

地域密着型情報誌

Tsugaru

～今月の特集は～



2014 September
vol.61

9

…11・12P

- 9月のイベント情報 …13P
- 学校からの伝言板 …14P
- 弘前のクリニック情報 …15～18P
- 読者プレゼント …20P
- 津軽の求人情報 …21・22P



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！

FMジャイゴウエース(76.3MHz)で放送中!

ご自由にお取り下さい。



Tsugaru イチオシのお店

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

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!

8月の人気メニューベスト5

- 1 豚バラカレー 750円
- 2 天丼カレー 750円
- 3 チャーハンカレー 750円
- 4 焼そばトライアングル 750円
- 5 オム焼そば 600円

◇◆◆来月は何か?◆◆◇

9月のサービス商品

らなぎまぶ心 600円
 マグロかつ丼 600円
 マグロナットウ丼 600円

営業時間 11:00~夜10:00

おしゃれ工房
はあま屋

弘前市駅前向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
 9/2 ~ 10/12まで

- *70cm120g迄... ¥14,800
- *70cm 70g迄... ¥10,000
- *58cm120g迄... ¥13,000
- *58cm 70g迄... ¥9,000

◆ナチュラルストレート(カット代込み)
 小・中・高校生迄 ¥4,500 (PM4:00迄受付)
 一般の方 ¥5,300

◆縮毛矯正(カット代別+¥1,000) (PM3:00迄受付)
 小・中・高校生迄 ¥5,500
 一般の方 ¥6,800

9月限定!!

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
 堅田バイパス沿いアークア八幡内
0172-35-4816

お来店のお客様全員に
 BOXYマッシュ
 (縮毛矯正)!!

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
 (税抜き)

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

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。

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。

リラクゼーションカプセル 25分1,800円

MENU		
全身コース	顔もみ・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		

整体サロン **ほぐしピア**
 TEL:0172-38-6800
 弘前市南大町一丁目10-1 ユニバース店内

Tsugaru7月号・Tsugaru8月号のお詫びと訂正

去る、平成26年6月25日発行「Tsugaru7月号」26ページ、平成26年7月25日発行「Tsugaru8月号」26ページの生活協同組合コープあおもり様、求人広告の文面で、電話番号を誤って掲載しておりました。改めて、訂正させていただきますので、宜しくお願い致します。

正しい電話番号 → 0172-62-9647

読者の皆様には、大変ご迷惑をお掛け致しまして、誠に申し訳ございませんでした。今後このようなことの無い様、より一層注意して参りますので、宜しくお願い致します。





らーめん 煌 8月8日 OPEN!

店の名も冠した自慢の一杯!
煌そば 700円
 ぶりぶり太麺がよく絡む
 背油入りとんこつ醤油ラーメン。
 こってりなのにとくくない
 店長一押し!!

新感覚のイタリア風つけ麺!
海老のバイ包み 900円
 えび・あさりが入ったトマトベースの
 海鮮スープをバイで包んで焼きあげました。
 ちょっぴりイタリアンな一品!!
※お別れ1分はとれます。



らーめん 煌のこだわり

スープ 命のダブルスープ
 豚骨、魚介、野菜、青森産のニンニクをたっぷり使い、一日かけてじっくりと旨み
 を引き出した、まさに命をいただきますという究極のダブルスープ。ご賞味あれ!!

卵をふんだんに使った自家製麺
 力強いスープに負けない麺をつくる。行きついたのが、津軽の大地が育んだ美味
 しい水をふんだんに使った超多加水麺。粉と水、卵と塩など独自の配合によりグ
 ルダンが生まれ、モチモチ感やツルツル感に変化し、ダブルスープにぴったりの
 麺に仕上げる事が出来ました。ご賞味あれ!!

ラーメン		トッピング	
煌(きら)そば	700円	チャーシュー	250円
濃厚煮干し	680円	メンマ	100円
まる味噌	780円	味玉	100円
●うま辛レッド	750円	のり	100円
中華そば	650円		
つけ麺		手作り餃子(5個)	300円
(濃厚醤油)	800円		
海老のバイ包み	900円		
各種大もり	100円		
どんぶり		ドリンク	
チャーシュー丼	300円	ビール(中ビン)	480円
たらマヨ丼	300円	焼酎(しもろろフルーグ)	400円
ライス	50円	ウーロン茶	200円
		アップルジュース	200円
		オレンジジュース	200円

※メニューに表示されております価格は全て税込み価格です!

らーめん 煌

〒990-0113 弘前市早稲田1-13-11
 ☎0172-88-8354
 年中無休
 11:00~24:00

マスカット 弘前市総合学習センター
 ツルハドラッグ



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。

おススメMENU 平日限定セットメニュー

A. ラーメン・ギョーザ 750円
 B. ネギラーメン・ギョーザ 850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.. 900円

住 弘前市堀越字川合184
 ☎ 0172-27-3292
 営 11:00~20:00
 休 月曜日 P あり

旧7号線
 ラーメンショップ 弘前店
 弘前貨物 7号倉庫
 国道7号線バイパス
 ←至大橋 至城東方面→

郷土料理バイキング

秋のうまいものまつり

あおもり各地より取り揃えた速りすぐりの素材で、
 和食の職人が郷土料理を津軽風にアレンジいたしました。
 ご家族・ご友人皆様で「ふるさと」の味覚をお楽しみください。

2014年
 9/6土 7日 13土 14日 15月 20土 21日 23火
 午後 5:30 ~ 午後 9:00 ラストオーダー 午後 8時 45分

チケット料金

大人	3,500円(税込)
シルバー	3,000円(税込)
中学生	3,000円(税込)
小学生	1,500円(税込)
幼児(3~5才)	500円(税込)

アルコール飲み放題
 (9~11時 24,900円~30,000円)
7,950円1,500円

※3才未満は無料です。

ご宿泊(朝食付)

大人(中学生以上)	
2名一室	6,060円(税込)
3名以上一室	4,980円(税込)
※9月23日は2名一室 4,080円(税込)、3名以上一室 3,900円(税込)となります。	
小人	2,500円(税込)
幼児(3~5才)	1,800円(税込)

※3才未満は無料です。 ※2名以上お連れください。
 ※入浴税別 150円(大人のみ)

大和・弘前 - A-ONE The Terrace -
青森ロイヤルホテル
 〒990-0002
 青森県青森市大森1-1-1 青森ロイヤルホテル
 TEL 0172-28-2881 FAX 0172-28-2887

5月・弘前に農家直営ダイニングレストランがOPEN!



自家製米粉のマルゲリータ ¥1,000



野菜の親子ライス



彩り豊かなサラダバー

青森県の自然で育まれた
地場野菜をたっぷり使った
料理を提供いたします。



リンゴ農家が自ら経営するレストラン

■ Lunch

11:00~15:00



産地直送のみずみずしい素材を
楽しめるサラダバー付きランチ
サラダバー付き
日替わりランチ ¥850~

◀ベジフルトマトクリーム

■ Dinner

17:30~22:00

ディナーは豊富な料理に加え、
アルコール類も多数取り揃えて
おります。

カクテル、ビール、ワイン、
ソフトドリンクなど

結婚式の2次会プラン、団体プラン、
合コン3時間プランなど、お気軽に
お問い合わせ下さい。



バーニャカウダ ¥850



Farmer's
Dining
Vegetable

ファーマーズ ダイニング ベジフル
弘前市土手町131
0172-88-6886
ランチ 11:00~15:00 (L.O.14:30)
ディナー 17:30~22:00 (L.O.21:30)
定休日:月曜日



弘前パークホテルとなり

津軽を愛し、津軽と共に地域密着スーパー

生鮮活祭 さとうちょろ

明治30年創業

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

ポイント貯めてさらにお得!!

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!!

