

Tsugaru

地域密着型情報誌

2016 February
vol.79

3

- 弘前のクリニック情報...11~14P
- 3月のイベント情報...10P
- 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 



Tsugaru イチオシのお店①

美容室

カット&カラー専門店

かつとん

主婦に人気の美容室



求人募集17P

Menu

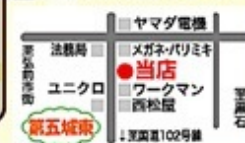
Aコース カットのみ	1,080円	受付時間 18:00 まで
Bコース カット+シャンプー	1,400円	
Cコース カット+カラー+シャンプー	3,990円	受付時間 17:00 まで
Dコース カラー+シャンプー	2,910円	

TEL0172-55-9688

営業 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



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
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

入会金 ~~10,000円~~ のところ
今なら入会金無料

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

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!



売り切れ御免
日替わりランチ
ワンコイン! ¥500

2月の人気メニューベスト5

- 1 エビマヨ定食 800円
- 2 とりマヨ定食 700円
- 3 豚マヨ定食 700円
- 4 エビチリ定食 800円
- 5 チンジャオロース定食 700円

◆◆◆来月は何か?◆◆◆

3月のサービス商品

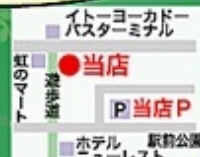
マグロの刺身定食	900円→600円
サーモンの刺身定食	900円→600円
ビックリかつ丼	1,000円→700円
海鮮丼	1,000円→600円

昼11:00~夜10:00

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



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

プレミアム
トリートメント
始めました
地肌と髪の状態に合わせて
ケアするシステム
プレミアムスバ ¥2,700
プレミアムケア ¥2,380

エクステつけ放題
3/1~3/31まで

*70cm110g迄...	¥16,500
*70cm 70g迄...	¥11,900
*58cm110g迄...	¥14,800
*58cm 70g迄...	¥10,800

ラーメン ショップ

弘前店

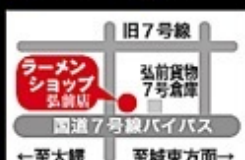
味を守り続けて20年。
これからも頑張ります。



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
☎ 0172-27-3292
営 11:00~20:00
休 月曜日 P あり



Tsugaru イチオシのお店②

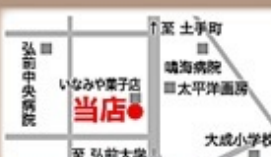


買取・販売致します。

ファッション誌「ブランドパーゲン」に掲載されました！

お取り扱い品：洋服・ブランドバッグ・時計・指輪・ネックレス・宝石・雑貨・小型家電・商品券

URL: brandshop-address.com



tel 0172-37-0017

弘前市大字高田一丁目6-5

10:30~18:00 水・日

しち弘前 もよろしくね！

主婦に人気の美容室

弘前初 カット&カラー専門美容室

ぴかっと

ぴかっとの従業員は、この道10年以上のベテランばかり!! 是非ご利用下さい。

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

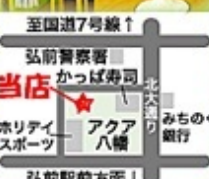
おかげ様で
ご来店人数
7万人突破!

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 聖田バス通りアクア八幡内

0172-35-4816



至国道7号線↑

弘前警察署 弘前駅

当店 弘前市八幡町3-2-4

ホリデースポーツ

弘前駅前方面↓

旨いから揚げ 旨い屋

弘前市新幸町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14種類

大人の塩	¥400-
旨しょうゆ	6個入り
塩ごうじ	¥580-
たれマヨ	10個入り
ユウリンチー	¥1140-
旨チリ	20個入り
ブラックペッパー	¥1700-
旨マヨ	30個入り
ハニーマスタード	¥2260-
甘辛南蛮タルタル	40個入り
ねぎ塩だれ	¥2820-
ゆず葉せおろしだれ	50個入り
バーベキュー	
オニオンソース	

新登場がいっぱい!!

バーベキュー・オニオンソースから揚げの麻婆・から揚げのテンジャオ もちろん全部ウマイよ☆

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!

くちこみ Tsugaru

「珈琲 はなまる」

オムライスが美味しい。
店内もきれいで落ち着ける。

弘前市 S.K.さん

「デギュスタ」

店内の雰囲気が良い。
数少ない立ち飲み屋。

弘前市 S.K.さん

「中華そば 文四郎」

美味しい。苦手な煮干し
スープなのに全部食べた。

弘前市 J.S.さん

「弘前市民劇場」

会員になると5千円程で2カ月に1度
素晴らしい演劇(芝居)を見れる。

弘前市 T.K.さん

情報提供ありがとうございました!

蜜竿屋

大学いも

蜜芋屋の
スイートポテト

幻の蜜芋
使用

160円

燒芋

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

老いぢ
若きぢ
蜜芋屋

大学いも

ほつくり金時使用。
りんごの甘みが香る
大食いものです。

大学いも

新品
280円
中はホクホク

★ニユー

- | | | | |
|-----------|---------|-------------------|-------------|
| ● 幻の蜜芋 | 180円 | (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

蜜竿屋

☎ 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

トヨタ
カローラ
■

かつや
■

弘前年金
事務所
■

ファミリー
マート
■

当店★

ご来店、お待ちしております!

2016年3月1日~3月31日

每年例！

絶対ありえない
プラト

**歡送迎会
同級会
に最適!**

通常13,000円が... 1泊2食付

お一人様 **6,700円** お席料
入湯料
諸税込み!

