

Free Magazine

暮らしに彩りをプラス

VOL. 243

Posting & TakeFree

Plus+



Plus+HP

X(旧 Twitter)

Instagram

@plushachinohe

2025.4.11 発行

発行部数 100,000部
(八戸市内 80,000部配布)

八戸智徳 八戸智徳
中学校硬式野球
クラブチーム

活動の様子はこちらから

申し込み
問い合わせ

小学校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。

八戸智徳リトルシニア事務局

HACHINOHE

新生活を彩る

春の雑貨

特集P4-P5

新しいはじまりから美しく、楽しく、快適に！
今号は、この春、初心の心持ちで一歩踏み出した皆さんへのエール
企画、春の雑貨特集です！八戸市及び近隣地域の個性あふれる3
つの雑貨店をご紹介します。新生活に必要なもの、身の回りにお
くと安心するもの、少しテンションがあがるもの、面白い気持ち
になってしまうもの等々、あなたの暮らしを整えるのに役立
つ、とっておきの一品を探しにお出かけください。愛着が湧
く雑貨は励ましになったり、日常に癒しをくれたりする
力があります。より温かな気持ちになる雑貨との
出会いで、充実した時間を過ごされます
ように。

太平ビルサービス スタッフ募集

■ 正社員・有期社員募集

■ 電気主任技術者 2名

●月給/220,000円～その他 特別手当+資格手当あり
●時間/8:30～17:30

■ 事務所技術係 1名

●月給/174,410円～
●時間/8:30～17:30

※八戸工業高等専門学校のボイラー技士1級も募集中。現場、作業内容等は電話にて説明致します。

■ 清掃スタッフ募集 (WワークOK)

■ 日中スタッフ (ビル、店舗、病院、住宅等のビルクリーニング)

●月額/163,496円(日額7,640円)
●時間/8:00～17:00、7:00～16:00、6:00～15:00の間の時間

■ 夜間スタッフ (スーパー、ドラッグストア清掃)

●時給/1,155円 ●時間/20:00～3:00 (3時間程度、要相談)

■ 八戸ショッピングセンター ラビア (シフト制)

●時給/955円 ●時間/7:00～9:00、8:00～10:00

■ 青森労災病院 (シフト制)

●時給/955円 ●時間/7:30～11:30、7:30～16:30、12:30～16:30

■ 八戸工科学院 (シフト制)

●時給/955円 ●時間/7:30～11:30

■ うしお内科 (シフト制)

●時給/955円 ●時間/12:30～14:00

■ 八戸消防本部 (シフト制)

●時給/955円 ●時間/6:00～15:00

■ ダイワロイネットホテル (シフト制、管理責任者候補)

●時給/955円 ●時間/7:00～16:30

■ ユニバース福地店 (シフト制)

●時給/955円 ●時間/7:00～18:00、7:00～9:00

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/道路警備
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



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

職場のDX化を支援します!



メールはoutlook、データはExcel、ファイルは社内にあるスタイルが実は古くなりつつあり、それぞれの短所を改善できる便利なツールが出ています。これまで時間がかかっていた事を効率的に時短して

DXとは
ざっくり言えばデジタル技術で業務改革をすること。

属人化(誰か1人しかわからない)を防ぐためにDXをはじめませんか?

キントーン kintone

ノーコード! 脱エクセル! プログラムスキル無用

Excelを数人で共通して使っているならキントーンに変えれば便利!

POINT

顧客管理等を独自に自由に作れる

POINT

ノーコードで簡単・軽快なDXツール

エクセルが重い、誰かが開いていて編集出来ない、シートや列が増えて使いにくい、ファイルがどこか探せない、誰でも感じた事のある課題をkintoneが解決。エクセルで管理していた事をkintoneでより使いやすく管理が出来ます。いつまでもこのお客様に連絡をする等の確認も容易になり、対応漏れを防ぐ事も。さまざま活用出来るツールです。



日報



案件管理



問い合わせ管理



採用面接管理



タスク管理

1ユーザー
月額1,000円

kintone, Mailwise, サイボウズofficeは、株式会社サイボウズの製品です。

メールワイズ Mailwise

メールの対応漏れを無くする 対応の見える化・迷惑対策

1つのメールアドレスを数人以上で共有してるならメールワイズ!

