

地域密着型情報誌

Tsugaru

2015 Jun
vol.70

6



ご自由にお取り下さい
0円
take free

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!

★今月の特集★

夏だ!!ビール & 焼肉特集

…12P

- イベント情報 …3P
- 弘前のクリニック情報 …13~16P
- 学校からの伝言板 …18P
- 読者プレゼント …20P
- 津軽の求人情報 …21・22P

Tsugaru イチオシのお店①

おしゃれ工房
ばあま屋

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



次の
エクステつけ放題は
6月30日～8月5日
です!

浴衣着付け予約受付中

浴衣着付け/ヘアセット **¥3,200**

浴衣着付けのみ (変わり結び) **¥1,650**

浴衣着付けのみ (付け帯) **¥1,100**



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

お食事処 **鶴亀**

住 弘前市大町2-2-13
営 昼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!



売り切れ御免
日替わりランチ
ワンコイン! **¥500**

| 6月の人気メニューベスト5 | |
|---------------|------|
| 1 とんかつ定食 | 650円 |
| 2 とり天丼 | 550円 |
| 3 とりチり定食 | 700円 |
| 4 焼きそばライアングル | 750円 |
| 5 サーモン天丼 | 600円 |

| 6月のサービス商品 | |
|-----------|------|
| 海鮮丼 | 600円 |
| サーモン丼 | 600円 |
| 鉄火丼 | 600円 |
| あぶり穴子丼 | 600円 |

◆◆◆来月は何か?◆◆◆

時 11:00～夜9:00

美容室 **かっとん**

カット&カラー専門店

主婦に人気の美容室



求人募集2/P

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

時 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



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。



求人募集2/P

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



Tsugaru イチオシのお店②

あなたの街の質屋さん! 全質連の加盟店は安心です!

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
全国質屋組合 加盟店

自弘前市百石町48-2
休水・日・祝
11:00~18:00
P有り

買取・販売
致します。

TEL0172-37-0017
URL
brandshop-address.com

自弘前市大字
富田一丁目6-5
10:30~17:30
休水曜日・日曜日

〒121-0004
弘前市
富田一丁目6-5
しち弘前

主婦に人気の美容室
弘前初 **カット&カラー専門美容室**

ピカっと

ピカっとの従業員は、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 ☆

- 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 国田バス通のアクア八幡町
0172-35-4816

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

求人募集21P

世界初!! 高性能浄水器+ 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

スタイリッシュ&スリム (家庭水への必要性)

取り付け場所を選ばない
超薄型設計!!

お台所もスッキリ! 厚さにならないA4版ノートパソコンサイズ!

地下1000mの天然水の水质を限りなく再現。

厚さ...
なんと、驚異の
39mm

「AQUA TV」高性能浄水器装置

高性能カートリッジ内蔵! **10年間カートリッジ交換が不要です!!**

賢さの浄水効果! **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 | Ph3.5の高いアルカリによる環境 相害 |
| 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 (Option selected) アクアTV

自 黒石市馬場尻東161-19
☎ 080-5224-1179
10:30~ Pあり

MAP
消防電話
すみれ老人ホーム
北橋小
吾八橋宮

弘前市医師会からのお知らせ 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/

当番制で休日午前中に診療を行っております。

6月の当番

| 外科系 | 診療時間 |
|-------------------------------|------------|
| 7(日) 弘前温泉養生医院 | 9:00~12:00 |
| 住所:弘前市真土字勝剣林334-1 TEL:82-3377 | |
| 14(日) 山内整形外科 | |
| 住所:弘前市城東4-6-17 TEL:26-3336 | |
| 21(日) 弘前温泉養生医院 | |
| 住所:弘前市真土字勝剣林334-1 TEL:82-3377 | |
| 28(日) 吉田クリニック | |
| 住所:弘前市百石町49-1 TEL:37-6300 | |

| 内科 | 診療時間 |
|-------------------------------|------------|
| 7(日) 関医院中津軽診療所 | 9:00~12:00 |
| 住所:弘前市賀田1-14-2 TEL:82-3006 | |
| 14(日) さがらクリニック | |
| 住所:弘前市桔梗野1-3-3 TEL:37-2070 | |
| 21(日) 五日市内科医院 | |
| 住所:弘前市植田町8 TEL:35-4666 | |
| 28(日) 弘前温泉養生医院 | |
| 住所:弘前市真土字勝剣林334-1 TEL:82-3377 | |

弘前市イベントカレンダー-2015年6月

5月30日(土)・31日(日) 津軽森2015

弘前市百沢地区「桜林公園」の森の中に、全国から陶、ガラス、木、染織、金属、漆、布などの作家、オリジナルアイデアを提案してくれるショップ、食などの「つくり手」集いクラフトフェアが開催されます。

【会場】桜林公園(岩木山百沢スキー場下) 【時間】30日/10:00~17:00 31日/9:00~17:00
【問合せ】つがるもり実行委員会 0172-88-1424 ※雨天決行

津軽森
つがるもり2015

百沢地区桜林公園
2015.5.30(土)~5.31(日)



5月31日(日) 弘前城有料区域・弘前城植物園 無料開放日

毎年5月の最終日曜日は、弘前城有料区域・植物園の無料開放日となっております。また、弘前城植物園では、季節の移り変わりを感じとれる「花ごよみの径」など四季折々の草花が楽しめます。年に1度の無料開放日を是非お楽しみ下さい。

【場所】弘前城有料区域・弘前城植物園 【時間】9:00~17:00 【開催日】毎年5月最終日曜日



6月7日(日)~10月25日(日) 弘前あさいち

弘前市の中心市街地活性化のため、えぎどてプロムナード周辺地区を活用した産直市を定期的に開催し、弘前の魅力を発信するとともに、えぎどてプロムナード周辺の販出及び農林水産物等の地産地消推進を図ります。

【日時】7月~10月 毎週日曜日 ※6月7日より第1回開催 【時間】6:00~9:00まで
【予定地】えぎどてプロムナード(みちのく銀行上土手町支店寄り)
【問合せ】合同会社ひろさきマーケット 090-5183-3559



6月14日(日) 第3回 弘前城リレーマラソン

弘前市の象徴ともいえる弘前城、本丸を囲む緑豊かな弘前公園、そして青空に映える岩木山を眺めながら走る。弘前城リレーマラソンも盛況につき、第3回目となりました！弘前城リレーマラソンは弘前公園内を会場に、マラソン距離42.195kmを1チーム5~21人以内で協力して走るイベントです。1等を目指すのもよし、楽しく走るのもよし。仲間と力を合わせて完走を目指しませんか？仮装も大歓迎♪ぜひ皆さんでお誘い合わせの上ご参加ください！

【場所】弘前公園内レクイエーション広場 【時間】10:00スタート
【問合せ】NPO法人スポネット弘前 0172-32-6523



6月20日(土) 第10回 古都ひろさき花火の集い

弘前市・岩木町・相馬村合併10周年記念大会 県内初!怒濤の1万5千発!!
平成27年も古都ひろさき花火の集いが開催されます。(雨天決行。大雨強風の場合21日に順延)

【場所】弘前市岩木川河川敷運動公園 【開場】15:00 【打ち上げ開始】19:30 【終了予定】21:00



詳しくは7Pを
ご覧ください

6月28日(日) チャレンジヒルクライム岩木山

ふだんは走れないコースを使用し、標高1260mのゴールからは日本海と世界遺産白神山地が一望できます。青森県唯一のヒルクライムサイクリースです。

【会場】弘前市津軽岩木スカイライン ※岩木スカイラインは、当日昼12:00まで通行止めとなります。



6月28日(日) 藤田記念庭園 無料開放日

藤田記念庭園は、弘前公園に隣接し、弘前市出身の藤田謙一氏が、大正8年に別邸を構える際、東京から庭師を招いてつくられた江戸風な景観の庭園です。その後、弘前市が市政施行百周年記念事業として整備し、平成3年7月に開園しました。総面積は約21,800㎡(約6,600坪)あり、東北地方においては平泉毛越寺庭園に次ぐ大規模な庭園です。毎年6月の最終日曜日は、藤田記念庭園の無料開放日となっております。開園期間中は施設管理員による園内無料ガイドも行っております。こちらは予約が必要ですので興味のある方は下記電話番号までご連絡ください。

