

Tsugaru

FMジャイゴウェーブ(76.3MHz)で放送中!

2013 July
クーポン付 vol.47

~今月の特集は~

西弘よみせまつり

...5・6P

★2013 Summer★

夏限定!!ビア特集

ビールがおいしい季節になりました。期間限定企画!!

...9・10P

7

ご自由にお取り下さい。
0円
take free

FMジャイゴウェーブで
第4週金曜日にオンエア中!

「見て!聞いて!タウン誌Tsugaru」

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

NAVI通信

検索



Tsugaru イチオシのお店

お食事処 **鶴亀**

住 弘前市大町 2-2-13

営業 昼 11:00~15:00
夜 17:00~2:00

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!

6月の人気ベスト5

- 豚の唐揚げ 600円
- レバーの唐揚げ 600円
- かつ南蛮 600円
- とり天丼 500円
- とん天丼 500円

---来月は何かな?---

7月のサービス商品

冷し中華

始めました。

600円 → 500円

新メニュー

- チキンそぼろ丼 500円
- 豚そぼろ丼 500円
- 牛そぼろ丼 600円

※11:00~夜10:00

日替わりランチ **ワンコイン!**

売り切れ御免 **¥500**

整体サロン

フィールズ グッド

Feels Good

住所/弘前市河原町62-1 営業時間/AM9:00~PM19:00 定休日/不定休 駐車場/有

ほくしコース

15分	900円
30分	1,800円
45分	2,700円
60分	3,600円
90分	5,400円

カイトコース(得格矯正)

60分	3,600円
90分	5,400円

足裏リフレクソロジー

15分	900円
30分	1,800円

※足裏リフレクソロジーは他のコースと併用してご利用頂けます。

090-2603-7704

完全予約制 担当・福田まで

顔もみ・むくみ改善コース

60分	3,600円
90分	5,400円

おしゃれ工房

はあま屋

弘前市駅前町15-8

0172-34-3722

OPEN AM8:45

CLOSE PM7:00

定休日:毎週月曜日

駐車場:あり

エクステつけ放題 7/1~8/4迄

- 70cm 120g迄 ¥14,000
- 70cm 70g迄 ¥9,500
- 52cm 120g迄 ¥12,000
- 52cm 70g迄 ¥8,500

浴室(ゆかた)着付け

お値打ち情報

- 浴衣着付けとセット ¥3,000
- 浴衣着付けのみ(貸わり着付) ¥1,575
- 浴衣着付けのみ(付け帯) ¥1,050

平成26年度成人式予約受付中

◆着付け、セット、メイク ¥12,000

成人式記念撮影予約受付中

◆六切判2ポーズ ¥10,000

◆六切判2ポーズ(専用アルバム付き) ¥12,000

詳しくはお電話ください

主婦に人気の美容室

弘前初 **カット&カラー専門美容室**

ぴがと

びがとのは従業員は、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 1,000円
- Bコース カット+シャンプー 1,300円
- Cコース カット+カラー+シャンプー 3,700円

ご来店のお客様全員に

BOXティッシュ1箱プレゼント!!

※住所*弘前市八幡町3-2-4

堅田バイパス沿いアクア八幡内

0172-35-4816

営業時間 9:00~19:00

定休日 年中無休

(全コース19:00まで受付)

噂のヘアーカット専門店

センカット

1カット

男性も 女性も 子供も いつでも 誰でも

早い! 安い! つまりお得!

ヘアースタイル 1,000円

住所:弘前市早稲田4-3-2

0172-26-0141

営業時間 10:00~20:00 (20:00まで受付)

定休日 年中無休

ぜひカットさせてください!!

センカット 1カット

おかげ様で
ご来店人数
20万人突破!

ありがとうございます。

→WEBで簡単にのお店や会社等を検索&宣伝しませんか?←

HPにてWEB NAVI通信公開中!!

- 飲食店、居酒屋、美容院、サロン、整体、etc...たくさん種類の店を紹介しまさ
- 知りたい情報が満載のページです
- 掲載店舗随時追加中!

NAVI通信 TEL:0172-33-5312 URL: http://www.navi-hiro.com/ mail: info@navi-hiro.com

NAVI通信 検索



♪ Tsugaru 7月号 ♪

プレゼントコーナー

希望する商品番号と商品名を書いてね。
お名前・ご住所もお忘れなく!!

①



アジアカフェ
自然素材で出来た
ブレスレット

...1名様

掲載ページ4P→

②

※写真はイメージです。



CPサロン輝~きらら~
フェイシャルエステ
メイクアップコース
通常6,300円→無料

...5名様

掲載ページ12P→

③

※写真はイメージです。



KEN施術院
全身カイロ
6,300円→無料

...3名様

掲載ページ13P→

④



**青森
コロナワールド**
コロナワールド映画
ご招待券

...3名様

掲載ページ14P→

応募方法

アンケート

宛先

下記の①~⑦のアンケートにお答えの上、住所・氏名・
年齢・電話番号をご記入下さい。下の「応募券」をハガキ
に貼り付け、下記のNAVI通信宛までご応募下さい。

- ① 今月掲載の中からご利用予定or利用したお店の名前。
- ② 今月掲載の中からご利用予定or利用したクーポンの枚数。
- ③ 「Tsugaru」で紹介してほしいお店とその理由。
- ④ 本誌を入手した場所。 ⑤ ご愛読は何回目ですか。
- ⑥ 希望する商品番号と商品名(第1希望、第2希望迄)
- ⑦ その他、ご意見・ご要望等お待ちいたします。

〒036-8155
青森県弘前市中野1-9-14
NAVI通信「プレゼント」係

プレゼントのご応募は、お1家族様1回のご応募
とさせていただきます。



次号発行は
7月25日
(木)です!

お楽しみに...

★応募締切★ **7月25日(木)**
(当日消印有効)

Tsugaru2013年7月号
応募券

※当選発表は発送をもって代えさせていただきます。

※お1家族様1回のご応募です。No.2507

お得なクーポンはこちら→

Tsugaru2013年7月号クーポン

整体サロン **Feels Good**
30分以上
ご利用で **500円引き**

※1名様1回限り有効

有効期限 H25.7月末日迄

Tsugaru2013年7月号クーポン

おしゃれ工房 **ぱあ~ま屋**
カット **300円引**

※1名様1回限り有効

有効期限 H25.7月末日迄

Tsugaru2013年7月号クーポン

びいる亭弘前店
生ビール1杯サービス

※1グループ1回限り有効

有効期限 H25.7月末日迄

Tsugaru2013年7月号クーポン

CPサロン **輝 ~きらら~**
初回限り **1,000円引**

※初回30分1名様1回限り有効

有効期限 H25.7月末日迄

Tsugaru2013年7月号クーポン

KEN 施術院
全身カイロ
通常初回6,300円を **3,150円**

※90分(検査料含む)1名様1回限り有効

有効期限 H25.7月末日迄

Tsugaru2013年7月号クーポン

青森コロナワールド
映画ご鑑賞

+
ソフトドリンクS&ポップコーンS
大人1,500円、小人1,200円

※3D作品ご鑑賞の際は別途3D追加料金等発生致
します。※ポップコーンはプラス50円で味の変更が可
能です。※本券1枚につき1名様ご利用頂けます。
現金でのお支払いのみ有効。※特別作品や一部配給
作品等ご利用頂けない場合がございます。ご了承下
さい。※特別料金設定の作品で本券をご利用の場合、差
額のご返金は致しかねます。団体鑑賞にはご利用頂
けません。※その他、サービスとの併用は頂けません。

