

3

2022
vol.186

Oh!Shun

おー!しゅん

街を楽しく!
人を元気に!

TAKE FREE

岩手県南の情報誌

One Plate で Happy ♪

一関/水沢/江刺/金ヶ崎/北上/花巻/遠野…

歓送迎会 & お得情報ガイド

特別企画

いわてグルージャ盛岡 J2元年!いざ!!

Spring is just around the corner!



梅のつぼみがほころびはじめ
春の訪れももうすぐそこに

後藤屋おすすめ
今月のお菓子

桜餅 ￥183
うぐいす餅 ￥183

菓子処 後藤屋

お得情報はこちらから

大町店 ☎0197-23-2931
駅通り店 ☎0197-25-5504
フリーダイヤル ☎0120-33-5108
<http://www.mugituki.com>

雪景色に包まれ
心も身体も温まる豚汁とあげもちで
ほっこりしませんか

今月の一杯

本日のスープ(土・日のみ販売) 400円
あげもち(2本入) 350円

03Cafe
北上市岩崎新田2-43-5 ☎0197-73-6675
営業時間/平日・土曜日 11:00~16:00 日・祝日 10:00~17:00
定休日/火・水曜日 その他不定休あり 駐車場/有(20台)
支払方法/現金・PayPay

3月限定 「おー!しゅん見た」で
ミニソフトプレゼント!

One plate で Happy♪

一皿につまった料理に気持ちがワクワク
みんなが笑顔になれるそんなワンプレートの数々
どうぞ召し上がれ

※新型コロナウイルスの感染状況により、
営業時間や定休日が変更になっている場合
がありますので、お出かけの際は各お店へ
電話等での確認をおすすめします。



しょうが焼プレート
100円引き

COU
PON



金ヶ崎町永栄上宿26-3
TEL/0197-44-2132
営業時間/月曜～金曜11:00～20:00 (L.O.19:30)
土・日・祝日11:00～20:30 (L.O.20:00)
定休日/年中無休 駐車場/有
支払方法/現金のみ



KANEGASAKI

みどりの郷
温泉caféぷらね

しょうが焼プレート 850円

自家製のタレをたっぷりからめ、
甘辛と生姜の風味が食欲をそそる。
ビタミン B1 豊富な豚肉で疲労回復
やストレス軽減にも。温泉と一緒に
楽しめばパワー満タン!

ノート ジェネラル ストア
NōTO GENERAL STORE

**ガバオライス
+アチャール**
 (スパイスで味付けした惣菜)
 1,000円

オイスターソース多めの食べやすい味。付け合わせにはスパイスを組み合わせたお惣菜。エスニック風の味付けで、地元の野菜を使いフードマイレージを極力抑えている。



遠野市上組町2-24
 TEL/0198-68-3777
 営業時間/11:00~24:00
 (曜日により営業時間の変更あり)
 定休日/木曜日
 駐車場/有(4台)
 支払方法/現金・クレカ・PayPay・電子マネー


 ICHINOSEKI
 ひせつろじきく

café 自休自足

やわふわハンバーグ
 (汁付き) 1,080円

やわらかく、ふんわりとした県産豚肉のハンバーグ。素材や、作り方、焼き方にもこだわり誰も真似できない渾身のハンバーグを特製ソースで。
 ※ハートのハンバーグがでたらいい日になるよ

1,080円以上ご利用で
 コーヒーorツイボステイ
 サービス

COU
 PON



一関市桶瀬25-6
 TEL/0191-26-7582
 営業時間/月曜~土曜日7:00~15:00
 日曜・祝日9:00~15:00
 定休日/水曜日
 駐車場/有(20台)
 支払方法/現金・クレカ・電子マネー



ESASHI

ミズサキノート

**アップルパイ 660円
+プレート 990円**

江刺産の自家製りんごをたっぷり使った自慢のアップルパイ。りんごの優しい甘さを生かしたりりんご園ならではの美味しさ。アイスクリームとフルーツが添えられたプレートがおすすめ。

PRE
 SENT



奥州市江刺桶瀬字水先595-2
 TEL/0197-35-8548
 営業時間/10:00~17:00
 定休日/月曜・火曜・水曜日
 (HPの営業カレンダー参照)
 駐車場/有(12台)
 支払方法/現金・クレカ・PayPay・電子マネー



HIZUSAWA

ニューラタン

おまかせランチ

800円

シェフおまかせの、内容はその日その時で決まるワクワクする一皿。少なめでお手頃な量なので、沢山食べられない方にも◎



おまかせランチ注文で
ドリンクバー100円

COU
PON



奥州市水沢横町2-1メイプル4F
TEL/0197-23-3633
営業時間/食事11:00~L.O.14:00
喫茶11:00~L.O.14:30
定休日/不定休
駐車場/有
支払方法/現金のみ

HANAMAKI

ファームプラス

白金豚と豆の
タコライス

800円

スパイシーに味付けされた白金豚の超あらびき肉に、自家製の金時豆も加えてあるオリジナルな風味。旬の自家製野菜の素揚げをトッピング。サラダには常時5種類ほどある自家製ドレッシングから好きなものを選んで。



Oh!Shun見た!で

ドリンクセット(1,000円)注文の方にドレッシング1本(500円)プレゼント(3月限定)



花巻市上根子字下田60-2
TEL/0198-33-0946
営業時間/11:00~15:00
定休日/水曜・木曜・日曜日
駐車場/有(6台)
支払方法/現金・クレカ・PayPay・電子マネー



HANAMAKI

石窯PIZZAバル 四季

ナポリカツ 1,100円

※ランチ時間のみ、ミニサラダ・スープ・ドリンク付のセットは1,320円

花巻の市街地から花巻温泉に向かう通りにあるお店。本格ピZZAの他、喫茶店だった頃から変わらない喫茶メニューも豊富。食べごたえと確かな味が人気のナポリカツを是非。



花巻市松園町1丁目1-40
TEL/0198-22-2930
営業時間/11:00~15:00
17:00~22:00
(L.O.21:00)
定休日/日曜日
駐車場/有(13台)
支払方法/現金・クレカ・PayPay・電子マネー



ICHINOSEKI
クーパー
料理工房 Uhu



チキンの
トマトソース煮込み
1,000円

チキンをトマトソースとローズマリー、バジルでくつくつと。フレッシュな味と香りがポイント。目にも鮮やかな色とりどりの野菜と、かわいい盛り付けで気分も華やかに。



一関大東町摺沢字
新右工門土手2-3-3
TEL/0191-75-2096
営業時間/11:00~15:00
(L.O. 14:30)
定休日/不定休
(インスタにて毎月お知らせ)
駐車場/有(2台)
支払方法/現金のみ



KITAKAMI

フォルダCafe



今年もお花見ができますようにと願いを込めて。スキレットで焼いたパンケーキに、ホイップクリームとピスタチオを散りばめ、いちご様、自家製ソースとアイスクリームを添えて。

春の季節限定スペシャル
いちご様のパンケーキ

※3月2日(水)から5月末までの期間限定
単品1,200円 ドリンクセット1,400円 テイクアウトはアイス抜きで1,100円

パンケーキ又はランチ注文で
100円引き

PRE
SENT

COU
PON



北上市本石町2丁目5-60
日本現代詩歌文学館1階
TEL/090-4634-8602
営業時間/11:00~16:00
営業日/水曜・木曜・金曜日
他月2回土曜日営業あり
駐車場/有
支払方法/現金・PayPay



KITAKAMI

食事と喫茶
パンジー



パンジー定食 1,360円
ライス、みそ汁付

熱々プレートに生姜焼と野菜炒め、ナポリタンも乗ってボリューム満点。香ばしくて甘さとスパイシー感が絶妙な生姜焼は、一般的なものとは少し違うパンジーならではの美味しさ。



北上市大通り4丁目2-3
TEL/0197-64-0904
営業時間/10:00~20:00
定休日/第1・3日曜日
駐車場/有(10台)
※店舗前とau様敷地内
支払方法/現金のみ

ICHINOSEKI
カフェダイニング
どんぐり



大人のお子様ランチどんぐりレッド 1,320円
他、5種類

いわて門崎丑と館ヶ森高原豚の合挽肉 100%のハンバーグ&シェフの自家製トマトソース。手作りのカタラーナを一口デザートに。童心に帰って楽しんでほしいという想いを込めた「大人のお子様ランチ」。



一関市宇字南1-5
TEL/050-1183-3954
営業時間/火曜～日曜日11:30～15:00
金曜～日曜日17:00～20:30
火曜～木曜日17:00～20:30 (完全予約制)
定休日/月曜日 駐車場/有 (8台)
支払方法/現金・クレカ・PayPay・電子マネー



ICHINOSEKI
カフェ キャトル

キッシュ&スーププレートを
注文の方のみ
ケーキが100引き
(イートインのみ)

COU
PON



キッシュ&スーププレート 1,000円
スープ付き

※3月中の期間限定メニュー

キッシュ、季節のスープ、ミニデリ、自家製パンとジャム、サラダを盛り合わせた欲張りプレート。



一関市千厩町千厩字町86-1
TEL/0191-48-4802
営業時間/11:00～18:00 (L.O.17:30)
定休日/月曜日
駐車場/有 (5台)
支払方法/現金・PayPay・LINEpay



いわてグルージャ盛岡×月刊Oh!Shun特別企画

IWATE GRULLA MORIOKA



J2元年!!

いざ!!



