地域密着型情報誌

Tsugaru

2015 September
vol.73

9

～今月の特集は～
みちのく温泉特集 …10P

■弘前のクリニック情報…11～14P
■9月のイベント情報 …15P
■学校からの伝言板 …16P
■読者プレゼント …17P
■沖軽の求人情報 …18P

FMジャイゴウェーブ（76.3MHz）で放送中！
Facebookでいいね！してね！ いいね！

HP→http://navi-hiro.com/
E-mail→info@navi-hiro.com

NAVI通信 検索

Tsugaru イチオシのお店①

お食事処 鶴亀（かっき）

住 弘前市大町2-2-13
営 昼11:00～15:00
夜17:00～ 2:00
休 無休 P あり
電 0172 35-3551

メニューが豊富で一度行くとクセになるリーズナブルなお店！

8月の人気メニューベスト5	
1 とり天丼	550円
2 かつ丼	600円
3 かつ南蛮定食	650円
4 チキン南蛮定食	650円
5 とりチリ定食	700円

◇◆◇◆◇◆9月は何かな？◆◇◆◇◆

8月のサービス商品	
うなぎまぶし丼	600円
炙穴子丼	600円
イカ納豆丼	600円
マグロ納豆丼	600円
サーモン納豆丼	600円

昼11:00～夜10:00

旨い屋（から揚げ 焼きとり）

プレゼントP

弘前市新寺町55-34-3
営 11:30～19:00
（不定休）
電 080-4434-3145
お店でメニューを差し上げております

から揚げの味は多彩な10種類

大人の塩
旨しょうゆ
塩こうじ
たれマヨ
ユーリンチー
旨チリ
ブラックペッパー
旨マヨ
ハニーマスタード
甘辛南蛮タルタル

SS	¥400- 5個入り
S	¥580- 10個入り
M	¥1140- 20個入り
L	¥1700- 30個入り
LL	¥2260- 40個入り
3L	¥2820- 50個入り

やみつき必至！
甘辛南蛮タルタルが新登場
8月25日から☆

10種類から選べるから揚げ弁当
¥480-

電話予約後のご来店をおすすめいたします
※点、配達についてはご相談ください

高の内弁当・オードブル等は、3日前までにご注文ください

から揚げ・焼きとりのオードブルは当日のご注文でもOK！

あなたの街の質屋さん！

こんな時、きっとお役に立ちます！

プレゼントP

品物を預ける
品物は手放さずにお金を借りる
質 →

質屋さんのふつうの利用法

品物を売る
品物を売却してお金を受け取る
買取 ←

全質連の加盟店は安心です！ プライバシー厳守致します。

一取扱品一
時計・ゆびわ・ネックレス（汚れたものでも可）
ダイヤ、バッグ、金券 など

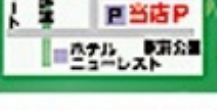
ホームページ準備中

買取・お預かり・販売
しち弘前

TEL0172-35-0133
弘前市百石町48-2
営11:00～18:00 休水曜・日曜 P有
ブランドショップ アドレスもよろしくね！

おしゃれ工房 ぱあま屋

弘前市駅前町15-8
0172-34-3722
OPEN／AM8:45
CLOSE／PM7:00
定休日／毎週月曜日
駐車場／あり



エクステつけ放題
9/8～10/18まで（要予約）

＊70cm110g迄	¥15,900
＊70cm 70g迄	¥11,500
＊58cm110g迄	¥14,800
＊58cm 70g迄	¥10,800

平成28年度 成人式予約受付中

◆着付け、セット、メイク	¥13,000
◆着付け、セット	¥11,000
◆セット、メイク	¥ 6,000
◆セット	¥ 4,000

弘前初 カット&カラー専門美容室 ひかっと

主婦に人気の美容室

成人式はP

menu
Aコース カットのみ 1,080円
Bコース カット＋シャンプー 1,400円
Cコース カット＋カラー＋シャンプー 3,990円

ひかっとの従業員は、この道10年以上のベテランばかり!! 安心してご利用下さい。

おかげ様でご来店人数7万人突破！
ありがとうございます!!

9:00～19:00
（Cコース19:00迄で受付）
弘前市八幡町3-2-4
国道7バイパス沿いアクア八幡店
0172-35-4816

Tsugaru イチオシのお店②

美容室 カット&カラー専門店 かっとん

Menu

Aコース カットのみ	1,080円	受付時間 18:00まで
Bコース カット+シャンプー	1,400円	
Cコース カット+カラー+シャンプー	3,990円	受付時間 17:00まで
Dコース カラー+シャンプー	2,910円	

TEL0172-55-9688
営 8:30～
A・Bコースは18:00まで受付
C・Dコースは17:00まで受付
休 年中無休
住 弘前市亀甲田4-3-4

成人募集18P

1日たった10分×3回!! 努力なし!!
立っているだけ、座っているだけの
「らくらくダイエット」が…

なんと!!

誰でも1回たった100円で
利用できるようになりました!

弘前ドリーム 検索

弘前市取上5-8-1
☎0172-33-7474

毎日通えてこの価格!
ALL
¥3,000
★平日 PM3時まで コース
★シニア(60才以上) コース
★筋 ト レ 専 門 コース
★らくらくダイエット コース
しかも年会費永年無料

ラーメンショップ 弘前店

住 弘前市堀越字川合184
電 0172-27-3292
営 11:00～20:00
休 月曜日 P あり

Tsugaru 設置場所一覧(一部抜粋)

〈公共施設〉
- 弘前市役所
- 弘前市立観光館
- 弘前駅案内所
- まちなか情報センター
- 弘前総合学習センター
- 弘南鉄道(弘南線・大鰐線)
- 道の駅 弘前「サンフェスタ石川」
- 道の駅 田舎館村「弥生の里」
- 道の駅 浪岡「アップルヒル」
- 道の駅 常盤「食彩館」
- 道の駅 鶴田「あるじゃ」
- 道の駅 岩木「鬼の庄」
- 都市ルーム
- りんご公園
- 弘前総合運動公園 野球場
- ANEKKO駅市型
- FMジャイゴウェーブ
- 相馬ロマントピア
- JA弘前
- 立佞武多の館
- 四季彩館
- 青森観光物産館アスパム

〈スーパー〉
- さとちょう (松森店、堅田店、青町店 小比内店、城東店、大原店 裾野店、平賀店、尾上店 高杉店、相馬店、浜の町店 新宮店、広田店、森田店 常盤店、浪岡店、金木店)
- いとく (浜茶店、板柳店 平賀店、アルカディア店)
- ユニバース (城東店、松原店 黒石駅前店、富士見店)
- 弘南生活協同組合 (西弘店、松原店、黒石店)
- カブセンター(神田店、弘前店)
- ベニーマート(松原店、黒石店)
- MAXバリュー 安原店

〈ホテル〉
- ホテルニューキャッスル
- ホテルナクアシティー弘前
- 弘前パークホテル
- 弘前東栄ホテル
- 弘前国際ホテル
- 弘前プラザホテル
- 弘前グランドホテル
- 弘前プリンスホテル
- ルートイン(弘前、城東)
- ハイパーホテル弘前
- スーパーホテル弘前
- プロッサムホテル
- ドーミーイン弘前
- ホテルニューレスト
- 東横イン
- ホテルアップルランド

〈温泉施設〉
- せせらぎ温泉
- やまらぎ温泉
- 白鷺神社温泉
- おおびらき温泉
- 津軽おのえ温泉 湯家
- 板留泉
- 鶴の羽温泉
- 岩come 岩の湯

〈その他〉
- さくら野 弘前店
- ルネスアベニュー
- ヒロロ3階 キッズコーナー
- TSUTAYA 弘前店
- スーパースポーツゼビオ
- 薬屋
- スーパーフリークス 弘前中央店
- カラオケ合来国(102号店、城東店)
- アサヒフォーラム 2Fボーリング
- 弘前大学付属病院(秋店)
- 市立病院
- 小野病院
- 弘前大学
- 東北女子短期大学

その他、
人の集まる場所に
設置しています。

黒石産あきたこまちを100%使用

相馬・尾上・石川等広域に配達致します。お問い合わせ下さい!

「Tsugaru表見たり」で、お弁当全種類から50円引き!
(対象外商品あり。ご了承下さい)

カスタードパイ始めました!!
その他、アップルパイやたい焼き等いろいろあります。

じょいふる

変更業務問合せ

0172-88-6013

住 弘前市三岡町5-1
営 10:00~21:00 休 なし
LINEアカウントID:@oov9536o

求人募集!!P

津軽 ひらかわ牛 参上!!

厳選された、本物の味。
自然豊かな八甲田山麓で育った、黒毛和牛。
柔らかい赤身、甘い脂身、程よい霜降りは絶品です。

※写真はイメージです。

その場で焼き上がったばかりの美味しさ。

安心・安全のお肉を

平賀駅から徒歩約2分!!

