

秋田の女性達へ ア.ウーマンノート

a.woman note

秋田の身近で楽しい役立つ情報をまとめたノートです。

VOL.9
2024.09
SEPTEMBER
TAKE FREE



おしゃれBOOK&雑貨アイテム

地元パン&スイーツ



おしゃれカフェでゆったり過ごそう！居心地のいいCAFE
食と育児のプロに聞く！子どもの食にとって大切なこと
地元食材をまるごと楽しむ とっておきのごはん

Follow me /



(旧 Twitter)



後援／秋田市 生活総務課 女性活躍推進担当

＼ WEBも見てね！ /

毎週秋田の記事を発信中!!
毎月読ブレもあるよ♡

秋田の女性のWEBサイト

a.woman



<https://awoman.jp/>

a.woman
編集室が
行く!

日産AURAで快適ドライブ♪ 男鹿のおしゃれグルメ満喫ツアー



デザイン刷新！
日本の伝統工芸
のような高級感
あふれるフロント
グリル

洗練されたデザインの日産AURAに乗って、男鹿のおいしいお店を巡ります。大人の女性も満足する映えスイーツやおしゃれランチ、素敵なお土産まで♪盛りだくさんなドライブに出発！



日産e-POWER
オーラ G (4WD)

1 目の前は絶景の鵜ノ崎海岸！ 鵜ノ崎テラス



鵜ノ崎海岸を一望できるカフェ＆レストラン。おすすめは「ブルーシェイク(写真左)」や「ブルーレアチーズ(写真右)」。青い海と青いスイーツのコントラストにうっとり♡
男鹿市船川港台島宇鵜ノ崎49 ☎0185-27-8666
①11:00～15:00(L.O.14:30)
②水曜日(臨時休業あり)、11月～4月中頃まで冬季休業 ③有

2 男鹿のおしゃれカフェといえはココ TOMOSU CAFE トモスカフェ



手づくりのお食事と、自家焙煎珈琲のカフェ。食材にこだわり、丁寧に作られたランチを楽しめます。ヴィンテージ感漂う店内はゆったり落ち着いた雰囲気
男鹿市船川港船川字栄町89-3 ☎0185-47-6040
①平日11:00～17:00(L.O.16:30) 土日祝日11:00～18:00(L.O.17:30)
②水曜日 ③有

日産e-POWERとは？

動力はモーターのみ。ガソリンでエンジンを動かし、バッテリーに溜めた電力でモーターを動かして走行。充電は不要です。

e-POWER 4WDの特徴

- モーターの反応が早く、悪路や濡れた路面でも滑りにくい！
- 回生ブレーキを絶妙にコントロールできるので、揺れにくい！
- 「車酔い」しにくく、長時間のドライブでも快適な乗り心地！

ゆったり広々、大人っぽい落ち着いたインテリア。加速中でも驚くほど静かで、自然と会話が弾みます！



ヘッドレストにBOSEスピーカーが！臨場感あるサウンドはライブ会場のよう♪

3 絶対寄りた！できたてのお惣菜 グルメストアフクシマ



お肉とお惣菜のお店。地元食材を使ったコロッケは遠くから買いに来る方もいるほど。カツサンド(前日まで要予約)は隠れた名品
男鹿市船川港船川字船川80-1 ☎FAX 0185-23-2624
①9:00～14:00/15:00～17:00 ②日曜日、月曜日 ③有

4 厳選された逸品が揃う！お土産に SANABURI FACTORY サナブリファクトリー



雑貨や食品を販売するセレクトショップ。併設の加工場で酒粕を使った「発酵マヨ」などを生産。レモンと酒粕が香る新感覚ケーキ「早苗饅頭」は一度食べたら忘れられない美味しさ！

男鹿市船川港船川字栄町6-2
①10:00～16:00
②なし
③稲とアガベ醸造所 両隣の公共駐車場(徒歩2分)

e-POWERの軽快な走りで、おしゃれな男鹿を満喫できました！ぜひ、オーラの試乗を体験してみてください！！

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

基本プラン

東北電力に比べて

従量料金が一律

1%引き！

メンテナンスパックご利用の方向け

セットプラン

東北電力に比べて

従量料金が一律

4%引き！

電気自動車ご利用の方向け

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

☆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い合わせ願います。

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



a.woman 秋田の女性達へ「ア.ウーマン」

<https://awoman.jp/>

がんばる女性、お仕事、子育て、スイーツ、CAFE、
雑貨、健康、おでかけ情報etc。秋田の情報が
いっぱいWEBサイト！毎週発信中♪



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

CONTENTS

- P2 **【特集】CLOSE UP! WOMAN**
一休農園 島田 幹子さん
- P4 a.womanライターおすすめ！**地元パン＆スイーツ**
- P6 ココロときめく♪ **おしゃれBOOK&雑貨アイテム**
- P8 おしゃれカフェでゆったり過ごそう！**居心地のいいCAFE**
- P9 食と育児のプロに聞く！**子どもの食にとって大切なこと**
- P10 地元食材をまるごと楽しむ **とっておきのごはん**
- P11 **woman's information**
- P13 **読者プレゼント**

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
島田 真紀子 (mamaplan)

高橋 落子
昌山 彩

丹波 桃子
岡 弘子

高橋 純子

[PR]

好きと楽しいが //

「好き」から「学び」へ

受験力や将来のスキルを育むSTEAMスクール

幼少期の内に興味関心のある習い事で思考力を育てることで「問題発見能力」と「自立した学習」が身につく、それが無理なく受験勉強の力や将来役立つスキルとなります。明正塾ではSTEAMスクールを通じて成長後の力を育むサポートをしています。

成長後の力に！ //

ロボット教室

さんすう数学教室
ヒューマス

科学教室
サイエンスゲーツ

こどもプログラミング
教室

コードアドベンチャー
(マイクラ×プログラミング)

無料体験会・教室の特徴
お問い合わせは
ホームページから

明正塾 MEISHO Lab.