2022明治安田生命J2リーグ 日程(ホームゲームのみ)

©IWATE GRULLA MORIOKA

節	開催日	キックオフ	対戦相手	節	開催日	キックオフ	対戦相手
5	3/20①	14:00	栃木SC	24	7/02⑤	18:00	大宮アルディージャ
6	3/26⑤	13:00	レノファ山口FC	25	7/06⑥	18:00	FC琉球
9	4/09⑤	13:00	ザスパクサツ群馬	27	7/16⑤	18:00	ベガルタ仙台
10	4/16⑤	13:00	大分トリニータ	28	7/23⑤	18:00	FC町田ゼルビア
13	5/01①	13:00	ロアッソ熊本	30	8/06⑤	18:00	ファジアーノ岡山
14	5/04⑥	13:00	V・ファーレン長崎	31	8/13⑤	18:00	ブラウブリッツ秋田
16	5/14⑤	13:00	モンテディオ山形	33	8/27⑤	18:00	アルビレックス新潟
18	5/25⑥	18:00	横浜FC	35	9/10⑤	未定	水戸ホーリーホック
20	6/05①	18:00	ヴァンフォーレ甲府	36	9/14⑥	未定	ジェフユナイテッド千葉
22	6/18⑤	18:00	徳島ヴォルティス	38	9/25①	未定	ツエーゲン金沢
				40	10/8⑤	未定	東京ヴェルディ

※詳細はいわてグルージャ盛岡ホームページ上でご確認ください※ホームページ上で随時お知らせいたします。

ホームタウン活動 岩手県という土地の豊かさ、酒いを生み出す郷になりたい

県内全33市町村をホームタウン化。岩手県内33市町村「一岩」となり、岩手の誇りとなるクラブへ。

ホームタウン活動とは「地域社会と一体となったクラブづくり(社会貢献活動を含む)を行い、サッカーをはじめとするスポーツの普及および振興に努めなければならない」(Jリーグ規約第24条)という理念のもと、各クラブがさまざまな活動を行っている。



久慈地下水族科学館「もぐらんぴあ」で看板制作を行いました!



陸前高田市で子ども達を対象としたサッカー教室を行いました!

PICK UP インタビュー!

あきた ゆたか

秋田豊 監督

出身地:愛知県名古屋市長 生年月日:1970年8月6日

たくさんのご声援ありがとうございます。まだまだ発展途上のクラブではありますが、より一層のサポートいただきビッグクラブとなれるよう、一緒に頑張っていきたいと思います!

選手歴:豊正中学校▶愛知高等学校▶愛知学院大学▶鹿島アントラーズ▶名古屋グランパスエイト▶京都サンガF.C.

指導歴:京都サンガF.C.コーチ▶京都サンガF.C.監督▶東京ヴェルディコーチ▶FCJ田ゼルビア監督▶SOLTLO FC スーパーアドバイザー▶いわてグルージャ盛岡監督

岩手に住むようになって、最も印象に残ったことや新たな発見▶置ってこんなに降るんだなと(笑)お酒を一緒に飲んだりするといろんな話をしてくれて、距離感が近くなりお付き合いしやすくなる。ほんとうにお酒が好きなんだなと感じています。

わた ゆうすけ

牟田雄祐

ポジション:DF

背番号:4番

出身地:福岡県

生年月日

1990.9/22

グルージャにとってJ2という初めての舞台、新たな歴史の始まりです。選手、サポーターのみなさん、一岩となり素晴らしい歴史を共に刻みましょ。ENJOY。

こまつ はやた

小松駿太

ポジション:MF

背番号:14番

出身地:東京都

生年月日

1997.11/7

Oh!Shunをご覧の皆さんに、少しでもいわてグルージャ盛岡や、僕自身のことを知ってもらえたら嬉しく思います!岩手の皆さんが誇れるようなチーム、個人となれるように頑張ります!

すずき かいと

鈴木魁人

ポジション:FW

背番号:39番

出身地:静岡県

生年月日

1999.8/16

いわてグルージャ盛岡に加入しました鈴木魁人です!まずは試合に出場して、得点という形でチームの勝利に貢献できるように精進していきます!応援よろしくお願ひします!

岩手の印象▶わんこそばや、冷麺がすぐ頭に浮かびました!食べることが好きなので、色々なお店に行ってみたいと思います!

試合前に必ずすること▶散歩、神社に行くこと

岩手の印象▶一番大きい果!試合前に必ずすること▶左の厘当てから付けること!

岩手の印象▶自然がいっぱい試合前に必ずすること▶瞑想!

よしだ ゆき

吉田有希 ニックネーム:ちゃんゆき 生年月日:1998年3月15日

Oh!Shunの読者の皆さん!初めまして吉田有希です!いわてグルージャ盛岡は、2022シーズンから初の"J2"の舞台で戦います。その初めての年を、ぜひ皆様と一緒に盛り上げていきたいです。ホームゲームに来たことがないという方も多いと思います。私も実際に足を運ぶまでは、試合が行われているだけだと思っていました。ですがスタジアムでは、たくさんのスタジアムグルメの店があり、色々なイベントが行われています。そして何より、生で見るサッカーの試合は、ボールを蹴る音や選手たちの声など迫力満載です。ゴール裏のサポーターの方達による太鼓の音に合わせてタオルを振ったり、拍手・手拍子をする事でスタジアムの一体感も感じることもできます。ぜひ一度、ホームゲームに足を運んでいただいいていわてグルージャ盛岡の試合の魅力を感じていただきたいです。それでは皆さん。スタジアムでお待ちしています!

いわてグルージャ盛岡とのかかわりは?▶2016-2018シーズンに、当時組んでいた"B-fam"というダンスグループで公式応援マネージャーとして活動させて頂いたのがきっかけとなり、2020シーズンからは、アシスタントDJとして関わらせていただいております。

アシスタントDJ

いわてグルージャ盛岡に関するお問い合わせはコチラへ▶

株式会社 いわてアスリートクラブ

〒020-0852 岩手県盛岡市飯岡新田6-14-4(2F)

TEL 019-613-6333 FAX 019-613-6334 E-mail:info@iac-grulla.com



ファンクラブページはこちらから▶



歓送迎会 & お得情報ガイド

金額は、特に表示無ければ税込みです。



こみんかこうりゅうくわん
古民家交流空間 **永TOKOSHIE**



3月・4月限定
注文時に「Oh!Shunを見た」で
特製フルーツ抹茶みつ豆をプレゼント

・グリーンカレー・バターチキンカレー・各種デザート
テイクアウト販売行っております

金ヶ崎町永楽平の下22番地
☎0197-34-4777
営業時間/11:00~16:00
17:30~22:00

※夜営業は3日前までに要予約
定休日/月曜・火曜日
駐車場/有(25台)
支払方法/現金・クレカ・PayPay



いさわstream



・自家製パン・前菜盛り合わせ
・生ハムサラミ盛り合わせ
・サラダ・パスタ・デザート
・ドリンク飲み放題

・予約は前日まで
・終日利用可
(ランチ・ディナーともに)
・期間/3月限定
・1名様~予約可

3,500円



奥州市胆沢若柳字下田中68
☎0197-46-2120
営業時間/ランチ 11:30~14:30 L.O.
(カフェメニューは15:30 L.O.)
ディナー 17:30~21:00 L.O.
(予約なしの場合は19:30までに入店)
コワーキングスペース 9:00~19:30

定休日/火曜日、第2・4水曜日(コワーキングスペースは火曜日のみ)
駐車場/有(25台)
支払方法/現金・クレカ・PayPay・LINEPay・auPay



水沢 旬彩そば酒房 **瑛山**



手造り折詰好評です。
歓送迎会膳又は 折詰4,000円~
祝膳・法要膳
5,000円、6,000円、7,000円、
8,000円、10,000円

奥州市水沢寺小路32-1
☎0197-22-7633
営業時間/11:30~14:30
17:30~21:30

定休日/日曜日
駐車場/有(22台)
支払方法/現金のみ



水沢 割烹 **小万梅** お食事処 **梅ふたつ**



レディースプラン
2,750円

御予算・ご要望に応じております。
お気軽にお問い合わせください。
※料理内容は仕入等によって変わります。

・人数 4名~
・予約は3日前まで

奥州市水沢寺小路48-4
☎0197-23-2452
営業時間/11:30~20:00

定休日/不定休
駐車場/有(7台)
支払方法/現金のみ



スタジオ完備!

多彩なメニューであなたにピッタリな
レッスンが見つかります!

女性専用エリア完備!

人目を気にすることなく
ワークアウトに集中できます!

タンニングマシン完備!

ご利用は5分500円からの
別料金になります。

[FIT-EASY]
ALL TIME FITNESS GYM

イオンタウン江刺店

OPEN!

走り出せ、
私のカラダ。

ENJOY THE
MOMENTS



最新鋭のマシンラインナップ



女性専用エリア



コラーゲンマシン

肌がぷるぷる
ハリ・ツヤUP!

女性限定
専用料金表で
使い放題!

今なら、月会費2ヶ月分が0円!! オープニングキャンペーン

新規会員募集

Opening Campaign

4/30
土まで!

当月会費

翌月会費

スタンダード 7,150円(税込)
プレミアム 6,578円(税込)
高校生 4,015円(税込)

+

スタンダード 7,150円(税込)
プレミアム 6,578円(税込)
高校生 4,015円(税込)

0円

※入会金(前払金D発行料)税込3,300円が別途必要となります。※ご入会より3ヶ月間の在籍が必要となります。3ヶ月未満でのご退会は退会手数料(1ヶ月分の月会費)を頂戴いたします。
※4月30日までにWEB入会で本登録を完了された方と、店頭にて(10:00~20:00)で、口元制き・顔認証登録まで完了された方が対象です。

FE
[FIT-EASY]

フィットイージー
イオンタウン江刺店

〒023-1102
岩手県奥州市江刺八日町 1-9-48-1
TEL.0197-47-6606



WEB入会受付中!
すぐに施設のご利用が可能!