※1室2名様以上からご利用可能です。※金・土曜日・祝前日のご利用は1,000円の割増料金となります。※当日のご予約はできません。前日までにご予約くださいませ。※連泊のご利用はできません。

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



ラーメン
シヨップ

弘前店

味を守り続けて20年。
これからも頑張ります。



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

☎0172-27-3292

 11:00~20:00

休 月曜日 P あり

旧7号線
ラーメン
シヨップ
弘前店
弘前貨物
7号倉庫
国道7号線バイパス
←至大鰐 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。
お気軽にお問合せ下さい!!



焼肉の東天

TEL:0172-35-8929

住所 弘前市新館治町52 定休日 水曜日
営業時間 18:00~翌2:30

弘前市大手
クリエイト
ハウス
65ビル
当店
じよつり
ビル
近所
アパ
ート
ビル
近所
ビル
近所
ビル

Risuban

リスボン菓子店

春のおすすめ

祝 卒園・卒業おめでとうございます。
晴れの日贈る、御菓子はいかがですか。

ロールケーキ各種

好評です★

1コ ¥600



中にイチゴジャムソース
が入っています!

クレープ・ワッフル・シエーク
アップルパイなど...

黒石市の美味しいお菓子屋さん

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 各種 ¥140
- ・ミニクレープ 各種 ¥155
- ・ミックスバナナクレープ ¥335
- ・苺ミルフィーユクレープ ¥355



リスボン菓子店

住 黒石市ぐみの木2-56

電 0172-53-0644

営 9:00~19:00

休 不定休 P あり



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、
テーブル席もございます。
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



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

ホワイトボードフレーム
液晶テレビ
写真フレームなど

(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

お台所もスッキリ!
邪魔にならないA4型
ノートパソコンサイズ!!

A4サイズ

高性能カートリッジ内蔵!

「AQUA TV」
高性能浄水器装置

厚さ...
なんと、驚異の
39mm

10年間カートリッジ交換が不要です!!

水の
浄化効果! イワナは嘘をつかない!
各水質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	Ph8.5の高いアルカリによる環境 悪害
AQUA TV	成育中!	ミネラルが豊富で有害物質を除去



※蛇口によっても取り付け不可の場合があります。
お問い合わせ下さい。

shop
リアル

住 黒石市馬場尻161-19 営 10:30~

☎ 080-5224-1179 P あり



求人募集18P

黒石地区産あきたこまちを100%使用

「Tsugaru」を見て、
ハンバーグ弁当が500円
→400円!

2/27で
1周年
になります
Thank You



ハンバーグ弁当
500円(税込)

事業所やイベント会場へ
配達いたします!
詳細はお問合せください。



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!

じょいふる

実業高校向かい

☎0172-88-6013

住 弘前市三岳町5-1

営 10:00~21:00 休なし

LINEアカウントID: @ecv9535c



至弘大1 ■第三中学校

■ツリハ

弘前市立第一中学校

★コテラ

■ユニバース

相馬店

至千年1

津軽を愛し、津軽と共に地域密着スーパー

生鮮活祭 さとちゅう

明治30年創業

土曜・日曜 ポイント 2倍セール

10日・30日 ポイント 3倍セール

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!!

ポイント貯めてさらにお得!!

株式会社佐藤長 0172-36-7755

ホームページ <http://satouchu.co.jp/>

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

求人募集18P

厳選された、
本物の味。

桃の節句は
もも肉でしよ

あったかお鍋に、すきやきしゃぶしゃぶ、焼肉等...
冬の味覚は、豚金にぜひ、おまかせください。

※3歳以下はご遠慮ください。



ひな祭りにもピッタリ!
豚金で子供も大好きな
唐揚げパーティしませんか?

その他焼肉・各種お肉料理に
最適な商品を取り揃えております。



鮮度抜群!

惣菜も充実!

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

※価格表示が外装に変更となりました。

平賀駅 13分
平賀駅前
さとちゅう
平賀店
平賀市本町北柳田11-17
営業時間/8:00~18:00
定休日/不定休

本 格 焼 酎

■アルコール分 2.5%

■原 材 料 名 そば・米こうじ(国産米)

■容 量 7.20L

■1,500円(税込) 化粧箱別途100円

青森県西目屋村産
そば焼酎
「暗門」

〒036-1411 青森県中津軽郡西目屋村大字田代字神田219-1
フナノ里 白神館 TEL.0172-85-3011

いずみだ整体療術院

※初回限定(どちらか一回限り)※

60分 **2,500円**
 整体療術 60分+かさ40分 **4,000円**
 (+パックは **4,300円**)

...MENU...

★整体療術(オールハンド) ★フットリンパマッサージ

肩こり、腰痛、冷え症、骨盤矯正etc... 足のむくみ、疲れ、冷え、etc...
 60分 **3,000円** (フットバス付)40分 **2,500円**
 (2回目以降) 90分 **4,000円** (ヒザ下のみ)30分 **2,000円**
 (2回目以降) 120分 **5,000円**

★かさ(フェイス) ★超音波スクラブ(フェイス)

お顔の老廃物を流し、むくみ解消、毛穴洗浄・血行促進・リフトアップ
 小顔効果もバッチリ
 40分 **1,500円** 30分 **1,500円**
 (パック付)40分 **1,800円**

女性限定のメニューもあります。
 お客様のお好みに合った施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 弘前市泉野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



「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。

エアリーボリュームラッシュ

《超極細まつげエクステ》

- 200本(60分) **¥8,000**(税別)
- 300本(90分) **¥10,000**(税別)
- 400本(120分) **¥12,000**(税別)

エクステスクールの生徒も募集しています。(本誌17Pをご覧ください)

NEW 目元若返り「eye wave」

目元のクマ・シワ・タルミ
 目の疲れに最適 **¥6,000**(税別)

1日やったらやめられない!!
 軽い・自然・美しい。



「Tsugaru見た」で、デコルテマッサージサービス!



