

Free Magazine

暮らしに彩りをプラス

VOL. 130

Posting & TakeFree

2020.7.17発行

発行部数 100,000部
(八戸市内 80,000部配布)

Facebook プリウス

Instagram @plushachinohe

Nanbu chitoku bba 南部智徳ベースボールアカデミー

高校進学後、硬式野球部に入部希望する中学3年生を対象に選手を募集します。

体験会 ①7/8(水) ②7/29(水)
説明会 ③8/1(土) ④8/2(日)

※会場についてはお問い合わせください

南部智徳BBA事務局 担当:山市/小山
TEL:0178-73-5236
Mail:nanbuchitoku@ttsolution.co.jp



新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴う緊急事態宣言で「ステイホーム」を余儀なくされた今春、緊急事態宣言解除後から少しずつ生活も元通りになってきてはいますが「あまり人混みには出掛けたくない」「果をまたいで移動はまだ控えたい」などの思いから、今年の夏休みはどのように過ごすか、例年以上に頭を悩ませているご家庭も多いと思います。

そこで今夏、プリウスがおすすめる過ごし方は、海と山に囲まれ、美味しい食材の宝庫である地元・八戸を存分に味わいながら非日常を体験できる、いま話題のおしゃれキャンプ！おしゃれキャンプに必須のこだわりギアを用意し、地元の美味しい食材を買い込んでLet's GO!

「ステイホーム」から「ステイホームタウン」へ！今年の夏休みは地元・八戸でおしゃれに過ごしてみませんか？地元・八戸の良さを再認識する良い機会にもなりますよ！

Enjoy! **今年の夏休みは 地元・八戸で!** Oshare Camp

おしゃキャン

P4-P5 特集

地元の美味しい食材とこだわりギアを持って Let's GO!



Hanamizuki Cafe 八戸店

キッズパンケーキの
テイクアウトメニュー新登場!

販売期間 7/16(木) ~ 8/31(月)

テイクアウトメニューはお電話でのご予約も承っております。

キッズBOX
300円(税込)

【内容】

・ミニパンケーキ2枚
・サラダ

・ウインナー
・フルーツミックス
・メープルシロップ

キッズドリンク
各100円(税込)

・りんごジュース
・みかんジュース



ランチBOXのテイクアウトメニューも好評販売中!

写真はイメージです



右上はランチBOXの写真はイメージです。

Hanamizuki Cafe

八戸店/青森県八戸市田向2丁目25-5

TEL/0178-32-7600

営業時間/11:00~17:30(LO.17:00)

定休日/火・水曜日(祝日は営業)

駐車場あり URL/https://8732cafe.jp

8/10(祝)~14(金)は夏季休業となります。

●衛生対策を実施し、店内での飲食も再開しております。
●営業体系については今後の状況を見て変更する場合がございます。
変更の際はHPIにてお知らせ致します。

Instagramの
フォローやいいねをお願いします!

ジェイウッド
@jwood_official

Hanamizuki Cafe
@hanamizuki_cafe

HANAMIZUKI green
@hanamizuki_green



貯めたい女性の マネーセミナー

参加
無料

- ◇初心者にもわかるマネーの基礎知識
- ◇プロから教わるマネーのふやし方
- ◇賢く、無駄のない保険選びのポイント etc.

女性限定 (パートナーと参加OK!)

※事前お申込みが必要です。申込人数が多い場合は抽選となりますのでご了承ください。

日時

8月8日(土)
14:00~16:00

会場

八戸グランドホテル
1F プルミエ

八戸市番町14番地
■JR本八戸駅(八戸線)から徒歩約8分

参加特典

- 無料個別相談(後日/ご希望の方のみ)

※セミナーでの商品の勧誘は一切ありません。
※小学生以下のお子様のお同伴はお断りしております。
※駐車代金はスクロールでは負担致しませんので予めご了承ください。

下記フリーダイヤルまたは Web からご予約ください

株式会社スクロール マネーセミナー事務局

0120-155-114

e-mail scroll-seminar@scroll-shop.com

受付時間/午前9時~午後8時(年末年始のみ休業)

スクロール マネーセミナー

検索



お電話でお申込みの際はこちらの申込みコードをお伝えください。

申込みコード
3009

主催 株式会社スクロール / 東証一部上場(証券コード: 8005)
東京都品川区東品川2丁目2-24 天王洲セントラルタワー4階

スクロール

♪♪ 知れば貯まる! お金のコツ ♪♪

貯めたい女性のマネーセミナー

scroll



ニューノーマル(新しい日常)が言われ、私たちの生活習慣や働き方が大きく変化する今やっておくべきこと。それは、「お金のコツ」を知って、新しい時代に対応したマネープランニングを早めにスタートすることです。複合通販スクロールの「マネーセミナー」では、プロのファイナンシャルプランナーが、今こそ知っておきたいマネーの基礎知識から老後資金づくりまで、最新情報を交えながら丁寧に解説します。



マネーセミナー 体験記

ここが
よかった



- その① 講師の解説がわかりやすく、
話題もタイムリーで良かった!
- その② マネー知識ゼロでも安心!
新しい知識を得られたのが
良かった!
- その③ 休憩タイムもあって、
終始リラックスした雰囲気が
良かった!

大切なのは、こういう時こそ、
プロから「賢い貯め方ふやし方を
学ぶこと」だと実感!

私が体験しました!



Y. T.さん(40代)
パート/子供2人

子どもの学費に老後の資金と、
お金の不安でいっぱいでしたが、
自分でいろんな知識を得てお
金を知り、マネープランニングを
始めることが大切、という先生
のお話が心に響きました。初めて
知ることの連続なので参加して
良かったです。

感染症対策実施中!



