

地域密着型情報誌

Tsugaru

2016 December vol.88



- 12月のイベント情報 ...8P
- 弘前のクリニック情報 ...13~16P
- 学校からの伝言板 ...18P
- 津軽の求人情報 ...19~20P
- 読者プレゼント ...22P

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

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

NAVI通信 検索



名古屋名物!!
赤から 弘前市青山に
 1月28日(日)
 17:00オープン



赤から鍋と焼肉

2人前より承ります。
一人前 990円 (税別)
 辛い万歳。旨い万歳。
 名古屋名物 赤から鍋

全国で大人気!
赤から鍋
 辛さを極めたやみつきの旨さ!
 名物「赤から鍋」、クセになる旨さの「セセリ焼き」
 プリプリとした食感が特徴の「鶏セセリ焼」と、名古屋味噌と赤唐辛子をブレンドした秘伝のスープで味わう「赤から鍋」の二本柱でお客様をお待ちしています。美味しい食べ方の極意をご提案することで、何度も楽しみたくなる「クセになる味」を実現しました。

今日は何番?

赤0番	赤1番	赤2番	赤3番	赤4番
赤5番	赤6番	赤7番	赤8番	赤9番
赤10番				

お得なセット 2人前より承ります。
おたかしセット
 1,990円 (税別)
 一人前 全8品
 ● 枝豆 ● 鶏セセリ
 ● 鶏かわ ● 赤からカルビ
 ● 焼きキャベツ
 ● 本日の一品 ● 赤から鍋
 ● 鍋後のパッセ(デザート) (鶏皮をラップで包み、お湯で蒸らす)

赤からセット
 2,300円 (税別)
 一人前 全10品
 ● 赤から鍋 ● 鶏セセリ
 ● 鶏かわ ● 赤からカルビ
 ● 大株サラダ ● 手羽先唐揚げ
 ● 本日の一品 ● 赤から鍋
 ● 鍋後のパッセ ● デザート
 ※パッセは、チーズ・スリッポン・鶏皮・ラップで包み、お湯で蒸らす。お好みでアレンジが可能です。

飲み放題 2時間 1,480円(税抜)
最大100名様までご利用可能!!
 忘新年会・予約承り中!!



赤から
 名古屋名物

赤から
 名古屋名物

住 弘前市青山1丁目19-2
 電 0172-31-2901
 営 平日17:00~24:00
 土日祝11:00~24:00
 ラストオーダー 23:30



Tsugaru イチオシのお店①

主婦に人気の美容室
弘前初 カット&カラー専門美容室

ぴがっど

ぴがっどの従業員は、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 聖田大が改修いっく八幡内

0172-35-4816

至国道7号線↑
弘前警察署 かつば寿司
当店
ホテル 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19P

噂のヘアーカット専門店

センカット
1カット

早い! 安い! つまみお得!

ヘアーカット 1,080円

ぜひカットさせてください!!

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

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。

求人募集19P

九周年にちなんで9種のプライス!!
※年内ご入会の方に限り

- 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 ¥2,000
- らくらくダイエットコース 1ヶ月 ¥999
- 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
- 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(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

カット&カラー専門店
かっどん

Menu

- Aコース カットのみ 1,080円
- Bコース カット+シャンプー 1,400円
- Cコース カット+カラー+シャンプー 3,990円
- Dコース カラー+シャンプー 2,910円

受付時間
18:00 まで
17:00 まで

TEL0172-55-9688

☎ 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

求人募集19P

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)

【クオレ化粧品】
美白・美肌ケアー ¥15,500
頭皮・毛髪ケアー ¥11,000

アンチエイジング
ガテマ

福袋予約
受付中!

Tsugaru イチオシのお店②

クリスマス
チョコサンデー
¥389 (税込)

クリスマス
ショコラ
¥540 (税込)

ホワイト
クリスマス
¥540 (税込)

チョコレート綿雪に、
チョコレートや練乳をかけ、
華やかにトッピング。

クリスマス 限定綿雪

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

Xmasケーキ
ご予約受付中!

ほかに、
華やかなケーキが
そろっています。

クリスマス
用のスペシャル
ショートケーキ M
¥4,300 (税込)

1台1,800円(税込)以上のクリスマスケーキを、
12月16日(金)までご予約頂いた方に、
**2016 クリスマスプレート
プレゼント!**

**ご予約
特典**

ご予約
お問合せ

不二家
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

VERY MERRY CHRISTMAS

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?
農業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、農業と化学肥料
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皿)**
※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。

屋台で23年、
お店で11年、
おかげ様で34周年
を迎えました。

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**

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

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

12月1日(木)10:30オープン!!

おまたせ
しました!!

弘前市で唯一の焼き芋専門店!!

蜜芋屋

蜜芋屋の
スイーツポテト

大学いも 1,000円

焼き芋 160円

080-6000-3216
営業時間/10:30~19:00
定休日/日曜日・祝日

奇跡の蜜芋(国産ほろもろ)使用

半生干し芋

380円

濃厚で
自然な甘み

やめられない
あと引く
甘さ!

超った
超った
超った

蜜芋屋の
半生干し芋

ホロホロの
甘さ
超った!

なめらかな
口の中
とろける

ほっくり金時使用。
りんごの甘みが
香ります。

大学いも
280円

若きも
280円

蜜芋・大学いも
スイーツポテト
焼き芋各種

080-6000-3216

住 所 / 弘前市城東5丁目13-1
営業時間 / 10:30~19:00 定休日 / 日曜日・祝日

ご来店、
お待ちしております
ぜひぜひ!!