代表メール(info@等)を数人で受信しているなら便利。

POINT

迷惑・スパムメールを消すのも1回の手間で全員分消せる

誰が、どのお客様に、どんなメールをしたか等もわかるので、スタッフの急な不在でも対応状況がわかりやすい。対応していないメールが共通してわかるので、対応漏れも防止できます。グループで使うメアドと、自分だけで使うメアドも利用可。メールワイズを使うことでoutlook等のメールソフトは使わなくなります。



メールアプリケーション



ステータス機能



対応履歴



一斉送信



電話履歴/訪問履歴

1ユーザー
月額600円

サイボウズ office

チーム力的大幅アップ

サイボウズのグループウェア!

POINT

全員のスケジュールをリアルタイムで把握が可能!

情報共有の掲示板、メールやチャット、ワークフローや報告書作成など、チーム力を高める機能が揃っています。誰かの頑張り度合いが目に見えてわかるメリットも。



スケジュール



メール



ToDo リスト



タイムカード



報告書

1ユーザー
月額600円



弊社で顧客管理システムの選択、メールソフトの選択など、各種あるサービスを時間をかけて検討して、これだ!と決めたのがサイボウズ製品でした。とても便利に使えており、取り扱いもはじめました。

各製品ネットで直接申し込みも出来ますがゼロから使っていくのはやや敷居が高いです。

お客様がスムーズに導入出来るよう弊社が導入サポートを致します!

どの製品が
あっているか
料金プランは
どれがいいか
業務改善に
合致するか
など

ご説明致しますのでお問合せください。



Web制作

ネット広告

不動産ネット運営

八戸市北白山台5丁目2-5 東奥日報社八戸ビル3F

TEL:0178-70-7751

mail info@oranet.jp

オラネット



有限会社 オラネット

春満開!! おでかけしよう!!

家族連れに
大人気!!

エサ釣りエリア

- 初心者でも手ぶらでOK!
- 釣った魚をその場で調理できます!

※エサ釣り5匹 ¥1,700

※調理唐揚げ ¥750



フィッシングエリア ウキウキランド

ルアーフライ エリア

どちらも
楽しめます!

- 腕磨きにはファーストポンドで数釣り狙い
- セカンドポンドは大型狙い

¥2,700~

お魚釣りへ
行こう!!



フィッシングエリアウキウキランド

〒039-1801 青森県三戸郡新郷村戸来字上柵棚森ノ下58-1

TEL.0178-20-9667

営9:00~18:00

休金曜(祝祭日・連休中は営業)

ウキウキランド

検索



シニアの皆さんのエイジングケアもトレーナーがしっかりサポート!
ジム経験の有無に関係なく
パーソナル加圧トレーニングが選ばれています。

KAATSUトレーニングスタジオ@last八戸(アトラス)

体 脂肪率や筋肉の量、バランス、内臓脂肪レベル、体水分量、ミネラル量等を測定し、それぞれの目標や目的に合った最適なメニューを提案!アトラスは、KAATSU JAPANの正規認定資格を持つ八戸市内では唯一のジムで、トレーナーがマンツーマンで指導し、無理なく安心してトレーニングをすることができます。

加圧トレーニングは腕や脚の付け根に専用ベルトを巻き、空気を入れ血液の流れに制限を加えた状態で運動をします。ベルトの強さは、血圧を測るときの無理なく圧迫される程度です。このことで通常の運動よりも多くの成長ホルモンが分泌され(通常運動の約4倍とも!)、効率の良さが期待できます。成長ホルモンは筋肉をつくる働きほかに、骨をつくる働き、代謝を上げる働きがあり、筋力アップやダイエットに効果があるといわれるのが定説。計算上、加圧トレーニング30分間で、通常の運動量2時間分に匹敵すると

考えると、嬉しい驚きですね!

