

Free Magazine

暮らしに彩りをプラス

VOL. 207

Posting & TakeFree

2023.10.6 発行

発行部数 100,000部
(八戸市内 80,000部配布)

X(旧 Twitter) Instagram @plushachinohe

八戸智徳
中学校硬式野球クラブチーム

選手募集中

小学6年生から中学校2年生で硬式野球に興味があれば、お気軽にお問合せください。

申し込み 問い合わせ
八戸智徳リトルシニア事務局 HACHINOHE

Plus+

ほんわかした時間に包まれて

ノスタルジィな

喫茶店

秋

P4-P5 特集

ごく身近な知り合いの方々に、喫茶店とはそれぞれにとってどんな場所なのか
思いをお聞きしたところ「おいしいコーヒーを飲みに行く場所」「気の置けない友人
とおしゃべりに行く場所」「お気に入りのモーニングやランチを食べに行く場所」
「本を読み、音楽を聴きながらひとり静かに過ごす場所」「ノスタルジィな気分になる
場所」「マスターに会いに行く場所」などなど千差万別の感想が寄せられました。
喫茶店の存在は、嗜好や趣味や人それぞれの歴史が大きく関わっているようですね。
特別な時間、安らぎの時間、楽しみな時間、日課の時間。
この秋、皆さんにふさわしい新しい時間の発見を、個性的な面々の喫茶店で探してみませんか？



撮影協力/手作りピザとコーヒー 喫茶ピーマン

中村勘九郎 中村七之助

錦秋 特別公演 2023

演目

一、トークコーナー

二、女伊達

吉原仲之町が舞台。華麗な立ち回りも見どころです。

三、桑名浦乙姫浦島

河竹黙阿弥作「天日坊五十三次」より百五十六年ぶりの復活舞踊劇。



10/17 [火] ①開演11:00 ②開演15:00 八戸市公会堂 大ホール

S席 ¥8,800 / A席 ¥6,800 / B席 ¥4,800 (各税込)

※未就学児入場不可※車椅子でご来場のお客様はS席のチケットをご購入の上、お手数ですが公演前にキョードー東北までご連絡ください。

チケット好評発売中!

- 八戸市公会堂 ●デーリー東北チケットセンター(平日10:00~16:00/土日祝休み)
- ローソンチケット(Lコード:22464) ●チケットぴあ(Pコード:519-980)
- イープラス <http://eplus.jp>

今年は、ディズニー創立100周年をお祝いする特別プログラムと、『美女と野獣』をフィーチャー!

Disney on CLASSIC
A Magical Night 2023

CLASSIC
Presentation licensed by Disney Concerts. ©Disney
*ステップ写真は過去の公演です。

10/19 [木] 開場18:00 開演19:00 八戸市公会堂 大ホール

S席 ¥8,900 / A席 ¥7,600 / SS席 ~~¥6,000~~ / 学生席 ~~¥5,000~~ (各税込)

※未就学児入場不可※学生席は25歳以下の学生を対象に、ローソンチケット/チケットぴあ/イープラスにて一般発売日以降に販売いたします。※車椅子でご来場のお客様はS席のチケットをご購入の上、事前にキョードー東北までご連絡ください。

主催:青森朝日放送 共催:デーリー東北新聞社/八戸市公会堂[指定管理者(株)アート&コミュニティ]

チケット好評発売中!

- 八戸市公会堂 ●デーリー東北チケットセンター(平日10:00~16:00/土日祝休み)
- ローソンチケット(Lコード:22011) ●チケットぴあ(Pコード:245-373)
- イープラス <http://eplus.jp>

お問合せ▶キョードー東北 ☎022-217-7788 (営業時間)平日13:00~16:00 土10:00~12:00 電話受付はご来場の上、おかけ間違いのないようにご注意ください。 <http://www.kyodo-tohoku.com>

パーソナルトレーニング

豊富な器具と知識で、それぞれに合ったメニューを提案。
ゴルフなどスポーツをしている方にもオススメで、10代から70代まで幅広い年齢の方が通っています。

マシンピラティス

それぞれの身体や体幹の歪みを分析し、背骨や骨盤、肩甲骨や股関節などを意識し正しく動かすトレーニングを提供。
体幹部にあるインナーマッスルの強化が期待できます。

「体幹に効いてる気がする〜!」

「こんなパーソナルトレーナーに早く出会いたかった!」と驚かれるのも大いに期待です!

