

# Tsugaru

FMジャイゴウェーブ(76.3MHz)で放送中!

2013 November  
vol.51

11

～今月の特集は～

おすすめ!ケーキショップ特集!!



もらって嬉しい

クリスマスケーキ  
プレゼント!!

詳しい応募方法は2Pを  
ご覧下さい。

掲載ページ  
...9・10P



Photo:「弘前城菊と紅葉まつり  
オープニングセレモニー」  
～大開保育園鼓笛隊～

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

0円  
take free

Facebookでいいね!してね!





# Tsugaru イチオシのお店

**お食事処 鶴亀**

住 弘前市大町 2-2-13

営 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!**

10月の人気ベスト5

- 1 とんかつ定食 600円
- 2 しょうが焼定食 600円
- 3 からあげ定食 600円
- 4 チキン南蛮定食 600円
- 5 かつ南蛮定食 600円

---来月は何かな?---

11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

**おしゃれ工房**

**ぱあま屋**

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**

11/23~12/26迄

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

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

**キレイ痩せ!!** 理想の燃焼系美容ボディへ

**目指せ!! 見た目 マイナス5kg!!**

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

先着30名様限定 11/25迄



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サロン高内センター

**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8-1 (受付時間)

平日 10:00~22:00

土・日・祝 10:00~19:00

高内センター (営業時間)

月~土 11:00~20:00

日 10:00~18:00

【定休日】

日曜日、毎月第3日曜日まで休業いたします。

【大町タワビル 3F】

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)

おかげ様で 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**

ぴがとのは従業員は、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

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

**Tsugaru 設置場所一覧 (一部抜粋)**

〈公共施設〉

- 弘前市役所
- 田舎館町役場
- 尾上総合支所
- 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
- JA弘前
- 弘前総合学習センター
- 弘南鉄道(弘南線・大鰐線)
- 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 羽岡 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〉

- さとちよう各店
- いとく各店
- ユニバース(城東店・松原店・黒石駅前)
- 弘南生活協同組合(西弘店・松原店・黒石店・平岡店)・MAXI(リユー 安原店)

〈温泉施設〉

- せせらぎ温泉
- やすらぎ温泉
- 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
- 鷹竹温泉
- 鷹come 鶴の湯

〈量販店、アミューズメント〉

- さくら野インフォ
- セロコキッスコープ
- ルネシアバニュー
- TSUTAYAワンダークー 弘前店
- TSUTAYA 樹木店
- メテアInn 城東店
- りんご公園
- スポーツスポーツゼビオ
- SCENE モア
- 菴屋
- 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
- アスパム

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

## ① おすすめ 「ケーキ屋さん特集」掲載店の クリスマスケーキ

当選者には12月10日までにケーキ引換券を郵送致します。電話予約の上12月24日(火)に引換券を店舗までお持ちになり、ケーキと引換えて下さい。

9・10ページを  
ご覧ください  
…合計20名様

## ② ミツワエアサービス

### ヘリコプター遊覧飛行

体験コース4,500円  
無料券 …5名様

こちらのプレゼントはメールでのご応募も  
できます。アンケートをメールで送ってね!



掲載ページ14P

件名に「Tsugaru11月号プレゼント」と明記して下さい。 → [info@navi-hiro.com](mailto:info@navi-hiro.com)

## ③ ハート&ビューティ

15,000円相当の  
「至福のエステ券」

※写真はイメージです。…10名様

## ④ KEN施術院

全身カイロ  
6,300円→無料

※写真はイメージです。…3名様

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。

※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。

## 今月の お得なクーポンは こちら↓

Tsugaru2013年11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 H25.11月末日迄

Tsugaru2013年11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 H25.11月末日迄

〒036-8155

青森県弘前市中野1丁目  
9-14

NAVI通信

「Tsugaru11月号  
プレゼント」係

- アンケート
- 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。

★応募締切★ **11月25日(月)**  
(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11月号

**応募券**

※お1家族様1回のご応募です。No. 2511

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  
る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



# イベントカレンダー 2013年11月

## 開催中～11月10日(日) 弘前城菊と紅葉まつり 【弘前市】

**場所** 弘前城植物園(弘前公園内) **時間** 9:00～17:00(入園16:30まで)  
**料金** 大人(高校生以上)300円(500円)、小人(小・中学生)100円(160円)  
**問合せ** 弘前市立観光館 0172-37-5501 ※()内は団体料金



## 開催中～11月10日(日) 岩木山とりんご 【弘前市】

**場所** <第1会場>中央公民館岩木館2階展示室、<第2会場>旧弘前市立図書館  
**時間** <第1会場>9:00～16:30、<第2会場>9:00～17:00  
**休館日** <第1会場>毎週月曜日、10月15日、11月5日※ただし10月14日、11月4日は開館  
<第2会場>会期中無休 **料金** 無料  
**問合せ** 弘前市立博物館事務局(岩木庁舎内) 0172-35-0700



## 開催中～11月30日(土)

### スポット企画展「新収蔵展 増田手古奈展」【弘前市】

**場所** 弘前市立郷土文学館 **時間** 9:00～17:00(入館は16:30まで)  
**料金** 一般100円、小・中学生50円  
**問合せ** 弘前市立郷土文学館 0172-37-5505

## 11月3日(日) 第52回弘前市子どもの祭典 【弘前市】

**場所** 弘前文化センター **時間** 10:00～ **料金** 無料  
**問合せ** 弘前市民文化祭実行委員会事務局 0172-31-3010



## 11月3日(日) にしひろDE街コン 【弘前市】

**場所** 西弘飲食店 **時間** 19:00～22:00  
**料金** 男性1人¥4,000、女性1人¥3,000(同性3人一組で参加)  
**問合せ** 西弘商店街事務局(担当 馬場) 0172-35-5519

西弘ならではの飲食店を1時間ベースで3軒をまわりながら異性3組と楽しくわいわいと一緒に飲食しながら西弘の夜を満喫するイベントです。1軒で2杯のドリンクと自慢の料理が楽しめます。当日受付は当日18:30までにみちのく銀行西弘前支店前集合。

## 11月3日(日)・4日(月・祝) Cross S -クロスエス-(クロスエス) 【弘前市】

**場所** 弘前市街地(土手町、土淵川吉野町緑地)等  
**問合せ** まちなかりんごだらけ実行委員会(弘前市観光政策課内) 0172-35-1128

ジャズやロック・パンクなど、幅広いジャンルの音楽を街中で奏でる音楽祭。同時に「つくりたて」を集め、白神山地をテーマにした創作を発表するコンペティション、クラフトフェアやワークショップも開催します。フードコートでは津軽の食材を使用した食等を提供します。

