

地域密着型情報誌

Tsugaru

2016 November
vol.87

11

- 学校からの伝言板 ...7P
- 11月のイベント情報 ...10P
- 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



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!



- 10月の人気メニューベスト5
- 1 酢チキン定食 700円
 - 2 とりチリ定食 700円
 - 3 ビックリかつ丼 1,000円
 - 4 とり天丼 550円
 - 5 かつ丼 600円
- ◇◆◆来月は何かかな?◇◆◆

- 11月のサービス商品
- マグロ丼 1,200円→700円
 - サーモン丼 1,200円→700円
 - 海鮮丼 1,000円→700円
 - イクラ丼 1,500円→800円
 - サーモンとイクラの親子丼 1,200円→800円
 - マグロとイクラの相乗り丼 1,200円→800円
- 昼11:00~夜11:00

おしゃれ工房
ぱあま屋

弘前市駅前町15-8
 0172-34-3722
 AM8:45~PM7:00
 毎週月曜日・第3火曜日

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)

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

弘前学院大前駅
 ★当店 ■コープ
 みちのく銀行



アットホームな空間です。ぜひ遊びに来て下さい!

噂のヘアーカット専門店

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

早い! 安い! つまりお得!

ヘアーカット **1,080円**

ゼロカットまでOK!!

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



理容師・美容師
大募集!!

正社員、パート
 090-7563-6489
 (担当/阿保まで)

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。

- 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
- らくらくダイエットコース1ヶ月 ¥3,000
- 筋トレ専門コース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
 弘前市取上5-8-1
 0172-33-7474
 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)吉川広吉様となり 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

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15種類

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

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!



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

〒036-8155 弘前市早稲田4-3-4

近所: ヤマダ電機、メガネバリエミキ、ユニクロ、ワークマン、西松屋

求人募集18P

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。



チャーシュー丼 (ミニ) 350円
ネギチャーシュー丼 (ミニ) 400円



住 弘前市堀越字川合184
電 0172-27-3292
営 11:00~20:00
休 月曜日 P あり

旧7号線
ラーメンショップ 弘前店
弘前貨物7号倉庫
国道7号線バイパス

←至大野 至城東方面→

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!! 存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 聖田バス停西側アーク八幡内

0172-35-4816

至国道7号線↑
弘前警察署 かつば寿司 当店
ホリデイスポーツ アーク八幡 みちのく銀行

弘前駅前方面!

求人募集18P

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



求人募集18P

求人募集18P

求人募集18P

Tsugaru イチオシのお店③

【限定商品】



エピスティック マロンモンブラン

1本 **¥170** (税込¥184)

栗甘露煮のなめらかなペーストを使用。まろやかなマロンクリームをサンドしました。※なくなり次第終了いたしますのでお早目に。

好評発売中

ご予約お問合せ  **エピスティックさくら野弘前店**
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、こし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



美人のお客さんが多いラーメン店(みんな“めんくい”だから)

スタミナ一番さんのおいしい「特別栽培米」は私が丹念に作っています。

青森県認証の安心・安全なお米です。

「特別栽培米」とは?
農薬や化学肥料を通常の5割以下に減らして生産したお米です。一般のご家庭にも販売致します。お気軽にお問い合わせ下さい。

「エコファーマー」とは?
土づくりを行い、農薬と化学肥料を減らした農業に取り組む農業者の愛称であり、県が認定しています。

スタミナ一番

34年変わらない味のスタミナラーメン(しょうゆ) **530円**

ギョーザ **340円** (金曜日170円)

ランチギョーザ **120円(3個)**

※店内でお召し上げの場合に限り、ギョーザのみのお持ち帰りも可能です。

カレーラーメン **630円**

オムライス **710円**
お持ち帰り出来ます(日・祝除く)
※容器代プラス30円

ナポリタン **600円**

屋舎23年、お店11年、おかげ様で34周年を迎えました。

株式会社ミカミ商事
0172-82-5859
弘前市熊嶋字豊田180-1
Mail mikasho@piano.ocn.ne.jp

住所 弘前市泉野5-5-15
TEL 0172-87-6996
昼/11:00~15:00
夜/17:30~21:20
ラストオーダー/21:00
日・祝/21:00まで
ラストオーダー/20:50
水曜日(祝日を除く)
薬王堂との共同駐車場です
www.suta1.com

秋田県北・津軽地区限定！毎月恒例特別宿泊プラン
11月1日～11月30日

ほっこり
秋の味覚プラン

カラオケBOX
麻雀サービス！

1室2名様から1泊2食付
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 宴會 きりたんぼコース
秋の集まりはこれで決まり

15名様以上から送迎致します。

4,000円

お席料・入場料・諸税別

大館矢立ハイッ
0186-51-2311

秋田県大館市長走字陣場311
[営業時間]7:00～21:00(定休日)年中無休

お肉に自信あり 焼肉に最適なお肉のお持ち帰りもごさいます。

ご当地盛りランチ
¥1,980(税込2,138)