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://satosucho.co.jp/

松森町店 小比内店 大原店 相馬店
0172-36-7755 0172-27-0908 0172-67-8877 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 0172-37-8900 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

Risubon
リスボン菓子店

MERRY CHRISTMAS

今年のクリスマスには、当店人気の
クレープケーキをどうぞ!!

もちもちとした皮となめらかな生クリーム・生チョコクリーム、バナナを段にして、ポリリウムたっぷり仕上げられています。ぜひ一度味わってみてください。

クレープケーキ
5号 ¥3,300~

※ケーキのデザインは変更になる事があります。

おすすめMENU

- ・シュークリーム ¥110
- ・アップルパイ ¥130
- ・アメリカンワッフル 各¥140
- ・ミニクレープ 各¥155
- ・ミックスバナナクレープ ¥335
- ・莓ミルフィーユクレープ ¥355

冬の期間限定
かぼちゃクレープ ¥355

年末年始のおみやげに最適

↑
ワッフル
ミニクレープ

好評です★

リスボン菓子店

住 黒石市ぐみの木2-56
電 0172-53-0644
営 9:00~19:00
休 不定休 P あり

ユニバース
ろが魯岩
ミズノ
当店
中野小
ドコモ
至浪岡
八戸方面
黒石駅
至102号線

求人募集19P

特集掲載11P

27年12月22日

♪ 楽しく飲んで唄って ♪

カラオケソナック

百桃

18:00~25:00
2h飲み放題・歌い放題
(団体様)
お一人様 ¥3,000

今年も大変お世話になりました。
2017年もご愛顧の程、宜しくお願い致します。
新年会・歓送迎会承ります!

あなたの歌を
CDにできます。
3曲入り
1枚1,000円

団体様歓迎
30名様位までOK!
ご予算相談に応じます。

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

2時間飲み放題 宴会プラン

¥5,000~

要予約

忘新年会プラン もあります!

要予約

5名様からご予約承ります。
お気軽にお問合せ下さい!!

焼肉の東天

TEL: 0172-35-8929

住所 弘前市新殿治町52 定休日 水曜日
営業時間 18:00~翌2:30

忘・新年会プラン

2016年11月1日~2017年1月31日

5名様から 1泊2食付

10,000円

(日帰り 8,000円)

2時間飲み放題付!!
宴会場カラオケサービス付!!

※12月25日はご利用できません。※4名様以下のご利用はできません。
※調理加工の関係で当日のご予約や他プランからの変更はできません。

年末年始は
ハイツの盛皿で
きまり!!

大名オードブル

12,960円

大館市内・近隣へお届け致します。

求人募集19P

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

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

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
- 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



美味しいお酒と
楽しい会話が弾むお店。
今年は大変お世話になりました。
来年もよろしくお願ひ申し上げます。

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

弘前駅前 山崎 駅前センター
大町 クラウンビル 洋館 当店 駅前ビル
ヒロコ 並木通り

求人募集20P

黒石地区産あきたこまちを100%使用

いつの時代も飽きのこない
鶏そぼろ丼

粗挽きの
そぼろが
食べごたえ
あり!!

ふところあったか価格
350円 税込

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 地域の スポーツ イベント グランド テニス
公共施設 集まり 観戦場 会場 ゴルフ 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

至弘大! ■第三中学校
■ツルハ
■★コテラ
■ユニバース
至千年! 粗原店

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

求人募集20P

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1.6
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 Bēc h 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

Merry Christmas
クリスマスの夜は
豚金の「クリスマスチキン」
で、ホームパーティ!!

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。

牛肉、豚肉、鶏肉
などお求めやすい
価格帯から最
高級品まで、幅
広いラインナップで美味しいお
肉をご用意して
おります。

冬の味覚
しゃぶしゃぶ肉
もご利用!!

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。定休日/不定休

平賀駅前 13号線
平川歩道所
当店 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

あきらめない、
その気持ちに応えます。

たとえ治すのが難しい病気になっても、
決してあきらめないでください。
たとえば、一定の評価と実績をもつ
すばらしい働きをする成分が、
生きたいと願う気持ちを
徹底的にサポートします。



6年間、
80病院で
採用！

2つ以上当てはまる方へ特にお薦めです。

- ☑過去にかかったことがある
- ☑ご自身の健康を気遣っている
- ☑現在、再発してしまった
- ☑健康診断の数値が気になる
- ☑毎日喫煙している
- ☑ご両親に大病で死亡した方がいる
- ☑睡眠時間が少ない
- ☑「あなたの治療は難しい」と言われている

心と身体に健康プラス
～創設できるお薬知～

株八木橋薬局

弘前市大字和徳町23-5 日曜日 9:00～19:00
0172-35-2811

おおたのはんこは良いはんこ

今年で創業121年を迎える太田印房
のはんこは、確かな技術と心を込め
た「唯一無二」。



ご入学・新社会人の
お祝いには勿論、そろ
そろ本物を身につけ
たいあなたにも、お
すすめです。

こんなのもあります！

- 縁起の
良い
印鑑
- 可愛い
おしゃれ
はんこ
- 携
帯
ストラップ
&まつり札

太田印房

住 弘前市和徳町212
電 0172-32-7666
営 8:30～19:00
9:30～17:00(日・祝)
休 正月・GW・お盆各3日間



UOZUMI ウオズミコレクション 12月限定

**卒業
ハカマレンタル**

メンズもあるヨ!!