【時間】9:00~17:00 ※最終入館は16:30まで 【入園料】無料
【問合せ】藤田記念庭園事務所0172-37-5525 弘前市みどりの協会0172-33-8733



6月28日(日) 第16回 よさこい津軽

高知県のよさこい祭り北海道のソーラン節がミックスされて生まれた、よさこい祭りは全国的に発展し、その中で弘前の独自の文化と融合し誕生したのが「よさこい津軽」です。

自由で独創的な踊りが繰り広げられる「よさこい津軽」を通じ、社会人、学生、児童が共通の目的を持って自主的に組織や踊りを作り上げ、練習に励み、参加して成し遂げる喜びを得て、さらには、共通の話題から生まれる新たな人の交流を生み出し、中心商店街、地域経済活性化を目的として開催されました。他の「よさこい祭り」と一線を画し、優劣を決定することなく多くの参加者・観客が楽しめるお祭りとして、今年も中心商店街土手町を賑わします。

【会場】弘前市土手町通り及び3.3.2号線の一部
【出陣式】9:30~ 【開催時間】9:50~15:30 【交通規制】9:00~16:00(予定) ※雨天決行です。



昔ながらの カラncan アイス

弘前名物のりんご、
青森産のステューベン、
素材にこだわった、
地アイスをどうぞ。

1コから販売♪



モナカカップアイス各種
(ブルーハワイ、イチゴ、バナナ、しずく)
各1コ 120円
★りんごシャーベット味 120円
★ステューベン味 180円

今月の
オススメ

りんご味も
あるよ!!
ケースアイス各種
(ブルーハワイ、イチゴ、バナナ、しずく)
各1ケース・600g〜 350円
★りんごシャーベット味 380円
★ステューベン味 380円

当店の人気商品

ジャンボ
アイス
ジャンボ
アイス
カラncan
ジャンボアイス
1袋 300円



弘前公園のそば、
のぼりと看板が
目印!!

まとめ買いが大変お得です。
昔ながらの味をまもり続けて40年。
藤田アイス店
TEL/0172-34-5727
住所/弘前市紺屋町176
営業時間/8:00~17:00



★全国発送も承ります。HPもご利用下さい → [藤田アイス店 弘前](#) [検索](#)

秋田県北・津軽地区限定! 毎月恒例特別宿泊プラン
1泊2食付1室3名様以上 6/1(祝)~6/30(祝)

6月さなぶり

カラオケBOX、麻雀サービス!
10名以上ご利用で **6,700円**
宴会場カラオケサービス!

※秋田県北(大館市、小坂町、北秋田市、鹿角市)津軽の地域限定温泉プランです。
※1室2名様でご利用の場合、お1人様1,000円の割増となります。
※土曜日のご利用の場合お1人様1,000円の割増となります。
※当日予約でのご利用はできません。

日帰宴会 大名松花堂
ソフトドリンク1本かお酒1合サービス!
4,500円
お席料、入湯料、諸税込み!
15名様以上から送迎致します。

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

一日の疲れを癒してくれる
癒しの空間 ホットとするお店

Urala

うらら

女性一人でも安心なお店です
グループ・団体でのご利用も大歓迎
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



楽しく飲んで明か
カラオケスタック
百桃
18:00~25:00
2h飲み放題・歌い放題 (団体様)
お一人様 **¥3,000**

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

昨年12月に城東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!

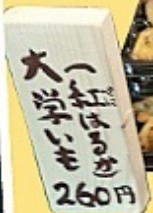


2店舗にて無人販売もしております! ぜひご利用ください!

無人販売コーナー

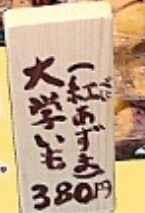
道の駅ひろさきサンフェスタいしかわ
産直センターひらか アグリアス

暑い日もOK!
しっとり冷やっとした食感を
お楽しみ下さい!!



当店人気商品 **大学いも!!**

外はカリカリッ!
中はほくほく! 食べ応えあり。



幻の蜜芋
(筑前島原産子島産 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!
幻の蜜芋を超える日さ!
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
一気に味わえるよけりセット!
900円

大学いも
1パック 380円
3パックセット 1,000円

蜜芋・大学いも・スイートポテト・焼き芋各種
蜜芋屋
ご来店、お待ちいたしております!



住 所 / 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 ©080-6000-3216

平成27年度 5月・6月 **宵宮情報**

弘前露天商業組合 管轄地区
5月25日(月)~6月30日(火)

| 日程 | 祭典場所 | 町名 | 店数 |
|----------|---------|-----|----|
| 5月25日(月) | 大鰐大日様大祭 | 大鰐町 | 5 |
| 6月 3日(水) | 山観普門院 | 西茂森 | 50 |
| 7日(日) | 薬王院 | 笹森町 | 30 |
| 9日(火) | 稲荷神社 | 和徳町 | 60 |
| | 稲荷神社 | 南大町 | 5 |
| 11日(木) | 金山神社 | 富田 | 60 |
| 14日(日) | 護国神社 | 住吉町 | 15 |
| 15日(月) | 神明宮 | 小人町 | 50 |
| 19日(金) | 十一面観音 | 新寺町 | 10 |
| 24日(水) | 天満宮 | 西茂森 | 80 |
| | 天満宮 | 浜の町 | 10 |
| 27日(土) | 松尾神社 | 住吉町 | 15 |
| 30日(火) | 胸肩神社 | 品川町 | 81 |

※神社・お寺の都合により日程の変更になる場合があります。
※店数は出店区画分のため実際の出店数とは異なります。



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。

おまぐめ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



求人番号 21P

弘前市・岩木町・相馬村合併10周年記念大会 県内初 怒濤の1万5千発!!

平成27年 **6月20日(土)**

[雨天決行・大雨強風の場合21日(日)に順延]
会場/弘前市岩木川河川敷運動公園[悪戸地区]

第10回

午後3時 開場

■ステージアトラクション 午後4時~7時
●沖縄三味線ライブ ●花嵐桜組 よさこい演舞 他

■開始号砲大雷 午後7時

午後7時30分 打ち揚げ開始

●花火大辞典 ●市民旗掛け花火 ●芸術尺玉披露
●ダンスステージと花火の共演 ●連続打ち揚げ

■終了予定 午後9時

主 催 / ひろさき市民花火の集い実行委員会
共 催 / ユースサミット弘前 弘前商工会議所青年部 (公社)弘前青年会議所
岩木山商工会青年部
後 援 / 弘前市 弘前商工会議所 弘前市町会連合会 弘前市教育委員会
弘前地区消防事務組合 東奥日報社 陸奥新報社 RAB青森放送
ATV青森テレビ ABA青森朝日放送 エフエム青森
FMアップルウェーブ 弘前市旅館ホテル組合
制 作 / 大曲花火化学工業(有)・(株)響屋

■お問い合わせは **TEL 0172-33-4111** まで
<http://www.hiro-hanabi.com/>

FMアップルウェーブ 実況生中継!!
打ち揚げ当日 午後 7時から終了まで
弘前感交劇場
*FMラジオをご持参の上ご来場ください。 HAVE A WONDERFUL FEELING WITH YOU

