



地域密着型情報誌

# Tsugaru

2017 February vol.90



- 2月のイベント情報
- 弘前のクリニック情報
- 学校からの伝言板
- 津軽の求人情報
- 読者プレゼント・他

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

HP→<http://navi-hiro.com/>  
E-mail→[info@navi-hiro.com](mailto:info@navi-hiro.com)

NAVI通信

検索 



自由にお取り下さい。





第41回

# 弘前城雪燈籠まつり

Hirosaki Castle Snow Lantern Festival

2017 2月9日(木)→12日(日)

会場▶青森県弘前市「弘前公園」



主催／弘前城雪燈籠まつり運営委員会

お問い合わせ先／

弘前市立観光館 TEL 0172-37-5501 弘前市観光案内所 TEL 0172-26-3600

<http://www.hirosaki-kanko.or.jp/>

# 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**

## びがっつと

びがっつの従業員は、この道10年以上のベテランばかり!! 安心してご利用下さい。

★ menu ★

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

おかげ様で  
ご来店人数  
**7万人突破!**  
ありがとうございます!!

☆ 9:00~19:00 (全コース19:00まで受付)  
☆ 弘前市八幡町3-2-4 豊田バウナビル2F 8階内

**0172-35-4816**

至国道7号線↑  
弘前警察署 かつば寿間  
当店  
ホテル スポーツ  
アークア 八幡  
みちのく 銀行

弘前駅前方面↓

求人募集19P

おしゃれ工房  
**ぱあま屋**

卒業式お仕度予約受付中!

- ◆セット、着付け、メイク **¥10,000-**
- ◆セット、着付け **¥8,000-**
- ◆セット、メイク **¥6,000-**
- ◆セットのみ **¥3,500-**

ご予約お待ちしております。

おしゃれ工房  
ぱあま屋

大友美容学院  
● 当店  
P 当店P

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

弘前ドリーム  
**Dream**  
ボクシングジム

アパルト入居者募集  
仲介料無料・退去時クロス貼着なし

- 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  
黒石市松原黒石病院近くも同時募集!

住所 弘前市取上5-8-1  
TEL 0172-33-7474  
営業時間 13:00~21:00  
お問い合わせ ☎ 090-2024-2177

噂のヘアーカット専門店  
**センカット**  
**10カット**

早い! 安い! つまみお徳!  
**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\* 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。

至国道102号線  
ユニバース ヤマダ電機  
● 当店  
メガネバリエミキ  
コナカ  
至黒石

求人募集19P

美容室  
**かっしん**  
カット&カラー専門店

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** まで
- 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** まで

TEL 0172-55-9688  
☆ 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  
☆ 年中無休  
☆ 弘前市早稲田4-3-4

至黒石  
至黒石  
ヤマダ電機  
メガネバリエミキ  
● 当店  
ワークマン  
西松屋  
ユニクロ  
至黒石  
第五城東 | 至国道102号線

求人募集19P

黒石地区産あきたごまちを100%使用



**旨**

**ホルモンのどん**

スタミナをつけて  
冬をのりきろう!!!!

**450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 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**

☎0172-88-6013

住弘前市三岳町5-1  
営10:00~21:00 休なし  
LINEアカウントID: @ecv9535c



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

求人募集19P

秋田県北・津軽地区限定! 毎月恒例特別プラン

2017年 2月28日まで **やたて峠の湯治パック**



1泊2食付 **6,700円**

★カラオケBOX 全自動麻雀サービス!!!  
※1室2名様以上からご利用可能です。  
※金・土・祝前日は1,000円増となります。  
※当日のご予約はできません。

**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



求人募集20P

**ラーメン ショップ**  
弘前店

味を守り続けて26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



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!!  
見本

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

松森町店 0172-36-7755 | 小比内店 0172-27-0808 | 大原店 0172-87-8877 | 相馬店 0172-84-1122  
常盤店 0172-69-5511 | 高杉店 0172-99-1100 | 浪岡店 0172-69-1177 | 堅田店 0172-39-4411 | 新宮店 0173-38-5656 | 広田店 0173-38-1266  
森田店 0173-49-7722 | 浜の町店 0172-37-9900 | 城東店 0172-26-3388 | 平賀店 0172-44-0422 | 尾上店 0172-57-5533 | 新町店 0175-33-9222  
中央店 0175-28-4477 | 桔梗野店 0172-31-4422 | 寿町店 0172-59-0556 | 金木店 0173-54-2570 | 岩木店 0172-82-5535 | 板柳店 0172-73-5580

求人募集19P

昔ながらの手作り

# 日屋豆腐

数量限定  
西日屋特産品

レストランでも  
召し上がれます



価格1丁:200円(税込)

物産センター Beech にしめや  
〒036-1411 青森県中津軽郡西日屋村大字田代字神田219-1  
TEL:0172-85-2855

※写真はイメージです。

お求めやすい価格  
から最高級品まで  
幅広くご利用!!

厳選された、  
本物の味。

あつたかお鍋に、すきやき  
しゃぶしゃぶ、焼肉等...  
冬の味覚は、豚金に  
ぜひ、おまかせください。

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。

惣菜も充実!  
鮮度抜群!

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  
FAX:0172-44-1181

平賀駅前 13号車線  
平賀駅前 平賀駅前  
平賀駅前 平賀駅前

平賀駅前北柳田11-17  
営業時間/8:00~18:00  
定休日/不定休

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  
280円

焼き芋

1,000円  
2,600円  
2,300円  
3,200円

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

蜜芋屋  
若さま  
考いも

スイーツポテト  
1,600円

奇跡の蜜芋(国産紅はるか)使用

## 半生干し芋

380円

新商品

蜜芋屋の  
半生干し芋

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

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※日曜日は17:00まで  
シーズン中は休まず営業致します。

# アントルメ佐藤菓子店

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

※価格は全て税抜です。

改装・増築リニューアルオープン



詰め合わせ(洋菓子)



1,450円 2,200円 2,500円

和・洋菓子各種取り揃えております。  
 お好みの詰め合わせも承ります。

詰め合わせ(和菓子)



2,570円 2,400円



どら焼き各種 190円

いちご大福 180円 大の里 180円 生菓子 200円



濃厚ソフトクリーム 300円

ショコラケーキ 各種 320円

人気商品



いちごスペシャル 500円

ガトーアマンダ 390円

ピヌー 360円

生シューアワン 200円

クラッカーショコラ 350円

おのりんごのクリームパイ 300円

クレープと季節のフルーツ 450円

チョコ生ショート 380円

おすすめ商品 ミルフィーユ 380円

ラリンセス 500円

モンブラン 380円

## 2時間飲み放題 宴会プラン ¥5,000~

要予約



5名様からご予約承ります。お気軽にお問合せ下さい!!

**焼肉の東天**  
 TEL:0172-35-8929  
 住所 弘前市新鍛冶町52 定休日 水曜日  
 営業時間 18:00~翌2:30



美味しいお酒と楽しい会話が弾むお店。

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

飲み放題料金 2名様~ 60分 3,000円 ※延長 2,000円  
 カラオケ歌い放題、女の子ドリンク込



TEL:0172-33-8865 携帯:090-2027-2763  
 住所 弘前市大町1-6-2 駅前センター1F  
 営業時間 19:00~ラスト 定休日 月曜日



求人募集 20P

和婚式、フォトウェディング、家族婚etc...  
 色々なスタイルのご結婚式のお手伝いをさせていただきます。  
 いつでもお気軽にお越しください。



OPEN SPECIAL  
 バック誕生!!