本券についてのお問い合わせは TEL
青森コロナシネマワールドまで。017-783-5081

※1名様1回限り有効

有効期限 H25.7月末日迄

青い点線を切り離してお財布に常に携帯しておこう!
必要になったら点線を折って切り離せば、
いつでもクーポンが使える大変便利です☆

〒036-8155
青森県弘前市中野1丁目
9-14

NAVI通信
「プレゼント」係

→掲載ページ1P

→掲載ページ1P

→掲載ページ9P

→掲載ページ12P

→掲載ページ13P

→掲載ページ14P

便利な使い方の一例↓

「宛先」欄に「クーポン」切って使ってる

2

イベントカレンダー 2013年7月

7月5日(金)、19日(金)、25日(木)、26日(金) 弘南鉄道「納涼ビール列車」【弘前市】

【場所】弘南鉄道 弘南線(弘前～黒石間) 【お問合せ】弘南鉄道株式会社 業務部営業課 0172-44-3136
 【料金】1人3,500円 【定員】各運転日とも先着90名 ※事前に予約が必要です 【時間】18:30前後

恒例の走るビアホール列車「納涼ビール列車」が今年も運行されます。冷たい生ビール、焼酎、ウイスキー、日本酒、ジュースが飲み放題! お楽しみ抽選会やカラオケもあります。列車にゆられて2時間の「ちょい旅」を楽しんでみませんか。



7月7日(日)～10月27日(日) 弘前マルシェ「FORET」【弘前市】

【場所】えきどてプロムナード(JR弘前駅から上土手町へ通じる歩行者専用道路園、駅前公園)
 【時間】9:00～14:00 【お問合せ】弘前マルシェコンソーシアム 0172-31-0508
 弘前のおいしい食べものが、気軽に手に入る農産物直売市場を期間中毎週日曜日、JR弘前駅と土手町商店街を結ぶ、駅前公園遊歩道を舞台に行っています。



7月13日(土)・14日(日) ひろさき花フェスティバル【弘前市】

【弘前JIDAI街道行列】 【場所】土手町通り 【日時】13日(土)14:00～16:00
 【弘前城流鎧馬国際大会】 【場所】弘前公園二の丸特設会場 【日時】14日(日)13:00～16:00
 【お茶会・和菓子販売】 【場所】藤田記念庭園 【日時】14日(日)11:00～16:00
 【お問合せ】弘前花フェスティバル実行委員会 0172-38-0788

“時代”と“次代”が交差する弘前の歴史と文化の祭典、歴史的な建造物や伝統芸能などに恵まれた古都弘前の魅力を発信するため、「和」をテーマとしたイベントが開催されます。



7月14日(日) 星まつり in そうま【弘前市】

【場所】星と森のロマンビア 野外ステージ 【お問合せ】岩木山商工会 0172-82-3325
 【料金】無料※一部施設は有料となります。



7月17日(水) 弘高ねぶた【弘前市】

【場所】弘前高等学校～市内 【お問合せ】青森県立弘前高等学校 0172-32-0251
 各クラス1台のねぶたと前灯籠を製作し、囃子をつけて夕暮れの中を煌々と灯りをともして、市内を運行するねぶたは、弘前の夏の風物詩です。

7月20日(土)～21日(日) 丑湯まつり～嶽温泉【弘前市】

【場所】嶽温泉特設ステージ
 【お問合せ】嶽温泉温泉旅館組合(山のホテル 赤石) 0172-83-2329
 土用丑(うし)の日に嶽温泉に入浴すると夏バテせず、無病息災で1年間健康を保てるとの言い伝えがあります。嶽温泉にある、特設ステージでは、民謡や盆踊りなど盛り沢山のイベントが楽しめます。

7月29日(月)～8月4日(日) 白神山地子どもマタギ体験キャンプ～白神でしか出来ない体験が、ここにある～【鯉ヶ沢町・西目屋村】

・子どもマタギ体験キャンプ in あかいし 7月29日～7月31日(2泊3日)
 ・子どもマタギ体験キャンプ in おおかわ 8月2日～8月4日(2泊3日)

【場所】世界遺産白神山地 【お問合せ】NPO法人岩木山自然学校 0172-83-2670
 【参加費】8,000円 【対象年齢】小学3年生～中学3年生 【定員】各回20名(先着)
 【応募締切】7月10日 ※最終締切7月20日
 雄大な自然の中で、旅行では体験できない自然の偉大さを実感できる2泊3日のキャンプです。



7月29日(月)～8月18日(日) 夏休み○っと自然体験【青森県】

・世界遺産白神山地 子どもマタギ体験キャンプ 第1回 7月29日～7月31日、第2回 8月2～8月4日
 ・夏休み生活体験学校 8月5日～8月18日

【場所】世界遺産白神山地 【お問合せ】NPO法人岩木山自然学校 0172-83-2670
 【対象年齢】小学4年生～中学3年生 【参加費】8,000円～68,000円
 登山やカヌー、農作業体験などの自然体験を異年齢の子供達自らが協力し考えて、仲間とのコミュニケーション等、共同生活をみんなで組み立てていきます。

7月30日(火)・31日(水) 岩木山夏まつり【弘前市】

【場所】賀田(よしだ)大通り 【時間】19:00～21:00頃
 【お問合せ】岩木夏まつり実行委員会(岩木町商工会内) 0172-82-3325
 ねぶたの合同運行、パレード、夜店などの盛り沢山の楽しみイベントが、賀田商店街を舞台に行なわれます。



7月30日(火)～8月5日(月) 黒石ねぶた祭り【黒石市】

【場所】黒石御幸公園～規定運行コース 【時間】出陣式30日17:30～、運行18:30～
 【お問合せ】黒石青年会議所 0172-52-3369

夏だ！カレーだ！！赤！？黒！？あなたはどっち！？

日替わりメニューのカレーでご提供いたします



黒

ブラックロイヤル
ビーフカレー
(サラダ付) **880円**

赤

マサラ
レッドカレー
(サラダ付) **780円**

スパイスたっぷり
濃い味の
カレーが
お好きですか？

7月7日のみ 全品半額 SALE!

※一部商品を除く

大好評!

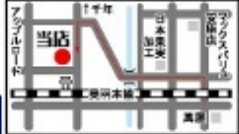
お話しながらオリジナルの
プレス・アクセ作れます。

150種類以上の
天然石を粒売りで
格安にて販売中!

アジアナパフェ ¥500
ナシゴレン ¥700
日替わりランチ ¥800~
など...
アジアナパフェも充実!!

ASIAN Cafe
アジアン カフェ

住 弘前市清水森沼田49-1 営 11:00~18:00
電 0172-40-3070 休 不定休 P あり
道に迷ったらお気軽にお電話下さい。



7月の宵宮情報

いよいよ夏本番！7月は友達同士や家族で楽しめる宵宮がたくさんあります。
夏の梅雨の最中ですが、一夜のお祭りに出かけてみてはいかがでしょうか。

1日(月)	大鰐羽黒神社	大鰐町	70
	竜泉寺	新町	50
2日(火)	神明宮	小比内	70
	板柳大般若	板柳町	30
5日(金)	法光寺	藤崎町	30
6日(土)	鬼神社	鬼沢	50
7日(日)	淡島神社	高崎	50
	熊野神社	薬師堂	20
	富岳神社	境関	15
	鬼神社大祭	鬼沢	10
9日(火)	稲荷神社	大清水	15
	富田稲荷神社	富田	50
10日(水)	松木平神社	枯木平	15
11日(木)	大山神社	中野	60
	碓ヶ関大山神社	碓ヶ関	30
13日(土)	和徳熊野宮	松ヶ枝	40
	熊野宮	浜の町	10
	熊野宮	福村	15
	三岳神社	三岳町	20

