

あなたと街をつなぐ、暮らしをちょっと楽しくする

地域生活情報誌 月刊ぷらざ

【発行部数 285,000部】◆県南版 105,000部 ◆県央版 180,000部  
【無料宅配部数(5月号実績)】◆つくば・土浦・牛久 92,592部 ◆県央版 136,324部

# 月刊 Plaza 県南版

クーポン・求人情報付  
2017 vol.152  
6  
TAKE FREE

明日のキレイと健康のために **身体と心の徹底メンテナンスならココ!**  
心躍る、イチ押しの肉メニュー とっておきのランチ特集 住まいを見に行こう!!




 ぷらざクーポン  
 配布中!


 ぷらざクーポンを使うと  
 日本赤十字社へ募金できます  
 [HP] <http://www.joyo-plaza.co.jp>


 @joyo\_plaza

【本誌の配達を希望されない皆様へ】  
 大変お手数ではございますが下記へ  
 ご連絡をお願いします。  
 月刊ぷらざポストイング担当  
 TEL.029-835-3535

設置場所  
 随時  
 更新中!

年間**150棟**を  
超える実績!

ローコスト&  
ハイクオリティの家づくり

屋上庭園の家

**1,000万円台**でかなえる  
**自由設計の注文住宅**



多彩なシリーズの住まいを実物体験! 各種モデルハウスをいつでもご案内・ご覧いただけます。

アゲル  
**土地情報**  
手数料0円  
売りにまじり  
詳しくはお問い合わせorホームページへ  
多数の物件をご案内できます

NEW つくば市 みどりの南 全20区画  
**330万円 ~ 660万円**  
184.15㎡(55.70坪) 270.31㎡(81.76坪)

NEW つくば市 学園南3丁目 全16区画  
**1,190万円 ~ 1,430万円**  
211.71㎡(64.04坪) 216.79㎡(65.57坪)

つくば市 研究学園3丁目  
全31区画/残り13区画  
**1,590万円 ~ 2,190万円**  
195.50㎡(59.14坪) 227.83㎡(68.92㎡)

牛久市 ひたち野東2丁目  
全15区画/残り6区画  
**1,180万円 ~ 1,350万円**  
211.03㎡(63.83坪) 200.50㎡(60.50坪)

NEW かすみがうら市  
全15区画  
**680万円 ~ 820万円**  
187.52㎡(56.72坪) 199.04㎡(60.20坪)

**6/10(土)~11(日) 完成現場見学会!** 3 現場  
↑つくば市学園南 ②牛久市南 ③かすみがうら市下稻吉

Housing Realestate  
**ager**  
アゲル

注文住宅のスペシャリスト・アゲルがご案内します。  
○宅地建物取引業免許 茨城県知事(4) 第0951号  
○公益社団法人全日本不動産協会会員  
○一般社団法人全国住宅産業協会会員  
○建設業許可 茨城県知事許可(統26) 第30990号  
○一級建築士事務所登録 茨城県知事登録第A3015号



つくば店 **029-886-3221**  
茨城県つくば市研究学園 4-1-9



牛久店 **029-893-6511**  
茨城県牛久市神谷 6-41-2



土浦店 **0299-57-3371**  
茨城県かすみがうら市上稲吉 1917-1

OACS-T  
オークス

# 土浦市立田に モデルハウス

# OPEN

ご来場の方に粗品プレゼント



モニター  
ハウス 募集  
特別価格にて  
**限定1棟**

「有機的建築」の思想が息づく至高の空間。

## OACS-T オークス

屋外と室内が流れるように融合し、明るい自然の光が溢れ、心から落ち着けると同時に、随所にドラマチックな演出が仕掛けられた空間は、家族が快適で豊かな生活を送る場となり、いつまでも大切に住まい続けられることでしょう。良いデザインは決して色あせることはありません。流行に左右されない普遍的な家、心から満足できる上質な住まいをご体感ください。

## NKハウジングが手がける住宅は、三防震【耐震・減震・免震】

Safety: 住まう人の安全を第一に信頼できる耐震性能をお約束いたします。

**耐震**  
日本地震でも  
同工法住宅の  
揺れ軽減！

FG-F工法の実大実験  
観測史上、最速級の阪神淡路大震災同等の  
地震波にて強さを検証！

**減震**  
専門設備で  
実験検証！

摩擦方式から生まれた  
減震ベース  
W(2段)プレーキで減震！

**免震**

スパージオ工法の  
実証実験  
最大値2329Galに対し1545Galの減震効果！

6/25(日)三防震セミナーを開催！[会場:立田モデルハウス]※お気軽にお問い合わせください。

## 立田モデルハウスのご案内 ご来場の際はお気軽にお問い合わせください



オーガニックハウスは日本で唯一、フランク・ロイド・ライト財団からライセンスされています。

オーガニックハウスは、「フランク・ロイド・ライトが生きていて、現代の日本において住まいをデザインしたら」という仮定と、人が住まう本質を融合させ、その精神を継承しながら現代技術を取り入つつ、さらなる住まいづくりの極みを目指します。

フランク・ロイド・ライト | アメリカの建築家であり、近代建築の三大巨匠のひとつとして数えられる、世界で最も有名な建築家。生涯かけて培ってきた「有機的建築」は現代もなおその輝きを増して、人々の心に訴えかけるものであり、無機質になりがちな現代において、より人間的な豊かさを提供してくれます。



**ORGANIC HOUSE**® TEL.029-825-2777



FSM茨城南

**NKハウジング株式会社**

NKハウジング

検索

<http://nkhousing.co.jp>

土浦市下高津 4-18-12 営業時間/9:00~19:00 定休日/水曜日

# イオンモール土浦

おかげさまで8周年。感謝をこめていいものいっぱい。

## AEON MALL TSUCHIURA 8<sup>th</sup> Anniversary 5.26 [Fri] ▶ 6.4 [Sun]

楽しく  
お買物をして  
専門店街で使える  
お買物券を  
GETしよう!!

### 8周年大抽選会

抽選会実施期間

6.2 [Fri]  
6.4 [Sun]

抽選券・補助券配布期間 5/26(金)～6/4(日) 抽選会専用 専門店街1階桜ひろば 抽選時間 10:00～18:00

期間中、イオンモール土浦専門店街にてお買上税込5,000円毎に抽選券を1枚、税込500円毎に抽選補助券を1枚お渡しいたします。抽選券は1枚で1回、抽選補助券は10枚で1回抽選会にご参加いただけます。

※抽選券は、専門店街のみで発行。イオン土浦店には対象外となります。また、専門店街でも一部対象外店舗がございます。各専門店にてご確認ください。  
※1日計でお渡しする抽選券は10枚までとさせていただきます。※1回の抽選は一人1票最大10票までとさせていただきます。※抽選会は当日の抽選結果が確定し、終了とさせていただきます。

1.	専門店お買物券	10,000円分	10名
2.	専門店お買物券	5,000円分	20名
3.	専門店お買物券	3,000円分	30名
4.	専門店お買物券	1,000円分	300名
5.	専門店お買物券	500円分	2,000名
抽選品	ポケットティッシュ		

## Event Information

<p><b>5/26</b> 祝賀無料 場所 専門店街1F 花火ひろば</p> <p>白川ゆう子 野村美菜 ジェロ</p>	<p><b>5/26</b> Morning Child 「月に一度のJAZZ NIGHT 心休まるひとときを」</p> <p>祝賀無料 時間 ①17:00～ ②19:30～ 場所 専門店街3F フードコート</p>	<p><b>5/27</b> 祝賀無料 場所 専門店街1F 花火ひろば</p> <p>宇宙まお JAY'ED</p>	<p><b>5/27</b> Over The Top 「僕らの旗」発売記念イベント</p> <p>祝賀無料 時間 16:30～ 場所 専門店街1F 花火ひろば</p>
<p><b>5/28</b> イオンモール土浦周年祭イベント 小島よしお お笑いライブ</p> <p>祝賀無料 時間 13:00～ 場所 専門店街1F 花火ひろば</p>	<p><b>6/3</b> 木を組み合わせてつくる 木製ストラップ</p> <p>参加費無料 抽選品40名さま 時間 ①13:30～14:30 ②15:00～16:00 場所 専門店街3F イオン土浦店前 ※抽選品 4歳～小学6年生</p>	<p><b>6/4</b> 永野 お笑いライブイベント</p> <p>祝賀無料 時間 13:00～ 場所 専門店街1F 花火ひろば</p>	<p><b>6/5</b> 社このみ 新曲「残の月」 発売キャンペーンミニライブ</p> <p>祝賀無料 時間 ①12:00～ ②15:00～ 場所 専門店街1F 花火ひろば</p>
<p><b>6/11</b> SUPER★DRAGON シングル「ワチャ・ガチャ」 発売キャンペーンミニライブ</p> <p>祝賀無料 時間 13:00～ 場所 専門店街1F 花火ひろば</p>	<p><b>6/17</b> Da-iCE ニューシングル「トニカクHEY」 発売記念ミニライブ&amp;握手会</p> <p>祝賀無料 時間 13:00～ 場所 専門店街1F 花火ひろば</p>	<p><b>6/18</b> オリジナルお絵かき風鈴を 作ってイオンモールに飾ろう</p> <p>参加無料 先着100名さま 時間 ①10:00～12:00 ②13:00～17:00 場所 専門店街3F イオン土浦店前 ※お絵かきしたての風鈴は、当日期間終了までプレゼントいたします</p> <p>よさこいパフォーマンス 開催決定 場所 専門店街1F 花火ひろば</p>	<p><b>6/18</b> お疲れさま♪お父さん 利き酒イベント</p> <p>お父さんに石岡の地酒の プレゼントはいかが…</p> <p>時間 10:00～ 18:00 場所 専門店街1F 出羽屋前</p>

※詳しくは、イオンモール土浦ホームページ <http://www.aeon.jp/sc/tsuchiura/> をご覧ください。 ※イベント内容及び出演者は事情により変更・中止させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

## イオンモール土浦

〒300-0811 茨城県土浦市上高津367番地

イオンモール土浦 TEL.029-835-8000  
イオン土浦店 TEL.029-835-8000

右のQRコードを読み取るだけで、イオンモール土浦専用サイトに簡単にアクセスできます。



※電話番号をよくお確かめのの上、お買物をお願いいたします。

専門店街	イオン土浦店
1F・2F・3F	1F 食品売場
1F レストラン街	その他 1F・2F・3F
3F ショッピングセンター	7時～22時まで
9時～22時まで	11時～22時まで
11時～22時まで	9時～22時まで
9時～24時まで	9時～22時まで
※一部営業時間の異なる店舗がございます	
駐車場のご案内	440台
P 駐車場 4,800台	※臨時駐車場を含む
駐輪場	※予約制

※分譲地のイメージです

# 新しい学校の近くに住もう

## ウッドユータウン みどりの里

新|規|分|譲|地  
(全63区画)

## ウッドユータウン 学園の森1丁目

新|規|分|譲|地  
(全15区画)

### 建築条件付土地分譲

■土地面積(予定)(No.51) **190.49㎡(57.62坪)**より

■販売価格(予定)(No.51) **1,256.2万円**より

※確定測量後、面積と価格が変わる場合がございます。

### 分譲地北側

約**300m**

平成30年4月  
新設小中一貫学校  
開校(予定)

### 分譲地東側

約**240m**

平成30年4月  
新設小中一貫学校  
開校(予定)

### 建築条件付土地分譲

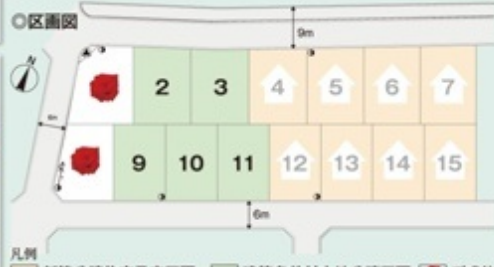
■土地面積(No.11) **181.78㎡(54.98坪)**より

■販売価格(No.3) **1,348.2万円**より

## 新設小中一貫校近接分譲地



※写真はイメージです



※写真はイメージです



■ウッドユータウンつくばみどりの里 建築条件付土地分譲 物件概要所在地/つくばみどりの中央14番地1、他●交通/つくばエクスプレス「みどりの」駅約720m●周辺/宅地●都市計画区域区分/市制化区域●用途地域/第一種低層住居専用地域●建ぺい率/40%●容積率/80%●200%●開発面積/1,024.63㎡●敷地面積/63区画(1工区/160㎡)2工区/47区画●道路/6.0mアスファルト舗装●私道負担/無●設備/電気・ガス・水道・下水道・公営水道、し尿・雨水・公共下水道、ガス・都市ガス、暖房・公共下水道、雨水排水(有)●宅内雨水排水設備区画●全区画●自治会費/3,600円/年●下水道受益者負担金/無●その他/平成30年4月に北側の300mに新設小中一貫校が開設予定●教育施設/存田南小学校・存田南中学校●【1期】建築条件付土地分譲 物件概要●敷地面積/1区画●土地面積/230.52㎡(68.72坪)●販売価格/14,504,000円●水道加入金/600mmの場合80,000円/消費税/工事完了済/平成29年3月●開発行為許可番号/28→12300000133号●上記以外に建築条件を付する条件あり●販売します。この期間内に住宅建築条件が成立しない場合は、土地売買契約締結後3ヶ月以内に「ウッドユータウン」ホーム株式会社と住宅の建築条件を解除することを条件とし、販売します。●【2期】建築条件付土地分譲 物件概要●敷地面積/15区画●土地面積/1,563,000円(1区画)●建築条件付土地分譲の土地は、土地売買契約締結後3ヶ月以内に「ウッドユータウン」ホーム株式会社と住宅の建築条件を解除することを条件とし、販売します。この期間内に住宅建築条件が成立しない場合は、土地売買契約締結後3ヶ月以内に「ウッドユータウン」ホーム株式会社と住宅の建築条件を解除することを条件とし、販売します。

■ウッドユータウンつくば学園の森1丁目 建築条件付土地分譲 物件概要所在地/つくば学園の森1丁目330番地1、他●交通/つくばエクスプレス「研究学園」駅約2,400m●周辺/宅地●都市計画区域区分/市制化区域●用途地域/第一種低層住居専用地域●建ぺい率/40%●容積率/80%●開発面積/2,872.83㎡●敷地面積/15区画●敷地面積/5区画●土地面積/181.78㎡(54.98坪)1区画●敷地面積/13,482,000円(1区画)●建築条件付土地分譲の土地は、土地売買契約締結後3ヶ月以内に「ウッドユータウン」ホーム株式会社と住宅の建築条件を解除することを条件とし、販売します。この期間内に住宅建築条件が成立しない場合は、土地売買契約締結後3ヶ月以内に「ウッドユータウン」ホーム株式会社と住宅の建築条件を解除することを条件とし、販売します。●【1期】建築条件付土地分譲 物件概要●敷地面積/1区画●土地面積/156.30㎡(47.21坪)●販売価格/15,630,000円●水道加入金/600mmの場合80,000円/消費税/工事完了済/平成29年3月●開発行為許可番号/無●道路/6.0mアスファルト舗装●私道負担/無●設備/電気・ガス・水道・下水道・公営水道、し尿・雨水・公共下水道、雨水排水(有)●宅内雨水排水設備区画●全区画●自治会費/未定●下水道受益者負担金/無●その他/平成30年4月に東側新設小中一貫校が開設予定●教育施設/存田南小学校●上記以外に建築条件を付する条件あり●販売します。この期間内に住宅建築条件が成立しない場合は、土地売買契約締結後3ヶ月以内に「ウッドユータウン」ホーム株式会社と住宅の建築条件を解除することを条件とし、販売します。この期間内に住宅建築条件が成立しない場合は、土地売買契約締結後3ヶ月以内に「ウッドユータウン」ホーム株式会社と住宅の建築条件を解除することを条件とし、販売します。

## ウッドユータウン つくば竹園3丁目2期

新規分譲住宅  
4棟 完成

**4,498** (税込)  
万円から

販売価格【土地+建物+外構】

■ウッドユータウンつくば竹園3丁目2期 物件概要所在地/つくば竹園三丁目336番地●交通/つくばエクスプレス「つくば」駅約2.9km●周辺/宅地●都市計画区域区分/市制化区域●用途地域/第一種中高層住居専用地域●建ぺい率/40%●容積率/200%●開発面積/8,271.03㎡●敷地面積/31区画●開発行為許可番号/28→12300000133号●販売価格/4棟●土地面積/218.94㎡(66.22坪)1棟-231.77㎡(70.11坪)1棟●建物面積/308.47㎡(92.75坪)1棟-117.36㎡(35.09坪)1棟●販売価格(税込)/4,498,000(1棟)-53,000,000(1棟)●表示価格の他に諸費用がかかります●最も販売価格/4,000万円台●建築/構造/木造/新築/工法(2+4工法)●建築確認番号/第12593000648号(平成29年1月28日)No.27●建物完成年月/平成29年2月完成(No.1214)、平成29年5月完成(No.2627)●道路/6.0mアスファルト舗装●私道負担/無●設備/電気・ガス・水道・公営水道、し尿・雨水・公共下水道、ガス・都市ガス、暖房・公共下水道、雨水排水(有)●宅内雨水排水設備区画●全区画●自治会費/未定●下水道受益者負担金/無●敷地面積●その他/第二種高度地区、第一種高度地区●教育施設/竹園南小学校、竹園南中学校●上記以外に建築条件を付する条件あり

# 11周年記念特別セール開催!

5/31(水)新聞折込のチラシを  
ご覧ください。

チラシは山新のホームページからご覧いただけます  
<http://www.yamashin-grp.co.jp/>



## 新規会員募集中!

山新カスタマークラブに  
クレジット機能がついて  
さらに **お得!**

5/31(水)~6/6(火)  
期間中のご契約で



山新店舗でのご利用で  
いつでも **W** でポイントが  
たまります!

「山新クレジットポイント」と  
「山新ポイント」がWでたまる!

さらに全国のVisa加盟店でも  
「山新クレジットポイント」がたまりとってもおトク!



**プレゼント!**

\*数量限定となります。品切れの際はご容赦ください。

## WORKSPACE

**DIY**  
**工房**

購入から製作まで  
グランステージで完結!!

作業スペース内での  
各種工具**無料貸出**いたします

大好評

※写真は一例です

## GARDEN COURT

ガーデンコート

**寄せ植え工房**

お好みの植物を選んで  
手ぶらで簡単に寄せ植えが  
楽しめます♪

※写真はイメージです

配送サービス  
はじめました!

鉢花・観葉植物の  
配送を有料にて  
承ります。



ペットアイランド  
**トモニー**

周年祭は  
イベントいっぱい!!  
一緒に遊ぼう!!

6月4日  
10:00~15:00  
大人気!  
**虫くじ**  
GET!!  
1回500円(税込)  
空くじなし!

6/4日  
10:00~  
**ライオンちゃんが  
やって来る!**  
ライオンちゃんと  
写真が撮れるよ!

参加費  
無料

カー用品専門店  
**ケンスガレージ**

**サマータイヤがお買得!**

タイヤお買上げ特典!

5/31~6/6の期間中タイヤをお買上げで

女性、お子様連れのお客様  
さらにお子様には  
**お菓子つがみどり 風船プレゼント**

店内各所でお買得品と企画が目白押し7日間!



## 山新グランステージつくば

茨城県つくば市面野井字登戸44

- 1F ホームセンター ☎029-849-2222
- 2F インテリアステージ ☎029-849-2266
- 1F ペットアイランドトモニー ☎029-849-2255
- 1F ケンスガレージ ☎029-849-2244

### 営業時間

あさ 9:00 ~ 夜 8:00

※ケンスガレージは営業時間が異なります

ケンスガレージの営業時間

※ 9:10:00-18:00

※ 9:10:00-17:00



※ご使用には別途通信料がかかる場合がございます。  
※一部の端末ではご利用できない場合がございます。

# 山新 グランステージつくば

## OPEN 記念

# SALE

おかげさまで**11周年!**  
11年間のご愛顧に  
感謝を込めて

GRANSTAGE TSUKUBA

11th ANNIVERSARY

GRAN STAGE INTERIOR

### 2Fインテリアステージ

### 特別企画!!

期間限定 5/31水~6/6火「**ぷらざ**を見た!」と言ってください!!

特典  
**1**

2Fインテリアステージで  
お買物された方の中から  
お買上げレシートまたはお控え伝票をお持ちください

抽選で**20**名様に

## フランス製 ピローミスト **2ヶ** プレゼント!



シーツや枕カバーなどにシュッとスプレーしてお使いいただけます。眠りの空間にほのかな香りをプラスして、ゆったり安眠、リラックス。

\*ご希望されるお客様は、ご連絡先をお控えさせていただきます(当事項以外での個人情報の使用はございません)。  
\*当選されたお客様へのご連絡をもちまして発表とかえさせていただきます。  
\*お品物につきましては、誠にお手数ではございますがご来店お渡しとさせていただきます。

特典  
**2**

20万円以上の  
ベッドお買上げ  
のお客様に

TOKYO BED  
接触冷感タイプの  
シーツ&パッド一体型  
**ひんやり  
シーパッツ**



1台につき1セット  
5サイズから選べます  
当店通常価格 シングルサイズ:8,800円の品

### プレゼント!

\*数量限定となります。品切れの際はご容赦ください。

特典  
**3**

10万円以上の  
ソファお買上げ  
のお客様に

体圧分散性抜群の  
ラテックス製  
**ボディドクター  
シートクッション**



当店通常価格4,094円の品

### プレゼント!

\*数量限定となります。品切れの際はご容赦ください。

特典  
**4**

10万円以上の  
ダイニングセット  
お買上げ  
のお客様に

テーブルを  
キズ・汚れから守る  
オカモト製  
テフロン加工付・2ミリ厚  
**オーダータイプ  
CSビニールマット**



### 5割引

で販売させていただきます!  
通常2割引の品  
\*数量限定となります。品切れの際はご容赦ください。

[かすみがうら市稲吉東]

# 新MODEL HOUSE

# 6/3 sta.

Present  
ご来場のお客様に  
素敵な粗品を  
ご用意しております

# Open



[毎週] 土日祝  
見学会開催

10:00~18:00



▶会場ご案内住所◀

かすみがうら市稲吉東6-3745-30



家事がスイスイはかどる家事ラク動線がうれしい!

## 働くお母さんが喜ぶ家

イシンホームは

家事時間が1/2になる

### 「家事1/2設計」

家事に仕事に忙しい女性を応援できる家です。



(株)ネクサス・アールホームイースト ☎0120-235-373



土浦市中高津 1-4-33 営業時間 9:00~18:00  
TEL.029-835-5370 FAX.029-835-5372

建設業許可 茨城県知事(統-27)第35234号 宅地建物取引業許可 茨城県知事(1)第7045号

ネクサス・アール 検索

<http://www.nexus-r-home.com>



美しく、より良い住宅の探求を喜びとする仲間

### イシンホーム住宅研究会

日本全国230社。あなたの街のイシンホームをWEBで検索



【表紙の写真】



ウサギダイニングバー  
produced by ガスノロ  
▶P.28



ステーキハウス VOLKS  
つくば学園店  
▶P.29



海鮮和食と十割蕎麦の瀬 源  
▶P.33



本格足裏 あんこ屋  
▶P.17



蕎麦と酒  
手打ちそば居酒屋 酒蔵  
▶P.32



Beハウス  
-デザイナーとつくる家-  
▶P.24

## Contents

- 08 **キレイ&健康大特集**  
明日のキレイと健康のために  
身体と心の徹底メンテナンスならココ!  
美容のプロに、お店の魅力について聞いてきました!
- 10 自分磨きで、心ときめく私に出逢える!  
**輝く女性特集**
- 13 **ヘアサロン**
- 16 **健康特集**  
健康のプロに、お店の魅力について聞いてきました!
- 20 **夏に向けてスタミナ補給!**  
心躍る、イチ押しの肉メニュー
- 35 **とっておきのランチ特集**  
お子様連れOKのお店もご紹介
- 38 **住まいを見に行こう!!**  
3つのKEY WORDから家づくりを選ぶ!  
気軽に行ける、相談できる イベント情報付き
- 31 グルメガイド
- 44 生活のお役立ち情報
- 45 ぶらざ赤十字募金
- 46 映画上映スケジュール
- 48 街のインフォメーション
- 50 I♥PET
- 51 わが子がイチバン!
- 52 吉本興業「茨城住みます五人」  
オスペンギン日記 第十八回
- 53 読者プレゼント
- 54 求人ぶらざ
- 56 密着!ぶらざ24時・編集後記

第48回  
後悔しない  
ための

# 「まだまだ」の人も「そろそろ」の人も! 賢い家づくり勉強会

聞いたことはあるけど…  
でもなぜ、2020年に省エネ新基準義務化されるの?  
今後建てるべきお家のモノサシを持つことが成功のカギ!

この3年間で約4,000人強の  
お客様が参加し、その93%が  
満足した大好評の勉強会です!

プラン・見積もりでは分からない、お家の資産価値・住み心地・光熱費・メンテナンス費・家庭内事故まで考えた家づくりを!この勉強会では、家づくりをお考えの皆様、後悔しない家づくりを行うための重要ポイントや今後建てるべきお家、住宅会社を選ぶための判断基準(モノサシ)をお伝えしております。知らなかったでは済まない一生に一度の家づくり。家づくりについての正しい視点を持つことができる貴重な150分です!

- セミナー内容**
- ✓ 2020年に住宅の常識が変わる!省エネ基準義務化とは?
  - ✓ 見積り額が住宅コストではない!?生涯コストまで考慮した正しい住宅コストの考え方は?
  - (生涯コスト=ローンの金利・光熱費・メンテナンス費・医療費などなど)
  - ✓ やっぱり買うなら消費税増税前のほうが得なの?
  - ✓ 住宅の一部がインターネットで買えたらいくら安くなる?
  - ✓ 『住んでみるまで分からなかった』とまらない為の使い勝手の悪いプランの見分け方は?
  - ✓ 性能を下げずに価格を下げるとは?

定員:先着20組様  
参加費:無料/事前予約制  
毎回満席のご予約を  
頂いている大好評の勉強会です!  
お申込みはお早めに!

- パパ、ママ、安心!  
キッズルームあり
- お車でも大丈夫!  
駐車場あり
- 勉強会后、限定3組様!  
個別相談あり

**参加者特典** ※1家族1席のプレゼントになります。  
「トクする家づくり 損する家づくり  
~人生最大の買い物で後悔しないために賢くマイホームを建てるコツ~」

**R株式会社リアルウッド 研究学園店** つくば市研究学園1-3-6 **リアルウッド** 検索

当社は「お客様の品質を第一とする」ことをモットーに、創業以来、東京・埼玉・茨城・千葉を中心に約4,000棟のお引渡し実績を積み重ねてまいりました。その実績を支えたのは、豊かな自然とリアルウッド専入制度です。そしてお客様に最高の住宅会社として、お引渡し後もしっかりとしたアフターメンテナンスを行うための体制を整え、お客様の暮らしとして役割を担っています。私たちは喜びに満足することなく、常にお客様の感動と満足を追求し続け、時代にあわせて様々なお客様のニーズに応える住まいを提供してまいります。

開催日  
2017/6/25日  
時間  
13:30-16:00(開場:13:00)  
会場  
イオンモールつくば  
3Fイオンホール  
茨城県つくば市船岡66-1

講師  
中山 史章氏  
住宅コンサルタント

早稲田大学卒業後、大手経営コンサルティング会社で大手ハウスメーカーから中小工務店まで様々な住宅会社を手掛ける。現在経験を活かし、全国各地で住宅購入者向けのセミナーを開催。住宅会社の表も裏も見てきて得た、「少し知るだけで家計への負担が劇的に軽くなる。家を建てる前に知っておきたい知恵」をご紹介します。建築計画が数年先という方も、是非学びに来て下さい。

HPまたはお電話から!  
☎0120-856-858

スマホで簡単!  
勉強会予約!

受付終了後、会場案内図と確認書を交付いたします。



# 明日のキレイと健康のために 身体と心の徹底メンテナンスならココ!

春から慌ただしい日々が続いた方も、本格的な夏を迎える前に、この辺りで一休みして自分に向き合ってみませんか？  
日頃の疲れを癒してくれたり、髪や肌のダメージをケアしてくれたり、痩身のお手伝いをしてくれたり…。  
身体も心もしっかりケアしてくれるお店や病院をご紹介します!

◆輝く女性特集・・・P8～ ◆ヘアサロン特集・・・P13～ ◆健康特集・・・P16～



【岩瀬 千晶さん】  
Le ciel.  
Le ciel.

体の中からも外からも健康で美しく、  
元看護師による健康的な美容療法。

掲載  
P.10

肩こり、腰痛、頭痛、肌トラブル等の不調、産後の骨盤矯正、ダイエットなど女性特有の悩みに特化。予防医学として日々の生活習慣を二人三脚で見直し、1人1人にあった食事・運動・物理(睡眠)療法+オールハンドで、健康で女性らしい美しさを兼ね備えた体作りをサポートしてくれます。



【塚本 晴香さん】  
ジオリッチシフォン

スタッフは30代、  
でも40代以上の女性に人気があるサロン

掲載  
P.10

サロンスタッフは全員30代。誠実で真面目な姿勢だからこそ40代以上のお客様からの信頼が厚い。女性にとって「命」とも言えるお顔のお肌。美しいことで自分への自信・豊かな人生へと繋がるはず。美しくいることは周囲への希望にもつながります。



【久美 美子さん】  
ヴィエリー

全国初!!  
最先端のヨガ2種両方に通えるスタジオ

掲載  
P.10

高温多湿の環境で、コラーゲン生成を促すといわれる特殊な赤い光を浴びながら行うコラーゲンホットヨガとハンモックを使った空中ヨガ。好きな時に好きな方に通えるのが魅力。トップレベルの講師陣による指導で初心者も安心。冷え症や便秘など女性が悩みがちな症状改善にも◎



【塚本 晴香さん】  
ジオリッチシフォン

アイデサイナーとして  
全国大会も優勝した実力

掲載  
P.10

美容師でもあるサロンオーナーの塚本さんは、アイデサイナーとして全国大会優勝、頭髪の育毛においても長年研究して培った実力者。「まつげの育毛」としてこの度「やっと納得のいくお手入れに出会えた」と自信の施術。自まつげで感動を是非体感してください!

## ●書店員に聞く!

TSUTAYA LALAガーデンつくばの書店員さんに聞いてきました!

### 「女子力向上」に関するおすすめの本はありますか?



スタッフ古川さんのオススメ!

「フランス人は10着しか服を持たない」  
ジェニファー・スコット(著) 神崎節子(訳) 大和書房



2014年の発売時一大ブームになった「フランス人は10着しか服を持たない」が文庫になりました。アメリカ人の著者がホームステイ先のパリで感銘を受けたフランス流毎日をていねいに暮らす生活術。まだ読んでない方も文庫化されたこの機会にぜひ!



スタッフ吹田さんのオススメ!

「パンと料理 おいしく食べる最高の組み合わせ」  
志賀隆実(著) 家の光協会



東京・三宿の人気パン屋、"シニフィアン シニフィエ"の志賀シェフが紹介する、パンに合う料理を集めたレシピ集。パン好きによるパン好きのための、痒い所に手が届く一冊です。休日の、ちょっとお洒落なランチなどにいかがでしょうか。

## 月刊Plaza設置情報!

TSUTAYAさんの店舗内に、ラックを置かせて頂いています。



今回ご紹介いただいた本の特設コーナーができました! 詳しくは、店頭のスタッフさんまで。

TSUTAYA LALA ガーデンつくば  
TEL.029-861-1811  
つくば市小野崎字千駄河278-11 LALAガーデンつくば1階  
営業時間/10:00~24:00  
[SAZA COFFEE] 10:00~22:00



【石井 亜希子 院長】  
つくばすずらん皮膚科クリニック

院長はじめスタッフ全員が女性という通いやすい雰囲気。セルフケアでは太刀打ちできない肌の悩みは医療の専門家に相談するのが1番の近道。疲れを溜めがちな多忙な女性は即効性重視の注射・点滴メニューでケアする方法もあり。不調を抱え込まないことが「美」への近道です。

掲載 P.12



Total Beauty Salon nico  
【エステディシャン 田村さん】

痛くない、早い脱毛で、質や効果を含めたコストの高さを求める30代以上の大人女性に選ばれているサロン。通常3年はかかると言われる全身脱毛も、早くて1年で終了される方も。予約がとりやすく、都度払い制なので、自分のペースで通えてお財布にも優しいのも魅力。

掲載 P.11



ネイルカレッジアカデミー  
サロンスクール  
【エステディシャン 沼崎さん】

「お客様の満足と結果に徹底してこだわる」がコンセプト。大人女性の来店が非常に多く、80代の常連客も通うほど。上質な接客対応と技術力の高いプロフェッショナルが対応。予算に合わせたプランの提案もしてくれる。化粧品の押し売りもないので安心。エステが初めての人にもおすすめ。

掲載 P.11



庄司クリニック  
【庄司 真弓 院長】

2016年にリニューアル開院。女性ドクター中心に婦人科一般外来に加え、婦人科疾患等に対する先進治療、美容点滴を含む各種点滴療法やレディースドック等の検診・予防医療など幅広く展開。全ての女性がいっつも健康で若々しく、美しくいられるサポートをしてくれる。

掲載 P.12



ゼロストレッチ  
NPOストレッチ  
【岩田 代典】

自分ではしっかり伸ばしきれないところをぐいっと引っ張られる、痛気持ちいい感覚がやみつきになる方多数！続けることで代謝がUPし、むくみも解消。ダイエットにも◎女性スタッフも常駐していて、より効果的なストレッチのやり方等を随時教えてくれるので初めての方も安心。

掲載 P.11



アリス  
【100ネイルスクールもとろり】  
【井坂 久美子 先生】

見た目に美しいだけでなく、自爪を傷めない健康的なネイルを施術してくれるのでネイルが初めての方でも安心。しっかりとカウンセリングをして1人1人にあった素材を選んでくれる。世界中のコンテストで数々の受賞経験があるオーナーだからこそ、どんなデザインにも応えてくれます。

掲載 P.11



TSUKUBA BODY&SOUL STUDIO  
【大塚 トレーナー】

人間の動作は「前後」「左右」「回旋」の軸の動きで構成されていて、この3軸の動作が硬くなってしまうと体が不調を起してしまいます。「疲れやすい」「肩・腰がツライ」「なかなか痩せない」という悩みをお持ちの方と、これらの動きのポイントを意識したトレーニングを行います。

掲載 P.12



ネイル爪美  
【石堀 優美】

ネイルアートから手足爪のお手入れまでサポート。シーンにあわせたネイルを、JNA本部認定講師を含めたスタッフが、丁寧に対応いたします。割れた爪、二枚爪、ささくれ、かかとのガサガサ、気になる爪の悩みをケアするメニューも充実。美しく健康的な爪を保ちたい方におすすめです。

掲載 P.12



BodyMake 60  
【トレーナー 矢中 さん】

専門のトレーナーによるマンツーマン指導で筋肉をつけ、基礎代謝UP!さらに、スマホアプリを通しての毎日の食事管理で、痩せる食習慣が身につきます。別途入会不要で施設内のジムやスタジオオレックス、コラーゲンホットヨガ、空中ヨガも利用できるので、効率良く理想の体型へ。

掲載 P.11

**Kitchen & package ORITOMO**  
オリトモ

松代店 ☎029-828-5444  
つくば市松代1-13-7  
9:00~19:00 (無休)

土浦店 ☎029-823-3678  
土浦市土浦3585  
8:30~18:00 (日・祝日休)

流渡センター店 ☎029-843-3310  
土浦市流渡2-6-10  
8:00~17:00 (日・祝日休)

Ball社製 メイソンジャー  
世界中で愛されている  
アメリカ生まれの  
メイソンジャー

松代店限定  
暑い夏を  
フレッシュに  
かわいく飾る

カラフルでとにかくキュート♡  
米國製 メイソンジャー ストロー

ソロブレンダー Solen  
作りたてのドリンクをそのまま飲む  
手軽さが大人気のブレンダーから  
新製品が誕生！

そのまま飲める  
ストローが  
させる

用途によって選べる  
2種類のボトルがセット

カフェのドリンクが  
お家で簡単に作れる！

ぶらざ募金クーポン 有効期間：29年6月末日  
**ぶらざ限定特別価格にてご提供**  
 ※はじめての方限定 他サービス併用不可  
 ジオリッチシフォン ☎029-896-3648

完全予約制 | カード可 | 個室あり |

美容所登録サロン  
**土曜 ジオリッチシフォン**

アイエステとまつ育・眉育が出来る  
 新エステ!まつエクしてもOK!!



弱いまつげ、眉毛が生えてこない方に  
 オススメ!アメリカから初上陸した医  
 師監修のまつ育・眉育を中心としたエ  
 ステが同時に受けられるアイエステ!

**初回**  
 まつ育(または、眉)&エステ  
**6,000円→3,900円(税別)**  
 まつ育&眉育&エステ  
**8,000円→4,900円(税別)**  
 ※サロンは強制の勧誘、販売など一切行っておりません。  
 安心してご来店ください。

☎029-896-3648  
 土浦市木田余東台2-4-12  
 寛/平日・土11:00~18:30  
 (日祝9:00~17:00)  
 休/火曜日・第2,3,4日曜日  
 駐/あり

【お客様の声】今まで、定期的にマッサージに  
 通っていましたが、効果は一時的ですぐに戻っ  
 てしまいました。こちらは骨盤の歪みから  
 根本的に治療するので、身体の感じもだいぶ  
 変わってきました。やっぱり身体の本質が大事  
 だと感じました。なにより、元看護士さんとし  
 での知識があるので安心です。(50代女性)

完全予約制 | カード可 | 個室あり |

美容カイロプラクティック  
**つくば Le ciel.** [ルシエル]

手技のみで歪みを改善。安心・安全・癒  
 し効果のある「三位一体の美容療法」



猫背・お腹の脂肪・冷え・むくみ。お顔の  
 しみ・しわ・たるみ・老化。肩こり・腰痛な  
 ど今更と諦めていませんか?しっかりと  
 原因を探り、アプローチする骨格美容は  
 年齢問わず効果を感じられています。

**女性のための「ダイエット」美肌「小顔」「健康」**  
 「ぶらざ見た」とご予約ください  
 ●骨盤ダイエット.....2,600円→8,640円  
 定期的にダイエット!サイズダウン、減量も兼ねてケアしていきます  
 ●美肌エステ+骨盤調整+小顔カイロ.....8,640円  
 ●美肌エステ+骨盤調整+小顔カイロ.....8,640円  
 ●はじめてのカイロプラクティック.....4,480円→4,320円

☎070-1451-4271  
 つくば市高野台3-18-7  
 サンガーデン高野台101  
 寛/9:00~20:00  
 (時間外応相談)  
 駐/完備 休/水曜日  
 ※完全予約制

キレイ & 健康  
 自分磨きで、心ときめく私に出逢える!  
**輝く女性特集**  
 今年の夏は、プロの力を借りてさらに魅力度アップ!  
 しっかりお手入れして、夏本番に備えましょう!  
 昨日よりももっと  
 ステキな私になれる  
 おすすめのお店をご紹介します!!

**コラーゲンホットヨガ & 空中ヨガ**  
**ウェルカムキャンペーン**  
 選べる体験回数トリプル体験料金  
 体験1回通常3,780円(税込)  
**1回 1,500円**  
**2回 1,980円**  
**3回 2,580円**  
 ★コラーゲンホットヨガまたは空中ヨガが組み合わせOK!  
 ★当店ご利用初めての方、または最終体験日より半年以上経過の方も適用可。  
 ※お1人様1回限り ※2回、3回体験は購入日より1か月の有効期間 ※2017年6月末日まで

**ヴェイリー新人スタッフが空中ヨガを体験しました!**  
 ハンモックが450キロ以上支えられるほど丈夫と聞いてびくびくし、練習中も不安でしたが、驚くほど最後まで楽しくレッスン出来ました。インストラクターが丁寧に教えて下さり、気持ちよく体を伸ばせたので、すごく身体が軽くなりました。  
 体の硬い私でも出来ました!!心配だった逆さまのポーズも楽しく出来て、血の巡りが良くなった感じが、終わった後、とてもスッキリしました!ハンモックに包まれてゆらゆら揺れるのも心地よく、身も心もリフレッシュできました!

**先着30名様 体験後に即入会で選べる特典もあります!**  
 ※詳細はお問い合わせ下さい。  
 なんと、時の高級ドライヤー「レプロナイザー-3D-Plus」全席導入!

全4回!コラーゲンクラブを遊びながら行うホットヨガと話題の空中ヨガ。最先端のヨガ2種両方に通えるスタジオ

つくば市下原 370-1 フィアール2F (つくば YOU ワールド隣) 体験日/毎月9日  
 029-882-2100  
 [月~金] 10:00~23:00 [土] 10:00~20:00 [日・祝] 10:00~19:00

完全予約制 | カード可 | 個室あり |  
**土曜 ジオリッチシフォン**  
 あなたは、自分の素肌に自信がありますか?  
 しわ・シミ・ニキビを全て消しとる新感覚エステ  
 プロの本気のフェイシャルエステで肌の悩みを全て解決いたします。今まで何をやっても解決しなかった肌の悩みが、全て嘘だったかのように解決し、白くハリがありファンデーションのいらぬ素肌に変身させます。その証拠はスタッフが全員ノーファンデーションな事。押し売りも勧誘も一切しません。しかし、本当に肌を改善したい場合は多少の予算は必要です。お客様の求めている肌の状態に合わせたご提案をさせていただきます。勇気をもってご来店いただければ1ヶ月後でも変化を感じ、4ヶ月後には今まで見たことがないような自分の肌を手に入れることが出来ます。

●肌改善相談&肌改善フェイシャルスタート(120分)3,500円(税別)  
 ●毛穴あわわ肌改善(90分).....3,500円(税別)  
 ●コラーゲン生注入&リフトアップ肌改善(90分).....3,500円(税別)  
 ●肌改善プチ教室(エステ×全3回).....10,000円(税別)  
 エステに通えない方でも、肌にあわせたお化粧品を1品から購入いただけます。

☎029-896-3648  
 土浦市木田余東台2-4-12  
 寛/平日・土11:00~18:30  
 (日祝9:00~17:00)  
 休/火曜日・第2,3,4日曜日  
 駐/あり

サロンオーナー自ら全国各地で行われる最新の技術を提供し、高品質を常に提供し続けている美容のプロとして、年齢を重ねてもお肌のお手入れ、二重、お肌のトラブルに的を絞ったお肌ケアの専門知識と技術に定評のある「The Skin Care」

ジオリッチシフォン ☎029-896-3648  
**ぶらざ限定特別価格にてご提供**  
 ※はじめての方限定 ※他サービス併用不可  
 ぶらざ募金クーポン 有効期間：29年6月末日

【まつ毛カール】  
ボディ・フェイシャルとの同時施術が可能。ビューラー要らずで毎日のメイクが楽に。まつ毛の負担も少なくなります。



完全予約制 | カード可 | **子連れ歓迎**

メディカルエステティック  
**つくば サロンクール**

リラクゼーションを兼ねた最新  
痩身技術で全身サイズダウン!