週一程度で通う方にそれぞれお話を聞くと「血流が良くなった」「冷え症に悩まなくなった」「肩こりが解消した」「血糖値も下がりやすい」「体形が改善した」「体が軽くなった」「階段を駆け上がるようになった」「疲れにくい」「ばきばき動ける」など、様々な感想をいただきました。芸能人、スポーツ選手も取り入れている方が多いトレーニングだと知って改めて納得。

トレーニングの仕方が分からない!周りに人がいるのが苦手!ついつい頑張りがちで、その日の体調、気分に合わせて取り組むことができます。そして何より、なりたい自分を目指して実現するためには、具体的に的確に指導してくれるトレーナーがいかに大切か、ということを感じることになるのではないのでしょうか。

お子さま連れの方も、気兼ねなくご利用できる、加圧トレーニングパーソナルジムです。

パーソナル加圧トレーニング
シニアの方にもオススメ!
30分コース ¥3,500

60代の私に1回30分のトレーニングはちょうど良く無理なく続けられます!

P!mo 美津子さん (60代 接客業)

▼メニュー例(目的等によって作成します)▼



パーソナル加圧トレーニング
 60分コース ¥6,000 通1回4回コース ¥20,000

おもちゃやオムツなど用意もごさいます。お子様やお孫さんと一緒にどうぞ♪

3日前までの要予約 完全予約制
 @last Personal training gym
 八戸市長根4-7-5 ☎ 090-2795-6158
 10:00~21:00 不定休
 あり Instagram kaatsu_atlast



代表 中山慎司さん
 KAATSU JAPAN認定加圧インストラクター、NESTA-PFT認定資格(パーソナルトレーナー)、救急救命士などの資格を持つ。



子育て期から夫婦の老後まで見据えた
“長期快適住宅”

家族の命を守る家 **FPの家**

OPEN HOUSE

完全予約制

ラストイベント!

平日も開催

4/12・13・19・20

①10:00~ ②13:00~ ③15:00~

ご予約はコチラ



場所

八戸市尻内町
 (八戸駅西口・フラット八戸近く)



Googleマップ

2日前までのWEB予約

4日間限定

青森県産米
「はれわたり」5kg プレゼント!

さらに
 事前アンケート回答で
QUOカード1,000円分 プレゼント!

※特典獲得には条件があります。詳しくはHPでご確認ください。

土地情報



八戸市尻内町矢沢17-1
 学区 三条小学校、三条中学校
 ほかに売土地あります!



見どころ POINT

- 各階エアコン1台ずつでどの部屋も暖かい高断熱・高気密住宅
- 木のぬくもりを感じる無垢の床
- 珪藻土をつかった健康志向の塗り壁
- アクセントカラーが彩るナチュラルインテリア

注意

・未就学児のお子様はご遠慮ください。
 ※抱っこひもで抱っこままの赤ちゃんはOK
 ご協力のほどよろしくお願いいたします。

東北電力ソーラーEチャージ

東北電力グループ「あおぞらチャージサービス」採用
太陽光パネル6.8kW搭載

初期費用0円の新築住宅向け太陽光定額利用サービスです。

タカヤマホーム株式会社

TEL.0178-25-0655

八戸市新井田字八幡川原1-1

Instagram takayamahome_official



一般建設業 青森県知事許可(般-3)第8492号 宅地建物取引業者 青森県知事(1)第3579号 (設計) リッツ建築オフィス: 一級建築士事務所 青森県知事登録 第1737号

