

Free Magazine

暮らしに彩りをプラス

VOL. 194

Posting & TakeFree

2023.3.24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  
76.5 MHz

**Be FM**  
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!

あなたの町の

美味しさ巡る  
新たな楽しみ!

特集  
P4-P5

# 自販機グルメ

が面白い!

いらっしゃいませ  
の自動販売機です!

地域の素材を活かしたグルメ、地元の人気グルメ、全国取り寄せグルメなど、さまざまな味覚を、ボタン

ひとつで手に入れることができるようになりました。今号では、市内5カ所のグルメ自動販売機を巡り、その場で味わい、時には持ち帰って調理などして、自販機グルメをご紹介します。思い立った時に味わえるという、もはや新しいグルメ文化の発信地! 日本が誇る、イカした自動販売機のおかげです。



## 札幌と八戸を結ぶ とってもおトクなセットきっぷ

### 札幌・八戸なかよしきっぷ

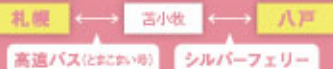
バスとフェリーは仲がいい。  
高速バスとシルバーフェリーが  
セットでとってもおトク!

札幌・盛岡  
なかよしきっぷも  
好評発売中!!  
詳しくはお問い合わせ  
ください

片道 **6,000**円

子ども料金 片道 **3,000**円  
(小学生/6歳以上12歳未満)

〔札幌 ⇄ 八戸〕



### インターネットで予約が便利!

ご予約は  
こちらから



- 札幌発 / 札幌駅前バスターミナル
- 中央バス札幌ターミナル(大通) / 大谷地バスターミナル
- 八戸発 / 八戸港フェリーターミナル

※運賃にはフェリーの「2等運賃」が含まれております ※片道ごとの購入しかできません  
※往復割引等の割引との併用はできません ※すべて消費税込みです

販売所

- 札幌
  - ・札幌駅前バスターミナル1F中央バス窓口
  - ・中央バス札幌ターミナル窓口(大通)
  - ・大谷地バスターミナル中央バス窓口
- 八戸
  - ・川崎近海汽船八戸支社 窓口

ご予約  
お問合わせ

(フェリー予約センター) ゴーサンキュー シルバー  
**0120-539-468**

●苫小牧港フェリーターミナル/050-3821-1490 ●八戸港フェリーターミナル/050-3821-1478  
●中央バス札幌ターミナル/0570-200-600 ※予約受付はしていません。

**シルバーフェリー**  
川崎近海汽船株式会社  
<https://www.silverferry.jp/>

北海道中央バス  
<http://www.chuo-bus.co.jp/>

弊社ではお客様に安心してご利用いただけます様、新型コロナウイルスの感染予防及び感染拡散防止の対策を実施しております。



十和田藤森農園の  
自然な野菜サラダ  
特製玉葱ドレッシング  
980円

スペインロサ村より  
豚タンの煮込み  
人参とマスタードのソース  
1,480円

オリーブ、アンチョビ、  
ギンディージャのピンチョ  
「ヒルダ」4串 550円

青森県産  
鮮魚のパイ包み焼き  
白ワインソース  
1,200円

HAPPY  
good!

読者プレゼント  
あります!!  
詳しくは  
P06へ▶

ライブは月に一度の  
開催ですが、今後上演回数を  
増やしていく予定です。  
日程など詳細はお店へお問い合わせください。  
4/15 土 ライブ 上演予定!

最大30名様程度のイベントや  
2次会でのご利用も承ります。  
どうぞご相談ください。

八戸  
初登場!

フレンチを主体としたヨーロッパの  
お料理とお酒をカジュアルに楽しみ

本格的なライブスペースも  
兼ね備えたBistro&Bar

North40-40  
(ノースフォーティフォーティ)



八戸市にあるフレンチの名店、North40-40(ノースフォーティフォーティ)が、八戸の皆さんの期待にお応えし、このたび中心街、三日町にオープンしました。  
異国の旅先で出会ったような興味が誘われる入口外観、店内へ一歩踏み入ると、モダンクラシックなカウンターとテーブルが並び、店内奥はトラディショナルな雰囲気のあるライブスペース(30名様収容)となっています。  
青森県産食材をはじめ、シェフ厳選食材で味わえるお料理は、2つのコース料理と、20種類の季節の一品、その他、おつまみ・小皿料理なども約20種類と豊富なラインナップ。美しい彩りの料理と向き合い、マリアージュをイメージしながら選ぶドリンク類も多種多様。お気軽

にスタッフにお声がけしながらチョイスして、食事全体を通して優雅な時間を感じることができます。  
「八戸でフレンチとスペイン料理等をフュージョンしたお店は初です。当店独自の料理と本格的なサウンドのライブスペースでボビュラー、オールディーズ、ジャズ、クラシック等、幅広いジャンルを体験して、非日常的な時間も過ごしてほしい。」とは、本場スペインでも経験を積んだシェフの思い。  
料理を味わいながらワインやカクテルを楽しんでいると、いつの間にか映画のワンシーンを思い出したり、大好きなアーティストの歌に思いを馳せたり。さまざまな想いもフュージョンして駆け巡る空間で、かけがえのない時を大切な方と過ごしてみたいいかがですか。

