

FMジャイゴウェーブ(76.3MHz)で放送中!

# Tsugaru

2012 January  
クーポン付 vol.29

1

新しい年が  
幸多き一年に  
なりますように…

～今年最初の特集は～

郷土に伝わる  
青森の味覚を集めました

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

ご自由にお取り下さい。



謹んで新春のお慶びを  
申し上げます。

『Tsugaru』ではこれからも  
よりいっそう魅力のある  
誌面にしていきますので、  
ご支援の程宜しくお願い致します。

NAVI通信一同



# Tsugaru イチオシのお店

**お食事処 鶴亀**

住 弘前市大町 2-2-13

営 昼 11:00 ~ 15:00  
夜 17:00 ~ 2:00

休 無休 P あり

電 0172-35-3551

**メニューが豊富で一度行くとクセになるリーズナブルなお店!**

1月のサービス商品  
**海鮮ちらし + ラーメン**  
1,500円 → 800円

※11:00~夜10:00までに御来店のお客様に限り

好評につき1月もサービス致します  
**イクラ丼 1,500円 → 500円**

※11:00~夜10:00までに御来店のお客様に限り

正月も休まず  
営業いたします

**年末年始の予約  
受承り中**

オードブル、寿司盛合せ  
刺身盛合せ、弁当等

**おしゃれ工房  
はあま屋**

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

**1/1~1/31 ストレート**

縮毛矯正	PM4:00迄	PM3:00迄
小・中・高生	¥4,200	¥5,200
一般	¥5,000	¥6,500

(カット込み料金) (カット別料金)

**1/21~2/12 エクステデかけ放題**

大毛100% 70cm	¥14,500
52cm	¥12,000

(1,200円)

**パーマ料金 大幅改正**

◎4,305円
◎4,725円
◎5,250円
◎6,090円
◎6,300円

LLは +525円

5種類の中から長さや間隔なく  
髪質に合わせてお選び頂けます。  
パーマははあま屋で!

**弘前初**

カット&カラー専門美容室

**ぴかっと**

びかっとの従業員はこの道10年以上のベテランばかり!! 是非ご利用下さい。

2周年記念!! ご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  
駅前バ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)

12月31日 16:00まで受付

1月1,2,3,4日 休み

**センカット 1000**

**噂のカット専門店**

早い 安い 追加料

**1000**

おかげ様で  
ご来店人数  
**18万人突破!**

ヘアークット 1,000円

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)

12月31日 16:00まで受付

1月1,2,3,4日 休み

# プレゼントコーナー



**1** つがるロマン  
株式会社ミカミ商事  
スタミナー番さんのおいしいお米  
「特別栽培米」  
23年産5kg ... 5名様



**2** 掲載ページ6P→  
酒庵  
お食事券2,000円  
... 5名様



**3** 掲載ページ10P→  
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



**4** 掲載ページ10P→  
KEN施術院  
骨盤調整無料券  
通常5,250円→無料... 3名様



**5** 掲載ページ6P→  
とうがらしは古くから魔除けの  
お守りと言われていました。  
アジアカフェ  
とうがらし  
ストラップ  
... 4名様



**6** 掲載ページ14P→  
青森  
コロナワールド  
サービス券セット  
コロナワールド  
各店  
◎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



**7** 掲載ページ8P→  
湯瀬ホテル  
ペア宿泊券  
... 1組様

希望する商品番号と  
商品名を書いてね。  
お名前・ご住所も  
お忘れなく!!

次号発行は  
**1月25日**  
(水)です!  
お楽しみに...

- 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今月掲載の中からご利用ください(予定)お店の名前  
②今回ご利用していただく(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希望、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★ 2012年1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。

Tsugaru2012年1月号  
**応募券**  
※お1名様1回のご応募です。 No. 2401

おしゃれ工房 ぱあ～ま屋 ←1P

カット **300円引**

※1名様1回限り有効 ◆有効期限 H24.1月末日迄

マーベラスクリーム 5P→

オリジナルミキシングアイス  
No.1～No.24  
※5コまで **100円引**

寧々家 5P→

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組様1回限り有効 ◆有効期限 H24.1月末日迄

さかなや道場 5P→

宴会コース  
**5,500円→5,000円**  
※お1組様1回限り有効 ◆有効期限 H24.1月末日迄

さかなや道場 5P→

3名様まで **500円引**  
4名様以上 **1,000円引**  
※お1組様1回限り有効 ◆有効期限 H24.1月末日迄

カイロプラクティック 和楽 10P→

カイロプラクティック  
初診4,200円→**2,500円**  
(ポイント割引制度あります)  
※1名様1回限り有効 ◆有効期限 H24.1月末日迄

カイロプラクティック 和楽 10P→

美容カイロ  
10,000円→**6,300円**  
※1名様1回限り有効 ◆有効期限 H24.1月末日迄

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 H24.1月末日迄

CPサロン 輝～きらら～ 10P→

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 H24.1月末日迄

Peek a Boo 13P→

3,000円以上お買物の際に ※複数・セール品は  
含まれません。  
GASBAG  
タオル **プレゼント**  
※1名様1回限り有効 ◆有効期限 H24.1月末日迄

サーラ・ヴィジョン 15P→

メガネ薄型レンズ **半額!!**  
※遠近両用は除く(5品種)  
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 H24.1月末日迄

お  
得  
な  
ク  
ー  
ー  
ポ  
ン  
ド

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

# イベントカレンダー 2012年1月

2011年12月からのイベント

- ・津軽ひろさき冬の旅2011-2012**  
 【期間】平成23年12月1日(木)～平成24年2月29日(水) 【場所】市内各所
- ・弘前エレクトリカルファンタジー2012**  
 市内に現存する9つの洋館をはじめ、弘前城のライトアップなど、趣深い弘前の冬の夜を演出します。  
 【期間】平成23年12月1日(木)～平成24年2月29日(水) 【時間】17:00～21:00  
 【場所】弘前市役所、追手門広場周辺ほか 【問合せ】弘前市立観光館 0172-37-5501
- ・こけし灯ろう祭** 心温まるお迎え 日本一のこけし灯ろう祭。  
 【期間】平成23年12月23日(金)～平成24年1月9日(月) 【問合せ】(社)黒石観光協会 0172-52-3488  
 【場所】黒石市温湯温泉(点灯16:00～22:00)



2012年1月1日(日) (元旦)

- ・初詣お山参詣安全祈願祭** 【集合場所】岩木山神社枡形広場  
 【時間】8:00集合出発 【問合せ】岩木山観光協会 0172-83-3000
- ・雪の降るさと2012** 【期間】平成24年1月1日(日)～平成24年3月18日(日)  
 【場所】黒石市津軽伝承工芸館「特設会場」 【問合せ】津軽伝承工芸館 0172-59-5300  
 ★黒石温泉郷スノーアトラクション[雪上車&スノーモービル乗車]1/1～3/18まで開催。時間は10:00～15:00まで(予約制)  
 [馬車運行] 1/1～3/18までの土・日・祝日開催。時間は13:00～15:00まで(予約制)  
 ★黒石温泉郷雪まつり [雪だるま] 2/4～2/12まで開催。時間10:00～16:00まで(入場無料)  
 [1000本ローソク] 2/4、2/11開催。時間17:30～20:00まで(入場無料)  
 [スノーチューブ] 2/4～2/12まで開催。時間10:00～15:00まで(入場無料)  
 ★雪上BBQでグレンデ気分  
 ★泉質が異なる黒石温泉郷で美肌力アップ♪



