

FMジャイゴウェーブ(76.3MHz)で放送中! Tsugaru

～今月の特集は～

今年の大雪で疲れたい体を、リフレッシュしませんか?

整体&エステ特集

毎回大好評入浴券or家族風呂券プレゼントもあるよ!

みちのく温泉特集

2012 April
クーポン付 vol.32

4

ご自由にお取り下さい



E-mail→info@navi-hiro.com
HP→<http://navi-hiro.com/>

NAVI通信

検索

プレゼントコーナー

① みちのく温泉特集

入浴券(5枚綴り)or家族風呂券

入浴券が家族風呂券をお選び下さい。

…合計18名様

掲載ページ
18P→



② 掲載ページ5P→

酒庵
お食事券2,000円
…5名様

③ 掲載ページ9・11P→

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11P→

pour ma cherie (フルマシェリ)
アロマトリートメントコース
無料券(下の3つのコースからお選び下さい)
・全身(足指付)70分 通常6,000円 ※事前にご予約
・半身(足指付)50分 通常4,000円
・フェイシャル 30分 通常2,500円 …3名様

⑤ 掲載ページ16P→

ドリーム
アマチュア
ボクシングジム
オリジナル
パンチンググローブ
…3名様

⑥ 掲載ページ11P→

リ・アンス
100%有効成分の
化粧品を使用します。
フェイシャル専門店
リ・アンス
肩・首・頭のマッサージ無料券
40分 通常4,000円 …3名様

⑦ 掲載ページ12P→

※A、Bをお選び下さい。
カイロハウス クローバー
A. 全身カイロ体験無料券 …3名様
B. クレイ基礎化粧品サンプル …6名様

⑧ 掲載ページ13P→

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 今月掲載の中からご利用いただいた(予定)お店の名前
- ② 今回ご利用していただいた(予定)クーポン券の枚数
- ③ 「T sugaru」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4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。

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 H24.4月末日迄

スタミナー番 6P→

スタミナギョーザ半額

店内でお召し上がりの場合に限りです。
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名様1回限り有効 ◆有効期限 H24.4月26日迄

マーベラスクリーム 7P→

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

CPサロン 輝 ~きらら~ 9・11P→

初回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 H24.4月末日迄

pour ma cherie (フルマシェリ) 11P→

アロマハンド&フットリフレソロジー
(足浴付60分)4,500円→ **2,500円**
他メニュー(初回限定)… **30%OFF**
※1名様1回限り有効 ◆有効期限 H24.4月末日迄

リラクゼーション&エステ 香り屋 11P→

初回限定リンパ・デトックス(90分)
通常5,250円→ **4,200円**
※1名様1回限り有効 ◆有効期限 H24.4月末日迄

カイロプラクティック 和楽 12P→

各コース
1回限り **1,000円引**
※1名様1回限り有効 ◆有効期限 H24.4月末日迄

光温浴THBレディースケアしらはま 12P→

・光温浴体験 各コース
・リンパケア 1回限り **2,100円引**
※1名様1回限り有効 ◆有効期限 H24.4月末日迄

Your Port (エアポート) 12P→

1st anniversary 特典として
セットメニューに限り **10%OFF**
※1名様1回限り有効 ◆有効期限 H24.4月末日迄

Peek a Boo 13P→

5,250円以上お買物の際に
500円割引 (一部対象外あり)
※1名様1回限り有効 ◆有効期限 H24.4月末日迄

ドリームアマチュアボクシングジム 16P→

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 H24.4月末日迄

スプレンド 17P→

施工価格
10%OFF
※1名様1回限り有効 ◆有効期限 H24.4月末日迄

次号発行は **4月25日(水)**です!
お楽しみに…

お
得
な
ク
ー
ー
ポ
ン
♪

点
線
を
切
り
離
し
て
お
使
い
下
さ
い。

「T sugaru」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、ご了承くださいませ。

希望する
商品番号と
商品名を
お忘れなく!!

T sugaru 2012年4月号

応募券

※お1家族様1回のご応募です。 No. 2404

青森コロナワールド 13P→

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。ご了承ください。
※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 H24.4月30日迄

イベントカレンダー 2012年4月

15 (日) **・第28回弘前城ミス桜コンテスト**【期間】4月15日(日) 【開催時間】13:00~(会場時間12:30~)
【場所】弘前文化センター大会議室 【問合せ】弘前観光物産課0172-35-1128
弘前の観光に彩りを添えるミス桜を決めるコンテストが開催されます。ミス桜グランプリ1名、ミス桜2名が決定します。

23 (月) **弘前さくらまつり**
【期間】 **4月23日(月)~5月5日(土)**
※桜の開花状況により、準まつり体制として延長になることがあります。
【場所】 弘前公園(国指定史跡「弘前城跡」)
【夜間特別照明】18:30~22:00(予定)
【有料区域・有料時間】 本丸・北の郭/午前7時~午後9時
植物園/午前9時~午後5時
【入園料】
本丸・北の郭 / **大人300円 小人100円** 10名以上団体
植物園 / **大人300円 小人100円** 大人240円、小人80円
共通券 (本丸・北の郭、植物園、藤田記念庭園) 10名以上団体
/ **大人500円 小人160円** 大人450円、小人130円
【露店・出店の営業】 園内約200店 9:00~21:00
【問合せ】 弘前市立観光館 **0172-37-5501**
【車椅子ボランティア「車椅子応援隊」(車椅子の貸出しや介助:無料)】
・貸出場所…東門、亀甲門、追手門、緑の相談所近くの各テント
・時間…9:00~16:00(貸出のみは21:00まで可)
※借りたテントと返却テントは異なって構いません ※予約はできません
【観光ボランティアガイド】 ・受付場所…追手門、東門
【西堀ポート】 ・営業時間…9:00~17:00 ・料金…30分¥600
※初日4/23(月)は9:00~の安全祈願祭後営業
【与力番所の抹茶】・営業時間…9:00~17:00 ・料金…一服¥500
【下乗橋前休憩所(予約制)】・営業時間…10:00~20:00 1回2時間
・料金…ゴザ貸出料(必須)1枚400円、座布団貸出料1枚250円
【園内の貸しゴザ】・貸出場所…下乗橋前休憩所
・貸出時間…10:00~20:00
・料金…1枚500円(1畳サイズ、返却時に100円返金)
【北の郭、武徳殿休憩所】 ・営業時間…7:00~21:00
【公園物産館(賀田橋近く)】 ・営業時間…9:00~21:00



