

地域密着型情報誌

Tsugaru

2016 February
vol.78

2




～今月の特集は～


塾に通って、弱点克服！

…10P

- 弘前のクリニック情報 …11～14P
- 2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
- 津軽の求人情報 …17～18P

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 



ご自由にお取り下さい。



Tsugaru イチオシのお店①

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。



サブメニュー

チャーシュー丼 (ミニ) **350円**

ネギチャーシュー丼 (ミニ) **400円**



往 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

旧7号線
ラーメンショップ弘前店
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→

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

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12種類

大人の塩	SS	¥400-
旨しようゆ	SS	6個入り
塩こうじ	SS	¥580-
たれマヨ	SS	10個入り
ユウリンチー	M	¥1140-
旨チリ	M	20個入り
ブラックペッパー	M	¥1700-
旨マヨ	M	30個入り
ハニーマスタード	L	¥2260-
甘辛南蛮タルタル	L	40個入り
ねぎ塩だれ	L	¥2820-
ゆず果せおろしだれ	3L	50個入り

新登場!!
ジューシーチキンステーキ弁当 580円
塩コショウと旨い屋特製ソースの2種類から選べます☆

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



幕の内弁当・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!



主婦に人気の美容室
弘前初 **カット&カラー専門美容室**

てびかっと

びかっとの従業員は、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!!

9:00~19:00 (全コース19:00まで受付)
弘前市八幡町3-2-4 豊田バスターミナル内
0172-35-4816

至国道7号線1
弘前警察署
本店 かつば寿司
ホリテイスports アークア八幡
みちのく銀行
弘前駅前方面↓

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

イスタモニカール
●本店
P 当店P
ホテルニューレスト

平成28年度
卒業式予約受付中

- ◆着付け、セット、メイク ¥10,000
- ◆着付け、セット ¥7,500
- ◆セット、メイク ¥5,500
- ◆セット ¥3,500

エクステつけ放題
1/19~2/14まで(要予約)

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

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

品物を売る
品物を売却してお金を受け取る

質 → 買取

全質連の加盟店は安心です! フ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 (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

自弘前市百石町48-2
営 11:00~18:00
休 水曜・日曜 P有
http://shichi-hirosaki.com

ブランドショップ アドレスもよろしくね!

Tsugaru イチオシのお店②

お食事処 鶴亀

住 弘前市大町2-2-13
 営 歴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!



1月の人気メニューベスト5

- 1 ビックリかつ丼 1,000円
- 2 豚マヨ定食 700円
- 3 ナゾヤ和定食 700円
- 4 豚チリ定食 700円
- 5 サーモン天丼 600円

◆◆◆来月は何かな?◆◆◆

2月のサービス商品

炭サモシ丼 600円	豚チリ丼 550円
炭マグロ丼 600円	豚もやひ丼 550円
マグロ丼 600円	豚玉丼 550円
サーモン丼 600円	豚しゃぶ丼 550円

歴11:00~夜10:00

充実設備でこの価格!

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

弘前ドリーム
Dream
 ボクシングジム

弘前ドリーム 検索

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

おかげさまで8周年
 入会金 ~~10,000円~~ のところ
今なら入会金無料

- ◆ 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

美容室 **かっとん** カット&カラー専門店

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	

TEL0172-55-9688

☎ 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

☎ 年中無休
 住 弘前市早稲田4-3-4

求人募集18P

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 鏡田「あるじゃ」
 - ・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ジャイブウェーブ
 - ・相馬口マントピア
 - ・JA弘前
 - ・立佞武多の館
 - ・四季彩館
 - ・青森観光物産館アスパム
- (ホテル)
 - ・ホテルニューキャッスル
 - ・ホテルブクアアシティー弘前
 - ・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
 - ・ルートイン(弘前、城東)
 - ・ホテルハイパーヒルズ弘前
 - ・スーパーホテル弘前
 - ・プロッサムホテル
 - ・ドゥーミーイン弘前
 - ・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
 - ・やまろぎ温泉
 - ・白馬龍神温泉
 - ・おおびろぎ温泉
 - ・福家
 - ・桜温泉
 - ・鷹の羽温泉
 - ・鯛come 鯛の湯

- (スーパー)
 - ・さとちよう (松森店、壺田店、寿町店、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、アルカティア店)
 - ・ユニバース (城東店、松原店、黒石駅前店、富士見店)
 - ・コープあおも (西弘店、松原店、黒石店)
 - ・カブセンター(神田店、弘前店)
 - ・パニーマート(松原店、黒石店)
 - ・MAX/ビュー 安原店
 - ・ラグノオ MAX/ビュー黒石店

- (その他)
 - ・さくら野 弘前店
 - ・ルネッサバニユー
 - ・セロ口3階 キッズコーパー
 - ・TSUTAYA 弘前店
 - ・スポーツスポーツセビオ
 - ・スーパーフリークス 弘前中央店
 - ・カラオケ合衆国(102号店、城東店)
 - ・アソビフォーラム 2Fボーリング
 - ・弘前大学附属病院(売店)
 - ・市立病院
 - ・小野病院
 - ・弘前大学
 - ・東北女子短期大学



その他ホテル、美容院、Tsugaru掲載店など、人の集まる場所に設置しています。

蜜芋屋

蜜芋屋の
スイートポテト

幻の蜜芋
使用

160円

大学いも
280円 (1パック)
1,000円 (4パック)

焼き芋

紅あずま 100円

ほっくり金時 260円

奇跡の蜜芋 230円

幻の蜜芋 320円

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

ほっくり金時使用。
りんごの甘みが香る
大学いもです。

大学いも
280円 (1パック)
1,000円 (4パック)

新商品
280円
中はホクホク

外はカリカリ

メニュー

- 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パック 280円 4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

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!