新型コロナウイルスの発生・拡大に伴い、密閉、密集、密接に十分配慮し、セミナー開催をいたします。また、状況により開催を中止する場合がございます。開催可否につきましては、スクロールマネーセミナーのWEBページにて随時更新いたしますので、ご了承ください。

複合通販スクロールは、インターネットショッピングサイトとカタログで最新トレンドを発信しております。セミナーもそのひとつ。女性の素敵な毎日を応援するため、全国各地で無料のマネーセミナーを開催しております。

対象条件を満たすと2カ月分の電気の基本料金が無料に

おうち時間をもっと快適に! 東北電力「快適応援プロジェクト」実施中

東北電力



東北電力が快適なくらしを応援!

「夏得プラン」は特設
サイトからのみ受け
付け。特設サイトはこ
こからアクセス



問い合わせ

東北電力(快適応援プロジェクト専用)

0120(175)070

https://yorisou-plus-one.tohoku-epco.co.jp/kaiteki-project2020/

東北電力 検索

受け付けは9月30日(水)まで。9:00
~17:00(土・日・祝日を除く)

特設サイトでお役立ち情報をチェック

在宅勤務などで増えた
おうち時間。これからの
季節は、エアコンなどを
上手に使い快適に過ごし
たいものです。東北電力
では、9月30日(水)ま
で快適なおうち時間を応
援する「快適応援プロジェ
クト」を実施中です。
同プロジェクトの「夏
得プラン」では、主に現
在「従量電灯B」や「従

量電灯C」などを契約し
ている方におすすめの電
気料金プラン「よりそ
う+eねっと+パリュー」ま
たは「よりそう+ファミ
リー+パリュー」に契約し
、さらに「よりそう+e
ねっ」に会員登録した方
を対象に、夏の2カ月分の
電気料金のうち基本料金
がなんと無料に! 特設サ
イトから申し込み、夏
得プランの対象になりま
す。対象条件を満たして
いる方は申し込みは不要。
7月31日(金)までの受
付けですが10万人に達
し次第締め切ります。
また、エアコンなどの
電化機器が月々の定額料
金だけで設置できる「す
ぽっと!」と電化リースを
期間中に成約・設置した
方に、もれなくQUOカー
ドなどがプレゼントされ
ます。特設サイトでは東
北・新潟の企業のプレゼ
ント情報やレシピ動画が
満載のコンテンツ「お
うち時間にプラス・ワン
も公開中です。
さらに「プラス・ワン
のうれしい情報」を発信し
ている特設サイトへ早速
アクセスしましょう!

「快適応援プロジェクト」 うれしい3つのポイント

①夏得プラン

先着10万人の夏の2カ月分の
電気の基本料金が無料に!
「電気使用量のお知らせ」(ハガ
キ、請求内訳書、検針票)または
「よりそう+eねっと」のマイペー
ジから、契約中の料金プランを確
認しましょう。申し込みは特設サ
イトへ。
【対象】電気料金プラン「よりそ
う+eねっと+パリュー」または「よ
りそう+ファミリー+パリュー」に
契約し、よりそう+eねっとに会員
登録の方。

②リースで快適生活

9月30日(水)までにエアコンや
エコキュート、IHクッキングヒー
ター、蓄電池システムといった対
象機器の「すぽっと!」と電化リ
ースを成約・設置した方に、も
れなくQUOカードが進呈されま
す。また、対象の料金プラン契約
の方の中から、抽選で100人に
「よりそう+eポイント」10000ポ
イントがプレゼントされます。

③おうち時間に プラス・ワン

地元企業とタイアップしたプレ
ゼント企画「東北・新潟☆元
気プロジェクト」や、食卓を楽し
くするレシピ動画など、くらしを
楽しく快適にするコンテンツを
提供! 見逃せない情報が満載
です。



「快適応援プロジェクト」特設
サイトに早速アクセス!

PR

温泉併設サロンならではの 極上の癒し体験を!!



タイ古式マッサージ&リラクゼーション うたた寝屋

このたび、人気温泉「八戸銭湯オールウェイズ」2階にオープンしたのは、タイ古式マッサージやオイルマッサージをはじめ、豊富なメニューの中からお好みに合わせて施術ができるリラクゼーションサロン『タイ古式マッサージ&リラクゼーション うたた寝屋』。

本場タイに短期留学して学んだという技術を活かしたタイ古式マッサージは、ユネスコ無形文化遺産にも認定され、「世界一気持ちいいマッサージ」とも言われるタイの伝統医学のひとつ。頭の前からつま先まで全身くまなくマッサージやストレッチを行いながら、凝り固まった筋肉をゆるめていくことで血流を促し、自律神経を整えながら、免疫力や自然治癒能力を高める効果があるとされています。もみ返しが起こりにくいのも特徴で、リラクゼーション効果も抜群!

また、同サロンでは、同じく高いリラク

クス効果が期待できるアロママッサージも行っており、アロマオイルを使用したオールハンドの施術は、癒しのほかにも美肌効果・デトックス効果・疲労回復などさまざまな効果が期待できます。施術用の個室には浴室も完備しており、マッサージ後はゆったりとお湯に浸かれるという嬉しいサービスも、温泉施設に併設しているサロンだからこそ。お湯は1階にある温泉と同じ、化粧水のようにお肌に優しい軟水を使用しているため、アロマオイルと軟水のお湯でWの美肌効果も!ペアでの施術も可能なため、カップルやお友達同士で通ってみるのもオススメです♪

アジアテイストの店内は、リラックスできる音楽と心地よい香りで極上の癒し空間。クイックマッサージやフットリフレなど、短時間でリーズナブルに施術できるメニューもあり、温泉ついでにフラッと立ち寄れるのも魅力ですよ!!