自慢のお肉三種盛り!!
◎大館さくら豚
◎比内地鶏
◎幻の秋田三梨牛

★ライス・味噌汁・ミニサラダ・もやし・ナムル・漬物が付きます。

Lunch menu [AM11:00～PM3:00]

- ☆Aランチ ¥580(税込626)
豚カルビ又は豚ホルモンどちらかお選び下さい♪
- ☆Bランチ ¥780(税込842)
豚カルビ・牛カルビ
- ☆Cランチ ¥980(税込1,058)
ランチ人気No.1♪牛カルビ
- ☆Wランチ ¥1,100(税込1,188)
牛カルビ・豚ホルモン!
- ☆スペシャル三梨牛ランチ ¥2,300(税込2,484)
赤みのお肉で柔らか♪三梨牛
※三梨牛が品切れの場合は、仙台牛になります。

☆すべてのランチにライス・味噌汁・漬物・ミニサラダ・もやし・ナムルが付きます。

焼肉館 **トラジ**

焼肉館トラジラフィーネ

住 大館市須賀字大杉252 P 20台
電 0186-49-6429 営 11:00～22:00

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、
テーブル席もごさいます。
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

津軽を愛し、津軽と共に地域密着スーパー

生鮮活祭 **さとやう**

明治30年創業

土曜・日曜 10日・30日
ポイント 2倍セール 3倍セール

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

ポイント貯めてさらにお得!!

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 | 0172-37-9900 | 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17P

求人募集18P

黒石地区産あきたこまちを100%使用 **税込**

エビテリ弁当 600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、ご希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
至弘大! ■第三中学校
至千早! ■ツルハ
■コテラ
■コープス 松原店

求人募集 18P

TEL: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



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

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)

物産センター Beach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!!

原産地はイメージ通り。

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
平川市本町北柳田11-17
営業時間/8:00~18:00
※価格表示が外観に変更となりました。 定休日/不定休

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。

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。

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

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

ドリームⅢ




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)

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!!



秋ファッションを楽しめるアクセサリー雑貨がたくさん!!



一度お店に見に来てね♪お待ちしております♪

ASIAN Cafe

～アジアン カフェ～
TEL:0172-40-3070

弘前市湊水森沼田49-1 [駐車場有り]
(営業時間) 11:00～15:00 [定休日] 火曜日
薬に違ったらお電話にお電話下さい。



LIFE

資格免許をとろう!

常時講習中!

フォークリフト
車輛系(整地等)
小型移動式クレーン

フォークリフト
運転技能講習 **2日間コース**

車輛系建設機械
運転技能講習 **2日間コース**
ドラッグショベル・ホイール式トラクターショベル

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

おすすめの5大ポイントでスムーズに教習できます。

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

各種教習ローンの取り扱いをしております。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35回ご紹介の学校は、板柳町立小阿弥小学校と板柳町立板柳中学校です。

「自然が豊かで明るい学校」

板柳町立小阿弥小学校 校長 木村 洋志



周囲をりんご畑と田んぼに囲まれ、秋ともなると鈴なりに実ったりんごと頭を垂れた稲穂が校舎に映え、教室の窓からは四季折々の姿を見せる津軽富士岩木山が眺められる。そんなロケーションの中に位置している学校が板柳町の小阿弥小学校である。今年で創立142年目を迎えた全校児童111人の小規模校だが、学年を問わず仲が良く縦割り班を中心とした活動が学校行事の中で生かされている。そんな本校の教育目標は「チャレンジ!」☆やさしく☆つよく☆かしく☆である。

運動会や学習発表会をはじめ、毎年5年生が学校田を活用しての田植え、稲刈り、収穫感謝餅つき会、6年生はりんご畑の一角を利用してのりんご学習、実選りから始まり、袋掛け、記念シール貼り、りんごもぎとそれぞれ総合的学習の時間を活用しながら、町の地場産業であるりんごづくりや米づくりにかかわるなど体験学習を積極的に行っている。中でも、最上級生の6年生と入学間もない1年生が、5月、中庭の満開の桜の下で行われるお花見給食会、これもまた素敵な試みの一つである。当然そこには保護者、地域住民の大きな協力があってこそできるものであり、正に学校、家庭、地域が上手く関わりながら活動実践をしている。また、学校の前には「ぼたんの森公園」と呼ばれているフィールドがあり、いろいろな樹木や草花、アスレチックを兼ね備えた遊歩道など、生活科や特別活動の授業の一環として子どもたちは勿論、地域住民の憩いの場としても利用され身近な自然にふれることができる素敵な場所になっている。

