

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.6
2023.04
APRIL
TAKE FREE



今年の春はお出かけして、
おいしいもの食べたい!!



今、人気! 秋田発の厳選スイーツ

お気に入りの洋服 & 雑貨を見つけよう

AKITA とっておきの逸品

体にやさしいレシピ

WEB記事
毎週発信中!!
見てね~

秋田の女性のWEBサイト「a.woman」
<https://awoman.jp/>



Follow me /





家族のミニバンなら **新型セレナ**

NISSAN
SERENA
日産セレナ

果てなくつづく、思い出を。

おすすめポイント
1

ミニバンクラスNo.1の室内の広さ



おすすめポイント
2

バグンの使いやすさ

小さなドアをもうひとつ。2つのバックドアで狭い場所でも気軽にオープン。



おすすめポイント
3

運転がもっと楽しくなる



全方位で視界が広く、気持ちがよくて運転もしやすい。



ハンドルを握ったまま、指先だけでシフトチェンジ

おすすめポイント
4

心強さ抜群 酔いにくい

- 車酔いにつながる新車臭を抑えた車内空間
- カラダに食い込みにくいシートベルト
- 外の景色が見えやすい工夫



「WHILL」で、自由を手に入れよう

次世代型電動車椅子「ウィル」

WHILL

日産プリンス秋田で取扱い開始！

秋田支店で
試乗
できます!!



**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!
さらに弊店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!

どなたでもお申込み可能

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

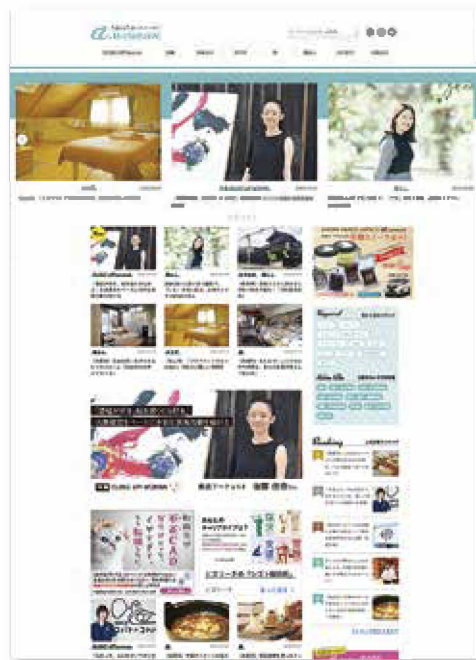
ショールームのオープン時間 午前9:30～午後6:00



秋田の女性達へ「ア.ウーマン」
a.woman

<https://awoman.jp/>

秋田で活躍する女性、お仕事、子育て、スイーツ、CAFE、雑貨屋、美容、おでかけ情報…。役立つ情報がいっぱいWEBサイト！毎週発信中♪



発行/a.woman編集室

【株式会社 KITA DESIGN】

〒010-0914

秋田市保戸野千代田町16-20 fellows BL 2F

TEL.018-893-5650 FAX.018-838-0030

E-mail info@awoman.jp

CONTENTS

- P2 【特集】CLOSE UP! WOMAN フリー助産師 松橋 衣里さん
- P4 今年の春はお出かけして、おいしいもの食べたい!!
- P6 今、人気!! 秋田発の厳選スイーツ
- P8 お気に入りの洋服 & 雑貨を見つけよう
- P10 a.womanライターが見つけたAKITA っておきの逸品
- P11 体にやさしいレシピ 罪悪感のない生チョコレートケーキ
- P12 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)

Sales planner/Writer
鎌田 美奈子

Writer
平元 美沙緒
福田 直子
島田 真紀子 (mamaplan)
高橋 蒨子
畠山 彩

[PR]

ゲームや
作る楽しさ



学習をする
楽しさ

にシフトする プログラミング教室

すべての子どもたちがプログラミングを学ぶ時代。力をつけるために必要なのは「どこまで夢中になれるか」です。明正塾では子どもたちが好きなゲームやロボット作りを「学習の楽しさ」にシフトさせ夢中で学べるようにすることで、将来役立つスキルを育てていきます。

マイクラフト×プログラミング×YouTuber



目的もなくゲームをしたり、学び要素の少ないYouTube動画ばかり見たりしていませんか。当教室では大人気ゲーム「マイクラ」の世界でプログラミングを駆使してステージをクリアしながら、本格的なプログラミングを学びます。動画授業と教室の講師ダブルティーチングで深く学べます。

本物のロボット製作×プログラミング



ロボット教室

ロボット教室では「想像力」「プログラミング能力」「集中力」「観察力」「論理的思考力」「空間認識力」が身につきます。これらは子どもたちが課題を見つけ自分で解決をする力となり、より良く生きるスキルにもなります。

無料体験会開催

各教室の無料体験会を開催します。お子様と一緒に実際に触れて、見て、体験してみませんか!



体験会日程・教室の詳細は
こちらから



明正塾 MEISHO Lab.