会費15,000円(税込) × ご人数(お料理・飲物etc...)  
 +  
 ご家族負担ドレス2点・写真etc...99,000円(税別)



AMAZING WEDDING

人生観が変わるケックンシキをしよう

TEL 0172-88-6759 OPEN 10:00~17:00 定休日 火曜日  
 E-MAIL info@amazing-wedding.com



8名~40名様予約制の貸切レストラン  
 ※同一施設内のスタジオ、ギャラリー等の  
 ホールを利用すれば最大120名様まで  
 対応可能です。

結婚式2次会、貸切パーティー、  
 会社やサークルの打ち上げetc...  
 お気軽にご相談ください

- 【ご宴会プラン】  
 4,000円(inTAX)  
 お料理7品、2.5h飲み放題付き
- 【結婚式2次会プラン】  
 3,000円(inTAX)  
 お料理5品、2.0h飲み放題付き



予約制&貸切レストラン カフェ&バル チュロス

OPEN/18:00~22:00

定休日/火曜日

TEL 0172-88-5818

E-MAIL churros@amazing-wedding.com

URL http://amazing-wedding.com

**T.RISE Group 新店舗 プランタンフロア**  
**1/21(土) ハルル樹木に Grand Open!**

**オープン記念 福引抽選会**  
 技術料金3,000円ごとに1回抽選券進呈!!

**先着100名様へ 記念品贈呈**  
 シャンプー&トリートメント ※もしくは日用品より1点

1等 イマジンホテル&リゾート両館 1泊2日ペア宿泊券  
 2等 折りたたみ自転車  
 3等 カットギフト券12,000円分 (カット4回)

**オープン特別体験メニュー**  
 <完全予約・毎日限定各5名様> 1/21~2/28

- ◆フェイシャルエステ **50%off**
- ◆ジェルネイル **50%off**

◆スペシャルシンデレラコース (カットパーマカラートリートメントネイルエステ) ¥26,000 → ¥13,000  
 ◆シンデレラコース (カットパーマカラートリートメントネイルエステ) ¥20,000 → ¥10,000  
 ※各コース1日限定3名様まで。※メニューの料金は消費税抜き表示です。

**Froria printemps**  
 ☎0120-91-8103

平日 9:30~19:00  
 土 9:00~19:00  
 日 9:00~18:00  
 休 月曜日・第3火曜日  
 電 0172-88-6911  
 住 弘前市大学樹木5-10-1 ハルル樹木内

**Graceful moment Change the life Your make happy**

**Climb Hair**

—— 理容 MENU ——

- カット . . . . ¥1,620 (頭洗い、シャンプー付)
- 子供カット . . . ¥1,080 (頭洗い、シャンプー付)
- カラー . . . . ¥3,780 ~ (カット、頭洗い、シャンプー付)
- カラー . . . . ¥1,620 (頭洗い、シャンプー付)
- 白髪ぼかし . . . ¥1,080
- 学生丸刈り . . . ¥1,080

—— 美容 MENU ——

- カット . . . . ¥1,620
- カラー . . . . ¥3,240 ~
- パーマ . . . . ¥3,240 ~
- 縮毛矯正 . . . ¥7,560 ~
- クイックスバ ¥540

※すべて税込価格となっております。

**Climb Hair**  
 弘前市外崎3丁目 1-1  
 ☎0172-78-2827  
 第3月曜日  
 ☎8:30 ~ 19:00

出張・美容サービス  
 在宅介護者、福祉施設に  
 ご入居の方への訪問サ  
 ビスも承っております。

日本原燃 参加者募集 託児無料 2017 2月 FEBRUARY

**げんねんECOスクール**

**第一部**

**日本原燃の安全対策について**

講師/日本原燃(株)

**第二部**

**プリン型の手作り石けん(お菓子付き)**

講師/Milk Plant 高橋 美紀

**八戸会場**

【日時】2/13(月)

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

●応募締切/2月6日(月)必着  
●開催場所/ユートリー5階視聴覚室

**弘前会場**

【日時】2/14(火)

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

●応募締切/2月6日(月)必着  
●開催場所/弘前工業専門学校201室

**青森会場**

【日時】2/15(水)

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

●応募締切/2月8日(月)必着  
●開催場所/B18教室(1階)視聴覚センター

**青森会場**

【日時】2/16(木)

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

●応募締切/2月8日(月)必着  
●開催場所/B18教室(1階)視聴覚センター

**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。

※お問い合わせやお申し込み後のキャンセルは必ずお電話(017-731-1563)でお願いたします。(受付時間:平日9時~17時)

※第二部のみ参加はできません。

〒030-0802 青森市本町1-2-15  
B18教室(1階)視聴覚センター「ECOスクール」係  
mail: [ecoschool@jnfl.co.jp](mailto:ecoschool@jnfl.co.jp)

※お申し込みの際の個人情報につきましては、ECOスクールの開催及び運営に関する範囲内で使用させていただきます。

500円 各30名程度

弘前からJリーグを目指して!  
**ブランデュエ弘前FC**



ブランデュエ弘前FC ホームページ

QRコード

**<2017サポーターズクラブ会員募集>**

レギュラー会員	3,000円
ルーキー会員	1,000円
ファミリー会員	6,000円
プレミアム会員	30,000円

(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](mailto:info@blancdieu-hirosaki.com)

**世界初!!** 浄水器は新しい時代へ...

スタイリッシュ&スリム

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

(家庭水への必要性)

取り付け場所を選ばない超薄型設計!!

地下1000mの天然水の水質を限りなく再現

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! 各水質によるイワナの生育

検体名	生育時間	原因の研究
水道水	1週間	塩素1.5ppmにより塩素中毒
電気分解水	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

MAP

当店

消防屯所

すみれ老人ホーム

北陽小

母八幡宮

1shop 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  
CLAZY MESH SSP

ライジング城東店  
フジモーターズ



# 生きる。

あきらめない、その気持に応えます。

たとえ治すのが難しい病気になつたとしても、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  
～相談できるお薬局～

**株八木橋薬局**

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



総合保険代理店  
あなたの預ける保険コンサルタントです。  
**株式会社 グッドウイン**  
弘前サテライトオフィス  
住 弘前市土手町181-9 ガレリアKD-B棟テナントF  
営業 9:30~17:00 休土・日・祝

20th ANNIVERSARY

お客様一人ひとりに最適な「安心」をその保障内容、古くなっていませんか?

**0172-55-0724**  
「お電話ください。担当者がうかがいます」



取扱保険会社 生命保険会社21社・損害保険会社13社

当店は、みちのく上土手町支店、かさい家具、土手町支店、弘前さくらクリニック、弘前市立病院、かさい家具、土手町支店、弘前さくらクリニック

取扱い保険会社: Aflac, AIG, MetLife, NISSAY, Affac, オリックス証券, Manulife, メディケア生命

求人募集20P

## ACROSS PLAZA アクロスプラザ 黒石店

アクロスプラザ

資材館 **おもしろ市場** OPEN



なんでも扱う大型リサイクルショップ

**津軽塗 さらに半額75%OFF**

- 限定10個 **大マッコ** ミャンマー直輸入 ※1万円購入で グルメセット
- 限定30個 **小マッコ大人用** ※1,000円購入で
- 限定20個 **小マッコ子供用** ※1,000円購入で

- 着物、端布、生地、手芸
- 美術品、額縁、骨董品
- 業務用厨房商品
- 家具、家電、生活用品全般
- ステレオ、モニター大量入荷
- 介護用品、おもちゃコーナー
- 古本コーナー

求人募集19P

鍵と防犯の専門店



弘前富田新築移転オープン!!