◀【全身コース】好みの力加減に合わせた絶妙な手技はまさにゴットハンド。さらにラジオ波とのコラボで癒されながらサイズダウンができる。

▲【メディカルフェイシャル】50代お客様。1度の施術ではほがし引き締まりほうれい線が薄くなる。コース内容の充実・結果重視の確かな技術力に魅せられた常連客が非常に多い。

**ぶらざ読者限定特別価格**

最新痩身全身コース17,820円→**7,820円**  
顔から足裏まで一気に施術。眠ってしまうほど心地よい手技とラジオ波で体の中からじっくり温めて脂肪を燃焼。老廃物を押し流します。疲れやだるさ、ストレス緩和の嬉しい効果も。

ハリツヤ肌再生  
メディカルフェイシャル9,720円→**4,536円**  
新しい細胞に入れ替えるような感覚でハリツヤがよみがえります。

まつげカール.....2,700円→**2,160円**

☎0120-179-633  
つくば市上横場2272-25 2F  
営業/10:00~20:00(土祝日19:00まで)日曜10:30~18:00(第2-4のみ) 休/第1・3・5日  
曜 駐/店舗前3台、裏5台  
※キッズスペースあり

コラーゲンマシンも好評。寝ているだけで全身がぶるる美肌に。なり、シミ、しわ、たるみも改善。翌日の化粧のりが全然違う!とリピーター続出中!



予約可 | カード可 | **ニコ**

Total Beauty Salon **nico**

都度払い制だから気軽に1回から始められる脱毛初心者にも優しいサロン



痛みなく、しっかり脱毛!最短約6ヶ月で処理せず気にならないくらい綺麗に!

初夏の脱毛キャンペーン! **6月末まで 最大50%OFF!!**  
「ぶらざを見た」でご予約ください。  
お1人様1度限りの体験プライス!  
★全身(V-I-O以外)30,000円 → 松代店13,500円  
Q2回目以降18,000円/回 春日店15,000円  
痛みのある脱毛から解放!!★V-I-O 10,000円→6,000円  
コラーゲンマシン お得な回数券もありです!  
3,000円 → 初回お試し半額!!  
tel.090-4365-9991(夜間) つくば市松代1-12-11  
営業/火~土10:00~19:00、日祝9:00~17:00

☎080-8868-9991 平日  
つくば市春日2-33-4  
営業/火~金11:00~20:00、土9:00~18:00、日祝9:00~17:00  
※予約TEL.029-861-1009  
(男性による着信対応あり)  
※全て税別表記

【スクール無料体験】  
レッスン受付中! レッスンモデルやネイルケアの手順など実際のレッスンを通して雰囲気を感じていただけます。



完全予約制 | カード可 | **アイリス**

アイリス Iris ネイルスクール名アトリエ

ネイルを楽しみたい方と、ネイルを仕事にしたい方のための空間



JNA本部認定講師のオーナー。爪本来の健康と、美しい指先をいつまでも保てる。爪が弱い方でも安心の技術に魅了され、10年以上通う常連客が多い。

●ハンドジェル.....7,000円(税別)~  
●フットジェル.....8,000円(税別)~  
●速乾性マニキュア...3,500円(税別)~  
ネイルスクール  
県内でたった3校のJNA認定校。認定校だからこそ、質が高く信頼のあるレッスンが受けられる!と県内外から通う生徒が多い人気のスクール。JNAジェル検定試験を本校で受験可能。

☎029-846-1317  
つくば市松代2-14-9  
E(シグマ)BOX2階  
営業/10:00~20:00  
休/不定休  
※HP Iris つくば で検索

ぶらざ読者限定クーポン 有効期限/20年6月末日  
〈1日3名様限定〉初回体験(60分)  
通常1,980円⇒**980円!!**  
※ご予約時に「ぶらざを見た」とお伝えください  
※カウンセリング4名様までアトリエ付  
ZEROストレッチ ☎029-897-3545

予約優先制 | **つくば ZEROストレッチ**

短時間で柔軟性を改善して代謝UP!  
肩こり改善や脂肪燃焼促進にも◎



運動嫌いだけど痩せたい、姿勢を直したい、むくみや肩こりを改善したい、軟らかい身体になりたい、が全て叶う!時間1,350円~と気軽に通えるのも魅力。

一流アスリートも大絶賛の  
ストレッチ専門マシンが時間内使い放題!!  
初回体験(60分)1,980円 (カウンセリング+体験アトリエ付)  
体験後、2週間以内に入会で入会金通常3,500円→**無料!!**  
◎平日9時~16時 6,000円/月 ◎土日9時~21時 8,400円/月  
◎平日17時~21時 7,020円/月 ◎オールタイム 8,640円/月  
1回利用(60分)1,350円/回(※来店日以外以降の方のみ)  
ZEROストレッチ つくば で検索!

☎029-897-3545  
つくば市二の宮1-20-11  
営業/9:00~21:00  
(新規の方最終受付19:45)  
休/月曜日 駐/12台あり  
※ウェアレンタル(有料)もあります。【整骨院併設】

夏になってからでは遅い!  
**始めるなら今!!**

体重 **-12.2kg**

トレーナーによる徹底サポート  
**60日間で、習慣が変わる!**

ただの短期集中ダイエットジムとは違う!  
だから夏が過ぎてもリバウンドしない!

Before After 【さん(38歳)】  
ボディメイクとダイエットの違いを強く感じた60日間でした。ここで学んだ知識や技術は、私の一生の宝物です。また、ボディメイクのノウハウをしっかりと伝えて頂き、本当に感謝しています。ただの短期集中のジムとは違います!

Before After 【Nさん(29歳)】  
トレーナーさんと二人三脚で食事やトレーニングのサポートをしてもらうことで自分の身体が変わっていくことを実感出来ました。また、辛い時もトレーナーさんが励まして下さり、無事乗り越える事が出来ました。

先着20名様 **夏までに痩せようキャンペーン** 最大51,270円分お得!  
入会金 **21,600円無料!!** 追加トレーニング3回分20,490円相当プレゼント!  
プログラム終了後に「ヴィスボ」にご入会の方 **月会費1か月分 最大9,180円無料!**

始めるなら今! 入会金 **21,600円**

ボディメイク プレミアム  
◆パーソナルトレーニング60分×週2回  
◆トレーナーによる食事管理 ◆60日間施設(週2回)利用可 **148,000円**

ボディメイク スーパープレミアム  
◆パーソナルトレーニング60分×週3回  
or パーソナルトレーニング週2回+加圧週1回  
◆トレーナーによる食事管理 ◆60日間施設使い放題 **198,000円**

PERFECT BODY コース  
◆パーソナルトレーニング90分×週3回  
or パーソナルトレーニング週2回+加圧週1回  
◆トレーナーによる食事管理 ◆60日間施設使い放題 ◆プロテイン・サプリ付 **298,000円**

★ベストボディ等のコンテストを目指していく方向の方【CONTEST TRAINEEコース】もあります。  
※詳細はスタッフまでお問い合わせください。お申し込みの際は必ず、お申し込みの住所に、お申し込みのコースが利用可能かどうかを必ずご確認ください。

ダイエット&ボディメイク専門プログラム  
**Body Make60**  
~理想の身体~  
まずは、ご見学・無料カウンセリングへ!!  
専用ダイヤル **029-839-2337**

つくば市下原370-1 フィオーレ1F ヴィスボスポーツスクエア内 ■休館日/毎月9日 ■営業時間/【月~金】9:00~24:00 【土曜】9:00~23:00 【日・祝】10:00~20:00

### つくば つかばすずらん皮膚科クリニック

**4月開院 一般皮膚科から美容相談も行っています。**  
 つくば学園の森に開院したばかりの皮膚科クリニック。保険診療はもちろん、医療脱毛や美容点滴・注射、シワ・たるみ・くすみなどお肌の悩みに合わせた美容施術も行っています。



リラックスできるよう配慮した、パウダールームも美容メニューが豊富



美容メニューの詳細はHPで

#### 【エレクトロポレーション】

電気の力で一時的に細胞間に隙間を作り、肌の奥深くまで美容成分を浸透させることができます。

肝斑・くすみ・にきび・にきび痕・乾燥に伴う小じわでお悩みの方はぜひ!  
**9,000円**~(初診料3,000円、再診料1,000円別途)

#### 【医療脱毛レーザー】

安心安全な承認機を使用しています。  
**両わき5,000円**等々(※初診の方のみ別途3,000円)

#### 【注射・点滴】

- プラセンタ注射(1A).....1,500円
  - 疲労回復注射.....2,500円
  - 美肌美白肝斑ケア点滴.....3,500円
  - 高濃度ビタミンC点滴.....10,000円
- (ビタミンC点滴初めてされる方は採血[G6PD検査]が必要となります。)  
 美容施術は保険適用外となります。  
 ※上記はすべて税抜価格です。



石井 亜希子院長

三重大学医学部卒。  
 三重県内に皮膚科の研修を積む。その後、東京虎ノ門病院皮膚科、秋葉原スキンクリニック等で経験を積み、今年4月つくばに開院。

☎029-859-0101

つくば市西平塚146-1  
 駐/あり  
 休診/木曜日・日曜日・祝日  
 日本皮膚科学会/日本美容皮膚科学会/日本アレルギー学会/食物アレルギー研究会



- 【お客様の声】
- 無理のない柔軟運動・食事だけで体脂肪が落ちた上、爪や髪にツヤが出てきて嬉しい!(50代主婦)
  - 体が柔らかくなっただけで、腰痛がすっかりなくなりました!(40代女性)
  - O脚が改善されました!(32歳看護婦)

完全予約制!

### つくば TSUKUBA BODY&SOUL STUDIO

きれいなメリハリボディを目指すためにも、女性こそ筋トレが必要です



40~60代の健全女性に人気のスタジオ

女性トレーナーならではの目線で、きれいな筋肉、しなやかなスタイルに近づけるよう、一人一人に寄り添って丁寧に指導をしてくれます。

#### 【パーソナルトレーニング】

正しいエクササイズで理想とする体を目指す食事指導付き  
**初めの方、無料カウンセリングいたします!!**  
 ※5名まで限定 カウンセリング後に個別トレーニングが体験できます!

#### 【加圧トレーニング】

成長ホルモンの分泌が促進される。体幹トレーニング  
**4,320円** (※別途検定費あり、検定料は別途要)  
 ※5名まで限定 カウンセリング後に個別トレーニングが体験できます!

☎029-858-1303

つくば市春日3-1-7 2F  
 駐/10:00~21:00  
 休/月曜日 休/要問合せ  
 ※HPは【つくばボディ&ソウルスタジオ】で検索



【手先つるつるコース】  
 爪の縦線、二枚爪、指先のガサガサ、ささくれが気になる方におススメ。30~60代のリピーター急増中!



予約優先制!女性限定!

### つくば ネイル爪美 【ツメビ】

色を塗らなくても爪が長くなくてもいいサロン。極上ケアで美しい指先へ!

手先つるつるコース

(爪の整形・甘皮ケア・トリートメント・ハンドリック)



指のトラブルは正しい方法を知らなければ改善できません。プロによる安全で丁寧なケアは、痛みが無く好評です。

#### 【ふらざ限定特別価格】

- 手先つるつるコース.....3,240円→1,000円
  - かかとつるつるコース.....5,400円→5,000円
  - NEW!巻き爪矯正.....1本3,000円→3,000円
- ※モニター価格です。HP等の写真撮影。1ヵ月に1回(半年~1年)通っていただける方限定。  
 ○ シンプルアートコース.....2,358円→6,900円  
 ○ フレンチアートコース.....9,698円→8,900円  
 ○ 定額デザインコース.....11,340円→8,000円

☎029-855-1258

つくば市研究学園2-2-3  
 ジュネス・サクラ8102  
 駐/10:00~20:00  
 (最終受付18:00) 不定休  
 ※HPはwww.tsumebi.com  
 ※スタッフ募集中!



美容クリニックの最前線

## 美と健康のためにできること

健康やダイエットに配慮した食事・メニューを展開している「ダイニング」

一キレイと健康のプロフェッショナルが作る食事で意外と知らない自分の体を見つめ直すきっかけが作れます

〜栄養士さんのこだわりポイント〜

白砂糖の代わりにきび糖やラカントを使ったり、ミネラル豊富な塩やオイルは、オリーブオイルで代替え。なるべく体によい素材で作りました。野菜はクリニックの菜園で採れた有機無農薬野菜を使います。その他にもノンオイルのヘルシーなパン、血糖値を抑えてくれる全粒粉を使ったベーグルなど、バランスよく栄養が摂れるメニューになります。「普段は何をどれだけ食べればいいのか」と食事に関する疑問をお持ちの方、お気軽にご相談ください。

女性栄養士監修  
 ランチメニュー 1,000円(税込)~

- 自家製パン(2個)
- グラタン
- 野菜ピクルス
- お飲物(コーヒー or 紅茶)
- サラダ(自家製無農薬野菜使用)
- スープ
- ブチケキ

※お飲物については+別料金でスムージーに変更できます。  
 ※メニュー内容は変更する場合がございます。

## 美しく歳を重ねるために知っておきたい、美と健康のための基本食

食事の欧米化、栄養過多、ストレスが原因の過剰摂取...と、さまざまな食生活の変化が多い現代。そんな「食のゆがみ」は体の多くの不調を招いてしまいます。しかしきちんと食事をとっていると、それだけで体の調子がよくなるのを実感できるはず。庄司クリニックさんでは、専属の栄養士さんと厨房スタッフさんが健康やダイエットに配慮した食事メニューのランチサービスをスタート。早速お伺いして、サービス内容取材してきました。あわせて受けられる、美容サポートもご紹介いたします。

その他おすすめの美容サポートをご紹介します

忙しくて食生活・栄養バランスが乱れてしまう人  
 なるべく早く効果を実感したい人 には...

【高濃度ビタミンC点滴】  
 血中のビタミンC濃度を通常の10~100倍以上のレベルにする点滴

【マイヤーズ・カクテル】  
 ビタミンB群(B1/B2/B3/B5/B6/B12)とビタミンCが含まれた点滴  
 その他肌荒れ、美白、しわ対策の美容点滴などもあります。  
 ※保険外診療となり、高濃度ビタミンC点滴は12,000円(税込)、マイヤーズ・カクテルは8,000円(税込)、その他美容点滴は2,500円(税込)になります。

ランチサービスは  
**毎週水曜日・土曜日 11:00~14:45**  
 【完全予約制です・前日までにご予約ください】

ドリンク、スイーツは毎日販売中

カフェ感覚で気軽に立ち寄れる空間でいただけます。診察後にもおすすめです。

MENU  
 ● 珈琲...200円(税込)  
 ● 紅茶...200円(税込)  
 ● 季節のスムージー...200円(税込)  
 ● ケーキセット...500円(税込)

ケーキなどは全粒粉を使って健康に配慮されています

今日取材をさせてくれたクリニック

SHOJI CLINIC

婦人科/小児科/内科  
**庄司クリニック**

■住所/つくば市中野158-1  
 ■休診日/木曜・祝日・第1・3・5日曜日  
 ※婦人科のみ水曜午後は19:00まで ※小児科は事前予約制 ※日曜日は第2・第4のみ

Tel.029-836-0405  
<http://shojiclinic.jp/>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	△	△
14:00~17:30	○	○	○	○	○	○	△

★新規のお客様★ふらざ限定特別価格にてご提供

※来店時にご持参ください ※他券との併用不可 ※販売品は除く

blanca ☎029-875-3626

予約優先制 | 男性歓迎 | カード可 |

子連れ歓迎

ひたち野  
うしく **blanca** hair design

大人の骨格が綺麗に見える  
ショートスタイルが得意なサロン。  
髪のカセや頭の形を計算したカットで360度キレイに。ライフスタイル等も考慮して、魅力を最大限引き出してくれるので、ショートでも持ちが良く、自宅でも再現できるのが◎トリートメント技術にも定評があり、扱いやすく艶のある髪に導いてくれると好評。個性に合うスタイルを生み出しながら、髪も頭皮も健康になる上質メニューが受けられる、とりピーター続出中!!



白を基調とした清潔感のある、少人数制のプライベートサロン。



骨格美人に見えるカットが得意。茨城初導入の「生キューティクルトリートメント」で、大人髪に大切なツヤも手に入れて。

新規の方限定、特別価格

- カット.....4,320円→3,456円
- カット+カラー.....10,800円→8,640円
- カット+リラクスパーマ.....12,960円→9,990円

☆梅雨時にオススメ☆

●カット+縮毛矯正17,280円→**13,824円**  
オーガニック成分を配合、傷みにくく、トリートメントした  
だけのようなサラサラの髪通りで自然な仕上がりに。

☆茨城初!生キューティクルトリートメント☆  
浸透性の高い生キューティクルが髪と頭皮に寄り添い、  
今までにない圧倒的な艶髪へ

●カット+生キューティクルトリートメント  
1週間ホームケア付.....7,560円→**6,048円**  
カラー、リラクスパーマとお得なセットもあります。  
髪のこと、何でもご相談下さい。Blog随時更新中!!  
[blanca ひたち野うしく]で検索!!

☎029-875-3626

牛久市ひたち野西4-11-9 103  
営業/10:00~20:00  
日祝9:00~19:00  
駐/あり  
休/火曜、第2、第4月曜  
※スタッフ募集中!P.55



予約優先制 | カード可 | 男性歓迎 | 子連れ可 |

つくば **Zephyr**

ヘッドスパが気持ちいい、  
疲れが取れるとリピーター急増中!  
ワンランク上のサロン体験ができる居心地抜群でお洒落な理容室。ストレス解消・頭皮や髪のトラブルケアに1,500円と安価のできるオリジナルヘッドスパを愛用する方が多数!美容室併設で、夫婦で通う方も。

新規のお客様限定  
全メニュー20%OFF

【既存の方でも】

- カット(シェービング+シャンプー込)  
..4,000円 →**3,600円 (10%OFF)**
- カット&カラー  
..8,000円→**7,200円~(10%OFF)**
- カット&パーマ  
..8,000円→**7,200円~(10%OFF)**
- 縮毛矯正  
..9,800円→**7,840円~(20%OFF)**  
※全メニュー税抜き価格で表記しています
- 大好評!オリジナルヘッドスパ  
1,500円→**1,000円**



☎029-860-3167

つくば市研究学園5-14-2  
営業/平日10:00~20:00  
土日祝9:00~19:00  
休/火・第2水曜  
駐/あり



理容室Hair Resort Zephyr ☎029-860-3167

(新規限定)全メニュー20%OFF  
(新規でなくてもOK)全メニュー10%OFF

※必ずふらざクーポンをご持参下さい  
※1枚で1名様まで ※他のサービス券との併用不可

ふらざ募金クーポン 有効期間H29年6月末日

予約可 | カード可 | 男性歓迎 |

つくば **Vist hair design**

炭酸泉+超軟水が無料サービス!  
上質なヘアカラーでツヤツヤで美しく  
「お客様にはいつまでもキレイな髪でいて欲しい」との思いが強く、常連客は髪のきれいな大人の女性客が多数!ダメージが気になり始めた人や、ずっと健康で艶やかな髪でいたい人にこそおすすめ!美髪への近道を体感できるサロンです。

【新技術】  
白髪抑制成分配合  
ヘアカラー

- 根元**6,000円** 全体染め**6,500円**
- カット.....**4,200円**
- カラー.....**5,500円~**
- パーマ.....**7,000円~**

全て軟水・炭酸泉込  
極上フラーレントリート矯正  
22,000円→**20,000円**

【カット・フラーレントリート・  
アイロン・フラーレントリートメント】

※表示価格はすべて税別となっております

髪のエステサロンに来たかのような  
仕上がりに魅了される人も!



「どこのサロンよりもお客様の髪と頭皮をいたわるサロンでありたい」というオーナーの信念から、すべての施術に炭酸泉と超軟水を導入。心のこもったシャンプーやマッサージ、基本も大切にしているサロン。

☎029-846-7001

つくば市竹園2-13-1  
営業/10:00~20:00  
(カット~19:00、カラー・パーマ~  
18:00まで受付)  
休/火曜 駐/あり(店舗前)  
http://vist-hair.com/



Vist hair design ☎029-846-7001

<新規のお客様限定>カラー・パーマ10%OFF

※必ずふらざクーポンをご持参下さい ※1枚で1名様まで ※他のサービス券との併用不可

ふらざ募金クーポン 有効期間H29年6月末日

ふらざ募金クーポン 有効期限:Q9年6月末日

①(新規限定)カット2,800円他全メニュー20%OFF!!  
②(新規でなくてもOK)2回目以降のお客様、全メニュー10%OFF

※必ずご予約の際に「ふらざ見た」とお伝えの上、当日クーポンをご持参下さい  
※1枚で1名様まで ※2はお1人様2回まで有効 ※他サービスとの併用不可 ※一部例外あり

hair&make amyus ☎029-828-6826

予約優先制 | 男性歓迎 | 個室あり | **子連れ歓迎**

つくば アミュス  
hair&make amyus

事前予約で平日夜は最長23時まで営業!!  
子育て中のママの常連客も多数



オーナー自身最近子どもが生まれたばかりのババだからこそ、仕事や育児で忙しい方にもゆっくり寛いでほしいとの思いが強い、子育て中のママの常連客が多いのも納得!

4種類のモロツカソイル正規取扱サロン。個室もありスタッフが丁寧な対応を心がけています。

著名人も多数来店する青山の有名店に勤め、雑誌専属モデルも数多く担当してきたオーナー。髪質を見極めながらの丁寧な施術と、フレンドリーな接客が評判都内から通うファンも多数の実力派サロン。

「ふらざ見た」のご予約で **カット ▶ 2,800円** (税込)  
新規の方限定 4,000円

\*.\*全メニュー20%OFF!!\*.\* (一部例外あり)

●カラー各種5,000円~▶4,000円~(リタッチ4,500円▶3,600円~)  
プラチナカラー、香車カラーなど、髪への負担を最大限抑えつつ、ツヤ感が美しく、色持ちもするメニューを厳選。1人1人に最適な髪質の提案してくれる

●パーマ各種4,000円~▶3,200円~ ●縮毛矯正9,000円▶7,200円~  
2回目以降のお客様も「ふらざ見た」でご予約、全メニュー10%OFF ※お1人様2回まで

☎029-828-6826  
つくば市学園の森2-16-2  
学園の森タワーA棟 駐/あり  
営/平日9:00~23:00(電話受付19時) 土日祝9:00~19:00  
※平日19時以降は完全予約制。  
(不定休)

ふらざ募金クーポン 有効期限:Q9年6月末日

〈新規のお客様〉  
ふらざ限定特別価格にてご提供

※来店時にご持参ください ※他サービスとの併用不可

AVIGNON ☎029-857-8668

完全予約制 | 男性歓迎 | **子連れ歓迎**

つくば アビニオン  
AVIGNON

丁寧なカウンセリングとクオリティの高い技術で、大人女性の“なりたい”を叶えてくれる



「常にお客様に輝いてほしい」との想いで、理想のスタイルと美しいツヤ髪に導いてくれるヘアサロン。一人ひとりの髪質を見極めて施術を提案し、あなたのライフスタイルをより豊かにしてくれます。

～\*.\*初来店の方限定の特別メニュー\*.\*～(税込)

■カット(ブロー込) [予約あり] ..... 3,800円~▶2,800円  
■カット+カラーリングorパーマ ..... 8,600円~▶6,500円  
■カット+リカルパーマ ..... 13,000円~▶8,600円  
■カット+縮毛矯正+トリートメント ..... 18,200円~▶13,000円  
■前髪縮毛矯正(ドライ込) ..... 5,000円~▶3,000円  
■アールウェーダ(シャン、ドライ込) ..... 5,400円~▶3,200円  
■4層トリートメント ..... 2,200円~▶1,500円

☎029-857-8668  
つくば市東原3886-1  
営/9:00~19:00  
休/火曜、第3月曜  
駐/あり  
※事前の予約がお勧めです。  
※スタッフ募集中!P55

ふらざ募金クーポン 有効期限:Q9年6月末日

〈新規限定〉ふらざ掲載価格にてご提供!!  
(新規でなくてもOK)他メニューとの併用で  
TOKIO インカミトリートメント3,000円

※シャンプー・ブロー込 ※他サービスとの併用不可  
※予約時に「ふらざ見た」とお伝えください

Velocca ☆ ☎029-875-6758

予約優先制 | カード可 | **子連れ歓迎**

つくば ヴェロッカ  
Velocca ☆

きめ細やかな接客で“なりたい”を叶える大人のヘアケアサロン



筑波大近く♪目の前には公園があり並木道の木漏れ日が心地よく入り込む、落ち着いた雰囲気のあるサロン。

☆初めてご来店の方お試し価格☆

カット ..... 3,800円  
カット+カラー ..... 7,800円  
カット+イルミナカラー ..... 8,600円  
カット+オーガニックカラー ..... 8,600円  
カット+コスメパーマ ..... 7,800円  
(+2,000円でデジタルパーマに変更可)

カット+根本縮毛矯正+毛先デジタルパーマ ..... 12,980円

縮毛矯正+トリートメント(+2,100円でカット付)7,600円  
アルガンオイルを使用し、髪の内側まで補修・浸透!美髪はもちろん、効果も長続き!

☎029-875-6758  
つくば市天久保3-6-2  
営/10:00~19:00 駐/あり  
休/火曜、第3月曜  
※クレジットカード可  
※全メニュー税込価格  
シャンプー・ブロー込

完全予約制 | カード可 | 男性歓迎 | 着付可 | **子連れ歓迎**

つくば ミル  
Mille hair

「今までの雰囲気から変えてみたい」、と思う貴方にこそ、おすすめしたいサロン。

「パーマは髪が傷みそう...」そんなネガティブな言葉を払拭してくれるANTI面長のパーマ技術、「パーマをかけて髪が良くなる」をコンセプトに1人1人に似合うデザインを提案してくれる。



ご夫婦2人、少人数の完全予約制サロン。土日祝日はすでに予約がいっぱいになるため、1週間前のご予約がおすすです。

デザイン性の高いくせ毛風パーマの先駆者、表参道のANTIのトップスタイリストの経験の持ち主。美容業界を常にリードしてきた最新技術でなりたい髪を叶えてくれる。技術が高いうえに、お客様連れも歓迎で、子育てママもきれいになれる。素敵なお夫婦サロンで居心地も非常に良いのも魅力です。

- カット ..... 5,000円
  - オーガニックカラー7,500円 (リタッチ6,500円~)
  - パーマ(カット込) ..... 14,500円
  - キッズカット(検定取学) ..... 2,000円
  - セット ..... 4,000円~
  - 縮毛矯正(カット込)15,000円
- ※価格は税別表示 ※ご夫婦・ご家族揃っての予約で親切施術も可。

☎029-828-7377  
つくば市東新井20-7  
営/【月~土】9:30~【日祝】9:00~  
最終受付(全メニュー)  
【月~土】18:00【日祝】17:00  
休/火曜日・6/5月・6/19月



予約優先制 | **子連れ歓迎**

つくば マーヌ  
MARNE

梅雨や暑い日にも涼しげなスタイルに! ぐせ毛対策もお任せできるサロン



雨の日は髪がまとまらない、とお悩みの方に特にオススメ。丁寧なカウンセリングで髪質を見極め、自宅で簡単にセット可能なスタイルに仕上げられる、と大好評!

新規限定 **カットメニュー 30%OFF**

◇メンズカット ..... 4,000円~▶2,800円 (シャンプー・カット・シャンプー・シェーブ・ブロー込)  
◇レディースカット(カット・ブロー) ..... 4,200円  
◇中学生以下 ..... 3,000円~▶2,100円 (シャンプー・カット・シャンプー・シェーブ・ブロー込)

\*.\*ふらざキャンペーン\*.\*  
◇メンズカット ..... 4,000円~▶3,500円  
◇ポイントイレートパーマ ..... 3,000円~▶2,500円  
◇アッシュカラー ..... 3,500円~▶3,000円  
◇パーマ ..... 4,500円~▶4,000円

※出張施術も承ります ※曜日や時間帯、ご相談下さい。  
高齢の方やおからの不自由な方など、外出が難しいサロンに行きたくても行けない、という方のために、ご自宅までお伺いします。

☎029-875-9566  
つくば市吾妻3-8-10  
ロワール502  
営/10:00~20:00  
休/火曜 駐/あり  
※「MARNEつくば」で検索!  
※全て税別表記

MARNE [マーヌ] ☎029-875-9566

(新規限定)カットメニュー30%OFF  
(新規でなくてもOK)学生限定、メンズカット  
初回2,800円(2~3回目3,000円)

※1枚で1名様まで ※他サービス併用不可  
※予約の際に「ふらざ見た」とお伝え下さい

ふらざ募金クーポン 有効期限:Q9年6月末日

予約可 | カード可 | 予約優先制 | 男性歓迎 | **子連れ歓迎**

つくば シャイン  
Shine

湿気対策はShineにおまかせ!綺麗な髪づくりの為に6月は炭酸泉サービス!



100%植物系カラー染料  
成分のシリコンレスカラー  
オフカラー(取り残し)レス

女性スタイルリストも  
いるので女性希望の方  
もOK!

来店する度に手入れが楽になり、髪質も良くなる評判のサロン。最新イルミナカラーやTokioシリーズなどで確実に髪が美しくなります!是非体験してみてください。

全てのお客様に「炭酸泉」無料サービス!

●ヘッドスパ ..... 1,500円~5,500円  
●カット(シャンプー・ブロー込) ..... 4,500円  
●カラー(根元) ..... 5,000円  
●ハイトーングレイカラー(根元) ..... 5,500円  
●オスメリTokioストレートパーマ ..... 16,000円  
●Tokioフラーレデジタルパーマ ..... 13,000円  
●Tokioトリートメント ..... 4,000円  
●年間カラーリングチケット ..... 5回20,000円/10回37,500円  
●オスメリイルミナカラー ..... 7,300円

☎029-855-8806  
つくば市二の宮2-12-14  
営/10:00~20:00  
(カット+カラーorパーマ18:30、  
カット19:00まで受付) 日曜9:00  
~19:00 駐/あり  
休/月曜

Shine ☎029-855-8806

全てのお客様に炭酸泉サービス!  
新規のお客様表示価格より20%OFF!

※1枚でお友達もOK ※ご来店時にクーポンをご持参ください  
※他サービスとの併用不可

ふらざ募金クーポン 有効期限:Q9年6月末日



ぶらざ募金クーポン 有効期間:29年6月末日

**〈ご新規〉全メニュー10%OFF!**  
**〈会員様〉ライトフェイシャル10%OFF!**

※必ずぶらざクーポンをご持参下さい  
 ※1枚で1名様まで ※他のサービス券との併用不可

Hair base collection arch+ ☎029-875-3294

完全予約制 | カード可 | 男性歓迎 | **子連れ歓迎**

ヘアベース コレクション アーチ  
 Hair base collection arch+

スタイリストは全員30代、美容歴10年以上。  
 エイジングケアにこだわった施術が人気。



「関わるすべてのお客様と一生のお付き合いがしたい」とオーナーの理念。質の高いおもてなしで、30代～70代の大人の女性から選ばれるのも納得。

- 初めて来店の方限定
- カット.....通常5,000円→4,500円
  - カラー.....通常6,980円→6,282円
  - パーマ.....通常5,980円→5,382円
  - トリートメント.....通常3,500円→3,150円
  - デジタルパーマ.....通常9,300円→8,370円
  - ストレート.....通常13,000円→11,700円
- 初回限定 会員様
- NEW!ライトフェイシャル**通常5,000円→4,500円  
 今年からスタートしたお肌に水分が落ちるフェイシャルエステ。会員様初回限定で導入キャンペーンによりクーポンで10%OFF!

☎029-875-3294

土浦市川口2丁目1-14  
 スカイハイ川口1F 駐/あり  
 営/8:30~17:00(カット最終受付)  
 ※パーマ・カラーは16:00最終受付  
 休/火曜  
 http://arch-world.biz/

ぶらざ募金クーポン 有効期間:29年6月末日

(新規限定)ヘアエステが初めての方、初回から3ヶ月間2,000円OFF!!  
 (新規でなくてもOK)伊藤・伊藤ご指名で、  
 眠れるヘッドス/通常8,800円(カット無)→5,400円!!

※クーポンのご提示が無い場合、対象外とさせていただきます。  
 ※必ずご提示をお願いいたします。※他券併用不可 ※1枚で1名様まで

La fonte [ラ・フォンテ] ☎029-855-1243

完全予約制 | 着付可 | **子連れ歓迎**

つくば ラ・フォンテ  
 髪質改善ヘアエステサロン La fonte

梅雨を乗り切るには、ストレートエステがおすすめ! 湿気に負けないサラサラヘアに♪



「髪を傷めない」ではなく、パーマやカラーを繰り返す度に栄養補給!美しい髪を取り戻してと話題!「本当に髪を大切にしていきたい」という方に支持されています。

- 3ヶ月後、あなたの髪で体験して下さい
- ヘアエステが初めての方は、  
 初回から3ヶ月間2,000円OFF!!
- ストレートエステ.....21,600円→19,600円(税込)  
 髪に負担が掛からない特殊な薬剤を使い、ダメージも軽減。今までの髪も矯正のようなダメージの心配はありません。
- トリートメントエステ14,040円→12,040円(税込)  
 ※全てカットと一緒に施術/スチリング/ドライ/カット/カラー/トリートメント
- カラーエステ.....15,120円→13,120円(税込)  
 ※全てカットと一緒に施術/スチリング/ドライ/カット/カラー/トリートメント
- 初回ご来店の方は、髪の状態を正しく把握する為、カウンセリングに30分~1時間程度かかります。(リネージュカラー診察込み)
- ご指名キャンペーン!  
 [1日各3名様限定]  
 ★板橋・伊藤ご指名で、  
 眠れるヘッドスバ(カット無)  
 通常8,800円→5,400円!!

☎029-855-1243

つくば市二の宮1-13-3  
 営/10:00~19:00(土日祝9:30~)  
 休/火曜 駐/完備  
 ※丁寧な施術のため、時間に余裕をもってご来店下さい。  
 ※スタッフ募集中!詳細P55へ

ぶらざ募金クーポン 有効期間:29年6月末日

★新規のお客様★  
 ぶらざ限定特別価格にてご提供

※他のサービスとの併用不可  
 JEWEL ☎029-828-8448

完全予約制 | カード可 | 男性歓迎 | 個室あり | **子連れ歓迎**

つくば ジュエル  
**JEWEL**

月~土はカラー・パーマ19時最終受付!  
 だから仕事帰りにも通えます。



日差しがたっぷり入るアジアテイストの店内からは、筑波山が一望でき心休まる時間を過ごせます。

- 大学生特別メニュー
- カット+根本カラー.....5,400円
  - カット+カラー.....6,750円
  - カット+パーマ.....6,750円
  - カット+根本矯正.....7,830円
- 新規のお客様限定!お試しプライス!
- 一般カット.....3,780円
  - カラー根元.....3,240円 カラー全体.....5,180円
  - カット+カラーorパーマ.....7,610円
  - カット+トリートメント.....8,640円
  - カット+縮毛矯正.....10,800円
  - トキオトリートメント.....単品3,240円

☎029-828-8448

つくば市花室1569-1  
 営/10:00~19:00(最終受付)  
 日曜のみ9:00~18:00(最終受付)  
 休/火曜、第3月曜  
 駐/あり  
 http://hairsalon-jewel.com

予約優先制 | 着付可 | カード可 | **子連れ歓迎**

つくば シェア  
 hair make share

大人の女性が通う、  
 ふんわりツヤ髪が得意な美容室。  
 お客様の一日を有意義に過ごして頂くために、朝は9時からOPEN。おとなの髪の悩みに合わせたショートやボブ、また白髪を活かしたカラーが得意のサロン。ママさんスタッフも在籍しているので子連れのお母さんも安心。



- カット(S・B込).....4,500円
- カラー(S・B込).....5,000円~
- パーマ(カット・S・B込).....9,000円~
- トリートメント.....3,000円~

ゴッドハンドによるヘッドスバ  
 20分.....3,500円  
 45分.....6,000円  
 60分.....8,000円

美容室shareでは、南フランスで生まれたヘッドスバ「バルネフトレール」を取り扱っている。フランス産で50年以上愛され続けている、高級スカルプ&ヘアケアブランド。

※表記の価格は全て税別です

☎029-875-8322

つくば市二の宮3-27-2  
 グリシーヌヴィリア103 駐/あり  
 営/平日9:00~19:00  
 土日祝9:00~18:00  
 休/火曜・第2水曜  
 http://share-h.com

hair make share ☎029-875-8322

新規のお客さままで平日限定!  
 カット500円引きorパーマ・カラー1,000円引き

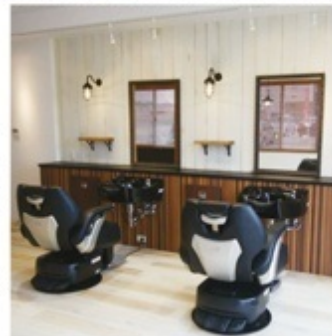
※ご来店時必ずクーポン券をお持ちください ※他のサービス券などの併用はできません

ぶらざ募金クーポン 有効期間:29年6月末日

予約優先制 | **子連れ歓迎**

つくば ロルフ  
 Barber shop Rolph

NEW OPEN!「万博記念公園駅」  
 徒歩1分の男のプライベートサロン!  
 理容歴16年のスタイリストが最初から最後までマンツーマンで対応。白と黒を基調としたヨーロッパ風のモダンで落ち着いた雰囲気の中、時間に余裕を持った間隔で予約を受け付けており、一人一人きめの細かい丁寧な施術を心掛けている。全てのメニューにシェービングはもちろんフェイスパック付きで、清潔感のある男の身だしなみを徹底的に整えてくれる理容室。



- ご新規様限定!  
**OPEN記念特別価格!!**
- カット.....4,000円→3,000円
  - カラー+カット.....8,000円→6,000円~
  - パーマ+カット.....8,000円→6,000円~
  - 縮毛矯正+カット13,000円→10,000円
  - カット&クループス5,500円→4,500円
- ※表記は全て税込価格です
- すべてのメニューに、  
 シャンプー・シェービング・フェイスパック付!



スタイリスト  
 白川さん

神奈川県を皮切りに、つくば市内で研鑽を積み独立。おほかで物議のやわらかい雰囲気の魅力で、クシの入れ方ひとつから丁寧・正確な施術が売り。

☎029-893-5540

つくば市島名2293 (園跡C21-1)  
 ジャドールンツク1102  
 営/平日10:00~21:00  
 土日祝9:00~20:00  
 休/不定休 駐/3台あり  
 http://rolph.jp

Barber shop Rolph [ロルフ] ☎029-893-5540

ぶらざ限定特別価格にてご提供

※必ずぶらざクーポンをご持参下さい ※1枚で1名様まで ※他のサービス券との併用不可

ぶらざ募金クーポン 有効期間:29年6月末日

ぶらざ募金クーポン 有効期限Q9年6月末日

利用料500円→400円(税込)

※初めてご利用の方に限り  
※クーポンを交付してお渡ください

健康維持・増進 トレジムつくば ☎029-895-6677

トレーニングジム | 子連れ歓迎

つくば 健康維持・増進 トレジムつくば

会費不要!その都度の利用料500円だけで好きなだけトレーニング!



28年以上のキャリアがあるベテランのトレーナーが指導。無料で個人トレーニングのアドバイスもしてくれるので、安心してトレーニングに望めます。

入会費・年会費不要!!  
レッスン料込!時間制限なし!  
いつでも1回500円(税込)

通常11回のところ  
→12回チケット5,000円(税込)  
※6月まで

☎029-895-6677  
つくば市上横場2573-90  
営業/9:00~21:00  
休/月曜  
(日曜定休が月曜に変更しました。また、月毎に変動あり)  
駐/あり

ぶらざ募金クーポン 有効期限Q9年6月末日

ドリンクメニュー200円引き

※会計時に提示  
※1枚で1名様のみ有効 ※他サービス券との併用不可

Cafe&Herb ROOT [ルート] ☎029-893-4694

予約優先制!

つくば Cafe&Herb ROOT

ハーブの力で体質改善!!つくば市初のメディカルハーブ専門店。



薬剤師のオーナーが体調・気分・目的に合わせてハーブのオリジナルブレンドを処方する「ハーブティー外来」。誰でも気軽に習慣化できる健康維持法として人気。

ハーブティー外来  
生活習慣病、更年期、生理不順、不眠、アレルギー、花粉症、ストレス、ダイエットなど1人1人に合わせてオリジナルハーブティーをお作りします。

わかりやすく大人気のハーブ講座。  
参加者募集中!(事前予約制)  
ハーバルセラピスト講座.....水曜10:00~12:00  
セラピストorコーディネーター講座 水・金曜18:30~20:30  
●ハーブティー400円 ●タピオカドリンク450円

☎029-893-4694  
つくば市二の宮4-1-26  
営業/10:00~18:00  
(ランチ:11:00~14:00)  
休/月・火曜日 駐/あり  
※その他、テイクアウトOK  
のドリンクも充実

# キレイ & 健康 健康特集

湿気が高く、日々の気温差も激しくなる6月は、1年で最も体調を崩しやすいといわれる時期。



評判のサロンや病院など、  
からだメンテナンスに  
おすすめのお店をご紹介します!!