肉の豚金

TEL:0172-44-2035
※自動車は駐車場完備となりました。

平川市本町北柳田11-17
営業時間/8:00~18:00
定休日/不定休

津軽を愛し、津軽と共に地域お台スーパー

生鮮活祭 さとちょう

株式会社佐藤長
0172-36-7755
ホームページ
http://satouccho.co.jp/

松森町店 0172-36-7755	小比内店 0172-27-0808	大原店 0172-87-6877	相馬店 0172-84-1122	常盤店 0172-69-5511
高杉店 0172-99-1100	浪岡店 0172-62-1877	堅田店 0172-39-4411	新宮店 0173-38-5656	広田店 0173-38-1268
森田店 0173-49-7722	浜の町店 0172-37-6803	城東店 0172-28-3368	平賀店 0172-44-0422	尾上店 0172-57-5533
新町店 0175-33-9222	中央店 0175-28-4477	枯梗野店 0172-31-4422	春町店 0172-59-0556	金木店 0173-64-2570

求人募集!!P

ラーメンショップ 弘前店

味を守り続けて20年。
これからも頑張り続けます。

おすすめMENU 平日限定セットメニュー

A.ラーメン・ギョーザ …… 750円
B.ネギラーメン・ギョーザ …… 850円
C.ネギミソラーメン・ギョーザ …… 900円

※ライス・おにぎり(1個)はサービスです。

住 弘前市堀越字川合184
電 0172-27-3292
営 11:00~20:00
休 月曜日 P あり

美味しいお酒と
楽しい会話が弾むお店。

カウンター席の他にゆったりくつろげるテーブル席もございます。

みなさま始めまして。
6月にOPENしました、
「らうんじひよし」です。
笑顔あふれる楽しいお店です。
ぜひ、一度いらして下さい。

飲み放題料金
2名様～
60分 3,000円
3名様～
90分 3,000円
カラオケ歌い放題、女の子ドリンク込

TEL:0172-33-8865
携帯:090-2027-2763
住　所／弘前市大町1-6-2
駅前センター1F
営業時間／19:00～ラスト
定休日／月曜日

中人数系18P

ついに！
弘前からりんごを使った
健康サプリメント登場！

焼き林檎のしずくを体験!!

¥1,080(税込)

アップルペクチン研究所へお邪魔し、「焼き林檎のしずく」を試飲させていただきました。
「焼き林檎のしずく」はそのまま味見をするとブルーンに似た味です。そのままサプリメントとして（15g）飲むほか、しょう油や各種汁物、ドレッシング、酢、乳酸に2～3滴入れたり、お酒のお湯割りに数滴いれたりすると、まろやかな味になります。1日1個のりんごを食べることは健康に良いと聞いたことがある方もいるのでは？しかし、365日りんごを食べ続けるのは難しいですよね。そんな時に、1日にたった15gを飲むだけでりんごのいい部分を簡単に取ることができるということです。

低分子アップルオリゴペクチンを知っていますか？

りんごから加熱後抽出された
「低分子アップルオリゴペクチン」の優れた特性

整腸作用促進、免疫力アップに寄与することに期待がもてます。
善玉菌を増やし、悪玉菌を減らす能力があり、肝機能、免疫能の改善・発がん抑制、感染症減少につながります。
腸内環境を純粋にする優れた効果が期待されます。

(有)アップルペクチン研究所
住所／弘前市代官町65-2　電話／0172-38-4530
営業時間／9:00～17:00

プレゼントP

楽しく飲んで唄って
カラオケスナック
百桃

団体様歓迎
30名様位までOK！
ご予算、相談に応じます。

18:00～25:00
2h飲み放題・歌い放題（団体様）
お一人様 ¥3,000

住所/弘前市親治町7-5　電話/0172-36-7141
定休日/月曜日　携帯/090-6254-9818

2時間飲み放題
宴会プラン
¥4,500～
要予約

5名様からご予約承ります。
お気軽にお問合せ下さい!!

焼肉の東天
TEL:0172-35-8929
住　所　弘前市新鍛冶町52　定休日
営業時間　18:00～翌2:30　水曜日

秋田県北・津軽地区限定！毎月恒例特別宿泊プラン

敬老大サービス

9月4日(金)～
9月30日(水)

60才以上の方がご一緒で…(区本様対象)
1泊2食付1室2名様以上
6,700円

カラオケBOX
麻雀サービス！

※秋田県北(大館市、小坂町、北秋田市、鹿角市)津軽地域限定宴会プランです。 ※9/13・20・21・22のご利用はできません。 ※会・宴会ご利用の場合1,000円の手数料となります。
※秋田市内でのご利用はできません。

日帰宴会 **きりたんぽコース**
秋の集まりはこれで決まり！
4,000円
お席料、入湯料、諸税込み！
15名様以上から送迎致します。

大館矢立ハイツ
✆0186-51-2311
秋田県大館市長走字舞場311
【営業時間】7:00～21:00【定休日】年中無休

新商品
鷹ノ巣自然歩道
開通記念

目屋けぇ～ランチ
1,000円(税込)

山菜ミズがたっぷりのった
冷やし山菜そば
マタギ飯のセットです

物産センター Beechにしめや
〒038-1411 青森県中津軽郡西目屋村大字田代字神田219-1
TEL:0172-85-2855 レストラン営業時間 11:00～14:00

しばらくの間、通信販売のみの営業となります。

大好評！オリジナルアクセを作ってみませんか？

お話しながらオリジナルのブレス・アクセ作れます。
150種類以上の天然石を
枠売りで格安にて販売中！

＊箱のデザイン選べます＊

オーガニックコーヒー
1ケ……110円
ボックスタイプ……1,000円

オーガニック カフェインレスコーヒー MOCHA
1ケ……160円
ボックスタイプ……1,300円

ASIAN Cafe
～アジアン カフェ～
TEL:0172-40-3070
弘前市博水台田49-1(駐車場有り)
【営業時間】11:00～18:00
近くに寄ったらお気軽にお寄ってください。

世界初！！

浄水器は
新しい時代へ…。

スタイリッシュ&スリム
高性能浄水器
(家庭水への必要性)

＋ ホワイトボードフレーム
液晶テレビ
写真フレームなど
多彩なオプションがあります

取り付け場所を
選ばない超薄型設計！！

地下1000mの
天然水の水質を
限りなく再現

A4サイズ

「AQUA TV」
高性能浄水器装置

厚さ…
なんと、業界の
39㎜

高性能カートリッジ内蔵！

10年間カートリッジ交換が不要です！！

業界の浄水器！
イワナは嘘をつかない！
各水質によるイワナの生育

検体名	生育期間	業績の結果
水道水	1年目	塩素1.5ppmにより生育中止
電気分解水	12年目	酸化剤(オゾン)により生育中止
AQUA TV	現在中！	2キロ/分の量で塩素除去を解決

オプションで液晶テレビを
付ければテレビを見ながら
クッキングも可能です！

shop リフレ
住 黒石市高場民家161-19 時 10:30～
080-5224-1179 P あり

主婦に人気の美容室

弘前初 カット&カラー専門美容室

ひかっと

ひかっとの従業員は、この道10年以上のベテランばかり!! 安心してご利用下さい。

☆ menu ☆

Aコース	カットのみ	1,080円
Bコース	カット＋シャンプー	1,400円
Cコース	カット＋カラー＋シャンプー	3,990円

おかげ様で

ご来店人数 7万人突破！

ありがとうございます!!

営 9:00～19:00(全コース19:00まで受付)
弘前市八幡町3-2-4
藤田バイパス沿いアクア八幡内

0172-35-4816

求人募集18P

クラスT!! オリジナルで差をつけろ!!

ダイレクトフルカラープリント

Tシャツに!!
ポロシャツに!!
写真もOK!!
1枚からでも大丈夫!!

団体・学生割引やってます。

オリジナルTシャツプリントサービス
CRAZY MESH
クレイジーメッシュ

飛び込みプリント可!!
気軽にご来店下さい。

TEL 0172-78-3086
青森県弘前市城東字玄ノ宮 42-3
営業時間 10:00～20:00

カット&カラー専門店

美容室 かっとん

主婦に人気の美容室

Menu

Aコース	カットのみ	1,080円	受付時間 18:00まで
Bコース	カット＋シャンプー	1,400円	
Cコース	カット＋カラー＋シャンプー	3,990円	受付時間 17:00まで
Dコース	カラー＋シャンプー	2,910円	

TEL 0172-55-9688
【営業時間】8:30～ AコースBコースは18:00まで受付
CコースDコースは17:00まで受付
【定休日】年中無休 【住所】弘前市早稲田4-3-4

求人募集18P

9・10月キャンペーン
縮毛矯正20%引き!!