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。

おつまみ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

旧7号線
弘前貨物7号倉庫
ラーメンショップ 弘前店
国道7号線バイパス
←至大橋 至城東方面→

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。
お気軽にお問い合わせ下さい!!

焼肉の東天

TEL:0172-35-8929
住所 弘前市新飯池町92 定休日 水曜日
営業時間 18:00~翌2:30

富士学園 クリエイティブカレッジ
アパレル 655ビル
アキックスビル 655ビル
当店 ヒマツリ町
ピッコロパーク 山手町
セブンビル 山手町

冬季限定新メニュー

乳穂 におがたき 滝そば

七百五十円



■温かいおそばです。
■トッピング 舞茸・なめこ・しめじ・とろろ・ネギ・輪切りとうがらし

※当店のおそばは全て十割そばです!

物産センター **Beēch** 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

美味しいお酒と
楽しい会話が弾むお店。



笑顔あふれる楽しいお店です。
ゆったり座れる、
テーブル席もご用意。
是非、ご利用下さいませ。
お待ちしております!

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

弘前駅 山根 駅前センター
大町 タウンビル 津軽 弘前 弘前
ヒロコ 弘前通

求人募集 18P

くちこみ Tsugaru

「花の湯」

温泉はもちろん食事も
楽しめてオススメです。

平川市 S.A.さん

「道の駅 なみおが」

店内で販売されている
アップルパイが
すごく美味しいです

青森市 N.N.さん

「新屋温泉」

神秘的な緑色のお湯で
肌がしっとりして
とても優しいお湯です!

平川市 S.S.さん

「ぎょうじゃの大西」

「味の札幌 大西」の姉妹店らしい。
「味噌カレー牛乳餃子」等、
インパクトのある餃子が
店内飲食・持ち帰りの
どちらでも味わえます。

青森市 A.K.さん

和処「千(sen)」

日替りランチがおすすめ。
700円でボリューム満点。
ごはんも無料で大盛り
に出来ます。旨いです。

平川市 R.S.さん

情報提供ありがとうございました!



美容室ラポールヘア イオンタウン弘前樋の口店 NEW OPEN!!

2015年
12月

**OPEN記念!
限定クーポン!!**



- 経験豊富なスタイリストが、再現性、持続性抜群のテクニックでカットします。
※カットは単独メニューです。他のメニューにセット込みにはなりませんので、ご注意ください。
- カット** (ドライ込み) **1,800円**
 - パーマ** **¥2,300~** (シャンプー・ブロー込み)
髪の弾力が気になる方、ボリューム感が気になる方におすすめ。
おしゃれ染/黒染め
 - トリートメント** **¥1,000~**
手触り、髪のとやりに満足いただける一歩メーカーが提案するトリートメントで、しっかり加浸いたします。
 - ハープカラー** **¥2,300~** (シャンプー・ブロー込み)
 - ジュニアカット** **¥1,300**
小学校6年生までとなります。(ドライ込み)
 - 縮毛矯正** **¥3,900~** (シャンプー・スタイリング込み)
 - シャンプー** **¥500**

託児スペース完備
無料 専任スタッフ 1才~5才位まで
お母さん・お父さんが安心して髪を切ってもらえるよう、専任スタッフがお子様を無料でお預かりいたします。

美容室ラポールヘア
カット+ハープカラー
(白髪染め含む)
+補修トリートメント
★シャンプー・ブロー込
★ロング料金なし!!
通常価格 8,200円→
¥5,500

有効期限:2016年2月29日迄

美容室ラポールヘア
カット+ハープカラー
(白髪染め含む)
★シャンプー・ブロー込
★ロング料金なし!!
通常価格 5,700円→
¥4,600

有効期限:2016年2月29日迄

美容室ラポールヘア
カット+パーマ (全体)
+補修トリートメント
★シャンプー・ブロー込
★ロング料金なし!!
通常価格 8,200円→
¥5,500

美容室ラポールヘア RAPPOR HAIR
イオンタウン弘前樋の口店
☎0172-55-5668
〒036-8278 青森県弘前市樋の口2-9-6
イオンタウン弘前樋の口店1F **年中無休**

営業時間
9:00~19:00
(受付18:00まで)

託児スペース
9:00~17:00
(1歳~5歳位まで)



予約	価格	技術	指名料
不要	安心	保証	なし
シロ	国産	大型	設備
なし	あり	駐車場	完備

BEAUTY

クーポン有

求人募集18P

**新規のお客様
全メニュー20%引き**
※詳細はお問い合わせ下さい

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

Hair&Nail
Chou Chou
0172-88-8885 (予約優先)

〒弘前市品川町80-10
毎月・第3日曜日

アットホームな自宅サロン 広々キッズルーム・DVD完備

**~Tsugaruを見た!で~
全メニュー10%OFF!** 2月末まで

オススメまつげメニュー

- まつげカール**
ビューラーいらずで毎日ラクちん!
まつエクが苦手な方にオススメ!
・単品 **¥1,800**
・ヘアと一緒に **¥1,600**
- まつげエクステ**
J・Cカール中心で、初心者の方にオススメ!
・100本まで **¥4,500**
・リペア(3週間まで) **¥2,500**
※次回予約で¥500off

Menu (税込)