ユリシス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週間前まで

Happiness

~ハピネス~ 完全予約制



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

~ハピネス~ HAPPY クーポン

全施術
 メニューから
20%OFF
 でご利用いただけます。
 有効期限
 平成28年4月末日まで

BEAUTY

クーポン有
 求人募集17P



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!!

—美容室ラポールヘア—

カット+ハーフカラー

(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3月31日迄

—美容室ラポールヘア—

カット+ハーフカラー

(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 5,700円→

¥4,600

有効期限:2016年3月31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

有効期限:2016年3月31日迄



カット **1,800円**

※カットは単体メニューです。他のメニューにセットにはなりませんので、ご注意ください。

経験豊富なスタイリストが、
 現職性・持続性・美観のテクニ
 ックでカットします。

パーマ **¥2,300~** (トリートメント付)

髪が傷みが気になる方、
 ポリューム感が気になる方におすす
 め。

トリートメント **¥1,000~**

手触り、髪のにじみで満足いただける一
 メーカが提案するトリートメントで、
 しっとり加温いたします。

ハーフカラー **¥2,300~** (トリートメント付)

おしゃれ染/黒染め
 (シャンプー・ブロー込)

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~** (トリートメント付)

しっかりアイロンで
 ストレートにします。

シャンプー **¥500**

※カットは単体メニューです。他のメニューにセットにはなりませんので、ご注意ください。

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
 て頂けるよう、専任スタッフがお子様を無料
 でお預かりいたします。



★オムツ、飲み物、お菓子等
 の用意はあり
 ません。各自
 の用意の上、ご
 来店ください。

対 象/1才~5才位まで

利用時間/9:00~15:00

美容室ラポールヘア RAPPORT 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
ロング	国産	大型	新機
なし	が	駐車	完備

クーポン有
 求人募集18P

津軽で「水素」をつくろう！

弘前大学人文学部教授 細矢浩志

プロフィール

細矢浩志(ほや ひろし)

東北大学大学院経済学研究科博士課程修了。専門
は経済政策論。欧州における自動車産業の展開動
向とEUの産業振興策について調べている。主要論
文:「欧州自動車産業の生産ネットワークの形成と
進化」産業学会研究年報(第27号), 2012年。



「地方創生」ばかりである。きっかけは日本創生会議なる有識者団体が「2040年までに全国市町村の半数近くが消滅する」という衝撃的な試算の公表だった。危機感を抱いた政府は独創的な地方創生に挑戦する自治体に補助金を出すと言い始めたからさあ大変。いま全国各地で地方再生「椅子取りゲーム」が繰り広げられている。

そんな戦略づくり競争のなかで、弘前市が提起した取り組みは世間の注目を集めている。

弘前市は2013年に「弘前地域の資源を活用したエネルギーの地産地消まちづくり構想」を策定した。その背景を市はこう語る。青森県内のエネルギー供給において再生可能エネの占める割合はわずか3%。津軽地域には風力、森林バイオマスなど自然エネルギーが豊富に存在するが十分活用できていない。しかも弘前市近郊には大規模な発電所がない。そこで、地域資源を活用し自立したエネルギー供給体制を実現しようと構想されたのが本計画だ。

推進中の事業が「弘前型スマートシティ構想」である。葛西弘前市長によると「弘前型」とは「雪問題を解決する」ことを意味する。積雪寒冷地で冬期に快適な生活を送るには暖房とともに融雪雪の問題を克服することが欠かせない。同構想はそれを地域の再生可能エネを活用することで実現しようというのである。スローガンは「豊かな資源を活用した世界一快適な雪国・弘前」の実現である。

「ご当地発電」計画は東北他県ではすでに進行中だ。福島(福島発電)、山形(やまがた新電力)では県が発電所の設立を主導した。なんと福島県は2040年を目標に県内エネルギー需要全量を再生可能エネルギーで生み出すとまで宣言している。これまで青森県は八戸地区を中心に「環境・エネルギー産業創造特区」を打ち出すなど風力を柱とする自然エネ発電事業の発展をめざしてきた。いまや国内有数の風力発電エリアになったが、発電量の9割は東京に本社を置く大手企業3社によって占められる。東電福島原発事故で指弾された「つくられた電気も利益も大都市圏に送られる」仕組みを反省し「地域主体でエネルギーを生み出しその利益も地域が享受する」仕組み作りがようやく始まったのである。

じつは弘前市が活用を期待する再生可能エネは太陽光や風力ではない。水素である。津軽の再生可能エネ資源は季節・地域間の需給ギャップ問題を抱えている。だからエネルギーの輸送・貯蔵が容易な「水素」に着目したと計画書は言う。つまり太陽光や風力に加え、弘前の特産りんごの搾りかすや下水汚泥、地熱など様々な未利用資源から「グリーン水素」を製造し、「地域エネルギー地産地消モデル」の確立をめざすというのである。

