

地域密着型情報誌

# Tsugaru

2016 October  
vol.86

10

温泉入浴券豪華フレンチプレゼント付き！  
秋のみちのく温泉特集  
～日々の疲れを温泉でゆっくり癒やしませんか～



- 10月のイベント情報 ...8 P
- 学校からの伝言板 ...14 P
- 弘前のクリニック情報...15～18 P
- 読者プレゼント ...20 P
- 津軽の求人情報 ...21～22 P

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](mailto:info@navi-hiro.com)

NAVI通信 検索





# Tsugaru イチオシのお店①

- ★平日PM3時までコース1ヶ月 **¥3,000**
- ★シニア(60才以上)コース1ヶ月 **¥3,000**
- ★筋トレ専門コース1ヶ月 **¥3,000**
- ★らくらくダイエットコース1ヶ月 **¥3,000**
- ★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 **既着**

住 弘前市取上5-8-1  
TEL 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(弘前市富田町)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(弘前市中野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(弘前市中野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22P

## 美容室 カット&カラー専門店 かっとん



求人募集22P

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

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



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

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20P

## 弘前初 美容室 カット&カラー専門美容室 ぴがっと

びがっとの従業員は、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	<b>1,080円</b>
Bコース	カット+シャンプー	<b>1,400円</b>
Cコース	カット+カラー+シャンプー	<b>3,990円</b>

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 堅田ハイパス3階A8階内  
**0172-35-4816**

至国道7号線↑  
弘前警察署  
かっぱ寿司  
当店

ホリデイ スポーツ  
アクア 八幡  
みちのく銀行

弘前駅前方面↓

求人募集21P

## ラーメンショップ 弘前店

味を守り続けて25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)	<b>350円</b>
ネギチャーシュー丼 (ミニ)	<b>400円</b>

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  
←至大崎 至城東方面→



# Tsugaru イチオシのお店②

噂のヘアーカット専門店

早い! 安い! つまみお得!

理容師・美容師 大募集!!  
正社員、パート  
090-7563-6489  
(担当/阿保まで)

センカット  
**1カット**

男性も 女性も 子供も いつでも 誰でも

ヘアースタイル

住所: 弘前市早稲田4-3-2  
0172-26-0141  
\*営業時間\* \*定休日\*  
10:00~20:00 年中無休

ユニバース  
ヤマダ電機

法務局  
コナカ

●当店

至道102号線

おかげ様でご来店人数  
**23万人突破!**  
ありがとうございます。

求人募集22P

居酒屋 **いち** **人気No.1** **てりチキマヨ井** **香める!!!**

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

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!!

ランチメニュー盛り山!!

合言葉: にしひろといたら? → 「いち!」

おしゃれ工房 **ぱあま屋**

29年度成人式予約受付中!

◆セット、着付け、メイク ¥13,000-  
◆セット、着付け ¥11,000-  
◆セット、メイク ¥6,000-  
◆セットのみ ¥4,000-

成人式記念撮影も  
予約受付中!  
六切り、2ポーズ  
(立ち姿、座り姿)  
¥13,500-  
(専用アルバム付)

イトーヨーカドー  
パタニミナル

●当店

弘前市駅前町15-8  
0172-34-3722  
AM8:45~PM7:00

P当店P

毎週月曜日・第3火曜日

ホテル 駅前公園  
ニューレスト

お食事処 **鶴亀** **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!**

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

至イトーヨーカドー  
アイリーヤマザキ  
至弘前駅  
至黒石  
至土手町  
至キング

売り切れ御免  
日替わりランチ  
ワンコイン! ¥500

9月の人気メニューベスト5

- 1 酢子キン定食 700円
- 2 ビックリかつ丼 1,000円
- 3 とり天丼 550円
- 4 鶴亀焼そば 600円
- 5 中華丼 550円

◇◇来月は何かな?◇◇◇

10月のサービス商品

まさんま丼	1,000円-650円
まさば丼	1,000円-650円
まあじ丼	1,000円-650円
まゆわ心丼	1,000円-650円
ひめさば丼	1,000円-650円
海鮮丼	1,000円-650円

昼11:00~夜11:00

**柳家山きん 独演会**  
(第1回代官町寄席)

と き: 平成28年10月9日(日)  
午後3時開演

と ころ: 代官町cafe&bar (弘前市代官町18-1)

木戸銭: 1,500円 懇親会あり(要予約)

お問い合わせ・お申込み  
弘前柳家小きん後援会 三浦  
TEL: 090-9741-6739  
主催: 弘前柳家小きん後援会

新家 柳家小きん (やなぎやこきん)  
社団法人 落語協会 真打



# Tsugaru イチオシのお店③

まろやかなマロンソースを掛けて

## マロン綿雪 期間限定 発売中!

マロンソースと練乳のダブルソース

**マロン** ¥508 (税込)

**マロンミルク** ¥562 (税込)

**マロンあずき** ¥562 (税込)

マロンソースとあずきをトッピング

**北の綿雪** 北の綿雪さくら野弘前店  
弘前市城東北3丁目10-1 1F  
TEL.080-3197-4558

不二家 **焼きチーズタルト**

2種類のチーズクリームをブレンドし、こげがりと焼き上げました。『ふわとろ感』が絶妙なバランスです。

店内で焼き上げます。

1個 ¥216 (税込)  
6個入 ¥1,296 (税込)