日本一の規模を誇る弘前公園は約50種、約2600本の桜が見事な花を咲かせ、桜花爛漫な情緒を醸し出します。公園内では各種出店や民謡ショーなども行われます。

弘前公園には房に7個の花をつけるソメイヨシノの木があります。津軽のりんご選定技術を生かした桜の管理手法で、木の低さ、ボリュームのある花の多さが特徴です。

あなたの目の高さで桜の花を味わってみてください。

28 (土) **・黒石さくらまつり**
【期間】4月28日(土)~5月6日(日)
※日程は開花状況により変動します。
【場所】 黒石 東(あずま)公園
【開催時間】10:00~21:00
【無料駐車場】約300台 【問合せ】社団法人黒石観光協会 0172-52-3488



▲黒石さくらまつり(東公園)
カタクリの花▶

5/6 (日) **・第31回おのえ花(さくら)と植木まつり**
【期間】4月28日(土)~5月6日(日)
【開催時間】9:00~16:00 【場所】平川市 猿賀公園
【料金】入園料無料 ※各メニューにより参加料必要
【問合せ】平川市観光協会 0172-44-1111
「猿賀まち歩きミニツアー」
…盛美園や猿賀神社をガイドの案内で散策します。
「中国茶会」
…中国茶インストラクターの講師による企画が予定。
ソメイヨシノや枝垂桜、八重桜など330本の桜が咲き誇る猿賀公園では庭木や花、苗木市をはじめとするイベントが行われます。
5月5日のこの日には市内のゆるキャラが登場!!

下旬 **・カタクリの小径**
【期間】4月下旬~5月上旬
【場所】黒石市 沖浦の雷山
※私有地のため、自家用車では入れませんので専用シャトルバスをご利用下さい。
【料金】シャトルバス
大人1,000円、小学生まで500円
【問合せ】津軽伝承工芸館 0172-59-5300
カタクリは発芽後に花が咲くまで7年という年月を要する「春の女王」とも呼ばれるユリ科の植物です。日本有数の群生地である雷山では1万本に1本しか咲かない奇跡の花「白いカタクリ」も見ることができます。



古都弘前の酒処
津軽衆

弘前市大町1丁目6-2
駅前センター1F
JR弘前駅より徒歩2分

0172-35-6256

営業時間 17:00~23:00
定休日 不定休

http://tsugarushuu.atukan.com/



季節の旬の食材と地酒を扱う落ち着いた空間。

美味しい地元の料理や地酒を気軽に楽しめます。
季節料理もあり、旬の味をリーズナブルな値段で...



自慢の串揚 16種類
(海老、ツブ、アスパラ、れんこんなど)
1本 オール **100円!!**



新鮮と安さが
自慢のお店!

津軽衆一番おすすめ
貝焼き味噌 **100円**

日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



気軽な居酒屋 **Tubo屋** をよろしく



お得な
ジョッキサワー **200円**



名物
火山焼 **1,050円**
1網(約2~3火前)

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	至大館
国道7号線		
コジマ		
当店 ●	トヤマ農材	
さくら野	公益 テラーホール	

豊富なメニューで
カップル、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。

飲み放題
あります
1,380円
から



2012 **バイキングフェスティバル** ご予約受付中



4月22日(日)までの
土日・祝日
開催
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)**



4月22日(日)までの
土日・祝前日
開催
Theディナーバイキング
厳選国産牛ロースステーキ・
特選焼肉専用のオーダーバイキング付
◆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)**
大人お1人様 飲み放題付 **4,000円(税込)**

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

りんごの里、津軽 南田温泉 **ホテルアップルランド** 〒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 ホテルアップルランド 検索

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!!

写真は一皿です。

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ます。
2時間飲み放題付
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。

大人の女子会プラン
お母さんサービスプラン
家族サービスプランなど...
いろいろなプランをご用意しております。

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(カウンター過ぎむ)

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5分

横綱ちゃんこ

超ビッグ!!

期間限定企画!!

とりの唐揚

高さ23cm
総重量1.8kg

1,150円

1日2食限定

めっちゃ大きい!



通常のとりの唐揚げ (単品500円)
7人前位のボリューム!!



きんきん鍋

1人前(2~3人分位あります)

2,000円



一人で完食の場合写真を撮って店内に飾りますよ。

おいしいちゃんこ鍋とお酒も楽しめる広々きれいなお店
最大50名様収容!

住 弘前市城東北3-10-71 (さくら野弘前店隣り)
電 0172-28-2355
営 17:00~23:30
節電の為、23:00迄
ラストオーダー22:00
休 水曜日 P有り
<http://chanko.konjiki.jp>



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。



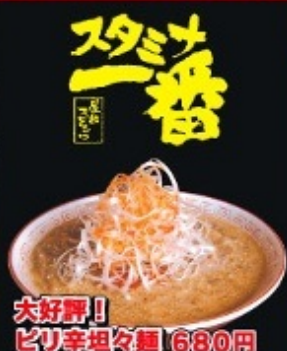
「特別栽培米」とは？
青森県認証の安心・安全なお米です。
農薬や化学肥料を通常の5割以下に減らして生産したお米です。

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
弘前市熊嶋字豊田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



スタミナ一番



舞台で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す。どうぞお気軽にお越し下さい。

住所 弘前市泉野 5-5-15
TEL 0172-87-6996
平日 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 東王堂との共同駐車場です。



クーポン

中国料理
門外4丁目

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。

住所 弘前市門外4丁目6-9
電話番号 0172-28-7099
営業時間 月~金 昼11:00~15:00
夜17:00~21:00
土・日 11:00~21:00
休業日 水曜日定休
※水曜が祝日の場合は営業します(翌日休業)

お花見シーズン到来!!