確かな技術で低価格!

- 合カギ製作
- 各種錠前(交換・取付・修理)
- ドアロック開錠
- 紛失キー再製
- 特殊錠取付(電気錠・指紋錠・リモコン錠)
- 金庫(開錠・修理・特価販売)
- 防犯機器取り付け

あらゆるカギと防犯のご相談はカギヨシへ  
 (0172-36-0036)

営業時間 9:30~18:00 土曜17:00迄  
 店舗定休日 日曜・祝日 土曜不定休  
 夜間、休日のカギのトラブルは随時受付

Lock&Security



- 合カギ 432円(税込)~
- 特殊キー(ティンブルキーなど) 1,944円(税込)~
- イモビライザーキー 8,640円(税込)~

住 弘前市富田3丁目3-27  
 電 0172-36-0036  
 営 9:30~18:00  
 土曜日は17:00まで  
 休 日・祝・土曜日不定休 有



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  
リアル三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>

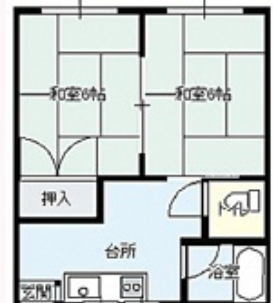
LIFE

**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

黒石市松原黒石病院近くも同時募集!

お問い合わせ ☎ 090-2024-2177 (渡辺)

# 第3回 スノーライド

## 雪上ランバイク大会 in 青森

2017年2月12日(日) 9:40START!

会場 青森競輪場 (〈駐車場〉)  
対象 就学前の2歳～6歳  
エントリー 青森競輪場ホームページから応募(2月1日締切)

参加無料  
参加者には  
豚汁1杯サービス!  
入賞品あり

参加者募集中

会場で冬を楽しもう!

スノーラフティング 大型スローロー

イベント参加申込・詳細は  
青森競輪場ホームページで

青森競輪 検索

LIFE



**2月3日(土)公開**  
ミス・ペレグリンと奇妙な子どもたち

**おススメポイント** 鬼オティム・バートン監督作品。登場人物は透明人間や後頭部に口のある少女など、いろんな「奇妙」な子どもたちに注目!

© 2016 Twentieth Century Fox Film Corporation.



**2月11日(土)公開**  
相棒 劇場版Ⅳ

**おススメポイント** 新たな右京・冠城コンビが本作で対峙するのは国際犯罪組織。2代目相棒の神戸尊(及川光博)も登場! シリーズファンは必見!

© 2017 相棒 劇場版Ⅳ、パートナーズ



**3Dでポケモンが飛び出す!!**

**2月11日(土)公開**  
ポケモン3D アドベンチャー

**おススメポイント** ポケモンの人気キャラクターが3Dになって動きまわる! 更に2本立てを500円で観られます! お子様の映画館デビューにぜひ!

© Nintendo・Creatures・GAME FREAK・TV Tokyo・ShoPro・JR Kikkaku © Pokemon © 2009 ビデオゲームプロジェクト



**2月18日(土)公開**  
一週間フレンズ

**おススメポイント** 今をときめく山崎賢人くんと川口春奈さんと胸キュン感動ストーリー。更に主題歌にスキマスイッチの「奏(かなで)」ときたら号泣間違いなし!?

© 2017 東映映務/スクウェアエニックス・映画「一週間フレンズ。」製作委員会

※旧フナーマイカル・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




弘前モータースクール 弘前小野病院  
イオンシネマ弘前 メガシティ 城東店  
さくら野弘前店 ガスト 城東店

LIFE



# 1月・2月 弘前地区イベント情報



## 12月16日(金)～2月28日(火) 弘前のイルミネーション



冬の風物詩として毎年ご好評をいただいているイルミネーション。弘前市は、城下町でありながら、もう一方で明治大正時代の洋館が数多く点在するハイカラな街です。期間中は、現存する洋館など、市内の文化財施設などがライトアップされるほか、市内の各所にイルミネーションが点灯します。

### 【点灯エリア】

- ◎追手門広場イルミネーション
- ◎まちに灯火(上土手町どってん広場、駅前公園)
- ◎弘前駅東口広場イルミネーション
- ◎あずましろ～どシンボルツリー(JR弘前駅2F東西自由通路)

※まだまだあるよ！

蓮菜広場やまちなか情報センター横の街路樹をはじめ、市内の商店街等もイルミネーションで彩られています。

【問合せ】弘前市役所 0172-35-1194



## 1月28日(土) ※旧暦元旦(1月1日) 鬼神社しめ縄奉納裸参り



裸参りは400年前の江戸時代から続くという伝統行事で、2002年に「鬼沢のハダカ参り」として、弘前市の無形民俗文化財に指定されました。男衆がふんどし姿で冷水に漬かる儀式は「水垢離(みずごり)の儀」と呼ばれています。神仏にお願いする前に穢れを取り除き、心身を清めるために行います。男衆は水の入ったたるから出ると、列の後ろにあるたき火で暖を取り、再びたるに入る行為を繰り返します。この「水垢離(みずごり)の儀」を見ようと毎年多くの見物客が境内を埋め尽くします。

【場所】鬼神社(弘前市鬼沢) 【問合せ】0172-37-5501

## 1月28日(土)・29日(日) ウィンターフェスティバル

1月最後の土日はみなさん揃って、りんご公園へお越しください♪

雪に触れて楽しく遊ぼう♪ ◆雪上プチSASUKE ◆タイヤチューブすべり台 ◆焼きりんご製作体験(1日100名限定/無料) ◆りんご畑deオリエンテーリング ◆雪上りんご取りゲーム ◆雪だるまづくり 他  
※その他にも古民家で聞く「津軽昔語り」、家族で楽しめる「簡単クラフト体験」、「りんご公園アップルパイ等が当たる抽選券配布」などイベントが盛りだくさん♪

【時間】10:00～15:00 【場所】弘前市りんご公園 【問合せ】弘前市りんご公園 0172-36-7439



## 2月3日(金) ※旧暦元旦(1月7日) 津軽の七日堂祭



弘前市の岩木山神社と平川市の猿賀神社では旧暦1月7日に、弘前市鬼沢の鬼神社では旧暦1月29日に七日堂祭が行われています。農作物の作柄や天候を占う年の初めの行事で、柳の枝や牛王宝印を用いた作占いや豊作祈願などを行います。全国的に見られる年の初めや小正月にその年の作柄や天候を占う行事の1つですが、津軽地方では伝承例の少ない行事であり、「御柳」や「白餅餅」などの特色ある儀礼も見られるものであり、同種の行事の全国的な比較の上でも貴重です。津軽の七日堂祭は記録作成等の措置を講ずべき無形の民俗文化財として国の選択を受けています。

