

a.woman note

秋田の女性達へ ア.ウーマンノート

秋田の女性のWEBサイト

a.woman



秋田の情報
毎週発信

日々の暮らしに、彩りと楽しみをプラス



日本海と鳥海山に抱かれたまち

NIKAKO DRIVE

CLOSE UP! WOMAN 絵本作家/イラストレーター 藤嶋 えみこ さん

ゆったりごはん

栄養士のカラダ想いレシピ



後援：秋田市 生活総務課 女性活躍推進担当

VOL. **11**
2025.09
TAKE FREE

私の毎日は、見通しがいい。
さまざまな死角が
視界サポート機能で、よく「見える」。
だから、行きたい場所へ
思い通りにどんどん行ける。
運転も、私も、もっと自由で、
もっといい。

視界が広がる。私も広がる。

新型 日産ルークス登場。



見たいところが 見えルークス！



死角が見える。インテリジェント
アラウンドビューモニター

毎日、気分が あがルークス！



乗るとホッとする。心地よい室内

使いやすさが ひろがルークス！



乗り降りラクラク！
大開口スライドドア



新車購入におすすめ！

すべてコミコミ！ サブスク おまとめプラン

保険 税金 車検 メンテナンス

月額以外のクルマにかかる費用0円

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

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！
さらに弊社で愛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！

どんなでもお申込み可能

メンテナンスパックご利用の方へ

電気自動車ご利用の方へ

基本プラン

セットプラン

EVプラン

東北電力に比べて

東北電力に比べて

夜間の電気料金が
お得なプラン
をご用意しました！

従量料金が一律

従量料金が一律

1%引き！

4%引き！



日産プリンス秋田

☆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

プリたんです！



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WEBサイト。毎週発信しています！見てね！！



CONTENTS

- P2 【特集】CLOSE UP! WOMAN
絵本作家／イラストレーター 藤嶋 えみこさん
- P4 日本海と鳥海山に抱かれたまち NIKAHO DRIVE
- P6 まったりごはん
- P7 栄養士のカラダ想いレシピ
- P8 もっと本とほっとひと息 推し本
星座別 2025年10月の運勢
- P9 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

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 路子
高橋 純子
岡 弘子
毛利 菜摘

■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



生まれ育った秋田で描く。
暮らしの中から生まれる
可愛い生き物たちの物語



絵本作家／イラストレーター
藤嶋 えみこ さん

Profile

秋田県大仙市出身。京都精華大学芸術学部デザイン学科卒業。2006年イタリアローマ国際絵本原画入選。2011年よりイラストレーターとして活動開始。ペンによる細かな描き込みと、透明水彩による淡い着彩が特徴。北国の空のような、淡く優しい空気感を表現。動物と自然とビールが好き。趣味はトレッキング。猫と一緒に秋田の自然の中で暮らし制作活動をしている。

絵本作家になったきっかけを教えてください。

藤嶋 母が保育園の先生だったこともあり、絵本は小さい頃から身近にあって、大好きなもののひとつでした。絵を描くことも好きだったので、高校では美術部へ入部。京都の美大に進学したので、ずっと絵を描き続けています。



秋田魁新報の文化欄で毎月秋田の風景を連載中

小さい頃から絵を描くのが得意だったのですね。

藤嶋 特別、上手に絵が描けるというわけではなかったんです。だから大学入学当初は本当に苦労しました。クラスメイトのほとんどが受験予備校で基礎をたたきあげられていたので、「みんな上手いな」と圧倒されながら、とにかく描いて描いての繰り返し。短時間で素早く描くクロッキーを毎日毎日繰り返して技術を磨きましたね。

絵本作家を選んだのはどうしてですか？

藤嶋 絵を描くことを仕事にする、といってもたくさんの可能性があります。漫画家や画家、アニメーター、キャラクターデザイ



連載している原画

ナーなどなど。絵本作家を選んだのは、ずっと大事にされる作品を作りたいから。私も心に残っている作品がたくさんあるんです。使い捨てではなく、人の心に残って愛される絵を描きたいと思ったのが一番の想いです。

