

FMジャイゴウェーブ(76.3MHz)で放送中!

Tsugaru

2014 March
vol.55

3

～今月の特集は～

ご当地グルメ津軽

テイクアウト
の
ススメ。

津軽地域にあるローカルなうまいものをご紹介。

NAVI

ご自由にお取り下さい。



HP→<http://navi-hiro.com/>
E-mail→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

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!

2月の人気ベスト5

- チキン南蛮定食 600円
- かつ南蛮定食 600円
- かつとじ定食 600円
- からとじ定食 600円
- マーボー麺 600円

3月のサービス商品

にぎりずし 1,000円 → 600円
 ちらしずし 1,000円 → 600円

御来店のお客様に限りサービス致します。
 夜5:00~夜11:00

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 3/1~3/30まで

- *70cm120g迄...¥14,000
- *70cm 70g迄...¥9,500
- *52cm120g迄...¥12,000
- *52cm 70g迄...¥8,500

お知らせ。
 次回ウズトレート、縮毛矯正のキャンペーンは5月予定。

主婦に人気の美容室 **びがと**

弘前初カット&カラー専門美容室

求人募集14P

メニュー

- 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
 聖田バイパス沿いアクア八幡内
 0172-35-4816
 営業時間 9:00~19:00

噂のヘアーカット専門店 **センカット 1カット**

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 **23万人突破!**
 ありがとうございます。

東日本大震災から三年

今なお避難生活を余儀なくされている多くの方々に心よりお見舞い申し上げます。一日も早い復興をお祈りします。

NAVI通信

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 強生の里、常盤 食彩館 瀬間 アップルビル、鶴田 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・平賀店)・MAX/リニュー 安原店

(温泉施設)
 ・せせらぎ温泉
 ・やまづき温泉
 ・白馬権神温泉
 ・おおひらき温泉
 ・津軽のえ温泉 福家
 ・館田温泉
 ・鷹の羽温泉
 ・桜温泉
 ・唐竹温泉
 ・鶴come 鶴の湯

(量販店、アミューズメント)
 ・さくら野インフォ
 ・セロキッズコープ
 ・ルネサアビニュー
 ・TSUTAYAワンダーグー 弘前店
 ・TSUTAYA 樹木店
 ・メディアinn 城東店
 ・りんご公園
 ・スーパースポーツセオ
 ・SCENE
 ・モア
 ・藤屋
 ・スーパープライクス 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。





bjリーグ 2013-2014 SEASON 青森ワッツ ホームゲーム

今シーズン残り4節!!

弘前市開催

2014 **3.1 SAT** 3.2 **SUN**
OPEN 16:00 START 18:00 OPEN 11:00 START 14:00

対戦相手 / 秋田ノーザンハピネッツ
試合会場 / 青森県武道館

青森市開催

2014 **3.8 SAT** 3.9 **SUN**
OPEN 15:00 START 18:00 OPEN 11:00 START 14:00

対戦相手 / 埼玉ブロンコス
試合会場 / マエダアリーナ

黒石市開催

2014 **3.29 SAT** 3.30 **SUN**
OPEN 16:00 START 18:00 OPEN 11:00 START 14:00

対戦相手 / 信州ブレイブウォリアーズ
試合会場 / スポカルイン黒石

青森市開催

2014 **4.26 SAT** 4.27 **SUN**
OPEN 16:00 START 18:00 OPEN 11:00 START 14:00

対戦相手 / 京都ハンナリーズ
試合会場 / マエダアリーナ

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

青森ワッツの観戦チケットは、アムール・スポーツ・クリエイション(株)にて販売されています。

イベントカレンダー 2014年3月

開催中～3月23日(日) 第5回 楽しい、ひなこけし展 【黒石市】

場所 津軽こけし館 1F イベントホール **時間** 9:00～16:00
料金 無料 **問合せ** 津軽こけし館 0172-54-8181

全国の伝統こけし工人在製作したこけしのお雛様「ひなこけし」の展示即売会。
 200作品以上の心温まる可愛らしいこけしのお雛様が来場者をお迎えます。
 津軽こけし館で一足早く春の息吹を先取りしませんか。