**Xmasケーキ ご予約受付中!**

ご予約した方には、うれしい特典がいっぱい! 詳しくは店頭で

ご予約お問合せ **不二家さくら野弘前店** TEL.0172-55-8786  
弘前市城東北3丁目10-1 さくら野百貨店弘前店1F

7月14日(土) 20時

7月14日(土) 20時



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、テーブル席もご用意。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

らんじ **ひよし**

弘前駅1 山根 駅前センター  
大町 クラウンビル 津軽城 当店 新館  
ヒロロ 盛木通り

建盤を履し、建盤と共に地域密着スーパー

生鮮活祭 **さとtouch**

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://satoouchi.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 0172-37-9900 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21P

求人募集21P



# ラーメン ショップ

弘前店

味を守り続けて25年。  
これからも頑張ります。



**おすすめMENU**

- A. ラーメン・ギョーザ ..... 750円
- B. ネギラーメン・ギョーザ ..... 850円
- C. ネギミソラーメン・ギョーザ ..... 900円

※ライス・おにぎり(1個)はサービスです。

平日限定  
セット  
メニュー

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



黒石地区産あきたこまちを100%使用 税込

# 牛カルビ重 500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 あがります。

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



弘前大! ■第三中学校  
■ツルハ  
弘前実業高校  
★コナラ  
■ユニバース 弘前店  
至千手!

求人募集 22P

故郷の地酒

西目屋村の「お米」  
砂子瀬の「水」  
弘大「白神酵母」を使用した逸品

# 純米酒 白神の里 山助

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)

原材料名: 米・米麹 精米歩 65%  
原料米: 青森県産米 100% 醸造L.6  
日本酒度2.0 アルコール分15度  
販売元: 白神醸造株式会社

物産センター Bēch 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

# 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

平賀駅前 当店 13号線  
平川歩役所 さとちよう  
平川市本町北側田11-17  
営業時間/8:00~18:00  
定休日/不定休

※価格表示が外観に変更となりました。





M / mila ninagawa \* KURAUDIA



JILLSTUART



Scena Duno



UNO et L'ETOILE

YUMI KATSURA

MICHEL KLEN PARIS

JILLSTUART

Barbie Sugar k

Devenir Rola

佐々木 希

水原 希子

トリンドル玲奈

大政 絢

新作その他多数入荷中。

**卒業ハカマ早期予約承ります**

**はたち記念写真パック**

この機会にぜひ!!

きもの	着付
ヘアメイク	写真2ポーズ付

**¥38,000~** (税抜)

豊富な衣裳の中から  
御予算に合わせて  
あなたにぴったりを  
トータルアドバイス。

**ウオズミ** (市役所通り)  
☎0186-49-2434  
HP: <http://www.uozumi-g.com>

レンタル きもの  
**和もだん**  
~きもの~  
Kimono工房

いとく 本店 ★ 弘前市 大館市役所  
Kimonozumi 大館市 ホテル クラウンパレス  
←北秋田



Hair Make  
**UOZUMI**  
ウオズミ本店  
大館市片町20-21  
☎0186-42-9515

美容室  
**MINT**  
ホテルクラウンパレス秋北1F  
☎0186-42-6102

hair salon  
**DOMUKA DUE2**  
イオンスーパーセンター大館店  
☎0186-42-2008

Hair salon  
**bovita**  
大館市花岡町  
☎0186-46-1246

Hair Make  
**JOY!**  
大館市片山町3-6-26(アキアハウス内)  
☎0186-43-0001



しばらくの間、雑貨販売のみの営業となります。

**個性豊かな輸入雑貨を**  
**格安で販売中!!**  
**お部屋や玄関のインテリアに**  
**ちよとプラスするだけで**  
**楽しくて幸せな気分になるよ!**

**ASIAN Cafe**  
 ~アジアンカフェ~  
**TEL:0172-40-3070**  
 弘前市湊水本通(旧49-1) [駐車場有り]  
 [営業時間] 11:00~15:00 [定休日] 火曜日  
 葉に違ったらお電話にお電話下さい。

**秋田県北・津軽地区限定! 毎月恒例特別宿泊プラン**  
**10月1日~10月31日**  
**ほっこり 秋の味覚プラン**  
 1室2名様から1泊2食付  
**カラオケBOX 麻雀サービス! 6,700円**

※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・祝前日のご利用は1,000円の割増料金となります。  
 ※当日ご予約でのご利用はできません。

**日帰り 宴 かりたんぽコース**  
 秋の集まりはこれで決まり  
**4,000円**  
 15名様以上から送迎致します。  
 \*お席料・入場料・諸税込別

**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

LIFE

求人募集21P

**世界初!!** 浄水器は新しい時代へ...  
**高性能浄水器** + **液晶テレビ**  
 (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の天然水の水质を限りなく再現  
 A4サイズ 厚さ...なんと、要員の**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!!**