**タイ古式
マッサージ**
60分.....5,000円
90分.....7,000円
120分.....9,000円



**オイル
マッサージ**
30分.....3,000円
60分.....5,800円
90分.....7,800円
120分.....10,000円



オイルマッサージ用の個室(2室)は、浴室完備。お湯は八戸銭湯 オールウェイズと同じ、お肌に優しい軟水を使用しています。施術後はオイルを流しながら、湯舟に浸かって体も温められる♡

Beauty!
P!mo 恵里花さん (30代 エステティシャン)

同室での2名様同時施術もOK! カップルや友達同士でも気軽に通えます!

その他 もみほぐし(30分/2,400円~) クイックマッサージ(10分/1,000円~)
フットリフレ(15分/1,400円~) ドライヘッドスパ(10分/1,200円~)
フェイシャル(20分/2,400円~) など各種メニューがございます。



全員の資格者のスタッフで、個々の技術と個性を持つスタッフが取り揃っています。和気あいあいとした雰囲気も!

「Plus+を見た」で
タイ古式マッサージと
オイルマッサージコースの
60分以上のメニュー
500円引き
2020年8月末日まで

※表示価格はすべて税込です。

予約優先 男性のみもOK 2名同時施術OK

タイ古式マッサージ&リラクゼーション
うたた寝屋

八戸市新井田宇松山下野場7-31
八戸銭湯オールウェイズ2F
TEL 0178-25-6525 不定休(時間外は要相談)
10:00~21:00(予約締切20:00) あり

※ウイルス感染予防対策として、清掃、消毒、加湿器に次亜塩素酸水を使用しております。

モスバーガー ケンタッキー ローソン
45
演劇院 珍上海 旭ヶ丘営業所

LINE限定のお得な情報もお届け!

※LINEクーポンは他のクーポンと併用できません。



2階リビングと
ガレージの家
男の夢が詰まったビルトインガレージ

予約制 OPEN HOUSE

期間限定 7/18~7/31
SAT FRI
10:00~17:00

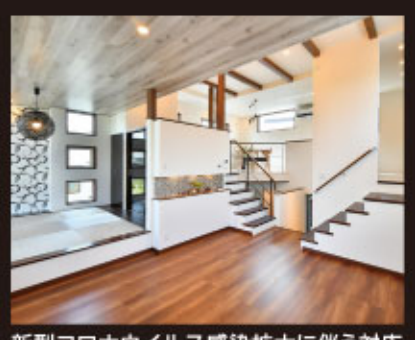
五戸町竹原2(竹原分譲内) 案内MAP
各時間 3組限定
10:00 | 13:00 | 15:00

見学会のご予約はコチラ▶
前日までに要予約

平日ご案内希望の方は、下記の番号へお問合せください
tel 080-1844-8318
担当:中清水 定休日/水曜日

WEBでご予約の方限定
まきば温泉入浴券 プレゼント!
五戸まきば温泉 湯冷めしにくい 源泉かけ流しの湯

温泉YouTuber 田中なつきさん オススメ!
温泉の動画はコチラ▶



新型コロナウイルス感染拡大に伴う対応
■アルコール消毒を設置しております。手指消毒にご協力ください。■スタッフはマスク着用にてご案内をさせていただきます。■お客様の来場が重複しないように予約制にてご案内させていただきます。



サンハウジング東北産業
東北産業一級建築士事務所 青森県知事第1584号 特定建設業許可(特-27)第9864号 青森県知事免許宅地建物取引業(11)第1901号

【本社】五戸町大字豊間内字地蔵平1-865 TEL.0178-61-1100
【八戸支店】八戸市八太郎1丁目1-8 TEL.0178-20-6233
【H P】http://www.touhokusangyou.jp 定休日/水曜日

東北産業の住宅情報が盛りだくさん! フォローしてね★
Instagram
sunhosing_5nohe

「食センター」の食材で、
アウトドア料理を
しよう♪

フライベース缶を使った **パエリア**



【材料：2人分】 ※直径26cmのフライパンを使用する場合

- 有頭エビ(背ワタをとる)… 4尾
- あさり(砂抜き済)… 10個
サイズが大きい場合は調整する
- イカ… 小1/2杯(100g)
- 玉ねぎ… 40g
- パプリカ(赤・黄)… 各1/4個
- ピーマン… 1/2個
- にんにく… 2片
- 塩… 小さじ1/2
- 八戸フライベース缶… 1/2カップ
- トマト缶(ホール)… 1/2カップ(100g)
- オリーブ油… 適宜
- 固形ブイヨン… 1/2個
- 生米… 1合
- 白ワイン… 1/2カップ(100ml)
- 水… 500cc
フライパンが小さい場合や、火力が弱い場合は水を減らす
- レモン、イタリアンパセリ… お好みで

【作り方】

- 1 フライパンにオリーブオイルを入れ、強火でイカとエビを炒める。火が通ったらアサリと白ワインを加え蓋をして、アサリの口がすべて開いたら具材と出汁を一度すべて取り出す。
- 2 オリーブオイルを敷いたフライパンにニンニクと玉ねぎを加え中火で炒める。
- 3 玉ねぎが透き通ってきたら米を加え、米も透き通るまで炒めたら水、塩、固形ブイヨン、トマト缶、フライベース缶、①の出汁を加え強火で混ぜながら水分を飛ばし、かきまぜた際になべ底が見える程度まで水分が無くなった①の具材とパプリカ等の野菜を加え、蓋をして弱火で10分～12分程おく。
- 4 お米が炊き上がった後10分ほど蒸らして完成。
(おこげ好きな人は最後に強火にかけておこげを作ってもOK)



～18:00 / 味横丁 9:00～18:00 (L.O.17:30)
ム 9:00～21:00

旬の食材
続々入荷中!