14日(日)	八幡宮	石川	20
	藤崎八幡宮	藤崎町	40
	八幡宮	清水森	10
	熊野奥照宮	田町	50
15日(月)	大沢神楽	大沢	15
16日(火)	稲荷神社	新寺町	40
	稲荷神社	紺屋町	10
18日(木)	貴船神社	取上	50
20日(土)	最勝院・八坂神社	銅屋町	100
	高野山	城東	30
	熊野宮	茜町	30
23日(火)	愛宕神社	岩木町越	30
27日(土)	広野神社宵宮	小沢	30
28日(日)	広野神社大祭	小沢	5
30日(火)	賀田夏祭り	岩木町賀田	30
	愛宕神社	岩木町賀田	15
31日(火)	賀田夏祭り	岩木町賀田	30
	八幡宮	八幡町	100

この数字は出店予定の店数→ ○○

8月宵宮日程

2日(金)	乳井神社宵宮	乳井
3日(土)	乳井神社大祭	乳井
4日(日)	鹿島神社宵宮	藤崎町
5日(月)	鹿島神社大祭	藤崎町

12日(月)	茂森門前 板柳海堂神社	茂森町 板柳町
13日(火)	茂森門前	茂森町
14日(水)	浪岡八幡宮	浪岡
15日(木)	堰神社	藤崎町
16日(金)	富士神社	藤崎町

16日(金)	大石神社	大森
17日(土)	清水観音	目屋根庭
	小栗山神社	小栗山
18日(日)	高杉加茂神社	高杉
20日(火)	津軽花火大会	藤崎町
21日(水)	石川送り盆	石川

イベント盛りだくさん!!みんな西弘に集まれ!!

西弘よみせまつり

今年のゲストは、

この二人

7月27日(土曜日)



司会 高瀬まみ

7月28日(日曜日)



司会 オダギリユタ

聖愛高校SPG 5時より

フラダンスショー 5時

よみせまつり



7月27日(土)
雨天
決行
28日(日)



弘前市農畜・畜産振興課弘前特別支援事業

27日-つなひき大会-

1次予選 6時より
2次予選 7時より
決勝 8時より



優勝 30,000円相当 西弘商店街商
第2位 20,000円相当 西弘商店街商品券
第3位 15,000円相当 西弘商店街商品券

体重制限ルール

合計700キロ未満でのチーム構成
(男女制限無、人数制限無)

参加方法

商店街会員店舗より申込み用紙に記入して:
参加資格 700キロ未満(当日に測定を致します)
集場所 代表者は17:30にみちのく銀行西弘先支



など 出店店舗40店舗以上

まつり時間 午後5時から午後9時まで
通行止め 午後3時から午後10時まで

うまい食べ物と数多くの飲み物を提供しております



☎0172-34-8151

酔い処しゅう

西弘で34年の長きにわたって頑張っています。
炭火焼の魚・串焼き・新鮮魚介類・創作料理を提供しております。
ランチ時間11:30~14:00迄各500円です。弁当も出しております。

☎ 弘前市中野1-13-44
☎ 11:30~14:00 ☎ 月曜日 ☎ 3台
☎ 17:00~0:00

あたたかいサービスを心がけています。



☎0172-34-6240

COOP西弘店

フレッシュな生鮮食品をはじめとし、安全・安心なコープ商品や環境にやさしい商品がいっぱい!!
福祉活動やサークル活動も行っています。

☎ 弘前市中野1-13-1 ☎ 元旦のみ
☎ 9:30~21:00 ☎ 有

安い! 広い!! 楽しいよ♪



メロディクイーン

昼フリー1室¥1,500、夜フリー1室¥3,300~
一室あたりの料金だから、人数が多ければお得だよ♪土・日・祝の10時オープンは、先着5名様30%OFF!

HP / <http://meloq.seesaa.net/>
☎ 弘前市中野2-10-8
☎ 月~金12:00~2:00 ☎ 無
☎ 土日祝10:00~2:00 ☎ 5台

☎0120-821-369

見てびっくり、食べて納得、本物の味がここにある。



☎0172-32-0807

手作り専門店 お惣菜 さとう

鳥カツ特大弁当 550円
やきとり5本 300円
キャベツメンチ特大 100円
鳥から揚げ串 100円

☎ 弘前市中野1-11-12
☎ 10:00~19:00 ☎ 水曜日 ☎ 無

!!!

曜日)

ユタカ

5時より

28日

1次予選 6時より
2次予選 7時より
決勝 8時より

商品券

品券
品券

入して提出する
(す)
弘先支店前に集合

補以上



Tsugaru編集部 NAVI通信も西弘まつりを応援しています。

本場手作りきりたんぼ販売決定!! 27日(土)のみ数量限定
本場秋田県大館の工場から、出来たての手作りきりたんぼを特性の旨みそダレをつけて、炭火で香ばしく焼き上げました。もちもちとした食感をお楽しみ下さい!!



自称・弘前一美味しい焼肉の食べ放題!



焼肉五工門
当店はオーダーバイキングでの食べ放題を行っています。席を立つ手間がなく、ゆっくり楽しんで頂けます。
食べ放題 1,980円～
食べ飲み放題 2,700円～
弘前市中野1-13-1
16:00～23:30 不定休 無

0172-31-3141

絶妙なパンチのある“タレ”が旨さの秘訣!



にく仙人
食べ放題 大人 2,000円(90分)
飲み放題 +1,200円(アルコール)
(2時間) +500円(ジュース)
今月の人気ランキング
1位 牛サガリ
2位 豚たんもと 3位 津軽鳥のレバー
4位 鳥カルビ 5位 牛バラ塩
弘前市文京町5-16
17:00～LO1:00 水曜日 6台

0172-33-2964

くま吉くんがお出迎え!



ラーメンくま吉
・天寿喰 650円
・あすか 650円
・とんとろガーリック 650円
当店のトップ3となっております。
弘前市中野1-13-1
11:30～14:00 月曜日お昼
17:00～1:00 4台

0172-35-8833

お一人様でも気軽に食事ができ、各種ご宴会もできるお店です



串焼andしゃぶしゃぶ ぴょん吉
牛ころ オリジナル牛つくね 380円
たんもと 人気魚上昇 220円
レバー 津軽鶏使用 240円
盛り合わせ 8本串 1,200円
しゃぶしゃぶ or すき焼き 1人前 1,500円
食べ放題(90分) お一人様 2,000円
弘前市文京町16-32
17:00～LO1:00 火曜日 12台

0172-35-5519



おとうさい
まみーくっく

まみーくっくは
街のお台所として
“笑顔の食卓”のお手伝いを
させていただきます。

**営業時間と
定休日**が
変わりました。

・日替わりで取り揃えております。

オードブルやお弁当の
ご予約はご相談下さい。

日替わり
お弁当
5種類
入り

**まみーくっく弁当
500円**

お持ち帰りのおそうざいのお店
まみーくっく
0172-26-5056
弘前市早稲田1-13-12
営業時間/10:00~16:00
定休日/日曜日、月曜日





明治30年創業

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

土曜・日曜
ポイント
2倍セール

10月・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

ホームページ
<http://satouchu.co.jp/>

求人募集17P

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	株式会社佐藤長 0172-36-7755

今月の
レシピ



抹茶白玉あんみつ

材 料(約4人分)
 (抹茶寒天) 抹茶 小さじ2、水 450cc、砂糖 大さじ2、粉末寒天 5g
 (抹茶シロップ) 抹茶 小さじ1、砂糖 大さじ2、水 50cc
 (白玉) 白玉粉 50g、水 45cc
 ゆであずき缶...100g、みかん缶...50g

作り方

- ①水に粉末寒天を加えて煮溶かす。砂糖を溶かし、お湯(50cc)で溶かした抹茶を加えてよく溶かし型に流し入れる。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固めておく。
- ②小鍋に抹茶・砂糖・水を加える。火にかけて砂糖を溶かし、ふつふつと泡立たせる感じで煮詰め抹茶シロップを作る。
- ③白玉粉に水を加えて、耳たぶくらいの柔らかにする。沸騰したお湯の中に入れて、浮いたら取り出して水の中へ。
- ④器に抹茶寒天・白玉・お好みの量のトッピングを添えて抹茶シロップをかけて出来上がりです。