- カット(シャンプー・スロー込)
 - 一般.....**¥2,500**
 - 中・高.....**¥1,800**
 - 小・キッズ.....**¥1,400**
- パーマ(シャンプー・カット付).....**¥5,980~**
- カラーのみ.....**¥2,980~**
- カラーカット.....**¥4,980~**
- 縮毛矯正(シャンプー・カット付).....**¥8,480~**

予約優先 日祝完全予約

美容室 **Pua**
~プア~

tel.0172-58-2567

住所 田舎館村前田原数字南側16-11
定休日 月曜日/第1・3日曜日/他
(休業日等変更あり) 2月の定休日
1.8.15.22.28.29
受付時間 火~土 9:00~17:30
日・祝 9:00~16:00

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
天然水の水质を
限りなく再現

お台所をスッキリ!
邪魔にならないA4型
ノートパソコンサイズ!!
A4サイズ

厚さ…
なんと、驚異の
39mm

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!!

臭いの
浄水効果!

イワナは嘘をつかない!
各水质によるイワナの生育

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!

検体名	生育時間	原因の研究
水道水	1時間	塩素1.5ppmにより塩素中毒
電気分解水	12時間	PH6.5の高いアルカリによる環境悪化
AQUA TV 産育中!		ミネラルが豊富で有害物質を除去

※純粋な水によってイワナが育たない場合があります。お問合せ下さい。

MAP

消防屯所 当店 北郷小 母八幡宮

すみれ老人ホーム

i shop リアル

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

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

MAP

当店 ライジング株式会社
フジモーターズ

Graceful moment

(優雅な時)

Change the life

(生き方が変わる)

Your make happy

(あなたの幸せを存りたい)

Climb Hair

美容 MENU	美容 MENU
■カット……………¥1,620 (洗毛、シャンプー付)	■カット……………¥1,620
■子供カット……………¥1,080 (洗毛、シャンプー付)	■カラー……………¥3,240~
■カラー……………¥3,780~ (カット、洗毛、シャンプー付)	■パーマ……………¥3,240~
■レディースシェーブ…¥1,620 (バック付)	■縮毛矯正……………¥7,560~
■白髪ぼかし……………¥1,080	■クイックスバ……………¥540
■学生丸刈り……………¥1,080 起訂	

※すべて税込価格となっております。

こだわりのハンドマッサージ
クレンジングSPA
¥1,620

このような方に…
■ストレスが溜まっている
■復つきが悪い
■顔・首・方が曇っている
■目が覚める

他のメニューと
同時施術で
¥1,080

Climb Hair

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

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

MAP

東小学校 東豊 100
Climb Hair

弘前からJリーグを目指して!

ブランデュエ弘前FC

B.H.F. BLANCDIEU HIROSAKI

ブランデュエ弘前FC ホームページ

QRコード

<2016サポーターズクラブ会員募集>

レギュラー会員	3,000円
U-18 (18歳以下) 会員	1,000円
プレミアム会員	30,000円

(特典、お申込み方法等詳細はホームページをご覧ください。)

“わあんどの街弘前”で熱く戦う選手の応援を
宜しくお願いします!

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@blanctdieu-hirosaki.com

三上建築板金

屋根の雪下ろし、除雪等も
ご相談下さい。

- 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

余命宣告。
あきらめない、
その気持ちに応えます。

たとえ治すのが難しい病気になったとしても、決してあきらめないでください。必ず、希望の光はあるはずです。たとえば、一定の評価と実績をもつすばらしい働きをするフコキシサンチン。有効成分であるフコキシサンチンが患部に対して積極的なアプローチを行うことで、生きたいと願う気持ちを徹底的にサポートします。

フコキシサンチン含有量
国内No.1

公開します。フコキシサンチンの、3つのチカラ。

POINT1 国内の有名国立大学で立証されています。

フコキシサンチンの研究は、日本だけでなく世界的に各大学研究機関などにより研究が進められています。フコキシサンチンの働きは、従来の海藻抽出物(フコイダン)とは違い明確な働きを促すため、多くの大学研究機関による各文献も豊富に備えています。京都大学では悪い細胞の増殖を抑えることが立証されています。

POINT2 あの細胞の増殖や転移を阻害する。

有効成分である「フコキシサンチン」及び「サリチル酸」が、熱や痛みをすみやかに取り除きます。いわば、悪い細胞の増殖や転移を阻害し、また免疫も調整します。

POINT3 6年間、80病院での実績!

過去6年間で80もの病院で使われてきました。医師からの強い信頼を受けている成分ですから、安心して飲んでいただけるというわけです。

※すべての商品ではありません。詳しくはお気軽にご相談ください。



心と身体に健康プラス

～相談できるお薬局～

株八木橋薬局

住所 弘前市大字和徳町23-5
電話 0172-35-2811
営業時間 9:00～19:00
定休日 日曜日



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(MT-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。

- POINT1 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。
- POINT2 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。
- POINT3 学科問題練習機「武蔵」
あなたの強い味方うけあいです…!
- POINT4 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。
- POINT5 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います。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

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



LIFE

YAMANASHI

2月13日(土) ~冬の風物詩~
10:00~18:00
14日(日)
9:00~15:30

【会場】

秋田県大館市おおまち八チ公通り

1588年から420年以上続く大館の小正月行事。

会場にはアメの露店がずらりと立ち並び、この日に食べると風邪をひかないと言われているアメを買い求めに多くの人を訪れます。



会場では「白ひげ大神巡行」「からみアメサービス」「秋田犬パレード」「丸鬚行列」「曲げわっぱ太鼓」「ダックスムーン」の演奏、「よさこい」や、昨年デビューした地元アイドルグループ「まちあわせ八チ公ガールズ」のライブ等が行われます。



【お問合せ】

大館アメッコ市
実行委員会
(一社)大館観光協会

0186-42-4360

シーズン到来!!