大学卒業の頃には絵本作家になると決めていたのですか？

藤嶋 絵を描くことに明け暮れた学生生活でしたが、「自分の絵本はいつか出版できたらいいな」とぼんやり思ってたくらいなんです。どんなかたちでも、絵に携わる仕事をしなかったので、大学卒業後は京都の会社で社会人向けの絵画教室講師として働きました。

これまでずっと絵のお仕事をしてきたのですね。

藤嶋 実はカフェの店主もしていました。学生時代にカフェでアルバイトをした経験もあったので、京都の古民家カフェのオープンを任せてもらったんです。メニューを考えたり、接客するのも楽しかったので今となってはいい思い出です。この時期も、絵を描くことは毎日続けてましたね。

絵本作家への道はいつごろ切り拓いたのですか？

藤嶋 20代後半に一度秋田に戻ったんです。ハードワークのなかで絵を描き続けていたこともあり、都会の暮らしに少し疲れてしまって。美術館で働きながら地元でエネルギーチャージしたら「自分の本を出版したい！」って気持ちが決まりました。この時が30歳くらいです。

出版に向けてどのように動いたのですか？

藤嶋 絵本を出版するなら、やっぱり東京に行かないと難しいと思ったので上京を決めました。当時はSNSをほとんど使っていなかったので、一軒ずつ出版社に電話をして売り込みです。会ってくれる出版社は全然なくて、慣れない営業活動に苦労しましたね。どのくらいの会社に問い合わせたか覚えてませんが、興味を持ってくれた出版社のご縁があって夢が動き出しました。

決まった時はどんな気持ちでしたか？

藤嶋 嬉しかったですね。あまり現実味がありませんでしたが、少しずつ本ができていく過程が幸せでした。ありがたいことに2



これまでに出版された絵本作品



季節ごとに変わる景色を見ながらの制作活動



物語のはじまりを描く原画と愛用の道具

作品を同じくらいの時期に出版できて、どちらも挿絵を担当。『バーバー・ルーナのお客さま』（偕成社）はシリーズで4作品、『おきいおうちとちいさいおうち』（岩崎書店）は重版になり、どちらも大切な作品です。

初めて作絵を手がけたのが『チマのはじめてのぼうけん』ですね。

藤嶋 そうですね。秋田で絵本作りをするために2019年に帰郷して、2021年に出版した絵本です。上京した10年前、苦しい時に助けてもらった編集者さんと一緒に長い時間をかけて作りました。自然を愛でながら空想していた世界がそのまま絵本になったようなお話です。絵本づくりは、たくさんの工程があって、そこには何人もの人が関わっています。私の感謝が詰まった一冊になりました。

大自然に囲まれて絵本づくりをしているのですね。

藤嶋 私の制作活動にこの自然は欠かせないものです。生まれ育ったこの場所からインスピレーションを受けて、毎日パワーをもらっています。散歩や山登り、最近はマラ

ソンも始めたんです。毎日の暮らしを普通に送りながら、心も体も健康な状態であることが大切。家族がいつも側にいて四季を感じられる、生まれ育ったこの場所で描くということが私には合ってるんだなって思います。

これからの目標はありますか？

藤嶋 絵本づくりや展示会、連載などの依頼でお声がけいただく機会も増えてきました。与えていただいたお仕事にしっかり応えつつ、今後は子どもたちが絵を楽しむきっかけを作っていきたいなと思います。都会に比べると、ないものもたくさんあるけど、この場所にしかないものを感じて大人になってほしいと思います。そのために、私の経験やスキルが活かしたら嬉しいです。

Information

ホームページ
https://fujishimaemiko.com/

@fuupu

@fujishima_emiko



a.woman
紹介記事

★読者プレゼントがあります(P9へ)

[PR]

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
対象	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
時間	週2日以上、午後の3～4時間程度
場所	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)
収入	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。 ※ご実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」

●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ナル秋田事務局 〒010-0951 秋田市山王3丁目1-48 山王善商ビル1F