Tsugaru 設置場所一覧(一部抜粋)

〈公共施設〉

- ・弘前市役所 ・弘前市立観光館
- ・弘前駅案内所 ・サンライフ弘前
- ・まちなか情報センター
- ・弘前総合学習センター
- ・弘南鉄道 弘南線
(弘前駅、平賀駅、津軽屋上駅、黒石駅)
- ・弘南鉄道 大鶴線
(弘前中央駅、大鶴温泉駅)
- ・道の駅 (弘前 サンフェスタ石川、
田舎郷村 郊生の里、常盤 食彩館
浪岡 アップリビリティ、鶴田 あるじゅ)
- ・尾上総合支所 ・献血ルーム
- ・ひんご公園 ・ANEKKO野市里
- ・四季彩館 ・FMEジャイコウエーブ
- ・JAつがる弘前・相馬ロマンティック
- ・岩木文化センター あそべる
- ・立佞武多の館 ・青森アス/ム

〈病院・薬局〉

- ・弘前大学付属病院(売店)
- ・市立病院 ・小野病院
- ・さわだ整形外科
- ・池田レディスクリニック
- ・みんゆう薬局 黒石病院前店

〈学校・保育園〉

- ・弘前大学 ・弘前学院大学
- ・東北女子短期大学
- ・明光養塾 黒石 ・みどり保育園
- ・KATEKYO学院
- ・三ツ矢自動車学校

〈美容院・整体院〉

- ・はあーま屋 ・1000カット
- ・ひかっと ・OPサロン
- ・アンダーカラークレール
- ・ゆくもろ鍼灸院 ・KEN施術院

〈スーパー〉

- ・さとちゅう
(松森店、堅田店、新宮店、小比内店、
城東店、大原店、桔梗野店、平賀店、
尾上店、高杉店、相馬店、浜の町店、
新宮店、広田店、森田店、常盤店、浪岡店)
- ・しとく
(アルカディア店、平賀店、板橋店、浪岡店)
- ・ユニバース
(城東店、松原店、黒石駅前店、吉士見店)
- ・弘南生活協同組合
(西弘前、松原店、黒石店、平賀店)
- ・MAX/リニュー 安原店
- ・MAX/リニューラクノオ 黒石店

〈温泉施設〉

- ・せせらぎ温泉 ・やぶらぎ温泉
- ・白馬龍神温泉 ・おおひらぎ温泉
- ・津軽おのえ温泉 福家
- ・館田温泉 ・鷹の羽温泉 ・桜温泉
- ・唐竹温泉 ・鯛come 鯛の湯

〈量販店、アミューズメント〉

- ・さくら野 弘前店 ・ルネスアベニュー
- ・TSUTAYAワンターゲツ 弘前店
- ・TSUTAYA 樹木店
- ・メディアinn 城東店
- ・スーパースポーツセピア
- ・SCENE ・モア ・鏡屋
- ・スーパーフリース 弘前中央店
- ・カラオケ合家園 102号店
- ・カラオケ合家園 弘前城東店
- ・アサヒフォーラム
- ・青森コロパワールド

その他ホテル、Tsugaru掲載店など、人の集まる場所に設置しています。

6/18 NEW OPEN!!
祝・新規開店

信頼の特許取得

楽やせするならYOSA!

キツイ運動ナシ・食事制限ナシ!!

あなたの体温は**36.5℃以上**ありますか?
ない人は冷えてるかも!?

身体を芯から温め、
硬化したセルライトを
やわらかくし、**痩せやすい**体質に。
肌**に潤い**を与え、すべすべ、
ツルツルに!**基礎体温**も正常に!

座って楽やせ!!

★かんたん楽やせコース
.....¥5,500→**¥4,400**

★スタンダードコース...¥3,500→**¥2,800**
★スペシャルコース...¥7,500→**¥6,000**
その他のコース・オプションもあり

初回の方限定
**チタンリンパ
マッサージ
無料!!**
1日3名様限定
リフトUPと小顔効果、
O脚に効果的!

楽やせコースの流れ

① カウンセリング ② 全身リンパマッサージ ③ YOSA60分

作りたての水素水を使用した
水素美容エステ

「シミ・シブ・くすみに効果的」
と話題の水素水。
その水素水による美容液に
リポーター抽出!

無料お試し中!

★YOSAの効果を最大に受けたい方に限ります。

YOSA! はこんな方にオススメ!

- 運動しても体重が落ちにくい
- 女性特有の悩みがある
- 体の冷えやムクミが気になる
- お肌の悩みがある
- 肩こり、腰、膝の痛みがある。

YOSAPARK ハーブMelody大館
20186・59・8564 完全予約制
大館市根下戸新町3-14-22 グロウス1号棟
10:00~18:00(応相談)/不定休/P有 **予約受付中**

施設中はお電話に出られない場合もございますので、その旨、折り返しご連絡致します。

主婦に人気の美容室

弘前初 カット&カラー専門美容室

びがと

びがとのは従業員は、この道10年以上のベテランばかり!! 存心してご利用下さい。

☆ menu ☆

Aコース カットのみ **1,000円**

Bコース カット+シャンプー **1,300円**

Cコース カット+カラー+シャンプー **3,700円**

※来店のお客様全員に **BOXティッシュ1箱プレゼント!!**

※住所※弘前市八幡町3-2-4
堅田バイパス沿いアクア八幡内
0172-35-4816
※営業時間※ 9:00~19:00
(全コース19:00まで受付) ※定休日※ 年中無休

雑貨と子供服の店 **ピーカブー Peek a Boo**

通園着・通学着からオシャレ着まで、ブランド子供服・ベビー用品
ご出産祝い・帽子・靴・バッグ・レイングッズ、インテリア雑貨・文房具など
オシャレでかわいいアイテムを、たくさんそろえてお待ちしております!

主な取り扱いブランド:
FOKIDS BITZ Seraph Petit Jam Daddy Oh Daddy HUGO BOSS MILK BEBEY

最新入荷情報など Blog 更新中!
<http://akita.peeboo.lovepop.jp/>

050-3427-1327
017-0044
秋田県大館市御成町2丁目5-11
【営業時間】10:00~18:30
年中無休 [駐車場] 3台

求人募集17P

2013パイキング&ビアホール

2013 S

夏限定!!

ビールがおいしい季節にな!



Birreria Luchente

ビッレリア ルチェンテ

イタリアン+人気のビアメニューをパイキングスタイルで楽しむビアホール。

7月6日~8月31日までの
金曜日・土曜日

※8月2日、3日は除外日

会場: イタリアンレストランルチェンテ
(ホテルアップルランド内)

金曜60席、土曜120席(2部制)

時間: 金曜 18:00~21:00

土曜1部 17:30~19:30

土曜2部 20:00~22:00

完全予約制



100分間食べ飲み放題
(ドリンクバー、無料入浴券付き)

男性 ¥3,800

女性 ¥2,800

イタリアワインやカクテル、ノンアルコールも飲み放題。

ホテルアップルランド

TEL 0172-44-3711
住所 平川市町居南田166-3
URL <http://www.apple-land.co.jp>

ホテルニューキャッスル

今年もテレビでも話題の「米の娘ぶた」のしゃぶしゃぶセットが新登場!!
雨の日でも大丈夫! キャッスルの
ウィークエンドビアホール



毎年大好評! 6月・7月・8月の
金曜日と土曜日開催

※丸印のついてる日にちです

●時間 17:30~21:00

●場所 本館2階「桜の間」

又は3階「松の間」

6月	7月	8月
金	金	金
7	5	2
14	12	9
21	19	16
28	26	23
		30

「米の娘ぶた」
しゃぶしゃぶセット

もも肉・バラ肉700g・野菜セット

4人前 ¥4,000

単品 米の娘ぶた
(もも・バラ)250g ¥1,000

野菜セット 2人前 ¥400

TEL 0172-36-1211
(フリーダイヤル 0120-36-1226)

住所 弘前市上郷町24-1 / 駐車場 有
URL <http://www.newcastle.co.jp>

毎年好評の
オードブル食べ放題 120分
おまかせサラダ2品
ハム・マリネ等 計8品 ¥1,200

ドリンク飲み放題 120分
20種類以上ございます ¥2,000
※他にも単品メニューございます。

DOTEMACHI びいる亭弘前店

サッポロ生ビール・グラスワイン・割ハイ・サー

お得 御注文のお客様に限り!!

