

地域密着型情報誌

Tsugaru

2016 May
vol.81

5

～今月の特集は～

2016さくらまつり情報



…10P

みちのく温泉特集

…13～14P

- 弘前のクリニック情報 …15～18P
- 5月のイベント情報 …22P
- 学校からの伝言板 …23P
- 読者プレゼント …24P
- 津軽の求人情報 …25～26P

FMジャイゴウエーブ (76.3MHz) で放送中!

Facebookでいいね! してね!   いいね!

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

NAVI通信

検索 



自由にお取り下さい。

0円
take free

Tsugaru イチオシのお店①

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14種類

大人の塩 旨しょうゆ 塩こうじ たれマヨ ユーリンチー 旨チリ ブラックペッパー 旨マヨ ハニーマスタード 甘辛南蛮タルタル ねぎ塩だれ ゆず乗せおろしだれ パーベキュー オニオンソース	SS S M L LL LLL 3L	¥400- 6個入り ¥580- 10個入り ¥1140- 20個入り ¥1700- 30個入り ¥2260- 40個入り ¥2820- 50個入り
--	--------------------------------------	---

お花見・運動会 ご予約はお早めに☆

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!

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

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
 営 8:30~
 A・Bコースは18:00まで受付
 C・Dコースは17:00まで受付
 休 年中無休
 住 弘前市早稲田4-3-4

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

Dream

ボクシングジム
 弘前ドリーム 検定

住 弘前市取上5-8-1
 電 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
◆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 (時間、曜日…無制限)	5回 ¥5,000 11回 ¥10,000

あなたの街の質屋さん!

こんな時、きっとお役に立ちます!

品物を預ける
品物は手放さずにお金を借りる

質 →

品物を売る
品物を売却してお金を受け取る

買取 ←

全質連の加盟店は安心です! 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
 住 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!

24時間受付

求人募集25P

24時間受付

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!



4月の人気メニューベスト5

- 1 マグロユッケ丼 800円
- 2 炙サーモン丼 800円
- 3 炙マグロ丼 800円
- 4 かつ南蛮定食 650円
- 5 チキン南蛮定食 650円

◆◆◆来月は何かな?◆◆◆

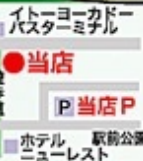
5月のサービス商品

マグロ山かけ丼	600円
マグロ天丼	600円
マグロづけ丼	600円
ナポリタン	600円
タラコパスタ	600円

歴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

ヘアスタイルの再現しやすい、貴方の髪に負担の少ないシステムを使用しています。

パーマ料金 カット料金込み、髪の長さによる追加料金は0円です。

- ・パーマ ナチュラルウェーブ、しっかりウェーブもOK **¥4,430**
- ・ディレクトウェーブ ハリとコシがでます **¥4,860**
- ・フォームパーマ マイナスイオン効果でリラックス **¥5,400**
- ・コスメカール ハイダメージ毛に連しています **¥5,620**
- ・オープンパーマ 髪につや、ハリ、コシも、もちろんOK **¥6,480**

自分に自身が
あるものが
一つあれば
いいな。
そんな
スタッフ募集。



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!! 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
 黒田バスターミナル徒歩5分圏内

0172-35-4816



求人募集 26P

みんなの広場



新しい家族が増えました。
お兄ちゃん達も大喜びです!(^-^)
名前は“椋香”(りょうか)です。

弘前市Sさん



ご応募は下記の宛先かEメールでも受付中!
 お名前(ペンネーム)、住所、コメントをお忘れなく、
 郵送で送って頂いた写真はご返却致します。
 〒036-8155 弘前市中野1-9-14
 NAVI通信「Tsugaru写真掲載」係まで
 Email:navi-hiro.com

あなたも「Tsugaru」に写真を載せてみませんか?



昔ながらの カラncan アイス

弘前名物のりんご、
青森産のスターベン、
素材にこだわった、
地アイスをどうぞ。

1コから販売♪



モナカカップアイス各種
(ブルーハワイ、イチゴ、バナナ、しご餅)
各1コ 120円
★りんごシャーベット味 120円
★スターベン味 180円

今月の
オススメ
りんご味も
あるよ!!
ケースアイス各種
(ブルーハワイ、イチゴ、バナナ、しご餅)
各1ケース・800g〜 350円
★りんごシャーベット味 380円
★スターベン味 380円

当店の人気商品

ジャンボ
アイス
カラncan
ジャンボアイス
1袋 300円



弘前公園のそば、
のぼりと看板が
目印!!
まとめ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/弘前市紺原町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→



生鮮活祭 さとちゃん



土曜・日曜 10日・30日
ポイント 2倍セール 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!!
見本
株式会社佐藤長
0172-36-7755
ホームページ
http://satoucha.co.jp/

- | | | | |
|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 松森町店 | 小比内店 | 大原店 | 相馬店 |
| 0172-36-7755 | 0172-27-0908 | 0172-87-8877 | 0172-84-1122 |
| 常盤店 | 高杉店 | 浪岡店 | 堅田店 |
| 0172-69-5511 | 0172-99-1100 | 0172-69-1177 | 0172-39-4411 |
| 森田店 | 浜の町店 | 城東店 | 平賀店 |
| 0173-49-7722 | 0172-37-9900 | 0172-26-3388 | 0172-44-0422 |
| 中央店 | 桔梗野店 | 寿町店 | 金木店 |
| 0175-28-4477 | 0172-31-4422 | 0172-59-0556 | 0173-54-2570 |
| | | | 0172-82-5535 |
| | | | 0172-73-5580 |

求人募集 25P

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、フナ林
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

ラーメン ショップ

弘前店
味を守り続けて20年。
これからも頑張り続けます。



おすすめMENU 平日限定セットメニュー
A. ラーメンギョーザ 750円
B. ネギラーメンギョーザ 850円 ※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
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→

黒石地区産あきたこまちを100%使用



和風弁当

500円

税込

毎月15日
とんかつ弁当
350円!!

毎月27日
唐揚げ弁当
300円!!

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!

じよいふる

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
■ ツルハ
■ コテラ
■ ユニバース
相馬店
至千手

求人募集26P

楽しく飲んで唄って
カラオケスナック
ももも
百桃

午後6:00~午前1:00
2h飲み放題・歌い放題(1団体様)
お一人様 3,000円

お花見・二次会の予約承ります
急な雨天に対応します

あなたの歌を
CDにできます。
3曲入り
1枚1,000円

団体様歓迎
35名様位までOK!
ご予算、相談に応じます。

住所/弘前市鍛冶町7-5 電話/0172-36-7141
定休日/月曜日 携帯/090-6254-9818



蜜芋屋

大学いも
280円 1,000円

蜜芋屋の
スイートポテト

幻の蜜芋
使用
160円

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



蜜芋屋
若きも
考いも

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
(りんご風味)



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!

**2時間飲み放題
宴会プラン
¥5,000~**

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 弘前市新池田町52 定休日 水曜日
営業時間 18:00~翌2:30

弘前市
弘前駅前
弘前中央
弘前南
弘前北
弘前東
弘前西
弘前南西
弘前北西
弘前東北
弘前南東
弘前中央西
弘前中央東
弘前中央南
弘前中央北

2016年5月8日~6月30日

毎年恒例
さなぶりプラン

1泊2食付
お一人様

6,700円

カラオケBOX
麻雀サービス!!