地域に支えられ、いろいろな体験活動を通して、「チャレンジ!精神」をモットーに全校児童一人一人が笑顔になれる、それが本校のよさである。

ところで、学校のシンボルでもある本校の校章だが、雪の結晶にホタルということ、「蛭雪の功」を意味し、「小」という字が親子のホタルで表され「深い愛情」が表現されている。そのホタルだが、以前はぼたんの森公園や田んぼなどでもたくさん見られ、PTA納涼ホタル祭りがずっと開催されていた。このように学校とホタルとは切っても切れない存在でもあり、保護者も地域も近い将来また身近にホタルが見られるそんな環境を願いながらも、図案に込められた意味を理解し、親しみを込めながら学校を見守っている。



「無限の可能性に挑戦」～板柳中学校～

板柳町立板柳中学校 教頭 外崎和弘



板柳中学校は、昭和40年4月、板柳、小阿弥、沿川、畑岡の4校が統合し「板柳中学校」として開校しました。昨年度、創立50周年という大きな節目を迎え、盛大に記念式典を挙行了しました。保護者・地域の皆様の祝福と大きな期待を背に、51年目の今年度、新たなスタートを切ったところです。

本校は、教育目標に「高い志とたゆまぬ努力で自己を磨き、無限の可能性に挑戦する生徒」の育成を掲げ、「品位と品格のある板中生」を目指す生徒像としています。こうした目標の具現化に向け、「学力の向上」「豊かな心の育成」「学年・学級経営の充実」「キャリア教育の充実」「健康教育及び保健・安全指導の充実」を重点に、創意工夫を凝らした特色ある教育活動を展開しています。

また、家庭や地域との連携による教育活動にも力を入れています。特に、夏季休業中の地域行事「りんご山笠運行」や、板柳町が姉妹都市を提携するアメリカ合衆国ワシントン州ヤキマ市への「国際交流米国派遣」、更には地域団体・保護者らによる毎年恒例の「合格りんご贈呈式」などを通じて、地域社会の一員としての自覚と感謝の気持ちを高めるとともに、文化と礼節を重んじながら、自らの可能性を追求し続ける強い精神力を持って国際化に対応できる人材を育むことに大きな成果をあげています。

本校は各方面で活躍する著名人を多数輩出しておりますが、今後もそうした人材の育成に向け、学校・家庭・地域が一体となって「無限の可能性に挑戦する生徒」の育成に邁進して参ります。



弘前市 豊田児童センター 一輪車クラブ 第4回全国小学生一輪車大会 グループ部門 総合優勝おめでとうございます。



去る9月18日、福島県須賀川市で行われた『第4回さわやか全国小学生一輪車大会』で、弘前市豊田地区に所在する豊田児童センター一輪車クラブのチーム『蕾』が、グループ部門で総合優勝を果たしました。また、同じグループ部門ビギナーの部では、チーム『若葉』も優勝を取り、W優勝を勝ち取るすばらしい成績を残しました。今回は『豊田児童センター一輪車クラブ』について詳しくご紹介したいと思います。

質問にお答えしたのは、一輪車クラブの指導も行い、豊田児童センターの館長でもある、木村笑子先生にお答えいただきました。

Q1、豊田児童センター一輪車クラブはどんなクラブですか？

創部28年の歴史あるクラブで、小学生から社会人まで一緒に活動して、各大会やイベントに参加し、演技披露を行っています。

Q2、チームの構成を教えてください
『双葉』(ふたば) 小学1年生…14人、『若葉』(わかば) 小学2～5年生…17人
『蕾』(つばみ) 小学4～6年生…16人、『木村組』 中学1年生～社会人…18人 計65人

Q3、今大会の演技の見どころ、どんなところに力を入れましたか？ 小学生が持っている子どもらしさを前面に出すこと。

Q4、今回、優勝、総合優勝できた勝因は何だと思いますか？ メンバー全員が自分の力を出し切ったこと。

Q5、今後の豊田児童センター一輪車クラブのスケジュールを教えてください。

- 11月 3日(木) 「ザ・一輪車」舞台発表 (平川市平川文化センター)
- 11月13日(日) 東部公民館祭 (弘前市東部公民館)
- 11月20日(日) 西目屋村文化祭 (西目屋村中央公民館)
- 12月11日(日) 全日本ソロ大会 (静岡県静岡市)
- 3月19日(日) 全日本一輪車舞台演技部門 (弘前市市民会館) 他

Q6、最後に今後の目標、抱負を一言お願いします。『立ち止まらず、前進を心掛ける』お忙しい中ありがとうございました。今後のますますのご活躍を期待しています!!



LIFE

世界初!!

浄水器は新しい時代へ…。

スタイリッシュ&スリム
高性能浄水器
(家庭水への必要性)

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

取り付け場所を選ばない超薄型設計!!

地下1000mの天然水の水质を限りなく再現

お台所もスッキリ! 邪魔にならないA4型ノートパソコンサイズ!!

A4サイズ



厚さ…なんと、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!!

