

地域密着型情報誌 Tsuguru

2015 April
vol.68

4

- 弘前のクリニック情報 …11~14 P
- 学校からの伝言板 …16 P
- 読者プレゼント …17 P
- 津軽の求人情報 …18 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!

Tsugaru イチオシのお店①



買取・販売致します。

お取り扱い品: 洋服・ブランドバッグ・時計・指輪・ネックレス・宝石・雑貨・小型家電・商品券

tel 0172-37-0017

〒弘前市大字富田一丁目6-5
営業 10:30~17:30
定水曜日・日曜日

ホームページ
開設記念セール中!!



URL brandshop-address.com



お食事処 **鶴亀**

メニューが豊富で一度行くとクセになるリーズナブルなお店!

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



3月の人気メニューベスト5

- 1 酢チキン定食 700円
- 2 烏チリ定食 700円
- 3 マグロかつ丼 600円
- 4 サーモンかつ丼 600円
- 5 白身かつ丼 600円

4月のサービス商品

- | | | |
|----------|------|--------|
| 酢チキン定食 | 700円 | → 650円 |
| 烏チリ定食 | 700円 | → 650円 |
| チキン南蛮定食 | 650円 | → 600円 |
| チキンかつ定食 | 650円 | → 600円 |
| チキンかつカレー | 750円 | → 700円 |
| チキンかつ丼 | 600円 | → 550円 |

営業 11:00~夜10:00

ラーメン
ショップ

弘前店

味を守り続けて20年。
これからは頑張り続けます。



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

営業 11:00~20:00

休 月曜日 Pあり



1日たった10分×3回!! 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...

なんと!!

誰でも1回たった100円で
利用できるようになりました!



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
☎ 0172-33-7474

美容室
カット&カラー専門店
かっとん



Menu		受付時間
Aコース カットのみ	1,080円	18:00まで
Bコース カット+シャンプー	1,400円	18:00まで
Cコース カット+カラー+シャンプー	3,990円	17:00まで
Dコース カラー+シャンプー	2,910円	17:00まで

TEL0172-55-9688

☎ 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
住 弘前市早稲田4-3-4



求人募集18P

求人募集18P

求人募集18P

1

Tsugaru イチオシのお店②

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
~3/31まで

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

★次回のつけ放題は4/28~5/31の予定★

予告

ストレートパーマ
縮毛矯正
キャンペーン

5/1~5/31

主婦に人気の美容室

弘前初 **カット&カラー専門美容室**

びがと

びがとのは従業員は、この道10年以上のベテランばかり!! 存心してご利用下さい。

☆ menu ☆

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

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)
☆ 年中無休
☆ 弘前市八幡町3-2-4
空田バス沿いアクア八幡内

0172-35-4816

世界初!! 高性能浄水器+ スタイリッシュ&スリム

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。

A4サイズ

厚さ...なんと、驚異の**39mm**

高性能カートリッジ内蔵!

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

イワナは腫をつかない!
各水质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週間	塩素1.5ppmにより塩素中毒
電気分解水	12時間	PH8.5の強いアルカリによる環境 悪害

AQUA TV 成育中! ミネラルが豊富で有害物質を除去

浄水器は新しい時代へ...

10年間カートリッジ交換が不要です!!

今月から休日診療のお知らせを掲載致しますので、お役立て下さい。

弘前市医師会からののお知らせ

当番制で休日午前中に診療を行っております。

問い合わせ 一般社団法人 弘前市医師会 TEL:32-2371
<http://www.hirosaki.aomori.med.or.jp/>

外科系 診療時間/9:00~12:00

- 5(日) 弘前温泉養生医院**
弘前市真土字勝剣林334-1 TEL:82-3377
- 12(日) 北都クリニック**
弘前市相良町6-2 TEL:32-1335
- 19(日) 弘前温泉養生医院**
弘前市真土字勝剣林334-1 TEL:82-3377
- 26(日) 吉田クリニック**
弘前市百石町49-1 TEL:37-6300
- 29(水) 福土医院**
弘前市新里字東里見49 TEL:27-1525

4月の当番

内科系 診療時間/9:00~12:00

- 5(日) 小堀クリニック**
弘前市中野2-2-2 TEL:32-7146
- 12(日) さがらクリニック**
弘前市桔梗野1-3-3 TEL:37-2070
- 19(日) 伊東内科・小児科クリニック**
弘前市元長町16 TEL:32-0630
- 26(日) 弘前温泉養生医院**
弘前市真土字勝剣林334-1 TEL:82-3377



ランチタイム 11:30~14:30
日替わりランチ
 日数量限定 **700円(税込)**
 その他定食もご用意しております。

4月25日~5月6日まで
 あいやPartIIとして営業致します。
 (5月7日~通常営業致します。)

三味線演奏あり

ご予約はこちら あいや(0172)32-1529

弘前市富田3丁目1-1
 [TEL]0172-32-3677
 【定休日】日曜日 ※祭日期間中は休まず営業
 【営業時間】昼の部/11:30~14:30
 夜の部/18:00~23:00
 (ラストオーダー 22:30)



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
 平川市本町北柳田11-17
 営業時間/8:00~18:00
 定休日/不定休

お肉屋さんのお買い得品!!

