

# FMジャイゴウェーブ(76.3MHz)で放送中! Tsugaru

2013 October  
クーポン付 vol.50

10

今更禁煙世  
温泉禁煙もた。

へんじハム盛ごせつわら



...のうーくー

ご自由にお取り下さい。



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](mailto:info@navi-hiro.com)

NAVI通信

検索



Facebookでいいね!してね! いいね!

# Tsugaru イチオシのお店

食欲の秋到来! 理想の燃焼系美ボディへ  
**目指せ!! 見た目 マイナス5kg!!**

肉せる技術がぎゅー詰まったメニューで  
**5回集中脂肪燃焼&キレイ痩せコース**  
 通常1回12,000円相当の本格エステが5回体験できます!

**5回 9,000円** (1回60分)  
**85% OFF**

元来30代限定 40代限定  
 店長オススメメニュー

- ・よもぎ高し
- ・グルマニウム湯浴
- ・スリミングマッサージ
- ・筋肉運動マシン
- ・セルライト撃退マシン



※本気で痩せたい女性が選ぶ **本格痩身エステ**

ハートアンドビューティ 弘前店 <http://h-and-b.jp/>

H&Bサロン案内センター  
**0800-111-3436**

ご予約日は第1希望、第2希望を決定の上、お電話ください。

弘前店 弘前市駅前町9-1

【受付時間】  
 平日 10:00~22:00  
 土・日・祝 10:00~19:00  
 (営業時間外)  
 月~土 11:00~20:00  
 祝 日 10:00~18:00  
 (定休日)  
 日曜日、祭日 ※サロンの都合により変更する  
 八戸店もございます。

お食事処 **鶴亀**

住 弘前市大町 2-2-13  
 営業 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!

日替わりランチ  
**ワンコイン!**  
 売り切れ御免 **¥500**

- 9月の人気ベスト5
- 1 チキン南蛮 600円
  - 2 カツ南蛮 600円
  - 3 エビチャーハン 600円
  - 4 しょうが焼定食 600円
  - 5 からあげ定食 600円
- 来月は何かな?---

10月のサービス商品  
**(まぐる祭)**  
 マグロ丼 大 **1,000円**  
 マグロ丼 中 **800円**  
 マグロ丼 小 **600円**  
 (昼 11:00~夜 10:00)

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 10/13迄
- 70cm 120g迄 ..... ¥14,500
  - 70cm 70g迄 ..... ¥9,500
  - 52cm 120g迄 ..... ¥12,000
  - 52cm 70g迄 ..... ¥8,500
- 10月限定 ナチュラルストレート PM4:00迄
- 小・中・高校生 ..... ¥4,200
  - 一般の方 ..... ¥5,000
- 10月限定 縮毛矯正 PM3:00迄
- 小・中・高校生 ..... ¥5,200
  - 一般の方 ..... ¥6,500

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

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

求人募集 18P

早い! 安い! つまりお得!  
**ヘアーカット 1,000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)

おかげで ご来店人数  
**20万人突破!**  
 ありがとうございます。

主婦に人気の美容室  
**弘前初** カット&カラー専門美容室  
**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。

求人募集 18P

- ★ 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**

美容師  
**大募集!!**  
 正社員、パート  
**090-7563-6489**  
 (担当/阿保まで)

\*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

ご来店のお客様全員に  
 B.O.X.ティッシュ  
 1箱プレゼント!!

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  
 ・弘南鉄道 大館線  
 ・道の駅 (弘前 サンフェスタ石川、田舎館村 郷生の里、常盤 食彩館 浪岡 アップルヒル、鹽田 あるじや)

(病院・薬局)  
 ・弘前大学付属病院(売店)  
 ・市立病院 小野病院

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

(スーパー)  
 ・さとちよう ・しとく ・ユニバース  
 ・弘南生活協同組合  
 ・MAX/ビュー 安原店  
 ・MAX/ビューラクノア 黒石店

(温泉施設)  
 ・せせらぎ温泉 ・やずらぎ温泉  
 ・白馬陣神温泉 ・おおひろき温泉  
 ・津軽おのえ温泉 福家  
 ・館田温泉 ・鶴の羽温泉 ・桜温泉  
 ・唐竹温泉 ・鯉come 鶴の湯

(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ワンターグー 弘前店  
 ・TSUTAYA 樹木店  
 ・メディアInn 城東店  
 ・スポーツスポーツセオ  
 ・SCENE モア 館屋  
 ・スーパーフリース 弘前中央店  
 ・カラオケ合衆国  
 ・アサヒフォーラム  
 ・青森コロナワールド

その他ホテル、美容院、Tsugaru掲載店など、人の集まる場所に設置しています。



# プレゼントコーナー

第1希望・第2希望までOK!

## ① Tsugaru弘前 KADARU大館 合同温泉特集

入浴券(5枚綴り)or家族風呂券

詳しい応募方法は9・10ページの温泉特集に載っています。

掲載ページ4P→

②

カフェイリス  
Cafe Iris

ケーキセット無料券

ケーキ・ドリンクはメニューの中から好きな物を選べます。…3名様

③

野菜  
ピヨン

あみ印食品工業株式会社

野菜ピヨン(5袋入り)…10名様

④

引換券  
郵送

掲載ページ13P→

モノハウス  
monoHAUS

ペン&ロッタズー  
タンブラー…3名様

⑤

KEN施術院

全身カイロ  
6,300円→無料  
…3名様

※写真はイメージです。

⑥

ハート&ビューティー

15000円相当の  
「至福のエステ券」

※写真はイメージです。…10名様

掲載ページ1・8P→

### 応募方法

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。右下の「応募券」をハガキに貼り付け、右のNAVI通信宛までご応募下さい。

お得なクーポンはこちら→

Tsugaru2013年10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 H25.10月末日迄

Tsugaru2013年10月号クーポン

プランタン・ミュー

■パーマ・カラーの技術料金

■ヘアケア商品 10%OFF

■フェイシャルエステ・ジェルネイル  
ヘッドスパ 20%OFF

※他のサービスとの併用は不可 ※1名様1回限り有効

有効期限 H25.10月末日迄

Tsugaru2013年10月号クーポン

KEN施術院

全身カイロ  
通常料金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 H25.10月末日迄

〒036-8155

青森県弘前市中野1丁目  
9-14

NAVI通信  
「Tsugaru10月号  
プレゼント」係

宛名にどうぞ切り切って使ってください

アンケート

- ①今日掲載の中からご利用予定or利用したお店の名前。
- ②今日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。

※当選発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

★応募締切★

10月25日(金)

(当日消印有効)

プレゼントのご応募は、  
お1家族様1回のご応募と  
なりますので、  
ご了承下さいませ。

Tsugaru2013年10月号

応募券

※お1家族様1回のご応募です。No.2510

未経験者やお仕事をされている方、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。

# フレンドスタッフさん大募集!!

## フレンドスタッフの仕事内容

フレンドスタッフとは、正社員やパートなどの雇用形態とは違い、あなたの出来る範囲で活動して、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」に掲載してもらえお店を紹介して頂くお仕事です。

## フレンドスタッフの仕事の流れ

- 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もらい、掲載のお申込みを頂きます。
- ③お申込みを頂きましたら、掲載に関する契約、原稿の打合せ、校正、集金等は、NAVI通信スタッフがいたしますので、ご紹介頂くだけで結構です。
- ④ご契約頂いた件数により、月単位で給与をお支払いします。

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?

■情報誌・Web・企画制作 ■ 〒036-8155 青森県弘前市中野1丁目9-14  
NAVI通信 TEL/0172-33-5312  
Mail/info@navi-hiro.com

随時説明会をおこないます。電話受付時間  
まずは事前にお電話下さい。平日 9:00~17:00

掲載ページ1P

掲載ページ6P

掲載ページ12P

宛名にどうぞ切り切って使ってください

アンケート

※お1家族様1回のご応募です。No.2510

未経験者やお仕事をされている方、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。

フレンドスタッフさん大募集!!

フレンドスタッフの仕事内容

フレンドスタッフとは、正社員やパートなどの雇用形態とは違い、あなたの出来る範囲で活動して、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」に掲載してもらえお店を紹介して頂くお仕事です。

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?

