

# 地域密着型情報誌 Tsugaru

2016 April  
vol.80

4



- 弘前のクリニック情報 ...11~14P
- 4月のイベント情報 ...2P
- 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](mailto: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

大女子評!!  
**プレミアムトリートメント**  
髪質と髪の状態に合わせてケアするシステム。

髪質改善  
髪が伸びる  
髪が艶々

是非、体験し実感してみてください。

プレミアムスバ ¥2,700  
プレミアムケア ¥2,380

パーマ、カラーの後に  
プラストリートメント ¥1,780

4月限定  
「Tsugaruを見た!!」  
でお得!!  
ストレートパーマ、  
縮毛矯正が・・・  
通常料金から  
**¥1,000引き**

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

ブランドショップ  
**アドレス**  
Address

## 買取・販売致します。

お取り扱い品:洋装・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

着物の販売準備中!

URL [brandshop-address.com](http://brandshop-address.com)

tel 0172-37-0017  
住 弘前市大字高田一丁目6-5  
営 10:30~18:00 水・日

しち弘前 ちよろしくね!

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14種類

大人の塩	SS	¥400-
旨しよう仲	S	6個入り
塩ごうじ	S	¥580-
たれマヨ	M	10個入り
ユウリンチ	M	¥1140-
旨チリ	L	20個入り
ブラックペッパー	L	¥1700-
旨マヨ	L	30個入り
ハニーマスタード	LL	¥2260-
甘辛南蛮タルタル	LL	40個入り
ねぎ塩だれ	3L	¥2820-
ゆず鹽せおろしだれ		50個入り
バーベキュー		
オニオンソース		

ジュシーチキンステーキ弁当に  
**オニオンソース味**  
新登場!!

14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**

**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 聖田ハイパス沿いアクア八幡内

**0172-35-4816**

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!

日替わりランチ  
ワンコイン! **¥500**

3月の人気メニューベスト5

- 1 焼きそばトリアングル 750円
- 2 烏天丼 550円
- 3 オムそば 650円
- 4 ピックりかつ丼 1,000円
- 5 炙サーモン丼 800円

◆◆◆◆◆ 来月は何かかな? ◆◆◆◆◆

4月のサービス商品

**海鮮丼 600円**

**フライ盛合せ定食 600円**

**あじフライ定食 600円**

**自身かつ丼&ミニラーメン 700円**

**ヒレかつ丼&ミニラーメン 700円**

昼11:00~夜10:00



# Tsugaru イチオシのお店②

美容室 **かっこん** 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

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

年中無休

住所 弘前市早稲田4-3-4

求人募集18P

**ラーメン ショップ** 弘前店

味を守り続けて20年。これからも頑張りを続けます。

チャーシュー丼 (ミニ) **350円**

ネギチャーシュー丼 (ミニ) **400円**

住所 弘前市堀越字川合184

電話 **0172-27-3292**

営業 11:00～20:00

休 月曜日 P あり

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

住所 弘前市取上5-8-1

電話 0172-33-7474

営業 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
- ◆土日専門コース1ヶ月 ¥4,000
- ◆ジュニアコース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

## 黒石市イベントカレンダー 2016年4月

**4月23日(土)～5月5日(木・祝) 黒石さくらまつり**

黒石の桜の名所である公園で行われる黒石さくらまつりは、期間中、よさこい演舞などのイベント盛り沢山で連休ともなると家族連れや花見客で賑わいます。夜間ライトアップされた夜桜も幻想的です。

【場所】東公園 【問合せ】黒石観光協会 52-3488  
【HP】<http://kuroishi.or.jp/>

さくらまつり開催時間 9:00～20:30(21:00消灯)

- 4月23日(土) 10:00 安全祈願 10:30 桜植樹
- 4月24日(日) 13:00～15:00 各学校吹奏楽演奏発表会
- 4月29日(金) 10:00～14:00 黒石さくらまつり焼肉ガーデン ※前売制
- 4月30日(土) 11:00 アリス保育園発表会
- 5月 3日(火) 14:00 よさこい演舞 (AOMORI花嵐桜組、Kuroishiよさこい\*踊り組)
- 5月 4日(水) 10:00～12:00 参上!ハーレーダビッドソン (青森県ハーレーダビッドソンクラブ)



焼物すべて炭火焼です。(魚・串焼・野菜)  
西弘ひとすじで頑張っています。



**ボリューム満点! 串焼各種**

- 鶏皮(2本) **¥300**
- 砂肝(2本) **¥350**
- 鶏もも肉(2本) **¥380**
- 豚バラ肉(2本) **¥450**
- 串焼盛合わせ(5本) **¥750**

泳いでる **ヤリイカ** あります



美味しいよ!

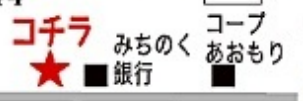
その他、季節料理・新鮮料理・  
創作料理など多数  
ご用意しております!

