

地域密着型情報誌

Tsugaru

2014 November
vol.63

11


今の特集 忘年会におすすめのお店

- …9・10P
- 11月のイベント情報 …11P
- 学校からの伝言板 …12P
- 弘前のクリニック情報 …13~16P
- 読者プレゼント …17P
- 津軽の求人情報 …17・18P

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ジャイゴウエーブ (76.3MHz) で放送中!

自由にお取り下さい!



Tsugaru イチオシのお店

中古パソコン販売・買取 **中古ノートパソコンが19,800円から!**

パソコンショップ 黒石

液晶一体型PC・デスクトップPCや液晶モニターも取り揃えています。買取・修理も受付中。ノートパソコンは壊れていても買取します!

おすすめMENU

- ノートパソコン 19,800円
- マイクロSD 16GB 1,680円
- USBメモリ 16GB 1,680円
- DVD-R16倍速50枚パック .. 1,200円
- // 地デジ対応 .. 1,300円
- 単3・単4アルカリ電池10本パック .. 各220円
- ふなっしーパペット ¥1680円

住所 黒石市くみの木1-241
 電 0172-53-3908
 営業 10:00~19:00
 休 水曜日 Pあり

12月 弘前早稲田に新規オープン!!

カット&カラー専門美容室

美容室 かっとん

美容師 大募集!!

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 3,900円
- Dコース カラー+シャンプー 2,910円

住所: 青森県弘前市早稲田4-3-4

詳しくは求人コーナーをご覧ください。

お食事処 **鶴 亀**

メニューが豊富で一度行くとクセになるリーズナブルなお店!

10月の人気メニューベスト5

- チキン南蛮定食 650円
- かつ南蛮定食 650円
- かつ丼 600円
- エビロース定食 850円
- エビ天丼 600円

11月のサービス商品

- らなぎ丼 600円
- らなぎまぶち 600円
- 鉄火丼 600円

11月1日は、「すしの日」です。

営業 11:00~夜10:00

売切れ御免! 日替わりランチワンコイン! ¥500

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。

整体サロン **ほくしピア**

TEL: 0172-38-6800

弘前市南大町一丁目10-1 ユニバース店内

リラックスカプセル 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		

おしゃれ工房 **ぱあま屋**

エクステつけ放題 11/11~12/26まで

- * 70cm 120g迄 ... ¥14,800
- * 70cm 70g迄 ... ¥10,000
- * 58cm 120g迄 ... ¥13,000
- * 58cm 70g迄 ... ¥9,000

平成27年度 成人式予約受付中!!

- ◆着付け・セット・メイク ... ¥12,000
- ◆着付け・セット ... ¥10,000
- ◆セット・メイク ... ¥5,500
- ◆セットのみ ... ¥3,500

成人式記念撮影 も予約受付中

六切判 2 ポーズ
 専用アルバム
 封筒付 ¥13,000

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

美容師大募集!!

正社員、パート
 090-7563-6489
 (担当/阿保まで)

*住所*弘前市八幡町3-2-4
 堅田バイパス沿いアクア八幡内
 0172-35-4816

メニュー

- 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

びがっとの従業員は、この道10年以上のベテランばかり!! 是非ご利用下さい。

県北・津軽地域限定! 還元特別宿泊プラン

まつたけど 期間限定11月30日まで

秋の味覚たっぷり御膳



1泊3食付 6,700円

カラオケ・麻雀サービス!&相部屋休憩室サービス!

※秋田県北(大館市・小坂町・北秋田市・鹿角市)
津軽(平川市・大鰐町・弘前市・黒石市)地域還元限定プランです。
※1室3名様以上から対象です。
※1室2名様でご利用の場合1,000円の割増となります。
※当日ご予約はできません。前日までにご予約ください。

大館矢立ハイツ
0186-51-2311

秋田県大館市長走字階場311
[営業時間] 7:00~21:00 [定休日] 年中無休



Risubon
リスボン菓子店

MERRY CHRISTMAS

今年のクリスマスには、当店人気のクレープケーキをどうぞ!!

もちもちとした皮となめらかな生クリーム・生チョコクリーム、バナナを段にして、ポリウレームたっぷり仕上げております。ぜひ一度味わってみてください。

クレープケーキ
5号 ¥3,200~

※ケーキのデザインは変更になることがあります。

おすすめMENU

- ・シュークリーム ¥110
- ・アップルパイ ¥130
- ・アメリカンワッフル 各 ¥140
- ・ミニクレープ 各 ¥155
- ・ミックスバナナクレープ ¥335
- ・苺ミルククレープ ¥355

年末年始のおみやげに最適!

冬の間限定
かぼちゃクレープ ¥355

ワッフル
ミニクレープ

好評です★

リスボン菓子店

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



一日の疲れを癒してくれる
ホッとするお店

癒しの空間

Urala
うらら

女性一人でも安心なお店です

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




津軽を愛し、津軽と共に地域密着スーパー

生鮮活祭 **さとちょう**

明治30年前創業

土曜・日曜 10日・30日
ポイント 2倍セール 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 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 0172-69-5511
高杉店 0172-99-1100 | 浪岡店 0172-69-1177 | 堅田店 0172-39-4411 | 新宮店 0173-38-5656 | 広田店 0173-38-1266
森田店 0173-49-7722 | 浜の町店 0172-37-9900 | 城東店 0172-26-3388 | 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 | 金木店 0173-54-2570

求人募集18P

主婦に人気の美容室

弘前初 **カット&カラー専門美容室**

びがと

びがとのは従業員は、この道10年以上のベテランばかり!! 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**

12月弘前に支店オープン!!

美容師大募集!!

正社員、パート 090-7563-6489 (担当/阿保まで)

ご来店のお客様全員に

求人募集18P

至国道7号線↑

弘前警察署 かつば寿司

当店

ホリデイスポーツ

アクア八幡

みちのく銀行

弘前駅前方面↓

＊住所＊ 弘前市八幡町3-2-4
繁田バイパス沿いアクア八幡内
0172-35-4816

おかげ様で**11周年**

感謝致します!!

おかげ様で11周年、ありがとうございます。感謝致します!!

私は若いころからずっと腰痛に苦しんで過去があり、同じように腰痛に悩んでいる人のために15年位前に施療院を開業を決意。自ら、勉強にあけくれ、技術セミナー、勉強会等に通い、苦勞を重ねた結果、多くさんの患者さんのお役に立てるよう、自信をもてるようになったが、ある患者さんの腰痛だけは、原因がつかめず、良くすることができなかった。自分が今まで学んだこと、信じて来たことに自信が持てなくなり、挫折に苦しむことになり、自分の力は小さな力だとショックを受ける。涙み、落胆する日々!! もう諦めてしまおうかと思っただけ、自分の運命を変えたい人に施療院を、さらにその人に付いて勉強する!!、その思いが、ついでに出来る!!

自分は今まで学んだこと、信じて来たことに自信が持てなくなり、挫折に苦しむことになり、自分の力は小さな力だとショックを受ける。涙み、落胆する日々!! もう諦めてしまおうかと思っただけ、自分の運命を変えたい人に施療院を、さらにその人に付いて勉強する!!、その思いが、ついでに出来る!!

