

地域密着型情報誌

Tsugaru

2015 November
vol.75

11

～今月の特集は～

忘年会特集 ...11P

弘前はりんご王国 ...12P

■弘前のクリニック情報 ...13～16P

■11月のイベント情報 ...19P


■学校からの伝言板 ...20P

■読者プレゼント ...21P

■津軽の求人情報 ...22P



FMジャイゴウエーブ (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 

自由にお取り下さい。



Tsugaru イチオシのお店①

おしゃれ工房
ばあま屋

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

平成28年度
成人式予約受付中

- ◆着付け、セツト、メイク ¥13,000
- ◆着付け、セツト ¥11,000
- ◆セツト、メイク ¥6,000
- ◆セツト ¥4,000

成人式
記念撮影

◆六枚り・2ポーズ
(立ち姿、座り姿)
¥13,000
(専用アルバム付)

エクステつけ放題
11/17~12/26まで(要予約)

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

**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。



チャーシュー丼 (ミニ) **350円**

ネギチャーシュー丼 (ミニ) **400円**

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

お食事処 **鶴亀**

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!

10月の人気メニューベスト5

- 1 辛みそラーメン 650円
- 2 焼そばトリアングル 750円
- 3 酢豚定食 700円
- 4 とり天丼 550円
- 5 ピックりかつ丼 1,000円

◆◆◆来月は何かな?◆◆◆

11月のサービス商品

- ウニとイクラ丼 1,000円(数量限定)
- 炭サーモン丼 600円
- 炭さんま丼 600円

昼11:00~夜10:00

美容室 **かっとん**

主婦に人気の美容室

求人募集22P

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 弘前市早稲田4-3-4

旨いから揚げ
旨い屋

弘前市新寺町55-34-3
営 11:30~19:00 (不定休)
電 080-4434-3145

から揚げの味は多彩な12種類

- 大人の塩 旨しようゆ 塩こうじ たれマヨ ユーリンチー 旨チリ ブラックベッパー 旨マヨ ハニーマスタード 甘辛南蛮タルタル ねぎ塩だれ ゆず寄せおろしだれ
- SS ¥400- 6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

あと引く旨さ
ゆず寄せおろしだれが新登場!!
10月25日から☆

12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
※尚、配達についてはご相談ください



Tsugaru イチオシのお店②

あなたの街の質屋さん!

こんな時、きっとお役に立ちます!

品物を預ける

品物は手放さずに
お金を借りる



質屋さんの利用方法

品物を売る

品物を売却して
お金を受け取る



買取

一取扱品

時計・ゆびわ・ネックレス
(壊れたものでも可)
タイヤ、バッグ、金券 など



ホームページ
開設しました!

買取・お預かり・販売
しち弘前

全国質屋組合 加盟店

TEL0172-35-0133



弘前市百石町48-2

11:00~18:00

休水曜・日曜 有

http://shichi-hirosaki.com

ブランドショップ アドレスもよろしくね!

求人募集22P

主婦に人気の美容室

弘前初 カット&カラー専門美容室

ピカっと

ピカっとの従業員は、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!!

☆9:00~19:00
(全コース19:00まで受付)

☆弘前市八幡町3-2-4
弘前バスターミナルアック八幡町内

0172-35-4816

至国道7号線↑

弘前警察署
かっぱ寿司

当店

アック八幡町

みちのく銀行

弘前駅前方面↓

求人募集22P

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

ドリーム
ボクシングジム

弘前ドリーム



住 弘前市取上5-8-1
0172-33-7474
営 13:00~21:00

おかげさまで8周年
入会金10,000円のところ
年内入会金無料

- ◆一般コース 1ヶ月 ¥6,000
- ◆ジュニアコース 1ヶ月 ¥5,000
- ◆レディースコース 1ヶ月 ¥4,000
- ◇フリー練習生 5回 ¥5,000
(時間、曜日…無制限) 11回 ¥10,000

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「あるじゅ」
- ・道の駅 碓ヶ関「関の庄」
- ・献血ルーム
- ・りんご公園
- ・弘前総合運動公園 野球場
- ・ANEKKO野市里
- ・FMジャイゴウエーブ
- ・相馬ロマンピア
- ・JA弘前
- ・立役武多の館

・四季彩館

・青森観光物産館アスパム

〈スーパー〉

- ・さとちよう (松森店、堅田店、勇町店)
- ・小比内店、城東店、大原店
- ・桔梗野店、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(浪岡店、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)
- ・カフセンター(神田店、弘前店)
- ・パニーマート(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
- ・ホテルブクアシティ弘前
- ・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
- ・フロッセムホテル
- ・ドミーイン弘前
- ・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
- ・やすらぎ温泉
- ・白馬龍神温泉
- ・おおひらぎ温泉
- ・津軽おの光温泉 福家
- ・桜温泉
- ・鷹の羽温泉
- ・鯛come 鯛の湯

〈その他〉

- ・さくら野 弘前店
- ・ルネスアパニュー
- ・ヒロ口3階 キッズコーナー
- ・TSUTAYA 弘前店
- ・スーパースポーツセピア
- ・質屋
- ・スーパーフリークス 弘前中央店
- ・カラオケ合家園(102号店、城東店)
- ・アサヒフォーラム 2Fホールリング
- ・弘前大学付属病院(売店)
- ・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。



FOODS

黒石産あきたこまちを100%使用

毎月15日 (※1)
とんかつ弁当
350円!! (税込)

揚げたて
 カリカリッ

毎月27日 (※2)
唐揚弁当
300円!! (税込)

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!

NEW 新米入荷しました!!
 事業所やイベント会場へ配達します!!
 (詳細はお問い合わせください)

じよいふる 実業高校向かい

◎0172-88-6013

住 弘前市三百町5-1
 営 10:00~21:00 休なし
 LINEアカウントID: @ecv9535c

至弘大 第三中学校
 ツルハ
 ★コチラ
 ユニバース 相原店
 至千年

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 弘前市新館池町52 定休日
 営業時間 18:00~翌2:30 水曜日

弘前市石川でアメリカンな
グルメバーガーを味わおう

ログハウスの落ち着いた空間で、青森県産牛肉のみを使用した自然派の自家製ハンバーガーをどうぞ。
 りんご果肉入りナポリタンや珈琲、自家製ジンジャーエールの他、週替りデザートもあります。
 【メニュー】ハンバーガー九〇〇円、フィッシュバーガー八二〇円、ナポリタン八二〇円。プラス二六〇円×三六〇円でドリンクセットも可能。

RESTAURANT
DUBOIS

カフェレストラン デュボワ
 弘前市石川平岡166-2 ☎0172-88-6816
 営業時間/11:00~15:00(ラスト14:30)
 定休日/火曜日
<https://www.facebook.com/duboiscafe>

Tsugaru限定
 特別クーポン
¥20% OFF

有効期限/27年11月末
 お一人様一回限り有効
 他のクーポン券との併用は
 できません。

道の駅やたて峠
 サックスさん
 羽州街道
 ※付近にいたら、ログハウスをお楽しみください。

秋の集まりはこれで決まり!

秋の味覚

本場大館! 今年の新米を使用!
きりたんぼコース
 お一人様 **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陣場311
 (営業時間) 7:00~21:00 [定休日] 年中無休

クーポン有
 3

津軽を愛し、津軽と共に地域密着スーパー

生鮮活祭 さとちょう

明治30年創業

土曜・日曜 10日・30日
ポイント 2倍セール ポイント 3倍セール

ポイント貯めてさらにお得!!

3日10日13日23日30日は
佐藤長の日!
楽しいイベントが 満載!!

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

松森町店	小比内店	大原店	相馬店	常盤店
0172-36-7755	0172-27-0808	0172-87-8877	0172-84-1122	0172-59-5511
高杉店	浪岡店	堅田店	新宮店	広田店
0172-99-1100	0172-69-1177	0172-39-4411	0173-38-5656	0173-38-1266
森田店	浜の町店	城東店	平賀店	尾上店
0173-49-7722	0172-37-9900	0172-26-3388	0172-44-0422	0172-57-5533
新町店	中央店	桔梗野店	寿町店	金木店
0175-33-9222	0175-28-4477	0172-31-4422	0172-59-0556	0173-54-2570

求人募集 22 P

Risubon
リスボン菓子店

MERRY CHRISTMAS
今年*のクリスマスには、当店人気のクレープケーキをどうぞ!!
*もちもちとした皮となめらかな生クリーム生チョコクリーム、バナナを段にして、ポリウレームたっぷり仕上げております。ぜひ一度味わって下さい。

クレープケーキ
5号 ¥3,300~

※ケーキのデザインは変更になる事があります。

おすすめMENU

- シュークリーム ¥110
- アップルパイ ¥130
- アメリカンワッフル 各¥140
- ミニクレープ 各¥155
- ミックスバナナクレープ ¥335
- 莓ミルフィーユクレープ ¥355

※年末年始のおみやげに最適!

