

たくあん漬

江戸時代に生まれたスーパーフード

日本には奈良漬など古き良き時代から受け継がれた漬物が数多ある。中でも日本発祥の漬物といえ、栄養たっぷりのたくあんを思い浮かべることが出来る。現在では多種多様なたくあんが全国でつくられており、手軽に楽しめる市販品も広く流通している。今回はご飯のおかず、おにぎりのお供にと、日本食には欠かせないたくあんを取り上げてみた。

秋田県のみならず、今や日本全国の居酒屋メニューの定番となつつつあるいぶりがっこチーズ!

たくあんに含まれるビタミンB1は、白米の摂りすぎによる脚気を予防するとして江戸時代の庶民の白米のお供として食されたそうです。

全国各地で作られている色々なたくあん漬

日本の食卓に欠かせないお漬物として人気のたくあん漬。その由来には諸説あるが、江戸時代に沢庵宗彭とその親友の徳川家光により全国にその名と製法が広まったとされている。

たくあん漬は全国各地で作られていて、地域によって製法はもちろん、香りや味に独自の特徴がある。練馬大根を起源とする「東京たくあん」、小柄で甘味の強い紀州大根を使った和歌山県の「紀の川漬」、ハザ掛けの天目干しに有名な鹿児島県の「山川漬」、そして燻煙による独特の風味をもつ秋田県の「いぶりがっこ」は近年、単なるお漬物の枠を超えてさまざまな料理の食材としても人気である。

栄養豊富なスーパーフード

たくあん漬は生の大根に比べて食物繊維、ビタミンB1、ビタミンC、カリウムなど大根本来の持つ栄養素が凝縮されていて、栄養素をより効率的に摂取できるそうだ。さらに発酵・熟成により乳酸菌も多く含んでいるため、栄養豊富なまさに「江戸時代生まれのスーパーフード」と呼べる食べ物だ。もちろん塩分が多いので食べ過ぎには注意したいが、食生活が偏りがちだと感じている方は、ぜひ日々の食卓に栄養満点のたくあん漬を添えてみてはいかがだろうか。

ビタミンB1 食物繊維 カリウム 栄養満点

あおぽ

aoi post 21

無料 Free 2024年4月12日 vol.1436 発行部数 132,900部

企画・制作発行・配布 株式会社 青いポスト二十一 秋田市旭南3丁目2-67

配布・広告掲載のお問合せは Tel.018-865-6383 FAX.018-863-2304 HP▶http://www.aopo.net

CONTENTS

マチカド☆コレクション 不動産情報 スーパー売り出し情報 新鮮!求人情報

おまとめプランで ローンを清算して

入学準備 キャンピング 教育費 部活

奨学金 カードの分割・リボ

今月も支払いが大変...

建てる新築を

建物本体価格 777万円

資料請求・お問い合わせはコチラ
【営業時間 9:30~18:30水曜定休】
0120-296-101
秋田市広面字豊敷田311-1 TEL:018-893-3424

全国生まれの ぬくもりハウス
ふくろ3住宅

読売新聞 購読・お試し(1週間無料) プレゼントキャンペーン 実施中!!

今、読売新聞の購読・お試しをお申し込みいただくと右記商品をもれなくプレゼントいたします!!

読売新聞は 価格据え置き 続けます

朝刊 月ごめ 3,400円

秋田県読売会 018-863-6693
受付時間 平日10:00~17:00

ご購入の方 (AまたはBのどちらか1点)

A キッチン5点セット

B 東北醤油 万能つゆ 味どうらくの里 1本 1.8リットル

お試し(1週間無料)の方

スクラップ&ダイアリー 新聞×日記

日記をつけながら、その日の記事をスクラップできる

※画像はイメージです

プレゼント商品が無くなり次第、キャンペーンは終了となります。お早めにお申し込みください。

蓄熱脱毛 × ジェントル脱毛

蓄熱 痛みほぼなし VIOコース 45,000円 (3回) 84,000円 (6回)

蓄熱 痛みほぼなし VIOコース 176,000円 (5回)

蓄熱とジェントルの良いとこ取り MIX全身脱毛 5回 195,600円 (蓄熱式3回+ジェントル式2回) 237,600円 (蓄熱式2回+ジェントル式3回)

形成外科専門医による診療・治療 大学や公立病院で形成外科と美容医療を担当する 24年目ドクターが診察します。

医療法人清和会 形成外科 秋田 脱毛

0120-025-789

0120-24-8882

https://varixclinic.jp/akita/

完全予約制 医療法人清和会 秋田 脱毛

ジェントルMAX PRO

「ジェントルMAXプロ」は米国シロノ・キャンデラ社の最新直線レーザー脱毛機です。メラニンに反応する「アレキサンドライトレーザー」と、皮膚の深い所まで届き、毛根血管にも作用する「YAGレーザー」が搭載された2つのレーザーを使い分けることで脱毛効果が期待できます。毛質や肌質はそれぞれ違いますが、この機器であればお一人おひとりにあわせてレーザーの種類、照射時間、出力などを調整することが可能です。さらに1回にレーザーを照射できるサイズ(スポットサイズ)が24mmと広くなり、広範囲の脱毛でも従来より短時間で脱毛できるようになりました。