古都ひろさき
花火の集い

良いお席は
お早め!!
4月25日(土)協賛チケット販売開始!!
6/15(月)以降は弘前商工会議所のみで販売いたしますのでご注意ください。

チケット取扱場所 弘前商工会議所、岩木山商工会、成若商店、さくら野弘前店
ヒロロ、中三弘前店、イトヨーカドー弘前店

| | | | | | | | | | | | |
|--------|---|--------|-----------|---|------------|---|-------------|-------------|------------|------------|------------|
| 特別 | 席 | ビーチベッド | お | 一 | 人 | 様 | 10,000円(税込) | 11,000円(税込) | | | |
| A | マ | ス | 1.8m×2.5m | 1 | マ | ス | 6名様まで | 5,000円(税込) | | | |
| A | ベ | ア | マ | ス | 1.8m×1.25m | 1 | マ | ス | 2名様まで | 2,500円(税込) | 3,000円(税込) |
| B | マ | ス | 1.8m×2.5m | 1 | マ | ス | 6名様まで | 3,000円(税込) | 4,000円(税込) | | |
| B | ベ | ア | マ | ス | 1.8m×1.25m | 1 | マ | ス | 2名様まで | 1,500円(税込) | 2,000円(税込) |
| 観覧Cゾーン | 入 | 場 | 券 | 小 | 学 | 生 | 以上 | お一人様 | 200円(税込) | 300円(税込) | |

取扱店各店ご確認ください

車で花火を見よう!! オートキャンプエリア

日 時 平成27年6月20日(土)(順延時 21日)
入場時刻:午後1時~午後3時 退場時刻:午後10時(予定)~

場 所 岩木川河川敷運動公園(花火会場Cゾーンの後方)
エリア入場口:岩木川河川敷運動公園の高橋交差点方向 ラバードム付近入口

料 金 5,000円/車両1台(Cゾーン(200円)券が5枚付きます。)
※6人以上乗車の場合は別途Cゾーン券をご購入ください。
※Aマス席・Bマス席・特別シート等で観覧する場合は別途チケットをご購入ください。

申込期間 平成27年4月25日(土)~6月18日(水)(平日 午前9時~午後5時)

駐車台数 先着100台※車両は7m未満

お申込み方法 弘前商工会議所で直接申し込むか、花火の集いホームページより「オートキャンプエリア入場許可書」をダウンロードし必要事項を記入、押印し、車検証の写しを添付の上、事務局(弘前商工会議所)まで郵送してください。※郵送の場合は料金は振込が必要です。

※詳細については、ひろさき市民花火の集い実行委員会事務局までお問い合わせください。

♡花火de合コン 参加者募集!!♡

弘前の夜を彩る花火を見ながら多くの人との出会いを創造します

開催・集合時間 午後6時~午後9時(集合受付 午後5時~午後6時)
※雨天の場合[開催、順延、中止]は古都ひろさき花火の集いに準じます。

開催場所 弘前市岩木川河川敷運動公園内 古都ひろさき花火の集い会場
Bマス席とCゾーンの間(合コン専用会場)

参加資格 20歳以上の独身男女各100名(200名)
※グループまたは1人からでも参加できます。

参加費 男性1人 4,000円 女性1人 3,000円
(花火鑑賞プラス合コン会場入場チケット1枚、ドリンク券3枚、オードブル券1枚)

申込参加方法 花火de合コンチケットをご購入ください
チケット取扱場所:中三弘前店1Fインフォメーション(10時~19時)
※チケットは先着順でご購入いただけますが男女別の状況によってはお断りすることもあります。

便利な定額シャトルタクシー運行があります。詳しくは裏面をご覧ください。

「古都ひろさき花火の集い」は市民の皆様からの協賛と各企業・団体の広告協賛をもとに開催されます。

リラクゼーションケアルーム

ぬくもり鍼・灸院

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



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**

メニュー

整体療術 30分 **1,800円**
肩こり、腰痛、冷え症、肩凝り矯正etc...
60分 **3,000円**
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**

フェイスカッサ 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ナリ

お客様の好み合った施術で施術いたします。

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

TEL 090-7524-5032

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



76.3MHz **FM JAIGO** ラジオは、ともだち♪

WAVE

4月から番組表がリニューアルしました!

(株)エフエムジャイゴ ウェーブ

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、 はれぢ | 板橋かずゆきの ミュージック・ ベジタブル | 「ゆりとけんじの演歌煮」 第3回 「ゆりの演歌が一番」 ※第1, 第3回は17:00の放送日 | 「スターダスト レビューの星に なるまで」 | 「俊ちゃんの 人生演歌」 |
| 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

BEAUTY

「腰が重い」「痛い」「しびれてくる」「腰が曲げられない」
おまじないませぬか?
 「立っているのがツライ」「座っているのがツライ」

弘前に **腰痛専門の整体院** があるのをご存じですか?

「何をやっても良くならない!」
 とあきらめていませんか?
 とあきらめるには必ず理由があります。
 腰がツライのには必ず骨格の変化を察知してください!
 今すぐ!! 驚愕の体の変化をお知らせください!
 もちろん、その他の症状もお任せください!

本気で腰痛を改善したいあなた!!
 通常1回5,000円が、**4,020円**もお得です!

1名様限定 1,980円
 今回のみ特別価格!!

※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!!

院名 通達 本日より6月30日まで限定キャンペーン!
090-6459-4093

お勤めの方にも安心。
KEN 施術院 土日祝日も営業

完全予約制 **0172-32-1065**

住所 弘前市南橋町17-3
 10:00~22:00 Pあり

近所案内: 弘前駅、市立病院、みちのく銀行、エネオス

5・6月キャンペーン 縮毛矯正20%引き!!



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
 毎月・第3日曜日

近所案内: 大成小学校、当店、エネオス

美容室 **かっとん** カット&カラー専門店

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

| | | | |
|------|---------------|--------|-----------------|
| 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

近所案内: ヤマダ電機、メガネ・パリのミキ、ワークマン、西松屋、第五城家

求人募集21P

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
 (Tsugaru見た)で **初回(1回) 2,800円**

あなたの体の状態教えてください。
 骨盤のズレ & 足の長さをチェック!!
 骨盤矯正で体の土台を整え、健康な体を目指します。
 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!

問診 検査 施術 再検査 カウンセリング

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。

くび 頸痛・めまい・不眠症
肩こり・ムチ打ち症・発熱
目眩・偏頭痛・手指のしびれ

せなか 動脈硬化・心臓疾患
肝臓疾患・腎臓病
背中・腰の痛み・背骨のゆがみ

こつぱん 腰痛・冷え性・便秘・生理痛
生殖系疾患・坐骨神経痛

こし 背腰痛・便秘・不妊症
腿の痛み・坐骨神経痛
ぎっくり腰・ひざの痛み
足腰のしびれ
椎間板ヘルニア

その歪み、病気の赤信号!!

カイロプラクティック 女性専用 Kirari(きりり) 赤坂店

求人募集 22P

住 平川市光45-55 (平川文化センター前)
 電話 090-9032-1518 完全予約制
 営業 10:00~19:00 休 不定休 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

てぴがと

びがとの従業員は、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!!**

営業時間 9:00~19:00 (全コース19:00まで受付)

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

求人募集 21P

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
 ■ 顔・首・肩が凝っている
 ■ 肌が荒れる

他のメニューと同様に ¥1,080

Climb Hair

Climb Hair

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

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

求人募集 22P

青森ワッツ チアスクール開校!

チアスクールは株式会社 青森ワッツ様のご協力により開校いたします。

夢の舞台を目指して

青森校 青森ワッツ
 会場/リンクモア平賀市民ホール(青森市民ホール)4Fリハーサル室
 青森市緑川1丁目2-14 3階練習室は白壁により心地の良い練習室です。
 開校曜日/金曜日
 対象クラスと時間/小学1~3年生:17:00~18:30
 小学4~6年生:18:45~20:15 月謝額 ¥7,500円(税込)
 ※保険料・教材費含む

八戸校 八戸ワッツ
 会場/デリー東北新館 ホール
 八戸市緑下1丁目3-12
 開校曜日/火曜日
 対象クラスと時間/小学1~3年生:17:00~18:30
 小学4~6年生:18:45~20:15 月謝額 ¥7,500円(税込)
 ※保険料・教材費含む

弘前校 弘前ワッツ
 会場/デリーサービスセンター 5F弘前2F
 弘前市大字藤原2丁目6-1
 開校曜日/木曜日
 対象クラスと時間/小学1~3年生:17:00~18:30
 小学4~6年生:18:45~20:15 月謝額 ¥7,500円(税込)
 ※保険料・教材費含む

※ジャージ等の動きやすい服装・上履き(汗拭き用のタオル 飲み物をご持参ください。見学大歓迎)

岩館千歩 Chihoko Iwadate
 体験や見学、入会費については下記までお問合せください
 (お電話でも)
 青森ワッツグループ事務局
 E-mail golden_angels@mail.nakuten.com
 ☎050-5817-8278

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

求人募集 21P

BEAUTY

青森市浜館にオープンしました。
県内初登場!!