お得な
プレミアム会員(1年継続)
5,980円/月(税込6,578円)

1年間の継続契約で
スタンダード会員よりも
年間6,864円お節です!

※初月の月会費に退会・解約された場合は、開会料として別途1,000円(税込)が発生します。

第44回北上市民劇場
「アイムヒア～ここが私の生きる街～」
 取材で訪れた3つのエピソードを、多機能型
 事業所ItO、ジョブカフェさくら協力の基に
 3本の作品としてオムニバス形式で上演します。
 上映作品/
 ①端(はな)の応援団
 ②さきおりのさと
 ③転売物屋
 日時/3月12日(土)・13日(日)
 開演/各回14:00(開場30分前)
【全席自由】
 一般1,000円(当日1,200円)
 小学生以下無料
 主催/一般財団法人北上市文化創造
 共催/北上市民劇場を盛り上げる会やっせし
 プレイガイド/
 さくらホール(窓口・電話・インターネット)
 TEL 0197-61-3500(9:00～21:00)
 江釣子ショッピングセンターパル
 さくら野百貨店北上店



さくらホール
 北上市さくら通り2丁目1-1
 TEL 0197-61-3500

シネマささら座上映会
 日時/3月6日(日)
 ①10:30～ キネマの神様
 ②13:00～ おらおらでひとりいぐも
【全席自由】1,000円(当日1,500円)
なまり漫才爆笑ライブ
 日時/3月27日(日)
 開場/13:30
 開演/14:00
【全席指定】
 前売:2,500円
 当日:3,000円
 ※未就学児は入場できま
 せん。
 ※ささらホール窓口にて
 チケット取扱い中
江刺体育文化会館ささらホール
 奥州市江刺大通り1-59
 TEL 0197-31-1607



奥州市文化会館開館30周年記念事業
オペラ「トスカ」合唱団員募集
 合唱団結団式/
 3月19日(土)13:30～ 大ホール
 7月31日(日)に開催されるオペラ
 「トスカ」の合唱団員を募集中です。
 テノール 藤井敬(奥州市出身、水沢高等学校出身)
 をはじめ、ソプラノ 野田ヒロ子(盛岡市出身)と
 共演してみませんか!
 申し込みはZホールまで



※詳細は奥州市文化会館Zホールホームページまで
 ※新型コロナウイルス感染症状況により催し物に変更
 になる場合があります。
奥州市文化会館(Zホール)
 奥州市水沢佐倉河字石備41
 TEL 0197-22-6622

【令和3年度 税に関する絵はがきコンクール作品展】
 期間/開催中～3月15日(火)まで開催
 会場/1階正面入口側特設会場
 主催/公益社団法人胆沢法人会・女性部会



Panasonicリフォームclub
千葉建設株式会社
【住まいの相談】
【随時受付中】
 10:00～17:00
 会場/3階 千葉建設ショールーム
 問い合わせご予約/
 0197-25-5888(担当:滝川)
 ホームページからもご予約いただけます



※上記イベントは新型コロナウイルス感染症の状況
 次第で中止となる場合がございます
メイプル
 奥州市水沢横町2-1
 TEL 0197-23-4545

Kマートの美味しい春
 ハレの日のお料理はKマートにおまかせ!

私もお嬢様♪ 3/3日 11時より 旬のにぎり寿司 実演販売
 職人が目の前で 思い切りを凝らします! ご予約 承ります
 ※新型コロナウイルス感染症対策を徹底し、安全にお楽しみいただけます。ご予約ください。

私が家のかわいらしいお嬢様に。(いくつになっても私もお嬢様)
2022おひな様セット 950円
 人気の豆ご飯入り 春を感じる、菜の花や たららの芽が入っています。
 ※一部内容変更の場合あり

花ちらし(1パック) 450円

春色弁当 1,000円

ふわふわの生地に、生クリームなど厳選された 素材を使用したホイップクリームをサンド しています。くどくない絶妙な甘さが特徴です。

大塚吹田市の人気店 「らぶらーず」の 特製スイーツ
アイスコーホーシェン 白ふれーず 278円 (税込300円)
天使のおやつ 夢どら (1個) 278円 (税込300円)

美味しさがギューッと凝縮 されたドライフルーツ
 ヨーグルトに入れて お菓子作りや ワインと一緒に お楽しみ下さい。
ドライフルーツ 540円 (税込588円)
ドライフルーツアソート/200g
フルーツ&ナッツアソート/1パック
フルーツアソート/200g

ママが子どものために愛情こめて つくったドーナツだから、ドーナツ。 保存料は無添加。 水は豊後白山の伏流水。
ドーナツ各種 180円 (税込194円)
ウフドーナツ

健康生活を応援(応援)!
海のみネラル21種類 550円 (税込594円)
沖縄宮城島の海塩 ぬちまーす (111g) 550円 (税込594円)

旬のケーキ
 ご予約に応じて 製作致します。

★CAFÉモンタン展

企画展覧会「CAFÉモンタン展」を開催中ですが、新型コロナウイルス感染拡大の状況のなか、足を運べないなどの要望が寄せられましたので、2月23日(水)までの予定でしたが開催期間延長となりました。

会期/開催中～4月17日(日)まで延長

【入館料】

一般 400(350)円
 高校・学生 250(200)円
 小・中学生 150(100)円
 ※()内20名以上の団体料金



萬鉄五郎記念美術館

花巻市東町土沢5-135
 8:30～17:00(入館は16:30まで) ※月曜休館
TEL 0198-42-4402

★未来に向かって花は咲く展

＜かわいい小物大集合＞
 布、紙、ビーズ、毛糸など手作りの花を展示・販売します。
 期間/3月5日(土)～3月31日(木)



★及川ヒロ子 ドライフラワーリース展示即売
 日時/3月2日(水)・3日(木)10:30～

【今月の物産紹介】

岩谷堂箆笥生産協同組合

時計・写真立て・扇置き・ペン立て・花瓶などのインテリア小物。記念品や祝い用に好評です。

【好評発売中】

☆夢の嵐工男はらたい米パン(毎週水曜日入荷)
 ☆北の生菓家 上小田代 生菓シロップ、生菓の粉
 江刺ターミナルプラザ内「バスセンター・えさし夢プラザ」
 10:00～17:00(3月～11月) ※火曜定休日
 奥州市江刺豊田町3-1-27
TEL 0197-31-1611

ケロボンズとあそぼう!
 ファミリーコンサートinいさわ

日時/3月21日(月・祝)
 開場/13:00 開演/13:30

【全席指定】

(ソーシャルディスタンス席)

一般 2,000円(税込)
 3歳から中学生以下 1,000円(税込)

当日 500円増(税込)

会場/大ホール

※2歳までひざ上鑑賞無料。
 ただし席が必要な場合は有料。



いさわジュニアミュージカルスクール、
 NPO法人劇団ゆう合同公演
 子どもたちが猫く
 夢と感動のミュージカル
 「小さな孤児 ANNIE」

日時/3月27日(日)
 開場/13:30 開演/14:00

【全席指定】

大人500円
 高校以下無料(要整理券)

会場/大ホール

プレイガイド・問合せ先/胆沢文化創造センター



胆沢文化創造センター
 奥州市胆沢南郷田字加賀谷地1-1
TEL 0197-46-2133

くらしの問題
 解決の糸口を見つけに行こう!

弁護士、保健師、社会福祉員、信用生活協同員が
 悩みをお聞きします。

日時/3月5日(土) 10:00～16:00
 会場/北上事務所・釜石事務所・一関市役所
 (予約優先)

予約先/

★北上会場 信用生活北上事務所
 TEL 0120-101-612

★釜石会場 信用生活釜石事務所
 TEL 0120-101-965

★一関会場 一関市役所
 TEL 0120-101-612

※当日ご来場できない方は、お電話、
 インターネットでお問い合わせく
 ださい



【相談無料】

困ったときはお互いさま。悩みは、ひとりで抱え
 込まず話すことで解決策は見つかるものです。

※マスクの着用をお願いいたします。
 ※新型コロナウイルス感染状況に応じて、変更が生じる
 場合もあります。

消費者信用生活協同組合北上事務所
 北上市大通1丁目3-1北上南興ビル2階
 (おでんせプラザ gegenüber)
TEL 0120-101-612

3.12 sat・13 sun

OPEN/10:00 - CLOSED/16:00

OPEN HOUSE | 完全予約制

黒×コンクリート打ちっ放しのクール
 モダンな四角い外観がカッコいいお家が
 完成しました。内観もシンプル男前ス
 タイルで参考にしたいおしゃれな室内空間
 です。この機会にぜひご見学ください。



会場 北上市鬼柳町下川原

お施主様のご厚意で開催致します。

予約制につき、ご予約は下記 QRコードまたは北上店から



ご予約の際は、①ご連絡先と②希望日時をご記入下さい。

自然と調和と住まい
伸和ハウス株式会社

建設業許可/宅地建物取引業(第-1) 第3415号 国土交通省/建築工業系、大工
 工務業、とび・土工・コンクリート工事業 国土交通省/建築工業系、大工
 業(221) 52号 国土交通省/建築業(110) 第1465号

本社・一店 一関市竹山町3番9号

水沢店 奥州市水沢佐倉河字栗野田1171

北上店 北上市上江釣子16地割119番地

TEL 0191-23-4979

FAX 0191-23-4978

TEL 0197-25-5372

FAX 0197-24-6379

TEL 0197-77-4176

FAX 0197-77-4362

☎0120-23-4979

☎0120-412-408

☎0120-77-4176

イオンシネマ北上

【自動音声案内】TEL 0197-64-2525

余命10年

【ストーリー】

恋愛小説「余命10年」(小坂流加著/文芸社文庫NEO刊)を小松菜奈、坂口健太郎のW主演で映画化。数万人に一人という不治の病で、余命が10年であることを知った20歳の茉莉(まつり)。彼女は生きることに執着しないよう、恋だけは決してしないと心に決めていた。しかし、地元の同窓会で和人(かずと)と出会い、茉莉の10年は大きく動いていく。



3/4(金) 公開

©2022映画「余命10年」製作委員会

pick up!

