



日々の暮らしに、彩りと楽しみをプラス



体にやさしい食生活

CLOSE UP! WOMAN i.cocochi chiffon 田代 真弓さん

ゆったりごはんカフェ／とっておき雑貨アイテム

栄養士のカラダ想いレシピ

季節の変わり目、子どもが急に学校に行きたくなかったら



a.woman
編集室が
行く！

小回り抜群のコンパクトカー日産NOTEで 寄り道ドライブ

コンパクトで小回り抜群の日産ノートなら、気になるお店や景色を見つけたらすぐに寄り道OK！大仙&美郷をゆったり巡りながら、美味しいグルメやレトロなスポットを巡ってきました♪

コンパクトなのに広々とした室内5ナンバーサイズで運転しやすいのに、室内空間が広い！後部座席や荷室の広さは、コンパクトカーとは思えないほど余裕！



日産e-POWERを搭載エンジンで発電し、モーターだけで走行する仕組み。アクセルを踏んだ瞬間の加速がスムーズ。そして、エンジン音が静かで室内が快適です♪

コスパがいいe-POWERの低燃費でガソリン代を節約！



電動4WDの力強い走り雪道や雨の日でも安定した走り！発進時のグリップが向上し、スリッパににくい



日産 e-POWER
ノート X FOUR
(4WD)

最新の安全技術
「プロパイロット」
高速道路での運転
支援システムで、
長距離運転もらくらく！疲れにくい



大仙市大曲 2 老舗喫茶でレトロなランチタイム ミルクハウス

地元の学生や常連客で賑わう老舗喫茶店では、鉄板のあつあつナポリタンが最高！濃厚なソースが懐かしくて至福の一皿。濃厚なフルーツジュースやコーヒーをゆっくり楽しむことができる落ち着いた雰囲気は自慢。

大仙市大曲中通9-20
☎0187-63-1787
🕒10:00~17:00(LO/16:30)
🕒月曜日・不定休有り(月曜が祝日の場合は営業、翌日休み)
🕒なし(ヒカリオ駐車場2時間まで無料)



大仙市大曲 3 お気に入りが見つかる古道具屋 ReNSA レンサ



店内には、昭和レトロな食器やカラフルなグラス、味わい深い家具や雑貨、懐かしい古本がずらり。使い捨て時代に大切にしたいモノとの出会いが待っています。

大仙市大曲福住町5-11 🕒不定休 🕒有
📱SNSをご確認ください
Instagram▶@rensa.upcycling



大仙市南外 1 イチゴやトマトの摘み取り体験 (株)秋田農販

ジュシーで甘い「えちご姫」や「やよいひめ」のイチゴ摘み取りができるスポット。さらに、ハート型のミニトマト「恋ベリ」・真っ赤な宝石「ジュエリーレッド」も販売。新鮮で美味しい旬の味を楽しめます！



大仙市南外下袋366
☎0187-74-3037(本社)
☎080-9015-6968
(予約専用)
🕒9:00~16:00 🕒有



美郷町六郷 4 季節を感じる濃厚ジェラート Gelateria TiG ジェラテリアティグ

本場イタリアで修行した店主が手がけるジェラート専門店。定番人気のピスタチオは、ナッツの香ばしさと濃厚な味わいが絶品！期間限定のさくらば、爽やかな香りと上品な甘さで春気分。金〜日曜の週末限定の本格ナポリピッツァも人気。



仙北郡美郷町六郷字
西高方町102-60
☎050-7114-4460
🕒11:30~16:30
🕒木曜日 🕒有



新車購入におすすめ！

保険 税金 車検 メンテナンス

すべてコミコミ！

月額以外のクルマにかかる費用0円

サブスク
おまとめプラン

契約プランは4タイプ

契約満了後に選べる選択肢

3年 5年 7年 5年契約3年
乗り換え

乗り換え 継続 返却 買取

ノートは加速がスムーズで、小回りが効いて、視界が広い！安心してドライブを楽しめました。ぜひ、ノートの試乗を体験してみてください！！

e-でんき for日産

詳しくはカーライフアドバイザーまで
お問い合わせください。

日産プリンス秋田 e-でんきfor日産 3つのポイント

point
1

手続きが
カンタン！

面倒な手続き不要。
店舗に検針票を持って行くだけ。

point
2

電気の使い勝手は
今まで通り！

新電力は不安ですか？
今まで通り東北電力の送電網を
使用するので安心です。

point
3

ディーラーならではの
お得なプラン！

電気料金単価がお得！
メンテナンスとセットで
さらにお得に！

電気だけの
お申込みもOK！

お得な料金プラン

日産プリンス秋田 e-でんきは電気のお申込みだけでもお得！
さらに弊社で車の定期メンテナンスや、電気自動車(EV)をご購入の方はさらにお得！

基本プラン

東北電力に比べて

従量料金が一律

1%引き！

セットプラン

東北電力に比べて

従量料金が一律

4%引き！

EVプラン

夜間の電気料金が

お得なプラン

をご用意しました！



日産プリンス秋田

プリたんです!!

☆掲載情報の詳細に関しましては、お近くの各店・カーライフアドバイザーまでお問合せ願います。

本 社 〒010-0914 秋田市保戸野千代田6番2号 ☎018-824-1130

日産プリンスお客様相談室 ☎0120-342310 メールアドレス:info@prince-akita.co.jp



掲載情報に関しましては、日産
プリンス秋田販売株式会社各
支店のカーライフアドバイ
ザーにお問い合わせください。



https://np-akita.nissan-dealer.jp

プリンス秋田

検索



AKITA SDGs
日産プリンス秋田は
秋田県SDGs
パートナーです

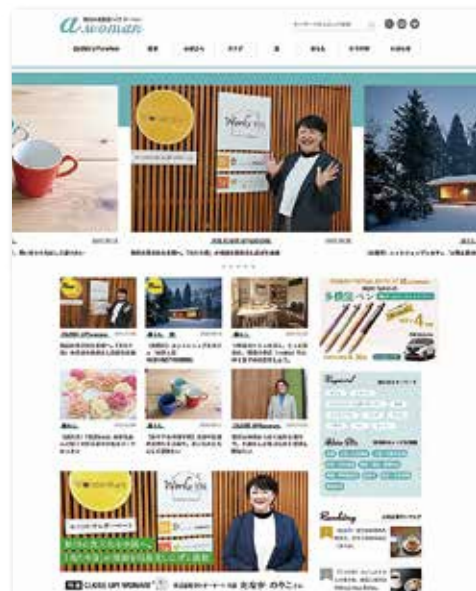
ショールームのオープン時間 午前9:30~午後6:00



秋田の女性達へ「ア.ウーマン」

<https://awoman.jp/>

特集・仕事・お母さん・カラダ・食・暮らし・お出かけのコンテンツに、秋田の情報がいっぱいのWEBサイト。毎週発信しています！見てね！！



CONTENTS

- P2 【特集】CLOSE UP! WOMAN
i.cocochi chiffon 田代 真弓さん
- P4 体にやさしい食生活
- P6 まったりごはんカフェ
- P8 とっておき雑貨アイテム
- P10 栄養士のカラダ想いレシピ
- P11 専門家にインタビュー
季節の変わり目、子どもが急に学校に行きたくなかったら
- P12 もっと本とほっとひと息 推し本
星座別 2025年5月の運勢
- P13 読者プレゼント

