

10  
2022  
vol.193

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

## 丼特集 Japanese rice bowl

一関/水沢/江刺/金ヶ崎/北上/花巻…

店舗を持たないお菓子屋さん

Autumn is  
in the air



後藤屋の

カスタードクリーム  
どら焼き



カスタード/つがあん/ごま 各 172 円 (税込み)

LINE では最新情報や

お得なクーポンをお届けしております ▶



菓子処

ご

と

や

後藤屋

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>

ネルドリップで淹れるコーヒー  
雑味がなくすっきりとした飲みやすさ  
シンプルで優しい味の  
厚焼きたまごサンドと一緒に

今月の一杯

厚焼きたまごサンド ... 250円



solka

奥州市前沢字本杉41-1

☎080-5117-5151

営業時間/11:00~16:00

定休日/金曜日

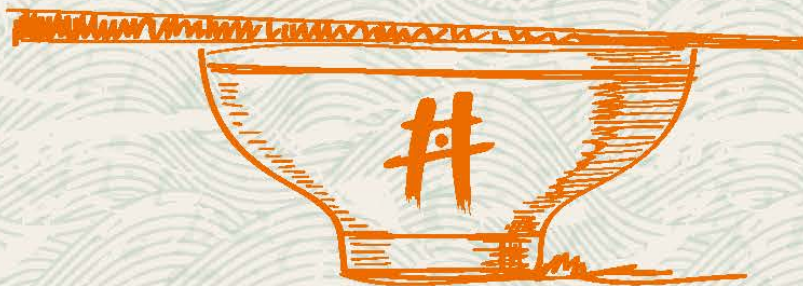
駐車場/有(20台)

支払方法/現金・PayPay

PRE  
SENT

ネルドリップコーヒー ... 500円

ごはんとおかずを  
まるごと詰め込んだ  
一杯にかける想い  
極上の丼を  
どうぞ召し上がれ



## Japanese rice bowl

金ケ崎

いちばしょくどう

メフレ市場食堂

鮮度抜群!  
生鮮卸売ならではの傘くてもいい丼!

食感で食べ応え抜群! 別添えの卵黄をのせると卵かけご飯風にも。10種類程から選べる小鉢で栄養バランスもバッチリ。生もの系のメニューは売切れ次第終了なのでお目当てはお早めに!



新鮮なお魚できっと美味しい時間を過ごせるはず

旬のお刺身や海鮮丼などがリーズナブルにいただけると評判の人気店。7月から提供開始の「ヒラメ漬け丼」は、エンガワまでたっぷりを使いボリューム満点。白だしで漬け込み旨味が増したヒラメはもっちり

PRE  
SENT

ヒラメ漬け丼 1,000円

※小鉢・味噌汁・漬物付き、1回のみご飯おかわり無料

金ケ崎町六原下二の町210 TEL/0197-41-9111 (代)

営業時間/7:00~13:30 (L.O.13:15)

土曜日9:00~13:00 (雨天中止)

定休日/日曜・祝日・市場が休業時の水曜 支払方法/現金のみ



市場関係者から一般客までいつも賑やか市場に入荷した魚や旬の食材「メフレ」卸売を得意に購入できる上層階にはお魚の生鮮卸売



水 沢

食 樂 縁

# キムチとお肉でパワー満タン!

お肉とキムチが相まってご飯がどんどん進む味付けに。確かな味とボリュームで訪れた人のお腹を満たしてくれる。秘伝のタレとえびの大きさが自慢の天井もあわせておすすめ!



キムチの下には何とお豆腐が! 辛さも豆腐と卵でまるやか 豆蔵もいいアクセント

趣向を凝らしたメニューから定番まで人気の定食屋さん。夏の疲れが出始める頃、とにかくガツツリと食いたい人へのおすすめは「キム玉丼」。程よく半熟のふわトロ卵の下は約150グラムのお肉がたっぷり。

**キム玉丼 980円 天井 1,200円**

※味噌汁・小鉢・漬物付き

奥州市水沢久田25-3 TEL/0197-22-8567

営業時間/11:30~14:30 (L.O.14:00) 17:30~21:00 (L.O.20:30)

※早めに閉店する場合があります

定休日/水曜・木曜日 駐車場/有(6台) 支払方法/現金のみ



これをとって大満足のメニュー  
で次は何食えようかな?!



水 沢

K マー ト

# 見た目も鮮やか 秋の新!丼ぶり

められたいくら。ツーンと刻みわさびが効いてるご飯で食欲をかきたてる大人の味。ホタテやカニのった海鮮サラダ丼は、レモン塩でさっぱりと。どちらも大満足の丼で間違いなし!



手作りのお惣菜やお弁当が人気のKマート。今年の秋に登場したのは、キラキラと輝く見た目も鮮やかな海鮮丼。Wサーモン丼は、ご飯が隠れるほどのった2種類のサーモンとちりば

ツーンと刻みわさびがきーつ!

**彩りWサーモン丼 580円**

レモン塩でいただく  
**海鮮サラダ丼 580円**

※全て税抜

奥州市水沢川端226 TEL/0197-25-4155

営業時間/9:00~21:00 定休日/年中無休

駐車場/有(約50台) 支払方法/現金・クレカ・PayPay



江 刺

お休み処えさし藤原の郷  
レストラン清衡

# 甘辛チキンでおうち丼ぶり

藤原の郷「レストラン清衡」で大好評のテイクアウト丼。今年の秋から新たなメニューが登場。韓国の定番料理「ヤンニョムチキン」がのった「ポリューム満点の丼」。香ばしく揚げたチキンに絡めた甘辛ソースが、一度食べたらやみつきに。タルタルソースと甘辛のタレがおいしい。海老・雨傘も復活！お昼ご飯に悩んだら、藤原の郷の丼ぶりで決まり！



昔時り産物などの丼メニューがあるので、HPをチェックしてみてください

PRE SENT

ヤンニョムチキン丼 650円  
海老雨傘丼 650円



奥州市江刺岩谷堂字小名丸86-1 TEL/0197-35-7790  
注文時間/当日電話受付9:00~15:00(当日以外は~17:00)、当日来店受付11:00~15:00  
商品引き渡し時間/11:00~16:00  
定休日/元旦 支払方法/現金・クレカ・PayPay・電子マネー

北 上

高級ハンバーグ専門店  
なにもん

# 本能を刺激する こだわりのハンバーグ丼

で甘さと酸味をプラスし、必要最低限、塩のみのシンプルな味付けだからこそ肉本来の旨味が存分に味わえる。契約農家から仕入れる北上産の銀河のしずくとも相性抜群。すべてにこだわり抜いた安心安全の無添加・無化学調味料のハンバーグ丼をおうちでぜひどうぞ！



昨年12月オープン of テイクアウト専門「なにもん」から10月限定でおいしゅんコラボメニュー、ハンバーグ丼が登場！年代問わず大人気のハンバーグはかわって短角和牛100パーセント。じっくり炒めた玉ねぎとトマトペースト

日により白ごはんや変わり種ごはん ※写真はバターコーンライス  
食品ロスをなくすための取り組みとして農家さんや業者さんから買い取ったものをうまく取り入れその日のメニューに

10月限定  
Oh!Shun  
コラボ

短角牛ハンバーグ丼 (和風オニオンソース) 800円  
選べるソース(デミグラス・カレー) 各+100円  
※電話予約がおすすめ



北上市大通り1-3-25 TEL/0197-72-5633  
営業時間/11:00~14:00 16:00~20:00 仕込み分なくなり次第終了  
定休日/不定休 駐車場/有(3台) 支払方法/現金・PayPay

フライパンで表面を焼き  
オープンでじっくり旨味を  
キープし閉じ込める



ジョーズラウンジ  
JOE'S LOUNGE

ひときわ目をびくおしゃれな丼

「みたい！」と表現されるほど。お好みでヨーグルトソースをかけるのもおすす。さっぱりとした味愛も楽しめる。カフェならではのコーヒーマッチももちろん、パスタやスイーツまで豊富なメニューを楽しめるので、気軽に何度でも足を運んでみて。



西海岸風の店舗がとても印象的なおしゃれなお店。そこで味わえるローストビーフ丼は、お店の人気メニュー。大麦入りの花巻産のごはんに自家製のローストビーフをまとった丼は、見た目が「ケーキ

ローストビーフ丼 1,100円

花巻市大通り1丁目4-14小友ビル1F  
TEL/0198-29-5655  
営業時間/12:00~17:00 (変更の場合あり)  
定休日/火曜日 駐車場/有 (9台)  
支払方法/現金・クレカ・PayPay・電子マネー



内装外観を自分たちの手でセルフレベリング



えびとく  
海老徳

日本一の大きな海老に舌鼓

味わってほしいと、衣がたれを吸いすぎないようにとろみをつけている。気仙沼や北海道の新鮮な海の幸と地元野菜山の幸など食材にもこだわっている。日本一の海老を是非堪能しに訪れて。