冬の期間限定
かぼちゃクレープ ¥355

リスボン菓子店
住 黒石市くみの木2-56
電 0172-53-0644
営 9:00~19:00
休 不定休 P あり

〒102 黒石駅 至102号線

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。

おススメ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 ※ライス・おにぎり(1個)はサービスです。
- C. ネギミソラーメンギョーザ.. 900円

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

田7号線
弘前貨物7号倉庫
国道7号線バイパス
←至大橋 至城東方面→

家庭居酒屋 葡萄香 Syunka

※表記は全て税込価格です。

大満足! ポリウム宴会プラン
飲み放題+お料理 [要予約]4名様より

2時間 お料理 8品以上	3時間 お料理 9品以上
(三日月コース) ¥4,000	(三日月コース) ¥5,000
●満月コース ¥5,000	●満月コース ¥6,000

ヘルシー美せき会
せき会プラン
飲み放題+お料理 [要予約]4名様より
男性は+1,000円(4名様未満は+500円)

2時間 ¥2,000	3時間 ¥3,000
フード2品	フード6品
4時間 ¥3,500	5時間 ¥4,000
フード6品	フード6品

上記コースは誕生日の方、ワインボトルプレゼント! ケーキ持ち込み可

毎日変わる イベント開催中

- 日 ファミリー割
- 月 カップル割
- 火 じゃんけん大会
- 水 ボトル割
- 木 宴会割
- 金 宴会割
- 土 女子会割

「Tsugaruを見だ!」と言えば
6名様ご記
各席ご宴会コースご予約の方
シャンパンフルボトル
1本プレゼント

少人数でご利用の方
(ご宴会コース利用以外)
お会計5,000円(税込)以上で
500円引き

50名様まで貸切OK!
宴会のご相談はお気軽にお電話ください。

スタッフ 募集中!!
詳しい内容は
お電話下さい。

TEL 0172-27-8874
★18:00~翌2:00(来店時間24:30まで)
★弘前市外崎3-1-3 ★有り

東洋防衛 7
★当店 ★TSUTAYA 弘前店

求人募集 22 P

新商品 鷹ノ巣自然歩道
開通記念

目屋けえ～ランチ
1,000円(税込)



山菜ミズがたっぷりのった
冷やし山菜そばと
マタギ飯のセットです

物産センター Beachにしめや
〒036-1411 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

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。



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
平賀駅前 13号館
営業時間/8:00~18:00
定休日/不定休

蜜芋屋

大学いも
1/1パック 280円 4/1パック 1,000円

蜜芋屋の
スイートポテト
160円

焼き芋
幻の蜜芋 320円
奇跡の蜜芋 230円
ほっくり金時 260円
紅あずま 100円

080-6000-3216
営業時間/10:30~19:00
定休日/日曜日・祝日

弘前で唯一の焼き芋専門店です!

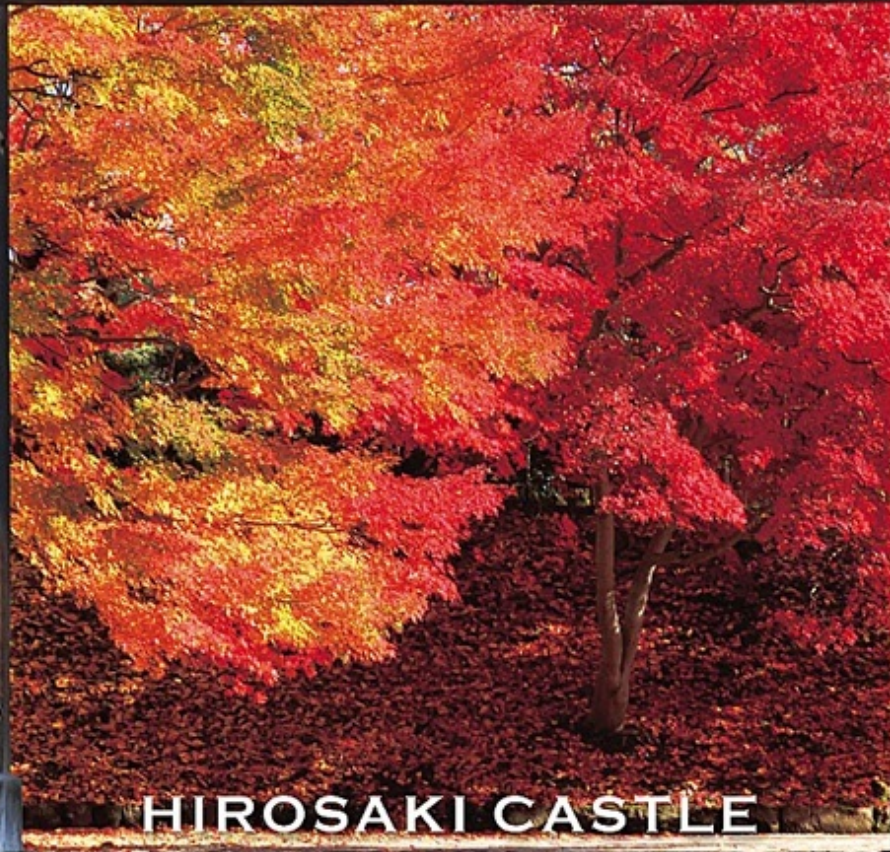
いよいよ11月4日(水)
蜜芋屋オープンします!!

オープン記念キャンペーン! **無料**
焼き芋4種類食べ比べ試食!
4種類の焼き芋を一気に味わえるのは当店だけ!
味の違いを食べ比べて、ぜひお楽しみください!

- 幻の蜜芋 180g (鹿児島県種子島産 安納芋を使用) 320円
- 奇跡の蜜芋 1本 (茨城県産 紅はるかを使用) 230円
- ほっくり金時 1本 (徳島県産 高級専門金時使用) 260円
- 紅あずま 1本 (茨城県産を使用)100円
- 焼き芋4種類 食べ比べセット900円
- 大学いも 1/1パック 280円 4/1パック 1,000円

蜜芋・大学いも・スイートポテト・焼き芋各種
蜜芋屋
弘前年金 事務所
トヨタ カローラ かつや ファミリーマート
当店★

080-6000-3216
住所/弘前市城東5丁目13-1
営業時間/10:30~19:00 定休日/日曜日・祝日
ご来店、お待ちしております!



**HIROSAKI CASTLE
 CHRYSANTHEMUM AND AUTUMN
 FOLIAGE FESTIVAL**

弘前城
 菊と紅葉まつり
いいもの
弘前

10月16日～11月8日 午前9時～午後5時
 会場／弘前公園内「弘前城植物園」

弘前公園桜・紅葉特別ライトアップ

■期間／10月16日～11月中旬 日没～午後9時まで
 ■場所／緑の箱根所周辺、二の丸土橋付近、船跡跡地近東内門石橋周辺、
 外濠、市役所前～観光館前付近(桜)

観光・運送情報



◎主催／弘前城と紅葉まつり運営委員会
 ◎お問い合わせ／弘前市立観光館 TEL.0172-37-5501
 ◎観光情報／www.hirosaki-kanako.or.jp/



主婦に人気の美容室

弘前初 **カット&カラー専門美容室**

びがと

びがとの従業員は、この道10年以上のベテランばかり!! 定評してご利用下さい。

☆ 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!!