ジェントルMAX PROで脱毛する3つのメリット

- 皮膚冷却ガスで痛みを緩和している。ジェントルMAXプロは特殊な冷却システムにより痛みを抑えた脱毛機です。
- 最大24mmの口径で広範囲に照射できる。効率よく照射することで、施術時間も短縮できます。また、肌の奥深くまでエネルギーを届けることが可能です。
- 幅広い肌質・毛質の脱毛にも対応している。ヤグレーザーとアレキサンドライトレーザーで、肌質・毛質に問わず照射できます。

安心システム

自己処理頻度	施術者	肌トラブル	全身脱毛完了までの回数	完了までの期間	
医療脱毛	ほぼなし	国家資格あり	クリニック内で診療・治療可	5回~8回	約1年
エステ脱毛	定期的な処理が必要	資格なし	対応不可	18回~	3~5年



素材不明の貴金属は ゴチャッと「広面店」へ

お陰様で6周年突入となりました『広面店』ですが、引き続きネックレスや指輪などの高価買取を頑張らせて頂きます(^^)/最近身内の遺品のご相談を多数承っている中で、素材不明な貴金属を捨てられているケースが多い為、まずは一度捨てずにゴチャっとお持ちください!!『広面店』では経験豊富な遺品整理士がおりますので安心してお売りください。ご売却が初めてのお客様でもアットホームなお店なのでお気軽にご来店ください。【広告管理番号:RG-2F-047】



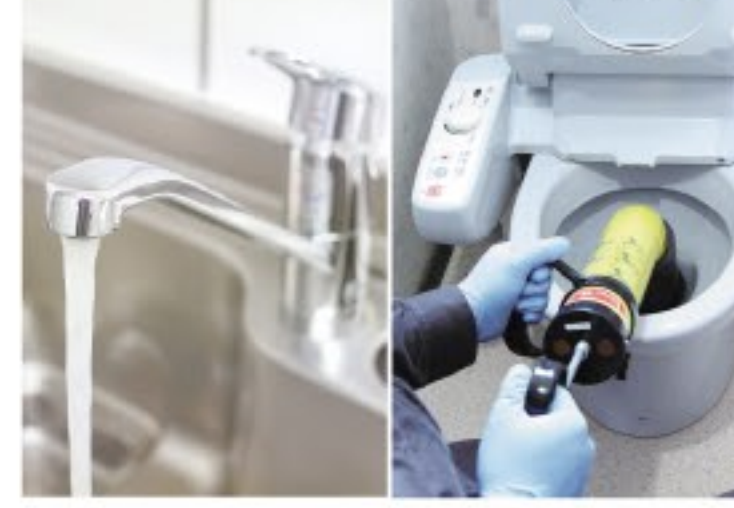
おたからや広面店

☎018-853-9415
秋田市東通3-1-10
AM10:00~PM7:00 休水曜
古物商許可番号/
秋田県公安委員会第23118000234号
(一社)遺品整理士認定協会 認定 第IS25468号
おたからや 広面店



出張費・お見積無料! 地域に寄り添う水道屋さん!

秋田県内各市町村の「指定水道工事店」です!水漏れやトイレ詰まりなど、水まわりのトラブルなら当社にお任せください。ご新規のお客様は初回割引中!基本料金4,400円のところ「あおぼを見た」で3,300円オフ!軽度のトイレ詰まりや蛇口のパッキン交換なら最低1,100円から対応いたします。小さい会社だからこそ、地域の皆さまひとりひとりに寄り添えるよう精一杯頑張ります!まずは、お気軽にお問い合わせください!



一般家庭の水まわり修理専門店 水道ワークス

☎0120-900-832
☎090-4319-3599
本社/秋田県秋田市新屋南浜町1-10
AM8:00~22:00
休年中無休
秋田市・湯上市他 秋田県内各市町村 指定水道工事店



期間限定!超希少沖縄産 あぐー豚らーめん

3/22~5/19まで開催中のFC4周年イベント。目玉商品のあぐー豚のチャーシューを使ったあぐー豚らーめんが連日大好評!通常価格1,300円のところ1,000円にて販売中!あっさり・こってりのいずれかで塩・みそ・醤油味から選べます。さらに今週末13日・14日の2日間限定で「あおぼ見ました」とお伝えいただくと朝一の時間~終日900円にて販売します。各日数量限定となりますので、お早めにご利用ください!

