

地域密着型情報誌

Tsugaru

2017 March vol.91

みちのく温泉特集

3

温泉入浴券プレゼント付き!



- 3月のイベント情報
- 学校からの伝言板
- 読者プレゼント・他

- 弘前のクリニック情報
- 津軽の求人情報

FMジャイゴウェーブ (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

NAVI通信

検索 



自由にお取り下さい。



未使用車専門店 軽plazaサンライズ 弘前店

軽

過去最大級の

半期決算

サンライズは
100%
未使用車

グループ在庫500台
お探しの車が必ず見つかる!!

タント L 4WD
(パールホワイト)

■平成28年式
■シフト/DAT
■車検31年9月
■走行距離8km
■AC-PS
■車台番号881

スライドドア

119.9
万円税

N-BOX G 4WD
(シルバー)

■平成28年式
■シフト/DAT
■車検31年1月
■走行距離6km
■AC-PS
■車台番号772

スライドドア

119.9
万円税

ekスペース E 4WD
(ブラウン)

■平成28年式
■シフト/DAT
■車検31年9月
■走行距離9km
■AC-PS
■車台番号007

スライドドア

119.9
万円税

スペーシア G 4WD
(パールホワイト)

■平成28年式
■シフト/DAT
■車検31年10月
■走行距離8km
■AC-PS
■車台番号878

スライドドア

119.9
万円税

スペーシア G 4WD
(ブルー)

■平成28年式
■シフト/DAT
■車検31年10月
■走行距離9km
■AC-PS
■車台番号027

スライドドア

119.9
万円税

軽plaza
サンライズ

新しいライフスタイルの創造を目指す 株式会社 サンライズモーターズ

☎0172-55-5531

〒036-0232 青森県平川市蒲田字玉田22-2

営業時間:朝10時~夜6時 定休日:火曜日

サンライズモーターズ <http://www.sunrisemotors.jp/>



ローン 月々120回払 OK! 頭金不要! 10年払い
パート・アルバイト・主婦・年金の
方も、お気軽にご相談ください。

Tsugaru イチオシのお店①

美容室 カット&カラー専門店

かっとん

主婦に人気の美容室

Menu

Aコース カットのみ **1,080円** 受付時間 18:00 まで

Bコース カット+シャンプー **1,400円**

Cコース カット+カラー+シャンプー **3,990円** 受付時間 17:00 まで

Dコース カラー+シャンプー **2,910円**

TEL0172-55-9688

営 8:30~
A・Bコースは18:00まで受付
C・Dコースは17:00まで受付

休 年中無休

住 弘前市早稲田4-3-4

〒017-0044

法務局 ユニクロ ヤマダ電機 メガネパブリック
弘前市 当店 ワークマン 西松屋
第五城東 弘道102号線

求人募集 24P

主婦に人気の美容室

弘前初 カット&カラー専門美容室

てっかっと

てっかっとの従業員は、この道10年以上のベテランばかり!! 是非ご利用下さい。

★ 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
弘道バス通りアクア八幡内

0172-35-4816

至国道7号線↑

弘前警察署 弘前署 弘前署 弘前署

当店 弘前署 弘前署 弘前署

ホリデイ スポーツ アクア 八幡

弘前駅前方面↓

求人募集 24P

ドリームトレーニングメニュー

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

短期入居・保証人・職業・ペット・冷蔵庫・洗濯機等については要相談

●サンライズ城北(弘前市船水)第一貨物向い 2K(エアコン・ストーブ完備)¥32,000~ P3台可

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

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-
- ◆着付けのみ... ¥4,500-

ご予約お待ちしております。

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 いっでも 誰でも

早い! 安い! つまりお得!

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 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。

求人募集 24P

津軽を愛し、津軽と共に地域密着スーパー

生鮮活祭 さとちゃん

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!!**

株式会社佐藤長
0172-36-7755
ホームページ
<http://satoucha.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 | 0172-38-5656 | 0172-38-1268

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

黒石地区産あきたこまちを100%使用

酢豚弁当 600円 (税込)

10:30までのご注文で11:00~12:00までにお届けにまいります。

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!

じょいふる 実業高校向かい

0172-88-6013
住 弘前市三岳町5-1
営 10:00~21:00 休なし
LINEアカウントID: @ecv9535c

至弘大! ■第三中学校
■ツルハ
★コテラ
■ユニバース 相原店
至千年!

求人募集 23P

美味しいお酒と
楽しい会話が弾むお店。

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

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

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

弘前駅 山崎 駅前センター
大町 タウンビル 津軽中央 当店 弘前 弘前南
ヒロロ 並木通り

求人募集 24P

**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。
お気軽にお問い合わせ下さい!!

焼肉の東天
TEL: 0172-35-8929
住 所 弘前市新緑町52 定休日 水曜日
営業時間 18:00~翌2:30

至弘大! ■第三中学校
■ツルハ
★コテラ
■ユニバース 相原店
至千年!

Risubon
リスボン菓子店

春のおすすめ

祝 御入園・御入学おめでとうございます。
晴れの日贈る、御菓子はいかがですか。

ロールケーキ各種 **好評です★**
1コ **¥600**

イチゴロール
生ロール
生チョコロール

中にイチゴジャムソースが入っています！

クレープ・ワッフル・シェーク
アップルパイなどなど…
黒石市のおいしいお菓子屋さん

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 各種 ¥140
- ・ミニクレープ 各種 ¥155
- ・ミックスバナナクレープ ¥335
- ・薄ミルクケーキ ¥355

リスボン菓子店

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

ユニバース 至浪岡
スガカル 当店 中郷小 八幡道路
イン黒石 ドコモ
黒石駅 至102号線

厳選された、本物の味。

雛の節句は
まも肉でしょ

ひな祭りにもピッタリ！
豚金で子供も大好きな
唐揚げパーティしませんか？

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 平賀市本町北柳田11-17
FAX:0172-44-1181 営業時間/8:00~18:00
※価格表示が外観に異なりとなりました。 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

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→

世界初!! 浄水器は新しい時代へ...

スタイリッシュ&スリム

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

取り付け場所を
選ばない超薄型設計!!

地下1000mの
天然水の水質を
限りなく再現

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!!

電気の
浄水30%!

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
水運水	1時間	塩素1.5ppmにより塩素中毒
電気分解水	12時間	PH8.5の強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

オプションで液晶テレビを
付けばテレビを見ながら
クッキングも可能です!

