

地域密着型情報誌 Tsugaru

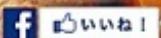
2016 September
vol.85

9

- 9月のイベント情報 ...6P
- 学校からの伝言板 ...8P
- 弘前のクリニック情報 ...11~14P
- 読者プレゼント ...16P
- 津軽の求人情報 ...17~18P

FMジャイゴウェーブ (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



ご自由にお取り下さい



Tsugaru イチオシのお店①

お食事処 **鶴亀**

住 弘前市大町2-2-13
 営 昼11:00~15:00
 ラストオーダー14:30
 夜17:00~2:00
 ラストオーダー1:30
 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!



- 8月の人気メニューベスト6
- 1 かつ丼とエビ天丼のカスタネット 1,000円
 - 2 とり天丼 550円
 - 3 チキン南蛮定食 650円
 - 4 酢チキン定食 700円
 - 5 みそラーメン 600円
- ◇◆◆来月は何かかな?◇◆◆

- 9月のサービス商品
- あじフライカレー 650円
 - 白身フライカレー 650円
 - ビシかつカレー 650円
 - らなごまぶち 600円
 - らなご玉子どじょう 600円
- 昼11:00~夜10:00
 海鮮丼 500円
 タイムサービス平日昼11:00~14:00

おしゃれ工房

ぱあま屋

住所 / 弘前市駅前町15-8
 TEL / 0172-34-3722
 OPEN / AM 8:45
 CLOSE / PM 7:00
 定休日 / 毎週月曜日



9月限定!

自分自身に癒しはいかが?

只今、ヘッドスパ系トリートメントをお勧めしています。あなた様の地肌と髪の状態に合わせて行うトリートメント。

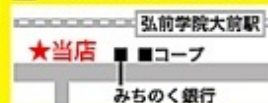
¥2,700

「Tsugaru見た」で ¥500引き



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



激辛カレー・冷やし中華
 夏メニューもあり!!

昼から呑める!!

1,500円以上ご飲食の方、合言葉を言うと次回使えるドリンク(アルコール含む)サービス券1枚進呈!!

合言葉:にしひるといったら?⇒「いち!」

くちこみTsugaru

バイパス7号線沿い
 「支那そばおぐら」
 ラーメンがとっても美味しい
 弘前市 M.O.さん

弘前公園付近
 「観世」
 上品な和菓子でおいしいです
 弘前市 Y.N.さん

しまむら城東高田店隣
 「そば処草乃庄」
 細いのにしっかりした
 おそばと、サクサクの天ぷらが
 おいしいお店です
 弘前市 S.S.さん

農産物直売所
 野市里 (のいちご)
 「レストランこざくら」
 ラーメンが絶品で
 昼は平日でも
 列になってます
 弘前市 Y.S.さん

ホテルニューキャッスル付近
 「パティスリール・ショコラ」
 ケーキ・焼き菓子
 トリュフチョコ
 どれも美味しく値段も手頃です!
 藤崎町 K.S.さん

弘前市小沢
 アップルロード
 「アップル食堂」
 豊富なメニューと
 お手軽な値段
 弘前市 N.K.さん

平川市の熱帯魚屋さん
 「風の谷」
 みそラーメン
 おいしいヨ
 平川市 A.T.さん

黒石市追子野木
 「おしゃべりハウス10」
 コーヒーもお蕎麦も
 すごくおいしいです
 黒石市 K.M.さん

浪岡女鹿沢
 「サンライズ食堂」
 みそラーメンが
 コクとダシが
 きいてて美味しい
 青森市 K.M.さん

情報ありがとうございます!

Tsugaru イチオシのお店②

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	S	¥580-
塩こうじ	M	¥1140-
たれマヨ	L	¥1700-
ユウリンチー	LL	¥2260-
旨チリ	3L	¥2820-
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		
ゆず薬せおろしだれ		
パーベキュー		
オニオンソース		

6個入り
10個入り
20個入り
30個入り
40個入り
50個入り

オフィス、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!



求人募集17P

- ★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
- ◆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

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
☎ 0172-33-7474
営 13:00~21:00



お問い合わせ ☎ 090-2024-2177

アパート入居者募集

仲介料無料・退去時クロス貼替なし

- ドリームⅢ(富田町)吉川広告様となり
1K/1DK/2K(エアコン・ストーブ完備)¥23,000~
 - ドリームⅡ(中野5丁目)ローソン裏
1DK/2K(エアコン・ストーブ完備)¥20,000~
 - ドリームⅠ(中野2丁目)第二プール近く
1DK(エアコン・ストーブ完備)¥18,000~
- 短期入居・保証人・職業・ペット・冷蔵庫・洗濯機等については要相談

求人募集17P

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 豊田バスターミナルアークA館内

0172-35-4816

至国道7号線↑
弘前警察署 かつば寿司
当店 かつば寿司
ホリデイスポーツ アーク八橋 みちのく銀行
弘前駅前方面↓

求人募集17P

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

至国道7号線↑
ラーメンショップ 弘前店
至大崎 至城東方面→

美容室 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	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

年中無休
住 弘前市早稲田4-3-4

至大崎 至城東方面→

求人募集18P

FOODS

黒石地区産あきたごまちを100%使用

毎月27日は
唐揚弁当が

揚げたて
カリッカリッ!!

安い

税込 300円!!

10:30までのご注文で11:00~12:00までに お届けに
11:30までのご注文で12:30~13:30までに ありがとうございます。

事業所 公共施設 地域の集まり スポーツ観戦場 イベント会場 クラウドゴルフ会場 テニスコート

この他、ご要望があればお届け致します!出来立てをどうぞ!
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! ■第三中学校
■ツリハ
弘前駅前直交
★コナラ
至千年! ■ユニバース
相馬店

秋田県北・津軽地区限定! 毎月恒例特別宿泊プラン

【宿泊】9月敬老

9月2日~9月30日

1室2名様から
お一人様 1泊2食付

6,700円

お席料・入湯料・諸税込み!!
カラオケBOX麻雀サービス!!!

※秋田県北(大館市・小坂町・北秋田市・鹿角市)・津軽地域限定還元プランです。
※金・土・祝前日は、1,000円の割増料金となります。※当日予約でのご利用はできません。

【日帰り宴会】きりたんぼコース

秋の集まりは
これで決まり!

お一人様 **4,000円**

お席料・入湯料・諸税込み!! 15名様以上から送迎致します。

大館矢立ハイッ

☎0186-51-2311

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

津軽を愛し、津軽と共に地域密着スーパー

生鮮活祭 さとちゅう

明治30年創業

土曜・日曜 ポイント 2倍セール
10日・30日 ポイント 3倍セール

3日 10日 13日 23日 30日は
佐藤長の日!
楽しいイベントが 満載!!

ポイント貯めて
さらにお得!!

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

松森町店 小比内店 大原店 相馬店
0172-36-7755 0172-27-0808 0172-87-8877 0172-84-1122

常盤店 高杉店 浪岡店 堅田店 新宮店 広田店
0172-69-5511 0172-99-1100 0172-69-1177 0172-39-4411 0173-38-5656 0173-38-1266

森田店 浜の町店 城東店 平賀店 尾上店 新町店
0173-49-7722 0172-37-9800 0172-26-3388 0172-44-0422 0172-57-5533 0175-33-9222

中央店 桔梗野店 寿町店 金木店 岩木店 板柳店
0175-28-4477 0172-31-4422 0172-59-0556 0173-54-2570 0172-82-5535 0172-73-5580

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、
テーブル席もござります。
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

昔ながらの カラncanアイス

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

1コから販売♪

モノカカップアイス各種
(ブルーハワイ、イチゴ、バナナ、しずく)
各1コ **120円**
★りんごシャーベット味 **120円**
★ストゥーベン味 **130円**

当店の人気商品

カラncan
ジャンボ
アイス
1袋 **300円**

今月の
オススメ
メロン味 → **380円**
ケースアイス各種
(ブルーハワイ、イチゴ、バナナ、しずく)
各1ケース・600g〜 **350円**
★りんごシャーベット味 **380円**

弘前公園のそば、
のぼりと看板が
目印!!

りんごシャーベット

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→

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

弘前公園

弘前市堀越字川合184

純米酒 白神の里 山助

故郷の地酒
西目屋村の「お米」
砂子嶺の「水」
弘大「白神酵母」を使用した逸品

サンスケ

1升瓶...2,400円(税込)
4合瓶...1,200円(税込)
300ml...430円(税込)

原材名:米・水 精米歩合 65%
原料米:青森県産米 100% 雑穀1.6%
日本酒度2.0 アルコール分15度
販売元:白神酒造株式会社

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 レストラン営業時間 11:00~14:00

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。

おススメ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

7号線
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→

津軽 ひらかわ牛 参上!!

厳選された、本物の味。
自然豊かな八甲田山麓で育った、黒毛和牛。
柔らかい赤身、甘い脂身、程よい霜降りは絶品です。

その他焼肉・各種お肉料理に最適な商品を取り揃えてあります。

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
※価格表示が外観に変更となりました。

平賀駅前 13号線
いとく
平川市役所
さとうよう
当店
平川市本町北柳田11-17
営業時間/8:00~18:00
定休日/不定休

文化祭・学園祭 オリジナルクラフト 作ろうぜ!!

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。

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
f CRAZY MESH SSP

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 + 液晶テレビ
(家庭水への必要性) 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

高性能カートリッジ内蔵!
「AQUA TV」
高性能浄水器装置

厚さ...
なんと、驚異の
39mm

10年間カートリッジ交換が不要です!!

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

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	1 2 週間	PH8.5の高いアルカリによる環境 悪者
AQUA TV	成育中!	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!

※お口によっては取り付け不可の場合があります。
お問い合わせ下さい。

i shop リアル

MAP
消防屯所
すみれ老人ホーム
北橋小
帯八橋宮

黒石市馬場尻東161-19 10:30~
080-5224-1179 あり

しばらくの間、雑貨販売のみの営業となります。

お好みの天然石を選んで
世界で一つだけのアクセサリーを作ませんか

誕生石から選ぶ?

それとも
石の意味で選ぶ?

その数
150種類以上!!
ビーズは1粒から購入可能

お話ししながら楽しく作れます♪
プレスレットのゴム交換もOK!