衣装のみレンタル ¥12,000～
フォトプラン ¥38,000～
(衣装・ヘアメイク・写真付)

年祝いご予約承ります。
セット+着付+メイク+飾り ¥10,000～
年祝いパック(衣装・ヘアメイク・写真付) ¥38,000～

**ブライダルフォトプラン
キャンペーン**

ウオズミ取扱ブランド

Scena Duno UNO et L'ETOILE
Devemie Rola JILLSTUART
Sugar k KIYOKO HATA
Clef a décor Barbie IKKO
Christian Lacroix 佐々木 希
YUMI KATSURA 水原 希子
VERY KURAUDIA 武井 咲
大政 絢

**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)

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
和もたん
～きもの～
Kimono工房

成人式のお振袖のみもレンタル承ります。お写真無しのスランもございます。

11月・12月の弘前市イベント情報

第22回 弘前市場まつり 開催日/11月27日(日)

弘前市場まつりは、市場を経由する新鮮な青果物や魚介類および加工品の消費拡大と、市民の台所として市場を広く一般市民に理解していただくことを目的として、1年に1回開催しています。

【イベント内容】

- ◆チャリティーかにの大鍋 ◆水産・青果模擬セリ大会
 - ◆ジャンボ・アップルパイ実演販売 ◆花のオークション大会
 - ◆おいしい魚介の大福引き大会 ◆野菜・果物詰め放題
 - ◆本マグロ解体即売会 ◆りんご即売会 ◆輪投げゲーム・ピンポン引きゲーム
- ※その他、楽しいイベントをたくさんご用意しております。ぜひご来場ください。

※当日は駐車場が混み合いますので、乗り合いでお越しください。



【時間】7:30~11:30 【場所】弘前水産地方卸売市場 弘前市末広1-2-1
【問合せ】弘果弘前中央青果 TEL 0172-27-5511

フリースタイルマーケットinクリスマス

開催日/11月27日(日)・12月4日(日)・11日(日)・18日(日)

今年も追手門広場フリースタイルマーケットinクリスマスを観光館1階で開催いたします。

【時間】10:00~15:00 【場所】弘前市立観光館1F多目的ホール
【問合せ】弘前市立観光館 TEL 0172-37-5501



予告:今年も弘前市内イルミネーション開催します。

詳細が決まり次第、弘前観光コンベンション協会ホームページ上でお知らせします。お楽しみに...



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(日) 15:00開始

【場所】ヒロロ3階 イベントスペース

【料金】入場無料

(詳細はホームページをご覧ください。)

“わぁんどの街弘前”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

日本原燃 参加者募集 託児無料

げんねんECOスクール

2016
12
DECEMBER

<p style="text-align: center; color: blue;">第一部</p> <p style="text-align: center;">暮らしの中のエネルギー</p> <p style="text-align: center;">講師/日本原燃(株)</p>	<p style="text-align: center; color: blue;">第二部</p> <p style="text-align: center;">椿で彩るお正月の盛りかこアレンジ</p> <p style="text-align: center;">講師/blue millefeuille</p>
---	--

青森会場

【日時】12/15(木)

13:00~受付開始
13:30~開講(第一部・第二部)
16:00 終了予定

●応募締切/12月7日(水)必着
●開催場所/日本原燃サイクル情報センター

青森会場

【日時】12/16(金)

9:30~受付開始
10:00~開講(第一部・第二部)
12:30 終了予定

●応募締切/12月8日(木)必着
●開催場所/日本原燃サイクル情報センター

八戸会場

【日時】12/19(月)

13:00~受付開始
13:30~開講(第一部・第二部)
16:00 終了予定

●応募締切/12月9日(金)必着
●開催場所/ユートリー5階研修教室

弘前会場

【日時】12/20(火)

13:00~受付開始
13:30~開講(第一部・第二部)
16:00 終了予定

●応募締切/12月12日(月)必着
●開催場所/弘前加工工業会館201室

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が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。

お申込み
500円
お申込み
各30名
程度

応募者多数の場合は抽選となります。抽選の結果は応募締切の翌日17時にてご連絡いたします。

〒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@jnf.co.jp

※お申し込みの際の個人情報はつきまわしては、ECOスクールの運営及び広報に使用する範囲内で使用させていただきます。

8

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

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!!**

MERRY CHRISTMAS

X'masプレゼントはぜひ
アジアンカフェで!!

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

弘前市深木森沼田49-1 [駐車場有り]
[営業時間]11:00~15:00 [定休日]火曜日
業に違ったらお気軽にお電話下さい。

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(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
リアル三次元コンピュータアクセスマスターで、より安全な運転操作や適切な状況判断を学習できます。
- ポイント5** あなたのスケジュールに合わせた教習プラン
安心・おまかせコース/スピードコース/マイペースコース/期間限定コース

各種教習ローンの取り扱いをしています。詳しくは、当校受付までご相談下さい。

三ツ矢自動車学校 弘前市石渡1丁目23-1
0172-35-6611
<http://www.mituya-ds.jp>

スレゼント付 クリスマス ケーキ特集

Merry
Christmas

**Tsugaru
KADARU**
合同企画

ヴェルジェでちょっと贅沢なX'masを…



ふわふわのスポンジにフレッシュな生クリーム。旬の冬莓をたっぷり飾ったクリスマスケーキ。

パティスリーヴェルジェ

住 弘前市百石町18
☎ 0172-32-1949
営 10:00~19:30
休 毎週月曜日(祝祭日の場合は翌日)