開催中～2015年1月3日(土) 【弘前市】
弘前市立郷土文学館企画展『「まるめろ」の飛翔 高木恭造展』

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 **休館日** 年中無休 **問合せ** 弘前市立郷土文学館 0172-37-5505

昭和6年に刊行されて、今なお愛読されている津軽方言詩集「まるめろ」の後、高木恭造の創作は小説へと進んでいきます。本企画展では、詩から小説へと飛翔する高木恭造の文学を紹介します。

2日(日) 第12回春の文化芸能祭 【弘前市】

場所 岩木文化センターあそべる **時間** 開場12:30、開演13:00
料金 無料 **問合せ** 岩木文化協会 長谷川さん 090-4638-4322

8日(土) 弘前市立博物館リニューアルオープン記念イベント
「市民の博物館」 【弘前市】

場所 弘前市立博物館 **時間** 開場12:30、13:00～15:30
料金 無料 **問合せ** 弘前市立博物館 0172-35-0700



8日(土) The 津軽三味線 2014春 【弘前市】

場所 弘前市市民会館 大ホール
時間 (昼の部)開場13:30、開演14:00、(夜の部)開場17:00、開演17:30
料金 S席2,000円、A席1,500円※全席指定
問合せ The津軽三味線実行委員会事務局(弘前商工会議所内)
 0172-33-4111



10日(月)～16日(日)

写真で審査「私の雪だるまコンテスト 2014」 【黒石市】

場所 スペースまこや **問合せ** 黒石商工会議所 0172-52-4316

黒石市民による自慢の雪だるまを多くの方々にご覧いただき、「津軽くろいしみんなの雪だるま」づくり運動の一層の進展を図るため、写真の展示をいたします。市民一丸となって制作した力作を是非ご覧ください。3月14日には同会場で表彰式も行われます。

14日(金)～18日(火) 古布と和のぬくもり 洋のぬくもり 【弘前市】

場所 百石町展示館 **時間** 9:00～17:00(初日13:00～、最終日16:00まで)
問合せ 弘前市立百石町展示館 0172-31-7600

15日(土) harappa映画館「故郷とは、家族とは—ヤン・ヨンヒ特集」 【弘前市】

場所 弘前中三8F・スペースアストロ **時間** 13:30、15:30
料金 前売1,000円、当日1,200円(1作品ごとにチケットが必要です)
問合せ NPO harappa 0172-31-0195



23日(日) 津軽ふるさと創作劇「鬼と民次郎(仮題)」 【弘前市】

場所 自得小学校体育館 **時間** 14:00～ **料金** 無料
問合せ 特定非営利活動法人あおもりふるさと再生機構 017-777-5906

30日(日)・31日(月) 八甲田 雪の回廊と温泉 ウォーク 【弘前市】

場所 八甲田山中 酸ヶ湯～谷地 冬季閉鎖区間
料金 大人(中学生以上)3,900円、小学生2,500円※税込、移動バス代、入浴料含む
申込期間 3月20日(木)※郵便振替払込取扱票によるお申込みは3月18日(火)まで
問合せ 公益社団法人 青森観光コンベンション協会 017-723-7211

冬季閉鎖となっている八甲田十和田ゴールドラインの酸ヶ湯～谷地間にて、高さ最高9メートルにもおよぶ純白の雪の大回廊が8キロメートルに渡って屹立する、八甲田の雄大な大自然を体感することができます。ウォーク終了後には酸ヶ湯温泉などの青森を代表する名湯で入浴をゆったり楽しめます。



Risubon
リスボン菓子店

祝 卒園・卒業おめでとうございます。
晴れの日に贈る、御菓子はいかがですか。

春のおすすめ

中にイチゴジャムソースが入っています！

生チョコロール
生ロール
イチゴロール 各種 **¥550**

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

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

ユニバース 至波岡
スガカル 中野小
イン菓石 八間道路
職安 ドコモ
黒石駅 至102号線

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
- 苺ミルクフィユクレープ ¥340
- ミックスバナナクレープ ¥340

ラーメン ショップ
弘前店

味を守り続けて20年。
これからも頑張り続けます。

おすすめMENU 平日限定セットメニュー

- A. ラーメンギョーザ 700円
- B. ネギラーメンギョーザ 800円 ※ライス・おにぎり(1個)はサービスです。
- C. ネギミソラーメンギョーザ.. 850円

PIZZA CALIFORNIA
ピザ・カリフォルニア

3月の得メニュー
販売期間: 3月1日~7日

家族みんなでひなまつりパーティー!!

