

Tsugaru

地域密着型情報誌

2014 December
vol.64

12

★今月の特集★

新年会におすすめのお店

クリスマスケーキのご準備に... ...3・4 P

おすすめケーキショップ

...11・12 P

■12月のイベント情報 ...13 P

■学校からの伝言板 ...14 P

■弘前のクリニック情報 ...17～20 P

■読者プレゼント ...21 P

■津軽の求人情報 ...21・22 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！ いいね！

FMジャイゴウエーブ (76.3MHz) で放送中！

ご自由にお取り下さい！

0円
take free

Tsugaru イチオシのお店

12月 弘前市早稲田に新規オープン!!

カット&カラー専門美容室

美容室

かっとな

美容室

求人募集 22P

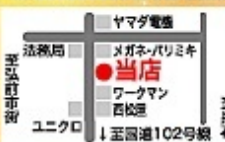
MENU	
A カットのみ	1,080円
B カット+シャンプー	1,400円
C カット+カラー+シャンプー	3,990円
D カラー+シャンプー	2,910円

住所: 青森県弘前市早稲田4-3-4

TEL 0172-55-9688

美容師大募集!!

詳しくは求人コーナーをご覧ください
090-7563-6489
(担当/阿保)



主婦に人気の美容室
弘前初 カット&カラー専門美容室

ぴかっとな

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

求人募集 22P

★ 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)

*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



お食事処 鶴亀

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



メニューが豊富で一度行くとクセになるリーズナブルなお店!

11月の人気メニューベスト5	
1 エビチリソース定食	800円
2 酢豚定食	700円
3 チキン南蛮定食	650円
4 とんかつ定食	650円
5 カキフライ定食	700円

12月のサービス商品	
マグロとサーモンの他定食	600円
生さんま丼	600円
さんまじょうが焼丼	600円

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らずに、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
弘前市南大町一丁目10-1 ユニバース店内

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
弘前市駅前町15-8
0172-34-3722
OPEN / AM8:45
CLOSE / PM7:00
定休日/毎週月曜日
駐車場/あり

エクステつけ放題 ~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

中古パソコン販売・買取
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~
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

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

2014年もお世話になりました。

中国料理 門外4丁目

TEL:0172-28-7099

定休日 水曜・日曜夜

水曜日が祝日の場合は営業。翌日お休み致します。

住所:〒036-8111 弘前市門外4丁目6-9



求人募集21P

ラーメン ショップ

弘前店

味を守り続けて20年。
これからも頑張り続けます。



おすすり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
電 0172-27-3292
営 11:00~20:00
休 月曜日 P あり



MERRY XMAS 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!

クリスマスはやっぱり肉料理!!
豚金で素敵なクリスマスディナーをお楽しみください!

クリスマスに
い付けますか?

鶏肉 豚肉 馬肉
鶏肉 牛肉 牛タン

※価格表示が外観に変更となりました。

平賀駅から徒歩約2分!!

安心・安全のお肉を **肉の豚金**

TEL:0172-44-2035

平賀駅 当店 13号線
平賀市役所
さとちよう

平賀市本町北柳田11-17
営業時間/8:00~18:00
定休日/不定休

「Tsugaru」読者限定 新年会におすすめのお店

ご予約の際に、「Tsugaruを見た」と必ずお伝え下さい。

各種宴会承ります！

2014年はお世話になりました。
来年もよろしくお願ひ致します！

- お得な女子会・男子会・学生飲み放題プラン
飲み物 2時間飲み放題 1,800円
3時間飲み放題 2,600円
- 晩酌セット 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)
※晩酌セットは18:00~21:00
までにご来店の方



【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)

昔ながらのホルモン屋です！

飲み放題プラン
3,500円~
(4名様から~/時間制限2時間)

「Tsugaru」読者限定
豚ホルモンサービス!!
※お電話にて「Tsugaruを見た」と
スタッフまでお声掛け下さい。

牛バラ 680円

ミックスホルモン 600円
トロホルモン 500円
その他、380円から
ご利用出来ます!!

ホルモンとんちゃん
【住 所】弘前市新町159
【営業時間】17:30~24:00
【定休日】月曜日(祝祭日の場合営業)



夕やけ小やけ 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



新年会お得宿泊プラン

期間限定 12月30日~1月31日まで(12月24日、31日~1月3日を除く)



2時間の飲み放題付き!!

5名様以上
ご利用で
1泊2食付
10,000円
(日帰り9,000円)

宴会場カラオケサービス!

大館失失ハイツ

☎0186-51-2311

【住 所】弘前市大館市会館311
【営業時間】7:00~21:00 【年中無休】

ラベ会員になると5%OFF!

例えば一昨年さんご会員になって早速ご予約するとお食費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)
お肉がたっぷり、バリエーション豊かな、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
接待コースも出来ます。原則一人様単位(税込)

飲み放題 飲み放題だけのプランは、
お食事までご利用いただけます。

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

La Paix

☎0172-31-3317

【住 所】弘前市白石町9
【営業時間】17:00~24:00
【定休日】日曜日(祝祭日・年末年始)

毎月ラベパーティー開催中! 12/24(木)「クリスマスパーティー」

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、お気軽に相談ください。

学生おすすめのコース 2,500円
飲み放題2時間
30分 料理6品

待選フルコース 4,000円
飲み放題2時間
料理7~8品

居酒屋ダイニング HACHI

☎0172-33-0101

【住 所】弘前市中野1丁目10-4
【営業時間】17:00~翌2:00頃
【定休日】不定休

西弘 酔い処しゅうで新年会御利用下さい。

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・創作料理

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



時間・金額などご相談に応じます。詳細はお気軽にお問合わせ下さい!

