

# Tsugaru

FMジャイゴウェーブ(76.3MHz)で放送中!

~今月の特集は~

新しい生活のお手伝い。  
**2014年春の物件情報!!**

掲載ページ... 2P

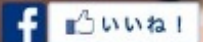
2014 February  
vol.54

2

自由にお取り下さい

0円  
take free

Facebookでいいね!してね!



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



NAVI通信

検索

# Tsugaru イチオシのお店

**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!**

お食事処 **鶴亀**

住 弘前市大町 2-2-13  
 営 昼 11:00~15:00  
 夜 17:00~2:00  
 休 無休 Pあり  
 電 0172-35-3551

1月の人気ベスト5

- 1 かつとじ定食 600円
- 2 かつ南蛮定食 600円
- 3 みそラーメン 500円
- 4 マーボー麺 600円
- 5 かつ丼 500円

2月のサービス商品

**鉄火丼** 好評に付き  
1,200円 → **600円**

**うな丼**  
1,000円 → **600円**

---来月は何か?---

日替わりランチ  
ワンコイン!  
売り切れ御免 **¥500**

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**  
1/17~2/9迄

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

ナチュラルストレート(カット代込み) PM4:00迄  
 小・中・高校生 ¥4,200  
 一般の方 ¥5,000 **2月限定**

縮毛矯正(カット代別 ¥1,050) PM3:00迄  
 小・中・高校生 ¥5,200  
 一般の方 ¥6,500 **2月限定**

噂のヘアースタイル専門店

早い! 安い! つまりお得!

**ヘアースタイル 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\* \*定休日\*  
 10:00~20:00 年中無休

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

おかげ様で ご来店人数  
**23万人突破!**  
ありがとうございます。

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!! 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 倉彩館  
 浪岡 アップルビル、熊田 あるじや)

〈スーパー〉  
 ・さとちよう各店 ・しとく各店  
 ・ユニバーズ(盛岡店・松原店・黒石駅前)  
 ・弘南生活協同組合(西弘店・松原店・  
 黒石店・平賀店)・MAXI/YJ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 ・おおひらき温泉  
 ・津軽おのえ温泉 福家  
 ・館田温泉 ・鷹の羽温泉 ・夜澄温泉  
 ・唐竹温泉 ・つるcome 野の湯

〈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  
 ・明光養老 黒石 ・みどり保育園  
 ・KATEKYO学院  
 ・三ツ矢自動車学校

〈量販店、アミューズメント〉  
 ・さくら野インフォ・セロキッズコーナー  
 ・ルネサバニユー  
 ・TSUTAYAカウンター 弘前店  
 ・TSUTAYA 樹木店  
 ・メティアInn 盛岡店 ・りんご公園  
 ・スーパースポーツセビオ  
 ・SCENE ・モア ・燗屋  
 ・スーパーフリークス 弘前中央店  
 ・カラオケ合衆国 ・アゼビフォーラム  
 ・青森コナワールド ・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。

地域情報誌 **「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



春に向け、進学、就職、転職など、新しい住まいをお探しの方に、フレッシュな物件をご紹介します。

Tsugaru  
おすすめ!

新しい生活のお手伝い。

人気物件につきお早めにお問合せ下さい!

# 2014年春の物件情報!!

## コーポラスサンライフ

アパート

弘前市大字城南1丁目13-1  
家賃 **33,000円**  
共益費:0円、敷金:0円、  
礼金:0円、駐車場:1000円  
間取り:DK 3.1 J、洋8丁



2月中旬入居可

設備 冷暖房完備、下駄箱、  
浴室、トイレ、NTT Bフレッツ  
対応、BS、収納多し天袋付、室  
内物干し  
全室南向きで  
リフォーム済み!!



(有)サンライフ

## コーポラスサンライフ

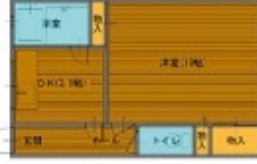
アパート

弘前市大字笹森町12-2  
家賃 **34,000円**  
共益費:0円、敷金:0円、  
礼金:0円、駐車場:1000円



即入居可

間取り:DK3.1J、洋8丁、  
2F DK3.1、洋10丁  
設備 冷暖房完備、UB(セ  
バレート)、キッチン、物入、  
浴室、トイレ



(有)サンライフ

## イチエハイツ

アパート

弘前市中野5丁目6-3  
家賃 **55,000円**  
共益費:0円、敷金:55,000円  
礼金:0円、駐車場:P2台付



即入居可

間取り:2LDK  
設備 冷暖房完備、キッチン、  
物入、物置、クローゼット、  
浴室、トイレ、洗面化粧室  
リフォーム済み!!