ASIAN Cafe
~アジアンカフェ~
TEL:0172-40-3070
弘前市清水森沼街49-1【駐車場有り】
【営業時間】11:00~15:00 【休日】火曜日
副に買ったからお電話にお電話下さい。

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
~相談できるお薬処~
株八木橋薬局

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



弘前市イベント情報



開催中～9月30日(金) 8合目から観る夕陽～津軽岩木スカイライン

津軽岩木スカイラインでは、今年も「8合目から観る夕陽」をコンセプトに営業時間を延長します。山の天気は変わりやすく、夜は冷え込みます。雨具やジャケットなどは各自ご用意ください。※悪天候の場合は中止になります。※最終入場時間は日没の1時間前です。※日没の具体的な時間については、お問い合わせください。

【会場】津軽岩木スカイライン8合目

【時間】自動車道 AM8:00～PM5:00最終入場時間PM4:00 【問合せ】0172-83-2314



9月18日(日) 追手門広場フリースタイルマーケット

平成28年度の追手門広場フリースタイルマーケットを開催します！※雨天時は翌週に延期

【出展者も募集！】

出店申込み期間：8月21日(日)～8月28日(日出店手続き期間：9月4日(日)～9月11日(日))

【会場】追手門広場【時間】10:00～15:00頃

【問合せ】(公社)弘前観光コンベンション協会 0172-35-3131



9月24日(土)・25日(日) あおもり10市大祭典

青森県内10市の自慢の祭りと食が五所川原市に大集合！青森県から東北の元気を発信し、観光振興と地域経済の活性化を目的に、青森県内10市が連携した「あおもり10市(とし)大祭典」を開催します。大祭典で各市の魅力を再発見し、県内の観光地へも足を運びましょう！10市の祭りや食を一同に集めた大祭典です。皆様のご声援とご来場をお待ちしています

【会場】立佞武多の館周辺



9月24日(土)・25日(日) ひろさきりんご収穫祭

りんごの収穫が本格化する前に、出来秋の無事を祈りながら、これから収穫期を迎える様々なりんごのPRに繋がるイベントを実施します。収穫量日本一を誇る弘前のりんごにこだわったお祭りにぜひお越しください

【会場】弘前市りんご公園 【問合せ】弘前市りんご公園 0172-36-7439



黒石市イベント情報



8月28日(日) 弘南鉄道 キャラクター電車の日

ご当地キャラと電車に乗って、ふれあいタイムやご当地クイズ大会(正解すると何かいいものがもらえちゃうかも！)等、お楽しみ企画が盛り沢山！今年は車両基地見学や駅員・車掌さん体験もあるよ！

【場所】弘南鉄道 【時間】10:00～(雨天決行) 【問合せ】弘南鉄道(株)業務部営業課 0172-44-3136



9月17日(土)～18日(日) 黒石こみせまつり

津軽三味線やよさこいソーランの披露など、地元ならではの様々なイベントが盛り沢山。

【場所】中町こみせ通り、前町、横町 【時間】17日は10:00～16:00、18日は9:00～16:00

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



9月17日(土)～18日(日) 黒石じょんから軽トラ市

黒石こみせまつりの会期に合わせ、軽トラックの荷台(お店)で黒石の野菜・果物・加工品、飲食物などを販売します。

【場所】横町広場 【時間】10:00～16:00

【問合せ】黒石観光協会 0172-52-3488



10月1日(土) 黒石地酒まつり

青森・岩手・秋田の22蔵元の地酒が黒石市に集結！入場無料の1次会は、1,500円の前売りチケットで好みの10盃を飲み比べ。2次会は4,000円の前売りチケットで各蔵元の秘蔵酒と黒石市・宮古市等の秋の味覚、山海の幸をお楽しみください。

【場所】[1次会]中町こみせ通り [2次会]グリーンパレス松安閣

【時間】14:00～20:00

【問合せ】黒石地酒まつり実行委員会(黒石市商工観光課内) 0172-52-2111



日本原燃 参加者募集 託児無料 2016 10月 OCTOBER

げんねんECOスクール

<p>第一部</p> <p>環境とエネルギーについて</p> <p>講師/シニアネットワーク東北</p>	<p>第二部</p> <p>こぎん刺しのフレーム作り</p> <p>講師/Ichi 菅原 美佳</p>
<p>青森会場</p> <p>【日時】10/17月</p> <p>13:00~受付開始 13:30~開講(第一部・第二部) 16:00 終了予定</p> <p>●応募締切/10月11日(火)必着 ●開催場所/日本原燃サイクル情報センター</p>	<p>青森会場</p> <p>【日時】10/18火</p> <p>9:30~受付開始 10:00~開講(第一部・第二部) 12:30 終了予定</p> <p>●応募締切/10月11日(火)必着 ●開催場所/日本原燃サイクル情報センター</p>
<p>弘前会場</p> <p>【日時】10/19水</p> <p>13:00~受付開始 13:30~開講(第一部・第二部) 16:00 終了予定</p> <p>●応募締切/10月11日(火)必着 ●開催場所/弘前市工業展示会館201室</p>	<p>八戸会場</p> <p>【日時】10/20木</p> <p>13:00~受付開始 13:30~開講(第一部・第二部) 16:00 終了予定</p> <p>●応募締切/10月12日(水)必着 ●開催場所/ユートリー5階視聴覚室</p>

応募方法 郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号、受講希望日、託児サポート希望の有無(0歳児~未就学児童対象、お子様のお名前(ふりがな)、生年月日、性別)を明記の上、日本原燃サイクル情報センターへハガキかメールでお申し込みください。

※お問い合わせ・お申し込み後のキャンセルは必ずお電話(017-731-1563)でお問い合わせください。(受付時間:平日9時~17時)

※第二部のみ参加はできません。

参加費 500円 参加定員 各30名程度

〒030-0802 青森市本町1-2-15
日本原燃サイクル情報センター「ECOスクール」係
mail:ecoschool@jnfl.co.jp

※お申し込みの個人情報は、ECOスクールの開催場及び実施に関する範囲内で使用させていただきます。

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

QRコード

<東北社会人サッカーリーグ1部第16節>

【日時】9月18日(日) 13:00開始
【場所】弘前市運動公園 陸上競技場
【料金】入場無料
(詳細はホームページをご覧ください。)

“わあんとの街弘前”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



住宅・施設の工事専門会社

- | | | |
|-------------|------------|-----------|
| 電気工事 | 地面の融雪 | 石油ボイラー |
| アンペア変更 | 屋根の融雪 | 電気温水器 |
| エアコン | ヒートポンプ融雪 | エコキュート |
| 業務用冷暖房 | 地中熱融雪 | ヒートポンプ暖房 |
| LED照明 | つらら防止 | 蓄熱式暖房器 |
| 太陽光発電 | 凍結防止 | 断熱・遮熱内窓 |
| HEMS | カーポート | キッチンリフォーム |
| アンテナ工事 | コンクリート | 浴室リフォーム |
| IHクッキングヒーター | アスファルト | 洗面化粧台 |
| ドアホン・呼鈴 | 屋根工事 | 蛇口・シャワー |
| 防犯カメラ | ペンキ(屋根・外壁) | その他 |

ヒロデン株式会社

www.hiroden-inc.com 弘前市大開1-6-23

通話無料 ☎ 0120-140-343

第33回ご紹介の学校は、弘前市立大成小学校と弘前市立第三大成小学校です。

「ありがとうございます」が素直に言える大成っ子

弘前市立大成小学校 教頭 成田 満

(1) わが校の歴史

明治18年、土手町地区の蓬萊小学・鍛冶町地区の敬業小学・松森地区の知類小学を合併し、土手町に大成小学校として創立されました。その後、学区の進展により、明治35年に第一大成小学校と第二大成小学校とに分離しましたが、やがて児童数の減少にともない両校を統合して平成14年4月1日に大成小学校として創立されました。平成17年4月1日、旧第二大成小学校跡地に校舎が完成し、移転しました。



(2) 4月に大成小学校に赴任して驚いたことがありました

施設面では学校が新しく、トイレの手洗いは手をかざすだけの自動です。男子小便器も自動洗浄です。ボタンを押す必要はありません。1～3階と体育館には車椅子対応のトイレがあり、28年度中には二人乗りのエレベーターも設置される予定です。

授業面では、ICT三点セットが全学級に導入されており、毎日、どの学級でもよく活用しています。授業中の子どもたちの集中力もずば抜けており、各種テストでの好成績につながっています。家庭学習では、一人勉強ノートを一冊終えると校長先生から賞状をもらえます。4ヶ月で6冊終了した6年生もいます。



体力づくり面では、チャレンジマラソンに一生懸命です。雨が降って校庭を走れそうもない時でも、児童玄関の赤旗を見てがっかりしている子どもたちの声が職員室に聞こえてきます。子どもたちは100周用のマラソンカードを持っていて、50周になったら私から銀シールをもらいに職員室までやってきます。「がんばったね。はい、銀シールです。」「ありがとうございます。」どの子もお礼の言葉をしっかり言えます。100周ごとに校長先生から金シールと完走賞カードをもらいます。一日最大5周、雨天中止のルールで4月から7月までに、既に250周走った子もいます。

子どもたちから「ありがとうございます。」と素直にお礼を言われるたびに、大成の子は本当にすばらしいなあと感動する毎日です。

保護者や地域とともにある学校

「コミュニティースクール」の構築を目指して

弘前市立第三大成小学校 教頭 土岐 賢悟

第三大成小学校は、昭和30年4月、当時の第一大成小学校、第二大成小学校及び堀越小学校学区の一部を学区として開校しました。一昨年、創立60周年記念式典を挙行し、多くの来賓、関係者の皆様と共に、学校の還暦を祝いました。

本校の特徴は、何と言っても学校と地域が強い連携で結ばれているということです。三大地区には「地域づくり連絡協議会」が昭和57年から組織され、地域の青少年の健全育成や、各団体の情報交換、生涯学習の推進を目的として豊かなふれあいのある明るい街づくりのための事業を展開しています。その事業には小学生を対象としたものも多く、特に「ジャンボおらほのいろはカルタ大会」では本校だけではなく、中学校区の範囲で児童と保護者や学校関係者、地域住民が深く結びつき、世代間の交流が図られています。

また、5・6学年児童対象のクラブ活動では、「箏」「こぎん刺し」「生け花」など、講師として地域の方々がおいでくださり、御指導をいただいております。

本校は、平成28年度・29年度の2年間、市の「教育自立圏調査研究」モデル校の一つとして、コミュニティースクールの構築についての研究を進めているところです。市が目指すコミュニティースクールは、保護者や地域の方々の意見を学校運営に反映させるとともに、地域の方々が学校の活動を支援する「学校支援システム」構築も含まれます。本校に対して力強いバックアップをくださる地域の皆様との協議を進めながら、これからの時代に求められる学校の姿を形作っていきたいと考えております。



お悩み解決

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

求人募集18P



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！
きっとご満足いただけます！



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



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
- 自賠二輪免許(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>

未使用車専門店 軽plazaサンライズ 弘前店

軽

過去最大級の

本決算

9/1 START

サンライズは
100%
未使用車

グループ在庫500台
お探しの車が必ず見つかる!!

平成28年式
未使用車

ワゴンR FA(ブラック)

- 平成28年式
- シフト/DAT
- 車検31年5月
- 走行距離9km
- AC-PS
- 車台番号408

CVT 4WD

69.9万円税

平成28年式
未使用車

ハイゼットトラック
スタンダード
(ホワイト)

- 平成28年式
- シフト/5F
- 車検30年1月
- 走行距離9km
- AC-PS
- 車台番号737

エコナビ Pワズ 7-17A 4WD

69.9万円税

アルト F
(ブラック)

- 平成27年式
- シフト/SAGS
- 車検30年6月
- 走行距離8km
- AC-PS
- 車台番号947

CVT 4WD

69.9万円税

平成28年式
未使用車

ワゴンR FA
(ホワイト)

- 平成28年式
- シフト/DAT
- 車検31年4月
- 走行距離8km
- AC-PS
- 車台番号250

CVT 4WD

69.9万円税

ミライース Lf
(ブラック)

- 平成27年式
- シフト/DAT
- 車検30年1月
- 走行距離8km
- AC-PS
- 車台番号732

CVT 4WD

69.9万円税

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

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

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 弘前店 <http://www.sunrisemotors.jp/>



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。

LIFE

弘前のクリニック情報

身体の調子はいかがですか?どこか気になる事がございましたら、お早めに専門医療機関に受診・相談される事をお勧め致します。

Dr.はらの「耳より健康コラム」はらクリニック 院長 原 徹 TEL 0120-1641-12
弘前市駅前3-3-7 (AKIMOTOビル3F) <http://www.hara-cl.com>

✓ 掻かずに揉む! vol.27

アトピー性皮膚炎とは、皮膚で起こるアレルギー反応のために、強い痒みを感じて肌を掻きすぎずまい、皮膚のバリア機能が破壊され、そこに増殖した細菌により感染が起こり、悪循環に陥るといのが大きな原因のひとつです。

それを改善するために、必要な時には保湿クリームやステロイド軟膏などを使うわけですが、常に塗り続けていると、本来自分が持っている保湿力が低下し、皮脂が出にくくなってしまいます。そこで皮膚の痒みが強いつときは、肌

を掻きむしるのではなく、「揉む(もむ)」という行為で代替することがお勧めです。他には柔らかい布で乾布摩擦をするのが皮膚への適度な刺激となり、アレルギー体質の改善に有用です。



今回のコラムも楽しみにしてください!