※詳細はお問合せください

Menu

カット	¥3,000
カラー	¥3,000～
パーマ	¥3,500～
まつ毛カール	¥2,300
ジェルネイル	¥4,000～

Hair&Nail
Chou Chou シュシュ
0172-88-8385（予約優先）
弘前市品川町10-10
月・第3日曜日

一昨日手足がしびれてきて病院のクスリも効かなくなって来た

こんなことで困っていませんか？

- 朝起きると腰から背中にかけて痛い
- 仕事で長時間座っていると腰が痛い
- 長く立っていると、お尻のほうまで痛くなってくる
- だんだん首が痛くなって回せなくなった
- 重い物を持ったらギクッとなった
- 夏バテのせいか、体のあちこちが痛くなって来た
- だんだん病院のクスリが効かなくなって来た

まず2回お試し下さい。

従来2回10,500円のところ

なんと 2回 1,980円

完全予約制

9月30日(水)まで 5名様限定

○肩矯正 カウンセリング無料受付中！

（プロフィール）
現在 佐々木 重治
・日本カイロプラクティック連合会正会員
・電気／超音波・ウルトラ・ホットパック・ドリル・ジャンボ・ローラー
・鍼灸／コットハンド鍼
・スポーツ／野球

カイロプラクティック弘前
KEN施術院

お勤めの方も安心。土日祝日も営業

完全予約制 0172-32-1065

住 弘前市南溜町17-3
営 10:00～20:00 P あり

アクセスマップ

リラクゼーションケアルーム

ぬくもり鍼・灸院

完全予約制 前日までにご予約下さい。

院長　石井みちよ

TEL 0172-82-3175

携帯電話／090-5840-6155
住所／弘前市一町田村元794-16
受付時間／AM8:30～PM7:00
休診日／日・祝日

E-mail : saimiy.3.5.4.3@docomo.ne.jp

いずみだ整体療術院

＊初回限定（プレゼントあり）＊

整体療術	60分	2,500円
整体療術	60分＋かっさ40分	4,000円

整体療術（オールハンド）　30分 1,800円
肩こり、腰痛、冷え症、骨盤矯正etc…　60分 3,000円

フェイスかっさ
お顔の老廃物を流し、シミ、シワ、たるみを改善して小顔効果もバッチリ
40分 1,500円

かっさ+パックセット(フェイス) 1,800円

プラチナパック（フェイス、背中）
乾燥、ニキビ等のトラブルを集中ケア
10分 各500円

フットリンパマッサージ
足のむくみ、疲れ、生活習慣等（女性限定）
（フットバス付）40分 2,500円
（ヒザ下のみ）30分 2,000円

お客様のお好みに合った療術で施術いたします。

＊＊＊出張あり 完全予約制 男性可＊＊＊

TEL090-7524-5032

住所 弘前市桜野4-10-4
営業時間 9:00～17:00
（ご予約は20:00までOK!）
定休日 日曜日　駐車場 あり

クレンジングSPA & 縮毛矯正 キャンペーン 実施中!!

MENU

男性	女性
カット ¥1,620	カット ¥1,620
子供カット ¥1,080	カラー ¥3,240～
カラー ¥3,780～	パーマ ¥3,240～
レディースシェーブ ¥1,620	縮毛矯正 ¥7,560～
白髪隠し ¥1,080	クイックスパ ¥540
学生半額 ¥1,080	※すべて税込価格となっております。

とぶわりのハンドマッサージ
クレンジングSPA ¥1,620
このような方に…
ストレスが溜まっている
肩凝りがひどい
髪・目・肩が凝っている
疲れが残れる
他のメニューと同時で ¥1,080

Climb Hair

〒 弘前市外崎3丁目1-1
☎ 0172-78-2827
休 第3月曜日
営 8:30～19:00

出張 地・病院サービス
お年寄り・障害・お体不自由に
ご入院の方への訪問サービスも承っております。

元気な子供たち! 集まれ～!!

子供たちは遊びが大好きです。季節を感じながら、見て、聞いて、触れる事で、たくさんのまを学んで欲しいと願い、お家にいるような雰囲気の中で、温かく見守り、愛情をいっぱいかけて、「明るく元気な子」を目指しています。子ども達の笑顔は、宝物です。

〈保育時間〉7:00～19:00
〈受入れ年齢〉2ヶ月～5歳就学時
月極め保育・半月保育・一時預かり保育可能です。

随時入園できますので、ご連絡お待ちしております。

託児所 チャイルド・ルーム

住所 弘前市東城北2丁目6-1
電話 0172-37-4888
保育時間 7:00～19:00 休日 日・祭日

運転免許は三ツ矢におまかせ

教習車種
●普通自動車免許(MT/AT) ●普通二輪免許
●中型自動車免許 ●自動二輪免許(原付・大型)
●大型特殊自動車免許 ●高齢者運転免許

おすすめの5大ポイントでスムーズに教習できます。

ポイント1 コンピューターで楽々!
教習予約やキャンセルが全てこの一台でOK! 携帯でも予約・キャンセル可能です。

ポイント2 バイタリティーと思いやりのスタッフがあなたをサポート!
アットホームな雰囲気であなたに合わせた教習。親切・丁寧に指導致します。

ポイント3 学科問題練習機「武蔵」
あなたの強い味方うけあいです…!

ポイント4 先進の教習設備でらくらく
リアルシミュレーションコンピューター「アクセス・マスター」で、より安全な運転技術や緊急時の状況対応を学習できます。

ポイント5 あなたのスケジュールに合わせた教習プラン
安心・おまかせコース/スピードコース/マイペースコース/土日限定コース

各種教習ローンの取り扱いもしております。詳しくは、当校受付までご相談下さい。

三ツ矢自動車学校 弘前市石渡1丁目23-1
0172-35-6611
http://www.mituya-ds.jp

資格免許をとろう!

常時講習中!
フォークリフト
車輌系(整地用)
小型移動式クレーン

フォークリフト 運転技能講習	2日間コース
車輌系建設機械 運転技能講習 (ドラグ・ショベル・ホイールローダ・トラクターショベル)	2日間コース
小型移動式クレーン 運転技能講習	2.5日間コース 3日間コース

※フォークリフト・車輌系建設機械の場合は大特免許所持の方に限ります。

青森労働局長登録教習機関
青森県産業機械講習センター
弘前市石渡1丁目23-1(三ツ矢自動車学校内)
0172-34-6767

SALE 開催中!

五所川原ELM
NEW SHOP OPEN

文具・雑貨品・カメラなど、味のあるもの、懐かしさを感じられる雑貨と古道具を通して、あたたかい気持ちになれるように願いをこめて三ノ月舎はゆんでいます。

三ノ月舎
MINOTSUKISYA

古いもの買取り、引取ります
・古家具/箪笥/机 ・額縁/キャンバス枠 ・玩具/雑貨 ・時計/骨董品など
家の解体、引っ越し、遺品整理の際などもご相談下さい
〒030-0801 青森市新町1-3-7 アウガ2F
tel 017-762-0892 E-mail:minotsukisya@ybb.ne.jp
エルム店 tel 0173-33-1161

弘前からJリーグを目指して!
ブランデュー弘前FC

ブランデュー弘前FCホームページはこちら→

＜試合スケジュール＞ 入場無料！！

東北１部第１７節 vs 富士クラブ２００３
［日程］９月２７日（日）１３時開始
［会場］弘前市運動公園球技場
（詳細はホームページをご覧ください。）

"わがまち弘前"で熱く戦う選手たちに
ご声援をお願いします！

ＮＰＯ法人 弘前Ｊスポーツプロジェクト事務局
（営業時間/9:00～18:00 定休日/土・日曜日・祝祭日）
〒036-8061 弘前市神田5丁目3-3
TEL 0172-35-2012 mail info@blancdieu-hirosaki.com

くちこみ Tsugaru

「たい夢」（城東コニバースそば）
お好み焼きたいやきが美味しい。メニューも色々あるので広まってほしい。
弘前市 K.M.さん

かくみ小路「真ちゃん」
小綺麗な感じの焼肉屋さん。肉の種類も豊富。
弘前市 S.K.さん

下土手町路「食事所 まさ」
ランチ（和食）リーズナブルで食べられる
平川市 K.N.さん

VIE DE FRANCE（アプリーズ2F）
「塩バターフランス」がおいしいです。
板柳町 I.N.さん

黒戸にあるアイス屋
ソフトクリーム美味しですよ
弘前市 K.K.さん

木（もっく）
リーズナブルでおいしくて、店の方の人柄もよい
弘前市 H.N.さん

R-CAMP
おいしいよ
青森市 N.H.さん

けや木（紺ヶ丘）
ランチもおすすめですが、コーヒーも美味しいので！夏場はアイスコーヒーも持ち帰りできます！
弘前市 T.N.さん

情報提供ありがとうございました！

夏の疲れを温泉で、の～んびり癒そう！ みちのく温泉特集

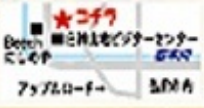
ブナの里 白神館 入浴券プレゼント！

心もカラダも癒される温泉自慢の白神館。

●大 人(中学生以上)……350円
●小 人(小学生以上)……200円

大浴場 かけ流し サウナ 大広間 宴会可 休憩所 車椅子 駐車場 駐車場 貸タオル

住 白神村田代神田60-1
電 0172-85-3011
営 8:00～21:00
休 年中無休



桜温泉 家族風呂券プレゼント！

荒水山麓やすらぎの湯へようこそ。湯けむる大浴場・露天風呂など、源泉かけ流しの温泉をお楽しみください。

●大 人(中学生以上)‥350円
●小 人(小学生以上)‥100円
●幼 児(3才以上)‥‥‥50円
●家族風呂‥‥‥‥1,000円

大浴場 露天風呂 家族風呂 かけ流し サウナ 大広間 宴会可 駐車場 駐車場 貸タオル

住 弘前市大字賀田2-10-1
電 0172-82-4332
営 6:00～22:00
休 月1日、不定休(毎月末日の為)