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。

大館矢立ハイツ
0186-51-2311

秋田県大館市長定字陣場311
【営業時間】7:00~21:00【定休日】年中無休



特集掲載14P

焼物すべて炭火烧です。(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**

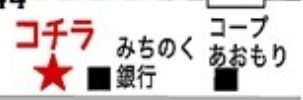
TEL **0172-34-8151**

住所 弘前市中野1-13-44

営業時間 17:00~0:00

定休日 不定休

学院大前駅



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

※延長 2,000円

カラオケ歌い放題、女の子ドリンク込



TEL:0172-33-8865

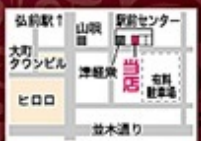
携帯:090-2027-2763

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



求人募集 26P

こどもの日はお肉屋さんのお肉で
贅沢ハンバーグを作ろう!



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へ!!

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

※価格表示が外税に変更となりました。



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
クリエイターメッシュ

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



たった
5分の施術で改善に導きます☆

「時間がかかりますよ」と言われた[四十肩・五十肩]。重症の[顎関節症]の改善。さらには手術を検討するようにと告げられた[坐骨神経痛・神経麻痺]の改善等、実績は多岐にわたっています。ぜひ1度、当院で施術してみませんか?

初回ピフォ



4回目アフター

顎関節症



初回ピフォ

4回目アフター

医師の中でも「神的存在」と言われている脳外科医や心臓外科医も絶賛する[DRT療法]による施術を行っています。

DRT

とは…、
壊れた脳神経伝達システムを正常化させることにより人体の免疫システムに火をつける特殊な療法です。



ぎっくり腰

カイロプラクティック弘前
KEN施術院

お薬の方も安心。
土日祝日も営業

完全予約制 0172-32-1065

住 弘前市南横町 17-3

営 10:00～20:00

P あり



DRT療法が今なら
初診料 (5,000円) が無料!

KEN施術院
DRT療法おためし割引券
初回 10,000円が
→ 5,000円!

有効期限
平成28年5月末まで

KEN施術院
DRT療法おためし割引券
5回セット 30,000円が
→ 20,000円!

有効期限
平成28年5月末まで

クーポン有
24P



託児スペース完備 パパ・ママも安心して ご利用いただけます！

BEAUTY



- カット** ドライ込み **1,800円** 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) 部分的にかける補正的パーマ。
- パーマ** **¥3,900** (5本以上・全体) (シャンプーブロー込み) 全体パーマ。髪が柔らかくなる方、ボリューム感が気になる方におすすめ。
- ハーブカラー** **¥2,300~** おしゃれ染/兩染め (シャンプーブロー込み)
- 縮毛矯正** **¥3,900** (ポイントのみ) (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本以上の本数は、+2,000円~の追加料金を頂戴いたします。
- ブレストリートメント** (前処理) **¥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質の改善、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) 手触り、髪のおよびに最適なだけの一歩一歩が効果するトリートメントで、しっかり保湿いたします。
- 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**
- ※料金は全て税別価格です。

託児スペース

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 RAPPORTE 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
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	経験者
なし	紹介	駐車場	完備

くちこみ Tsugaru

弘前市御幸町にある
カフェ&ギャラリー
「モンロー」
ランチがすごく美味しい。
パフェ類も豊富。
弘前市 E.F.さん



弘前かくみ小路
にある居酒屋
「よしじん」
オムレツが
とにかくうまい！
弘前市 Kさん



黒石小店通りにある
ハンバーガー店
「ダイニングGOEMON」
スモークサーモンにアボカドをはさんで
パンズもふかふかでおいしいです。
弘前市 R.S.さん



スーパーいとく内
にあるパン屋さん
「インスタベーカリー」
手作りパンがおいしい。
108円均一のパンが色々あって
買うのを迷います！！
黒石市 Y.T.さん



メガ黒石店付近のカレー店
「キャラウェイ」
カレーがおいしい+
安い+ボリュームー！
大満足でおすすめです。
平川市 Y.F.さん



ヒロOB1F
「ジュピター」
輸入食品の品数が
豊富で面白いです。
弘前市 E.H.さん

弘前市中野にある紅茶専門店
「ラビットクリークティールーム」
ケーキの形がうさぎで可愛いです。
弘前市 M.T.さん



中泊町の
特産物直売所
「ピュア」
ラーメンがおいしい
オススメ
中泊町 H.T.さん

情報提供ありがとうございました！

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

期間限定 7月末まで

**美まつげ美肌をめざす
女子力upコース 9,800円(税抜)**

内容 contents
上まつげエクステ100本
+
オーガニックプレミアムエステ
+
世界特許成分配合 贅沢美肌パック

オプション option
ALL 1,000円(税抜)

- ◆まつげ育毛ケアトリートメント
- ◆リムーブ+アイシャンプー
- ◆カラーマツげエクステ
- ◆下まつげエクステ 30本まで
- ◆上まつげエクステ 40本まで

Before After

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(応相談)
定休日 日・祝(応相談)

求人募集 25P

薄型レンズ無料キャンペーン

度が強くて、レンズの厚みが気になる...
厚さを抑えた薄型レンズにすると、高くなる...
フレームの価格相応分の良いレンズを無料でお付けさせていただきます。

無料

さらに **開店7周年スペシャル!**
特別目玉商品もあります!
期限:5月8日(日)まで

価格一例 ※特注度数、カラーレンズ、アップグレードを御希望の場合だけ、差額料金をいただきます。

フレーム通常価格 6,800円+	薄型レンズ 6,000円	→ 6,800円(税別)
フレーム通常価格 9,800円+	薄型レンズ 8,000円	→ 9,800円(税別)

メガネ・サングラス
Sala Vision
サーラヴィジョン

0172-32-8941
住所 弘前市八幡町3-2-4
営業 9:30~19:30 駐車場有
休 第2、第3火曜日定休

Graceful moment
Change the life
Your make happy

Climb Hair

理容 MENU
■カット ¥1,620 (頭モリ、シャンプー付)
■子供カット ¥1,080 (頭モリ、シャンプー付)
■カラー ¥3,780~ (カット、頭モリ、シャンプー付)
■カラー ¥1,620 (頭モリ、シャンプー付)
■白髪ぼかし ¥1,080
■学生丸刈り ¥1,080

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。

全身洗浄コスメ
クリームズ、クリーム
Vanirate Cream
Vanirate Cream
・シャンプー
・メイククレンジング
・ボディマッサージ
・ハンドクリーム etc

¥1,800 税抜 売れています

Climb Hair
住所 弘前市外崎3丁目 1-1
TEL 0172-78-2827
休 第3月曜日
営 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。

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! 5月末まで

オススメまつげメニュー

※まつげカール ※まつげエクステ
ビューラーいらずで毎日ラクちゃん!
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

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(シャンプースロー込付) ¥6,000~
- カラーのみ ¥3,200~
- カラーカット ¥5,200~
- 縮毛矯正(シャンプースロー込付) ¥9,000~

予約優先

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
(休業行事等で変更あり)

受付時間 火~土 9:00~17:30
日・祝 9:00~15:00
(水曜 16時で営業終了)

5月の定休日
1~3, 9,
16, 22,
23, 30

しばらくの間、雑貨販売のみの営業となります。

★ ペトナム雑貨入荷!



