

Tsugaru

地域密着型情報誌

2016 June
vol.82

6



- 弘前のクリニック情報 ...13~16P
- 6月のイベント情報 ...9P
- 学校からの伝言板 ...19P
- 読者プレゼント ...20P
- 津軽の求人情報 ...21~22P

FMジャイゴウエーブ (76.3MHz) で放送中!
Facebookでいいね! してね!



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

NAVI通信

検索



と自由にお取り下さい。



Tsugaru イチオシのお店①

居酒屋 いち
 住 弘前市中野1-13-45
 休 不定休 P あり
 営 昼11:30～夜2:00
 電 0172-38-6119

弘前学院大前駅
 ★当店 ■コープ
 みちのく銀行

ランチメニュー 盛り盛り!!

人気 No.1
いち味噌ラーメン

No.2 **てりチキマヨ丼**
 No.3 **しょうが焼定食**

※写真はイメージです

ナイトメニューも充実!!

みんな大好き
貝焼みそ

本日のオススメ
 オクラの豚肉巻き
 山菜づくし天麩羅盛
 トロマグロ刺盛etc...

※写真はイメージです

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

学校グラウンド、公園、イベント会場等、配達します
 ご相談ください☆

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

てびがと

びがととの従業員は、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
 原田バイクの古いアクア八幡内

0172-35-4816

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

カラー料金 (長さにより値段が変わります。カット料金は+¥1,730)

白髪染め・ハーブカラー 臭いもなく、地肌の弱い方にも最適 **¥4,110～**

白髪染め・Iカラー 水の力をいかした水分パック処方でツヤ髪へ **¥4,650～**

おしゃれ染め **¥5,080～** (いつもと違う自分を発見)

酸性カラー(マニキュア) 皮膚が弱くて染められない方に **¥4,650～**

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。

◆しち弘前◆ブランドショップアドレス◆
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 →

品物を買う
 品物を売却してお金を受け取る
買取 ←

全質屋の加盟店は安心して! フライパシー厳守致します。

アドレス リニューアル記念 SALE

可愛い小物 30% OFF
 洋服 10% OFF
 ブランドバッグ 6/16まで

買取・お預かり・販売
しち弘前

全国質屋組合 加盟店
 TEL 0172-35-0133
 住 弘前市百石町48-2
 営 11:00～18:00
 休 水・日・祝日 P有
 HP http://shichi-hirosaki.com

7/27(水) 20P

7/27(水) 20P

求人募集21P

7/27(水) 20P
 求人募集21P

Tsugaru イチオシのお店②

ラーメン ショップ
弘前店

味を守り続けて20年。
これからも頑張り続けます。



サブメニュー!!

チャーシュー丼 (ミニ) **350円**

ネギチャーシュー丼 (ミニ) **400円**



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
←至大野 至城東方面→

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 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 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!

5月の人気メニューベスト5

- 1 辛みそラーメン 650円
- 2 マグロユッケ丼 800円
- 3 とり天丼 550円
- 4 かつ南蛮 650円
- 5 鶏亀スペシャル丼 1,000円

6月のサービス商品

- チキンカツカレー 750円→650円
- 酢子キン定食 700円→650円
- 鳥ちり定食 700円→600円
- 鳥マヨ定食 700円→600円
- チキンステーキ定食 650円→600円
- チキンかつ定食 650円→600円

売切御免! 日替わりランチワンコイン! ¥500

◆◆◆来月は何か?◆◆◆

昼11:00~夜10:00

カット&カラー専門店
かっとん

主婦に人気の美容室



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**
- Dコース カラー+シャンプー **2,910円**

受付時間
18:00 まで
17:00 まで

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

ヤマガ電通
メガネパブリキ
●当店
ワークマン
西松屋
第五城東
至大野
至石巻

地域情報紙「Tsugaru」 求人・広告掲載大募集!!

お気軽に
お問合せください!!

人の集まる場所(スーパー・ホテル・学校等)
に多数設置しています!



■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

バーベキューの季節到来!!!

おいしさ格別!!!

豚金の肉で BBQ

厳選された、本物の味。 写真はイメージです。

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!!

鮮度抜群!! 惣菜も充実!!

その他焼肉・各種お肉料理に豊富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

平川市本町北柳田11-17 営業時間/8:00~18:00 定休日/不定休

期間限定!! 毎年恒例

6月30日まで

さなぶりプラン

1泊2食 **6,700円**

お席料・入湯料・諸税込み!

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

楽しく飲んで飲んでカラオケスナック

ももも百桃

午後6:00~午前1:00

2h飲み放題・歌い放題(団体様)

お一人様 ¥3,000

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/弘前市殿治町7-5 電話/0172-36-7141 定休日/月曜日 携帯/090-6254-9818

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 弘前市新殿治町52 定休日 水曜日 営業時間 18:00~翌2:30

変わらぬ昔ながらの
製法で醤油でほんのり
甘辛く炊き込んだお弁当です。



鶏めし弁当
880円(税込)

下記店舗で常時
お買い求め頂けます。
いとくアルカディア店
いとく平賀店
さくら野百貨店

**鶏めし
花善**

電 0186-43-0870
住 秋田県大館市御成町1丁目10-2
営 お食事処 10:00~14:30
お弁当販売 6:30~18:30
休 年中無休 [HP] <http://www.hanazen.co.jp>
[E-mail] info@hanazen.co.jp



ご予約
承ります
詳しくはお問合せ
くださいませ。



**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



美味しいお酒と
楽しい会話が弾むお店。

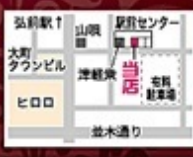
笑顔あふれる楽しいお店です。
ゆったり座れる、
テーブル席もございます。
是非ご利用下さいませ。
お待ちしております♪