読む力・考える力——伸びる学力

WEBでの検索はこちら

スマートフォンはこちら

学研教室

学研教室 先生

検索

幼児/算数・数学/国語/英語

白いドーム型テントにわくわく！
グランピングで贅沢な時間を

にかほへ行こう！



日本海と 抱かれた NIKAHO



99glam キューキューグラム

今人気のグランピング施設。老舗旅館「いちゑ」が営み、隣接する広場に白いドーム型のテント全10棟が並んでいます。それぞれのテントにテラスがあり、夕食はここでバーベキューを楽しめます。由利牛や比内地鶏、地元の魚介類など新鮮な食材が並びます。どの部屋も最大4人で宿泊でき、全室エアコン・WiFi完備。快適なサービスの中でアウトドアを楽しめるグランピングを体験してみませんか。

99glam

にかほ市三森字大苗代190
TEL / 0184-37-3514
営業日は公式予約サイトをご確認ください
<https://99glam.com/>



a.woman
紹介記事



@99glam.official



@99glam.official

★読者プレゼントがあります(P9へ)



全室にセミダブルのベッドが2台、
布団が2組備わっています



テラスには2人用のハンギン
グチェア



産地にこだわった新鮮な食材が並びバーベキュー。野菜は好きな種類
を好きなだけ選ぶことができ、お酒とジュースは飲み放題



海、山、川と自然に恵まれた鳥海山麓で、思い切りアウトドアを楽しもう



NIKAHO OUTDOOR BASE

ニカホアウトドアベース

道の駅象潟の近くにあり、東北最大級のモンベル直営店「モンベルにかほ店」が入っています。各種ウェアをはじめ、テントやマウンテンバイク、カヤックなど多岐にわたるアウトドア用品が揃います。店内では高さ8メートルのクライミングピナクルを使ったクライミング体験も。併設のビジターセンターではトレッキング用品のレンタルのほか、初心者向けのセミナーを開催しています。

NIKAHO OUTDOOR BASE

にかほ市象潟字大塩越73-2
TEL / 0184-74-6826
営業時間 / 10:00~19:00(年中無休)
<https://www.montbell.jp/>



a.woman
紹介記事



防風性能の高いダウンジャケット
の数々



外遊びが楽しくなりそうな、キッズ向けのラインナップ



カヤックも展示。真ん中の赤いカヤックは折り畳んで
持ち運びができます



クライミングは、小学生以上が体験可
能(ハーネスを装着できる方)



鳥海山に まち DRIVE



海も山もすぐそこ！
遊んで、味わって、癒される。
にかほドライブに出かけませんか!?



専用の窯で焼き上げる本場仕込みのピッツアを味わいたい、



定番の「マルゲリータ」



まさえん zero

イタリアで寿司職人として活動後、リターンした篠原秀和さんが2023年に開業。専用の窯で焼き上げる本場仕込みのピッツアが人気で、あつあつのドリアも提供しています。敷地内にある「caffe CODA」や鳥海山を望むテラス席でゆっくり食事を楽しむことができます。店内には篠原さんが集めたバイクが展示してあり、圧巻の眺め。ピッツアはテイクアウトもできます。周辺の観光スポットと一緒にぜひ訪れてみては!?

まさえん zero

にかほ市象潟町小滝字浜道8-1
TEL/0184-74-7420
定休日/月曜、第2・4火曜
営業時間 11:00~18:00

@massaen_hide



a.woman
紹介記事

★読者プレゼントがあります(P9へ)



店主の篠原さん



フोटスポットになるテラス席があります



お食事ができるcaffe CODAの店内



県道沿いにたたずむ白い店舗のまさえんzero

境内の甘味処で、自然に癒されながら
和スイーツを堪能



甘味処 金峰園 きんぽうえん

にかほ市の金峰神社境内に2023年4月オープンした甘味処。ガラス張りの店内から四季折々の自然を眺めながら、和スイーツが味わえます。店主こだわりのレトロ雑貨に囲まれた昭和モダンな空間には、足を伸ばせる小上がり席やソファ席も。わらび餅や白玉、あんこたっぷりの和風パフェ、3種類の甘味を少しずつ楽しめる甘味三昧が人気。国指定名勝「奈曽の白滝」のせせらぎも聞こえる癒し空間です。