**North40-40**  
(ノースフォーティフォーティ)

八戸市三日町16 月曜日  
0178-38-3117 近所には有料駐車場あり  
17:00~24:00  
(L.Oコース料理、季節の一品 21:30)  
(L.Oおつまみ、小皿料理、ドリンク 23:30)

※表示価格はすべて税込です。

23rd ANNIVERSARY  
Town Plastic Surgery Clinic  
おかげさまで23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  
脂肪吸引について

やせたい、細くしたいと思う部分の皮下脂肪を細い管で吸引し、サイズダウンやプロポーションを整えるのが脂肪吸引です。手術は局所麻酔や硬膜外麻酔などで行い、日帰りが充分可能です。脂肪そのものが減ってしまうのでリバウンドがとても少ないのが特長です。術後はストッキングやボディースーツなどで形を整えます。  
まずは、カウンセリングなどで、身体のだこの部分をどの程度細くしたいのかなどをきちんとお話しし、手術や麻酔の内容、術後のアフターケアなどについてお聞きください。また、ごく稀ではあっても、手術のリスクなどもきちんと話を聞いたうえで、手術を選択することが大切です。

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)において座長(チェアマン)を務める。

美容外科 形成外科 皮膚科

東京  
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 Clinic

理事長 医学博士 石原 信浩 八戸院長 医学博士 倉地 功 青森院長 医学博士 加曾利 要介

八戸 0120-107-868  
青森 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

●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  
完全予約制

フォローしてください

東奥日報創刊135周年記念  
青森県出身 沖澤のどか 待望の凱旋公演!

沖澤のどか(指揮) / 牛田智大(ピアノ)  
山形交響楽団  
青森・八戸公演

メンデルスゾーン  
序曲「静かな海と楽しい航海」作品27  
ベートーヴェン  
ピアノ協奏曲 第4番 ト長調 作品58  
ベートーヴェン  
交響曲第5番 ハ短調 作品67「運命」

指揮 沖澤のどか  
ピアノ 牛田智大

2023 4/8 土  
《全席指定・税込》  
S席 7,000円 A席 5,500円

会場：八戸市公会堂  
開演 15:00(開場 14:00)

★プレイガイド★  
●八戸市公会堂 ●八戸ポータルミュージアムはっち  
●ラピア ●八戸市南郷文化ホール

★インターネット★  
●GETTIS https://www.gettis.jp/  
●ウェブ東奥「ボミっとチケット」  
https://www.toonippo.co.jp/feature/okisawa\_nodoka/concert

★電話販売★  
TEL:017-718-5544(リンクステーションイベント事務局 10時~17時) GETTISはこちらから

★東奥日報文化財団の会員は500円割引いたします。直接、財団事務局(TEL017-718-5115、平日9時から17時)へ。  
※新型コロナウイルス感染症対策の最新情報・ご来場のお客様へのお問い合わせは、会場のホームページをご確認ください。  
※本公演はマスクを着用されていない方のご入場はお断りいたします。  
●主催/東奥日報社、東奥日報文化財団、アート&コミュニティ、青森放送  
●特別協賛/青森県プレハブ建築協会 ●協賛/青森銀行、あちのく銀行、青い家信用金庫、三三五交通グループ、寺下建設

【お問い合わせ】八戸公演 八戸市公会堂  
八戸市内九一丁目1-1 TEL 0178-44-7171 (https://haehi-kokaido.com/)



# レモンサワーが 驚愕の100円!! 昼からワイワイ楽しめちゃう 1周年記念祭

読者プレゼント  
あります!!  
詳しくは  
P06へ▶

焼肉ホルモンとジンギスカン お肉食堂 もんじゅ

**新** 鮮で美味しいお肉がリーズナブルに味わえることから、ファミリーやカップル、近郊で働く方々まで、年齢問わず大人気の「焼肉ホルモンとジンギスカン お肉食堂 もんじゅ」。同店では、4月7日でグランドオープンから1周年を迎えることを記念し、このたび「1周年記念祭」を開催いたします!

記念祭の大きな目玉として、人気の「こだわり酒場のレモンサワー」が、11:00~19:00の間1杯100円と激安価格にて提供!3月からはフードも一新し、本場韓国のサムギョプサルをはじめ創作居酒屋メニューも充実のラインナップで、さらにさまざまなシーンで活躍するお店となりました。

夜の焼肉メニューは、ランチタイムもOK! 激安レモンサワーを飲みながら贅沢に昼飲みもいいですね! お得な期間限定の記念祭を見逃すな~!



**焼肉ホルモンとジンギスカン  
お肉食堂 もんじゅ**

〒八戸市高州1-6-17 ☎0178-20-8629  
ランチ/11:00~15:00 (L.O.14:30)  
ディナー/17:00~22:00 (L.O.21:30)  
あり(約20台/店舗裏にも駐車場あり)  
月曜日 <https://moniju-h.com/>



LINE  
ご予約は  
LINEからでも  
可能です▶



河原木  
東宮住宅  
さくら公園  
市河原住  
宅団地  
河原木  
東宮住宅  
高州  
緑地

※表示価格はすべて税込です。

## 新登場! サムギョプサル (豚三枚肉の焼肉・レタス巻き) 二人前 1,900円

セット内容 豚バラ厚切り・巻き野菜・キムチ2種・白髪ねぎ・サムジャンみそ・生青唐辛子(にんにくスライスあり)

宴会コース  
あります! **4,000円コース**  
2時間飲み放題付き

サムギョプサル  
セット 豚タン、豚カシラ、鶏セセリ、  
ミックスホルモン  
もやしナムル、チョレギサラダ、さきいか  
天ぷら、大陸唐揚げ、ライスおかわり自由!

