

FMジャイゴウェーブ(76.3MHz)で放送中!

# Tsugaru

2012 March  
クーポン付 vol.31

3

～今月の特集は～

新生活のフレッシュな  
スタートを応援!!


※自由にお取り下さい。



E-mail→[info@navi-hiro.com](mailto:info@navi-hiro.com)

HP→<http://navi-hiro.com/>

NAVI通信

検索 



# Tsugaru イチオシのお店

**お食事処 鶴亀** かっさ

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  
アイリー  
ヤマザキ  
当店  
キング

**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!**

日替わりランチ  
ワンコイン! **¥500**  
売り切れ御免

**3月のサービス商品**

マグロ祭り  
 鉄火巻 900円 → **500円**  
 鉄火丼 1,200円 → **600円**  
 特別メニュー マグロ刺身定食 **600円**

午前11:00~午後11:00までに  
御来店のお客様に限りサービス致します。

**CUT GIG HEART**

住 弘前市高田1-1-1  
 電 0172-55-8090  
 P 裏に4台  
 www.cut-gig-hearts.com

**2/1新規オープン**  
**Men's限定 1,050円~**

メンズメニュー  
 ● 子供 1,050円~  
 ● 大人 1,575円~  
 ● シルバー 1,365円~  
 ● カラー 2,100円~  
**面貸しスタッフ募集中**

弘前駅前  
丸亀製麺  
サンダー  
新子カフェ  
当店  
イトーヨーカドー

弘前初  
カット&カラー  
専門美容室

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**

ひ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。  
 来店のお客様全員にBOXティッシュ1箱プレゼント!!

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

弘前警察署  
 当店  
 ホリデイ  
 スポーツ  
 弘前駅  
 弘前市役所  
 みち銀  
 聖田支店

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

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

**3/1~3/31 エクステつけ放題**  
 人毛100% 70cm **¥14,000**  
 (¥209税) 52cm **¥12,000**

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種類の中から長さに関係なく  
 髪質に合わせてお選び頂けます。  
**パーマははあま屋で!**

噂のカット専門店  
**1カット**  
**ヘアークット 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  
 来店人数  
**18万人突破!**  
 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(月曜日も休まず営業)

清次郎  
 ユニバース  
 ヤマダ電機  
 当店  
 法務局  
 弘前市役所  
 R102  
 至弘前市  
 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!!

掲載ページ7P→

1

※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

掲載ページ5P→

2

※写真はイメージです。

酒庵  
お食事券2,000円  
...5名様

掲載ページ10P→

3

kohAru  
ノート  
引換券  
郵送  
...3名様

掲載ページ12P→

4

ドリーム アマチュア  
ホクシングジム  
オリジナル  
パンチンググローブ  
引換券  
郵送  
...3名様

掲載ページ4P→

5

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

- ◎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

## ■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今月掲載の中からお使いになりたい(予定)お店の名前
- ②今回ご利用していただきたい(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3月26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

3月26日

(月)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家族様1回のご応募となり  
ますので、ご了承下さいませ。

## ●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。



Tsugaru2012年3月号

応募券

※お1家族様1回のご応募です。 No. 2403

## 青森コロナワールド 4P→

映画ご鑑賞 + ソフトドリンクS&ポップコーンS  
大人1,500円、小人1,200円

※3D作品ご鑑賞の際は別途300円及び3Dメガネ代が100円必要になります。  
※ポップコーンはプラス50円で味の変更が頂けます。  
※上記クーポンのご使用は1枚で3名様までご利用頂けます。  
※特別作品等ご使用頂けない場合がございます。ご了承下さい。  
※団体鑑賞にはご使用頂けません。※現金のお支払いのみ有効。  
※1名様1回限り有効 ◆有効期限 H24. 3月31日迄

## おしゃれ工房 ばあ〜ま屋 4P→

カット **300円引**

※1名様1回限り有効 ◆有効期限 H24. 3月末日迄

マーベラスクリーム 4P→

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

鶏酒場 顔晴る 5P→

1組3名様までお1人様**300円引き**

最大**900円引**

※1組様1回限り有効。クーポンのみでのご利用はご遠慮下さい。  
◆有効期限 H24. 3月末日迄

スタミナー番 6P→

スタミナギョーザ半額

店内でお召し上げの場合に限ります。  
ギョーザのみのご注文はご遠慮下さい。  
1枚でご来店の人数分、ご利用頂けます。  
※1組様1回限り有効 ◆有効期限 H24. 4月25日迄