TEL.080-8020-2655

Mail meisho.lab.2019@gmail.com



もっと身近な助産師に！

フリーランスで関わる

妊娠・出産・子育てサポートのプロ

フリー助産師 松橋 衣里 さん

母子を支える助産師というお仕事。出産に立ち会い赤ちゃんを取り上げる以外にも、幅広い知識を持つプロフェッショナルです。3児の母でもあるフリー助産師の松橋衣里(まつはしえり)さんが、助産師になるまでのストーリーとその奥深さについて教えてくださいました。



助産師を目指したきっかけは？

松橋 私は昔から両親の喧嘩に敏感に反応したり、母に自分のことを認めてもらえず辛いと感じたりしていて、親子の関係って何だろう？母性愛って何だろう？人の心のケアってどうやっていけばいいんだろう？と考えて過ごしていました。

最初は看護師を目指し、看護学校で学ぶ中で、妊娠でホルモンが変わっていく神秘や、助産師は女性にしかできないことを知って、ピンときたんです。「助産師も心のケアができるし、これが私のやりた



「じょさんし大学」での様子

い仕事かも！」と。そこで、助産科のある学校に進んで「母子の愛着形成」について研究。卒業後は総合病院で14年間助産師として勤めました。

病院に長年勤めていた松橋さんが、フリーへ転身した理由は？

松橋 もともと助産院の開院を目指していました。病院勤務だと、出産入院や検診などポイントでしか関われないので、もっと地域に根ざした、お母さんたちの駆け込み寺みたいな場所をつくりたくて。

まずは、独立までの行動力を上げてくれるコーチングを受けて、私ってどういう人？これからどうしていきたい？と、自分に問いかけることから始めました。その後、2019年に東京で行われた「じょさんし大学」に7か月間参加したことが転機になりました。全国で活躍する助産師さんが講師として登壇する、助産師のためのスキルアッププログラムで、病院勤務、助産院開院、フリー助産師など、いろんな働き方を知ることができたんです。それま

では開院しかないと考えていましたが、場所を持たなくても、私がお母さんたちの元へ行けばいいんだ！と考え方が変わりました。

現在どんな活動をしているか、教えてください。

松橋 2021年にオープンした「いのちの学び舎 産前・産後ケアハウスここはぐ」で管理者を務めています。出産を扱わない助産院として、休息したいお母さん向けの企画を中心に、個別の健康・育児相談や乳房・骨盤ケアや心のケア、マタニティクラスやにんしんSOS相談も実施しています。今後は、訪問ケアも計画中です。

フリーになったことで、何か変わりましたか？

松橋 母子との距離が近づいたと感じています。同じ人にずっと関われますから、身近な助産師として話をしてもらっています。それから、フリーランスはオン・オフの



「いのちの学び舎 産前・産後ケアハウスここはぐ」の皆さん

切り替えが難しい反面、家で仕事と子育てどちらもできるのはとてもいいですね。とはいえ家を空けることも多いので、私の代わりにモモンガを飼って、子どもたちに癒やしを与えてもらっています(笑)。

松橋さんは、「助産師×コーチ」の活動もされているんですね。

松橋 2020年から女性向けコーチをしています。心の深いところに入り、自分の人生の目的や、本当は何をしたいのかを言語化するお手伝いをします。「その人の中に答えがある」をベースに、蓋をして

きた感情を解放して癒すセッションを行っています。

現在の活動として、自分に自信が持てない人、自分を抑えて生きている人などに対して、社会的な肩書、外側に価値を置くのではなく、存在そのものに価値があり内側の価値に気づくセッションなどをして、人生の生き方、在り方の土台を伴走する支援をしています。こどもの変化は成長として喜ばしく、それが大人であっても嬉しいんです。

最後に、これからやっていきたいことを教えてください！

松橋 「子育てシェアリング」できる地域をつくりたいと思っています。周りに迷惑をかけちゃいけないっていう意識がみんなあると思うんですけど、頼ったり、頼られたり、昔から日本にあった当たり前のお互いさま精神で、地域の人などで助け合い、支え合う環境をどんどん広げたいです。例えば、フラットに交流できるマルシェイベントをやったり、妊娠・出産・子育てに積極的に挑めるように、みんなと一緒に散歩や食事をしながら心

と身体を理解していくクラスを作ったり。

お母さんたちは、甘えられず・頼れずに一人でなんでもやっつけてしまいがちです。イライラした時に自分を責める人もいます。そういう人こそ周りのために頑張っている人だったりするので、たまには思いっきり自分の話をしてほしいです。私自身も、子育てに知識を当てはめ、「こうすべき」に囚われて一人で苦しくなることがありました。同じような状況にいるお母さんたちには自分を大事にしてほしいと強く願っています。

松橋さんのように、本当の声を聞いてくれる存在が、お母さんたちには必要です。一人で抱え込まない、地域での子育てシェアリングに、今後大注目ですね！

a.woman
紹介記事

【松橋 衣里さんプロフィール】

秋田市出身・在住。3児の母。NPO法人ここはぐ理事。中通高等看護学院を卒業後、秋田県立衛生看護学院助産科へ進学。助産師として秋田市の中通総合病院で14年間従事する。2020年、より地域に根ざした居場所を提供しようと、フリーランスの助産師に転身。NPO法人ここはぐが2021年にオープンした「いのちの学び舎 産前・産後ケアハウスここはぐ」の管理者を担う。

Instagram: @eri.matsuhashi ★読者プレゼントがあります(P13へ)

【いのちの学び舎 産前・産後ケアハウスここはぐ】



TEL/070-1148-5589
MAIL/kokohug.akita@gmail.com
https://kokohug.jp/

Facebook: @kokohagu

Instagram: @inochinomanabiya

[PR]

先生募集

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。 ※ご実家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
一緒ににはたしませんか？！