※蛇口によっては取り付け不可の場合があります。
お問い合わせ下さい。

i shop リアル

住 黒石市馬場尻東161-19 10:30~
☎ 080-5224-1179 P あり

MAP
消防屯所 当店 北郷小 ずみれ老人ホーム 磐八橋宮

Graceful moment Change the life Your make happy



Climb
Hair

理容 MENU

- カット ¥1,620
(顔そり、シャンプー付)
- 子供カット ¥1,080
(顔そり、シャンプー付)
- カラー ¥3,780 ~
(カット、顔そり、シャンプー付)
- カラー ¥1,620
(顔そり、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

国弘前市外崎3丁目 1-1
TEL: 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ー
ビスも承っております。



しばらくの間、雑貨販売のみの営業となります。

新商品
入荷!!

現地で直接
買い付け
てます!!



ASIAN Cafe

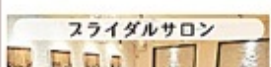
～アジアン カフェ～

TEL: 0172-40-3070

弘前市清水森沼田49-1 [駐車場有り]
[営業時間] 11:00 ~ 15:00 [定休日] 火曜日
運に恵まれたらお気軽にお電話下さい。



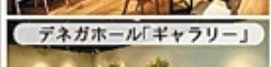
和婚式、フォトウェディング、家族婚etc...
色々なスタイルのご結婚式のお手伝いをさせていただきます。
いつでもお気軽にお越しください。



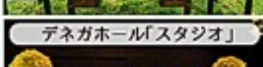
スライダールーム



デネガ中庭



デネガホール「ギャラリー」



デネガホール「スタジオ」

最大60名

最大120名

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)

TEL 0172-88-6759

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



AMAZING WEDDING

人生観が変わるケコンシキをしよう



8名~40名様様の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(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(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

第39回ご紹介の学校は、田舎館村立田舎館小学校と田舎館村立田舎館中学校です。

「かしこく、やさしく、たくましく育つ さいかちの子」

田舎館村立田舎館小学校 教頭 幸田 亜子

田舎館小学校は平成23年4月1日に、田舎館小学校、光田寺小学校、西小学校の3校が統合してできた児童数353名の学校です。田舎館村全村が学区です。児童のうち266名はスクールバスで通学しています。マラソンやなわとびに全校で取り組み、体力作りを図っています。また自分のめあてに向かってがんばる力もつけています。

全校遠足では毎年、約6キロメートル離れた道の駅「弥生の里」まで縦割り班で歩いて行きます。高学年の児童は、低学年の児童の手をつないだり、はげましたりしながら、歩きます。1年生の児童も最後まで歩き通します。歩いていると、あちらこちらから「がんばって。」と声をかけてくださる方もいます。こうして思いやりの心やがんばる心を身につけています。

また学校の中だけではなく、田舎館村の遊稲の館の田をお借りしての稲作体験学習、りんご畑をお借りしてりんご生産学習、垂柳遺跡での歴史の学習、博物館での昔の道具の学習、いちご狩りなど、村のあちらこちらに出かけて行って、学んでいます。村の方々がみんな協力してくださっています。地域の方々による本の読み聞かせもあります。



冬には体育でスキーに取り組んでいます。保護者や村の方々が年2回資源回収に協力してくださり、その収益金でスキーやストック、スキー靴を買いそろえています。

田舎館村の方々、保護者の方々に温かく見守られながら、校歌に歌われているように、本校の児童「さいかちの子」はかしこく、やさしく、たくましく育っています。

「いいね！！」が溢れる我が学校

田舎館村立田舎館中学校 教頭 古川 和生

青森県内で最も面積の小さい市町村が田舎館村です。人口8千人の小さな村には全国、全世界から35万人超の来場者が訪れる「田んぼアート」があります。このように稲作の文化をどこよりも大切にする本村の中央に田舎館村立田舎館中学校はあります。

全校生徒184名(平成28年度)が文武両道を目指して、学習・部活にと毎日精一杯励んでいます。本校には他校とは違う大きな特徴がありますのでご紹介します。



校庭に描かれたスノーアート

1. 「館中いいね！！」

先生方が生徒のよいところを見つけ発表する活動が「館中いいね！！」です。生徒会がこれを発展させて「館中いいね！！生徒版」を行っています。この活動は、生徒同士が互いの良さを見つけ学級で発表し合い、その中から生徒会執行部が全校集会で発表するというものです。この活動を通して生徒は共感的理解を深め、自己有用感を高めています。そして何よりも「いじめ」の未然防止に大きく貢献している活動といえます。

2. ステップアップタイム

清掃時に全校生徒を2班に分けて、清掃活動と体力づくり活動を同時に行っています。どちらもテーマは「自分みがき」です。活動はたったの15分の時間です。しかし、この15分を大切に、毎日「自分みがき」に取り組むことで本校生徒は大きく成長を遂げています。この取り組みの成果により本年度、第55回全国学校体育研究大会において学校体育優良賞を受賞することができました。

3. 田んぼアートPR活動

本村の宝である「田んぼアート」を修学旅行中の東京上野公園にてPRする活動を行っています。始めは見知らぬ人に声をかけることに戸惑いを感じていますが、経験を重ねるうちに最後には堂々とした態度でPRすることができるようになります。この活動を通して生徒はコミュニケーション能力を高め生き方を考える等キャリア教育につながる多くのことを学んでいます。

この他にも生徒達は様々な活動に精一杯取り組んでいます。地域の皆様に愛されご声援をいただけるよう頑張っており、今後ともよろしくお願いいたします。

日本原燃 参加者募集 託児無料 2017 3月 MARCH

げんねんECOスクール

第一部 身の回りの放射線 (霧箱実験) 講師/日本原燃(株)

第二部 タッセルとパールのバッグチャーム 講師/ソライロボックス 野澤 葉子

八戸会場 [日時] 3/13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/3月3日(金)必着 ●開催場所/ユートリー5階特別教室

弘前会場 [日時] 3/14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/3月3日(金)必着 ●開催場所/弘前市立中央公民館201室

青森会場 [日時] 3/15水 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/3月3日(金)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] 3/16木 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/3月3日(金)必着 ●開催場所/日本原燃サイクル情報センター

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)でお断りいたします。(受付時間:平日9時~17時)

※第二部のみの参加はできません。

申込料 500円 参加費 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後にハガキ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

押入れの中の古布団 実は、宝ものでした

①綿ふとん SALE 2/24~3/24 綿打直し代 生地代 仕立て代 をセール価格で!!