求人募集 22P

営業時間: 9:00~19:00 (全コース19:00まで受付)
住所: 弘前市八幡町3-2-4 堅田バイパス沿いアークア八幡内
0172-35-4816

CUT HOME

✂ マツシマ ✂

男性 menu

カット ¥1,100
カット ¥1,500 (顔剃り、シャンプー付)
パーマ・カラー
・白髪染め etc

女性 menu

カット ¥1,500
顔そり ¥1,400
パーマ・カラー
・白髪染め etc

住所: 黒石市富士見138-4
電話: 0172-53-5056
営業時間: 9:00~19:00
定休日: 月曜日・他
駐車場: 有

くちこみ Tsugaru

「むら咲」
今年できたばかりで、野菜マイスターの村上さんが野菜料理出します。うますぎる!
藤崎町 M.K.さん

日本料理「山口」
とにかくおいしい。
弘前市 M.S.さん

「弘前いちろ」
平川市にあるラーメン屋さんで、ラーメン、ぎょうざ、肉みそごはん等とにかくおいしいです。特に塩タンメンは野菜もたっぷりでお気に入りです。
弘前市 M.S.さん

「ケララ」
メニューが豊富だから
弘前市 T.T.さん

「うまいもん処「電」
その中で、イカメンチと津軽そばの焼きそばがオススメです。イカメンチは超ビック!
青森市 A.M.さん

情報提供ありがとうございました!

みんなの広場

売れ残りの3匹
すくすく成長中!

あなたも「Tsugaru」に写真を載せてみませんか?

ご応募は下記の宛先かEメールでも受付中!
お名前(ペンネーム)、住所、コメントをお忘れなく。
郵送で送って頂いた写真はご返却致しません。

〒036-8155 弘前市中野1-9-14
NAVI通信「Tsugaru写真掲載」係まで
Email:navi-hiro.com

おかげ様で13周年

ありがとうございます！感謝致します！

私は若いころからずっと腰痛に悩んでいて、同じように腰痛に悩んでいる人のために15年前に施術院を開業を決意。自ら勉強にあけくれ、技術セミナー、勉強会等に通い、苦勞を重ねた結果、多くさんの患者さんのお役に立てるよう、自信をもてるようになったが、ある患者さんの腰痛だけは原因がつかめず、良くすることができなかった。自分が今まで学んだこと、信じて来たことに自信が持てなくなり、挫折に苦しむことになる。自分の力は小さな力だとショックを受ける。悩み、落胆する日々。もう諦めてしまおうかと思った！その時、自分の運命を変え、人に施術を受けることに決意。さらにその人に付いて勉強する！ついで、以前良くすることが出来た

【プロフィール】
院長 佐々木 賢治
・趣味/温泉・サウナ・水風呂
・好きな食べ物/リンゴ、ごぼう
・愛読書/ゴットハンド舞
・スポーツ/野球

13周年限定
「Tsugaru員外」で期間：11月末日まで

- ★全身調整 (40~50分) 初回6,480円→**2,500円**
- ★全身+頸肩腕部 初回7,560円→**2,980円**
- ★全身3回コース 50%OFF 15,480円→**7,700円**

※おかげ様で13周年、ありがとうございます！感謝致します！

自分か今まで学んだこと、信じて来たことに自信が持てなくなり、挫折に苦しむことになる。自分の力は小さな力だとショックを受ける。悩み、落胆する日々。もう諦めてしまおうかと思った！その時、自分の運命を変え、人に施術を受けることに決意。さらにその人に付いて勉強する！ついで、以前良くすることが出来た

自分か今まで学んだこと、信じて来たことに自信が持てなくなり、挫折に苦しむことになる。自分の力は小さな力だとショックを受ける。悩み、落胆する日々。もう諦めてしまおうかと思った！その時、自分の運命を変え、人に施術を受けることに決意。さらにその人に付いて勉強する！ついで、以前良くすることが出来た

自分か今まで学んだこと、信じて来たことに自信が持てなくなり、挫折に苦しむことになる。自分の力は小さな力だとショックを受ける。悩み、落胆する日々。もう諦めてしまおうかと思った！その時、自分の運命を変え、人に施術を受けることに決意。さらにその人に付いて勉強する！ついで、以前良くすることが出来た

「1人1人に合わせた、安心安全・満足頂ける」をモットーにした、アットホームサロン。

高級抗菌まつげエクステ

〈上まつげ付放題コース〉

- 100本まで **¥7,000(税別)**
- 150本まで **¥8,000(税別)**
- 本数無制限 **¥9,000(税別)**

リムーブ(取外し)&まつげクリーニング無料
エクステスクールの生徒も募集しています。(本誌22Pをご覧ください)

NEW 目元若返り「eye wave」

目元のクマ・たるみ・しわなど気になる方、眼精疲労・肩こりでお困りの方にもオススメの、若返りマシンです。

1回 **¥6,000(税別)→¥3,500(税別)**

モニターさん 募集中!!

ユリス3Dボディージュエル

- ・特許を取得した特殊シート。
- ・素肌に繰り返し貼れるアクセサリ。
- ・成人式、結婚式、イベントにおすすめ。
- ・一つ一つ手作りするので、仕上がりが2~3週間前倒しております。

Happiness 住所 弘前市石渡3-2-3 完全予約制
TEL 0172-33-6420
営業時間 9:30~17:30(応相談)
定休日 日・祝(変更有)

求人募集22P

スキンケアキャンペーン 3Dカラーキャンペーン

理容 フェイス クレンジング + 角質とり + バック + 美容 クリーム (マッサージ)

美容 秋のツヤツヤ立体カラー キャンペーン実施中!

理容 MENU

- カット.....¥1,620 (顔そり、シャンプー付)
- 子供カット.....¥1,080 (顔そり、シャンプー付)
- カラー.....¥3,780~ (カット、顔そり、シャンプー付)
- レディースシェーブ...¥1,620 (バック付)
- 白髪ぼかし.....¥1,080
- 学生丸刈り.....¥1,080 (税別)

※すべて税込価格となっております。

美容 MENU

- カット.....¥1,620
- カラー.....¥3,240~
- パーマ.....¥3,240~
- 縮毛矯正.....¥7,560~
- クイックスバ.....¥540

※すべて税込価格となっております。

Graceful moment
Change the life
Your make happy

こだわりのハンドマッサージ
クレンジングSPA
¥1,620

このように方に...
■ストレスが溜まっている 肩凝り、首が痛い
■顔・首が腫れている 顔目が腫れる

Climb Hair
弘前市外崎3丁目1-1
TEL 0172-78-2827
開 第3月曜日
時 8:30~19:00

出張 理容サービス
在宅介護者、福祉施設に
ご入居の方への訪問サ
ビスも承っております。

弘前市外崎3丁目1-1
弘前市外崎3丁目1-1
弘前市外崎3丁目1-1

BEAUTY



カット&カラー専門店
かっしん
ヘアカット 1,000円
1000

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22P

11・12月キャンペーン
パーマ・カラー10%引き!!
※詳細はお問合せ下さい

Menu

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

Hair&Nail
Chou Chou
シユシユ
0172-88-8385 (予約優先)
弘前市品川町80-10
毎月・第3日曜日

大城小学校 当店 エネオス 至 ヒロコ

オリジナルプリントで
心も体もポッカポカ♪
トレーナーに!!
パーカーに!!
秋冬オシャレに!!
※その他ナイロンジャケット、トートバックなどにもプリントできます。

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
青森県弘前市境関字亥ノ宮 42-3
営業時間 10:00 ~ 20:00

津軽地域の経済活性化に向けて

弘前大学人文学部 小谷田文彦

プロフィール

小谷田文彦(こやたふみひこ)

- ・1968年生まれ。東京都出身。
- ・1997年東京都立大学大学院社会科学部研究科経済政策専攻単位取得満期退学
- ・同年弘前大学人文学部に着任、現在、弘前大学人文学部准教授。
- ・専門は産業組織論・ミクロ経済学



我が国の地方経済は、例外的な一部地域を除き、総じて厳しい環境にある。少子高齢化、景気の減速等の負の変化は、都市よりも地方に対してより深刻な影響を与える。地方経済についての懸念から、地域活性化の為に、現在も多くの分析・提言が行われている。ここではRIET(経済産業研究所)に所属する中村良平氏による「持続可能な地域経済の設計」に関する議論を紹介したい。