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

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

個性派店主が待ってます

今年の春はお出かけして、

やっと自由に動ける今年の春だから！ひんやり、まったり、つつ

ハチコオリ

築100年を超える古民家をリノベーションした店舗は、繁華街の川反通りから一本西側にある赤れんが館通りに佇んでいます。氷が薄く削れて口当たりがふわふわ柔らかくなる手回し式かき氷機と、旬のフルーツや素材を使ったメニューがこだわり。かき氷といえば夏！というイメージがありますが、春にぴったりの桜ピスタチオ、冬はホワイトショコラ&ゴルゴンゾーラなど、通年楽しめるかき氷屋さんです。夏は羽後町産チッチェを使ったスイカがおすすめ！

【ハチコオリ】

秋田市大町6丁目4-13

営業時間／10～17時(曜日、季節により変動)

定休日／季節により変動

駐車場／近隣の「時間貸駐車場」ご利用の場合、サービス券100円分を進呈

※営業時間・定休日は、SNSでチェック！



a.woman
紹介記事



@hachikori8



@8hachikori8



店主の伊勢さん



桜ピスタチオ



いちごミルク



夏限定のスイカ



ホワイトショコラ&ゴルゴンゾーラ

★読者プレゼントがあります(P13へ)

手削り氷にこだわり、
手作りソースはすべて無添加・自家製です

ひなたエキス

イチゴなど旬の果物をふんだんに使ったスムージーや濃厚なポタージュで知られる「ひなたエキス」。秋田店は田沢湖店に続く2店舗目で、国際教養大学近くに2022年4月オープン。広いイートインスペースがあります。ドリンクや食事メニューをゆっくり楽しむことができます。産地直送のファーマーズマーケットなど、イベントも積極的に開かれていますので、SNSをチェックしてみてください。



a.woman
紹介記事

【ひなたエキス 秋田店】

秋田市雄和椿川奥椿岱194-1

TEL／018-853-1030

営業時間／10:00～17:00

定休日／第2水曜日 駐車場／10台



@hinata_ekisu

旬の果物や野菜のエキスを
ぎゅっと詰め込んだスムージー、ポタージュ



季節のイチゴをふんだんに使ったイチゴのスムージー



隣には農園が広がるのどかな雰囲気



しいたけの濃厚オムライス

素材の味を濃厚に
お届けしています



代表の
須崎さん

おいしいもの食べたい!!

る♡ 個性派店主がいるお店で、こだわりメニューを満喫しよう♪

Terra Cafe

築50年以上の古民家をDIYでリノベーションし、地域内外の人が集うお寺カフェに! 松庵寺の副住職であり、ミュージシャンでもあるオーナーの渡邊英心さんが「新しいムーブメントを生む出会いの場所にしたい」と2021年にオープンさせました。ホットサンドなどの軽食のほか、和製ブルーベリー「こはじゃ」を使ったこはじゃチーズムース、ヴィーガン向けの豆腐とアボカドのガトーショコラなどのスイーツが人気です。



【Terra Cafe(テラカフェ)】

山本郡三種町鹿渡字勢奈尻95-2
電話/0185-87-2502(松庵寺)
営業時間/月曜・水曜・金曜10:00~16:00
※夜のTERRA BARの営業日時は要確認
駐車場/約20台(松庵寺の駐車場へ)

@terra_cafe_shoanji

小さいながらも多様な世界がここにあります



オーナーの渡邊さん



こはじゃチーズムース



ホットサンド

新しいムーブメントが生まれるお店
お寺の隣の

讃岐うどん2代目WATARO



5色ぶっかけうどん

カフェ&パースタイルのうどん屋さん

プロ歌手の経歴を持つ藤田睦さんが、若い人にも楽しんでほしい!とポップなうどんメニューをラインナップ。看板メニューは、わかめ・ネギ・海苔・大根おろし・ガリ天が綺麗に並んだ、一度で5つの味が楽しめる5色ぶっかけうどんや、子ども連れにうれしいネギ抜き・わかめ多めのお子様うどん(ジュース付)。夜は、うどんバーに变身します!さらに音楽ライブも不定期に開催中(月2回、前月に決定)。藤田さんの歌声に耳を傾けながら、うどんやお酒を楽しめます。

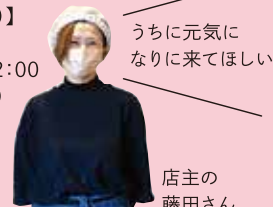


【讃岐うどん2代目WATARO(ワタロー)】

秋田市千秋明徳町1-55
営業時間/11:30~14:00、18:00~22:00
定休日/火曜日(BARは日曜・祝日定休)
駐車場/なし

@wataro_akita @2Wataro

★読者プレゼントがあります(P13へ)



うちに元気に
なりに来てほしい

店主の
藤田さん

[PR]

そうぞうか遊び心で
ワクワクするものづくり&職場作りをしています!

ホクシンエレクトロニクスは、
電子機器の開発・製造をする
ものづくりの
会社です!

ホクシンのゆるキャラ
うしまる



女性管理職に
相談しやすい!
理解があって、
風通しがいい!

個性豊かな人、
元気な人が多く
て楽しいです!

