

Free Magazine

暮らしに彩りをプラス

VOL. 186

Posting & TakeFree

2022.11.18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

コミュニティラジオ ビーエフエム
Be FM 76.5 MHz
HACHINOHE

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!

だし

特集

P4 - P5

11/20は
「いいかんぶつの日」

11/24は
「鯉節の日」

2013年に「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録され、その和食の基本とも言える「だし」は世界から注目されるようになりました。

海外のように肉や魚を中心とした食文化と異なり、穀物や野菜を中心とした食文化であった日本では、肉や魚に劣ってしまう「うま味」を補うため、「だし」の文化が発展したと言われています。

世界の料理を見ると、肉料理には肉から取っだしを、魚料理には魚から取っだしと、同じ素材から取っだしを使う事がほとんどで、長時間煮込んでだしを取るのに対し、日本では、鯉節や昆布などうま味が凝縮された乾物を使い、短時間でだしを取り、様々な食材と組み合わせることで美味しい料理を作るなど、だしに対する概念からして海外と異なることから、より注目されるコンテンツに。

11月20日は「いいかんぶつの日」、11月24日は「鯉節の日」にちなみ、今号のプリウスでは「だし」の魅力に迫ります。



協力：有限会社静岡屋

パソコン作業

ができる事業所をお探しの方へ

2022
8/1
開設

就労継続支援

A型利用者・ サービス管理責任者 募集!

パソコン作業に興味はあるけど操作が心配という方も大丈夫!!
ITに関するデータワークを中心にパソコンスキルをアップさせながら
楽しく仕事に取り組みます。

AI
アノテーション
作業

データワーク
作業

データワーク体制
構築・作業

いつでもお気軽にご連絡・ご見学ください!



見学 体験 相談

<https://www.normaliz.jp/>

今やっている主なパソコン作業をご紹介します

画像の加工

画像の加工はアノテーションといって、人工知能の最初の段階で使われるものです。例えばイチゴの収穫に関する画像加工は、写真の中のイチゴを四角で囲み成長段階を5つの中から選びます。ほかには、車の自動運転や建物に関するものなど、どれも好奇心を刺激されます。

音声の加工

音声の加工は専用のソフトを使って、テキストからカーナビや音声ガイダンスなどで使われているナレーションを作る仕事です。入力したテキストで出来上がった音声を聞いて、アクセントや読み間違いなどを修正します。自分で音声が作れる楽しい仕事です。

チラシ情報のデータ入力と画像の切り抜き

他にはチラシのデータを専用のテンプレートに記入していく仕事や写真(イラスト)の切り抜き作業など、単純作業に飽き足りないという方に向けた仕事ばかりです。青森や八戸では支援員にサポートしてもらいながら、利用者さん同士で教えあうことも奨励しています。

Ts 就労継続支援A型事業所
トラストソリューション

TEL.0178-20-8818

八戸市廿三日町38 ワークベース・ピナクル3F



綾小路きみまる

笑撃ライブ

カッカカッカ
あっはっはっはっはっはっ

中高年のアイドル、
綾小路きみまるの
爆笑ライブ!

お腹の底から笑わせて、
皆さまに元気をお届けします!

「下北・むつ市・岩手の皆様、
ご無沙汰いたしております。」

全席指定 **SS席 5,800円** (税込)

※18歳未満の方は入場出来ません。

公演日 令和4年 **11/27日** 特別ゲスト 小西礼子 八戸市出身 歌謡ショー

【開場】午後1時 【開演】午後2時~

場所 **下北文化会館 大ホール**

主催 **ATV 青森テレビ**

後援 **東奥日報**

●綾小路きみまる むつ公演事務局
☎0800-800-5122 (平日:朝10時~夕方4時)

●下北文化会館
☎0175-22-8411

好評発売中!!
良いお席はお早めに

下北文化会館
☎0175-22-8411

PC・スマホでご予約ください
O-チケット コード 21462

通信販売 (平日:朝10時~夕方4時)
☎0800-800-5122
送料1件(6枚まで)につき500円別途がかかります

特別ゲスト **三浦わたる** 盛岡市出身 歌謡ショー

公演日 令和4年 **11/29火**

【開場】午後1時 【開演】午後2時~

場所 **岩手県民会館 大ホール**

主催 **Mit 岩手めんこいテレビ**

●綾小路きみまる 盛岡公演事務局
☎0800-800-5122 (平日:朝10時~夕方4時)

