

地域密着型情報誌 Tsugaru

2014 July
vol.59

7

～今月の特集は～



7月19日(土)20日(日)

お祭り時間: 夕方5時～9時(両日)

運行止め: 夕方3時～10時(両日)

本部: みちのく銀行西弘前支店前

…13・14 P

■7月イベント …15 P

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

NAVI通信

検索



Facebookでいいね！してね！



FMジャイゴウエーブ(76.3MHz)で放送中!

自由にお取り下さい

0円

take free

Tsugaru イチオシのお店

肩こり・腰痛・全身疲労・骨盤の歪み・手足のしびれ・疲労感・眼精疲労…身体に溜まった日頃の疲れをほぐします。



何気ない動作が辛くなったり、慢性的な関節の痛みを諦めてはいませんか？
身体に溜まった疲れが抜けきれずに、毎日無理をしていませんか？
ほぐしピアではあなたの固まった身体や心をほぐすお手伝いをいたします。

整体サロン **ほぐしピア**

TEL:0172-38-6800
弘前市南大街一丁目10-1 ユニバース店内



M E N U

全身コース	顔み・むくみ改善コース	足裏コース
45分……… 3,000円	60分……… 3,900円	15分……… 1,200円
60分……… 3,900円	90分……… 5,700円	30分……… 2,100円
90分……… 5,700円		

おしゃれ工房 ぱあま屋

弘前市駅前町15-8
0172-34-3722
OPEN / AMB:4:5
CLOSE / PM7:00
定休日/毎週月曜日
駐車場/あり

パティオニエビル
●当店
P 当店P
ホテル 駅前公園
ユースレスト

エクステつけ放題

6/25~8/5まで

×70cm120g巻…¥14,800
×70cm 70g巻…¥10,000
×58cm120g巻…¥13,000
×58cm 70g巻…¥9,000

ゆかたをおしゃれに着よう!

- ◆ゆかた着付け、ヘアセット ¥3,200
- ◆浴衣着付けのみ(夏わり結び) ¥1,600
- ◆浴衣着付けのみ(つけ帯) ¥1,100



主婦に人気の美容室 カット&カラー専門美容室

ぴがと

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

★ menu ★

- A コース カットのみ 1,080円
- B コース カット+シャンプー 1,400円
- C コース カット+カラー+シャンプー 3,990円

支店オープンにつき 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
駅前バイパス沿いアクア八幡内
0172-35-4816

★来店のお客様全員に
BOXティッシュ
1箱プレゼント!!



贈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

(税別)

住所:弘前市早瀬田4-3-2
0172-26-0141
営業時間/10:00~20:00

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。

お食事処 鶴亀

佳 弘前市南大街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!



6月の人気ベスト5

- 1 牛すき丼 650円
- 2 かつ丼 600円
- 3 とんかつ定食 650円
- 4 チキン南蛮定食 650円
- 5 かつとじ定食 700円

◆◆◆来月は何かかな?◆◆◆

7月のサービス商品

イクラ丼………	1,500円→800円
焼火丼………	1,200円→600円
白身丼………	1,200円→600円
サーモン丼………	1,200円→600円
海鮮ちらし丼………	1,000円→600円

営業11:00~夜10:00

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
 - ・屋上総合支所 ・弘前市立旭光館
 - ・弘前駅案内所 ・サンライズ弘前
 - ・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、津軽 食彩館 秋川 アップリヒル 鶴田 あまじや)
- (病院・美容)
 - ・弘前大学付属病院(赤石)
 - ・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
 - ・明光学院 麻石 ・みどり保育園
 - ・KATEKYO学院
 - ・三ツ矢自動車学校

- (スーパー)
 - ・さくらや各店 ・しとく各店
 - ・ユニバース(旭東店・秋田店・黒石駅前)
 - ・生活協同組合 コープあおもり(西弘店・秋田店・黒石店・平賀店)
 - ・MAX/ニュー 安藤店
- (温泉施設)
 - ・せせらぎ温泉 ・やまびこ温泉
 - ・白鳥瀬神温泉 ・おおむき温泉
 - ・津軽志の元温泉 福家
 - ・鶴田温泉 ・鷹の羽温泉 ・後温泉
 - ・藤竹温泉 ・真come 真の湯

- (書店、アミューズメント)
 - ・さくらインフォ ・ヒロキッコーポ
 - ・ルネサバニー
 - ・TSUTAYAワンダーグー 弘前店
 - ・TSUTAYA 釜木店
 - ・メチャアム 釜木店 ・ひんご公園
 - ・スポーツスポーツゼビオ
 - ・SCENE ・モア ・映画
 - ・スーパーフリークス 弘前中央店
 - ・カラオケ楽園 ・アザヒフォーラム
 - ・南極コソナワールド ・アスラム

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



M.M.C. 三本コーヒー株式会社

ポールショップカフェ 弘前店

6月23日(月)移転オープン!

移転記念セール
7月5日(土)まで



目玉商品 |

コーヒー挽き売り
通常価格より

半額にて販売!

OPEN記念として
ご来店皆様へ
粗品進呈!

さらに 3,000円以上お買い上げの方に
**コーヒーミルウッド
プレゼント**

M.M.Cイチオシ!
モンドセレクション
5年連続金賞受賞

吟煎
(400g)

※数に限りがございますので希望の方はお早めにお越し下さい。

セール期間中
6月28日(土)と
7月5日(土)は
営業致します

三本コーヒー株式会社 弘前支店
弘前市田園1丁目9-4
TEL:0172-28-3588
FAX:0172-29-2151
営業時間:10:00~17:00
定休日:土・日・祝

「津軽の奥座敷」志の庵

橋上の隈れ家、見つけました。

津軽の創作郷土料理

味発美津軽
志の庵

0172-89-1023

弘前市大字清水森字村元5-1
田あり 完全ご予約制です

昼の部 (予約制)
十和田牛のヒレステーキ 特製ステーキ牛豚鍋 3,000円(税別)
旬の食材満載の季節のお弁当など 2,000円~(税別)
お食事だけでなくお茶・紅茶・お抹茶なども

夜の部 (予約制)
コース料理
5,000円・7,000円・10,000円・20,000円
(税別可食・酒別)
夜は二重窓なので夜更け気分を味わえます。
(2名~20名様まで前日までの予約可)

夏は肉ですよ! 厳選された、本物の味。

牛肉、豚肉、鶏肉などをお求めやすい価格帯から最高級品まで幅広いラインナップで美味しいお肉をご用意しております。
味わい豊かな安心のお肉を皆様へ!

家で焼肉パーティーはもちろん
仲間とBBQするなら豚金で「最高の肉」だけ調達!

豚肉 馬肉 鶏肉
牛肉 牛タン ホルモン

平賀原から徒歩約2分!!
この肉は
豚金

肉の豚金

安心・安全のお肉を
TEL:0172-44-2035

平賀原から徒歩約2分!!
当店 いく 13号線
平川(佐野所) さとちよう

平川市本町北横田11-17
営業時間/8:00~18:00
定休日/不定休

弘前市

平賀原



五所川原 金木店 近日OPEN!!

さとちょう金木店
日東ストア跡地に
近日OPEN!!



『地域密着・地域貢献』が合言葉
みんなのスーパーさとちょうです。

求人募集中!!
詳しくは、求人ページをご覧ください。

ホームページ
<http://satoucho.co.jp/>

土曜・日曜 ポイント 2倍セール
10日・30日 ポイント 3倍セール

3日 10日 13日 23日 30日は
佐藤長の日!
楽しい イベントが 満載!!

店舗を履き、店舗と共に地域密着スーパー

生鮮活祭



松森町店 0172-36-7755	小比内店 0172-27-0808	大原店 0172-87-8877	相馬店 0172-84-1122	常盤店 0172-99-5511
高杉店 0172-99-1100	浪岡店 0172-89-1177	堅田店 0172-39-4411	新宮店 0179-38-5858	広田店 0179-38-1288
森田店 0178-49-7722	浜の町店 0172-37-8900	城東店 0172-26-8888	平賀店 0172-44-0422	尾上店 0172-57-5533
新町店 0175-33-9222	中央店 0175-28-4477	桔梗野店 0172-31-4422	寿町店 0172-59-0556	株式会社佐藤長 0172-36-7755



もつけ家MENU

ホルモン(豚)	豚トロ
サガリ	トリクビ
豚バラ	他

詳しくはお問い合わせ下さい。

もつけ家 TEL/080-5220-4733
営業時間/9:00~19:00 定休日/火曜日

モックMENU

日替わり定食	500yen
豚バラ丼	ジギスカン定食
ハンバーグ定食	他

モック TEL/090-2027-7336
ランチタイム/11:00~14:00
カフェタイム/14:00~16:00
夜の部/18:00~22:00 水曜日の夜は休み



今日のレシピ



【豚のカルパッチョ】

- ・豚 2/3枚(さく)
 - ・パセリ 適量
 - ・プチトマト 2個
 - ・レモン 半個
 - ・ニンニク 1片
 - ・オリーブオイル 適量
 - ・塩 適量
- ①ニンニクを包丁で潰し芽を取り除く。
 - ②ニンニクとオリーブオイルをフライパンに入れ、弱火で香りが出るまで加熱。
 - ③香りが出てきたら、火力を中火まで上げ、塩をした豚1面5秒・4面に火を入れる。
 - ④焼いた豚をキッチンペーパーで包み、冷蔵庫で冷やす。
 - ⑤プチトマト2個を4等分、レモンを半月で好みの厚さにスライス。
 - ⑥冷やした豚をスライスして器に輪状に並べていく。
 - ⑦盛り付けた豚に、塩少々・オリーブオイル大匙1杯を全体にかける。
 - ⑧レモンスライス・プチトマトを盛り付ける。