各種オードブル

4,000円~ご予約承ります。

ご予約TEL 0172-28-7099

好評営業中

皆様のご来店を心よりお待ちしております。



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、大量の鷹鶏、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!

入学などのお祝いごとにはいかがですか？

Risubon

リスボン菓子店



おすすめMENU

- 苺ミルフィーユクレープ ¥340
- ミックスバナナクレープ ¥340
- シュークリーム ¥100
- アップルパイ ¥120
- アメリカンワッフル各 ¥130
- ミニクレープ 各 ¥150

春のおすすめ



▲生チョコロール

▲生ロール

◀イチゴロール

(中にイチゴジャムソースが入っています！)

各¥550

クレープ・ワッフル
シェーク・アップルパイ
などなど黒石市の
おいしいお菓子屋さん
リスボン菓子店

住 黒石市ぐみの木2-56
電 0172-53-0644
営 9:00 ~ 19:00
休 不定休 P あり



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
ぱい苺のコラボ♪

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



当店人気 No.2

ショコラジェンヌ
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

カカオたっぷり
のベルジ
アンチョコ
アイスに、ほ
る舌ブラウ
ニーと生チ
ョチップの
コラボ♪



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

バラ
ン
の
香
り
あ
い
ま
ま
の
コ
ラ
ボ
♪

PRICE
キッズサイズ &
ワッフルボール ¥450

Sサイズ

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 つがる市柏原盛機世41 お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) シャ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、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。



今月のメニュー

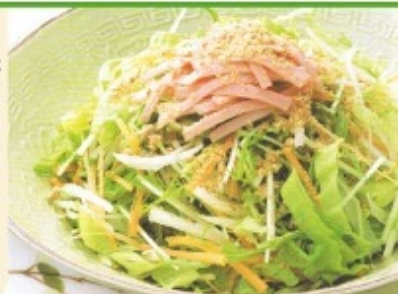
ハムと野菜のたっぷりサラダ

材料(4人分) ハム…2枚/にんじん…1/3本
セロリ1/2本/玉ねぎ…1/2個
水菜…2株/レタス…1/2個
すりごま…大さじ1

A[ポン酢、和風だし…各大さじ3
しょう油…小さじ2/ラー油…少々]

作り方

- ①ハム、にんじん、セロリ、レタスは千切り、玉ねぎは薄くスライスする。
- ②野菜は、5分ほど水にさらし、水気を切る。
- ③器に②を盛り付け、ハム、ごまをのせ、食べる直前にAをかける。



鶏肉とエリンギの ふわふわ炒め煮

材料(4人前)

鶏手羽中…8本
鶏もも肉(ふつ切り)…1枚
エリンギ…1パック
しょうがの薄切り…3枚
いんげん…10本
サラダ油…小さじ1

A[水…1と1/2カップ / しょうゆ…大さじ2
酒、砂糖…各大さじ1]

作り方

- ①中華鍋にサラダ油を熱し、しょうが、こしょうをふった手羽中、もも肉を入れ、全体に焼き目をつける。
- ②厚めにスライスしたエリンギとAを加え、ふたをして弱火で30分、時々あくをとりながら煮る。
- ③半分の長さで切って下茹でしたいいんげんを加え、中火で煮詰める。



新商品ぞくぞく入荷中!



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
電 0172-40-3070 休 不定休 P あり
4/20(金)まで17:00までの営業です。

大好評!
お楽しみながらオリジナルの
プレス・アクセサリを作れます。

**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~



天然弱アルカリイオン水
けんこう番



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、
「けんこう番」
は無添加で安全
です。

4リットル 2リットル
¥200 ¥150

千の得
kenkou-toku

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



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



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 スポカライン黒石 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	演歌と歌謡の時間				
10:00	「お昼をCATCH! 昼生ラジオ76.3」 パーソナリティ: いっくう				「じゃい金」 藤原あすか いっくう 13:05~ はいらえい 人街ネット東北
11:00					
12:00					
13:00					
14:00	あれこれ、はれち	板橋かずゆきの ミュージック・ベジタブル	POWER FROM GOSPEL, ONE BODY	MUSIC's YELL ~心を動かす音楽を~	俊ちゃんの 人生応援歌(再)
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					

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: 弘前市大字原ヶ平宇野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ぐします。
- 足裏10分**
血行促進・むくみに効果的です。足裏のみ。
- 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。
- 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
 ◆全身ほくして 40分 ¥3,000
 ◆リラククス 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◆
 ◆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 弘前市原ヶ平宇野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

スタッフ募集中
 詳しくは求人コーナーをご覧ください

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
 3/30(金) 31(土) 4/10(金) 11(土) 12(日)

期間限定 無料体験フェア開催!

プレゼントもあるおトクな5日間!
ご予約はお早めに!

スタッフ募集中!! パート アルバイト も可

水野美紀
 肌と、こころに、うれしいこと。

弘前市北瓦ヶ町5-1
0172-38-1100 <<完全予約制>>
 ※券中では電話に出られないことがあります。発券後ご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/不定休

CP Salon 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>

当店
 中央通り
 みち順 docomo イートン
 ヨーカード
 土手町

MF 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-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

高田高田橋 池田 当院 マック ケーズデンキ 至福橋

♪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★
★☆☆☆☆★

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!!