KEN施術院 7P→

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. 3月末日迄

カイロプラクティック 和楽 7P→

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. 3月末日迄

カイロプラクティック 和楽 7P→

美容カイロ  
10,000円→**5,800円**

※1名様1回限り有効 ◆有効期限 H24. 3月末日迄

CPサロン 輝 ~きらら~ 7P→

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. 3月末日迄

ティーズグループ 8P→

技術料金 **20%OFF**

※但し、eコマニユは除きます。※他のサービス併用はできません。

※1名様1回限り有効 ◆有効期限 H24. 3月末日迄

てんてんてんの天賞堂 10P→

腕時計電池交換 **半額券**

当店通常価格 ¥1,050 → ¥525 ¥1,575(チーム) → ¥750

※1名様1回限り有効 ◆有効期限 H24. 4月末日迄

太田印房 11P→

奉仕品・サービス品以外全品

**10%OFF**

※1名様1回限り有効 ◆有効期限 H24. 3月末日迄

ドリーム アマチュアボクシングジム 12P→

通常 15分3,000円のところ

酸素カプセル **無料**

※1名様1回限り有効 ◆有効期限 H24. 3月末日迄

Peek a Boo 11P→

5,250円以上お買物の際に

**500円割引**

※1名様1回限り有効 ◆有効期限 H24. 3月末日迄

お  
得  
な  
ク  
ー  
ポ  
ン

点  
線  
を  
切  
り  
離  
し  
て  
お  
使  
い  
下  
さ  
い。



# イベントカレンダー 2012年3月

開催中	<p>・雪の降るさと2012 【期間】開催中～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</p> <p>★黒石温泉郷スノーアトラクション【雪上車&amp;スノーモービル乗車】～3/18まで。時間は10:00～15:00まで(予約制) 【馬車運行】～3/18までの土・日・祝日開催。時間は13:00～15:00まで(予約制)</p> <p>★雪上バーベキュー 開催中～3/18まで。十和田牛、奥入瀬豚、黒石産の高級地鶏青森シャモロックなど、美味しい県産ブランド肉3種が味わえる雪上BBQ! 地元の野菜、黒石産のおにぎり付。一人3675円、お申込みは利用日の3日前まで要予約。[TEL0172-59-5300]</p>	
開催中	<p>・津軽鉄道ストーブ列車 【運転期間】開催中～3月31日(土) 【運転時間】日中の2往復のみストーブ列車で運行 【問合せ】津軽鉄道株式会社本社 0173-34-2148 客車にダルマストーブをつけて暖房とし、車窓から地吹雪の景色を眺めるノスタルジックなストーブ列車をお楽しみ下さい。</p>	
開催中	<p>・「寺山修司-生誕地弘前と父そして俳句-」【期間】開催中～12月28日(金) 【場所】弘前市立郷土文学館(追手門広場内) 【開館時間】9:00～17:00(入館は16:30まで) 【休館日】年末年始、展示替期間 ※会期中無休【観覧料】一般100円、小中学生50円 【問合せ】弘前市立郷土文学館 0172-37-5505 父、寺山八郎が警察官として勤務していた弘前市で生まれ、短歌、演劇、映画等、数多くのジャンルで活躍しました。終戦を三沢村(現三沢市)で迎え、中学、高校と進むにつれ、俳句に没頭していきます。本展は生誕地弘前と、父、八郎、そして俳句の世界に焦点をあてます。</p>	
3(土)	<p>・弘前大学津軽三味線サークル 弘前公演「津軽の四季」 【期間】3月3日(土) 【時間】開場14:00 開演14:30(公演:約2時間) 【代金】チケット:500円(前売り150枚限定) 【場所】スペース・デネガ(弘前市内) 【問合せ】弘前大学津軽三味線サークルHP 090-5073-4897</p>	
4(日)	<p>・津軽ひろさき検定(第2回上級-おべ仙人検定-試験) 3月4日(日) 10:00～正午 【場所】弘前会場:弘前商工会議所会館 他、東京会場:大橋会館 【問合せ】(社)弘前観光コンベンション協会 津軽ひろさき検定実行委員会 0172-35-3131</p> <p>【上級(おべ仙人級)】専門家を目指す人対象。 究極の弘前もの知り博士・「おべ仙人」の称号に挑戦する上級試験は、弘前を中心とした一部周辺地域に関する知識について、概ね津軽ひろさき歴史文化検定『公式テキスト』『津軽ひろさき・おべさま年表』の掲載内容を基本に、それ以外からも出題される。択一式・記述式・小論文合わせて100問以内 試験時間120分100点満点中、80点以上で合格。</p> <p>「津軽ひろさき検定」試験は、弘前を中心とした周辺地域に関する歴史・文化・産業・地理・人々の暮らしなどの学習を通じて、地域に対する愛着や誇りを再認識、再発見していただき、津軽ひろさきの魅力を全国の方々へおもてなしの心を持って紹介できる人材を育成することを目指して実施しています。</p>	
10(土)	<p>・第26回岩木山スキーマラソン大会 【期間】3月10日(土)、11日(日) 【会場】スタート～ゴール地点 青森県弘前市大字常盤野 「岩木青少年スポーツセンター特設会場」 【申込み・問合せ】岩木山スキーマラソン大会実行委員会事務局 0172-82-5702 スキーマラソン(32km/16km/10km/5km)、歩くスキー(5km)、リレーカーニバル(1チーム4人10km)競技種目のほか、お楽しみ抽選会(3/11)、交歓会なども実施されます。</p>	
16(金)	<p>・岩木文化センター自主事業 あそべるの春よ来いコンサート「サエラライブ in ひろさき」 【期間】3月16日(金) 【場所】岩木文化センター「あそべる」ホール 【時間】開場18:00 開演18:30 【入場料】前売券 1,000円(当日1,200円) 【前売券取扱所】日弘楽器、さくら野弘前店、メディアイン樹木店、四季彩館、中央公民館岩木館、ELMインフォメーション(五所川原市) 【問合せ】中央公民館岩木館 0172-82-3214</p>	



ご予約  
受付中

# 2012 バイキングフェスティバル

南田温泉  
ホテルアップランド  
創業40周年  
特別企画



**Theランチ&スイーツ  
バイキング**  
◆時間 12:00~14:30  
入浴券付 ドリンクバー付 **60分**  
食べ放題  
大人 お1人様 **1,500円** (税込)



今年、は厳選国産牛ロースステーキをご用意しました。オーダールバイキングにて承ります。

**Theディナーバイキング**  
◆時間 18:00~21:00  
入浴券付 ドリンクバー付 **100分**  
食べ放題  
大人お1人様 **3,000円** (税込) **4,000円** (税込)



りんごの里、津軽 南田温泉 **ホテルアップランド** 〒036-0114 平川市町居南田166-3 ご予約お問合せ **TEL.0172-44-3711**  
●FAX/0172-44-3771 ●URL: <http://www.apple-land.co.jp> ホテルアップランド 検索

MARVELOUS CREAM  
**Seasonal Cream**  
季節限定クリーム

マーベラスクリームが季節限定で提供するオリジナルクリーム

コトコト煮詰めたアップルコンポートとさくさくミルフィーユパイをトッピング! 贅沢なアップルパイ風ミキシングアイス。

No.25  
"ウルトラ" アップルミルクパイ  
"ULTRA" Apple Milk Pie

寒さも元気に吹き飛ばす、ウルトラマンとのコラボアイス! フルーティーでミルキーなアッスルテイストのアイスクリーム"ウルTRASWEETアッスル" 新登場!!