甘味処 金峰園

にかほ市象潟町小滝字奈曽沢
営業時間/10:00~17:00(10/1から)
10:00~16:00
定休日/火曜・水曜(冬季休業あり)
<https://r.goope.jp/kinpouhen/>

@kinpouen.kanmi



a.woman
紹介記事



「和風パフェ」は、わらび餅・抹茶アイス・抹茶ババロア・マスカルポーネ・白玉・あんこなど盛りだくさん



わらび餅・白玉ぜんざい・ミニソフトの「甘味三昧」



昭和にタイムスリテップしたような小上がり席



ガラス張りの店内からは、季節ごとに表情が変わる美しい景色が

食べて
笑顔になる

まったりごはん

ゆったり流れる時間とともに味わいたい、
素材の恵みを生かした心とむやさいい
料理を楽しめるお店

ほっと
癒される

栄養満点のかし御膳 鶏肉のこうじ漬け



小鉢は季節の素材を使ったものに変わります。



ごふうじゅう
五風十雨 | 湯沢市

漬ける・燻すを体験！ 発酵文化の複合施設

湯沢市の老舗「伊藤漬物本舗」が手がける発酵体験工房・マルシェ・レストランの複合施設が2024年4月オープン。「漬ける」「燻す」発酵文化を五感で体験でき、鶏肉のこうじ漬けやいぶりがっこチーズタルトなど、発酵料理が味わえます。全国の発酵食品を販売するマルシェコーナーや予約制の漬物作り体験も。



【五風十雨】

湯沢市倉内熊ノ堂34-1 TEL/0183-72-1965

営業時間/マルシェ 10:45~17:30(17:00L.O.)、カフェ 11:00~17:30(17:00L.O.)、

お食事 11:00~15:30(14:30L.O.)、体験工房 15:00~16:00

定休日/水曜、お盆、年末年始

@gofujuu_itotsukemono



食感が楽しい！
いぶりがっこチーズタルト

スープカレーガネーシャ | 秋田市
Soup Curry Ganesh

比内地鶏のスープが決め手！ 最後の一滴まで味わいたい スープカレー専門店

秋田市手形にある「ガネーシャ」は秋田では珍しいスープカレー専門店。全てのスープカレーに比内地鶏のガラを煮込んだスープを使用しています。濃厚な比内地鶏の旨味が溶け込んだスープカレーに魅了され、リピーターになるお客さんも多いそうです。キッズメニューやデザートメニューも充実しているので、家族でも女子会でも利用しやすいのも嬉しいですね。



キッズメニューの
お子様スープカレー



人気メニュー/豚角煮と12種の野菜



【Soup Curry Ganesh】

秋田市手形字西谷地40-3 TEL/070-8986-6351

営業時間/10:30~21:00(20:30L.O.) 定休日/火曜、水曜

<https://www.soupcurry-ganesh.com/>

@soupcurry_ganesh ★読者プレゼントがあります(P9へ)



a.woman
紹介記事

ミスグリーンカレー | 秋田市
Ms.Green Curry

スパイスと生姜で体を元気に！ 秋田で味わう本格タイ料理

秋田市山王の「Ms.Green Curry」では、タイ直輸入の調味料と秋田食材を使った本格タイ料理が楽しめます♪人気メニューは病みつきになるグリーンカレーやお肉がほろほろのカオマンガイ。スパイスと生姜の力で体が元気に！心も満たされます。店内は子連れも安心の小上がり席があり、テイクアウトにも対応。ママ友ランチにもぴったりのお店です。

生姜と鶏のスープで
炊いたカオマンガイ



病みつきになるピリ辛グリーンカレー



【Ms.Green Curry】

秋田市山王5丁目14-12 ナルカビル1F TEL/050-8885-4958

営業時間/11:30~14:00(土日は12時から。テイクアウトは15時まで受取)

定休日/月曜 駐車場/店舗前と横に6台 お支払/現金のみ

@ms.greencurry.thairesto ★読者プレゼントがあります(P9へ)



a.woman
紹介記事



手軽に2品つくれる!!