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



FOODS

黒石地区産あきたこまちを100%使用



税込 500円
銀だら幕の内弁当

10:30までに
ご注文を頂ければ
11:00~12:00までに
お届けにあがります。

11:30までに
ご注文を頂ければ
12:30~13:30までに
お届けにあがります。

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

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！ ■ 第三中学校
■ ツルハ
弘前商業高校
★ コヤマ
■ コニハース
至千年！ ■ 松原店



津軽を愛し、津軽と共に地域密着スーパー
生鮮活祭 さとちょう

10日・30日 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://satouchi.co.jp/>

- | | | | |
|----------------------|----------------------|---------------------|---------------------|
| 松森町店
0172-36-7755 | 小比内店
0172-27-0908 | 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 |
| 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 |
| 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 |
| | | 岩木店
0172-82-5535 | 板柳店
0172-73-5580 |

求人募集21P



できたて新鮮なプレミアムの水素水

い〜水
H2水素水

「水素水に興味あるけど、なんだか高そう」
そんな方は是非一度、マルジュウにお越しください。



酒の マルジュウ

北秋田市大町5番31号 営業時間9:00~20:00
☎ 0186-63-0028

Facebookで
チェックしてね



家庭用サーバーの
販売しております。

販売店・協力店
募集中！！

詳しくはお問い合わせください

北秋田市・大館市・能代市（一部地域を除く）と広範囲の配達、多種多様のイベントにも対応しております。生ビール器具一式など貸し出しもしております。芋焼酎・麦焼酎・甲類焼酎の量り売りも、皆様のご好評を頂いております。どうぞお試しください。

昔ながらの カラncanアイス

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

1コから販売♪

今月の
オススメ

しゅ酢味 → 350円

ケースアイス各種
(ブルーハワイ、イチゴ、バナナ)
各1ケース・800g〜 350円
★りんごシャーベット味 380円
★スチューベン味 380円

当店の人気商品

カラncan
ジャンボ
アイス
1袋 300円

町内会の夏祭りなどで大人気です。
アイス屋台レンタルできます!!
1日 5,000円 ※アイスは別売り

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/弘前市樹屋町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→

西目屋村特産品

白神そば

名水あるところに銘そばあり
「森の天然ゴム」皇かな保水
世界自然遺産のブナ林
恵まれた白神の風土が育んだ
「白神そば」

是非レストランで
御賞味下さい

当店のおそばは
全て十割です!

物産センター Beech にしめや
〒036-1411 青森県中津軽郡西目屋村大字田代字神田219-1
TEL:0172-85-2855 レ스토랑営業時間 11:00~14:00

文化祭・学園祭 オリジナルクラT 作るうぜ!!

飛び込みプリント可!!
気軽にご来店下さい。

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

青森県弘前市境関字亥ノ宮 42-3
営業時間 11:00 ~ 20:00
TEL 0172-78-3086
CLAZY MESH SSP

「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(税別)

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

Before → After

詳しくは
ホームページ
をチェック!!

<http://happiness11.com/>

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 22P

BEAUTY

どこに行っても良くならなかつた 腰痛・痛み・しびれを改善!!

本気でつらい症状を改善したい人のための整体院



顧客満足度No.1

こんな方にオススメです!

- ✓ 本気で症状を改善したい人
- ✓ 家事・子育てにより腰の痛みに悩んでいる
- ✓ いつまでも改善しない腰痛で仕事がつらい
- ✓ 自分自身が倒れるわけにいかない人
- ✓ 膝、腰が痛くて、起きるのがつらい人
- ✓ 背骨のゆがみが気になる人
- ✓ お尻や足のしびれが気になりだした人
- ✓ 反り腰(そりさし)が気になる
- ✓ 腰痛で通勤・事務仕事がつらい人
- ✓ そろそろやばい(限界)、と感じている

まず2回お試し下さい

なんと **2回 1980円** (完全予約制)

従来2回 12,000円のところ

ただし、1日1名限定 6月25日(土)まで

カイロプラクティック弘前 **KEN 施術院** お勤めの方も安心。 全日祝日も営業

完全予約制 **0172-32-1065**

住 弘前市南横町1-7-3 日 10:00~20:00 Pあり

薄型レンズ無料キャンペーン



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:6月30日(木)まで

※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、去膜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)	ホッキリ
フレーム 通常価格	9,800円+	非球面レンズ	8,000円	→ 9,800円 (税別)	ホッキリ

メガネ・サングラス **Sala Vision** サラ・ヴィジョン

0172-32-8941

住 弘前市八幡町3-2-4 営 9:30~19:30 休 第2、第3火曜日定休

弘前駅前 1至7号線

弘前警察署 かつば寿司 みちのく銀行

コチラ★ アクアハウス サンデー

北弘前会館 大通り 青山

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 多彩なオプションがあります

(家庭水への必要性)



10年間カートリッジ交換が不要です!!

買者の浄水効果! **イワナは嘘をつかない!** 各水質によるイワナの生育

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週間	塩素1.5ppmにより塩素中毒
電気分解水	12時間	pH5.5の高いアルカリによる環境悪化
AQUA TV	生育中!	ミネラルが豊富で有害物質を除去

i shop リフォーム

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

MAP: 消防屯所、すみれ老人ホーム、北陽小、弘前八幡宮

Graceful moment Change the life Your make happy

Climb Hair

理容 MENU	美容 MENU
■カット... ¥1,620 (取モリ、シャンプー付)	■カット... ¥1,620
■子供カット... ¥1,080 (取モリ、シャンプー付)	■カラー... ¥3,240~
■カラー... ¥3,780~ (カット、取モリ、シャンプー付)	■パーマ... ¥3,240~
■カラー... ¥1,620 (取モリ、シャンプー付)	■縮毛矯正... ¥7,560~
■白髪ぼかし... ¥1,080	■学生丸刈り... ¥1,080
■クイックスバ... ¥540	

※すべて税込価格となっております。

全身洗淨コスメ **クリームズ、クリーム**

・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 弘前市外崎3丁目1-1 日 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。

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・アクセサリー
作れます!

