

FMジャイゴウェーブ(76.3MHz)で放送中!

Tsugaru

2013 January
クーポン付 vol.41

1

FMジャイゴウェーブで
第4週金曜日にオンエア中!

「見て!聞いて!タウン誌Tsugaru」

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

冬のお役立ち情報



冬の間違った解決しよう。

...11P・12P

Tsugaru イチオシのお店

うまいもんどころ
美味処21



弘前公園
弘前駅



12/1 OPENしました!

ランチ **日替わり**
(コーヒー付)
¥650

ハンバーグ定食
など全6種類(コーヒー付)

夜 **刺身**
盛り合わせ
¥1,200~
焼き魚 など

弘前市下白銀12-27
TEL 0172-32-2232
昼の部/11:30~14:00
夜の部/17:00~24:00
日曜日

Crêpe et Café
ピザパティ



弘前駅
弘前公園

MENU

- ◆チョコバナナ (個人分)399円
- ◆ティラミス399円
- ◆生イチョ (季節限定)336円

他40種類以上!

このポリコームは半端じゃない!



生クリームたっぷり
ポリコーム満点のクレープ

住 弘前市中野4-9-5
電 0172-87-6018
営 14:00~18:00
(お持ち帰りOK!)
休日・月曜日 駐有

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 - 正月も休まず営業! -

- 海鮮ミニちらし+ミニラーメン 800円 → 600円
- 海鮮ちらし 1,000円 → 800円
- 海鮮ちらし+ミニラーメン 1,300円 → 1,000円

○今月から食いしん坊の方へトリプルセット出来ました○

日替わりランチ
ワンコイン!
売り切れ御免 **¥500**



2013年の
ナチュラルストリートと
縮毛矯正の
割引セールは
2月、5月、10月
です。

おしゃれ工房
ぱあま屋

弘前市駅前町15-8
TEL 0172-34-3722
OPEN AM8:45
CLOSE PM7:00
定休日:毎週月曜日
駐車場:あり

H25年
成人式ご予約
受付中

希望のヘアスタイル、
着付け、帯結びなど
事前に相談ください。
最高になる月の日分にために。

お支度料	着付け、メイク、セット	¥11,000
お支度料	着付け、セット	¥9,000
お支度料	セット、メイク	¥5,000
お支度料	セット	¥3,000

センカット
1カッ



噂のカット専門店
センカット
1カッ
ヘアカット **1,000円**

早い! 安い! たっぷり!

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
TEL 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)



弘前初
★カット★カラー★
★トリートメント★



主婦に人気の美容室
カット＆カラー専門美容室
てびかっど

び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!!

★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
聖田バイパス沿いアクア八幡内
TEL 0172-35-4816
営業時間
9:00~19:00(全コース19:00まで受付)
年中無休(月曜日も休まず営業)



プレゼントコーナー

1

※写真はイメージです。

酒庵 弘前駅前町10-1 遊食館1F
ランチペア無料券
... 3名様

2

掲載ページ15P→

アジアンカフェ
タイコットンストラップ
... 6名様

3

※写真はイメージです。

CPサロン輝~きらら~
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14P→

KEN施術院
首・肩こり解消コース
腰痛・骨盤矯正コース
いずれか ... 5名様

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

掲載ページ19P→

- ◎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

※内容は変更になる場合があります

■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 今回掲載の中からご利用をいただいたお店の名前
 - ② 今回ご利用していただいたクーポン券の枚数
 - 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 ご愛読は何回目ですか
 - ⑥ 希望する商品番号と商品名(第1希望、第2希望)

■宛先
〒036-8155
青森県弘前市中野1丁目9-14
NAVI通信「プレゼント係」まで
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
(金)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、ご了承くださいませ。

★応募締切★ 2013年 **1月24日(木)**
(当日消印有効)

Tsugaru 2013年1月号
応募券
※お1家族様1回のご応募です。No. 2501

※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 ぱあ～ま屋 1P→

カット **300円引**
※1名様1回限り有効 ◆有効期限 H25.1月末日迄

黒潮市場 5P→
ランチ(バイカー飯、鉄板ジャージャー焼きそば)
680円 ▶ 500円
※1名様1回限り有効 ◆有効期限 H25.1月末日迄

CPサロン輝~きらら~ 13P→
初回 **1,000円引**
1回限り
※1名様1回限り有効 ◆有効期限 H25.1月末日迄
つぼ・足つぼ全身体 まごころ 13P→

各コース **500円引**
※1名様1回限り有効 ◆有効期限 H25.1月末日迄
カイロハウスみかみ 14P→

各コース **500円引**
※1名様1回限り有効 ◆有効期限 H25.1月末日迄
KEN施術院 14P→

全身カイロ 通常初回6,300円を
90分 (検査料含む) **3,150円**
※1名様1回限り有効 ◆有効期限 H25.1月25日迄

カイロプラクティック 和楽 15P→
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 H25.1月末日迄

太田印房 16P→
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 H25.1月末日迄

Peek a Boo 16P→
5,250円以上お買物の際に
500円割引 (一部対象外あり)
※セール、掲載商品には使用できません
※1名様1回限り有効 ◆有効期限 H25.1月末日迄

Tsugaru 1月号 青森コロナワールド 19P→
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

※3D作品ご購入の際には別途3D追加料金等発生致します。※ポップコーンはプラス50円で味の変更が可能です。
※本券1枚につき1名様ご利用頂けます。現金でのお支払いのみ有効。
※特別作品や一部配給作品等ご利用頂けない作品がございます。ご了承ください。※特別料金設定の作品で本券をご利用の場合、差額のご返金は致しかねます。団体購買にはご使用頂けません。 ※その他、サービスとの併用は頂けません。
本券についてのお問い合わせは、TEL 017-783-5081
青森コロナワールドまで、
※1名様1回限り有効 ◆有効期限 H25.1月31日迄

スプレンド 19P→
施工価格 **10%OFF**
※1名様1回限り有効 ◆有効期限 H25.1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。

イベントカレンダー 2013年1月

第6回津軽判ラーメンラリー【期 間】開催中～2月28日(木)

【場 所】弘前市近郊の参加店舗25店 【時 間】17:00～21:00

【問合せ】津軽判ラーメンラリーの会 0172-38-1022

参加店でお好きなラーメンを1杯食べて「判」をGetすると「判」の数に応じて抽選で豪華景品を600名様にプレゼント致します。ラーメンを食べれば食べるほど豪華景品のチャンスです！

＜参加店舗一覧＞くまやラーメン城東店、くまやラーメン聖田バイパス店、らーめんくまちゃん、二代目・味噌家
 ためのぶ、にぼshin、弘前店、なべらーめん たぬき亭、徳家、支那そば 晃や、八助、輝屋 橋、らーめん天(そら)、
 めん屋北願馬、中華そば たく味、めんどころ べ(しん)、Rcamp、中華そば 山田、藤次郎、先祖じみラーメン和歌山、
 ばんこつ屋、スタミナー番・屋白スピリッツ、らあめん花月嵐弘前安原店、いわさ食堂、中華飯店 橋端 藤崎店、
 虎いち、麺房 十兵衛 藤崎店、弘前いちろ (順不同)



開催中

土手町・鍛冶町 ランチ街道

【期 間】開催中～1月31日(火) 【場 所】弘前市内土手町・鍛冶町参加店舗

【問合せ】弘前市下土手町商店街振興組合 0172-33-5369

①お得!プレミアムグルメチケット販売

参加店で利用できる、2500円で3000円分のお食事が楽しめるお得な「プレミアムチケット」
 を販売!【プレミアムグルメチケット販売場所】各参加店・中三弘前店・まちなか情報セ
 ンター・各商店街事務局・弘前市中心市街地域活性化協議会(弘前商工会議所)・デギュ
 スタ(土手町コミュニティパーク ごちそうプラザ内)・PMアップルウェブ