雑貨

この春、オープン5周年を迎えました
猫雑貨のお店 ネコ曜日

猫好きの姉妹が営む雑貨店で、県内でも珍しいすべて猫にちなんだ専門店。全国から取り寄せた約1000点の愛らしい猫モチーフ雑貨・猫用品(首輪、おやつ、おもちゃ等)・古雑貨が並んでいます。姉である店主さんが厳選した大人も子どもも持ちやすく使いやすい、かわいくてセンスあふれる作品たちにうっとりして時間も忘れるほど。絵描き担当の妹puchica(プチカ)さんの作品も大人気!のほんとにリラックスしながら、癒しの一品を見つけてください。

三木野公園 ローン 北里大学 かねあへれ 十和田東病院 至六戸町→ファミリーマート

■マダカップ 990円
■マグ 550円
■ガラス製品3L 1,650円

カラーとロゴが可愛い
MERCURY
マーキュリー
■バケツ 2,420円

三戸市三戸町目時上エ平24-3
☎0179-22-0274
平日14:00~18:00、土・日10:00~18:00
休 水曜日 Pあり Instagram metokibase

暮らしが楽しくなる猫雑貨!

猫好きの姉妹が営む雑貨店で、県内でも珍しいすべて猫にちなんだ専門店。全国から取り寄せた約1000点の愛らしい猫モチーフ雑貨・猫用品(首輪、おやつ、おもちゃ等)・古雑貨が並んでいます。姉である店主さんが厳選した大人も子どもも持ちやすく使いやすい、かわいくてセンスあふれる作品たちにうっとりして時間も忘れるほど。絵描き担当の妹puchica(プチカ)さんの作品も大人気!のほんとにリラックスしながら、癒しの一品を見つけてください。

■チェアパット 1,540円

■ガラス、マグカップ 660円~

■トート(赤・白) 3,520円

■時計 3,300円

■ポストカード 198円

puchica(プチカ)さんの作品は、店主さんや知り合いの猫などがモデルとなっています。

■黒ネコTシャツ 3,850円

■春っぽいTシャツ 3,300円

※Tシャツは、S~XL(男女兼用サイズ)

その他、絵本・バルーンアレンジメント・猫型コスタニシール・メモ帳・バスソルト、等々アイテム盛りだくさん

猫のおやつや、飼育本なども取り扱っています

金 春のお出かけついでに!
おたからやで 高額査定
貴金属・プラチナ
楽しみませんか?

例え 18金(7.6g)のリングなら...
2003年頃 参考買取価格 6,800円
2025年3月25日時点 参考買取価格 **88,100円**

ブランド時計
箱・保証書なしでもOK!!
ロレックス デイトナ 116500LN
参考買取価格 **472万円**
※2024年1月時点

ブランドバッグ
ボロボロでもOK!!
ルイ・ヴィトン オンザゴー-PM
参考買取価格 **38万円**
※2025年1月時点

見本

丸いおな 女性優待

おたからや 特別クーポン 最大 2倍!!

即日現金買取/査定料無料/手数料無料

高価買取 おたからや

おたからや 2F

さくら野百貨店八戸店 2F

ご成約で最大2,000円駐車場代、タクシー代プレゼント!!

0120-555-600

お問い合わせ はじめてのご相談・出張買取予約などお気軽にどうぞ。

古物営業法に基づき、身分証明書のご提示が必要です。ご来店の際は右記のいずれかを必ずお持ちください。[運転免許証/マイナンバーカード/各種健康保険証/在留カード等] 株式会社いーふらん 古物商 神奈川県公安委員会許可 第451380001308号

ハンドメイド雑貨と福祉雑貨のお店 Lien

豊かでユニークなデザインがあなたの周りをカラフルに彩る！

青森県内をはじめ全国各地の福祉施設にて、障がいのある方たちが自由な発想でユニークに作り出すアート雑貨に心惹かれるお店。素朴で楽しい約1000点もの品々が店内を彩り、個々の作品と向き合っ、手で触れてみると穏やかな気持ちになります。大切な方へのプレゼントにもgood!この春も新作随時入荷中。ここでしか手に入らない超こだわりの一品を、どうぞいつもあなたのそばに。