国産牛小間肉100g 豚挽肉100g
180円(税込) 80円(税込)
 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(税込) 450円(税込)

サガミハムテイリナウインナー
特売品 200円(税込)
 70g×2P
 仙台黒毛和牛を扱っております!

かわむら
 0172-32-3806
 http://www.kawamura-meat.com
 弘前市大字親方町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 御入園・御入学おめでとうございませう。
 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
 イチゴロール 生ロール 生チョコロール
 中伊イチゴジャムソースが入っています!
 クレープ・フッフル・シエーク 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
 ●薄ミルクヨーグルクレープ ¥355

リスボン菓子店
 住 黒石市ぐみの木2-56
 電 0172-53-0644
 営 9:00~19:00
 休 不定休 P あり

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!



無人販売コーナー

- ・サンワドー弘前城東店
- ・道の駅ひろさき
- ・サンフェスタいしかわ
- ・産直センターひらか アグリアス

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!



3月21日(土)から
サンワドー弘前城東店
でも始めました!!



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!
1本 180円 320円 540円 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 高級特選金時使用)
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

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

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 10円おトク!

大学いも
1パック 380円
3パックセット 1,000円

ご来店、
お待ちしております!



弘前西弘に居酒屋ハチローオープン!!

全140席

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

学生コース

飲み放題	2,500円
おつまみ	2,800円
デザート	3,000円
ドリンク	3,500円

一般コース

飲み放題	3,500円
おつまみ	4,000円
デザート	5,000円

カラオケコース

飲み放題	2,300円
おつまみ	2,800円
デザート	3,000円
ドリンク	4,000円

ハチロー名物・こだわりの逸品

本焼精多量牛もつ鍋
豚骨・鶏骨・ごぼう・かぼちゃ
2-4人前 11,200円

旨い! しゃぶしゃぶ
しゃぶしゃぶ 1,200円

旨い! しゃぶしゃぶ
しゃぶしゃぶ 1,200円

宴会予約承ります。当日予約可能。

IZAKAYA SENDAI HACHIROU 居酒屋 ハチロー

営業時間 平日 10:00~12:30(ラストオーダー1:00)
金土 10:00~12:30(ラストオーダー1:00)
10:00~12:30(ラストオーダー1:00)

定休日:不定休 弘前市文京町6-21
☎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

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

津軽を愛し、津軽と共に地域密着スーパー

生鮮活祭 さとちょう

明治30年創業

土曜・日曜 10日・30日
ポイント 2倍セール 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://satouchu.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 聖田店 新宮店 広田店
0172-99-1100 | 0172-69-1177 | 0172-39-4411 | 0173-38-5656 | 0173-38-1266

森田店 浜の町店 城東店 平賀店 尾上店
0173-49-7722 | 0172-37-9900 | 0172-26-3388 | 0172-44-0422 | 0172-57-5633

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

春にぴったりなコーヒーをご用意しました。

オーガニックコーヒー 1kg...110円 ポックスタイプ...1,000円

オーガニック カフェインレスコーヒー MOCHA 1kg...140円 ポックスタイプ...1,300円

箱のデザイン選べます

オーガニックコーヒー 1kg...110円
ポックスタイプ...1,000円

オーガニック カフェインレスコーヒー MOCHA 1kg...140円
ポックスタイプ...1,300円

4月1日～
しばらくの間、雑貨販売のみの営業となります
定休日/4月11日・12日

お話ししながらオリジナルのプレス・アクト作れます。
150種類以上の天然石を初売りで格安にて販売中!

ASIAN Cafe

～アジアンカフェ～

TEL:0172-40-3070

弘前市清水森沼田49-1(駐車場有り)
[営業時間]11:00～18:00
道に迷ったらお気軽にお電話下さい。

JR弘前駅 小中学校 ローソン くらまつみセンター
マックスの加盟店 ファミリーマート 学生会社

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>

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。

青森県産業機械講習センター
0172-34-6767

青森県 三ツ矢自動車学校 青森県庁 宮前町

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



BEAUTY LIFE

76.3MHz **FM JAIGO** ラジオは、ともだち♪
WAVE (株) エフエム ジャイゴ ウェーブ

4月から番組表がリニューアルします!

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	「演歌と歌謡の時間」				
10:00 ↓ 13:00	「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
14:00	あれこれ、 はれち	板橋かずゆきの ミュージック・ ベジタブル	第1期 「ゆりとけんじの演歌煮」 第2期 「ゆりの演歌がー香」 ※第1, 第3期は17:00の歌謡曲	「歌謡サブリ」 山口ひろみ	「俊ちゃんの 人生応援歌」
14:30	「午後の歌謡曲」				
15:00 16:00	「アフタヌーンパラダイス」				
17:00	「リメンバーミュージック・邦楽」				

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。

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

リクエスト・メッセージ
お待ちしております!

