

FMジャイゴウェーブ(76.3MHz)で放送中!

Tsugaru

2013 May
クーポン付 vol.45

5

～今月の特集は～

プレゼントもりだくさん! 詳しい応募は2Pで!!
今月号の担当地キャラ大、新企画がある気色なるキャラクターを集めてみました。

気になるキャラクター集まれ!!

...9P・10P

この冊子にお取り下さい。



FMジャイゴウェーブで
毎週金曜日にオンエア中!

「見て! 聞いて! タウン誌Tsugaru」

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

NAVI通信 検索



Tsugaru イチオシのお店

からあげ専門

ふじや

職人魂

秋田

ふんわりサクサクの衣、
ジューシーで肉汁たっぷりのお肉、
自慢の手作りからあげ

単品 400円
弁当 550円
定食 680円

からあげの種類
和風、レモン塩
にんにく、ピリキ

電話予約で揚げます。
定食は店内で。単品、弁当は持ち帰りできます。

ふじや からあげ 弘前店
TEL 0172-27-7019

住所 / 弘前市田園4-7-4
定休日 / 不定休 駐車場 / 有(6台)
営業時間 / 11:00~20:00
(完売次第、閉店となります)
http://fujiyakaraage.com

カナルートイン ●ふじや
ローソン
ニトリ くらぶドラッグ
TSUTAYA シンブル
ケーズデンキ

お食事処 鶴亀

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

〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1
〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1
〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1

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!

4月の人気ベスト5

- 1 チャーシュー麺 650円
- 2 とんかつラーメン 700円
- 3 かつ南蛮 600円
- 4 豚キムチラーメン 600円
- 5 とり天丼 500円

5月のサービス商品

海鮮ちらし 1,000円 → 700円
イクラ丼 1,500円 → 800円
鉄火丼 1,200円 → 800円

---来月は何か?---

日替わりランチ
ワンコイン! 売切れ御免 ¥500

整体サロン
フィールズ グッド
Feels Good

住所/弘前市河原町62-1 営業時間/AM9:00~PM19:00 定休日/不定休 駐車場/有

ほくしコース

15分 900円
30分 1,800円
45分 2,700円
60分 3,600円
90分 5,400円

顔もみ・むくみ改善コース

60分 3,600円
90分 5,400円

カイロコース(骨格矯正)

60分 3,600円
90分 5,400円

足裏リフレクソロジー

15分 900円
30分 1,800円

※足裏リフレクソロジーは他のコースと併用してご利用頂けます。

090-2603-7704

完全予約制 担当:福田まで

一宮イオンタウン横の口
弘前西バイパス
★ 当店
カットハウス
シャンブー内
でやってます

岩木川
第二中学校
城野保育園
至弘前公園

おしゃれ工房
ぱあま屋

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

パステルミカド
★ 当店
P 当店P
ホテル 駅前公園
ニューレスト

エクステつけ放題 5/7~6/2迄

- 70cm 120g迄 ¥14,500
- 70cm 70g迄 ¥9,500
- 52cm 120g迄 ¥12,000
- 52cm 70g迄 ¥8,500

5月限定 ナチュラルストレート PM4:00迄

- 小・中・高校生 ¥4,200
- 一般の方 ¥5,000

5月限定 縮毛矯正 PM3:00迄

- 小・中・高校生 ¥5,200
- 一般の方 ¥6,500

カット込み

平成26年度成人式予約受付中

◆着付け、セット、メイク ¥12,000

成人式記念撮影予約受付中

◆六切利2ポーズ ¥10,000
◆六切利2ポーズ(専用アルバム付き) ¥12,000

詳しくはお電話ください

主婦に人気の美容室

弘前初 カット&カラー専門美容室

びがと

びがとのは従業員は、この道10年以上のベテランばかり!! 存心してご利用下さい。

★ menu ★

- 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

びがと

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

至国道7号線↑
弘前警察署 かつば通り
★ 当店
ホリデイスポーツ アクア八幡
みちのく銀行
弘前駅前方面↓

噂のヘアカット専門店

センカット 1カット

男性も 女性も 子供も いつでも 誰でも

早い! 安い! つまりお得! センカットさせてください!!

ヘアカット 1,000円

住所:弘前市早稲田4-3-2
0172-26-0141

営業時間/定休日
10:00~20:00(20:00まで受付)
年中無休(月曜日休まず営業)

清次郎 ユニバース
ヤマダ電機
法務局 ● 当店
コナカ メガネ/リミキ
国道102号線

センカット 1カット

おかげ様で
ご来店人数
20万人
突破!

ありがとうございます。

プレゼントコーナー

希望する商品番号と商品名を書いてね。
第1希望・第2希望までOK！お名前・ご住所もお忘れなく！

①

5月号特集 掲載ページ9、10P→

『気になるキャラクター集まれ!!』

NAVI通信キャラクター
『きこねるナビ!!』

9・10ページに掲載のキャラクターグッズをどど〜んと計80点をプレゼントしちゃいます!!
お好きな組み合わせA~Lまでの記号を2つ選んでご応募ください。

1つ当たるか2つ当たるかはお楽しみ!



②

掲載ページ11P→

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
...5名様



③

掲載ページ13P→

KEN施術院
全身カイロ

6,300円→無料
...3名様



④

かぎ針編み
サークル
ami ami Mommy
いちごのヘアピン
...1名様



⑤

kohAru
ミニウォール
ブック
プリキミニチュア
各1点 引換券郵送 ...3名様



⑥

掲載ページ16P→

青森
コロナワールド
コロナワールド
映画ご招待券
...3名様



応募方法

下記の①~⑦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利用予定or利用したお店の名前。
 - ②今月掲載の中からお利用予定or利用したクーポンの枚数
 - 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希望迄)
 - ⑦今回の特集の中で、気に入ったキャラクターをお答えください。

宛先 〒036-8155
青森県弘前市中野 1-9-14
NAVI通信「プレゼント」係



次号発行は
5月27日
(月)です!
お楽しみに...

※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。
※当選発表は発送をもって代えさせていただきます。

応募締切 5月27日(月)(当日消印有効)

Tsugaru2013年5月号

応募券

※お1家族様1回のご応募です。No. 2505

お得なクーポンはこちら→

Tsugaru2013年5月号クーポン

整体サロンFeels Good
30分以上
ご利用で 500円引き

※1名様1回限り有効

有効期限 H25.5月末日迄

Tsugaru2013年5月号クーポン

おしゃれ工房 ぱあ~ま屋
カット300円引

※1名様1回限り有効

有効期限 H25.5月末日迄

Tsugaru2013年5月号クーポン

タヴェルナオリーブ
ハウスワイン1杯サービス

※1名様1回限り有効

有効期限 H25.5月末日迄

Tsugaru2013年5月号クーポン

ぬくもり鍼・灸院
通常料金より 半額!!