白馬飛神温泉 入浴券プレゼント！

大浴場の床は、まるで「千枚田」や「龍の鱗」のようになっています。これこそが、しっかりとした源泉成分の表れなのです。

●大 人‥‥‥‥350円
●中学生‥‥‥‥150円
●家族風呂‥‥1,500円

大浴場 露天風呂 家族風呂 かけ流し サウナ 大広間 宴会可 貸タオル

住 弘前市小栗山字芦沢2-1
電 0172-88-1250
営 6:00～22:00
休 年中無休

館田温泉 入浴券プレゼント！

原敬のような細かい泡で、ふかふかに。神経痛、皮膚病の他、足腰・肩・腕の痛みなどに効果があります。

●大 人‥‥‥‥330円
●小学生‥‥‥‥150円
●幼 児‥‥‥‥‥50円
●家族風呂‥‥1,300円

大浴場 露天風呂 家族風呂 かけ流し 大広間 宴会可 カラオケ 温泉

住 平川市館田館田278-3
電 0172-44-8665
営 5:00～22:00
休 年中無休

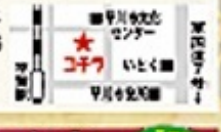
鷹の羽温泉 入浴券プレゼント！

完全かけ流し、気泡多く、美肌効果抜群。

●大 人‥‥‥‥‥350円
●小 人‥‥‥‥‥150円
●幼 児‥‥‥‥‥‥60円
●家族風呂(30分)‥1,000円
●大広間‥‥‥‥‥800円

大浴場 露天風呂 家族風呂 かけ流し 休憩所 貸タオル 温泉

住 平川市本町村元228-3
電 0172-44-4626
営 6:30～22:30
休 臨時休館年2回有



からんころん温泉 入浴券プレゼント！

露天風呂からは、四季折々の風景が楽しめます。アルカリ性泉純温泉で、肌に優しく入浴後はつるつるツヤツヤ。体もポカポカ。必ず疲れを癒やします。

●大 人‥‥‥‥‥400円
●子 供‥‥‥‥‥200円
●貸風呂(5～8時、夜間貸切)350円
●家族風呂(30分)‥1,800円～

大浴場 露天風呂 家族風呂 かけ流し サウナ 休憩所 飲酒 お食事

※看板を目印にお越しください

住 平川市館山坂浦19-1
電 0172-44-4210
営 5:00～22:00
休 年中無休

御伝屋御殿関の庄温泉 入浴券プレゼント！

「道の駅」いかりがせき内にある温泉。大浴場や貸切の露天風呂など、かけ流しの温泉が楽しめる。青森ヒバを贅沢に使いました、ゆったりリラックスできます。

●大 人(中学生以上)‥300円
●小 人‥‥‥‥‥‥100円
●未就学児‥‥‥‥無料
●貸切風呂‥‥‥1,500円
(家族風呂)(1時間)

大浴場 露天風呂 かけ流し サウナ 飲酒 貸タオル

住 平川市碇ヶ関阿闍23-2
電 0172-46-9355
営 9:00～20:00
休 年末年始のみ

健康温泉 桃太郎 入浴券プレゼント！

荒水山・八甲田山を眺望できる健康温泉です。疲れをいやし、ぜひゆっくりとリラックスして下さい。

●大 人‥‥‥‥‥‥350円
●小 人‥‥‥‥‥‥100円
●幼 児‥‥‥‥‥‥‥50円
※土曜日のみ小学生・幼児無料

大浴場 露天風呂 家族風呂 休憩所 貸家族 うたせ湯 あかすり 大広間 宴会 飲酒 温泉

住 弘前市大字新里字下舘田66-1
電 0172-28-3211
営 6:00～23:00
休 年中無休

大館矢立ハイツ 入浴券プレゼント！

矢立峠を一望できる源泉かけ流しの温泉で、心も体もリフレッシュ！

●大 人(中学生以上)‥‥350円
●小 人(小学生以上)‥‥170円
●未就学児童‥‥‥‥‥50円
●宿 泊‥‥‥‥‥‥8,800円～

大浴場 露天風呂 かけ流し サウナ シャンプー付 マッサージ用 休憩所 宴会可 宿泊 飲酒 レストラン 車椅子 ゲーム カラオケ 貸タオル 温泉

住 秋田県大館市長走字草場311
電 0186-51-2311
営 7:00～21:00
休 年中無休

このページの温泉施設９軒の入浴券or家族風呂券をプレゼント致します！

※詳しい応募方法、宛先等は17ページのプレゼントコーナーをご覧下さい。どしどしご応募を!!

健康に気を使っていますか？

弘前のクリニック情報

お体の調子はいかがですか？どこか気になる事がございましたら、お早めに専門医療機関に受診・相談される事をお勧め致します。

Dr.はらの「目より健康コラム」

はらクリニック 院長 原 徹 TEL 0120-1641-12
弘前市駅前3-3-7（AKIMOTOビル3F） http://www.hara-cl.com

女性の薄毛と橋本病 vol.15

女性で薄毛を気にして来院する方に甲状腺機能低下症（橋本病）があります。夏なのに寒がったり、皮膚がカサカサし、下腿のむくみがあればかなり疑わしいと言えます。

甲状腺から分泌される甲状腺ホルモンは、車でいえばアクセルに当たります。強く踏むと、ガソリンが沢山噴射され、エンジンの回転数が上昇し、エンジンが熱くなり、ガソリンが速く減ります。体でいうと、心拍数が増え、体温の上昇、体重の減少が見られます。これがバセドウ氏病です。

反対に、甲状腺ホルモンの分泌が減ると、体温が下がり、血流が低下するため、皮膚のカサツキと薄毛を引き起こします。体重は増え、コレステロールの上昇も見られます。これが橋本病です。薄毛が気になる女性は、一度検査を。

Tsugaru アニマル通信 vol.13

ネコの腎不全

こんにちは！ごり動物病院のごり院長です。動物たちも食事内容の向上と医療の発展に伴い高齢化が進んでいます。ネコにおいても高齢化に伴って様々な病気が見られるようになりました。その中の一つに腎臓の病気、腎不全があります。

腎臓はヒトと同じく背中の中に２つあり、その働きは、血液をろ過して老廃物を尿とともに体外に除去するとともに、体内の恒常性を維持しています。さらに骨代謝や造血、血圧調整も行っている大切な臓器です。腎不全は腎臓にダメージを受けた後の状態ですが、急性と慢性があり、急性では１週間程度で症状が急激に進行するのに対して、慢性では数カ月から数年に及んで腎機能が低下して末期になると腎臓が小さくなる腎萎縮を形成することがあります。

主な症状としては食欲不振、多飲多尿（お水をたくさん飲んで、おしっこをたくさんすること）、吐き気や嘔吐、貧血、進行すると尿毒素の排泄障害から起こる尿毒症になると、嘔吐や下痢などの消化器症状が激しくなり、嗜眠傾向（寝ていることが多くなること）や痙攣などの神経症状、多臓器不全となり、大変危険な状態になります。治療はヒトでは人工透析や点滴による輸液療法ですが、動物病院においては透析は難しく、輸液療法が選択されることが多いようです。腎臓はその機能の75%まで代償されますが、それ以上障害されると腎不全の症状を出すので、症状が出た時にはかなり進行していることが多いです。

6、7歳以上の高齢なネコちゃんから多く見られますので、定期的な血液検査や尿検査で早期発見につながることも少なくありませんが、なかなか現実的に難しいので、「最近水を飲む量が増えたな」とか「食欲が落ちて痩せてきたな」、「毛艶が悪くなってきたな（脱水）」というようなサインが見られたら、動物病院で検査してもらうのもよろしいかと思います。早期に発見して早期に対策をしてください。