7(土)

- ・えきどて灯の路** 【期間】平成24年1月7日(土)、8日(日) 【場所】駅前公園



12(木)

- ・冬の禅林街坐禅体験** 【期間】平成24年1月12日(木)～24日(火) 【時間】8:30～9:30  
 【体験料】お一人様300円 【申込】(社)弘前観光コンベンション協会 0172-35-3131  
 希望日の3日前までにお申し込み下さい。お申し込み頂いた方へ、後日「体験確認書」を発送いたします。静とした空間での坐禅体験で心をリフレッシュしてみたいは？

15(日)

- ・まちなかミュージックサロン～LIVE TRIP 2011-2012～**  
 まちなか情報センターではミュージックサロンの企画として、さまざまなジャンルのミュージシャンに出演していただき、年代・世代を問わずにライブの楽しさ(生演奏の素晴らしさ)を気軽に体感してもらうことをコンセプトとしたライブイベントを開催する。  
 【期間】平成24年1月15日(日) 【場所】弘前市まちなか情報センター  
 【お問い合わせ先】 まちなか情報センター 0172-31-5160  
 弘前観光コンベンション協会 0172-35-3131



23(月)

- ・しめなわ奉納裸参り** 【期間】平成24年1月23日(月)  
 【場所】鬼沢地区、鬼神社  
 鬼神社で行われるしめなわ奉納裸参り  
 【出演アーティスト】  
 14:00～ あふる  
 15:00～ B'tnik  
 16:00～ ようへい  
 17:00～ トリオ・ザ・タイツ



28(土)

- ・企画展「人を象る」** 【期間】平成24年1月28日(土)～平成24年3月25日(日) 【場所】弘前市立博物館
- ・ウィンターフェスティバル2012** 毎年恒例の「ウィンターフェスティバル」が今年も開催されます。催し物がいっぱい！寒い冬をりんご公園で楽しもう！  
 【期間】平成24年1月28日(土)、29日(日)(予定)  
 【場所】弘前市りんご公園 【時間】10:30～15:30  
 【問合せ】弘前市りんご公園 0172-36-7439  
 【イベント内容】そり滑り、竹スキー、絵本読み聞かせ、津軽昔語り、雪上レク、旨いものコーナー、クラフト体験、おひなさま制作体験など。



29(日)

- ・猿賀神社七日堂祭** 【期間】平成24年1月29日(日)  
 【場所】岩木山神社、猿賀神社  
 個人の生まれ年の十二支を各々の守り本尊とする「一代様」の守護神(八大尊)が全て祀られています。(写真左)  
 蓮乗院で行われる、護摩たきの儀式です。(写真右)



# 中国料理 門外四丁目 リニューアルオープン!!

好評営業中

祝

おかげさまで4周年目を  
迎えることができました。

祝



お客様に少しでも当店で快適  
にお過ごしいただくために、改  
装工事をへて、12月3日よりリ  
ニューアルオープンさせてい  
ただきました。

今まで当店をご利用頂いたお客様を含め、“これから門外四丁目  
に行ってみようか”と思って頂いているお客様の期待を裏切ら  
ないよう、がんばりますので、宜しくお願い致します。



## 今週の4丁目スペシャル

料理3品

ライス

デザート

(料理・スープは週替わり)

スープ

700円



中国四川料理を主体にしたメニュー構成で麺類や  
定食などリーズナブルな価格でご提供しています。

- ・タンタンメン 550円
- ・エビ塩あんかけラーメン 550円
- ・チャーシューメン 750円
- ・一品料理 350円～
- ・五目チャーハン 600円
- ・肉チャーハン 600円
- ・チンジャオまぜ 600円
- など、他にもメニューあります。

## オードブル等

ご予算に応じて  
承ります。

(夜の部に限ります)

中国料理  
門外4丁目

住所 弘前市門外4丁目6-9  
電話番号 0172-28-7099  
営業時間 昼11:00~14:30  
夜17:00~21:00  
休業日 水曜の昼と夜  
日曜の夜(昼は営業しています)

皆様のご来店を  
心よりお待ち  
致しております。



オリジナルクリーム

24種類から

当店人気ベスト3!!

当店人気 No.1

ふわふわスポンジケーキと濃厚ミルクアイス、甘酸っぱい莓のコーラボ



当店人気 No.2

シヨコラジェンス  
\*Mix Item\*  
生チョコチップ、ブラウニー、ダークチョコレートソース



当店人気 No.3

ストロベリーミルフィーユカスター  
\*Mix Item\*  
ストロベリー、ミルフィーユパイ、生クリーム

カカオたっぷりふりのベルジアンチョコアイスに、ほろ苦ブラウニーと生チョコチップのコーラボ



ストロベリースウィートショートケーキ  
\*Mix Item\*  
ストロベリー、スポンジケーキ、生クリーム

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

★お正月★  
1月1日(日)~5日(木)  
限定商品!!

6種類のアイスとフルーツ、ドルチェエがたっぷり♪  
スーパービッグパフェ ¥890



MARVELOUS CREAM  
FRENCH SWEETS PARFAIT  
マーベラスクリーム イオンモールつがる柏店  
〒038-3107 つがる市柏経産世41 柏店はセンターモール  
TEL 0173-27-5808 東口から入って  
営業時間 10:00~21:00(LO 20:15) シヤコちゃんコート裏側です!

マーベラスクリームは美味しいだけでなく「選ぶ楽しみ」「見る楽しみ」があるアイスクリームショップです。  
Happy Marvelous Creations こだわりの味の言葉  
高級生クリームを贅沢に使用した高乳脂肪で、高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、-16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。



クーポン

美酒・創菜ダイニング NE-NE-YA

個室もあります お子様大歓迎!

好評!ランチもやっています!