BEAUTY

T.R.I.S.E GROUP 30th PRESENTS

**NEW 根元
リタッチカラー**

T.R.I.S.Eグループ各店でカラー
されたお客様**30日以内**のご来店で
根元カラー+シャンプー+ブロー
通常料金
¥5,000 → **¥2,980** (税別)
※来店前日までのご予約が必要で、
※土日祝はプラス¥1,000となります。



T.R.I.S.Eグループを初めてご利用のお客様

「Tsugaruを見た」で
根元カラー+シャンプー+ブロー
初回から
この料金でOK **¥2,980** (税別)
根元カラー+カット+シャンプー+ブロー
初回から
この料金でOK **¥3,980** (税別)



各店のお得な情報や、
オススメメニュー
はホームページを
ご覧ください。
http://t-rise-q.com/

「Tsugaruを見た」で
6月までパーマ、カラー、カット
20%off
※他の割引サービスとの併用はできません

mieux
printemps
ブランタン ミュ
弘前市駅前9-20 ヒロロ4F
☎ 0120-97-1362
☎ 0172-34-9936

HIRATOYA
美容室 ヒラトヤ
弘前市駅前3丁目3-2
サンセルビル1F
※休日/毎週月曜日・第3火曜日
☎ 0172-55-8392

VERNO
OF BRISMALE
美容室 ベルノ弘前
弘前市土手町126 パークホテル2F
☎ 0120-97-1361
☎ 0172-34-2117

under-colors
pigasso
アンダーカラーズピカソ
弘前市東町2-11 アブリーズ4F
☎ 0120-97-1363
☎ 0172-34-6333

under-colors
tiara
美容室 アンダーカラーズティアラ
弘前市早稲田4-3-2
☎ 0120-97-1367
☎ 0172-26-9250

under-colors
Clair
美容室 アンダーカラーズクレール
弘前市東町1-4-5 イオン東館501
☎ 0120-97-1365
☎ 0172-87-7176

営業時間のご案内 平日9:30~19:00 土曜9:00~19:00 日曜9:00~18:00
(ヒラトヤ以外無休営業) ※ブランタンミュ、ピカソは全日10:00~20:00

求人募集18P

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)



MENU	
運営	美容
■カット (お直し) ¥1,620	■カット ¥1,620
■子供カット ¥1,080	■カラー ¥3,240~
■カラー ¥3,780~	■パーマ ¥3,240~
■レディースシェーブ ¥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
■寝つきが悪い
■頭・肩・首が凝っている
■目が覚める



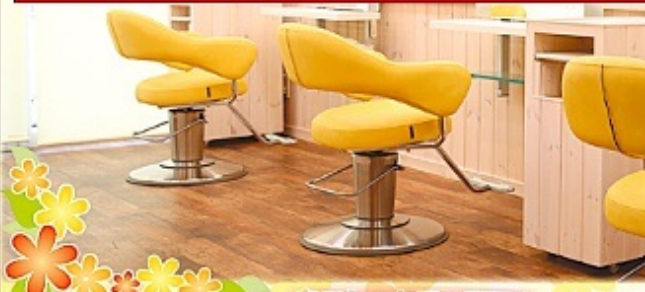
Climb Hair

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

出張型・美容サービス
在地介業者、福祉施設に
ご来店の方への訪問サー
ビスも承っております。



美容室 **かっとん**



主婦に人気の美容室

美容室 **かっとん** ヘアカット **1,000円**



Menu		受付時間
Aコース カットのみ	1,080円	18:00まで
Bコース カット+シャンプー	1,400円	17:00まで
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	

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18P

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/AM: 30~PM7:00
休診日/日・祝日
E-mail: saimiy.3.5.4.3@docomo.ne.jp



カイロプラクティック(手技療法) で体をケアしませんか？



生活習慣や悪い姿勢などにより、背骨や骨盤のゆがみが起こると体のバランスが崩れ、痛みなどの原因になります。カイロプラクティックで、元の正しい姿勢に戻し、痛みを和らげ、自然治癒力を高めます。

初回(検査含む)5,500円のところ
初回(1回) **2,800円**

- あなたの体の状態を教えてください。
- 骨盤のズレと足の長さをチェック!!
- 骨盤矯正で体の土台を整え、健康的な体を目指します。
- どのくらい良くなったかチェック!
- 良くなるための施術計画をアドバイス!

慢性病の約80%は、骨盤・骨格のゆがみが原因と言われています。



カイロプラクティック 女性専用
Kirari (きらり) 赤城店
住所 平川市光城5-55 (平川文化センター裏)
電話 090-9032-1518 完全予約制
営業 10:00~19:00 休 不定休 P あり

BEAUTY

求人募集 18 P

「腰が重い」「痛い」「しびれてくる」「腰が曲げられない」
おまじないまじない?
弘前に「立っているのがツライ」「座っているのがツライ」
腰痛専門の整体院があるのを存じですか?
「何をやっても良くならない」とあきらめていませんか?
腰がツライには必ず理由があります。今すぐ!! 緊慢の体の変化を察知してください!! もちろん、その他の症状もお任せください!!
本気で腰痛を治したいあなた!!
通常1回6,000円が、**5,020円**もお得です!
1名様限定 980円
※もし内容に納得いかなければ、この代金は戻さません! 全額返金します! 今すぐご連絡ください!!
院長 本日より4月30日まで限定キャンペーン!
090-6459-4093
カイロプラクティック弘前 KEN 施術院
お初めの方も安心。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
営業 10:00~22:00 P あり

主婦に人気の美容室
弘前初 カット&カラー専門美容室
ぴがと
ぴがととの従業員は、この道10年以上のベテランばかり!! 安心してご利用下さい。
☆ menu ☆
Aコース カットのみ **1,080円**
Bコース カット+シャンプー **1,400円**
Cコース カット+カラー+シャンプー **3,990円**
ご来店のお客様全員に
BOXティッシュ 1箱プレゼント!!
営業 9:00~19:00(全コース19:00まで受付)
☆年中無休
住所 弘前市八幡町3-2-4
駅前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 かつば通り
当店 かつば通り
ホリアイ スポーツ アクア 八幡
弘前駅前方面!