秋鮭ときのこのクリーム煮& レンコンとさつまいものハニーマスタード和え

材料 2人分

秋鮭とキノコのクリーム煮

生鮭 2切れ
まいたけ 60g
玉ねぎ 1/4個
バター 10g
塩こしょう 適量
パセリ(乾燥タイプ) 適量
(A) ★混ぜ合わせておく
★薄力粉 大さじ1
★顆粒コンソメ 小さじ1/2
★味噌 小さじ1/2
★牛乳 200ml

下準備

- ①まいたけは食べやすい大きさに手で割く。
- ②玉ねぎはスライス、生鮭は3〜4等分しておく。

レンコンとさつまいものハニーマスタード和え

さつまいも 150g
レンコン 60g
(B) ★混ぜ合わせておく
★粒マスタード 大さじ1
★ハチミツ 小さじ1/2
★マヨネーズ 小さじ1/2
★しょうゆ 小さじ1/2

- ①さつまいもとレンコンは0.5cmのちょう切りにする。
- ②さつまいもは水に、レンコンは酢水にさらして変色を防ぐ。

作り方

- ①クッキングシートで作った箱に、鮭・玉ねぎ・まいたけ・(A)を入れる。レンコンとさつまいもはキャンディ包みにする。
- ②水を入れたフライパンに①を入れ、蓋をして中火にかける。

フライパンに入れた様子



- ③クリーム煮は火にかけて10分後にバターと塩こしょうを加えて混ぜ、とろみが出たら火を止め、パセリを散らして秋鮭とキノコのクリーム煮の完成！
※牛乳は沸騰させると分離する可能性があるため、様子を見て火加減を調節してください。
- ④レンコンとさつまいもは15分後に取り出し、粗熱が取れたら(B)を絡めてレンコンとさつまいものハニーマスタード和えの完成！

美容POINT!

鮭は抗酸化成分アスタキサンチンや高たんぱくで肌や髪を守り、ハチミツは保湿・抗菌・抗酸化作用で肌荒れや乾燥、シミ・ソフを防ぎます。

さつまいもと鶏そぼろの混ぜご飯

材料 3〜4人分

米 2合
さつまいも 150g
塩 小さじ1
鶏ひき肉 100g
しめじ 1/2パック
刻みのり 適量
(A) ★混ぜ合わせておく
★しょうゆ 大さじ1
★酒 小さじ2
★みりん 小さじ2
★砂糖 小さじ2

下準備

- ①米を洗って30分吸水させる。
- ②さつまいもは皮ごと1〜1.5cm角に切って水にさらす。
- ③しめじは石づきを取り、ほぐす。

作り方

- ①浸水した米に塩を混ぜ、さつまいもをのせて炊飯する。
- ②耐熱容器に鶏ひき肉、しめじ、(A)を混ぜ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分半加熱。一度混ぜて再度ラップをかけ1分半加熱する。必要に応じて加熱時間を調整する。
- ③炊飯したご飯に②を混ぜ合わせ、仕上げにきざみのりをのせ完成。

美容POINT!

さつまいもときのこは食物繊維が豊富で便秘改善はもちろん、腸内環境を整え老廃物を排出するため肌トラブルの予防になります。



[PR]

あきたなつかし れとろ散歩

10.4(土) — 10.26(日)

主催 秋田市観光文化スポーツ部観光振興課(運営 株式会社せん)

お問い合わせ 平日 秋田市観光文化スポーツ部観光振興課
TEL 018-888-5602
土日祝 油谷これくしょん
TEL 018-827-3248

懐かしいあところに思いを馳せ
のんびりお散歩レトロ巡り

秋田市立赤れんが郷土館、
秋田市文化創造館など
秋田市内の9つの会場で
レトロなコレクションを
テーマごとに展示

2025年は!!
昭和100年



同時開催!! クイズラリー

会場を巡ってクイズに正解した方の中から抽選で50名様に秋田市民市場厳選「すじこ」などの豪華景品があたる!