期間限定 プラス ¥100で
(税込105円)

東北限定・売切れ御免

東北の恵み

サッポロ生
黒ラベル

¥500

得々セット OTUMAMI 一例

・ツッコミきゅうり ・入れちゃう冷凍トマト ・生ビールドカーン
・枝豆つかみ取り ・単ピクルス ・津軽のパターせん
・浄ちゃん秘密 ・パン・コン・トマテ ・パン・コン・コールスロー



1度だけのチャンス!
枝豆つかみ取り。

TEL 0172-37-7741
住所 弘前市土手町26-1 北菜館2F
営業時間 17:00~25:00
定休日 なし / 駐車場 無
URL <http://yuso-group.com/>



串焼andしゃぶしゃぶ びよん吉

あつい夏はこれでど
冷たい~生ビールと美味しい

牛ころ オリジナル牛つくね ¥380
たんもと 人気急上昇 ¥220
レバー 津軽鶏使用 ¥240
盛り合わせ 8本串 ¥1,200

これはどう?
しゃぶしゃぶorすき焼き
お肉400g、野菜
盛り、豆腐のセット 1人前 ¥1,500

食べ放題 90分
ご飯付きですべて
食べ放題 お1人様 ¥2,000

※すべて税込価格です。

Summer ビア特集

なりました。期間限定企画!!



エジアン料理をフッフエスタイルで
食べ放題&飲み放題!!



2時間 お一人様
事前予約を
されたお客様は ¥4,000 になります!!
¥5,000 (税・サ込)
開催期間 7/1[月]~8/31[土]
※おふた期間・お盆期間は除く
営業時間 17:30~22:00
(L.O.21:30)

ベストウェスタン ホテルニューシティ弘前

URL <http://www.bestwestern.co.jp/hirosaki/>

TEL 0172-37-9555
住所 弘前市大町1-1-2
営業時間 17:30~22:00(L.O21:30)
定休日 無 / 駐車場 有

弘前プリンスホテル

フリス屋上ビアガーデン2013

他にも一品料理
各種ございます!



8月31日(土)まで毎日開催!

※但し、8月13日のみ休業とさせていただきます。
●時間 17:00~21:50(L.O21:30)

生ラムジンギスカン

お一人様 ¥1,100

満足コース 6名様より承ります。

◎生ラムジンギスカン食べ放題
◎ドリンクオール飲み放題

枝豆・お新香・揚げ物・たこやき・ラーメンサラダ付

2時間 お一人様 ¥3,800

飲み放題プラン

2時間 お一人様 ¥1,500

生ビール、日本酒、ウィスキー、酎ハイ各種
カクテル各種、ワイン、ソフトドリンク

まる得チケット好評発売中!

1冊 ¥1,000 (1割お得な金券)

URL <http://www.h-prince.jp>

TEL 0172-33-5000
住所 弘前市駅前1-3-4 / 駐車場 有
営業時間 17:00~21:50(L.O21:30)

ひん吉

どう?
い串焼き!

※こもらの写真は、
しゃぶしゃぶコース

お1人様でも気軽に
食事ができ、各種ご宴会も
できるお店です。

TEL 0172-35-5519
住所 弘前市文京町16-32
営業時間 17:00~LO翌1:00
定休日 火曜日 / 駐車場 12台

生ラムジンギスカンのお店 ひつじ家

今年もそろそろ...

バーベキュー
BBQの時期が
やってきますね!!
お持ち帰りもできます。

90分食べ放題

2名様以上 ¥2,500

90分飲み放題

2名様以上 ¥1,500

90分食べ飲み放題

2名様以上 ¥3,800

北海道利尻産タコ刺身
冷麺・サラダなど一品
料理もございます。

TEL 0172-27-5547
住所 弘前市小比内5-4-20
営業時間 17:00~22:30
定休日 水曜日 / 駐車場 有
URL <http://www.hitsujijya.com>

BEAUTY

当クリニックは、不妊治療・更年期健康相談など
内分泌専門で、不妊治療に力点をしています。

MF 池田レディスクリニック
高度生殖治療・不妊治療専門クリニック

最新の治療統計では当院治療プログラムを継続された
患者様の90%が1年以内に妊娠に至っております。

またプログラムは、頑固な生理痛・頭痛・肩こり・腰痛等
の改善にも効果をあげております。

勇気をもって治療の第一歩を踏み出してはいかがでしょうか。



全力で治療に当たらせて頂きますので、
是非お気軽にご相談ください。

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	午前9:00 午後2:00
午後2:00~6:30	○	○	○	○	○	○
日曜・祝日 休診	※診療時間につきましては、電話にてご確認ください。					

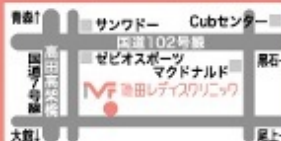
婦人科 池田レディスクリニック

弘前市高田5丁目7-7 TEL 0172-29-2055

ikedas@juno.ocn.ne.jp

http://www.ikedalc.jp

池田レディスクリニック



ラジオは、ともだち♪

FM JAIGO

76.3MHz

WAVE

(株) エフエム ジャイゴ ウェーブ

リクエスト・メッセージ

E-MAIL

live@fm-jaigo.co.jp
fm763@fm-jaigo.co.jp

FAX

0172-43-8211

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。

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	「おはよう！モーニング」 パーソナリティ:内藤 浩美				リメンバーミュージック・邦楽
9:00					朝の歌謡・演歌
10:00	演歌と歌謡の時間				「じゃい金」 いっくう 内藤浩美 (第4週)13:20~ 「見て！聞いて！」 タウン誌Tsugaru♪
11:00	「お昼をCATCH！昼生ラジオ76.3」				
12:00	パーソナリティ:いっくう				
13:00					
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	小坂忠のONE BODY	MUSIC's YELL ~心を動かす音楽を~	俊ちゃんの 人生必演歌
	午後の歌謡曲				
15:00	アフタヌーンパラダイス				
16:00	「SUNSET FM STATION」				
17:00	パーソナリティ:小野 由美子				





さわだ整形外科

BEAUTY



- 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おりますので、
福祉委員の判定や、身体障害者意見書等の作成を行っています。
「床たきり」の患者さんには往診も行っていきます。

お気軽に
ご相談下さい

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

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

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 ※急患応急



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師が常勤しています。

弘前市大開3-2-1(南高校通り)
TEL 0172-87-3311

天然弱アルカリイオン水 けんこう一番



あなたが毎日
飲んでいる水は、
おいしくて安全
な水ですか？
「けんこう一番」
は無添加で安全
です。

4ボトル 2ボトル
¥200 ¥150

足ふみ療術の 足ふみセラピー



移転オープン いたしました!

- MENU**
- 下半身 (約20分) …… ¥1,000
 - 全身 (約40分) …… ¥2,000
 - 下半身+オプション(肩or腕)
(約30分) …… ¥1,500

トータルコース回数券
全身(¥2,000) × 5回分に更に
1回分サービス

●当店
黒石市馬場尻東 161-19
080-5224-1179
10:30~
休 日曜日 Pあり

shop
リフレ

お得!