多くの方に出会い、人の魅力に気づいたからこそ見えることがたくさんあります

【塚本晴香オーナー】  
ジオリッチシフォン

エステオーナーでもある塚本さん。"お客様や仲間をより内面から輝かせることができたなら..."そんな思いがあって、学んできた数秘術と成功法則。「自分の才能に気づいていなかったり、悩みを抱えている女性の力になりたい」とエステの枠を超え、健康なココロになるお手伝いをしてくれる。

掲載 P.18

「爪トラブルのお悩みを一緒に改善致します!」

ネイルサロン「pinkystyle」  
【つやま美生】

爪の悩みを抱えた10~70代の幅広い層が通うサロン。爪のトラブルを、メディカルアロマを使ったケアを取り入れたネイリスト歴10年以上の技術で、本来の健康で美しい自爪を取り戻してくれます。先生の飾らない人柄が男女共に支持されています。

掲載 P.18

## 健康のプロに、 お店の魅力について 聞いてきました!

30分の全身振動トレーニングで筋力をつけ、姿勢と動きを美しくします。

【トレーナー 石島さくら】  
パワープレートつくば

パワープレートつくばでは医療機関、スポーツ施設、エステ業界など様々な分野で様々な効果を出しているパワープレートを使い、専門のトレーナーと一緒に1対1のトレーニングを行います。だから、短時間で理想の身体になります。

掲載 P.18

茨城初!ヘッドマツサージ専門店  
オーナーは講師も務める確かな技術

【豊嶋オーナー】  
バナナケア

リピーター続出と評判のヘッドマツサージ専門店。水やオイルを使わず、完全手技でツボが集中する頭を丁寧にじっくり芯までもみほぐす。症状に合わせて、頭皮のみも方を変えていくオーナーオリジナル技術は格別。頭痛・首肩コリ・不眠症などつらい症状でお悩みの女性の方...効果を実感してみてください。

掲載 P.18

足裏の施術だけで、  
どんな身体の悩みも解決!

【オーナー】  
本格足裏あんこ屋

的確な手技で的確な箇所をもみ解してくれる足つぼ。病院や他へ行ってもどうにもならなかった身体の悩みが、1度の施術で効果を実感できます。痛みにも個人差はあるものの、「痛いところは頑強だった証拠」と励ましてくれる心優しいオーナーも評判です。

掲載 P.17

見た目、味、香りすべて◎  
ハーブのパワーで体質改善。

【オーナーおみちるさん】  
Cafe&Herb ROOT

ハーブは人の生活に役立つ植物の総称。その中でもメディカルハーブと呼ばれる、体調・気分・目的に合わせてオリジナル調合をした「ハーブティー外来」のお店がつくば初上陸!生活習慣病、健康維持、不眠、アンチエイジング、ダイエットなど様々な悩みを多数改善してくれます。

掲載 上記

【お客さまの声】  
耳鳴りと目まいがひどくて病院へ行きましたが、特に何でもないと言われました。ただ、どうしても解消がしなかったのであんこ屋さんに定時施術をしていただいたところ、案(ラク)さを実感。3回の施術で悩みが解消。定時ほどの驚きを知りました。(40代男性)

完全予約制 | 当日可!

**つくば 本格足裏 あんこ屋**

足つばで  
肩こり、腰痛、不眠を解消へ



当日の予約も可能なため、「疲れがたまってきた」と思ったらすぐ駆けつける常連客も多数!

足つばで偏頭痛・不眠・慢性疲労・肩こり・腰痛など、これまでどうにもならなかった様々な不調、凝りを正確に楽(ラク)してくれる。施術後は驚く程の違いを実感されるお客様が多数。

めまい、偏頭痛、首こり、慢性疲労、  
冷え症、生理痛、生理不順、更年期、坐骨神経痛、肩こり、腰痛、不眠でお困りの方必見。  
確実に根本から解消します。

- 足裏(約60分・足浴付).....4,000円
- 足裏+全身(約130分・足浴付).....11,000円

☎080-2670-7680

つくば市春日2丁目  
※予約時に場所をお伝えします  
駐/あり(No.2に駐庫)  
営業/10:00~22:00(最終予約)  
休/月曜 ※最新情報は「本格足裏あんこ屋」で検索!

【カイロプラクティックとは】本場米国では国家資格でドクターと呼ばれています。院長は米国へ留学し、技術、解剖学、生理学等を習得したこの道18年のベテラン。病院で「良くならない」と言われた娘さんの脊柱側弯症が改善した経験から、この技術の偉大さを実感し、より多くの方の身体を良くしたいとの思いで開業。

完全予約制!

**つくば 骨格矯正・病院で原因不明と言われる症状改善**  
カイロプラクティックサロン **総健美館** つくば店

自律神経の不調や、原因不明のつらい症状...改善実績多数の信頼サロン



院長は、文部科学省後援「健康管理能力検定1級」保持者。

★ご相談は無料!お電話で症状をお知らせ下さい(受付:月~土)  
[こんな症状の方、ご相談下さい改善例多数!]  
自律神経の不調・手足のシビレ・めまい・耳鳴り・偏頭痛・不眠症・便秘・首肩のこり・腰痛・関節の痛み等  
朝起きられない、疲れやすい、やる気が出ない...。実は背骨の歪み等から来る自律神経の不調が原因かもしれません。歪みを正して改善した例多数一度ご相談を。

栄養・運動・睡眠の総合的な指導で再発も防止  
ゆがみ検査+骨格矯正+カイロプラクティック(約90分)  
通常8,400円→初回半額 **4,200円**  
当日次のご予約を頂いた方は、次回施術5,000円!!  
成長期のお子様にもオススメです。  
よく眠る習慣など、姿勢を正すことにより効果が期待された例が多数あります。  
通常8,400円の施術→  
初回限定 中学生以下**2,000円** 高校生**3,000円**  
出張施術も承ります。

☎029-857-1891

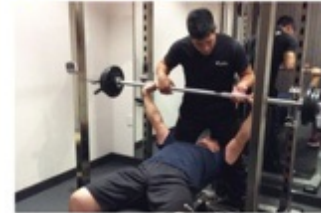
つくば市桜3-4-1-704  
営業/10:00~20:00(火・木・土)  
(予約のお電話は月~土)  
※土曜は早めのご予約が  
お勧めです。  
※下館店もあります。

ぶらざ募金クーポン 有効期限:29年6月末日  
体験レッスン無料!  
更にご入会20,000円無料!  
※事前にお電話にてご予約ください  
CHANGE ☎029-846-1877

完全予約制!

**BodyMake&Diet**  
つくば **CHANGE** [チェンジ]

「たった2ヶ月で自分を変える」あなただけのプログラムで理想の身体を実現。



「トレーニング」「食事指導」「生活習慣の改善」をプロが徹底的にサポート!

一人ひとりの体力・持病・怪我なども把握した上で、個人に合わせたプログラムをプロトレーナーが作成。20代から70代まで通り、無理なく結果に応じてくれる。

まずは無料体験をお試しください!  
入会金20,000円  
①無料カウンセリングお申込み  
②無料カウンセリング  
③入会のお申込み④トレーニング開始  
基本料金/入会金**20,000円**  
基本(16回※目安2ヶ月)**200,000円**  
※開業価格は全て税別です

☎029-846-1877

つくば市松野木99-31  
営業/7:00~23:00  
駐/あり  
休/不定休  
http://change-mk.com  
info@minoaka-1.com

ぶらざ募金クーポン 有効期限:29年6月末日  
掲載価格にて施術いたします  
※初めてご利用される方に限ります  
※ご予約の際は「ぶらざ見た」とお伝えください  
柳生整体院 ☎029-875-6530

予約優先制!

子連れ歓迎  
**柳生整体院**

まずは受けてみて下さい!  
効果を実感している方が多数!



院長自身、うつ病・腰痛に苦しみが、整体で解放された経験から約10年技術を学び、2009年に開業。

肩のこり、腰の痛み、坐骨神経痛、頭の痛み、顎関節症、目の痛み、更年期・産後の骨盤矯正等に相談ください。

内臓をリラックスさせる施術で、交感神経と副交感神経のバランスを整えるだけでなく、肩こり・腰痛・頭痛にも有効な優しい手技を体験してみてください。  
《通常料金》 【コース①】6,000円  
●初見料 1,000円 【コース②】5,000円  
(問診・検査等) 肩のこり・腰の痛み  
じびれなど  
「ぶらざ見た」で  
両コースとも初回**2,980円**

☎029-875-6530

牛久市ひた野西3-24-7-104  
営業/9:00~12:00  
14:00~19:00  
休/水曜・土曜午後・祝祭日  
駐/あり

10年前から近視進行抑制の治療を行い、信頼が厚い。常に最新の医学的な研究結果に基づく治療法も導入し、近視が進行しやすいお子様も安全に受けられる治療の選択肢が豊富。最近ではオルソレンズの他、近視進行を抑制する目薬も登場。お子様の近視でお悩みの方はぜひご相談を。

【二瀬 隆寛】  
さくら眼科クリニック  
院長

全てを患者さん目線で考える  
良心的なクリニック  
掲載 P.18

ひとりに満足してもらえない最良の施術をしたいという思いと、長年の経験と知識を持った医療従事者だからこそできる質の高い整体。些細な身体の不調や慢性的な痛み、骨格調整をはじめ、交通事故治療の相談にも対応。確かな技術で痛みを改善したい方におすすめです。

【青島 先生】  
つくばみなみ整体室  
院長

信頼と実績の21年。ここでしか受けられない  
オンラインワンの整体技術。  
掲載 P.18

某トレーニングジムで、多くの方々の結果にコミットしてきたプロトレーナーが担当。「たった2ヶ月で自分を変える」をコンセプトに圧倒的なコストパフォーマンスとマンツーマンだからこそ、しっかり会話をしながら結果を目指すトレーニングジム。

BodyMake&Diet  
CHANGE(チェンジ)  
【トレーナー 早川 さん】  
院長

完全個室、最新メソッドで専属トレーナーとマンツーマンで行う予約制のボディメイク。  
掲載 上記

運動初心者・高齢者・疾患予防目的の方でも楽しく続けられるように、プロトレーナーが無料で個別指導してくれる。施設は中学生から利用でき、回数券は家族で共有OK。毎日行われているプログラムレッスンも利用料だけで無料で参加できる。キッズスペースもあり子連れでも安心。

柳生整体院  
【柳生 寛典】  
院長

1回500円の利用料だけでOK!  
気軽に利用できる、アットホームなジム。  
掲載 P.16

10分×3回の短時間・高強度のサーキットトレーニングを「テトラ・メソッド」として独自開発。ハイテンションな音楽・ブラックライトの演出・心拍数表示システムにより見える運動効果を実現。この非日常空間の中で、より健康で魅力的な自分になれるサービスを体感できます。

【加藤 祐毅 さん】  
Tetra(テトラ)土浦店  
院長

土浦市に7月オープン予定の  
フィットネス  
掲載 P.19

血液を綺麗にするカッピング療法・吸玉療法での施術を行っている。痛みがひどい場合や長く続いているときには、まずは整体やカイロプラクティックに行く前に、必ず整形外科や病院の受診をお勧めしている。(骨の病気が内臓疾患が原因で痛みがある場合があるため)

【川村 代典 さん】  
荒川沖療院  
院長

開業して27年。  
老舗のカイロプラクティック整体院。  
掲載 上記

熟練の手技による調整で身体の歪みを改善するだけでなく、食事や睡眠、生活習慣まで含めた指導が好評。一時的ではない根本的な改善につながるため、「一生このまま、と諦めていた不調から解放された」と喜びの声多数!現役スポーツ選手や、整形外科医などの専門家も通っている実力派サロンです。

総健美館 つくば店  
【増岡 隆寛(院長)先生】  
院長

自律神経の不調など、  
病院で原因不明と言われる症状改善に定評あり  
掲載 上記

身体の不調は脳の疲れが原因の場合も。脳もひとつの臓器。内臓をリラックスさせる施術で内からほくほくしていき、交感神経と副交感神経のバランスを整え、身体が本来持っている治療力や活力を発揮させてくれる。

柳生整体院  
【柳生 寛典】  
院長

院長による直接施術で  
頭蓋骨・内臓へもアプローチ!  
掲載 上記

頭の重い・睡眠障害・自律神経の乱れ・ホルモンバランスの乱れ・だるさ・疲労が癒えない・ひどい冷え性・顔のたるみ・くすみ・めまい等の症状でお悩みの女性の方へ、症状に合わせて施術内容を変えていきます。偏頭痛もちの中学生から87歳まで、幅広い年齢層に支持されています。

完全予約制 | 女性限定 | **子連れ歓迎**

**土浦 ヘッドマッサージ専門店 パナケア**

リピーター続出!!茨城県初★女性限定のヘッドマッサージ専門店



ゴットハンドの持ち主、オーナー自身が、一人一人に合わせてカウンセリングから施術まで一貫して行います。

頭痛・首肩のコリ・眼精疲労・めまいや体をスッキリさせたい方にオススメ。専門店ならではの確かな実力・知識があり、講師をも務める高い技術が評判です。

**顔のマッサージ** 脳脊髄液の循環をよくする高い、顔や首のマッサージはもちろんです。顔のツギツギが解消! 顔・足・肩・背中・肩甲骨も徹底  
【初めての方限定】 冷え性改善にもおすすめ  
60分 5,480円→6,000円 100分 10,800円→9,000円  
90分 9,720円→8,000円 120分 12,960円→11,000円  
仙骨フットマッサージ(腰痛緩和)上取+1,000円  
ラクラク肩甲骨の痛い足のむくみ取り+5,000円  
めまい専門マッサージ(90分)11,880円

☎090-1994-9795  
土浦市中村南4-8-16 駐/あり  
営業/11:00~16:00 駐/あり  
不定休 ※男性は紹介制  
※「茨城初」パナケア検索  
※通院中、偏頭痛の方もお気軽にご相談下さい。

ぶらざ募金クーポン 有効期限:09年6月末日  
**ぶらざ限定特別価格にてご提供**  
※はじめての方限定 ※他サービス併用不可  
ジオリッチシフォン ☎029-896-3648

完全予約制 | カード可 | 個室あり

**土浦 美容所登録サロン ジオリッチシフォン**

知る人ぞ知る、普段表に出てこない超有名な占い師直伝の特別な数秘術と成功法則。



ポジティブな指南で、未来を照らす道標として幸せに導くお手伝いをします。悩みを解き放った瞬間から緊張がとけ、前向きな気持ちに出会うことができます。

自分の本質・才能を知ることでココロを健康に...  
●数秘術(おまかな鑑定)(1時間)  
お一人分鑑定10,000円→8,000円(税別)  
●成功法則(詳細鑑定)(1時間)  
①才能 ②仕事とお金 ③恋愛と結婚  
どれか一つお選びください。  
お一人分鑑定50,000円→25,000円(税別)  
※各メニュー延長料金30分1,000円(税別)  
※他サービスは別料金が必要となります。

☎029-896-3648  
土浦市水田余東台2-4-12 駐/あり  
営業/平日:11:00~18:30  
(日祝9:00~17:00)  
休/火曜日・第2,3,4月曜日  
※複数人数・学生・高齢者割引あり

ぶらざ募金クーポン 有効期限:09年6月末日  
**ぶらざ限定特別価格にてご提供!**  
※1枚で1名様まで  
つくばみなみ整体室 ☎029-875-8755

完全予約制

**つくば つくばみなみ整体室**

受けて納得の整体がここにある。21年の確かな技術。



ウトウトしてしまう程心地よく、全身の骨格を整えていきます。小児や高齢の方、女性へのやさしい施術からガッチリ体系の男性やプロスポーツ選手の施術まで幅広く対応しています。

●30分コース.....3,000円  
●60分コース5,000円→4,500円(税別)  
●90分コース7,000円→6,000円(税別)  
●マトニディコース90分5,000円  
※安定期〜妊娠8ヵ月までの方  
日々の疲れやスポーツ前後のメンテナスなども、ぜひ、当院にお任せ下さい。  
-交通事故後の症状のご相談承ります。-

☎029-875-8755  
つくば市高野台2-15-33 駐/あり  
電話受付/8:30~21:00  
休/水曜  
※複数人数・学生・高齢者割引あり

ぶらざ募金クーポン 有効期限:09年6月末日  
**ぶらざ掲載価格より10%OFF!!**  
※ご利用者限定  
※来店時にクーポンをお持ちください  
Pinky♥Pinky ☎029-838-5055

完全予約制 | カード可

**つくば Pinky♥Pinky**

巻き爪・爪トラブルの原因を徹底的に解消!健康的な足元へ



本格的な夏を前に、キレイな足元を取り戻したい方必見!ネイリスト歴10年以上の技術で、今までのどの方法よりも美しく、ほとんど一度の施術で痛みを改善します。巻き爪以外の足のトラブルもご相談ください。

●フットカウンセリングのみ.....2,160円  
●フットケア.....4,320円  
●巻き爪ケア1分指2,160円 ●フット角質ケア2,500円〜  
●フットケア+カラー.....6,480円  
アロワを使用しフットスを使います  
●同時受付中!ネイリスト向け1day巻き爪ケア講習10,800円  
まつ毛が伸びるのびるのびる「まつ毛専用ビューティ」研スタート!

☎029-838-5055  
つくば市高野台3-2 駐/あり  
営業/8:00~18:00(最終受付)  
日・火曜10:00~17:00  
駐/完備  
※ネイルサロン、スクールも併設 ※男性の来店もOK

**お子様の視力低下でお悩みの方へ**

**お子様の近視進行を強力に抑える最新の目薬**

子どもの近視は、主に眼軸が楕円形に伸びてしまう(眼軸長が伸びる)ことで、ピント位置がずれることにより生じるケースが多くあります。近くで見ることが習慣化してしまうと近視になりやすく、一度眼軸長が伸びてしまうと戻ることがありません。

この目薬は、オルソレンズとともに、眼軸長の伸長を抑制し、近視の進行を抑制するという点で、自治医科大学他においても効果が確認されている、医学的データに基づく最新の治療法です。

毎日就寝前に1滴点眼するだけで、近視の進行を平均60%軽減させると言われています。副作用がほぼ皆無の近視抑制薬です。

この点眼薬は、アトロピンを0.01%配合させた点眼薬で、Singapore National Eye Center(SNECシンガポール国立眼科センター)の研究に基づいて開発されたものです。日本でも7大学(岡山医科大学、大阪大学、川崎医科大学、京都府立医科大学、慶応大学、筑波大学、日本医科大学)にて臨床研究中です。当院の目薬も臨床研究と同じ目薬を使用しています。

●本治療は自由診療となります。●目薬(1本5ml)は1回服用で1ヵ月の使い切りです。

このようなお子様におすすめです

□軽度または中等度の近視の方 □6~16歳の学童の方  
□1~3ヵ月毎の定期通院が可能の方

詳しくは、スタッフまたは医師にご相談ください。

**さくら眼科クリニック** http://www.sakura-ganka.com/ ☎029-850-5500  
日帰り日内障手術・硝子体手術

つくば市重木1424(筑波技術大学天久保キャンパス付近) 駐/あり

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●
15:00~18:00	●	●	●	●	●	●	●

**無料送迎** お1人で通院できない方や体の不自由な方のために、無料送迎を行っています。お気軽にご利用ください。

POWER PLATE TSUKUBA

パワープレート × エクササイズ

**パワープレート 体験レッスン**

期間限定 / 6/30(金)まで

**500円** (税込)

お申込み・お問合せ ☎0800-800-7175  
ppt\_info@protea.co.jp

※体験レッスンは事前のご予約をお願いします。  
※ご予約の際は月内予約枠を先にお伝えください。

パワープレートつくば

since 1990

おかげさまで **27** 周年

この写真が気になった人は...  
**カッピング療法・吸玉療法** 検索

一度、体験してみてください!

**[カイロプラクティック]**  
全身スペシャル.....4,000円  
全身3,000円 美容矯正3,000円  
部分施術.....2,500円  
【施術時間は全て60~90分程度】  
※すべて税込価格です

店舗情報は Google で **荒川沖療院** 検索

**荒川沖療院**  
☎029-843-2626  
土浦市荒川沖西2-8-2 | 8:00~18:30  
駐/あり 休/火曜 (その他休業あり)

**予約優先制** (当日予約OK!)

# N.Y.や東京で話題！ 最先端のフィットネスが 7月、土浦に登場！！



「続けなきゃ」ではなく、  
「続けたい」と思える空間！

暗闇 × 音楽 = ハイテンション！

## ”テトラメソッド” テトラフィットオリジナルプログラム 超燃焼系サーキットトレーニング

30分で500kcal消費！

スライディングボード & バトルロープ      トランポリン      エルゴメーター

## 最新マシン導入！

ジムエリア会員  
3,500円/月

### ■会員プラン

入会金(税込)	10,000円	事務手数料(税込)	5,000円
会員種別		利用可能時間帯	月会費(税込)
テトラ会員	フルタイム	10:00～閉店まで	5,980円
	ナイトタイム(平日限定)	17:00～閉店まで	5,480円
	デイトタイム(平日限定)	10:00～17:00	3,980円
W会員 (テトラ+ジム)	フルタイム	10:00～閉店まで	8,980円
	ナイトタイム(平日限定)	17:00～閉店まで	8,480円
	デイトタイム(平日限定)	10:00～17:00	6,980円
ジムエリア会員	フルタイム	10:00～閉店まで	3,500円
ハートレートベルト代(テトラ会員の方は必須)(税込)			4,800円

### ■ご入会時に必要なもの

- ・入会金 10,000円(税抜)
- ・事務手数料 5,000円(税抜)
- ・ハートレートベルト(テトラ+W会員必須) 4,800円(税抜)
- ・2ヶ月分の月会費
- ・クレジットカード
- ・ご本人確認書類



### ■店舗情報

**TetraFit テトラフィット土浦店**  
Entertainment x Fitness  
茨城県土浦市蓮河原新町4181 ワンダーレックス土浦店2階

営業時間	火～金	10:00～22:00	店休日	毎週月曜
	土	10:00～21:00		第2水曜
	日	10:00～19:00		

## 先着100名様 限定特典あり!! Web先行入会受付実施!!

先着入会特典①  
入会金&事務手数料  
通常入会金10,000円(税抜)、  
事務手数料5,000円(税抜)のところ

**0円**

先着入会特典②  
ハートレートベルトプレゼント!  
※通常4,800円(税抜)、オリジナルプログラムのテトラ会員をオトクに申し込むチャンス!

お申し込みはこちらから

6月1日より受付

<https://goo.gl/mlwVva>

詳しい内容は上記URLにてご案内しております。

### ■MAP



※掲載の画像はイメージです。

心躍る、イチ押し

# 肉

## メニュー

夏に向けて

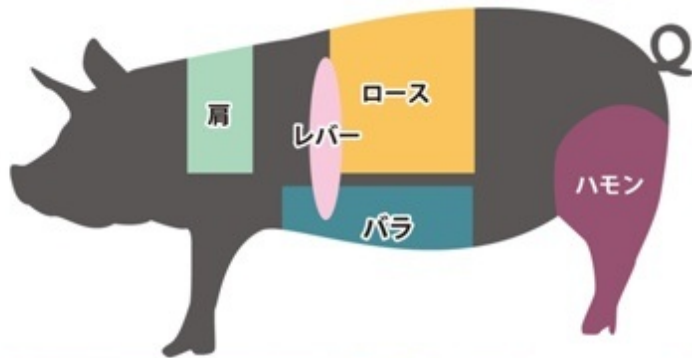
スタミナ補給!



### 豚肉の部位辞典

あの豚肉メニューはココ!

# 豚肉



お肉には、筋肉や皮膚の元となるタンパク質をはじめ、夏バテや疲労回復をサポートするビタミンやミネラルが豊富でスタミナ補給に大活躍! 今注目の赤身肉には、脂肪燃焼を促すL-カルニチンも豊富でダイエットにも◎

もうすぐ夏本番のこの時期に、美味しいお肉でスタミナをつけて、今年の夏は疲れ知らずで乗り切りましょう!



ロース

和豚もちぶたのグリル 1,600円(税別)

きめ細かく舌触りの良い肉質が特徴の和豚もちぶたを使ったグリル。ひとくち食べれば、その豊かな旨味と肉の柔らかさ、そして、とろけるような脂の軽さと甘さに悶絶するはず!



ロース

かぶらぎ豚の厚切り肩ロースステーキ(250g) 1,280円(税別)

千葉県産のブランド豚である錦木(かぶらぎ)豚。脂肪の質作りにこだわった事により豚特有の臭みを感じず、奥深くさっぱりとした味わいが特徴。ボリュームたっぷりのステーキです。



ロース

“伝説の下妻金豚”骨付きロース(100g) 258円(税別)

肉汁と風味を閉じ込め、程よい肉質も味わえる部位。味付けはシンプルほど、美味しい豚肉の違いが分かります。当店の骨付きロースのカットは美味しさを追求した厚みです。

「どんな場面でも喜ばれる

お酒をご提供したい！」と

小野酒店のお酒をこよなく愛すスタッフ、  
佐藤さんがオススメをご紹介します！



お肉との相性  
**Good!**

醸し人九平次

パリ・ミツ屋レストランでも求められている  
蔵元萬東酒造さん。メディアをはじめ、  
人気日本酒雑誌でも注目の的だ。



- 1.human 純米大吟醸.....720ml 2,888円
- 2.別荘 純米大吟醸.....720ml 4,245円
- 3.旗の地 純米大吟醸.....720ml 3,639円
- 4.黒田庄に生まれて 純米大吟醸.....720ml 2,310円

※1, 2は1800mlもあります

店長の  
オススメ  
夏酒



たまがわ  
**玉川 純米吟醸  
アイスプレーカー**

500ml 1,100円・1800ml 3,000円  
1年前から予約しないとい入荷しない  
ロックが美味しい夏酒の大人気商品！  
氷を入れると、ガラッと変わり、爽快  
でフレッシュに。氷が解けても薄まら  
ず、どンドン濁り顔を見させてくれます。  
まるでぼやけた視界が一気に開けたよ  
うな感覚です。

瀬 祭

※本店では蔵元様との信頼のもと  
お取引をされているため、  
安心の定価販売



- フルラインナップにてご用意！
- ・瀬祭 純米大吟醸 50(1800ml)2,850円・(720ml)1,425円・(300ml)594円
  - ・瀬祭 純米大吟醸 39(1800ml)4,477円・(720ml)2,239円
  - ・瀬祭 純米大吟醸 23(1800ml)9,523円・(720ml)4,762円
  - ・瀬祭 180ml×3本 お試しセット2,500円
  - ・瀬祭 純米大吟醸 50 スパークリング(720ml)1,800円・(360ml)900円
  - ・瀬祭 純米大吟醸 39 スパークリング(720ml)3,100円・(360ml)1,550円
  - ・瀬祭 ケーキ1,500円・瀬祭煎餅700円

常時約600種類を旬に合わせて取り揃え  
美味しいお酒を楽しく提供する  
新感覚の空間です。  
また飲食店様には配達、  
発送をしております。  
お気軽にお問い合わせください。



**小野酒店**

平日 10:00～19:30 日祝 10:00～19:00

■研究学園店  
☎029-875-3324  
つくば市研究学園 3-19-1  
休/不定休

■土浦店  
☎029-821-2472  
土浦市川口 1-3-138  
モール 505E-104 休/水曜



ウサギダイニングバー  
produced by ガスバロ

掲載  
p.28



肩  
ボークスベアリブ マーマレード風味 1本490円(税別)

長時間コトコト煮込んだ、お箸でほぐれるほど柔らかい、ワイ  
ンによく合う逸品!採算度外視で仕入れた上質な豚肉を使い、  
様々な調理法を試行錯誤した上で辿り着いたシェフの力作!

モツ鍋・ブタ鍋・ホルモン炭火焼専門店  
もつまる

掲載  
p.29



レバー  
曜日・数量限定!あみレバー 580円(税込)

都内の有名店などで人気のあみレバーは、豚レバーの周りに  
網脂を巻いた一品。驚くほどクセの無い新鮮なレバーのぶ  
りっぷりの食感にジューシーな網脂が濃厚な味わいを奏でる。

バンザイ ナポリタン  
Banzai Naporitan

掲載  
p.30



バラ  
熟成豚の燻製ベーコンのせナポリタン 1,080円(税別)

【Banzai×Butchy Meat】究極こだわりナポリタンに、80日間  
熟成させて旨味を何倍にも膨れ上がらせた究極のベーコン  
をトッピング!究極同士の真つ勝負。旨くないわけがない!

カンビオ  
スペイン料理 Cambio

掲載  
p.30



ハモン(後足)  
セラノ、イベリコ・ベジョータの食べ比べ 1,500円(税別)

“美食の宝石”と言われ、世界中の美食家を虜にする純血イベリ  
コ・ベジョータの生ハムは、あなたの概念を変える旨さ136ヶ  
月長期熟成ハモン・セラノと食べ比べが出来る嬉しい一品。

CHARCOAL COOKING TSUKUBA  
炭火焼とイタリアン MAIS【mais】

掲載  
p.31



ロース  
仏産骨付き熟成キントア豚の炭火焼(2~3人前) 4,000円(税別)

非常に希少価値のあるキントア豚を、炭火でシンプルに。  
甘みのある上質な脂は、さっぱりとした口どけ。一度食べた  
ら他の豚肉は食べられなくなるほど美味しい絶品お肉!

ジュンブー  
炭火焼とパスタ&ワイン JUN BOO

掲載  
p.30



ロース  
やまと豚骨付きロース 1,980円(税別)

自慢の炭火焼は遠赤外線の効果で肉汁や旨味を逃さず中は  
ジューシー、外はカリッと仕上げた逸品。噛むほどに味わい深  
いやまと豚をオープンキッチンで楽しみながらいただける。



つつい  
創作料理 筒井

掲載  
P.27

リブローズ

国産リブローズの炙り揚げ 2貫500円(税別)

国産黒毛和牛を豪快に炙り、わさびと沖縄県産の塩でシンプルに味わう逸品。絶妙なレア加減で食べごたえ良く肉の旨みタップリ!シャリとのハーモニーをお楽しみ下さい。



ブラジル料理 シュラスコB

掲載  
P.26

イチボ

[火曜10食限定]ピッカーニャ(イチボ)のサンドイッチ 500円(税別)~

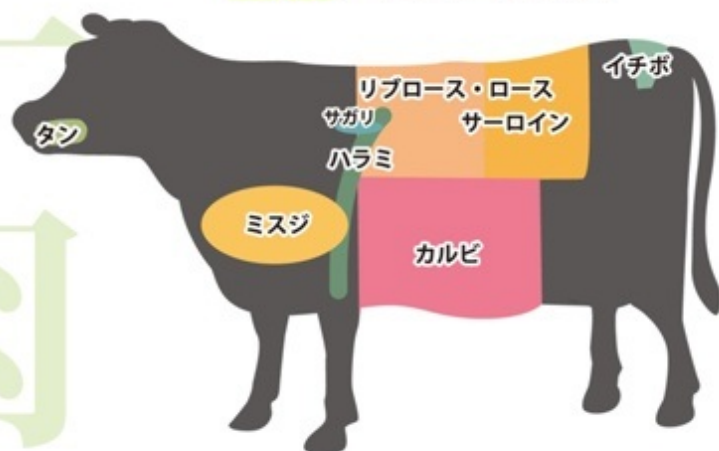
日本で「イチボ」の名で親しまれている希少部位。ブラジルでもシュラスコとして愛されていて、岩塩をふって炭火でじっくり焼いたお肉は肉質感が絶妙!

# 心躍る、イチ押しのも 肉 メニュー

あの牛肉メニューはココ!

牛肉の部位辞典

# 牛肉



ハナウマ  
ハワイレストラン HANAUMA

掲載  
P.28

ロース

[平日夜限定]肉フェア特製ステーキセット 1,880円(税別)

肉フェア期間限定で登場の特別メニュー!  
1人でもガッツリお肉を食べたい夜のために、ステーキにコーンライスとサラダがセット。ライスは大きく無料!!



ブッチー ミート  
Butchy Meat

掲載  
P.29

サーロイン

熟成肉サーロイン(100g) 2,500円(税別)

メディアでも取り上げられた熟成肉の有名店の職人からの直伝で、独特の熟成香、噛むほどに味わい絶妙な本物の熟成肉を時間をかけ製造。ご家庭でじっくり楽しめます。



焼肉赤牛 つくば本店

掲載  
P.28

サーロイン

厚切りサーロインステーキ 3,002円(税込)

ボリューム満点の250g!!豪州産の厳選サーロインは、しっかりとした肉の旨み特徴。レアでやわらかい仕上がりがですが、お好みで焼き加減を調整できるのは焼肉店ならではの。



きそじ  
木曾路つくば店

掲載  
P.27

サーロイン

和牛あみ焼き 1,800円(税込)

和牛サーロインを網で焼き上げたひと品。和食店ならではの調理法で、和牛の味を損ねずあっさりいただけます。山葵をつけてお楽しみください。



## ぷらざからの新提案!

6月はお父さんと一緒に、  
美味しい"お肉"を食べに行こう!

# 6/18(日)は 「父の日」

日頃、家族のために頑張っている  
お父さんに、美味しいお肉と美味  
しい時間のプレゼントはいかが?

インターネットのアンケートによると、  
お父さん達が欲しいものは・・・

- 1位 一緒に食事をする(外食)
- 2位 お酒
- 3位 感謝の気持ちを言葉で  
伝えてもらう

「価格.com」調べ

だそうです!

## 意外と知らない お肉の栄養!

### 牛肉 たんぱく質と鉄分 が豊富!

たんぱく質: 筋肉増強、疲労回復、免疫力の強化など  
鉄分: 貧血や手足の冷えを防止

### 豚肉 ビタミンB群を摂 るならコレ!

ビタミンB1: 夏バテや疲労回復に効果あり  
ビタミンB2: 肌や髪、爪を健康に保ち、  
ターンオーバーを正常に保つ効果

### 鶏肉 ビタミンAが豚肉や牛肉 の10倍以上! コラーゲンも豊富!

ビタミンA: 皮膚や粘膜の健康を保ち、眼精疲  
勞の軽減、骨の発育に効果あり  
コラーゲン: 肌の乾燥を防ぎ、  
シワやたるみを予防する美肌効果

### 羊肉 代謝を促進する カルニチンが豊富

L-カルニチン: 脂肪の燃焼を助け、血中の中性  
脂肪やコレステロールを減少

まだまだ続く  
オススメ肉メニュー



厚切りタン塩 980円(税別)

熟練の技で肉のかたい部分をきれいに除去。厚みがあるの  
に柔らかい口当たりで、肉好きも舌を巻くウマさ!良質なタ  
ンパク質が豊富で低カロリーなのも魅力、と人気急上昇中!



超大判ハラミ 1,480円(税別)

ダイナミックでボリューム満点!肉厚でジューシー!過度  
な脂肪と柔らかい肉質が人気をよび、女性一人で召し上が  
る方もいるほど!お客様から圧倒的人気を誇る逸品!!



黒毛和牛極上みすじ 1,480円(税別)

1頭から数百グラムしかとれない希少部位。赤身に綺麗  
で細やかなサシが入る。あっさりとした食感でありなが  
ら濃厚。後味もキリッとしたとろける味わい。



US熟成骨付リブロース400g 3,800円(税別)

リブロースをドライエイジングすることによって旨味と香  
りを内側に凝縮。焼きあがった時のふくよかな香りを楽し  
みながら、1人でもみんなでシェアしても楽しめます!



ハンガーステーキ(150g)[サラダバー付] 1,980円(税別)

【6月限定メニュー】ガツンと旨い赤身肉ステーキ。脂身  
が少なく柔らかい肉質が特徴。特製グリーンペッパー番  
油バターソースが食欲をそそり、美味しさ倍増!



ステーキコース 2,800円(税別)

手ぶらでBBQの方におすすめ!200gの牛サーロインに、牛ラ  
ンプ、季節の野菜、あらびきボークソーセージ、グリーンサラ  
ダ、ドリンクがついたお得なコース!※2日前までに要予約。

インカローズ  
INCAROSE

掲載  
P.25



カルビ パラ カルビ

メキシカンBBQセット(1人前) 1,580円(税別)

牛カルビ、ラムカルビ、豚バラ、鶏肉、ソーセージの盛り合わせ。鉄板で豪快に焼いて、メキシカンなピリ辛サルサをつけて召し上がれ。ビールがグイグイすすむ美味しさ！

## 羊肉の部位辞典

あの羊肉メニューはココ！

# 羊



# 心躍る、イチ押しの 肉 メニュー

赤から つくば学園店

掲載  
P.26



セセリ 皮

鶏セセリ3種盛り 990円(税別)

鶏セセリ・鶏かわ・本日の一品の全3種。「赤からで焼肉を頼むのならばこれ！」と呼び名の高い人気メニュー！噛めば噛むほど凝縮された旨みが味わえる。

メキシカンレストラン  
エルトリート つくば学園店

掲載  
P.30



ハラミ ムネ

チキン&ビーフ ファヒータ 1,680円(税別)

マリネした牛のハラミと鶏のむね肉を、たっぷりの野菜と一緒に熱々のテッパンでグリル。お替り自由のトルティージャに自分で巻いてお召上がり頂けます。

## 鶏肉の部位辞典

あの鶏肉メニューはココ！



# 鶏肉

イッカツ  
大和骨付鳥 一勝 つくば店

掲載  
P.31



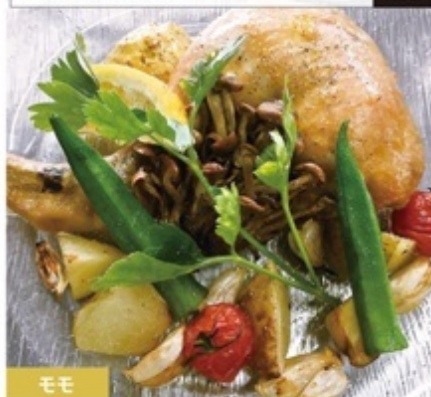
モモ

おやどり 920円(税込)

身が引き締まっていて噛めば噛むほどに深い味わいが特徴のおやどりは一気にかぶりつくのがベスト！スパイシーで旨みたっぷり、食べごたえ抜群です！

つくばイタリアンの老舗  
チムニーギョット

掲載  
P.30



モモ

つくば鶏のコンフィ 1,500円(税込)

つくば鶏の骨付きもも肉を低温のオイルでじっくりと時間をかけて火を入れた料理。皮はカリッと肉はホロッとほぐれ、香りと旨味、そして肉汁もたっぷりの逸品。

スパイスマーケット  
CAFE'Spice Market

掲載  
P.28



モモ

鶏もも肉のガイトート 780円(税別)

タイ風のフライドチキン(ガイトート)。パリパリの皮で中はとっってもジューシーになるよう、からっと香ばしく揚げています。スイートチリソースとの相性も抜群！

つくば駅  
徒歩9分!  
最大150名様

# メキシカンBBQ ビアガーデン開催中!

雨の日も  
開催!

5/15(月)～8/31(木)

平日 17:00～22:00 (L.O.21:00)  
土日祝 14:00～22:00 (L.O.21:00)



お得なビアガーデンコース♪

## MEXICAN BBQ

BBQ宴会コース <sup>飲み放題</sup> 4,000円(税込)

ふりふりホタテのセビーチェ/アボカドたっぷりコブサラダ/チリコンカンポテトチーズ掛け/メキシカンジャンバラヤ/☆メキシカン肉盛り BBQ プレート

豪華BBQコース <sup>飲み放題</sup> 5,000円(税込)

豪華鮮魚のセビーチェ/アボカドたっぷりコブサラダ with 温玉/チリコンカンポテトチーズ掛け/野菜のフリット/スパイシージャンバラヤ/☆メキシカン魚介盛り BBQ /☆メキシカン肉盛り BBQ

飲み放題は+500円でプレミアム飲み放題に変更可能!!

前日までに要予約 4名様～(応相談)



### 期間限定メニュー

- メキシカンBBQセット・・・1人前1,580円(税別) ※ご注文は2人前～
  - メキシカンファヒータ・・・1,580円(税別)～
  - メキシカンおつまみ・・・380円(税別)～
- アボカドのフリットやナチョス、ケサティヤ等、メキシカンアラカルトもご用意!

### グランドメニューも リニューアル!!

- タバス・・・380円(税別)～
- ピッツァ・・・780円(税別)～
- バスタ・・・680円(税別)～
- バエリア (1～2人前) 880円(税別)～

茨城初!

ハイネケンの  
エクストラコールドも  
飲み放題!!

当日  
OK!

### ビアガーデン限定飲み放題プラン

スタンダード飲み放題プラン 2,000円 <sup>2時間</sup>

マルガリータやモヒート等、カクテルもビアガーデン仕様!

プレミアム飲み放題プラン 2,500円 <sup>2時間</sup>

スタンダードプランにプラスして、コロナ、ハートランド、一番搾り、一番搾りスタウトも飲み放題に!!

茨城初! オシャレな空間でリーズナブルに楽しめるスバニッシュ&イタリアンバル

INCA ROSE

Bridal party & Cafe Style  
つくば市東新井19-6 昼/17:00～翌1:00(L.O.24:30) 年中無休

★駐車場サービスあり ※詳細はスタッフまで

☎029-859-8677



無料送迎バス  
完備

※8名様～応相談

貸切パーティー・ウェディング2次会承ります!



パーティー  
ルームが新しく  
なりました!

ダーツもできます!  
2次会におススメ!