好評発売中!!
良いお席はお早めに

岩手県民会館 ※窓口販売のみ
☎019-624-1171

PC・スマホでご予約ください
O-チケット コード 21462

通信販売 (平日:朝10時~夕方4時)
☎0800-800-5122
送料1件(6枚まで)につき500円別途がかかります

新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力をお願いします。●ご来場時はマスクを着用のうえ、館内での手洗い、手指消毒などにご協力ください。●入場時の検温で37.5度以上の発熱がある方のご入場はご遠慮いただきます。●次に該当する方は、当日のご来場をお控えください。●体調が悪い(咳、のどの痛みなど風邪症状がある)・同居家族や身近な知人に感染が疑われる人がいる・当日からの退場以内に感染が拡大している国や地域を訪問

参加店全店共通でご利用できます。

PREMIUM TICKET
『年末商戦でプレミアム商品券を使っちゃおう』

プレミアム チケット

令和4年度八戸市商業団体等販売促進支援事業補助金活用事業

ご購入されたお客様は

年内 **12/31土** SAT

までにご利用お願いします。

チケット利用期間

令和4年 2022 **10/11火** TUE ▶ 令和4年 2022 **12/31土** SAT

商品券は、こちらの参加各店でご利用頂けます。

| 店舗名 | 商品販売場所 | 商品販売住所 | TEL | 主な販売商品 |
|-------------|---|-----------------------------|--------------|------------------------------|
| グランドサンピア八戸 | グランドサンピア八戸 | 八戸市東白山台1-1-1 | 0178-23-5151 | イベントチケット・温泉・レストラン・ゴルフ・売店・ホテル |
| 八戸ワイナリー(株) | ワイン専門店 VIN+ | 八戸市長横町12 ゆりの木ビル1F | 0178-81-2016 | ワイン販売・ワインバー |
| ㈱トゥインクル | ラウンジカフェby Twinkle | 八戸市東白山台1-1-1 グランドサンピア八戸内 | 0178-32-7310 | pacchiグッズ一式 CD・Tシャツ・パッチ等 |
| ㈱フラワーショップ花誠 | ㈱フラワーショップ花誠 本店 ㈱フラワーショップ花誠 三日町店 ㈱フラワーショップ花誠 milcah店 | 八戸市期日町43-1 | 0178-44-4187 | フラワー全般 |
| ㈱仙台屋 | ㈱仙台屋(グランドサンピア八戸で予約可) | 八戸市新湊1-17-11 | 0178-33-0253 | フルーツ籠 |
| ㈱山千岩村商店 | ヤマセン岩村商店 八食店 | 八戸市河原木字神才22-2 | 0178-28-9366 | 鮮魚全般 |
| ㈱坂下商店 | 魚や 坂下商店 八食店 | 八戸市河原木字神才22-2 | 0178-28-9362 | 鮮魚全般 |
| ㈱味の海鶴堂 | ㈱味の海鶴堂 | 八戸市輝台4-1-1 | 0178-33-7623 | 南部せんべい・珍味等 |
| ㈱ル・ポエム | 洋菓子のル・ポエム | 八戸市下長2-17-22 | 0178-20-4565 | 手作りのケーキ・洋菓子 |
| サンエーミート | サンエーミート | 八戸市湊高台2-21-16 | 0178-31-4906 | 精肉全般 |

お問合せ **年末商戦推進イベント実行委員会**
〒039-1111 青森県八戸市東白山台1-1-1 グランドサンピア八戸内

TEL:0178-23-5151 (10:00~18:00)

完全予約制

OPEN HOUSE

11/26 SAT - 27 SUN

ペールトーンカラーのペニンシュラキッチンが映えるお住まいです



※外観はCGです。



趣味を楽しむ
フリースペース♪

オシャレなギターハンガー
添作しました!