## 11月8日(金)～10日(日) 弘前りんご映画祭2013 【弘前市】

**場所** 弘前中三8F・スペースアストロほか  
**問合せ** まちなかりんごだらけ実行委員会事務局(harappa内) 0172-31-0195  
 知恵の実とも呼ばれる「りんご」。そんなりんごをキーワードに、弘前ゆかりの映画をはじめ、知的探究心を刺激する映画作品をラインナップしています。



## 11月10日(日) 津軽ひろさき歴史文化観光検定第6回中級(おべ博士検定)試験 【弘前市】

**場所** 弘前市立観光館ほか **問合せ** 弘前観光コンベンション協会 0172-35-3131

## 11月12日(火) CHROSS CROSS -POP&BREAK- 【弘前市】

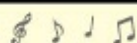
**場所** 弘前市まちなか情報センター **時間** 18:00～21:00  
**問合せ** FUNKY STADIUM 0172-32-8224

ダンスショーや大道芸パフォーマンス、ストリートダンスなど毎回みどころ満載です。観覧は無料!! 学校帰りや仕事帰りに、是非みなさん遊びに来て下さい!

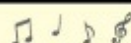


## 11月16日(土)・17日(日) 第23回 黒石りんごまつり 【黒石市】

**場所** スポカルイン黒石 **時間** 16日9:00～16:00、17日9:00～15:00  
**問合せ** 黒石りんごまつり実行委員会事務局 0172-52-2111



## 喫茶れもん コンサートのお知らせ



**11月21日(木)** 【時間】開場17:30～ 開演18:00～ 【料金】全席自由席 3,000円(飲食代別) **限定先着35名**  
 津軽三味線・箏・尺八各分野の若手女性実力者3名による和楽器ユニット「結(ゆい)」、2011年の秋以来、2年ぶり3回目の弘前ライブが開催されます。更に進化し成長を積んだ彼女たちのパフォーマンスに乞うご期待!

**11月27日(水)** 【時間】開場18:00～ 開演18:30～ 【料金】全席自由席 3,000円(飲食代別)  
 Marie(まりえ)さん、大盛況だった7月のライブに続きアンコールライブ開催決定!今回はクリスマスソングを交えた秋冬バージョンのステージが待っています♪ 素晴らしい歌声とメロディーを生で聴きましょう!

【開場】弘前市新寺町1-34 喫茶れもん お電話での予約はTEL 0172-33-9359 <http://lemon.velvet.jp/wp/>



**Risubon**  
リスボン菓子店

MERRY CHRISTMAS



今年のクリスマスには、当店人気のクレープケーキをどうぞ!!  
もちもちとした皮となめらかな生クリーム・生チョコクリーム・バナナを段にして、ポリウムたっぷり仕上げておきます。ぜひ一度味わってみてください。

クレープケーキ  
5号 ¥3,200~

※ケーキのデザインは変更になる事があります。

**おすすめMENU**

- シュークリーム ¥100
- アップルパイ ¥120
- アメリカンワッフル 各種 ¥130
- ミニクレープ 各種 ¥150
- ミックスバナナクレープ ¥320
- 苺ミルククレープ ¥340

冬の期間限定  
かぼちゃクレープ ¥320

↑  
ワッフル  
ミニクレープ

年末年始のおみやげに最適!

好評です★

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



**PIZZA CALIFORNIA**  
ピザ・カリフォルニア

11月の激安企画  
テイクアウト限定  
11月1日(金)~11月30日(土)

ジャーマンスペシャル  
Sサイズ 1枚  
通常価格980円を  
**500円**

※他の割引券との併用はできません。  
※本券は1枚で何枚でもご注文頂けます。  
有効期限:H25.11月1日~30日

★Tsugaru11月号 お得なクーポン★  
ピザ・カリフォルニア 弘前店  
ジャーマンスペシャル  
Sサイズ **500円券** テイクアウト限定

★Tsugaru11月号 お得なクーポン★  
ピザ・カリフォルニア 弘前店  
ジャーマンスペシャル  
Sサイズ **500円券** テイクアウト限定

※他の割引券との併用はできません。  
※本券は1枚で何枚でもご注文頂けます。  
有効期限:H25.11月1日~30日

ネットオーダー始めました!!  
ぐるなびデリバリー 楽天デリバリー  
ネットオーダーでご注文の方に ウーロン茶2本サービス中!!

ご注文お問合せ **0172-55-9511**  
ピザ・カリフォルニア 弘前店  
弘前市和徳町223番地 アビタシオン1階  
営業時間/11:00~22:00(L.O 21:45)



今月のメニュー



**カレードリア**

材 料(1人分)

カレー … レトルトカレーや残り物のカレー適量  
ごはん … 150g / 溶けるチーズ … 適量 / 卵 … 1個  
パン粉 … 適量 / バターまたはマーガリン … 5g

作り方

- ①温めたごはんにカレーをかけて混ぜる。
- ②バターまたはマーガリンを塗った耐熱容器に①を入れる。
- ③スプーンなどで、ご飯にあなを開け卵を落とし入れる。
- ④溶けるチーズをお好みの量のせ、パン粉をまぶす。
- ⑤オーブントースターか200℃のオーブンで、表面にこげ目がきつね色につく程度焼いて完成!

※トマトやホタテ・エビなどを入れてアレンジしてもおいしいです♪

行楽シーズン到来!バーベキュー用の  
お肉お持ち帰りもごさいます。  
トラジの焼肉を是非ご利用下さい!!

幻の秋田県産高級牛  
みつなし  
**三梨牛**

秋田県湯沢市のわずか14軒の畜産農家のみが生産している希少な黒毛和牛。肉質はやわらかく甘みがあり、きめ細かな霜降りは絶品です。ほとんどが秋田県内で消費されてしまう現状で、県外まで出回ることにはなかなかありません。トラジでは和牛カルビ(¥1,260)、厚切りランプ(¥980)に使用しています。

大好評 スペシャルランチ  
**¥580~**  
(11:00~2:00まで)

本格! 自家製手打ち冷麺 **¥630**

スタッフ募集中!! お気軽にお問合せ下さい

焼肉館 **トラジ**  
焼肉館トラジ ラフィーネ店  
〒大館市鉾釣字大杉252  
☎0186-49-6429  
🕒11:00~22:00 📺20台





白神山地 世界遺産登録 20

弘前感文劇場  
心で感じ、人々でつながる美しい秋のスタイル

いいかも!!  
弘前

# 弘前城

## Hirosaki Castle Autumn Festival

# 菊と紅葉まつり

会期

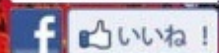
平成25年10月18日(金) ▶ 11月10日(日)  
午前9時 ▶ 午後5時

会場

弘前公園内「弘前城植物園」

Facebookでいいね!してね!