「保戸野本校」「御所野校」で開講中！



夫婦でたっぷり感謝と愛情を注ぎ、
実らせたりんと夢。農業未経験から、
まじめに一步ずつ歩み続ける農家



幹子さん、看板犬の一休くん、夫の雄一郎さん

一休農園 島田 幹子 さん

秋田にAターンし、会社員からりんご農家に転身した島田幹子さん。夫と共に丹精込めて育てるりんごは、ファンもいるほど人気です。しかし、農業未経験の夫婦が歩んだ道のりは、平坦ではなかったようです。お話を聞かせて頂きました。

農家になるのは、ご夫婦の夢だったんでしょうか。

島田 夫が「農業をやりたい」と言い出した時、はじめは止めたんです。私は上小阿仁村出身で、小さい頃から農家の大変さを身近に見てきたので、未経験で農業なんて無謀だと思いました。でも、私の故郷であり、夫の母の生家がある秋田に移住する話が出た時、夫の中では「秋田でやりたいこと＝農業」という気持ちが固まっていました。夫は一度決めたことはどうしてもやりたい人なので、夫婦で農業研修を受けることに。その頃は子供がいなかったので身軽でしたし、私が会社員として働けばなんとかかな、という気持ちでした。

移住後すぐに農家として独立しましたか？

島田 いえ、2017年に移住して、営農にこぎ着けたのは2019年です。2年間は、大切に育て続けてきた木を未経験の私たちに任せてくれる農家さんを探しながら、農作業をお手伝いして実践でノウハウを学びました。今の園地を借りて一休農園をスタートさせる頃には、私も農家になることへの迷いは消え、りんご作りに夢中になっていました。

りんご栽培の魅力ってどんなところですか？

島田 果樹は、収穫できるまで何年もかかります。1本1本の木と長く付き合うところに魅力を感じました。一休農園がある秋田市河辺にも、荒地を開拓して長年りんごを育ててきた歴史があります。一方で、農家をやめる時には、まだ実をつける木でも切り倒さなければいけません。獣害などの問題もあるので、管理できない果園は放置できないんです。農業を続けるうちに、河辺りんごの伝統を守りたいという思いが強くなりました。

柴犬の一休くんは、農園をスタートした年にお迎えしたんですよね。

島田 そうです。私たちにはずっと子どもがで

きなくて、秋田に来る前から不妊治療をしていたんです。一休農園を始める頃には、子どもは諦めていて…クマ対策の番犬という名目で、一目惚れした一休を迎えました。でも、不思議なことに一休を迎えてすぐ、自然妊娠したんです。しばらく妊娠に気づけなかったくらい、予想もしていないことでした。妊娠が分かった時は嬉しくて…信じられなかったです。もしかしたら、一休と暮らして、張り詰めていた心がふっと緩んだことで、私のところに来てくれたのかもしれない、と思います。

そんな奇跡ってあるんですね！妊娠中の農作業は大変じゃなかったですか？

島田 重いものを持ったり、かがんで草むしりしたりなど、できない作業は夫に任せて、役



人なつっこくて可愛い一休くん



日々、木の様子をよく観察しています

割分担しました。でも、一休農園初めてのりんごは、大きなおなかで収穫しました！子どもが生まれてからは、おんぶ紐で背負って畑に出たり、お昼寝してる横で袋詰め作業をしたり。でも、周りの農家さんは皆、子育てもりんご栽培も大先輩。農作業しながら子育てしていた話を聞いていたので、農家だから特別に出産・育児が大変だとは思いませんでした。むしろ、息子は周囲の人から声をかけてもらったり、お茶っこに呼んでもらったり、あたたかい環境で子育てできていることがありがたいです。

一休農園のりんごは、パリッとした食感でおいしいですね。工夫していることはありますか？

島田 なるべく葉を取らずに実が養分を吸えるようにしたり、生物由来の有機肥料を使用したり、色づきよりも食感を重視して育てているんです。また、収穫したら48時間以内を目標にして出荷します。卸売ではなく小売店やイベントで直販することで、食べてくださる方の声を聞くよう



にしています。農家になるきっかけは夫でしたが、やると決めたからには「良いものを作りたい」という気持ちは私も同じくらい持っています。そのため、栽培方法について意見が食い違い、ぶつかり合うことも。夫婦で真剣にりんごに向き合っています。

りんごソルベやドライりんごなどの加工品も作っていますよね。どれもおいしさを凝縮したような贅沢な味わいでおいしかったです！

島田 ありがとうございます！りんごソルベは水を一切使わずに果肉と果汁のみで作られているので、濃厚なのに後味はあっさりしていて他にない味わいです。ドライりんごは完全無添加で、熟成雪中りんごを使っているので砂糖を使っていないのにしっかり甘いんです。移住して知り合いも少ない中、「こんなことをやってみたい」と話すと、地域の仲間が協力してくれたり、紹介してくれて輪が広がったり。人に恵まれているなど感じます。

これからの目標は？

島田 新しいことに挑戦するより、納得のいくりんご作りができるように精進したいです。90歳の先輩農家さんですら「まだまだ学ぶこ



一休農園のりんごを使った加工品

とがある」っておっしゃるくらい、りんご作りは奥深いんです。経験不足を補うために手をかけて、真面目にりんごを育てていきたいです。

周りの人々にもりんごにも、惜しみなく感謝と愛情を伝える幹子さん。こんなに大事に育てられたりんご、おいしくなるのも納得です！一休農園のりんごは、販売店やイベントで購入できます。あま〜いりんごで、ほっとひと休みの時間を過ごしてみてください。