アップルミルクのアイスにマンゴーとラズベリーが入ってとってもフルーティー! 弾けるように元気のでるミキシングアイス。

No.26  
"ウルトラ"アッスルマンゴーマキアージュ  
"ULTRA" Apple Mango Maquillage

**ULTRA SWEET APPLE**  
No.27  
"ウルトラ" りんごのティラミス  
"ULTRA" Apple Tiramisu

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

MARVELOUS CREAM  
French Sweet Pastry  
マーベラスクリーム イオンモールつがる柏店  
〒038-3107 つがる市柏原橋機世41 TEL 0173-27-5808  
お店はセンターモール 東口から入って 営業時間 10:00~21:00 (LO 20:15) シャコちゃんコート直営です!

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、果実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。

話題の最新作が  
続々登場!! **3月上映 Line Up**

3月17日(土)公開  
**プリキュアオールスターズ**  
映画プリキュアオールスターズ みんなで未来を! さっすっ! プリキュア大集合!

3月24日(土)公開  
**僕達急行**  
僕達急行 俺たち青春急行隊

4月公開決定!!  
**キバ**  
わたくしはわたくしの天下を取る!

**青森コロナスペシャルクーポン**

映画ご鑑賞 + ソフトドリンクS&ポップコーンS  
大人**1,500円** 小人**1,200円**  
有効期限 2012年3月31日有効  
※3D作品ご鑑賞の際には別途300円及び3Dメガネ代が100円必要になります。  
※ポップコーンはプラス50円で味の変更が頂けます。  
※上記クーポンのご使用は1枚で3名様までご利用頂けます。  
※特別作品等ご使用頂けない場合がございます。ご了承下さい。  
※団体鑑賞にはご使用頂けません。※現金のお支払いのみ有効。  
**クーポン券は2ページにあります。**

**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  
**青森コロナワールド** シネマにこだわりの、アミューズメントたっぷり。  
〒038-0008 青森市三好1-15-8 TEL.017-783-5050 年中無休

クーポン有

プレゼント有

クーポン有



**Dining Bar 酒 syuann 庵**

**2時間飲み放題プラン**  
お料理付き  
**4,000円～** 予約受付中

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

ランチセット **1,000円～**  
パスタ、オムライス **780円～**

**おすすめプラン**  
歓送迎会に最適!!

写真は一食です。

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**

※月曜日～木曜日に限ります。

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

**ママ会プラン**  
小学生以下  
**1ドリンク無料**  
※詳しくはお問い合わせ下さい。

**チョコレートフォンデュ**  
2人前 3月14日(水)まで  
**1,580円 → 1,000円**

**Dining Bar 酒 syuann 庵**

1次会プランは24名様まで 2次会プランは30名様まで(カウンター含み)

営業時間(昼)/11:30~15:00 (LO 14:30)  
(夜)/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

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

マクドナルド イトーヨーカドー  
遊食館1F 一紅のマーケット  
日 ジョッパビル 徒歩

**鶏酒場 顔晴ら**

顔が暗れると書いて  
ガンバルと読みます。  
ガンバルた後には  
暗れはれとした笑顔になる。  
笑顔でいれば又頑張れる。  
皆様の暗れた笑顔に  
させてあげられます様  
日々精進してまいります。  
顔晴ります。

**フード&ドリンクオール300YEN っお店** ※一部商品除く

**本格焼鳥** もも、かわ、ハラミ、白レバー、ぼんじり、  
ペコロス(各3本付)等 **22種 300YEN!!**

生ビール、チューハイ、カクテルも **300YEN!!**

他にも厳選された日本酒、焼酎、梅酒、  
果実酒、ワインなどもご用意しております。

**飲み放題・宴会、承ります。**  
詳しくはお問い合わせ下さい。

住 弘前市代官町49の4  
電 070-5624-4041  
営 18:00~3:00  
休 不定休  
P ご連絡下さい。

当店 中央通り  
弘前公園 弘前駅  
みらぬ docomo イトーヨーカドー  
土手町

松森町交差点角 ドコモの美濃吉となり

**めんや ひまわり。**

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

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。

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

ふたが出来ないほど、大量の  
鹿角、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

松森町交差点角 配当国庫  
美濃吉 バンケン  
JR弘前駅 イトーヨーカドー  
東高松駅 美濃吉 検索

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!



### 宴会コース(8品) 2時間 3,500円~

新鮮な刺身からパスタ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。

**魚々家**  
太巻き寿司 1,300円  
辛い!なみだ巻き 500円

### 魚々家

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

### 天然弱アルカリイオン水

## けんこう一番

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、「けんこう一番」は無添加で安全です。

4リットル 2リットル  
¥200 ¥150

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

## 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?**  
農薬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。

青森県認定の安心・安全なお米です。

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、農薬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

## スタミナ一番

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まいります。どうぞお気軽にお越し下さい。

**大好評! ピリ辛坦々麺 680円**

**オムライス 680円**

住所 弘前市泉野5-5-15  
電話 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 薬王堂との共同駐車場です。

### 春キャベツのコールスローサラダ

材料(4人分) キャベツ...1/2個/にんじん...1本  
塩...小さじ1/ベーコン3枚  
A[マヨネーズ...約1/2カップ/粒マスタード...大さじ1  
ごま油...小さじ1/塩...適量]

作り方  
①キャベツ、にんじんは千切りにし、塩をふって10分置き、水洗いして固く絞る。  
②ベーコンを細切りにし、油をひかずにカリカリになるまで炒める。  
③野菜、ベーコン、Aを合わせ、味を調える。