フード・ドリンク 共に豊富なメニュー

ガーリックトースト 石炭ガーリックライス  
牛すじの味噌煮込み 蟹雑炊  
バイクドチーズタルト 海老マヨ照り焼き

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

お得なクーポン付

イトーヨーカドー 虹のマーケット 徒歩通 弘前駅  
マクドナルド 日ジョッパル

クーポン

超豪華!! おすすりめ特別宴会プラン

- 鮪やまかけ(小鉢)
- お新香盛合せ
- 鴨サラダ
- 旬鮮刺身5点盛
- 豪快海鮮ちゃんこ
- 天ぷら盛り合わせ
- 大根と豚カルビの煮付
- ローストビーフ
- ベの雑炊 うどん
- 苺タルト

【料理10品】

お一人様【飲み放題付】  
5,500円

ご宴会コースはご予算に応じて承ります。お気軽にご相談下さい。

まぐら茶屋 ばがなや道場

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  
至土手町 虹のマーケット 本店 弘前駅  
至土手町 旧ジョッパル 至102号線

クーポン 5

**天然弱アルカリイオン水**  
けんこう壺番



あなたが毎日飲んでいる水は、おいしくて安全な水ですか？  
千の得の水、「けんこう壺番」は無添加で安全です。

4リットル 2リットル  
¥200 ¥150

やさしい千の得  
se-wo-foku

弘前市和徳町223  
アビタシオン1F

電話 0172-88-5659 (要予約)  
営業 10:30~  
休日 日曜日 Pあり

MAP 総合保険センター 新牛子  
一代官町 印太 勇田 当店

**2012年厄除けとうがらしストラップ**

とうがらしは古くから厄除けのお守りと言われてます。

**特大 十二支とうがらしストラップ**

招き猫とうがらしストラップもあります。

大きいのは玄関やお部屋に！  
小さいのは携帯や財布やバッグに！

**ASIAN Cafe アジアン カフェ**

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

1千4  
当店  
弘前駅  
1千4  
弘前市清水森沼田  
1千4  
1千4

大好評！  
お楽しみなが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にて格安にて販売中！**

オススメMENU

アジアンパフェ … ¥500  
和シアンパフェ … ¥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~

**気軽な居酒屋 Tubo屋をよろしく**

ご利用いただきありがとうございます。  
2012年度もよろしくお願ひします。

**新年会承ります。**

いつでも  
**ジョッキサワー ¥200**

刺身・鍋・串焼き・揚げ物・  
パフェなど、豊富なメニューで  
家族連れにも人気！

宴会コースは3名様~50名様までご利用頂けます。ご予算に合わせてご相談に応じます。



**居酒屋 Tubo屋**

住 弘前市城東北4-3-1  
電 0172-28-4066  
営 17:00~翌2:00  
休 月曜日(祝前日除く)  
P 5台

至藤崎 弘果 至大崎  
国道7号線  
コジマ  
当店 ● トヤマ農材  
さくら野 公益 デリーホール

**新年会プラン**

**4,000円~** 予約受付中

<http://www.syuann.com/>



**おすすめプラン**

酒庵イチ押し



お料理10品  
2時間飲み放題 **5,000円**

**女子会プラン**

**学生限定**  
4名様以上で女性のみの学生グループに限りです。  
2時間飲み放題 **3,000円**

**お料理プラン**  
お食事を重視したい方  
会合などで利用したい方  
お酒の飲めない方が多い場合  
少人数のご宴会など  
ドリンク2杯付 **3,000円**

飲み放題プラン、お料理プランをご予約された女性グループは  
**全員 500円割引**

期間限定企画  
10名様以上、4,000円以上のプランをご予約のお客様は  
**1名様分無料**で利用いただけます。

**Dining Bar 酒 syuann 庵**

弘前市駅前町10-1 遊食館 1F  
TEL-FAX 0172-37-6688

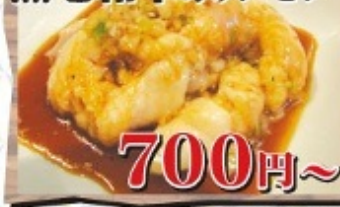
営業時間 / 17:00~25:00  
ラストオーダー / food 24:00 drink 24:30  
定休日 / 毎週火曜日

1次会プランは24名様まで  
2次会プランは30名様まで(おファンキー連合会)

マクドナルド  
イトーヨーカドー  
遊食館1F 一軒のマーケット  
旧ジョッパル 遊歩道  
弘前駅

土手町にある焼肉ホルモン浅では…

黒毛和牛ホルモン



700円～

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。

大小宴会  
承ります。25名様まで

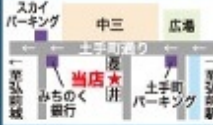


浅ラーメン  
600円

その他、みそラーメン700円、野菜ラーメン(塩味)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)



ラーメン  
ショップ  
弘前店

住 弘前市堀越字川合184  
電 0172-27-3292  
営 11:00~20:00  
休 月曜日 Pあり



おすすめMENU

平日限定セットメニュー  
A. ラーメン・ギョーザ ……700円  
B. ネギラーメン・ギョーザ ……800円  
C. ネギみそラーメン・ギョーザ ……850円  
※ライス・オニギリ(1個)はサービスです。



松森町交差点角 ドコモの美濃吉となり

めんや  
ひまわり。

- 豚骨煮干しラーメン 730円
  - 特製煮干しラーメン 830円
  - 煮干しチャーシュー 830円
  - つけ麺 780円
  - 特製つけ麺 880円
  - つけチャーシュー 880円
- つけ麺はお持ち帰りも出来ます。

ふたが出来ないほど、大量の  
産鶏、ガラ、豚骨を鍋に詰め込み  
20時間かけて旨味だけを取り出し  
自慢のスープに仕上げました。



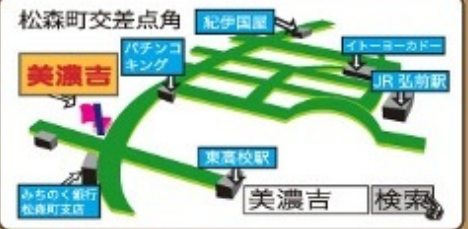
弘前市富田町20  
11:30~15:00  
17:00~21:00  
毎週火曜日定休日



中華そば 630円  
特製中華そば 730円  
チャーシュー麺 730円



みそラーメン 780円  
特製味噌ラーメン 880円  
ネギみそラーメン 880円  
ネギみそチャーシュー 980円  
みそチャーシュー 880円



ラーメンをご注文のお客様には、カレー、サラダ、お新香、ライスが食べ放題！

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「特別栽培米」は  
私が丹念に作っています。

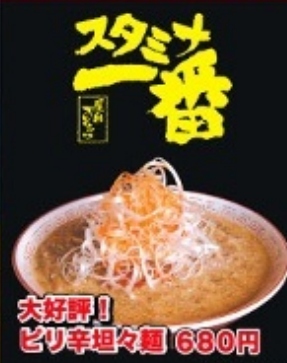
「特別栽培米」とは？  
青森県認証の安心・安全なお米です。  
農業や化学肥料を通常の5割以下に減らして生産したお米です。

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。



「エコファーマー」とは？  
土づくりを行い、農業と化学肥料を減らした農業に取り組む農業者の愛称であり、県が認定しています。

株式会社ミカミ商事 0172-82-5859  
弘前市熊鷹字豊田180-1 Mail mikasho@piano.ocn.ne.jp



大好評！  
ピリ辛坦々麺 680円



オムライス 680円  
お持ち帰りできます(日祝除く)  
※新鮮なブラス30円

スタミナ一番  
明けまして  
おめでとろごぞいます。  
屋台で23年、お店で7年、  
今年6月で30周年を迎えます。  
地元の人に愛され、これまで  
続けることが出来ました。  
これからも安心安全な食材を使い、  
情熱と元気で頑張っております。  
どうぞお気軽にお越し下さい。

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)  
P 美王堂との共同駐車場です。







# 美人の湯と溪谷の宿



## みんなで湯瀬ホテルへ出かけよう♪

### 湯瀬ホテルお勧めポイント

- ① お肌に優しい『美人の湯』♪
- ② メニュー豊富な夕食はもちろん、『朝食』にも力を入れております♪
- ③ おすすめは、やっぱり『和室』!  
お部屋からの『景観が抜群』♪

『プチ贅沢♪』 1泊2食付 **10,000円**(税込)〜



思い出や楽しさがここにある!