【豚のユッケ】

- ・豚 1/3枚(さく)
 - ・きゅうり 1/3本
 - ・胡麻油 小匙2
 - ・焼身のたれ 大匙3
 - ・(焼肉のたれでも可)
 - ・大葉 1枚
 - ・糸黄 1個
 - ・水菜 1/2束
- ①豚・きゅうりを細長く切り合わせる。(臭さを合せるとな効果)
 - ②①に胡麻油と焼身のたれを加え和える。
 - ③水菜を2~3cmにカットし水が引いた後、水気を切って皿の中央に盛る。
 - ④②を水菜の上に盛り付け、真ん中に糸黄を乗せる。
 - ⑤大葉を千切りにし、散りばめるように盛る。

焼肉

ホルモン 100g~

厳選した【国産黒毛和牛】を一頭買いしておりますので本格焼肉を【お手頃価格】で販売しております。3圓(無料)の自家製もみダレ(醤油・味噌・塩)からお好みのダレで味付け致します。

おすすめ!
黒毛和牛焼肉カルビ 350円
その他、焼肉・ホルモン 約30種類

ご予約・お問合せは
TEL 0172-32-3806
<http://www.kawamura-meat.com>
弘前市大字横方町38
【営業時間】9:00~17:00
【定休日】日曜日

ST. SHOP KAWAMURA MEAT
かむら

Tsugaru産者限定、お得な割引クーポンでみんなHappy!

国産野菜でコクUP!

新しいソフトは、おとなのおいしさ。
ソフトクリーム バニラ

7月の土・日・祝日は
(7月5・6日、12・13日、19・20・21日、26・27日)

クーポンご利用で
ソフトクリーム 全品50円引き!

通常価格 ¥220 クーポンご利用で **¥170**

※本品は原料の一部に乳・卵・小麦を含む場合があります。

すべての人に、ちょっといい、ひとやすみを。

MINI STOP ミニストップ

弘前大学南側 弘前大前店 TEL 0172-32-2800 弘前市大字富野町8-2	弘前大学南側 弘前大前店 TEL 0172-32-2800 弘前市大字富野町8-2
弘前市大字土手町38 弘前土手町店 TEL 0172-37-4555	弘前市大字高田1-7 弘前高田店 TEL 0172-26-2903
弘前市大字高田2-10-5 弘前2丁目店 TEL 0172-35-7191	弘前市大字高田2-10-5 弘前2丁目店 TEL 0172-35-7191
弘前市大字生町1-9 弘前生町店 TEL 0172-62-3118	弘前市大字生町1-9 弘前生町店 TEL 0172-62-3118

SUMMER BEER PARTY PLAN

チャンドラのビアパーティープラン **¥4,000** (税別) **8/31** (Sun) まで

お料理: 全7品/120分飲み放題付 ※3名様より前日まで要予約

好評につき今年も開催!

月替わりのメインディッシュ

7月のメインディッシュ 青森県産牛の スビエディーニ	8月のメインディッシュ 骨付スペアリブ バーベキューソース
-----------------------------------	--------------------------------------

お料理 全7品 オードブル合わせ、季節のサラダ、パスタ料理、お魚料理、お肉料理(今月のメインディッシュ)、おまかせピザ、パティシエ特製デザート

120分 飲み放題 ウィン、カクテル、日本酒、焼酎、ウイスキー、ソフトドリンクetc... 豊富なドリンクメニューをご用意

10名様以上で **貸切** にできます

プレミアム熟撰 飲み放題

厳選された素材を丁寧に仕込み長期熟成、蒸餾された「大人」の味わいをお楽しみ頂けます。美味しい生ビールと共にワンランク上の上質をどうぞ。

CHANDOLA 0800-800-9494 E-mail: info@chandola.jp
<http://www.chandola.jp>
チャンドラではサービスチャージ等は一律お断りしております。

【1Fベテニスバー】 tel. 017-718-2200 / 9:30~19:30
【2Fカフェレスト】 tel. 017-722-4499 / 11:00~23:00
〒030-0801 青森市新町1-13-5 年中無休

一日の疲れを癒してくれる
癒しの空間 ホットするお店

Uwala
 うらら

女性一人でも安心なお店です

ご来店時に
 「Tsugaru」の魅力を
 サービス!!

グループ・団体でのご利用も大歓迎
 15名様までOK!!

飲み放題カラオケ付 (120分) **3,000円**
 ビール・ウィスキー・焼酎・日本酒・ソフトドリンク e.t.c.

TEL 0172-32-6321

弘前市新築地町37-1
 明治ダイヤモンドビル1F
 OPEN 19:00~ 定休日 日曜・祝日



新作続々入荷中!



店長が現地から直輸入!!
 東南アジアを中心とした雑貨類を
 多数取り揃えております。
 他店にはない雑貨ばかりで、
 どれを買うか迷っちゃうかも!?
 一度お店をのぞいてみて!!

アジアンフードも充実!!
 ■アジアンパフェ ¥500
 ■フジコレン ¥700
 ■日曜ワラント ¥800~など

お楽しみながら
 オリジナルの
 プレス・アクセ
 作れます。
大特価!
 150種類以上の天然石を
 取り揃りで精製にて販売中!

ASIAN Cafe
 ~アジアン カフェ~
 TEL:0172-40-3070
 弘前市清水本町49-1 [弘前駅南口]
 (営業時間)11:00~18:00 (定休日)不設休
 弘前市清水本町49-1にお届け下さい。



プレゼント応募アンケートから
 気になるお店をご高会します

**くちコミ
 Tsugaru**

情報提供
 ありがとうございます!

くま吉らーめん

弘前市中野の“くま吉らーめん”
 麺類を注文すると味付
 玉子か小ライスがサービスで、
 日替わりラーメンは800円と
 安くて違うものが食べれて
 よいです。
 弘前市R.S.さん

あいや

三味線の生演奏がいい。料
 理が旨い。
 弘前市H.K.さん

手もみ処 素

飲み物や雑誌が豊富で待
 ち時間もくつろげるマッサー
 ジ屋さん。店内も清潔で居
 心地がいいです。
 弘前市S.K.さん

あずき庵

和菓子やどら焼きがとても
 おいしい。限定のみかん大
 福もおいしいです。
 弘前市F.S.さん

ペペキッチン

本格的でボリューム満点の
 ハンバーガーが絶品でオス
 スメです。
 平川市R.S.さん

**スイーツガーデン
 HIROYA**

和菓子や洋菓子、ソフトク
 リームなどバラエティ豊かです。
 スイーツ好きにはたまりません!
 弘前市Y.F.さん

文ちゃんラーメン

さっぱりしておいしい!
 平川市Y.T.さん

**MILK HOUSE
 ROSAS**

土手町中三そばにあるソフ
 トクリームのお店です。濃厚
 でおいしいです。他にトース
 トやオムライスなどランチも
 ありおすすめです。
 弘前市I.N.さん

ピザ テンフォー

ピザ屋さんとしては大手で
 はなく地味だけど、頑張ってる。
 つがる市Y.O.さん

マザーリーフ

ワッフルを是非。美味しい
 から。
 弘前市S.H.さん

ANEKKO

レストランごぞらの職きみソ
 フクリームをオススメします。
 どうもろこしの味がすごい
 グウ~です。
 弘前市S.H.さん

鳥かん

安く美味しい焼き鳥やさ
 んです。とってもオススメです。
 弘前市Y.S.さん



アンティーク調の落ち着いた雰囲気は、忙しい日々の癒しの空間です。幅広い年齢層にご利用頂けます。安心プライスで豊かな状態をご提供いたします。

Luika Menu

Set Menu

カラー+カット	¥4,500
ノーマルパーマ+カット	¥6,500
カラー+ノーマルパーマ+カット	¥9,000
艶めき艶毛矯正+カット	¥7,500
艶めき艶毛矯正+カラー+カット	¥10,000

Option

シャンプー(洗髪前)	¥500	指名料金+¥600
シャンプー+ブロー	¥1,500	女性希望+¥600
前処理	¥1,000	ロング料金は ありません
トリートメント	¥2,000	

いつでも来店されたもリーズナブルな料金でご利用いただけます。
※上記表示価格は全て税別となっております



お電話でご予約時に「**Isugaruを見た**」とお伝え下さい。オプションのトリートメント(通常¥2,000)を¥500にてご利用いただけます。



弘前初!

美容師の独立をサポートするシステム導入

Luikaでは独立開業を目指す基礎づくりを応援します。売り上げに問わず最新保障12万。フリーのお客様が多数ご来店。経験の浅い方も熟練の方もそれぞれの収入が伸びます。指名・その他のノルマ等は一切ありません。

Luika内で自分のお店を開業した疑似体験が出来ます。売り上げから経費等を引いた実収が把握出来ます。そして自分の技術を磨き独立開業のチャンス! 詳細についてはお問合せ下さい。



Luika 0172-55-5466
Hair Salon 弘前市南富田町17-18 1F

営業時間 平日9:00~20:00/土・日・祝9:00~18:00
定休日 定休日をご指定できませんが店内行事で休む場合があります

ハローワーク

■ 貸付申請
■ 創業支援
■ 福祉
■ 各種相談

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腕) (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

〒080-5224-1179

10:30~

※日曜日 P あり

※場所が分からない方は
お気軽にお電話下さい

住 弘前市南富田161-19

MAP

北條小

八幡宮

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**

弘前市 やまだ鍼灸院 検索

診療時間

月~土 13:00~20:00

日 10:00~20:00

(最終受付19:00) 不定休 駐車場有り

弘前市城東中央5-4-1 D-WING 1-A

ご来店前に
お電話
下さい。

さくら野

ANAフェイテック

公設アリーナホール

2F ミニマーケット

近隣施設

JAつがる弘前

当院

ルートイン

東小中学校

道路

当院の駐車場は→
2台です

P

道路

BEAUTY

RN ルナ 12周年企画

全身アロマヒーリングマッサージ
ハーブとアロマを組み合わせた香りとマッサージで、心までリラックス!
80分コース ¥4,980
※岩盤オプションオンスズ!!