### あさりと春野菜の pasta

材料(4人前)  
パスタ...320g  
あさり(砂出ししたもの)...約30個  
きぬさや...20枚 / 赤ピーマン...小1個  
サラダほうれん草...1束 / にんにく...1片  
オリーブオイル...大さじ2  
唐辛子...少々 / 塩...適量

作り方  
①にんにくはみじん切り、きぬさやはすじを取り、ピーマンは薄い輪切り、ほうれん草はざく切りにしておく。  
②大鍋に湯を沸かし、袋の表示通りにパスタを茹で(茹で時間が1分前にきぬさや、ピーマンを加える)湯切りする。  
③フライパンにオリーブオイル、にんにく、唐辛子を入れ弱火にかけ、香りが出てきたら、あざりとパスタの茹で汁大さじ3を加える。  
④あざりの口が開いたら、塩で調味し、②とほうれん草を加え、ひと混ぜして火を止める。

今月のメニュー

クーポン有



**5月青森で初級カイロ事業セミナー開催決定!!**  
**緊急告知**



**資格取得で新たな人生にチャレンジ!!**

独立・開業を目指している方へ  
 詳しいパンフレットを無料でお送りします。  
 詳しくは24時間音声自動応答サービス  
**0172-32-1065**まで

**骨盤調整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**

肩中の痛み  
 内臓疼痛  
 肩凝り  
 腰痛  
 頭痛  
 冷え性  
 手足のしびれ  
 むちむち症  
 自律神経失調症  
 花粉症  
 アレルギー  
 冷え性  
 腰痛  
 頭痛  
 肩凝り  
 手足のしびれ  
 むちむち症  
 自律神経失調症  
 花粉症  
 アレルギー

志館  
 カイロプラクティクス  
**KEN** 施術院  
**090-6459-4093**  
 弘前市海崎町17-3 10:00~22:00 あり  
 おおめの方安心 土日祝日も営業

**歪んだ骨盤、歪んだお肌、あなたは大丈夫!?**  
 骨盤は人間の土台です!

**~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

**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。

**~美容カイロ~**

ベーシックコース  
 骨盤矯正、頭骨調整(小顔)  
 吸着洗顔、顔筋マッサージ  
 温熱/パック、頭皮マッサージ  
 天然粘土(モンモリロナイト)のスキンケアを行っています。

**クーポンご持参の方  
 10,000円を  
 ￥5,800**  
 骨格からのアプローチだから結果が違います!

今を懸命に生きるあなたに、身体も心もほっとする1日を。  
 明日の笑顔・元気のためにトータルケア。

住 弘前市小比内2丁目  
 5-1メゾンKII103号  
 電話 090-3759-2256  
 営業 9:00~19:00  
 完全予約制です。  
 休 不定休 P あり

BEAUTY

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**

**フェイシャルエステティック&メイクアップアドバイス**  
**2/28(水)29(木) 3/15(木)16(金)17(土)**  
**期間限定 無料体験フェア開催!**

水野 美紀  
 肌と、こころに、うれしいこと。

**プレゼント有** **クーポン有**

**プレゼントも あるおトクな5日間!**  
**御予約はお早めに!**

**スタッフ募集中!!** パート アルバイト も可

CP Salon COSMETICS  
 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。  
 発着後ご名前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

弘前市  
 中央通り  
 みち順 docomo  
 イート  
 ヨーカード  
 土手町

**つぼ療法で癒しと健康を**

**整体処 つぼっしす**

整体 40分 2,500円~ 整体+足つぼ 60分 4,000円~  
 足つぼ 40分 2,500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。

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://www.5.hp-ez.com/hp/tsubox/>

つぼっくす 検索

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



## 心安らぐ癒しの温泉

### 身体芯までポカポカに...



◆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。

大店野・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]

## 初めての方におすすめの お試しコースです!!

各コース **¥900**

**整体10分**  
とくにコリのひどい所を重点的にもみほくします。

**フェイシャル10分**  
仕上げにホットタオルと化粧水で潤いを与えます。

**足裏10分**  
血行促進・むくみに効果的です。足裏のみ。

**頭10分**  
頭皮を流れに沿って刺激。短時間でスッキリ!!

◆整体◆  
 ◆特に疲れたたまった20分 ¥1,800  
 ◆部分をクイックケア30分 ¥2,500  
 ◆全身ほくして40分 ¥3,000  
 ◆リラクセス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◆  
 ◆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◆  
 ◆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!!** たっぶり180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

スタッフ募集  
 詳しくは求人コーナーをご覧ください

## 主婦に人気の美容室

### 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

★弘前初★  
 ★カット&カラー★  
 ★専門美容室★  
 ★★★★★

ひが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。

※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  
 聖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 (月曜日にも休まず営業)



## T.RISE ティー・ライズグループは、これからも被災地を支援していきます

http://t-rise-g.com/

### 節電・節水ECOメニュー

# カットのみ ¥1,050

(同じ、ECOメニューに限り、スタイリスト指名の場合はプラス520円)

## 期間 3月末日まで

Tsugaru 読者様 限定特典 クーポンご利用で 技術料 **20%OFF**

有効期間 平成24年3月末日まで

※ただし、ecoメニューは除きます。※他のサービス併用はできません。

under-colors piñiso アンダーカラーズピニソ  
 アンダーカラーズピニソ 弘前市表町2-11 ☎0172-34-6333 10:00~20:00

VERNO アンダーカラーズベルノ  
 アンダーカラーズベルノ弘前 弘前市土手町128 ☎0172-34-2117 平日9:30~19:00

under-colors Clair アンダーカラーズクレール  
 アンダーカラーズクレール 弘前市表町1-4-5 ☎0172-87-7176 土曜9:00~19:00

prunton foehner プランタンフォーナー  
 プランタンフォーナー 弘前市表町3-3-2 ☎0172-34-9936 日曜日9:00~18:00

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



## 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られます。

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

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







# 風船工房 Love♥Balloon

様々なイメージした、  
かわいらしいものや  
大人向けのエレガントな  
アレンジメントも  
おあめです。



住所 弘前市上白銀町1-10  
グランベリー上白銀2F  
電話番号 0172-34-7879  
営業時間 10:00~20:00  
定休日 年中無休

本誌11ページに掲載中!