自分は今まで学んだこと、信じて来たことに自信が持てなくなり、挫折に苦しむことになり、自分の力は小さな力だとショックを受ける。涙み、落胆する日々!! もう諦めてしまおうかと思っただけ、自分の運命を変えたい人に施療院を、さらにその人に付いて勉強する!!、その思いが、ついでに出来る!!

自分は今まで学んだこと、信じて来たことに自信が持てなくなり、挫折に苦しむことになり、自分の力は小さな力だとショックを受ける。涙み、落胆する日々!! もう諦めてしまおうかと思っただけ、自分の運命を変えたい人に施療院を、さらにその人に付いて勉強する!!、その思いが、ついでに出来る!!

11周年限定

★全身調整 (40~50代) 初回6,480円 → **2,500円**

★全身+頭調整 初回 **2,980円**

「Tsugaru月」で さらには青顔矯正 (40~50代) 7,560円 → **2,980円**

期間: 11月末日まで ★全身3回コース 50%OFF 15,480円 → **7,700円**

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

美顔専門店

フェイシャルサロン **Jun**

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**

スペシャルプラン
角質取り + マッサージ + 栄養パック
電子美容(美白/たるみ) + 水分パック
90分 通常6,000円
初回限定 **¥4,500**

年齢を重ねても美しくありたい奥様やより一層美しさに磨きをかけたい貴女へ東京で20年以上施術してきた確かな腕を地元弘前の全ての女性たちに...! お顔だけでなく首やアコルテ、二の腕まで、透き通るような若々しい素肌へ導きます。

女性限定・完全予約制

フェイシャルサロン Jun
TEL.080-6005-4739
住所/弘前市松森町114
ハynes松森A-103
時間/9:30~18:00 休日/不定休

女性 **カット専門美容室** 子供

男性 **1030yen only** どちらでも

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!**

5人の美容スタッフがお待ちしております。

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 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**

11月の フットマッサージ 11月・12月キャンペーン
11月1日(土)~12月31日(水)まで +10分サービス

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 P6台

至102号
至7号線
至大新

**カラー・トリートメント
キャンペーン 11月まで**

トリートメント 通常¥2,160

カラーを
された方
のみ **50%OFF!!**
¥1,080



MENU	
美容	美容
■カット (顔周り、シャンプー付) ¥1,620	■カット ¥1,620
■子供カット (顔周り、シャンプー付) ¥1,080	■カラー ¥3,240~
■カラー (カット、顔周り、シャンプー付) ¥3,780~	■パーマ ¥3,240~
■レディースシェーブ (バック付) ¥1,620~	■眉毛矯正 ¥7,560~
	※すべて税込価格と なっております。

こだわりのハンドマッサージ
クレンジングSPA
¥1,620

このような方に…
■ストレスが溜まっている
■寝つきが悪い
■肌・首・肩が凝っている
■目が疲れる

他のメニューと
同時施術で
¥1,080



Climb Hair

〒弘前市外崎3丁目1-1
☎ 0172-78-2827
☎ 第3月曜日
☎ 8:30~19:00

出張 理・美容サービス
住宅介護者、福祉施設に
ご入居の方への訪問サ
ービスも承っております。

**12月 弘前早稲田に
新規オープン!!**

カット&カラー専門美容室
かっとん

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	3,900円
Dコース	カラー+シャンプー	2,910円

**美容師
大募集!!**

詳しくは求人コーナーを
ご覧下さい。

住所：青森県弘前市早稲田4-3-4

BEAUTY

求人募集18P

UOZUMI 秋冬コレクション

豊富な衣裳の中からご予算に
合わせて、あなたにぴったりを
トータルアドバイス。

ポディアート
&
ジェルネイル
大好評デス!!
要予約

**卒業
ハカマ予約スタート**
メンスもあるヨ!!

年内御予約の方は
つけまつげ **早割!!**
プレゼント!!

衣裳のみレンタル **¥12,000~**
フォトプラン **¥38,000~**
(衣裳・ヘアメイク・写真付)

ウオズ (市役所通り)
☎ 0186-49-2434
HP: http://www.uzumi-g.com

レンタル さの
和もたん
~さのもの~
Kimono工房

Scena Duno
UNO et L'ETOILE
YUMI KATSURA
MICHEL KLEIN
JILLSTUART
Devenir Rola

Suger k
Barbie
佐々木 希
トリンドル玲奈
水原 希子
新作、その他多数
入荷しております。

Hair Make **UOZUMI** ウオズ三本店
大館市片町20-21 ☎ 0186-42-9515

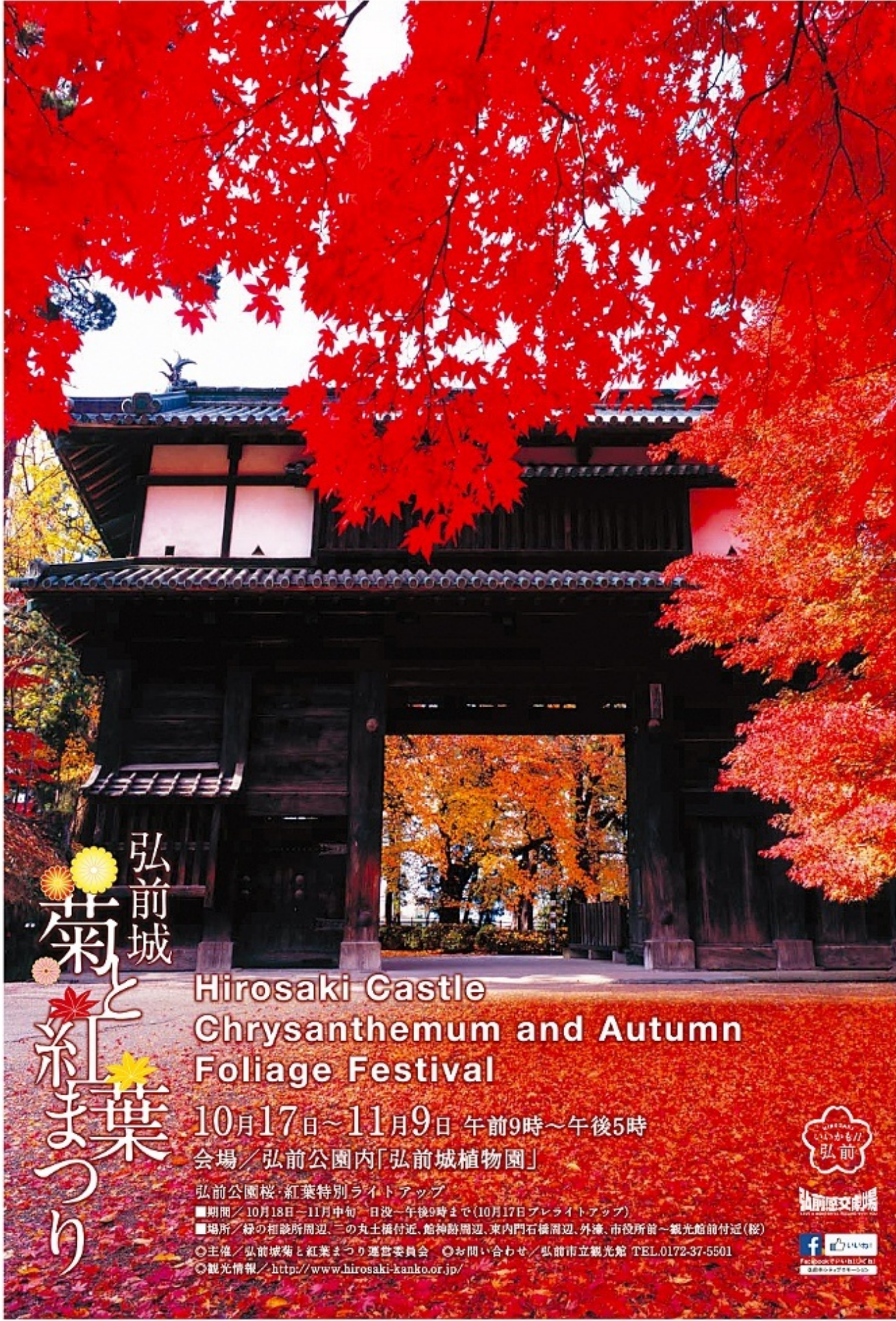
美容室 **MINT**
ホテルクラウンパレス秋北1F ☎ 0186-42-6102

