

FMジャイゴウエーブ(76.3MHz)で放送中!

# Tsugaru

2011 October  
クーポン付 vol.26

10



今月の特集

秋の味覚満喫! おいしい秋を食べ歩こう!!

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

photo:青い森の写真館

# Tsugaru イチオシのお店

本格おぼろうどん  
**うどんや** (番)

住 弘前市新里字東里見112-3  
電 0172-26-9111  
営 11:00~20:00  
休 木曜日 P あり

ケーズ  
アンキ  
102号線  
アサヒ  
フォーラム  
清瀬堂  
至大館 当店 ●



**チーズカレーうどん**  
小 370円 中 470円 大 570円



毎月!  
1日・11日・21日・31日  
冷凍うどん  
プレゼント!

お食事処 **鶴亀**

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

イトーヨーカドー  
デイリー  
ヤマザキ  
当店 ●

メニューが豊富で一度行くとクセになるリーズナブルなお店!

**10月のおすすめ**

お食事されたお客様限定 500円を  
**残書で生ビール 300円**

人気につき! 売切御免!! 1,000円を  
**海鮮お返し寿司 500円**

17:00~10:00まで

日替わりランチ  
ワンコイン! **¥500**  
売り切れ御免

おしゃれ工房  
**ぱあま屋**

弘前市駅前町15-8  
0172-34-3722  
OPEN AM 8:45  
CLOSE PM 7:00  
定休日:毎週月曜日  
駐車場:あり

イトーヨーカドー  
バスターミナル  
おしゃれ工房  
ぱあま屋  
ホテル 駅前公園  
ニューレスト

10/1~10/31 ストレート 縮毛矯正

小・中・高生	PM4:00迄 ¥4,200	PM3:00迄 ¥5,200
一般	¥5,000 (カット込み料金)	¥6,500 (カット別料金)

~10/16 エクステつけ放題  
人毛100% 70cm ¥14,500  
52cm ¥12,000

MENU

カット	1,790円~
小中高生 平日予約	
カット	1,050円
パーマ	4,305円~
カラー	3,990円~
縮毛矯正	8,820円~
エステ	1,890円~
エクステ	多数種類あり



主婦に人気の美容室  
カットとカラー専門美容室

**ぴかっと**

2周年記念!!  
当来店のお客様全員にBOXティッシュ1箱プレゼント!!

★メニュー★

Aコース	カットのみ 1,000円
Bコース	カット+シャンプー 1,300円
Cコース	カット+カラー+シャンプー 3,700円

弘前市八幡町3-2-4  
堅田バイパス沿いアクア八幡内  
0172-35-4816  
\*営業時間\*  
9:00~19:00(全コース19:00まで受付)  
年中無休(月曜日とも休まず営業)

弘前警察署 弘前市役所 堅田支店  
当店 ● かつば寿司 みる銀 堅田支店



噂のカット専門店  
早い 引!! 気持ち!!

**1000**  
ヘアースタイル 1,000円

大人も子供も  
いつでも誰でも  
ワンスタイル  
約10分でカット!

おかげ様で  
ご来店人数  
**15万人突破!**  
ありがとうございます!!

弘前市早稲田4-3-2  
0172-26-0141  
\*営業時間\*  
10:00~20:00(20:00まで受付)  
年中無休(月曜日とも休まず営業)

清次郎 ユニバース  
ヤマダ電機  
当店 ●  
法務局 R102  
至弘前市街 至黒石

# プレゼントコーナー

希望する商品番号と商品名をお忘れなく!!

**① 青森コロナワールド**  
 コロナワールド各店  
 サービス券セット

掲載ページ6P→

◎コロナシネマワールド◎  
 映画ご招待券  
 +  
 ◎百円寿司 黒船◎  
 10%割引券  
 +  
 ◎ゲームメトロポリス◎  
 UFOキャッチャー体験券

…セットで5名様

**②** 掲載ページ8P→

※写真はイメージです。

CPサロン  
 フェイシャルエステ  
 メイクアップコース  
 通常6,300円→無料  
 …3名様

**③** 掲載ページ10P→

※写真はイメージです。

KEN施術院  
 骨盤調整無料券  
 通常5,250円→無料  
 …3名様

今月の特集 **秋の味覚満喫!!**  
**おいしい秋を食べ歩こう!!**

便利!!

**④ 弘前りんご公園**  
 アップルカッター  
 …3名様

**⑤ アップルヒル** 引換券郵送  
 リンゴジュース  
 1L×2本 …5名様

**⑥ 黒石観光りんご園**  
 りんご  
 3kg …3名様

掲載ページ 11・12P→

## ■応募方法

下記の①～⑥のアンケートにお答えの上、住所・氏名・年齢・電話番号をご記入下さい。下の「応募券」をハガキに貼り付け、下記のNAVI通信宛までご応募下さい。

## ■アンケート

- ① 今日掲載の中からご利用いただいた(予定)お店の名前
- ② 今日ご利用していただいた(予定)クーポン券の枚数
- ③ 「Tsugaru」で紹介してほしいお店とその理由。
- ④ 本誌を入手した場所
- ⑤ 希望する商品番号と商品名(第1、第2希望)

## ■宛先 〒036-8203

青森県弘前市本町72-2  
 NAVI通信「プレゼント係」まで

★応募締切★2011年10月25日(当日消印有効)

※当選発表は発送をもって代えさせていただきます。

次号発行は  
**10月25日**  
 (火)です!  
 お楽しみに…

「Tsugaru」読者様へお願い  
 プレゼントのご応募は、お1枚限定! 画のご応募となりますので、ご了承くださいませ。

Tsugaru2011年10月号

**応募券**

※お1名様1回限り有効です。 No. 2310

おしゃれ工房 ばあ〜ま屋 ←1P

カット

**300円引**

※1名様1回限り有効 ◆有効期限 H23.10月31日迄

マーベラスクリーム 4P→

キングパフェ

**100円引**

寧々家 4P→

2~3名様 **500円引** 6~7名様 **1,500円引**  
 4~5名様 **1,000円引** 8名様以上 **2,000円引**

※ランチ使用不可 ※お1名様1回限り有効 ◆有効期限 H23.11月30日迄

さかなや道場 4P→

3名様まで **500円引**

4名様以上 **1,000円引**

※お1名様1回限り有効 ◆有効期限 H23.10月31日迄

THBレディースケアしらはま 7P→

光ダイエット  
 光骨盤整体  
 光マタニティ **光温浴体験** (妊婦中  
 産後もOK!)

通常5,250円→ **3,150円**

※先着7名様限定 ◆有効期限 H23.10月31日迄

CPサロン 輝 ~きらら~ 8P→

1回限り **1,000円引**

(2,100円→1,050円)

※1名様1回限り有効 ◆有効期限 H23.10月31日迄

KEN施術院 10P→

通常初回 5,250円を

90分  
 (検査料含む) **2,500円**

※1名様1回限り有効 ◆有効期限 H23.10月16日迄

サーラ・ヴィジョン 16P→

メガネ全品 **10%OFF**

メガネ一式ご購入の方に→レンズクリーナープレゼント!!

※1名様1回限り有効 ◆有効期限 H23.10月31日迄

コバック 17P→

スーパーセーフティー車検

ご予約の方 **2,000円引**

※1名様1回限り有効 ◆有効期限 H23.10月31日迄

●お得なクーポンQRご利用方法●

- ① 携帯電話でQRコードを読み込みます。
  - ② 表示ページをご利用の際にご提示下さい。
- ※表示ページのURLを保存しておくとう便利です。



点線を切り離してお使い下さい。

〒036-8203

青森県弘前市本町72-2

NAVI通信

「プレゼント」係

宛名に「さくら」切って貼ってね!

[結集!全国やきそば力一届け!被災地復興支援へ!]