※30名様～貸切可

下巻 予約可 | カード可 | TAKEOUT |

子連れ歓迎

〜豚職人工房〜ぶらうぶ〜



下巻金豚のうま味成分アミノ酸は、一般の豚より約3〜4倍も多く含まれています。脂はもちろぬ赤身も美味しい。動物性タンパク質を含む飼料を使わないので、豚肉特有のにおいが極めて少ないさっぱりとした風味が特徴です。



写真は4,920円(税込)

お中元に喜ばれるギフトセットは3,780円〜ご用意

【焼き立てベーコン】約2週間熟成させて、豚肉の旨みを最大限に引き出した自慢の一品。▶



【焼豚】土休日限定商品

☎0296-45-4186

下巻市谷田部字石橋1264-3  
営/11:00〜19:00  
休/月曜日  
(月曜日が祝日の場合は営業いたします。翌火曜日お休み)

店内工場で製造するハムやソーセージ、ベーコンなどすべてにおいて、手塩にかけて育てた伝説の下巻金豚を使用。「美味しい豚肉で皆様によるこんでいただきたい」との思いで半世紀以上、育種から飼料にもこだわり美味しさを追求。豚肉のプロフェッショナルだからこそ、美味しい加工や調理法を熟知。さらに安心・安全なお肉なのでギフトにも喜ばれています。オープンから1年、県外からの遠方のリピーターも増え続けているのも納得の専門店。

<揚げ物>自家製ラード使用  
コロケツ168円 ハムカツ168円  
常陸牛入りメンチカツ...188円  
ヒレカツ218円 とんかつ418円

<加工肉>  
ウインナー100g.....各270円  
ポークジャーキー1パック100g 600円

<精肉>  
ロース焼肉用100g.....258円  
バラスライス100g.....208円  
オーダーカットもできます。BBQにも最適!

<土日祝日限定商品>  
角煮1パック350g 980円 焼豚100g 280円  
焼き立てベーコン.....100g 430円  
※すべて税別

イオン下巻



つくば 予約可 | カード可 | 買切可 |

子連れ歓迎 クーポンあり

ブラジル料理 シュラスコB



一見豪華にも見えるシュラスコ。実際に食べてみるとお肉をさっぱりいただけるので、若者だけでなく、幅広いリピーターが通う。本場、ブラジル人による本格的な味わいで、オープンから2年、多くの人を魅了し続けている。



部位によって異なる食感や風味を楽しんで!

ブラジルの肉料理「シュラスコ」が楽しめる!カレー・スープ・ライスが食べ放題!シュラスコとは、ブラジルの肉料理のこと。牛肉や豚肉、鶏肉を鉄串に刺し岩塩をふってじっくり焼きあげる。細かく刻んだ野菜のソース、ヴィネグレッチをかけていただきます。お肉の部位を充分楽しめる10種食べ放題を是非堪能してみてください!

シュラスコ10種食べ放題!!  
+ブラジリアンビュッフェ+コーヒー4,200円  
アイソリン/ハラミ/鶏肉モモ/豚のスペアリブ/ソーセージ/キムチ/キラン/キモモ/鶏/ワッ/パイナップル  
【サラダ+ライス+カレー 食べ放題】  
キッズメニュー 0〜5歳まで無料/6〜10歳まで1,100円

※平日ランチはシュラスコの提供はありません※  
(平日)プレートランチ780円+セット380円  
【カレー・スープ・ライス食べ放題+ミニサラダ】  
(土日祝)シュラスコ7種+ブラジリアンビュッフェ  
【サラダ+ライス+カレー 食べ放題】2,980円  
キッズメニュー 0〜5歳まで無料/6〜10歳まで1,500円

ぶらざウーボンでランチ・ディナーお会計から ▶10%OFF

火曜日ランチ限定 限定10食  
サンドイッチ シュラスコチーズ500円  
シュラスコエッグ600円  
※表記はすべて税別価格です

☎029-875-7790

つくば市学園南1-11-4  
営/11:00〜15:00(L.O.14:30)  
18:00〜22:00(L.O.21:00)  
休/水曜日 駐/あり  
※買切可 詳細はお問い合わせください。



# 肉 食

## 案内

↓下記の↓クーポンをお店で使うと

1枚10円

東日本大震災の支援活動に従事する「日本赤十字社」へ寄付いたします。

詳細はP.45を見て下さい

ぶらざウーボン 有効期間:02年6月5日  
お会計の合計金額から10%OFF  
●ランチ・ディナー共に有効 ●焼豚の提供不可  
●刺身・揚げ物のコース・デザートは別途要  
ブラジル料理 シュラスコB ☎029-875-7790

ぶらざウーボン 有効期間:02年6月5日  
500円割引券  
お会計の合計金額から10%OFF  
●3,000円以上ご飲食いただいた方限定  
●1枚で1グループまで ●おサービス券併用不可  
※からつくば研究学園店 ☎029-875-8448

ぶらざウーボン 有効期間:02年6月5日  
500円割引券  
お会計の合計金額から10%OFF  
●3,000円以上ご飲食いただいた方限定  
●1枚で1グループまで ●おサービス券併用不可  
※からつくば研究学園店 ☎029-875-8448

ぶらざウーボン 有効期間:02年6月5日  
500円割引券  
お会計の合計金額から10%OFF  
●3,000円以上ご飲食いただいた方限定  
●1枚で1グループまで ●おサービス券併用不可  
※からつくば研究学園店 ☎029-875-8448

ぶらざウーボン 有効期間:02年6月5日  
500円割引券  
お会計の合計金額から10%OFF  
●3,000円以上ご飲食いただいた方限定  
●1枚で1グループまで ●おサービス券併用不可  
※からつくば研究学園店 ☎029-875-8448

## 赤 鍋

### グランドメニュー リニューアル!!

旨辛鍋で、夏に向けてスタミナ補充!!

新名物  
3種のプレミアムチーズリゾット 490円(税別)

おたのしみセット 2人前から承ります  
お肉1,990円(税別)

赤から特選!  
牛3種盛り 1,390円(税別)

鶏セセリ (鶏肉or味噌) 390円(税別)

赤から 玉子焼き 430円(税別)

飲み放題 1,500円(税別)  
※単品の場合 2,000円(税別)

から つくば研究学園店  
TEL.029-875-8448  
つくば市研究学園5-15-6  
営/17:00〜24:00(L.O.23:30)  
★10名様より送迎バス(要予約)

ぶらざウーボン 有効期間:02年6月5日  
500円割引券  
●3,000円以上ご飲食いただいた方限定  
●1枚で1グループまで ●おサービス券併用不可  
【有効期間:02年6月5日】

ぶらざウーボン 有効期間:02年6月5日  
500円割引券  
お会計の合計金額から10%OFF  
●3,000円以上ご飲食いただいた方限定  
●1枚で1グループまで ●おサービス券併用不可  
※からつくば研究学園店 ☎029-875-8448

ぶらざウーボン 有効期間:02年6月5日  
500円割引券  
お会計の合計金額から10%OFF  
●3,000円以上ご飲食いただいた方限定  
●1枚で1グループまで ●おサービス券併用不可  
※からつくば研究学園店 ☎029-875-8448

ぶらざウーボン 有効期間:02年6月5日  
500円割引券  
お会計の合計金額から10%OFF  
●3,000円以上ご飲食いただいた方限定  
●1枚で1グループまで ●おサービス券併用不可  
※からつくば研究学園店 ☎029-875-8448

ぶらざウーボン 有効期間:02年6月5日  
500円割引券  
お会計の合計金額から10%OFF  
●3,000円以上ご飲食いただいた方限定  
●1枚で1グループまで ●おサービス券併用不可  
※からつくば研究学園店 ☎029-875-8448

ぶらざウーボン 有効期間:02年6月5日  
500円割引券  
お会計の合計金額から10%OFF  
●3,000円以上ご飲食いただいた方限定  
●1枚で1グループまで ●おサービス券併用不可  
※からつくば研究学園店 ☎029-875-8448

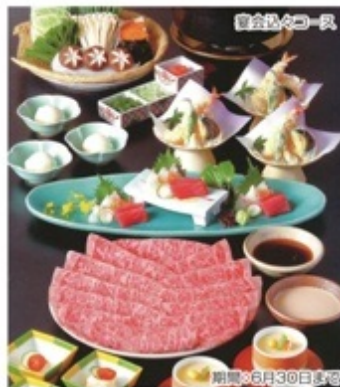
ぶらざウーボン 有効期間:02年6月5日  
500円割引券  
お会計の合計金額から10%OFF  
●3,000円以上ご飲食いただいた方限定  
●1枚で1グループまで ●おサービス券併用不可  
※からつくば研究学園店 ☎029-875-8448

ぶらざウーボン 有効期間:02年6月5日  
500円割引券  
お会計の合計金額から10%OFF  
●3,000円以上ご飲食いただいた方限定  
●1枚で1グループまで ●おサービス券併用不可  
※からつくば研究学園店 ☎029-875-8448

ぶらざウーボン 有効期間:02年6月5日  
500円割引券  
お会計の合計金額から10%OFF  
●3,000円以上ご飲食いただいた方限定  
●1枚で1グループまで ●おサービス券併用不可  
※からつくば研究学園店 ☎029-875-8448

つくば 予約可 | カード可 | 座敷あり | 個室あり | 無料送迎 | TAKEOUT | 子連れ歓迎 クーポンあり

木曾路つくば店



ご宴会は80名様まで対応ができるお座敷もあり、どんなシーンでも重宝されるのが魅力です。

**北の幸まつり**

期間：7月12日まで

▲北の幸が満載の限定まつりを開催！主役のしゃぶしゃぶに加えて、北の幸の逸品料理もお楽しみください。

- 宴会込々コース**(10名様～承ります)  
すべて2時間飲み放題付
- 国産牛宴会込々コース6,000円(税・サ込)  
【国産牛ロース肉180g】  
先付/お造り(2種)/しゃぶしゃぶ肉1.5人前180g・野菜盛り/御飯/香の物/デザート
  - 和牛宴会込々コース7,000円(税・サ込)  
【和牛霜降肉90g】  
先付/お造り(2種)/揚げ物/茶碗蒸し/しゃぶしゃぶ肉・野菜盛り/御飯/香の物/デザート
  - 和牛宴会込々コース7,000円(税・サ込)  
【和牛特選霜降肉120g】  
先付/お造り(2種)/揚げ物/茶碗蒸し/しゃぶしゃぶ肉・野菜盛り/御飯/香の物/デザート

日本料理の木曾路を代表する「しゃぶしゃぶ」は、全国各地より独自の基準を満たす上質なお肉のみ厳選。主原料のごまをはじめ、ピーナッツやくるみなども含まれた秘伝のごまだれとの相性も絶妙。深いコクのごまだれはお肉の旨味を引き出します。

**北の幸まつり** 期間：7月12日まで

北海道産豚しゃぶ...648円 北海道産しゃぶしゃぶ...824円  
ぼたん海老お造り...1,296円 秋田バター焼き...864円  
北海道産りょうりょう合せ...1,944円 たらば蟹天...1,944円  
その他、ご利用しております。

029-858-3781

つくば市小野崎92-5 駐/あり  
営業/11:30~15:00(L.O.14:30)  
17:00~22:00(L.O.21:00)  
年中無休  
※無料送迎バスは10名様よりご予約にて承ります。



メールマガジン会員募集中！お得なイベント情報をいち早くお知らせします。

黒毛和牛焼肉バル Beef Mart



厳選した黒毛和牛とワインをつくばで一番リーズナブルに堪能できるお店

上質な肉質と豊潤でキメ細かいサシが特徴の黒毛和牛。そんな黒毛和牛をもっと気軽に、をコンセプトに多彩なメニューを展開。そして、美味しいお肉には美味しいワインを。お肉の旨みを引き立てる絶品ワインも豊富に取り揃えている。

**黒毛和牛焼肉 980円～ ランチ**  
逸品料理...380円～ 780円

- 黒毛和牛トウガラシ...1,280円
- 特選ハラミ...1,280円
- おまかせホルモン盛り合わせ...1,280円
- 極みの牛タン...1,380円
- 絶品牛タンシチュー...980円
- 自家製ローストビーフ...980円

**黒毛和牛焼肉宴会 3,300円～**  
2時間飲み放題+1,200円

029-828-5800

つくば市南1-8-10 B1/Fつくば3F  
OPEN/11:00~15:00 17:00~翌2:00  
(food L.O.1:00 / drink L.O.1:30)

年中無休 ※年末年始は除く

つくば・土浦 予約可 | カード可 | 無料送迎 | 子連れ歓迎 クーポンあり

ウエストハウス



個室・音響設備・送迎バスあり(10名様から相談可能)

★2次会・ママ会などのパーティーにぴったりプラン★  
手作り洋食+3h飲み放題 **4,200円**  
【アルコールソフトドリンク付】  
前菜2種合せ/旬菜サラダ/ガーリックトースト  
季節のグラタン/洋食屋のフライ  
チキンフィッシュ/粒マスタード添え/おすめ肉料理  
果物/スタ2種/プチデザート  
(ピクニックランチマウンテンに変更可、お問合せください)

●お料理のみのコース...2,000円～

本店/個室20~60人・全部貸切約70~120人  
学園店/個室20~50人・全部貸切約70~120人  
神立店/個室20~50人・全部貸切約70~120人

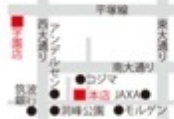
**ランチ** 平日11:00~17:00(土日祝を除く)  
日替りランチセット...650円～

1982年創業の老舗洋食屋。数々の洋食メニューから30種類以上のデザートまですべて手作りで、その美味しさを求め県外からも多くのひとが訪れる。無料送迎バスや音響設備を完備しているため、歓迎会や謝辞会は、誕生会、ママ会など幅広いシーンのパーティーに最適です。

★お誕生日プラン1,500円～  
記念写真・誕生日ソング・お好きな文字入デザートプレート  
※要予約 ※1名追加につき+750円 ※ホールケーキあり

029-851-9211 029-859-4025

【本店】つくば市二の宮2-14-12  
【学園店】つくば市西平塚210-1  
【神立店】つくば市みづら市下宿吉3184-5 TEL.0299-56-6837  
営業/月~土 11:00~23:00  
日/日 11:00~22:30



洋食屋の手作りデザート

3~4人前 3,580円  
5~6人前 5,580円

つくば 予約可 | 貸切可 | カウンターあり | 個室あり | 座敷あり | 子連れ歓迎 クーポンあり

創作料理 簡井



「温故知新」今までの教えを土台とし新しい風を料理に吹き込む創作料理店。店主は都内青山・銀座で修行後、実家・土浦の老舗ホテルにて和食を学んだ。基本に忠実な日本料理の良さ、これまで培ってきた料理を加えることで生まれる創作料理はシンプルでありながら、「家庭では絶対に出せない味」と絶賛の声。和モダンな広々とした店内はカウンター席・テーブル席・個室・座敷まで完備。

..\*.2周年感謝祭..\*.  
大好評につき、第2弾開催決定!!  
【開催期間6/13(火)・14(水)・15(木)】  
【ランチ】レディース御膳  
その他2種のランチセット

1,500円→1,000円(税込)でご利用  
※混雑が予想されるため、事前予約でお待ちいただくことをご用意ください！  
※期間中はクーポンとの併用はできません。

**土浦店「快食旨時 簡井」**  
土浦市桜町1-3-17  
TEL.029-819-0441 休/月曜  
営業/21:00~平日 翌3:00(L.O.)金土翌4:00(L.O.)

029-893-5205

つくば市下広町1055-284  
MAXビル 5階 駐/あり  
営業/ランチ11:30~14:30(L.O.14:00)  
ディナー18:00~23:00(L.O.22:30)  
日曜は22:00まで 休/月曜  
ヒトサラ 創作料理簡井にて検索!



つくば 予約可 | カード可 | カウンターあり | 無料送迎 |

子連れ歓迎 クーポンあり

### CAFE' Spice Market



学園の森にNEW OPEN!! エスニック料理や本格中華で研鑽を積んだシェフが、パクチャー料理を中心にアジア各国のローカルフードをつくばで再現!!

- 太陽の恵みたっぷりバーニャカウダ980円
- ベトナム風の生春巻き・・・680円
- ヤムウンセン(タイの春雨サラダ)・・・880円
- タイ屋台のガバオライス・・・1,080円

モダン(カジュアル)にアレンジしたエスニック料理を楽しめるカフェダイニング。

☎029-895-8252

つくば市学園の森2-20-3 (リクチャーの森) 駐/40台あり  
 営/ランチ11:00~15:00、  
 ティータイム(土日祝のみ)  
 15:00~17:00、ディナー17:00~  
 22:00(L.O.21:00) 休/火曜



つくば 予約可 | カード可 |

クーポンあり

### 焼肉赤牛 つくば本店



初夏メニューが登場! 暑い夏に向けてお肉を食べてスタミナチャージ!

- 「焼肉フェア実施中!」
- 厚切りサーロインステーキ 3,002円
  - 大判ハラミステーキ・・・1,814円
  - 一本ゲタカルビステーキ・・・2,138円
- ランチも初夏メニューが始まっています!  
 ランチ864円~ ランチタイムに飲み放題自由!  
 赤牛カルビ・赤牛ロース・赤牛ハラミ 895円

焼肉とは一味違う大満足の250g!!  
 「厚切りサーロインステーキ」3,002円

☎029-886-6629

つくば市研究学園1-3-3  
 営/平日11:30~15:00  
 17:00~23:00  
 土日祝11:30~23:00  
 休/月曜日 駐/あり  
 ※メニューは全て税込表示です



つくば 予約可 | カード可 | カウンターあり | 無料送迎 |

クーポンあり

### 焼肉 六花 Rikka



焼肉一筋20年の店主が自ら食べ歩いて辿り着いた「瑞穂牛」が絶品! 独特のしっとりとした美味しさがたまらないと焼肉通も絶賛するほど。県南エリアで瑞穂牛が食べられるのはここだけだそう。安心安全にこだわり、鶏肉や豚肉も国産。ご家族でお食事にも◎ジャズが流れる店内にはカウンター席もあり、1人でも気軽に立ち寄れる。大型店にはないアットホームで隠れ家的な雰囲気も魅力。

- 瑞穂牛カルビ・・・820円(税別)
- 瑞穂牛赤身肉・・・750円(税別)
- 六花おすすめ盛り合わせ  
 瑞穂牛カルビ・赤身肉・タン塩のセット  
 (2~3名様分)3,280円(税別)
- 瑞穂牛(4部位)食べ比べ盛り合わせ  
 (2名様分)1,980円(税別)



☎029-897-3361

つくば市二の宮2-2-22 (つくば横丁会テナント内)  
 駐/あり  
 営/17:00~24:00(L.O.23:00)  
 休/月曜・第3火曜  
 ※10名様~貸切可!



つくば 予約可 | ベット可 | カード可 |

子連れ歓迎

### HANAUMA



ハイレベルな極上肉が楽しめる、と肉好きからの視線が熱い同店で、待望の肉フェア開催! 肉食女子会におすすめのボリューム満点肉食コンボや、1人でも焼肉が楽しめる特製ステーキセットが登場! どの肉も仕入れから焼き加減まで徹底的にこだわり、噛むほどに味わいを増していく、こでしか味わえない逸品ばかり。「美味しい」とはこういうこと! と実感できるお店。



- 喰らえ! 本気の肉フェア開催!
- 数量限定 ハナウマBBQ スペシャルコンボ
- A 4,980円** オージービーフ (3~4人前) ・ペビーバックリブ (3~4人前) ・サラダ ・ポテト
- B 5,280円** オージービーフ (3~4人前) ・プレミアムロブスター (3~4人前) ・サラダ ・ポテト
- 【平日夜限定】  
 肉フェア特製ステーキセット1,880円  
 オリジナルパンケーキ980円~

☎029-879-8793

つくば市松代2-5 駐/あり  
 営/平日11:30~15:00(L.O.14:30)  
 18:00~22:30(L.O.21:30)  
 土日祝11:30~16:00(L.O.15:30)  
 18:00~23:00(L.O.22:00)  
 休/木曜 ※全て税別表記



### ワインがすすむ、オススメ肉メニュー



おとぎの国のダイニングバー

ファンタジーの世界に迷い込んだような店内で、焼きたてのピザやもちもちの生パスタが楽しめるお店。ワインの種類も豊富で、女子会にもオススメ!

- パーティー&結婚式2次会ご予約受付中! (20~60名様) プロジェクター完備、ビンゴゲーム有
- 宴会コース [120分 飲み放題付]
- ①お気軽リーズナブル・・・3,000円
  - ②定番満足・・・4,000円
  - ③シェフの特選・・・5,000円
- ※2名様~ ※①②は3日前まで、③は5日前までに要予約
- パーティープラン4,500円
- 【150分飲み放題付】ピザ/パスタ/肉料理/オードブル等
- ◆オープンカー&レッドカーペットで入場可能
  - ◆音響スタッフがサポート◆オリジナルDVD作成
  - ◆セカンドバイトケーキサービスあり
- ※季節により内容変更の場合有 ※内容、金額等お気軽にご相談。

「ぶらざ見た」の (宴会コース) 飲み放題30分延長!! 有効期限 H29年6月末日  
 ご予約で (パーティープラン) 幹事様2名様分無料!

ウサギ ダイニングバー  
 produced by ガスノロ  
 ☎029-858-5759

つくば市研究学園5-6-6 D12 1階  
 CLOSE◆月曜日 OPEN◆18:00~翌3:00  
 (FOOD)L.O.2:00 (DRINK)L.O.2:30

姉妹店の情報 P.33

お食事10%オフ

【昼使用可】  
 赤牛カルビ1皿サービス  
 ●16時~19時  
 ●17時~19時 (土日祝のみ)

↑上記の↑クーポンをお店で使うと  
**1枚10円**

東日本大震災の支援活動に従事する「日本赤十字社」へ寄付いたしました。

詳細はP.45を見て下さい

↑お得なクーポン

つくば 予約可 | カード可 | 子連れ歓迎 クーポンあり

ステークハウス VOLKS つくば学園店

本格ステーキを気軽に価格で楽しめると評判のステーキ専門店。

数量1平日ランチ (ライス付) 500円(税込)~  
日替り焼きたてパン・ライス  
ランチ スープ食べ放題付き! 880円~

6/16(金) サーロインステーキ  
17~21時に入店の方限定 100g食べ放題!!

サラダ・焼き立てパン・ライス・スープも食べ放題  
大人3,800円(税別) 小学生以下1,200円(税別)

豊富なサラダバーの他、スープや焼き立てパン、ライスも食べ放題があり、男女問わず大人気!!

029-879-5496

つくば市小野崎502-30  
営業/11:00~22:30(L.O.22:00)  
年中無休 駐/あり  
※土日のみ完全禁煙  
※実は「サラダバー」を日本で最初に取り入れたのがフォルクス。

ホテルグランド  
グランド  
土浦学園  
土浦学園  
土浦学園  
土浦学園

ステーキ  
ステーキ  
ステーキ  
ステーキ

つくば 予約可 | カード可 | 子連れ可 | TAKEOUT | クーポンあり

Spanish Bar Bonito

茨城県初、熟成肉も楽しめるスペインバル。カヴァやシェリー酒、スペインビールと一緒に堪能ください♥

牛フィレ肉のアヒージョ.....1,100円  
200g牛フィレステーキ.....1,980円  
やみつきラムチョップグリル.....2本1,280円

カルナルコース4,500円(税込) (12名以上を基準)  
お得6月限定でUS熟成リブステーキも楽しめます。更に、飲み放題120分付き!  
※価格は全て、税込表記以外は税別になります。

029-896-8855

つくば市東新井17-3  
営業/11:30~15:00(L.O.)  
17:00~0:00(23:00.L.O.)  
日初は23:00(22:00.L.O.)  
休/火曜 駐/あり

ホテルグランド  
グランド  
土浦学園  
土浦学園

ステーキ  
ステーキ  
ステーキ  
ステーキ

牛久 予約可 | カード可 | もつまる

もつまる

一年中味わえる鍋。たっぷり盛られた野菜から出る旨みが溶け込んだスープも格別。

▲曜日・数量限定!あみりばー580円▲

▲一年中味わえる鍋。たっぷり盛られた野菜から出る旨みが溶け込んだスープも格別。

七輪で焼く炭火焼ホルモン 17種類 390円~

味付は自家製だれ・味噌・塩 一年中楽しめる! 博多人も絶賛の絶品鍋

●豚レタス鍋 (2人前のみ) 2,400円  
●牛もつ鍋 (2人前のみ) 2,600円

「本物の味を知ってほしい」と精肉卸出身の店主が自ら業者に出向き、その確かな目利きで良質なお肉だけを仕入れる。だから、鮮度は抜群でありながら、良心価格をも実現。家族連れも多く、食通も納得のホルモンが味わえる。「本当に美味しいホルモンに巡り会えた」と絶賛の声が多く、食材にもお客様にも誠実だからこそ遠方からの常連客が多いのもうなずける。

029-871-3155

牛久市中央5-17-14ビルF  
営業/17:00~24:00(L.O.23:00)  
休/月曜 ※事前予約は17時半~20時までの来店に限る  
※新規入店は22時まで  
※近隣にコインパーキング有

牛久市役所入口  
牛久市役所入口  
牛久市役所入口  
牛久市役所入口

つくば 予約可 | 子連れ歓迎 クーポンあり

ルーラル言葉 フォンテーヌの森

今年もBBQシーズンがスタート!食材は持ち込みでも、手ぶらでも可能!屋根付きの会場は雨でも安心!団体様でもご家族様でもOK!木漏れ日の中、爽やかBBQ♪

●食材持ち込みBBQ(昼、夜2部制)  
大人1,050円(税別)~ 小学生以下650円(税別)~  
●手ぶらBBQ  
食材セットコース2,300円(税別)~ お子様セット1,300円(税別)~  
その他ピザや焼きそばなど単品メニューなども充実。  
道具一式のレンタルセットもご用意!※2日前までに予約

029-857-2468

つくば市吉瀬1247-1  
営業/9:00~18:00  
休/水曜(夏休みは無休です)  
※予約は伊からも可能。  
【フォンテーヌの森】で検索!

029-846-0589

つくば市二の宮1-1-10 駐/あり  
営業/18:00~0:00(L.O.) 休/日曜  
※ワインはシャンパーニュ等、伊・仏産を中心に50種以上スコッチウイスキーが豊富で、店長が好みに合わせてお薦めしてくれる。

常陸1年のカルパツ 常陸1年のカルパツ 常陸1年のカルパツ

つくば 予約可 | カード可 | カウンターあり | 子連れ歓迎

洋酒洋食の店 琥珀

「誰もが気軽に楽しめる価格で、美味しいお酒と料理を届けたい」という店長。厳選の美酒に合う全国の牡蠣や世界のチーズ等、大満足間違いなし!

●本日のお肉料理・お魚料理.....1,600円~  
→フェアグラトリュフ等、普段なかなか食べられない高級食材もリーズナブルな価格で楽しめます。  
●生ハム生サラム貴腐サラミの盛合せ1,200円  
●グラスワイン、スパークリングワイン各種800円~  
★お得なコースもあります。3,000円~

029-819-4904

つくば市吾妻3-8-1吾妻ハイツ1F  
営業/9:00~19:00 休/毎週月曜  
※店主1人で営む精肉店。  
午前中は配達で不在になる場合もあるため、事前の電話確認でスムーズです。

常陸1年のカルパツ 常陸1年のカルパツ 常陸1年のカルパツ

つくば TAKEOUT | 子連れ歓迎

Butchy Meat

熟成肉・加工肉・揚げ惣菜・精肉専門店

熟成豚のローストポーク350円  
ローストポーク400円  
※価格は100gあたり

「身体にやさしい安全なものを」との信念から、お惣菜はすべての商品を店内で手作り。オープンから1年、食に敏感なリピーターを着実に増やしている。家飲みのおつまみとしてもふさわしい商品も多数!県内では珍しい熟成肉の製造販売もしています。

揚げたてをご用意します。来店前の電話注文がおすすめ!

●コロッケ.....80円  
●アンチョビコロッケ.....150円  
●ハムカツ(自家製ハム使用).....200円  
●からあげ(100g).....230円  
●餃子(粗めの挽肉も入り食感◎).....80円  
●和牛メンチ.....230円  
●ポテトサラダ.....130円  
(粒マスタード入りとお酒との相性◎)  
※すべて税込

029-819-4904

つくば市吾妻3-8-1吾妻ハイツ1F  
営業/9:00~19:00 休/毎週月曜  
※店主1人で営む精肉店。  
午前中は配達で不在になる場合もあるため、事前の電話確認でスムーズです。

常陸1年のカルパツ 常陸1年のカルパツ 常陸1年のカルパツ

029-896-8855

つくば市東新井17-3  
営業/11:30~15:00(L.O.)  
17:00~0:00(23:00.L.O.)  
日初は23:00(22:00.L.O.)  
休/火曜 駐/あり

ホテルグランド  
グランド  
土浦学園  
土浦学園

ステーキ  
ステーキ  
ステーキ  
ステーキ

029-857-2468

029-879-5496

029-896-8855

029-819-4904

029-857-2468

029-879-5496

029-896-8855

029-819-4904

つくば 予約可 | カード可 | 貸切可 |

子連れ歓迎 クーポンあり

### スペイン料理 Cambio



料理はスタッフ全員が本当に美味しいと思った物しかメニューに載せない。そんな献立基準で作っているの、全てのメニューに妥協を許さない料理作りをしている。

お陰様で2周年！感謝の気持ちを込めて6/8(木)にご来店頂いた方全員に、ピンチョス1つサービス!!

#### 6月のお薦めおつまみメニュー

- モアークサラダ.....600円  
有機黒果モアークの味の濃い実たっぷりのサラダ
- キノコ炒めと餅.....800円  
たけのこ/コ料理と香り豊かな、蒸したキノコを餅は焼別
- タパスセット.....1,400円  
6種の刺身が少しづつ楽しめる嬉しい一品、ちよいと飲み最高

TEL 029-893-6363

つくば市学園の森2-39-4  
イストワール001号 駐/あり  
営業/ランチ11:30~15:00(L.O.14:00)  
ディナー17:30~23:00(L.O.22:00)  
休/火曜(日曜時休業あり)  
※3~20名まで貸切可(応相談)



つくば 予約可 | カウンターあり | 貸切可 | 全席禁煙 | TAKEOUT |

子連れ歓迎 クーポンあり

### ナポリタン専門店 Banzai Naporitan



誰もがソースも妥協なく極めた絶品ナポリタンが「紹介したくなるほど旨い」と評判!

こだわっているのは、麵だけじゃない! 国産和牛100%の手作りミートボールは、一口噛んだ途端に肉汁ジュワ〜ッ! 口の中いっぱい広がる肉々しい旨味は高級ハンバーグも顔負け。

#### 自慢の究極ナポリタン680円

- お好みの +100円 焦がしチーズ/バター/ほうろれん草等
- トッピング +200円 ダブル貝玉焼き・ズッキーニ等
- オキズリ +300円 海鮮・ソーセージ・ミートボール等

TEL 070-1345-0031

つくば市桜3-8-4 103 駐/あり  
営業/11:00~21:00(L.O.) 休/月曜  
※お得意様はTwitter等チェック!  
※ハーフ(630円)・中盛300g(+50円)・大盛400g(+100円)あります!  
※全て税込表記



つくば 予約可 | カード可 | 貸切可 | 個室あり |

子連れ歓迎 クーポンあり

### エルトリートつくば学園店



本場のメキシコ料理を楽しめる老舗レストラン。ボリュームもありお肉だけでなく野菜も摂れるメニューが充実!

#### メキシカンランチ550円(税別)〜

#### 2名からOK! メキシカンコース1,790円〜

【料理一例】アベタイザー盛り合わせ・シーザーサラダ・チキン&ビーフファヒータ(トルティヤやお替わり自由)・デザート3種

TEL 029-850-2012

つくば市天久保2-16-4  
営業/平日・日祝日11:00~24:00  
(L.O.23:30)。金・土・祝前日11:00~翌1:00(L.O.24:30)。ランチ月〜土  
11:00~15:00(L.O.14:30)  
年中無休 駐/あり



つくば 予約可 | カード可 |

子連れ歓迎 クーポンあり

### oh!くダイニング 一喜 [いっき]



店内に生産者を表示して、お肉のこだわりと安心安全を徹底したお店。

牛肉は国産牛、豚肉は5PF確認いも豚。茨城産にこだわり、肉・野菜・米は地元の生産者から直接仕入れる。お米やサラダに使う水はイオン水を使用するのでみずみずしく新鮮な状態で提供。

- 上タン塩1,280円(税別) ●豊カルビ880円(税別)
  - レバー...480円(税別) ●一喜サラダ630円(税別)
  - 飲み放題付き一喜コース お一人様5,500円(税別)
- 全14品 | 一言名産大判15cmも入って超お得!  
(前日までに予約予約+4名様から可)

TEL 029-875-3729

つくば市研究学園4-4-11  
営業/17:00~23:00(L.O.22:30)  
駐/あり 休/火曜  
※煙を気にせず楽しめるよう、換気ダクトを各テーブルに設置。



つくば 予約可 | カード可 | カウンターあり | 全席禁煙 |

クーポンあり

### 炭火焼とパスタ＆ワイン JUN BOO



やまと豚や地元つくばの新鮮野菜など、安心安全にこだわった素材で身体の内側から元気になると評判!! 皿1皿に一流店で磨いた技術が光ります。

#### 「オススメ炭火焼料理」

- やまと豚骨付きコース.....1,980円
  - やまと豚モーキースペリブ.....2,600円
- ★ランチは、選べるメイン。  
生産者の見える新鮮野菜のサラダ付付! (P.31へ)
- ★パーティープラン4,800円〜 ※飲み放題+2,000円

TEL 029-846-6667

つくば市研究学園1-3-3  
営業/11:30~15:00(L.O.14:30)、  
18:00~23:00(L.O.22:30)  
休/火曜 駐/あり  
※全て税込表記  
※「JUN BOO つくば」で検索!



つくば 予約可 | TAKEOUT |

子連れ歓迎 クーポンあり

### チムニーギョット



閑静な住宅地に佇む隠れ家的イタリアン。県外からのファンも多く、「都内でも味わえない」と絶賛の声も多数。

#### ★パーティープラン.....2,500円〜

- ★アルコールセット+2,000円(2h飲み放題)
- 生ビール・赤白ワイン・カクテルソフトドリンクが飲み放題!
- ※最後のランチやディナー一時も注文可
- お得なランチセット ●メイン品が(しかもピザア)
- (平日) (土日祝) ●ピッツァ+サラダ
- 1,280円〜1,480円〜 ・ドリンク食べ飲み放題

TEL 029-852-3598

つくば市稲荷前27-2  
営業/11:00~15:00(L.O.14:30)  
17:30~22:30(L.O.21:30)  
休/水曜夜 駐/あり



<p>ふらざ募金クーポン 有効期限+29年6月末日</p> <p>【夜限定】コーヒーor紅茶 orおまかせプチドルチェ サービス!!</p> <p>●他サービス併用不可</p> <p>炭火焼とイタリアン MAIS TEL 029-858-8551</p>	<p>ふらざ募金クーポン 有効期限+29年6月末日</p> <p>ソフトドリンク 1杯サービス</p> <p>●1枚で2名様まで ●ナポリタンご注文の方限定</p> <p>Banzai Naporitan TEL 070-1345-0031</p>	<p>ふらざ募金クーポン 有効期限+29年6月末日</p> <p>お食事代 5%OFF</p> <p>●1グループ8名様まで ●ランチ・ディナー共に有効 ●他サービスの併用不可 ●チムニーギョットのみ有効 ●現金のみ</p> <p>チムニーギョット TEL 029-852-3598</p>	<p>ふらざ募金クーポン 有効期限+29年6月末日</p> <p>アイスクリーム(320円) →無料サービス</p> <p>●1枚で1グループ人数分有効 ●他サービス併用不可</p> <p>oh!くダイニング 一喜 TEL 029-875-3729</p>
<p>ふらざ募金クーポン 有効期限+29年6月末日</p> <p>【ディナー限定】 600円までの おつまみ皿サービス!</p> <p>●2名様以上のご注文に限りです ●1グループにつき1枚まで ●お便りにランチクーポンもごさいませ!</p> <p>大和骨付鳥 一勝 TEL 029-879-9856</p>	<p>ふらざ募金クーポン 有効期限+29年6月末日</p> <p>どの時間帯も利用可! お会計から10%OFF</p> <p>●他サービス併用不可 ●ランチ・ディナーコース共に有効 ●人数分有効</p> <p>エルトリートつくば学園店 TEL 029-850-2012</p>	<p>ふらざ募金クーポン 有効期限+29年6月末日</p> <p>本日の一皿 1品追加致します!</p> <p>●パーティーコース3名様以上のご予約に限りです</p> <p>スペイン料理 Cambio TEL 029-893-6363</p>	<p>ふらざ募金クーポン 有効期限+29年6月末日</p> <p>ハウスワインまたは ソフトドリンクを 1杯サービス!</p> <p>●1枚で4名様まで ●お料理ご注文の方限定 ●他サービス併用不可 ●1グループで1枚有効</p> <p>JUN BOO [ジャンプー] TEL 029-846-6667</p>

肉食案内



美味しいお店をご紹介

# グルメガイド

予約可 | TAKEOUT

子連れ歓迎 クーポンあり

インドレストラン&バー **アニータ**



ランチのセット

**6月限定** 必ずふらざクーポンをご持参お持ちください

【ランチ】

Cセット1,090円 ▶ **850円**

カレー2種(キーマ/ベジタブル)/プレーンナン  
タンドリーチキン/パフ/シーケパフ  
ミニサラダ/ドリンク(ラッシーorウーロン茶)  
※ナンおかわりは+100円

【ディナー】

タンドリーディナーセット1,200円 ▶ **1,050円**

カレー(ほうれん草とチキンorキーマ)  
プレーンナン/タンドリーチキン/  
ミニサラダ/ドリンク(ラッシーorウーロン茶)  
※ナンおかわりは+300円

テイクアウトランチ500円 ディナー1,000円

**6月限定!ランチ&ディナー  
お得なセット**

本場のスパイスで作るカレーでありながら、日本人の嗜好に合わせた食べやすいメニューが豊富。子どもから大人まで人気!!

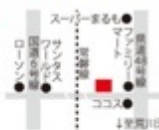
**アニータ特製のお肉の秘密!**

スパイスとヨーグルトに漬け込んで味をしっかりと染み込ませて焼き上げる**タンドリーチキン**、ひき肉に野菜を混ぜてスパイスで味付けをした**シーケパフ**、スパイスの香りとピリッとした辛さは日本人でも親しみやすい味です。

☎029-841-7785

土浦市厚利山新田269-5  
営業/11:00~15:00  
17:00~22:30

無休 駐/あり  
※スタッフは全員インド出身。  
料理長は日本語も話せます♪



つくば 予約可 | カウンターあり | 貸切可 | TAKEOUT

子連れ歓迎 クーポンあり

CHARCOAL COOKING TSUKUBA

炭火焼とイタリアン **MAIS** [マイス]

本場の屋付き  
レストランで  
修業したシェフ



リラックス効果のある、  
フルーツやお野菜を入れた  
デトックスウォーター  
が飲み放題。

**\*身体に優しいランチ\***  
ランチは全て下記がセット!

- セルフトックスウォーターバー
- アンチエイジング効果のあるファイトケミカルスープ
- つくば産有機野菜のサラダ
- 炭火で焼いたフィレット
- コーヒーまたは紅茶(紅茶は数種から選択)

★パスタランチ.....1,600円

★ピッツアランチ.....1,600円

★炭火焼ランチ.....1,700円~

鶏・仔羊・豚・牛から選択。

+200円でお好きなドルチェがつけられます。

+500円ならドルチェ3品盛りがつけられます。

※全て税別表記

炭火でじっくり焼いたお肉は、余分な脂が落ちジューシーなのにさっぱりとした仕上がりです。たっぷりの有機野菜とともに美味しく健康に頂けます。食材からドリンクに至るまでできる限りオーガニックのものにこだわった、身体に優しい本格イタリアン。

**\*ディナー\***

パスタ...1,000円~ ピッツア...980円~

炭火焼...1,500円~ ドルチェ...650円~

★"プラターチーズ"など、本場のチーズも豊富!

その日のおすすめは黒板メニューに注目!

☎029-858-8551

つくば市竹園2-11-21

営業/11:00~15:00

17:00~22:00(L.O.21:00)

休/日曜 駐/あり 車ピッツア

はテイクアウトもできます!

※お子様メニューご相談承ります



パスタランチ

↓下記の↓  
クーポンを  
お店で使うと

**1枚10円**

東日本大震災の支援活動に従事する「日本赤十字社」へ寄付いたします。

詳細はP.45を  
見て下さい

ふらざクーポン  
①ランチセット1,090円 ▶ 850円  
②タンドリーディナーセット1,200円 ▶ 1,050円  
※1枚1枚300枚限定  
※1枚1枚100枚まで  
アニータ ☎029-841-7785

つくば 予約可 | 座敷あり | カウンターあり | TAKEOUT

子連れ歓迎 クーポンあり

和食 **つづば**

大和骨付鳥 一勝 つづば



▲パリッとした皮と噛むほどに溢れる肉汁。お箸で切れる柔らかさは女性やお子様にも大人気!

**父の日イベント開催!!**

【男性限定】 飲み放題が2時間

6/16(金)~19(月) **1,280円**

鳥屋の宴会コース 2時間飲み放題付!

**4,000円(税込)~**

鍋・枝豆・サラダ・赤鶏のタタキ・鳥ぼんぼん・皮ポン・骨付鳥おやひな・チキン南蛮・もつ煮込み・締め雑炊

大好評の定食メニュー500円(税込)~

ランチ・ディナー共に同じ価格でご提供しております!