Hair Salon **No-Boo's**
大館市常盤本町16-10 ☎ 0186-43-0982

hair salon **DOMUKA DUEZ**
イオンスーパーセンター大館店 ☎ 0186-42-2008

Hair salon **ボビタ**
大館市花岡町 ☎ 0186-46-1246

Hair Make **JOY!**
大館市山崎3-5-26(アリアハウス内) ☎ 0186-43-0001



弘前城
菊と紅葉まつり

Hirosaki Castle
Chrysanthemum and Autumn
Foliage Festival

10月17日～11月9日 午前9時～午後5時
会場／弘前公園内「弘前城植物園」

弘前公園桜・紅葉特別ライトアップ
■期間／10月18日～11月中旬 日没～午後9時まで(10月17日プレライトアップ)
■場所／緑の相談所周辺、三の丸土橋付近、船神跡周辺、東内門石橋周辺、外濠、市役所前～観光館前付近(桜)
◎主催／弘前城菊と紅葉まつり運営委員会 ◎お問い合わせ／弘前市立観光館 TEL.0172-37-5501
◎観光情報／<http://www.hirosaki-kanko.or.jp/>



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、
どれを買ったらいいかわからない?
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
- ナシゴレン ¥700
- 日替わりランチ ¥800~など

**お話しながら
オリジナルの
プレス・アクセ
作れます。**

大好評! 150種類以上の天然石を
箱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
道に迷ったお客様にお案内下さい。



1回30分の健康習慣 フィッツミーと一緒に がんばりましょう!



マシンを使った筋カトレーニングとボードの上での、有酸素運動を交互に行うことで、筋力アップと脂肪燃焼の効果があがりやす! タニタの体組成計を使った月1回の計測で成果をご確認ください。
また、「1週間お試しキャンペーン」を実施中!
詳しくは店舗までお問い合わせください。

1週間お試しキャンペーン開催!! 11/1(土)~12/30(火)まで

入会金:通常 ¥10,800円 会費:月プラン ¥6,050円 ※金額はすべて税込です。
※お得な半年プラン(5,400円/月)、年プラン(5,040円/月)もございます。

さらに、店頭で「Tsugaruを見た」とスタッフにお伝えいただくと、**入会金半額**とさせていただきます! (2014年12月30日まで)

スタッフ一同、ご来店をお待ちしております!

フィッツミー さくら野弘前店
☎0172-55-5088

住所 弘前市城東北3-10-1 さくら野弘前店3F
営業時間 月~金 10:00~20:00 (12:30~14:00 close)
土 10:00~14:00
休休日 日・祝・年末年始・お盆休み



紅葉シーズン到来!! 八甲田・十和田 ヘリコプター遊覧飛行

地上からは絶対に
見る事のない、秋の絶景
をお楽しみ下さい。



八甲田山紅葉

十和田湖紅葉

運航期間 **10月11日(土)~21日(火)**
運航時間 / 9:00~16:00

運航期間 **10月25日(土)~11月3日(月)**
運航時間 / 9:00~16:00

八甲田・十和田 紅葉遊覧プラン

- ★体験コース★
八甲田ヘリポート: 茨ヶ倉大滝周辺の飛行にのみです。
十和田ヘリポート: 中山平島付近を飛行します。
飛行時間: 約8分 飛行距離: 約9km
大人 **4,800円** (子供3,800円)
- ★特別コース★
八甲田ヘリポート: 茨ヶ倉大滝と最盛期の紅葉がご覧頂けます。
十和田ヘリポート: 休屋地区や中山平島付近を飛行します。
飛行時間: 約6分 飛行距離: 約18km
大人 **9,000円** (子供7,000円)
- ★ドリームコース★
八甲田ヘリポート、十和田ヘリポート:
特別コースより高高度で飛行する事ができます。
飛行時間: 約9分 飛行距離: 約27km
大人 **13,000円** (子供10,500円)

ヘリポートMAP

八甲田ヘリポート
青森県青森市大川(四字理貝沢) 国道394号 茨ヶ倉大滝から 栗石方面へ約2km
上のQRから地図の確認ができます。

ヘリポートMAP

十和田ヘリポート
青森県十和田市大字奥瀬 十和田湖畔字柳部 国道103号 栗石から 子ノ口方面へ約5km 奥瀬深谷 光レストラン花巻駅前
上のQRから地図の確認ができます。

予約案内センター **ミツワエアサービス**
東京都杉並区和田1-10-6 エスワイレジデンス201
お問合せ TEL **090-3534-4554**

詳しい内容は、当HPをご覧ください。→
ミツワエアサービス 検索
運航会社 アドバンスドエア- 石川県金沢市別所776

<http://www.mitsuwa-air.jp/>
インターネットで運航状況を確認できます。
※天候不良等により運航できない場合があります。
※当日ご乗降の際は、予約案内センターへ運航状況をご確認くださいようお願い致します。

LIFE

求人番号17P

LIFE

スノーボードシーズン到来!!

板はもちろん!!
ブーツ・ビンディング
ウェア・ゴーグルetc...
売ります!!買います!!



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・会プラ・ブランド・アダルト



買取はこんな感じ
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点からでも査定いたします。

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けます。

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。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。

リクエスト・メッセージお待ちしております!

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

リクエストはこちらへ↓

E-mail
生放送番組用
live@fm-jaigo.co.jp
制作番組&他メッセージリクエスト用
fm763@fm-jaigo.co.jp
※「件名」に各番組名を必ず入力してください。

FAX
0172-43-8211
*おかけ間違いにご注意下さい。

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。

10月から番組表がリニューアルしました!