一見して画期的かつ野心的な同構想の実現は容易ではない。だが道はある。キーワードは「自立(自律)」。逆説的だが補助金に頼らない自前の「地域づくり」をめざすことである。人口3万人弱の岩手県紫波町が、駅前広場を産直市場やカフェ、図書館などの入居する複合施設を核に年間80万人も訪れるエリアにつくりかえた取り組み(オガールプロジェクト)は、地域活性化の成功例として有名だが、その合い言葉は「補助金に頼らない」であった。

もうひとつは「連携」である。壮大な構想の実現には多様な主体との協力は欠かせない。津軽地域の資源を想定するならば弘前周辺自治体の相互理解も必須であろう。広域連携と住民連携である。従来の「産官(学)」を突破する発想が必要だ。注目は「産官学金労言」。地域も業態も超えて手をつなごう。「縦割り行政」に代表される旧来の偏狭な縄張り意識のままでは過ちを繰り返すだけなのだ。

経産省東北通産局によると、全国市町村魅力度ランキングで青森は非常に低い値だ。地域の魅力を発信することが課題だと指摘する。また、青森県は県民一人一日あたりのごみ排出量が全国平均を上回り、ごみリサイクル率は全国下位に低迷する(青森県環境白書)。つまり青森は豊かな資源に恵まれながらもそれを有効に活用せず、誰かに助けてもらうことを祈り続けてきたというわけだ。

「雨乞い」では本当の「地方創生」も「地産地消」もあり得ない。折しも国際社会は、地球温暖化問題を全構成員によって解決することで一致した(パリ協定)。「グリーン政策」を起爆剤とする地域おこしはまさに時宜を得たモデルなのだ。

果たして弘前の取り組みは「地方創生」モデルたり得るか? その帰すうは地域の本気度にかかっている。

Graceful moment

(優雅な時)

Change the life

(生き方が変わる)

Your make happy

(あなたの幸せを存じたい)



理容 MENU

- カット.....¥1,620
(最モリ、シャンプー付)
- 子供カット.....¥1,080
(最モリ、シャンプー付)
- カラー.....¥3,780~
(カット、最モリ、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※1
※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。



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
■寝つきが悪い
■顔・首・方が凝っている
■目が疲れる

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 理容・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
ビスも承っております。



んだ~!!
春だはんで~!!
Tシャツつくる
写真もプリント
できるはんでよ
待ってる~♪



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 11:00 ~ 20:00



BEAUTY LIFE

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

しばらくの間、雑貨販売のみの営業となります。

ネパール雑貨

入荷しました



★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。

お話しながら
オリジナルのプレス
アクセサリーは
150種類以上の
天然石を粒売りで
格安にて販売中!

ASIAN Cafe

~アジアン カフェ~

TEL:0172-40-3070
弘前市清水森沼田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。



求人募集18P

アジアンカフェ

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(AT・MT)
- 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! 近距離でも予約・キャンセル出来ます。
- ポイント2** バイタリティーと思ひ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。親切丁寧な指導致します。
- 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
リアル三ツ矢コンピュータ「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

弘前市石渡1丁目23-1(三ツ矢自動車学校内)

0172-34-6767



76.3MHz **FM JAIGO** ラジオは、ともだち♪

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	第1週 「ゆりとけんじの演歌旅」 第3週 「ゆりの演歌一番」 ※第1、第3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」		小澤倫のオー!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!**

弘前市イベントカレンダー 2016年3月

3月7日(月) 鬼沢の七日堂祭



鬼沢地区の農耕の守護神として信仰されている鬼神を奉っている鬼神社では、旧暦1月29日に、豊作を祈願し、作柄を占う七日堂祭が伝承されています。「寶印(ほういん)」の行事により厄を払い、「御神火」「御柳」「三拍子」「早稲、中稲、晩稲」の行事により、その年の作柄や天候を総合的に判断します。行事全体の所作が多彩であり、鬼神が使うような大きな農具を使うなどの特色があります。弘前市の岩木山神社、平川市の猿賀神社とともに「津軽の七日堂祭」として知られています。

なお、津軽の七日堂祭は記録作成等の措置を構すべき無形の民俗文化財として国の選択を受けています。

【開催日】旧暦1月29日 平成28年3月7日(月)

【会場】鬼神社(弘前市鬼沢字菖蒲沢)



黒石市イベントカレンダー 2016年3月

開催中～3月21日(月・祝) 第7回楽しい、ひなこけし展

全国のこけし工人による200点以上のかわいい雛こけしが展示即売されます。系統による作風、カタチ、装飾の違いを比べて楽しんでみてはいかがでしょうか？

【場所】津軽こけし館 【問合せ】津軽こけし館 0172-54-8181



平成27年度 3月 弘前市 卒業式日程

11(金)

常盤野小学校 第三中学校
裾野中学校 南中学校
新和中学校 第四中学校
東目屋中学校 石川中学校
第一中学校 常盤野中学校

12(土)

北辰中学校 第五中学校
船沢中学校 津軽中学校
東中学校 相馬中学校
第二中学校

17(木)

草薙小学校
三省小学校
東小学校

卒業おめでとう



18(金)

修斉小学校 堀越小学校 時敏小学校
自得小学校 松原小学校 北小学校
新和小学校 千年小学校 石川小学校
高杉小学校 小沢小学校 岩木小学校
城東小学校 青柳小学校 百沢小学校
豊田小学校 和徳小学校



19(土)

小友小学校 大和沢小学校 朝陽小学校
三和小学校 東目屋小学校 桔梗野小学校
船沢小学校 城西小学校 相馬小学校
致遠小学校 西小学校
福村小学校 大成小学校
文京小学校 第三大成小学校