発行/a.woman編集室

株式会社 KITA DESIGN
〒010-0904
秋田市保戸野原の町7-68 アトレデルタ4F-A
TEL.018-893-5650
FAX.018-838-0030
E-mail offer@kita-design.net

COVER

撮影協力
しよくでんぶの里
Model
岡 弘子

STAFF

Director/Designer
北林 由貴子(KITA DESIGN)
Designer
浮須 愛以(KITA DESIGN)
Sales planner
荒谷 はるか(HOMARE)
Writer
福田 直子
畠山 彩
高橋 落子
丹波 桃子
高橋 純子

■発行日 年2回(4月下旬・9月下旬)
■配布先 秋田市内全公立小学校・中学校
■設置先 秋田市内保育園・幼稚園(一部)
秋田市内スーパーマーケット
(いとく・マルダイ・ナイス)
秋田市内公共施設 掲載店舗 他

[PR]

自分のペースで通塾日時を決められて
自走しながら学べる居場所がここにあります

自分
で決
めら
れる
だ
か
ら
が
ん
ば
れ
る

学生の皆さん、
こんな悩みはありませんか？

- 自分のペースでとことん勉強
がしたい
- 分からない問題はすぐに解決
したい
- 部活もやりながら塾にも通いたい
- 自分に合った勉強のやり方が
分からない

明正塾 MEISHO Lab.
保戸野本校なら

- 自分のペースで思う存分勉強
できます。
- 疑問を翌日に持ち越しません。
- 通塾時間や曜日を調整できます。
- 目標に対して、どのように、ど
のくらい勉強するのかを一緒に
考えていきます。

英語専門個別指導の御所野校もあります！

教室を利用してみませんか？



最大5日間無料で
お試しできるよ！



無料体験申込
お問い合わせは
こちらから

ホームページ



公式LINE
アカウント



明正塾 MEISHO Lab.

小学5～6年生/中学生/高校生/
国際教養大学対策/個別指導



おいしさも幸せも、
みんなで分かち合いたい。
人が集まるお菓子屋さん、
人を輝かせる天才



i.cocochi chiffon
田代 真弓 さん

Profile

秋田出身、1児の母。

義実家が仕出し屋を営んでいたため、結婚後調理師の資格を取得。子どもが3歳の頃、キャラ弁作りに目覚め、ブログで紹介するように。夫の転勤で移住した岩手県盛岡市で、キャラ弁・料理講師としてテレビ出演など多方面で活躍。2015年に秋田に戻り、自宅兼工房にてパン・お菓子教室と予約制でパン販売を始める。2022年、シフォンケーキと焼き菓子のお店i.cocochi chiffonを開店。

今はパンやお菓子のイメージが強い田代さんですが、調理師の資格もお持ちで、以前はキャラ弁や料理講師としても活躍されていたんですね。

田代 2012年頃からブログをきっかけにテレビなどのメディア出演や講師の仕事をしていただくようになりました。当時は夫の転勤で岩手に住んでいましたが、大きな転機がありました。今も秋田から通い続けているパン教室との出会いです。その教室では、皆が「妻」や「母」ではなく、一人の女性として技術を磨いていました。学んだことを仕事にしている方も多く、その姿に刺激を受けました。私も秋田で、みんなが高め合える場を作りたいと思うようになったんです。

なぜシフォンケーキだったのでしょうか？

田代 実際に作ってみると、シフォンケーキって奥深いんです。シンプルだからこそ材料の質や気温など細かい条件に影響を受けやすく、一つ一つの工程を丁寧に行う必要があります。シフォン作りに慣れると、ほかのお菓子作りが簡単にはじかれるほどでした。良質な材料を使い、試行錯誤を繰り返したレシピで作ったシフォンケーキが、お客様から「ふわふわの食感でつい手が伸びる」「フレーバーが豊富で

選ぶのが楽しい」といった声をいただけることは、本当に嬉しいです。こうした言葉を励みに、日々工夫を重ねています。また、シフォンケーキはアレンジの幅が広く、可能性が無限に広がるのも魅力の一つです。特に、しずくが垂れるようなデコレーションが特徴の「たらりんケーキ」は、いこちの看板商品としてご好評いただいています。

秋田に戻ってから、パン・お菓子教室を始めたんですね。

田代 2015年に秋田に戻り、子どもが手を離れたら教室を開くつもりで、自宅を建てる際に工房を併設しました。しかし、本格的に始めようとしたタイミングでコロナ禍に。しばらくは自宅でパンを予約販売したり、イベント出



店舗の横が自宅兼工房

店をしたりしていました。状況が落ち着いてから、少しずつ教室も本格稼働できるようになりました。

子育て世代を中心に、ロコミでどんどん人気広がっていききましたよね。固定ファンができたことが、店舗を持つ後押しになったんでしょうか？

田代 もちろん、お客様に喜んでもらいたいという気持ちが大き前提としてあります。でも、それ



看板商品の「たらりんケーキ」



豊富なフレーバーが揃うシフォンケーキ



スタッフさんからも熱意が伝わってきました

と同じくらい「女性が輝ける場所を作りたい」という想いが強くありました。シフォンケーキ教室では、約1年かけてマスターコースを卒業する頃には、皆さん自信がついて表情が変わります。はじめは「家族に喜んでもらえれば」と話していた方が、「家の外でもスキルを活かしたい」と考え始めるんです。だったら、その活躍の場を私が作ろう!と思いました。パンではなくお菓子の店にしたのも、女性が働きやすい環境を考えたからです。パン作りは発酵時間が必要で早朝からの作業になりますが、お菓子なら負担が少なくなります。

2022年のオープン時から大人気でしたよね。今もお客様が次から次へといらしてましたね。

田代 ありがたいことにリピーターの方が多く、とても感謝しています。でも、オープンして半年間は本当に大変でした。いざスタートしてみたら忙しすぎて、作っても作っても間に合わなくて…。スタッフが頑張すぎて疲れてしまい、「人を輝かせたい」と思って始めたのに、逆に負担をかけてしまっていました。私自身も「全然人を大切にできていない」と自己嫌悪に陥りました。今はやっとペースをつかみ、一人一人の長所を活かせるような仕事の振り分けを意識しています。「妻として」「母として」毎日を送るうちに、「素の自分」の魅力を見失っていたスタッフの目が、どんどん輝いてくるのが嬉しいです。

お店を始める時、ご家族の反応は?

田代 「自ら人生の荒波に飛び込んで、溺れかけてるよね」と言われました(笑)。でも、夫も息子も応援してくれています。夫は、私が一度決めたらやり通す性格だと分かっているので、「大丈夫だろう」と思ってくれたようです。

また、子どもの成長に合わせて、少しずつ「子ども中心の生活」から「自分中心の生活」にシフトしてきました。息子は高校生になり、今が自立に向けた最終段階です。「親のありがたみができる子」ではなく、「親がいなくても何でもできる子」になってほしいので、何かあったら手助けできる距離にいる今だからこそ、自分で解決する力を身につけてもらいたいと考えています。

田代さんにとっての「ゴール」とは?