読者プレゼントあります!!
詳しくはP06へ▶

金沢政貴トレーナー
第1回宮城県メンズフィジークオープン大会優勝他、多数の入賞実績

島守尚子トレーナー
全米ヨガアライアンス、PFIマッピラティス指導者養成講座修了他、認定資格多数取得

お客様もトレーナーも笑顔でいられるパーソナルジム!

Personal gym LEAD (パーソナルジム・リード)

戸初の完全個室パーソナルジムとして、2020年3月にオープン。「お客様の体づくりを通じて、お客様の明るい未来を創り上げます!」をモットーに、筋トレを初めてやる方や、これまでジム通いが楽しめなかった人など、どんな方でも『まるで学校での部活』のような楽しい気分と環境で、トレーニングに取り組むことができる評判のジムです!

「自身が限界のメンタルに達したことがある経験から、ストレスのないトレーニング指導を目指しています。食生活についても押し付けはせず、丁寧にメンタル面のサポートも心がけ、寄り添いとコミュニケーションを大切にしています!楽しみながらトレーニングをしているうちに、理想のボディメイクを達成する方も多いいんですよ。」と話すのは、優しいトークと笑顔で向き合う、代表でトレーナーの金沢さん。

理想のボディを手に入れるための多様なリクエストに対応し、続けたい内容と続けやすい価格を提供しており、だいたい3か月

から6か月でなりたい体を手に入れ卒業する生徒さんが多いとか、卒業後も、自身で身体をキープできるような、食事指導やセルフトレーニングの方法もしっかりと指導してくれるのも魅力ですね。

また、今年の7月からは、ボディメイクやストレス解消法として、アスリートや芸能人の間でもブームのマシンピラティスを導入!従来のピラティスよりも、マシンを使うことで感覚導入しやすくなり、体の軌道を補助してくれるため、普段運動をしない方や高齢の方もトレーニングしやすくなります。さらなる負荷をかける事もできるため、より早く結果を出したい方やアスリートの方にもオススメ。体幹や体の軸を整え、安定性と柔軟性を得ることができる話題のエクササイズです。

それぞれ独立したメニューですが、同じジムでは、トレーニングとマシンピラティスの併用も可能。さらなる相乗効果も期待できるパーソナルトレーニングジムは、ここだけ!!

コース内容

入会金 **22,000円**(税込)

スーパーquickコース **25分**
quickコース **35分**
ベーシックコース **45分**

2か月、3か月、6か月 **52,800円**~
(週1回、週2回) 【お食事サポート付き】
詳しい料金はこちら▶

お試しプラン **3,300円**
30分のトレーニング、カウンセリング付き

1回 **11,000円**
1か月/週1回/4回 **41,800円**(10,450円)
2か月/週1回/8回 **79,200円**(9,900円)
2か月/週2回/16回 **149,600円**(9,350円)
3か月/週2回/24回 **211,200円**(8,800円)

マシンピラティス体験 **45分 3,300円**

オープン3周年の感謝を込めて/
3周年感謝キャンペーン開催!
入会金 **0円!**
通常 22,000円
期間:10月~11月末日まで
コース料金も割引!詳しくはお問合せください。

完全個室 完全予約制

パーソナルジム・リード
Personal gym LEAD

〒810-0801 八戸市田向4丁目2-14 プロスベリティ1号室
TEL 070-2035-1100 10:00~22:00 あり
不定休(曜日、時間相談可) Instagram masa927_body

ワークハウス、アベイル、ダイソー、イオン八戸田向店、市立病院、八戸市総合健診センター、セブンイレブン、いっくばん、八戸消防署

※表示価格はすべて税込です。

スマホ対応ホームページ作成します

Web制作の専門集団 **オラネット**

病医院、歯科医院、福祉施設、企業などのホームページ作成します!

