

地域密着型情報誌

Tsugaru

2015 March
vol.67

3



新学期・新生活の
フレッシュなスタートを応援!!

- ...11 P
- 学校からの伝言板 ...14 P
- 弘前のクリニック情報 ...15~18 P
- 3月のイベント情報 ...19 P
- 読者プレゼント ...20 P
- 津軽の求人情報 ...21 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ジャイゴウェーブ (76.3MHz) で放送中!

自由にお取り下さい。



Tsugaru イチオシのお店①

あなたの街の質屋さん! こんな時、きっとお役に立ちます!

¥ **お金が必要!!**
でも手放したくない。



プライバシー
厳守します

¥ **お金が必要!!**
品物もいらさない。

質

品物を鑑定し、評価に見合うお金をお貸しします。品物はお預かりしますが、期限内に利息と元金をお支払い頂ければ、いつでも品物はお客様にお返しします。期間を過ぎばすることもできます。(取り立てのない、安心システムです。)

買取

品物を手放しても大丈夫という方には買取システムをおすすめします。品物を鑑定・査定し、その場で評価に見合う買取代金をお客様にお支払いします。(但し、このシステムは品物の所有権が移る為、お客様の手元に品物は戻りません。)

お取扱い品 ■宝石 ■貴金属 ■宝飾品 ■時計(ロレックス・オメガ・他) ■金券 ■カメラ ■ブランドバッグ ■切れ刃K18・PT

どんなことでも
お気軽にご相談下さい。

買取・お預かり
しち弘前
TEL0172-35-0133
弘前市白石町48-2 (水・日・祝) 11:00~18:00
至カトリック弘前教会 | 当店 | 西松原 | 土前川
至カトリック弘前教会 | 当店 | 西松原 | 土前川
至カトリック弘前教会 | 当店 | 西松原 | 土前川
至カトリック弘前教会 | 当店 | 西松原 | 土前川

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!



- 2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 かつとじ定食 700円
 - 4 酢豚定食 700円
 - 5 エビチリ定食 800円
- ◆◆◆来月は何かかな?◆◆◆

- 3月のサービス商品
- ネギトロ丼 600円
 - ミニネギトロ丼&ミニラーメン 600円
 - カニ丼 800円
 - ミニカニ丼&ミニラーメン 800円
- 営業 11:00~夜10:00

美容室 かつとん



Menu

Aコース カットのみ	1,080円	受付時間 18:00 まで
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	受付時間 17:00 まで
Dコース カラー+シャンプー	2,910円	

TEL0172-55-9688
営業 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
休 年中無休
住 弘前市早稲田4-3-4

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!!

本気で
痩せたい人
だけ!!

弘前ドリーム 検索
弘前市取上5-8-1
TEL0172-33-7474

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
3/1~3/31まで
- *70cm 120g迄 ... ¥14,800
 - *70cm 70g迄 ... ¥10,500
 - *58cm 120g迄 ... ¥13,300
 - *58cm 70g迄 ... ¥9,500

- 卒業式お仕度
- セット、メイク、着付け ... ¥10,000
 - セット、着付け ... ¥7,500
 - セット、メイク ... ¥5,500
 - セット ... ¥3,500

求人募集21P

Tsugaru イチオシのお店②

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。



イチオシメニュー!!

	
チャーシュー丼 (ミニ) 350円	ネギチャーシュー丼 (ミニ) 400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



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



☆ menu ☆ (ご来店のお客様全員に)

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

BOXティッシュ 1箱プレゼント!!
 ☆ 9:00~19:00 (全コース19:00まで受付)
 ☆ 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

至国道7号線↑
 弘前警察署
当店 かつば寿司
 ホリテイスports アクア八幡 みのく銀行
 弘前駅前方面↓



求人募集21P

2月10日オープン!!

只今オープンキャンペーン実施中!!
 はじめてご来店のお客様全メニュー20%引き



Menu	
カット	レディース ¥3,000 メンズ ¥2,300
カラー	¥3,000~
パーマ	¥3,500~
まつ毛カール	¥2,300

Hair & Nail
Chou Chou
 シュシュ
0172-88-8385 (予約優先)
 住所/弘前市品川町80-10 定休日/月・第3日曜日



至海向院 東栄ホテル 市立病院
 大成小学校 弘前さくらクリニック みのく銀行
当店 エネオス
 至ヒコロ



お肉屋さんのお買い得品!!

国産牛小間肉100g 豚挽肉100g
180円 (税抜) **80円** (税抜)

国産牛リブローズ芯 国産牛リブローズ
 すき焼肉100g すき焼肉100g
400円 (税抜) **450円** (税抜)

サガミハムデイリナウインナー
特売品 200円 (税抜)
 70g×2P

仙台黒毛和牛を扱っております!

かわむら かわむら
 子母・お肉合わせは **0172-32-3806**
<http://www.kawamura-meat.com>
 弘前市大字新方町38
 【営業時間】9:00~17:00【定休日】日曜日

Risubon リスボン菓子店 **春のおすすめ**

祝 卒園・卒業おめでとございます。
 晴れの日贈る、御菓子はいかがですか。

ロールケーキ各種 **好評です★**
1コ ¥600



中にイチゴジャムソースが入っています!
 クレープ・ワッフル・シェーク
 アップルパイなどなど...
 黒石市のおいしいお菓子屋さん

- 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 各種 ¥140
 - ミニクレープ 各種 ¥155
 - ミックスバナナクレープ ¥335
 - 苺ミルクヨーグルクレープ ¥355

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

津軽を愛し、津軽と共に地域密着スーパー
生鮮活祭 さとちやう
 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!!**

- 株式会社佐藤長 0172-36-7755
<http://satouchou.co.jp/>
- 松森町店 小比内店 大原店 相馬店 常盤店
 0172-36-7755 0172-27-0808 0172-87-8877 0172-84-1122 0172-69-5611
- 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 0172-37-9800 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
 0176-33-9222 0176-28-4477 0172-31-4422 0172-59-0556 0173-54-2570

桃の節句はもも肉で! **厳選された、本物の味。**



ひな祭りにもぴったり!
 豚金で子供も大好きな
 唐揚げパーティ!!