②ランチ街道のれん札プレゼント

土手町・鍛冶町の参加店でランチメニューをオーダーしたお客様に、各店オリジナル
 デザインの「ランチ街道 のれん札」をプレゼント!(各店先着500名様)

③駐車場無料開放

期間中11:00～14:00まで、したどてスカイパークの駐車場が無料でご利用いただけます。



岩木山神社 初日の出 【期 間】1月1日(火・祝) 【場 所】岩木山神社

【問合せ】岩木山神社 0172-83-2135

初詣お山参詣安全祈願祭 【期 間】1月1日(火・祝) 【場 所】岩木山神社

【時 間】17:30～19:00 【問合せ】岩木山神社 0172-83-2135

岩木山神社には、毎年7万人以上の初詣参拝者が訪れます。あらゆる願い事がかなう開運福の神様として知られる神社の
 社頭には、温泉旅館が立ち並び、人々で賑わいます。高台にあるため、初日の出を望むこともできます。

2013年
1月1日
元日
(火・祝)

常盤八幡宮年縄奉納行事 【期 間】1月1日(火・祝) 【場 所】常盤八幡宮

【時 間】9:00～11:00 【問合せ】常盤地区コミュニティセンター 0172-65-2959

元旦に長さ4.4m重さ400kgにもおよぶ巨大な年縄を締め込み一本姿の男衆約30人が厳寒の中、新しい年の五穀豊穡や
 家内安全を祈願して常盤八幡宮に奉納する約350年以上の歴史を誇る伝統行事です。

猿賀神社 初詣 【期 間】1月1日(火・祝)～3日(木) 【場 所】猿賀神社

【時 間】9:00～11:00 【問合せ】猿賀神社社務所 0172-57-2016

坂上田村麿が「神蛇宮」として建立したと伝えられている猿賀神社は、農漁業、交通守護神として尊信され、眼の守護神
 としても北海道や東北一門の信仰を集めています。正月三が日はこれらを祈願する大勢の初詣参拝客で賑わいます。

二十歳の祭典 【期 間】1月13日(火) 【場 所】弘前市民会館 【時 間】11:00～

【問合せ】弘前市民会館 0172-82-1641

1月18日(金)

イクメン養成講座「奥さんの妊娠から0歳児の育児まで」

【期 間】1月18日(金) 【場 所】弘前文化センター 【時 間】19:00～21:00 【料 金】無料

【対 象】育児に関心のある男性15人(先着順) 【問合せ】弘前市立中央公民館 0172-33-6561

参加者から好評の講座です。夫として、父親として、頼りになる男になるために必要な知識(パートナーの心と体の変化
 をサポートする方法/妊婦スーツ着用による妊婦体験/赤ちゃんの抱き方、沐浴、おむつ交換の実技)などが学べます。

1月20日(日)

かっこいい大人養成講座9「からだを考えるごはん」

【期 間】1月20日(日) 【場 所】弘前文化センター 【対 象】18～50歳の方30人(先着申込順)

【時 間】10:00～13:00 【料 金】800円(材料費)※おつりのないようにご準備をお願いします。

【持ち物】密閉容器(塩麹としょうゆ麹を作って持って帰るための容量200cc程度のもの)

2個、エプロン、三角巾、ふきん2枚 【問合せ】弘前市立中央公民館 0172-33-6561

1月26日(土)～

ウィンターフェスティバル2013 【期 間】1月26日(土)、27日(日)

【場 所】弘前市りんご公園 【問合せ】弘前市りんご公園 0172-36-7439

雪に触れ思いっきり遊ぶ、冬を楽しむフェスティバルです。楽しいイベントが盛り沢山!冬はりんご公園で遊ぼう!

◆イベント内容(予定)◆ ・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 ※有料です ・雪上プナSASUKE・雪合戦 ・雪の中の実験室 他

〈2013年1月〉レストランリニューアルオープン!

期間
2013年1月12日(土)~4月21日(日)



バイキングフェスティバル

場所
レストラン

the ランチバイキング

期間中の土日祝開催

時間/①12:00~13:00 完全予約制
②13:30~14:30 完全予約制

60分食べ放題

大人(お1人様)・・・1,500円
小人(お1人様)・・・1,000円
幼児(お1人様)・・・600円
(全てドリンクバー入浴券付き)

1・2月 冬の贅沢バイキング+焼きたてピッツァフェア
3・4月 春のお楽しみバイキング+茹でたてパスタフェア

the ディナーバイキング

期間中の土日開催

時間/18:00~21:00 完全予約制

120分 食べ放題

大人(お1人様)・・・2,800円
小人(お1人様)・・・1,500円
幼児(お1人様)・・・800円

120分 食べ飲み放題

大人(お1人様)・・・4,200円
牛ステーキ&特選握り寿司のオーダーバイキングとシェフ特製バイキング

ITALIAN FAIR イタリアンフェア開催!!

パスタ・ピザ・オムライス・トリアーノなどのメニューも多数ご用意しております。ぜひお楽しみください!!
(バイキングフェスティバルの開催中は平日も開催しております。)



りんごの里、津軽 津軽南田温泉 **ホテルアップルランド**
〒036-0114 青森県平川市町居南田166-3

※企画内容の供給は弊社HPをご覧ください。直接下記電話番号までお問い合わせください。ご予約はお問合せ **TEL.0172-44-3711** FAX.0172-44-3771
<http://www.apple-land.co.jp> ホテルアップルランド 検索



まみーくっくは街のお台所として “笑顔の食卓”のお手伝いをさせていただきます。

おそうざい
まみーくっく
おそうざい
量り売り
日替わりで取り揃えて
あります



オードブル

2~3人前
3,000円~



写真は4~5人前5,000円です

2日前までにご予約ください
パーティーにいかがですか?



キッシュ

ワンホール
(15cm×15cm)
1,350円

お持ち帰りのおそうざいのお店
まみーくっく
0172-26-5056
ご希望のお弁当はお電話頂けますとお待たせせず
ご用意できます。(9:00からお受け致します。)

弘前市早稲田1-13-12
FAX / 0172-28-5098
営業時間/ 11:00~18:00
定休日/ 水曜日
☆年末年始のお休み/12月30日~1月2日



求人募集21P

Tsugaru 設置場所一覧

- ・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
- ・まちなか情報センター
- ・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
- ・岩木文化センターあそべる
- ・弘前大学病院売店
- ・市立病院売店
- ・弘前大学
- ・弘前学院大学
- ・東北女子短期大学
- ・青森大学
- ・弘前りんご公園
- ・SCENE
- ・学習センター
- ・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

その他掲載店・人の集まる所に設置しています。

見潮市場

なつかし屋 KUROSHIO ICHIBA

大小各種ご宴会承ります
お客様のご希望にそったプランを提供いたします



2時間飲み放題付
3,000円〜 (4名様より)



生びーる 380円
串焼 80円〜

数量限定ランチやっています!



