

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.7
2023.09
SEPTEMBER
TAKE FREE



こだわり素材のスイーツで
ごほうびタイム

通いたくなるお店! おすすめごはん

新しい事始めよう! Let's 習い事

おうちで作る簡単イタリアン

お気に入りの洋服 & 雑貨を見つけよう



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 /



(旧 Twitter)



種と美さんの「発酵教室」はじまるよ!



後援/秋田市 生活総務課 女性活躍推進担当

a.woman
編集室が
行く!

軽の電気自動車サクラで お出かけショッピング

最近、気になる電気自動車。充電ってどうやるの？
1回の充電でどのくらい走れるの？乗り心地は？
そんな疑問を解消すべく、a.woman編集室が「サクラ」に
乗って秋田市内の人気店をハシゴしてきました！



START!

東通 1 種類豊富なパン屋さん タミーユbakery

縦に巻かれたシナモンロールや、まん丸なしおぼなど、個性的なパンがずらり！朝6時半の開店直後には約50種類のパンが並びます

秋田市東通6丁目
17-22 フレンズ 1F-B
☎018-802-8821
🕒6:30～16:00
📅日・月 📍3台

車内の広さと
おしゃれな内装に驚き!!

後部座席も広々!



前日におうちで普通充電



自宅のコンセントで約8時間で満タンになるので、スマホのように夜にセットしておけばOK！
出発時は75%でスタート

金足線を走る気分は爽快!



大きなフロントガラスは見通しが良く運転しやすい！電気自動車はとっても静かなのでおしゃべりが弾みます

御所野 2 ランチは人気カフェ インハーライフ



タコライスはボリュームがある上に野菜がたっぷりで大満足！デザートメニューも全て手作りの人気店
秋田市御所野蔵田2丁目15-12
☎018-807-4115
🕒11:30～16:00 📅日・月 📍8台

外旭川

4 暮らしが楽しくなる雑貨屋さん クリップクラシモノ



QOLが上がりそうな雑貨が並び店内。特に熱いファンが多いのは、陶器ブランドかもしれない道具店の商品

秋田市外旭川八幡田1丁目15-14
☎018-853-6130
🕒10:00～18:00
📅日・月 📍店舗裏に有



手形

3 可愛いお花で癒されに 花と風の村 to・ko・to・ko

ハーブや宿根草を中心に、珍しい苗が揃っている園芸店。観賞用のトウガラシは、カラフルでかわいい
秋田市手形田中14-20
☎018-893-4319
🕒10:00～17:00
📅月 📍3台



お買い物終了！
気になる充電残量は？

充電残量は42%。
約28キロ市内を走ったのに、約33%しか減ってないことに感動



日産プリンスで急速充電



充電プラグが軽くて、操作も簡単！

電気自動車の滑らかな走りや車内の静かさに感動！想像以上に電費も良くて、給油もなくていいなんて♪お買い物や子供の送り迎えにも便利そうです。ぜひ、試乗を体験してみてください!!

a.woman
紹介記事

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へ

セットプラン

東北電力に比べて

従量料金が一律

4%引き!

電気自動車に利用の方へ

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 秋田市保戸野干代田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

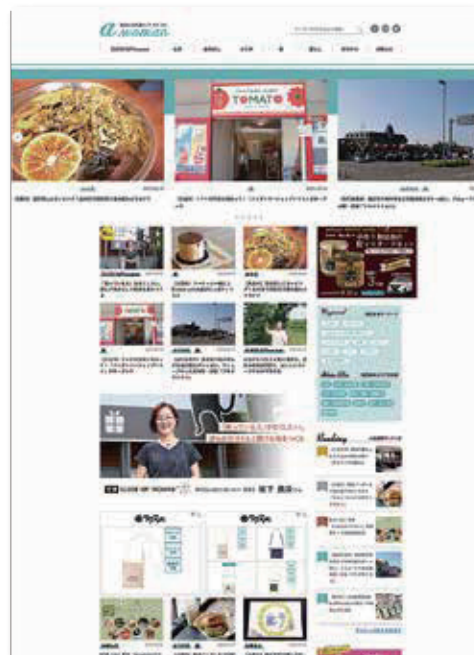


秋田の女性達へ「ア・ウーマン」

a.woman

<https://awoman.jp/>

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】

〒010-0914

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 offer@kita-design.net

CONTENTS

- P2 【特集】CLOSE UP! WOMAN 絵画作家 永沢 碧衣さん
- P4 こだわり素材のスイーツでごほうびタイム
- P6 通いたくなるお店！おすすめごはん
- P8 新しい事始めよう！Let's 習い事
- P10 おうちで作る簡単イタリアン
- P12 お気に入りの洋服＆雑貨を見つけよう
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
鎌田 美奈子
平元 美沙緒
福田 直子
高橋 藤子
畠山 彩
九島 千春
浅利 友季
丹波 桃子

[PR]

ゲームや 作る楽しさ

を

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



プログラミング必修化対応
熱中できる

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「マイクラフト」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



いのちに触れた、その手で描く。
狩猟者として、自然と密接に関わりながら
作品を生み出すアーティスト

絵画作家 永沢 碧衣 さん

2023年3月、国際的に通用する若いアーティストを対象としたVOCA(ヴォーカ)展で最高賞を受賞した、横手市在住の絵画作家、永沢碧衣(ながさわあい)さん。狩猟者としての一面も持ち、山を敬い、自然と共存するマタギ文化に影響を受けながら制作しています。作品への想いをお聞きました。



「山衣をほどく」/VOCA展2023 受賞作品

VOCA賞受賞、おめでとうございます!受賞作「山衣(やまごろも)をほどく」は、有害駆除で捕らえられ、永沢さん自らが解体にも立ち会った熊を描いた作品とのこと。毛皮から手作りした画材を使用したそうですね。