随時説明会をおこないます。電話受付時間  
まずは事前にお電話下さい。平日 9:00~17:00

2

## イベントカレンダー 2013年10月

## 開催中～11月30日(土) 平成 まんじ札 【弘前市】

【場所】弘前市内各店舗・施設 【お問合せ】公益社団法人弘前青年会議所 0172-34-4458

まんじ札はポスター・チラシにある店舗・施設へ立ち寄り集めて下さい。そこで一人一枚無料でさしあげます。枚数に限りがあり、無くなると終了です。まんじ札を全数集めた方は、それを持って弘前青年会議所事務局までお越し下さい。全数収集を記念した特性まんじ札をさしあげます。※枚数に限りがあり、先着順で無くなるともらえません。

開催中～12月8日(日) HIROSAKI RINGO EXPOSITION  
～弘前りんご博覧会2013 【弘前市】

【場所】弘前市内の参加店 【お問合せ】まちなかりんごだらけ実行委員会 0172-35-1128

素晴らしい「りんご」の実に感謝して、弘前の秋はりんご一色に染め上ります。食、街並み、イベントなど、あらゆる場面にりんごを散りばめ、私たちの「りんご」の素晴らしさを、広く内外にアピールします。期間中に開催されるさまざまな催しで、弘前が誇る文化「りんご」を発信していきます。

主な催し (※各イベントとも、実施内容など変更する場合があります。)

- ・ひろさきりんご収穫祭 [期間]9月28日・29日 [会場]りんご公園
- ・りんごカフェめぐり2013 [期間]開催中～12月1日 [会場]弘前市中心市街地各所
- ・りんごカクテルパーティー [日程]10月6日 [会場]旧弘前借行社
- ・ひろさきりんごハロウィン [期間]10月12日～10月13日 [会場]弘前市中心市街地各所
- ・Cross.S-クロスエス- [期間]11月3日～11月4日 [会場]弘前市中心市街地各所
- ・弘前りんご映画祭2013 [期間]11月8日～11月10日 [会場]弘前中三8階スペースアストロ
- ・りんご品評会・展示会 [期間]12月7日～12月8日 [会場]弘果・弘前中央青果
- ・まちなかりんご装飾 [期間]博覧会期間中 [会場]JR弘前駅、土手町周辺ほか



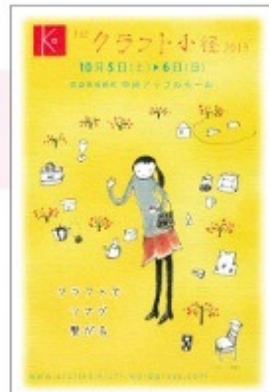
## 10月5日(土)・6日(日) 第11回 弘前・白神 アップルマラソン 【弘前市】

【場所】観光館 追手門広場 【時間】5日(前夜祭)17:00～、6日マラソンスタート9:00～  
【お問合せ】アップルマラソン実行委員会事務局 0172-88-8399(土・日・祝日を除く)

## 10月5日(土)・6日(日) 1stクラフト小径2013 【板柳町】

【場所】中央アップルモール 【時間】5日11:00～16:30、6日9:00～16:30  
【お問合せ】クラフト小径実行委員会 090-3405-4672

津軽の林檎がたわわに実る頃。それは、津軽が津軽であることを誇る美しい季節。中央アップルモールは、赤い実をつけた林檎が実る畑の中にあります。その小径に全国から120人の作り手立ちが集い、各々の作品を展示します。



## 10月6日(日) 2013年度「登山の集い」 【弘前市】

【場所】弘前運動公園「克雷トレーニングセンター」向かい側駐車場(集合)  
【時間】集合5:50、出発6:00～ 【参加料】5,000円  
【募集人数】20名(定員になり次第締切) 【お問合せ】弘前勤労者山岳会事務局

## 10月18日(金)～20日(日) 2013 津軽の食と産業まつり 【弘前市】

【場所】弘前運動公園内～「食」エントランス広場、「産」克雷トレーニングセンター  
【時間】9:30～17:00 【参加料】無料  
【お問合せ】津軽の食と産業まつり運営協議会(弘前商工会議所内) 0172-33-4111



## 10月18日(金)～11月10日(日) 弘前城菊と紅葉まつり 【弘前市】

【場所】弘前公園内「弘前城植物園」 【時間】9:00～17:00(入園16:30まで)  
【参加料】(弘前城植物園入場料)大人(高校生以上)300円、小人(小・中学生)100円  
(共通入場料 弘前城植物園/本丸・北の郭/藤田記念庭園)大人(高校生以上)500円、小人(小・中学生)160円  
【お問合せ】弘前市立観光館 0172-37-5501

## 10月19日(土) 第4回 弘南鉄道ふれあい感謝祭 【弘前市】

【場所】弘南線 平賀駅前広場 【時間】10:00～15:00 【入場料】無料  
【お問合せ】弘南鉄道株式会社 業務部営業課 0172-44-3136  
ミニSL無料体験乗車や電車と綱引きコーナー、鉄道グッズの販売や模擬店出店もあります。着ぐるみラッセル君にも会えるなど、子どもから大人まで楽しめる企画をご用意しております。家族みんなで来場ください。イベントを通して本物の電車を間近に感じてみよう!



## 10月25日(金)～27日(日) 第13回 弘前大学総合文化祭 【弘前市】

【場所】弘前大学文京キャンパス 【入場料】無料 【お問合せ】弘前大学学祭本部実行委員会 0172-32-8676  
今年のテーマは「結・むすぶ」です。大学の職員による「学術文化祭」と、学生による「弘大祭」が協力し、青森県内最大級の大学祭となっています。昨年度は約8,400人の方々が来場し、年々盛り上がりが増しています。一般参加の企画も用意してお待ちしていますので、是非ご来場ください。

異国情緒溢れるお洒落な店内で、ゆったりくつろげます。

板 柳の教会に隣接する 商品もカフェ・イリスオリ  
 (Cafe Iris) カフェ・イリス。店内に入ると、甘い  
 スイーツの香りが漂ってこ  
 きて、思わず気分もほっこ  
 り。  
 ともアットホームな雰  
 囲気で、気軽に1人でも入  
 面もくつろげる空間。店内  
 にはまるで外国にやつま  
 きたかと思わせるような、  
 お洒落な心地よい音楽が  
 流れています。  
 オススメメニューは、オー  
 スンなカフェ・イリスの  
 アン当初からの大ヒット  
 商品。ムカフィーイリスオリ  
 ジナルアップルパイ。甘  
 くて美味しいリンゴと、白  
 ごま入りの香ばしいクラ  
 ンブルがとももくせにな  
 り、絶妙な風味食感を演出。  
 なかなか他では味わえな  
 いアメリカンな味に、リビ  
 ターも多いそう。  
 お好きなドリンク、ケッ  
 キを添える、ケーキセッ  
 はなんと、ワンコイン50  
 0円というリーズナブル  
 な価格設定で、子供からお  
 年寄りまで、幅広い年代の  
 人達から支持されています。  
 カフェ・イリスで使用さ  
 れている食器は、津軽の陶  
 器作家・守田修平さんのも  
 ので、優しく温かい気持ち  
 にさせる作品ばかり。店内  
 にはカフェ・イリスの他、  
 ハンドメイド雑貨コーナー  
 やキリスト教書店も併設  
 されています。  
 最近では様々なワケ  
 ショップなども開催され  
 マおり、その季節に合わせ  
 たイベントも盛りだくさ  
 ん。何處でも行きたくな  
 るカフェです。

Caféでひといき。



板橋町大字堀野田字実田52-15  
 TEL/0172-72-0951  
 open/10:00~18:00  
 close/日曜日、月曜日  
 当店 つがる  
 いたく ●おおしよ  
 339号 至五所川原  
 至弘前



NAPLAND

おそうざい  
**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。

オードブルや  
 お弁当の  
 ご相談下さい。

・日替わり取り揃えてあります・  
 日替わり  
 お弁当  
 6種類  
 入り  
**まみーくっく弁当 500円**

その他、弁当550円もあります  
 お弁当は11時より販売いたします

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

プレゼント応募アンケートから気になるお店をご紹介します。

**クチコミTsugaru**

「ホルモン家」  
 弘前市城東  
 守くておいしい。  
 雰囲気もいい店です。  
 弘前市 M. Yさん

「弘前中央食品市場  
 山田商店」  
 弘前市土手町  
 昔ながらの中華そばで、  
 スープが旨い。麺は細麺・  
 太麺選べます。  
 平川市 K. Yさん

「鳥仁」  
 弘前市新鍛冶町  
 焼鳥がとてもおいし  
 かったの。  
 弘前市 K. Aさん

「フーランジェリーFour」  
 弘前市尾甲町  
 美味しいパン屋さん。  
 店内で買ったパンを  
 食べる事ができ、くつろ  
 げる。惣菜パンも菓子  
 パンも充実。  
 弘前市 K. Sさん