BunanoSato ShirakamiKan - 忘・新年会プラン -



日帰りの場合 5,000円

ご宿泊宴会

1泊2食付(お一人様)

8,500円より

(税込・入湯税別150円)

●ご宿泊お1人様1室ご利用の場合は500円増しとなります。

期間:2015年

1/31迄

飲み2時間 2,000円

放題3時間 2,500円

〒036-1411 青森県中津軽郡西目屋村大字田代字神田219-1

フナの里 白神館 TEL.0172-85-3011



楽しく飲んで歌って
カラオケスナック
百桃

18:00~25:00

2h飲み放題・歌い放題(団体様)

お一人様 ¥3,000

新年会・歓送迎会承ります!

今年も大変お世話になりました。

2015年もご費額の程、宜しくお預け致します。

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



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)

ホワイトボードフレーム

液晶テレビ

写真フレームなど

多彩なオプションがあります

取り付け場所を
選ばない超薄型設計!!

地下1000mの
天然水の水质を
限りなく再現

お台所をスッキリ!
邪魔にならないA4型
ノートパソコンサイズ!!

A4サイズ

高性能カートリッジ内蔵!

「AQUA TV」
高性能浄水器装置

厚さ...
なんと、驚異の
39mm

10年間カートリッジ交換が不要です!!

真水の
浄水効果!

イワナは嘘をつかない!
各水质によるイワナの生育

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!



※試験用として取り扱った場合のみです。
※試験料は別途です。

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悪化

AQUA TV 成育中! ミネラルが豊富で有害物質を除去

住 黒石市馬場尻東161-19 10:30~

☎ 080-5224-1179 あり



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

Urala

うらら

女性一人でも安心なお店です

グループ・団体でのご利用也大歓迎
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





お客様の声!!



弘前市駅前 A.Y.さん 80歳
5年間足のしびれで、整形外科を回ったこともままならず、こちらで診てもらい3日間の治療でしびれが消えたのはびっくり。以来、定期的に一カ月1回通っています。



黒石市 工藤良子さん 45歳
首・肩のこりがひどく、なんとなく体が重く、顔の歪みも気になったので「Tsugaruのモニター」に応募しました。一度の施術で効果を実感しました。首・肩が楽になり、お顔のむくみ、あごのラインもスッキリ。体も以前より引きしまったと友人に言われました。



23日(火)・24日(水)・25日(木)限定 全身調整(10分)
＜背骨調整＞
ツイン施術会開催!! 500円



11周年限定 ★全身調整(40~50分) 初回6,480円→**2,980円**
★全身+頸部調整 初回7,560円→**3,500円**
★全身3回コース 50%OFF 初回15,480円→**7,700円**
※「Tsugaru」見込で期間：12月末日まで
なお、来店され、LINE友達登録されたお客様限定、上記割引料金より更に500円引き!!



お物めの方も安心。
全日祝日も営業



カイトプラクティック弘前
KEN施術院
TEL.0172-32-1065
住 弘前市南橋町17-3 10:00~22:00 あり

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!



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
TEL.0172-55-5088

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

美顔専門店
フェイシャルサロン
Jun

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

フラセンタ導入コース
角質取り + マッサージ + 栄養パック
フラセンタ導入 + 水分パック
90分 通常7,500円
初回限定 ¥5,000

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デコルテ、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

至上手町 ●ローソン 至石
●キング
●さとうようし商店
●ファミリーマート

地域情報誌
「Tsugaru」
広告掲載店
大募集!!

フリーペーパー「Tsugaru(ツガル)」は、
弘前市、黒石市、平川市を中心とした
地域情報満載のタウン誌です。

「Tsugaru」に掲載して津軽地域の情報を
発信し、より一層の活性を目指しませんか?

詳しい料金などのお問合せは
NAVI通信 0172-33-5312
NAVI通信ホームページでもTsugaruをご覧いただけます。
mail:info@navi-hiro.com

NAVI通信 検索

12月弘前市早稲田に 新規オープン!!

カット&カラー専門美容室

美容室

かっくん

美容室

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
- 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ください。

090-7563-6489 (担当/阿保)

TEL 0172-55-9688

住所：弘前市早稲田4-3-4



MERRY XMAS クリスマスに向けて イメチェンしませんか?

ティアラ店より
パーマと呼んで
ほしくないパーマ

これまでと
全く違う!

T.R.I.E 美容・美髪に特化サロン
http://hiraotoya.com/

「サブリカル」 デビュー

髪を作っているアミノ酸「システイン」
でできているパーマ剤だから、髪を内部
から補強するトリートメント効果があり、
髪を傷めない弾力も出てウェーブは結力
もある常識を超えたパーマ「サブリカル」
。ぜひご体験ください!

サブリカル
(シャンプー・カット・
スタイリング込) ¥8,000-税



新まず、より健康的な髪に大変身♪

髪を傷めない × 持続力が違う

サブリカルを施術された方全員に
「プロディレクトCe+」
(¥3,000-(税抜)相当)をプレゼントいたします!