平賀駅から徒歩約2分!!
肉の豚金
 安心・安全のお肉を **肉の豚金**
TEL:0172-44-2035

弘前西弘に居酒屋ハチローオープン!!

全席個室完備!!しきりがとれて100名以上の大型宴会可能。

カラオケルーム完備

宴会予約承ります。当日予約可能。

ハチロー名物・こだわりの逸品

本物博多風牛もつ鍋
原価・味・香ばし・汁・旨
(2~4人前) ¥1,200

カラオケメニュー

カラオケコース	2,500円
学生コース	2,800円
一般コース	3,000円
カラオケコース	3,500円
カラオケコース	4,000円
カラオケコース	5,000円

カラオケメニュー

カラオケコース	2,300円
学生コース	2,800円
一般コース	3,000円
カラオケコース	4,000円

IZAKAYA SENDAI HACHIROU

居酒屋 **ハチロー**

営業時間 平日 PM6:00~AM2:00(ラストオーダー1:00)
金土 PM6:00~AM3:00(ラストオーダー2:00)

住所 弘前市文京町6-21
定休日 不定休

TEL: 0172-37-0086

全室個室完備!!100名以上の大型宴会が可能です!

IZAKAYA SENDAI HACHIROU

居酒屋 **ハチロー**

0172-37-0086

営業時間 平日PM6:00~AM2:00(ラストオーダー1:00)
金土PM6:00~AM3:00(ラストオーダー2:00)

住所 弘前市文京町6-21
定休日 不定休

1至弘前大学
■ふくし精肉店
■居酒屋びよん吉
■文京小学校
■サックス
■旭池眼科病院

GWまで販売予定
金・土・日
祝日のみ販売
数量限定
1日80丁

昔ながらの手作り

目屋豆腐

価格1丁:160円(税込)

物産センター BeBech にしめや
〒036-1411 青森県中津軽郡西目屋村大字田代字神田219-1
TEL:0172-85-2855

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。

お昼おめ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

日7号線
弘前貨物7号倉庫
国道7号線バイパス
←至大館 至城東方面→

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!



新製品!!

きつまいもの
ポテトフライを
始めました!!

無人販売
コーナー

・道の駅ひろさき センフェスタいしかわ
・産直センターひらかアグリアス
・大朝町地域交流センター 薪come

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
(鹿児島県種子島産 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!
60円
おトク!

180g 320円 540g 900円

奇跡の蜜芋
(茨城県産 紅はるかを使用)
一度食べたらくせになる!
幻の蜜芋を超える日さ!
20円
おトク!

1本 230円 4本 900円

ほっくり金時
(徳島県産 高級専門金時使用)
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
強い甘味としっとりした食感が人気!
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
10円
おトク!

大学いも 140円
おトク!

1パック 380円
5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、
お待ちしております
おります!

トヨタ
カーラ
1000
弘前年金
事務所
ファミリー
マート
当
店

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

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



楽しく飲んで唄って
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

歓送迎会承ります!
お気軽にお問い合わせ下さい。

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/弘前市新緑治町7-5 電話/0172-36-7141
定休日/月曜日 携帯/090-6254-9818

土手町通り 中三
狂木内科
医院
朝日
会館
●当
店
西海岸
東天第3P

Tsugaru Premium Rentを提供していただきます。

ツugaru 20P

ホルモン屋 もつべえ

旨い酒と旨い肉。
気の合う仲間を炭火で囲めば
今日までが満たされる...

**Tsugaruを
持参で
豚ホルモン
1皿サービス!**

新鮮なホルモンが70種以上
日本酒 焼酎 梅酒も
種類豊富!!

**アルバイト募集中!
お気軽にお問合せ下さい。**

TEL0172-38-5080

住 所/弘前市土手町120
いとらプラザ1F
営業時間/17:00~24:00(L.O.23:30)
定休日/年中無休

目黒が子の山田
目黒が子の山田
目黒が子の山田
目黒が子の山田

歓送迎会プラン

期間 3月1日(日)~4月24日(金)

プラン内容
「しゃぶしゃぶ」か「すき焼き」のセレクトに
120分のプレミアムオーダーバイキング
食べ飲み放題がついたこの時期だけの特別なプラン。

お一人様
120分
5,500円(税込)

※8名様より承ります。
※ご予約をおすすめいたします。

このえ 居酒屋

tel 0172-36-1211

住 所 弘前市上朝館町24-1
(ホテルニューキャッスル1F)
営業時間 17:30~22:30
(ラストオーダー22:00)
定休日 無

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(料理付) 飲み放題 ¥3,680 (税込)

女子会プラン (料理付) ¥3,000 (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

ひまわり歯科クリニック
カーネット
ホーマック
ユニバース
ヤマダデンキ
目黒が子の山田
目黒が子の山田

秋田県北・津軽地区限定! 毎月恒例特別宿泊プラン

ありえないうプラン

期間限定:2015年3月1日~3月31日まで

1日7組限定!

1泊2食付13,000円が...
1室3名様以上 6,500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、奥州市)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、祝日前日のご利用の場合、1,000円の割増料金となります。
※当日ご利用の場合は、通常料金でのご利用となります。

大館矢立ハイツ
0186-51-2311

秋田県大館市長走字陣場311
【営業時間】7:00~21:00【定休日】年中無休

BEAUTY

美容室
カット&カラー専門店
かっとん

主婦に人気の美容室



Menu

Aコース カットのみ	1,080円	受付時間 18:00まで
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	受付時間 17:00まで
Dコース カラー+シャンプー	2,910円	

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



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

てっかっと

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

☆ menu ☆

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

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(全コース19:00まで受付)
☆ 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

求人募集21P

Climb Hair 特別キャンペーン!