**イワナは嘘をつかない!** 各水质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	pH5.5の高いアルカリによる環境悪化

**1shop リアル**  
 黒石市馬場尻東161-19 10:30~  
 080-5224-1179 あり

**家賃を節約 18,000円~**  
 弘前市富田町55  
 弘前市中野  
**ドリームⅠ**  
**ドリームⅡ**  
 も同時募集

**間取 1K**  
 賃料 2.5万円  
 間取詳細 洋間6・キッチン  
 トイレ・浴室

**間取 2K**  
 賃料 2.5万円  
 間取詳細 和室6×2・台所  
 トイレ・浴室

お問い合わせ ☎ 090-2024-2177 (渡辺)



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><b>第一部</b></p> <p><b>環境とエネルギーについて</b></p> <p>講師/シニアネットワーク東北</p>	<p><b>第二部</b></p> <p><b>こぎん刺しのフレーム作り</b></p> <p>講師/Ichi 菅原 美佳</p>
--	---

<p><b>青森会場</b></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><b>青森会場</b></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><b>弘前会場</b></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/弘前商工会議所会館202室</p>	<p><b>八戸会場</b></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階視聴覚教室</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)でお願ひいたします。(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 送料 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

※お申し込みの個人の情報につきましては、ECOスクールの開催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→

＜東北社会人サッカーリーグ1部第18節＞

【日時】10月9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

**お悩み解決**

便利サービス

電気

リフォーム

塗装

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21P

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 無料 TEL 0172-55-9590  
ご相談 無料 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!






### 10月4日(火) 第14回 弘前・白神 アップルマラソン

今年も弘前・白神アップルマラソンが開催されます。りんごの里から世界遺産白神山地へと続くコースを、全国から集結したランナーが走り抜けます。  
【会場】観光館 追手門広場 【ゲストランナー】湯田友美  
【コース】弘前消防本部南側～城西大橋～舊橋～五代～兼平～如来瀬～西目屋村～追手門広場  
【問合せ】弘前・白神アップルマラソン実行委員会事務局 0172-88-8399



### 10月14日(金)～16日(日) 津軽の食と産業まつり

今年も「津軽の食と産業まつり」が開催されます。楽しいイベントも盛りだくさんです。津軽の「食」と「産業」を、楽しみ、味わい、学んでみませんか。※会場までは無料のシャトルバスを運行しております。  
【時間】9:30～17:00※初日は午前9時からセレモニー 【場所】弘前運動公園内  
【問合せ】津軽の食と産業まつり運営協議会(弘前商工会議所内) 0172-33-4111



### 10月21日(金)～23日(日) 弘前大学総合文化祭2016 医学展

今年度のテーマは「さわって体感! 医学展」として、様々な医療体験ができる企画を提供いたします。外科、精神、救急、産婦人科、体験、健診、臓器展示の七つのブースと保健学科展(共催)で皆様をお待ちしております。また、医学部教授による講演会もお楽しみに!  
【時間】21日 13:00～17:00、22・23日 10:00～17:00  
【会場】弘前大学文京キャンパス 総合教育棟3階  
【問合せ】医学展副代表 兼 広報部部长 080-3851-1070



### 10月21日(金)～11月13日(日) 弘前城菊と紅葉まつり

弘前城植物園を会場に、北奥羽随一の豪華絢爛な菊人形や、欧米の庭園に良く見られる動物などをかたどった菊のトピアリー、丹精込めて造られた大輪、中輪、懸崖などの香り高い菊花が見事に咲き競い、古城の秋を演出します。日没～21:00には弘前城天守や櫓、城門の通常ライトアップに加えて、もみじと桜の紅葉の特別ライトアップを行います。  
【時間】9:00～17:00(入園16:30まで)【場所】弘前城植物園(弘前公園内)  
【弘前城植物園入場料】大人(高校生以上):310円・小人(小・中学生):100円  
【共通入場料:弘前城植物園/本丸・北の郭/藤田記念庭園】大人(高校生以上):510円・小人(小・中学生):160円



### 開催中～11月30日(水) 中野もみじ山フォトコンテスト

「錦織りなす中野もみじ山」をテーマに中野もみじ山を撮影したフォトコンテスト実施中!  
入賞者には賞状・副賞のほか、当市の観光パンフレット等に掲載予定!  
【撮影場所】中野もみじ山 【問合せ】黒石市商工観光課 0172-52-2111



### 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お好みの10盃を飲み比べ。2次会は4,000円の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。  
【会場】①【1次会】中町こみせ通り14:00～17:00【2次会】グリーンパレス松安閣17:30～20:00  
【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



### 10月13日(木)～11月6日(日) 中野もみじ山(紅葉狩り)

東北の小嵐山と称される中野もみじ山。中野川不動の滝を眺めながらゆっくり寛げる棧敷席「紅葉床」を設置。紅葉床でお弁当「小嵐山弁当」(有料、要事前予約)も楽しめます。10月16日(日)にはよさこい演奏も実施。※小嵐山弁当の詳細は黒石観光協会にお問い合わせください。  
【時間】10:00～16:00 観光案内所開設  
【問合せ】①【紅葉情報】黒石市商工観光課 0172-52-2111  
②【小嵐山弁当】黒石観光協会 0172-52-3488