会場 八戸市大字湊町字下大久保道5-98

ご予約はこちら
ホームページQRコード

当日のご予約・展示会に関する
お問い合わせは、
こちらの電話番号までお願い
いたします。

080-1844-8318 (中清水)



Google MAP



[八戸支店]八戸市下長4丁目10-3 TEL.0178-20-6233 定休日/水曜日
[ジブソハウス直通電話] TEL.0178-38-9112

※このページの住宅情報は、お問い合わせは、Instagram touhoku_sangyou

新型コロナウイルス感染拡大に伴う対応 ■当社見学会は、
人数がいっぱいになり次第受付終了となります。何卒ご理解
よろしくお願い申し上げます。■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。■スタッフはマスク無
用にてご案内をさせていただきます。■お客様のご来場が重
複しないように予約制にてご案内させていただきます。

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-2)第9864号 青森県知事免許宅地建物取引業(11)第1901号

昨年まで、三春屋正面特設会場で、ご利用いただきました即売会です。

今年もよろしくお願ひします。正面玄関

今年もよろしくお願ひします。正面玄関

つがる産 青森県産
贈答用に! ご自宅用に!
りんご即売会

あさ10時~夕方17時 開催中

りんご発送は11月下旬より順次となります。

商品無くなり
次第終了

昨年は
12/22まで営業

さくら野ポイントカードを
お持ちのお客様には
さくら野ポイント
がつきます。

今年もりんごの季節が
やって参りました。
農家さんが丹精を込めて
作ったりんごです。
今年も即売会場が
さくら野八戸店へ移動します。
贈答用・ご自宅用として
ぜひご利用下さいませ。

(株)リズム・エージェンシー TEL:0178-44-7655

やま】



【酸と相性抜群の旨み
お豆腐や和え物に
乗せたりと
アレンジは無限大！

20代接客業

青森県と共同開発のだし活商品



だし活は
塩分控えめの健康的な
生活はもちろん
食育にもGood!!

食塩・化学調味料無添加



素材が逸品うまいだし
万能だしパック 12g×9袋 648円
素材が逸品うまいだし
魚介だしパック 12g×9袋 648円
素材が逸品うまいだし
万能だし 40g 432円

さば節が香る
ごはんのお供手作りセット
756円

塩いけざり節だし醤油の素は
系列店の「だし拉麺きんざん」の
ラベルにも設置・販売しています!!



だし専門店のだしを知り尽くした
プロが提供する珠玉のラーメン!!
だし拉麺 きんざん

人気No.1
メニュー



濃厚かつお
880円 テイクアウト可

ラーメンの通つ
だしもつこ
触れてみよう

静岡屋が創業当時からこだわってきた
かつお節をふんだんに使用。
かつお節の豊かな風味とまろやかな口あたりを
存分に活かした、こだわりの一杯!!

かねやま だし活

の商品購入は
うまみ専門店かねやま
でも購入可能です。



<https://www.sizuokaya.com/>

有限会社 静岡屋

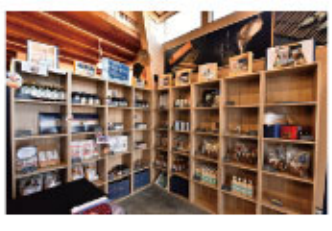
〒 八戸市湊町字新井田道30-16
TEL 0178-33-1200
営業 8:00~17:00 あり
休 土曜日、日曜日
Instagram shizuokaya.1954



〒 八戸市白銀町字三島下90-3
TEL 0178-80-7344
朝 / 6:00~9:00 (土日祝のみ)
昼 / 11:00~15:00
夜 / 17:00~20:00
LINE @284icomp



静岡屋店舗へのご来店
直接ご購入の方は
特別価格にて販売!!
静岡屋、だし&カフェでは全ての
商品、だし拉麺きんざんでは一部の
商品のご購入が可能です。



Be FM 76.5MHz

生放送 ON AIR

【ゆうらじ! Hachinohe内】

ぷりぷり★
ぷりゅす

毎週 金曜日
夕方4:30~4:45

Gakken 学研教室 学研教室

先生募集

夢のあるお仕事はじめてみませんか?
「自宅で習い事教室をひらいてみたい」
そんな夢を叶える方が増えています!
現在週に何日かお仕事をされている方でも兼業できます!
きっかけをつかんで、一歩踏み出してみませんか?
【こんな方を募集しています】