週間番組表 (一部抜粋)

Time	月	火	水	木	金
8:00	「リメンバーミュージック・邦楽」				
9:00	「朝の歌謡・演歌」				
10:00	「ラジドキ」 パーソナリティ: 藤原あすか・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	小澤倫のオー!リンズ11	「歌謡サブリ」 山口ひろみ	「俊ちゃんの 人生演歌」
15:00	「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」				

FM JAIGO WAVE受信エリア: 田舎館村・藤崎町(旧常盤村) ■市街地…弘前市・黒石市・平川市 ■一部…青森市(旧浪岡町)・板柳町



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(AT・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!**
技習予約やキャンセルが全てこの一台でOK! ※電話でも予約・キャンセル出来ず。
- 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 弘前市石灘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 <small>ドラッグショベル・ホイール式トラクター・ショベル</small>	2日間コース
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
弘前市石灘1丁目23-1(三ツ矢自動車学校内)
0172-34-6767

LIFE

TK.bリーグ2014-2015 SEASON 青森ワッツホームゲーム

DRIVE TO THE TOP

11.1 土 11.2 日
VS 富山グラウジーズ @岩木山総合公園

11.15 土 11.16 日
VS 大阪エヴェッサ @スポーツプラザ藤崎

11.22 土 11.23 日
VS ライジング福岡 @マエダアリーナ

Tip Off 土...17:00 日...14:00
※開場時間等は青森ワッツ公式Webサイトでご確認ください。

観戦チケット好評発売中!
チケットのお求めは、青森ワッツ公式Webサイト
またはお近くのサークルK・サンクス、ローソンへ!

青森ワッツに関するお問い合わせ先 ※観戦チケットの電話予約は受付していません。

青森スポーツクリエイション株式会社
☎017-763-0551 aomori-watts.com
〒038-0012 青森県青森市柳川1-4-1F
FAX 017-763-0552 E-mail info@aomori-watts.com
受付時間 10:00~17:00 ※平日のみ上記以外のメールまたは公式Webサイトよりお問い合わせください

夢を叶える 効く占い!

9月3日にオープンしました

姓名判断、九星気学、五行易、四柱推命
数秘術、手相等を駆使して総合鑑定いたします。
「願いは叶うもの」この言葉を実感するためには、
まず本当のあなたを知ること。次に願いを叶える
ための方法を知り、ツキを呼びこむことです。

総合鑑定 (鑑定料金)

- ★一般.....2,500円(税込)
- ★学生(大学、短大、専門学校)1,500円(税込)
- ★高校生(高校、高等、通信高生)・700円(税込)
(事業相談等、その他の鑑定料金はお問い合わせ下さい)

時間無制限で対応いたします。お気軽にどうぞ。
※弘前文化センター裏向かい

占い専科21 弘前店
Tel. 0172-55-5481

●JR弘前駅
弘前文化センター
★当店
弘前公園

☎ 弘前市元寺町82
🕒 11:00~18:00
📅 日曜日(不定休)
🅐 契約駐車場有り
[コインパーキング]
ニッソパーク弘前城:弘前市元寺町小路1-4

ADVERT

各種宴会承ります!

● お得な女子会・男子会・学生飲み放題プラン

飲み物	食べ物	おまかせ料理
2時間飲み放題 1,800円 3時間飲み放題 2,600円	1,000円・1,500円 2,000円から選べます	

● 晚酌セット 980円 2ドリンク+おつまみ3点
(生ビール・お酒・ソフトドリンク中から選べます)
※晚酌セットは18:00~21:00までにご来店の方

和処 **千 sen** あいやParill ☎0172-32-3677

【住 所】弘前市富田3丁目1-1 【定休日】日曜日
【営業時間】昼の部/11:30~14:30 夜の部/18:00~23:00(L.O 22:30)




忘・新年会超お得宿泊プラン

2014年12月1日(月)~30日(火)、2015年1月4日(日)~31日(土)

冬の味覚フグづくし華の膳 **大館失立ハイツ**
2時間飲み放題付き!! ☎0186-51-2311

5名様以上からのご利用で1泊2食付
10,000円ポッキリ(白降り9,000円)
宴会場カラオケサービス!

※12月24日は利用できません。※5名様以上でご利用のプランです。4名様でのご利用はできません。※宴会場でのカラオケは自費になります。ご予約の際にお問い合わせください。※別途加工の業務で当日のご利用はできません。



夕やけ小やけ 忘・新年会プラン

飲み放題(2時間)とお料理5品付きで
お一人様 **3,000円(税込)**
学生さんは **2,700円(税込)**

お問い合わせ ☎0172-35-9219

【住 所】弘前市中野1-11-12
【営業時間】18:00~翌2:00
【定休日】なし



今年も残すところあとわずか...

溜まった瓶をふっどばせ!!



T'sugar読者限定!! 忘年会におすすめのお店!!

お得な宴会プラン有り。朝まで楽しめます。

とにかくメニューが豊富で、居酒屋にありそうなメニューなら、ないものがない位、充実しています。しかもリーズナブルでボリュームもあるから、リピート客が多いのが特徴です。

2時間 飲み放題付 3,000円~

人数と予算に応じて調整しますので、お気軽にご相談ください。

学生おすすめコース 特選フルコース

2,500円	飲み放題2時間 料理6品	4,000円	飲み放題2時間 料理7品
3,000円	飲み放題2時間 30分 料理6品	5,000円	飲み放題2時間 料理7品

※各コース値段に応じて料理の内容が異なります。表示価格は税込。

居酒屋ダイニング **HACHI**

☎0172-33-0101

【住 所】弘前市中野1丁目10-4 (学院大駅南)

【営業時間】17:00~翌2:00頃
【定休日】不定休



ラベ会員になると5%OFF!

例えば一般客の人が会員になって予約するとお会計5%OFFになります。

宴会料理 要予約 4名様から

2,000円コース (料理8品)	リーズナブル価格で楽しむ、お気楽コース
2,500円コース (料理9品)	色気の良い1パティエーション豊かな、女子会コース
3,000円コース (料理9品)	厳選素材をとり入れた、おもてなしコース

※各コースお一人様価格(税込)

飲み放題

Aプラン 120分 1,800円	スタンダードコース
Bプラン 120分 2,500円	ワイン好きプレミアムコース

【住 所】弘前市富田3丁目1-1
【定休日】日曜日 (夜間自前日・予約営業可)

毎月ラベパーティー開催中!! 1/20(休) 1/27(休) 2/3(休) 2/10(休) 2/17(休) 2/24(休)