脱毛【初心者】
ワキ+Vライン & ワキ ホワイトニングトリートメント セット1回
特別価格 ¥2,000

小顔矯正
女性ホルモン活性化
もっと早く来れば良かった! と絶賛の嵐の技。
90分コース ¥6,000

リンパ小顔ヨガ
HOTリンパ・小顔yoga
おためし ¥1,500
7月の予定は直接お店の方へお問い合わせください。

求人募集中!
エステティシャン 2名
詳しくは求人コーナーへ

stone spa RN ルナ
TEL.0172-27-2215

リラクゼーションケアルーム

ぬくもり鍼・灸院

東洋医学で自然治癒能力を高めるお手伝いをさせていただきます。



完全予約制
前日までにご予約下さい。

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。

TEL 0172-82-3175
美容電話/090-5840-6155
住所/弘前市一町田村元794-16
受付時間/AM8:30~PM7:00
休診日/日・祝日
E-mail: saimiy.3.5.4.3@docomo.ne.jp



FASHION KOSHIEEN

ファッション甲子園 2014

第14回全国高校ファッションコンテスト



大塚 将平
2013年10月

原 由希子
2013年10月

AKI
2013年10月

山崎 真実
2013年10月

山本 唯太
2013年10月

HP: <http://www.f-koshien.com/>

TEL: 0172-33-4151 (受付) 0172-44-1977

8/24(日) 最終審査

全国48都道府県151校1,899チーム8,547点のデザイン画の応募があり、大塚選手審査委員長(東京ファッションデザイナー協議会会長)、原由美子審査員(ファッションディレクター)、AKI審査員(トップデザイナー/キャパビーズデザイナー)の3名が1校1枚丁寧に審査を行いました。最終なる審査により85チーム(27都道府県39校35点)が選出され、8月24日(日)に弘前市民会館で開催されるファッションショー形式の最終審査会に臨み、全国高校ファッションNo.1を競います。

2014出場校一覧

都道府県	学校	学校名	作品テーマ
北海道	市立	北海道札幌平岸高等学校	少女の夢と希望と、ペーパーフラワー
	県立	弘前実業高等学校	branchial respiration
青森	私立	千葉学園高等学校	サッカー
	県立	青森中央高等学校	大人への目覚め
	私立	盛岡中央高等学校	Block
岩手	私立	盛岡中央高等学校	visibility
宮城	私立	東北生活文化大学高等学校	帯キノコ
秋田	県立	金足農産高等学校	白蘭地
福井	県立	守屋宮白蘭高等学校	嘘と真実
埼玉	県立	越谷総合技術高等学校	影
	私立	越谷総合技術高等学校	境界
東京	専学	パンタンデザイン研究所高等部	フォークIP
	私立	女子美術大学附属高等学校	ロケット
神奈川	私立	学校法人石川学園横浜デザイン学院	寂性
富山	私立	富山第一高等学校	摩天楼
長野	市立	長野高等学校	Crysta
静岡	県立	伊東高等学校	あなただけのモノクロン
	私立	学校法人三鳥学園知徳高等学校	ドットドール
愛知	県立	鳴海高等学校	flower candy
岐阜	県立	大垣高等学校	ゼンマイ
滋賀	県立	大津高等学校	DNAMINA
京都	私立	京都共栄学園高等学校	Y's planet
大阪	市立	泉尾工業高等学校	Tusssock moth
兵庫	市立	六甲アイランド高等学校	朝雲
岡山	県立	岡山南高等学校	銀
広島	専学	(株)小島学園 小島ファッションメディア専門学校	麗女ッ子
山口	県立	熊毛北高等学校	希望の翼
香川	私立	坂出第一高等学校	カイジユウ プリンセス
愛媛	県立	今治工業高等学校	Mars Chapeau?
福岡	私立	埴原高等学校	〜エジプト〜生命の象徴花
	県立	博多高等学校	tradition
佐賀	県立	佐賀高等学校	スアンドガラス
熊本	私立	菊池女子高等学校	パルーボール
沖縄	県立	北中城高等学校	Bad Girl

女性 子供 男性 どちらでも

カット専用 美容師
1030yen only
Vivid hair

「こんなふうになりたい」を大切に…
トップスタイリストのカットが

5人のお客さまスタッフが
お待ちしております。

954円
(税込1,030円)
でOK!

癒しスペース マッサージ専用予約番号
TEL.080-3194-7432
10:00~19:00 月火第1・第3月曜日

大好評!!
マッサージ
1,030円 (税込)

マッサージ ●ホットハンド
各30分 **1,030円**
リンパドレナージュ ●保湿ジェル
1時間 **2,060円**

vivid hair 弘前店
弘前市早稲田1-2-4 メゾンラルジュ内
10:00~19:00
8/13~16, 12/31~1/3 P 6台

五反田 至102号→
●水・マック
●池田
●エニク口
★ 47号線
vivid1000

MEN'S ESTHETIC

◆フェイシャル&デコルテエステ.....¥4,000
デコルテまでマッサージ&パックいたします
イライラ・落ち込んだとき 心癒ったときに

◆マリンマスクエステ.....¥6,000
デコルテまでマッサージ&パックいたします
月に1度の高級アミノ酸パックエステで5歳前へ導きます
乾燥・シミ・シワ・くすみ・にきび・たるみに効果

◆炭酸パックエステ.....¥6,000
お医者様が考えたCO2パックで、たるみ・小肌乾燥・
リフトアップ・シミ・シワ・ニキビ・ニキビ跡の改善・
顔色の若返りを効果とする万能パックエステ

完全予約制
daisy55@docomo.ne.jp
[住所]弘前市大字南町1丁目3-2 サンライズビル203
TEL:0172-40-0336

DAISY

『顎関節症』の悩みから解放されたい!

どこ行っても改善できなかった…、異常なしと言われた…
この道11年、過去1万人の臨床と独自の研究による
テクニックが、あなたを変えます!

施術を受けたけど
1mmたりとも(変化)効果
を感じない場合は、
全額返金いたします。

顎関節=背骨のずれ

顎関節は背骨のずれと深い関係にあります。背骨のずれは頭蓋骨にも悪影響を与え、顎関節のバランスを崩してしまふのです。顎の痛みで、お悩みの方も是非一度いらしてください。

また、顔面の左右の差、歪みの気になる方も是非ご相談ください。その他の症状もお任せ下さい。

鼻の歪がり 顔面の歪み
頭痛 顎関節 肩こり
めまい

顎の症状と併発する症状
このように症状がお悩みの方へ

<ul style="list-style-type: none"> 顎痛 吐き気 めまい 耳鳴り イライラする 	<ul style="list-style-type: none"> くび、肩こり 集中力低下 目の疲れや痛み 手足のしびれ 	<ul style="list-style-type: none"> 顎が痛い… 口を開けると痛みがある… 口を閉じると痛みがある… 顎が響くても音が鳴らない… あけるとゴキッと響く… 歯磨き行っても良くならない…
---	--	---

「Togaru」で
★全額カイロ (初診45~60分、施術料含む)
初診半額 **6,480円 → 2,980円**
★骨盤・背骨調整+美容矯正 (小顔矯正)
7月限定10%
限り56!! **7,560円 → 3,500円**

有期期間 7月31日まで

完全予約制
0172-32-1065
弘前市南町17-3 10:00~22:00 Pあり
お断りの方も安心。土日祝日も営業

KEN施術院
ハイパーポズル
弘前駅西口

T.RISE アンダーカラーズ3店舗合同

http://t-rise-g.com/

広がる!うねる!
この時期の

Special Menu



低ダメージでできる
ストレート。

Aコース

①アイロンストレート ②シャンプー
③カット ④スタイリング

¥10,000 → **¥7,000**
¥15,000 → **¥10,500**

※美容師料は別添です **最安値**

Bコース

①アイロンストレート ②シャンプー
③カット ④スタイリング

↓Aコースのメニューからさらに↓
⑤水分補給トリートメント ⑥ホームケア

¥12,500 → **¥8,750**
¥17,500 → **¥11,500**

※美容師料は別添です **最安値**



Cコース

①アイロンストレート ②シャンプー
③カット ④スタイリング

⑤水分補給トリートメント ⑥ホームケア

↓Bコースのメニューからさらに↓
⑦UVケアの流さないトリートメント

¥14,700 → **¥10,290**
¥19,700 → **¥13,000**

※美容師料は別添です **最安値**

*アンダーカラーズ×ピカソ店は、さらに学生割引があります。

Mint シリーズ

お買い上げで

暑くなってくるこの時期に
必置品!!

**ヘッドスパ
シャンプー
無料!!**

各店のお得な情報

トータルビューティ ALL 20%OFF!