②洋風毛拔タイプ 吸水性能抜群! あせもしつかり すいとってくれる!! 洋柄・和柄 お選び頂けます!!

和掛ふとん ¥11,900 和敷ふとん ¥13,000

掛ふとん ¥14,300 敷ふとん ¥15,400

0120-957-290

(株)街のふとん屋さん 表示価格は掛布団3k・敷布団5kの預り綿を基準とします。側地は全て綿100%となります。ロングサイズは1,000円プラス・Wサイズは1.5割増しとなります。お客様の要望があれば、足し綿代・オゾン殺菌は別途料金となります。(掛布団標準サイズ)155×200cm (敷布団標準サイズ)103×200cmとなります。

弘前市大字福田字巻屋25-11 カプセンター コナカ

★コナカ

LIFE

求人募集 24P

弘前からJリーグを目指して! ブランデュー弘前FC

ブランデュー弘前FC ホームページ

<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

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 f CRAZY MESH SSP

当店 ライジング城東店 フジモーターズ

新社会人の皆さん、はんこの準備をしましょう

今年で創業122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、そろそろ本物に身につけたいあなたにも、おすすめです。

FRESHMAN 新生活応援

こんなのもあります！

- 縁起の良い印鑑
- 可愛いおしゃれハンコ
- 携帯ストラップ&まつり札

おたのはんこは良ければんこ

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

和徳幼稚園 当店
北大通り
保健センター
ローソン
至みのり
至駅前方面

総合保険代理店

あなたの頼れ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-8棟テナントF
営 9:30~17:00 休 土・日・祝

お客様一人ひとりに最適な「安心」をその保障内容、古くなっていないですか？

フレッシャーズのみなさん 保険の準備は大丈夫ですか？

ほけんやだもつ！

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

アフラック Aflac
ニッセイ NISSAY
メットライフ MetLife
第一生命 第一生命
三井生命 三井生命
東京海上日動火災 東京海上日動火災
ZURICH ZURICH
オリックス生命 オリックス生命
マニフライフ マニフライフ

求人募集 23P

3月4日(土)公開 映画ドラえもん のび太の南極カチコチ大冒険

今回辿り着くのは「南極」10万年前の古代遺跡を舞台に不思議な腕輪をめぐってのび太たちが大冒険！

3月10日(金)公開 モアナと伝説の海

「雪の女王」の次は「海」に選ばれた少女。南太平洋を舞台にひとりの少女を通して描かれる感動のファンタジー作品です！

3月18日(土)公開 3月のライオン 前篇

「君の名は。」での声の好演も記憶に新しい神木隆之介くんが今度は17歳の天才棋士に。緊迫感ある対局シーンに注目！

3月25日(土)公開 キングコング 髑髏島の巨神

昨年の「ゴジラ」に続き、今年は「キングコング」が復活！神話の存在とされていた島での壮絶な死闘が今はいよいよ！

※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

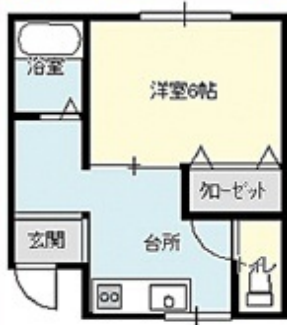
〒036-8091 弘前市高崎2-15-1 さくら野百貨店別館
お問合せ：0172-26-1113 URL www.aeoncinema.com

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

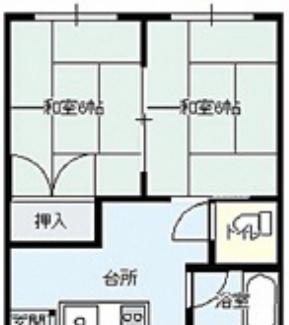
**家賃を節約
18,000円～**

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)

**3/31まで
入居の方に限り**
※満室になり次第終了。

エリートⅠ ¥30,000⇒**27,000-**
エリートⅡ ¥32,000⇒**29,000-**
駐車場 2台可!!



間取 2K
間取詳細
和室6
和室6
台所
トイレ
浴室
駐車場 2台



間取 2K
間取詳細
洋室8
和室6
台所
トイレ
浴室
駐車場 2台

お問い合わせ ☎ 090-2024-2177 (渡辺)

LIFE

空き室を減らしたい! **反響を増やしたい!**

賃貸住宅のオーナー様

賃貸マンション・アパート情報を掲載しませんか!?

Tsugaruの冊子だけでなく、NAVI通信WEBサイト上で
閲覧できるTsugaruにも自動的に掲載されます!!

掲載お申込み・ご相談随時募集中!!

■ 情報誌・Web・企画制作 ■ **NAV! 通信**

TEL 0172-33-5312
FAX 0172-33-5304
E-MAIL info@navi-hiro.com

10

ロードヒーター [地面の雪を溶かす]

地面のコンクリートやアスファルトの下へヒーターやパイプを埋めて雪を溶かします。(ヒートポンプ方式・ヒーター方式・灯油方式)



- 玄関前 ●駐車場 ●通路 ●車庫前
- 除雪車の雪 ●階段 ●屋根からの落雪

ヒロデンのロードヒーターが高品質な理由

- ・配管やヒーターを地中接続せず、一本物を使用
- ・線径5.0mmの太いワイヤーメッシュとコンクリートスペーサーを使用し、コンクリートは二度に分けず一度に打設することで長寿命、溶けムラ防止を実現
- ・配管・ヒーターの設計・施工を自社で行う為低価格



お見積り依頼
お客様から弊社への
現地調査依頼(無料)

現地調査
弊社スタッフがご自
宅へ伺います(無料)

見積書提出・契約
この時点でお断りし
ても費用は発生しません

各種申込
無利子の貸付金・ローン
・融雪用電力の申込

工事開始

弘前市・青森市の無利子の
貸付金(分割払い)手
続き代行承ります。

ヒーターの設計・施工を自社に
て行いますので、低価格でアフ
ターサービスも安心です。

ルーフヒーター [屋根の雪を溶かす]

屋根トタンの下へ(または上へ)ヒーターを設置し、雪や氷を溶かします。融雪電力契約を使用する為経済的です。



- 軒先の雪・つらら ●落雪防止 ●雪底
- 無落雪屋根の雪 ●すが漏れ ●凍結防止

弊社では北海道の技術を活用し、青森県の湿って重い雪を溶かす工法を確立しました。その為、多種多様なヒーターと工法を取り扱っており、屋根の形状にぴったりの融雪プランを提案し、無駄を省く事で工事費やランニングコストを抑えております。高所作業車を使用するため足場費が不要です。ヒーターの設計・施工を自社で行う為低価格です。