「きはちらくはち城東店」  
 弘前市早稲田  
 居酒屋だけど、食事  
 メニューもしっかり  
 していて、お酒を飲ま  
 ない人でも楽しめる  
 と思う。弘前市 K. Sさん

情報提供ありがとうございました！

きのこたっぷり  
**ヒレ肉のソテー**

材料(約4人分)  
 豚ヒレ肉 … 400g / 塩、こしょう … 適量  
 サラダ油 … 小さじ2杯 / ベーコン(厚めのもの)… 100g  
 しめじ、マッシュルーム、舞茸 … 各1パック  
 にんにく … 1片 / バター … 大さじ2杯  
 <付けあわせ>  
 じゃがいも … 2個 / パセリ … 適量

作り方  
 ①じゃがいもはゆでてくし切りにしておく。  
 ②豚肉は1cmくらいの厚さに切り、塩・こしょうする。ベーコンは  
 5mm幅に切る。にんにくは薄切りにする。しめじ、舞茸はほぐし、  
 マッシュルームは3等分に切る。  
 ③フライパンにサラダ油小さじ2杯を入れ、用意しておいた豚肉  
 をソテーし、じゃがいもと共に皿に盛りつける。  
 ④別のフライパンに、バターを入れ、にんにくのスライスと、ベー  
 コンを入れ炒め、脂が出てきたらきのこ類を加え、塩・こしょう  
 で味を整え、肉の上からかける。パセリを添えて出来上がり。

10月18日(金) 19日(土) 20日(日)

午前9時30分～午後5時 弘前運動公園内

※18日は午前9時からセレモニーを行います。

① エントランス広場 ② 高層トレーニングセンター

# 津軽の食と産業まつり



## 楽しいイベント盛りだくさん!!

- 「弘前な空間デザイン」ブランディングプロジェクト
- 「将来の夢」コンクール
- 交流都市物産直販コーナー
- ゲームコーナー・射的・輪投げ etc.
- お楽しみ抽選会  
・お買い上げ500円毎に抽選券1枚進呈、抽選券2枚で1回抽選(9:00開始)。

※イベント内容は予告なく変更する場合がございます。

- 18日(金)
- 弘前実業高校ブラバン&チアリーディング
  - 和菓子作り体験 ●食育かるた
  - 弘前市内の保育園児による演奏・演技(3日間開催)

- 19日(土)
- 青森スマートドライバー応援隊「りんご娘(とき)」ミニライブ&クイズ大会
  - ストリートダンス ●津軽塗研ぎ出し体験
  - 城東小学校ブラバン ●弘大三味線&大道芸サークル

- 20日(日)
- バルーンパフォーマンス ●そば打ち体験
  - フラダンス ●よさこい ●和菓子演奏
  - 文京小学校スクールバンド ●弘大アカベラサークル

## 無料シャトルバス運行

10月18日(金)～20日(日)の3日間、弘前駅と会場を結ぶ無料シャトルバスが運行されます。当日はbjリーグ公式戦も開催され、混雑が予想されますので、是非こちらのバスをご利用下さい。



※昨年までの松原コース、経路コースはなくなりました。お間違えのないようご注意ください。  
※弘前駅南口に臨時無料駐車場をご用意しております。(台数に限りがございます)



ブランチュール弘前はJリーグを目指しています  
10月20日(日)14:00キックオフ

弘前FC(FC弘前)と対戦する予定です。  
入場無料ですが先着200名様に豪華なプレゼントを差し上げます。是非お越し下さい!

mieux  
printemps

■ブランタン・ミュウ / 美容

落ち着いた雰囲気の内から、ヘアメニューはもちろん、専門のスタッフによる完全個室で施術する「フェイシャルエステ」「まつ毛エクステ」、日々の疲れを癒してくれる「ヘッドスパ」。女性の美しさは指先から「ネイル・ジェルネイル」「ハンドケア」また、お肌の困ったをアドバイスしてくれる専門知識のスタッフが担当いたします。

オープン企画

10月31日まで  
クーポンご持参で  
ご来店のお客様へ

- パーマ・カラーの技術料金 ..... 10%OFF
- ヘアケア商品 ..... 10%OFF
- フェイシャルエステ・ジェルネイル  
ヘッドスパ ..... 20%OFF

ティーライズグループから  
数々の美を発信する、  
トータルビューティーサロン  
ブランタン・ミュウ誕生。

7/27 (土) **HIRORO** 4Fに OPEN



ブランタン・ミュウ  
TEL. 0172-34-9936  
弘前市駅前町9-20 ヒロロ4F  
営業時間 / 10:00~20:00

TRISE  
ティーライズグループ  
http://t-rise-g.com/



特別な日に世界でひとつの贈り物

織田信長

誕生・入学・結婚・還暦などの  
お祝いにいかがでしょうか。  
当工房では、ボトルやグラス・ミラー・アクリル・陶器、  
など様々な素材に絵や文字をエッチング彫刻し、  
完全オリジナル商品を製作しています。



- ① グラス・カップ等名入れ ¥1,000より
- ② 記念ボトル <sup>1※注</sup> ¥2,000より
- ③ 記念グラス ¥2,500より
- ④ 記念フォトフレーム ¥5,000より
- ⑤ リング・ピロー ¥5,200より
- ⑥ 誕生ミラーボード ¥8,000より
- ⑦ 表札 ¥10,000より
- ⑧ ウェルカムボード(額付) ¥15,000より

商品・値段等のお問合せは  
エッチングアート工房

SASAKI

住 黒石市上十川留岡二番6-30  
☎ 090-8927-0655 休 不定休  
mail / hi-sasaki@h5.dion.ne.jp

お気軽にお問い  
合わせ下さい。



BEAUTY

# すてきな出会いをサポートします

— 独身農業者縁結び事業 —



結婚を望む独身男女の相談や  
仲介をボランティアで行う  
「おせつがい屋さん」で、  
お見合い相手の掘り起こしや面談等で  
あなたの結婚活動を支援します。

【会員対象者】真剣に結婚を望む20歳以上で、次の項目に該当する独身者  
①弘前市に居住する農業者(男女を問いません。)  
②農業に興味があり、結婚後弘前市に住める方、住みたい方(男女、市内外を問いません。)  
※②に該当する方同士のお見合いはいたしません。  
登録手続きについては予約制です。電話やメールで日程を確認、調整の上、お越し下さい。

お気軽にご相談ください  
お問合せは  
弘前市農業委員会事務局  
Tel. 0172-40-7104  
〒036-8551  
弘前市大字上白銀町1番地1  
mail. nougyou@city.hirosaki.lg.jp  
受付時間  
月～金曜日 8:30～17:00  
※ただし、年末年始及び祝日を除く



# 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「たのしめてガッパン」で紹介された治療です。  
やけどや一般外傷に対する治療として、被覆材を用いた、湿潤療法を行っています。痛みも少なく、治療期間が短縮されます。  
※身体障害者福祉法第15条の指定医となっていますので、義肢装具の作成や、身体障害者意見書等の作成を行っています。  
「疲たきり」の患者さんには住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器を使って、安全で的確な撮影を行っています。骨粗鬆症検診・骨密度測定も行っていきます。

**処置室**  
採血や点滴、各種の注射を行っています。ギプスを巻くのもこの部屋で行います。



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



**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



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**

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				
9:00	演歌と歌謡の時間				
10:00	「お昼をCATCH! 昼生ラジオ76.3」 パーソナリティ:いっくう				
11:00	「じゃい金」 藤原あすか いっくう (第4週)13:20~ NEXT「見て!聞いて! タウン誌Tsugaru」				
12:00					
13:00	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
14:00	午後の歌謡曲				
15:00	「SUNSET FM STATION」 パーソナリティ:藤原 あすか				
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・洋楽」				





食欲の秋到来! 理想の燃焼系美ボディへ  
**目指せ!! 見た目 マイナス5kg!!**

痩せる技術がぎっしり詰まったメニューで **先着30名様限定 90円税込**  
**5回集中脂肪燃焼&キレイ痩せコース**  
 通常1回12,000円相当の本格エステが5回体験できます!