THE BATMAN - ザ・バットマン -

pick up!

【ストーリー】

青年ブルースは、両親殺害の復讐を誓い、夜は黒いマスクで素顔を隠し、悪と敵対する存在の“バットマン”になるうとしている。ある日、権力者が標的になった連続殺人事件が発生。その犯人は、史上最狂の知能犯リドラー。犯行の際、必ず“なぜなぜ”を残し、警察やブルースを挑発する。そして暴かれる、政府の陰謀とブルースにまつわる過去の悪事や父親の罪。追い詰められたその時、彼の心の中で、何かが音を立てて壊れ始めた。



3/11(金) 公開

©2021 Warner Bros. Ent. All Rights Reserved TM & ©DC

新型コロナウイルス感染症予防対策に関するご案内

イオンシネマ北上は、お客さまが安心して映画をご鑑賞いただけるよう、マスクの着用をお願い、検温など、新型コロナウイルス感染症予防対策を実施しております。今後もあらゆる観点から感染拡大リスクの低減に努めてまいりますので、お客さまのご理解とご協力をお願い申し上げます。



▲詳細はこちらからご覧ください。

22020202



株式会社 進堂

〒023-1131
岩手県奥州市江刺愛宕字力石211
TEL0197-35-2636(代)・FAX0197-35-1999
【オンラインショップ】<https://www.kaishindo.jp>

全国発送承ります。お申し込みは
☎0120-35-2636



Pâtisserie
Parfum



【回進堂グループ洋菓子店舗】パティスリー パルファン 奥州市江刺杉ノ町2-6
TEL0197-34-1807・FAX0197-34-1808 (営業時間)10:00~19:00

安心の全国統一サービス 公的費用 車検料(税込)

人気のホリデー車検 **¥27,830 + ¥23,430**

51,260円 (税込)

ワゴン車 ムーブ デイズN-BOX等

お得に割引 5,500円割引 (3/31まで)

QUOカード 1,000円分 プレゼント!!

BOXティッシュ 15箱 プレゼント!!

HOLIDAY 安いだけじゃない「スゴいあんしん」売ってます!!

全国フランチャイズチェーン 車検・点検・整備・修理・洗車

ホリデー車検奥州

お買い合わせ、ご予約は…(受付時間) AM9:00~PM9:00 (土日) 本曜日

0120-038-405 TEL 0197-23-2224

有限会社 小沢商会 奥州市水沢佐倉河字杉本125 FAX 0197-24-3711

その足腫れていませんか? 自分の足をあきらめない!

年間グループ症例30,000件以上! 足のトラブル118種

Dr. ネイル 爪革命 岩手・Iwate

ドクターネイル爪革命 岩手

怪爪 肥厚爪 角質 たこ 魚の目

足のトラブルならお任せ!

これまで7歳~104歳の方にご利用いただいております。

手術するのはちょっと待った!!

COD PON

●肥厚爪ケア(厚くなった爪)・角質ケア … 各 4,950円~ (有基本料金 税込)

●怪爪ケア1ヶ所 … 8,800円~ ●たこ・魚の目ケア … 各 3,860円~

奥州市水沢字横町2-1 メイプルB1F (無料駐車場有/急イオ) 各店舗クレジットカード決済可

TEL:070-2808-5949 ※時間外夜間受付 【予約優先】

営業時間/10:00~19:00(最終受付17:00) ネット予約可

定休日/全曜日・休日・第2・4土日(随時休業有) <https://dr-nail.org/>

現状に満足できないけど、生涯現役を目指す中年のあなたへ

「太い・痛い・動けない!」のままガマンしますか?

それとも、**鶴山・竹野内・西島・吉川**を目指しますか?

・血圧レベルから現状を把握する栄養へのアプローチ

・不眠を取りのぞく身体のトリートメント・メンテナンス

・効果の高い筋トレ・加圧トレーニング

・たまにはデトックスのファスティング (ダイエット効果もあり)

・豊れ下がったお肌のリフトアップ

・仕事でお悩みの方には “メンタルトレーニング”+“理屈の職場作り” へのアプローチ… etc

当スタジオのトレーニングにご興味のある方は 「無料コンサル」へご招待(zoomもしくは対面もOK)

申し込みフォームはこちらから▶

イケおじ製作所 奥州市水沢中町80-2

「T-LABO」 TEL 070-5624-9060

<http://shachonototalhealth.com>

お子さんより先に学ぶ

マネーセミナー 受講料 無料 (3名様限定)

〈資産づくり編〉 30代~50代の方、独身女性の方

ご存知ですか?今年の4月から高校の家庭科で「投資信託」の授業が始まります。お子さんよりひと足早く学んでみませんか!

① 3月12日(土) 14:00~16:00

② 3月19日(土) 10:00~12:00

会場/大内保険・社会保険労務士事務所

こんな方にお勧め!

・老後もらえる年金額を計算してみたい

・iDeco・NISAはやったほうがいいの?

・投資と投機の違いから投資信託のしくみ

・まとまったお金がなくても運用したい

ファイナンシャルプランナー 大内 功 チームライブプラン研究会 認定講師

大内保険・社会保険労務士事務所 奥州市水沢上身体6丁目8-8

お申込みは、携帯 **090-8927-2825** (大内まで)

※別日オンラインセミナーをご希望の方は右図まで isao-as47@indigo.plais.or.jp

プロワーカーは 地元で10年以上続く実績!! 人を大事にする会社です。

PRO WORKER 0197-31-0543

奥州市江刺八日町 1-9-37

LINEの始めました!!

LINE: 0197-31-0543

お申し込みは、

<https://www.job-j.net/proworker/>

① 入社日有給休暇付与制度 (規定有)

② 療養一部負担 (2万から全額無料・規定有)

③ HPリニューアルし、随時更新中!!

業務貢献手当 最大5万円 実施中!! (規定有/期間有)

3月の現場特集!! 従業員大増員中!!

現場名	業務内容	勤務時間	賃金	休日	勤務日	月収例	特徴
花巻	組立作業	8:30~17:20	7.75	土・日	21	225,300円	協働性のある方、細かい作業が得意な方歓迎!! 未経験者歓迎
金ケ崎	装置組立・検査	8:30~17:15	7.50	土・日	20	225,000円	長く働きたい方、技術を身につけたい方にお勧めです。未経験者歓迎!! 未経験者でも歓迎!!
水沢	自動車部品の製造 ライン作業等	8:30~17:15	7.75	土・日	21	240,300円~270,338円	ライン作業他もあります。人気の日勤
胆沢	金属製品のセット 目視検査	8:00~17:00	8.00	土・日	21	186,750円	シニア世代活躍中
江刺	半導体製造装置の 製造・検査業務	8:30~17:15	7.50	土・日	20	185,000円~330,000円	知識・技術を身につけたい方にお勧めです。

●日時:3月9日(水) 13:00~15:00
会場:香くもホール(北上)レッスンルーム1

●日時:3月17日(木) 10:00~12:00
会場:メイプル(水沢)B1マッセイホール

●日時:3月23日(水) 13:00~15:00
会場:香くもホール(北上)レッスンルーム1

●日時:3月30日(水) 10:00~12:00
会場:メイプル(水沢)B1マッセイホール

(※受付は、9:00~16:30まで)

おトクな **光コラボ** はじめました

「わいわいネット光コラボ」は、NTT東日本が提供するフレッツ光を「光コラボレーションモデル」により、わいわいネットがお客様にインターネット接続を提供するサービスです。なお、現在「フレッツ光」をご利用の方は転入手続きをするだけで、ご利用環境を変えことなくご利用できます。

提供エリアは、NTTフレッツ光の提供エリアと同じです。

●工事費無料キャンペーン実施中!! (3/31まで)

●毎月定額で、1Gbpsをご利用いただけます。

Web <https://www.waiwai-net.ne.jp>

Facebook

〒023-1111 岩手県奥州市江刺大通り1番5号

TEL:0197(31)2288 FAX:0197(31)1618

ほどよい距離感で気兼ねなく暮らせる
二世帯リフォーム 完成見学会開催
3月12日(土) 13日(日)
 AM10:00~PM4:00

7人家族がゆったり寛げる
LDKを実現!!