完全予約制

※初回30分 ※1名様1回限り有効

有効期限 H25.5月末日迄

Tsugaru2013年5月号クーポン

美容室 ローズマリー
新規のお客様の
お会計 20%OFF

※1名様1回限り有効

有効期限 H25.5月末日迄

Tsugaru2013年5月号クーポン

CPサロン 輝~きらら~
初回限り1,000円引

※初回30分1名様1回限り有効

有効期限 H25.5月末日迄

Tsugaru2013年5月号クーポン

花軍 ~はないくさ~
体験教室 3,000円

要予約

(教材・受講費込) ※1名様1回限り有効

有効期限 H25.5月末日迄

Tsugaru2013年5月号クーポン

KEN施術院
全身カイロ
通常初回6,300円を 3,150円

※90分(検査料含む)1名様1回限り有効

有効期限 H25.5月末日迄

Tsugaru2013年5月号クーポン

Peek a Boo
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 H25.5月末日迄

Tsugaru2013年5月号クーポン

青森コロナワールド
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場合がございます。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かねます。団体鑑賞にはご利用頂けません。※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ワールドまで。TEL:017-783-5081

※1名様1回限り有効 ※有効期限H25.5月末日迄

便利な使い方の一例↓

青い点線を切り離してお財布に常に携帯してご利用ください。クーポンが使用できなくなったら点線を折って切り離せばOKです。

掲載ページ1P
掲載ページ1P
掲載ページ5P
掲載ページ8P
掲載ページ8P
掲載ページ11P
掲載ページ12P
掲載ページ13P
掲載ページ15P
掲載ページ16P

2

イベントカレンダー 2013年5月

カタクリの小径【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。

【時 間】9:00～16:00 【料 金】シャトルバス 大人往復1,000円、小学生まで往復500円

【問合せ】津軽伝承工芸館 0172-59-5300、道の駅 虹の湖公園 0172-54-2405

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。

岩木山春スキー2013【4月27日(土)～5月6日(月・祝)】 【場 所】岩木山

【問合せ】岩木スカイライン 0172-83-2314、岩木さんぽ館 0172-83-2093

岩木山山頂から東西南北に伸びる超ロングコースのダイナミックな山岳スキーが楽しめます。白神山地は北海道まで見渡せる大パノラマが広がっています。※積雪の状況により期間が変更になる場合がございます。



こぎんフェス2013【4月28日(日)～5月5日(日)】 詳しくはさくらまつり情報をご覧ください→

【場 所】インクルーズ 他、市内の多くの観光スポットと店舗 【時 間】10:00～20:00(最終日16:00まで)

【問合せ】こぎんフェス実行委員会 0172-33-1833

「こぎんフェス」とは、市内の多くの観光スポットと店舗に「こぎん刺し」を展示するとともに、こぎん刺しを手軽に楽しめるワークショップ、イベントを通じて、街を挙げて新旧の「こぎん」にスポットを当てようという企画です。

第32回 津軽三味線全国大会【5月3日(金)～4日(土)】 詳しくはさくらまつり情報をご覧ください→

【時 間】開場9:00、開演9:20 【料 金】両日券3,500円、当日券2,000円(1日)

【場 所】弘前文化センター 【問合せ】21津軽三味線ネットワークジャパン 0172-27-6438

2013桜花グランプリ争奪・第28回 津軽五大民謡全国大会【5月5日(日)】

【場 所】弘前文化センターホール 【時 間】開演10:00 【料 金】前売・当日共に1,000円

【問合せ】陸奥新報社 営業局事業部 0172-34-3111 詳しくはさくらまつり情報をご覧ください→



弘前りんご花まつり【5月6日(月・祝)～5月19日(日)】

【場 所】弘前市りんご公園 【時 間】10:00～15:00

【夜間ライトアップ】10日(金)～12日(日)21:00まで、17日(金)～19日(日)21:00まで

【問合せ】弘前市りんご課 0172-40-7105、弘前市りんご公園 0172-36-7439

津軽三味線の生演奏などのステージイベントの他、昨年好評だった夜間のライトアップなど、たくさん催し物が行なわれます。残雪の岩木山を背景に、白く咲き誇るりんごの花を楽しむことのできるイベントです。



第15回 津軽路口マン国際ツアーデーマーチ【5月11日(土)・12日(日)】

【場 所】[弘前中央会場]弘前市立観光館「追手門広場」

[黒石会場]津軽伝承工芸館・こけし館(黒石市落合温泉)

[平川会場]猿賀公園・さるか荘、平川市文化センター

【参加費】一般2,000円、大学生・高校生1,000円
5キロ(年齢問わず)500円 (参加料は1日間でも2日間でも同額)

【問合せ】津軽路口マン国際ツアーデーマーチ実行委員会事務局
(陸奥新報社内営業局事業部内)0172-34-3111

前日申込は5月10日(金)11:00～17:00弘前中央会場(弘前市立観光館・追手門広場)にて申込受付。当日申込は弘前中央会場、黒石会場、平川会場の各受付で当日申込ができます。

雨天決行



弘前市こどもの森 森開き【5月12日(日)～11月30日(土)】

【場 所】弘前市こどもの森 【問合せ】弘前市こどもの森 0172-88-3923

第21回全日本りんご追分コンクール【5月18日(土)】

【場 所】弘前市文化センター 【時 間】14:00～18:00 【料 金】無料

【問合せ】全日本りんご追分コンクールを推進する会 0172-34-1105

弘前城史料館・弘前城植物園 無料開放日【5月26日(日)】

【場 所】弘前城史料館・弘前城植物園 【開館時間】9:00～17:00 ※入園券の販売は

【問合せ】一般財団法人 弘前市みどりの協会 0172-3-8733 16:30まで

毎年5月の最終日曜日は、弘前城史料館・植物園の無料開放日です。弘前公園内にある弘前城天守閣は、史料館として公開しており、津軽藩政時代の歴史資料を展示しています。また、弘前城植物園では、季節の移り変わりを感じとれる「花ごよみの径」など四季折々の草花が楽しめます。年に1度の無料開放日を是非お楽しみ下さい。





春爛漫!

2013 さくらまつり情報



弘前さくらまつり

- 期間 4月23日(火)~5月6日(月・祝)
- 場所 弘前公園(国指定史跡「弘前城跡」)
- 入園料 本丸・北の郭/大人300円、小人100円(午前7時~午後9時)
- 問合せ 弘前市立観光館 0172-37-5501