ごり動物病院 院長：土田勝彦
弘前市安原1丁目1-8 TEL 0172-32-3108

76.3MHz FM JAIGO WAVE ラジオは、ともだち♪
(株)エフエム ジャイゴ ウェーブ

4月から番組表がリニューアルしました！

週間番組表（一部抜粋）

Time	月	火	水	木	金
8:00	「リメンバーミュージック・邦楽」				
9:00	「演歌と歌謡の時間」				
10:00〜13:00	「ラジドキ」パーソナリティ：藤原あすか・いっくう				「じゃい金」藤原あすかいっくう
14:00	あれこれ、はれぢ	板橋かずゆきのミュージック・ベジタブル	第1週「ゆりとけんじの演歌夜」第4週「ゆりの演歌一番」	「スターダストレビューの星になるまで」	「後ちゃんの人生応演歌」
14:30	「午後の歌謡曲」		小澤俊のオートリンズ11	「午後の歌謡曲」	
15:00 16:00	「アフタヌーンパラダイス」				
17:00	「リメンバーミュージック・邦楽」				

リクエストはこちらへ↓

E-mail
生放送番組用
live@fm-jaigo.co.jp
製作番組&生メッセージリクエスト用
fm763@fm-jaigo.co.jp
※「件名」に番組名を必ず入力してください。

FAX
0172-43-8211
※おかけ間違いにご注意下さい。

ハガキ
〒038-1199
田舎館郵便局 私書箱５号
※ご希望の番組名を書いておおくり下さい。

FM JAIGO WAVE受信エリア：
田舎館村・藤崎町（旧常盤村）
青市周辺…弘前市・黒石市・平川市
青一部…青森市（旧浪岡町）・板柳町

リクエスト・メッセージお待ちしています！

医療法人
あきた耳鼻咽喉科クリニック

Blancdieu HIROSAKI FC
目指せJリーグ！当院は全力で応援しています！

もうすぐ始まるダニによるアレルギー性鼻炎舌下免疫療法について！

昨年秋よりスギ花粉症に対する舌下免疫療法は始まっていますが、近いうちにダニによるアレルギー性鼻炎に対する舌下免疫療法が始まります。とかくスギ花粉症が騒がれますが、実はアレルギーの中ではダニアレルギーが一番多いのです！ダニアレルギーは一年中起きる可能性がありますが、春や秋に多く特に初秋に症状が強く出ます。なぜかと言うと、夏に布団などの中で増えたダニが涼しくなる秋に死にます。その死骸をたくさん吸い込むと症状が強く出るからです。一年中ダニのアレルギー性鼻炎で悩まされている方にとって、この舌下免疫療法は大変効果的な治療法になるかもしれません。なにせ治ってしまう可能性があるのですから！ご興味のある方は是非ご相談ください。

10th Anniversary

日本耳鼻咽喉科学会認定
耳鼻咽喉科専門医 補聴器適合判定医　院長　秋田　二朗

◆診療科目
耳鼻咽喉科・アレルギー科
◆診療時間　※祝・日曜は、第2日は休診。土曜日午後は、土曜日の方はご連絡ください。

	月	火	水	木	金	土
午前9:00～12:30	○	○	×	○	○	○
午後3:00～6:30	○	○	×	○	○	×

※土曜午後5:00まで

◆住所：弘前市南城西2丁目5-12
◆電話：0172-32-2332
◆URL：http://www.akita-ent.net/

糖尿病・代謝・内分泌内科・胃腸内科
今村クリニック
弘前市大字松原西2丁目1-1　Tel.0172-88-3090

日本糖尿病学会専門医
日本消化器病学会認定専門医
院長　今村憲市

気になる症状があればお早めに当院へどうぞ。

知って得・納得一口メモ

膵癌が気になる方へ…

膵癌は40才代から70才代の中高年に多く発症し、男性の「がんによる死亡」の第5位の病名、女性では第6位となっております。

膵癌に特有の症状はなく、上腹部痛・背部痛、体重減少、下痢等が主な症状ですが、症状が出現して膵癌が見つかった場合には病気はかなり進行した状態となっております。従って、膵癌を早期に発見するためには膵癌をねらいうちにした検査を年3回行なう必要があります。

最近、血液を数ml採血し、アミノ酸の組織比を検討することにより膵癌発症のリスク診断が可能になってきております。膵癌の心配な方は当院に御相談下さい。

今村クリニック　院長　今村 憲市

弘前市医師会からのお知らせ

問い合せ　一般社団法人 弘前市医師会 TEL:32-2371
http://www.hirosaki.aomori.med.or.jp/

当番制で休日午前中に診療を行っております。

9月の当番

外科系　診療時間／9:00～12:00

- 6(日) 弘前温泉養生医院　弘前市真土字勝剣林334-1　TEL:82-3377
- 13(日) 吉田クリニック　弘前市百石町49-1　TEL:37-6300
- 20(日) 弘前温泉養生医院　弘前市真土字勝剣林334-1　TEL:82-3377
- 21(月)・22(火)・23(水) 福士医院　弘前市新里字東里見49　TEL:27-1525
- 27(日) 菊池医院　弘前市高田町8-1　TEL:39-1234

内科　診療時間／9:00～12:00

- 6(日) 梅村医院　弘前市石渡1-1-6　TEL:32-3593
- 13(日) さがらクリニック　弘前市桔梗野1-3-3　TEL:37-2070
- 20(日) 今村クリニック　弘前市松原西2-1-1　TEL:88-3090
- 27(日) 弘前温泉養生医院　弘前市真土字勝剣林334-1　TEL:82-3377

ごり動物病院®

日本獣医皮膚科学会
認定医
獣医学博士
院長 土田靖彦

診療動物
犬・猫・うさぎ・フェレット
ハムスター・鳥・は虫類など

診療時間
午前9:00〜13:30
午後4:00〜8:00
＊受付は診療終了30分前までにお済ませください
＊急患の場合必ず電話連絡の上ご来院ください

休診日
水曜日・祝日
※学会などにより休診となる場合あり

診療内容
内科・外科・皮膚科・その他
アニマルレイキヒーリング®も行っております。
※アニマルレイキヒーリングとは自然治癒力を高める手当療法です。

弘前市安原1丁目1-8 TEL 0172-32-3808 http://www.gorivet.com

当クリニックは、不妊治療・更年期健康相談など内分泌専門で、不妊治療に力点をおいています。

池田レディスクリニック
産婦人科・不妊治療専門クリニック

最新の治療統計では当院治療プログラムを継続された患者様の90%が1年以内に妊娠に至っておられます。
またプログラムは、頑固な生理痛・頭痛・肩こり・腰痛等の改善にも効果をあげております。
勇気をもって治療の第一歩を踏み出してはいかがでしょうか。

全力で治療に当たらせて頂きますので、是非お気軽にご相談ください。

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00〜12:00	○	○	○	○	○	午前診
午後2:00〜 6:30	○	○	○	○	○	〜12:00

日曜・祝日 休診 ※診療時間につきましては、電話にてご確認下さい。

婦人科 池田レディスクリニック
弘前市高田5丁目7-7 TEL 0172-29-2055
ikedas@juno.ocn.ne.jp
http://www.ikeda-lc.jp

【特記】

この原稿が読まれる頃は、安保関連法案はどうなっているのでしょう。第二次世界大戦（太平洋戦争）においても、列強の脅威がABC包囲網として宣伝され、一部の過激な政治家、軍部と新聞により、世論が作られていきました。その頃の匂いをどうしても感じてしまいます。

あまりニュースにはなっていませんが反対のデモがなされているようです。今回のデモでは普通の若い女性の参加が多いと聞いています。自分の子供を戦争で死なせたくないという気持ちだからだそうです。安倍総理にはかわいい子供やお孫さんがいないので、具体的想像が出来ないのかもしれません。あなたは戦争でお子さんを死なせたいですか？

早川内科肛門科　院長　早川一博

●住所／弘前市安原3丁目7-5

早川内科肛門科

Tel.0172-87-7700

診療時間		
	月・火・木・金	午前 9:00〜12:00 午後 3:00〜17:30
	水・土	午前 9:00〜12:00
	日・祝	休診（急患は電話連絡をお願いします。）

さわだ整形外科

整形外科
リハビリテーション科
リウマチ外科

骨粗鬆症検診も行っております

肩関節・腕橈骨筋・上腕二頭筋・腱鞘炎・腱板炎・腱板断裂・腱鞘炎・腱鞘炎・腱鞘炎などに対する治療

「トリガーポイントブロック」をご存知ですか？

※NHK「ためしてガッテン」で紹介されたものです。

やけどや一般外傷に対する治療として、被覆材を用いた、湿潤療法を行っています。痛みも少なく、治癒期間が短縮されます。

※身体障害者福祉法指定医師の指定医となっていますので、義肢装具の判定や、身体障害者手帳の作成を行っています。「後たきり」の患者さんにも対応も行っています。

お気軽にご相談下さい。

診察室
明るく清潔感あふれる部屋で、整形外科専門医の院長による診察を行っています。

レントゲン検査室
最新のデジタル検査機器を使って、安全で的確な診断を行っています。骨粗鬆症検診・骨密度測定も行っています。

処置室
採血や点滴、各種の注射を行っています。ギプスを巻くのもこの部屋で行います。

リハビリテーション室
最新の治療機器を導入しています。運動療法士・リハビリテーション・セラピストの資格を持った専門家が常駐しています。

診療時間
【月・火・木・金】午前 8:30～12:00　午後 2:00～ 6:00
【水・土】午前 8:30～12:00
【日・祝祭日】休診　※急患応需

弘前市大開3-2-1（南高校通り）
TEL 0172-87-3311

松本眼科

Matsumoto eye CLINIC

日本眼科学会 認定眼科専門医　院長：松本光生

白内障手術　日帰り手術　レーザー治療　入院設備あり

TEL：0172-31-3211

■住所／弘前市三岳町2-3（弘前実業高校ななめ向い、松原通り三徳神社入口）

■診療時間／

時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:00～12:00	○	○	※1	○	○	※2
午後15:00～18:00	○	○	×	○	○	×