求人募集 18 P

おすすめ お花見弁当が美味しい唐

行楽、お花見におすすめ!



手作りの温もり満載!!
安くて美味しいお弁当。

お花見弁当も、ご予算、ご要望に合わせてお作りしております。メニュー充実! 30種類以上のお手頃弁当。

鮮やかな彩りと優しい味の
手作りオードブル。
3~4人用 2,500円
4~5人用 6人用~
3,500円 4,500円

小銭亭 (こぜにてい)

☎0172-35-8383

〒弘前市富田1-5-1

日曜・祝日は、お休みを
頂いておりますが、
予約はいつでもお気軽に
お問い合わせ下さい。

★コチラ
■大正小学校

<http://kozenitei502.jimdo.com/>



おすすめ お花見弁当が美味しい唐

各種弁当をはじめ、
オードブルもお作り致します。



学校や応援など
のイベント会場への
配達も承っております。
お気軽にお問い合わせ下さい。

じょいふる

☎0172-88-6013

〒弘前市三岳町5-1

☎10:00~21:00 休なし

■第三中学校
■ツルハ
■★コチラ
■ユニバース
松原店

黒石産あきたこまち100%使用。

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

求人募集18P

往 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

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

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

1日7組限定! 大好評につき
4月23日まで延長決定!

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、鷹角市)
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】17:00~21:00 [定休日]年中無休

軽4WD専門店

軽39.8万円

ダンクへ急げ!!

398万円

しかもダンクは!
大好評!!
常に総在庫
200台
豊富な品揃えで
選び放題!!

軽39.8万円
全車事故歴なし!
2年保証付き!
軽未使用車
新品同様に安い!
メーカー保証付き!



ダンクでは、大きく分けて2種類の車を扱っております。
あ、軽自動車を探してらんですが、どんなのありますか?
はい、こちらませ!!

ダンクは、運輸支局指定工場が運営している販売店だから、**安心・安全**
整備で
18年の実績!
さらに、アフターフォローもしっかり!!!
24時間ロードサービスもやっています!!
5年後、10年後も安心してお車に乗っていただきたいので、品質にはトコトンこだわります!



へー!! 安いね!!
でもこれだけ安くて安全性が大丈夫なの?
ご安心ください!!
もちろんです!!



詳しくは、毎月週末の折込チラシをご覧ください!!
決算
CHECK!!

へー!!
価格も品質もすばらしいね!!
軽を買うなら、まずはここへ来なうっちゃね
ぞろ!! 軽を買うならダンクへ急げー!!!



軽自動車専門店 **ダンク**
☎0172-55-5230
住所: 札幌市東区南15-3
定休日: 水曜日



このほりを目印においでください!
求人募集18P

ローン 月々120円払 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!

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>

ニキビ治療に強力助っ人! vol.10

ニキビは、青春のシンボルといわれて久しいが、あまりにひどいニキビは、せっかくの青春を暗いものにしてしまいます。近いうちに、発売予定の【ペビオゲル】は、1960年代からアメリカ、ヨーロッパなど多くの国で外用剤としてニキビの治

療に使用されています。有効成分である過酸化ベンゾイルの抗菌作用と角層剝離作用により、炎症性皮膚疹(赤ニキビ)および非炎症性皮膚疹(白ニキビ)の両方を改善します。現在、ニキビの治療薬に使われている



抗菌剤、抗生物質は将来耐性菌が懸念されるため、一日でも早く【ペビオゲル】に切り替えていきたいものです。ニキビを放置しているキミ、治療の途中でやめてしまったアナタ!【ペビオゲル】で美しい肌を取り戻そうじゃないか!!



Tsugaru アニマル通信 vol.8

イヌのアトピー性皮膚炎(後編)

こんにちは、ごり動物病院の院長です。前回はイヌのアトピー性皮膚炎の原因や診断についてお話ししましたが、後編の今回は治療についてお話しします。アトピー性皮膚炎の治療にはステロイド剤、抗ヒスタミン剤、シクロスポリン(免疫抑制剤)、インターフェロン、減感作療法、サプリメント(脂肪酸製剤)があります。他にもシャンプー療法といってシャンプーを用いた治療や前述したお薬の外用薬を使用することもあります。前回お話ししたようにアトピー性皮膚炎は一生かゆみと向き合っていかなければならない皮膚

の病気ですが、これらの薬剤やその子の皮膚に合ったシャンプーを獣医師と相談しながら、皮膚のコンディションやかゆみのコントロールをしていくのが、アトピー性皮膚炎の治療のゴールになります。ステロイドは安価で効果はあるが副作用が心配です。抗ヒスタミン剤は安価で副作用が少なく効果が低い傾向にあります。免疫抑制剤のシクロスポリンは免疫を抑制するほどの用量は使いませんが、効果は比較的高く副作用は少ないですが、高価になります。インターフェロンも効果は高く、副作用は少ないですが、週に1、2回の注射が必要となり、高価になります。減感作療法はこの治療に入る前の検査費用がかかること、治療薬そのものも高価ですが、治療効果は私個人の見解としては個体差があるように感じますが、一定の効果は示している治療法だと思いま