Tsugeru アニマル通信 vol.25

シャンプーのやり方

こんにちは、ごり動物病院院長のごりです。以前犬のシャンプーのお話をしたのですが、実際にシャンプーのやり方についてお話をしていませんでしたので今回はシャンプーのやり方についてお話しします。ここでは皮膚トラブルのあるワンちゃんへのシャンプーについてお話ししますので、特にトラブルのないワンちゃんへのシャンプーは週に1、2回一般的なペット用シャンプーで洗ってあげるのがよろしいでしょう。まず皮膚症状に合ったシャンプーを動物病院で診察を受け、購入してください(たいていの動物病院には症状に合ったシャンプーがあると思います)。これが非常に大事なことで、症状に合っていないシャンプーを使ってシャンプーすると症状が悪化することもあり

ます。さてこれからシャンプーのやり方についてご説明します。

- ①シャンプー前にはブラッシングをする。ブラシは獣毛ブラシが最適でスリッカーやゴム素材のものは使用しない。
- ②皮膚病変をチェックする。病院で診断された皮膚トラブルのある部位を再度チェックしておく。
- ③シャワーの温度は30℃。高い温度だと炎症やかゆみを助長する恐れがある。
- ④シャワーでまんべんなく皮膚・被毛全体を十分濡らす。
- ⑤シャンプー前にシャンプーを泡立てる。きめ細やかな泡ができるのでホイッパーにて泡立てるのが理想であるが、洗頭用泡立てネットを代用してもよい。
- ⑥軽くシャンプー前のシャンプー(プレシャンプー)をしてもよい。
- ⑦シャンプーを始める部位は皮膚トラブルのある部分から。

- ⑧洗顔するときと同じようにシャンプーの泡でマッサージするように優しく洗う。
- ⑨シャワーにて十分にすすぎます。
- ⑩タオルドライ。タオルを使って十分に乾かす。吸収力のよいタオルを使うのがお勧め。ドライヤーはなるべく使わないが、使用する際には冷風で水分を飛ばすようにする。必要に応じて保湿剤やコンディショナーを使用する。

これを週2、3回シャンプーをしていたのが理想ですが、現実には難しいので全身ではなく皮膚トラブルのある部分だけでもシャンプーをしてあげるといいでしょう。ポイントはシャンプーではなく泡で洗頭するように、です。



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

HOSPITAL

76.3MHz

FM JAIGO

WAVE

ラジオは、ともだち♪

(株)エフエムジャイゴ ウェーブ

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。

週間番組表 (一部抜粋)

Time	月	火	水	木	金
8:00	「リメンバーミュージック・邦楽」				
9:00	「演歌と歌謡の時間」				
10:00 ↓ 13:00	「ラジドキ」 パーソナリティ:藤原あすか・いっくう				「じゃい金」 藤原あすか いっくう
14:00	あれこれ、はれち	板橋かずきのミュージック・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」	小澤俊のオー!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」				

ハガキ
〒038-1199
田舎館郵便局 私書箱5号
*ご希望の番組名を書いてお送り下さい。

FM JAIGO WAVE受信エリア:
田舎館村・藤崎町(旧常盤村)
■市街地…弘前市・黒石市・平川市
■一部…青森市(旧浪岡町)・板柳町

リクエスト・メッセージ
お待ちしております!



弘前市医師会からのお知らせ
当番制で休日午前中に診療を行っております。

9月の当番

内科 診療時間/9:00~12:00

4(日) 小堀クリニック	弘前市中野2-2-2	TEL:32-7146
11(日) さがらクリニック	弘前市桔梗野1-3-3	TEL:37-2070
18(日) 沢田内科医院	弘前市茂森新町1-6-4	TEL:37-7755
25(日) 弘前温泉養生医院	弘前市真土字勝剣林334-1	TEL:82-3377

お問い合わせは、一般社団法人 弘前市医師会 TEL:32-2371 <http://www.hirosaki.aomori.med.or.jp/>

糖尿病・代謝・内分泌内科・胃腸内科

今村クリニック

弘前市大字松原西2丁目1-1 Tel.0172-88-3090

日本糖尿病学会専門医
 日本消化器病学会認定専門医

院長 今村憲市

HOSPITAL



駐車場完備

気になる症状があれば
お早めに当院へどうぞ。

知って得・納得一口メモ

肥満症が気になる方へ

2016年3月に日本肥満学会から「肥満症ガイドライン2016」が発行されました。これまでのガイドライン同様、BMI25以上は肥満と判定されます。肥満を引き起こす原因のないいわゆる原発性肥満をBMI25以上、35未満の肥満とBMI35以上の高度肥満に分け、これに肥満によって引き起こされる糖尿病、高血圧、脂質異常症など11の疾患を指定し、11の疾患のうち1つでも存在するとBMI25~35は肥満症、BMI35以上を高度肥満症と診断するとされています。肥満症は現体重の3%以上の減量を目標とし、高度肥満症では5~10%の減量目標を立てるべきと提唱しております。そのためには肥満症では1日当たり25kcal/kg×標準体重以下、高度肥満症では20~25kcal/kg×標準体重以下の食事療法が重要とされています。気になる方は一度御来院下さい。

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!

ダニアレルギーは秋に増えます!

夏から秋にかけてヨモギやブタクサなどによる秋の雑草花粉症がひどくなる方も多いでしょう。しかし意外と知られていないのがダニアレルギーです。高温多湿を好むダニは夏に増えます。そして秋にダニのフンや死骸が最も多くなり、それを吸い込んでアレルギーを起こす方が急増するのです。くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目・鼻・のど・耳の痒みなどの他に鼻血や咳などもアレルギーとして多い症状です。また風邪とも間違えやすい症状なので自己判断せずに耳鼻咽喉科を受診してください。またスギ花粉症と同様にダニによるアレルギー性鼻炎は当院で行っている最新の治療である舌下免疫療法で治せるようになってきました。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/>





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>

HOSPITAL



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・頸椎間板ヘルニア・腰部脊柱管狭窄症や、
筋・筋膜性疼痛症候群などに対する治療

「トリガーポイントブロック」をご存知ですか?

※NHK「ためしてガッテン」で紹介された治療です。

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

※身体障害者福祉法第15条の指定医となっていますので、
義肢器具の判定や、身体障害者意見書等の作成を行っています。
「様たまり」の患者さんには往診も行っていきます。

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。ギプスを巻く
のもこの部屋で行います。

リハビリテーション室
最新の治療機器を導入しています。
運動器リハビリテーション・セラピー
の資格を持った看護婦が常勤しています。

診療時間
【月・火・木・金】 午前 8:30~12:00
午後 2:00~ 6:00
【水・土】 午前 8:30~12:00
【日・祝祭日】 休診 ※急患応需

弘前市大開3-2-1(南高校通り)
TEL 0172-87-3311



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

みなさん、お元気ですか？夏の甲子園も日本大活躍のオリンピックも終わりましたね。夏の疲れが残っていませんか？そろそろ、ポケモンGOが流行っているようですが、課金がありますし、たぶん5年も経てば表舞台から消えるゲームでしょうから、あまりはまりすぎませんように。趣味としても成り立つゲーム（囲碁、将棋、卓球、テ

ニス、山歩き、歴史散策など）にも目をむけてみてはいかがでしょうか。いまのスマホゲームは射幸心をあおり、容易にお金を集めるためのソフトになっていますので、やるにしても道路に出たり、車での交通事故に気をつけて、またやりすぎて実生活に影響を及ぼさない程度にしましょうね。

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



診療時間	月・火・木・金	午前 9:00 ~ 12:00 午後 3:00 ~ 17:00
	水・土	午前 9:00 ~ 12:00
	日・祝	休診 (急患は電話連絡をお願いします)

早川内科肛門科

Tel.0172-87-7700

最新の医療設備と施設で快適な環境づくりを行っております。あたたかい看護が治療活動を支えます。

外で遊ぶ機会の多い夏！
でも、その前に知っておきたい

夏の皮膚トラブル

夏は様々な要因により、お肌の病変やトラブルが多い季節なんです。そこで今回は、はらクリニックの院長 原 雅先生に、どんな病変に気をつければよいか聞いてみました！
トラブルが起きないように心掛けて、楽しく夏を過ごしたいですね。

高温多湿によるもの

水虫
(原因) バスマットやスリッパなどで感染。
30℃、湿度90%で水虫菌が繁殖
(予防) 入浴時、指の間を洗浄。靴を乾燥。
5本指靴下着用。家族全員で治療。
(受診) 発治性、湿疹を合併したときは皮膚科へ
(治療) 塗り薬、ひどい時は内服薬

あせも
(原因) 皮膚に汗が貯留
(予防) シャワー、石鹸のすすぎ、パウダー
(受診) 赤くなったり、腫が出たら
(治療) ステロイドローション・軟膏、抗生剤内服

とびひ
(原因) 虫刺され、あせも、むしに接触感染
(予防) 引っ掻かない、患部はテープで覆う
(受診) 拡大傾向があるようなら早く皮膚科へ
(治療) 抗生物質の内服、外用

熱中症
(症状) 四肢の痙攣、暈倒、めまい、頭痛、
吐き気、嘔吐、めまい、ショック、失神
(原因) 高温下に長時間さらされ、身体の中に大量の熱を発生して、体温を維持できなくなった状態
(予防) 早めの水分補給
(治療) 頭を低くして休ませる、スポーツドリンク、
全身に霧吹きし冷却→救急車を呼ぶ

症状が出たら、(受診)の項目を参考に早めに受診しましょう。

虫などによるもの

蚊
(原因) 針を刺す時、抗凝固毒を分泌
(予防) 防虫スプレー、防虫ブザー装着
(受診) 腫れがひどい時(特に指は要注意)は皮膚科へ
(治療) 冷却、ステロイド軟膏を塗る

ブヨ
(原因) 針を刺す時、吸血毒・麻酔毒を分泌
(予防) 増上50cm以下で主に日中活動
(受診) 刺されて2日後からひどくなったら、皮膚科へ
(治療) ステロイド外用、抗アレルギー剤内服、症状がひどい時はステロイド注射

ハチ
(原因) 蜂刺を針で注入
(予防) スズメバチは黒い色を好むので着ない
蜂の巣に近づかない
(受診) スズメバチはショックを起こすので、医療機関へ
(治療) セロテープで針を抜く。
毒を絞り出す。薬を塗って冷却

クラゲ
(原因) 船手から毒性物質分泌
(予防) 遊泳中、皮膚にヨコクとした
刺傷を感じたら遊泳を中止
(受診) 顔面腫白になったら
ショック状態→医療機関へ
(治療) 局所治療、ショック対策

紫外線(UV)によるもの

日焼け
(原因) UVBによる皮膚の炎症。2日後発症
(予防) ①長時間日光に当たらない
②帽子・日傘・サングラスによる遮光
③サンスクリーン剤を塗る
(受診) 範囲が広い時、痛みが強い時、水ぶくれができた時
(治療) マケドに塗る。30分以上冷やす

レーザー治療に関する設備は東北最大!