桜の満開さに対応するため
会期を延長しました。



弘前さくらまつり関連イベント

<市役所本庁舎本館屋上を開放>

4月27日(土)から5月6日(月・祝)
時間:午前9時から午後5時まで

- 第62回 青森県観桜俳句大会
【場 所】弘前文化センター
【日 時】4/28(日) 受付9:00、開会10:00
【問合せ】陸奥新報社 0172-34-3111
- 第32回 2013 津軽三味線全国大会
【場 所】弘前文化センター 【日 時】5/3(金)5/4(土) 受付開始8:30、開場9:00
【チケット】当日券2,000円(1日)、両日券3,500円
【問合せ】津軽三味線全国大会実行委員会 0172-27-6438
- 2013 桜花グランプリ争奪 第28回津軽五大民謡全国大会
【場 所】弘前文化センター 【日 時】5/5(日) 開演10:00
【チケット】1,000円 【問合せ】陸奥新報本社営業局事業部 0172-34-3111
- 第31回 観桜県下短歌大会
【場 所】弘前文化センター 【日 時】4/29(月) 受付10:00
【主 催】弘前市歌人連盟
- 青森県中弘地区消防協会定期観開式
【場 所】弘前公園追手門前、レクリエーション広場 【日 時】5/5(日)
【問合せ】消防本部警防課 0172-32-5103
- こぎんフェス2013
【場 所】インクルーズ、市内の観光スポット
【日 時】4/28(日)~5/5(日)11:00~20:00(最終日は16:00まで)
【問合せ】こぎんフェス実行委員会 0172-33-1888
- 巨大アップルパイ作り
【場 所】追手門広場 【日 時】4/27(土)~29(月) 焼き上がり11:00~(予定)
【問合せ】巨大アップルパイビジネスに挑戦する会
- 金八鶏品評会 【場 所】追手門広場 【日 時】4/28(日)
- 第53回津軽錦絵展
【場 所】弘前市立観光館 【日 時】5/3(金)~5/5(日)
【問合せ】津軽錦絵作家協会
- 夜桜探偵団
【場 所】弘前市立観光館インフォメーション前
【日 時】4/26(金)~5/4(土)
19:15~20:45(要予約)
【料 金】1,000円
- ゴスペルコンサート
【場 所】5/3...日本基督教団弘前教会
5/5...カトリック弘前教会
【日 時】5/3(金)18:30~、5/5(日)18:30~
- アップルカーニバル
青森県産りんごとりご加工品の販売
【場 所】追手門広場、市役所前
【日 時】4/28(日)~5/5(日)8:00~17:00
- 春・味・桜・観
【場 所】弘前市立観光館 【日 時】5/3(金)~5/5(日)
【問合せ】津軽錦絵作家協会

黒石さくらまつり

黒石さくらまつり期間中のイベント

4月	27日(土)	安全祈願、桜植樹
	28日(日)	各学校吹奏楽演奏発表会
	29日(月)	あずま公園桜見(さくらみ)ライブ 黒石さくらまつり焼肉ガーデン
	30日(火)	津軽圭助ショー
5月	1日(水)	第2回本場津軽民謡全国大会(津軽伝承工芸館)
	3日(金)	黒石消防署救急寸劇 よさこい演舞
	4日(土)	参上!ハーレーダビッドソン
	5日(日)	巨木ボプラ日本一記念 歌謡一心会「歌謡ショー」

- 期間 4月27日(土)~5月6日(月・祝)
- 場所 黒石市東(あずま)公園
※メイン会場(特設舞台・出店・本部)の場所が、東公園下となります。
- 時間 午前9時~午後8時30分(午後9時消灯)
- 問合せ (社)黒石観光協会 0172-52-3488



第2回本場津軽民謡全国大会
や吹奏楽演奏ほか、さまざまな
イベントが予定されており、露
店も並びます。夜にはライトア
ップが行われ、幻想的な夜桜も
楽しむことができます。

平川おのえ花(はくら)と植木まつり

- 期間 4月27日(土)~5月6日(月・祝)
- 場所 平川市猿賀公園
- 時間 午前9時~午後5時
- 入園料 無料(各メニューにより参加費必要)
- 問合せ 平川市観光協会事務局 0172-44-1111

オープニングイベント、鉢花プレゼント、お花
見台湾茶会、ガイドと行く猿賀まち歩きミニ
ツアー、わくわく!冒険宝探しゲーム、お買い
物で大抽選会!、包丁とぎチャリティ、津軽地
区 奉納弓道大会、ゆるキャラふれあい広場、
野外食堂出店 など、イベント盛りだくさん!

昔ながらの カラカラアイス

弘前公園の外濠のすぐ近くに
にあります。おみやげに、
ドライブの途中などに
是非お立ち寄りください!!

↑岩木川 亀の中入口
藤田正紀商店 弘前公園
藤田アイス店

たくさん入って大満足!!

ブルーハワイ 120円
りんごシャーベット 120円
イチゴバナナ

モナカカップアイス各種 100円
※おまけがもらえる!!

アイス各種 700g 300円
※おまけがもらえる!!

りんごシャーベット (4人ご家族用入り) 700g 350円
※おまけがもらえる!!

アイス屋台 レンタルできます!!
1日 3,000円
※アイスは別売り

町内会の祭りなどで大人気です。
今日からあなたも
アイス屋さん。

昔ながらの味をまもり続けて40年。
藤田アイス店
TEL/0172-34-5727

住所/弘前市紺屋町176
営業時間/8:00~17:00
↓インターネット販売もご利用下さい!
藤田アイス店 弘前 検索

Taverna Live

本格石窯ピッツアとワインのお店
自慢の石窯ピッツアはお持ち帰りできます。

TAKE OUT PIZZA MENU

- マリナーラ
- マルゲリータ
- オルトナール
- ボスカイオーラ
- トンノ・サルモネ
- ディアボラ・ロマーナ
- チョコレートバター
- カブリチョーゼ
- クアトロフォルマッジ
- 噴太チマヨネーズ
- 納豆ピッツア
- テリヤキ
- チョコバナナピッツア
- ゴルゴンゾーラと白チーズ
- イチゴミルクピッツア

1,134円~

タヴェルナオリーヴ
大館市有浦3丁目4-15 (秋北タクシー横となり)
0186-43-5353
昼 11:00~15:00 (LO/14:30)
夜 17:00~24:00 (LO/FOOD 23:00 DRINK 23:30)

↑至大館駅
プラザの子
本イレブ
ローソン
いとく
タヴェルナオリーヴ
↑長木川

おそうざい まみーくっく

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。

営業時間と
定休日
が変わりました。

オードブルやお弁当の
ご予約はご相談下さい。

・日替わり取り揃えてあります。

日替わり
お弁当
6種
入り
500円

その他、弁当550円もあります
お弁当は1時間前販売いたします

お持ち帰りのおそうざいのお店
まみーくっく
0172-26-5056
弘前市早稲田1-13-12
営業時間/10:00~16:00
定休日/日曜日、月曜日

ヤマダ電機 東中学校
ユニバース
ホームマック やまなか家
東王装 舞鶴門 ローソン 学習センター
まみーくっく

今日のレシピ

栞餅

材料 (8個分)
上新粉...200g / 白玉粉...40g / 上白糖...30g / 片栗粉...大さじ1
あんこ...150~200g / 栞の葉...8枚分

作り方

- ①栞の葉は水で優しく洗い、水気を切っておく。あんこは8等分にしておく。
- ②ボウルに上新粉、白玉粉、上白糖を入れる。60~70℃の湯180ccを少しずつ加えながら、耳たぶぐらいの堅さになるまでこねる。
- ③湯気が上がった蒸し器に、固く絞った布巾またはさらしを敷き、②を8つ位にちぎり分ける。少し押さえて平らにし、重ならないように広げて約20分蒸す。
- ④③が蒸し上がったたら、ガラスボウルに移し、濡らしたふきんで数回こねる。手で触れるようになったら、片栗粉を大さじ1の水でといたものを数回にわけて加えつつ、ボウルの中でよくこねる。
- ⑤④を8等分にちぎり、手を濡らして、楕円形にひるげる。①のあんこをおき、半分に折って口をしっかりとめる。
- ⑥再度蒸し器に並べて、約5分蒸す。
- ⑦蒸し上がったものを皿に移し、冷めたら栞の葉でくるむ。

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

明治30年創業

お花見シーズン到来!!

お花見弁当・オードブル等のお買物物は当店におまかせ下さい!

土曜・日曜 **ポイント2倍セール** 10日・30日 **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!!**

ポイント貯めてさらにお得!!