飲み放題付き  
4,000円~  
50名様までの  
大小ご宴会  
承ります!



肉も野菜も自由に選べる! 焼肉もたっぴり! 焼肉もたっぴり! 焼肉もたっぴり!

## 人気! 生ラムジンギスカン ・生ラムセット 二人前 1,800円

生ラム肉  
野菜盛り



こだわりニクニク  
たっぷり使用した  
自家製ダレが絶品!

豚タン、豚ハラミなどの焼肉メニューが480円~楽しめるほか、手振り焼き餃子、さきいか天ぷら、塩麻婆豆腐などの変わり種の夜の居酒屋メニューも充実しました!



P! 30代花嫁引き継ぎ募集  
フルちゃん

激安レモンサワーで  
カンパイ♡

P! 20代 産後集  
衣替えさん

## 1周年記念祭 3/24~

**早割** 11:00~19:00がお得

こだわり酒場のレモンサワー

特別価格	定番サイズ	デカサイズ
	<b>100円</b>	<b>180円</b>

ストップ! 20歳未満飲酒・飲酒運転、妊娠中や授乳期の飲酒はやめましょう。お酒はなによりも適量です。 サントリー株式会社



# 理想の体作りをその方にあった メニューでアシストする パーソナルジムが 下長にオープン!

読者プレゼント  
あります!!  
詳しくは  
P06へ▶

**EXCEED FITNESS**  
(エクシードフィットネス)

**私** 元々、運動することが大嫌いです。パーソナルジム EXCEED FITNESS(エクシードフィットネス)を訪れた際に出会って、開口一番、おどろきの言葉を発したのは会員の中澤さん。「今でも他のスポーツはNGですが、短い時間を積み重ねていくこのトレーニングだけは大丈夫です。トレーナーも褒めて伸ばしてくれますし、お友達にもオススメしています。」

痩せたい、ダイエットしたい、筋肉を作りたい、でもトレーニングの仕方がわからない...個人個人のなりたい体の想いに寄り添い、マンツーマンのパーソナルトレーニングのなか「少しでも短い時間でそれぞれの願いを実現させてあげたい」との思いを語るトレーナーの吉岡さんは、体の美しさ、カッコよさを競う、ベストボディジャパン仙台大会のマスターズクラスで2021年、2022年と二年連続グ

ランプリとなった実績を誇ります。「ご入会いただくと、当ジムおすすめのアプリを活用して、ご予約もお気軽にお取りできますし、食事なども含めた細やかなデータを共有でき、日々の変化が見てとれるようになっていきます。モチベーションも上げてほしいですし、なりたい体作りに向けてのコミュニケーションも大切にしています!」

理想の実現に少しでも役立ちたいと、ご利用しやすい料金メニューも取り入れ、笑顔を見せながら真剣にコーチするパーソナルトレーナー吉岡さんへ、ご相談なさってみてはいかがでしょうか?

あなたが目指すのは、痩せること? 筋肉作り? 腰のくびれ? etc

運動初心者、体が硬い方でも大丈夫。何度もリバウンドしていても大丈夫。お子様連れでも大丈夫。どうぞ、自分史上、最高の体を手に入れてください!

ただいまオープン記念として  
お得なキャンペーン盛りだくさん実施中!

## OPEN 記念

入会金 **0円** キャンペーン  
※2023年4月末日まで

パーソナルお試し3回

通常価格 19,800円 → **9,900円** (カウンセリング付き)

※2023年4月末日まで(定員になり次第受付終了)  
※お一人様1回限り



**EXCEED FITNESS**

〒八戸市下長2-2-3 ☎070-9090-7023  
メゾンサントノール  
平日 10:00~21:00  
土・祝 9:00~18:00  
[naokichi\\_gym](https://naokichi_gym)

日曜日  
あり(店舗3台)

HPはこちら




市内でも導入しているところが少ない、ヒップスラストマシンを使用して、お尻とハムストリングを鍛えられます。プリケツになりたい女性にもオススメ!!



数々のコンテストでの受賞歴を持つ、オーナーの吉岡尚文(なおふみ)さん(右)と、生の声を聞かせてくれた会員の中澤さん(左)



品  
辛  
円  
こく煮干  
800円



実際に作って  
みたよ!