【場所】岩木山神社(弘前市百沢) 猿賀神社(平川市猿賀) ※鬼神社(弘前市鬼沢)は25日(土)です。

## 2月4日(土) 弘前バル街 VOL.12

弘前市内の各店を食べ、飲み歩きする弘前バル街。普段はなかなか入れない人気寿司店、フレンチ、イタリア、スペイン料理店など、さまざまなジャンルの飲食店が参加しています。弘前の夜を、ガイドマップを手に、飲み、食べ歩きしてみませんか？

【営業時間】基本的に14:00～24:00の時間帯の中で、各店がそれぞれ弘前バル街営業時間を設定  
【チケット販売】前売券: ¥3,500(1冊5枚つづり) 当日券: ¥4,000(1冊5枚つづり) 14:00～販売  
【前売りチケット】弘前バル街参加各店、弘南鉄道弘前駅、中央弘前駅、弘前市立観光館、弘前市まちなか情報センター、アートホテル弘前シティ、cafe bar aj

【当日チケット】弘前バル街 i (弘前バル街本部(かだれ横丁)、弘前市まちなか情報センター)、レストラン山崎

【弘前バル街 i (アイ)] 弘前バル街本部(かだれ横丁)、弘前市まちなか情報センターに、14:00～21:00の間に設置される弘前バル街のための案内所です。弘前バル街参加店や当日の協賛イベントの案内など、情報を知ることが出来ます。

【あとバル】当日参加できなかった場合や使い残した場合は、弘前バル街翌日から2月9日(木)までの5日間で使用できます。

【イベント】17:00～開催セレモニー(かだれ横丁)、弘前バル街実行委員長開会宣言

18:00～パフォーマンス(かだれ横丁、フォーク酒BARてふてふ、土手町コミュニティパーク、レストラン山崎)

16:00～21:00アイスバル/国連WFP食糧支援募金バル(かだれ横丁前)

【問合せ】0172-38-5515



## 2月9日(木)～12日(日) 第41回 弘前城雪燈籠まつり

桜の名所、弘前城の冬もまた格別。200基に及ぶ大小様々な燈籠や雪像が公園内に配置されます。灯りがともされたミニカマクラ群や雪像は照明に浮かぶ弘前城とあいまって幽玄の世界へ誘います。



【会場】弘前公園(国指定史跡「弘前城跡」)

【開会式】2017年2月9日(木)10:00～ 弘前公園内

【露店】四の丸 約20店 9:00～21:00頃(初日10:00頃～)

【公園物産館】四の丸 9:00～21:00

【雪燈籠】公園全体:約150基 【ミニカマクラ】西の郭(蓮池周辺):約300基

【雪燈籠・雪像の夜間ライトアップ】16:30(日没)～21:00(ミニカマクラにはロウソクが灯ります)

【プロジェクションマッピング】投影時間:期間中毎日(1日5回程度予定) アニメ「ふらいんぐういっち」とコラボレーションし、キャラクターの映像や声優さんの声の出演、主題歌が取り入れられる予定です。

【弘前冬花火】2月11日(土) 19:00～予定 ※悪天候の場合は、延期または中止となります。

その他、大雪像、津軽絵大回廊(弘前公園内二の丸遊園地前通路)、弘前雪明り(弘前公園内北の郭)、大型滑り台、雪あそび場ワークショップも開催!





## 1月・2月 弘前地区イベント情報



### 2月11日(土) ※旧暦小正月(1月15日) 沢田ろうそくまつり

毎年旧暦の小正月に、沢田地区(旧相馬村)にある神明宮で、「岩谷堂」と呼ばれるほころの岩肌にろうそくを灯し、翌日のロウの垂れ具合で豊凶などを占うという450年以上前から伝わるお祭りです。現地でろうそくの販売もしていますので、参加者は誰でもろうそくを奉納することができます。幻想的な雰囲気なか、家内安全や合格祈願、会社の繁栄などを祈りながら、ろうそくに火をともしてみてはいかがでしょうか。



境内では、かがり火の周りで登山囃子の演奏や地元の特産品販売、体を温める飲み物や軽食などの販売も行われます。この地域の特産品「ミニ炭俵」の製作実演も行われるので、こちらも一見の価値ありです。

平成29年メインテーマ「伝承(でんしょう)」 古くからの風習・文化などを相馬地区(沢田町会)で受け継ぎ伝えていかなければならない。人の波紋が広がっていく。そんな年にしたい。

【時間】18:00~21:00 大祭は、翌日 【無料シャトルバス(JAアンパンマン号)】

【場所】沢田神明宮「岩谷堂」 「JA相馬村湯口支所-大助経由-沢田会場」

(弘前市沢田地区 沢田神明宮境内)

●行き 1回目17:10出発 2回目19:20出発

●帰り 1回目18:40出発 2回目20:40出発

【問合せ】0172-84-2111

- オープニングセレモニー 18:00
- ①ろうそく光の演出 17:00~21:00
- ②かがり火 18:00~21:00
- ③炭俵製作実演 18:00~20:30
- ④たいまつ行列 18:30
- ⑤登山囃子 18:30~21:00

### 2月19日(日) ※毎年2月第3日曜日 乳穂ヶ滝氷祭 氷結した滝の迫力に圧倒されます☆



高さ33mの白絹のような乳穂ヶ滝。滝の裏の自然の洞窟には不動尊がまつられています。この滝は冬に乳穂のように氷結することからこの名があり、昔からその太さ、形状等によってその年の津軽の作物の豊凶が占われてきました。積み上げた杉葉をいぶした煙や稲束の燃え具合を見ての豊凶占いのなどの護摩祈禱、火渡荒行が2月第3日曜日に行われています。

【場所】西目屋村名坪平地区 【問合せ】0172-85-2800

【ツアー】西目屋村伝統行事の一つ「乳穂ヶ滝氷祭」と平成28年10月に竣工を終えたばかりの「津軽ダム」の内部を特別に見学できる1日限りのツアーです。希望者は火渡りも体験できます。

主催:津軽白神ツアー(0172-85-3315)



### 2月25日(土) ※旧暦元旦(1月29日) 津軽の七日堂祭 【場所】鬼神社(弘前市鬼沢)



## 1月・2月 黒石市イベント情報



### 1月7日(土)~3月20日(月) 楽しい、ひなこけし展

全国の伝統こけし工人在津軽に一足早い春をお届けします。こけしのお雛様が皆様をお待ちします。近年のこけしブームもあり、年々人気上昇中のイベントです。

【場所】津軽こけし館 【問合せ】津軽こけし館 0172-54-8181 <http://tsugarukokeshi.com/>



### 2月4日(土)~12日(日) 雪の降るさと2017 <http://tsugarudensho.com/>

たくさん雪だるまに灯されたローソクが会場を彩ります。雪上車などの乗車体験や雪遊びほか、花火打上げ(初日のみ)などのイベントが盛り沢山です。

【場所】津軽伝承工芸館 【問合せ】津軽伝承工芸館 0172-59-5300



### 2月5日(日) 旧正マッコ市

市内参加店での特売や、買い物をするマッコ(お年玉)がもらえる黒石名物「マッコ市」恒例行事「福まき」では、早朝から大勢の人が集まります。当日は楽しい催し盛り沢山で、お待ちしております。

【時間】早朝~終日 【場所】市内一円 【問合せ】黒石商店街協同組合 0172-53-6030 <http://www.k-cci.or.jp/syotengai/>

