

人と人をつなぐ、暮らしをちょっと楽しくする生活情報誌

月刊 Plaza 県南版

【発行部数285,000部】◆県南版 105,000部 ◆県央版 180,000部
【無料宅配部数(10月号実績)】◆つくば・土浦・牛久 92,768部 ◆県央版 136,417部
【HP】<http://www.joyo-plaza.co.jp>



11

2013 vol.109
無料
クーポン・求人情報付



失敗しないお店選びはココに注目!
満足度120%の宴会を徹底分析!

忘年会NAVI
らめん特集
住まい特集
I ♥ LOHAS

設置場所
随時
更新中!

twitter @joyo_plaza
らざクーポンを使うと
日本赤十字社へ募金できます

本誌の配達を希望されない皆様へ
大変お手数ですがご下配までご連絡をお願い致します。
月刊らざ・ポスティング担当 TEL.029-835-3535

携帯で
らざ
クーポンを
配信中!



Sturdy Style

We define the relation between human and life stage.



Open House
注文住宅 完成見学会

11/2 sat 3 sun 4 mon
◎13:00~18:00

常設の展示場を持たない、スターディスタイルの
施主様が自慢の住まいを公開する内覧会を開催!
注文住宅ならではの、その土地を活かした
「等身大の住まい」を体感して下さい。

ACCESS MAP

千葉県柏市松ヶ崎宇東前605-21

***予約不要**

地図をご覧のうえ、
直接会場までお越し下さい



月刊ぶらざ読者
予約特典

「ぶらざを見ました」
と来場の方に

QUO
カード 500円分
プレゼント!



スターディ・スタイル一級建築士事務所 SS-2nd

住まいの環境創造企業
POLUS
暮らしのグループ

☎ 04-7142-7570

🌐 www.sturdy-style.com

オープンハウス情報: 「OPEN HOUSE」から ※スマートフォン、
携帯からアクセス不可

資料請求、オープンハウス見学はお気軽に! 〒277-0841 千葉県柏市あけぼの3-2-5 sturdy.style-qz@polus.co.jp



お車の冬のご準備はお済みですか？

スタッドレスタイヤ

金属・非金属タイヤチェーン

準備はお早めに!

困った



降雪してからだこんな困ったことが...

**購入もタイヤ履き替えも大混雑!しかもお買い得品から売れてしまう!
何と云っても、出かけたのに車を動かさない!**

良かった



**降雪前にオートボックスで準備すれば安心!
お買い得品の在庫が充実!いろいろ選べて良かった!
降雪時よりタイヤ履き替えの待ち時間が短い!
タイヤの効き目無料診断もできる♪**



スタッドレスタイヤ 金属・非金属タイヤチェーン

大量在庫でお客様に合った
冬のご準備をサポートします!

ママに嬉しい **キッズスペース**
おむつ交換スペースあり!
待合室には大型テレビ・ドリンクコーナー・各種雑誌があり、タイヤ交換の間も快適に過ごせます。



土浦東大通り店

施設・在庫に関しては各店舗に直接お問い合わせください

- 土浦東大通り 土浦市西根南3-5-25 ☎029-841-3848 【営業時間】10:00~20:00
- 土浦北インター 土浦市都和1-15-11 ☎029-824-5995 【営業時間】10:00~19:30
- 竜ヶ崎北竜台 龍ヶ崎市小栗1-2-8 ☎0297-66-8800 【営業時間】10:00~19:30

Super Autobacs 車検といえば安心車検のオートボックスに

ふらさ読者様に贈る

お任せ下さい!

最大7,000円引!!
キャンペーン始めました!

特典1
早期予約割引

車検満了日の3か月前にご予約の方**3,000円引き!**
車検満了日の2か月前にご予約の方**2,000円引き!**
車検満了日の1か月前にご予約の方**1,000円引き!**

特典2 クーポン持参で

2,000円引き!

特典3 代車を不用で

1,000円引き!

特典4 平日にのみ

1,000円引き!

車検料金表

	軽自動車 (車両重量1000kg以下)	小型乗用車 (車両重量1500kg以下)	中型乗用車 (車両重量1500kg以上)	大型乗用車 (車両重量2000kg以上)
基本整備料金	13,120円	14,230円	16,630円	18,030円
検査代行料	5,000円	5,000円	5,000円	5,000円
自賠責保険	26,370円	27,840円	27,840円	27,840円
重量税	6,600円	16,400円	24,600円	32,800円
印紙・証紙代	1,100円	1,100円	1,100円	1,100円
価格合計	52,190円	64,570円	75,170円	84,770円

※1 重量税は、初年度登録後3年未満の「平成27年度燃費基準等「米」達成車」のお車です。※追加作業工賃及び、部品代金は別途頂戴致します。※8ナンバー車、並行輸入車、違法改造車、不正改造車(フルスモークなど)の車検はお受けできません。※駐車違反金を滞納されている方は、車検可否の対象となりますのでご注意ください。※車検基本整備料には、法定点検項目の分解点検技術料が含まれています。点検の結果必要となった、もしくはお客様からの依頼による交換部品代、それに伴う交換整備工賃は別途となります。※「車検基本点検整備料」「総合検査・申請代行手数料」は消費税込みです。※「自賠責保険料」は保険期間24ヶ月分です。※「自賠責保険料」は2013年4月改定 ※重量税額については「次世代自動車および平成27年度燃費基準等達成車」ならびに「初年度登録後3年を超えたる車」の重量税額は車検証をお手元に持参者までお問い合わせください。

このクーポンを切り取ってお持ち下さい。

車検見積り時

BOXティッシュ
プレゼント

有効期間H25年11月末日

車検割引

基本整備料金より
2,000円引!

有効期間H25年11月末日

法定工場なので

土・日・祝日の

車検受付
OK!!

代車も無料!

車検費用だけでなく

用品もまとめて

お支払い方法が
選べます!

有効期間H25年11月末日

真正品のみから

オートボックスで20

豊富な
商品群から
お選び頂けます!

有効期間H25年11月末日

お問合せ
下さい!!

オートボックス 関東指5-1152

スーパーオートボックス 土浦東大通り

茨城県土浦市西根南3-5-25 AM10:00~PM8:00

TEL.029-841-3848

http://www.sa-tsuchiura.com



旬の情報はココをチェック♪

What's NEW?

新しくできたお店や、新メニュー、注目のメニューをご紹介します!



point
「ぶらざ見た」で受けられる特典はここをチェック!
有効期限11月末まで。

6/15 OPEN ラーメン大高山
【おたかやま】

茨城初!!
無限トッピングの
元祖"ベジ郎"!!

野菜を無料で途中からでも無限にトッピングできる、次郎系・新感覚ラーメン屋!見た目に反して意外にあっさり食べやすい、ダイエット中の女性でもOK!



☎非公開

つくば市上横場2431-5
営業/11:00~14:00
18:00~24:00(なくなり次第終了) 駐/15台完備
休/火曜 ★店内に仕掛け有。

P23



9/14 OPEN h Hair Design
【イチ ヘアデザイン】

東光台にOPEN!
子連れ大歓迎のママにも優しいお店

「低価格でも妥協しない美容室を目指します」心を落ち着かせゆくり寛げる空間で、忙しいママや働く女性にも、個々に合ったスタイルを引き出します。



☎029-886-8271

つくば市東光台3-1-18-B
営業/9:00~20:00
休/火曜日 駐/あり
★詳しくは、【h ヘアデザイン つくば】で検索

「ぶらざ見た」で
全メニュー
20%オフ

●枚で友達・家族OK●予約時に「ぶらざ見た」とお伝えください

9/20 OPEN 古着買取 古着販売のリサイクルショップ
キングファミリーつくば牛久店

衣類買取ならキングにお任せ!タンスの中身、全てOK!

不要な衣類を季節や種類、状態問わず関係なく買取してくれる便利なお店がOPEN。袋にまとめて持ち込むだけ。着ない服は捨てずにリサイクル!



☎029-896-6437

牛久市猪子町995番57
営業/10:00~20:00(買取時間10:00~17:00) 無休
駐/あり ★P.3にお得なクーポン情報あります。



9/27 OPEN ふくろうの家

茨城県に初登場!
ふくろうカフェで癒しのひと時を。

9羽の個性豊かな大人しく可愛いふくろう達と、触れ合ったり写真を撮ったりできる。1時間800円(フリードリンク制)~。当日予約も受け付けております!



☎029-886-3678

つくば市鹿野459-2 駐/あり
営業/10:00~19:00
休/月・火曜(祝日は営業)
www.facebook.com/HouseOfOW ●お店のルール厳守。

「ぶらざ見た」で
オリジナルコースター
プレゼント★

●無くなり次第終了
●他サービスとの併用不可

9/28 OPEN SOL HAIR DESIGN
【ソル ヘアデザイン】

「髪のキレイな常連客が多いサロン」を目指します。

シャンプーやトリートメント、ケア製品は天然オーガニックで統一。ときめく様な柔らかさの髪へ導く。気さくで親しみやすいスタッフの人柄も魅力です♪



☎029-875-5666

つくば市研究学園D14地区
8番地D-14 201 駐/あり
営業/平日10:00~19:30
(土日祝は~18:30まで)
休/火曜日・第1、3月曜日

「ぶらざ見た」で
掲載価格にてご提供

●詳しい料金はP.32へ
●新規のお客様に限りです。

10/1 OPEN 焼肉たていし

カルビが美味しい!!
アットホームで居心地の良い焼肉店

国産牛を中心に厳選された肉を使用し、中でもカルビメニューには特にこだわっている。明るく開放的な空間、家族や友人など気心の知れた仲間と集まるのに最適!



☎029-836-8341

つくば市赤塚381-1
※イオンつくばのすぐ近くです
営業/17:00~24:00
不定休 駐/あり



10/2 OPEN らーめん元【はじめ】

炭火で丁寧に焼いたチャーシューと特製麺が自慢!

オレンジを基調とした明るい店内。鶏ガラ、豚、野菜を使用し、見た目濃厚なのに後味さっぱりのスープが好評♪「ぶらざ見た」でトッピング1品無料サービス!!



☎029-821-9701

土浦市栄家1334
営業/10:00~21:00
(スープなくなり次第終了)
休/無休 駐/あり ★女性1人でも入りやすいお店です。

P23



座敷スペースも有るのでお子様連れも安心♪

9/20リニューアル 美容室 茶々~ちゃちゃ~

天然水の頭皮ケアで毛穴の汚れを根本からキレイに

各種メディアで話題のピーワンスシステムを導入。頭皮と髪の悩みを根本から洗浄し解決。シャンプーでは取りきれない毛穴の汚れをキレイにします。



☎029-886-3535

つくば市鹿野101-2
営業/9:00~19:00
(最終受付要相談)
休/火曜日 駐/あり
育毛促進、白髪予防にも◎



注目メニュー 美容室イレブンカット
イオンモールつくば店

手軽に本格的なサロンのスタイルを体験できる美容室

未開封の市販カラー剤をお持ちいただける「特選カラー」が人気の当店。プロの技術とマイナスイオン効果の高いスチームでムラなく染まります!



☎029-896-6511

つくば市稲岡66-1
イオンモールつくば1F
受付時間/カット9:00~20:30、カラー・パーマ9:00~19:30*予約不要*



季節外衣類も大歓迎!

不要な衣類は全てキングファミリーへ!

タンスの中身 丸ごと 買います!

ぶらぶらスタツプが
便利さ体験!



婦人服
ブラウス、パンツ、コート、ワンピース、
Tシャツ、スーツ、スカート、着物、
ジャケット...etc



紳士服
Tシャツ、トレーナー、スーツ、ジャケット、
ジャンパー、ブレザー、カジュアルパンツ、
コート...etc



ベビー・子供服
Tシャツ、トレーナー、スーツ、ジャケット、
ジャンパー、ブレザー、カジュアルパンツ、
コート...etc



服飾・雑貨
バッグ、靴、帽子、ネクタイ、アクセサリ、
ぬいぐるみ、未使用の肌着、他服飾雑貨...etc

重さでの買取システム		
お店で販売 できる衣類	服飾雑貨 小物	リサイクル できる衣類
150円/kg	100円/kg	1円/kg

初めての衣類買取体験レポート



衣類でタンスを整理したら、
着てない服がたくさん!!
さっそく袋に入れてお店にGO!

初めての



受付は簡単!

スタッフさんの
丁寧な説明のあと、
台帳に名前などを書いて終了。



重さで買取!
査定もスピーディー!

1点1点、査定をしてくれます★
あの色あせたTシャツ、
買い取ってくれるかな・・・



査定終了!

ダメもとで持込んだ物も含めてすべて買い
取ってもらえました! 洗ってあれば多少の
不具合もOKみたい! 今回運直した分も、
次回一気に持って行こうと思いました。

ここに感動!

キングファミリーさんへ衣類を持ち込むと、店頭販売の他に東南アジア等へ海外輸出したり工場のウエスや自動車の中身に生まれ変わって、実に99%以上がリサイクルされるとのこと。お部屋も片付いて環境保護にも役立っているので、なんだかちょっといいことした気分になりました♥

リサイクル1

海外へ輸出
東南アジア
アフリカなどへ

リサイクル2

ウエスに
(工場用雑巾)
綿系の衣類は
加工して工場の
ウエスに

リサイクル3

自動車の
シートに
反毛材料として自動車の
シートやぬいぐるみ
の中綿に再利用

お得なクーポン

買取査定金額が
20%UP!!

有効期間 2013年12月末日



買取・販売

TEL.029-896-6437

古着リサイクルショップ
キングファミリーつくば牛久店
-牛久市猪子町995番57-

〈営業時間〉10:00~20:00
〈買取時間〉10:00~17:00 **定休日なし!**

国道6号線沿いフードOFFストッカーさん隣!



キングファミリー つくば牛久 検索

今月の Pick Up!

hair base collection
arch+(アーチ)

安心・安全、一生のお付き合いができるヘアサロン



スタイリスト 清水中島美穂
中級美容師 中根奈緒美

クマカフテイルの品揃えが豊富で、安心感と上品な雰囲気。

髪も肌も心も満たすトータルビューティ&エイジングケアを提供。ハイキャリアのスタイリストがとことん向き合う時間をしっかりと確保、一貫した丁寧な施術。そんな姿勢が40~60代の女性から圧倒的支持を得ている。

☎ 029-875-3294
土浦市川口2丁目1-14 スカイハイツ川口1F 駐/あり 休/火・第3水曜 営/8:30~18:00(最終受付)
★朝8時半からオープンしているので、忙しい主婦にも嬉しい。
www.arch-world.biz

クーポンあり

【クッキングクラブ ラサ バハギア】
cooking club Rasa Bahagia

自信の持てる料理と、お裁縫も学べる新しい形の料理教室。



料理の後は作った料理を食べながら楽しくおしゃべり♪

「大根1本、カボチャ1つを使い切る? あんて無理!」というお悩みを解決してくれる調理法を伝授。作りたい料理を丁寧に教えてくれる。初心者向け裁縫キットを使って基本を習える(別途料金)。(少人数制)

☎ 029-852-1721
つくば市松代4-9-33 完全予約制
時間/10:00~13:00、14:00~17:00 入学金/10,000円(クーポン持参の方に限り) 受講料/チケット制5枚25,000円、10枚45,000円
★「つくば ちゃんていっく」で検索!

クーポンあり

いばらき健康麻雀友の会

マージャンで頭の体操・手指の運動・認知症予防!



サロン風の明るい店内

●「二、三ヶ月前から週に始めて毎日楽しみです」「楽しくて時間が経つのを忘れず」「勝つとやっぱりうれしい!」との声●お金を賭けない・お酒を飲まない・タバコを吸わないというのが健康マージャンの三原則。

しゃべりながら楽しく打てる、気軽なマージャンです。中高年の交流の場としてほとんどの人が一人やご夫婦での参加です。初心者やルールを覚えたい方も歓迎! 9日(土)・10日(日)には見学会も開催。

☎ 0297-84-6466
龍ヶ崎市駒馬町字上米754龍ヶ崎ショッピングセンター1F
営/10:00~16:00 休/不定休 駐/あり 午久商工会員

クーポンあり

整体治療 あおしま

清潔な空間で 納得の整体が受けられます。



1度の施術で効果を実感できる人も多くある理由。

静かな住宅街にある隠れ家的な整体院。経験に裏付けされた技術、個人の身体に合った改善方法の確かなアドバイスは、長年身体の悩みを抱えてきた人ほど違いが分かるはず。整体に疑問を感じている方にこそオススメ。

☎ 029-875-8755
つくば市高野台2-15-33 駐/あり 営/9:00~21:00 休/木曜日
★複数割引や学生・高齢者割引もごさいます。ご予約時にお問合せ下さい。
★無害・無痛なので、子供から高齢者、妊婦さんまで安心して施術が受けられ

募金クーポン

整体治療 あおしま
☎029-875-8755

初回で60分・90分のコースの方
10%OFF

●1枚で1名様まで

有効期限:25年11月末日

募金クーポン

cooking club Rasa Bahagia
☎029-852-1721

入学金
30,000円→
10,000円

●ご利用は初めての方に限りです

有効期限:25年12月末日

募金クーポン

キッズインターナショナル
☎029-863-7210

体験レッスン(無料)
参加者へ英語教材
プレゼント!