制作事例

- 松権眼科クリニック
- 社会福祉法人 宮守会
- みちのく庭園
- オキドキ
- うしろ内科クリニック
- 十和田第一病院
- Solis Dental Clinic
- 豊焼き羊や八戸店

有限会社 オラネット
八戸市北白台5丁目2-5 東奥日報社八戸ビル3F
TEL: 0178-70-7751
https://www.oranet.jp/

正しい脱毛で、笑おう

脱毛の秋 全身スタートプラン

全身 + VIO + 顔 医療脱毛 5回コース

月々 **2,100円** 84回

一括払い: 148,000円 通常価格: 288,000円

リゼなら選べる支払方法
定額pay 24回まで分割金利なし

※キャンペーンは事前の予告なく終了する可能性があります。

リゼ RIZE 美容皮膚科のリゼ
MEN'S RIZE オトコ用メンズリゼ

診察時間/AM10:00~PM7:00 (日・祝日はPM6:00まで)
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
リゼクリニック八戸院
提携院: 八戸タウン形成外科クリニック

JR青森駅より徒歩2分
リゼクリニック青森院
提携院: 青森タウン形成外科クリニック

八戸院 0120-107-868 青森院 0120-107-286

八戸院は八戸タウン形成外科クリニックと青森院は青森タウン形成外科クリニックと提携しリゼクリニックの医療脱毛メニューを提供しています。
※医療脱毛専門院ではございません。※脱毛機の種類や麻酔の種類・濃度が異なります。※ドクターがカウンセリングを行います。※診察時間がリゼクリニックとは異なります。※提携院以外でご契約の方の予約は受け入れておりません。



プレミアムラーメンin八戸 第30弾記念 番外編

函館 VS 札幌

2023年 10/5(木)・2024年 1/29(月)

函館

札幌

椿 TSUBAKI

10月5日(木)~17日(火)

椿 函館塩ラーメン

函館の塩ラーメンを軸に、函館の超有名ラーメン店で20年腕を振るってきた店主が、様々な独自の創作系ラーメンを提供しています。

10月19日(木)~31日(火)

味噌専科 椿 RED

面館ラーメン専科 麵屋 椿 TSUBAKIの姉妹店で、味噌ラーメンに特化した味で勝負。赤味噌×ニンニクでパンチの効いた椿REDがオススメ!

はなぶさ

11月3日(金)~28(火)

はなぶさ 函館塩タンメン

はなぶさ 特製味噌タンメン

スープは厳選した道南産の真昆布をベースに、塩タンメンは、ホタテ貝柱の旨みがたっぷり! あっさりこってり、両方楽しめるようにスープの種類に合わせて差を使い分けています。ふわっとトロける自家製チャーシューとともに、お召し上がりください。

陶のラーメン

12月1日(金)~1月3日(水)

濃厚味噌札幌ラーメン

北海道産のゲンコツや鶏ガラを圧力寸胴で一気に吹き上げたスープは、豚骨本来の旨味を極限まで引き出した至高の一杯。赤味噌・白味噌と5種類の信州味噌をブレンドしたオリジナルのタレを合わせたこってり味噌を、ぜひご賞味ください!

麵屋 赤兎馬

1月5日(金)~29日(月)

店主盛り味噌ラーメン

限定ラーメン バターコーンラーメン

心技一体! 札幌市南区発の札幌ラーメン専門店。北は北海道札幌から南は九州福岡まで、有名店にて10年以上磨いた店主の技術を、スープに、タレに、麺に、一杯のラーメンにこころをこめて、こだわり尽くした一杯!

「北海道シリーズ」開催!

八戸にいながら全国の有名ラーメン店の味が期間限定で楽しめる「プレミアムラーメンin八戸」。2019年に始まり今年で第30弾を迎える同店では、10月5日オープンの『函館ラーメン専科 麵屋 椿TSUBAKI』を皮切りに、約3か月に渡って「北海道シリーズ」を開催!