資格・年齢: 経験不問、20代~50代の方が活躍しています!
収入例: 月5万円~可能です
72,600円~158,400円(金10~26時)
習い事科: 算数(数字)・国語・英語ほか
教室日: 週2回~、1日3~4時間程度
指導場所: ご自宅や貸会場など

【おしごと説明会日程(各1時間)】

日 時: 11月25日(金)・30日(水) 両とも ①13時~②13時~
会 場: はちふくプラザねじょう第一会議室
前日までご予約ください。12月以降の日程は、下記QRコードから
★只今、10万円相当のオープン支援実施中です

学研学エデュケーショナル 先生募集 公式HP
青森市湊町2丁目1-3あおびビル5F 出社: 日英
説明会ご参加: 資料請求は下記フリーダイヤル又はWEBから
いいよ! いろいろ
0120-114-154

38 Meat Summit

入場無料

マチニワイベント支援事業
三八肉サミット2022

2022.11.26(SAT)~11.27(SUN)

三八地域を中心とした美味しいお肉がマチニワに大集合!!
鶏・豚・牛・馬肉を使ったフードとワインとのペアリング
特別なイベントに是非お越しください

delicious meat

beef

chicken

pork

horsemeat

delicious food

期 間 / 令和4年11月26日(土)12:00~18:00 11月27日(日)11:00~16:00
開催場所 / 八戸まちなか広場「マチニワ」及び「ジャリニワ」(八戸市三日町21-1)
主 催 / 八戸商工会議所青年部 地域連携ブランド研究委員会
問合せ先 / 八戸商工会議所 経営支援2課 TEL: 0178-43-5111 担当: 若宮

新聞配達員募集!

朝のお手軽アルバイト

健康増進 お小遣い稼ぎ 家計の足しに

配達区域
八戸市・南郷地区・階上町

お気軽にお問い合わせください/
はしかみ東奥・朝日販売センター

0178-71-1880

3万円支給

いま始めれば就労支援金

就労支援金
6カ月以上継続して働ける方に支給いたします。支給月・
方法は販売店によって異なりますので、ご確認ください。

福利厚生
傷害・賠償責任保険加入、永年勤続祝い金制度、
災害・病気見舞金制度、冬期激励品の進呈あり。

11/20は
「いいかんぶつの日」
11/24は
「鯉節の日」

特集

だし

読者プレゼント
あります!!
詳しくは
P06へ▶

1954年の創業以来、親子3代にわたり、削り節、煮干、昆布を中心に「だし」を通じた商売をしている「有限会社静岡屋」。「八戸でだしと言ったら、静岡屋」と言われるほど、だしの魅力を発信し続ける同社に伺い、P1mo・衣緒里(いおり)さんが、だしの美味しさに触れてきました。



静岡屋

1954年、創業者である金山弘氏が静岡県から青森県へ移住したのち、削り節製造業として創業。以来、削り節・煮干・昆布を中心に「だし」を通じた商売を続け、日本料理店をはじめとした数多くの飲食店へと卸してきました。



削り節は、68年経った今も自社工場にて製造を続けており、削り節の原料となるかつお節・さば節・宗田節などを仕入れる際の目利きの技術は、煮干、昆布などのだし素材にも活かされ、親子3代にわたり受け継がれています。現在、代表を務めるのは3代目の金山明弘(かねやまあきひろ)さん。「青森からだしを通じて、健やかな食文化を育み、食を豊かにしたい!」と現在、オリジナルブランド「かねやま」商品や、青森県と共同開発した「だし活」商品など、だしの魅力を身近にもっと感じてもらえるような商品開発に取り組んでいます。プロ御用達の味を家庭で気軽に楽しめるよう、店頭販売およびインターネット販売をしているほか、新事業として「だし&カフェ禅」だし「だし」を全面に打ち出した飲食店事業も好評です。



(写真左)有限会社静岡屋・代表取締役の金山明弘(かねやまあきひろ)さん。

(写真右)有限会社静岡屋・取締役。また「だし&カフェ 禅(ぜん)」オーナーでもある、金山和歌子(かねやまわかこ)さん。だしのスペシャリスト「だしソムリエ」の資格を持ち、定期的に開催する「だし講座」も人気となっています。

オリジナルブランド【かねやま】



大人気
イチオシ
商品!!