一生の思い出として残る  
豪華な演出をしてみませんか?  
バルーンアートアレンジメントまで

まずは  
お電話下さい。

## アート不動産

夢・人・街、  
借りたい、買いたいお客様、  
ぜひ当社にお声かけください。

弘前大学病院、  
市役所周辺のアパート、  
駐車場をお探しの方は、  
ぜひ当社までお声  
かけください。



住所 弘前市本町34-1  
電話番号 0172-31-8131  
営業時間 9:00~17:00  
定休日 日曜・祝祭日  
HP art-fudosan.jp



本誌15ページに掲載中!

マンション  
プリメール本町  
所在地 弘前市本町  
賃料 50,000円  
仲介料 52,500円  
敷金 2ヵ月  
間取 1R

# 新生活のフレッシュスタート

入学、進学、就職など季節のイメチェンに...  
一足早く、春のご準備にお役立て下さい。

## セレクトショップ アルファ

春はもうすぐ、甘すぎない大人の  
可愛さをとり入れたデザインで!!

毎月2~3回アメリカ、  
イタリア、フランスより  
高品質入荷。(洋服、バッグ)  
高品質はすべて1点  
ものです。



住所 弘前市土手町126  
弘前パークホテル2F  
電話番号 0172-33-2211  
営業時間 10:00~18:30  
定休日 水曜

やさし  
毎日袖  
や気持  
生活道  
してお



## マルミ写真イラスト館

にがおい  
かくよー!

卒業、退職等  
の記念に...



ポーズや服装など、細かい  
ご相談に応じて、実力派イラスト  
レーターが丁寧に対応  
させていただきます。

住所 弘前市桶屋町78  
電話番号 0172-32-3929  
営業時間 10:00~19:00  
定休日 なし

## レンズ工房 イチノヘ

新生活に(視)生活もフレッシュスタート!!  
レンズ工房イチノヘも応援。

メルスプランとは?  
「定額制」でコンタクト  
レンズを借り、メニコンの  
安心アイライフサポート  
プランです。



定額制  
コンタクト  
メルスプラン  
ひろげよう、健やかな瞳を。  
ご紹介キャンペーン  
ご紹介を受けた方が  
メルスプランに入会されると  
ご紹介した方にされた方にも  
3,000円分  
プレゼント!!  
★詳しくは店頭まで★

住所 弘前市富田2-9-7  
電話番号 0172-31-3155  
営業時間 平日9:00~19:00  
土曜9:00~17:00  
定休日 日曜、祝日

HP <http://www.16.ocn.ne.jp/~lk1nohe/>



# ツシュな タートを応援!!

春よ来い来い  
早く来い...

## green

美しい天然素材だから...  
袖を通したくなるお洋服  
持ちが豊かになる  
道具をご用意  
しております。

まいるもろのり



住所 弘前市代官町22  
電話番号 0172-32-8199  
営業時間 10:30~19:00  
定休日 水曜(祝祭日を除く)  
HP <http://otohane2.blog79.fc2.com/>

「いつもよりやさしい生活を  
はじめてみませんか」

## 太田印房

高級象牙セット  
特上牛皮ケース  
グレー別珍ケース入  
実印・銀行印・認印  
3本セット 93,030円を  
15% OFF **78,750円**



ご就職ご進学  
ご結婚のお祝いにも  
おすすすめします。

ご入学・新社会人のお祝いには  
勿論そろそろ本物を身につけ  
たいあなたにもおすすすめです。

住所 弘前市和徳町212  
電話番号 0172-32-7666  
営業時間 8:30~19:00  
9:30~17:00(日・祝)  
定休日 正月・GW・お盆各3日間



## てんてんの天賞堂

てんてんの天賞堂  
春の新学期セール!!  
台まります!

卒業式・入学式に  
パールネックレスが  
売れています。  
新入学・新社会人に腕時計  
の人気が電気!!

4月8日(日)迄  
時計・貴金属が  
20%~50%off  
でお買い得!



住所 弘前市代官町通り  
電話番号 0172-33-5016  
営業時間 9:30~18:00 定休日 なし  
HP <http://www2.ocn.ne.jp/~hirotent> 駐車場 店の向い3台、上土手町Pも利用可

## 写真館ハセガワ

LOVE and PEACE  
愛情いっぱいのおあわせ写真。



入園・入学  
おめでとう!  
2月・3月・4月ば...  
撮影料がお得!

春のハッピーキャンペーン  
特典 ① 期間中何バターン撮影しても  
撮影料 変わらず **¥5,250**  
特典 ② 平日に撮影すると  
撮影料 **半¥2,625**  
がさらに **額¥2,625**

住所 弘前市東長町64  
電話番号 0172-32-3814  
営業時間 9:30~18:00  
定休日 水曜  
HP <http://www.hasegawa-ps.com>

## Silver Jewelry Daddy's

内の工房で  
作している  
くらシリーズ。

ハンドメイドなので、  
すべて一点モノです。



銀色に輝くさくらを、  
あなたに輝くさくらを、  
おすすめは、桜吹雪  
リングとターコイズ  
桜ネックレス。男女問わず  
人気のアイテムなので、  
毎Check!

住所 弘前市駅前町10-4  
電話番号 0172-32-7748  
営業時間 11:00~20:00  
定休日 なし  
HP <http://www.silver-daddys.info/>

## 雑貨&手づくり品 kohAru

春のイメチェンに  
ぜひ当店をご利用下さい。  
ガーニング雑貨も続々入荷中!!