辛さを極めた
やみつきの旨さー!
名物「赤から鍋」

赤から
あせとあせと

旨さ、万歳。

赤から 青森浜館店

住 青森市浜館5丁目1-8
電 017-741-1051
営 平日 17:00~24:00
土・日・祝 11:30~24:00



今日は何番??

- 赤0番
- 赤1番
- 赤2番
- 赤3番
- 赤4番
- 赤5番
- 赤6番
- 赤7番
- 赤8番
- 赤9番
- 赤10番

お得なセット (2人様より承ります)

おたかしセット 1,990円 (税込)
初めの方にオススメです!

- 枝豆
- 鶏せせり
- 揚げかまぼこ
- 赤からカレー
- 本日の一品
- 赤から鍋
- 焼肉のづけ
- デザート

一人前 全8品

赤からセット 2,300円 (税込)
赤から名物が勢揃い!

- 赤きゅうり
- 揚げかまぼこ
- 天婦羅
- 季節限定揚げ
- 本日の一品
- 赤から鍋
- 焼肉のづけ
- デザート

一人前 全10品

野菜もりもりカレー



¥1,000 (税別)
10種類の野菜 300gとひき肉が入って食べ応え満点!
(茄子・玉葱・人参・じゃがいも・ピーマン・いんげん・オクラ・かぼちゃ・トマト・しめじ)ひき肉と野菜をガーリックで炒めているので野菜がめちゃ旨いカレー!

スープカレー&ライス



¥880 (税別)
スープをじっくり味わうもよし! ライスにかけるもよし!
おじやみたいな食べ方には特におすすめ。自分流の食べ方でお楽しみください!

ロコモコ (お肉はハワイのフィレステーキ)



スープ付 ¥750 (税別)

キャベツおんぎライス



¥80 (税別)
ライスの上のキャベツの手切り! 新しい食感! 美味しい食感!

たっぷり満足お得セット
お好みのカレーに合わせてどうぞ。
サラダ+デザート+ドリンク (コーヒー・紅茶・ウーロン茶)
¥380 (税別)

テイクアウトメニュー
日替りランチ (土日祝は除く)
¥680 (税別)

- ビーフカレー..... ¥750
 - ポークカレー..... ¥750
 - チキンカレー..... ¥750
 - チーズチキンカレー..... ¥800
 - 鶏の唐揚げカレー..... ¥750
 - ソーセージカレー..... ¥750
 - メンチカツカレー..... ¥750
 - ひれかつカレー..... ¥900
 - ミックスフライカレー..... ¥950
 - シーフードカレー..... ¥800
 - 海老カレー..... ¥750
 - 野菜カレー..... ¥750
- ・大盛りプラス ¥100 ・雑穀ごはんプラス ¥80

カレー屋

Indy
インディ 桂木

☎ 017-774-1566

住 青森市桂木2丁目1-13 休 水曜日

☎ ランチ 11:00~15:00
ディナー 17:00~21:45 (ラストオーダー)
土・日・祝日はフルタイム営業 〇10台あり



夏だ!!ビール&焼肉特集

ビールがおいしい季節になりました。期間限定企画!!

季節毎に楽しめる **ベルギーのビールが飲める!** 最大80名まで可能!!

特別限定醸造
サッポロ生ビール黒ラベル

東北の恵み

東北産ホップを100%使用した「今」しか飲めない生ビール。

宴会コース料理 要予約(4名様より)

- お2,000円コース
- お2,500円コース
- お3,000円コース
- お3,500円コース

+ **飲み放題(2H)** 1,800円~2,300円
プレミアムコースとは3種類が異なります。

びいる亭 弘前店

TEL/0172-37-7741
住所/弘前市土手町26-1 北築館2F
営業時間/17:00~25:00 定休日/無

炭火焼鶏にこだわり。鮮度にこだわり。(素材にこだわったお料理、各種お酒、多数あり)

料理 + 飲み放題2時間

お1人様

- 3,500円コース
- 4,000円コース
- 5,000円コース

本格炭火ダイニング **万葉** エルライナーグループ

おすすめメニュー 総品|シャモロク 280円~ 津軽鶏(各2本) 200円~

TEL/0172-27-3235
住所/弘前市城東北4-3-4
営業時間/17:00~25:00
定休日/水曜日(祝日は営業)

ひがしやまのお得な焼肉宴会プランと飲み放題コース。

焼肉宴会

各プランお一人様 **コース1,080円**まで **2時間飲み放題**

- 宴会プランA 2,700円
- 宴会プランB 3,240円
- 宴会プランC 4,320円

焼肉レストラン **ひがしやま弘前店**

TEL/0172-26-4129
住所/弘前市末広1-3-1
営業時間/11:00~15:00(LO14:30) 17:00~22:30(LO22:00)
定休日/なし 土・日・祝は通し営業

フリス屋上ビアガーデン 2015

5/29(金)~9/5(土)まで毎日開催! ※但し、8月13日のみ休業とさせていただきます。

●時間 17:00~21:50(LO21:30)

生ラムジンギスカン お一人様 **1,300円**

満足コース 6名様より承ります。
◎生ラムジンギスカン食べ放題
◎ドリンクオール飲み放題
枝豆・お新香・揚げ物・たこやき・ラーメンサラダ付

飲み放題プラン 2時間 お一人様 **1,600円**

生ビール、日本酒、ウィスキー、酎ハイ各種カクテル各種、ワイン、ソフトドリンク

まる得チケット好評発売中!
1冊 **1,000円** (1割お得な金券)

弘前プリンスホテル

TEL/0172-33-5000
住所/弘前市駅前1-3-4
営業時間/17:00~21:50(LO21:30)
<http://www.h-prince.jp>

大館さくら豚、幻の秋田三梨牛、比内地鶏をぜひ一度!!

大館 **さくら豚** (DODATE-SAKURABUTA)

ご当地盛り(3種) ランチ **1,500円**~

- ◎幻の秋田三梨牛
- ◎大館さくら豚
- ◎比内地鶏

焼肉館トラジラフィーネ

TEL/0186-49-6429
住所/秋田県大館市鎮野字大杉252
営業時間/11:00~22:00

弘南鉄道 **納涼ビール列車**

お陰様で31周年! 友達や家族と一緒に、弘南鉄道のちよい旅にでかけませんか?

各運転日も90名

7月

- 3日(金) 弘前駅発 18:35 弘前~黒石間(1往復)
- 10日(金) 平賀駅発 18:28 平賀~弘前~黒石~平賀(1往復)
- 23日(木) 黒石駅発 18:30 黒石~弘前間(1往復)
- 24日(金) 弘前駅発 18:35 弘前~黒石間(1往復)

お一人様 **3,500円** (税別)
(飲み放題、折り付き)
※当日の払い戻しはいたしません。

完全予約制

お申込みはこちら!