### 夕食・朝食の料理内容も充実♪



『美人の湯』でお肌ツルツル!

Tsugaru1月号 「おみやげ券」  
湯瀬ホテルにご宿泊の方へ  
ほんの気持ちですプレゼント付き♪

※1枚につき1グループ皆様へ 有効期限 1月25日

充実したプランやその他情報満載!  
ご予約はホームページからがお得です!  
公式ホームページ [www.yuze-group.jp](http://www.yuze-group.jp)  
お問合せ・ご予約は

**0186-33-2311**

湯瀬ホテルまで!

プレゼント



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・流水風呂  
**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]

スライヴのエステ

フェイシャルコース 20分  
 お顔から指までマッサージ。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 20分  
 毛穴を引き締め、透明感の  
 ある素肌へと導きます。  
 顔マッサージ、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

◆特に疲れのたまった 20分 ¥1,800  
 部分をクイックケア 30分 ¥2,500  
 ◆全身ほぐして 40分 ¥3,000  
 リラックス 50分 ¥3,500  
 ◆仰向けストレッチも  
 加え全身さっぱり 60分 ¥4,000

◆足裏ちよこっと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+足裏などのメニューもございます。

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

リラクゼーション  
 スペース

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  
 営業時間 / 10:00~22:00 (最終受付21:00) 年中無休

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

エクステで印象を変えてみませんか♡

Before After

まつげエクステつけ放題  
 どなたでも ¥4,000

[本数・長さ・太さ・カール ご相談下さい]  
 サロンに行くのが少し抵抗のある方、  
 自宅での施術なので、  
 お気軽にお越し下さい。

完全予約制 まずはお電話下さい。

aim アイム

〒弘前市紺屋町  
 ☎080-3147-9731  
 ☎土曜日 9:00~17:00 あり



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よいことが...

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

TEL: 0172-33-5312  
 FAX: 0172-33-5304  
 mail: info@navi-hiro.com

▼ クーポン有

歪んだ骨盤、歪んだお肌、あなたは大丈夫!?  
身体の中からキレイに!!

**美容カイロ**

小顔矯正、骨盤矯正、  
フェイシャル、デコルテエステなど

天然粘土モンモリロナイト  
のスキンケアを使っています。

1月11日 ビューティスクール 3,000円(1日限り)  
☆お肌の悩み相談・美容カイロ体験☆

**美容カイロ**

クーポンご持参の方  
10,000円を

¥6,300

●1月末まで

**カイロプラクティック**

施術料

・初診(問診あり90分)  
...4,200円

・2回目以降(50分)  
...3,000円



**カイロプラクティック  
(50分)**

クーポンご持参の方  
初診 4,200円を

¥2,500

●ポイント割引制度あります。



住 弘前市小比内2丁目  
5-1 メゾンKII 103号  
電 090-3759-2256  
営 9:00~19:00  
完全予約制です。  
休 不定休 P あり



当院では、痛みの原因を追及して、質の高い施術で  
以下の症状でお悩みの方々に、ご満足頂いております。



全身関節  
モビリティ  
セッション + 骨盤調整  
姿勢調整  
美容  
のいずれか

90分 (初回料1,050円+  
検査・カウンセリング込み)

通常初回  
5,250円 → 3,000円

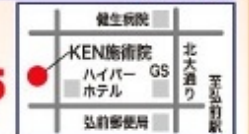
ヘアてご来店  
お一人様 2,500円

クーポン  
ご利用で 500円割引  
1月末日まで有効

2回目以降の方 各種割引  
(お一人様利用可) 1月末日まで有効



高志館 カイロプラクティック弘前  
**KEN** 施術院  
完全  
予約制  
0172-32-1065  
弘前市南横町17-3 10:00~22:00 あり  
お勤めの方も安心 土日祝日も営業



BEAUTY  
プレゼント有  
クーポン有

CPサロンとは... CPサロンは、CP化粧品の販売のほか、お客様のお肌のカウンセリング、  
フェイシャルエステティックやメイクアップアドバイスを通して  
「トータルな美しさ」をお届けするコミュニケーションスペースです。 **至福の60分**



水野 美紀

肌と、こころに、うれしいこと。

**フェイシャルエステティック&メイクアップアドバイス**

1/12(木)13(金)14(土)

3日間限定 **無料体験フェア開催!**

プレゼントもあるおトクな3日間!  
御予約はお早めに!

スタッフ募集中!! アルバイトも可



CPサロン 輝 ~きらら~

CPコスメティクス 代理店 (株)ヒロコーポレーション  
http://www.net-hiro.ne.jp

弘前市北瓦ヶ町5-1  
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。  
施術後にもち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い致します。  
OPEN/10:00~18:00 定休日/第1・第3日曜日、祝日



プレゼント有  
クーポン有



つぼ療法で癒しと健康を

**整体処**

**つぼっしす**

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)

ちょっとスゴイお得な「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/



整体 40分 2,500円  
60分 3,500円  
90分 5,000円  
足つぼ 40分 2,500円

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



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



10

① ~いざかや だん~  
**いざかや 團**



**おすすめメニュー**  
8種グルメイカメンチに特許する  
自家製「タコメンチ」  
**650円**

一期一会の気持ちをこめて、  
心をこめたおもてなし  
全国各地の地酒が楽しめるお店

全国の地酒と創作和食料理コース  
人気No.1 **4,000円~**  
團の冬定番「担々鍋」 **1,000円**  
かに味噌グラタン **750円**



「T sugaru見た」  
で  
タコメンチ  
サービス!!  
※要一割増し一品限り

住所 弘前市鍛冶町1番地  
石岡ビル2F  
電話番号 0172-37-2408  
営業時間 17:00~24:00  
定休日 月曜日

# 郷土に 青森の味覚を

寒い季節ですが、昔ながら

青森県は、日本海や太平洋、津軽海峡さらに陸奥湾という豊かな海に囲まれ、白神山や八甲田連峰等の山々、緑豊かな森林を有し、新鮮で安心安全な農林水産物を生産しています。

また、食文化に根ざす郷土色豊かな伝統料理等が、優れた技とともに大切に伝えられています。

5ページに  
掲載しています

フレンチから和食まで  
マスターのつくる  
おいしい気まぐれ料理  
が味わえます。

地元の魚はもちろんのこと毎週、福岡から玄海産の珍しい魚を仕入れてます。おいしい創作料理も楽しめます。

~しょう~  
**井**

行ってみよう!  
**土手町方面**



⑤ ~まぐろ居酒屋~  
**さかなや道場**

新鮮な刺身はもちろん、まぐろ料理  
多数ご用意しております。



大特価  
かつ適量送!!  
活帆立刺身  
**450円**

超豪華!!  
おすすめ特別宴会プラン  
全10品  
飲み放題付 **5,500円**  
青森の郷土料理  
・帆立貝焼味噌 **473円**  
・帆立バターしょう油焼 **546円**  
・十和田名物バラ焼 **630円**  
・にんにく丸揚げ(青森産) **546円**



**おすすめメニュー**  
まだ時期がちょっと早めですが、これからたつ割、たつの天ぷら **時価** がおおひびきます!



住所 弘前市土手町56  
電話番号 0172-35-9355  
営業時間 17:00~22:00(LO)  
定休日 月曜日

④ ~よいどころ かくら~  
**酔処「神楽」**

小上がりのお座敷で各種宴会も承っております。  
当店厳選の地酒を楽しめる。田酒、豊盃など。

日替わりで仕入れた新鮮な魚から、旬の食材を使った創作料理まで、バリエーション豊かに取り揃えております。

「T sugaru見た」  
で  
ドリンク1杯  
サービス!!