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



お話ししながら
オリジナルの
プレス・アクセ
作れます!

150種類以上
の天然石を
粒売りで格好
にて販売中!!

ASIAN Cafe

～アジアン カフェ～
TEL:0172-40-3070

弘前市湊水森道田49-1【駐車場有り】
【営業時間】11:00～18:00 【定休日】不定休
朝に帰ったらお昼食にお越し下さい。



弘前からJリーグを目指して! ブランデュエ弘前FC



ブランデュエ弘前FC ホームページ→

<2016シーズンホーム開幕戦>

【日時】5月1日(日) 13:00開始

【場所】弘前市運動公園球技場

【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@blancdieu-hirosaki.com

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

4月から番組表が
リニューアルしました!

週間番組表 (一部抜粋)

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

2016 さくらまつり 情報

4月23日(土)～5月5日(木祝) 弘前さくらまつり

弘前城天守曳屋工事に伴い、天守が仮天守台へ移設されて初めてのさくらまつりとなります。華やかな桜が老松と見事なコントラストを描き、弘前公園の中で美しく咲き競います。人々はその桜の下で花に酔い、酒に酔い、津軽の春を満喫します。夜になればライトアップされた桜がお城をめぐる濠の水面に浮かび、幻想的な風情を醸し出し、その美しさは訪れる人々を魅了します。



※イメージ画像(合成)です。

- 【場所】弘前公園 (国指定史跡「弘前城跡」)
 【入園料】本丸・北の郭 大人310円 小人100円 (7:00～21:00※5月6日のみ9:00～17:00)
 【時間】植物園 大人310円 小人100円 (9:00～18:00※入園券販売は17:30まで)
 共通券 大人510円 小人160円 **各種10名以上団体割引あり**
 【問合せ】弘前市立観光館 0172-37-5501

関連イベント

この他、イベント盛りだくさんです!

弘前さくらまつりおもてなしプロジェクト
 ■日時: ~5/1(日) 11:00~20:00
 ■会場: 追手門広場
 ■HP: <http://hiroyado.com/>

弘前城桜探検団
 ■日時: ~5/4(水) 19:15~20:45 (要予約・有料)
 ■会場: 弘前市立観光館インフォメーション前集合
 ■HP: <http://machi-aruki.sakura.ne.jp/>

2016 第35回 津軽三味線世界大会
 ■日時: 5/3(火)・4(水) 9:00 受付開始
 ■会場: 弘前市民会館 ■料金: 当日券2,000円

桜守による特別サクラ鑑賞ツアー
 桜守(樹木医)が、弘前公園のサクラの見所を案内、解説します。
 ■日時: 5/3(火)・4(水)

弘前城有料区域入場無料券
 1~5日までに有料区域弘前城入園券を購入された方に、もう一度来園いただけるように無料入場券をプレゼントいたします。

4月23日(土)～5月5日(木祝) 黒石さくらまつり

岩木山や津軽の田園風景を見渡すことができ、市民の憩いの場として人気のある東公園で行われる黒石さくらまつり。期間中はよさこい演舞や音楽発表会など各種イベントでまつりを盛り上げます。夜はライトアップもあり、幻想的な世界が広がります。



- 【場所】黒石市東(あずま)公園
 【入園料】無料
 【時間】9:00～20:30 ※21:00消灯 【駐車場】有(無料)
 【問合せ】黒石観光協会 0172-52-3488

期間中イベント

安全祈願・桜植樹
 ■日時: 4/23(土)10:00~(桜植樹/10:30~)

各学校吹奏楽演奏発表会
 ■日時: 4/24(日)13:00~15:00

黒石さくらまつり焼肉ガーデン
 ■日時: 4/29(金)10:00~14:00※前売制

アリス保育園発表会
 ■日時: 4/30(土)11:00~

よさこい演舞 (AOMORI花屋桜組、Kuroishiよさこい*踊り組)
 ■日時: 5/3(火)14:00~

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)
 ■日時: 5/4(水)10:00~12:00

4月23日(土)～5月5日(木祝) さくら 平川市おのえ花と植木まつり

約300本の桜が咲き誇る猿賀公園で『第35回おのえ花と植木まつり』が行われます。まつり期間中は恒例の植木市とフリーマーケットをはじめ、ひらかわ案内人無料ガイドなど様々なイベントが開催されます。



- 【場所】平川市 猿賀公園
 【入園料】無料 ※各イベントにより別途参加費が必要な場合があります。
 【時間】9:00～17:00 ※21:00消灯【駐車場】有(無料200台)
 【問合せ】平川市商工観光課 0172-44-1111

期間中イベント

オープニングイベント/開会式
 ■日時: 4/23(土)9:30~ 餅花プレゼント先着150名(現金500円)

フォトコンテスト
 ■日時: 4/23(土)~5/10(火)

お買い物で大抽選会!
 ■日時: 4/23(土)~5/5(木)9:00~17:00
 ■場所: 猿賀神社 社務所前

ひらかわ案内人無料ガイド・わくわく! 日探検ゲーム
 フリーマーケット ※各時間は異なります。
 ■日時: 4/23(土)・24(日)・29(金)~5/1(日)、5/3(火)~5(木)

包丁とぎチャリティ
 ■日時: 5/3(火)9:00~15:00

八幡崎ねぶた同志会 ねぶた運行
 ■日時: 5/3(火)13:00~ ※雨天の場合は5/4(水)に繰延

4月29日(水)～5月5日(木祝) 金木桜まつり

「日本の桜名所100選」にも選ばれている芦野公園。春には約1,500本の桜が咲き誇り、なかでも園内を走る津軽鉄道を覆う桜のトンネルには、たくさんの方が写真を撮りに訪れます。まつり期間中は花火大会、郷土芸能など連日沢山のイベントが開催されて訪れる人々を楽しませています。



- 【場所】五所川原市金木町 芦野公園【入園料】無料
 【時間】ボンボリ点灯: 17:00~22:00
 【駐車場】350台(祭り期間中のみ有料) 普通車: 500円、大型バス(20人以上): 2,000円
 【問合せ】金木工会 0173-52-2611

期間中イベント

この他イベント盛りだくさんです!

平成28年 金木桜まつり開会式
 ■日時: 4/29(金)11:00~ ■場所: 芦野公園

金木町戦没者追悼式
 ■日時: 5/1(日)10:00~ ■場所: 招魂堂

燃える!! 熱血オヤジバンド天国
 ■日時: 5/1(日)10:00~ ■場所: 湖上ステージ

平成28年 金木桜まつり花火大会
 ■日時: 5/2(月)19:20~ ■場所: 登仙碑

第28回 津軽三味線全日本金木大会~1日目~
 個人(小学生・中学生・シニアの部・一般C級) 団体(小学生の部・中学生の部)
 ■日時: 5/4(水)9:00~ ■場所: 金木公民館大ホール

第28回 津軽三味線全日本金木大会~2日目~
 個人(5級・A級) 団体【一般Bグループ・団体一般Aグループ】
 ■日時: 5/5(木)9:00~ ■場所: 金木公民館大ホール

全期間金利引下げ型 住宅ローン取扱中!