### 2月11日(土) 全日本すぐり回し選手権大会



津軽地方冬の遊び「すぐり回し」の全国大会。子どもから大人まで、初めての方でも気軽に参加できます。

11時30分より「よされ鍋」振る舞い(100食限定)もあります。

【時間】9:00集合 10:00大会開始 【場所】横町広場

【問合せ】黒石こみせまつり実行委員会(黒石商工会議所内)

0172-52-4316 <http://kuroishi.or.jp/event/winter/zuguri>



### 2月18日(土) 黒石じょんから宵酔酒まつり

飲み処「よされ横丁」界隈の店をまわり、ゴールすると抽選で豪華景品があたります。

【時間】18:30~ 【場所】よされ横丁界隈 【問合せ】黒石じょんから宵酔酒まつり実行委員会

(黒石観光協会内) 0172-52-3488 <http://kuroishi.or.jp/event/winter/yoiyoimatsuri>



### 2月28日(火)まで 津軽くろいしみんなの雪だるま

市民が一丸となって雪だるまづくり。市内一円を個性的な可愛い雪だるまがうめつくします。フォトコンテストも実施しています。

【場所】市内一円 【問合せ】黒石こみせまつり実行委員会(黒石商工会議所内) 0172-52-4316

# 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>

## ☑ 花粉症対策はお早めに！ vol.32

暖冬だと思った今年の冬も、やはり雪に恵まれました。雪が溶ければまたいやなスギ花粉症の季節がやってきます。

スギ花粉は、1月1日からの最高気温の積算が約350度になると飛散するとされていますので、例年通り、今年の

予想は3月下旬頃です。

スギ花粉の飛散量は、雄花の生育期間である、前年の7月の気温で決まります。今年の東日本は昨年並みといわれています。

症状の強い方は、2年前から実施されたスギ花粉舌下免疫療法をお勧めします。シ

ダレンは、飛散時期には開始できないので、2月いっぱい終了で、その後は、飛散が終わる6月以降でなければなりません。

シダレンをやった患者様は、笑顔で花粉の時期を過ごしています。



## Tsugaru アニマル通信 vol.30

### 野鳥の保護について

こんにちは、ごり動物病院院長のごりです。昨年末、青森市で発生した高病原性鳥インフルエンザは無事に収束しましたが、多くの養カモが処分されました。また同時期に各地で白鳥やノスリが死んでいるのが発見され鳥インフルエンザ陽性でした。まだまだ予断は許されない状況です。冬のこの季節、野鳥、特に1歳未満の若鳥にとって低体温症や餌をとれず飢餓によって飛べなくなる季節でもあります。では弱っている野鳥を



見つけたらどうすればいいのでしょうか？厳しい言い方をすれば、先にお話した鳥インフルエンザやサルモネラ菌、クリプトスポリジウムなど、人に感染する病原体を持っている可能性もあるためおやみに触らず、自治体に連絡するのがよろしいでしょう。自治体ではこうしたことを想定して対応してくれるそうです。野鳥にも保護(対象)鳥とそうでない鳥があります。青森県では白鳥、クマガラ、クマカカなどはその対象ですが、スズメやカラス、ハトなどはその対象ではありません。保護鳥は県の農林水産部や環境省に届け平内にある鳥獣保護センターにて保護されます。また保護鳥のみならず野鳥を飼育することも鳥獣保護法で禁じられていますので万が一保護して体調が回復したら、放鳥していただきますようお願いいたします。

動物病院でも野鳥の保護に関する問い合わせがあります。状況に応じて対応できる場合がありますが、保護された方や移動や持ち込みによる感染拡大を考えると判断しかなる場合にはかたわいですが、速やかに連絡していただくことをお勧めします。我々獣医師の仕事には動物の命を守るばかりでなく皆さんの安全を守ることもあります。野鳥の保護に関してご理解いただければ幸いです。

野鳥や鳥インフルエンザに関する詳しい情報は、青森県のホームページでもご確認ください。

<http://www.pref.aomori.lg.jp>



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

HOSPITAL

76.3MHz FM JAIGO WAVE ラジオは、ともだち♪

(株)エフエムジャイゴウェーブ

### 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」	「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11	第1週以外 「J POP 80's」	「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](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!



# アクロスプラザ歯科



**訪問診療に力を入れております!!**

通院が困難な方に対して、ご自宅・施設へお伺い致します。

持ち運び可能な材料を用意、歯科医師、歯科衛生士がチームを組み、外来診療とほぼ同等な治療が可能です。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	○	×	○	○	○	○	○
15:00~20:00	○	×	○	×	○	△	△

△14:00~16:00まで 店休日:火曜日・木曜午後・祝日  
※急患の方は、時間外でも可能な限り対応致しますのでご連絡下さい。

住 青森県黒石市富士見103-3  
(アクロスプラザ黒石内)

電 **0172-55-8188**

駐 有り

URL <http://acrossplaza-dc.com/>



# さわだ整形外科

HOSPITAL

- 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・腰椎間板ヘルニア・腰部脊柱管狭窄症や、  
筋・筋膜炎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「たのしきガッテン」で紹介された治療です。

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

※身体障害者福祉法第15条の指定医となっていますので、義肢装具の判定や、身体障害者意見書等の作成を行っています。  
「優たきり」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 ※急患必携

弘前市大開3-2-1(南高校通り)  
TEL 0172-87-3311



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。**

2月の当番

内科	診療時間/9:00~12:00
<b>5(日) 五日市内科医院</b>	弘前市植田町8 TEL:35-4666
<b>12(日) さがらクリニック</b>	弘前市桔梗野1-3-3 TEL:37-2070
<b>19(日) 佐藤内科小児科取上医院</b>	弘前市取上2-17-1 TEL:33-1191
<b>26(日) 弘前温泉養生医院</b>	弘前市真土字勝剣林334-1 TEL:82-3377

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



医療法人

# あきた耳鼻咽喉科クリニック



Blancdiou  
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。昨年末までの当院での治療実績は青森県内No.1で、スギの治療は47人、ダニの治療は27人でした。昨年までは別途時間を取り治療を説明した後に開始していましたが、最近はシステムを簡略化して手間をかけずに治療を始めています。

舌下免疫療法は、特に12~16歳の学生や将来妊娠を希望されている女性、またほぼ1年中アレルギーの薬を飲んでいる方にお勧めです。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。大変優れた治療です。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/>



HOSPITAL

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

### 糖尿病と喫煙が気になる方へ

● 喫煙はそれだけで十分に健康に悪いが、糖尿病が加わると早期死亡リスクがさらに高まることが報告されました。

● コロラド大学放射線科の報告で、全米肺検診参加者5万3000人強が対象で約1割に当たる5000人以上が糖尿病を有しておりました。約7年間の追跡期間中に4000人近くが死亡し、このうち1000人強が肺癌で死亡しました。糖尿病をもつ喫煙者の肺癌死亡率は12.6%に対し、非糖尿病の喫煙者は6.8%であったとのことです。