理容 H27.3.15まで

- 新規シルバー様 (65歳以上) ¥500OFF

美容

グレイカラーキャンペーン
グレイカラーしていただいたお客様にトリートメント無料サービス!

理容	美容		
■カット (男性/女性)	¥1,620	■カット	¥1,620
■子供カット (男の子/女の子)	¥1,080	■カラー	¥3,240～
■カラー (男の子/女の子)	¥3,780～	■パーマ	¥3,240～
■レディースシェーブ (10ヶ月)	¥1,620	■縮毛矯正	¥7,560～
■白髪ぼかし	¥1,080	■クイックスバ	¥540
■学生丸刈り	¥1,080		

※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
 ■痒つきが強い
 ■肌・首・肩が凝っている
 ■目が見える

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
3月曜日
8:30～19:00

出張理容・美容サービス
在宅介護者、福祉施設にご入居の方への特別サービスも承っております。

リラクゼーションケアルーム

ぬくもり鍼・灸院

今年の大雪で疲れた体を
整えませんか?



完全予約制
前日までに
ご予約下さい。

鍼・灸師 石井みちよ からのメッセージ

患者さんのつらい体の悩みに耳を傾け、治療します。リラックスして治療を受けて頂けるよう努め、手のぬくもりと、治療のぬくもりで免疫力アップへと導きます。

TEL 0172-82-3175

携帯電話 / 090-5840-6155
住所 / 弘前市一町田村元794-16
受付時間 / AMB: 30~PM7:00
休診日 / 日・祝日
E-mail : saimiy.3.5.4.3@docomo.ne.jp



BEAUTY

「腰が重い」「しびれてくる」「腰が曲げられない」「痛い」

弘前に「1100m歩くと立ちどまる」「座っているのがツライ」「立っているのがツライ」

おまじないまじない? 腰痛専門の整体院があるのを存じてですか?

「何をやっても良くならない」とおぼろげにいませんか?
腰がツライのには必ず理由があります。今すぐ!! 驚愕の体の変化を実感してください!!
もちろん、その他の症状もお任せください!!
通常1回5,000円が、

本気で腰痛を治したいあなた!!
1日・1名様限定 **980円** 5,020円もお得です!
今日のみ特別価格!!

※もし内容に納得いかなければ、この代金は頂きません! 全額返金します! 今すぐご連絡ください! まずはお電話を!!

院長直通 本日より3月22日を限定キャンペーン!
090-6459-4093

院長 松本 功太郎
【プロフィール】
院長 松本 賢治
・日本カイロプラクティクス
・混合会正会員
・趣味/温泉・サウナ・水泳
・好きな食べ物/リンゴ・ごぼう
・愛読書/ゴットハンド牌
・スポーツ/野球

お認めの方
も安心。
土日祝日も営業

完全予約制
0172-32-1065

住所 弘前市南横町17-3 ☎ 10:00~22:00 Pあり

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ジャイゴウエーブ
 - ・相馬口ロマンピア
 - ・道の駅健ヶ関「関の庄」
 - ・つcome
 - ・立後武多の館
 - 〈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)
 - ・ペニーマート(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
 - ・プロツサムホテル
 - ・ホテルニューレスト
 - ・東横イン
 - ・ドミーイン弘前
 - ・ホテルリコルソ弘前
 - ・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
- その他掲載店
人の集まる場所に設置しています。

TK・bリーグ2014-2015 SEASON 青森ワッツホームゲーム

DRIVE TO THE TOP

3・14 土 15 日
vs 信州ブレイブウォリアーズ
@ スポーツプラザ藤崎

3・21 土 22 日
vs 埼玉ブロンコス
@ スポカルイン黒石

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

7 April 2015 8

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
- 自動車二種免許(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/期間固定コース

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

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

資格免許をとろう!

常時講習中!

- フォークリフト
- 車輛系(整地等)
- 小型移動式クレーン



フォークリフト
運転技能講習

2日間コース

車輛系建設機械
運転技能講習

2日間コース

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
0172-34-6767



見積り無料

←屋根工事施工後

屋根工事 塗装工事 外壁工事

まずはお問合せ下さい。
御予算に応じて対応致します。

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

オートボックス・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

とりえず... 今の価値が知りたい! **査定時!!** そう思った時が **車検見積り** と一緒に **無料査定** も受けられます!!

オートボックスカーズ弘前東店 特別感謝デー 3月7・8日 (査定特典あり) 3月21-22日 営業時間: 10:00~19:00 [TEL] 0172-26-4800 (住: 弘前市末広5-1-5 [FAX] 0172-26-4603)	オートボックスカーズ津軽柏田 特別感謝デー 3月14-15日 (査定特典あり) 営業時間: 10:00~19:00 [TEL] 0173-25-2700 (住: 津軽市津軽西1-1-1 [FAX] 0173-25-2704)
オートボックスカーズ青森西店 特別感謝デー 3月末まで毎日 (査定特典あり) 営業時間: 10:00~19:00 [TEL] 017-783-2230 (住: 青森市南田4-27-13 [FAX] 017-783-2235)	オートボックスカーズ青森中央店 特別感謝デー 3月末まで毎日 (査定特典あり) 営業時間: 10:00~19:00 [TEL] 017-729-2130 (住: 青森市中央1-1-1 [FAX] 017-729-2131)

クルマのことなら **オートボックス** **Tsugaruをみた!** と書けば **売却** 査定額2万円UPクーポンプレゼント!