市庁ニューキャッスル
←弘前公園
弘前商工会議所
百石町駅前

弘前駅→
弘前支店
弘前支店

★当店

ふんわり♪スフレフロマージュ



ふんわり軽い口どけのスフレタイプのチーズケーキです。デザートハウスでもお取り扱いしております。

スフレフロマージュ
15cm 4~6人様用
3,200円

デザートショップ

住 弘前市宮川3-17-1
☎ 0172-37-0188
営 10:00~19:00
休 不定休

ヤマダ電機
弘前駅前
弘前支店
サンクス

★当店

定番だけど、新しい。不二家のクリスマスケーキでたくさんの笑顔がひろがります。



シャンテリークリームが、さらに美味しくなった苺のスペシャルショートケーキと、4種類のケーキが楽しめるアソートケーキは、不二家自慢のおすすめ商品です。

クリスマス
苺のスペシャル
ショートケーキ(S)
14.5cm3,300円(税込)

クリスマス
アソートケーキ
14.5cm2,600円(税込)

不二家さくら野弘前店

住 弘前市東3丁目10-1さくら野弘前店1F
☎ 0172-55-8786
営 10:00~20:00
休 さくら野百貨店弘前店に準ずる

弘前マースクール
小野病院
イオンシネマ弘前
メガシティ弘前
ゲストシティ

★当店

ウキウキつもるスペシャルなイブ。ラグノオのクリスマスケーキ

ピスタチオのスポンジにホワイトチョコレートムース、ベリームース、ラズベリージュレをサンド。ベリーの赤いグラサージュでスペシャルなクリスマスに。



ラグノオ

いとく樹海店
住 大館市大田画19
☎ 0186-43-1355
営 9:00~19:00
休 無休

いとく片山店
住 大館市片山町2丁目4-1
☎ 0186-42-7300
営 9:00~20:00
休 無休

いとく鷹巣南店
住 北秋田市米代町5-13
☎ 0186-62-5454
営 9:00~19:00
休 無休

鷹巣郵便局
北秋田市
消防本部
鷹巣小学校

★当店

いとく鷹巣SC店
住 北秋田市栄字前綱76
☎ 0186-62-9960
営 9:00~20:00
休 無休

サンクス
イオン
→並7号線
樹海ライン
ヤマダ電機

★当店

ツルハ
マクドナルド
→並7号線
→並7号線
ファミリーマート

★当店

イオン
ケーズデンキ
→並7号線
→並7号線
サンデー

★当店

いとく大館SC店
住 大館市御成町3丁目7-58
☎ 0186-49-1330
営 9:00~20:00
休 無休

いとく大館東店
住 大館市東台2丁目1-9
☎ 0186-49-6311
営 9:00~19:00
休 無休

ユニバース毛馬内店
住 鹿角市十和田毛馬内字中津峰101
☎ 0186-35-3922
営 9:00~20:00
休 無休(但し元旦は店休)

いとく鹿角SC店
住 鹿角市花輪字下町164-1
☎ 0186-23-5757
営 9:00~20:00
休 無休

大館駅
→並7号線
秋田看護福祉大
コメリ

★当店

大館駅
大館市役所
大館東端高校
ホテルクラウンパレス秋北

★当店

十和田市役所
ツルハ

★当店

鹿角中央病院
ケーズデンキ
★当店
ガスト
つるば

専属パティシエが心を込めて作ったクリスマスケーキ

ふわふわスポンジに莓をサンドしたクリスマス
の定番ケーキとラム酒の香るホイップ
カスタードクリームに和栗クリームで仕上
りたプッシュドノエル。

モンブラン
ロール

莓サンド
生クリーム

プリンセスコート / ノリスクラブ

住 弘前市早稲田4丁目1-3
電 0172-26-4122 Merry Christmas
営 10:00~18:00
休 月曜日

シャロン甘洋堂のX'masケーキでおもわずにっこり...

フルーツファンタジー4号
3,000円~(税別)
生クリーム4号
2,500円~(税別)

厳選した地元の甘くて新鮮なイチゴ、大好評のふわふわスポンジ生地、回どけなめらかな生クリーム、ぜひお召し上がりください。

シャロン甘洋堂

予約限定商品は
12月15日までです。
ご予約はお早めに...

シャロン甘洋堂

住 黒石市前町17-9(黒石市役所そば)
電 0172-52-4688
営 9:00~19:00 http://syaron.com
休 不定休(お気軽にお問い合わせください)

今年のクリスマスは、当店人気のクレープケーキをどうぞ

クレープ(ミニもあります)・ワッフル・シ
ェーク・アップルパイなど人気のお菓子がた
くさん!黒石市の美味しいお菓子屋さん。

スポンジケーキ5号2,900円~
クレープケーキ5号3,300円~
※ケーキのデザインは変更になる事があります。

リスボン菓子店

住 黒石市ぐみの木2-56
電 0172-53-0644
営 9:00~19:00
休 不定休

ゆめりんごのタルトタタンで大人クリスマス

約10個分のりんごを使ってゆっくりじっくり
焼き上げたタルトタタンはりんご園だから
こそ!クリスマスは少しリッチに弘前らしく!

ゆめりんご PÂTISSERIE

住 弘前市大字悪戸字芦野156-1
電 0172-87-6477
営 10:30~17:00
休 不定休

かわいくておいしいクリスマスケーキ

数量限定50台
サンタさん・
トナカイさん
3,500円(税別)

今年のサンタさんとトナカイさん
は、きらきらおめでかわい
いUP!!大人気のかわいいケ
ーキでX'masを楽しみましょう!