会場:奥州市前沢古城宇林前5

会場地図: 前沢古城宇林前5 (会場) 周辺には、水沢臨海駅、新山神社、黄金のぼりが目印です。

電話予約 担当小越 090-2849-2768

〒023-0003 奥州市水沢佐倉河字後樋14-1
 サンハウス ショールーム 住まいの質検査
 営業時間/10:00-17:00 [水曜定休]
 TEL 0197-24-0385

0120-55-3804
<https://sunhouse.iwate.jp/>

サンハウス 黄色いのぼりが目印です

詳細な現地案内はコチラから
 広告有効期限:令和4年3月末日迄

職人 育てます!

専属の技術指導員が
 丁寧に指導し最高の技術者
 を育てます。

技術が人生を支える!

木工 家具

初心者も安心!
 技術指導員が丁寧に指導します。

技術獲得で**高収入!**
 当社の従業員80%は20~30代で
 新築のマイホームを持っています。

新築・リフォームの
サンハウス
 奥州市水沢佐倉河字後樋14-1

高品質な家づくり
サンエス装備
 奥州市水沢佐倉河字熊野堂18-1

職人への第一歩は、お電話!! **TEL 0197 23-5224**
 這って面接日をお知らせします。

他にも物件多数取り揃えております!!

TEL 0197-34-1251 AVANTI HP

奥州市のふどうさん **AVANTI**
 今月のおすすめ物件 3月1日現在

COUPON

TEL 0197-34-1251
 〒023-0825 岩手県奥州市水沢台町1-52
 【平日】9:00~18:00(受付17:30)
 【日曜日】9:00~17:00(受付16:00)
 【定休日】水曜 ※3月は土曜・日曜・祝日も営業しています。

前沢五合田
 インターネット無料 ●給湯(ガス)
 使い放題!宅配ボック
 クス有ります。
 ●LPガス
 ●エアコン
 ●TVアンテナ
 ●BSアンテナ
 ●バスクリーニング券
 ●41,800円
 ●お掃除機4,000円
 ●お掃除機2,000円
 ●保証会社の保証
 価格 **3.3万円**
 共益費:3千円
 敷金:無し
 礼金:無し

1R(17.81m)

水沢佐倉河
 インターネット無料の
 単身向け物件です。
 ●給湯(ガス)
 ●LPガス
 ●エアコン
 ●電気配線設備
 ●シャワー
 ●トイレ水洗
 ●TVアンテナ
 ●駐車場1台無料
 ●保証会社の保証
 価格 **3.0万円**
 共益費:2千円
 敷金:無し
 礼金:無し

1K(21.53m)

金ヶ崎町西根中村
 新築物件★2022年
 4月よりインターネッ
 ト利用可能予定!
 ●給湯(ガス)
 ●LPガス
 ●洗面化粧台
 ●エアコン
 ●TV付インターホン
 ●下駄箱
 ●TVアンテナ
 ●駐車場2台無料
 ●保証会社の保証
 価格 **6.0万円**
 共益費:無し
 敷金:無し
 礼金:1ヶ月

1LDK(50.92m)

水沢太日通り
 2020年建築済!
 断熱性能抜群!
 防音性能も抜群!
 ●給湯(ガス)
 ●LPガス
 ●洗面化粧台
 ●エアコン
 ●TV付インターホン
 ●シューズボックス
 ●TVアンテナ
 ●駐車場2台無料
 ●保証会社の保証
 価格 **9.5万円**
 共益費:無し
 敷金:2ヶ月
 礼金:無し

2LDK(64.56m)

江刺栄町
 3DKでファミリー
 におススメです。
 ●給湯(ガス)
 ●洗面化粧台
 ●エアコン
 ●駐車場2,000円
 ●保証会社の保証
 価格 **3.7万円**
 共益費:無し
 敷金:2ヶ月
 礼金:無し

3DK(63.5m)

水沢子後屋敷
 2021年秋リフォーム済み。都市ガ
 ス物件です。
 ●給湯(ガス)
 ●都市ガス
 ●洗面化粧台
 ●エアコン
 ●シャワー
 ●下駄箱
 ●物置
 ●駐車場2台無料
 ●保証会社の保証
 価格 **5.5万円**
 共益費:無し
 敷金:2ヶ月
 礼金:無し

2K(52.99m)

※掲載物件有効期限:3.31まで 掲載物件は全て仲介です。 岩手県旭町 2309号 岩手県旭町地産物取引推進委員会 東北地区不動産公正取引推進協議会加盟業者
 仲介手数料は100%地主負担となります。

買取 いたします!

3月は日曜・祝日休まず買い取り致します!



- | | |
|------|------|
| 不要車 | 事故車 |
| 廃自動車 | 車検切れ |
| 多走行車 | 不動車 |

**軽自動車・乗用車
バン・トラック**

お車のお持ち込み・引き取り
どちらも大歓迎!

自動車買取専門店にお任せを!

廃車手続き代行無料サービス

カーリサイクル リプロ

【お申込み・お問合せ】0197-56-5938

【営業時間】月～金/8:30～18:00 土/8:30～17:15

【定休日】日曜・祝祭日

リプロHP→



奥州市前沢新城 49-11



見学会!
暖かさ体感

冬こそ本物の木の家の価値がわかる!

真冬でも毎朝暖かい。

生命のある素材が生み出すぬくもりの空間



開催日
DATE TIME

3/19(土).20(日).21(祝)

10:00
16:00

会場 PLACE

奥州市江刺八日町一丁目地内
奥州いえ博パレット村

奥州市で1番餅まきをしている建設会社

<http://www.ecnanbu.jp>

EC南部住宅事業部

検索

夢ハウスパートナー

EC南部コーポレーション株式会社

奥州市水沢佐倉河字豊徳71 TEL 0197-22-2255 FAX 0197-24-2555



うめちゃん手相鑑定

Vol.3

手相鑑定を勉強中のうめちゃんが貴方の手相の気になる箇所をピックアップ!

北上
M・Sさんの
(40代・女性)



～手の平全体を見た印象～

シワが多い人ほど考えが深く細やかな神経の持ち主だといわれています。心配りや気遣い上手。そして手の出し方が親指だけ離れ、人差し指～小指は揃っているため、規則に沿った生き方をするタイプですが柔軟さもあり、世間の中の自分の立ち位置を良く分かっています。

① 金星丘に複数の横線

金星丘に何本も横線が出ている人は、人の心の痛みがわかる繊細なタイプ、よく気が付き、几帳面で細かい作業に向いています。細やかな気配りも得意です、人からのお断りを断れないという弱点もあるので横な立場に追い込まれない様に注意。

② 手首側に下がる頭脳線

頭脳線が、下に下がるほど内向的で空想好きなロマンチスト、豊感が強い人が多いとも言われています。この相に横に伸びる線が出ている場合、現実や生活能力がついてたくましくなったことを表しています。

③ 頭脳線に出るフィッシュ

「フィッシュ」は魚のかたちをした珍しいラッキーサインです、これが頭脳線に出ている場合は、自分の頭を使った能力努力が認められ、結果が出ることを意味しています。

④ 反抗線と忍耐線

第二火星丘の横線【反抗線】を持つ人は正義感が強く、ヒーロー気質、そこに細かい縦線【忍耐線】が出ている場合、自分の意見を言えずに耐えている状態を示します。

あなたの手相をうめちゃんが鑑定します! 両方の掌の画像をmail: staff@oh-shun.com にお送り下さい。

件名を『手相鑑定』にしてね! 氏名・性別・年齢と、居住地域も教えて下さい。＊画像の内容によっては掲載できない場合があります。

\\ お得な広告プラン \\

一般
向け

全広告サイズ対応!お試し3ヶ月パックプラン

一般初回のみの特例プラン ※お申し込みは一度限り ※申込後のキャンセル不可
広告料金(参考) 1段(横77.5×縦73.5 or 横160×縦34.3)~

通常料金(掲載料のみ)
(税込)22,000円×3ヶ月
66,000円~

15%
OFF

通常料金(掲載料のみ)
(税込)18,700円×3ヶ月

56,100円~

加盟店
向け

全広告サイズ対応!加盟店限定1年パックプラン

加盟店のみの特例プラン ※申込後のキャンセル不可
広告料金(参考) 1段(横77.5×縦73.5 or 横160×縦34.3)~

通常料金(掲載料のみ)
(税込)16,500円×12ヶ月
198,000円~

20%
OFF

通常料金(掲載料のみ)
(税込)13,200円×12ヶ月

158,400円~

料金統一!求人広告プラン

※形式固定枠

※申込先着順掲載(先着 基本6枠限定)

5,500円

一般&
加盟店
向け

お得な取材記事広告!ショップガイド規約変更

1店舗につき1回のみ掲載 → 1年に1回のみ

1Pの1/2サイズ

取材・校正・制作費含

1P 66,000円でもOK!!

33,000円



ペットの写真コーナー

フェレット
かわいい♡

千と千七の
ミックスです☆



江刺
菊池さんの
ムック
(オス・5歳)

おいしすぎて
寄り目!



水沢
佐々木さんの
こまち
(女の子・2歳くらい)

んじっ...

水沢
三井さんの
モコ & ミー
二匹とも
(メス・2歳)



奥州市
藤森さんの
ユメちゃん
(女の子・10歳)

10歳のお誕生日!
おめでとう♪



日本猫
×
シヤム

水沢
山崎さんの
ブッチ
(メス・12歳)

むっちり
みっちり...