らーめん居酒屋 鳥若園 FC山王店

☎018-893-3093
秋田市山王3-8-27 ひばりビル2F
AM月~木曜日 11:30~24:00
金・土・祝前日 11:30~25:00
日曜日 11:30~20:30
朝(金・土・日) 7:00~11:00
休 不定休



ウルトラファインバブル 搭載のガス給湯器

ウルトラファインバブルとは微細な泡で、細かい隙間にある汚れを落とす優れもの。使用した方から「浴槽のお湯の保温性が以前と違い温かい」「シャワーヘッドを検討していたが給湯器の交換で家中の水廻りで使い満足している」と好評の商品です。そんな最新ガス給湯器を【定価572,990円(税込)のところ、本体価格231,000円(取付工事費別途)(税込)】で販売します。ガス器具・空調機器・石油機器・住宅設備機器・リフォームも取り扱っています。

ガス器具・石油機器・住宅設備機器・リフォーム イワタニセントラル東北(株)

☎018-847-4170 秋田営業所:寺内字後城322-2
☎018-884-3500 秋田営業所:牛島西1丁目6-14
AM8:45~17:15
休 土曜日・日曜日・祝日



あおぼ不動産情報

むつみガーデン八橋本町四丁目分譲説明会開催

50坪以上の敷地で、家庭菜園やバーベキューなどをお庭でたのしみ、季節ごとに家族の思い出を紡ぐ。外灯で帰り道を照らし、光と緑でつながる街。

- 秋田市役所 ...徒歩15分(約1200m)
- 八橋小学校 ...徒歩10分(約800m)
- ナイス八橋店 ...徒歩5分(約400m)
- バス停「八橋」 ...徒歩4分(約290m)

4/13(土)・14(日) 10:00~13:00・15:00~

各回2組様限定/先着順

説明会会場/むつみワールド本社

【物件概要】
■所在地/秋田市八橋本町四丁目
■販売価格/1,333万円~1,398万円
■面積/168.67㎡(51.01坪)~233.38㎡(70.59坪)
■専有面積/62.91㎡(19.03坪)
■用途地域/第二種中高層住居専用地域
■建ぺい率/60% ■容積率/200%
■地目/宅地 ■設備/上水道・下水道・都市ガス
■学区/八橋小・泉中
■道路幅員/秋田市道南側約6.0m・私道東側約6.0m
■工事了了予定年月/令和6年6月
■交通/バス停「八橋」徒歩4分(約290m)
■取引形態/売主 ■備考/建築条件付土地
※確定測量・分合量に伴い、面積の増減の可能性がございます。

☎018-863-5050 秋田市八橋本町3-18-33

売アパート 2棟

① 檜山石塚町 1F/2DKタイプ×2室 2F/2K(ロフト有)×3室
1,250万円 現況満室 満室時年利16.0% 満室時年収入2,004,000円

② 土崎港東2丁目 1F/2DKタイプ×3室 2F/1K(ロフト有)×6室
2,000万円 満室時年利17.7% 満室時年収入3,540,000円

現在2Fの1Kロフト1部屋のみの空室

☎018-835-6620 秋田市牛島東6-3-1

売戸建住宅 南西角地 ガレージ付

下北手松崎字大巻26-14

販売価格 750万円

■土地面積/224.29㎡(67.84坪) ■建物面積/81.79㎡(24.74坪) ■構造/木造2階建
■築年月/1980年11月 ■接道/南側6m公道・西側6m公道 ■設備/都市ガス・上水道・下水道
■交通/JR「秋田駅」徒歩30分 ■学区/下北手・城東中 ■引渡日/即時
■取引形態/併介

奥羽不動産センター
TEL. 018-823-2103

売地 イオンスタイル茨島 徒歩9分(700m)

茨島4丁目4-62

販売価格 A・B共に450万円

■土地面積/A区画132.04㎡(39.94坪) B区画132.05㎡(39.94坪)
■地目/宅地 ■用途地域/第二種中高層地域
■建ぺい率/60% ■容積率/200%
■接道/北東側約3.7m私道(4.8m2号の許可が必要)
■設備/都市ガス・上水道・下水道
■交通/JR「羽後牛島駅」徒歩20分
■学区/旭南小・秋田南中 ■引渡日/即時
■取引形態/売主

手形字西谷地18-5

販売価格 1,000万円

■土地面積/103.00㎡(31.15坪) ■地目/宅地
■用途地域/第二種中高層地域 ■建ぺい率/60%
■容積率/200% ■接道/北側約4m公道
■設備/都市ガス・上水道・下水道
■交通/JR「秋田駅」徒歩15分 ■学区/東小・城東中
■引渡日/即時 ■取引形態/売主

新築分譲内覧会 4/13(土)・14(日) 10:00-16:00

秋田市 旭川新藤田 西町1-55

エコジョーズ
浴室暖房乾燥機付
広々4LDK 駐車3台可
2Fトイレ付

旭川小 徒歩8分(640m)

土地+建物+外構 月々のお支払月別 65,077円
2,750万円(税込) 2,750万円借入・40年返済
※借入・3年固定0.65%
※ボーナス払い無し・滞り無し

土地 210.43㎡(63.65坪) 建物 116.45㎡(35.22坪)

☎018-832-2103 秋田市牛島西二丁目3-16

秋田のショッピング情報やお得情報をタイムリーにお届け

マチカド★コレクション [R] [P]

掲載のお問い合わせは ☎018-865-6383



春のご宴会プラン♪ 山菜とお肉&選べる鍋料理

無限堂大町本店と秋田駅前店では春の味覚を堪能できるご宴会プラン「萌(めばえ)会席」を期間限定3月22日～4月27日迄提供! 山菜とお肉の春満喫プレートを始め、比内地鶏と海鮮から選べる鍋料理、お刺身、稲庭うどんなど全6品で3,500円(税込)。お酒好きの方には2,200円(税込)で飲み放題プランも付けられます(100分)。さらにお得なご予約特典もご用意。これからの歓送迎会に是非ご利用ください。
※前日迄の要予約・2名から。