香川名物・骨付鳥をはじめ、こだわりの鳥料理を味わえる鳥専門の食事処。コクと旨味のある奈良県産の大和肉鶏を450℃の窯で一気に焼き上げ、凝縮された味わいの骨付鳥が絶品。「なるべく地元の食材を使いたい」と、定食などで使用のご飯は茨城のブランド米・小田米を使用。和の佇まいで落ち着きを感じられる店内で、そのこだわりを堪能できる。

☎029-879-9856

つくば市遠東768-4 休/木曜

営業/平日11:30~14:30(L.O.14:00)

土日祝11:30~15:00(L.O.14:30)

夜(全日)18:00~23:00(L.O.22:30)

駐/10台以上完備 ※最大35名  
まで可 ※無料送迎あり(要相談)



高橋要承りまわり

予約可 | 子連れ可 |

### 酒趣



「美味しい肴が必経料理や、希少な花びらを使った料理も楽しめる。」

**\*\*美味しい茨城を召し上げられ\*\***

いばらき地野菜のグリーンサラダ667円  
 チョウザメの西京味噌焼き.....667円  
 納豆おろしとお餅の揚げ出し.....704円  
 常陸牛の網焼きステーキ.....2,500円  
 メロンまるごとクリームソーダ(特)741円  
 茨城が誇る日本一のお茶名のお茶各371円

常陸太田市の蕎麦の名店「慈久庵」直伝  
 常陸秋そばを100%使用した手打ち蕎麦  
 せいろそば.....926円  
 焼畑そばがき.....1,389円  
 日本酒、焼酎、梅酒、ワインも全て茨城産。

☎029-875-7373

つくば市研究学園5-13-11  
 MYUMYU 2F  
 営/平日18:00~23:00(L.O.)  
 土日祝11:00~14:00(L.O.)、  
 18:00~23:00(L.O.)  
 休/火曜日



予約可 | 個室あり | 席数あり | カウンターあり |

### 酒亭緑



随時入荷する夏酒、夏野菜



食への探求心をくすぐるカウンターは、早めの時間からの人気。カウンター仲間が、できやすいのも、このお店の魅力です。

☎029-896-8181

つくば市二の宮3-26-1  
 CASAアモール1階  
 営/18:00~0:00 駐/あり  
 休/月曜日(月曜が祝日の場合は営業、翌日火曜は休み)  
 ※宴会は25名様まで対応可



わずかな期間でしかお目にかかれない時節の食材で楽しむ料理の数々、季節を五感で楽しめる店舗多数のメディアでも取り上げられてきた、東京の日本料理の銘店で修業を積んだ店主。食材選びからはじまり、毎日の仕込み、随時入荷する旬の日本酒選びなど1つ1つの仕事丁寧。「常に最良の状態でお客様に喜んでいただきたい」との思いが詰まった妥協のないおもてなしに魅了され、昨年9月のオープンから大人の常連客が着実に増えている。食や酒への探究心を求める人にこそお薦めしたい。カウンター席もあり、1人からでも入りやすい雰囲気。接待や商談、ご宴会にも相応しい個室もあります。

- お造り5点盛り.....850円
  - レンコン豚の岩塩焼き900円
  - まぐろ頬肉ステーキバター醤油仕立て.....980円
  - 本日のおすすめ逸品料理500円~  
上記すべて税別
- 宴会コース5,000円(税込)~  
 全6品・季節の焼き込みご飯つき  
 4~25名様まで対応  
 ※宴会コースは要予約

予約可 | カード可 | 貸切可 | 個室あり |

### 京華小吃



夏の定番! ジンホアの冷やし中華は、昔ながらの風味とさっぱりいただける自家製タレでお父さん年代に「懐かしい味」。父の日のお贈りのご予約もお待ちしております。



つくば店では、中華料理をメインにシンガポール発祥の「ハイオンチキンライス」や「バクテー」、マレーシアからは麺料理の「ラクサ」などもあり。

☎029-893-3358

つくば市学園南1-11-3  
 営/11:00~15:00(L.O.14:30)  
 17:00~22:00(L.O.21:30)  
 休/水曜日 駐/あり  
 ※VIPルーム(要予約)  
 会合や接待におすすめです。



### 子連れ歓迎 クーポンあり

まず、ジンホア名物「小籠包」は必食!夏に向けてびっぴりの限定メニューが登場。シンガポールの地元客に愛され続け約100年。ニールロードの小さな中華料理店からはじまり今では日本で銀座・白馬・八王子・恵比寿、イタリアはミラノと幅広く展開。ジンホア1号店の小さな中華料理店の店主、ハンさんの家庭的な料理が客人たちの「私の味」として愛され続けています。辛いイメージの四川料理だけではなく、子連れの方も気軽に楽しんでいただきたいと辛いお料理も充実。

- 夏季限定**
- 冷し中華.....(醤油)900円+税  
 (ごまだれ)980円+税
- 冷製汁無し坦々麺880円+税
- 平日夜 月替わり  
**限定** ジンホア御膳1,500円+税  
 (サラダ・小籠包・餃子・ユウリンチー  
 ライス・ザーサイ・ワンタンスープ・デザート)  
 [ランチ]  
 おまかせランチ.....920円+税  
 本日の一品・餃子3個・ライス・サラダ  
 麻婆麺・ザーサイロール・麺・坦々麺  
 野菜タンメン・酸辣湯麺・チャーシュー麺  
 P.37のクーポンでソフトドリンクチャージ!  
 ランチ・ディナーで利用できます。



予約可 | カウンターあり |

### 極味噌本舗



人気の味噌ラーメンが1杯(880円)と餃子(880円)を合わせてお持ち帰りも可能です!

- 当店自慢の味噌ラーメン.....850円  
 ビリ辛の味噌がクセになる  
 辛味噌ラーメン.....880円  
 味噌つけ麺.....880円  
 ザンギ(3個).....320円  
 玉子かけご飯.....230円
- 今ならクーポンで  
**味付玉子1個無料!!**  
 ※全て税込表示

☎029-879-5656

つくば市下広間1055-166  
 営/11:00~24:00  
 年中無休 駐/あり



### 子連れ歓迎 クーポンあり



人気の味噌ラーメンが1杯(880円)と餃子(880円)を合わせてお持ち帰りも可能です!

味噌ラーメンを「極」めた味がここに13月にオープンしたばかりの味噌ラーメンの専門店。絶妙なバランスでブレンドされた北海道産の味噌とその旨みを引き出すため試行錯誤を繰り返して完成した特製豚骨スープ。特製中細ちぢれ麺との相性は絶妙の一言に尽き、味噌ラーメン好きなら誰もが病みつきになること間違いなしのラーメンも食べ応えのある一杯です。毎日昼夜通しの営業で、遅めの昼食にも利用できるのも嬉しい。

グルメガイド

※予約可|貸切可|子連れ可|TAKEOUT|

からさき金庫カーブーン 029-879-5656

味玉1個無料!

和のベーカリーカフェ **蔵日和**

新鮮を眺めながら焼き立てパンを頂く至福のひと時  
TVでも度々取り上げられる、古民家の蔵を改装したお洒落なベーカリーカフェ。庭園が一望できるテラス席はペット連れOKなので、愛犬とのティータイムにも◎

1位)メープルメロンパン...190円  
2位)こぼろチーズフランス170円  
3位)オニオンチーズ...180円

人気パン ランキング

10月25日までの限定  
あんぱん25個までの販売

毎月9がつく日は「蔵日和の日」  
6月は9日と29日  
★Tポイント5倍サービス!★

029-857-4118

つくば市金田38-1 駐/あり  
営/10:00~18:00  
(ランチ11:00~14:30) 休/月曜日  
※2階カフェスペースで、イートイン可能※敷地内に完全予約制イタリアン「藤石エム家」あり(P.36)

からさき金庫カーブーン 029-893-3358

手作り杏仁豆腐サービス

予約可|カード可|個室あり|座敷あり|貸切可|TAKEOUT|

子連れ歓迎 クーポンあり

海鮮和食と十割蕎麦 **いの瀬 涼**

旬を味わうちよっぴり質直な本格和食築地直送の鮮魚を使った海鮮丼やこだわりの十割蕎麦が自慢のお店。毎週訪れるファンも多く、ゆったりと舌鼓を打つ時間は格別です。

海鮮丼と十割蕎麦のセット1,150円(税別)  
先付/海鮮丼/十割蕎麦/茶碗蒸し  
※丼の白米は+100円で五割蕎麦か二割蕎麦に変更可能です

▲人気の海鮮丼と十割蕎麦の両方が食べられる好評のセット、特製の茶碗蒸しも汁がふわと香る優しい味わいで人気です。

029-895-8198

つくば市春日2丁目12-8 駐/あり 休/水曜日  
営/11:30~14:30(L.O.)  
17:00~22:00  
※全席個室、半個室で、座敷とテーブル席があります。

からさき金庫カーブーン 029-860-7788

1ドリンクまたはドルチェサービス

予約可|カード可|個室あり|座敷あり|貸切可|TAKEOUT|

子連れ歓迎 クーポンあり

イタリアン限定 **トリンダ またはドルチェサービス**

▲人気の海鮮丼と十割蕎麦の両方が食べられる好評のセット、特製の茶碗蒸しも汁がふわと香る優しい味わいで人気です。

029-860-7788

つくば市研究学園5-14-10-101 駐/あり 休/月曜日 駐/あり  
営/11:00~14:00 17:00~23:00  
※スタッフ募集中!詳細P55  
※研究学園駅徒歩5分  
※土曜日にジャズライブ開催予定

からさき金庫カーブーン 029-895-8198

夜の飲食代3,500円以上で5%、5,000円以上で10%割引

予約可|カウンターあり|

クーポンあり

**居酒屋はちろう**

豚串焼き.....1本150円~  
1本150円から味わえる豚串。炭火で一本一本丁寧に焼き上げている。噛めば噛むほど溢れ出すうまみにとりになる人続出!

鱈のほほ肉ステーキ.....680円  
1匹の鱈から2つしか取ることができない稀有な部位のほほ肉。トロトロになるまで柔らかく蒸し、濃厚ソースに絡めて食べる逸品。

自家製厚揚げ.....500円  
「外側はカラッと、中はふわふわ」で人気の自家製厚揚げ。なめらかな豆腐と香ばしい表面の相性が絶妙です。

食材は地元産品が中心。1品1品完全手作りの絶品和食「何度来ていただいても飽きさせない様に」と、どの料理にも必ずひと手間を加えるきめ細かい店主。鮮烈な味わいにびびりたなお酒も充実。座敷席が多いため、ゆっくりくつろいでいくお客様が多数。お腹だけでなく、心も満たされて。

029-895-8198

つくば市梅園2-25-16 駐/あり 休/毎週日曜、第1-3月曜日  
営/11:30~14:00  
17:30~25:00(L.O.24:00)

からさき金庫カーブーン 029-866-4649

お食事5%オフ

予約可|カード可|カウンターあり|

クーポンあり

**ファミリーイタリアン ガスパロ**

平日得々タイム 15:00~17:59  
ドリンクバー(通常+190円)&アイス&クレープ(通常+300円)が無料!!

大人 お一人様1,480円

3歳以下無料

シニア(65歳以上)980円  
小学生.....980円  
未就学児.....450円

ドリンクバー+190円  
アイス&クレープ+300円  
アイス/クレープ/焼きマシュマロ食べ放題

029-886-4649

つくば市西岡243-3

からさき金庫カーブーン 029-896-8775

お好きな1品サービス!

予約可|貸切可|子連れ可|TAKEOUT|

クーポンあり

和のベーカリーカフェ **蔵日和**

新鮮を眺めながら焼き立てパンを頂く至福のひと時  
TVでも度々取り上げられる、古民家の蔵を改装したお洒落なベーカリーカフェ。庭園が一望できるテラス席はペット連れOKなので、愛犬とのティータイムにも◎

1位)メープルメロンパン...190円  
2位)こぼろチーズフランス170円  
3位)オニオンチーズ...180円

人気パン ランキング

10月25日までの限定  
あんぱん25個までの販売

毎月9がつく日は「蔵日和の日」  
6月は9日と29日  
★Tポイント5倍サービス!★

029-857-4118

つくば市金田38-1 駐/あり  
営/10:00~18:00  
(ランチ11:00~14:30) 休/月曜日  
※2階カフェスペースで、イートイン可能※敷地内に完全予約制イタリアン「藤石エム家」あり(P.36)

予約可|カード可|カウンターあり|

子連れ歓迎 クーポンあり

**trattoria Lusso**

女子会プランキヤトルの前菜例「鶏イモのチップス」

高鳴る期待を裏切らない  
オリジナリティ溢れる芸術の祭典  
お箸で食べるイタリアンに目もお腹も満たされる至福のひと時。とっておきの器に、とびきりの料理が並ぶ女子会プランキヤトルは、前菜からデザートまでシェフがこだわり抜いた「特別」を形にした贅沢なコースです。

029-860-7788

つくば市研究学園5-14-10-101 駐/あり 休/月曜日 駐/あり  
営/11:00~14:00 17:00~23:00  
※スタッフ募集中!詳細P55  
※研究学園駅徒歩5分  
※土曜日にジャズライブ開催予定

予約可|カード可|個室あり|座敷あり|貸切可|TAKEOUT|

子連れ歓迎 クーポンあり

女子会プランキヤトル4,500円(税別)  
毎月、先着5組様限定(1日1組様限定)

◆女子会スタンダードプラン3,500円(税別)  
◆女子会アンダープラン3,000円(税別)  
◆アンバーサリールコース6,500円(税別)

029-860-7788

つくば市研究学園5-14-10-101 駐/あり 休/月曜日 駐/あり  
営/11:00~14:00 17:00~23:00  
※スタッフ募集中!詳細P55  
※研究学園駅徒歩5分  
※土曜日にジャズライブ開催予定

おとぎの国へようこそ

大人も子どもワクワクするファンタジー空間で、ピザやパスタが食べ放題!!家族みんなが笑顔になれる、家族の絆を強くするレストランです。

お父さんありがとうフェア [6/13~6/18]

平日ディナータイムのご来店!

029-860-7788

つくば市研究学園5-14-10-101 駐/あり 休/月曜日 駐/あり  
営/11:00~14:00 17:00~23:00  
※スタッフ募集中!詳細P55  
※研究学園駅徒歩5分  
※土曜日にジャズライブ開催予定

ピザとパスタの食べ放題コース

大人 お一人様1,480円

3歳以下無料

シニア(65歳以上)980円  
小学生.....980円  
未就学児.....450円

029-886-4649

つくば市西岡243-3

ファミリーイタリアン **ガスパロ**

平日得々タイム 15:00~17:59  
ドリンクバー(通常+190円)&アイス&クレープ(通常+300円)が無料!!

大人 お一人様1,480円

3歳以下無料

シニア(65歳以上)980円  
小学生.....980円  
未就学児.....450円

029-886-4649

つくば市西岡243-3

家族でも友達でもカップルでも楽しめる、よくばりショートトリップ!



夏の  
ワクワク  
思い出づくりは

# 日帰りバスツアー

「母娘旅行をしたいけど1泊は難しい」「友達と遠出したいけど洋服やバッグも買ったばかりでお金あまりかけられない」「販売員、美容室勤務だから平日しか空いてない!」そんなお悩みを抱えているぶらざ読者にぴったりなのが日帰りバスツアー!! 関鉄観光のバスガイドさんからのオススメポイントと合わせて、お楽しみいっぱい! 美味しさいっぱい! 楽しさいっぱい! のプランをご紹介します♥

山梨県



桔梗信玄餅(イメージ)

## 桔梗信玄餅工場見学と 山梨もも狩り &

もも2個お土産付き!

## ホテル慶山 約60種類のランチバイキング

バスガイド付



ランチバイキング(イメージ)

出発日

旅行代金(全日程)

7/14 A・15 B・16 A・17 B・18 A・19 B  
20 A・21 B・22 A・23 B・24 A・25 B  
26 A・27 B・28 A・29 B・30 A

8,300円

< 協賛店舗名 > ( 昼食 ) 華やぎの草慶山

A コース

石岡イベント広場前(6:30)→関鉄本社前(7:15)→TX つくば駅 9 番乗り場(7:45)→華やぎの草慶山(ランチバイキング)→桔梗屋(信玄餅工場見学)→見晴し園(もも狩り)→TX つくば駅 9 番乗り場(18:30)→関鉄本社前(19:00)→石岡イベント広場前(19:45)

B コース

つくば交流センター前(6:45)→関鉄下妻旅行センター(7:15)→関鉄水海道営業所(8:00)→TX 守谷駅西口(8:15)→華やぎの草慶山(ランチバイキング)→桔梗屋(信玄餅工場見学)→見晴し園(もも狩り)→TX 守谷駅西口(17:45)→関鉄水海道営業所(18:00)→関鉄下妻旅行センター(18:45)→つくば交流センター前(19:15)

お問い合わせ

旅行企画・実施

関鉄観光株式会社 ☎029-822-3727

本社/土浦市真鍋1-10-8 受付時間/9:00~18:00 後援/関鉄観光/JS株式会社



関鉄観光バスは、日本バス協会から最高ランクの3つ星を獲得しております。高いレベルでの安全確保への取り組みが優良なバス会社として評価されています。快適で安心な旅を、こころのこもったおもてなしでご提供致します。観光庁長官登録旅行業-第1293号(社)日本旅行業協会正会員 総合旅行業専攻取扱管理者 小林 英樹

バス運転士募集中! P.55もご覧ください。

●お申し込みは原則出発日の15日前までにお願致します。また、お申し込み後、お客様のご都合で旅行を取消される場合、旅行代金に対しお1人さまにつき次に定める取消料を頂きます。

出発日の14~4日前まで...旅行代金の20%

出発日の3日前~当日まで...旅行代金の30%

旅行開始後および無連絡不参加...100%

●旅行催行の中止/お申し込み人数が30名に満たない場合は催行を中止することがあります。この場合当該旅行実施日の15日前までに中止する旨、お客様にご連絡致します。

エリア別 早見表付き  
**とっておきの  
 ランチ特集**  
 お子様連れOKのお店もご紹介

スペイン料理 Cambio [カンビオ]



ランチ営業      ランチ休み / 火曜日  
 平日 11:30~14:00(L.O.)  
 土日 11:30~14:00(L.O.)

オススメランチメニュー

リヘロコース...1,680円(税別)  
前菜3品、ピンチョスとサラダのプレート、魚介の(2)or肉介のフィレ、デザート、ドリンク、+400円で(2)or(3)人まで可

● お子様連れOK      ● お子様メニュー  
 ● お子様用イス      ● 座敷あり(要りごたつ)  
 ● 個室あり      ● 禁煙 / 分煙      P.30もみてね!  
 ● テラス席      ● TAKE OUT

焼肉赤牛 つくば本店



ランチ営業      ランチ休み / 月曜日  
 平日 11:30~15:00(L.O.14:30)  
 土日祝 11:30~15:00

オススメランチメニュー

トマト冷麺1,490円(税込)  
 サラダ・キムチ・お好きな冷麺+ハーフのお肉

● お子様連れOK      ● お子様メニュー  
 ● お子様用イス      ● 座敷あり(要りごたつ)  
 ● 個室あり      ● 禁煙 / 分煙      P.28もみてね!  
 ● テラス席      ● TAKE OUT

昼久庵つくば 手打ちそば 居酒屋 酒趣 [ShuShu]



ランチ営業      ランチ休み / 月・金曜日  
 土日祝 11:00~14:00(L.O.)

オススメランチメニュー

葱天せいろ蕎麦1,480円(税別)  
蕎麦の名店「昼久庵」通伝、粗挽きの筒焼秋そば使用。  
 ※お昼は蕎麦メニューのみとなります。

● お子様連れOK      ● お子様メニュー  
 ● お子様用イス      ● 座敷あり(要りごたつ)  
 ● 個室あり      ● 禁煙 / 分煙      P.32もみてね!  
 ● テラス席      ● TAKE OUT

ルーラル古産 フォンテーヌの森



ランチ営業      ランチ休み / 水曜日  
 平日 11:00~15:00  
 土日祝 11:00~15:00

オススメランチメニュー

セットコース1,700円(税別)~  
差別な準備は有りなし!手ぶらでバーベキューが楽しめます!  
 ※2日前までのご予約となります

● お子様連れOK      ● お子様メニュー  
 ● お子様用イス      ● 座敷あり(要りごたつ)  
 ● 個室あり      ● 禁煙 / 分煙      P.29もみてね!  
 ● テラス席      ● TAKE OUT

ハワイレストラン HANAUMA [ハナウマ]



ランチ営業      ランチ休み / 水曜日  
 平日 11:30~15:00(L.O.14:30)  
 土日祝 11:30~16:00(L.O.15:30)

オススメランチメニュー

今月のカネプレート1,980円(税別)  
(ビーフ・ステーキ・ポーク・チキン)の炭火焼き  
 季節野菜のベイク/目玉焼コンライス)

● お子様連れOK      ● お子様メニュー  
 ● お子様用イス      ● 座敷あり(要りごたつ)  
 ● 個室あり      ● 禁煙 / 分煙      P.28もみてね!  
 ● テラス席      ● TAKE OUT

庄司クリニック



ランチ営業      ランチ休み / 月・火・木・金・日  
 水曜日 11:00~14:45  
 土曜日 11:00~14:45

オススメランチメニュー

ランチメニュー1,000円(税込)  
クリニック専任の女性栄養士が監修の、健康やダイエットに配慮した地産ランチ。[前日までの完全予約制]

● お子様連れOK      ● お子様メニュー  
 ● お子様用イス      ● 座敷あり(要りごたつ)  
 ● 個室あり      ● 禁煙 / 分煙      P.12もみてね!  
 ● テラス席      ● TAKE OUT

エリア	店名	ジャンル	ランチ休み	ランチクーポン	お子様メニュー	店舗詳細
土浦	アニータ	インド	無休	○	○	P.31
吉瀬	フォンテーヌの森	BBQ	水曜日	-	○	P.29
下広岡 ↳ 稲荷前	極味噌本舗	ラーメン	無休	○	○	P.32
	チムニーギオット	イタリアン	無休	○	-	P.30
	創作料理 筒井 つくば店	和食	月曜日	○	○	P.27
	居酒屋はちろう	和食	日祝・第1,3月曜	-	-	P.33
二の宮	ROOT [ルート]	カフェ	月曜・火曜	○	-	P.16
	ウエストハウス本店 ※学園店・神立店もあり	洋食	土曜・日曜	○	-	P.27
竹園 ↳ 東新井	黒毛和牛 焼肉バル Beef Mart [ビーフマート]	焼肉バル	無休	○	-	P.27
	Spanish Bar Bonito	スペイン	火曜日	○	○	P.29
	炭火焼とイタリアン MAIS	イタリアン	日曜日	○	-	P.31
小野崎 ↳ 西岡	ステーキハウス VOLKS [フォルクス]	洋食	無休	○	○	P.29
	木曾路つくば店	和食	無休	○	○	P.27
	ファミリーイタリアン ガスバロ 幸せを運ぶヨウム店	イタリアン	第2,4月曜	-	-	P.33
	ハワイレストラン ハナウマ	ハワイアン	木曜日	-	-	P.28
天久保・春日	エルトリート つくば学園店	メキシコ	無休	○	○	P.30
	いの瀬 凜	和食	水曜日	○	-	P.33
金田・桜	遊食伊太利庵 藤右エ門 栄	イタリアン	月曜日	-	-	P.33
	Banzai Naporitan	洋食	月曜日	○	○	P.30
研究学園 ↳ 学園の森	trattoria Lusso	イタリアン	月曜日	○	○	P.33
	焼肉赤牛 つくば本店	焼肉	月曜日	-	-	P.28
	CAFE' Spice Market	エスニック	火曜日	○	○	P.28
	スペイン料理 Cambio	スペイン	火曜日	-	○	P.30
	炭火焼とパスタ&ワイン JUN BOO	多国籍	火曜日	○	-	P.30
	ジンホアつくば	中華・シンガポール	水曜日	○	○	P.32
	大和骨付鳥 一勝 つくば店	和食	木曜日	○	○	P.31
	ブラジル料理 シュラスコB	ブラジル	木曜日	○	-	P.26
	酒趣 [しゅしゅ]	和食	月・火・水・木・金曜	-	-	P.32
みどりの	庄司クリニック	健康食	月・火・木・金・日曜	-	-	P.12

**6 黒毛和牛焼肉/バルー Beef Mart**

ランチ営業      ランチ休み/年中無休

平日 11:00~15:00  
土日 11:00~15:00

オススメランチメニュー

**ローストビーフ丼(スープ付)890円(税込)**  
ランチクーポンご利用で100円引き!!

○ お子様連れOK      ○ お子様メニュー  
● お子様用イス      ○ 座敷あり(取りこたつ)  
● 個室あり      ○ 禁煙/分煙      P.27もみてね!  
● テラス席      ○ TAKE OUT

**3 ウェストハウス 本店・学園店・神立店**

ランチ営業      ランチ休み/土日

平日 11:00~16:00(本店・神立店)  
平日 11:00~17:00(学園店)

オススメランチメニュー

**パスタランチコース1,480円(税別)**  
(前菜サラダ・スープ・お好きなパスタ付デザートドリンク)

○ お子様連れOK      ○ お子様メニュー  
● お子様用イス      ○ 座敷あり(取りこたつ)  
● 個室あり      ○ 禁煙/分煙      P.27もみてね!  
● テラス席      ○ TAKE OUT

**ランチ  
クーポンが  
あるお店**

**1 ~ 20**

↓ コチラから ↓

**遊食伊太利庵 藤右エ門 栄**

ランチ営業      ランチ休み/月曜日

平日 11:30~14:30  
土日祝 11:30~14:30

オススメランチメニュー

**【要予約】ランチAコース 2,800円(税別)**  
選べる前菜1品/選べる主菜1品/焼き肉付パン/サラダ  
デザート/コーヒー又は紅茶

○ お子様連れOK      ○ お子様メニュー  
● お子様用イス      ○ 座敷あり(取りこたつ)  
● 個室あり      ○ 禁煙/分煙      P.33もみてね!  
● テラス席      ○ TAKE OUT

**7 CAFE' Spice Market[スパイスマーケット]**

ランチ営業      ランチ休み/火曜日

平日 11:00~15:00(L.O.14:30)  
土日祝 11:00~15:00(L.O.14:30)

オススメランチメニュー

**フォー...880円(税別)**  
ベトナムを代表するソルフード、年(150円)or鶏or海老  
から具材が選べます♪サラダ・ジャスミンティー付き!

○ お子様連れOK      ○ お子様メニュー  
● お子様用イス      ○ 座敷あり(取りこたつ)  
● 個室あり      ○ 禁煙/分煙      P.28もみてね!  
● テラス席      ○ TAKE OUT

**4 水曾路つくば店**

ランチ営業      ランチ休み/無休

月~日 11:30~15:00(L.O.14:30)

オススメランチメニュー

**養籠(つまご).....2,160円(税込)**  
お通り、焼八寸、小鉢、一人鍋、茶碗蒸し、揚げ物、煎餅、  
汁物、香の物、デザート※内容は季節ごとに変更あります。

○ お子様連れOK      ○ お子様メニュー  
● お子様用イス      ○ 座敷あり(取りこたつ)  
● 個室あり      ○ 禁煙/分煙      P.27もみてね!  
● テラス席      ○ TAKE OUT

**1 Cafe&Herb ROOT [ルート]**

ランチ営業      ランチ休み/月曜日・火曜日

平日 11:00~14:00  
土日祝 11:00~14:00

オススメランチメニュー

**ボリューム満点●もっこ丼1,200円(税込)**  
ドリンク&ミニスイーツ付き!ドイツで金賞・銀賞・銅賞に選ば  
れたサラミとソーセージ、ハーブをふんだんに使っています。

○ お子様連れOK      ○ お子様メニュー  
● お子様用イス      ○ 座敷あり(取りこたつ)  
● 個室あり      ○ 禁煙/分煙      P.16もみてね!  
● テラス席      ○ TAKE OUT

**ガスバロ 幸せを運ぶヨウム店**

ランチ営業      ランチ休み/第2・第4月曜日

平日 11:00~15:00  
土日祝 11:00~14:00

オススメランチメニュー

**パスタ・ピッツァ・フライドポテト・サイドディッシュパー  
50種類以上食べ放題!!**  
お1人様(大人) 平日**1,480円+税**

○ お子様連れOK      ○ お子様メニュー  
● お子様用イス      ○ 座敷あり(取りこたつ)  
● 個室あり      ○ 禁煙/分煙      P.33もみてね!  
● テラス席      ○ TAKE OUT

**8 ステーキハウス VOLKS つくば宇都店**

ランチ営業      ランチ休み/無休

平日 11:00~16:00  
土日祝 11:00~16:00

オススメランチメニュー

**日替わりランチ880円(税別)~**  
おかわり自由の「焼き立てパン・ライス・スープ」付!!

○ お子様連れOK      ○ お子様メニュー  
● お子様用イス      ○ 座敷あり(取りこたつ)  
● 個室あり      ○ 禁煙/分煙      P.29もみてね!  
● テラス席      ○ TAKE OUT

**5 創作料理 簡井(つくば店)**

ランチ営業      ランチ休み/月曜日

平日 11:30~14:30 (L.O.14:00)  
土日 11:30~14:30 (L.O.14:00)

オススメランチメニュー

**一番人気! 遠くをレディース御膳1,500円(税込)**  
寿司5貫or刺身と海老の天丼or名物牛スシカレ、本日一品、  
自家製ミニグラタン、サラダ、味噌汁、デザート、ドリンク付き

○ お子様連れOK      ○ お子様メニュー  
● お子様用イス      ○ 座敷あり(取りこたつ)  
● 個室あり      ○ 禁煙/分煙      P.27もみてね!  
● テラス席      ○ TAKE OUT

**2 ブラジル料理 シュラスコB**

ランチ営業      ランチ休み/水曜日

平日 11:00~15:00(L.O.14:30)(プレートランチのみ)  
土日祝 11:00~15:00(L.O.14:30)(シュラスコランチのみ)

オススメランチメニュー

**シュラスコがプレートで楽しめる【平日限定】Aランチ  
ピッカーニ・チキ・ポモ・リンデウツァ1,600円+セット380円  
(カレー・スープ・ライス食べ放題・ミニサラダ) 1,980円+税**

○ お子様連れOK      ○ お子様メニュー  
● お子様用イス      ○ 座敷あり(取りこたつ)  
● 個室あり      ○ 禁煙/分煙      P.26もみてね!  
● テラス席      ○ TAKE OUT

**居酒屋はちろう**

ランチ営業      ランチ休み/日祝・第1,3月曜日

平日 11:30~14:00  
土 11:30~14:00

オススメランチメニュー

**ビーマンの肉詰め定食850円(税込)**  
ビーマンの肉詰め/ごはん、お味噌汁/漬物/お好み/デザート  
※メニューは入居状況により変更の場合あり

○ お子様連れOK      ○ お子様メニュー  
● お子様用イス      ○ 座敷あり(取りこたつ)  
● 個室あり      ○ 禁煙/分煙      P.33もみてね!  
● テラス席      ○ TAKE OUT

**7 Spice Market**  
☎029-895-8252

**【平日】プチデザートサ  
ービス【土日祝】ランチ  
メニュー50円引き**

●2名様まで有効  
●ご注文時にお選びください  
●他サービスとの併用不可

からぎ募金クーポン  
有効期限H29年6月末日

**5 創作料理 簡井(つくば店)**  
☎029-893-5205

**ランチ100円引き&  
事前予約でランチ  
ドリンク飲み放題**

●他サービスとの併用不可  
●人数分有効

からぎ募金クーポン  
有効期限H29年6月末日

**3 ウェストハウス 本店・学園店・神立店**  
☎029-851-9211(本店)

**ドリンクセットの  
中から  
1杯サービス!**

●他サービス併用不可    ●注文時、クーポン  
をご提示し、1グループ4名様まで    ●全店舗  
ご利用可    ●デザートのみのご注文は不可

からぎ募金クーポン  
有効期限H29年6月末日

**1 Cafe&Herb ROOT [ルート]**  
☎029-893-4694

**ドリンクメニュー  
200円引き**

●会計時に提示  
●1枚で1名様のみ有効  
●他サービス併用不可

からぎ募金クーポン  
有効期限H29年6月末日

**お得な  
ランチ  
クーポンは  
コチラ**

←



**8 VOLKS つくば宇都店**  
☎029-879-5496

**お会計から  
10%OFF!**

●お会計時にご提示下さい  
●1枚で1グループ有効  
●他併用不可

からぎ募金クーポン  
有効期限H29年6月末日

**6 黒毛和牛焼肉/バルー Beef Mart**  
☎029-828-5800

**ローストビーフ丼ラ  
ンチ100円引き**

●ご注文時にご提示ください  
●他サービスとの併用不可  
●人数分有効

からぎ募金クーポン  
有効期限H29年6月末日

**4 水曾路つくば店**  
☎029-858-3781

**【ランチ限定】お1人様  
2,000円以上のお食事で  
グラスソフトドリンクor  
グラスビールをサービス**

●他サービスとの併用不可  
●枚で1グループ有効

からぎ募金クーポン  
有効期限H29年6月末日

**2 ブラジル料理 シュラスコB**  
☎029-875-7790

**お会計の合計  
金額から10%OFF**

●ランチ・ディナー共に有効  
●他併用不可    ●お昼食べ切りコー  
ス・女子会限定コースでの利用不可

からぎ募金クーポン  
有効期限H29年6月末日

**18** ジンホアつくば



ランチ営業      ランチ休み/水曜日  
 平日 11:00~15:00(L.O.14:30)  
 土日祝 11:00~15:00(L.O.14:30)※ランドメニューのみ  
**オススメランチメニュー**  
 【新メニュー】  
**シンガポールランチ1,100円+税**  
 ハイナンチキンライス・バウチャー・サラダ  
 ○ お子様連れOK      ○ お子様メニュー  
 ○ お子様用イス      ● 座敷あり(取りこたつ)  
 ● 個室あり      ● 禁煙/分煙      P.32¢  
 ● テラス席      ○ TAKE OUT      (みてね)

**15** 大和骨付鳥 一勝つくば店【イックツ】



ランチ営業      ランチ休み/水曜日  
 平日 11:30~14:30(14:00L.O.)  
 土日祝 11:30~15:00(14:30L.O.)  
**オススメランチメニュー**  
**新メニュー登場!各680円(税込)**  
 焼豚ブラック丼・とり天・油淋鶏・選べるソースのチキン竜巻  
 ○ お子様連れOK      ○ お子様メニュー  
 ○ お子様用イス      ● 座敷あり(取りこたつ)  
 ● 個室あり      ● 禁煙/分煙      P.31¢  
 ● テラス席      ○ TAKE OUT      (みてね)

**12** つくばイタリアンの老舗 チムニーギョット



ランチ営業      ランチ休み/無休  
 平日 11:00~15:00(L.O.14:30)  
 土日祝 11:00~15:00(L.O.14:30)  
**オススメランチメニュー**  
**★ランチセット(平日)1,280円~(土日祝)1,480円~**  
 お好きなパスタorピッツァ  
 ピッツァ・サラダ・ドリンク食べ飲み放題!  
 ○ お子様連れOK      ● お子様メニュー  
 ○ お子様用イス      ● 座敷あり(取りこたつ)  
 ● 個室あり      ● 禁煙/分煙      P.30¢  
 ● テラス席      ○ TAKE OUT      (みてね)

**9** Spanish Bar Bonito 【ボニート】



※限定につき売り切れの場合はこちらをご覧ください。  
 ランチ営業      ランチ休み/火曜日  
 平日 11:30~15:00(14:00L.O.)  
 土日祝 11:30~15:00(14:00L.O.)  
**オススメランチメニュー**  
 平日限定パエリアプレート(スープ・ドリンク・アイス入り)は約1,280円→電話予約の上お食事代で1,000円(税別)※クーポン予約はできないお時間があるため、当日13:30までにお電話下さい。  
 ○ お子様連れOK      ○ お子様メニュー  
 ○ お子様用イス      ● 座敷あり(取りこたつ)  
 ● 個室あり      ● 禁煙/分煙      P.29¢  
 ● テラス席      ○ TAKE OUT      (みてね)

**19** trattoria Lusso【トラットリア ルッソ】



ランチ営業      ランチ休み/月曜日  
 平日 11:00~14:00  
 土日祝 11:00~14:00  
**オススメランチメニュー**  
**★クイーンズランチ2,300円(税別)**  
 魚料理/煎茶5種/シュークリーム/デザート/選べるミニコスタ  
 メイン/お魚料理/日替わりデザート/3種選り合わせ/ソフトドリンク  
 ○ お子様連れOK      ○ お子様メニュー  
 ○ お子様用イス      ● 座敷あり(取りこたつ)  
 ● 個室あり      ● 禁煙/分煙      P.33¢  
 ● テラス席      ○ TAKE OUT      (みてね)

**16** インドレストラン&バー アニータ



ランチ営業      ランチ休み/年中無休  
 平日 11:00~15:00  
 土日祝 11:00~15:00  
**オススメランチメニュー**  
**Cセット850円(税込)**  
 ガーニッシュ・マーマレード・フレッシュトマト・チキン・クック・クック  
 パルパ・ミニサラダ・ドリンク・デザート・ドリンク/お食事代は100円  
 ○ お子様連れOK      ○ お子様メニュー  
 ○ お子様用イス      ● 座敷あり(取りこたつ)  
 ● 個室あり      ● 禁煙/分煙      P.31¢  
 ● テラス席      ○ TAKE OUT      (みてね)

**13** メキシカンレストラン エルトリート つくば学園店



ランチ営業      ランチ休み/無休  
 平日 11:00~15:00  
 土日祝 11:00~15:00  
**オススメランチメニュー**  
**日替わりメキシカンランチ590円(税別)**  
 ランチメニューは月々まで実施しております。  
 日・曜は、Grandメニューからご注文頂けます。  
 ○ お子様連れOK      ○ お子様メニュー  
 ○ お子様用イス      ● 座敷あり(取りこたつ)  
 ● 個室あり      ● 禁煙/分煙      P.30¢  
 ● テラス席      ○ TAKE OUT      (みてね)

**10** 炭火焼とパスタ&ワイン JUN BOO【ジュンブー】



ランチ営業      ランチ休み/火曜日  
 平日 11:30~15:00(L.O.14:30)  
 土日祝 11:30~15:00(L.O.14:30)  
**オススメランチメニュー**  
**やまと豚100%ハンバーグ(税別)1,450円(税別)**  
 スープ・ライスorパン・地元野菜のサラダ・バー付き  
 (ソースは数種類から選べます)  
 ○ お子様連れOK      ○ お子様メニュー  
 ○ お子様用イス      ● 座敷あり(取りこたつ)  
 ● 個室あり      ● 禁煙/分煙      P.30¢  
 ● テラス席      ○ TAKE OUT      (みてね)

**20** 海鮮和食と十割蕎麦 いの溜 凛【いのせりん】



ランチ営業      ランチ休み/水曜日  
 平日 11:30~14:30(L.O.)  
 土日祝 11:30~14:30(L.O.)  
**オススメランチメニュー**  
**凛の女子懐コース..2,000円(税別)**  
 前菜2品/茶碗蒸し/かこ盛/小鍋/食事/デザート  
 ○ お子様連れOK      ● お子様メニュー  
 ○ お子様用イス      ● 座敷あり(取りこたつ)  
 ● 個室あり      ● 禁煙/分煙      P.33¢  
 ● テラス席      ○ TAKE OUT      (みてね)

**17** 極味噌本舗【たくみそはんばい】



ランチ営業      ランチ休み/無休  
 平日 11:00~14:00  
 土日祝 11:00~14:00  
**オススメランチメニュー**  
**選べるランチメニュー.....990円(税込)**  
 お好きなラーメン1品(味噌・醤油・塩・油・塩) +  
 お好きなサイドメニュー1品(洋食4種・餃子)  
 ○ お子様連れOK      ○ お子様メニュー  
 ○ お子様用イス      ● 座敷あり(取りこたつ)  
 ● 個室あり      ● 禁煙/分煙      P.32¢  
 ● テラス席      ○ TAKE OUT      (みてね)

**14** 炭火焼とイタリアン MAIS【マイス】



ランチ営業      ランチ休み/日曜日  
 平日 11:00~15:00  
 土祝 11:00~15:00  
**オススメランチメニュー**  
**★パスタランチ・ピッツァランチ1,600円(税別)**  
 ランチは全て【セルフドリンク・デザート・デザート・デザート】  
 ※炭火焼で食べたピザ・ステーキ・ステーキ・ステーキがセット!  
 ○ お子様連れOK      ● お子様メニュー  
 ○ お子様用イス      ● 座敷あり(取りこたつ)  
 ● 個室あり      ● 禁煙/分煙      P.31¢  
 ● テラス席      ○ TAKE OUT      (みてね)

**11** Banzai Naporitan【バンザイナポリタン】



ランチ営業      ランチ休み/月曜日  
 平日 11:00~15:00  
 土日 11:00~15:00  
**オススメランチメニュー**  
**季節の野菜盛りナポリタン980円(税別)**  
 ○ お子様連れOK      ○ お子様メニュー  
 ○ お子様用イス      ● 座敷あり(取りこたつ)  
 ● 個室あり      ● 禁煙/分煙      P.30¢  
 ● テラス席      ○ TAKE OUT      (みてね)

<p><b>19</b> trattoria Lusso ☎029-860-7788</p> <p><b>ドルチェサービス!!</b></p> <p>●1枚で4名様まで ●他券併用不可</p> <p>からぎ基金クーポン 有効期限H29年6月末日</p>	<p><b>17</b> 極味噌本舗【たくみそはんばい】 ☎029-879-5656</p> <p><b>味玉1個無料!</b></p> <p>●ラーメン1杯につき1個</p> <p>からぎ基金クーポン 有効期限H29年6月末日</p>	<p><b>15</b> 大和骨付鳥 一勝 ☎029-879-9856</p> <p>①ソフトドリンク1杯サービス ②お子様プレート無料!</p> <p>●人数分有効 ●おは宴会では使用不可 ●2は1家庭につきお子様2名様まで ●①②の併用・他サービス併用不可</p> <p>からぎ基金クーポン 有効期限H29年6月末日</p>	<p><b>13</b> エルトリート つくば学園店 ☎029-850-2012</p> <p><b>お会計から10%OFF</b></p> <p>●他サービス併用不可 ●ランチ・コース共に有効 ●人数分有効</p> <p>からぎ基金クーポン 有効期限H29年6月末日</p>	<p><b>11</b> Banzai Naporitan ☎070-1345-0031</p> <p><b>ソフトドリンク1杯サービス</b></p> <p>●枚で2名様まで ●ナポリタンご注文の方限定</p> <p>からぎ基金クーポン 有効期限H29年6月末日</p>	<p><b>9</b> Spanish Bar Bonito ☎029-896-8855</p> <p>平日限定 パエリアプレート 【お電話でご予約限定】 1,280円→1,000円(税別)</p> <p>●1枚で1グループ ●他サービスとの併用不可</p> <p>からぎ基金クーポン 有効期限H29年6月末日</p>
<p><b>20</b> いの溜 凛【いのせりん】 ☎029-895-8198</p> <p><b>ランチ限定ソフトドリンク1杯サービス</b></p> <p>●他サービス併用不可 ●クーポン1枚につき1点</p> <p>からぎ基金クーポン 有効期限H29年6月末日</p>	<p><b>18</b> ジンホアつくば ☎029-893-3358</p> <p><b>ソフトドリンクサービス</b></p> <p>●お料理をご注文の方 ●枚で1グループ ●1名様につき1杯まで ●他サービスとの併用不可</p> <p>からぎ基金クーポン 有効期限H29年6月末日</p>	<p><b>16</b> インドレストラン&amp;バー アニータ ☎029-841-7785</p> <p><b>ランチCセット 1,090円→850円</b></p> <p>●6/16(水)~6/30(金)限定 ●枚で1グループまで</p> <p>からぎ基金クーポン 有効期限H29年6月末日</p>	<p><b>14</b> 炭火焼とイタリアン MAIS【マイス】 ☎029-858-8551</p> <p><b>【ランチ限定】ちよこっとドルチェサービス!</b></p> <p>●枚で人数分有効</p> <p>からぎ基金クーポン 有効期限H29年6月末日</p>	<p><b>12</b> チムニーギョット ☎029-852-3598</p> <p><b>お食事代5%OFF</b></p> <p>●グループ6名様まで ●ランチ・デザート共に有効 ●他券との併用不可 ●チムニーギョットのみ有効 ●現金のみ</p> <p>からぎ基金クーポン 有効期限H29年6月末日</p>	<p><b>10</b> JUN BOO【ジュンブー】 ☎029-846-6667</p> <p><b>ハウスワインまたはソフトドリンクを1杯サービス!</b></p> <p>●枚で4名様まで ●お料理ご注文の方限定 ●他券併用不可 ●グループで1枚有効</p> <p>からぎ基金クーポン 有効期限H29年6月末日</p>



【耐震】国内観測史上、最速値の阪神淡路大震災同等の地震液にて強さを実証  
X  
【減震】摩擦方程式から生まれた減震ベース 2段ブレーキで減震!  
X  
【免震】最大値2329Galに対し、1545Galの減衰効果!