中村氏は地域活性化の為に、以下の事が必要であると主張する。それは(1)地域資源の有効活用(2)地域内に資金を呼び込む力(3)地域内の資金の流出を防ぐ力、の三つである。(1)と(2)は密接に関連している。地域に存在する様々な資源が外部の資金を引き寄せる為に活用されるからである。これは津軽地域に存在する高品質の林檎が、全国の消費者に消費される事に対応する。中村氏はそれだけでなく(3)にあるように、資金が地域内で循環する必要性を強調している。資金の地域内循環のためには、地域産業が連携して製品を生み出す必要がある。例えば、津軽にはシードル工場があり、津軽の林檎が原材料である。もし工場が他地域にあれば、津軽地域の林檎は他地域に流出し、シードルの売り上げ、従業員の給与は津軽地域の経済に貢献しない。

もちろん、これは強制的に為されるべきものではない。効率的な地域外企業を避け、非効率な地域内企業を生産過程に取り込むなら、それは最終製品の価格上昇と需要減に直結する。また、この主張は、あらゆる産業が自地域に存在すべきと主張している訳でもない。例えば、シードルは、原材料である林檎に付加価値を与えて生産される。この生産は、津軽地域に比較優位がある。強みとなる資源に付加価値を持たせる産業こそ、地域内に存在すべきなのである。

つまり「この地域に何があるのか」を明確にし、その質を高める必要がある。これは物や金だけでなく、人的資源にも当てはまる。例年、多くの津軽地域の高校生が東京、仙台、札幌といった大都市に進学する。都市生活への憧れが含まれるとしても、弘前大学をはじめとした津軽地域の大学の質がより高く、また、大卒者を受け入れる企業が十分に存在していれば、状況は異なるはずである。人と金は一緒に移動するので、人的資源の流出は経済的に憂慮すべき問題となる。

ここまでの議論をまとめてみよう。地域活性化に関して、残念ながら魔法の杖は存在しない。この地域に何が有り、何が足りないのかを把握し、地域資源の質を高め、比較優位のある産業については地域内で循環する環境を作り上げる事が肝要である。

もちろん、これ自体が多くの困難を伴うからこそ地域活性化は簡単ではない。しかし、自らを顧み、研鑽を怠らない事でしか未来を創る事ができない事も確かなのである。



参考文献：中村良平「地方経済の自立と持続可能性に向けて」RIETI web page参照。

泊りでラクラク!
宿泊ができる

今年も
お世話に
なりました

忘年会特集



年末が近づいてきました。今年のお泊りがいかがですか? 温泉にゆっくり浸かり、思いっきり飲んで歌って楽しめる、そんなお宿をご紹介します。

湯ったり、悠ったり、岩木やま、心温まる冬の宴は、「山のホテル」で。

■プラン期間
2015.11.1(日)
※2016.3.31(木)
※12/30~1/3は除きます。

お手軽プラン
お1人様 10,950円~

満足プラン
お1人様 12,030円~

各 ◆2時間飲み放題 +2,160円/1人
◆最新曲入カラオケ 5,400円/1台
◆休前日 +1,080円

大人8名様以上でお申し込み下さい。無料送迎もご用意します。

・住所/弘前市常盤野字湯の沢19
・TEL/0172-83-2329
・定休日/11月~4月中旬は定休日あり(お問い合わせください)
http://www.yamanohotel.com/



津軽の山と海の恵み、四季の香り漂うお料理でおもてなし。



※写真はイメージです。

忘・新年会(要予約)
ご宿泊プラン

■プラン期間
2015.11.14(土)
※2016.2.29(月)

ご予約など、まずはご連絡ください。バリエーションと相談承ります。お申し込みは宿泊日の5日前までにお願いたします。

メイン料理3種類の中からお選びください。例飯は寿司かシャモロック、炭焼からお選びください。

倉石牛の陶板焼き 海鮮しゃぶしゃぶ 和風ポトフ

忘新年会プランは10名様より承ります。人数がそろわなくても、ご相談ください。

ご宿泊料金	1泊2食 1名様(税込)	飲み放題コース	カラオケ
平日	10,950円	時間 2時間	平日・金曜日 3,240円
金曜日	11,490円	男性 2,160円	土曜・休前日 5,400円
土曜・休前日	12,950円	女性 1,620円	
		3時間	
			平日・金曜日 3,240円
			土曜・休前日 5,400円

※仕入れ状況によって料理の内容が変わる場合もございますのでご了承ください。

大鰐温泉
不二やホテル

・住所/南津軽郡大鰐町蔵館川原田63
・TEL/0172-48-3221(受付8:00~19:30)
・チェックイン/15:00(最終20:00)、アウト/10:00
・HPあり [不二やホテル] 検索



もてなしは女将のこころ。温泉で、ゆっくり、温まる。料理が、語らいに、華を添える。風情・たたずまいに、癒される。自分・仲間への「ご褒美」。

忘年会プラン
1泊2食 乾杯ドリンク付
お1人様 13,000円 (税込)

追加オプション
◆飲み放題乾杯から90分 2,000円(税込)
◆毛蟹1/2杯・アワビ1個 各1,500円(税込) セットで2,000円(税込)
◆2次会90分スナック利用 2,000円(税込)

●お申し込みは10名様以上をお願い致します。
●お部屋は1室5~6名様でのご利用です。
●休前日は1,000円増しとなります。
●日帰り宴会は7,000円となります。
●各種ご要望にお応え致します。
お気軽にお問い合わせください。

青森県黒石温泉郷
花輝の庄
津軽・花飲みの宿
-かぜんのしょう-

・住所/黒石市袋字富山64-2
・TEL/0172-54-8226
・チェックイン/15:00、アウト/10:00
HPはこちら→ [花輝の庄] 検索



BunanoSato ShirakamiKan ■プラン期間
忘・新年会プラン 2016.1.31(日)まで

ご宿泊宴会
1泊2食付 お1人様
8,500円より (税込・入湯税別150円)

※ご宿泊お1人様1室ご利用の場合は500円増しとなります。
日帰りの場合 5,000円

飲み 2時間 2,000円
放題 3時間 2,500円

ブナの里
白神館

・住所/中津軽郡西目屋村 大字田代字神田60-1
・TEL/0172-85-3011



問合せ：りんご王国推進会議事務局

(弘前市観光政策課内)

TEL 0172-35-1128

おいしいりんごだよー！
おもしろいりんごは世界一だよー！



弘前は『りんご王国』

HIROSAKI IS RINGO KINGDOM

「りんご王国」では秋になるとりんごの実りに感謝し、りんご王国の繁栄を国民みんなでお祝いします。歌や踊り、おいしいたべもの、てづくり品、スポーツやアート、パレードなどなど。まちなかがワイワイにぎやかに、りんご色に染まります。



弘前りんご博覧会

Hirosaki Ringo Exposition



「りんご王国」では、りんごをキーワードに弘前の観光情報などを通年で発信し、とりわけ収穫期の秋には収穫感謝祭「弘前りんご博覧会2015」として各種イベントを開催します。

開催中～11月30日(月)

りんごカフェめぐり2015

【場所】弘前市中心市街地各所

12月1日(火)

りんご生産者フォーラム

【場所】弘前商工会議所2階大ホール

12月5日(土)・6日(日)

りんご品評会・展示会・即売会

【場所】弘前弘前中央青果kimori

開催中～11月8日(日)

弘前城菊と紅葉まつり

【場所】弘前公園

11月28日(土)

こともりんご王国【弘前会場】

【場所】りんご公園シードル工房kimori

11月22日(日)

弘前市りんご公園

【りんごトラック市】

【場所】弘前市りんご公園 第一駐車場

開催中～11月29日(日)

りんご王国でしか食べられない、
とっておきのおいしいりんご

【場所】弘前市中心市街地各所

10月31日(土)～12月20日(日)

ひろさきシードルフェア

【場所】弘前市中心市街地各所

りんご100%のスパークリングワイン

NIKKA
Cidre
ニッカシードル

お酒

【医薬品】 飲酒は20歳になってから、飲酒運転は法律で禁止されています。のんだあとはリサイクル。
製造者：ニッカウヰスキー株式会社 販売者：アサヒビール株式会社

りんごの専門店 ナカムラ

全国に美味しいりんごをお届けします！
JR弘前駅から徒歩3分。りんご専門店ならではの品揃えと、糖度センサーで基準をクリアした厳選りんごをご用意しております。

住 弘前市駅前町17-13
電 0172-32-3988
営 8:30～17:30
休 不定休

アップルカンパニー

りんごに最も適している岩木山のふもとでとれたおいしさいっぱい「りんご」をまごころ込めて仕上げたジュースです！

100%果汁りんごジュース
「津軽のまつり」(1リットル)