サクサクの衣で閉じ込められた素材本来の味を楽しんで

国道342号線を一関I.C.の方に向かっていくと「日本一のえびと三陸産の魚介」と書かれた大きな看板が目印。創業48年老舗の売りは看板の通り大きくぷりっぷりつ海老が自慢！天丼の衣のサクサク感を

上天丼 2,200円 天丼 900円

上天丼  
100円引き

COU  
PON

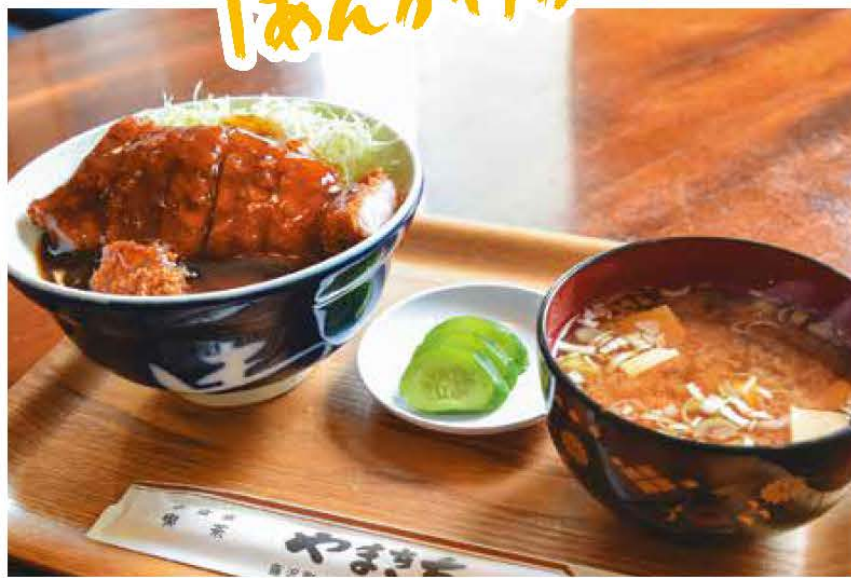
一関市赤荻字堺102-1 TEL/0191-25-6777  
営業時間/11:30~15:00 (L.O.14:30) 17:30~21:00 (L.O.20:30)  
定休日/月曜日 (祝日の場合は火曜日) 駐車場/有 (30台)  
支払方法/現金・クレカ・電子マネー GoToイート利用可



やまきち

希少なソウルフード  
「あんかけかつ丼」を食す

りキャベツが敷かれ、甘みを引き立てるためラードで揚げられた豚ロース。その上に、濃い見た目は違い、ほどよい甘さのソースがたっぷり!!舌にからまり不思議な美味しさを醸し出して癖になる味。



「あんかけかつ丼」は昔から地域のソウルフードとして多くの食堂で提供されていたが、今は2店舗のみ。創業54年目の老舗の味として三代目がその味を守り継いでいる。ふっくらと炊きあがったご飯の上に千切

あんかけかつ丼  
100円引き

COU  
PON

あんかけかつ丼 800円  
卵かつ丼 800円

猟友会の会員でもあり店内には鹿の角や鹿が飾られ、店では鹿肉や猪丼も提供している。



一関市藤沢町藤沢字町110 TEL/0191-63-2341  
営業時間/11:30~13:30 17:00~19:30  
定休日/日曜・祝日 駐車場/有(6台) 支払方法/現金のみ

季節料理 すい舎

毎日新鮮な定置網の  
朝どれ鮮魚が味わえる店

天丼セットと日替わりランチの2種類、天丼のたれは程よくご飯に染み込み、新鮮な海老と地場産の野菜の天ぷらが食を進め、またつるりとど越しの良い信州蕎麦もついて、ガッツリと食べたい男性にはぴったりの大満足のセット。



天丼セット (小天丼ともり又はかけそばのセット)

オープンから4年。神奈川県藤沢出身のご主人は漁港の食堂で定置網の朝どれに長く携わっていた経験があり、新鮮な魚を客に食べてほしいと毎日朝早く気仙沼に仕入れに行っている。丼は昼のランチで提供。

PRE  
SENT

天丼セット 1,000円  
日替りランチ (3種の海鮮丼) 1,000円



一関市千厩町千厩字町198 TEL/0191-53-2399  
営業時間/11:30~13:00 (火~金曜日) 17:00~22:00  
定休日/日曜日 駐車場/無 (まちの駅新町JaJa馬プラザ利用)  
支払方法/現金・PayPay GoToイート利用可



コーヒースタンドくらしす

濃厚だけどサワークリームとレモンが効いていて  
さっぱり食べられるケーキ

チーズケーキ  
350円



お菓子屋さん  
店舗を持たない



ちよっとした  
手土産に  
自分への  
ご褒美に

あんころ



どら焼き  
300~350円

あんこを炊いてどら焼きを販売  
あんこはてん菜糖で炊き上げ、  
使う材料もできるだけ県産、国産のものを使用  
あんこ以外ではチーズ&レモンが人気



Teddy's natural sweets & bread  
自然派低糖質菓子専門店



低糖質ニューヨークチーズケーキ (糖質 4.6g)  
490円

「本場のニューヨークチーズケーキを食べ歩き、  
濃厚さを残しながら日本人に合うように甘さや重さを調整した  
心と身体に優しいギルティフリースイーツ



お菓子工房ふ和ふ和



シフォンケーキ  
248円

卵の方でふわっふわに焼き上げたシフォンケーキ  
開店当初から1番人気のクリームチーズを始め、黒糖きなこと  
ブラックココアなど数種類あるフレーバーから目替わりで納品





米農家のお菓子屋 Ko.me.co

シンプルなプレーンマフィンはお米を練ることができる一番人気のマフィン  
メープルシュガーを使用したお米クッキーがご機嫌によって可愛い



お米マフィンプレーン  
300円



菓子工房 NAGOMI

創作どら焼き  
180円~270円



従来のイメージを覆す、華やかな見た目  
大きさも小ぶりな可愛いどら焼き



OmiSumi ~オミスマミ~

クッキー  
150円~190円



色々な家コクッキーやオニギリクッキー  
クセになるちよっとしよっぱい醤油クッキーもオススメ



菓子工房 ちいば

北上夏油のひまわり油を使用  
きび砂糖で甘さ控えめの、ピターな大人の味

カカオとチョコレートのパウンドケーキ  
350円



お菓子屋さん  
店舗を持たない

フルーツサンド R

フルーツサンド  
450円~



旬なフルーツをクリームたっぷりでサンド  
見ても楽しめる大きめカットのフルーツがインパクト大  
季節によって中身は変化



それぞれの  
想いがつまった  
こだわりのお菓子たち

# 令和5年度 新入園児募集について

\* 募集要項及び申請書等配布……11月1日(火)より(予定)

\* 申請書等受付……11月21日(月)より(予定)

1号認定:各施設へ  
2-3号認定:市担当課へ

すべての子どもが健やかに成長し、すべての家庭が安心して子育てができ、子どもを育てる喜びを感じるために、平成27年4月より子ども・子育て支援制度がスタートし、又、新たに令和元年10月より幼児教育・保育の無償化が始まりました。誌面掲載施設ではこれらの制度のもと、質の高い教育・保育と子育て支援事業の提供を推進しております。提供する教育・保育内容及び子育て支援事業の内容は各園で異なりますので、入園等に関するお問い合わせは各施設までお願いします。



学校法人 真愛学園  
認定こども園 しんじょう幼稚園

幼保連携型  
認定こども園

大きな木に囲まれ、築山や小川がある園庭で、のびのび遊ぼう。

【HP】<http://shinjo-yochien.com>



奥州市水沢真城  
字大禮10-8  
☎0197-22-4152

【募集人員】  
・2歳児…12名  
・3歳児…15名  
・4歳児…若干名  
・5歳児…若干名

送迎バスあり  
園見学随時

自然にふれる機会を十分にとり、しっかり遊ぶことで、体力、主体性、感性、いきる力を育むとともに、日々の保育や行事を通して友だちとの協力や、思いやりの気持ちを大切にします。専門講師による英語、サッカー、スイミングあり。給食は自園調理の完全給食で野菜作り等、食育も重視しています。開園時間7時30分～18時30分。未就園児親子教室あり。

学校法人 龍徳学園  
認定こども園 姉体幼稚園

幼保連携型  
認定こども園

■生活で子ども同士が育ち合える経験を大切にし、自信や意欲を育みます。

【HP】<http://www.anetai-yochien.com/>



奥州市水沢姉体町字  
島田40  
☎0197-26-3415

【募集人員】  
・1歳児……3名  
・2歳児……5名  
・3歳児……8名  
・4歳児……若干名

家庭的な雰囲気と一人ひとりに目がいき届く環境の中、発達に必要な経験を通して健やかに成長できるよう子どもに寄り添い保育にあたっています。広い園庭を円形状に囲むように配置された園舎は明るく開放的で、自然に体を動かしたくなる空間になっています。元気な子ども達の声が響く幼稚園に遊びに来ませんか。(園見学は随時受け付けています)