**おすすめメニュー**  
・お造り盛り合わせ **1,200円~**  
・特大隣ホッケ塩焼 **700円**



住所 弘前市桶屋町44-1  
電話番号 0172-33-3383  
営業時間 18:00~12:00  
定休日 日曜日

③ ~とどや~  
**魚々家**



**おすすめメニュー**  
・心びみニンニクバター **800円**  
・嶺きみコロッケ **600円**  
・イカメンチ **500円**

他にも名物  
太巻寿司  
**1,300円**

新鮮な刺身からバスターまで豊富なメニューと100種類以上のドリンクでお客様を飽きさせません。



住所 弘前市新鍛冶町84-1  
グルメタウン1F  
電話番号 0172-35-8099  
営業時間 平日 17:00~1:00  
金土 17:00~3:00  
定休日 不定休

⑥ ~よこぶなちゃん~  
**横綱ちゃん**

横綱ちゃんを代表する新鮮な魚介類がたっぷり満足ちゃんです



住所 弘前市城東北3-10-7  
電話番号 0172-28-2355  
営業時間 17:00~23:00(LO)  
定休日 水曜日

<http://chanko.konjiki.jp>

# 伝わる を集めました

らの味に舌鼓しませんか？

## 6 つがるのおかず ~じんべい~ 旬の味「甚平」

津軽の四季折々の風土や祭りを味で表現している郷土料理の店です。

季節により旬の地魚や地酒も沢山!!

### おすすめメニュー

#### おすすめおかずセット

・津軽のおかず三品  
・お刺身盛り  
・焼魚または煮魚  
**1,500円**



住所 弘前市駅前町16-3  
電話番号 0172-32-1408  
営業時間 17:00~23:00  
定休日 第1,3火曜日

6ページに掲載しています。

## 行ってみよう! 駅前方面



住所 弘前市駅前町10-1 遊食館1F  
電話番号 0172-37-6688  
営業時間 17:00~25:00  
ラストオーダー food 24:00 drink 24:30  
定休日 毎週火曜日

落ち着いた雰囲気とリーズナブルな価格。素材にこだわった、シェフ自慢の料理でおもてなし致します。

### おすすめメニュー

青森県産ガーリックボークのソーセージ **880円**  
青森県産馬肉のカルパッチョ **880円**

## 7 ~しゅあん~ 酒庵



結婚式の2次会プラン 料理付10名以上で 新郎・新婦無料 **3,000円**~ (新郎・新婦除く)

## 8 ~つがるしゅう~ 津軽衆

季節の旬の食材と地酒を扱う落ち着いた空間。



### 自慢の申揚

16種類 (海老、ツブ、アスパラ、れんこんなど)  
1本 **100円!!**

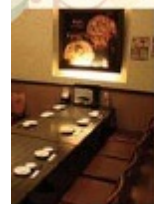
B級グルメ各種あります。十和田バラ焼、シロコロホルモンなど

### おすすめメニュー

一番おすすめ 貝焼き味噌 **100円**



住所 弘前市大町1丁目6-2 駅前センター1F  
電話番号 0172-35-6256  
営業時間 17:00~23:00  
定休日 不定休



住所 弘前市駅前1-1-10 宝塚ビル1F  
電話番号 0172-31-8701  
営業時間 月~木 17:00~翌1:00  
金・土 17:00~翌3:00  
日・祝 16:00~24:00  
定休日 年中無休

## ちゃんこ

魚介とたっぷり野菜の本格ちゃんこ鍋を味わえる店。

津軽の料理 帆立貝焼みそ **600円** もおすすめ。



### おすすめメニュー

店の代表鍋 親方ちゃんこ 一人前 **3,000円**

## 行ってみよう! 城東方面



## 10 ~いざかや つばや~ 居酒屋 Tubo屋

カップルから家族連れまでいろんなシーンでご利用いただけます。

和・洋・中、創作料理、ドリンクまで豊富なメニュー。飲み放題 **1,380円**~もご用意しております。



### おすすめメニュー

青森ブランド「ガーリック豚」を使用した 名物火山鍋 (2~3人前位) 一台 **1,050円**

住所 弘前市城東北4-3-1  
電話番号 0172-28-4066  
営業時間 平日 17:00~翌2:00  
定休日 月曜日(祝前日除く)



**2012年福袋 予約受付中**



**1月1日から店頭にて販売いたします!!**

**2012 Lucky Bag**

Peek@ Boo

050-3427-1327

住 大前市船成町2-5-11

営業時間/10:00~18:30

駐車場/3台 定休日:年中無休

自費とららくでお楽しみ♪ すぐくアウロス!

いしごう	! 至大船駅	! 至弘前
レキム	★ Peek@ Boo	プアザ
食家園	■ なにわ	杉の子
ローソン	■ 郵便局	■ 本館

本のイレブン ■ ■ 本館

**♪主婦に人気の美容室♪**

カット&カラー 専門美容室

**ぴかっと**

★ 弘前初 ★

★ カット&カラー ★

★ 専門美容室 ★

☆☆☆☆

☆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

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

ご来店のお客様全員にBOXティッシュ1箱プレゼント!!

12月31日 16:00まで受付  
1月1,2,3,4日休み

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)



**ワンちゃんの美と健康を追求**

看板犬が大歓迎!!

健康にいいドッグフードやおやつがたくさん!

ワンちゃんの洋服やネックレスも多数!

旧市内の送迎は無料です。お気軽にお申し付けください。




**2012年もよろしくお願ひ致します。**

ワンちゃんも ぽっかぽか 犬服 ¥1,500~

年末年始のご予約はお早めに

トリミングされた方全員に オリジナルカレンダープレゼント!!