2日前まで 予約受付

5名様以上のご宴会で

1,000円お食事券	10名様以上のご宴会で
2,000円お食事券	20名様以上のご宴会で

2時間飲み放題 **4,000円**

早期予約割引
1週間以上前予約(冬の総プラン)
お一人様 **500円割引**

【住 所】弘前市富田3丁目1-1
【定休日】なし



さんぽ 忘年会

5名様以上のご宴会で

1,000円お食事券	10名様以上のご宴会で
2,000円お食事券	20名様以上のご宴会で

2時間飲み放題 **4,000円**

早期予約割引
1週間以上前予約(冬の総プラン)
お一人様 **500円割引**

【住 所】弘前市富田3丁目1-1
【定休日】なし



西弘 酔い処しゅうで忘年会御利用下さい。

飲み放題コース
お一人様 **4,000円(税込)**

お料理6品付(鍋有り)
4名様~、2時間まで

お電話お待ちしております。

西弘で36年、炭火焼の魚・串焼き・新鮮魚介類・旬の料理

酔い処しゅう
☎0172-34-8151

【住 所】弘前市中野1丁目13-44
【営業時間】17:00~24:00まで



イベントカレンダー 2014年11月

10月16日(木)～11月9日(日) 中野もみじ山(紅葉)【黒石市】

小嵐山と称される中野もみじ山。中野川不動の滝を眺めながらゆっくり寛げる栈敷席「紅葉床」を設置。紅葉床でお弁当「小嵐山弁当」(有料、要事前予約)も楽しめます。

【お問合せ】①紅葉情報/黒石市商工観光課:52-2111 ②小嵐山弁当/黒石観光協会:52-3488

中野もみじ山ライトアップ(光のファンタジー-秋-)

紅葉期間中に合わせ、夜間ライトアップを実施。ライトに照らされた色とりどりのもみじは幻想的です。

【ライトアップ時間】夕暮れ～21時 【お問合せ】黒石市商工観光課 52-2111



10月17日(金)～11月9日(日) 弘前城菊と紅葉まつり【弘前市】

山々が色づきはじめると、少し遅れて津軽の里も鮮やかな色に染まり、弘前公園の紅葉も1000本の楓、2600本の桜が美しい色を放ちます。秋の代表花である菊花・菊人形、並びに秋季の草花を存分に堪能してください。北奥羽随一の豪華絢爛な菊人形や、欧米の庭園に良く見られる動物などをかたどった菊のトピアリー、丹精込めて造られた大輪、中輪、懸崖などの香り高い菊花が見事に咲き競い、古城の秋を演出します。

【会場】弘前城植物園(弘前公園内) 【時間】9:00～17:00(入園16:30まで)



11月1日(土) 弘前駅あずましろ～ど・城東口にぎわい創出イベント『地域をささえる車 大集合!』

弘前駅など4か所を会場とし、鉄道を通じた地域の活性化とふれあいを目的にJR弘前運輸区などを一般開放します。

JRの鉄道車両の展示を始め、陸上自衛隊や消防・救急車両の展示など地域を支える車が大集合します。

また、各会場でスタンプを集めると景品を差し上げますので、ぜひご来場ください。

【スタンプラリー】4会場のスタンプを集めてちょっぴりプレゼントをゲット!(無くなりしだい終了)

【会場】あずましろ～ど(弘前駅自由通路)・JR弘前運輸区・城東口周辺 【時間】午前10時～午後3時

【お問合せ】弘前駅自由通路等にぎわい創出事業実行委員会(弘前観光コンベンション協会内)0172-35-3131

会場案内図

●Dゾーン

- ①ラッセル車両展示
- ②弘南鉄道マスコットキャラクター「ラッセル君」登場
- ③弘南鉄道グッズ販売

●Bゾーン

- ①陸上自衛隊弘前駐屯地車両展示
- ②炊き出し振る舞い
- ③警察車両展示
- ④消防・救急車両、ドクターカー展示



●Cゾーン

- ①駅中ミニライブ(りんご娘、オダギリユタカ、高瀬まみ、津軽三味線)
- ②陸上自衛隊弘前駐屯地発足45周年記念パネル展示

●Aゾーン

- ①鉄道車両展示(電車・気動車)
- ②保守用車展示および操作体験、レールスター体験乗車
- ③転車台回し体験
- ④ミニSL体験乗車
- ⑤JR 東日本鉄道グッズ販売

11月3日(月) 古都弘前 きものde散策【弘前市】

色あざやかに燃える弘前公園を着物で愉しむ。きもの大好きな方なら、どなたでも大歓迎です!

- 1.オープニング[弘前城植物園]……“青森PerformanceTeam舞姫”パフォーマンス等
- 2.自由散策 [弘前公園内]……舞妓姿のモデルさんと写真を撮ったり、昼食や野点の抹茶を楽しみながら園内を散策

- 3.大抽選会 [弘前市立観光館]…豪華景品が当たる抽選会開催

【会場】弘前公園「弘前城植物園」ほか 【時間】10:30～15:30 【集合時間】10:30

【集合場所】弘前城植物園特設ステージ前 ※小雨決行(大雨の場合、弘前市立観光館内で実施予定。)

【参加者チケット】2,000円(税込)(特製弁当、記念撮影、抹茶振る舞い、大抽選会参加費含む)

※1,000円分の美容券付き ■販売場所/弘前市立観光館(0172-37-5501) ■販売締切/10月29日(水)

◆有料で着付けいたします。30名様限定用申込み料金1,000円(税込)

※チケット購入時にお申し込みください。



11月22日(土)・23日(日) 黒石りんごまつり【黒石市】

りんごを中心とした農業・商業・健康の総合イベント。りんごの即売会やりんごコンテスト、産業展などが開催されます。【会場】スポカールイン黒石

【お問合せ】実行委員会事務局(黒石市商工観光課)0172-52-2111



第11回ご紹介の学校は、五所川原市立松島小学校と五所川原市立五所川原第一中学校です。

『交流を通して育む思いやりの心』

五所川原市立松島小学校 教頭 木村 健

本校は教育目標の一つに「助け合い 思いやりのある子」を掲げ、思いやりの心を育む教育に力を注いでいます。その一つの活動として学区にある介護老人保健施設「緑風苑」に入所しているお年寄りとの交流があります。主に3年生児童が施設の目的や施設で働く人たちの仕事などについて調べ学習を行うとともに、入所しているお年寄りと会話をしたり、器楽演奏などを披露するという内容になっています。入所者の部屋を訪問した際、枕元に置かれた孫と思われる写真や家族と一緒に写った写真立てを見て、ある子が私に「家族と離れて寂しい思いをしてないかな」と小さい声で話しかけてきました。このように発見する力や人の心を察する力を伸長できることも直接体験ならではのと思っています。

施設の職員の方が「入所者は普段子供とふれあう機会があまりないので訪問をととても楽しみにしています」と話されたとおり、満面の笑顔で迎えてくださり、握手をしながら会話をしたり、子供たちの頭をなでてくださる方々がたくさんおり、「大切にされている存在」であることを体感させてもらっています。また、器楽演奏を聞きながら涙を流しているお年寄りを見て逆に目をうるうるし始める子がいたり、子供たちは心を大きく揺らしながら「喜んでもらえてよかった」「お年寄りを大切にしたい」という思いを培って帰ってきます。

この他にボランティア委員会が中心となってアルミ缶やプルタブ集めを呼びかけ、「緑風苑」に車椅子を贈呈する活動を行っています。この活動には保護者や地域の方々の協力をいただいています。嬉しいことに協力の輪がどんどん広がっています。おかげで今年も車椅子を贈呈することができました。