少しギアにこだわるだけでオシャレに
本場アメリカの本格的なグリル!

オススメ
アイテム

ウェーバー
『Weber』



ローストビーフ
作りにも
オススメ♡

ピザやデザートなど
様々な料理を
作ることも可能♡

50ヶ国以上に展開しており、グリルにおけるシェア率は世界No.1! 特徴的な球体形の形状は蓋を閉めて調理することにより内部で熱や香りを効率よく回し、温度を均等に保つので、食材にも均一に火を通すことができます。高温を保つ焼き網を使うことで、一段と美味しい焼き目へ。香ばしいスモーキーな香りがグリルの中に充満し、風味豊かで最高にジューシーな仕上がりになります!!
ホーローコーティングにより錆と熱にも強く、長年使える最高級品。小型グリルもあり、キャンプへの持ち運びも◎。

7/23(木・祝)～26(日)
八食センターで
ウェーバー体験会を開催します!
ぜひご参加ください!

Come on!
Let's enjoy
together.

グリーンハウス八戸店

目 八戸市沼館1-5-1 ☎ 0178-24-6242
時 10:00～20:00 ☑ 年中無休
庫 あり(45台)

ウェーバー体験会に
ついてはP8を見てね!!

教えてくれた人 グリーンハウス八戸店 亀橋 陽平さん



おうち時間を大切な家族と。



家族でワイワイ! キッチンライフを楽しむおうち
おいらせ会場 完成見学会

期間限定 7.23 thu ~ 26 sun 10:00~17:00

楽しい毎日を出すオリジナルキッチンがヘリテージホームにお任せください。広いキッチンの中央に設えたアイランドカウンターは大好きなお菓子作りにも、毎日のお料理に大活躍! 広々とした作業スペースで、自然と家族が集まる楽しい空間となりました。
やわらかな曲線を取り入れたフレンチアンティークのインテリアも見所です。



WEB内覧予約は
こちらから↓

(新型コロナウイルス感染予防対策として、会場ではアルコール消毒を実施しています。見学予約や内覧をご希望のお客様はウェブ予約フォームまたは電話予約をご利用ください。なお、平日もご見学いただけます。お気軽にお問い合わせ下さい。



会場: 上北郡おいらせ町染屋81 (イオン下田近く、車で約3分)
3区画好評分譲中!
「ヘリテージヴィレッジおいらせ」
ご覧いただけます。

HERITAGE HOME Co., Ltd.

株式会社ヘリテージホーム [八戸支店] 〒039-1166 青森県八戸市根城7丁目1-5 TEL.0178-73-5155

●ホームページや公式SNSもご覧ください!

ホームページは
こちらから→



Enjoy! **今年のお休みは 地元・八戸で!** *Osare Camp*

おしゃキャン

特集

地元の美味しい食材とこだわりギアを持って **Let's GO!**



八戸が誇る食の宝庫「八食センター」の食材と、アウトドアショップ「グリーンハウス八戸店」の亀橋陽平さんをお迎えして、ワンランク上のアウトドア料理作りを体験してきたのは、Pimo・真里菜さんとPimo・十嘉さん。こだわりギアを揃えて、地元・八戸の抜群のロケーションでおしゃれキャンプを満喫してみよう!



種差キャンプ場

〒八戸市蚊町字棚久保14-117
☎ 0178-38-2024 (種差観光協会)
【開設時期】4月～10月
(11月～3月までは要予約)
【現地受付】9:00～17:00

※2020年8月7日(金)～8月23日(日)は混雑回避のため日帰り利用は出来ませんのでご了承ください。

■フリーサイト/テント50張設置可能 ※貸テントはありません。
持ち込みテント:1張 1,500円(1人用 500円)
日帰り:1張 1,000円
バーベキューなどの日帰り利用1グループ
10人以下 1,000円

※たき火ができる場所は炊事場とキャンプファイヤー場に限り、ガスバーナー等の使用は芝生面に熱が伝わらない状態で使用に限り、

■炊事場、キャンプファイヤー場、トイレ、東屋
■あり(種差海岸インフォメーションセンター)



Stay home town this summer! Enjoy a "OSHACAMP"

八戸が誇る食の宝庫「八食センター」ワンランク上のオスス作ってみ



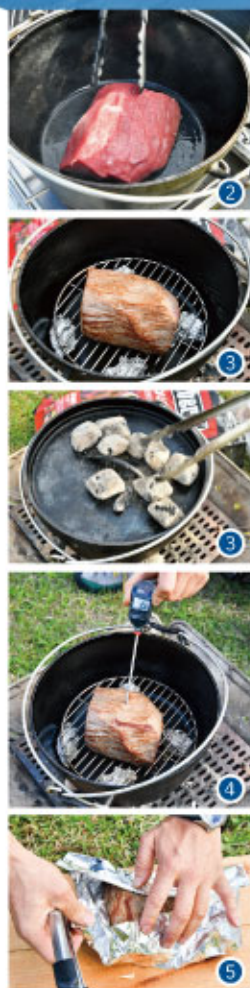
ダッチオーブンで作る ローストビーフ

【材料】

- 牛ブロック肉 (牛もも肉など脂肪の少ない赤身肉が良い) 適宜
- お好きな添え用の野菜 適宜
- ホースラディッシュ 適宜
- オリーブオイル 適宜
- 塩コショウ 適宜