伝承の味処
無限堂 大町本店・秋田駅前店

☎018-863-0008 秋田市大町1-3-2
☎018-825-0800 秋田市中通2丁目4-12
営業11:00～14:00
夜17:00～21:45
※不定休



バランスの良い夕食を宅配 1個550円・週1回～でもOK

買物や料理が大変な高齢世帯、一人暮らしで食事が偏りがちな方、外出を控えたい方へおすすです。メニューは日替りで肉・魚・野菜など豊富な食材を焼き・揚げ・煮るの色々な調理法で料理して提供するので、バランス良く美味しく栄養が摂れます! おかずのみは1食550円、ご飯付きは1食650円、週に1回でも毎日でも、1食からお届け致します。初めての方は1食200円でお試しいただけます。まずはお電話にてお問い合わせください。

夕食宅配 健膳亭
(ハローランチ 秋田店)

☎018-839-8464
☎018-839-7019
秋田市仁井田本町4-1-32
※お問合せ時間/11:00～17:00 ※要前日予約
※休土・日・祝日
配達エリア/旧秋田市内(要確認)



4月月初め食パン! 愛媛濃厚せとかあん!

4月の月初め食パン「愛媛濃厚せとかあん」です。濃厚な「せとか」のピューレをたっぷり混ぜ込んだあんは、酸味控えめで「せとか」本来の甘く濃厚な味わいを忠実に表現しており、ほんのり甘い食パン生地にも丁度良い糖度に仕上げております。濃厚でありながら上品な甘さをお楽しみください。今月の発売は4/20～4/30までとなります。(無くなり次第終了)

銀座に志かわ 秋田中央店

☎018-823-2401
秋田市八橋駅前10-33
営業10:00～18:00(売切れ次第終了)
※不定休 ※4/15は臨時休業
Pあり
https://ginza-nishikawa.jp



フルーツ専門店のカット フルーツ導入企業様募集!

フルックリーでは今までフルーツ専門店としてやってきた経験を活かし、新たな試みで法人様・団体様向けカットフルーツ宅配サービスをスタート! 食堂や売店用に毎日配達や従業員向けにも定期的に配達できます。内容やご予算もご相談ください。フルーツは単なる嗜好品ではなく、毎日200gの摂取が推奨されております。もっと身近な存在に出来るよう当店がお手伝いさせていただきます。お問い合わせお待ちしております。

フルーツで笑顔に
frukkly(フルックリー)

☎018-853-5105
秋田市八橋駅前10-33
営業10:00～17:00(金のみ18:00)
※月曜日(月曜日の場合は火曜)
※店内イートインスペース有
※キッズスペース有



今週のお買い得品をご紹介します!

※このコーナーは各店の店頭表示価格に基づいて掲載しております。

スーパー売り出し情報

今日のお手軽レシピ



マルダイ 八橋店・土崎店・牛島店・広面店・おのぼ店

4/13(土)限り	カップ甲 白砂糖 1kg 1袋	本体188円 (税込204円)	お1人様1袋 先着200袋限り
4/13(土)限り	日清 カップヌードル各種 各1コ	本体138円 (税込150円)	制限なし
4/13(土)限り	たけや バナナポート チョコバナナポート 各1コ	本体108円 (税込117円)	制限なし
4/13(土)限り	グロコ Bifixヨーグルト 各種 375g 各1コ	本体148円 (税込160円)	お1人様 合計2コ限り
4/13(土)限り	三菱製菓 ナクレティッシュ 200W 5コ 1包	本体348円 (税込383円)	お1人様1包 先着100包限り

・4/13(土)～4/14(日)は東北味めぐり開催中。
東北の美味しいものが大集合。
・4/14(日)はポイント1.0倍。サイズいろいろたまごやチャルメラなど
お買い得品多数でお待ちしております。

マックスバリュ 泉店・港北店・河辺店・天王店

4/13(土)限り	熊本県産地 長なす袋 1袋	本体198円 (税込213.84円)	制限なし
4/13(土)限り	東北産 若どりもも肉 100g当り	本体98円 (税込105.84円)	制限なし
4/14(日)限り	栃木県産地 トマト 5個入・1袋	本体398円 (税込429.84円)	制限なし
4/14(日)限り	原産国名:中国 うなぎ蒲焼 1串 100g	本体498円 (税込537.84円)	制限なし
4/14(日)限り	お徳業コーナー お買い得握り寿司 2人前 1パック	本体950円 (税込1,026円)	制限なし

ただいまマックスバリュ各店では4/13(土)～4/15(月)まで、食べて応援・東北を元気に「東北うまいもの市」を開催中! 「にぎわい東北」商品など、おすすめ商品が満載です。週末のお買い物は、お近くのマックスバリュへお越しください!!
※税込価格は小数点第二位まで表示いたします。複数品購入される場合、小数点以下の端数も合計して消費税額を計算いたします。

白菜のシーフードグラタン

主な材料 (2人分)