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。

健康保険が使えます

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



Tsugaru 設置場所一覧 下記の他、掲載店や人の集まる場所に設置しています。

<ホテル>

- ・ホテルニューキャッセル
- ・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
- ・ドーマーイン弘前
- ・ホテルリコルソ弘前
- ・ホテルアップランド

<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つがる弘前
- ・FMジャイゴウェーブ
- ・ロマンビアそうま
- ・道の駅礎ヶ関「関の庄」
- ・鯛come
- ・立佞武多の館

<スーパー>

- ・ざとちょう (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・アルカティア店)
- ・ユニバース (富士見店・城東店・黒石駅前店)
- ・コープあおもり (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
- <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
- ・スポーツスポーツゼビオ
- ・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



HOSPITAL

■JAはお客様のクルマやバイク等の購入資金をお手伝いします。

JAマイカーローン



最大1.15%金利引下げ実施中!!

JAとのお取り引きがない方もご利用できます。

変動金利年 **1.60% ~ 2.80%**

※上記金利は保証料込みの金利です。ただし、青森県農業信用基金協会の保証料は、一括前払いのため上記金利より保証料引下げとなります。

※平成28年4月1日現在の店頭金利は、2.2%~2.80%(保証先ごとに違います)となり、金利引下げは、店頭金利から引下げします。

※金利は金利情勢により、見直しさせていただくことがあります。



金利引下げ条件

以下の条件に該当する方は、最大1.15%の金利を引き下げします。

- | | |
|---|--------------|
| ①当JAに給与振込を指定されている方、または新たに指定される方。 | 引下げ率 → 0.60% |
| ②当JAでJAカード(単体または一体型)を契約中、または新たに契約される方(申込含む) | → 0.40% |
| ③当JAに公共料金(電気・電話・水道・ガス・NHK)の口座振替を1つ以上指定した方 | → 0.40% |
| ④当JAの住宅ローンをご利用中の方 | → 0.40% |
| ⑤当JAでカードローンを契約中、または新たに契約される方(申込含む) | → 0.40% |
| ⑥当JAで自動車共済契約、または新たに契約される方 | → 0.45% |
| ⑦その他(当JAの長期・短期(自動車共済除く)共済、ガスまたは灯油の定期配送) | → 0.45% |
- ※その他の項目は、2項目以上該当でも、1項目分の引下げになります。

ご返済のめやす

返済年数 借入金額	保証料別 金利・年1.05%の場合			保証料込 金利・年1.65%の場合		
	3年(36回払い)	5年(60回払い)	7年(84回払い)	3年(36回払い)	5年(60回払い)	7年(84回払い)
100万円	28,229	17,115	12,352	28,490	17,375	12,613
200万円	56,459	34,230	24,705	56,980	34,750	25,227
300万円	84,689	51,345	37,058	85,470	52,125	37,841

■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 | ・弘前北支店 73-2131 | ・弘前支店 34-3644 |
| ・和徳支店 32-6141 | ・十腰内支店 93-3321 | ・岩木支店 82-5111 |
| ・藤崎支店 75-3320 | ・弘前東支店 87-2144 | ・目屋支店 85-2121 |
| ・弘前西支店 38-7771 | ・薬師堂支店 92-3211 | ・大鰐支店 48-2188 |
| ・船沢支店 96-2111 | ・弘前南支店 88-1117 | ・碓ヶ関支店 45-2200 |



1

掲載ページ 2P

から揚げ焼きとり 旨い屋

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

青森コロナワールド 映画ご招待券

... 3名様



青森市三好1-15-8 ※チケット郵送致します

☆☆☆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今月掲載の中から利用したお店とその感想
- ④本誌で紹介してほしいお店と理由・くちこみなど
- ⑤本誌を入手した場所
- ⑥Tsugaruご愛読は何回目ですか
- ⑦下記の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。



地域情報紙「Tsugaru」 求人・広告掲載大募集!!

人の集まる場所(スーパー・ホテル・学校等)
に多数設置しています!



お気軽に
お問合せください!!

■情報誌・Web・企画制作■

NAVI通信

TEL 0172-33-5312

〒036-8155

青森県弘前市中野1丁目9-14

NAVI通信

- ◆ホームページ 掲載情報やイベント情報など!
- ◆ブログ プレゼント状況やグルメ写真も!
- ◆Facebook いいね!お待ちしております!
- ◆Twitter フォローしてね♪(^o^)/
- ◆ブログのバナー Tsugaruバックナンバー無料閲覧可!

プレゼント応募締切
&
Tsugaru次号発行は

9月25日(日)

お楽しみに♪

忘れずに
貼り付けてね!

Tsugaru2016年9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.2809

スマホからも
見れます!!



〒036-8155
青森県弘前市中野1丁目9-14

NAVI通信
「Tsugaru8月号プレゼント」係

求人情報

新しい自分に
向かってはばたこう!



パート・アルバイト募集!!

ホール担当・にぎり寿司員・厨房係各種募集!
正社員も同時募集中!!

- 【内容】 簡単な清掃等開店準備・簡単なメニュー等説明・お客様のご案内・飲料の提供・サービス・清算・レジ会計等
- 【時給】 850円～900円
- 【時間】 10:00～13:00/10:00～15:00/17:00～21:00
※交代制あり。又は9:00～22:00の間の6時間程度
- 【休日】 週休二日※シフト表による
- 【保険】 雇用・労災 【その他】 年齢・学歴・経験不問
- 【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。

鮎覚 城東店 0172-29-6735
担当:サイトウ

【住所】青森県弘前市大字早稲田2丁目12-16 【営業時間】11:00～22:00

スタッフ大募集!!

明るくて活発な方、大歓迎!!

- 【職種】 レストラン及び宴会場スタッフ
- 【時給】 710円～888円(正社員登用制度有)
- 【勤務時間】 7:00～16:00 12:00～21:00
※シフト制による(休日月8回)
- 【経験】 未経験者大歓迎
- 【その他】 社保完備・交通費支給

お問い合わせ、ご応募は下記のお電話にてお待ちしております。

大館矢立ハイツ 0186-51-2311

【住所】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

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クア八幡内
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】 7:30～13:00
17:00～21:00
- 【時給】 700～850円
- 【応募】 詳細は面接にてご説明致します。

40歳くらいまでの方歓迎!

じょいふる

住所:弘前市三岳町5-1

TEL:0172-88-6013

作業員急募!!

【勤務地】弘前市内

■大工見習■

【勤務地】宮城県内

■大工■

・16,000円(日給)・赴任旅費別途支給
・食事付き(3食)・宿舍1人部屋完備

■雑工・土木作業員■

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

【勤務地】福島県内

■除染作業員■

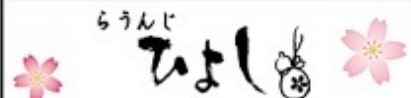
・16,000円(日給)・赴任旅費別途支給
・宿舍2人部屋・食事別1,340(2食)

ハウスコンサル 弘前市 取上5丁目8-1
TEL 090-2024-2177

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～)

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

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	
弘前市 大原店	畜産	5H	弘前市 高杉店	畜産	5H	
	レジ	5H		弘前市 浜の町店	レジ	5H
	食品	7H			水産	7H
	水産	5H		弘前市 城東店	食品	5H
弘前市 堅田店	レジ	5H	レジ		5H	
	食品	3H	弘前市 小比内店	農産	5H	
弘前市 新宮店	デリカ	5H		岩木店	畜産	5H
	レジ	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
 【人数】1名 の間の5~8時間程度
 【内容】清掃・引っ越し手伝い 【時給】700円~
 リサイクル業など 【保険】雇用・労災・健康・厚生
 【資格】普通自動車免許 【休日】土日祝他
 (AT限定不可・業務用)
 【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

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。
まずはお電話ください!

酔い処 しゅう

住所:弘前市中野1-13-44

TEL:0172-34-8151

JOB

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)トラスティール

住所:黒石市緑ヶ丘25

TEL:090-3361-3922
(担当:上野)

Tsugaru設置スタッフ募集!!

- 【人数】1人
 【職種】設置スタッフ
 【資格】高卒以上~45歳位まで
 自動車持ち込み可能な方
 【時間】9:00~17:00
 【日給】5,000円
 【配布場所】弘前市、黒石市、平川市、五所川原市等
 詳細はお電話にてお問合せ下さい。

ひと月に1日だけ
のお仕事です。ご応募お待ち
しております!

応募方法 まず下記電話番号へお電話下さい。追って面接日をご連絡いたします。

応募に関するお問合せは

TEL 0172-33-5312

■情報誌・Web・企画制作■

NAV! 通信

〒036-8155 青森県弘前市中野1-9-14

E-mail: info@navi-hiro.com

コープあおもりの 夕食宅配

月～金のうち、週3日以上から
ご利用いただけます。

2コースからお選びください。
健康バランス食コース
虹のげんき食コース

配達料 **無料**

利用者の声

食材が多彩で
ラエティに富み、
栄養のバランスも
とれています。
又りの魚は安心して
べられて、とても
入っています。

安心な食材を使用し、
栄養バランスに配慮した夕食を、
笑顔と一緒にお届けいたします。

レンジでチン!!
ホカホカおいしい!

500W 1分30秒
700W 1分20秒

お召し上がりの際は
レンジで温めるとより美味しく
お召し上がりいただけます。



配達地域

青森市・弘前市・五所川原市・つがる市(木造・柏・森田)
黒石市・平川市・藤崎町・田舎館村・大鰐町・板柳町・鶴田町
※上記地域の中で、一部、お届けできない地域があります。

健康バランス食

おかず5～6品

250
kcal
基準

塩分
2.5g
基準

1食あたり

(税込) **516円**



虹のげんき食

おかず6～7品

350
kcal
基準

塩分
3.0g
基準

1食あたり

(税込) **589円**



は **COOP** 生活協同組合コープあおもり ☎0120-102-705

受付時間/月～金 午前9:00～午後6:00・生活協同組合 コープあおもり 配食サービスセンター

夕食配達スタッフ募集!!

- ① ご注文頂いたお弁当を自家用車でお届けし、利用の申し込み受付と説明をするお仕事です。
- ② 普通自動車運転免許(AT限定可)
自動車任意保険に加入していること
- ③ 青森市(浪岡)・平川市(松崎温泉様近く)
- ④ 12:30～16:30(4時間)

- 【給与】時給720円
- 【休日】土曜日・日曜日・年末年始
(※祝日勤務あり)
- 【待遇】配達で使用した燃料代は
規定に沿って支給いたします。
雇用保険あり。



H20 vol.1 発行 10月1日通信 TEL 0172-33-5312 FAX 0172-33-5304

無料

Tsugaru イチオシのお店①

お食事処 **鶴亀**

住 弘前市大町2-2-13
 営 昼11:00~15:00
 ラストオーダー14:30
 夜17:00~2:00
 ラストオーダー1:30
 休 無休 P あり
 電 0172-35-3551



メニューが豊富で一度行くとクセになるリーズナブルなお店!