有給や長期休暇が
取りやすいから
ゆっくり休めます

わからないことは、
ベテラン勢が丁寧に
教えてくれます

急な迎えも
大丈夫!子育て
世代が働きやすい
職場です



株式会社
HK ホクシンエレクトロニクス

本社工場/秋田市牛島西一丁目4番10号 TEL.018-837-0811(代)
■西工場 秋田市牛島西一丁目4番10号 TEL:018-884-7580
■東工場 秋田市牛島東一丁目11番8号 TEL.018-827-6306
<http://www.hokushin-elec.co.jp/>

今、人気!! 秋田発の厳選スイーツ Akita Sweets

秋田市 横森菓子店

SNS映える流行スイーツが揃う、テイクアウト専門店。注目は可愛い手の平サイズにラッピングされた「ラップドクレープ」!もちもち生地につぶくりクリームで満足感◎ リピーター続出のプリンや、スペイン直輸入ドーナツも世代や性別を問わず人気です。店舗の他、各種イベントでも購入可。出店情報はInstagramから。



【横森菓子店】
秋田市横森5丁目19-16
営業時間/10:00~16:00
(なくなり次第閉店)
定休日/不定休

@yokomorikashiten

★読者プレゼントがあります(P13へ)



※価格は税込です

ちよつとしたご褒美や手土産に。トレンドスイーツ次々登場!



いちごカスタード290円。
濃厚なカスタード&ホイップ
クリームにいちごソース
をトッピング

3種のプリンギフトセット1,200円

比内地鶏の卵と新鮮なフルーツで、美味しさを光るスイーツ



左がほしぞらショコラ 400円
右が丸ごとみかんのロールケーキ380円

大館市

Pâtisserie Lune naçrée

(パティスリー リュンナクレ)

営業日には開店前から行列ができるスイーツの人気店。おいしさの秘訣は、比内地鶏の卵とフレッシュなフルーツにあります。同店の目玉「ほしぞらショコラ」をはじめとするケーキの販売日と、スコーンやクッキーなど焼き菓子を販売する日があるのでInstagramをチェック。誕生日や記念日のケーキも注文できますよ! (オーダーメイドケーキの予約は1~2週間前をお願いします)



【Pâtisserie Lune naçrée】
大館市中町1 ハチ公小径内
TEL/0186-59-6789
営業日/月曜・水曜・土曜
営業時間/11:00~16:00
(なくなり次第閉店)



@patisserie.lunenacree

※価格は税込です

★読者プレゼントがあります(P13へ)

厚めのクッキー
はサクサクの
食感が最高

五城目町 bake house GABUGABU

自宅の工房でパンや焼菓子を作り、イベントや委託販売をしている「bake house GABUGABU」。ペーグルを中心にバラエティ豊かな品揃えと確かな味が人気です。毎週水曜日は、五城目朝市通りにある「いちカフェ」の2階で出張販売をしているほか、「ごじょうめ朝市plus+」に出店しています。出店日や納品日をチェックしてお買い求めください!



【bake house GABUGABU】
@bake_house_gabugabu

<販売日>

- いちカフェにて 毎週水曜日午前11時~
- ごじょうめ朝市plus+
- ※他にも不定期で販売する日があります。
詳しくはInstagramにて



朝食にピッタリ! イングリッシュマフィン



何があるかは、その日のお楽しみ

イベントや委託で販売する五城目町の人気パン屋



ティラミスのペーグル。
中にはクリームチーズとチョコチップが!

JA共済 presents KIDS おしごとランド 秋田

2023

5.21日

10:00~17:00

要予約

※一部予約不要
ブースあり

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)
秋田ベイパラダイス
(秋田市土崎港西1-10-45)

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、その仕事に関わる講師たちと触れ合うことで将来の「仕事へのワクワク」を育むことができます。第3回目となる今回は過去最大数のブースが参加。ステージイベントもお楽しみください!

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>



おしごと体験ブース一覧

お花屋さん



先生 花工房Field Canvasさん

メイクアップアーティスト



先生 VIVANT MAKEUP WORKSさん

ネイリスト



先生 Nailconciiergeさん

マジシャン



先生 手品家さん

理科の先生



先生 増田ネイチャークラブ(MNC)さん

歯医者さん/歯科衛生士さん



先生 クローバー デンタルさん

似顔絵師



先生 似顔絵師おさん

パン屋さん



先生 ハチトニ製パンさん

獣医師さん



先生 あきたこまつ動物病院と秋田県職員の獣医さん

舞妓さん



先生 あきた舞妓さん

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

介護士



先生 株式会社きららホールディングスさん

予約
不要

八百屋さん



先生 すごえもんマーケットさん

ピアノ調律師



先生 メルズピアノサービスさん

サッカー選手



先生 ブラウブリッツ秋田さん

バスケットボール選手



先生 アランマーレ秋田さん

自衛隊さん



先生 自衛隊秋田地方協力本部さん

予約
不要

ステージイベント プロの表舞台を觀てみよう!

手品家
マジックあきた舞妓
演舞ねじ
お笑いコント

MC

シャバ駄馬男

子どもたちの希望に満ちた成長を応援しています!