150種類以上の
天然石を
粒売りにて格好
にて販売中!!

ASIAN Cafe

～アジアン カフェ～
TEL:0172-40-3070

弘前市清水森道49-1〔駐車場あり〕
〔営業時間〕11:00～18:00〔定休日〕不定休
※に違つたらお問い合わせ下さい。



OPEN3周年記念

全メニュー20%OFF

7月末日まで(何回でもご利用可能)

◆整体療術(オールハンド)

肩こり、腰痛、冷え症、
骨盤矯正etc... 60分 3,000円⇒2,400円
(2回目以降) 90分 4,000円⇒3,200円

◆かさ(フェイス)

お顔の老廃物を流し、むくみ
解消、小顔効果もバッチリ! 40分 1,500円⇒1,200円
(パック付)40分 1,800円⇒1,440円

◆フットリンパマッサージ

足のむくみ、疲れ、
冷え、etc... (フットバス付)40分 2,500円⇒2,000円

◆超音波スクラブ(フェイス)

毛穴洗浄・血行促進・リフトアップ 30分 1,500円⇒1,200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。
他の割引と併用できません。

いずみだ整体療術院

出張あり 完全予約制 男性可 当日予約OK

TEL090-7524-5032

住所 弘前市泉野4-10-4

営業時間 9:00～17:00

定休日 日曜日 ご予約のお電話は

駐車場あり 20:00までOK!



くちこみTsugaru

4月にOPENした
青森市横内の
中華そば店

「中華そば まさ」

厚切りチャーシューと
太麺で食べごたえ抜群!
青森市 N.K.さん



弘前駅前・黒石
青森市にもある

「おやきの浅草焼き」

あずきがずっしりで
美味しい。
弘前市 E.H.さん



弘前市小比内の
絶品オムライス店
「レストラン ジョージの店」

選べるランチセットが
美味しかった。
平川市 M.F.さん



弘前市亀甲町の
ラーメン店

「松谷米穀店」

夜7～午前1時迄の営業で
味も最高です。
弘前市 T.K.さん

浪岡高校付近の
お菓子屋さん

「三松堂ツガルシャトー」

ふわふわシフォン
ロールケーキが
ふわふわしていて
とっても美味しいですよ!
鯉ヶ沢町 T.K.さん

弘前市蕪牛子の
濃厚煮干し系ラーメン

「たかはし中華そば店」
市外・県外からも客が来る
いつも混んでる店。
弘前市 K.S.さん

黒石中郷中学校付近
「山本やきとり店」

安くて美味しくて
お店のお母さんが元気!
パワーもらえます!
焼きそばも美味しいです。
やきとりの山ちゃん
呼んでます。
黒石市 K.K.さん



弘前東高駅前

「焼麺屋にぼてつ」

チャーメンがおすすめ。
チャーシューがたくさん
のったご飯がおいしい。
弘前市 S.K.さん

イトーヨーカドー
弘前店B1F

シフォンケーキ専門店

「コマモシフォン」

お手軽な値段で
美味しいです。
板柳町 C.N.さん



情報提供ありがとうございました!

弘前市イベントカレンダー 2016年5・6月

5月28日(土)・29日(日) 津軽森2016

弘前市百沢地区「桜林公園」の森の中に、全国から陶、ガラス、木、染織、金属、漆、布などの作家、オリジナルアイデアを提案してくれるショップ、食などの「つくり手」集いクラフトフェアが開催されます。
【会場】桜林公園(岩木山百沢スキー場下) 【時間】28日/10:00~17:00 29日/9:00~17:00※雨天決行
【問合せ】つがるもり実行委員会 0172-88-1424



5月29日(日) 弘前城有料区域・弘前城植物園 無料開放日

毎年5月の最終日曜日は、弘前城有料区域・植物園の無料開放日となっております。また、弘前城植物園では、季節の移り変わりを感じとれる「花ごよみの径」など四季折々の草花が楽しめます。年に1度の無料開放日を是非お楽しみ下さい。
【場所】弘前城有料区域・弘前城植物園 【時間】9:00~17:00



6月12日(日) 第4回 弘前城リレーマラソン

弘前市の象徴ともいえる弘前城、季節によって様々な表情をみせる弘前公園、そして青空に映える岩木山を眺めながら走る。弘前城リレーマラソンが募集チーム数を大幅に増やしパワーアップ！弘前城リレーマラソンは弘前公園内を会場に、チームで協力して走るイベントです。
【場所】弘前公園内レクリエーション広場 【時間】10:00スタート
【問合せ】NPO法人スポネット弘前 0172-32-6523



6月18日(土) 第11回 古都ひろさき花火の集い

【場所】弘前市岩木川河川敷運動公園 【開場】15:00 【打ち上げ開始】19:30 【終了予定】21:00
(雨天決行。大雨強風の場合翌日に順延)
【問合せ】ひろさき市民花火の集い実行委員会 0172-33-4111



詳しくは11Pをご覧ください

6月26日(日) チャレンジヒルクライム岩木山

ふだんは走れないコースを使用し、標高1260mのゴールからは日本海と世界遺産白神山地が一望できます。青森県唯一のヒルクライムサイクルレースです。
【会場】弘前市津軽岩木スカイライン ※岩木スカイラインは、当日昼12:00まで通行止め



