事業団 主催

令和元年度 埋蔵文化財公開講座 遺跡報告会開催

2月1日に岩手県民会館中ホールで、「令和元年度埋蔵文化財公開講座」が開催されます。

発掘調査では、地下に残された遺構(音の人が地面に直接残した跡のこと)や遺物(持ち運びができる土器や石器など)の出土様子を調べます。国民の財産である埋蔵文化財を地域社会全体で見つめ、理解し、適切に保護していくことが重要です。報告会にもなると、岩手大学教授菅野文夫氏を講師に迎え公開講座を開催。入場無料ですので、ぜひ足を運んでみては。

開催日時/2月1日(土) 入場料/無料

会場/岩手県民会館 中ホール

プログラム  
9時50分/開館  
10時/第一部:公開講座「岩手県域における室町・戦国期の政治的枠組み」(城館研究の期待) 講師:岩手大学教授 菅野文夫氏 専門:日本中世史(中世文書論 および東北地方の中世政治史、主な著書:「岩手県の歴史」,「二戸市史」,「八戸市史」)  
13時/ 第二部:遺跡報告会 内容/北条館跡(紫波町)、成田若田堂館跡(北上市)、二子城跡(北上市)、伝吉川遺跡(洋野町)、前田遺跡(福島県伊達郡川俣町) 福島県文化振興財団派遣による調査

お問い合わせ  
TEL 019(055)50011  
http://www.iwate-mabun.jp

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!!ど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+3万円上乗せ!

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!

(財)日本自動車査定協会認定店

有高橋保自動車商会

OPEN10:00~19:00/土・日・祝日も営業

TEL 019-665-1777 盛岡市高松1丁目7-3

TEL 0066-9704-2356 (無料電話)

この看板が目印です!

国道4号沿いの大きな赤い看板が目印

青森 松園 1 高松の池 出店

岩手 山形 秋田 宮城 福島 茨城 栃木 群馬 埼玉 千葉 東京 神奈川 新潟 富山 石川 福井 山梨 長野 岐阜 愛知 三重 滋賀 京都 大阪 和歌山 奈良 徳島 香川 高松 岡山 広島 山口 福岡 佐賀 大分 熊本 鹿児島 沖縄

GATAコン vol.8

スキー・スノボ編

平庭で楽しむ出会い!食!自然!

参加費  
女性3,500円/男性5,500円  
※女性は友人と参加すると1名500円割引  
※宿泊希望者は別途4,000円

募集対象:定員20~45歳の女性・男性各10名

参加条件  
女性:どこからでもOK  
男性:久慈市在住 or 勤務の方優先

2月23日

平庭高原スキー場にて

集合時刻:久慈駅8時  
他地域からも送迎あり  
現地集合の方平庭山荘9時  
終了予定時刻:20時  
宿泊も可能

リフト券付き、手ぶらでOK!  
ウェアも道具もレンタル無料  
男女1棟ずつコテージ有、「しらかばの湯」入浴券  
くずまきワインと山形村短角半ローストップで  
キャンドルナイト交流パーティー  
参加者の皆さんのためだけに打ち上げ花火も!

お申し込み:2月16日までにFAXまたはEメールでどうぞ  
(詳細はQRコードまたは「GATAコン」で検索してください)  
お問い合わせ:080-3173-8127(担当:中屋敷)

gatakonproject@gmail.com

1袋にたっぷり300g

売切れ御免!

698円 (税込)

別途送料990円(税込・クール代込)

まとめ買いが更にお得!

6袋以上 送料代引き手数料 お買い上げで 無料!

お申し込みは 今すぐお電話で!

050-2019-3744

受付時間▶10時~17時(定休日:土・日・祝日)

販売するといつも即完売。創業125年、鮭・鱒商品を造り続ける新潟・小川屋より「銀鮭味噌漬けの切り落とし」を限定販売いたします。脂がほどよくのった上質な銀鮭を、芳しいうまみたっぷりの味噌にじっくり漬けた味噌漬けは、小川屋でもリピーターの多い人気商品です。

主に贈答用としてご利用いただいているその切れ端をバックしたのが「切り落とし」です。美味しさはそのままにたっぷり300g(約4~5切れ入り)で698円(税込)と大変お得!

先着500個限定のこのチャンスをお見逃しなく!

先着限定 500個

※予定数に達ししだい終了いたします。

本日より 1週間

老舗人気商品500個限定の特別大放!

銀鮭味噌漬け 切り落とし

焼くだけ簡単調理!

新潟 小川屋

〒950-0105 新潟県新潟市江南区大淵1631

★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。買取最低保証証は対象外となります。有効期限/2020年1月末日まで



野村胡堂あらびき記念館主催令和元年度第2回企画展  
**「ジャーナリスト 野村胡堂」**  
 報知新聞記者として「開催中」

野村胡堂は明治45年5月、満29歳のとき報知新聞社(現在の読売新聞)に就職し、昭和17年60歳で退職するまで新聞記者の傍ら小説家・音楽評論家として執筆活動を続けました。今展では、新聞記者時代を回想した胡堂の直筆原稿今年度新収蔵を初公開し、報知新聞記者・野村胡堂に焦点をあてます。

開催期間/開催中(2020年3月16日(日)まで)  
 9時~16時半(入館は16時まで)  
 休館日/毎週月曜日  
 関連行事/◎川柳コンテスト  
 お題に沿った5・7・5の

岩手県立美術館 常設展関連講座  
**「光る虹」虹ラアツメル・虹ノカンサツ!**

参加者募集



今回の常設展関連講座は、4月19日まで開催の第4期の特集テーマ「光を集めて」に関連したワークショップを開催します。講師は光を素材に作品制作を続ける吉田重信氏。岩手の冬の間を使って一緒に虹を作りましょう。

開催日時/2月23日(日) 10時~12時  
 会場/岩手県立美術館 常設展示室、スタジオ(屋外含む)、グランドギャラリー  
 ※天候により室内のみとなる場合があります。  
 アツメルは太陽光が必要のため雨や曇りの際は「虹ノカンサツ」のみとなります。