今回のシリーズでは、全国ラーメンフェスタやラーメングランプリで受賞歴のある、北海道の若

手ホープなどが、5店連続で登場。『函館VS札幌』とし、味噌・塩・醤油と、各店舗のバラエティに富んだ珠玉の一杯が楽しめます。

10月からは朝ラーもスタートし、ますますパワーアップする同店。行列ができる本店と同じ味を、八戸にいながら味わえる機会は見逃せません! 有名店の一杯を次々と楽しめる第30弾記念番外編企画、目指せ全店制覇!

期間中、毎日休まず営業!

プレミアム ラーメン in 八戸

八戸市南郷家4-1-29 無印 あり なし

平日 9:00~16:00 (L.O 15:30)

土・日・祝日 9:00~20:00 (L.O 19:30)

※土・日・祝日は通し営業となります。

新ラーはじまりました!

新着プレゼントあります!! 詳しくはP06へ

WAC design OPEN HOUSE

六戸町完成住宅見学会

空間をつなぐデザイン

mid century design

長期優良住宅 2×4工法 面積 29坪

10/7・8・9 & 14・15 AM10:00 - PM5:00

事前予約をいただいた方にはQUOカードプレゼント!!

ご予約はこちら

薪ストーブが間仕切りのない住まい全体を暖かさで包み込みます

薪ストーブが灯す家の中の風景。様々な場所から広大な景色を眺めることができる心地よい住まいができました。

自然を眺める為の窓やデッキなど好きなものに囲まれた住まい

八戸市吹上完成住宅見学会

『おとな時間』をゆったり楽しむ家

- 六戸町見学会同日開催 -

10/7・8・9 AM10:00 - PM5:00

事前予約をいただいた方にはQUOカードプレゼント!!

MAP ご予約はこちら

ワタナベ設計公式 LINE ご登録募集中!!

公式 LINE では展示会イベントのお知らせや住まいづくりに必要な様々な情報を定期的に配信いたします。これからのご計画についてのお問合せ・ご質問も24時間いつでもお気軽にどうぞ!!

WATANABE ARCHITECTS & CONSULTANTS 株式会社ワタナベ設計

八戸市柏崎 1-8-25 小倉ビル 3階 TEL:0178-51-8113

かした
見まれて

秋

ノスタルジックな

プレゼント
あります!!
詳しくは
POBへ

すべて税込です。

Coffee Room
カヤマ

**お母さんこだわりの
手作り料理でほっと一息**

創業44年のお店を切り盛りするお母さんは、常連さんと口コミのお客さんにいつも囲まれています。お話しに華を咲かせ、鼻歌交じりに笑みを見せながら手作り料理を提供している、アットホームな喫茶店。食事時は、埼玉の地粉を使用している手作りうどん(おにぎり付・850円)が人気NO.1で、手作り豆腐ピザや、ボリュームあるチキンカツ定食が特にオススメ。自ら畑で育て収穫した旬の作物をメニューに活かし、食べる方々の健康に対する気遣いも伝わってきます。和やかに心弾む喫茶店で、ゆったりとした時間をお楽しみください。

〒八戸市根城西ノ沢36-3
TEL 0178-46-2618
営業時間 11:00~20:30
営業日 第1・3・5日曜日
※あり(店の両隣に全5台)



手作りうどん
(おにぎり付)
850円



レモンスカッシュ 550円
クリームソーダ 600円
コーヒーフロート 600円



な、日もありますので
どうぞ事前に
ご予約を!



11月~3月は自家栽培のこんにゃく芋で作った、自慢の自家製こんにゃくをお召し上がりには是非ご来店ください!



アイスコーヒー
430円

**日替りランチ
700円**

小鉢3つ/コーヒー/デザート付き
※取材時は、エビフライ丼と和風ハンバーグ定食の2種を提供



ランチも
食べた後は
おかわりドリンクも
頼む方も
多いとか!