ムクムクボディらぶ♡



一関
佐藤さんの
チロコ
(メス・10歳)

箱入り娘☆



江刺
及川さんの
すず
(メス・3歳)

水沢
佐藤さんの
マーナ
(女の子・2歳)



とっても
甘えっ子♪

あなたのおうちのペットをOh!Shunに載せませんか? 写真の送り先はこちらまで▶staff@oh-shun.com
件名を「ポチタマ」にして送ってね! ペットのお名前・性別・年齢と、飼い主さんの苗字・居住地域も教えて下さい。

小梅便り

今月のテーマ

今までで経験した最高の瞬間



アーティストのライブ。CDで聴くのと
は違った歌声や歌い方を味わえたり、終
わった後の高揚感が忘れられない。
(水沢 ベギー・スー 28歳)

あたりまえの毎日が最高の幸せかもし
れません。日々感謝。
(前沢 Y.S 46歳)

当選確率の低いプレゼントに応募して、
見事当選した瞬間です。
(江刺 大きな子供 48歳)

まさにサプライズですね！
(水沢 かんかん 55歳)

初孫の顔を見た瞬間ですねー！
(江刺 S.S 76歳)

ゴルフで優勝した事！
(北上 20番 55歳)

娘たちから受けた高校受験「合格」の報
告です！本当に嬉しかったな。
(水沢 まっすー 50歳)

プライベートでハワイ旅行が当たっ
た時です。その日にふらつと寄ったホテ
ルで当選してドキドキしました。もちろ
んそのホテルで結婚式を挙げました♡
(胆沢 ロベ 47歳)



海外旅行が当たるなんて
とっても運が良いですね！

中学3年の中総体で、それまで優勝し続
けていた伝統校に逆転で勝利し、念願の
県大会出場を決めた事です。しかし、そ
の県大会出発の前日に体調を崩して出
場できなかったおまぬけな私…ちよつと
苦しい出でもあります。
(水沢 ラッキーヒロ 53歳)

今ではあたり前の事ですが、今
から10数年前の50代でパソコン
を始め、初めてメールして画面に
返信が来た時は最高でした！！
(水沢 栄光のヒラリロード 32歳)

昔懐かしのプリクラがものすご
く盛れたとき。別人になりました。
(水沢 光栄のヒラリロード 32歳)

数年前思いがけず海外旅行に行
く事になり成田から出発しまし
た。ひよんな事から空港のラウン
ジ利用をプレゼントされ、VIP
気分を味わいました。もちろん
帰りの空港でも日本の味を堪能
しました。今までの最高の瞬間で
あり最高のひとときでした。
(水沢 ゴルゴのトラ 68歳)

いいな〜
人生で一度は利用してみたい
(水沢 ゴルゴのトラ 68歳)

鼻血が止まらなくなつた経験を
しました。今まで鼻血とはすぐ
止まるものと思っていました。3
日たつても4日たつても止まら
ず、血が足りなくなると思った
くらいです。
(水沢 みつちゃん 87歳)

直ぐに病院へGO！
まだ訪れていない、と思いたいで
す。これからきつと最高の瞬間
が!!訪れてくれることを期待し
ています。
(北上 てんでんね 44歳)

延暦寺に向かう途中のロープウ
エイから突然霧が晴れ、大原の
里がボツカリと見えた時。
(江刺 KO 63歳)

それはテンション上がる
瞬間ですね！
(水沢 踏んだり蹴ったり 52歳)

父の誕生日にホールケーキを持
つていったら、ろうそく消そうと二生
懸命ふいていた時。
(北上 トツティ 40歳)

かわいいですね、
生まれ初めて飛行機に乗った
時が最高に気持ち良かったです。
飛び立つ瞬間のあの感動。何度で
も乗りたいです。
(江刺 ちこちゃん 59歳)

BGMは山下達郎の
ライドオンタイムで決まり
私には子どもが3人います。やっ
ぱり、子どもを産んだ時ですか
ねえ。1つの命を産みだすとい
う時は最高です！！
(水沢 踏んだり蹴ったり 52歳)

大人になつてからたくさんの事
を経験しましたが、小学生の頃
の午前中のみで下校する時のこ
のあと何しよう？のワクワクテ
ンションに勝るものはないかも
です。1.5日の休日に毎週胸をと

きめかせていました。(まだ土曜
日に学校があつた時代のお話…)
(江刺 桃花 41歳)

わかります
子供時代のトキメキに
勝るもの無し…

◆おーしゅんへ♪
ラーメン特集のラーメンの写真
にグツと心を持っていかれまし
た。
(江刺 のりせん 60歳)

全店制覇して下さい
感想お待ちしております！

シヨフレシビは旬の食材を使って
気取つた調味料も使う事なくチ
ヤチャつと俺でも出来るので助か
つてます。
(前沢 ヤッさん 65歳)

* 来月号のテーマ *

お花見の思い出

巻末のアンケートハガキ、宮刺ハガキ、
FAX、メールにてお寄せください。
お待ちしております。

株式会社 梅小花通信社
【月刊Oh!Shun編集部】
〒023-0801
奥州市水沢横町2-1(マイプル 4F)
☎ 0197-22-5626
FAX 0197-22-5627
staff@oh-shun.com

Oh!Shun Members Message Board



OIGEN ファクトリーショップ
先月よりリニューアルオープンしています。皆様のご来店心よりお待ちしております。

奥州市水沢羽田町字堀ノ内45番地
☎0197-24-2411
10:00~17:00
※水曜定休




饅頭サンウェイ リサーチ 四季の抄
テイクアウト&デリバリー好評受付中！ぜひ美味しいおうちごはんを♡詳しくはHPで。

奥州市水沢佐倉河字川原田71-1
☎0197-51-5100
9:00~21:00
※火曜定休



ハートアイ
チケットプレゼント・カルチャー教室などお得情報を満載した会報誌は毎月発行しております。お見逃しなくお情報誌をゲット！HPでもご覧頂けます。また、ハートアイ編集部で働くいただけるお店も随時募集しております。

奥州市水沢横町2-1 メイプル地階
☎0197-51-1484
9:00~18:00
※土・日・祝日定休






大正堂菓子舗
ひな祭りに上生菓子、さくら餅、いちごミルク大福をどうぞ♡春彼岸、ご卒業、各種お菓子も承ります。

奥州市水沢羽田町駅前1丁目63
☎0197-23-4295
9:00~18:00
※水曜定休







お仕事相談 (株)プロワーカー
地域密着型人材の育成を積極的に行っています。派遣履歴についての説明も丁寧に致します。感染予防対策をしっかりと行っていますので、お気軽にご相談ください。お問合せお待ちしております。

奥州市江刺八日町1-9-37
☎0197-31-0543
8:30~17:30
※土・日・祝日定休



フォトスタジオ 近代社
卒業入学前撮り中！
スタジオ内スマホ撮影OKだよ！
詳しくはHPで！

奥州市水沢中城9-1
☎0197-24-1140
9:00~18:00
※年末年始定休


大内保険事務所
貴方の老後2000万円問題の解決は、お済ですか？お金に働いてもらうお手伝いをいたします。

奥州市水沢上姉体5丁目8-8
☎090-8927-2825
9:00~17:00
※土・日・祝日定休(事前連絡で定休日対応可)



ドクターネイル爪革命 岩手
自分の足をあきらめない。ぜひご家族の足を見てあげてください。毎日使う足、フットケアは健康づくりの第一歩です。

奥州市水沢字横町2-1 メイプル地階
☎070-2808-5949
10:00~19:00 (最終受付18:00)
※金曜、祝日、第2・4土日定休(臨時休業有)





整体 & リンパメディカル 心療術院
痛みとリンパの専門院(腰痛・ぎっくり腰・肩こり・関節痛・片頭痛・手術後のリンパ浮腫etc)

奥州市水沢北丑沢11-5
S.T.オフィス102号(水沢中学校正門前)
☎0197-22-6266
9:00~19:00 ※日曜定休




月刊 Oh!Shun は、岩手の県南地域の活性化を目的に発行している情報誌です。加盟店はこの趣旨にご賛同いただける方のサポーター制度です。ご支援・ご協力のほど宜しくお願い申し上げます。加盟店料は月々3,300円(税込)／6ヶ月または1年のご契約。加盟店には広告割引など各種特典がございます。お問い合わせ・加入希望はメール staff@oh-shun.com または TEL0197-22-5626 までどうぞ。(平日 10:00~17:00)

月刊Oh!Shun個人一般用広告プラン出来ました!!