ワンPeace ドッグサロンワンピース

住 弘前市泉野4-10-5  
電 0172-87-9005  
営 9:00~17:00 予約制 (当日予約はお断りする場合があります)  
休 不定休 P あり

**おすすめMENU**

トリミング(シャンプー・全身カット)  
超小型犬 ..... ¥2,500~  
小型犬 ..... ¥7,000~  
ドロボック(トリミングオプション)  
超小型犬 ..... ¥2,000~  
中型犬 ..... ¥4,000~

かっぱ	クリーニング	至
寿司	のイルカ	7
グロ	マックス	号
安路店	パルク	番
		当
		店
薬王堂	しまむら	近

**年末年始もかわらず 営業!!**

**ゲーム倉庫弘前店**

年末に不要な物は お売り 下さい。

年始に必要なのは お買い求め 下さい。

大晦日も 正月も かわらず 営業!!

年中無休で 10:00~25:00 まで営業!!

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★



# 2012年元旦 Daddy'sの初売り

12:00~

## 選べる福袋

リング、ネックレス、ブレスレットの中から好きなアイテムが選べます!

- 梅** ¥3,000 お好きなアイテム1つ
- 竹** ¥5,000 お好きなアイテム2つ
- 松** ¥10,000 お好きなアイテム3つ + ¥3,000商品券



LIFE

その他 **¥5,000**以上お買い上げの方に、  
**最大50%の現金還元**が  
当たる**福くじ**を開催!

お得な**半額商品**なども盛りだくさん!

**Daddy'sの初売りを見逃すな!!**

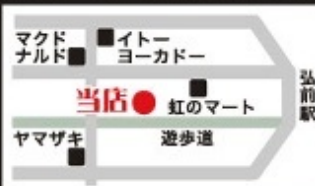


Silver Jewelry

# Daddy's

<http://www.silver-daddys.info/>

OPEN  
11:00~20:00



弘前市駅前町10-4 TEL 0172-32-7748

話題の最新作が  
続々登場!!

## 1月上映 Line Up

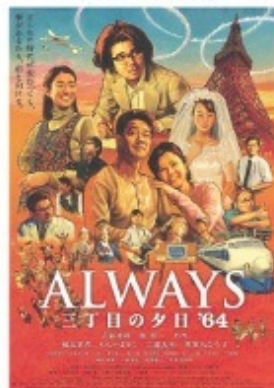
1月7日(土)公開



1月21日(土)公開



1月21日(土)公開



上映時間が  
チェックできるよ!

コロナポイントカード  
**コロナチョコカード**  
でシネマが  
**シネマポイント**でお得に!!

特典① コロナポイントカード(1000円)をプレゼント!!  
特典② 毎月10、27日はコロナチョコカード  
コロナポイント500円をプレゼント!!  
特典③ コロナチョコカードでシネマポイント  
お返し!!

コロナチョコカード



コロナシネマワールド

■上映時間のお問い合わせは  
TEL.017-783-5080  
■オペレーター対応希望の方は  
TEL.017-783-5081



シネマにとつたり、アミューズメントもつたり。  
**青森コロナワールド**  
〒038-0008 青森市三好1-15-8 TEL.017-783-5050 年中無休

14

14

**2012年初売りの1/3(火)~9(月)**  
**1週間限定のスペシャルオフ**  
**薄型レンズ無料キャンペーン**

今まで度が強くて、レンズの厚みが気になる。 } もしそんなことがある方に朗報!  
 もう我慢しなくてもいいのです。  
 サラヴィジョンではお正月限定の特別企画として  
**フレームの価格相応分の良いレンズを無料でお付けさせていただきます。**

価格例  
 当店フレーム 7,000円+ 薄型レンズ 6,300円 → **7,000円**  
 通常価格 12,600円+ 標準型レンズ 11,550円 → **12,600円**

※特定度数、カラーレンズ、アップグレードを併用する場合は、3,150円と差額料金をいただきます。

是非この機会にメガネを新調してみたいか、  
 これからもメガネで地域の皆様のお役に立てよう頑張ります!

メガネ・サングラス  
**SalaVision**  
 サラヴィジョン

☎ 0172-32-8941  
 ■営業時間 AM9:30~PM7:30  
 ■第2、第3火曜日定休 専攻年輪:12/31~1/2  
 〒036-8067 青森県弘前市八幡町3-2-4 (アウア八幡町)  
 ●メガネフレームの調整、洗浄は無料です。



**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)  
 P 有り  
 12月31日16:00まで受付  
 1月1, 2, 3, 4日休み  
 おかげ様で  
**18万人突破!**  
 ありがとうございます!!

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**



クーポン有

**本気の冬。挑戦の冬。**

受験勉強は中1・中2の冬から始めよう!  
 始める時期によって、かなり差がつくのが受験勉強。春からと首をすく、  
 せび、この冬から始めてみませんか? 明光義塾なら、一人ひとりに  
 あわせた合格プログラムで、はじめての受験勉強を、しっかりサポート  
 いたします。受験勉強のスタートは、明光義塾におまかせください。

2,000円

**講師さん募集**

研修制度あり。未経験者でもOK!!

- 職種** 小・中・高生の個別指導による学習指導
- 時間** 曜日・時間 応相談
- 給与** 1コマ給(90分) 1,400円以上  
交通費実費支給
- 応募** 電話連絡の上、履歴書(写真貼付)ご郵送下さい。

**個別指導の明光義塾**

冬期講習生受付中

黒石教室 〒036-0334 黒石市東新町 1-3 TEL&FAX 0172-88-5485  
 新城教室 〒036-0003 青森市石江江道 42-5 TEL 017-761-5780(代)  
 沖館教室 〒036-0002 青森市沖館 1-9-29 TEL&FAX 017-766-2898(代)  
 クリーニングベルネア2F

**楽しいあそびを通して自ら考え行動できるお子様に**

— 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ら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

**無料体験教室開催**

★火曜日 15時~★  
 ★水曜日 11時~★

☆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)  
 織り込みのしぐみを知る事は、見えな  
 い所を推理する力を養います。

いっしょに、あそぼ。

ご予約・お問合せ...  
**本部 / 0120-0120-557-115**  
 (日・祝を除く、9:30~17:30)

**めはえ教室**  
<http://www.mebae.co.jp/>



# みんなの広場

あなたも「Tsugaru」に写真を載せてみませんか？

ご応募は下記の宛先かEメールで。info@navi-hiro.com

〒036-8203 弘前市本町72-2

NAVI通信「Tsugaru写真掲載」係まで



パパが作った特大雪だるまと一緒に！  
弘前市 Tさん

動ばで送って頂いた写真はご返しいたします。お名前・ご住所・コメントをお忘れなく…

おしゃれとAKBが大好きなMちゃん(4歳)です☆

弘前市 Mちゃんママさん



月イチでキャラ弁頑張ってます。  
弘前市 Kさん

## かちつミTsugaru

プレゼント応募アンケートから気になるお店をご紹介します。

🍷 **「龍仙楼」黒石市**  
バイパス店のランチがすごくおいしいよ！  
黒石市 K, Kさん

🍽️ **「まるみつ食堂」弘前市**  
アットホームなお店で、お酒も飲めるのもよし！ごはんを食べるのもよし！おあめは「味噌(モン定食)」ですよ！  
弘前市 T, Mさん