スキー場情報



こちらの情報は、2016年1月14日現在の情報です。
雪質等の状態により、予定が変更となる場合がございます。

大鰐温泉スキー場

期間 3月13日(日)まで(予定)
時間 8時30分~16時45分
場所 大鰐町大字虹貝字清川48-1
TEL 0172-49-1023



そうまロマンピアスキー場

期間 3月13日(日)まで(予定)
時間 日中:10時~17時
(土日祝は9時~)
ナイター:17時~21時
(月水金土のみ)
場所 弘前市水木在家字桜井44
TEL 0172-84-2020



青森スプリング・スキーリゾート (旧:ナクア白神スキーリゾート)

期間 3月31日(木)まで
春スキー:4月1日(金)
~3日(日)、9日(土)、10日(日)
ナイター:~3月20日(日)
時間 日中:8時30分~16時30分
ナイター:16時30分~21時
場所 西津軽郡鯉ヶ沢町鯉ヶ沢高原
TEL 0173-72-1011



岩木山百沢スキー場

期間 3月13日(日)まで
時間 日中:10時~16時
(土日祝は9時~)
ナイター:17時~21時
(火木金土のみ)
場所 弘前市百沢字東岩木山園有林32林班
TEL 0172-83-2224



イベントを開催している施設もあります。
詳しくは各施設の公式HPをご覧ください。

夏からじゃ遅い！今から対策をしよう！

塾に通って、弱点克服！



勝負はもう始まっている。
他の人と差つく前に今から塾へ通って
対策を始めよう！



「学年末テスト」 得点アップ対策



あまかせください!

これから英智で伸びる!

- 対象** 1・2年生で、初めて英智の授業を受けられる方
- 日程** 2/3 (水) ~ 2/25 (水)
- 時間** 「個別指導」60分×2回
- 科目** 英語・数学・国語・理科・社会

無料

EICHI ICHIKI 英智学館

HPをご覧ください。英智学館のより詳しい情報が満載です。
<http://www.eichikan.co.jp/>

弘前本校 代ゼミサテライン予備校英智
TEL 0172-37-8870
hirosaki@eichi.gr.jp
弘前市大字山下町7-1 代ゼミサテライン予備校併設

弘前本校 代ゼミサテライン予備校
ハイパーホテルGS 弘前
至弘前駅 至弘前駅
近江整形外科 弘前局

2016附属中入試20名合格！

中学入試・高校入試対策なら弘前トップゼミナール！

- 通常授業(小中5教科)
- 小6土日附中入試コース(5月末開講)
- 中3受験対策コース(9月開講)など

体験授業
あります！



弘前トップゼミナール

0172-37-1413

営業時間 14:00~22:00 定休日 日曜日



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「耳より健康コラム」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

日照時間とうつ病 vol.20

毎日、雪で気持ちが落ち込んでいませんか?雪国では、冬は家に閉じこもりがちになり、日光に当たらず、運動不足にもなります。

うつ病の原因として①女性のエストロゲン不足②男性のテストステロ

ン不足③日光をあまり浴びない④運動不足⑤ビタミン、ミネラル不足などがあります。これらが重なると脳内の精神活動物質であるセロトニンの分泌が低下してきます。セロトニンが低下すると①気分の落ち込み②無気力③緊張④イライラ⑤不眠などうつ病の症状が出てきます。

天気の良いときは、雪の弘前城を散策し、うつな気分を吹き飛ばしましょう。



Tsugeru アニマル通信 vol.18

低体温症

こんにちは、ごり動物病院[®]のごり院長です。寒さが厳しい季節です。最近ではあまり多くはありませんが、屋外や、暖房の設備がない小屋や風除室などで生活をしているワンちゃんやネコちゃんがいますが、そんな時に起こるのが低体温症です。平均体温が38.0~39.0℃ですが、中心体温が32.0℃以下になっている状態です。特に高齢な動物は免疫力や体力、体温を調整する力が低下しているため低体温症になるリスクが高くなります。

症状は動かない、震えて



いる、目が見えていないようだ、体が冷たい、意識がないといった症状がみられます。とても危険な状態なので早急に動物病院を受診していただくのが良いのですが、すぐに動物病院に連れて行くことができない場合、お家でできる応急処置の手順をご紹介します。まずは意識があるかどうか確認してください。意識がなければ毛布やバスタオルなどで包み、湯たんぽ(なければペットボトルにお湯を入れて代用)、カイロ、ドライヤーなどで温めてください。この時注意していただきたいのは、急激に温めすぎてしまうと末梢血管を拡張させ低血圧になることがあるので、徐々に温めるようにしていただくことです。

意識がある場合、可能であれば体温測定を行っていただき、32.0℃以上である場合、保温マット、温湯(38.0℃ぐらい)の入ったペットボトル、ドライヤーなどで体の表面

を温めるようにしてください。体温が32.0℃であれば意識がない場合毛布やバスタオルで包み湯たんぽやカイロなどで温めていただくのがよろしいでしょう。屋外にいる場合には屋内の暖かいところに入れてあげてください。動物病院への搬送中も体を温めながら運んでいただくとうるしいかと思えます。

高齢な動物、特に甲状腺機能低下症という病気を持っている犬はこの低体温症になりやすいので、寒さ厳しい青森の冬、この時期だけでも屋内で一緒にお過ごしくださいようお勧めいたします。