6月26日(日) 藤田記念庭園 無料開放日

藤田記念庭園は、弘前公園に隣接し、弘前市出身の藤田謙一氏が、大正8年に別邸を構える際、東京から庭師を招いてつくらせた江戸風な景趣の庭園です。毎年6月の最終日曜日は、藤田記念庭園の無料開放日となっております。開園期間中は施設管理員による園内無料ガイドも行っております。こちらは予約が必要ですので興味のある方は下記電話番号までご連絡ください。
【時間】9:00~17:00 ※最終入館は16:30まで 【入園料】無料
【問合せ】藤田記念庭園事務所 0172-37-5525 弘前市みどりの協会 0172-33-8733



6月26日(日) 第17回「よさこい津軽」

他の「よさこい祭り」と一線を画し、優劣を決定することなく多くの参加者・観客が楽しめるお祭りとして、今年も中心商店街土手町を賑わします。
【場所】弘前市土手町通り及び3.3.2号線の一部
【時間】出陣式 9:30~、開催時間 9:50~15:30、交通規制 9:00~16:00
【問合せ】よさこい津軽実行委員会 弘前商業連合会事務局 0172-33-4111



黒石市イベントカレンダー 2016年6月

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



6月12日(日) 第14回 こけし駅伝大会

津軽系こけし発祥の地「黒石市」ほか黒石温泉郷周辺観光をPRするため、津軽伝承工芸館を発着点に、温湯・落合・板留の各温泉などを巡りに開催する駅伝大会。市内の部とオープンの部があり、市外からの団体もエントリーして大会が行われます。
【場所】津軽伝承工芸館 【開場】開会式9:00~スタート10:00~
【問合せ】こけし駅伝大会事務局 090-2957-6533(担当:森) FAX 0172-52-2454



ご愛読者様
限定!!

特別割引優待券

福田こうへい

コンサート～うた魂～



6/22(水) 弘前市民会館

特別ご優待席料金 (指定席・税込)

12:30 開演

3,000円

16:30 開演

2,000円

福田こうへい (弘前) 公演当日ご優待券

- このご優待券を点線で切り取りの上、公演当日に当日券売場(会場入口横)にて本券と引換に指定席券をお買い求め下さい。
- 本券1枚で6名様まで有効です。
- 規定数を超えた際は席種の変更をお願いする場合がございます。
- 上記金額にて会場後方席をご案内致します。
- 未就学児の入場はご遠慮下さい。
- 車椅子席は割引対象外とさせていただきます。
- 会館へのお問い合わせは業務の支障となりますのでご遠慮下さい。

お問い合わせ

トラスト企画クリエート Tel.011-272-7778

LIFE

クーポン有

運転免許は三ツ矢におまかせ

冬に強いAWD教習車/インプレッサG4



教習車種

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



おすすめの5大ポイントでスムーズに教習できます。

- ポイント1** コンピューターで楽々!
技能予約やキャンセルが全てこの一台でOK! ※電話でも予約・キャンセル出来ます。
- ポイント2** バイタリティーと思いやりのスタッフがあなたをサポート!
アットホームな雰囲気であなたに合わせた教習。親切・丁寧に指導致します。
- ポイント3** 学科問題練習機「武蔵」
あなたの強い味方うけあいです…!
- ポイント4** 先進の教習設備でらくらく
リアル三次元コンピュータアクセスマスターで、より安全な運転操作や適切な状況判断を学習できます。
- ポイント5** あなたのスケジュールに合わせた教習プラン
安心・おまかせコース/スピードコース/マイペースコース/期間限定コース

各種教習ローンの取り扱いをしています。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





第11回 古都ひろさき花火の集い

平成28年

6月18日(土)

[雨天決行・大雨強風の場合19日(日)に順延]

会場/弘前市岩木川河川敷運動公園 [悪戸地区]

午後3時 開場~

午後7時30分 打ち揚げ開始 [終了予定 午後9時]

■お問い合わせ TEL 0172-33-4111

<http://www.hiro-hanabi.com/>



良いお席は
お早めに!! 4月28日(木)協賛チケット販売開始!!
6/15(水)以降は弘前商工会議所のみで販売いたしますのでご注意ください

チケット取扱場所 弘前商工会議所、岩木山商工会、成岩商店、さくら野弘前店、ヒロロ、中三弘前店、イトーヨーカドー弘前店

特別席	ビーチベッド	お一人様	10,000円(税込)	11,000円(税込)
A	マス 1.8m×2.5m	1マス6名様まで	5,000円(税込)	6,000円(税込)
A	ベアマス 1.8m×1.25m	1マス2名様まで	2,500円(税込)	3,000円(税込)
B	マス 1.8m×2.5m	1マス6名様まで	3,000円(税込)	4,000円(税込)
B	ベアマス 1.8m×1.25m	1マス2名様まで	1,500円(税込)	2,000円(税込)
観覧Cゾーン	入場券	小学生以上お一人様	200円(税込)	300円(税込)

■オートキャンプエリア(観覧Cゾーン券5枚付き) 5,000円(税込)お取り扱いは弘前商工会議所のみとなります
※お席は各自お早めください

主催/ひろさき市民花火の集い実行委員会
共催/ユースサミット弘前 弘前商工会議所青年部 (公社)弘前青年会議所
後援/弘前市 弘前商工会議所 弘前市町会連合会 弘前市教育委員会 弘前地区消防事務組合
協賛/青森朝日放送 青森朝日放送 青森朝日放送 青森朝日放送
FMアールエフ青森 FMアップルウェーブ 弘前市旅館ホテル組合
制作/大曲花火化学工業(有)・(株)響屋



FMアールエフ青森朝日放送 弘前交感劇場
打ち揚げ当日 午後7時から終了まで
※お席は各自お早めください

三上建築板金

困った事、相談したい事、
ちょっと聞きたいだけ、
大丈夫です!

屋根工事 各種板金工事

外壁工事 ステンレス加工

鋼板加工 塗装工事

高品質な施工をあなたのお住まいに!