学校法人 吉祥学園  
認定こども園 水沢こども園

幼保連携型  
認定こども園

夢を大きく育てます  
—遊びを通じた沢山の経験をしながら、心と体を健やかに育てます—

【HP】<https://www.kissho-gakuen.com>



奥州市水沢字大町26  
☎0197-23-3317

【募集人員】  
・12カ月～2歳児 …… 15名程度  
・3歳児…15名程度  
・4、5歳児…若干名

100年を超える幼児教育を礎に、生きる力の土台を育ていけるよう一人一人に寄り添った保育をしています。また、遊びを中心にしながら様々な文化(英語・日舞・茶道)、スポーツ(水泳・サッカー)も取り入れカリキュラムを組んでいます。その他、2号・3号認定児は保護者の就業時間に合わせ7時～18時(最大19時)までのお預かりが可能です。



学校法人 こじか学園  
こじか幼稚園

幼稚園

【HP】<http://kojikakg.sakura.ne.jp>



奥州市水沢字小石田  
135-1  
☎0197-24-2255

送迎バス  
あり

【募集人員】  
・3歳児…20名程度  
・4歳児…若干名  
・5歳児…若干名  
預かり保育もしています

豊かな感性をのびのびと  
表現できる子に育てます。

子どもの主体的な遊びを中心とした教育に重点を置いています。その中で、友だちと関わり合いながら、豊かな心が育ち、生きる力を身につけていきます。また、毎日の給食や野菜作りによる食育、水泳やキッズサッカー等による体力づくり、英語遊びやさまざまな行事体験等を通して、心身ともにたくましく、心豊かな子どもの育成をめざします。



学校法人 八日市学園  
認定こども園 八日市幼稚園

幼稚園型  
認定こども園

【HP】<http://www.pup.waiwai-net.ne.jp/~youkaiti/>



奥州市江刺岩谷堂字  
南八日市194  
☎0197-35-1620

【募集人員】  
・1歳児…10名  
・2歳児…10名  
・3歳児…30名  
・4歳児…若干名  
・5歳児…若干名

※詳しくは  
HPを  
ご覧下さい

「遊びを通して心身豊かな成長を」が  
理念の、季節を感じ自然を体験できる  
幼稚園です。

広い園庭に手作り遊具。また園庭内ミニ樹林で木の葉を拾ったり、小動物とのふれあいができます。遊びという経験や活動の中から、幼児みずからが気づき、生活をふくらませ自主性を育てます。一人ひとりの個性を大切にしながら、秘められた可能性を引き出す保育を目指しています。

毎月の催し: にこにこ広場(未就園児遊びの広場)

学校法人 常盤学園  
認定こども園 常盤幼稚園

幼稚園型  
認定こども園

【HP】<http://tokiwayouchien.jimdo.com/>



奥州市水沢東大通り  
3丁目5-31  
☎0197-24-3810

【募集人員】  
2歳児、満3歳児、3歳児、  
4歳児、5歳児の入園が  
できます。

一人ひとりの育ちを大切に  
のびのびした保育

未来を力強く歩むためのたくましい心と体を培うため、自然に触れる活動や体操教室、水泳教室を取り入れています。また保護者のニーズに応えながら、幼児期の子育て、親子の成長をサポートします。見学、未就園児クラスも行っております。

学校法人 愛育学園  
認定こども園 ひがし幼稚園

幼稚園型  
認定こども園

【HP】<https://higashi-yochien.com>



奥州市水沢太日通り  
3丁目6-15  
☎0197-24-5032

【募集人員】  
2歳児、満3歳児、  
3歳児、4歳児、5歳児の  
入園ができます。  
※2歳児子育て支援クラ  
ス「あつがる」も募集中

よく遊び、よく学び、物事をやり通す  
ひがしっこ。元気いっぱい一緒に  
遊びましょう!

子供の個性を尊重し、人との関わりの中から協調性を育み自分の思いを伝えられる力が育つような保育・教育を目指しています。毎朝全園児で体操・マラソンをすることから園生活が始まり、体をしっかり動かすことで一日の体のリズムを整え元気いっぱい過ごすことができます。自園調理の給食も園庭の畑から収穫した野菜も使い、食育も大切にしています。

**前沢文化祭舞台部門**

日付/10月23日(日)  
 開場/13:00 開演/12:30  
 入場料/無料(要指定席整理券)  
 出演団体/  
 ①喜理会(謡)  
 ②鷹の会(踊り)  
 ③遊事舞(よさこい)  
 ④前沢岳風会(時吟)  
 ⑤令和4年奥州前沢25歳厄年連 青達翔(踊り)  
 ⑥もたい元気の会(太鼓)  
 ⑦紅翔連(よさこい)  
 ⑧前沢吟詠会(時吟)  
 ⑨令和4年奥州前沢42歳厄年連 鳳狼蓮(踊り)  
 ⑩前沢一輪車クラブ アルスノバ(一輪車)

※変更になる場合がございます。予めご了承ください。

**第45回前沢音楽祭**

日付/10月30日(日)  
 開場/13:00 開演/12:30  
 入場料/無料(要指定席整理券)  
 出演団体/  
 1.にっここ音楽隊  
 2.OCARINA COMPLESSO ドルチェ  
 3.エコーレインボー  
 4.OCARINA COMPLESSO ダ・カーボ  
 5.高橋久美子音楽教室  
 6.OCARINA COMPLESSO ルーチェ☆テナロ  
 7.A&K  
 8.奥州ジュニア・ウインドアンサンブル&  
 トロヴァトーレ・ウインド・オーケストラ  
 9.奥州市立前沢中学校吹奏楽部



**前沢ふれあいセンター**  
 奥州市前沢字七日町裏104  
 TEL 0197-56-7100

**奥州市文化会館公募展  
 第7回北上川が流れておきの風景展**

北上川とその支流付近のとっておきの風景をそれぞれの技法で表現した作品を一堂に展示  
 日時/10月19日(水)~10月30日(日)  
 9:00~17:00  
 会場/展示室 \*火曜日休館



**世界3大ピアノスタインウェイ  
 弾いてみませんか?**

日付/10月27日(木)・11月25日(金)  
 12月19日(月)  
 時間/9:00~21:00  
 会場/大ホール  
 料金/1人1時間 2,000円  
 (※基本1人1時間までとし申込み締切り時空いて  
 いれば複数時間利用可能)  
 申込方法/電話又はZホールまで直接申し込み  
 願います。  
 申込期間/9月28日(水)から各開催日の1週間  
 前まで  
 ※個人でのピアノ練習を目的とするため、ピアノ  
 教室で指導としての使用は禁止



**奥州市文化会館(Zホール)**  
 奥州市水沢佐倉河字石橋41  
 TEL 0197-22-6622

**Panasonicリフォームclub千葉建設協  
 「~6周年祭~」**

日時/10月29日(土)~10月30日(日)  
 10:00~17:00  
 ☆Panasonic 住宅設備展示会  
 Panasonicの最新住宅設備を多数展示。  
 リフォーム事例もご紹介いたします!  
 詳しくはホームページをご覧ください。  
 会場/1階セントラルコート  
 【期間中3階にて同時開催】  
 ☆住まいの相談会  
 新築・リフォームなど住まいに関するお悩みを  
 お気軽にご相談ください。  
 会場/3階Panasonicリフォームclub  
 千葉建設協  
 お問い合わせ/TEL:0197-25-5888

**奥州寺子屋  
 【寺子屋文化祭】**

講座会員さんの作品展示や、三線・ケーナ演奏会  
 があります。  
 日時/10月29日(土)~10月31日(月)  
 会場/4階産業文化ホール ※入場無料



※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**  
 奥州市水沢御町2-1  
 TEL 0197-23-4545

**美味しい 秋を満喫!!**

**秋日和**  
 税込1,000円

**紅葉弁当**  
 880円 (税込950円)

**大人のスイーツ**  
 ラム酒が十分に染み込んだ自家製のレーズンを嗜めば、芳醇な香りが広がります。  
 秋深しラムドラ恋し TeaTime♪  
 ラムドラ (1個) 350円 (税込378円)

**秋色弁当**  
 税込1,000円 ※一部内容が変更になる場合がございます

**新卒で10月登場!**  
 蜂蜜と砂糖だけで作る天然物。絶大な人気です。  
 和菓 栗きんづば (4コ) 600円 (税込648円)

**New!**  
 栗と小豆の風味が楽しめる黄金さんづば  
 和菓 栗きんづば (4コ) 600円 (税込648円)

**秋のドリームサンタ**  
 2色のスポンジロールの上にマロンとマロンクリームがたっぷり!  
 モンブランロール (1本) 税込1,500円

**当店特選**  
 上生ちらし寿司 約2人前 1,380円 (税込1,490円)

**栗菓子の代表格 中松屋**  
 栗が持つ本来の甘味をしっかりと濃厚に味わっていただける上品なお菓子です。  
 栗しぼり (8コ) 1,950円 (税込2,106円)

**特製栗あんクリームが絶品のロールケーキ!**  
 栗ロール (1本) 2,200円 (税込2,376円)

**イタリア産の栗を砂糖漬けにし、プランデーとラム酒の香るシロップに漬け込み、バニラ風味に仕上げました。**  
 栗 マロングラッセ (ブローン) (150g) 660円 (税込713円)

**南こうせつコンサート**

日付/10月16日(日)  
開演/16:30  
入場料/前売5,000円(当日5,500円)  
[全席指定]