- 本社 44-3136
- 弘前駅 27-6300
- 黒石駅 52-2203
- 平賀駅 44-3031

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

✓ 犯人はカビ？

vol. 12

アトピー性皮膚炎を持っている患者さんにとってこれからはつらい汗の季節になります。肘や膝、首、股間など大量に汗をかくとところのカユミは、カビが原因であることが突き止められました。皮膚に普通に存在する「マラセチア菌」

というカビの一種が分泌するタンパク質が汗に溶け、皮膚にしみ込むと「汗アレルギー」を引き起こします。

このメカニズムを発見した広島大の秀教授グループは、1999年以降、4000人分



の汗約600リットルを分析し、ようやくタンパク質を特定しました。抗真菌剤を処方して長年の苦痛から解放された患者さんのお礼の言葉が心に響きます。秀教授に感謝、感謝。

本日もお読みください



Tsugaru アニマル通信

vol. 10

熱中症について

こんにちは、ごり動物病院の院長です。これから夏に向けて気をつけていただきたいことが熱中症です。犬や猫のみならず、うさぎやフェレット、ハムスターも熱中症になります。人は汗をかきますが、多くの動物たちは汗をかかないため体温調整が難しく人よりも熱中症になりやすいと言えるでしょう。犬で言えばパグやフレンチブルドッグなどの短頭種といわれる鼻が短くつぶれたような犬種がその代表です。ほかに心臓に病気がある動物、興奮しやすい性格の動物も熱中症リスクが高くなります。ではど

のような状況で熱中症になるのでしょうか。一番に思い浮かぶのは車の中、ニュースでも車に置いて行かれた赤ちゃんがなくなるというニュースを耳にしますが、動物でも同じことが起きます。次に室内、特にエアコンがなく、家を留守にしなければならぬ場合に多いですが、たとえエアコンがあってもいわゆるクーラー病により体調を崩す結果になる場合もあります。日差しが強い時間帯の散歩も危険です。ワンちゃんはより地面に近いところを歩くため、アスファルトの照り返しが直接当たるため、熱中症のリスクが高まりますので、散歩の時間帯には気をつけてあげてください。また、屋外で生活しているワンちゃんも多いかと思いますが、日陰と風通しのいい場所にしてあげるのもよろしいかと思います。熱中症の症状は主に呼吸が早く、ゼーゼーと苦しんでいることが多く、体温も上が

っています。ぐったりとしている場合もありますので、お家で出来る応急処置としては冷たいシャワーをかける、もしくはシンクにつからせるのもいいでしょう。また冷たい濡れタオルで首や脇の部分をやや冷やしてあげるのもいいでしょう。水分を補給してあげることは大事ですが、急に多く飲ませないようにしてください。とにかく早く動物病院を受診することをお勧めいたします。これから夏本番になりお出かける機会も増えますが、くれぐれも熱中症には気をつけてあげてください。



ごり動物病院 院長：土田信彦
弘前市安原1丁目1-9 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。
- 産後の回復を早く、母乳分泌を良くし母乳で子育てを目指したい方。



薬剤師 金山和菜
薬剤師 金山 恵

生理痛・生理不順・不妊・体質改善更年期障害等、婦人科系の病気などでお悩みの方もご相談ください。

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一般社団法人子宝カウンセラーの会認定店
ご相談をお伺い致します。

クリス調剤薬局

【営業時間】9:00~19:00 【休休日】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

検診について思うこと(胃癌リスク検診について①)

昨年から弘前市でも始まった胃癌リスク検診はピロリ菌抗体のチェックと萎縮性胃炎の指標となる血清ペプシノーゲンを、採血により調べる方法です。40歳から5年置きの年齢で検査してもらっています。胃癌の原因の多くがピロリ菌感染とそれに付随する萎縮性胃炎から生じることが判明しました。つまり、ピロリ菌のいない正常胃粘膜の胃から

は胃癌になるリスクがほとんどないことが判ったのです。胃癌リスク検診は、検診を受けた人が胃癌になりやすいタイプなのか、そうでないのかが判る検診ですので、ぜひみなさんに受けていただきたい検査です。が、その一方でこの検診はいろいろな問題も抱えています。

早川内科肛門科 院長 早川一博



●住所/弘前市安原3丁目7-5



| | | |
|------|---------|--------------------------------|
| 診療時間 | 月・火・木・金 | 午前 9:00~12:00 午後 3:00~17:30 |
| | 水・土 | 午前 9:00~12:00 |
| | 日・祝 | 休診 (急患は別途連絡を) 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。

HOSPITAL

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



池田レディスクリニック
高度生殖治療・不妊治療専門クリニック

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

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

勇気をもって治療の第一歩を踏み出してはいかがでしょうか。



全力で治療に当たらせて頂きますので、
是非お気軽にご相談ください。

| | | | | | | |
|--------------|---------------|---|---|---|---|---|
| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| 午前9:00~12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ |
| 午後2:00~6:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ |
| 日曜・祝日 | 休診 (急患は別途連絡を) | | | | | |

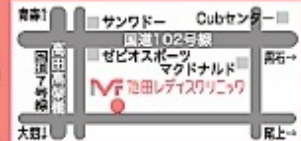
婦人科 池田レディスクリニック

弘前市豊田5丁目7-7 TEL 0172-29-2055

ikedas@juno.ocn.ne.jp

http://www.ikedal-c.jp

池田レディスクリニック



今村クリニック

糖尿病・代謝・内分泌内科・胃腸内科
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

緑内障が気になる方へ…



- 我が国での、後天的原因で失明する原疾患の第1位は緑内障、第2位が糖尿病性網膜症となっております。緑内障には視力低下、充血、眼痛などの自覚症状のある原発閉塞隅角緑内障と末期まで視力低下、視野狭窄のない原発開放隅角緑内障があります。緑内障は眼圧の高くなる病気と思っている方が多いと思いますが、原発開放隅角緑内障では約70%の方は正常眼圧です。従って、眼圧検診だけでは緑内障を見落としてしまいます。
- 緑内障を見逃さないためには、視力、眼圧、眼底、視野など総合的な検査を行う必要があります

今村クリニック 院長 今村 憲市



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



松本眼科

日本眼科学会 認定眼科専門医 院長:松本光生

白内障手術 日帰り手術 レーザー治療 入院設備あり

TEL: 0172-31-3211

■住所/弘前市三岳町2-3 (弘前実業高校ななめ向い、松原通り三嶽神社入口)

■診療時間/

| 時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------------|---|---|----|---|---|----|
| 午前 8:00~12:00 | ○ | ○ | ※1 | ○ | ○ | ※2 |
| 午後 15:00~18:00 | ○ | ○ | × | ○ | ○ | × |

※1 水曜日8:00~11:00 (午後は手術のため休診)
※2 土曜日8:30~13:00 (午後休診)

■休診日/日曜日・祭日

■駐車場/27台完備



眼の健康相談は当院へお任せ下さい。

ちょっと、た自になる話

文:院長 松本光生

■ドライアイ

パソコンやTVゲーム、細かい作業によって目が乾いていると感じる時は、まばたきの回数が減少して涙の量が減っている場合があります。乾燥した目は、目の表面に障害(傷)がつきやすくなり、そのままにしておくと、目の表面だけでなく、角膜や結膜の健康が損なわれる可能性があります。重症のドライアイは、中年女性を中心に多く見られる「シェーグレン症候群」を伴っている場合があります。



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完全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。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. 耳ア力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力が強いです。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、「イヤな草履」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・後煙・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。一人で前まず、病院で診てもらって、快適な毎日を過ごしましょう。

はらクリニック
最新レーザー医療 美容外科/形成外科/皮膚科
TEL 0120-1641-12

<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

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!



15

一般・小児歯科

ひかり歯科医院

Hikari Dental Clinic



ホームページもご覧下さい。
→<http://hikari-shika.info/>

ひかり歯科医院 検索

第1、第3日曜
診療中



私達、ひかり歯科医院は、
健康で幸せな生活を願って、
最善の診療と環境で、常にご満足頂ける
クリニックを目指しています。

住所：弘前市大久保字西田105-27
(城東小学校隣り)

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:30~12:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ |
| 14:30~19:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | - |
| 14:30~18:30 | - | - | - | - | - | - | ○ |

△…第1、第3日曜日のみ診療



お問い合わせ・診療のご予約は

0172-55-5525

第1、第3日曜は診療を行っております。

医療法人

あきた耳鼻咽喉科クリニック



Blancdieu
HIROSAKI FC

目指せJリーグ!
当院は全力で
応援しています!

来年に向けてスギ花粉舌下免疫療法はいかがですか?