ごり動物病院[®] 院長:土田 靖彦
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♪

FM JAIGO WAVE (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、 はれち	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週 「ゆりの演歌一番」 ※第1,第3週以外は「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 人生応援歌」
14:30	「午後の歌謡曲」		小澤諭のオー!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
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。

2月の当番

内科 診療時間/9:00~12:00

7(日) 関医院中津軽診療所 弘前市賀田1-14-2 TEL:82-3006

14(日) さがらクリニック 弘前市桔梗野1-3-3 TEL:37-2070

21(日) 五日市内科医院 弘前市植田町8 TEL:35-4666

28(日) 弘前温泉養生医院 弘前市真土字勝剣林334-1 TEL:82-3377

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/>

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

HOSPITAL



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

血糖値が気になる方へ…

空腹時血糖の基準値は109mg/dl以下、食後血糖は140mg/dl以下です。空腹血糖値が126mg/dl以上、食後血糖200mg/dl以上の両方を満たすか、違う日にもう一度空腹時血糖126mg/dl以上を確認すると糖尿病と診断されます。血糖値は血糖自己測定器を購入しますと手の指の先に針をさし血球を作って、そこにセンサーを当てることにより3秒で測定可能となっております。針は医療廃棄物になりますので医療機関にお願いして廃棄する必要があります。

今年の4月からは三角筋部に一回針を刺すだけで約2週間の血糖測定が可能な機器が発売予定となっております。痛い思いをせず血糖測定が可能な時代がもうすぐやって来ます。

今村クリニック 院長 今村 憲市



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・腰椎椎間板ヘルニア・腰部脊柱管狭窄症や、
 筋・筋原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「ためしてガッテン」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おりますので、
 福祉装具の判定や、身体障害者意見書等の作成を行っています。
 「寝たきり」の患者さんには往診も行っています。

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 ※急患応務

弘前市大開3-2-1(南高校通り)
 TEL 0172-87-3311



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!

ダニによるアレルギー性鼻炎舌下免疫療法が始まりました!

スギ花粉症に対する舌下免疫療法は治療効果が80%以上と言われていて、行う方も徐々に増えてきました。さらに今ではスギ花粉症だけでなくダニに対して、同じように治る可能性のある舌下免疫療法が出来るようになりました。実はアレルギー性鼻炎の原因の中で一番多いのはダニなのです。罹患率から計算すると青森県ではスギ花粉症の方は17万人、しかしダニアレルギーの方は29万人も居ることになります。花粉症もあるけれど一年を通してアレルギー性鼻炎の症状がありお薬もずっと飲んでいる方は、おそらくほとんどダニアレルギーと考えて良いでしょう。スギ花粉舌下免疫療法と違いダニの舌下免疫療法は一年中いつでも治療が開始できます。



詳しいパンフレットもご用意しています。ご希望の方はご相談ください。

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



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



眼の健康相談は当院へお任せ下さい。

ちょっと、た自になる話

文:院長 松本光生

■ドライアイと環境因子

現代社会は涙を乾かす要因に満ちていることがあげられます。パソコンやテレビ、ケータイ画面などのモニターを見続ける生活により、まばたきが減少して涙が乾きやすくなります。室内の冷暖房などの空調により室内が乾燥しがちです。また、涙の分泌は副交感神経(リラックスしたとき)に支配されており、交感神経優位(緊張時)には減少するメカニズムがあります。

現代人はさまざまなストレスにより涙の分泌が抑制されているのではないかとこの考えもあります。



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完全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したりす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潮を迎える頃、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が少なくなります。

Q4 自分がワキガかどうか診断する方法はありますか?

A4. 耳ア力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、ワキガの人はほぼ例外なく耳ア力が通っています。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でも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。人類がまだたくさん毛があったころは、殆どみんなワキガでした。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・
 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察をしています。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!



みなさん、あけましておめでとうございます。

2月はいつも忙しい月で、今年も2月11日建国記念日には、弘前中央ライオンズクラブ主催の第36回津軽地区少年柔道錬成大会が武道館で開催されます。2月14日は東京で季節外れの学会があり、世話人になっていきますのでどうしても出席しなければいけません。2月21日は、私にとって3年ぶりの参加になるコールド

メディコという医師、歯科医師、薬剤師の先生たちのコーラスの発表会が弘前文化センターで開催されます。無料ですし、いつも難しそうな顔していたり優しい先生たちが必死で楽しそう(なふりかもしれないけど)にして頑張っていますので、皆さんも見に(聴きに)来ていただいて一緒に楽しいときを過ごしてみませんか。

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



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。

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
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 ※診療時間については、電話にてご確認ください。					

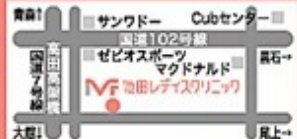
婦人科 池田レディスクリニック

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 検索



HOSPITAL



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

14

**2月8日(月) 鬼沢のハダカ参り**

裸参りは400年前の江戸時代から続くという伝統行事で、2002年に「鬼沢のハダカ参り」として、弘前市の無形民俗文化財に指定されました。男衆がふんどし姿で冷水に漬かる儀式は「水垢離(みずごり)の儀」と呼ばれています。

【場所】鬼神社(弘前市鬼沢字菖蒲沢) 【時間】9:00~

※参加希望の方は7:30~8:00までに鬼神社に集合してください。詳しくは弘前市立観光館にお問合せください。

**2月11日(木・祝)~2月14日(日) 第40回 弘前城雪燈籠まつり**

桜の名所、弘前城の冬もまた格別です。メイン会場の四の丸には、歴史的建造物などをかたどった大雪像や、大きな滑り台も作られ、雪を楽しむたくさんのイベントが行なわれています。