田代 私がいなくても、お店やお菓子を目当てにお客様が来てくれるようになったら、きっと「成功した」って思えます。私は「利他の心」を大切に持っていたいんです。昔から、「いいな」と思ったものは共有したいという気持ちが強く、それは料理も同じでした。「自分だけ良ければいい」ではなく、周り全体が幸せであってほしいんです。お客様にとってもスタッフにとっても、居心地よい場所を作り続けることが、私にとってのゴールです。



Information

i.cocochi chiffon

秋田県秋田市泉北4-7-13

TEL/018-827-7938

営業時間/月曜～金曜 11:00～18:00、
土曜 10:30～17:00

定休日/日曜

駐車場/有

(敷地内に3台、徒歩1分圏内に4台)

お支払い/現金・クレジット・電子マネー

@akita_i.cocochi_chiffon_staff

@akita_i.cocochi_chiffon



a.woman
紹介記事

★読者プレゼントがあります(P13へ)

[PR]

学研教室

先生募集

教員免許・資格・年齢・経験の有無は問いません！
学研教室の理念や指導方針を理解していただける方
一緒ににはたきませんか？！

**オープン
支援制度
あり**

10万円相当

学研教室の先生のお仕事

募集要項	仕事内容
時 間	幼児・小学生(中学生)を対象とした、算数(数学)・国語・英語の学習指導
場 所	週2日以上、午後の3～4時間程度 ご自宅のリビングや空き部屋、またはご実家やご親戚宅の空き部屋、 集会所などの貸会場
年齢・資格	不問(未経験者でも研修・マニュアルが整備されているのでご安心ください)
取 入	会員数、教科数により異なりますが、月5～20万円以上が可能です。 ※ご菓子の月謝優待制度もあります。

指導未経験でも大丈夫！しっかりとした教材と研修でフォローします。

「自宅でできる仕事を探している」
「ご自宅の空き部屋を有効活用」
「フルタイムは無理だけど仕事はしたい」
「先生になるのが夢だった」
「子育てと両立したい」

読む力・考える力——伸びる学力

学研教室

幼児/算数・数学・国語/英語

●お問い合わせ・お申し込みは、ホームページまたはフリーダイヤルにて

0120-889-100

9:00～17:00(祝・休日を除く/月～金)
(株)学研エデュケーション秋田事務局 〒010-0951 秋田市山王3丁目1-48 山王善商ビル1F

WEBでの検索はこちら

スマートフォンはこちら

学研教室 先生 検索

食生活

毎日を快適に、健やかに過ごせるように。
素材本来の美味しさを活かした、安心・安全な
食生活で、体と心をやさしく整えましょう！

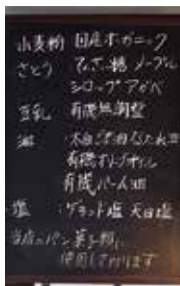
ヴィーガンカフェ 築130年の古民家で味わう自家栽培の恵み



ヴィーガンフルーツタルト。サクサク米粉タルトに甘いフルーツがたっぷり！



焼き菓子各種。オンラインショップでも販売中



使用している材料をボードに紹介



横手市 しょくでんぷの里

横手市増田町にある築130年の古民家を改装したカフェレストラン。自然栽培の野菜や自家製米粉を使ったヴィーガン料理とスイーツを提供。国産調味料にこだわったラーメンやカレー、焼き菓子など幅広いメニューが揃います。お米や野菜はスタッフが自家栽培しているものもあります。農業イベントも開催。和とアンティークが調和した店内で、体に優しい食事とほっとするひとときを過ごせます。

【しょくでんぷの里】

横手市増田町増田本町7
TEL/0182-23-8583
定休日/月・不定休有り
営業時間/10:30~17:30
駐車場/有
<https://shokudenpu.com/>

@shoku_denpu

★読者プレゼントがあります(P13へ)



ヴィーガン対応
「五目野菜塩ラーメン」



a.woman
紹介記事



季節のフルーツを使用したケーキやタルトも充実

手軽に始める体にやさしい生活

「だし」で毎日が美味しく変わる！

由利本荘市 津野商店

由利本荘市で70年以上続く老舗乾物店「津野商店」には、香り豊かな乾物の世界が広がります。親子3人で営むアットホームな店内には、全国から厳選された昆布、煮干し、かつお節が並び、どれもこだわりの品々です。「いい食材を手に取りやすい価格で」をモットーに、店主が商品選びをアドバイス。可愛いパッケージが特徴の「やさしい だし生活」シリーズは、初心者にも使いやすいと好評です。

【有限会社 津野商店】

由利本荘市中町42
TEL/0184-22-0173
営業時間/8:00~18:30
定休日/日曜日
駐車場/有

<https://tsuno-shouten.co.jp>

@tsuno_shouten1950

★読者プレゼントがあります(P13へ)



a.woman
紹介記事



三代目のお母さんと
娘の朋恵さん



人気の粉末だし「やさしい だし生活」。粉末のまま納豆やチャーハンに混ぜたり、調味料としてや、おにぎりにも！



厚削り節の新商品
「本枯鰹節 厚削り節」



産地や種類が同じでも無添加のもの。お子さんにも安心

体にやさしい



たそがれ野育園には、お米を育てる「田んぼクラス」と野菜を育てる「キッチンファーム」があります

手塩にかけて育てた一品を自宅でも楽しめる

潟上市 ファームガーデンたそがれ

潟上市にある「ファームガーデンたそがれ」は農業や化学肥料に頼らない米作り、野菜作りをしている農家です。1年を通して農的な暮らしを体験し学べる「たそがれ野育園」には、様々な世代の方が参加しています。自宅に併設の「satorega(さとれが)」、WEBshopの「たそがれ商店」ではお米や加工品、手前味噌セットなどを販売。大豆を自家製粉した「つぶつぶ香ばしきなこ」は独特な食感がやみつきに。

【ファームガーデンたそがれ】

潟上市飯田川和田妹川字和田11

TEL/090-3553-3756

<http://tasogare.akita.jp/>

@tasogaray

★読者プレゼントがあります(P13へ)

WEBshop「たそがれ商店」<https://tasogarefarm.com/>



a.woman
紹介記事

詳細はWEBを
チェック!

tasoヒカリ
玄米



手塩にかけた味噌 米麹



手前味噌セット



つぶつぶ香ばしきなこ

5/10(土)「キレイ×
シゴトLab」にこちら
の4店も出店します♪
詳しくは裏表紙へ!