JA共済連秋田は、人々が安心して暮らせる地域づくりの第一歩は、次世代を担う子どもたちの育成だと考えています。子どもたちが、働くこと、仕事をするに希望を持って成長していただけることで、秋田の未来も明るいものとなるよう願っています。

JA共済の地域貢献活動

ちいきのきずな

検索



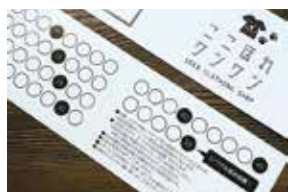
お気に入りの 洋服&雑貨を見つけよう

おすすめ
ショップ

1. ここほれワンワン
2. アクセサリー作家集団 まめあじ
3. やをら



▲わくわくする気持ちが湧いてくる店内



◀ポイントカードのスタンプを50個集めるといつでも詰め放題ができる



▲小物も充実している



1 値段を気にせず思い切りおしゃれに。 宝探し気分でお気に入りの1着を見つけよう！

全品300円(子供服は200円)、衝撃価格の古着店。店内に所狭しと並ぶ服は、国内仕入れのためどれも美品。よく見ると、価値ある高額アイテムが紛れていることも！水曜限定イベントとして『親子でおしゃれを楽しんじゃおうキャンペーン』や、他にも不定期でイベントを開催しています。イベント等の情報はInstagramにて。不要な服の回収も行っています。

【ここほれワンワン】

潟上市天王上江川47-1611

営業時間/10:00~18:00(冬季)、10:00~19:00(夏季)

定休日/なし <https://cocohore-wanwan.shop>

Instagram @cocohore_wanwan

★読者プレゼントがあります(P13へ)



※価格は税込です

2

春夏コーデにプラスしたくなる！ アクセサリで日常にキラキラを♪

秋田市在住の女性4人組「まめあじ」が作るアクセサリは、小ぶり＆シンプルで可愛くて、価格がお手頃で普段使いしやすい作品ばかり♪ガラスのような透明感と涼やかさを感じるレジン(樹脂)をメインに、ピアス、イヤリング、ネックレス、キーホルダーなどをクラフトイベントやネットショップに出店しています。



▲宇宙玉のネックレス

菱形のピアス(上段)、お花とりんごのイヤリング(下段)▶



▲イニシャルキーホルダー



▲水引にゃんこのイヤリング

【アクセサリ作家集団 まめあじ】

Online Store/<https://minne.com/@mameaji7167>

Twitter @mameaji7167 Instagram @mameaji7167

★読者プレゼントがあります(P13へ)



3

からだに優しくおいしいものを。 発酵スイーツ&雑貨のお店

秋田の発酵文化を広めるため2022年大仙市にオープンした「やをら」。お店のイチオシは発酵スイーツ！看板商品の「発酵あずき」・「雪国ぶりん」は、秋田オリジナル麺「あめこうじ」を使用し砂糖は一切使っていません。健康茶やベーグル、ナチュラル雑貨もお見逃しなく！



発酵あずき▶



◀雪国ぶりん

白神こだま酵母を使用したベーグル▶

県内外からセレクトした商品▼



【やをら】

大仙市太田町太田字新田街道上56-6

TEL/080-3339-1149

営業時間/10:00~18:00 ※平日12:30~14:00(お昼休憩)

定休日/水曜日(臨時休業あり)

<https://brain-corp.wixsite.com/yawora>

Instagram @ya_wo_ra

★読者プレゼントがあります(P13へ)



a.woman おすすめ職場紹介

さまざまなワークスタイルで自分らしく仕事ができる環境

プレステージ・インターナショナル

仕事も子育てもどちらも充実したい。プレステージ・インターナショナルはそんな女性を応援しています。同社でマネージャーとして活躍する三浦稚歩さんにお話を伺いました。



▲従業員のワークスタイルなどについて、相談に乗るのも大切な仕事

▶保育園のお迎え。敷地内にあるので、すぐにお迎えに行き、娘を抱きしめられます



三浦稚歩さん：秋田市在住。高校生と3歳の娘のママ。2010年入社。リーダー、スーパーバイザーを経て現職。趣味は「よさこい踊り」

お仕事内容を教えてください

コンタクトセンター業務を主とするプレステージ・インターナショナルで、業務のマネジメントを行っています。入社13年目で、クライアント企業別の3チーム約30人をまとめる立場です。クライアント企業と従業員との間をつなぎ、よりよいサービスを日々追求しています。

この会社を選んだ理由は？

前職は休みが日曜のみで、幼い長女を家に預けるなどして仕事をしていました。「ママ、今日もお仕事なの？」と聞かれるのがつらくて。娘に寂しい思いをさせたくない、家族を大切にしたいと思って転職を決めたのです。

週末と祝日にしっかり休めるところ、急な呼び出しなどにも対応できる今の職場の制度は、子育てしながら仕事をする上で大きなメリットでした。私は契約社員のオペレーターからのスタートしました。上司が応援してくれたこともあり、登用試験を受けて正社員に。さらにリーダーなどを経て現在までキャリアアップできました。成長した長女は、今は私の一番の理解者になってくれています。

モチベーションを保ち続けた理由は？

仕事と子育ての両方を充実できる、福利厚生制度などの環境が整っていたことが大きいです。私は、子供が就学するまで利用できる看護休暇がありがたかったですね。急な

早退の時なども「仕事は大丈夫だから」と職場は快く対応してくれました。

今は、次女が社内に併設している保育園にお世話になっていきます。何かあったらすぐ駆けつけられますし、朝夕一緒に通勤できることもいいなと思います。

以前は、小さな子供がいて管理職が務まるのかどうか迷いもありました。けれども、子育てしながら成果を上げている上司が周りにいたので、頑張りがいがあると思えました。何といっても人に恵まれたのが、ここまで続けてこられた理由です。これからは私が後輩たちのロールモデルとして、背中を見せられたいと思っています。