CPサロンとは… CPサロンは、CP化粧品の販売のほか、お客様のお肌のカウンセリング、
フェイシャルエステティックやメイクアップアドバイスを通して
「トータルな美しさ」をお届けするコミュニケーションスペースです。



フェイシャルエステティック&メイクアップアドバイス
6/28(金)29(土)7/11(水)12(木)13(金)

期間限定 無料体験フェア開催!

御予約はお早めに!

CPレディ募集中!!
パート・アルバイトも可 副業としてもOK!

肌と、こころに、うれしいこと。



CPサロン 輝 ~きらら~
CPコスメティクス 代理店 (株)ヒロコーポレーション
http://www.net-hiro.ne.jp

弘前市北瓦ヶ町5-1
0172-38-1100 <<完全予約制>>
※施術中は電話に出られないことがあります。
施術後こちらから折り返しお電話致しますので、
留守電にお名前とお電話番号をお願ひ致します。
OPEN/10:00~18:00 定休日/不定休



求人募集17P

身体のツライ所、相談してみませんか？

はり・きゅう・整体 やまだ鍼灸院

ご予約・お問合せ
TEL 0172-88-7531

診療時間 診療時間が変わりました
月火木金土 13:00~20:00
水日 10:00~20:00
(最終受付19:00)
不定休 駐車場有り

ご来店前にお電話下さいね。

〒036-8006 弘前市南大町1丁目5-11



諦めないで！痛みやコリに勝つ
元気な体を作り上げる。
ご存知でしょうか？レントゲンで「異常なし」と言われる、骨盤・骨格の歪み!! 実は、大きな問題を抱えています。わずかな数ミリ程度ズレることによって、様々な症状を引き起こすのです。
腰痛・肩こりや生活習慣病の背景には、骨格の歪みが原因になっていることも多いんです。私どもは、骨盤や背骨を整える神経の専門家です。ただ痛みを取るだけでなく、再発しないよう維持・予防法(食事・体操・物理)を駆使して根本療法を行っています。
少し意識を変えるだけで、意外と体は簡単に変わっていきます。一緒に健康と美しい姿勢を取り戻しましょう。
あなたのご来院楽しみに待っています!!

元氣になられたお客様の声
まだまだ若いと思っていたつもりでしたが、とうとうホットフラッシュのばせ、耳なり・イライラ等、典型的な更年期障害の症状が出始め、首が痛く、背中が固くなっているのが自分でもわかったので受診しました。施術後は、とても身体が楽になり、何より呼吸がしやすいのが実感できました。神経の流れが良くなったのか、いろいろな症状が軽くなり、夜はグッスリ眠れるようになりました。今は、月1~2回のペースで予防の為、メンテナンスで通っています。(40代・Uさん 女性)

全身カイロ (90分・換気料含む) ご予約はお早めに!

初回	お一人	6,300円	→	3,150円	7月末日まで
半額	ペアで	ご来店	→	5,000円	

総志館 カイロプラクティック弘前
KEN施術院
完全予約制 0172-32-1065
弘前市南大町17-3 10:00~22:00 Pあり
お勧めの方も安心 土日祝日も営業

噂のヘアーカット専門店

センカット
1カッ

男性も 女性も 子供も いつでも 誰でも

ヘアーカット **1,000円**

早い! 安い! つまりお得!
おかげ様で
ご来店人数
20万人突破!
ぜひカットさせてください!!
ありがとうございます。

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
(20:00まで受付)

お墓のお掃除をしたいけど、なかなかできない。
お墓参りをしたいけど、なかなか行けない。
忙しい、高齢、代替わりをしてよく解らない...etc
そんなあなたに代わって誠心誠意お参り致します。

ご先祖様を敬う心を大切に

お墓のお掃除お引き受け致します

墓石基本掃除	15,000円
(専用洗剤水洗い、ふきあげ)	
墓石基本掃除	30,000円
(専用洗剤水洗い、高压洗浄、ふきあげ)	

お墓参りの代行お引き受け致します

基本料金 **20,000円**
(お花、お菓子、お酒、ジュース、お線香)
※お供え物は実費となります。

お経読経 **20,000円~**

中津軽、弘前、南津軽、黒石 地域限定

※春彼岸、お盆、秋彼岸、命日等のお参りセットも各種揃えております。
※お墓の建て直しのご相談も承ります。

お彼岸前、お盆前には注文が殺到致しますのでお早めにお申込み下さい。

墓石管理代行 **墓石クリーン**
弘前市中野1丁目9-14
ご注文・お問合せは ☎070-6639-1685

LIFE

2014年10月1日

話題の最新作が
続々登場!!

7月上映 Line Up



上映時間が
チェックできるよ!

7月6日(土)公開

7月13日(土)公開

7月20日(土)公開



青森コロナスペシャルクーポン

映画鑑賞
+
ソフトドリンクS&ポップコーンS
大人1,500円 小人1,200円
有効期限2013年7月31日迄有効

※3D作品で鑑賞の際には別途3D追加料金等発生致します。
※ポップコーンはプラス50円で味の変更が可能です。
※本券1枚につき1名様ご利用頂けます。現金でのお支払いのみ有効。
※特別作品や一部配給作品等ご利用頂けない作品がございます。
ご了承下さい。※特別料金設定の作品で本券をご利用の場合、
差額のご返金は致しかねます。団体鑑賞にはご使用頂けません。
※その他、サービスとの併用は頂けません。
本券についてのお問い合わせは青森コロナシネマワールドまで。
TEL 017-783-5081
クーポン券は2ページにあります。



コロナシネマワールド

■上映時間のお問い合わせは
TEL.017-783-5080
オペレーター対応希望の方は
TEL.017-783-5081



シネマにどっぶり、アミューズメントたっぷり。
青森コロナワールド
〒038-0006 青森市三好1-15-6 TEL.017-783-5050 年中無休

みんなの広場



旺犬に間違われた
ムック五歳♀

あなたも
「Tsugaru」に写真を
載せてみませんか?

ご応募は下記の宛先か
Eメールでも受付中!
mail: info@navi-hiro.com
〒036-8155
弘前市中野1丁目9-14 NAVI通信
「Tsugaru写真掲載」係まで

郵送で送って頂いた写真はご返却致しません。お名前・ご住所・コメントをお忘れなく...

常時講習中!



青森労働局長登録教習機関
**青森産業機械
講習センター**

住 弘前市石渡 1-23-1
(三ツ矢自動車学校内)
☎ 0172-34-6767

- 講習科目
- 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・車輛系
(整地等)の建設機械受講の
場合は、大特免許所持の方
に限ります。



萬屋 YOROZU YA

エンターテインメント
リサイクルショップ

なんでも
買います

アウトドア
なつたよ!
萬屋においでよーっ!!

DVD!
マリナーアイテム

釣具も
あります!!

ホームページも見てね...

ピンゴ大会!

毎週土日
午後1時半~
参加無料!!

UFOキャッチャー

毎週水曜日は1Play増量DAY!!

人気景品続々入荷!!

萬屋 YOROZU YA

住 弘前市大清水 1-9-20
☎ 0172-28-9045
営 10:00 ~ 25:00
休 年中無休
P 120台

取り扱ひ商品

ゲーム・おもちゃ・本・CD・
DVD・カード・古着・家電・
カー用品・スポーツ用品・
アウトドア・釣具・金券・
金プラ・ブランド・アダルト

当店 至R7
サンデー 至R7
電越小

LIFE

LIFE

求人募集17P



低価格と安心をお約束します。なんでもご相談下さい。

ひとり1時間

スマイル無料
キャンペーン

1,575円~ (税込)

見積り
無料!