対象/小学生以上一般(定員20名)  
 参加費/無料  
 講師/吉田重信氏(美術家)  
 応募方法/岩手県立美術館ウェブサイトでイベント情報ページのお申込みフォーム、または、ハガキに必要事項を明記(①ワークショップ名②氏名(ふりがな)③性別④年齢⑤住所⑥電話番号)し、岩手県立美術館(常設展関連講座係)までお申し込みください。応募多数の場合は抽選。申込み結果についてはハガキでお知らせいたします。

※お一人様一口限りの応募。記入漏れがある場合は無効とさせていただきます。場合によってはご注意ください。

お問い合わせ  
 岩手県立美術館 TEL019(658)1711

大好評につき延長!! **ミシン修理がお得** ご来店お持ち込みミシン限定 **先着合計30台限定** (1月末まで)

他店やネットで購入したミシンも大歓迎! どのメーカーでもOK!

<b>分解修理</b> 通常基本税別料金 ¥12,000が <b>税別 ¥2,020</b>	<b>分解整備</b> 通常基本税別料金 ¥3,000が <b>税別 ¥500</b>	<b>点検・油さし</b> 通常基本税別料金 ¥1,500が <b>税別 ¥0</b> <b>無料</b>
--	---	---

**コットンスペース** 0120-565-340  
 盛岡市本宮3-51-2(タカヤアリーナから800m) 営業時間:10時~18時

日曜日~金曜日 2名様以上

**ふぐ 唐揚げ + 牛鍋プラン** ビール(中ビン)1本付

お一人様 1泊2食 料理二の贈付 全8品 **8,800円** (税別) 1/14~24

湯治プラン 2名様のお一人様 2泊5食 **13,000円** (税別)

謝恩期間  
 1/14(火)~25(土) **7,500円** (税別)  
 1/29(水)~2/7(金) **6,500円** (税別)

アワビ 5か煮 **1,000円** (税別)  
 100円 (税別)

広告有効期間/令和2年1月14日~2月28日まで  
 花巻市台温泉 天然岩風呂 **中鳴旅館** 岩手県花巻市台1-190 ☎0198-27-2021

業務拡大につき **情報紙ゆうゆうの 営業職・営業アシスタント 募集!**

情報紙ゆうゆうと一緒に作りませんか?

- 職種: 営業職・営業アシスタント
- 仕事内容: 情報紙ゆうゆう発行に関わる企画・営業 広告記事の作成・撮影・取材等
- 待遇: 当社規定による。各種保険・手当あり。
- 条件: 要普通免許
- 勤務時間: 9:30~17:30
- 休日: 日・祝日・隔週土曜・夏期・年末年始
- 応募方法: 電話連絡の上、履歴書を郵送ください。書類選考の上、後日面接日をご連絡いたします。雇用形態等の詳細はホームページをご覧ください。

〒020-0022 盛岡市大通1-1-16 岩手教育会館4F  
 株式会社倅星舎「遊悠 営業職・営業アシスタント募集」係 担当:阿部  
 TEL.019(621)8150 FAX 019(626)3580 E-mail info@k-yuuyuu.com

2020 春クラス **リトミックコース** [対象年齢] 1歳~2歳

**体験レッスン会**  
 in イオン盛岡南教室

体験会当日に入会を決めた方だけの入会特典!  
**入会金 40%OFF!!** カワイオリジナルクリアファイルプレゼント!  
 通常5,500円から 3,300円

親子でふれあいリトミック! 1歳のお子様 **クーちゃんランド** 2/2日 10:00~13:00  
 おともだちと音楽いっぱい! 2歳のお子様 **くるくるクラブ** 2/2日 11:20~14:20

カワイ音楽教室 申込受付 ☎019-636-0044  
 [受付時間] 盛岡/月曜~日曜 10:00~19:00 詳しくはホームページをご覧ください music.kawai.jp カワイ音楽教室 検索

**グオイス ユウユウ**

今回のテーマ① **「私の2019年(大ニュース)」**

★マイホーム 家を買い、住み始めたこと。まさかこんなに早く家を買えるとは思っていませんでした。中古ですが、とても居心地がいいです。  
 秋田県 Nさん (41歳 女性) 居心地の良いマイホーム。ずつとずつと大切に!

★単身赴任 初の単身赴任。自分で自分のことをやらねばならず、自己管理が少しできるところになってきました。  
 盛岡市 Aさん (53歳 男性) 家族と離れて寂しいですね。年末はみんなで過ごせましたか?

★お友達 入院した時に同室だった方と退院後、リハビリのため朝の散歩を始めたこと。  
 盛岡市東中野 マコさん (65歳 女性) 素敵な出会い。お互いに支えあひながら、いいリハビリですね。

★運動会 5月に、東京にいる小学4年生の孫の運動会に新幹線で行ってきました。徒競走では一位となり、写真を撮るのも忘れずに興奮した1日でした。  
 盛岡市稲荷町 Fさん (66歳 女性) お孫さんの運動会を生で観戦できてよかったですね!

★転職 息子の職場に引き抜かれて、今は一緒に働いています。60歳過ぎてまさかの転職! 今は幸せです。  
 盛岡市開運橋通 Cさん (63歳 女性) まだまだこれから頑張りますね☆

★入籍 未婚の兄よりも先に私のほうが入籍したこと。兄にも聞いてもらいたいです。  
 八幡平市 Tさん (39歳 男性) おめでとございます!! 新元号の令和の年に素敵な出来事でしたね!

★骨折 ちよつとつまずいただけに、足の薬指が骨折してしまいました。痛さに、ショックに、泣いた……。年齢には勝てないので、カルシウムを飲み始めました。盛岡市津志田中央 Oさん (52歳 男性) ゴヤーン!! 想像しただけで痛いです……。涙。人生で一番太ってしまったこと。妊娠しているときよりも重く大きくなってしまい、成長期と妊娠以外で初めて服のサイズを変えることに(涙)。サイズが2つも上がってしまったんです。  
 盛岡市大通 ポポボンさん (33歳 女性) 暖かくなったら自然と戻ることを願っています!!