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)



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

つぼ療法で癒しと健康を

整体処 つぼっくす

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://www5.hp-ez.com/hp/tsubox/>

つぼっくす 検索

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



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>

アロマテラピー & フルマシェリ pour ma chérie

施術で使用するオイルは、オーガニックやビュアナチュラールにこだわっております。

自然の香りと共に、心と体を癒します。



1人1人の体調に合わせて、アロマオイルをブレンドし施術いたします。

おすすめMENU
アロマハンド & フットリフレクソロジー (足浴付)
 60分 ¥4,500 → **¥2,500**
 クーポンご利用で
 その他リンパetcメニューございます。



お値なクーポン付
 クーポンは半額2PC3
 読者プレゼント付
 引し内日は半額2PC3

住所 弘前市鼻和字岩井54-3
 電話番号 090-4636-6387
 営業時間 10:00~18:00 (時間外応相談)
 定休日 不定休 **完全予約制** **駐車場完備**

*施術中はTELに出られないことがあります。施術後こちらからご連絡いたしますので番号通知でご連絡下さいませ。

今年の大雪でリフレッシュ！ 整体 & エ

リラクゼーション & エステ 香り屋

初めての方にも安心の隠れ家サロン。
 低価格でも御満足いただける技術と品質。

おすすめMENU
リンパ・デトックス90分 (全身オイルマッサージ)
 ¥5,250 → **初回 ¥4,200**

住所 弘前市青山5-2-2
 電話番号 0172-33-2531
 営業時間 9:30~20:00
 (当日予約の受付は17:30まで)
 定休日 火曜日・第1水曜日
駐車場完備 <http://ameblo.jp/kaoriya-aroma/>



つぼ療法 整体処 たまち庵

体と心のリフレッシュ。
 東洋医学、総合整体、つぼ療法。
 完全手技で肩こり、冷え性が解消!!



おすすめMENU
頭痛・肩こり・腰痛・足の疲れ
 60分で 90分で
¥2,000 ¥3,000
 出張有 **プラス ¥1,000**

住所 弘前市田町3丁目3-9
 電話番号 090-5849-1330
 営業時間 9:00~19:00
 定休日 毎週月曜日 **駐車場完備**
 (事前にアポがあれば営業可)

CPサロン 輝~きらら~

明るく元気になれるサロン。
 1時間で出来るフェイシャルマッサージ & メイクアップ専門サロンです。
 お肌にお悩みのある方、癒しをお求めの方はぜひご来店下さい。 <http://www.net-hiro.ne.jp>

おすすめMENU
初回限定お試しコース
¥2,100



住所 弘前市北瓦ヶ町5-1
 電話番号 0172-38-1100
 営業時間 10:00~18:00
 定休日 不定休 **完全予約制** **駐車場完備**

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てもったいない。

おすすめMENU
美肌再生コース (100分) **Tsugaru見たで**
 ¥18,200 → **半額 ¥9,100**
デトックス全身マッサージ (90分) **Tsugaru見たで**
 ¥9,800 → **半額 ¥4,900**



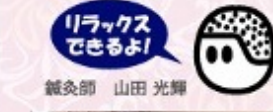
ドクターセラ 常務取締役 城崎香 49歳

医師の指導を受けた専門知識を持つ スキンフィットネス カウンセラーが、アドバイス致します。

住所 弘前市大町3-2-9 1F
 電話番号 0172-26-8988
 営業時間 10:00~18:30
 10:00~13:30 (日曜日) 定休日 火曜日 <http://www.reanz.com>

はり・きょう やまだ鍼灸院

身体のツライ所、相談してみませんか?
 ツボに刺激を与えて、身体症状を緩和し、内臓、自律神経の働きを高めてバランスを整えます。



ユニバース南大町店の弘前駅側の駐車場出入口を目印においで下さい。
鍼はチクッとする程度で、恐怖感・不安感は一切不要です。自信をもってお勧めできます。

住所 弘前市南大町1-5-11
 電話番号 0172-88-7531
 営業時間 10:00~20:00 (最終受付19:00)
 定休日 不定休 **駐車場完備**

*詳しくはHPをご覧ください。 **やまだ鍼灸院** **検索**

疲れた体を しませんか?

ステ特集

4月号
特集
Part.1



ご協力頂きました
掲載店様ありがとうございました。
ございました。

gyro ハウス クローバー

クローバーで体の苦勞ば、ふっとばせ!!
当店は、体(骨盤・背骨)の歪みからくる慢性痛、
肌トラブルを察にする為、維持に力を入れています!

オススメ!
特別体験ショートコース
¥2,500 (全身約30分)
をご用意!



※おすすめMENU※
全身カイロ ¥6,300
骨盤や背骨を全身の調整を行います。
小顔矯正+骨盤調整 ¥5,000
肌トラブルで悩む方、小顔に
なりたい方におすすめです。

住所 弘前市城東中央2-4-11
電話番号 0172-27-2610
営業時間 9:00~21:00(受付18:00まで)
定休日 不定休
駐車場完備 返券プレゼント付
お申し込みは本誌2Pまで

gyro ラクティック 和 楽

今を懸命に生きるあなたに...
身体も心も...健康笑顔。
まずは、正しい骨格を体験してみませんか?



※おすすめMENU※
カイロラクティック 50分 ¥4,000
美容カイロ 40分 ¥5,000
その他、スペシャルコース(90分)も!!

クーポンご利用で各コース1,000円引き!!
住所 弘前市小比内2-5-1
メゾンK11103号
電話番号 090-3759-2256
営業時間 9:00~19:00
定休日 不定休 完全予約制

温泉と整体で 全身リラックス&リフレッシュ!!

スタッフが心を込めて
皆様のお手入りをさせていただきます。



※おすすめMENU※
全身ほくしてリラックス
整体40分 ¥3,000



原ヶ平店(せせらぎ温泉内) 駐車場完備
住所 弘前市原ヶ平字奥野5-5
電話番号 0172-87-8410
営業時間 10:00~22:00
定休日 年中無休 (最終受付21:00)



石渡店(やすらぎ温泉内) 駐車場完備
住所 弘前市石渡字大保55-1
電話番号 0172-37-8283
営業時間 10:00~22:00
定休日 年中無休 (最終受付21:00)

整体処 つぼくす

疲れた体をつぼ療法でぶっとぼそう!!
当店のつぼ療法は、中国伝統医学のスイナを基としたもので、
全身の経絡上のつぼを押圧、手圧することで
筋肉や骨格の調整をする「全身療法」です。

※おすすめMENU※
整体+足つぼコース
60分 ¥4,000



住所 弘前市城東5-13-1
電話番号 0172-88-6631
営業時間 10:00~19:00
12:00~19:00(水曜日)
定休日 不定休 駐車場完備



詳しくは本誌10P
をご覧ください。

詳しくは本誌9P
をご覧ください。

お縁で3月で
1周年を迎える事
ができ、皆様
に感謝しております。
おかげさまで1周年
1th

※おすすめMENU※
感謝の気持ちを込めて
エレクトロポーション施術
(おたずね下さいませ)
¥8,400 → **¥6,300**

住所 弘前市城東中央4-11-5
電話番号 0172-88-6170
営業時間 9:30~18:00
定休日 毎週水曜日・第3日曜日
お帰りのクーポン付
クーポンは本誌2Pまで

光温浴 THB 青森弘前店

光温浴であつたか骨盤調整。妊娠中こそ、光温浴。



※おすすめMENU※
冷え・ストレスなどで疲れた身体と
心をリフレッシュする
光温浴 通常 ¥5,250
むくんだ身体をスッキリさせる
リンパケア 通常 ¥8,400
クーポンご利用で2,100引き!!