平成29年3月31日まで

住宅の新築・他金融機関借換・増改築・改装・補修など大切なお住まいをサポートいたします。住宅に関するさまざまな用途にご利用いただけます。お気軽にJAバンクにご相談ください。

その時点の店頭金利から初回特約期間に限り

最大1.66%金利引下げします!!

当初適用店頭金利

3年固定 年 **2.15%** → 年 **0.80%**

5年固定 年 **2.63%** → 年 **1.25%**

10年固定 年 **3.36%** → 年 **1.70%**

※引き下げ後の金利は0.05%単位です。

※金利については、平成28年4月1日現在の内容です。

【団体信用生命共済付】

金利軽減項目 ※3項目利用で対象

- ①組合員 ②農産物出荷 ③若年層
- ④給与振込指定 ⑤年金受給指定
- ⑥定期貯金 ⑦定期積立 ⑧口座自動振替
- ⑨児童手当 ⑩借入利用 ⑪推進重点業者利用
- ⑫協同住宅中間資金 ⑬JAカード ⑭JA共済 ⑮購買取引

今後ご利用
いただけるお客様も
軽減いたします!

☆ご成約の方に☆

クオカード
5,000円分
プレゼント!

■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。

お問合せ
お申込は

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
・船沢支店 96-2111

・弘前北支店 73-2131
・十腰内支店 93-3321
・弘前東支店 87-2144
・薬師堂支店 92-3211
・弘前南支店 88-1117

・弘前支店 34-3644
・岩木支店 82-5111
・目屋支店 85-2121
・大罇支店 48-2188
・碓ヶ関支店 45-2200

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
(通話料が
かかりません)
0570-064-186

受付 9時~17時
時限 (土・日・夜間)

PHSや一部のIP電話からは **045-330-1904**

「わたしは
65歳と60代」
※様々な
疑問、
申請書の
記入サポートまで
行っても対応します!

すまい給付金事務局...<http://sumai-kyufu.jp/>

三上建築板金

困った事、相談したい事、
ちょっと聞きたいだけ、

大丈夫です!

屋根工事 各種板金工事

外壁工事 ステンレス加工

鋼板加工 塗装工事

高品質な施工をあなたのお住まいに!

●一級建築板金技能士施工●



青森県弘前市大字中畑字旭岡50-1

☎ 0172-88-8680

LIFE

求人募集26P

西弘 ちょうちんまつり 出店希望者 大募集!!!

7.16(土)

17(日)

午後5時~午後9時

どなたでも
大丈夫!!

食べ物・飲み物・雑貨
何でもOK!

テント・机
貸出します!!

飲食関係に限り営業許可証(¥7,500)を保健所で取得して下さい。

ご応募
お問合せは **西弘ちょうちんまつり事務局**

先着順

応募締切 **7月8日(金)**
定員になり次第、締切になります。

0172-35-5519 担当
馬場まで

グリーンパーク もりのいずみ 入浴券プレゼント!



天然温泉・源泉掛け流し

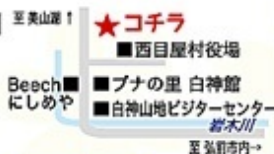
平成27年12月にリニューアルオープンしました!!

- 大人(中学生以上).....350円
- 小人(小学生以上).....200円



大浴場 かけ流し 大広間 宴会可 休憩所 宿泊
お食事 売店 貸タオル

住 西目屋村大字村市字稲葉213-1 至美山1
電 0172-85-3113
営 9:00~21:00
休 年中無休



桜温泉 入浴券プレゼント!



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

- 大人(中学生以上)・・・350円
- 小人(小学生以上)・・・100円
- 幼児(3才以上)・・・50円
- 家族風呂・・・1,000円



大浴場 露天風呂 家族風呂 かけ流し サウナ 大広間
宴会可 宿泊 売店 送迎(要予約)

住 弘前市大字賀田2-10-1
電 0172-82-4332
営 6:00~22:00
※家族風呂9:00~21:00
休 月1回、不定休(機械点検の為)



新生活での疲れを温泉で、ゆっくり癒そう!

みちのく温

御仮屋御殿 関の庄温泉 入浴券プレゼント!



御仮屋御殿大浴場

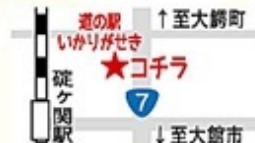
「道の駅」いかりがせきにある温泉、大浴場や貸切の殿様風呂など、かけ流しの温泉が楽しめる。青森ヒバの香りを贅沢に使い心地よい香りです。

- 大人(中学生以上)・・・350円
- 小人.....100円
- 未就学児.....無料
- 殿様風呂.....1,500円(家族風呂)(1時間)



大浴場 家族風呂 かけ流し サウナ 売店 貸タオル
送迎(要予約)

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



健康温泉 桃太郎 入浴券プレゼント!



大浴場

岩木山・八甲田山を眺望できる健康温泉です。疲れをいやし、心ゆくまでリラックスして下さい。

- 大人.....350円
- 小人.....100円
- 幼児.....50円
- ※土曜日のみ小学生・幼児無料



大浴場 露天風呂 家族風呂 岩盤浴 炭酸泉 うたせ湯
送迎(要予約) 大広間 宴会 売店 送迎

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



館田温泉

家族風呂券
プレゼント!

露天風呂



炭酸のような細かい泡で
ボカボカに。神経痛、皮膚
痛の他、足腰・肩・腕の痛
みて悩んでいる方に喜ん
でいただいております。

- 大人.....350円
- 小学生.....150円
- 幼児.....50円
- 家族風呂...1,300円



大浴場 露天風呂 家族風呂 かけ流し 大広間 宴会可
カラオケ 送迎

住 平川市館田前田278-3
電 0172-44-8565
営 5:00~22:00
休 年中無休



鷹の羽温泉

入浴券
プレゼント!

庭園露天風呂



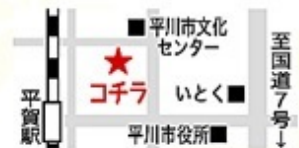
完全かけ流し、気泡
多く、美肌効果抜群。

- 大人.....350円
- 小人.....150円
- 幼児.....60円
- 家族風呂(部屋付1,500円)1,000円
- 大広間.....800円



大浴場 露天風呂 家族風呂 かけ流し 休憩所 貸タオル
送迎

住 平川市本町村元228-3
電 0172-44-4526
営 6:30~22:30
休 臨時休業年2回有



温泉特集

このページの温泉施設8軒の
入浴券or家族風呂券
をプレゼント致します!

※詳しくは、24ページのプレゼントコーナーをご覧ください。

大館矢立ハイッ

入浴券
プレゼント!

天然源泉



矢立峠を一望できる
源泉かけ流しの温泉で、
心も体もリフレッシュ!

- 大人(中学生以上)....350円
- 小人(小学生以上)....170円
- 未就学児童.....50円
- 宿泊.....8,800円~



大浴場 露天風呂 かけ流し サウナ
シャワー付 マッサージ機 休憩所 宴会可 宿泊 売店
レストラン 喫茶 ゲーム カラオケ 貸タオル 送迎

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



湯の駅 鯨 come

入浴券
プレゼント!