今年のスギ花粉飛散は昨年より2.5倍、過去10年平均の1.4倍で、やや多いという予測値を大きく上回りました。症状も早くから強く出ている方が多く、来年以降の治療法を再考すべきかもしれません。以前から勧められているスギ花粉が飛び始める前から薬を飲みだす早期療法が基本的な治療法ですが、根本的な治療としてスギ花粉舌下免疫療法もあります。これ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ささないようにする治療です。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。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。スギ花粉飛散終了後の6月1日から治療を受け付ける予定です。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/>



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・筋膜炎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、深部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ますので、福祉委員の判定や、身体障害者委員書の作成を行っています。「優たまり」の患者さんには検診も行っていきます。

お気軽に
ご相談下さい。



診察室

明るく清潔な診察室で、整形外科専門医の院長による診察を行っています。

レントゲン検査室

最新のデジタル検査機を使って、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常勤しています。

【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 ※急患応答

弘前市大開3-2-1(南高校通り)
TEL 0172-87-3311



HOSPITAL

●コテージ ●キャンプ場 ●アウトレック散策道

世界自然遺産 白神山地

大自然でアウトドアライフ
楽しくて、癒される。
アウトドアエンターテイメントをご提供。

専門レストラン名物
またぎめし

〒036-1424 青森県中津軽郡西目屋村大字川原平字大川原417
アクアグリーンビレッジ
ANMON TEL:0172-85-3021

4/24 FRI 五所川原ELM NEW SHOP OPEN

2011年に青森市で誕生した、素敵な雑貨や家具たちが並ぶお店「三ノ月舎」
そんな三ノ月舎の2号店が4月24日、五所川原ELM（エルム）にオープンしました！
五所川原へと春のドライブを楽しみながら素敵な雑貨たちに会いに行ってみませんか。

文具・手芸用品・カメラなど、味のあるもの、懐かしさを感じる雑貨と古道具を通して、あなたがいち持ちになれるように
願いをこめて三ノ月舎は歩んでいます。

三ノ月舎
MITSUKIYA
〒030-0801 青森市新町1-3-7 アウガ2F
tel 017-752-0892
エルム店 tel 0173-33-1161

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

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**
トラックショベル・ホイール式トラクターショベル

小型移動式クレーン 運転技能講習 **2.5日間コース**
3日間コース

※フォークリフト・車輛系建設機械の場合は大特免許所持の方に限ります。

青森労働局長登録教習機関
青森県産業機械講習センター
弘前市石湍1丁目23-1(三ツ矢自動車学校内)
0172-34-6767

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」
あなたの強い味方づけあいです…!
- 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 弘前市石湍1丁目23-1
0172-35-6611
<http://www.mituya-ds.jp>

津軽地域にある小学校・中学校の、日々の取り組みや一生懸命頑張っている姿を毎月ご紹介するコーナーです。

シリーズ 第18回

学校からの伝言板

Tsugaru 特別記事

第18回ご紹介の学校は、平川市立柏木小学校と平川市立平賀東中学校です。

地域に見守られて140年

平川市立柏木小学校 教頭 澤田 仁

本校は、昨年度、創立140周年という節目の年を迎えました。そこで、「はげじよこ大会」や「ふれあいデー」をはじめ、多くの行事を140周年記念事業として、地域の方々と一緒に祝いました。

「はげじよこ大会」というのは学校と地域の方々が一緒になって行う運動会です。子どもたちやPTAの種目の他に、「地域交流会種目」という地域の方々が参加する種目もあります。

本校の学区には、地域交流会という組織があり、地域の方々と学校が協力し合って行う行事がいろいろあるのです。「はげじよこ大会」もその一つです。企画や運営にも関わり、学校と地域が一緒になって行っています。

また、「ふれあいデー」というのは1月に「はげじよこ大会」も「ふれあいデー」も、地域には毎年楽しみにしている方がたくさんいます。

このように、本校は地域のよりどころとして、地域との関係が非常に密接です。そのため、学校行事以外でも、多くの方々を支えられている教育活動



がいろいろあります。例えば、稲作の学習には学習田を提供してくれるだけでなく、「田んぼの先生」が田植えや稲刈りの仕方を指導してくれます。リンゴの学習では、「リンゴの先生」が授粉や摘果の仕方などを指導してくれます。また、クラブの



時間、茶道や木工工作、手芸クラブには講師として指導に来てくれる方もいます。音楽発表会に向け音楽の指導をしてくれる先生もいます。「荒馬」という地域の伝統芸能を指導してくれる方々もいます。学習発表会で披露するのですが、地域の方々も毎年楽しみにして来てくれます。

他にも、学期のはじめの登校時、街頭で交通安全の見守りをしてくれる方が大勢います。

このように、本校は、地域の方々にずっと温かく見守られ続けて、140周年を迎えることができました。今学年でいる子どもたちが大きくなったとき、代わってこの「温かく優しさあふれる地域の学校」である柏木小学校を見守り、一緒に歩んでくれればいいなと思います。

10年後の理想の自分を築くために

平川市立平賀東中学校 校長 村上 薫

本校は平川市の東に位置し、季節の移ろいを周囲のリンゴの成長で感じることのできる、自然あふれる環境の中、189名の生徒が明るく元気に学んでいる。

本校の努力目標の中に、10年後の理想とする自分の在り方を考え、自己実現の基礎を築こうという目標がある。10年後、自分はこの仕事をしたい、こんな生活ができていなければならないという将来のイメージを描き、それに向かい学習や部活動、毎日の学校生活を有意義に過ごすというものである。中学校生活の3年間はその後の何十年かの人生の生き方を決定的にするための基礎を築いたり、見つけたらやるべき大切な時間となる可能性が非常に高い。その中でも部活動から学ぶものは大きく、各部活動とも日々の練習や試合を通じて、技能だけではなく、心身の強さ、社会性を向上させることを目的に取り組んでいる。



その中でも野球部は、平成23年度には東北大会で準優勝し、全国大会出場を果たしている。またソフトボール部は、これまで数度の県中体連優勝を果たし、平成17年度には東北大会優勝、全国大会ベスト8など輝かしい功績を残している。「あいさつ」や「礼儀」、周囲への「目配り・気配り・心配り」を大切にすることが、よ

き伝統として先輩から後輩へと自発的に受け継がれてきている。昨年度は、工藤環奈さん(現高1生)が、日本ソフトボール協会主催の全国女子ジュニア育成中央研修会(NTS)において代表に選出され、1月には日本代表として台湾遠征に出場した。ソフトボールは2020年東京五輪での復活が有力視されており、高校で努力を続ける環奈さんは、後輩達にとって大きな目標、刺激となっている。優秀な選手、チームが築かれる際には、小学校時から地域の指導者からの指導の継続があり、仕事帰りや休日を返上し

ての熱心な指導で、選手は着実に力をつけている。大会や練習試合では、選手移動、応援などに保護者の絶大な協力があり、選手もその励ましに応えるべく精一杯努力している。



本校を卒業する時に、生徒一人一人が自分の理想とする10年後の在り方を見極め、最高に燃めきながら果立てるよう、全職員が親身になって取り組んでおり、地域の皆様にご協力を仰ぐとともに、今後の子供達の健やかな成長を見守っていただきたい。

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...

ルーフヒーター [屋根の雪を溶かす]

屋根トタンの下へ(または上へ)ヒーターを設置し、雪や氷を溶かします。融雪電力契約を使用する為経済的です。

- 軒先の雪・つらら ●落雪防止 ●雪庇
- 無落雪屋根の雪 ●すが漏れ ●凍結防止



ロードヒーター [地面の雪を溶かす]

地面のコンクリートやアスファルトの下へヒーターやパイプを埋めて雪を溶かします。(ヒートポンプ方式・ヒーター方式がご用意)

- 玄関前 ●駐車場 ●通路 ●車庫前
- 除雪車の雪 ●階段 ●屋根からの落雪



融雪補助金発表!! 最大20万円!!