住所 弘前市城東4丁目5-1
ナラオカビル1F
電話番号 0172-55-0379
営業時間 月・火・木・金 9:00~18:00
土・日 9:00~12:00
定休日 水曜日・祝日
検索

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

お誕生日、卒業祝い、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選ばれること間違いなし！

パフエーションもさまざま、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！

ご予算 3,000円～ 弘前市内配達無料！

お問い合わせ・お申込みは
(0172) 34-7879

Love Balloon

3/16 OPEN

お売り下さい！
コロナダイヤモンド
ブランド金飾

ダイヤがUSEDブランドが安い！

■弘前駅前店 (イトーヨーカドー弘前店向かい) ■弘前土手町店 (弘前中三階)

金・プラチナ・ブランド・ダイヤ・金券
お売りください
その場で現金買取致します。

「本誌ご持参」で4月末まで
※金券対象外・他クーポン等の併用は致しません。

査定額 **10% UP**

■弘前駅前店 TEL32-2689
(イトーヨーカドー弘前店向かい) P有りスタッフまで

■弘前土手町店 TEL35-2236
(弘前中三階) P有りスタッフまで

ご入園おめでとうございます

通園バッグなど新入学グッズを多数ご用意しています。

大館にお越しの際は是非 Peek a Boo に！
楽しいひと時をご提供します。

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

1至大館駅 1至弘前

しんごう
レモンタイム
食米源
ローソン
郵便局
なごわすし
フラワーズの子
NCビル
本のイレブン

4月上映 Line Up

話題の最新作が 続々登場!!

4月13日(金)公開
世紀のディズニー・スペクタクル巨編、誕生

4月21日(土)公開
スラムヒーロー 天戦

4月28日(土)公開
HOME

上映時間がチェックできるよ!

青森コロナスペシャルクーポン

映画鑑賞 + 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4月30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

シネマにどっぷり、アミューズメントたっぷり。
青森コロナワールド
〒036-0005 青森市三好1-15-8 TEL.017-783-5050 年中無休

クーポン券

クーポン券



何なり屋! 生活改善応援隊

毎日の快適な生活を送るための改善をお手伝いいたします。なんなりとお申し付けください。

こまったわ!
どうしよう!
いくら位がしら?



LIFE

住宅の
こまったちゃん

住宅内外のドア、引き戸、窓、網戸、屋根、小屋、雨樋、雨戸、カーテン、台所、お風呂、トイレ、建具、シャッター、電気配線工事、害虫駆除、etc...

お外の
こまったちゃん

ガーテニング、庭木の伐採、草刈り、ゴミ処理、側溝ぞうじ、堀垣、垣根、雪降ろし、除排雪、雪囲い、草取り、薬剤散布、etc...

生活の
こまったちゃん

一般製品家電の修理交換、パソコントラブル、エアコン、ストーブのトラブル、ハウスクリーニング、お買い物代行、引っ越し、etc...

業務拡張につき スタッフ急募! 中高年女性大歓迎!!

お宅へのチラシの配布及びPR活動

勤務 1日3時間程度のフレックスタイム ※応相談(休日・フレックス)

給与 稼働費+歩合:月収10万円以上可 (月3回支給)

★給与は月3回の支給となります。

★応募は下記番号に電話連絡の上、履歴書をご持参下さい。

人とお話しするのが好きな方、お待ちしております。

資格・経験は一切不問です! お気軽にお問い合わせ下さい。

その他不便を感じる事、こまった事など何なりとご相談(無料)下さい!

まずはお電話下さい。笑顔でお話しさせていただきます。

見積無料

年中無休
あなたの笑顔を大切に
エコロジー&ケア

株式会社
イー・アンド・シー
ライフ・ケア事業部

電話は無料フリーダイヤル
0120-143955
い〜よ サンキュー GOGO

〒036-8065 弘前市西城北1丁目4-3 ライフケア事業部
TEL: 0172-88-7099 FAX: 0172-88-7044
URL <http://www.nannariya.jp/>

お宝百貨店 **ゲーム倉庫** → **名前が大きく変わりました**

萬屋 YOROZU YA

年中無休で変わらず営業中!!

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
お客様の欲求を満たします★

当店
弘前市大清水1-9-20

〒036-8065 弘前市大清水1丁目9-20 電話番号 0172-28-9045 営業時間 10:00~25:00

♪ ヘアーカット専門店 男性・女性・子供 ♪

1カッ ト

感謝7周年!!

ご来店のお客様全員に
BOXティッシュ1箱プレゼント!!

4/1~4/30まで

おかげ様でご来店人数18万人突破!

ぜひカットさせて
ください。

早い! 安い! ありがとうございます。
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!