●ヘッドスパ
今だけ **¥1,600** (税込)

●ネイル
今だけ **¥2,400** (税込)

●エステ (フェイシャル)
今だけ **¥2,400** (税込)

10周年 期間限定

Beautyフェア

●スキャルビューティコース
ペーパーカラー+ヘッドスパ
¥11,000 (税込) → **¥6,000 (税込)**

●カラービューティコース
カラー+カット+シルク+カラー+トリートメントセット
¥13,000 (税込) → **¥7,000 (税込)**

●トータルビューティコース
カラー+カラー+ヘッドスパ+エステ+トリートメント
¥18,800 (税込) → **¥10,000 (税込)**

※上記3コースは各店別々の取扱いで異なります。

今さらヘアケア商品10%OFF

※一部割引除外品がありますのでご了承ください。

主婦に人気の美容室

弘前初 **カット&カラー専門美容室**

ピカッと

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 **1,080円**

Bコース カット+シャンプー **1,400円**

Cコース カット+カラー+シャンプー **3,990円**

支店オープンにつき **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

来店のお客様全員に
BOXティッシュ
1箱プレゼント!!

至道線7号線↑
弘前駅前
かっぱ橋町
当店

ホリアイスホーツ
アクア八幡
弘前駅前方面↓

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(税別)

1,500円 ~

見取り価格!

生活のお手助け

- 部屋片付け、掃除、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 (ゴミ捨て)
- 庭仕事、菜園の作業
- 家具移動、引っ越し
- 女性スタッフでのお年寄りお子さんのお世話 ほか

大工さん仕事

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

お墓の管理

- 墓石掃除 15,000円~ (専用洗剤水拭き・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。(内葬により費用が変わりますのでご相談下さい。)

● 提携・PHSからも無料です ●

0120-94-9966

TEL 0172-88-8040

本社/青森県つがる市柏上古川八幡町30 弘前営業所/青森県弘前市城川1-1

BEAUTY

カラーバリエーション

求人募集中

夏期

カテキョーの



KATEKYO
イメージキャラクター
長谷部 誠



講習

中3生対象

特訓教室

少人数クラス編成

「ナツク」要項

期間 7月26～31日、8月8、9日(全8日間)

教科 英・数・理・社

時間 午後の部

場所 各校教室

受講料 35,000円(税込、テキスト代等含む)

※要項の詳細は各校へ直接お問合せください。

全学年対象

短期集中指導

完全マンツーマン

「ナツタン」要項

期間 夏休み期間中

教科 何教科でもご希望に応じます

時間 100分・120分・150分指導など
自分のペースに合わせて選べます

場所 ご自宅または弘前駅前校教室

受講料 ご予算に応じて設定できます

全国170都市で地域教育に貢献 派遣実績35年

青森県家庭教師ネットワーク

自宅で1対1

0120-00-1111

このフリーダイヤルは通話料がかかりますが、通話料はお客様負担ではありません。

地域教育に貢献して30年 全国運営130校の信頼と実績

KATEKYO学院

教室で1対1

0120-77-5555

このフリーダイヤルは通話料がかかりますが、通話料はお客様負担ではありません。



弘前事務局 0172-35-2266(代)
弘前駅前校 0172-35-7733(代)
弘前市駅前2-3-2 三洋ビル4F

各地域の情報掲載 | KATEKYOのホームページ 資料請求も受付しております

スーパー家庭教師 検索

ルーム科アフリカ制! 飲食持ち込みOK!!

MELODY QUEEN

★土・日・祝は10時オープン! 名曲連弾50%OFF
★ウイダー会員は毎回10%OFF!
★毎週の日は毎日ひとつかおアフリカサービス!

HP / <http://melodyqueen.net/>

☎0120-821-369

おかげさまで創業50年!

三栄商会

『誰かの手助けがほしい!』
今年で創業50年! 各種住宅設備から家電製品の販売・修理。

修理しているお風呂・トイレなどは
毎月ととの付く日は『修理日』
たが今ホームバンク提携受付中!

☎0172-34-6161

西弘前クリニック

胃腸科・外科・内科
人間ドック
通所リハビリテーション
訪問看護
介護外来
健康診断

☎0172-32-4121

後援 西弘前

あちろし祭り

7月19日(土) 20日(日)

お祭り時間: 夕方5時~9時(両日)
通行止め: 夕方5時~10時(両日)
本部: 西弘前の銀行西弘前支店前

7月19日(土曜日)

イベント盛りだくさん!!
みんなの盛りだくさん!!

文芸小学吹奏バンド (吹奏)
東正中吹奏バンド (吹奏)
藤原吹奏楽団吹奏 吹奏
フルーシード (吹奏)
HINAライブ (吹奏)
弘前大学吹奏楽部ライブ (吹奏)
弘前大学吹奏楽部ライブ (吹奏)
弘前大学吹奏楽部ライブ (吹奏)
HINAライブ (吹奏)

わなげ

西弘前
お祭り
お祭り

7月20日(日曜日)

小学生アリアーディングチーム演奏 (吹奏)
アリアーディングFC ミニゲーム・サイン音 (吹奏)
弘前大学吹奏楽部ライブ (吹奏)
HINAライブ (吹奏)
弘前大学吹奏楽部ライブ (吹奏)
弘前大学吹奏楽部ライブ (吹奏)
弘前大学吹奏楽部ライブ (吹奏)
HINAライブ (吹奏)

わなげ

西弘前
お祭り
お祭り

おじりんごSAWA

お祭り
お祭り

ジャンピングお祭り

お祭り
お祭り

ファンデーションライブ

お祭り
お祭り

前川川山

お祭り
お祭り

ふもと石田ハジメ

お祭り
お祭り

メイストリート

お祭り
お祭り

7月19日(土) 20日(日)

お祭り時間: 夕方5時~9時(両日)
通行止め: 夕方5時~10時(両日)
本部: 西弘前の銀行西弘前支店前

お祭り

お祭り
お祭り

お食事だけでもOKな居酒屋

タヤげこやげ

「今日は食事だけ」というお祭り
飲み、肴ものなど各種取り揃えて
お祭りしています。

飲み放題は、お一人様1,800円(2時間)

☎0172-35-9219

旨い安いボリューム満点!

でっかい

お祭り
お祭り

ゆかい

お祭り
お祭り

若者男女問わず アットホームなお店

真食 味の台所

焼き鳥 TRICK

お祭り
お祭り

☎0172-38-2167

うまい食べ物と数多くの飲み物を揃えています。

お祭り

お祭り
お祭り

☎0172-34-8151

おかげ様で10周年

かくれ家

西弘の二次会三交代と買えば
KAKUREGA-GO!!

☎0172-36-2612

あなたがいサービスを心がけています。

COOP西弘店

フレッシュな生鮮食品をはじめ
とし、安全・安心な Coop 商品や
季節にやさしい商品がいっぱい
新仕入れやサークル活動も行って
います。

☎0172-34-6240

自給・弘前一美味しい焼肉の食べ放題!

焼肉エド門

当店はオーダーバイキングでの
食べ放題を行っています。
炭をぶっ飛ばさなく、ゆっくり
楽しんで頂けます。
食べ放題 2,100円(税別)~

☎0172-31-3141

うまくて安い居酒屋!

八十八夜

飲み放題ももちろん!
お祭りも充実しております。
しかも「安い」で嬉しい!

飲み放題は、お一人様1,200円(2時間)

☎0172-33-9379

初心者の方も、女性も大歓迎!

お祭り

お祭り
お祭り

☎0172-35-9831

7みちの銀行は地域の皆さまを応援します!

お祭り

お祭り
お祭り

☎0172-33-2884

西弘前のゆったり楽しめるダイニング

HACHI

飲み放題 120分~1,500円(税込)

☎0172-33-0101

見てびっくり、食べて納得、本物の味がここにある。

お祭り

お祭り
お祭り

☎0172-32-0807

お一人様でも気軽に食事ができる、各種お祭りもできるお店です

お祭り

お祭り
お祭り

☎0172-35-5519

イベントカレンダー 2014年7月

6月2日(月)~10月13日(月祝) 田んぼアート【田舎館村】

場所 田舎館村役場 東側水田 **時間** 9:00~17:00(最終入場16:30)

問合せ 田舎館村企画観光課 0172-58-2111(内線242)

料金 大人:200円 子供:100円(小学生)

※未就学児、および障がい者は無料。ただし障がい者手帳を提示した場合

自然が育てる緻密なアート。色の異なる稲を絵具代わりに巨大な絵を描く田んぼアート。緻密さと芸術性の高さから海外メディアにも注目されています。9月下旬には稲刈り体験ツアーを開催します。



6月29日(日) 藤田記念庭園 無料開放日【弘前市】

場所 弘前市上白銀町8-1 藤田記念庭園 **時間** 9:00~17:00

問合せ 藤田記念庭園 0172-37-5525

7月5日(土) 弘前バル街 VOL.7【弘前市】

場所 弘前市内各店 **時間** 14:00~24:00(各店によって前後します)「ひろバルMAP VOL.7」までご連絡下さい

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。「バル(BAR)」とはスペインの大衆的なカフェ＆バーのこと。多くのバルには椅子は無く、客は立ったままで飲んだり、会話を楽しませます。お店によってピンチョス(小料理)が異なり、焼き鳥、揚げ物、ハムなど料理人が腕を競います。お友達数人で各自の「ひいき」のお店をハンゴするという楽しみ方が一般的です。弘前バル街には普段はなかなか入れない人気寿司店、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ています。弘前の夜を、ガイドマップを手に、飲み、食べ歩きしてみませんか?新しい発見があるかもしれません。

当日参加できなかった場合や使い残した場合は、弘前バル街翌日から5日間行われる「あとバル」で使用できます。「ひろバルMAP VOL.7」記載の「あとバル」協力店で、チケットを各店の飲食の支払いの一部、あるいは商品購入代金などに充当できます。但し、券面金額の商品券ではありません。また対象メニューや商品は限定されます。1店でお一人様1冊以内(半券1~5枚)を限度とし、お釣りは出ません。使用の場合前もって提示し、対象メニューや商品をお店ごとにお尋ねください。



前売券 ¥3,500(5枚綴り)
当日券 ¥4,000(6枚綴り)14:00~販売
※「ひろバルMAP VOL.7」が付いています

7月19日(土)~20日(日) こでんてん in 天空村2014 手しごとアート展【黒石市】

場所 天空村【黒石市豊岡 烏城焼(うじょうやき)周辺一帯】 **時間** 19日(10:00~17:00)・20日(10:00~16:00)

問合せ こでんてん実行委員会 0172-53-3082(烏城焼 今井)

夏の天空村は技と遊びゴコロが満載!!