永沢 はい、作品のモデルにした熊の毛皮から膠(にかわ)※1を作り、それを使って制作しました。熊で熊を描くことで、その子は「残り続ける」ことになると思ったんです。今は熊から膠を作る文化はなくなっていますが、マタギの古書の中で熊膠の存在を知りました。毛足の短い夏の毛皮は冬毛と違って、貰い手がなく土に返してしまうことが多いんです。そこで、熊の毛皮を頂き、試行錯

誤しながら手作業で熊膠作りに挑戦しました。熊の肉は人が食べ、骨は犬が食べ、爪や皮は装飾品になる。私の場合はそこに絵が加わります。

※1:顔料を紙に定着させる時に使用。牛の骨、皮、腱などを水で煮た液を乾かし、固めたもの。

狩猟免許を取って、阿仁マタギの方々と一緒に山に入っているのは、絵を描くためでしょうか?怖くはないですか?

永沢 怖いです!実際に銃を持って山に入って…いざ出てきたらどうしようって思います。でも、怖くても絵のために頑張っているというわけではないんです。

絵の取材を通じてマタギのレジェンドにお会いした時、すごい衝撃だったんです。経験値、人間としての強度に憧れて、こんな大人になりたい!って思いました。

山での過酷な環境の中でマタギに必要なのは、体力や精神力だけではないんです。仲間も自分も、絶対に命を落とさずにプロジェクトを遂行するために、危機管理能力やコミュニケーション能力など、日常でも必要なあらゆる力が鍛えられています。

ただ、山の神を信仰し、自然と熱く関わるマタギの、胸の内側から見える景色を描きたいという思いはあります。

実際に足を運んだり取材したりして描くのは、理由があるんでしょうか?

永沢 秋田公立美術大学で専攻したアーツ&ルーツの影響かもしれません。在学中、遡上しきれなかった鮭を描いた作品を見た先生から「鮭が実際にのぼって来るところ、見てないでしょう」と言われて。悔しくて実際見に行ったら…鮭がのぼってくる姿は、すごく、ものすごく、壮絶だったんです。「こんな感じかな」というイメージだけで描いた



アトリエにある熊の毛皮



熊の毛皮から手作業で作った熊膠



永沢さんが手掛けた絵本「ハタハタ、け」



秋田内陸縦貫鉄道の秋田マタギ号の天井画

ことが、鮭にも、関わっている人たちにも、失礼だったなと思いました。描きたいものにに応じて、大きさや画材を変えるようになったのもその頃です。今は実際にしたものを、絵や言葉でスケッチブックに書き出して、自分の中に落とし込んでから描き始めます。キャンバスに向かって描いている時間より、描くまでの時間の方が長いです。

絵本「ハタハタ、け」はどんな作品ですか？

永沢 日本各地の歴史的・文化的な食材を、次世代の子ども達に伝えるプロジェクトの一環で描かせて頂いた絵本で、秋田は、しょつつるがテーマです。しょつつるには、漁師さん、製造する方、環境保護の方、料理に

使う方…いろいろな立場の方が関わっていますが、私はあえて誰かの目線ではなく、ありのままよそ者の目線で描こうと思いました。「ハタハタ島」という架空の島が舞台の、今昔物語のようなイメージです。ハタハタのシルエットの中に、ハタハタに関わる人たちの暮らしを描いた大きな風景画を描いて、それをトリミングしてページを連ねる構成にしました。絵本を通して、歴史や文化を伝え守り繋いでいくことができたらと思います。

秋田内陸縦貫鉄道の秋田マタギ号の天井画も、永沢さんが描かれたんですよね。

永沢 はい、車内で何を感じてほしいのか、内陸線の方々と打ち合わせを重ねて制作し

ました。窓の外に実際の風景が見えるので、私は阿仁に暮らす人たちの目線で見えるものを描こうと思いました。川の中に入らないと出会えない魚、山の中の獣…。自然は四季折々違う顔を見せるし、1年1年変わっていくので、心の風景も移り変わります。消したり書き加えたりできるチョークを使って表現して、それを印刷してもらいました。

ワークショップなどの活動もされているんですね。これからやってみたいことはありますか？

永沢 アートに限定せず、ものづくりにも関わってみたいです。子供向けの絵画教室なども開催しています。今の私が「楽しい！好きだ！」と思えることを、より分かりやすく伝えることで、「食べるってなんだっけ？」など、日常の中に旗を立ててもらえたら嬉しいです。

知りたい！描きたい！という衝動に突き動かされて行動し、追求し、作品にも生き方にも絶対に妥協をしない永沢さん。モデルを取り巻く環境、想い、人生の本質に向き合って描かれた作品には、自然の静謐さと生命の迫力が溢れています。秋田が誇る表現者の1人である永沢さんの活躍から、今後も目が離せません。

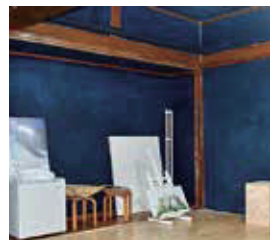


【永沢 碧衣さんプロフィール】

1994年生まれ、秋田県横手市出身。秋田公立美術大学 アーツ&ルーツ専攻 卒業。絵画作家として活動しながら、狩猟免許を取得。現在はマタギ文化に関わり合いながら、絵画作品制作、イラストビジュアル制作、絵画教室、SNS写真撮影、クリエイティブユニット「パシヤバ舎」など幅広く活動している。 <https://www.aoi-nagasawa.com/>

f @18murasaki.aoi i @nagasawaaoi X @DoorAoi

(IG Twitter)