ホームページ <http://satouchu.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

串焼 and ら〜めん

ひょうぎ

これはびっくり!! 私前にこんなお店が登場しました!!

ベースはラーメン+串焼店!!

中に入れば落ち着いた店内で、大型テレビを3台設置したテーブル席60席、予約専門の個室宴会室が30席、その他プライベートルームが2室、カプセルの方には最適な空間の奥座敷12席まで、幅広くニーズに合わせたお店です。

お酒は隠れメニューもご用意。カクテルなども幅広く今までに無い飲食スペースです。

マイクやスピーカーなどの機材もご用意していますので、大宴会はもちろん、プロジェクターのPCをつければ会議の後にパーティーもできますよ。

お刺身や焼き魚も新鮮です!!

おススメメニュー

- ひょうぎタンタン麺(つゆ無し)
- 串焼きおまかせ盛り
- 牛ハラミ(洋風わさびのせ)
- 牛つくね
- タコライス
- 海鮮丼

※詳しくは店内のメニューをご覧ください

住所: 弘前市文京町16-32
TEL: 0172-35-5519
営業: 17:00~LO1:00
台: 12台
カード支払い有り

★当店 弘形交番
サックス 文京小
弘前学院大 弘前小
弘前駅前 弘前小
弘前駅前 弘前小

ラーメン ショップ

弘前店

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

おススメMENU

平日限定セットメニュー

A. ラーメン・ギョーザ 700円
B. ネギラーメン・ギョーザ 800円
C. ネギミソラーメン・ギョーザ... 850円

※ライス・おにぎり(1個)はサービスです。

旧7号線
ラーメンショップ 弘前店
弘前駅前7号交番
国道7号線/バイパス
至大宮 至城東方面

昔ながらのホルモン屋

安い!! 旨い!!

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

- ・さくらユッケ 680円
- ・馬タンユッケ 680円
- ・鶏のレバ刺 650円
- ・センマイ刺 450円

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 駐あり


グオ ソレイユ歯科
サムエル保育園
こんた皮膚科
弘前 弘前近所

弘前の桜と弘前公園について

ちょっと知っとこう!

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精衛が、ソメイヨシノ1000本を植栽。一部土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。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、三重の塔と土塁に囲まれ、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4Pに掲載しています。



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鍋(約2~3人前)

刺身・串焼き・揚げ物・パフェなど
豊富なメニューで家族連れにも人気!

宴会・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。

飲み放題
2時間
1,380円



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 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

リクエスト・メッセージ

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

FAX
0172-43-8211

〒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				リメンバーミュージック・邦楽
9:00					朝の歌謡・演歌
10:00	演歌と歌謡の時間				「じゃい金」 いっくう 内藤浩美 (第4週)13:20~ 「見て!聞いて! タウン誌Tsugaru」
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	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				

リラクゼーションケアルーム

ぬくもり鍼・灸院

東洋医学で自然治癒能力を高める
お手伝いをさせていただきます。



「ぬくわーい!!」という
方にモゾフトお話を
いたしますので、安心して
お気軽にご相談ください

初回限定特別価格!!

クーポンをご利用で

患部を集中的に治療!

初回30分 5月末まで

通常料金より

今が
チャンス! **半額**

完全予約制 前日までに
ご予約下さい。

鍼・灸師 石井みちよの紹介

4年間、鍼灸整骨院にて治療経験を経て開院。リラックスして治療が受けられるように、良くコミュニケーションをとり、体と心のケアに心掛け、つらい体の悩みを軽減できるよう努力させていただきます。

・日本女子体育大学モダンダンス部卒業 H16年 鍼灸師免許獲得
・中学・高等学校保健体育教員免許取得
・北都健康新薬 リハビリテーション専門学校 鍼灸科卒業

TEL 0172-82-3175

携帯電話/090-5840-6155
住所/弘前市一町田村元794-16
受付時間/AM8:30~PM7:00

E-mail: saimiy.3.5.4.3@docomo.ne.jp
HP: [ぬくもり鍼灸院 弘前](#) [検索](#)



Rose Maria 美容室 ローズマリー

＊癒され空間!!＊

ローズマリーでは、ヘアスタイルはもちろんですが、頭皮からの美髪、頭皮からの美肌を一番にスタイル作りをさせて頂いております。

大好評の高濃度炭酸泉を使いお肌に優しいアジュバン化粧品シリーズのシャンプーを使い、更に!!癒される空間のためにシャンプールームをリニューアルしました。美髪、美肌に導き、日々の疲れをゆったり癒して帰って頂きたい気持ちでいっぱいです。ぜひ一度お試しください。

アジュバン化粧品の基礎化粧品が新しくなりました!!!

お肌に水分補給を中心に保湿効果がたっぷりです。

ルイボスエキスが抗酸化力も高めてくれています。

アジュバン化粧品とは・・・

皮膚科の先生が考案されてるドクターズコスメになっておりますので、肌にトラブルをかかえてる方に特にオススメです。使って安心・安全となっておりますので、気になる方はぜひ一度来店ください。



新規のお客様は20%オフです。

<http://www.rose-maria.com/> 携帯サイトへはこちらからどうぞ



弘前市広野 1-19-2
0172-87-9833
平日/10:00~19:00
土・日・祝/10:00~18:00
休業日/月曜・第1火曜
第3日曜

かっぱ寿司	マンス
安齋	バリス
グロ	
第三室	しまむら
当店	

★日専連加盟店 カード決済可能です★

BEAUTY

クーポン

WEBで簡単にお店や会社等を
検索&宣伝しませんか?

ホームページにて WEB NAVI通信 公開中!!

- 飲食店、居酒屋、美容院、サロン、整体、etc...
たくさんの種類のお店を紹介します
- 知りたい情報が満載のページです
- 掲載店随時追加中!



NAVI通信

NAVI通信 [検索](#)

TEL:0172-33-5312

URL: <http://www.navi-hiro.com/>
mail: info@navi-hiro.com

主婦に人気の美容室

弘前初 カット&カラー専門美容室

ぴがっと

ぴがっとの従業員は、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。

☆ menu ☆	
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



*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
0172-35-4816
営業時間/定休日
9:00~19:00(全コース19:00まで受付)
年中無休(月曜日休まず営業)



求人募集17P

『ふじ丸くん』



『ジャン坊くん』

キャラクターのエピソード

平成24年7月1日、藤崎町のイベント「ふじ丸くん」で初登場。リンゴ・ふじ丸のせのふじ丸くん、ジャンボおにぎりのジャン坊くんは、町のイベントなどに出展中です。

「藤崎町」
藤崎町西豊田1-1(役場)
TEL:0172-75-3111(代)

ふじ丸くん・ジャン坊くん
キャラクターグッズセット
5名
※おまけ付

これからも
応援よろしくね!