弘前市シティプロモーション



主催：弘前城菊と紅葉まつり運営委員会

お問い合わせ：弘前市立観光館 TEL.0172-37-5501

観光情報：www.hirosaki.co.jp/

社会実験 **ライド・トゥー・パーク**

10月20日(日)、27日(日)、11月3日(日)、4日(祝)は、土手町通りで安全で快適な歩行者空間となるトランジットモールを実施します。当日は、まつり会場周辺まで行ける臨時循環バス、サイクルネット、指定された駐車場が無料でご利用いただけます。

5 美しい紅葉、イベントも盛りだくさん!この機会に是非、足を運んでみて下さい。



# 青森県ウェブアンケート あおもりサーチ

携帯・スマホもOK!

登録も回答もカンタン!

## アンケートに答えて 県産品などを当てよう!!

毎月30名以上の方に **QUOカード**も当たる!

※会員登録の上でアンケートにご回答ください。

※携帯電話、スマートフォンから登録する場合は、「pref.aomori.lg.jp」からのメールを受け取れるようにしてください。

「青森県ウェブアンケート あおもりサーチ」は、青森県庁がインターネットを通じて皆さまのご意見を伺うサイトです。15歳以上でメールアドレスをお持ちの方なら誰でも登録できます。

➡ **回答するたびにプレゼント当選確率もアップ!** ➡

ぜひ登録して、たくさんの声を青森県にお寄せください。

※会員登録をすると、アンケートが実施される際に案内メールが届きます。

意見が各課に届く

アンケート

登録はこちらから PC、携帯電話、スマートフォンから登録できます

**あおもりサーチ** 検索

<https://enquete.pref.aomori.lg.jp/>

青森県 企画政策部 統計分析課  
Tel. 017-734-9166 (担当直通)  
web-enquete@pref.aomori.lg.jp

※画像はイメージで、実際の製品とは異なる場合があります。

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

「日本料理 山口」  
弘前市大町  
おしゃれな和食のお店です。  
弘前市 I. Kさん

「CAFE JEEBA (カフェ ジーバ)」  
弘前市土手町  
青森のりんごを使用したりんごTeaがオススメです! 弘前市 S. Kさん

「文ちゃんラーメン」  
弘前市外崎  
あっさりしておいしい。  
弘前市 T. Tさん

「さんくまむ」  
弘前市青山  
みそラーメンを食べに行ってきました。濃厚ですごくおいしかったです。  
弘前市 K. Tさん

「ぼんしゃん亭」  
弘前市土手町  
カニクリームコロッケが超おいしい。  
弘前市 S. Mさん

「麵や 橋 弘前店」  
弘前市高崎  
大盛り無料が嬉しいです。  
鶴田町 U. Kさん

情報提供 ありがとうございます! ございました!

## まみーくっく

おそうざい

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予約はご相談下さい。

・日替わり取り揃えてあります。

日替わりお弁当の種類入り **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

ヤマダ電機	東中学校
ユニバース	はるやま
ホームマック	やまなか家
薬王堂	ローソン
郵便局	学習センター

まみーくっく



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 池田レディースクリニック**  
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。						

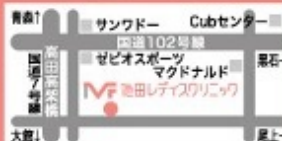
婦人科 池田レディースクリニック

弘前市高田5丁目7-7 TEL 0172-29-2055

ikedas@juno.ocn.ne.jp

http://www.ikedai-c.jp

池田レディースクリニック



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					
9:00						
10:00	演歌と歌謡の時間				「じゃい金」 藤原あすか いっくう (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	「SUNSET FM STATION」 パーソナリティ:藤原 あすか					アフタヌーン パラダイス
16:00						
17:00	「リメンバーミュージック・洋楽」					





キレイ痩せ!! 理想の燃焼系美ボディへ  
 目指せ!! 見た目 **マイナス5kg!!**

痩せる技術がぎゅっと詰まったメニューで **先着30名様限定 11月限定**  
**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 約60分 **ボディ** 選べる部分シェイプ(上半身or下半身)体験コース **2,000円**  
**フェイシャル** お悩み別美肌フェイシャル体験コース

**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。  
 よもぎ蒸し  
 冷え・むくみ・美肌・女性特有の様々な体調不良も緩和。  
 ゲルマニウム浴  
 手足を温め、血行促進&大量発汗。身体芯から温めます。

**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、短期間で効果の良いサイズダウンが目指せます。  
 スリミング  
 マッサージ  
 脂肪燃焼剤を徹底的に揉みほぐして老廃物を排出。  
 超音波  
 超音波が脂肪を震動させ、インナーマッスルを活性化し脂肪燃焼。  
 セラライト  
 超音波マシン  
 脂肪の分解に有効なマシンで実施。

成功者続出!  
 たったの3ヶ月で  
**全身キレイ痩せに成功!!**



■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**  
 63.8cm→54.5cm  
 ※々本席 3名定員・身長155cm  
 サロン・監修店  
 ※痩身効果には個人差があります。  
 ※ホームページの活用あり。

燃焼系美ボディ&美肌キャンペーン

**ボディ** 脂肪部分 **キャビテーション** 体験コース  
 超音波で脂肪を分解・乳化。同時にラジオ波で温め脂肪燃焼。伸縮性ダウンや美肌と外出促進。  
 通常 1回 10,000円  
**約65分 3,000円** ※私営のみ

**フェイシャル** 潤い生コラーゲン&小顔コース  
 乾燥、小ジワ、毛穴、ほうれい線や紫外線対策、エイジングケアに!  
 通常 1回 18,000円  
**約70分 2,980円**

H&B BEAUTY & BEAUTY  
 ハート アンド ビューティ 弘前店 <http://h-and-b.jp/>  
**0800-111-3436**  
 ※業務提携のため、スタッフ募集中心! 詳しくはHPをチェック!!  
 [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~土/11:00~20:00 祝日/10:00~18:00  
 八戸店 平日/13:00~21:00 土/11:00~20:00 祝日/10:00~18:00  
 [定休日] 日曜日、毎月サロンの日によって異なります。