業界最長[融雪工事5年保証] / 創業1985年の実績

ヒロデン株式会社

www.hiroden-inc.com

弘前市大開1-6-23 / ☎0120-14-0343

生きる。
あきらめない、
その気持ちに
応えます。



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～
株八木橋薬局

弘前市大字和徳町23-5
☎0172-35-2811

日曜日
9:00～19:00



Tsugaru 設置場所一覧

<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
- ・ホテルハイバーヒルズ弘前
- ・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
- ・ドリーミン弘前
- ・ホテルリコル弘前
- ・ホテルアップランド

<その他>

- ・さくら野 弘前店
- ・ヒロロ3階キッズコーナー
- ・ルネサアベニュー
- ・T SUTAYA
- ・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

<学校>

- ・弘前大学
- ・弘前学院大学
- ・東北女子短期大学

<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
- ・J Aつがる弘前
- ・FMジャイゴウエーブ
- ・ロマンビアそうま
- ・道の駅旋ヶ関「関の庄」
- ・鯛come
- ・立俣武多の館

<スーパー>

- ・さとちよう(松森町店)
- ・小比内店・大原店・桔梗野店
- ・相馬店・常盤店・高杉店
- ・浪岡店・堅田店・新宮店
- ・広田店・森田店・城東店
- ・平賀店・尾上店・浜の町店
- ・寿町店・金木店
- ・いとく(浪岡店・板柳店)
- ・平賀店・アルカディア店
- ・ユニバース(富士見店・城東店・黒石駅前店)
- ・コープあおもり(西弘店・黒石店)
- ・カブセンター(神田店・弘前店)
- ・MAXバリュー 安原店



この他、掲載店や人の集まる場所に設置しています。

鍵と防犯の専門店
弘前富田新築移転オープン!!

カギヨシ

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
- 特殊型錠前(電磁錠・防犯錠・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

Lock&Security

■合カギ 432円(税込)~
■特殊キー(ディンプルキーなど) 1,944円(税込)~
■イモビライザーキー 8,640円(税込)~

住所 弘前市富田3丁目3-27
TEL 0172-36-0036
営業時間 9:30~18:00
土曜日は17:00まで
日・祝・土曜日不定休 有

食光写真館
あおぞら 焼肉モーター
弘前大学教育学部

三上建築板金

困った事、相談したい事、ちょっと聞きたいだけ、
大丈夫です!!

屋根の雪下ろし、除雪等も
ご相談下さい。

屋根工事 各種板金工事
外壁工事 ステンレス加工
鋼板加工 塗装工事

高品質な施工をあなたのお住まいに!
●一級建築板金技能士施工●

青森県弘前市大字中畑字旭岡50-1
☎0172-88-8680

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

青森市
GS
三ツ矢自動車学校
三ツ矢
岩手町

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・MT) ●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3次元コンピュータアクセス・マスター・パ、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>



みちの温泉特集

日々の疲れを温泉で
ゆつくり癒しませんか？

健康温泉 桃太郎

大浴場 露天風呂 家族風呂 炭酸泉
うたせ湯 湯外風呂 サウナ 大広間 宴会
売店 送迎



- 大人.....350円
- 小人.....100円
- 幼児.....50円
- ※土曜日のみ小学生・幼児無料

〒弘前市大字新里字 下樋田66-1
電話 0172-28-3211
営業 6:00~23:00
年中無休



大館矢立ハイッ

大浴場 露天風呂 かけ流し サウナ
シャワー 個室 マッサージ 休憩所 宴会可
宿泊 売店 レストラン 喫茶
ゲーム カラオケ 貸タオル 送迎



- 大人(中学生以上)・・350円
- 小人(小学生以上)・・170円
- 未熟学児童.....50円
- 宿泊.....8,800円~

〒秋田県大館市長走字 陣場311
電話 0186-51-2311
営業 7:00~21:00
年中無休



津軽おのえ温泉 日帰り宿 福家

大浴場 露天風呂 家族風呂 岩盤浴
かけ流し サウナ 大広間 宴会可
レストラン 売店 カラオケ 貸タオル
送迎 リクゼーション



- 通常入浴.....420円
- 朝風呂.....300円
- 日帰り湯治.....1,188円
- ※タオル類や館内着がセットになったプランです。

〒平川市新屋町道ノ下 35-2
電話 0172-55-0200
営業 5:00~22:00
年中無休



館田温泉

大浴場 露天風呂 家族風呂 かけ流し
大広間 宴会可 カラオケ 送迎



- 大人.....350円
- 小人.....150円
- 幼児.....50円
- 家族風呂.....1,300円

〒平川市館田前田 278-3
電話 0172-44-8565
営業 5:00~22:00
年中無休



やすらぎ温泉

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



- 大人(通常).....380円
- ※早朝.....280円 (AM5:00~AM8:00まで)
- 小人.....150円
- 幼児.....60円
- 家族風呂.....1,500円

〒弘前市大字石渡字大保 55-1
電話 0172-37-8888
営業 5:00~22:00
年中無休

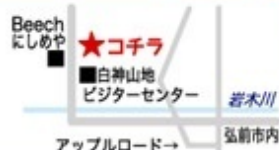


ブナの里 白神館



- 大人(中学生以上) .. 350円
- 小人(中学生以下) .. 200円

〒西目屋村田代神田 60-1
☎0172-85-3011
営業 8:00~21:00
休 年中無休



心もカラダも癒される
温泉自慢の館

桜 温泉



- 大人(中学生以上) .. 350円
- 小人(小学生以上) .. 100円
- 幼児(3才以上) .. 50円
- 家族風呂 .. 1,000円

〒弘前市大字賀田2-10-1
☎0172-82-4332
営業 6:00~22:00
※家族風呂9:00~21:00
休 月1回、不定休(機械点検の為)



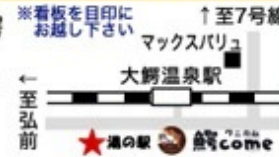
老木山麓やすらぎの湯
へようこそ。湯けむる
大浴場・露天風呂など、
源泉かけ流しの温泉を
お楽しみ下さい。

鯉 come (ワニカム)