弘前市マスコットキャラクター
『たが丸くん』

キャラクターのエピソード

平成21年11月に「弘前城築城400年祭マスコットキャラクター」として誕生しました。弘前城の別名「豊田城」の豊をイメージキャラクターにしてみました。津軽漁港の豊をイメージし、豊に弘前城を載せました。

「弘前市観光政策課」
弘前市大字上白銀町1-1
TEL:0172-35-1128

たが丸くんぬいぐるみ
5名
※おまけ付



『きになるナビ!』

プレゼント盛りだくさん
ぜひ見かける
弘前市の地産地消キャラクター



特技が
おどりより

『ラッセル君』

キャラクターのエピソード

2011年2月26日に、一般公募されたデザインの中から選ばれ誕生しました。今では全国的に人気になりました。旧型ラッセル車(キ100型)がモデルとなっています。ラッセル車が雪を押し出す力強さを力強く表現しています。温和でマイペースですが、冬季節は鉄路を守るため、はりきって仕事をしています。

「弘南鉄道株式会社」 TEL:0172-44-3136
平川市本町北柳田23-5

ラッセル君ストラップと
クリアファイルのセット
3名
※ストラップは3種類のうち1個です。



夢先案内人
『トビー』

キャラクターのエピソード

宇宙をごらんさない。星や月のあいたまをびまっています。森をごらんさない。葉っぱのあいたまをのぞかれています。さびしうたら、あいにきて。あなしたまをのぞかれています。あなたのココロや夢の中をいつかあえます。夢先案内人トビー。

「星と森のロマンティア・そうま」
弘前市大字水木在家字桜井113-2
TEL:0172-84-2288

オリジナル
フェイスタオル
10名
※おまけ付

『ドッピー君』

キャラクターのエピソード

上土手町が街路整備され、その完成記念事業の中でキャラクターを募集し決定。古代中国の神話に現れる妖怪の鳥、夔龍(ほうりゅう)の妖怪。上土手町は昔からシンボルマークが夔龍。そしてドッピーの胸には上土手町の町印である、三つ巴がある。

「弘前上土手町商店街振興組合」
弘前市土手町151 TEL:0172-38-7030



5名
※おまけ付



『ブラッフェ』

キャラクターのエピソード

「白神の妖怪」をイメージしたキャラクターで、ネーミングは昨年、一般公募で募集、応募総数2317件の中から選ばれました。ネーミングの由来は、「※ブランデュ」と「ラフェ(フランス語で「妖怪」の意)」を組み合わせて「ブラッフェ」としたそうです。 ※チーム名のブランデュは前FCの「ブランデュ」の由来は、フランス語の「ブラン(白の意)」と「デュ(神の意)」を合わせた「ブランデュ(白神)」という由来です。

「ブランデュ弘前FC」
運営:NPO法人
弘前JSスポーツプロジェクト
弘前市石川字村元94 TEL:0172-92-9220

チームオリジナル
ステッカー
3名
※おまけ付

HP/ www.blancdiou-hirosaki.com 《ブランデュ弘前》で検索

キャラクターのエピソード

弘前市のりんご畑にいる妖怪。BaskのオーナーのE.R.Iです。趣味で絵を描いているんですが、絵を描く時「空(くう)」という名前を描いて、「イモジャー」の左胸のサインが私のサインです。お客様に、「妖怪の絵を描いて欲しい」と言われたのがきっかけで、生まれたキャラクターです。

エスニックな
洋服屋
「Bask」
弘前市山下町12-1
TEL:090-6228-3890

イモジャーの
ステッカー
15名
※おまけ付



「ひよこ屋」
弘前市中野1-11-11
0172-35-4107

『大判焼き屋のひよこ』
『カレー番長』

お店がある西弘は銀元を離れ安い思いをしながらかん詰りしている若者がたくさんいます。自分達に良く似た「ひよこ」がここ弘前から大きく巣立つよう背中を押しあげられたらと決まりました。そして自分を「ひよこ」だなぁと悩みを抱える大人たちにもおおききを食べれば人生の扉がスタートをきって欲しいという願いを込めています。 気持すがねわるといいな。 byひよこ



『くま吉くん』

「てんちゃん」
弘前市代官町通り
TEL:0172-33-5016

10名
※おまけ付



キャラクターのエピソード

西弘祭りを知り合って7年。未だに仲良しでラブラブです。

「西弘商店街維持振興会」
弘前市文京町16-32 TEL:0172-35-5519



キャラクター
金・プラチナ・イ
リと、時計・宝
店ですが、「怪
な親しみやす
る為に「てんち
イメージは
う元気な男の
着ぐるみモ
P2012」
内25名中

キャラクターのエピソード
この特選のために考案された
NAV I 通信キャラクター。
NとAを型とったシンプルな
キャラ。Vはハート、Iは本に
見立てました。これから「気
になる」情報発信しますので、
応援よろしくね♪

「NAV I 通信」弘前市中野1丁目9-14
TEL:0172-33-5312

シンプルな NAVI タイル (5名) 4名

さん! 詳しい応募は2Pで!!!
気になるキャラクターを
集めてみました。

なる
クター
まね!!!



「天」
り
016
れ
5名

キャラクターのエピソード
「天」はダイヤモンドの買い取り・
宝飾・眼鏡・補聴器の専門店「
修理現場急、親か丁寧、
やさしいお店」をアピールす
てんちゃんに誕生しました。
一はねおたばやしの似合
な男の子です。昨年ついに
みも誕生し、「ゆるキャラG
12」にエントリー。青森県
体中7位と健闘しました☆

ロゴを差ぐる
みにしました。
今となっては
本店の看板です。
くま吉は今年
3才です。
みなさまのご
来店をお待ち
しております。

「くま吉ラーメン」
弘前市中野1丁目13-1
TEL:0172-35-8833



「まみーくっく」
弘前市早稲田1-13-12
TEL:0172-26-5056

キャラクターのエピソード
「まみーくっく」はマコのお料理とい
う意味ですが、おふくろの味という
より、オリジナルの、ちょっとオシャレ
に工夫した一品を心がけています。
マコにコック帽をかぶせた「まみー
は、お店のイメージにも、コンセプト
にもピッタリな、と気に入っています♪

『ふるさと☆戦隊 KUROISHIX』
クロイシックス



こけしケン
温泉のおみ
おみ
温泉水をPRする
ためなら湯船にも入る
ためならおみ、実は女。
津軽こけしをPRする
津軽こけしをPRする
津軽こけしをPRする
津軽こけしをPRする
津軽こけしをPRする
津軽こけしをPRする



みなさんにはハッピー2U!!

『つゆやキノパン』

キャラクターのエピソード
青森県黒石の旧郷ご当地グルメ「黒
石つゆやきそば」を全国にPRし
ようという事で生まれた「黒石
やきそば大使」。胸には大きな「Z
U」の文字が。これは、美味しい「つ
ゆ」やきそばをアナタへ(to you)
の意味で勇氣と友情の証。
気になるこの顔の形は…ドブリン
リ!さらにこのヘアスタイルは「そ
ば」なだけにソバージュ!ソース
の香水とラードで固めたヘアス
タイルが自慢!