す。サプリメントで治療効果が証明されているのは脂肪酸製剤のみとなりますが、他の薬剤との併用という形で処方しています。シャンプーは意外にも重要でありシャンプーをしてはいけな思っている方も多いかと思いますが、犬の場合、髪(被毛)を洗うのではなくあくまでもスキンケア、皮膚のケアとしてシャンプーを行っていますのでシャンプーをすることはとても重要なことだと考えます。「アトピー性皮膚炎治すぞ!」というより「今より悪くしないぞ!」という感じで治療にあたってみるのがよろしいかと思ひます。



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

子宝相談

あなたにピッタリの子宝プランをご提案します。

妊娠しやすい身体とは!?

子宝に恵まれやすくするためには、質の良い睡眠と食生活の見直しが必要です。さらに理想の身体作りを支援するサプリや漢方などの服用で、妊娠の可能性を広げましょう!!

次の質問に該当する方はお気軽にご相談ください。
親身になってお応えします!

- 早く体調を整えて1人目の赤ちゃんが欲しい方。
- 2人目、3人目の赤ちゃん待ちの方。
- 病院治療と併用しながら、より治療効果を確実なものにしたい方。
- 妊娠・出産をより安心に迎えたい方。
- 産後の回復を早め、母乳分泌を良くし母乳で子育てを目指したい方。



薬剤師 金山和英
薬剤師 金山 恵

生理痛・生理不順・不妊・体質改善や更年期障害
その他、婦人科系の病気を
なごりお悩みの方もこ
相談ください。

婦人科系相談専門薬局

秋田県唯一の子宝カウンセラーが
ご相談をお伺い致します。

一般社団法人
子宝カウンセラーの会認定店

クリス調剤薬局

【営業時間】9:00~19:00 【定休日】日曜・祝日(駐車場完備)
アクセス: ローソン花輪中央店ナリ 東北自動車道鹿角八幡東ICより車で5分

相談予約ダイヤル

0186-23-5121



タンポポ茶ショウキT-1
正規取扱店

クリス調剤子宝 検索
鹿角市花輪字八正寺9-12



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	
16:00~19:00	○	○	休	○	○	-	休

※休日は不定休



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

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

■花粉症(アレルギー性結膜炎)対策
マスクや花粉防止用のメガネなどでしっかり防御して出かけましょう。マスクは肌と隙間が空かないように密着させて装着するのがコツです。メガネは花粉症対策用のフチが付いた、ゴーグルタイプが効果的です。衣類は、花粉がくっつきやすいウール地のものは避け、ナイロン地のコートなどは花粉が滑り落ちやすいため、オススメです。帰宅時には家に入る前に、外で衣類の表面を手で払うようにしましょう。手洗い、うがいも大切です。室内の対策では空気清浄機の使用や、洗濯物の室内干しを推奨します。



検診でみつかった私のがん

私の個人的なことなのですが、おとしの12月に検診を受けた際には異常なしであったのですが、去年の10月に検診を受けた時に超音波検査で右腎臓にしこりが見分かりました。CTで腎臓と診断され、今年の1月に腎臓の早期がんということで手術を受けました。もし、なんらかの症状が出たら検査をして腎臓が見つかったとしたら、絶対早期ではありえなかったと思います。

抗がん剤やインターフェロンの治療が必要になったでしょうし、最悪の場合は手術しても治らなかつたかもしれません。病気が見つかるから検査をしないという患者さんもいますが、検査をしたから病気ができたわけではなく、どんな人にもある確率を持って病気が降りかかります。毎年、癌検診と超音波検査をすれば少しでも早くがんは見つかります。みなさんもぜひ受けてください。

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

最新の検査設備と施設で快適な環境づくりを行っております。あなたがいそがしい生活を支えます。

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 (急患は可成連絡を) お願いします。	



さわだ整形外科



整形外科
リハビリテーション科
リウマチ外科

骨粗鬆症
検診も
行っ
て
お
り
ま
す

腰痛症・腰椎椎間板ヘルニア・腰部脊柱管狭窄症や、
筋・筋膜性疼痛症候群などに対する治療
「トリガーポイントブロック」をご存知ですか？
※NHK「ためしてガッタン」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おり、義肢装具の作成や、身体障害者意見書の作成を行っています。「寝たきり」の患者さんには往診も行っています。

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。常時緊急検診・骨密度測定も行っていきます。

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。遠隔隔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

弘前市大前3-2-1 (南高校通り)
TEL 0172-87-3311



HOSPITAL

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！

スギ花粉舌下免疫療法は6月1日から再開します！

スギ花粉飛散がピークであろう今、今後の治療における選択肢の一つにスギ花粉舌下免疫療法もあります。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、体を慣れさせてスギ花粉症を起こさないようにする根治的な治療です。まず大前提として、スギ花粉症があること、今年の秋までは2週間に1回受診できること、忘れずに毎日自分で投薬できること、万が一具合が悪くなった時に自分で対処できること、12歳以上であること、通えない所にすぐに転居しないことなどがあります。これらを全部クリアしなければ出来ません。また持病や飲んでいるお薬の関係で出来ない方もいます。スギ花粉が飛んでいる間は開始出来ないで、6月1日から再度治療を受け付ける予定です。ご希望の方には別途時間をとってご説明いたし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 二朗