水の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	12時間	pH5.5の高いアルカリによる環境悪化
AQUA TV	成育中!	ミネラルが豊富で有害物質を除去



※蛇口に直接取り付ける場合もあります。お問い合わせ下さい。

shop リフォーム



黒石市馬場尻東161-19 10:30~ 080-5224-1179

文化祭・学園祭 オリジナルクラブ 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
CLAZY MESH SSP



日本原燃 参加者募集 託児無料 2016 11月 NOVEMBER

げんねんECOスクール

<p>第一部</p> <p>食べ物と放射線</p> <p>講師/日本原燃(株)</p>	<p>第二部</p> <p>三日月型クリスマス飾り作り</p> <p>講師/Atelier muguet 神 幸代</p>
---	---

<p>弘前会場</p> <p>【日時】11/17(木)</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/11月10日(木)必着 ●開催場所/弘前精工工業会会館201室</p>	<p>青森会場</p> <p>【日時】11/18(金)</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/11月10日(木)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】11/19(土)</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/11月11日(金)必着 ●開催場所/日産自動車情報センター</p>	<p>八戸会場</p> <p>【日時】11/21(月)</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/11月11日(金)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)でお願ひいたします。(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 送料 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@jnfi.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 →

<ファンミーティング開催!!>

【日時】12月10日(土) 14:00開始予定
【場所】ヒロロ3階イベントスペース
【料金】入場無料

(詳細は後日ホームページにて公開)

“わあんとの街弘前”で熱く戦う選手の応援を
来シーズンも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

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る**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。まずはご相談を!

フコキサンチン含有量 国内No.1

effect 1 あら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



出演依頼相談応じます

弘前市出身の柳家小三太師匠と兄弟弟子で、津軽をこよなく愛し、笑いと幸せを運ぶ柳家小きん師匠は、気さくで温かみのある人柄で、津軽衆と江戸っ子の類似性を聞きとりやすい表現を用いて話す落語伝道師として、津軽の人々の心を和ませてくれる柳家小きん師匠は今までに、「太宰治まなびの家寄席」「市民劇場寄席」「抱民舎ふるさと寄席」など、津軽地域で十箇所以上寄席を開催しており、落語ファンを多数集めてきました。

津軽を愛し落語を広めていききたいという思いから、出演依頼を幅広く受け付けたいという思いから、大小問わず、是非お気軽にお問合わせ下さい。



お問合せ先 TEL 090-9741-6789
弘前柳家小きん後援会 三浦

開催中～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ビアリー、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時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 【問合せ】弘前市立観光館 TEL:0172-37-5501

【主なみどころ】

- ・菊人形場面・菊舟
- ・菊のトビアリー
- ・菊の岩木山
- ・菊の五重塔
- ・菊の誓願寺山門
- ・動物ふれあいコーナー
- ・大人気!はやぶさびっこ新幹線
- ※そのほか土・日・祝日イベント盛り沢山です!



11月5日(日) 城東口にぎわい創出イベント『地域をささえる車 大集合!』

弘前駅など3カ所を会場とし、鉄道を通じた地域の活性化とふれあいを目的に、JR 弘前運輸区などを一般開放します。JR の鉄道車両をはじめ、陸上自衛隊や消防・救急車両の展示など地域を支える車が大集合します。また各会場でスタンプを集めると景品を差し上げますので、ぜひご来場ください。【時間】10:00～15:00 【場所】JR弘前運輸区・弘南鉄道弘前駅・城東口周辺
 【問合せ】弘前駅自由通路等にぎわい創出事業実行委員会(弘前観光コンベンション協会内) TEL 0172-35-3131

◎イベント開催場所・内容(予定)

■JR弘前運輸区会場

- ①鉄道車両展示(kenji・クルージングトレイン) ②車両展示(DE10、ED75-777) ③保守用車等の公開・模擬作業 ④レールスター試乗 ⑤転車台回し ⑥ミニSL試乗 ⑦鉄道模型展示(Nゲージ、ジオラマ) ⑧ペーパークラフト(鉄道車両) ⑨弘前運輸区紹介 ⑩しらかみ3兄弟着ぐるみによるおもてなし ⑪JR東日本鉄道グッズ等販売 ⑫スタンプラリー ⑬訓練施設公開・体験(予定) ⑭JR弘前駅バックヤードツアー 11:00～、13:00～の2回実施、当日先着10名限定、城東口円形ベンチ集合

■城東口緑地会場

- ①陸上自衛隊弘前駐屯地車両展示 ②警察車両展示 ③消防・救急車両展示 ④除雪車両展示 ⑤スタンプラリー・景品交換(本部テント) ⑥円形ステージ(雨天時は、あずましろ～で実施)13:00～13:30、14:30～15:00 JR秋田支社吹奏楽部RMC