住 弘前市大字十面沢番58
電 0172-93-2305

山りんごの里 小友

剪定士が誇りを持って作ったりんごをお届けします。

無添加！

青森県産完熟りんご使用
「千しりんご」

電話 080-1823-7056
mail aomori.saitounouen@gmail.com

弘前のクリニック情報

身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

☑ 糖尿病の皮膚病変① vol.17

糖尿病になると排尿時に、陰部や足の皮膚に尿の中に含まれるブドウ糖が付着してしまう場合があります。こうなると、カビの一種である白癬菌やカンジダ菌がはびこり、



『水虫』の状態になります。糖尿病の方は、免疫力も低下しているため、『水虫』が拡大、悪化し、痒みをとまなうこともあります。掻きくずした傷口から細菌が進入し、『水虫』との混合



感染を起こすと、治療が難しくなります。予防は、普段から陰部や、足などを良く洗浄して清潔に保つておくことが必要です。

次回の「目より健康」も楽しみにしてください。



Tsuguru アニマル通信 vol.15 前立腺の病気

こんにちは、ごり動物病院のごり院長です。今回は前立腺の病気についてお話します。ヒトと同じ様にイヌやネコの子には前立腺があります。ネコは経験上あまり前立腺の病気には遭遇しませんが、イヌでは去勢手術をしていない高齢の子に多くみられます。前立腺は膀胱の後ろに位置し尿道を包む様にして取り囲んでいる円形の臓器で精液の重要成分を産生する副生殖腺です。前立腺の病気には前立腺炎、前立腺肥大、前立腺腫瘍、前立腺嚢胞、前立腺腫瘍があります。

性的場合発熱、食欲不振、元気がなくなる、前立腺の腫れが認められおしっこが出が悪いといった症状が出る場合があります。○前立腺肥大は高齢になり男性ホルモンと女性ホルモンのアンバランスが原因で起こります。排尿障害になることはあまりありませんが、肥大によって直腸が圧迫され排便障害になることがあります。○前立腺腫瘍は前立腺肥大に伴って発生した嚢胞の細菌感染や慢性の前立腺炎が原因で腫瘍(膿の集まり)が形成され尿道からの感染や慢性の膀胱炎が原因で起こります。痛みや発熱、元気がなくなり、膿の混じったおしっこを出す場合があります。○前立腺嚢胞は前立腺が肥大して前立腺の中に大きな空胞ができ、分泌物が溜まることでさらに大きくなります。症状は便秘やしづりなどの排便障害、血尿がみられます。○前立腺腫瘍はその名の通り前立腺が腫瘍化

することで精巣の性ホルモンが関係していると言われてます。前立腺肥大同様、排便・排尿障害がみられ、血尿や痛みもみられます。悪性の場合前立腺癌と言いますが、進行は早く、転移することもあります。治療は外科手術、抗がん剤、放射線治療をします。このように前立腺はヒトと同じ様に高齢の動物に発症しますが、1歳未満に去勢手術を受けると発症リスクを抑えることがわかっています。前回お話ししましたが、女の子は子宮蓄膿症のリスクを考えて不妊手術を、男の子は前立腺疾患を考えて去勢手術を若いうちにお受けになることをお勧めします。病気にならないようにすることも大切なことです。



ごり動物病院 院長:土田 謙彦
弘前市安原1丁目1-8 TEL 0172-32-3808

HOSPITAL

76.3MHz FM JAIGO WAVE ラジオは、ともだち♪

4月から番組表がリニューアルしました!

(株)エフエムジャイゴ ウェーブ

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	「ゆりとけんじの演歌旅」 第3回 「ゆりの演歌一番」 ※第1,第3回以外「午後の歌謡曲」	「スターダスト レビューの星に なるまで」	「俊ちゃんの 人生応援演歌」
14:30	「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
制作番組&他メッセージリクエスト用
fm763@fm-jaigo.co.jp
※「件名」に各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送り下さい。

FM JAIGO WAVE受信エリア:

田舎館村・藤崎町(旧常盤村)
■市街地…弘前市・黒石市・平川市
■一部…青森市(旧浪岡町)・板柳町

リクエスト・
メッセージ
お待ちしております!

弘前市医師会からのお知らせ 当番制で休日午前中に診療を行っております。

11月の当番

内科 診療時間/9:00~12:00

- 1(日) 五日市内科医院 弘前市植田町8 TEL:35-4666
- 8(日) さがらクリニック 弘前市桔梗野1-3-3 TEL:37-2070
- 15(日) 佐藤内科小児科取上医院 弘前市取上2-17-1 TEL:33-1191
- 22(日) 弘前温泉養生医院 弘前市真土字勝剣林334-1 TEL:82-3377
- 29(日) 場崎クリニック 弘前市代官町86-2 TEL:38-6600

お問い合わせは、一般社団法人弘前市医師会 TEL:32-2371 <http://www.hirosaki.aomori.med.or.jp/>

HOSPITAL



松本眼科

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、松原通り三嶽神社入口)

■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



ちょっと、た自になる話

文:院長 松本光生

■ドライアイになりやすい要因は?

【過度のVDT(visual display terminals)作業】パソコン、スマートフォンなど、モニターを見つめる作業を長時間行うことで、ドライアイ症状が起こりやすくなります。
【乾燥した環境】冬の乾燥した季節でドライアイが悪化する人は数多くみられます。また、エアコンの吹き出し口に当たるところなどでも症状が悪化します。
【コンタクトレンズ】特にソフトコンタクトレンズ着用者では、ドライアイの割合が多いことが知られています。
【内服薬】血圧を下げる薬や向精神薬など「抗コリン作用」を持つ薬では、涙の分泌量が減少することがあります。また、最近ではテガフル・ギメラシル・オテラシルカリウム(商品名:ティーエスワン)という抗高剤によって涙の分泌量が減少することが知られています。
【結膜弛緩症】加齢に伴って、結膜部分(白目の部分)が弛み、眼表面で涙が留めにくくなります。また、弛んだ結膜が瞼と触れやすくなり、摩擦によって眼表面に傷がつきやすくなります。
【全身の病気に伴うもの】シェーグレン症候群という、涙腺、唾液腺に対する自己免疫疾患では、強いドライアイを生じることがしばしばみられます。

眼の健康相談は当院へお任せ下さい。

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、不妊治療に力点をしております。

池田レディスクリニック

高度生殖治療・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ります。

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9:00~午後2:00
午後2:00~6:30	○	○	○	○	○	

日曜・祝日 休診 ※診療時間につきましては、電話にてご確認ください。



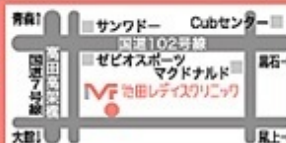
婦人科 池田レディスクリニック

弘前市高田5丁目7-7 TEL 0172-29-2055

ikedas@juno.ocn.ne.jp

<http://www.ikedal-c.jp>

池田レディスクリニック



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!

自分がスギ花粉舌下免疫療法に向いているか チェックしてみましょう!

