

男子9人、女子5人が所属し、合同で練習を行っています。10月の全県大会では、男女そろって優勝することができました。能代高校開校100周年の節目で、本校柔道部初の快挙を成し遂げることができ、本当にうれしかったです。

毎日の練習では「考える」ということを大切にしています。勉強もあり、限られた練習時間の中で「ただやる」だけでは自分の力になりません。部員一人ひとりが、やるべきことを考えながら取り組んでいます。

今は、技を繰り出すために有利な組み手の技術を磨いています。良過ぎるくらい仲が良く、ふざけるときはとことんふざける私たちですが、練習ではしっかり切り替えて、次の大会に向けて頑張ります。



全県大会 初 アベック優勝
能代高校柔道部

のしろ
輝 寺人

老舗店店主、新カフェオーナー、県内外で活躍するスポーツマンなど、能代でキラリと輝く皆さんをご紹介します。

P R

[illegible]



赤坂 しゃぶー



伝統のしゃぶー
洋の味やゆめを
アレコレ楽しめた

厳選素材で仕上げたこだわりの

おせち料理

【4人用】(八角)25cm×25cm×7cm

おせち二段重 15,000円 (税込)

大漁者フライ、チーズフランク
エビチリソース、ゴボウ唐揚げ
角煮たまき、チーズドッグ
半羽元黒コショウ焼き

のしろ牛ローストビーフ/チーズ入ミートテ
リーヌ/鴨スモーク/錦玉子/カリカリチ
ーズ揚げ/ナマス/有塩焼き 赤海老/フキ煮
ーロ黒布/タコ煮し焼き/レコン梅和え/
丹波黒豆/ハヤシシソ/ピルス



【4人用】直径 約42cm

おせちオードブル 15,000円 (税込)

内容

大漁者フライ/チーズフランク/角煮たまき/エビチリ
ソース/のしろ牛ローストビーフ/半羽元黒コショウ焼
き/チーズ入ミートテリーヌ/鴨スモーク/チーズドッ
グ/ゴボウ唐揚げ/錦玉子/カリカリチーズ揚げ/ナマ
ス/有塩焼き 赤海老/フキ煮ー/ロ黒布/タコ煮し焼き
/レコン梅和え/丹波黒豆/ハヤシシソ/ピルス



集いを盛り上げる多彩な美味

大好評!!追加料理

- 大漁者フライ(1人) 700円(税込)
- のしろ牛ローストビーフ(200g) 3,000円(税込)
※200gから注文し100g単位で用意承ります。180g/150g

大好評!!一献重



人数に合わせて
注文できます

【大好評!!追加料理】

- 大漁者フライ(1人) 700円(税込)
- のしろ牛ローストビーフ(200g) 3,000円(税込)
※200gから注文し100g単位で用意承ります。180g/150g

お正月差しし 12月31日 15時まで

●一人用おせち (24品目) 5,000円 (税込)
※仕入れ状況により商品の色が変更になる場合がございます。

配達可能日とはお電話にて確認いたします。

※引き取り：引き取りの場合 15,000円ごとに商品価 1000円増額いたします。
※当日の都合、クレジットカード、各種支払、振替等については別途。

赤坂 しゃぶー

ご予約 TEL 0185-54-7255 TEL 54-3690 54-4457 FAX 55-1623