完全予約制  
 WEB予約は24時間受付中!  
 弘前店 弘前市駅前町B-1  
 八戸店 八戸市十三日町1  
 予約は必ずお電話ください。  
 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。

コースは一貫です。8コースカウンセリング無料。※キャンペーンコースをご予約の際は、本コース・ホームケアのご購入もご検討ください。※お一人様1回限り。1回限り、20代以上の確認の方のみ限定となります。※効果の個人差・体質・年齢・お肌の状態・生活習慣・食事内容により、必ずしも効果の差が生じます。※施術の順番には個人差があります。

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  
**お得!** 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 黒石市馬場尻東161-19  
 電話 080-5224-1179  
 営業 10:30~  
 休日 曜日 P あり  
 場所が分からない方は 気軽にお電話下さい

主婦に人気の美容室  
**弘前初 カット&カラー専門美容室**

**てぱがと**

びがととの従業員は、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  
**0172-35-4816**  
 \*営業時間\*  
**9:00~19:00**

来店のお客様全員に **BOXティッシュ 1箱プレゼント!!**

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↓



クリスマスケーキ  
の準備に...

Tsugaru弘前  
KADARU大館

おすすめ!ケーキ

Cafe Iris カフェ・イリス

異国情緒溢れるお洒落なカフェ。  
アットホームでゆったりした時間を過ごせます。



地元産りんごのスライスに香ばしい  
ゴマのクランブルで焼きあげます。  
アメリカ産ですが、ゴマを使うので、  
シロモンが入っているから、日本人  
の口に合うように作っています。

おすすめ  
アッスルパイ  
2,500円



住 板前町大字福野町字実田 52-15  
電 0172-71-0951  
営 10:00~18:00  
休 日曜日・月曜日



パティスリー・ル・ショコラ  
PÂTISSERIE LE CHOCOLAT

パンスデーケーキ、簡単なイラスト無料です。  
各種チョコレート  
年中ご用意します。



シフォンケーキ  
1,050円  
フワフワの  
ロールケーキに  
グラニュー糖をかけ  
カリカリに焼きました。  
315円

中にはカスタードクリームと  
生クリーム。上には季節ごとの  
フルーツをのせて



住 弘前市徒町17-1  
電 0172-37-6761  
営 平日9:30~20:00  
日・祝9:30~19:00  
休 水曜日(イベント時は営業)



PÂTISSERIE FOUR



オリジナルブレンドの特製  
生クリームと曲をソフトな  
スポンジでサンドした人気  
No.1のクリスマスケーキ  
です!

おすすめ  
ノエル・フリーズ  
5号 3,400円  
4号 2,400円  
6号 4,200円

パティスリーフル  
本店



住 弘前市早稲田2丁目8-2  
電 0172-29-4578  
営 9:30~20:00  
休 無休



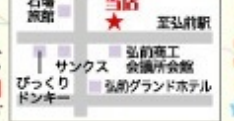
ホテルニューキャッスル

住 弘前市上朝師町24-1 電 0172-36-1211  
休 無休 客お引渡し時間 10:00~18:00  
ホテルメイドのケーキで楽しいクリスマス!



たっぷりのイチゴとキャッスル  
自慢の生クリームのハーモニー。  
一番人気、定番のクリスマス  
ケーキ。(申し込み締め切り2月18日祝)  
写真は18cmのもの

おすすめ  
ガー・オブ・フリーズ  
15cm 3,150円



GINZA  
Cozy Corner



ふわふわスポンジに乳味ゆたかな  
クリームと曲がみんなの心を  
おたのせましょ

おすすめ  
 Merry Christmas  
 扇リンドァーコヒーション  
 5号 (直径約15cm)  
 3,400円(税込)

おかけなまで65周年を迎えました。  
これからもスイーツに笑顔を添えて、  
笑顔を広げるをモットーに皆様に  
喜ばれるケーキを提供し続けます。

銀座コージーコーナー



住 大館市字大田面 238  
イオンスーパーセンター内  
電 0186-44-6800  
営 9:00~21:00  
休 無休



菓子舗 一ノ関



店の名称が和菓子屋の  
イメージがあるかもしれ  
ませんが、洋菓子が  
充実しています。  
一度、洋菓子の  
ショーケースを  
のぞきにきて  
下さい。

商品名は新聞で特集をして  
採用させて頂いたお名前です。  
味はもちろろん、長さ(48cm)に  
も注目していただければ...

おすすめ  
幸せいっぱい  
つなごロール  
(クリスマスバージョン)  
3,000円



住 大館市北内町黒田字下黒田 56  
電 0186-55-0063  
営 8:00~20:30  
休 無休



大正堂



卵たっぷり  
のしっとりした  
スポンジで  
旬のいちご  
と生クリームを  
まきました。

おすすめ  
スッシュド ノエル  
18cm 1,800円



住 大館市御成町1-24-1  
電 0186-42-0484  
営 平日9:00~19:00  
日・祝9:00~18:30  
休 無休



お菓子のさこう



二層のスポンジに  
生クリーム、フレッシュ  
フルーツをのせた  
誰にでも愛される  
スイーツ。ココット  
315円

フレッシュパサを  
新しいのクリームが  
程よく口の中  
とほろい、上品な  
日さか口いっばい  
広がります。  
ストロベリー  
315円

ムラキイモ  
242円  
スポンジに曲を敷き詰めちよつと日替っぱい  
ラスベリージャムをのせ生クリームと三層に  
口に入れるととてもさわやかな味が広がります。



住 鹿角市花輪字八正寺 19-35  
電 0186-23-2136  
営 8:00~20:00  
休 無休(年末年始も営業しております)





# ショウワ特集

## クリスマスケーキプレゼント!!

このページで紹介されたお店のクリスマスケーキを合計20名様にプレゼント!  
ケーキ引渡し日 12月24日限定!