(有)サンライフ

## イチエタウン

一軒家

弘前市中野5丁目6-3  
家賃 **65,000円**  
共益費:0円、敷金:65,000円  
礼金:0円、駐車場:P2台付



1棟・D棟即入居可

間取り:5LDK  
設備 キッチン、  
押入れ、トイレ、浴  
室、洗面脱衣室



(有)サンライフ

## 相馬住宅

一軒家

弘前市城南4丁目  
家賃 **60,000円**  
共益費:0円、敷金:120,000円  
礼金:0円、駐車場:P2台  
間取り:4LDK(2階建て)



入居可

設備 台所、パ  
ス、トイレ、押入れ、  
洗面脱衣室、もの  
ほし  
リフォーム  
済み!!



(有)サンライフ

## フローラルII

マンション

弘前市大字大町1丁目14-6  
家賃 **47,000円**  
共益費:3,000円  
敷金:94,000円  
間取り:洋8丁、台所3丁  
バルコニー



設備 エアコン、CS・  
BS・TV配線、光フレ  
ッツ、テンプレートキー、  
au電話

JR弘前駅に近く、  
市内全域への  
アクセスが良いので  
おすすめです!



株相互地産

## フローラルIII西弘

新築

アパート

弘前市中野1-13-2  
家賃 **46,000円**  
共益費:3,000円 間取り:1K  
弘前市中野  
文京キャンパスまで徒歩9分!!

2014年3月  
完成予定!!

設備 24h生協管  
理、ネット無料、ナン  
パーキー(玄関鍵)、  
防犯カメラ、TVモニ  
ターインターホン、  
FFガスストーブ、冷  
暖エアコン、浴室乾  
燥機



株相互地産

## (有)サンライフ

TEL/0172-35-0607

住 弘前市城南1-13-1 営 9:00~17:00 定 土・日・祝

HP <http://www5e.biglobe.ne.jp/~sunlife/>

(有)サンライフ 検索

## (株)相互地産

TEL/0172-33-5010

住 弘前市南大町1-11-3 営 9:00~17:00 定 土・日・祝

お問合せ先

## イベントカレンダー 2014年2月

## 2月1日(土) 弘前バル街 VOL.6 【弘前市】

**場所** 弘前市内各店 **時間** 14:00~24:00(※お店によって14:00前や24:00以降の場合もあり)  
**料金** 前売券:3,500円(5枚綴り)、当日券:4,000円(5枚綴り)14:00~販売  
**問合せ** 弘前バル街実行委員会事務局(レストラン山崎) 0172-38-5515

弘前市内の各店を食べ、飲み歩きする弘前バル街。人気寿司店、フレンチ、イタリア、スペイン料理店など、さまざまなジャンルの飲食店が参加します。開催セレモニーなどのイベントが開催されます。ガイドマップを手に冬の弘前を飲み、食べ歩きしてみませんか?

## 2月1日(土)~9日(日) 雪の降るさと2014 【黒石市】

**場所** 津軽伝承工芸館 特設会場 **時間** 10:00~16:00  
**料金** 入場無料(アトラクションによって有料もあり)  
**問合せ** 小嵐山・黒石温泉郷活性化協議会 01172-59-5300



## 2月5日(水)~7日(金) 津軽酒蔵めぐり 【弘前市】

**場所** 弘前市立観光館(集合) **時間** 13:00~17:00(約4時間)  
**料金** お一人様6,000円(おみやげ付・参加日の3日前まで要予約)  
**定員** 20名(最少催行人員5名)  
**問合せ** (公社)弘前観光コンベンション協会 0172-35-3131



## 2月8日(土)・22日(土) ひろさき合コンリーグ 冬季大会 【弘前市】

**場所** 鍛冶町・土手町周辺の飲食店 **時間** 19:00~22:30(受付17:30~18:30)  
**料金** 【チーム戦】男性:3人1チーム/1日お一人様4,000円、女性:3人1チーム  
 1日お一人様3,000円(3店舗分の飲食券がついてきます)  
**定員** 【個人戦】男性:1人/1日4,500円、女性:1人/1日3,500円(2時間30分飲み放題)  
 【チーム戦】男女各160チーム(予定)、【個人戦】男女各200人(予定)  
**問合せ** ひろさき合コンリーグ事務局(弘前商工会議所青年部事務局)0172-33-4111

## 2月8日(土)~11日(火・祝) 第38回 弘前城雪燈籠まつり 2014 【弘前市】

**場所** 弘前公園(国指定史跡「弘前城跡」) **時間** 日没~21:00  
**料金** 無料 **問合せ** 弘前市立観光館 0172-37-5501



## 2月11日(火・祝) 弘前城御能 【弘前市】

**場所** 弘前市民会館大ホール **時間** 13:00開場、14:00開演  
**料金** 全席指定、S席8,000円・A席6,000円・A席学割3,000円  
 (学割は小学生から大学生までで、小学生未満の子どもは入場できません)  
**問合せ** 弘前城御能運営事務局 0172-33-3304