脇

こつてり好きには堪らない、お昼時は常に混んでいて待ち時間覚悟の麺山八

### 五戸水産株式会社 前 自動販売機

出動途中、昼の弁当、夕飯のおかずの一品に!  
八戸の海産物を楽しむための  
地元のアナテナショップ

かつて八戸がイカ漁獲量を国内で轟かせていた頃、イカ加工に特化していた同社が、現在は多品種を扱うようになり、地元産の海産物をもっと知ってほしい、美味しさを味わってほしいという想いで、自動販売機をアナテナショップとして位置づけ、2022年11月に設置。社屋前に並ぶ2台の自販機には300円〜2,300円、全20種類の商品が並んでいます。朝市で人気のサバカラをはじめ、イカロースト、鮭トバ、サバミン、イワシ煮物、ミリン干しなどが売れ筋。季節に合わせて、ひと月ごとに入れ替えており、地元産物の新たな文化の発信地となる自動販売機です!

4つの会社の思いが詰まった  
お得な商品が勢揃い



おすすめは  
1,000円ガチャ!



これはガチャというより  
福袋ですね!



八戸の  
海の味!



お楽しみガチャ 1,000円

1,000円ガチャの中身 / 鮭とば、小女子佃煮、いかあられ小女子入り、銀鮭切り身2枚

実際に作って  
みたよ!

バルバレスコ  
人気メニュー  
黒毛和牛バーガーの  
バーガーキット  
1,000円

セット内容 / パンズ、パテ、ソース、ブラックペッパー

この春、自動販売機での全国販売が決まったというバルバレスコの人気メニュー、黒毛和牛バーガーのバーガーキット。  
※野菜のトッピングは編集部で購入したものです。

八戸市内  
唯一のこの  
手に入るこの  
できない商品!

こだわりのスイーツシリーズ  
麻乃一福 濃厚ちいず  
2個入り 900円

LOVE

### ラピア1F マルメ横 自動販売機

創業92年の金剛グループ自慢の  
本格グルメ

八戸ショッピングセンターラピア1Fの人気パン店「マルメ横」にある赤い自動販売機が、ひと際存在感を漂わせています。ラインナップ商品は、八戸産焼牛の加工食品「カレー、スイーツ、ハンバーグ」と、これらすべては、地元で創業して92年を迎える金剛グループ各店の人気商品「割烹料理屋ならではの品質にこだわりますが、革新した冷凍技術を利用して、今後も新たな新作を生み出して、今後とも提供していくという予定です。で、ラピアにお越しの際は、こまめにチェックすることをオススメします。しかし、改めて金剛グループ提供のグルメは流石としか言いようがありません!

八戸市江陽2-14-1  
八戸ショッピングセンターラピア1F  
TEL 0178-44-0070  
10:00~20:00  
ラピアに準ずる あり

# 特集 あなたの町の 自販機 グルメ

冷凍  
が面白い!

読者プレゼント  
あります!!  
詳しくは  
P08へ▶

※表示価格は  
すべて税込です。

美味しさ巡る  
新たな楽しみか!

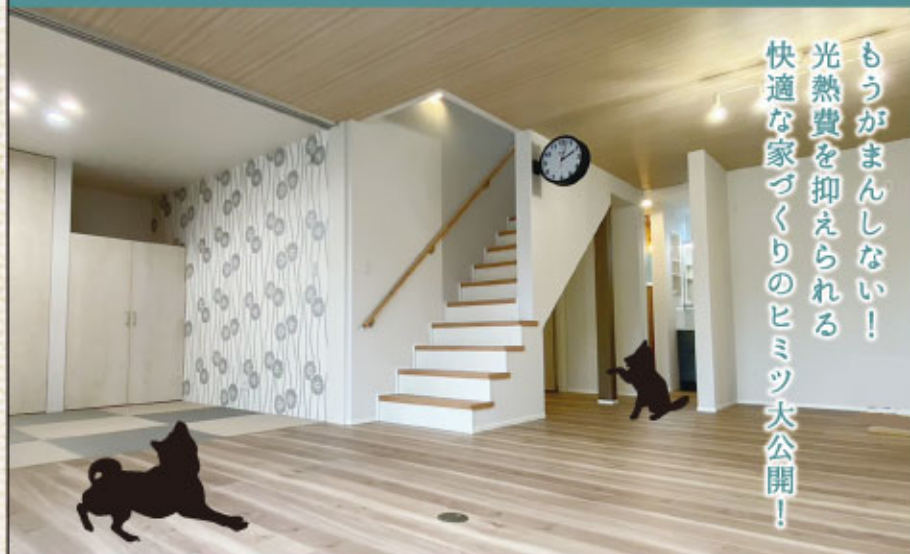
30代  
P!mo  
30代自営業  
P!mo  
30代会社員

# OPEN HOUSE 3/25 SAT ~ 4/2 SUN

見学のご予約はこちら  
WEBサイトの予約フォーム  
よりご予約ください▶



## 光熱費を抑えながら 全館空調の家で 中型犬と暮らす



もうがまんしない!  
光熱費を抑えられる  
快適な家づくりのヒミツ大公開!

### 床はキズがつきにくい コーティング加工



- ・0円で太陽光発電パネルを設置しよう! 仕組みは?
- ・省エネ住宅への補助金が充実! もらえる家ってどんな家?



オーナー様からお声をいただきました!