ECOCUT エコカット

特別メニュー
カットのみ ¥1,000-税

※スタイリスト指名の場合はプラス¥500
※所要時間は15分。
※お気軽にカットを楽めます。

Tsugaruを ご持参の方 限定メニュー

その1 美容液カラー+カット
¥7,500-税 → ¥5,000-税
その他のメニューも割引
その2 初めてご来店のお客様 30% OFF
その3 再来店のお客様 20% OFF

美容室アンダーカラーズ ティアラ
under-colors tiara
弘前市早稲田4-3-2
0120-97-1367 平日 9:30~19:00
0172-26-9250 土曜 9:00~19:00
日曜 9:00~18:00

お手頃な料金で 最高の仕上がり!

スタッフ一同お待ちしております!



理容	美容
■カット (頭周り、シャンプー付) ¥1,620	■カット ¥1,620
■子供カット (頭周り、シャンプー付) ¥1,080	■カラー ¥3,240~
■カラー (カット、頭周り、シャンプー付) ¥3,780~	■パーマ ¥3,240~
■レディースシェーブ (リンス込) ¥1,620	■縮毛矯正 ¥7,560~



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
■頭・首・肩が凝っている
■日が疲れる



Climb Hair

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



主婦に人気の美容室

弘前初 カット&カラー専門美容室

てっかっ

てっかっの従業員は、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。

- 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)

弘前市八幡町3-2-4
0172-35-4816
弘前駅前方面↓

BEAUTY

求人募集 22P

求人募集 22P

萬屋からのクリスマスプレゼントを差し上げます!!
このページをスタッフへご提示ください。

こちらのプレゼントは1冊につき1冊となっております。予めご了承ください。

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



スノーボード

売るのも買うのも萬屋!!



ブーツ、ビンディング、ゴーグル、ウェアも!!

大掃除

不要品の行き場に困ったら萬屋に相談!!
いろいろ買取しています★



大型家電品は出張買取もしています。

買取の流れ

受付をします

査定をします

査定終了

まずは、売りたい物を
カウンターへお持ちください。

免許証や保険証をご提示いただき、
書類に必要事項をご記入いただきます。

番号をお渡しします。
店内でお待ちください。

査定をお願いします。金額をご了承いただければサインをいただき、
お支払いを終了です。納品いただけない場合はキャンセルも可能です。

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

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)

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。

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 人生応援歌」
	「午後の歌謡曲」				
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

2015年あなたの運勢は…

あなたの人生へのアドバイス/どんな迷い、悩み、決断もスッキリ解決!!

夢を叶える 効く占い!

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。

◎時間制ではありませんので、ご納得いくまで、ゆっくり占い
をお楽しみ下さい。

◎日本の縁起物、風水グッズも常設、お部屋に飾って運気UP!

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、高専、通信高生)700円(税込)

(手相相読、家相、命名相読等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。

占い専科21 弘前店

Tel. 0172-55-5481

QRコード
ご利用下さい。



弘前市元寺町82
休 日曜日
(1月より火曜日に変更)
P 契約駐車場有り
【コインパーキング】
ニッシーパーク弘前城
→弘前市元寺町小路1-4



※弘前文化センター裏向かい

2015年の運勢 (2月3日以前の生まれの人は、 前年の星を見て下さい。)

- 一 水星** 811.20.29.38.47.58.H2.11年生れ
◎上昇運
新たな分野へチャレンジ、自分の能力を発揮する年。素直な
忠告もあり、良縁に恵まれる。2月、11月は特に、はしゃい
で失敗しやすいので注意。
- 二 黒土星** 810.19.28.37.46.55.H1.10年生れ
◎発展運
躍進のチャンス。仕事、金運、良縁に恵まれる。良い人間関係
が幸運の鍵。
- 三 碧木星** 809.18.27.36.45.54.H3.119年生れ
△変化運
吉凶が入り混じり、浮き沈みの激しい不安定な年。無理せず
趣味や読書など自分の時間を上手に使って。
- 四 緑木星** 817.20.35.44.53.62.H8年生れ
◎好調運
気力も体力も充実し、今までの能力が実る年。意図地や積極
な態度は賞物。甘い話しにも注意。
- 五 黄土星** 816.25.34.43.52.61.H7.16年生れ
◎良好運
穏やかな運気のもとで、又陳腐も順調。良き友、良き仲間
に恵まれるが、人の噂話にラッカリ乗ると痛い目にあつた。
- 六 白金星** 815.24.33.42.51.60.H6.15年生れ
△変化運
迷いや悩みが生じやすい不安定なとき。変動すると家族不
和の原因になるので慎重な行動も。
- 七 赤金星** 814.23.32.41.50.59.H5.14年生れ
◎好調運
これまでの努力が実を結ぶ。世間評判が上るとき。昔縁とも
に表面化しやすい。通断して甘い駆け引きに乗り遅る。
- 八 白土星** 813.22.31.40.49.58.H4.13年生れ
◎低迷運
順調にいきにくく苦勞の多い年。前年より安全意識を優先。
体調管理と明るい気持ちで乗り切る。
- 九 紫火星** 812.21.30.39.48.57.H3.12年生れ
◎向上運
運気は徐々に好転。周囲の心配りと思いやりが、親和の輪を
広げる。家族でも職場でも明るくするよう心がけて。

Merry Christmas!!

店長が現地から直輸入!!
クリスマスプレゼントに最適な
商品を多数取り揃えております!!
ぜひ一度お店をのぞいてみて!!