美々さん
(50代 約リレディ)

**美味しくととてもお得!
大人気の日替りランチ2種類**

喫茶店一筋35年のフレンドリーなママさんが営む店内は、憩いの場として毎日笑い声でにぎわいます。オススメはなんといっても日替りランチ。メインの他に小鉢3種、デザート、コーヒー付きで700円!店の前を通りがかったのが縁で1年前から通うようになったという奥様曰く、「ママさんの料理は美味しいし、野菜もたくさん食べられて、絶対お得!オススメです」。常連さんのお墨付きとは、とても嬉しいことですね!陽気なママさんが、どなたでも気軽に食事に来てほしいとの思いで、お肉系とお魚系、2種の日替りランチをご用意して、皆様のご来店をお待ちしていますよ!

〒八戸市類家5丁目27-16
TEL 0178-47-1353
営業時間 10:00~15:00
モーニング 10:00~11:00、ランチ 11:00~14:00
営業日 日曜日 ※あり(3台)



喫茶
おしゃべりハウス



おもむき
**「和の趣の家」
完成見学会**

2日 **完全予約制**
WEBサイトの
予約フォームより
ご予約ください▶



「3,000円分プレゼント」
各ください ☎ 090-3643-4388



伝統的な寄棟屋根

格子×御影の
柱石

印象的な丸窓

玉砂利洗い出し仕上げ



G	71.52坪 950万円
F	71.3坪 948万円
E	53.83坪 716万円
D	53坪 706万円

場所: 八戸市長者3丁目9 (分譲地内)

次回 「家族でくつろぐ吹き抜けのあるおうち」

— 完成見学会 —
10/28± - 29日
in 西白山台

全館空調
Airfeelの家



サンハウジング東北産業

八戸市下長4丁目10-3 TEL.0178-20-6233 定休日/水曜日
https://www.touhokusangyou.jp Instagram touhoku_sangyou

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

10/31(日)まで
ピザテイクアウト 10%引き
 Plus+

Wチーズピザ
 S (1人用) 21cm 1,000円
 M (2人用) 26cm 1,800円
 L (3人用) 38cm 2,500円

お仕事帰りの
 コーヒーや
 お酒の一杯にも
 ご利用できます!

ウィンナーコーヒー
 600円

ピザ
 テイクアウト
 OK

1975年創業
**人々の出会いが幾度となく
 繰り返されてきたザ・喫茶店**

店内に一步踏み入ると、令和から平成、昭和と、時代を遡るトリップ感覚に陥ったような趣。訪れたお客さんのらくがき帳は昭和56年から記録されており、この店での出会いは、一杯のコーヒーとともに連綿と続けられてきたことがマスターの笑顔とお話しからも見てとれます。地元クリエイター作品、街の文化紹介の場としての一翼も担い、県内外の皆さんからも長年愛される老舗。不思議な居心地の良さを感じて過ごすことができます。創業時から提供を続けるマスターおすすめの生地とチーズにこだわった手作りピザは、懐かしさをも味わうことができます。

〒8 八戸市十六日町20 2F
 ☎ 0178-43-8326
 🕒 13:00~23:00 (L.O 22:30)
 📅 年中無休 (不定休)
 🚗 なし (近隣駐車場をご利用ください)
 Instagram nonchan_dayone

モスバーガー はっち さくら野
 いもどくパルコ ローソン
 ファミリーマート コンサートホール

手作りピザとコーヒー
喫茶ピーマン

ほんわか
 時間に合

喫茶店

特集

※表示価格は

今年6月オープンの新店
モーニングもランチもテイクアウトも!

八戸市郊外に行き、80年代の洋楽、邦楽中心のサウンドを心地よく楽しみながら寛げる、新しくして洗い、喫茶店好きにはたまらないお店。自家焙煎コーヒーは、ネルドリップで抽出した、よりやわらかいアロマ感を楽しむドリップコーヒーと、オリジナルブレンドで昔ながらの豆の香りを豊かに楽しむサイフォンコーヒーから選ぶことができます。ランチ時は特製ラーメン、カレーをはじめ、定食メニューも提供。プリン、ティラミスなど自家製のデザートも豊富で、テイクアウトメニューが充実しているのも魅力。ゆったりとモーニングを楽しむのも良いかも! 普段使いのお気軽にリラックスできる本格喫茶店が、私たちの街にお目見えしました。