★長女 長女の結婚。苦勞させられた分、泣くのだからと思っていたが、まったく泣けず、「ホッ」と感が強かったのか……。  
 盛岡市 Mさん (60歳 男性) テレビで見ているだけでも楽しかったので、現地でもちょっと臨場感があるのですね!!

★恩師 お世話になっている恩師の方と6月に北海道旅行に行ったこと。2年前には大病なされたので、元気に2人旅できたことがなにより。  
 盛岡市 Kさん (42歳 女性) お世話になった大切な方とご旅行できてよかったですね!

★結婚 結婚して25年。銀婚式で2人で温泉旅行へ行くうとしていた日、台風がすぐ来て、警報が何度も鳴るなか過ごしました。  
 奥州市 Tさん (49歳 女性) なんとというタイミング!! ご無事で何より。

★臨時収入 9月に思いがけない臨時収入があり、ルンルン気分です。  
 盛岡市高松 Kさん (68歳 女性) 臨時収入嬉しい!!

★おでん 屋台といったらおでんです。あの大根はなかなか自分では作れない。  
 花巻市 Mさん (60歳 男性) しみしみの大根が最高ですね!

★なんでも! 子どもの頃からお祭りの屋台が好きです。今年もいろいろ食べたいなあ。それから40年くらい前大通りに石鳥居そばの屋台が出てきました。手打ちらしく麺の太さがまち

**正職員募集**  
 新卒・中途は問いません

**盛岡友愛病院**  
 ●看護師 ●准看護師 ●看護補助

給与・待遇 看護師・准看護師 154,800円~208,400円  
 看護補助 127,800円~163,500円  
 (夜勤手当、院内保育施設、資格取得支援制度)

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



## 田崎治子先生の美容のお話 Vol.31

今回のテーマは…  
あなたの“気になる”を私たちに話してみませんか？

「顔のたるみが気になる」「ジーンズの後ろ姿がきまらなくなってきた」。身体の悩みは人それぞれです。当院では、あなたのお悩みに合わせて“キレイ”をトータルサポートいたします。

### BODY

✓根こそぎ除去してリバウンドなし

#### 脂肪吸引

キレイなボディラインを作るように、時間をかけて吸引します。同じ女性の目線から施術しますので仕上がりに満足して頂けると思います。

✓メスを入れずに脂肪を溶かす

- ・メソセラピー（身体用脂肪溶解注射）  
気になる箇所の部分やせに。ごく細い針を使用します
- ・BNLS neo（顔用脂肪溶解注射）  
小顔になりたい、二重あごや頬のたるみ、しわが気になる方
- ・脂肪燃焼点滴  
代謝を促進し、脂肪を燃焼させやすくします
- ・サノレックス（食欲抑制剤）  
「手術が怖い」「注射が苦手」な方にオスメの「飲むやせ薬」

### FACE

✓重力に負けない肌へ

#### 最先端たるみ治療 HIFU ハイフ

全顔 **¥90,000**  
(目の下、あご裏含む)

✓メスを入れずに引き上げるフェイスリフト

#### G-Cog press

特殊な糸で簡単にできるプチ整形  
顔のたるみ・引き締め

PCL（ポリプロピラロン）素材で作られた「鉄条網型」の糸を挿入し、顔のたるみを引き上げる施術です。メスを入れず細い針を使用するので、腫れやダウンタイムはほとんどありません。

#### メディオスター

全身 **¥270,000**  
(一部を除く)

ヒゲ脱毛 **¥50,000**

VIOセット **¥15,000**  
(1回)

部位を選んで「フリーセレクトコース」新登場！詳細はHPを（¥297,000〜）

痛みが少ない  
施術時間が短い  
脱毛完了までの必要回数が少ない

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】美容皮膚科・美容外科・形成外科  
TEL: 0120-777-392  
〒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/>

## 岩手県立視聴覚障がい者情報センター主催 令和元年度第2回文化学習レクリエーション事業 「作って楽しむひな祭り」和菓子作り

2月11日にアイーナ4階の岩手県立視聴覚障がい者情報センターで「作って楽しむひな祭り」和菓子作りが開催されます。聴覚障がい者をお持ちの方の社会参加の促進を図るとともに、文化学習レクリエーションを通して聴覚障がい者同士の交流の輪を広げることが目的。春の訪れを和菓子作りで楽しみませんか。

開催日時/2月11日(火) 祝/13時半~15時  
会場/岩手県立視聴覚障がい者情報センター 研修室A(1階)

■お問い合わせ/お申込み  
岩手県立視聴覚障がい者情報センター  
TEL: 019(606)1743  
FAX: 019(606)1744  
E-mail: [watsusan@ainajp](mailto:watsusan@ainajp)

(材料費) 持参するもの/エプロン、三角巾  
参加申し込み方法/参加申込書に必要事項を記入の上、FAX、郵送、Eメールで直接当センターへ申込  
申込締切/2月3日(月) 定員になり次第締め切り  
詳しくは、岩手県立視聴覚障がい者情報センターまでお問い合わせください。

講師/造り菓子 竹芳 長澤武久氏  
参加対象/県内在中の聴覚障がい者  
募集定員/20名程度  
費用/600円

## スタッフ急募! 盛岡市神明町 パチンコ・パチスロ

**フレキシブル!** 週2~3日の勤務も可!  
**ワークOK!** ライフスタイルに合わせて働こう! 土・日・祝のみ出勤も可能です!  
**学生さん、既婚者の方も歓迎!** 時間帯・曜日お気軽にご相談下さい!

パート・アルバイト

①	時給 <b>900</b> 円	時間 ①9:00~18:00
②	時給 <b>1,000</b> 円	時間 ②14:00~20:00
③		時間 ③18:30~0:00