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

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



開湯800年の歴史、
「大鰐温泉」広々とした
露天風呂付の大浴場は、
檜と岩風呂各男女日替
りて楽しめます。

御飯屋御殿 関の庄温泉



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

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



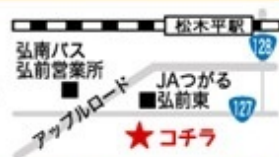
「道の駅」いかりがせき内に
ある温泉、大浴場や貸切の
殿様風呂など、かけ流しの
温泉が楽しめる。青森ヒバ
を贅沢に使い心地よい香り
でリラクゼーションできる。

白馬龍神温泉



- 大人 .. 350円
- 中学生 .. 150円
- 小学生 .. 100円
- 家族風呂(1時間) .. 1,500円

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



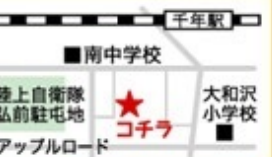
TV「みちたん」で
紹介された深い
温泉。大浴場の歩き
づらい床が名物。
お湯に自信あり！

せせらぎ温泉



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

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



ほっと
するねえ
せせらぎ温泉

ントコーナーをご覧ください。上記の他に柏木温泉さんからもプレゼント有り！

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>

春休みはニキビ治療を！ vol.33

ニキビは『青春のシンボル』とも呼ばれ、軽視されがちですが、『尋常性ざ瘡』と呼ばれる立派な皮膚病の一つです。WHOの調査では『日常生活や経済活動に影響する疾患』の第4位となっています。

ニキビの病院受診患者数の月別変化では、15～19歳で3月の受診率が大きく増加しています。これは、授業や部活等で忙しい学生さんが、春休み期間をニキビ治療のチャンスと捉えている為だと言えます。

ニキビを治して、新学期を新たな気持ちで迎えたいという願いもあると思われます。

ニキビ治療に用いられる塗り薬もこの数年で一気に増え、患者さんの期待に沿えるようになってきたのも一因です。

水回りのコラムも...
お楽しみに...



Tsugaru アニマル通信 vol.31

犬の介護について

こんにちは、ごり動物病院院長のごりです。

今回は「犬の介護」についてです。近年犬の寿命は延びて、小型～中型犬では15歳～20歳ぐらい、大型犬では13歳～15歳ぐらいになってきています。このため様々な理由で寝たきりになったり、認知症になったりして介護が必要になるケースが増加しています。

介護が必要な状況にはいろいろあります。例えば認知症、特に柴犬やその雑種、ビーグルといった犬種に多い症状として夜鳴き、徘徊がありご家族は寝不足や近所迷惑を心配して来院されます。治療はお薬やサプリメント

ト、生活環境の変更で軽減する場合があります。ミニチュアダックスフントでは椎間板ヘルニアという病気があります。この病気は背骨(脊椎)の骨と骨の間にある椎間板という部分が飛び出して脊髄神経を圧迫することで特に後ろ足の麻痺が起る病気で、手術をしても麻痺が残り歩行が困難で内服や車椅子の生活を余儀なくされる場合もあります。またウェルシュ・コーギーには変性性脊髄症という病気があります。この病気は歩行時の腰のふらつきが次第に悪化していき末期には歩行や起立が困難な状況になり、原因はわかっていませんし、具体的な治療法がない病気です。サプリメントで進行を遅らせることがわかっていますが、実際には歩行補助のハーネス

や車椅子、リハビリが主な介護となります。ガンが肺転移して呼吸が苦しい場合には自宅を高濃度の酸素が吸引できるボックスタイプの酸素 Tent がレンタルできるシステムもありますし、床ずれ防止のマットレス、介護パンツ、清拭キットなど介護用品も充実してきています。

介護はとても大変ですが、ご家族の方が無理なくできる範囲でできるというのがいいのですが、現実には難しいと思います。ご自身だけで悩まないで、動物病院でもアドバイスできることがありますので是非かかりつけの動物病院にご相談ください。次回は「猫の介護」についてお話しします。



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

76.3MHz

FM JAIGO

WAVE

(株) エフエム ジャイゴ ウェーブ

ラジオは、ともだち♪

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	「リメンバー ミュージック ・邦楽」	「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」	「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
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!**



歯の治療でも患者さんと
ほっこりした時間を過ごしたい

くるみ歯科



月火水金→10:00~13:00/15:00~20:00
土→10:00~13:00/14:00~17:00



休→木・日・祝



青森県弘前市末広1-3-1
0172-55-8260
<http://kurumi-dentcli.com>

HOSPITAL



アクロスプラザ歯科



訪れる春を白い歯で迎えませんか!

ホワイトニングキャンペーン
3月いっぱいのご予約限定企画!!



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	○	×	○	×	○	△	△

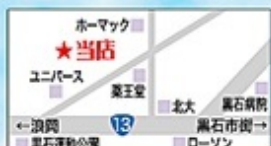
△14:00~16:00まで 店休日:火曜日・木曜午後・祝日
※急患の方は、時間外でも可能な限り対応致しますのでご連絡下さい。
診療時間変更の場合がございますので、ホームページかお電話でご確認ください。

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

訪問診療に力を入れております!!

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



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

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。

3月の当番

内科

診療時間/9:00~12:00

5(日) 今村クリニック

弘前市松原西2-1-1

TEL:88-3090

12(日) さがらクリニック

弘前市桔梗野1-3-3

TEL:37-2070

19(日) 伊東内科・小児科クリニック

弘前市元長町16

TEL:32-0630

26(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

産科・婦人科・内科
いちょう
LADIES
CLINIC クリニック

	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。
※本曜日・第3日曜・祭日は休診日です。

住 弘前市大字早稲田4-1-5
電 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、気持ちがり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



いちょ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



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>

私が中学生の頃、社会科の先生は日本史を教えるときなぜか、明治の中頃で6時間ほど自習とし、更に第1次世界大戦後は時間がないので教えられないと授業を中止してしまいました。その後も社会科の先生方は同じようなことをしているのでしょうか。みなさんの時は日本史をちゃんと教えられましたか？お隣、韓国ではなんと幼稚園の時から「ドクト（日本名：竹島）は韓国のもの」と歌って

覚えさせているそうです。日本でも近現代史を高校の授業で教えることになったとのニュースを聞き、嬉しく思いました。自虐史観にとらわれない、正しい歴史とともに、「ほかの国ではどのように教えているのか」も一緒に、それに対する反論も含め、しっかり授業で教えていただきたいものですね。



●住所／弘前市安原3丁目7-5



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

早川内科肛門科

■ Tel.0172-87-7700 ■

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

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



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「ためしてガッテン」で紹介された治療です。

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

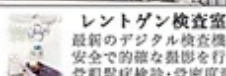
※身体障害者福祉法第15条の指定医となっていますので、
福祉委員の指定や、身体障害者意見書等の作成を行っています。
「寝たきり」の患者さんには往診も行っています。

お気軽に
ご相談下さい。



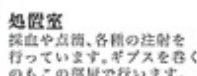
診察室

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ます。



処置室

採血や点滴、各種の注射を
行っています。ギブスを巻く
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



あなたは大丈夫？
ワキガのお悩み...