秋田市 ベジ楽便

伊藤貴子さんは「店舗を持たない野菜屋」として活動しています。無農薬野菜、有機野菜の個人宅配サービス「ベジ楽便」を運営し、100軒ほどに定期的に野菜を届けています。「安全安心な旬の野菜が手に入る」と好評を呼び利用者数を伸ばしてきました。野菜を生産してくれる農家さんをサポートしたい、という思いが原動力です。

【ベジ楽便】

秋田の新鮮野菜の宅配サービス。
週1回〜、1500円で野菜のセットを宅配
しています。宅配エリアは秋田市と近郊。
お申込みはDMをお願いします。

<https://vege-luck.com/>

@vege_luckb.in



a.woman
紹介記事



野菜色のコーディネートで、
宅配する野菜を生産者から
受け取る貴子さん

安心安全で新鮮な野菜を食卓へ。
野菜の生産者と消費者をつなぐ「ベジ楽便」



農薬・化学肥料不使用での野菜作りに取り組む
OHANA farm(大館市)の白菜とキャベツ



カボチャはお子さんに
も人気



鮮やかな色の紅芯大根



農家直送の夏野菜。1回のベジ楽便(1500円)でこのくらい届きます

まったりごはんカフェ

やさしい味わいと、くつろぎの
時間で何気ない日常をちょっと
特別にしてくれるお店

癒
ほ
と
と
な
れ
る

からしあしよくどう
大館市 辛幸食堂

出汁のうまみを取り入れた日本人の口に馴染む 本格スパイスカレー専門店

インドカレーに出汁のうまみを組み合わせたオリジナル
カレーを提供する、スパイスカレー専門店。本格的であり
ながら食べやすく、どこかほっとする味わいです。3種の
カレーに7種のトッピングを添えた「KARASHIAカレー」
は、味の変化も楽しめる大満足の看板メニュー。オシャレ
なカフェ風の店内で、幸せいっぱいの一皿をどうぞ。



看板メニューのKARASHIAカレー



ランチタイムに楽しめる
英国産の本格クラフト
ノンアルコールビール



【辛幸食堂】
秋田県大館市桂城28
営業時間／平日11:00～14:00、土・日・祝11:00～15:00
定休日／月曜、月1回日曜
※不定休有り (Instagramでご確認ください)
オンラインストア／<https://karashia.base.shop/>
@kara_shia ★読者プレゼントがあります(P13へ)



オリジナルマカロンとほうじ茶ラテのセット



ラボアンドカフェ ヤマモト
八峰町 LABO and CAFE YAMAMOTO

ここでしか飲めない日本酒も！ コーヒー片手にゆっくり過ごせるカフェ

八峰町の老舗・山本酒造店の第二醸造蔵に併設された、ゆったりと居心地
の良いカフェ。白神山地の里山をイメージした空間で、上質なカフェタイム
を過ごせます。「LABO(ラボ)＝実験室」の名前の通り、市場に出回って
いない試験醸造のお酒を楽しむのも魅力。ドリンクやランチ、スイーツも充
実しているので、お酒が飲めない人も楽しめますよ。

キッズスペースも
あります♪

試作のお酒を
飲み比べでき
る3種のテイス
ティングセット



【LABO and CAFE YAMAMOTO】
山本郡八峰町八森字八森13-1
TEL/070-1146-9430
営業時間／10:00～16:00(15:30L.O.)
定休日／火曜、水曜
<https://laboandcafe.yamamoto-brewery.com>

@labo_cafe_yamamoto ★読者プレゼントがあります(P13へ)



リノズフラワーカフェ
秋田市 LINO'S FLOWER CAFE

観葉植物を眺めながら、 ほっとひと息つけるカフェタイム

カフェを併設した、観葉植物を販売するお店で
す。カフェスペースでは、グリーンを眺めつつラン
チやカフェメニューを楽しむことができます。ス
パイス感のあるタコライスのプレートが好評で、プラス100円で雑穀米も選べます。店
内にある観葉植物は購入できるほか、電話やDMで希望する植物を注文してお取り寄
せも可能です。



【LINO'S FLOWER CAFE】
秋田市土崎港中央1丁目4-25 TEL/018-874-8713
営業時間／10:30～16:30(ランチ15:00L.O./カフェ16:00L.O.)
定休日／日曜、第2・第4月曜※不定休有り (Instagramでご確認ください)
駐車場／6台

@linos_flower @linos_cafe ★読者プレゼントがあります(P13へ)

好評のタコライスのプレート



ドリンクやスイーツ
メニューも！

KIDS おしごとランド 秋田

子どもおしごと体験

2025. **6.1日**
10:00~17:00

ばしょ 道の駅あきた港
ポートタワーセリオン
(秋田市土崎港西1-9-1)

たいしょう 3歳~小学生

子どもたちの職業体験イベント「KIDSおしごとランド」。講師は全てその職業の専門家。子どもたちの将来の可能性は無限大！いろいろな仕事を知り、体験することで将来の仕事へのワクワクを育むことができます。全体験予約制です。皆さまのご参加お待ちしております！

おしごと体験ブース一覧

キャビンアテンダント グランドスタッフ



先生 全日本空輸株式会社 秋田支店

整備士・ステーションコントロール(STC) グランドハンドリングスタッフ



先生 全日本空輸株式会社 秋田支店

花屋



先生 花工房Field Canvasさん

ネイリスト



先生 Nail conciergeさん

エステセラピスト



先生 日本メナード化粧品株式会社さん

マジシャン



先生 森の魔法レストラン
マジックルポアさん

歯医者／歯科衛生士



先生 クローバーデンタルさん

似顔絵師



先生 似顔絵師おささん

パン屋



先生 ハチト二製パンさん

舞妓



先生 あきた舞妓さん

理科の先生



先生 わくわく科学工房さん

プログラマー



先生 株式会社ジェイテクト
IT開発センター秋田さん

保育士



先生 おもちゃ&おはなし トミーさん

介護士



先生 株式会社きらら
ホールディングスさん

サッカー選手



先生 ブラウブリッツ秋田さん

詳しくはこちらから
ホームページ
お申し込み先



<https://www.homare.life/kids>

SPECIAL THANKS

おしごとランドサポーターの皆さま

当イベントは下記皆さまの協賛にて開催します。子どもたちの夢を応援していただき、ありがとうございます。

JTEKT

ジェイテクト IT 開発センター秋田



MENARD
FACIAL SALON
メナードフェイシャルサロン

主催：合同会社 HOMARE 協賛：株式会社ジェイテクト IT 開発センター秋田／クローバーデンタル／株式会社きららホールディングス／日本メナード化粧品株式会社
【お問い合わせ先】TEL.018-838-1508 E-mail info@homare.life

お気に入りを見つけに行こう

とっておき 雑貨 アイテム

秋田市 | Amu-編-

かごやドライフラワー、食器、椅子など、味わい深いアイテムが豊富に揃っています。使い方次第で表情を変える古道具は、宝探しのようにお気に入りと出会う楽しさも魅力。一つ加えるだけで雰囲気生まれるから、初心者でも憧れの古民家風インテリアに挑戦できます。あなただけの特別な一点を探しに行ってみませんか？

【Amu-編-】

秋田市浜田宮田沢143-1

TEL/018-827-5034

営業時間/10:00~16:00

定休日/毎週木曜、第1・3土曜休み

駐車場/有

@amu.brocante

★読者プレゼントがあります(P13へ)



気軽に古民家風インテリアに挑戦できるアイテムがたくさん♪



a.woman
紹介記事

使い込まれた風合いが、新しい魅力に。
心ときめく古道具を見つけよう！



由利本荘市 | DOGU-道具-

由利本荘市の岩城ICの近くにある雑貨店。店主がセレクトした雑貨やDOGU工房が制作したオリジナルアイテムが揃っています。テーブルや椅子などはサイズや素材の相談も可能。おうちにピッタリの家具が見つかります。造作やリフォームにも対応しているので、お家でお悩みがある方は実際に来てみてぜひご相談ください。



フロア材を
再利用した
テーブル



何でもおしやれに
収納できるオリ
ジナルBOX

【DOGU-道具-】

由利本荘市岩城内道川字観音下1番地

営業時間/土曜・日曜 11:00~17:00、

月曜 13:00~17:00

駐車場/有

@dogu.tool.shop



a.woman
紹介記事

★読者プレゼントがあります(P13へ)