パイカー飯 680yen

(ごはん400gまで同じ価格)

- しょうゆ味と塩味のどちらか選べます
- その他メニューあります



鉄板ジャージャー焼そば 680yen

(麺2玉まで同じ価格)

クーポンご持参で
500yenに! 2Pへ

TEL 0172-40-0208

住所 弘前市城東北3-13-1

営業 昼11:30~14:00

夜17:00~L.O.2:00

休 日曜日 有 有り

http://kuroshio.zashiki.com/



メニュー

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。

青森県認証の安心・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

スタミナ一番

創業で23年、お店で7年、
おかげ様で30周年を迎えました。

2012年も大変お世話になりました。
2013年も宜しく
お願い致します。



30年変わらない味の
スタミナラーメン(しょうゆ) 500円



毎週金曜日は
スタミナギョーザ
半額デー 150円



オムライス 680円
お持ち帰りでも可(日・祝除く)
※替替代プラス30円

- 弘前市泉野5-5-15
- 0172-87-6996
- 平日昼/11:00~15:00
- 平日夜/17:30~21:50
- ラストオーダー 21:30
- 日・夜/11:00~21:00
- 水曜日(祝日を除く)
- 葉王堂との共同駐車場です



Bar Grandpa
バーグランパ
address 青森県弘前市元寺町9三上ビル1階
Tel 0172-34-9688 CLOSE 11:00
OPEN 18:00~3:00(L.O. 2:30)
http://www6.ocn.ne.jp/~grandpa
bar-grandpa@oasis.ocn.ne.jp



昔ながらのホルモン屋



安い!! 旨い!!
トロホルモン 480円
倉石牛バラ 680円
ミックスホルモン 580円
その他380円〜。
冷麺も人気あります!

Tsugaru読者限定
豚ホルモンサービス!!
(お1組様につき一人前)
ご来店時「Tsugaruを見た」と
スタッフまでお声掛け下さい

ホルモンとんちゃん
TEL/0172-33-5322
住 弘前市新町159 休 月曜日
営 17:30~24:00 休 あり





**焼き肉ななまるの
しゃぶしゃぶ
お肉 食べ放題
大人 2,200円**
(ラストオーダー75分)
飲み放題 90分 1,500円

寒い冬にはあたたかい
しゃぶしゃぶで決まり!!

しゃぶしゃぶランチ
ソフトドリンク付
900円

焼き肉セホルモン
ななまる
70

住所/弘前市宮川3-2-4
TEL:0172-35-3570
昼/11:00~13:30
夜/17:00~23:00 (LO)
定休日/不定休 駐車場:有



本年もピエタンザをご利用下さいまして
ありがとうございました。
2013年もどうぞ
よろしくお願い致します!!

定番パスタ ALL半額!!

伊勢海老のトマトクリーム
ソースパスタ
1,500円 → **750円**
ワタリガニとシーフードの
トマトクリームソース
1,200円 → **600円** etc

年末年始の
ホームパーティーに
いかがですか?

イタリアンオードブル
(3~4人前)
5,500円 or 10,500円
ミルクレープ
1ホール **2,000円**
(デコレーションあり 2,500円)

創作イタリアン **Pietanza**
090-3469-2442 弘前市末広5-5-3
ランチ/11:00~15:00 (LO 14:30)
ディナー/17:30~21:00 (LO 20:30)
定休日/日曜 駐車場/あり



弘前ねばり腰うどん

本年も
ご来店頂き
有難う
ございました。

二〇一三年も
よろしく
お願いします。

正月も
元旦から営業!

もっちり
つるつる
さらに
おいしくなっ
て新登場!!

青森県産
ネバリゴシ
100%使用

うどんや (番)

TEL 0172-29-2116
住所/弘前市新里字東里見112-3
営業時間/11:00~20:00
定休日/木曜日 駐車場/あり



今年もご利用頂きありがとうございました。
来年もよろしくお願ひします。

**お得な
ジョッキサワー
200円**

ガーリック豚しゃぶしゃぶ鍋
ガーリック豚さき鍋

1鍋 カルビ 1,180円
(2人前くらい) ロース 1,380円

**飲み放題
2時間
1,380円**

宴会・飲み放題・お料理7品込み
(税込) **3,500円~**
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 至大郷
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

求人募集ZIP

～よいところ かぐら～

酔処「神楽」

「Tsugaru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～
・特大鰯ホッケ塩焼
800円

当店厳選の地酒、
田酒、豊盃なども
楽しめます。

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。

小上がりのお座敷で各種宴会も承っております。

住 弘前市桶屋町44-1
電 0172-33-3383
営 18:00～LAST
定 日曜日

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 ¥200
2リットル ¥150

電 080-5224-1179 MAP
配達致します
営 10:30～
休日曜日 Pあり

1 総合保険センター
2 牛子
3 一代官町
4 大田印刷
5 本店

FM JAIGO

ラジオは、ともだち♪

76.3MHz WAVE

(株) エフエム ジャイゴ ウェーブ

リクエスト・メッセージ

E-MAIL
live@fm-jaigo.co.jp
fm763@fm-jaigo.co.jp

FAX
0172-43-8211

ハガキ
〒038-1199
田舎館郵便局私書箱5号
*ご希望の番組名を書いてお送り下さい。

リクエスト・メッセージお待ちしております！

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 (第4週)13:20～ 「見て!聞いて! タウン誌Tsugaru」
11:00					
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	小坂忠のONE BODY	MUSIC's YELL ～心を動かす音楽を～	俊ちゃんの 人生必演歌
15:00	午後の歌謡曲				
16:00	アフタヌーンパラダイス				
17:00	「SUNSET FM STATION」 パーソナリティ:小野 由美子				

本年もご利用いただき、ありがとうございます。
おかげさまで5周年を迎えることができました。
 ◆◆◆ 2013年も宜しくお願い致します。◆◆◆

感謝の気持ちを込めて…
**ラーメンご注文の
 お客様に限り**
**ミニチャーシュー丼
 サービス!!!**

ホームページ 携帯用QRコードを
 開設しました!! 読み込んで携帯からも
 アクセスできます。
<http://www.kadoke4chome.com>



期限
1月末

中国料理
門外4丁目
 弘前市門外4丁目6-9

TEL:0172-28-7099
営業時間
 月~土 昼11:00~14:30
 夜17:00~21:00
 (L.O20:30)
 日曜日 11:00~14:30
 ※日曜の夜の部はお休みです。

定休日 水曜日定休
 ※水曜が祝日の場合は営業します(翌日休業)
年末年始の営業日
 12月29日まで…通常営業
 30・31日…オードブル準備の為
 お休みさせていただきます。
 年始3日から…通常営業



今月のレシピ

中華風火鍋

材料 (4人分)
 たらばがに300g/海老(大)4尾/白身魚2切れ/ほたて貝柱8個
 チンゲンサイ2株/白菜1/8個/筍の水煮小1本/えのき茸1袋/もやし1袋
 長ねぎ1/2本
[スープの材料]
 水7カップ/中華スープの素大さじ2杯/しょうゆ大さじ3杯/酒大さじ2杯
 砂糖小さじ1/2杯/生薑の薄切り2~3枚/塩・こしょう適量
作り方
 ①スープの材料を土鍋に入れ、沸騰したら20分ほど弱火で煮て、塩、こしょうで味を整える。
 ②もやしは根と芽を取って、水にさらす。白菜、チンゲンサイ、筍、えのき茸は、食べやすい大きさに切る。
 ③ねぎは白髪ねぎにしておく。魚は3等分のそぎ切りにする。
 ④用意した具を鍋に入れ、煮て、取り分ける。
 ⑤好みでごま、こしょう、豆板醤などの薬味を添えていただく。
 ※具は他に、はまぐり、あさり、豆腐、春雨などを入れても合います。

津軽を愛し、津軽と共に地域密着スーパー
生鮮活祭 さとちょう
 さとちょう 明治30年創業

1年間の感謝の気持ちを込めて**年赤年始も**当店で
歳赤大売出しさうご期待!!