勤務 【パート・アルバイト】  
①9:00~18:00  
②14:00~20:00  
③18:30~0:00

待遇 【パート・アルバイト】  
交通費支給(当社規定による)、  
駐車場あり、制服貸与  
応募/まずはお気軽にご連絡  
ご相談ください

■ご応募、ご連絡、ご相談のお問い合わせ (株)KRK JAPAN TEL.019-653-7776

## 思い出の品を整理してみませんか?

お焚き上げ料金(税抜)

- ◆5kg 未満…**3,000円** (5kg増すごとに2,000円増)
- ◆御仏壇…**7,000円~30,000円**
- ◆神棚…**5,000円~10,000円**
- ◆雛人形…**5,000円~10,000円**

※ご供養を希望の方は別途5,000円(税抜)。

遺品整理料金(税抜)

- ◆1K…**25,000円~**

※部屋の広さ・状態・荷物・作業の量により金額が上下する事があります。

【お客様の声】同居の義母が九十一歳で他界して三年。私たち夫婦も七十をこえようとしていたとき、遺品整理の事を知りお願いしました。全員の女性スタッフさんたちの心配りに安心してお任せする事が出来ました。思い出の品数点はお焚き上げをお願いし、すっきり片付け今は安心して過ごしています。(盛岡市・70代男性)

一般社団法人遺品整理士認定協会認定第ISO1583号登録店  
お電話にて何でもご相談下さい  
TEL.019-613-4306  
FAX.019-613-4307  
メモリワーク紡 検索

## HIRATOYA BRIDAL FASHION

日時 2020 **1.24(金)~12.3(木)**  
10:00~18:00(最終予約時間) 水曜定休

会場 ホテルメトロポリタン盛岡 NEW WING 2F  
NEW WING 衣裳室 | 盛岡市盛岡駅前北通2-27

成人式 | ハタチの記念  
レンタル振袖 予約会

3日間限定  
1/24(金)・25(土)・26(日)  
特別展示会開催!!

ご試着は完全予約制  
【予約お問合せ】  
TEL.019-625-1230 (直通)

お着物ご持参の方プラン  
男性紋服プラン

全部まとめてお得なプラン  
レンタル振袖+着付+ヘアセット+メイクアップ  
草履+バッグ+ショール+写真撮影 2ポーズ  
※前撮りの際は振袖レンタル料無料で着付のみ9,000円頂戴いたします。  
**80,000円(税別)~**

成人式当日のお着付けも、3会場からお選びいただけます。  
●ホテルメトロポリタン盛岡 NEW WING ●花巻温泉 ホテル千秋閣 ●ヒラトヤ美容室 各店(要問合せ)

【本館ショールーム】  
〒020-0831 岩手県盛岡市三本柳7-27-1  
TEL.019-637-3555 <https://hiratoya-bf.co.jp>

HIRATOYA BRIDAL FASHION

※表示の価格は全て税別価格です。別途消費税を申し受けます。

## カットのみ1,500円

安さの秘密は! ★理美容の材料卸して全国にインターネット販売中★  
★自社物件の美容室で家賃が無い★  
★スタッフが少人数で人件費軽減★  
★サロンが小さいので光熱費軽減★  
★化粧品(シャンプー・セット剤)の押し売りは無いので安心!

2月1日(月)まで  
根本部分(リタッチ) **2,980円** (税別)  
お流し・軽いブロー込 ピンタシ価格

縮毛矯正か形記憶 デジタルパーマ **6,980円** (税別)  
料金なし

ラ・デジャブ 岩大近く (019-652-4822)

●カットのみ1,500円 PayPay  
●全体カラー 5%還元  
●お流し・ブロー込 3,500円~ (各税別) サロン横心正面  
●パーマ(カット・お流し・ブロー込) 4,800円~ P7台完備 (鏡向ファミマ)

お得なクーポン券 2/1日まで有効  
\*1枚につき1名様のみ。各来店時にご提示ください。  
\*白髪おしやれ染め・全体の縮毛矯正の根本部分(リタッチ) デジタルパーマ **2,980円(税別)** **6,980円(税別)**  
\*お流し・軽いブロー込 \*全体カット・お流し・軽いブロー込

## 超レア! 2年ぶり復活! アースwind&ファイアー「宇宙のファンタジー」 マイケルフォーチュナティ「キズミーアップ」etc.

# ディスコイベント

5月2日(土)・7月18日(土)・9月19日(土) 3回公演!  
前回イベントの様子 16:00~21:00 (5時間) **大場無料!**

ボランティアスタッフ募集!

会場の隣は「ファミリーマート」なのでドリンク・食べ物などはご自由に! 会場は「飲み物」のみ、持ち込みOK!

イベント会場 HairLive TEL.080-2809-6719 岩手大学  
ヘア・ライブ/盛岡市館向町3-7 代表 千田まで  
(岩大近く・ファミマとなり)

「まちで、でも美味しく、かつたのを感じています。滝沢市 一さん (57歳 女性)

「石巻合そば、気に入ります!!」

★うす焼き  
盛岡で屋台といえば、うす焼きです! 家でも父が作ってくれました。盛岡市中野 Kさん (49歳 女性)

「手作りのうす焼きも思い出の味ですね。若手はやっぱうす焼きですわね。見かけるのうす焼きってちやいほ、さんさの時、いろいろお店で買います。すごく好きです。滝沢市 フジさん (39歳 女性)

「うす焼き、は、やはり盛岡の屋台ソウルフードですね!」

★おじさん  
おじさんといふ言葉は、好きですが、好きな屋台の食べ物、もつ煮、と、い

載。あの解放感で食べると、より美味しく感じます。盛岡市材木町 Oさん (61歳 女性)

「海鮮系美味しいですよ! ね☆ よ市に行きたくなりました。春が待ち遠しい!」

★じゃがバター  
小岩井雪まつりで食べたじゃがバター。家で作ってもあの味にはなりません。寒い中で食べたから、より美味しく感じましたかも?! 矢野町 マルさん (38歳 女性)