【作り方】

- ① 予め炭に着火し火おこしをしておく。肉は調理する前にクーラーボックス等から出して置き、常温に戻しておく。肉に塩胡椒を振り込み下味をつける。
 - ② 強火で熱したダッチオーブンにオリーブオイルを敷き、肉の全面に焼き色を付ける。焼き色が付いたら肉を取り出し置いておく。
 - ③ ダッチオーブンのナベ肌に肉が直接触れないよう、底アミを使うなどして底上げをしておく。炭の上に直接ダッチオーブンを置き、②をダッチオーブンの中に入れる。蓋をして蓋の上にも着火した炭を置き、20分～30分程加熱する。(レア好きな方は短時間、ミディアム以上が好きな方は長めに加熱する)
 - ④ 肉の中心部に竹串を刺し、唇等に当て暖かく感じれば適温、熱いと感じてしまうほどだと加熱しすぎの為、数分ごとに確認するとよい。(食材の温度を測ることのできる温度計を使用すれば失敗せずに簡単に作れる!)
- 温度を測る際の目安 レア:54℃ ミディアムレア:57℃ ミディアム:60℃
- ⑤ 適温になったらアルミホイルに包み常温程度になるまで冷ます。十分に冷ましたら肉を切り分け、盛り付けをして完成!



レシピ食材提供: **八食センター**

〒八戸市河原木字神才22-2
☎あり(1,500台)

☎市場棟 9:00-
くりやスタジオ



会場: 八戸市長苗代上碓田



OPEN HOUSE

大開口から臨む
コードヤードが映える
HIRAYA

4日間

7/23 木祝・24 金祝・25 土・26 日 10:00-17:00

完全予約制

コチラから
ご予約ください



QRコードからのご予約は 7/21(火) まで
それ以降のご予約は下記「電話」と「メール」にて承ります。

☎ 0178-21-6491 メールアドレス info@yamatosekei.com

YAMATO 有限会社 **ヤマト設計工房**

〒039-1165 八戸市石堂1丁目27-14 TEL 0178-21-6491 FAX 0178-21-6492
営業時間/8:00-18:00 定休日/日曜・祝日
URL http://www.yamatosekei.com E-mail info@yamatosekei.com

プリウス INFO

編集部へ届いたお便りや、近隣のイベント情報をお届けします!

VOICE 読者メール

■先日、石窯ピザ特集に掲載されていたロビンズスター類家さんがピザを食べました。本当に美味しくしかも安い!このクオリティでこのお値段にはビックリしました!!三沢のピッツェリア マッシュモさんも美味しいです!(きりりん・30代)

☆本格石窯焼きピザなのに、本当にリーズナブルですよ!お休みがあれば、朝からモーニングを楽しみたい今日この頃(♡▽)

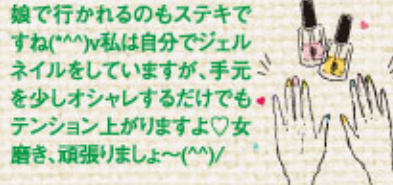
■石窯ピザ特集のピッツェリア マッシュモさんは、5年ほど前よく通っていて、最近はお休みの機会も少なくご無沙汰していますが、特集されてとても嬉しくなりました。来週、久しぶりに出かけてみようと思います!(なみちゃん・40代)

☆行ってみたいか?(*^_^*)わざわざ三沢まで通う価値のある逸品ですよ♡ついでにスクイブラザでお買物もいいですね!

■夏に向けて人生初のネイルをしてみたい!と思っていたのですが、個人サロンへ行く

勇氣もなく...お店選びに迷っていたところでした。ティーエスTUTAYA八戸ニュータウン店さんなら気軽に入店できそうなので、同じネイル初の母を誘って、女磨きをしたいと思います!(きここ・20代)

☆ティーエスさんならフラッと立ち寄って雰囲気を確認できるので、入りやすいですよ!母娘で行かれるのもステキですね(*^_^*)私は自分でジェルネイルをしていますが、手元を少しオシャレするだけでもテンションが上がりますよ♡女磨き、頑張りますよ~(*^_^*)



■温泉YouTuber・田中なつきさんのYouTubeがすごい!!まだまだ知らない温泉の紹介がたまらないです。コロナで自粛していた温泉通いも、そろそろ行ってもいいですね!(Qooちゃん・50代)

☆田中なつきさんの温泉動画は、男女問わずに人気!県内でも知らない温泉がたくさんあって、勉強になりますよ~(*^_^*)見ると私も行きたくりますよ!

■私はヴァンラーレ八戸FCさんのファンです。八戸市×ヴァンラーレさんの全線応援宣言の広告を見て、いよいよ開幕!と気持ちが高まりました!!11日から入場制限付きの観客試合が開催されるのを知ったので、さっそくチケットを購入します!頑張れヴァンラーレ!!(いちご・30代)

☆チケットはゲットできましたか?今年は新型コロナウイルス感染症で、さまざま

まなスポーツに影響が出ていますが、無事に開幕されて良かったです!試合観戦は制限付きではありますが、これまでと変わらず盛り上げていきましょう!(*^_^*)

イベント中止が相次いでいるため、今号のPlus+のイベント情報はお休み致します。

STAFF VOICE スタッフのほやほ

【ばおん:びえん超えてばおん!えっ?ぞうさん? 30代の我には解せぬ。びえん(にんにく娘)】

配布地域
■八戸市(ポスティング)
■おいらせ町・階上町・五戸町・南部町・三戸町・田子町(一部新聞折込)