【浅舞スタジオ 群青】

横手市平鹿町浅舞浅舞394
Mail/ 18murasaki@gmail.com
ご依頼、販売、展示、ワークショップ開催などのお問い合わせはE-Mailへ

@asamai.studio.gunjo

[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
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
年 齢	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
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」

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

Chestnut

こだわり素材のスイーツ

ほっくり栗の贅沢モンブランスイーツ

大人気「絞りたて
モンブラン」890 円



ミルクとマロンが香る
「モンブランソフト」
480 円



仙北市

RÉGAL RITZ レガールリッツ

注文を受けてから目の前で仕上げる「絞りたてモンブラン」はオープン当初から売り切れ必至の人気商品。見た目が華やかでお土産にも最適な焼きモンブランなど栗の素材を生かしたオリジナルスイーツも販売中です。築120年以上の趣蔵をリノベーションした店内で、ちょっと贅沢な栗のスイーツをご堪能ください。

【RÉGAL RITZ(レガールリッツ)】

仙北市角館町下新町34

TEL/0187-49-8285

営業時間/10:00~17:00

定休日/年末年始

駐車場/20台(下新町クリニック裏に5台、信号の斜め向かいに専用駐車場15台)

※店内にイートインスペースは設けておりません。

<https://regal-ritz.com/>

@regal_ritz



a.woman
紹介記事



栗 Chestnut

日本一大きな西明寺栗を贅沢使用！

心もホクホク、栗農家直営スイーツ店

期間限定販売！
西明寺栗の焼き栗



秋田市

thread chestnut スレッドチェスナット

看板商品の「くりい〜も」は、西明寺栗と秋田県産さつまいもでできた、通称「いとこ餡」がたっぷり詰まったおまんじゅう。お店で蒸したての生地は、これでもかというほどモチモチ！濃厚な栗あいを絡めて食べるのがおすすめです。店舗販売の他、各種イベントでも購入できます。出店情報はSNSをチェック！



a.woman
紹介記事

【thread chestnut
(スレッドチェスナット)】

秋田市雄和田草川太田38-1

TEL/018-886-3718

営業日/木・金・土曜

営業時間/11:00~15:00

駐車場/有り

@miyu_thread

@thread.miyu.akita



「くりい〜も」
全部入り 600 円



「西明寺栗100% 栗コーヒー」
ドリップコーヒー1パック 200円
5pギフトセット 1,250円

★読者プレゼントがあります
(P13へ)

ツで ごほうびタイム

Fruit Japanese tea

※価格は全て税込です

果実 Fruit

【パティスリー パルテール 潟上本店】

潟上市飯田川飯塚字家ノ越47-3

TEL/018-893-5085

営業時間/10:00~18:00

(ランチ11:00~14:00)

定休日/火曜日(年末年始

の営業日はSNSをチェック)

駐車場/12台

<https://www.patisserie-parterre.jp/>

@patisserie__parterre

@パティスリーパルテール

★読者プレゼントがあります(P13へ)

毎日 20 種類以上のケーキが並ぶフルーツタルト専門店

潟上市



「柿といちじくのタルト」
テイクアウト 750円

「シャインマスカットのタルト」
テイクアウト 1,280円

パティスリー パルテール 潟上本店

JR羽後飯塚駅から徒歩7分、潟上市飯田川にあるパティスリー パルテールは、2011年にオープンして以来ずっと人気のケーキ屋さん。大粒のシャインマスカットのタルトや、秋から冬にかけて人気の柿といちじくのタルトなど、旬の食材を使うのがこだわりです。



本格ほうじ茶 & まっ茶ソフトがおすすめ。

川のほとりのお茶屋さん

オリジナル
ブレンド
「花火茶」
30g 550円〜



兼松園名物!
ほうじ茶
マシーン

大仙市

兼松園

全国から取り寄せたお茶は老舗専門店ならではの豊富なラインナップ。急須やお茶碗などのお茶道具もそろいます。冬期間を除いて味わうことができるソフトクリームは、ほうじ茶と、本格まっ茶を使用した贅沢な逸品。名物「ほうじ茶マシーン」の香ばしい香りに包まれた店内でお茶を堪能してください。



【兼松園】

大仙市大曲大町2-24

TEL/0187-62-5031

営業時間/10:00~17:00

定休日/不定休(SNSをチェック)

駐車場/12台

@茶房Batik

@kanematsu_en

お茶の香り漂う「ミックスソフト
クリーム」330円(学割あり)



[PR]

あくらビールで乾杯!

ビアバーあくら

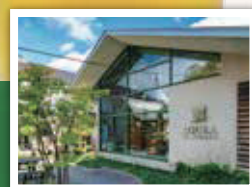
あくらビールを使った新たな料理も登場!