# 全国やきそばサミット

平成  
23年

10/8±9日

Start 10:00 ▶ Close 16:00  
9日はClose 15:00

in 黒石

**やきそば黒石**  
黒石つゆやきそば  
やきそばのまち黒石会  
400円

**男鹿しよつづる焼きそば**  
男鹿のやきそば愛好会  
400円

**上州太田焼そば**  
上州太田焼そばの会  
300円

**伊那ローメン**  
伊那ローメンクラブ  
300円

**ひるせん焼きそば**  
ひるせん焼きそば好む会  
400円

**富士宮やきそば**  
富士宮やきそば会  
400円

YakiSoba G11 2011  
ようこそやきそばサミットへ

**全国G11**  
麵熱大陸の  
国祭麺合。

全国各地のご当地やきそば、  
やきそばの団体による  
ご当地のための地祭り

全国やきそばサミットin黒石  
twitter  
黒石市  
黒石観光協会

会場  
青森県黒石市中心市街地

【食事券の料】  
**1,000円** (100円チケット10枚綴り)

【主 催】  
全国やきそばサミットin黒石実行委員会

【後 援】  
日頃ご当地グルメでまちおこし団体連絡協議会(愛Bリーグ)  
青森県・社青森県観光連盟・黒石市・黒石商工会議所・社黒石観光協会  
やきそばのまち黒石会・黒石やきそば応援団プラス・日本コナモン協会

入場 無料

**オホーツク北見塩やきそば**  
オホーツク北見塩やきそば推進協議会  
400円

**横手やきそば**  
横手やきそば愛好会  
400円

**石巻焼きそば**  
石巻茶色い焼きそばの会  
300円

**なみえ焼そば**  
浪江焼そば会  
400円

**湯河原名物たんたんだぬきの担々やきそば**  
湯河原担々やきそば会  
300円



MARVELOUS CREAM FRENCH SWEETS PARLAI

★ベルジアンチョコレートアイス★  
 カニバル♪ 9月26日~30日 100円引!!  
 の期間中

※ミルクチョコレート※  
 新選のカカオとミルクが相性抜群のチョコレートアイスとたっぷりドルチェのミキシングアイス。

マーベラスクルーオスメ!!  
 チョコ好きのためにつくられた、ブラウニーなどのトッピングがひかる大人気チョコアイス!

No.13 ショコラジェンヌ  
 \*生チョコチップ  
 \*ブラウニー  
 \*ダークチョコレートソース

ジュレとアイスの異なった食感がたまらない、遊び心たっぷりのショコラアイス。

サクサクのパイとバナナをアイスで覆い、生クリームを添えたチョコバナナミルフィーユ。

No.15 ジュレド・ショコラ  
 \*コーヒゼリー  
 \*ダークチョコレートソース  
 \*生クリーム

No.16 チョコバナナミルフィーユ  
 \*バナナ・ミルフィーユパイ  
 \*ダークチョコレートソース  
 \*生クリーム

NEW  
 ハイアイス ¥540

\*PRICE\*  
 キッズサイズ&ワッフルボール  
 Sサイズ  
 ¥450

MARVELOUS CREAM FRENCH SWEETS PARLAI

マーベラスクリームは美味しいだけでなく「遊ぶ楽しみ」「見る楽しみ」があるアイスクリームショップです。  
 Happy Marvelous Creations これが私たちの合い言葉

高級生クリームを贅沢に使用した高乳脂肪で、産果汁の濃厚で食べ応えのあるプレミアムアイスクリームとフルーツ、ナッツ、コンフィチュール、スポンジケーキやブラウニーの本格的ドルチェを、-18度に冷やした大理石の上でアイスクリームとミックス、従来のアイスクリームでは味わえない全く違う食感のケーキのようなアイスクリームです。

マーベラスクリーム イオンモールつがる柏店  
 〒038-3107 つがる市柏船越4-1-1 柏店はセンターモール裏口から入って  
 TEL 0173-27-5808 営業時間 10:00~21:00(LO 20:15) ショッピングコート隣です!

美酒・創菜ダイニング NE-NE-YA

フード・ドリンク 共に豊富なメニュー

カットステーキ 石焼チーズリゾット  
 タコス風生春巻き 豚肉とチーズのロールカツ 小豆と練乳の苺ワッフル

個室もあります お子様大歓迎!  
 好評!!ランチもやってます!!

TEL 0172-36-3819

- ランチ 11:30~14:00 ※ランチラストオーダー 14:00
- ディナー 17:00~ 1:00
- 金/土/祝前日 17:00~ 2:00 ※ディナーラストオーダー 閉店30分前

住所/弘前市大町1-3-5 定休日/年中無休

イトーヨーカドー 虹のマーチン 徒歩5分 旧ジョッパル

居酒屋 満喫コース

枝豆 ・お漬物盛り合わせ  
 ・ところてん  
 ・ザクッとキャベキュー  
 ・刺身3点盛  
 ・イタリアンチキン鉄板  
 ・里芋・じゃがいも・さつまいもの揚げ物3兄弟  
 ・きのこのあんかけ豆腐  
 ・混ぜご飯巻き寿司

お一人様 1,200円 飲み放題付き! 2,980円(税込)

まぐら居酒屋 大がなや道場  
 クーポン付き  
 住 弘前市駅前1-1-10 宝塚ビル1F  
 電 0172-31-8701  
 営 月~木 17:00~1:00  
 金・土 17:00~3:00  
 日・祝 16:00~0:00  
 休 年中無休

イトーヨーカドー 至和徳小 当店  
 至土手町 虹のマーチン 旧ジョッパル 弘前駅  
 至土手町 至102号線

# チベット天珠フェア!

珍品も続々入荷中!!



**大好評!** お断しなからオリジナルのプレス・アクセサリー作れます。  
150種類以上の天然石を粒売りで格安にて販売中!

ASIAN Cafe  
アジア カフェ

住 弘前市清水森沼田 49-1 営 11:00~18:00  
電 0172-40-3070 休 不定休 P あり



おすすめ新商品!  
カツパめん ¥130(税込)

オススメMENU

- アジアンパフェ ... ¥500
- 和アジアンパフェ ... ¥650
- グリーンレッドカレー ¥750
- ナシゴレン ... ¥700
- 日替わりランチ ... ¥750~



土手町にある焼肉ホルモン浅では...

こんな値段で食べられるのは浅だけ。

松阪牛カルビ焼き  
**980円**

全頭検査した牛肉のみを提供しております。

家族連れにも喜ばれる、ボリューム満点で他価格のセットメニューを登も変も提供しております。

焼肉屋らしく牛を使ったコクのあるおいしいスープ  
**浅ラーメン 600円**



その他、みそラーメン700円、野菜ラーメン(塩油)750円、チャーシューメン850円もご用意しております。

**浅** 浅せん 浅

弘前市土手町 56 定休日/月曜  
TEL: 0172-37-0908  
営業時間 ランチ 11:30~14:30(LO)  
夜 17:00~22:00(LO)

スカイパーキング 中三 広場

土手町通り  
当店★  
みちのく銀行 土手町パーキング

# 美人のお客さんが多いラーメン店(みんな“めんくい”だから)

スタミナ一番さんのおいしいお米は私が丹念に作っています。  
一般のご家庭にも販売致します。  
お気軽にお問い合わせ下さい。



株式会社ミカミ商事 0172-82-5859  
Mail mikasho@piano.ocn.ne.jp

**スタミナ一番** **スタミナ一番**

屋舎で23年 お店で6年  
おかげさまであと1年で30周年

大好評! **ピリ辛坦々麺 680円**

ギョーザ 300円 毎週金曜日はスタミナギョーザ半額デー **150円**

店内でお召し上がりの場合に限り、ギョーザのみのご注文はご遠慮ください。

オムライス 680円

弘前市泉野 5-5-15  
0172-87-6996  
平日昼/11:00~15:00  
平日夜/17:30~22:00  
ラストオーダー 21:30  
日・祝/11:00~21:00  
休 水曜日(祝日を除く)  
※お持ち帰りできます(日・祝除く) ※お持ち帰りプラス30円

至松原小 至7号線  
かっぱ寿司  
グオ  
薬王堂 P しまむら  
当店 ●

# スタミナ一番グループ

OPEN しました **YORI MICH** よりみち屋



**焼とり** 全16種 1本50円~  
皮 50円 ホルモン 60円 むねネギ 65円  
とりもつ 70円 もも串 80円 砂肝 90円 他

**素焼そば**  
小 180円 中 240円 大 300円  
トッピング 玉子 50円 肉 50円 もやし 30円

**スタミナ餃子 310円**  
**スパイシーポテト 200円**

小栗山川合 115-24(千年テニスコート向かい) OPEN ~午後9:00頃(なくなり次第終了)  
TEL 0172-87-4114 定休日: 毎週水曜日  
大量注文の際はご予約をお願い致します。

弘前電鉄 千年駅 サックス  
大和沢川  
当店 ● 千年テニスコート



# 全ての女性たちへ

## ～助産師からのメッセージ～



あなたの身体のトラブルは、“冷えにある”  
のかもしれませんが。女性はいのちを生み、育てていく性です。  
もっと自分の身体に責任を持って、もっと自分の身体に自信  
を持って欲しいから、私はTHBの光温浴をやっています。

院長(助産師・整体師) 白濱奈々子



### 冷えのチェックしてみよう

- 痩せすぎ、太りすぎ
- 飲み物には氷を入れる
- 体温が36℃以下
- 1日の歩行数が5000歩以下
- 骨盤がゆがんでいる
- ファーストフードが好き
- 姿勢が悪い
- 冬でもアイスクリームを食べる
- タバコを吸う
- シャワーだけで湯舟につからない
- エアコン管理された室内に長時間いる

これらにひとつでも該当した方は要注意です!