設置店
八戸市庁・三春屋
やまはる・カブセンター
ラピア・八食センター
TSUTAYA八戸ニュータウン店等

次回 vol.131 特集
「ラーメン特集 第7弾」 8/7 発行

広告掲載のお問合せ先(隔週金曜日発行予定)
(株)リズム・エージェンシー
八戸市本徒士町7-1 TEL.0178-44-7655

プリウスのポスティング等、配布に関するお問い合わせは下記までご連絡ください。
(株)ミッド八通 TEL.0178-22-7570

8月 アンナブルーシャ 数秘術占い

数秘術とは... 生まれながらにしてその人に与えられた「数字」から運勢を読み解いていく、古代から伝わる占術です。ある一定の計算式から、ライフパス・ナンバー(その人の性格、生き方そのものを表す運命の数)を算出し占います。

あなたの生年月日を構成している数字を、一桁になるまで全て足していきます。

例)プリウ子 1980年1月5日生まれの場合
★生年月日を西暦に直し、全て一桁の数字に分割して足します
1+9+8+0+1+5=24
2+4=6
プリウ子のライフパス・ナンバーは6となります。

- ※11・22・33の数字を使う場合もありますが、プリウスでは1~9の数字のみを使用します。
- 自分の内にあるクリエイティブな才能が芽を出します。今まで全く興味がなかったことでも、今月から始めるチャンス。SNSやYouTube・ブログなどの発表にも最も適している時です。
- 1 今月の一言+周囲を見わたせ
- 2 今月は今までの計画を実行するのに適しています。引っ越しや、新しい仕事などに落ち着く可能性も。あなたの人生の新しいルーティンが創られていきます。やり残したタスクは早めに終わらせましょう。
- 3 今月の一言+計画を見直そう
- 4 今月は家族との絆を大切にしましょう。できるだけ家の中で仕事をしよう!心がけてください。これを機に部屋の模様替えをすると、良いエネルギーが入ってきて気分もスッキリしますよ!
- 5 今月の一言+自分の思いを伝えよう
- 6 今月の一言+状況はすぐに変わる
- 7 今月の一言+それはするだけの価値がある
- 8 今月の一言+それは忘れられない事になるだろう
- 9 今月の一言+身の回りの掃除をしよう

読者プレゼント

【応募先住所】〒031-0052 八戸市本徒士町7-1 プリウス編集部
【HP】http://plus-plus.info
【締切】7月22日(水) 必着

【応募方法】ハガキまたはプリウスHP応募フォーム
【記入事項】①ご希望の品(プレゼント番号) ②住所 ③氏名 ④年齢 ⑤ご意見・ご感想 ⑥ペンネーム(仮名でも可、読者希望の場合は「読者希望」表記)

※当選者の発表はチケットまたは賞品の発送をもって代えさせていただきます。ご応募時の個人情報情報は厳重に管理し、目的以外では使用いたしません。

※読者プレゼント掲載の写真はイメージです。

うたた寝屋 A-130 1,000円分の商品券 10名様

グリーンハウス 八戸店 B-130 [OTTER BOX]のElevation 16タンブラー 引換券 3名様

八食センター C-130 3,000円分のお買物券 3名様

20th ANNIVERSARY Town Plastic Surgery Clinic

おかげさまで20周年

美容外科・皮膚科 医学博士石原先生のドクターズコラム

さまざまなバスの悩み

美容外科におけるバスの悩みはさまざまです。バスが小さい悩みには豊胸術を行います。コヒーシブシリコンというインプラントを脇の下のわずかな傷から乳腺下に入れる方法が多く行われ、現在は日帰り手術が一般的です。私どもは硬膜外麻酔という無痛分娩に用いる麻酔を使用することで、手術中に鏡でバスの大きさを確認しながら手術を行います。そのため希望のバスにより近づけることができます。手術以外を希望される場合は、ヒアルロン酸の注射でバスを大きくすることもできます。

また、バスが逆に大きすぎる、授乳後に垂れてしまった、といった悩みもあります。大きすぎるという悩みには余分な皮膚や組織を取り除く乳房縮小術、垂れ下がっている悩みには前述の豊胸術で対応できる場合と、たるみが強い場合は乳房吊り上げ術を行います。

また、乳頭がへこんでしまっている陥没乳頭は、美容的だけでなく授乳などの機能的にも問題があり、治療を希望する方は多いようです。また、特に若い女性たちでは、大きすぎる乳頭や乳輪などの見た目に悩んでいる人もいて、美容外科ではこれらを治す手術もあります。

医療法人 きびたき会 理事長 医学博士 石原 信浩 先生
順天堂大学医学部卒業
順天堂大学医学部大学院修了
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・韓国など)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。

保育のお仕事 出張相談会

2020 Part1

令和2年 8月4日(火) 1階クリスタルスペース

個別相談 青森県保育士・保育所支援センター職員による個別相談を行います。

保育求人 閲覧・紹介 青森県内の保育所・認定こども園等求人情報の閲覧・紹介

時間 10:00~13:00
福祉・保育の仕事一日移動相談会同時開催

参加費無料 事前申込不要

主催/社会福祉法人青森県社会福祉協議会 青森県保育士・保育所支援センター TEL.017-718-2225

BeFM 76.5MHz

BeFM 76.5MHz

Simul Radio BeFMがインターネット(パソコン・スマートフォン)で聴ける!

聴き方や操作方法など詳しくはBeFMの番組表またはホームページで!