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

**Halloween Festival  
うまいもの屋台祭り**

日時/10月29日(土)~30日(日)  
10:00~16:00

会場/北上展勝地  
Supported by 北上観光コンベンション協会・展勝地レストハウス



Food Truck  
Pizzeria GARBANZO  
TEL 080-4511-8822(高瀬)

**立川志の太郎 独演会2022**

立川志の輔師匠6番弟子、二ツ目「立川志の太郎」が独演会でさくらホールにやってきます。今回で4回目となる人気落語会です。小ホールでの開催なので目の前で落語を楽しむことができます。  
日付/11月12日(土)  
開演/13:00 開演/13:30  
会場/小ホール  
入場料/一般1,500円 学生1,000円  
※未就学児入場不可  
[全席自由][チケット発売中]



※感染症拡大の影響でやむを得ず中止または延期する場合があります。予めご了承ください。

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

**期間/10月1日(土)~10月31日(月)**

**☆彩りと夢あるパッチワーク作品展**

バッグ、小物など展示即売します。



※写真はイメージです。

**おいしい漬け物まつり**

特別価格で販売  
期間/開催中~10月31日(月)  
☆高善商店  
ピリ辛ばしょう菜、若採りごぼう、三陸産みそ漬昆布  
☆只勝市兵衛本店  
ほろほろ漬、金婚漬切れ端、きゅうりピリ辛もろみ漬



江刺ターミナルプラザ内「バスセンター・丸さし夢プラザ」  
10:00~17:00 ※火曜定休日  
奥州市江刺豊田町3-1-27  
TEL 0197-31-1611

**ハロウィン家まつり**

10/19(水)・20(木)・26(水)・27(木)  
10:00~16:00

会場：江刺展示場 (奥州市江刺八日町一丁目55-24)

- ・展示場をハロウィン仕様にディスプレイ!
- ・玉ねぎ詰め放題(おでんやポトフに最適なプチオニオン)
- ・綿日コーナー(ヨーヨーすくい・お菓子のつかみ取りなど)



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

空からの映像を気軽に  
**ドローン撮影**  
はじめました  
空撮 33,000円~(税込)

撮影したいイメージを  
ご相談下さい



動画編集も承ります

使用機体 ● DJI Mavic3 Cine Premium

ドローンの映像や  
空撮写真も...>  
掲載・更新中!



WAIWAI.NET

**わいわいネット株式会社**  
<https://www.waiwai-net.ne.jp>

〒023-1111 岩手県奥州市江刺大通り1番5号  
TEL:0197(31)2268 FAX:0197(31)1618



☎ウェブサイト  
フェイスブック



# イオンシネマ北上

【自動音声案内】TEL 0197-64-2525

## バッドガイズ

10/7(金)  
公開

### 【ストーリー】

天才的“スリ”のミスター・ウルフをリーダーとする怪盗集団「バッドガイズ」。ウルフが率いるのは、皮肉屋の“金庫破り”スネーク、冷酷な変装の達人“シャーク”短気な“肉体派”ピラニア、そして“天才ハッカー”の毒舌ガールランチュラといった正にワルな仲間たち。5人は名立たる強盗たちも奪えなかった伝説のお宝「黄金のイルカ」を狙い、国立美術館で開催されるパーティに潜り込むのだが。



©2021 DREAMWORKS ANIMATION LLC. ALL RIGHTS RESERVED.

### 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。

Pâtisserie Parfum **5**周年

# 感謝祭

開催期間 2022年10月

# 1日(土) 2日(日)

◆ 店内全品(生菓子・焼菓子・カフェ含む)

**10% OFF**

◆ 会員様限定

※会員登録は店舗までご連絡下さい。

**ポイント5倍**

◆ パルファン商品券

通常3,000円(税込)のところ

**2,700円(税込)**

通常5,000円(税込)のところ

**4,500円(税込)**

🎁 10月1日 限定企画 🎁

数量  
限定

シェーパ押し!  
なめらかな口どけが人気

**パルプリン**

通常280円(税込)のところ

**230円(税込)**



🎁 10月2日 限定企画 🎁

数量  
限定

人気の奥州コルネがアイスに!

**コルネアイス**

キャラメル/ショコラ

通常280円(税込)のところ

**230円(税込)**



Pâtisserie Parfum  
パティスリー パルファン  
〒023-1106 岩手県奥州市江刺砂子町2-6  
TEL 0197-34-1807/FAX 0197-34-1808  
(営業時間)10:00~19:00 (定休日)水曜日

皆様にご愛顧いただき5周年を迎えることができました。感謝の気持ちを込めた5周年感謝祭、ぜひご来店下さい。

店内での感染対策にご協力ください

※当店は感染対策を右記を実施しております。



お客様の笑顔が響いて人生が楽しくなる。そんなお手伝いができたら幸せ。と代表の小原さん



その時の体調に合わせて相談しながら、落ち着いた空間で施術



### FCR to INDIBA SALON

完全予約制 ※予約はLINEまたはHPから

☎ 090-9015-9182

金ヶ崎町西根一の台44-1

営業時間/10:00~20:00(最終受付17:00)

定休日/不定休

駐車場/有(1台)

支払方法/現金・クレカ ※初回体験コースは現金のみ



## FCR to INDIBA SALON

### カラダの中から元気に

金ヶ崎町に自宅サロンがオープン。体を深部からあたため体質改善や免疫向上が期待できるインディバの施術が受けられる。医療現場やスポーツ分野でも使用されるほど安全性が高く、足のむくみやダルさ、肩こりや頭痛など誰しもが感じている体の不調を、体の中からあたため血流を良くし、改善してくれる。施術中はポカポカあたたかく、ずっと優しくマッサージしてもらっているような感覚。終わったあとの、驚くほど体が軽くなる感覚をぜひ体験してほしい。

#### INDIBA Facial&Body ※要予約

##### 初回体験コース

- ・ 60分 ..... ~~8,800円~~ → **5,000円**
- ・ 90分 ..... ~~12,650円~~ → **7,000円**
- ・ 120分 ..... ~~17,050円~~ → **10,000円**

##### — 基本効果 —

- ・自律神経のバランスを整える ・血行促進 ・筋肉の緊張緩和
- ・セルライトの改善 ・冷えの改善 等

Oh!Shun「ショップガイド」は取材記事広告形式なので、通常広告より読者の目にとまりやすく、料金もお得になっております。是非、当企画にご協力賜りますようお願い申し上げます。

○ ショップガイド掲載についてのお問い合わせはTEL0197-22-5626、またはE-mail staff@oh-shun.comまで

# 求人広告欄

## タイヤ館 水沢店 正社員(試用期間有り)募集!

- 職種 ▶ ビット作業員
- 雇用形態 ▶ 正社員(試用期間有り)3ヶ月~6ヶ月
- 資格 ▶ 普通自動車運転免許必須(AT限定可)
- 勤務地 ▶ 奥州市水沢佐倉河字川原田83-1
- 勤務時間 ▶ 9:30~19:00
- 休日 ▶ 水曜日・その他 シフト制で交代休あり
- 給与 ▶ 171,360円(月平均22.4×7,630円)
- 応募 ▶ 履歴書(写真貼付)郵送 送付場所 ▶ 勤務地と同じ

株式会社 プリチストンリテール岩手  
**タイヤ館 水沢** ☎0197-51-7166  
 〒023-0003 奥州市水沢佐倉河字川原田83-1

## あなたに、 くもんの先生という働き方。

- 職種 ▶ 教育サービス (学習指導・教室運営)
- 雇用形態 ▶ フランチャイズ契約
- 資格 ▶ 55歳以下の女性 資格、指導経験は不要
- 勤務地 ▶ 奥州市または近隣市区郡
- 勤務時間 ▶ 週2日 1日5時間程度
- 休日 ▶ 勤務時間以外は自由
- 給与 ▶ 詳しい内容は公式ホームページ「収支のしくみ」にて
- 応募 ▶ フリーコールに電話 またはHP上の説明会に応募



**KUMON**  
 公文教育研究会 盛岡事務局 ☎0120-834-414  
 〒020-0034 盛岡市盛岡駅前通8-17 明治安田生命盛岡駅前ビル7F

# 冬の支度は お早めに〜

スタッドレスタイヤなら**タイホー**  
国内一流メーカーが激安!!



氷の上は  
なぜ滑る!?

それは、氷の上に溶け出した薄い水膜のせい。それを吸い出して除水し、タイヤを氷に密着させるスタッドレスタイヤがおすすめ!