是非ご来店ください。お待ちしております。



酔い処  
しゅう

TEL **0172-34-8151** 学院大前駅  
住所 弘前市中野1-13-44  
営業時間 17:00~0:00  
定休日 不定休



黒石地区産あきたこまちを100%使用

ハンバーグ弁当  
500円



「Teugaruを見たりて、  
ハンバーグ弁当が500円  
→400円!

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!

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!!**

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

求人募集 18 P

**じよいふる** 求職者様向け

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

〒036-0101 弘前市三岳町5-1  
TEL 0172-88-6013  
FAX 0172-88-6014  
E-MAIL [job@ecv9535c.com](mailto:job@ecv9535c.com)  
URL [www.jiyofuru.com](http://www.jiyofuru.com)

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	楮梗野店 0172-31-4422	寿町店 0172-59-0556	金木店 0173-54-2570



**2016年4月1日~4月27日**

毎年恒例  
**春うららプラン**

1泊2食付  
お一人様  
**6,700円**

カラオケBOX  
麻雀サービス!!

※1室2名様以上からご利用可能です。※金・土曜日のご利用は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。

**大館矢立ハイッ**  
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

昔ながらの  
カラncaran **アイス**

弘前名物のりんご、  
青森産のステューベン、  
素材にこだわった、  
地アイスをとろや。

1コから販売♪

りんごアイス  
りんごシャーベット味 380円

ケースアイス各種  
(ブルーハワイ、イチゴ、バナナ、しそ酢)  
各1ケース・600g〜 350円  
★ステューベン味、380円

当店の人気商品

ジャンホアイス  
カラncaran  
ジャンホアイス  
1袋 300円

モナカカップアイス各種  
(ブルーハワイ、イチゴ、バナナ、しそ酢)  
各1コ 120円  
★りんごシャーベット味 120円  
★ステューベン味 130円

弘前公園のそばの  
のびりとうろやが  
目印!!

まよひ買いが大変お得です。

昔ながらの味をまもり続けて40年。  
**藤田アイス店**  
TEL/0172-34-5727  
住所/弘前市船塚町176  
営業時間/8:00~17:00  
★全国発送も承ります。HPもご利用下さい→

**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 1,000円

ほっくり金時 2,600円

奇跡の蜜芋 2,300円

幻の蜜芋 3,200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 (りんご(香味) 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!



**厳選された、本物の味。**

牛肉、豚肉、鶏肉などお求めやすい価格帯から最高級品まで幅広いラインナップで美味しいお肉をご用意しております。味わい豊かな安心のお肉を皆様にお届けします。



**ご入学のお祝いはお家で焼き肉!!**

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。



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 当店 平賀駅前 さとちゅう 13号線

平賀市本町北柳田11-17 営業時間/8:00~18:00 定休日/不定休

**4/25 ANMON 12時 OPEN!**

(予定)



**世界自然遺産白神山地**

宿泊(コテージ・キャンプ場)・入浴・休憩などアウトドアエンターテイメント(BBQや散策)をご提供致します!!

ANMON レストランおすすめ「暗門ランチ」

白神山地の散策は、ブナ林散策道(小回り)のみ歩けます。津軽峠(マザーツリー)は5月下旬開通予定。



〒036-1424 青森県中津軽郡西目屋村大字川原平字大川添417

アクアグリーンビレッジ ANMON TEL:0172-85-3021

**2時間飲み放題 宴会プラン ¥5,000~**



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 弘前市新築治町52 定休日 水曜日

営業時間 18:00~翌2:30

**Risubon リスボン菓子店 春のおすすめ**

祝 御入園・御入学おめでとうございます。晴れの日にご贈る、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



- 中伊イチゴジャムソースが入っています!
- 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
  - 苺ミルクフィークレープ ¥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

ユニバース 至浪岡 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



# パワーストーンいろいろ 入荷しました!

150種類以上の天然石を格安にて販売中!

お話ししながら  
オリジナルの  
ブレス・アクセ  
作れます。



輸入雑貨もあり  
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。

**ASIAN Cafe**  
~アジアン カフェ~  
TEL:0172-40-3070  
弘前市清水森沼田49-1 [駐車場あり]  
[営業時間] 11:00~18:00 [定休日] 不定休  
奥に通つたらお電話にお問合せ下さい。



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)



**美容 MENU**

- カット..... ¥1,620 (頭より、シャンプー代)
- 子供カット..... ¥1,080 (頭より、シャンプー代)
- カラー..... ¥3,780~ (カット、頭より、シャンプー代)
- レディースシェーブ..... ¥1,620 (リソク代)
- 白髪ぼかし..... ¥1,080
- 学生丸刈り..... ¥1,080 ※必ずで顔洗剤代とっております。