第9回 弘前公園の桜と岩木山 ヘリコプター遊覧飛行

4月29日(水)~5月6日(水)

※開花状況により運航期間が繰り上がる場合がございます。

運航時間/ 午前9時~午後4時30分

ヘリポートMAP
 キタエアップル運動広場
 青森県弘前市大字境間区道7号線バイパス沿い
 ※予約時刻の20分前迄にヘリポートで受付して下さい。

お花見フライトプラン

お花見コース	ドリームコース
飛行時間:約6分 飛行距離:約18km	飛行時間:約9分 飛行距離:約27km
大人 9,000円 (子供7,000円)	大人 13,000円 (子供10,000円)
ヘリポート → 弘前公園 → 弘前市青森地区 → ヘリポート	ヘリポート → 弘前公園 → 弘前市青森地区 → ヘリポート

体験コースもございます。飛行時間:約8分 大人5,000円(子供4,000円)
 ※体験コースはお試まで飛行しません。飛行距離:約9km
 ヘリポート → 弘前市内 → ヘリポート

普段見ることのない上空からの桜は格別です

予約案内センター TEL: 090-3534-4554

天候不良等により、運航できない場合がありますので、インターネットで運航状況をご確認ください。

ミツワエアサービス 東京府杉並区和田1-10-6 エスワイレジデンス201 運航会社:アドバンスドエアー 石川県金沢市別所76

※1人様料金(全て税込) ※1名様のご利用は料金が2倍になる場合がございます。 ※各コースとも2~3名様のご乗用となります。 ※3歳以上小学生以下は子供料金となります。

LIFE

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
あおもリサーチ

「青森県ウェブアンケート あおもリサーチ」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。

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。

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。

詳しくは「あおもリサーチ」で検索
 あおもリサーチ 検索

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

新学期・新生活のフレッシュなスタートを応援!!

新学期・新生活のフレッシュなスタートを応援!!

入学、進学、就職に、季節のイメチェンに...
一足早く、春のご準備にお役立て下さい。

天賞堂新学期セール開催中!!

春の天賞堂は、時計が安い!!

卒業・入学式にパールネックレスが売れています。新入学、新社会人のお祝いに腕時計は最適な贈り物です。

4月5日(日)迄
時計・貴金属が20%~50%off
でお買い得!

HP <http://tententenotenshodo.com>

おおたのはんこほ良いはんこ

ご入学・進学・就職のお祝いは勿論、そろそろ本物を身につけたいあなたにも、おすすめです。

高級象牙セット
特上牛革ケース、グレー別珍ケース入
実印・銀行印・認印
3本セット 95,688円を
15% OFF 81,324円

太田印房
0172-32-7666

〒弘前市和徳町212
9:30~19:00
9:30~17:00(日・祝)
※正月・GW・お盆各3日間

癒し空間づくりに手づくり雑貨を!

ヒツジカーテンマスケットプレゼント!! 詳しくはZOPへ

コットンパールアクセサリー
軽くて気軽につけれます。

雑貨 & 手づくり品 **kohArU**
0172-27-2474 11:00~18:00

〒弘前市川尻2-1-7 毎週月曜日(その他あり)
ブログ <http://ameblo.jp/koharu20110203/>

新生活応援!! 薄型レンズ無料キャンペーン

今まで度が強くて、レンズの厚みが気になる。厚さを抑えた薄型レンズにすると高くなる。もしそんなことがある方に朗報!

フレームの価格相応分の良いレンズを無料で お付けさせていただきます。

※是非この機会にメガネを新調してみたい方が良いでしょう。

価格例
当店フレーム 6,800円+ 薄型レンズ 6,000円 → **6,800円**
通常価格 9,800円+ 薄型レンズ 8,000円 → **9,800円**

Sala Vision
0172-32-8941

〒弘前市八幡町3-2-4
9:30~19:30
※第2、第3火曜日定休

新生活を応援! 勇気をもって借りにきて!!

買い物やドライブ・引っ越し、市内観光など使い方は様々!!
ご予約や時間の相談など、お気軽にお電話下さい!

レンタカーコバレン料金表

学生料金	時間	一般料金
1,500円	1時間	1,800円
2,000円	2時間	2,800円
2,500円	3時間	3,800円
3,300円	6時間	4,500円
3,500円	9時間	4,800円
3,800円	1日(24時間)	5,000円
75x1,500円	超過料金	75x1,800円

レンタカーコバレン
0172-88-8362 不定休

〒弘前市中野1-13-21 9:00~18:00

土地 住宅 店舗 アパート

売りたい 買いたい 貸したい 借りたい

青森県知事免許(1)3398号

住まいる不動産

0172-26-2221
FAX 0172-55-9265

〒弘前市早稲田3-1-2 サンリョウビル201(法務局となり)
HP <http://www.smile-estate.jp/>

住まいる不動産

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

「高校進度対応」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)

※セビックスメソッド導入コースは教室単位での授業となります。■コースカリキュラムは全て「オーダーメイド」通塾回数・曜日・時間帯は選択可です。

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。前課との両立、送迎の関係など、それぞれの都合に合わせてられます。

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、強点も要望も異なります。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

テスト期間には前後の授業をまとめて、集中して授業スケジュールを組むことができます。

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常備されています。テスト前だけでなく普段から図書館がわりに利用することができます。

LIFE

春期講習申込受付中!!

日程 3月10日(火)~4月10日(金)
ご都合のよい日時を選べます。

科目 小・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 60分×6回
3,000円 (税込・教材費込)

春期講習と
通常授業の
同時お申込で

1 入会金半額
2 英智オリジナル
文具進呈

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
弘前市大字山下町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
弘前市大字大清水四丁目11-11

EICHIKAN 英智学館

英智学館特等スクール 英智学館校
英智ユニオン提携校スクール 代ゼミサテライン予備校 併設

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!

