

# 地域密着型情報誌 Tsugaru

2015 February  
vol.66

2

*Happy  
Valentine's Day*

新春お年玉企画  
温泉特集 ...11P

免許取りたての方必見!!  
春の特選車情報 ...12P

■学校からの伝言板 ...14P

■弘前のクリニック情報...15~18P

■2月のイベント情報 ...19P

■読者プレゼント ...20P

■津軽の求人情報 ...21・22P

■スキー場 情報 ...22P

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

美容室 **かっとん** カット&カラー専門店



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**

受付時間  
18:00~  
17:00~

TEL 0172-55-9688

8:30~  
A・Bコースは18:00まで受付  
C・Dコースは17:00まで受付  
年中無休  
弘前市早稲田4-3-4



主婦に人気の美容室  
**弘前初** カット&カラー専門美容室  
**てっかっと**

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

★ menu ★

- Aコース カットのみ **1.080円**
- Bコース カット+シャンプー **1.400円**
- Cコース カット+カラー+シャンプー **3.990円**

☆来店のお客様全員に  
**BOXティッシュ 1箱プレゼント!!**

9:00~19:00  
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**

ご来店のお客様全員に




お食事処 **鶴亀**

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



メニューが豊富で一度行くとクセになるリーズナブルなお店!

1月の人気メニューベスト5

- 1 とんかつ定食 650円
- 2 かつ南蛮定食 650円
- 3 かつ丼 600円
- 4 チキン南蛮定食 650円
- 5 カキフライ定食 700円

2月のサービス商品

- カキ玉丼 600円 → **550円**
- カキフライ定食 700円 → **600円**
- カキカレー 750円 → **650円**

11:00~夜10:00

日替わりランチ  
ワンコイン! **¥500**



おしゃれ工房 **はあま屋**

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 2/8まで

- \* 70cm 120g迄... ¥14,800
- \* 70cm 70g迄... ¥10,500
- \* 58cm 120g迄... ¥13,300
- \* 58cm 70g迄... ¥9,500

2月限定

ナチュラルストレート PM4:00迄

- ◆ 小・中・高校生 ¥4,600 カット
- ◆ 一般の方 ¥5,400 込み

縮毛矯正 PM3:00迄

- ◆ 小・中・高校生 ¥5,620 カット
- ◆ 一般の方 ¥6,920 +¥1,080

あけましておめでとうございます!!  
おかげさまで7周年を迎えました!



本気で痩せたい人だけ!!

1日たった30分!! 努力なし!!  
立っているだけ、座っているだけの  
「らくらくダイエット」が好評中!!

弘前ドリーム **検索** 弘前市取上5-8-1  
☎0172-33-7474

クチコミ **Tsugaru**

スレセント師範アンケートから知になるお店を紹介します。

「浅草娘・黒石店」  
店員さんが親切で気持ちが良い。  
黒石市 T-Rさん

「fao+水玉」  
弘前駅前マックスバリュのサンデー目にあります。薄皮であんこたっぷりのおやき。新メニューの「たこぼん」も美味しいです。  
弘前市 S-Rさん

「野呂魚店」  
藤岡町の村沢内川の河川にある魚屋「野呂」の焼き魚がウマイ。ホテテラも美味しいです。虹のマーメイドまで行かなくてもうまい焼き魚が食べれます。  
藤岡町 K-Mさん

「ジルチ」  
弘前市にあるカフェ。「ジルチ」タルトがおいしいです。  
弘前市 S-Mさん

「ヒロコ・玉堂堂」  
ヒロコ店の中にある玉堂堂さんのソフトクリームは抹茶が濃くておいしい。  
板橋町 N-Tさん

「fao(コア)」  
子作りの家具やハンドメイド作家さんによるカワイイ雑貨がたくさんあります。  
平川町 N-Hさん

情報提供ありがとうございました!

秋田県北・津軽地区限定! 毎月恒例特別宿泊プラン

# 矢立峠の湯治プラン

期間限定: 2015年2月1日~2月28日まで

**1泊3食付** 1室3名以上 **6,700円**

**2泊6食付** **13,000円**

BOXカラオケ・麻雀サービス!

※秋田県北(大館市、小坂町、北秋田市、鹿角市) 津軽(平川市、大館町、弘前市、黒石市)の地域限定還元プランです。  
 ※1室2名様でご利用の場合、お1人様1,000円の割増料金となります。  
 ※金、土、祝日前日のご利用はできません。  
 ※調理加工の関係で当日のご利用はできません。

**大館矢立ハイツ**  
 ☎0186-51-2311

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

ランチ/11:30~15:00

**心風弁当**  
 (ドリンク付)  
**¥1,200 → ¥1,000** (税込)

夜/17:00~25:00 (土曜日~26:00)

**3時間飲み放題** (料理付)  
**¥3,680** (税込)

心酒食彩 心風

TEL0172-27-9005  
 定休日: 年中無休 住所: 弘前市早稲田3丁目9-5

12月1日(月)城東5丁目にオープンしました!! 弘前で唯一の焼き芋専門店です!

**無料** オープン記念キャンペーン! 焼き芋4種類食べ比べ試食!  
 4種類の焼き芋を一気に味わえるのは当店だけ! 味の違いを食べ比べて、ぜひお楽しみください!

# 蜜芋屋

試食コーナー

無人販売コーナー

3店舗にて無人販売もしております!ぜひご利用ください!

蜜芋・大学いも・スイートポテト・焼き芋各種

**幻の蜜芋**  
 (雄丸島根種子島産 安納芋を使用)  
 蜜が溢れ出るほどの濃厚な甘さとねっとりとした食感が人気!  
 180g 320円 540g 900円

**奇跡の蜜芋**  
 (茨城県産 紅はるかを使用)  
 一度食べたらクセになる! 幻の蜜芋を超える甘さ!  
 1本 230円 4本 900円

**ほっくり金時**  
 (徳島県産 高級種金時使用)  
 ホクホクで上品な甘さ 関西を代表する人気ブランド!  
 1本 260円

**紅あずま**  
 (茨城県産を使用)  
 言わずと知れた焼き芋の王様 強い甘味とねっとりとした食感が人気!  
 1本 100円

**焼き芋4種類 食べ比べセット**  
 当店自慢の焼き芋4種類を一気に味わえるよくばりセット!  
 900円 (おトク)

**大学いも** 140円おトク  
 1パック 380円  
 3パックセット 1,000円

**蜜芋屋**  
 ☎080-6000-3216  
 〒036-8095 弘前市城東5丁目13-1  
 営業時間/10:00~18:00  
 定休日/土・日・祝日

ご来店、お待ちいたしております!

**冬は肉でしょ** 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!

寒い冬は鍋料理!!

すき焼き・しゃぶしゃぶ・もつ鍋! 冬は豚金の肉で暖まろう!

※写真はイメージです。

その他焼肉・各種お肉料理に最適な商品を取り揃えております。

豚肉	馬肉	鶏肉
牛肉	牛タン	ホルモン

※価格は各店が別途掲載しております。

平賀駅から徒歩約2分!!

この目印が!!

**豚金**

安心・安全のお肉を **肉の豚金**

TEL:0172-44-2035

平川市本町北柳田11-17 営業時間/8:00~18:00 定休日/不定休

津軽を愛し、津軽と共に地域密着スーパー

生鮮活祭 さとちよう

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

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!!