株式会社佐藤長 0172-36-7755
ホームページ <http://satouchou.co.jp/>

松森町店	小比内店	大原店	相馬店	常盤店
0172-36-7755	0172-27-0808	0172-87-8877	0172-84-1122	0172-69-5511
高杉店	浪岡店	堅田店	新宮店	広田店
0172-99-1100	0172-69-1177	0172-39-4411	0173-38-5656	0173-38-1266
森田店	浜の町店	城東店	平賀店	尾上店
0173-49-7722	0172-37-9900	0172-26-3388	0172-44-0422	0172-57-5533
新町店	中央店	桔梗野店	寿町店	金木店
0175-33-9222	0175-28-4477	0172-31-4422	0172-59-0556	0173-54-2570

今月のレシピ

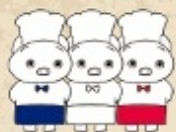
キノコのオープン焼き

材料(4人分)

シメジ: 1袋 / マイタケ: 1パック / エリンギ: 1パック
長芋: 400~450g / 刻みネギ: 大さじ3 / 卵: 2個
バター: 10g / 酒: 小さじ2 / みりん: 小さじ2
塩: 小さじ1/2 / 醤油: 大さじ1 / 塩コショウ: 適量
*たれ水
レモン汁: 大さじ1 / 醤油: 大さじ1

作り方

- ①シメジとマイタケは石づきを切り落とし、小房に分ける。エリンギは1cmの厚さに輪切りにする。長芋は皮をむいてすりおろす。
- ②たれの材料を混ぜ合わせる。
- ③耐熱容器にバター(分量外)を薄くぬる。
- ④ガスオーブンを220°Cに予熱しておく。オープンにより、温度差や焼き時間に違いがあるので気をつける。
- ⑤ボウルにすりおろした長芋と卵、調味料を加えて混ぜ合わせる。
- ⑥フライパンにバターを熱し、全てのキノコをさっと炒め、塩コショウをして耐熱容器に入れる。
- ⑦⑤の長芋を⑥にかけ、予熱しておいたオーブンで15分焼く。焼き上がったら刻みネギ、たれをかける。



SALLE À MANGER deux CHEZ-MOI

サランジェ ドゥ シェ・モア



りんごとお城と桜の街 弘前 そんな街にシェ・モアはあります。



牛ほほ肉の赤ワイン煮込み



アットホームな雰囲気、バルスタイルのフレンチなお店。ご友人やご家族と、カップルでも、ゆっくりとご堪能ください。

フランス語で食堂を意味するサランジェ。気軽に食事とワインが楽しめる当店へ“Bonjour!(いらっしゃいませ)”



Menu

【FOOD】 ¥300~

- ・エスカルゴのブルゴーニュ風
- ・牛ハチノスとヒヨコ豆のトマト煮込み
- ・牛ほほ肉の赤ワイン煮込み
- ・ステーキ各種
- ・ハモンセラーノ(骨付き生ハム)
- ・雲丹のプリン

e t c (50品以上)

【DRINK】 ¥350~

【WINE】 ボトル ¥2,000~



サランジェ ドゥ シェ・モア

弘前市外崎1-3-12(「樽満」跡地)

Tel.0172-55-5345

ランチ 11:00~14:00(L.O.)

ディナー 17:30~22:30(L.O.)

定休日:月曜日



姉妹店も営業中!!

弘前市代官町53-2

Tel.0172-33-7990

ランチ 11:00~14:00(L.O.)

ディナー 17:00~21:00(L.O.)

定休日:月曜日

HP <http://chezmoihiroasaki.com/>

RESTAURANT FRANCAIS
CHEZ-MOI
フランス食堂
シェ・モア 弘前

求人募集21P

一日の疲れを癒してくれる
癒しの空間 ホットとするお店

Uwala

うらら

女性一人でも安心なお店です

ご来店時に
「Tsugaru」を見たい
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

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



楽しく飲め、歌って
カラオケスナック
とろもも

昼の部 13:00~17:00

■歌い放題 (ドリンク3杯サービス)
¥1,200

夜の部 19:00~25:00

■2h飲み放題 (3名様から)
お一人様 ¥3,000

あなたの歌をCDにできます。
3曲入り1枚1,000円

団体様歓迎

30名様位までOK!
ご予算、相談に応じます。

住所/弘前市鍛冶町7-5 電話/0172-36-7141
定休日/月曜日 携帯/090-6254-9818





美顔専門店

フェイシャルサロン
Jun

6月22日
弘前市松森町に
オープン!



オープン価格
Tsugaruを見た人に限り
スペシャルプランの
6枚綴りチケットをお得に
ご購入いただけます。
通常 ¥6,000 × 6回 = ¥36,000が
¥4,000 × 6回 = ¥24,000に!

基本プラン

角質取り + マッサージ + バック 60分
通常4,000円
初回限定 **¥3,000**

透き通るような
若々しい素肌は、
永遠の女性のあこがれ、
年齢を重ねても若々しく、
美しくありたいという
願いをサポートします。

スペシャルプラン

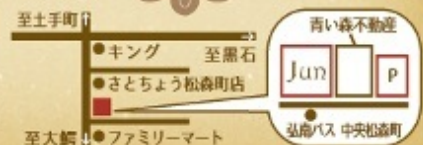
角質取り + マッサージ + バック
電子美容(美白orたるみ) 90分
通常6,000円
初回限定 **¥4,500**

女性限定・完全予約制

フェイシャルサロン

Jun

TEL 080-6005-4739
弘前市松森町114 ハイネス松森A-103
時間 / 9:30~18:00 休日 / 不定休



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
住 黒石市馬場尻東161-19
☎ 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**

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 **1,080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 正社員、パート
美容師大募集!! 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



求人募集21P

おかげ様で
11周年

一度の施術でも効果を実感!!

延べ患者数1万人を超える実績の当院へ悩まず気軽にご来院下さい。
「もっと早くここにくれば良かった…」

BEAUTY

来院された方
先着10名様限定!!
記念品贈呈!!



諦めないで!
痛みやコリに勝つ元気な
体を作り上げる

ご存知でしょうか?レントゲンで「異常なし」と言われる「骨盤・背骨の歪み」実は、大きな問題を抱えています。わずか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・予防法を駆使して根本療法を行っています。

少し意識を変えただけで、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。

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。**



【プロフィール】
佐々木 賢治 50歳
昭和30年6月7日生まれ
日本カイロプラクティック連合会正会員
趣味/温泉・サウナ・水風呂
好きな食べ物/リンゴ・ごぼう
愛読書/ゴットハンド算
スポーツ/野球

11周年限定 初回施術6,480円を「T sugar 見逃」で下記の料金で ↓

★ゆがみチェック +全身調整	2,500円 <small>税別</small>
★ゆがみチェック+骨盤調整 +肩まはは睡	1,500円 <small>税別</small>
★ゆがみチェック +骨盤矯正	1,000円 <small>税別</small>
★全身調整+頸関節まはは小顔矯正	2,980円 <small>税別</small>

期間:8月25日(月)~9月21日(日)まで

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



女性 子供 男性 どちらでも

カット専門 美容室
1030yen only
VIVID hair

「こんなふうになりたい」を大切に…
10年以上のトップスタイリストのカットが
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

大好評!!
マッサージ
954円 (税込1,030円)

マッサージ ●肩●フット●ハンド
各30分 1,030円
リンパドレナージュ ●女性限定
1時間 2,060円

9月のキャンペーン
リンパドレナージュ 9月限定キャンペーン
9月1日(月)~30日(火)まで +10分サービス

vivid hair 弘前店
弘前市早稲田1-2-4 メソラルジュ内
10:00~19:00
8/13~16, 12/31~1/3 P6台

至5城東 ●至102号
●至7号線 ●至ユニクロ
●至ホーマック ●至ユニクロ

当店 **vivid1000**

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** (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)

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/10:00~20:00

至弘前市街
清次郎 ユニバース
法務局 ヤマダ電機
コナカ ●当店
メガネ・バリミキ
国道102号線 至黒石

～集団予防接種によりB型肝炎ウイルスに持続感染された方へ～ 一人で悩んでないで、無料個別相談会をご利用ください

無料個別相談会を行ないます。

0120-013-621
 ■ご予約受付時間
 平日 9:00～18:00
 当日は予約制ですので、必ずお電話ください！

完全予約制

B型肝炎訴訟 (給付金請求) について

相談会では、優しく丁寧に弁護士がご対応します

平成24年1月13日に「特定B型肝炎ウイルス感染者給付金等」の支給に関する特別処置法が施行され、対象者の方に国から給付金等が支給されることになりました。B型肝炎ウイルスキャリアの方は、法律による給付金支給の対象者である可能性があります。もっとも、実際に給付金を受給するためには、救済の対象者に該当するかの調査と一定の手続きが必要です(なお、給付金の請求は本法律の施行から5年以内に行う必要があります)。