■弘南鉄道弘前駅会場

- ①ラッセル車両展示 ②弘南鉄道マスコットキャラクター「ラッセル君」登場 ③弘南鉄道グッズ販売 ④スタンプラリー
- スタンプラリー(3会場)…3会場のスタンプを集めてちょっぴりプレゼントをゲット!(無くなりしだい終了)



開催中～11月6日(日) 中野もみじ山(紅葉)

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栈敷席「紅葉床」を設置。紅葉床でお弁当「小嵐山弁当」(有料、要予約)も楽しめます。※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 TEL 0172-52-2111
 ②【小嵐山弁当】黒石観光協会 TEL 0172-52-3488



開催中～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



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 TEL 0172-52-2111

開催中～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 TEL 0172-52-2111



11月19日(土)・20日(日) 第26回 黒石りんごまつり

りんごを中心とし、農業・商業・健康の総合的なまちづくりを目指し、りんごの即売会や市内商業者による産物展、青天の霹靂コンテスト、牡丹そば試食、黒石のお米試食等の収穫感謝祭も開催されます。黒石市の姉妹都市である岩手県宮古市から協賛特別企画による海産物の販売や、山口太鼓の会の演舞も披露されます。またステージイベントではキューティプロンズがやってきます。市内外から多くの来場者がみられ、年々注目度が高まっているイベントです。【場所】スポカルイン黒石 【時間】9:00～16:00(20日は15:00まで)
 【問合せ】黒石りんごまつり実行委員会事務局(黒石市商工観光課内) TEL 0172-52-2111



福祉・保育のお仕事まるっと移動相談会 ～やっぱり人が、子どもが好き!～

全国的に介護職員・保育士等の人材不足が叫ばれている中、本県でも介護職員・保育士等の人材不足は年々深刻化しています。「福祉・保育のお仕事まるっと移動相談会」は、センター職員による就職相談やセミナーを通じて、県内の介護職員・保育士等の安定的な確保や潜在介護職員・潜在保育士等に対する福祉現場への再就職に向けた支援を目的に開催します。

八戸会場

11月4日(金)・5日(土)
八戸ショッピングセンター
ラビア 1階フェスタプラザ

弘前会場

11月11日(金)・12日(土)
さくら野百貨店弘前店 1階
アクアリウム渡嘉敷前特設会場

青森会場

11月
25日(金)・26日(土)
サンロード青森 1階サンホール

【開催時間】1日目(金曜日) 10:00～20:00 2日目(土曜日) 10:00～18:00 来場者プレゼントあります。

【対象】福祉・介護・保育分野に興味のある高校生及び保護者、学生及び一般求職者、介護職員初任者研修、実務者研修の受講者及び受講修了者(一般求職者)、保育士資格・介護福祉士等有資格者(一般求職者)、福祉人材センター、福祉人材バンク、保育士・保育所支援センター求職登録者
 【参加申込】参加費無料。事前申込不要。直接会場へお越しください。無料託児ブースあります。(定員5人※要申込)
 【内容】◆福祉・保育現場で働く職員による相談ブース ◆福祉・保育に役立つセミナー ◆各センター職員による就職相談ブース
 【問合せ】社会福祉法人青森県社会福祉協議会 福祉人材課 TEL 017-718-2225

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>

☑ ニキビ治療剤第4弾エビデュオゲル登場 vol.29

ニキビ治療の進歩は、最近目覚ましいものがあります。角質を製造段階から減らす働きのある【ディフェリンゲル】が発売された8年前は、ニキビで皮膚科を受診する患者さんは8%にとどまっていた。

昨年発売になった【ベピオゲル】は、過酸化ベンゾイルの抗菌作用と角層剥離作用により、赤ニキビおよび白ニキビの両方を改善します。
【ベピオゲル】と抗生物質の合剤である【デュアック】は治療を簡便にし、皮膚科受診率は30%に向上しました。

11月4日発売予定の第4弾【エビデュオゲル】は、【ディフェリンゲル】と【ベピオゲル】の合剤です。角質剥離作用はより強く、抗菌効果もあるため、期待が高まります。ニキビは皮膚科で治そう。



Tsuguru アニマル通信 vol.27

動物の妊娠・出産について

こんにちは、ごり動物病院のゴリです。
暑い夏が過ぎあつという間に秋が来て11月になると例年ですと平野部でも初雪なんて季節になります。春に家族として迎入れたわんちゃんや猫ちゃんたちは大人になって子供を授かることができる月齢になっています。初めての妊娠・出産に備えて慌てないために知っておいていただきたいことをお話しします。
犬には生理があり、6ヵ月周期の子と1年周期の子に分かれます。猫には生理がなく以前は季節発情と言われておりましたが現在では通年発情の猫ちゃんが多く見受けられます。犬では生理出血は10日~14日ぐらいですが、生理出血が落ち着き始めて(落ち着いてから)排卵されますのでその前後2日ぐらいが交配適期となり