◆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/>

イオンタウン 弘前 弘前しおたに 消防署
au 当院 公益 弘前市役所

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。蓄まったばかりの赤ちゃんには全日にアポクリン腺がたくさんありますが、活動をしていないので悪臭を放つことはありません。アポクリン腺の発達は女性では初潮を迎える頃、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、それに細菌が混じっ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、角どみんなワキガでした。進化の過程で、だんだん毛が薄くなると同時に匂いも減ってきました。アポクリン腺の無い人はいません。ちょっとした程度の差なのです。

ワキガの原因になりやすい習慣や食べ物
お酒・炭酸・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活性化します。

- ワキガの手術法**
- ① 切除法…ワキの下の有毛部分を切り取る
 - ② 剪除法…有毛部分に切り込みを数本入れ、裏側のアポクリン腺をハサミで取り除く
 - ③ 皮下組織掻爬(そうは)法…数センチの切り口を開け、スプーン状の器具で皮膚の裏側を削る
 - ④ 皮下組織削除法…1センチの切り口を開け、ローラー付きの刃で皮膚の裏側を削る
 - ⑤ 皮下組織吸引法…数ミリの穴をあけ、細い管からアポクリン腺を含め脂肪吸引
 - 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断をしています。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)
〈診療科目〉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
TEL 0120-1641-12

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!

指定駐車場 1階 弘前市役所
三軒屋
イトーヨーカドー
弘前市役所
弘前駅
三軒屋
イトーヨーカドー
弘前市役所
弘前駅

糖尿病・代謝・内分泌内科・胃腸内科 今村クリニック

弘前市大字松原西2丁目1-1 Tel.0172-88-3090

日本糖尿病学会専門医
日本消化器病学会認定専門医

院長 今村憲市



駐車場完備

気になる症状があれば
お早めに当院へどうぞ。

知って得・納得一口メモ

糖質ゼロが気になる方へ



- 近頃、飲料水の表示にカロリーゼロ、糖質ゼロ、糖類ゼロ等が見られます。この中で糖質ゼロ、糖類ゼロの違いを明確に語る人は少ないと思います。糖類と糖質、食物繊維全てを含んだものを炭水化物と言い、代表的な食材は米、いも、うどん等があります。糖類は単糖類としてブドウ糖・果糖、二糖類として砂糖・乳糖・麦芽糖などを含みます。糖質には三糖類以上(オリゴ糖、でんぷんなど)糖・アルコール(キシリトール、マルチトールなど)が含まれます。
- 従って、糖質ゼロ表示はでんぷんも含めて糖関係の物質が入っていないこと、糖類ゼロは砂糖等の成分の入っていないことを表しております。

今村クリニック 院長 今村憲市

HOSPITAL

ペット病院



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>

当クリニックは、不妊治療・更年期健康相談など
内分泌専門で、不妊治療に力点をしています。



池田レディスクリニック
高度生殖治療・不妊治療専門クリニック

最新の治療統計では当院治療プログラムを継続された
患者様の90%が1年以内に妊娠に至っております。

またプログラムは、頑固な生理痛・頭痛・肩こり・腰痛等
の改善にも効果をあげております。

勇気をもって治療の第一歩を踏み出してはいかがでしょうか。



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	※休診日についてはホームページにてお知らせいたします。					



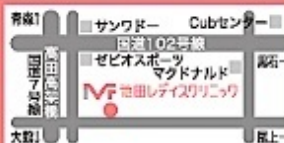
婦人科 池田レディスクリニック

弘前市青田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



白雪りんご

厳選された最高級の品質
原産地/西目屋村

数量限定

3月28日
9:00
販売!

1袋(3~5ヶ人) 価格...600円
1箱(約5kg) 価格...5,500円(送料・税込)
代引き手数料別料

※家庭用はございません。ご了承くださいませ。

■ お問い合わせ先 ■ 物産センター Beech にしめや
〒036-1411 青森県中津軽郡西目屋村田代字神田219-1
URL <http://www.kumagera.net/> 営業時間 9:00~16:00
TEL:0172-85-2855 FAX:0172-85-2877

製品開発から、製造、卸、小売りまでを一貫して手掛ける小林漆器

今回は津軽の伝統工芸を扱っている小林漆器さんにお邪魔しました。店内には津軽塗の製品がたくさん並んでおり、作業場では職人さんたちが黙々とお仕事をしています。

小林さんに津軽塗について、いろいろな技法の説明をして頂きました。津軽塗は、何度も漆を塗っては乾かし、そして研ぎ出す作業を30~48回、2ヵ月、3ヵ月かけてすべて手作業で作るといいます。ことを知り驚きました。模様も同じものは無く、すべて一品物になるそうです。

長年使用していると、漆の劣化が進みツヤがなくなりますが、塗り直しができそうです。

80年使用したのも、見事に再生できることは、津軽塗ならではの素晴らしい技術だと思っています。

しかし、職人が年々減少している事も事実です。後継者不足を解消する為に、市の補助で津軽塗の基礎を学ぶ制度を取り入れ、後継者を育成する努力もしています。

また、修了時には身に付けた技術を披露する発表会も開催されています。

津軽の伝統工芸津軽塗をもっと普及させるために「SUNART」読者の皆様も津軽塗に興味を持って頂けるよう、切に願います。

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

インターネットでネット通販もしています。

当店は、弘前市、青森市、黒石市、八戸市、弘前センター

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 佳祐 弘前市大字中畑字旭岡50-1

TK.bJリーグ2014-2015 SEASON 青森ワッツホームゲーム

DRIVE TOP

プレイオフ 2節!!