- 白菜.....1/8個
- 玉ネギ.....1/2個
- シメジ.....1袋
- ニンニク...1/2片
- シーフードミックス(冷凍)...200グラム
- コンソメ
- バター
- 薄力粉
- 牛乳.....200cc
- ピザ用チーズ
-30グラム

作り方

- 白菜は1センチの細切り、玉ネギは薄切り、シメジは根元を取りほくほく。ニンニクはみじん切りにする。
- 鍋にサラダ油大さじ1とニンニクを入れて熱し、香りが立ったらシーフードミックスを凍ったまま入れ、玉ネギも加え炒める。シーフードミックスに火が通ったら白菜、シメジを加えてふたをする。
- 全体がしんなりしたら、コンソメ大さじ1/2、バター15グラムを入れて混ぜ合わせ、薄力粉大さじ3を加え粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。牛乳を少しずつ加えて混ぜ、とろみが付いたら耐熱容器に移す。
- チーズを散らしてオーブントースターで溶けるまで5分ほど加熱する。

調理時間約25分【1人分431キロカロリー、塩分2.1グラム】

小耳に「ウイルスに効く」 「抗生物質、 と6割が誤解と6割が誤解

抗生物質がウイルスに効くと誤解している人が6割に及ぶことが、国立国際医療研究センター(東京都新宿区)のAMR臨床リファレンスセンターによる調査で分かった。

抗生物質は細菌を攻撃するためにつくられるもので、ウイルスには効果がないことが十分に知られていない。同センターは一般の人の知識を把握するため、8月、インターネットを通じて全国の10代以上の男女700人にアンケートを実施した。

「抗生物質という言葉聞いたことがある」と回答したのは84.7%。このうち、「ウイルスに効かない」と正解だった人は18.0%。「分からない」が22.6%。「効く」と答えた人は59.4%だった。また、風邪の原因の大半はウイルスだが、風邪に抗生物質が効くと間違っていた答えた人も46.4%に上った。

DVD&BD INFORMATION

私がやりました

フランスの名匠フランソワ・オゾン監督による、クライムミステリー。有名映画プロデューサーが自宅で殺され、売れない新人女優が容疑者になる。彼女は友人の女性弁護士と法廷に立ち、正当防衛で無罪になるが、その後真犯人を名乗る女性が見れる。3人の女性たちの駆け引きが面白い。

●ギャガ / DVD / 103分 / 4290円 ●発売中

春を喜ぶ葉牡丹たち

◆大切に育ててくれてありがとうございます◆

昨年12月に企画した「葉牡丹プレゼント」に当選され方から、お便りが届きました。植物を育てるのは初めてとのことでしたが、見事に花を咲かせることができたようです。

葉牡丹は例年5月頃までが見頃となりますが、今年はかなり暖かかったため開花が早くなったようです。育ててくれた「やす子」さんからのコメントをいただきましたので写真と一緒に掲載します。

「ペンネーム「やす子」さんからは「こぼれ」朝起きてから葉牡丹を観察する事が毎日の楽しみになっていました♪どんどんな変化する姿に生き延びる生命を感じました☆

2024/4/18頃の写真をとっても可愛い花が咲き始めました!

2024/2/20頃の写真を飾りつけてきているのがわかります

プレゼント当時(2023/12/20頃)の写真

1ヶ月半 2ヶ月

あおぽ週間番組ガイド WEEKLY TV GUIDE

4月13日(土) 4月19日(金)

番組情報は4月5日時点でのものです



秋田市山王2丁目3-22 TEL.018-823-1241

4月13日(土) 土曜夜

4月14日(日) 日曜夜

4月15日(月) 月曜夜

4月16日(火) 火曜夜

4月17日(水) 水曜夜

4月18日(木) 木曜夜

4月19日(金) 金曜夜

虎に翼 第3週「女は三界に家なし?」

生徒数が減り、存続の危機に陥る明律女子部(伊藤沙莉)たち

光る君へ 第15回「おこれる者たち」

道隆(井浦新)は、強引に定子(高畑充希)を

かつていた。伊周(三浦翔平)らに身内びいきの

ウサギのソロモンが鼻をかきながら爪先を

ウサギがくぎに変身する、という斬新な

NHK総合 Table with 10 columns of program listings

NHKエテレ Table with 10 columns of program listings

ABS秋田放送 Table with 10 columns of program listings

AKT秋田テレビ Table with 10 columns of program listings

AAB秋田朝日放送 Table with 10 columns of program listings

Table with 10 columns of program listings

Table with 10 columns of program listings

Table with 10 columns of program listings

Table with 10 columns of program listings

Table with 10 columns of program listings

Table with 10 columns of program listings

Table with 10 columns of program listings

Table with 10 columns of program listings

Table with 10 columns of program listings

Table with 10 columns of program listings

Table with 10 columns of program listings

Table with 10 columns of program listings

Table with 10 columns of program listings

Table with 10 columns of program listings

Table with 10 columns of program listings

Table with 10 columns of program listings

Table with 10 columns of program listings

Table with 10 columns of program listings

Table with 10 columns of program listings

Table with 10 columns of program listings

Table with 10 columns of program listings

Table with 10 columns of program listings

Table with 10 columns of program listings

Table with 10 columns of program listings

Table with 10 columns of program listings

Table with 10 columns of program listings

Table with 10 columns of program listings

Table with 10 columns of program listings

Table with 10 columns of program listings

Table with 10 columns of program listings

情報は変更になる場合がございますのでご了承下さい。

野草図鑑 Book Report section with title and author information

ウサギのソロモンへんしんする Kids Library section with book cover and description



新鮮!!