ポイント貯めてさらにお得!!

株式会社佐藤長 0172-36-7755

ホームページ http://setouchou.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	0172-37-8900	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

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

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

弘前市新緑町37-1 明治ダイヤモンドビル1F

OPEN 19:00~ 定休日 日曜・祝日

〒100 丸の内線 茗荷谷駅

茗荷谷駅 茗荷谷駅

**Tsugaru** 設置場所一覧

〈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
- ・献血ルーム
- ・ANEKKO野市里
- ・四季彩館・JA弘前
- ・FMジャイゴウェイブ
- ・相馬ロマンピア
- ・道の駅暖ヶ関「関の庄」
- ・つcome
- ・立佞武多の館

〈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・新宮店 広田店・森田店・城東店 平賀店・尾上店・新町店 浜の町店・寿町店・金木店)
- ・いとく(浪岡店・板柳店 平賀店・アルカディア店)
- ・ユニバース(松原店・富士見店 城東店・黒石駅前店)
- ・弘前生活協同組合(松原店 西弘店・黒石店・平賀店)
- ・カブセンター(神田店・弘前店)
- ・ベニーマート・(松原店・黒石店)
- ・MAXバリュー 安原店

〈ホテル〉

- ・ホテルニューキャッスル
- ・ベストウエスタンホテル
- ・弘前パークホテル
- ・弘前プラザホテル
- ・弘前国際ホテル
- ・弘前グランドホテル
- ・弘前プリンスホテル
- ・弘前東栄ホテル
- ・ルートイン弘前
- ・ルートイン城東
- ・ハイパーホテル弘前
- ・スーパーホテル弘前
- ・プロッサムホテル
- ・ホテルニューレスト
- ・東横イン
- ・ドーミーイン弘前
- ・ホテルリコルノ弘前
- ・ホテルアップランド

〈その他〉

- ・さくら野 弘前店
- ・ヒロロ3階キッズコーナー
- ・ルネスアベニュー
- ・TSUTAYA
- ・スーパースポーツゼビオ
- ・スーパーフリークス
- ・(弘前中央店・弘前青山店)
- ・カラオケ合衆国 102号店
- ・カラオケ合衆国 弘前城東店

〈学校〉

- ・弘前大学
- ・弘前学院大学
- ・東北女子短期大学

その他掲載店 人の集まる場所に設置しています。



# アンケート会員募集中! 登録も回答もカンタン!

会員登録すると、アンケートが実施される際に案内メールが届きます。

## アンケートに答えて 県産品などを当てよう!!

※会員登録の上でアンケートにご回答ください。

青森県ウェブアンケート

あおもりサーチ

「青森県ウェブアンケート あおもりサーチ」は、  
青森県庁がインターネットを通じて皆さまのご意見を伺うサイトです。

ぜひ登録して、たくさんの声を青森県にお寄せください。



意見が  
各課に届く

アンケート



回答するたびにプレゼント当選確率もアップ!

これまで実施したアンケート例

- ・健康づくり意識に関するアンケート
- ・「青森県の広報活動」アンケート



会員登録をすると、アンケートが  
実施される際に案内メールが届きます。  
スマートフォン等をご利用の方は、  
「pref.aomori.lg.jp」からのメールを  
受け取れるようにしてください。



登録はこちらから

PC、携帯電話、スマートフォン  
から登録できます。

詳しくは「あおもりサーチ」で検索

あおもりサーチ

検索

<https://enquete.pref.aomori.lg.jp/>

お問い合わせ先

青森県 企画政策部 統計分析課

Tel.017-734-9166 (担当直通)

web-enquete@pref.aomori.lg.jp

※画像はイメージで、実際の景品とは異なる場合があります。

2月14日(土)

10:00~18:00

15日(日)

9:00~15:30

【会場】

秋田県大館市おおまち八チ公通り

1588年から420年以上続く  
大館の小正月行事。

会場にはアメの露店がずらりと  
立ち並び、この日に食べると  
風邪をひかないと言われている  
アメを買い求めに多くの方が  
訪れます。



～冬の風物詩～

大館

アメ  
メ  
ッ  
コ  
市



会場ではジャンボ枝アメの展示  
や白ひげ大神巡行、からみアメ・  
サービス、郷土芸能獅子舞、大館  
曲げわっぱ太鼓の演奏や歌謡  
ショー、秋田犬パレード・ふれ  
あいコーナー等数々のイベント  
を開催します。



【お問合せ】

大館アメッコ市  
実行委員会  
(一社)大館観光協会

0186-42-4360

秋田県大館市  
2015年2月14日(土)15日(日)

美容室

カット&カラー専門店

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	3,990円
Dコース	カラー+シャンプー	2,910円

受付時間  
18:00迄

受付時間  
17:00迄

TEL 0172-55-9688

【営業時間】8:30~AコースBコースは18:00まで受付  
CコースDコースは17:00まで受付  
【定休日】年中無休 【住所】弘前市早稲田4-3-4



BEAUTY

求人募集21P

主婦に人気の美容室

弘前初 カット&カラー専門美容室

# びかっと

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

☆ menu ☆

Aコース カットのみ 1,080円

Bコース カット+シャンプー 1,400円

Cコース カット+カラー+シャンプー 3,990円

ご来店のお客様全員に

## BOXティッシュ 1箱プレゼント!!

☆9:00~19:00  
食 弘前市八幡町3-2-4  
早稲田バイパス沿いアクア八幡内

0172-35-4816

# いずみだ整体療術院

Izumida Seitai Ryojutsu-In

\* 初回限定 \*

60分コース 2,500円

整体療術60分 + かっさ40分 4,000円

menu

整体療術 30分 1,800円  
肩こり、腰痛、冷え症、骨盤矯正etc...

オールハンドで施術致します!! 是非一度、体感してみてください

90分 4,500円  
120分 5,000円

フェイスかっさ 40分 1,500円  
お顔の老廃物を押し、シミ、シワ、たるみを改善して小顔効果もバツグン

初回限定の方 プレゼントあり

\*\*\*出張あり\*完全予約制\*男性可\*\*\*

いずみだ整体療術院 療術師 泉田圭子

TEL090-7524-5032

住所 弘前市泉野4-10-4

営業時間 9:00~17:00  
(ご予約は20:00までOK!)