全国から集まる作家の手しごとと作品を展示・販売いたします。感動できる作品と作家たちに会いに来てください。

モノづくりの楽しさを体験できるワークショップも開催します。小さなお子さまから大人まで楽しめるワークショップがたくさんあります!!

みなさんもぜひオリジナルの作品を作ってみませんか。



一日店長 2014/7/19 Sat

鳥肌 実 ランチの会

びよん吉

前売券 3000円
当日券 3500円

鳥肌実 ランチメニュー

1日店長ランチメニュー

16:00~18:00

16:00~18:00

16:00~18:00

16:00~18:00

7/19 びよん吉

鳥肌実 ランチの会

開場12:30

前売券 ¥3,000
当日券 ¥3,500

別途お食事チケット1,000円分(250円×4)
ご購入で優先座席(先着順)になります。

びよん吉 にく仙人 **7/20**

中本マリ 太田雄二 Duo

ジャズライブ

開場15:30・開演16:00

前売券 ¥3,500 (指定席限定60名先着順)
当日券 ¥4,900 (スタンディング)

Mad Nakamura & Yui Ono Duo

中本マリ 太田雄二 Duo

JAZZ LIVE

in NISHI HIROSAKI

Page One

2014 **7/20** 全席 ¥3,500 (指定席限定60名先着順)
当日券 ¥4,900 (スタンディング)

会場 びよん吉にく仙人 (黒石市豊岡) 15:30開演 16:00

TEL: 53007 (鳥肌実) TEL: 53008 (中本マリ)
TEL: 53009 (太田雄二) TEL: 53010 (Page One)

チケット予約: 0172-53-3082 (今井)

※チケットは当日16:00まで販売終了となります。



新日本プロレスリング株式会社

WRESTLING MAX 24

夏が来る！

空前絶後の



7.23 [WEDNESDAY] 青森県武道館

開場17:00 開始18:30



■ロイヤルシート 12,500円(当日13,000円) ■アリーナA 9,500円(当日10,000円) ■アリーナB 6,500円(当日7,000円)
■2階指定席 5,500円(当日6,000円) ■2階自由席 3,500円(当日4,000円)

◆主催:ディーテック・プロモーション

◆提供:新日本プロレスリング株式会社

◆後援:青森朝日放送 / tv asahi / エフエム青森 / 東奥日報社 / 陸奥新報社

◆協賛:株N・S・マネージメント / 北の狼 / 不二家

◆予約・お問合せ:新日本プロレスリング株式会社 <http://www.njpw.co.jp/>

◆新日本プロレスリングオフィシャルWEBサイト <http://www.njpw.co.jp>

◆新日本プロレスリングオフィシャル携帯サイト <http://njpw.jp>

◆新日本プロレスリングオフィシャルTwitter <http://twitter.com/njpw1972>

◆新日本プロレスリングオフィシャルFacebook <http://www.facebook.com/newjapanprorestling>



◆新日本プロレス公式Webサイト <http://www.njpw.co.jp/> / ◆新日本プロレス公式スマートフォンサイト <http://sa.njpw.jp/> / ◆新日本プロレス公式モバイルサイト <http://njpw.jp/>
◆チケットぴあ <http://pia.jp/> (Pコード 594000) <http://pia.jp/U/> (ぴあカウンター、サークルKサンクス各店、セブンイレブン各店) / ◆イープラス <http://eplus.jp/battle/> (サンヨーグループ各店) / ◆ファミリーマート各店
◆ローソンチケット [Tel.0570-084-002 http://l-tike.com/sports/njpw/](http://l-tike.com/sports/njpw/) (ローソン店舗内) / ◆前売り.com <http://maeuri.com/> / ◆せくら野百貨店インフォメーション [Tel.0172-26-1120](http://securan.com/)
◆サンロード青森総合サービスカウンター [Tel.0172-722-8111](http://sanroad.com/) / ◆BAR MINOSA [Tel.0173-3249](http://barminosa.com/) / ◆ELMインフォメーション [Tel.0173-33-6275](http://elm.jp/) / ◆かにおお [Tel.0178-45-2234](http://kaioo.com/)

外で遊ぶ機会の多い夏！
でも、その前に知っておきたい

夏の皮膚トラブル

もちろん夏は汗ばむ季節だから、お肌の病やトラブルが多い季節なんです。そこで今回は、はらクリニックの院長 今村憲市先生に、どんなお肌の病を予防すればよいのか聞いてきました！
トラブルが起きないようにお肌を、美しく夏を過ごしたいですね。

高温多湿によるもの

- 水虫**
原因 バスマットやスリッパなどから感染。
 30℃、湿度90%で水虫菌が繁殖。
予防 入浴時、指の間を洗う。足を乾燥。
 石鹸指下乾燥。家族全員で治療。
症状 劇痒性、夏を合併したときは皮膚赤へ
治療 塗り薬、ひどい場合は内服
- あせも**
原因 皮膚に汗が貯まる
予防 シャワー、石鹸のほほほ、パウダー
症状 赤く腫れたり、膿が出たり
治療 ステロイドローション・軟膏、抗生剤内服
- かぶれ**
原因 虫刺され、あせも、汗がに菌感染
予防 引く掻かない、原因はテープで覆う
症状 盛大な痒みがあるようなら多く皮膚科へ
治療 抗生物質の内服、外用
- 熱中症**
症状 四肢の痙攣、逆汗、めまい、頭痛、
 吐き気、嘔吐、脱力、ショック、失神
原因 高温下に長時間さらされ、身体の中に大量の
 熱を蓄積して、体温を維持できなくなった状態
予防 早めの水分補給
治療 涼を早くして休ませる、スポーツドリンク、
 全身に扇風機を冷卻→救急車を呼ぶ

虫などによるもの

- 蚊**
原因 針を刺す時、肌温度を感知
予防 防虫スプレー、防虫カバー着用
症状 腫れがひどい時(特に指は腫れ)は皮膚科へ
治療 冷たい、ステロイド軟膏を塗る
- ブユ**
原因 針を刺す時、肌温度を感知
予防 肌上60cm以下で主に日中活動
症状 刺されて2日後か痒みでかゆくなる、皮膚科へ
治療 ステロイド外用、抗アレルギー薬内服、症状が
 ひどい時にはステロイド注射
- ハチ**
原因 毒針を刺す
予防 スズメバチは黒い色を好むので黒い
 色の服に近づかない
症状 スズメバチはショックを起こすので、皮膚科へ
治療 セロテープで針を抜く。
 毒を絞り出す。薬を塗って冷やす
- クラゲ**
原因 触手から毒性物質分泌
予防 泳ぎ中、皮膚にヨウソクとした
 乳濁物を感じたら泳ぎを中止
症状 皮膚が赤くなったり
 ショック状態→皮膚科へ
治療 局所治療、ショック対策

紫外線(UV)によるもの

- 日焼け**
原因 UVBによる皮膚の炎症。2日後腫れ
予防 ①長時間日光に当たらない
 ②帽子・日傘・UVグラスによる遮光
 ③UVスクリーン剤を塗る
症状 腫れが広い時、痛みが強い時、水ぶくれができた時
治療 ヤクトに塗る。30分以上冷やす



お気遣いご相願下さい。
 治療費等詳しくは、
 ホームページまたは、
 お電話でご相談下さい。



健康保険が使える

はらクリニック

皮膚科・泌尿科・美容外科・形成外科・皮膚科

TEL 0120-1641-12

http://www.hara-cl.com

弘前市東通3-2-7 (AKIMOTOビル3F)

(診療時間) 平日9:00~12:00/15:00~18:00
 土曜9:00~12:00/13:00~15:00
 (休診日) 日曜・祝日

レーザー治療に
 関する情報は
 東北最大!

糖尿病・代謝・内分泌内科・胃腸内科

今村クリニック

日本糖尿病学会専門医
 日本消化器病学会認定専門医

院長 今村憲市

弘前市大字松原西2丁目1-1 Tel.0172-88-3090



知って得・納得一口メモ

血糖値が気になる方へ...