●一級建築板金技能士施工●



青森県弘前市大字中畑字旭岡50-1

☎ 0172-88-8680

求人募集 22P

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氣** になっ
たとしても、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病處が、小さくなって!手術可能なまでに!
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
～相談できるお薬局～
株八木橋薬局

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



LIFE

2014/12/20

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 人生演歌」
14:30	「午後の歌謡曲」	小澤倫のオー!リンズ!	「午後の歌謡・演歌」	「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

「ミティキュア」デビュー！ vol.24

芸人の奥さんのミキティーと間違えそうですが、れっきとした医薬品です。Mite(ダニ)+cure(治療)の造語です。好評なスギ花粉舌下免疫療法「シダトレン」に次ぐ、アレルギー免疫療法薬です。

ダニ抗原によるアレルギー性鼻炎に対する舌下投与の減感作療法薬であり、有効成分として2種の室内塵ダニ(コナヒョウヒダニ およびヤケヒョウヒダニ)由来のアレルゲン抽出物を含有する速効性の舌下錠です。



これらのダニはハウスダストの成分としても知られており、通年性のアレルギー性鼻炎にも効果があると期待されています。一年中、鼻炎で悩まされている方にとっては朗報です。



Tsugeru アニマル通信 vol.22

ペットとの避難

こんにちはごり動物病院院長のごりです。4月14日より発生した熊本地震でお亡くなりになった方々のご冥福をお祈りするとともに被災された方々へお見舞いを申し上げます。実は私の実家は熊本で自宅の被害は少なく断水が2週間続いただけで避難生活はしなくて済みました。頻回に起こる震度3、4レベルの余震に悩まされているそうです。5年前に起こった東日本大震災でも問題になりましたが、甚大な災害が起こった後に問題になるのはペットを連れての避難所生活です。今回の熊

本地震でもペット同伴の避難所はなかなか難しく、ペットが嫌い、匂いがする、吠えたり鳴いたりする、アレルギーがある人がいるといった理由で受け入れてもらえない避難所は現実的には厳しいとのことでした。熊本で動物病院を閉業している私の同級生や先輩は避難している方々のペットを預かることをしています。しかしながらペットは大切な家族、一緒にいることでお互いの不安も和らぐということから、避難所は避けて車中泊する方、テント生活をされる方もいらっしゃるようです。災害に備えて人が防災袋を準備するように日頃からペットの防災袋も用意しておくといいでしょう。フード、水入れ(携帯用)、ビニール袋、ペットシート、ケージ(キャリア)、リード、首輪やハーネス、防寒シートなどを準備しておくといいでしょう。避難生活においてフ

ードと水の確保は大変で今回の災害においても給水された水をペットに・・・なんて声も聞くことがあります。何度も言うようにペットも家族、寛大な気持ちで避難生活を送れる社会になればいいです。最後に特にワンちゃん、ネコちゃんにはマイクロチップを装着することをお勧めします。マイクロチップを装着していればたとえ首輪が外れて迷子になってもすぐに身元がわかり、発見が早くなります。災害は起きないことが一番いいですが、備えあれば憂いなしですので、これを機会にペットとの避難について考えてみてください。



ごり動物病院 院長:土田 晴彦
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？

30代・40代からでも間にあう！
20代からスタートがオススメ！
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6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」という実感を得られ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

★★★ 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

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。

6月の当番

内科 診療時間/9:00~12:00

- 5(日) 伊東内科・小児科クリニック 弘前市元長町16 TEL:32-0630
- 12(日) さがらクリニック 弘前市桔梗野1-3-3 TEL:37-2070
- 19(日) 五日市内科医院 弘前市植田町8 TEL:35-4666
- 26(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/>

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!

HOSPITAL

スギ花粉舌下免疫療法は6月2日から新規受付再開!

今年のスギ花粉飛散量は平均以下という予想を大きく上回り、過去20年間で2番目の飛散量となりました(青森花粉情報研究会HPより)。症状が強く出た方が多い中、現在スギ花粉舌下免疫療法を続けている方々の8割以上は、症状も軽く快適に過ごせたようです。このようにスギ花粉症に優れた効果が期待できるスギ花粉舌下免疫療法の新規受付を6月2日(木)から再開いたします。治療を行う上での前提として、スギ花粉症があること、毎月1回は受診できること、忘れずに毎日自分で投薬できること、万が一具合が悪くなった時に自分で対処できること、12歳以上であること、通えない所にすぐに転居しないことなどがあります。また持病や飲んでいるお薬の関係で出来ない方もいます。今妊娠している方や授乳されている方も開始できません。ご希望の方は是非ご相談ください。



日本耳鼻咽喉科学会認定
耳鼻咽喉科専門医 補聴器適合判定医 院長 秋田 二郎



◆診療科目
耳鼻咽喉科・アレルギー科

◆診療時間 ※水・日曜日、祝日は休診。但し急病の方はご連絡ください。

	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:30	○	○	×	○	○	○
午後3:00~6:30	○	○	×	○	○	○

※土曜午後5:00まで

◆住所:弘前市南城西2丁目5-12

◆電話:0172-32-2332

◆URL:<http://www.akita-ent.net/>



みなさんお元気ですか。熊本地震は大変でした。でも3.11の東日本大震災に比べれば、原発事故も起きていませんし、津波もなかったし、火災も少なく、経済も発達している場所だけに復興も早そうですね。福島原発で海に落ちたセシウムが、北太平洋を一周し日本近海に戻ってきたそうで、日本近海全域のセシウム濃度が上がっているそうです。被災しているから大声では言われないでしょうが、全世界を放射能で汚した責任は一体誰がとるのでしょか。他