【島田 幹子さんプロフィール】

秋田県北秋田郡上小阿仁村出身。宮城で会社員をしていた頃、当時漁師をしていた雄一郎さんと出会い、結婚。2017年、秋田に移住。2年間の農業研修を経て、2019年に一休農園の経営開始。2020年、出産。スノーボードが趣味で、インストラクター歴や大会出場経験もあるほどの実力。現在は、柴犬の一休ちゃんと息子さん、そして「ほっとひと息つけるりんご」を愛情たっぷりに育てています。



【一休農園】

園地／秋田県秋田市河辺岩見三内地区
電話／090-9833-4506(平日10:00-19:00)
ホームページ <https://apple-ikkyu.studio.site>
Instagram @apple.ikkyu

販売場所／いとか新国道店・いとか自衛隊通店・あぐりんなかいち・マックスバリュ広面店・道の駅かみこあに(※)・秋田空港(※)※出荷量によって、納品のない日もあります

★読者プレゼントがあります(P13へ)

[PR]

先生募集

学研教室の先生の仕事

募集要項	仕事内容
仕事内容	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。 ※ご実子の月謝償還制度もあります。

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。

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

「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 [検索](#)

スマートフォンはこちら [検索](#)

学研教室 先生

もちもちパンやにっこりお菓子、なめらかチョコやフルーツパフェ♪

a.womanライター
おすすめ!

地元パン & スイーツ

つやつや

モチモチ



大人気の「食パン」は一斤420円。
小麦の甘さを引き立たせるため、
砂糖はひかえめ。



「紅茶のフィクション」¥440
ダージリンの茶葉、いちじくなどを
フィクションというパンに混ぜて
焼きあげました。

いらっしやいませ〜♪



もっちり やわらか〜



風味や食感に表れる店主のこだわり!
何度も通いたくなるベーカリー

潟上市

Bread Fictions
ブレッドフィクションズ

青いドアが目印の夫婦二人で営むパン屋さん。お洒落なハード系のパンから、シンプルな食パンまで、幅広い種類のパンが並びます。小麦や酵母にこだわって丸一日発酵させて作るハード系のパンは、水分量が多い高加水パンと呼ばれるもの。噛み応えはあるのにもっちりやわらかな食感!電話で予約や置き置きも可能です。

【Bread Fictions】

潟上市天王字上北野89-12

TEL/018-853-5678

営業時間/9:00~16:00(売り切れ次第終了)

定休日/火曜・水曜・その他不定休

駐車場/有

<https://breadfictions.com/>



@bread_fictions



@Bread Fictions



a.woman
紹介記事

美郷町

亀太郎

仙北郡美郷町の「亀太郎」は、明治20年から続く老舗の菓子店。ショーケースには和菓子から洋菓子までユニークな商品が並びます。美郷町のお寺の石畳をモチーフにした「もなっきい」、発売20周年のロングセラー「餅パイ」、売り切れ必至の「窯出しシュー」など。遊び心を忘れない職人のセンスとお菓子作りへの情熱で、たくさんの人にお菓子で笑顔を届けます。季節限定商品や復刻シリーズなどSNSも要チェック!

【亀太郎】

仙北郡美郷町六郷字西高方町14

TEL/0187-84-1475

FAX/0187-84-2349

営業時間/9:00~18:00

定休日/月・火曜

駐車場/有

<https://kametaro.jp/>

@kashiho_kametaro

@kamekamekametaro371

★読者プレゼントがあります(P13へ)



a.woman
紹介記事

大福を
パイ生地で包んだ
「餅パイ」180円

サクサク

みんなでにっこりおやつ時間!
愛され続けるまちのお菓子屋さん



ずっと変わらない
— お店のモットー —



みんな大好き!
「窯出しシュー」
160円



「もなっきい」150円
さくさく最中の中に
甘じょっぱいクッキーが!

ケーキやソフトクリーム！楽しみ方はいろいろ。
県内初のチョコレートスイーツ専門店

「生ショコラテリーヌ」
2,500円
小麦粉を入れないことで
しっとりなめらかな口当たり

しっとり
なめらか

チョコレートケーキといえば
「ザッハトルテ」3,200円

「オルディネール生ショコラ」
8個入り900円

「エクレア」400円
シュー生地を
楽しんでもらえるよう、
楽しんでもらえるよう、
当日焼き上げた分を販売

秋田市

ORDINATRE CHOCOLAT
オルディネールショコラ

ショコラテリーヌやザッハトルテ、ショコラサンドなど、選りすぐりの材料を使ったチョコレートスイーツの専門店。スイーツは、店内の工房でパティシエが一つひとつ手作りにしている。濃厚な生ショコラテリーヌ(2,500円)は、ビターなテリーヌの中にとろけるミルクテリーヌを閉じ込めている。チョコレートスイーツは自分へのご褒美に、またお土産にしても喜ばれそう。店内にはカフェブースもあり、カフェ限定メニューやパフェが楽しめる。

【ORDINATRE CHOCOLAT】

秋田市広面土手下74-1

TEL/018-874-9722

営業時間/11:00~18:00

定休日/月曜(祝日に当たる場合は営業し、
店休日は振替)

駐車場/10台

@ordinaire_chocolat

★読者プレゼントがあります(P13へ)



a.woman
紹介記事

サクサク



仙北市

角館さかい屋

地域の野菜や山菜、全国の果物を販売する青果店「角館さかい屋」に併設するパーラーでは、パフェやソフトクリーム、冬にはたい焼きなど、常時約30種類ものメニューがあります。中でも旬のフルーツをたっぷり使ったパフェは人気！新鮮であま〜いフルーツは、注文を受けてからカット。夏の人気No.1は、「丸ごと桃だらけパフェ」！食べ応えがありSNS映えもバッチリ。みずみずしい季節のフルーツをご堪能ください。

【角館さかい屋】

仙北市角館町中菅沢92-81

TEL/0187-54-2367

営業時間/月~土 9:00~18:00

日・祝日 10:00~17:00

定休日/不定休(HPをご確認ください)