生活のお手伝い

- 部屋片付け、掃除、ハウスクリーニング
- 洋服、布団などの処分(ゴミ捨て)
- 庭仕事、菜園の作業
- 家具移動、引っ越し
- 女性スタッフでのお年寄りお子さんのお世話 ほか

大工さん仕事

- 庭、小屋などの修理、建替え
- 網戸の張り替え
- 外壁のクリーニング
- 庭木、垣根、草刈り、伐採
- 水道、ボイラー等の設備工事
- ペンキ塗り替え ほか

お墓の管理

- 墓石掃除 15,000円~ (専用洗剤水洗い・高圧洗浄・ふきあげ)
- お墓参り代行 20,000円~
- お墓建て直しの
ご相談随時受付中 ほか

代理出席って知ってますか?

冠婚葬祭などの人員確保に対して、代理人を出席させます。
(内容により費用が変わりますのでご相談下さい。)

LIFE

べんり屋さん
あすかサービス

不用品買取します
リサイクル、オークション
代行で出張買取も行って
います。お気軽にお電話
ください。

電話は無料
フリーダイヤル

● 携帯・PHSからも無料です ●

0120-94-9966

本社/青森県つがる市柏上古川八重崎30 弘前営業所/青森県弘前市堀越川合1-1 TEL/0172-88-8040

リラクゼーションケアルーム

ぬくもり鍼・灸院

東洋医学で自然治癒能力を高める
お手伝いをさせていただきます。

「鍼こわーい!!」という
方にもソフトな鍼を
いたしますので、安心して
お気軽にご相談ください



完全予約制

前日までに
ご予約下さい。



鍼・灸師 石井みちよ の紹介

4年間、鍼灸整骨院にて治療経験を経て開院。リラクゼーションで治療が受けられるように、良くコミュニケーションをとり、体と心のケアに心掛け、つらい体の悩みを軽減できるよう努力させていただきます。

TEL 0172-82-3175

携帯電話/090-5840-6155
住所/弘前市一町田村元794-16
受付時間/AM8:30~PM7:00
休診日/日・祝日
E-mail : saimiy.3.5.4.3@docomo.ne.jp



+ 救急労災指定

高気圧酸素治療・人間ドック
各種健康診断・特定健診
療養病棟あり・NST稼働施設認定



内科

循環器・呼吸器・神経内科
内分泌(糖尿病)・消化器

外科

消化器・呼吸器
整形外科・大腸肛門

リハビリテーション科

放射線科

医療法人 元秀会

弘前小野病院

理事長・院長 小野 光貞
副院長 小野 裕三
消化器外科部長 町田純一郎
循環器内科部長 小野 浩嗣
神経内科部長 布村 仁一
外科 医長 大沼 裕行

弘前市大字和泉二丁目19番地1

TEL.0172-27-1431 FAX.0172-27-1433

URL <http://www.hirosaki-ono.jp/>
E-mail hospital@hirosaki-ono.jp

弘前大学医学部に入りたい。
 苦手科目だけを克服したい。
 青森県立保健大学に入りたい。
 学習効率を上げたい。
 早稲田・慶応大学に入りたい。
 不登校で自分の進路が心配だ。
 時間はないが、県立高校に入りたい。
 高三だが、今から国公立大学を目指したい。
 集中力を身につけたい。
 中一から東大を目指したい。
 勉強のやり方がわからない。

カテキヨー
 プロ教師
 1対1
 勉強改革
 赤点対策から
 東大受験まで



目標達成にはカテキヨーの
 プロ家庭教師の指導が一番！

スーパー家庭教師：藤田 明美 先生

弘前事務局では、弘前市、黒石市、平川市、
 中・南津軽郡エリアの多くのご家庭から支持を
 得てきました。最近ではご紹介も多く、プロ家庭

教師の良さを、より多くの方々に実感していただいています。

特に、小学生のお子さんを持つご家庭からは将来的な目標を見据え、中学・
 高校と上位であるために、「早いうちから自宅での学習習慣を身につけさせたい」というご要望が多く、ご好評をいただいています。

他にも公務員試験対策や英検・漢検・数検などの各種検定指導など多岐にわたる指導の実績があります。

何より一人ひとりの目標達成のため、マンツーマン指導、完全オーダーメイド
 にこだわり、単なる教科指導だけではなく、学習計画や勉強の仕方のアドバイス
 も徹底に行っています。1対1の真剣勝負であなただけのやる気を演出します。プロ家庭教師にお任せください。

徹底的に質問して苦手科目を克服！
夏のカテキヨー

KATEKYOグループが全国で展開する、「先生1人に生徒1人の、完全マンツーマン
 指導」を夏休み中に必要な回数だけ受講して頂けます。「受験に向けての弱点克服」・
 「前学期の総復習」・「1年生からじっくり英語をやりなおしたい」等、どのような
 ご要望にもお応え致します。マンツーマンだからこそ、先生との相性が大切です。ま
 ずはお電話にて無料教育相談をご予約下さい。

夏のカテキヨー「ナツタン」要項	
対 象	小学生・中学生・高校生・社会人
内 容	●完全個別指導／各教科の専属プロ教師が1対1で徹底指導 ●レベル別指導／一人ひとりの習熟度に合わせた、教科書レベルの基礎事項から 入試レベルの応用学習までじっくりとキメ細かく対応します。 ●各教科選択制／希望の科目を必要に応じて、自分の好きな回数だけ組み合わせて 受講できます。
指導回数	6回・8回・12回など、回数回数で必要なだけの設定が可能です。
指 導 例	現在の学習状況をふまえて、あなただけの夏期学習プログラムを作成いたします。 ☆小学生…国語算数事前指導、中学英語先取り学習、中学受験対策(志望校選考) ☆中学生…志望校別入試対策、中学英作文読解指導、数学基礎力養成、各教科重点補強 ☆高校生…大学別二次試験対策、科目別センター試験対策、英語長文読解、各教科形式補強 ☆社会人…公務員試験対策、TOEIC対策、看護医療系受験対策 (上記は一例です。)

全国170都市で地域教育に貢献 派遣実績34年

青森県家庭教師ネットワーク

良い先生を早めに確保・先行予約受付中

お問い合わせは 二重線で オールナンバークラス

0120-00-1111

このフリーダイヤルは通話料の負担がございません。携帯電話からは0120-00-1111の各事務所にまでおかけください。



0172-35-2266 (弘前市駅前2-3-2 三層ビル4F)

只今、無料教育相談 & 無料体験指導実施中!!

求人募集17P

新しい自分に
羽ばたこう！



業務多忙につき、パートタイマー募集

	店舗	時間	休日	TEL	担当者
レジ募集	小比内店	5H・7H	4週9休	27-0808	山田
	浜の町店	5H	4週9休	37-9900	桜庭
	高杉店	4H	4週6休	99-1100	工藤
	広田店	4H	4週6休	0173-38-1266	三浦

惣菜募集	高杉店	5H	4週9休	99-1100	工藤
	常盤店	5H・7H	4週9休	69-5511	坂本

食品募集	平賀店	5H	4週9休	44-0422	小枝
	相馬店	5H	4週9休	84-1122	成田
	高杉店	7H	4週9休	99-1100	工藤



『地域密着・地域貢献』が合言葉
みんなのスーパーさとちようです。
株式会社 佐藤長

各店舗へ
お問い合わせ下さい。

※また、既に求人が終了して
いる場合もございます。



株式会社 佐藤長

〒036-8184 弘前市松森町93

TEL (0172) 36-7755

JOB

美容師募集

☆ 業務多忙につき ☆

- 【職種】 美容師 ※正社員・パート
- 【人数】 2名
- 【資格】 美容師免許
- 【休日】 応相談
- 【時間】 9:00~19:00 ※パートは応相談
- 【給与】 正社員 19万~31万以上可
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)



〒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

CPLレディ募集

業務多忙につき急募!!

- 【職種】 エステと化粧品販売
- 【資格】 未経験可
- 【時間】 週1回
3時間からでもOK
- 【休日】 応相談
- 【給与】 当社規定



CPサロン 輝~きらら~

CPSalon CPエステの心 代理店 東北ローテーション

CP Salon 輝~きらら~

〒036-8012 弘前市北瓦ヶ町5-1

TEL 0172-38-1100 担当/松岡

スタッフ募集

資格取得者
優遇します。

かけもちOK!
空いてる時間に
働いてみませんか?