やんちゃな1歳の甲斐犬と暮らしていて、犬も家族もみんなが快適に暮らせる家が欲しいと思っていました。光熱費を抑えることは優先度が高かったのですが、サンハウジング東北産業の全館空調エアフィールの家は、国の基準以上の断熱性能で、冷暖房光熱費が1/2になること、さらに空気清浄機つきで、犬との暮らしにも花粉症の家族にも最適!とお任せすることにしたんです。この見学会で、私たちの家づくりが少しでも参考になればいいなと思っています。



見学会会場  
八戸市田面木字上野平4-3

お問い合わせ  
090-3643-4388 (田名部)





### 餃子10個入り 500円

肉餡たっぷりの大ぶりの餃子を大きな一口で頬張れば、もちっとした歯触りの皮、良く練り込まれた餡はプシュと反応してシュワツと汁が広がります。ほのかに牛肉の旨味が駆け抜け、食べた後でも口の中、回りに幸せの余韻が♡

肉汁ぎゅわ~

14個入り 700円も人気だよ!

お家の餃子がいつでも食べられる!

あつあつ餃子がいつでも食べられる!

### 有限会社ヨシモトミート前 自動販売機

食肉の総合卸業から一般小売販売まで幅広く手掛ける同店前には、地元八戸生まれ、老若男女幅広い世代に愛されている、八戸秘製牛はちのへまりひめうししの自動販売機があります。キメの細かい肉質、脂質の口溶けの良さ、上品な甘み、深みのある香りなど美味しさに定評がある八戸秘製牛をより多くの皆様に届けられますようにと、サーロインステーキ、カルビ、モモステーキ他、1,000円〜2,500円でお求めやすく、おぞい。何が出るかお楽しみ。2,000円ガチャもあります。家でジューシー楽しんでみませんか?それとも大切な方へお贈りしますか?

ツルハドラッグ 小中野小学校

ユニバース サンエム

東京靴流通センター ファミリーマート

昭和シェル マート

八戸市小中野6-8-22  
☎0178-73-2911

### 注目の地元ブランド牛肉を、いつでも、より美味しく、お求めやすく!

お家でゴジシも袋揚げながら調理していただきます!

提供 800円 900円

1GOOD!

### みやみートショップ前 自動販売機

あの味を思い出したら、恋しくなったらいつでもお待ちしています。自動販売機にも愛をこめて!

昭和46年創業、家族で営む精肉店、みやみートショップ前には手作り餃子を購入できる自動販売機があり、朝でも夜でも食べたい時にボタン一つでみやみの餃子が出てきます。とお客さんは「遠方にいる子に何かほしいものは?と聞いたらみやの餃子だと言いましたので、これから送るところです。」とおっしゃっていました。それを聞いたお店の「主人が顔をくしゃくしゃにして喜んでいたので印象的でした。ソウルフードとは、お店とお客さんとの関係性の3つの関係性が長きにわたって作られるものだ、ということを感じました。

クリーニング みよし みちのく運行 まこまちストア

旭ヶ丘団地 みちがみ

八戸市新井田八森平1-2  
☎0178-25-3129

### 2,000円ガチャで、おきき用のお肉が出てきました!

八戸秘製牛ガチャ 2,000円

近々、ミニストップ八戸ニュータウン中央店にも秘製牛自動販売機が設置予定を予定しています!

### 万屋(よろずや)八戸城下店 入口 麺山自動販売機

万屋のラーメンが待たずに手に入る! 面に記された「当店の味をそのまま食卓へ」を一読するなり、あの味を思い出してニヤニヤしてしまいます。提供商品は、自慢の濃厚スープ人気No.1のとんこつ醤油、とん辛、こく煮干しの3種類。テンションあげあげで、はしゃいでいる読者モデル二人の喜びが伝わってきます。お求めは、万屋八戸城下店入口脇にある自動販売機でどうぞ!

洋国の青山 ホンダカーズ

マクドナルド ABCマート ビッグボーイ

八戸郵便局 ローソン

八戸市城下4丁目25-15  
☎0178-20-6878(麺山八戸店)

# 太平ビルサービス スタッフ募集

## ■ 受付業務募集

■ 受付業務 1名(田向地区)

- 時給/900円~
- 時間/8:15~12:45, 12:30~17:00(シフト表による、各4.5時間)

## ■ ホテル清掃募集

■ ホテル清掃 若干名

八戸プラザホテル、ダイワロイネットホテル、ドゥーミーイン本八戸、コンフォートホテル、スマイルホテル、セレクトイン八戸中央

- 時給/855円~
- 時間/9:30~14:30, 10:00~15:00(シフト表による、各4.5時間)

## ■ 正社員募集

共通項目/社会保険、雇用保険、労災保険

- 電気保安係 1名
  - 月給/220,000円~
  - 時間/8:30~17:30
- 事務所技術係 1名
  - 月給/149,800円~
  - 時間/8:30~17:30
- 建物設備管理技術係 2名
  - 月給/149,800円~
  - 時間/8:15~翌8:15(シフト表による)