**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

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  
■髪づきが悪い  
■頭皮・髪が寝ている  
■日が疲れる

他のメニューと  
同時施術で  
**¥1,080**

**Climb Hair**  
田 弘前市外崎3丁目1-1  
田 0172-78-2827  
田 第3月曜日  
田 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。



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



MAP



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Iで～  
**全メニュー10%OFF!** 4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! マツ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!  
・120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(シャンスー・スロー込)  
・一般 ¥2,500  
・中・高 ¥1,800  
・小・キッズ ¥1,400

パーマ(シャンスー・カット付)  
・ ¥6,000～

カラーのみ ¥3,200～  
カラーカット ¥5,200～  
縮毛矯正(シャンスー・カット付)  
¥9,000～



予約優先 日祝完全予約  
美容室 **Pua**  
～プア～



tel.0172-58-2567

住 所 田舎館村前田屋敷数字南側16-11  
定休日 月曜日/第1・3日曜日/他  
(保管庫行事等で変更あり) 4月の定休日  
3.4.7. 11.17. 18.25  
受付時間 火～土 9:00～17:30  
日・祝 9:00～15:00

**あなたがまだみぬ治療法が  
ここにある!!**

★「本当に痛くないですし、体全体のゆがみが良くなり調子も変わります。」  
★「マッサージや医者とは違い、一緒によりよい治療を考えてくれました。」  
など、喜びの声を多数頂いているわけは?

**施術実績 10,000人以上**

**DRT** (ダブルハンドリコイルテクニック)とは、上部頸椎に一切触れず、上部頸椎のアスレを解放。本気でキシない、ソフトな施術。腰が痛い、頭が痛い、肩がこる、足が痛い...どんな症状でも、やること(施術手技)は一つです。たった5分背骨を揺らすだけで...これだけで、どんな重症も劇的に改善してしまふ方法。それがDRTです。

**本気で良くならない方に!!** 4月末までの期間限定

初回7,000円が **1,980円!** (ご予約者様)  
5,020円もおトク!

※期間限定のキャンペーンです。ご予約が殺到します! 今すぐお電話を!

※施術を受けて効果を感じられない場合「全額返金」致します!

カイロプラクティック弘前 **KEN** 施術院  
完全予約制 0172-32-1065  
〒弘前市南堀町17-3  
10:00～20:00 Pあり



美容室ラポールヘア  
イオンタウン弘前樋の口店  
**NEW OPEN!!**



**カット** (ドライ込み) **1,800円**  
※カットは半額メニューです。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。

**パーマ** **¥2,300** (5本以内・ポイントのみ) (シャンプー・ブロー込み)  
部分的に分ける特設的パーマ。

**パーマ** (5本以上・全体) **¥3,900** (シャンプー・ブロー込み)  
全体パーマ。髪の色が気になる方、ボリューム感が気になる方におすすめ。

**ヘアカラー** **¥2,300～** (シャンプー・ブロー込み)  
おしゃれ染/黒染め

**縮毛矯正** (ポイントのみ) **¥3,900** (シャンプー・ブロー込み)  
前髪やサイドなど、部分的にしっかりしたアイロンでストレートにします。

**縮毛矯正** **¥7,200** (シャンプー・ブロー込み)  
クセの強さに合わせて、全体をしっかりとアイロンでストレートにします。

**特殊パーマ** **¥2,000**  
ピンパーマ、スパイラル、ツイスト、50本以上の本数等は、+2,000円への追加料金を頂戴いたします。

**ブレストリートメント (前髪専用)** **¥1,000～**  
ダメージの原因となるパーマ・カラー剤の残存を取り除き髪の成分の栄養、スタイルの持続性を高めます。

**トリートメント** **¥2,500** (コーティング効果)  
平熱り、髪の中で蓄積した古いダメージメーカーが脱落するトリートメントで、しっかり潤いたします。

**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)

**シャンプー** **¥500**

※料金は全て税込価格です。

**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、お菓子等のご用意はございません。各自ご用意の上、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	短髪	国産	大型
なし	髪か	設備	完備





76.3MHz

ラジオは、ともだち♪

# FM JAIGO

# WAVE



(株)エフエムジャイゴウェーブ

4月から番組表が  
リニューアルします!

## 週間番組表 (一部抜粋)

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

LIFE



弘前からJリーグを目指して!  
ブランデュー弘前FC



ブランデュー弘前FC ホームページ→



### <2016シーズンホーム開幕戦>

[日時] 4月17日(日) 13:00開始

[場所] 弘前市運動公園球場

[料金] 入場無料

(詳細はホームページをご覧ください。)

“わあんの街弘前”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

## 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

求人募集17P



## 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(ほそや 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け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。



ご存知ですか？

国土交通省 補助事業

マイホームを買った人もこれから買う人も

入居後の申請を  
お忘れなく!!