スギ花粉舌下免疫治療薬は10月1日より1ヶ月に1回程度の通院で治療が出来るようになりました。忙しい方や中学・高校生の皆さんにとってだいぶ楽に治療出来ると思います。さてご自分がこの治療に向いているかどうかを判断する方法をご紹介します。まず質問です。スギ花粉症の季節に、①屋外で症状が出やすい。②鼻だけでなく目にも症状がある。③マスクやメガネを使うと症状が軽くなる。④1日30回位鼻をかむが、それ以上ではない。⑤家の中では症状が少ない。⑥症状が出るのはほとんど3~5月である。4個以上当てはまる方はスギ花粉舌下免疫療法が有効である可能性が高いようです。治療は随時受け付けています。健康保険も使えます。是非ご相談ください。

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 二郎



◆診療科目
耳鼻咽喉科・アレルギー科

◆診療時間 ※水・日曜日、祝日は休診。但し急病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/>



HOSPITAL



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

腰痛症・頸椎間板ヘルニア・腰部脊柱管狭窄症や、
筋・筋膜性疼痛症候群などに対する治療
「トリガーポイントブロック」をご存知ですか?
※NHK「だめしてガッテン」で紹介された治療です。

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、治療期間が短縮されます。

※身体障害者福祉法第15条の指定医となっていますので、
福祉器具の判定や、身体障害者意見書の作成を行っています。
「優たきり」の患者さんには往診も行っています。

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、
安全で的確な撮影を行っています。
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。
運動器リハビリテーション・セラピー
の資格を持った看護婦が常勤しています。

◆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



ごり動物病院

日本獣医師皮膚科学会
認定医
獣医学博士
院長 土田靖彦

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

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

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>

あなたは大丈夫？
ワキガのお悩み…

ワキガのあれこれ

実は悩んでいる人も多いワキガの臭い。それぞれの発症の原因や治療について、皮膚科・美容外科・美容皮膚科でおなじみの、はらクリニック院長、原先生にお話を伺いました。

Q1 ワキガはどうして起こるのですか？

A1. ワキの下にあるアポクリン腺から出る汗が、ワキガ特有のにおいの原因となります。産まれたばかりの赤ちゃんには全身にアポクリン腺がたくさんありますが、活動をしていないので悪臭を発生させることはありません。アポクリン腺の発達には女性では初期を迎える頃、男性はやや遅れて活動を開始します。

Q2 ワキガは遺伝すると聞いたことがあるのですが…

A2. 結論から言うと、ワキガは遺伝性遺伝です。片親のワキガの場合は50%、両親がワキガの場合は75%遺伝確率です。

Q3 遺伝が無くても、ワキガになるんですか？

A3. 現代の食生活や精神的ストレスが、ワキガを引き起こしていることは確かです。特に、思春期は、性ホルモンの分泌が盛んなため、ワキガの症状が現れる事があります。このタイプのワキガは、年齢が高くなると自然に匂い少なくなります。

Q4 自分がワキガかどうか診断する方法はありますか？

A4. 耳アかを診る方法があります。これは外耳道にもアポクリン腺があるため、ワキガの人にはほぼ例外なく耳アかかっています。食べるものや生活習慣が原因でワキガになる場合もあります。

Q5 足の匂いが強いのですが、ワキガと関係ありますか？

A5. 足には、アポクリン腺が無く、エクリン腺という身体中どこにもある汗腺から分泌される汗とアカ、それに細菌が働いて足の匂いを作り出す、「イソ吉草酸」と言われています。

ワキガは、決して病気ではありません。人間がまだたくさん毛があったころは、熱どみなワキガでした。進化の過程で、だんだん毛が薄くなると同時に匂いも減ってきました。アポクリン腺の無い人はいません。ちょっとした程度の差なのです。

ワキガの原因になりやすい習慣や食べ物 飲酒・喫煙・ニンニク・タマネギ・香辛料・コーヒー・チョコレート・甘い習慣や食べ物 バイナップル・マンゴーなどはアポクリン腺からの分泌を活性化します。

- ### ワキガの手術法
- ① 切除法…ワキの下の有毛部分を切り取る
 - ② 剪除法…有毛部分に切り込みを数本入れ、裏側のアポクリン腺をハサミで取り除く
 - ③ 皮下組織掻爬(そうは)法…数センチの切り口を開け、スプーン状の器具で皮膚の裏側を削る
 - ④ 皮下組織削除法…1センチの切り口を開け、ローラー付きの刃で皮膚の裏側を削る
 - ⑤ 皮下組織吸引法…数ミリの穴をあけ、細い管からアポクリン腺を含め脂肪吸引
 - ⑥ 皮下組織超音波吸引法…数ミリの穴を開け、超音波にて破壊してから吸引

ワキガは放っておくと症状が悪化する場合があります。早めの治療や予防が大切です。はらクリニックでもワキガの診療をしています。一人で悩まず、病院で診てもらって、快適な毎日を過ごしましょう。



はらクリニック
最新レーザー医療 美容外科/形成外科/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9:00~12:00/13:00~15:00
(休診日) 日曜・祝日

健康保険が使えます
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。

レーザー治療に関する設備は東北最大!

「患者よ、がんと闘うな」という本で有名な近藤誠という先生がいらっしゃるのですが、とんでもない本の1冊です。彼は日本に乳がんの縮小手術を紹介した先生の一人名でした。私も30年以上前、医者になりたての頃、医局で英語の文献を分かりやすく他の先生に説明する抄読会というのがあり、私が最初に選んだテーマは乳がんの手術でした。すでに当時、欧米では縮小手術になっており、放

射線治療の併用を積極的に施行していました。私はどうして日本で縮小手術にならないのか上の先生に質問したのですが、日本の拡大手術に比べ欧米の縮小手術の成績がよくなかったこと、リンパ節転移や生存率のデータが十分ではないことが問題なんだよと、教えられたものでした。続く…

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



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。)

早川内科肛門科

Tel.0172-87-7700

最新の医療設備と施設で快適な環境づくりを行っております。あたたかい看護が治療活動を支えます。

HOSPITAL

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



駐車場完備

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

- 膵臓は40才代から70才代の中老年に多く発症し、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。
- 膵臓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、症状が出現して膵臓が見つかった場合には病気がかなり進行した状態となっております。従って、膵臓を早期に発見するためには膵臓をねらいうちに検査を年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臓発症のリスク診断が可能になってきております。膵臓の心配な方は当院に御相談下さい。

膵臓が気になる方へ…



今村クリニック 院長 今村 憲市

萬屋 YOROZU YA 売ります!買います!萬屋!

弘前モータースクールとない(メティアイン跡地)に

萬屋城東店オープン!!

コミック 立ち読み 大歓迎!

UFO キャッチャー 多数!!

人気ゲーム 試遊機も設置!

遊びに来てね!

ご不要なものは萬屋へ!
城東店、大清水店ともに、強力買取中!
大型家電など、出張査定もご相談ください!

取り扱い商品
ゲーム、コミック、カード、おもちゃ、CD、DVD、家電、楽器、古着、スポーツ、釣具、ブランド品、貴金属、商品券など

ホームページもチェック!! → http://yorozuya-dc.com

LIFE

萬屋城東店

弘前市和泉1-2-1 Tel.0172-55-6840
営業時間/10:00~25:00 年中無休

モータースクール アオキ すき家
萬屋城東店 (旧メティアイン城東店) さくら野 メガドラッグ 弘果

萬屋大清水店

弘前市大清水1-9-20 Tel.0172-28-9045
営業時間/10:00~25:00 年中無休

大清水店 サンダー 堀越小

弘前からJリーグを目指して! ブランデュ-弘前FC

ブランデュ-弘前FC Facebookページ

＜トップチームセレクション開催情報＞

【日程】11月7日(土) 18時~21時
【会場】弘前市運動公園球技場
【参加費】¥2,000 (学生無料)
(お申し込み方法等詳細はFacebookページをご覧ください。)

“わあんだの街弘前”で熱く共に戦う選手を募集します!!

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

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 + 液晶テレビ

(家庭水への必要性) 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

高性能カートリッジ内蔵!

「AQUA TV」高性能浄水器装置

10年間カートリッジ交換が不要です!!

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	生育時間	原因の研究
水運水	1時間	塩素1.5ppmにより塩素中毒
電気分解水	12時間	PH8.5の高いアルカリによる環境 悪化
AQUA TV 成育中!		ミネラルが豊富で有害物質を除去

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!

厚さ...なんと、真鍮の39倍

i shop リフォーム

MAP 消防屯所 ずみれ老人ホーム 北橋小 帯八幡宮

黒石市馬場尻東161-19 ☎10:30~ ☎080-5224-1179 あり

しばらくの間、雑貨販売のみの営業となります。

冬物取り扱いはじめました!

お話ししながら
オリジナルの
プレス・アクセ
作れます。
150種類以上の
天然石を輪売りで
格安にて販売中!



輸入雑貨

店長が現地から直
輸入!!東南アジアを
中心とした雑貨類を
多数取り揃えております。

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.....140円
ボックスタイプ.....1,300円

箱のデザイン選べます

ASIAN Cafe

~アジアン カフェ~

TEL:0172-40-3070

弘前市清水森田49-1(駐車場有り)
(営業時間)11:00~18:00

道に迷ったらお気軽にお電話下さい。



三上建築板金

困った事、相談したい事、
ちょっと聞きたいだけ、
大丈夫です!