〒8 八戸市市川町橋向54-3 ☎ なし
 🕒 8:00~19:00
 (金曜日 10:30~19:00、日曜日 8:00~18:00)
 📅 月曜日、第2・4金曜日
 ※祝日の場合、前後の平日に振替
 📍 あり (3台) Instagram ccr.og
 🌐 https://ameblo.jp/ramen-og

自家製スイーツと
 コーヒーで
 幸せしかない♡

ラーメン 850円
 10:30から提供開始
 無添加天然出汁のシンプルながら
 味わい深い中華そば!

クアテマラ 500円
 ドリップコーヒー (全5種)
 自家製プリン 450円
 自家製ティラミス 550円

サイフォン
 コーヒーブレンド
 400円も
 あります



2週連続
**こだわりの
 おうちの完**
10/14(土) - 22
10:00 ~ 17:00
 新規来場特典「商品券」

当日のお問い合わせは、田名部までご連絡



玄関を入ると、すぐにファミリークローゼットが洗濯室からの動線もあり、家事や身支度がしやすい間取りです。



ガス衣類乾燥機「乾太くん」は、家事の時短になる上、物干しスペースを広くとる必要がなくなる優れものです。



琉球畳と折り上げ天井でモダンな和室。最新の建材は、永く美しさが保たれます。



プラス 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!

楽しかったです(*´ω`*)刺し子の特集とかあると楽しそうかな? と思いました。(匿名希望・40代)
☆お子さまと楽しんで頂けて何よりです♡刺し子の特集もステキですね(´´´)

■プラス編集部のこれキニナルで、夕顔を使ってかんぴょうを手作りしたいという記事がありました。私も一度挑戦しましたが、厚さや幅がちょうどよくないとなかなか上手いきず。ぜひ出来上がった写真も載せて欲しいです。(タクシ・60代)
☆大きい夕顔はなかなか消費できずに困ったりするので、美味しい自家製かんぴょうが作れたらいいですね!上手にできたか確認しておきます(笑)



投稿イラスト
ナコイさん作
☆たまに有人のときもありますよ(笑)皆さまのイラストもお待ちしております!

EVENT INFO

近隣のイベント情報

10/8(日)
第28回 史跡根城まつり
各ステージをはじめ、ミニクイズ検定。八戸らーめんやキッチンカーなど【時間】9:00~16:00
【料金】入場無料【場所・問合せ】史跡根城の広場 0178-41-1726

10/11(水)~14(土)
更上閣ガーデンレストラン ~秋~
キッチンカーや中心街のお店が更上閣にやってくる14日(土)はヨルニワも開催!【時間】11:00~14:00(ヨルニワ17:00~20:00)【会場】更上閣にぎわい広場ほか【料金】入場無料(販売あり)【問合せ】文化創造推進課 0178-43-9156

10/15(日)
マチニワイベント支援事業
ヒルコフェス
福祉施設で作られた商品やハンドメイド作家の作品販売、ワークショップ、飲食、キッチンカーと盛りだくさんのイベント!【時間】10:30~16:00【場所】八戸まちなか広場 マチニワ【料金】無料(販売あり)【問合せ】ヒルコフェス実行委員会 090-4479-6765(担当:長塚)

配布地域
■八戸市・階上町着前地区(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・ラビア
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.208 特集 「あんかけ」 10/20 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

VOICE 読者メール

■無人販売店特集のおうちdeお肉さんは、通勤途中にあるためオープンをお楽しみにしていたのですが、他にもこんなにたくさん販売店がある事にビックリ!変わった自動販売機も増えているので、自動販売機の特集もしてほしいです。(もしもうやった事があれば、すみません)(ナースママ・40代)
☆自動販売機の特集は3/24発行のVol.194でやらせていただきました!HPからバックナンバーも見れますよ!販売機もさらに増えてきているので、いつか第2弾もお届けできるといいです!