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
(月曜日も休まず営業)



LIFE

弘前市旭ヶ丘
土地付住宅
980万円



1,000万円以下で土地付住宅をご提案します。
頭金0円、ボーナス返済0円
月々3~4万円で購入できます。

弘前市旭ヶ丘2丁目
土地面積: 54坪
住宅: 1LDK
契約後に着工します。
土地+住宅+屋外給排水
工事+照明器具+建築
諸費用を含みます。



<http://miraihome.jp>

- 現在借入のある方、銀行で断られた方、シングルマザーの方ご相談ください。
- 20代で購入できます。年収200万円から購入できます。資金計画からご相談ください。

未来環境開発有限会社

黒石市吉乃町 88 電話 0172 - 59 - 1234



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
最新のデジタル検査機を使って、
安全で的確な撮影を行っています。
骨粗鬆症検診・骨密度測定も行っています。

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



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

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



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)
 ー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
 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
 月謝は来月だけ頂いております。
 来れない月は支払いなし。

住所 弘前市取上5-8-1
 13:00~21:00
 年中無休
 33-7474
 090-2024-2177(携帯)

プレゼント有
 クーポン有

みんなの広場

あなたも「Tsugaru」に写真を載せてみませんか？



桜(さくら)ちゃん
 1ヶ月
 小さくて
 可愛すぎる(^-^)
 毎日が幸せです。
 弘前市 N.Hさん

郵送で送って頂いた
 写真はご返却いたします。
 お名前・住所・コメント
 もお忘れなく...



天気がいいので
 お昼寝中〜♪
 大館市 Aさん



チロちゃん ♀
 とにかく
 ワンパクです★
 弘前市 Kさん

ご応募は下記の宛先か、
Eメールでも受付中!
 mail:info@navi-hiro.com
 〒036-8203 弘前市本町72-2
 NAVI通信「Tsugaru写真掲載」係 まで!

かちこみ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。

「**ごはんやテーブルさんくま**」弘前市

その場でも食べられるし、持ち帰りも出来る。そして美味しい。
 平川市 K.Yさん

「**旬粋楽じゅん**」弘前市

シヤモロックの焼き鳥がうまいから。
 弘前市 K.Aさん

「**いわき食堂**」旧岩木町

旧岩木にある昔からの味。あっさりであが大満足。弘前市 M.Sさん

「**イルムの場**」五所川原

塩ヶウナが気持ちいい。やせそう☆
 陸ヶ沢町 S.Mさん

「**カブリチョーザ**」弘前市

親子3人で行ってきました!子供用の食器をだしてくれたり、紙エプロンを出してくれたり、店員さん、とても親切でした。もちろん、美味しく食事もできました。平川市 S.Mさん

「**ももさわ菓子店**」平川市

「わさもたら」というユニークで美味しいドラ焼きがあるので。このドラ焼きを食べると他のドラ焼きでは物足りない気がします。

「**夢とんぶり**」弘前市安原

持ち帰り用が美味しい。ミニサイズもあり、迷ったらミニ2つで注文できます。定食も美味しいです。
 弘前市 F.Jさん

「**カラオケ合衆国**」弘前市

ランチカラオケがおすすめ。安く、うまくって、歌って楽しめる。
 弘前市 S.Yさん

「**味京**」弘前市

火鍋がヘリシーで美味しいです。
 弘前市 A.Hさん

「**箱富士**」弘前市

ランチが多種類で美味しいです。
 大館市 M.Nさん

「**パン焼き工房ノイエ**」弘前市

パンを購入した人には、コーヒー、紅茶のサービスがあるのが、気に入っています。
 弘前市 Yさん

情報提供ありがとうございました

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>

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

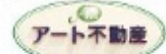


下宿

物件名 弘前ハイツ
所在地 弘前市富士見町
賃料 25,000円
サービス!!
敷金 なし
面積 1R 7.5帖
食事代 25,000円



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

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>



プロの技であなたの愛車を異次元の輝きに

～多くの方から高評価のボディコーティング～

こんなに傷んでいたボディも...



まるで新車のような輝きに!



Before → After

特徴

- ・超クリアーなガラスヴェールに覆われ光沢・皮膜感が増します。
- ・数年にわたり美しさを保ちます。
- ・洗車するだけでピカピカボディがいつでも出現します。
- ・津軽地方のお客様も多く来店されます。

施工価格 ※車種・年式等により変動しますのでお問い合わせ下さい。

軽自動車	¥21,000
フィット・ヴィッツクラス	¥23,000
カローラ・アクセラクラス	¥25,000
レガシィ・プレマシークラス	¥30,000
ノア・セレナクラス	¥35,000
アルファード・ランクルクラス	¥38,000

BodyCoating Splend

ADD 〒017-0863

大館市根下戸町 1-32

TEL

090-7664-5426

URL

<http://ameblo.jp/bc-splend/>

E-mail

body_splend@yahoo.co.jp



+ 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

URL <http://www.hirosaki-ono.jp/>
E-mail hospital@hirosaki-ono.jp



この冬の大雪で疲れだ体をリフレッシュしませんか？

みちのく温泉特集

4月号
特集
Part.2

桜温泉

岩木山麓やすらぎの湯へようこそ。湯けむる大浴場・露天風呂など、源泉かけ流しの温泉をお楽しみ下さい。

●大人(中学生以上) 350円
●小人(小学生以上) 100円
●幼児(3才以上) 50円
●家族風呂 1,000円

大浴場 露天風呂 家族風呂 かけ流し サウナ
大広間 宴会可 個室 売店 送迎

住所 弘前市大字賀田2-10-1
電話番号 0172-82-4332
営業時間 6:00~22:00 <http://maedakankou.jp/>
休業日 月1回、不定休(機械点検の為)