## 2月14日(金) 沢田ろうそくまつり 【弘前市】

**場所** 沢田神明宮「岩谷堂」 **時間** 17:00~21:00  
**料金** 無料 **問合せ** 弘前市相馬総合支所 0172-84-2111



## 2月14日(金)・21日(金)・28日(金) 弘南鉄道・けの汁列車 【弘前市】

**場所** 弘南鉄道 弘南線(弘前~黒石間) **時間** 17:00~21:00  
**料金** 大人お1人様3,500円※当日の払い戻しは致しません。  
**定員** 90名(完全予約制・前売り券をお求めください)  
**問合せ** 弘南鉄道 株式会社 本社 業務部営業課 0172-44-3136



## 2月22日(土) 岩木山南麓豪雪祭り 【弘前市】

**場所** 嶽温泉郷、岩木山総合公園、岩木青少年スポーツセンター  
**問合せ** 岩木山観光協会 0172-83-3000

## 2月23日(日) ヒロコレ~ひろさきコレクション~vol.5 春夏コレクション 【弘前市】

**場所** ヒロコ4F「弘前市民文化交流ホール」  
**問合せ** ファッション甲子園実行委員会事務局(弘前商工会議所内) 0172-33-4111

## 2月23日(日) 第2回 岩木山スキーフェスティバル 【弘前市】

**場所** 岩木青少年スポーツセンター  
**問合せ** 岩木山スキーフェスティバル実行委員会事務局(弘前市文化スポーツ振興課内)  
 0172-40-7015



## 2月28日(金) 鬼神社の七日堂祭 【弘前市】

**場所** 鬼神社 **問合せ** 弘前市立観光館 0172-37-5501



今月のメニュー

簡単!  
かぼちゃのポタージュ

材 料(4人分)

かぼちゃ...1/8個 玉ねぎ...1/2個 水...2カップ  
牛乳...1カップ 固形スープの素...1個 塩・コショウ...少々  
生クリーム...大さじ4 バター...適量 パセリ...適量

作り方

- ①かぼちゃは種とわたをとり、皮をむき、5mm幅に切る。玉ねぎは皮をむき、繊維にそって薄切りにする。
- ②鍋にバターを弱火で溶かし、玉ねぎを焦げないように炒める。しんなりしたら中火にし、かぼちゃを加えてサッと炒め合わせ、水、固形スープの素を加えて、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。かぼちゃに竹串を刺してみてもスッと通るくらいになったら火を止める。
- ③泡立て器でかぼちゃをこまかくつぶしながら混ぜ、なめらかになったら、こし器でこす。鍋に戻し、牛乳を加える。ひと煮たちさせたら塩、こしょうで味を整える。
- ④器に盛り、生クリームをスプーンで等分に注ぎ入れパセリを散らして完成。

**2月の得メニュー**  
冬の寒さに  
贅沢な美味しさ!

**PIZZA CALIFORNIA**  
ピザ・カリフォルニア

ジャーマンスペシャル4  
4種類のソースがこの1枚で食べ  
れちゃう!!  
Mサイズ ¥1,980

ピザソース プラウンソース  
カレーソース カルボナーラソース

NEW  
ローストチキンと濃厚プラウンソースの  
カルツオーネピザ  
フォン・ド・ブオー仕立ての  
濃厚ソースがチキンの旨味を  
パワーアップ!  
Mサイズ ¥2,480  
Lサイズ ¥3,580

NEW  
照焼チキン  
カレーピザ  
当店スタッフが考案し  
た、オリジナルピザ。  
Sサイズ ¥1,100  
Mサイズ ¥2,000

新メニューコンテスト1位獲得!

**ピザ・カリフォルニア 弘前店**  
0172-55-9511  
弘前市和徳町223番地 アピタシオン1階  
営業時間/11:00~22:00

★Tsugaru2月号★ クーポン番号 001  
300円OFF券  
有効期限:2014年2月28日(金)  
本券は、お買い上げピザ価格のみの合計1,600円  
(税込)以上のご注文でご利用できます。

★Tsugaru2月号★ クーポン番号 001  
300円OFF券  
有効期限:2014年2月28日(金)  
本券は、お買い上げピザ価格のみの合計1,600円  
(税込)以上のご注文でご利用できます。

北  
大  
道  
セ  
ン  
ト  
ー  
リ  
初級站地蔵  
ローソン  
和徳小学校  
当  
店  
弘前市和徳町223番地

クーポン番号

2月8日(土)  
9日(日)

~冬の風物詩~

【場所】秋田県大館市  
おおまちハチ公通り

1588年から420年以上続く  
大館の小正月行事。  
会場にはアメの露店がずらりと  
立ち並び、この日に食べると  
風邪をひかないと言われている  
アメを買い求めに多くの方が  
訪れます。