平成26年度3月 弘前市 卒業式日程

13 (金)

常盤野小学校
裾野中学校
東目屋中学校
南中学校
第三中学校
第四中学校
石川中学校
常盤野中学校



14 (土)

新和中学校
北辰中学校
船沢中学校
第一中学校
第二中学校
第五中学校
津軽中学校
相馬中学校

19 (木)

高杉小学校
三省小学校
東小学校
百沢小学校



20 (金)

修齊小学校
自得小学校
小友小学校
新和小学校
城東小学校
堀越小学校
松原小学校
千年小学校
小沢小学校
青柳小学校
和徳小学校
時敏小学校
北小学校
城西小学校
西小学校
大成小学校
第三大成小学校
朝陽小学校
桔梗野小学校
石川小学校
岩木小学校

21 (土)

草薺小学校
三和小学校
船沢小学校
致遠小学校
福村小学校
文京小学校
大和沢小学校
東目屋小学校
相馬小学校

ご卒業おめでとうございます。

LIFE

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)

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・ペジタブル	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」				

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。

13

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

第15回ご紹介の学校は、弘前市立相馬小学校と弘前市立相馬中学校です。

『「たくましい子」を育むために』

弘前市立相馬小学校 教頭 岩淵賀津子

相馬小学校学区(旧相馬村)は東西およそ8km、南北13km、面積約104平方kmで、その80%が山地で占められています。東は相内川を隔てて東は弘前市下湯口と、西は丘陵沿いに西目屋村と、北は旧岩木町、南は峰越連絡林道で秋田県田代町とそれぞれ接しています。

本校の教育目標は、「～笑顔ひろげ 瞳かがやけ 相馬の子～」「すすんで学ぶ子 思いやる子 たくましい子」です。本稿では、「たくましい子」にかかる主な取組を紹介します。

健康面では、特に「歯・口の健康づくり」を3年間継続しております。給食後は、歯磨きの順番のパネルを活用しての歯磨き、保健委員会が「よい歯のハッピー標語、むし歯予防イラスト」の募集と掲示、冬休みにはブランクテストによる親子歯垢チェック等です。さらに、昨年度から5学年はインターネットで参加校を結んで、「歯・口の健康づくりの健康意識を育てること」を目的としている「学童歯磨き大会」に参加しております。冒頭で本校の紹介があり、クイズや歯磨き等を通して、よい習慣を実践化していこうとするとても楽しいプログラムで、子どもたちは、鏡を手に歯ぐきの観察、歯磨きのステップアップ等にじっくりと取り組み、さまざまなことに気付いた有意義な時間となりました。

体力づくりにおいては、教科体育とともにマラソン、縄跳び、水泳、スキー等に子どもたちは取り組んでいます。その中で、今のシーズンはスキー学習を「そうまロマンピアスキー場」で行っていますが、保護者と地域の方が全面的に協力してくださっています。子どもたちは2月6日のスキー記録会では、大回転でスキー学習の成果を発揮しました。6学年はポールを果敢に攻める見事な滑りを見せ、今冬最初となる1学年も、「速く滑れた!」と笑顔のゴールに多くの保護者が声援を送っていました。



『地域とともに子どもたちの健やかな成長を育む』

弘前市立相馬中学校 教頭 山内 時治

相馬地区は、弘前市の西南に位置し、中央を流れる相馬川は作沢川、藍内川の2支流を源として両側に水田とりんご園を連ね、風光明媚、自然環境に恵まれた人情に厚い地域で、基幹産業はりんごの豊かな農村地帯です。

本校は、昭和22年4月、学制改革により新制中学校として産声を上げ、昭和24年4月、西に秀峰岩木を眺め東に相馬川のせせらぎが聞こえる現在地に統合相馬中学校として開校し、平成14年に現校舎が完成し現在に至り、創立60年余り五千人弱の卒業生を輩出しています。

現在は、16地区から登校して来る全校生徒数が72名3クラスの小規模校で、陸上部、女子バレー部、野球部、卓球部、文化部が活動しています。本校の特筆すべき活動としては、自分で漉いた世界に1枚しかない紙を作り、その紙で卒業証書を作成するという活動に取り組んでいます。本校の所在地が「弘前市大字紙漉沢」となっているように、この地では古くから紙漉きが行われ、伝統文化としてこれまで受け継がれています。そこで、子どもたちにも触れさせたいと、自分の卒業証書用の紙を漉くという活動を始めました。和紙の原料となる楮のパルプを溶かした液体の中に漉き板を入れ、紙の厚さが均等になるよう気を配りながら引き上げ、温風を吹き付けてから鉄板に貼り付けて乾かすという作業をします。



また、本地区は1小学校、1中学校ということもあり保護者や地域の理解や協力が得られ、行政を含めた四者が連携した活動にも取り組んでいます。その活動の一つとして「ラベンダーロード再生事業」があります。これは、「弘前市市民参加型まちづくり1%システム事業」を活用し、旧相馬村において整備した遊歩道の花壇を再生し、植樹されたラベンダーをよりきれいに咲かせることで、環境整備や地区景観の保全を図ることをねらいとして、昨年から取り組んでいる活動です。小中学生と保護者や地域住民とが一緒になって作業を行い、交流を深めています。

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

花粉症対策はお早めに! vol.09

長かった今年の冬もそろそろ終わろうとしていますが、またいやなスギ花粉症の季節がやってきます。スギ花粉は1月1日からの最高気温の積算が約350度になると飛散するといわれていますので、今年の予想は3月20日頃です。

スギ花粉の飛散量は雄花の生育期間である、前年の7月の気温で決まります。今年の東日本は昨年より大幅に増加するといわれています。症状の強い方は、飛散開始の3~6週間前から非特異性減感作薬のヒスタグロピンの注射を

行っています。昨年から実施されたスギ花粉舌下免疫療法シダトレンは飛散時期には開始できないので、飛散が終わる6月以降でなければできません。スギ花粉から解放される日はまだ遠いようです。



Tsugaru アニマル通信 vol.7

イヌのアトピー性皮膚炎(前編)

こんにちは、ごり動物病院の院長です。ヒトにもアトピー性皮膚炎があるようにイヌやネコにもアトピー性皮膚炎があり、強いかゆみを主訴に来院されるケースは多く、なかなかかゆみをコントロールできず長期化する場合がございます。今回はイヌのアトピー性皮膚炎についてお話しします。ちなみにイヌとネコでは病気の仕組みが異なるためネコに関しては後日お話しします。アトピー性皮膚炎はいくつかあるアレルギー性皮膚