かつお節が香る
ごはんのお供
手作りセット
756円

「風味豊かなかつお節」「コクと甘みが特徴的な旨味のあるすめ削り、塩こんぶ、ごま油」。食べる直前に混ぜ合わせるため、フワフワとした食感も楽しめます。

お料理のトッピングに

国産原料100%。醤油を注いで2時間で濃厚だし醤油ができる!

- 追いけずり節 いわし削り 432円
- 追いけずり節 かつお糸削り 432円
- だし醤油の素 にんにく林檎 12g 540円
- だし醤油の素 かつお厚削り 12g 540円
- だし醤油の素 焼き干しいわし 12g 540円

ご家庭で削りたてのかつお節を

いつもの料理に「だし」

- かつお 本枯節ミニ 756円
- かつお節 ミニ削り器 3,795円
- 無添加卓上だし 極にぼし 40g 432円
- 無添加卓上だし 極かつお 40g 432円

手軽に味わえ
かねやまの
極こんぶ
864円

上質な素材からじっくり取った 味わい深い“だし”を楽しむ! だし茶漬け専門カフェ

だし&カフェ
禅(ぜん)

長 い間全国最下位となっている、青森県の平均寿命。その汚名返上策として2014年から始まった「だし活」は、だしのうまみで減塩を推進する、県を挙げた取り組みで、農水省の「フード・アクション・ニッポン・アワード」、厚生省の「健康寿命をのばそう!アワード」でも高く評価され、徐々に一般家庭にも浸透しつつあります。

そんな「だし」をコンセプトに、「だし活」にも取り組む全国的にも珍しいカフェが、八戸市湊町にある「だし&カフェ 禅(ぜん)」。

「だしの塩分濃度を、人が美味しいと感じると言われている、人間の体内の塩分濃度と同じ0.8%に調整する事で、最初は少し「薄いかな?」と感じても、最後まで食べ進めるとちょうど良い塩梅になるんですよ!ぜひ、当店のだし茶漬けを味わって、だし活の参考にしてみてください!」と話すのは、オーナーの金山和歌子(かねやまわかこ)さん。

一般的な鯉節の「荒節」ではなく、鯉節を発酵・熟成させ、うまみが凝縮された最上級品「本枯節」を使用し、昆布とともに6時間以上水に漬けるなど、じっくりと時間を掛けて取った同店のだしは、まろやかながらすっきりとしたうまみを感じられます。そのだしをたっぷり掛けた茶漬けは、県産米のつがるロマンの美味しさや、地元産にこだわった平目や鯖など具材の美味しさも引き立て、体に優しい味わいながら、うまみが満足感をもたらしてくれます。

健康に気を遣い始める中年以上のお客様が多いかと思いきや、隠れ家的雰囲気も相まって、若いカップルのランチデートや、お座敷席を利用する子育てママにも人気の同店。家庭で取るものとは一味も二味も違うだしを味わい、まずは外食で「だし活」を感じてみませんか?自宅で手軽にお店の味を再現できる茶漬け手作りキットや、静岡屋のオリジナル商品なども購入可能です!

〒830-0811 八戸市新湊1-21-16
TEL 0178-38-9419
営業時間 月曜日、火曜日
あり
Instagram dashicafezen

太平洋 館前岸壁
大安堂 GS
八戸大
やま文

シングル
1,450円
小鉢3品+ドリンク+デザート付き
だし茶漬けは全10種類+月替わりの限定メニューよりお選びいただけます。
大盛+100円(単品 950円)



人気NO.1
炙り平目漁師風
だし茶漬け
青森県産平目の炙りが風味豊かで、アミエビとゆずの香りがアクセント!