●ご利用は初めての方に限りです

有効期限:25年11月末日

募金クーポン

美保姿きもの学院
☎0120-029-234

レッスン
お申込みの方限定
新作「お稽古着特」
をプレゼント

●電話にてご予約ください
●来院時にクーポンをご持参ください

有効期限:25年11月末日

募金クーポン

BRUNO【ブルーノ】
☎029-828-8066

1,000円以上
お買い上げで
オレンジジュース

●他券との併用不可

有効期限:25年11月末日

クーポン

1枚10円

東日本大震災の
支援活動に従事する
「日本赤十字社」へ
寄付いたします。

詳細はP.25を
見て下さい

有効期限:25年11月末日

40周年の賞賛と信頼

英会話イーオンAEON土浦校

9/30土浦駅前ウララビル1階に移転オープンいたしました。



まずは無料体験へ

日常生活から海外旅行準備、ビジネス英会話、TOEICテストや英検、受験対策など目的に合わせ多岐のコースを完備。日常英会話コース月額9,870円(週1回12ヵ月)TOEICテスト対策コース月額13,650円(週1回6ヵ月)。

☎ 0800-111-1111
土浦市大和町9-3
ウララビル 1F
『月刊びらざ』を見た
とお伝えください。



クーポンあり 子連れ歓迎

Bakery&Cafe
BRUNO【ブルーノ】

つくばのパンコンテストで2連覇達成中の人気店。



イースつくば内にあるベーカリー&カフェ。天然酵母使用の手作りパンが常時50種以上並びます。本格的なエスプレッソマシンを使ったカフェメニューも充実。お買い物ついでにテラスや店内でほっと一息できる場所♪

☎ 029-828-8066
つくば市研究学園C50街区1
イースつくば内
営/10:00~21:00
年中無休



クーポンあり 子連れ歓迎

全日本服装コンサルタント協会

美保姿きもの学院 つくば本校

先生を独り占めのマンツーマンお稽古で着実に身に付きます



メール会員で
お得な情報を
チェック!

QRコード

ぷらざ読者限定!
マンツーマンお稽古8回(1回90分)
通常42,000円→12,800円(完全予約制)

年中無休で、休日や夜間でも相談しながら自分のペースで進めるきもの教室。マンツーマンレッスンは細かいポイントも遠慮無く聞けるのも魅力。手ぶらで行ける無料体験も実施しており、安心・納得して通えます。

☎ 0120-029-234
土浦市高野台2-16-25
駐/あり
受付/9:30~18:00
お稽古は年中無休
●常磐線佐貫駅東口徒歩3分にも教室あり



クーポンあり

キッズインターナショナルつくば

遊び、食べ、歌い、楽しみながら自然と英語が身に付くスクール



海外4ヶ国語 Personal 生きた英会話開始!

主なクラスのご紹介
★First Adventure(1歳6ヶ月~2歳6ヶ月)
★Preschool(2歳6ヶ月~4歳)
★After School(就園児)
★After School Elementary(小1~小3)

「一歩入れればアメリカ!」をコンセプトに、ネイティブとバイリンガルアシスタントが英語でお預かりするプリスクール。週1回から、いつでも参加可能。まずはお電話にてご予約の上、無料体験クラスから!

☎ 029-863-7210
つくば市稲荷前32-7
営/月~土10:00~18:00
休/日・祝日 駐/あり
www.kids-int.co.jp





無料体験会 11月の毎週月曜日と木曜日に無料体験実施中!!
※お1人様1回まで ※要予約

トリプル0円キャンペーン
11月末までにご入会の方
入会金 5,250円 ⇒ 0円
年会費 8,400円 ⇒ 0円
ヴィスポスペシャルバッグ 0円

曜日	年齢	時間	月会費
月曜日	小学生	17:00 ~ 18:00 スタータークラス	8,400円
	中・高生	18:10 ~ 19:40 スタータークラス	10,500円
木曜日	小学生	16:45 ~ 17:45 スタータークラス	8,400円
	中・高生	17:55 ~ 18:55 ベーシッククラス	10,500円

※レッスン参加時には動きやすい服装・室内履きをご用意頂きます。各クラス定員20名となります。

エイベックスダンススクール 受講生募集中!!

ダンスの必修化 2012年4月より中学校の保健体育の授業(1,2年生)においてダンスが必修化!

avex Dance Masterとは?

「エイベックス・アーティストアカデミー」で開発・導入された本格的ダンスプログラムを体感出来るダンス教室。avexで活躍するプロのダンサーが親切・丁寧に指導!!ダンス経験がない方でも、元気にリズムに合わせて身体表現を楽しむことからはじめられ、未知の可能性と能力を最大限に引き出すプログラムです。

- 初心者から経験者まで安心して学べるプログラム**
エイベックス・グループに認められた講師陣で構成されており、様々な実戦経験を活かした、分かりやすい指導で楽しくダンスを身に付けることができます。
- 圧倒的なスケールの発表会 世界最大級ダンスイベント**
日頃の成果を発揮する機会として様々なダンスイベントを企画・運営。年に1回、大きなステージで合同発表会を実施しています。昨年は幕張メッセで約30,000人を動員!
- エイベックスならではの活躍の場がある!!**
エイベックス・プロワークスに登録することで、アーティストのバックダンサー、CM出演、雑誌・広告モデルなど大きな舞台で活躍できるチャンスがあります。将来のピクスターになる可能性も!

最新のフィットネスマシンがあなたの元気をチャージします

ゴルフシュミレーター

実際に重宝に打ちこみ、飛距離や弾道が分かります。世界の有名100コース以上を疑似体験できます。※別途料金がかかります。

多目的スタジオ

ヨガ、ピラティス、エアロ、フラ等の多彩なレッスンがあります。

ホブルレル[フィットネス整体]

1回たったの15分で全身に効果を実感。名前通り身体をほぐすための最新鋭マシン。肩こり、腰痛を防止、解消します。

会員種別	入会金	月会費	利用可能時間
レギュラー会員		8,190円 月~土 9時~23時 日・祝日 10時~20時	
ファミリー会員		7,350円 月~土 9時~23時 日・祝日 10時~20時	
デイトタイム会員	5,250円 無料	6,300円 月~土 10時~17時	
ナイト&ホリデー会員		7,350円 月~金 17時~23時 土 9時~23時 日・祝日 10時~20時	
AM会員		3,980円 月~金 9時~12時	
学生会員		5,775円 月~土 9時~23時 日・祝日 10時~20時	

ぶらざ見たで 入会金+事務手数料 5,250円 ▶ **無料** 有効期限 11月末日まで
●ご入会時にご用意ください 月会費・各金融機関通帳・届出印・ご本人確認証明書

New Lesson 12月から開講予定!!

きつず体操教室

マット、跳び箱、鉄棒などで運動能力の基礎から運動に関する創造性、積極性を育てます。

高橋正恵先生
東京リゾンド&スポーツ専門学校
チャイルドスポーツコース卒

- お子様の成長には以下の7つの能力をバランスよく伸ばすことが大切です。
- リズム感** リズム感を養い、動くタイミングを上手につかむ能力
 - バランス感** バランスを正しく保ち、崩れた姿勢を立て直す能力
 - 変換能力** 状況の変化に合わせて、素早く動きを切り替える能力
 - 反応能力** 合図に素早く反応し、適切に対応する能力
 - 連結能力** 身体全体を無駄なくスムーズに動かす能力
 - 定位能力** 動いているものと自分の位置関係を把握する能力
 - 識別能力** 道具やスポーツ用具などを上手に操作する能力

毎週水曜日(週1回)
キッズI(3歳~年中) 15:45~16:45
キッズII(年長~小2) 17:00~18:00
1クラス定員10名

無料体験レッスン開催!!
要予約
11/6 水 13 水 20 水
※お一人様一回まで。 ※事前にご予約の上、お越しください。

さらに!! vispo特典クーポン
「ぶらざ見たで」
11月末までにご入会の方、
11月or12月の月会費無料!
●11月無料の場合は12月、1月の月会費は現金でお支払頂きます。●12月無料の場合は11月の月会費の日割りりと1月の月会費は現金でお支払頂きます。●有効期限H25年11月末日



ご入会・見学のお問い合わせはこちらへ
TEL.029-839-2339
http://www.vispo-fit.com

営業時間 月~土 9:00~23:00 日・祝日 10:00~20:00
休館日 毎月9日 所在地 茨城県つくば市下原370-1 互ひたち野うらく



Features

- 今月の特集
- 007 失敗しないお店選びはココに注目!
満足度120%の宴会を徹底分析!
 - 012 幹事様必見! 忘年会だけでなく、女子会・ママ会にもオススメ
シーン別でお店を選べる 忘新年会NAVI
 - 022 あったからあめん特集
 - 026 住まい特集 保存版 エリアマップ付き!
 - 029 I ♥ LOHAS -アイ ラブ ロハス-

Regulars

- 002 What's NEW? 旬の情報はココをチェック♪
- 004 今月のPick UP!
- 011 ふらざが応援するバレーボールチーム
つくばユナイテッドSun GAIA
- 024 おいしいお店ガイド
- 025 ふらざ赤十字募金
- 030 ふらざがおすすめする生活便利帳
- 032 ヘアサロン
- 038 美容と健康
- 040 I ♥ PET
- 041 わが子がイチバン!
- 042 求人ふらざ
- 044 街のインフォメーション
- 045 クミ先生に聞く 気学九星術
映画上映スケジュール
- 046 読者プレゼント
- 048 密着! ふらざ24時・編集後記



どんべえ P7~10



らしく P7~10



大高山 P23



0.98%
11月・12月実施中!

MINI CROSSOVER
MINI PACEMAN.を買うなら、
いまがチャンス!

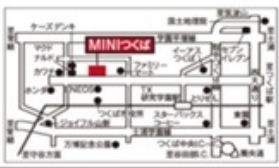
チャンス1
0.98%特別低金利
クーパローン実施中!
いばなら、月々のお支払い額など、負担を少なくすることができる
0.98%特別低金利クーパローンがご利用いただけます。
対象モデル: MINI CROSSOVER, MINI PACEMAN.
対象期間: 2013年12月31日まで(先着順)。
対象期間: 2013年12月31日まで(先着順)。
※お申し込みは、お申し込みの日のみ。

チャンス2
¥100,000分のオプションを
プレゼント!
いばなら、ディーラーオプションにも、メーカーオプションにも使える
¥100,000のオプションをプレゼントいたします。
対象モデル: MINI CROSSOVER, MINI PACEMAN.
対象期間: 2013年12月31日まで(先着順)。
※お申し込みは、お申し込みの日のみ。

チャンス3
補償パッケージ
「HAPPY!オーナーシップ」登場。
MINI CROSSOVERとMINI PACEMANのCFC。
約7年間の補償パッケージをご用意。
万が一のトラブルでも、安心のMINIライフが楽しめます。

株式会社モトレン・アイ&エフ
MINIつくば

MINI正規ディーラー
茨城県つくば市研究学園C29街区15画地
TEL.029-860-3298
www.tsukuba.mini.jp/



MINI CROSSOVERとMINI PACEMAN.を対象に、特別低金利を実施中!!
おトクなキャンペーンは12月末まで! 週末はMINIショールームへ!!!



徹底分析！ 満足度120%の宴会を

失敗しないお店選びはココに注目！

忘年会・女子会・ママ会・男子会など比較的大人数で集まるときのお店選びって、なかなか難しいですよ。皆が気持ち良く楽しめるようにするには、自分たちに合ったお店選びをすることが大切です。どんな点に着目して選べばいいのかを、和食が美味しい名店2店舗を例にご紹介します。

◀詳しくは次のページへ

どんなお店で宴会したいですか？

まずは、下のチェック表に当てはまるものにチェック♪

- 車で行きやすい所がいい! →A
- 上司がお酒好き。本格的なお酒を楽しんでもらいたい。 →B
- 料理のボリュームは多い方がいい! →A
- 電車通勤の人も多いから、駅から近い所がいい! →B
- ノンアルコールも充実しているところがいい! →A
- 子どもも一緒に連れて行きたい! →A
- 料理はボリュームより質を重視! →B

AとBどちらが多く該当しましたか？

Aの合計 個

Bの合計 個

A 上記リストで
が多かった
あなたにおすすめ



B 上記リストで
が多かった
あなたにおすすめ





酒と惣菜

季節の彩コース (冬)

- ①先付 鱧の白子ポン酢
- ②お造 鮮魚四種盛り
- ③焼物 たくま豚バラ肉の角煮
- ④揚物 鱧のみぞれがけ
- ⑤蒸物 白身魚の飯蒸し(いいむし) ~カニ入りあん~
- ⑥鍋 軍鶏の水炊きorあんこう鍋
- ⑦食事 軍鶏→ラーメン、鮫鯨→うどん

お1人様 **3,500円**

※天候や、当日の仕入れ状況により内容が変更になる場合がございます。

◀◀ 今年のイチオシ宴会プラン



⑥ らしくの選べる鍋

あんこうなべ
日本海京都舞鶴産 鮫鯨鍋
~鮫肝入り醤油仕立て~

or

博多風本格水炊き
~店仕込み白湯スープ~



⑤



④



①



②



③

その他のコース

- らしくおすすめコース.....3,000円
本日のお惣菜/お造り4点盛り/鍋物/焼き物/揚げ物/煮物/食事
- 料理長特選おまかせコース.....4,000円
本日のお惣菜/お造り5点盛り/鍋物/焼き物/揚げ物/煮物/
お食事/口直しの果物 ※大皿ではなく、個別にお出します

4つのチェックポイント~

立地

つくば駅から
徒歩1分!

終電の心配をせずゆっくりできる上、遅れて参加する人がいた時にもお店の場所が説明しやすく便利!

席

作り手の見える
和の空間

ショッピングモールの中とは思えないほど、ゆったり落ち着いた和の空間。宴会は最大20名様まで可能。奥には最大10名様まで収容可能な掘りこたつ式の小上がり席も完備。



料理 職人の手作り
惣菜が味わえる

素材そのままを味わえる、足しすぎない、素直で優しい味わいの和惣菜は、幅広い年齢層から支持されている。“旬”の食材を活かす職人の技に、上可も満足のはず。



料理長 篠崎 勝利さん

日本食一筋20年以上の職人。県内産中心に吟味した旬の素材を、その食材「らしさ」が一番光る手法で調理してくれる。

こだわりの日本酒

希少な銘柄も随時入荷。酒器にも“錫”を使うなど随所にこだわりが満載。選べるお猪口も女性に人気。日本酒を美味しく楽しめるお店です。少量で提供してくれるため、様々な種類の飲み比べを気軽に楽しむ事ができる。

お酒





③



②



①



⑥



④



⑤



10種の旨みが溶け込んだ
秘伝スープの牡蠣子ゲ鍋



"丸ごと柚子"の爽やか
海鮮寄せ鍋

⑦ どんべえの
選べるお鍋2013

or

店仕込特製白湯スープの
やわらか鶏鍋

or

～お店選びに失敗しないための

鍋宴会コース 極

- ①先付盛り合わせ
- ②アボガドとたっぷり具材の贅沢サラダ
- ③豪華刺身五点盛り合わせ
- ④蒸上げズワイガニ盛り
- ⑤つくば鶏の朴葉味噌焼き
- ⑥とろける豚角煮と大根の蒸籠蒸し
- ⑦どんべえの選べるお鍋2013
- ⑧鍋のメ

お1人様 3,500円

※天候や、当日の仕入れ状況により内容が変更になる場合がございます。

今年イチオシ宴会プラン



どんべえ Dining 魚

その他のコース

- 2,500円鍋宴会コース "彩" (全7品).....2,500円
バリバリ塩キャベツ/梅香るサツパリ大根サラダ/刺身四点盛り合わせ/鶏串盛り合わせ/湯気香る熱々小籠包/どんべえの選べるお鍋2013/鍋のメ
- 3,000円鍋宴会コース "華" (全8品).....3,000円
先付盛り合わせ/チーズたっぷり半熟卵のシーザーサラダ/刺身五点盛り合わせ/蒸上げズワイガニ盛り/鶏串盛り合わせ/湯気香る熱々小籠包/どんべえの選べるお鍋2013/鍋のメ

立地

広い駐車場 (43台)

つくば市近辺は車社会。1人1台の時代だからこそ、全員の車が停められるかは要チェックです。



席

掘りごたつ式の個室完備

周りを気にせず落ち着いて話せると好評。仕切りを外せば最大22名まで利用可の個室もあり。完全分煙だからお子連れでも安心です。



料理

産地直送の新鮮魚介!

全国30ヶ所以上の提携漁港から直送の鮮魚が自慢! 大皿取り分け料理を中心としたボリューム重視の宴会コースが揃う。

お酒

ノンアルコールカクテルが充実!