定休日 日曜日 駐車場 あり

求人募集21P

求人募集21P

# 頑張れ!弘前ドリーム!!

今回は弘前市取上にある、ボクシングジム「弘前ドリーム」で、かわいいイケメン高校生が、オーナ渡辺さんとスパarringングをしているところにお邪魔しました。公式戦と同じ大きさのリングで渡辺さんの指導のもと、ワンツーパーンチの練習をしている表情は、真剣そのもので男女問わず練習に来てい



また、女性に人気のダイエット効果のある「酸素カプセル」を2台設置しており、女性の利用者も多いと渡辺氏は語ります。ただいま新規生徒さんを募集しており、近い将来弘前からプロの道に進む生徒さんが、現れることに期待したいと思います。



## Graceful moment

(優雅な時)

## Change the life

(生き方が変わる)

## Your make happy

(あなたの幸せを作りたい)



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・方が凝っている
- 目が覚める

他のメニューと  
同時施術で  
¥1,080



Climb Hair

### MENU

運営	美容
■カット (原毛、シャンプー付) ¥1,620	■カット ¥1,620
■子供カット (原毛、シャンプー付) ¥1,080	■カラー ¥3,240~
■カラー (カット、原毛、シャンプー付) ¥3,780~	■パーマ ¥3,240~
■レディースシェーブ (ブラック付) ¥1,620~	■縮毛矯正 ¥7,560~

※すべて税込価格となっております。



## Climb Hair

弘前市外崎3丁目1-1  
TEL 0172-78-2827  
毎週第3日曜日  
営業時間 8:30~19:00

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



## Happy Valentine's Day



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  
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・アクセ作れます。  
150種類以上の天然石を  
在庫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  
道に迷ったらお気軽にお電話下さい。

TK&Jリーグ2014-2015 SEASON 青森ワッツホームゲーム

# DRIVE TO THE TOP

## 2.7 土

## 2.8 日

vs新潟アルビレックスBB  
@八戸市東体育館

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**  
TEL 017-763-0551 [aomori-watts.com](http://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](mailto:info@aomori-watts.com)  
受付時間 10:00~17:00 ※平日のみ上記3列はメールまたは公式Webサイトよりお問い合わせください

BEAUTY LIFE



# 萬屋 YOROZU YA 買取祭



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

求人募集21P

LIFE

不要になったものは萬屋へ!!  
 1点のみの査定でも大歓迎★  
 まずはお持ち寄り下さい!

**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



**査定をするにはまず受付を!** 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。  
**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。  
**査定終了!放送で呼びます!** 納得していただければお支払いをして終了です。この時キャンセルすることもできます。

## 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](mailto: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](mailto: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	飯橋かずゆきの 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

# 新学期、その前にスタートダッシュ! 英智学館通塾生大募集!

## 新学期前からのおすすめコース

**小学生**

国語・算数  
「90分ハーフ&ハーフ」コース  
90分×週1回  
月謝 **12,450円**  
(税込・教材費込)

「はじめての英語」コース  
90分×週1回  
月謝 **12,450円**  
(税込・教材費込)

**中学生**

「県立高校入試対策」コース  
90分×週2回  
月謝 **26,820円**  
(税込・教材費込)

「授業内容徹底復習」コース  
60分×週2回  
月謝 **18,170円**  
(税込・教材費込)

**高校生**

「高校進捗対応」コース  
90分×週1回  
月謝 **15,690円~**  
(税込・教材費込)

「センター試験早期対策」コース  
90分×週1回  
月謝 **15,690円~**  
(税込・教材費込)

## 英智学館5つのポイント!

**ポイント1** 回数・曜日・時間帯選択可

一人ひとりの希望に合わせて、様々な選択ができます。前課との隔立、送迎の関係など、それぞれの都合に合わせてくれます。

**ポイント2** オーダーメイドカリキュラム

一人ひとりによって、弱項も強項も異なります。入塾時の面談にて、要望を確認の上、専用カリキュラムを作成致します。

**ポイント3** 振替授業制度

欠席の場合、事前にご連絡いただければ、担当講師と相談の上、別の日に振替の授業を実施致します。急な欠席でも安心です。

**ポイント4** 定期テスト対策

テスト期間ごま前課の授業をまとめて、集中して授業スケジュールを組み込むことができます。

**ポイント5** 自習スペース完備

自習のためのフリースペースが整備されています。テスト前だけでなく普段から図書館が併設に利用することができます。

■ゼミックスメソッド導入コースは教室単位での受講となります。■コースカリキュラムは全て「オーダーメイド」選別回数・曜日・時間帯は選択可です。

# 学年末テスト対策・フォローも英智におまかせ!

継続して学習が出来る環境づくり

小中高一貫した指導

週回は一切なし 個別指導

回数・曜日・時間帯は希望で選択可

一人ひとりの専用カリキュラム

急な欠席でも安心 授業振替制度

学年末テスト対策でレベルアップ!!

## 「学年末テスト対策講座」開催!

**日程** 2/5(木)~2/25(水)

**時間** 60分×3回(1セット)

**科目** 中学生:全教科 高校生:英語・数学  
(他教科については各教室にお問い合わせください)

**料金** **1,080円**(税込・教材費込)  
※お一人様1セットまで

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、まず範囲を一通り学習します。その後、弱点箇所について、問題を徹底して解く!この流れで最も重要な「繰り返し学習」時間がどれだけ確保できるかがポイントです!

## 入会特典

ご入会時に  
「Tsugaru見た」と言って頂いた方限定で  
お得な入会特典を  
ご用意しております。  
(各校先着6名様)

志望校合格への第一歩はこの春から!  
スタートダッシュで差をつける!



**弘前本校** 代ゼミサテライト予備校併設  
TEL 0172-37-8870  
hirosaki@eichi.gr.jp  
弘前市大山下町7-1  
代ゼミサテライト予備校併設

**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  
弘前市大清水四丁目11-11

## EICHI KAN 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!

LIFE

# 屋根の雪下ろし 除排雪等

御予算に応じて対応致します。

屋根工事 外壁工事 塗装工事

**見積り無料**

## 三上建築板金

TEL: (0172)88-8680

なんでもご相談下さい。担当/三上

住所 弘前市大字中畑字旭岡 50-1

### 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!  
技術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だけに合わせた教習。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、より安全な運転技術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>

## オートバックス・カーズで クルマが売れる!

# あなたのおクルマを 高く買取致します!

### 無料査定実施中!

お気軽に当店スタッフまでおたずね下さい! おクルマ査定所要時間 30~40分

とりあえず...  
今の価値が  
知りたい!

そう思った時が  
**査定時!!**

車検見積りと一緒に無料査定も受けられます!!

<b>オートバックスカーズ弘前東店</b> 特別感謝デー 2月14・15日 (査定特典あり) 3月7・8日 受付時間: 0:00~19:00 [TEL] 0172-26-4600 [住所] 弘前市本広5-1-5 [FAX] 0172-26-4603	<b>オートバックスカーズ津軽柏田</b> 特別感謝デー 3月1・2日 (査定特典あり) 受付時間: 0:00~19:00 [TEL] 0173-25-2700 [住所] 津軽市本町17 [FAX] 0173-25-2704
<b>オートバックスカーズ青森西店</b> 特別感謝デー 3月末まで毎日 (査定特典あり) 受付時間: 0:00~19:00 [TEL] 017-783-2230 [住所] 青森市富田4-27-13 [FAX] 017-783-2235	<b>オートバックスカーズ青森中央店</b> 特別感謝デー 2月7・8日 (査定特典あり) 受付時間: 0:00~19:00 [TEL] 017-729-2130 [住所] 青森市中央2丁目1-1 [FAX] 017-729-2131

クルマのことなら オートバックス 「T sugaruもみた」と言えば (※2) 査定額2万円UPクーポン券進呈! (483)

LIFE

## 資格免許をとろう!

### 常時講習中

- フォークリフト 2日間コース
- 車輛系(整地等) 2日間コース
- 小型移動式クレーン 2.5日間コース / 3日間コース

※フォークリフト・車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

# 新春お年玉企画 温泉特集

冬の疲れを温泉で、のんびり癒そう！  
こちらに掲載の温泉施設の入浴券を読者プレゼント致します！！  
詳しくは、本誌20P「お年玉」をご覧ください。お申し込みは下記まで！！