炎の中の一つでアレルギーの原因となる物質(アレルギー)に反応して起こる皮膚炎です。アレルギー性皮膚炎には他に食事がアレルギーとなる食物アレルギー、ノミアレルギー性皮膚炎、薬物アレルギー、疥癬などがあります。アトピー性皮膚炎の原因としてハウスダスト(チリダニ)、花粉、カビ、ノミ、ダニなどが挙げられます。症状は顔(特に目や口の周り)、四肢、腋や股の部分の強いかゆみ、発赤、脱毛がみられ、慢性化すると色素沈着と言って以前は赤かった部分が黒くなったり、皮膚が厚くなる苔癬化といった症状がみられます。最近発表されたイヌのアトピー性皮膚炎の新しい診断基準は

④ 慢性もしくは再発性マラセチア性皮膚炎を持つ
⑤ 前肢に病変がある ⑥ 耳介に病変がある
⑦ 耳介辺縁には病変がない
⑧ 腰背部には病変がない
ですが、これらの基準の中から5つをみたすこととなっています。アレルギー検査やIgE検査はこの診断基準には含まれていないためアトピー性皮膚炎を診断するメインの診断方法ではないということが言えます。一生かゆみと向き合っていかなければならないアトピー性皮膚炎、治療に関しては次回後編でお話しします。



- ① 3歳以下で発症
- ② 室内生活
- ③ コルチコステロイドに反応する

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

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

■緑内障

40歳以上の日本人には、20人に1人の割合で緑内障の患者さんがいて、有病率は、年齢とともに増加していきます。しかしながら緑内障の患者さんのうち、それまで緑内障と診断されていたのは、全体の1割に過ぎなかったという報告があります。最近の緑内障の診断と治療の進歩は目覚しく、以前のような「緑内障=失明」という概念は古くなりつつあります。早期発見・早期治療によって失明という危険性を少しでも減らすことができる病気の一つであることは間違いありません。



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

NAV I 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

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!

これから出来るお勧めのスギ花粉治療法

今年のスギ花粉飛散数は平年よりだいぶ多いと予測されています。昨年はずごく少なかったもので、よけい辛く感じるかもしれませんね。以前ご紹介したスギ花粉症の最新治療「スギ花粉舌下免疫療法」はスギ花粉が飛んでいる時期には開始できないため、新規に治療を始める方は6月まで待たなければなりません。当院では6月1日から新規治療の受付を再開する予定です。



それ以外でお勧めの治療は、スギ花粉が飛び始める2週間くらい前から抗アレルギー薬を飲み始める「初期治療」です。初期治療をすると本格的に飛散した時に症状が出るのを遅らせたり、症状を軽くしたりする効果が期待できます。予測では3月中旬頃からスギ花粉が飛び始めるようなので、2月末か3月の始めには治療を開始すると良いでしょう。



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

◆診療科目
耳鼻咽喉科・アレルギー科

◆診療時間 ※水・日曜日、祝日は休診。但し急病の方はご連絡ください。

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

※土曜午後5:00まで

◆住所:弘前市南城西2丁目5-12

◆電話:0172-32-2332

◆URL: <http://www.akita-ent.net/>



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

妊娠糖尿病が気になる方へ...

- 妊娠糖尿病という病名を聞くと妊娠中に糖尿病が発症した状態と考える人が多いと思います。ところが妊娠中に明らかな糖尿病が発見された際には妊娠糖尿病ではなくて糖尿病と診断されます。では妊娠糖尿病とはどのような状態かと言うと、妊娠中に初めて発見、または発症した糖尿病に至っていない糖代謝異常を指します。妊娠終了により糖代謝異常は軽快もしくは正常化しますが、不適切な日常管理を行っていると数年後に糖尿病を発症します。従って妊娠糖尿病と診断された方は太らない様にすることが大切です。

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



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「たのびてカッテン」で紹介された治療です。

やけどや一般外傷に対する治療として、被覆材を用いた、浸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、
福祉委員の指定や、身体障害者意見書等の作成を行っています。
「優たまり」の患者さんには診察も行っていきます。

お気軽に
ご相談下さい。

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



診察室
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ます。

処置室
採血や点滴、各種の注射を
行っています。ギプスを巻く
のもこの部屋で行います。

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師が担当しています。

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>

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、活動をしていないので悪臭を発生させ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。父親のワキガの場合は50%、母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、だんだん毛が少な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。ちよ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 初除法…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 皮下組織剝除法…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
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!

世界初!! 浄水器は新しい時代へ…。

スタイリッシュ&スリム
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

高性能浄水器 + 写真フレーム
(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。
お宅所をスッキリ! 邪魔にならないA4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

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1.5ppn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 リアル
住 黒石市馬場尻東161-19
電 080-5224-1179
時 10:30~ Pあり

MAP
本店
消防所
すみれ老人ホーム
北橋小
八幡宮

10年間カートリッジ交換が不要です!!