駐車場/有



a.woman
紹介記事

@sakaiya.kakunodate

@sakaiya.kakunodate



老舗青果店のパーラーで
みずみずしい新鮮なスイーツを！



山梨県産の桃を丸ごと
使った「丸ごと桃だらけ
パフェ」1,000円

大人気
「シャインマスカット
だらけのパフェ」
1,200円



じゅ〜し〜

※価格は全て税込です

おしゃれ BOOK & 雑貨アイテム

BAILEY BOOKS

大曲駅前、グリーンの外壁が目印！

外国の絵本から飛び出てきたようなおしゃれな本屋



▲絵本は、定番作品から大人も楽しめるような作品まで揃っています

◀思想、哲学、経済などのテーマから絵本まで取り扱っています

季節や行事、お客様との会話を反映した、街の書店ならではの本のラインナップが魅力。本好きならずとも、心惹かれる本との偶然の出会いに、読書欲をかき立てられます。また、アロマグッズも充実していて、好みや生活に合った楽しみ方を教えてもらえます。本とアロマで、おうち時間がより豊かになりそうです！

ハーブとアロマのブランド「生活の木」の商品



【BAILEY BOOKS(ベイリーブックス)】

大仙市大曲通町2-24 播摩ビル 1階左 TEL/070-9102-3953

営業時間/11:00~18:00 定休日/日・月曜日 ※祝祭日などにより変更あり

駐車場/徒歩3分圏内に「ヒカリオ立体駐車場」があります(2時間まで無料)

<https://baileybooks1.wordpress.com>

@bailey_bookshop

@baileybookshop

本を選ぶことは「出会い」であり、読書は「体験」！

シンプルだけど絶妙な甘さ♡

ココロときめくハンドメイド小物
親子でお揃いもおすすめ！

淡色の小花柄や繊細なレースなど、ナチュラルなデザインが魅力のchiyo*tamaの小物。種類豊富なバッグは、どれも持つと気持ちが弾みます♪体操袋などの学用品は、作り手の子育て経験を活かし、使いやすさも重視。秋田市の「handmade shop Sunny」や「お菓子なcoto」、イベントで購入可。



【chiyo*tama(チヨタマ)】

Mail/chiyotama.hm@gmail.com

オンラインストア/<https://minne.com/@chiyotama>

@chi.yo.tama

★読者プレゼントがあります(P13へ)



▲レースやビーズ、ファーなどの素材を組み合わせたトートバッグ



▲ターバン風カチューシャ
子ども大人兼用サイズ



◀可愛いギャザーと収納力があるウエストポーチ



▲評判になった移動ポケット

Calme Candle

インテリアに、リフレッシュタイムに
キャンドルの優しいあかりはいかが？



▲キャンドルが燃えていく様子。
光の透け具合が幻想的

◀インテリアとして楽しめる冬向けのキャンドルたち

「働く女性をキャンドルのあかりで癒やしたい」という思いで、素敵なキャンドルを作る「Calme Candle」。小坂町のアカシアはちみつ養蜂家から仕入れた蜜ろうを精製して作るキャンドルは、燃える過程の光の透け具合が幻想的。飾ってインテリアに、火をともして癒やしの時間に。オンラインストアで購入できます。



▲左から、終ツリーキャンドル、スパイラルキャンドル、フラワーベース型キャンドル



▲小坂町のアカシアはちみつ養蜂家から仕入れた蜜ろう



【Calme Candle(カルム キャンドル)】

オンラインストア

<https://calmebyritsukoyoga.stores.jp/>

@rs.candleworks

★読者プレゼントがあります(P13へ)

癒やしの時間を
自分へのプレゼントに

10.6日

羽州街道 歴史まつり2024

他の施設でも
イベントがあります！
詳細はこちら→



共催：秋田市、公益財団法人
秋田観光コンベンション協
会、旧松倉家住宅

お申し込み・詳細は各施設へ
お願いいたします。

江戸時代の主要街道だった「羽州街道」。現在その街道沿いには、地域の歴史・文化を伝える文化財や文化施設が点在しています。当まつりは羽州街道沿線の文化財等を会場に、各施設と連携しながらイベントを開催！羽州街道を巡りながら秋田の魅力を再発見しましょう！

文化施設を
無料で
観覧可能

当日は、下記文化施設を無料で観覧できます。

■秋田城跡歴史資料館 ■赤れんが郷土館 ■民俗芸能伝承館 ■旧金子家住宅 ■久保田城御隅櫓
※秋田市まちなか観光案内所(旧大島商会店舗)、土崎みなと歴史伝承館、旧松倉家住宅は、通常時も無料。

歴史文化 ラボ②

民謡ライブ&トーク

「羽州街道からみえてくる日本の歴史」

歴史文化ラボは、「歩く」「学ぶ」「作る」をテーマに、秋田のまちを歴史文化の視点で紐解く研究室。生の三味線に乗せた民謡や、歴史文化が大好きな納谷さんのトークで「歴史と文化のおもしろさ」に触れてみませんか？



伝 荻津勝孝「秋田街道絵巻(上巻・土崎
湊部分)」秋田市立千秋美術館蔵



梅若芸能企画
浅野 江里子さん

- 時間／10:30～12:00 ●定員／20名(要申込、先着順)
- 料金／無料(松倉オリジナルグッズをプレゼント、お茶菓子付き)
- 出演／梅若芸能企画、秋田市観光文化スポーツ部長 納谷信広
- 申込／9月21日(土)9:30～、旧松倉家住宅HP「イベントページ」で受付
- 問合せ先／旧松倉家住宅(018-811-4003)