生活空間を楽しむヒントが沢山！
お気軽にご相談ください



[PR]

秋田ノーザンハピネット直営レストラン

ビアバール
あくら

あくらビールほかアルコール
90分
飲み放題

オフィシャルパートナーの食材使用！
ホームゲーム開催日の特別価格も

詳しくは右記ホームページか
お電話にてお問い合わせ
ください！

AQUILA
AKITA

QRコード

通常2名様で9,350円のところ
ホームゲーム開催日に限り
【2名様合計+税抜】
8,200円(税込)9,020円

秋田ノーザンハピネット特別コース

- ・前菜8種盛り合わせ
(あきたかおり枝豆・いぶりがっこビール漬・桃豚ソーセージ・ミックスナッツ・生ハム・切り干し大根・ナチョス・ゼリー寄せ)
- ・県産野菜のサラダ 〜リンゴとハチミツのドレッシング〜
- ・なるせ赤へちま角牛のグリル ・比内地鶏だしきりたんぽのチーズ焼き
- ・秋田あくらビールアイスクリーム

※3名様以上のご利用の場合は、追加1名様につき4,100円(税抜)加算となります。
※ホームゲーム開催日以外は、2名様9,350円(税込)、追加1名様につき4,250円(税抜)加算となります。
※仕入れ状況により、一部変更になる場合がございます。



そのほかにも
お得なコースをご用意！

1番人気「ペアコース」！
お二人様7,800円で、あくらビール
飲み放題付きのコース料理を
お楽しみいただけます！



その他あくら
ビールや県産
食材を楽しめ
るコースもご
ざいます。

ビアバールあくら 〒010-0921 秋田市大町1丁目2-40 TEL:018-864-0141

営業日 日〜木 17:00~22:00/金〜土 17:00~23:00

子どもへの負担が少ない

クローバーデンタルの『子どもの歯の予防矯正』

最近の子どもたちは小顔の傾向が多いですが、あごの骨が小さくなくても歯の数と大きさは変わらないため、歯が正しい位置に生えることができずかみ合わせや歯並びの悪い子どもが増えており、心身によくない影響が出やすくなっています。

クローバーデンタルでは、**かみ合わせや歯並びに問題が発生する前に、子どもへの負担が少ない方法で、歯列を正しく整える予防矯正からサポートしています。**

矯正のメリット

歯

- 口元などが美しくなる
- よくかめるようになる
- 歯の病気になりにくくなる
- 唇が閉じやすくなる
- 発音がしやすくなる

その他

- 顔の形が整う
- 姿勢がよくなる
- 体調がよくなる
- 免疫力が上がる
- 持久力や集中力がアップする



乳歯と永久歯が混在している時期が最適な治療時期です！

この時期はあご成長や歯の生え替わりに合わせて治せるため、永久歯を抜かずに治療できる可能性もあり、装置も簡単なもので済み費用も安くなる場合があります。治療装置にもよりますが多くの場合7歳から13歳までの6年間で治療期間となります。

相談にお越しの方に矯正についての無料の小冊子を差し上げています。

かみ合わせや歯並びが悪いと...

むし歯・歯肉炎・歯周病
になりやすい

言葉がはっきり
しゃべれない

口を開けて笑うことに
自信が持てない！



肩こり・頭痛に
なりやすい

顎関節が
痛くなりやすい

消化が悪く
なりやすい

八重歯や出っ歯など、ひとりひとりのお口の状態は異なります。当院では個々のお子さまごとに最適な矯正治療の方法、装置の種類、治療期間や費用などの気になる点、不安点など全てご説明します。子どもの歯の矯正は親からの一生の贈り物となります。お子様の歯並びは大丈夫かな？と心配な方は、まずはお気軽に相談にお越しください。

一般歯科/小児歯科/歯科口腔外科【託児あり】

クローバーデンタル

TEL.018-836-0968

診療時間 月～土 9:00～12:30/14:00～17:30 休診日 日曜・祝日

秋田市千秋矢野町6番30号 トーカンマンション千秋鷹匠橋1階

ホームページ
〈オンライン予約〉

素敵なチェアで
くつろげる
待合スペース。
託児もあります



山岡 薫院長

いろんなイベント開催してます！

旧松倉家住宅では一年を通して、幅広い年代の皆さんにご参加いただける自主イベントを開催しています。

イベント最新情報はホームページ→

または下記SNSからどうぞ！



あきた舞妓、
あきた芸者と
外町茶会

松倉おいしいもの
DAY



まつくら
風鈴通り



朝ヨガ講座



まつくらけ
旧松倉家住宅
どんなところ？

実はいろんな顔が
あるんです！



文化財を貸室利用できちゃいます！



座敷や蔵を1時間単位
(110円～)でご利用でき
ます。お申込みはメル
ルかお電話で。

貸室の詳細



ご利用例



ほっこりくつろぎ空間！文庫蔵



フリースペース「文
庫蔵」は、飲食したり
おしゃべりしたり、
仕事に勉強、さま
ざまな用途でお使
いいただけます！

販売ブースでは、秋田在住の作家がつくるアク
セサリーや、秋田にちなんだ雑貨を販売。

旧松倉家住宅オリジナル
のスペシャルティコーヒー
& ハーブティーも好評販売中！
テイクアウトも◎



観覧は無料！
お気軽にどうぞ！

館内は座敷も蔵も見学自由です！ゆつた
りと歴史を感じる空間に身をゆだねてみ
ませんか？

●イベント・貸室状況により観覧できない場合があ
ります。●案内付きの施設見学(無料)をご希望の場
合は、事前にご予約ください。

秋田県指定有形文化財 旧松倉家住宅

利用案内(観覧無料)

開館時間 午前9時～午後4時30分(貸室利用は午後9時まで)
休館日 火曜日(休日の場合は翌日)、12月29日～1月3日

〒010-0925 秋田県秋田市旭南二丁目7番29号
TEL.018-811-4003 FAX.018-807-5414
Eメール info@matsukura-akita.com
URL https://www.matsukura-akita.com

【指定管理者】株式会社 秋田東北ダイケン【設置者】秋田市





栄養士Rena

2児のママ栄養士。ダイエットサポートや時短ヘルシー&美容レシピを発信中！

ワンパンで2品同時に！

春キャベツの豚肉巻きとアスパラのデリ風サラダ



材料 2人分

春キャベツの豚肉巻き

豚ロース肉 …… 6枚ほど
キャベツ …… 葉2、3枚
薄力粉 …… 少々
塩コショウ …… 少々
ピザ用チーズ …… 適量
パセリ …… 適量
(A) ★混ぜ合わせておく
★トマトケチャップ …… 大さじ2
★酒 …… 大さじ1
★砂糖 …… 小さじ1
★顆粒コンソメ …… 小さじ½

下準備

- ①キャベツを長方形に切る(約3cm×約6cm)。
- ②豚ロース肉に塩コショウ、薄力粉をまぶし、①を3〜4枚ずつ巻く。

アスパラのデリ風サラダ

アスパラ …… 6本
塩 …… ひとつまみ
水 …… 大さじ2
卵 …… 2個
(B) ★混ぜ合わせておく
★マヨネーズ …… 大さじ1
★粒マスタード …… 小さじ½
★砂糖 …… 小さじ½
★酢 …… 小さじ½
★黒胡椒 …… 適量

- ①アスパラの根元の硬い部分を切り、根元に近い部分は皮をむく。
- ②約4cmに切る。

作り方

- ①キッチンペーパーにキャベツの豚肉巻きを並べ(A)をかけ、ピザ用チーズものをせ、キッチンペーパーでキャンディ包みする。
- ②アスパラもキッチンペーパーに並べ、塩と水をふり、キャンディ包みする。
- ③フライパンに①と②、卵を並べ、水を注ぐ。
- ④蓋をして中火で1〜2分ほど蒸し、包んだアスパラのみ取り出す。豚肉と卵はさらに10分蒸す。
- ⑤10分後、きざんだゆで卵と(B)、アスパラを混ぜ、デリ風サラダが完成。
- ⑥春キャベツの豚肉巻きはパセリをふり、完成。

フライパンに並べた様子



美容POINT!