求人情報

高圧洗浄・配管作業員 経験者優遇・年齢不問

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

株式会社 バイブリース
秋田市八橋イサノ25-1
018-862-1291 担当:菊地

建設業の一般事務募集! (パート)

業務/建設業の事務作業、電話対応、日報整理、見積書・請求書の発送など
資格/59歳以下 ※60歳定年の為 エクセル・ワードの基本操作
時間/9:00~18:00 ※3H勤務可
給与/時給1,000~1,200円
※試用期間3カ月
休日/土日祝他
待遇/社保完備 ※労働時間による 車通勤可(無料P有)
応募/まずは下記までお電話ください。
[現場作業員同時募集中。月給22万円~転勤なし]

有限会社 ティーダブリューエス
秋田市土崎港東1丁目2-24
担当直通080-5578-0298
018-874-7211 担当:小野

山王けやき通り沿いの ラーメン店スタッフ増員

職種/ホールスタッフ(パート・アルバイト)
※食券でご注文頂くラーメン店です。
資格/年齢不問、金土日のみ働ける方もOKです。
給与/時給950円
※試用期間あり(時給900円)
時間/9:30~14:30の間で3時間程度
待遇/食事付、車通勤可(無料P有)
応募/電話連絡の上、履歴書持参下さい。

ラーメン亭 美香味
秋田市山王1-6-2
018-866-3318

時給1,000円確定! 男女問わず、学生可!!

20代~40代活躍中です!
業務/ホール受付作業(簡単)
接客、後片付け(簡単)
資格/高卒以上、経験不問!!
時間/17:00~22:00 ※Wワーク可
休日/シフト制(応相談)
待遇/制服貸与、車通勤可、交通費支給
応募/まずは下記へお電話を!!(履歴書不要)
※採用後に提出可
【メッセージ】 公営競技の競輪を扱う仕事ですが、全く知識が...0でも?全然OK!若いスタッフが多く働いている明るい職場です。

(株)サテライト東北
秋田市茨島2-7-24
018-867-7151 担当:採用係

調理補助・ホール パートさん急募!

勤務内容/簡単な調理補助・ホール
資格/18歳以上
勤務日/週3~5日程度(応相談)
定休日/水曜日
時間/9:30~15:30
時給/897円
☆土・日・祝は947円
☆大入り有り
待遇/まかない付
車通勤可
交通費支給(当社規定による)
応募/まずはお気軽にお電話ください!

仲江戸
〒010-1425
秋田市御野場新町二丁目17-17
090-2792-0393 担当:店長 細部

事務募集 (パート)

■仕事/伝票入力処理、電話・来客対応、雑務、パソコンを使用した伝票入力業務ですがExcelの入力ができれば大丈夫です。
■資格/不問 ■時間/9:30~15:00
■給与/時給1,000円~
■休日/週休2日(毎週土、日)
■待遇/有給休暇有(採用日から半年後付与) 交通費(距離に応じて最大12,000円)

応募(共通)/履歴書(写貼)を下記に郵送して頂き、後日面接します。

社会福祉法人 明成園 〒010-0822 秋田市添川字地ノ内10-1
秋田旭川福祉会 **明成園** TEL.018-868-4868 担当:桑原

配送及び園内作業員 職員

■仕事/配送を中心に園内各業務に従事していただきます。
■資格/不問 ■時間/8:30~18:00
■給与/月給185,000円~
■休日/週休2日(シフトによる)
■待遇/社保完備、賞与有(業績による) 有給休暇(採用日から半年後付与) 交通費(距離に応じて最大12,000円)

応募(共通)/履歴書(写貼)を下記に郵送して頂き、後日面接します。

社会福祉法人 明成園 〒010-0822 秋田市添川字地ノ内10-1
秋田旭川福祉会 **明成園** TEL.018-868-4868 担当:桑原

仕事/営業職(広告を通じ販促をご提案)
資格/高卒以上、30歳位迄(長期キャリア形成を図るため)、要普通免許
時間/8:30~18:00(休憩含む)
実働8時間、試用期間3ヶ月あり
休日/土・日・祝(月1回土曜出社有)
夏期休暇、年末年始
6ヶ月経過後有給休暇日数10日
給与/月給155,500円~+各種手当
実績・経験等考慮します
待遇/社会保険等完備、退職金制度有、賞与年2回(1年以上勤務)、車通勤可、交通費支給(社内規定による)、受動喫煙対策(屋内禁煙)
●お電話かメールでお気軽にお問合せを ↓メールの方は下の二次元コードから

株式会社 青いポスト21 秋田市旭南3丁目2-67
TEL.018-865-6383 担当/大員(受付/平日9時~18時)

正社員募集中 (若干名) 業界未経験者も歓迎!