「寒いから食べるじゃがバターは最高♪」

★きゅうり  
割りばしに刺さった冷えたきゅうりの一本漬け。見つけると必ず買います。盛岡市東中野 Oさん (60歳 女性)

「ほど良い塩気が丁度よく美味しいですよ!」

## 鉄道部品 模型・切符 他何でも 高価買取

カラマツレイン盛岡店  
TEL.019(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)

今回募集のボイスレコーダー「私がずっと」を話した投稿は、ハガキで投稿される文章には、多少の変更を加える場合があります。

せになる味です。あー、食べたくなった!! 盛岡市川崎 うたたねこさん(51歳 女性)

「美味しそう!! 食べてみたい!」

「こちらもお酒に合いませぬ。私も大好きです!」

「私がついて」を話した投稿は、ハガキで投稿される文章には、多少の変更を加える場合があります。

★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/2020年2月1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 ★南美プロデュース★ 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/2020年2月1日まで

冬の上での活動を通じて、冬の運動不足を解消するとともに、家族で遊ぶ喜びや家族の絆を深め、参加者相互の交流を深めることを目的に開催。当日は雪像コンテスト、トレジャーハンティング(宝探し)、豚汁等無料配布、軽食販売とイベント盛りだくさん。ご家族ぜひ参加してみてください。

開催日時/1月25日(土) 10時~13時

会場/盛岡運動公園補助競技場 ふれあいハウス

参加費/お一人様500円(内容)

◎雪像コンテスト(入賞者には豪華賞品贈呈!みんなが驚く雪像を作ろう)

◎トレジャーハンティング(雪の中から宝探し!カプセルを集めてお菓子やおもちゃと交換)

◎昼食タイム(最後はみんなで昼食タイム!豚汁で冷えた体を温めよう!)

日程/10時~開会式、10時10分~雪像コンテスト、11時~休憩、11時15分~トレジャーハンティング(宝探し)、12時~閉会式、雪像コンテスト結果発表、12時15分~昼食タイム(豚汁提供)

参加対象/定員/児童・生徒(小学生対象)とその家族20組(60名程度) 先着順

申込方法/1月20日(月)までに運動公園窓口、または電話にてお申込み。

お問い合わせ/お申込み公益財団法人岩手県スポーツ振興事業団施設課運動公園 TEL019(641)1128

盛岡市都南図書館主催 講演会「右手に導かれて」 私が本を好きになった理由」開催

2月2日に盛岡市都南図書館で、若手の読書週間行事「講演会」右手に導かれて」私が本を好きになった理由」が開催されます。

講師は、NHK盛岡、おぼろを務める渡邊真佑子氏。キャスターとして活動する日野の話題や、番組で関わった若手の土地と人々を通じて読書の世界に引き込まれた経緯などを話していただきます。

申込不要、参加無料です。ぜひ足を運んでみては。

TEL019(637)3636

盛岡市都南図書館

日野の話題、番組で関わった若手の土地と人々を通じて読書の世界に引き込まれた経緯などを話していただきます。

講師は、NHK盛岡、おぼろを務める渡邊真佑子氏。キャスターとして活動する日野の話題や、番組で関わった若手の土地と人々を通じて読書の世界に引き込まれた経緯などを話していただきます。

申込不要、参加無料です。ぜひ足を運んでみては。

TEL019(637)3636

盛岡市都南図書館

flamme 料理教室参加案内

好きな人によりたい家庭で作れる お祝いメニュー

お申込み方法

下記の項目を明記の上、電話、FAXまたは盛岡ガスホームページよりお申込みください。

①希望の教室 ②郵便番号 ③住所 ④氏名(フリガナ) ⑤年齢 ⑥電話番号

全教室抽選とさせていただきます。ご当選の方には、開催5日前までにご案内を郵送いたします。ご当選の方以外には、ご連絡いたしません。予めご了承の上、ご応募願います。

※お預かりした個人情報につきましては料理教室のご案内のみに使用します。

2/4 10:00~13:00 ～笑顔の食卓～ ホタテのドリア ポークのクリームシチュー じゃがいもがらみパスタのサラダ 講師 料理研究家 梅津 末子先生 【参加費】1,650円(税込) 【定員】15名 応募締切 1/23	2/11 10:00~13:00 ～製菓教室～ 想いを込めてデコマカロン (お一人さま12個前後) 講師 上級食育アドバイザー 晴澤 雪枝先生 【参加費】1,650円(税込) 【定員】12名 応募締切 1/31	2/12 10:00~13:00 ～おめでたい日!絶品メニュー～ 鯛のけんちん煮し シュールイと煮のお吸い物 叩き長芋の塩昆布和え 講師 日本料理師(ひで蔵) 山口 秀治先生 【参加費】1,650円(税込) 【定員】16名 応募締切 2/3	2/15 10:00~13:00 ～簡単おいしい!お祝いメニュー～ いかめし やわらかマヨネーズチキン 白玉団子の汁物 他 講師 クッキングアドバイザー 下田 真紀子先生 【参加費】1,650円(税込) 【定員】16名 応募締切 2/5	2/17 10:00~13:00 ～特別な日のイタリアン～ パスタのフッジョリ 貝とケールのフッジョリ ローストビーフ 他 講師 filoオーナーシェフ 中村 昌先生 【参加費】1,650円(税込) 【定員】16名 応募締切 2/7	2/18 10:00~13:00 ～Choette～ パエリア スープピストウ ゆでたまごのフレンチオムレツ 講師 盛岡グランドホテル 宮 秀太郎先生 【参加費】1,650円(税込) 【定員】16名 応募締切 2/9
2/18 18:30~20:30 ～我が家でひな祭り～ 散らしひな祭り仕立て かわり茶わん蒸し クリで焼きたらきの薄し 講師 クッキングアドバイザー 下田 真紀子先生 【参加費】1,650円(税込) 【定員】16名 応募締切 2/9	2/20 10:00~13:00 ～お祝いメニュー～ お祝いメニュー お祝いメニュー 講師 シェフ 佐藤 正行先生 【参加費】1,650円(税込) 【定員】12名 応募締切 2/12	2/24 10:00~13:00 ～親子料理教室～ オープンで簡単ベアリブ 錦カステラチョコデコ 他 (小学生と保護者2名1組) 講師 上級食育アドバイザー 晴澤 雪枝先生 【参加費】2,200円(税込) 【定員】12組 応募締切 2/14	2/25 10:30~13:00 ～楽しく作るお祝いメニュー～ ローストポーク パンオムレツ ポテチサラダ 他2品 講師 フードコーディネーター 新井 尚美先生 【参加費】1,650円(税込) 【定員】16名 応募締切 2/16	SPECIAL企画 2/26 10:00~13:00 ～おうちでカンタン!プロの肉盛り～ 自家製豚ロースハム 焼き加減ミディアムレアの牛肉のグリル風 ひと手間美味しい!ほくほくカリカリポテトフリット ワインにぴったり時短アイオリソース 講師 AZUMANE 倉庫chef かわら こうじ先生 【参加費】1,650円(税込) 【定員】16名 応募締切 2/17	