売り切れ御免
**日替わりランチ
 ワンコイン! ¥500**

- 8月の人気メニューベスト6
- 1 かつ丼とエビ天丼のカスタネット 1,000円
 - 2 とり天丼 550円
 - 3 チキン南蛮定食 650円
 - 4 酢チキン定食 700円
 - 5 みそラーメン 600円

- 9月のサービス商品
- あじフライカレー 650円
 - 白身フライカレー 650円
 - ひしかつカレー 650円
 - うなぎまぶし 600円
 - うなぎ玉子どじょう 600円
- ※11:00~夜10:00
 海鮮丼 500円
 タイムサービス平日11:00~14:00

おしゃれ工房

ぱあま屋

住所 / 弘前市駅前町15-8
 TEL / 0172-34-3722
 OPEN / AM 8:45
 CLOSE / PM 7:00
 定休日 / 毎週月曜日



9月限定!

自分自身に癒しはいかが?

只今、ヘッドスパ系
 トリートメントをお勧めしています。
 あなた様の地肌と髪の状態に
 合わせて行うトリートメント。

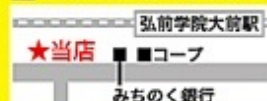
¥2,700

「Tsugaru見た」
 で
 ¥500引き



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



激辛カレー・冷やし中華
 夏メニューもあり!!

昼から呑める!!

1,500円以上ご飲食の方、合言葉を言うと
 次回使えるドリンク(アルコール含む)
 サービス券1枚進呈!!

合言葉: にしひるといったら? => 「いち!」

くちこみTsugaru

バイパス7号線沿い
 「支那そばおぐら」
 ラーメンがとっても美味しい
 弘前市 M.O.さん

弘前公園付近
 「観世」
 上品な和菓子でおいしいです
 弘前市 Y.N.さん

しまむら城東高田店隣
 「そば処草乃庄」
 細いのにしっかりした
 おそばと、サクサクの天ぷらが
 おいしいお店です
 弘前市 S.S.さん

農産物直売所
 野市里 (のいちご)
 「レストランこざくら」
 ラーメンが絶品で
 昼は平日でも
 列になってます
 弘前市 Y.S.さん

ホテルニューキャッスル付近
 「パティスリール・ショコラ」
 ケーキ・焼き菓子
 トリュフチョコ
 どれも美味しく値段も手頃です!
 藤崎町 K.S.さん

弘前市小沢
 アップルロード
 「アップル食堂」
 豊富なメニューと
 お手軽な値段
 弘前市 N.K.さん

平川市の熱帯魚屋さん
 「風の谷」
 みそラーメン
 おいしいヨ
 平川市 A.T.さん

黒石市追子野木
 「おしゃべりハウス10」
 コーヒーもお蕎麦も
 すごくおいしいです
 黒石市 K.M.さん

浪岡女鹿沢
 「サンライズ食堂」
 みそラーメンが
 コクとダシが
 きいてて美味しい
 青森市 K.M.さん

情報ありがとうございます!

Tsugaru イチオシのお店②

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	S	¥580-
塩こうじ	M	¥1140-
たれマヨ	L	¥1700-
ユウリンチー	LL	¥2260-
旨チリ	3L	¥2820-
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		
ゆず薬せおろしだれ		
バーベキュー		
オニオンソース		

6個入り
10個入り
20個入り
30個入り
40個入り
50個入り

オフィス、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!

求人募集17P

- ★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
- ◆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

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

お問い合わせ ☎ 090-2024-2177

アパート入居者募集
 仲介料無料・退去時クロス貼替なし

- ドリームⅢ(富田町)吉川広告様となり
1K/1DK/2K(エアコン・ストーブ完備)¥23,000~
- ドリームⅡ(中野5丁目)ローソン裏
1DK/2K(エアコン・ストーブ完備)¥20,000~
- ドリームⅠ(中野2丁目)第二プール近く
1DK(エアコン・ストーブ完備)¥18,000~

短期入居・保証人・職業・ペット・冷蔵庫・洗濯機等については要相談

求人募集17P

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 豊田バイク改修アークアパ院内

0172-35-4816

至国道7号線↑
 弘前警察署 かつば寿司
当店 北大通り
 ホリデイスポーツ アークアパ 八幡町
 弘前駅前方面↓

求人募集17P

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

至国道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
 ←至大崎 至城東方面→

美容室
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	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

年中無休
 住 弘前市早稲田4-3-4

至大崎方面↑
 ヤマダ電機
 メガネババミキ
 ●当店
 ワークマン
 西松屋
 至城東方面↓

求人募集18P

FOODS

黒石地区産あきたごまちを100%使用

毎月27日は
唐揚弁当が

揚げたて
カリッカリッ!!

安い

税込 300円!!

10:30までのご注文で11:00~12:00までに お届けに
11:30までのご注文で12:30~13:30までに ありがとうございます。

事業所 公共施設 地域の集まり スポーツ観戦場 イベント会場 グランドゴルフ会場 テニスコート

この他、ご要望があればお届け致します!出来立てをどうぞ!
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! ■第三中学校
■ツリハ
弘前駅前直交
★コナラ
至千年! ■ユニバース
相馬店

求人募集17P

秋田県北・津軽地区限定! 毎月恒例特別宿泊プラン

【宿泊】9月敬老

9月2日~9月30日

1室2名様から
お一人様 1泊2食付

6,700円

お席料・入湯料・諸税込み!!
カラオケBOX麻雀サービス!!!

※秋田県北(大館市・小坂町・北秋田市・鹿角市)・津軽地域限定還元プランです。
※金・土・祝前日は、1,000円の割増料金となります。※当日予約でのご利用はできません。

【日帰り宴会】きりたんぽコース

秋の集まりは
これで決まり!

お一人様 **4,000円**

お席料・入湯料・諸税込み!! 15名様以上から送迎致します。

大館矢立ハイツ

☎0186-51-2311

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

求人募集17P

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

明治30年創業

土曜・日曜 ポイント 2倍セール
10日・30日 ポイント 3倍セール

3日 10日 13日 23日 30日は
佐藤長の日!
楽しいイベントが 満載!!

ポイント貯めて
さらにお得!!

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

松森町店 小比内店 大原店 相馬店
0172-36-7755 0172-27-0808 0172-87-8877 0172-84-1122

常盤店 高杉店 浪岡店 堅田店 新宮店 広田店
0172-69-5511 0172-99-1100 0172-69-1177 0172-39-4411 0173-38-5656 0173-38-1266

森田店 浜の町店 城東店 平賀店 尾上店 新町店
0173-49-7722 0172-37-9800 0172-26-3388 0172-44-0422 0172-57-5533 0175-33-9222

中央店 桔梗野店 寿町店 金木店 岩木店 板柳店
0175-28-4477 0172-31-4422 0172-59-0556 0173-54-2570 0172-82-5535 0172-73-5580

求人募集18P

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

弘前駅1 山形 駅前センター
大町 タウンビル 津軽中央 岩手 弘前 津軽東 岩手
ヒロロ 弘前通り

求人募集17P

昔ながらの カラncanアイス

弘前名物のりんご、青森産のストゥーベン、素材にこだわった、地アスをどうぞ。

1コから販売♪

モノカカップアイス各種
(ブルーハワイ、イチゴ、バナナ、しずく)
各1コ **120円**
★りんごシャーベット味 **120円**
★ストゥーベン味 **130円**

当店の人気商品
カラncan
ジャンボ
アイス
1袋 **300円**

今月のオススメ
メロン味 → **350円**
ケースアイス各種
(ブルーハワイ、イチゴ、バナナ、しずく)
各1ケース・600g〜 **350円**
★りんごシャーベット味 **380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→

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

弘前公園
弘前市
藤田アイス店
弘前

純米酒 白神の里 山助

故郷の地酒
西目屋村の「お米」
砂子嶺の「水」
弘大「白神酵母」を使用した逸品

サンスケ

1升瓶...2,400円(税込)
4合瓶...1,200円(税込)
300ml...430円(税込)

原材名:米・水 精米歩合 65%
原料米:青森県産米 100% 雑穀1.6%
日本酒度2.0 アルコール分15度
販売元:白神酒造株式会社

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 レストラン営業時間 11:00~14:00

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。

おススメ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

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

津軽 ひらかわ牛 参上!!

厳選された、本物の味。
自然豊かな八甲田山麓で育った、黒毛和牛。柔らかい赤身、甘い脂身、程よい霜降りは絶品です。

その他焼肉・各種お肉料理に最適な商品を取り揃えてあります。

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
※価格表示が外観に変更となりました。

平賀駅 13号線
いとく 平川事務所 さとちよう
当店
平川市本町北柳田11-17
営業時間/8:00~18:00
定休日/不定休

文化祭・学園祭 オリジナルクラフト 作ろうぜ!!

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。

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
f CRAZY MESH SSP

世界初!!

浄水器は新しい時代へ...

スタイリッシュ&スリム
高性能浄水器 + ホワイトボードフレーム
液晶テレビ + 写真フレームなど
(家庭水への必要性) 多彩なオプションがあります

取り付け場所を
選ばない超薄型設計!!

地下1000mの
天然水の水質を
限りなく再現

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

高性能カートリッジ内蔵!
「AQUA TV」
高性能浄水器装置

厚さ...
なんと、驚異の
39mm

10年間カートリッジ交換が不要です!!

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

オプションで液晶テレビを
付ければテレビを見ながら
クッキングも可能です!

検体名	生育時間	原因の研究
水道水	1 時間	塩素1.5ppmにより塩素中毒
電気分解水	1 2 時間	pH8.5の高いアルカリによる環境 悪者
AQUA TV	成育中!	ミネラルが豊富で有害物質を除去

※検口によっては取り付け不可の場合があります。
お問い合わせ下さい。

i shop
リフレ

黒石市馬場尻東161-19 10:30~
080-5224-1179 あり

しばらくの間、雑貨販売のみの営業となります。

お好みの天然石を選んで
世界で一つだけのアクセサリーを作ませんか

誕生石から選ぶ?

それとも
石の意味で選ぶ?

その数
150種類以上!!
ビーズは1粒から購入可能

お話ししながら楽しく作れます♪
プレスレットのゴム交換もOK!