「黒石やきそば応援団プラス」
黒石市黒石字十三森184-14
TEL:090-4318-2751

「5名」
「5名」
「5名」



「ヤーヤくん」

キャラクターのエピソード
平川市を代表する「ねぶた祭り」乃
び「世界一の島ねぶた」を題材にし
てキャラクターを作成しました。キ
ャラクターの名前である「ヤーヤくん」
は、ねぶた祭りの掛け声である「ヤ
ーヤドー!」から考案されました。

「平川市 経済部 商工観光課」
平川市瑞賀南田15-1
TEL:0172-44-1111

「5名」

キャラクターのエピソード
ニャモタンの母はMOTOR SCHOOLの「M」が
らきています。名付け親は、モータースク
ール4周年記念の時、多数の応募の中か
ら決まりました。現在、事故のない社会づ
くりをめざして、いろいろなところで交通安
全活動に励んでいます。
にくま吉に似ると、幸せになる?!とい
うウワサも…。

「弘前モータースクール」
弘前市和泉1丁目3-1 TEL:0120-66-8000

「10名」



「FM JAIGO WAVE 時製じゃいガメステッカー」



「成幸くん」

キャラクターのエピソード
平成の「成」と社長の名前の一
文字をとって、平成元年に誕
生しました。
今ではみんなに愛されるキ
ャラクターになりました。

「株式会社大心中井薬品」
弘前市富川1丁目2-10
TEL:0172-35-0005

『ひらがわ元気ファミリー』

キャラクターのエピソード
平川市の農産物の販売促進
と食育を通じて、市民の地産
地消の要なる取組を図るため、
市の代表的な農作物キ
ャラクターの着ぐるみを製作し
ました。

「平川市 経済部 農林課」
平川市瑞賀南田15-1
TEL:0172-44-1111

『じゃい亀くん』

キャラクターのエピソード
田舎館村の伝統工芸品「祝い亀」に由
来している。「やっくりのんびりマイ
ペースでいこう♪」という原のから
ーにあったキャラクターなのである。

「エフエムジャイゴウェーブ」
南津軽郡田舎館村大字高穂字八幡10
TEL:0172-43-8210



キャラクターのエピソード
あなただけ毎日飲んでいる水は、
おいしい?安全な水ですか?
「イワナ」が生きて安全な水は、
肌が元気!!からだも健康でス
リミングに!千の得の水、「け
んこう香」は、無添加で安全
な水をお届けします。

「やさしい千の得」
弘前市和徳町223 1F
TEL:080-5224-1179

「5名」

BEAUTY

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。

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

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。

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	○	○	○	○	○	○
午後2:00~6:30	○	○	○	○	○	○
日曜・祝日 休診	※診察時間につきましては、電話にてご確認ください。					

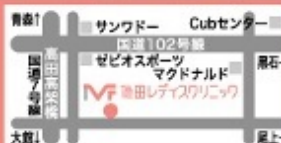
婦人科 池田レディスクリニック

弘前市高田5丁目7-7 TEL 0172-29-2055

ikedas@juno.ocn.ne.jp

http://www.ikedal-c.jp

池田レディスクリニック 検索



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 **至福の60分**
「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。



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

4/25(木)5/23(木)24(金)25(土)

期間限定 **無料体験フェア開催!**

御予約はお早めに!

CPレディ募集中!!

パート・アルバイトも可 副業としてもOK!

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、
留守番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



地域情報誌

「Tsugaru」

広告掲載店大募集!!

フリーペーパー「Tsugaru」は、フルカラーB5版で弘前市
を中心とした地域情報満載のタウン誌です。

「Tsugaru」に掲載するとこんなにイイコトが...

駅、学校、スーパーなど、
人の集まる場所に多数設置!
設置数は100ヶ所以上!!

地域ラジオ放送
「FMジャイゴウエーブ」
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。

お問い合わせ・お申し込みは...

〒036-8155 弘前市中野1-9-14 NAVI通信
URL/http://www.navi-hiro.com

TEL:0172-33-5312

FAX:0172-33-5304

mail:info@navi-hiro.com



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

外科

消化器・呼吸器
整形外科・大腸肛門

リハビリテーション科

放射線科

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 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
外科医長 大沼 裕行

弘前市大字和泉二丁目19番地1

TEL.0172-27-1431 FAX.0172-27-1433

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

思い出の花が、ボトルの中で咲き続けます。
お好きな花で貴方だけのボトルフラワーを。

細部まで美しい、生花の様なドライフラワーをガラスの器にアレンジ。

- **プチフラワーコース** 6講座
小さめの容器にかわいい作品を創ります。 **受講費 ¥10,000**
- **ベーシックコース** 全24講座
基本のボトルフラワー制作を学びます。講師取得対応コース。 **受講費 前 ¥1,500**
- **花軍コース**
花軍講師によるアイデア企画。
クーポンご利用で **体験教室** コーヒーカップに寄せ飾ります。
通常料金 ¥3,500 **クーポン利用で** **教材・受講費 ¥3,000** (送料別)

花軍 はないくさ

JBFA 日本ボトルフラワー協会
Japan Bottle Flower Association

住所/弘前市大町1-13-12
TEL/090-1374-6653
教室日/月曜日~金曜日
時間/午前10時から 予約制
休日/土・日・祭日
HPアドレス→<http://hanaikusa.mokuren.ne.jp/>

LIFE

クーポン

クチコミT sugar

Food

弘前市吉野町「バセリグリーン」
ネットでおかずも色々販売してます。レンジでチンするだけ。とても美味しいです。とくは汁は特ウマです。

弘前市 Aさん

弘前市田園「ふじやからあげ」
からあげがサクサクでジューシーでおいしいです。

弘前市 Sさん

弘前市富田「お弁当ハウス小銭亭」
260円のお弁当で格安ですが、種類が多く美味いです。

弘前市 Mさん

etc.

弘前市代官町「green」
地元産商品やフェアトレード商品も扱った、こだわりの感じられる雑貨店。白を基調とした店内も清潔感があり、心地よい。

弘前市 Kさん

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。

Lunch

青森市浪岡「めん房にし富」
入口の金のがまがインパクト大!!みそラーメン(¥650)がオススメ。天かすのサービスもありますよ。

青森市 Kさん

弘前市文京町「プリムヴェール」
こじんまりしてて落ちつきます。ランチもおいしいですよ。

弘前市 Kさん

弘前市新緑治町「福や銀次郎」
緑治町にあるお店(居酒屋?)なのですが、雰囲気もよく、上品な味付けのお料理で、リーズナブルなお値段で女性に人気のお店です。器も素敵です。ただなかなか予約が取れないのが難点です。

弘前市 Hさん

弘前市大清水「夢どんぶり」
安くても美味しくて、ご夫婦で頑張っているから。

弘前市 Nさん

情報提供ありがとうございました!






**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、背骨・背骨の歪み!! 実は、大きな問題を抱えています。わずかに数ミリ程度ズレることによって、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。私も最初は、背骨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(食事・体操・物理)を駆使して根本療法を行って参ります。

あなたのご来院、楽しみに待っています!!

元気になられたお客様の声

肩こり、腰痛、頭痛、生理痛、冷え...などの適応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した!! 今では、腰痛もちの主人と一緒に健康と美しい姿勢を取り戻せました!! (40代 K・Yさん 女性)



全身カイロ (90分・検査料含む) 8名様限定! ご予約はお早めに!

初回半額 **6,300円 → 3,150円** (5月末日まで)

春のGW特別感謝施術会 期間中一人でも二人でもこの健康 (4/26、27、30、5/1、2、3、4、5)

5/13(月) 5/20(月) 5/27(月) 「ひざの痛みでお困りの方」**無料健康相談会開催!!**

総志館 **カイロプラクティック弘前 KEN施術院**

☎ **0172-32-1065**

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



噂のヘアーカット専門店

センカット

1カット

男性も 女性も 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
20万人突破!