生理前、中、後、排卵の  
時など身体と心の変化を  
自分で把握しましょう。

月経記録をつけて  
おきましょう。  
できれば基礎体温を  
つけましょう。



気になる方は、THB青森弘前店に  
お越し下さい。開業助産師がお答えします。

### 喜びの声

『薬を飲まなくても自然に生理がきました!』  
今までは、薬を飲まなければ生理がこ  
なく、半年、1年生理がこないのが当たり前  
になっていました。  
THBに通い始め、体も温まりやすくなり、  
ついに薬を飲まなくても生理がきました!!  
薬を飲まず生理がきたのは、数年ぶりだっ  
たので、とてもうれしかったです。  
自然妊娠をめざして、これからも頑張りたい  
と思います。 28才 Kさん

当店  
スタッフも



無事出産  
しました。

### 光温浴体験

妊娠中  
産後もOK!

- 光ダイエット
- 光骨盤整体
- 光マタニティ

先着  
7名様限定

通常  
~~5,250円~~ → **3,150円**

※クーポンご持参下さい。

今すぐお電話を!! TEL 55-0379 予約制

光温浴とは



光温浴 THB

### 光温浴 THB 青森弘前店/レディースケアしらはま

弘前市城東4-5-1 ナラオカビル1F  
TEL/0172-55-0379  
営業時間/平日 9:00~18:00  
土・日 9:00~12:00

定休日/水曜日・祝日  
駐車場/6台



THBしらはま

検索





♪主婦に人気の美容室♪

カット&カラー専門美容室

# ぴかっと

★メニュー★

Aコース：  
カットのみ  
.....1,000円

Bコース：  
カット+シャンプー  
.....1,300円

Cコース：  
カット+カラー+シャンプー  
.....3,700円

★弘前初★  
★カット&カラー★  
★専門美容室★  
★☆☆☆☆★

ご来店のお客様全員にBOXティッシュ1箱プレゼント!!

住 弘前市八幡町3-2-4  
堅田バイパス沿いアクア八幡内  
電 0172-35-4816 P有り  
営 9:00~19:00 (全コース19:00まで受付)  
休 年中無休 (月曜日も休まず営業)

フェイシャル専門  
エステティックサロン

# リ・アンス

きれいな肌を  
ファンデーションで隠す  
なんでもつたいない!!

え? 同じ人?

角質クリアコース  
(通常14,700円)  
1回 7,350円  
3回 10,500円

美肌再生コース  
(通常18,900円)  
1回 12,600円  
2回 15,750円

毛穴の汚れに驚きの結果!

ご予約・お問合せは...  
0172-26-8988  
mail: info@reanz.com  
http://www.reanz.com

受付時間/10:00~18:30(日曜は13:30まで)  
弘前市大町3丁目2-9 1F 定休日/火曜

フェイシャルエステティック&メイクアップサロン  
肌と、こころに、うれしいこと。

輝 ~きらら~

CPSalon  
CPコスメティクス代理店 株式会社ヒロコーポレーション

¥6,300コース → ¥2,100 体験実施中

1時間で出来る 御予約はお早めに

## フェイシャルエステ&メイクアップ

10/3 (月) 4 (火) 19 (水) 20 (木)

### お試しフェア! 4日間限り無料

スタッフ募集中!  
パート・アルバイトも可

TEL:0172-38-1100<完全予約制>  
※施術中は電話に出られないことがあります。  
施術後こちらから折り返しお電話致しますので、  
留守電にお名前とお電話番号をお願致します。

OPEN:10:00~18:00  
定休日:第1・第3日曜日/祝日  
ADDRESS:弘前市北瓦ヶ町5-1 ◆駐車場完備◆

当店

# HAIR SALON RUBIS

新規のお客様  
カット (シャンプー・ブロー込み)  
2,000円

◆カット .....¥3,500  
(学生割引等ございます。)

◆カラー .....¥6,300  
(カット込み)

◆パーマ .....¥6,300  
(カット込み)

◆縮毛矯正 .....¥12,000

◆トリートメント .....¥2,000

◆ヘッドスパ .....¥2,000

◆セット .....¥3,500

◆エクステ1本 .....¥500  
(四つ編み) etc...

http://rubis-hair.com/

HAIR SALON RUBIS

Open 9:00~19:00

〒036-8004 弘前市大町2-1-7  
tel:0172-88-6145 駐車場:2台(店舗裏)  
定休日:月曜(予約は受け付けます。)

おかげ様で 青森唯一の  
**推奨店 別冊Seventeenの推奨店 No.1**

BEAUTY



に選ばれました。

**速報!!**

**振袖 大量入荷**

新作もまだまだ  
あります☆

ご購入派も  
レンタル派も  
大満足!!



地域No.1の品揃え  
振袖小物が満載!

貴女の気に入る  
小物がきっとある♡

**マルダイ21**  
晴れ姿応援システム!

振袖価格	販売品 7Lセット価格	<b>189,000円</b> (税込) ~
	レンタル品 7Lセット価格	レンタル <b>58,000円</b> (税込) ~ オーダールENTAL <b>94,500円</b> (税込) ~

購入派の貴方に 地域No.1 **15大サービス**

1 前撮り記念写真 無料サービス (2ポーズ)	2 ハアー・メイク (前撮り時) 着付け無料サービス
3 着付け無料サービス	4 振袖クリーニング 10年間無料サービス
5 卒業時の袴無料レンタル	6 お袖直し無料サービス
7 ローン手数料 10回までサービス	8 新品和装小物全 12点セットプレゼント!
9 ご家族様の着付けも 一生無料サービス	10 式後は、毎回着るたびコーディネート を無料で変えられます。
11 県外大学の方、 袴一式準備発送無料!	12 ゆかた着方教室 無料サービス
13 脱ぎ捨て 無料サービス	14 当店ご利用の方への 式当日ささやかな お祝いプレゼント
15 お友達ご紹介で日専連商品券 3,000円分プレゼント	

レンタル派の貴方に **10大サービス**

1 前撮り写真 記念写真+ハアー+メイク +着付け (プロの美容師による) 通常価格40,000円→ <b>20,000円</b>	2 成人式当日の 着付け料は <b>特別価格 5,000円</b>
3 きものお手入れ クリーニング不要	4 卒業式用 (予約制) 袴無料レンタル
5 本人、2回目振袖 レンタル80%OFF	6 県外大学の方、 袴一式準備送料無料!
7 ゆかた着方教室 無料サービス	8 脱ぎ捨て 無料サービス
9 クレジット カードOK!	10 当店ご利用の方への 式当日ささやかな お祝いプレゼント

マルダイ21 オリジナルプラン **思い出振袖プラン** 親子2代にわたって 同じ振袖を着たい貴方へ

どんな振袖でもかまいませんので、お手持ちの着物一式を持ってお嬢様とご一緒に来店下さい。

信頼の技術と経験豊富なスタッフがお手伝いさせていただきます。

豊富な小物で多種多様なアレンジが可能です。

洗い加工 ▶ お仕立て直し ▶ コーディネート

check1 サイズ調整 帯、袴、小物でアレンジ check2 無料相談実施中

何でもお気軽にご相談下さい。誠意をもってお応えいたします。

美・華・彩 トータルファッション **Marudai** 株式会社 マルダイ21

〒036-8332 弘前市大字亀甲町20  
 TEL 0172-88-5621 (代)  
 営業時間 AM9:30~PM6:00  
 定休日 水曜日

http://www.marudai21.com/

振袖展 常時開催中

青森銀行 弘前支店 当店

弘前公園 ねがた村 セシーズ弘前公園 弘前総合センター

**危険！あなたのその症状、放っておくと大変なことになるかもしれませんよ。**

90分(検査料含む) 10/31(月)迄 ペアで来店お一人様

骨盤調整  
姿勢調整  
美脚調整  
のいずれか

通常初回 5,250円  
→ **3,000円**

10月16日(日)までに  
ご予約の方  
**さらに500円引き!**

頭痛・めまい  
自律神経による  
不調など  
肩こり・猫背  
歪れたお尻  
冷え・むくみ  
ほてり・ツビレ

バストダウン  
便秘  
生理不順  
ポッコリ  
おなか  
O脚・X脚  
関節が痛む

健生病院

KEN施術院

完全  
予約制

**0172-32-1065**

〒弘前市南横町17-3 10:00~22:00 Pあり  
お勤めの方も安心 土日祝日も営業

足ふみ療術の **足ふみセラピー**

MENU

- 下半身 (約20分) …… ¥1,000
- 全身 (約40分) …… ¥2,000
- 下半身+オプション(肩or腰) (約30分) …… ¥1,500

営業日  
月・水  
木・土  
要予約

お得!  
トータルコース回数券  
全身(¥2,000) × 5回分に更に  
1回分サービス

電話 0172-88-5659 (要予約)  
営業 10:30~  
弘前市和徳町2-2-3 アビタシオン1F  
休日曜日 Pあり

MAP 1 総合保険センター  
番 雄牛子一  
一代官町 印太  
開田 当店

**地域情報誌 「Tsugaru」 広告掲載店大募集!!**

フリーペーパー「Tsugaru」は、フルカラーB5版で弘前市を中心とした地域情報満載のタウン誌です。  
**「Tsugaru」に掲載するとこんなにイイコトが…**

- 駅、学校、スーパーなど、**人の集まる場所に多数設置!**  
設置数は100ヶ所以上!!
- 地域ラジオ放送  
**「FMジャイゴウェーブ」**  
に情報発信できます。
- クーポンも掲載OK!**  
Web版、モバイル版にも  
自動掲載されます。

お問い合わせ・お申し込みは…  
TEL: **0172-33-5312**  
FAX: 0172-33-5304  
mail: info@navi-hiro.com

〒036-8203 弘前市本町72-2 NAVI通信  
URL / <http://www.navi-hiro.com>

**パソコンを勉強しています♪**

イラストレーターや  
フォトショップを使って

広告作りの練習 地図の作成  
写真補正の仕方 合成写真の作りかた  
などを勉強しています  
パソコンの知識をたくさん  
身につけられるように頑張ります!