パティスリー ル・ショコラ

住 弘前市徒町17-1
電 0172-37-6761
営 9:00~20:00 日祝は19:00まで
休 水曜日

全国紙でも紹介されているアップルパイが有名なお店

青森県産の紅玉を使用した、酸味があり、
しっかりとした果肉がつまったアップル
パイです。ぜひ、一度ご賞味ください。

アップルパイ
りんご型 15~24cm
2,000~4,500円(税込)

お引き換えはク
リスマスケー
キのみになります。

ジャルダン洋菓子店

住 弘前市富田3丁目1-6
電 0172-32-6158
営 9:30~19:00
休 毎週火曜日

Tsugaru & KADARU 合同企画!

必ずお読み下さい

ご希望の店名をご記入ください。ラグノオ店は支店名もお書きください。
第2希望までお選び下さい。(第2希望は22ページからもお選びいただけます)
お一家族様1点限りとさせていただきます。
ケーキのお受け取り日は**12月24日(土)**です。
①当選者の方にはケーキ引換券を発送致します。
②ハガキが届きましたらただちにお店に連絡して受取時間をお伝えください。
③24日(土)に引換券を店舗にお持ちになり、ケーキと引き換えてください。
※掲載写真とプレゼント用のケーキは異なる場合がございます。

応募 締切 12月10日 必着!!!!!!!



Tsugaru & KADARU 合同企画!

藤崎町の老舗洋菓子店。ご自宅からご進物まで幅広く取り揃えております。

『レアチーズ』タルトの上にレアチーズを流しました。21cm 3,434円(税込)

定番の生クリームデコも!!

『フリンセス』タルトの上にイチゴたっぷり!! 21cm 4,536円(税込)

アントルメ佐藤菓子店

藤崎町大字藤崎字村岡27
 電話 0172-75-2217
 営業 9:00~19:00
 休 月曜日

あおぞら 東奥信用金庫 伊オン 7
 当店★ 長崎通 1階 (←至弘前駅) 7

キャッスルのX'masケーキで幸せな時間を

ガトー・オ・フレーズ 15cm 3,240円(税込)

たっぷりのイチゴと、自慢の生クリームのハーモニー。ホテル一番人気、定番のクリスマスケーキです。

申込受付期間 12月1日(木)~12月15日(木)

ホテルニューキャッスル

弘前市上鞆師町24-1
 電話 0172-36-1211
 営業 11:00~18:00(お引き渡し時間)
 休 無休

石巻支店★ 当店
 ←至弘前公園 至弘前駅→
 びくくり ドンキー ワンクス 弘前農工会議所

気持ちを重ねる♡ハートフルクリスマス

シャンテリークリームが、さらに美味しくリニューアル!! 不二家自慢のケーキが勢揃い!!

クリスマス幕のスペシャルショートケーキ(S) 14.5cm 3,300円(税込)

不二家いとく大館SC店

大館市御成町3-7-58いとく大館SC店1階
 電話 0186-57-8930
 営業 9:00~19:00
 休 年中無休

大館駅前 本ノイレブン フラガのす
 長木川★ 当店 7

和菓子に洋菓子、様々なお菓子を用意しています。

当店1番人気のどら焼き「わさもどら」をはじめ和洋様々なお菓子を取り揃えています。また平川市で採れた「津軽の桃」をつかったスイーツもぜひご賞味ください。

ももさわ菓子店

平川市本町北柳田16-1
 電話 0172-44-2015
 営業 8:00~19:30
 休 無休

平川市役所 平川文化センター 当店★ 道徳病院 いとく平川店
 平川市役所

人気NO.1デコレーションケーキ

純生クリームを使い、パイとバナナのサンドにイチゴとメロンをトッピングしました。

クリスマスにおすすめフルーツ(純生仕上げ) 5号 3,456円(税込)

アマリリスしんこや

大館市常盤木町2-4
 電話 0186-49-1225
 営業 9:00~22:00
 休 無休 <http://yp.mic.ne.jp/~shinkoya/>

常盤木町 当店★
 アネックス ロイヤルホテル 出光

大正堂のケーキで楽しいクリスマス!

クリスマスにおすすめプッシュ・ド・ノエル 18cm 1,950円

たっぷりの卵を使ったしっとりとしたスポンジで、旬のいちごオリジナルブレンドの生クリームをまきました。

ケーキ多種類他、焼き菓子・和菓子も取り揃えております。**大正堂**

大館市御成町1-24-1
 電話 0186-42-0484
 営業 9:00~19:00(日祝は18:30まで)
 休 水曜日(6月~11月中)

大館駅前 当店★
 ジョウゴラン 大館駅前郵便局 秋田銀行

クリスマスケーキ37名様にプレゼント

- ★アマリリスしんこや … 2名様
- ★アントルメ佐藤菓子店 … 2名様
- ★シャロン甘洋堂 … 2名様
- ★ジャルダン洋菓子店 … 2名様
- ★大正堂 … 2名様
- ★デザートショッス … 2名様
- ★パティスリー ヴェルジェ … 2名様
- ★パティスリー ル・ショコラ … 2名様
- ★不二家いとく大館SC店 … 2名様
- ★不二家さくら野弘前店 … 2名様
- ★フリンセスコート … 2名様
- ★ホテルニューキャッスル … 2名様
- ★ももさわ菓子店 … 2名様
- ★ゆめりんごPÂTISSERIE … 2名様
- ★ラグノオ(各支店1名) … 8名様
- ★リスボン菓子店 … 1名様

応募方法は22ページです

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「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>

✓ 驚異のプラセンタ

vol.30

胎盤(プラセンタ)は、胎児が育つのに必要な成分を供給し、母体からの病原菌などの異物から胎児を守っています。以前は、肝硬変など肝機能が低下している患者にプラセンタを注射して延命効果を期待していま