ASIAN Cafe
~アジアンカフェ~
TEL:0172-40-3070
弘前市清水森沼御49-1【駐車場有り】
【営業時間】11:00~15:00 【休日】火曜日
副に買ったからお電話にお電話下さい。

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
~相談できるお薬処~
株八木橋薬局

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



弘前市イベント情報



開催中～9月30日(金) 8合目から観る夕陽～津軽岩木スカイライン

津軽岩木スカイラインでは、今年も「8合目から観る夕陽」をコンセプトに営業時間を延長します。山の天気は変わりやすく、夜は冷え込みます。雨具やジャケットなどは各自ご用意ください。※悪天候の場合は中止になります。※最終入場時間は日没の1時間前です。※日没の具体的な時間については、お問い合わせください。

【会場】津軽岩木スカイライン8合目

【時間】自動車道 AM8:00～PM5:00最終入場時間PM4:00 【問合せ】0172-83-2314



9月18日(日) 追手門広場フリースタイルマーケット

平成28年度の追手門広場フリースタイルマーケットを開催します！※雨天時は翌週に延期

【出展者も募集！】

出店申込み期間：8月21日(日)～8月28日(日出店手続き期間：9月4日(日)～9月11日(日))

【会場】追手門広場【時間】10:00～15:00頃

【問合せ】(公社)弘前観光コンベンション協会追 0172-35-3131



9月24日(土)・25日(日) あおもり10市大祭典

青森県内10市の自慢の祭りと食が五所川原市に大集合！青森県から東北の元気を発信し、観光振興と地域経済の活性化を目的に、青森県内10市が連携した「あおもり10市(とし)大祭典」を開催します。大祭典で各市の魅力を再発見し、県内の観光地へも足を運びましょう！10市の祭りや食を一同に集めた大祭典です。皆様のご声援とご来場をお待ちしています

【会場】立佞武多の館周辺



9月24日(土)・25日(日) ひろさきりんご収穫祭

りんごの収穫が本格化する前に、出来秋の無事を祈りながら、これから収穫期を迎える様々なりんごのPRに繋がるイベントを実施します。収穫量日本一を誇る弘前のりんごにこだわったお祭りにぜひお越しください

【会場】弘前市りんご公園 【問合せ】弘前市りんご公園 0172-36-7439



黒石市イベント情報



8月28日(日) 弘南鉄道 キャラクター電車の日

ご当地キャラと電車に乗って、ふれあいタイムやご当地クイズ大会(正解すると何かいいものがもらえちゃうかも！)等、お楽しみ企画が盛り沢山！今年は車両基地見学や駅員・車掌さん体験もあるよ！

【場所】弘南鉄道 【時間】10:00～(雨天決行) 【問合せ】弘南鉄道(株)業務部営業課 0172-44-3136



9月17日(土)～18日(日) 黒石こみせまつり

津軽三味線やよさこいソーランの披露など、地元ならではの様々なイベントが盛り沢山。

【場所】中町こみせ通り、前町、横町 【時間】17日は10:00～16:00、18日は9:00～16:00

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



9月17日(土)～18日(日) 黒石じょんから軽トラ市

黒石こみせまつりの会期に合わせ、軽トラックの荷台(お店)で黒石の野菜・果物・加工品、飲食物などを販売します。

【場所】横町広場 【時間】10:00～16:00

【問合せ】黒石観光協会 0172-52-3488



10月1日(土) 黒石地酒まつり

青森・岩手・秋田の22蔵元の地酒が黒石市に集結！入場無料の1次会は、1,500円の前売りチケットで好みの10盃を飲み比べ。2次会は4,000円の前売りチケットで各蔵元の秘蔵酒と黒石市・宮古市等の秋の味覚、山海の幸をお楽しみください。

【場所】[1次会]中町こみせ通り [2次会]グリーンパレス松安閣

【時間】14:00～20:00

【問合せ】黒石地酒まつり実行委員会(黒石市商工観光課内) 0172-52-2111



日本原燃 参加者募集 託児無料 2016 9月 SEPTEMBER

げんねん ECO スクール

<p>第一部</p> <p>放射線の健康への影響</p> <p>講師/医学博士 田邊 裕</p>	<p>第二部</p> <p>蜜蜂 de お花のレース キャンドルづくり</p> <p>講師/のんびりroomしいの木 安田 美奈子</p>
<p>八戸会場</p> <p>【日時】9/14(水)</p> <p>13:00~受付開始 13:30~開講(第一部・第二部) 16:00 終了予定</p> <p>●応募締切/9月6日(火)必着 ●開催場所/ユートリー5階視聴覚室</p>	<p>青森会場</p> <p>【日時】9/15(木)</p> <p>13:00~受付開始 13:30~開講(第一部・第二部) 16:00 終了予定</p> <p>●応募締切/9月7日(水)必着 ●開催場所/日産自動車情報センター</p>
<p>青森会場</p> <p>【日時】9/16(金)</p> <p>9:30~受付開始 10:00~開講(第一部・第二部) 12:30 終了予定</p> <p>●応募締切/9月8日(木)必着 ●開催場所/日産自動車情報センター</p>	<p>弘前会場</p> <p>【日時】9/20(火)</p> <p>13:00~受付開始 13:30~開講(第一部・第二部) 16:00 終了予定</p> <p>●応募締切/9月12日(月)必着 ●開催場所/弘前精工金属工業会201室</p>

応募方法

郵便番号、住所、氏名(ふりがな)、生年月日、電話番号、受講希望日、託児サポート希望の有無(0歳児~未就学児童対象、お子様のお名前(ふりがな)、生年月日、性別)を明記の上、日本原燃サイクル情報センターへハガキかメールでお申し込みください。

※お問い合わせ・お申し込み後のキャンセルは必ずお電話(017-731-1563)でお問い合わせください。(受付時間:平日9時~17時)

※第二部だけの参加はできません。

参加費 500円 参加定員 各30名程度

〒030-0802 青森市本町1-2-15
日産自動車情報センター「ECOスクール」係
mail: ecoschool@jinf.co.jp

※お申し込みの個人情報はつきましては、ECOスクールの開催場及び実施に関する範囲内で使用させていただきます。

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

QRコード

<東北社会人サッカーリーグ1部第16節>

【日時】9月18日(日) 13:00開始
【場所】弘前市運動公園 陸上競技場
【料金】入場無料
(詳細はホームページをご覧ください。)

“わあんとの街弘前”で熱く戦う選手の応援を
宜しくお願ひします!

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



住宅・施設の工事専門会社

- | | | |
|-------------|------------|-----------|
| 電気工事 | 地面の融雪 | 石油ボイラー |
| アンペア変更 | 屋根の融雪 | 電気温水器 |
| エアコン | ヒートポンプ融雪 | エコキュート |
| 業務用冷暖房 | 地中熱融雪 | ヒートポンプ暖房 |
| LED照明 | つらら防止 | 蓄熱式暖房器 |
| 太陽光発電 | 凍結防止 | 断熱・遮熱内窓 |
| HEMS | カーポート | キッチンリフォーム |
| アンテナ工事 | コンクリート | 浴室リフォーム |
| IHクッキングヒーター | アスファルト | 洗面化粧台 |
| ドアホン・呼鈴 | 屋根工事 | 蛇口・シャワー |
| 防犯カメラ | ペンキ(屋根・外壁) | その他 |

ヒロデン株式会社

www.hiroden-inc.com 弘前市大開1-6-23

通話無料 ☎ 0120-140-343

第33回ご紹介の学校は、弘前市立大成小学校と弘前市立第三大成小学校です。

「ありがとうございます」が素直に言える大成っ子

弘前市立大成小学校 教頭 成田 満

(1) わが校の歴史

明治18年、土手町地区の蓬萊小学・鍛冶町地区の敬業小学・松森地区の知類小学を合併し、土手町に大成小学校として創立されました。その後、学区の進展により、明治35年に第一大成小学校と第二大成小学校とに分離しましたが、やがて児童数の減少にともない両校を統合して平成14年4月1日に大成小学校として創立されました。平成17年4月1日、旧第二大成小学校跡地に校舎が完成し、移転しました。

(2) 4月に大成小学校に赴任して驚いたことがありました

施設面では学校が新しく、トイレの手洗いは手をかざすだけの自動です。男子小便器も自動洗浄です。ボタンを押す必要はありません。1～3階と体育館には車椅子対応のトイレがあり、28年度中には二人乗りのエレベーターも設置される予定です。

授業面では、ICT三点セットが全学級に導入されており、毎日、どの学級でもよく活用しています。授業中の子どもたちの集中力もずば抜けており、各種テストでの好成績につながっています。家庭学習では、一人勉強ノートを一冊終えると校長先生から賞状をもらえます。4ヶ月で6冊終了した6年生もいます。



体力づくり面では、チャレンジマラソンに一生懸命です。雨が降って校庭を走れそうもない時でも、児童玄関の赤旗を見てがっかりしている子どもたちの声が職員室に聞こえてきます。子どもたちは100周用のマラソンカードを持っていて、50周になったら私から銀シールをもらいに職員室までやってきます。「がんばったね。はい、銀シールです。」「ありがとうございます。」どの子もお礼の言葉をしっかり言えます。100周ごとに校長先生から金シールと完走賞カードをもらいます。一日最大5周、雨天中止のルールで4月から7月までに、既に250周走った子もいます。

子どもたちから「ありがとうございます。」と素直にお礼を言われるたびに、大成の子は本当にすばらしいなあと感動する毎日です。



保護者や地域とともにある学校

「コミュニティースクール」の構築を目指して

弘前市立第三大成小学校 教頭 土岐 賢悟

第三大成小学校は、昭和30年4月、当時の第一大成小学校、第二大成小学校及び堀越小学校学区の一部を学区として開校しました。一昨年、創立60周年記念式典を挙行し、多くの来賓、関係者の皆様と共に、学校の還暦を祝いました。

本校の特徴は、何と言っても学校と地域が強い連携で結ばれているということです。三大地区には「地域づくり連絡協議会」が昭和57年から組織され、地域の青少年の健全育成や、各団体の情報交換、生涯学習の推進を目的として豊かなふれあいのある明るい街づくりのための事業を展開しています。その事業には小学生を対象としたものも多く、特に「ジャンボおらほのいろはカルタ大会」では本校だけではなく、中学校区の範囲で児童と保護者や学校関係者、地域住民が深く結びつき、世代間の交流が図られています。

また、5・6学年児童対象のクラブ活動では、「箏」「こぎん刺し」「生け花」など、講師として地域の方々がおいでくださり、御指導をいただいております。

本校は、平成28年度・29年度の2年間、市の「教育自立圏調査研究」モデル校の一つとして、コミュニティースクールの構築についての研究を進めているところです。市が目指すコミュニティースクールは、保護者や地域の方々の意見を学校運営に反映させるとともに、地域の方々が学校の活動を支援する「学校支援システム」構築も含まれます。本校に対して力強いバックアップをくださる地域の皆様との協議を進めながら、これからの時代に求められる学校の姿を形作っていきたいと考えております。



お悩み解決

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

LIFE

求人募集18P



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！
きっとご満足いただけます！



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



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
- 自賠二輪免許(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>

未使用車専門店 軽plazaサンライズ 弘前店

軽

過去最大級の

本決算

9/1 START

サンライズは
100%
未使用車

グループ在庫500台
お探しの車が必ず見つかる!!

平成28年式
未使用車

ワゴンR FA(ブラック)

- 平成28年式
- シフト/DAT
- 車検31年5月
- 走行距離9km
- AC-PS
- 車台番号408

CVT 4WD

69.9万円税

平成28年式
未使用車

ハイゼットトラック
スタンダード
(ホワイト)

- 平成28年式
- シフト/5F
- 車検30年1月
- 走行距離9km
- AC-PS
- 車台番号737

エコン Pワズ 7-17A 4WD

69.9万円税

アルト F
(ブラック)

- 平成27年式
- シフト/SAGS
- 車検30年6月
- 走行距離8km
- AC-PS
- 車台番号947

4WD

69.9万円税

平成28年式
未使用車

ワゴンR FA
(ホワイト)

- 平成28年式
- シフト/DAT
- 車検31年4月
- 走行距離8km
- AC-PS
- 車台番号250

CVT 4WD

69.9万円税

ミライース Lf
(ブラック)

- 平成27年式
- シフト/DAT
- 車検30年1月
- 走行距離8km
- AC-PS
- 車台番号732

CVT 4WD

69.9万円税

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

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

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 弘前店 <http://www.sunrisemotors.jp/>



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。

LIFE

弘前のクリニック情報

身体の調子はいかがですか?どこか気になる事がございましたら、お早めに専門医療機関に受診・相談される事をお勧め致します。

Dr.はらの「耳より健康コラム」はらクリニック 院長 原 徹 TEL 0120-1641-12
弘前市駅前3-3-7 (AKIMOTOビル3F) <http://www.hara-cl.com>

✓ 掻かずに揉む! vol.27

アトピー性皮膚炎とは、皮膚で起こるアレルギー反応のために、強い痒みを感じて肌を掻きすぎずして、皮膚のバリア機能が破壊され、そこに増殖した細菌により感染が起こり、悪循環に陥るといのが大きな原因のひとつです。

それを改善するために、必要な時には保湿クリームやステロイド軟膏などを使うわけですが、常に塗り続けていると、本来自分が持っている保湿力が低下し、皮脂が出にくくなってしまいます。そこで皮膚の痒みが強いつときは、肌

を掻きむしるのではなく、「揉む(もむ)」という行為で代替することがお勧めです。他には柔らかい布で乾布摩擦をするのが皮膚への適度な刺激となり、アレルギー体質の改善に有用です。



今回のコラムも楽しみにしてください!