● 糖尿病のある方は出来るだけ、禁煙を心がけた方が良いと考えます。

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。



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



	月	火	水	木	金	土	日
9:00-12:00	●	●	●	●	●	●	●
14:00-18:30	●	●	●	●	●	●	●

※受付は、診療時間終了の30分前となります。  
 ※木曜日・第3日曜・祭日は休診日です。

〒弘前市大字早稲田4-1-5  
 ☎0172-26-1692



### 【最新4D超音波】

4D超音波は、3Dの画像に動画性を加えた技術で、赤ちゃんの動きをリアルタイムで見ることが出来ます。お顔だけでなく、お腹の中で動いている様子も鮮明に見ることが出来ます。

### 【ホテルのような入院室】

木のぬくもりを感じ、気持ちがリラックス出来るように配慮致しました。

### 【キッズルーム完備】

お子様連れでも安心して御来院頂けます。



妊娠24週胎児



いちろうクリニックでは妊娠から出産までの時期が最高の思い出となりますように最新の医療技術をはじめ、経験豊かな医師・スタッフがまごころを込めて赤ちゃんとお母さんを応援します。

弘前にラグビーワールドカップ2019公認チームキャンプ地誘致を実現する会



HOSPITAL

遅ればせながら、新年あけましておめでとうございます。もう1か月近く過ぎてしまいましたが、今年もよろしくお願ひ申し上げます。

まず、新しい抗がん剤、副作用の少ない免疫チェックポイント阻害剤が素晴らしい治療効果を上げているようです。欠点はあまりに高価で、国民総医療費を押し上げ始めていることです。またiPS細胞を利用した臨床応用が始まる

こと。近い将来、胃がんと大腸がんの発生は少なくなり、動脈硬化予防の薬がさらに一般化され、脳梗塞、心筋梗塞も少なくなり、なったとしても治る。そういう時代がすぐそばに来ているようです。ただ、効果のある治療はそれなりに高価であり、医療費の負担との折り合いをどうつけていくのが今後の問題点になっていくのでしょうか。



●住所/弘前市安原3丁目7-5



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

# 早川内科肛門科

Tel.0172-87-7700

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

あなたは大丈夫？  
 ワキガのお悩み...

## ワキガのあれこれ

実は悩んでる人も多いワキガの臭い。それぞれの発症の原因や治療について、皮膚科・美容外科・美容皮膚科でおなじみの、はらクリニック院長、原先生にお話を伺いました。

### Q1 ワキガはどうして起こるのですか？

A1. ワキの下にあるアポクリン腺から出る汗が、ワキガ特有のにおいの原因となります。産まれたばかりの赤ちゃんには全身にアポクリン腺がたくさんありますが、活動をしていないので悪臭を発したりすることはありません。アポクリン腺の発達には女性では初潮を迎える頃、男性はやや遅れて活動を開始します。

### Q2 ワキガは遺伝すると聞いたことがあるのですが...

A2. 結論から言うと、ワキガは遺伝性疾患です。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多いです。このタイプのワキガは、年齢が高くなるほど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. 耳ア力を取る方法があります。これは外耳道にもアポクリン腺があるため、ワキガの人にはば例外なく耳ア力が通っています。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力、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。人間がまだたくさん毛があったころは、殆どみんなワキガでした。進化の過程で、だんだん毛が薄くなると同時に匂いも減ってきました。アポクリン腺の無い人はいません。ちょっとした程度の差なのです。

ワキガの原因になりやすい習慣や食べ物 飲酒・喫煙・ニンニク・タマネギ・香辛料・コーヒー・チョコレート・パイナップル・マンゴーなどはアポクリン腺からの分泌を活発にします。

- ワキガの手術法**
- ①切除法...ワキの下の有毛部分を切り取る
  - ②剪除法...有毛部分に切り込みを数本入れ、裏側のアポクリン腺をハサミで取り除く
  - ③皮下組織掻爬(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断をしています。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!

# 救急情報

## 急な病気やケガ... 知っててよかった

### 弘前市急患診療所

場所/弘前総合保健センター1F

連絡先/0172-34-1131

所在地/弘前市大字野田 2-7-1

診療科目/内科・小児科・外科(休日診療のみ)



休日診療 (日曜・祝日・8/13・12/31・1/1~3)	夜間診療 (毎日)
10:00~16:00	19:00~22:30

内科・小児科以外や受付時間外などの救急医療情報は

弘前消防本部(病院紹介専用)

# 0172-32-3999

HOSPITAL

毎月

西弘商店会維持振興会

# 24 25 26

# にしひるの日

日は 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!!

## 【2月の予定】

※日付のない場合は3日間同じ内容です。内容が変更の場合や休店日の場合もごさいます。ご了承下さい。

西弘カラオケルーム メロディクイーン	16:00~20:00ご来店でルーム料金24%OFF!
居酒屋 DINING HACHI	先着5組お会計20%OFF
樺三栄商会	ガソリンスタンドで給油のお客様にティッシュBOX1箱プレゼント
greenfingers	14:00~22:00 ハンドorフットケアメニュー500円割引
Pub house かくれ家	20:00~4:00 ウィスキーボトルキープ2,400円
たやけ小やけ	18:00~2:00 割引抽選会(空クジなし)100円引き~最大半額!!
しゅう	17:00~0:00 お会計2割引(税別)
焼肉 五工門	17:00~L.O. 食べ飲み放題90分2,400円
居酒屋ゆかい	17:00~1:00 居酒屋ゆかいのスペシャル割引2時間飲み放題 1,290円→1,000円(290円引) 1,650円→1,350円(300円引)
じゅんフォト	9:00~17:00 (26日店休) 入学・卒業記念写真撮影各10組六切2カット1万円予約受付
惣菜さとう	10:00~18:30 特上西弘定食850円(ハンバーグ・春巻・串カツ・ササミカツ・から揚げ2個) 西弘定食600円(とんカツ・とり唐2個)/お弁当・定食どれでもコロッケ1個サービス!!
びよん吉にく仙人	17:00~23:00 お会計の20%のお食事券プレゼント(お1人様3,000円以上の方)
セブンイレブン弘前西弘前店	1,000円以上お買上げ(タバコ除く)のお客様にホットコーヒー(R)1杯プレゼント
居酒屋いち	12:00~深夜 ランチメニュー御注文の方、ソフトドリンク1杯サービス
やきとり西弘中野ベース	18:00~20:00 赤ワインor白ワイン1杯サービス(お声をかけてくれたお客様に限ります)



※順不同

上記に記載のない店舗でも実施しております。詳しくは各店舗前に看板がありますのでご確認下さい。



Tsugaru2月号

## 読者プレゼントコーナー



1

掲載ページ10P

イオンシネマ弘前

映画ご招待券ペア



...3名様

※チケット郵送致します。

Ac  
AEON CINEMA

3

青森コロナワールド

映画招待券



...3名様

※チケット郵送致します。

2

掲載ページ21P

から揚げ焼きとり 旨い屋

から揚げSサイズ  
(10個入)

...5名様

※引換券郵送致します

※お店まで引き取りに来られる方

旨い屋



4

キリンビール株式会社 青森支社

キリン のどごしく生&gt;

(350ml×6缶パック)

11年連続売上No.1(※1)

リニューアルした  
「キリン のどごしく生>」  
をプレゼント!