アジアなフードも充実!!

- アジアパフェ ¥500
- ナシゴレン ¥700
- 日替わりランチ ¥800~など

**お話ししながら
オリジナルの
プレス・アークセ
作れます。**

大好評!!
150種類以上の天然石を
和紙で格好に販売中!

ASIAN Cafe
~アジアン カフェ~
TEL:0172-40-3070
弘前市清水森田49-11(駐車場有り)
(営業時間)11:00~18:00(定休日)不定休
道に迷ったらお気軽にお電話下さい。

地図: 弘前市清水森田49-11(駐車場有り) 弘前文化センター 弘前市元寺町小路1-4

**2014年は
大変お世話になりました。**

**2015年も
「Tsugaru」をご愛顧の程
宜しくお願い致します。**

NAVI通信 一同

イベントカレンダー 2014年12月

11月30日(日)・12月7日(日)・14日(日)・21日(日)

追手門広場フリースタイルマーケットクリスマススペシャル

追手門広場のPRと広場活用イベントとしてフリースタイルマーケットを開催します。

※会場は駐車場が不足しますので、徒歩や公共交通でのご来場にご協力下さい。

【場 所】弘前市立観光館多目的ホール・研修室(弘前市下白銀町2-1)

【時 間】10:00~15:00頃

【お問合せ】弘前観光コンベンション協会 追手門広場フリースタイルマーケット出店受付係
TEL:0172-35-3131 E-mail:event@jomon.ne.jp

12月1日(月)~2015年2月28日(土)

弘前エレクトリカルファンタジー

雪と洋風建築ライトアップのコラボレーション! 冬の風物詩として毎年ご好評を頂いているイルミネーション。期間中は、現存する洋館など、市内の文化財施設などがライトアップされます。周辺のストリートにイルミネーションが作り出す光のラインでつなぎ、街中にファンタジックな空間を演出します。

【場所】弘前市役所周辺、追手門広場、弘前駅ビル、駅前公園、えきどてプロムナード他
【点灯時間】日没~23:00【お問合せ】冬を彩る光のまちづくり運営委員会

(弘前市観光政策課内)0172-35-1111(内線535)



●光の御柱設置場所 駅前公園 | 蓬萊広場 | 追手門広場

●イルミネーション点灯エリア

弘前駅ビル | 駅前公園 | えきどてプロムナード | 上土手町商店街 | まちなか情報センター | 蓬萊広場 | 蓬萊橋(ライトアップ) | 桜大通り市民広場 | 元寺町交差点 | 観光館前通り | 観光館 | 市役所前庭

●市内文化財等ライトアップ箇所

青森銀行記念館 | 旧弘前市立図書館 | 旧東奥義塾外人教師館 | 弘前昇天教会 | 日本キリスト教団弘前教会
カトリック弘前教会 | 藤田記念庭園洋館 | 百石町展示館 | 旧制官立弘前高校外国人教師館 | 弘前城天守 | 城門(追手門、南内門、東門、東内門、北門) | 櫓(丑寅櫓、辰巳櫓) | 最勝院五重塔 | 文化センター前津軽為信銅像 | 長勝寺三門 | 弘前市役所 | 崇徳寺 | AtoZメモリアルドッグ

弘前路地裏探偵団と歩く「冬の夜の洋館散歩」

雪国弘前の寒い夜は、弘前路地裏探偵団と洋館散策に出かけ、心の中から暖まりましょう。城下町弘前には小路や坂道が多く、街のいたるところに情緒ある風景があふれています。ガイドブックには無い面白さが溢れる「この路」を路地裏探偵団がご案内いたします。

※天候や交通事情により、コースは変更になる場合があります

【会場】弘前市立観光館1Fインフォメーション(集合場所)



タクシードライバーがご案内「ビビットナイト」

白い街を鮮やかに彩る「エレクトリカル・ファンタジー」のストーリーをタクシードライバーがご案内します。ご夫婦、カップル、友達同士で是非ご利用ください。

※冬季限定コースです。※天候や交通事情により、コースは変更になる場合があります。

【会 場】市内宿泊施設~弘前市中心街~弘前市観光案内所

【場 所】弘前観光コンベンション協会0172-35-3131



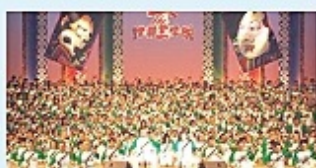
12月13日(土) The 津軽三味線 2014

圧巻!!津軽三味線300人の大合奏。響け、魂の音。魅力満載のステージイベントです。

【出 演】NPO法人津軽三味線全国協議会 他【会場】弘前市民会館 大ホール

【チケット】S席:2000円 A席:1500円 【時間】昼の部14:00~/夜の部17:30~

【お問合せ】The津軽三味線実行委員会 0172-32-3374



12月21日(日) 第10回「話してみよう韓国語」青森大会

韓国語で演じながら表現を楽しむ。新しいかたちのスピーチコンテストに参加してみませんか? 【時 間】13:00~(予定)

【場 所】ヒロ口4階弘前市民文化交流館

【お問合せ】「話してみよう韓国語」青森大会実行委員会

(NPO法人あおりコリアネット内/担当:三上080-6050-6700(9:00~18:00平日のみ))