おもてなし世界一を目指します。

読者プレゼント!!  
入浴券5枚×1名様



開湯800年の歴史「大鷲温泉」  
広々とした露天風呂付の大浴場は、檜と岩風呂各男女日替りで楽しめます。

入浴料金

- 大人……………500円
- 小人……………250円
- 未就学児……………無料
- 家族風呂……………1,650円

**湯の駅 魚号 come**

☎0172-49-1126 (イイフロ)  
〒南津軽郡大鰐町大字 大鰐字川辺11-11  
9:00~22:00  
第3木曜日  
※着板を日印にお返し下さい



「鷹の羽温泉」完全かけ流し天然温泉(加水にて)

読者プレゼント!!  
入浴券5枚×1名様



泉質はNa-塩化物質。気泡が肌を柔らかく包みます。庭園露天風呂、泡風呂、うたせ湯、家族風呂と、ゆったり家庭的な日帰り温泉です。

入浴料金

- 大人(中学生以上)…350円
- 小人……………150円
- 未就学児……………60円
- 家族風呂(添付)…1,500円、1,000円

**鷹の羽温泉**

☎0172-44-4526  
〒平川市本町 村元228-3  
6:30~22:30  
臨時休業年2回有



温泉資料館もあり、学びながら温泉を楽しむ。

読者プレゼント!!  
入浴券5枚×3名様



「道の駅」いかりがせき内にある温泉、大浴場や貸切の殿様風呂など、かけ流しの温泉が楽しめる。青森ヒバを贅沢に使い心地よい香りです。

入浴料金

- 大人(中学生以上)…300円
- 小人……………100円
- 未就学児……………無料
- 殿様風呂……………1,500円(1時間)

**「道の駅」いかりがせき 御飯屋御殿 関の庄温泉**

☎0172-46-9355  
〒平川市礎ヶ岡 阿原23-2  
9:00~20:00  
年末年始のみ



白馬龍神温泉は、お湯に自信アリ!!

読者プレゼント!!  
入浴券5枚×2名様



大浴場の床は、まるで「千枚田」や「雫の罫」のようになっています。これこそが、しっかりとした源泉成分の表れなのです。

入浴料金

- 早朝……………250円
- 大人……………350円
- 中学生……………150円
- 家族風呂……………1,500円

**白馬龍神温泉**

☎0172-88-1250  
〒弘前市小栗山字 戸沢2-1  
6:00~22:00  
年中無休



ホットするね、せせらぎ温泉!!

読者プレゼント!!  
入浴券5枚×2名様



薬効成分が豊富に含まれている、源泉かけ流しの癒しの温泉です。入浴施設として、内湯に露天風呂、岩盤浴、サウナを完備。

入浴料金

- 大人(中学生以上)…350円
- 小人(5才以上12才未満)…150円
- 幼児(6才未満)…60円
- 家族風呂……………1,300円

**せせらぎ温泉**

☎0172-55-0777  
〒弘前市大字 原ヶ平字奥野5-5  
5:00~23:00  
年中無休



家族みんなで湯上り美人に。

読者プレゼント!!  
入浴券5枚×3名様



露天風呂からは、四季折々の風景が楽しめます。アルカリ性単純温泉で、肌に優しく入浴後はつるつるしっとり、体もポカポカ暖まる泉質です。

入浴料金

- 大人……………400円
- 子供……………200円
- 朝風呂(5~8時、地熱無料) 350円
- 家族風呂(90分) 1,800円~

**からんころん温泉**

☎0172-44-4210  
〒平川市錦山板橋19-1  
5:00~22:00  
年中無休



いろいろな温度が楽しめる温泉。

読者プレゼント!!  
入浴券5枚×4名様



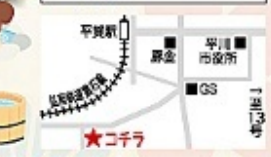
旅館部もございまして、お湯あがりには、お食事もたのしめます。効能はリュウマチ性疾患、運動障害、創傷等です。

入浴料金

- 大人……………350円
- 小学生……………150円
- 幼児……………60円
- 家族風呂 1,000円と1,300円(1時間)

**柏木温泉**

☎0172-44-7600  
〒平川市柏木町柳田227-2  
6:00~22:00 年中無休



ふれあいの心ひろがるやすらぎの宿。

読者プレゼント!!  
入浴券5枚×2名様



矢立峠を一望できる源泉かけ流しの温泉で、心も体もフレッシュ! 豊富な金色の湯は日常のすべてを洗い流します。

入浴料金

- 大人(中学生以上)…350円
- 小人(小学生以上)…170円
- 未就学児……………50円

宿泊 8,800円~

**大館矢立ハイツ**

☎0186-51-2311  
〒秋田県大館市 長走字陣場311  
7:00~21:00  
年中無休  
http://ohdate-yatai.com



軽未使用車専門店 1月31日(土) あさ9時~

# GRAND OPEN

オープン

県下最大級!  
グループ在庫  
500台!!

期間中  
ご成約で  
カーナビ  
プレゼント!!  
※自玉車は対象外となります。

ご成約  
W  
プレゼント!

大抽選会  
家電や現金  
つかみ取り等  
が当たる!!

54年の歴史上、最大規模で迎える!!

免許取りたての方必見!! 春の特選車情報



平成26年式  
未使用車

限定1台

フヨンR FX-4WD (セラック)

CVT 4WD

■平成26年式  
■シフト/DAT  
■車検29年4月  
■走行距離8km  
■AC-PS  
■車台番号280

28.4万円

平成26年式  
未使用車

限定1台

ムーヴL 4WD (紺)

CVT 4WD

■平成26年式  
■シフト/DAT  
■車検29年6月  
■走行距離85km  
■AC-PS  
■車台番号248

28.0万円

平成26年式  
未使用車

限定1台

テイズS-4WD (ピンク)

CVT 4WD

■平成26年式  
■シフト/DAT  
■車検29年3月  
■走行距離3km  
■AC-PS  
■車台番号105

28.0万円

平成26年式  
未使用車

限定1台

ミライースLf SA 4WD (ブラウン)

CVT 4WD

■平成26年式  
■シフト/DAT  
■車検29年5月  
■走行距離10km  
■AC-PS  
■車台番号860

30.4万円

平成26年式  
未使用車

限定1台

ミラTX-4WD (ホワイト)

4WD

■平成26年式  
■シフト/FAT  
■車検28年6月  
■走行距離6km  
■AC/PS  
■車台番号026

20.2万円

軽 plaza サンライズ

新しいライフスタイルの創造を目指す 株式会社 サンライズモーターズ

☎0172-55-5531

〒036-0232 平川市蒲田学玉田22-2

営業時間:朝9時~夜6時 定休日:火曜日

サンライズモーターズ 検索 http://www.sunrisemotors.jp/



軽未使用車専門店 軽プラザ・サンライズ 弘前店

ローン 月々120回払 OK!