🍷 **「パンデリカ」弘前市**  
アップルパイが安くておいしいです。  
平川市 F, Kさん

🍜 **「あさ利」青森市**  
この冬オススメ「ねぎラーメン」。辛さも〜ちまで選べ、濃厚なネギのスープにも肉のチャーシュー。最後まで冷めないスープ！一度食べたらやみつきになっちゃいます。  
つがる市 M, Mさん

🍷 **「ピストロポリューション」弘前市外崎**  
ここの特々麺は絶品です！  
弘前市 K, Eさん

🍷 **「パセリグリーン」弘前市**  
お惣菜の数は多いし、毎日違うのが出ていて、飽きない！  
弘前市 S, Kさん

🍷 **「カラッコ温泉」平川市**  
いつも行っていて、暇がつるつるになるので。弘前市 K, Kさん

🍷 **「pool」青森市**  
料理がおいしいと評判だからです！  
弘前市 T, Mさん

## 津軽の一代様について

藩政時代から続く津軽地方独特の習慣で、自分の生まれ年の干支を守り神として信仰する。そんな風習を津軽では「一代様」と言います。新年に家族それぞれの一代様へお参りをしたり、干支の絵馬を奉納したり、受験や就職等の人生の節目においては、厄年に参拝する習慣が今でも残っています。

**戌亥**

弘前の八幡様  
弘前市八幡町1-1-1  
「弘前八幡宮」

**子**

目屋の清水観音  
弘前市桜庭清水流  
104(社務所)  
「多賀神社」

**丑寅**

百沢の虚空蔵様  
岩木町百沢寺沢29  
「求聞寺」

**酉**

古懸の御不動様  
碓ヶ関村古懸門前  
1-1「国上寺」

**卯**

最勝院の文殊様  
弘前市綱屋町63  
「金剛山最勝院」

### 津軽の一代様、場所

**未申**

大鍋の大日様  
大鍋町蔵館村岡12  
「大円寺」

**午**

袋の観音堂  
黒石市袋字富岡  
「白山姫神社」

**辰巳**

愛宕様(將軍地蔵)  
岩木町植田山下63  
「橋雲寺」

## 厄年って？

災難に遭いやすい年として身を慎み厄を払う風習があり、一般的には

男性…25歳・42歳(大厄)、61歳

女性…19歳・33歳(大厄)、37歳

とされています。

## 厄払いってどうやるの？

神社へお参りしたり、厄除け祈願のお守りを買ったりします。また、身に付ける長いもの、うろこ模様の物で肌身離さず所持できるものを持って行き、祈禱してもらって「御祈禱料」を奉納します。料金は各神社によって異なります。

**+** 救急労災指定

高気圧酸素治療・人間ドック  
各種健康診断・特定健診  
療養病棟あり・NST稼働施設認定



**内科**

循環器・呼吸器・神経内科  
内分泌(糖尿病)・消化器

**リハビリテーション科**

**外科**

消化器・呼吸器  
整形外科・大腸肛門

**放射線科**

患者様とのコミュニケーションを大切に、地域に  
根ざしたかかりつけ医としての医療を提供しています

医療法人 元秀会



# 弘前小野病院

理事長・院長 小野 光貞 副院長・医局長 小野 裕三 消化器外科部長 町田純一郎 循環器内科部長 小野 浩嗣 神経内科部長 布村 仁一

弘前市大字和泉二丁目19番地1 ☎(0172) 27-1431 U R L <http://www.hirosaki-ono.jp/>  
E-mail [hospital@hirosaki-ono.jp](mailto:hospital@hirosaki-ono.jp)



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、  
不妊治療に力点をおいています。

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-cl.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



# さわだ整形外科



整形外科

リハビリテーション科

リウマチ外科

骨粗鬆症  
検診も  
行って  
おります

腰痛症・腰椎椎間板ヘルニア・腰部脊柱管狭窄症や、  
筋・筋膜炎疼痛症候群などに対する治療

**「トリガーポイントブロック」をご存知ですか?**

※NHK「ためしてガッテン」で紹介された治療です。

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

※身体障害者福祉法第15条の指定医となっておりますので、  
義肢装具の判定や、身体障害者意見書等の作成を行っています。  
「後たきり」の患者さんには検診も行っていきます。

お気軽に  
ご相談下さい。

**診察室**  
明るく清潔感あふれる部屋で、  
整形外科専門医の院長による  
診察を行っています。

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

**処置室**  
採血や点滴、各種の注射を  
行っています。ギプスを巻く  
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



# HI-FI CAMP

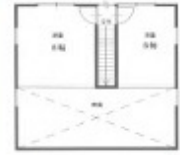
ハイファイ・キャンプを  
応援しています!

リーダーのKIMが弘前出身です。

CD・アルバム発売中  
金子内科クリニック

弘前市徳田町10-4 0172-37-1102

## 太陽光発電付き住宅 1,050万円



3LDK+太陽光発電システム付住宅  
未来環境開発有限公司 電話0172-59-1234

土地付き一戸建住宅を1,000万円で購入できます。  
<http://miralhome.jp> 黒石市吉乃町88

LIFE

デジタル複合機・パソコン・事務用品  
オフィスの効率化をお手伝い



(株) 津 軽 事 務 機

〒036-8066

弘前市大字向外瀬字豊田357番地1

TEL 0172-32-1919 FAX 0172-35-8984

E-mail [info@tsugarujimuki.co.jp](mailto:info@tsugarujimuki.co.jp)

貸店舗

物件名 パルコ1  
所在地 弘前市新鍛冶町  
賃料 85,000円  
仲介料 89,250円  
敷金 2ヶ月  
面積 約11坪



貸店舗

物件名 ゴリラビル(4F)  
所在地 弘前市親方町  
賃料 115,000円  
仲介料 120,750円  
敷金 2ヶ月  
面積 約18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・買家  
・駐車場の料管理

住 弘前市本町 34-1

電 0172-31-8131

F 0172-31-8228

営 9:00 ~ 17:00

休 日・祭日

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

市役所	観光館
税務署	東北電力
	● 当店
	○ 大平病院

# Shining Street

第5回  
シャイニングストリートプロジェクト

12月3日(土) ~ 1月9日(月)

16:30~25:00 大晦日は元旦の夜明けまで点灯  
(1月8日17:00~)

大館市総合病院 ~ 秋田看護福祉大学  
までの区間

グランドフィナーレ冬花火  
1月9日(月) 20:30より 田町球場にて  
《締め切りなし ご協賛大募集中》

**弘前初 プリウス導入**  
**乗って安心さくら交通!**



**(有) さくら交通**  
**電話 0172-34-5505**

**常時講習中!**

23年度も格別のご愛顧を賜り、厚くお礼申し上げます。  
 24年度も相変わらぬご愛顧を頂けますようお願い申し上げます。

青森労働局長登録教習機関  
**青森産業機械講習センター**

住 弘前市石渡 1-23-1  
 (三ツ矢自動車学校内)  
**電 0172-34-6767**

**講習科目**

- フォークリフト
- 車輛系(整地等)
- 小型移動式クレーン

フォークリフト・車輛系(整地等)の建設機械受講の場合は、大特免許所持の方に限ります。




**あなたと車と安心を...**

代行保険登録事業所  
**代々行 運転代行**

住 弘前市大関3-7-12  
**電 0172-88-0777**  
 営 19:00 ~ 翌 3:00  
 休 年中無休

**各種サービス**

- ポイントカード  
ポイントがたまると素敵な商品を差し上げます
- 遠距離割引制度あり

本年も大変お世話になりました。  
 2012年もご愛顧の程宜しくお願い致します。

あとむ運転代行では「気持ちの良い接客」を基本とし、低料金で安全にお送り致しております。安心の代行保険にも加入し創業から無事故を心掛けております。お近くでも代行の御用命は、あとむ運転代行を是非ご利用下さい。