ぜひカットさせてください!!

住所: 弘前市早稲田4-3-2
0172-26-0141
営業時間/定休日
10:00~20:00(20:00まで受付)
年中無休(月曜日休まず営業)



**チラシ・ポスター等の
データ作成致します。**

- ① イベントポスター用データ
- ② イベントチラシ用データ
- ③ 新聞広告用データ
- ④ 新商品チラシ用データ
- ⑤ カレンダー用データ
- ⑥ 求人用データ など

格安(15,000円~)で
作成致します。

イラストレーターデータ、フォトショップ写真加工、
ホームページ作成、管理、ブログ作成

お気軽にお問い合わせ下さい!!

NAVI通信 〒036-8155 弘前市中野1-9-14
TEL: **0172-33-5312**
mail: info@navi-hiro.com NAVI通信 検索

お墓のお掃除をしたいけど、なかなかできない。
お墓参りをしたいけど、なかなか行けない。
忙しい、高齢、代替わりをしてよく解らない...etc
そんなあなたに代わって誠心誠意お参り致します。

ご先祖様を
敬う心を大切に

お墓のお掃除お引き受け致します

墓石基本掃除 **15,000円**
(専用洗剤水洗い、ふきあげ)

墓石基本掃除 **30,000円**
(専用洗剤水洗い、高圧洗浄、ふきあげ)

お墓参りの代行お引き受け致します

基本料金 **20,000円**
(お花、お菓子、お酒、ジュース、お線香)
※お供え物は実費となります。

お経読経 **20,000円~**

中津軽、弘前、南津軽、黒石
地域限定

※春彼岸、お盆、秋彼岸、命日等のお参りセットも各種揃えております。
※お墓の建て直しのご相談も承ります。

お彼岸前、お盆前には注文が殺到致しますのでお早めにお申込み下さい。

墓石管理代行 **墓石クリーン**
弘前市中野1丁目9-14
ご注文・お問合せは ☎ **070-6639-1685**

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

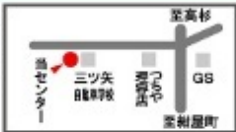
住 弘前市石渡 1-23-1
(三ツ矢自動車学校内)

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。



外壁工事

屋根工事

塗装工事

見積り無料

三上建築板金

TEL:090-2023-3454

なんでもご相談下さい。担当/三上

住 弘前市大字中畑字旭岡 5 0-1

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・筋線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、福祉委員の判定や、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きます。

お気軽に
ご相談下さい。



診察室

明るく清潔感あふれる部屋で、整形外科専門医の院長による診察を行っています。

レントゲン検査室

最新のデジタル検査機を使って、安全で的確な検査を行っています。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。

【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 ※急患応急

弘前市大開3-2-1(南高校通り)
TEL 0172-87-3311



Tsugaru

設置場所一覧

- ・弘前市役所
- ・弘前市立観光館
- ・弘前駅案内所
- ・まちなか情報センター
- ・弘前総合学習センター
- ・献血ルーム
- ・各道の駅
- ・ANEKKO野市里
- ・四季彩館
- ・FMジャイゴウェーブ
- ・JA弘前
- ・相馬口マントピア
- ・岩木文化センター あそべる
- ・鯛come
- ・立佞武多の館
- ・弘前大学
- ・弘前学院大学
- ・東北女子短期大学
- ・明光義塾 黒石
- ・三ツ矢自動車学校
- ・みどり保育園
- ・さくら保育園
- ・弘前大学付属病院(売店)
- ・市立病院
- ・小野病院
- ・さわだ整形外科
- ・池田レディスクリニック
- ・みんゆう薬局黒石病院前店
- ・せせらぎ温泉
- ・やすらぎ温泉
- ・白馬龍神温泉
- ・おおびらき温泉
- ・津軽おのえ温泉 福家
- ・ホテルニューキャッスル

その他掲載店・人の集まる所に設置しています。

- ・ベストウエスタンホテル
- ・弘前パークホテル
- ・弘前プラザホテル
- ・弘前国際ホテル
- ・弘前グランドホテル
- ・弘前プリンスホテル
- ・弘前東栄ホテル
- ・ルートイン弘前
- ・ルートイン城東
- ・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
- ・ホテルニューレスト
- ・東横イン
- ・ドゥーミーイン弘前
- ・ホテルリコルソ弘前
- ・ホテルアップルランド
- ・さくら野 弘前店
- ・ルネシアベニュー
- ・TSUTAYA
- ・スーパースポーツゼビオ
- ・カラオケ合衆国 各店
- ・アサヒフォーラム
- ・青森コロナワールド
- ・さとちょう各店
(堅田店、松森店、小比内店、城東店、大原店、桔梗野店、寿町店、平賀店、尾上店、浪岡店、常盤店、高杉店、相馬店、新宮店、広田店、森田店、浜の町店)
- ・弘南生活協同組合
- ・いとく アルカディア店
- ・いとく 板柳店
- ・ユニバース 城東店

他



母の日にオリジナルで天然石をプレゼントしてみてもはいかがですか？



大好評!
お喜しながらオリジナルのプレス・アクセサリーを作れます。

150種類以上の天然石を粒売りで格安にて販売中!

アジアンパフェ ¥500
ナシゴレン ¥700
日替わりランチ ¥800~
など...
アジアンなフードも充実!!

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

5/3、4、5、6 お休みします。道に迷ったらお気軽にお電話下さい。



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 ¥200
2リットル ¥150

電 080-5224-1179 MAP 配達致します
営 10:30~

弘前市和徳町223 アビタシオン1F 休日曜日 P あり



特集掲載10P

GO! GO! お出かけアイテム特集!

帽子・ウインドブレーカー・レインコートなど、機能的なアイテムぞくぞくと入荷中!

雑貨と子供服の店 **Peek & Boo**

Peek a Boo ピーカブー

最新入荷情報など Blog 更新中!
<http://akita.peekboo.lovepop.jp/>



UVカット素材のTシャツ ¥1,050~

紫外線対策に! UVカット帽子 ¥2,625

¥1,995

ランドセルを背負ったまま着られるレインコート ¥2,730

¥1,995

¥3,045

当店ネットショップはこちらから! 検索 peekboo 楽天

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

マーマー

みんなの広場



青いお目が素敵です
経緯8ヶ月♂



もこちゃん四才♀
お友達を紹介しまーす

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



今年も咲くのが
待ち遠しいです!
弘前市 ことりさん

あなたも「Tsugaru」に写真を
載せてみませんか?

応募は下記の宛先が
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

話題の最新作が
続々登場!!

5月上映 Line Up



上映時間が
チェックできるよ!

5月11日(土)公開



5月18日(土)公開



5月31日(金)公開



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2013年5月31日迄有効

※3D作品で鑑賞の際には別途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名まで利用頂けます。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使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かねます。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



シネマにどっぶり、アミューズメントたっぷり。
青森コロナワールド
〒038-0006 青森市三好1-15-6 TEL.017-783-5050 年中無休

イベント多発中!!

ビンゴ大会、ゲリライベント
GW特別イベント etc
来店してからの楽しみ♪

チャンスは
30回
BINGO!!

買取強化中!!

査定は無料!!
ゲーム、TOY、カード、CD/DVD、楽器
古着、コミックなど爆裂強化買取中!!