た。病気の進行や炎症を抑えて破壊された組織の修復を促すことができるからです。

しかし、インターフェロンなどいろんな治療法が出現し、プラセンタは使われなくなりました。そこでターゲットをアンチエイジングにしました。加齢により新陳代謝は衰え、免疫

力も低下していきます。加齢による皮膚の老化、更年期障害や頭髪の維持などに有効です。

最近では、注射のみならずサプリメント、外用剤、化粧品など多岐にわたって使われています。



Tsugaru アニマル通信

vol.28

熊本地震の現状報告

こんにちは、ごり動物病院。のごりです。

11月2日、3日熊本に視察を兼ねて帰省しました。青森からだと飛行機で羽田を乗り継いで4時間かかります。熊本空港に降下中、10月に噴火した阿蘇山から噴煙が空高く上がっておりまして。熊本市内上空で旋回する際には震災で崩壊した熊本城が見え、屋根をブルーシートで覆った家屋を多くみました。このような状況を見ただけでまだまだ復興には

時間がかかるなという印象でした。

熊本到着後、大学の先輩が開業する動物病院に行きました。震災直後に動物たちを避難させるゲージの要請があり当院から7つほど送らせていただきました。そのゲージも動物同伴できない施設に避難されている方の猫ちゃんたちで現在もフル稼働でした。突然のことで地震発生直後は病院やご家族のことで精一杯で、被災動物の対応をする熊本市獣医師会や動物愛護センターは機能していなかったそうです。まだまだ被災動物は多く、近く被災動物を保護するシェルターを建設する予定ですが、建設費用が不足していると話してくれました。

今回当院からも、東日本大震災の基金と熊本地震の基金を寄付いたしました。震災が起きると人が優先になりますが、被災動物、生活を共にするご家族への支援もこれからの社会生活には必要となると思います。どうかこれからもご支援をよろしくお願い致します。



熊本地震ペット救護本
<https://doubutsukyuen-search.org/kumamoto/>



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

HOSPITAL

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
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!

週間番組表 (一部抜粋)

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

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います。

12
 月の
 当番

内 科	診療時間/9:00~12:00
4(日) 関医院中津軽診療所	弘前市賀田1-14-2 TEL:82-3006
11(日) さがらクリニック	弘前市桔梗野1-3-3 TEL:37-2070
18(日) 小堀クリニック	弘前市中野2-2-2 TEL:32-7146
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/>

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ジャイゴウエーブ
- ・ロマンビアそうま
- ・道の駅碓関「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
- ・ルネシアベニュー
- ・TSUTAYA
- ・スーパースポーツゼビオ
- ・スーパーフリースタイル弘前中央店
- ・カラオケ合衆国 102号店
- ・カラオケ合衆国 弘前城東店



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、年齢が高くなるまで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溢っています。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」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、脅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!

ダニ舌下免疫療法薬も長期処方可能になります!

意外と知られていないダニアレルギー。青森県内には29万人のダニアレルギーの方がいるそうです。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ダニ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も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。そして、とうとうダニの舌下免疫療法薬も12月1日から長期処方が可能になります。ますます治療しやすくなるダニの舌下免疫治療、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/

アメリカ大統領選挙でトランプ氏が選ばれました。ヒラリー氏は、影で不正な蓄財をし、そのなかには多額のチャイナマネーがあったといわれています。公人であるため、公用のメールを使用し不正がないようにチェックされるべきなのに28億円もの講演料の内訳や、契約めいた私用メールは破壊され、法務省との癒着も取りざたされており、CIAやFBIもこのままでは、大統領弾劾に及ぶ可能性も高いと判断、大統領選直前に捜査再開の運びとなったのです。もし、ヒラリー氏が当選していれば、TPPはさらに日本に不利な内容に改悪されていたでしょう。トランプ氏になったおかげで、TPPが破棄されることになれば青森県の農畜産業は破壊されずに済みます。ただ、日本への皆保険制度を破壊しようとする米生命保険会社の陰謀は絶対阻止しなければいけないとは思いますが…。



●住所/弘前市安原3丁目7-5

早川内科肛門科

Tel.0172-87-7700

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 (急病は電話連絡をお願いします。)



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。

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

肝臓癌が気になる方へ

肝臓癌の原因としてB型肝炎・C型肝炎ウイルスは広く知られておりますが、最近、米国がん協会から肥満と、2型糖尿病が肝臓の発症リスク因子であることが報告されました。

米国人157万人を追跡調査したところ6.5%に2型糖尿病が発症し、糖尿病と肥満を認めると、ないのに比べ2.6倍肝臓癌リスクが高まるとしております。また、ウエスト周囲径が5cm増えると肝臓癌リスクは8%増加すると報告しております。

肝臓癌リスクをおさえるためには、肥満に注意を払い2型糖尿病にならないよう努力することが大切です。 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。

ユニバース
松原店

ごり動物病院

かっぱ寿司
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
しまむら安原店

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



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・筋膜炎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、
職医委員の判定や、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ます。

お気軽に
ご相談下さい。

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



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
診療を行っています。

レントゲン検査室

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

処置室

採血や点滴、各種の注射を
行っています。ギプスを巻く
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。



12月10日(土)公開
海賊とよばれた男

第10回木屋大賞を受賞した百田尚樹のベストセラー小説を、『永遠の0』の監督&主演コンビ、山崎貴と岡田准一のタッグで実写映画化。明治から昭和にかけて数々の困難を乗り越え石油事業に尽力した男の生きざまを描く。