メニューは
こちらです



自家製カレーライス
「あくらビール使用」
「クラカレ」

桃豚の自家製
スペアリブ
「おすすめメニュー」



AQULA
BRAUHAUS
AKITA

ご予約・お問い合わせ

TEL 018-864-0141

〒010-0921 秋田県秋田市大町1丁目2-40

営業時間、定休日については秋田あくらビールの
公式X(@AKITA_AQULA)よりご確認ください

通いたくなるお店！
おすすめ

ごはん

オレンジチキンと
味噌キーマ、どちらも
味わえるあいかけ

秋田市 niru cafe

地域密着型・オーナーの優しさを感じる
グルテンフリーのカレーと自家焙煎コーヒー

猫ちゃんが目印のキッチンカー（ニルカー）と秋田市手形の店舗で営業中のniru cafe。自分好みに辛さを調整できるようスパイスや辛味は“あとがけ”になっている「グルテンフリーのスパイスカレー」と、選び抜いた豆とエスプレッソマシーンで作る「オリジナル自家焙煎コーヒー」は絶品！限定メニューやキッチンカー出店場所、店舗の開店時間はInstagramをチェック！



【niru cafe（ニルカフェ）】

秋田市手形からみでん3-74

営業時間／10:00～16:00

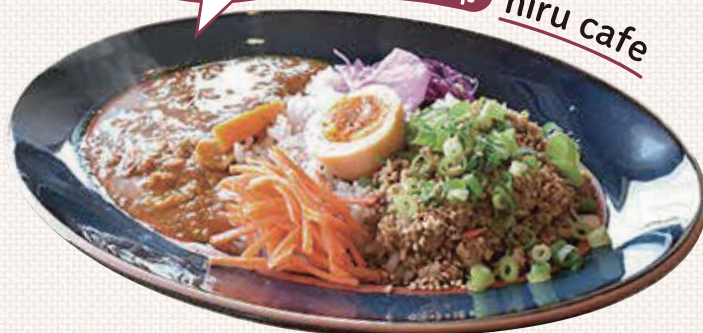
（テイクアウトは11:00～14:30）

定休日／毎週木曜、不定休あり

※予約・ニルカー出店依頼等お問い合わせはInstagramのDMへ

い合わせはInstagramのDMへ

@niru_cafe ★読者プレゼントがあります(P13へ)



キッチンカー「ニルカー」



柚子レモンソーダ

そば打ち 幸甚

大仙市

もりそば並、
国産石臼挽き
蕎麦粉100%を使用の
手打ち蕎麦



旬の天ぷら



女性に人気の
冷やかけ梅おろし蕎麦

お気に入りの蕎麦屋がある粋なおトナ女性へ

「女性がひとりでふらっと立ち寄れる蕎麦屋」がコンセプトの、落ち着いた空間でお蕎麦を味わうことができます。国産石臼挽き蕎麦粉100%を使用した手打ち蕎麦は、通もうなる 本格派。鯉節・昆布をたっぷり使用した少し辛めのつゆと、地元農家さんの野菜を使用した天ぷらも絶品。お得な限定ランチもお見逃しなく！



【そば打ち 幸甚】

大仙市大曲日の出町2丁目

3-29

TEL／0187-62-2248

営業時間／【ランチ】11:00～14:00

【夜】17:30～20:00（金土日・予約可）

定休日／月曜・第1・3火曜・第3日曜夜

@sobayakojin @sobaya2007kojin



由利本荘市 ガーデニングcafe花草



秋田県産桃を使った
冷製桃パスタ

季節を問わず花と緑と食事が楽しめる

由利本荘市岩谷町にある「ガーデニングcafe花草」は、花と緑で溢れた広いお庭が印象的な、心地よい開放感あるカフェです。秋田県産の食材を使ったランチやデザート、週末は夕暮れカフェとしてお酒も提供中（9月末まで）。また、季節ごとに変わる花苗の販売やプランツギャザリング教室の開催もあり、たくさんのお花好きが訪れています。



【ガーデニングcafe花草】

由利本荘市岩谷町日渡90-6

TEL／090-7079-3506

営業時間／10:00～15:00

営業日／金・土・日・月曜日

（ギャザリング教室は第1、3金土）

※金・土曜は夕暮れカフェを開催中

（18:00～20:00、9月末まで）



@hanakusacafe



季節で変わる花苗



由利本荘市産メロンのアイス

新しい事始めよう!

Let's 習い事

子ども
大人も!

子ども

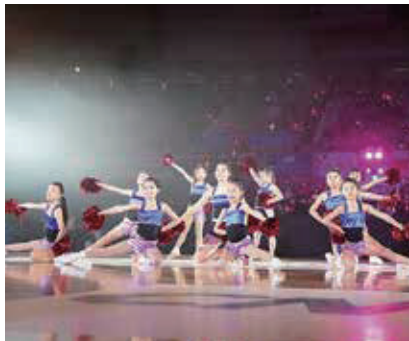
秋田ノーザンハピネッツ スポーツアカデミー 新規スクール生募集中!!

バスケットスクール



元プロ選手が指導するバスケットスクールは初心者向けのクラスから上級者向けのクラスまでレベル・目的に合わせたクラスをお選びいただけます。
対象は小学1年生～高校生まで。秋田市、能代市、由利本荘市、横手市の4会場で開講中。スキルアップをサポートします!

チアダンススクール



チアダンスインストラクターによる丁寧な指導と年齢に合わせたクラス設定で、初心者でも安心してチアダンスを学べるスクール。年中から楽しく通えます。ホームゲーム会場でパフォーマンス披露も。秋田校、由利本荘校の2会場で開講中。

ジュニアスポーツ教室



多様な種目を取り入れ、楽しく子どもの運動能力をアップさせる教室です。また、明るく前向きな言葉かけや指導により、チャレンジ精神や積極性の向上も促します。鉄棒、マット運動、跳び箱、ボール遊び、トランポリン、ラートなど豊富なプログラムをご用意。対象は年中から小学6年生まで。
会場: みんなの体育館(秋田市)

詳しくは
ホームページを
ご覧ください



秋田ノーザンハピネッツスポーツアカデミー
TEL/018-835-5582(平日9:30~18:00)
<https://northern-happinets.com/academy>

大人

「a.womanカルチャー教室」スタート! 第1回は、種と実さんの「発酵教室」



何か新しい事を始めたい、何か学びたい。そんな女性たちへ向けて、「a.womanカルチャー教室」がスタートします!