〒031-0052 八戸市環家2丁目2-21
 月・火曜日 14:00~16:00
 金曜日 10:00~12:00、14:00~16:00
 土・日曜日 10:00~16:00

090-4479-6765
 水・木曜日
 あり
 Instagram lien_craft

ポーチ(Yumeirosya) 1,780円
 マグカップ 1,320円
 手織りハンカチ 1,320円
 ま〜ぶる染ソックス 1,100円
 食パン皿セット(箸置き付) 1,650円
 花びん 3,300円
 ドキリとするほどフィーリングを感じてしまう作品との出会いも
 中身もイラスト等もすべて手作り本格コーヒー 165円
 津軽おぼけ珈琲
 ポーチ(hyoutan cafe) 1,450円
 店主さんが八戸市で立ち上げた団体「Ao(アオ)」が作るキーホルダー 1,100円
 ブローチ 700円~
 ヘアゴム 700円~
 置物 550円~

MOON EYES ムーンアイズ

県内随一の品揃え! カーアクセサリブランド

アンテナポール 550円
 ナンバーフレーム(自動車用) 1,430円~
 Fuzzy Dice 1,540円
 Tシャツ(L) 4,950円

AMERICAN VARIETY SHOP METOK
 アメリカンバラエティショップメトキベース

あなたをハッピーにさせてくれるアメリカン雑貨!

オープン10周年を迎えるバラエティに富んだアメリカン雑貨店。青森、盛岡、秋田など遠方からも求めにくという広々とした店内には、県内では随一の品揃えを誇るカーアクセサリブランド「MOON EYES(ムーンアイズ)」をはじめ、数万点はあると察するエンタメポップでクールな品々が賑やかにお出迎え。日常使いの雑貨や、暮らしが面白くなりそうなお遊び心満載の雑貨たちに心も釘付け!この時期は三戸町の美しい桜を見ながら、ドライブがてら訪れてみるのもいいですね♪

あなたのアイデアを活かして一緒にプリウスを盛り上げてくれる方を募集しています!

営業・企画取材スタッフ募集

正社員

30代・40代の女性活躍中!

基本給 **18.5万円~**

勤務時間 9:00~18:00

休日 土・日・祝日

賞与年2回 昇給あり 各種手当 社保完備 退職金制度あり

株式会社 リズム・エージェンシー
 〒031-0052 八戸市本郷士町7-1 ☎0178-44-7655

その他、詳細についてはお問合せください▶ info@plus-plus.info 採用担当係

“急がば学べ!” ハロートレーニング ~公共職業訓練~

住宅建築施工科

受講期間(6ヵ月):6月5日(木)~11月28日(金)

再就職をめざし、職種幅を広げたい方などが、木造住宅を建てる際に必要な関連知識や技能を学んでいます。

募集期間 **4/7月・5/13** 定員 15名

※筆記試験、面接【5/20(火)】があります。

受講場所 八戸市環家二丁目7-40 八戸地域職業訓練センター内

受講申込先 居住地を管轄するハローワーク

お問合せ先 TEL:0178-73-5535 又は ハローワーク

見学説明会 ①4/22(火)10:00~ ②5/8(木)10:00~
 (電話申込) 0178-73-5535 ※別日に個別説明会相談可

受講のメリットは?

✓受講料は「無料」です。(テキスト代等は自己負担) ✓充実した「就職支援」があります!
 面接指導や応募書類の添削支援、個別相談など就職活動をサポートします。

／らしく、はたらく、ともに／ 独立行政法人 高齢・障害・求職者雇用支援機構(JEED)

JEED ポリテクセンター青森 八戸実習場

～ヴァイオリニスト～
アティラ・ソウトフ

世界の音楽界で有名なソリスト。国際的なバイオリンコンクールの優勝者であり、世界の主要なオーケストラや多くの室内楽ミュージシャンらと、ケルン・フィルハーモニー・ホールやミューン・フィルハーモニーなど世界で最も権威のある多くの会場で、コンサートマスターとして演奏。レコーディングのプロデューサーでもあり、音楽愛好家に賞の高いクラシック音楽をもたらすことに情熱を注いでいます。プロフィールページ