詳細は
公式HP

あきたなつかしれとろ散歩 スペシャルイベント

9月14日(土)～10月6日(日)の期間、全9会場でテーマに沿ったレトロなコレクションを展示する「あきたなつかしれとろ散歩」。最終日は旧松倉家住宅で特別イベントとして、「あきたれとろちゃん」のSNSをフォローした方にあきた舞妓が点てた抹茶をふるまうほか、くずし字の解読ワークショップを開催します。



- 時間／①お茶のふるまい 14:00～(無くなり次第終了)、
②くずし字ワークショップ 15:30～
- 定員／②のみ20名(申込不要、先着順)
- 料金／無料
- 問合せ先／平日：秋田市観光振興課(018-888-5602)、
土日祝：油谷これくしょん(018-827-3248)



詳細は
公式HP

わらび座ミュージカル 「レディ・トラベラー」上映会

羽州街道を旅した英国人女性「イザベラ・バード」と秋田の出会いを描くオリジナルミュージカルを上映。秋田県指定有形文化財の歴史ある建物の「蔵」で鑑賞しませんか？

- 時間／13:00～14:20
- 定員／25名(要申込、先着順) ●料金／無料
- 申込／9月10日(火)10:00～、電話にて受付
- 申込・問合せ先／秋田市文化振興課(018-888-5607)

「歴史×食・健康」秋田市観光案内人と巡る 久保田城下町・外町まちあるきツアー

まちなか観光案内所(旧大島商会店舗)から旧松倉家住宅を目指して歩く、まちあるきイベント。歴史・文化に詳しいガイドさんと一緒に、久保田城下町や外町を巡って秋田観光の思い出をつくりませんか？申込方法などは問合せ先まで。

- 開催日時／9月29日(日)13:00～15:30(12:30～12:50集合・受付)、
10月6日(日)9:30～11:00(9:00～9:20集合・受付)
- 定員／各回15名(要申込、先着順) ●料金／無料
- 申込／9月10日(火)10:00～
- 問合せ先／公益財団法人秋田観光コンベンション協会(018-824-1211)

秋田城跡歴史資料館パネル展 「秋田の羽州街道～寺内地区を中心に～」

寺内地区にある古代の城柵「史跡 秋田城跡」は、羽州街道沿線に所存する文化財です。この展示会では、秋田城跡のほかにも寺内地区に残る羽州街道周辺の文化遺産に焦点を当て、その魅力をパネルで紹介しします。

- 開催日時／10月5日(土)～14日(月・祝)9:00～16:30 ※火曜休館
- 申込不要、無料
- 問合せ先／秋田城跡歴史資料館(018-845-1837)

松倉おいしいものDAY

お惣菜屋 小茶わん(お弁当)

「日本料理御山」のお持ち帰り専門店が松倉に出店します♪季節の素材を活かした「小茶わん弁当」をぜひご堪能ください！

- 時間／11:30～14:00
(売り切れ次第終了)
- 問合せ先／旧松倉家住宅
(018-811-4003)



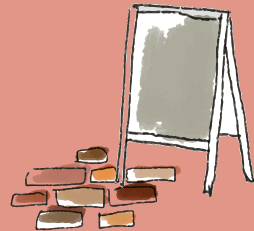
※イベント内容は、都合により変更・中止となる場合があります。 ※各施設の駐車場には限りがあります。事前にご確認ください。



おしゃべりカフェでまったり過ごそう！

居心地のいい

CAFE



〈秋田市〉交点

レンガ造りが印象的な建物の2階にある喫茶店。家具の配置、調光、音楽など、店内の全てのものが主張しすぎず、ちょうど良い余白とバランスを作り出しています。「交点」は、人や文化、時間が「交わる場所」。心や暮らしを豊かにする本・雑貨の販売や、アーティストやクリエイターを身近に感じるイベントも開催しています。



秋田市保戸野通町6-2 2階
TEL/018-838-7275

E-mail/tegami@kouten-akita.com

営業時間/HP、SNSをご確認ください

定休日/月曜(祝日は営業)+不定休

駐車場/店舗裏手の「金子地所 保戸野通町月極駐車場」
NO.10、11、12、23

お支払い/現金、電子マネー、クレジット

f @kouten.akita i @kouten_akita

オンラインストア <https://kouten-akita.stores.jp>

★読者プレゼントがあります(P13へ)



a.woman
紹介記事

静かな音楽とコーヒーの香りがゆったり流れる空間

忙しい日常から少し離れて。



雑貨は店内、オンラインストアで購入可能



お店を営む穏やかなご夫婦

小坂町産の食材をたっぷり使った絶品バーガー



十和田湖チーズバーガー 1,200円

〈小坂町〉WEST SHORE'S GREEN CAFE

ウエストショアズグリーンカフェ

小坂町のブランド豚「桃豚」のバテに、赤ワインとアカシア蜂蜜のジンジャーソースを合わせた看板メニューの十和田湖チーズバーガーは、地元食材の旨味をギュッと詰め込んだ町の新名物です。十和田ふるさとセンターの周りは芝生や緑地が整備されており、十和田湖の桟橋も目と鼻の先。全メニューテイクアウトOKなので、ピクニック気分です。

鹿角郡小坂町十和田湖大川岱45-1
TEL/0176-58-5266(十和田ふるさとセンター)
営業時間/10:00~15:00(L.O.15:00)
定休日/月・火曜
※冬季(11月~4月頃)は施設の閉館に伴い休業

i @westshoresgreencafe



a.woman
紹介記事

本格コーヒーとキュートなスイーツをセットで味わう

〈大館市〉S.witch cafe スイッチカフェ

パリスタが淹れるこだわりのオリジナルブレンドと、見た目も楽しいキュートなスイーツが味わえるS.witch cafe。人気の「曲げわっぱティラミス」は、コーヒーが染み込んだほろ苦いスポンジとコクのあるマスカルポーネクリームが絶妙です。海外のカフェを思わせるオシャレな空間で、自慢のドリンクとスイーツをご堪能ください。