相談会ではプライバシーに配慮しながら、丁寧にご案内させていただきますので、まずはお気軽にご相談ください。

出張相談会以外でも、無料相談を行なっております。お気軽にお電話ください。

給付金等の内容は？

病態に応じて給付金等の内容が異なります。

- 死亡・肝がん・肝硬変(重度) 3,600万円
- 肝硬変(軽度) 2,500万円
- 慢性肝炎 1,250万円
- 無症候性キャリア 50万円+定期検査費用等

※1 20年の施行期間を経過した方については、①既に治療を受けている方等については300万円の上限の方以外については150万円
 ※2 施行期間を経過していない方については600万円

対象者は？

- ① 一次感染者^{※3}
 昭和16年7月2日から昭和63年1月27日までに生まれた方で、満7歳になるまでに集団予防接種等を受けたことにより、B型肝炎ウイルスに持続感染された方
 - ② 二次感染者^{※3}
 一次感染者である母親からの母子感染により、B型肝炎ウイルスに持続感染された方
- ※3 いずれも、感染者の方が亡くなっている場合には、その相続人が請求できます。

10/5日・7火
 10:00～17:00
 弘前市民文化交流館 交流室2
 弘前市駅前町9-20 ヒロロスクエア3階
 TEL.0172-35-0154

10/6月
 10:00～17:00
 五所川原市中央公民館 第2会議室
 五所川原市宇ツ谷504番地1
 TEL.0173-35-6056

弁護士 齋藤亨「あいば こういち」 東京弁護士会所属 登録番号35029 〒160-0004 東京都新宿区西谷4-3 精進ビル6-A
 ■TEL.03-5363-6333 ■FAX.03-5363-6334
 ■http://precious-law.jp/ ■E-mail:info@precious-law.jp

プレシャス総合法律事務所

【営業時間】 平日9:00～18:00
 ご相談はお客様のプライバシーを重視した完全予約制。弁護士がお客様の悩み、トラブル等をじっくりお話しした上で、最適な解決策を提案致します。お気軽にご相談ください。

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

織田信長 SASAKI
 商品・値段等のお問合せは
エッチングアート工房 SASAKI
 法律のエッチングアート工房 検索

グラス・カップ等名入れ ¥1,000より
 ※グラスやカップを持込みされた場合の価格です。
 記念ボトル ¥2,000より
 ※ボトルを持込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・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

お気軽にお問い合わせ下さい。
 mail: info@etchingart-sasaki.com

会津若松 新市立病院 道に迷った際は
 新市立病院 へお電話下さい。

上十川 小学校 上十川 保育園
 五所川原 エッチングアート工房 SASAKI

WEBSITEオープンしました。
 http://www.etchingart-sasaki.com
 佐 黒石市上十川留岡2-6-30
 ☎ 090-8927-0655 休 不定休

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。
- 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?
- 保険に入ろうか
と思うけど、何が
いいのかしら…?
- 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

萬屋 YOROZU YA **秋物買ってます!売ってます!**

古着 秋物展開中

UF0キャッチャー

9月は **ミニ四駆・ラフライフ** 艦これ景品入荷予定!!

雑貨も入荷しました!!

その他にも **新景品ぞくぞく入荷中!!**

萬屋 YOROZU YA

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

取り扱い商品

ゲーム・おもちゃ・本・CD・DVD・カード・古着・家電・カー用品・スポーツ用品・アウトドア・釣具・金券・金プラ・ブランド・アダルト

至 R7
 当店
 細越小
 サンデー

求人募集 22P

LIFE

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
 免許証や保証書、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。お待ちいただいた内容や、混み具合によってお待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。

ラジオは、ともだち♪

FM JAIGO

76.3MHz

WAVE

(株) エフエム ジャイゴ ウェーブ

リクエスト・メッセージ

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

FAX 0172-43-8211

ハガキ 〒038-1199
 田舎館郵便局私書箱5号

*ご希望の番組名を書いてお送り下さい。

リクエスト・メッセージお待ちしております!

週間番組表 (一部抜粋)

Time	月	火	水	木	金
8:00	「おはよう! モーニング」 パーソナリティ:内藤 浩美				
9:00	演歌と歌謡の時間				
10:00	「お昼をCATCH! 昼生ラジオ76.3」 パーソナリティ:いっくう				
11:00	「じゃい金」 藤原あすか いっくう				
12:00					
13:00					
14:00	あれこれ、はれぢ 午後之歌謡曲	板橋かずゆきの 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 人生応援演歌
15:00	「SUNSET FM STATION」 パーソナリティ:藤原 あすか				
16:00	アフタヌーン パラダイス				
17:00	「リメンバーミュージック・邦楽」				

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、
どれを買つか迷っちゃうかも!?
一度お店をのぞいてみて!!

アジアなフードも充実!!

- アジアンパフェ ¥500
- フジコロン ¥700
- 日替わりランチ ¥800~など

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
短売りで格安にて販売中!

ASIAN Cafe
~アジアン カフェ~
TEL:0172-40-3070
弘前市清水森沼田49-1〔駐車場有り〕
[営業時間]11:00~18:00 [定休日]不定休
裏に通つたらお風呂にお楽しみ下さい。



アクセサリ系

漆玉 チョーカー 変り塗 ¥11,000円

漆シルバー (桜) 唐塗 ¥17,000円

漆シルバー プローチ (葉) ¥18,000円

ネックレス 唐塗 ¥5,500円

プレスレット水晶 ¥11,000円

三味線 キーホルダ (赤上・青上) ¥1,530円

ポールペン 木製唐塗 (赤上・青上・青上) ¥4,500円

赤いリンゴ ストラップ ¥900円

長寿りんご ストラップ ¥900円

くい呑み (足箱) 唐塗 (赤上・緑上・青上) ¥3,402円

ロックグラス唐塗 ¥4,860円

タンブラー唐塗 ¥4,860円

インターネットでネット通販もしています。
小林漆器 弘前 検索 国道7号?

津軽塗 小林漆器
津軽塗のあらゆる商品を通販。
日々の生活の中に、
津軽の伝統が息づきます。

ガラス ぐい呑み 湯呑み
仏具 小物 アクセサリー
お茶 茶器類 菓子器
陶器 など多数!!

津軽塗 小林漆器
住所 / 弘前市東城北3-3-13
電話 / 0172-34-5681
営業時間 / 9:00~17:00
定休日 / 日曜日 駐車場 / 有

当店 弘前 漆器 漆器センター

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

おすすめの5大ポイントでスムーズに教習できます。

- ポイント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! ※電話でも予約・キャンセル出来ます。
- ポイント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に合わせた教習。親切・丁寧に指導致します。
- ポイント3** 学科問題練習機「武蔵」
あなたの強い味方うけあいです…!
- ポイント4** 先進の教習設備でらくらく
リアル三次元コンピュータアクセスマスターで、より安全な運転操作や適切な状況判断を学習できます。
- ポイント5** あなたのスケジュールに合わせた教習プラン
安心・おまかせコース/スピードコース/マイペースコース/期間限定コース

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 弘前市石渡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
- 車輛系(整地等)
- 小型移動式クレーン

フォークリフト 運転技能講習 2日間コース

車輛系建設機械 運転技能講習 2日間コース
ドラグ・ショベル・ホイール式トラクター・ショベル

小型移動式クレーン 運転技能講習 2.5日間コース / 3日間コース

※フォークリフト・車輛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
弘前市石渡1丁目23-1(三ツ矢自動車学校内)
0172-34-6767

LIFE

汗かいてスッキリ!

スポーツの秋

真夏も過ぎ、だんだん涼しくなってきた今日この頃...
暑くて動けなくなった人も、スポーツの秋に胸を膨らませて!