最大30万円が受け取れる

# すまい給付金

## 「すまい給付金」2つのポイント

①収入に応じて最大**30万円**がもらえます!  
(消費税率8%時)

②入居後すぐに申請ができます!

※住宅ローン減税も大幅に拡充されました。あわせてご確認ください。



申請には要件があります。ナビダイヤルまでお気軽にお問い合わせください

ナビダイヤル  
0570-064-186  
(通話料がかかります)

受付 9時~17時  
休日 土・日・祝祭日

PHSや一部のIP電話からは 045-330-1904

「わたしは  
もふふもふ」  
案件の  
案内、  
申請書の  
記入サポートまで  
何でもお応えします!

すまい給付金事務局...<http://sumai-kyufu.jp/>

# 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・胃・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

## フコキサンノール 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イト」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腫瘍が、  
小さくなって!手術可能まで!

医師から**手術不可能**と言われて、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



# 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。

- ポイント 1** コンピューターで楽々!  
技術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

トラック・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。

青森県産業機械講習センター

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

NAVIGATED



# 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>

## ☑ 紫外線にご注意！ vol.22

春分の日も過ぎて、日照時間は長くなり、陽射しも次第に強くなってきています。まだまだ湿度が低く、気温も低い4月は、つつい心地良いお日様に長く当たりがちになります。

冬の間、紫外線が弱かったため、肌

のメラニン色素は一年中でも最も少なく、紫外線に対して無防備な状態です。

メラニン色素は肌のサングラスともいわれ、危険な紫外線をブロックしてくれます。皮膚ガンの原因にもなる紫外線の影響を減らすため



にもサンスクリーンを上手に使いましょう。

ほとんど家の中にいる人は、SPF15-20、車で外回りの多い人はSPF25-30、長時間屋外にいる人は、SPF50+を選ぶと良いでしょう。



## Tsugaru アニマル通信 vol.20

### 中毒

こんにちはごり動物病院の院長のごりです。中毒とは、動物の体にとって有害な物質が体の中に入ったり、有害物質が皮膚から吸収されたりして、生理的に障害が起きた状態をいいますが、動物たちにとって中毒を起こす物質が何なのか我々獣医師も全てを把握するのが難しく専門機関に問い合わせることもあります。症状も様々で嘔吐や下痢になるものや出血性ショックや呼吸困難で死亡する場合があります。

代表的な中毒物質にネギがあります。ネギ類が



中毒を起こします。タマネギ、ニンニクも中毒を起こします。症状は嘔吐、下痢、ネギ科植物に含まれる有機チオ硫酸化合物により溶血性貧血を起こすことから、赤色尿、口腔粘膜蒼白、黄疸などの症状となり死亡する場合があります。ネギそのものを摂取しなくてもすき焼き、ハンバーグ、味噌汁などにネギが含まれていると中毒を起こすことがあります。弘前といえりんごですが、そのりんごをネズミの被害から守るため殺鼠剤を使いますが、この殺鼠剤も犬や猫が摂取すると中毒を起こします。症状は血液凝固障害を起こすことから出血傾向になったり、可視粘膜の出血斑、血尿、血便、ショックを起こし死亡することがあります。過去に殺鼠剤で死亡したネズミを食べた猫が中毒になったことがありますので注意が必要です。その他にもチョコレート、キシリトール、風邪薬など様々ありますが、一番大切なのは食べられないこと、保管・管理です。万が一食べてしまった時はすぐに病院を受診するか、すぐに受診できない場合には吐かせる処置をしてください。すぐであればオキシドールが有効で体重1kgあたり2mlを飲ませてお腹を少し圧迫します。10分程度で吐くと思いますが、吐かない場合は、もう一度だけ飲ませるか犬猫用のミルクで中毒物質の吸収を遅らせる処置をするのも有効ですが、動物病院に電話して状況をできるだけ詳しくお話しして適切な処置をしていただくのが一番かと思います。



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

五感を癒す空間でホワイトニング体験!!

## 歯のホワイトニング

前歯12本の範囲 8,000円 (税別)

\*保険適用外  
\*2016年4月末日迄にご予約ください



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」という実感を得られる方がほとんどです。



人から「黄がキレイ」と言ってもらえる色

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!!