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

忙しい毎日を送るあなたへ。日常を抜け出せる本

〈未来〉で、
時をわすれる



ここはすべての夜明けまえ

2123年、九州の山奥。体を機械化する手術を受けて年を取らなくなった「わたし」は、家族を亡くし、一人きり。「いまからわたしがはなすのは、わたしのかぞくのはなしです」——ひらがなの多い独特の文体が静けさを生み、気づけば深く物語に引きこまれています。

著：間宮改衣／早川書房

〈音楽〉で、
心ごと旅に出る



ピエタ

18世紀ヴェネツィア。ピエタ慈善院で育ったエミリアは、恩師ヴィヴァルディが遺した楽譜探しをすることに。彼と縁のある女性たちが、それぞれの境遇の中で懸命に、凜と生きる姿に心打たれます。あふれる音楽と美しい情景に、いつの間にか心が連れていかれる一冊。

著：大島真寿美／ポプラ社

〈言葉〉のユーモアで、
肩の力を抜く



ないもの、あります

舌鼓、左うちわ、転ばぬ先の杖、堪忍袋の緒。誰もが知っていて、でも見たことが「ないもの」を集めた架空の商品カタログ。繊細な挿絵がナンセンスさを際立たせ、読んでいるうちにいつの間にか気分が軽くなります。2025年本屋大賞「超発掘本！」受賞作。