他のスポーツでは、味わえない達成感がそこに!

初めての方でも大丈夫! 初心者の方を対象としたレッスンを実施!! 予約制・お一人様1,000円・約60分コース(ジム利用料・シューズ等レンタル料別添)性別・年齢問わず誰でも楽しめます!!
詳しくは、HPでチェック!!!

フリークライミングジム
RAT WALLS弘前
0172-88-8571
弘前市外港2-6-9 水曜
平日/15:00~22:00
土日祝/12:00~19:00

習い事するならウイングがいい。

ウイングはスイミング・体育・空手・ダンス・新体操と習い事がいっぱい。無料体験も一人一回できます。第2・第3週目に無料体験ができます。是非一度体験してみてください。

フィットネスクラブウイング弘前
0172-38-8131
弘前市青山5丁目27-6
10:00~22:00
毎週木曜日、日曜日はスクール定休

津軽圏域一番の充実設備。

LED付ビッチャーの実験型ソフトボールマシンをはじめ、変化球付実戦型スーパーミラクルマシン他全9機7席。女性子供も楽しめるスピードガン付トラックアウト2コート常備。ダーツも設置しています。

広野バッティングセンター
0172-87-5018
弘前市原野5-4-1
平日/10:00~22:00
土日祝日/9:00~22:00
閉休(冬期間12月~3月中旬冬期閉休)

心身共に強く! 日々稽古に励んでいます。

誰でも楽しみながら、無理なく極真空手に馴染める道場です。護身術として、気功体操を取り入れたフィットネスとして、一緒に汗を流しましょう!

極真会館
青森県本部 弘前道場
090-6548-9209
弘前市大湊水2-1-5
日・月・水・金 詳細はお問い合わせ下さい。

加圧トレーニングスタジオ。

加圧トレーニング・ウエイトトレーニング・TRX体幹トレーニング・アンチエイジング・シェイプアップ・体力向上・アスリートトレーニング

60分.....6,000円
40分.....4,500円
初回30分...3,000円

ボディワーク
BODY WORK
0172-55-9408
弘前市土手町191 不定休
13:00~21:00

スポネット弘前は、「スポーツでつくる元気なまち!」をテーマに様々な教室やサークルを開催しています。

『気軽にダンス&ヨガ』
ヨガで体を温めたらダンス!ダンス!
年会費:5,000円(保険料含む)
月謝:月3,000円
講師:大浦博美先生

『ゆったり~ヨガ教室』
健康づくりのためにゆったり!ゆったり!
年会費:5,000円(保険料含む)
月謝:月3,000円
講師:スポネット弘前 主任 三上麻衣子

毎週木曜日/9:30~11:00 青森県武道館柔道場
毎週水曜日/14:00~15:00 スポネット弘前スタジオ
毎週木曜日/19:00~20:00 南高田町体育センター
毎週土曜日/10:30~11:30 スポネット弘前スタジオ

0172-32-6523
弘前市百石町2-1 弘前青森ビル2階
10:00~18:00 日・祭日

スポーツ盛りだくさん! みんなで楽しく汗をかこう!

大きいコートでは、フットサルやテニス、バドミントンを!
小さいコートでもフットサルと壁打ちテニスを!

スタジオでは卓球やダンスもできます。

各ご利用料金・詳しい内容については、HPでご確認下さい。
<http://sappa-do.com>

運動後には、シャワールームが待っています。

Sappa-do 0172-26-8477
弘前市高田4-3-4 平日 10:00~23:00
お昼・年末年始 土日祝 9:00~23:00

短命県返上! 女性専用30分フィットネス。

Body Revive(ボディーリバイブ)だからできる!!
1日何回でも、1回30分以上でも使い放題!
シャワールーム完備。
料金は、入会金:5,000円、会費:1ヶ月5,500~6,000円

Body Revive ボディーリバイブ
0172-87-7327
弘前市原野2-15-12 日曜・祝日
月火水木金/10:00~21:00(休前夜)
土/10:00~18:00(休前夜)
水/19:00~ヨガ、エアロビ

ダイエットしたい方、7千未満の方、ヨガの深い呼吸で改善しましょう!!

ヨガをイメージすると難しいポーズを想像される方が多いと思いますが、当リフレッシュヨガでは、気持ちよく動くヨガを中心に、ゆるやかに深い呼吸でアトックスし、笑顔の日常を手に入れましょう!

リフレッシュyoga
090-2982-1420
弘前市高田2-2-3 cityビルC
10:00~19:30 不定休
<http://yoga-relax.me/>

ひざを守って健康ウォーキング。

ひざのトラブルを予防するアサヒメディカルウォーク。この秋は定番商品にコンビ色使いの新品が仲間入り。
メディカルウォーク以外のウォーキングシューズも取扱いしております。

la.bien
ラ・ビアンティョーカードー弘前店
0172-36-5744
弘前市駅前3-2-1 ロビー
イトーヨーカードー弘前店1F
9:00~20:00 なし

ケガをしたり痛みのある方は当院にご相談下さい!

運動前の準備運動はしっかり行いますが、運動後のストレッチやクーリングダウン不足や水分不足が、筋肉のけいれんや筋肉痙攣を起こしやすくします。悪化すると筋肉拘縮になり、筋肉の伸び縮みが出家なくなると痛みが強くなります。ストレッチ・水分・睡眠不足にならないように運動しましょう。

鶴田接骨院
0172-32-4646
弘前市品川町2-2-102
8:30~12:00, 14:30~19:00
土曜・祝日午前診療 日曜日

リラクゼーション・カイロで日頃の疲れ、お悩みの症状をスッキリ!

カイロプラクティックは、手技により体の自然治癒力を高める治療法です。骨格を調整・矯正しながら筋肉をリリースすることによってパフォーマンスアップ(運動機能向上)して下さい。

カイロプラクティック施術院
Chiro house みかみ
090-8926-4225 完全予約制
弘前市東広2丁目6-8
9:00~21:00 不定休 出張施術も好評中!
<http://chirohouse-mikami.com>

イベントカレンダー 2014年9月

開催中～10月13日(月・祝) 田んぼアート 【田舎館村】

【場所】第1田んぼアート 田舎館村役場展望台 第2田んぼアート 弥生の里展望台
(9月28日(日)は稲刈り体験ツアーのため、田舎館村展望台には入館できません)
【料金】大人(中学生以上)200円・小人(小学生)100円・未就学児(小学生未満)無料
(車椅子をご利用の方は、役場3階第3委員会室から無料で観覧できます。※事前確認)
【お問合せ】田舎館村企画観光課 0172-58-2111



8月31日(日) フジロックフェスタ! 2014 【藤崎町】

【場所】藤崎町文化センター大ホール、前駐車場 【時間】10:00～19:00(予定)
【お問合せ】藤崎をロックに奮わす会(FRF会)0172-75-2217(佐藤菓子舗内)

文化センター内では1日を通してバンド演奏やお笑い、コメディなどが披露されます。また、センター前駐車場には露店も立ち並び、飲食や遊びスペースもあります。



9月4日(木)～5日(金) 第1回観光ボランティアガイド東北・北海道ブロック大会in弘前

【場所】ホテルニューキャッスル他

東北・北海道内で活動している観光ガイドの皆様の相互交流や研修を目的に開催!