会場ではジャンボ枝アメの展示  
や白ひげ大神巡行、からみアメ・  
サービス、郷土芸能獅子舞、大館  
曲げわっぱ太鼓の演奏や民謡  
ショー、秋田犬パレード・ふれ  
あいコーナー等数々のイベント  
を開催します。

Twitter

大館市アカウントで  
当日にイベント情報を発信予定!  
@odate\_city

大館アメッコ市実行委員会 事務局  
0186-42-4360

問い合わせ先

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。					

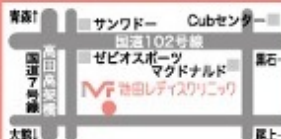
婦人科 池田レディースクリニック

弘前市高田5丁目7-7 TEL 0172-29-2055

ikedas@juno.ocn.ne.jp

http://www.ikedaloc.jp

池田レディースクリニック 検索



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

〒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				「じゃい金」 藤原あすか いっくう
11:00					
12:00					
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」				

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!! 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)

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

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 腿) (約30分) …… ¥1,500

営業日 月・水・土 要予約

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~  
休日曜日 P あり

場所が分からない方は  
気軽にお電話下さい!

BEAUTY

## 冬のトラブルに注意!

この冬も雪が多いですね。  
この大雪で屋根雪の処理中の事故が増えています。  
以下の点に注意して雪下ろしをしましょう。

- ・作業は家族、となり近所にも声を掛けて2人以上で!
- ・低い屋根でも油断は禁物!
- ・建物のまわりに雪を残して雪下ろし!
- ・作業開始と疲れたころは特に慎重に!
- ・晴れの日ほど要注意!  
屋根の雪がゆるんでる!
- ・命綱とヘルメットを忘れずに!
- ・除雪道具はこまめに手入れ、点検を!
- ・除雪機の雪詰まりの取り除きはエンジンを切ってから!
- ・携帯電話を忘れずに!

一雪処理の事故を防ぐために心がけましょう

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)

スマイル無料キャンペーン

# 1,575円~

見積り無料!

### 生活のお手伝い

- 部屋片付け、掃除、
- 庭仕事、菜園の作業
- ハウスクリーニング
- 家具移動、引っ越し
- 洋服、布団などの処分
- 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、
- 庭木、垣根、草刈り、伐採
- 建替え
- 水道、ボイラー等の設備工事
- 網戸の張り替え
- 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。)

● 携帯・PHSからも無料です ●

0120-94-9966

TEL 0172-88-8040

〒998-8501 青森県弘前市堀越川合1-1

世界自然遺産「白神山地」のめぐみに感謝!

弘前感交劇場

# 弘前城雪燈籠まつり

第38回

会期

平成26年

2月8日(土)～11日(祝)



主催/弘前城雪燈籠まつり運営委員会

お問い合わせ先/弘前市立観光館 TEL0172-37-5501

弘前市観光案内所 TEL0172-26-3600

<http://www.hkg.jp/>



## 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りし、  
完全オリジナル商品を製作しています。

織田信長  
佐々木

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 6-30  
TEL 090-8927-0655 不定休  
mail / hi-sasaki@h5.dion.ne.jp

グラス・カップ等名入れ ¥1,000より  
※グラスやカップを指定された場合の価格です。  
記念ボトル ¥2,000より  
※ボトルを指定された場合の価格です。  
記念グラス ¥2,500より  
記念フォトフレーム ¥5,000より  
リング・ヒーロー ¥5,200より  
誕生ミラーボード ¥8,000より  
表札 ¥10,000より  
ウェルカムボード(額付) ¥15,000より

## 痛みやコリに負けない元気な体を作り上げる

当院では、頭固な肩こり・腰痛・手足のしびれ・自律神経のみだれ・冷え・むくみ・生理痛など様々な症状の改善例があります。

「あなたを苦しめている痛みや症状の原因を根本から改善し、5年10年経っても元気に快適に毎日を過ごして欲しい」と考えて毎日皆さんの体を診させて頂いています。

あなたの体には症状の原因となる歪みが必要で潜んでいます。そして、残念ながら自分では元に戻す事はできません。しかし、当院オリジナルの施術で歪んでしまった骨盤や背骨を正しい状態に整えれば、あなたの体は元気がえさるほど良くなります。

当院には通く秋田やむつからも通って来ていただいています。どうぞ安心してお越し下さい。あなたの体は喜び、健康になりたくらい皆様が「KEN」施術院に行くのが楽しくてくれたらこんなに嬉しい事はありません。ご来院お待ちしております。

お申し込みは通く秋田やむつからも通って来ていただけます。どうぞ安心してお越し下さい。あなたの体は喜び、健康になりたくらい皆様が「KEN」施術院に行くのが楽しくてくれたらこんなに嬉しい事はありません。ご来院お待ちしております。