4・11 土 12 日
vs秋田ノーザンハピネッツ
@マエダアリーナ(青森市)

4・25 土 26 日
vs仙台89ERS
@スポカルイン黒石(黒石市)
Tip Off 土...18:00 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-wats.com
〒038-0012 青森県青森市南川1-4-1F
FAX 017-763-0552 E-mail info@aomori-wats.com
受付時間 10:00~17:00 ※平日のみ上記以外のメールアドレスは公式Webサイトよりお問い合わせください

今回は、学校との結びつきが深い、教員委員会から、地域の情報を提供してもらいました。

シリーズ 第16回

学校からの伝言板

Tsugaru 特別記事

4月23日は「子ども読書の日」

弘前市立弘前図書館 サービス係長 村元裕子

弘前市には、弘前公園近くにある弘前図書館の他に、3ヶ所の市立図書館があります。岩木図書館、相馬ライブラリー、こども絵本の森です。各図書館では乳幼児や児童向けの図書を用意している他、読み聞かせボランティアによるおはなし会を開催し、お話を聞く楽しさを届けています。

岩木図書館では、広い児童室でくつろいで読書ができます。児童に人気の図書は、「かいけつゾロリシリーズ」ほねほねザウルスなどです。毎週土曜日10時半から11時まで、テイラーズの皆さんが「メエメエさんおはなし会」を開催しています。また、秋の岩木文化祭では「こども図書館まつり」を行い、手作り絵本講習会や絵本の読み聞かせ、パネルシアターなどを開催しています。クリスマス時期には、おはなし会のほか、クリスマスカードの工作教室も行っています。



相馬ライブラリーは、「相馬総合支所」の「御所温泉」などの機能を持った複合施設相馬やすらぎ館の中にあります。明るい室内でゆっくり読書ができ、温泉を利用する際の待合室にも利用されています。子ども達には、「ちか100かいだてのいえ」「ドラえもん大探検シリーズ」が人気です。児童☆の皆さんや他のグループの協力で、毎月のおはなし会を行っています。夏休みの特別なおはなし会も人気です。こども絵本の森は、弘前駅前のヒロロ3階にあり、絵本などの他に、育児に関する図書を用意しています。人気の絵本は、「とつてくたさい」「びよん」です。同じフロアに子ども遊び場やイベントスペースなどがあり、子育て世代へおすすめです。7つの読み聞かせグループの他、個人でボランティア活動をしている方が、交替で「えほんのもりのおはなしかい」を開催しています。4月からは毎月第1日曜日とその次の週の水曜日、午前10時半から11時に開催します。また、平成27年度からブックスタートの対象者向けに、「ブックスタートおはなしかい」を毎月第3日曜日より午前10時半から11時まで開催し、読み聞かせのアドバイスなども行います。行事の日程などについては、各図書館にお問合せいただく他、弘前市立図書館のホームページをご覧ください。



岩木図書館の絵本の展示

「郷土で学ぶ」「郷土を学ぶ」

小学校教育活動

平川市教育委員会 主任指導主事 小山内敏治

平川市の各小学校では、市内に点在する名勝・景観地を活用した教育活動が活発に行われ、次代を担う子どもたちに、郷土への誇りと郷土を愛する心を育てています。

また、雪のように真っ白な岩肌が神秘的な「白岩森林公園」、津軽平野を一望できる「志賀坊森林公園」、溪流の風を感じながら自然との様々な触れ合いを楽しむことができる「自然休暇村たけのこの里」なども、遠足の定番コースとなっています。昨年は、弘南鉄道を活用して遠足を実施した小学校もありました。この弘南鉄道は、平川市大光寺出身の菊池武憲氏が地元発展の為にと一身を賭けて設立したものです。



◆国指定名勝「盛美園(せいびえん)」は、清藤家24代盛美が小幡亭樹宗匠を招き、明治35年から9年間を費やして作庭した大石武学流を代表する池泉枯山水廻遊式(ちせんかいゆうしき)の名園で、京都の無鄰菴(むりなんあん)、清風荘(せいふうそう)とともに明治の三名園の一つに数えられています。この盛美園を含め、隣接する猿賀公園、猿賀神社を活用して、毎年、このような教育活動が、自分の住んでいる平川市への誇りや愛する心を育てることに結びつくように、本市教育委員会では、小学校社会科副読本を作成して配付しています。また、各小学校へは、道徳教育の充実を図るため、郷土に関する資料の開発をお願いしているところです。

情報提供ありがとうございました。今回の「学校からの伝言板」もお楽しみに...