### 10月13日(木)～11月6日(日) 中野もみじ山ライトアップ～光のファンタジー～

小嵐山と称される中野もみじ山の夜間ライトアップは、日中とは一味違うもみじを楽しみに、カップル、家族連れなどで賑わいます。  
【時間】日没～21:00点灯 【問合せ】黒石市商工観光課 0172-52-2111



### 10月15日(土)～16日(日) 全国伝統こけし工人フェスティバル

全国のこけし工人が津軽こけし館に集結。工人たちによる製作実演・展示即売はこけし女子たちにも大好評!  
【時間】9:00～17:00(※最終日は16:00まで)【問合せ】津軽こけし館 0172-54-8181



### 10月22日(土)～11月6日(日) 金平成園～秋の一般公開～

国の史跡名勝記念物に指定されている「金平成園」は大石武学流の庭園で、一般公開では家屋の障子を開放して家の造りを外から見学できるほか、最奥部の小高い築山からの景色を紅葉とともに楽しむことができます。  
【場所】金平成園 【時間】10:00～15:00 【入園料】大人:400円(350円) 小中高生:300円(250円)  
※( )内は団体(20名以上)割引後の金額 【問合せ】黒石市文化スポーツ課 0172-52-2111



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  
万円税込



平成28年式  
未使用車

ハイセットトラック  
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

エアコン  
192cm  
7-37A  
4WD

69.9  
万円税込



アルト F  
(ブラック)

■平成27年式  
■シフト/5AGS  
■車検30年6月  
■走行距離9km  
■AC:PS  
■車台番号947

4WD

69.9  
万円税込



ワゴンR FA  
(ホワイト)

平成28年式  
未使用車

■平成28年式  
■シフト/DAT  
■車検31年4月  
■走行距離6km  
■AC:PS  
■車台番号250

CVT  
4WD

69.9  
万円税込



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  
万円税込

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

☎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 検索 <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。



弘前城交遊場  
HIROSAKI CASTLE EXCHANGE

極彩色に染まる古都の秋をライトアップ。  
一〇〇〇本の楓と二六〇〇本の桜が織りなす紅葉曼荼羅。  
闇夜を染める幽玄な夜もみじ。

# 弘前城 菊と紅葉まつり

10月21日～11月13日  
午前9時～午後5時

◎会場／弘前公園内「弘前城植物園」

弘前公園桜・紅葉特別ライトアップ

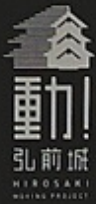
■期間／10月21日、11月中旬 日没～午後9時まで

■場所／緑の劇場所屬地、二の丸土橋付滝、館神路園遊、東内門石橋園遊、外濠（市役所前、観光館前付近）（概）

◎主催／弘前城菊と紅葉まつり運営委員会

◎お問い合わせ／弘前市立観光館 TEL.0172-37-5501

◎観光情報／[www.hirosaki.kankou.jp/](http://www.hirosaki.kankou.jp/)



観光・道路情報は



HIROSAKI CASTLE  
CHRYSANTHEMUM AND AUTUMN  
FOLIAGE FESTIVAL



### せせらぎ温泉

大浴場 露天風呂 家族風呂 岩盤浴  
 かけ流し サウナ 大広間 宴会可  
 食堂 売店 カラオケ 貸タオル  
 送迎 整体

ほっと  
 するねえ  
 せせらぎ温泉

家族風呂券  
 プレゼント

入浴券  
 プレゼント

●大人(通常).....380円  
 ※早朝.....280円  
 (AM5:00~AM8:00まで)  
 ●小人.....150円  
 ●幼児.....60円  
 ●家族風呂.....1,300円

弘前市大字原ヶ平字奥野 5-5  
 電話 0172-55-0777  
 営業 5:00~23:00  
 休 年中無休

千手駅  
 南中学校  
 陸上自衛隊弘前駐屯地  
 アップルロード  
 大和沢小学校  
 ★コチラ

### 白馬龍神温泉

大浴場 露天風呂 家族風呂 サウナ  
 大広間 宴会可 食堂 売店  
 貸タオル 整体

白馬龍神温泉は  
 お湯に自信あり

●大人.....350円  
 ●中学生.....150円  
 ●家族風呂(1時間)・1,500円

弘前市小栗山字芹沢 2-1  
 電話 0172-88-1250  
 営業 6:00~22:00  
 休 年中無休

松木平駅  
 弘南バス弘前営業所  
 JAつがる弘前東  
 アップルロード  
 ★コチラ

### 桜温泉

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

老本山麓やすらぎの湯  
 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。

家族風呂券  
 プレゼント

●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

弘前市大字賀田2-10-1  
 電話 0172-82-4332  
 営業 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)

津軽中  
 ローソン  
 弘前市役所方面  
 JAつがる  
 大浦保育園  
 ★コチラ

### 鷹の羽温泉

大浴場 露天風呂 家族風呂 かけ流し  
 休憩所 貸タオル 送迎

完全かけ流し  
 気泡多く  
 美肌効果抜群

入浴券  
 プレゼント

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

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

平川市文化センター  
 平川市役所  
 ★コチラ

### 御飯屋御殿関の庄温泉

大浴場 露天風呂 かけ流し  
 売店 貸タオル サウナ トロン(毎週)