■前々回のおおのキャンパス特集を見てさっそく行ってきました!笑顔に興味を持った子ども達が一生懸命教わりながらコースターを作っていました!

Plus Presents 読者プレゼント

※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。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。

【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 プラス八戸 検索

【締切】10月11日(水)
※ハガキの場合は当日消印有効

Personal gym LEAD A-207 初回ジム無料体験券(30分のトレーニング、カウンセリング付き) 3名様	プレミアムラーメン八戸 B-207 第30弾北海道シリーズ 5店舗で使える 1,000円分のお食事券 5名様	Coffee Room カヤマ C-207 アイスコーヒー 1杯無料引換券 3名様	喫茶おしゃべりハウス D-207 コーヒー1杯 おかわり無料引換券 7名様	手作りピザとコーヒー 喫茶ピーマン E-207 Wチーズカットピザ(ドリンク付き)引換券 5名様	軽食・喫茶オージ F-207 お好きなドリンク 1杯無料引換券 3名様
--	---	--	--	---	--

「立ち食いそば・うどん」屋さんがあるのをご存じでしたか?
八戸ポータルミュージアムはつち3階に
3階まで上がるのはめんどう? (笑)でも/遊びに来てね!
たまにボサノバも歌ってるよ♪
リーズナブルで大人気! トッピングいろいろ
かけうどん かけそば 390円~
たまに庵 八戸ポータルミュージアムはつち3F
11:00-15:00 火曜日
tel.0178-43-3937 たまに庵 八戸 検索

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/

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★

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

上記の答えは次号のプラスに掲載します。

プラス編集部のこれ! キニナル

秋の味覚がキニナル
シャインマスカットが豊作で味も良く、安価で販売されていると聞き、羨ましく思いました。スーパーに並んでいる生鮮サンマは小ぶり、しかも高価格。手が出ません。
八戸のサバも旬に差し掛かりますが今年は豊漁となるか? キノコたちは? 脂が乗りはじめの本マグロは? ホタテは? りんごは?
心配してしまう秋の味覚ですが、嬉しいことがひとつ。夏の暑さの影響で、新米が出るのが例年より早く楽しむことができ、しかも美味しい!
あっ!栗の醍醐味、モンブランも楽しみですね!

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!
はちのへ東奥・朝日販売センター
☎0178-71-1880

いま始めれば就労支援金 3万円支給

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。支給方法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。

HACHINOHE PARKHOTEL はちのへワイナリー Hachinohe Winery Inc. Since 2017
八戸ワイン産業振興プロジェクト応援企画第15弾
マスターソムリエ高野豊と楽しむ
ワインの夕べ

八戸ワインと弊社専任アドバイザー マスターソムリエ高野豊とセレクトワインの要宴をお楽しみください!

2023 11/21(火) 一人様 15,000円
START 18:00~
お料理・お飲物・お土産ワイン付 (消費税・サービス料込)
第1部 午後5時~ セミナー(無料)にも是非ご参加ください!

八戸パークホテルにてチケット好評発売中!!
主催:八戸パークホテル 協賛:八戸ワイナリー(株) 後援:八戸市
お問合せ・ご予約は八戸パークホテル tel.0178-43-1111 MIYAGO HOLDINGS



ファースの家
常設展示場

10周年

祭



おかげさまで創業27周年
シーユーハウジング

白山台会場



将来を見据えた次世代ハイブリットスマートハウス

健康住宅 **ファースの家** F&S MODEL HOUSE

ファースの家 & 太陽光発電 & 見える化HEMS & 蓄電池LEAF

ファース独自の空気循環システムで輻射熱暖房。屋根裏エアコンで全館冷暖房!省エネ実現!