屋根工事 各種板金工事

外壁工事 ステンレス加工

鋼板加工 塗装工事

高品質な施工をあなたのお住まいに!

●一級建築板金技能士施工●



青森県弘前市大字中畑字旭岡50-1

0172-88-8680

「LIFE

求人募集22P

運転免許は三ツ矢におまかせ

冬に強いAWD教習車/インプレッサG4



教習車種

- 普通自動車免許(IMT-AT)
- 普通二種免許
- 中型自動車免許
- 自動二輪免許(普通・大型)
- 大型特殊自動車免許
- 牽引自動車免許



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!
技能予約やキャンセルが全てこの一台でOK! ※電話でも予約・キャンセル出来ます。
- 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
リアル三次元コンピュータアクセスマスターで、より安全な運転操作や適切な状況判断を学習できます。
- 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/期間限定コース

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

三ツ矢自動車学校 弘前市石瀬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

車輛系(整地等)

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

車輛系建設機械
運転技能講習

ドラッグショベル・ホイール式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・車輛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

弘前市石瀬1丁目23-1(三ツ矢自動車学校内)

0172-34-6767





11月の弘前市イベント情報



開催中～11月8日(日) 弘前城菊と紅葉まつり

今年の菊人形場面は、本格的に始まった弘前城石垣修理工事にちなみ「弘前城」をイメージした場面を、色とりどりの菊を使用して再現します。

この他、会場内では市民による市民菊花展、菊で彩られる岩木山・誓願寺山門・五重塔、動物ふれあいコーナーやちびっ子新幹線運行などがあり、幅広い年齢層で楽しめます。

また、弘前公園の紅葉を楽しみながら本丸・北の郭から臨む秀峰岩木山は格別です。四季折々の弘前公園をぜひお楽しみください。

【会場】弘前城植物園(弘前公園内) 【時間】9:00～17:00(入園16:30まで)

【問合せ】弘前市観光館 TEL 0172-37-5501



11月7日(土) 弘前駅あずましろ～ど・城東口にぎわい創出イベント『地域をささえる車 大集合!』

弘前駅など4か所を会場とし、鉄道を通じた地域の活性化とふれあいを目的にJR弘前運輸区などを一般開放します。JRの鉄道車両の展示を始め、陸上自衛隊や消防・救急車両の展示など地域を支える車が大集合します。また、各会場でスタンプを集めるとちよっぴりプレゼントを差し上げますので、ぜひご来場ください。

【場所】JR弘前運輸区・あずましろ～ど(弘前駅自由通路)・弘南鉄道弘前駅・城東口周辺

【時間】午前10時～午後3時

【問合せ】弘前駅自由通路等にぎわい創出事業実行委員会(弘前観光コンベンション協会内) TEL 0172-35-3131



会場案内図

●Dゾーン

- ・ラッセル車両展示
- ・弘南鉄道マスコットキャラクター「ラッセル君」登場
- ・弘南鉄道グッズ販売…等

●Bゾーン

- ・消防・救急車両、警察車両、ドクターカー展示
- ・警察車両展示…等
- ※都合によりイベント内容が変更



●Cゾーン

- ・駅中ミニライブ(atoms、津軽三味線、オダギリユタカ&高瀬まみ、)
- ・FUNKY STADIUMダンスパフォーマンス…等

●Aゾーン

- ・鉄道車両展示(Kenji、クルージングトレイン)
- ・保守用車展示および模擬操作、レールスター試乗
- ・軽車台回し体験
- ・ミニS L体験乗車…等



弘前りんご博覧会
Hirosaki Ringo Exposition

の イベント情報は12 ページをご覧ください。

11月の黒石市イベント情報



開催中～11月8日(日) 中野もみじ山(紅葉狩り)

小嵐山と称される中野もみじ山。中野川不動の滝を眺めながらゆっくり寛げる桟敷席「紅葉床」を設置。紅葉床でお弁当「小嵐山弁当」(有料、要事前予約)も楽しめます。

※小嵐山弁当の詳細は黒石観光協会にお問い合わせください

【時間】10:00～16:00 観光案内所開設

【問合せ】<紅葉情報>黒石市商工観光課 TEL 0172-52-2111

<小嵐山弁当>黒石観光協会 TEL 0172-52-3488



開催中～11月8日(日)

中野もみじ山ライトアップ～光のファンタジー～

小嵐山と称される中野もみじ山の夜間ライトアップは、日中とは一味違うモミジを楽しみに、カップル、家族連れなどで賑わいます。

【時間】17:00～21:00点灯 【問合せ】黒石市商工観光課 TEL 0172-52-2111



11月21日(土)・22日(日) 第25回 黒石りんごまつり

りんごの即売会や市内事業者による産業展、りんご皮むき大会などが開催されます。

【問合せ】黒石りんごまつり実行委員会事務局(黒石市商工観光課) TEL 0172-52-2111



第23回ご紹介の学校は、弘前市立新和小学校と弘前市立新和中学校です。

『いつまでも残したい学校ナンバーワン！～それが新和小学校』

弘前市立新和小学校 教頭 藤田真利子

本校は、明治39年4月1日、旧新和村大字種市にあった有隣尋常小学校と、同村大字青女子にあった青藍尋常小学校が統合して創立し、新和尋常小学校と称しました。昭和30年の市町村合併により、弘前市立新和小学校と改称し、現在の場所に移転完了したのは昭和36年12月19日。昭和31年には創立50周年、平成18年には創立100周年、そして平成28年度には創立110周年を迎えます。板柳町から岩木川にかかる幡籠橋を渡ると、もうそこが新和小学区。西に秀峰岩木山、東側に八甲田連峰を望み、リング畑と水田に囲まれた自然豊かな環境に本校はあります。

さて、数え切れないほどある本校の自慢や特色について、3つご紹介しましょう。

【その1】たくましく元気いっぱい！71名の風の子たち

四季を通して吹き荒れる岩木おろしの強風の中、朝・中・昼休みにはサッカーや鬼ごっこ、遊具など思いの遊びに夢中になる子どもたち。雨が降ろうと雪が降ろうと、学年入り交じっての楽しい笑い声が校庭いっぱいに響き渡ります。遊んでいる途中一人二人三人…ぞろぞろと教室へ。休み時間終了時刻をきちんと守る力。もちろん、自慢の一つです。

【その2】全校田植え・稲刈り・脱穀・餅つき体験活動を始めて26年目

平成2年に、当時PTA会長であった奈良弘樹さんの田んぼをお借りして始まった稲作体験活動。田植えの日には、父母やその家族、地域の方々がたくさん応援に集まります。田植えに配る昔ながらの赤飯作りは、奈良さんの奥様とお母さん方のお仕事。全校児童と集まった全員に、おいしいお祝いの赤飯が振る舞われます。



【その3】若の里関の母校だからこそ今に続く「ねまり相撲集会」

今年9月、23年半の土俵人生に幕を下ろした元関脇若の里関。横綱初代若乃花関も本校の児童でした。毎年本校の誕生日である12月にはお祝いの「餅つき集会」が行われると同時に、お父さん方の行司で全校児童によるねまり相撲がスタート。応援の声が体育館いっぱいに広がり、白熱した取組が展開します。

「いつまでも残したい学校ナンバーワンですね。」は教育委員学校訪問の際、子どもたちの学ぶ姿や校内の様子をもとにいただいたお褒めの言葉。これからも、すばらしい保護者や地域の方々の御理解と御協力をいただきながら、子どもたちのために全力で取り組んでまいります。

「キャリア教育」の充実に向けて

弘前市立新和中学校 教頭 岩淵 純



○西に霊峰岩木山、東に北前船が往来した岩木川が流れ、北には弥生時代の水田跡が残る砂沢遺跡(ため池)、秋には叢雲に映える美しい夕日、冬には異国から大挙して飛来する数百数千の白鳥の通り道となるここ新和地区のほぼ中心に新和中学校があります。

昭和22年に中津軽郡新和村立新和中学校が誕生。当時は専用校舎がなかったため新和、小友、三和小学校を分校舎として授業が開始されました。2年後併置が認可となり、各々の場所に「新和中学校」「小友中学校」「三和中学校」が創立されます。その後一村一中学校の必要性から昭和25年に現在の種市地区に土地を購入し校舎が完成しています。昭和30年弘前市合併に伴い弘前市立となり、昭和56年現在の校舎が新築されました。