第1回は、みんな気になる「発酵食品」。秋田の伝統食で、体にいいことは知っているけどめんどくさそう...、初めてだから失敗しそう...と思っている方、チャンスです!

お弁当やケータリングで多くのファンを持つ「種と実」さんが講師となって、発酵食の魅力をレクチャーしてくれます。腸内環境のお話から始まり、いろんな発酵食と一緒に作って、味わいましょう。毎日食べたい、家族に食べさせたいおいしい発酵食を、日々の暮らしに取り入れてみませんか?

a.womanカルチャー教室

事務局: 秋田市保戸野千代田町16-20 fellows BL 2F
(株)KITA DESIGN内
TEL.018-893-5650 FAX.018-838-0030
Mail: offer@kita-design.net

a.woman VOL.1 発酵教室 (定員16名) (全5回)			
カルチャー教室 講師「種と実」代表 館岡 春香さん			
日時	内容	会場	持ち物
10.14 [±] 10:00-12:00	発酵食品と腸内環境のお話 種と実のデザート付	旧松倉家住宅 (無料P有)	・筆記用具
11.4 [±] 10:00-12:00	フルーツ甘酒 レッスン	秋田市内 公共施設 ※決定次第、 参加者へお知らせします	・エプロン ・三角巾
11.25 [±] 10:00-12:00	発酵ノンシュガー スイーツレッスン		
12.16 [±] 10:00-12:00	白味噌の仕込みと 京風お雑煮レッスン		
1.20 [±] 10:00-12:00	冬でも仕込める 豆板醤と 発酵調味料レッスン		

【受講料】25,000円(全5回・材料代込)

【申込方法】

参加者は、全5回を受講できる方を対象とします。
詳細・お申し込みは、WEBサイトをご覧ください。



こちらから
どうぞ



こども写真館
フォトスタジオ

スマイリーの七五三記念撮影

七五三シーズン直前ラストチャンス！

秋の 七五三衣装予約会 & 撮影相談会

9/16(土)から9/30(土)まで

所要時間：30分

詳しい内容とお問い合わせは
こちらのQRコードから♪



七五三記念撮影パック

スタジオ
撮影



撮影用
衣装レンタル



スタイリング



ご家族
撮影



9月・10月平日撮影料

1,100 税込 円

※写真商品代別

9月・10月土日祝日撮影料

2,200 税込 円

うれしい撮影特典いろいろ！



洋装チェンジ
1着無料！

特製 A3 ポスター
プレゼント！

(ご主役お一人につき1枚)

※お写真はご購入カットから選択

スマイリー
オリジナル
千歳飴
プレゼント！

(ご主役お一人につき1個)

和想浪漫 わそうろまん

パパ・ママセットプラン

着物
レンタル + お着付け + スタイリング

税込 **13,200** 円

キョウダイレンタルプラン

着物
レンタル + お着付け + スタイリング 7歳以下は

8歳以上 税込 **990** 円 1着無料



七五三参拝レンタルパック

参拝用
衣装レンタル



+

スタイリング



9月30日までの参拝お出かけで、

参拝レンタル料 税込 **8,800** 円

参拝用の着物は、撮影した際と別の着物でも OK！



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)

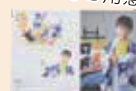
スマイリーでは撮影料金をリーズナブルにしており、
お子さんの緊張をほぐしながらたくさん撮影を行います。
撮影した中から気に入ったカットのみ選んでいただき、
気に入った商品をお求めいただくシステムを採用しております。
商品はデータ、プリント台紙、額、写真集などをご用意して
おりますので、詳しくはホームページでご確認ください。

商品例



ブティバ台紙
2面4カット
税込 29,700 円

おトクな
バック商品もご用意♪



ウッドパネル
3in1(3カット)
税込 14,300 円

商品の詳細は
こちらのQRコード
からどうぞ！



こども写真館
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

スマイリーインスタグラム
@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
■6台

山王店・御所野店は9/16から12/31まで毎週土日祝日9時～18時営業

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
■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
※9/16から1/15までは毎週火曜定休
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
/smiley/



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・キョウダイ衣装のサイズには限りがございます。



「イタリア食堂ピランチャ」築田シェフ直伝！ おうちで作る簡単イタリアン



イタリア食堂
ピランチャ
秋田市中通4-17-8
あつちゃんビル5F
★読者プレゼントがあります(P13へ)



Buono1

鶏のストラッチェッティ

【材料】2人分

- ・鶏ムネ肉…200g
※鶏モモ肉でもOK
- ・ニンニク…1かけ
- ・トマト…1/2個
- ・ズッキーニ…1/2本
※きゅうりでもOK
- ・パセリみじん切り…少々
- ・塩…小さじ1/2
- ・オリーブオイル…大さじ1
※サラダ油でもOK
- ・白ワイン…50cc
- ・鷹の爪…1つ

【下準備】

- ①鶏肉を薄く切り、一口大にして塩を振る
- ②ニンニクをスライスする
- ③トマトを一口大に切る
- ④ズッキーニは縦半分に切って、5mm幅くらいの薄切りに

【作り方】

- ①フライパンにニンニクと鷹の爪(そのまま)、オリーブオイルを入れ火にかける
- ②ニンニクの香りが出てきたら鶏肉を入れる
- ③鶏肉に火が通ったらトマトとズッキーニとパセリを入れる
- ④ひと混ぜして白ワインを回し入れて完成