**ドライバー募集!**  
**2種免許所持者 随時募集中!**  
 ※お問合せはお電話にて

**あなたの車のお医者さま**

23年度もお世話になりました。

24年度もよろしくお祈りします。

塗装・钣金  
**下山自動車钣金工業**

住 弘前市堀越字柏田 75-1  
**電 0172-26-1771 (F 兼)**  
 営 8:30 ~ 17:30  
 休 日・祝 (緊急の場合を除く)

**各種業務**

- 自動車板金塗装
- 車検
- 新車・中古車販売
- 自動車保険各種

小さな傷から大きな事故車まで、板金塗装に関しては「不可能」の文字はありません!!  
 自信をもってあなたの車を仕上げます。  
 初めての方でも安心して、ご一報下さい。  
 ご予算に合わせてご相談に応じます。




**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
- 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
- 弘前りんご公園
- 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
- スーパーオートバックス弘前店
- 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
- 青森コロナワールド
- 温泉施設

# 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。

前学年の内容を指導 してほしい。

不登校 で自分の 進路 が心配だ。

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  
長谷川 久美子先生

受験シーズンも佳境を迎え、弘前駅前校の教室は受験生で賑わっています。1・2年生の皆さん、受験はまだだと思いませんか？1・2年のうちから勉強スタイルを確立して、苦手科目を克服し、受験に備えておけば、方向性・可能性は広がります。

冬休みは「中だるみしやすい時期」と言われています。逆に言えば、ほかのみんながモチベーションを下げる時期に、集中して学習に取り組み対策をすれば、逆転しやすい時期でもあります。この冬休みを有意義に過ごすためにプロ家庭教師と一緒にチャレンジしてみませんか？

～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 三喜屋ビル4F

新しい自分に  
羽ばたこう！



JOB

## 従業員募集

明るく元気な方歓迎!

- 【職種】主にホール係 2名  
 【時間】昼10:00~15:00  
 (4~5時間)  
 夜19:00~21:00  
 【休日】毎週水曜日  
 (応相談) 他月1~2回土曜、日曜日  
 ※土日なるべく勤務できる方  
 ※シフト制、水曜(昼・夜)日曜(夜)は休み  
 【給与】時給 700円  
 【応募】まずはお電話下さい。

中国料理 中国料理  
 門外4丁目 門外4丁目  
 〒036-8111 弘前市門外4丁目6-9  
 TEL 0172-28-7099 担当/千葉

## パート・アルバイト募集!!

体力に自信のある方  
短期可

パート 火~土曜日  
週3日働ける方  
50代までOK

アルバイト 土・日のみ  
学生可

【時間】パート 10:30~14:00  
アルバイト 11:30~15:00  
 【応募】お電話にてご連絡下さい。

## ラーメンショップ

弘前店

弘前市堀越字川合184  
0172-27-3292

## 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



CPサロン 輝~きらら~  
 CP Salon CPコスメックス 代官店 (福祉ロビー内) <http://www.net-hirose.jp>

CPSalon 輝~きらら~  
 〒036-8012 弘前市北瓦ヶ町5-1  
 TEL 0172-38-1100 担当/松岡

## 美容師募集

経験者希望  
笑顔で健康な方大歓迎!  
パート可

- 【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

## 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

## 講師さん募集

★研修制度あり★  
未経験者でもOK!!

- 【職種】小・中・高生の個別指導  
による学習指導  
 【時間】曜日・時間 応相談  
 【給与】1コマ給(90分)1,400円以上  
交通費実費支給  
 【応募】電話連絡の上、履歴書(写真貼付)  
ご郵送下さい。

個別指導の**明光義塾**

黒石教室 黒石市東新町1-3  
〒036-0334 TEL&FAX 0172-88-5485

新城教室 青森市石江江波42-5  
〒038-0003 TEL 017-761-5780(代)

沖館教室 青森市沖館1-9-29 クリーニングベルネア2F  
〒038-0002 TEL&FAX 017-766-2898(代)

担当/奥崎

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

## 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

# 交通誘導警備員募集



「研・研とも充実した  
研修・トレーニングサポート」

業務拡大に付き、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 750円~850円 ※経験、能力考慮  
月収換算132,000円~149,600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。

災害復旧警備スタッフ同時募集

※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、入社日応相談 ※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/和田

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					





明けましておめでとうございます！  
本年もご愛顧の程謹んでお願い致します。

買取  
販売  
車



2012年  
初売り  
1月4日(水)  
より!

Super アップル



〒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



年末年始のご案内  
Superアップル弘前店は  
12月28日(水)~1月3日(火)は  
店休日といたします。

車を大切に長く乗るなら、販売・整備のスーパーオートバンクへ

スーパーオートバンク  
弘前店 新春初売

1/4(水) 1/9(月)  
新春特別 運試し  
大抽選会

1等 マグロ1匹(40kg) 1本  
2等 32型液晶TV 1本  
3等 自転車 2本  
等々

恒例 末等 お菓子詰め放題

その他はすれなし、多数景品をご用意しております。  
また、ご来場プレゼント、お子様限定福袋も  
プレゼント!! (先着30個とさせていただきます)

1/5(木) 1/6(金) 新春特別  
抽選回数  
倍増ゲーム  
最大10回

Wiiで遊んで  
景品GET!!

ゲームで遊んでいただき、そのスコアに応じて抽選できる回数が決まります。  
高得点を取って景品をGETしよう!!

1/4(水) 1/9(月)  
オイル交換  
1&100円サービス

正月限定で格安オイル交換いたします

※混み合う場合がございます。順番に作業いたしますので、  
時間に余裕を持ってお越しください。

1/4(水) 1/9(月)  
おそばのふるまい  
限定250食!

正月恒例のおそばです。  
毎日ふるまいますので  
ぜひお越しください。

1/4(水) 限り  
13:00~  
もちつき大会  
限定100食!

ぜひ つきたてのお餅を  
食べてください。



Super autoBank  
スーパーオートバンク弘前店

〒036-8052 弘前市堅田字神田475-1  
TEL:0172-38-0333  
定休火曜 10:00~19:00  
Mail [ab-hirosaki@mfnj.co.jp](mailto:ab-hirosaki@mfnj.co.jp)  
HP <http://www.mfnj.com>



Tsugaru  
H.24.1 VOL.29  
発行/navi通信  
発行人/進藤 雅俊  
青森県弘前市本町2-2  
TEL 0172-33-5312 FAX 0172-33-5304  
無料