車で来店される方も楽しめるよう、ノンアルコールカクテル(20種以上)やソフトドリンクが豊富。女性に人気のコラーゲンカクテルも10種類以上揃う。



ボリューム満点

今回ご紹介したのは、「満足度120%の宴会」ができる注目の2店舗



どんべえ

自慢の鮮魚は全国30ヶ所以上の提携漁港から毎日直送

全国の提携漁港から直送される自慢の鮮魚も堪能できる和食店。ご家族連れでも友人同士でもお楽しみいただける幅広いメニューをご用意。個室も多く、ゆっくりお寛ぎいただけます。豊富な単品メニューで、お食事処としても居酒屋としても気軽に利用出来ます。



【ご宴会】人数4~30名様/コース2,500円~/飲み放題+1,500円~/

平均予算	【通常平均】2,800円【宴会平均】4,000円
総席数	102席
宴会最大人数	24名(着席時)
個室	掘りごたつ個室あり(11室/2名~24名様用/屏・壁あり)
禁煙/喫煙	分煙(禁煙席9席)

つくば市赤塚685-13
営業時間 17:00~24:00
駐車場50台完備

年中無休

★車いすで入店可★お子様連れ歓迎(お子様メニューあり・お子様用椅子ありベビーベッド・おもちゃ交換スペースあり)

029-869-9531



酒と和惣菜
らしく



ゆっくり味わいたい種類豊富な銘酒と職人手作りの和惣菜

お料理

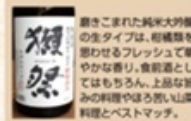
●おばんざい380円～ ●本日の鮮魚780円～



お酒

純米酒を中心としたラインナップ。1合780円～。半合390円～。季節を感じさせる限定品や稀少な日本酒を仕入れている。

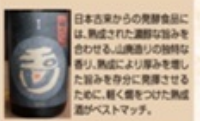
獺祭(ダッサイ) 純米大吟醸



七田(シチダ) 雄町



玉川(タマガワ) 山廃純米



磨きこまれた純米大吟醸の生タイプは、稲穂殻を叩きかき、フレッシュで華やかな香り、食前酒としてはもちろん、上品な旨みの料理やほろろ山菜料理とベストマッチ。

しっかりとした華付けされた動物系旨みには、どっしりとした米本来の旨みを合わせる。あえて磨きを少なくした雄町100%の骨太酒がベストマッチ。

日本古来の発酵食品には、熟成された濃厚な旨みを合わせる。山廃酒の独特な香り、麹菌により厚みを感じた旨みを存分に発揮させるために、軽く燻をつけた熟成酒がベストマッチ。

【ご宴会】人数4~20名様/コース3,000円~/飲み放題+1,500円~/

平均予算	【通常平均】3,000円【宴会平均】4,000円
総席数	41席
宴会最大人数	20名(着席時) ※応相談
個室	掘りごたつ式小上がり(2名~8名様用)
禁煙/喫煙	全席禁煙(昼のみ)

つくば市吾妻1-6-1クレオスクエアQ't 3F
お昼の商い11:00~16:00(L.O.15:00)
夜の商い 16:00~23:00(L.O.22:30)

年中無休

★お昼・夜の商いのご利用 飲食の方、最大3時間無料

029-853-7570



**ふらざ
限定**

12月30日までの間で宴会をお考えの方への早割特典

※本誌P8~9に掲載されている宴会コースに限りです。

どんべえは
日曜~木曜
限定

11月中にご予約で
飲み放題1,500円
→ **1,000円**

らしくは
土日祝
限定

※予約の際、「ふらざ見た」とお伝えください。

ぶらざ編集室



忘新年会
シーズンだな！とのお店
にしようかな...へへへ

どうしてニヤニヤしながら忘新年
会のお店選びを考えているかって？

なぜなら

ぶらざ跳人部が跳人コンテスト
に入賞して、お食事券をゲット
したからでーす!!

跳人コンテストとは...

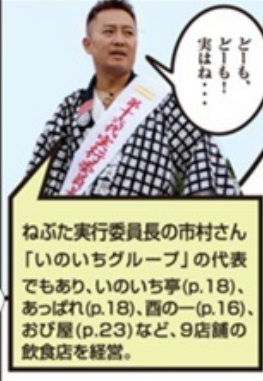
今年8月に開催された、まつりつくば・ねぶた
パレードにて、参加した跳人団体にむけられ
たコンテストのこと。「どれだけねぶたや跳
人への熱い想いを表現出来るか、まつりを楽
しんでいるのか」を表現できるか大きなポ
イントになってくる!技術よりパッションが大
切!!(グランプリ KING OF 跳人)、(ねぶ
た実行委員長 特別賞)、(つくば青年会議所
アイデア賞)があり、入賞するとそれぞれ
10万円分、5万円分、3万円分のお食事券を
もらえるのだ!!



祝★つくば青年会議所「アイデア賞」入賞!!



ええ!!!
ガタッ
もしもーし?



とーも、
とーも、
実はね...
ねぶた実行委員長の市村さん
「いのいちグループ」の代表
でもあり、いのいち亭(p.18)、
あっぱれ(p.18)、西の一(p.16)、
おび屋(p.23)など、9店舗の
飲食店を経営。



ガチャ
はい!あ、実行委員長!
お世話になってます!!
どうしたんですか?



ぶらざ跳人部での思い出たち
はあ...
今年の跳人も
楽しかったなあ...



数日前

改めて、
ねぶた事務局から
ご連絡致します♪

グランプリ、特別賞を受賞した団体さんはこちら★
(グランプリ KING OF 跳人)
二の宮祭り好き会 様
(ねぶた実行委員長 特別賞) 守破離 様
おめでとうございます!!
※賞品のお食事券は、
11月中にねぶた事務局より発送致します。

サンガイア選手達も跳人としてねぶたパレードに参加!
ぶらざ跳人部と
一緒にバシャリ☆

ということで、賞品の「お食事券8万円分」で
打ち上げ&忘新年会だーすーい!!

いよっしゃー!!
やったー!!

※ぶらざ跳人部の皆様には、後日詳細をお伝え致します☆

ぶらざ跳人部が
入賞うー!!

ぶらざが応援するバレーボールチーム つくばユナイテッドSun GAIA

元日本代表の加藤陽一選手も所属している、筑波
大学バレーボール部を母体とするプロの社会人バ
レーボールチーム。スポーツで自立自活できる"起
業スポーツ"を合言葉にスタートし、バレーボール教
室やイベントを企画・運営している。サッカーのJリ
ーグに当たる「Vリーグ」では、**チャレンジリーグ**(2
部リーグ)の実力トップチーム。今年こそ**プレミアリ
ーグ**(1部リーグ)昇格を目指して邁進中です!!

新入団選手情報

 浜崎 勇矢 背番号:2 生年月日:1987年11月30日 身長・体重:189cm 80kg 出身高・所属チーム:宮崎工業 高校→豊田合成トレフェルサ →大分三好ヴァイセアドラー 出身地:宮崎県宮崎市 出身高:宮崎工業高校	 平尾 真也 背番号:17 生年月日:1986年6月24日 身長・体重:170cm 63kg 出身高・所属チーム:清風高 校→東海大学→兵庫デルフ イーノ 出身地:三重県鈴鹿市 出身高:清風高校
---	---



幹事様必見!

忘年会だけでなく、女子会・ママ会にもオススメ
シーン別でお店を選べる

忘新年会NAVI

厳選24件

店舗情報の
チェックポイント

各店の
オススメコース
がわかります!

予算・人数・料理のカテゴリが
決まっている方は... ⇒ P.13

お店の雰囲気やコース内容を
じっくり検討したい方は... ⇒ P.14~

女子会・ママ会を考えている方は... ⇒ P.20~



お得なサービスが
掲載されています!

4.特典を使って
お得に美味しい!

3.お店に共通クーポンを
もっていこう!
電話だけでもOK!

2.電話予約!

1.お店を決めて!

ふらざ特典・
共通クーポンの使い方

ハイボール
呑んでうい~

※お店によっては、事前予約でOKな場合と、直接
クーポンをもっていくと適用される場合があります。

ふらざ見ました!
3名でなんですけど~

●クーポンはお店に持っていきと日本赤十字に募金ができます。(P.25もみてね!)後日ふらざスタッフが回収して、1枚につき10円の募金をさせていただきますので、どんどん使ってね!●

共通クーポンは
こちら→

忘年会♥特集
共通クーポン
内容は各店の広告をご覧下さい。

忘年会♥特集
共通クーポン
内容は各店の広告をご覧下さい。

忘年会♥特集
共通クーポン
内容は各店の広告をご覧下さい。

忘年会♥特集
共通クーポン
内容は各店の広告をご覧下さい。

一目で分かる!

忘新年会NAVI 宴会早見表

店名	ジャンル	平均予算/宴会人数	個室	貸切	ランチ	子連	送迎
■つくばエリアP.16~(らしく、どんべえはP7~10)							
らしく	酒と和惣菜	4,000円 4~20人	●		あり		
どんべえ	居酒屋	4,000円 4~22人	●			●	
酉の一	鶏料理専門店	5,000円 2~40人	●	40人~	980円~	●	10人~
しゃぶしゃぶどん亭	しゃぶしゃぶ	3,000円 2~50人		38人~	790円~	●	10人~
坂東太郎 研究学園総本店	家族レストラン	3,800円 2~100人	●		1,200円~	●	8人~
イル クオーレ	イタリアン	3,500円 4~30人		10人~	1,470円~	●	
彩香の宿 一望	旅館	10,000円 10~100人	●	10人~	3,150円~	●	10人~
Brasserie 2plats	フレンチ	5,000円 4~100人		応相談	あり	●	
波の花	和食	4,000円 2~28人	●	15人~	998円~	●	10人~
カプリチョーザ	イタリアン	2,500円 4~30人		50人~	1,200円~	●	
いのいち亭	居酒屋	4,580円 4~25人	●	40人~		●	10人~
Bond	ダイニングバー	3,500円 2~20人	●	30人~		●	
あっぱれ	居酒屋	4,580円 4~30人		50人~		●	10人~
八笑	居酒屋	4,500円 4~25人		30人~			
一成	石挽蕎麦と炭串焼	4,000円 4~30人	●	40人~	680円~	●	
季彩 かがり	京料理・和食	4,500円 2~35人	●		980円~		
つくば甲羅本店	かに専門店	4,500円 4~50人	●	100人~	1,029円~	●	10人~
店名	ジャンル	平均予算/宴会人数	個室	貸切	ランチ	子連	送迎
■土浦エリア P.14~							
九州横丁 九太郎	九州料理居酒屋	3,500円 4~50人		30人~		●	20人~
Wassyoi!	イタリアンバル	2,800円 4~40人		10人~		●	10人~
霞月楼	料亭	8,000円 4~100人	●	200人~	5,800円~	●	
大福水産	海鮮居酒屋	3,500円 4~80人			800円~	●	
大形屋	和食	3,500円 2~45人	●	30人~	800円~	●	
店名	ジャンル	平均予算/宴会人数	個室	貸切	ランチ	子連	送迎
■牛久エリア P.15~							
しゃぶ辰	しゃぶしゃぶ	4,500円 8~50人	●	8人~	予約のみ	●	9人~
もつまる	ホルモン専門店	4,000円 4~24人				●	
甲子亭	中国四川料理	5,500円 4~180人	●		630円~	●	10人~
BELLE THE CLASS	創作和食	5,000円 20人~		20人~	998円~	●	20人~

今年は霞月楼の「屋形船ほっこり鍋会席プラン」で忘年会を。

創業明治22年、格式高い伝統の技と味を、屋形船・霞月丸に乗船し、運行時間2時間の優雅で粋な宴席にて心ゆくまで堪能できる。風に包まれた波の音を聴きながら、季節を感じるお鍋を囲みほっこりできるひととき。テーブル席でゆったりとくつろげるのも魅力的。周りを気にせずすすむので、会社関係や同窓会などで行う忘年会が気兼ねなく出来ると好評。「屋形船でのお食事を身近なものに」という想いから、老舗伝統の質はそのままに、価格は

オススメプラン 8,000円

(2Hの乗船料・飲み放題込)



2時間乗船 屋形船忘年会プラン

①先附/霞ヶ浦産わかさぎ南蛮漬②小吸物/新玉葱茶碗蒸し③三段御座/一の重(口取り 秋の味覚一式) 二の重(お造り 旬の白身 鯖)三の重(煮物 季節のお野菜 炊き合わせ)④揚げ餅/七福寄せ鍋(まごころ豚、才巻海老、帆立、鯛、栗、白菜、菊菜、椎茸、メ、豆腐、丸大根、人参)⑤油物/冬牡蠣 フライ(大根サラダ、クレソン、唐毛七、柴漬タルタル)⑥食事/秋の炊き込み御飯(酒蒸しじみ汁、香の物)⑦水菓子/時の果実

【飲み放題メニュー】生ビール/芋・麦焼酎/ハイボール/日本酒/ソフトドリンク



見える景色の船内から

船内には、お手洗いや厨房完備しておりますので、快適にお食事をお楽しみいただけます。

国道6号線
国道125号線
東横イン
カオク STEP
川口運動公園
ラクスマリナー 屋形船乗船場

料亭 霞月楼

TEL.029-822-2516

土浦市中央1-5-7 駐/あり 休/火曜日
営/11:00~14:00、17:00~21:00
※営業時間内、お好みの時間に出航致します。
運航艇の部12:00~14:00出航、運航夜の部17:00~19:00出航
「ラクスマリナー」より出港 土浦市川口2-13-6

鉄鍋餃子・和牛もつ鍋・鉄板焼 土浦ウララ1Fに
九州横丁 九太郎
11月8日(金) **NEW OPEN**

博多和牛もつ鍋から熱々ジュシーな鉄鍋餃子まで本場九州の味をまとめて味わえる つくばの人気店「九太郎」「九次郎」に続く3号店が、土浦ウララ1Fに登場

OPENキャンペーン 11/14(木)まで
ご来店のお客様にもれなく
「鉄鍋餃子」1人前無料サービス!!

宴会コース 2500円・3000円・3800円
ボリューム満点の料理は全コース10品以上をご用意!
2時間飲み放題が、宴会コースご利用の場合なら+1,200円!
更に11月・12月の宴会ご予約で総額より10%OFF致します。

おすすめメニュー
宮崎名物 チキン南蛮...580円 明太子出汁巻玉子...480円
大分名物 とり天...480円 熊本名物 馬刺三盛...1,380円

全店共通 営/17:00~2:00(L.O.1:30) 年中無休

九州横丁 九太郎 tel.029-886-9860 つくば市竹園1-9-2 ディスタウンB1F
九州横丁 二代目 九次郎 tel.029-886-9129 つくば市研究学園城30街区 15画地 エピスタウン2F
九州横丁 九太郎 tel.029-869-9780 土浦市大和町9-1 ウララビル外側1F

忘年会だけでなく、女子会、ママ会にもオススメ
土浦エリアのお店
厳選5件
ご予約はお電話にて。
共通クーポンも使ってね。詳しくはP.12

季節の旨味をゆっくりと味わえる大人の為の本格和食処。

毎朝漁港直送の、新鮮で珍しい魚を堪能できる。素材を生かし丁寧に作られた料理をお手頃価格で楽しめる。



オススメプラン 5,000円

(飲み放題2時間付)

季節の食材を生かしたお任せコース(2名様~)
(コース料理一例)
①先付け2品②刺身 ③お造り ④茶碗蒸し ⑤焼き物 ⑥揚げ物 ⑦お食事 ⑧デザート

昼宴会も承ります。お気軽にご相談ください。
人気の為早めのご予約をおすすめいたします。
●オードブル2,000円~ ●一品料理380円~
●ランチ(日替りの魚定食や丼物など)800円~
メニューは旬に合わせて、毎日替わります

和食処 大形屋【おがたや】
土浦市大和町7-18 駐/あり
営/11:30~14:00 17:00~23:00(L.O.) 平日22:30(L.O.)
※祭日は夜のみ営業 日曜(祝祭日は営業、豆月曜休み)

TEL.029-821-0664



豪快!元気!鮮度一番!市場直送魚介類の漁師料理ならココ!

迫力のある刺身盛り・浜焼や鍋といった新鮮魚介メニューがズラリ!!賑やかな店内とスタッフの心地よい気遣いに家族連れや年輩の方に人気の店。



オススメプラン 4,000円

(飲み放題付(L.O.90分))

大福水産お任せ宴会コース
鍋・お刺身・浜焼きの他、お客様のご要望にあわせてコースメニューをお作りしています。お魚メイン・ボリューム重視など、ご相談ください。

魚介メインのお得なランチ 800円~
●海鮮丼、寿司、日替わり丼など、その日の入荷に合わせて提供しています。
昼宴会 刺身盛り(1,365円~)をはじめ、も承っております。約50種以上の一品料理も!

【だいふくすいさん】 大福水産 土浦店
土浦市大和町9-3ウララ3街区1F
休/無休(日祝は夜のみ) 営/ 11:30~14:30 夜17:00~23:00 ●席数(テーブル50席、カウンター8席、総こたつ50席)

TEL.029-826-4220

ふらさ 昼:ワンドリンクサービス 特典 夜:お会計から10%OFF
●他券併用不可 ●コースでの割引は対象外となります。 ●人数分有効
有効期間:2025年11月末日

本物のホルモンを味わえる
と絶賛の声。そのワケは…

精肉卸出身の店主が直接卸業者に
出向き、確かな目利きで仕入れるから、
鮮度抜群&良心価格を実現。食事
処としてもファミリー層にも人気が高い。



オススメプラン 4,000円
＜飲み放題2時間付＞

お料理・飲み放題4,000円コース
(4〜24名様※要予約)

- ①炭火焼きホルモン6品
- ②サラダ
- ③鍋(牛もつ鍋or豚レタス鍋)
- ④メに揚げorチャンポン

【飲み放題】
生ビール、サワー、ハイボール、
手・夏焼酎、梅酒、ソフトドリンク

七輪で焼く炭火焼 味付けは自家製だれ・味噌・塩
新鮮ホルモン12種類350円〜
共通クーポン持参で店長おすすめホルモンひと皿サービス

豚レタス鍋 2,000円 牛もつ鍋 2,200円
(2人前のみ)

モツ鍋・ブタ鍋・ネギ鍋 炭火焼肉専門
もつまる

牛久市中央5-17-14ビル1F
営業/17:00〜24:00
(L.O.23:00)休/月曜日
駐/あり ●国産黒毛和牛を使
った柔らかい牛もつ鍋は絶品!!

TEL.029-871-3155

ぶらさ 特典 店長オススメ
ホルモン皿サービス

- 他券併用不可
- 食事をお召し上がりの方は1ドリンクにつき、1皿まで

有効期間H25年12月末日

頑張った1年のしめくりは
円卓を囲み美味しく食して

本格中華が気軽に味わえると、地
元は勿論、遠方の方からも愛される・
牛久で創業100年の老舗。伝説の
料理人伝承の味をご賞味あれ!