第12回ご紹介の学校は、藤崎町立藤崎中央小学校と藤崎町立明德中学校です。

『心豊かに、明るく、強く、自らを高める』

藤崎町立藤崎中央小学校 校長 田澤正憲

平成6年4月1日、西中野目小学校と小畑小学校が統合、さらに藤崎小学校学区の一部の児童も合わせて藤崎町立藤崎中央小学校がスタートしました。

地域的には、農村地帯と新興住宅地域からなり、落ち着いた環境です。地域の方々もとても協力的で、PTA活動も活発です。「おらほの学校」という気持ちが地域に根付いている学校と言えます。

本校の体育館の外壁には、心豊かに生きぬく象徴を形どった大樹と、その両側に太陽に向かって明るく、強く、自らを高めんとすることをテーマとしたアート壁があります。このアート壁は、創立以来20年間子どもたちを見守り続けてきました。それに応えるかのように、子どもたちは様々な教育活動を通して、心豊かに、明るく、強く、自らを高めています。総合的な学習の時間では、地域の関係機関と連携しながら様々な栽培活動に取り組んだり、地域の方が講師となって指導したりします。また、クラブ活動では郷土芸能や凧づくり、茶道、書道、料理など、毎回たくさんの地域の方が来校し、子どもたちと交流を深めながら活動しています。

地域の方々に見守られながら20年が経ち、今年は創立20周年の年です。これをお祝いしようとPTAも新たに中央小まつりを開催し、地域の方々がたくさん学校に足を運んでくれました。そして、11月15日

に、創立20周年記念式典を挙行了しました。地域のたくさんの方々の前で、これまでの20年間の歴史を振り返り、これから自らの手で新たな歴史と伝統を作り上げていくことを心に強く刻みました。

今後もアート壁は、10年、20年と子どもたちを見守り続けるでしょう。そして、子どもたちは、地域の多くの方々にも見守られながら、心豊かに、明るく、強く、自らを高めていくことでしょう。



『わら細工に熱中！～地域の伝統を継承～』

藤崎町立明德中学校 教頭 神田昌彦

藤崎町は、津軽平野のほぼ中央部に位置し、リンゴの品種として世界で最も多く生産されている「ふじ」が誕生した地として知られています。

本校では、毎年、全校生徒でわらを扱う体験学習に取り組んでいます。この活動は、地域の伝統工芸に親しめるとともに、作品を制作することを通して郷土に誇りと愛着を持たせることを目的にしています。また、学校近くの常盤八幡宮では、元旦に、まわし姿の男衆が五穀豊穡と家内安全を祈り、重さ約400kgの年縄を奉納する行事が350年以上続いており、その後継者を育成したいという思いもあります。

平成19年から始まった「わら細工」の取り組みは今年で8回目を数え、これまで、わらによる日章旗や綱、オリンピックが開催される年には五輪マークなどを制作してきました。



指導は、常盤地区コミュニティ協議会のメンバー約20名が担当し、「手のひらでわらを転がしていけば、絡まって縄になるよ」などと手取り足取りコツを伝授。生徒たちは縄ったわらで「3つ編み」を作ったり、毛羽立っている部分をハサミで整えたり作業に熱中していました。わらを扱う基本的な技術を習得した1年生の生徒は「わらを絡ませるのが難しいです。結構力がいらいます。」と苦労した様子でしたが、友達と力を合わせながら「いい具合に完成しそう」と頬をゆるめていました。

指導者の代表は、「昔、わらは貴重なものでした。しかし、現在は稲を刈り取るとすぐに捨てられるので、農家の子供でも縄綱い知らないのです。この活動は良い経験になったはず。」と目を細めていました。



あなたと車と安心を・・・

本年も大変お世話になりました。
2015年もご愛顧の程宜しくお願い致します。



あとむ運転代行では「気持ちの良い接客」を基本とし、低料金で安全にお送り致しております。
安心の代行保険にも加入し創業から無事故を心掛けております。お近くでも代行の御用命は、あとむ運転代行を是非ご利用下さい。

各種サービス

- ポイントカード
ポイントがたまると素敵な商品を差し上げます。
- 遠距離割引制度あり

ドライバー募集!
2種免許所持者 随時募集中!

※お問合せはお電話にて

あとむ 代 行 運 転 代 行

営 19:00～翌 3:00 住 弘前市大開3-7-12
休 年中無休 電 0172-88-0777

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)
- 普通二種免許
- 中型自動車免許
- 自動二種免許(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。親切丁寧な指導致します。
- 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3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/期間指定コース

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>

おおたのはんこは良いはんこ

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



ご入学・新社会人のお祝いには勿論、そろそろ本物を身につけたいあなたにも、おすすすめです。

こんなのもあります!