一口大に切った鶏肉に下味を付け、具材と合わせて
炒めるだけで完成の簡単イタリアンサラダ！



Buono2

トマトのグリル



トマトを切って、焼いて、ドレッシングをかけるだけ！
忙しい時の「あと一品！」という時にぜひ。

【材料】2人分

- ・トマト…2個
- ・玉ねぎ…1/4個
- ・オリーブオイル…100cc
- ・白ワインビネガー…小さじ1
※酢でもOK
- ・はちみつ…小さじ1
- ・塩…小さじ1/4程度
- ・パセリみじん切り…少々

【下準備】

- ①トマトを1cmぐらいのスライスにする
- ②玉ねぎをみじん切りにする
- ③オリーブオイル、白ワインビネガー、はちみつ、塩、玉ねぎ、パセリを混ぜてドレッシングを作る

【作り方】

- ①フライパンでトマトの片面だけ焼く
- ②焼いたら皿にもってドレッシングをかけて完成



[PR]

チャリティーイベント

10/22日

会場: 旧松倉家住宅

ハロウィンマジック & ワークショップ

今年のハロウィンはマジックとハロウィンを盛り上げてくれるアイテム作りで楽しもう！

全予約制
お申込みは
こちらから

ハロウィンマジック

13:00~13:30
人気マジシャン
「よっしー」による驚きの
マジックショー!!

参加費
中学生以上 1,000円
小学生 500円
未就学児 無料

ワークショップ

10:00~15:00 参加費 各500円

とっても可愛い
カボチャができるよ

ミニカボチャ
クラフト

お部屋に飾って
ハロウィン気分UP

チョーク
アート

何度も使える
ネイルチップ

ネイルチップ
& リング

似顔絵師と
一緒に作るう

フェイス
シール

当イベント参加費の一部を
重い病気で入院する子ども
の家族をサポートしている
「あきたファミリーハウス」に
寄付をさせていただきます。ミリーハウス

当イベントは下記の皆さまのご協力にて開催いたします。
【協賛】クローバーデンタル／あきたこまつ動物病院／
株式会社コンダクター／株式会社KITA DESIGN／敬相寺
主催: 合同会社HOMARE
【お問い合わせ】TEL 018-838-1508 E-mail info@homare.life

北都の ほけん相談

これからの「もしも」に備えた

保険の見直しで家族の安心を



すでに保険に加入されている方は多いと思いますが、今お持ちの保険はいつ加入したもので、どんな保障を受けられるか把握できていますか？

さまざまな会社の保険をトータルで見えてくれるのが「北都のほけん相談」です。保険の見直し方や得られるメリットを、ライフプランアドバイザーにお話を伺いました。保険の見直しで、ご家族の安心を高めてみませんか。

相談の流れを 教えてください

生命保険や医療保険などご家族で複数の保険にご加入の方が多く、まずは**保障内容の点検**をおすすめします。保険証券や契約のしおりを

泉店 ライフプランアドバイザー
加藤 千絵さん

お持ちいただくと、各社について保障内容を確認できます。お勤めの会社で団体保険に入っていたり、住宅ローンに保険が付与されていたりして、詳しく確認すると**お持ちの保険と内容が重複している**、といったケースもありました。

併せて、どんな保障がどれくらい必要なのか、医療や介護などこれからどんな保障を受けたいのかといったご要望について詳しくお聞きします。

保険について疑問に思うこと、知りたいことを何でも聞いてください。ご相談については何度来店されても無料です。

まずは「点検」が大切なんです

点検で保障内容が分かると、**今の保険がご家庭に合っているかが見えてきます**。「将来、保障が足りなくなるかも」「特定の病気に備えたい」といった不安やご要望と、ご本人の資産状況に合わせて新しいプランをご提案します。

いいとこどりプラン

万が一への備え	定期保険	 A保険会社
お葬式代として	終身保険	 B保険会社
病気への備え	医療・がん保険	 C保険会社
老後の備え	個人年金保険	 D保険会社

ライフプランアドバイザーがあなたのご家族のオーダーメイドプランを作成。複数社の保険商品を扱っているからこそ、いいとこどりでご提案できます！

特に病気やけがへの備えに関するご相談は多く、医療保険も多種多様になっていますので**ご希望にあった保障を組み合わせることが可能です**。

保険の点検、見直しのメリットは？

確認した結果、そのまま大丈夫ということもあります。いずれにしても、点検によってそれまでのモヤモヤした心配が安心感に変わるということは大きいのではないのでしょうか。

保険の見直しをされたお客さまの中には、病気で入院することになった方もいらして「あの時見直ししておいてよかった」と仰っていただいたこともあります。**保険の商品やそれぞれの家族状況、ニーズは変わっていきますので、3～5年に一度の点検をおすすめしたいです。**



ご家庭の収入や資産状況に応じて、シミュレーションも交えて相談を進めます。10年後20年後のご家族のライフプランがクリアになります。

保険と積立どちらも大切です

保険のご相談の際、最近をよく「NISAやiDeCoってどうなの？」と話題になります。こちらも**将来の備えになり貯蓄の要素が大きいです**。積み立ては私たち銀行の専門分野ですので、ぜひご相談ください。

地域の銀行として保険だけでなく、資産運用やローンまでお金に関する相談をワンストップで承ります。お気軽にご利用ください。



泉店 ライフプランアドバイザー
杉本 佳奈子さん

キッズスペース完備！お子さまが一緒でも安心です。



納得できるまで
何度でも相談無料！
土・日・祝も営業

北都のほけん相談
秋田市内店舗

泉 秋田駅前店 秋田市中通2-5-1 (クロッセ秋田内)
店 秋田市泉南2丁目13-25 (泉支店内)
御 御所野店 秋田市御所野地蔵田1丁目1-1 (イオンモール秋田1F)