オススメプラン 5,250円
＜飲み放題2時間は+1,890円＞

料理長おすすめ
宴会コース全9品

- ①前菜5品盛合せ
- ②フカヒレ煮込み
- ③ホタテ貝ミルク炒め
- ④牛内細切り中国ミン炒め
- ⑤特製揚げ物&蒸し物
- ⑥大エビ特製マヨソース&チリソース
- ⑦鮑の香港バーベキューソース風味
- ⑧焼そばor雑炊
- ⑨なめらか杏仁豆腐

※内容は変わる場合あり。詳しくはHPにて。

宴会コース料金は3,150円〜でございます。

週替わり ライス・スープかわり自由
ランチ **630円〜**

中国四川料理
甲子亭 (こうしてい)

牛久市田宮町49(国道6号線沿い)
駐/あり(お店前と裏手) 無休
営業/11:00〜14:30 17:00〜
21:00 土日祝11:00〜21:00
(L.O.) <http://www.koshitei.co/>

0120-067-232

ぶらさ 特典 12月中の月〜木の宴会ご予約
でオリジナル点心をサービス

- 12/23-31は対象外。

有効期間H25年12月末日

リゾート地のような素敵な
空間が魅力

美しく繊細な料理とお洒落な空間、
丁寧な接客…。結婚式場だからこそ、
女性を魅了するこだわりがいっぱい!
平日限定ランチも大人気(998円〜)



オススメプラン 3,500円
＜フリードリンク(2時間)+1,500円〜＞

ビュッフェスタイル3,500円の例

- ①水菜と鮭と炙り帆立のハリハリサラダ
- ②さっぱりトマトの京風だし巻き玉子
- ③モッツァレラとトマトの和風ピッツァ
- ④海老肉とアーモンドのハリハリ揚げ
- ⑤スズイ蟹とたっぷり野菜の船かけピラフ
- ⑥フルーツ盛り合わせ
- ⑦コーヒー

★ビュッフェスタイル3,500円/4,500円/5,500円
★コーススタイル……………5,775円/6,825円

プロジェクター・DVD・CD、MD、ワイヤレスマスク、カラオケ、ベビーベッド 無料貸切可能

●10名様毎にスーパークリンクアップ1本サービス
●送迎バス1台サービス(近隣エリアのみ)

Modern Resort Wedding [バリエーション]
BELLE THE CLASS

牛久市ひたち野西1-22
営業/ランチ11:30〜14:30
(L.O.14:00)
休/水曜日 駐/あり
<http://www.belletheclub.jp>

TEL.029-878-1165

ぶらさ 特典 期間中(〜H25.11/30)に
ご予約された方に2名様分
のランチ食事券プレゼント

有効期間H25年12月末日

TAKEOの 土浦2号店が OPEN!

生バスタ・窯焼ピッツァ・自家製サングリア&
サングリアスパークリング…
美味しいイタリアンとワインで
わいわい楽しめる話題のバル。

※マダロとオムライスの
ミルフィーユ 1,280円

忘年会プラン
4,000円・4,500円・5,000円からチョイス
全コース2時間飲み放題付!

ご予約頂いた方幹事様にワインボトルプレゼント!

土浦市大和町7-4
17:00〜翌2:00 年中無休
★無料バス送迎あり
★時間外貸切営業承ります

サングリア 600円
生ハムの豊張り 880円
宮崎県産の
ワッジョイバスタ 880円

土浦市大和町7-4
土浦市大和町7-4
17:00〜翌2:00 年中無休
★無料バス送迎あり
★時間外貸切営業承ります

tel.029-879-9595

忘新年会だけでなく、女子会、ママ会にもオススメ
牛久・ひたち野うしくエリアのお店
↓ 厳選4件

口に入れた瞬間にとろける
極上肉♪とおきの隠れ家。

新鮮な霜降り牛肉、安心の無菌豚…
お口に入れた瞬間にとろける♪
お1人様、カップル、ファミリー、接待、
宴会など幅広く利用できます。

コース料金 **4,500円**
＜飲み放題2H付＞

ボリュームたっぷりコース

- ①しゃぶしゃぶ又はすき焼き(牛・豚)
- ②野菜盛り
- ③女将おススメの逸品料理
- ④きしめん

★5,000円以上ご利用の方はカラオケサービス!

●豚牛ミックスコース…2,300円
(しゃぶしゃぶorすき焼き、1日分のボリューム野菜、特製ダシがヤミツキになるきしめん、アイスクリーム付)

●しゃぶしゃぶorすき焼きコース2,100円〜
●焼・海鮮コースなども充実

極上しゃぶしゃぶと逸品料理
しゃぶ辰 (しゃぶたつ)

牛久市栄町5-5-1 駐/あり
営業/17:00〜23:00
休/水曜日(事前の宴会予約可)
★安全検査済みの国産牛・豚・
鶏肉を使用しています。

TEL.029-874-9746

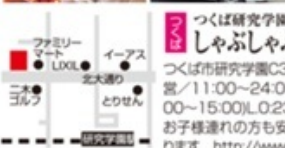
ぶらさ 特典 ①食事代5%引き(お酒・飲み物以外)
②飲み放題コース30分延長

- ①・②どちらか●現金でお支払いの方
- 1枚で1組●ドリンクを全員ご注文下さい

有効期間H25年11月末日

しゃぶしゃぶ・すきやき食べ放題♪大満足のご宴会を

一定温度と湿度で一定期間保存する“エージング(熟成)”にこだわり、旨みを最大限に引き出したお肉が自慢!高知県の柚子・蟹だし・昆布だしをブレンドしたオリジナルポン酢や、特製ごまだれとお肉との相性は抜群♪口の中で広がる旨みと優しい味わいを心ゆくまで堪能できます。



オススメプラン 4,500円 <飲み放題2H付>



牛しゃぶ・豚しゃぶ食べ放題プレミアムコース
①牛しゃぶ・豚しゃぶ食べ放題!
②お寿司・惣菜&サラダバーが食べ放題!
③茶豆 ④海老とヤリイカのフリット
⑤鍋だね盛り合わせ ※要予約

食べ放題+飲み放題(120分) 最大50名様収容可の宴会場あり
牛コース 3,160円~
豚コース

120分食べ放題 <スタンダードコース>
牛コース/豚コース...1,980円
しゃぶしゃぶ/すきやき/選べます!
特選牛コース...2,780円
和牛文雄種黒毛牛コース3,680円
<デラックスコース>...2,480円~
<プレミアムコース>...2,780円~
スタンダードコース+
寿司+惣菜&サラダバー付
ランチ790円~

TEL.029-855-8821
お会計より10%OFF
●他券併用不可 ●つくば研究学園店のみ
●会計時に提示して下さい。
有効期限+25年12月末日

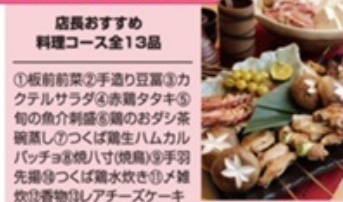
10月よりコース料理・ランチメニュー、リニューアル!!

西の一で使用する鶏は、全てシリアルナンバー付のつくば鶏といひこだわり。店内は白を基調とした、モダンな空間が演出された大人の焼鳥屋。飲み放題の内容も充実し、生ビールは勿論、茨城の地酒から全国の本格焼酎に至るまで1種類1種類こだわりをみせる。



TEL.029-852-5880
お会計より10%OFF
●他券併用不可 ●つくば研究学園店のみ
●会計時に提示して下さい。
有効期限+25年12月末日

オススメプラン 5,000円 <+2,000円で2時間飲み放題>



店長おすすめ 料理コース全13品
①板前前菜②手造り豆腐③カクテルサラダ④赤鶏タタキ⑤旬の魚介刺盛⑥鶏のおダシ茶碗蒸し⑦つくば鶏生ハムカルパッチョ⑧焼鳥(8寸焼鳥)⑨手造り先揚げつくば鶏水炊き⑩メロ焼酎⑪香物⑫レアチーズケーキ
●【3,000円コース】5,000円コースから、⑤旬の魚介の刺盛⑦つくば鶏生ハムカルパッチョ⑩手造りレアチーズケーキを除いた内容
●【4,000円コース】5,000円コースから、⑤旬の魚介の刺盛⑦つくば鶏生ハムカルパッチョを除いた内容
●【6,000円コース】5,000円コースより、焼鳥⑧と旬の魚介の刺盛の内容がグレードアップ!
★ランチメニューが大規模リニューアル★
●親子丼(鶏スープ・お新香付).....980円
●土鍋とりそば(小ライス・お新香付).....1,000円
●鶏のタタキの胡麻まぶしご飯(お新香付)1,500円
+500円でデザートプレート2品→クーポン特設で無料!!
+500円でつくば鶏の焼鳥カルパッチョと手造り豆腐



TEL.029-852-5880
お会計より10%OFF
●他券併用不可 ●つくば研究学園店のみ
●会計時に提示して下さい。
有効期限+25年12月末日

ご予約はお電話にて。 共通クーポンも使ってね。詳しくはP.12

忘新年会だけでなく、女子会、ママ会にもオススメ

つくばエリアのお店 厳選15件

人気店の本格的なフルコースを、リーズナブルに堪能。

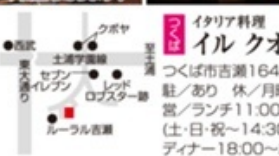
実力派シェフ2人がその日仕入れた食材で腕を振る。全て手作りにこだわった上質な味わいです。



オススメプラン 3,000円 <飲み放題(90分)+1,300円~>

バスタを中心に食事を楽しみたい方
*コース内容
①前菜 ②スープ
③バスタ2種類
④ドルチェ ⑤コーヒー
*コース料理は人数に応じて大皿も可能です。
◆◆4,000円プラン◆◆
バスタも食べたいけどメイン料理も楽しみたい方
◆◆5,000円プラン◆◆
フルコースでバスタもお魚料理も肉料理も堪能したい方
※価格は全て税別。事前のご予約をお願いします。
*Nonアルコール飲料飲み放題プラン(90分).....1,300円
*アルコール+Nonアルコール飲料飲み放題プラン(90分)1,500円

TEL.029-857-7179
お会計より10%OFF
●他券併用不可 ●つくば研究学園店のみ
●会計時に提示して下さい。
有効期限+25年12月末日



全てが完全個室の親子3世代が楽しめる家族レストラン

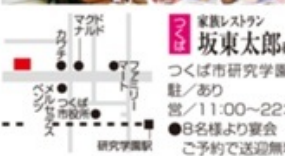
個室制は「家族団楽を楽しんで頂きたい」との思いから。地産地消を生かしたメニューは幅広い世代に人気です。



オススメプラン 4,200円

店長おすすめ「筑波」全8品
①前菜②茶碗蒸し
③お刺身④天ぷら
⑤焼き魚⑥かにすき2人前
⑦雑炊⑧デザート
*季節や入荷によりコース内容が変わります
◆◆宴会コース◆◆
常陸...5,250円 坂東...6,300円
「筑波」には茨城名産品の特製味噌を使用しています。
◆◆飲み放題プラン◆◆
(3,000円以上のコースご注文の方のみ)
●90分...1,500円 ●120分...2,000円

TEL.029-875-6171
お会計より10%OFF
●他券併用不可 ●つくば研究学園店のみ
●会計時に提示して下さい。
有効期限+25年12月末日



TEL.029-875-6171
お会計より10%OFF
●他券併用不可 ●つくば研究学園店のみ
●会計時に提示して下さい。
有効期限+25年12月末日

秋限定! 旬の美味しさ満載のお洒落なパーティープラン

駅徒歩1分のお洒落なフレンチレストラン。見た目も華やか、ボリュームも大満足のパーティープランは、多彩な大皿フレンチを取り分けるスタイルが大好評。南瓜や蓮根など、秋の美味しさがいっぱい詰まった、心も体もほっと温まる内容です。



オススメプラン 3,500円
<フリードリンク+1,500円>



お得なパーティープラン

①旬味と旨味満載フレンチサラダ ②フレンチ「じゃお」ロ「バスク風」③旬の魚介たっぷりフレンチベース漁業の街ブルターニュ風 ④お肉の三銃士!!新鮮チキン・柔らかポーク・熟成ビーフ食の都リヨン風 ⑤こんがり自慢のパンバスケッ ⑥本日のメロとくちデザート ※フリードリンクのウイスキーが期間限定で「12年」にグレードUP!

ランチメニューが11月中旬からリニューアル予定!!
詳細はHPをご覧ください。乞うご期待!!

【ディナー】一品料理500円〜
★選べる2品のディナーコース4,800円
選べる前菜+選べる主菜+付け合せ+焼き立てパン+
食後の飲み物+マドレーヌ
■グラスワイン500円〜 ■ボトルワイン3,000円〜

Brasserie 12plats

TEL.029-875-7741

ふらさ 特典 【ランチタイム限定】人数分 ワンドリンクサービス
●ご注文時にお声かけ下さい
有効期間+25年12月末日

やさしい料理 たのしいワイン
Brasserie 12plats (かた トラク)
つくば市吾妻1-5-7 ダイワロイ
ネットホテル1F 窓/11:30~15:
00 (L.O.14:00) 17:00~23:
00 (L.O.22:00) 休/無休
駐/周辺駐車場あり

その名の通り関東平野の夜景を一望できる宿

つくば市近郊はもちろん、天候によっては富士山やスカイツリーまで見渡すことのできる絶好の眺めを誇る宿。四季折々旬の特選素材を使った山海の美味を堪能できる宿泊と日帰りプランもご用意。隣接する筑波山温泉「つくば湯」は、自然との一体感を感じながら心静かに癒してくれる。



オススメコース 13,650円
<+2,100円で2時間飲み放題>



金土祝前日限定「お一人様1泊2食付13,650円コース」
旬の食材と職人の技が堪能できる全11品。

会席8,925円〜 2,100円追加で2時間飲み放題!!

<平日(日曜〜木曜)>
●8,925円コース(1泊2食付) 会席全8品
※日帰り宴会の場合、5,250円になります。
●10,500円コース(1泊2食付) 会席全10
※日帰り宴会の場合、6,300円になります。
<金曜土曜祝前日>
●11,650円コース(1泊2食付) 会席全10品
※日帰り宴会の場合、7,350円になります。
※150円の入浴税が別途かかります。※ご宿泊10名様以上より受付



筑波山温泉
彩香(さいか)の宿 一望
つくば市筑波64-2
10名様以上マイクロバスにて
無料送迎
※エリアはご相談ください

TEL.029-866-2222
ふらさ 特典 赤ワインor白ワインどちらかフルボトル1本サービス!
●他のサービスとの併用不可
●宴会時に1グループ1本サービス致します
有効期間+25年1月末日

忘新年会だけでなく、女子会、ママ会にもオススメ

つくばエリアのお店

P.16~19

言わずと知れた
イタリアンの人気店!!

ボリュームたっぷりの料理を気取らず食べられると主婦やOL層に人気。ランチだけでなく、低予算で楽しめる女子会やパーティはいかが?



イタリア料理
カプリチオーザ
つくば市下原376-2 駐/あり
営/平日11:30~22:30
(L.O.22:00) 年中無休
※土・日・祝日はランチbuffet
は行っておりません。

オススメプラン 2,500円
<飲み放題2H付+1,500円>



カプリチオーザ
パーティプラン(4名〜)
①前菜3品②サラダ③ピスタ
④ピッツァ⑤デザート
●サラダ・ピスタ・ピッツァは
数種類の中からお選び頂けます。
●2,000円・3,000円
のコースもご用意。
※イメージです。
ピッツァ・サラダ食べ放題ランチbuffet
平日 ランチbuffet.....1,200円
限定 デザート付.....1,550円
メインは全9種のスパゲッティの他、
ドリア、ライスコロッカから1つチョイス!

TEL.029-839-0177

ふらさ 特典 お会計10%OFF
●他券併用不可 ●ランチ・ディナー・コース
共に有効 ●1枚で1グループ有効
有効期間+25年12月末日

1年のメはのんびり贅沢に♪
極上のトラフグをコースで堪能!

落ち着いた空間で、境港直送の新鮮な魚介と美味しいお酒が楽しめる。と毎日のように通う常連客も多い人気店。



オススメプラン 5,250円
<飲み放題は別途ご相談下さい>



今年最後の贅沢なコース
(忘年会コース①)
①とらふぐの刺身
②地魚のしゃぶしゃぶ
③タラ(蟹)の黄金焼
④寿司
⑤海鮮かき揚げ
⑥例物 ⑦デザート
忘年会コース②6,300円/③7,875円/④9,975円
※飲み放題もあります。ご相談ください。お昼のご宴会も承ります。
★夜の1品料理473円〜 店主はフグの調理師免許
★平日ランチ 998円〜 を持ち、さばきたてのフグ
★土日ランチ1,500円〜 刺が味わえるのも魅力。

TEL.029-896-3766

ふらさ 特典 「ふらさ見た」でご予約の方にお刺身盛り合わせサービス
●4名様以上でご予約の方に限ります。
●忘年会コースのご予約に限りです。
有効期間+25年1月末日

九州横丁 九太郎 土浦店

P.14
も見てね



平日はお得な3時間飲み放題付
女子会プラン3,500円

本日のサラダ・海鮮カル
パッチョ・明太子出汁巻
玉子・フライドポテト・チ
キン南蛮・和牛もつ鍋(鶏
鍋でも可)・デザート(全7品)

ふらざ限定！予約特典

コースのもつ鍋・鶏鍋が時間内食べ放題になります！

Wassyoi!