これは自分で作りました Y・I

**只今、絶賛訓練中♪**

【Tsugaru】を手にとって下さって  
ありがとうございますー!  
素敵な広告ページをデザインできるよう  
今、「NAVI通信」で訓練をしています。  
いつか広告ページを作れるように  
がんばりますー★・TM・

PC

音楽記号

ゴン

# 観光栗園「弘和」

入園料：大人 300円  
小学生 100円  
お持ち帰り(1kg) 300円

ご家族で楽しめる栗園。道具は無料貸し出し致しますのでお気軽にお越し下さい。



観光栗園「弘和」↑更紗生いこいの広場



住所 弘前市百沢地内  
※百沢植林公園近く(約1km)  
電話番号 090-3757-0406  
0172-88-3836  
営業時間 9:00~16:00  
営業日 10月上旬~10月末日まで

# 菓子工房シズヤ

タルト生地の  
モンブランも  
オススメ!!

紅玉をたっぷり使ったアップルパイをはじめ、季節のケーキを取り揃えております。



アップルパイ 265円  
1ホール 1,890円

住所 弘前市下白銀町21-16  
電話番号 0172-32-6526  
営業時間 9:00~18:30  
休業日 毎週日曜日

# 弘前りんご公園

りんご王国弘前のこだわりが園内いっばいに感じられる憩いの広場。岩木山に見守られながら、収穫の喜びに心が躍る。季節毎にりんごと親しみ、触れ合うことができます。

かわいいリンゴグッズもたくさん



入園料 無料 りんごもぎ1コ 100円  
ピクニック広場でバーベキューもできます!



住所 弘前市清水富田字寺沢125  
電話番号 0172-36-7439  
営業時間 9:00~17:00  
休業日 無休  
<http://www.hi-it.jp/~ringo-kouen/>

# 秋の味覚 おいしい秋を

# 弘前マルシェ FORET (フォーレ)

JR弘前駅から上土手1  
と駅前公園にて毎週日  
ピアンスタイルの市



住所 JR弘前駅から上土手町へ  
通じる歩行者専用道路と  
駅前公園  
電話番号 0172-31-0508  
営業時間 10:00~15:00  
開催日 毎週日曜日(11月27日まで)  
<http://www.foret-hirosaki.jp/>



# タムラファーム

ロコミで人気!! 紅玉のおいしさに  
こだわったシンプルでベーシックな  
りんご屋ママの特製アップルパイ。



タムラファームの  
紅玉のアップルパイ(予約販売)  
(プレーン・アーモンドキャラメライズ)  
お問い合わせ先 0172-88-3836  
住所 弘前市青樹町19-3

住所  
電話番号  
営業時間  
休業日

# 満喫!! 食べ歩こう!!

町へ通じる歩行者専用道路  
|曜日に開催しているヨーロ  
ピア参加型青空市場です。



旬の産物・農家さん  
自慢の新鮮な野菜、果物。



## ひだまり直売所 弘前農園



学肥料は一切使わず、りんごの絞りカスでき  
自家製堆肥のみ、畑に施して作っています。



エコファーマー  
エコオフィス

りんご(3個入) 100円~

〒弘前市小沢字広野34-2  
TEL 0172-89-1166  
営業時間 9:00~18:00  
水曜日  
[www.rakutcn.co.jp/hirosaki-nouen/](http://www.rakutcn.co.jp/hirosaki-nouen/)

ジェラート 150円~

- ・バニラ・ストロベリー
- ・ぶどう・白桃・マンゴー
- ・ライチ・ラムレーズン
- ・ラムネ・宇治抹茶・黒ごま
- ・ティラミス・ヘーゼルナッツ
- ・キャラメルクッキー



## スポン菓子店

・ワッフル・シェーク・アップルパイ かぼちのパイ  
黒石市のおいしいお菓子屋さん。



栗のクレープ  
320円

地元の「ふじ」と自家製りんご  
ジャムを使って甘〜いスイーツ  
に仕上げました。  
りんごのクレープ 320円



黒石市くみの木2-56  
0172-53-0644  
9:00~19:00  
不定休(主に水曜日)

## 道の駅なみおが アッフルヒル

期間  
9月中旬から11月中旬まで  
10:00~15:00まで受付

りんご本番の季節!  
りんご狩りできます。



りんご狩り 500円  
(5個持ち帰り出来ず。)  
小人料金 350円

住所 青森市浪岡廿陸沢字野尻2-3  
電話番号 0172-62-1170  
営業時間 9:00~19:00(夏季)3月16日~11月15日  
9:00~18:00(冬季)11月16日~3月15日  
休業日 元旦のみ <http://www.apphill.co.jp>

道の駅なみおが  
アッフルヒル



## ベル・スランタン笹屋

現在人気No.1。  
生地に生クリーム・  
ハチミツを使用した  
リッチなレシビ。  
スイートポテト  
リッチプレミアム  
130円(税込)



和・洋菓子の専門店。  
ただいま秋スイーツ限定販売中。

とろけるかぼちやが、  
超美味!!「秋優」も  
限定販売中。  
280円(税込)



住所 黒石市吉乃町4  
電話番号 0172-52-5420  
営業時間 9:00~20:00  
休業日 火曜日  
駐車場 店舗前面に4台  
※駐車場から店内まですべて  
バリアフリー設計。

ベル・スランタン笹屋

☆ リスボン  
☆ 菓子店



## 黒石観光りんご園 りんごの国

稲穂波打つ津軽平野、秀峰岩木  
山を一望できる大パノラマの  
中で、風味豊かな新鮮なりんご  
を直接もぎとり十分味わうこ  
とができます。



その時期の旬のりんごが味わえます

住所 黒石市浅瀬石字龍ノ口263-215  
電話番号 0172-52-8898  
営業時間 9:00~16:00  
休業日 11月15日まで無休

入園料(食べ放題) 400円  
おみやげ付(手持ちカゴ)  
1,000円



## 心安らぐ癒しの温泉

### 身体のおまでポカポカに...



《入浴料金》  
 ◆大人…350円  
 ◆小人…150円  
 ◆幼児…60円

《家族風呂料金》  
 やすらぎ温泉 1時間…1,200円(土日祝1,500円)  
 せせらぎ温泉 1時間…1,300円(露天付1,500円)

毎月26日は風呂の日! 回数券がお買得です。

大広間・大浴場・家族風呂・露天風呂  
**やすらぎ温泉**  
 住所: 弘前市大字石渡大保55-1  
 TEL: 0172-37-8888  
 営業時間: 5:00~22:00 [年中無休]

天然温泉・源泉掛け流し  
**せせらぎ温泉**  
 住所: 弘前市大字原ヶ平字奥野5-5  
 TEL: 0172-55-0777  
 営業時間: 5:00~23:00 [年中無休]

## スライヴの

# New!! ぷちエステ



**フェイシャルコース**  
 お顔から首までマッサージ。20分  
 ハリと弾力のある  
 素肌へと導きます。 ¥1,800

**パックコース**  
 毛穴を引き締め、透明感の  
 ある素肌へと導きます。  
 首マッサージ、ヘッドケア付き ¥2,000

**フェイシャル 20分 + パックコース 20分**  
 フェイシャルとパックがセットになった  
 お得なスペシャルコースです。 ¥3,500

◆特に疲れたあなた 20分 ¥1,800  
 ◆部分クイックケア 30分 ¥2,500  
 ◆全身くわしてリラックス 40分 ¥3,000  
 ◆50分 ¥3,500  
 ◆背中ストレッチも  
 加え全身さっぱり 60分 ¥4,000