土曜・日曜 10日・30日
ポイント 2倍セール **ポイント 3倍セール**

3日 10日 13日 23日 30日は
佐藤長の日!
 楽しいイベントが **満載!!**

ポイント初めてさらにお得!!
 見本

ホームページ <http://satoucho.co.jp/>

松森町店 0172-36-7755	小比内店 0172-27-0808	大原店 0172-87-8877	相馬店 0172-84-1122	常盤店 0172-69-5511
高杉店 0172-99-1100	浪岡店 0172-69-1177	堅田店 0172-39-4411	新宮店 0173-38-5656	広田店 0173-38-1266
森田店 0173-49-7722	浜の町店 0172-37-9900	城東店 0172-26-3388	平賀店 0172-44-0422	尾上店 0172-57-5533
新町店 0175-33-9222	中央店 0175-28-4477	桔梗野店 0172-31-4422	寿町店 0172-59-0556	株式会社佐藤長 0172-36-7755

求人募集21P
 8

大掃除やっています。

住宅・店舗・事務所など

東北初！新開発洗浄水使用、同時発売中。

～清潔な空間づくり～

清掃企画 **美しや**

担当／西川 090-1399-7612

mail: utsukushiya2011@ybb.ne.jp

つぼ治療で癒しと健康を

出張整体やっています

整体処

つぼっくす

- ・整体 40分 2,500円～
- ・足つぼ 40分 2,500円～
- ・整体+足つぼ 60分 4,000円～
- ・骨盤矯正 60分 3,500円

おためし整体 15分 1,000円
(店内での施術のみ)

※その他御要望がありましたら
お気軽に御相談下さい。



ちよつとスゴイお得な
「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!

つぼっくす 検索

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

0172-88-6631

完全予約制

住 弘前市城東5-13-1

TEL 10:00～19:00

12:00～19:00(水曜日)

※時間外応相談

休 不定休

有 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
こんなにイイコトが...

人の集まる場所に
多数設置！
設置数は100ヶ所以上!!

「FMジャイゴウエーブ」
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。

〒036-8155 弘前市中野1丁目9-14 NAVI通信

TEL:0172-33-5312

FAX:0172-33-5304

URL→<http://www.navi-hiro.com>

mail:info@navi-hiro.com

経済的自由を実現する、とっておきの 情報で夢を叶えませんか？

あなたは今、大きなチャンスを目の前にしています



はじめまして、太田といいます。
先日、勤めていた大手建設会社に
辞表を提出してきました。
入社3年目、年収680万でした。
本当にごく普通のサラリーマンでした。
でも夢だけは諦めたくありませんでした。

会社を
辞める理由？それはこの情報を手に入れたからです!!

- 今の生活に不満を感じている
- 現状を変えて、もっと豊かになりたい
- 本当は叶えたい夢がある

初期投資が少なく、努力次第で
大きな権利収入、不労所得を得る事ができます。
※具体的な広告が出来ないため、知りたい方はご連絡ください。

この情報、**無料**で提供します。
私の故郷である弘前に、いち早く伝えたいのです。

人生を変えたい、成功したいという方、
有益かどうかは、聞いてからでも遅くないはずですよ。

ご連絡は
太田まで

Mobile:080-3319-7640

E-mail:carpoviam@gmail.com

あなたを担当するのは、美容整形のプロフェッショナルです 都心での最先端技術がココに!!

寒い季節も気になる!! (ボトックス注射)

汗とニオイ
通常価格 ¥210,000 (税込) (1本) **¥26,250**

汗の分泌を支配する神経伝達物質を、ボトックスによって遮断することで汗腺の働きを抑えて多汗症の症状を改善します。

安全性の高い成分を注射することで、長時間汗の量を減らすことができます。汗の量が抑えられるためにもお肌もすべすべです。

地味密着型のクリニックでありながら経験豊富な専門医が多数在籍し、都心での最先端治療がいつでも受けられます!

一部負担制度
お気軽にどうぞ

東京美容外科 院長 麻生 泰
全国各地で診療を行う東京美容外科グループの設立者。数多くの美容オペの経験を持ち、画期的なオリジナルの術式も開発し、学会での発表も行う。より患者様への負担の少ない手術を目標とする。

東京美容外科グループの『実力』がここに!! 丁寧な施術・アフターケアをお約束いたします。

バストメイク

ヒアルロン酸注入法

通常価格 ¥210,000 (税込) **¥105,000~**

部分的に注入することも出来るので思い通りにバストアップすることが出来ます。また左右非対称などで悩んでいる方にもお勧めです。数回にわたって大きくしていくことも出来ますのでご相談ください。



好みのバストに
まんべんなく注入し全体をサイズアップ
お肌のバランスがとれた自然に
胸の上端に注入しパリのあふバストに

ダイエット注射

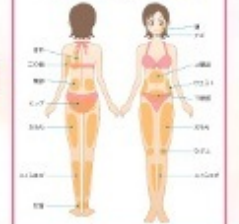
脂肪溶解注射

通常価格 ¥52,500 (税込) (1本) **¥26,250**

脂肪溶解注射は、直接脂肪細胞を溶解させる薬を注入し、部分的に脂肪を溶かしてしまふのです。当院では薬剤を独自にブレンドし、短時間で高い燃焼効果が得られるよう工夫しています。



脂肪溶解注射ができる部位



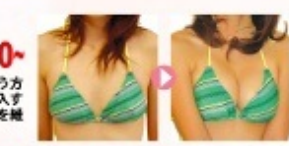
メスを使わず短時間で、気になる部分のみをサイズダウンすることが出来ます。溶解された脂肪は尿や便として自然に体内から排泄されます。

エンジェルバッグ

人工乳腺による豊胸術 ¥840,000~

学会発表
2カップ以上バストを大きくしたいという方におすすです。エンジェルバッグを導入することにより、半永久的に豊かなバストを維持できます。

当院では患者様の体の状態(体型・出産)などに合わせてバッグの挿入場所を変え、より自然なバストに仕上げます。



日帰り脂肪吸引

分厚く頑固な脂肪を吸引し、1日で理想の体型に近づける手術です。脂肪細胞そのものが減る為、リバウンドのない治療という最大のメリットです。入念なカウンセリングで患者様の理想のボディラインに仕上げます。高度な麻酔技術により痛みの心配はほとんどありません。

腹部、太もも、ふくらはぎを希望する方が多いですが、肩・アゴ・二の腕などにも適応します。お気軽にご相談ください。

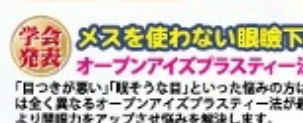


目元メイク

人気No.1
三重まぶたクイック法

通常価格 ¥84,000 (税込) (1本) **¥42,000**

糸でまぶたを留める簡単な方法です。腫れや痛みが殆ど気にならず、お好みの自然な仕上がりになります。翌日から化粧・メイクが可能です。後で元に戻したり、二重ラインの変更も可能です。



アンチエイジング

ヒアルロン酸注入法

通常価格 ¥105,000 (税込) (1本) **¥52,500**

肌の必要成分であるヒアルロン酸が皮膚から失われると、肌の弾力がなくなり、小じわが出来やすい状態になります。加齢とともに小じわが出来やすい状態になった皮膚に、ヒアルロン酸を注入し、失った成分を補充するという考えです。



シワボトックス注入法

シワボトックス注入法

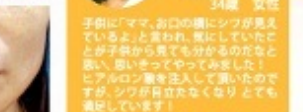
顔・眉間・目尻の深いシワなど、表情によるシワに効果的です。痛みの心配もありません。



フェイスリフト

フェイスリフト

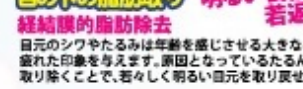
最小の切開で「シワ・たるみ」を最大限に引き上げ、若返りを図る高度な治療です。



メスを使わない眼瞼下垂術

学会発表
オープンアイズプラスティ法

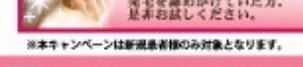
「目つきが悪い」「寝そうな目」といった悩みの方は、通常の二重手術などとは全く異なるオープンアイズプラスティ法が最適です。当院では本法により開眼力をアップさせ悩みを解決します。



目の下の脂肪取り

経結膜的脂肪除去

目元のシワやたるみは年齢を感じさせる大きな要素であり、お顔全体に悪れた印象を与えます。原因となっているたるんだ皮膚や余分な脂肪を取り除くことで、若々しく明るい目元を取り戻せます。



薄毛治療 モニター募集

ボリュウムアップ 抜毛防止 分岐後脱毛改善

1ヶ月 **¥36,750~**

女性の薄毛を解決!!