大館市御成町1丁目12-27

わっぱビルディング1F

TEL/080-1685-1904

営業時間/平日:11:00~18:00

土・日・祝:12:00~18:00

定休日/火・水曜 ※不定休有り

<https://switchcafeodateakita.wixsite.com/s-switch>

i @s.witch_cafe

X @S_witch_cafe



a.woman
紹介記事



▲アイスカフェモカ
610円

◀曲げわっぱティラミス
820円

※価格は全て税込です

食と育児のプロに聞く！

子どもの食にとって大切なこと

「子どもたちに健康に育ってほしい」というのは、だれもが願うこと。なかでも食生活は健やかな育ちに深く関わっています。無添加ケータリング「種と実」主宰の館岡春香さんと、NPO法人「ここはぐ」の代表・小田嶋麻貴子さんのお二人に、それぞれの立場から子どもの食について語り合ってもらいました。

大人の忙しさが食事に影響

館岡 前から言われていたことではあるけれど、大人が忙しくて子どもたちに手が回らなくなっている、という傾向がまずあると思います。

小田嶋 働くママがとて多くなりましたね。

館岡 例えば、家族揃って食事をするのが難しいとか、食事の準備を見たりお手伝いしたりする機会が少なくなったり。そうすると、食への興味や親の思いが伝わりにくくなっているような気がします。

小田嶋 ゲームや携帯電話が当たり前になって、子どもの興味もお手伝いよりも楽しいほうに持っていかれがちです。

館岡 時間がないと食の優先順位はどうしても下がってしまいますよね。



おいしかったら知りたくなる

小田嶋 子育て中のママ達へ「食事を大切にしましょう」と言葉で言っても伝わらないのがもどかしくて。だから私は自分で食事を振る舞うことにしました。食べてみておいしかったら「これ、どうやって作るのかな」と興味がわいて聞きたくなるでしょう？

館岡 ここはぐの「産前産後カフェさろん」に参加するママたちには、どんなご飯を出しているのでしょうか？

小田嶋 シンプルなご飯で、基本的に具だくさんの汁物とご飯、それに加えてフルーツや漬物です。ママたちが「野菜を食べたい」という

ので、野菜をたくさん入れています。一品で十分な栄養が取れて、まねして作りやすい料理。

館岡 同じような発想だと思うけど、私たちの親はよく鍋ものを出してくれました。ぱっとつくれて温かいものを食べてもらおうとすると鍋はいいと思います。栄養バランスも取れていますし。



ここはぐの「産前産後カフェさろん」で提供している「恩送りごはん」

食卓でビタミン、ミネラルを補う

館岡 小田嶋さんが実践しているように、無理してまで手の込んだ料理を作る必要はないと思います。食事を取り始める幼児期の子どもは、ふかした芋とか塩むすびとかむしろ素材そのものの味が好きなんです。

小田嶋 日中しっかり遊んでお腹を空かせていれば、なおおいしく食べてくれるのではないのでしょうか。

館岡 一晚昆布と煮干しを水に浸しておけば、そのまま出汁になります。微量栄養素やミネラルが溶け出している出汁で、少し野菜を煮て味噌を加える。これだけで立派なお味噌汁の出来上がりです。それから、食卓に「ちょい足し食材」を置いておくのもおすすめです。海苔などの海藻、ゴマやナッツ類を常備し



ておき、ご飯やおかずにとちょっと加えると味の変化を楽しめるし栄養も補えます。

小田嶋 フルーツもぜひ食べてもらいたい。

館岡 そう、ビタミンCはフルーツで取れます。

ビタミンCの1日の推奨量は、12～14歳になると、すでに親世代と同じ量、男女ともに100mg*



が必要とされています。ビタミンCは皮膚や粘膜の健康維持を助けるなど、子どもたちの体づくりに欠かせない栄養素です。食べやすくカットして、だれでも爪楊枝で食べられるようにしておくといいですよ。

小田嶋 それと、親が「おいしい、おいしい」と幸せそうに食べるのもとても大事ですね。「食べなさい」と子どもに無理強いすると、食事の時間が楽しくなくなってしまうから。

館岡 家族と一緒に食べるときはとにかく楽しくおいしく、と心掛けてもらいたいです。食べることをみんなで楽しんでください！

お二人の「具だくさんの味噌汁とご飯が基本」という言葉は、日々の料理を楽にしてくれるおまじないですね。少し肩の力を抜いて家族の食事に向き合えそうです。お二人のお話に共感できる場所があったら、ぜひそこから試してみませんか？

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2020年度版)より

【館岡 春香さん プロフィール】



「無添加ケータリング種と実」主宰。安心安全な県産食材やオーガニック食材を使った料理を提供。弁当やケータリングを中心に活動している。「むすびたね富」として出張おむすび店も実施。秋田市在住。中学生のお母さん。

@tane_to_me @種と実

【小田嶋 麻貴子さん プロフィール】



NPO法人・ここはぐ代表。産前産後ケアや子育て中の家族のサポートを行っている。妊娠前から子育て期の女性を対象に「産前産後カフェさろん」やイベントを定期的に開催。秋田市在住。高校生から小学生の3人の子どものお母さん。

@kokohugakita @932eoyyc

新拠点オープン【ここはぐの家】秋田市泉馬場6-7



以前から親交のある二人。自分たちの経験や子育てのことなど、話題は尽きませんでした



a.woman
紹介記事

手作りの！
握りたて

地元食材をまるごと楽しむ とっておきの

ごはん

新鮮！
獲れたて

おにぎり おむすび OMEGURI/秋田市

定番も変わり種も!食材の持つパワーや
美味しさを気軽に味わえる

おにぎり専門店



鮭すじこ、卵黄醤油漬。店内飲食には手作りの漬物も付きます

旬や地産地消を意識しつつ、オリジナリティのある具材が魅力。梅干しなどの定番から変わり種まで様々なラインナップがあります。ご飯は自然栽培・天日干しの「玄米」と週替わりで産地や銘柄が変わる「白米」を選べます。今年5月より小野装花店内に移転して、おにぎりの販売をしています。イートインスペースも有。



【おにぎり おむすび OMEGURI】

秋田市旭南1丁目6-2 小野装花店内

営業日/水曜・隔週日曜

営業時間/10:30~16:00(Takeout 17:30)

駐車場/店舗前5台

@omeguri_akita

★読者プレゼントがあります(P13へ)

販売予定は
Instagramを
チェック!