9月7日(日) 第3回津軽岩木スカイラインを歩いてみよう会 【弘前市】

【場所】津軽岩木スカイライン 【時間】集合:JR弘前駅東口の駐車場前受付場所 6:45集合
帰途:岩木山8合目駐車場から専用貸切バスで13:30頃出発

【コース】Aコース(約10km)=ゲートから8合目までのスカイライン全コースを歩きます。(約3時間30分)
Bコース(約5km)=ゲートから5km程度バスに乗車し、最後の5km歩きます。(約2時間)

【参加費】2,000円(当日受付へ持参)

【参加資格】小学生以上(小学生は保護者同伴)【持ち物】昼食、飲水、雨具等

【お問合せ】弘前歩こう会事務局 0172-32-9272

青森県最高峰、日本百名山の一つ、岩木山(1625m)の麓から8合目までの自動車専用道「津軽岩木スカイライン」を午前中閉鎖してウォーキング大会を実施します。ご希望の方は、弘前歩こう会事務局までお問合せ下さい。



9月7日(日)～9日(火)(旧暦8月14日～8月16日) 猿賀神社十五夜大祭【平川市】

【場所】平川市猿賀神社 【アクセス】JR弘前駅から弘南鉄道弘南線で20分・津軽尾上駅で下車、駅から徒歩15分

【お問合せ】猿賀神社社務所 0172-57-2016

【日程】1日目 待つ宵(神徳奉讃祭・獅子踊り大会・宵宮祭等)

2日目 十五夜(例祭・カラオケ大会・観月祭等) 3日目 十六夜(神恩感謝祭等)

猿賀神社は、御田植祭、七日堂大祭をはじめ数々の祭事が1年にわたり行われますが、中でも秋の十五夜大祭は旧暦の8月14日から16日までの3日間にわたり、様々な祭事や神賑行事が行われ、県内外から多くの人が訪れます。

県下獅子踊り大会、津軽民謡新人大会等の子どもから大人まで楽しめる様々なイベントが行われます。残りわずかとなった津軽地方の夏のお祭りには是非お出掛けしてみたいはいかがでしょうか。



9月13日(土)～15日(月・祝) あおもり10市大祭典【弘前市】

【イベント会場】弘前市駅前 【パレード会場】イトーヨーカドー前～JR弘前駅前～ヒロ口前

【観光PRコーナー】ヒロ口3F特設会場 【お祭り食街道】えきどてプロムナード

【時間】1日目18:30～19:30 2日目10:00～20:00 3日目10:00～14:00

【問い合わせ】開催事務局(弘前市観光政策課) 0172-35-1128

青森県内10市の自慢の祭りと食が弘前に大集合!

青森県から東北の元気を発信し、観光復興と地域経済の活性化を目的に、青森県内10市が連携した「あおもり10市(とし)大祭典」を開催します。地域伝統芸能、食文化、特産品、観光情報を一堂に集めた「あおもり」の魅力が強力にアピールし、県内への波及効果と回遊性を目標に開催。

大祭典で各市の魅力を再発見し、県内の観光地へも足を運びましょう!



9月13日(土)、14日(日) 黒石こみせまつり 【黒石市】

【場所】黒石市中町・前町 【時間】10:00～

【お問合せ】黒石こみせまつり実行委員会事務局(黒石商工会議所内)0172-52-4316

9月13日(土)、14日(日) 黒石じょんから軽トラ市 【田舎館村】

【場所】ウインズ津軽 【時間】10:00～16:00

【お問合せ】黒石じょんから軽トラ市実行委員会(黒石観光協会内)0172-52-3488

9月20日(土)～21日(日) ひろさきりんご収穫祭 【弘前市】

【場所】弘前市りんご公園 【時間】10:00～15:00

【お問合せ】りんご公園まつり事業実行委員会(弘前市りんご課) 0172-36-7439



第9回ご紹介の学校は弘前市立文京小学校と弘前市立第三中学校です。

「50年の節目を大切に！」弘前市立文京小学校 教頭 山口 祝一

本校では、「あかるく 素直に たくましく」の校訓を実現するために、めざす学校像として以下の3つを基本理念に掲げております。

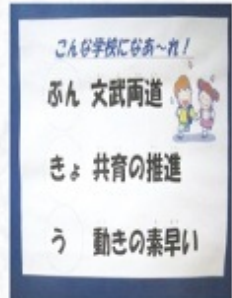
- ①**ぶん…文武両道。**子どもたちが、勉強とそれ以外の何か一つ(スポーツや、文化面)の両方をがんばること。
- ②**きよ…共育の推進。**「学校」「家庭」「地域」が一体となり、さらに関係機関と手を携え、共に子どもたちを育てていくこと。子ども同士が共に育ち、学校・家庭・地域が共に子どもを育て、大人も共に育っていき「共育」の精神で日々の教育活動に取り組んでいます。
- ③**う…動きの素早い。**そして、何かあったときには、素早い対応のできる学校を目指しています。

平成26年は、創立50周年の記念すべき年を文京小学校に関わりのある全てのみなさんと共にお祝いできる年です。この節目を大切に、子どもと共に、家庭と共に、地域と共に慶事に携われる喜びを共有したいと思っています。創立50周年のために児童会で決めたテーマ「また一步 歴史を笑顔で つなげよう」のように創立50周年をお祝いする気持ちが「創立50周年記念大運動会」や「文京小ねふた集会」で表現され、10月11日(土)の創立50周年記念式典では、集大成をお見せできればと思っています。



また、50周年記念を機に同窓生名簿を整備しようという動きもあります。卒業生のみなさんや文京小学校に縁のある方々の連絡をお待ちしております。

50周年記念事業についてのお問い合わせ先
【創立50周年記念事業協議会事務局】
〒036-8155 弘前市大学中野1丁目1-1
文京小学校内 教頭 山口 祝一
TEL: 0172-32-5866 FAX: 0172-32-6080
E-mail: nor-yamaguchi@school.hi-it.jp



「生徒の手による自治活動」弘前市立第三中学校 教諭 千葉 憲暁

本校に赴任した時から事あるごとに「天下の三中」という言葉を聞いてきました。卒業した方々から話を聞くと、開校当時から三中生は「天下の三中」であるという自覚と誇りをもって文武両道に勤しんできたのだそうです。その代名詞として今年の地区中体連夏季大会では、団体優勝五種目、準優勝三種目、第三位六種目という輝かしい成績をあげることができました。



そんな天下の三中にも核家族化や少子化の波が押し寄せ、「三中生らしさ」に新たな磨きをかける時期になったと感じています。その磨きとは生徒のための生徒の手による「自治活動」を中心に活動することだと考えています。そこでここ数年、取組に力を入れているのが創造的・感動的な行事を生徒の手で作りに上げることです。たとえば、中体連激励会ですが、生徒会執行部のほとんどが運動部のため数少ない文化部所属の執行部員で当日の運営を行いました。始まる前に応援団顧問が「応援が与えてくれる力」について説き、その言葉に応えてくれた三年生の応援は、選手をはじめすべての生徒にまさに大きな感動を与えてくれました。また、生徒会行事の集大成ともいえるべき「三中祭」ですが今年度は10月22日(水)～24日(金)の日程で行われます。生徒会執行部を中心に、各委員会ごとに役割を分担して行われます。今年は合唱コンクールから始まりますが、合唱は学級の取り組み方から生徒や学級担任の思いや情熱が伝わる行事の一つです。



今「三中生らしさ」をより強めるためには学級の中での様々な個性のつながりに気づく活動を日常から行っていくべきだと考えています。そこでまず学級全員がそれぞれの長所は勿論、短所さえも受け入れられる集団づくりを目指して欲しいと思い、そのための取組に具体的に着手していきたいと考えています。今後の三中生の活躍にどうぞご期待ください。

薬+局



健康に気を使っていますか？

弘前のクリニック情報



身体の調子はいかがですか？ どこか気になることがございましたら、お早めに、専門医療機関に受診・相談されることをお勧め致します。

Dr.はらの『目より健康コラム』 はらクリニック 院長 原 徹 TEL 0120-1641-12
弘前市駅前3-3-7 (AKIMOTOビル3F) <http://www.hara-cl.com>

☑ ワキ汗でお悩みの方へ！

汗はヒトの体の体温調節に重要な役割を果たしますが、体温調節に必要な量を超える汗が出て、日常生活に支障をきたす状態を多汗症と言います。明らかな原因が存在しないワキの多汗が生じる病気を「原発性腋窩多汗症」と言います。

と言います。治療法は、①塗り薬②飲み薬③手術④レーザー療法⑤心理療法などがありますが、第6の療法として「ポツリヌス療法」が医療保険の適用となりました。この療法はポツリヌス菌がつくる天然のたんぱく質から

精製された薬をワキの下の皮膚に直接注射する治療法です。この薬が交感神経から汗腺への刺激の伝達をブロックし、発汗を抑えます。2~3日で効き始め、4~9ヶ月間効きます。