※1月21日現在の情報です。

ご卒業おめでとうございます。

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>

花粉症対策はお早めに! Vol.21

異変続きの今年の冬も、そろそろ終わろうとしています。またいやなスギ花粉症の季節がやってきます。

スギ花粉は、1月1日からの最高気温の積算が約350度になると飛散するといわれていますので、暖冬傾向の

今年の飛散は例年より早目で3月中旬といわれています。

スギ花粉の飛散量は、雄花の生育期間である、前年の7月の気温で決まります。昨年の7月の東日本は冷夏でしたので、昨年より少ない目といわれています。



一昨年から実施されたスギ花粉舌下免疫療法の新法は、着実に成果を挙げていますが、飛散が終わる6月以降でなければできません。スギ花粉から解放される日はまだ遠いようです。



Tsugeru アニマル通信 vol.19

猫の外部寄生虫:耳疥癬(ミミダニ症)

こんにちは。ごり動物病院院長のゴリです。ダニと聞くと暖かい時期に発生し、顔や首のところにくっつくダニを連想しますが、今回は、耳の中に寄生するミミヒゼンダニについてお話します。ミミヒゼンダニの発生には季節性はなく、一年を通して見られます。ミミダニは耳垢(みみあか)や傷ついた皮膚のかさぶた、リンパ液を栄養源として生きて、耳以外の場所では生息できないといわれています。ただし、まれにヒトに感染することがあります。ミミダニに感染すると、かゆみ、耳の痛み、耳の腫れ、耳の分泌物が増えるなどの症状が現れます。治療としてミミヒゼンダニの駆除には、昨年ノーベル賞を受賞された大村智先生が発見されたイベルメクチン、セラメクチンを3~4回投与し、耳の洗浄をしますが、耳血腫の場合には止血剤だけでなく、腫れた耳介内にインターフェロンを注入する方法や、外科的に(手術によって)切開し常に血液を排出できるようにする方法があります。後遺症として耳介が餃子の皮のようにくしゃくしゃと縮んでし



ま硬くなってしまふことがあります。また前庭疾患を発症している場合には抗生物質やステロイド剤、ビタミン剤の内服により治療する場合がありますが、効果が完全には戻らないケースもあります。

耳疥癬は主に外で寄生しますので外に出さないことが大切ですが、保護したり購入してきたネコちゃんも寄生していることもありますので、新たに家族として迎えた時にはお耳のチェックも忘れずにしてください。比較的ネコがなりやすい病気ですが、イヌにも寄生しますので、イヌと一緒に暮らしているご家族もこのミミヒゼンダニには注意してください。耳を痒がり始め、茶褐色の耳垢が見られたら早めに動物病院を受診してください。

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

歯のホワイトニング

前歯12本の範囲

8,000円 (税別)

whitening essence

歯を削らない
審美メニューが充実
「ホワイトエッセンス」



無料カウンセリング(初回30分)



ホワイトニングジェルを塗布



光を照射

1回の施術で平均2~3段階のトーンアップを目指します

個人差はありますが、1回で「明るくなった」という実感を味わえる方がほとんどです。



人から「歯がキレイ」と言ってもらえる白さ

日本人の平均的な歯の色

デンタルケアグッズ
プレゼント中!!



五感を癒す空間でホワイトニング体験!!

白さに変化がなければ全額返金致します

※通念にホワイトニングを継続されていない方で、ホワイトエッセンス初回施術時に限りです。



小林歯科医院

0120-8148-00

青森県五所川原市柏原町50
診療時間: 9:30~13:00, 15:00~19:00(土曜午後は休診)
休診日: 日曜・祝日・土曜午後

カウンセリング無料 完全個室型 予約優先 女性セラピスト

ホワイトエッセンス五所川原

コールセンター(平日10:00~19:00)

0120-70-8846

web予約は www.whiteessence.com

24時間対応 ホワイトエッセンス 検索





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、た目になる話

文：院長 松本光生

■ドライアイの重症化？

ドライアイは涙と粘膜で目を守るシステムの異常が原因の病気です。放置すると重症化する恐れがあります。見えにくい状態を長期間ガマンし続けていると、心の健康に影響するという報告もあります。QOL(生活の質)に影響を及ぼす可能性を持つドライアイ。ドライアイかも？と感じたら、眼科医に相談しましょう。



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！

これから出来るお勧めのスギ花粉治療法

今年の全国のスギ花粉飛散数は平年より少し多い程度と予測されています。昨年は多かったため、少し楽に感じるかもしれませんね。最新の治療法のスギ花粉舌下免疫療法は、スギ花粉が飛んでいる時期には開始できないため、新たに治療を始める方は6月まで待たなければなりません。当院では6月1日から新規治療の受付を再開する予定です。

それ以外でお勧めの治療は、本格的にスギ花粉が飛び始める少し前からアレルギーの薬を飲み始める初期治療です。治療開始の目安は、ほんの少し症状が出てきたと感じた時です。初期治療をするとスギ花粉が大量に飛散した時に症状が出るのを遅らせたり、症状を軽くしたりする効果が期待できます。毎年3月中旬頃からスギ花粉が飛び始めるので、2月末か3月の始めには治療を開始すると良いでしょう。

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/>



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。

3月の当番

内科 診療時間／9:00~12:00

6(日) 佐藤内科小児科取上医院 弘前市取上2-17-1 TEL:33-1191

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

20(日) 梅村医院 弘前市石渡1-1-6 TEL:32-3593

27(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/>



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・筋性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いますので、
義肢装具の作成や、身体障害者意見書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
明るく清潔感のある診察室で、
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・骨密度測定もしています。