◆足裏ちよっと 10分 ¥1,000  
 ◆足裏を中心に 20分 ¥1,500  
 ◆足裏スッキリ 30分 ¥2,000  
 ◆頭スッキリ 20分 ¥1,800  
 ◆ハンドケア(肘下から指先)  
 20分 ¥1,800

その他、  
 角質・足裏  
 などのメン  
 ューもござ  
 います。

**回数券好評発売中!!** たっぷり180ぶん分  
 ¥16,100 → ¥10,500

リラクゼーション  
 スペース **★スライヴ★**

石渡店 やすらぎ温泉内  
 弘前市石渡字大保55-1  
 予約用TEL 0172-37-8283

原ヶ平店 せせらぎ温泉内  
 弘前市原ヶ平字奥野5-5  
 予約用TEL 0172-87-8410

営業時間 / 10:00~22:00 (最終受付21:00) 年中無休

## つぼ療法で癒しと健康を

# 整体処

# つぼっくす




**出張整体 やってます**

**おためし整体 15分 1,000円**  
 (店内での施術のみ)

ちよっとスゴイお得な「きまぐれイベント」  
 ブログにて不定期発生中! お出かけ前に Check!  
<http://www5.hp-ez.com/hp/tsubox/>

QRコード

整体	40分	2,500円	整体+足つば	60分	4,000円
	60分	3,500円		90分	5,500円
	90分	5,000円	骨盤矯正	60分	3,500円
足つば	40分	2,500円	その他御要望がありましたら御相談下さい。		

住所: 弘前市城東5-13-1  
 TEL: 0172-88-6631  
 完全予約制  
 営業時間: 10:00~19:00  
 水曜日12:00~19:00  
 時間外応相談  
 休 不定休 P有り



## 池田レディスクリニック

### 高度生殖治療 不妊治療専門クリニック

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

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

勇気をもって治療の第一歩を踏み出してはいかがでしょうか。またプログラムは、頑固な生理痛・頭痛・肩こり・腰痛等の改善にも効果をあげております。

全力で治療に当たらせて頂きますので、是非お気軽にご相談ください。

TEL 0172-29-2055  
 弘前市高田5-7-7 <http://www.ikedal-c.jp>  
[ikedas@juno.ocn.ne.jp](mailto:ikedas@juno.ocn.ne.jp)

月～金 9:00~12:00  
 14:00~18:30  
 土曜日 9:00~14:00  
 休診日 日・祝日





身体のツライ所、  
まずは相談してみませんか？

はり・きゅう・整体・フットケア

やまだ鍼灸院 

診療時間

10:00~20:00 (最終受付19:00)

不定休 駐車場有り

〒036-8006 弘前市南大町1丁目5-11

ご予約・お問い合わせ

TEL 0172-88-7531

<http://www4.plala.or.jp/yamadahariq/index.html>



噂のカット専門店



ヘアースタイル専門店  
**1カット**

住 弘前市早稲田 4-3-2  
電 0172-26-0141  
営 10:00~20:00 (20:00まで受付)  
休 年中無休  
P 有り (月曜日とも休まず営業)

おかげ様で  
来店人数  
**15万人突破!**  
ありがとうございます!!

早い!安い!つまりお得!

大人も 子供も いつでも 誰でも  
ワンスタイル 約10分でカット!

**1,000円**



LIFE

整形外科

リハビリテーション科

リウマチ外科



# さわだ整形外科



◎腰痛症・腰椎椎間板ヘルニア・腰部脊柱管狭窄症や、筋・筋膜炎疼痛症候群などへの治療として「トリガーポイントブロック」を行なっています。

ブロックの際には非常に細い注射針を使用していますので、痛みはほとんどありません。

腰痛、頸部痛、肩関節痛や膝関節痛に対して、通常の内服薬や関節内注射との併用が有効な場合があります。

トリガーポイントブロックは、一般の健康保険が適用となります。

◎やけどや一般外傷に対する治療として、被覆材を用いた湿潤療法を行なっています。痛みも少なく、治療期間が短縮されます。

◎身体障害者福祉法第15条の指定医となっていますので、義肢装具の判定や身体障害者意見書等の作成を行なっています。

◎骨粗鬆症検診も承っています。 ◎いわゆる「寝たきり」の患者さんには往診致します。

※NHK「ためしてガッテン」で紹介された治療です。  
詳しくは下記URLよりNHKアーカイブへどうぞ。  
<http://www9.nhk.or.jp/gatten/archives/P20090304.html>

お気軽にご相談下さい

**診察室**  
明るく清潔感のある診察室で、整形外科専門医の院長による診察を行っています。

**レントゲン検査室**  
最新のデジタル検査装置を使って、安全で的確な撮影を行っています。骨粗鬆症検診・骨密度測定も行っています。

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

**リハビリテーション室**  
最新の治療機器を導入しています。運動器リハビリテーション・セラピストの資格を持った看護婦が常勤しています。

**診療時間**  
【月・火・木・金】 午前 8:30~12:00  
午後 2:00~ 6:00  
【水・土】 午前 8:30~12:00  
【日・祝祭日】 休診 ※急患応需

弘前市大開3-2-1 (南高校通り)  
TEL 0172-87-3311



# 楽しいあそびを通して自ら考え行動できるお子様に

## 体験コーナー

10月 27(木)・28(金)・29(土)

11月 4(金)・5(土)

10(木)・11(金)・12(土)

16(水)・17(木)・18(金)・19(土)・22(火)

- 11:00~16:30 -

イトヨーカード弘前店4F

エレベーター前にて

**無料体験教室**

11/16(水)・17(木)

18(金)・19(土)・22(火)

- 11:00~16:30 -

●1回40分程度●

イトヨーカード弘前店2F

めばえ教室にて

— 今、子ども達に求められている力 —  
それは、**集中力・思考力・コミュニケーション能力**です。  
遊びの中から自発的に頭をはたかせ  
いろんな方向から物事を考える力を高めていきます。

◇各年齢別2~6名の定員制  
※対象年齢1歳~7歳まで



12月生キャンペーン  
図書カードプレゼント!!

ご予約・お問合せ…

本部 / ☎0120-557-115

(日・祝を除く、9:30~17:30)

# めばえ教室

<http://www.mebae.co.jp/>

☆写真:弘前教室のお友達です。  
ふたばコース(4~5歳児)(織り込みパズル)  
織り込みのしくみを知る事は、見え  
ない所を推理する力を養います。



LIFE

# 秋は得点力アップに いい季節です。



テストが苦手なあなたに、いいお知らせです。この秋、明光義塾が、あなたのテスト勉強をバックアップ。個別指導のメリットを生かして、一人ひとりの弱点を見極め、じっくり丁寧に指導するので、努力がしっかり、得点に結びつきます。この秋は、明光義塾で、結果を出す秋にしませんか？

個別指導

**入会金0円**

明光義塾

新規入会生受付中

秋の無料体験実施中!!

ご入会者特典  
9月、10月 各先着10名様  
**受講教材  
プレゼント**  
10月28日迄

黒石教室

〒036-0334

新城教室

〒038-0003

沖館教室

〒038-0002

黒石市東新町 1-3

TEL&FAX 0172-88-5485

青森市石江江渡 42-5

TEL 017-761-5780(代)

青森市沖館 1-9-29 クリーニングベルネア 2F

TEL&FAX 017-766-2898(代)







車検

# 弘前・黒石で車検が安い!

※車検に通らない箇所やお客様がご希望される整備は別途費用が必要となります。但し、スーパーquick車検は短時間で車検に必要な点検・検査を行うメニューのため、車検に合格しない箇所が発見された場合は、お預かりさせて頂く後日入庫となります。尚、車検に合格しない箇所をお客様が追加で整備をご希望される場合、スーパーテクノ車検またはスーパーセーフティー車検に変更する事も可能です。(代車費用はスーパーセーフティー車検に限りません) ※表示の時間は目安です。お車の状態によって変わります。※整備用、軽貨物、小型・普通乗用車が対象となります。輸入車や貨物車は別料金があるいはお受けできない場合がございますのでお問い合わせ下さい。※車検期間1週間前までにご入庫願います。(車検期間1週間以内のご入庫は自賠責保険料が1ヶ月分多く必要になる場合があります)

※車検メニューにより日割の取扱い可能な台数に限りがあります。日付・時間が予約制のため状況によりご希望の日時にそえない場合がございますので早めにお問い合わせ下さい。

## 軽自動車 スパークイック車検 30分~



- お店が頂く費用  
点検検査料 9,500円
- 国に納める費用  
自動車保険 21,970円  
重量税 7,600円  
印紙代 1,100円

合計 **40,170円**

スーパーテクノ車検 60分~  
割引前金額45,030円が  
下記①~③の割引適用後金額  
**▶ 41,880円**

スーパーセーフティー車検 1日~  
割引前金額54,330円が  
下記全ての割引適用後金額  
**▶ 46,980円**

## お客様に合わせた車検

**スパークイック車検** 車検時間：30分~  
お車の状態によって30分以上かかる場合があります。

車検に必要な点検・検査・手続きを  
実施します!