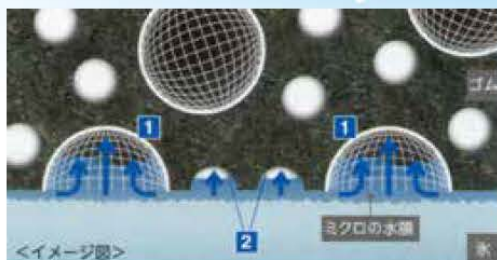
**消費税&工賃がコミコミ特価!!**

数量限定スタッドレスタイヤ(4本セット)

ブリヂストン VRX2 (ライブ、ワゴンRなど)	155/65R13	30,000円
ブリヂストン VRX (タント、N-BOX、ワゴンRなど)	155/65R14	30,000円
ブリヂストン VRX2 (アクア、フィット、キューブ)	175/65R15	66,000円
ブリヂストン VRX (フリード、ノート)	185/65R15	66,000円
ブリヂストン VRX2 (ア、VOXY、セレナ、ステップワゴン)	195/65R15	80,000円

表示はすべて税込価格です!!

その他の普通車用サイズも特価販売中! 詳しくは、お問い合わせ下さい。



1 新マイクロ吸水バルーン 2 吸水ホワイトゲル

スタッドレスタイヤお買い上げのお客様  
**以下の工賃関係無料!!**

- ①タイヤの組み替え工賃
- ②ホイールバランス料
- ③チューブレスゴムエアバルブ交換
- ④古タイヤ処分料

更に 現金支払いのお客様は  
お車への脱着作業も無料!!

**ワイパーも激安!!**

※輸入車および特殊ワイパーは除きます。

全サイズ同一価格  
格安で提供!



**PIAA  
スノー  
ワイパー**

全サイズ**1,500円**

**スノーカッター&スノーブラシ**

スノーカッター  
1本**100円**

窓ガラスや  
ミラーの  
霜取りに!



伸縮スノーブラシ  
1本**780円**

(約70cm~120cm)

※商品は豊富に取り揃えておりますが、品切れの際はご容赦ください。  
※カードでの支払いOK。但し、合計3,300円以下の場合、現金支払いをお願いします。

トラック用品&カー用品&バイク用品

**タイホー**

営業時間/AM9:30~PM6:00 定休日/毎週水曜日  
岩手県奥州市水沢中田町5-41(水沢バイパス通り)

**TEL 0197-24-1801**

■表示価格は全て消費税込みの価格です。



ひそかに人気♪冬のおともだち

リリちゃん  
スノーカッター  
**200円**



手袋付でガラスの霜取りも楽々



解剖学に基づいた  
**タイ古式マッサージ**

通常80分  
~~8,800円~~ → **6,600円**  
(2022年12月31日まで)

\*コンディショニングに必要な運動指導も行います。

“心と身体と会社を守るトータルヘルスコンサルタント”  
STUDIO T-LABO内メンテナンスルーム

岩手県奥州市水沢中町 80-2  
☎ 070-5624-9060 (最終受付 20時)  
定休日: 金曜日 Mail: t.labo5088@gmail.com

**ボリューム満点、うまさ納得。**  
数量限定!お早めに

おすすめMENU  
中落ち丼...¥550  
刺身定食...¥700  
海鮮丼...¥850  
三色丼...¥850

市場丼 ¥650 (おまけ小鉢1つ付)  
3種類の刺身がのったお得な丼ぶり

魚市場ならではの新鮮な  
海鮮メニューが自慢

**メフレ市場食堂**  
(メフレ株式会社内)  
胆沢郡金ヶ崎町六原下二の町210  
☎0197-41-9111(代)  
営業時間/7:00~13:30(L.O.13:15)  
定休日/日曜・祝日・市場が休業時の水曜

日替わりメニューはこちらをチェック▼  
<http://www.mefure.co.jp>

その首イボ、気になりませんか?

首は意外と  
見られています。

痛くない!  
簡単!手軽にできる  
首イボ対策あります

自然薬・漢方相談の店  
**くすりのオーパ** 日・祝 定休  
9:15~19:00

奥州市水沢東大通1-1-5 Tel. 24-5439

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+ ¥23,980

軽自動車  
ワゴンR・ムーブ  
デイズN-BOX など

**51,810円** 車検総額

その他人気の  
スタッドレスタイヤも  
多数取り揃っております!  
お気軽にお問い合わせ  
ください!

早期ご予約受付中!

**HOLIDAY** 安いだけじゃない!「スゴイあんしん」売って新す!!

全国フランチャイズチェーン  
ホリデー車検奥州

お問い合わせ、ご予約は... (受付時間) AM9:00~PM8:00 (祭休日) 休業日  
**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

**PRO WORKER**  
人と企業、人と社会を結び  
人材派遣会社 PRO WORKER

10月の現場特集

☎0197-31-0543 奥州市江刺八日町 1-9-37  
☎8:30~17:30 休 土・日・祝  
9:00~16:30 随時面接会場開催中!!  
<https://www.job-j.net/prowoker/>

HP随時更新中!!  
最新求人はこちらで▶

雇用形態	派遣先	勤務地	北上市	雇用形態	派遣先	勤務地	金ケ崎	雇用形態	派遣先	勤務地	水沢	雇用形態	派遣先	勤務地	江刺
正社員	フィルター製造	梱包作業	北上市	正社員	装置組立・検査	金ケ崎	正社員	自動車部品の製造	ライン作業	水沢	正社員	装置の部品	クリーニング	江刺	
勤務時間	8:25~17:15 (実働7.75h)		勤務時間	8:30~17:15 (実働7.50h)		勤務時間	8:30~17:15 (実働7.75h)	勤務時間	8:30~17:15 (実働7.75h)		勤務時間	8:30~17:15 (実働7.75h)			
休日	土・日 計20日		休日	土・日 計20日		休日	土・日 計21日	休日	土・日・祝 計20日		休日	土・日・祝 計20日			
月収例	193,750円		月収例	210,000円~227,500円		月収例	270,338円	月収例	178,250円~186,000円		月収例				
未経験者でも歓迎 男女活躍中! 細かい作業が得意な方 来月4月頃までのお仕事 になります。			長く働きたい・知識・技術を 身につけたい方にお勧めです。 急募要請!! 冷戦期先着のチャンスです。 各得手当てあります。 一部、時給優待及び残業優待なども 相応可能/未経験者でも歓迎!!		ライン作業他あります。 人気の日勤 男性活躍中		黙々と作業が出来る 環境です。 男性、女性活躍中								

面接会場案内

- 日時:10月12日(水) 10:00~12:00  
場所:マイプル(水沢)B1マンセ小会議室
- 日時:10月19日(水) 13:00~15:00  
場所:まぐもホール(北上)レッスンルーム1
- 日時:10月27日(木) 10:00~12:00  
場所:マイプル(水沢)B1マンセ小会議室  
(面接所では、9:00~16:30まで随時面接会場開催中)

お仕事相談会にお越しに来る際の留意点

- ご来場者のマスク着用の徹底をお願い致します。
- 当日は、検温させていただきますので、その旨ご理解ください。
- 熱がなくても、風邪の症状や、体調不良と判明した方は、ご来場できません。

**FOLKJOE** 岩手の魅力を楽しむライフスタイルWEBマガジン  
<https://folkjoe.com> @folkjoe2018 folkjoe folkjoe

各種印刷物、冊子、自費出版に至るまで、デザインからトータルで、ご提案致します。

株式会社 正和印刷  
〒023-0046 岩手県奥州市水沢川島小路1  
phone:0197-23-2431 / fax:0197-23-3791  
E-mail:spcyowa@view.ocn.ne.jp

SHOW-WAY PRINT

# Reキヤリー ICHINOSEKI

タイヤ・ホイール買取専門店  
一箇にオープン!

ご予約不要 スピード査定 アルミ付なら必ず買取!

買取対象 サマータイヤ・スタッドレスタイヤ・アルミ付き・スチール付  
★純正は高値買取 ★新車外し車は更に高値買取 ★使えないタイヤでもアルミ付なら買取保証あり  
最短5分のスピード査定です。車に乗って来店するだけ!  
初めての方もお気軽にご利用ください。

一関市三興字日屋6-3 営業時間/9:00~17:00  
☎0191-34-8611 定休日/木曜・金曜日

Q.築何年の家に見えますか?

A.築49年

最新の洗濯り機器や大容量の収納、リノベーションから費用を抑えながら理想の住まいに。築年数が経ったお住まいも、まるで新築のような理想的なお暮らしに。

完成見学会の見どころ3POINT

新築02/30種 2/3 安心のフルリフォーム  
施工範囲を揃えることで、余分な費用、不要な工事費用を掛けないフルリフォーム。

断熱性能 快適性UP 快適で健康的な暮らしを実現  
新築同等の断熱性能と、夏涼しく、冬暖かい工コで快適な暮らしを実現いたします。

間取り変更 大満足 得意の設計費を広くDKへ!  
お客様のライフスタイルに合わせた自分好みの間取りへ変更が可能です。

水沢北田 リノベーション 展示場  
奥州市水沢北田 19-4

現地はこちら

事前ご来場予約特典  
QUOカード500円分プレゼント!