あらゆる薄毛のお悩みを解決します。薄毛を認めかけていた方、是非お試しください。

※男性専用脱毛もご用意。詳しくはこちら ☎0120-820-549 http://aga110.jp/

その他のメニューはWEBをご覧ください。

東京美容外科 検索

最高の笑顔の方法に「東京美容外科」がおすすめです。写真付きメール相談フォームにもアクセスできます。

有効期限: 2018年1月31日まで

東京美容外科

ご予約・ご相談はこちらまでお気軽にご連絡ください

0120-658-958

完全予約制 相談・診察無料

毎日100件のお悩み相談を受けているオペレーターが対応させていただきます。

青森院 青森市安方 1-3-2 青森ビル2F

全国14院

株式会社 今野商事

黒石店オープン記念!!
お電話でご注文時に
「Tsugaruを見たら」で
1月まで
配達灯油が
当店通常価格より
1Lあたり **2円引!!!**

店舗	TEL	住所	営業時間	定休日
青山店	34-1847	弘前市青山1丁目19-33	7:00~22:00	年中無休
安原店	34-6078	弘前市安原1丁目1-2	7:00~21:00	年中無休
緑ヶ丘店	32-6720	弘前市緑ヶ丘2丁目2-11	8:00~18:00	日曜日
栄町店	33-2236	弘前市栄町3丁目1-4	9:00~21:00	年中無休
黒石店	53-2020	黒石市遠子野木3丁目437-2	8:30~17:30	日曜日

米・酒・食品からガス・灯油・住宅設備・
家電販売・不動産・リフォームまで。
『暮らしのトータルアドバイザー』として
この冬もストーブ修理・水道凍結、様々な
トラブルおまかせください!!

見積り無料!!
リフォームのことなら
増改築相談員
のいるお店へ!!

安心・便利・お得な
灯油定期配達受付中です。
電話受付時間/8:00~18:00
配達時間/8:30~18:00
※日曜日の通常配達はお休みです。
<http://shop.コンノ.com/>

冬のお役

冬の困った!!



ニコちゃんマークが目印。
大切なお車の急なトラブル、
事故など早急に対応致します。

オートスマイル

当社整備工場、アフター修理にも
充実体制!! 車検・板金・その他も
おまかせ下さい!!



TEL...0172-38-2300
*住所...弘前市大字津賀野字浅田749-3
*営業時間...9:00~19:00 *駐車場
*定休日...お盆・お正月・GW ...有り

新車・中古車・店頭
注文販売致します。

パナデン イレブン弘前

スピード・サービス・親切の3Sショップ



デジタル家電、テレビ、DV
D、エコナビ家電、冷蔵庫、ド
ラム式洗濯乾燥機、LED照
明など、Panasonicの家電一
般を取り扱います。
冬の必需品、ストーブの販売、
修理、分解掃除もしてま〜す。
ヨロシク!!

この冬の一押し商品
浴室暖房機
冬の冷えきった浴室もこれで暖か。

TEL...0172-34-2099
*住所...弘前市富士見町3-10
*営業時間...9:00~18:30 *駐車場
*定休日...日曜、祭日、第3土曜 ...有り

今年は積雪の雪山対策で
悩んでいませんか?
民間の除排雪承ります。

アスコウ運輸

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。



TEL...0172-88-6350
*住所...弘前市神田4丁目1-12
*営業時間...8:00~18:00
*定休日...日曜日

求人
募集中

津軽の一代様に

干支	通称	神社
子	きよみず 清水親音	弘前市桜庭清水流104 「多賀神社」
丑	こくぞう 虚空蔵様	岩木町百沢寺沢29 ぐんじ 「求聞寺」
卯	てんまんぐう 天満宮	弘前市西茂森1-1-25 てんまんぐう 「天満宮」
辰	あたご 愛宕様	岩木町植田山下63 きょうらんじ 「橋雲寺」

立ち情報

を解決しよう。



スーパースポーツ ゼビオ 弘前高田店

3本指でのパネル操作が可能!
親指と人差し指、中指部分に導電性の素材を使用し、静電容量式タッチパネルを感知します。

スマートフォンの対応モデル
グローブは本体を覆うタイプではありません。このマークが確認できず。

暖温発熱性であたたかく快適に。

手袋をしたままタッチパネルを操作できる
スマートフォン対応グローブ登場!!

HEAT-X
ランニングやスポーツ時から通勤通学まで、幅広い使用シーンに対応。

この冬の押し商品
スマートフォングローブ
レディース **2,990円~**
メンズ各種

TEL...0172-29-3100
*住所...弘前市大字高田5-1-1
*営業時間...平日 10:30~21:00
祝祭日10:00~21:00
*定休日...なし *駐車場...有り

寒い冬も、陽だまりに
いるような心地よい
あたたかさを...

STYLE スタイル

この冬の押し商品
手軽にできるフィルム床暖房
「ヒートプラス」

設置は手軽に、費用は少なく、効果は大きく。

遠赤外線フィルム暖房
「ヒートプラス」
Century Heating Film
HEAT PLUS

遠赤外線なので室温のばらつきがなくお部屋全体を温められます。乾燥の心配も緩和し、小さいお子さまがいるご家庭、ペットのいるご家庭にもオススメ!!

TEL...0172-36-6603
*住所...弘前市大字石渡4丁目16-2
style70.net 検索

便利屋 ホーキング

除雪・廃雪します!

この冬の押し情報!!
雪がき応援サービス
1人1時間 **2,500円**
※2人30分でも **2,500円**

Hoking(ホーキング)。
高齢者や一人暮らしで、雪かきをする人手がない人のために駆けつけます。
まずは気軽にご相談
お問い合わせください!!

TEL...0172-88-7477
*住所...弘前市茂森新町3-8-9
詳しくはこちら <http://hoking.biz>

ついて

- ふくる袋の馬頭親音
- だいにち大日様
- こがけ古懸の御不動様
- はちまん八幡様

「一代様」とは、自分の生まれ年の干支を守り神として信仰するという、藩政時代から続く津軽地方独特の習慣です。新年に家族それぞれの一代様へお参りしたり、干支の絵馬を奉納したり、受験や就職など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。

- 黒石市袋字富岡「白山姫神社」
- 大町町蔵館村岡12「大門寺」
- 平川市籠ヶ岡古懸門前1-1「國上寺」
- 弘前市八幡町1-1-1「弘前八幡宮」



2013年の厄年
男性 25歳、42歳(大厄)、61歳
女性 19歳、33歳(大厄)、37歳

厄年って?
災難に遭いやすい年として身を慎む厄を払う習慣があり、一般的には上記の年齢とされています。

厄払いってどうやるの?
神社へお参りしたり、厄除け折願のお守りを買ったりします。また、身につける長いものや、うろこ模様のもの肌身離さず所持できるものを持って行き、折衝してもらって「御折衝料」を奉納します。料金は各神社によって異なります。

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

フェイシャルエステティック&メイクアップアドバイス

期間限定

1/5(水) 11(金) 18(金)

無料体験フェア開催!