■仕事/伝票入力処理、電話・来客対応、雑務、パソコンを使用した伝票入力業務ですがExcelの入力ができれば大丈夫です。
■資格/不問 ■時間/9:30~15:00
■給与/時給1,000円~
■休日/週休2日(毎週土、日)
■待遇/有給休暇有(採用日から半年後付与) 交通費(距離に応じて最大12,000円)

応募(共通)/履歴書(写貼)を下記に郵送して頂き、後日面接します。

社会福祉法人 明成園 〒010-0822 秋田市添川字地ノ内10-1
秋田旭川福祉会 **明成園** TEL.018-868-4868 担当:桑原

男女アルバイト

※WワークもOK♪
年齢/20歳~50歳位迄
日給/8,000円
日払い有り
勤務/20:00~翌1:00迄
応募/お気軽にご連絡ください。携帯:090-5830-8757

ラウンジOL倶楽部
秋田市大町5丁目1-9
第一ソフドレNKビル
018-823-1501

あおぼ パートさん募集 チラシなどの仕分けやスタッフさんへのお届け、および配布のお仕事です。(社用車またはマイカー使用)

丁寧に指導しますので、未経験の方でも安心です!

資格 高卒以上、経験不問、要普通免許
時間 8:30~18:00の間で 4~5時間半程度(休憩0~60分)※委細面談
休日 土・日・祝、夏期休暇、年末年始
給与 時給900円※マイカー使用時は別途ガソリン代支給
その他 試用期間3ヶ月あり(同条件)
待遇 車通勤可、交通費支給(社内規定による) 受動喫煙対策(屋内禁煙)※委細面談

経験不問

まずはお気軽にお電話ください

株式会社 青いポスト21 0120-333-327
〒010-0925 秋田市旭南3丁目2-67 電話受付 月~金・9時~18時 担当/大員

地区担当員募集! 経験不問 主婦の方、大歓迎!

募集エリア・手形・山王

★この地域以外にお住まいの方も応募可
★仕事量に合わせて、ある程度時間調節しながら働けます。

月収(参考)※1 平均8万円前後
★担当地区や作業量で変わります(委細面談)
★車両費・ガソリン代支給します

仕事 週4日~5日間(1日3~5時間程度)※2
●当社内でのチラシの仕分け
●担当地区への配布
●空きエリアの配布など

資格 要普通免許※3

※1・※2:作業量により変動
※3:自家用車で配送のため

まずはお気軽に、お電話にてお問い合わせください

(株)青いポスト21 0120-333-327 (担当 大員)
〒010-0925 秋田市旭南3丁目2-67

あおぼ 配布スタッフ 募集

主婦の方、定年後のシニア世代が活躍中!

せっかくウォーキングするなら、それをランチ代にしたい。

出勤不要、自宅で作業、近所に配布 自分のペースで働けます。 年齢~70歳迄

仕事内容
あおぼへのチラシの折込作業と、担当地区(お住まいのご自宅近く)へのあおぼ・チラシ等の配布作業。※週により作業量が異なります。

月額(1エリア)約200~350件程度
約10,000円~25,000円

※エリアによって収入は異なります。
※仕事に慣れてきた場合やもっと収入が欲しい場合は1人で2エリア以上を担当することも可能です。

実際にお仕事を始める前に、必ず説明会に参加していただきます。やり方がわからない、初めてで不安、という方もご安心ください。

募集中のエリア

秋田市北部	飯島/港北/土崎港/將軍野/外旭川	秋田市南部	茨島/牛島
秋田市中央部	寺内/八橋/泉/保戸野/山王/川尻/旭北/大町/中通/東通/南通/橋山	秋田市西部	新屋/豊岩
秋田市東部	添川/手形/下北手/横森/桜		
湯上市	追分西/長沼/追分/上北野/北野/二田/持谷地/上江川/御休下/持長根/宮の後		
秋田市(月3回のみ配布のエリア)	金足大清水 下刈他(昭和男鹿IC出入り口付近~常福寺付近まで)/金足岩瀬 浦山他(昭和男鹿IC出入り口付近~常福寺付近まで)		

LINEからもご応募できます!
下の二次元コードを読み込んで、友達登録してね!

LINEは24時間受付中!お気軽にどうぞ!

お電話でのお問い合わせの際にお住まいの地域をお伝えください。ご自宅近くのエリアをご案内いたします。

(株)青いポスト21 0120-333-327 お気軽にお問い合わせください。
秋田市旭南三丁目2-67 電話受付 月~金・9時~18時 担当:吉田

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

無料体験入門 随時受付中!

専攻空手を
はじめた
子どもたちは
挨拶と姿勢の教え—
礼儀正しく!
体力向上とともに自信がつく—
元気いっぱい!