※1 水曜日8:00～11:00（午後は手術のため休診）
※2 土曜日8:30～13:00（午後休診）

■休診日／日曜日・祭日　■駐車場／27台完備

眼の健康相談は当院へお任せ下さい。

ちょっと、た目になる話

文：院長 松本光生

■角膜感染症

角膜は厚さ約0.5mmの透明な組織で、俗に「黒目」と呼ばれています。
その角膜に病原性を持った微生物が付着し繁殖した状態を角膜感染症と呼びます。角膜感染症は、重症例では角膜穿孔を起こし治癒しても角膜に強い濁りが残り、角膜移植が必要となることもあります。このように、眼病の中でも比較的緊急性の高い病気です。強い充血や目の痛み、大量の目やになどの症状が出現し、角膜感染症が疑わしい場合には早めに眼科を受診することが大切です。

コンタクトレンズ装用者では正しい扱い方を守ること、異物が目に入りやすい作業をする場合に保護用眼鏡をかけるなど、日頃の予防が大切です。

外で遊ぶ機会の多い夏！でも、その前に知っておきたい

夏の皮膚トラブル

もうすぐ夏休み！夏は様々な要因により、お肌の皮膚サトラブルが多い季節なんです。そこで今回、はらクリニックの先生 藤 [illegible] 先生に、どんな病気に気をつければよいか聞いてきました！
トラブルがおきないように注意して、楽しく夏を過ごしましょう。

高温多湿によるもの

汗疹
（原因）パスポートやスリッパなどから感染。30℃、湿度90%ぐらい虫歯が増殖
（予防）入浴後、肌の汚れを洗浄。汗を拭き。5本指靴下着用。家族全員で治療。
（症状）軽治性、湿疹を合併し広がる症状病院へ
（治療）塗り薬、ひどい時は内服薬

あせも
（原因）皮膚に汗が詰まる
（予防）シャワー、石鹸のはぶき、パウダー
（症状）赤くなったり、膿が出たら
（治療）ステロイドローション・軟膏、抗生剤内服

とびひ
（原因）虫刺され、あせも、ひっかき感染症
（予防）爪っぱ切り、清潔はテープで覆う
（症状）拡大傾向があるようならすぐ皮膚科へ
（治療）抗生剤軟膏の内服、外用

熱中症
（症状）汗多い、意識、めまい、吐き気、筋肉痛、ショック、失神
（原因）高温下に長時間さらされ、身体が中に大量の熱を発生して、体温を調節できなくなった状態
（予防）早めの水分補給
（治療）塗を拭くして体冷やす、スポーツドリンク、手足に氷枕さし冷却→医師を呼ぶ

虫などによるもの

蚊
（原因）蚊を刺す蚊、伝染病原菌を分泌
（予防）防虫スプレー、殺虫ブザー装着
（症状）腫れがひどい時は感染症状は皮膚科へ
（治療）冷却、ステロイド軟膏を塗る

ブヨ
（原因）蚊を刺す蚊、消化器・肝臓病を分泌
（予防）地上50cm以下で生活に日中活動
（症状）刺されて2日目からひどくなったら皮膚科へ
（治療）ステロイド外用、アレルギー内服、症状がひどい時にはステロイド外用

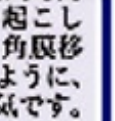
ハチ
（原因）蜂蜜を目で狙う
（予防）スズメバチはショックを起こすので、近寄らない
（症状）スズメバチはショックを起こすので、近寄らない
（治療）ピンセットで針を抜く。毒を吸い出す。毒を塗って冷却

クラゲ
（原因）触手が毒物質分泌
（予防）海水中、海底にクラゲとした
（症状）海底毒を感じたら海水を中止
（治療）海底毒になったら
ショック状態→医療機関へ
（治療）足底治療、ショック対策

症状が出たら、（対策）の項目を参考に早めに対策しましょう。

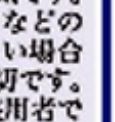
紫外線（UV）によるもの

日焼け
（原因）UVBによる皮膚の炎症。2日後発症
（予防）①直接直射日光に当たらない
②帽子・日傘・サングラスによる遮光
③サンスクリーン剤を塗る
（症状）紅斑が広い時、痛みが強い時、水ぶくれができた時
（治療）ヤケドに準じる。30分以上冷やす



レーザー治療に関する設備は東北最大！

お気軽にご相談下さい。
治療費等詳しくは、ホームページまたは、お電話でご相談下さい。



健康保険が使えます

はらクリニック

皮膚科・アレルギー科　美容皮膚科／美容外科／皮膚科

0120-1641-12

http://www.hara-cl.com

弘前市駅前3-3-7（AKIMOTOビル3F）
（診療時間）平日9:00～12:00／15:00～18:00
土曜9:00～12:00／13:00～16:00
（休診日）日曜・祝日

弘前市イベント情報

9月11日(金)～13日(日) 重要無形民俗文化財 お山参詣

津軽地方の人々にとって「岩木山」はかけがえのないシンボルであり、古くから「お岩木山」とか「お岩木様」と慣れ親しまれてきました。旧暦の8月1日には、「五穀豊穣」「家内安全」を祈願して、この「お岩木様」に集団登拝する行事が「お山参詣」・「ヤマカグ」といわれている行事です。お山参詣は、向山、宵山、朔日山と3日間行われます。　【会　場】岩木山　【問合せ】岩木山観光協会　0172-83-3000

9月12日(土) 第32回 レッツウォークお山参詣

レッツウォークお山参詣は、一般の方々が「お山参詣」に気軽に参加できるように企画された体験型ツアーです。昭和59年、国の重要無形文化財に指定されました。あなたも津軽の伝統を体験してみませんか？

【時　間】7:30～受付、8:00～出発　【定員】300名(申込先着順)

【参加料】1,500円(食事代、保険代、バス代、クリーニング代など)※参加料の入金確認で申込完了となります。

【問合せ】岩木山観光協会　0172-83-3000

9月12日(土)～13日(日) 岩木山御来光・朝とり嶽きみツアー

【募集人数】25名※先着順　【申込締切】9月4日(金)　【参加料金】1人　7,000円(宿泊、食事、バス代等込)

【申込方法】ホームページより申込書をダウンロードし、記入のうえ、郵送又はFAX、メール等でお申込み下さい。

【問合せ】公益財団法人青森県体育協会　岩木青少年スポーツセンター　0172-83-2338

9月19日(土)・20日(日) ひろさきりんご収穫祭

りんごの収穫が本格化する前に、出来秋の無事を祈りながら、これから収穫期を迎える様々なりんごのPRに繋がるイベントを実施します。収穫量日本一を誇る弘前のりんごにこだわったお祭りにぜひお越しください

【会　場】弘前市りんご公園

【問合せ】弘前市りんご公園　0172-36-7439

～9月宵宮情報～

9月12日(土)	岩木山神社宵宮	町名：百沢
9月13日(日)	岩木山神社大祭	町名：百沢
9月26日(土)	猿賀神社宵宮	町名：尾上
9月27日(日)	猿賀神社大祭	町名：尾上

黒石市イベント情報

9月12日(土)～13日(日) 黒石こみせまつり

津軽三味線やよさこいソーランの演舞など、地元ならではの様々なイベントが盛り沢山。

【場　所】中町こみせ通り、前町　【時　間】12日は10:00～16:00、13日は9:00～16:00

【問合せ】こみせまつり実行委員会(黒石商工会議所内) 0172-52-4316

9月12日(土)～13日(日) 黒石じょんから軽トラ市

黒石こみせまつりの会期に合わせ、軽トラックの荷台で黒石の野菜・果物・加工品、飲食物などを販売します。

【場　所】横町広場　【時　間】12日は10:00～16:00、13日は9:00～16:00

【問合せ】黒石観光協会 0172-52-3488

藤崎町イベント情報

開催中～9月30日(水) おいしく食べてまち歩きスタンプビンゴ

「ふじワングランプリ2015」の出店店舗や藤崎町の「まち歩きポイント」を巡るスタンプラリーです。

【ルール】・参加店で商品を購入・飲食し、リーフレット裏面のビンゴカードの指定箇所にスタンプを押してもらってください。(ふじワングランプリ出品商品以外の購入でもOK！)