国に賠償を請求されてもおかしくない状況だと思います。青森県には再処理工場があり、雨水が侵入しただけの活断層でないものですがそのうに原発があり、北朝鮮も近く、いつどこからミサイルが飛んで来たりテロの標的になるのか、わからない状態にでなにかあったら、誰がもとの状態に戻す責任が取れるのでしょうか。福島は二度と昔のきれいな福島には戻りません。ノーモア福島。

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いします。)



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

帯状ほう疹が気になる方へ

帯状ほう疹は加齢や過労、ストレスなどで免疫の働きが低下した時に、チクチク、ピリピリする痛みが起った後、数日で体の左右のどちらか片側に赤い水ほうをとまなう発疹が帯状に出現する病気です。発疹は3週間前後で治癒しますが、きちんと治療を行わないと不快な痛みが一生続くこともある大変な病気です。

今回、厚生労働省は水痘ワクチンの効果・効能に「50歳以上の帯状ほう疹の予防」の追加を承認しました。これによりワクチン接種により健康被害が生じた場合、公的な救済措置の対象となります。帯状ほう疹の気になる方はワクチン接種を御検討下さい。



今村クリニック 院長 今村 憲市

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。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、ワキガの人はほぼ例外なく耳アカが溜っています。自べるものや生活習慣が原因でワキガになる場合もあります。

Q5 足の匂いが強いのですが、ワキガと関係ありますか？

A5. 足には、アポクリン腺が無く、エクリン腺という身体中どこにでも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」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発にします。

- 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皮下組織削除法…1センチの切り口を開け、ローラー付きの刃で皮膚の裏側を削る
 - ⑤皮下組織吸引法…数ミリの穴をあけ、細い管からアポクリン腺を含め脂肪吸引
 - ⑥皮下組織超音波吸引法…数ミリの穴を開け、超音波にて破壊してから吸引

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



はらクリニック
 最新レーザー装置 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。

レーザー治療は
 関する設備は
 東北最大!

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
 あり
 ます

腰痛症・腰椎椎間板ヘルニア・腰部脊柱管狭窄症や、筋・筋腹性疼痛症候群などに対する治療
「トリガーポイントブロック」をご存知ですか？
 ※NHK「ためしてガッタン」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。
 「後たきり」の患者さんには検診も行っています。

診察室
 明るく清潔感あふれる部屋で、整形外科専門医の院長による診察を行っています。

レントゲン検査室
 最新のデジタル検査機器を使って、安全で的確な撮影を行っています。骨粗鬆症検診・骨密度測定も行っていきます。

処置室
 採血や点滴、各種の注射を行っています。ギプスをは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 ※急患応需

弘前市大開3-2-1 (南高校通り)
 TEL 0172-87-3311





ごり動物病院

日本獣医皮膚科学会
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

*受付は診察終了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。



11月診療情報

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

救急情報

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

HOSPITAL

平成28年度
6月

宵宮情報

弘前露店商業組合 管轄地区

6月7日(火)~6月30日(木)



日程	祭典場所	町名	店数
6月7日(火)	榮王院	笹森町	30
9日(木)	稲荷神社	和徳町	60
11日(土)	金山神社	富田	60
14日(火)	護国神社	住吉町	15
15日(水)	神明宮	小人町	50
16日(木)	松尾神社	住吉町	15
19日(日)	十一面観音	新寺町	10

20日(月)	誓願寺・専求院	新町	50
21日(火)	エンマ様	新寺町	40
22日(水)	七面様	狹狐	40
24日(金)	天満宮	西茂森	80
	天満宮	浜の町	10
27日(日)	竜泉寺	新町	50
28日(火)	板柳大般若	板柳町	30
30日(木)	胸盾神社	品川町	81

※神社・お寺の都合により日程の変更になる場合があります。
※店数は出店区画分のため実際の出店数とは異なります。

7.16(土)
17(日)

午後5時～午後9時

西弘 ちょうちんまつり

出店希望者 大募集!!!

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。

食べ物・飲み物・雑貨
何でもOK!

どなたでも
大丈夫!!

テント・机
貸出します!!

出店料4,000円~

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。

西弘ちょうちんまつり事務局

0172-35-5519

担当:馬場まで

移転オープン

便利
サービス

電気



塗装

リフォーム

水回り

外構

マスコットキャラクター つがるくん



まずはお気軽に
ご相談ください

☎0120-94-9966

住宅総合サービス

合同会社つがるサービス

弘前市松原西3丁目8-9

お見積り無料 TEL 0172-55-9590
ご相談 FAX 0172-55-9593



どんなことでもお任せ下さい！
きっと満足いただけます！



LIFE

求人募集22P

Tsugaru

設置場所一覧

<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
- ・献血ルーム
- ・ANEKKO野市里
- ・四季彩館・JA弘前
- ・FMジャイゴウェブ
- ・ロマンピアそうま
- ・道の駅礎ヶ関「関の庄」
- ・鯛come
- ・立佞武多の館

<スーパー>

- ・さとちょう (松森町店)
- ・小比内店・大原店・桔梗野店
- ・相馬店・常盤店・高杉店
- ・浪岡店・堅田店・新宮店
- ・広田店・森田店・城東店
- ・平賀店・尾上店・浜の町店
- ・寿町店・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 (松原店・富士見店)
- ・城東店・黒石駅前店
- ・コープあおもり (松原店・西弘店・黒石店)
- ・カプセンター (神田店・弘前店)
- ・MAXバリュー 安原店

<学校>

- ・弘前大学
- ・弘前学院大学
- ・東北女子短期大学

<ホテル>

- ・ホテルニューキャッスル
- ・ホテルナクアシティ弘前
- ・弘前パークホテル
- ・弘前プラザホテル
- ・弘前国際ホテル
- ・弘前グランドホテル
- ・弘前東栄ホテル
- ・ルートイン弘前
- ・ルートイン城東
- ・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
- ・ホテルニューレスト
- ・東横イン
- ・ドリーミーイン弘前
- ・ホテルリコルソ弘前
- ・ホテルアップルランド