※月給はスキルに応じて要相談

### 6つのコア事業分野

- 設備**
  - 電気/空調
  - 給排水/消防・防災
  - 電気保安
  - 改修工事・診断/建築
- 清掃**
  - 日常清掃
  - 定期清掃
  - ガラス清掃
  - 特別清掃/外装清掃
- 警備**
  - 常駐警備/巡回警備
  - 交通誘導/雑踏警備
  - 機械警備/保安警備
  - 貴重品運搬警備/緊急通報サービス
- サービス**
  - 受付/案内
  - 電話交換/プール監視
  - チケット販売/管理
  - 医療関連補助
- 建設**
  - リニューアル
  - リフォーム
  - 新築/調査・診断
  - 設計/施工
- マンション**
  - 事務管理
  - 管理員業務
  - 管理組合運営サポート
  - 資産管理

あなたの街のトータルソリューションカンパニー

**B 太平ビルサービス株式会社**

〒039-1114 八戸市北白山台2-2-22  
お電話にてお問合せください **TEL.0178(70)2020**



### プラス INFO

編集部にお便りや、近隣のイベント情報をお届けします!

### VOICE 読者メール

■八戸市内でも肉ケーキが食べられることを、ごほうびグルメ特集を見て初めて知りました!子供の卒業に炭火焼肉無敵さんへ行ってお祝いしたいと思います!(匿名希望・30代)  
☆お子さまのご卒業おめでとうございませう!無敵さんの肉ケーキでお祝いできましたか? (^\_^)

■ごほうびグルメ特集のフルちゃん・ハルちゃん、いいキャラですね!写真を見する限りご兄弟ですか?我がうどん てんまるさんは、八戸市内で2番目に好きなお店です。バイトさん見つかるといいですね。(しもちゃん・60代)  
☆フルちゃん・ハルちゃんは実際のご兄弟ではありませんが、雰囲気似てますよね!さすが師

弟てんまるさんは、大好き過ぎて週2回くらい通っている方が編集部内にもおります(笑)

■ハンドメイド雑貨と福祉雑貨のおみせ Lien(リアン)さんの記事を見て、「お〜ついにプラスにリアンが!」と興奮しました。いいですね!オンラインならではの感じが良かったです!Instagramの投稿も、温かい気持ちになったり思わずブツと吹き出したりと楽しく、オススメです!(の・50代)  
☆プレゼントをするつもりがなくても、思わず誰かにあげたくなってしまふような魅力的な商品のラインナップですよ!商品点数も多く、2時間くらいいられそうな店内です(' 艸 ')笑

### EVENT INFO 近隣のイベント情報

開催中~4/9(日) ぶらっとプログラム 「自然物de自由工作」  
松ぼっくりや貝殻などを使って、自由に工作します。予約不要。【時間】10:00~15:00 【料金】100円【場所・問合せ】種差海岸インフォメーションセンター 0178-51-8500

3/26(日) マチニワイイベント支援事業

■ハンドメイドイベント「tette」Vol.3  
子どももオトナも楽しめる!ハンドメイド体験やハンドメイド雑貨の販売ほか、人気のフードも大集合!【時間】10:30~16:00【場所】八戸まちなか広場 マチニワ【料金】入場無料(販売あり)【問合せ】tette実行委員会 090-4479-6765(担当:長塚)

■配布地域  
■八戸市・階上町蒼前地区(ポスティング)  
■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・ラピア  
カブセンター長苗代店  
八倉センター  
TSUTAYA八戸ニュータウン店等

次号 vol.195 特集 「元気がでるランチ!」 4/7 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

プラ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

### 4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を、一桁になるまで全て足していきます。

例 プリュウ 1980年5月5日生まれの場合  
★生年月日を西暦に直し、全て一桁の数に分けて足します。  
1+9+8+0+5+5=28  
★加算した数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 一桁になるまで足す

数字の詳しいコトバをCHECK

YouTube ※スピリットメロロジの欄

- 1 ライフパスナンバー 1 頭で考えるより、ご自身の直感を信じて。普段は感じることのない五感をフルに動かしてみよう。重要な決定を下す前に占いの利用もよいでしょう!  
今月の一言+ 失望はしないであろう
- 2 ライフパスナンバー 2 新しい季節の始まり。冬眠から目覚めましょう。ヘアスタイルを変えたり、春らしい服にチェンジする事で特別な気分になって、今より素敵な自分を発見できますよ。  
今月の一言+ 自分の考えを信じよ
- 3 ライフパスナンバー 3 新しいプロジェクトを始めるのはよいのですが、最後までやり抜くパワーが足りません。しかし、そこで諦めてしまうと最終的に思い描いた通りにならないので、急がば回れだと思ってじっくり向き合ひましょう。  
今月の一言+ 10まで数えてもう一度質問しよう
- 4 ライフパスナンバー 4 変化の月ですが、最高のタイミングで変化が起こるとは限らず、延期やキャンセルなどで、計画の再調整が必要となるでしょう。しかし、これは自分の学習の機会とらえてね。  
今月の一言+ 今はその時ではない
- 5 ライフパスナンバー 5 春の訪れとともに人生の問題を解決するかもしれません。いま解決しないことは後にもあなたを悩ませることになりえます。家族や身近にいる人に目を向け行動をしてみてください。解決の糸がいつくでしょう。  
今月の一言+ 粘り強く努力せよ
- 6 ライフパスナンバー 6 あなたの内側にある孤独感に満ちた月になる可能性があります。家族や身近な人と少しの間離れて、焦らず時間をかけて自分自身にケアをしてみてください。  
今月の一言+ 思いで終わりにせよ
- 7 ライフパスナンバー 7 最高の時期と最悪の時期を継続するかもしれません。自分の目標に向けて、普段よりちょっと試練を感じるかもしれませんが、あなたが本当に求めているものにたどり着く為だと思って挑戦していきましょう。  
今月の一言+ 現実を見よ
- 8 ライフパスナンバー 8 次に進む準備をする為にも、自分に必要のないこれまでの人間関係や仕事などを終わらせましょう。春の大掃除です。ご自身の周りの雑然としたものを取り除くことがまずは先決!  
今月の一言+ 状況はすぐに変わるであろう
- 9 ライフパスナンバー 9 始まり、革新、野心の種を蒔く時です。新しいプロジェクトやビジネスが飛躍する最適な月ですよ。今月行動した事は長期的にあなたに影響をもたらします。努力を惜みずね。  
今月の一言+ 早く始めよ