営業 國分さん  
NKハウジングは右上の3つの防震(三防震)にも力を入れている住宅会社。信頼できる耐震性能で住み心地の良い安心安全な住まいをお約束します。お気軽にモデルハウスにお越しください。

随時開催 オーガニックハウス  
モデルハウス見学会(予約制)  
流行に左右されない普遍的な住まい。フランク・ロイド・ライトの精神が継承されたモデルハウスが見学できます。今ならご来場の方に素敵なプレゼント進呈中。  
【会場】土浦市立田町2-5  
【時間】10:00~17:00

☎029-825-2777 土浦市下高津4-18-12 営/9:00~19:00 休/水曜 http://nkhousing.co.jp



つくばはじまりの地「竹園三丁目」に誕生  
X  
暮らしを知的に豊かに彩る多彩な共用施設  
X  
3LDK 2,198万円より販売

全327部の大規模物件だからこそ実現できた、各専門分野の企業とコラボレーションした多彩な共用施設。希望住戸の見学も可能なので、是非一度ご来場下さい。

随時開催 建物内モデルルーム公開中!  
「本質志向でインテリジェンス溢れるご家族のために知的好奇心を育む空間の創造」を目指し、家族が交流できる空間設計にこだわりました。ぜひ、実際の建物をご確認ください。  
【会場】ウェリスつくば竹園 マンションギャラリー  
【時間】10:00~18:00 【定休日】水曜日(祝日除く)

☎0120-298-327 つくば市吾妻1-12-9(筑波合同庁舎南) 営/10:00~18:00 休/水曜(祝日除く)



無垢床・漆喰の家  
X  
地震に強い桧の家  
X  
住み心地の良い家

店長 関さん  
学園の森で分譲地の販売を開始しました。グラウンドホームこだわりの天然素材を使用した住まいと併せてご提案いたします。さらに分譲地内1棟限定でモデルハウス販売も行ってまいります。

随時開催 まちかど展示場見学会<要予約>  
つくば市研究学園で建物35坪のまちかど展示場が期間限定オープン!天然素材の心地のよさをぜひ体感してください。見学のご予約はつくば展示場まで。  
【会場】つくば展示場までお問合せください  
【時間】10:00~18:00

☎029-879-8081 つくば市研究学園6-51-12地 つくばハウジングパーク内 営/10:00~18:00



洗練のデザイン  
X  
こだわりの自然素材  
X  
オリジナルプラン

実店長 藤原さん  
私たちの家づくりは、お客様のご希望をじっくり聞くことから始まります。使い勝手と洗練のデザインを両立する間取りプランに、自然素材を使いながら、こだわりの住まいをご提案します。

随時開催 完成住宅見学会  
現実的な広さを実感できる、等身大の住空間を体感できます。あなたの理想の家づくりへ近づく、デザイン性と住みやすさを追求した実際の住まいをご覧ください。  
【会場】詳しくはショールームへ  
【時間】10:00~17:00(予定)

☎029-861-0205 [ショールーム]つくば市研究学園1-3-12 営/9:00~18:00 休/水・隔週木

# 住まいを見に行こう!!

3

1
X
2
X
3

## KEY WORDから家づくりを選ぶ!

そろそろ住まいを考えたい!  
ハウスメーカーや工務店、マンション、アパート、リフォームなど“住まい”というだけでも選択肢がいっぱい。それぞれの“住まい”に関わる会社から、魅力を3つのキーワードで紹介して頂きました。これを知っておけば住まいに関する選び方がますます楽しくなります!!

### 気軽に行ける、相談できる イベント情報付き

■クーポンあり

### ダスキン観音台店トータルグリーン

花が咲き、みずみずしい緑が広がるお庭

☎0120-018-028  
つくば市観音台1-36-2  
ご連絡いただければスタッフが  
お伺いします。  
http://tg.duskin.jp/

- 虫が多くて困る
- 花が咲かない
- 葉が鮮やかでない
- 枯れてしまう
- 庭の手入れをする人がいない
- 雑草が多く困っている

■クーポンあり

### 書虫や病気から庭木を守る「若葉の保護」

初夏に向けての時期のお手入れが1年の生長を左右します。病虫害の活動も活発になるこの時期に、被害を初期段階で防ぐためにも、早めのケアがおすすめ。プロに任せてキレイなお庭を手に入れましょう。

「ぶらざ見ました」で1回お試し(50坪平均) 5,940円→**3,240円**~  
お庭・芝生の無料診断付き!  
庭木の育て方などアドバイス致します。●税込10,800円~

有効期間: 09年6月末日

### 季節のお手入れ1回お試し3,240円~(50坪平均)

●初めての方に限ります。 ●他のサービスと併用不可  
ダスキン観音台店トータルグリーン ☎0120-018-028



**掲載 P.42** **Beハウス-デザイナーとつくる家-** **Beハウス** **掲載**



**デザイナーとつくる家**  
×  
**完全自由設計**  
×  
**原価公開方式**

**代表 飯田さん**  
私たちが考える家づくりは、プロとしてデザインされた住宅を、お客様が検討できる価格で提供すること。型にはまらず、柔軟な発想で「遊び心」いっぱいのプランニングにご期待下さい。

**5/27(土)・28(日) テラスハウス完成内覧会**  
一歩中に入ると新しい街並みのような景観、メゾネットタイプのテラスハウス全18戸が完成しました。  
※上記日程以外でも予約制で見学頂けます。  
[会場] つくば市天久保1-11-27  
[時間] 10:00~16:30

**☎050-5525-7536** 守谷市けやき台1-3-5 営/10:00~19:00

**掲載 P.3** **トヨタウッドユーホームつくば支店** **トヨタウッドユーホームつくば支店** **掲載**




**ツーバイフォーの強い家**  
×  
**自社工場ですべての管理のもとで生産された高品質材料**  
×  
**安心の保証・トヨタという名の信頼と実績**

**営業 横谷さん**  
豊かなノウハウと柔軟な発想で、生涯飽きのこない快適な住まい造りのお手伝いをいたします。また、研究学園・学園の森・みどりの里で注文住宅用地分譲中です。

**毎週土日 モデルハウス見学会開催**  
つくば竹園3丁目にて、新築分譲を家具付き新価格にて販売。人気の立地で子育て環境として魅力のある街です。  
[会場] ウッドユータウンつくば竹園3丁目  
[時間] 10:00~17:00

**☎029-841-6767(つくば支店)** 土浦市加町1-1-1 関鉄つくばビル1F 休/水曜

**掲載 P.4** **山新グランステージつくば1Fホームセンター** **山新グランステージ** **掲載**



**暮らし快適リフォーム**  
×  
**もっと素敵に、もっと快適に**  
×  
**笑顔でリフォームのお手伝い**

**スタッフのみなさん**  
今の暮らしを「もっと素敵に、もっと快適に」。笑顔の暮らしに真心を添えてお手伝いできるよう、より一層努力してまいります。どうぞよろしくお願ひいたします。

**5/31(水)~6/6(火) 11th Anniversary おもいきりお得な7日間!**  
オープン11周年を迎え、大幅にリニューアルしました。キッチン、トイレ、ユニットバス、洗面化粧台など品揃えもさらに豊富に!ビルドインコンロは全国一の展示数を誇ります!  
[会場] 山新グランステージつくば1Fホームセンター  
[時間] 9:00~20:00

**☎029-849-2222** つくば市面野井登戸44 営/9:00~20:00

**掲載 P.43** **彩の家 桜井建設株式会社 牛久店** **桜井建設** **掲載**



**ご家族を守る強い家**  
×  
**夏は涼しく、冬はあたたかい家**  
×  
**完全自由設計**

**営業 吉田さん**  
お客様が快適な暮らしが出来る様、地震に強く、省エネの家作りを行っております。また間取りも完全自由設計、内外装やキッチン、お風呂等も複数社からお選びいただけます。

**毎週土日 家づくり相談会開催!**  
間取りや構造に関することはもちろん、土地探しや住宅ローンに関してもプロの専門スタッフがお客様の家作りをお手伝い致します。相談会は無料です。お気軽にご相談ください。  
[会場] 牛久市上柏田2-6-3  
[時間] 9:00~19:00

**☎0120-517-333** 牛久市上柏田2-6-3 営/9:00~19:00 休/第2,4水曜日・木曜日

**掲載 P.5** **山新グランステージつくば2Fインテリアステージ** **山新グランステージ** **掲載**



**今の暮らしをより快適に**  
×  
**今の暮らしをよりお洒落に**  
×  
**今の暮らしをより便利に**

**スタッフ高野さん・磯さん**  
3,000坪を超える広い店内には、お客様の暮らしを素敵に彩る新商品はもちろん、話題商品から楽しい雑貨まで多数揃っております。ぜひお越しくださいませ。

**5/31(水)~6/6(火) 11th Anniversary おもいきりお得な7日間!**  
オープン11周年を記念して、お買い得商品はもちろん、買い替え時に困る不用品の引取りなど様々な企画をご用意。この機会をぜひお見逃しなくに来店お待ちしております。  
[会場] 山新グランステージつくば2Fインテリアステージ  
[時間] 9:00~20:00

**☎029-849-2266** つくば市面野井登戸44 営/9:00~20:00

**掲載 P.6** **株式会社ネクサス・アールホームイースト** **ネクサス・アール** **掲載**



**10kW以上の太陽光発電の売電収入でローンを軽減できる**  
×  
**家事導線で忙しいお母さんが安心できる設計**  
×  
**プロが選んだ世界 No.1 標準装備と仕様**

**一級建築士 大高さん**  
主婦の目線に立って設計した働くお母さんに送る家。キッチンから程近くに洗濯・乾燥・収納があり家事時間を大幅に短縮できます。自然素材を使い空気環境もコントロールされた健康住宅です。

**毎週土日祝 新モデルハウス6/3オープン! 見学会開催**  
夏は涼しく、冬は暖かい。花粉やPM2.5、アレルギー物質をカットできる高性能住宅。太陽光パネルを10kW以上搭載し、売電収入でローンを軽減できるモデルハウスをご覧ください。  
[会場] かずみがうら市稲吉東6-3745-30  
[時間] 10:00~18:00

**☎0120-235-373** 土浦店:土浦市中高津1-4-33 龍ヶ崎店:龍ヶ崎市佐貫1-13-2

**掲載 P.42** **m建** **m建** **掲載**



**みんなの好きに寄り添う**  
×  
**個性派注文住宅**  
×  
**アットホームな会社**

**代表 三田村さん**  
断熱性・耐震性能が優れているのはもちろん、おしゃで个性的なデザインをお作りさせていただきます。たくさんのお客様にご来店頂いております。誠に恐れ入りますが、事前のご予約をお願い致します。

**3(土)・4(日) 完成見学会開催**  
「こだわっても高くない注文住宅を建てられる」とOB様からのご紹介が多い当社。今回の見学会も間取り・性能・デザインにとことんこだわった、个性的なデザイン住宅です。  
[会場] 土浦市天川12-23-14  
[時間] 10:00~17:00

**☎029-886-8076** 牛久市ひたち野西3-2-8 営/9:00~18:00 休/火・水曜日

**掲載 P.7.40** **株式会社リアルウッドひたち野うしく店** **リアルウッド** **掲載**



**新発想の住宅**  
×  
**細部までのこだわり**  
×  
**家族みんなの笑顔**

**ひたち野うしく店 宮野さん**  
創業40年、4,000棟の実績を基に、住まう人全ての心に響く、心地よい「住空間」をご提供致します。高い機能性とデザイン性が自慢の「D-Concept2nd」等、自信を持ってお届け致します。

**~30(金) 各エリア1棟限定で エリアモニターを募集。**  
モニターハウスを募集!!に契約特典として、建築資金100万円(※)進呈!!応募要項等、詳細はお問合せを。(※22坪プランの場合50万円、24坪プランの場合より100万円の建築資金進呈。)  
[時間] 10:00~19:00  
【詳しくはHPまたはお電話より】

**☎0120-302-401** 牛久市ひたち野東1-24-1 休/水曜日、第1・第3火曜日



研究学園店 店長 仲見川さん

建ててから後悔しないよう、家づくりを正しくナビゲート致します。「最適な予算」や「建てるべきお家のポイント」等、中立的な立場でお話しする勉強会も定期的に開催しています。

適正価格  
×  
高品質  
×  
ハイセンス

25(日) 第48回 後悔しないための 賢い家づくり勉強会【参加無料】

参加者の93%の方が「購入前に聞いてよかった」と答える勉強会。契約前に知っておきたいことや家作りの重要なポイント、住宅会社を選ぶ判断基準について学べる貴重な機会です。  
[会場] イオンモールつくば3Fイオンホール つくば市稲岡66-1  
[時間] 13:30~16:00(開場13:00)【限定20名様・予約制】

☎0120-856-858 つくば市研究学園1-3-6 休/水曜日、第1・第3火曜日

突然ですが No.74 地図と測量にまつわるクイズ

一国土地理院「地図と測量の科学館」より

Q.地図に関する問題

右の図形は、日本のある都道府県の形を表しています。赤丸は都道府県庁所在地です。さてどこの都道府県でしょう。そして赤丸の都市はどこでしょう。



[ヒント]昨年大きな災害が起きました。

答えはP.52!



代表 滝井さん

優れた吸湿・放湿性  
×  
空気中の化学物質吸着  
×  
インフルエンザ菌 99.9%殺菌

100年暮らせる家を目指して。弊社の漆喰は劣化も致しません、補修も容易です。様々な化学効果もあります。実験データも用意しておりますので是非お問い合わせください。

10(土)・11(日) ミニチュアハウス作りを体験しよう!

無添加住宅の漆喰を使ったミニチュアハウス制作を実施致します。また、無添加住宅を9月末までにご契約頂いたお客様にオリジナル漆喰を1プレゼントします。  
[会場] 土浦市乙戸1048-3飯塚工務店 無添加住宅モデルハウス  
[時間] 10:00~16:00

☎0120-610-491 土浦市荒川沖500-3 営/10:00~16:00 休/水曜日



代表 大内さん

ローコスト  
×  
ハイクオリティ  
×  
完全自由設計

アゲルは完全自由設計の注文住宅を手掛ける住宅会社。家づくりはまだ先と考えている方も、完成見学会でより具体的に理想の住まいが分かりますよ。お待ちしております!

10(土)・11(日) 見学会3現場 つくば市学園南 牛久市南・かすみがうら市下稲吉

完成見学会は「等身大の将来の家」。家づくりを検討中の方に参考になる内容です。毎月、完成した住まいを見学できます。お近くの会場で気軽に足を運んでみて下さい。  
[会場] つくば市学園南・牛久市南・かすみがうら市下稲吉  
[時間] 10:00~17:00

☎029-886-3221 つくば市研究学園4丁目1-9 営/9:00~19:00 休/第1・3火曜・水曜

## D-Concept 2nd.

感性という本能を揺さぶる家

### 大人気の学園南 モデルハウスオーナー様大募集

先着1棟限定

お申込み条件及び特典については、ぜひお問合せ下さい!

『高性能』『高品質』『低価格』嘘のような、本物の住まい。  
設計デザイナーとインテリアコーディネーターが手がけたシンプルでモダンなデザインハウス「D-Concept」第2章、「D-Concept 2nd」誕生。

998

2LDK TYPE  
[税別]  
万円~

※別途消費税  
※別途オプション  
※別途工事費

### 限定7区画 先着順! 学園南 土地販売開始!

区画図 建築条件付き 分譲宅地

MAP

通学や買い物に便利な周辺環境 TX「研究学園」駅 徒歩14分  
山新グラウンダーつくば...0.1km つくば市役所...0.8km  
イースつくば...1.3km つくば市基城小学校...2km

それは洗練された、妥協なきデザインハウス。

学園南の分譲地を購入してD-Concept 2nd.での家づくり返済シミュレーション例

「土地代込」でこの価格 9,980,000円~ ▶ 月々支払い額約76,000円  
※付帯工事約170万円+土地代(約1580万円)

分譲地の販売価格やその他詳細につきましてはお気軽にお問合せください!

リアルグループ 株式会社リアルウッド

■リアルウッド研究学園店 〒305-0817 茨城県つくば市研究学園1-3-6  
■リアルウッドひたち野うつくし店 〒300-1207 茨城県牛久市ひたち野うつくし1-26-1

☎0120-856-858 0120-302-401

ご来店のお申込み、詳細についてのお問合せはHPまたは最寄りの店舗まで リアルウッド 検索

詳しくはコチラから

## つくば市竹園三丁目。

知と感性を育む、第一種文教地区。

竹園東公園から望む「ウエリスつくば竹園」外観(2016年7月撮影)

※掲載の外観写真は現地より約200mの竹園東公園から撮影したもので、一部の色合いを補正しております。

販売価格(税込) **2,198万円** 販売/月々返済**3万円**台より/ボーナス時加算**9万円**台より

※205号室 ※モデルルーム使用住戸:2017年1月~ご成約まで使用予定

※1. ■返済例/販売価格(税込)2,198万円(Fa1タイプ205号室/71.10㎡/モデルルーム使用住戸:2017年1月~ご成約まで使用予定)、借入金額2,130万円、頭金68万円、月々返済39,604円[当初~年12回](元本/1,500万円)、ボーナス時加算99,914円[年2回(当初)](元本/630万円)、金利0.600%(短期プライムレート変動金利方式:1.875%引下げ金利適用の場合、団体信用生命保険料込。)(変動:当初)(35年返済)

ご来場  
キャンペーン開催中  
開催期間  
5/27(土)~6/11(日)

お電話もしくはWEBでご予約の上、キャンペーン期間中にご来場いただいたお客様に最大5,000円分の商品券をプレゼント。

最大**5,000円**分商品券プレゼント! **先着100組様** **3,000円分+2,000円分**

※ご来場の上、アンケートにご記入いただいたモデルルームをご見学の方を対象とさせていただきます。※1組様1回限り、未成年の方・学生の方のみでのご参加はご遠慮ください。  
※商品は予告なく変更となる場合がありますので、ご了承ください。※他のキャンペーンとの併用はできない場合があります。※ご来場予約はフリーダイヤルもしくは公式ホームページより承っています。

## 第6期登録受付6/11(日)まで

【第6期登録のご案内】 ●登録受付/2017年5月27日(土)~6月11日(日) ※5月31日(水)・6月7日(水)除く  
●登録時間/[平日]11:00~19:00 [土日]10:00~18:00 ※最終日6月11日(日)は12:00迄 ●抽選日時・場所/2017年6月11日(日)13:00より「ウエリスつくば竹園」マンションギャラリー ※ご登録の際は、お認印、ご本人様確認書類(運転免許証など)、2016年分の収入証明書(確定申告の方は直近3年分)をご持参ください。

■第6期物件概要 ●物件名称/ウエリスつくば竹園 ●販売価格/2,198万円(モデルルーム使用住戸:2017年1月~ご成約まで使用予定)~4,308万円 ●専有面積/71.10㎡~92.82㎡ ●バルコニー面積/12.00㎡~13.60㎡ ●テラス面積/12.60㎡ ●専用庭面積/12.60㎡ [月額使用料110円] ●間取り/3LDK+3LDK+S(納戸) ●販売戸数/9戸 ●完成時期/2016年5月完成済 ●管理費(月額)/11,020円~14,380円 ●修繕積立金(月額)/4,830円~6,310円 ●修繕積立基金(引渡時一括)/241,500円~315,500円 ●管理準備金(引渡時一括)/11,020円~14,380円 ●インターネット基本料(月額)/2,376円 ●テレビ視聴料(月額)/540円 ●取引条件の有効期限/2017年6月11日 ※ご登録の際は、お認印、ご本人様確認書類(運転免許証など)、2016年分の収入証明書(確定申告の方は直近3年分)をご持参ください。 ※販売価格には、建物にかかる消費税8%が含まれております。 ■ウエリスつくば竹園 全体概要 ●所在地/茨城県つくば市竹園三丁目15 ●交通/つくばエクスプレス「つくば」駅より徒歩15分 ●総戸数/327戸(他に管理事務室1戸) ●構造・階数/鉄筋コンクリート造地上14階建て ●設計・監理/株式会社長谷工コーポレーション ●施工/株式会社長谷工コーポレーション ●建築面積/3,470.82㎡ ●建築延床面積/30,733.21㎡ ●敷地面積/14,148.48㎡ ●敷地の権利形態/専有面積割合による所有権の共有 ●用途地域/第一種中高層住居専用地域、第二種高度地区、竹園第一地区地区計画、第一種文教地区 ●管理形態/エヌ・ティ・ティ都市開発ビルサービス株式会社に管理委託(通動) ●駐車場/(総戸数に対して)344台(平置き326台・平置き(小型)13台・車椅子利用者用1台・カーシェア用2台・来客用駐車場兼電気自動車用充電スペース2台) [月額使用料1,500円~9,000円] ●自転車置場/(総戸数に対して)662台(平置き19台・2段式上段197台、下段スライド式422台・サイクルポート12区画) [月額使用料100円~300円、サイクルポート月額使用料500円] ●バイク置場/(総戸数に対して)9台 [月額使用料700円] ●ミニバイク置場/(総戸数に対して)3台 [月額使用料500円] ●駐車場・自転車置場・バイク置場・ミニバイク置場に関する表示内容は販売状況等により異なる場合がありますので予めご了承ください。 ●売主・広告主/エヌ・ティ・ティ都市開発株式会社 国土交通大臣(4)第5856号(一社)不動産協会会員(一社)不動産流通経営協会会員(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟 〒101-0021 東京都千代田区外神田4-14-1 秋葉原UDX、株式会社日立ライブ 国土交通大臣(3)第6397号(公社)茨城県宅地建物取引業協会会員(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟 〒317-0073 茨城県日立市幸町1-20-2、株式会社長谷工コーポレーション 国土交通大臣(15)第68号 国土交通大臣(特-27)第3792号(一社)不動産協会会員(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟 〒105-8507 東京都港区芝2-32-1 ●販売提携(代理)/株式会社長谷工アーベスト ●提携ローンのご案内 ●提携金融機関/地方銀行 ●販売価格に対する融資限度額の割合/100%以内 ●融資限度額/10万円以上1億円以下 ●返済期間/1年以上35年以内 ●年利率/0.600%(短期プライムレート変動金利方式:1.875%引下げ金利適用の場合、団体信用生命保険料込。) ※引下げ金利は金融機関の審査により適用されない場合があります。また、年取その他の条件により適用金利が異なる場合があります。 ※変動金利は年2回見直しされますが、返済額は適用金利が変わっても5年間は一定で5年ごとに調整されます(ただし、前返済額の1.25倍が限度) ●ローン斡旋手数料/5万4,000円 ●保証料/借入期間35年の場合100万円につき2万6,100円 ※提携ローンは一定要件該当者が対象です。金利は毎月見直しされます。適用される金利は融資実行時のものとなり、表示されている金利・返済額と異なる場合があります。金利は2017年5月時点のものです。

## 建物内モデルルーム公開中

実際のお部屋をご確認いただけます。

【(周辺案内)】ご見学をご希望のお客様はマンションギャラリーが受付となります。マンションギャラリーにお越しください。

通学路  
竹園東小学校  
[約300m/徒歩4分]  
竹園東中学校  
[約500m/徒歩8分]

マンションギャラリー  
筑波合同庁舎隣り

ウエリスつくば竹園

マンションギャラリー  
ご来場ください(カーナビに「つくば市番1-12-9」を入力ください)  
※一部表示されない場合があります。その際にはお手数ですが掲載の地図若しくは下記フリーダイヤルにてご確認ください。  
マンションギャラリー同一敷地内のリパークもご利用ください。出庫時に販売スタッフにて清算いたします(当マンションギャラリーご来場の方に限り)。土・日・夜は、ペヒンセンターがありますので、お子様連れの方も気軽にご予約ください。  
※カスエフ・ドゥ・エクス・ア・エクス・ストア/現地約480m、ヨークベニマルつくば竹園店/現地約470m、西友つくば竹園店/現地約730m

【事業主・売主】

NTT都市開発

【事業主・売主】

日立ライフ

【事業主・売主・設計・施工】

長谷工コーポレーション

0120-298-327

【営業時間】平日:11:00~19:00 土・日・夜:10:00~18:00 [休館日]水曜日(祝祭日)  
※営業時間 10:00~19:00 0-05:15

**6/10(土) 11(日) 無添加住宅の日**  
ミニチュアハウス作りを体験しよう!

／今なら!／  
**無添加住宅ご契約特典**  
オリジナル漆喰  
**1tプレゼント!**  
[H29年9月末まで]

※施工に使用する漆喰が1t分サービスとなります。  
※新築のSタイプまたはRSタイプのお客様限定となります。

**世界で一番自然に近い家**

無添加住宅は化学物質を含む物は一切使わずに天然素材にこだわった健康住宅です。  
接着剤のかわりに米糊やニワカを使用し、接着剤をたっぷり使うビニールクロスは使用しません。

**無添加住宅**  
正規代理店 (株)飯塚工務店  
土浦市乙戸1048-3  
☎0120-610-491



**注文住宅 完成見学会**  
6/3(土)・4(日) 会場 土浦市天川2丁目  
10:00 ~ 17:00

真っ赤なアクセントが特徴の個性的な外観  
間接照明や仕上げ材がとっても個性的な内観  
収納たっぷりの家事業の使い勝手のいい間取り

ぜひご覧ください

カーナビには「土浦市天川2丁目23-14」と入力してお越しください。

**えむけん 建**  
個性派注文住宅  
TEL.029-886-8076  
午久市ひたち野西 3-2-8 営/9:00~18:00 休/火・水曜日



**“今”だから、アパート経営。**  
資産づくりを、Beハウスのアパートで。

Beハウスでアパートを建ててみませんか?当社では、賃貸・共同住宅建設の支援を行っております。アパートの建設及び経営にご興味のある方はぜひ一度ご相談ください。



**メゾネットタイプの賃貸住宅 テラスハウス 全18戸 完成内覧会**  
5月27(土)28(日) 10:00 ~ 16:30 2日間限り  
※上記日程以外でも予約制で見学頂けます

「ヴィレッタつくば天久保」  
3LDK メゾネットタイプ 全18戸  
専有面積:78.66㎡ 家賃:月々10.5万円~

[入居者イメージ] DINKs / ファミリー  
[施工] 2x4工法 有限会社Beハウス・アクト  
[設計] 一級建築士 マルスプランニング合同会社

**POINT** ここがポイント!  
「長く住んでいただけるように、住み心地に配慮した住まい」を設計。LDKには光が入り、防音性能、耐火性能にもこだわり、駐車場2台と駐輪スペースを確保。プライバシーを大切に、つくばにふさわしいデザイナーズハウスは必見です。

**Beハウス** デザイナーとつくる家  
☎0120-751-560  
www.behouse.jp

入居者募集中!  
■所在/つくば市天久保1丁目 ■家賃/10.5万円 ■間取り/3LDK  
■専有面積/A棟78.66㎡、B棟78.87㎡ ■敷金/礼金/2ヶ月/1ヶ月  
■管理費+共益費/5,000円 ■築年月/2017年2月(新築) [仲介]

ご入居お申込み・お問合せ 一誠商事株式会社 つくば桜支店 ☎029-863-0111  
[つくば桜支店]茨城県つくば市桜2丁目1番地の1 宅地建物取引業 茨城県知事免許 (10) 第2559号



新規分譲開始

# つくば市 学園の森

全12区画  
建築条件付



—平成30年開校予定小中一貫校—  
「葛城北部学園(仮称)」

区画 No.1～No.8 (※お問合せはグラウンドホームまで)

**1,606万円～2,324万円**  
(敷地面積 59.28坪～71.62坪)

区画 A～D (※お問合せは「彩の家」桜井建設株式会社まで)

**1,606万円～1,879万円**  
(敷地面積 59.29坪～59.83坪)



## まちかどモデルハウス 特別販売

区画  
NO.3



自然の光や風を取り入れ、流れるような空間を創造し、  
流行に左右されない安らぎ、落ち着き、居心地の良さを求めた住まい。

[1F床面積]	[2F床面積]	[延床面積]
53.82㎡ (16.25坪)	49.68㎡ (15.00坪)	103.5㎡ (31.25坪)

(つくば市学園の森建築条件付土地分譲物件概要) 所在地/茨城県つくば市学園の森25-1番 交通/つくば研究学園駅徒歩27分(約2,160m) 土地面積/195.99㎡(59.28坪)～236.79㎡(71.62坪) 用途地域/第一種低層住宅専用地域 地目/宅地 建ぺい率/40% 容積率/80% 敷地面積/8区画 販売価格/1,606万円(税込)～2,324万円(税込) 都市計画/市街化区域 水道/公営水道 排水/下水道 電気/東京電力 道路/北側6m公道、南側6m公道 引当/なし 取引形態/完全 土地売買契約締結後3か月以内の建物譲渡契約を条件に販売いたします。 全区域画のブロックの施工条件となります。

**GROUND HOME. 株式会社 鶴亀**  
TEL.029-879-8081 (つくば展示場) つくば つくば市研究学園6-51-12地 展示場 つくばハウジングパーク内  
GROUND HOME 特定建築許可取得中/〒230 番28301号 茨城県知事免許(1)第4094号  
茨城県宅地建物取引業協会会員

区画  
A



機能を追求したシンプルモダンスタイル。  
機能とデザインが融合する美しい住まい。

[1F床面積]	[2F床面積]	[延床面積]
59.62㎡ (18.00坪)	46.38㎡ (14.00坪)	106.0㎡ (32.00坪)

(つくば市学園の森建築条件付土地分譲物件概要) 所在地/茨城県つくば市学園の森2丁目25-21番 交通/つくばエクスプレス研究学園駅徒歩27分(約2,160m) 土地面積/195.99㎡(59.28坪)～197.82㎡(59.84坪) 用途地域/第一種低層住宅専用地域 地目/宅地 建ぺい率/40% 容積率/80% 敷地面積/4区画 販売価格/1,606万円(税込)～1,897万円(税込) 都市計画/市街化区域 水道/公営水道 排水/下水道 電気/東京電力 道路/北側6m公道、南側6m公道 引当/なし 取引形態/完全 建築条件付売地/土地売買契約締結後3か月以内の建物譲渡契約を条件に販売いたします。

長期優良住宅仕様 **彩の家 桜井建設** **桜井建設株式会社** 吉河本社 吉河市尾崎1244-8  
TEL.0120-517-333  
彩の家 桜井建設 建築許可/茨城県知事許可(第24)第23446号 宅地建物取引業者/茨城県知事(0)第4887号  
公益社団法人全日本不動産協会 公益社団法人不動産保証協会

第718回全国自治宝くじ

# ドリーム ★ ジャンボ宝くじ

# 7億 円 ミニ1億円

2種類同時発売中!

6月2日(土)まで 各1枚300円

※全国都道府県及び20指定都市

読者  
プレゼントあり!  
P.53

## アウトレット家具と 雑貨のお店

開催日  
5月28日(日)31日(水)  
6月 3日(土) 7日(水)  
10日(土)14日(水)  
24日(土)28日(水)  
10:30~17:00

ネット販売、通信販売などで生まれる  
アウトレット商品。

「箱が破れている」「イメージが違う」  
「代金回収ができない」等々…  
そんな商品をひとつひとつチェックして、  
お店に並べております。

お気に入りの品があれば  
超お買い得!!

猫のクッション  
★3,780円の品  
1,500円(税込)  
#W50×D30×H13cm

ソファ  
★86,400円の品  
36,000円(税込)  
w160×D90×H85cm

ダストボックス  
★2,916円の品  
1,300円(税込)  
W21×D27×H29cm

住所/茨城県土浦市右務1680-1

暮らしと生活

つくば駅改札へ 徒歩5分

# 南1駐車場

好評  
受付中

屋上階限定  
先着順 お早めに/  
定期契約者募集

全日全時…月額 12,000円(税込)

平日全時…月額 8,000円(税込)

●ご契約は個人様のみとなります。法人でのご契約はできません。

平日1階~6階定期利用  
割引キャンペーン

新規の個人様に限り 月額13,000円を最大6か月間 月額8,000円に割引します!

ご利用日時: 土・日・祝日を除く平日0:00~24:00にご利用できます。  
ご契約条件: 新規の個人様限定(今回ご契約前1年以内に財団駐車場の定期契約利用をされていない方)  
割引期間: 最大6か月間(割引期間経過後は元の料金月額13,000円に戻ります) 金額はいずれも税込

ご契約受付 平成29年6月30日まで 先着順

一般財団法人 つくば都市交通センター 駐車場案内センター

TEL 029-855-3688  
FAX 029-859-1899

※平日(土日祝を除く) 9:30~16:30 つくば市吾妻1-5-1

詳しくはホームページで TUTC 検索

TXつくば駅  
M O G Q t  
南1駐車場  
クレオ  
至常総 土浦学園線 至土浦

↓下記の↓  
クーポンを  
お店で使うと

**1枚10円**

東日本大震災の支援  
活動に従事する「日本  
赤十字社」へ寄付い  
たします。

詳細はP.45を  
見て下さい

車検専門店 Rakuda 〒029-843-5456(土浦本店) / 0297-65-0523(鹿嶋別館)  
●お車との利用不可  
**1,000円(税込)割引**

クーポン専用  
**らくだは…、楽だ。**  
**安く、らくだ!!**  
的確な診断と高品質な整備で安心料金にこだわっています。  
**早く、らくだ!!**  
元祖、旧帰り車検のお店です。  
**車検が、らくだ!!**  
足検無料。代車貸出し(引取納車(別途料金)OK)。

ふらざクーポン券をご提示が「ふらざ見た」で  
**車検を控えた貴方に、1,000円割引** (※他条件適用不可(税込))

**1,000円割引後車検料金表** 重量税・自賠責保険・諸経費・法定点検  
検査手数料等全て込み価格

<b>軽自動車</b> ムーブ、ミラ等 <b>50,000円</b>	<b>小型車</b> [1,000kg以下] ヴィッツ、パルソ等 <b>60,860円</b>	<b>中型車</b> [1,001~1,500kg以下] キューブ、フィット等 <b>70,140円</b>
--	--	---

※平成29年4月現在の価格です。※点検部品調整等は別途費用となります。※初年度登録又は初年度検査から13年以上経過している車種は上記料金とは異なりますので別途お問合せ下さい。※消費税別込み表示です。

**車検専門店 Rakuda**  
新館営業 8時~19時  
旧館営業 9時~16時  
完全予約制

土浦本店 (乙戸周辺) 土浦市駅前 1-5-18 ☎(029)843-5456  
鹿嶋別館(予約所) 鹿嶋市成実町 2-18-6 ☎(0297)65-0523

★予約、お問合せの際は車検証をお手元にご用意の上、お電話下さい。★ <http://go.rakuda-pro.com/>

バイク販売買取・アフターサービス | 土浦  
**レッドバロン 土浦**  
すべてのバイク好きのために豊富な商品あらゆるサービスを提供  
全国展開しているオートバイ専門店。新車・中古車あわせて63,000  
台以上の圧倒的在庫数の中から  
欲しいバイクがきっと見つかります!  
店舗では、常時170台以上展示!

**オートバイ買取実施中!**  
レッドバロンは直接買取、直接販売のダイレクト買取です。  
免許取得必須3万円サポートキャンペーン実施中!  
バイクの売却額を最大に引き上げるには、レッドバロン先着順で後継

WORLD FAMOUS MOTORCYCLES  
**RED BARON**

☎029-843-1221  
土浦市中820-1  
営業/10:00~20:00  
休/火曜(祝祭日の場合は営業)  
駐/あり  
※オートバイ買取大歓迎!

子連れ歓迎

予約可|カード可 | 土浦  
**スーパーオートバックス土浦東大通り**  
クルマのことなら全部お任せ!  
タイヤ、オイルから便利グッズまで。  
見ているだけでも楽しい店内!  
充実のピットサービスでサポートも  
してくれる車生活の心強い味方。

**豊富なカー用品** **ピットサービス** **車検**  
タイヤ、カーナビ、オイル交換やパンク修理等、プロお見積り無料!  
など、品揃え地域による安心感、ください。お見積りにご一緒  
NO!!

**お車の買取・販売** 新車・中古車問わず、全国  
からご希望のお車を検索  
お見積りの比較検討OK

☎029-841-3848  
土浦市西根用3-5-25  
営業/10:00~19:30  
休/6月13日、20日  
駐/あり  
※整備中の愛車を見守れる  
待合スペースもあります!

## 読者の皆さまへのお願い ふらざができること…忘れない、という支援

### 3.11 災害復興支援事業

#### 「岩手ノルディックウォーキングとお茶っこの会」 ～3月の仮設団地訪問～

東日本大震災から丸6年が経過。日本赤十字社岩手県支部は、未だ仮設住宅での生活を余儀なくされている方々へのこころと身体の健康支援として、生活不活発病予防や気分転換、住民の方々同士の交流の機会を兼ねて、ノルディックウォーキングとお茶会の訪問活動を継続しています。

東日本大震災から7年目となりました。その後も各地で地震・台風など様々な災害が相次いでいます。  
これからも防災・減災の意識を忘れずにいただきたいと思います。



春を感じさせる陽気の中のウォーキング  
仮設住宅暮らし6年目となる方々への千羽鶴  
「忘れない」のメッセージを添えて

### ふらざ赤十字募金

被災地に、心よりお見舞い申し上げますとともに、  
一日も早い復旧を祈念いたします。

月刊ふらざでは、微力ながら東日本大震災義援金として、読者のみなさまが月刊ふらざ掲載店でご利用になったクーポンをお店様から回収し、クーポン1枚あたりを10円として日本赤十字社へ寄付させていただきます。

「クーポンを使う」という、読者のみなさまの  
ちよつとしたご厚意が、復興への一歩の後押しに  
なります。小さな金額も、集まれば大きな力に。  
**「私たちの力を、被災地で  
尽力を続ける方々に託したい」**  
そう思っています。

4月号募金額の税込金収額  
**3,280円(328枚)**

### これまでのご報告

- 東日本大震災義援金 (1枚あたり10円)  
2011年4・5月合併号～2016年4月号、2016年8月号～2017年4月号  
クーポン回収数 **28,528枚 ▶285,280円** の募金となりました。
- 平成28年熊本地震災害義援金 (1枚あたり10円)  
2016年5月号～2016年7月号  
クーポン回収数 **1,849枚 ▶18,490円** の募金となりました。
- 茨城県台風18号等災害義援金 (1枚あたり100円)  
2015年10月号～2015年12月号  
クーポン回収数 **1,478枚 ▶147,800円** の募金となりました。

**募金総計451,570円**

地域の一員として社会貢献をしたい!ふらざはそんなふうに考えています。  
趣向にご賛同くださったお客様、読者の皆様にも心より御礼申し上げます。

**日本赤十字社 茨城県支部**  
Japanese Red Cross Society  
水戸市小吹町2551 TEL.029-241-4516  
公式facebook [http://www.facebook.com/jrcibaraki] 日赤茨城

**クーポンあり**

### 勤学院 kwangakuin

プロ講師を数名含む、80名程度の講師が対応。今年も抜群の結果。難関国立大合格をはじめ、難関私立大合格、土浦一高・竹園高校に多数合格。開成中合格や茗溪中全員合格など受験に強い塾。

<中学受験>記述対策、開成対策  
 名漢中対策クラス、並木中等対策  
 <高校受験>県立入試完成コース、  
 中1・中2クラス(週2日で5教科)  
 <大学受験>学習「徹底管理」コース、  
 LC(質問のできる自習室)、映像コース

自習室完備。無料体験受付中。定期テスト対策・受験対策講座も多数ご用意しております。入会テストなし、高い合格率、手厚い指導で遠方からも多くの生徒さんが通塾しています。

☎029-846-5567  
 つくば市春日2-33-4  
 ハッピーカン(ニールビル)3F  
 電話受付時間/13:30~22:00  
<http://www.kwangakuin.com/>



●コソソ 05 ●西 ●東  
 ●春日 ●北  
 ●つくば ●東  
 ●春日 ●北  
 ●つくば ●東  
 ●春日 ●北

【70分 個別1:1コース、1:2コース】  
 小学生→ 8,800円、中学生→ 12,000円  
 高校生→ 15,000円  
 【少人数クラス】  
 3教科→ 18,500円、5教科→ 22,000円

# スクール 習い事

暮らしと 生活の



**クーポンあり**

### 乗馬クラブ クレイン茨城

約100頭の馬たちをお待ちしております♪

あなたも乗馬デビュー♪  
 乗馬は、運動が苦手な人も十分楽しめるスポーツ!「楽しそう」や「面白そう」といった興味心から気軽に始めてみませんか?