<その他>

- ・さくら野 弘前店
- ・ヒロロ3階キッズコーナー
- ・ルネスアベニュー
- ・TSUTAYA
- ・スーパースポーツゼビオ
- ・スーパーフリークス弘前中央店
- ・カラオケ合衆国 102号店
- ・カラオケ合衆国 弘前城東店

その他掲載店・人の集まる場所に設置しています。



弘前からJリーグを目指して！
ブランデュエー弘前FC



ブランデュエー弘前FC ホームページ→



<東北社会人サッカーリーグ1部>

【日時】 5月29日 (日) 13:00開始

【場所】 岩木山総合公園多目的グラウンド

【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

第30回ご紹介の学校は、弘前市千年小学校と弘前市立三省小学校です。

創立140周年を迎え、未来へ羽ばたく千年小学校

弘前市立千年小学校 教頭 田中 裕征

本校は明治9年9月に開校し、今年で創立140周年を迎えます。現在は、児童数314名(13学級:特別支援学級2を含む)です。まず、歴史と伝統のある本校の沿革(概要)を紹介します。

- ◆ 千年小学校は弘前市内で7番目にできた学校。
- ◆ 明治9年(1876年)、「大和沢小学」「清水森小学」「磨光小学」の3つの学校でスタート。
- ◆ 大正12年(1923年)「大和沢小学」 → 「千年尋常小学校大和沢分教場」
「清水森小学」 → 「千年尋常小学校清水森分教場」
「磨光小学」 → 「千年尋常小学校」へと、それぞれ改称。
- ◆ 昭和30年(1955年)、弘前市と千年村の合併に伴い、「千年尋常小学校」 → 「弘前市立千年小学校」へと改称。
- ◆ 当時の千年小学校校舎は、現在の千年児童センター及びテニスコートの場所に。
- ◆ 昭和47年(1972年)、現在の場所に移転(現校舎は43年経過)。
- ◆ 卒業生はこれまで約7,438名。

以上のような歴史を経て現在に至っています。

めざす学校像は、「子どもも教師も「居場所」と「出番」があり、一人一人が輝いている学校(笑顔あふれる学校)」です。今年度は特に、「音読と歌声」「詩の暗唱」「中休みマラソン」に力を入れています。



また、児童会による代表委員会で今年度のスローガンが話し合われ「千年小学校ありがとう140周年 未来に向かって一歩ふみだそう」に決定しました。創立140周年を一つの節目とし、地域の皆様に支えられながら歴史と伝統を受け継ぐとともに、未来に向かって新たな1ページを刻んでいきたいと思ひます。



「校章」

～曾子曰 吾日三省吾身～

弘前市立三省小学校 教頭 工藤 茂都

三省小学校は、明治20年7月15日に中崎小学校と三世寺小学校を合併し、三省簡易小学校として設立され、平成29年度には創立130周年を迎えます。

学区は、弘前市の北部に位置し、中崎・大川・三世寺・小山の4つの地区から成り、学校の周りの集落の間には、水田やりんご園が広がる自然豊かな地域です。

校庭からは雄大な岩木山を望むことができ、子どもたちが毎日元気に登校してきます。

「三省」という本校の校名は論語から引用されています。

「曾子曰 吾日三省吾身 為人謀而不忠乎 与朋友交而不信乎 伝不習乎」曾子曰く 吾(われ)日に吾(わ)が身を三省す 人の為に謀りて忠ならざるか 朋友(ほうゆう)と交わりて信ならざるか 習(なら)はざるを伝へしか

意味は、曾子がいわれた。「わたしは毎日何度でもわが身について反省する。人のために考えてあげて、まごころからできただろうか。友だちと誠実な交際ができただろうか。自分がよくわからないものをいいかげんなまま他人に伝えたのではないか」となっています。

「三たび省みる」には、上記の3つのことについて反省するという解釈と何度も反省してみるという解釈があります。学校における教育の基本となる考え方が本校の校名となっていることに誇りをもちながら、今までたくさんの子どもたちがこの学舎で学んできました。

現在、三省小学校の61名の子どもたちは、豊かな自然に加え、保護者や地域の方々の協力のもと、田植えや稲刈り等の稲作体験、りんご栽培体験、JAの農業塾を活用した畑作体験等、たくさんの体験をさせてもらっています。また、毎年夏に行われる「三省元気まつり」では、地域の方々と一緒に楽しい時間を過ごしています。

学校生活の中でも、人数は少ないですが、下学年に対して思いやりの心をもちながら学校のいろいろな仕事や行事に一生懸命取り組む上学年の子どもたち、そして、そんな上学年の子どもたちと一緒に活動する下学年の子どもたちにも笑顔があふれ、喜びに満ちあふれています。

これから先も、地域に愛される理想の学校を目指し、学校、保護者、地域の三者が協働して三省小学校を盛り上げていきたいと考えています。





Tsugaru 6月号

読者プレゼントコーナー



プレゼントコーナー

1

居酒屋いち 掲載ページ 1P

... 5名様

ランチメニューご注文の方
ソフトドリンク無料券
お一人様1杯5名まで使用可能



3

から揚げ焼きとり 旨い屋 掲載ページ 1P

から揚げSサイズ
(10個入)

... 5名様

※引換券郵送致します
※お店まで引き取りに来れる方



2

... 5名様

ナイトメニューご注文の方
アルコール・ドリンク無料券
お一人様1杯5名まで使用可能



※引換券郵送致します

4

掲載ページ 1P

しち弘前

※引換券郵送致します
※NAVI通信まで引き取りに来れる方



シルバー腕時計
25,000円相当
銀無垢
シルバー925

... 1名様

5

KEN施術院

整体体験モニター
大募集!!