© 2016 海賊とよばれた男製作委員会 © 西田尚樹/角川



12月16日(金)公開
ローグ・ワン
STARWARS STORY

世界的に人気のSFシリーズ『スター・ウォーズ』のサイドストーリー。圧倒的な破壊力を誇る帝国軍の宇宙要塞アス・スターの設計図を奪うという任務を遂行した反乱軍兵士たちの戦いを追う。

© Lucasfilm 2016



12月17日(土)公開
ぼくは明日、昨日のきみとデートする

七月隆文の小説を基にした青春ラブロマンス。一目ぼれした女性と恋人同士になった美大生が、彼女の抱えている思いも寄らぬ秘密と向き合う姿を追い掛ける。

© 2016 ぼくは明日、昨日のきみとデートする製作委員会



12月23日(金)公開
バイオハザード
ザ・ファイナル

大人気ゲームが原作の超大作アクションシリーズの第6作にして最終章。人類最後の生存者となったアリスと、宿敵アンブレラ社が仕掛けるアンデッドとの最後のバトルを描く。

おススメ映画情報!

Ac **イオンシネマ弘前**
AEON CINEMA

〒036-8091 弘前市高崎2-15-1 さくら百貨店別館
お問合せ：0172-26-1113 URL www.aeoncinema.com



蛍光灯・水銀灯・白熱電球・ハロゲン → **LED照明で** 大幅コスト削減
経営者の方へ朗報 **ビジネスチャンス!!**



店舗・オフィス・工場・倉庫・その他の施設・屋外照明・一般住宅

例えば	蛍光灯 3台 (FLR40形2灯用)	取替	LED 3台 (照明器具)
電気料金	2,479円/月	→	741円/月
消費電力	85W/台	70%削減!!	25.4W/台
寿命	12,000時間		40,000時間

照明器具3台の交換で、**月々1,738円の削減!!**
工事費を50,000円(税込)とすると、なんと約2年2ヶ月で元が取れます。

又、50台を交換する工事費を640,000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8ヶ月で元が取れます。電気料金削減分でリースやローン等を使用する事により、簡単に初期投資0円での導入が可能となります。

- 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少なくなります。
- 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
TEL 0120-14-0343

第36回ご紹介の学校は、板柳町立板柳北小学校と板柳町立板柳東小学校です。

「ポプラ並木がそびえる～板柳北小学校」

板柳町立板柳北小学校 教頭 今 義秀



昭和59年4月1日、板柳小学校の一部と板柳第二小学校が統合し誕生しました。

今年で創立32年目を迎えます。現在は、児童数227名（10学級：特別支援学級2を含む）です。校舎は、国道339号線のバイパス沿いに位置し、水田とりんご畑に囲まれ、校門から校舎まで続く高いポプラ並木が自慢です。

校章は、全体の形は町木「イタヤカエデ」の葉を抽象化し、横2本の水平線は、広大な稲田と平野を表しています。また、縦3本の垂直線は、上は三つの嶺をもち高くそびえる岩木山の姿、下は悠々と流れる岩木川を表しています。

本校のめざす児童像は、「心豊かで自ら考え 実践する子」で、自然や地域を生かした様々な体験活動や行事を通した教育活動を展開しています。

体験活動と行事のいくつかを紹介します。

■ 4年生「りんご栽培体験」

学校近くにある地域の方のりんご園で、受粉や実すぐり、葉取りの作業を行い、秋にはいっぱいりんごを取ります。そのりんごを使って、りんごパイも作っています。

■ 5年生「稲作体験」

校門のすぐ隣にある水田を利用し、餅米を作っています。田植えや稲刈り、脱穀作業を行い、収穫した餅米で11月には全校で「もちつき会」をしています。

■ もちつき会

5年生が育てた餅米を使って、各学年ごとに杵と臼で餅をつきます。子ども達全員で力を合わせてついた餅は最高においしいです。たくさんの保護者や地域の方々にも協力してもらい、とても感謝しています。

今後も保護者の皆さんや地域の方々に支えられながら、豊かな自然環境を生かして、子ども達が空に向かってまっすぐそびえるポプラ並木のように、心豊かで健やかに成長するように教育を進めていきたいと思えます。



「さあ、夢を追いかけよう！」

板柳町立板柳東小学校 教頭 館山 信一

本校は、板柳町東部に位置し、平成13年に旧板柳町立沿川第一小学校と旧板柳町立沿川第二小学校を統合し、板柳町立板柳東小学校として新設されました。りんご園と水田に囲まれ、近くを流れる十川沿いに細長い学区を有する児童数62名、6学級、職員14名の学校です。本校の教育目標には序文があり、「さあ、夢を追いかけよう！」から始まります。新設時の先生方の「子ども達の世界を広げたい」という教育への強い思いが込められたものとして現在に引き継がれています。

本校の教育活動の特徴は、郷土に根ざし、郷土を生かした教育の充実です。稲作やりんご栽培に関わる家庭が多いこと、地域には古くからの伝統芸能が継承されていること、「館野越古館」が史跡と残されていること等を生かし、地域の関係者の協力をいただいて教育活動を工夫しています。りんご栽培については、学校に隣接するりんご園をもっている地域の方のご厚意で、年間を通して栽培体験を実施しています。また、板柳東部土地改良区の協力の下に、浅瀬石川からの農業用水の水利について見学を通じた体験的な学習を実施しています。クラブ活動には、太刀振り舞のお囃子、お花、手芸、裂き織り、スポーツチャンバラ、お話等へ外部指導者を招き、地域の人材を有効に活用した活動を実施しています。特筆すべきは、学区に南北朝時代の南朝方北畠氏の流れをくむ「館野越古館」という史跡が有ることです。館内には、「南朝方の錦の御旗」が保存されています。江戸期には、紀行文学者の菅江真澄が訪れているという記録も残されています。現在も北畠家のご当主により管理されており、屋敷内には「白いたんぼ」が自生していることでも有名です。毎年春になると子ども達は、館の見学を兼ねて白いたんぼのスケッチをしに出かけています。