法定24ヶ月点検  
完成検査  
登録・申請

短時間で車検に必要な点検・検査を行うメニューのため、車検に通らない箇所や、お客様が追加で整備をご希望される場合は、後日入庫あるいはスーパーテクノ、スーパーセーフティー車検に変更する事も可能です。

**スーパーテクノ車検** 車検時間：60分~  
お車の状態によって60分以上かかる場合があります。

車検に必要な調整が無料!

短時間で車検に必要な点検・検査を行うメニューのため、車検に通らない箇所や、お客様が追加で整備をご希望される場合は、後日入庫あるいはスーパーセーフティー車検に変更する事も可能です。

## スーパーセーフティー車検 車検時間：1日~

当店一番人気! 大半の方がこの車検を選択! おトクな価格と充実の内容が人気の理由!

安心が人気の理由!

- 安全: 10年保証、24ヶ月点検、100km/h以上1000回転、1000km走行、1000km走行、1000km走行
- きれい: クラッシュ内装、ボディ洗車
- お得: 最大2000円割引、車検も安心な価格
- 便利: 代車無料、代車代無料
- 速い: 最短1日でお車お届け

10項目点検

## 小型乗用車 スパークイック車検 30分~

車検重量1,000kg以下

- お店が頂く費用  
点検検査料 9,500円
- 国に納める費用  
自動車保険 24,950円  
重量税 20,000円  
印紙代 1,100円

合計 **55,550円**

スーパーテクノ車検 60分~  
割引前金額61,430円が  
下記①~③の割引適用後金額  
**▶ 58,280円**

スーパーセーフティー車検 1日~  
割引前金額71,830円が  
下記全ての割引適用後金額  
**▶ 64,080円**

## 中型乗用車 スパークイック車検 30分~

車検重量1,500kg以下

- お店が頂く費用  
点検検査料 9,500円
- 国に納める費用  
自動車保険 24,950円  
重量税 30,000円  
印紙代 1,100円

合計 **65,550円**

スーパーテクノ車検 60分~  
割引前金額71,830円が  
下記①~③の割引適用後金額  
**▶ 68,680円**

スーパーセーフティー車検 1日~  
割引前金額81,830円が  
下記全ての割引適用後金額  
**▶ 74,480円**

## 大型乗用車 スパークイック車検 30分~

車検重量2,000kg以下

- お店が頂く費用  
点検検査料 9,500円
- 国に納める費用  
自動車保険 24,950円  
重量税 40,000円  
印紙代 1,100円

合計 **75,550円**

スーパーテクノ車検 60分~  
割引前金額83,130円が  
下記①~③の割引適用後金額  
**▶ 79,980円**

スーパーセーフティー車検 1日~  
割引前金額93,230円が  
下記全ての割引適用後金額  
**▶ 85,880円**

## コバ割

- ①超割2年 790円 最大7,000円割引!!
- ②早割180 180円 最大2,500円割引
- ③早割90 90円 最大2,000円割引
- ④早割30 30円 最大1,500円割引
- ⑤早割7 7円 最大1,000円割引
- ⑥ペーパー割 1,000円 最大1,000円割引
- ⑦7割代わり割 1,000円 最大1,000円割引
- ⑧会員割引 1,000円 最大1,000円割引

車種	スーパーquick車検	スーパーテクノ車検	スーパーセーフティー車検
軽自動車	9,500	14,360	23,660
最大割引	-	-3,150	-7,350
自賠責	21,970	21,970	21,970
自動車保険	21,970	21,970	21,970
重量税	7,600	7,600	7,600
印紙代	1,100	1,100	1,100
割引後車検料	40,170	41,880	46,980
中型乗用車	9,500	15,780	25,780
最大割引	-	-3,150	-7,350
自賠責	24,950	24,950	24,950
自動車保険	24,950	24,950	24,950
重量税	30,000	30,000	30,000
印紙代	1,100	1,100	1,100
割引後車検料	65,550	68,680	74,480

車種	スーパーquick車検	スーパーテクノ車検	スーパーセーフティー車検
小型乗用車	9,500	15,380	25,380
最大割引	-	-3,150	-7,350
自賠責	24,950	24,950	24,950
自動車保険	24,950	24,950	24,950
重量税	20,000	20,000	20,000
印紙代	1,100	1,100	1,100
割引後車検料	55,550	58,280	64,080
大型乗用車	9,500	17,080	27,180
最大割引	-	-3,150	-7,350
自賠責	24,950	24,950	24,950
自動車保険	24,950	24,950	24,950
重量税	40,000	40,000	40,000
印紙代	1,100	1,100	1,100
割引後車検料	75,550	79,980	85,880

車検内容比較表	quick	テクノ	セーフ
時間(目安)	30分~	60分~	1日~
法定点検(56項目)	●	●	●
完成検査	●	●	●
登録申請	●	●	●
調整結果アドバンス	×	●	●
立金割引	×	△	△
車検	×	△	△
車検	×	△	△
安心点検(44項目)	×	×	×
チェーンアップ	×	×	×
車検同時のボディ整備	×	×	×
代車無料	×	×	×
ブレーキ/パワステ/駆動装置	×	×	×
10年整備保証	×	×	×

Super Car Inspection

### 車検のコバック

見積・予約キャンセル無料

### 黒石中川店

TEL 0172-53-4001  
FAX 0172-53-0799

見積・予約フリーダイヤル  
0120-589-961



# がんばろう東北!



新車・中古車販売・整備・钣金塗装・車検

## オートガーデン

R7ハイパス店

弘前市石渡1丁目23-1  
TEL:0172-49-7321 FAX:0172-92-4005  
営業時間/10:00~18:00 定休日/水曜日



## 運転免許は三ツ矢におまかせ!



### 教習車種

- 普通自動車免許(MT-AT)
- 普通二種免許
- 中型自動車免許
- 自動二輪免許(普通・大型)
- 大型特殊自動車免許
- 牽引自動車免許



## 三ツ矢自動車学校

弘前市石渡1丁目23-1 0172-35-6611

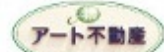
<http://www.mituya-ds.jp>

LIFE

貸店舗	貸店舗
物件名 ゴリラビル(4F)	物件名 ホワイトヘブン(2F)
所在地 弘前市親方町	所在地 弘前市新鍛冶町
賃料 115,000円	賃料 100,000円
仲介料 120,750円	仲介料 105,000円
敷金 2ヶ月	敷金 2ヶ月
面積 約18坪	面積 約9坪



青森県知事免許(1)3327



土地建物の売買・仲介  
店舗・マンション・アパート・貸家  
駐車場の管理運営

住 弘前市本町 34-1

電 0172-31-8131

F 0172-31-8228

区 9:00 ~ 17:00

休 日・祭日

URL <http://art-fudosan.jp>

市役所	観光局
税務署	東北電力
	当店
	大手病院

## 建築家と原価でつくる住宅リフォーム



たとえば、300万円の外壁  
リフォーム工事で100万円の  
補助金を受けられます。  
100万円お得な制度です。

弊社は国土交通省リフォーム工事補助金の採択事業者です。  
最大100万円の補助金を国から受けられます。  
締め切りは10月31日です。ご検討ください。

未来環境開発(有) <http://miraihome.jp>  
黒石市吉乃町 88 電話 0172-59-1234

# おかげさまで10周年!感謝です!

秋!物欲を満たす為に  
まずはゲーム倉庫へ!  
買取もガンガン待ってます!

スタッフも大募集!詳しくは [ゲーム倉庫ホームページ](http://www.gamesouko.com/)  
お問い合わせ下さい!

取扱品目(買取も販売も)コミック・アダルト・DVD・CD・ゲームソフト  
ゲームハード・古着・おもちゃ・カード・ガチャポン・楽器・釣具  
スポーツ用品・商品券・電化製品・携帯電話・帽子・カバン・くつ  
アクセサリ・駄菓子・UFOキャッチャーコーナー・金フラチナ・雑貨...