生放送 ON AIR BeFM 76.5MHz

【ゆらぎ! Hachinohe内】

プリュプリュ★

プリュズ

毎週 金曜日 夕方4:30~4:45

八戸青森盛岡仙台郡山いわき表参道 タウン形成外科クリニック

理事長 石原 信浩 八戸院長 藤井 一久 青森院長 加曾利 要介

八戸 0120-0120-107-868
青森 0120-0120-107-286

【八戸院】0178-51-6825 info-h@keisei.ne.jp
【青森院】017-777-3166 info-a@keisei.ne.jp

完全予約制 詳しくはHPをご覧ください。 タウン形成外科 検索

診療時間/AM10:00~PM7:00 (日・祝日はPM6:00まで)
年中無休/土・日・祝日も診療
各種ローン・クレジット可 提携駐車場有り

さくら野百貨店八戸店より徒歩2分

指定障害福祉サービス事業所 就労継続支援B型 チョコ・クッキー八戸 利用者募集

身体障がい、精神障がい、知的障がい、発達障がい、難病

チョコ・クッキー八戸は、障がいのある方や、難病の方に、働く場所を提供します。体調や体力、プランクなどの理由で、フルタイムの就労はむずかしい...という方が、自分のペースで仕事を始めるための、障がい福祉サービスです。のんびりと楽しくすごしながら、短時間から働くことができます。

料金 昼食・送迎は無料です。障がい福祉サービス費0円~※障がい福祉サービス費は、支給者証に記載された利用者負担額に依ります。

利用日 月~土曜(1月1日、2日を除く)10:00~15:00 ※利用回数や時間は、相談しながら自分のペースで利用が可能です。

送迎範囲 八戸市または隣接する市町村など ※可能な限り対応いたします。

お仕事例 リサイクルショップのお手伝い ※ネット販売の出品・出荷、輸出梱包など。

見学・体験利用、随時受付しています

〒039-1164 八戸市下長6丁目2-23
0178-51-8798

詳しくはお問い合わせください! プログラム チョコ・クッキー八戸のブログ 検索

Plus+の住宅展示場できました!

地元ビルダー3社合同 Plus+ミニハウジングタウン

GRAND OPEN

西白山台

オープンイベント 7/23(木)祝 ▶ 26(日)

八戸市西白山台2丁目4-15



会場
ご案内



新型コロナウイルス感染拡大に伴う対応

会場には感染予防対策のアルコール消毒等をご用意しております。「発熱・咳」などの症状のある方は、感染拡大・予防のためにも、ご来場を控えていただきますようお願いいたします。何卒ご理解とご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。感染拡大のため、イベントを中止する場合がございます。中止の場合は、ホームページにてお知らせいたします。ご了承ください。

「理想の家づくり」を30年以上お勤めしてきた実績がお手伝いします
M'sHouse ★ エムズハウス

八戸市沼館2-12-5 サニーハウスH TEL.0120-626-663



代表取締役: 榎方 広幸

エムズハウスは「ワクワク・ドキドキする家づくり」をモットーに家づくりを30年以上お勤めしてきた実績がお手伝いします。理想の家づくりで、理想の暮らしを一緒に実現しましょう。

4LDK オール電化
 駐車場4台 和モダン

見どころPOINT

- 南向き、駐車スペース4台、75坪のゆとりの敷地
- 暮らしやすい人気の間取り3LDK+和室の34坪
- LDK+和室が約23帖大の広々空間と丸窓の吹抜け
- 「洗う、干す、しまう」が完結するランドリールーム

土地面積 247.99㎡ (75.01坪)
 建物面積 113.11㎡ (34.21坪)

オープンイベント 4日間開催!!

7/23(木)祝 ▶ 26(日) 10:00~16:00 (最終受付)

無料お振舞い



1名様 1回限り 3社すべての建物を見学して、アンケートに記入いただいたお客様
ガラポン抽選会



NOと言いません。 **YES!** 株式会社 イエス住宅

八戸市石堂2丁目29-6 フラァーリッシュマンション 1F TEL.0178-38-3851



代表取締役: 沖田 高広

住宅造りは、お客様と一生のお付き合いです。春夏秋冬の季節と調和し、長く住んでいただき、本当の良さを実感できる住まい。それが板倉4寸総検無垢住宅です。

見どころPOINT

- 土台・柱・梁・桁・床材・壁材・天井材に国産無垢材使用
- 吹抜けにした大空間 LDK ■5mの檜 7寸大黒柱
- L型間取りによる広いパーベキューテラス
- 床フロアー 30mm厚の檜無垢材は圧巻です
- 外壁はメンテナンスフリーの杉板材 18mm
- 1年間通して、機械換気無しでも湿度安定住宅 (冬場:50%前後/夏場:梅雨時期でも60%以下)

3LDK 平屋建 + 大空間吹抜け
 駐車場4台 板倉総検住宅
 土地面積 271.7㎡ (82.1坪)
 建物面積 98.23㎡ (29.71坪)

Takayama Home ウレタン 断熱専門 工務店
 タカヤマホーム株式会社

八戸市新井田字八幡川原1-1 TEL.0178-25-0655



代表取締役: 上野 浩行

くつろぐ、遊ぶ、話す、笑う...日々の暮らしのさりげない会話や笑顔を思い描きライフスタイルやこだわりを活かす空間を考えてみる。家族の誰がどこにいて、どんな顔で何をしているのか想像してみる。家族を想う気持ちから、住まいづくりって始まるものだと思います。

見どころPOINT

- 北海道生まれの高断熱住宅
- 洗濯物を干すのに最高のサンルーム
- 忙しい毎日にうれしい家事動線
- 家具も一緒にコーディネート

4LDK オール電化
 駐車場3台 収納たっぷり
 土地面積 208.31㎡ (63.01坪)
 建物面積 110.96㎡ (33.57坪)

主催:フリーマガジンPlus+ 協力:「三八地区の建築家がデザイン設計施工した住んでみたい家」の会

| ミニハウジングタウンのイベントに関する問合せ | 株式会社 リズム・エージェンシー プリュス編集部 TEL.0178-44-7655

外で!炭火で!八食で!