お手頃価格で  
ミニキャビネットや  
チェストが入荷  
しました。

通園通学用品も  
手作りする方に  
チャームや材料セットが  
お喜ばれています。

住所 弘前市川先2丁目1-7  
電話番号 0172-27-2474  
営業時間 11:00~18:00  
定休日 不定休  
ブログ <http://ameblo.jp/koharu20110203/>



# おおたのはんこは良いはんこ



今年で創業117年を迎える太田印房のはんこは、確かな技術と心を込めた「唯一無二」。  
ご入学・新社会人のお祝いには勿論、そろそろ本物を身につけたいあなたにも、おすすめです。

こんなのもあります！

- 縁起の良い印鑑
- 可愛いおしゃれはんこ
- 携帯ストラップ&まつり札

## 太田印房

住 弘前市和徳町212 電話 8:30~19:00  
9:30~17:00(日・祝)  
電 0172-32-7666 休 正月・GW・お盆各3日間



# Love Balloon

ラブ♥バルーン

贈り物の新提案！  
バルーンアレンジメント

ご予算 **3,000円~**  
ご用意しております！  
弘前市内配達無料！



お誕生日、出産祝い、開店、記念日、お見舞いなどにいかがですか？  
特別な日をより一層特別に演出してくれるので喜ばれること間違いなし！

その他花束タイプもご用意しておりますのでお気軽にお問い合わせ下さい！

Love Balloon

お問い合わせ・お申込みは  
(0172) **34-7879**

# とっておきの1枚を大切なお子様へ...

ギフトや、雑貨、通園バッグ等、  
お子様に関する商品を多数取り揃えています。



ドライブしながら、是非大館に！  
そしてPeek a Booにお越しください。  
楽しいひと時をご提供します。

雑貨と子供服のお店

## Peek a Boo

会員どうらく  
でお買い物！  
今すぐ  
アクセス！



TEL

050-3427-1327

住所/大館市御成町2-5-11  
営業時間/10:00~18:30  
駐車場/3台 定休日/年中無休



# バージョンアップの春。



バージョンアップ  
明光義塾

2012年、明光義塾がバージョンアップ！伝統52年の個別指導に磨きをかけ、教材やツールを一新しました。今年は中学生も、いよいよ教科書が変わり、勉強の方もますます楽しくなります。この春、バージョンアップした明光義塾で、あなたもバージョンアップしませんか？まず、お近くの教室へ。

入会金  
無料

期間限定3月28日まで  
キャンペーン実施中!!  
税込¥21,000(税込)

受講教材  
プレゼント

ご入会者特典  
期間限定3月28日まで  
受験申込料を一律プレゼント

成績アップ・志望校合格への近道！  
自立学習スタート

期間限定3月28日まで

いますぐ明光で始めたいという方には

ご入会者様特典

90分×4回

¥0

期間中ご入会いただくと  
90分×4回の授業が無料になります。

入会前にも体験  
という方はこちらから

体験プラン

小学生4,200円(税込)

中学生6,300円(税込)

高校生8,400円(税込)

いままでは当塾の授業を受けたことのない方が対象です。  
90分×4回の授業が半額価格で受講できます。

## 個別指導の明光義塾

新年度生・春期講習生受付中

TEL&FAX 0172-88-5485

黒石教室 〒036-0334 黒石市東新町1-3

TEL 017-761-5780(代)

新城教室 〒038-0003 青森市石江江邊42-5

TEL&FAX 017-766-2898(代)

沖館教室 〒038-0002 青森市沖館1-9-29  
クリーニングベルネア2F

クーポン割

LIFE

クーポン割





# 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いろ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

## ★無料体験コーナー★

3/3(土)10(土)15(木)16(金)17(土)  
22(木)23(金)24(土)27(火)28(水)  
●11:00～16:30 4Fエレベーター前

## ★無料体験教室★

3/22(木)23(金)24(土)27(火)28(水)  
●11:00～16:30 めばえ教室



**4月生生徒  
募集中**



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/>

LIFE

## ★新規入会キャンペーン★

図書カードプレゼント

★2月までのお申込み 2,000円分★  
★3月までのお申込み 1,000円分★

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。

## 東北 初上陸 ★究極の酸素カプセル★

→寝ながらダイエット(温熱+バイブレーション)  
→ハードカプセル非密閉タイプで閉所恐怖症感無し

通常価格 15分 3,000円  
今なら 会員と同じ 25分 1,000円  
毎日通えてお得な マンスリーコース  
1ヶ月25分 25,000円

従来の酸素カプセル1時間半相当を短時間で出来る最新タイプ

男女練習生/1ヶ月¥6,000、ジュニア練習生/1ヶ月¥5,000



Alpha OxySpa

## ドリーム アマチュアボクシングジム

**安心料金システム**  
月謝は来た月だけ頂いております。  
来れない月は支払いなし。

〒030-0811 弘前市取上5-8-1  
13:00～21:00  
年中無休  
P有  
☎33-7474  
090-2024-2177(携帯)

プレゼント有  
クーポン有

# みんなの 広場



Tくん(4才)  
彼女募集中!  
弘前市 Tさん

アンパンマン  
ミュージアムに  
行って来たよ☆  
楽しかったよ!!  
弘前市 Sさん



あなたも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。  
〒036-8203 弘前市本町72-2  
NAVI通信「Tsugaru写真掲載」係まで  
[info@navi-hiro.com](mailto:info@navi-hiro.com)

# かちみつsugaru

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。

### 「ピースピット」弘前市

昼のランチメニューの一部、  
当地ライスで、600円くらいで  
あこいポリコームでおいしかった。  
◎倉館村 K. Yさん

### 「ハ助」 弘前市城東

濃厚なスープがたまいません。  
せひ皆さんに体験してほしいです。  
弘前市 K. Nさん

### 「圭圭飯店」弘前市城東

リーズナブルでおいしいので!  
弘前市 K. Aさん

### 「ラーメン しょうぶく」五所川原

立佞武多の館の駐車場の隣に  
あるおはちゃんが行っている  
お店です。この辛口ラーメン  
(650円)がとってもおいしい  
です。カレー(550円)も手作  
りな味でおいしいです!  
弘前市 Y. Kさん