12日にはレクリエーション広場にて打ち上げ花火を実施。(予定)

【場所】弘前公園(国指定史跡「弘前城跡」) 【開会式】11日10:00~弘前公園内

【露店】四の丸 約20店 9:00~21:00頃(11日10:00頃~)

【夜間ライトアップ】16:30(日没)~21:00

**2月13日(土)・14日(日) 弘前城石垣マルチ・プロジェクション**

弘前城雪燈籠まつり内で実施される「弘前城石垣マルチ・プロジェクション」。全長140m超の石垣でたどる、100年の物語。

【上映時間】①18:00~②18:30~③19:00~④19:30~⑤20:00~⑥20:30~

【会場】弘前城内濠 【問合せ】弘前市広聴広報課 0172-35-1194

**2月20日(土)・21日(日) 岩木山南麓豪雪祭り**

冬だから雪と温泉を満喫! 雪を楽しむ企画が満載です。岩木山に昔からある食材を使った料理。冷えた身体は温泉であたためて。夜は、各施設で灯籠の灯りを点灯します。

【場所】岩木青少年スポーツセンター 【問合せ】岩木山観光協会 0172-83-3000

**2月22日(月) 沢田ろうそくまつり**

毎年旧暦の小正月に、沢田地区(旧相馬村)にある神明宮で、「岩谷堂」と呼ばれるほころの岩肌にろうそくを灯し、翌日の口の垂れ具合で豊凶などを占うという450年以上前から伝わるお祭りです。かがり火の周りで登山籠子の演奏や地元の特産品販売、体を温める飲み物や軽食などの販売も行われます。この地域の特産品「ミニ炭俵」の製作実演も行われるので、こちらも一見の価値があります。

【場所】沢田神明宮「岩谷堂」 【時間】18:00~21:00

**2月6日(土)~14日(日) 雪の降るさと2016**

たくさんの雪だるまに灯されたローソクが会場を彩ります。花火の打上げ、雪上車などの乗車体験や雪遊びほか、イベントが盛り沢山です。

※花火打上げは2月6日18時~

【場所】津軽伝承工芸館 【問合せ】津軽伝承工芸館 0172-59-5300

**2月7日(日) 旧正マッコ市**

早朝から市内参加店での特売や、買い物をするマッコ(お年玉)がもらえる黒石名物「マッコ市」。恒例行事「福まき」では、早朝から大勢の人が集まります。

【場所】市内一円 【時間】早朝~終日 【問合せ】黒石商店街協同組合 0172-53-6030

**2月13日(土) 第28回 全日本ずぐり回し選手権大会**

津軽地方の冬の遊び「ずぐり回し」の全国大会。今回から女性の部も新設され、子どもから大人まで、初めての方でも気軽に参加でき、毎年、横町広場を舞台に熱戦が繰り広げられます。

【場所】横町広場 【時間】10:00~

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

**2月20日(土) 黒石じょんから宵酔酒まつり**

飲み処「よされ横丁」界隈の店をまわり、ゴールすると抽選で豪華景品が当たります。事前申し込みが必要ですので、詳しくは事務局までお問い合わせください!

【場所】よされ横丁界隈 【時間】18:30~

【問合せ】黒石じょんから宵酔酒まつり実行委員会(黒石観光協会内) 0172-52-3488



第26回ご紹介の学校は、弘前市立青柳小学校と弘前市立西小学校です。

受け継がれる青柳小学校の宝物

弘前市立青柳小学校 教頭 工藤 泰子

弘前市立青柳小学校は、自然豊かで恵まれた環境にあるうえ、多くの宝物があります。宝物の1つ目は、「青い目の人形」です。メリー・アンとエイミーの2体あります。青い目の人形は、昭和2年に日本中の多くの学校に贈られましたが、第二次世界大戦時に「敵国の人形」と言われ、ずいぶん処分されたそうです。それに対して「人形には罪はない。」と優しさや勇気を持って守りぬいた地域にだけ、青い目の人形は存在しています。それが、メリー・アンです。エイミーは、メリー・アンが本校で大切に保管されていることを知った送り主の子孫のシドニー・ギュリック氏から平成16年に贈られました。本校には、青い目の人形を守りぬいた人々の血を脈々と受け継いだ保護者と子どもたちがいます。



2つ目は、本校のシンボル「しだれ柳」です。学校の名前が「青柳」ですので、柳の木がどんなに多くあるのだらうと思われがちですが、柳の木は宝物の「しだれ柳」1本だけです。幹が太く樹高も高く、枝に葉が茂ると幅も広くなり、1番大きく日立つ樹木です。春は、美しい若葉をつけ、夏は風に涼やかに枝を揺らし、秋は黄金色に輝いています。青柳小の子どもたちは、「しだれ柳」の美しさとおおらかに触れながら明るく素直に育っています。



3つ目は、職員玄関に飾られている100号ほどの大きな2つの「絵画」です。どちらもりんごの木をモチーフに描かれています。これらは、本校を応援する方々から寄贈されました。

また、校地内にりんごの木「つがる」が3本植えられています。このりんごの木も宝物として大切に育てられています。5・6年生が、ふるさと学習でりんごについて学びます。実習として「授粉」「摘花」「摘果」「葉取り」「収穫」「選果」「販売」を行います。この学習にも保護者や地域の方々に、講師や活動の援助等で関わっていただいています。