「道の駅」いかりがせき内に  
 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。青森ヒバを賢  
 くに使い心地よい香りてりら  
 フクスでさる。

入浴券  
 プレゼント

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

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

碓ヶ関駅  
 コチラ  
 道の駅いかりがせき  
 ↑至大鰐町  
 ↓至大館市

### 湯の駅鰐come(ワニカム)

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 湯の部屋

開湯800年の歴史、  
 「大鰐温泉」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。

大浴場うぐいす  
 入浴券  
 プレゼント

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

南津軽郡大鰐町大字大鰐 字川辺11-11  
 電話 0172-49-1126  
 営業 9:00~22:00  
 休 第3木曜日

大鰐温泉駅  
 マックスバリュ  
 ★湯の駅 鰐come















## 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**』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。**フコキサンチン含有量国内No.1**まずはご相談を!

**効果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。

**効果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!

**効果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



## 文化祭・学園祭 オリジナルクラフト 作るうぜ!!



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



## 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。親切丁寧な指導致します。
- ポイント3** 学科問題練習機「武蔵」  
あなたの強い味方うけあいです…!
- ポイント4** 先進の教習設備でらくらく  
リアル3次元コンピューター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>



第34回ご紹介の学校は弘前市立小友小学校と弘前市立百沢小学校です。

## 「心を一つに 笑顔満開 最後まで」

弘前市立小友小学校 教頭 鹿原 秀章

本校は明治20年5月7日、「小友尋常小学校」として長い歴史のスタートを切りました。その後、数回の改称を経て、昭和30年の市町村合併により現在の「弘前市立小友小学校」という校名になりました。そして長きにわたる小友の伝統を引き継いできた本校は、平成29年度に創立130周年の節目の年を迎えます。



これまでの卒業生は3078名。現在は全校児童47名の小規模校ですが、昭和30年代には350名を超える児童が通っていました。

学区の特徴は「1町会1学校」であることです。そのため地域の結びつきがとて強く、学校行事においては保護者はもとより町会全体が一体となって取り組む姿が見られます。

また、校舎を取り巻く自然環境にも恵まれています。一面に広がる水田やりんご畑、その中を静かに流れる大峰川、そして雄大にそびえる岩木山が子ども達の元気な姿を見守ります。この四方を自然に囲まれたすばらしい環境のもと、47名の「幸せ者」たちは毎日元気に登校し、のびのびと学校生活を謳歌しています。

この自然豊かな小友の歴史は、5000~6000年前までさかのぼります。旧校舎が建てられていた現在の農村公園付近は「小友遺跡」と呼ばれ、昭和55年から遺跡発掘調査により縄文前期の竪穴式住居跡が発見されています。発掘当時、小友小学校に通っていた6年生や歴史クラブの子ども達は実際に発掘を体験し、縄文時代や弥生時代の土器の破片を何百個も発見したそうです。他にも鎌倉時代の豪族の城跡(小友館:おともたて)に校舎が建てられるなど、この小友地区は歴史的な魅力もたっぷりです。



今年度、子ども達が決めたスローガンは「心を一つに 笑顔満開 最後まで」。このスローガンのもと、この恵まれたふるさとを誇りに思う心を大切に、児童47名と教職員、保護者、地域が一体となって小友小学校を盛り上げていきます！

## 「創立140周年～おらだちの山に見守られながら～」

弘前市立百沢小学校 教頭 蒔苗 隆文

岩木山の麓にある百沢小学校。1876年(明治9年)6月22日に百沢小学校として産声を上げ、今年140回目の誕生日を迎えました。学区には、人気のパワースポット「岩木山神社」と刀剣ブームで注目の「高照神社」が鎮座しています。



百沢小学校の子どもたちは、山の子と呼ばれています。運動会や山の子発表会での登山囃子の演奏、演奏しながら地域を練り歩き岩木山神社を目指す登山囃子パレードや百沢御神酒上げ、岩木登山、桜林公園での炊事遠足、岩木山百沢スキー場を活用したスキーの授業など、山の子たちは春も夏も秋も冬も、うれしい日も悲しい日もお岩木さまとともに、育ってきました。そんな山の子たちに代々受け継がれている宝物があります。それは、津軽弁の詩「おらだちの山」。山の子たちはこの詩を愛しこの詩に誇りをもち、みんなが誦んじることができます。



おらだちの山  
広沢 昭詩  
(昭和53年度 本校教諭)

まつきおだ空さ  
じよつきど そびえ立っている  
岩木山  
あれは おらだちの山だ  
おらだちの とつちやだ  
いや おらだちの かつちやだ  
おつこね 台風くれば  
でつたらだ手ひろげで  
おらだちを まもってくれる  
かなしいことあれば  
あだまこなで  
なぐさめでくれる  
どしたごとあつても  
うごがね 岩木山  
いつでも ひとりだ 岩木山  
それでも あぎがね 岩木山  
なぎべちよ はだけね 岩木山  
そんな人間に  
おらだちは なる  
そんな人間に  
おらだちは なる  
おらだちは なる