P.15
も見てね



WASSYOI!
女子会コース

4~10名様で3,500円
にて承ります。内容は、
旬の満足おまかせメニ
ューとなります♪
詳しくはスタッフまで!!

ふらざ限定！予約特典

「ぶらざ見た」のご予約でデザートグレードUP♥

中国四川料理 甲子亭 【こうしてい】

P.15
も見てね



女子会コース
税込み 2,800円

16種野菜サラダ、上海
ガニとフカヒレのスー
プを始め、全6品。食後
にはなめらかアンニン豆腐
&おいしい中国茶付き。

ふらざ限定！予約特典

プレゼント贈呈!!デザートになるか中国菓子になるか...何が買えるかはお楽しみ♪



みつかっちった★

詳細は、
P.46ページをみてね!

「D-Pocket」P.31の
マスコットキャラクター
ディーボケ君

女子会・ママ会
のできるお店を
Pick up!



ふらざ限定！予約特典

←ここをチェック♪

「ぶらざ見た」でご予約頂くと、
本誌だけの限定特典が
受けられます!!

波の花

P.17
も見てね



1年頑張った自分へのご褒美コース5,250円

店内でさばいた新鮮なトラフグの刺身を始め、細部にまでこだわりが詰まった贅沢なコース。

ふらざ限定！予約特典

上記コースご予約で人数分ドリンクサービス

カプリチョーザ

P.17
も見てね

※イメージです。



おトクな女子会プラン

料理7品に90分飲み放題が付いて3,000円♪4名様以上で承ります！

ふらざ限定！予約特典

ぶらざ見たで予約するとデザートがグレードUP!!

季彩 かがり

P.19
も見てね



昼御膳(全6種)2,000円

メインを寿司、せいろ、海鮮丼、陶板、かに釜飯、鍋からお選び頂けます。

ふらざ限定！予約特典

お好きなソフトドリンク1杯サービス

かに料理 つくば甲羅本店

P.19
も見てね



ランチ時限定30食 レディース御膳1,659円

前菜プレート五種盛り / バングラタン / 揚物皿 / ミニちらし寿司 / お椀 / デザート三種盛り

ふらざ限定！予約特典

1グループ人数分ソフトドリンク1杯サービス!!

しゃぶ辰 [しゃぶたつ]

P.15
も見てね



ボリューム たっぷりコース

①しゃぶしゃぶ又はすき焼き(牛・豚) ②野菜盛り ③女将おススメの逸品料理 ④きしめん ●お祝いケーキなど持ち込み可!

ふらざ限定！予約特典

個室ご利用(8名〜)で飲み放題2H→3Hに延長

Modern Resort Wedding BELLE THE CLASS [ベル・ザ・クラス]

P.15
も見てね



ビュッフェスタイル&コーススタイル

人気のビュッフェスタイルとコーススタイルを、シーンに合わせてご利用いただけます。

ふらざ限定！予約特典

3名様分のランチ食事券プレゼント

串焼き・水炊き・一品 西の一

P.16
も見てね



女性コース 3,000円〜

ご予約頂いてからご用意するとしておきのメニューをご提供致します。お昼のママ会、女子会のご予約も承っております!

ふらざ限定！予約特典

ランチ時、+500円デザートプレートを人数分サービス♥

イタリア料理 イル クオーレ

P.16
も見てね



ぶらざ限定女子会プラン(3名様〜)

乾杯ドリンク、前菜、スープ、パスタ、メイン料理ドルチェ盛合せ、食後のドリンクが4,000円でゼーぶん楽しめる♥

ふらざ限定！予約特典

ドルチェ盛合せを1品プラス!

あつたか

らあめん

—— 特集 ——
最長で3ヶ月使えるクーポン付

ラーメン大高山



五衛門 谷田部店



らーめん元



我流食堂



麺魂 花畑本店



おび屋 つくば店



麺屋 正元



↓↓ お得なクーポンはこちら ↓↓

<p>募金クーポン ラーメン大高山 ※非公開</p> <p>何が起るかわからない お楽しみクーポン</p> <p>●食券と一緒に提示 ください。 ●1グループにつき1枚 のご利用となります。</p> <p>有効期限:26年11月末日</p>	<p>募金クーポン 五衛門 谷田部店 ☎029-838-5117</p> <p>焼き餃子 3個サービス!!</p> <p>●ラーメンご注文の方に限り ます●ご注文時にお渡し下 さい●他サービス券との併 用不可●1枚で人数分有効</p> <p>有効期限:26年1月末日</p>	<p>募金クーポン 麺屋 正元【まさげん】 ☎029-843-0755(代表)</p> <p>①小丼セット ②チャーシュー セット ③サラダセット ④トッピング いづれが無料!</p> <p>●他券併用不可 ●人数分有効 ●食券と一緒ににお渡し ください</p> <p>有効期限:26年1月末日</p>	<p>募金クーポン 麺魂 花畑本店 ☎029-879-0990</p> <p>味玉or 大盛無料</p> <p>●みそフェアサービス との併用不可●他サー ビスとの併用不可●1 枚で1グループ有効</p> <p>有効期限:26年1月末日</p>	<p>募金クーポン らーめん元【はじめ】 ☎029-821-9701</p> <p>トッピング1品 無料サービス!</p> <p>●ご注文時にお渡し下 さい ●1枚で4名様まで</p> <p>有効期限:25年12月末日</p>	<p>募金クーポン 面白潤らーめんおび屋 ☎029-864-3551</p> <p>赤柚子高菜 or味玉サービス</p> <p>●1枚で1グループまで有効 ●他サービスとの併用不可</p> <p>有効期限:25年12月末日</p>	<p>募金クーポン 我流食堂 ※非公開</p> <p>煮玉子トッピ ングサービス</p> <p>●1枚で2名様まで ●種類ご注文の方に限り</p> <p>有効期限:25年11月末日</p>
---	--	--	---	--	--	---

予約可 TAKEOUT 子連れ歓迎

焼肉専門店
(有) つくばチキン
☎0120-37-1029

つくば市谷田部3000 営/10:00~19:00 休/月曜
www.tsukuchiki.com tel.029-836-2864
★サラダ類1パック200円 ★ポテトサラダが人気!!

新鮮な国産合鴨肉
販売始めました★
【KAWAHEI】
【SUBEY】
【SUBEY】

焼き鳥全12種類、どれも自信を持っておすすめできます!! ※写真は2,000円のオードブル

年末の集まりなどに最適。

夕方には行列ができる程の老舗人気鶏肉専門店。鮮度・肉質にこだわり、レバー等の焼き鳥も臭みなし!備長炭で焼くので、火加減が一定し、皮パリッ・中ジュワッでジューシー!!

★国産合鴨肉ははじめました★
●合鴨ロース【100g】380円
●合鴨モモ【100g】280円
★ローストチキン丸焼【1羽】……1,500円
★スペシャルローストチキン【1羽】3,000円

予約可 TAKEOUT クーポンあり 子連れ歓迎

パン工房 ペシュ
☎029-886-3608(ひたち野うしく店)

【つくば大穂店】つくば市筑穂1-13-2
【ひたち野うしく店】牛久市ひたちの東5-8-4
休/水曜 営/7:00~19:30 駐/あり

元フレンチシェフが手掛ける他では味わえないパンの数々。ケーキのようなしっとりふわふわでプチギフトにしたいくなる看板商品"ペシュまる"や、新感覚・新食感の当店オリジナル"半熟ラスク"が人気!

●半熟ラスク(メープル・抹茶・ブルーベリー)…各380円
●ペシュまる(メープル・抹茶・ブルーベリー)…各370円(ハーフ)
毎日開催!約30種類のパンが100円均一!!
☆お出かけやランチに最適なセットメニューも充実しています!

個室あり 車庫あり クーポンあり 子連れ歓迎

焼肉たていし
☎029-836-8341

つくば市赤塚381-1 営/17:00~24:00 不定休
駐/あり ★東京の有名焼肉店で長年活躍してきた店主。店名は当時の初心を忘れないようにとの思いから。

カルビは全て奥毛和牛の最高ランクA4~A5ランクのみを使用。

10月OPEN!!ご夫婦2人で切り盛りしているアットホームな居心地のよい焼肉店。

カルビが自慢!
カルビ550円/月見カルビ690円
中落ちカルビ790円/上カルビ990円
カイノミカルビ1,200円
大判カルビ1,200円
特上カルビ1,500円

こちらもおススメ!
★厚切ヒレステーキ1,100円
★ホルモン各種590円~
★石焼ビビンバ(850円)

度々韓国に訪れるため、本場の味を熟知。多種多様なおかずでもてなす文化に感謝し、「自分がかされて嬉しいおもてなしを」との思いでお店のサービスにとり入れている。

ぷらざ募金クーポンは1枚10円

としてぷらざが回収し、東日本大震災の支援活動に従事する「日本赤十字社」へ寄付いたします。

募金クーポン
焼肉たていし
☎029-836-8341

何杯でもOK♪
生ビール半額!!

●3,000円以上お食事された方のみ

有効期限:25年11月末日

募金クーポン
パン工房Pêche
☎029-886-3608(ひたち野うしく店)

美味しいラスク
プレゼント♡

●商品お買い上げの方に限りです ●レジにてご提示下さい ●他券との併用不可

有効期限:25年11月末日

カード可 車庫あり 予約可 クーポンあり

焼肉赤牛 つくば本店
☎029-886-6629

つくば市研究学園D33街区2 休/無休 駐/あり
営/平日17:00~24:00(L.O.23:30)、土日祝11:00~24:00(L.O.23:30)★ランチあり(土日祝11:00~15:00)

★人気No.1 賢沢ランチ★

仕入れの基本は、生産者の顔が見える和牛・国産牛の一流質。銘柄和牛から厳選の国産牛まで、プロが厳選した目で品質を見極めます。

鍋はじめます! ランチ840円~
(11月中旬~)
★赤牛鍋714円~
(ピリ辛味噌仕立て)
★賢沢ランチ1,659円
赤牛カルビ/赤牛ロース/赤牛ハラミ/タン塩たれ/ごはん/わかめスープ/キムチ/サラダ

◆赤牛コース3,150円◆ ※前日までに要予約(4名様~)
ピリ辛味噌・赤牛サラダ・キムチ盛合せ・ナムル盛合せ・焼き野菜盛合せ・焼肉7種・ご飯又はハーフクックパ・アイスクリーム
●和牛リーズナブルコース4,200円 ●上質和牛コース5,250円
赤牛カルビ・ハラミ・ロース・牛タン塩 各819円

立新年会お店選びに便利な早見表P.13
おいしいラーメン店P.23

おいしいお店ガイド

予約可 貸切可 子連れ可 TAKEOUT クーポンあり

和のベーカリーカフェ
歳日和 (くらびより)
☎029-857-4118

つくば市金田38-1 駐/あり 休/月曜
営/10:00~18:00 2F[ランチ]11:00~14:30
●歴史ある蔵を改装した古民家ベーカリーカフェ。

11月限定販売!!
濃厚生チョコ"蔵"ロール
1本1,200円
(カットでの販売もご用意)
生地とクリームにベルギー産チョコを贅沢に使用し、やさしく、ふんわりと巻き上げました。濃厚だけど甘すぎない美味しさの中に、クルミのザクザク食感が絶妙!!キヤラメリゼされたナッツの香ばしさも

11月中旬から5X'masケーキの予約も開始予定!

予約可 カード可 車庫あり カウンターあり TAKEOUT 子連れ歓迎

ハワイアンダイニング
ハレイビア **En楽** (えんらく)
☎029-824-5775

土浦市西典綱7-40 休/水曜(日曜はディナーのみ営業)
営/昼11:30~14:00 夜17:00~25:00 駐/あり
●「En楽」で検索! ●スタンプカード10個でランチ1回無料!

南国のリゾート感漂う土浦の老舗ハワイアンでランチが復活!!

11月からスタートします!
日替わりランチセット
ALL580円

ロコモコ・カレー }メインを
パスタ・丼もの }1つ選択
全てサラダ・スープ・デザート・ドリンク付

●オーナー1人の為、半セルフスタイルにてご提供しております。ご協力お願い致します。

募金クーポン
歳日和
☎029-857-4118

焼き菓子
1つサービス

●テイクアウト商品1,000円以上お買い上げの方に限りです。

有効期限:25年11月末日

募金クーポン
焼肉赤牛 つくば本店
☎029-886-6629

ソフトドリンク
1杯サービス

●1グループ6名様まで
●クリームソーダは除く

有効期限:25年11月末日

募金クーポン
アルテリア ベーカリー
☎029-899-1056

500円以上お買い上げで、ラスク又はお好きなドリンクおひとつサービス!

●お会計時にご提示ください ●お一人様一枚まで

有効期限:25年11月末日

予約可 TAKEOUT

おいしいもろそば
arteria bakery [アルテリア ベーカリー]

クーポンあり
子連れ歓迎

029-899-1056

つくば市板2-39-1 ヴィラサンパティーク1F 駐/あり
営/平日8:30~19:00 土・日・祝日8:30~19:30
無休 www.meron-pan.com/

「知ってるお菓子」
お菓子好きのみなさん、
お菓子好きのみなさん、
お菓子好きのみなさん、

昨年メロンパン無料配布の様子。建物の裏側まで及ぶ大行列が！

外はカリカリのクッキー生地でサクとした歯ごたえ、中はふわふわモチモチ♪この食感は食べた人にしかわからない新触感のメロンパン!お店の入口からは焼き立ての甘い香りが漂い「はやく食べたい!」と気持ちが膨らみます。素材から焼き上げまでこだわっているから、冷めても美味しい。手みやげにしてお子様やご友人に幸せのお裾分けというのはいかがですか。

メロンパン...1個150円

約20種類のメロンパンやパイが並びます♡

1周年記念イベント11/23・24開催!!
23日はラスク無料 24日はメロンパン全品
大300円-150円 クロワッサン・シナモンロール
が150円-80円 が100円 パイ全品も150円!

おいしいお店ガイド

鉄板焼き、熟成牛の炭火焼と
イタリアワインの店

完全予約制レストラン

concept

「お客様1人1人のお顔を見ながら、その1人1人の為のおもてなしがしたい!」そんな思いから生まれた小さな隠れ家レストラン。メニューは「おまかせ5,500円コース」のみの完全予約制。炭火焼きと鉄板焼を取り入れた創作イタリア料理を、50種類以上のイタリアワインとともに楽しみいただけます。情緒ある“和”の落ち着いた空間で、ゆったり寛ぎながら、大人の時間を過ごせる。それが、炭焼伊太利屋(チャコールイタリアン)家(さかえ)です。

シェフ/チャンベリー・リオネル・デニス氏
イタリアのペルージャ出身。祖国のイタリアでレストランやホテル等で料理長を勤めた後、独立コンサルタントとして活躍。祖国イタリアの文化を広める為に来日し、この炭チャコールイタリアン家にシェフとして就任。

メニューの一例
先付け3品盛合わせ
しわしわ鉄板焼きイタリアンオムレツ完成
鉄板焼きシーザーサラダ
旬の食材を使った本日の「スタ」
熟成牛の炭火焼を中心としたメイン
自家製フランクフルトのムース
食後のお飲み物
※お中元やクリスマス等も異なります。
ワイン【グラス600円〜/ボトル1,300円〜】

tel.029-855-4020

完全予約制

つくば市ニの宮2-2-9 営/18:00~ 休/月曜日
※10歳未満のゲストのご飲食はお受けいたしかねます。

赤十字にここに健康教室を開催!

日本赤十字社福島県支部は、震災及び原発事故により仮設住宅で不自由な生活を送られている方を対象に、生活不活発病(*)の予防や、地域のコミュニティづくりのため、福島県内の各地で健康教室を開催しています。この健康教室では毛布を使ったガウンやホットタオルの作り方といった健康維持のための知識を学び、ストレッチ体操やレクリエーション、生け花などで楽しい時間を過ごすことができます。

(*)「動かない」(生活が不活発な)状態が続くことにより、心身の機能が低下して、「動けなくなる」こと



ぷらざクーポンから赤十字募金へ
忘れない、という支援。

会ったことのない、でも、同じ空の下生きる人たちがいる。彼らのために、ここにいることはごく僅か。それでも、どんなに微力でも、「できること」を身の丈で続けていく人がたくさんいたらそれは大きな力になる。

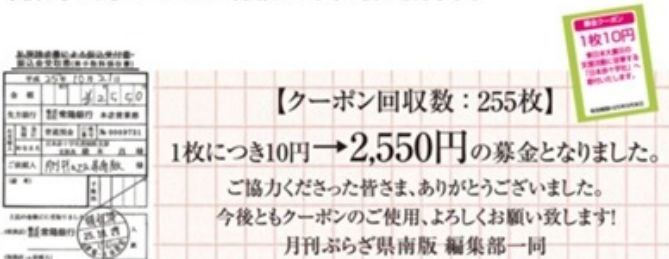
ぷらざでは、これからもクーポン1枚あたり10円を被災地で救護・支援活動に従事している「日本赤十字社」へ寄付する活動を継続してまいります。

大切なのは、記憶を風化させないこと。
今後ともぷらざクーポンのご利用、よろしくお願ひ致します。

【クーポン回収数：255枚】

1枚につき10円→2,550円の募金となりました。

ご協力くださった皆さま、ありがとうございました。
今後ともクーポンのご使用、よろしくお願ひ致します!
月刊ぷらざ県南版 編集部一同





災害から家とあなたを守る
火災保険

「建物」と「家財」の保険は別。家財も守られていますか？
「地震保険」も加入していますか？

保険の賢い、比較と選択。

備える	貯める	殖やす
比較	選択	安心
生命保険	損害保険	

保険無料相談実施中!