Tsugaru アニマル通信

動物病院を受診する

初めまして、こんにちは。ごり動物病院®のごり院長です。この度Tsugaruのコラムを担当させていただきます。何を書こうか考えていましたが、動物達を家族として一緒に暮らしている皆様からのお問い合わせの中からよくあるご質問について書こうと思います。タイトルにありますように、どのタイミングで動物病院を受診していいのか分からないという方、多い

のではないのでしょうか？「こんなことで動物病院に連れて行っても大丈夫だろうか？」「ちょっと元気がないぐらいで、食欲はあるので動物病院を受診しなくても大丈夫だろう・・・」動物たちを家族に迎えられたその時から、人間の子どもと同じように、ちょっとでも気になることがあれば、動物病院に電話をして問い合わせたり、受診することをお勧めいたします。動物病院を受診するポイントとしては、
①. まずはかかりつけの動物病院をつくっておく
②. 食べている食事の名前と量と回数を覚えておく
③. ワクチン接種の履歴を覚えておく(ワクチンの証

明書があればOK)
④. うんちやおしっここの回数や量、状態を覚えておく(実際に持参できればいいですが、写メも有効)
⑤. 痛がっているところはないか、いつもと変わったことがないか
この他にも動物病院を受診するポイントはあるかと思いますが、大切なのは皆さんが動物たちのことを理解して、動物たちの代わりになって獣医師とコミュニケーションをとっていただくことだと思います。

ごり動物病院® 院長 土田靖彦
弘前市安原1丁目1-8 TEL 0172-32-3808

HOSPITAL

整骨院・接骨院はどこなところ？

整骨院・接骨院は名称が違っただけで、開院している先生は国家試験に合格し、柔道整復師という免許を持っています。青森県の場合、7割程度の先生が「公益社団青森県柔道整復師会」という団体に所属しています。整骨院・接骨院はケガや痛みがある時には保険が適用します。また、弘前市で推奨している、高齢者の機能訓練指導を行っているところもあります。

ケガをしたときの応急処置について



でも、あわてないで! 覚えておきたい応急処置 RICES

R Rest 安静	I Ice 冷却	C Compression 圧迫	E Elevation 挙上	S Stabilization 固定
無理に動かさずに、そっとしておきます。	冷やす事で痛みを軽くし、内出血、炎症を抑えます。	弾性包帯、テーピング等を用い、腫れを防ぐ為に圧迫します。	心臓より高くすることで、内出血を防ぎ、痛みも軽くなります。	脚木や厚紙で固定をし、早期回復を促します。

安静・冷却・圧迫・挙上・固定が基本になります。RICESと覚えて下さい。

ケガをしたり痛みがあったら、接骨院・整骨院にご相談下さい。

鶴田接骨院 ☎0172-32-4646

弘前市品川町2-2-102 日曜日 8:30~12:00, 14:30~19:00, 土曜・祝日午前中診療

救急情報

急な病気やケガ... 知っててよかった

弘前市急患診療所 場所/弘前総合保健センター1F

連絡先/0172-34-1131

所在地/弘前市大字野田 2-7-1

診療科目/内科・小児科



休日診療 (日曜・祝日・8/13・12/31・1/2~3)	夜間診療 (毎日)
10:00~16:00	19:00~22:30

内科・小児科以外や受付時間外などの救急医療情報は

弘前消防本部(病院紹介専用)

0172-34-1131

あなたは大丈夫？
ワキガのお悩み…

ワキガのあれこれ

実は悩んでいる人も多いワキガの臭い。それぞれの発症の原因や治療について、皮膚科・美容外科・美容皮膚科でおなじみの、はらクリニック院長、原先生にお話を伺いました。

Q1 ワキガはどうして起こるのですか？

A1. ワキの下にあるアポクリン腺から出る汗が、ワキガ特有のにおいの原因となります。産まれたばかりの赤ちゃんには全身にアポクリン腺がたくさんありますが、活動をしていないので発症を来したりすることはありません。アポクリン腺の発達は女性では初潮を迎える頃、男性はやや遅れて活動を開始します。

Q2 ワキガは遺伝すると聞いたことがあるのですが…

A2. 結論から言うと、ワキガは遺伝性遺伝です。片親のワキガの場合は50%、両親がワキガの場合は75%遺伝確率です。

Q3 遺伝が無くても、ワキガになるんですか？

A3. 現代の食生活や精神的ストレスが、ワキガを引き起こしていることは確かです。特に、思春期は、性ホルモンの分泌が盛んなため、ワキガの症状が現れる事があります。このタイプのワキガは、年齢が高くなると自然に匂い少なくなります。

Q4 自分がワキガかどうか診断する方法はありますか？

A4. 耳アカを診る方法があります。これは外耳道にもアポクリン腺があるため、ワキガの人にはほぼ例外なく耳アカが溜まっています。食べるものや生活習慣が原因でワキガになる場合もあります。

Q5 足の匂いが強いのですが、ワキガと関係ありますか？

A5. 足には、アポクリン腺が無く、エクリン腺という身体中どこにでも汗腺から分泌される汗とアカ、それに細菌が働いて足の匂いを作り出します。「イソ吉草酸」と言われています。

ワキガは、決して病気ではありません。人間がもたたくさき毛があったころは、殆どみんなワキガでした。進化の過程で、だんだん毛が薄くなると同時に匂いも減ってきました。アポクリン腺の無い人はいません。ちょっとした程度の差なのです。

ワキガの原因になりやすい習慣や食べ物 飲酒・喫煙・ニンニク・タマネギ・香辛料・コーヒー・チョコレート・辛い習慣や食べ物
パイナップル・マンゴーなどはアポクリン腺からの分泌を活発にします。

ワキガの手術法

- ①切除法…ワキの下の有毛部分を切り取る
- ②剪除法…有毛部分に切り込みを数本入れ、裏側のアポクリン腺をハサミで取り除く
- ③皮下組織掻爬(そうは)法…数センチの切り口を開け、スプーン状の器具で皮膚の裏側を削る
- ④皮下組織削除法…1センチの切り口を開け、ローラー付きの刃で皮膚の裏側を削る
- ⑤皮下組織吸引法…数ミリの穴をあけ、細い管からアポクリン腺を含め吸引吸引
- ⑥皮下組織超音波吸引法…数ミリの穴を開け、超音波にて破壊してから吸引

ワキガは放っておくと症状が悪化する場合があります。早めの治療や予防が大切です。はらクリニックでもワキガの診察をしています。一人で悩まず、病院で診てもらって、快適な毎日を過ごしましょう。



はらクリニック
最新レーザー治療 美容外科/形成外科/皮膚科
TEL 0120-1641-12

http://www.hara-cl.com
弘前市駅前3-3-7 (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

健康保険が使えます
お気軽にご相談下さい。
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。

レーザー治療に関する設備は東北最大!

GOBBI VETERINARY CLINIC
Est. 2001

ごり動物病院

日本獣医皮膚科学会
認定医
獣医学博士
院長 土田靖彦

HOSPITAL

診療時間

午前9:00~13:30
午後4:00~8:00

*受付は診療終了30分前までにお済ませください
*急患の場合必ず電話連絡の上ご来院ください

診療動物

犬・猫・うさぎ・フェレット
ハムスター・鳥・は虫類など

休診日

水曜日・祝日

*学会などにより休診となる場合あり

診療内容

内科・外科・皮膚科・その他
アニマルレイキヒーリング*も行っております。
*アニマルレイキヒーリングとは自然治癒力を高める手当療法です。

ユニバース 松原店

ごり動物病院

かっぱ寿司 弘前安原店

松原小学校

マックスバリュ 安原店

グオ弘前 安原店

ファッションセンター しまむら 安原店

弘前市安原1丁目1-8 TEL 0172-32-3808 http://www.gorivet.com

AYAWADA
整骨院

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**

最新デジタル検査機を使って、安全で的確な検診を行っています。
骨粗鬆症検診・骨密度測定も行っています。

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。

腰痛症・腰椎椎間板ヘルニア・腰部脊柱管狭窄症や、筋・筋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「たのびてカッテン」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、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条の指定医となっていますので、事故委員の判定や、身体障害者意見書等の作成を行っています。
「復たさり」の患者さんには往診も行っていきます。