...8名様

その他の醸造酒(発泡性)①

〔※1〕2005年「その他の醸造酒②」、2006年～2015年「その他の醸造酒(発泡性)①」課税数量による。

ストップ! 未成年者飲酒・飲酒運転

※引換券郵送致します ※応募は20歳以上に限りです

※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

※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。

宛先は → 〒036-8155 青森県弘前市中野1丁目9-14

コチラ → NAVI通信「Tsugaru2月号プレゼント」係 までご応募下さい。



プレゼント応募締切&amp;Tsugaru3月号は 2月24日(金)

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■

NAVI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 小比内店	農産	5H	弘前市 城東店	レジ	5H	弘前市 岩木店	畜産	5H
	畜産	5H		高杉店	畜産		5H	食品
	レジ	5H	弘前市 浜の町店	レジ	5H		デリカ	5H
	食品	7H		レジ	5H		レジ	5H
	水産	5H		市 桔梗野店	デリカ		5H	食品
	弘前市 堅田店	レジ	5H	弘前市 平賀店	レジ	7H	弘前市 五所川原 新宮店	デリカ
農産		5H	食品		7H	レジ		7H
食品		3H			弘前市 金木店	レジ	5H	

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

## 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  
**1カット**

住所:弘前市早稲田4-3-2  
0172-26-0141

## 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)

ひかすと

〒036-8057 弘前市八幡町3-2-4  
堅田バイパス沿いアーク八幡内  
TEL 0172-35-4816

## 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)

かっどん

〒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

## 社員・パートアルバイト募集

事業拡大中!従業員募集!!  
ゴミを減らし環境改善に  
貢献できる仕事です!

- 【職種】 リユース・リサイクル  
【人数】 2~3名  
【給与】 正社員15~20万円  
アルバイト時給800円~  
(半年間750円)  
【休日】 柔軟に調整可能です  
【勤務地】 おもしろ市場黒石店/浪岡店  
【応募】 詳細は面接にてご説明致します

資材館  
おもしろ市場

住所:弘前市黒石  
TEL:090-2278-4103

## 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

## スタッフ募集

明るくて活発な方、大歓迎!!

【職種】 フロント事務  
レストラン及び宴会場スタッフ  
【時給】 130,000円  
(正社員登用制度有)

【募集人数】 1名  
【勤務時間】 7:00~16:00  
12:00~21:00

※シフト制による(休日月8回)  
【経歴】 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

## 従業員募集

創業20周年を機に  
私たちと一緒に働きませんか?

当社の企業理念は、豊富な情報、知識、経験に基づくプロフェッショナルな能力で、きめ細やかな保険コンサルティングをお届けすること。人々のしあわせに力を尽くすことができる志高いメンバーを求めています。さあ、得手に帆をあげましょう。

詳しくはお問い合わせください。

株式会社 グッドウイン  
弘前サテライトオフィス  
TEL:0172-55-0724  
弘前市土手町181-9  
ガレリアKD-B棟テナントF

## 社員・パートアルバイト募集

雑貨屋さんでお仕事しませんか

【職種】 簡単な調理  
雑貨製作販売  
【その他】 40才くらいまでの女性  
経験者優遇  
【応募】 詳細は面接にてご説明  
致します。

ASIAN Cafe  
～アジアンカフェ～

弘前市清水森沼田49-1  
【営業時間】11:00~15:00  
【定休日】火曜日

TEL:0172-40-3070

※1/27~2/5は海外仕入れの為留守にしております。

## 広報制作パート従業員募集!!

【人数】 1人  
【年齢学歴】 不問  
【職種】 冊子Tsugaru・KADARU原稿作成・他  
【資格】 イラストレーター・フォトショップを使える方  
自動車持ち込み可能な方(駐車場有り)  
【時間】 9:00~17:00の間の5時間程度(休憩60分)週4日程度  
【時給】 800円  
【加入保険】 雇用・労災  
【応募書類】 ハローワーク紹介状・履歴書・自作制作物(デザイン問いません)

土日祝休み!(週休2日)

応募方法 詳しくはハローワーク、又は下記電話番号へお電話下さい。

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

## 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)・宿舎1人部屋完備

■雑工・土木作業員■

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

【勤務地】福島県内

■除染作業員■

・16,000円(日給)・赴任旅費別途支給  
・宿舎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】 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い合わせ下さい。

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

## 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~)

# 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  
電話 080-4434-3145  
11:30~19:00 (不定休)

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-
塩しょうゆ	6個入り	
塩こうじ	SS	¥580-
たれマヨ	10個入り	
ユージンチリ	S	¥1140-
ブラックペッパー	20個入り	
旨マヨ	M	¥1700-
ハニーマスタード	30個入り	
甘辛南蛮タルタル	L	¥2260-
ねぎ塩だれ	40個入り	
かざまセおろしだれ	LL	¥2820-
パーベキュー	3L	¥50個入り
オニオレソース		
チーズ		

15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、配達についてはお問い合わせください

春の内弁当・オードブル等は、3日前までにご注文ください

から揚げ・焼きどりのオードブルは当日のご注文でもOK!

**ラーメン ショップ**  
弘前店

味を守り続けて26年。  
これからも頑張り続けます。

**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 7号倉庫  
国道7号線バイパス  
←至大崎 至城東方面→

**居酒屋 いち**

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

当店: 弘前学院大前駅  
★ コーブ  
みちのく銀行 セブンイレブン

人気 No.1 **いち味噌ラーメン**

人気 No.2 **とろ〜り月見カレー**

4種の肉をたっぷり使用!

2017.2.4.弘前バル街

前売券: ¥3,500 (1冊5枚つ折り)  
当日券: ¥4,000 (1冊5枚つ折り) 14:00~販売  
チケット1枚で、飲み物1杯&デザート1つ

## 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。

- |   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <p>&lt;ホテル&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ホテルニューキャッスル</li> <li>ホテルナクアシティ弘前</li> <li>弘前パークホテル</li> <li>弘前プラザホテル</li> <li>弘前国際ホテル</li> <li>弘前グランドホテル</li> <li>弘前東栄ホテル</li> <li>ルートイン弘前</li> <li>ルートイン城東</li> <li>ホテルハイパーヒルズ弘前</li> <li>スーパーホテル弘前</li> <li>プロッサムホテル</li> <li>ホテルニューレスト</li> <li>東横イン</li> <li>ドミーイン弘前</li> <li>ホテルリコルソ弘前</li> <li>ホテルアップランド</li> </ul> | <p>&lt;公共施設&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>弘前市役所</li> <li>弘前市立観光館</li> <li>弘前駅案内所</li> <li>まちなか情報センター</li> <li>弘前総合学習センター</li> <li>献血ルーム</li> <li>ANEKKO野市里</li> <li>四季彩館</li> <li>J Aつがる弘前</li> <li>FMジャイゴウェーブ</li> <li>ロマントピアそうま</li> <li>道の駅碓ヶ関「関の庄」</li> <li>鯛come</li> <li>立佞武多の館</li> </ul> | <p>&lt;スーパー&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>さとちょう (松森町店)</li> <li>小比内店・大原店・桔梗野店</li> <li>相馬店・常盤店・高杉店</li> <li>浪岡店・堅田店・新宮店</li> <li>広田店・森田店・城東店</li> <li>平賀店・尾上店 浜の町店</li> <li>寿町店・金木店</li> <li>いとく (浪岡店・板柳店)</li> <li>平賀店・アルカディア店)</li> <li>ユニバース (富士見店・城東店・黒石駅前店)</li> <li>コープあおもり (西弘店・黒石店)</li> <li>カブセンター (神田店・弘前店)</li> <li>MAXバリュー 安原店</li> </ul> | <p>&lt;学校&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>弘前大学</li> <li>弘前学院大学</li> <li>東北女子短期大学</li> </ul> <p>&lt;その他&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>さくら野 弘前店</li> <li>ヒロ口3階キッズコーナー</li> <li>ルネスアベニュー</li> <li>TSUTAYA</li> <li>スーパースポーツゼビオ</li> <li>スーパーフリース弘前中央店</li> <li>カラオケ合衆国 102号店</li> <li>カラオケ合衆国 弘前城東店</li> </ul> |
|---|---|--|---|