創立140周年記念テーマ

「未来へはばたけ!!山の子～やさしくかしこくたくましく～」  
\*子ども達のアイデアをもとにつくられました。

13名の山の子たちは、今日もおらだちの山に見守られながら、お岩木さまのようなやさしく・かしこく・たくましい人間を目指し、元気に学校生活を送っています。



# 弘前のクリニック情報

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

**Dr.はらの「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>

## 夏肌のトラブルは今年中! vol.28

今年の夏の日差しは、例年以上に強く、長かったので肌は紫外線で相当なダメージを受けています。他に、虫刺され、ドクガ皮膚炎、やけど、汗など肌トラブルの原因は枚挙にいとまがありません。

そのままにしておくと、シミや掻き跡、しわが残ってしまいます。抗酸化力の高い果物や野菜をたっぷり摂取してください。

それでもシミが残ってしまったときは、ビタミンCやAを内服しながら、抗酸化力の強いアスタキサンチンが含まれる化粧液がお勧めです。当院

で取り扱っているアスタキサンチン配合の「AX-7」は、ビタミンCの6000倍の抗酸化力を持っているため、シミだけでなく、シワにも有効です。夏の肌トラブルは今年中に治そう!



今回のコラムもお楽しみに!

## Tsugeru アニマル通信 vol.26

### ネコの目の病気 網膜萎縮

こんにちは、ごり動物病院のゴリです。今回はネコの目の病気、網膜萎縮を紹介します。

網膜萎縮には遺伝性網膜萎縮とタウリン欠乏性網膜萎縮がありますが今回はタウリン欠乏性網膜萎縮のお話をしたいと思います。

網膜は眼の一番内側、眼底と言われる部分のことで眼の断面を見ると外側から角膜、前眼房、水晶体、硝子体について網膜があります。そこにあるタペタムという光を反射させる部分で障害が起こるのが網膜萎縮といえます。



このタペタム、夜間車で走っていると道路に飛び出してきた動物の眼がヘッドライトの光で光って見えるのはこのタペタムに反射しているからで、網膜は明るさや暗さを瞬時に判断して瞳孔の大きさを調節する部分に情報を伝えています。例えばよく晴れた日に高速道路を走行中トンネルに入る際に一瞬眼が見えなくなるがありますがこれが暗順応で暗さに対する反応のズレが生じます。またトンネルを出る際にも今度は眩しくて見えなくなることがありますがこれを明順応といい、網膜にある視細胞で判断しています。

タウリン欠乏性網膜萎縮は栄養性の病気です。網膜はこのタウリンを要求するため、質の悪いキャットフード(酸化したもの)を長期

にわたって食べさせていると発症しますし、ちんちゃんがいるご家庭では猫ちゃんにもドッグフードを与えているとこのタウリン欠乏性網膜萎縮になりやすいと言われております。

視力障害は見られることは少ないため、あまりご家族がお気づきにならず見過ごされるケースが多いです。進行すると光に対する反射(対光反射)が遅くなったり、消失したりします。暗い部屋でライトを目に当ててみて瞳孔がすぐに閉じない場合には網膜萎縮を疑って動物病院を受診してください。



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

HOSPITAL

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

リクエストはこちらへ↓

### E-mail

生放送番組用  
[live@fm-jaigo.co.jp](mailto: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](mailto: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!

### 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」				



**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)
<b>10:00~16:00</b>	<b>19:00~22:30</b>

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**

最近、安原のマックスバリュート弘南鉄道大鰐線の千年駅の間を1時間に2本程度、弘南バスのミニバスが往復するようになりました。その中間に早川内科肛門科前があり、大鰐線の千年駅から当院に、または、マックスバリュートから当院に100円で、あまり待ち時間なく来院できるようになりました。100円ですよ！早川内科肛門科は本当に交通の便の悪いところにあり、

患者さんたちは大変な苦難を超えて当院を受診していただいているのですが、『これからは弘前駅方面や、大鰐方面からも車なしでもタクシーを使わず安く来院できるようになってくれるのかなあ』と期待しております。いまのところ、来年春までの試用期間のようですので、みなさんもいっぱい使ってくださいね。

早川内科肛門科 院長 早川一博



●住所/弘前市安原3丁目7-5



# 早川内科肛門科

**Tel.0172-87-7700**

最新の医療設備と施設で快適な環境づくりを行っております。あ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 ~ 17:00
	水・土	午前 9:00 ~ 12:00
	日・祝	休診 (急患は増設連絡をお願い致します。)



# 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・筋原性疼痛症候群などに対する治療  
**「トリガーポイントブロック」をご存知ですか?**

※NHK「たのしめてタッチン」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おりますので、福祉装具の判定や、身体障害者意見書等の作成を行っています。  
「寝たきり」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 ※急患応務

弘前市大開3-2-1(南高校通り)  
**TEL 0172-87-3311**



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、ワキガは優性遺伝です。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強っています。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、それに細菌が集っ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、臭いもワキガでした。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・バナナ・パイナップル・マンゴーなどはアポクリン腺からの分泌を活性化します。

- ワキガの手術法**
- ① 切除法...ワキの下の有毛部分を切り取る
  - ② 剪除法...有毛部分に切り込みを数本入れ、裏側のアポクリン腺をハサミで取り除く
  - ③ 皮下組織掻爬(そは)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もあります。早めの治療や予防が大切です。はらクリニックでもワキガの診察をしています。一人で悩まず、病院で診てもらって、快適な毎日を送りましょう。



**はらクリニック**  
 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)  
 (診察時間) 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!