頭金不要! 10年払い  
パート・アルバイト・主婦・年金の  
方も、お気軽にご相談ください。

# 入園・入学は、保障を考える機会です



2014年度JCSI(日本産業者満足度指数) 調査結果 生命保険部門

4月は入園、入学、そして進級とお祝いの季節です。  
制服やかばん、文房具などの用意はできていますか？  
お子様の、もしもの病気やケガに備えて保障の準備もお済みですか？  
手順で安心な《たすけあい》ジュニア18コースをぜひご検討ください。



CO-OP共済 たすけあい	J1000円コース	加入できる年齢	保障期間
病気入院・事故(ケガ)入院	1日目から360日分	0歳~満18歳	満19歳の満期日まで
事故(ケガ)通院	事故日から180日以内 1日目から90日分		
手術	コープ共済連の定める支払対象手術を受けた場合		

日額6,000円  
 日額2,000円  
 5・10・20万円 (手術の内容により金額が変わります)

※J2000円コース・J1900円コースもあります。  
※上記は保障内容の一部です。(たすけあい)には他にもコースがあり、ご家族に合った保障が選べます。

病気・ケガによる入院や、ケガによる通院を1日目から保障します。

## 共済金の請求忘れありませんか？

0 共済金請求忘れゼロ運動

### 実際のお支払い事例

保育園の遊具で遊んでいたときに転んで、手とひざをすりむいて通院した。



《たすけあい》J1000円コース  
・4歳男子・ケガ通院/2日  
共済金額 4,000円

自転車で走行中、道路の凹凸にタイヤが引っかかって転倒し、ひざをすりむいて通院した。



《たすけあい》J1000円コース  
・9歳女子・ケガ通院/2日  
共済金額 4,000円

学校の図工の授業で彫刻刀を使っていたとき、おやまって指を切って通院した。



《たすけあい》J1000円コース  
・9歳女子・ケガ通院/3日  
共済金額 6,000円

※《たすけあい》にはケガ通院の保障がないコースもあります。※お支払い事例はあくまでも例です。実際のお支払いはケースによって異なります。

保障の見面し相談したい

明日のくらし、さあさあ

加入したい

## CO-OP共済 みんななっとく! 相談会

各会場 10:00~17:00

共済金の申請をしたい



**西弘店**  
弘前市大字中野1丁目13-1  
2月15日(日)  
毎月15日開催

**松原店**  
弘前市大字松原東3丁目2-9  
2月15日(日)  
毎月第3日曜日開催

**黒石店**  
黒石市津町1丁目161  
2月25日(水)  
毎月25日に開催



お問い合わせ先

COOP ADMORI 生活協同組合コープあおもり 〒038-1303 青森市浪岡大字徳才子山本27-3  
コープ共済センター ☎0120-62-1477 営業時間/月~金 AM9:00~PM6:00  
<http://coopkyosai.coop> コープ共済 検索 CO-OP共済は個人情報を大切に、個人情報保護法を守ります。

ご来店を待ってるのだ!



第14回ご紹介の学校は、弘前市立東小学校と弘前市立東中学校です。

## 『体と心を育てる 全校【長なわ大会】』

弘前市立東小学校 教頭 神 恭彦

弘前市立東小学校は、弘前駅(JR線)の東側、およそ1kmの所にあります。開校は昭和57年で、今年で創立32年となり、弘前市では比較的若い学校になります。全校児童は約360名で、明るく、素直で、好奇心旺盛です。

全校児童が楽しみにしている行事、全校「長なわ大会」について紹介したいと思います。今年度は、12月4日、フリー参観日の5時間目に実施されました。保護者約200人が見守る中、各学級が①チャレンジ! 8の字ジャンプと②チャレンジ! チームジャンプに挑戦しました。チャレンジ! 8の字ジャンプというのは、3分間で、最初に並んだ順番通りに一人ずつ回旋している長なわに入り跳んだら抜けていくことを繰り返して、総計を跳んだ回数とする競技です。ノーミスを目指していますが、失敗はあるので、失敗してからの立て直しが勝敗を決めるポイントになっているようです。学級の仲間と協力し合わなければなかなか記録は出ません。もう一つのチャレンジ! チームジャンプというのは、一人、二人と回旋しているなわ(1年生は特別ルールで波)へ入り、抜けずに跳び続け、3分間で一緒に跳んだ最高人数を記録とする競技です。これも、最初に



並んだ順番通りに跳び、失敗したら次の人が一番目の人となって再チャレンジします。回旋するなわのどの位置に子供たちが詰まるといとか、かけ声を合わせるとか、経験の中で、コツを見つけていきます。運動習慣の確立と体力の向上、そして、良好な人間関係の育成をねらい、目標に向かってがんばったという達成感を残した大会でした。

これからも職員一丸となって、本校の教育目標「かしこく やさしくたくましく」をめざして、子供たちのため、保護者、地域と一体となった教育活動に取り組んで参ります。

## 『出会おう 新しい自分』

弘前市立東中学校 校長 福島成利

平成4年の春、国道7号線の東側、城東地区の一角に建設された本校は、古くからの田園地帯が変容し、新興の住宅地域と商業地域として発展を続けている場所に設置されています。開校以前はマンモス校であった弘前一中から分離し、さらに弘前五中の一部を統合し新設されたものです。

校舎の東側には、ふるさとの川モデル事業の認定を受けた腰巻川が流れ、校舎と腰巻川の水辺の広場をカラー舗装で結んで、一体的に活用できるようにしています。水辺の空間は課外活動や語らいの場、憩いの場として利用されており、校舎の内装はヒバ材がふんだんに使われ、木のぬくもりが強調され、昇降口上には広い多目的ホールがあり、集会や展示場、部活動などに利用されています。また、中庭にはグリーンのアスファルト塗装がなされ内履のまま利用できるようにしています。

平成17年度より、学校教育目標を「出会おう 新しい自分」に改め、生徒の自主性を重んじた学校づくりを保護者や地域の方々の話し合いの場を設けながら進めています。生徒には「みんながみんなの応援団」というキャッチフレーズで、個人と集団の関係性を高めさせ、年を追う毎に生徒たちの笑顔で満ちあふれるようになっていきます。

平成25年度からは、インクルーシブ教育のモデル校として、ICT機器(タブレット端末)を使った新しい授業づくりに取り組むなどして、平成生まれの歴史の浅い本校の伝統と校風づくりに、一人ひとりの生徒との関係づくりを大切にしながら、地域や家庭、学校が一丸となって取り組んでいます。今後の更なる発展に期待して戴ければと思います。



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>

### ✓ 雪中行軍に学ぶ寒さ対策 vol.08

今から115年前の1902年、帝国陸軍は、対ロシア戦を想定し、厳冬の八甲田山の雪中行軍を計画。青森からは、歩兵第5連隊210名が、弘前からは、歩兵第31連隊37名が参加した。青森隊は地元民の協力を断り、地図とコンパス、夏用の軍靴と軽

装備であった。一方、弘前隊は、きこり、マクギなど山のプロから、足の指を油紙で巻き、唐辛子をまぶし、靴下を3枚履くことなどを情報収集し、同行を依頼した。



結果は青森隊は生存者11名。弘前隊は全員無事生還という大きな差が出た。

寒さ対策は現代にも通用するものがあります。凍瘡(しもやけ)の改善のために、唐辛子とショウガを含んだ当帰四逆加呉茱萸生姜湯(とうきしぎやくかごしゆゆしょうきょうとう)を処方します。寒さ厳しき折柄、ご自愛くださいませ。