どの様な症状でもかまいません。

通常料金
初回 7,000円
+2回目 5,000円
=総額 12,000円
整体 カイロを
→ 2回分無料

※施術をお受けになられた感想文を媒体・
チラシ・HPなどに掲載可能な方
※施術写真をお願い出来る方
※週に2回または、1週間おきに2回通える方
※当選通知をお送りいたします。

掲載ページ 7P
募集対象
女性の方



先着!!
... 5名様
ご希望の方はお早めに
応募ください

6



八木橋薬局 掲載ページ 12P

... 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

キリンビールマーケティング(株)青森支社

一番搾り

青森づくり

北海道千歳工場製造
(350ml x 6缶パック) ... 12名様



"地元の誇りを、
おいしさに変えて"

2016年6月7日より発売

※応募は20歳以上に限ります
※引換券郵送致します ※NAVI通信まで引き取りに来れる方

ストップ! 未成年者飲酒・飲酒運転

☆☆☆プレゼントの応募方法はこちら☆☆☆

下記の内容をハガキに記入してNAVI通信宛までご応募下さい。

- ①住所・氏名・年齢・電話番号(ハガキ表面に書いてもOK!!)
- ②希望する商品番号と商品名(第1希望、第2希望迄)
- ③今月掲載の中からご利用予定or利用したお店の名前
- ④本誌で紹介してほしいお店とその理由
- ⑤本誌を入手した場所
- ⑥ご愛読は何回目ですか
- ⑦応募券を忘れずに貼り付けたら⇒投函!



※プレゼントのご応募は、お一家
族様1回のご応募となります。
※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。

住所&氏名の書き忘れ
!!!!!! 要注意 !!!!!!!

応募締切

6月24日(金) 当日消印有効

次号発行は 6月24日(金)
です! お楽しみに!

〒036-8155
青森県弘前市中野1丁目9-14
NAVI通信
「Tsugaru6月号プレゼント」係

←切り取って貼り付けてね↓

Tsugaru2016年6月号

応募券

お一家族1回の応募となります
住所・氏名・TELをお忘れなく No.2806

20

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
- ・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

女性アルバイト募集

学生・留学生もOK!

【職種】接客
【人数】若干名



勤務時間・時給等詳細は
相談のうえ決定します。
まずはご連絡ください!

酔い処しゅう

住所:弘前市中野1-13-44
TEL:0172-34-8151

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	5H
	惣菜	5H		松森町店	レジ	5H		平賀店	レジ
高杉店	事務	5H	水産		5H	食品	5H		
	食品	4H	城東店		食品		7H	尾上店	レジ
	レジ	5H		レジ	5H	広田店	レジ		5H
浜の町店	畜産	5H	レジ	7H	浪岡店		事務	4H	
	水産	5H	小比内店	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。

生鮮話祭



株式会社 佐藤長

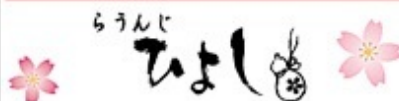
〒036-8184 弘前市松森町93
TEL (0172) 36-7755



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
※服を貸出します
※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~)

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
聖田バイパス沿いアタア八幡内
TEL 0172-35-4816

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!

じよいふる

住所:弘前市三岳町5-1
TEL:0172-88-6013

スタッフ募集

ホームページ・ブログ
更新できる方

- 【内容】 パソコン操作・接客
- 【人数】 1名
- 【時間】 12:00~13:00
- 【時給】 700円
- 【応募】 まずはお電話ください
詳細は面接にてご説明
致します。

着物に興味のある方



買取・お預かり・販売
しち弘前

住所: 弘前市百石町48-2

TEL: 090-3750-0099

(担当: アドレス相澤)

パート労働者募集

職人が元気に楽しく働ける職場を目指しています!

- 【職種】 作業員及び事務員
- 【時間】 8:00~17:00
の間の5~8時間程度
- 【人数】 1名
- 【内容】 清掃・引っ越し手伝い
リサイクル業など
- 【時給】 700円~
- 【資格】 普通自動車免許
(AT限定不可・業務用)
- 【保険】 雇用・労災・健康・厚生
- 【休日】 土日祝他
- 【応募】 詳細は面接にてご説明致します。まずはお電話下さい。



合同会社つがるサービス

住所: 弘前市松原西3丁目8-9 TEL: 0120-94-9966

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)

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

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

JOB

業務多忙につき

☆美容師募集☆

- 【職種】 美容師 ※正社員
- 【人数】 1名
- 【資格】 美容師免許
- 【休日】 応相談
- 【時間】 8:30~18:00
- 【給与】 20万5千~31万以上可
- 【待遇】 無料駐車場完備
交通費支給・アパート等の賃料を
半額負担します(当社規定による)
- 【応募】 まずはお電話下さい。
090-7563-6489 (担当/阿保)



〒036-8087 弘前市早稲田4-3-4

TEL 0172-55-9688



1日のお仕事です

- 【人数】 2名
- 【日時】 7月9日(土)
17:00~22:00
- 【給料】 3,500円
- 【応募】 まずはお電話ください。
- 【締切】 6/20まで
決まり次第募集終了。

弘南鉄道「学院大学前」
駅前で「西弘ちようちん
まつり」のわなげ券を
配布してもらいます。

NAV! 通信
TEL 0172-33-5312

〒036-8155 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

青森店 グランド

オープン

協賛セール第2弾

グループ500台 オープン記念目玉車

5/28~
START

サンライズは
100%
未使用車

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/A/T
- 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 万円税送

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 万円税送

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/A/T
- 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 万円税送

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/A/T
- 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 万円税送

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/A/T
- 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 万円税送

軽plaza サンライズ

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
TEL 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 (株) http://www.sunrisemotors.jp/



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。