**.\*先着30名様ご招待.\***  
**手ぶらで乗馬体験!**

※当日、別途レンタル1,080円(保険代200円のみ必要)となります

要予約

- 20分乗って、馬を動かす体験ができる
- 小学生〜70代くらいまでOK!
- 初めての方大歓迎!

動物取扱員登録済 [www.uma-crane.com](http://www.uma-crane.com) 参照

☎029-861-8867  
 つくば市水郷410 休/火曜  
 電話受付時間/9:30~18:00  
 駐/あり  
 ※TX「万博記念公園駅」より無料送迎バスあります!  
 (要予約)



●山 ●北 ●東 ●南 ●西  
 ●つくば ●東 ●南 ●西  
 ●つくば ●東 ●南 ●西  
 ●つくば ●東 ●南 ●西

**資格**

### 株式会社 ニチイ学館

あなたの夢を叶える資格講座説明会!!  
 一生続けられる資格、「メディカルラーク」取得への講座説明会開催!

医療事務スタッフ大募集中!  
 資格取得を目指しながらお仕事しませんか?  
**医療事務講座 グッドバリュキャンペーン**  
 H29年6月1日(木) 11月30日(木) 医療通学  
 90,180円→60,000円  
 通学限定  
 サマープレゼントキャンペーン  
 H29年6月1日(木) 8月31日(木) プレゼント  
 ●医療基礎問題集・インデックス  
 ●受験対策セミナー

フルタイム、パートタイムなど、勤務時間や働き方をライフスタイルに合わせてやすいのが、医療事務の大きな魅力。年齢に左右されず、ずっと働けるお仕事です。

☎0120-780-984  
 土浦市大和町9-3クララ3 6階  
 (土浦支店)  
 お問合せ/9:00~17:15 休/土日祝  
 ※上記時間外のお問合せはこちら  
 0120-555-212  
 ※IP【まなびネット】検索



●西 ●北 ●東 ●南 ●西  
 ●つくば ●東 ●南 ●西  
 ●つくば ●東 ●南 ●西  
 ●つくば ●東 ●南 ●西

ふるさと募金クーポン 有効期限:2029年6月末日

**入会金(21,600円)無料!**

●個別指導無料体験(12~18歳) 無料  
 ●かんたんユニーク2週間無料体験(13~18歳) 無料

勤学院 kwangakuin ☎029-846-5567

ふるさと募金クーポン 有効期限:2029年6月末日

**先着30名様手ぶらで乗馬体験!**

※当日、別途レンタル1,080円(保険代200円のみ必要)となります

動物取扱員登録済 [www.uma-crane.com](http://www.uma-crane.com) 参照

☎029-861-8867

↑上記の↑クーポンをお店を使うと

**1枚10円**

東日本大震災の支援活動に従事する「日本赤十字社」へ寄付いたします。

詳細はP.45を見て下さい

## Cinema INFO

### 6月映画館上映スケジュール

**CHINEMA SUNSHINE土浦** <http://www.cinemasunshine.co.jp/theater/tsuchiura/>  
 TEL.029-835-6611(自動音声案内) <土浦市上高津367 イオンモール土浦3F>

**1日** LOGAN ローガン(R15+) <吹> <IMAX3D版/字>  
**3日** 花戦さ  
**9日** パトリオット・デイ(PG12) <字>  
**10日** 暴風/22年目の告白-私が殺人犯です-  
**17日** キング・アーサー  
**24日** ハクソー・リッジ(PG12) <字>/いつまた、君と〜何日君再来(ホーリー・ジュンザイライ)〜  
**30日** 兄に愛されすぎて困ってます

**イオンシネマ下妻** <http://www.aeoncinema.com/cinema/shimotsuma/>  
 TEL.0296-30-0862(自動音声案内) <下妻市市場972-1 イオンモール下妻 2F>

**1日** LOGAN ローガン(R15+) <2D字> <2D吹>  
**10日** 暴風/22年目の告白-私が殺人犯です-  
**17日** おお松さん 春の全国大センバツ上映祭 ※〜6/30迄

**USシネマつくば** <http://cinemas.co.jp/category/tsukuba/>  
 TEL.029-839-5255(自動音声案内) <つくば市稲岡66-1 イオンモールつくば2F>

**1日** LOGAN ローガン(R15+) <4DX・2D>/ゴールド 金塊の行方 <字>  
**3日** 花戦さ/エルミタージュ美術館 美を守る宮殿 <字>  
**10日** 暴風/22年目の告白-私が殺人犯です-  
**17日** キング・アーサー  
**24日** ハクソー・リッジ(PG12) <字>

**MOVIXつくば** <http://www.smt-cinema.com/site/tsukuba/>  
 TEL.029-868-7200 <つくば市研究学園5丁目19番 イースつくば 3F>

**1日** LOGAN ローガン(R15+)  
**3日** 花戦さ/20世紀ジュリエット・ウーマン(PG12)/月イチ歌舞伎2017-18(6月)東海道中膝栗毛(やじきた)  
**10日** 暴風/22年目の告白-私が殺人犯です-  
**17日** キング・アーサー/こどもつかい/おとなの恋の測り方/劇場版 魔法科高校の劣等生 星を呼ぶ少女  
**24日** ザ・ダンサー(PG12)/シーサンズ はじめての強盗(PG12)/結婚  
**30日** 兄に愛されすぎて困ってます

※5/17現在、確定している上映作品です。いずれも上映終了日は未定。  
 急遽上映が変更になる場合があります。  
 ※上映時間、その他上映作品については、各劇場までお問合せ下さい。

**イオンシネマ守谷** <http://www.aeoncinema.com/cinema/moriya/>  
 TEL.0297-47-0101(自動音声案内) <守谷市百合丘3-249-1 イオンタウン守谷2F>

**1日** LOGAN ローガン(R15+)  
**3日** 花戦さ/お嬢さん(R18+) ※〜6/16迄  
 中島みゆき Concert「一會(いちえ)」2015〜2016 劇場版 ※〜6/16迄 ※鑑賞料2,500円均一  
**9日** パトリオット・デイ(PG12)  
**10日** 暴風/22年目の告白-私が殺人犯です-/笑う101歳×2 菅木信子 木のたけじ  
**17日** キング・アーサー/こどもつかい  
 LION/ライオン〜25年目のたけいま〜 ※〜6/30迄/ラ・ランド ※〜6/30迄  
**24日** ハクソー・リッジ(PG12)/雨の日は会えない、晴れた日は君を想う(PG12) ※〜7/7迄  
 いつまた、君と〜何日君再来(ホーリー・ジュンザイライ)〜  
**30日** 兄に愛されすぎて困ってます

**土浦セントラル** <http://www.tsuchiura-central.com/>  
 TEL.029-821-1554 <土浦市川口1-11-5 TCビル>

**1日** LOGAN ローガン(R15+)  
**10日** めがみさま

**シネプレックスつくば** <http://www.unitedcinemas.jp/tsukuba/>  
 TEL.0570-783-122(自動音声案内) <つくば市下庫370-1 つくばYOUワールド内>

**1日** LOGAN ローガン(R15+) <2D字>  
**3日** 花戦さ/武曲 MUKOKU  
 KING OF PRISM PRIDE the HERO/公開カウントダウン&ベースデー上映(アレクシス展) ※〜6/6迄  
**10日** 暴風/22年目の告白-私が殺人犯です/突然炎のごっこ【午前10時の映画祭8作品】 ※〜6/23迄  
**17日** キング・アーサー  
**24日** ハクソー・リッジ(PG12)/イブの総て【午前10時の映画祭8作品】 ※〜7/7迄

**ふるさと募金クーポン**  
 有効期限 H29年6月末日

**一般300円引き(1,800円→1,500円)**

●本券一枚につき2名様まで有効。コピー不可 ●他の割引サービス等との併用はできません  
 ●オンラインチケットや一部特別興行にはご利用いただけません ●3D作品の利用不可

シネプレックスつくば ☎0570-783-122



人材派遣

WDB株式会社 つくば支店



まずはお気軽にお問い合わせください!



文系出身の未経験の方やブランクが長い方も安心してスキルアップしていただけるカリキュラムをご用意。手に職をつけて、一生のお仕事にさせていただくチャンスです。

実験スクール毎週開催中!  
★開催している研修内容はこちら★

【基礎化学研修】

実験が初めての方はこちらからおススメです。実験器具の使い方から試薬の分注、ほり取り方、簡単な分析の仕方を学びます。また、有機溶媒の取り扱いや安全教育なども行います。

●日数:3日間 ●時間:9:30~17:30  
●受講料.....10,000円

【HPLC研修】

分析で最もよく使用される分析機器のオペレーションを目的とした研修。装置の立ち上げから、実験データの読み取り、分析のやり方、日々のメンテナンスなど一人で出来るレベルまで習得できます。

●日数:5日間 ●時間:9:30~17:30  
●受講料.....20,000円

未経験からの実験職チャレンジを応援!  
『イチから見つけられる充実した研修』

食品メーカー、医薬品メーカー、化学メーカーや研究機関などでの実験、検査補助のお仕事を専門に取り扱っているWDBが、実験・技術を学ぶスクールをご案内。確かな技術で自分に付加価値を。

まずは1度見てみたい、体験してみたいという方は  
無料体験会を開催!

●日程:6月16日(金) ●時間:9:30~11:30  
●場所:WDB株式会社 つくば研修所

☎0120-71-1353

つくば市竹園1-6-1  
つくば三井ビルディング6F  
労働者派遣事業(資) 13-305001  
有料紹介事業13-ユ-305209  
※お問合せはメールでも可  
[tsukuba@wdb.com]



翔洋学園ってどんな学校?



ワールドカップ 日本代表 ポルダリング 今泉結太君(2年次)。他にもスポーツで世界を目指す生徒が学んでいます。



翔洋学園高等学校は日本で初めて学習センターの設置を導入した通信制高校で、これまで約1万人以上の卒業生を送り出してきました。学習のことはもちろん、どんな悩みでも親身になって相談に乗ってくれる先生がいる家庭的な学校です。

「学校は学びたい時にいつでも学べる場であれば意味がない」という信念のもと、どんなに通っても学費が上がりすぎないというシステムを守り続けています。コースや学費を気にせず、自分に合った高校生活を営むことができます。翔洋学園高等学校の最大の特色です!!

1人ひとりにあった学びの場

「それぞれの個性・能力・希望にあった親切・丁寧な1対1の対応」を大事にし、全教員で生徒一人ひとりを見守り支えています。多くの生徒が友人・進路・家族・アルバイトや仕事のことなど何でも教員に話せるあたたかい雰囲気の中で、いろいろな体験を通して、自分を育て、「明日にはばたく力」を身につけることができます。どうぞお気軽に各学習センターへ足を運んでみて下さい。

丁寧な 個別指導	入学相談 随時対応	不登校生も サポート	入学金 なし!!
土浦学習センター 茨城県土浦市港町1-7-6 Port.1ビル3F ☎029-835-2212		柏学習センター 千葉県柏市旭町1-6-4 鳥田ビル4階 ☎04-7141-5411	

お問い合わせはお気軽にどうぞ

学校見学受付中!! こちらからも詳しい情報がご覧いただけます

広域通信制・単位制

**翔洋学園高等学校**

## Shopping INFO

**イオンモールつくば tel.029-836-8600**  
つくば市福岡66-1

- 6/11(日) アンブレラ大作
- 【時間】9:00~16:30の間、30分ずつ開催いたします
- 【会場】1Fウエストコート
- ※整理券配布時間9:00~16:00
- ※参加条件:小学6年生まで
- ※参加人数に達し次第、受付は終了させていただきます。
- ※整理券をお受け取り頂きますと、ご案内までお時間がかかる場合がございます。予めご了承ください。
- ※参加人数に達し次第、イベントを終了させて頂く場合がございます。
- ~6/18(日)父の日似顔絵展
- 【場所】1Fイングリッド

その他イベント情報はHPまで  
【イオンモールつくば】で検索!!

**イオンモール土浦 tel.029-835-8600**  
土浦市上津367

- 5/26(金)ジェロミニライブイベント
- 5/27(土)Over The Topミニライブイベント
- 5/28(日)小島よしおお笑いイベント
- 6/5(月)社このみミニライブイベント
- 6/11(日)Super★Dragonミニライブイベント
- 6/17(土)Da-ICEミニライブイベント
- 6/18(日)よさこいイベント
- 6/25(日)放課後プリンセスミニライブイベント

★P2も見てね★イオンモール土浦のお得な情報掲載中!

**つくばクレオスクエア tel.029-855-0051**  
つくば市番兼1丁目6-1

- ★アクティバアウトドアタウン3周年誕生祭
- 5/27(土)~6/16(金) ゾーン限定クレオスクエアカード3倍ポイント
- 対象店舗にて、期間中クレオスクエアカードポイントが3倍。
- 5/27(土)~6/18(日) プレゼントキャンペーン
- ゾーンの2店舗でそれぞれ5,000円(税込)以上お買上頂くと応募できる。ショップの人気グッズなどが当たる。
- ★家族のスーパーサンデー
- 6/11(日) キッズ商材取扱の物販・サービス店舗でクレオスクエアカードポイントが3倍。

**あみプレミアム・アウトレット tel.029-829-5770**  
稲敷郡阿見町よしむら4-1-1

- 6/2(金)~6/11(日)「Summer Special Sale」
- 夏物アイテムが早くもお買い得!
- 飲食店舗スタンプラリーもスタート!
- ~6/30(金)「期間限定グルメ」
- 今しか食べられない期間限定オリジナルメニューをお楽しみください

【NEWショップ・期間限定ショップ情報】

- NEWショップ
- ・「Volcom」[4/7(金)Open]
- ・「築地 飯たこ」,「Simple Life」[4/27(木)Open]
- 8/27(日)までの期間限定ショップ
- ・「Brick House by Tokyo Shirts」
- ・「Afternoon Tea Living」

**ベルチ土浦 tel.029-835-3000**  
土浦市有明町1-3-0

- 5/29(月)~6/4(日) 期間限定ショップ「お取り寄せスイーツ」
- 6/5(月)~6/18(日) Thanks! My Daddy 父の日
- ~6/22(木) サマー コレクション
- 6/19(月)~8/20(日) サマーギフト
- 6/23(金)~8/20(日) サマーセール
- ★6/1(木)~8/31(木) ピアガーデン
- 店名: BEERMONSTER(ピアモンスター)
- 時間: 17:00~22:00(オーダーストップ21:30)
- 予約先: 080-4084-5568(受付時間: 12:00~22:00)

**京成百貨店 tel.029-231-1111**  
水戸市泉町1-6-1

- 6/1(木)~6/6(火)・・・第33回 大鹿児島展
- 6/9(金)~7/25(火)・・・中元ギフトセンター開設!
- 6/9(金)~7/25(火)・・・「京成百貨店オンラインストア」開設!
- 6/9(金)~7/17(月)・・・つくばお中元ギフトセンター開設!
- 場所: つくばクレオ1階
- ※詳細はお問い合わせください。

**イオンタウン守谷 tel.0297-47-0609**  
守谷市宮合ヶ丘3丁目249-1

- 6/2(金)~6/8(木) 九州南国物産展
- 6/10(土) ふれあいの森コンサート
- 6/11(日) あそびの学校
- 6/12(月) 社このみミニLIVE
- 6/16(金)~6/18(日) 木のおもちゃ広場
- 6/24(土) つくば国際松並保育園バースデーミニコンサート

**LALAガーデンつくば tel.029-860-2777**  
つくば市小野崎字千松苑278-1

【リニューアル周年特別企画!】

- 5/25(木)~6/11(日) LALAガーデンつくばの感謝祭
- 【LALAフレンドシップイベントクルーズ】
- 5/28(日)10:00~17:00 ビニール傘デコレーション♪(先着200名様)
- 6/10(土)11:00~16:00 おさんぽアニマルを作ろう♪(先着100名様)
- 【アカチャンホンポ×JAF】TEL.029-860-5245
- 6/10(土)10:00~12:00 @13:00~16:00
- チャイルドシート取付点検会 ※予約優先先着順(募集台数60台)
- ※詳しくはLALAガーデンつくばウェブサイトをご覧ください。

中央図書館  
ブックトークイベント

●6/3(土)  
「いとをかし!古典ブックトーク」  
古典のおもしろさをみんなで語り合ひましょう。お好きな古典を持ち寄って紹介してください。

●6/17(土)  
「おとなのためのブックトーク」  
本と出会い、人と出会う。読書が好きが集まっておしゃべりする会です。



場所/つくば市中央図書館2階会議室(つくば市吾妻2-8)  
時間/10:00~12:00  
参加費/無料(定員20名) ※紹介する本をお持ちください。  
問合せ/つくば文化会館アルス内 中央図書館 TEL.029-856-4311

6/10(土) 高橋竹童津軽三味線コンサート

舞台度胸の良さと師・山竹ゆずりの音色の美しさ、そして若々しい豪快な演奏で知られる高橋竹童。日本の伝統を担う彼がその極められた津軽三味線の真髓をギター文化館のホールに響かせる。



場所/ギター文化館(石岡市栄園431-35)  
時間/15:00開演(14:30開場)  
料金/[全席自由]前売3,500円(当日4,000円)、学生2,500円  
ご予約・問合せ/ギター文化館 TEL.0299-46-2457  
HP/https://guitar-bunkakan.com/

随時 【完全予約制・無料相談】お子様の結婚を望む親御様向け個別お見合いサポート

仕事で忙しく結婚に興味のないお子さんに代わって親御様がお相手を探すことで結婚についてお子さんと真剣に話さずにはいられないかもしれません。長年仲人として積んできた経験を活かして、お子さんのお相手が早くみつかるよう結婚に向けて素敵な出会いをお手伝いさせていただきます。



完全予約制ですのでいつでも対応させていただきます。定期的に「代理婚活懇話会」を開催しています。どんな悩みでもお問い合わせください。

場所/アンジュエディングつくばサロン  
(つくば市大角2012-125)  
時間/10:00~20:00  
問合せ/婚活の相談所 アンジュエディング  
TEL.029-899-8797(完全予約制)  
http://angewedding.jp/

随時 がん体験者によるピアサポート相談窓口開設

がん患者やその家族の方々の精神的な不安をやわらげるため、がん体験者(ピアサポーター)が相談に応じています。相談は無料です。※予約優先制



- 総合病院土浦協同病院(第1期).....予約TEL.029-830-3711
- 茨城県立中央病院(笠間)(第2・4金).....予約TEL.0296-78-5420
- 日立製作所日立総合病院(毎週木).....予約TEL.0294-23-8341
- 東京医科大学茨城医療センター(第2・4水) 予約TEL.029-887-1161
- 国立病院機構水戸医療センター(第3金).....予約TEL.029-240-7711
- 友愛記念病院(第4金).....予約TEL.0280-97-3000
- 茨城西南医療センター病院(第1木).....予約TEL.0280-87-6704
- 筑波大学附属病院(第1木).....予約TEL.029-853-7970
- 日立製作所ひたちなか総合病院(第1火).....予約TEL.029-354-6843
- 筑波メディカルセンター病院(第3木).....予約不要TEL.029-851-3511
- ※相談窓口は各病院13:00~15:30  
(筑波メディカルセンター病院は13:30~15:30)

問合せ/茨城県保健予防課 TEL.029-301-3224

企画展 3次元のかたち  
~作る技術、感じる技術~

コンピューター発達によって、3次元のかたちを作り出す技術や3次元のかたちを感じる技術は進歩しています。最新VRや曲線の折り紙など、実際に見て、触って、体験しながら、その技術や最新研究にふれてみましょう。※入館券のみで見学可



場所/つくばエキスポセンター2階多目的ホール(つくば市吾妻29)  
時間/9:50~17:00(入場は16:30まで) 休/月曜日  
料金/入館券:おとな410円、こども210円(3歳以下無料)  
プラネタリウム券(入館含む):おとな820円、こども410円  
問合せ/つくばエキスポセンター TEL.029-858-1100  
HP/http://www.expo-center.or.jp/

6/10(土) 土曜講座 第2回「現代日本画の魅力」

現代の日本画家は伝統的表現を取り入れるだけでなく、従来の枠にとらわれない斬新な手法にも挑むなど、新たな絵画表現を求め飽くなき探求を続けています。現代を代表する画家による平成以降の日本画を展覧する「現代日本画の精鋭展」(5/19~7/9)出品作品を紹介いたします。



場所/つくば美術館2階講座室(つくば市吾妻2-8)  
時間/13:30~(1時から1時間半程度)  
料金/無料  
問合せ/茨城県つくば美術館 TEL.029-856-3711  
HP/https://tsukuba.museum.ibk.ed.jp/

6/16(金) 未経験からの実験職チャレンジを応援! 無料体験会開催!

食品メーカー、医薬品メーカー、化学メーカー、研究機関などでの実験・検査補助のお仕事に興味がある方、まずは体験してみたいという方のために、無料体験会を開催! 文系出身の方、未経験の方でも安心ください。手に職をつけて一生のお仕事にしたい方チャンスです。実験スクールも開催中。詳しくはP47へ。



会場/WDB株式会社つくば支店  
(つくば市竹園1-6-1 つくば三井ビルディング6F)  
時間/9:30~11:30  
問合せ/TEL.0120-71-1353  
※お問合せはメールでも可能(tsukuba@wdb.com)

下記参照 不妊専門相談センター

不妊専門相談センターでは、不妊治療専門の産婦人科・泌尿器科医師、カウンセラー、助産師が、無料で相談をお受けしています。どんなことでもお気軽にご相談ください。不妊で悩んでいる方のための専門の相談センターです。  
※相談は完全個別面接方式



場所/茨城県産生生涯学習センター(土浦市大和町9-1ウララビル5階)  
受付日/月~金曜日の午前9時~午後3時  
時間/第1、第3木曜日18:00~21:00  
[第2、第4日曜日]9:00~12:00  
電話予約受付番号/TEL.029-241-1130  
※茨城県産婦人科医会(www.ibaog.jp)メール相談もお受けしています。

街のインフォメーション

TOWN NEWS



6/10(土) KEK公開講座 「高エネルギー加速器の最前線」

研究で蓄積された知見や加速器科学について地域のみならず広く紹介するKEK公開講座。今年度は、「高エネルギー加速器の最前線」をテーマに開催します。(事前申込みが必要な講座で中学生以上が対象となっております。お申込みはKEKウェブサイト又はハガキ、FAX(029-879-6049)から。受付期間は5/31(水)まで)



高エネルギー加速器の最前線  
日時:6月10日(土) 13:30~16:00  
会場:高エネルギー加速器研究機構(KEK)研究本館 小林ホール  
対象:中学生以上  
参加費:無料(参加費は無料ですが、事前申込みをお願いします)  
問合せ/高エネルギー加速器研究機構 広報室 TEL.029-879-6047  
申込み/www.kek.jp/ja/NewsRoom/Release/20170421150000/

場所/高エネルギー加速器研究機構(KEK)研究本館 小林ホール  
(つくば市大穂1-1)  
時間/13:30~16:00 対象/中学生以上  
料金/無料(参加費は無料ですが、事前申込みをお願いします)  
問合せ/高エネルギー加速器研究機構 広報室 TEL.029-879-6047  
申込み/www.kek.jp/ja/NewsRoom/Release/20170421150000/

6/10(土)・24(土) 筑波山の聖地をめぐる「筑波山」パワースポット巡り&あじさい散策

筑波山は山全体が「ご神体」として崇められており、山の各所には古くから言い伝えのある、神聖な場所が点在しております。今回は、筑波山の4つのパワースポットを巡り、皆様に筑波山のパワーを実感していただくとともに、筑波山中腹にある筑波山梅林のあじさい散策も行います。(限定80名様/要予約/定員になり次第締切)



参加特典として、ご参加の方には、つくばエクスプレスオリジナルキャップ・筑波山神社タオル・金運を招く福ガマなどの特典付!

集合場所/つくばエクスプレスつくば駅改札口前にて受付(8:20~8:50)  
時間/8:20(受付)~12:30(解散) ※荒天中止  
参加費/無料(但し、交通費・乗り物は自己負担。つくばエクスプレスご利用のお客様はお得な「筑波山きっぷ」をお求めください)  
問合せ・申込/筑波観光鉄道株式会社 TEL.029-866-0611  
http://www.mt-tsukuba.com/

随時 ワンコインレッスンプログラム開催!

トレジムつくばでは、毎日様々なレッスンプログラムを開催中! エアロビクスやヨガ、サーキットトレーニング、ダンベル体操など豊富なエクササイズ&トレーニングが日替わりで受けられます。料金は、施設利用料の500円のみ。レッスン前後は、営業時間内なら施設でのトレーニングも好きなだけ楽しめます。



健康やダイエットに興味のある方、筋トレ初心者の方ぜひこの機会にご参加ください。

場所/トレジムつくば(つくば市上横場2573-90)  
時間/10:00~14:00、19:00~(それぞれ40分~60分程度のレッスン)  
※施設は9:00~21:00までご利用頂けます  
休/月曜(日曜定休が月曜に変更しました。また、月曜に変動あり)  
料金/500円(税込) ※P16にお店の情報が掲載されています!  
問合せ/トレジムつくば TEL.029-895-6677

茨城県  
からの  
お知らせ

# いばらき未来共創プラン

茨城県総合計画

みんなで創る 人が輝く元気で住みよい いばらき

～ 生活の産業の未来を拓く新たな価値の創造 ～

茨城県は、人口減少社会の中にあっても、安全・安心、快適な生活環境のもとで、雇用が確保され、誰もが個性や能力を発揮しながら、いきいきと活躍することができる「人が輝く元気で住みよい いばらき」を創造していきます。「いばらき未来共創

プラン」では、今後の5年間に優先して取り組む12のテーマ(重点プロジェクト)を設定し目指すべき将来像の実現に取り組んでまいります。県民のみなさんも、一緒にこれからの「いばらきづくり」に取り組んでいただきますようお願いいたします。

重点  
プロジェクト  
1

## ストップ少子化・移住促進Project

いばらき de  
婚活

ステキな出会いを応援します! (いばらき出会いサポートセンター推進事業)

会員  
募集中

- 全国に先駆けて平成18年に「いばらき出会いサポートセンター」を設立。10年間の活動実績があります。
- 会員登録料は3年間で10,500円!
- 県内全域で結婚相手を探すことが可能。(会員数:約2,500名)
- 詳細は「いばらき出会いサポートセンターホームページ」へ!



いばらき出会いサポートセンターポータルサイト



ここがポイント!

いばらき de  
妊活

不妊治療費の一部を助成しています! (不妊治療費助成事業)

- 医療保険が適用されない不妊治療の費用を助成します。
- 初回治療は、最大30万円まで2回目以降は最大15万円まで助成します。(治療終了日が10月1日以降は助成額をさらに上乗せ)
- 男性不妊治療は、最大15万円まで上乗せされます。
- 不妊でお悩みの方のための専門相談窓口を開設しています。
- 詳細は「いばらき結婚・子育てポータルサイト」へ。



いばらき結婚・子育てポータルサイト



ここがポイント!

いばらき de  
妊活

すこやかな妊娠と出産を応援します! (妊娠・出産サポート体制整備事業)

- 「すこやか妊婦ほっとライン」では、妊娠に関するさまざまな相談に応じています。
- 「助産師なんでも出張相談」では、授乳や育児に関する相談など、産後のお母さんへ訪問支援をしています。
- 妊婦さんへ健康管理手帳「すこやかな妊娠と出産のために」を配布中!
- バイたちが不安に思うことや知っておきたいことを「Q&A」形式でホームページ掲載中! また、イクメンバイたちの「プレバイバイ応援団のブログ」も随時更新中!



いばらき結婚・子育てポータルサイト



ここがポイント!

いばらき de  
子育て

経済的負担の大きい多子世帯の保育料を軽減! (多子世帯保育料軽減事業)

- 国の制度の要件を、県独自に緩和。世帯年収約640万円までの世帯をカバー。
- 3歳未満で第3子以降の子どもの保育料を無料にします。
- 今年度(H29年度)からは新たに、3歳未満で第2子の保育料を半額にします。
- 詳細は「いばらき結婚・子育てポータルサイト」へ。



いばらき結婚・子育てポータルサイト



ここがポイント!



「いばらき未来共創プラン」についてお問い合わせ  
茨城県企画部企画課政策・総合計画グループ  
茨城県水戸市笠原町978番6 TEL.029-301-2523



いばらき未来共創プラン 検索

茨城県総合計画

1. ストップ少子化・移住促進PJ
2. いきいき健康長寿社会創造PJ
3. 未来を拓く子ども・若者育成PJ
4. みんなが活躍できる環境づくりPJ
5. みんなで守る、暮らしの安全・安心PJ
6. 次世代に驚く美しく豊かな環境PJ
7. 未来を創る産業イノベーション創出PJ
8. 攻めのいばらき農業推進PJ
9. 世界に開かれたいばらきづくりPJ
10. 観光おもてなし日本一PJ
11. 魅力あふれる県北地域創造PJ
12. 茨城国体、東京オリンピック・パラリンピックゆめ実現PJ



つくば市

〈3ヶ月〉毛糸ちゃん

ブルーサファイアジャンガリアンです



土浦市

〈1才〉シーちゃん・〈2才〉ポーちゃん

仲良し記念写真がぞっ!!!



PET PHOTO

ペット写真集



つくば市

〈10ヶ月〉こたろうちゃん

我が家の人気者!



石岡市

〈2才〉タクちゃん

散歩嫌いの引きこもり犬です。



牛久市

〈2才〉あめちゃん

朝はやっぱり納豆だにゃ。

ディーアンドシー  
**D&C 獣医科クリニック**  
牛久市中央4-3-8 ☎029-874-2344  
獣医師 加藤純久 Since 1996

毎月開催 ワンちゃんトレーニングクラス  
参加者募集中! [要予約]

次回開催日時  
5月28日(日)  
13:00~

D&C獣医科クリニック 検査室

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	○
12:00~15:00	○	○	○	○	○	○	○	○
15:00~18:00	○	○	○	○	○	○	○	○
18:00~21:00	○	○	○	○	○	○	○	○

予約: 手術、注射など 第2日曜、第2水曜は完全休診

春の健康診断キャンペーン実施中 (6月まで)

Facebook @DC.Vet.Clin

http://pet-med.org/dc-vet/

どうしよう? そういえば!

あっ! そうだ!!

そのときのために  
「暮らしの掲示板」

月刊 **Plaza** 県南版

このサイズ  
1か月あたり  
(年契約) **21,600円** (税込)

詳しくは、☎029-835-3535

## ペットのお写真大募集!! [ご家族と一緒に写っていてもOK]

応募要項

1. 3ヶ月以内に撮影した写真(できれば横写真)
2. ペットのフルネーム(ふりがな)年齢、性別
3. 応募者のフルネーム
4. 住所、電話番号
5. ペットに対するコメント20字以内

応募先

[郵送] 〒300-0037  
土浦市桜町1-6-13常陽通商土浦駅前ビル4F  
月刊Plaza「ペットフォト」係まで  
[メール] plaza@joyo-plaza.co.jp  
[WEB] www.joyo-plaza.co.jp/

QRコードからも  
メール応募できます!



※ご郵送の場合は写真裏面にペットの名前を必ずご記入ください※お送り頂いたお写真は、返却いたしませんのでご了承ください※順番待ちのため、すぐにはご掲載できない場合があります※記入漏れがある場合掲載が遅れることがあります

※メール応募の際、絵文字は文字化けの原因となるためご利用になれませんので、言葉でご記入ください。  
例▶▶ハート、♪▶音符、★▶星など

## 里親さまを募集しています



かみちゃん



性別/年齢/避妊: 女の子/3歳(推定)/済

性格: 穏やかで他の猫とも仲良くできます。

人への慣れ具合: 人懐こく、ゴロゴロ言ったりすりよってきます。

保護時の状況: 2014/02月神栖虐待エリアからシェルターへ保護。

紹介ブログ: ameblo.jp/capin-blog/entry-11815476030.html

譲渡方法・条件

- \* 終生飼養、避妊去勢、毎年のワクチン
- \* 猫の場合は完全室内飼育、犬はフィラリア予防
- \* 当会の定めるアンケート・誓約書へご記入頂きお届け致します

## ペットと共に暮らすということ。

ペットは生活に潤いを与え、安らぎをもたらす家族の一員となり、少子高齢化等の社会情勢の背景もあって、ペットブームが巻き起こされています。しかし一方で、ペット飼育者のマナーが充分でなく、周囲に様々な迷惑を与えていることも事実です。これからペットを迎える方も、すでに一緒に暮らしている方も、「ペットと共に暮らすこと」を見つめ直してみませんか?

### Messages



小さな命・自然にやさしい町づくり、人も動物も幸せになれるコミュニティーづくりを目指し、いま、ジャンルを超えた複数のNPO法人の皆さんと協働しています。  
私たちの目標は、殺処分ゼロと、犬猫の避妊去勢手術の徹底がやがてはこの国に実現すること。命を捨てない、殺さない社会を目指して、いっしょに活動しませんか?  
私たちの日々の活動、みんなの笑顔、これから少しずつご紹介させていただきます。お楽しみに♪

### あなたの犬・ねこが、ご近所から好かれるために!

- 犬を放し飼いにしないで  
散歩のときも、引き綱は必ずつけましょう。「鑑札・注射済票」は必ず首輪などに装着しましょう。(所有者の明示)
- 吠き声・悪臭にご用心  
むだばえしないようにしつけましょう。飼っている場所を清潔に心がけましょう。
- 犬・ねこを捨てないで!  
飼い主の責任で、不妊・去勢手術を受けましょう。
- 災害に備えて—避難所と一緒に暮らすために—  
日常的に健康管理としつけをしましょう。  
1. ケージに慣らす  
2. むやみに吠えない  
3. 人を怖がったり攻撃的にならない
- 犬の登録と狂犬病注射は飼い主の義務  
「鑑札・注射済票」は必ず首輪などに装着しましょう。(所有者の明示)
- 排泄のしつけ  
散歩中、「ふん」をしたときは、必ず持ち帰りましょう。●ねこは室内で飼うようにしましょう。
- 犬・ねこにエサだけを与えてる人へ  
飼うのなら責任をもって飼いましょう。無責任な飼い方はみだりに繁殖させ犬・ねこを不幸にしてしまいます。
- 日常的に健康管理としつけをしましょう。  
4. 迷子札やマイクロチップの装着  
5. 狂犬病予防接種と各種ワクチン接種  
6. 寄生虫の予防・駆除

## CAPINとは

「動物愛護を考える茨城県民ネットワーク」は  
2008年に県南の動物ボランティアが中心となって結成された動物保護団体です。  
2011年1月NPO法人となり、現在、会員350名が在籍しています。

お問合せ先

NPO法人  
動物愛護を考える  
茨城県民ネットワーク  
**CAPIN**  
HP ▶http://www.capinew.jp  
MAIL ▶info@capinew.jp  
TEL ▶090-6112-7179( 鶴田 )

研究学園 いいむら  
耳鼻咽喉科

キッズスペースあり

小児耳鼻科/鼻炎レーザー治療/睡眠時無呼吸症候群

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●	/	●	●
15:00~18:30	●	●	●	/	●	/

※土曜日は9:00~13:00 休診日 木・日曜、祝日

TEL.029-879-9770

つくば市研究学園5-12-4 研究学園駅前岡田ビル3F 駐車場完備

研究学園駅より徒歩1分 エレベーターあり イースつくばより徒歩1分

i-TICKET 順番待ちシステムを導入しています

いいむら耳鼻科

TFC 竹園ファミリークリニック  
院長 松本隆之

内科 小児科  
外科 整形外科

予防接種  
乳児検診

夜10時まで診療

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	/	休診	○	/	○	休診
15:00~16:00	/	○	休診	/	○	/	休診
17:00~22:00	○	○	休診	○	○	○	休診

※15:00~16:00は予防接種・乳児検診のみ

休診日/水曜日・日曜日・祝祭日

☎029-851-4635  
つくば市竹園2-8-19

http://www.tkznfcl.jp

QRコードから予約可



つくば市

〈1才〉 桧山 あかりちゃん

大好きな唐揚げを食べてにっこり!

# わが子がイチバン



土浦市

〈2ヶ月〉 瑛人 (あさと) くん

いっぱい笑ってすくすく成長してね♥



つくば市

〈1才〉 横井 優一朗 (よこいゆういちろう) くん

絵本大好き優ちゃん♥



つくば市

〈6ヶ月〉 今田 帆南 (いまだ はんな) ちゃん

これからも元気にすくすく育ってね。



つくば市

〈1ヶ月〉 田中 杏里咲 (たなか ありさき) ちゃん

パパとママの元に来てくれて、有り難う♥

## お子様のお写真大募集!! [7才までのお子様がいればご家族と一緒に写っていてもOK]

応募要項

- 1.3ヶ月以内に撮影した写真(できれば横写真)
- 2.お子様のフルネーム(ふりがな)年齢、性別
- 3.応募者のフルネーム
- 4.住所、電話番号
- 5.お子様に対するコメント20字以内

応募先

[郵送] 〒300-0037  
土浦市桜町1-6-13常陸通商土浦駅前ビル4F  
月刊PLAZA「わが子がイチバン」係まで  
[メール] plaza@joyo-plaza.co.jp  
[WEB] www.joyo-plaza.co.jp/

※ご郵送の場合は写真裏面にお子様の名前を必ずご記入ください※お送り頂いたお写真は、返却いたしませんのでご了承ください※順番待ちのため、すぐにはご掲載できない場合があります※記入漏れがある場合掲載が遅れることがあります

※メール応募の際、絵文字は文字化けの原因となるためご利用になれませんので、言葉でご記入ください。  
例♥→ハート、♪→音符、★→星など

QRコードからもメール応募できます!



# プロに教わる! バレーボール教室

木澤いづみさん  
(エンジョイクラス)

拓巳くん  
(KIDS&Jr. Jr.アカデミー)

**親子にインタビュー!**

ボールが弾む音、ハッパツとした声、響く体育館では今日も素敵な笑顔があふれます。その魅力を知るため、レッスン生の方にもインタビューをしてみました。

**Q1. レッスン入会のきっかけは?**

**お母さん**▶「元々は別のスポーツをしていましたが、元同僚に誘われた体験レッスンが楽しかったので。」

**拓巳くん**▶「お母さんが始めていたのと、全日本男子の試合をTVで見て自分もやりたい!と思って。」

**Q2. サンガイアに入ってよかったこと**

**お母さん**▶「ストレス発散でき、職場以外の人と交流できるのは新鮮で楽しい!共通の趣味での話題があり、勉強や学校以外でも子どもの成長を見ていけるのもうれしい。」

**拓巳くん**▶「違う学校の友達が沢山できて楽しい!」

**先生はなんとサンガイア選手!**

**「つくばユナイテッドSun GAIA」とは?**

2005年に筑波大学バレーボール研究室から発足。母体企業を持たず、産学官民で連携し自立自活できる「起業スポーツ」を目指し、Vリーグ試合やバレーボール普及活動など、つくばを中心に活躍中のバレーボールチームです。

**子どものバレー教室**

- ★KIDS&Jr.(年長~小6).....月・火
- ★Jr.アカデミー男子(小1~6).....金・土・日
- ★Jr.アカデミー女子(小1~6).....木・金・土・日
- ★Jr.ユース男子(中学生).....月・火・土
- ★Jr.ユース女子(中学生).....月・火・土

**大人のバレー教室**

- ★エンジョイクラス(高校生以上).....月・金

**入会金** 子ども.....5,000円(保険含む)  
大人.....6,000円(保険含む)

無料体験随時受付中!  
(子ども2回・エンジョイクラス1回)

ごらざが応援する プロバレーボールチーム **つくばユナイテッドSun GAIA**

事務局 TEL&FAX 029-879-7345 | 10:00~18:00(平日) つくば市竹園1-9-2デスタウン3F

## 企業の労働トラブル 任せください!

人事・労務トラブルを未然防止、早期解決! 業績アップの秘訣はパートナー選びから

**業務内容**

- ・労働保険/社会保険手続き代行
- ・給与計算の代行
- ・就業規則/労働契約書作成など

社会保険労務士法人 **ワークアップ**  
TEL.0296-54-4330 [筑西市乙815 2F]

★出合いのイベント★カップリングパーティー★

当パーティーは、まずはお友達からという出合いのイベントです。前期5/6(土)は男101名女77名、4/29(土)は男55名女50名、前期4/30(水)は男33名女26名でした。前期4/30(水)は男33名女26名でした。前期4/30(水)は男33名女26名でした。

詳細はHPで PC/スマホ検索 <http://jcms.jp>

英城周辺では、つくば・水戸・柏・成田などで開催中!