お電話もしくはホームページからご予約できます。

リノベーション展示場  
ご予約の上お越し下さい  
毎週水曜・木曜定休日

予約割時間割  
①10:00~11:30  
②13:00~14:30  
③15:00~16:30

サンハウス  
0120-55-3804  
https://sunhouse.iwate.jp/

事前ご来場予約特典  
QUOカード500円分プレゼント!

お電話もしくはホームページからご予約できます。

※他社とご契約の方はご連絡ください。  
※新規ご相談の方に限りです。  
広告有効期限: 令和4年10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!

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!  
当社の従業員の80%は20~30代で新築のマイホームを持っています。

サンハウス  
奥州市水沢佐倉河字後橋14-1  
商業建築・店舗・企画・設計・施工  
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  
追って面接日をお知らせします。

あなたの写真が月刊 Oh!Shun の表紙を飾るかも!?

月刊 Oh!Shun では表紙の写真(イラストも可)を募集しています。

募集条件  
・カラー写真 原則は岩手県南を題材としたもの  
・季節感が有るもの 応募者本人の作品で、未発表のもの  
※スマホでの撮影写真は高画質のもの  
・人物が写っているものは事前に掲載了解があること。

応募方法  
画像データをメールにてお送り下さい。  
・居住地域・氏名・タイトル・撮影場所・撮影時期を明記  
・件名を「Oh!Shun表紙応募係」にしてお送り下さい。  
※画像の内容によっては、掲載できないことがあります。

選定は月刊 Oh!Shun で行い、該当者にはご連絡いたします。表紙掲載の場合は、簡単なプロフィールを紹介します。

応募先▶月刊 Oh!Shun 編集部 E-mail▶staff@oh-shun.com ※応募写真・イラストはお返しできませんのでご了承下さい。

## お金の小学校

**当季最初の開催校**  
**第7期 10月生原班**  
 初心者でもマスターできる全3回の通学制マネーセミナー  
 預貯金だけだと「老後破綻」します **こんな方にオススメ**

- 貯蓄に貯蓄していても増えないと感じる方
- お金の必要を身につけたい方
- 将来の公的年金に不安を感じる方

**10月開催 開催日 各コース 先着3名(要予約)**

<b>A 土曜日コース</b> 10:00~11:30	8日(小学生) 15日(中学生) 22日(高校生)	20代~50代の方
<b>B 月曜日コース</b> 10:00~11:30	3日(小学生) 17日(中学生) 24日(高校生)	50代~シニアの方も開催
<b>C 水曜日(前)コース</b> 19:00~20:30	5日(小学生) 19日(中学生) 26日(高校生)	20代~50代の方
<b>D 出前授業コース</b>	ご希望の場合 2名以上	

会場 弊社 駐車場あり 参加費 2,000円(税込) 随時受付

**お金の小学校 岩手校** 専任講師 **大内 功**  
 大内保険・社会保険労務士事務所【奥州市水沢上持 6丁目8-8】  
**お申込みは、携帯 090-8927-2826**  
 ※ご希望のコースをご連絡願います。(担当:大内まで)

その足隠していませんか...?自分の足をおせらめない!  
**岩手県内は来店だけ! 年間グループ定例 60,000件以上! 1足約1.7万円 7/11/19**  
<https://dr-nail.org/> **ドクターネイル爪革命 岩手** **多くは指のラットケア**

**巻爪 厚爪 角質 たご 魚の目** これまで7歳~104歳の方でご利用いただいております

## 足のトラブルをお任せ!

早くない施術 早くも分厚い爪 早くも分厚い爪 早くも分厚い爪  
 手替するのめんどくさい!! たった1回の施術で痛み、悩みから解放!

**予約優先**

- トータルフットケア ..... 11,600円~
- 巻爪ケア1ヶ所 ..... 8,800円~
- 肥厚爪・角質ケア (分厚い爪) ..... 5,500円~
- たご・魚の目ケア ..... 4,400円~

**ドクターネイル爪革命 岩手** **フットケアをもっと身近に、実際の足のトラブルにまずは、今すぐLINE友だち登録を!**  
**TEL 070-2808-5949**  
 Summer / 10:00~16:30 (受付17:00) / 冬期 / 9:00~16:30 (受付17:00)  
 奥州市水沢上持 6丁目8-8 大内保険・社会保険労務士事務所  
 各種クレジットカード・電子決済OK!

## お客様のカーライフをリサイクルを通じて応援します!

**不要車 事故車 廃自動車**  
**車検切れ 多走行車 不動車**

# 買取 いたします!

**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/8:30~17:30 土/8:30~17:15  
 【定休日】日曜・祝祭日

奥州市前沢新城 49-11 **リプロHP**

他にも物件多数取り揃えております!!

## 奥州市のみどうさん AVANTI

**今月のおすすめ物件 10月1日現在**

**TEL 0197-34-1251** AVANTI HP

〒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・土曜・祝日

**新築** 水沢泉町  
 2022年秋4棟 新築買主♪  
 ●納湯(ガス) ●LPガス ●エアコン ●TV付インターホン ●水洗 ●物置 ●下駄箱 ●駐車場2台無料 ●保証会社の保証あり

販売 **8,2万円**  
 共益費: 3,000円  
 敷金: 無し  
 礼金: 1ヶ月

R4.10月築 **2022/10/下旬**  
**オアシス M B号室** 3LDK(73.45㎡)

**新築** 水沢泉町  
 2022年秋4棟 新築買主♪  
 ●納湯(ガス) ●LPガス ●エアコン ●TV付インターホン ●水洗 ●物置 ●下駄箱 ●駐車場2台無料 ●保証会社の保証あり

販売 **8,2万円**  
 共益費: 3,000円  
 敷金: 無し  
 礼金: 1ヶ月

R4.10月築 **2022/10/下旬**  
**オアシス M D号室** 3LDK(73.45㎡)

水沢花園町  
 インターネット無料。都市ガス。都市ガス。単身者におススメです。  
 ●都市ガス ●エアコン ●洗面化粧台 ●インターネット無料 ●郵便受 ●水洗 ●物置 ●駐車場1台無料 ●保証会社の保証あり

販売 **5,8万円**  
 共益費: 無し  
 敷金: 1ヶ月  
 礼金: 無し

R2.9月築 **即入居可**  
**エンフォール日鷹C棟 2階3号室** 1R(36.02㎡)

水沢中上野  
 都市ガス。2階南向きです。  
 ●納湯(ガス) ●都市ガス ●洗面化粧台 ●エアコン ●水洗 ●下駄箱 ●TVアンテナ ●BSアンテナ ●駐車場1台無料 ●敷金3,000円 ●保証会社の保証あり

販売 **4,5万円**  
 共益費: 2,000円  
 敷金: 1ヶ月  
 礼金: 1ヶ月

H12.2月築 **即入居可**  
**パークハウス石川 2階2-A号室** 2LDK(57㎡)

水沢佐倉河  
 インターネット無料。対面キッチンでカッブルにおススメです。  
 ●納湯(ガス) ●LPガス ●洗面化粧台 ●エアコン ●TV付インターホン ●水洗 ●TVアンテナ ●駐車場1台無料 ●敷金1,100円 ●保証会社の保証あり

販売 **6,5万円**  
 共益費: 4,000円  
 敷金: 無し  
 礼金: 1ヶ月

H31.2月築 **2022/10/上旬**  
**ブラウドII 2階 201号室** 1LDK(57.96㎡)

水沢久田  
 一口コンロ。ミニ冷蔵庫付。単身者におススメです。  
 ●納湯(ガス) ●LPガス ●エアコン ●簡易水洗 ●TVアンテナ ●駐車場1台無料 ●保証会社の保証あり

販売 **3,0万円**  
 共益費: 500円  
 敷金: 無し  
 礼金: 無し

H12.6月築 **即入居可**  
**フラワーケース 2階 203号室** 1K(25.95㎡)

※掲載物件有効期限: **10.31**まで 掲載物件は全て仲介です。 岩手県知事(4番 2308号) 岩手県不動産取引協会会員 東北地区不動産公正取引協議会加盟業者  
 仲介手数料は100%発生負担となります。

# 小梅便り

今月のテーマ

好きな丼もの



海鮮丼が好きです！沿岸で食べたおいしい魚の味が忘れられません。

(関 りん 36歳)

海鮮丼!!三陸へ出かけて、そのおいしさに目覚めました。ピン井もいつか食してみたいです。

(水沢 バレイ 42歳)

鉄火丼が好きですね。少し酢のきいた酢飯がトロツとしたマグロと相性抜群で食欲がすすみます!!