○本校では、生徒一人一人が将来への夢を持ち、能力の向上への努力を惜しまない生徒を育てるため「キャリア教育」を推進しています。1年生は福祉体験、2年生は職場体験、3年生は保育体験学習で地域と連携しながら勤労観・職業観を養います。また、地元「青藍会」から講師をお招きして「ねぶた囃子練習会」を実施し、笛と太鼓の練習をしたところ、ねぶた祭りへの参加者が増えました。全校生徒による「津軽塗り体験」では地域の伝統工芸品への理解を深め、ものづくりへの関心を高めました。11月には恒例の2年生「市内高校見学・弘前大学キャンパスツアー」が実施されます。

バラエティーに富んだ体験的活動の充実で、今後も地域に貢献できる、広い視野と社会性を兼ね備えた人づくりに邁進します。

○今年は本校野球部が大健闘しました。6月の中学校体育大会夏季大会ではみごと地区優勝を果たしました。実に39年ぶり(昭和51年以来)3回目の優勝です。続く県大会でも準決勝まで勝ち上がり3位入賞と地域を盛り上げてくれました。また陸上部においては3年女子走高跳で地区優勝、県大会優勝、東北大会第2位と素晴らしい結果を出しました。



Tsugaru11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

掲載ページ 1P



から揚げ焼きとり 旨い屋
から揚げSサイズ

※引換券郵送 (10個入)
※お店まで引き取りに来れる方

...5名様

2

掲載ページ 4P



※写真はイメージです。

家庭居酒屋 荀香

1,500円お食事券

※1グループ様1回1枚
※おつりは出ません
※土曜日はご利用出来ません

...3名様

3

掲載ページ 2P



しち弘前
NEO舞妓ちゃん
猪鹿蝶(くつ下)

※引換券郵送
※NAVI通信まで引き取りに来れる方

...1名様

4

掲載ページ 18P

アジアカフェ

・オーガニックコーヒーx1個
・オーガニック
カフェインレスコーヒー
MOCHAx1個



...2名様

6

掲載ページ 8P



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

オープン13周年記念

KEN施術院

※術前・術後の写真・感想文を載せられる方

O脚矯正

無料モニター募集!!

(全身調整+O脚矯正 50分)

通常6,000円x3回

18,000円→3回無料!!

※膝に痛みのない18~50歳までの女性 ※週2回通える方
※スパッツや知パンをご用意ください

...3名様

5



青森コロナワールド

青森市三好1-15-8

映画ご招待券

...3名様

住所・氏名お忘れなく!投票する前にもう一度チェックしてください!

〒036-8155

青森県弘前市中野1丁目9-14

NAVI通信

「Tsugaru11月号プレゼント」係

Tsugaru2015年11月号

応募券

お1家族1回の応募となります
住所・氏名・TELをお忘れなく No.2711

★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。

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今月掲載の中からお利用予定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

※プレゼントのご応募は、お1家族様1回のご応募となりますので、ご注意ください。

応募締切 11月25日(水)

(当日消印有効)

次号発行は 11月25日(水)

です! お楽しみに...

Tsugaru営業スタッフ大募集!

地域情報誌「Tsugaru」を毎月発行。
30代を中心とした活気ある職場です!

【職種】企画・営業

【月給】112,000円~

※その他手当有り

【資格】高卒以上~45歳位まで
自動車持ち込み可能な方

【勤務地】弘前市

【時間】9:00~17:30か

【応募】ハローワークから

10:30~19:00

紹介状をもらってください。

※土日祝休みです。

■情報誌・Web・企画制作■

NAV!通信

TEL 0172-33-5312

〒036-8155 弘前市中野1丁目9-14

主に女性が活躍し
子育てと仕事と両立できる
働きやすい環境です。
私たちと一緒に地域活性の
お手伝いをしませんか?



求人情報

新しい自分に
向かってはばたこう!



スタッフ急募!!


女性が多く活躍している職場です。

- 【職種】 ホールスタッフ(アルバイト)
- 【人数】 3名
- 【資格】 簡単なパソコン操作のできる方優遇
- 【時間】 応相談
- 【給与】 時給700円～
- 【応募】 詳細は面接にてご説明致します。

家庭居酒屋  Syunka
住所/弘前市外崎3-1-3
TEL0172-27-8874

生徒大募集

まつげエクステスクール生徒募集

 リタアカデミー
青森弘前校

- 15時間基礎技術集中コース
- 30時間プロ養成総合コース
- 60時間独立開業パーフェクトコース

お好きな時間にマンツーマン授業
お月謝制度もあり
まずは無料体験レッスンへどうぞ!!

まつげエクステ&リラクゼーション
Happiness ハピネス
住所:弘前市石渡3-2-3
TEL:0172-33-6420

業務多忙につき、パートタイマー募集

■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	店舗	募集内容	時間	店舗	募集内容	時間	
弘前市 大原店	畜産	5H	弘前市 浜の町店	水産	5H	弘前市 小比内店	農産	7H	
	畜産	7H		食品	5H		常盤店	レジ	7H
	食品	5H		レジ	5H		相馬店	惣菜	5H
弘前市 高杉店	事務	5H	弘前市 松森町店	レジ	5H	平川市 平賀店	レジ	5H	
	食品	4H		水産	5H		酒類	7H	
	レジ	5H	弘前市 城東店	レジ	5H	五所川原市 広田店	レジ	5H	
	畜産	5H		レジ	7H		事務	4H	

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。

生鮮活祭



株式会社 佐藤長

〒036-8184 弘前市松森町93
TEL (0172) 36-7755

美容師募集

☆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)



〒036-8057 弘前市八幡町3-2-4
堅田バイパス沿いアクア八幡内
TEL 0172-35-4816

JOB

業務多忙につき

☆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)



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

従業員募集

☆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?

じよいふる

住所:弘前市三岳町5-1
TEL:0172-88-6013

作業員募集

◇見習い～職人まで◇

- 【職種】 建築板金工
- 【人数】 2名
- 【資格】 自動車免許 (AT限定不可)
- 【休日】 日曜日 祝日
- 【時間】 8:00～17:00
- 【給与】 15万～25万
- 【応募】 まずはお電話下さい。

三上建築板金

TEL 0172-88-8680
担当/三上

名古屋名物!!

赤から 秋田県大館市に NEW OPEN!!

10月1日(木)



赤から鍋と焼肉



2人前より承ります。
一人前 **990円** (税別)

全国で大人気!

赤から鍋

辛さを極めた
やみつき旨さ!
名物「赤から鍋」、
クセになる旨さの
「セセリ焼き」

フリフリとした食感が特徴の「鶏セセリ焼」と、名古屋味噌と赤唐辛子をブレンドした秘伝のスープで味わう「赤から鍋」の二本柱でお客様をお待ちしています。美味しい食べ方の極意をご提案することで、何度も楽しみたいくなる「クセになる味」を実現しました。

赤0番	赤1番	赤2番	赤3番	赤4番
赤5番	赤6番	赤7番	赤8番	赤9番
赤10番				

お得なセット

おたけしセット

1人前 **1,990円** (税別)

- 枝豆
- 鶏セセリ
- 鶏かわ
- 赤からカルビ
- 塩キャベツ
- 本日の一品
- 赤から鍋
- 鍋後のパテ(オーストラリア産)

一人前 **全8品**

赤からセット

1人前 **2,300円** (税別)

- 赤から名物が勢揃い!
- 赤から鍋
- 鶏セセリ
- 鶏かわ
- 豚カルビ
- 大粒サラダ
- 手羽先唐揚げ
- 本日の一品
- 赤から鍋
- 鍋後のパテ(オーストラリア産)
- デザート

一人前 **全10品**

宴会 最大60名承ります! **2,500円** (税別) ご予約承り中!!



Tsugaru

H27.11 vol.75

発行NAY-通信

TEL 0172-33-5312 FAX 0172-33-5304

無料



赤から 秋田大館店

住 秋田県大館市 中道1-7-12 営 平日 17:00~24:00
土・日・祝 11:00~24:00
☎ 0186-44-6262 (ラストオーダー23:30)