HOSPITAL

## 医療法人 あきた耳鼻咽喉科クリニック

**Blancdieu**  
 HIROSAKI FC  
 目指せJリーグ! 当院は全力で応援しています!

### アレルギー性鼻炎の舌下免疫療法

舌下免疫療法を行う方が少しずつ増えています。特に12~16歳の学生や将来妊娠を希望されている女性にお勧めです。この治療を行う上での前提として、スギやダニのアレルギー性鼻炎があること、3年以上毎月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は自分や家族で対処できること、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。今妊娠中の方や授乳中の方も開始できません。(治療開始後に妊娠された時は続けて治療可能です。)ダニの治療は1年中開始できますが、スギの治療は2~5月には開始できません。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/

## 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
  - ・ドミーイン弘前
  - ・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」
  - ・鰯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 (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
  - ・ヒロ口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





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。**

10月の当番

内 科	診療時間/9:00~12:00
2(日) 場崎クリニック	弘前市代官町86-2 TEL:38-6600
9(日) さがらクリニック	弘前市桔梗野1-3-3 TEL:37-2070
16(日) 五日市内科医院	弘前市植田町8 TEL:35-4666
23(日) 弘前温泉養生医院	弘前市真土字勝剣林334-1 TEL:82-3377
30(日) 伊東内科・小児科クリニック	弘前市元長町16 TEL:32-0630

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



# 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>



約定  
返済形

いざという時とっても便利！！

# JAカードローン

(ジャックス保証)

## 金利引下げ キャンペーン実施中

期間 平成28年10月20日～平成29年1月31日

当JAとのお取引が無い方もご利用できますので、お気軽にJAバンクにご相談ください。

### 最大1.0%金利を軽減!!

※金利軽減条件を満たす場合に限りです。

貸付金利  
変動金利 **年2.7%～**

(通常金利は3.7%～9.0%) (保証料込)

※金利は、農協とのお取引内容等とタイプ別によって異なりますので、詳しくは支店窓口へご確認ください。  
※金利は、平成28年9月1日現在となっております。  
※金利は金利動向により、見直しさせていただくことがあります。  
※上記金利は、引下げ後の金利です。農協とのお取引によって金利の軽減をいたします。

契約タイプ

- Aタイプ(住宅ローン利用者・公務員等)
- Bタイプ(農協との取引がある方)
- Cタイプ(一般の方)
- Dタイプ(JAグループの方)

ご利用限度額  
**10万円から  
最高300万円**

※お借入額には限度がございます。

ご契約の方へ  
クオカード  
1,000円分  
プレゼント中!!

全国JAのATMはもちろん！！  
ATM提携金融機関  
提携コンビニATMでも  
お借り入れることができます。

※コンビニエンスストアのATMをご利用の際は「イーネットATMマーク」「ローソンATMマーク」をご確認のうえ、ご利用ください。  
※手数料の範囲は各行異なりますので、ご注意ください。



主な提携ATM



マリンバンク、ゆうちょ銀行、  
青森銀行、セブン銀行、  
三菱東京UFJ銀行、  
イーネット、ローソンATM他

申込時ご用意いただく書類

- 運転免許証 ●健康保険証
- 所得証明書  
給与所得者…源泉徴収票、または住民税決定通知書(写)  
農業者…確定申告書(受付印のあるもの)(写)  
自営業者…納税証明書その1・その2、確定申告書(受付印のあるもの)(写)
- 住宅ローン利用者の方(新規・借換)  
①住宅ローン利用が確認できる書類(償還表・返済予定表等)の写し  
②ご返済預貯金通帳等(写)  
※既にJA住宅ローン利用者の方は不要です。
- その他、JAが必要とする書類
- 審査結果によっては、お客様のご希望に沿えない場合がございます。詳しくは、最寄りの支店窓口へご確認ください。

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 |

■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。





1

みちのく温泉特集 掲載ページ11~12P

## 温泉入浴券・家族風呂券

せせらぎ温泉	入浴券……2名様
〃	家族風呂券3名様
白馬龍神温泉	入浴券……2名様
桜温泉	家族風呂券3名様
鷹の羽温泉	入浴券……2名様
関の庄温泉	入浴券……2名様
湯の駅鱈come	入浴券……2名様

温泉入浴券応募締切

10月10日(月)

当日消印有効

※希望する温泉施設の名前をご記入下さい。



やすらぎ温泉	入浴券…2名様
館田温泉	入浴券…2名様
もりのいずみ	入浴券…2名様
大館矢立ハイツ	入浴券…2名様
健康温泉桃太郎	入浴券…2名様

2

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られる方



3

北の綿雪

掲載ページ3P

好きな綿雪  
(1個)無料券

…5名様



※写真はイメージです

※引換券郵送致します

※お店まで引き取りに来られる方

4

掲載ページ3P 不二家 さくら野弘前店

## ペコちゃんキャニスター

…5名様



※写真はイメージです

※色・柄が違う場合がございます

※引換券郵送致します

※お店まで引き取りに来られる方

6

青森コロナワールド

## 映画ご招待券

…3名様

※チケット

郵送致します



5

生活協同組合コープあおもり

掲載ページ裏面

夕食宅配  
「虹のげんき食」  
1食分プレゼント

…5名様



※写真は一例です

※平日、午後在宅の方。

※コープあおもり夕食宅配のお届け地域にお住まいの方  
(詳しくは冊子の裏面を御覧下さい)