(水沢 カンカン 55歳)

うに丼、炊きたての白いごはんの上にきざみのりをたっぷり乗せてその上に黄金色に輝くうにを山盛りにして、わさびじょうゆをさつとかけ、心不乱に口へ運ぶ。夏ならではの一杯です。

(水沢 なおパパ 48歳)

うに丼大好きです。でも牛丼とか、ぶた井自分で作って食べます。

(水沢 M.K 46歳)

「天井」ですーさくさくの天ぷらに甘カラのタレでわしわしと食べる。カレー丼や中華丼もいいけどね！井ものはフタ付のどんぶりがいいですネ!!出来上が

りからテーブルまでのむらし時間があるまさをますんですね。

(水沢 ゴルゴ310 69歳)

カルピ井 肉好きの私、肉とレモンサワー……うまい!!

(江刺 マルマル 53歳)

夫が作ってくれる牛丼です。少し甘めですが、子供達も皆大好きです。

(江刺 白いカーネーション 60歳)

奥州市の姉妹都市、北海道の厚真町を訪れた際食べたご当地名物、豚井の美味しかったこと。甘辛タレが豚肉に絶妙にかからんだ味は、忘れられません。みなさんも訪れた際には一度ご賞味あれ!

(前沢 赤とんぼ 58歳)

僕は、親子丼の方が大好きです。とり肉やたまねぎが沢山ありすぎてとてもおいしいですよ。

(江刺 K.O 43歳)

牛の里の、和牛ステーキ丼が大好きです。少し値段はしますが、自分のご褒美として食べるとよりおいしく感じられます!!

(前沢 miffy 27歳)

昔の話ですが、北上のバルに「通りやんせ」というお店があり、その「とりそばる井」にドはまりしていました。社会人1年生で、先パイに連れて行ってもらった、忘れられない思い出です。30年も前の話ですが。

(水沢 M.I 50歳)

「ジンスギスカン井」です。家の近くに食べられるところがあって、月に1、2回くらい行つちやいます。

(水沢 かつおソース 21歳)

宮城のはらこめし!!母が宮城出身ということで、秋になるといくらと鮭で作つ

てくれました。プチプチつとくらのほじける魚のしつかり味つきのご飯。最高の丼ぶりです。私も母の味をうけつぎ、安い時みはかつて毎年作ってます!!

(江刺 アンダーナッツ 38歳)

私は「カツ丼」が大好きです。食べたとしても幸せな気持ちになります。カツがおいしい。カロリーが少し気になりますが、やっぱり食べたいです。玉子がトロリとして優しいですよ。ついついライス大盛りになってしまします。

(胆沢 まつすー 50歳)

## ◆おーしゅんへ

アメリカン雑貨1985は入店したことはありませんでしたが、日頃から気になっていたので参考になりました。

(胆沢 匿名希望 36歳)

おーしゅん9月号P10のシヨツプガイドとても良かったです。同じ女性が手に職をつけて独立して、すごく元気になるし、うらやましくもあり応援したくなります。今後も女性が活躍する特集など載せてほしいです。

(前沢 KANNA 39歳)

\* 来月号のテーマ \*

## 最近ヒヤッとしたこと

巻末のアンケートハガキ、官製ハガキ、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  
奥州市水沢駅前2-1(メイプル 4F)  
☎ 0197-22-5626  
FAX 0197-22-5627  
staff@oh-shun.com

## 人とワンちゃんの憩いの広場 さくらんど



キレイに整備された環境で  
ワンちゃんと一緒にリフレッシュ!

ドッグラン

営業日/月曜・金曜・土曜・日曜・祝日

営業時間/ 10:00 ~ 17:00 (季節により変動します)

利用料金/ワンちゃん1頭 500円

かわいいロップイヤーが待っている

ふれあい広場も大好評!

うさぎのふれあい広場

営業日/月曜・金曜・土曜・日曜・祝日

営業時間/ 10:00 ~ 17:00 (季節により変動します)

入場料/無料



問い合わせ▶うたたねカフェ さくらの湯/奥州市水沢佐倉河字明神堂 27 / 0197-51-6211

# Oh!Shun Members Message Board



## OIGEN ファクトリーショップ

新米の季節の到来ですね！鉄のごはん釜で炊く白米はふんわり甘くなるのでオススメです。

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



## ハートアイ

明、明と2周年企画たくさんのご褒美いただき、誠にありがとうございました。これからもお得な企画と情報をお届けいたします。サービス内容に関することや入会のお申込み方法が詳しく載っています。

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



PRO  
WORKER

## 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・採用についての説明も丁寧に行います。キャリア形成をしっかりとしていきますので、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



## 産直来夢くん

地元農畜産食材、山田町の新鮮魚介を豊富に取り揃え！東北最大級の複合型産直施設です。

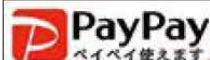
奥州市水沢真城寺杉ノ下51番地  
☎0197-26-4141  
9:00~18:00 ※ジェラートコーナーは9:00~17:00  
第2水曜日定休



## 田村川上医院

循環器と泌尿器の専門です。心電図異常、動悸、おしっここの悩みご相談下さい。只今看護師募集中！！

奥州市前沢字七日町裏86-1  
☎0197-47-3946  
8:30~12:00 13:30~17:30 ※木・土曜午前のみ  
※日・祝日・木曜土曜午後定休



## フォトスタジオ 近代社

土日平日関係なく年中キャンペーン価格だからパパもママも思わず笑顔です。

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



## 大内保険事務所

高校の家庭科で資産形成の授業始まる。弊社も新たな企画「お金の小学校」を開校。生徒さん申込受付中！！(本誌P19掲載)

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)



## 漢方相談の店 くすりのオーバ

めまいや冷え、生理不順、更年期障害など女性の不調、ご相談ください。

奥州市水沢東大通り1-1-5  
☎0197-24-5439  
9:15~19:00  
※日・祝日定休



## 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)

奥州市水沢北五沢11-5  
STオフィス102号(水沢中学校西隣)  
☎0197-22-6266  
9:00~19:00 ※日曜定休



## 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)



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](mailto:staff@oh-shun.com) または TEL0197-22-5626 までどうぞ。(平日 10:00~17:00)

# Oh!Shun 加盟店一覧

水沢 ※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。

店舗名	住所	TEL	営業時間	定休日
<b>ファッション・雑貨・デザイン</b>				
ブレッセ水沢店	水沢横町 229	0197-22-5544	10:00~18:00	不定休
きもの京紅 水沢店	水沢横町 2-1 メイプル2F	0197-51-7311	10:00~19:00	水曜、第1火曜日
梅小花	水沢柳町 41	0197-24-3100	10:00~18:00	お盆、年末年始
ふりそで マイン	水沢土田 11-10 梅ものおのぞから1階	0197-24-3100	10:00~18:00	水曜、木曜日
<b>美容・理容・健康</b>				
ドクターネイル師あさ子	水沢横町 2-1 メイプル地階	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	水沢吉小路 2	0197-23-6335	9:00~18:00	月曜、第1・3火曜日
リンパメディカル 心療術院	水沢北沢11-5 S.T.オフィス102号	0197-22-6266	9:00~19:00	日曜日
ヘアサロンスズキ	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 けいとく店	水沢佐倉河字廣徳 26-2	0197-47-4471	(月・木)8:30~19:00 (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
髪が輝くくすりのオーバ	水沢東大通り 1-1-5	0197-24-5439	9:15~19:00	日曜・祝日
クレイガーズ 奥州水沢	水沢横町 99	0197-34-0626	平日14:00~22:00、土・日・祝11:00~20:00	月曜日(祝日の場合は翌日)
<b>お菓子・飲食店・スーパー</b>				
コーヒーハウスりんりん	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
惣料理と餅屋のお店 ささ忠	水沢横町 205	0120-23-3621	(1F惣料理)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・日水曜日
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	水沢佐倉河字廣徳 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
<b>くらし・生活</b>				
メイプル	水沢横町 2-1	0197-23-4545	10:00~20:00 (地階)8:30~21:00 マルイ子9:30~20:00)	元日
ハートアイ	水沢横町 2-1 メイプル地階	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 メイプル西館	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
株式会社 ハローワーク	水沢卸町 3-12	0197-47-4151	8:00~17:00	
うたたなカフェ 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	水沢字谷地明円 60-9	0197-25-6330	8:30~17:30	土曜・日曜日
フォト EYE	水沢南大釜 1丁目 1-1	0197-25-2680	9:00~18:00	年末年始
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
さすがや <small>イオンスーパーセンター 水沢桜屋敷店</small>	水沢桜屋敷西 28-10	0197-47-5010	10:00~19:00	年中無休
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	水沢佐倉河字薬師堂 27	0197-23-4126	5:00~21:00(受付20:00まで)	年中無休
韓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	水沢佐倉河字横桃 4-1	0197-25-3188	10:00~19:00	年中無休
ドコモショップ 奥州みずさわ店	水沢佐倉河字後橋 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

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!