### お菓子のデジャヴル

青森県内のお菓子屋さんで芸能人の  
お菓子を作っているのは当店だけです。  
「吉幾三」さんのお菓子は大人気です。



低価格でボリューム  
がありまわりの  
ガトシフォン  
9号3層:ヨーロ  
3層:600円

### Anniversary House inc. Nori's Club

住 弘前市早稲田4-1-3 電 0172-26-4122  
営 10:00~18:00(Cafe 17:00迄)  
休 1/1, 8/13, 12/31 (Cafe 毎週火曜日※貸切の場合)  
アリンセスコートのパティシエがひとつひとつ丁寧に  
焼き上げたスイーツ。話題のパンケーキや大好評の  
スイーツバイキングが楽しめるCafeコーナーも人気!



クリスマスケーキ  
3,500円~  
デザイン変更にはお電話ください。  
\*オススメ\*  
カッケーキ(各種)  
120円~180円

手頃な価格と  
キュートなデザインが  
人気のカッケーキ



住 弘前市清水3丁目1-18  
電 0172-36-2310  
営 8:30~20:00  
休 無休



### アントルメ佐藤菓子店

大正18年創業、藤崎町にある和洋菓子店。  
卓越技能章、全国菓子博覧会金賞、  
現代の名工、黄綬褒章。受章歴あり。



イチゴが丸ごと入っていて  
伝統のスポンジにオリジナル  
ブレンドの生クリームでさっ  
と満足いただけると思います。  
サイズは12cm4号~30cm10号まで幅広く取り揃えています。

### Risubon

リスボン菓子店  
クレープ・ワッフル・シューク・アップルパイ  
などなど...黒河市の美味しい菓子屋さん



\*クリスマスにおすすめ\*  
スポンジケーキ5号 2,800円~  
クレープケーキ5号 3,200円~



住 藤崎町大字藤崎字村岡27  
電 0172-75-2217  
営 9:00~19:00  
休 水曜日  
パンフレットはインターネット  
検索でお探しします。



住 黒石市くみの木2-5-6  
電 0172-53-0644  
営 9:00~19:00  
休 不定休



\*クリスマスにおすすめ\*  
スポンジケーキ5号 2,800円~  
クレープケーキ5号 3,200円~



至浪岡  
八景温泉  
スポカル  
イン黒石  
★当店  
ドコモ  
黒石駅 至102号線

### お菓子の工房 ワールボンボン

おいしいケーキと可愛い  
ディスプレイのお店です。  
\*オススメ\*  
クリスマススペシャル  
5号 3,800円

### アマリスしんこや

純生クリームを使い、ハイパー  
バターのサンダウンを  
トッピングして仕上げた  
クリスマスケーキ。  
\*オススメ\*  
フルーツ(純生仕上げ)  
4号 2,100円~



住 北秋田市花園町1-3  
電 0186-62-2334  
営 9:00~19:00  
休 無休



### ラグノオ

秋田限定商品揃えして  
あります。お立ち寄りの際は  
是非当店で!  
\*クリスマスケーキ\*  
ノエル・ヴァニラ  
(12×14×高さ5cm)  
3,200円

ビスコッティ生地マロンゴとベリー  
の果肉、マロンゴのちかちか、  
スムースをサンドした、こだわりの一品で  
スバシマルクリスマスケーキ!



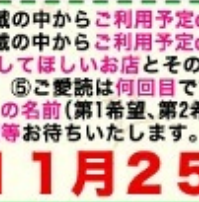
住 ラグノオとく大館SC店  
大館市御成町3丁目7-38  
電 0186-49-1330  
営 9:00~20:00  
休 無休



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、NAV I 通信「クリスマス  
ケーキプレゼント」係までご応募下さい。

当選者にはケーキ引換券を12月10日  
までに郵送致します。電話予約の上、  
12月24日(火)に引換券を店舗に  
お持ちになり、ケーキと引き換えて下さい。

- 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ご愛読は何回ですか。
- ⑥希望するケーキ屋さんのお名前(第1希望、第2希望)
- ⑦その他、ご意見・ご要望等お待ちいたします。




応募締切 11月25日(月)


<http://yp.mic.ne.jp/shinkoya/>





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、生埋痛、冷え…などの通店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、満足感がいっぱいです!!今は、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いたつもりでしたが、とうとうホットフラッシュでのぼせ、耳なり・イライラ等、典型的な更年期障害の症状が始め、首が痛く、背中が重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。神経の疲れが良くなったのか、いろいろ症状が軽くなり、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)

総志館 **カイロプラクティック弘前**  
**KEN施術院**  
 完全分館 **0172-32-1065**  
 住 弘前市南横町17-3 営 10:00~22:00 Pあり  
 お勧めの方も安心 **土日祝日も営業**

カイロプラクティック弘前  
**KEN施術院**  
 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・水泳  
 好きな食べ物 リンゴ・バナナ・そば  
 スポーツ 野球

諦めないで!  
 痛みやコリに勝つ元気な  
 体を作り上げる  
 この知でしようか?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。  
 わずか数ミリ程度のことでも、  
 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  
 多いんですね。  
 私どもは、骨盤や背骨を整える神髄の  
 専門家です。ただ痛みを取るだけでなく、  
 2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、  
 少し意識を変えるだけで、意外と体は  
 驚くほど変わっていきます。一緒に健康と  
 美しい姿勢を取り戻しましょう。  
 あなたの笑顔が楽しみです!!

「Tsugaru見た」全身カイロ(90分・検査料含む)  
 初回半額 **8,300円 → 3,150円**  
 首・肩こり解消コース **2,000円** 11月30日  
 腰痛・骨盤矯正コース **2,000円** まで

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は...?



**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・アクセサリが作れます。



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

**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。

噂のヘアースタイル専門店  
**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  
**ヘアースタイル 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)  
 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

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。

至弘前市街  
 至津軽石

求人募集 18P



特別な日に世界でひとつの贈り物

誕生・入学・結婚・還暦などのお祝いにかがでましょうか。

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も製作しています。

**織田信長**

佐々木 SASAKI

商品・値段等のお問合せは  
エッチングアート工房  
**SASAKI**  
お気軽にお問い合わせ下さい。

住 黒石市上十川留岡二番8-30  
☎ 090-8927-0655 休不定休  
mail / hi-sasaki@h5.dion.ne.jp

- ① グラス・カップ等名入れ ¥1,000より
- ② 記念ボトル 1※注 ¥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

※注 ボトルやグラス・カップで持込みされた場合は他様です。

# 合格入門。

さあ、冬期修行のはじまり、はじまり。  
これから受験生になる、中1・中2の生徒にとって、  
今年の冬期講習は、「合格入門」。  
明光オリジナルコースで、苦手科目を克服することで、  
合格への第一歩を踏み出しましょう。  
志望校などの進路カウンセリングもおまかせください。  
お近くの道場...ではなく、お近くの教室で、お待ちしております。

2100 教室突破  
※週6日以上

**入会金無料**  
キャンペーン実施中!  
期間限定 11月末まで  
通常 ¥21,000 **¥0**

個別指導の明光義塾

新規入会生受付中

黒石教室 〒036-0334 黒石市東新町1-3 TEL&FAX 0172-88-5485  
新城教室 〒038-0003 青森市石江江渡42-5 TEL 017-761-5780(代)  
沖館教室 〒038-0002 青森市沖館1-9-29 TEL&FAX 017-766-2898(代)

LIFE

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**~  
見取り無料!