お気軽に
ご相談下さい。

診察時間
【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

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

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。

糖尿病・代謝・内分泌内科・胃腸内科

今村クリニック

弘前市大字松原西2丁目1-1 Tel.0172-88-3090

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



駐車場完備

知って得・納得一口メモ

前立腺がんが気になる方へ

- PSAが高くなる原因には①前立腺がん、②前立腺肥大症、③前立腺の炎症、の3つの可能性があります。PSA値は加齢によっても上昇し、年齢毎に50～60歳は3.0ng/ml以下、65～69歳では3.5ng/ml以下、70歳以上は4.0ng/ml以下が正常値として推奨されています。
- 4～10ng/ml未満は「グレーゾーン」と呼ばれ、精密検査が必要かどうか相談することが大切ですが、補助診断としてPSA F/T比(エフティー比)の測定が重要なようです。
- 一般的にF/T比が低いほど前立腺がんの確率が高くなり、F/T比が高い場合には前立腺肥大症や前立腺炎の確率が高いとされています。
- 健康診断や人間ドック等でPSAが高いと指摘された方は、PSAの再検とF/T比の測定をおすすめしています。

今村クリニック 臨床研修医 高橋和久



HOSPITAL

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、不妊治療に力点をおいています。



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。					



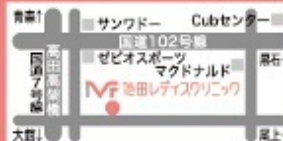
婦人科 池田レディスクリニック

弘前市高田5丁目7-7 TEL 0172-29-2055

ikedas@juno.ocn.ne.jp

http://www.ikeda-ic.jp

池田レディスクリニック 検査科



私が癌検診で考えること (胃癌のその1)

今回から短命県返上のための検診についてお話しします。

アメリカやヨーロッパでの胃癌の5年生存率(手術してから5年間生きられる確率)は3～5%で、日本の80%とは雲泥の差があります。これには欧米には胃癌検診がないこと、内視鏡検査の値段が

高く、保険会社の検査条件が厳しいことなどで、発見が遅れることが多いことが原因にあげられます。日本人にはピロリ菌感染者が多く胃癌発症率が高い訳ですが、国民皆保険が保たれ、医療費が安く抑えられているおかげもあり、日本の胃癌診察は診断も治療も世界のトップレベルにあります。

早川内科肛門科 院長 早川一博



●住所/弘前市安原3丁目7-5



早川内科肛門科

Tel.0172-87-7700

診療時間	月・火・水・金	午前 9:00～12:00 午後 3:00～17:30
	水・土	午前 9:00～12:00
	日・祝	休診 (急患は電話連絡をお願いします。)



最新の医療設備と施設で快適な環境づくりを行っております。あたたかい看護が治療活動を支えます。

医療法人

あきた耳鼻咽喉科クリニック



Blancdieu
HIROSAKI FC

目指せJリーグ!
当院は全力で
応援しています!

～ダニアレルギーに注意!～

夏から秋にかけてヨモギやブタクサなど秋の雑草花粉症が原因で、鼻水、鼻づまりなどがひどくなる方も多いでしょう。しかし意外と知られていないのが、この時期のダニアレルギーです。ダニはほんなに生活環境を清潔に保っていてもお家の中に必ずいるものですが、特に夏に繁殖します。増えたダニは秋に死にます。そして目には見えませんが、その死骸を吸い込んでアレルギーを起こす方が結構多いのです。くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目・鼻・のど・耳の痒みなどが主な症状ですが、鼻血や咳などもアレルギーとして多い症状です。また風邪とも間違しやすい症状なので自己判断せずに耳鼻咽喉科を受診してください。これからは爽やかで過ごしやすい季節になります。アレルギーに負けないで、元気に快適に過ごしましょう!



日本耳鼻咽喉科学会認定 耳鼻咽喉科専門医 補聴器適合判定医
院長 秋田 二郎

◆診療科目
耳鼻咽喉科・アレルギー科

◆診療時間 ※水・日曜日、祝日は休診。但し急病の方はご連絡ください。

	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/



矯正歯科・歯科 遠藤歯科

診療時間 9:00～19:00 昼も診療しています

※日曜祝日休診※日曜は矯正歯科予約のみ診療※水曜木曜の午後は不定期休診

詳しくはホームページ
遠藤歯科弘前で検索

開業キャンペーン!
矯正相談
無料!

日本矯正歯科学会認定医
遠藤 陽子

歯科
小児歯科
歯科口腔外科

歯学博士 遠藤 寛

弘前初!
ポリリンプラチナ
ホワイトニング
痛み激減!白さを実感!
14,000 → 10,000
開業キャンペーン!
9月末まで



治療コーナー 高圧蒸気滅菌器 CT 待合室 矯正歯科コーナー

弘前市大字代官町75-1

TEL.0172-36-5560

遠藤歯科
矯正歯科

HOSPITAL



松本眼科

日本眼科学会 認定眼科専門医 院長:松本光生

白内障手術 日帰り手術 レーザー治療 入院設備あり

TEL:0172-31-3211

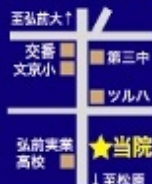
■住所/弘前市三岳町2-3(弘前実業高校ななめ向い、松原通り三嶽神社入り口)

■診療時間/

時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:00～12:00	○	○	※1	○	○	※2
午後 15:00～18:00	○	○	×	○	○	×

※1 水曜日8:00～11:00 (午後は手術のため休診)
※2 土曜日8:30～13:00 (午後休診)

■休診日/日曜日・祭日 ■駐車場/27台完備



ちょっと、た目になる話

■緑内障の治療

一度障害を受けた視神経は元には戻らないため、緑内障を完治させることはできません。

したがって、緑内障の治療は、視神経がダメージを受けてこれ以上視野が狭くならないように、眼圧を下げるのが基本となります。

ほとんどの場合は点眼薬が治療の主体になります。点眼薬が効きにくい一部の人がレーザー治療や手術が必要になります。

目を大切に...



文:院長 松本光生

眼の健康相談は当院へお任せ下さい。

初心者OK!! 誰でも気軽に 乗馬体験



たのしい!
うれしい!
きもちいい!

スポーツの秋、楽しく体を動かしたい!
石よつと馬と触れ合いたい!
カッコ良く馬に乗れるようになりたい!
純粋に乗馬を楽しみたい!
どんな目的の方にもおススメの乗馬教室です。



ふれあい乗馬教室 <随時>

- ※会員にはすべて傷害保険が含まれています。
- 引き馬……………1回 500円
- ビジター……………1鞍 4,000円
- 乗馬教室… 参加料8回分 28,000円

お子さんや女性、年配の方でも同じように楽しむことができます。障がい者乗馬教室も行っていますので、気になる方は是非お問合せ下さい。

弘前馬術協会 TEL 0172-33-7066
携帯 090-3360-4419

<事務局>弘前市森町11 ひろさきユースホテル内 高木時子
<http://hirosaki-bajyutukyokai.jimdo.com/>

2014-2015 SEASON Aomori Wat's

ブースタークラブ 会員募集中!!

特典もいっぱいデッチ!!
今シーズン一緒に
青森ワッツを応援するデッチ!!

新シーズン更新および 新規入会受付中!!