外で食べるとなぜ美味しい!?!それは炭火だからこそその魅力!!
今年の夏は八食の食材で開放的なアウトドア料理を楽しもう!!

市場のおススメ

八食アウトドアセレクション

蓋付きグリル「ウェーバー」や、「ダッチオープン」を使えばワンランク上の旨さを楽しめる!

あらかじめ下茹でしてソースに漬けておく
と味が染み、焼いても柔らかく仕上がります。
じっくり焼いて、焼きたてにかぶりこう!

スペアリブ

食べやすいように
切り込みを
入れるのがコツ!

プリプリの身に
旨味ぎっしり!

心おどる魚介!

旬の真イカは
BBQでも万能食材!!

有頭エビ

BBQ人気者のエビはそのまま
焼いても旨いが、バリエアに使用
すると旨味が染み込みワンランク
上の味わいに!

真イカ

真イカは、バリエアはもちろん、
プライベースにもおすすめ!
柔らかな身としっかりとした
イカの風味を楽しめる!

なんとって肉!

キハラミブロック

キタンブロック

大迫力!

※ブロック買いは予めご注文ください。
お好みの厚さでカットも承ります!

牛タン

みんな大好き!
牛タン!

八食センターならブロック状の牛タンを
丸ごと購入も可能!!お好みの厚さに
カットできるので、BBQでは大胆、そして
贅沢に厚切りで頂きたい!ネギ塩やタ
レ、いろんな味で楽しみたいですね!

大人の
海鮮BBQは
貝類が人気!

特大ホタテ

サザエ

ヘルシー志向で
大人気!
サシが少なく食べやすい!

牛ハラミ

適度な脂と柔らかい肉質が人気のハラミ!カルビよりもリーズ
ナブルでカロリー控えめ、そして栄養豊富、弾力がある美味しい
お肉です!串に刺して豪快に食べるのもよし!

ハマグリ

鮮魚各店では旬の貝類も多数取り揃え!ホタテは焼製に
しても旨い!この夏ぜひ焼製にチャレンジしてみたい!

アワビ

いちご煮缶



うにの風味が贅沢!

いちご煮は汁物としてだけでなく炊
き込みの具としても有能!お米と一緒
に炊くと磯の風味がたまらない「いち
ご煮ごはん」が作れちゃう!アウトドア
ならではのおこげも美味しい!

保冷用

伊豆喜望峯の出入口右手奥
氷10kgで200円

魚やジュース、果物の冷蔵にご利用ください。



- ご利用方法
- 1 硬貨投入口に200円を投入!
 - 2 タッチパネルの「確認」をタッチ。
 - 3 入れ物を氷置出口に置く。
 - 4 緑の「開始」ボタンを押す。

※冷蔵用の氷のため、飲食用不可。100円硬貨のみ対応。
※入れ物は各自でご用意ください。

悪天候でも安心!

七厘村

八食センター館内で購入した
魚介類やお肉を炭火焼に!!
おにぎりや汁物、アルコール類
も豊富に取り揃えております!

※鮮魚各店各店で「七厘セット(バーベキューセット)」を売っております!(一部取扱いのない店舗もございます。)

※八食センターで購入された品以外の持ち込みはできません。

■貸出し受付時間 午前9時~午後5時 ■定休日/水曜日
【七厘利用料】(2時間/お一人様)

大人...400円
小学生...150円
幼児...無料

◎ご予約は
TEL.0178-29-4451
※土日祝日・繁忙期のご予約は
お断りしております。



八食オンラインショッピングでも
BBQ食材各種取り揃え!!



八食センター × outdoorlife GREENHOUSE 八食流おしゃキャンのすすめ ウェーバー体験会開催!

近年話題の蓋つきグリル「ウェーバー」は素材の旨味を最大限に引き出す魔法のグリル!おしゃキャン必須のアイテム「ウェーバー」を使って調理体験しよう!

場所:八食センター2F駐車場の特設会場・日時:7月23日(木・祝)~26日(日) ①午前の部 10:30~ ②午後の部 13:30~

weber



7/23 (木・祝)	午前の部 「ローストビーフ」.....1グループにつき 参加料 2,500円 午後の部 「ピア缶チキン」.....1グループにつき 参加料 1,500円
7/24 (金・祝)	午前の部 「ローストポーク」.....1グループにつき 参加料 1,500円 午後の部 「シンプルサーモン」.....1グループにつき 参加料 1,500円
7/25 (土)	午前の部 「ローストビーフ」.....1グループにつき 参加料 2,500円 午後の部 「ピア缶チキン」.....1グループにつき 参加料 1,500円
7/26 (日)	午前の部 「ローストポーク」.....1グループにつき 参加料 1,500円 午後の部 「シンプルサーモン」.....1グループにつき 参加料 1,500円

※食材は4~5人前です。※調理時間はメニューにより異なりますがおよそ60~90分の予定です。

予約制
各回10組限定
(1組4名様まで)

お申込み方法
下記のQRコードを
読み取り申込フォーム
よりお申込みください。



4日間
午前・午後
全8回

お問い合わせ 八食センター事務局
TEL.0178-28-9311

八食センター

〒039-1161 八戸市河原木字神才22-2
TEL.0178-28-9311
毎週水曜日定休(お盆・年末年始は臨時営業)
(通常営業時間)
■市場棟 9:00~18:00
■味横丁 9:00~18:00(L.O.17:30)
■くりやスタジアム 9:00~21:00
■1500台 無料大型駐車場完備