縁起の良い印鑑
可愛いおしゃれはんこ
携帯ストラップ&まつり札



太田印房

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



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

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



すぐ営業できるお店が多数ございます

弘前市鍛冶町マックヒルズ
(旧ジャックマックビル)

自己資金20万円からお店のオーナーになれます！是非ご自分の目でお確かめください。

 契約済 1F入口 50.00㎡(約15坪) 130,000円/月 店舗状態 即営業できます 設置貨品 冷暖房完備 椅子・テーブル完備 ※写真はイメージです	 1F 47.59㎡(約14.4坪) 129,600円/月 店舗状態 即営業できます 設置貨品 冷暖房完備 椅子・テーブル完備 ※写真はイメージです	 5F 115.5㎡(約35坪) 180,000円/月 店舗状態 即営業できます 設置貨品 冷暖房完備 椅子・テーブル完備 ※写真はイメージです
 5F 19.34㎡(約6坪) 38,025円/月 店舗状態 即営業できます 設置貨品 冷暖房完備 椅子・テーブル完備 ※写真はイメージです	 アパート並の家賃！ 契約済 5F 30.18㎡(約9坪) 59,345円/月 店舗状態 即営業できます 設置貨品 冷暖房完備 椅子・テーブル完備 ※写真はイメージです	 アパート並の家賃！ 5F 21.39㎡(約6.5坪) 42,055円/月 店舗状態 即営業できます 設置貨品 冷暖房完備 椅子・テーブル完備 ※写真はイメージです
 アパート並の家賃！ 商談中 5F 19.75㎡(約6坪) 38,805円/月 店舗状態 即営業できます 設置貨品 冷暖房完備 椅子・テーブル完備 ※写真はイメージです	 アパート並の家賃！ 5F 28.6㎡(約8.5坪) 56,225円/月 店舗状態 即営業できます 設置貨品 冷暖房完備 椅子・テーブル完備 ※写真はイメージです	鍛冶町活性化宣言！ ●少ない家賃で開店できる ●若い人でも気軽に店がもてる ●アパート並みの家賃で商売にチャレンジできる。 ●現在高い家賃を支払っている。 ●2店舗目以降を少ない資金で出店できる。

スナック・バー・パブ・クラブ・居酒屋
小料理屋などに適しているお店が
たくさんあります。

最初の1か月家賃無料!!
仲介手数料無料!看板設置サービス!
※実業用食品(株)との取引が条件です。
毎月の共益費、電気、水道、ガス料金は別途かかります。

青森県知事免許(1)3998号
住まいる不動産
弘前市早稲田3-1-2 サンリョビル201(3階)となり
TEL:0172-26-2221

TK.bリーグ2014-2015 SEASON 青森ワッツホームゲーム

DRIVE TOP

12.13 土
12.14 日

vs 東京サンレーヴス
@青森県武道館

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 ※平日のみ上記以外メールまたは公式Webサイトよりお問い合わせください

ご存知ですか？
マイホームを買った人もこれから買う人も
入居後の申請を
お忘れなく!!

最大30万円が受け取れる
すまい給付金
「すまい給付金」2つのポイント

①収入に応じて最大**30万円**がもらえます!
(消費税率8%時)

②入居後すぐに申請ができます!

※住宅ローン減税も大幅に拡充されました。あわせてご確認ください。

すまい給付金の
お申し込みは
お近くの
市町村の
窓口で
お申し込み
ください。

すまい給付金の
お申し込みは
お近くの
市町村の
窓口で
お申し込み
ください。

申請には要件があります。ナビダイヤルまでお気軽にお問い合わせください

ナビダイヤル
(通話料が
かかります)

0570-064-186

受付 9時~17時
延長 (土・日・祝日も)

PHSや一部のIP電話からは **045-330-1904**

すまい給付金事務局...<http://sumai-kyufu.jp/>

※お住まいの
市町村の
窓口で
お申し込み
ください。

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？どこか気になる事がございましたら、お早めに専門医療機関に受診・相談される事をお勧め致します。

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

まつ毛は自前で！ vol.06

まつ毛は本来、異物から目を守る機能的役割を果たしているのみならず、美容的観点からも、長く、豊かで、色の濃いまつ毛ほど良い印象を与えられと考えられます。まつ毛が不足している又は不十分な状態

であることを特徴とする疾患を「睫毛貧毛症」と呼びます。

緑内障の治療薬「ルミガン」の開発中にまつ毛の成長を促進させる副作用が見つかりました。この副作用を利用して「睫毛貧毛症」の治療薬として

「グラッシュビスタ外用液剤」の販売名で承認をえることができました。エクステをつけたくてもつけられない方は、かなりの数いると思われます。治療者の満足度は男女を問わず、かなり高いと思われます。



Tsugaru アニマル通信 vol. 4

わんちゃんの心臓の病気 僧帽弁閉鎖不全症

こんにちは、ごり動物病院の院長です。当院に来院されるわんちゃんの病気も多いのは皮膚疾患と心臓疾患です。心臓疾患の中で多いのは僧帽弁閉鎖不全症(そうぼうべんへいさんぜんしょう)という病気です。当院では心臓の病気で来院するわんちゃんの9割がこの病気です。僧帽弁は左心房と左心室の間に位置する2枚の薄い弁で、血液が肺から左心房に入ってきて心臓が収縮する際に僧帽弁が閉じて左心室に流入します。心臓が収縮するさいには

この僧帽弁は閉じて逆流せずに血液は大動脈を經由して全身に運ばれます。僧帽弁閉鎖不全症は左心室から大動脈へ血液が行く際に僧帽弁に隙間が生じ左心室へと血液が逆流する病気です。逆流の結果左心房および肺静脈の圧力が上がり肺における血液のうっ滞がおこります。症状として、発症当初は聴診のときに血液が逆流する際に聞こえる心内雑音だけですが、進行すると咳が認められます。咳といってもみなさんがするような「ゴホン、ゴホン」とする咳ではなく、魚の骨が喉に刺さった時のような「ゲックッ、ゲックッ」という咳が出ます。さらに進行すると「ゼー、ゼー」と呼吸が苦しくなり、