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.017-763-0551 FAX.017-763-0552 E-mail info@aomori-wats.com

No.1

おらほの町の「町自慢」:黒石市

No.1

かねひらなりえん さわなりえん

H26・名勝金平成園(澤成園)について

■金平成園全景

平成27年4月下旬から一般公開を予定している金平成園(澤成園)は、江戸時代末期から近代にかけて、津軽地方で数多く作庭された「大石武学流」の庭園のひとつである。津軽地方の政治家であり、実業家でもあった加藤宇兵衛(かとううへい)の求めに応じ、明治25年(1892)に、第3代高橋亭山(たかはしていざん)が作庭に取りかかり、その弟子である小幡亭樹(おばたていじゅ)、池田亭月(いけだていげつ)などにより明治35年(1902)に完成した。



庭園の作庭にあたっては、「万民に金が行きわたり、平和な世の中になるように」という願いから、金平成園と名付けられたが、一般的には家業の「澤成」(澤屋成之助)から「澤成園」と呼ばれている。庭園は、旧加藤家住宅主屋の東側に位置しており、広大な池庭に豪快な枯滝石組(かれたきいしぐみ)を配置するなど、敷地の形状を活かした奥行きのある平明な庭園である。




■金平成園庭園

主屋の沓脱石(くつめぎいし)から池の畔に打たれた礼拝石(らいはいせき)をはじめ、一群の景石から成る蹲踞(つくばい)や円錐形の巨大な守護石(しゅごいし)、また、築山には巨大な月見燈籠や野夜燈(やどう)を設けるなど、「大石武学流」の独特の作風を良好に伝える優秀な庭園であり、建物を含む敷地全体も概ね良好に保存されていることから平成18年1月に国の名勝に指定されている。

情報提供:黒石市教育委員会 文化スポーツ課長 成田 秀範


※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 RAT WALLS弘前
レンタルシューズ・
レンタルチョーク
無料券
※1枚につき1名
...10名様




掲載ページ 11P

4 カイロハウスみかみ
カイロ施術半額券
3,000円→1,500円
※初めての方限定
※写真はイメージです。
...5名様



掲載ページ 12P

2 フィットネスクラブ
ウイング弘前
スイミング・体育・
空手、体験チケット
※1人1回限り
...30名様




掲載ページ 12P

5 KEN施術院
全身カイロ
6,480円→無料
※写真はイメージです。
...3名様




掲載ページ 7P

3 鶴田接骨院
phiten
e-water-b
美容クリームとしてもOK!
...1名様



掲載ページ 11-15P

6 青森フッツ
ホームゲーム観戦チケット
10月18日(土)
対横浜ビー・コルセアーズ
マエダアリーナ(青森)
ペア2枚1組 ...5組様



掲載ページ 19P

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今月掲載の中からご利用予定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

※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。

応募締切 9月25日(木) (当日消印有効)

次号発行は

住所・氏名を書き忘れていた方が増えています。ポストに投函する前にもう一度チェックして下さいね!

9月25日(木) です! お楽しみに...

Tsugaru2014年9月号
応募券
住所・氏名・TELをお忘れなく No.2609

宛名はこちら!

〒036-8155
青森県弘前市中野1丁目
9-14
NAVI通信
「Tsugaru9月号
プレゼント」係

みんなの広場



白いくつ下を
チラ見せ♡
弘前市・Sさん

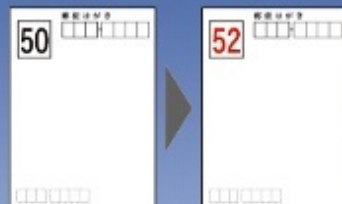
適当に作った
わりにはたくさん!!
弘前市・Tさん

あなたも「Tsugaru」に写真を載せてみませんか?
ご応募は下記の宛先かEメールでも受付中!

〒036-8155 弘前市中野1丁目9-14
NAVI通信「Tsugaru写真掲載」係 まで
mail:info@navi-hiro.com

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

消費税の改定に伴い、通常ハガキの額面が50円から**52円**に変更になりました。



50円はがきをご利用の際は、**2円切手をお忘れなく!**

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	店舗	募集内容	時間	
大原店	食品	5 H	弘前市	城東店	レジ	5 H
	酒類	5 H		浜の町	レジ	5 H
	農産	5 H	平川市	尾上店	デリカ	5 H
畜産	5 H			デリカ	7 H	
高杉店	食品	4 H	五戸市	広田店	デリカ	5 H
	レジ	5 H			レジ	4 H
	事務	5 H	常盤店	デリカ	7 H	

お問い合わせ、ご応募は各店舗まで!!

※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。



株式会社 佐藤長

〒036-8184 弘前市松森町93

TEL (0172) 36-7755

JOB

社員・パート募集中!

お洒落なフレンチのお店で
一緒に働きませんか?

正社員

【職種】調理・ホール
【資格】20~40歳
【給与】月12~18円万
【待遇】社会・厚生・雇用保険

パート
アルバイト

【職種】調理補助・ホール
※学生可
【給与】時給680円~(昇給有り)
【時間】応相談



フランス食堂 シェ・モア弘前
弘前市代官町53-2

TEL.0172-33-7990(担当:藤田)

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】4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)

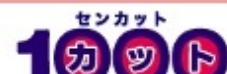


〒036-8057 弘前市八幡町3-2-4
堅田バイパス沿いアーク八幡内
TEL 0172-35-4816

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)



住所:弘前市早稲田4-3-2
0172-26-0141

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、お仕事をやるスタッフさんです。給与は歩合制ですので、ノルマもありません。あなたの身近な人、気になるお店に声をかけていただき、「Tsugaru」に掲載してもらえお店を紹介して頂くお仕事です。

フレンドスタッフの仕事の流れ

- ①まずは、NAVI通信にフレンドスタッフとして登録して下さい。
- ②フリーペーパー「Tsugaru」を宣伝していただきます。知人、友人等、気になるお店に声を掛けてもらい、掲載のお申込みを頂きます。
- ③お申込を頂きましたら、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
平日 9:00~17:00
まずは事前にお電話下さい。

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・経験不同、未経験者歓迎
 【勤務地】 ①青森市(問屋町) 9:00~17:00(7h).....1名
 ②青森市(浪岡) 8:45~16:45(7h).....3名
 ③青森市(問屋町) 12:30~17:30(5h).....3名
 ④平川市(松崎温泉様近く) 8:30~16:30(7h).....1名
 ⑤平川市(松崎温泉様近く) 12:30~17:30(5h).....2名
 【時給】 ①③⑤...850円、②④...830円 ※試用期間時給680円
 【待遇】 昇給年1回・賞与年2回・雇用保険・通勤手当・社会保険(7h勤務の方)
 ※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】 電話にてご応募下さい。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山本27-3 TEL:0172-62-9647(担当/共同購入部 太田)

調理員募集

- 【職種】 調理員
 【内容】 調理業務に関わる作業全般、洗浄・清掃など
 【資格】 18歳以上、未経験者可、経験者優遇
 【勤務地】 田舎館村・特別養護老人ホーム やすらぎの郷内 給食
 【時間】 ① 5:30~12:00 } ①、②の
 ② 14:00~19:30 } シフト制
 【時給】 700円~750円
 【待遇】 交通費2km以上から全額支給
 【休日】 月8~10日
 【その他】 交代で取れますが土日、祝祭日勤務可能な方希望です、勤務時間は相談可
 面接希望の方は下記までご連絡下さい。
 担当者不在の場合は折返しご連絡致します。

やすらぎの郷内
 一富士フードサービス(株)
 南津軽郡田舎館村畑中宇藤巻180-3
 TEL:080-8939-7836(担当:工藤)

9P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 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

9P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】 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 弘前店

〒036-8161 弘前市大清水1-9-20
 TEL 0172-28-9045 FAX 0172-29-5127 担当/山口

教室拡張募集

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

JOB

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



「KohAru」
 弘前市川先

可愛らしい手作り雑貨も沢山。
 自分へのごほうびに、友達への
 プレゼントも見つかります。

弘前市 N.Yさん

「夢どんぶり」
 弘前市大清水

家庭的な味が楽しめる。
 昔ながらのラーメンが
 美味しい!

弘前市 N.Hさん

「洋食屋ギャロップ」
 弘前市田園

何種類もある洋食ランチの前菜が
 どれも美味しい。はずれなし!

弘前市 F.Yさん

「喫茶さくらんぼ」
 平川市本町

ワンコインランチをやっていて、
 安いのにとてもおいしいです!
 また行きたくなるお店です。

平川市 I.Cさん

「びっくり箱」
 弘前市中野

リサイクルショップですが、
 会計のときにクジで割引をし
 てくれて得した気分!新品の
 小物もいっぱい!
 配送料400円~ですヨ。

弘前市 K.Tさん

情報提供
 ありがとうございました!