おまかせ店  
**ゲーム倉庫**

住 弘前市大清水 1-9-20  
電 0172-28-9045  
営 10:00 ~ 25:00  
休 年中無休  
P 120台

取り扱い商品

お客様の欲求  
満たします★

# あなたはどんな カリキュラムを希望しますか？

弘前大学医学部 に入りたい。

苦手科目 だけを 克服 したい。

勉強のやり方が わからない。

早稲田大学・

慶応大学 に入りたい。

県立高校 に入りたい。

不登校 で自分の 進路 が心配だ。

高3だが、今から

国公立大学 を目指したい。

学習効率 を上げたい。

「専属プロ教師より」



弘前駅前校  
野呂 健輔 先生

さあ、いよいよ受験シーズン突入です。思うように学習できていますか？弘前駅前校の教室も自習生で賑わっています。この時期からはいかに効率良く勉強時間を確保していくかがポイントとなります。基礎知識の注入が必要な生徒さん、良問をじっくり解き解法を習得しなければならない生徒さん、実践経験が足りないため過去問対策が必要な生徒さんとそれぞれ必要な対策は異なります。KATEKYOでは学習計画の立案、学習方法、学習内容、進路相談について、生徒さんそれぞれに応じたアドバイスとサポートが可能です。KATEKYOがキミを誠心誠意応援していきます。教室見学も可能です。

～地域教育に貢献して27年／全国130校の信頼と実績～

## KATEKYO学院

良い先生を早めに確保・先行予約受付中

お問い合わせは なせばなる 合格のゴール

# 0120-77-5555

このフリーダイヤルは最寄りの教室につながります。携帯電話からはつながりませんので各教室までおかけください

只今、無料教育相談&教室見学会実施中!!



☎0172-35-7733(代) 弘前市駅前2-3-2 三幸ビル4F

# なんでも屋 でございます!

まずはお気軽にお電話下さい!

## なんでも屋 業務内容

Q、「どうして料金が書いてないの?」

A、「お客様それぞれ希望が違いますし、なるべく安くして良い出来上がりになりたいので、まずは一緒に現場を見ながらお見積もりをして、料金を決めさせて頂いております。」

お見積もりに何う時の、出向代金は頂いておりますので、何でもお気軽に担当者にご相談ください。



**住宅**

修理 (窓、ドア、引戸、床、シャッター、屋根、アミ戸、障子、壁紙、etc...)

**水まわり**

配管等のつまり、水もれ、etc...

**暮らし**

草取り、草刈り、ゴミ捨て、庭木伐採、庭のお手入れ、etc...

**SOS**

PC・家電、閉じ込め、内カギ、etc...

**掃除**

窓ガラス、風呂、トイレ、台所、小屋、お墓、トイレ配管等のつまり、etc...

※年中無休です。

HCS ホーム ケア サービス **0120-341478** フリーダイヤル サービス い〜よ なんでも屋 〒036-8094 弘前市外崎3-2-1 TEL 0172-26-9988 FAX 0172-26-3677

LIFE

docomo 取扱店 **美濃吉**  
松森町交差点角

私店で生まれ育って  
累計販売台数  
21万台の実績!!  
専門だから、買った後も  
安心!! 使い方や修理  
など必要なお客様におま  
たご下下さい。

オプション加入などの条件は一切無しで  
**全品頭金0円**

●スマホを購入後、初期設定が出来なくて何日もメールが不通になってた友達がいだけど買っても大丈夫かな〜  
●電話帳の移行が出来なくて全部、手で最初から入力してた友達がいだけど大丈夫かな〜  
●スマートフォン・・・欲しいけど私に使えるかしら・・・  
こんなお悩みの方は多いと思います。美濃吉はドコモの専門店!いつもの「無条件で頭金0円」はもちろん、スマートフォンをお買上でご希望のお客様には、設定料金などは一切いだけだす。googleのID、パスワード、合い言葉の設定・電話帳のコピー・メールのアプリケーションのダウンロード・メールアドレスの入れ替え・ソフトウェアアップデート・Androidのメジャーアップデート・ウイルスソフトのインストールをやらせていただいた上、簡単な使い方(アプリケーションのダウンロードの仕方等)をご説明させていただいてから商品をお渡しさせていただきます。もう後は使うだけ!ご安心してご来店、美濃吉でお買い求めください。

7、8月のキャンペーン  
携帯電話をご購入で、iチャネルとiコンシェルを付けていただいたお客様には、スマートフォンの専用保護フィルム、保護ケース、SDカード、充電ケーブルなど、たくさんの中から、2,000円分の商品をご自由に選んでいただきプレゼント!させていただきます。

家の中に、何となく捨てられないで置いてある携帯電話はごいませんか?  
※助中にご来店携帯電話をお買い上げいただいたお客様でしたら、どんなにボロボロでも、他社の物でも、お一人様5台まで頭金500円まで下取りさせていただきます。ご購入後、3年以内の使用可能な機種でしたら、もっと高額での下取りもさせていただきます。

**SH-12C**  
オプション加入など面倒な条件無しで  
**頭金0円**  
48,720円  
2,030円×24回  
4,060円×12回  
さらに月々サポートやポイント還元などもございます。

**N-06C**  
オプション加入など面倒な条件無しで  
**頭金0円**  
49,728円  
2,072円×24回  
4,144円×12回  
さらに月々サポートやポイント還元などもございます。

**SO-02C**  
オプション加入など面倒な条件無しで  
**頭金0円**  
53,928円  
2,247円×24回  
4,494円×12回  
さらに月々サポートやポイント還元などもございます。

**SH-12C**  
オプション加入など面倒な条件無しで  
**頭金0円**  
48,720円  
2,030円×24回  
4,060円×12回  
さらに月々サポートやポイント還元などもございます。

**N-06C**  
オプション加入など面倒な条件無しで  
**頭金0円**  
49,728円  
2,072円×24回  
4,144円×12回  
さらに月々サポートやポイント還元などもございます。

**SO-02C**  
オプション加入など面倒な条件無しで  
**頭金0円**  
53,928円  
2,247円×24回  
4,494円×12回  
さらに月々サポートやポイント還元などもございます。

青森県弘前市富田町9 電話34-5852  
営業時間 10:30~20:00  
松森町交差点角 紀伊屋  
美濃吉  
パチンコキング ジョウバル イトーヨーカドー 弘前駅  
美濃吉 東豊駅  
美濃吉 検校

## Tsugaru

### 設置場所一覧

その他掲載店・人の集まる所に設置しています。

- ・弘前駅案内所
- ・青森駅案内所
- ・弘前市立観光館
- ・弘前総合学習センター
- ・青森観光物産館アスパム
- ・浪岡 道の駅 アップルヒル
- ・鶴田 道の駅 あるじゃ
- ・田舎館 道の駅 弥生の里
- ・さとちょう全店
- ・弘南生協全店
- ・さくら野インフォメーション
- ・ユニバース城東店
- ・ラグノオ黒石MAXバリュー店
- ・ベストウエスタンホテル
- ・弘前プラザホテル
- ・弘前国際ホテル
- ・弘前グランドホテル
- ・ホテルニューキャッスル
- ・弘前パークホテル
- ・弘前プリンスホテル
- ・弘前東栄ホテル
- ・ハイパーホテル弘前
- ・スーパーホテル弘前
- ・プロッサムホテル
- ・ルートイン弘前
- ・ルートイン城東
- ・ホテルニューレスト
- ・東横イン
- ・ドーミーイン弘前
- ・相馬ロマンピア
- ・ホテルアップルランド
- ・ホテルリコルソ弘前
- ・弘前大学
- ・弘前学院大学
- ・東北女子短期大学
- ・弘前大学病院売店
- ・弘前小野病院
- ・市立病院売店
- ・青森大学
- ・青森中央短期大学
- ・青森明の星短期大学
- ・青森県立保険大学
- ・スーパーオートバンク弘前店
- ・SCENE
- ・三ツ矢自動車学校
- ・カラオケ合衆国
- ・TSUTAYA
- ・エクスプレス南大町S.S
- ・黒石じょんがらラーメン
- ・温泉施設 他

新しい自分に  
羽ばたこう！



JOB

## CPLレディ募集

独立したい方・副業もOK  
主婦の方大歓迎！

- 【職種】 化粧品販売
- 【資格】 未経験可
- 【時間】 応相談
- 【休日】 応相談
- 【給与】 当社規定



CPSalon 輝~きらら~

〒036-8012 弘前市北瓦ヶ町5-1  
TEL 0172-38-1100 担当/松岡

## 男女営業募集!!

### 一般営業

(エリアマネージャー)

月収 **15~30万円以上**可  
(固定+歩合+作業費)

- 【職種】 (委託契約) 営業経験不要  
※正社員登用制度有
- 【内容】 担当エリアのスタッフ、売士、顧客等の管理及びアフターを中心に活動して頂きます。  
(女性スタッフも活躍しています)
- 【休日・勤務】 フレックスタイム(自由)
- 【応募】 お電話にて受付。面接は随時実施。



HCS ホーム ケア サービス

〒036-8094 弘前市外崎3-2-1

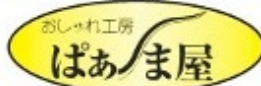
TEL 0120-341478 担当/古川

## 美容師募集

経験者希望  
笑顔で健康な方 大歓迎！

- 【職種】 美容師
- 【資格】 年齢不問
- 【休日】 毎週月曜日 他2日間
- 【時間】 AM8:40~
- 【給与】 当社規定

随時面接致します。  
お電話下さい！  
(履歴書をご持参下さい)



〒036-8003 弘前市駅前町15-8  
おしゃれ工房 ばあま屋  
TEL 0172-34-3722 担当/盛

ライフスタイルに合わせた  
お好きな時間・休みとれます。

小さなお子様のいらっしゃる主婦の方、  
パート休みづらいという方大歓迎!!