癌検診は大切です。

胃のバリウム検査と便潜血による大腸癌検診、じつはもう一つやっていたきたい検査があります。腹部超音波検査です。おなかにゼリーを塗って器具をそこにあてるだけで、中が映ります。超音波は空気を伝わりませんので、空気のある臓器を見るには適しません。胆嚢、肝臓、脾臓、腎臓、膀胱、前立腺などの実質臓器の形の変化を見るには

非常に有用で、なにより苦痛がなく簡単にできるのがすばらしい。患者さんには2年くらい検査してなくてもあまり積極的には勧めませんし、「なにも症状がないので、検査しません」とか「もう死んでもいい歳なので検査しません」とか言われても「そうですか。」としか言いませんが、私は毎年、しっかり検査を受けています。それで…。

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 (急患は可能な連絡を) お願ひします。

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。

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

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9:00~12:00
午後2:00~6:30	○	○	○	○	○	午後2:00~6:30
日曜・祝日	休診					※診療科目によっては、電話にて対応する。

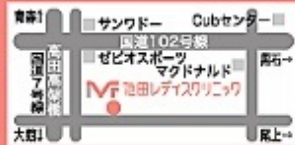
婦人科 池田レディスクリニック

弘前市安田5丁目7-7 TEL 0172-29-2055

ikedas@juno.ocn.ne.jp

http://www.ikedal-c.jp

池田レディスクリニック (検索)



HOSPITAL

救急情報

急な病気やケガ... 知ってよかった

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

弘前市イベントカレンダー 2015年3月

2月25日(水)・3月5日(木)
冬の津軽の奇祭めぐり

青森県はミステリアスな場所、物、風習が多い県です。特に津軽地方には現代において、説明の難しい民間信仰、奇祭が多く、現代人が失いかけている自然への崇拝、諸々の神々への祈りの心を色濃く残しています。

中でも冬の津軽は各地でその年の五穀豊穡を占う風習が目白押しです。さあ、あなたも、この機会にいにしえの時代から受けつがれてきた津軽の冬の奇祭を巡って、地域を再発見してみませんか？

ツアー詳細、お申し込みはお問合せ下さい。

【問合せ】弘前観光コンベンション協会0172-35-3131

【受付時間】9:00~17:00(土日祝休み) 【予約】実施日の7日前まで

猿賀神社七日堂祭

沢田ろうそくまつり

【日程】2月25日(水)【時間】9:00~15:20

【日程】3月5日(木)【時間】16:00~20:15

【参加料】お1人様4200円(小人3800円、昼飯代含む) 【参加料】お1人様3800円(飲食チケット付)



2月25日(水)・3月19日(木)

津軽の七日堂祭

弘前市の岩木山神社と平川市の猿賀神社では旧暦1月7日に、弘前市鬼沢の鬼神社では旧暦1月29日に七日堂祭が行われています。農作物の作柄や天候を占う年の初めの行事で、柳の枝や牛王宝印を用いた作占いや豊作祈願などを行います。津軽の七日堂祭は記録作成等の措置を構わずべき無形の民俗文化財として国の選択を受けています。

【開催日】旧暦1月7日(岩木山神社、猿賀神社) 平成27年2月25日(水)

・旧暦1月29日(鬼神社) 平成27年3月19日(木)

【会場】岩木山神社(弘前市百沢)猿賀神社(平川市猿賀)鬼神社(弘前市鬼沢)



3月5日(木)

沢田ろうそくまつり

毎年旧暦の小正月に、沢田地区(旧相馬村)にある神明宮で、「岩谷堂」と呼ばれるほこらの岩肌でろうそくを灯し、翌日の口ウの垂れ具合で豊凶などを占うという450年以上前から伝わるお祭りです。現地でもろうそくの販売もしていますので、参列者は誰でもろうそくを奉納することができます。

境内では、かがり火の周りで登山囃子の演奏や地元の特産品販売、体を温める飲み物や軽食などの販売も行われます。

【場所】沢田神明宮「岩谷堂」(旧相馬村)

■無料シャトルバス(JAアンパンマン号)

「JA相馬村湯口支所-大助経由-沢田会場」

行き 1回目17:10出発 2回目19:20出発

帰り 1回目18:40出発 2回目20:40出発

■オープニングセレモニー 18:00

①ろうそく光の演出(棚田) 17:00~21:00

②炭俵製作実演 18:00~20:30

③たいまつ行列 18:30

④登山囃子 18:30~20:30

⑤かがり火 18:30



黒石市イベントカレンダー 2015年3月

1月10日(土)~3月22日(日)

第6回楽しい、ひなこけし展

全国のこけし工人による200点以上のかわいい雛こけしが展示即売されます。系統による作風、カタチ、装飾の違いを比べて楽しんでみてはいかがでしょうか？

【場所】津軽こけし館

【問合せ】津軽こけし館 0172-54-8181



■津軽伝承工芸館レストランもみじ

[ひな祭り特製ちらし寿司セット]

ひなこけし展見学に合わせたおすすめランチ企画♪縁起が良い海老を始め、具沢山で色鮮やかなちらし寿司、平安時代の遊び「貝合わせ」に因んだ貝のお吸い物付きのセットです。



1

掲載ページ 6P

ホルモン家 もつべえ



※写真はイメージです

ホルモン家 もつべえ
1,000円お食事券

※5,000円以上のお会計につき
1グループ様1回1枚
※おつりは出ません

…10名様

2

掲載ページ 6P



居酒屋 この花
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

3

掲載ページ 1P

買物・お出かけ
しち弘前



しち弘前
LUICEティッシュケース

※引換券をお送りします。

…1名様

4

掲載ページ 11P



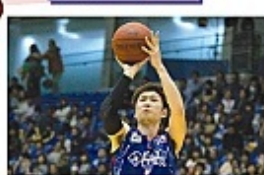
雑貨&手づくり品 kohAru
ヒツジガーデンマスコット

※引換券をお送りします。

…3名様

5

掲載ページ 8P



青森ワッツ
ホームゲーム観戦チケット
3月21日(土)
VS埼玉ブロンコス@黒石市
スポカルイン黒石 2階自由席
(ペア2名様)

…5組様

6



青森コロナワールド
映画ご招待券

青森市三好
1-15-8

…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今月掲載の中からご利用予定or利用したお店の名前
- ③本誌で紹介してほしいお店とその理由
- ④本誌を入手した場所 ⑤ご愛読は何回目ですか

※プレゼントのご応募は、お1家族様1回のご応募となりますので、ご了承下さい。

応募締切 **3月25日(水)**
(当日消印有効)

次号発行は **3月25日(水)**
です! お楽しみに…

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!
★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
「Tsugaru3月号プレゼント」係

Tsugaru2015年3月号

応募券

住所・氏名・TELをお忘れなく No.2703

クチコミ
Tsugaru

「まめ」

2度いったが料理もおいしいし
隠れ家的な感じがよい。

平川市 S・Mさん

「賀田治(よしたや)」

おやきの生地がフワフワで
甘さ控えめなあんもおいしい。
たが丸くん焼きがかわいい。

弘前市 T・Eさん

スプレゼント応募アンケートから気になるお店を紹介します。

「カフェハウル」

スフレパンケーキがふわふわで
激ウマ! コーヒーにもこだわっていて
お店はゆったりくつろげる感じ。

弘前市 Y・Kさん

「ao+氷玉」

住吉町にある雑貨屋さんで
ほっこりする雰囲気が好きです!