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

肌と、こころに、うれしいこと。



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。
施術後こちらから折り返しお電話致しますので、留守電にお名前とお電話番号をお願い致します。
OPEN/10:00~18:00 定休日/不定休



求人募集ZiP

女性だけの隠れ家サロン

新しい年、頑張り屋の貴方が
元気で活躍出来るように
真心こめて整体いたします。



まごころ

つぼ 足つぼ
総合整体

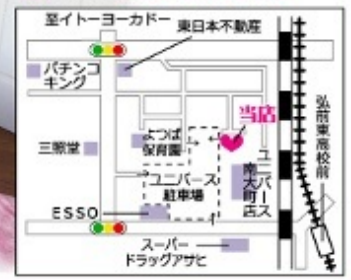
頭痛・肩こり・足のむくみ
リンパの流れ

MENU

- ♥ 全身つぼ整体 (60分)+フットバス (10分) ...3,000円
- ♥ 足つぼ整体 (40分)+フットバス (10分) ...2,000円
- ♥ 全身つぼ整体+足つぼ整体 (90分)
+フットバス (10分) ...4,500円

☎0172-35-2622

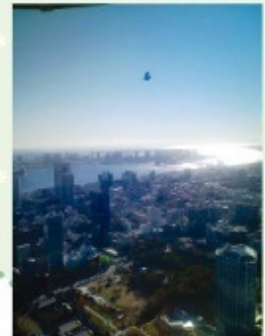
〒弘前市南大町1-4-13
☎ 090-8789-0416
🕒 9:00~19:00 📅 有
📅 日曜日 (完全予約制)



みんなの広場



混ざりたい...
(// 3 //)
弘前市 Tさん



東京タワーの
特別展望台より。
最高の眺め♡
弘前市 Kさん



仲よし姉妹🎵
弘前市
Uちゃん&Uちゃん

🌟 応募は下記の宛先か
Eメールでも受付中! 🌟
mail: info@navi-hiro.com
〒036-8155 弘前市中野1丁目9-14
NAVI通信「Tsugaru写真掲載」係まで

あなたも「Tsugaru」に
写真を載せてみませんか?

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

今年一年、お疲れ様でした。

年末大感謝割引



部分コース 2,000円
30分 少しの時間で部分的に
首こり・肩こり・腰痛・膝痛

全身レギュラーコース
60分 3,000円

全身しっかりコース
90分 5,000円

↑この「のぼり」が目印↑

クーポン利用でさらに500円引き

指導改善コース 始めました

※現在の症状と体質を本気で改善されたい方のコース

健康管理士一般指導員による適切な指導とアドバイス
総合指導法(施術・運動指導・栄養指導・物理療法)
指導改善コース 10,000円~ご相談に応じます。

カイロプラクティック施術院
カイロハウス
Chiro house **みかみ**

●出張施術も好評中！●

完全予約制

【プライバシー遵守】

電話 090-8926-4225

住所 弘前市末広2丁目6-8

営業 9:00~20:00



カット&カラー専門美容室

弘前初
カット&カラー
専門美容室

ピカっと

♪主婦に人気の美容室♪

★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

ピカっとの従業員は
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!!

住所 弘前市八幡町3-2-4
堅田バイパス沿いアクア八幡内

電話 0172-35-4816

営業 9:00~19:00
(全コース19:00まで受付)

休 年中無休 P有り



LIFE 求人募集21P



元気になられたお客様のワクワクボイス

肩こり、腰痛、頭痛、生後痛、冷え...などの通院症がほとんど当てはまるわたし。施術後はいつも冷たい足先まで全身ポカポカしていました。説明もじっくり頂けるので、安心して受けられ、満足感がいっぱいです!!今では、腰痛もちの主人と一緒にお世話になって、腰が楽になったと喜んでおります!
(30代K-Yさん 女性)

まだまだ若いと思ってたつもりでしたが、とうとうホットフラッシュでのほせ、耳なり・イライラ等、典型的な更年期障害の症状が出現し、首が痛く、背中が固くなっているのが自分でもわかったので受診しました。施術後は、とても身体が楽になり、何より呼吸がしやすいのが実感できました。神経の流れが良くなったのか、いっているな症状が軽くなり、夜はグッスリ眠れるようになりました。今は、月1~2回のペースで予防の為、メンテナンスで通っています。
(40代I-Uさん 女性)



カイロプラクティック弘前 KEN 施術院

プロフィール
佐々木 賢治
昭和30年6月7日生まれ
日本カイロプラクティック連合会正会員
趣味 温泉・サウナ・水風呂
好きな食べ物 リンゴ・パチーナ・ごぼう
スポーツ 野球



諦めないで！
痛みやコリに勝つ元気な
体を作り上げる
ご存知でしょうか？レントゲンで「異常なし」と言われる、骨盤・背骨の歪み!!
実は、大きな問題を抱えています。
わずかな歪みも引き起こすのです。
様々な症状を引き起こすのです。
腰痛・肩こりや生活習慣病の背景には、
背骨の歪みが原因になっていることも
多いんですね。
私も、骨盤や背骨を整える神経の
専門家です。ただ痛みを取るだけでなく、
再発しないよう維持・予防法を駆使
して根本療法を行って参ります。
少し意識を変えただけで、意外と体は
簡単に変わっていきます。一緒に健康と
美しい姿勢を取り戻しましょう。
あなたの来院、楽しみに待っています!!



総志館 **カイロプラクティック弘前 KEN 施術院**

電話 0172-32-1065

住所 弘前市南橋町17-3 ⑩ 10:00~22:00 ⑪ あり

お勤めの方も安心 土日祝日も営業



「Tsuguru見た」全身カイロ(90分・検査料含む)
初回半額 6,300円 → 3,150円

首・肩こり解消コース 2,000円 1月25日まで

腰痛・骨盤矯正コース 2,000円

求人募集21P

“姿勢美人”になりませんか？
まずは骨盤から！

～カイロプラクティック～

施術料
・初診(問診あり60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。

カイロプラクティックとは

手技によって筋肉のコリをほくし、骨格を正しい位置にもとします。神経機能を向上させ、自然治癒力を100%働かせる手技療法です。



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



1/13(日)～20(日)一週間あけおめ大セール!

30%～50% OFF

一部商品を除く

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と格安にて販売中!

アジアナパフェ ¥500
ナシゴレン ¥700
日替わりランチ ¥800～
など…
アジアナフードも充実!!