次回のご案内は、遊悠2/11(火)発行号となります。

メニューは都合により、予告なく変更になる場合がございます。

新規オープンのため スタッフ大募集

子どもの個性を活かす新しい福祉サービスを開始!

運動や音楽などを療育に取り入れることで、子どもたちが日々成長する姿を実感することができます。

新規事業立ち上げになりますので、スタッフ同士で意見を出し合い、施設を作り上げていきましょう。

療育が必要な子どもたちが日中や放課後に安心して過ごせる場所を作り、地域との関わりや、様々な年代と触れ合うことで、心と体の成長を促します。

児童発達支援管理責任者 ●一般社員月給 250,000円～

障がい児指導員 ●一般社員月給 150,000円～220,000円 ●パート時給 900円～

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。

株式会社日本デスコ TEL070(3290)4579

福祉事業部 LYKKE 〒020-0031 盛岡市北夕顔瀬町2番42号[担当:長岡]

日報ハウジングパーク ニューイヤーフェア 2020 NEW YEAR FAIR!

1月18日(土)~26日(日) 10:00-17:00 ※水曜日定休

第2弾

新春 犬もちまき大会 18日・19日 各日11:00~

ランチパスポート盛岡プレゼント 20日~26日

ランチ&スイーツが550円に!!

3棟以上まわると、ランチパスポート最新号をペアでプレゼント!

薪ストーブ展示会 期間中毎日

センターハウスに展示いたします。新築の際、導入を検討されている方必見です。

創業166年の逸品 創業37年 炎のある暮らしを提案 協力/岩手暖炉 岩手暖炉 検査

※写真はイメージです。※プレゼントは、期間中1組様1回限りです。

日報ハウジングパーク セキスイハイム 一条工務店 i-Cube 洋館センターの家 木と生きる 住友林業 株式会社イシカワ 株式会社ジェイウッド HINOKIYA 積水ハウス株式会社 日本ハウスHD

〒020-0835 盛岡市津志田13-2 TEL019-638-5561 開場時間/10:00~17:00 定休日/毎週水曜日 主催/岩手日報社 企画運営/岩手日報広告社 日報ハウジングパーク 検索

SAIJI GUIDE 催事 & 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)

〈記入事項〉①イベント名 ②開催日時 ③会場 ④参加料金(無料の場合はその旨を記入) ⑤お問い合わせ先(電話番号必須) 〈注意事項〉●掲載は無料です。●原則としてお送りいただいた資料の返却はできません。●入場券等の読者プレゼント提供を希望される場合は事前に電話でご相談ください。●お問い合わせ先が携帯番号の場合は、都合の良い時間帯等ありましたらご明記ください。●掲載は非営利目的のものが優先です。●掲載の可否に関するお問い合わせには対応し兼ねます。遊悠紙面にてご確認ください。

展示

盛岡北高等学校 演劇部 第2回 独立公演 「受付番号#4771」

◇日時/1月18日(土)14時~

◇会場/盛岡劇場タウンホール ◇入場無料

◇問/同校 TEL(687)2312[安藤]

展示

盛岡市コレクション展2019 版画の魅力-木版画家・舞田文雄を中心に-

◇日時/開催中~19日(日) 10時~17時(入場は16時半まで)

◇会場/盛岡市民文化ホール展示ホール

◇入場無料

◇問/同ホール TEL(621)5100

音楽

岩手県民オーケストラ 第71回 定期演奏会

◇日時/1月26日(日)13時半~

◇会場/盛岡市民文化ホール大ホール

◇入場料/800円(当日900円)、小中学生無料(未就学児入場不可)

◇問/事務局 TEL090(3120)6967

講演会・講座

子育てサポートセンター 栄養相談

離乳食、幼児食のメニューや栄養、食育の相談などに栄養士が応じます。

◇日時/1月23日(木)13時~16時

◇会場/同センター(アイーナ6階)

◇相談無料

◇申込/当日12時半より先着順受付

イベント

網張ビクターセンター「網張の森 雪上ハイキング」

スノーシューや輪かんじきをはいて、冬の網張の森を体験しませんか。

◇日時/1月17日(金)、18日(土)、24日(金)~26日(日)、31日(金)

◇集合場所/同センター

◇参加料/300円 ◇定員/各10名

◇問/同センター TEL(693)3777

日本司法支援センター岩手地方事務所 法テラス岩手市民公開講座 映画「愛と法」上映会&講演会

◇日時/1月18日(土)13時~16時半

◇会場/アイーナ7階 小田島組☆ほ〜る

◇参加無料

◇申込/問/法テラス岩手 TEL050(3383)5546

■屋のおはなし会 大人にちょっといいひととき... 今回のお話は「やまばのにしき」「屋敷ごぼと」「たからげん」ほかです。

◇日時/1月25日(土)10時半~12時

◇会場/NPO法人 善隣館(盛岡市大沢川原)