2重断熱構造
エアクララ&ファースボード(外断熱)

& 調湿
冬の乾燥を防ぐ

& 屋根裏エアコンで
全館暖房

東日本大震災後に省エネスマートハウスとしてオープンしたファースの家常設展示場も10周年を迎えました。皆様のご支援の賜物と大変感謝しております。震災以降のエネルギー事情の大幅な変革に対応したエアコン1台で全館暖冷房をし、太陽光発電も載せ、EV車に充電・EV車からの給電もできる新しいファースの家です。10年経った今日現在、新築当初と少しも変わらない温熱環境をぜひもう一度体感していただきたいと思っております。

10年間の感謝を込めて、10周年記念イベントを年末まで3回に渡り行います。どうぞご家族皆様までご来場ください。

第1回
10.October 21日 22日 SUN
10:00am~16:00pm

HAPPY HALLOWEEN

IHお料理教室 予約制 1回目 10:30~11:30
2回目 14:00~15:00

ハロウィンパーティーに役立つカンタン! オシャレメニュー!!

Menu

トマトジュースで簡単ミネストローネ
真っ赤な魔女のスープ



パイピザ

豆腐ドーナツ

*写真はイメージです



混ぜるだけ!
ハロウィン簡単ケーキ

open cafe

キッズ 縁日広場



バルーン
プレゼント



全室20℃~22℃の調湿で
空気が心地よい♡



会場案内図

展示場で是非
「ファースの家」
ご体感下さい!!

東北電力

電気料金相談コーナー
プランの見直しでお得になるかも!?

エコ替え サポート!
電気料金削減効果やサポート金も!!

第2回 11.november 25日 26日 10:00am~16:00pm

クリスマスリース
手づくり教室

13:30~15:30

自然素材を編み込んでいく伝統的な
手法で作る本格的なクリスマスリ
ースを作りませんか?

講師 little plants

予約制・各日5名
参加費¥1,000



第3回 12.december 16日 17日 10:00am~16:00pm

年末の大掃除直前!! おおめ! 掃除
スゴ落ち
専用洗剤のご紹介!!

Christmas

予約制・各日5名 IHお料理教室
10:00~13:00

IHの便利な機能を使って、クリスマス料理を作ります!

各日同時開催

あおぞらチャージサービス
定額電気料金と太陽光+蓄電池のお得なパッケージ

太陽光 + 蓄電池システム = 初期費用
メンテナンス 15年後 0円

宅地をお探しの方 必見!
土地販売会

新築&リフォーム 相談会

健康住宅 **ファースの家**
見所! 聞き所! 説明会



自由設計ゆえの人生を愉しむ家
シーユーハウジング
CU HOUSING 株式会社

〒039-1111 青森県八戸市東白山台4-8-16
URL://www.cu-h.jp E-mail:cu@cu-h.jp
TEL.0178-70-7757 FAX.0178-70-7767

二級建築士事務所登録 第2731号
青森県知事許可(般-3)第300320号





故人様との時間をふりかえりつつ過ごす、 あたたかな時間を...

玉泉院は生涯もっとも大事な儀式をプロデュースする使命感と
時代に即した合理性を見つめ、経験と誠意で
みなさまの幸せづくりをお手伝いします

故人様を偲ぶひと時を、 ゆっくりとお過ごしください

御膳

十草 とくさ



通夜料理

橘 たちばな



突然のお別れで後悔しないために 玉姫グループの選べる互助会プラン

経済産業省認可を受けた「互助会」システムを採用し、
少ない掛金でこころに残るセレモニーを皆様にお届けします。

18万円コース

一口利用
月掛金 2,000円×90回

月々
わずかな
掛金から



電飾祭壇



御遺影写真(モノクロ)



御棺

互助会についての詳細は
玉姫グループ公式ホームページ
をご覧ください。



玉姫グループ 諏訪玉泉院
八戸市諏訪3丁目14-15

玉姫グループ 売市玉泉院
八戸市長根3丁目11-8

玉姫グループ 下長玉泉院
八戸市下長2丁目17-19

玉姫グループ 白銀玉泉院
八戸市大字白銀町字大沢頭28-3

玉姫グループ Terasu 玉泉院
八戸市柏崎6丁目5-3

真心でご奉仕する ぎよくせんいん **玉姫グループ 玉泉院**
八戸市諏訪3丁目14-15
☎0178-72-4242

24時間総合案内ダイヤル ☎050-5264-6711

※3分10.5円の通話料がかかります。