だし屋さん自慢の厳選素材が美味しさのヒミツ♡

ハーフ&ハーフ 1,700円
小鉢3品+ドリンク+デザート付き
だし茶漬けは全10種類より好きな2種類をお選びいただけます。(月限定茶漬け不可)

オススメ NO.1、NO.2

- 漬け鯖だし茶漬け
脂ののった鯖を特製タレで漬け込み、しょうがとゴマで仕上げた一品。
- 筋子としらすだし茶漬け
ゴロっと大ぶりの筋子とたっぷりのしらす入り!!

テイクアウト
だし茶漬け
750円
もあります。

※表示価格はすべて税込です。

プラス INFO

編集部にお便りや、近頃のイベント情報をお届けします!

VOICE 読者メール

■アップルパイ特集美味しそうですね!お菓子の家リーベシムラさんは実家から徒歩15分くらいの距離で、子供のころ歩いてケーキを買いにいったことを懐かしく思い出しました。食べてみたいです。(あいちゃん・50代)

☆90年以上の歴史がある、リーベシムラさんならではの思い出ですね♡アップルパイは、昔から変わらない伝統の味わいだそうですね(***)

■Dahlia(ダリア)パーソナルジム&毛穴美人専門店さんの記事が、とても興味深かったです。肌や体型の悩みは子供のころから付き物だけど、自分の骨格を客観的に判断するのは難しいし、情報過多で悩むのは本当に大変です。コンプレックスを克服した姉妹が営業しているというのも心強い(秋桜・30代)

☆気軽に調べられる社会だからこそ、情報過多で何が本当にいいのかだんだん分からなくなってきますよね…。プロの方に一度、骨格や肌質などしっかり見てもらうのも一つの手ですね(***)

EVENT INFO 近頃のイベント情報

11/20(日) あおもり鍋自慢
青森県内外各地から自慢の鍋料理が大集合!料理家の栗原心平氏によるステージイベントもあります。南部町農産物フェアも同時開催!【時間】9:30~14:00【場所】南部町役場敷地内【料金】入場無料(販売あり)【問い合わせ】南部町観光協会 0178-38-5965

11/20(日) 八食大創業祭「アップルパイお振る舞い」
432Factory、マルジャン、デコール、お菓子処丸美屋、アルパジョン各店20個ずつ、100個限定のアップルパイのお振る舞い!※お1人様1個限り。【時間】12:30~【場所】八食センター市場棟1階 北広場【料金】無料【問合せ】八食センター 0178-28-9311

11/20(日) 第2回ひろのしおかぜマルシェ
洋野町の新鮮な食材を味わえるほか、出店盛りだくさん!!【時間】9:00~14:00【場所】種市海浜公園【料金】入場無料(販売あり)【問い合わせ】一般社団法人fumoto 070-4435-4824(担当:渋谷)

12/3(土)・4(日) 彩irodori
~和とハンドメイドで冬を楽しむ~

ハンドメイド作家による作品販売、きもの散策体験や各種手作り体験ほか。クリスマスやお正月向けのアイテムもあります!【時間】3(土)11:00~16:00、4(日)10:00~16:00【場所】八戸ポータルミュージアムはっち【料金】入場無料(販売あり、体験は有料)※きもの散策のみ予約優先【問合せ】事務局 090-8923-6876(担当:寺下)

プラスvol.185の掲載内容で、Dahlia(ダリア)パーソナルジム&毛穴美人専門店さんの電話番号に間違いがありました。誤)070-1160-5490 正)070-1160-5480 お詫びして訂正いたします。大変申し訳ございませんでした。

配布地域
■八戸市・階上町蒼前地区(ポストイング)
■おいらせ町・五戸町・南部町・三戸町 田子町(一部新聞折込)

設置店
やまはる カプセンター・ラピア 八食センター TSUTAYA八戸ニュータウン店 等

次号 vol.187 特集「らーめん 第10弾」 12/2 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

プラスのポストイング等、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

12月 アンナブルーシャ スピヌメ

数秘術占い

ライフパス・ナンバーの導き方
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) ブリュウ 1980年5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+5+5=28