◇参加費/300円(お茶付)

◇問/同館 TEL(654)1212

伝言板

★「岩手県産加工品コンクール」一般審査員募集

2月13日(木)10時~12時、ホテルメトロポリタン盛岡ニューウイングにて開催する、岩手県農林水産部水産振興課主催「復興シーフードショー-IWATE」内にて行われる同コンクールの一般審査員(消費者モニター)を募集中。出品商品を試食し、気に入った商品に投票していただきます。参加無料。氏名、住所、連絡先を明記し、FAX(629)5824またはEメールAF0013@pref.iwate.jpにて1月24日(金)まで先着順受付。投票した商品から「岩手県民特別賞」が選定されます。詳細は同課 TEL(629)5817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。



**成人式写真 2万5,000円!**  
**1月中成人式写真間に合います**  
**写真の結婚式・成人式**  
**ジェットプレーン**

衣装のある写真館「ジェットプレーン」。ウエディングドレス、タキシード・写真がセットで、1月限定10組・2万5000円(税別)。妊娠中の人もOK。和装は6万8000円(税別)です。成人式写真は着物男性は袴・着付けヘア・写真のセットで2万5000円(税別)。写真の成人式は1月中でも間に合います。

盛岡市松園2-27-11  
 ☎019(661)7311  
 ジェットプレーン 検索

1月17日(金)から上映

**ラストレター**

フォーラム盛岡  
 ラストレター

■監督・原作 脚本・編集/岩井俊二  
 ■出演/松たか子、広瀬すず、庵野秀明、森七菜、小室等、水越けいこ、木内みどり、鈴木慶一、神木隆之介、福山雅治

1月24日(金)から上映

**風の電話**

ルミエール  
 風の電話

■監督/諏訪敦彦  
 ■脚本/狗飼恭子、諏訪敦彦  
 ■出演/モトローラ世理奈、西島秀俊、西田敏行、三浦友和

1月31日(金)から上映

**テルアビブ・オン・ファイア**

中劇  
 テルアビブ・オン・ファイア

■監督/サマー・ソアビー ■出演/カリス・ナシエフ、ヤニフ・ピトン、マイサ・アブドゥ・エルハディ、ルブナ・アザバ、ナディム・サワラ、ユーセフ・スウェイド

**NEWS NEWS**

**開業14年!台湾式足つぼで不調や疲れを解消!!「八重樫整体院」**

盛岡市下太田にある同店は、台湾式の足つぼと全身もみほぐしが痛気持ちいとお好評。「第二の心臓」といわれる足裏をほぐすことで、血行促進と本来持っている自然治癒力を向上させ、体質改善や健康を目的としています。

□疲れがとれない、□肩

**足裏反射区療法**  
 (足つぼ・全身60分) 通常3,800円を、  
 ご新規様2月末まで  
**3,300円(税込)**

■お問い合わせ  
**八重樫整体院**  
 営業/9時~19時(不定休)  
 盛岡市下太田中86-49  
 TEL019(613)5225

裕里(松たか子)は姉・未咲の葬儀の場で、未咲の娘・結美(広瀬すず)から未咲宛ての同窓会の案内を知らされる。姉の死を告げるため参加した同窓会で、初恋の相手・鏡史郎(福山雅治)と再開することに。勘違いから裕里は姉のふりをして鏡史郎と文通をすることになるが、その一通が結美の元に届いてしまったことで、結美は鏡史郎と未咲、そして裕里の学生時代の淡い初恋の思い出を巡りだす。彼らを繋いだ手紙は、心に蓋をしてきたそれぞれの想いを、時を超えて動かしていく。

東日本大震災で家族を失った主人公ハル(モトローラ)が、広島から故郷・若手県大槌町へ向かう旅を通じて、「風の電話」へとたどり着く様子を描いている。震災から8年が経ち、一見日常を取り戻しつつあったとき、ハルの叔母が突然倒れてしまうという展開からスタート。「どうして全部奪うの」というセリフにハルの行き場のない怒りや悲しみが凝縮されているかのようだ。やがて、公平、森尾、今田が抱いていた「それでも生きていく」という思いに触れ、ハルは次第に「光」を取り戻していく。

現在も緊張状態が続くイスラエルとパレスチナの問題をテーマにした、紛争なし!爆撃なし!笑いあり!のコメディが登場!人気ドラマの内容をめぐるイスラエルとパレスチナの人々のやり取りをユーモアたっぷりに描く爽快な人間ドラマ。人気ドラマの言語指導として働くパレスチナ青年のサラームは、撮影所に通うために通らなければならない検問所のイスラエル軍司令官アッシに呼び止められ、咄嗟にドラマの脚本家だと嘘をついてしまう。世界各国で大絶賛された「笑撃」のエンディングに注目。

**NEWS NEWS**

**「みんな吹奏楽体験!」開催**

3月8日に盛岡市都南公民館で子ども向け講座「みんな吹奏楽体験!」が開催されます。当日は吹奏楽団の生演奏観賞、楽器体験、手作り楽器作りなど盛りだくさんのプログラム。盛岡市を中心に活動しているパシフィック・ブラス・オルケスタの協力のもと楽しい体験講座となっております。ぜひ参加してみてください。

日時/3月8日(日)13時~16時  
 場所/キャナル大ホール

TEL019(637)6611

**NEWS NEWS**

**「ふれあいランド岩手主催」第23回さわやか交流水泳記録会に参加者募集**

水泳初心者から日頃の練習の成果を発揮したい方まで参加できる記録会となっております。たくさんの方の参加をお待ちしております。

日時/1月25日(土) 受付9時半~、競技開始11時  
 会場/ふれあいランド岩手プール  
 対象/障がい児・障がい者・高齢者(65歳以上)・一般参加料/障がい児・障がい者(64歳以下)無料、高齢者(65歳以上)無料