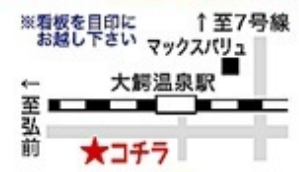
開湯800年の歴史、
「大鯨温泉」広々とし
た露天風呂付の大浴
場は、檜と岩風呂各男
女日替りて楽しめます。

- 大人.....500円
- 小人.....250円
- 幼児.....無料
- 家族風呂.....1,650円



大浴場 露天風呂 家族風呂 サウナ 大広間 宴会可
売店 レストラン 貸タオル エステ 整体 塩の部屋

住 南津軽郡大鰐町大字
大鰐字川辺11-11
電 0172-49-1126
営 9:00~22:00
休 第3木曜日



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「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

✓ 頑張れ！飯館村！！ vol.23

最近、感動した福島県飯館村の村長、菅野さんの言葉です。「飯館村は、豊かな自然に囲まれた美しい村でした。しかし、平成23年3月11日の原発事故によって事態は一変してしまいました。村は放射性物質に汚染されてしまい、村民は避難生活を強いられてしまったのです。つ

らい生活であり、くやしい限りです。あらゆる特産物などが作れなくなってしまいました。販売もできません。ふるさと納税の謝礼品もありません。」
全国の自治体が、村長の気持ちを汲み、自慢の産品を飯館村に提供しようということに

なり、全国47都道府県のすばらしい謝礼品が集まりました。微力ながら、飯館村にふるさと納税を始めました。被害の少なかつた弘前市民が感謝の気持ちを込めてエールを送ろうではありませんか。



Tsugeru アニマル通信

vol.21

ネコの甲状腺機能亢進症

こんにちは！ごり動物病院院長のごりです。最近ネコブームで、ネコノミクスなんて言葉が出来るぐらいイヌよりもネコに注目が集まっています。すでに飼育頭数もイヌよりもネコの方が多くなっているようで、当院でもネコの外来が増えています。そんな中今回の甲状腺機能亢進症は高齢のネコに多くみられる疾患で、今のブームを考えると今後10年、20年後にはかなりのネコがこの病気になっていくことが予想されます。ちなみにヒトではバセドウ氏病と言われます。

では甲状腺機能亢進症とはどんな病気でしょうか？ヒトと同様ネコにもイヌにも喉の下の首の前方に1対の楕円形の甲状腺があります。この甲状腺の過形成(大きくなること)や腫瘍化が原因で甲状腺ホルモンが過剰に分泌される状態を言います。甲状腺ホルモンは食事から摂取したヨウ素から産生され、代謝、体温、血圧、心拍数、消化器機能などの身体機能を調整しています。これが過剰になると全身の酸素要求量が増えて赤血球増多症や心拡大が起こります。症状としては食欲が増す、食べている割には痩せていく、呼吸や心拍が早い、性格が活発もしくは攻撃的になっている。発情しているみたい行動をとる。瞳孔が開いて眼がらんらんとしている。お水を飲む量が増えているなどがあります。
診断は血液中の甲状腺ホルモン濃度

の測定、X線検査、超音波検査にて甲状腺の大きさの測定をします。治療としては手術で腫大した甲状腺を摘出するか、甲状腺ホルモンの合成を阻害するお薬を投薬する治療がありますが、5、6年前から甲状腺ホルモンの産生に必要なヨウ素の量を制限した食事も発売されています。放置しておくとう重症な場合には亡くなることもある甲状腺機能亢進症、これまでお話した症状に当てはまること、気になることがあれば動物病院を受診して、ネコちゃんご家族に合った治療を主治医の先生と相談して、快適な生活ができるようにしてあげてください。

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

歯の色でこんなに印象が変わっちゃう？

春は出会いの季節
美しい口元と輝く笑顔で印象アップ!
歯のホワイトニング
前歯上下12本の範囲
(上下糸切り歯から糸切り歯の範囲)
自由診療 税込価格 **8,000円**
*2016年5月末日迄にご予約下さい

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」という実感をいただけ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

万が一白さに変化がなければ
お支払い金額を全額返金いたします
※全額返金は過去にホワイトニングを経験されていない方で
ホワイトエッセンス初回来院時に限ります。

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

ホワイトエッセンス五所川原
☎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

五所川原高校
五所川原駅
白根商店
中央コミュニティセンター
NTT
立花武多の館

★★★ 歯科専売品のデンタルケアグッズプレゼント中!!! ★★★

小林歯科医院

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、特に膀胱癌のリスクの高い人は年2~3回膀胱癌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・膀胱、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



医療法人

あきた耳鼻咽喉科クリニック



Blancdiéu
HIROSAKI FC

目指せJリーグ!
当院は全力で
応援しています!

最新治療の舌下免疫療法は高い治療法なのか!?

『スギ花粉とダニによるアレルギー性鼻炎の舌下免疫療法は、最新の治療なので治療費も高いのでは?』と思いませんか?もちろんこの治療でも健康保険は使えます。3割負担の方で1ヶ月あたりの薬代は、スギ花粉の方が1,000円以下で、ダニの方は1,800円以下です。最初の1年間の薬代はスギ花粉の方はおよそ11,000円、ダニの方はおよそ20,600円です。どちらも治る可能性があるのです。ずっとアレルギー治療を続けることを考えれば、長い目で見ると舌下免疫療法は安い治療法のようなのです。また12歳になれば開始できますので、早く始めればより経済的です。

スギ花粉舌下免疫療法は6月以降、ダニによるアレルギー性鼻炎の舌下免疫療法は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

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。

5月の当番

内 科	診療時間/9:00~12:00		
1(日) 小堀クリニック	弘前市中野2-2-2	TEL:32-7146	
8(日) さがらクリニック	弘前市桔梗野1-3-3	TEL:37-2070	
15(日) 沢田内科医院	弘前市茂森新町1-6-4	TEL:37-7755	
22(日) 弘前温泉養生医院	弘前市真土字勝剣林334-1	TEL:82-3377	
29(日) 今村クリニック	弘前市松原西2-1-1	TEL:88-3090	

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・筋膜性腰痛症・腱鞘炎などに対する治療
「トリガーポイントブロック」をご存知ですか？
※NHK「だめしてワッパン」で紹介された治療です。

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

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

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。
骨粗鬆症検査・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。
週勤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。



診察時間
【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



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>



急な病気やケガ... 知っててよかった

弘前市急患診療所 場所/弘前総合保健センター1F
連絡先/0172-34-1131
所在地/弘前市大字野田 2-7-1
診療科目/内科・小児科・外科(休日診療のみ)



休日診療 (日曜・祝日・8/13・12/31・1/1~3)	夜間診療 (毎日)
10:00~16:00	19:00~22:30

内科・小児科以外や受付時間外などの救急医療情報は
弘前消防本部(病院紹介専用) 0172-32-3999

あなたは大丈夫？
ワキガのお悩み…

ワキガのあれこれ

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

Q1 ワキガはどうして起こるのですか？

A1. ワキの下にあるアポクリン腺から出る汗が、ワキガ特有のにおいの原因となります。産まれたばかりの赤ちゃんには全身にアポクリン腺がたくさんありますが、活動をしていないので悪臭を発生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、ワキガは遺伝性遺伝です。片親のワキガの場合は50%、両親がワキガの場合は75%遺伝確率です。

Q3 遺伝が無くても、ワキガになるんですか？

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

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、ワキガの人にはほぼ例外なく耳アカが溜まっています。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、アポクリン腺がなく、エクリン腺という身体中どこにもある汗腺から分泌される汗とアカ、それに細菌が働いて足の匂いを作り出す、「イソ吉草酸」と言われています。

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

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

- ### ワキガの手術法
- ① 切除法…ワキの下の有毛部分を切り取る
 - ② 剪除法…有毛部分に切り込みを数本入れ、裏側のアポクリン腺をハサミで取り除く
 - ③ 皮下組織切除(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
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!