脂質の低い豚ロース肉を蒸してつくることで余分なカロリーをカットできます。キャベツにはシミやそばかすを防ぐ成分(ビタミンC)やバスタップに効果的な成分(ボロン)が、アスパラにはアンチエイジングに効果的な成分(ルチン)が含まれています。

桜エビとえんどう豆の炊き込みご飯

材料 3〜4人分

米 …… 2合
桜エビ …… 5g(乾燥)
酒 …… 大さじ1
塩 …… 小さじ½
昆布茶 …… 小さじ2
えんどう豆(さやつき) …… 100g〜150g
卵 …… 1個
マヨネーズ …… 小さじ½
ごま …… 適量

下準備

- ①米を洗って30分吸水させ、ザルにあげる。
- ②えんどう豆をよく洗い、筋をとる。

作り方

- ①炊飯器にザル上げた米と酒、水を2合の目盛りまで入れる。
- ②昆布茶、塩を入れ、よく混ぜ、桜エビも入れて通常に炊飯する。
- ③炊飯中、えんどう豆を電子レンジ500Wで1分加熱し、斜め切りする。
- ④卵とマヨネーズを混ぜ、ラップを敷いた耐熱皿に流し、500Wで50秒加熱して薄焼き卵を作る。
- ⑤炊き上がったご飯に、細切りにした薄焼き卵とえんどう豆、ごまを混ぜて完成。

美容POINT!

桜エビには肌の老化防止に効果的な成分(アスタキサンチン)が、えんどう豆には食物繊維が豊富に含まれているため、便通改善に役立ちます。



[PR]

設計事務所が考えた **水と手入れにこだわった**

MeTooHouse

4/26・27 土日 フリートーク開催
「ストレスフリーで快適な空間づくり」
モデルハウス見学随時受付 見学・イベント共 要予約

企業向け

伝える力が未来を拓く

信頼を築き職場を変える
コミュニケーション講座

聴き手の心をつかみ成果を引き寄せる
プレゼンテーション講座

第一印象で好感度アップ
自己紹介講座

新年度、春の一步からスタートしましょう！個人コンサルも承ります。まずはお問い合わせ下さい。

あなたの秘められた心を探る

カラーセラピー講座 スタート!

第2月曜日18:00〜20:00
第3土曜日10:00〜12:00 (2名以上開講) 1回2,000円 随時受付中

オープンディスク 復活!
第3月曜日17:00〜20:00迄
建築を勉強中の学生さん、社会人の方々に、事務所のスペースを提供いたします。 **無料**

10周年記念 佐藤綾子常設画廊
緋鐘 春の新作展示中
不定休につき、お越しの際はご一報を!

福祉施設・住宅・事務所・店舗などの新築・リフォーム・修繕・住宅相談・土地・建物売買 お気軽にご相談ください!

有限会社 **住まい工房S** 一級建築士事務所

〒905-0894 秋田市寺内大小路3-24 TEL.018-816-0677
www.sumai-s.com FAX.018-816-0688

一級建築士事務所登録: 秋田県知事登録24-10A-0894号 宅建業免許: 秋田県知事登録(1)第2343号 (公社)秋田県宅地建物取引業協会会員

詳しくはこちらから

AKITA SDGs 主宰 土田 鐘子

季節の変わり目、 子どもが急に学校に 行きたくなくなったら



不登校の原因は学校だけでなく、家庭環境や内面的な事など複数の要因が関係している事が多く、他面的に考慮して対応していく必要があります。原因を探ろうとイロイロ聞くのではなく、現状を受け入れる。まずは本人を認めてあげることが大切です。

SOSを出せる人・場所を沢山作ろう

子どもだけでなく、保護者自身が子どもの悩みを抱え込まない為にも外部とつながる事をオススメします。学校やスクールカウンセラー、発達を専門とする小児科医などに相談する。フリースクールなど学校以外の場所に行ってみる。大事なのは困った時にSOSを出せる人や環境が沢山ある事です。自分を理解してくれる人や場所があるだけで不安も和らぎます。周りが容認することで、本人の自己理解はグッと深まります。自分は何が苦手で、どんなことが得意なのか分かること。そして苦手なことでも少しチャレンジする気持ちになること。自分で考えて、選択できるようになることです。



GWなどの長期休み明けには「学校に行きたくない」と言う子どもが増えます。その理由と対応について、発達専門医と連携を取りながら不登校児へのサポートを行う「児童発達支援プレスクールこどもらぼ」代表の山田綾子さんにお話を伺いました。

子どもにとって集団に入るのはすごく大変なこと

4月の入学・進級の時期は認知の機能がフル回転しているので、疲れやすい状態にあり、意欲ややる気が低下しています。このタイミングで長期連休に入るとそれまで頑張っていた緊張の糸が切れてしまい、休み明けから行き渋りや不登校になるケースが見られます。お家は子どもにとって安全安心な場所です。そこから離れた外の刺激が多い集団に行くのはなかなか勇気のいる事なのです。

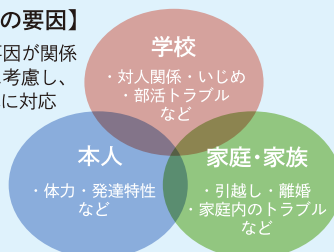


③感情を言語化する

「自分がどんなことに困っているか」分からない子どもが多いです。そんな時、本人の辛い気持ちを受け入れて大人が代弁するのは効果的です。「何かあった?」「心配しているからいつでも話してね」など、子どもが話してくれるのを待ちましょう。

【不登校の要因】

・複数の要因が関係
・多方面に考慮し、それぞれに対応



行き渋り・不登校の対応はどうすればいいの?