### お試し全身カイロ (90分・検査料含む)

6,300円 → 3,150円

・2月末まで・  
首・肩こりコース (60分・3回) → 8,900円  
腰痛・骨盤矯正コース (60分・3回) → 8,900円  
お顔の歪み矯正(顎関節・小顔)・プロポーション矯正(姿勢・猫背)コース  
クレイ(粘土)化粧品プレゼント (3回) → 12,000円

1カ月以内

総志館 **カイロプラクティック 弘前 KEN 施術院**  
0172-32-1065  
弘前市南橋町17-3 10:00~22:00 あり  
お勤めの方も安心 土日祝日も営業

## 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)
- 普通二輪免許
- 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

## 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**  
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
- 車輦系<整地等>
- 小型移動式クレーン

フォークリフト・車輦系(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。

# 屋根の雪下ろし

## 御予算に応じて対応致します。

屋根工事 外壁工事 塗装工事

**見積り無料**

# 三上建築板金

## TEL:090-2023-3454

なんでもご相談下さい。担当/三上

住所 弘前市大字中畑字旭岡50-1

# シーズン到来！スキー場情報

## 八甲田スキー場

【期間】2013年12月上旬～2014年5月中旬  
 【時間】11月中旬～2月 9:00～15:20  
 3月～5月 9:00～16:00  
 【場所】青森市荒川字寒水沢1-12【TEL】017-738-0343  
 ロープウェイ・山頂公園駅のある田茂山山頂から、7kmにも及ぶ長い滑走距離を持つ数本のコースからなり、初心者から上級者に至るまで楽しむことができます。雄大な樹氷や凍く、津軽・下北半島や北海道を望みながらの滑走は八甲田ならではのものです。11月下旬から5月中旬まで滑走可能です。



## 岩木山百沢スキー場

【期間】2013年12月27日(金)～2014年3月16日(日)  
 【時間】冬休み・土日祝/9:00～16:00  
 平日/10:00～16:00(1/14以降)  
 ナイター/16:00～21:00(火木金土のみ)  
 【場所】弘前市百沢字東岩木山【TEL】0172-83-2224  
 岩木山は別名「津軽富士」ともいわれ、円錐形の美しい姿は昔から人々に愛されています。岩木山百沢スキー場のリフト券を購入した方には温泉入浴割引券がついてきます。スキー、スノーボードのほか、冬山自然体験やまくら作り体験なども温泉で楽しめます。また、ちびっ子ゲレンデを併設しているため、小さなお子様でも安心です。



## モヤヒルズ

【期間】2013年12月14日(土)～2014年3月31日(月)  
 【時間】9:00～21:00 【TEL】017-764-1110  
 【場所】青森市大字雲谷字栗野木63  
 スキーヤーのレベルに合わせて、各リフトごとにコースを設置し、自由に遊ぶことができます。子供から大人までみんなが楽しめるスキー場です。ナイターゲレンデでは、青森市街の夜景を一望しながらロマンチックなナイタースキーが楽しめます。



## 夜越山スキー場

【期間】2013年12月23日(月・祝)～2014年3月9日(日)  
 【時間】9:00～16:30(土日祝のみ)  
 ナイター/17:00～21:00(火木のみ)  
 【場所】東津軽郡平内町大字浪子畑36-1  
 【TEL】017-755-2756  
 標高188mの山頂へは、ふもとからリフトで約8分で到着します。白鳥の舞う澄み渡る絶景に広がる夜越山スキー場は、初心者から上級者までお楽しみいただけるコースがあります。リフト区間には、ソリ用に開放された斜面もあり、小さなお子様でも安心して楽しめます。

## ナクア白神スキーリゾート

【期間】2013年12月14日(土)～2014年4月6日(日)  
 ナイター:2013年12月21日(土)～2014年3月22日(日)  
 【時間】ナイター前/8:30～16:00 ナイター前/8:30～21:00  
 【場所】西津軽郡鮎ヶ沢町 鮎ヶ沢高原  
 【TEL】0173-72-1011  
 岩木山の北斜面に位置しているスキー場で、積雪量・雪質にも定評があります。ゴンドラ山頂921mからは、日本海・津軽平野が一望できます。ブナ林の中をゆったりとめぐるコースや、最大傾度30度の急斜面のコースなどバラエティに富んだコースが魅力です。



## 十和田湖温泉スキー場

【期間】2013年12月20日(金)～2014年3月23日(日)  
 【時間】9:00～22:00 【TEL】0176-74-2008  
 【場所】十和田市大字法皇字焼山64-122  
 十和田湖温泉スキー場は、ゲレンデのすぐ下に十和田湖温泉郷がある理想的なスキー場です。ほぼ全面緩斜面のファミリーゲレンデや、緩急がおもしろかったりモコモココースなど、レベルに合わせてお楽しみいただけます。もちろんスノーボードもコース滑走できます。