舌の色が青紫色に変わるチアノーゼの状態になります。このような状態は非常に危険で放置すると亡くなることもあります。診断はまずは聴診(聴診器をあてて心臓の音を聞く)ですが、X線検査、超音波検査、心電図検査で診断します。年一回の予防の際や他の病気で動物病院を受診した際に主治医の先生に聴診してもらうのがこの病気を発見する最初のきっかけになると思います。この病気を決して寿命が短くなる病気ではなく、お薬を使えば高齢まで維持できる病気です。最近疲れやすくなった、散歩に行きたがらない、興奮した時に咳が出るなどの症状が見られたら、まずは動物病院を受診してください。



ごり動物病院 院長:土田晴彦
弘前市安原1丁目1-8 TEL 0172-32-3808



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

■ドライの原因

「量的な異常」は、涙の分泌そのものが少ない状態です。「質的な異常」とは、涙の成分の異常、例えば、脂質成分やムチンと呼ばれるタンパク質成分が少ない、角結膜上皮に問題がある、などの原因により、涙は分泌されていても涙が目の表面に留まらない、すぐに乾いてしまう、といった状態です。「質的な異常」の一部に「BUT短縮型ドライアイ」と呼ばれる種類のドライアイがあります。これは、涙は分泌されているが目の表面で涙の膜が安定せず、5秒以内に涙が乾いてしまう状態をいいます。最近、パソコンなどの作業が多いオフィスワーカーやコンタクトレンズを装着している方を中心にこのタイプのドライアイが増えています。

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・大鰐線
・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、浪岡アップルビル、浪岡あるじ、道の駅旋風閣「関の庄」)

〈スーパー〉
・さとちよう(松森町店・小比内店)
・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
・月町店
・いとく(浪岡店・板柳店・平賀店・アルカディア店)

〈スーパー〉
・コニヤース(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
・白馬龍神温泉
・おおひろき温泉
・津軽おのえ温泉 福家
・鷹の羽温泉 桜温泉
・総come 鶴の湯
・その他
・さくろ野弘前店
・ヒロコ湯キッズコープ

・弘前大学付属病院(売店)・市立病院
・小野病院
・JA弘前
・弘前大学・東北女子短期大学
・ルネサスアベニュー
・TSUTAYAワンターワー弘前店
・TSUTAYA 樹木店
・メディアinn 弘前店
・スーパースポーツセブイ
・スーパーフリークス 弘前中央店
・カラオケ会衆
・アサヒフォーラム2Fホール

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。

つなげる ひろげる なとわのわ



なとわ動物病院

Na+Wa Animal Hospital



病院名の「なとわ」とは津軽弁で「あなた」と「わたし」という意味です。「な」と「わ」を通じて地域に根ざした病院を目指し、誰もが安心して受けられる獣医療をご提供していきたいと思っております。

院長・獣医師 山本竜太

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	休	○	○	○	○
14:00~17:00	—	—	休	—	—	○	休
16:00~19:00	○	○	休	○	○	—	休

※診察日は不定休



〒036-8001 tel. 0172-78-8829
弘前市代官町82-1 WWW.natowa.com

私が癌検診で考えること (肺癌その1)

10月に癌予防週間がありまして、私もある新聞に検診を勧める広告を出したのですが、問題はその検診項目に肺がんのチェック項目があったことです。あとで新聞をみてみたら、他の医療機関はすべて肺がんチェックが入っていました。もう30年も昔でしょうか、当時は肺がん検診があって、みな、胸部レントゲン

を受けておりましたが、胸部レントゲン写真を撮ることが、肺癌の発生頻度を上げてしまうことがわかったのです。特に40歳以下でレントゲン写真を撮ると、癌が見つかる確率より癌を発生させる確率が増えてしまうということが判りまして、当時からは、肺がん検診という言葉は表向き消えたのです。

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



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いします。)

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。

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

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 とスンペブラカプセル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。

気になる症状があれば、
お早めに当院へどうぞ。

今村クリニック 院長 今村憲市

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!

話題のスギ花粉症最新治療～舌下免疫療法～

スギ花粉舌下免疫療法は最新のスギ花粉症の治療法です。この治療は口の中にスギ花粉エキスを自宅で毎日入れ続けることで、「スギ花粉は危険じゃないんだよ!」と体に分らせて、スギ花粉アレルギーを起こさないようにする根治的な治療です。自分で薬を管理し、2年以上の時間をかけて行う「医師と患者が一緒になって取り組む治療」です。東京などではかなりの方が開始していますが、弘前ではまだ数人しかやっていません。スギ花粉が飛んでいる時期には開始できないので、弘前市周辺の方は遅くとも1月末頃までに治療を開始する必要があります。今はまだ特殊な治療法ですので、ご希望の方には通常の診療時間とは別に時間をとってご説明および治療するようにしています。詳しい資料もご用意してい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

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/>



あなたは大丈夫?
ワキガのお悩み...

ワキガのあれこれ

臭は悩め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。生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臭いを発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%遺伝率です。

Q3 遺伝がなくても、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、ワキガの人はほぼ例外なく耳アカが臭っています。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、アポクリン腺がなく、エクリン腺という身体中どこどこでもある汗腺から分泌される汗とアカ、それに細菌が臭いの匂いを作り出す、「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、だんだん毛が少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・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促進します。

- 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皮下組織切除(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皮下組織吸引法...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!