①思い切ってグッと休むことがポイント

無理に登校を促さず、受け入れる姿勢が大切です。家で落ち着いて過ごす中で、心が安定してくると不安も軽減します。

②環境を整える事。生活のリズムや学習体制は周囲の大人がサポートする

子どもにとってお家が安心・安全・安定の場所になっていますか?まずは家庭内の3A(安心・安全・安定)を意識してみてください。



年齢が低いうちは学校を休むことで回復し、短期間で登校できるようになることが多いです。年齢が高くなると休むことで「お腹が痛いなど」の身体的症状は軽減されますが、思春期特有の心の問題、自己否定感は持続し、登校するまでに時間がかかります。周りは焦らず、「待つこと」が大切です。「大丈夫だからね」など、子どもの自己肯定感が上がるような声掛けを意識してみましょう。

【児童発達支援プレスクールこどもらぼ】

日常生活や学校生活に不安感や困難を感じている子どものプレスクール。
・不登校 ・発達障害 ・グレーゾーン
・軽度知的障害 ・塾に行っても成績が上がらないなどでお困りの方はご相談ください。
認知機能向上のトレーニングを通して、困りごとを少なくしていきます。

令和6年9月より、勉強特化型の勉強スペースも併設。小集団・個別対応可能。発達の特性に合わせた対応方法を取り入れています。

@kodomo.labo



[PR]

インターフェイス

世界のキレイは、秋田から

親子で登録

☎018-827-7155

もっと本と
ほっとひと息

推し

本

本屋motto店主

畠山 彩
(a.womanライター)

今回のテーマ

明日もがんばろう！働く元気をくれる本

転職で見つける、
私の価値観



転職ばかりうまくなる

20代で6回の転職を経験した著者が、職場での葛藤や面接の繰り返しをリアルに綴る一冊。倉庫、営業、書店、編集…それぞれの職場での明るい失敗談と自分自身を見つめる視点に元気をもらえます。「圧倒的成長」よりも大切にしたいものがあるあなたへ。

著：ひらい めぐみ／百万年書房

マンガで知る、
人生のサバイブ術



労働系女子マンガ論！

時代とともに変わる「働く女性」の価値観。人生の節目で迫られる働き方の選択、変化する労働環境。そのモヤモヤに女子マンガがヒントをくれる！秋田出身のマンガ研究者が王道作品から隠れた名作まで紹介。女性の仕事に注目すると、マンガがもっと面白くなる！

著：トミヤマ ユキコ／タパブックス

短歌で叫ぶ、
仕事のリアル



うたわらない女はいない

36人の歌人による「働く」をテーマにした短歌とエッセイ集。多様な職業のリアルが、鋭く研ぎ澄まされた言葉で綴られる。時に皮肉を交えながら、時に喜びに満たされながら、今日を乗り越えていく女性たちの応援歌。読んでいるうちに「私も頑張ろう！」と思える一冊。

著：働く三十六歌仙／中央公論新社

a.womanライター
占い師JUNが占う

星座別 2025年5月の運勢

占い師・カラーセラピー
JUN
(a.womanライター)

♈ おひつじ座 3/21～4/19

愛情運アップ。推し活にも力が入りそう。自分の好きな事に向き合って自分をブラッシュアップ！4月後半から忙しい日が続く、プレッシャーも感じそうなので適度な休息を忘れずに。家の模様替えが幸運の鍵。

ラッキーカラー＆ディ▶ ピンク、5/1

♊ しし座 7/23～8/22

何かと忙しい時期。やる気もあり、仕事運も上がっています。人脈も広がり、金運も上がるので、アフター5にも熱が入りそう。積極的に行きましよう。今後の活動を広げてくれる人との出会いの予感も。

ラッキーカラー＆ディ▶ レッド、5/19

♉ いて座 11/23～12/21

今までやってきた事が急に色あせて見えてきそう。新しいステージへ進む準備なので前向きに捉えて。対人関係は恵まれますが、自分1人の時間も大切に。仕事とプライベートのバランスをしっかり。

ラッキーカラー＆ディ▶ グリーン、5/23

♈ おうし座 4/20～5/20

中旬から仕事がサクサク進みそう。進まなかった事もひらめいて急展開も。仕事に関連する習い事はオススメ。興味のあるものはぜひチャレンジを。気分を変えたい時は音楽や食べ物など五感が喜ぶ事をチョイスして。

ラッキーカラー＆ディ▶ ターコイズ、5/10

♊ おとめ座 8/23～9/22

方向転換を考える時期。今まで積み重ねてきた事が認められ、さらなるステップアップの予感。自分には無理と考えず、どんどんチャレンジを。保険などお金に関する見直しはこのタイミングが○。

ラッキーカラー＆ディ▶ ゴールド、5/7

♏ やぎ座 12/22～1/19

家庭での問題が出てきた時はしっかりと向き合いましよう。仕事と家庭の両立など、今後の基盤を築く為に変えていく必要があります。苦手なことに挑戦することでグッと飛躍できます。ピンチはチャンスに。

ラッキーカラー＆ディ▶ ホワイト、5/16

♊ ふたご座 5/21～6/21

5月中に何かアクションを起こしましょう。ピンと来たら動くくらいの感覚でOK。ここを逃したらチャンスがくるのは12年後。人との出会いにも恵まれるので、普段なら参加しない集まりにも積極的にチャレンジ！

ラッキーカラー＆ディ▶ オレンジ、5/21

♏ てんびん座 9/23～10/23

対人関係が良好なので積極的に。ただし、見極めは大事。上手い話には気を付けて。仕事とプライベートのメリハリをしっかりすること。何か学びたいときは仕事につながりそうな専門性を極める方が○。

ラッキーカラー＆ディ▶ バイオレット、5/30

♊ みずがめ座 1/20～2/18

自分のペースで動ける時。遠くに出かけるよりも近場の方が吉。今まで通らなかった道や行けてなかったスポットがあればぜひこのタイミングで。憩いの場所が見つかりそう。1人よりも誰かと一緒に○。

ラッキーカラー＆ディ▶ シルバー、5/12

♊ かに座 6/22～7/22

5月は身辺整理がマスト。使わないものは捨てて、新しいものが入ってくるスペースを確保。心のデトックスも大事。見えない所もしっかり手放して行きましよう。外に出るより、自分と向き合うことで開運。

ラッキーカラー＆ディ▶ マゼンタ、5/2

♏ さそり座 10/24～11/22

仕事運が好調、ただし、働き過ぎには注意。ストレスはこまめに発散すること。悩み事は自分で解決しようと頑張り過ぎないで。金銭面はプロに相談するとgood。実家の整理やお墓の掃除がオススメ。

ラッキーカラー＆ディ▶ クリア、5/13

♊ うお座 2/19～3/20

自分の時間を大切にしましよう。家はリセットして身体回復する場所と考えて、仕事が忙しい時ほど整理整頓を心がけて。家が整う事で、6月からはどんどん動けます。今、動けない事に焦らないで。

ラッキーカラー＆ディ▶ ブルー、5/26

a.woman note vol.10 読者プレゼント

抽選で
36名様へ

簡単なアンケートに答えて、プレゼントをもらっちゃおう!!