Violin Festival 2025

～ピアニスト～
桐原 明子
 (アキコ・ギャブニー)

アメリカ在住。東京音楽大学附属高校、東京音楽大学演奏家コースを卒業後、インディアナ大学にてパフォーマンスディプロマを取。佐藤真、菊池寛子、ミシェル・ブロック氏に師事し、現在カリフォルニア・アンソニー・ジョン・オブ・プロフェッショナル・ミュージック・ティーチャーズのサクラメント/サンホアキン地区の会長、MTACシエラ支部の副会長や全米オープン・ミュージック・コンペティションの審査員を務めるなど、多岐にわたり活躍。

6/4 水 Wed

《START》
 ディナー18:00~ 演奏18:45~

17,000円 お料理・お飲み物・お買物・サービス税別

お問合せ・ご予約は八戸パークホテル
 tel.0178-43-1111

MIYAGO HOLDINGS

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

■新山根温泉べっぴんの湯特集とても良かったです!建物もお部屋もキレイで、ご飯も美味しそうでした。以前から気になっていたの、分かりやすい特集がとても参考になりました。(匿名希望・30代)

☆べっぴんの湯が前から気になっていたというメールを今回たくさん頂きました!ぜひ宿泊で訪れて、久慈市を堪能してくださいね!♡

■新山根温泉べっぴんの湯さんには、リニューアル前に夫婦で宿泊したことがあります。その後お湯が出なくなり一時閉鎖されていたりという心配していましたが、無事にリニューアルされて嬉しい!

今回の特集は以前と違って目新しくもあり、とても楽しく拝見しました。是非また足を運んでみたいです。(匿名希望・50代)

☆リニューアル前と比べながら楽しめるのもいいですね!近くのcafe soramameもとてもステキなので、近隣施設とともに訪れてみてくださいね!♡♡

■4月18日の「良い歯の日」、なんと誕生日です。かかりつけ医も思い出しました!ありがとうございました。(匿名希望・60代)

☆お誕生日おめでとうございます!また1つ重ねた歳がステキなものになりますように!歯医者もタイミングを見てぜひ行ってくださいね!!

■オープンしてからずっと気になっていた浜のだし 薫る麺処 うみの宝さん。どんな雰囲気なのかなあと思っていたので、様子が分かってますます行きたくまりました!(匿名希望・40代)

☆特製浜のらぁ麺うみ入り(しじみ)+ズワイ蟹炒飯をセットで、たふく食べてくださいーい♡

EVENT INFO 近隣のイベント情報 イベント情報は変動する場合があります

4/12(土) 陸上自衛隊八戸駐屯地 創立69周年記念行事
駐屯地を一般開放。記念式典、訓練展示、野外販売、高機動車の体験搭乗などが行われます。【時間】8:30~15:00【場所】陸上自衛隊八戸駐屯地【料金】入場無料【問合せ】陸上自衛隊八戸駐屯地 司令業務室広報班 0178-28-3111(内線2061)

4/18(金)~27(日) 史跡根城さくらWeek!
根城の桜の開花シーズンに合わせ、本丸を無料開放。20(日)・27(日)は、キッチンカーが来場予定。毎日先着10名様に記念品を贈呈。※4/21(月)休場日。【時間】9:00~17:00(最終入場 16:30)【場所・問合せ】史跡根城の広場 0178-41-1726

4/18(金)~5/6(火・祝) 第53回八戸市緑化まつり

庭園樹や草花などの物販、植物にちなんだ講習会、会場内の販売品を取り扱う来場者参加型の「セリ市」も開催!【時間】9:00~17:00(初日は10:00~、最終日は16:00まで)【場所】長者まつり広場【料金】入場無料(販売あり)【問合せ】八戸市緑化まつり運営委員会事務局(公園緑地課内) 0178-43-9141