せせらぎ温泉

薬効成分が豊富に含まれている源泉かけ流しの感じの温泉です。

●大人(中学生以上) 350円
●小人(6才以上12才未満) 150円
●幼児(6才未満) 60円
●家族風呂(露天風呂付) 1,300円

大浴場 露天風呂 家族風呂 岩盤浴 かけ流し
サウナ 大広間 宴会可 個室 売店
カラオケ 貸タオル 送迎 整体

住所 弘前市大字原ヶ平字奥野5-5
電話番号 0172-55-0777
営業時間 5:00~23:00 休業日 年中無休

やすらぎ温泉

四季折々に彩り映える岩木山の見える露天風呂が自慢の温泉です。

●大人(中学生以上) 350円
●小人(6才以上12才未満) 150円
●幼児(6才未満) 60円
●家族風呂(土日祝) 1,200円

大浴場 露天風呂 家族風呂 岩盤浴 かけ流し
サウナ 大広間 宴会可 個室 売店
カラオケ 貸タオル 送迎 整体

住所 弘前市大字石渡字大保55-1
電話番号 0172-37-8888
営業時間 5:00~22:00 休業日 年中無休

白馬龍神温泉

お湯に自信あり!! 和室付きの家族風呂は浴室の広さが自慢です。

●大人 350円
●中学生 150円
●小学生(大人同伴) 無料
●家族風呂(1時間) 1,200円

大浴場 露天風呂 家族風呂 かけ流し サウナ
大広間 宴会可 貸タオル

住所 弘前市小栗山字芹沢2-1
電話番号 0172-88-1250
営業時間 6:00~22:00
休業日 年中無休

鷹の羽温泉

泉質はNa-塩化物質、気泡が肌を柔らかく包みます。小さな温泉ですが、広い庭園露天風呂、泡風呂、うたせ湯、家族風呂と豊富。

●大人(中学生以上) 350円
●小学生 150円
●小学生未満 60円
●家族風呂(個室付) 1,500円

大浴場 露天風呂 家族風呂 かけ流し 泡風呂
うたせ湯 大広間 カラオケ 貸タオル 送迎

住所 平川市本町村元71
電話番号 0172-44-4526
営業時間 6:30~22:30
休業日 年2回のみ

南田温泉ホテルアップルランド

お肌にやさしく爽やかな泉質の弱アルカリ美容温泉です。大浴場の他に、りんご露天風呂や、りんごの足湯「美足の湯」など「湯めぐり」をお楽しみできます。

●大人 350円
●小学生 150円
●幼児 60円
●家族風呂 1,000円

大浴場 露天風呂 家族風呂 かけ流し サウナ
りんご足湯 一般休憩室 宴会可 個室 売店
レストラン 個室 貸タオル

住所 平川市町居南田166-3
電話番号 0172-44-3711
営業時間 9:00~21:00(日帰り入浴)
休業日 年中無休 <http://www.apple-land.co.jp>

館田温泉

炭酸のような細かい泡でボカボカに。神経痛、皮膚病の他、足腰・肩・腕の痛みで悩んでいる方に喜んでいただいております。

●大人 300円
●小学生 150円
●幼児 50円
●家族風呂 1,300円

大浴場 露天風呂 家族風呂 かけ流し 大広間
宴会可 カラオケ 送迎

住所 平川市館田前田278-3
電話番号 0172-44-8565
営業時間 5:00~22:00
休業日 年中無休

唐竹温泉

平川温泉郷の中で最も古い温泉。

●大人 350円
●小学生 150円
●幼児 60円
●家族風呂 1,000円

大浴場 家族風呂 かけ流し 大広間

住所 平川市唐竹川原田4-3
電話番号 0172-44-3748
営業時間 7:00~23:00(祝日を除く月曜日は17:00~)
休業日 年中無休

鯨come-鯨の湯-

開湯800年の歴史を持つ「大鯨温泉」を手軽に楽しむことの出来る「日帰り温泉 鯨の湯」木と石をふんだんに使用した、二種類の温泉浴場は男女日替わりで大浴できとちらの雰囲気も楽しむことができます。

●大人(町民は300円) 500円
●小人(町民は150円) 250円
●未就学児 無料
●家族風呂 1,500円

大浴場 露天風呂 家族風呂 サウナ 大広間
宴会可 売店 給湯車 待合コーナー カラオケ
貸タオル (送迎無料)

住所 南津軽郡大町町大字大鯨字川辺11-11
電話番号 0172-49-1126
営業時間 9:00~22:00 休業日 第3木曜日
<http://www.wanicome.com/>

このページの温泉施設9軒の入浴券 or 家族風呂券プレゼント!

※詳しい応募方法、宛先等は2ページのプレゼントコーナーをご覧下さい。

TB ALL WHEELS TRIBAL



- 新車、中古車販売
- 一般整備・修理
- チューニング
- 車検
- パーツ販売 etc...



基本オールジャンルですが
ジムニーが一番得意です。

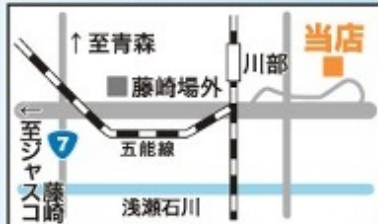
気軽にお声掛け下さい♪
<http://ameblo.jp/onitencho>

鬼店長の 見てワフ
おもしろスログ(笑)



H.23.11に
新規OPEN

住 南津軽郡田舎館村
川部字村元107-1
電 0172-88-6790
F 0172-88-6793
営 9:00~19:00
休 日曜日・第3木曜日
M tribal038@gmail.com



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 ※年中無休
FAX 0172-88-8897 です。

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
- ・サンフェスタいしかわ
- ・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
- ・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
- ・フリークス
- ・TSUTAYA
- ・エクスプレス南大町S.S
- ・献血ルーム
- ・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

受験シーズンも終わり、1・2年生の皆さんは春休みを迎えます。約2週間で短い春休みですが、非常に重要な時期となります。春休みはこれまでのわからなかった箇所の総復習、苦手科目の克服、新年度に向けての予習、など学校の授業が進まない今だからこそできることがたくさんあります。特に受験を控える新3年生の皆さんは、「部活が終わってから…」ではスタートが遅れてしまいます。有意義な春休みを過ごすために、是非私たちと一緒に学習スタイルを確立しましょう！

～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

弘前城 さくらまつり 5/3(木)・4(金)・5(土)・6(日)

ヘリコプター 遊覧飛行

※開花状況により、延長する場合がございます。
運航時間/9:00~16:30

お花見フライトプラン

※各コースとも2~3名様様の相乗りとなります。
※1名様のご利用は料金が2倍になります。

特別コース

(飛行距離約18km)

大人 **8,500円**

子供 **6,500円**

デラックスコース

(飛行距離約30km)

大人 **13,000円**

子供 **10,000円**

※体験コースもございます。
(飛行距離約9km)

大人 **4,500円**、子供 **3,500円**

—普段見ることの無い上空からの桜は格別です—

ヘリポートMAP



横浜町
菜の花フェスティバル
遊覧飛行予定!