地物食堂どはち/八峰町

八峰町の恵みをまるごと味わえる

日替わり海鮮丼



地元産の食材をメインに使用した海鮮丼がどはちの看板メニュー



根強い人気の
ベビーキウイ
「さるなし」の
ソフトクリーム



八峰町の産直施設「産直ぶりこ」館内で、自然豊かな八峰町産の食材をたっぷり使用した料理を提供している地物食堂どはち。目玉は、地元の海で獲れた旬の魚の日替わり海鮮丼です。漁の状況や季節に応じて、その時一番美味しいものが食べられるスペシャルな一品。ベビーキウイこと「さるなし」のソフトクリームもオススメです!



【地物食堂どはち】

秋田県山本郡八峰町八森御所の台51 産直ぶりこ内

営業時間/9:00~15:00(※ランチ提供時間/11:00~14:00)

定休日/火・水曜

@syokudou_dohach

@syokudou_dohach

★読者プレゼントがあります(P13へ)

[PR]



0元にナチュラルな美しさを! ミュゼホワイトニング

美容・健康
×
歯科医院

秋田で施術が受けられるのは
クローバーデンタルだけ。

ご家族みんなで
トータルケアを

ここがうれしい!

医療機関だけで受けられるポリリンホワイトニング

「ポリリンホワイトニング」は、一般的なホワイトニング剤に、短鎖分割ポリリン酸Naを加えた薬剤を使用しています。これによりさまざまなデメリットが解消!お気軽にお試しできるようになりました♪

1 1歯550円から

1本500円(税別)から施術可能!
最大本数20本でも11,000円と
かなりリーズナブル

2 施術後すぐに飲食OK

ポリリン酸が歯に潤いを与えて
表面をコーティング。
着色の心配がなく、汚れの付着も防ぐ

3 施術の痛みが軽減

ポリリン酸が潤いを与えることで、施術中
や施術後の痛みを大幅に軽減させる
※痛みや効果には個人差があります

4 ツヤと透明感のある自然な白さ

歯の再石灰化によりエナメル質が強化され、
ツルツルした質感と透明感の高い白さを実現

5 虫歯や口臭も予防

ポリリン酸で歯がコーティングされることで
汚れの付着を防ぎ、虫歯や口臭の予防に

ミュゼホワイトニング加盟医院

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

秋田市千秋矢留町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

学校とは違う遊びと学びで仕事をつくる 10代のためのデジタルテクノロジーの拠点



10～18歳なら誰でも無料で利用できるデジタルテクノロジーの拠点「ハイラボ」。「あそんでまなび、仕事をつくる」をコンセプトに、プログラミングや音楽制作、デザイン、イラストなど、さまざまなことに挑戦できます。PCやタブレットはもちろん、レーザーカッターや3Dプリンター、衣類用プリンターと、ワクワクする機材がいっぱい。子どもたちの制作物は商品として町内で販売し、働くことに対する考え方の幅を広げられます。学校に行けない・行かない子どもの居場所としても注目です。まずは保護者同伴で体験会へ！※体験は開館時間内のいつでも可能。



ハイラボ

南秋田郡五城目町下夕町59-6(ただのあそび場内)

開館日/金・土・日曜

開館時間/金曜 13:00～18:00

土・日曜 9:00～12:00、13:00～18:00

<https://hy-labo.com/>

Instagram: @hybrid_schooling_lab0 LINE: @405urzpq

漢方のチカラで疲れにサヨナラ！オリジナル調合の「漢方蒸し」で体の中からリラックス



秋田市の住宅街でひっそりと営業する「血の巡り研究所」は、知る人ぞ知る隠れ家サロン。ブレンドした漢方を煮立たせて体に取り入れる「漢方蒸し」が人気です。漢方の専門家がその日の体調に合わせて調合してくれるので安心。その他にも、かっさやカッピング、低周波や加圧、オールハンドトリートメント、超短波に耳つぼジュエリーとメニューも豊富。しかもリーズナブルなのが嬉しい！数あるメニューの中から自分に合った施術が受けられます。施術の際には、地産地消の薬草を使ったお茶を頂くこともできます。予約はInstagramのDMかメールから。



血の巡り研究所

住所非公開(予約時にお伝えします)

TEL/非公開

定休日/不定休

Mail/bloodflowlabron@gmail.com

<https://bloodflowlab-ron.amebaownd.com/>

Instagram: @bloodflowlab_ron

★読者プレゼントがあります(P13へ)

「酵素温浴いふき」秋田杉のオガクズで身体の芯からポカポカに



横手市十字の「酵素温浴いふき」では、電気やガスを一切使用せず発酵熱だけで温まった秋田杉のオガクズで全身浴ができる施設です。15～20分入る乾式温浴法で、身体の内側からポカポカに。自然の熱で温められた酵素で代謝機能もアップ。冷えや便秘の改善、美肌効果、ダイエット効果、免疫力向上などさまざまな効果も期待できます。サウナのような熱さは感じないので、小さいお子さんから高齢の方まで入浴可能。タオルやバスローブ、アメニティも完備されているので手ぶらでOKです。入浴後は、オリジナル酵素ドリンクでリフレッシュできます！



酵素温浴いふき

横手市十字町本町22-8

営業時間/10:00～19:00(最終受付18:00)