★加算した数字をさらに一桁になるまで足します。
2+8=10
1+0=1

ライフパス・ナンバーは 1 になるまで足す

読者の詳細はコチラをCHECK

YouTube
vo202212 読者
※スプリット メモロジの巻

1 ライフパスナンバー
今年1年の目標の達成具合を振り返ってみましょう。もし思い通りに達成できていない場合、この最後の1か月で少しでも努力してみましょう。来年からの人生設計に変化が出ますよ。
今月の一言+心を広く持つ

2 ライフパスナンバー
新年を前に何かやりたいことがあるなら、是非今月に行動しましょう。とてもパワーがある月なので、どんなことも思い通りに自分を信じて、突き進むのに絶好のチャンスです。
今月の一言+頭を柔らかくせよ

3 ライフパスナンバー
ホリデーシーズンにぴったりな、男女問わず素敵な出会いが予想されます。すでにパートナーや家族のいる人は潤いにかけて、愛情たっぷりの手作り料理で食卓を素敵に演出してくださいね。
今月の一言+ためらうなかれ

4 ライフパスナンバー
イベントなど楽しい時間が増えそうです。ちょっと忙しすぎて疲れるかもしれませんが、この時期ならではの時間を思いっきり楽しんで!プレゼントに何か手作りのものなどチャレンジしてみましょう。
今月の一言+大きな努力が必要であるよ

5 ライフパスナンバー
今月は遊びたい気持ちは抑えて、やり残したことを終わらせてしましましょう。来年に向けて、早めの応対とし、外に出るよりも、家の中の掃除や修理などを優先してね。
今月の一言+感謝の気持ちを表して

6 ライフパスナンバー
予想外の事が起きる可能性があります。今月の締めくりに大きな計画がある場合は、できるだけ避けたいほうがよいでしょう。少し時間に余裕をもつようにしてね。急に何かがあっても対応できますよ。
今月の一言+他の選択肢を探せ

7 ライフパスナンバー
家族やパートナーと過ごすことがオススメ。ただし、この数か月で起きた家庭内の問題が未解決の場合、表面化してきそう。自分自身の学習だと思って逃げ出さず、ちゃんと向き合ってくださいね。
今月の一言+注意深く近づけ

8 ライフパスナンバー
大きな喜びと大きな孤独の時期になるかも。自分の心の声を聴くとき、「もしなければならぬ」「こうあるべきだ」というネガティブな考えにとらわれないようにね。来年に向けてのエネルギーを蓄えておいて。
今月の一言+もっと奇抜な方法でやってみよ

9 ライフパスナンバー
年末になっても、頑張って仕事をこなさなければなりません。来年に向けて、自己投資をする時です。意気どっぴ性格ですが、勉強だと思えばあきらめずに稼ぐことを意識してください。
今月の一言+主権を握れ

読者プレゼント

【締切】11月23日(水)必着

※応募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。※記入事項は賞品発送の際に必要となりますので、必ずご記入をお願いします。

【応募方法】ハガキまたはプラス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電話番号 ④氏名 ⑤年齢 ⑥ご意見・ご感想 ⑦ペンネーム(紙面掲載用、匿名希望の場合は「匿名希望」と明記)【応募先住所】〒031-0052 八戸市本徒士町7-1 プラス編集部【HP】http://plus-plus.info

Plus+ 検索

有限会社 静岡屋

A-186

かつお節が香る ごはんのお供

手作りセット 1パック引換券 10名様

Plus+ ナンプレ

頭の体操

右記QRから他のナンプレにも無料で挑戦できます。レッツチャレンジ!
問題提供 https://danboko.net/

ルール 縦横それぞれのマスには1~9までの数字のいずれかが入りますが、同じ列に同じ数字を重複して入れることはできません。また、3x3のブロック内でも同じ数字を重複して入れることはできません。

★今号の問題★

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 9 | 5 | 3 | 4 | | |
| 1 | | | 8 | 7 | | | 6 |
| | 9 | | | | | | 7 |
| | | 3 | | 1 | | 8 | |
| 7 | | | 2 | | 5 | | 3 |
| | 1 | 4 | | 2 | | 7 | 5 |
| | 3 | | 9 | | 8 | | 1 |