### Plus+ プリウス 読者プレゼント

【締切】3月29日(水)必着

【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 プリウス編集部 [HP] <http://plus-plus.info>

※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。

検索 プリウス 八戸

<h4>North40-40 (ノースフォーティフォーティ)</h4> <h5>A-194</h5> <p>青森県産 鮮魚のバイ包み焼き 白ワインソース 引換券 3名様 ※チャージ、1ドリンク別添</p>	<h4>南肉ホルモンとジビエカン</h4> <h5>お肉食堂 もんじゅ</h5> <h5>B-194</h5> <p>1,000円分のお食事券 5名様</p>	<h4>パーソナルジム EXCEED FITNESS (エクシードフィットネス)</h4> <h5>C-194</h5> <p>体験(カウンセリング30分/トレーニング50分) 無料引換券 3名様</p>	<h4>マルメ D-194</h4> <p>こだわりのスイーツシリーズ 鷹乃一福 濃厚いちじく引換券 3名様 ※マルメ店内にて引換</p>
<h4>五戸水産株式会社 E-194</h4> <p>1,000円ガチャ商品引換券 5名様 ※五戸水産株式会社にて引換</p>	<h4>麺山八戸店 F-194</h4> <p>とんこつ醤油(冷凍)&amp; 麺山Tシャツ引換券 3名様 ※麺山八戸店、店内にて引換</p>	<h4>有限会社ヨシモトミート G-194</h4> <p>①種姫牛肩ロース すきやき1P(約200g)引換券 1名様 ②種姫牛肩ロース サイコロステーキ 1P(約200g)引換券 1名様 ③種姫牛ヒレステーキ1枚 1P(約200g)引換券 1名様 ※ヨシモトミート店内にて引換</p>	<h4>みやミートショップ H-194</h4> <p>餃子10個入り引換券 5名様 ※みやミートショップ店内にて引換</p>

### Plus+ 頭の体操 ナンプレ

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/>

答え プリウス193号掲載

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

### 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★

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

上記の答えは次号のプラスに掲載します。

### みんなでプラスを盛り上げたい!

Instagram #プリウス八戸 で投稿しよう!

#プリウス八戸 インスタへアップ

プリウス公式アカウント  
アカウントのフォローも宜しくおねがいします!  
@plushachinohe

あなたの写真がプラスを飾る!

皆さんの投稿が、今後のプラスのアイデアに繋がります!  
編集部が随時チェックしているので、魅力的な投稿はプラスの紙面に掲載します!

※紙面へ掲載する場合、Instagramアカウント宛てに「plushachinohe」アカウントからダイレクトメッセージをお送りする場合がございます。予めご了承ください。  
※非公開アカウントでは投稿が確認できないため、公開アカウントでの投稿をお願い致します。

投稿ご紹介

@pppp\_pp326(プリウススタッフ)  
先日取材させていただいた藤田にあるリアンさんで一目惚れして、我が家用にゲットした鍋敷き♡色が沢山あって可愛すぎて、全色欲しかった♡笑  
大判なのも魅力!だし、お店のショップバックの巾着も可愛すぎてビックリ!!我が家のキッチンでもひと目立つ存在となりました♡

ハンドメイド雑貨と福祉雑貨のお店 Lien

※コメントは一部抜粋しております

投稿お待ちしております!

Thanks!

### 今号のイチオシ動画

【贅沢】高級肉が当たる自販機が想像以上にスゴかったwww

なっちゃん's POINT  
高級肉が当たる自販機は1,000円で買えるよ!こんなに贅沢でいいの!って商品しかなくてびっくり!想像の斜め上すぎ!!!  
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

青森県のローカル YouTuber 田中なつき

チャンネル登録お願いします!

Thanks!



累計10年の  
保証付き!  
カラーシミュレーション無料

# 屋根塗装 外壁塗装 専門店

遮熱断熱  
省エネリフォームも  
おまかせ!

標準工事プラン 塗料 + 標準工事費 + 諸経費 + アフターフォロー

一緒に窓リノベも! 光熱費対策に!