ワキガのあれこれ

実は悩んでい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。生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、男性はは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ことがあります。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、ワキガの人にはほぼ例外なく耳アカが通っています。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、アポクリン腺がなく、エクリン腺という身体中どこにでもある汗腺から分泌される汗とアカ、それに細菌が集って足の匂いを作り出す、「イソ吉草酸」だと言われています。

ワキガは、決して病気ではありません。人類がまだたくさん毛があったころは、臭いワキガでした。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
お酒・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刮る
- ④ 皮下組織吸引法...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刮る
- 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、超音波で破壊してから吸引

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療をしています。一人で悩まず、病院で診てもらって、快適な毎日を送りましょう。



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

http://www.hara-cl.com
弘前市駅前3-3-7 (AKIMOTOビル3F)
(診療時間) 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!

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!

これから出来るお勧めのスギ花粉治療法

今年のスギ花粉はどうなるのでしょうか? 毎年スギ花粉症に悩まされている方には大問題ですね。最新の治療法であるスギ花粉舌下免疫療法は、スギ花粉が飛んでいる時期には開始できないため、新たに治療を始める方は6月まで待たなければなりません。当院では6月1日から新規治療の受付を再開する予定です。

その他のお勧めの治療は、本格的にスギ花粉が飛び始める少し前からアレルギーの薬を飲み始める初期治療です。治療開始の目安は、ほんの少し症状が出てきたと感じた時です。初期治療をするとスギ花粉が大量に飛散した時に症状が出るのを遅らせたり、症状を軽くしたりする効果が期待できます。毎年3月中旬頃からスギ花粉が飛び始めるので、2月末か3月の初めには治療を開始すると良いでしょう。

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/



毎月

24 25 26

日は

にしひるの日



●加盟店 (順不同)

- ・greenfingers
- ・Pub house かくれ家
- ・居酒屋 DINING HACHI
- ・居酒屋いち
- ・居酒屋ゆかい
- ・(株)三栄商会
- ・しゅう
- ・じゅんフォト

- ・セブンイレブン弘前西弘前店
- ・惣菜さとう
- ・西弘カラオケルームメロディクイーン
- ・八十八夜
- ・ぴよん吉にく仙人
- ・めん房 たけや
- ・やきとり西弘中野ベース
- ・焼肉 五工門
- ・夕やけ小やけ

西弘商店会維持振興会

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!!



西弘の日（毎月24日、25日、26日）に使える 西弘きっぷ、誕生!!

対象店舗を利用すると弘前学院大前駅から帰りの乗車料金が無料!!

各加盟店舗のスペシャル割引



①西弘きっぷ販売日 毎月24日・25日・26日

②適用区間 大鰐線の各駅から弘前学院大前駅:復路が無料

③ご利用方法

1.大鰐線の電車を利用して弘前学院大前駅で降車「西弘の日」

(西弘商店街)に行かれる方に「西弘きっぷ」を発行致します。

2.乗車券面に**利用先店舗の領収印**を押してもらってください。

3.降車するときに、運転士または駅係員に「西弘きっぷ」をお渡しください

④有効期間 有効期間は発行当日の対象店舗の領収印があるものに限りです。

⑤対象列車時間 大鰐駅9:50発の電車、中央弘前駅9:30発の電車から終電まで。

⑥対象店舗 左ページの「にしひろの日加盟店」をご参照ください。

⑦その他 他の企画切符との併用は出来ません。

弘南鉄道
大鰐線を利用して
西弘商店街へ
GO! GO! GO!



お問い合わせ 弘南鉄道株式会社 0172-44-3136

2月・3月 津軽のイベント情報

弘前市 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)

弘前市 2月4日(土)～3月20日(月)

弘前市立博物館の企画展 ー春を待つ～おひなまつりー

博物館企画展の中でも人気の高いおひなまつりが帰ってきました。豪華な雛人形・雛道具を紹介し、春を呼びます。

【時 間】9:30～16:30 【場 所】弘前市立博物館 【休館日】2月20日(月) ※併設 常設展「ひろさきの歴史と文化 ～原始から近現代へ～」
【観覧料】●一般:280円(210円) ●高校・大学生:140円(100円) ●小・中学生:80円(40円) ※()内は20名以上の団体料金

黒石市 3月11日(土)・12日(日) **スノーモービルこけしの里チャレンジカップ**

3回目となった今回、1日目にはスノーモービル関連のイベントを行い、
2日目にはスーパークラスなど各階級のレースを行います。

【時 間】11日(土)13:00～16:00 12日(日)10:00～15:00 【場 所】津軽伝承工芸館前特設会場
【問合せ】スノーモービルこけしの里チャレンジカップ黒石大会実行委員会(事務局:佐藤義暢) 電:090-5831-8555

黒石市 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芸家が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。

200点以上のかわいい雛こけしが展示即売されます。

<http://tsugarukokeshi.com/>

【時 間】9:00～17:00 【場 所】津軽こけし館1F(入場無料) 【問合せ】津軽こけし館 0172-54-8181

少し気が早いけど…
待ちきれない!!