弘前市 S・Rさん

情報提供ありがとうございました!

求人情報

新しい自分に
向かってはばたこう!



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

アルバイト募集!!

高校生アルバイト大募集!
明るく元気な方大歓迎♪

1名募集

【時間】 11:00~14:00

【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	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	デリカ	7H
	農産	5H		レジ	5H		レジ	5H
高杉店	事務	5H	小比内店	農産	5H	平賀店	食品	5H
	食品	4H		畜産	5H		酒類	7H
	レジ	5H	相馬店	デリカ	5H	広田店	レジ	5H
	畜産	5H		水産	5H		事務	4H
桔梗野店	農産	5H	尾上店	デリカ	5H	新宮店	食品	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 TEL (0172)36-7755
〒036-8184 弘前市松森町93

情報誌出版運営スタッフ募集

地域情報誌「Tsugaru」(フリーペーパー)発行のため社内
企画を組み商店や会社への広告案内と受注する仕事です。

完全週休2日制(土日)、入社支度金支給、残業なし...働きやすさを
考えています。小さいお子さんが居ても安心して働ける会社です。

- 【職種】 正社員/情報誌出版運営スタッフ(広告企画・既存顧客ルート営業)
- 【資格】 経験・知識不問 ※車の持ち込みできる方
- 【時間】 9:00~18:00 ※残業無し
- 【給与】 当社規定による
- 【休日】 完全週休2日制(土日)・祝日、年末年始、GW、夏季休暇
※年間休日125日
- 【待遇】 雇用・労災、育児休暇(実績有)、入社支度金、車通勤可
- 【勤務地】 弘南鉄道大鰐線 弘前学院大前駅から徒歩2分
- 【応募】 まずはお電話下さい(面接の詳細をお知らせします。)

■情報誌・Web・企画制作■ TEL 0172-33-5312

NAV! 通信 〒036-8155 青森県弘前市中野1丁目9-14
FAX 0172-33-5304 E-mail: info@navi-hiro.com

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

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
空田バイパス沿いアキラ八幡内
TEL 0172-35-4816

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

など、新たな就職でお悩みの方におすすめです。

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。



まずは、行動あるのみ!!

中高年に求められる

コミュニケーション術セミナー

【セミナーのご案内】

参加は **無料** です。

プロのカウンセラーが使う「相談相手と信頼関係を築くための技法」や「年下上司や先輩を立てながら、自分の持ち味を生かすコミュニケーション術」を学び、採用担当者や職場仲間の信頼を得て、円滑な人間関係を築きましょう!

●日程 / 2015年 **3月16日(月)** 18:00~19:30

●開催場所 / 青森県観光物産館アスパム 5F 白鳥 (青森市安方1丁目1番40)

●対象者 / 45歳以上の方

●申し込み先/電話またはメールでお申込みください。

定員
30名

あおり中高年就職支援センター(下記参照)



あおり中高年就職支援センター

お問い合わせ先
お申込みは...

TEL:017-715-5816

メール:info@a-ckn.jp

HP:http://www.a-ckn.jp

月曜日~金曜日

8:30~17:15

青森市長島2丁目13-1

AQUA青森スクエア6階



軽未使用車専門店

2月28日(日)まで
あと10時~

県下最大級! グループ在庫 **500台!!**

激安

半期 売りつくし!!

期間中ご成約のお客様に
先着15名様
※自玉車・コムミカーは対象外となります。

スタッドレス
カーナビ or タイヤ
プレゼント!

54年の歴史上、最大規模で迎える!!

平成26年式 未使用車

限定1台

ワゴンR FX 4WD (ホワイト)

CVT 4WD

燃費 28.4 km/L

■平成26年式
■シフト/DAT
■車検29年6月
■AC-PS
■車台番号893

決着 限定百五車

平成26年式 未使用車

限定1台

ムーヴL 4WD (シルバー)

CVT 4WD

燃費 26.0 km/L

■平成26年式
■シフト/DAT
■車検29年6月
■AC-PS
■車台番号383

決着 限定百五車

平成26年式 未使用車

限定1台

eKワゴン M, 4WD (ブラック)

CVT 4WD

燃費 26.0 km/L

■平成26年式
■シフト/DAT
■車検29年6月
■走行距離10km
■AC-PS
■車台番号072

決着 限定百五車

平成26年式 未使用車

限定1台

アルトエコ (ブルー) ECO-S 4WD

CVT 4WD

燃費 32.0 km/L

■平成26年式
■シフト/FAT
■車検29年9月
■AC-PS
■車台番号255

決着 限定百五車

平成26年式 未使用車

限定1台

アルトエコ (ブルー) ECO-S 4WD

CVT 4WD

燃費 30.4 km/L

■平成26年式
■シフト/DAT
■車検29年6月
■車台番号719

決着 限定百五車

平成26年式 未使用車

限定1台

ミライース (ピンク) Lf 4WD

CVT 4WD

燃費 30.4 km/L

■平成26年式
■シフト/DAT
■車検29年6月
■車台番号719

決着 限定百五車

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 青森県平川市蒲田字玉田22-2

営業時間: 朝10時~夜6時 定休日: 火曜日

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

軽 plaza サンライズ

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・年會の方も、お気軽にご相談ください。