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」

白さに変化がなければ全額返金致します

\*当店はホワイトニングも経験されているので、ホワイトエッセンス前回の施術に限りです。



## 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\*平日/9:30~13:00, 15:00~19:00

土曜/9:30~13:00

休診日\*日曜・祝日・土曜午後

予約優先 完全個室型

カウンセリング無料 女性セラピスト

ホワイトエッセンス五所川原



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。**

4月の当番

内科 診療時間/9:00~12:00

- |              |           |                |             |
|--------------|-----------|----------------|-------------|
| <b>3(日)</b>  | 場崎クリニック   | 弘前市代官町86-2     | TEL:38-6600 |
| <b>10(日)</b> | さがらクリニック  | 弘前市桔梗野1-3-3    | TEL:37-2070 |
| <b>17(日)</b> | 千葉胃腸科内科医院 | 弘前市石渡3-13-2    | TEL:36-7788 |
| <b>24(日)</b> | 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

HOSPITAL

- 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・頸椎椎間板ヘルニア・頰部脊柱管狭窄症や、  
 筋・筋腱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「たのしきゴッペン」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条の指定区となっていますので、義肢器具の利定や、身体障害者児童虐待の作成を行っています。  
 「優たさり」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。



<p><b>診療室</b>                  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療を行っています。</p>	<p><b>レントゲン検査室</b>                  最新のデジタル放射線装置を使って、安全で最適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。</p>
<p><b>処置室</b>                  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。</p>	<p><b>リハビリテーション室</b>                  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員が担当しています。</p>

**診療時間**  
 【月・火・木・金】 午前 6:30~12:00  
 午後 2:00~ 6:00  
 【水・土】 午前 6:30~12:00  
 【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**



いつも検診を勧めてばかりいますが、今の検診が最良と思っている訳ではありません。最低限と思っているのです。大学や大きな病院で長く通っていると安心していらっしゃる患者さんでも通っている科以外の部分が全く診られていないこともあり、どうして検診を勧めてくれないのかなあと驚くこともありますね。  
 いまはいい世の中で、脳梗塞や心筋梗塞の原因の動脈硬化も完全ではないものので予防できるようになってきました。ただ、癌は予防することが難しい。ですが、

なかでも胃がんは検査・治療をすることで予防できることが分かってきました。今後、予防できる癌が増えることでしょう。がん検診の診断方法自体も進歩するでしょう。時間が経てば経つだけ精度は高まり、ちまたで騒がれている検診が総死亡率を下げていないという検診不要論もいつか過去のものになると思っています。  
 また、今後も良い薬やいい治療法が世に出てきますので、長生きはすべきですね。  
 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。あなたがいちばん安心できる診療をします。

**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 (急患は可成連絡を)  
 お願いします。





医療法人

# あきた耳鼻咽喉科クリニック



Blancdieu  
HIROSAKI FC

目指せJリーグ!  
当院は全力で  
応援しています!

## ダニのアレルギー性鼻炎に対する舌下免疫療法が好評です!

スギ花粉症に対する舌下免疫療法は新規開始の方のみ6月に再開するまで中断しています。最近好評なのはダニに対する舌下免疫療法です。実際アレルギー性鼻炎の原因の中で一番多いのはダニです。罹患率から計算すると青森県ではスギ花粉症の方は17万人ですが、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ての方の多くは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 二朗



### ◆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

## 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。生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発汗を促したりすることはありません。アポクリン腺の発汗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%遺伝確率です。

### Q3 遺伝がなくても、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. 耳アカ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カが溜っています。食べ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存在す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」だと言われています。



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、だんだん毛が少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  
※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促進します。

- ワキガの手術法**
- ① 初除法...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 皮下相織摘除(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 皮下相織削除法...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 皮下相織吸引法...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 皮下相織超音波吸引法...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、快適な毎日を送りましょう。



**はらクリニック**  
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!

# 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 (弘前実業高校かななめ向い、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

### ■アレルギー性結膜疾患: 目の花粉症の予防

花粉症の場合は、症状の出現しやすい季節にできるだけ花粉と接しないように工夫することが重要です。ゴーグル型の眼鏡や花粉防止用のマスクの着用が最も効果的です。花粉が飛びやすい日は外出や洗濯物などを外に干すことを避けたり、外出から帰宅したときには服についた花粉を十分に落とすようにしましょう。目を洗うことは目を傷つけてしまうこともあるため、あまり勧められません。洗顔して目の周りを洗うことはよいでしょう。





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**

**C型肝炎と肝硬変が気になる方へ**

C型肝炎に感染すると慢性肝炎、肝硬変と進行し、肝硬変に進展した方は年7%の確率で肝癌が発症します。肝硬変になると多くの方は血小板が減少しインターフェロン治療が出来ませんでした。最近、血小板数に関係なく治療可能で、ほぼ100%近い有効率のあるクスリが開発されました。

肝硬変と診断されていて①脳症がない、②腹水がない、③血清ビリルビン2.0mg/dl未満、④血清アルブミン3.5g/dl以上、⑤プロトロンビン活性70%以上の人は治療が可能です。

気になる方はかかりつけ医と御相談下さい。



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て療法です。



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

**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ジャイコウェイブ  
・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  
・ホテルオクアシティー弘前  
・弘前パークホテル 弘前東栄ホテル  
・弘前国際ホテル 弘前プラザホテル  
・弘前グランドホテル  
・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  
・やまらぎ温泉  
・白馬屋神温泉  
・おびろぎ温泉  
・禰家  
・桜温泉  
・磯の湯温泉  
・磯came 鯉の湯