本校の宝物をいろいろと紹介してきましたが、それら以上にすばらしい宝物があります。それは、本校53名の子どもたちです。下学年の子を思いやり学校の仕事を一生懸命行う上学年の子たちと、自分もそうなりたいと願って努力している下学年の子たちです。

来年は創立140周年を迎えます。青柳小学校の宝物が、今後も受け継がれることを願っています。

「日本晴れの空」の学校

弘前市立西小学校 教頭 千葉 勝

本校は、昭和40年に市内初の土地区画整理事業により住宅団地として造成されたニュータウン「城西団地」を中心とした9町会、約1,600世帯を学区としています。昭和47年に児童数563名(14学級)で開校し、平成27年度で44周年を迎えました。現在は児童数175名(7学級:特別支援学級1含む)となっています。校歌には「日本晴れの空の色」というタイトルが付いていて、同時にスクールカラーにもなっています。

本校の伝統行事のひとつに、今年で28回目を迎えた「校内ねまり相撲大会」があります。毎年12月に行われるこの大会は、環境委員会の児童が中心となって運営しています。児童集会で実施方法やルールの説明をし、大会前の1週間は休み時間に練習会を開いてお世話をしてくれています。郷土津軽に伝わるねまり相撲に親しみながら、体力の向上と勝ち負けにこだわらず粘り強く取り組もうとする態度、友達を応援する態度を養うことをねらいとして、学年毎、男女別に全員が参加している児童会行事です。



12月16日に行われた大会では、体育館に設けられた3か所のマットで熱戦が繰り広げられました。行司の「はっけよい」の掛け声で組み合うと同時に投げを打ち一瞬で決まる取組や自分の体重を使って相手を押し倒す取組、しっかりと組み合ったままなかなか勝負が付かず手に汗を握るような取組やマットに付く寸前に体を入れ替えて逆転で勝利する取組など、それぞれの取組に見応えがあり、応援に来た保護者からも大きな歓声が上がっていました。3位決定戦と決勝戦はマットを中央に移し、全校児童が見守る中で行われ、真剣勝負の取組に全校児童の大きな声援が響いていました。大会後の表彰式では、西小学校後援会から1位から3位の児童にメダルが授与され、その中でも6年女子は6年連続優勝という快挙を達成しました。



児童全員が一堂に会して同じ競技に参加し、勝つ喜びと負ける悔しさを共有しながらお互いのがんばりを認め合うことで、西小学校の一体感を味わうことができるのもこの「ねまり相撲大会」です。体育館を出る時の子どもたちは、全員が「日本晴れの空」のような清々しい顔をしていました。

Tsugaru2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 **八木橋薬局** 掲載ページ 8P

大高酵素のクオリ酵華
(今話題の酵素ドリンク800円)

腸内クレンジングができます！
試用方法も詳しく教えます。

※引換券郵送
※お店まで引き取りに来れる方

…20名様



2 **から揚げ焼きとり 旨い屋** 掲載ページ 1P

から揚げSサイズ (10個入)

※引換券郵送
※お店まで引き取りに来れる方

…5名様



3 **しち弘前 ネックレス** 掲載ページ 1P

※引換券郵送
※NAVI通信まで引き取りに来れる方

…2名様



4 **著者:辻博文さん**

ものづくりの改善がものすごく進む本

ある東北の工場の再生の物語。東北のものづくりに携わっている方及び、今後、携わる予定のある高校生、大学生に読んでほしい一冊！

…5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。



Tsugaru2016年2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.2802

宛先はこちら

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

〒036-8155
青森県弘前市中野1丁目9-14
NAVI通信
「Tsugaru2月号プレゼント」係

※プレゼントのご応募は、お1家族1回のご応募となりますので、ご了承下さい。

応募締切
2月25日(木)
(当日消印有効)

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 2月25日(木)
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！



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)

アピカと

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

作業員急募!!

【勤務地】宮城県気仙沼市

■大工■
・16,000円(日給)
・赴任旅費別途支給
・食事付き(3食) ・宿舍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) ・宿舍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 ・宿舍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

作業員募集

8P掲載

◇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

美容師さん大募集!!

無料託児所完備!
保育係常駐!

6P掲載

☆ママさん美容師大歓迎☆復活の大チャンス☆

女性の未来を応援。こんな美容室があったらいい...ができました! お子さまがいても安心!

★募集店舗★ イオンタウン弘前樋の口店

“働くスタッフの笑顔がお客様を笑顔にする”そんな想いから環境を整えました!フルタイム勤務出来る方も大歓迎! 男性美容師さんも活躍中です。

スタイルに合わせて選べる就業タイプ!

- ①業務委託型就業タイプ
少より稼ぎたい!もっと多くのお客様を接客したい!将来は独立したい!早くデビューしたい!努力に見合う収入が欲しい!という方におすすめ。
- OR
- ②扶養範囲内型就業タイプ
扶養範囲内で働きたい!土日祝日休み希望!美容師として働き続けたい!店内の託児スペースを利用し働きたい!という方におすすめ。

※詳細は面談にて。頑張った分だけ収入が得られます。

- 7つのメリット
1. 無料託児所完備!保育係常駐!
 2. WワーキングOK! (短時間勤務も大丈夫です)
 3. 自由出勤制(週1,2日でもOK!)
 4. 給与体制が通う45%支給
 5. 残業なし!定時で帰宅!
 6. フラットな人間関係(上下関係無し)
 7. フreeのチャンス(リスクゼロ)