※当選発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

1 掲載ページ 15P



**青森ワッツ
ホームゲーム観戦チケット**
4月26日(日) vs 仙台89ERS戦
会場:黒石市 スポカルイン黒石
2階自由席(ペア2名様)
...5名様

2 掲載ページ 1P



**ブランドショップ アドレス
手作り珊瑚ネックレス**
※引換券をお送りします
(NAVI通信まで引き取りに来れる方)
...1名様

3 掲載ページ 1P



**ブランドショップ アドレス
ハンドクリーム**
※引換券をお送りします
(NAVI通信まで引き取りに来れる方)
...1名様

4 掲載ページ 5P



アジアンカフェ
・オーガニックコーヒーx1個
・オーガニック
カフェインレスコーヒー-MOCHAx1個
...2名様

5



**青森コロナワールド
映画ご招待券** ...3名様

住所・氏名お忘れなく!届面する前にもう一度チェックしてください!
★宛先はこちら↓(切って貼ってね!)

★プレゼントの応募方法はコチラ★

〒036-8155
青森県弘前市中野1丁目9-14
NAVI通信
「Tsugaru4月号プレゼント」係

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

Tsugaru2015年4月号
応募券
住所・氏名・TELをお忘れなく No.2704

※プレゼントのご応募は、お1家様1回限りとなりますので、ご注意ください。
応募締切 4月24日(金)
(当日消印有効)

次号発行は **4月24日(金)**
です!お楽しみに...

第9回 **弘前公園の桜と岩木山
ヘリコプター遊覧飛行**

音で見ることの無い上空からの桜は格別です

4月27日(月)~5月2日(土)

※開花状況により運航期間が延長にな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 キタエアアップル運動広場

青森県弘前市大字境間
国道7号線バイパス沿い
※予約時間の20分前迄にヘリポートまで受付して下さい。

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 → 弘前市街 → 弘前公園 → ヘリポート	ヘリポート → 弘前公園 → 弘前市街 → 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)
※体験コースはお帰まで飛行しません。飛行距離:約9km

予約案内センター TEL:090-3534-4554

ミツワエアサービス 東京都杉並区和田1-10-6 エスワイレジデンス201
運航会社:アドバンスドエア 石川県富山市別所76

※お1人様料金(全て税別) ※1名様のご利用は料金がかかります。 ※お2名様以上のご利用は料金がかかります。 ※3歳以上の小学生以下は子供料金となります。 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。

手に職をつけてみませんか?

今がチャンス!!
将来の自分のために...

勉強会、復習制度、多数有り!!
↓
安心できるサポートシステム
↓
一人前になるまで指導致します。
↓
興味のある方はお問い合わせください。

随時説明会開催

カイロプラクティック
Kirari(きらり) 光城店
TEL 090-9032-1518
平川市光城5-55 代表 工藤真紀子

スタッフ募集!!!

移転オープン
業務拡大につき

【職種】 自動車板金塗装.....1名
自動車板金塗装 見習い.....1名
店頭販売スタッフ.....2名
自動車整備士2名

給与・詳細はお問い合わせください。
080-6021-4315 (担当:工藤)

軽自動車専門店 ダンク
弘前市境関西田16-3
TEL 0172-55-5230

美容師・ネイリスト募集

☆子育て中の方も歓迎☆

【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】 まずはお電話下さい。

美容室
T.RISE ティーライズグループ
TEL 080-3329-5260
(担当/千葉)

業務多忙につき、パートタイマー募集

■ 募集内容 ■ (下記店舗以外でもお気軽にお問い合わせ下さい。)

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

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
090-7333-7831 (担当:葛西)

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)

かつん
〒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)

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

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

フェア期間 3/25(水)~31(火) 今回の軽プラザは **安心の コミコミ価格** です

未使用車専門店 軽ゼ〜んぶ コミコミ!!!

県下最大級! グループ在庫 **500台!!**

表示価格がそのままお支払い価格!

- 車両本体価格
 - + 登録諸費用
 - + マット・パイパー
 - + 自賠責未経過分
 - + リサイクル料金
 - + コーティング
- = 100万円!!**



平成26年式 未使用車

アルトエコ ECO-S (ブルー)

CVT 4WD

■平成26年式
■シフト/DAT
■車検29年9月
■走行距離8km
■AC・PS
■車台番号255

32.0 km/L

100万円!! (税込)

限定1台

平成26年式 未使用車

ミライース Lf (ブルー)

CVT 4WD

■平成26年式
■シフト/DAT/ALLPARTS
■車検29年11月
■走行距離10km
■AC・PS
■車台番号279

30.2 km/L

100万円!! (税込)

限定1台

平成26年式 チョイ乗り

ワゴンR-FX (ピンク)

CVT 4WD

■平成25年式
■シフト/DAT
■車検28年6月
■走行距離4750km
■AC・PS
■車台番号749

28.4 km/L

100万円!! (税込)

限定1台

平成26年式 チョイ乗り

アルトエコ ECO-S (ホワイト)

CVT 4WD

■平成26年式
■シフト/DAT
■車検29年9月
■走行距離880km
■AC・PS
■車台番号671

32.0 km/L

100万円!! (税込)

限定1台

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

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

TEL 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

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



ローン 月々120円払 OK! 頭金不要! 10年払い

パート・アルバイト・主婦・学生の 方も、お気軽にご相談ください。

Tsugaru H.27.4 vol.68 発行 NAVI 通信

青森県弘前市土師一丁目1-1 TEL 0172-33-5312 FAX 0172-33-5304

無料