2017年 弘前さくらまつり情報

4月22日(土)～5月7日(日) 期間延長

100年目のさくらまつり

1918年(大正7年)に第1回観桜会としてはじまった弘前さくらまつりも、今年で100年目を迎えます。今年の弘前さくらまつりは、通常会期(4月23日～5月5日)を拡大し、4月22日(土)～5月7日(日)まで開催することになりました。



★青山のテイクアウト店「みっきー」 弘前市H.T様
家族経営でコスパも良く、イベントがあればオードフルを頼んでいます。

★弘前文化センター付近「あずき庵」 田舎館村K.S様
大福やどらやきなど甘すぎずおいしいです。

★弘前市富田「つがるひろさき食堂」 弘前市I.N様
とんかつ定食、からあげ定食など安く食べれて他にもラーメンなどいろいろある。

★船水と堀越に店舗有り「お菓子のヒロヤ」 黒石市K.C様
ソフトクリームがとってもおいしいです。和菓子も洋菓子も様々な取り揃えがあって小さい子からお年寄りまで好みが変わっても選べるのが良いです。

★弘前市宮川「めん屋北岡馬(きたとうま)」 青森市T.K様
チャーハンと味噌ラーメンがばつぐんに美味しいです。

★福村小学校付近「とんかつ萬福(まんぷく)」 弘前市M.N様
元ホテルシェフの作るとんかつは絶品! ガーリックライスもクセになる美味しさです。

★城東中央にある日本料理店「味善や(みきや)」 弘前市A.S様
ランチが安くて種類が豊富で大満足です。

★中央弘前駅付近「中華料理たかお」 田舎館村T.S様
マーボー飯がめちゃくちゃ美味しいです!

★東消防署付近「豪一めん」 弘前市Y.O様
辛味を入れるラーメンが美味しいです。唐辛子メインの辛味が旨味もあってやみついです。女子サイズがあるのがgood。



Tsugaru3月号

読者プレゼントコーナー



1

みちのく温泉特集 掲載ページ13~14P

温泉入浴券・家族風呂券

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

温泉入浴券応募締切

3月10日(金)当日消印有効

※希望する温泉施設の名前をご記入下さい。



健康温泉桃太郎	入浴券…2名様
やすらぎ温泉	入浴券…2名様
館田温泉	入浴券…2名様
白神館	入浴券…2名様
大館矢立ハイッ	入浴券…2名様
柏木温泉	入浴券…2名様

2

イオンシネマ弘前

掲載ページ9P

映画ご招待券ペア

Ac
AEON CINEMA

…3名様

※チケット郵送致します。

3

しち弘前

掲載ページ25P

あったか赤ワインの湯

買取・お預かり・販売
しち弘前

山梨ワイン王国を運営している山梨ワイン倶楽部が発売元の入浴剤です。

…2名様



※お一人様1個です。

4

キリンビバレッジ株式会社 北東北支社

キリン 生茶 (300ml×6本)

「さらにまろやか、よりコクのある味わい」へ「キリン 生茶」を3月にブラッシュアップ! ガラス瓶をイメージし、茶葉がギュッと詰まったおいしさを表現した「グリーンボトル」を、持ち運びに便利な300mlペットボトルでも新たに展開します。



※引換券郵送致します
※NAVI通信まで引き取りに来られる方
(平日9:00~17:00)

…4名様

※まる搾り生茶葉抽出物 加熱処理

5

青森コロナワールド

青森市三好1-15-8

映画招待券



…3名様

※チケット郵送致します。

温泉入浴券プレゼント締切は3月10日(金)
その他のプレゼント応募締切は3月24日(金)

Tsugaru4月号は
3月24日(金)発行です

【プレゼントご希望の方は、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。

宛先は
コチラ

〒036-8155 青森県弘前市中野1丁目9-14

NAV I 通信「Tsugaru3月号プレゼント」係 までご応募下さい。

求人情報

新しい自分に
向かってはばたこう!



従業員募集!!

- 【勤務場所】 ①青森競輪場 ②安方前売サービスセンター ③藤崎場外車券売場
 【職 種】 発売スタッフ、清掃スタッフ、警備スタッフ...全勤務場所
 サービススタッフ...青森競輪場のみ
 【時 間】 9:30~17:00
 清掃スタッフのみ 9:00~17:00 (1日7時間)
 安方前売サービスセンター 7:00~14:30
 ※その他の時間もありますので、気軽にお問い合わせ下さい。
 【契約期間】 2017年4月1日~2018年3月31日(1年毎の更新)
 年間160日契約、警備スタッフのみ年間230日契約
 【時 給】 780円
 【待 遇】 労災・雇用保険加入、交通費支給(会社規定)、制服貸与、
 警備スタッフのみ社保完備、有給休暇あり、
 マイカー通勤可(安方前売は不可)
 青森競輪場のみ「市営青森バス西部営業所」より送迎あり
 【応 募】 電話連絡の上、履歴書(写真貼付)を郵送ください。後日、面接日をお知らせします。

日本トーター株式会社 TEL017-763-1107
 〒038-0042 青森市大字新城字平岡 1-1 担当:丸岡 / 岩崎

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い合わせ下さい。)

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	食 品	5H
	レ ジ	5H	弘前市 高杉店	レ ジ	5H		デリカ	5H
弘前市 大原店	食 品	7H	弘前市 浜の町店	レ ジ	5H		レ ジ	5H
	水 産	5H	弘前市 桔梗野店	デリカ	5H	弘前市 寿町店	食 品	7H
	レ ジ	5H	弘前市 平賀店	レ ジ	7H	弘前市 新宮店	デリカ	5H
弘前市 堅田店	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

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

コンサルタント募集

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コア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

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

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

パート美容師さん募集

好きな時間を
自由に短時間選べる

9:00~12:00迄 ¥870
土日働ける方は ¥900
12:00~15:00迄 ¥800
15:00~17:00迄 ¥750

※委細面接にてまずはお電話ください。



0172-34-3722
弘前市駅前町15-8

急募!!!!

アルバイト募集!

1名募集

【年齢】 不問
【時間】 10:30~14:00
【曜日】 週2日程度

詳細は面談にて。
応募はお電話にてご連絡下さい。

ラーメンショップ
弘前店

弘前市堀越字川合184
0172-27-3292

スタッフ募集

元気で明るい方大歓迎!!

【業 種】 寝具アドバイザー
【人 数】 若干名
【時 間】 9:00~17:00
【給 与】 126,000円
※事務・配送も同時募集中
【時 給】 750円~
まずはお気軽にご連絡ください

(株)街のふとん屋さん

弘前市大字福田字巻屋25-11

0120-957-290

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

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

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

スタッフ募集

応募は下記のお電話へ

【職 種】 フロント事務
【給 与】 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 験】 未経験者大歓迎
【その他】 社保完備・交通費支給

大館矢立ハイッ
0186-51-2311

【住所】秋田県大館市長走字障子311

美容師募集

☆業務多忙につき☆

【職種】 美容師 ※正社員
【人数】 1名
【資格】 美容師免許
【休日】 応相談
【時間】 9:00~19:00
【給与】 20万5千~31万以上可
【待遇】 無料駐車場完備
交通費支給・アパート等の賃料を
半額負担します(当社規定による)
【応募】 まずはお電話下さい。
090-7563-6489 (担当/阿保)

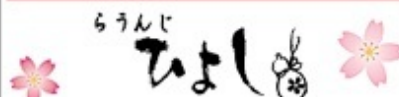


〒036-8057 弘前市八幡町3-2-4
堅田バイパス沿いアクア八幡内
TEL 0172-35-4816

NEWスタッフ募集!!