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・セラピスト
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 ※急患応急

弘前市大開3-2-1 (南高校通り)
TEL 0172-87-3311



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

アミノインデックス検査とは

アミノインデックス検査とは血液5ccを採血し血液中のアミノ酸濃度のバランスから、現在の健康状態や病気の可能性、特に癌の発症のリスクが一般の人より低いのか、同じなのか、高いのかを調べる検査です。

癌の発症のリスクの低い方は癌検診の間隔を少し長くしても良い可能性、リスクが高い人、特に肝臓のリスクの高い人は年2～3回肝臓をターゲットにした検診を受ける必要があります。検査可能な癌は、胃・大腸・肺・肝臓、男性は前立腺癌、女性は乳がん、子宮・卵巣癌となっております。

身内に癌の多い方は一度、アミノインデックス検査をおすすめ致します。

今村クリニック 院長 今村 憲市



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分前までにお願いします
※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放ち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、ワキガは遺伝性疾患です。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ことがあります。このタイプのワキガは、年齢が高くなるほど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. 耳アス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スが出ています。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、アポクリン腺がなく、エクリン腺という身体中どこにで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、「イン古草酸」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、臭いワキガでした。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・パイナップル・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 皮下組織切除(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 皮下組織吸引法…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、快適な毎日を送りましょう。



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

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!

今回は、医療とは全く関係ないお話しです。携帯電話、スマートフォンの機種変更をして2年、今年は6SにするぞとK電機のS社を訪れたところ、条件変更をしたため、あと1年機種変更ができないとの返事であった。確かに1年前に、S社を訪れた際に、月々の支払いを減らさずよとのことで条件変更を行ったが、この条件変更を行うと、それから2年間は機種変更できないのだそうです。条件変更の時にそのような話は聞いていないと話をしてもらちがあかず。仕方なく、

違約金を払ってA社に変更して機種変更をした。それまで月々1万円払っていたのがなんと5千円に安くなったのである。病院の職員に条件変更の話をしたところ、同様に条件変更をしたために違約金を払ったというものが2名いた。あちらも商売で、かなりどぎつい売らんかなの金もうけ主義であるので、みなさんも十分に気を付けてください。そして会社は変更した方が安くなるぞ。携帯会社に義理は必要ないのである。

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

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。

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) お願ひします。

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・大館線)
- ・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 碓氷「関の庄」
- ・献血ルーム
- ・つんご公園
- ・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
- ・立花武多の館
- ・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
- ・ルートイン (弘前、坂東)
- ・ホテルハイパーヒルズ弘前
- ・スーパーホテル弘前
- ・プロザムホテル
- ・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
- ・やまざき温泉
- ・白馬能神温泉
- ・おおひろき温泉
- ・稲家
- ・桜温泉
- ・鷹の羽温泉
- ・鶴come 鶴の湯

〈スーパー〉

- ・さとちよう (松森店、壁田店、青町店)
- ・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、雪土見店
- ・コープあおもり (西弘店、松原店、黒石店)
- ・カプセンター (神田店、弘前店)
- ・バニーマート (松原店、黒石店)
- ・MAX/リニュー 安原店
- ・ラウノ MAX/リニュー 黒石店

〈その他〉

- ・さくら野 弘前店
- ・ルネシアバニユー
- ・セロ3階 キッズコーパー
- ・TSUTAYA 弘前店
- ・スーパースポーツセブイ
- ・スーパーフリークス 弘前中央店
- ・カラオケ合衆国 (102号店、坂東店)
- ・アサヒフォーラム 2Fホールイン
- ・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。

HOSPITAL

余命宣告。 あきらめない、 その気持ちに応えます。

前立腺・子宮・肝・腎・肺… **たとえ治すのが難しい病気** になっても、決してあきらめずご相談ください。
医師が驚くほどの、『**フコキサンチン療法**』があります。
1分1秒、ひと月一年…でも、命あきらめたくない…
そんな気持ちにサポートします。
まずは**ご相談**を！

フコキサンチン含有量
国内No.1

フコキサンチン アルファの驚異のチカラ。

- EFFECT 1** あの細胞の増殖や転移を阻害する。
有効成分である「フコキサンチンとサリチルレート」が、アポトーシスを即して、**悪い細胞の増殖・転移を阻み、免疫も調整**します。
- EFFECT 2** 手術できないと言われた細胞が、小さくなって！手術可能までに！
医師から**手術不可能**と言われ、あきらめられずフコキサンチン服用で手術出来るまで腫瘍が小さくなったと喜びの声が！
- EFFECT 3** 国内外の有名な国立大学研究機関で確かな研究・信頼があります。
フコキサンチンの研究は80もの病院で使用され、悪い細胞へ積極的なアプローチをする事を医師から信頼されています。
従来の海藻抽出物(フコイダン)と明確に違います！



心と身体に健康プラス
～相談できるお薬処～

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



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 フェイスブック



<2016シーズンキックオフミーティング>

【日時】2月28日(日) 13:30開場14:00開始
【場所】弘前Mag-Net(弘前市元寺町35)
【料金】**入場無料**
(詳細は公式フェイスブックをご覧ください。)

“わあんだの街弘前”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@blancdieu-hirosaki.com