## 大鰐温泉スキー場

【期間】2013年12月21日(土)～2014年3月16日(日)  
 【時間】8:30～16:45 【TEL】0172-49-1023  
 【場所】大鰐町大字虹貝字清川48-1  
 さまざまな文化に富んだゲレンデと、非常に滑りやすい陸上の雪質に定評があります。家族連れからトップレベルの選手まで、どなたでもそれぞれのスキーを思う存分楽しむことができます。また、初心者の方、そしてもっと技術を磨きたい方には、スキースクールも開講されています。丁寧にレベルに応じたわかりやすい指導は、人気が高く好評です。

## 八甲田国際スキー場

【期間】2013年11月下旬～2014年5月6日(火)  
 【時間】9:00～16:00  
 【場所】青森市荒川字寒水沢1-34  
 【TEL】017-738-8591

八甲田山で唯一、ブルーミングバーンを楽しめるスキー場です。営業期間は11月下旬～5月のゴールデンウィークまでで、約5ヶ月間滑走をお楽しみいただけます。市街地から車で約40分、青森空港からでも1時間以内と便がアクセスです。最上級は上質なパウダースノーをお楽しみいただけます。

## まかど温泉スキー場

【期間】2013年12月21日(土)～2014年3月9日(日)  
 【時間】9:00～16:30、ナイター/～21:00(1・2月のみ)  
 【場所】上北郡野辺地町字地蔵1-1【TEL】0175-64-3138

まかど温泉スキー場は眼下に陸奥湾を望むゲレンデが広がり、2kmの林間コースは、初心者から上級者まで楽しめます。収容人員300名の広々としたロッジ空間はとても快適です。

LIFE

# 弘前雪明り2014

弘前公園では北の郭エリアをメイン会場として行うほか、奈良美智作品「A to Z Memorial Dog」の周りには、弘前市立文京小学校の5、6年生が制作したわんこの雪像がお目見えします。会場内ではたくさんのキャンドルが灯され、まるでキャンドルの森のような雰囲気、ひと冬の冒険がここにあります。  
 【Circus Tent Cafe】17:00～21:00  
 キャンドルの幻想的な雪明りの中に、色とりどりの電球で飾られた白いテントの暖かな空間。温かい食べ物や飲み物、テーブルとイスが並んだ非日常的な空間をお楽しみください。

【場 所】弘前公園北の郭、吉野町緑地  
 【期 間】2月8日(土)～2月11日(火)  
 【時 間】17:00～21:00  
 【問合せ先】弘前市立観光館 0172-37-5501



年に一度の大セール開催!!



2月1日(土)~11日(火)まで  
**30~50%OFF!!**  
**BIG 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 4 9 - 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。  
お知らせ: 2月23日(日)~3月6日(木)まで休業とさせていただきます。

噂のヘアーカット専門店  
センカット  
**1カット**  
男性も 女性も 子供も いつでも 誰でも

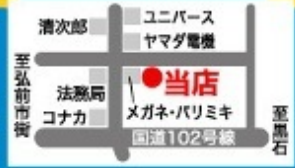
ヘアーカット **1,000円**

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  
**23万人突破!**  
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



求人募集13P

○●○いろいろ楽しめる中古屋です○●○  
2月 **なんでも買います** **なんでも売ります**

**萬屋**  
YOROZU YA

**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

ゲーム・コミックはもちろん! その他にもいろいろ...



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



この他にもいろいろ扱っています!! どんなものがあるか、一度いらしてみてください!!

求人募集13P

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**  
POWERED UP AND CO2 REDUCTION

ECOMAXは  
燃費向上・CO2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。



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

# 地域貢献型 保険ショップ

保険のあれこれ ~【自動車保険編】~

いよいよ雪が本格的になってきましたね。外出にも一苦労です。普段は歩く距離でも、つい車にのって、なんて方も多いのでは？  
**今回はその自動車の保険についてです。**  
 最近は安ければどこでもよい、なんて方もいらっしやいますが、いざというとき、自分はもちろん、他人も守ることができる自動車保険が必要です。



**安さだけで選んでしまっても大丈夫ですか？**



この時期、どうしても増加する自動車事故。路面凍結、吹雪、色々な要因がありますよね。そしてそれによる自損事故、車同士の事故・・・

保険えらびでは、考えられえるリスクに照らし合せ、お客様の家に併せた自動車保険を選択できます。お気軽にご相談ください。

セミナー開催のお知らせ  
**保険えらびの「新米ママへの子育てセミナー・ライフプラン編(仮)」**  
 「セカンドライフいくら必要」、「家の購入はいつがよい？」  
 日時:2/15(土) 11:00~12:00 場所:ヒロロ3F多世代交流室C  
 参加ご希望の方はご連絡ください

**保険えらび**  
 弘前HIRORO店  
 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!!  
 弘前HIRORO店  
 大町内科クリニック  
 ティリーヤマザキ

ご相談ご予約 随時受付中!