＊ イベント開催のお知らせがしたい！ベツトお譲りします！など、＊
個人としてPRしたい事があればお気軽にお問い合わせください。＊

お問い合わせはコチラまで ▶ ☎ 0197-22-5626 mail ▶ staff@oh-shun.com




Oh!Shun 加盟店一覧

※新型コロナウイルス感染拡大等により、営業時間・定休日が記載と異なる場合がございます。ご来店時は事前に店舗にご確認ください。

水沢・胆沢

店舗名	住所	TEL	営業時間	定休日
ファッション・雑貨・デザイン				
ブレッセ水沢店	水沢横町 229	0197-22-5544	10:00~19:00(日・祝18:00まで)	不定休
きもの京紅 水沢店	水沢横町 2-1 メイブル 2F	0197-51-7311	10:00~19:00	水曜、第1火曜日
梅小花	水沢横町 41	0197-24-3100	10:00~18:00	お盆、年末年始
美容・理容・健康				
ドクターネイル伊藤命岩手	水沢横町 2-1 メイブル地階	070-2808-5949	10:00~19:00(最終受付18:00)	金・祝・第2・4土日(臨時休業有)
ナカノメ薬局	水沢吉小路 46-1	0197-22-2047	9:00~19:00	日曜・祝日
尚及川薬局	水沢横町 81-2	0197-23-2632	8:30~18:30(土曜14:00まで)	日曜・祝日
美容室ベルモード	水沢寺小路 2	0197-23-6335	9:00~18:00	月曜、第1・3火曜日
美容室ソレーユ	水沢佐倉河字東高山 44-1	0197-24-2203	9:00~17:30	毎月1日~5日まで、月曜日
リンパケア心療病院	水沢北沢11-5 S.T.オフィス102号	0197-22-6266	9:00~19:00	日曜日
ヘアサロンズスキ	水沢大手町 3 丁目 35	0197-23-3929	8:30~18:00	月曜、第1火曜日
尚及川薬局 けいとく	水沢佐倉河字東郷 26-2	0197-47-4471	(月・木)8:30~18:00 (火・金)8:30~17:30(水・土)8:30~12:30	日曜・祝日
cut salon FIX	水沢東大通り 2 丁目 1-7	0197-22-5585	9:00~19:00	火曜日
ZAP hair salon	水沢中田町 3-15	0197-51-7978	10:00~19:00	火曜日
Hair salon Kanade	胆沢南郷田字園分 70-2	0197-34-2798	(火~金)9:30~17:30、(土)9:30~15:30	日曜・月曜日
お菓子・飲食店・スーパー				
旬彩そば酒房 遊山	水沢寺小路 32-1	0197-22-7633	11:30~14:30、17:30~21:30	日曜日
コーヒーハウスりよんりよん	水沢中町 39	0197-25-2965	10:00~18:00	日曜・祝日
蕎麦 悦	水沢中町 23-78	0197-27-0985	(火~土)11:30~14:00 17:30~L.O.20:00 (日)11:30~15:00(夜は予約コースのみ)	月曜日(祝日の時は火曜日)
菓子処 後藤屋	水沢大町 78	0197-23-2931	8:30~18:30	年中無休
煉瓦家	水沢大町 63	0197-23-3231	10:00~19:00	日・祝日の月曜日
お食事処 梅ふたつ	水沢吉小路 48-4	0197-23-4664	11:00~14:00、17:00~20:00	不定休
和洋和菓子の店 ささ忠	水沢横町 205	0120-23-3621	(1F和菓子)10:00~18:30 (2F食事処)11:30~14:00 (L.O.13:30) 17:30~21:10(L.O.20:30)	日曜日、月・日曜日
JAZZRIZE STORE	水沢横町 159	0197-47-6335	11:00~18:00	火曜日
Kマート	水沢川端 226	0197-25-4155	9:00~21:00	年中無休
南町 更科	水沢南町 5-25	0197-23-4017	9:30~14:30	毎月1・10・20日
レストラン エルミタージュ	水沢佐倉河字前田 17-2	0197-24-7284	11:30~14:30(L.O.13:30)、17:30~21:00(L.O.20:00)	月曜日
回転蕎麦 清次郎 水沢店	水沢佐倉河字東郷 49-1	0197-51-8585	11:30~21:00(L.O.20:30)	年中無休
大正堂菓子舗	水沢羽田町駅前 1 丁目 63	0197-23-4295	9:00~18:00	水曜日
くらし・生活				
メイブル	水沢横町 2-1	0197-23-4545	10:00~20:00 (地階)8:30~21:00 マルイチ9:30~20:00)	元日
ハートアイ	水沢横町 2-1 メイブル地階	0197-51-1484	9:00~18:00	土・日・祝・年末年始
水沢ガスショールーム	水沢横町 95 メイブル西館	0197-25-8888	9:00~17:00	年末年始・GW・お盆
有限会社 鳥海米穀店	水沢東町 27-1	0197-23-2322	9:00~18:00	日曜・祝日・第2土曜日
リカーハウスこばやし	水沢中町 88	0197-24-3939	9:30~19:00	日曜・祝日
すがげん酒店	水沢横町 2-30	0197-23-3227	9:00~19:00	日曜日
株式会社 ハローワーク	水沢御町 3-12	0197-47-4151	8:00~17:00	
うたなカフェ さくらの湯	水沢佐倉河字明神堂 27	0197-51-6211	10:00~21:30(受付21:00まで)	第3水曜日
フォトスタジオ 近代社	水沢中町 9-1	0120-24-1140	9:00~18:00	不定休
水沢信用金庫本店	水沢字日高西 71-1	0197-23-5191	9:00~15:00	土・日・祝・年末年始
税理士法人 あおば会計	水沢字谷地町 60-9	0197-25-6330	8:30~17:30	土曜・日曜日
有限会社 千葉生花店	水沢宮下町 25	0197-25-5505	9:00~19:00	元日
フォト EYE	水沢南大館 1 丁目 1-1	0197-25-2680	9:00~18:00	年末年始
有限会社 会津ネーム	胆沢小山字岩ヶ島 8-3	0197-23-4369	9:00~	日曜・祝日
水沢 翠明荘	水沢大手町 5 丁目 33	0197-25-3311		年中無休
株式会社 正和印刷	水沢川原小路 1	0197-23-2431	8:30~17:30	土・日・祝日
株式会社 水沢日産	水沢字多賀 6-2	0197-24-1123	9:30~18:30	水曜日
さすかや	水沢後藤西 28-10	0197-47-5010	10:00~19:00	年中無休

くらし・生活

有限会社小沢商会	水沢佐倉河字中ノ町 60	0197-23-3331	9:00~18:00	日曜・祝日
珠玉の湯 薬師堂温泉	水沢佐倉河薬師堂 27	0197-23-4126	5:00~21:00(受付20:00まで)	年中無休
鍼ミズサワセミコンダクタ	水沢工業団地 2 丁目 37	0197-25-5401		
オートボックス 水沢店	水沢佐倉河字横伏 4-1	0197-25-3188	10:00~18:00	年中無休
ドコモショップ奥州みずさわ店	水沢佐倉河字後園 29-1	0120-554-440	10:00~19:00	第2火曜日
ホンダカーズ岩手南橋	水沢佐倉河字前田 25	0197-23-5300	9:00~18:30	年末年始・お盆
リサーチ 四季の抄	水沢佐倉河字川原田 71-1	0197-51-5100	9:00~21:00	火曜日
餅トキワ <small>おもちパーキング</small>	水沢佐倉河字羽黒田 74-1	0197-24-5998		
あべ印刷舗	水沢佐倉河字東広町 60	0197-24-8303	8:30~17:30	土・日・祝日
シャティ たつのや 水沢店	水沢花畑町 1-5-35	0197-25-3711	9:30~18:00	元日
JA岩手ふるさとローンセンター	水沢東大通り 1 丁目 6-17	0197-34-4018	9:00~18:00(10~3月は17:00まで) 水曜日15:00まで	土・祝・年末年始
錦水沢タクシー	水沢東大通り 2 丁目 3-30	0197-25-8181	24時間営業	年中無休
錦日本オイルー商会	水沢東大通り 3 丁目 7-8	0197-23-4229	8:30~17:30	土・日・祝日
錦タイホー	水沢中田町 5-41	0197-24-1801	9:30~18:00	水曜日
産直 来夢くん	水沢真緒字杉の下 51	0197-26-4141	(直売部)9:00~18:00【周年】(レストラン)11:00~15:00 (アイス工房)9:00~17:00 (パークリー)9:00~15:00	第2水曜日・1/1・1/2
大内保険事務所	水沢上節体 5-8-8	0197-34-0638	9:00~17:00	土・日・祝日
パソコン教室エントー	錦沢南郷田字田中 78-1	0197-46-4696	9:30~20:00	日曜・祝日
錦石匠 <small>石匠 匠</small> ひめかゆ	錦沢南郷田字天沢 52-7	0197-49-2006	9:30~21:00	第4月曜日
あひエントー <small>あひエントー</small> 岩手	水沢天文台通り1-24(ツカモト橋向)	0197-22-3078	9:00~17:00	土曜・日曜日
OIGENファクトリーショップ	水沢羽田町字粗ノ内 45	0197-24-2411	10:00~17:00	水曜日

住まい

錦ヨシダ強内建設 <small>カーテンハウスルモンド</small>	水沢字聖天 122-3	0197-25-2437	9:00~18:00	第1・2・3土曜日
千葉建設株式会社	水沢字内匠田 39	0197-23-4018	8:00~17:30	第2・4土曜日・日曜・祝日
M&S エステート	水沢吉小橋 4-3	0197-22-8631	9:00~18:00	水曜日
サンハウス 錦サウスビル	水沢佐倉河字錦野堂 18-1	0197-23-5224	10:00~17:00(本社/8:00~17:10)	水曜日(本社/日・祝)
伸和ハウス	水沢佐倉河字新田川 71-1	0197-25-5372	8:00~17:00	年末年始・夏期休暇・日・祝日
アイフルホーム 水沢店	水沢佐倉河字東広町 3-5	0197-51-2511	9:00~18:00	火曜・水曜日
EC南部コーポレーション <small>木とくらしの情報誌</small>	水沢佐倉河字屋敷 71	0197-22-2255	10:00~17:00	水曜日
不動産 アヴァンティ <small>錦</small>	水沢字台町 1-52	0197-34-1251	9:00~18:00(受付17:30)/日17:00まで(受付16:00)	水・土・祝日
錦スマイヴTDホーム水沢	水沢神明町 2 丁目 4-1	0197-51-1739	8:00~17:00	日曜・祝日
無垢住宅 錦 NATURAL SENSE	水沢佐倉河字杉ノ堂 73-2	0197-22-2233	10:00~17:00	水曜・木曜日