当店では、こんなに
たくさん赤ちゃん誕生の
お手伝いをしていますよ(^-^)/

不妊で悩んで いませんか？

妊娠しやすい身体作りと
元気なママになることを目指しましょう！

カウンセリングが初めてでも大丈夫！

妊娠しやすい体づくりへの**4ステップ**

- 1 まずはお店に
お電話を
- 2 お店での
カウンセリング
- 3 習慣の見直し
スタート
- 4 再びお店で
アドバイス

秋田県唯一の専門知識を持つ「**子宝カウンセラー**」
がご相談をお伺い致します！



一般社団法人子宝カウンセラーの会認定店
婦人科系相談専門薬局

クリス調剤薬局
【営業時間】9:00～19:00 【定休日】日曜・祝日

クリス調剤 子宝 検索

鹿角市花輪字八正寺9-12(駐車場完備)
アクセス：ローソン花輪中央店ナリ
東北自動車道鹿角八幡東ICより車で5分



日本最高峰の不妊治療専門病院と名高い
「美ウイメンズクリニック」院長長谷川氏監修！
タンポポ茶ショウキT-1
正規取扱店

相談予約ダイヤル
TEL 0186-23-5121

第27回ご紹介の学校は、弘前市立北小学校と弘前市立時敏小学校です。

～元気いっぱい あふれる希望 輝く北の子～

弘前市立北小学校 教頭 田澤 安昭

北小学校は、弘前市の北部に位置し、学区は岩賀地区、清野袋地区、向外瀬地区そして新興住宅の宮園地区、青山地区、神田地区の一部からなっています。急激な住宅化が進み、平成3年4月1日に時敏小学校から分離し青山の地に開校しました。それから今年で25年。恵まれた自然環境と地域の方々に支えられて、「元気いっぱい あふれる希望 輝く北の子」を合い言葉に、毎日元気いっぱいに学校生活を送っています。



学校の西側には雄大な岩木山が美しく稜線を広げています。遮る物がないこの岩木山の眺めはすばらしく、教室前のオープンスペースや廊下からは四季折々の変化に富んだ景色を楽しむことができます。澄んだ空気の朝などは、紛れもない「1枚の絵」のようです。

北小学校の校舎の特徴として、長い廊下があげられます。児童数の増加に伴い校舎を一部増築した結果、どの階も廊下がとても長くなっています。測ってみると、約140mにもなります。思わず走ってみたいくなる長さではありませんか(走ってはいけません…)。

北小学校は弘前市内でも比較的新しい学校ではありますが、創立当時から行われてきた伝統の行事があります。それは、全校児童が心をひとつに燃える「ねぶた集会」です。縦割り班で活動し、ねぶたの開きの牡丹絵は3年生、肩絵は4年生、袖絵と見送り絵は5年生、鏡絵と額絵は6年生が担当して自分たちのねぶたを完成させます。班でアピールパフォーマンスを工夫し、ねぶた集会当日にねぶた運行と一緒に演じ競い合います。今年は10台のねぶたが出陣しました。審査は毎年地域の皆さんにお願いし、「最優秀賞」「お囃子賞」「かけ声賞」「ねぶた絵賞」「パフォーマンス賞」などがあります。最優秀賞はどの班になるか、結果発表では発表の度に歓声が上がり、大いに盛り上がります。

平成10年度の772名をピークに児童数は減少傾向にありますが、地域の新設校として学校を盛り上げていこうとする機運は強く、地域の諸団体や町会組織が機能しているので、子どもたちや学校の教育活動には多大な協力・支援を受けています。そうした教育的資源や期待に支えられながら、30年・40年…と繋がる人材を育てていくよう今日も児童の「心を耕す」教育に取り組んでいます。



創立140周年を迎えた時敏小学校

弘前市立時敏小学校 教頭 山田谷 幸一

本校は弘前市の中心部、弘前公園の東部から北部を学区とする学校です。明治7年4月10日に亀甲町にあった旧藩米倉をもって校舎とし、亀甲小学として弘前で3番目の小学校として開校しました。(この米倉の一部は現在津軽藩ねぶた村敷地内に残っています。) その後、明治18年には上鞘師町にあった盈進小学区域を併せ、時敏小学校と改称されました。明治、大正、昭和戦前は学制の変更による校名の変更や火災、養正小学校の併合などがありました。市民にとっては、戦後の下白銀町の現弘前文化センターにあった旧校舎の面影を知っている方も多いかと思います。昭和51年には新校舎竣工式が行われ現在の場所に3棟の校舎が順次建設され、移転も平行して行われました。昭和50年代後半から平成初期には1200人を超える児童数を誇りましたが、平成3年に北小学校と分離しました。

この時敏という校名の由来については、沿革史に次のように記されています。

＜津軽藩の儒者工藤他山が、書経兌命篇『惟学ビテ志ニ遷ヒ、努メルコト時(コレ)敏ナレバ、蕨、修スルコト乃チ来ル』の一節より撰した。＞

『敏』とは、唯単に頭が良い、機転がきくという単純な意味ではなく、自分に与えられた才能を十分に生かし、自己の向上を目指し、世のため、人のために役立つ人となるよう、責任感と判断力を備え、積極的に創意工夫するということを意味しているのが本義であるといわれています。

本校の校章は、本校の校訓を定めた山中嵯峨之助校長時代に、当時の図工科主任櫻田副一訓導の発案に依り作成されました。月は強大、雪は高潔、花は正善と考えられることから、校訓の強大、高潔、正善という三徳目の象徴として「月、雪、花」を圖案化した校章となっています。

本校出身の著名な先輩としては、惑星探査機「はやぶさ」のプロジェクトマネージャーを務めた川口淳一郎さん、ソフトボール選手としてオリンピック出場、北京オリンピックでは監督として金メダルを獲得した齋藤春香さん、NHK大河ドラマ「篤姫」「江～姫たちの戦国～」の題字を書いた書家の菊池錦子さん、現在放映中のNHK大河ドラマ「真田丸」で加藤清正役を演じる俳優新井浩文さんなどがいらっしゃいます。