今回は痔の手術のお話し。痔の手術は肛門管を中心に直腸から会陰皮膚にかけて、10cm四方の小さな範囲に限られます。でも、ある意味、癌の手術より難しい。一部、肝胆膵や脳の手術では、決まりきった手順で収まりきらないものもありますが、胃や大腸の手術はほとんどが定型的で、個人の技術が要求されることは少なく、術後出血を起こすこともありません。肛門手術は形成手術で、一人として同じおしりがなく、決まった術式は概略のみでその多くが術者の裁量に任されています。そこに明らかな技術的差異、優劣が生じうるので、手の器用さや、三次元立体構築の頭脳、どれだけ多くの使える手術を知っているかが大切なキモになるのです。

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

HOSPITAL

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いします。)

- ### 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・大解線)
 - ・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「蘭の庄」
 - ・献血ルーム
 - ・りんご公園
 - ・弘前総合運動公園 野球場
 - ・ANEKKO野市里
 - ・FMジャイゴウェーブ
 - ・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
 - ・ホテルブクアジティー弘前
 - ・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、坂東)
 - ・ホテルハイパーヒルズ弘前
 - ・スーパーホテル弘前
 - ・プロッサムホテル
 - ・ドーミーイン弘前
 - ・ホテルニューレスト 東横イン
 - ・ホテルアップルランド
 - (温泉施設)
 - ・せせらぎ温泉
 - ・やぶらぎ温泉
 - ・白馬龍神温泉
 - ・おひろき温泉
 - ・福家
 - ・桜温泉
 - ・鷹の羽温泉
 - ・鯛come 鶴の湯

- (スーパー)
 - ・さとちよう (松森店、堅田店、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)
 - ・アルカディア店
 - ・ユニバース (城東店、松原店)
 - ・黒石駅前店、富士見店
 - ・コープあおもり (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/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
 - ・ルネスアパニユー
 - ・セロコ3階 キッズコープ
 - ・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。

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トレイト」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



世界初!!

浄水器は
新しい時代へ…。

スタイリッシュ&スリム

高性能浄水器

(家庭水への必要性)

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

取り付け場所を
選ばない超薄型設計!!

地下1000mの
天然水の水質を
限りなく再現

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

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!!

驚きの
浄水効果! イワナは嘘をつかない!
各水質によるイワナの生育

水体名	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	pH5.0の高いアルカリによる環境 悪化
AQUA TV	成長中!	ミネラルが豊富で有害物質を除去

オプションで液晶テレビを
付ければテレビを見ながら
クッキングも可能です!



i shop
リアル



黒石市馬場尻東161-19 10:30～
080-5224-1179

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!
技能予約やキャンセルが全てこの一台でOK! ※電話でも予約キャンセル出来ます。
- ポイント2 バイタリティーと思いやりのスタッフがあなたをサポート!
アットホームな雰囲気であなたに合わせた教習。親切丁寧に指導致します。
- ポイント3 学科問題練習機「武蔵」
あなたの強い味方うけあいです…!
- ポイント4 先進の教習設備でらくらく
リアル3次元コンピュータアクセスマスターで、より安全な運転操作や適切な状況判断を学習できます。
- ポイント5 あなたのスケジュールに合わせた教習プラン
安心・おまかせコース/スピードコース/マイペースコース/期間限定コース

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

三ツ矢自動車学校 弘前市石渡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

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



LIFE

MAP

事業主のみなさま、

紙媒体より**スマートフォン!**
そんなお客様への情報発信しませんか?



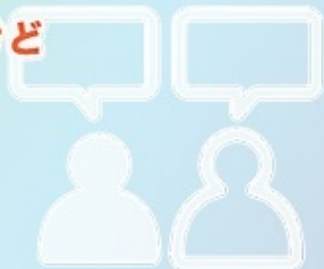
総合**トータル**情報**サイト**始めます!

青森県全域対象

スマートフォンでなんでもできる今日。
お店の宣伝をインターネットを使ってしたいけど
パソコン・ネット・スマートフォンは苦手...

ホームページは持っているけど
アクセス数が少ない...

インターネットを使って予約受付をしたい!



そんな方には是非、このサイトをご利用いただきたいです!

興味のある方だけに
配信だから

集客**効果**が期待できます!

店頭でQRコードを置いて
登録をしてもらう。
→更新を送ることで
一見さんを

リピーターに!

自分で簡単に更新できるし、
更新情報すぐに配信されるので

急なセールスの宣伝もできる!



販売価格
40,000円/年
(1ヶ月約3,400円)
宣伝が出来ます!

始めは「**Tsugaru**」に
各店舗のQRコードを

掲載いたします!



HP等の操作は苦手
という場合でも大丈夫!

当社で**代行**いたします!

クーポンも掲載可能!
ご利用されるお客様も
スマートフォンの画面を
提示するだけだから

使いやすい!

少しでも気になったら、まずはお問合せください。ご説明にお伺いいたします。

 **NAVI通信**

TEL 0172-33-5312

〒036-8155
弘前市中野1丁目9-14
FAX 0172-33-5304
E-mail info@navi-hiro.com

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29年3月31日まで)

相談会の日に、CO-OP共済(たすけあい)(あいぶらす)(すっとあい)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)
10千円の出資金をお支払いいただき、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、お店や共同購入でく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 青森市浪岡大字徳才子字山本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。

LIFE

求人募集 25P



29日(金・祝)～5月1日(日) 第5回こぎんフェス

今年もヒロロ4階(弘前市民文化交流館ホール)で開催いたします。津軽こぎん刺しの展示はもちろんのこと、こぎんグッズの販売やトーク、ワークショップなど、盛りだくさんの内容でおとどけします。
【場所】弘前市民文化交流館ホール(ヒロロ4F)
【入場料】無料 **【時間】**10:00～20:00(最終日は18:00まで)
【問合せ】こぎんフェス実行委員会 **【HP】**http://kogin-fes.net/



30日(土)・5月1日(日) ひろさきアートマルシェ

ひろさきアートマルシェはハンドメイド作家さんのあたたかい、すてきな作品があつまります。皆様のご来場をお待ちしております。
【場所】弘前文化センター **【時間】**10:00～15:00
【問合せ】弘前文化会館 ひろさきアートマルシェ係 0172-33-6571