＜保険についての注意事項＞●保険商品は預金ではありません。したがって預金保険の対象ではありません。保険商品は元本（払込保険料）の返済は保証されておりません。保険商品は保険会社とお客さまとのご契約となります。保険契約お申込みの有無が当行とのその他の取引に影響を与えることはありません。●お客さまのお勤め先によっては、法令上お受けできない場合がございます。●保険商品のご検討ならびにご契約に関しては「契約概要」、「注意喚起情報」、「ご契約のしおり」、「定款約款」、それに準ずる資料を十分にお読みいただき、内容をご確認・ご了承のうえお申し込まさせていただきます。基準日：2023年9月1日現在

ご相談予約は
WEBまたは
お電話から



北都のほけん相談カスタマーセンター

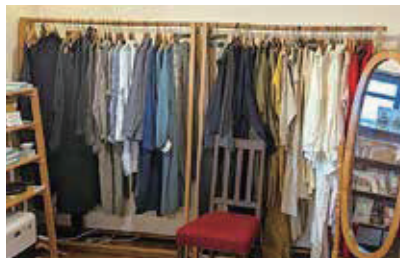
0120-003-247 毎日10:00～17:00 (12/31～1/3を除く)
最寄りの当行各店舗でもお取次が可能です <https://www.hokutobank.co.jp/>

お気に入りの洋服 & 雑貨を見つけよう

衣食住のセレクトショップ irutoco

大切なお客様と作り上げた、ここが私のいるとこ

秋田市旭南の小路にある、小さな衣食住のセレクトショップ。誰もが安心して食べられる商品、ナチュラルな衣類や雑貨、忙しいお母さんたちに大助かりな食材など、店主がお客様の声を聴き続けてチョイスした商品ばかりが並んでいます。たくさんの常連さんに愛されているirutocoですが、初めて訪れる方にもとっても優しいお店です。ぜひ足を運んでみてください！



丁寧に作り上げられた洋服



店主手作りの季節の焼き菓子や冷菓



【衣食住のセレクトショップ irutoco(イルトコ)】

秋田市旭南1-5-15-1

営業時間/11:00~18:00(土曜は16時まで) 定休日/日・月曜

駐車場/3台(仙北屋ニューハイム裏手5.8.10番)

<https://www.irutoco.akita.jp>

@irutoco0516

★読者プレゼントがあります(P13へ)

story cat

自分のために、プレゼントにも。

障がい者施設で作られたよりすぐりの雑貨をどうぞ

国内各地の障がい者施設で作られた商品を集めたセレクトショップです。帆布に直接描いたバッグ、ポーチなど一点ものの布製品や陶器、キャンドル、レトルト食品など幅広い品ぞろえです。使いながら身近に置いておきたい雑貨の数々は、プレゼントにもオススメ。「美術館のような雑貨店」をコンセプトに店づくりをしており、アート作品があちこちに飾られています。同じ建物内にあるオープンスペース、会議室も無料で利用できます(要予約)。



帆布に直接描いたバッグ、ポーチ



小さな美術館コースター



人気商品を詰め合わせにしたギフト



【story cat(ストーリーキャット)】

秋田市南通亀の町1-4 TEL/018-838-5450

営業時間/10:00~16:00

定休日/月曜(月曜が祝祭日の場合は火曜) 駐車場/3台

@storycat1107

★読者プレゼントがあります(P13へ)

woman's information

大人も子どももリラックスして過ごせる
不登校の子どもと家族の優しい居場所



不登校の子どもを持つ家族を中心に活動している「トーキョーコーヒー秋田」。デイキャンプや農業体験、米粉パンづくり、ランチ会など、活動内容はさまざまです。目的は、子どもに何かをさせることではなく、大人も子どもも居心地のいい空間をつくること。大人たちが手を動かしながら会話や作業を楽しむかわら、子どもたちはとにかく自由にのびのびと過ごします。かけっこでもゲームでも、好きなことをしてOK! 学校に行かない子どもの家族だけでなく、どんな人でも参加可能です。イベント情報・申込みはInstagramから。



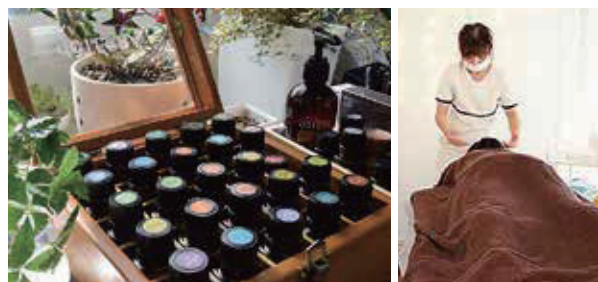
トーキョーコーヒー秋田

活動場所/秋田市近辺

活動頻度/月一回程度(Instagramで告知)

@tokyo_coffee_akita

お客さまが良くなるために常に全力! 心地よい
香りに包まれ、心身をゆるめリラックス



秋田市通町にあるチャントィカは「生きづらい現代社会」に合ったリラクゼーションサロン。無理せず素の自分が美しくなれるよう、その日の調子や気分に合わせて、自分で選んだオリジナルのアロマオイルで施術してもらえます。「女神が目覚めるアロマトリートメント」や「内臓ヒーリング」など、豊富なメニューから選択可能♪感情を含め「古いコリ」や「老廃物」をゆるめ、出すことで体も心もスッキリ! LINEでお友達登録すると施術予約や最新情報、お得な情報をゲットできちゃいます♪



チャントィカ

秋田市保戸野通町5-35 2F TEL/018-863-4024

営業時間/10:00~21:00 定休日/不定休

Mail/chantika@yahoo.ne.jp

@bwl7396h

@chantikamegami

a.woman note vol.7 読者プレゼント

抽選で
58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.7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(金)