妊娠しやすい時期となります。猫ちゃんの場合は交尾をすることによって排卵が起きる交尾排卵動物なので発情は一般的には常にある状態であると言っても過言ではありません。
犬や猫の妊娠期間はおよそ60日、交配時期がわかれば妊娠40日ぐらい、わからない場合にはお腹が膨らんできたり、おっぱいが赤く張ってきたりしてきたら、動物病院にてX線やエコー検査によって妊娠の確認と胎児の数、大きさや心臓の動きなどが産婦人科で検査することと同じように確認をしてください。おおよその出産時期がわかるでしょう。また妊娠中、出産後の食事にも気をつけてください。胎児や乳児に栄養を取られてしまいますので、高カロリー、高栄養の食事を取らせてください。市販のフードでも子犬・猫ノ母犬・猫用がありますのでそちらをご利用いただければと思います。
左の犬や猫の出産は安産です。出産に備えて準備し

ていただきたいのは出産場所、犬は産箱と言われる囲いをして(段ボールでも可)、安心して出産ができる環境を作りましょう。猫も同様です。いよいよ出産となると営業行動と言って周りのタオルなどを集めて丸くなる行動が見られるようになります。難産の兆候は破水から2~3時間経っても分娩が起らない、第一子出産後4時間以上経っても第二子が生まれてこないなどの場合は難産となり帝王切開が必要となりますので、かかりつけの動物病院の獣医師に連絡して診察を受けるようにしましょう。
犬や猫は安産というは過去の話、難産や出産後赤ちゃんのお世話をしなくてお母さんが増えています。正しい情報を知っていただきかかりつけ動物病院との連携で安心安全な出産をお迎えください。



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

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

週間番組表 (一部抜粋)

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

リクエストはこちらへ↓

E-mail
生放送番組用
live@fm-jaigo.co.jp
制作番組&他メッセージリクエスト用
fm763@fm-jaigo.co.jp
※「件名」に各番組名を必ず入力してください。

FAX
0172-43-8211
*おかけ間違いにご注意下さい。

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

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

リクエスト・メッセージ
お待ちしております!



弘前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。

11月の当番

内 科	診療時間/9:00~12:00
6(日) 佐藤内科小児科取上医院	弘前市取上2-17-1 TEL:33-1191
13(日) さがらクリニック	弘前市桔梗野1-3-3 TEL:37-2070
20(日) 梅村医院	弘前市石渡1-1-6 TEL:32-3593
27(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/>

HOSPITAL

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

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」
- ・鏝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





さわだ整形外科



整形外科
リハビリテーション科
リウマチ外科

骨粗鬆症
検診も
行っ
て
お
り
ま
す

腰痛症・腰椎椎間板ヘルニア・腰部脊柱管狭窄症や、
筋・筋膜性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「だめしてワッパン」で紹介された治療です。

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

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

お気軽に
ご相談下さい。

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

レントゲン検査室
最新のデジタル検査機を使って、
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。

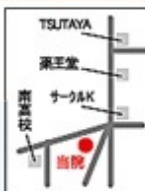


リハビリテーション室
最新の治療機器を導入しています。
運動器リハビリテーション・セラピスト
の資格を持った看護婦が常勤しています。



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 ※急患応需

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臭いを発したりすることはありません。アポクリン腺の発達は女性では初潮を迎える頃、男性はやや遅れて活動を開始します。

Q2 ワキガは遺伝すると聞いたことがあるのですが…

A2. 結論から言うと、ワキガは遺伝性遺伝です。片親のワキガの場合は50%、両親がワキガの場合は75%遺伝率です。

Q3 遺伝が無くても、ワキガになるんですか？

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

Q4 自分がワキガかどうか診断する方法はありますか？

A4. 耳アカを診る方法があります。これは外耳道にもアポクリン腺があるため、ワキガの人はほぼ例外なく耳アカが溜っています。自覚のものや生活習慣が原因でワキガになる場合もあります。

Q5 足の匂いが強いのですが、ワキガと関係ありますか？

A5. 足には、アポクリン腺が無く、エクリン腺という身体中どこにでも存在する汗腺から分泌される汗とアカ、それに細菌が働いて足の匂いを作り出す、「イソ吉草酸」と言われています。

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

ワキガの原因になりやすい習慣や食べ物
飲酒・喫煙・ニンニク・タマネギ・香辛料・コーヒー・チョコレート・
バナナ・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 皮下組織摘出(そうは)法…数センチの切り口を開け、スプーン状の器具で皮膚の裏側を削る
 - ④ 皮下組織削除法…1センチの切り口を開け、ローラー付きの刃で皮膚の裏側を削る
 - ⑤ 皮下組織吸引法…数ミリの穴をあけ、細い管からアポクリン腺を含め脂肪吸引
 - ⑥ 皮下組織超音波吸引法…数ミリの穴を開け、超音波にて破壊してから吸引

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



はらクリニック
最新レーザー装置 美容外科/形成外科/皮膚科
TEL 0120-1641-12

http://www.hara-cl.com
弘前市駅前3-3-7 (AKIMOTOビル3F)
(診療時間) 平日9:00～12:00/15:00～18:00
土曜9:00～12:00/13:00～15:00
(休診日) 日曜・祝日

健康保険が使えます
お気軽にご相談下さい。
治療費等詳しくは、
ホームページまたは、
お電話でご相談下さい。

レーザー治療に
関する設備は
東北最大!