死亡保障・医療・がん・年金・学資…保険見直しで
「相談に来てよかった」という声を
たくさん頂いております。
「知らない」ことで、損をする場合が
本当に多い保険。
とにかく比較・検討してみてください。
35社の中から、商品をお選び致します。



現在の保険証をお持ち頂けますとスムーズに診断できます。

保険の見直し相談(無料)でご来店のお客様に



**T-POINT 100ポイント
プレゼント!**
ご相談の予約で
T-POINT 2倍(200ポイント)!!

西武筑波店



tel.029-861-7433
つくば市吾妻1-7-1西武筑波6F
営/10:00~20:00 駐車場3時間無料サービス
<http://www.hokenichiban.com/>

イーアスつくば店



tel.029-868-7225
つくば市研究学園C50街区1
イーアスつくば3F
営/10:00~21:00 駐車場無料
<http://www.hoken-chochiku-navi.com/>

保険貯蓄ナビ Nexus



OPEN!
tel.029-896-8020
つくば市研究学園C50街区1
イーアスつくば1F×ディカルコート
営/10:00~20:00 駐車場無料
<http://www.tsukuba-seminar.jp>

住宅ローン資産形成・相続のご相談

保険貯蓄ナビ

検索



2013
住まいの特集

第8回

4～10月開催分満員御礼!

大好評につき追加開催決定!

契約前に知っておきたいことが分かる
後悔しないための賢い家づくり勉強会

満足度
93%

昨年(2019年)は全国で1600人の方が参加され、93%の方が「購入前に聞いてよかった!」とお答えになった大好評の勉強会です。

その家づくり
ちょっと待った!

どのような家作りを行うかで、「住み心地」、「光熱費などのランニングコスト」、「将来的な家の価値」、「建築コスト」などには大きな差が生じます。契約前のちょっとした知識で、結果的に、何百万円もの差が生まれることもあるのです。この勉強会では、家作りをお考えの皆さまに、後悔しない家作りを行うための重要ポイントや、住宅会社を選ぶための判断基準(モノサシ)をお伝えしたいと思います。私の予算では、おしゃれで、性能抜群の家は難しい...そう思っている方にこそ、ご参加頂きたい勉強会です。是非、お気軽にお申し込み下さい。

12/1日

事前予約制 先着 20組様
参加費: 無料

14:00～16:00 (13:30開場)
会場: つくば国際会議場 201B 号室
住所: 茨城県つくば市竹園 2-20-3
※お申込受付後詳細なご案内をお送りします。



講師紹介
中山 史章
(住宅コンサルタント)

早稲田大学卒業後、大手経営コンサルティング会社で大手ハウスメーカーから中小工務店まで様々な住宅会社を手掛ける。現在経験を活かし、全国各地で住宅購入者向けのセミナーを開催。住宅会社の表も裏も見てきたので、「少し知るだけで家計への負担が劇的に軽くなる。家を建てる前に知っておきたい知恵」をご紹介します。建築計画が数年先という方も、是非学びに来てください。

- セミナー内容一部抜粋
- 消費税が段階的に引き上げられていく中で、最適な建築時期とは?
 - 住宅ローン減税、住まい給付金...あなたにとって最も得する購入時期は?
 - ハウスメーカーの住宅はなぜ高いのか?
 - 3割引で住宅を取得する方法とは?
 - 性能を下げずに価格を下げる方法とは?
 - 使い勝手の悪い素人プランの見分け方とは?
 - 建築家のデザイナーズ住宅を安く建てるための方法とは?
 - 建てた十年後に後悔しないための事前チェックポイントとは?
 - 住宅の一部がインターネット注文できるとしたらいくら安くなる?
 - マイホーム購入のタイミング、あなたにとって最適な時期は?

- パパママも安心のキッズルーム完備
 - 駐車場無料券あり
 - 説明会後の個別相談あり
- ※限定3組事前受付

お申込はお電話またはHPより
0120-856-858

アールプラスハウス しく 検索
http://www.ecoreal.co.jp
共催 株式会社リアルウッド
茨城県牛久市ひたち野原1-24-1(ひたち野うしく店)

参加者特典
・東京丸善書店ビジネス書ランキング1位
「資産価値の高い家づくり 22の知識」
・「建築家と賢く建てる高性能な家づくり」DVD
主催 ■ ハイアス・アンド・カンパニー株式会社 東京都港区白金台3-2-10白金ビル6F
ハイアス&カンパニーは個人は住宅・不動産を納得し安心して後えるようにするとともに、個人の不動産資産の価値を最大限に引き出すことを理念として、住宅関連商品、不動産サービス等を開発・展開している会社です。個人の最大の資産は住宅です。その価値が30年で「ゼロ」になってしまう家ではなく、「資産価値を維持できる家」を多くの方に手にしていただきたいと考えております。

注文住宅 Sturdy Style
完成見学会
11/2 3 4 日 13:00～18:00
詳しい内容は表紙裏へ▶

スターディスタイル 一級建築士事務所 SS-2nd
千葉県柏市あけぼの3-2-5 TEL: 04-7142-7570

ラ ヴィング
LA VING
1カ所で3つの異なるモデルを体感出来る
県内最大級の住宅ショールーム

自然素材とデザインにこだわった住まいの提案
間取り 土地探し 資金相談
家づくりのご相談無料で承ります

求人募集
住宅営業・施工管理
一緒に成長していく正社員を募集しています。
創業30年以上・無借金安定営業
詳しくはお問合せください

ラ ヴィング
LA VING つくば
☎029-861-0205
茨城県つくば市研究学園 D33 街区 11 区画
営業時間 9:00～18:00 / 定休日 水曜日・第2・4木曜日

DREAM HOME FUJITA
オーダーメイドの注文住宅
完全オリジナル自由設計
+ 充実の標準装備

システムキッチン(カップボード付)・システムバス(暖房乾燥換気システム付)・洗面化粧台・トイレ・全室カーテン・全室照明・親子玄関・エアコン4台・大型玄関収納・玄関磁気タイル・電動シャッター2ヶ所

+ ワンランク上の高性能
耐震性に優れた2×4工法・耐火性に優れた50mmヘーベルライト・次世代省エネルギー基準クリア 発泡断熱材工法・アルミ樹脂複合サッシ Low-E複層ガラス・高強度強耐久 軽量屋根材Y-15・熱交換式24時間換気システム

↓
ドリームホームフジタ
研究学園モデルハウスで待ってるよ!
詳細は49ページをご覧ください。



募金クーポン
美容室 茶々〜ちゃちゃ〜
☎029-886-3535
ぶらざ掲載価格にてご提供
●ご利用は初めての方に限りです

募金クーポン
pure green
☎029-846-4525
ホームケア商品1ヶ月分プレゼント
●エコ会員(無料)に新規ご入会の方に限りです。
●2万円相当の商品です。

I ♥ LOHAS

冬のぬくぬく デイキャンプ

お席レンタルorBBQセットコース

“太陽の恵みをいっぱいにするガラスハウスがフィールド”

フオンテーヌの森ダイニングガーデン(BBQエリア)は、冬の間会場をガラスハウスGardenSquare(つくば市吉瀬187)に移してぬくぬく営業します。お席のみ利用はもちろん、セットメニューも冬ならではのメニューを加え皆さまのご利用をお待ちしております。人気の薪ストーブ体験や屋内広場でのレクもお楽しみいただけます。

薪 づくりイベント

ワークシヨップ、アトラクション、クラフト、ゲストトーク、他

薪配達受付

ゲスト:イェルカ・ワインさん、他
イェルカ・ワインさん制作

- 日時 11/30(土曜日)10:00~15:00
- 会場 Garden Square つくば市吉瀬187
- 参加申込 TEL 029-857-2468 メールinfo@rural.gr.jp
- 参加対象 薪ストーブユーザー及び予定者
- 参加費 大人800円 子供500円/ワンチ各

里の自然村 **ふるさと吉瀬**
フオンテーヌの森
 TEL029-857-2468
 URL: www.rural.gr.jp

natural hair pure green(ビュアグリーン)

天然水使用の保湿剤。アトピーやお肌が弱い方でも安心してご利用いただけます。さらさらのテクニカルジェルが乾燥肌を潤し、保湿効果も抜群です!!

バックの上から温めた天然水をたっぷりかけます。

オーガニックのハンドクリームでこの爽やかな香りを残します。

2児の母・大手エステティシャンの母・大手エステティシャンの母・大手エステティシャンの母

「化学製品による肌へのダメージを知らず、サロンで使用する製品の人体への影響を考えると、自然な成分の化粧品が、肌にとって一番いい」とおっしゃる。

TEL.029-846-4525

つくば市牧園1-18 営/9:30~18:30 エステ最終受付15:30
休/火曜日、第2・3月曜日 ★日祝、土(月2回)はエステメニューはお休み
http://www.p-green.biz ★パーマやカラーで育毛・発毛にも効果絶大!!
|予約可|カード可|子供歓迎|

浸透力抜群の天然水使用。この保湿力はすごい!

「人にも環境にも優しい」がコンセプトの美容室にエステメニューが誕生!!施術に使用する特殊な天然水は、体内にある“水”にとても近い成分のため、皮膚からぐんぐん吸収され、細胞を活性化。みずみずしく潤いのある肌に生まれ変わります。

★フェイシャルトリートメント(60分) 6,000円→初回お試し3,000円
(クレンジングと顔からデコルテまでのトリートメントパック)

●ハーフボディトリートメント(30分)5,000円
(お腹と背中の上半身または、脚先から大腿部の高程)

●フルボディトリートメント(60分)10,000円
(背中・脚全体・胸・デコルテの全身)

●スペシャルトリートメント(120分)15,000円
(フェイシャル+フルボディのコース)

Pure green エステの3つの約束

1. 施術時間、施術内容、施術料金を先にご提示致します。
2. エステのコース販売は致しません。
3. ホームケア商品のご提案はさせて頂きませんが、押し売りは一切致しません。

〒305-0846 茨城県つくば市吉瀬187-1
TEL 029-857-2468
FAX 029-857-2469
営業時間 10:00~19:00
休 日 月曜日
駐車場 あり
予約可 | カード可 | 子供歓迎



美容室 茶々〜ちゃちゃ〜

クーポンあり

ピーワン頭皮洗浄
で頭皮からエイジングケア
頭皮の血流を促進、リンパの流れを整え、シワ、たるみを解消します。皮脂のつまりを除去し、抜け毛・薄毛・白髪予防にも効果大!髪はツヤツヤ&顔までスッキリ。

ピーワン頭皮洗浄(30分コース) 9,800円→4,900円
デトックスシャンプー 1,500円→500円(クーポン)

TEL.029-886-3535

つくば市館野101-2 休/火曜日 営/9:00~19:00
(最終受付要相談) 駐/あり
|予約可|子供歓迎|

ロハスとは・・・

LOHAS= Lifestyles of Health and Sustainability」の頭文字をとった略語。健康と環境、持続可能な社会生活を心がける生活スタイルのことを言います。

※一般的には、健康や癒し・環境やエコに関連した商品やサービスを総称してロハス。

そんな「ロハス」の考え方を大切に、ピーワンをはじめ環境に良いナチュラルなパーソナルケア製品を使用している美容室、環境にやさしいライフスタイルを提案しているキャンプ場をご紹介します!

自分は勿論、家族や親しい人の健康の為に、
「ロハス」を取り入れた生活を。

完全予約制

NEWS

保険貯蓄ナビ Nexus[ネクサス]

☎029-896-8020

つくば市研究学園C50街区1
イースつくば1Fメディカルコート内(社クリニック・ツルハドラッグ隣)
営業/10:00~20:00 年中無休 http://www.tsukuba-sodan.com



医療保険やがん保険を含めた生命保険は、社会政策上の観点から「生命保険料控除」という所得控除が認められています。

貯蓄性があるから控除は認めないという事実はないので、税の軽減を受けながら資産形成をしていくという考えもできなくはありません。とはいえ、自分での程度メリットがあるか計算するのは手間がかかるもの。

皆様のお手元には「生命保険料控除証明書」という書類が届いているかと思えます。加入している保険にどの程度税額の特典があるのか知りたいたい。

ぜひ、一度気軽に相談してみてください。

○イースポイントプレゼント
相談で来店の方に100ポイントプレゼント!
事前予約でポイント2倍(200ポイント)!
HPからも予約可能。ぜひご利用ください。



●ご相談内容・資産形成・資産運用・相続・生前贈与・遺言・成年後見制度・事業承継・助成金活用・住宅ローン・ライフプラン・生命保険・損害保険●各種セミナーの開催

●はじめませんか老後の備え!!
公的年金だけで老後の生活に必要なとされる生活費を賄うことは簡単ではありません。そこで、「個人年金保険」の必要性がのびと高まってきています。

まだ働けるうちから、老後の生活を見越した生活設計を立て、公的年金では不足するであろう部分を個人年金保険で補う。ほんの少しだけでも個人年金保険に入っておけば、それは保険機能のある積立預金のようなものです。すこく安心です。ぜひ、一度気軽に相談してみてください。

増税の時代…。「生命保険料控除」を知らないとい損する?

つくば 「慢性副鼻腔炎(蓄膿症)」の日帰り手術専門

鼻の日帰り手術専門クリニック 花クリニック南大通り

☎029(863)3561 http://1187clinic.jp

つくば市竹園2-18-2 駐/あり
診療/8:30~17:30 午前中は手術、午後外来となります。
※完全予約制です。お電話でご予約ください。
休診/木曜・日曜・祝日



アロマ・緑・BGM等、リラックスした状態でお待ち頂けるように配慮しています。

横山 和剛先生

医学博士。東京医科歯科大学医学部卒業。
土浦協同病院にて耳鼻咽喉科長を務め、2000年に当院を開院し現在に至る。

副鼻腔炎(蓄膿症)の様々な症状
今年も天候が不安定で、風邪を引いている方も多く見られます。鼻づまりや、鼻水(ときに粘液や膿)もがどにでも回り、痰が出て話にくい、等の症状は「後鼻漏(こうびろう)」といいます。
慢性副鼻腔炎(蓄膿症)の様に炎症が奥の方まで広がり、粘り強いネバネバ状の粘液や膿になると、鼻をかんでも出てきにくく、鼻の奥から口の中やノドに回ってきます。細菌を含んだ粘液が、眼頭や頬に回ると、副鼻腔炎、眼頭炎を併発したり、気管支炎や喘息の悪化に繋がります。

化にもつながります。経過が長くなること、鼻の治療だけでは治りにくくなることがありますので、注意が必要で経過が長い、内服や、通院治療をしても良くならない、何度も再発する場合は、レントゲンや内視鏡検査で副鼻腔炎の形態や炎症の範囲を確認し、手術を検討します。
麻酔での日帰り手術も可能で、心臓疾患(高血圧、不整脈)、呼吸器疾患(喘息、睡眠時無呼吸症、脳血管障害等)のある方は、担当の先生に相談の上、検査します。

ふらざのおすすめる生活便利帳



クーポンあり

カード型

NEWS

公益財団法人筑波メディカルセンター 健康増進センターACT

☎029-856-3525

つくば市天久保1-2 つくば総合健診センター4F 駐/あり
営業/平日8:00~22:00(受付21:00迄)
土日祝10:00~18:00(受付17:00迄) 休/第2・4火、年末年始、夏季休暇日



医師・管理栄養士・トレーナー・保健師が常駐し医師と連携している施設だから安心してトレーニングができます。

★秋の入会キャンペーン★

<p>体調に不安のある方 メディカルA・Bコース 入会金50%OFF!!</p> <p><Aコース>通常73,500円→36,750円 ・1日人間ドッグ(年1回無料で受診可) ・動脈硬化精密セット(初回のみ無料) ・パーソナルストレッチorマッサージ(年12回)</p> <p><Bコース>通常31,500円→15,750円 ・入会時にメディカルチェック(身体測定・血液検査・心電図検査) ・入会6ヶ月後に血液検査 ・パーソナルストレッチorマッサージ(年6回)</p>	<p>目的に合わせて運動したい方 一般コース 入会金100%OFF!</p> <p>個人通常21,000円→0円 家族通常31,500円→0円 週末通常10,500円→0円 平日通常10,500円→0円</p> <p>●キャンペーン中● 1回無料体験実施中 お試しシッター券2枚プレゼント</p>
---	--



スポーツの秋!11月30日まで入会キャンペーン開催中!!
健康運動指導士が親切で的確なアドバイスをしてくれます。

広々とした明るいトレーニングルームで健康運動指導士の指導の下で、アドバイスを受けることができます。年齢や健康状態などに合わせたオリジナルプログラムを作成してくれるので、初めから利用する方にも安心。

クーポン 1枚10円

東日本大震災の支援活動に従事する「日本赤十字社」へ寄付いたします。

詳細はP.00を見て下さい

専金クーポン
健康増進センターACT
☎029-856-3525

施設体験1回サービス
体験後に入会の方は
会員登録料無料

●初めての方に限ります。
●他のサービスとの併用不可

有効期限:25年11月末日

募金クーポン
ダスキントウグリーン観音台店
0120-018-028

季節のお手入れ
1回お返し
3,150円
(50坪平均)

●初めての方に限ります。
●他のサービスとの併用不可

有効期限+25年11月末日

募金クーポン
英才学院つくば竹園校
029-852-3153

体験授業 無料

●初めての方に限ります。
●他のサービスとの併用不可

有効期限+25年11月末日

募金クーポン
プリモLeptonつくば教室
029-886-9139

入会金 1,050円オフ!!