- 業務委託スタッフ 正社員 パート
- 【給与】 業務委託/完全歩合制(売上の45%を支給)
正社員/月給 240,000円以上
パート/時給 800円～1,500円
※土日祝は、時給プラス100円
 - 【待遇】 正社員・パート/昇給年2回、社保完備
無料駐車場有り、保育士常駐のキッズルーム(無料使用可)
(美容師スタッフも利用可能です)
 - 【応募】 電話の上、履歴書(写貼)を持参ください。

ご応募お問合せ 株式会社ラポールヘア・グループ (担当/児玉)
☎080-5849-9428 〒983-0005 仙台市宮城野区樺宮田中前1-53-1
仙台コロナワールド1階 E-Mail: hayase625@gmail.com

業務多忙につき、パートタイマー募集

3P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	店舗	募集内容	時間	店舗	募集内容	時間	
大原店	畜産	5H	浜の町店	食品	5H	弘前市 小比内店	農産	7H	
	レジ	5H		レジ	5H		常盤店	レジ	7H
	食品	5H		ベーカリー	5H		相馬店	惣菜	5H
	事務	5H		レジ	5H		平賀店	レジ	5H
高杉店	食品	4H	松森町店	水産	5H	平川市 平賀店	食品	5H	
	レジ	5H		食品	7H		五戸市 広田店	レジ	5H
	畜産	5H		レジ	5H			事務	4H
浜の町店	水産	5H	城東店	レジ	7H				

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

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】 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

業務多忙につき

2P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)



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

NEWスタッフ募集!!

5P掲載

週末勤務出来る方 大歓迎致します!!

- 【時給】 1,200円～(委細面談)
※その他手当有り
※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】 20～40歳くらいまで
- 【応募】 まずはお電話下さい。



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

地域情報紙 「Tsugaru」 求人・広告掲載 大募集!!

人の集まる場所
(スーパー・ホテル・
学校等)に多数設置!

お気軽にお問合せください!!

情報誌・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

弘前大学の先生が、津軽地域の景気的情勢を専門分野の目線で鋭くとらえ、今後どのような構えが必要か、解説していただきます。

津軽の魅力、都市の魅力

弘前大学人文学部教授 飯島裕胤

プロフィール

飯島裕胤(いじま ひろつぐ)

専門は、金融論、企業組織の経済学。一橋大学大学院経済学研究科博士課程単位取得。博士(経済学) 主要論文は、「ステークホルダーの利益保護に対する現経営陣と買収者の行動の差異」「応用経済学研究」(日本応用経済学会奨励賞)。テキストとして、「不完備契約の企業理論」日本応用経済学会編「ベーシック応用経済学」勸草書房(分担執筆)がある。



明けましておめでとうございます。今年が皆様にとって良い年であることをお祈りしております。

さて。私はときどき、人間が分からなくなる。10年程前に弘前に越してきたとき、県外出身の職場の先輩方はこぞって「弘前は良い町」と言っていたが、当の先輩方はいまだ腰を落ち着けず、割高な借家住まいのままである。「すぎあらば他所に」などと考えているようだ。また、東京から来る知人も例外なく青森を激賞し、「本当に良いところですね。食べ物はおいしいし、自然も豊かで」などと言うのだが、いまだ移住してきた知り合いはいない。(私は来弘1年目に持ち家を買って求めた。この地に住み続けるつもりである。)

経済学は、社会の全ての現象を「均衡」もしくは「均衡への移行過程」としてとらえる。われわれが目している「都市」あるいは「都市の形成」という現象も例外ではない。都市の中心に向かう「魅力」というべき引力と、都市の外に向かう「地価の高さ(コスト)」という遠心力があり、都市は、両者の力が釣り合うように形成されている。(下図参照。) だから魅力の大きな中心部は地価が高く、周辺部に向かうほど地価が低くなっている。また、都市は多様に存在し、強い魅力と高い地価が釣り合った都市もあれば、弱い魅力と高くない地価がセットになって均衡する都市もあり、これらは、あたかも天体の星のようである。

つまり、経済学がみるところ、実態として東京は津軽よりもかなり魅力的で、その差は、両者の地価の差の裏腹である。(所詮は多数派の価値観によって生じているにすぎず、そして多数派が最良とは限らないのだが、ここでは実態として受け止めることにする。) なぜ大きな差が生じているのか 一諸外国では東京ほどの一極集中はみられない— その理由は諸説ある。行政組織の集中を挙げる論者もあれば、規制の(緩さの)問題という人もいる。東京は大都市としては例外的に清潔であることが理由かもしれない。だいいち、大都市の中心部にあれだけ広大で静謐な緑の空間があって、その外縁に沿ってビル群が立ち並んでいるという都市構造は、考えるだけでも魅力的である。しかしいずれの論をとるにせよ、大きな差があることは実態として認識しておきたい。

さて、われわれは何をすべきだろうか。J. ジェイコブズの議論を意識すると、地方都市にとって、ビジネスにおいてはできる限り東京をまねて自分たちで「やる」ことが、自活への道である。そこに私は、生活様式(ライフスタイル)においてはできるだけ孤高を保つことを付け加えたい。そして、現状はその真逆、つまりビジネスにおいて東京は決して地方にまねを許さず(ただ「カネ」を配るだけである)、生活様式においては地方こそ好んで東京化へと突き進んでいることを指摘したい。

なぜその2つが大切なのか。理由を詳しくお話ししたいのだが紙幅が尽きた。また別の機会に読者にお会いできたら、お話ししたい。