特大エビ カニ コーン ブロッコリー

毎年好評!!

ひなまつりピザ M ¥2,600 L ¥3,300

特製グラタンソース

ピザ・カリフォルニア 弘前店
★T sugar3月号 お得なクーポン★
有効期限: 2014年 3月8日~3月15日

0172-55-9511

弘前市和徳町223番地 アビタシオン1階
営業 平日/11:00~14:00 17:00~22:00
時間 土・日・祝日/11:00~22:00

2枚セット券
M+M 1枚+1枚 お好きなピザ2枚で ¥2,480
または L+L 1枚+1枚 お好きなピザ2枚で ¥3,580

集めてお得! ポイントラリー 実施中。

北大通り センター 和徳幼稚園 当店 和徳小学校

今日のランチ

とろとろ卵のあんかけ丼

材料 (2~3人分)
ごはん...丼2杯分 / タケノコ(水煮)...50g / カニカマ...2本
しいたけ...2~3個 / 卵...4個 / 長ねぎ(白い部分)...1.0cm
サラダ油...大さじ1 【あん】だし汁...1カップ / しょうゆ、みりん...各大さじ2

- ① タケノコは千切り、しいたけは薄切り、ネギは細く千切り、カニカマはほくしておく。
- ② 鍋にあんの材料、タケノコ、しいたけを入れて3分煮込む。火が通ったら水溶き片栗粉を回し入れて混ぜ、とろみをつける。
- ③ ボウルに卵を割ってカニカマを入れてよく混ぜる。熱したフライパンに油をひき、溶き卵を一気に入れ大きく2~3回混ぜる。半熟状になったら火を止める。
- ④ 丼にご飯を盛り③のをのせ、上に②をたっぷりかけて最後に白髪ネギを飾って完成。

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

MF 池田レディスクリニック
高度生殖治療・不妊治療専門クリニック

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

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

勇気をもって治療の第一歩を踏み出してはいかがでしょうか。

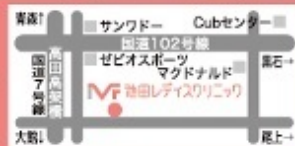


全力で治療に当たらせて頂きますので、
是非お気軽にご相談ください。

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後2:00~6:30	○	○	○	○	○	○
日曜・祝日	休診					

*診療時間につきましては、電話にてご確認ください。

婦人科 池田レディスクリニック
弘前市高田5丁目7-7 TEL 0172-29-2055
ikedas@juno.ocn.ne.jp
http://www.ikedaloc.jp



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				「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」				

リラクゼーションケアルーム

ぬくもり鍼・灸院

ありがとう2周年

皆様のご愛顧のお陰で、3月4日、
2周年を迎えることとなりました。
これからも宜しくお願い致します。

東洋医学で自然治癒能力を高める
お手伝いをさせていただきます。

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



鍼・灸師 石井みちよ からのメッセージ



リラックスして
治療が受けられ
るように、良くコ
ミュニケーション
をとり、つらい
体の悩みを軽減
できるよう努力
させていただきます。
手のぬくもりを
感じてください。

リラクゼーションケアルーム

TEL 0172-82-3175

ぬくもり鍼・灸院

携帯電話/090-5840-6155
住所/弘前市一町田村元794-16
受付時間/AM8:30~PM7:00
休診日/日・祝日

完全
予約制
前日までに
ご予約下さい



BEAUTY

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



● 当店
消防屯所
すみれ老人ホーム
MAP
北陽小
8号
住 黒石市馬場尻東161-19
☎ 080-5224-1179
営業 10:30~
休日曜日 P あり
i shop リアル
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**

ぴがっと

ぴがっとの従業員は、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)

※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



求人募集14P



大正十五年創業。伝統的な煎餅の他に、津軽らしい新しい煎餅や焼き菓子を数多く取りそろえております。

『りんご煎餅こあき』
1袋2枚入り84円

小さい秋「こあき」という名前の由来です。丹精こめられたりんごを丁寧に切り、煎餅に仕上げました。さくさくとほんのりりんごの風味が香る弘前産です。

「しかないせんべい」
弘前市新寺町3-2
営業時間:9:00~19:00
定休日:なし
TEL:0172-32-6976



工場しがないですが、直売を行っております。工場時価の産品もございますので、お気軽に立ち寄り下さい。

『イモ当て』オープン価格

津軽伝統のくじ付菓子。当店の看板商品の一つです。音が響けば音値かしい「イモ当て」、美しんでて下さい。さくさくやろくろクワンのはがし屋さんでも販売しています。くじも引けますよ!