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
12/30(日)～1/4(金)
1/21(月)～24(木)、28(月)～31(木) お休みします。



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。



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

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。

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。

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。



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。

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00～12:00	○	○	○	○	○	午前9:00～午後2:00
午後2:00～6:30	○	○	○	○	○	
日曜・祝日 休診	※診療時間につきましては、電話にてご確認ください。					

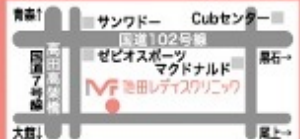
婦人科 池田レディスクリニック

弘前市高田5丁目7-7 TEL 0172-29-2055

ikedas@juno.ocn.ne.jp

http://www.ikeda-lc.jp

池田レディスクリニック 検索へ



Shining Street

第6回
シャイニングストリート プロジェクト

12月1日(土)～1月14日(月)

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

大館市立総合病院～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14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》

おおたのはんこは良いはんこ



今年で創業118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
- 可愛いおしゃれハンコ
- 携帯ストラップ&まつり札

太田印房

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



託児所 さくら保育園

保育園や幼稚園に入る前の練習をしませんか？



12/5(水)から	1/7(月)から
毎週水曜日	毎週月曜日
リトミック教室	英語教室
始まります	ABC

月曜保育 一時保育
休日保育 年末年始保育

生後一ヶ月から預かっています

★・急お年未年始保育ご利用下さい。★

0172-55-8139

弘前市浜の町西2丁目4-23 2階にレンタルスペースあります。お問い合わせ下さい。

LIFE

初売りは元旦 9:00 から！
新春冬物セール & 福袋

2013 HAPPY NEW YEAR!

旧年中のご愛顧を感謝申し上げます
皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます

当店ネットショップはこちらから！ [検索](#) peeboo 楽天

雑貨と子供服の店
Peek a Boo
Peek a Boo ピーカーブー

050-3427-1327
〒017-0044
秋田県大館市御成町2丁目5-11
【営業時間】 10:00 ~ 18:30
【定休日】 年中無休
【駐車場】 3台

クレーパノ

さわだ整形外科

AWADA ORTHOPEDIC CLINIC

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「たのしめてガッテン」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いますので、義肢装具の判定や、身体障害者意見書等の作成を行っています。
「優たきり」の患者さんには往診も行っていきます。

お気軽に ご相談下さい。

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

16

♪ ヘアーカット専門店 男性・女性・子供 ♪

センカット 1000

大人も 子供も いつでも 誰でも
ヘアーカット 1,000円!

早い! 安い! つまりお得!

おかげ様で
ご来店人数
18万人
突破!

ありがとうございます。

ぜひ
カットさせて
ください。

住 弘前市早稲田 4-3-2
☎ 0172-26-0141
🕒 10:00~20:00
(20:00まで受付)
🏠 年中無休
(月曜日も休まず営業)

アイティー
有限会社

〒036-0341 黒石市豊岡字豊岡26-3
Phone.0172-52-8803 FAX.0172-53-6423

企画・デザインから印刷・製本まで!!

- 各種印刷
(ポスター、チラシ、伝票、その他)
- あらゆる印刷のニーズに対応
(Windows, Macintosh)
- 高品質大判プリント出力
- マーキングシートコンピュータカット
- オリジナルのぼり旗、オリジナルTシャツなど
(一枚より製作いたします)

E-mail info@ity-print.com

かきコミT 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。

food

「佐藤長 堅田店」
「日替り弁当」が298円と安く、ポリコーン
もいっぱいで大満足です。
弘前市 T.Yさん

大鰐町「焼肉ハウス ささき」
たれ、肉、ととにかくおいしい。サラダのマ
ヨネーズも手づくり。
弘前市 O.Nさん

lunch

青森市浪岡「羅針盤」
生ハムサンドイッチが大好きで、アボカド
入り。野菜もしっかり入っているので体にも
いいと思います。 青森市 K.Fさん

黒石市中町「cafe drama」
代官山で修業したオーナーのケーキ
やランチは何も食べてもおしゃれで
美味です。 弘前市 I.Tさん

sweets

弘前市徒町
「ル・ショコラ」
値段も高くなくおいしい。
弘前市 K.Iさん

青森市浪岡
「信平大判焼店」
昔から親しまれている。おいしい。
青森市 N.Nさん

etc

弘前市中三内「ジュンク堂書店」
「ここは図書館!」と思うほど本が多く感動
します。 弘前市 K.Sさん

弘前市泉野「Milfy」
雑誌やアンティークものがたか
さんあり、とてもおしゃれです。
弘前市 F.Eさん

情報提供
ありがとうございました!

2013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!

福袋

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

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

弘前市駅前町10-4
OPEN 11:00~20:00
TEL 0172-32-7748
http://www.silver-daddys.info/



LIFE

成績があがる
具体策があります。
明光式! 自立学習

ついでに...
成績があがるのには...
それは、33年の歴史の中で確立された、
明光ならではのノウハウがあるからです。
それが、明光式! 自立学習。
従来の塾や学校と異なり、
授業科目の枠にとらわれず、
生徒の個性や志を最大限に伸ばすために、
英語、数学、国語、理科、社会、
アート、音楽、スポーツなど、
アートの魅力から、言葉に集まる、
そして、自分から学ぶ。
「自立学習」の経験を通じて、
自然と成績があがるのです。
それ以外の塾や学校では、
個別指導のメリットがほとんどなく、
高い授業料を支払って...

個別指導
1位

明光の
実績アップ

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

新規入会生受付中

TEL: 0172-88-6790

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

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

沖館教室 〒038-0002 青森市沖館1-9-29 TEL&FAX 017-766-2898(代)

〒038-0002 クリーニングベルネア2F

求人募集ZIP

TB ALL WHEELS TRIBAL

おかげさまで創業1周年を迎える事となりました

- 新車、中古車、バイク販売
- 一般整備・修理
- チューニング
- 車検
- パーツ販売

電話 0172-88-6790

FAX 0172-88-6793

営業時間 9:00~19:00

定休日 日曜日・第3木曜日

住所 南津軽郡田舎館村
川部字村元 107-1

ブログ http://ameblo.jp/onitencho

あなたと車と安心を...



代行保険登録事業所
あむむ 代行 運転代行

住 弘前市大開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。
2013年もご愛顧の程宜しくお願い致します。

あむむ運転代行では「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、あむ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

LIFE

自動車ボディコーティング
BodyCoating Splend

ADD 〒017-0863
大館市根下戸町1-32
TEL 090-7664-5426
E-mail body_splend@yahoo.co.jp
URL http://ameblo.jp/bc-splend/

マクドナルド いく片山店
消防署
酒却組合
BodyCoating Splend
広田薬品

カーケアのことなら
Body Coating Splendへ

あむむ

話題の最新作が
続々登場!!

1月上映 Line Up



上映時間が
チェックできるよ!

1月12日(土)公開

1月19日(土)公開

1月26日(土)公開



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&ポップコーン
大人1,500円 小人1,200円
有効期限2013年1月31日迄有効

※3D作品で鑑賞の際は別途3D追加料金等発生致します。
※ポップコーンはプラス50円で味の変更が可能です。
※本券1枚につき1名様ご利用頂けます。現金でのお支払いのみ有効。
※特別作品や一部配給作品等ご利用頂けない作品がございます。
ご了承下さい。※特別料金設定の作品で本券をご利用の場合、差額のご返金は致しません。団体鑑賞にはご使用頂けません。
※その他、サービスとの併用は頂けません。
本券についてのお問い合わせは青森コロナシネマワールドまで。
TEL 017-783-5081
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

シマこどもつり、アミューズメントまつり、
青森コロナワールド
〒038-0008 青森市三好1-15-8 TEL.017-783-5050 年中営業

燃料に
添加するだけで
15~30%燃費UP!
燃焼効率が大幅に向上!