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「ほめてガッテン」で紹介された治療です。

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

※身体障害者福祉法第15条の指定医となっていますので、
福祉委員の判定や、身体障害者意見書の作成を行っています。
「僕たきり」の患者さんには休診もしています。

お気軽に
ご相談下さい。

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

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。ギプスをはく
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常勤しています。

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 ※急患応急

弘前市大開3-2-1 (南高校通り)
TEL 0172-87-3311



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。

婦人科 池田レディスクリニック

弘前市安田5丁目7-7 TEL 0172-29-2055

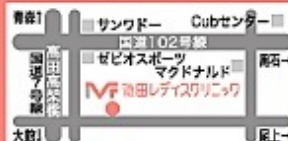
E-mail ikedas@juno.ocn.ne.jp

http://www.ikedal-c.jp

池田レディスクリニック

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						

※診療科目は受付にておまかせし、他院にてご受診下さい。



HOSPITAL



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。



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

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)

0172-32-3999

Tsugaru12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 クリスマスケーキプレゼント♪

掲載ページ
11P・12P



※写真はイメージです。

ケーキ特集(11P・12P)掲載のお店のクリスマスケーキをプレゼント致します。

下記の応募方法をご覧になりご記入の上、お好きなケーキショップの店名を2店(第1希望、第2希望)をお書き下さい。
抽選でお1家族様1点のクリスマスケーキをプレゼント致します。...合計31名様

応募締切:12月10日(水)※ラノオ店は支店名でお書きください。

当選者にはケーキ引換券を12月15日(月)までに郵送致します。
電話予約の上12月24日(水)に引換券を店舗にお持ちになり、ケーキと引き換えて下さい。

2

掲載ページ
7P



※写真はイメージです。

KEN施術院

全身カイロ

6,480円→無料

...3名様

★プレゼントの応募方法はこちら★

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、下のNAV1通信宛まで応募下さい。

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。

Tsugaru2014年12月号

応募券

住所・氏名・TELをお忘れなくNo.2612

〒036-8155 宛先はこちら!
青森県弘前市中野1丁目9-14
NAV1通信
「Tsugaru12月号プレゼント」係

クリスマスケーキご応募の方

応募締切12月10日(水) 必着です!!

次号発行は

ケーキ以外をご応募の方

12月25日(木) 応募締切12月25日(木) (当日消印有効) です! お楽しみに...

求人コーナー

アルバイト募集!!

☆高校生アルバイト可☆

- 【職種】 アルバイト(学生可)
- 【勤務】 土、日、祝
- 【時間】 10:00~15:00
- 【休日】 応相談
- 【給与】 時給900円
(試用期間1か月700円)
- 【応募】 詳細はお問い合わせください

中国料理
門外4丁目

住所:弘前市門外4丁目6-9

TEL:0172-28-7099

JOB

アルバイト募集!!

かけもちOK!!
明るく元気な方大募集♪

1名募集

【時間】 夜 17:00~21:00
【曜日】 土・日・祝

詳細は面談にて。
応募はお電話にてご連絡下さい。

ラーメンショップ
弘前店

弘前市堀越字川合184

0172-27-3292(担当:葛西)

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
大原店	食品	5H
	農産	5H
	酒類	5H
高杉店	事務	5H
	食品	4H
	レジ	5H
	畜産	5H

店舗	募集内容	時間
浜の町店	食品	5H
	レジ	5H
小比内店	農産	5H
堅田店	デリカ	7H
相馬店	水産	5H
	畜産	5H
	デリカ	5H

店舗	募集内容	時間
尾上店	水産	5H
	デリカ	7H
	デリカ	5H
平賀店	レジ	5H
広田店	レジ	5H
常盤店	デリカ	5H

本部の短時間契約社員(5時間)も同時に募集中!!

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

美容師・ネイリスト募集

☆業務多忙につき☆

- 【職種】 美容師・ネイリスト
【人数】 3名
【資格】 美容師は美容師免許
ネイリストは実務経験者優遇
【時間】 9:30~19:00 ※パートは応相談
【給与】 正社員 135,000円~
パート 時給750円~
【待遇】 交通費支給・社会保険・厚生年金・
雇用保険・労災保険完備
【応募】 まずは電話下さい。

美容室アンダーカラーズ ティアラ

under-colors tiara

TEL 080-3329-5260

(担当/千葉)

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】 まずは電話下さい。
090-7563-6489 (担当/阿保)



〒036-8057 弘前市八幡町3-2-4

聖田バイパス沿いアクア八幡内

TEL 0172-35-4816

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】 まずは電話下さい。
090-7563-6489 (担当/阿保)

カット＆カラー専門美容室 弘前市早稲田4-3-4
かっとうん TEL 0172-55-9688

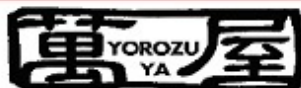
ライフスタイルに合わせた
お好きな時間・休みとれます。

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 0172-28-5127 担当/五十嵐

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 0172-28-5127 担当/山口

スタッフ募集

元気で明るい方

- 【職種】 共済推進スタッフ 2名
【勤務地】 CO-OPあおもり 浪岡共済センター
【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)
【休日】 週休2日
※基本的に土・日ですが、
CO-OPカレンダーによる。
【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。



住所:青森市浪岡徳才子字山本27-3

TEL:0172-62-1477 (担当/阿保)

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~6,200円 長期勤務
(時給 1,000円) 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