「佐藤製菓」
弘前市津野野宮橋6-8
営業時間:8:00~12:00
13:00~17:00
定休日:日曜、祝日、他
TEL:0172-34-3356

大正14年創業の「高田パン」が全面リニューアルした7月のパン屋をイメージした、真っ赤な外観のオシャレなパン屋さんになりました。フランス式の伝統的なパンやデニッシュ、伝統菓子もそろえてみえます。ご来店をお待ちしております。

『サラダパン』150円

昔ながらの手作りのポテトサラダをたっぷりはきんだサラダドッグです。



「BOULANGERIE ISHITA」
フランスパン・イン
弘前市代官町1-8-4
営業時間:7:30~18:30
定休日:日曜日
TEL:0172-32-3515

「アイス・スイーツ」
アイス・スイーツ
アイス・スイーツ
アイス・スイーツ



『弘前の煮玉子』
1個60円

秘伝の煮汁で、三日間かけて丹念に煮込み仕上げます。他では真似できません。ここでしか作れない「弘前の煮たまご」。

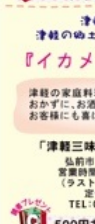
「弘前の煮玉子屋」
「レタス分年ツチン」
弘前市津野7-3 津野パーク1階
営業時間:10:00~18:00
定休日:日曜日、月曜日
TEL:090-4042-8441



ご当地グルメ津軽
テイクアウト
の
スズメ。

津軽地域にあるローカルなうまいものをご紹介します。

※表示価格は取付当時の価格です。
消費税アップに伴い、価格が変更になっている場合があります。



『イカメンチ』700円

津軽の家庭料理のイカメンチ。ご飯のおかずにも、お酒のおつまみにも、と幅広いお客様にも喜ばれています。

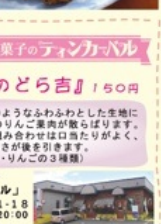
「津軽三味線ライブ あいや」
弘前市並木2丁目7-3
営業時間:17:00~23:00
(ラストオーダー:22:30)
定休日:不定休
TEL:0172-32-1529



『お菓子のティンカーベル』

まるでケーキのようなふわふわとした生地。シャキシャキのりんご菓実が散らばります。生クリームとの組み合わせは口当たりがよく、香りたっぷりの甘さを引き出します。
(小食・生チョコ・りんごの3種類)

「お菓子のティンカーベル」
弘前市津水3丁目1-1-8
営業時間:8:30~20:00
定休日:なし
TEL:0172-36-2310



『アップルパイ』
カット240円
ホール1,900円

たっぷり入ったりんごにほんのりとした風味が広がります。パイ、スポンジと共に食感も楽しめる「ほっと」するアップルパイ。

「シャロン洋菓子店 城東本店」
弘前市城東4丁目5-2
営業時間:8:30~20:00
定休日:年中無休
TEL:0172-27-5678



『チキンポエ』200円

鶏ヶ沢名産品になっている商品。カリッと香ばしく揚げた鶏肉が旨い。

「あじふく」
弘前市外神3丁目1-3
営業時間:(春)11:00~20:00
(冬)11:00~19:30
定休日:火曜日
TEL:0172-98-8332



『パティシエのりんごスティック』
1個150円、5本入り750円

青森県産りんごを大きめにカットし、スポンジ生地と一緒にパイで包んで焼き上げたスティックタイプのアップルパイ。シャキシャキしたりんごの食感と、しっとりパイが特徴です。お土産にも人気!