Tsugeru アニマル通信 vol.25

シャンプーのやり方

こんにちは、ごり動物病院院長のごりです。以前犬のシャンプーのお話をしたのですが、実際にシャンプーのやり方についてお話をしていませんでしたので今回はシャンプーのやり方についてお話しします。ここでは皮膚トラブルのあるワンちゃんへのシャンプーについてお話ししますので、特にトラブルのないワンちゃんへのシャンプーは週に1、2回一般的なペット用シャンプーで洗ってあげるのがよろしいでしょう。まず皮膚症状に合ったシャンプーを動物病院で診察を受け、購入してください(たいていの動物病院には症状に合ったシャンプーがあると思います)。これが非常に大事なことで、症状に合っていないシャンプーを使ってシャンプーすると症状が悪化することもあり

ます。さてこれからシャンプーのやり方についてご説明します。

- ①シャンプー前にはブラッシングをする。ブラシは獣毛ブラシが最適でスリッカーやゴム素材のものは使用しない。
- ②皮膚病変をチェックする。病院で診断された皮膚トラブルのある部位を再度チェックしておく。
- ③シャワーの温度は30℃。高い温度だと炎症やかゆみを助長する恐れがある。
- ④シャワーでまんべんなく皮膚・被毛全体を十分濡らす。
- ⑤シャンプー前にシャンプーを泡立てる。きめ細やかな泡ができるのでホイッパーにて泡立てるのが理想であるが、洗頭用泡立てネットを代用してもよい。
- ⑥軽くシャンプー前のシャンプー(プレシャンプー)をしてもよい。
- ⑦シャンプーを始める部位は皮膚トラブルのある部分から。

- ⑧洗顔するときと同じようにシャンプーの泡でマッサージするように優しく洗う。
- ⑨シャワーにて十分にすすぎをする。
- ⑩タオルドライ。タオルを使って十分に乾かす。吸収力のよいタオルを使うのがお勧め。ドライヤーはなるべく使わないが、使用する際には冷風で水分を飛ばすようにする。必要に応じて保湿剤やコンディショナーを使用する。

これを週2、3回シャンプーをしていたのが理想ですが、現実には難しいので全身ではなく皮膚トラブルのある部分だけでもシャンプーをしてあげるといいでしょう。ポイントはシャンプーではなく泡で洗頭するように、です。



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

HOSPITAL

ラジオは、ともだち♪

76.3MHz FM JAIGO

WAVE

(株)エフエムジャイゴ ウェーブ

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。

週間番組表 (一部抜粋)

Time	月	火	水	木	金
8:00	「リメンバーミュージック・邦楽」				
9:00	「演歌と歌謡の時間」				
10:00 ↓ 13:00	「ラジドキ」 パーソナリティ:藤原あすか・いっくう				「じゃい金」 藤原あすか いっくう
14:00	あれこれ、はれち	板橋かずさきのミュージック・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・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」				

FM JAIGO WAVE受信エリア:
田舎館村・藤崎町(旧常盤村)
■市街地…弘前市・黒石市・平川市
■一部…青森市(旧浪岡町)・板柳町

リクエスト・メッセージ
お待ちしております!



弘前市医師会からのお知らせ
当番制で休日午前中に診療を行っております。

9月の当番

内科 診療時間/9:00~12:00

4(日) 小堀クリニック	弘前市中野2-2-2	TEL:32-7146
11(日) さがらクリニック	弘前市桔梗野1-3-3	TEL:37-2070
18(日) 沢田内科医院	弘前市茂森新町1-6-4	TEL:37-7755
25(日) 弘前温泉養生医院	弘前市真土字勝剣林334-1	TEL:82-3377

お問い合わせは、一般社団法人 弘前市医師会 TEL:32-2371 <http://www.hirosaki.aomori.med.or.jp/>

糖尿病・代謝・内分泌内科・胃腸内科

今村クリニック

弘前市大字松原西2丁目1-1 Tel.0172-88-3090

日本糖尿病学会専門医
 日本消化器病学会認定専門医

院長 **今村憲市**

HOSPITAL



駐車場完備

気になる症状があれば
お早めに当院へどうぞ。

知って得・納得一口メモ

肥満症が気になる方へ

2016年3月に日本肥満学会から「肥満症ガイドライン2016」が発行されました。これまでのガイドライン同様、BMI25以上は肥満と判定されます。肥満を引き起こす原因のないいわゆる原発性肥満をBMI25以上、35未満の肥満とBMI35以上の高度肥満に分け、これに肥満によって引き起こされる糖尿病、高血圧、脂質異常症など11の疾患を指定し、11の疾患のうち1つでも存在するとBMI25~35は肥満症、BMI35以上を高度肥満症と診断するとされています。肥満症は現体重の3%以上の減量を目標とし、高度肥満症では5~10%の減量目標を立てるべきと提唱しております。そのためには肥満症では1日当たり25kcal/kg×標準体重以下、高度肥満症では20~25kcal/kg×標準体重以下の食事療法が重要とされています。気になる方は一度御来院下さい。

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!

ダニアレルギーは秋に増えます!

夏から秋にかけてヨモギやブタクサなどによる秋の雑草花粉症がひどくなる方も多いでしょう。しかし意外と知られていないのがダニアレルギーです。高温多湿を好むダニは夏に増えます。そして秋にダニのフンや死骸が最も多くなり、それを吸い込んでアレルギーを起こす方が急増するのです。くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目・鼻・のど・耳の痒みなどの他に鼻血や咳などもアレルギーとして多い症状です。また風邪とも間違えやすい症状なので自己判断せずに耳鼻咽喉科を受診してください。またスギ花粉症と同様にダニによるアレルギー性鼻炎は当院で行っている最新の治療である舌下免疫療法で治せるようになってきました。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/>





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>

HOSPITAL



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・頸椎間板ヘルニア・腰部脊柱管狭窄症や、
筋・筋膜性疼痛症候群などに対する治療

「トリガーポイントブロック」をご存知ですか?

※NHK「ためしてガッテン」で紹介された治療です。

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

※身体障害者福祉法第15条の指定医となっていますので、義肢装具の判定や、身体障害者意見書等の作成を行っています。「様たまり」の患者さんには往診も行っていきます。

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。ギプスを巻くのもこの部屋で行います。

リハビリテーション室
最新の治療機器を導入しています。運動器リハビリテーション・セラピーの資格を持った看護婦が常勤しています。

診療時間
【月・火・木・金】 午前 8:30~12:00
午後 2:00~ 6:00
【水・土】 午前 8:30~12:00
【日・祝祭日】 休診 ※急患応需

弘前市大開3-2-1(南高校通り)
TEL 0172-87-3311



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

みなさん、お元気ですか？夏の甲子園も日本大活躍のオリンピックも終わりましたね。夏の疲れが残っていませんか？そろそろ、ポケモンGOが流行っているようですが、課金がありますし、たぶん5年も経てば表舞台から消えるゲームでしょうから、あまりはまりすぎませんように。趣味としても成り立つゲーム（囲碁、将棋、卓球、テ

ニス、山歩き、歴史散策など）にも目をむけてみてはいかがでしょうか。いまのスマホゲームは射幸心をあおり、容易にお金を集めるためのソフトになっていますので、やるにしても道路に出たり、車での交通事故に気をつけて、またやりすぎて実生活に影響を及ぼさない程度にしましょうね。

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



診療時間	月・火・木・金	午前 9:00 ~ 12:00 午後 3:00 ~ 17:00
	水・土	午前 9:00 ~ 12:00
	日・祝	休診 (急患は電話連絡をお願いします)

早川内科肛門科

Tel.0172-87-7700

最新の医療設備と施設で快適な環境づくりを行っております。あたたかい看護が治療活動を支えます。

外で遊ぶ機会の多い夏！
でも、その前に知っておきたい

夏の皮膚トラブル

夏は様々な要因により、お肌の病変やトラブルが多い季節なんです。そこで今回は、はらクリニックの院長 原 雅先生に、どんな病変に気を付ければよいか聞いてみました！
トラブルが起きないように心掛けて、楽しく夏を過ごしたいですね。

高温多湿によるもの

水虫
 (原因) バスマットやスリッパなどで感染。
 30℃、湿度90%で水虫菌が繁殖
 (予防) 入浴時、指の間を洗浄。靴を乾燥。
 5本指靴下着用。家族全員で治療。
 (受診) 発治性、湿疹を合併したときは皮膚科へ
 (治療) 塗り薬、ひどい時は内服薬

あせも
 (原因) 皮膚に汗が貯留
 (予防) シャワー、石鹸のすすぎ、パウダー
 (受診) 赤くなったり、腫が出たら
 (治療) ステロイドローション・軟膏、抗生剤内服

とびひ
 (原因) 虫刺され、あせも、むしに接触感染
 (予防) 引っ掻かない、患部はテープで覆う
 (受診) 拡大傾向があるようなら早く皮膚科へ
 (治療) 抗生物質の内服、外用

熱中症
 (症状) 四肢の痙攣、暈倒、めまい、頭痛、
 吐き気、嘔吐、めまい、ショック、失神
 (原因) 高温下に長時間さらされ、身体の中に大量の熱を発生して、体温を維持できなくなった状態
 (予防) 早めの水分補給
 (治療) 頭を低くして休ませる、スポーツドリンク、
 全身に霧吹きし冷却→救急車を呼ぶ

症状が出たら、(受診)の項目を参考に早めに受診しましょう。

虫などによるもの

蚊
 (原因) 針を刺す時、抗凝固毒を分泌
 (予防) 防虫スプレー、防虫ブザー装着
 (受診) 腫れがひどい時(特に指は要注意)は皮膚科へ
 (治療) 冷却、ステロイド軟膏を塗る

ブヨ
 (原因) 針を刺す時、吸血毒・麻酔毒を分泌
 (予防) 増上50cm以下で主に日中活動
 (受診) 刺されて2日後からひどくなったら即、皮膚科へ
 (治療) ステロイド外用、抗アレルギー剤内服、症状がひどい時はステロイド注射

ハチ
 (原因) 蜂刺を針で注入
 (予防) スズメバチは黒い色を好むので着ない
 蜂の巣に近づかない
 (受診) スズメバチはショックを起こすので、医療機関へ
 (治療) セロテープで針を抜く。
 毒を絞り出す。薬を塗って冷却

クラゲ
 (原因) 船手から毒性物質分泌
 (予防) 遊泳中、皮膚にヨコクとした
 刺さる痛を感じたら遊泳を中止
 (受診) 顔面腫白になったら即
 ショック状態→医療機関へ
 (治療) 局所治療、ショック対策

紫外線(UV)によるもの

日焼け
 (原因) UVBによる皮膚の炎症。2日後発症
 (予防) ①長時間日光に当たらない
 ②帽子・日傘・サングラスによる遮光
 ③サンスクリーン剤を塗る
 (受診) 範囲が広い時、痛みが強い時、水ぶくれができた時
 (治療) マケドに塗る。30分以上冷やす

レーザー治療に関する設備は東北最大!