つくばF1新6/3土、7/16日、8/12土	18:45	つくば国際会議場
つくば着席6/18日、7/29土、8/19土	18:30	つくば国際会議場
水戸F1新6/11日、7/2日、7/30日	18:00	水戸国際会議場
柏着席5/28日、6/24土、7/1土	18:45	柏国際会議場
柏F1新6/10土、7/15土、8/14日	18:45	柏国際会議場
成田F1新5/27土、6/17土、7/8土	19:00	成田国際会議場

予約: 050-3391-7064 J-clubパーティー

クーポン クーポン切替き持参で①男性500円OFF  
②女性参加無料&プレゼント  
有効期間 H29年3月末日 ※1名で人数分有効 ※抽選は抽選

## 第十八回 オスペンギン日記

山の中の母の日

5月はゴールデンウィークもあり、県内でもファミリー向けのイベントが多かったように感じます。

我々オスペンギンも、いくつかそういったイベントにも参加させてもらいました。楽しそうな家族がたくさん集まっているイベントは、会場にいるだけで幸せのお裾分けをもらった気分になります。お母さんと手を繋いでいる子供やオリーブを自分も幼少期を思い出しました。たくさん迷惑をかけたと思います。いや、たくさんたくさん迷惑をかけたままです。なので、5月14日の母の日にはカーネーションを買っていきことにしました。

6年前に「英城に住みます芸人」として、東京から英城に住み始めてからは、毎年5月には同じ感情が沸き上がり、母の日にはカーネーションを買って行くにはして

お母さん、お父さん、お兄さん、お姉さん、みんなに愛をこめてお返ししたいと思います。

そして、「そうなんだ。お金に困って、少し助けてもらえないかな」と言っただけは良かった、強く強く強く思っています。

「てるてる坊主」になりきって **オスペンギンってそもそも何者?**

山中歌(やまなかたかし)さん、でれすけさんの2人からなる吉本のお笑いコンビ。吉本興業の「あなたの街に“住みます”プロジェクト」の「英城住みます芸人」として、英城を拠点に活動しています。英城で開催されるイベントなどの司会にひっぱりだこのお二人の活動の様子は、要Twitterでチェック

**メディア情報**

[ラジオ] Iva La オスペンギン!  
●放送局 ラジオつくば(84.2MHz)  
●放送日 毎週土曜日20:30~21:00  
●20:37頃~ぶらでコーナーがあります

[WEBサイト] よしもと住みます芸人 47WEB  
●<http://47web.jp/bsaki/>  
●英城住みます芸人が活動した内容がみれます!  
●オスペンギンのイベント情報をチェックできます!

プレゼント(P.53)の答えは別ページです。

## タトゥー除去専門サロン if

esthetic and tattoo remove if

おかげさまで6周年

タトゥー除去メニュー

- ワンポイント 10,000円→5,000円
- ももサイズ 20,000円→10,000円
- はがきサイズ 40,000円→20,000円

カウンセリングは無料です。お気軽にご相談ください。

さらさらクーポンご持参で **50%OFF** (タトゥー除去 イフ)で検索

つくば市 1-19-1 | 10:00~20:00  
tel.029-879-9009

## P.40 「地図と測量にまつわるクイズ」答え

正解は、熊本県で、県庁所在地は熊本市です。

平成28年4月に最大震度7の地震が発生し大災害となりました。国土地理院「地図と測量の科学館」では、6月25日まで企画展「地震災害を考える」を開催しています。

次回もお楽しみに!

# P RESENT 読者プレゼント



**シネプレックスつくば 映画鑑賞券** 01  
5組10名様  
※766に割引クーポンあり  
【場所】つくば市下原370-1  
シネプレックスつくば 掲載P.46



**シネマサンシャイン土浦 映画鑑賞券** 02  
3組6名様  
【場所】土浦市上高津367  
シネマサンシャイン土浦 掲載P.46



**イオンシネマ下妻 映画鑑賞券** 03  
3組6名様  
【場所】下妻市福龍972-1  
イオンシネマ下妻 掲載P.46



**イオンシネマ守谷 映画鑑賞券** 04  
5組10名様  
【場所】守谷市百合ヶ丘3-249-1  
イオンシネマ守谷 掲載P.46



**洞峰公園屋内プール 無料券** 05  
5組10名様  
雨の日でもOK。50m×9コースの屋内温水プール。  
【場所】つくば市二の宮2-20  
洞峰公園



**アーユルヴェーダ ヘッドスパ半額券** 06  
10名様  
※通電5,400円～  
【シャンプー・ドライド】  
インドの伝統的なオイル  
マッサージです。  
AVIGNON 掲載P.14



**歪みチェック体験券** 07  
10名様  
通電3,400円の施術(歪み  
検査・骨盤矯正・カイロプラ  
ラクティック)が3,500円  
で受けられます。  
総健美館 つくば店 掲載P.17



**「トクする家づくり 損する家づくり」&実例集** 08  
5名様  
性能・デザイン・コストカッ  
ト・こだわりが活きる家づく  
りに興味がある方、是非!  
(お店から発送されます)  
株式会社リアルウッド研究学園店 掲載P.20



**こもれび森のイバライド 入場招待券** 09  
5組10名様  
【場所】稲敷市上君山2060-1  
こもれび 森のイバライド



**プレジャーガーデンのりもの券2,000円分** 10  
5組10名様  
【場所】ひたちなか市  
高波字大沼605-4  
※お1人様1,000円分  
国営ひたち海浜公園

## ご希望プレゼント番号&アンケート回答用紙

※ご記入のうえ切り取ってお使い下さい。 「てるてる坊主」はどのページにいましたか?

★ご希望プレゼント番号★

第1希望  第2希望  第3希望  P.

Q1. 前号(5月号)を見て行ったor今回(6月号)を見て行きたいお店はありますか?

A1. 5月号を見て行った・6月号を見て行きたい (どちらかに○を付けてください)

店名/  
決め手/

Q2. 今習い事している人は、何の習い事ですか?していない人は、始めてみたい習い事はありますか?それを選んだ理由を教えてください。

A2. 習い事【 】  
理由【 】

Q3. お子様がいいらっしゃる方にお聞きします。

A3. お子様の現在の年齢 学習塾に 塾に通い始めた年齢  
1.通っている 2.通っていない  
歳 歳

Q4. Q3で通っていると答えたいいた方、どちらの学習塾に通っていますか?その学習塾を選んだ理由も教えてください。

A4. 学習塾の名前【 】  
理由【 】

全てご記入くださった方がプレゼント当選の対象者となります。

## ぶらざの配布に関する調査をしております

★本誌の届いた日付or手に取った場所 月 日 場所

【ご自宅にぶらざが届く読者の皆様へ】  
配布員の配布の仕方でお困りのことがございましたら教えてください。

【ご自宅にぶらざが届かない読者の皆様へ】  
ぶらざが設置されているといえないと思うお店はありますか?

ご住所 〒 -  
お名前 職業  
電話番号 ( ) - 男・女 歳



約W60×@180  
※当選ハガキを持って、下記の日程で指定場所まで取られる方限定。  
レジヤーマット(赤) 11

10名様 (受取日) 6/14・6/24・6/28  
【場所】土浦市右衛門1680-1  
アウトレット家具と雑貨のお店 掲載P.44



6月1日(木) 全国ロードショー!  
© 2017 Twentieth Century Fox Film Corporation  
『LOGAN/ローガン』(R15+) 作品プレス(非売品) 12

3名様 海外80か国でNO.1の大ヒット作品にユージョウマンが全身全霊で演じる『最後のワルアリン』  
20世紀フォックス映画配給



日立シビックセンター 科学館・天球劇場招待券 13

5組10名様 【場所】日立市幸町1-21-1  
日立シビックセンター内  
日立シビックセンター

## 『てるてる坊主』を探せ!!



★「てるてる坊主」がいるページを編集部までお知らせください。(このページを除きます)

## 応募方法

住所・氏名・年齢・職業・電話番号・本誌の届いた日付または手に取った店名など、左の「ご希望プレゼント番号&アンケート回答用紙」を明記の上、ハガキ・FAXにて「月刊ぶらざ6月号読者プレゼント係」までお送り下さい。また、QRコードよりメールまたは、HPの応募フォームからも直接応募いただけます!

## 宛先

〒300-0037 土浦市桜町1-6-13 常陽通商土浦駅前ビル4F  
「月刊ぶらざ6月号読者プレゼント係」  
■FAX:029-824-3636 ■E-mail:plaza@joyo-plaza.co.jp

ホームページからも応募できます▶ 月刊ぶらざ県南版 検索

## QRコードからの応募はこちら!



## 締切 2017.6/30(金) 消印有効

【6月1日(木)より郵便はがきの料金が62円に変わります。料金が不足のご応募は差し戻しとなりますが当選対象外とさせていただきます。ご了承ください。】  
※応募は複数可。※結果は賞品の発送をもってかえさせていただきます。※プレゼントの発送等には締切日より遅延度合いがあります。※一家庭で同一プレゼントを複数応募の場合、先着・抽選にかかわらず、希望プレゼントにお応えできない場合がございます。※ご応募の一部は、誌面でご紹介させていただきます。※アンケートは、特集・企画の参考にさせていただきます。※応募者多数の場合、アンケート回答等のある応募を優先させていただきます。また、当選者のご連絡先は当選品をご提供頂いたスポンサー様宛への通知や、イベントのご案内等のダイレクトメールを送らせて頂く際に使用する場合がございますので、あらかじめご了承ください。

**正社員**  
現場塗装職人・一般住宅営業+施工管理

**未経験者OK!**

- 給与/【現場塗装職人】日給1万~1.6万円 ※経験者優遇  
【一般住宅営業+施工管理】月給15万円~+手当+歩合給
- 時間/8:00~17:00
- 休日/週1~2日
- 待遇/社会保険完備、賞与有、制服貸出
- 備考/普通免許(あれば尚良し)

株式会社つくば総建  
〒305-0042 つくば市下広間1055-340  
●電話連絡の上、履歴書をお持ちください。  
TEL.029-852-9980 担当/大塚(オオミネ)



職探し・アルバイト・パート探しにお役立ち!

# 働きたい J O B あなたのための P L A Z A

**正社員・アルバイト**  
ジムスタッフ

**筑波大・県立医療大学生大活躍中!**

- 給与/時給900円~(研修中800円) ※土日50円UP
- 時間/8:00~24:00間で1日最大7.5時間 ※1日4時間~、週2日~に相談
- 待遇/社会保険完備・社員登用制度・交通費支給・昇給有・テーマパークチケット付与・父の日、母の日補助金制度等・2階の託児所は半額で利用可能(月極も35%OFF)

ヴィススポーツスクエアつくば  
〒305-0063 つくば市下原370-1  
営/9:00~24:30(土曜日~24:00、日祝~21:00)  
TEL.029-839-2339 担当/採用係

**正社員**  
住宅営業・設計・施工

**経験者優遇**

- 給与/〈営業〉月給25万円以上~  
〈設計・施工〉月給23~40万円
- 時間/9:00~18:00
- 賞与/〈営業〉棟数に応じて報奨金あり  
〈設計・施工〉評価にて賞与あり
- 待遇/社会保険完備、交通費支給
- 休日/水、隔週木、指定休、月8回以上
- 応募/会社説明会下記URL受付

ラヴィングつくば  
〒305-0817 つくば市研究学園1-3-12  
●http://www.taiga-k.com/laving/ ●info@alnethome.com  
TEL.029-861-0205 担当/採用係まで

**正社員・アルバイト・パート**  
パンの販売・接客・カフェサービス

**出勤日は嬉しいパンのお土産付き!**

- 給与/(ア・パ)時給800円~  
★土日は時給50円UP!  
(正)月給16万円~
- 時間/1日4~5時間程度
- 備考/主婦活躍中!TVでも紹介されるお洒落な古民家カフェ  
交通費支給、未経験者歓迎

和のベーカリーカフェ 蔵日和【くらびより】  
〒305-0018 つくば市金田38-1 詳細はHP~【くらびより】で検索!  
お電話でもお気軽にお問い合わせ下さい。  
TEL.029-857-4020(蔵石・門) 担当/すわ

**正社員**  
①住宅営業(広告による反響営業)、②設計・施工管理、③インテリアコーディネーター

**年間150棟を超える実績!業績好調のためスタッフ募集!**

- 勤務/つくば本社・牛久支店・土浦支店
- 資格/①②未経験の方も歓迎  
③経験・資格のある方優遇
- 給与/25~30万円+歩合※経験・能力による
- 時間/9:00~18:00 ■休日/週休二日
- 待遇/昇給有、賞与年1回、社会保険完備、交通費全額支給、年1回社員旅行有、試用期間3ヶ月有、充実の研修制度

株式会社アゲル  
〒305-0817 つくば市研究学園4丁目1-9 ●お気軽にお問い合わせの上、履歴書(写真)をご郵送下さい。後日面接のご連絡致します。 ●info@ager.jp  
TEL.029-886-3221 担当/採用係

**パート・アルバイト**  
フロント業務、店舗業務全般(接客、会員管理、入会促進、ポスティング等)

**エンタテインメントフィットネス新規オープンスタッフ大募集!**

- 勤務/TetraFit土浦店(土浦市蓮河原新町4181)
- 業務/時給900円~(研修期間:1か月程度850円)
- 時間/9:00~23:00(週3日以上、1日4時間以上)  
学業との両立、扶養内勤務も可。
- 待遇/制服貸与、車通勤可、昇給制度、研修制度、有給休暇、交通費規定内支給、就業時間外の施設利用可  
■備考/スポーツ好き、スポーツに関わる仕事がしたい、接客が好きな方大歓迎!

株式会社ワンダーコーポレーション  
〒305-8514 つくば市西大橋599-1  
※下記番号までご連絡ください。【受付時間:平日10:00~18:00】  
TEL.070-3141-5259 担当/加藤・佐藤まで

**正社員**  
住宅営業・工事管理

**男女共に未経験者歓迎・年齢・経験考慮!**

- 勤務/研究学園店・ひたち野うしく・ひたちなか店
- 時間/10:00~19:00
- 休日/水曜、第1・第3火曜、  
年末年始、夏期休暇、有給、その他
- 給与/25~39万円以上(試用期間あり)
- 備考/賞与年2回(6・12月)  
※会社の業績による。各種手当で、各種社会保険、社員旅行、定期健康診断

株式会社リアルウッド  
〒305-0817 つくば市研究学園1-3-6 http://www.realwood.co.jp/  
※選考方法/書類選考⇒役員面接⇒採用(入社日相談)  
TEL.0120-856-858 担当/採用担当

**正社員**  
住宅営業・施工管理

**安定のトヨタグループ会社で働きませんか?**

- 勤務/つくば支店・龍ヶ崎営業所
- 資格/〈営業〉未経験者歓迎、住宅営業経験者優遇  
〈施工〉施工管理経験者、建築施工管理技士優遇
- 給与/20万円~30.5万円 ※経験・能力による  
受注報奨金(営業)+各種手当
- 時間/〈営業〉10:00~20:00(施工)8:30~17:30
- 休日/週休2日(営業)水曜日、他1日(施工)日曜日、他1日
- 待遇/昇給あり、賞与年2回、社保完備、退職金、社員旅行

トヨタウッドユーホーム株式会社 本社  
〒320-0049 栃木県宇都宮市/沢町256-7  
電話にて下記までご連絡の上、履歴書、職務経歴書をご郵送下さい  
TEL.028-627-7777 担当/人事(飯中山、一楽)

**正社員・アルバイト**  
ピットスタッフ

**車に興味ある方、好きな方歓迎!**

- 勤務/土浦市、龍ヶ崎市、石岡市
- 給与/正)月給159,000~350,000円+各種手当  
ア)時給950円~
- 資格/要普通免許(整備士・検査員資格優遇)
- 時間/9:30~19:30(詳細は下記まで)
- 備考/未経験可(経験あれば尚可)、  
交通費支給(上限有)、制服貸与、試用期間有

関寿商事 オートボックス事業部  
〒314-0144 茨城県神栖市大野原3-10-8  
電話の上、履歴書(写真)、職務経歴書を郵送下さい  
TEL.0299-92-7811(営業)090-7266-8287(総務)

**月刊ぷらざ 県南版 編集部**  
**メンバー大募集!!**

**募集:営業プランナー**  
お店の魅力を伝える企画を考え、掲載企画を提案するお仕事です。

「出版のお仕事ってどんなことをするの?」  
「仕事風景を見てみたい!」「どんな人が働いているの?」

HPにて、月刊ぷらざ紹介動画を公開中!

トップ画面の「2017新卒・中途採用情報2017」の画像をクリック!  
地図の下に、紹介動画・エントリーフォームがございます。  
なお、ご応募いただいた方から、説明会のご連絡をさせていただきます。  
不明な点は、アベまでご連絡下さい。TEL.029-835-3535

はじめはみんな、初心者でした。たくさんの出会いがあなたを待っています!

月刊ぷらざ 編集 検索



- 正アハ** エステティシャン・アイデザイナー  
美容室併設のエステサロン 美容師も募集中!  
 土日・夜出勤できる方大歓迎!正社員17万円~19000/社会保険あり!一流美容技術を学びながら働けます。  
 ジョリッチフォン ☎029-896-3648 **P.10**
- 正アハ** 既エステティシャン/アリスト/ネイリスト  
共に成長できる仲間を募集します。  
 毎週月曜+30休日有休/土11~20時、日祝10~18時/交通費支給/別荘、雇用保険完備/お気軽にお問合せ下さい。  
 nico ☎080-8868-9991 **P.11**
- 正アハ** アイリスト募集  
 美容師免許保持者/研修あり  
 勤務形態(外注、社員、パート)要相談  
 サロンクール ☎029-836-9633 **P.11**
- 正アハ** ネイリスト募集  
 10:00~20:00・勤務時間はシフト制にじます/ジェルネイル中級もしくはネイリスト技能検定2級以上の方  
 ネイル爪美 ☎029-855-1258 **P.12**
- 正アハ** 販売スタッフ・調理補助  
ハブに興味のある方・接客が好きの方  
 土・日・祝日来てくれる方/勤務時間はシフト制にじます/詳細はお問合せください  
 Café&Herb ROOT ☎029-893-4694 **P.16**
- 正アハ** カイロプラクター  
資格を取って、人生を変えたい方!  
 未経験者活躍中/資格取得後、自宅や出張でも開業可能/女性美容カイロコースあり/お気軽にお問合せ下さい。  
 総経美館 つくば店 ☎029-857-1891 **P.17**
- 正アハ** スタッフ募集!  
土日祝可能な方歓迎!  
 ほとんどの方が未経験からのスタートです。ご興味のある方はお気軽にお問合せください!  
 パーソナルつくば ☎0800-800-7175 **P.18**
- 正アハ** バス運転士募集  
詳細はお気軽にお問合せください。  
 要大型2種免許・60歳未満の方。  
 主に貸切バス業務(乗合高速バス業務有)  
 関東圏内/茨城県/千葉県  
 ☎029-822-3727 **P.34**
- 正アハ** 医療事務スタッフ1名  
週休3日給与19万円~  
 8:15~22:15の間のシフト制で早番と遅番の2交代です/社会保険完備/経験は問いません/夜勤できる方優遇  
 竹園ファミリークリニック ☎029-851-4635 **P.51**
- 正アハ** アシスタント  
15万円+技術手当  
 毎週火曜、正月・夏季の休暇有/勤務時間相談/交通費支給/雇用保険完備/明るく元気な方歓迎!  
 blanca hair design ☎029-875-3626 **P.13**
- 正アハ** 美容師・アシスタント・スタイリスト  
スタイリスト20万円~アシスタント16万円~  
 急募!給与は経験能力により優遇、社会保険完備、休/定休日3日、お気軽にお電話下さい。  
 Hair Resort Zephyr ☎029-860-3167 **P.13**
- 正アハ** スタイリスト・アシスタント  
 週3日~/時間・曜日応相談(例)10:00~15:00  
 一緒に働いてみませんか?お気軽にお問合せ下さい。  
 Velocca☆ ☎029-875-6758 **P.14**
- 正アハ** スタイリスト・アシスタント  
ライフスタイルに合わせて働けます  
 基本給+能力給+賞与+雇用保険完備・勤務時間相談/週休2日制/正月、夏季休暇有・交通費支給  
 AVIGNON ☎029-857-8668 **P.14**
- 正アハ** スタッフ  
スタッフを一番に考えたお仕事をしています!  
 9時~23時で応相談/面談OK/夏季・冬季・慶弔休暇あり/資格・役職・技術・手当あり/交通費支給  
 hair&make amyus ☎029-828-6826 **P.14**
- 正アハ** スタイリスト・アシスタント/スタイリスト  
社会保険完備!  
 基本給+能力給/交通費支給/厚生年金加入/シフト制+定休日以外に3日休み、冬・夏休み、海外研修等旅行あり  
 Shine ☎029-855-8806 **P.14**
- 正アハ** スタイリスト・アシスタント  
入20~30万円+能力給7~16~18万円+能力給  
 雇用保険完備/交通費支給/早番6:00まで遅番7:00まで/毎週火曜、第3日曜+月2日休み  
 JEWEL ☎029-828-8448 **P.15**
- 正アハ** スタイリスト募集!  
新規客多数!入客もバッチリできる環境です。  
 技術の安売りはしないので「しっかり稼ぎたい」スタイリストとしてスキルアップしたい方大歓迎!「詳細はHPへ」  
 La fonte ☎029-855-1243 **P.15**
- 正アハ** アシスタント2名  
週休2日制+社会保険完備  
 基本給+能力給+賞与、定休日以外に有給が+5日/海外研修あり/詳細はお気軽にお問合せください。  
 arch+【アーチ】 ☎029-875-3294 **P.15**
- 正アハ** shareのかわりに共感してくれる方  
完全週休二日制・厚生年金・社保完備  
 ワイフスタッフ同士楽しくお客様が喜んでくれる美容師を楽しんでくれる方募集しています。  
 hair make share ☎029-875-8322 **P.15**
- 正アハ** キッチン・ホールスタッフ  
時給1,000円より(研修期間あり)  
 17:00~24:00の間でシフト制/謝礼金付/学生さん、未経験者歓迎!詳細はお問い合わせください。  
 インカローズ ☎029-859-8677 **P.25**
- 正アハ** 接客・加工品の製造  
ぶらぶらで私たちと一緒に働ませんか?  
 9~19時の間で働ける時間(時間、日数、要相談)、時給 平日850円~(研修中850円)土日祝950円~/謝金、交通費支給  
 へっぺー工房へっぺー ☎0296-45-4186 **P.26**
- 正アハ** ディナースタッフ  
時給950円より  
 フリーター歓迎/18:00~23:00/詳細はお問い合わせください。  
 ブラジ料理 シュラスコ ☎029-875-7790 **P.26**
- 正アハ** ホールスタッフ募集  
時給900円~(18時以前は800円)  
 17:00~24:00/22時以降深夜手当あり/週2・1日4h~/シフトの融通OK/交通費支給/まかないあり/金土日祝特給!P  
 香かつくば研究学園 ☎029-875-8448 **P.26**
- 正アハ** ホール・キッチンスタッフ  
時給850円より(研修期間あり)  
 まかない補助/交通費あり/各店にお問合せください。029-859-4025(学園店)/0299-56-6837(神立店)  
 ケスハのバス本店学園店 ☎029-851-9211(本店) **P.27**
- 正アハ** ディナースタッフ  
時給950円~  
 土日祝+50円/17:00~22:00の間/週3日程度  
 制服貸与/詳細はお気軽にお問い合わせください。  
 木曾路つくば店 ☎029-858-3781 **P.27**

- 正アハ** ホール  
時給900円~  
 11:00~14:00、18:00~22:00のシフト制、まかない付き、未経験者歓迎、お気軽にお問合せください  
 創作料理 簡井 ☎029-893-5205 **P.27**
- 正アハ** ホール・キッチンスタッフ大募集  
時給780円~ディナー900円~1,200円  
 営業時間内でのシフト制、週1日・1日3h~/OK!/無料まかない付!新しいお店を一緒に盛り上げましょう!  
 黒毛軒 焼肉 W/Beef Mat ☎029-828-5800 **P.27**
- 正アハ** ホール・キッチンスタッフ募集  
フラ・ハラウには舞台をご提供  
 ホール・キッチンスタッフは時給900円~/11時~23時で応相談/フラ・ハラウの方はお気軽にお問合せ下さい  
 HANAUMA ☎029-879-8793 **P.28**
- 正アハ** 調理補助・ホールスタッフ  
時給850円より※研修期間あり  
 おいしい酬いあり/学生・フリーター・ワーカー大歓迎  
 10:00~22:00の間でシフト制/週1日、1日3h OK!  
 Spice Market ☎029-895-8252 **P.28**
- 正アハ** 調理・ホール  
時給900円~(研修期間あり) 22時以降1,125円  
 10:00~23:00/週2日~1日3h~/土日祝日 時給1000円UP  
 焼肉赤牛 つくば本店 ☎029-886-6629 **P.28**
- 正アハ** フロントスタッフ・食材準備スタッフ募集  
時900円、元気で明るい方歓迎!  
 フリマな受付会計・売店商品の仕入れ・予約管理など、食材の仕入、準備、食器の洗浄などの厨房内作業。  
 ルーベックフーズ306 ☎029-857-2468 **P.29**
- 正アハ** ホール・キッチンスタッフ  
時給950円~(高校生-50円/研修時-50円)  
 10時~25時の中で週3日~、1日3h~/応相談/食事券あり/50%OFF/交通費一部支給/昇給あり/社員登用あり  
 VOLKS【フォルクス】 ☎029-879-5496 **P.29**
- 正アハ** ホールorキッチン補助  
正社員募集中心!(未経験もOK)  
 週2、3回のシフト制/ランチ850円ディナー900円~/22時以降950円~/随時昇給有/食事補助、交通費支給(規定内)  
 Bonito【ボニート】 ☎029-896-8855 **P.29**
- 正アハ** お惣菜の製造販売・配達  
週3日からOK!  
 時給:要相談/制服貸与/勤務時間は応相談/お気軽にお問合せください。  
 Butchy Meat【ブッチーミート】 ☎029-819-4904 **P.29**
- 正アハ** ホールスタッフ  
時給900円(研修時850円)  
 18:00~24:00(時間・曜日は応相談)土日祝、長期・ラストまで働ける方大歓迎、まかない付き。  
 もつまる ☎029-871-3155 **P.29**
- 正アハ** ホール・キッチン  
時給900円~  
 週2日~1日3時間~/OK/土日祝出られる方歓迎  
 車通加賀/まかないあり/詳細はお問合せください  
 Oh!にくだインギング ☎029-875-3729 **P.30**
- 正アハ** キッチン・ホールスタッフ  
時給900円~(研修あり)  
 10時~23時の間で応相談/交通費支給  
 まかないあり/経験者大歓迎!  
 JUN BOO ☎029-846-6667 **P.30**
- 正アハ** ホールスタッフ・調理補助  
時給850円~  
 ①11:00~14:00②18:00~22:00/学生・主婦の方大歓迎  
 週1日~/1日3時間~/未経験者歓迎/美味しい酬いあり  
 Banzai Naporitan ☎070-1345-0031 **P.30**
- 正アハ** ホール・キッチンスタッフ  
時給900円~  
 ランチタイム/土日入れる方歓迎!、週2日~3時間~/OK、9:00~23:00のシフト制、食事補助あり  
 エルトリートつくば学園 ☎029-850-2012 **P.30**
- 正アハ** ホールスタッフ  
急募!時給750円より  
 基本給+能力給/交通費支給/厚生年金加入/シフト制+定休日以外に3日休み、冬・夏休み、海外研修等旅行あり  
 Shine ☎029-855-8806 **P.14**
- 正アハ** 調理・ホールスタッフ  
月給18~25万円  
 社会保険完備/まかない付き/交通費支給  
 経験者優遇/一緒に茨城の良さを広めましょう!  
 酒造【しゅしゅ】 ☎029-875-7373 **P.32**
- 正アハ** ホール・キッチン  
時給1,000円より  
 3/21オープン!働きやすい環境です。9:00~翌1:00/週2日~/1日3h~/OK曜日・時間はお気軽にご相談ください。  
 極味噌本舗 ☎029-879-5656 **P.32**
- 正アハ** キッチン・ホール  
調理の経験は問いません!  
 土日のみできる方歓迎/17:00~の時間帯/アパ/時給950円/高校生900円/詳細はお問い合わせください。  
 ジョハアつくば ☎029-893-3358 **P.32**
- 正アハ** ランチ&ディナーホールスタッフ  
時給900円~(研修850円)  
 週2日~/1日3h~/交通費支給/食事補助/制服貸与/経験者優遇/履歴書不要【正社員も募集!】  
 trattoria Lusso ☎029-860-7788 **P.33**
- 正アハ** ホール兼キッチンスタッフ  
時給850円~  
 まかない付/交通費あり/10時~22時の間で応相談/週1日~/1日3h~/女性スタッフ活躍中/未経験者歓迎  
 いの瀬 凛 ☎029-895-8198 **P.33**
- 正アハ** 社員・店長候補/バイト募集  
給与21万4千円~  
 10:00~16:00、18:00~23:30の間で応相談/制服あり/駐車場有/食事補助あり  
 ガ/ロ 幸せを運ぶヨリ店 ☎029-886-4649 **P.33**

アルバイト、パート、正社員などの求人募集広告を掲載しませんか?

このサイズ(多い時には10数件募集あり!)  
**1枠 7,500円(税別)** 詳細は下記までお問い合わせ下さい。  
 ☎029-835-3535

正解!



読者プレゼントの  
 詳細はP.53

# 第104回 密着ふらざ、24時

つくばビジネスカレッジ専門学校の卒業生とふらざがコラボ！  
漫画家を目指す夢を応援していきます！



ペンネーム 樹太郎  
普段は漫画家さんのアシスタントやイラストのお仕事をしています！【お仕事絶賛募集中！】



イラスト/ペンネーム 樹太郎 アシスタント/三津井 優希



でもこれは  
届けなければ  
いけない…っ!!

悩んだ結果…



そんな彼に、とうとう悲劇が…



強い使命感で、おしりはさけたまま郵便局の窓口にとっと並んだそうです。

そして再び  
ダイエットを  
決意した今後の  
彼に乞うご期待★

【破けたままでしたが、夜だから目立たないかなと…】本人後日談



ある日の夜

俺これを郵便局に届けてから帰りますね！

お願いします！

P.10～19に痩せられるヒントが！?

## 今月の編集室

in つくばピンクリボンフェスティバル 2017

乳がんの早期発見・早期治療のため、ぶらざ読者の方々が検診を受けにいくことを祈りながら、5月の爽やかな新緑の中を歩いてきました。

▲最後には、ケーブルテレビ(CATV)のJ.COMさんから取材を受けました！いつも取材する側なので緊張しているスタッフを激写！

飲み物は、99%の確率でお茶類(烏龍茶、麦茶、緑茶、紅茶、ジャスミン茶)を飲みます。あとは食事の時に温かいものと野菜から先に食べます。食い意地が強っているため、食べることはやめられませんが、順番くらいなら…と思っただけ始めました。効果があるかないかは正直わかりませんが、もはや習慣ですね。

(エツコ)

青竹踏み。洗面所においているので、毎朝必ず踏みます。事務所ではテニスボールを足裏でグリグリ転がしています。なから健康が得意です。

(みたらし)

できるだけなんでも階段をつかうようにしていますが、最近ヒザが痛くなります。どしどししたものか…。

(みつちえ)

みかんの皮を剥くと必ず遭遇する白いスジ。あのスジこそ、栄養素がいちばん詰まっている所だ！知ってからは、みかんを食べる時には取らずに食べています。…いや本当は、あの白いスジを取ることが子どものころから不得意で、取らずに食べていただけだった。ちゃっかり健康効果があったみたいで、ラッキーです。

(夢子)

旬の食べ物を見く食べるようにしています。あと犬の散歩で毎朝歩いています。

(Quu)

購入するときに栄養成分表示を見ることが、唯一の健康を意識するふりかも、たいていは欲求が勝利する。

シャイネ

食事がだいたいラーメンか牛丼なのでせめてもの抵抗で毎日サプリメントやミネラルを摂っています。体重の増加が著しいので、シックスパッドも最近始めましたが効果はまだ感じられません。

(空雲)

今月のお題 健康のためにやっていること

## 編集後記 6月号

Facebook・Twitter  
随時更新  
<http://www.joyo-plaza.co.jp>

●本誌に掲載された広告の内容につきましては、その責任は広告主が負うものとします。  
●本誌記事・写真・イラストの無断転載を禁止します。  
●内容により、掲載をお断りさせていただく事がありますので、あらかじめご了承ください。

全国ぶらざ協議会加盟誌  
月刊 ぶらざ 黒南版  
●毎月1回発行(月末から月初配布完了)  
●つくば・土浦・牛久市内(指定地域) 無料配布  
●配布部数92,592部(5月号配布実績)  
●黒南エリア部数12,408部

Publisher  
Chief-Director  
Editor

大内満子  
大内純子  
中村久美子  
泰山悠理  
羽成勇樹  
野原明日香  
沢辺遼奈

Designer

安部幸子  
三津井優希  
大内陽子  
茨城弘報株式会社  
有限会社青山グラフィック  
株式会社メディアクロス水戸

Partners

好評放映中!!  
TVC M



# 30年の信頼と実績で全国27院

城本クリニックは、経験豊富な医師が、安全を第一に考え施術を行っている美容専門クリニックです。男性医師、女性医師両方おります。

美容外科・皮膚科・**口コミ** 満足度  
千葉県 満足度ランキング 第1位

## 豊胸術 あなたにあった豊胸術法で素敵なバストに...

バストの悩みは女性一人一人違います。十分なカウンセリングをすることが大切です。手術は豊富な経験を持った専門医が行うので安心です。痛みや傷跡はほとんどありません。入院する必要もありません。手術後のアフターケアも充実しています。

**人工乳腺法** バッグを用いる施術法  
筋層下法、乳腺下法、大胸筋下法  
ワキの下からバッグを挿入する方法です。傷跡が目立たないことはもちろん、希望に応じて自由に大きさをコントロール出来ます。

**ヒュアグラフト** 自分の脂肪を用いる注入法  
FDA認可の凍結脂肪注入法  
高純度・高濃度の自費移植用脂肪細胞を注入する豊胸術です。生着率が高く、しごりのリスクが低く、自然な見た目を感得、バストアップと同時に産後効果も期待できます。

●乳輪縮小 ●乳頭縮小 ●凍没乳腺 ●婦人科形成も行っています。お問い合わせ下さい。



私も城本クリニックで豊胸しました

**30分で終了!** **メスを使わない豊胸術**  
ヒアルロン酸を注射器でメスに注入する注目の丰胸術です。切る事がないので手軽です。2年は効果が見込めます。

## 超音波脂肪吸引 安全 安心 口コミでも大人気です!

症例数20,000症例以上の城本クリニックでは、経験豊富な専門医が治療を担当します。

脂肪吸引のメリットとは痩せたい部分だけをスリムにといった部分痩せが可能です。一度の治療で、美しいボディラインに近づくことができます。吸引時には、細いチューブを使用し丁寧に吸引しますので、ハリを保ったまま凸凹のない仕上がりとなります。切開部にはプロテクターを使用しますので傷口もキレイです。入院の必要もなく翌日からデスクワーク程度の日常生活が可能です。アフターケアも充実。1ヶ月検診や再診も実施しております。まずはお気軽にご相談ください。

●超音波で脂肪を柔らかくするので、吸引量が今までより20%UP  
●脂肪以外のダメージが少ないので、腫れや痛みも非常に少ない  
●吸引しやすくなったので、きれいで余りなかな仕上がり  
●短時間で吸引できるので、身体への負担が少ない

※超音波 1部位 50,000円 ※その他の部位も、お気軽にお問い合せください。  
**太もも 200,000円～350,000円**  
やせ薬、ダイエット注射などあります! 詳しくはお問い合わせ下さい。

**脂肪溶解注射** 手術をせず、気になる脂肪を注射により溶解する最新技術です。  
●リスクが非常に少なく安全性が高い ●セルラートンにも効果がある  
●気になる脂肪に注射するだけの短時間で済む ●他人に気づかれない

**お顔 二の腕 お腹 ヒップ 太もも びくらはび**  
1カ所1回(片手の平の範囲) **25,000円** ※お体のどの部位でも可能です。

**臭いワキガ 多汗症 臭い汗腺** 保証制度あり  
臭い汗シミには**直视下摘除法**が効果的です!!  
皮膚の下にあるアポクリン汗腺、表皮腺、エクリン汗腺を時間をかけてひとつずつ丁寧に、かつ徹底的に取り去ります。臭いはもちろん、同時に多汗症、脱毛にも効果が期待できます。手術は豊富な経験を持った専門医が担当します。他院で治らなかった方もご相談ください。また、汗を止めるだけでなくポツリヌストキシン注射で簡単にできます。

**直视下摘除法** 両ワキ **240,000円** **ポツリヌストキシン注射(多汗症治療)** **58,000円**

## 大歓迎 二重まぶた メスを使わず自然な二重に!

埋没法ならわずか10分程で二重に!  
目もとひとつで顔の印象が大きく変わります。城本クリニックでは、手術前に入念なカウンセリングを行うことにより、あなたに合った二重を提案します。

**埋没法(1年保証) 60,000円**  
二重切開、目尻・目尻切開、眼輪下帯の手術も行っています。詳しくはお問い合わせ下さい。

**目の上、目の下のたるみとり術** 老け顔の原因や目元のたるみを改善します。目の上、目の下のたるんで、目上 **300,000円** 目下 **350,000円**

**ホクロ・イボ除去** ..... 1個(5ミリ以内) **10,000円**

その他の治療 隆鼻術、輪郭形成、口唇縮小、立ち耳、でべそ、傷跡修正、婦人科形成、美容注射・点滅、ピアス、ドクターズコスメ、女性用脱毛、イントラジェンGFRなど ※表示価格は消費税抜きの価格です

親切・丁寧な医療診療を心がけています。  
治療後の笑顔がとてもうれしいです。より自信を持って、日々過ごしていただけるよう、最適な治療でお手伝い致します。

お気軽にご相談下さい  
**城本クリニック 柏院 西浦 蘭子先生**  
日本形成外科学会専門医、日本美容外科学会専門医、日本皮膚病学会皮膚科専門医

大好評ドクターブログ公開中! **西浦蘭子 ブログ** **ウェブ検索**

## しわ 小顔 二重あご 治療 大人気!!

**若返り体験を、まずは一度お試し下さい!!**  
ほうれい線、額、眉間、目尻など顔の小じわに効果的です。痛みもほとんどなく、洗顔も当日からOKです。 腫れ・痛感 目尻・目の下 ほうれい線

**高濃度BNLS 小顔注射 1本 14,000円**  
**ヒアルロン酸 注入 0.1ml 9,800円**

高品質で安全性に優れたヒアルロン酸を使用しております。

## しわ ポツリヌストキシン注入 注射でしわを消す!

**目尻、眉間、額のしわに効果的な治療!!**  
表情に合わせて出るシワを改善します。シワを作る筋肉に働きかけます。治療も注射で行いますので非常に手軽です。

眉間 **28,000円** 目尻 **28,000円** 額 **48,000円**

## 30分で終了! ミラクルリフト

**シワタルミを切らずに改善!!強力リフトアップ!**  
糸でタルミを引き上げる治療です。皮膚を切除することなく、タルミを取り除く画期的な医療技術です。治療直後から大きな効果を確認できることはもちろんのこと、腫れや痛みが少なく、30分で若返りができます。 1本 **50,000円**

## 入れ墨(タトゥー)除去 イレズミの部分を一気に取り除きます。

**切除法 皮膚移植 アブレーション**  
タトゥーは消すことが難しいというイメージがありますが、現在では技術の向上や治療機器が改良されて、きれいに削り、タトゥーを取り除く事が可能になりました。一人で悩まずにまずは無料カウンセリングにお越し下さい。経験豊富な専門医が、一人一人にあわせた治療方法を提案させていただきます。

城本美容皮膚科  
柏院 **フォトフェイシャル** 水戸院 **emax** イー マックス  
照射は従来の3~4倍!だから効果が深いんです!

**シミ ソバカス 小じわ たるみ予防 赤ら顔 ニキビ跡** 他院で満足できなかった方も変化を実感していただけます。  
**シロモトの光治療器はダブルトリプルショットは当たり前!! たつぷり光を当ててトラブル解決**

**シミ浮き出てボロリ** シミ・くすみのない透明感のある肌へ  
肌に光をあてるだけで、素肌を持つ本来の美しさ呼び寄せます。様々な肌トラブルに対し1つの施術でお悩みを解消する。医療機関でしか受けられない最先端のスキンケアです。

**両頬のみ 初回(1回) 9,800円** **両頬のみ 初回(1回) 9,800円**

## タルミ サーマクール

**たるみ・ほうれい線を消す 強力リフトアップ治療!!**  
腫れない!! 一回で完了 一度の治療で効果を発揮!!  
普段通りの生活が出来ます 通院の必要がありません

## ニキビ・凹凸 徹底ケア

治りにくいニキビ、くり返すニキビに **ケミカルピーリング** 初回体験 **7,000円**  
毛穴治療: 毛穴の開き、ザラつきを解消 **高濃度ビタミンC導入**  
**マクロビール**..... 初回体験 **15,000円**  
ニキビ跡の凹凸に効果大! **ダーマローラー**..... 初回体験 **39,800円**

## 医療レーザー脱毛

医療機関での脱毛のため、安全で効果的!!  
城本の医療レーザー脱毛なら、皮フを傷つける心配もなく、効果が高く安全です。全身様々な部位の脱毛が可能。肌もツルツルになると好評です。

**選べる 3回・5回・7回プラン** ※詳しくはお電話・メールでお問い合わせ下さい。 ※男性用の脱毛もご実施しております。

無料メール相談美高中 安心のアフターケア  
●診察時間 AM10:00~PM7:00

無料相談/受付フリーダイヤル **0120-107-929**

無料駐車場あり お子さま連れでも安心! クレジット・ローン対応可能

詳しくはHPをご覧ください **城本クリニック** ウェブ検索

柏院 柏院南口より徒歩1分 T277-0852 柏院南1-5-4 プラザCLINIC5F

水戸院 水戸南口駅直結 T310-0015 水戸南1-7-44 COMBOK310 2F

Produced by  
**AlnetHome**



リビングに

# 家族が集う、ラヴィングの平屋。

豊かな暮らしや、将来のライフスタイルの変化を考えて「平屋」を選ぶ家族が増えています。家族みんなが幸せに過ごすために無駄のない空間提案で家事をスムーズにし、家族がふれあう時間を大切にする家づくりが実現します。



リビングを中心とした生活動線と収納力



**タタミコーナー**  
スキップ収納の上部はタタミコーナーを設け、寛ぎのスペースに。天井高を取り、開放感ある空間に。



**リビングルーム**



**スキップ収納**  
LDKとフラットにつながっているため、普段使いできる大きな収納はとっても便利

家族の想いが詰まった十人十色の事例を  
ショールームにてご覧ください。

アルネットホームの住宅ショールーム

ラヴィング  
**LA VING つくば**

TEL.029-861-0205

つくば市研究学園1-3-12

営業時間 / 9:00~18:00

休日 / 毎週水曜日、月2回水曜

<http://www.alnethome.com>

お子様大歓迎



キッズスペース&駐車場完備