## Tsugaru アニマル通信

vol.6

### 動物の眼の病気-白内障-

白内障はヒトにもあるように動物たちにも発症します。眼の中にある水晶体(レンズ)は通常は透明ですが、なんらかの原因で白濁します。この状態を白内障といいます。とくにイヌは白内障になりやすいと言われています。原因は先天性と後天性があり、後天性白内障には、加齢による老齢性白内障、糖尿病性白内障、外傷性白内障、内分泌性白内障、中毒性白内障、若い時期におきる若年性白内障などがあります。症状

は水晶体が白く濁っていきませんが、初発、未熟、成熟、過熟白内障というように段階的に進行していきます。初発白内障は水晶体の中央部にわずかな白濁が認められます。未熟白内障では水晶体の中央から鼻側にかけて明らかな白濁を認めますが、視覚には問題はありません。成熟白内障では完全に白濁し、視覚は消失します。

初発から成熟白内障まで、数か月から数年かかると言われています。過熟白内障になると水晶体が液化して薄くなり白濁は逆に薄くなります。治療は内科的治療ではビシ



ンシン点眼液やグルタチオン点眼液の点眼、唾液腺ホルモン剤、八味地黄丸の内服があり、外科的治療では水晶体の摘出手術やヒト同様な人工水晶体挿入手術がありますが、外科的治療は眼科専門医による治療になりますのでかかりつけ医からの紹介が必要になることもあります。見た目的に目の中心部が白くなってきたり、ものにぶつかって歩いたりするため、比較のご家族の方々も見つけやすい病気の一つがこの白内障です。早期に発見し早期に対応していただくのがよろしいかと思います。

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

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

インフルエンザが気になる方へ

- 今年インフルエンザの流行が例年より早くなっております。インフルエンザは飛沫感染ですので、流行期にはマスクの着用、咳エチケットを守って欲しいと思います。
- インフルエンザの発症予防にはワクチンが有効ですが、特に妊婦、妊娠を予定されている女性にとっては特に効果が期待されます。妊娠中にインフルエンザにかかりますと肺炎、早産の危険性が指摘されております。また生まれてくる子供を守ることができます。乳児は生後6ヵ月までインフルエンザの予防接種を受けることができますが、母親が受ければ胎内でインフルエンザ抗体を受け取ることができ、直接ワクチンを接種できる月齢になるまで保護されます。
- 2009年にH1N1新型インフルエンザが世界的に流行する前の妊婦のワクチン接種率は約15%でしたが、流行後は約50%に上昇しております。

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

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





# 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。



広島県安芸郡

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

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おります。



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

HOSPITAL

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。					

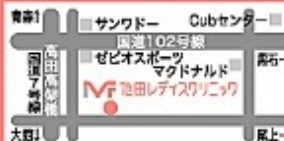
婦人科 池田レディスクリニック

弘前市豊田5丁目7-7 TEL 0172-29-2055

[lkedas@juno.ocn.ne.jp](mailto:lkedas@juno.ocn.ne.jp)

<http://www.ikedal-c.jp>

池田レディスクリニック



私が癌検診で考えること  
みなさんがお受けになる町のがん検  
診ですが、いまのところ、胸部レントゲ  
ン写真、胃バリウム透視と、便潜血によ  
る大腸がん検診の3つがセットになっ  
ていることが多いようです。胸部レン  
トゲン写真は職場健診でも受けること  
が多く、若い人が受けると肺がんにな  
る確率が高くなります。それでもする  
のは肺結核の集団感染が怖いからです。

胃バリウム検査は胸部レントゲン写  
真の何百倍ものX線を浴びますので、癌  
を作る確率は非常に高いのですが、内  
視鏡検査には劣るものの胃癌を見つ  
けるには有効な方法です。便潜血検査  
も有効ですが、進行癌でも2割程度の見  
落しがあるといわれています。  
でも私はもう一つ、検査を追加してほ  
しいと思っています。それは…。

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) お願いします。



# 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、松原通り三樹神社入口)

■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

### ■ドライアイの治療

軽いドライアイの場合は、少なくなった涙を補充する目的で、水分を補給するための点眼薬や潤いを保つための成分を含む点眼薬などを使います。最近では、ムチンや水分の分泌を促す成分を含む目薬が主流になりつつあります。しかし、点眼薬でコントロールできない場合は、涙の排出を抑えるために、涙の排水口である涙点を閉じる治療を行うことがあります。



HOSPITAL

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溜っています。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ある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す、「インゴ草脚臭」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、だんだん毛が少なくなる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 皮下相編摘除(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 皮下相編摘除法...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 皮下相編吸引法...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 皮下相編超音波吸引法...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**  
 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)	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

医療法人

# あきた耳鼻咽喉科クリニック



Blancdieu  
HIROSAKI FC

目指せ「リーグ1」  
当院は全力で  
応援しています!

## アレルギー性鼻炎と睡眠障害

アレルギー性鼻炎や花粉症では、皆さんが想像する以上に睡眠障害があることが分かってきました。例えば、スギ花粉症の時期の眠気といえば皆さんは何を思い浮かべますか?やはり治療薬の副作用による眠気でしょう。しかし、花粉症の眠気の原因に対するアンケート結果を見てみると、

1位:薬の副作用(43.6%)、2位:花粉症の症状のため(35.5%)、3位:症状のために夜に良く眠れないから(17.8%)でした。

2位と3位は薬が原因ではないので合わせて考えると、53.3%と1位の薬の副作用より多くなります。と言うことは、スギ花粉症の時期に眠いのは、お薬のせいもあるけれど、実は花粉症そのものから来る症状の一つであると考えられます。またアレルギー性鼻炎は夜に悪くなるという医学的なデータも出ているので、お薬の選び方や使い方にも工夫が必要です。今年は何だかと予想されているスギ花粉症の時期を上手に乗り切るために、耳鼻咽喉科専門医に是非ご相談ください。



日本耳鼻咽喉科学会認定

耳鼻咽喉科専門医 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/



# さわだ整形外科

HOSPITAL

- 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・頸椎椎間板ヘルニア・腰部脊柱管狭窄症や、筋・筋腱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「ためしてガッテン」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条の指定区となっていますので、義肢装具の利定や、身体障害者定額車等の作成を行っています。「優たさり」の患者さんには往診も行っています。

お気軽に  
ご相談下さい。



**診察室**  
明るく清潔感のある部屋で、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**  
最新のデジタル放射線装置を使って、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・セラピストの資格を持った看護婦がサポートいたします。

【月・火・木・金】 午前 6:30~12:00  
午後 2:00~ 6:00  
【水・土】 午前 6:30~12:00  
【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



# 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!!

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。

お台所をスッキリ!  
邪魔にならないA4サイズ  
ノートパソコンサイズ!!  
**A4サイズ**

「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!!

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

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





## 弘前市イベントカレンダー 2015年2月



2月7日(土)~2月11日(水)

## 第39回 弘前城雪燈籠まつり

桜の名所、弘前城の冬もまた格別です。メイン会場の四の丸には、歴史的建造物などをかたどった大雪像や、大きな滑り台も作られ、雪を楽しむたくさんのイベントが行なわれています。

【場所】弘前公園(国指定史跡「弘前城跡」)【開会式】7日(土)10:00~弘前公園内

【露店】四の丸 約20店 9:00~21:00頃(初日10:00頃~)

【夜間ライトアップ】16:30(日没)~21:00



2月7日(土)・8日(日)・11日(水)

## 津軽ほろ酔い紀行

弘前の地酒を堪能♪日本酒はもちろん、りんごのお酒・シードルも大人気です。こちらのツアーではなんと、オリジナルのぐい呑みを製作できちゃいます。弘前のおいしいお酒でほろ酔い気分になってみませんか?