4/19(土)・20(日) 第22回 桜流鎧馬 華麗なる女流騎手の祭典!【時間】10:00~14:00【場所】十和田市中央公園【料金】入場無料(販売あり)【問合せ】十和田流鎧馬観光連盟 0176-26-2945

4/19(土) グライダーの操縦を体験
飛行可能プライマリグライダー-HAYABUSA改をシミュレータで航空機の基本的な運動や操縦系統を見て体験してみよう。【時間】10:00~12:00、13:00~15:00【場所】航空ゾーン 奈良原式2号機前【定員】48名(各回24名)体験時間1人5分、体重90kg以内【料金】参加費無料(保護者同伴必須)※高校生以上の方は別途入館券が必要。【問合せ】青森県立三沢航空科学館 0176-50-7777

配布地域
■八戸市・陸上町着前地区(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
八食センター
TSUTAYA八戸ニュータウン店等

次号 **vol.244** **4/25** 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
八戸市本郷士町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

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。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いたします。

【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 八戸市本郷士町7-1 プラス編集部

【HP】 <http://plus-plus.info> プラス八戸 検索

【締切】4月16日(水) ※ハガキの場合は当日消印有効

KAATSUトレーニングスタジオ @last八戸(アトラス)

A-243

90分無料体験券
(カウンセリング、測定等込み)
3名様

AMERICAN VARIETY SHOP METOKI BASE
(アメリカンバラエティショップメトキベース)

C-243

①m&m's 貯金箱引換券 **1名様**
②コカ・コーラ パスタ引換券 **1名様**

猫雑貨のお店 ネコ曜日

B-243

オリジナル トートバッグ A4サイズ引換券 3名様

ハンドメイド雑貨と福祉雑貨のお店 Lien(リアン)

D-243

300円分のお買物券 3名様

創業31年の実績 WeBCon

八戸市で出会いのサポートをしています //

毎月1回 YSアリーナ八戸で婚活開催中!!

盛岡店にご来店されなくても八戸市で婚活ができます!

女性会員様 大募集!!
女性の方は必見!!
入会金・見合料・活動費が無料!

POINT 会員様お一人に対して 女性の専任カウンセラーが付いてサポート!

全国23店舗 2サテライト店(八戸出張サテライト) 豊富な店舗数で東北地方の出会いをバックアップ!

結婚相談所 **ウェブコン 盛岡店** TEL 019-606-4488

プラス編集部のこれ! キニナル

編集部Kさん宅のお庭に春到来。お庭に咲いたお花の写真を撮らせていただきました。それぞれ「何の花だね〜」って言いながら撮影していたのですが、いざ見返してみるとそれぞれ何の花だったかな…笑。あまりお花に詳しくないので、勉強をしてこようと思います!5月はお花の特集だよ♡

Plus+ 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★

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

上記の答えは次号のプラスに掲載します。

5月からOPEN!
詳しくは5/9(金)発行のプラスを見てね!

Annabruxa

アンナブルクシャ
アンナからのメッセージ
答えは自分の中に
あるのです

対面個人セッション
20分 ¥5,000~

Annabruxa
tel.090-6681-9955

内科

循環器内科

心臓リハビリテーション科



ほそごえハートクリニック
HOSOGOE HEART CLINIC

4月18日 2025 Fri 新規開院

内覧会

4月12日 Sat 13日 Sun

10:00-15:00 (予定)

HP



当院の特徴

診療内容

一般外来 / 発熱外来 / ペースメーカ外来 / 禁煙外来 / 睡眠時無呼吸外来
心臓リハビリテーション / 心肺運動負荷試験 (CPX) / 和温療法 / 栄養指導 / 在宅医療