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

【P4で紹介】
thread chestnut

栗の甘露煮 1瓶

5名様



B 賞

【P5で紹介】
パティスリー パルテール
潟上本店

パルテールおすすめ
焼き菓子セット

5名様

※焼き菓子の内容は
写真と異なる場合が
ございます



C 賞

【P6で紹介】
niru cafe

好きな飲み方が選べる
niru blendサービス券
※有効期限2024年1月末日まで

3名様



D 賞

【P10で紹介】
イタリア食堂 ビランチャ

ビランチャと8/10オープンの
姉妹店「ペッシンバル」で使える
ディナーお食事券(2,000円分)

10名様

※有効期限2023年12月末日まで



E 賞

【P12で紹介】
衣食住のセレクトショップ
irutoco

季節の手作りお菓子
引換券

※有効期限2024年1月末日まで

10名様



※写真はイメージです

F 賞

【P12で紹介】
story cat

お店1番の人気商品!
青森ヒバ
うんち君(中)1個

5名様



G 賞

a.woman編集室より

a.womanのSNSをフォローして、さらに
「#アウーマンノート7号」をつけてハッ
シュタグ投稿してくれた方へプレゼント!

a.womanオリジナル スマホポーチ

20名様

当選者には、直接SNSのメッセージへ連絡させ
ていただきますので、お名前と住所をご返信く
ださい。Googleフォームへの応募は不要です。



Follow me /

WEBで紹介した記事を
毎回投稿!
フォローしてネ!!



@「a.woman」ア.ウーマン



@a.woman.akita



(旧Twitter)
@awoman91220247

【編集後記】

今年は豪雨、猛暑と大変な夏でした。秋は夏の疲れを取って、子どもたちも元気な毎日を過ごしてほしいです。今年、私は初めて種と実さんの講座で「梅漬け作り」に挑戦しました。「忙しい時に梅仕事をしな」という講師のお言葉通り、忙しくてちょっと後回しにもなりましたが、なんとかクエン酸たっぷりのしよっぱい梅漬けが完成しました。種と実さんの食に対する熱い想いを聞いてもっとお話を聞いてみたいくなり、この度「発酵教室」を開催することになりました。発酵食品で腸内環境を整える教室です。興味のある方は是非ご参加ください! (編集長 北林)

[PR]

★10/1(日)~31(火)は仲小路のお店へGO★ にじいろ仲小路★アライの輪を広げよう!キャンペーン

秋田市では、多様な性のあり方への理解を深め、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、「アライの輪を広げようキャンペーン」を実施します。

アライとは、LGBTQの人に寄り添いたいと考える「味方」のことです。

期間中、仲小路の各店舗で「にじ」に関するワクワクな取り組みが実施されます!みんなで気になるお店に行ってみよう!

“にじいろ”のワクワクな取り組みがいっぱい!

◇秋田牛玄亭 駅前店 ◇秋田桑菓子 一乃穂本店 ◇秋田県産品プラザ「あきたの」 ◇ヴィヴァン メイクアップ ワークス ◇カフェ・ラ・ドゥ
◇銀座セキネ秋田店 ◇札幌かに本家 秋田店
◇食器のさかいだ ◇そば処 四季 ◇ティールーム陶 ◇なかいち秋田銘品館 ◇ブランジーノ アキタ ◇御厨光琳 ほか

参加店舗
ぞくぞく拡大中!



各店舗で秋田市のアンケートに答えて
「にじいろマカロンふせん」
をGETしよう!

主催:秋田市市民生活部 生活総務課
TEL 018-888-5650



Instagram



口元にナチュラルな美しさを！ 「ミュゼホワイトニング」

〈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

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



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？

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



女性のための 合同就職説明会
おしごと探しフェスタ
後援：秋田労働局

参加無料 入退場自由 託児あり 服装自由

再就職をお考えの女性のための合同就職説明会。
企業の採用担当者と直接お話ができるチャンスです！
さまざまな業種の企業が大集合します。

日時 2023年 9月30日 土
11:00～15:00

会場 イオンモール秋田 3Fイオンホール
(秋田県秋田市御所野地蔵田1-1-1)

対象 現在お仕事をしていない女性

託児申し込み締め切り 9月22日 金

自分らしいおしごと探し
はじめるませんか？

託児のご利用は
事前の申し込みが
必要です！
※定員があります。

Computer Business school
仕事に役立つ！
パソコン基礎セミナー

再就職に向け、今よりさらに自信がつくような、
充実した内容のセミナーを開催！

オンラインでの
視聴可能！ 託児あり！

2つの日程のうち どちらかを お選びください

第1回 開催日 10月20日(金)
第2回 開催日 10月27日(金)

会場 株式会社トラバンツ (秋田市旭北栄町1-48)

時間 13:30～16:00
13:30 PCの基礎講座
15:10 パソコンスキルを活用した
柔軟な働き方について

就職への不安を 解消します！
×× 女性向けサポート ××

常時受付中
詳しくはWEB、SNSもみてね！
※土・日・祝日を除く

参加無料！

就職に役立つ

ワンショット講座
PCの操作やビジネスマナーの学び直しが出来る
1回完結の講座です。個人～少人数で専任の
講師が指導いたします！

働きたい女性

お悩み相談室
就活をする上での様々なことについて
キャリアコンサルタントと一緒に考えます！

SHE PROJECT
Smile Happy Enjoy 秋田の女性の再就職を応援 Skita

■主催：秋田県 ■企画・運営：株式会社トラバンツ
【お問合せ先】TEL 018-883-1909
Mail info@she-project.akita.jp
WEB <https://she-project.akita.jp>



各種SNSもチェック！