コース行程/弘前市立観光館→津軽藩ねぶた村→りんごシードル工房「kimori」→カナタ玉田酒造→弘前市立観光館

【時間】13:00~17:15 【旅行代金】お一人様9,800円 【移動方法】北星交通(タクシー)

【募集人員】毎回18名(最少催行人員6名)【問合せ】弘前観光コンベンション協会0172-35-3131

【予約】参加日の7日前まで(ひろさき街歩き予約システムからご予約ください。)



2月19日(木)

## 鬼沢のハダカ参り

裸参りは400年前の江戸時代から続くという伝統行事で、2002年に「鬼沢のハダカ参り」として、弘前市の無形民俗文化財に指定されました。男衆がふんどし姿で冷水に漬かる儀式は「水垢離(みずごり)の儀」と呼ばれています。

【場所】鬼神社(弘前市鬼沢字菖蒲沢)【時間】9:00~

※参加希望の方は7:30~8:00までに鬼神社に集合してください。詳しくは弘前市立観光館にお問合わせください。



2月21日(土)・22日(日)

## 岩木山南麓豪雪祭り

冬だから雪と温泉を満喫!雪を楽しむ企画が満載です。岩木山に昔からある食材を使った料理。冷えた身体は温泉であたためて。夜は、各施設で灯籠の灯りを点灯します。

【場所】岩温泉郷、岩木山総合公園、岩木青少年スポーツセンター

【問合せ】岩木山観光協会0172-83-3000



## 黒石市イベントカレンダー 2015年2月



1月31日(土)~2月8日(日)

## 雪の降るさと2015

たくさんの雪だるまに灯されたローソクが会場を彩ります。花火の打上げ、雪上車などの乗車体験や雪遊びほか、イベントが盛り沢山です。※花火打ち上げは1月31日18時から

【場所】津軽伝承工芸館【問合せ】津軽伝承工芸館0172-59-5300



2月1日(日)

## 旧正マッコ市

市内参加店での特売や、買い物をするとマッコ(お年玉)がもらえる黒石名物「マッコ市」。恒例行事「福まき」では、早朝から大勢の人が集まります。

【場所】市内一円【時間】早朝~終日【問合せ】黒石商店街協同組合0172-53-6030



2月7日(土)

## 第27回全日本ずぐり回し選手権大会

津軽地方冬の独楽(こま)遊び「ずぐり回し」の全国大会。子どもから大人まで、初めての方でも気軽に参加できます。参加者には抽選で豪華景品が当たるかも!

【場所】黒石市横町広場【時間】10:00~【問合せ】黒石こみせまつり実行委員会(黒石商工会議所内)0172-52-4316



2月21日(土)

## 黒石じょんから宵酔酒まつり

黒石市の飲み処「よされ横丁」界隈の店をまわり、ゴールすると抽選で豪華景品が当たります。

【場所】よされ横丁界隈【時間】18:30~

【問合せ】黒石じょんから宵酔酒まつり実行委員会(黒石観光協会内)0172-52-3488



1 冬の疲れを温泉で、の〜んびり癒そう! 掲載ページ11P

## 新春お年玉企画 温泉特集

11P掲載の温泉施設の入浴券5枚セットをプレゼント!! 希望する温泉施設のアルファベットをご記入下さい。...合計18名様

A.湯の駅 鯉 <sup>フニカム</sup> come 1名様	B.鷹の羽温泉 1名様
C.関の庄温泉 3名様	D.白馬龍神温泉 2名様
E.せせらぎ温泉 2名様	F.からんころん温泉 3名様
G.柏木温泉 4名様	H.大館矢立ハイツ 2名様

2 掲載ページ 4P

## 家庭居酒屋 筍香 Syunka



家庭居酒屋 筍香  
2,000円お食事券

※1グループ様1回1枚  
※おつりは出ません

...20名様

3 掲載ページ 4P



炭火烧 津軽

1,000円お食事券  
3枚セット

※1グループ様1回1枚  
※おつりは出ません

...1名様

4 掲載ページ 4P



麵屋 ゴッチ

1,000円お食事券

※1グループ様1回1枚  
※おつりは出ません

...3名様

5 掲載ページ 4P



くるまやラーメンヒロ口店

1,000円お食事券

※1グループ様1回1枚  
※おつりは出ません

...3名様

6

## いずみだ整体療術院

Izumida Seitai Ryojutsu-In

いずみだ整体療術院  
1,000円割引券 掲載ページ 6P  
(一部コースのみ) ...3名様

7



青森コロナワールド 青森市三好 1-15-8

映画ご招待券 ...3名様

### ★プレゼントの応募方法はこちら★

下記のアンケートにお答えの上、住所・氏名・年齢・電話番号をご記入下さい。下の「応募券」をハガキに貼り付け、NAVI通信宛までご応募下さい。

### アンケート

- ①希望する商品番号と商品名(第1希望、第2希望迄)
- ②今月掲載の中からお利用予定or利用したお店の名前
- ③本誌で紹介してほしいお店とその理由
- ④本誌を入手した場所
- ⑤ご愛読は何回目ですか

※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 **2月25日(水)**  
(当日消印有効)

Tsugaru2015年2月号  
**応募券**  
住所・氏名・TELを忘れなく No.2702

住所・氏名の書き忘れが増えています! ポストに投函する前にもう一度チェックしてくださいね!

次号発行は **2月25日(水)**  
です! お楽しみに...

★宛先はこちら↓(切って貼ってね!)

〒036-8155  
青森県弘前市中野1丁目9-14

NAVI通信  
「Tsugaru2月号プレゼント」係

# 求人情報

新しい自分に  
向かってはばたこう!



1・6P掲載

## 新規オープンにつき

### ☆美容師募集☆

- 【職種】美容師 ※正社員  
【人数】2名  
【資格】美容師免許  
【休日】応相談  
【時間】8:30~18:00  
【給与】正社員 20万5千~31万以上可  
【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)**



〒036-8087 弘前市早稲田4-3-4  
**TEL 0172-55-9688**

1・6P掲載

## 美容師募集

### ☆業務多忙につき☆

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



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

## 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	店舗	募集内容	時間
大原店	食品	5H	浜の町店	食品	5H	尾上店	水産	5H
	農産	5H		レジ	5H		デリカ	7H
	酒類	5H		農産	5H		デリカ	5H
高杉店	事務	5H	松森町店	農産	5H	平賀店	レジ	5H
	食品	4H	相馬店	水産	5H	広田店	レジ	5H
	レジ	5H		畜産	5H	常盤店	デリカ	5H
畜産	5H	デリカ		5H				

■本部(松森町店)…販売促進課 7H 本部の短時間契約社員(5時間)も同時に募集!!

**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**

8P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

8P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

地域密着情報誌

# 「Tsugaru」

人の集まる場所に多数設置!設置数は100カ所以上!!