国内初開発
ECOMAX

POWERED UP AND CO₂ REDUCTION

ECOMAXは
燃費向上
CO₂排出量削減
エンジンパワーアップ
を実現させる
エコ100%完全燃焼
促進剤です。

経費削減・環境保護
高効率化

お問い合わせはNAVI通信エコ事業部まで
0172-33-5312 info@navi-hiro.com

蓄熱即暖 ほっかほかパット

熱源は体温。

座椅子用サイズ
40×40cm
2,520円(税込)

ミニサイズ
16×24cm
1,471円(税込)

他にも、敷きパット(シングル/セミダブル/ダブルサイズ)があります。

蓄熱効果
秘密はコレ!フォームエース・サーモ
独立気泡構造の蓄熱発泡体が、下からの冷気をシャットアウト。体温を逃がさない。

優れた使用感
✓腰への負担を軽減 凹凸で体を支えます
✓へたりにくい 気泡がクッションとなっています
✓高いクッション性 独立気泡のため潰れにくい
✓軽量で扱いやすい ポリエステル硬綿の40%軽量化!

お問い合わせはNAVI通信エコ事業部まで
0172-33-5312 info@navi-hiro.com

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)

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。



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



株式会社 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

LIFE

年末年始も休まず営業!! イベント盛りだくさん!! 普段の何倍? 多発の予感!!

ディズニーランド抽選・初売り・カード大会
・ゲリライベント・カードパックプレゼント・・・
イベントは随時追加中!! 常に何かが発生???



年末年始はイベントラッシュ!
喉が枯れてもイベントは止めません。

弘前店ブログ



■住所■弘前市大清水一丁目9-20 ■営業時間■10:00~25:00 ■電話番号■0172-28-9045



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★



求人募集22P

食と健康②



さて、一般に医者自身はどうすれば健康になれるのかを知らないのです。その証拠に働き盛りの医者がよくガンで死にます。ここだけの話ですが、「ガンで死にたくない!」と、かなり怯えながら暮らしているのです。だからこの人たちがアテになるわけがありません。残念なことですがそれが現実なのです。次はそろそろ池田の順番が回ってくるかもしれません。ところが、病院へ行っても病気になった原因は病気になりやすい体質が遺伝したからだなどと言われてしまいます。健康を損ねた原因について明確な回答をくれることはほとんどないと言ってよいでしょう。医者は病気の専門家ではありますが、本当のところ健康の専門家ではないようです。



院長 池田 史郎先生

炎天下、気温35℃の暑い夏の日とあるとてもお元気な90歳のお祖母さんと一緒に畑の草取りをしながら世間話、身の上話をしていました。食生活の話になりました。お祖母さんは自分で作ったお野菜、穀物と魚を食材にして、ご自分で昆布と鰹節でおだしをとり、調理して食事を作っているそうです。つまり生鮮食料品を調理して食べていらっしゃる。それはいささかあっけない内容でした。すごかったのはその次の話です。彼女が食べないものを列挙してもらったのです。すると、その食品群は普通の人々が毎日食べているものばかりだったのです。具体的にお教えしたいのですが、誌面の関係上続きはまたの機会にという事になってしまいました。では皆様のご健康と更なるご活躍をお祈りしながら筆を置きます。

新しい自分に
羽ばたこう！



4P掲載

スタッフ急募

☆ 業務多忙につき ☆

【職種】 レジ・販売および調理補助
【人数】 1名
【資格】 25才以上
【時間】 10:00～13:00
【応募】 まずはお電話下さい。
0172-26-5056

まみーくっく

弘前市早稲田1-13-12
電話 / 0172-26-5056
FAX / 0172-28-5098

6P掲載

アルバイト募集

笑顔で元気な方

【職種】 ホール
【勤務】 週3日くらい
【資格】 20～40才くらい
【休日】 毎週月曜日
【時間】 19:00～22:00くらい
【給与】 当社規定
【応募】 詳しくはご連絡下さい

居酒屋
Tu60屋

弘前市城東北4-3-1
0172-28-4066(担当/羽場)

8P掲載

業務多忙につき、パートタイマー募集

店舗	時間	休日	TEL	担当者
小比内店	5 H	4 週 9 休	27-0808	山田
//	4 H	4 週 6 休		
相馬店	5 H	4 週 9 休	84-1122	成田
城東店	5 H	4 週 9 休	26-3388	小田桐
平賀店	5 H	4 週 9 休	44-0422	小枝
常盤店	7 H	4 週 9 休	69-5511	坂本
新宮店	4 H	4 週 6 休	0173-38-5656	村上
森田店	7 H	4 週 9 休	0173-49-7722	榎方
惣菜募集	堅田店 5 H	4 週 9 休	39-4411	寺山
食品募集	高杉店 7 H	4 週 9 休	99-1100	工藤
	常盤店 7 H	4 週 9 休	69-5511	坂本



『地域密着・地域貢献』が合言葉
みんなのスーパーさとやうです。
株式会社 佐藤長

各店舗へ
お問い合わせ下さい。

※また、既に求人が終了して
いる場合もございます。



株式会社 佐藤長

〒036-8184 弘前市松森町93
TEL (0172) 36-7755

13P掲載

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



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

11P掲載

除排雪スタッフ募集

冬季間12月～3月頃まで

夜間大型ダンプ運転手
若干名(アルバイト可)
経験1年以上



・詳細は面談にて・

(株)アスコウ運輸

弘前市神田4丁目1-12
TEL 0172-88-6350 担当 藤田

14P掲載

美容師募集

☆ 業務多忙につき ☆

【職種】 美容師 ※正社員・パート
【人数】 2名
【資格】 美容師免許
【休日】 応相談
【時間】 9:00～19:00 ※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)



〒036-8057 弘前市八幡町3-2-4
聖田バイパス沿いアクア八幡内
TEL 0172-35-4816

18P掲載

講師さん募集

★研修制度あり★
未経験でも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

JOB

21

中3力モシ。

受験は目前。
待ったなしの状況です。

1~2年の復習と、現在の学習を両立できていますか？

1. やれば**点数**になる所
2. もうちょっとで**理解**できる所
3. そこを**プロの目線**で探し、

「**点数を作る**」お手伝いをします。

「あと何点欲しい」のか、お電話でご相談下さい!!



長谷川 久美子 先生

- 職 業/プロ教師
- 所 属/弘前駅前校
- 出 身 校/五所川原高→弘前大
- 指導教科/小・中学全科、高校(英・数)

中3生
おすすめ&
人気コース

- 入試数学(関数・図形)強化対策
- 入試国語(小説・論説文)強化対策
- 入試過去問(5年間分)徹底指導対策

全国170都市で地域教育に貢献 派遣実績33年

地域教育に貢献して28年 全国直営130校の信頼と実績

青森県家庭教師ネットワーク

KATEKYO学院

お問い合わせは 二重丸で オールナンバーワン
0120-00-1111

このフリーダイヤルは最寄りの事務局につながります。通話料がかかります。

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。通話料がかかります。



青森事務局
017-774-2277(代)
青森駅前校
017-774-3113(代)
青森市駅前1-11-12
プラザ新町ビル3F



弘前事務局
0172-35-2266(代)
弘前駅前校
0172-35-7733(代)
弘前市駅前2-3-2
三番屋ビル4F



五所川原事務局
0173-39-1111(代)
五所川原駅前校
0173-39-1221(代)
五所川原市大町1
あきもとビル2F



八戸事務局
0178-47-3366(代)
本八戸駅前校
0178-46-3399(代)
八戸市内丸1-2-25
内丸ビル2・3F



十和田事務局
0176-21-2211(代)
十和田校
0176-21-5522(代)
十和田市相生町3-7
大竹ビル3F



むつ事務局
0175-22-0099(代)
むつ駅前校
0175-22-0040(代)
むつ市駅前1-23
新町ビル2F



三沢事務局
0176-52-9922(代)
三沢校
0176-52-9955(代)
三沢市中央町4丁目4-30
田中ビル2F