「ラグノオアプリ」
弘前市津野2-1-1
営業時間:10:00~20:00
定休日:アプリース休業日
弘前市七ヶ浜1-1
TEL:0172-32-1260



『津軽三年おみそれしました!』
4月20日~4月29日(期間限定)130円

津軽三年味噌を使ったマドレーヌです。ほのかなしよばきとあめも、おみそ2つの味が、中には柔らかく煮た大豆が入っていて、老若男女に好評です。

「デザートショップ」
弘前市宮川3-17-1
営業時間:9:30~20:00
定休日:不定休
TEL:0172-37-0188



『赤・白マドレーヌ各1個のセット』580円



『小食・生チョコ・りんご各1ヶずつ、3ヶセット』580円

「お菓子のティンカーベル」
弘前市津水3丁目1-1-8
営業時間:8:30~20:00
定休日:なし
TEL:0172-36-2310



『クッキー詰め合わせ』380円

「シャロン洋菓子店 城東本店」
弘前市城東4丁目5-2
営業時間:8:30~20:00
定休日:年中無休
TEL:0172-27-5678



『ラグノオアプリ』

「ラグノオアプリ」
弘前市津野2-1-1
営業時間:10:00~20:00
定休日:アプリース休業日
弘前市七ヶ浜1-1
TEL:0172-32-1260



**諦めないで！痛みやコリに勝つ
元氣な体を作り上げる。**

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。わずかに数ミリ程度ズレることによって、様々な症状を引き起こすのです。腰痛・肩こりや生活習慣病の背景には、背骨の歪みが原因になっていることも多いですね。私どもは、骨盤や背骨を整える神経の専門家です。ただ痛みを取るだけでなく、再発しないよう維持・予防法(食事・体操・物理)を駆使して根本療法を行っています。

少し意識を変えるだけで、意外と体は簡単に変わっていきます。一緒に健康と美しい姿勢を取り戻しましょう。

あなたのご来院、楽しみに待っています!!

元氣になられたお客様の声

腰が痛くて家事が出来ず、背中が硬って仰向けに寝れませんでした。肩こり・腰痛・不眠に10年以上も悩まされ、歳のせいとあきらめていました。でも、ここのカイロプラクティック療法で3か月半治療してもらい維持・予防法を併用したら、背中の痛み、肩こりがなくなりよく眠れるようになりました。気になっていた頭痛・腰痛・ひざ痛・股関節痛まで楽になり人生明るくなりました。(60代 Oさん 女性)



全身カイロ (90分・検査料含む) 三つ矢におまかせ!!

初回 6,300円 → **3,150円** 3月末日まで
半額 ペアでご来店 → **5,000円**

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



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

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! つまみお得!

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 23万人突破!

ありがとうございます。

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

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

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。

LIFE

求人募集14P

なんでも買います **萬屋** YOROZU YA **なんでも売ります**

生活家電買取強化中!!

この春、転勤や就職などで引っ越しをされる皆様! 不要になる生活家電は、ぜひ! 萬屋弘前店へお売り下さい!!

冷蔵庫 洗濯機 電子レンジ 掃除機 テレビ

出張買取のご相談、承ります!! まずはお問い合わせ下さい★

住所 弘前市大清水 1-9-20
 電話 0172-28-9045
 営業 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
 堀越小

求人募集14P

LIFE

話題の最新作が 続々登場!! **3月上映 Line Up** 上映時間がチェックできるよ!