経口血糖降下剤は①SU薬、②BG薬、③αGI薬、④チアソリジン薬、⑤グリニド薬、
 ⑥DPP-4阻害薬の6系統の薬剤が臨床に用いられておりましたが、平成26年4月
 18日に7系統目の薬として⑦SGLT-2阻害剤が発売されました。

本薬剤は血液中の過剰な糖を尿中に排泄して血糖値を下げる薬
 です。インスリン分泌に関係なく血糖を下げるため、肝臓保護作用が
 あるとともに、体重を2~3kg低下させ、中性脂肪・血圧の低下作用、
 善玉コレステロール(HDL)の上昇作用があります。

他系統の薬剤との併用も可能で、血糖値が思うように
 下がらない方はかかりつけ医と相談して下さい。

さわだ整形外科

AWADA
 PLASTIC CLINIC

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
 ています

■痛症・慢性腰痛・ヘルニア・肩関節症・変形性膝関節症、
 頰・加齢性腰痛症・椎間板ヘルニアなどに対する治療

「トリガーポイントブロック」をご存知ですか?
 ※NHK「正しく知って」で紹介された治療法です。

やけどや一般外傷に対する治療として、被覆材を用いた、最新
 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条の指定施設となっており、
 福祉給付の申請や、身体障害者福祉法等の申請を行っています。
 「働きかけ」の患者さんには検診も行っていきます。

【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 緊急処置あり

弘前市大関3-2-1(南高校通り)
 TEL 0172-87-3311

診療室
 明るく清潔な治療室で、
 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
 最新のデジタル検影機を使って、
 安全で的確な検影を行っています。
 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。オゾンを効く
 のもの治療も行っています。

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。
 運動療法・リハビリテーション・セラピー
 の資料を揃った説明が希望されています。

LIFE

医療法人

あきた耳鼻咽喉科クリニック



Blancdiou
HIROSAKI FC

目指せJリーグ！
当院は全力で
応援しています！

～めまい・ふらつきについて～

めまい・ふらつきの原因は、耳疾患、脳の病気、貧血などいろいろです。その中で一番多いのは耳が原因のめまいです。しかしめまいの原因をはっきりさせるのは意外と大変で、大学病院でも五割診断がつけば良い方です。

耳のめまいも有名なメニエール病、内耳炎や中耳炎によるめまい、聴神経腫瘍など原因は様々です。その中でも一番頻度が高いのは、頭位めまい症です。半規管という所にある耳石が原因で起こるめまいです。数年前になでしこジャパンの澤穂希選手が罹り、ワイドショーなどでも紹介されていました。このめまいは特徴的なことが多いので比較的診断が付けやすいめまいです。



耳鼻咽喉科ではいろいろな検査を行ってめまいの原因を調べます。是非ご相談ください。

日本耳鼻咽喉科学会認定 耳鼻咽喉科専門医 聴覚器適合判定医
院長 秋田 二期



◆診療科目
耳鼻咽喉科・アレルギー科

◆診療時間 月・水・日曜日、祝日は休診、但し
急病の方はご遠慮ください。

	月	火	水	木	金	土
午前9:00～12:30	○	○	×	○	○	○
午後3:00～6:30	○	○	×	○	○	×

※土曜午後5:00まで

◆住所：弘前市南城西2丁目5-12

◆電話：0172-32-2332

◆URL：<http://www.akita-ent.net/>



LIFE

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。



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 急病時等を除くは、随時対応可。

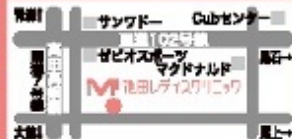
婦人科 池田レディスクリニック

弘前市高田5丁目7-7 TEL 0172-29-2055

lkedas@juno.ocn.ne.jp

<http://www.lkeda-lc.jp>

池田レディスクリニック 弘前



Dr.はらの「耳より健康コラム」vol.01

はらクリニック 院長 原 徹 TEL 0120-1641-12
<http://www.hara-cl.com>

コラム始めます！！
今日号から「はらクリニック 院長 原徹先生」の特約コラムを掲載する運びとなりました。第1回目のコラムは、先生の今の心境をお話し頂きました。



☑また宜しくお願ひします。
昨年12月に惜しまれつつ廃刊となつてしまつたフリーペーパーVIVAの原稿を書かなくなってから早6ヵ月経ちました。VIVA創刊第2号から17年間、207回にわたつて親切に迎われながら題材を探していた自分が身につけてしまつて、何かいい話題があると、「これは原稿のテーマになるぞ」と思つてしまいます。

ほつとした反面、物足りない日々を過ごしていた時、無料のミニコミ誌「Tsugaru」の担当の方が、クリニックを訪れてきました。初めは、話を聞くだけで、お断りをしようと思つていましたが、雑誌に対する情熱と、情報発信型であることが、心の空白にスッポリはまつてしまひ引き受けることにしました。
楽しい楽書の再開です！！ 女医からもお楽しみに！！

こんな時どうする？ SOS!

耳鼻咽喉科の救急疾患について

まず急な耳痛時には、解熱剤を必要最低限使用して下さい。次に鼻血は小鼻をつまんで10分固く抑えて止

血して下さい。
一方、耳鼻のどの異物はすぐに耳鼻科を受診して下さい。また、高熱、咽頭痛、嚥下困難、呼吸困難があり、特に悪臭がさかどんどん強くなる時は、膿瘍度が高いので救急病院を受診して下さい。更に鼓膜穿孔、鼻骨骨折が疑われる

時には、翌日の耳鼻科受診で大丈夫でしょう。めまいがひどい時には、まずは救急病院を受診し、耳鼻科は翌日でもちろんどんな病気でも全身状態や症状の程度で判断して下さい。

医療法人 あきた耳鼻咽喉科クリニック
院長 秋田 二期

夏買います 萬屋 YOROZU YA

古着 アウトドア 水着美女 家電

大人気第25P

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・古書・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

買取の流れ
 まずは、入口を入ってすぐの買取カウンターに、売りたい物をお持ちください。

①受付をします
 免許証や保険証、住基カードなどご本人様確認の取れる書類をご提示ください。
 書類のご本人様に、お名前、ご住所、お電話番号、生年月日、性別をご記入いただきます。

②査定をします
 番号札をお渡します。店内でお待ちください。査定が終了しましたら、放送でお呼びします。お持ちいただいた内容や、混み具合によってお持ちいただく時間は変わります。受付時にスタッフにお尋ねください。

③査定終了
 放送でお呼びしますので、受付をしたカウンターへお越しください。金額をご提示します。キャンセル品がある場合はここでお伝えください。ご提示した金額でご了承いただけましたらサインをいただき、お支払いをして終了です。

●●●たくさんのお買取お待ちしてます●●●

LIFE

ラジオは、ともだち♪

FM JAIGO

76.3MHz

WAVE

FM JAIGO WAVE

リクエスト・メッセージ

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

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います!

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	坂崎かずゆきの ミュージック・ベジタブル	歌謡サブリ 山口ひろみ	MUSIC's YELL ~心を動かす音楽を~	俊ちゃんの 人生応援歌
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・邦楽」				

2014-2015 SEASON Aomori Wat's

ブースタークラブ 会員募集中!!

新シーズン更新および 新規入会受付中!!

オリジナル特典付 継続受付は6/30まで!!

青森ワッツやブースタークラブの情報など詳しくはWEBで!

aomori-wats.com

青森ワッツに関するお問い合わせ 青森スポーツクリエイション(株)

TEL 017-763-6591 FAX 017-763-6532 E-MAIL info@aomori-wats.com

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。

保険に入るのかと思うけど、何がいいのかしら…?

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?

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。

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 HIRORO 4F
【営業時間】10:00~20:00 年中無休

LIFE

運転免許は三ツ矢におまかせ

冬に強いAWD教習車 インプレッサG4

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
- 普通二輪免許(普通・大型)
- 大型特殊自動車免許
- 準引自動車免許

おすすめの5大ポイントでスムーズに教習できます。

- 1 コンピューターで楽々! 技能予約やキャンセルが全てこの一台でOK! 楽々でモチベーションも上がります。
- 2 バイタリティーと思いやりのスタッフがあなたをサポート! アットホームな雰囲気であなただけに合わせた教習。親切丁寧に指導致します。
- 3 学科問題練習機「武蔵」 あなたの強い味方うけあいです…!
- 4 先進の教習設備でらくらく 17インチ液晶コンピュータアクセスマスターで、より実車に近い感覚や最新の法規制も学習できます。
- 5 あなたのスケジュールに合わせた教習プラン 安心におまかせコース/スピードコース/マイペースコース/期間短縮コース

各種教習ローンの取り扱いをしております。詳しくは、当校受付までご相談下さい。

三ツ矢自動車学校 弘前市石巻1丁目23-1
0172-35-6611
<http://www.mituya-ds.jp>

資格免許をとろう!

常時講習中

フォークリフト 2日間コース

車両系建設機械 運転技能講習 2日間コース

小型移動式クレーン 2.5日間コース 3日間コース

※フォークリフト・車両系建設機械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
青森県産業機械講習センター
弘前市石巻1丁目23-1(三ツ矢自動車学校内)
0172-34-6767

すてきな出合いをサポートします

— 独身農業者縁結び事業 —

会員登録料は無料です。お気軽にご相談ください。

お見合い



お見合い会員募集中!!