01

幅広い外来診療に
対応しております



02

心臓リハビリテーションを
実施



03

栄養指導やサプリメントの
処方にも対応



04

寝ても疲れが取れないなど
悩みがある方はご相談ください



05

訪問診療も
実施しております



06

通院しやすい
医院づくり



受付・待合室



心臓リハビリテーション



アクセス

八戸三沢線

薬王堂

空(sora)花屋

八戸文化幼稚園

駐車場
20台

【休診日】木曜・日曜・祝日

※リハビリ時間 09:00-10:00/10:30-11:30/13:30-14:30/15:00-16:00

TEL 0178-38-9461

〒039-1101

青森県八戸市大字尻内町直田41-1

Instagram



UA値0.26の断熱性能で、夏も冬も快適！

スキップフロアのあるガルバの家

Open house

平日予約も
大歓迎！
9日間
Open!

4.12 | SAT | ▶ 20 | SUN | 10:00~17:00

WEBサイトの予約フォーム
よりご予約ください▶▶▶



当日のお問い合わせは
田名部までご連絡ください

☎ 090-3643-4388



会場

会場：八戸市小中野3丁目19-27(地番)



東北産業一級建築士事務所 青森県知事第1584号

八戸市下長4丁目10-3

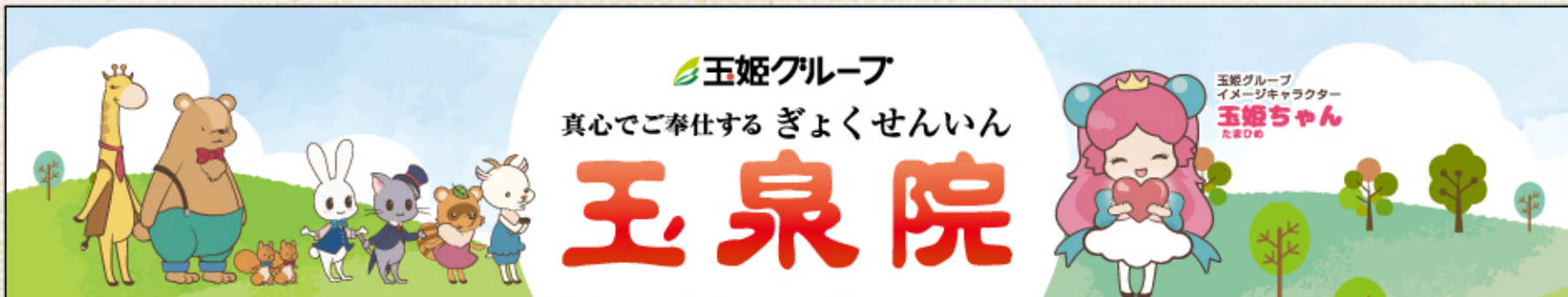
https://www.touhokusangyou.jp

TEL.0178-20-6233

定休日/水曜日

Instagram touhoku_sangyou

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



玉泉院は温かいものを温かく
冷たいものを冷たく会食料理をご用意しております



趣のある映像演出
プロジェクション
マッピング
各会館

【サンプル動画】

※各会館により、映像演出は異なります。



空



四季



星

業務拡大!
スタッフ
増員決定!!

葬祭ディレクター
月給 300,000円~

勤務地 諏訪玉泉院(八戸市諏訪3丁目14-15)
内容 葬儀、日程の打ち合わせ、式場設営、接客、会場案内等
資格 高卒以上、普通自動車免許(AT限定可相談)
給与 左記参照 ※研修期間有(待遇等に変更なし)

葬祭業全般・冠婚葬祭互助事業(経済産業大臣許可(互)第6023号)

玉姫グループ玉泉院 ☎031-0803 八戸市諏訪3丁目14-15

TEL:0178-72-4242 (採用担当者)



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



真心でご奉仕する ぎよくせんいん

玉泉院

玉姫グループ

八戸市諏訪3丁目14-15 ☎0178-72-4242

24 総合案内ダイヤル ※3分10.5円の通話料がかかります。

葬儀受付・事前見積り・見学会、お問い合わせはこちらへ

☎050-5264-6711



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