・ビンゴカードの真ん中のマスは「まち歩きポイント」です。"写真"と"ヒント"から謎を解いて、まち歩きポイント(藤崎町内に設置)に行くと、"宝箱"にスタンプがありますので押してください。

・ビンゴ(2列、3列ビンゴ)が完成したら、必要事項を記入してビンゴカードを切り離し、参加店にビンゴカードを渡して応募してください。

※ビンゴカード(応募用紙)は、藤崎町まち歩きスタンプビンゴのポスターが貼ってある施設・店舗にあります。

【問合せ】藤崎町企画財政課企画係　0172-75-3111

Tsugaru 特別記事

学校からの伝言板

シリーズ 第21回

津軽地域にある小学校・中学校の、日々の取り組みや一生懸命頑張っている姿を毎月ご紹介するコーナーです。

第21回ご紹介の学校は、平川市立竹館小学校と平川市立碇ヶ関小学校です。

「わかった」「できた」が実感できる学校

平川市立竹館小学校　教頭　小枝 康幸

明治9年唐竹小学校として創立しました。大正15年唐竹尋常小学校と神館尋常小学校が合併し、竹館尋常小学校となり以降昨年度までに6千人を超える卒業生を輩出しています。平川市の東に位置し、季節の変化を稲とリンゴの生長とともに感じ取ることのできる環境にあり、128名の子どもたちが元気に学校生活を送っています。平成28年度には創立140周年を迎える本校の様子を御紹介いたします。

狂言へ役者として参加するこどもたち

◆本校の学校教育目標～かしこく　やさしく　たくましく～の知、徳、体の3項目を基本とし、「わかった」「できた」が実感できる学ぶ楽しさを重視した学校運営を目指し、体験活動を積極的に取り入れております。総合的な学習の時間において学校裏の竹を活用した竹の子観察、地域の方々に御協力を頂きながら実施する、豆腐作り体験、リンゴ栽培、福祉体験、稲作栽培はもちろんのこと文化庁、県の出前講座を積極的に活用し、昨年度から狂言、雅楽、茶道、ダンス、三曲なども体験できる環境作りに力を入れております。

◆本校の特筆すべきもう一点は、家庭・地域との協力態勢にあります。前述した総合学習での支援の他にも年3回の早朝街頭指導に始まり、年2回の資源回収や環境整備、PTA祭りの開催に親父の会による支援と学校と家庭・地域が一体となって子どもたちを育んでいこうとする強固な枠組みがしっかりと作られています。「通学路の草が伸びてきたから親父の会で刈ってしまうか！？」という一言で、次の週には通学路の草刈りが終わっている状況は、何物にも代えられない教育活動の大きな力となっています。

学校周辺の木の伐採をする親父の会のみなさん

子どもたちが青竹のようにまっすぐに、元気に成長できる教育活動を目指し、これからも竹館小学校は学校・家庭・地域が一体となって邁進して参ります。

太く真っ直ぐな「すぎぼこ」をはぐくむ

平川市立碇ヶ関小学校　教頭　舘山 信一

平川市碇ヶ関は、津軽と秋田を結ぶ交通の要衝にあり、藩政時代は羽州街道に弘前藩の関所が置かれ、矢立峠を挟んで対峙する守りの要とされていました。現在は、国道7号線、奥羽線、東北自動車道が通り、地域を流れる平川、うぐいす、温泉、関所をシンボルとしている地域です。その碇ヶ関中央部に碇ヶ関小学校は位置しています。

本校は、現在児童68名、職員12名の小規模校となっています。かつては、300名を超える時代があったことの名残が、校舎のつくりから伺い知ることができます。

学校を訪れると、「元気いっぱい　やる気いっぱい　笑顔いっぱい　三笠っ子」というスローガンが玄関に掲げられていることに気づいていただけると思います。本校の教育が目指す子どもの姿を簡潔に表現したものです。今では、子ども達の言葉からも合い言葉として表現されるようになり、地域にも浸透するようになりました。

本校の自慢は、子ども達の素直さです。休み時間になると先生方は、子ども達によくつかまり問いかけられています。話題は、サッカーへの誘い、虫捕り、カエル捕り、木の実採りなど何でもありです。子ども達の知的好奇心や期待に応えるのは教師の本務ですので、先生方はよい意味で多忙となりますが、先生になりたいと思った頃の初心を思い起こさせてくれます。日常このような雰囲気で子ども達は学校を楽しんでいます。

本校の特色ある活動として紹介したいものは、「キャリア教育」「小中合同運動会」「たけのこマラソン大会」「クロスカントリースキー」です。キャリア教育は、県の研究指定を受けて積み重ねた実績を全教育活動のベースに組み込んで継続し取り組んでいます。その一つが、碇ヶ関中学校との連携で実施している合同運動会です。実施して4回目となる今では、地域の行事として認識されるようになっています。また、地元主催のたけのこマラソン大会へは、地域復興の一助となることを願って全校で参加しています。冬季は、大鰐町と共に伝統としてきたクロスカントリースキーに取り組んでいます。現在も1年生から6年生まで冬季の体育活動の中心はクロスカントリースキーです。敷地内にコースをつくり、校内スキー記録会を実施して雪を楽しむ北国の子の心を育んでいます。

碇ヶ関地区には「すぎぼこ」という言葉が伝えられています。碇ヶ関の山に育つ杉の姿を「鉾(ほこ)」に例えたものですが、子ども達も杉と同じように、手入れをして太く真っ直ぐな美林「すぎぼこ」に育つよう共に歩んでいきたいと思います。

情報提供ありがとうございました。　次回の「学校からの伝言板」もお楽しみに…。

Tsugaru9月号

読者プレゼントコーナー

※当選発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

① みちのく温泉特集

掲載ページ 10P

希望する温泉施設の名前をご記入下さい。

白神館 入	…2名	桜温泉 家	…3名
白馬龍神温泉 入	…2名	館田温泉 入	…2名
鷹の羽温泉 入	…2名	からんころん温泉 入	…2名
関の庄温泉 入	…2名	健康温泉桃太郎 入	…2名
大館矢立ハイツ 入	…2名	入…入浴券5枚　家…家族風呂券1枚	

② から揚げ焼きとり 旨い屋

掲載ページ 1P

※引換券郵送
※お店まで引き取りに来れる方

から揚げSサイズ
（10個入）

・・・5名様

③ しち弘前

掲載ページ 1P

しち弘前
dunhillのネクタイ
（used）

※引換券郵送
※お店まで引き取りに来れる方
※色はお店で選ぶことになります

・・・各1名様

④ KEN施術院

掲載ページ 7P

KEN施術院
O脚コース
お試しキャンペーン
（全身調整＋O脚矯正 50分）
通常6,000円×3回
18,000円→3回 2,980円

※膝に痛みのない50歳までの女性　※第2希望を選ぶ方
※スパッツや短パンをご用意ください

お客様の声
3回うけましたが、膝が楽につくようになり、姿勢が良くなった感じです。
弘前市 50歳 女性

・・・3名様

⑤ アップルペクチン研究所

掲載ページ 4P

※引換券郵送
※お店まで引き取りに来れる方

アップルペクチン研究所
低分子アップルペクチン入り
Appleゼリー
5本 無料

・・・3名様

⑥

掲載ページ 5P

アジアンカフェ
・オーガニックコーヒー×1個
・オーガニックカフェインレス
コーヒーMOCHA×1個
のセット

・・・2名様

⑦

グリランド
十和田湖ボートアドベンチャー
ボート乗船券（1名様分）

※乗船の際は2～3名でお乗り下さい
※運航期間～11月3日まで

詳しい内容はホームページをご覧ください。
グリランド 検索

・・・3名様

★プレゼントの応募方法はこちら★

下記のアンケートにお答えの上、住所・氏名・年齢・電話番号をご記入下さい。
下の「応募券」をハガキに貼り付け、NAVI通信宛までご応募下さい。

※プレゼントのご応募は、お1家庭様1口のご応募となりますので、ご了承下さい。

応募締切 9月25日（金）
（当日消印有効）

アンケート

①希望する商品番号と商品名（第1希望、第2希望迄）
②今月掲載の中からご利用予定or利用したお店の名前
③本誌で紹介してほしいお店とその理由
④本誌を入手した場所　⑤ご愛読は何回目ですか

↓宛先はこちら

〒036-8155
青森県弘前市中野1丁目9-14
NAVI通信
「Tsugaru9月号プレゼント」係

Tsugaru2015年9月号
応募券
住所・氏名・TELをお忘れなく No.2709

住所・氏名の書き忘れが増えています！
ポストに投函する前にもう一度チェックしてくださいね♪

次号発行は 9月25日(金) です！お楽しみに…

求人情報

新しい自分に
向かってはばたこう!

従業員募集

3P掲載

☆パート・アルバイト募集☆

【職種】 接客・調理補助
【人数】 若干名(大学生可)
【時間】 10:00~21:00
【時給】 680~700円
【応募】 詳細は面接にてご説明致します。

明るい職場でおいしい
お弁当を作りませんか?