今号『a.woman note vol.10』で紹介したお店や企業から読者プレゼントをご協賛
いただきました。ご応募お待ちしております!
締め切り5月20日(火)

応募方法 こちらのGoogleフォームより応募ください。

■応募は、お一人様1回に限ります。■当選者の発表は、賞品の発送をもって当選とさせていただきます。ご了承ください。
■個人情報厳重に管理し、ご本人の同意を得た場合を除き、第三者への提供、開示等は一切いたしません。



A賞

【P2で紹介】
i.cocochi
chiffon

オールたりんケーキ
1個(1~2人用)引換券

2名様

※有効期限2025年6月末日まで



B賞

【P4で紹介】
しよくでんぶの里

スムージー1杯
引換券

5名様

※有効期限2025年9月末日まで



C賞

【P4で紹介】
津野商店

えびギバふりかけ&
さば厚削り節セット

2名様



D賞

【P5で紹介】
ファームガーデン
たそがれ

沼山大根の
いぶり米麹漬け

3名様



E賞

【P6で紹介】
辛幸食堂

チャイまたはコーヒー
1杯引換券
(いずれもホットorアイス)

5名様

※有効期限2025年7月末日まで



F賞

【P6で紹介】
LABO and CAFE
YAMAMOTO

ドリンク1杯引換券
(メニューの中から
お選びください)

5名様

※有効期限2025年7月末日まで



G賞

【P6で紹介】
LINO'S
FLOWER CAFE

観葉植物5%offまたは
5,000円以上の
観葉植物10%割引券

10名様

※有効期限2025年7月末日まで



H賞

【P8で紹介】
Amu-編-

ハンドクリーム&
トレイ&コースター

3名様

※有効期限2025年7月末日まで



I賞

【P8で紹介】
DOGU-道具-

けやきプレート&
小さなプランター

1名様

※植物はイメージです。
プレゼントには含まれません



【編集後記】

フリーペーパーを発行して今年で5年目、ついにVOL.10発行です!今号からリニューアルして、●栄養士のレシピ●推し本●占いの新コーナーもスタートしました。「行ってきた」「元気をもらった」「知らなかった」といった読者の声が、私たちの何よりの励みです。皆様の毎日に楽しみがプラスされたら嬉しいです。これから是非ご愛読くださいませ。(編集長 北林)

Follow me /

WEBで紹介した記事を
毎回投稿!
フォローしてね!!



@a.woman.akita



@「a.woman」ア・ウーマン



@awoman91220247

[PR]

2025.3.16(日)

秋田市男女共生講座
開催報告

アートから考えるジェンダー アートとフェミニズムは誰のもの?



秋田市では、アートを通して身近にあるジェンダーの問題を考える講座を秋田公立美術大学助教の村上由鶴さんを講師に開催しました。

講座は、参加者が自分の知っている芸術家の名前と性別を書き出すことからスタート。「著名な芸術家が男性ばかりに偏ってしまうことの背景に“無意識の偏見”がある」と話す村上さん。その理由として

「男性は見る側・女性は見られる側」というジェンダー・ロール*があるそうです。女性が男性のヌードを見ることが「はしたない」と思われていた近世では、女性は美術学校に入学しても、ヌードモデルのデッサンの授業を受けることが許されませんでした。さらに、当時は一人前の画家と認められるには、聖書や神話をテーマとする歴史画を描く必要があり、身体構造を理解するためにデッサンを学ぶことが不可欠でした。つまりデッサンの授業を受ける権利がない女性は、芸術*社会的・文化的に期待されている性別による役割(態度や属性、行動など)

家として成功するルートがない社会構造だったと村上さんは説明します。現代でも「ゲリラ・ガールズ」というアーティストの作品を例に、米国のメトロポリタン美術館におけるモダンアートの女性作家はわずか4%で、裸体像の76%が女性モデルである等、女性は見られる側という無意識の偏見を生み出す構造があることが解説されました。

村上さんは参加者へ、無意識の偏見が人生の選択肢や可能性を奪うことにつながると投げかけます。「アートやドラマ、広告など、制作者の性別と描かれた人の性別に注目すると見え方が変わる」「社会の構造として差別や不公平があり、作品にも影響していることを理解して、無批判に受け入れないで、少し疑問を持つことが大切」と講座を締めくくられました。

秋田市生活総務課 女性活躍推進担当

TEL 018-888-5650 Email danjyo@city.akita.lg.jp

★イベント情報はInstagramでcheck▶▶▶





a.woman キレイ×シゴトLab

入場無料

5.10 SAT
10:30-15:30

日々忙しい女性にプチ不調や悩みはつきもの。「美活・健康・仕事・食」をテーマに、ココロとカラダをリフレッシュして仕事のヒントも得ながら、明日からの自分をアップデートしましょう！

会場 旧松倉家住宅

美活 Beauty

自分のキレイに目を向けて
気分をUPさせよう

予約不要

WS ワークショップ有り
料金・詳細は、WEBや
SNSをチェック！



アクセサリ
saya no handmade



アクセサリ
ビーズ&ギャラリー
Estrella (エストレージャ)

WS ヴィンテージビーズ
のワークショップ



ネイル

Nail concierge
(ネイル・コンシェルジュ)
ネイルケア/キッズネイル
WS ネイルチップワーク
ショップ



アロマ
ルベール
WS 春のうるおいケア♪
手作アロマ美容
クリーム&リップ



キャンドル
Noah Candle (ノアキャンドル)
WS 押し花を使ってコロンと可愛い
ミニキャンドルを制作



仕事 Work

いろんな働き方を知って
新しい自分を始めるきっかけに



化粧品製造・販売業
日本メナード化粧品(株)
子育て中でも! Wワークでも! 介護中
でも! ライフスタイルに合わせて自
分のペースで働けるお仕事です



BPO事業
(株)プレステージ・
インターナショナル
あなたらしい働き方をしたい方へ。
ブース訪問でプレゼントあり♪



化粧品・日用品の臨床試験受託
インターフェイス(株)
プロフェッショナルなスキルを身
につけたい方へ。モニター登録会
も同時開催!



医療・福祉系のお仕事紹介
(株)グランドママ
自分に合った職場を探している
方へキャリアコンサルタントが
お手伝いします

健康 Health

ココロとカラダをメンテナンスして
明日もがんばろう

予約不要

料金・詳細は、WEB
やSNSをチェック!



ヘッドスパ
Eternity (エタニティ)
小顔リフトアップ
ドライヘッドスパ



腸冷え改善セラピー
腸冷えケアサロンKuKuRu
タイプ別腸セラピー
フットマッサージ



カラーセラピー
カラーセラピストJUN

食 Food

体にやさしい食材で
カラダの中からキレイに



乾物・だし
やさしいだし生活
津野商店



お菓子・ケーキ・ジャム
しよくでんぷの里



米・大豆・味噌・加工品など
ファームガーデンたそがれ
農業化学肥料不使用商品



ブッタボウル弁当
種と実
持ち帰り保冷バッグの
持参をおすすめします



農家直送野菜
ベジ楽便

氏後から米蔵で開催!
食のワークショップ

要予約
こちらから



種と実 13:30~15:00

季節の手仕事

桜の花と葉の塩漬けから

作る桜餅作り

・参加費

3,000円

・定員 8名



ベジ楽便 13:00~14:30

野菜を美味しく食べよう!

麺調味料作り

・参加費

2,000円

・定員 8名



詳細は、下記WEBサイトやお店のSNSをチェック!

主催 a.woman 編集室 (株式会社 KITA DESIGN 内)

秋田市保戸野原の町7-68 アトレデルタ 4F-A

TEL.018-893-5650 E-mail offer@kita-design.net

※出店SHOPは、都合により一部変更する場合がございます。ご了承くださいませ。

詳しくは
こちらから
a.woman.jp



会場 旧松倉家住宅

秋田市旭南二丁目 7-29

駐車場13台 or 近隣の有料駐車場
をご利用ください

入口は一方通行
のため大町方面
からどうぞ