### 「臺龍温泉玉の湯」藤崎町

別名「美人の湯」ともいわれ、し  
っとりするピカ肌になれます。広  
くてもあまじい～  
藤崎町 K. Mさん

### 「二代目味噌家ためのふ」 弘前市

「桜雪味噌らーめん」は絶品です。  
ゆずの苦手な人はゆず抜きで  
注文するといいですよ。白味噌  
で今までにない味噌ラーメンです。  
弘前市 H. Aさん

### 「みそラーメンの店 峰」 弘前市

ラーメンが有名ですが、チャー  
ハンもかなりおいしいです。  
弘前市 S. Mさん





# 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、なるべく安く良い出来上がりにしたいので、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せんので、何でもお気軽に担当者にご相談ください。



- ・住宅の **なんでも** サービス
- ・パソコン、家電製品 **なんでも** サービス
- ・暮らしの **なんでも** サービス
- ・お庭の **なんでも** サービス
- ・雪の **なんでも** サービス
- ・お掃除 **なんでも** サービス
- ・水回り **なんでも** サービス
- ・虫の **なんでも** サービス
- ・町内 **なんでも** サービス
- ・SOS **なんでも** サービス
- etc...

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

(株)HCSホームケアサービス **0120-341478**

TEL 0172-26-9988  
FAX 0172-26-3677

※年中無休  
です。

LIFE



# さわだ整形外科



- 整形外科
- リハビリテーション科
- リウマチ外科

骨粗鬆症  
検診も  
行って  
おります

腰痛症・腰椎椎間板ヘルニア・腰部脊柱管狭窄症や、  
筋・筋膜炎性疼痛症候群などに対する治療  
「トリガーポイントブロック」をご存知ですか?  
※NHK「たのしきガッパン」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。  
「寝たきり」の患者さんには往診も行っています。

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**  
最新のデジタル検出装置を使って、  
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きます。

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

**リハビリテーション室**  
最新の治療機器を導入しています。  
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 ※急患必携

弘前市大開3-2-1(南高校通り)  
TEL 0172-87-3311



## + 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)



噂のカット専門店



ヘアカット専門店  
**1000**

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

おかげで  
来店人数  
**18万人突破!**  
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**



地域情報紙 Tsugaru

広告掲載店 大募集!!

人の集まる場所  
**100カ所以上に設置!**  
駅・学校・スーパー-e.t.c...

クロスメディアで  
知名度アップ!

クーポン掲載で  
更に集客力アップ!

地域ラジオ放送  
「FMジャイゴウェーブ」  
にて情報発信できます。

〒036-8203 弘前市本町72-2 NAVI通信  
TEL:0172-33-5312 FAX:0172-33-5304  
URL:http://www.navi-hiro.com  
e-mail:info@navi-hiro.com

LIFE

ラジオは、ともだち♪

**FM JAI GO**  
76.3MHz

**WAVE**

(株) エフエム ジャイゴ ウェーブ



キャップでワクチン。  
愛のエコキャップ運動

回収ボックス設置場所

- |                |          |           |
|----------------|----------|-----------|
| 道の駅いなかだて産直センター | スポカルイン黒石 | 田舎館中央児童館  |
| 農村環境改善センターさるか荘 | 津軽伝承工芸館  | 田舎館光田寺児童館 |
| 常盤公民館          | 田舎館中央公民館 | 田舎館西児童館   |

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」 パーソナリティ:内藤 浩美				
9:00					
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」 パーソナリティ:いっくう				
12:00					
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 人生応援歌(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」 パーソナリティ:小野 由美子				
17:00					



屋上庭園付き  
住宅が  
1,000万円で  
建てられます。

無遮屋根を進化させて、小道  
住宅で屋上庭園を実現しました。



今年の夏は屋上でBBQ



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://miraihome.jp> 黒石市吉乃町88

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



貸店舗

物件名 ホワイトヘブン1F  
所在地 弘前市鍛冶町  
賃料 100,000円  
仲介料 105,000円  
敷金 2ヶ月  
面積 約10坪



青森県知事免許(1)3327

住 弘前市本町 34-1

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



TEL 0172-31-8131

FAX 0172-31-8228

営業 9:00 ~ 17:00

休日・祭日

土地建物の売買・仲介  
・店舗・マンション・アパート・貸家  
・駐車場の開放管理



常時講習中!



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)

TEL 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。



クレーンと鷹工事の(株)山千重機 まで  
ご用命は



各種サービス

- ・鷹工事一式請負
- ・鉄骨組立工事
- ・仮橋架設工事
- ・クレーンリース  
10t~50tまで  
金額応相談

従業員募集

とび工  
クレーンオペレーター



株式会社

山千重機

住 〒036-8264

弘前市大字瀬戸字

中野196の2

T 0172-87-1131

F 0172-88-1252

ゲーム倉庫弘前店

3月も変わらず営業中!  
ゲーム倉庫は休みません!  
ホワイトデーもひな祭りも、  
ゲーム倉庫をご利用下さい!

年中無休で10:00~25:00まで営業!!