人のために、困っている人や寂しい思いをしている人のために自分ができることを考え、行動する。そんな思いやりのある子を職員一丸となって育てていきたいと思っています。



『天下の五一中』

五所川原市立五所川原第一中学校 特活主任 小野 武志

五所川原第一中学校は学級数が25、生徒数が791名、青森県内で最も規模の大きい中学校です。部活動はもちろん、生徒会活動も活発に行われています。

運動部では、北五地区中体連夏季大会において6つの種目で優勝、男子柔道部と女子卓球部は東北大会で団体優勝し、全国大会出場を果たしました。また、文化部においても、合唱部が全日本合唱コンクール青森県大会で銀賞、吹奏楽部は全日本吹奏楽コンクール青森県大会で金賞を受賞し、2年連続で東北大会へ出場しました。運動部、文化部ともに熱心に日頃の練習に取り組んでいます。

生徒会活動においても、学校をよりよく活発にすることを目的に朝のあいさつ運動を実施したり、全校生徒会、各委員長、学年会長による「五一中サミット」を行い活動目標や反省、学校生活の課題解決について毎月話し合ったりしています。

このような生徒会活動の活発さは、学校行事にも発揮されています。本校の三大行事である体育大会、合唱コンクール、文化祭では学級や学年、全校規模で盛り上がり、より一層団結を深めます。また、保護者や地域の方も生徒の頑張りをサポート、そして、応援しようと多数来てくださいます。

このように本校では、保護者や地域の方々に支えられ、大勢の生徒が学習をはじめ、部活動や生徒会活動にも意欲的に取り組んでいます。卒業生や保護者の方の中には、何事にも一生懸命取り組んでいる本校を「天下の五一中」と呼んでくださる方もいます。「天下の五一中」の名にふさわしく、生徒がより充実した学校生活を送られるよう教育活動に職員一同励んでいきたいと思っています。

今年は10月18日(土)にオルテンシアで合唱コンクール、翌日19日(日)には本校で文化祭があります。五一中生の活躍に期待してください。



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>

舌下免疫療法始まる！ vol.05

スギ花粉症の舌下免疫療法がスタートします。何年も前から、FMでも、VIVAでも言い続けてきたので、感慨はひとしおです。私自身がひどいスギ花粉症で、毎年雪が消える時期になると落ち着かない日が続きます。

花粉症のシーズンになると、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目からは涙、で患者さんと話ができなくなることもしばしば。患者さんのためだけでなく、自分のためにも、テレビ、ラジオ、文献などを片っ端からあさりました。どれもいまちだった中で、舌下免疫療法

法だけは、確信に近い期待感がありました。古来、日本では、漆職人が一人前になるまで、毎日毎日漆を舐めたと言います。温故知新ここにありです。今年中にスタートしないと来シーズンには間に合いません。



Tsugaru アニマル通信

vol. 4

わんちゃんのシャンプー

こんにちは、ごり動物病院の院長です。私は2012年日本獣医皮膚科学会の認定医になりました。ヒトの皮膚科医同様、多くの動物の皮膚疾患に対して多くの知識と経験を必要とされます。今回はわんちゃん(犬)のシャンプーについてお話ししたいと思います。わんちゃんのシャンプーについては犬のシャンプーとは異なった方法ですので次回にしたいと思います。ヒトと同様、シャンプーはその子の皮膚、

被毛の状態に合わせたシャンプーを選択が重要となります。細菌感染があり、ベタついたり、赤くなっている場合、抗菌シャンプーを選択します。酢酸クロルヘキシジン、イトラコナゾール、ケトコナゾール、サルファサリチル酸といった成分のシャンプーがあります。皮膚がかさかさしてふけが多い場合、グリセリンやセラミドを成分とするシャンプーを選択します。脂漏というベタベタしてニオイがきつい場合、脱脂作用のある乳酸エチル、二酸化セレン、過酸化ベンゾイルを成分とするシャンプーを選択します。他に

もいろいろありますが、皮膚や被毛の状況に合ったシャンプーを獣医師が選択して処方するのがよろしいかと思えます。これが外用療法、シャンプー療法です。最後に皆さんはわんちゃんがあまりシャンプーをすることがよろしくないとお聞きになったことがあるかと思えます。これは迷信だと思えます。皮膚の状態が悪いときこそシャンプーをしていただくことをお勧めします。シャンプーをすることでお薬を減らすことも可能になります。皆様もシャンプーチャレンジしてみてください。



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



さわだ整形外科



- 整形外科
- リハビリテーション科
- リウマチ外科

骨粗鬆症
検診も
行っ
て
お
り
ま
す

腰痛症・腰椎椎間板ヘルニア・腰部脊柱管狭窄症や、
筋・筋膜性疼痛症候群などに対する治療
「トリガーポイントブロック」をご存知ですか？
※NHK「足元でガッパン」で紹介された治療です。
やけどや一般外傷に対する治療として、被覆材を用いた、退熱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、
傷後5日以内の判定や、身体障害者意見書等の作成を行っています。
「ほたまり」の患部さんには往診も行っていきます。

- 診察室**
明るく清潔感のある診察室で、整形外科専門医の院長による診察を行っています。
- レントゲン検査室**
最新のデジタル検査機器を使って、安全で的確な撮影を行っています。骨粗鬆症検診・骨密度測定も行っていきます。
- 処置室**
脱臼や捻挫、各種の注射を行っています。ギプスを巻くのもこの部屋で行います。
- リハビリテーション室**
最新の治療機器を導入しています。運動器リハビリテーション・セラピーの資格を持った看護師が担当しています。

診療時間
【月・火・木・金】午前 8:30～12:00
午後 2:00～ 6:00
【水・土】午前 8:30～12:00
【日・祝祭日】休診 ※急患応需

弘前市大開3-2-1 (南高校通り)
TEL 0172-87-3311



Tsugaru 設置場所一覧 (一部抜粋)

- (公共施設)
 - 弘前市役所
 - 弘前市立観光館
 - 弘前駅案内所
 - まちなか情報センター
 - 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、田舎館村弥生の里、常盤食彩館、洞岡アップルビル、鶴田あるじや道の駅つづみ(関の庄))
 - (スーパー)
 - さとちよう(松森町店・小此内店)
 - 大原店・桔梗野店・相馬店
 - 常盤店・高杉店・浪岡店
 - 堅田店・新島店・伝田店
 - 森田店・城東店・平賀店
 - 尾上店・新町店・浜の町店
 - しとく(浪岡店・板柳店・平賀店)
 - アルカディア店
 - (スーパー)
 - ユニバース(松原店・富士見店)
 - 城東店・黒石駅前店
 - 弘南生活協同組合(松原店)
 - 西弘店・黒石店・平賀店)
 - カブセンター(神田店・弘前店)
 - バーニーマート(松原店・黒石店)
 - MAX/リニュー 安原店
 - (温泉施設)
 - せせらぎ温泉
 - やまろき温泉
 - 白馬羅神温泉
 - おおびろき温泉
 - 津野おのえ温泉 福家
 - 鷹の羽温泉・桜温泉
 - 鶴come 鶴の湯
 - (その他)
 - さくら野弘前店
 - ヒロコ3階キッズコーナー
 - 弘前大学付属病院(売店)・市立病院
弘前大学・東北女子短期大学
ルネスアパニユー
TSUTAYAワンターグー弘前店
TSUTAYA 樹木店
メディアPinn 城東店
スーパースポーツセピア
SCENE モア・豊屋
スーパーフュークス 弘前中央店
カラオケ合衆国
アヒヒフォーラム
- 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。

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!