3月1日(土)公開 3月19日(水)公開 3月29日(土)公開

魔女の宅急便 LIFE! チームバチスタFINAL ケルベロスの肖像

青森コロナスペシャルクーポン
 映画鑑賞 + ソフトドリンクS&ポップコーンS
 大人1,500円 小人1,200円
 有効期限2014年3月31日迄有効

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

シネマにこだわり、アミューズメントにこだわり。
青森コロナワールド
 〒038-0006 青森市三好1-15-6 TEL.017-783-5050 年中無休

お得意なクーポンをすべて集めてください

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。

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。

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

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

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。

青森1 三好1 三好2 三好3 三好4 三好5 三好6 三好7 三好8 三好9 三好10 三好11 三好12 三好13 三好14 三好15 三好16 三好17 三好18 三好19 三好20 三好21 三好22 三好23 三好24 三好25 三好26 三好27 三好28 三好29 三好30 三好31 三好32 三好33 三好34 三好35 三好36 三好37 三好38 三好39 三好40 三好41 三好42 三好43 三好44 三好45 三好46 三好47 三好48 三好49 三好50 三好51 三好52 三好53 三好54 三好55 三好56 三好57 三好58 三好59 三好60 三好61 三好62 三好63 三好64 三好65 三好66 三好67 三好68 三好69 三好70 三好71 三好72 三好73 三好74 三好75 三好76 三好77 三好78 三好79 三好80 三好81 三好82 三好83 三好84 三好85 三好86 三好87 三好88 三好89 三好90 三好91 三好92 三好93 三好94 三好95 三好96 三好97 三好98 三好99 三好100

LIFE

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しようか。

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削し、完全オリジナル商品を生産しています。



点線で囲まれた部分に、お子様のお名前を入れてお届けいたします。



マフラー ¥1,800

ご入学祝い限定

- グラス・カップ等名入れ ¥1,000より
- ※グラスやカップを所持済みされた場合の価格です。
- 記念ボトル ¥2,000より
- ※ボトルを所持済み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・ピロー ¥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

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。
会津石川町の御殿 道に迷った際は
お電話下さい。
上十川小学校 上十川保育園
上十川小学校
上十川保育園
エッチングアート工房 SASAKI

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



やればできる子は、明光へ。

明光デビュー

まずは勉強を好きになることから。

いままぐ明光で始めたいという方には

入会前にまず体験という方はこちら

ご入会者特典

先着10名様限定

小学生 4,200円

中学生 6,300円

高校生 8,300円

90分×4回

¥0

※90分×4回の講習が特別価格で受講できます。※今すぐにご入会の意思をお持ちのことのない方が対象です。

※90分×4回の講習が特別価格で受講できます。※今すぐにご入会の意思をお持ちのことのない方が対象です。

個別指導の明光義塾

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 青森市石江渡42-5 TEL 017-761-5780(代)
 沖館教室 〒038-0002 青森市沖館1-9-29 クリーニングベルネア2F TEL&FAX 017-766-2898(代)

地域貢献型 保険ショップ

保険のあれこれ ~【個人年金保険編】~

突然ですが、72の法則って聞いたことありますか？

これは、資産運用で元本を2倍にするための年数、金利が求められる法則です。簡単な例を出すと100万円を200万にするには今の金利だと、およそ360年以上！かかるということ。とても待ってられる年数ではありません。

今、保険えらびでは貯蓄、特に老後に向けた、貯金のご相談を大変多くいただいております。

少しでも効果的にお金を運用する方法をご提案いたします。

保険えらびでは、考えられるリスク、必要となる資金に照し合せ、お客様のご家庭に併せた年金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
保険えらびセミナー
「ワークライフバランス編【仮】」
 「妊娠進捗期ってあるの?」「女性の体の変化って?」
 日時:4/19(土)15:00~16:00 場所:ヒロロ3Fイベントスペース
 ※セミナーの内容は変更する場合がございます。
 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

小学校

- 3月10日(月) 常盤野小学校
- 3月15日(土) 福村小学校、小沢小学校
- 3月18日(火) 石川小学校
- 3月19日(水) 高杉小学校、豊田小学校、東小学校、百沢小学校
- 3月20日(木) 修斉小学校、草雉小学校、自得小学校、小友小学校、新和小学校、船沢小学校、弥生小学校、三省小学校、城東小学校、堀越小学校、松原小学校、千年小学校、青柳小学校、和徳小学校、時敏小学校、朝陽小学校、相馬小学校、城西小学校、大成小学校、岩木小学校、北小学校、東目屋小学校、第三大成小学校、
- 3月21日(金) 致遠小学校、文京小学校、大和沢小学校、西小学校、桔梗野小学校、
- 3月22日(土) 三和小学校

平成25年度 卒業式 日程

中学校

- 3月8日(土) 船沢中学校、東目屋中学校、第一中学校、東中学校、南中学校、第四中学校、相馬中学校
- 3月9日(日) 新和中学校、第二中学校、第五中学校
- 3月10日(月) 裾野中学校、北辰中学校、石川中学校、津軽中学校、常盤野中学校
- 3月13日(木) 第三中学校