お宝百貨店  
ゲーム倉庫 弘前市大清水1丁目9-20 TEL. 0172-28-9045



住 弘前市大清水 1-9-20

TEL 0172-28-9045

営業 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。

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  
野呂 健輔 先生

受験シーズンも終盤となりました。さて、2年生の皆さんはいよいよ受験生となります。

1・2年生の皆さんは将来の受験に向けての準備を始めて欲しいと思います。受験の準備といっても大げさなことではありません。日頃の学習習慣を身に付けること、勉強スタイルの確立、評定対策、実力テスト(模試)対策、など今からでもできることがたくさんあります。「部活が終わってから…」では周囲のライバルに差をつけることはできません。新学年を迎える前に、私たちプロ家庭教師と一緒に準備を始めましょう。

～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

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

## 社員募集

笑顔で元気な方

【職種】 調理・ホール  
【資格】 20～40才くらい  
【休日】 毎週月曜日  
【時間】 15:30～2:00  
【給与】 当社規定  
【応募】 詳しくはご連絡下さい。



弘前市城東北4-3-1  
0172-28-4066(担当/羽場)

## 洗車アルバイト募集

キレイな車はなんだか嬉しい！  
昇給も有！

【職種】 洗車アルバイト  
【資格】 普通免許(マニュアル)  
【休日】 火・他(週休2日)  
【時間】 10:00～17:00  
【給与】 時給750円～950円(能力に応じる)  
試用期間3ヶ月:時給700円  
【待遇】 雇用・労災保険、車通勤可、昇給制度  
【勤務地】 スーパーオートバンク弘前店  
【応募】 まずはお電話下さい。  
0172-29-3977(担当/藤田・樽澤)



スーパーオートバンク弘前店  
(株式会社 エムエフノースジャパン)  
〒036-8085青森県弘前市末広1-1-1  
TEL 0172-29-3977

## 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

## 営業正社員募集!!

お客様からありがとう  
と言われる仕事です。

固定給14～20万円

【手当】 営業手当+役職手当等  
【職種】 おもにお客様のご依頼に適切な  
アドバイスを提案する仕事です。  
【資格】 年齢不問 普通免許  
その他資格等あれば尚可。  
【休日】 週休2日制  
【応募】 電話又は履歴書郵送可。  
随時実施



(株)HCSホームケアサービス  
〒036-8094 弘前市外崎3-2-1  
0120-341478 担当/古川

## スタッフ募集

研修制度あり。未経験者OK!!

【職種】 リラクゼーションスタッフ  
【資格】 経験者優遇、未経験者OK  
【休日】 月7～9日  
【時間】 10:00～21:00 交替制  
【応募】 詳細はお電話にて  
お問い合わせ下さい。  
0172-87-8410  
(担当/小澤)

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  
原ヶ平店 せせらぎ温泉内  
弘前市原ヶ平字奥野5-5

## 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 青森市石江渡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デ  
〒038-0002 TEL&FAX 017-766-2898(代)  
担当/奥崎

## 男女作業スタッフ募集

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円以上

【時間・休日】 自由  
【資格】 年齢不問  
40代・50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!



(株)HCSホームケアサービス  
〒036-8094 弘前市外崎3-2-1  
0120-341478 担当/古川



## CPLレディ募集

業務多忙につき急募!!

- 【職種】 エステと化粧品販売
- 【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の代理店 (関)はローション  
http://www.net-ko.ne.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

## 従業員募集

とび工  
クレーンオペレーター募集

- 【資格】 ※とび工：未経験者大歓迎  
(20~40才)  
※クレーン：大型特殊  
(20~50才) 移動式クレーン
- 【時間】 8:00~17:00
- 【休日】 日曜日
- 【給与】 当社規定
- 【応募】 電話連絡の上、履歴書をご持参下さい。



株式会社  
山千重機

〒036-8264 弘前市大字黒戸字中野196の2  
TEL 0172-87-1131 FAX 0172-88-1252

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

- 種 類 / 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

## 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)

おしゃれ工房

ばあま屋

〒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

## 理容師募集

★業務多忙につき★

- 【職種】 理容師 ※正社員・パート
- 【人数】 2名
- 【資格】 理容師免許
- 【休日】 応相談
- 【時間】 10:00~20:00 ※パートは応相談
- 【給与】 正社員 18万~30万以上可  
+皆勤手当 1万円支給  
パート 時給730円~1,200円
- 【待遇】 無料駐車場完備  
交通費支給・アパート等の賃料を半額負担します(当社規定による)
- 【応募】 まずはお電話下さい。  
090-7563-6489 (担当/阿保)

ヘアカット専門店

1カット センカット

〒036-8087 弘前市早稲田4-3-2

TEL (0172) 26-0141

## 東日本大震災 から一年

今なお故郷を離れ、  
避難生活を余儀なく  
されている方々に  
心よりお見舞い  
申し上げます。  
一日も早い復興を  
お祈りします。

NAVI通信

## 今年は大雪で雪山対策で悩んでいませんか?



民間の除排雪承ります。

雪捨て場もいっぱいになってきています。  
ご注文順に除排雪しますのでお早めどうぞ!!

ご予算と相談しながら見積もり  
いたしますのでお気軽にどうぞ。

有限会社 弘永興業

青森県弘前市撫生子2丁目4の4

TEL 0172-39-7707



23A

APPLE

# ♪アップルに来てください キャンペーン 1/14(SAT) - 3/31(SAT)

ご成約で  
「総計2,082名様に」  
当たる!!

**A賞** JTBで行く! ハワイ旅行4泊6日  
1組2名様ご招待!

**JTB**  
JTB株式会社  
〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1  
TEL:03-5561-1111  
HP:www.jtb.co.jp  
Mail:apple@jtb.co.jp

**B賞**

パナソニック  
サイクロン掃除機  
MC-SS310GX-R  
プレミアムレッド  
5名様



**C賞**

象印 圧力IH炊飯ジャー  
「南部鉄器 極め羽等」  
NP-SS10-BP  
プライムブラック  
& コシヒカリ10kg  
5名様



**D賞**

BITOWA  
カップアンド  
ソーサー ペア  
10名様



**E賞**

グリーンハウス  
デジタル  
フォトフレーム  
GAUDI  
GHV-DF7DK  
2台 10名様



応募用紙のスクラッチを  
削って当たりが当たったら  
QUOカード500円分

2,050名様に  
プレゼント!



## 車買取販売



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。—



〒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



TSUGARU

H.24.3  
VOL.31

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

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4月30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4月30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4月30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4月30日迄



展示場には、福祉車輛・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
- ◎福祉車輛販売
- ◎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。  
きっ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  
〒036-8052  
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。  
求人ページにて  
アルバイト募集中!