予約案内センター

ミツワエアサービス

東京都杉並区和田1-10-6 エスワイレジデンス201

★天候不良等により運航できない場合があります。ご来場の際は予約案内センターへご確認下さい。

TEL **090-3534-4554**

URL <http://www.mitsuwa-air.jp/>

※2名様または3名様で随時運航致します。
※予約時刻の20分前までにヘリポートで受付して下さい。
※3歳以上中学生未満は子供料金となります。
※料金は全て税込となっております。
※天候不良等により運航できない場合があります。
※当日の運航状況をご確認くださいようお願い致します。

JOB

新しい自分に
羽ばたこう!



JOB

理・美容師募集

★ 業務多忙につき ★

- 【職種】 理・美容師 ※正社員・パート
- 【人数】 2名
- 【資格】 理容師免許または美容師免許
- 【休日】 応相談
- 【時間】 10:00~20:00 ※パートは応相談
- 【給与】 正社員 19万~31万以上可
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)

ヘアークット専門店

1カット センカット

〒036-8087 弘前市早稲田4-3-2
TEL (0172) 26-0141

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 CPコスメティクス 代理店 (東北)コーポレーション
<http://www.net-hire.co.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

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

なんでも屋

(株)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

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!

なんでも屋

(株)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!
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
ぱあま屋

〒036-8003 弘前市駅前町15-8

おしゃれ工房 ぱあま屋

TEL **0172-34-3722** 担当/盛

もうすぐ今年もさくらまつりの時期がやってきますね!

弘前の桜と弘前公園について

ちょっと知っところ!

日本一の規模を誇る弘前公園の桜は、正徳5年(1715)津軽藩士が25本のカスミザクラなどを京都から取り寄せ、城内に植えたのが始まりだそうです。

明治に入って、荒れ果てた城内を見かねた旧藩士 菊池楯衛が、ソメイヨシノ1000本を植栽。一部士族の迫害を受けましたが、明治30年代に再び1000本を植栽。その後も市民からの寄付は続き、大正に入るとお城の周りは見事な桜で埋まりました。



現在、公園内には、ソメイヨシノを中心に、シダレザクラ、八重桜など、約50種類2600本の桜が咲き誇ります。

津軽統一を果たした初代藩主 為信(ためのぶ)が、慶長8年(1603)に計画、2代藩主 信枚(のぶひら)が慶長16年(1611)に完成させた津軽氏の居城です。

広さ約49.2ha、東京ドーム10個分以上の敷地は、三重の濠と土塁に囲まれ、本丸、二の丸、三の丸、四の丸、北の郭、西の郭の6つの郭で構成されています。現在の天守は文化8年(1811)に再建され、国の重要文化財として指定されています。

詳しいさくらまつり情報は、本誌3Pに掲載しています。



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

スタッフ急募!!

資格・経験は一切不問です!
お気軽にお問い合わせ下さい。

- 【職種】 PR活動&軽作業 【人数】 3名
- 【条件】 未経験者・中高年・女性歓迎。
(要、携帯電話、出来れば自家用車)
- 【内容】 テリトリー内を、当社のPRをしていただき、ハウスクリーニングや草取り等、女性が得意な作業をする。
- 【勤務】 1日3時間程度のフレックスタイム
- 【時間】 9:00~15:00までの間の3時間程度
- 【給与】 稼働費+歩合:月収10万円以上可
(月3回支給)
- 【応募】 直接お電話にてお申し込みください。
(要、写真付履歴書)



株式会社
イー・アンド・シー
ライフ・ケア事業部
弘前市西城北1丁目4-3 ライフケア事業部
TEL: 0120-143955

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

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 0172-29-9045 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 0172-29-9045 FAX 0172-29-5127 担当/佐藤

地域情報誌

「Tsugaru」

人の集まる場所に多数設置!
設置数は100ヶ所以上!!

求人・広告掲載
大募集!!

お気軽にお問い合わせ下さい!!

〒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

JOB



車買取販売



23歳
免許取得済

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.24.4
VOL.32

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

あなたの愛車「高価買取」 無料出張査定受付中



スズキ ジムニー XG 4WD 660cc 車両価格 115万円 (税別) 平成17年 検26.2 5.4万Km ホワイト 4WD・社外F&Rバンパー・社外アルミ・リフトアップ・弘前店展示	ホンダ ライフ パステル 4WD 660cc 車両価格 80万円 (税別) 平成21年 検なし 5.3万Km パールホワイト 4WD・スマートキー・純正CD & バックカメラ・弘前店展示	三菱 パジェロミニ X 4WD 660cc 車両価格 39万円 (税別) 平成11年 検24.5 6.6万Km ブルーII 4WD・パワステ・パワーウィンドウ エアバッグ・弘前店展示	トヨタ ハリアー 3.0FOUR Gパッケージ 4WD 3.0L 車両価格 78万円 (税別) 平成12年 検25.9 7.2万Km パールII 社外18インチアルミ・社外ナビ・パワーシート・ステアマチック・弘前店展示
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



〒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
営業時間 10:00~19:00



初回お試しキャンペーン
オイル交換1台
1000円
※オイル交換できない車種もございますので、来店前にお問い合わせください。
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

春のキャンペーン

2/18(sat) ~ 4/22(sun)

車の購入ご紹介 商品ギフト券 **10,000円** (プレゼント!)

車検のご紹介 商品ギフト券 **5,000円** (プレゼント!)

商品ギフト券 **5,000円** (プレゼント!)

商品ギフト券 **3,000円** (プレゼント!)

●● 選べる商品ギフト券 ●●

- お米(ギフト券額相当)
- フリークス利用券
- お食事券(下記掲載店舗よりお選びいただけます)
- ガソリン券
- 日専連商品券

どんどん紹介して
トクしやう!

釜飯と串焼とりでん ■弘前土手町店

炭火焼肉酒家牛角 ■弘前土手町店 ■青森中央インター店

しゃぶしゃぶ温野菜 ■弘前店 ■青森中央インター店

焼肉叙々苑 ■弘前店 ■青森店

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。