5月6日(金)～5月15日(日) 平成28年度 弘前りんご花まつり

日本一の生産量を誇る弘前市の「りんご」の花まつりです。桜の次はりんごの花でお花見しませんか?桜の花が終わり、りんごの花の咲き始める5月。弘前市りんご公園でたくさんの催し物が開かれる「弘前りんご花まつり」が開催されます。
【場所】弘前市りんご公園 **【問合せ】**弘前市りんご公園 0172-36-7439



5月14日(土)・5月15日(日) 第18回 津軽路ロマン国際ツーデーマーチ

津軽富士と呼ばれる秀峰・岩木山を仰ぎながら、リンゴ園、田園地帯に囲まれた津軽平野をコースに開催します。緑豊かな自然との対話、文化と歴史、温かい人情に触れながら、2日間ゆっくり歩いて津軽の良さを満喫し、心と体の健康づくりを進めるウォーキングの祭典です。※詳しい申込方法や当日の詳細につきましては、下記の陸奥新報ホームページよりご確認ください。
【場所】弘前中央会場:弘前市立観光館「追手門広場」、平川会場:猿賀神社
【問合せ】津軽路ロマン国際ツーデーマーチ実行委員会 0172-34-3111
【HP】http://www.mutusinpou.co.jp



5月22日(日) 山Rock!

岩木山麓の大自然を舞台に、ロックが響き渡る野外ライブ「山Rock!」岩木山が大好きなロックミュージシャンたちが奏でる大自然の素敵なライブです!入場無料となっておりますので、お誘いあわせの上ご来場ください!
【場所】岩木山観光協会駐車場特設ステージ
【時間】10:00～ **【問合せ】**岩木山観光協会 0172-83-3000



開催中～5月5日(木・祝) 弘前さくらまつり



20日(水)～30日(土) 津軽くろいしかたくりの小径

人里離れた山中に約3haのかたくりの花が群生している。一箇所にまとまった規模では日本有数と言われる群生地は、ボランティアが現地保護と環境維持をして、一般公開しています。※開花の状況により早期終了する場合があります。※有料シャトルバス運行あり。私有地のため、一般車両・徒歩での入山禁止
【場所】黒石市雷山 **【時間】**9:00～16:00
【問合せ】津軽伝承工芸館0172-59-5300



開催中～5月5日(木・祝) 黒石さくらまつり



5月1日(日) 2016津軽じょんから節 発祥の里「黒石」第5回本場津軽民謡全国大会

青森県の誇れる津軽民謡を後世に継承することを目的に開催する全国大会。「津軽じょんから節発祥の里」でもある黒石市で、津軽民謡の唄・踊り・津軽三味線演奏部門で自慢の腕を競い合います。
【会場】横町広場 屋外特設ステージ **【時間】**開場9:00 開演9:20
【問合せ】本場津軽民謡全国大会実行委員会(事務局/津軽伝承工芸館)0172-59-5300



30日(土)～5月1日(日) KUROISHI CRAFT GARDEN 2016

今年で2回目を迎える「KUROISHI CRAFT GARDEN」。たくさんのハンドメイドクリエイターが一堂に会し、ハンドメイド雑貨店や飲食店で賑わいます。
【会場】津軽こけし館駐車場
【時間】9:00～16:00
【問合せ】津軽こけし館 0172-54-8181



開催中～6月26日(日) Good Wood@津軽こけし館

津軽こけし館の春の恒例イベント。武者こけしやダルマ、木地玩具の即売会など木にこだわった催事内容で皆様をお待ちしております!
【会場】津軽こけし館
【時間】9:00～17:00
【問合せ】津軽こけし館 0172-54-8181



第29回ご紹介の学校は、平成29年3月に閉校となる岩木高校です。

地域に学び地域と共に生きる学校として～69年の感謝を込めて～

青森県立岩木高等学校 校長 飛内文代

「自分の幸せ3年間 皆で築いた69年 我らの誇り岩木高等学校」——4月1日、強い風の吹くなか、スローガンを書いた垂れ幕が校舎に懸けられました。平成29年3月、青森県立岩木高等学校は校旗を降ろし、弘前中央高等学校に統合されます。「閉校」をお知らせするとともに、これまで皆様からいただいた御厚情への感謝を伝えたいと、生徒が案を出し皆で選んだものです。

岩木高等学校は、弘前城公園の追手門から鱈ヶ沢街道を西に約2km、岩木橋を渡るとまもなく左側にあります。校名の通り、校歌の冒頭で「白雪父なる岩木にひかり 母なる岩木は青く流るる」と歌い、岩木山と岩木川に「みちのくごぎくら」（岩木山の特産種）を配した校章を掲げる、全日制普通科の高等学校です。



平成28年3月に卒業した68名のうち30名が進学（大学等11名、専修学校等19名）、37名が就職（公務員5名、県外9名、県内23名）しました。1学年2クラスの小規模校ですが、生徒一人ひとりの「夢をはぐくみ実現できる学校」を目指して、進路志望に応じて少人数の授業も開講するなどきめ細かな指導を行っています。福祉体験学習やインターシップ、ボランティア活動など通して、看護や介護、保育などを志す生徒も多く、地域の担い手を育ててきました。これまでの卒業生は5,500名を越えます。

本校は、「岩木の地に高校教育を」という強い願いを受け、昭和23年4月「働きながら学ぶ」昼間定時制の弘前中央高等学校大浦分校として誕生しました。現在の岩木庁舎の場所にあった大浦小学校の一室を借りて始まり、当初10数名が入学しましたが、昭和28年3月の第1回卒業生は3名だったそうです。同年5月、大浦小学校の児童数増加に伴い津軽中学校の校舎に移転。昭和30年12月に津軽中学校の裏に教室4つの小規模ながらも念願の独立校舎が完成し、昭和32年に岩木村立青森県津軽高等学校となりました。

その後、高校進学率の上昇を受け、昭和53年には校舎こそ旧駒越中学校を使用したものの、全日制的課程をもつ青森県立岩木高等学校となり、昭和58年3月に35年に及ぶ定時制課程の歴史を閉じました。そして昭和60年、現在の校舎が新築され、移転。同窓会・後援会を中心に地域の方々に支えられて教育環境の整備が進められ、平成10年の創立五十周年を期して制服も一新。国公立をはじめ大学等への進学者も増え、レッツウォークお山参詣に参加するなど、時代の変化を受けつつも、地域に学び地域と共に生きる学校として伝統を築いてきました。ところが、平成24年、県立高等学校教育改革第3次実施計画で、平成27年度以降の募集停止と弘前中央高等学校への統合が発表されたのです。



今年は3年生だけ65名が学んでいます。「最後の生徒」となることを承知で本校を選んできた生徒達です。生徒数の減少に伴って部活動をはじめ「できないこと」がいろいろあるなかで、精一杯「できること」を工夫して自分の夢に向かっていきます。



本年7月23日(土)・24日(日)に「岩高祭」を、11月19日(土)に「閉校式」を開催いたします。是非皆様に御来校いただければと願っております。



1

掲載ページ 13~14P

みちのく温泉特集

希望する温泉施設の名前をご記入下さい。

- もりのいずみ 入浴券5枚 ...2名 桜温泉 ...2名
 館田温泉 ...2名 鷹の羽温泉 ...2名
 関の庄温泉 ...2名 健康温泉桃太郎 ...2名
 大館矢立ハイツ ...2名 湯の駅鯨come ...2名
- 入浴券5枚 ... 家族風呂券1枚 温泉入浴券
 応募締切 5月13日