べんり屋さん
あすか サービス
0120-94-9966

弘前営業所/青森県弘前市堀越川合1-1

ライフスタイルに合わせた
好きな時間・休みとれます。

小さなお子様のいらっしゃる主婦の方、
パート休みづらいという方大歓迎!!

- 【職種】 商品加工、陳列、品出し
- 【資格】 20~40歳 (学生不可)
- 【時間】 10:00~18:00の間の
好きな時間
- 【給与】 当社規定による完全出来高制

随時面接行っています!
詳細はお電話にてお問い合わせ下さい!



萬屋 弘前店

〒036-8161 弘前市大清水1-9-20

TEL 0172-28-9045 FAX 0172-29-5127 担当/五十嵐

レジパートさん募集

働く時間、相談に乗ります!

- 【職種】 レジ業務
- 【資格】 20~40歳くらい
- 【給与】 654円
- 【時間】 応相談

詳細は面接にてご説明致します。

随時面接行っています!
お気軽にお問い合わせ下さい!



萬屋 弘前店

〒036-8161 弘前市大清水1-9-20

TEL 0172-28-9045 FAX 0172-29-5127 担当/佐藤

教室拡張につき

塾講師

大募集!!



経験豊富な先生が未経験でもじっくりサポート

生徒を電話勧誘したり、高額な教材を販売して指導する
会社ではありませんので安心して働けます。

■募集要項

報 酬/塾講師(マンツーマン指導)

資 格/大学卒・短大卒以上の社会人

給 与/時給1,800円~2,900円

指導経験、指導能力、学力、人柄などで判断します

待 遇/交通費支給

勤 務/曜日・時間帯は相談に依ります

勤務地/KATEKYO学院 弘前駅前校

応 募/午前10時~午後6時(日・祝日除く)お電話下さい。

KATEKYO学院

■弘前駅前校/弘前市駅前2-3-2三喜屋ビル4F

TEL.(0172)35-7733

交通誘導警備員募集



「質・量」ともに充実した
研修で、しっかりサポート

業務拡大に付き、増員募集決定!!

長期勤務できる方歓迎!

時給
1000円

※経験、
能力考慮

期間限定 9月末まで

トスネットで第一歩を踏み出してみませんか?

貴方の一歩が被災地の方に笑顔と元気を与える。
災害復旧警備スタッフ同時募集

※詳しくはお問い合わせ下さい。

【資格】18才以上(法令による)※普通免許保有者
※未経験者の方も歓迎致します。

【勤務】実働8H(業務により変動有、要面談時)

【応募】電話連絡の上、履歴書(写真貼付)を
ご持参下さい。

※面接日、入社日応相談 ※随時受付中



イベント、交通誘導、施設等のトータルセキュリティ

〒036-8084 弘前市大字高田五丁目5-2

株式会社トスネット 弘前営業所 TEL:0172-28-1255

担当/齋藤

未経験者やお仕事をしている方、専業主婦の方、子育て中の方、老若男女問わず誰でも出来るお仕事です。

JOB

フレンドスタッフさん大募集!!

是非あなたも魅力ある誌面作りのお手伝いをしませんか?

フレンドスタッフって何?

正社員やパートなどの雇用形態とは違い、自分の空いた時間を有効に活用していただいて、お仕事をするスタッフさんです。給与は歩合制ですので、ノルマもありません。あなたの出来る範囲で活動して頂きますので、お気軽にご応募下さい。

フレンドスタッフのお仕事の内容

NAVI通信では、弘前市を中心にフリーペーパー「Tsugaru」を毎月発行しております。あなたの身近な人、気になるお店に声をかけていただき、「Tsugaru」に掲載して頂けるお店を紹介して頂くお仕事です。

フレンドスタッフのお仕事の流れ

- ①まずは、NAVI通信にフレンドスタッフとして登録して下さい。
- ②フリーペーパー「Tsugaru」を宣伝していただきます。知人、友人等、気になるお店に声を掛けて頂き、掲載のお申込みを頂きます。
- ③お申込を頂きましたら、掲載に関する契約、原稿の打合せ、校正、集金等は、NAVI通信スタッフが行いますので、ご紹介頂くだけで結構です。
- ④給与は、ご契約頂いた件数により、月単位でお支払いします。

随時説明会をおこないます。まずは事前にお電話下さい。

■ 情報誌・Web・企画制作 ■ 〒036-8155 青森県弘前市中野1丁目9-14

NAV! 通信

TEL/0172-33-5312

Mail/info@navi-hiro.com

電話受付時間

平日

9:00~17:00

18

あなたの部屋からネットでアクセス。

JAつがる弘前

JAネットマイカーローン

<http://mycar.ja-netloan.jp>

JAネットマイカーローン

検索

インターネットで手軽にアクセス。
新車や中古車の購入はもちろん、
点検・修理、車検費用まで、幅広く
あなたのカーライフをサポートします。

変動金利型

年2.95%

ご利用までの流れ

HPにアクセス！仮申込み

JAから仮申込み承諾結果をご連絡

JA窓口で正式なお手続き



乗りたい車は
決まった！

あとは…

下記項目に1つ該当される方は、上記金利から年0.2%、2つで年0.4%、3つ以上(最大)で年0.6%金利を引下げいたします。

- JAカード契約中または新たに契約される方
- 公共料金の口座振替を1つ以上指定されている方
- 給与振込指定されている方または新たに指定される方
- 当JAで自動車購入される方
- 当JAの自動車共済に加入されている方または新たに加入される方

ご注意ください

表示金利 年2.95%はお借入れ当初のみ適用されるものです。お借入れ後の利率は、基準日(4月2日、10月1日)の基準金利(農協短期プライムレート)により見直しを行います。適用金利、適用期間は金融情勢等の変化により見直しさせていただきます場合があります。

ご利用いただける方	<ul style="list-style-type: none"> ●お借入れの時の年齢が満20歳以上、最終返済時満72歳未満の方 ●継続して安定した収入が見込まれる方 ●当JAが指定する保証会社の保証が受けられる方 ●その他当JAが定める条件を満たしている方 	賞金の用途	<ul style="list-style-type: none"> ●自動車・バイク購入(中古車を含む)、点検・修理、車検、購入に付帯する諸費用、自動車保険(共済)掛金、運転免許の取得 資金、車庫建設資金 ●金融機関・信販会社等のマイカー・二輪ローンの借換資金
-----------	---	-------	---

お借入金額	30万円以上500万円以内(1万円単位) ※お借換の場合は、現在、お借入中のローン残高の範囲内	お借入期間	6ヶ月以上7年以内 ※お借換の場合は、現在、お借入中のローン残存期間内
-------	--	-------	--

ご返済方法	<ul style="list-style-type: none"> ●毎月元利均等返済とします ※毎月の返済額(元金+利息)が一定となる方法 ●毎月返済方式、および特定月増額返済方式(毎月返済に加えてボーナスによる6ヶ月ごとの増額返済)のいずれかをお選びいただけます
-------	--

保証人	三菱UFJニコス株式会社の保証をご利用いただきますので保証人は必要ありません
-----	--

保証料	お客様から組合へお支払いいただく金利の中から組合が保証会社へ支払いますから保証会社への支払いは必要ありません
-----	--

その他	●お申込みに際しては、当JAおよび当JAが指定する保証会社において所定の審査をさせていただきます。審査の結果によっては、ご希望に沿いかねる場合もございますので、あらかじめご了承ください。
-----	---

JAとお取引のない方でもお気軽にご相談ください。

詳しくはJA窓口にお問合せください。

JAつがる弘前

TEL 0172-28-1121

営業時間 AM8:30~PM4:30(月~金)