- (スーパー)  
・さとちよう  
・(松森店、壱田店、若町店  
小比内店、城東店、大原店  
椿野店、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、初原店  
黒石駅前店、善士貝店)  
・コープあおむり  
(西弘店、初原店、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/リニュー 安原店  
・ラクノオ 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  
・セロク3階 キッズコーパー  
・TSUTAYA 弘前店  
・スポーツパーツセビオ  
・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)  
・アサヒフォーラム 2Fホールینگ  
・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

14



# 食べればうまい 贈って喜ばれる 十字屋 きりたんぽ

電話・FAXにて  
ご予約承ります!



手作りきりたんぽ  
おススメDXセット  
(3~4人前)  
きりたんぽ6本入り  
**5,880円**  
(税込・送料込)



手作りきりたんぽ  
15本入りセット  
(5~6人前)  
きりたんぽ15本入り  
**6,400円**  
(税込・送料込)



手作りきりたんぽ  
10本セット  
(3~4人前)  
きりたんぽ10本入り  
**5,560円**  
(税込・送料込)



手作りきりたんぽ  
5本入りセット  
(2人前)  
きりたんぽ5本入り  
**4,510円**  
(税込・送料込)

ご予算にあわせて組み合わせてできます

## 十字屋 きりたんぽ店

〒大館市常盤木町18-9 ☎0186-42-2230

☎8:30~17:30 年中無休 有

<http://jujiya.oodate.or.jp/> (カタログ掲載しています)

# ゆったり 湯治プラン



大好評  
予約受付中

## 4月30日(土)まで

1泊2食付	お一人様(税込) <b>6,630円</b>	2泊4食付	お一人様(税込) <b>12,720円</b>	3泊6食付 岩盤浴(30分) 体験付	お一人様(税込) <b>18,810円</b>
-------	---------------------------	-------	----------------------------	--------------------------	----------------------------

※モーニングコーヒー付きです。基本ツイン1室2名様でのご利用となります。シングル・和室をご希望の方は1泊500円増しになります。

天然かけ流し温泉で心身ともに癒される

伊勢堂谷温泉 **縄文の湯**

〒018-3454 北秋田市脇神字平崎川戸沼86-2(北空港より車で3分)

E-mail [info@jomonnoyu.com](mailto:info@jomonnoyu.com)

リーズナブルな料金で宿泊から日帰り入浴・サウナ・岩盤浴・露天風呂・レストラン・焼肉もーちゃん・大小各種ご宴会受け賜ります。

◆送迎ご相談に応じます

**TEL 0186-63-2626**



第28回ご紹介の学校は、弘前市立和徳小学校と弘前市立城東小学校です。

## 家庭・地域とともにはぐくむ"みつわっ子"

弘前市立和徳小学校 教頭 矢本 諭佳子

本校は明治7年1月8日、津軽藩旧倉庫を校舎とし、「弘前二番小学」の名前で創設されました。その後2月に「和徳小学」に、昭和22年に「弘前市立和徳小学校」に改称され、現在にいたっています。

そして、平成25年10月に創立140周年記念式典を挙げていただきました。ちなみに「和徳」は「わとく」ではなく、「わとく」と呼ぶのが正式だそうです。校章は、大正7年7月10日に右のように制定され、三つの輪で成り立っています。この三つの輪は天時、地利、人和(じんか)を表し、中央に鏡を配して剣と勾玉で「小」の字を象ったものです。

本校では、保護者の方々をはじめとして、育成委員、民生委員、町会長、後援会や同窓会の方々のご協力もあり、地域の方々が子どもたちを見守ってくださっています。また、年11回ある学区社会教育講座の「和徳学区まなびい講座」では、育成委員会や体育協会・町会連合会・学校PTAの方々が運営・協力し、子どもたちを大いに楽しませてくださっています。「子ども110番スタンプラリー」「歴史探訪ウォーキング」「ユニカール大会」「学区ドッジボール大会」「親切カルタ・もちつき大会」「親子料理教室・アートバルーン体験」「雪上運動会」等です。

特色ある教育活動では、3年生以上による「ねぶた笛」の練習、1・2年生への読み聞かせの「お語るんるん」、特別支援学級での「こぎん刺し」の学習も地域の方々に教えていただいております。

さらに、課外活動の合唱部は教員が指導していますが、ベースボールクラブ、ミニバスケットボールクラブ、卓球クラブは保護者や地域の方々のご指導や見守りにより、地区大会のみならず、県大会・東北大会に参加できるような結果も残すことができました。