定休日/火曜 駐車場/8台

TEL/0182-23-8301 <https://kousoburo-ifuki.com/>

Instagram: @kousoonoyokuifuki LINE: @374ucmyw

★読者プレゼントがあります(P13へ)

ヨガの哲学を日常生活に ゆったりと自分と向き合う時間はいかが



ヨガインストラクターのマクギバン順子さんが主宰するヨガ・マドゥリーは、秋田市内のコミュニティーセンターでのレッスンや、公園で行うパークヨガが人気。屋外でのヨガは「幸せホルモン」といわれるセロトニンの分泌を活発にするそうです。深い呼吸とともに自分の体と向き合う時間は「本来の自分を思い出す時間」。マクギバンさんは、ヨガの哲学を学んだことで人の心の動きを理解しやすくなり冷静でいられることが多かったそう。慌ただしいストレス社会。ヨガを学んで自分を整える時間をとってみませんか？



ヨガ・マドゥリー

レッスンの詳細やご予約はSNSやメールで確認を。

Mail/kimj0229@gmail.com

Instagram: @bhakti_madhuri_priya.j

Facebook: @junkomc0411

LINE: @503thvbj

懐かしいあところに思いを馳せ、
のんびりお散歩、レトロな小旅行。

全会場
入場
無料

あきたなつかし れとろ散歩

2024 9.14^土 - 10.6^日

旧松倉家住宅、秋田市文化創造館など
秋田市内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

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 湯谷これくしょん TEL 018-827-3248

主催

秋田市（運営 株式会社せん）



詳細は
こちら



HP



Instagram



Facebook



X

クイズラリー



秋田市民市場厳選の
「すじこ」ほか
抽選で50名様に
豪華景品があたる！



／もっとお得に、もっと楽しく／

ナイスアプリ
会員様募集中

ナイスアプリをぜひご利用ください

NICES

1



ナイスアプリ会員様だけの
**お得な
クーポンを
配信**

今すぐダウンロード



NICES

2



いち早く
**チラシを
チェック**

NICES

3



簡単・便利！
商品予約

秋田市を中心に秋田県内11店舗

株式会社ナイス

本部：秋田市御所野湯本六丁目
2番40号
TEL.018-892-6830
www.nices.co.jp



天井に天然素材で
お手入れ軽減

自動洗浄付きの
レンジフード

リビングの可動
間仕切りが便利

テレワークやアイロンかけに
多目的なカウンター

タッチレス水栓
手をかざすだけ!

フロート家具は
お掃除楽ちん!

繊維な泡で細かい隙間の
汚れを落とすボイラー。
お肌にもgood!

カーポートから雨でも雪でも濡れずに
出入りできます。駐車4台OK!

玄関は顔認証
キーで、両手が
ふさがっていても大丈夫

設計
事務所が
考えた

水と手入れにこだわった
Me Too House

モデルハウスをお譲りいたします。見学は随時受付 **要予約**

湯上市天王字上北野4-655

■高気密高断熱住宅 **ZEH基準**
■建物+土地+外構(再生木デッキ付)+エアコン2台
■木造軸組工法
●子育て支援が充実の湯上市、利便性に優れた周辺環境
●フラット35S適合証明書取得済
●お引き渡し後10年の設備保証付
●アフターメンテナンス付

新価格 3,880万円(税込) 新価格公示日 R6.8.23
旧価格 3,920万円(税込) 旧価格公示日 R5.6.11
□敷地面積/229.23㎡(69.34坪) □建物床面積/139.94㎡(42.33坪) ※建物一体の駐車スペース39.74㎡を含む
□令和5年5月完成 □売主 □交通/JR追分駅まで徒歩27分
□学区/追分小学校、天王南中学校

MAPはこちら

ご成約特典
備え付けの家具
カーテン
プレゼント!

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

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

AKITA SDGs

私が設計しました
主宰
土田 鍾子

詳しくはこちら

一級建築士事務所登録：秋田県知事登録19-10A-1029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

女性のための
合同就職説明会
おしごと探しフェスタ

自分らしく
おしごと探し!

開催日 2024 **11月6日 水** 10:30~14:30

会場 秋田拠点センターアルヴェ 2F多目的ホール

対象 現在お仕事をしていない女性

イベント詳細

企業ブース (10社程度)
業種の異なる、女性が働きやすい
企業が大集合! 入退場も自由です。

ハローワーク相談コーナー
お子様連れで行けるマザーズコーナーの
利用案内、企業の求人情報や職業訓練など
をご紹介します。

職業適性診断&キャリアコンサルティング
パソコンでカンタン適性診断! 自分に合った働き
方をキャリアコンサルタントと見つけましょう!

企業パンフレット・子育て情報コーナー

その他、
就職に役立つ
各種コーナーが
あります!

再就職を応援!
女性向け **常時受付中**
サポート
再就職を考える第一歩として、お仕事探しの
方法やビジネススキル習得をサポートします!

参加 無料
オンライン OK!

詳細・お申し込み

働きたい女性
お悩み相談室
お仕事を探そうえでの
さまざまな悩みを
キャリアコンサルタントと
一緒に考えてみませんか?

就職に役立つ
ワンショット講座
パソコンやビジネスマナー
などで苦手を感じる事柄を
ワンショットでサポート
します!

そのほか、おしごと探しができるイベントを開催予定!
SHE PROJECT イベントスケジュール

10月

- 働きたい女性のための在宅ワーク講座
- 出張! お悩み相談室①

11月

- 女性のためのおしごと探しフェスタ
- デザイン基礎レッスン&トーク
- 企業見学ツアー

12月

- メイクアップレッスン&座談会
- 出張! お悩み相談室②

最新情報は
WEBをチェック!

主催 秋田県 企画・運営 株式会社トラパンツ お問合せ先 TEL: 018-883-1909 MAIL: info@she-project.akita.jp