じょいふる
住所:弘前市三岳町5-1
TEL:0172-88-6013

NEWスタッフ募集!!

4P掲載

6月にOPENした新しいお店です。
私たちと楽しくお仕事しませんか?

【時給】 1,000円~(履歴面談)
※詳細については面談にて
【時間】 20:00~(相談応じます)
【勤務】 週1~もOK
【年齢】 20~45歳まで
【応募】 まずはお電話下さい。

明るく元気な女の子希望です。
経験者歓迎!!

らうんじ
ひよし
弘前市大町1-6-2 駅前センター1F
TEL 090-2027-2763 (11:00~)

業務多忙につき、パートタイマー募集

5P掲載

■募集内容■

(下記店舗以外でもお気軽にお問合せ下さい。)

	店舗	募集内容	時間
弘前市	大原店	レジ	5H
		食品	5H
	高杉店	惣菜	5H
		食品	4H
		レジ	5H
		青果	5H
	浜の町店	食品	5H
		鮮度	7H
		レジ	5H

	店舗	募集内容	時間
弘前市	松森町店	レジ	5H
		水産	5H
	相馬店	青果	5H
		デリカ	5H
	船田店	レジ	5H
		レジ	7H
	城東店	レジ	5H
		事務員	7H

	店舗	募集内容	時間
	小比内店	鮮度	7H
平川市	平賀店	レジ	5H
		食品	5H
		惣菜	7H
五所川原市	広田店	レジ	5H
		事務	4H
	新宮店	レジ	5H
		食品	2H

本部の短時間契約社員(5時間)も同時に募集中!!

お問い合わせ、ご応募は各店舗まで!!

※また、すでに求人終了となっている場合もありますのでご了承下さい。

佐藤長商店
さとちょう
株式会社 佐藤長
〒036-8184 弘前市松森町93
TEL (0172)36-7755

新規オープンにつき

4P掲載

☆美容師募集☆

【職種】 美容師 ※正社員
【人数】 1名
【資格】 美容師免許
【休日】 応相談
【時間】 8:30~18:00
【給与】 20万5千~31万以上可
【待遇】 無料駐車場完備
交通費支給・アパート等の賃料を半額負担します(当社規定による)
【応募】 まずはお電話下さい。

090-7563-6489 (担当/阿保)

がっとん
〒036-8087 弘前市早稲田4-3-4
TEL 0172-55-9688

美容師募集

1-6P掲載

☆業務多忙につき☆

【職種】 美容師 ※正社員
【人数】 1名
【資格】 美容師免許
【休日】 応相談
【時間】 9:00~19:00
【給与】 20万5千~31万以上可
【待遇】 無料駐車場完備
交通費支給・アパート等の賃料を半額負担します(当社規定による)
【応募】 まずはお電話下さい。

090-7563-6489 (担当/阿保)

ひやかっと
〒036-8087 弘前市八幡町3-2-4
堅田バイパス沿いアクア八幡内
TEL 0172-35-4818

作業員急募!!

【勤務地】 宮城県仙台市

■ 大 工 ■
・16,000円(日給)
・赴任旅費別途支給
・食事付き(3食) ・宿舎1人部屋完備

■雑工・土木作業員■
・12,000円(日給)
・赴任旅費別途支給
・食事付き(3食) ・宿舎1人部屋完備

【勤務地】福島県南相馬市、相馬市

■除染作業員■
・16,000円(日給)
・赴任旅費別途支給 ・宿舎2人部屋
・食事別 1,340円(2食)

ハウスコンサル 弘前市取上5丁目8-1
TEL 0172-87-4050

Tsugaru 設置スタッフ募集!!

ひと月に1日だけのお仕事です。

■車持込みのできる方
■地理に詳しい方

設置エリア
弘前市、黒石市、平川市他

↓応募方法:まずはお電話ください↓
(応募等の詳細をお知らせします。)

■媒体・Web・企画制作■
NAV!通信
TEL 0172-33-5312
〒036-8155
青森県弘前市中野1丁目9-14

JOB

Tsugaru
H.27.9
vol.73
発行／ZASSO通信

青森県弘前市中野1-9-14
TEL 0172-33-5312 FAX 0172-33-5304

無料

津軽地域の情勢を見る!!

第3回

弘前大学の先生が、津軽地域の未来の情勢を専門分野の目線で「視」てとらえ、今後どのような心構えが必要か、解説していただきます。

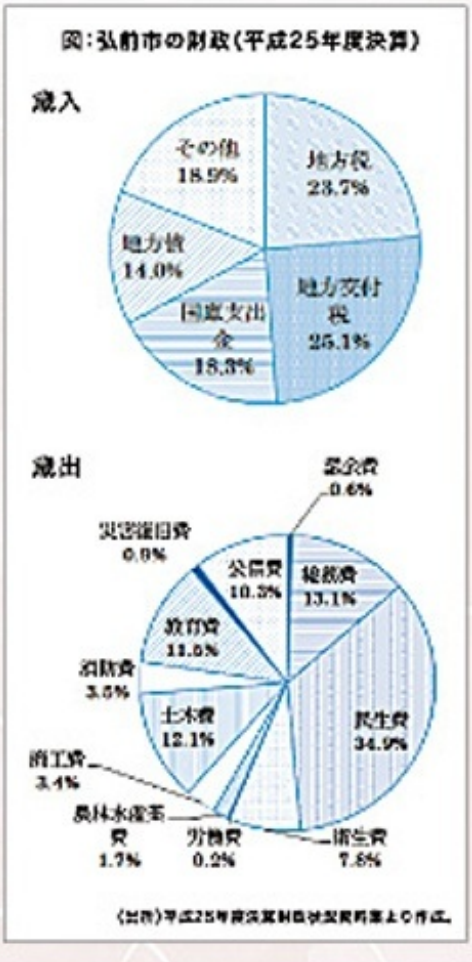
地方自治体の「財政」事情

弘前大学人文学部准教授　金目哲郎
専門は、財政学・地方財政論　博士（経済学）

「財政」というと、一般に「国」の財政をイメージする人が多いかもしれない。しかし、私たちの暮らしに密接に関わっているのは「地方自治体」の財政である。日常生活を振り返ってみると、110番や119番に電話すれば地元の警察や消防車が助けに来てくれる、ゴミを出せば地元のゴミ収集車が来て回収してくれる、小学校の教室から雨漏りがあれば市役所の人が修理してくれる・・・といったように、私たちの生活の安心・安全は、身近な地方自治体の財政によって支えられていることがわかる。

そこで以下では、私たちに身近な地方自治体の財政について紹介していこう。「財政」とは、家計や企業から「税金」を集めて、これを財源にして「行政サービス」を提供する、という政府の経済活動を指す。地方財政は、地方自治体の"おサイフ・おカネ回り"のことで、その中味は、歳入と歳出で構成されている。

まず、全国の地方自治体の決算を集計した、総務省編『地方財政白書』によると、歳入で特に大きなウェイトを占めるのが、地方税、地方交付税、国庫支出金、地方債の４つである。平成25年度決算の構成比は、全国市町村では地方税32.6%、地方交付税15.3%、国庫支出金16.0%、地方債9.7%となっている。このうち、地方税は、行政サービスの財源を賄うために企業や住民から集められ、歳入の中心となるべき重要財源である。確かに、地方税は最も大きなウェイトを占めているものの、ここでは、次の３つのポイントを挙げておきたい。①行政サービスにかかる経費（歳出）のうち、地方税で賄われる比率はわずか３割にすぎない。1990年前後のバブル景気の時期は、地方税が歳入の４割を超えたこともあったが、その後の経済停滞期に再び同比率は低下し、近年は３割程度まで落ち込んでいる。②こうした税収不足ゆえ、国から交付される「地方交付税」や「国庫支出金」という補助金がないと、地方自治体は標準的な行政サービスを提供できない。③上記の構成比は、東京などの大都市圏を含む全国集計値であり、青森をはじめとする多くの地方圏では、税収不足はさらに深刻である。



次に、弘前市の財政状況をみてみよう。図で平成25年度の歳入構成比をみると、弘前市は市税（地方税）が23.7%であり全国市町村よりも低く、地方交付税は25.1%と全国市町村より高い。このように、国からの補助金（地方交付税＋国庫支出金）が43.4%を占めており、市税のそれを大きく上回る。むろん、こうした厳しい財政事情は、弘前市だけでなく地方圏にある全国市町村に共通した課題である。さらに今後、税収低迷、地方交付税の減少、合併市町村への特例措置の終了による歳入減も予想され、一方で、民生費（子ども、高齢者、障がい者への福祉の充実を図るための経費）の増加や、老朽化する公共施設の更新・耐震補強といった財政需要が高まることも見込まれる。

以上をふまえて、地域の将来を展望していくために、私たち住民は、日々の暮らしを支える地方自治体の財政課題を自らに深くかかわる問題として再認識し、納税者として関心を一層高めていくことが大切である。