たくさんのご協力のおかげで、和徳小学校の子どもたち(みつわっ子たち)ははぐくまれ、心から感謝しております。これからも、人との和(人和)を大切にしながら、また、大切にしようとする子どもたちになるようにと願い、家庭・地域の方々のご協力を得ながら教育を進めていきたいと思っております。



「校章」



「ユニカール大会の様子」

## "名山名士出"城東魂を胸に未来へ歩め

弘前市立城東小学校 教頭 相馬 伸光

昭和32年、弘前市立明静小学校と弘前市立静修小学校が統合して城東小学校が誕生し、平成29年度に創立60周年を迎えます。開校後40余年、現在の免許センターの地に校舎を構えていましたが、平成15年にニュータウン大久保に新築移転しました。現在の児童は312名で、従来の学区と住宅地造成に伴う区域の児童がおよそ半々という状況です。

本校の誇れるもの一つに、30年以上の伝統をもつ音楽部があります。マーチングフェスティバルの全国・東北の大会で輝かしい賞を幾多積み重ね、今に引き継がれています。今年度も山形で行われた東北大会に出場しています。

また、本校の二つの校訓も自慢です。ここで、それらの由来について紹介します。



## &lt;第一校訓&gt;「天下の賢」(てんかのけん)

これは、弘前市(朝陽小)出身の政治評論家・陸羯南の詩「名山名士出 此語久相伝 試問巖城下 誰人天下賢」からとったもの。「立派な山は立派な人を生み出すということが長い間言い伝えられてきましたが、それなら名山岩木山の麓に生まれた人の中で、誰が一体天下の賢と言われるほど立派な人なのか」という意味がある。常に自分でも天下の賢を志した人であり、それだけに、郷土の青少年に対し、みんなよく遊びよく学んで、天下の賢となろうと努力しよう期待していた陸の期待を校訓とした。(1972年9月制定)

## &lt;第二校訓&gt;「蝸牛遅々望千里」(かぎゅうちちぼうせんり)

これは、弘前市(城東小学区・百田)出身の画家・工藤甲人の座右の銘、カタツムリの歩みは遅いが希望は千里を目指しているからとったもの。意味は、「歩みは遅くとも確実に前に進むカタツムリのようにでありたい」である。(2007年9月制定・創立50周年)

この第一校訓「天下賢」については、本校学区(撫牛子)出身の小田桐孫一先生により昭和42年12月「広報城東」で紹介されて以来、今に受け継がれている。小田桐先生は、弘前高等学校校長や藤崎町教育長を務められた方であり、本校の校歌や小連体歌「みんな仲間だ」の作詞者でもある。

改めて本校の校訓について触れることで、先達がどんな願いで子どもたちに期待を寄せているのか知ることができるとともに、城東小学校の発展を願う深い思いを感じ取ることができます。こうした心のつながりが礎となって城東魂が引き継がれ、よき伝統が築かれています。



Tsugaru4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 7P

**KEN施術院**  
**美脚・O脚矯正コース**  
**お試しキャンペーン**  
 (DRT整体+O脚矯正 50分)  
 通常5,000円×3回  
**15,000円→3回 2,980円**

※膝に痛みのない30歳～50歳までの女性  
 ※週2回、こちらの指示どおり通える方  
 ※媒体・チラシに撮影OKな方(顔は写しません)  
 ※スパッツや短パンをご用意ください



Before After

…3名様

**2** 掲載ページ 1P

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

**3** から揚げ焼きとり 旨い屋  
**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** 掲載ページ 7P

**美容室**  
**ラポールヘア**  
**トリートメント**  
 通常2,500円  
**→無料に!!**

※無料券郵送

…10名様

**4** 掲載ページ 10P

**八木橋薬局**

**大高酵素のクオリ酵素**  
 (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



**5** 掲載ページ 1P

**ドレス**

**パールのネックレス**

※引換券郵送  
 ※NAVI通信まで引き取りに来れる方

…1名様



**6** 掲載ページ 6P

**アジアンカフェ**

**ナザールボンジュウストラップ (トルコガラス)**

※色をお選びください (ブルー or ピンク)

…各1名様



## ★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。住所・氏名の書き忘れが増えています！

**応募締切**  
**4月25日(月)**  
 (当日消印有効)

Tsugaru2016年4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.2804

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

宛 〒036-8155 青森県弘前市中野1丁目9-14  
 先 NAVI通信「Tsugaru4月号プレゼント」係

**7** (株)フルビオ ジャパンスライブ

**あのころの肌化粧水 (150ml)**

敏感肌・乾燥肌・肌荒れが気になる方におすすめ！

※引換券郵送  
 ※NAVI通信まで引き取りに来れる方

…2名様



## 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)**

**ぴかすと**

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

## 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



## スタッフ募集

### 元気で明るい方

- 【職種】 共済推進スタッフ 2名  
 【勤務地】 CO-OPあおもり 浪岡共済センター  
 【時間】 9:00~17:00  
 【時給】 800円~  
 交通費支給、福利厚生完備、  
 報奨金有り、賞与あり(年2回)  
 【休日】 週休2日  
 ※基本的に土・日ですが、  
 CO-OPカレンダーによる。  
 【応募】 下記のお電話にご連絡いただくか、  
 ハローワークにお問合せ下さい。