**5回** 1回 60分 **9,000円** **85% OFF**

1回体験なら (選べる! 部分シェイプ(上半身or下半身)コース) 通常1回約60分15,000円相当→2,000円

**1. 温め&デトックス**  
 全身をしっかり温めることで代謝アップ・老廃物の排出を促し、痩せやすいカラダへ導きます。

**2. 個々の悩みに合わせて選べるメニュー**  
 一人ひとりの体質や悩みに合わせたアナタ専用の痩せるプランを作成するので、短時間で効果の良いサイズダウンが目指せます。

**3. 秋の燃焼系美ボディ&美肌応援キャンペーン**

成功者続出!  
 たったの3ヶ月で  
**全身キレイ痩せに成功!!**

**Before After**

- 体重 -13kg  
59.9kg→46.9kg
- 体脂肪率 -11.8%  
36.1%→24.3%
- ウエスト -19.6cm  
81.2cm→61.6cm
- ヒップ -8.4cm  
91.4cm→83cm
- 太もも -9.3cm  
53.8cm→44.5cm

※モデル 30歳・身長155cm  
 ※体脂肪率には個人差があります。  
 ※セルラージュの使用あり。

本気で痩せたい女性を選ぶ  
**本格痩身エステ**

H&B BEAUTY & SPA  
 ハートアンドビューティ 弘前店 <http://h-and-b.jp/>  
**0800-111-3436**  
 [受付時間] 平日/10:00~22:00 土・日・祝/10:00~19:00  
 [営業時間] 弘前店 月/11:00~20:00 火/10:00~18:00  
 八戸店 月/11:00~21:00 土/11:00~20:00 日/10:00~18:00  
 [定休日] 日曜日、毎月サロンによって異なります。

WEB予約は24時間受付中! 弘前店 弘前市駅前町5-1 八戸店 八戸市十三日町1

**フェイシャル 潤い生コラーゲン&小顔コース**  
 注射を使わないのに生きたコラーゲンが肌の奥まで届いて、ぷるぷるモチ肌!!  
 紫外線ケアや乾燥、くすくす毛穴、ほうれい線に  
 通常1回18,000円▶ **約70分 2,980円**

①お悩み別フェイシャル体験コース 通常1回15,000円相当▶  
 ②選べる部分シェイプ(上半身or下半身)体験コース **約60分**  
 ③ブライダルエステ(婚前&婚後)コース **各2,000円**

主婦に人気の美容室  
**弘前初 カット&カラー専門美容室**  
**てびかっと**  
 びかっとの従業員は、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 1,000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**

**美容師大募集!!**  
 正社員、パート  
**090-7563-6489**  
 (担当/阿保まで)

\*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**

至国道7号線↑  
 弘前警察署 かつば寿司  
**当店** ★  
 ホリデイスポーツ アクア八幡  
 北大通り みちのく銀行  
 弘前駅前方面↓

県下最大級リラクゼーションショップ  
**10月初旬オープン予定!**  
 弘前堅田店  
**手もみ処 楽**  
 リラクゼーションショップ  
 弘前市内 2店舗目

手もみ処「楽」の3つのコンセプト

- 1 安心 初めての方でも安心! 明朗会計で清潔なお店
- 2 安心 高い技術をお手頃料金で (一部) **55分 2,980円 (3,129円税込)**
- 3 安心 癒しの空間で心も身体もリラックス。待ち時間は、コーヒーを飲んだり雑誌・マンガでくつろげます。

男性も女性もカップル、友達同士お気軽にお越し下さいませ。

**手もみ整体** (料金表/一例)

施術時間	料金
35分(部分)	1,980円(2,079円税込)
55分(全身)	2,980円(3,129円税込)
85分(足+お尻)	3,980円(4,179円税込)
115分(足+お尻)	5,480円(5,754円税込)

※以後延長10分ごとに630円

ご予約受付 **TEL. 0172-55-9616**  
 弘前市宮川3-3-1  
 営業時間 10:00~23:00  
 (受付時間10:00~22:00)

オープニングスタッフ **大募集中**  
 詳しくは求人掲載ページへ

求人募集18P

求人募集18P



# Tsugaru 弘前 KADARU 大館

# 合同温泉

### せせらぎ温泉 入浴券プレゼント!

薬効成分が豊富に含まれている源泉かけ流しの癒しの温泉です。

●大人(中学生以上) 350円  
●小人(6才以上12才未満) 150円  
●幼児(6才未満) 60円  
●家族風呂(5名まで) 1,300円

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

効能 神経痛、筋肉痛、関節痛 など  
住所 弘前市大字原ヶ平字奥野5-5  
電話番号 0172-55-0777  
営業時間 5:00~23:00 休業日 年中無休

### やすらぎ温泉 入浴券プレゼント!

四季折々に彩り映える岩木山の見える露天風呂が自慢の温泉です。

●大人(中学生以上) 350円  
●小人(6才以上12才未満) 150円  
●幼児(6才未満) 60円  
●家族風呂(土日祝) 1,200円

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

効能 神経痛、筋肉痛、関節痛 など  
住所 弘前市大字石渡字大保55-1  
電話番号 0172-37-8888  
営業時間 5:00~22:00 休業日 年中無休

### 湯の駅 鱒come 入浴券プレゼント!

開湯800年の歴史「大鱒温泉」  
広々とした露天付の大浴場は、檜と岩風呂  
各男女日替わりでお楽しみ頂けます。

●大人(中学生以上) 500円  
●小人(小学生) 250円  
●幼児(小学生未満) 無料  
●家族風呂(1時間) 1,500円

大浴場 露天風呂 家族風呂 かけ流し サウナ  
大広間 宴会可 売店 レストラン 貸タオル  
エステ 整体 湯の部屋

効能 慢性婦人病、慢性皮膚病、きりきず など  
住所 南津軽郡大鰐町大字大鱒字川辺11-11  
電話番号 0172-49-1126  
営業時間 9:00~22:00 休業日 第3木曜日

### つるまい温泉 家族風呂プレゼント!

ゆったり、すっきり、ぼかぼか、気持ちいい。  
美容と健康には話題の岩盤浴がおすすめ。  
あなたの健康維持にお手伝い致します。

●大人(中学生以上) 350円  
●小人(小学生) 150円  
●幼児(6才未満) 50円  
●早期割引 250円

大浴場 家族風呂 岩盤浴 かけ流し サウナ  
大広間 宴会可 宿泊 レストラン カラオケ  
貸タオル 送迎 エステ

効能 神経痛、筋肉痛、関節痛 など  
住所 北津軽郡桶田町田町大字山道字高留57-1  
電話番号 0173-23-5530  
営業時間 6:00~23:00  
休業日 年中無休

### 桜温泉 家族風呂プレゼント!

岩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。

●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

大浴場 露天風呂 家族風呂 かけ流し サウナ  
大広間 宴会可 宿泊 売店 送迎  
カラオケ

効能 神経痛、筋肉痛、関節痛 など  
住所 弘前市大字賀田2-10-1  
電話番号 0172-82-4332  
営業時間 6:00~22:00(家族風呂9:00~21:00)  
休業日 月1回、不定休(機械点検の為)

### 白馬龍神温泉 入浴券プレゼント!

源泉かけ流し。お湯に自信あり!!

●大人 350円  
●早期割引 250円  
●中学生 150円  
●小学生以下(大人同伴) 無料  
●家族風呂(1時間) 1,200円

大浴場 露天風呂 家族風呂 かけ流し サウナ  
大広間 宴会可 貸タオル

効能 神経痛、打ち身、切り傷 など  
住所 弘前市小栗山字芥沢2-1  
電話番号 0172-88-1250  
営業時間 6:00~22:00  
休業日 年中無休

### 道の駅かりがせき 関の庄温泉 入浴券プレゼント!

津軽の殿様も愛した温泉地、今は  
道の駅で買い物や食事をして温泉で  
ゆっくり疲れを癒して下さい。

●大人(中学生以上) 300円  
●小人(小学生) 100円  
●幼児 無料

大浴場 家族風呂 かけ流し サウナ  
貸タオル トロワ(5名)

効能 神経痛、筋肉痛、関節痛 など  
住所 平川市礎ヶ岡礎石13-1  
電話番号 0172-46-9355  
営業時間 9:00~20:00  
休業日 年中無休(年末・年始のみ休み)

### 館田温泉 入浴券プレゼント!

炭酸のような細かい泡でボカボカに  
神経痛、皮膚病の他、足腰・肩・腕の痛みで  
悩んでいる方に喜んでいただいております。

●大人 300円  
●小学生 150円  
●幼児 50円  
●家族風呂 1,300円

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

効能 リウマチ、婦人病、神経痛 など  
住所 平川市館田前田278-3  
電話番号 0172-44-8565  
営業時間 6:00~22:00  
休業日 年中無休

### はたけのゆっこ 入浴券プレゼント!

「ふじりんご」のふるさとへようこそ。  
りんご園に囲まれた温泉でお肌つるつる  
美肌のゆっこです。

●大人(高校生以上) 350円  
●中人(中学生) 200円  
●小人(小学生) 150円  
●幼児(6才未満) 無料  
●早期割引あり。朝5時~8時まで

大浴場 露天風呂 かけ流し サウナ 貸タオル

効能 神経痛、筋肉痛、五十肩 など  
住所 南津軽郡藤崎町大字藤崎字向根子機21-2  
電話番号 0172-75-6988  
営業時間 5:00~21:30  
休業日 年中無休

**掲載されている温泉施設17軒の入浴券**  
応募方法をご確認の上、ハガキでご応募ください。当選発表は発送をもって代えさせていただきます。プレゼントのこ

# 良特集！！

日頃の疲れを癒すには、  
やっぱり温泉が一番!!  
心も体もほかほかに...