【会員対象者】

登録無料

- 真剣に結婚を望む20歳以上で、
次の項目の①あるいは②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。

会員限定交流会



婚活サポーター制度

結婚を望む独身者の相談や、お見合い相手の掘り起こし等を行う『おせっかい屋さん』が、あなたの結婚活動を支援します。

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、お越しください。

弘前市農業委員会事務局

TEL.0172-40-7104

弘前市大字上白銀町1-1弘前市役所4F

【受付時間】月～金曜日 8:30～17:00

[mail] nougyou@city.hirosaki.lg.jp

※ただし、年末年始及び祝日を除く

贈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 (税抜き)

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/10:00~20:00

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。



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削し、
完全オリジナル商品を製作しています。



- グラス・カップ等名入れ ¥1,000より
※グラスやカップで飾りみされた場合の価格です。
- 記念ボトル ¥2,000より
※ボトルを飾り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・ゼロー ¥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・価格等のお問い合わせは
エッチングアート工房

SASAKI

〒090-8927-0855 不定休
mail/h1-sasaki@h5.dion.ne.jp

お気軽にお問い合わせ下さい。

弘前市
早稲田

上十川
早稲田

※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。

① **葛西精肉店 肉の豚金** 掲載ページ2P→
和牛中おち&牛ホルモン (各1パック)
 ※お店まで、引き取りに来れる方 ... **5名様**

⑥ **三栄商会** 掲載ページ14P→
防滴ライト (電池付き)
 ※NAVI通信まで、引き取りに来れる方 ... **3名様**



② **三本コーヒー** 掲載ページ2P→
無糖アイスコーヒーセット
 (900ml x 12本)
 ※お店まで、引き取りに来れる方 ... **5名様**



⑦ **KEN施術院** 掲載ページ10P→
無料モニター募集
 広告媒体にBefore-Afterの写真を使用しても良い方
 ※週1回以上1ヶ月間通える方
 ※個人情報厳守いたします
 施術3回 22,680円→**無料** ... **先着1名様**



※写真はイメージです。

③ **川村精肉店** 掲載ページ4P→
お買い物券 (1,000円分) ... **3名様**

④ **麻雀 ロン** 掲載ページ18P→
打ち放題無料券 1,200円→**無料**
 ... **10名様**

⑧ **RN ルナ** 掲載ページ9P→
溶岩浴無料券
 1,300円→**無料**
 ※マッサージは別料金です。 ... **3名様**



⑤ **興食屋 味の台所・焼き鳥TRICK** 掲載ページ14P→
御食事券 (2,000円分) ... **5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希望する商品番号と商品名(第1希望、第2希望迄)
- ②今月掲載の中からお利用予定or利用したお店の名前
- ③本誌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

応募締切 7月25日(金) (当日消印有効)

Tsugaru2014年7月号

応募券

№.2607

↓宛名はこちら1
切って使ってください

T036-8155

青森県弘前市中野1丁目
9-14

NAVI通信

「Tsugaru 7月号
プレゼント」係

今月のお得な
クーポンはこちら→

Tsugaru2014年7月号クーポン
ミニストップ 弘大前店・藍田2丁目店
弘前土手町店・弘前青田店
黒石弥生町店
7月の土・日・祝日のみ (7月5・6日、12・13日、19・20・21日、26・27日)
ソフトクリーム 全品 50円引
 ※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 H26年7月の土日祝限定

Tsugaru2014年7月号クーポン
ミニストップ 弘大前店・藍田2丁目店
弘前土手町店・弘前青田店
黒石弥生町店
7月の土・日・祝日のみ (7月5・6日、12・13日、19・20・21日、26・27日)
ソフトクリーム 全品 50円引
 ※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 H26年7月の土日祝限定

Tsugaru2014年7月号クーポン
アンダーカラーズ3店舗合同
 (ピカソ、クレール、ティアラ)
新規会員様 30%OFF
メンバー様 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 H26.8月末日迄

Tsugaru2014年7月号クーポン
麻雀 ロン
ノーレートフリー 2ゲーム 無料券
 ※1名様1枚につき1回限り有効
有効期限 H26.7月末日迄

Tsugaru2014年7月号クーポン
麻雀 ロン
ノーレートフリー 2ゲーム 無料券
 ※1名様1枚につき1回限り有効
有効期限 H26.7月末日迄

次号発行は
7月25日
(金)です!

第7回ご紹介の学校は弘前市立高杉小学校と弘前市立北辰中学校です。

『高杉る 高杉小学校』をめざして 弘前市立高杉小学校 教頭 須藤 桂子

弘前市立高杉小学校は、明治9年に創立された「独狐小学校」と「高杉小学校」が昭和38年に統合され、新高杉小学校が誕生してから51年目を迎えた学校です。また、昨年度1月には校舎が、3月末には体育館が完成し、新校舎1年目となる今年度は「新たな学校づくり元年」として、新校舎の設備や空間を効果的に生かした授業づくりや人間関係づくりを図るため、様々な教育活動に取り組んでいます。

さて、新生高杉小学校がめざす学校像は「明日が待たれる学校」です。子どもが「明日も早く学校に行きたい」と思える学校、保護者が「子どもの成長が楽しみ」と思える学校、地域が「応援したい」と思える学校、教職員が「わが子を遇わせたい」と思える学校なのです。また、今年度の子どもたちの行動目標として、「高杉(たかすぎ)る高杉小学校」があります。「去年よりもがんばって、少しパワーアップする」を目標に、3つのアップにがんばっています。

- (1)学力アップ → 「運事はハイ！」(大きな運事で意欲づくり)
- (2)やさしさアップ → 「友だちにありがとう」(魔法の言葉で友達づくり)
- (3)元気アップ → 「背中をピン」(姿勢を正して健康づくり)



もちろん、培ってきた伝統や歴史も大切にしていきたいと考えています。校門に入って左手にある「子らよ すこやかに」の石碑は、統合10周年を記念して建立されたものです。高杉小学校に学ぶすべての子どもたちが心身ともに健やかに育つようにという願いが込められています。また、昭和41年当時の学校は田んぼの真ん中にあり、度々、大峰川の増水に悩まされていたそうです。しかし、それに負けることなく、毎年毎年、保護者・地域の皆様が整地し樹木を植え、校地の整備に尽力し、現在のようなたくさんの桜の木に囲まれた環境が整った



ということです。保護者・地域の皆様が学校に寄せる愛情が桜の木々に込められているのです。子どもたちへの愛情は現在の教育活動にも繋がっており、クラブ活動の「ねまり相撲」や高杉タイムの「おいしい毛豆青森県一の毛豆栽培」「りんご栽培」など、たくさんの方の活動において地域の方にご協力をいただいています。

これからも、保護者・地域の皆様の学校に対する想いを忘れず、高杉小学校の子どもたちが、困難を乗り越え大きく飛躍していけるように応援していきたいと思えます。

『北辰中の伝統行事～立志式』

弘前市立北辰中学校 教頭 千葉 教

弘前市の北西部に位置する北辰中学校は地域住民とのつながりが非常に強く、自得・高杉両小学校と連携した児童生健健全育成協議会を中心に、地域全体で児童・生徒の成長を見守っています。また福祉体験や保育体験など地域の施設を利用した行事、金魚ねぶたづくりや郷土料理など地域の人材を活用した授業が多いのも特徴です。

本校の特色ある行事に「立志式」があります。「立志式」は、大人の仲間入りとなる昔の「元服」にならっているとも、孔子が「論語」に記した「吾十有五にして学に志す」に由来するともいわれています。本校では、2年生に生まれてからの14年間に学習したことや体験したことなどを振り返りながら、現在の自分自身を深く見つめ直し、将来自分がどう生きていくかを真剣に考えて決意発表する場として、この行事を設定しました。1年生は入学式で、3年生は卒業式で、それぞれ主役になる行事がありますが、2年生にもぜひ主役になる行事をということで創立当初の教職員が作り上げた行事です。

例年、11月下旬に行われますが、9月には2年生にオリエンテーションをし、10月に入ってからおよそ2週間で将来に対する決意発表の作文を書き上げます。その後、文庫用にコンピュータ入力をし、さらに2週間ほどかけて発表の練習・暗記をします。その間、先生と生徒とでかなり綿密な話し合いがなされ、生徒の進路意識の向上につなげます。



当日は入学式や卒業式と同じように体育館に紅白幕を張り、全校生徒と2年生の保護者、出身小学校長や出身保育園長を始めとする地域の来賓を前にステージ上で1人ずつ決意を発表します(写真は昨年度)。

3年生は昨年の自分を思い起こして受験に向けて決意を新たにし、1年生は自分の将来を本気で考えるきっかけとし、全校的に意義がある行事です。今年11月22日(土)に行います。機会がありましたら、ぜひご来校ください。



求人情報

新しい自分に
向かってはばたこう!

業務多忙につき、パートタイマー募集

■募集内容(下記店舗以外でもお気軽にお問合せ下さい。)

店舗	募集内容	時間	
弘前市	大原店	酒類	7H
	高杉店	レジ・事務・食品	5H
	浜の町店	レジ	5H
	松森町店	レジ	5H
羽村	平賀店	レジ	5H
	新賀店	日配品早期品出し	2H
五所川原市	広田店	レジ	4H
	広田店	畜産	7H
	広田店	デリカ	5H

新規店舗 金木店 随時募集中!!
(太平宮北近く 旧日産ストア跡地)

「地域密着・地域貢献」が合言葉
みんなのスーパーさとちょうです。
株式会社 佐藤長

**お問い合わせ、ご応募は
各店舗まで!!**
金木店については、
本社松森町店へ。

※また、すでに求人終了となっている
場合もありますのでご了承下さい。

〒036-8184 弘前市松森町93
株式会社 佐藤長 TEL (0172)36-7755

乳製品の営業正社員募集

営業未経験者が多数活躍中です!

【職種】営業 (一般のご家庭への説明会の宅配商品のサンプル配布、PR、定額販売の受注)

【給与】17~26万円(車両手給食)+歩合給
※試用期間1~2ヶ月は15万円

【資格】普通免許(自動車用の持ち込みできる方)

【時間】9:00~18:00(実働7時間)
9:00~14:00(土曜日)

【休日】日曜日・第2土曜日

【待遇】社会保険完備・ユニフォーム貸与
定年60歳(再雇用65歳まで)

【応募】月~金 9:00~18:00
(水曜日 12:00まで)
お電話にてご応募ください。

明治宅配センター 明健堂弘前店
住所:弘前市城東5-6-15
TEL:0172-29-5026(担当/野呂)

エステティシャン募集

あなたの「手」を天職に
してみませんか?