住所:青森市浪岡徳才子字山本27-3  
 TEL:0172-62-1477 (担当/野田頭)

## 事務職員募集

### 元気で明るい方

- 【職種】 事務職員(定時) 1名  
 【勤務地】 CO-OPあおもり 浪岡共済センター  
 【時間】 13:00~18:00  
 【時給】 720円~  
 交通費支給、福利厚生完備、  
 賞与あり(年2回)  
 【休日】 週休2日  
 ※基本的に土・日ですが、  
 CO-OPカレンダーによる。  
 【応募】 下記のお電話にご連絡いただくか、  
 ハローワークにお問合せ下さい。



住所:青森市浪岡徳才子字山本27-3  
 TEL:0172-62-1477 (担当/野田頭)

## 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

## 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) ・宿舎1人部屋完備

### ■雑工・土木作業員■

- ・12,000円(日給)
- ・赴任旅費別途支給
- ・食事付き(3食) ・宿舎1人部屋完備

【勤務地】 福島県南相馬市、相馬市

### ■除染作業員■

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

ハウスコンサル 弘前市 取上5丁目8-1  
 TEL 0172-87-4050

## 美容師さん大募集!!

7P掲載  
 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!

### ★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  
今より増やしたい もっと多くのお客様を接客したい! 専任は独立したい! 早くデビューしたい! 努力に見合う収入が欲しい! という方におすすり。
  - 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! という方におすすり。
- ※詳細は面接にて。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ワークOK! (勤務時間勤務も大丈夫です)
  3. 自由出勤制(週1、2日でもOK!)
  4. 給与体制が潤う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(写真)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/早瀬)  
 ☎ 090-5609-0656 〒983-0005 仙台市青葉区福室田中前1-53-1  
仙台コロナワールド1階 E-Mail: hayase625@gmail.com

JOB

## 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		弘前市 相馬店	惣菜
	惣菜	5H	弘前市 松森町店	レジ	5H	弘前市 平賀店		レジ
	事務	5H		水産	5H		食品	5H
弘前市 高杉店	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		レジ	5H
	畜産	5H	弘前市 小比内店	レジ	7H	弘前市 浪岡店	事務	4H
水産	5H	農産		7H	農産		5H	
弘前市 浜の町店	食品	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

## パート・アルバイト募集

### 明るい職場でおいしいお弁当を作りませんか?

- 【職種】 接客・調理補助  
 【人数】 若干名  
 【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。

40歳まで 大学生の方 歓迎!

じょいふる

住所:弘前市三岳町5-1  
 TEL:0172-88-6013



# 保障のご相談はお近くの生協へ

保障に関する“疑問”“質問”“見直し”“手続き”など、何でもご相談ください。



相談会  
開催中!!



気軽に相談に  
来てほしいのだ!

ご覧の日程で10時から17時まで相談会を開催しております。

コープ和徳店

毎月第2水曜日

コープ西弘店

毎月15日

コープ松原店

毎週金曜日

コープ黒石店

毎月25日

Tsugaru持参で

ダブル  
**W**プレゼント  
キャンペーン中  
(平成28年4月30日まで)

相談会の日に、CO-OP共済(たすけあい)(あいぶらす)(ずっとあい)のいずれかに新規ご加入の方に

もれなく  
**粗品進呈**



相談会の日にこの冊子(Tsugaru)を持参で、新規ご加入の方には

さらに  
**粗品進呈**



たくさんの組合員の皆様に支えられてCO-OP共済は



## 生命保険部門 顧客満足度 3年連続 第1位

の評価を  
いただきました。

これからも私たち生協はより良い商品・サービスを提供できるように努めて参ります。

[CO-OP共済ニュース]  
CO-OP共済に加入するには



1口千円の出資金をお支払いただく、コープあおもりの組合員になることが必要です。コープあおもりは、お店や共同購入で暮らしに貢献しています。

CO-OP共済に関するお問い合わせは

COOP 生活協同組合コープあおもり 〒038-1303 青森市波岡大字徳才字山本27-3

コープ共済センター 営業時間/月~金 AM9:00~PM6:00 CO-OP 共済専用 ☎0120-62-1477

CO-OP共済は個人情報大切に、個人情報保護法を守ります。下記のコープ共済連のホームページでもご案内しています。  
<http://coopkyosai.coop>  
契約引受団体/ 日本コープ共済生活協同組合連合会 ※CO-OP共済の詳細な保障内容は、商品パンフレット等をご覧ください。