このような地域の自然環境や文化、歴史生かし、私たちは「夢を追いかける」子どもの育成に努めています。



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 高杉店	畜産	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 浜の町店	レジ	5H		デリカ	5H
	水産	5H		水産	7H		水産	5H
弘前市 堅田店	レジ	5H	弘前市 桔梗野店	デリカ	5H	弘前市 寿町店	食品	7H
	食品	3H		レジ	7H	弘前市 新宮店	デリカ	5H
弘前市 城東店	レジ	5H				弘前市 新宮店	レジ	7H

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】 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陣場311 【営業時間】7:00~21:00 【定休日】年中無休

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

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

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

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)



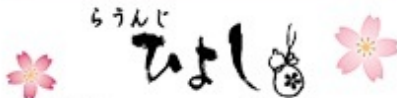
〒036-8087 弘前市早稲田4-3-4
TEL 0172-55-9688

JOB

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・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

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

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

12月

24 25 26 日は!!

注目!!

第2回

にしひろの日

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

JOB

Tsugaru イチオシのお店 ③

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) **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
←至大崎 至城東方面→

お食事処 **鶴亀**

住 弘前市大町2-2-13
営 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!

11月の人気メニューベスト5

- 辛みそラーメン 650円
- 肉ニララーメン 650円
- マーボー麺 650円
- とんかつ定食 650円
- かつ南蛮定食 650円

12月のサービス商品

- かきフライ定食 600円
- かき南蛮定食 600円
- かきカレー 650円
- かきラーメン 650円
- 海鮮丼 650円

◇◆◆来月は何かな?◆◆◇

昼11:00~夜10:00



食堂 狼森 おいのもり

住 弘前市大字狼森字天王 8-4 電 0172-87-4459 営 11:00~19:00 休 火曜日

狼森の **みそラーメン 700円**

ニラ・ニンニク 控えて仕事中でも安心ギョーザ!!

手作り **ギョーザ6個 350円**

味自慢 **焼きそば 600円**



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

から揚げの味は多彩な15種類

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

クリスマス&年末年始のご予約はお早めに
定数に達し次第締め切りになる場合があります
クリスマス&年末年始
ごちそうは旨い屋で☆

14種類から運べるから揚げ弁当 **¥480-**

電話予約後のご来店をおすすめいたします
※尚、配達についてはお問い合わせください

暮の内弁当・オードブル等
3日前までにご注文ください

から揚げ・焼きそばのオードブルは当日のご注文でもOK!



居酒屋 いち

住 弘前市中野1-13-45
休 不定休 Pあり
営 昼12:00~深夜
電 0172-38-6119

人気No.1 **いち味噌ラーメン**
にんにくたっぷり! 野菜たっぷり!!

人気No.2 **とろ〜り月見カレー**
4種の肉をたっぷり使用!

アットホームな空間で、屋から吞めます。お一人様大歓迎!





Tsugaru12月号

読者プレゼントコーナー



1

掲載ページ10~12P
全16店、計37名様に!!

クリスマスケーキ

※ご希望の店名をご記入下さい。
※詳しくはクリスマスケーキ特集のページを御覧ください。

クリスマスケーキの締切日は12月10日(土)です。

2

掲載ページ17P
イオンシネマ弘前Ac
AEON CINEMA

映画ご招待券ペア



...3名様

※チケット郵送致します。

3

掲載ページ21P
から揚げ焼きとり 旨い屋

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

4

掲載ページ21P
狼森食堂味噌ラーメン
1杯無料券

...5名様

※引換券郵送致します

5

青森コロナワールド
ポップコーン無料券

※引換券郵送致します。

...10名様

6

青森コロナワールド
映画招待券

※チケット郵送致します。

...3名様

☆☆☆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

※プレゼントのご応募は、お一家族様1回のご応募となります。
※当選者の発表は、商品の発送をもってかえさせていただきます。
※住所・氏名の書き忘れにご注意下さい。



クリスマスケーキ応募締切は12月10日(土)必着!!
プレゼント応募締切は12月25日(日)必着!!
Tsugaru1月号は12月26日(月)発行!!

宛先は → 〒036-8155 青森県弘前市中野1丁目9-14
 コチラ → NAVI通信「Tsugaru12月号プレゼント」係 までご応募下さい。

コープあおもりの 夕食宅配

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。

「なごみ弁当」、お手頃価格で新発売!

ごはん付 使い切り容器



この度、「ごはんがセットになっているお弁当が欲しい。」
「容器を洗って返すのが大変」とのお声を受けて、
ごはんをセットした使い切り容器のお弁当

「なごみ弁当」を商品化しました。

鮭の焼き魚(献立例)

1食あたり

本体価格

税込価格 537円 **498円**

塩分基準2.5g以下
カロリー基準
(ごはん含む)
500kcal

★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。

月曜日から金曜日のうち、
週3日以上からご利用いただけます。

配達料
無料

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。

レンジでチン!!
ホカホカおいしい!
500W 1分30秒
700W 1分20秒

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omorい ☎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omorい 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】 配達で使用了燃料代は
規定に沿って支給いたします。
雇用保険あり。



無料