【職種】エステティシャン

【人数】2名 20歳~

【資格】経験者優遇
(未経験者は研修有り)

【時間】パート/月10日
(期間は応相談)
社員/10:00~19:30
(休日:月9日)

【休日】火曜日定休日
お気軽にご応募ください。

住所:弘前市城東中央5-6-14
TEL:0172-27-2215

支店オープンにつき ☆美容師募集☆

【職種】美容師 ※正社員・パート

【人数】5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
黒田バイパス沿いアーク八幡内
TEL: 0172-35-4818

JOB

交通誘導警備員募集

業務拡大につき、増員募集決定!!

貴方の一歩が被災地の方に笑顔と元気を与える。
災害復旧警備スタッフ同時募集
※詳しくはお問い合わせ下さい。

長期勤務できる方歓迎!

**日給
5,600円~5,800円**

※社保付き、経験、能力考慮
※アルバイト同時募集中

トスネットでは第一歩を踏み出してみませんか?

「備」は「備」にも充実した
研修で、しっかりとサポート

イベント、交通誘導、施設等のトータルセキュリティ

株式会社トスネット北東北
弘前営業所

〒036-8084 弘前市大字高田五丁目5-2
TEL:0172-28-1255
担当/齊藤

新設置学科 3ヶ月制
独立開業・就職まで
しっかりサポート!
リラクゼーション
手もみほぐし学科

フリースクール
始めました!
(お好きな時間に講習が受けられます)



学院説明会 場所/TSC学院内

就業見学も随時 行っております。※お電話してからお越し下さいませ。

弘前TSC学院 **検索** 学校に関する資料を無料で郵送致します。お気軽にお問い合わせ下さい。

東北福祉カイロプラクティック専門学校 弘前市相町1-6(らくらく整体院内) - 不定休 -

TSC学院 TEL:0172-32-4765

急募! 市内ビジネスホテル出張整体

【職種】 整体師
 【人数】 パートタイマー(2人)
 正社員(1人)
 【給与】 パート/時給 750~1,200円
 正社員/ 10万円
 【時間】 パート/20:30~23:30
 21:00~ 0:00
 21:30~ 0:30
 正社員/18:30~00:30
 【休日】 パート/週3日~可
 正社員/月20日

詳細は面談にて!
 お気軽にお電話下さい!



らくらく整体院

弘前市大字楯町1-6
 TEL:0172-32-4765



JOB

12P 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

**19P 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歳~ (学生不可)
 【時間】 10:00~19:00の間の
 お好きな時間 週1~でもOK
 【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
 YOROZU YA

萬屋 弘前店
 〒036-8161 弘前市大清水1-9-20
 TEL 0172-29-8046 FAX 0172-29-5127 担当/五十嵐

19P 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】 特になし(高校生可)
 【給与】 ~750円
 高校生は ~680円
 【時間】 応相談 週3日以上出れる方

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
 YOROZU YA

萬屋 弘前店
 〒036-8161 弘前市大清水1-9-20
 TEL 0172-29-8045 FAX 0172-29-5127 担当/山口

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

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
※専任募集、指導能力、学力、人柄などで判断します

特 典/交通費支給
勤 務/曜日・時間等は相談に応じて
勤務地/KATEKYO学院 弘前駅前校
店 舗/午前10時～午後8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

NEW OPEN オープニングスタッフ募集 第1弾!

※初任給! Luikaでは美容師の独立をサポートするシステムを導入!
■指名ノルマ、店販ノルマは一切ありません ■売り上げにかかわらず最低保障12万円! ■頑張り次第で、20万円以上可(平均20～23万円)

☆**スタイリスト 限定3名** **要美容師免許**

【時間】9:00～20:00(内実働8時間) **パート** 【時間】9:00～20:00
【給与】最低保障12万円(社内規定あり) (勤務時間応相談)
【休日】月6日休み **【時給】700円**

☆**フロント業務 限定2名**

【時間】9:00～15:00
15:00～20:00(ラスト)
【時給】670円～

※田高駅前コンビニ跡地に美容室オープン!
今までにないおしゃれな空間で働く仲間を募集!
ガッツリ働いて高収入を目指すのもよし!
のんびり働くのもよし! 好きな時、何時間でもOK! 週一回からOK!

Luika 詳細についてはお問合せ下さい。
美容室 ルイカ TEL 0172-55-5466
弘前市南富田町17-18 9:00～20:00

定時職員募集

元気で明るい方

【職種】店舗共済スタッフ 1～2名
【勤務地】CO-OPあおもり店舗
【時間】9:00～17:00
【時給】700円～
交通費支給、福利厚生完備
報奨金有り、賞与あり(年2回)
※報奨金込みで月10～14万くらいになります。

【休日】週休2日・有給休暇有り
【応募】下記のお電話にご連絡いただくか、ハローワークにお問合せ下さい。

COOP AOMORI
住所:青森市浪岡徳才子字山本27-3
TEL:0172-62-1477 (担当/阿部)

正規職員を目指して一緒に頑張っていただけの方、大歓迎!!

私たちの仕事は、「組合員さんの暮らしのお役に立ち喜んでいただくこと」です。

【職種】パート/食品・雑貨の配達営業(1.5tトラック) ※試用期間2～3ヶ月間
【資格】18歳以上、要普通免許(AT限定不可)、学歴・経験不問、未経験者歓迎
【勤務地】①青森市(同厦町・浪岡) 8:45～16:45(7h)……4名
②平川市(松崎温泉様近く) 12:30～17:30(5h)……2名
【時給】①830円～、②850円～ ※試用期間時給680円
【待遇】①②昇給年1回・賞与年2回・雇用保険・通勤手当・①社会保険
※1日7時間勤務の方は正規職員への登用制度有り(詳細は面接時に説明します)
【休日】週休2日・有給休暇有り
【応募】電話にて応募下さい。面接日は改めてご連絡します。

生活協同組合コープあおもり
青森市浪岡大字徳才子字山本27-3
TEL:0172-62-6947 (担当/共同購入部 太田)

パートさん大募集

働く時間、相談に乗ります!

【職種】①レジ業務
②部門業務
(ゲーム・古着・アミューズ等)
【資格】20～40歳くらい
【時間】平日/営業時間内で応相談
日・祝日/9:30～25:30の間で応相談
【給与】700～750円
(22:00以降は深夜手当別途有)

随時面接を行っています!
お気軽にお問合せください!

YOROZU YA 真屋 浜館店
〒030-0947 青森市浜館6-4-23
TEL:017-744-8828 担当/原

**ライフスタイルに合わせた
お好きな時間・休みがとれます**

小さなお子様のいらっしゃる主婦の方、
パートは休みづらめという方、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

随時面接を行っています!
詳細はお電話にて
お問合せください!

YOROZU YA 真屋 青森東店
〒030-0936 青森市矢野崎字赤生田16-1
TEL:017-726-1830 担当/佐藤

パートさん大募集

おしゃれなお店で働きませんか!

【職種】A:ホール B:調理
【資格】20～40歳(学生不可)
【時間】A/10:00～17:00(4～5時間)
B/18:00～22:00(4～5時間)
【給与】700～750円
【応募】まずはお電話下さい

随時面接を行っています!
お気軽にお問合せください!

Dragon Cafe
ドラゴンカフェ
〒030-0947 青森市浜館6-1-8
TEL:017-752-6077 担当/佐々木

JOB



2013年度JCSI(日本生活協同組合連合会) 第4回調査結果 生命保険部門



加入したい

住所が
変わった

共済金の
申請をしたい

明日の暮らし、ささえあう

生協から
保障プランの提示を
して欲しい

CO-OP共済に
ついて説明を
聞きたい

CO-OP共済 みんななっとく! 相談会

契約者を
変更したい

今入っている
保障を知りたい

保障の見直し
相談したい

なっとく!



各会場 10:00~17:00
聞きたいこと、不安なこと、手続きなど、
どんな疑問にでもお答えします。
お近くの店舗の相談会へ
お気軽にお越しください。

なっとく!



なっとく!



黒石店

黒石市黒町1丁目161

6月25日(水)

7月25日(金)

毎月25日に開催

なるほど!



なっとく!

平賀店

平川市水町北柳田23-5

7月1日(火)

~3日(木)

毎月1日、2日、3日の
3日間開催

和徳店

弘前市大字野田1丁目1-27

7月9日(水)

毎月第2水曜日開催

西弘店

弘前市大字中野1丁目13-1

7月15日(火)

毎月15日開催

松原店

弘前市大字松原東3丁目2-9

7月20日(日)

毎月第3日曜日開催

後援団体の共済センター
(黒石水産(株)共済)など、
相談窓口のみの
ご参加が可能です。

お問い合わせ先

COOP 生活協同組合コープあおもり

〒038-1303 青森市浪岡大字佐才字山本27-3

コープ共済センター ☎0120-62-1477 営業時間/月~金 AM9:00~PM6:00

<http://coopkyosal.coop>

コープ共済

検索

CO-OP共済は個人賠償責任に、個人賠償補償が必ず入ります。

ご来店を
待ってるのだ!



CO-OP共済に加入するには、出資金をお支払いいただき、お近くの生協の組合員になる必要があります。 契約引戻団体/日本コープ共済生活協同組合連合会