●1枚でお1人様利用可能

有効期限+25年11月末日

募金クーポン
買取専門店 おたからや
029-875-8081

査定5%アップ & 貴金属10%アップ

●1枚で1回

有効期限+25年11月末日

募金クーポン
D-pocket
029-858-5319

ご利用料金から 200円OFF!!

●お1人様1回限り
●他のサービスとの併用OK

有効期限+25年11月末日

クーポン 1枚10円

東日本大震災の支援活動に従事する「日本赤十字社」へ寄付いたします。

詳細はP.25を見て下さい

クーポンあり

プリモLeptonつくば教室
029-886-9139

つくば市研究学園C42街区102階
受/10:00~18:00 休/水・木・日
http://primo-t.com/lepton

確実に英語力を身につけたいお子様向けの英語教室

個々のレベルに合わせた自立式学習システムです。

小学1~6年生を対象にした、JET・TOEIC・TOEFLでハイスコアを目指す英語教室「Lepton」が、つくばに開講! 4つの技能「聞く・話す・読む・書く」をバランス良く学べます。英語初心者歓迎。

無料体験レッスン受付中!
無料体験レッスンをお受けいただいた方に、レプトンファイルをプレゼント
※数量限定。無くなり次第終了。

クーポンあり

小中高生の個別指導
英才学院つくば竹園校
029-852-3153

つくば市竹園2-6-2筑波ロイヤルハイム102
受付/13:00~21:00 休/日曜
「英才学院 つくば」で検索

定期テストからセンター試験対策まで幅広く指導!

マンツーマンから少人数まで、一人ひとりの学力・目標に合わせて苦手科目に的を絞り集中的に個別指導(小学生から高校生まで)。さらに上を目指す人、基礎力が不安な人も丁寧に指導。

講師はすべて医学部生
医学部・難関校合格の必勝法を指導

クーポンあり

ダスキントウグリーン 観音台店
0120-018-028

つくば市観音台1-36-2
ご連絡いただければスタッフが伺います。
http://tg.duskin.jp/

●虫が多くて困る
●花が咲かない
●葉が鮮やかでない
●枯れてしまおう
●庭の手入れをする人がいない
●雑草取りが面倒

直接根に届くように肥料を与えて、植物の生長を促進し、葉の緑を濃くしてストレスに対する抵抗力をつける事が大切。樹木の成長に重要なメンテナンスは経験豊富なプロに相談しましょう!

「おらざ見ました」で1回お試し(50坪平均)
5,775円→3,150円～ お庭・芝生の無料診断付き!
庭木の育て方などアドバイス致します。
●料定……10,500円～

秋の肥料やりで健康的な庭木にして春の開花を迎えましょう!

D-pocket
つくば店 店長 天貝さん
にお聞きしました!

恋に悩んだとき…
おすすめの漫画は?

①「ファンタジー」
御徒町編/エフコミック

なんと45歳の恋物語! 主人公は人の心が読めてしまう超能力少女です。「自分は人と違う」「今の自分に自信が持てない」そんな感情がすべて歌って飛ぶほどに人を愛する素晴らしい恋が詰まった短編です。恋に後ろ向きな時にオススメ!

②「喰う寝るふたり住むふたり」
日暮キノコ/ゼノンコミックス

同棲アラサーカップルの日常を、男女それぞれの視点から描いたお話。同じ日の出来事を別視点の別語として読めるのが新鮮! 独りよがりな思い込みで起こるケンカも、これを読んだら解消しちゃうかも!?

クーポンあり
子連れ歓迎
読者プレゼント

デーポケット
漫画喫茶 D-pocket つくば店
029-858-5319

つくば市妻木734-4 営/10:00~24:00 駐/あり
★HPで蔵書検索可能★スタッフお助めのマンガ無料★HPも必見!!【デーポケット つくば】で検索!!

読みたい漫画が揃う!!コミック蔵書数地域NO.1の5万5千冊以上!

★平日パック4時間780円
★学生証の提示で200円特!
★初めの1時間400円、以降10分毎に40円

★フリードリンク飲み放題
★お菓子、PC、ゲーム等の販売あり
★光ファイバの無線LANが無料

★木曜日はレディースデー
★最大14時間1,600円
★6時間以上のご滞在で定額1,600円に自動切り替え!

★お菓子、PC、ゲーム等の販売あり
★フリードリンク飲み放題
★お菓子、PC、ゲーム等の販売あり
★光ファイバの無線LANが無料

クーポンあり

買取専門店
おたからや
029-875-8081

土浦市大和町7-26 土浦駅西口3分大塚生花店がある交差点角 営/10:00~18:00
休/水曜日 ●店頭・郵送・出張買取OK!

●金銀品 ●ブランド品 ●古銭 ●刀剣
●骨董品 ●ロレックス ●金券(商品券)
●その他応相談 切れたネックレス・片方だけのピアス・壊れた指輪もOK!

売らないで置いておくのはもったいない!買取専門店だから高価現金買取!

家に眠っているもの、探してみよう

切手 一番多い買取は切手。まとめて100万円以上の買取になることも。

金貨 他店で買取が難しい金貨もOK! 1万円・5万円金貨等。
プレミアム付きます!

【ソル ヘアデザイン】
SOL HAIR DESIGN

ブラウンを基調とした
落ち着いた雰囲気を感じる店内



世界でも高く評価され、エコサート認定の天然オーガニック製品「オリオセタ」を使用。効果を実感してもらいたいと、今なら無料でサンプルプレゼント。

美容歴10年以上のオーナー。エレガントからカジュアルまで幅広いスタイリングを得意とし、女性だけでなく男性も安心して髪を委ねられます。スペイン語で「太陽」という意味の店名。常に人々を照らし続けていきたいとお客様への思いが詰まったサロンです。

●カット.....4,200円~**3,780円**
●カラー.....4,200円~**3,780円**
●パーマ.....5,250円~**4,725円**
●縮毛矯正12,600円~**11,340円**
●トリートメント2,730円~**2,457円**

クーポン
持参で
全メニュー
10%OFF

029-875-5666

つくば市研究学園D14街区
8番地D-14 201
営/平日10:00~19:30(受付)
土日祝10:00~18:30(受付)
休/火曜日・第1,3月曜日 駐/あり

【エイチ ヘアデザイン】
h Hair Design

おもちゃやゲームが揃った
キッズスペースを完備。
お子様連れも安心。



忙しい女性たちに配慮した、きめ細かい心遣いが魅力のサロン

「女性にカフェのように寛いでほしい」とオーナーがこだわった、癒しの店内。

日ごろの疲れを忘れさせてくれる穏やかなムードのサロン。個々の細かいオーダーにもしっかり応え、その人に合ったスタイルを実現。幼稚園やスイミングスクールにお子様預けてからすぐ来店できるよここと朝時~営業。

●カット.....3,800円~**3,040円**
●キッズカット.....1,900円~**1,520円**
●カット+カラー7,500円~**6,000円**
●カット+パーマ7,500円~**6,000円**
●縮毛矯正...10,000円~**8,000円**

029-886-8271

つくば市東光台3-1-18-B
営/9:00~20:00
休/火曜日 駐/あり
★詳しくは、
[hヘアデザイン つくば]で検索

Health & Beauty

ヘアサロンP.32~
美容と健康P.37~



029-875-5666

ぶらざ募金
クーポンは
1枚10円

としてぶらざが回収し、
東日本大震災の
支援活動に従事する
「日本赤十字社」へ
寄付いたします。

募金クーポン
h Hair Design
☎029-886-8271

全メニュー
20%オフ

●1枚で友達・家族OK
●予約時に「ぶらざ見た」とお伝えください

有効期間:25年11月末日

募金クーポン
SOL HAIR DESIGN
☎029-875-5666

ぶらざ掲載
価格にてご提供

●新規のお客様に限り
ます ●予約時に「ぶらざ見た」とお伝えください

有効期間:25年11月末日

あなたは本物の美容師に会った事がありますか

K-JET GIRL
K-HAIR NEXT

成人式・卒業式
ご予約承り中

029-851-3623
つくば市倉掛835-1
【営業時間】9:00~19:00
【定休日】毎週火曜・第3月曜
【駐車場】あり

029-864-3757
つくば市筑穂1-16-1 NTビル101
【営業時間】9:30~19:30
【定休日】毎週火曜・第3月曜
【駐車場】あり

2店舗共通メニュー

【カット&ブロー】
・大人.....3,800円
・大学生.....3,300円
・高校生.....3,000円
・小・中学生.....2,800円
・幼児.....2,500円

【カラーカット&ブロー】
・ショート...8,500円~

【パーマカット&ブロー】
・ショート...8,500円~

【縮毛矯正カット&ブロー】
・ショート 15,000円~

・一般着付 10,000円~
・浴衣着付...2,500円
・まつげパーマ 3,000円
・まつげエクステつけ放題
.....3,500円

クーポン
K-JET GIRL/K-HAIR NEXT
全技術料金 10%off
※山田唯一のみ対象外

募金クーポン
Shine
☎029-855-8806

新規の方は全メニュー20%OFF、既存の方はぶらざ掲載価格にてご提供

- 1枚でお友達もOK
- ご来店時にクーポンをご持参ください
- 他のサービス券との併用不可

有効期限▶25年11月末日

募金クーポン
GARNET
☎029-855-6665

ぶらざ掲載価格にてご奉仕!! (新規の方限定)

- 1枚でお1人様まで
- 他のサービス券との併用不可
- 男性も可

有効期限▶25年11月末日

募金クーポン
Oasis Beauty
☎029-875-9907

【16時以降】(ロング料金別) カット+カラー+トリートメント(2,000円追加) 6,915円~8,300円

- 新規の方以外でも可

有効期限▶25年11月末日

募金クーポン
arch+
☎029-875-3294

平日限定! ぶらざ掲載価格にてご提供! (3,000円分) サービス

有効期限▶25年12月末日

募金クーポン
Style Creator
☎029-826-8060

掲載価格でご提供! セットメニュー 500円引き

- 新規な会員共にご利用可
- セットメニューはHPからもご購入頂けます

有効期限▶25年11月末日

募金クーポン
理容室Hair Resort Zephyr
☎029-860-3167

ぶらざ掲載価格にてご提供!!

- 必ずぶらざクーポンをご持参下さい
- 1枚でお1人様まで有効
- 他のサービス券との併用不可

有効期限▶25年11月末日

つくば 予約優先制 | 男性歓迎 | 当日可 | **クーポンあり** 手渡し歓迎

【オアシス ビューティー】
Oasis Beauty

新規OPEN!! 最新デジタルパーママテキア導入! 短時間でダメージレスを実現。お手入れも簡単♪秋のイメージに是非!

最新デジタルパーママテキア導入! 短時間でダメージレスを実現。お手入れも簡単♪秋のイメージに是非!

最新デジタルパーママテキア導入! 短時間でダメージレスを実現。お手入れも簡単♪秋のイメージに是非!

無料託児所完備!! 子育て中のママ必見のサロン

●カット(シャンプー別添)525円 **1,890円** (指名料525円)
●カラー **2,940円** ~ ※ミディアム、ロング料金あり
●最新のデジタルパーママテキア (カット付) **10,500円**

リラクゼーション ☆内服のおしゃれにリフレクソロジー30分メニュー **2,100円**
初回限定 **20%OFF** ☆全身をほくすボディケア40分 **3,675円** → **2,940円**
※お疲れの具合に合わせて時間設定が可能

・naturalまつ毛カール **2,100円**
・最新アートメイク各種 お問い合わせください

oasis beautyはつくば市内の皮膚科専門クリニック提携サロンです。安心してご利用ご相談下さい。

最新アートメイク各種 お問い合わせください

保育士在任の無料キッズスペースあり。0歳~OK。

☎029-875-9907

つくば市松代1-12-11 駐/あり 9:00~19:00(日祝は17:00まで) 休/無休(盆、正月休み有)
●リラクゼーションのみのご利用も可能です。

つくば 予約可 | 男性可 | **クーポンあり** 手渡し歓迎

GARNET 【ガーネット】

Debig Cut-デジックカット

Before After

大勢のスタッフに囲まれるのが苦手な方。小規模サロンでお寛ぎください。

●*●* 個人だ髪に最適! オススメメニュー ●*●*
カット+保湿トリートメント 6,000円
デジックカット+保湿トリートメント 7,000円
カット 4,000円~3,600円
デジックカット 6,000円~5,000円
パーマ5,000円~ **4,500円** カラー4,000円~ **3,600円**
髪毛矯正 7,000円~ **6,300円**
セットメニュー (デジックカットは以下*)
*コラーゲンカラー+保湿トリートメント 16,000円~ **9,000円**
*コラーゲンパーマ+保湿トリートメント 17,000円~ **10,000円**
*コラーゲン髪毛矯正+保湿トリートメント 19,000円~ **12,000円**
*コラーゲンカラー+保湿トリートメント 19,000円~ **12,000円**
*コラーゲンパーマ+保湿トリートメント 19,000円~ **12,000円**
*コラーゲン髪毛矯正+保湿トリートメント 19,000円~ **12,000円**

☎029-855-6665

つくば市吾妻3-8-11 休/火曜 9:00~20:00(時間外相談) 駐/あり 【デジックカット】生え癖や広がり等、髪の悩みを薬剤を使わず、長さも変えずに解決します。

つくば 予約可 | カード可 | 予約優先制 | 男性歓迎 | **クーポンあり**

Shine {シャイン}

新しく女性スタイリストが入店! 女性希望の方もOK!

100%植物(天然由来成分)の「ジョンマスターオーガニック」取扱店。髪質を考慮した薬剤選びをするので、ダメージを最小限に抑えられます。

二の宮に拡大移転OPEN! 青山・表参道のサロンで10年以上活躍、モデルや女優も多数担当したスタイリストが在籍。好みや年代に合わせ、あなたの「なりたい」を叶えます。

●*●* 灰黒染み入キャンペーン ●*●* 1,050円~無料!
ヘッドスパ ●クイック 1,570円~ **1,420円**
●オーガニック4,200円~ **3,780円**
●カットS 820 4,720円~ **4,250円**
●パーマ6,820円~ **6,140円** ●カラー6,820円~ **6,140円**
●オーガニックカットパーマ 11,550円~ **10,400円**
●NEW! キラキラトリートメント 4,200円~ **3,780円**
●ハーブグロスカラー 7,350円~ **6,810円**

☎029-855-8806

つくば市二の宮2-12-14 1F 9:00~20:00(カット+カラー) 18:30 カット19:00まで受付) 日祝9:00~19:00 休/月曜(祝日営業) 新卒者募集中!

つくば 予約可 | 予約優先制 | カード可 | 男性歓迎 | 子連れ可 | **クーポンあり**

理容室Hair Resort
Zephyr {ゼファー}

癒しの時間に大満足! ワンランク上のサロン体験ができる

男らしさ、あなただけの「似合わせ」を実現しませんか? 日頃お仕事で疲れた心と身体への癒しには、ヘッドスパを愛用する方多数!

新規のお客様限定 全メニュー20%OFF

●カット(シェービング+シャンプー込) **4,200円** → **3,780円** (10%OFF)
●カット&カラー **8,400円** → **7,560円** (10%OFF)
●カット&パーマ **8,400円** → **7,560円** (10%OFF)
●髪毛矯正 **10,290円** → **8,232円** (20%OFF)
●大好評! オリジナルヘッドスパ(1,575円) → **1,050円**

☎029-860-3167

つくば市研究学園D2街区2 休/火曜・第2水曜日 9:00~20:00 平日10:00~20:00 土日祝9:00~19:00 駐/あり
★美容室併設。ご家族揃ってどうぞ。

ヘアサロン

つくば 完全予約制 | 男性歓迎 | カード可 | **クーポンあり** 手渡し歓迎

【スタイルクリエイター】
Style Creator 土浦店

シャンプーは全てノンシリコン。薬剤は化粧品登録のものを使用。

美容歴25年の実績。髪への配慮と仕上がりが価格以上と、30代からの女性に高い支持を得ている。

●カット 3,675円~ **2,500円**
●7ローディートリートメント 5,250円~ **3,150円**
5ステップの上級トリートメント
●お得意セットメニュー
●カラー+パーマ+カット **8,800円**
●髪毛矯正+カット **9,800円**

QRコードからは、お店の詳細情報やセットメニューもご購入頂けます。

☎029-826-8060

土浦市真鍋新町18-13 9:00~19:00 駐/あり 休/無休
●キウにも店舗がございます。

つくば 予約優先制 | カード可 | **クーポンあり**

hair base collection
arch+ {アーチ}

大人の女性から「素晴らしい技術」と口コミされる程、一貫した上質なサービスと徹底した安心・安全を信条とした実力派サロン。

忙しい方の為に、朝8時半からオープンしているのも魅力。

カト **5,200円**
カラー+パーマ **5,980円**
etcトリートメント等 **2,500円**~

☎029-875-3294

土浦市川口2丁目1-14 9:30~18:00(最終受付) 休/火曜 第3水曜 駐/あり
www.arch-world.biz

つくば 完全予約制 | 男性歓迎 | 子連れ可 | クーポンあり

Salon de Minelva



仲の良い3人のアットホームサロン。丁寧で心地よいシャンプーやマッサージ...施術はもろんのこと美容室として当たり前のごとを大切にしている。

スタイリングが非常に得意で大人な接客が非常に上手で、サロンの効果も長く実感してもらいたいとの思いから、お客様の髪質に合ったホームケア商品をプレゼントしてくれる。

ダメージに配慮した1つ1つの施術が非常に丁寧で、お客様が求めるスタイルを追求する思いが徹底。「今までのサロンの中で1番持ちが良く、人から「似合っているね」と言われた」と通い続けるお客様も多い。

12月までのキャンペーン (予約18:00まで) カット+パーマ+ホームケア剤 10,900円 (税別) → **8,500円** (税別)

★カット(シャンプー・ブロー込み) 4,200円 → **3,200円**

★スタッフ募集

029-848-2223

つくば市連東336-1 【完全予約制】
休/火曜 営/10:00~20:00
http://minelva.cute.coocan.jp

つくば 予約優先制 | 男性歓迎 | カード可 | クーポンあり

Regolith hair creative brand



中地下へ繋がる階段を下りると、自然光が差し込む白を基調とした空間が広がる。ガラス張りで中庭が見え、リゾート地のような開放感を感じる。

ハワイや海外で10年以上経験を積んだスタッフが揃う。大人の女性の心を掴むデザイン提案力と、生まれたてのような髪質感を生む他にはない処方支持が得ており、遠方から通う方もいるほどの実力派サロン。

カット...4,725円 → **3,780円**
カット+カラー 12,600円 → **10,080円**

オースミノンアルカリセットメニュー
カット+ノンアルカリデジタルパーマ...17,325円 → **13,860円**

029-863-2311

つくば市二の宮2-3-1
休/火曜 駐/あり
営/平日10:00~20:00
土日 祝9:00~19:00
http://www.regolith-hair.com/

つくば 完全予約制 | カード可 | 男性歓迎 | 個室あり | クーポンあり

JEWEL



インカラミトリートメント5,780円 → **2,630円**

毛髪強度回復140%!
特許申請技術「凝集結合」と、ノーベル賞受賞成分「フラレン」を配合した修復力・持続力No.1トリートメントです。詳しくは「インカラミ」で検索!