(平成27年度 弘前市 融雪装置設置費補助事業)

補助額：工事費の1/3(最大20万円)

申込期限が 平成27年7月15日 と期間が短い為、大変混雑が予想されます。申請書類は弊社で作成致しますが、書類作成にお時間を頂戴しております。確実に間に合わせるためには余裕を持ってのご依頼をお願い致します。

※予算額を超える申請があった場合は抽選となります。



お見積り依頼
お客様から弊社への
現地調査依頼(無料)

現地調査
弊社スタッフがご自宅へ伺います(無料)

見積書提出・契約
この時点でお断りしても費用は発生しません

申請書類提出
弊社にて作成します
がお時間がかかります

工事開始
11/20までに完成
させる必要があります

高所作業車を使用する
為、足場費が不要です。
(必要な場合もございます)

ヒーターの設計・施工を自社
にて行いますので、低価格で
アフターサービスも安心です。

業界最長[融雪工事5年保証] / 創業1985年の実績

ヒロデン株式会社

QRコード



www.hiroden-inc.com

弘前市大開1-6-23 / ☎0120-14-0343

西弘ちょうちんまつり

7.18(土)

19(日)

午後5時～午後9時

出店希望者 大募集!!!

どなたでも
大丈夫!!

食べ物・飲み物・雑貨
何でもOK!

出店料4,000円~

テント・机
貸出します!!

飲食関係に限り営業許可証(¥7500)を保健所で取得して下さい。

ご応募
お問合せは 西弘ちょうちんまつり事務局

0172-35-5519 (担当/馬場)

先着順

応募締切 **7月10日(金)**
定員になり次第、締切になります。

1 夏だ!!ビール & 焼肉特集...12P



ぴいる亭 弘前店
オランダビール
グロールシュ

※引換券郵送
※お店まで引き取り可れる方

...10名様

2 夏だ!!ビール & 焼肉特集...12P



焼肉レストラン
ひがしやま弘前店
1,000円お食事券

※おつりは出ません

...5名様

3 夏だ!!ビール & 焼肉特集...12P



弘南鉄道
納涼ビール列車ペアチケット

※A・B・Cを
お選び下さい

- A. 平賀駅発 平賀～弘前～黒石～平賀間 (1往復)
7月10日(金) 18:28出発 ...1組
- B. 黒石駅発 黒石～弘前間 (1往復)
7月23日(木) 18:30出発 ...1組
- C. 弘前駅発 弘前～黒石間 (1往復)
7月24日(金) 18:35出発 ...1組

確実に行ける方のみ、
応募をお願いします。

...計3組様

4

KEN施術院
O脚コース
お試しキャンペーン
(全身調整+O脚矯正 50分)

通常6,000円×3回 18,000円→3回2,980円

※膝に痛みのない50歳までの女性
※週2回通える方
※スパッツや短パンをご用意ください

...3名様



掲載ページ 9P

5

アドレス
A 洗顔石鹸 ...1名
B 入浴剤 ...1名

※引換券郵送
※お店まで引き取りに来れる方

...計2名様



掲載ページ 2P

※A・Bを
お選び下さい

6

アジアンカフェ
・オーガニックコーヒー×1個
・オーガニックカフェインレス
コーヒーMOCHA×1個
のセット

...2名様



掲載ページ 4P

7

グリランド
十和田湖ポートアドベンチャー
ボート乗船券 (1名様分)

※乗船の際は2~3名でお乗り下さい
※運航期間 ~11月3日まで
(但し8/13~15は除く)

...3名様

詳しい内容はホームページ
をご覧ください。

グリランド 検索



★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。

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!



- 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 **6月25日(木)**
(当日消印有効)

Tsugaru2015年6月号

応募券

住所・氏名・TELをお忘れなく No.2706

次号発行は **6月25日(木)**
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
「Tsugaru6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

アルバイト募集!!

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)

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) ・宿舍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) ・宿舍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 ・宿舍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



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 | | |
|------------|------|----|-------------|------|------|--------------|------|----|----|----|
| 弘前市 大原店 | レジ | 5H | 弘前市 浜の町店 | 食品 | 5H | 平川市 平賀店 | レジ | 5H | | |
| | 食品 | 5H | | レジ | 5H | | 食品 | 5H | | |
| | 高杉店 | 事務 | | 5H | 松森町店 | | 水産 | 5H | 酒類 | 7H |
| | | 食品 | | 4H | 相馬店 | | 畜産 | 5H | | |
| 高杉店 | レジ | 5H | 平川市 尾上店 | デリカ | 5H | 五所川原市 広田店 | レジ | 5H | | |
| | 畜産 | 5H | | デリカ | 7H | | 事務 | 4H | | |
| | | | | | | 新宮店 | レジ | 5H | | |

■本部(松森町店)・・・販売促進課 5H 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

1・9P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

2・10P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

堅田バイパス沿いアクア八幡内
TEL 0172-35-4816

Tsugaru 設置場所一覧(一部抜粋)

- 〈公共施設〉
 - ・弘前市役所 ・弘前市立観光館
 - ・弘前駅案内所
 - ・まちなか情報センター
 - ・弘前総合学習センター
 - ・弘南鉄道(弘南線・大館線)
 - ・道の駅 弘前「サンフェスタ石川」
 - ・道の駅 田舎館村「衛生の里」
 - ・道の駅 浪岡「アップルヒル」
 - ・道の駅 常盤「食彩館」
 - ・道の駅 種田「あるじゃ」
 - ・道の駅 霞ヶ関「関の庄」
 - ・秋田ルーム ・りんご公園
 - ・弘前総合運動公園 野球場
 - ・ANEKKO野市里
 - ・FMジャイブウェーブ
 - ・相馬ロマンシア ・JA弘前
 - ・立役武多の館 ・四季彩館
 - ・青森観光物産館アスパム
 - 〈スーパー〉
 - ・さとちよう(松森店、堅田店、寿町店)
 - ・小比内店、城東店、大原店
 - ・花渡野店、平賀店、尾上店
 - ・高杉店、相馬店、浜の町店
 - ・新宮店、広田店、森田店
 - ・常盤店、浪岡店、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(城東店、松原店)
 - ・黒石駅前店、富士見店
 - ・弘前生活協賛組合(西弘店、松原店、黒石店)
 - ・カフェセンター(神田店、弘前店)
 - ・バニーマート(松原店、黒石店)
 - ・MAX/リニュー 安原店
 - 〈温泉施設〉
 - ・せせらぎ温泉 ・やまろぎ温泉
 - ・白馬龍神温泉 ・おおひろき温泉
 - ・津軽おのえ温泉 福家 ・桜温泉
 - ・轟の湯温泉 ・鬆come 轟の湯
 - 〈ホテル〉
 - ・ホテルニューキャッスル
 - ・ホテルブクアシティー弘前
 - ・弘前パークホテル ・弘前東栄ホテル
 - ・弘前国際ホテル ・弘前プラザホテル
 - ・弘前グランドホテル
 - ・弘前プリンスホテル
 - ・ルートイン(弘前、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 ・ドーミーイン弘前
 - ・ホテルニューレスト ・東横イン
 - ・ホテルアップルランド
 - 〈その他〉
 - ・さくら野 弘前店 ・ルネサスアベニュー
 - ・ヒロロ3階 キッズコープ
 - ・TSUTAYA(弘前店、樹木店)
 - ・メディアInn 城東店
 - ・スーパースポーツセビオ ・隣屋
 - ・スーパーフリークス 弘前中央店
 - ・カラオケ合衆国(102号店、城東店)
 - ・アサヒフォーラム 2Fホール
 - ・弘前大学付属病院(売店)
 - ・市立病院 ・小野病院
 - ・弘前大学 ・東北女子短期大学
- その他、人の集まる場所に設置しています。

業務拡大につき、急募!!! 各スタッフ大募集!! (正社員登用あります)

不二家さくら野弘前店
 活気があり、楽しく働けるお店です

【仕事内容】
 レジ・商品補充・陳列・清掃等

【職種】店舗スタッフ

【人数】2名

【資格】高卒以上 普通自動車免許


【休日】シフトにより(応相談)

【時間】9:00~15:00/12:00~18:00/15:00~21:00
 (応相談)