**求人・広告掲載大募集!!**  
**お気軽にお問合せ下さい♪**

**TEL:0172-33-5312**

FAX:0172-33-5304 mail:info@navi-hiro.com

URL...http://www.navi-hiro.com

〒036-8155 青森県弘前市中野1丁目9-14 NAVI通信

## スタッフ募集

**急募!!元気で明るい方大歓迎!**

**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)

- 【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
- 【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。



**TEL:0172-62-1477**

(担当/阿保)

住所:青森市浪岡徳才子字山本27-3

## 作業員急募!!

【勤務地】宮城県気仙沼市

■大工■

- ・16,000円(日給)
- ・赴任旅費別途支給
- ・食事付き(3食) ・宿舎1人部屋完備

■雑工・土木作業員■

- ・12,000円(日給)
- ・赴任旅費別途支給
- ・食事付き(3食) ・宿舎1人部屋完備

【勤務地】福島県南相馬市、相馬市

■除染作業員■

- ・16,000円(日給)
- ・赴任旅費別途支給 ・宿舎2人部屋
- ・食事別 1,340円(2食)

ハウスコンサル 弘前市 取上5丁目8-1  
**TEL 0172-87-4050**

## シーズン到来!! スキー場情報

### 大鰐温泉スキー場

- 期間 2014年12月20日(予定)~2015年3月15日(予定)
- 時間 8時30分~16時45分
- 場所 大鰐町大字虹貝字蒲川48-1 TEL 0172-49-1023
- スキー教室情報  
小学生以下の初心者を対象とした特別無料レッスンを午前中開催。  
※詳しい日程や時間・人数等、詳細はお問い合わせください。
- 大鰐スキースクール TEL 0172-47-5555
- 大鰐スキーアカデミー TEL 0172-47-6683



### 岩木山百沢スキー場

- 期間 2014年12月26日~2015年3月15日(予定)
- 時間 冬休み・土日祝:9時~16時 1/14以降の平日:10時~16時  
ナイター:16時~21時(火木金土のみ)
- 場所 弘前市百沢字東岩木山 TEL 0172-83-2224
- スキー教室情報  
●キッズ雪遊び体験(初めての子どもさまに、遊びながらスキーを教えます。)
- インストラクターによる市民対象スキー・スノーボード教室
- 【料 金】それぞれお一人様500円(リフト代別)
- ※詳しい日程や時間などはお問い合わせください。



### そうまロマンピアスキー場

- 期間 2014年12月26日~2015年3月15日
- 時間 10時~17時/ナイター16時~21時(月水金土のみ)
- 場所 弘前市水木在家字桜井44 TEL 0172-84-2020
- スキー教室情報  
【開催日】1月7日(水)~3月7日(土)(予定)  
毎週水・土曜日
- 【料 金】お一人様500円(リフト料金込み)
- 【受 付】18:00~ 【講習時間】18:30~20:00



### ナクア白神スキーリゾート

- 期間 2014年12月13日~2015年4月12日
- 時間 ナイター毎:8時30分~16時 ナイター毎:8時30分~21時
- 場所 西津軽郡津軽ヶ沢町津軽高原 TEL 0173-72-1011
- スキー教室情報  
●レギュラーレッスン ●ジュニアレッスン  
●キッズトライアルレッスン ●キッズアクティブレッスン  
●プライベート&グループレッスン ●スキー/ボード体験レッスン
- 【開催日】12/13(土)~4/5(日)
- ※詳しい時間、料金などはお問い合わせください。



### MANOGAMIスキー場

- 期間 2014年12月21日~2015年3月29日
- 時間 10時~17時(土日のみ)
- ※但し5名以上希望者があれば延長あり
- 場所 五所川原市
- TEL コミュニティセンター長機0173-29-3111
- スキー教室情報  
五所川原市にて教室が毎年開催されています。  
詳しくはお問い合わせください。



## 冬のトラブルに注意!

- 屋根の雪がゆるるんでる!
- ・命綱とヘルメットを忘れずに!
- ・除雪道具はこまめに手入れ、点検を!
- ・除雪機の雪詰まりの取り除きはエンジンを切ってから!
- ・携帯電話を忘れずに!

- ・作業は家族、となり近所にも声を掛けて2人以上で!
- ・低い屋根でも油断は禁物!
- ・建物のまわりに雪を残して雪下ろし!
- ・作業開始と疲れたころは特に慎重に!
- ・晴れの日はほど要注意!

この冬も雪が多いですね。この大雪で屋根雪の処理中の事故が増えています。以下の点に注意して雪下ろしをしましょう!



雪処理の事故を防ぐために心がけましょう

JOB

中高年齢者で就職がなかなか決まらず悩んでいませんか？

# あおもり中高年就職支援センター をぜひご利用ください!

対象  
45才以上

ご相談は  
**無料**  
です。

45歳以上の中高年齢者を対象に、個々の職業適性や能力、経験、価値観などを踏まえて、職業選択や就職活動に関するアドバイスなどを行うキャリアカウンセリング、再就職セミナーを行います。

## キャリアカウンセリング

**【対象者】**

**45歳以上の中高年齢者**

- ・就職のすすめ方がわからない方。
- ・経験を生かしたいが、どんなふうに伝えたらいいかわからない方。
- ・資格を取得するための情報を知りたい方。

予約制  
参加無料

## キャリアカウンセリング日程

- 青森市**  
毎週月・水曜日 13:00~15:00  
●場所/あおもり中高年就職支援センター内 会議室
- 弘前市**  
毎週火・木曜日 13:00~15:00  
●場所/ヒロ口3F 多世代交流室A

※1人50分程度となります。  
※詳しくは、お問い合わせ下さい。



明るく未来に向けて、  
まずは、行動あるのみ!!

など、新たな就職でお悩みの方におすすめです。

カウンセリング  
セミナー

## 五所川原市で再就職支援セミナー開催!

●日 時/2015年 **2月27日(金)**

●【午前の部】10:00~12:00 「**転職・再就職活動の前にすべきこと**」**セミナー**

就活倶楽部(再就職支援セミナー)

ご相談は**無料**です。

●【午後の部】13:30~16:30 「**就職個別相談**」**カウンセリング**

転職・再就職活動についての不安や悩みを  
キャリアカウンセラーと個別相談。

●場 所/五所川原市民学習情報センター (五所川原市一ツ谷503-5)

●対象者/45歳以上の求職中の方、または在職中で  
転職をお考えの方。

●申込み方法/電話またはメールにて。

セミナーのみ、就職個別相談のみの参加も可。

●お問合せ先/あおもり中高年就職支援センター(青森)



青森市 **1/31** 時間 10:00~15:00

セミナー 再就職のための心構え  
~カンを取り戻そう!~

定員  
15名

●場所/青森県観光物産館アスパム5F「夏泊」(青森市安方1丁目1-40)

青森市 **2/9** 時間 18:00~19:30

セミナー 「働く」を考える  
~正社員就職を目指すには~

定員  
15名

●場所/青森県観光物産館アスパム9F「南部」(青森市安方1丁目1-40)

## あおもり中高年就職支援センター

お問い合わせ先 **TEL:017-715-5816**  
お申込みは... **メール:info@a-ckn.jp**

月曜日~金曜日 8:30~17:15  
青森市長島2-13-1 AQUA青森スクエア6階  
HP:http://www.a-ckn.jp