スマイル無料キャンペーン

### 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對して、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  
ちかかサービス  
TEL 0120-94-9966  
TEL 0172-88-8040

携帯・PHSからも無料です ●  
TEL 0172-88-8040  
TEL 0172-88-8040

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

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

# 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

弘前駅 中央口より徒歩3分!!

イトーヨーカドー 弘前店  
弘前HIRORO店  
弘前市立病院  
大町内科クリニック  
デイリーヤマザキ



★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 YOROZU YA 屋

なんでも  
売ります

スノーボードシーズン間近!!  
売るのも買うのも萬屋へ

その他 古着コーナーでは秋冬アイテム展開中!!  
家電コーナーでは暖房器具を展開中!!

そして! センゴ大会やカード大会、突発イベントなどもりだくさん!!  
★ぜひ萬屋へ遊びに来て下さい★

萬 YOROZU YA 屋

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



求人募集18P

LIFE



# 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・筋膜性疼痛症候群などに対する治療

「トリガーポイントブロック」をご存知ですか?

※NHK「たのしいワッパン」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、義肢装具の測定や、身体障害者意見書等の作成を行っています。「確たきり」の患者さんには注射も行っていきます。

お気軽に  
ご相談下さい。



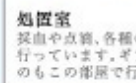
診察室

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。オプスを巻くのもこの部屋で行います。

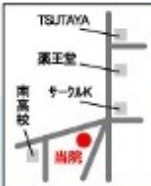


リハビリテーション室

最新の治療機器を導入しています。運動器リハビリテーション・セラピストの資格を持った看護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



## みんなの広場

体育の日、  
ヒロロで積み木と  
戯れたよ(笑)  
弘前市 M.Tさん



ミニ  
マウス  
ちゃん♡  
つがる市  
ノロス隊長さん

ケンカ  
後の♡  
ルキナ&リコ  
弘前市  
M.Rさん



皆さんも「Tsugaru」に  
写真を載せてみませんか?

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

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 みんなの広場」係 まで



# 紅葉シーズン到来!! 八甲田・十和田 ヘリコプター遊覧飛行

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。



ロビンソン R44型  
乗員1名+乗客3名



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

ヘリポートMAP  
八甲田ヘリポート  
青森県八甲田(旧宇佐良)町  
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 休養から  
子ノ口方面へ約5km 花鳥園  
元レストラン花鳥園前



## 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: 中山半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: 休屋地区や中山半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・十和田ヘリポートは2~3名様の乗客となります。  
※通常料金は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  
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。

## 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

〒036-8006 弘前市南大町1丁目5-11

ご来店前にお電話下さいね。

## 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

<http://www.mituya-ds.jp>

**三ツ矢自動車学校** 弘前市石渡1丁目23-1  
0172-35-6611

## 青森産業機械 講習センター

常時 講習中!

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。

青森労働局長登録教習機関  
青森産業機械  
講習センター  
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

LIFE  
LIVING



Tsugaru  
特別記事

# 弘前市立第四中学校“職

## 2年5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

このねらいを達成するために、合計10時間以上の準備の時間と、実際に働いている職業人の方々を学校にお招きしての講話の聴講など様々な活動を行ってきました。また、特にながらんで欲しいこととして、「あいさつ」「返事」「言葉遣い」の3点を重点項目として取り組んできました。今回の職場体験で得た、成果と課題を生かして今後の学校生活送ってほしいと思います。

ご協力いただきました、訪問先の各企業様  
大変お世話になり、ありがとうございました。

『3日間のできごと』  
3日間では、楽しいこともあり、苦しいこともありました。あとたくさんのご経験をしました。僕はまた仕事を体験したいです。職場体験はとて素晴らしい思い出になりました。  
(訪問先: デイサービスセンターわかば) R.A

『職場体験を終えて』  
僕は今回の体験では言葉遣いはしっかりできたと思います。僕が今回学んだことは、どの職業、職種でも大切なことだと思いました。僕は将来どういう仕事をするか分からなけれど、今回学んだことを活かしたいです。  
(訪問先: 堀江組) k.k

『職場体験で学んだこと』  
今回3日間の職場体験を通して僕は2つのことを学びました。1つ目は仕事をするの大変さ、2つ目は話を聞くことの大切さです。この2つのことをこれからの生活に生かしていきたいです。  
(訪問先: (株)西村組) k.A

『職場体験』  
今回の職場体験では、いろいろなことを学びました。  
・あいさつをすること  
・返事をする  
・言葉遣いに気をつけること  
を今後の学校生活に生かしていきたいと思っています。  
(訪問先: スーパー佐藤長大原店) M.k

『職場体験を終えて』  
僕は、ヤマト運輸に職場体験にいったとてよかったと思います。荷降しや、荷物の仕分けなどほかでは体験できないことをできてよかったです。この体験を将来の自分に生かして生きていきたいです。  
(訪問先: ヤマト運輸(株)城南センター) R.I

『3日間を通して』  
この3日間の体験を通して学んだことや気づいたことをこれからの学校生活に生かしていきたいです。また、大人にならな仕事をしっかりできるように勉強をしたいと思います。  
(訪問先: 弘前市商工観光部観光局 公園緑地課) T.S

『カニの恐怖』  
ぼくは2日目にカニのからむきをやりました。それを2時間も3時間もやり続けました。なので一人で100本近くやって、一緒にやった友達の数とあわせると200本以上やっていました。カニの恐怖を知りました。  
(訪問先: 豪華格) Y.N

『大変だけど』  
前出しなどだったけどや、逆に楽しくなりました。今度働いてみたい。  
(訪問先: スーパー) (訪問先: 豪華格)