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。

健康保険が使えます

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



Tsugaru 設置場所一覧 下記の他、掲載店や人の集まる場所に設置しています。

- <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
 - ・ドーマーイン弘前
 - ・ホテルリコルソ弘前
 - ・ホテルアップランド
- <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つがる弘前
 - ・FMジャイゴウェーブ
 - ・ロマンビアそうま
 - ・道の駅礎ヶ関「関の庄」
 - ・鯛come
 - ・立佞武多の館
- <スーパー>
 - ・ざとちょう (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・アルカティア店)
 - ・ユニバース (富士見店・城東店・黒石駅前店)
 - ・コープあおもり (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
 - <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
 - ・スポーツスポーツゼビオ
 - ・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



HOSPITAL

■JAはお客様のクルマやバイク等の購入資金をお手伝いします。

JAマイカーローン



最大1.15%金利引下げ実施中!!

JAとのお取り引きがない方もご利用できます。

変動金利年 **1.60% ~ 2.80%**

※上記金利は保証料込みの金利です。ただし、青森県農業信用基金協会の保証料は、一括前払いのため上記金利より保証料引下げとなります。

※平成28年4月1日現在の店頭金利は、2.2%~2.80%(保証先ごとに違います)となり、金利引下げは、店頭金利から引下げします。

※金利は金利情勢により、見直しさせていただくことがあります。



金利引下げ条件

以下の条件に該当する方は、最大1.15%の金利を引き下げします。

- | | |
|---|--------------|
| ①当JAに給与振込を指定されている方、または新たに指定される方。 | 引下げ率 → 0.60% |
| ②当JAでJAカード(単体または一体型)を契約中、または新たに契約される方(申込含む) | → 0.40% |
| ③当JAに公共料金(電気・電話・水道・ガス・NHK)の口座振替を1つ以上指定した方 | → 0.40% |
| ④当JAの住宅ローンをご利用中の方 | → 0.40% |
| ⑤当JAでカードローンを契約中、または新たに契約される方(申込含む) | → 0.40% |
| ⑥当JAで自動車共済契約、または新たに契約される方 | → 0.45% |
| ⑦その他(当JAの長期・短期(自動車共済除く)共済、ガスまたは灯油の定期配送) | → 0.45% |
- ※その他の項目は、2項目以上該当でも、1項目分の引下げになります。

ご返済のめやす

返済年数 借入金額	保証料別 金利・年1.05%の場合			保証料込 金利・年1.65%の場合		
	3年(36回払い)	5年(60回払い)	7年(84回払い)	3年(36回払い)	5年(60回払い)	7年(84回払い)
100万円	28,229	17,115	12,352	28,490	17,375	12,613
200万円	56,459	34,230	24,705	56,980	34,750	25,227
300万円	84,689	51,345	37,058	85,470	52,125	37,841

■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 | ・弘前北支店 73-2131 | ・弘前支店 34-3644 |
| ・和徳支店 32-6141 | ・十腰内支店 93-3321 | ・岩木支店 82-5111 |
| ・藤崎支店 75-3320 | ・弘前東支店 87-2144 | ・目屋支店 85-2121 |
| ・弘前西支店 38-7771 | ・薬師堂支店 92-3211 | ・大鰐支店 48-2188 |
| ・船沢支店 96-2111 | ・弘前南支店 88-1117 | ・碓ヶ関支店 45-2200 |



Tsugaru9月号

読者プレゼントコーナー



プレゼントコーナー

1

掲載ページ 2P

から揚げ焼きとり 旨い屋

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

青森コロナワールド
映画ご招待券

...3名様



青森市三好1-15-8 ※チケット郵送致します

☆☆☆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今月掲載の中から利用したお店とその感想
- ④本誌で紹介してほしいお店と理由・くちこみなど
- ⑤本誌を入手した場所
- ⑥Tsugaruご愛読は何回目ですか
- ⑦下記の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。



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

NAV!通信

- ◆ホームページ 掲載情報やイベント情報など!
- ◆ブログ プレゼント状況やグルメ写真も!
- ◆Facebook いいね!お待ちしております!
- ◆Twitter フォローしてね♪(^o^)/
- ◆ブログのバナー Tsugaruバックナンバー無料閲覧可!

プレゼント応募締切
&
Tsugaru次号発行は

9月25日(日)

お楽しみに♪

忘れずに
貼り付けてね!

Tsugaru2016年9月号

応募券

お一家族1回のご応募となります
住所・氏名・TELをお忘れなく No.2809

スマホからも
見れます!!



〒036-8155
青森県弘前市中野1丁目9-14

NAV!通信
「Tsugaru8月号プレゼント」係

求人情報

新しい自分に
向かってはばたこう!



パート・アルバイト募集!!

ホール担当・にぎり寿司員・厨房係各種募集!
正社員も同時募集中!!

- 【内容】 簡単な清掃等開店準備・簡単なメニュー等説明・お客様のご案内・飲料の提供・サービス・清算・レジ会計等
- 【時給】 850円～900円
- 【時間】 10:00～13:00/10:00～15:00/17:00～21:00
※交代制あり。又は9:00～22:00の間の6時間程度
- 【休日】 週休二日※シフト表による
- 【保険】 雇用・労災 【その他】 年齢・学歴・経験不問
- 【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。

鮎覚 城東店 0172-29-6735

担当:サイトウ

【住所】青森県弘前市大字早稲田2丁目12-16 【営業時間】11:00～22:00

スタッフ大募集!!

明るくて活発な方、大歓迎!!

- 【職種】 レストラン及び宴会場スタッフ
- 【時給】 710円～888円(正社員登用制度有)
- 【勤務時間】 7:00～16:00 12:00～21:00
※シフト制による(休日月8回)
- 【経験】 未経験者大歓迎
- 【その他】 社保完備・交通費支給

お問い合わせ、ご応募は下記のお電話にてお待ちしております。

大館矢立ハイツ 0186-51-2311

【住所】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

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クア八幡内
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】 7:30～13:00
17:00～21:00
- 【時給】 700～850円
- 【応募】 詳細は面接にてご説明致します。

40歳くらいまでの方歓迎!

じょいふる

住所:弘前市三岳町5-1

TEL:0172-88-6013

作業員急募!!

【勤務地】弘前市内

■大工見習■

【勤務地】宮城県内

■大工■

・16,000円(日給)・赴任旅費別途支給
・食事付き(3食)・宿舍1人部屋完備

■雑工・土木作業員■

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

【勤務地】福島県内

■除染作業員■

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

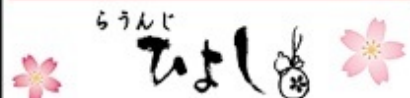
ハウスコンサル 弘前市 取上5丁目8-1

TEL 090-2024-2177

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～)

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

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
弘前市 大原店	畜産	5H
	レジ	5H
	食品	7H
	水産	5H
弘前市 堅田店	レジ	5H
	食品	3H
弘前市 新宮店	デリカ	5H
	レジ	5H
弘前市 高杉店	畜産	5H
	レジ	5H
弘前市 浜の町店	水産	7H
	食品	5H
弘前市 城東店	レジ	5H
	食品	5H
弘前市 小比内店	農産	5H
	畜産	5H
弘前市 岩木店	畜産	5H
	畜産	5H

本部の短時間契約社員(5時間)も同時に募集中!!

お問い合わせ、ご応募は各店舗まで!!

※また、すでに求人終了となっている場合もありますのでご了承下さい。



株式会社 佐藤長

〒036-8184 弘前市松森町93

TEL (0172) 36-7755

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
 【人数】1名 の間の5~8時間程度
 【内容】清掃・引っ越し手伝い 【時給】700円~
 リサイクル業など 【保険】雇用・労災・健康・厚生
 【資格】普通自動車免許 【休日】土日祝他
 (AT限定不可・業務用)
 【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

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。まずはお電話下さい!

酔い処しゅう

住所:弘前市中野1-13-44

TEL:0172-34-8151

JOB

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)トラスティール

住所:黒石市緑ヶ丘25

TEL:090-3361-3922
(担当:上野)

Tsugaru設置スタッフ募集!!

- 【人数】1人
 【職種】設置スタッフ
 【資格】高卒以上~45歳位まで
 自動車持ち込み可能な方
 【時間】9:00~17:00
 【日給】5,000円
 【配布場所】弘前市、黒石市、平川市、五所川原市等
 詳細はお電話にてお問合せ下さい。

ひと月に1日だけのお仕事です。

ご応募お待ちしております!



応募方法 まず下記電話番号へお電話下さい。追って面接日をご連絡いたします。

応募に関するお問合せは

TEL 0172-33-5312

■情報誌・Web・企画制作■

NAV! 通信

〒036-8155 青森県弘前市中野1-9-14

E-mail: info@navi-hiro.com

コープあおもりの 夕食宅配

月～金のうち、週3日以上から
ご利用いただけます。

2コースからお選びください。
健康バランス食コース
虹のげんき食コース

配達料 **無料**

利用者の声

食材が多彩で
ラエティに富み、
栄養のバランスも
とれています。
又りの魚は安心して
べられて、とても
入っています。

安心な食材を使用し、
栄養バランスに配慮した夕食を、
笑顔と一緒にお届けいたします。

レンジでチン!!
ホカホカおいしい!

500W 1分30秒
700W 1分20秒

お召し上がりの際は
レンジで温めるとより美味しく
お召し上がりいただけます。



配達地域

青森市・弘前市・五所川原市・つがる市(木造・柏・森田)
黒石市・平川市・藤崎町・田舎館村・大鰐町・板柳町・鶴田町
※上記地域の中で、一部、お届けできない地域があります。

健康バランス食

おかず5～6品

250 kcal 塩分 2.5g
基準 基準

1食あたり

(税込) **516円**



虹のげんき食

おかず6～7品

350 kcal 塩分 3.0g
基準 基準

1食あたり

(税込) **589円**



は **COOP** 生活協同組合コープあおもり ☎0120-102-705

受付時間/月～金 午前9:00～午後6:00・生活協同組合 コープあおもり 配食サービスセンター

夕食配達スタッフ募集!!

- ① ご注文頂いたお弁当を自家用車でお届けし、利用の申し込み受付と説明をするお仕事です。
- ② 普通自動車運転免許(AT限定可) 自動車任意保険に加入していること
- ③ 青森市(浪岡)・平川市(松崎温泉様近く)
- ④ 12:30～16:30(4時間)

- 【給与】 時給720円
- 【休日】 土曜日・日曜日・年末年始(※祝日勤務あり)
- 【待遇】 配達で使用した燃料代は規定に沿って支給いたします。雇用保険あり。



H20 vol.1 発行 10月 通信 TEL 0172-33-5312 FAX 0172-33-5304

無料