春の入門キャンペーン実施中!
・道着 (17,930円) **無料プレゼント!**
・秋田支部入会金 (6,600円) **無料!**

国際空手道連盟 極真会館 秋田支部 ■受付/平日9:00~21:00 ■定休日/日・祝
中通通場 秋田市中通6-6-20 AMCビル4F TEL.018-853-6603
新屋道場 秋田市新屋比内町1-2 パビヨン1F TEL.090-2270-1409

週3日位勤務 パート募集

仕事 ランチ提供に伴う、調理補助
給与 時給897円~ 秋田県の最低賃金の改訂により変更する場合があります。
勤務 10:00~16:00(シフト制)
※他、スタッフが冠婚葬祭などで休んだ場合、臨時出勤あり
休日 日曜・祝日、お盆、正月、GW 他
応募 詳しくは電話にてお気軽にお問い合わせください。 「あおぼ」館内1F



応募先 **旬のうまいもん倶楽部** ☎018-865-6355
秋田市旭南3丁目2-67 受付時間10:00-16:00 担当/石川

果物詰合せ
随時受付中

発送受付 10:00~16:30
(引取17:00まで可)
ランチタイムは選べる場合がございます。
事前のお電話でのご予約大歓迎です!

旬のおまかせパック
卒業・入学祝に!!
地方発送可
送料
5,000円
ご予算に応じてお作り
することもできます
旬の果物をちよつとずつ。
遣りすぐりの美味しい果物を
詰め合わせます。

仏用果物 ご予約受付中
おぼん盛り 箱盛り
2,000円 2,500円~

おかげさまで!!
開店
19周年

日・祝を除き
毎日営業
【営業時間】
10:00
~17:00

安心 安全
生産者限定
減農薬栽培
樹上完熟

果物・野菜等
販売 10:00~16:30
(引取など17:00まで営業)

愛媛県宇和島より産地直送
毎年人気!! 旬の柑橘系みかん
おたのしみ袋

安心安全 ノー防腐剤 ノーワックス
4~5種 ミックス 1袋 1.5k **1,080円**

愛媛県宇和島産
サンフルーツ甘夏
約2K 7玉位 **1,080円**

食事 11:30~14:00
(ラストオーダー14:00)

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

えび・イカ・貝・豚肉入り!
海鮮入り 細切れ雑使用
**あんかけ
ラーメン**
780円
鶏がらスープ
昔ながらの
中華そば
630円
うまいもんそば
650円

デザート 11:30~16:00
(ラストオーダー15:30)

生フルーツジュース
ホットコーヒー
各280円

3月4月 卒業・入学祝
などなどに!
お祝いパフェ
季節のフルーツたっぷりの
贅沢パフェ
630円

旬のうまいもん倶楽部 ☎018-865-6355
秋田市旭南3丁目2-67 FAX 018-863-2304
午前10時~午後5時(ランチ午前11時半~午後2時) ◆http://www.akita-umaimon.net/

AOPO Message Corner

あおぼメッセージ♥コーナー

あおぼ読者のあの人から
あおぼを読んでいるあの人へ
メッセージを届けます

おめでとう

◆1さいおめでとう
おたんじょうびおめでとう!
ひろちゃんのおかげで家族
みんな笑顔がたえないよ。
いつもありがとう、だいす
き♡

◆とうせいくんへ
4/8、2さいのおたんじょう
びおめでとう!!
社交的なとうせいくん、み
んなをえがおにできるステ
キな男の子でいてね♪

催しもの

◆書道展
第31回 瀾の会小品展
4/12(金)~4/14(日)
10時~17時
(初日12時~)
アトリオン 3階 展示室

◆書道作品展示会
第55回六葉会書展
4/12(金)~4/15(月)
10時~17時(初日12時~)
アトリオン 2階
美術展示ホール

伝えたい言葉、 お送りください

【お送り頂く際のお願い】
紙面へ掲載する前にご連絡を
差し上げますのであおぼからの
メールを受け取れるように
設定をお願いします。

●結婚や誕生日のお祝い、応援、催
しもの告知 etc...あなたが伝え
たいメッセージを、右記よりメ
ールにてお寄せください。
●6才までのお子様の写真も募集
中です!

急遽イベントが延期や中止
となる場合がありますので
ご注意ください。



タイトルが8文字、
本文は50文字程度の
メッセージ内容で
送って
ください!

ピカピカの小学1年生

入学おめでとう!

さなちゃん(6才)



- 1 明るく、元気
- 2 一輪車に乗ること
- 3 お姉ちゃんにそっくりになっ
てきた
- 4 バドミントン選手



ななはちゃん (6才)

- 1 はすかしがり屋
- 2 とび箱をとぶこと
- 3 弟のお世話をして
いる姿を見たとき
- 4 パティシエかお医
者さん

れんとくん (6才)

- 1 はすかしがり屋
- 2 なわとび
- 3 弟の面倒を見てく
れるようになった
こと
- 4 バスケットの選手



今週の しつもん

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

ご掲載のみんが撮影したのは
スマイリー御所野店
TEL.018-892-7752



【メッセージ応募の方も写真掲載希望の方も必ず書いてください!】

応募要項

(1)お名前(フルネーム) (2)年齢 (3)ご住所
(4)お電話番号とともにご掲載内容を書いて応募ください。

1.メッセージ

お祝い、応援、催しもの告知、その他
タイトル8文字迄+内容50文字程度
※有料枠(税込¥8,800)は70文字程度

2.家族からお子様へ

★お子様のお名前と年齢(あおぼに掲載します。ニックネームOK)
★誕生日①お子様の性格②好きな色③お気に入りのおもちゃ(人形)
④どんな習い事をして欲しい?⑤将来の仕事は? ●画像添付

6才までのお子様の写真募集中