『打てたこと』  
1日目の午後はコイン3枚をもらいました。その後打ちました。2日目は投げました。とても腕が痛かったです。3日目は3人のコインを集めて投げました。  
(訪問先: 広野パティンゲセンター) k.I

『大変だった職場体験』  
今回の職場体験は1日目は担当の方に掃除をしろと指示され、1日目の自分の掃除の担当はモップがけですごく大変でした。掃除がこんなに大変だとは思いませんでした。2日目は外のゴミ拾いでした。3日目は掃除機がけでした。さらにこの3日間で機械のことなどを教えてもらいました。  
(訪問先: 広野パティンゲセンター) k.S

『接客の大変さ』  
1日目は、接客の方にいたので、お客さんの目の前にいました。お客さんが来たら「いらっしゃいませ」帰るときには「ありがとうございました」というのが大変でした。あとは、ずっと立ちっぱなしなので、足がとても疲れました。接客の大変さが分かりました。  
(訪問先: 豪華格) Y.N

『お金をも』  
僕は、3日間を通じて改めて気づかされた。父さんや母さんやもらったものなので。マックスパークの職場に行ったのっているようでした。かったです。  
(訪問先: マックスバリュ)

『楽しかったこと』  
初めての職場体験だったので、最初はとても緊張しましたが、3日目はスムーズに仕事のできたのでよかったです。物運びなど楽しかったことがたくさんありました。  
(訪問先: マックスバリュ東北(株)安原店) T.O

『鉄道会社で感じたこと』  
僕が職場体験で感じたことは仕事がとてもつらい事、また大切だということ。鉄道会社では、特に力仕事が多くつらいことがたくさんありました。また、褒められてうれしいこともたくさんありました。多くのことを感じ取れる職場体験でうれしかったです。  
(訪問先: 弘南鉄道株式会社) G.T

『働く意味』  
『HIRO INTERNATIONAL』に3日間行って思ったことは、働くことの大変さです。店長は「人間は働くことで生きがいを持つ生き物だ」と言っていました。僕も店長みたいに立派な職業に就きたいと思っています。  
(訪問先: HIRO INTERNATIONAL) H.F

『子ども』  
僕は、子どもお世話とは思いません。いきなり子どももいきました。まり好きじゃなになりました。  
(訪問先: 弘前市立)

『職場体験学習を終えて』  
今回の職場体験では、体験をさせていたでいる感謝と職場体験での目標を忘れずにやるようにしました。結果は少し至らない点もありましたが、うまくできてよかったです。来年の修学旅行では今回のことを生かして、楽しい修学旅行になるようにしたいです。  
(訪問先: マックスバリュ東北(株)大原店) T.k

『利用者の人に感謝』  
今回の職場体験では、最後の日の帰り際に、利用者の皆さんや職員の人たちからいただいたお礼の言葉が印象に残っています。今回はむしろ利用者の皆さんや職員のみさんに、僕がお礼を言いたいくらいです。  
(訪問先: デイサービスセンターわかば) Y.N

『疲れたけど掃除』  
今回の職場体験ではガソリンスタンド業務をしました。お掃除もやりました。とても疲れて大変でした。でも、今後の学校生活に生かせるような体験をしたのでとてもよかったです。  
(訪問先: 弘前ガス株式会社) k.M

『思い』  
私は職場体験の人の思い出ができて、張っていたけれど、昼休みにすごろ最終日の管体みみやったりしました。いろいろなことを学



津軽を愛し、津軽と共に地域密着スーパー

生鮮活祭

さとちょう

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  
OF HANAMIZO

under color

アンダーカラーズ×ピカソ  
弘前市表町2-11  
アブリーズ4F  
☎0172-34-6333  
☎10:00~20:00

美容室 ベルノ弘前  
弘前市土手町126  
パークホテル2F  
☎0172-34-2117  
☎9:30~19:00

美容室  
アンダーカラー  
弘前市表  
イオン安  
☎0172-  
☎9:30~



# 「現場体験記」第4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。

**現場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。  
身を見つめ直すことのできる機会とする。



**『3日間の体験を通して』**  
この3日間の体験を通して働くことの難しさ、大変さが看護士さん、先生方から伝わりました。私は午後雨の降る中そうじをしました。雨にぬれて気持ちよかったです。体験・見学を生かして、学校生活をあらためていきたいです。  
(訪問先:たかはし内科 胃腸科小児科) k.S

**『職場体験を終えて』**  
職場体験を終えて、私は目標ができました。やりたくないと思ったことでも途中半端にしないぞとちゃんと最後までやり遂げることです。この目標を達成するために、ここからの生活をがんばりたいです。  
(訪問先:沢田内科医院) H.N

**『たくさんのご機嫌伺い』**  
3日間という短い期間でしたが、先生の仕事をたくさん知ることができました。休み時間とかにみんなと話したり遊んだりして楽しかったです。最後にお別れするのが悲しかったです。いい経験になりました。  
(訪問先:弘前市立小沢小学校) Y.I

**『感謝の気持ちと思い出』**  
3日間はすごく良かったよって思っています。正直辛いなって思ったり、疲れたら休むこともあったけど、それ以上に楽しかったです。自分の方にならなくてばかりを経験させていただけました。温かく迎えて下さったスタッフの方にはほんと感謝しています。本当にティールイブを選ばせてよかったです。  
(訪問先:(有)ティールイブ 美容堂ワンダーカラーズグレルド) R.S

**『職場体験を通して』**  
この職場体験で、1番印象に残っていることは、インタビューをさせてもらったことです。自分の考えていたことと違う返答があって驚きました。私もそういう考え方ができればいいという考えもあってあこがれました。そういうことも学べてこの体験が意味のあるものになってよかったです。  
(訪問先:沢田内科医院) S.H

**楽しかった』**  
「やるのが大変な感じがするうちにできたので、いいです。」  
佐藤長大原店) K.M

**『フレンドリーな子供達』**  
子供たちはとても元気です。私たちが行ったらずららとお姉ちゃんお婆さん!と言ってくれました。うれしかったのが半分、びっくりしたのが半分でした。最初は子供たちと仲良く遊べるか不安でしたが、でも、子供たちから話しかけてくれたので不安が一気に吹き飛ばしました。また、夏休みに行きたいと思いました。  
(訪問先:社会福祉法人三ヶ倉 大開保育園) I.O