住宅省エネ2023キャンペーン

**遮熱屋根プラン**  
エコクールシリコン

36.0 (税込) 万円~  
安心の10年保証

屋根 100m<sup>2</sup> / 破風 40m / 樋 40m  
高圧洗浄・下地調整・養生・屋根塗装・  
3回塗りの場合  
※足場仮設は含みません ※シーリング工事は含みません

**断熱外壁プラン**  
NT ダンネツベース

74.0 (税込) 万円~  
安心の10年保証

壁 130m<sup>2</sup> / 軒天 20m<sup>2</sup> / 足場一式  
足場架設・高圧洗浄・下地調整・養生・外壁塗装・  
軒天塗装・3回塗りの場合  
※シーリング工事は含みません

部分リフォーム 内窓交換  
後付の三重窓

窓の節電  
リフォームは  
今断然お得!

先進的窓リノベ事業スタート!  
窓から省エネ!  
今なら国の補助金で  
**最大200万円**

※制度の適用には条件があります  
※予算満了次第終了  
最大50%相当還元

ノザワの建築部門デザインエイトは住宅省エネ支援登録事業者です

内窓設置内容: 大1窓 (2.8㎡以上) 中2窓 (1.8㎡~2.8㎡) ※補助金額試算: Aグレード (1.0倍1.0倍)  
※SIMheatによる試算で20年相当の効果を算入。算入方法は下記参照 ※内窓参考価格はリクシルマド本館における見積平均価格にて算出。  
※【算出方法】リフォームを補助するお施主さまの住宅の窓がアルミサッシ+樹脂ガラス。本館ドアが樹脂サッシと想定し、窓の9割に内窓が設置される場合の省エネルギー基準地域区分「B地域」を代表地域としたCO2削減効果とCO2削減量として算定しています。  
住宅の取得は「自立型高齢住宅への設計ガイドライン」の標準住宅の標準地モデル(2階建て木造住宅、延床面積120.08㎡、18歳)を想定しています。  
※最終的な補助金や参考価格を保障するものではありません。

nozawa.co ☎ 0800-800-1414

https://www.nozawa-paint.com/  
八戸市西白山台6-9-45  
9:00~18:00/定休:第2土曜・日祝  
※訪問販売、押し売り等一切いたしません。

LIXILリフォームネット加盟店

初心者向け 初心者向けの分かりやすい内容で人気!

東京海上日動  
あんしん生命

株式会社RKコンサルティング



## 女性のためのやさしい マネーセミナー

参加費  
無料

コロナ禍の今だからこそ  
お金と真剣に向き合い  
ましょう!

人生100年時代と言われる今。かしこくお金と付き合っって安心のセカンドライフを迎えられるように楽しく学んでみませんか?

こんな事が学べます!

- 1 かしこい運用で10年後に差をつける
- 2 無理のない家計節約術
- 3 話題の「NISA」「iDeCo」も解説
- 4 人生3大支出の不安を安心にかえる貯蓄術
- 5 即効性のある保険節約術



受講者の声

貯蓄や投資といったことに初心者の私でも分かりやすく説明してもらえました。具体的にどうすればいいのかといった個人的な相談も無料の個別相談があり、実際にお話しされた講師の方に相談できるのも便利だと思いました。  
Aさん(36歳)

年金が気になっていたので参加しました。自分でできることを分かりやすく説明してくれて良かったです。  
Bさん(48歳)

とにかく分かりやすく勉強になりました。一歩踏み出すきっかけになりました。  
Cさん(29歳)

【会場】八戸パークホテル 駐車場無料 八戸市吹上1丁目15-90  
※JR本八戸駅から徒歩10分

4/22 (土) 13:30~15:30 | 23 (日) 10:00~12:00 | 30 (日) 13:30~15:30

講師



※開始時間の  
15分前から受付開始

- 各回先着20名様
- お連れ様1名様まで可 (パートナーの場合、男性も可)

お申込み

二次元コードを読み取り、申込みフォーム入力、またはお電話にてお申込みください。

株式会社RKコンサルティング本社  
セミナー担当/月~金曜10:00~18:00

☎ 0120-367-377

セミナーHP <https://rk-moneyseminar.jp>

※金融関係の方、同業他社の方、営業や情報収集を目的とした方のご参加はご遠慮いただいております。※応募者の個人情報は弊社からの案内発送やメール連絡、当日の受付に使用します。弊社の個人情報保護方針はHPをご覧ください。

かんたん  
フォーム  
申込み



<https://form.run/@rkinc-aomori>

※二次元コードが読み取れない場合は、左記のフリーダイヤルからお申込みをお願いいたします。

感染症対策  
実施

新型コロナウイルス感染拡大防止のため ●アルコール消毒液設置  
●講師席にアクリル板設置 ●受付・講師の検温とマスク着用  
●30分毎の換気 ●座席の間隔の確保を行っています。



光熱費をしっかりと抑えてゆとりのある暮らし。

2,000機以上の施工実績  
**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。

**4/1・2**  
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** 三戸郡五戸町字  
中道十文字3番19



進化した最新のガラスを採用



独自の反射防止膜を特徴とする高透過率ガラスにより、より多くの光をソーラーセルに集め、高いエネルギー出力を実現します。

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

大気の熱と割安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機**  
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通債社「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: 帯広市東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