著：クラフト・エヴィング商会／筑摩書房

a.womanライター
占い師JUNが占う

星座別 2025年10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

人間関係の見直しがテーマ。距離感を意識することで心地よい関係性が築けそう。自分らしさは忘れずに、柔軟な対応を心がけて。オンとオフのメリハリを。

ラッキーデイ&開運アクション
10/7、部屋の模様替え

♊ しし座 7/23～8/22

行動力アップ! やりたい事に力が入ります。迷うなら動いたほうが○。感情が揺れる時は深呼吸。過去ではなく「今を大切に」。SNS発信にもツキあります。

ラッキーデイ&開運アクション
10/22、インターネット

♉ いて座 11/23～12/21

冒険心が高まります。新しいことに挑戦することで運氣UP! 視野を広く持つ。困難は時間がかかっても乗り越えられるはず。落ち着いていきましょう。

ラッキーデイ&開運アクション
10/12、お墓参り

♏ おうし座 4/20～5/20

自分の価値観を再確認する時。周囲に流されずじっくりと選択を。美意識が高まります。ファッションや美容情報は要チェック。焦らず自分のペースでいきましょう。

ラッキーデイ&開運アクション
10/11、資格取得

♎ おとめ座 8/23～9/22

周囲からの信頼が高まり、頼られる場面もありそう。交流関係も活発に。投資をするつもりで動きましょう。体調管理は早めの対応を心がけて。自分をあまり過信しないで。

ラッキーデイ&開運アクション
10/25、サークル活動

♏ やぎ座 12/22～1/19

努力が実を結びます。これまでの積み重ねが評価されそう。責任ある立場を任される予感です。自分のホームは常に整理整頓を心がけて。準備万端が幸運の鍵。

ラッキーデイ&開運アクション
10/21、アクセサリを付ける

♊ ふたご座 5/21～6/21

難しいと思っていた事に思いがけず、急展開がありそう。チャンス到来。今後の為に資産について考えるのもおススメ。直感力は冴えていますが行動は慎重に。

ラッキーデイ&開運アクション
10/20、資産管理

♎ てんびん座 9/23～10/23

対人関係が活発に!! 交友関係が広がる予感。"楽しそう"と思ったら動きましょう。仕事面でも重要な役割が回ってきそう。持ち前の交渉力を発揮して乗り越えましょう。

ラッキーデイ&開運アクション
10/14、セミナー

♋ みずがめ座 1/20～2/18

発想力が冴えます。周囲と意見が違っても大丈夫。お互いを尊重する気持ちを大切にしましょう。対人関係が活発に、視野も広がります。オープンマインドで。

ラッキーデイ&開運アクション
10/29、時短家電の使用

♋ かに座 6/22～7/22

12年に一度の幸運期に入っています。チャンスは逃さず積極的に行動してみてください。ただし、無理は禁物。疲れた時は家でゆっくり過ごして心を整えましょう。

ラッキーデイ&開運アクション
10/14、料理をする

♏ さそり座 10/24～11/22

内面の変化が起こりやすい時です。心の断捨離のチャンス。洞察力が高まるので人間関係にも変化が。深い部分でつながる関係性を築くチャンスです。テーマは深掘り。

ラッキーデイ&開運アクション
10/7、神社仏閣巡り

♊ うお座 2/19～3/20

感受性が豊かになります。五感を刺激する活動が○。レジャー運氣も上がるのでお出かけを楽しんで。1人だけで頑張らない事。無理な時は周囲に協力を求めて。

ラッキーデイ&開運アクション
10/4、美術館・お出かけ

a.woman note vol.11
読者プレゼント

抽選で
18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.11』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10月20日(月)

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】
藤嶋 えみこさん

絵本「チマのはじめてのぼうけん」
(ポストカード付き)



1名様

B賞

【P4で紹介】
99glam

宿泊費より10%OFF割引券
(クーポンコード)
※有効期限2026年10月末日まで



1名様

C賞

【P5で紹介】
まさえんzero

イタリア産
スパークリングウォーター(500ml)
1本引換券



5名様

※有効期限2026年3月末日まで

D賞

【P6で紹介】
Soup Curry Ganesh

スープカレー 1個
レンジ対応レトルトタイプ
(3種類のうち、どれか1個)



6名様

※どの種類になるかはおまかせください。

E賞

【P6で紹介】
Ms.Green Curry

タイのお茶1杯引換券

※有効期限2025年12月末日まで



5名様

Follow me /

WEBで紹介した記事を
毎回投稿!
フォローしてネ!!



@a.woman.akita



@「a.woman」ア.ウーマン



@awoman91220247

【編集後記】

猛烈にあつい夏が終わり、季節の変わり目は体調管理に悩みます。どうぞ無理せず、今月も元気にお過ごしください。今号の特集は「ニカホドライブ」。7号線を車で走っていて、目の前に広がる鳥海山の姿は圧巻です。海も山もすぐのにかほ市。絶景やおいしいものとの出会いにお出かけください。読者の皆さんからの「こんな情報が知りたい!」という声をお待ちしています。(編集長 北林)

[PR]

秋田市主催

何から始める? 子育てパパを楽しむために

講演会 & クロストーク

in 秋田市文化創造館

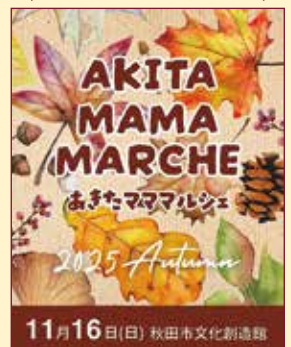
2025

11/16日

11:00-12:30

同日開催!!

あきたマママルシェ /



- パパの育児で家庭円満!?
- 仕事と育児の両立
- ママとの育児連携のヒントほか

- パパ同士のコミュニケーション
- 仲間づくりの大切さ
- 令和パパのリアル

ゲスト

- パパ育コミュ 約800名の仲間が参加する日本最大級のパパコミュニティ
- 本田 正博 NPO法人ファザーリングジャパン理事

託児(無料)もあります

お問い合わせ

秋田市生活総務課
女性活躍推進担当 TEL 018-888-5650

★詳細は
Instagramで!
coming soon▶



子どもへの負担が少ない

クローバーデンタルの『7歳からの小児矯正』

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
- 歯の病気になるにくくなる
- 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



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

言葉をはっきり
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

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。

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

診察時間 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!



松倉文化祭

町家を舞台に、高校生が
芸術文化活動を披露♪



大人も子どもも本
気で挑戦! 文化財
×謎解きゲーム

旧松倉家住宅
謎解きツアー松倉ミニ
シアター

新酒イベント

まつくらけ
旧松倉家住宅って
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ます!



座数や蔵を1時間単位
(110円～)でご利用でき
ます。お申込みはメール
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!

館内は座数も蔵も見学自由です! ゆっ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