※当選者の方にはコープあおもり様よりお電話を差し上げます。必ずお電話番号をご記入下さい。

7

キリンビールマーケティング(株)青森支社

## 麒麟のどごしく生&gt;

(350ml x 6缶パック)

2005年の発売以来、  
うまさ磨きをかけ  
味覚の向上を目指し  
てきた「麒麟のど  
ごしく生>」。新ジャ  
ンル市場では圧倒的  
な販売数量を誇り絶好調だ。

…12名様

その他の醸造酒(発泡性)①

※引換券郵送致します ※応募は20歳以上に限り

※NAVI通信まで引き取りに来られる方(平日9:00~17:00)

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

宛先は 〒036-8155 青森県弘前市中野1丁目9-14

コチラ → NAVI通信「Tsugaru10月号プレゼント」係 までご応募下さい。

※温泉入浴券だけ締切が  
違いますのでご注意ください。

※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。  
※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・氏名の書き忘れにご注意下さい。

プレゼント応募締切&amp;Tsugaru次号発行は

10月25日(火) おたのしみに♪



# 求人情報

新しい自分に  
向かってはばたこう!



## 業務多忙につき、パートタイマー募集

### ■募集内容■

(下記店舗以外でもお気軽にお問合せ下さい。)

店舗	募集内容	時間	店舗	募集内容	時間	店舗	募集内容	時間
弘前市 大原店	畜産	5H	弘前市 新宮店	デリカ	5H	弘前市 岩木店	畜産	5H
	レジ	5H		レジ	5H		食品	5H
	食品	7H	弘前市 高杉店	畜産	5H		デリカ	5H
	水産	5H		レジ	5H		水産	5H
弘前市 堅田店	レジ	5H	弘前市 浜の町店	レジ	5H	弘前市 寿町店	食品	7H
	食品	3H		水産	7H		デリカ	5H
弘前市 城東店	レジ	5H	弘前市 小比内店	農産	5H	弘前市 桔梗野店	レジ	7H

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

## 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

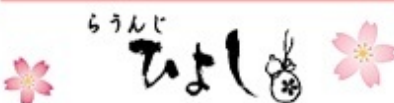
堅田バイパス沿いアクア八幡内

TEL 0172-35-4816

## 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～)

## 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
- 【人数】 1名
- 【内容】 清掃・引っ越し手伝い  
リサイクル業など
- 【資格】 普通自動車免許  
(AT限定不可・業務用)
- 【時間】 8:00～17:00  
の間の5～8時間程度
- 【時給】 700円～
- 【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



## 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

## 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

## 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

## Tsugaru設置スタッフ募集!!

- 【人数】 2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

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!



詳細はお電話にてお問合わせ下さい。

応募方法 まずは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

## 理容師・美容師募集

☆業務多忙につき☆

- 【職種】 理容師・美容師 ※正社員・パート
- 【人数】 2名
- 【資格】 理容師または美容師免許
- 【休日】 応相談
- 【時間】 10:00～20:00 ※パートは応相談
- 【給与】 正社員 20万5千～31万以上可  
パート 時給730円～1,200円
- 【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)

センカット  
**10カット**

住所:弘前市早稲田4-3-2

0172-26-0141

## 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!

**じよいふる**

住所:弘前市三岳町5-1

TEL:0172-88-6013

## 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)

かっこん

〒036-8087 弘前市早稲田4-3-4

TEL 0172-55-9688

JOB



コープあおもりの

# 夕食宅配

★利用者の声★  
食材が多彩で  
バラエティに富み、  
栄養のバランスも  
とれています。骨取りの  
魚は安心して食べ  
られて、とても  
気に入っています。

期間 9/26~11/29

## 秋のお試しキャンペーン

夕食宅配をお考えの方は、  
ぜひ一度試食して「味と内容」をお確かめください。

期間中、10日間のお  
試し利用申込で減塩  
味噌汁をプレゼント。  
(新たに利用を開始される方限定)  
詳しくは、下記あてに  
お問合せください。

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。

配達料  
無料

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

月~金のうち、週3日以上からご利用いただけます。下記の2コースからお選びください。

### 健康バランス食

おかず5~6品  
250kcal 基準  
塩分2.5g 基準



1食あたり  
本体価格  
税込価格 516円 **478円**

### 虹のげんき食

おかず6~7品  
350kcal 基準  
塩分3.0g 基準



1食あたり  
本体価格  
税込価格 589円 **546円**

### お届け地域

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。

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

お電話受付時間/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!!

【職種】 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。  
【資格】 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  
【勤務地】 青森市(浪岡)・平川市(松崎温泉様近く)  
【時間】 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。