TEL019(637)4469

**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わせください。

1月の上映予定	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
盛岡ピカデリー TEL019(653)2420	仮面ライダー令和ザ・ファースト・ジェネレーション																					
ルミエール① TEL019(625)7117	カツベン!											風の電話										
ルミエール② TEL019(625)7118	男はつらいよ お帰り 寅さん											私のちいさなお葬式										
盛岡中劇 TEL019(624)2879	映画 妖怪学園Y 猫はHEROになれるか											太陽の家										
フォーラム盛岡 TEL019(622)4770	アラビアのロレンス/完全版											ダンス・ウィズ・ウルブズ										
アートフォーラム TEL019(681)1327	男はつらいよ お帰り 寅さん											スター・ウォーズ/スカイウォーカーの夜明け										
	映画 ひつじのショーン UFOフィーバー!											ラストレター										
	カツベン!											リチャード・ジュール										
	ジュマンジ ネクスト・レベル											ジョジョ・ラビット										
	この世界の(さらにつくもの)片隅に																					
	アナと雪の女王2																					
	僕のヒーローアカデミア THE MOVIE ヒーローズ:ライジング																					
	ルパン三世 THE FIRST																					
	ヒックとドラゴン 聖地への冒険											キャッツ										
	劇場版 新幹線変形ロボ シンカリオン 未来からきた神速のALFA-X											風の電話										
	仮面ライダー 令和 ザ・ファースト・ジェネレーション											サヨナラまでの30分										
	映画 妖怪学園Y 猫はHEROになれるか																					
	シネマ歌舞伎「源文章吉田屋」											嘘八百 京都ロワイヤル										
	英雄は嘘がお好き											家族を想うとき										
	NO SMOKING											カイズ ファイナルゲーム										
	永遠の門 ゴッホの見た未来											記憶屋 あなたを忘れない										
												劇場版 ハイスクール・フリード										

**創業は江戸時代!! 信州小諸の老舗味噌蔵が開発しました!!**

【500ml】 通常価格648円(送料650円) **特別価格 540円** (税込) **5本以上で送料無料**

【900ml】 通常価格972円(送料650円) **特別価格 780円** (税込) **3本以上で送料無料**

山吹味噌すや久のご注文が初めてのの方に限り **どちらのサイズでも6本以上でプレゼント!!** (200g)

お申し込みはお電話で!! 受付時間 / 9:00~17:00(月~金・土日祝は留守番電話で承ります)

**050-2019-3752**

山吹味噌すや久(株) 群馬県 前橋市 千384-0014 長野県小諸市荒町1-7-12

信州産米(上田産)でつくりました

江戸時代、1674年より信州味噌を造り続ける山吹味噌すや久より、今、真田の里産として話題の信州上田産のお米から造った甘酒をお届けします。

材料は国産の米、麹だけ。ノンアルコールで添加物は一切不使用です。甘酒は様々なところで見かけるようになります。

ですが、美味しさに自信があります。くだい甘さや妙な酸味はありません。お店・通販でも「これは美味しい!」と好評です。初めての方には500ml甘酒ファンには900mlとサイズも2種類。そのまま飲む、便利なストレータも付いて、これからの季節は温めてもお楽しみいただけます。

・ノンアルコール  
 ・無添加・砂糖不使用  
 ・お米だけの甘み

真田の郷 上田産米仕込み **味噌蔵の麴甘酒**

本日より **1週間** お申込締切日

令和2年も田清グループを宜しくお願いします

お客様が笑顔になるような  
 美味しいお魚をご提供いたします

2020年新年の今月のひと皿は「寒熟魚(かんじゅくぎょ)」

創業明治9年、魚一筋の田清魚店とその直営店の清次郎は、今年も最高の魚と最高のお刺をお客様へお届けします。

毎月、田清グループの目利きが厳選し、そのネタを清次郎各店で提供する「今月のひと皿」も外せない一品で、毎月お客様に大好評です。

2020年新年一発目の今月のひと皿は「寒熟魚(かんじゅくぎょ)」です。



1月6日から2月3日

県内の小学校はそろそろ新学期が始まります。なにかと忙しい日々を過ごされたお客様、お母様! お正月で疲れた体には、お魚が一番です! 今年は1月6日から2月3日

「寒熟魚(かんじゅくぎょ)」です。

自家製 あん肝軍艦 300円(税別)

寒ふぐ 600円(税別)



今年節分を境に迎える新しい年を良い年にしてほしいと願う、厄除けを行います。その節分に願いを込めて頂く行事食として定着したのが、恵方巻なのです。恵方巻には様々な具材が使われていますが、ベーシックな恵方巻には七種類の具材が巻かれています。「七」という数字には、七つの宝という意味や、七福神の神様が七人など、縁起物として扱われます。

その七種の具材を海苔で巻くことで、福を巻き込むという願いも込められているんだそうです。

そして田清グループでは、健康や厄除け長寿を願う恵方巻のネタを準備しました。例えば、鮪は力強く海を泳ぎまわることから、今年も社会を泳ぎまわらうに。ぶりは出世魚だから皆様の出世を願い、栄養豊富な煮穴子はエネルギーの素、海老は腰が曲

令和最初の節分  
 今年の恵方は「西南西」



恵方巻取り扱い店

- 田清魚店 フェザン店/TEL019(604)2815 肴町店/TEL019(654)6763 ビッグハウス上盛岡店/TEL019(681)7801  
 マルイチ緑が丘/TEL019(613)2567 マルイチみたけ店/TEL 019(641)3122 じゃんまる店/TEL019(638)9956  
 土日ジャンボ大釜店TEL019(684)5381 オガールプラザ紫波店TEL019(601)7380
- 回転鮪清次郎 盛岡津志田本店/TEL019(639)2815 フェザン店/TEL019(654)8015 水沢店/TEL019(51)8585
- すし清次郎 イオンモール盛岡南店/TEL019(656)6555
- 鮪清次郎 紫波店/TEL019(601)5971