▲社内3つのカフェが



▲無料のマッサージ機



採用担当
川邊 幸子さん

私たちの仕事は、お客様のお困りごとを解決することなので、思いやりの心がある方にぜひ来てもらいたいです。年齢や経歴にかかわらず活躍できるチャンスがあります。

株式会社プレステージ・インターナショナル
秋田BPOメインキャンパス

秋田市新屋島木町1-172
TEL : 0120-880-993(平日9:00~18:00)
MAIL jinjakita@prestigein.com

★見学会とスマホ・PCから参加できる
WEB説明会を随時開催中！

a.womanスタッフと行く

女性のための「お仕事見学＆ミニセミナー」

第1回 プレステージ・インターナショナル

5/19 (金)
10:00~11:50

就職や転職を考えているけれど、働きやすい職場はどこ？職場の雰囲気を知ったり、働いている女性の声を聞いたりしてみたい。そんな方へ向けて「お仕事見学」を開催します。職場見学後、プライベートでも役立つ「ミニセミナー」もありますよ。面談会ではなく、自分らしく働けるお仕事探しのきっかけ作りなので、気軽に参加してみてください。

参加料無料

託児あり

01

職場見学

実際の仕事風景を見ることができます。



02

スイーツタイム

美味しいスイーツを食べながら社員さんの話を聞いてみよう。



※写真はイメージです

03

ミニセミナー

「教育資金と老後資金、子育て世代のお金の貯め方」

- 教育費や老後資金がどのくらいかかるのか？
- 準備していくための方法や日常の家計管理のポイント
- これからのお金に対する考え方などを分かりやすく教えてください。とっても役立つ内容です！



講師 井井優子さん 1級ファイナンシャル・プランニング技能士/ファイナンシャル・プランナー



【お申込み】左記フォームからお申込みください。
申込締切：5/16(火)

【見学会についてのお問い合わせ先】a.womanイベント事業部
TEL 018-838-1508 Mail info@homare.life

AKITA にとっておきの逸品

大館市



女ゴコロをわしづかみ！曲げわっぱの小物入れやアクセサリー



伝統工芸士の仲澤恵梨さんがオープンした「曲げわっぱ工房E08(いいわっぱ)」は、女性目線で作る可愛い曲げわっぱ製品が魅力。お弁当箱やおひつ、お盆のほか、小物入れやアクセサリーなど多彩なラインナップが女ゴコロをくすぐります。ピアスやイヤリングにも樹齢150年の天然杉が使われており、木目の細やかさも、曲げわっぱらしい曲線も、とにかくオシャレ！さまざまな装いに合わせやすく、キラリと光るアクセントになること間違いなしです。



仲澤さんは製品を作る一方、曲げわっぱのお弁当箱を愛用するユーザーでもあり、日常のお手入れ方法について教えてくださいました。

【曲げわっぱ工房E08 お弁当箱のお手入れ方法】

<使用前> 使う前に毎回水か、ぬるま湯で濡らして下さい。(温度が高すぎると変形しやすい)。

<使用后>

- ①使用後は、触れる程度の熱めのお湯に5分くらいつけるとご飯粒や油染みが浮いてきます。
- ②粗めのスポンジ等に洗剤をつけ(中性洗剤でも可)ゴシゴシ洗うと汚れが取れてきます。
- ③触ってヌメリがないかを確認したら、しっかり熱めのお湯ですすぎます。油染みなどが気になったら熱湯をかけて下さい。
- ④その後、24時間以上乾燥させます。最低でも丸一日しっかり乾かしてあげて下さい。

※上記は、曲げわっぱ工房E08オリジナルの方法です。曲げわっぱの製品は沢山ありますので、各社のお手入れ方法をご確認下さい。

使っているうちに黒ずみやボサボサなどが気になってきたら、メンテナンスも受け付けているので安心です。

ものづくりが好きでたまらない仲澤さんが、手間を惜しまずに仕上げた可愛い曲げわっぱ製品に、会いに行ってみませんか♪



【曲げわっぱ工房E08】

大館市二井田字村下165-2
TEL/0186-99-0505
定休日/土・日・祝日
営業時間/9:00~17:00
<https://e08.jp/>

@magewappa_e08



★読者プレゼントがあります(P13へ)

罪悪感のない生チョコレートケーキ

罪悪感がなく、満腹感のある「生チョコレートケーキ」。
白砂糖・小麦粉不使用で卵や牛乳、バターも使用していないレシピです。甘味の材料はドライデーツのみ！甘さ控えめです。でも、食べ過ぎにはご注意ください。

【材料】15cmホール型、3〜4人分

〈A〉製菓用米粉…100g

カカオパウダー（無糖）…50g

ベーキングパウダー（アルミフリー）…4g

海塩…ひとつまみ

太白ごま油…60g

ココナッツミルク…120g

豆腐（絹または木綿／水切り不要）…200g



〈B〉豆乳…90g

ドライデーツ（またはメープルシロップ）…100g

【作り方】 下準備 ドライデーツを約1cm角に切る。
型にクッキングシートを敷く。

- ①耐熱ボウルに〈B〉を入れ、電子レンジ600Wで約2分温め、かき混ぜる。
- ②オーブンを170度に予熱開始！
- ③フードプロセッサーに〈A〉と〈B〉を入れて、生地が滑らかになるまで攪拌する。
- ④攪拌が終わったら、型に生地を流し込み、生地の表面を平らに整える。
- ⑤オーブン170度で30分焼く。
- ⑥直射日光の当たらない涼しい場所で、型に入れた状態で予熱を取る。



フードプロセッサーで攪拌



Arrange

アレンジ無限大！満足感も倍に↑

作るとき

作り方③でワインや日本酒、ラム酒などを入れて、大人向けの味に。ベリーソースも◎

食べるとき

シナモンやきな粉、抹茶などのパウダー系をかけても。ミックスナッツや柿ピー、あんこと一緒に！



a.woman
紹介記事

[PR]