2



... 5名様

掲載ページ 1P

から揚げ焼きとり 旨い屋
 から揚げSサイズ(10個入)

※引換券郵送致します
 ※お店まで引き取りに来れる方

3

KEN施術院 掲載ページ 6P

美脚・O脚コースお試し
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



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

... 3名様

4

アジアカフェ 掲載ページ 9P

...各1名様

マトリョーシカ
キーホルダー

※色をお選びください
 (ホワイトorブラック)



5

美容室 ラポールヘア 掲載ページ 7P

トリートメント

通常2,500円→無料 ...10名様

※無料券郵送致します

6

八木橋薬局 掲載ページ 19P

...20名様

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！
 使用方法も詳しくお教え致します
 ※引換券郵送致します
 ※お店まで引き取りに来れる方



7

しち弘前

掲載ページ 1P

...1名様

バッグ (合成皮革)

高さ28.5幅30奥行21cm

※引換券郵送致します
 ※NAVI通信まで引き取りに来れる方



★プレゼントの応募方法はこちら★

※プレゼントのご応募は、お家族様1回のご応募となります。ご了承下さい。
 ※当選者の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。

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、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のでポストに投函する前にご確認ください。皆様のご応募お待ちしております。



応募締切

温泉入浴券ご応募の方
 5月13日(金)必着!

入浴券以外にご応募の方
 5月25日(水) 当日消印有効

次号発行は 5月25日(水)
 です! お楽しみに!

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

アンケート

〒036-8155
 青森県弘前市中野1丁目9-14
 NAVI通信
 「Tsugaru5月号プレゼント」係

←←←宛先はこちら

Tsugaru2016年5月号

応募券

お家族1回のご応募となります
 住所・氏名・TELをお忘れなく No.2805

求人情報

新しい自分に
向かってはばたこう!



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

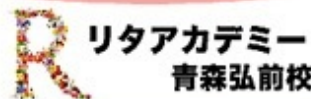
■除染作業員■

- ・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

生徒大募集

まつげエクステスクール生徒募集



- 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
まづは無料体験レッスンへどうぞ!!

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

業務多忙につき

☆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】まづはお電話下さい。
090-7563-6489 (担当/阿保)



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

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、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
大原店	畜産	5H	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
	惣菜	5H		松森町店	レジ	5H	平賀店	レジ
高杉店	事務	5H	水産		5H	尾上店	食品	5H
	食品	4H	食品		7H		レジ	5H
浜の町店	レジ	5H	城東店	レジ	5H	五所川原市 広田店	レジ	5H
	畜産	5H		レジ	7H		事務	4H
	水産	5H	小比内店	農産	7H	浪岡店	農産	5H
	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。

生鮮活刺



株式会社 佐藤長

〒036-8184 弘前市松森町93
TEL (0172) 36-7755

アルバイト募集

20才以上の
明るく元気な方歓迎!

- 【業種】 ナイト部門
- 【人数】 若干名
- 【時間】 20:00~25:00
- 【時給】 1,200円~
- 【日数】 週1回~毎日
- 【応募】 詳細は面接にて
ご説明致します。

(株)トラストウィル

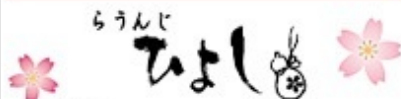
住所:黒石市緑ヶ丘25

TEL:090-3361-3922
(担当:上野)

6P掲載 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
※股を貸出します
※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代・30代・40代の方
- 【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～)

7P掲載 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。こんな美容室があつたらいい...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. 給与体制が通常の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。

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 仙台市宮城野区樺室田中前1-53-1
仙台コロナワールド1階 E-Mail: hayase625@gmail.com

12P掲載 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

4P掲載 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】 7:30～21:00
- 【時給】 700円
- 【応募】 詳細は面接にてご説明致します。

40歳までの方歓迎!

じょいふる
住所:弘前市三岳町5-1
TEL:0172-88-6013

2P掲載 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)

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

女子アルバイトスタッフ募集!

西弘ちょうちんまつり
7月16日(土)・17日(日)

- 【職種】 出店販売(2～3名)
- 【時間】 16:00～21:00
5時間程度2日間できる方
- 【時給】 800円～
- 【応募】 まずはお電話ください。
※先着順です。 **初心者大歓迎!!**

西弘ちょうちんまつり
出店販売のアルバイトを大募集中!!
おごすかいを稼ぎたい学生さん、
社会人の方も、たくさんのご応募を
お待ちしております。

募集期間:7月8日(金)迄 お早めに!!

NAV!通信 TEL 0172-33-5312

〒036-8155 弘前市中野1丁目9-14

地域情報紙「Tsugaru」求人・広告掲載大募集!!

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

未使用車専門店 軽plazaサンライズ 弘前店

Tsugaru

H28.5 vol.81

発行NAYー通信

青森県弘前市南一丁目1-4

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

無料

軽自動車 青森店 グランド オープン 協賛セール

4/29 ~ 5/5

サンライズは 100% 未使用車

グループ500台 オープン記念目玉車

平成27年式 未使用車

ミライース Lf (ピンク)

- 平成27年式
- シフトD/AT
- 車検30年11月
- 走行距離10km
- AC/PS
- 車台番号777

燃費 32.2 km/ℓ

CVT 4WD

79.9 万円 税込

平成27年式 未使用車

ハイゼットトラック スタンダード (白)

- 平成27年式
- シフト5速
- 車検29年12月
- 走行距離8km
- AC/PS
- 車台番号358

燃費 19.0 km/ℓ

CVT 4WD

79.9 万円 税込

平成27年式 未使用車

新型アルト L (茶)

- 平成27年式
- シフトD/AT
- 車検30年11月
- 走行距離90km
- AC/PS
- 車台番号019

燃費 33.2 km/ℓ

CVT 4WD

79.9 万円 税込

平成28年式 未使用車

ekワゴン M (シルバー)

- 平成28年式
- シフトD/AT
- 車検31年1月
- 走行距離8km
- AC/PS
- 車台番号529

燃費 26.6 km/ℓ

CVT 4WD

79.9 万円 税込

平成27年式 未使用車

新型ワゴンR FX (ブルー)

- 平成27年式
- シフトD/AT
- 車検30年11月
- 走行距離10km
- AC/PS
- 車台番号621

燃費 29.0 km/ℓ

CVT 4WD

79.9 万円 税込

新しいライフスタイルの創造を目指す 株式会社 サンライズモーターズ

0172-55-5531

〒036-0232 青森県平川市蒲田字玉田22-2

営業時間: 朝10時~夜6時 定休日: 火曜日

サンライズモーターズ (青森県) <http://www.sunrisemotors.jp/>

軽plaza サンライズ

軽未使用車専門店 軽プラザ・サンライズ 弘前店

ローン 月々120回払 OK! 頭金不要! 10年払い

パート・アルバイト・主婦・年金の方も、お気軽にご相談ください。