ご卒業 おめでとうございます。



第3回ご紹介の学校は、弘前市立岩木小学校と弘前市立津軽中学校です。

『日台国際交流 ～台湾文化の紹介～』

弘前市立岩木小学校

教諭 工藤 隆幸先生



今年度、弘前市では台湾高雄市の小中学校と精力的に交流を進めています。4月16日～21日まで47名(うち児童生徒34名)が来弘し、弘前市立相馬小・中学校と交流しました。また、1月6日～10日には弘前市から5名の中学生が台湾に派遣され弘前市と交流のある台南市と高雄市を訪ね現地の小中学生と交流しました。

そして、1月24日(金)には高雄市の小中学生21名を含む34名の旅行団が岩木小学校を訪れ、津軽中学校と百沢小学校も加えて日台交流会を行いました。以下に午前中の交流会の様子をお伝えします。

午前中は台湾高雄市の小学生と本校6年児童との交流を行いました。まずは、赤い台紙に「福」「馬」(午年なので)「春」などのおめでたい字を習字で書き、春節(旧正月)を祝う飾りを作りました。

次に台湾に伝わる竹蟬というおもちゃをつくりました。やや太い竹ひごに糸を付けてもう一方の先には小さい紙コップをつけます。そして、おもりとして一元のコインを2枚付けます。コインのついた紙コップを竹ひごを持ってぐるぐる回すと、まるで蟬が鳴いているような音が鳴ります。子どもたちには大人気でした。

最後は日本からかぶとの折り方を紹介しました。子どもたちは知っている限りの英語でコミュニケーションを図ろうと努力していました。実際にかぶれるくらいの大きなかぶとが完成してみんなでかぶって記念写真を撮りました。

今回、このような機会を得ることができ、子どもたちは「おもてなしの心」と「自分たちの文化との違い」に気づき認めることができました。小学校からこのような経験を重ね、世界で活躍する岩木小学校の子どもたちになることを期待します。



津軽中・岩木小・百沢小の『お・も・て・な・し』

『津軽中学校の津軽』

弘前市立津軽中学校

教諭 花田 史可子先生

ここ津軽中学校は、実は史跡の上に校舎があります。津軽為信が、大浦為信時代に住んでいた大浦城です。学校の周りには堀を思わせるような形状になっており、500年以上前も目の前にある岩木山を見ていたのでは、と想像できます。

よって、本校にはお岩木山と津軽の歴史が身近にあることから、独自の授業があります。旧岩木町時代から続いている「出前講座」です。「伝統文化コース」と「一般コース」がありますが、伝統文化コースでは地元の方が講師として来校し、指導して下さいます。こぎん刺し、登山囃子、津軽三味線、あけびづる細工、ねぶた絵、郷土料理と各講座20名前後の生徒が受講しています。どのコースも人気があり、第一希望が通らない程です。

各コースで作っている作品は、かばんやダストボックスなどまるで商品のような出来栄となり、実生活で活用しています。特にその中で、ねぶた絵講座は受講した生徒が文化祭のねぶたの鏡絵を描くまでになります。絵師の工藤盛龍先生の指導のもと、高さ6m幅5mのねぶたの鏡絵を描き上げ、町内パレード、体育館ステージバック幕、そして最後は地元の介護施設の装飾にと活用されています。またねぶたの骨組みや御囃子一式も地元の団体からお借りし、地域からの協力が生徒の活動を大きく支えています。

夏、登山囃子を受講している生徒がねぶたの囃子も演奏します。御囃子を聞きながら、ねぶた絵を描き、こぎんを刺し、あけびづるを編むなど「これぞ津軽!」を味わいながら活動が行われています。こうして、地元の宝である子供達は育てられ、伝統文化を継承しているのです。



ねぶた鏡絵制作



ステージバック幕

プレゼントコーナー

第1希望、第2希望までOK!!

ご応募の際は、番号+アルファベットで「1-A」や「1-H」等と書いて下さいね!