## 清風荘 入浴券プレゼント!

源泉かけ流し! 四季を彩る露天風呂

●大人 300円  
●子供 150円  
●幼児 50円

大浴場 露天風呂 かけ流し サウナ 大広間  
宴会可 宿泊 売店 カラオケ 貸タオル

効能 動脈硬化症、きりきず、やけど など  
住所 大館市雪沢大滝29-9  
電話番号 0186-50-2030  
営業時間 6:00~22:00 休業日 年中無休

## 大館矢立ハイツ 入浴券プレゼント!

矢立峠を一望できる源泉かけ流しの温泉で  
心も体もリフレッシュ!

●大人(中学生以上) 300円  
●小人(小学生以上) 150円  
●未就学児童 50円

大浴場 露天風呂 かけ流し サウナ 大広間  
宴会可 宿泊 売店 レストラン 喫茶  
カラオケ 貸タオル 送迎

効能 切り傷、冷え性、慢性皮膚炎 など  
住所 秋田県大館市長走字陣場311  
電話番号 0186-51-2311  
営業時間 7:00~21:00 休業日 年中無休

## 大葛温泉 比内ペニヤマ荘 入浴券プレゼント!

9.0 美肌の天然温泉。

●大人 200円  
●小学生 100円  
●宿泊 6,240円

大浴場 大広間 宴会可 宿泊 カラオケ

効能 動脈硬化症、きりきず、やけど など  
住所 大館市比内町大葛字金山沢口5  
電話番号 0186-57-2324  
営業時間 8:00~21:00  
休業日 年中無休

## ほうおう庭 入浴券プレゼント!

源泉かけ流し。露天で雪見風呂。

●大人400円(混雑5:30~8:00 300円)  
●シルバー(65歳以上) 300円  
●中高生 250円、小学生 150円  
●3歳~小学生 100円、2歳以下 50円

大浴場 露天風呂 かけ流し サウナ 大広間  
宴会可 レストラン

効能 動脈硬化、きりきず、やけど など  
住所 大館市字観音堂393  
電話番号 0186-49-8574  
営業時間 5:30~21:30  
休業日 年中無休

## ほかほか温泉 入浴券プレゼント!

純天然温泉で心も体も解き放つ。

●大人 300円  
●子供 150円  
●幼児 80円

大浴場 サウナ 大広間 宴会可 宿泊

効能 動脈硬化症、きりきず、やけど など  
住所 大館市清水4丁目4番34号  
電話番号 0186-42-6006  
営業時間 5:30~23:30  
休業日 年中無休

## めまたでのゆつこ 入浴券プレゼント!

田んぼの中の癒いのお風呂

●大人 250円  
●小・中学生 130円  
●幼児(3才~) 50円

大浴場 かけ流し サウナ 売店 カラオケ

効能 神経痛、冷え性、打ち身 など  
住所 大館市沼館字藤原82  
電話番号 0186-42-9149  
営業時間 6:00~22:00  
休業日 10月17日(木)

## 達子森温泉 ハ千公荘 入浴券プレゼント!

白壁でばち公像がお出迎え。

●大人 250円  
●子供 150円

大浴場 大広間

効能 きりきず、やけど、慢性皮膚病 など  
住所 大館市二井田字田子森1-1  
電話番号 0186-49-0439  
営業時間 6:00~22:00(冬季は21:00まで)  
休業日 第2・第4水曜日

## 大滝温泉 湯夢湯夢の湯 入浴券プレゼント!

源泉かけ流し。

●大人 250円  
●子供 150円

大浴場 露天風呂 大広間

効能 きりきず、やけど、慢性皮膚病 など  
住所 大館市十二字後田34  
電話番号 0186-52-2502  
営業時間 6:00~22:00(冬季は21:00まで)  
休業日 第1・第3月曜日

## 応募方法

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。2ページの「応募券」をハガキに貼り付け、下記のNAV1通信宛までご応募下さい。

- ①今月「Tsugaru」掲載の中からご利用予定or利用したお店の名前。
- ②今月「Tsugaru」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希望する温泉施設の名前(第1希望、第2希望など)
- 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  
NAV1通信Tsugaru10月号  
「温泉特集プレゼント」係

or 家族風呂券プレゼント!

のご応募は、お1家族様1回のご応募となりますので、ご了承ください。

応募締切  
10月25日(金)

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。

婦人科 池田レディスクリニック

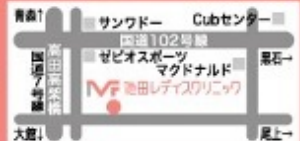
弘前市高田5丁目7-7 TEL 0172-29-2055

ikedas@juno.ocn.ne.jp

http://www.ikedal-c.jp

池田レディスクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後2:00~6:30	○	○	○	○	○	○
日曜・祝日 休診	※急患対応につきましては、電話にてご相談下さい。					



LIFE

運転免許は三ツ矢におまかせ!



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

**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

燃料に  
添加するだけで  
**15~30%燃費UP!**  
燃焼効率が大幅に向上!

**ECOMAX** 国内初開発

POWERED UP AND CO<sub>2</sub> REDUCTION

ECOMAXは  
燃費向上  
CO<sub>2</sub>排出量削減  
エンジンパワーアップ  
を実現させる  
エコ100%完全燃焼  
促進剤です。

経費削減・環境保護  
高効率化

お問い合わせはNAVI通信エコ事業部まで  
**0172-33-5312** info@navi-hiro.com

★エンターテイメントリサイクルショップ★

なんでも買います **萬屋 YOROZU YA** なんでも売ります

10月はハロウィンだよ!

**仮装パーティーだあっ!!!**

ハロウィンの萬屋は何かが起こる!?スタッフも仮装しちゃうよ!!  
おもちゃコーナーでは、コスプレフィギュアも集めてみたよ!!

もちろん!★ハロウィンはぜひ萬屋へ★  
毎週土日は、恒例のピンゴ大会を開催!  
各種、カード大会もあるよ!

※詳しくは店頭にお問い合わせください。

**萬屋 YOROZU YA**

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

取り扱い商品  
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 1  
堀越小

求人募集18P



# 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

やまだ鍼灸院 検索

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



# 保険えらび

## 地域貢献型 保険ショップ

～【こんな方は是非ご相談下さい】～

もうすぐ  
保険の更新がある…  
保険料が上がっ  
ちゃうなあ。



保険に入ろうか  
と思うけど、何が  
いいのかしら…?