【給与】時給680円~

【待遇】無料駐車場完備・制服貸与・社割あり

【応募】まずはお電話をお待ちしております。



北の綿雪さくら野弘前店
 ★接客が好きて明るく元気な方大歓迎★

【仕事内容】
 レジ・簡単な調理・商品補充・清掃等

【職種】店舗スタッフ

【人数】2名

【資格】高卒以上 普通自動車免許

【休日】シフトにより(応相談)

【時間】9:00~15:00/12:00~18:00/15:00~21:00
 (応相談)

【給与】時給680円~

【待遇】無料駐車場完備・制服貸与・社割あり

【応募】まずはお電話をお待ちしております。

北の綿雪工房
 物作りが大好きな方大歓迎です

【仕事内容】
 氷製造・焼き菓子材料の製造
 生キャラメル製造・ビュール水配達
 ☆新商品の製造☆

【職種】スイーツ製造スタッフ

【人数】2名

【資格】高卒以上 普通自動車免許

【休日】日・祝(応相談)

【時間】9:00~16:00(応相談)

【給与】時給680円~

【待遇】無料駐車場完備・制服貸与・社割あり

【応募】まずはお電話をお待ちしております。



お問い合わせ、ご応募はこちらまで! ※きちんと指導いたしますので、未経験の方も安心してご応募ください。元気がやる気があれば出来るお仕事です。
株式会社N・S・マネージメント TEL 0172-26-3330 〒036-8093 弘前市城東中央4-11-32
 受付 平日9:00~17:00 担当:山谷

KADARUパートスタッフ大募集!

地域情報誌「KADARU」を毎月発行。
 30代を中心とした活気ある職場です!

【職 種】営業事務
 【資 格】高卒以上~45歳位まで
 【時 間】9:00~18:00の内
 4~5時間程度
 週3~4日勤務できる方
 【時 給】700円~※その他手当有り
 【勤務地】大館市
 【応 募】まずはお電話ください。※土日休みです。※直行・直帰となります。

主に女性が活躍し
 子育てと仕事と両立できる
 働きやすい環境です。
 私たちと一緒に地域活性の
 お手伝いをしませんか?

■情報誌・Web・企画制作■
NAV!通信 TEL 0172-33-5312
 〒036-8155 弘前市中野1丁目9-14

TOP掲載

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
 - 前日までにご予約下さい -
TEL 090-9032-1518
 ※施術中は電話に出られない場合がございます。
 平川市光城5-55 代表 工藤真紀子

くちコミ Tsugaru
 フ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。

弘前「ラーメンにぼし」
 とんこつがうまい
 弘前市 K・Aさん

中央市協「山田商店のラーメン」
 昔ながらの中華ソバで旨い!!
 平川市 K・Yさん

平川市「風の谷」
 「ナオシカラーメン」がとっても
 うまかったのと、金魚とかも
 おいてあるので楽しめます。
 平川市 K・Tさん

「郷土料理 追手門」
 ランチがおすすり。
 メニューごとに10食限定との
 ことだが、食べられる時が多い
 弘前市 K・Sさん

「茶飯事」
 全メニューが美味しい。
 特に「びつくり酸辣湯麺」
 弘前市 Y・Mさん

**パークホテル2F
 「串や酔や六や」**
 新鮮な魚料理がおいしい
 弘前市 N・Mさん

**ヒロ地下
 「ルミエールの焼きそば」**
 値段が安くておいしいです!
 超大盛りです!!
 弘前市 T・Aさん

ちゃんぽんの店「ふうふう」
 弘前のラーメン屋さんで黒石に
 店を出しに行ってみたいです。
 青森市 T・Mさん

**情報提供
 ありがとうございました!**

2生協合同キャンペーン



プレゼントキャンペーン概要

■期間 2015年6月1日(月)~6月30日(火)

■対象者 上記の期間中にCO-OP共済(たすけあい)(あいぶらす)(アットあい)発身生命(アットあい)発身医療に新規で加入いただいた方

■参加生協 / コープあおもり・青森県民生協

■応募に際する注意事項 ●キャンペーン期間中にCO-OP共済(たすけあい)(あいぶらす)(アットあい)発身生命(アットあい)発身医療に新規で加入いただいた後、1件につき1点の商品をお引き換えいたします。●契約更新は対象となりませんので、ご了承ください。●個人情報利用目的: 生協は、今回収集した個人情報を利用してCO-OP共済または商品のご案内、また商品開発のために利用する場合があります。個人情報取得に関する詳細情報は、各生協のホームページまたは広報物をご覧ください。

プレゼントキャンペーン概要

■期間 2015年6月1日(月)~6月30日(火)

■対象者 上記の期間中にCO-OP共済(たすけあい)(あいぶらす)(アットあい)発身生命(アットあい)発身医療に新規で加入いただいた方

■参加生協 / コープあおもり・青森県民生協

■応募に際する注意事項 ●キャンペーン期間中にCO-OP共済(たすけあい)(あいぶらす)(アットあい)発身生命(アットあい)発身医療に新規で加入いただいた後、1件につき1点の商品をお引き換えいたします。●契約更新は対象となりませんので、ご了承ください。●個人情報利用目的: 生協は、今回収集した個人情報を利用してCO-OP共済または商品のご案内、また商品開発のために利用する場合があります。個人情報取得に関する詳細情報は、各生協のホームページまたは広報物をご覧ください。



かぜをこじらせて 気管支炎で入院。

お支払い例

(入院8日)
お支払い金額 **48,000円**
《入院日額6,000円×8日》
※契約内容はあくまでも例です。

《たすけあい》ジュニア18 1000円コースなら、月掛金1,000円。よくあるお子さまの入院やケガ通院を満19歳まで保障します。

CO-OP たすけあい J1000円コース

| 加入できる年齢 | 保障期間 |
|---------|------------|
| 0歳~満18歳 | 満19歳の満期日まで |

病気入院・事故(ケガ)入院 1日目から360日分 → **日額6,000円**

事故(ケガ)通院 事故日から180日以内 1日目から90日分 → **日額2,000円**

手術 コープ共済連の定める支払対象手術を受けた場合 → **5・10・20万円**
手術の内容により金額が変わります

入院をともなわない **日帰り手術** からOKです!

※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。
※詳しくは加入申込書付宣信物をご覧ください。

《たすけあい》医療1000円コースなら、入るとききの質問は2つ。月掛金1,000円で、入院やケガ通院を満65歳まで保障します。

CO-OP たすけあい V1000円コース

| 加入できる年齢 | 保障期間 |
|---------|------------|
| 0歳~満64歳 | 満65歳の満期日まで |

病気入院・事故(ケガ)入院 1日目から184日分 → **日額2,000円**

事故(ケガ)通院 事故日から180日以内 1日目から90日分 → **日額1,000円**

手術 コープ共済連の定める支払対象手術を受けた場合 → **1・2・4万円**
手術の内容により金額が変わります

入院をともなわない **日帰り手術** からOKです!

※上記は保障内容の一部です。加入条件がゆるやかなコースにはV1000円コースの他に、0歳~満18歳の方が加入できるJ1900円コースもあります。
※詳しくは加入申込書付宣信物をご覧ください。

入るとききの質問は2つ!

質問 申込日における健康状態についてお答えください。

現在、下記のいずれかに該当する。

- 入院中である。
- 医師から、今後、入院または手術をしたほうがよいといわれている。

(ただし、入院または手術をする時期について、申込日より1年以上先であることも医師から明示されている場合は新きます。)

どちらにも該当しなければ加入できます。

- 通院中でも 講を服用中でも加入できます。
- 過去に病気をしても加入できます。
- 過去に手術をしても加入できます。

気になったら生協に聞いてみて!



たくさんの組合員の皆様に支えられて **生命保険部門 顧客満足度 2年連続第1位** の評価をいただきました。

2014年度、CSI(日本全国調査)調査結果 生命保険部門

お問い合わせ先

COOP 生活協同組合コープあおもり 〒038-1303 青森市浪岡大学徳才子字山本27-3 K-67055-1505

コープ共済センター CO-OP 共済専用 ☎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共済は個人情報大切に、個人情報保護法を守ります。