①

ご当地グルメ 津軽 テイクアウトのススメ。

掲載ページ7・8P

※すべて引換券郵送です。

<p>A. しかないせんべい 「こあき」 16袋入り(箱) … 5名様</p>	<p>B. 弘前の煮玉子屋 レタス☆キッチン 通常10ヶお買い上げで 1ヶサービスを 5ヶで1ヶサービスを … 5名様</p>	<p>C. 津軽三味線ライブ あいや 500円お食事券 クーポン … 5名様</p>	<p>D. お菓子の ティンカーベル 小倉・生チョコ・りんご 各1ヶずつ3ヶセット … 5名様</p>	<p>E. 佐藤製菓 イモ当て (1箱) … 5名様</p>
<p>F. シャロン洋菓子店 クッキー 詰め合わせ … 3名様</p>	<p>G. BOULANGERIE ISHITA フチスー(インスタント) とオリーブオイルのセット … 20名様</p>	<p>H. あじふく チキンポー … 7名様</p>	<p>I. ラグノオアプリ ラグノオご利用券 500円分 … 3名様</p>	<p>J. デザートショップ 赤・白マドレーヌ 各1個のセット … 5名様</p>

②

掲載ページ2P

頑張れ!!
青森ワッツ!!

青森ワッツ
ホームゲーム
観戦チケット
ペア2枚1組
4月26日(土)
京都ハンナリーズ戦
会場: マエダアリーナ(青森)
2F自由チケット … 5組様

©Pro Basketball Team Aomori-Watts All right reserved.

③

掲載ページ11P

※お子様のお名前を点線の中に入れてお返し致します。



エッチングアート工房
SASAKI
ご入学祝い限定 引換券郵送
名前入りマグカップ
ブルー・ピンク
の各1コ … 計2名様

ご応募の際は、希望のカラーと、お子様のお名前を大きく明記してご応募下さい。

④

掲載ページ9P

※写真はイメージです。

KEN施術院
全身カイロ
6,300円 → **無料**
… 3名様



⑤

掲載ページ10P



青森コロナワールド
コロナワールド
映画ご招待券
… 3名様

※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。

応募方法 アンケート 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。下の「応募券」をハガキに貼り付け、左下のNAVI通信宛までご応募下さい。

★応募締切★
3月25日(火)
(当日消印有効)

Tsugaru2014年3月号
応募券
No. 2603

- 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)

※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。

次号 発行は **3月25日(火)** です!

〒036-8155
青森県弘前市中野1丁目
9-14
NAVI通信
「Tsugaru3月号
プレゼント」係

今月のお得な
クーポンは「ずいぶん」

Tsugaru2014年3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 H26.3月末日迄

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

「大将」
弘前市取上
リーズナブルでおいしい
ラーメン屋さん。
定食もあって、ゆったり
できる雰囲気。
弘前市 K.Sさん

「福や銀次郎」
弘前市新緑台町
夜の2,800円コースがとても
美味しく感動しました。
予約が中々取れないお店です。
弘前市 H.Sさん

情報提供
ありがとうございました!

求人情報

新しい自分に
向かってはばたこう!



1・9P掲載

理容師・美容師募集

☆ 業務多忙につき ☆

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

090-7563-6489 (担当/阿保)

センカット
10カット

住所:弘前市早稲田4-3-2
0172-26-0141

職業経理科

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

4P掲載

アルバイト募集!!

短期アルバイト募集!

1名募集

- 【年齢】 40代までOK!高校生可
【時間】 10:30~14:00
【曜日】 土・日・祝(短期)

詳細は面談にて。
応募はお電話にてご連絡下さい。

ラーメンショップ

弘前店

弘前市堀越字川合184

0172-27-3292

1・6P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

聖田バイパス沿いアクア八幡内

TEL 0172-35-4816

10P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

10P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

JOB

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お仕事の内容

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、「Tsu9aru」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お仕事の流れ

- ①まずは、NAVI通信にフレンドスタッフとして登録して下さい。
- ②フリーペーパー「Tsu9aru」を貸付していただきます。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通信スタッフが代行しますので、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たします。



NAVI通信 TEL 0172-33-5304

Mail/info@navi-hiro.com 〒036-8155 青森県弘前市中野1丁目9-14

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



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も指導を受けたい

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。

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

このフリーダイヤルは通話料がかかりますが、通話料はお客様のご負担となります。お申し込みの際は必ずお電話にてご確認ください。



☎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!!