第38回ご紹介の学校は、つがる市立森田小学校とつがる市立森田中学校です。

## 「創立130周年 ～森田わがふる里～」

つがる市立森田小学校  
教頭 工藤 俊文

つがる市森田町は、南に岩木山麓丘陵地帯を隔てて弘前市と接し、南東に鶴田町、南西に鯉ヶ沢町の一市二町に囲まれています。

森田小学校の学区は、豊かな自然と「石神遺跡」をはじめとした歴史学習の素材が多い地域です。

明治19年に「山田小学」「床舞小学」「大館小学」を合併して、「森田簡易小学校」として創立した森田小学校は、平成17年の町村合併を経て、今年で130周年を迎えました。昭和33年度の最大時には、18学級・分校6学級の計24学級で944名が通っていましたが、その後は児童数が年々減少し、本年度は8学級(特別支援学級を含む)、児童数139名となっています。

今年度は、運動会、京都フィルハーモニー室内合奏団を招いての鑑賞教室、学習発表会を130周年記念行事として行いました。

そして、11月23日(水)には創立130周年式典と祝賀会を行いました。来賓、歴代校長、旧職員、歴代PTA会長、教育功労者、そして、保護者の皆様の出席の中、厳粛に式典が行われました。呼びかけでは、「130年の歴史と伝統を未来につなぐ役目をもつ私達は、たくさんの思い出と夢を築き、これからも一步一步歩いていきます。」と、児童が声高らかに表現しました。また、アトラクションとして、吹奏楽部が記念演奏をしました。その中で、吹奏楽部の伴奏に合わせて全校児童で校歌を歌いました。ふだんのピアノ伴奏での校歌とはまた違った趣のある校歌斉唱となりました。

これから、森田小学校は131年目に向かいます。家庭や地域と連携・協力して、「一人一人が輝く学校」を目指して進んでいきたいと思ひます。

Tel:0173-26-3001 mail:morisyo1@educet.plala.or.jp



## 「つがる富士 岩木山に見守られながら」

つがる市立森田中学校  
教頭 三戸みゆき

本校は昭和22年に開校、昭和46年に旧森田中学校と旧育成中学校が統合し現森田中学校となり、平成15年に新校舎に移転し、現在に至っています。今年度の在籍数は118名で、個性豊かで元気のいい生徒たちの明るい笑い声が、毎日校舎に響いています。

森田地区には滞在型観光地「つがる地球村」や円筒土器文化圏発祥の地「石神遺跡」、産地直売所を含む道の駅「アーストッ」や多様な温泉施設を有しており、観光地としても有名で、特に夏は観光客で賑わいます。自然と産業が共存している本地区のバランスのよさは絶妙で、観光客にはリピーターが多いそうです。

そんな中にある森田中学校は、東西に約10kmと細長くのびた本地区の中央よりやや西寄り、JR五能線森田駅から徒歩10分の所に位置しています。6月には体育祭があり、競技はもちろんですが全校パフォーマンスは圧巻です。生徒たちが自分たちで選曲・振り付けして全校で練習し、観客に森田中学校の素晴らしい団結力を披露します。10月の文化祭は前日祭と本祭が行われ、合唱コンクールやステージ発表など観客を感動の渦に巻き込みます。また、展示物や校内装飾もさまざまに工夫を凝らし、見応えたっぷりです。今年度は9月に「こんにちは！知事です」が本校を会場に行われました。三村申吾県知事が来校され、生徒たちの夢や青森県の未来について、楽しくディスカッションしました。

本校の生徒たちは学校行事を通して大きく成長していきます。そして、それを支える教職員団も心をひとつにがんばっています。また、地域や保護者の方々も協力してくださっています。そんな私たちを、教室のどの窓からも見える岩木山がいつも優しく見守ってくれています。生徒数は年々減少していく傾向にありますが、情熱や誠実さを失うことなく、胸を張って岩木山を仰げるように、みんなで懸命に取り組んでいきたいと思ひます。

生徒会テーマ  
「夢現～我らの力は無限なり～」

# コープあおもりの 夕食宅配

**新発売**  
1月30日(月)  
より  
お届け開始

—— 彩り、栄養バランス、おいしさ考えた介護食です。 ——

## 舌でつぶせる かたさの介護食 **コープのそふと食**

(日本摂食嚥下リハビリテーション学会 嚥下調整食分類2013 嚥下調整食3)

「食べることに困難を抱えている家族に、バランスの取れた美味しい食事を食べさせたい。」そんなご要望を受けて商品を開発しました。介護する方、介護される方、ご家族みんなが笑顔になれる夕食をお届けします。

詳しい内容やお届け地域などについては、配食サービスセンターまでお問合せください。



1食あたりの本体価格  
**550円** 税込価格 274kcal  
**594円** 塩分相当量2.1g

<モニターアンケートから>  
●普段は2~3種類しかおかずを用意できないが、コープの弁当だと多くのおかずがあるのでとても助かります。  
●仕事が終わってから介護食を作るのが大変、毎日届けてもらえたらとても助かります。  
●容器のまま温められるので便利です。



月~金曜日の午後  
に、毎日ご自宅に冷  
蔵でお届けします。  
(週に3日以上でこ  
利用できます。)

管理栄養士が監修し  
ている献立です。カ  
ロリーと塩分は毎週  
お届けする献立表で  
ご確認ください。

**配達料  
無料**



・たらの味噌あんかけ  
・金平ごぼう  
・豆腐と野菜のうすくず煮  
・トマトサラダ  
・ねり梅  
【333kcal・塩分相当量2.0g】



・鮭の煮魚  
・白菜とホタテの塩炒め  
・カリフラワーと  
ブロッコリーの煮物  
・ほうれん草のお浸し  
・のりの佃煮  
【313kcal・塩分相当量1.8g】



・チキンクリームシチュー  
・なすの炒め物  
・かぼちやの煮物  
・きゅうりの酢の物  
・調味噌  
【339kcal・塩分相当量1.8g】



・肉野菜炒め  
・お芋の味噌煮  
・もやしの和え物  
・卵とうふ  
・きゅうりと黄菊のさっぱり和え  
【294kcal・塩分相当量1.7g】

週3日 本体価格 **1,650円** | 週4日 本体価格 **2,200円** | 週5日 本体価格 **2,750円**  
税込価格1,782円 | 税込価格2,376円 | 税込価格2,970円

※メニューは一例です。※写真はイメージです。

**お届け地域** ※下記地域の中で、一部お届けできない地域があります。  
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

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。
- 【給 与】 時給720円
- 【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
- 【休 日】 土曜日・日曜日・年末年始  
(※祝日勤務あり)
- 【勤務地】 青森市(浪岡)・平川市(松崎温泉様近く)
- 【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。
- 【時 間】 12:30~16:30(4時間)