**『初めての職場体験』**  
私は、初めての職場体験でいろいろなことを学びました。特に返事は大切だなと思いました。これからは返事をがんばっていきなさいと思っています。  
(訪問先:栄田幼稚園) Y.S

**『職場体験で楽しかったこと』**  
私は、桜ヶ丘保育園で職場体験を行いました。特に楽しかったことは園児と遊べたことです。4-5才児は元気が活発でした。それについていくのがとても大変でした。でも、園児の笑った顔を見ると疲れが楽しく変まりました。行ってよかったです。  
(訪問先:社会福祉法人育英会 桜ヶ丘保育園) S.F

**『辛いこと』**  
「して、お金の大切さを実感しました。お金はお金で一生懸命働いてもらって大切にしてほしいです。3日間とても楽しかった。」  
東北物産店) T.M

**『たくさん学んだ職場体験』**  
学んだことが多く、とても良い体験をしたと思います。どんな仕事でも楽しく一生懸命にできました。将来もそう思って仕事ができればこの経験を生かせるということだと思います。  
(訪問先:千本洋菓子店) k.k

**『時の流れがはやかった』**  
ローソン弘前榎木店さんの協力により実現した、この職場体験はとっても楽しかった。想像よりも早い仕事が多かったですが、厳しいと感じながらも、楽しんでできました。仕事の厳しさと同時に楽しさも学べたよかったです。  
(訪問先:ローソン弘前榎木店) M.T

**『職場体験を終えて』**  
職場体験を終えて、学んだ事も楽しかった事は、初めて知ったことがたくさんありました。今まであまり大切ではないと思っていたことが社会にちょっと出てみるとすごく大切で当たり前のこととをもってがんばろうと思いました。  
(訪問先:社会福祉法人みのり福祉会 榎木野みのり保育園) M.F

**『お世話』**  
「世話がこんなに大変でした。なまねば、かわいい子供は子どもがあつたけれど、好き。」  
吉野小学校) J.M

**『新しい自分の課題』**  
私は今回の職場体験でたくさん学びました。落ち着いていければいいのには、プレッシャーになってミスしたり、二重の意味でというときに声が出なったりしました。これらをもとに「落ち着いて行動する」という目標を立てて、これからがんばって生きていきたいと思います。  
(訪問先:株式会社ラグノオヤキ) M.k

**『職場体験を終えて』**  
私は、今回職場体験を終えて改めて感じたことがあります。それはどの仕事にも共通するけどやっぱり働くことは大変ということを実感しました。働くことは、早くして2年後、遅くても9年後には働かなければならぬので、今回いい経験にできてよかったです。  
(訪問先:株式会社ラグノオヤキ) N.T

**『花屋の裏側』**  
私は、いつもお花屋さん、きれい、華やかな仕事だと思っていました。しかし、いざ体験してみると、意外にも力仕事が多く、体力的にも大変でした。しかし普段こんな大変な思いをしているからこそ、私たちの生活に花があるんだと思います。  
(訪問先:オザキフローリスト) H.M

**『思い出』**  
「体験先ではたくさん話をしました。初日は緊張して話しかけてくれたり、みんなと遊ぶのが楽しかったです。」  
小沢小学校) A.I

**『思い出』**  
私は自分にはこんな小さい子のめんどろを見られるのかという不安がすごくありました。2日目はけっこう不安がとれました。子どもたちも一緒に遊ぶことができました。3日目はなんとなく最後は楽しかったです。もっと子供たちと遊びたいです。  
(訪問先:花園保育園) R.k

**『職場体験を通して』**  
この3日間の職場体験を通して、仕事をするのは大変で難しい世界だということを知りました。さらに、人の命に関わっているのが気を抜かない仕事だということも分かりました。これからその体験を生かしてがんばりたいです。  
(訪問先:沢田内科医院) k.N

**『楽しかった職場体験』**  
今回、わたしはみどり保育園に行きました。最初は子供たちが私たちに慣れてくれるか心配だったけど、みんな元気に私たちのところに来てくれてうれしかったです。また行く機会があれば行ってみたいと思います。  
(訪問先:みどり保育園) H.M

ライズグループ  
Clair  
mieux printemps  
under-colors  
tiara  
スクレール プランタン・ミュウ 美登堂 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 ヒロ口4F ヤマダ電機そば  
87-7176 ☎ 0172-34-9936 ☎ 0172-26-2520  
-19:00 ①10:00~20:00 ②9:30~19:00

**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!



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ーク八幡内  
TEL 0172-35-4818

## 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)

13P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  
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

13P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

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、高価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 マックスバリュ樋の口店  
【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 イオンタウン弘前樋の口店  
【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  
②16:00~18:00(2.0H) (夏期間)  
③09:00~11:00(2.0H) 1日 2.0H程度  
(冬期間)  
【給与】時間給制 665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秋田県大館市土俵山下26-1  
(ビルドビル2階)  
TEL:0186-49-8121

地域密着型情報誌

「Tsugaru」

人の集まる場所に多数設置!  
設置数は100ヶ所以上!!

求人・広告掲載  
大募集!!

お気軽にお問い合わせ下さい!!

〒036-8155  
弘前市中野1-9-14 NAVI通信  
URL→<http://www.navi-hiro.com>

TEL:0172-33-5312

FAX:0172-33-5304

mail:info@navi-hiro.com



コープは組合員のくらしと地域の経済や社会の発展に貢献します。

# 新規組合員募集!

お申し込みは各店舗のサービスカウンターまで

# COOP

A O M O R I



## 組合員特典

ポイント200円につき1ポイント

500ポイントで500円の商品券を進呈。  
ポイント5倍、7倍、10倍の日がございます。

## 利用割戻し

年間の利用金額に応じて、年度末(3月)に割戻しがあります。

物価の上がる中、コープあおもりではお客様に感謝を込めて、リーズナブルな価格で提供させていただくために、新規組合員を募集しております。

**この機会に是非、組合員になる事をおすすめします。**

**生活協同組合コープあおもり**

**平賀店**

平川市本町北柳田23-5  
TEL 0172-44-3156  
AM9:30~PM9:00

**黒石店**

黒石市緑町1-161  
TEL 0172-52-7272  
AM9:00~PM9:00

**西弘店**

弘前市中野1-31-1  
TEL 0172-34-6240  
AM9:30~PM9:00

**松原店**

弘前市松原東3-2-9  
TEL 0172-87-4661  
AM9:30~PM9:00

Tsugaru

H25.11  
vol.51

発行/NAVI通信

青森県弘前市中野1-9-14  
TEL 0172-33-5312 FAX 0172-33-5304

無料