あなたにぴったりの保険を  
親身になってご提案させて  
いただきます。保険えらび  
は皆様と共に保険を選ぶ、  
"お客様の代理人"です。

将来のために  
お金を貯めたい！  
でもどうやって貯めたら  
いいんだろう？



自動車の  
更新案内が来た。  
どこか安いところ  
あるかな？

## 保険えらび

弘前HIRORO店

ご相談ご予約随時受付中！

TEL 0120-166-879

弘前市駅前町9-20 HIRORO4F

営業時間/10:00~20:00 年中無休



### 元気になられたお客様のワクワクボイス



肩こり、腰痛、頭痛、冷え…などの通院症がほとんど当てはまるわたし。施術後はいつも冷たい足先まで全身ポカポカしていました。説明もじっくり頂けるので、安心して受けられ、満足感がいっぱい！今では、腰痛もちの主人と一緒にお世話になって、腰が楽になったと喜んでおります！  
(30代K-Yさん 女性)



まだまだ若いと思ってたつもりでしたが、とうとうホットフラッシュでのほせ、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、いっている症状が軽くなり、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I-Uさん 女性)



プロフィール  
佐々木 賢治  
昭和30年6月7日生まれ  
日本カイロプラクティック連合会正会員  
趣味 温泉・サウナ・水風呂  
好きな食べ物 リンゴ・バナナ・ごぼう  
スポーツ 野球



簡単な姿勢を取り戻します。一緒に健康と美しい姿勢を取り戻しましょう。

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・背骨の歪み!!  
実は、大きな問題を抱えています。  
わずかな歪みも徐々に悪化していきます。  
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、  
背骨の歪みが原因になっていることも  
多いんです。  
私も、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・予防法を駆使  
して根本療法を行うことで、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。



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  
住 弘前市南大町17-3 ⑩ 10:00~22:00 ⑨ あり  
お勤めの方も安心 土日祝日も営業



「Tsugaru見た」全身カイロ(90分・検査料含む)  
で  
初回半額 6,300円 → 3,150円  
首・肩こり解消コース 2,000円 10月31日  
腰痛・骨盤矯正コース 2,000円 まで

LIFE

ツugaru JAPAN



こだわりショップ。



**オシャレ度アップ！北欧を感じさせる雑貨が沢山あります。**  
 板柳駅の目の前にある、木材で出来たあたたかみ 品ばかり。この辺りではなかなかあるオモチャなどが販売されています。実際に「お見かけ出来ないう品も多々あります」。扉を開けて入ると、まるで北欧にきたかのような雰囲気を味わえます。  
 店内のディスプレイは、津軽地方ではおなじみの林檎の木箱も使用されています。また、ナチュラル感を出して、お部屋に置くだけで、アップする家具や食器、インテリアのアイテムなど、店舗内の商品全てこだわりのアイテムです。  
 3人のアルゼンチンデザイナーによってデザインされた「チェア」や「クッション」など、自分用にも、誰かにもプレゼントしても喜ばれるアイテムが揃っています。  
 1つ1つがこだわりの品で、あなたのお部屋づくりをお手伝いします。



板柳町福野田美田30-5  
 TEL / 0172-72-1321  
 open / 10:00~18:00  
 close / 火曜日  
 至339号  
 至五所川原  
 ●DRUG ●PACHINCO  
**monoHAUS**  
 モノ ハウス

ご自身で好きな天然石を組み合わせて大切なあの人へプレゼントしてみてもいい？



**大好評！150種類以上の天然石を粒売りで格安にて販売中！**  
 お話しながらオリジナルのブレス・アクセサリーが作れます。



アジアパフェ ¥500 ナシゴレン ¥700  
 日替わりランチ ¥800~ など  
**アジアなフードも充実!!**

ASIAN Cafe ~アジアン カフェ

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



みんなの広場



パパに似て車好きです。 Yさん

まだ飲めないからっ(笑) A. Hさん

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

あなたも「T sugar」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「T sugar」写真掲載係 まで

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(税込) **1,575円~** 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  
 ■ 庭仕事、菜園の作業  
 ■ 家具移動、引っ越し  
 ■ 洋服、布団などの処分 (ゴミ捨て)  
 ■ 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  
 ■ 庭木、垣根、草刈り、伐採  
 ■ 網戸の張り替え  
 ■ 水道、ボイラー等の設備工事  
 ■ 外壁のクリーニング  
 ■ 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。)

べんり屋さん ちかサービズ 0120-94-9966  
 ● 携帯・PHSからも無料です ●  
 不用品 リサイクル、オークション代で出張買取も買取ります 行っています。お気軽にお電話ください。 TEL 0172-88-8040  
 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

ロビンソン R44型  
乗員1名+乗客3名



地上からは絶対に  
見る事のない、秋の絶景  
をお楽しみ下さい。

# 紅葉シーズン到来!! 八甲田・十和田 ヘリコプター遊覧飛行



**八甲田山紅葉**  
運航期間 10月8日(水)~20日(日)  
運航時間 / 9:00~16:00

**十和田湖紅葉**  
運航期間 10月23日(水)~11月4日(日)  
運航時間 / 9:00~16:00

**ヘリポートMAP**  
八甲田ヘリポート  
青森県黒石市大川(国字保良沢)  
国道394号線 盛ヶ倉大橋から  
黒石方面へ約2km  
「山のかあさんの店」裏

**ヘリポートMAP**  
十和田ヘリポート  
青森県十和田市大字奥瀬  
字十和田湖畔字柳部  
国道103号線 休屋から  
子ノ口方面へ約5km花巻湯治  
元レストラン花巻駅前

## 八甲田・十和田 紅葉遊覧プラン

★体験コース★  
八甲田ヘリポート: 盛ヶ倉大橋周辺を飛行します。  
十和田ヘリポート: 中山平島付近を飛行します。  
飛行時間: 約8分 飛行距離: 約9km  
大人 4,500円 (子供3,500円)

★特別コース★  
八甲田ヘリポート: 盛ヶ倉大橋と最盛期の紅葉がご覧頂けます。  
十和田ヘリポート: 休屋地区や中山平島付近を飛行します。  
飛行時間: 約6分 飛行距離: 約18km  
大人 8,500円 (子供6,500円)

★ドリームコース★  
八甲田ヘリポート、十和田ヘリポート:  
特別コースより高高度で飛行する事ができます。  
飛行時間: 約9分 飛行距離: 約27km  
大人 13,000円 (子供10,000円)

※八甲田・十和田両ヘリポートに2名~3名様の乗客となります。  
※運賃料金は2名様から承ります。(大人1人+子供1人で6名)  
※3才未満は無料です。 ※料金は全て税込。

予約案内 **ミツワエアサービス**  
センター  
東京都杉並区和田1-10-6 エスワイレジデンス201  
お問合せ TEL **090-3534-4554**

詳しい内容は、当HPを  
ご覧下さい。→  
ミツワエアサービス 総機  
アドバンスドエア  
石川県金沢市別所706

<http://www.mitsuwa-air.jp/>  
インターネットで運航状況を確認できます。  
※天候不良等により運航できない場合があります。  
※当日ご乗場の際は、予約案内センターへ運航状況をご確認くださいようお願い致します。

## 足ふみ療術の 足ふみセラピー

**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脛) (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

**女性専用 完全予約制**

住所: 黒石市馬場尻東161-19  
電話: 080-5224-1179  
営業: 10:30~  
休日: 日曜日 Pあり

## 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

**ヘアーカット 1,000円**

早い! 安い! つまりお得!  
ぜひカットさせて  
ください!!

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  
**20万人突破!**  
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

LIFE

求人募集18P

Tsugaru  
特別記事

# 弘前市立第四中学校“職

## 『職場体験できた喜び』

自分が一番行きたい所に職場体験に行けてよかった。僕は元々医者に興味を持っていたので、この市立病院で職場体験をしたことで医者への気持ちが強まった。

(訪問先:弘前市立病院) T.I

## 『「働く」ということ』

小さい子どもがよく言う「大きくなったら〜で働く」ということが実際にはそう簡単にはできないような仕事が多いと思いました。この職場を通して「働く」ということが分かったような気がします。

(訪問先:メディアイン樹木店) M.k

## 2年1組の職場体験

生徒たちの目から映る「仕事」

弘前市立第四中学校では、以下の2点をねら

- ・働くことの厳しさややりがいに触れ
- ・地域の人々との関わりの中で、自分自身



このねらいを達成するために、実際に働いている職業人の方々など様々な活動を行ってきまし。ととして、「あいさつ」「返事」「言り組んできました。今回の職場体験今後の学校生活送ってほしいと思

ご協力いただきまし; 大変お世話になり、あ!