**合格への冬。**

フストサポート?それともスタートダッシュ? 冬期講習は、受験生にとっては最後の追い込み。そうでない人にとっては、早めにスタートしてライバルに差をつける、絶好のチャンスです。明光の冬期講習なら、短期間で苦手を克服できるオリジナルのコースで、得点力アップもバツナリ!! さあ、合格へ向かって、まずは、教室へお越し下さい。

**2100**  
 教室突破  
 個別指導第1位

**入会金無料**  
 キャンペーン実施中!  
 期間限定 2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)

bjリーグ 2013-2014 SEASON  
 青森ワッツ ホームゲーム

**2.8 SAT**  
 OPEN 16:00 START 18:00  
**八戸**  
 vs. 東京サンレーヴス @八戸東体育館

**2.9 SUN**  
 OPEN 11:00 START 14:00

**2.15 SAT**  
 OPEN 16:00 START 18:00  
**十和田**  
 vs. 仙台89ERS @十和田市総合体育センター

**2.16 SUN**  
 OPEN 11:00 START 14:00

**観戦チケット好評発売中!!**  
 青森ワッツの観戦チケットやゲームスケジュールなど詳しくはWEBで!  
**aomori-wats.com**  
 お問い合わせ 青森スポーツクリエイション(株)  
 TEL.017-763-0551 FAX.017-763-0552  
 E-mail info@aomori-wats.com

**おおたのはんこは良いはんこ**

今年で創業119年を迎える太田印房のはんこは、確かな技術と心を込めた「唯一無二」。

ご入会・新社会人のお祝い・本物を身につけたいあなたにも、おススメです。

お祝い・新社会人のお祝い・本物を身につけたいあなたにも、おススメです。

**福**

こんなのもあります!

縁起の良い印鑑  
 可愛いおしゃれはんこ  
 携帯ストラップ&まつり札

**太田印房**  
 三友堂

住 弘前市和徳町212  
 電 0172-32-7666  
 営 8:30~19:00  
 9:30~17:00(日・祝)  
 休 正月・GW・お盆各3日間

和徳幼稚園 当店  
 北大池 保健センター ローソン トンネル  
 至駅前方面 ↓

第2回ご紹介の学校は、大鰐町立大鰐小学校と弘前市立第一中学校です。

## 『心豊かに、たくましく』

### 大鰐町立大鰐小学校

教頭 田澤 裕先生

明治7年の開校以来140周年目の記念する年を迎えた平成26年。鰐小の愛称で親しまれ、大鰐町の中心校として豊かな自然環境を生かした教育活動を行っています。「かしこい やさしい つよい鰐っ子」をスローガンに伸び伸びと活動する子ども達の様子をご紹介します。

まずは、「OH!!鰐元気隊キッズ」。大鰐町の良さを実感し、大鰐ならではの景観や暮らしやすさを学んだり、体験活動をしたりすることで、子ども達に大鰐町を見つめ直す機会とすることをねらいとしています。

5・6年を中心に清掃活動、鰐小フリーマーケットでの作物体験販売、「OH!!鰐元気隊キッズイン東京」と銘打っての大鰐高原野菜特産品の販売PR体験・市場調査等を行い、キャリア教育と関連させながら、自分たちの住むまち「大鰐町」を元気に明るく、活気のあるものにしようとはがんでいます。

次に、子ども達の活躍が光る部活動・スポーツ少年団。3年連続出場した第5回東日本小学生女子ソフトボール大会で念願の初優勝したソフトボール部。第5回エービッツ旗学童親善野球大会で初優勝した野球部(あじゃらBBC)。第27回河西ミニバスケットボール夏季教室でBブロック優勝したミニバスケットボール部。第42回マーチング・パトントワーリング東北大会で優秀賞を受賞したマーチング部。

最後に、「鰐っ子暗唱詩集」にチャレンジ。低・中・高学年・達人級ごとに10編ずつ選定した詩を暗唱して詩のもつリズムやおもしろさを味わい、文章に親しむことをねらいとして行っています。今年は全ての級を完全制覇した子ども達が11人にもなり、意欲的に取り組んでいます。

校章(鳳凰に捧げられた大鰐)には、大鰐小学校の児童一人ひとりが、英知に輝き情緒豊かで健康なたくましい希望に燃える有為な人間になる願いが込められています。創立140周年目を迎え、未来に向かって大きく羽ばたいていく鰐小っ子に応援よろしくお願ひいたします。