店舗名	住所	TEL	営業時間	定休日
<b>暮らし・生活</b>				
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・第2・4・5水曜日
餅トキワ <small>カルチャーパーク あてふい</small>	水沢佐倉河字羽黒田 74-1	0197-24-5998		
あべ印刷機	水沢佐倉河字東広町 80	0197-24-8303	8:30~17:30	土・日・祝日
シャティ たつのや 水沢店	水沢花岡町 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 8-17	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
餅水沢タクシー	水沢東大通り 2 丁目 3-30	0197-25-8181	24時間営業	年中無休
侍日本オイル商会	水沢東大通り 3 丁目 7-8	0197-23-4229	8:30~17:30	土・日・祝日
侍タイホー	水沢中田町 5-41	0197-24-1801	9:30~18:00	水曜日
産直 来夢くん	水沢真城字杉の下 51	0197-26-4141	(直売部)9:00~18:00[通年] (レストラン)11:00~15:00 (アイス工房)9:00~17:00 (ベーカリー)9:00~15:00	第2水曜日・1/1・1/2
大内保険事務所	水沢上前体 5-8-8	0197-34-0638	9:00~17:00	土・日・祝日
OIGENファクトリーショップ	水沢羽田町字堀ノ内 45	0197-24-2411	10:00~17:00	水曜日
<b>住まい</b>				
朝ヨシダ室内装飾 カーテンハウスルモンド	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	水沢吉小路 4-3	0197-22-8631	9:00~18:00	水曜日
サンハウス 餅ケンエステ調	水沢佐倉河字雁野堂 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	水沢佐倉河字梨田川 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南越コーポレーション 餅 木とくらしの備前屋	水沢佐倉河字廣徳 71	0197-22-2255	10:00~17:00	水曜日
不動産 アヴァンティ 餅	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
無邪気住毛餅 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
<b>幼稚園・保育所・託児所・高齢者福祉法人</b>				
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
<b>病院・医院</b>				
いとう矯正歯科クリニック	水沢桜屋敷 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
内科ひばりが丘クリニック	水沢川淵 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	水沢谷地明円 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), 13:20~16:50(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(午後の診療についてはお問い合わせ下さい) (眼科・歯科口腔外科)9:00~13:00, 14:00~18:00	土日祝、年末年始
かじかわクリニック	水沢佐倉河字廣徳 26-1	0197-47-4733	(月・木)8:30~12:00, 14:00~18:00 (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		

## 胆沢

<b>暮らし・生活</b>				
パソコン教室エンター	胆沢南郷田字田中 78-1	0197-46-4696	9:30~20:00	日曜・祝日
磐石産直車庫石 クラブ ひめかゆ	胆沢若柳字天沢 52-7	0197-49-2006	9:30~21:00	第4月曜日
有限会社 会津ネーム	胆沢小山字岩ヶ馬場 8-3	0197-23-4369	9:00~	日曜・祝日
<b>幼稚園・保育所・託児所・高齢者福祉法人</b>				
社会福祉法人 奥州いさわ会	胆沢南郷田字加賀谷地 416	0197-46-5111		年中無休
<b>病院・医院</b>				
見分森・丸田クリニック	胆沢小山字川北 35-1	0197-24-6546	9:00~12:00, 14:00~17:30	木・日・祝・土午後

江刺

店舗名	住所	TEL	営業時間	定休日
<b>飲食店</b>				
回進堂	江刺巽谷字力石 211	0197-35-2636	8:30~18:30	元日
日味と抹茶カフェ お茶の館原	江刺西大通り 3-11	0197-35-1521	9:30~18:30	第1・第3日曜日
<b>くらし・生活・医院</b>				
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
ガーデンズ エッセンシャル 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
<b>美容・健康</b>				
髪のプロ フラクティッ 須田雄輔院 中町分院	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

<b>飲食・美容・健康・くらし・医院</b>				
前沢牛オガタ牛荘おがた豚骨店	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
マード フェイシャルサロン オルタンシア	前沢字沖田 81-12 コーポビル 106号室	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	前沢字七日町裏 86-1	0197-47-3946	9:00~12:00, 14:00~17:30	日・祝・木土午後

金ケ崎

<b>お菓子・飲食店</b>				
メフレ市場食堂	金ケ崎町六原下二の町 210	0197-41-9111	7:00~13:30	日・祝・市場が休業時の水曜日
カウベル	金ケ崎町西根吉田沢 1-188	0197-43-2570	(夏季)10:00~18:00、(冬季)11:00~17:00	月曜・火曜日
<b>くらし・住まい・医院・ファッション</b>				
永岡温泉 夢の湯	金ケ崎町赤沢石持沢 6-284	0197-44-3420	日帰り8:00~21:00 宿泊あり	不定休

北上

<b>お菓子・飲食店</b>				
お菓子の栄泉堂	北上市南町 1-2-17	0197-63-2521	9:00~18:00	年中無休
<b>くらし・住まい・医院・ファッション</b>				
MS 北東北錦	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

一関

<b>くらし</b>				
Re キャリー	一関市三関字日照 6-3	0191-34-8611	9:00~17:00	木曜・金曜日

月刊 Oh!Shun は、岩手の**県南地域**の活性化を目的に発刊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。

お問い合わせ・加入希望はメール [staff@oh-shun.com](mailto:staff@oh-shun.com) または TEL0197-22-5626 までどうぞ。(平日 10:30~16:30)

産直来學くんで「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 vol.51

じゃがいもと豚肉の味噌スープ

材料(4人分)

- じゃがいも..... 2個
- かぼちゃ..... 250g
- 人参..... 1本
- 玉葱..... 1個
- 豚バラ薄切り..... 200g
- オリーブオイル..... 小さじ2
- ★水..... 1000cc
- ★コンソメの素..... 1個
- ★にんにく(すりおろし)..... 少々
- 豆乳..... 300g
- 味噌..... 大さじ3
- バター..... 20g



〈つくり方〉

- ① じゃがいも、人参、かぼちゃは一口大の乱切りにします。玉葱はくし切りにし、豚肉は食べやすい大きさに切ります。
- ② 鍋にオリーブオイルをひいて中火で熱し豚肉を炒めます。豚肉の色が変わったら野菜を入れ、★を加えて蓋をして煮ます。
- ③ 野菜がやわらかくなったら弱火にして●を加え、沸騰する直前まで煮ます。
- ④ 器に盛り出出来上がりです。

じゃがいもの保存のポイントは『低温』であること10℃以下だとデンプン質が壊れ、味が落ちてしまいます。必ず野菜室や冷蔵庫で寝かせましょう。じっくりと糖度が増し、芽の成長も遅らせることができます。





- ◆**お一人様一冊**のご応募をさせていただきます。
- ◆百葉はがきでも受け付けます。
- ◆応募締め切り…2022年10月31日(月)消印有効
- ◆プレゼントの当選者様には、郵送でお知らせさせていただきます。
- ◆**貼付する切手に不足がないようご注意ください。**

《ゆうちょ》

POST CARD

0230801

お手数ですが、**63円分**の切手を貼ってご投函ください。

岩手県奥州市水沢横町2-1 メイナル 4F

月刊Oh!Shun編集室

2022年10月号 vol.193

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

ADIDP氏		年 齢	歳
氏 名			
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。



## 編集後記 -Editorial Note-



テーマ:好きな丼もの



akane

カツ丼!大好き!とろとろの卵に、少しサクサク感が残ったカツが一番美味しい!たまに、ではなく結構な頻度で頂きたい(笑)

韓国のりに温泉卵のお手軽丼!そこにアボカドがあればなお最高!! スタッフ同士でアボカドの話をしていたら、けっこう好みが分かると知ってビックリ!みんな好きだと思っていた笑



megumi



mie

とろ〜り餡掛け中華丼!  
お店によって具材も違ったりして楽しい☆ウズラの卵とキクラゲとヤングコーンが入っていれば最高!

## 2022年10月号アンケート

■《Oh!Shun》第193号の中から、面白かった記事を選んでください。

今月一杯  丼特集  店舗を持たないお菓子屋さん  
 インフォメーション  シュフレシピ  ポチタマ番外編  小梅便り

■《Oh!Shun》をどちらで手に入れましたか?

■ 11月号読者ページ【小梅便り】のテーマ...

「最近ヒヤッとしたこと」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。

※海老、写真・イラスト等の無断転載はご遠慮ください。

北田  
No.1



杉ノ町  
A棟



金ケ崎町  
西根 C棟



金ケ崎町  
西根 D棟



I-style  
建売  
完成販売会

10/1 SAT ▶▶▶ 10/31 MON  
建売 I-style 完成販売会

QUOカードまたは  
Amazonギフト券  
**5,000円分の**  
ギフト券プレゼント!

※建築をお考えのお客様で初回来店時に限ります。  
※1家族1回限り、来店予約のお客様対象です。  
※前日までのweb・TELに限らせていただきます。  
ご了承ください。

LIXIL 住宅研究所

アイフルホーム



アイフルホーム水沢店

奥州市水沢佐倉河字東広町 3-5



0197-51-2511



株式会社シリウスEHC

建設業許可 岩手県知事許可(般-1)第20634号  
宅地建物取引業 岩手県知事(3)第2390号  
(一社)岩手県宅地建物取引業協会会員  
東北地区不動産公正取引協議会加盟