- 【職種】 商品加工、陳列、品出し
- 【資格】 20~40歳 (学生不可)
- 【時間】 10:00~18:00の間のお好きな時間
- 【給与】 当社規定による完全出来高制

随時面接行っています！  
詳細はお電話にてお問い合わせ下さい！



ゲーム倉庫弘前店  
〒036-8161 弘前市大清水1-9-20  
TEL 0172-28-9045 FAX 0172-29-5127 担当/五十嵐

## 男女作業スタッフ募集(登録制)

得意な作業で活躍できます  
リピーターが多いので仕事もたくさん!!

時給 **700円~1,000円**

(技術経験により、10万5千~25万円、日給制度有り)

アルバイトの場合 時給700円以上

- 【時間・休日】 自由
- 【資格】 年齢不問 50代・60代活躍中
- 【応募】 お電話にて受付。面接は随時実施。

未経験者でも大丈夫!  
空いた時間を有効に活用出来ます!



HCS ホーム ケア サービス

〒036-8094 弘前市外崎3-2-1

TEL 0120-341478 担当/古川

## 教室拡張につき

### 塾講師

## 大募集!!



経験豊富な先生が未経験でもじっくりサポート

生徒を電話勧誘したり、高額な教材を販売して指導する会社ではありませんので安心して働けます。

#### ■募集要項

- 職種/塾講師(マンツーマン指導)
- 資格/大学卒・短大卒以上の社会人
- 給与/時給1,800円~3,500円
- 指導経験、指導能力、学力、人柄などで判断します
- 待遇/交通費支給、昇給年1回
- 勤務/曜日・時間帯は相談に応じます
- 勤務地/KATEKYO学院 弘前駅前校
- 応募/午前10時~午後6時(日・祝日除く)お電話下さい。

## KATEKYO学院

■弘前駅前校/弘前市駅前2-3-2三喜屋ビル4F  
TEL.(0172)35-7733

## レジパートさん募集

働く時間、相談に乗ります!

- 【職種】 レジ業務
- 【資格】 20~40歳くらい
- 【給与】 650円
- 【時間】 応相談

詳細は面接にてご説明致します。

随時面接行っています!  
お気軽にお問い合わせ下さい!



ゲーム倉庫弘前店  
〒036-8161 弘前市大清水1-9-20  
TEL 0172-28-9045 FAX 0172-29-5127 担当/佐橋

## 調理スタッフ募集

☆らあめんびよびよ弘前店☆

- 【職種】 厨房担当
- 【人数】 2名
- 【資格】 25歳以上
- 【休日】 交代制 (週休2日制)
- 【時間】 15:00~3:00 (実働8時間)
- 【給与】 130,000円~ (各種手当有)
- 【待遇】 雇用・労災
- 【応募】 電話連絡の上、履歴書・紹介状持参

面接随時・応募の際は  
必ずハローワークの紹介状を  
ご持参ください。

KASAIフーズ 人事担当 葛西  
弘前市桶屋町4-9 TEL 090-8259-6579

# 交通誘導警備員募集



「既・働・もに充実した  
研修・しっかりサポート」

業務拡大につき、増員募集決定!!

- 【資格】18才以上(法令による)※普通免許保有者  
※未経験者の方も歓迎致します。  
【勤務】基本/8:00~17:00(日勤)  
21:00~翌6:00(夜勤)※各実働8H  
業務により変動有、委細面談時  
【休日】相談に応じます。  
【給与】時給 650円~1,000円 ※経験、能力考慮  
月収換算114,400円~176,000円  
(22日稼働、実働8時間の場合)

貴方の一歩が被災地の方に笑顔と元気を与える。

**災害復旧工事スタッフ同時募集**

※詳しくはお問い合わせ下さい。

【青森】長期できる方歓迎!!

【弘前】土日祝日のみでもOK!!

- 【待遇】警備検定所持者、列車見張員資格者優遇、  
制服貸与、交通費支給、資格手当  
別途支給有 ※詳細面談時  
【応募】電話連絡の上、履歴書(写真貼付)  
をご持参下さい。  
※面接日、入社日相談 ※随時受付中

**トスネットで第一歩を踏み出してみませんか?**



イベント、交通誘導、施設等のトータルセキュリティ

**株式会社トスネット 弘前営業所**

〒036-8084 弘前市大字高田五丁目5-2

TEL:0172-28-1255 担当/齋藤

**株式会社トスネット 青森営業所**

〒038-0015 青森市千刈一丁目21-22

TEL:017-782-1539 担当/浅原

ラジオは、ともだち♪

**FM JAIGO**

76.3MHz

**WAVE**

(株) エフエムジャイゴ ウェーブ



## 週間番組表 (一部抜粋)

Time	月	火	水	木	金
8:00	「おはよう! モーニング」				
9:00	パーソナリティ:内藤 浩美				
10:00	演歌と歌謡の時間				「じゃい金」 藤原あすか いっくう 13:05~ はいうえい 人街ネット東北
11:00	「お昼をCATCH! 昼生ラジオ76.3」				
12:00	パーソナリティ:いっくう				
13:00					
14:00	あれこれ、はれぢ	板橋かずゆきの ミュージック・ベジタブル	落語と歌謡の時間	MUSIC's YELL ~心を動かす音楽を~	俊ちゃんの人 人生応演歌 (再)
	午後の歌謡曲				
15:00	アフタヌーンパラダイス				
16:00	「SUNSET FM STATION」				
17:00	パーソナリティ:小野 由美子				

# 車買取販売



22年  
実績

アップルを、選んでくれてありがとう。  
—さらなる安心・信頼・満足へ。—

TSUGARU

H.23.10  
VOL.26

発行/navi通信

発行人/進藤 雅俊

青森県弘前市本町72-2

TEL 0172-33-5312 FAX 0172-33-5304

無料

## あなたの愛車「高価買取」 無料出張査定受付中



〒036-8085 弘前市末広1丁目1-1  
TEL 0172-26-4649  
HP <http://www.mfnj.com>  
Mail [apple-hirosaki@mfnj.co.jp](mailto:apple-hirosaki@mfnj.co.jp)  
営業時間 10:00~19:00



<p>スバル ステラリベスタ 4WD 660cc 車両価格 <b>118万円</b> (税別) 平成21年 検24.9 1.9万Km ブラウン 専用エクステリア・社外ナビ(ワンセグ) ウィンカーミラー</p>	<p>トヨタ ノア SI 4WD 2.0L 車両価格 <b>258万円</b> (税別) 平成22年 検25.2 1.3万Km パールホワイト 両側パワースライドドア 純正オプションナビ・スマートキー</p>	<p>トヨタ エスティマ アエラス 4WD 2.4L 車両価格 <b>228万円</b> (税別) 平成18年 検なし 5.4万Km パールホワイト 両側パワースライドドア HDDナビTV(フルセグ)</p>	<p>ホンダ ステップワゴン スパルダス Zパッケージ 4WD 2.0L 車両価格 <b>238万円</b> (税別) 平成20年 検23.12 3.2万Km ブラック 左パワースライドドア HDDナビTV(フルセグ)</p>
--	--	--	---

### 初回お試しキャンペーン

#### オイル交換1台

**1000円**

有効期限:2012年2月31日迄



### 初回お試しキャンペーン

#### 車検割引

**5000円**

有効期限:2012年2月31日迄



### 初回お試しキャンペーン

#### 钣金塗装修理工賃

**20%オフ**

※修理代金2万円以上の場合  
有効期限:2012年2月31日迄



### 初回お試しキャンペーン

#### ルームクリーニング割引

**5000円**

有効期限:2012年2月31日迄



展示場には、福祉車両・送迎車を中心に展示100台の大迫力!

- ◎マツダ新車販売
- ◎車検・整備
- ◎福祉車両販売
- ◎送迎用自動車販売

まずは当社自慢の整備サービスをお試し下さい。  
きつとご満足いただける上質なサービスをご提供します。

Super  
autoBank

スーパーオートバンク弘前店  
〒038-8052  
青森県弘前市大字堅田字神田475-1  
TEL:0172-38-0333 (火曜定休)

MF オートバンク弘前店 検索



国道7号弘前バイパス沿い  
銀色のピラミッドが目印です。