GORIVET
EST. 2001

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。

ユニバース
松原店

ごり動物病院
★ かつば寿司 弘前安原店

松原小学校

マックスバリュ
安原店

グオ弘前
安原店

ファッションセンター
じまむら安原店

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

みなさん、お元気ですか？秋は学会シーズンで、大学や、病院の先生方も準備や発表に忙しい時期になります。今年は11月17～19日に三重県で日本大腸肛門病学会総会が開催され、私も出席しますので、この期間は、午前中だけの代替の先生による診察になります。みな様にご迷惑をおかけしますが、今回はセミナーの講師とシン

ボジストにも選ばれていますので休むわけにはいきません。なんとか許してくださいね。こちらは学会があるたびに命を削るようなつもりで準備しなければいけません。だから、開業してから最近秋の紅葉を楽しんだり、文化の秋を楽しむ余裕がなかなか持てないんですよ。とほほ…。

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 (急患は電話連絡をお願いします)

医療法人

あきた耳鼻咽喉科クリニック



Blancdiéu
HIROSAKI FC

目指せJリーグ!
当院は全力で
応援しています!

顔面神経麻痺について

顔面神経麻痺とは急に顔がゆがんだり動かなくなる病気です。ヘルペスウイルスが原因の一つと考えられています。症状は顔の麻痺の他に難聴や耳鳴、めまい、耳痛、耳の発疹、頭痛、味覚障害などです。検査で最終的な予後がだいたい分かります。治療は主に薬物療法や手術、マッサージなどです。薬物療法は麻痺になって3日以内、遅くとも2週間以内に開始することが必要です。薬で良くならない時には耳鼻科で手術をすることもあります。また今では低周波電気刺激治療や針治療はやってはいけない治療とされています。麻痺の再発は少ないですが、糖尿病があると危険です。顔の麻痺になってしまったら出来るだけ早く耳鼻咽喉科を受診することが大切です。



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/>



糖尿病・代謝・内分泌内科・胃腸内科

今村クリニック

弘前市大字松原西2丁目1-1 Tel.0172-88-3090

日本糖尿病学会専門医
日本消化器病学会認定専門医

院長 今村憲市



駐車場完備

気になる症状があれば
お早めに当院へどうぞ。

知って得・納得一口メモ

C型肝炎が気になる方へ

C型肝炎は感染すると慢性肝炎、肝硬変、肝癌に進行し最悪の場合死に至る病気です。特に肝硬変に進展すると年発癌率は5～8%、つまりC型肝炎ウイルスが原因で肝硬変に進展した人が100人いたとすると5年で25～40人が肝癌になることを意味します。C型肝炎の治療は以前はインターフェロンを使用しておりましたが、副作用も強く、有効率も余り高くありませんでした。現在は肝炎ウイルスのタイプがグループ1の場合にはレジパスビル/ソホスブビル配合剤で、グループ2の場合はソホスブビル、リバビリン併用療法でインターフェロンを使うことなく治療可能となっております。特に前者では特別な副作用なく有効率もほぼ100%となっております。

ウイルスを消去して元気に長生きしたいと思う方は今すぐ御相談下さい。

今村クリニック 院長 今村 憲市

HOSPITAL



11月5日(土)公開
ボクの妻と結婚してください
テレビ業界の第一線をひた走る放送作家が余命宣告を受け、家族に残す「人生最後の企画」のため奮闘するさまを描いた樋口卓治の人気小説を映画化。愛する妻子の幸せのために、残された時間を使って妻の最高の結婚相手探しに奔走する。

© 2016 映画「ボクの妻と結婚してください」製作委員会



11月11日(金)公開
ジャック・リーチャー NEVER GO BACK
リー・チャイルドの小説を実写化したアクション「アウトロー」の続編。かつてアメリカ軍の優秀な秘密捜査官だったが、今は放浪生活を送る男ジャック・リーチャーが、巨大な陰謀に挑む。

© 2015 PARAMOUNT PICTURES. ALL RIGHTS RESERVED.



11月11日(金)公開
オケ老人!
人気作家、荒木源の小説を基にした音楽ドラマ。老人ばかりのアマチュアオーケストラに入団してしまった女性が、ライバル楽団との対立などを通して音楽の素晴らしさをかみしめる。

© 2015 WARNER BROS ENTERTAINMENT INC. ALL RIGHTS RESERVED.