Tsugaru3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 15P

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
にされる方

...20名様



2

から揚げ焼きとり
旨い屋

掲載ページ 2P

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される方

...5名様



3

アドレス

掲載ページ 2P

スイス ミリタリー
HANOWAの時計(Reuse)
(3万円相当)

※引換券郵送

※NAVI通信まで
引き取りにされる方

...1名様



4

アジアンカフェ

掲載ページ 8P

キーホルダー

※色をお選びください

...各1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3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.2803

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

※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、ご了承下さい。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！

〒036-8155

青森県弘前市中野1丁目9-14

NAVI通信

「Tsugaru3月号プレゼント」係

応募締切

3月25日(金)

(当日消印有効)

次号発行は

3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！

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 ハビネス

住所：弘前市石渡3-2-3

TEL:0172-33-6420

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】店相談
- 【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

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	レジ 5H	弘前市	常盤店	レジ 7H
		レジ 5H			ベーカリー 5H		相馬店	惣菜 5H
	高杉店	惣菜 5H	弘前市	松森町店	レジ 5H	弘前市	平賀店	レジ 5H
		事務 5H			水産 5H			食品 5H
		食品 4H	弘前市	城東店	食品 7H	弘前市	尾上店	レジ 5H
		レジ 5H			レジ 5H		広田店	レジ 5H
弘前市	浜の町店	畜産 5H	弘前市	小比内店	レジ 7H	弘前市	浪岡店	事務 4H
		食品 5H			農産 7H			農産 5H

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。



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

壁田バイパス沿いアーク八幡内

TEL 0172-35-4816

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】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

美容師さん大募集!!

無料託児所完備!
保育係常駐!

☆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な...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
今より稼ぎたい!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。

※詳細は面接にて。頑張った分だけ収入が得られます。

ご応募
お問合せ

株式会社ラポールヘア・グループ (担当/早瀬)

☎090-5609-0656

〒983-0005 仙台市宮城野区福屋田中1-53-1
仙台コロナワールド1階 E-Mail: hayase625@gmail.com

- 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. 給与体制が適う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. フチ独立のチャンス(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。

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

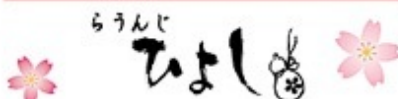
TEL 0172-88-8680

担当/三上

NEWスタッフ募集!!

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
※詳細については面接にて
【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~)

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
- ・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

JOB

JAはお客様の教育資金のお手伝いをします。

JA教育ローン
特別キャンペーン金利
引下げ中!【特別キャンペーン期間】
～平成28年3月31日(木)まで

キャンペーン金利

変動
金利
年

1.5%

※JAとのお取引で、さらに最大「0.5%」
引下げいたします。

※上記金利は保証料別の金利です。青森県農業信用基金協会の保証料は(正組合員0.5%、准組合員0.7%)、㈱ジャックスの保証料は1.0%となります。

金利軽減項目

引下げ幅

1、正組合員であり、農畜産物を当農協へ出荷している方	0.30%
2、JAカード保有(保有予定可)している方	0.20%
3、給与振込者または、年金振込口座申込者の方(家族含む) ※1	0.20%
4、公共料金【電気・電話・水道・NHKのうち2項目以上(JAカード払い可)】の引落に当農協口座を指定している方	0.10%
5、当JAの共済契約がある方	0.20%
6、ガスまたは灯油の定期配送されている方	0.20%
7、扶養のこどもがいる方 ※扶養のこどもの人数に応じて引下げします(最大3人まで)	0.1% × 人

※1すでに年金振込口座有り(家族含む)の場合も該当となります。
年金振込口座申込者とは、借入申込時に新規または、指定替えの手続きをした場合該当となります。

今なら

☆ご成約の方に☆ → 大宰府天満宮で祈願した
学業向上のおまもりをプレゼント!

●ご利用いただける方

○青森県農業信用基金協会または㈱ジャックスの保証が受けられる20歳以上であり、最終償還時の年齢が満71歳未満のお客様。

●ご融資金額

○1万円以上500万円以内(1万円単位とし、所要金額の範囲内)

●お使いみち

○入学金・授業料・学費
○アパート家賃等の教育に関する全ての資金

●ご融資金利

○変動金利
○農協短期プライムレートにより、年2回見直しを行います。

●担保 ○不要です。

●ご返済方法

○元利均等返済
【毎月返済方式、年2回返済(専業農業者のお客様)方式】。
○お借入の50%以内で、ボーナス併用返済も可能。

●その他

○返済額の試算については、最寄りのJA融資窓口までお問い合わせください。
○審査結果により、お客様のご希望に添えない場合もございます。
○金利環境の変化により、ご融資利率を見直す場合がございます。■詳しくはお近くのJA窓口まで
お気軽にお問い合わせください。

JA つがる 弘前

・弘前中央支店 28-1118
・和徳支店 32-6141
・藤崎支店 75-3320
・弘前西支店 38-7771

・弘前北支店 73-2131
・十勝内支店 93-3321
・弘前東支店 87-2144
・薬師堂支店 92-3211

・弘前支店 34-3644
・岩木支店 82-5111
・目屋支店 85-2121
・大鰐支店 48-2188

・船沢支店 96-2111
・弘前南支店 88-1117
・碓ヶ関支店 45-2200