OH!!鰐元気隊キッズイン東京

## 『土淵川とともに』

### 弘前市立第一中学校

教諭 齊藤 康子先生

弘前市立第一中学校は、ボランティア活動や地域活動の大変盛んな学校である。春には学区を流れる土淵川の河川清掃をはじめ、花壇整備ボランティアや、桜まつりの清掃ボランティアにも熱心に参加する生徒が多い。夏には土淵川に棲む生き物の生態調査を、秋には土淵川源流からの12kmに及ぶ大規模なゴミ拾いウォークを実施している。生徒は、土淵川の水辺環境をより美しく保ちたいという思いを年々強くし、さまざまなアイデアを出すようになった。今年度は、校門のそばを流れる土淵川沿いに色とりどりの花を植えたプランターをたくさん置いた。登下校の生徒からはもちろん、市民の方々からも「きれいだね」という声が聞かれ、生徒たちの水辺環境への意識はますます高まったように思う。

本校に隣接している土淵川は、過去の洪水による氾濫を抑えるために、コンクリートで整備されている。それにも関わらず、遊歩道を歩いていると、ハグロトンボやシオカラトンボや鴨などを多数見かける。また、



土淵川沿いに並べたプランター

魚もハヤ・ウグイ・ナマズ・コイなどが目視できる。弘前市のほぼ中央にありながら、これほどの水辺環境を維持できているのはすばらしいことである。この環境は、弘前市民の努力の賜であることを実感し、今後は花いっぱいの遊歩道にすることを目標に、自分たちで水辺環境を作り上げていくという意識を持たせて、未来につなげたい。

本校生徒が植えた花が季節を彩れば、本校生徒はもちろん、市民の方々にも心の潤いをもたらす、地域住民が一体となって活動していく機会も増えていくものと考えます。土淵川の遊歩道が、市民の憩いの場として、末永く愛されていくことを願っている。



プランターに花を植える生徒

TEL:0172-32-3949

Mail:dail@hi-it.net

# 求人情報

新しい自分に  
向かってはばたこう!



## 美容師募集

1,6P掲載

### ☆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  
聖田バイパス沿いアパ八幡内  
TEL 0172-35-4816

## 理容師・美容師募集

1,10P掲載

### ☆業務多忙につき☆

【職種】理容師・美容師 ※正社員・パート  
【人数】2名  
【資格】理容師または美容師免許  
【休日】応相談  
【時間】10:00~20:00 ※パートは応相談  
【給与】正社員 20万5千~31万以上可  
パート 時給730円~1,200円  
【待遇】無料駐車場完備  
交通費支給・アパート等の賃料を  
半額負担します(当社規定による)  
【応募】まずはお電話下さい。

090-7563-6489 (担当/阿保)



住所:弘前市早稲田4-3-2  
0172-26-0141

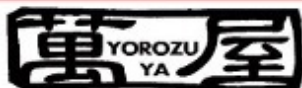
JOB

TOP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

## レジパートさん募集

TOP掲載

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

## 教室拡張につき

真衣祐希

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2-3-2三喜ビル4F

TEL.(0172)35-7733

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。

# 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通信スタッフが行いますので、  
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

# プレゼントコーナー

## ① 青森ワッツ ホームゲーム観戦チケット

掲載ページ11P



3月8日(土)  
マエダアリーナ(青森)  
埼玉ブロンコス戦  
ペア2枚1組  
... 5組様



掲載ページ8P

引換券  
郵送

エッチングアート工房  
SASAKI  
オリジナル干支  
マグカップ ... 1名様



掲載ページ8P

KEN施術院  
全身カイロ  
6,300円→無料  
... 3名様

応募方法

下記の①～⑤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。

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 本誌で紹介してほしいお店とその理由。
- ③ 本誌を入手した場所。
- ④ ご愛読は何回目ですか。
- ⑤ 希望する商品番号と商品名(第1希望、第2希望迄)

今月のお得なクーポンはコチラ↓

Tsugaru2014年2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 H26.2月末日迄

住所・氏名を書き忘れている方が増えています。せっかく当選なのに住所・氏名がなく送れない...という事が多く、大変もったいないです。ポストに投函する前に住所・氏名の書き忘れがないか、もう一度チェックして下さいね!



★応募締切★ **2月25日(火)**  
(当日消印有効)

次号発行は  
**2月25日(火)**です!  
お楽しみに...

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。

Tsugaru2014年2月号

## 応募券

※お1家族様1回のご応募です。No.2602

※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。



宛名に「ナヴィ」切って使ってね

〒036-8155  
青森県弘前市中野1丁目  
9-14  
NAVI通信  
「Tsugaru2月号  
プレゼント」係



# 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「ためしてガッテン」で紹介された治療です。

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

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

お気軽に  
ご相談下さい。



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

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

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

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

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



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指導を受けたい

弘高入学後、上位を目指したい

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・高校と上位にいるために、「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なく、学習計画や勉強の仕方へ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。

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

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 二重丸で オールナンバーワン  
0120-00-1111

このリーフレットに掲載する事務所に限り、携帯電話からはお申し込みの専用ダイヤルにおかけください



☎0172-35-7733(代)  
弘前市駅前2-3-2 三喜屋ビル4F

只今、無料教育相談 & 無料体験指導実施中!!