## 『分かったこと』

職場体験のおかげでいろいろな工場を見学することができました。プレカットについても知ることができました。プレカットとは、事前に加工するという事です。本当に楽しい体験をすることができました。

(訪問先:(株)西村組) R.O

## 『大変だった職場体験』

僕は、もっと仕事は楽だと思っていました。だから、いつもは早く仕事に就きたいと分言っていました。でも、足は疲れるし、失敗することも許されません。だから、改めてやっぱり仕事は大変だと感じました。

(訪問先:スーパー佐藤長権野店) R.k

## 『楽しかった』

僕は職場体験で礼儀などがしっかりできたと思います。現場に行っているいろいろなものを見るのも楽しかったです。人の話を聞くことが一番大切ということ、言葉遣いやあいさつ、礼儀などもとても大切だということが分かりました。

(訪問先:(株)西村組) T.k

## 『職場体験』

職場体験を通して、学んだことがいっぱいあります。もちろんあいさつの大切さは当然学んだし、言葉遣いのも学ばれましたが、その他にも、遅刻としてはいけないことなどたくさん学び、とてもいい職場体験ができて楽しかったです。

(訪問先:(株)西村組) k.S

## 『職場体験』

普段見ることができない業側の仕事を体験することができたので、とてもよかった。またこの体験を将来に役立てたいと思う。

(訪問先:マックスバリュ橋の口店) S.J

## 『職場体験』

荷下ろしをして思ったより重かった。仕分けするので大変でした。けど楽しかったです。してみたいです。

(訪問先:ヤマト運輸)

## 『職場体験』

木の実保育園に行った初日は何をしていたのか分からず、言われたようにしか行動できなかったけど、2日目、3日目になると自分でも考えて行動できるようになっていた。よかったです。職場体験に行った3日間はとても楽しかったです。

(訪問先:木の实保育園) T.k

## 『この体験を振り返って』

自分のこの職場体験で学んだことと気づいたことは大谷幼稚園では、子どもと遊ぶということだけではなく、他にもいろいろなことをしているという事です。学んだことはシャボン玉液作りのとき、水を足すのが思う以上に難しいことです。この職場体験で、子ども達と遊ぶのが楽しかったです。

(訪問先:学校法人豊徳寺学園 弘前大谷幼稚園) M.S

## 『職場体験』

幼稚園での職場体験はとても楽しかったです。子どもたちと遊び、楽しみ、ごはんを食べるともよい3日間でした。また、今度遊びに行きたいと思

います。(訪問先:ひばり幼稚園) T.T

## 『職場』

大谷幼稚園に最初すれ違いいの分迷って遊ばないようにいわ遊がこができてう日、3日目と子どもとができてよかった。もできてとてもうれ

(訪問先:学校法人豊徳寺学園)

## 『職場体験を終えて』

自分が職場体験を終えて感じることはあいさつや礼儀、服装を整えることの大切さです。この体験を生かして今後の学校生活を送りたいです。

(訪問先:ローソン弘前樹木店) S.k

## 『職場体験を終えて』

僕は職場体験をして、貴重な体験をたくさんしました。部屋のチェアやレストランの皿洗い、パールの監視などをしました。これを生かしてどんな仕事に就くか決めたり、家で手伝いをしたりしたいです。

(訪問先:(財)星と森の ロマントパマソウま) Y.S

## 『3日間で学んだこと』

この3日間で学んだことは、仕事というのはとても大変だということ。そして、いつも仕事をしていてる親には、感謝しなきゃと思いました。そして、この3日間で学んだことを次に活かしていきたいです。

(訪問先:学校法人豊徳寺学園 弘前大谷幼稚園) Y.F

## 『職場体験』

私は、オザキフット、たくさんさんのことを学びました。おれらの生活でま

い出して、これがで生かしていき

(訪問先:オザキフット)



## 『わかったこと』

職場体験を通して分かったことは仕事はとても大変だということです。でも、お客さんが来てくれる、利用してくれるためにがんばるということも分かりました。大変でも、ときにはうれいときもあってこれが仕事なのかなと思いました。

(訪問先:メディアイン樹木店) A.S

## 『2日間を終えて』

2日間を終えて、仕事のすばらしさや大変さがよく分かっていい体験になった。それから、立っていることがほとんどなので体力が必要だと思った。最後にトヨタカローラさんに感謝したいと思

います。(訪問先:トヨタカローラ) A.Y

## 『楽しかった』

この3日間はとても今まで作ったことを作ることででき1キーやクッキーをすごく楽しかった。もたくさんありまし事とできり

ことができました。(訪問先:千原リ洋菓)

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**

株式会社 佐藤長 0172-36-7755

明治30年創業

T.RISE ティー

under.colors picasso Verno under.colors

アンダーカラーズ×ピカソ 美容室 アンダーカラーズ

弘前市表町2-11 弘前市土手町126 弘前市表

アブリーズ4F パークホテル2F イオン安

☎0172-34-6333 ☎0172-34-2117 ☎0172-

☎10:00~20:00 ☎9:30~19:00 ☎9:30~



# 「職場体験記」第3回 (全5回)

弘前市立第四中学校2年生の生徒が、7月3日～5日の3日間、弘前市内の企業を訪問し、職場体験を実施しました。毎月1クラスごとに感想をご紹介します。

## 体験をご紹介します。

とはどんなものでしょうか。  
 として職場体験学習を実施しています。  
 勤労観や職業観の形成を図る。  
 を見つめ直すことのできる機会とする。

合計10時間以上の準備の時間と、  
 を学校にお招きしての講話の聴講  
 と。また、特にがんばって欲しいこ  
 道い」の3点を重点項目として取  
 験で得た、成果と課題を生かして  
 います。

た、訪問先の各企業様  
 )がございました。



### 『職場体験を終えて』

私はローソン樹木店に行ってきた。たたくさんのことを学びました。なのでこれからの生活でも何でも学んだことを思い出しながら学校などで生活していきたいです。

(訪問先:ローソン弘前樹木店) S.S

### 『仕事をすると楽しい!』

最初は、緊張と不安でいっぱいだったけど、時間が経つにつれて、職場にも慣れてきました。バックヤードでの仕事が毎日あってどんなに楽しくなってきました。この職場体験で紀伊國屋書店が前より好きになりました。

(訪問先:株元紀伊國屋書店 弘前店) N.M

### 『今日の体験で...』

今回の体験で、子どもへの接し方が変わったような気がします。積極的に接することができ、たくさん触れ合うことができ、楽しかったと思います。もう一つ感じたことがあります。それは、働くことの大変さや大切さです。働いている親に感謝して今後生活していきたいです。

(訪問先:特定非常利活動法人 光の福祉研究会) S.T

### 『3日間の体験で』

最初は、どんな仕事なのかわからなかったけど、たたくさんのことを学べたのでよかったです。普通ではできない体験をしていい思い出になりました。

(訪問先:社会福祉法人 弘前愛成園 弘前静光園デイサービスセンター) R.M

### 『をとして』

リンピックジュニアでびっくりしました。地区ごとに入れ。2日間だった。また、体験を

(株) 城南センター) T.Y

### 『職場体験』

私は、職場体験の3日間、子ども達と一緒にふれあうことができてよかったと思いました。1日目から、みんな気軽に話しかけてくれたのでずいぶん楽しかったです。ちょっと大変だったこともあったけど、ちゃんとやり通せたのでよかったです。とても楽しい3日間でした。

(訪問先:弘前すめい保育園) Y.O

### 『大変な仕事』

気づいたことは、福祉系の仕事は職場の人もいっていたようにやっぱり大変だということ。でも、高齢者が増えている今、やっぱり福祉の仕事は必要ないことだと思ったり。利用者さんと話すことも楽しかったです。

(訪問先:社会福祉法 弘前愛成園 弘前静光園デイサービスセンター) R.T

### 『子ども達って...』

1日目は、子ども達の行動に目を引きつけました。5時間目にねんどの時間があり、私は一緒にねんどをやりました。するとねんどで何かを作っていた男の子がねんどをやらせてくれて、立って続けにねんどを刻し始めました。1年生ってすごいと思いました。3日間すごくおもしろかったです。

(訪問先:弘前市立桔梗野小学校) T.M

### 『体験』

に行ったとき、何をしていたけど、子どもで少しくだけた。楽しかった。2日間はたたくさんと遊べた。仲良くなることになった。

鹿角学園 前大谷幼稚園) k.Y

### 『七夕会』

七夕会では、ももクロを踊りました。練習で絶対に間違えよう場面を本番では間違えずにできてうれしかったです。シークレットゲームでは、たたくさんと一緒に盛り上がりました。最後にもう一度ももクロを踊りました。みんな一緒に踊ってくれたのでいい思い出になりました。

(訪問先:みどり保育園) k.k

### 『仕事』

私は3日間の職場体験でとても疲れました。1日目の最初からへんはすごく緊張していました。だけどだんだんやっていると慣れてきて、自分がやらなくてはいけないことがしつかりとやれるようになりました。疲れるけどいい経験になりました。

(訪問先:(株)ニチロサンパック 青森工場) M.N

### 『☆働くということ☆』

3日間働くことの大変さ、楽しさ、大切さなど、たたくさんのことを学んだ。働かないことが多く、大変だったけれど毎日とても楽しかった。将来、自分が就きたい仕事に近づくために必要なことがはつきりと見えてきた。そして目標を立てることの大切さも学んだから覚えておきたい。