松倉

MATSUKURA

秋田県指定有形文化財
旧松倉家住宅

通り庭

上座敷・下座敷

米蔵

●貸室のご案内●

目的や規模にあわせて、貸室をご利用いただくことができます。お申し込みはホームページか電話でどうぞ。

利用時間	午前9時～午後9時
利用料金	上座敷 220円 下座敷 220円 (1時間につき) 和室 110円 米蔵 440円

※音響機器、展示パネルなど、附属設備の有料貸出もあります。

旧松倉家住宅イベント情報

4.29 (土・祝) 美しく見せる宛名書き講座	5.5 (金・祝) 子どもの日「お宝探しのまちあるき」	5.13 (土) ピラティスレッスン 定員に達しました
5.20 (土) 本荘ごてんまり作り体験	5.27 (土) もうリバウンドしない！お片付け講座	

貸室 有り
観覧 無料

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

プロバスケットボールチームが運営 「栄養バランスの取れた食事を楽しんで」



大きなテーブルを囲んで食事を楽しみ、子どもも大人も「おいしかった!」と笑顔になってもらいたい。そんな思いを込めてプロバスケットボールチーム「秋田ノーザンハピネッツ」が地域貢献の一環として運営することも食堂です。2種類からメイン料理を選び、スープやデザートなどを加えた定食スタイル。管理栄養士がメニューを監修しており栄養バランスも考えられています。中学生以下の利用は無料でだれでも利用でき、地域に開かれた憩いの場になっています。



秋田ノーザンハピネッツのこども食堂 「みんなのテーブル」

秋田市広釣瓶町140-1 駐車場あり
営業時間/火・水・金・土曜 16:00~20:00
利用料金/中学生以下の子ども 無料、高校生 300円、
おとな 1000円
<https://minna-table.com> @minna_table

ムリな運動、つらい食事制限なし! 栄養士の「食べて痩せる」ダイエット食事指導



ご自宅で毎日サポートが受けられる完全オンライン指導。食事だけでなく、生活全般から痩せない原因をチェックして、あなただけのオリジナルダイエットプランをご提案します。落ち込んだ時にもメールで24時間相談できるので、モチベーションが保てます。自分だけでなく、家族に健康的な食事を作れるのも嬉しいポイントです。「ダイエットと挫折の繰り返し...」。諦める前に菊江さんに相談を。リバウンドしない痩せ体質を手に入れましょう!公式LINEで「14品目しっかり食べて健康とキレイを叶える7日間メッセージ」配信中。



菊江栄養コンサルタント事務所

秋田市手形十七流48-3 TEL/080-5575-9057
Mail/kikue.diet@gmail.com
<https://kikue-diet.com>

LINE @iae0152y Instagram @kikue_diet Facebook @kikue.diet
Twitter @konomikikue ★読者プレゼントがあります(P13へ)

[PR]



口元にナチュラルな美しさを! 「ミュゼホワイトニング」

秋田で施術が受けられるのは
クローバーデンタルだけ。

〈お口から始めるトータルケア〉を目指すクローバーデンタルでは、新時代のホワイトニングサービス「ミュゼホワイトニング」を導入。こちらは業界トップクラスの実績を誇る美容脱毛サロン「ミュゼプラチナム」がプロデュース。

美容・健康
×
歯科医院



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♪



山岡 薫院長

子育て世代のお母さんは、ご自身のケアがいつも後回しになりがち。当医院ならお子さんの治療中に施術が受けられるので、毎日忙しいお母さんでも効率的に通うことができます。ご家族の健康づくりと一緒に、印象アップの第一歩をはじめてみませんか?

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

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



a.woman note vol.6 読者プレゼント

抽選で
83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!!

今回のa.woman note vol.6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19日(金)

応募方法 こちらのGoogleフォームより応募ください。

■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】

フリー助産師 松橋 衣里

割引券(500円分)

「自分の本音にきづくインナーチャイルドカードセッション」

10名様

※有効期限2023年7月末日まで

B賞

【P4で紹介】

ハチコオリ

かき氷1杯無料券

※有効期限
2023年6月末日まで

10名様



C賞

【P5で紹介】

讃岐うどん2代目WATARO

「ガリ天」1枚サービス券

※有効期限
2023年12月末日まで

10名様



D賞

【P6で紹介】

パティスリー
リュンナクレ

お菓子引換券

(引換商品は500円以下のその日のお菓子)

1名様



※有効期限なし

E賞

【P6で紹介】

横森菓子店

ギフトチケット
(好きなプリン
1点と交換)

30名様



※有効期限なし

F賞

【P8で紹介】

ここほれワンワン

商品券(500円分)

※有効期限なし

10名様



G賞

【P8で紹介】

まめあじ

宇宙
ネックレス▶

①宇宙ネックレス(2名様)

②琉球ガラスイヤ
アクセサリ(2名様)

4名様

琉球ガラス
イヤ
アクセサリ▶



H賞

【P8で紹介】

やをら

「雪国ぷりん」1点
引換券

※有効期限なし

3名様



I賞

【P10で紹介】

曲げわっぱ工房E08

秋田杉のしゃもじ

3名様



J賞

【P12で紹介】

菊江栄養コンサルタント事務所

ダイエットコース

10%OFFチケット

※有効期限2023年7月末日まで

2名様



WEBで紹介した記事を
毎回紹介!
フォローしてネ!!