幼稚園・保育所・託児所・高齢者福祉法人

水沢こども園	水沢字大町 26	0197-23-3317	7:00~18:00(預かり19:00まで)	日・祝・年末年始
社会福祉法人 奥州いさわ会	錦沢南郷田字加賀谷地 416	0197-46-5111		年中無休
社会福祉法人 岩手徳寿会	水沢上節体 2 丁目 1 番地 22	0197-28-1234		

病院・医院

奥分森 丸田クリニック	錦沢小山字川北 35-1	0197-24-6546	9:00~12:00, 14:00~17:30	木・日・祝・土午後
いとう矯正歯科クリニック	水沢根屋敷 701	0197-51-7775	(火~金)10:00~13:00, 15:00~19:30 (土)9:00~12:30, 14:00~18:00	月・日・祝日
内科ひびりが丘クリニック	水沢川端 20-3	0197-22-8228	9:00~12:00, 15:00~18:00	日祝、木土午後
高野歯科クリニック	水沢台地町 37-7	0197-23-2488	9:00~12:00, 14:00~18:00	日祝、水土午後
竹花乳腺クリニック	水沢山崎町 8-1	0197-24-7000	8:50~11:30(初診は11:00), 13:20~18:50(初診は16:00) 土曜12:00迄受付(初診は11:30)	火・日・祝・土午後
奥州病院	水沢東大通り 1 丁目 5-30	0197-25-5111	(内科・外科)9:00~12:30(午後急病室)13:00~18:00 (産科・歯科・小児科)9:00~13:00, 14:00~18:00	土日祝、年末年始
かじかわクリニック	水沢佐倉河字真鍋 26-1	0197-47-4733	(月・木)8:30~12:00, 14:00~19:00 (火・金)8:30~12:00, 14:00~17:30(水・土)8:30~12:00	日曜・祝日
社団医療法人 啓蒙会	水沢羽田町駅前 2-87	0197-22-2688		

加盟店にOh!Shunを設置しています♪お近くのお店でゲットしてください!

Oh!Shun 加盟店一覧

江刺

店舗名	住所	TEL	営業時間	定休日
飲食店				
回進堂	江刺鎌倉寺力石 211	0197-35-2636	8:30~18:30	元日
くらし・生活・医院				
株式会社プロワーカー	江刺八日町 1 丁目 9-37	0197-31-0543	8:30~17:30	土・日・祝日
ザ・ブティック CLASSICO	江刺八日町 1 丁目 8-12	0197-31-1550	9:00~17:00	日曜日
わいわいネット株式会社	江刺大通り 1-5	0197-31-2288	9:00~17:00	土・日・祝日
美容・健康				
須田皮膚科 須田皮膚科 江刺中町 9-27		0197-35-4157	9:00~18:00(最終18:00)予約優先	日曜・祝日

前沢

飲食・美容・健康・くらし・医院				
前沢オカダ牛舎おがた前沢店	前沢向田 1 丁目 22	0197-56-7729	11:30~L.O.14:30, 17:00~L.O.19:30	不定休
オールドファッション オルタンシア	前沢字沖田 81-12 コーポビル 106 号	0197-47-4556	10:00~20:00(最終受付18:00)	日曜・祝日
カーリサイクル リプロ	前沢新橋 49-11	0197-56-5938	8:30~17:30	日・祝・他
田村川上医院	前沢字七日町 86-1	0197-47-3946	9:00~12:00, 14:00~17:30	日・祝・木土午後

北上市・金ケ崎町

お菓子・飲食店				
お菓子の栄泉堂	北上市開成町 1-2-17	0197-63-2521	9:00~19:00	年中無休
メフレ市場食堂	金ケ崎町六屋下二の町 210	0197-41-9111	7:00~13:30	日・祝・市場が休業時の水曜日
カウベル	金ケ崎町西横吉田沢 1-188	0197-43-2570	(夏季)10:00~18:00、(冬季)11:00~17:00	月曜・火曜日
美容・美容・健康				
ヘアサロン Asa	金ケ崎町家沢掘切後下 20-2	0197-41-0085	9:00~18:00(最終受付17:00)	月曜(不定休有り)
くらし・住まい・医院・ファッション				
MS 北東北橋	北上市大通り 2 丁目 3-13 北上ビル 4 階	0197-72-7626	9:00~17:00	土・日・祝日
みどりの郷	金ケ崎町家沢上 26-3	0197-44-2131	日曜日10:00~21:00(入館は20:00迄)	年中無休
家岡温泉 夢の湯	金ケ崎町家沢石持沢 8-284	0197-44-3420	日曜日6:00~21:00 宿泊あり	不定休

産直来場くんで「食育ソムリエ」として活躍中の平山恵美子さんの主婦レシピ

シェフレシピ

さつまいもと ソーセージのサラダ

vol.44

材料(4人分)

- ・さつまいも …………… 1本
- ・ソーセージ(魚肉) …………… 1本
- ★マヨネーズ…………… 大さじ2
- ★砂糖 …………… 小さじ1/2
- ★塩・こしょう …………… 適宜



(つくり方)

- さつまいもを皮付きのまま1cm幅に切り、さつまいもの全体が浸かるほどの水に5分ほど置きアク抜きをする。ソーセージは1cm幅の角切りにする。
- 鍋に入れさつまいもが浸るくらいの水と塩を少々(目安として水1ℓに塩小さじ1/2)を入れ火をかけ、弱めの中火で15分ほど茹でる。竹串がスッと通ったらザルにあげ粗熱をとる。
- ボウルにさつまいも、ソーセージを入れ★を加え和えたら出来上がりです。
※お好みで粒マスタードを和えと大人の風味でおススメです。

秋から冬にかけて旬の季節となる『さつまいも』。糖類を豊富に含むため甘みを感じやすく腹持ちもよい。ため体を動かすエネルギー源を持った食材です。さらにさつまいもは加熱に強いビタミンを含むため調理済みの状態でも体内に吸収されやすく、どんな調理方法にも万能です。

- ◆**年1人第1期**の応募を中止いたしました。
- ◆**応募はがき**をお寄せください。
- ◆**応募締め切り**……2022年9月15日(木)集印有期
- ◆**プレゼント**の抽選当選は、随時抽選を行い、お申し込みの順に抽選いたします。
- ◆**抽選する回**は、**抽選日**を必ずご確認ください。

（※申し込み）

POST CARD

0230801

お手数ですが、**63円分**の切手を貼ってください。

岩手県奥州市水沢横町2-1 メイフル 4F

月刊Oh!Shun編集室

2022年3月号 vol.186

読者アンケートプレゼント係行

※ご希望の
プレゼント番号を
1つご記入ください。

男性
女性

ふりがな

氏名

年齢

歳

ペンネーム

(〒 -)

住所

TEL

職業

※応募された方の個人情報を本誌企画以外の目的に利用することはありません。

発行人/佐藤一品

編集長/高橋朱

編集/吉田佳子 小澤めぐみ

デザイン・制作/千葉みえ ビウスデザインワークス

協力/及川幸恵 松崎恵美子

印刷/(株)正和印刷



編集後記 -Editorial Note-

テーマ: 今までで経験した最高の瞬間



akane

LIVE!!大好きなバンドのライブは本当に最高の瞬間です。あー早くまた行きたいなあ。いつになるかなあ…

数年前に舞台を観に行った時かな。三浦春馬さんに会いたくて、もう感動ものでした。ダンサーになりたかった(笑)素質ゼロですが…(笑)



keiko



megumi

やっぱり主人と出会った事でしょうか。出会ったときこの人と結婚する!とピピッときて今に至ります(笑)



mie

卒業式が終わった瞬間です。小学校、中学校、高校、短大、自動車学校…もう学校で勉強しなくて良いその開放感!最高です!

※海賊写真・イラスト等の無断転載はご遠慮ください。

- ◆右記の応募要項をご明記の上、切手を貼っての投函ください。
- ◆お一人様一週間の応募とさせていただきます。
- ◆言葉はかきでも受け付けます。
- ◆応募締め切り…2022年3月31日(木)消印有効
- ◆プレゼントの当選者様には、郵送で通知させていただきます。

2022年3月号アンケート

- 《Oh!Shun》第186号の中から、面白かった記事を選んでください。
 One PlateでHappy♪ 敬送迎会&お待情報 いわてグルメジャーナル
 インフォメーション 小梅便り シュプレジビ ペットの写真コーナー
- 《Oh!Shun》をどちらで手に入れましたか?

■4月号副読ページ「お花見の思い出」について教えてください。

「お花見の思い出」について教えてください。

■今月の《Oh!Shun》のご感想・ご意見、その他なんでもご記入ください。
実際に行ってみたお店の感想、または紹介したいお店などありましたらお書きください。

ご協力ありがとうございました。今度も皆様のご意見を参考に、よりよい誌面作りをめざしてまいります。



マイホームキャンペーン開催中！

Open 10:00 ▶ Close 18:00

WEB・お電話で予約してご来場のお客様に
 選べる 3,000 円分のギフト券プレゼント！

QUO カード
 3,000 円分

Amazon カード
 3,000 円分



キッズスペースも
 ございます！

アイデアいっぱい
 暮らしがイメージできる展示ルーム



＼おかげさまで岩手県持ち家着工棟数 16 年連続 No. 1 /



アイフルホーム水沢店

0197-51-2511

奥州市水沢佐倉河守東広町 3-5
 定休日 / 火曜日・水曜日



ネット予約は
 「さつぷり」←