(訪問先:美智堂 フロムハンド) H.Y

### 『を終えて』

コーリストに行くと知り、たたくさんの。なので、学んだことを思。学校の生活などい。

(リスト) I.A

### 『近づくくらい嬉しかった事...』

職場体験はとても楽しかったです。利用者の人に「頑張ってるね」「ありがたう」「また来てね」と言われて大変だった仕事が楽しくなりました。そんな言葉を受けてもらえると近づくくらい嬉しくなりました。

(訪問先:社会福祉法人 弘前愛成園 弘前静光園デイサービスセンター) M.k

### 『3日間を通して』

3日間の職場体験で学んだことがたくさんあります。お菓子を作りながら基本を教えてもらったり、働くことの厳しさや大変さなど身をもって体験することができました。学んだことを普段の日常生活でもいかして、今回の体験を大切にしていこうと思います。

(訪問先:千原洋菓子店) M.N

### 『貴重な3日間』

私は、この3日間実際に働いてみて、どの場面でもあいつが大得意だということを知りました。この3日間で学んだことを、今後の生活でいかしていきたいです。

(訪問先:(株)ニチロサンパック 青森工場) R.W

### 『た3日間』

楽しかったです。がなかつたお菓子作り、楽しかった。食べさせてくれた。学んだこと。あいつ、遊。ということも学

(子店) M.O

### 『障害のある人への差別』

「差別聞いただけで嫌な言葉。よくみんなは障害を持っている人を差別しているのをよく見かける。それは相手を傷つけることになってしまう。相手にしていることを自分がされて嫌だと思ふなら、そういうことはしてほしくない。

(訪問先:特定非常利活動法人 光の福祉研究会) J.S

### 『職場体験を終えて』

職場体験を終えて私は働くことの楽しさや厳しさを学びました。1日目は緊張あまり利用者さんと話せなかったけど3日目には話すことができ、すごく嬉しかったです。

(訪問先:社会福祉法人 弘前愛成園 弘前静光園デイサービスセンター) M.F



## ライズグループ

rs Clair mieux printemps unter-colors tiara  
 スクレール プランタン・ミュー 美智堂 アンダーカラーズティアラ  
 野1-4-5 弘前市駅前町9-20 弘前市早稲田4-3-2  
 源SC内 ヒロコ4F ヤマダ電器モト  
 87-7176 ☎ 0172-34-9936 ☎ 0172-26-9250  
 ・19:00 ④ 10:00~20:00 ④ 9:30~19:00

津軽 ゆめりんご ファーム

## 美味しいものを美味しいままに。

〒036-8243 弘前市大字小沢字山崎44-4  
 TEL : 0172-87-6089  
 mail : yumeringo@air.ocn.ne.jp  
 URL : http://yumeringo.net/

目標達成には  
カテキョ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的に行っています。

1対1の真剣勝負であなたのやる気を演出します。プロ家庭教師にお任せください。

首都圏難関中学に合格したい  
弘大附属中でトップを目指したい  
自宅で勉強し、高卒認定を突破したい  
今から大逆転で県立高校に合格したい  
部活で忙しいので休日に指導を受けたい  
弘高入学後、上位を目指したい

H25年度 弘前事務局合格実績一部抜粋

- ・山形大学(医-医)・弘前大学(医-医)・九州大学(理)・静岡大学(人文社会)
- ・小樽商科大学(商)・群馬大学(工)・弘前大学(人文・教育・理工)・室蘭工業大学(工)
- ・はこだて未来大学(システム情報)・福井県立大学(海洋生物資源)・大阪医科大学(医-医)
- ・杏林大学(医-医)・立命館大学(理工)・明治大学(文)、関西学院大学(理工)
- ・成城大学(法)、日本大学(経済)、駒澤大学(経済)、岩手医科大学(歯)・・・他多数

全国170都市で地域教育に貢献 派遣実績34年

良い先生を早めに確保・先行予約受付中

青森県家庭教師ネットワーク

お問い合わせは 二重丸で オールナンバーワン  
0120-00-1111



只今、無料教育相談 & 無料体験指導実施中!!

☎0172-35-7733(代)  
弘前市駅前2-3-2 三喜屋ビル4F

# 求人情報

新しい自分に  
向かってはばたこう!



## 理容師・美容師募集

### ☆ 業務多忙につき ☆

- 【職種】 理容師または美容師 ※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。



住所: 弘前市早稲田4-3-2  
0172-26-0141

090-7563-6489 (担当/阿保)

11P掲載

ライフスタイルに合わせた  
お好きな時間・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  
お好きな時間
- 【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

11P掲載

## 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/佐橋

8P掲載

## オープニングスタッフ大募集

全くの未経験者  
大歓迎!!



- ★研修期間中も給与を支給します★
- 【資格】 高卒以上/男女・年齢・経験不問
- 【勤務地】 手もみ処業 弘前堅田店  
(弘前市宮川3丁目3-1)
- 【時間】 9:30~23:00で1日5~8時間  
※勤務日数・時間は応相談
- 【給与】 ①基本給(待機時給) 654円  
②施術時加給時給 450円  
※施術時は①+②= 1,104円
- 【待遇】 制服貸与、車通勤可  
入社後80時間程度の研修有  
(※研修中は基本給のみ支給)  
各種保険は就業時間により加入
- 【応募】 まずは電話連絡の上、履歴書を郵送  
してください。

0800-500-2693(担当/丹沢)



株式会社フリース・  
ノースジャパン  
本社/〒036-8085  
弘前堅田店 弘前市末広1-1-1

1-8P掲載

## 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 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)



〒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

17P掲載

## 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

- 職種/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・時間帯は相談に応じます
- 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

## スタッフ募集!!

■1

- 【就業場所】弘前市 マックスパリュ榎の口店
- 【職種】フロアメンテナンス
- 【休日】シフト制(週2日程度休み)
- 【時間】①06:00~08:30(2.5H)  
②06:00~09:00(3.0H)
- 【給与】時間給制 690円
- 【通勤費】当社規定により支給

■2

- 【就業場所】弘前市 イオンタウン弘前榎の口店
  - 【職種】駐車場清掃
  - 【休日】シフト制(週3日程度休み)
  - 【時間】
- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| ①07:00~10:00(3.0H) | 1日 5.0H程度<br>(夏期間) |
| ②16:00~18:00(2.0H) |                    |
| ③09:00~11:00(2.0H) | 1日 2.0H程度<br>(冬期間) |

【給与】時間給制 654円  
【通勤費】当社規定により支給



株式会社友愛ビルサービス 東北支店  
〒017-0884秋田県大館市土飛山下26-1  
(ビルドビル2階)  
TEL:0186-49-8121

JOB

# CO・OP共済

## 3生協合同キャンペーン開催

### 開催期間：10月1日(火)～10月31日(木)

※新規ご加入の方に粗品プレゼント！  
10月の相談会開催日は…



### 黒石店

黒石市緑町1-161  
TEL 0172-52-7272  
相談日：10月25日(金)

### 松原店

弘前市松原東 3-2-9  
TEL 0172-87-4661

○共済カウンターが常設してあります。  
お気軽にお立ち寄り下さい。

### 平賀店

平川市本町北柳田23-5  
TEL 0172-44-3156  
相談日：10月20日(日)

相談会は保障の見直しやCO・OP共済請求の説明をしています。

### 和徳店

弘前市野田1-1-27  
TEL 0172-36-3455  
相談日：10月15日(火)



### 西弘店

弘前市中野1-13-1  
TEL 0172-34-6240  
相談日：10月6日(日)

お問い合わせ先

おかげさまで

20周年 **COOP** 生活協同組合  
AOMORI コープあおもり

コープ共済センター  
**0120-62-1477**

るいけ店 八戸市南瀬家3-1-1  
TEL 0178-46-5451

和徳店 弘前市野田1-1-27  
TEL 0172-36-3455

西弘店 弘前市中野1-13-1  
TEL 0172-34-6240

松原店 弘前市松原東3-2-9  
TEL 0172-87-4661

黒石店 黒石市緑町1-161  
TEL 0172-36-3455

平賀店 平川市本町北柳田23-5  
TEL 0172-44-3156

CO・OP共済は個人情報を大切にし、個人情報保護法を守ります。  
下記のコープ共済連のホームページでもご案内しています。  
<http://coopkyousai.coop>

コープ共済 検索