～インフルエンザワクチン接種はどうして必要なのか?～

そろそろインフルエンザワクチン接種の時期になり、今年はどうしようか迷っている方もいらっしゃるでしょう。ワクチンを接種してもインフルエンザに罹った人も多いと思います。インフルワクチンは本当に効果があるのでしょうか?確かにワクチンはインフルエンザの発症を完全に予防できるわけではありません。特に6歳未満の小児に対する効果は成人ほどではありません。しかし、ワクチン接種はインフルエンザの感染防止に加え、重症化予防に役立っています。また肺炎やインフルエンザ脳症などの重篤な合併症や死亡を予防し、健康被害を最小限にとどめることが期待されます。なるべく多くの方が接種された方が大規模な感染流行に役立ちます。インフルワクチンは毎年流行期前の接種が勧められるので12月中には接種すると良いでしょう。料金は病院により異なります。当院でも接種できますのでご相談ください。

日本耳鼻咽喉科学会認定
耳鼻咽喉科専門医 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/



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

診療時間

午前9:00～13:30

午後4:00～8:00

*受付は診察終了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。



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

HOSPITAL

1F 受付 2F 診察室

私が癌検診で考えること (胃癌その2)

今日は胃癌検診の2回目。今まで、胃癌検診の主役はバリウムによる透視検査でした。毎年検査を受けるように言われた方も多いと思います。私は開業以来、胃透視が大嫌い。もちろん、弘前市に依頼されていますから、どうしてもしてくださいといわれればやりますけれど、経鼻胃内視鏡検査に比べれば、まず苦しいでしょ。それに見落としも

多いですし、胃炎の程度も判りませんし(いや判るとおっしゃる先生でもピロリ菌がいそうかどうか判らないでしょ。)バリウムが固まったりすると後の排便が大変ですし、なによりあびる放射線量がはんばでない。バリウムという本来放射線を通さないものを胃に入れて、肉の厚い腹部をレントゲン写真に撮るわけですから。本来ならやらない方がいい検査です。

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

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。

診療時間	月・火・木・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) お願ひします。



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

気になる症状があれば、
 お早めに当院へどうぞ。

知って得・納得一口メモ

C型肝炎が気になる方へ

- C型肝炎は慢性肝炎、肝硬変と進行し、肝硬変になると年7%の割合で原発性肝癌が発症致します。症状の進行を阻止するには、インターフェロン治療が有効とされてきました。しかし、インターフェロン治療は血小板減少、うつ病発症等により、全ての方に安全に治療することはできませんでした。
- 今回、インターフェロンを用いない新しいC型肝炎の治療が登場致しました。
- ダクルインザ錠60mgとスンベプラカプセル100mgの2剤経口摂取6ヶ月にて約85%の有効性が確認されております。本薬剤は、全てのC型肝炎に適応にはなりません。気になる方は一度、相談に御来院下さい。

今村クリニック 院長 今村憲市

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



眼の健康相談は当院へお任せ下さい。

ちょっと、た自になる話

文:院長 松本光生

■新型?ドライアイ

まつ毛の際の内側には、眼球の潤いを保つ油分を分泌し、涙に油分を与えて、目の乾きを防ぐ"マイボーム腺"があります。マスカラや目の際アイラインなどの流行メイクは、"マイボーム腺"を詰まらせる原因のひとつになります。

また、オフィスワーク環境において、もはや切り離せない、パソコン作業やエアコンの風も目を乾きやすくします。アイメイクやオフィスワーク環境で、目を酷使し続け、ドライアイに悩む女性が増えてるそうです。



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。



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。

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。

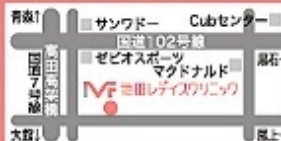
婦人科 池田レディスクリニック

弘前市高田5丁目7-7 TEL 0172-29-2055

ikedas@juno.ocn.ne.jp

http://www.ikedas-cl.jp

池田レディスクリニック 院長



あなたは大丈夫？
ワキガのお悩み…

ワキガのあれこれ

臭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悪臭を放つことはありません。アポクリン腺の発達は女性では初産を迎える頃、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、ワキガは遺伝性疾患です。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多いです。このタイプのワキガは、年齢が高くなると自然に匂いが少なくなります。

Q4 自分がワキガかどうか診断する方法はありますか？

A4. 耳アか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かが増えています。指で触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ある汗腺から分泌される汗とアか、それに細菌が働いて足の匂いを作り出す、「イソ吉草酸」だと言われています。



ワキガは、決して病気ではありません。人類がまだたくさん毛があったころは、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・やさい音價や食べ物 バイナップル・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脂肪吸引
 - 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療をしています。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
最新レーザー医療 美容外科/形成外科/皮膚科
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!

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) 10:00~16:00	夜間診療 (毎日) 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) 0172-32-3999

世界初!!

浄水器は新しい時代へ…。

スタイリッシュ&スリム

高性能浄水器

(家庭水への必要性)

取り付け場所を選ばない
超薄型設計!!

高性能カートリッジ
内蔵!

地下1000mの天然水の水質を限り無く再現。

「AQUA TV」
高性能浄水器装置

10年間カートリッジ交換が不要です!!

驚きの浄水効果!

イワナは嘘をつかない!
各水質によるイワナの生育

検体名	生育時間	原因の研究
水道水	1時間	塩素1.5ppmにより塩素中毒
電気分解水	12時間	Ph9.5の高いアルカリによる環境阻害
AQUA TV	成育中!	ミネラルが豊富で有害物質を除去

オプションで
液晶テレビを付ければ
テレビを見ながら
クッキングも可能です!

液晶テレビ
AQUA TV
[Aqua television]
アクアTV

1shop リフレ

厚さ…なんと、驚異の**39mm**

住 黒石市馬場房東 161-19
電 080-5224-1179
営 10:30~ Pあり

HOSPITAL

Tsugaru11月号

プレゼントコーナー

※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

掲載ページ
8P

青森ワッツ
12月13日(土)
VS東京サンレーヴス

青森県武道館

※写真はイメージです。

…10名様



3

掲載ページ
3P

JUN
スペシャルプラン

90分 ¥6000

↓
限定 ¥3000

…3名様



2

掲載ページ
6P

アジアンカフェ
キーホルダー
(犬・カエル)

…各1名様



4

掲載ページ
3P

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



宛名は
こちら!

Tsugaru2014年11月号

応募券

住所・氏名・TELをお忘れなく No.2611

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通信宛まで応募下さい。

〒036-8155
青森県弘前市中野1丁目
9-14

NAVI通信
「Tsugaru11月号
プレゼント」係

アンケート

- ①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

※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11月25日(火)(当日消印有効)

次号発行は

住所・氏名を書き忘れていらっしゃる方が増えています。11月25日(火)です! お楽しみに…

ポストに投函する前にもう一度チェックして下さいね!