上記の答えは次巻のプラスに掲載します。

22th ANNIVERSARY Town Plastic Surgery Clinic

おかげさまで22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

注射による若返り術

年齢によってハリやうるおいを保つことができなくなり、しわができてしまった場所にヒアルロン酸を注射することによってしわを浅くし、目立たなくすることができます。ヒアルロン酸は、皮膚に直接注入した場合に一定期間吸収されず、皮下にとどまるのでとても効果があります。

また、表情をつくることによって、額、眉間、目尻などに行けるしわには、ボトックスをしわの周りに注射することによって筋肉の動きを抑え、しわを伸ばすことができます。一般的にボトックスは、頑固な深いしわより、表情を作ることによってできるしわに効果があります。ヒアルロン酸やボトックス治療は効果が持続するものではなく、定期的な約半年から1年注射していく必要があります。

【ヒアルロン酸】6,600円(税込)~ 【ボトックス】13,200円(税込)~
※記載の料金は、標準的な料金です。※白由診療(保険適用外)です。

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)において議長(チェアマン)を務める。

今号のイチャオン動画

青森県のローカル YouTuber 田中なつき

【露天風呂】津軽の冬は雪見温泉でのんびり旅&田中なつきおすすぬ濃厚ラーメン!【青森県弘前市 せせらぎ温泉】

なっちゃん's POINT
青森県でも珍しい露天風呂付家族風呂温泉の旅~!初めての雪見温泉でのんびり♪
今号掲載の動画はコチラ▶

詳しい情報は公式YouTubeの動画を見てね!

LINE公式アカウント Twitter公式アカウント YouTube公式アカウント

田中なつきに関するお問合せ Mail: info@dspro.jp

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 医学博士 石原 信浩 八戸院長 中尾 多佳子 青森院長 医学博士 加曾利 要介

0120-107-868 (八戸院) 0120-107-286 (青森院)

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

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

公式サイト
さくら野百貨店八戸店より徒歩2分

完全予約制

光熱費をしっかりと抑えてゆとりのある暮らし。

2,000以上の施工実績
LOGOS HOME

もう、光熱費は
気にしない。



北海道十勝の厳しい気候から生まれた

太陽光パネル
標準装備の家

GUUUS

ゼロエネルギー住宅 (ZEH)



※写真はイメージです。

11/1~30
10:00-17:00

GUUUS

完全
予約制

完成見学会

住宅性能基準は
ZEHです。

ゼロエネルギーハウス



ご予約はコチラから

ACCESS MAP 八戸市白銀台7丁目2-22



進化した最新のガラスを採用



5.4kw
ソーラー
パネル
搭載

北海道品質、
ログスホームの家は

強く暖かい
2×6工法

2×4より太い角材を使用している2×6は強度が高くなり、壁も厚くなるので断熱性能に優れています。

寒冷地での
積雪も安心の
高い強度!



エコな設備も
装備!

- ヒートポンプ
- 給湯エコキュート
- 冷暖房エアコン

大気中の熱と安全な夜間電力を使ってお湯を沸かす、省エネな給湯器を採用。

ログスホームは
2,000棟
以上の施工実績

GUUUSのより
詳しい性能はコチラから
ご覧いただけます!



※写真はイメージです。

北海道
住宅着工数 **NO.1**

※2020年、株式会社北海道住宅流通社「北海道住宅データバンク」調べ。
※株式会社ログスホーム、豊栄建設株式会社の実績を合算。

楽しいをデザインする
LOGOS HOME
株式会社 ログスホーム

青森県八戸市沼館4丁目7-111 ピアドゥ内2階

Tel **0178-38-4133**

営業時間 / AM10:00~PM6:00
定休日 / 水曜日・木曜日(祝日の場合は営業)

ログスホーム
Webサイト <http://www.logoshome.jp>

本社所在地: 青森市東3条南13丁目2番地1 | TEL.0155-22-4126 / 一般建築士事務所 北海道知事登録(特)第385号 国土交通大臣許可(般-31)第27425号 宅地建物取引免許 国土交通大臣(1)第9407号(公設社団法人)全国宅地建物取引業保証協会加盟(一般社団法人)北海道不動産公正取引協議会加盟