週末勤務出来る方
大歓迎致します!!

【時給】 1,200円~(委細面談)
※その他手当有り
※服を貸出します
※詳細については面談にて
【時間】 20:00~(相談応じます)
【勤務】 週1~もOK
【年齢】 20代・30代の方
【応募】 まずはお電話下さい



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

Tsugaru イチオシのお店②

あなたの街の質屋さん!

ご来店時、きつとお役に立ちます!

全館連の加盟店は
安心して!

プライバイシー
厳守致します。

品物を預ける

品物は手放さずにお金を借りる



品物を売る

品物を売却してお金を返す



買取・お預かり・販売
しち弘前

全国質屋組合 加盟店

TEL 0172-35-0133

弘前市白石町48-2

11:00~18:00

水・日・祝 休

http://shichi-hirosaki.com

当店 クリニック

ホテルニューキャッスル

弘前駅前

アドレスもよろしくね!!

**買取・販売
致します。**

お取扱品: バッグ・雑貨・洋服

**秋冬物洋服
オール50%OFF!!**



ブランドバッグ

時計

ゆびわ...etc

高価買取中!!

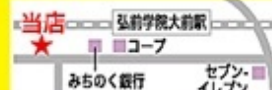
居酒屋 いち

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



歓送迎会・追出しコンパご予約承り中!!

**ラーメン
ショップ**

弘前店

味を守り続けて26年。
これからも頑張ります。



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



くちとみ。くちとみ

★28号線沿いにある広東料理店「白神飯店」弘前市F.T様
リーズナブルでおかみが明るい。

★ユニバース黒石駅前店付近「居酒屋まめ」平川市M.F様
飲みホでも料理のボリューム、品数、ハンパないです。
弘前にもまめ子という同じ系列のお店もあるみたいです。

★藤崎小学校付近「肉のたかはる」平川市R.T様
豚サガリがおいしかった。

★藤崎町「きくち覚誠堂」板柳町Y.Z様
いろいろこだわりスイーツが沢山あります。大好きです。工夫したスイーツ作りも良い。

★板柳役場向かい「そうざいと弁当の店たいよう」板柳町R.S様
使っている素材が良くておいしいお惣菜屋さん。

★道の駅ゆ〜さ浅虫「わさも」五所川原市K.O様
このわかおいのおにぎりはとってもおいしいです。自宅で作れるようにわかおいの
コンプも売っているのでおみやげにもオススメです。アッフルパイもおいしいですよ。



JAはお客様の教育資金のお手伝いをします。

金利
引下げ中!

JA教育ローン 特別キャンペーン

【特別キャンペーン期間】
平成29年4月28日(金)まで

キャンペーン金利

変動金利
年 **1.3%**
~2.5%

※上記金利は保証料込の金利です。
※上記金利は金利を最大引下げた場合からの金利を表示しています。
※保証先は、青森県農業信用基金協会または、㈱ジャックスの保証となります。

金利軽減項目(最大0.7%引下げ) 引下げ幅

1、正組合員であり、農畜産物を当農協へ出荷している方	0.4%
2、JAカード保有(保有予定可)している方	0.3%
3、給与振込者または、年金振込口座申込者の方(家族含む) ※1	0.3%
4、公共料金[電気・電話・水道・NHKのうち2項目以上(JAカード払い可)]の引落に当農協口座を指定している方	0.3%
5、当JAの共済契約がある方	0.3%
6、ガスまたは灯油の定期配送されている方	0.3%
7、扶養のこどもがいる方 ※扶養のこどもの人数に応じて引下げします(最大3人まで)	0.2% × 人

※1すでに年金振込口座有り(家族含む)の場合も該当となります。
年金振込口座申込者とは、借入申込時に新規または、指定替えの手続きをした場合該当となります。

今なら

☆ご成約の方に☆ → 大宰府天満宮で祈願した
学業向上のおまもりをプレゼント!



ご利用いただける方

○青森県農業信用基金協会または㈱ジャックスの保証が受けられる20歳以上であり、最終償還時の年齢が満71歳未満のお客様。

ご融資金額

○1万円以上1,000万円以内(1万円単位とし、所要金額の範囲内)

お使いみち

○入学金・授業料・学費等
○アパート家賃等の教育に関する全ての資金

ご融資金利

○変動金利
○農協短期プライムレートにより、年2回見直しを行います。

担保

○不要です。

ご返済方法

○元利均等返済
【毎月返済方式、年2回返済(専業農業者のお客様)方式】。
○お借入の50%以内で、ボーナス併用返済も可能。

その他

○返済額の試算については、最寄りのJA融資窓口までお問い合わせください。
○審査結果により、お客様のご希望に添えない場合もございます。
○金利環境の変化により、ご融資利率を見直す場合がございます。

■詳しくはお近くのJA窓口まで
お気軽にお問い合わせください。

お問合せ
お申込は

JAつがる弘前

・弘前中央支店 28-1118
・和徳支店 32-6141
・藤崎支店 75-3320
・弘前西支店 38-7771
・船沢支店 96-2111

・弘前北支店 73-2131
・十腰内支店 93-3321
・弘前東支店 87-2144
・薬師堂支店 92-3211
・弘前南支店 88-1117

・弘前支店 34-3644
・岩木支店 82-5111
・目屋支店 85-2121
・大鰐支店 48-2188
・碓ヶ関支店 45-2200

コープあおもりの 夕食宅配

新発売

—— 彩り、栄養バランス、おいしさを考えた介護食です。 ——

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)



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

「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。

＜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日以上でご
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



- ・たらめ味噌あんかけ
- ・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】



- ・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
- ・鯛味噌

【339kcal・塩分相当量1.8g】



- ・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】



- ・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**
税込価格1,782円

週4日 本体価格 **2,200円**
税込価格2,376円

週5日 本体価格 **2,750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】配達で使用了燃料代は
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) | |