求人情報

新しい自分に
向かってはばたこう!



7P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
YOROZU YA

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

7P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
YOROZU YA

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

交通誘導警備員募集

真のプロフェッショナルを育成し、地域に貢献できる、やりがいのある職場です。

急募!! 業務拡大に付き、3名大募集!

日給 5,600円~6,000円 長期勤務
できる方歓迎!

※社会保険付き、経験、能力考慮 ※アルバイト同時募集中

【資格】18才以上(法令による) ※普通免許保有者 ※未経験者歓迎

【勤務】実働8H(業務により変動有、委細面談時)

【応募】電話連絡の上、履歴書(写真貼付)をご持参下さい。 **面接日、入社日応相談、随時受付中。**

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。



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

弘前市大字高田五丁目5-2 **TEL:0172-28-1255** 担当/齋藤



トスネットで第一歩を踏み出してみませんか?

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い合わせ下さい。)

店舗	募集内容	時間	店舗	募集内容	時間	店舗	募集内容	時間
弘前市 大原店	食品	5H	弘前市 浜の町店	食品	5H	平川市 尾上店	水産	5H
	農産	5H		レジ	5H		デリカ	7H
	酒類	5H	小比内店	農産	5H	平賀店	レジ	5H
弘前市 高杉店	事務	5H	弘前市 堅田店	デリカ	7H	弘前市 広田店	レジ	5H
	食品	4H	弘前市 相馬店	水産	5H		常盤店	デリカ
	レジ	5H		畜産	5H			
	畜産	5H	デリカ	5H				

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

12月オープンにつき

☆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。



住所: 青森県弘前市早稲田4-3-4
090-7563-6489 (担当/阿保)

12月弘前に支店オープン!!

☆業務多忙につき☆

【職種】美容師 ※正社員・パート
 【人数】2名
 【資格】美容師免許
 【休日】応相談
 【時間】9:00~19:00 ※パートは応相談
 【給与】正社員 20万5千~31万以上可
 パート 時給730円~1,200円
 【待遇】無料駐車場完備
 交通費支給・アパート等の賃料を半額負担します(当社規定による)
 【応募】まずはお電話下さい。
090-7563-6489 (担当/阿保)



〒036-8057 弘前市八幡町3-2-4
 堅田バイパス沿いアクア八幡内
TEL 0172-35-4816

3店舗同時募集!!

☆業務多忙につき☆ 社員大募集!!

詳しくは、下記の電話に
お問い合わせ下さい。

居酒屋ダイニング HACHI
 【住所】弘前市中野1丁目10-4(学院大駅前)

居酒屋ダイニング HACHI 新鍛冶町店
 【住所】弘前市新鍛冶町70

居酒屋 金八
 【住所】弘前市新鍛冶町65 65ビル1F

TEL 090-7522-0092
 (担当/藤田)

地域密着型情報誌

「Tsugaru」

人の集まる場所に多数設置!
 設置数は100ヶ所以上!!

求人・広告掲載 大募集!!

お気軽にお問い合わせ下さい!!

〒036-8155
 弘前市中野1-9-14 NAVI通信
 URL→<http://www.navi-hiro.com>
TEL:0172-33-5312
 FAX:0172-33-5304
 mail:info@navi-hiro.com

英智学館の定期テスト対策

定期テスト対策はこちら

定期テスト後はこちら

対策イベント

新・100点プログラム内容
期末も **高得点** こうすれば...
高得点をとる最大のポイントは、「早めの対策開始」です。テスト範囲を把握し、テスト日までの日数を計算し、まず、範囲を一週り学習します。その後、要点箇所について、問題を徹底して解く！この流れで最も重要な「繰り返し」の演習時間がどれだけ確保できるかがポイントです！

『定期テスト対策講座』開催！

日程 10/6(月)~10/18(土)
時間 60回×3回(1セット)
科目 中学生全学年:5教科
高1・2:英語・数学
(休校日については各教室にお問い合わせください)
料金 **2,160円**(教材費・税込)
※お一人様1セットまで

完全無料・誰でも参加OK!
申込はお電話でどうぞ。

中・高校生 学習持久走

弘前泉野校
11/8(土)10:00~12:00
11/15(土)10:00~12:00
弘前末広校
11/15(土)17:00~21:20
弘前本校
11/22(土)10:00~14:20

個別学習相談会

全校
10/6(月)~10/18(土)
※事前にお電話にて各教室にご予約下さい。

小学生	国語・算数 基本徹底コース 16,500円~ 月謝 60分×週2回 (教材費・税込)	中学でラクをする 英語コース 16,175円~ 月謝 60分×週2回 (教材費・税込)	応用力強化コース 12,125円~ 月謝 90分×週1回 (教材費・税込)
中学生	高校受験 対策コース 28,900円~ 月謝 90分×週2回 (教材費・税込)	定期テスト 対策コース 19,620円~ 月謝 60分×週2回 (教材費・税込)	1科目 徹底実習コース 13,400円~ 月謝 90分×週1回 (教材費・税込)
高校生	英・数基礎力 強化コース 30,900円~ 月謝 90分×週2回 (教材費・税込)	弱点 克服コース 15,450円~ 月謝 90分×週1回 (教材費・税込)	サテライン 速習コース 16,650円~ ※サテライン受講料 月謝 90分×週1回 (教材費・税込)

英智学館の大学受験対策

現役で第一志望に合格したい方大募集!

高1・2生対象 無料特別講座

プレセミナー、春期講習会講座 夏期講習会講座
1講座通常 ¥13,200(税込) 1講座通常 ¥16,500(税込)

全講座無料ご招待
※リスニング講座・小論文講座は対象外です。

代ゼミサテライン予備校

YUZEMI SATELINE LIVEinSATEYOBI

受験界NO.1と言われる代ゼミの最強講師陣!
その圧倒的迫力!「**ライブ**対面授業」に
あなたも感動する!

今日から始める 受験対策シリーズ

2014年度 春期講習会 夏期講習会 プレセミナー **全429講座**

～志望校を見据えた学習をスタート!今日から始める受験生のための無料特別講座～

代ゼミサテライン予備校

秋の無料講座

高1・2生対象 **申込受付中!**

受付期間 2014年9月1日(月)~2014年12月25日(木)

受講期間 2014年9月1日(月)~2015年1月31日(土)

生徒授業料 **無料** (プレセミナー1講座:90分×4回
春期講習会1講座:90分×4回
夏期講習会1講座:90分×5回)
○教材は各代ゼミサテライン予備校にて交付いたします。(教材費も無料です。)

弘前本校 代ゼミサテライン予備校併設
TEL 0172-37-8870
hirosaki@eichi.gr.jp
弘前市大学山下町7-1

弘前末広校
TEL 0172-26-3340
suehiro@eichi.gr.jp
弘前市末広3-1-1

弘前泉野校
TEL 0172-40-0806
izumino@eichi.gr.jp
弘前市大学大清水四丁目11-11

英智学館

HPをご覧ください。
英智学館のより詳しい情報が満載です。
<http://www.eichikan.co.jp>

詳しい指導の
特色は
「動画」で!