Follow me /



@「a.woman」ア.ウーマン

@a.woman.akita

@awoman91220247

[PR]

LGBTQを知るコト。

LGBTQ(性的少数者)の人は、自分の
身近にはいないと思っていませんか?

日本人のおよそ10人に1人がLGBTQ
という調査結果がありますが、多くの人は
差別や偏見をおそれて「カミングアウト(公表)」
をしていません。

性のあり方は個人の尊厳にかかわる
大切な問題です。みんなが尊重し合い、
いきいきと暮らすことができるよう、い
ろいろな性に
ついて知り「ア
ライの輪」を広
げましょ



秋田市市民生活部 生活総務課

T E L 018-888-5650

Email ro-ctmn@city.akita.lg.jp



今日からはじめる!

Aily チャレンジ!

アライ

challenge

1

自分の身近にもLGBTQのひとが
いると考える

「いない」という思い込みが、
誰かを無意識に傷つけてし
まう行動につながります。
あなたの大切な人も、心の中
で悩んでいるかもしれません。



challenge

2

差別的なことに同調しない
LGBTQをからかいのネタにしない

「Good!」
そういう言
いは良く
ないです

偏見にもとづくからかいや、差
別的な発言を耳にしても、同調
しないようにしましょう。当事
者は周囲の無理解に悩み、相談
ができない環境にあることにま
ずす苦しみです。



challenge

3

見た目や声で相手の性別を
決めつけない

こころの性は見た目や声では分かりません。
性別が限定されない表現をしてみましょう。



「Good!」
少しの言い換えがやさしさです。
旦那さん/奥さん → 配偶者/パートナー
お父さん/お母さん → 保護者のかた
娘さん/息子さん → お子さん

challenge

4

先入観で「ふつう」を決めつけない

「Good!」
私にできる
ことはある?

性のあり方は人それぞれです。
「男らしさ」「女らしさ」が固定観
念による思い込みであるように、
たとえば「同性愛者なら○○だ」と
いう決まった答えはありません。
目の前にいるその人の気持ちと、
「その人らしさ」を大切にしましょう。



フォトスタジオスマイリーが叶える 特別な七五三記念

七五三衣装予約会 & 撮影相談会 第2弾開催!

4/28(金) ~ 5/14(日)

スマイリー山王店、御所野店、
弘前店、盛岡南店の4店舗で開催!
お問い合わせはこちらから!



開催期間中に予約会にて
七五三撮影のご予約をいただくと・・・!



パック商品
10%OFF!



10月末まで使える

参拝衣装レンタル 2,000 円割引券
プレゼント!

ご来場特典

何が当たるかは
お楽しみ!

ガチャガチャ
チャレンジ!



(お子様一人につき1回)

7月までの撮影とお写真選びで

フォトマグネット
プレゼント!



(ご主役一人につき1個)※お写真はご購入カットから選択

スマイリーオリジナル着物ブランド

merrily - メリリー -

新作入荷しました!

七五三記念撮影プラン

スタジオ
撮影



スタイリング



撮影用衣装
レンタル



ご家族
撮影



5月平日撮影料

1,100 税込 円

※写真商品代別

※土日祝日は撮影料税込 2,200 円

七五三撮影特典

特製ポスター
プレゼント!

(A3サイズ/
ご主役一人につき1枚)
※お写真は
ご購入カットから選択



七五三カタログ
ご希望の方は
こちらから!



スマイリーの
料金システム

撮影料金 + 写真商品代
(お好みの商品)

撮影した中から気に入ったカットのみ選んで
いただき、気に入った商品をお求めいただく
システムを採用しております。
詳しくはホームページでご確認ください。

商品例

全コマデータ+
L版プリント5枚付き
税込 50,600 円



ウッドパネル
3in1(3カット)
税込 13,200 円

おトクなパック商品も
ご用意しています!

プリント料金

・六切りサイズ
税込 5,500 円
・キャピネサイズ
税込 3,300 円

商品の詳細は
こちらの
QRコードから
どうぞ!



フォトスタジオ スマイリー by イワタフォト

スマイリー
公式 SNS

スマイリー公式 LINE@
@iwataphoto_smiley

スマイリーInstagram
@smiley_iwata

秋田 山王店

018-896-1322

〒010-0952
秋田県秋田市山王新町 1-19
■営業時間:10時~18時
■毎週火曜定休
P 6台

秋田 御所野店

018-892-7752

〒010-1412
秋田県秋田市御所野下堤 2-1-13
■営業時間:10時~18時
■毎週水曜定休
P 8台

青森 さくら野弘前店

0172-55-6067

〒036-8092 青森県弘前市城東北 3-10-1
さくら野百貨店 弘前店 3 階子供服売場横
■営業時間:10時~20時
■年中無休(毎週火曜スタジオメンテナンス日)
P さくら野百貨店立休駐車場

岩手 盛岡南店

019-631-3777

〒020-0866
岩手県盛岡市本宮 6-26-17
■営業時間:10時~18時
■第2・4火曜/毎週水曜定休
P 6台

ご予約&お問い合わせは
こちらのQRコードから
www.iwataphoto.tv



シーズンにより定休日が
異なりますので詳しくは
ホームページをご覧ください

※価格・仕様は予告なく変更になる場合がございます。 ※掲載画像はイメージです。店舗により取り扱い衣装が異なります。 ※ママ着物・パパ着物・ごキョウダイ衣装のサイズには限りがございます。