11月23日(水)公開
ファンタスティック・ビーストと魔法使いの旅
「ハリー・ポッター」シリーズの原作者J・K・ローリングが映画の脚本に初参加したファンタジー。不思議な生き物たちが詰まったトランクを手でイギリスからニューヨークに渡った魔法学者が、そのうち数匹を逃がしたことから始まる大騒動を描く。

© 2015 WARNER BROS ENTERTAINMENT INC. ALL RIGHTS RESERVED.

おすすめ映画情報!

※旧ワーナーマイカル・シネマズ弘前
Ac イオンシネマ弘前
AEON CINEMA
〒036-8091 弘前市高崎2-15-1 さくら野百貨店別館
お問合せ：0172-26-1113 URL www.aeoncinema.com



蛍光灯・水銀灯 白熱電球・その他 → **LEDにのりかえ** 大幅コスト削減



住宅・店舗・オフィス・工場・倉庫・ガソリンスタンド・体育館・外灯

例えば	蛍光灯 3台 (FLR40形2灯用)	取替	LED 3台 (LED照明器具)
電気料金	2,479円/月	→	741円/月
消費電力	255W	70%削減!!	76.2W
寿命	12,000時間		40,000時間

照明器具3台の交換でも、**月々1,738円の削減!!**
 蛍光灯からLEDへ3台交換する工事費を50,000円(税込)とすると、約2年2ヶ月で元が取れる計算となります。
 また、50台を交換する工事費を600,000円(税込)とすると、電気代が月々28,966円の削減となり、約1年7ヶ月で元が取れます。さらに月々7,344円の9年リースやその他のローンで簡単に初期投資不要での導入が可能です。1台からでもお気軽にお問い合わせください。【計算条件】
 1日点灯時間12時間、電気料金単価27円/kWh、ランプ交換費用700円/本としての計算となります。

- 虫が集まりにくい
紫外線・赤外線をほとんど含まないため、虫がよりにくいです。
 - 劣化しにくい
紫外線・赤外線をほとんど含まないため、紙や生鮮食品などの劣化もしくくなります。
 - ランプ交換費用削減
LEDは4万~6万時間の長寿命となっており、1日10時間の点灯で10年以上使用できます。
 - 即時点灯
水銀灯と比べて即時点灯が可能となり、こまめなオンオフでさらに省エネが可能です。
- 今年度だけ! 生産性向上設備投資促進税制が利用できる
特別償却50%または税額控除4%(平成29年3月末日まで)

相談・見積り・削減シミュレーション無料
ヒロデン株式会社
青森県弘前市大開1-6-23
www.hiroden-inc.com
連絡先 ☎ 0120-140-343



Tsugaru11月号

読者プレゼントコーナー



1

から揚げ焼きとり 旨い屋

掲載ページ2P

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られる方

3

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

2

イオンシネマ

掲載ページ15P

Ac
AEON CINEMA

映画ご招待券ペア

... 3名様

※チケット郵送致します

4

NAVI通信

バッグ

... 1名様

高22cm×幅30cm×奥15cm
ショルダーストラップ付

※NAVI通信まで引き取りに来られる方(平日9:00~17:00)

☆☆☆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「Tsugaru11月号プレゼント」係 までご応募下さい。

※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&Tsugaru次号発行は

11月25日(金) おたのしみに♪

毎月

24 25 26

日は!!

注目!!

にしひろの日

2016.11.スタート!!

西弘にある各店舗で様々なイベントを開催!!
3日間は西弘に来ると何かがある!!
先着順のものもあります!!



西弘商店会維持振興会

求人情報

新しい自分に
向かってはばたこう!



スタッフ大募集!!

明るくて活発な方、大歓迎!!

- 【職 種】 フロント事務・1名
レストラン及び宴会場・1名
- 【月 給】 130,000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

大館矢立ハイツ ☎0186-51-2311

【住所】秋田県大館市長走字障場311 【営業時間】7:00~21:00 【定休日】年中無休

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

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

らうんじ
ひよし
弘前市大町1-6-2 駅前センター1F
TEL 090-2027-2763 (11:00~)

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

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

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!

お気軽にお問合せください!!

■情報誌・Web・企画制作■

NAV! 通信

TEL 0172-33-5312

〒036-8155

青森県弘前市中野1丁目9-14

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。

【生鮮活祭】



株式会社 佐藤長

〒036-8184 弘前市松森町93

TEL (0172) 36-7755

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

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

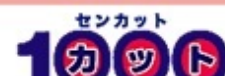
住所:弘前市三岳町5-1

TEL:0172-88-6013

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)



住所:弘前市早稲田4-3-2

0172-26-0141

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
詳細はお電話にてお問合せ下さい。

ひと月に1日だけ
お仕事です。

ご応募お待ち
しております!



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

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

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・大鱈町・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。



無料