たくさんのご来店お待ちしております。

年中無休で変わらず営業中!!

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



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18P

Tsugaru

広告掲載店様募集中

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!

ECOMAX


国内初開発
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

新しい自分に
羽ばたこう！



JOB

1P,8P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
 栗田バイパス沿いアキラ八幡内
TEL 0172-35-4816

11P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】 週1回
 3時間からでもOK
 【休日】 応相談
 【給与】 当社規定



 CPSalon CPサロン輝~さらら~
 CPサロン輝~さらら~ 代理店 (株式会社コーポレーション)
 http://www.net-hira.jp
CPSalon 輝~さらら~
 〒036-8012 弘前市北瓦ヶ町5-1
TEL 0172-38-1100 担当/松岡

6P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	
レジ募集	小比内店	5H・7H	4週9休	27-0808	山田
	浜の町店	5H	4週9休	37-9900	桜庭
	高杉店	4H	4週6休	99-1100	工藤
	広田店	4H	4週6休	0173-38-1266	三浦
惣菜募集	高杉店	5H	4週9休	99-1100	工藤
	常盤店	5H・7H	4週9休	69-5511	坂本
食品募集	平賀店	5H	4週9休	44-0422	小枝
	相馬店	5H	4週9休	84-1122	成田
	高杉店	7H	4週9休	99-1100	工藤



『地域密着・地域貢献』が合言葉
みんなのスーパーさとちょうです。
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

運転手募集

あなたと車と安心を…

1種・2種免許どちらも可
・詳細は電話にて・





弘前市大開3-7-12
TEL:0172-88-0777

第7回 空から眺める弘前公園の桜と岩木山

運航期間 **4月27(土)~5月6(月)** 各段見ることの無い上空からの桜は格別です

※開花状況により運航期間を変更する場合があります。
 運航時間 / 9:00~16:30

お花見フライトプラン

※お1人様料金 ※各コースとも2~3名様の前乗りとなります。
 ※1名様のご利用は料金が2倍になります。 ※料金は税込
 ※3歳以上小学生以下は子供料金となります。 ※料金は税込

★お花見コース 飛行距離 約18km 飛行時間 約6分

大人 **8,500円** (子供 **6,500円**)
 ヘリポート → 弘前公園 → ヘリポート

★ドリームコース 飛行距離 約27km 飛行時間 約9分

大人 **13,000円** (子供 **10,000円**)
 ヘリポート → 弘前公園 → 弘前市街地周辺 → ヘリポート

★体験コースもございます。弘前駅周辺 (飛行距離9km、飛行時間3分) 大人 **4,500円** 子供 **3,500円**



携帯電話で上記QRコードを撮影して下さい。
ヘリポートの位置が表示されます。 ※料金は税込

ヘリポートMAP

キタエアッフル 運動広場

青森県弘前市大字境間 弘前記念病院 弘前市街地方面

国道7号線バイパス沿い 弘前市街地方面

※予約時刻の20分前迄にヘリポートで受付して下さい。

予約案内センター
ミツワエアサービス TEL 090-3534-4554
 詳しい内容は、弊社HP又はQRコードからご覧下さい。
 東京都杉並区和田1-10-6 エスワイレジデンス201 <http://www.mitsuwa-air.jp/>

運航機種
ロビンソンR44R36

運航会社
アドバンスドエア
石川真由美事務所776

右のQRから携帯で当日の運航状況を確認できます。
 ※天候不具合により運航できない場合があります。
 ※当日ご乗場の際は、予約案内センターへ運航状況をご確認くださいようお願い致します。

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!



萬屋 弘前店

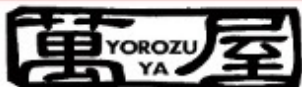
〒036-8161 弘前市大清水1-9-20
TEL 0172-29-9045 FAX 0172-29-5127 担当/五十嵐

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】654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!



萬屋 弘前店

〒036-8161 弘前市大清水1-9-20
TEL 0172-29-9045 FAX 0172-29-5127 担当/佐橋

教室拡張につき

塾講師

大募集!!



経験豊富な先生が未経験でもじっくりサポート

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

■募集要項

職 種/塾講師(マンツーマン指導)
資 格/大学卒・短大卒以上の社会人
給 与/時給1,800円～2,900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
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

弘前公園周辺のお店情報

Tawaru編み物
オススメ!

弘前
さくら
まつり

- お食事処 松味屋** ☎0172-33-7436 ☒弘前市亀甲町82
☎11:00～15:00 ☒木 ☒有
- 津軽塗の源兵衛** ☎0172-38-3377 ☒弘前市大清水町4-3
☎10:00～17:00 ☒木(まつり期間中は無休)
※まつり期間中は営業時間延長あり
- 蘇楽(わらく)** ☎0172-33-3999 ☒弘前市東長町34-2 1F
☎10:30～18:00 ☒日・祭 ☒有
※GWは営業致しません
- Pole Shop Cafe 弘前店** ☎0172-35-6762 ☒弘前市東長町48-1
☎月～金10:00～18:00 ☒日・祭 ☒有
土 10:00～17:00
- 居酒屋 この花** ☎0172-36-1211 ☒無休 ☒有
☒弘前市上柳町24-1ホテルニューキャッスル1階
☎17:30～22:30(L.O22:00)
- ヘルシー レストラン かりん** ☎0172-32-1815 ☒弘前市下白銀町3-1
☎11:00～14:00 ☒日 ☒有 ※土曜・祭日・夜は予約

Samsara2013

【6月16日(日曜日) 10:00～16:00】

土手町の会場を利用し、たくさんの手作り体験ワークショップや
アロマセラピーなどのセミナー開催、雑貨や野菜販売を行います。

【開催会場の詳細】(○の中の数字はブースの数)

- ◆弘前まちなか情報センター(ワークショップ⑤・セミナー③・物販③)
 - ◆ルネスアベニュー(ワークショップ⑩・セミナー③)◆蓬萊広場(物販⑩)
 - ◆かだれ横丁(ワークショップ②・セミナー③・物販③)
 - ◆土手町コミュニケーションプラザ(ワークショップ⑩)
- 他 土手町商店街 協賛店舗

ワークショップ内容

きんちゃく作り体験、がまぐち作り体験、こぎん刺し体験、切り絵アート体験、小物作り体験、プリザーブド体験、パステルアート体験、曼荼羅アート体験、フェイクスイーツ制作体験、裂き折体験、スタンドグラス制作体験、手作り石鹸体験、アロマエアースプレー体験、ネイル体験、ビーズアクセサリー制作体験、バルーンアート体験、カラーセラピー体験、ハンドマッサージ体験、ヘッドマッサージ体験 など

オーストリア 伝統工芸展

5月24日(金)
13:00～17:00

5月25日(土)
10:00～17:00

5月26日(日)
10:00～15:00

【会場】
市立百石町展示館
0172-31-7600

中3力モメン。

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

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事務所につながります。携帯電話からはつながりませんが各事務所までおかけください

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が各教室までおかけください



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



弘前事務所
0172-35-2266(代)
弘前駅前校
0172-35-7733(代)
弘前市駅前2-3-2
三倉ビル4F



五所川原事務所
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



八戸事務所
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



十和田事務所
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



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



三沢事務所
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