●カット...4,730円 → **3,150円**
●カット+カラートリートメント...**8,400円**
●カット+パーマトリートメント...**8,400円**
●カット+眉毛矯正+トリートメント...**12,600円**
●カット+リ・カラー...**8,930円**

★1日限定1人様★ カット2,360円 カット+カラー6,560円
月・水・金・土曜 18:20~来店できる方

029-828-8448

つくば市花室1569-1 駐/あり
営/10:00~20:00 (最終受付)
日曜のみ9:00~18:00 (最終受付)
休/火曜 第3月曜 ★最終受付時間からのパーマ、カラー予約もOK!

つくば 予約優先制 | 男性歓迎 | 子連れ歓迎

Rhythmic



現場が好きで一般の方にも触れていたいという思いから開業。スタッフ3人の飾らない人柄に、男性客やお子様連れのお客様も通いやすいと好評。

オーナーは雑誌等の撮影現場でのヘアメイク経験も豊富。アットホームな接客と「お客様第一」という真面目でひたむきな姿勢に魅了され、お子様から80代までの幅広い世代の方が通っているサロンです。

●カット(S-B&L) **4,200円** ●まつげパーマ **3,150円**
●カラー(C-S-B&L) **9,450円**~ カラーとエアウェーブはカット込です。
●17カット(C-S-B&L) **12,600円**~

★スタッフ募集中

029-852-2765

つくば市研究学園D13街区7-203
営/10:00~20:00 休/火曜、第3火水 駐/あり ●撮影の仕事でオーナー不在の場合もあるため、事前に予約するとスムーズです。

つくば 予約優先制 | 男性歓迎 | カード可 | クーポンあり

blanca hair design



★NEW★ナチュラルパーブアロマカラー(7,350円~) 天然ハーブで白髪もしっかり染まり、色持ちも◎ダメージがほとんどなく頭皮もしみにくい!アロマの香りでリラックス効果も。

伸びてもまとまる高いカット技術と髪の健康を追求する真摯な姿勢に魅了され、リピーターになる方続出中!!30代以上の美に敏感な女性達から「来る度に髪がキレイになっていく」と絶賛されるほど。

☆☆☆全メニュー20%OFF☆☆☆
カット+カラー+トリートメント 13,650円 → **9,975円**
カット+リラクスパーマ...12,600円 → **9,975円**

029-875-3626

牛久市ひたち野西4-11-9 103
駐/あり 営/10:00~20:00
日祝日9:00~19:00
休/火曜、第2-4月曜 ●混みあうため数日前のご予約が勧めです。

つくば 完全予約制 | 男性歓迎 | カード可 | クーポンあり

BEAUTY SALON AVIGNON



店内は全体をアイボリーの優しい色で統一され、ロココ調家具や照明が素敵な癒し空間です。★全面TV完備★

お客様の個性やライフスタイルに合わせて、髪に導く厳選した薬剤を使用し自宅でのケアのし易さ、再現性を重視したヘアスタイルを提案。ミセス層を中心に幅広いお客様に支持される落ち着いた上質サロンです。

●カット(ブロー込)...3,670円 → **3,000円**
●パーマ(シャンプー・カット込)...**8,400円** → **6,800円**
●カラー...**4,720円** → **3,800円**
●深方マイルドカラー...**5,770円** → **4,800円**
●眉毛矯正(シャンプー・カット込) **15,750円** → **12,000円**
●ヘッドスパ...**3,150円** → **2,100円**

029-857-8668

つくば市業原3686-1
駐/あり 休/火曜、第1-3月曜
営/9:00~19:00 (カット~18:00、パーマorカラー~17:00)
★スタッフ募集中

つくば 完全予約制 | 男性歓迎 | 個室あり | クーポンあり

募金クーポン

JEWEL
029-828-8448

★新規のお客様★
①ぶらざ限定 特別価格にてご提供
②通常メニュー20%OFF

●他のサービスとの併用不可

有効期限:25年11月末日

つくば 完全予約制 | 男性歓迎 | カード可 | クーポンあり

募金クーポン

Regolith [レゴリス]
029-863-2311

掲載価格S
その他のメニューも20%OFF!

●ご利用は初めての方に限りです。
●他券との併用不可

有効期限:25年11月末日

つくば 完全予約制 | 男性歓迎 | カード可 | クーポンあり

募金クーポン

Salon de Minelva
029-848-2223

ぶらざ掲載価格で提供!!

●新規の方だけでなくご利用いただけます。●ご予約の際に「ぶらざ」をご利用ください。●平日18時以降に予約して下さい

有効期限:25年12月末日

つくば 完全予約制 | 男性歓迎 | カード可 | クーポンあり

募金クーポン

BEAUTY SALON AVIGNON
029-857-8668

ぶらざ掲載価格でご提供!

●初めて来店の方に限りです。●ご予約の際に「ぶらざ」をご利用下さい。●他券との併用不可。

有効期限:25年11月末日

つくば 完全予約制 | 男性歓迎 | カード可 | クーポンあり

募金クーポン

blanca hair design
029-875-3626

全メニュー20%OFF!!

●新規の方限定
●来店時にご持参下さい
●他券との併用不可
●販売品は除く

有効期限:25年11月末日

つくば 完全予約制 | 男性歓迎 | カード可 | クーポンあり

クーポン

1枚10円

東日本大震災の支援活動に従事する「日本赤十字社」へ寄付いたします。

詳細はP.25を見て下さい

募金クーポン
La Queenta
0120-311-073

①掲載価格にてご提供
②炭酸ヘッドソダ 通常メニュー+1,050円

●ご新規の方に限ります
●他サービスとの併用不可

有効期限+25年11月末日

募金クーポン
nicco
029-857-7785

初めてご来店のお客様
ぶらざ掲載価格にてご提供!!

●シャンプー・ブロー込
●予約時に「ぶらざ見た」とお伝えください

有効期限+25年12月末日

募金クーポン
studio JADE Hair Work
029-858-5877

ぶらざ掲載価格にてご奉仕!!
(新規の方限定)

●1枚でお1人様まで
●他のサービス券との併用不可
●高校生以上の男性に限ります

有効期限+25年12月末日

募金クーポン
AMBER
029-855-2445

ぶらざ掲載価格にてご奉仕!!
(新規の方限定)

●他のサービス券との併用不可

有効期限+25年12月末日

ぶらざを持ち歩かなくても、
誌面を切り取らなくてもOK!

携帯クーポンもあります!



※一部、お店の要望で、掲載していないクーポンもあります。

La Queenta **クーポンあり**

La Queenta

リピーター率90%!!トリートメントウェーブ「リ・カール」

パーマ液を使わずトリートメントで巻髪スタイルが作れる「リ・カール」。髪を傷めず、簡単なお手入れで美しく崩れにくいウェーブに仕上がります。ポプやショートにかけても、シャンプー後に手でして簡単スタイル。髪が細くハリ・コシのない方、髪を大切にしたい方にお勧め。リピーター率が高いのも納得。

一度は試してみたいリ・カール、ウェーブがより綺麗に仕上がりました。

- ★リ・カール.....6,300円~
- ★リ・カール ストレート.....6,300円~
- ★カット.....4,000円
- ★パーマ.....10,500円~
- ★ファッションカラー.....6,300円~
- ★人気のヘッドスパ.....3,750円
- ★まつげエクステ新調つけ放題
- ★アイパック.....10,500円
- ★まつげエクステ新調ダブルチッププレゼント
- ★ダイエツ小顔矯正・皮膚/ツツク(50分).....10,500円~7,350円
- ★new炭酸ヘッドソダ(オプション).....クーポンで(他メニュー)+1,050円

0120-311-073

つくば市古来602 休/火曜 第3月曜日
営業/平日9:00~19:00
土日祝9:00~18:00 駐/あり
http://www.laqueenta.com/

voice **クーポンあり**

ヘアサロン

お子様連れやご夫婦の来店も多く、家族と一緒に通えるサロン

「時が経つ程に仕上がりが良くなる」と評判のカット。お客様の雰囲気&ライフスタイルを大切に考え、自宅でもセットしやすいスタイルを創ってくれる。

003【ナンバースリー】ミュリアムクリスタル 蓄積した汚れをフリーにし、頭皮細胞を活性化させます。
1.専用シャンプー+トリートメント+保湿フォーム 通常3,150円-他メニューと併用で1,050円
2.上記メニュー+スカルプエッセンス&マシンを使用 通常5,250円-他メニューと併用で3,150円

029-839-9930

つくば市松野木99-33 駐/あり
営業/10:00~20:00 休/火曜
第3月曜 ●個室完備(無料・要予約)
お子様連れでも周りを気にせず気兼ねなくゆっくり過ごせる。

AMBER **クーポンあり**

老若男女問わずまとまりのあるヘアスタイルを提供してくれる

公園が見える開放的な店内。落ち着きのある閑静な雰囲気。日常のストレスをリセットしてくれる。

カット&パーマ7,800円内
ワークホンで5,800円

Before After

家でのスタイリングも手軽で、アレンジの幅が広がるパーマスタイルを提案。

子どもからご年配まで幅広い年齢層から支持を得るスタイリストが在籍。旦那様やお父様、お子さんを素敵に変身させてくれます。

ニオイの最近となる皮膚汚れの除去にはB&Pコースがオススメです!

- Aコース カット.....2,500円-1,500円
- Mコース カット&シャンプー.....2,800円-1,800円
- Bコース カット&頭皮クレンジング.....3,300円-2,300円
- Eコース カット&シャンプー&顔洗.....3,800円-2,800円
- ROコース カット&頭皮クレンジング&顔洗.....4,300円-3,300円
- LAコース レディースカット.....3,500円-2,500円
- LMコース レディースカット&シャンプー.....4,000円-3,000円
- キッズカット2,200円-1,500円 顔洗7,000円-5,800円
- カラー3,500円-2,800円 パーマ5,000円-4,000円
- 白髪染め&お肌ケア&白髪染め.....3,000円-2,400円

029-855-2445

つくば市天久保2-4-2 休/火曜
営業/平日10:00~21:00
土日祝9:00~20:00 駐/あり ●予約優先制となります。

JADE **クーポンあり**

大人の床屋 JADE

「JADE」常連の36歳男性 30代~40代の大人の男性
▼爽やかモテヘアに变身★
機能付の椅子でゆったりとリラックスタイムを過ごせます。

Before After

「今までの理容室に満足していない」けれど「美容室はなんとなく入りづらい」そんな方にオススメ。ハイセンスな技術、お洒落で気軽に入れるトリートメント急増中!! 心地よい音楽が流れる店内は、仕切りがあるため周りを気にすることなく過ごせます。

ニオイの最近となる皮膚汚れの除去にはEコースがオススメです!

- Jコース カット.....2,500円-2,000円
- Aコース カット&シャンプー.....2,800円-2,240円
- ROコース カット&シャンプー&顔洗.....3,800円-3,040円
- Eコース カット&シャンプー&顔洗&クレンジング 4,300円-3,440円
- カラー3,500円-2,800円 白髪染め&お肌ケア&白髪染め3,000円-2,400円

029-858-5877

つくば市春日2-21-13 休/火曜
営業/平日10:00~21:00
土・日・祝9:00~20:00 駐/あり
●数日前のご予約がおすすめ。当日予約も可能。

nicco **クーポンあり**

女性ならではのセンスときめ細やかな気配りが魅力!

11月限定 キャンペーン

★初めてご来店のお客様限定★(S-B込ドリンク料金なし)
白髪染めの方も自然で明るい発色に近づけます。匂いなし!しみない!痛みが少ない!髪にとことん優しいヘアカラー。

- カット.....3,800円
- カラー+トリートメント.....4,200円
- カット+カラー(パーマ)+トリートメント.....7,350円
- カット+デジタルパーマ+トリートメント.....8,400円
- カット+根元矯正+毛先デジタルパーマ+トリートメント12,980円
- カット+カラー+パーマ9,980円+2,100円でデジタルパーマに変更可
- 眉毛矯正+トリートメント.....7,600円(+2,100円でカット)

029-857-7785

つくば市美崎1004-5
営業/10:00~19:00
休/火曜日 第3月曜日 駐/あり
★スタイリスト・アシスタント募集中!
★テクノ/パーカーにあるヘアサロン



茨城県初の
ジョンマスターオーガニック
プレステージサロン

sarari
hair make & spa salon

【美容室サラリ イーアスつくば店】



訪れるたびに、心地良さと満足感を五感すべてで感じてほしい。sarariは上質な技術、サービスはもちろん、ヘアケア・スキンケアに100%植物（天然）由来原料のものを使用するなど、内面からも輝くためのこだわりがたくさんつまっています。髪も体も心も新たに生まれ変わる至福の時間をお楽しみ下さい。

john
masters
organics

ジョンマスターオーガニックは1991年、「地球に敬意を払うラグジュアリーなビューティラインを」というコンセプトでニューヨークに誕生しました。化学物質を一切使わずオーガニックハーブを賢くに配合したヘアケア、スキンケアプロダクトを揃え、注目を浴びているオーガニックブランドです。

Campaign Menu

キャンペーン実施中!!

- 01 カット+シャンプー+ブロー ¥5,775 → ¥4,620 20% Off
- 02 カット+カラー ¥11,025 → ¥8,820 20% Off
- 03 カット+パーマ ¥11,025 → ¥8,820 20% Off
- 04 カット+デジタルカール ¥14,175 → ¥9,922 50% Off

- 05 カット+縮毛矯正 ¥14,175 → ¥9,922 50% Off
- 06 カット+オーガニックスタンダードスパ ¥7,350 → ¥5,880 20% Off
- 07 カット+オーガニックアロマスパ ¥9,450 → ¥7,560 20% Off

*ミディアム+¥525/ロング+¥1,050/ベリーロング+¥1,575

Cut

- ◆オーガニックカット(シャンプー+ブロー)
オーガニック植物の力によって化学物質や環境ストレスによる髪や頭皮のダメージを正常に近づけ、しなやかで弾むような髪へと導きます。 **¥5,775**
- ◆スカルプカット(スカルプシャンプー+ブロー)
オーガニック植物の力によって乾燥した頭皮や崩れた油分をコントロールし、トラブルのある頭皮を沈静・浄化し正常へと導き、抜け毛を予防します。 **¥6,300**

Color

- カラーによるケミカルダメージやアルカリに傾いたPHをオーガニックハーブとオーガニックアップルサイダービネガーの作用で正常に戻し、通常で取り除けない石灰分や毛幹上にたまった汚れを排除します。
- ◆カラーリタッチ (シャンプー+ブロー) **¥5,775**
 - ◆オーガニックケアカラー (シャンプー+ブロー) **¥6,300**
 - ◆マニキュアカラー (シャンプー+ブロー) **¥6,825**

Other

- ◆眉カット ¥1,050
- ◆ポイントメイク ¥3,150
- ◆フルメイク ¥4,725~
- ◆アップスタイル ¥4,725~

Perm

- パーマによるケミカルダメージやアルカリに傾いたPHをオーガニックハーブとオーガニックアップルサイダービネガーの作用で正常に戻し、艶感のある柔らかいカールや美しいストレートを作ります。
- ◆オーガニックケアパーマ (シャンプー+ブロー) **¥6,300**
 - ◆デジタルカール (シャンプー+ブロー) **¥9,450**
 - ◆オーガニックケアストレート (シャンプー+ブロー) **¥9,450**

Spa&Treatment

- ◆オーガニックスタンダードスパ (ブロー) (30分) 要予約 **¥4,200**
- ◆オーガニックアロマスパ (ブロー) (50分) 要予約 **¥6,300**
- ◆インフェノムトリートメント (シャンプー+ブロー別) (10~15分)
5つのステップで髪を内部から徹底補修。健康な髪から生まれる厚みとやわらかさが実感できる極上のトリートメントシステムです。 **¥3,150~**

(ロング料金)ミディアム+¥525/ロング+¥1,050/ベリーロング+¥1,575
(一部メニューにより異なります。)

sarari
hair make & spa salon

【美容室サラリ イーアスつくば店】
イーアスつくばアウトモール

☎0120-771-281

【営業時間】

10:00~21:00

予約優先制

右記の各種カードが
ご利用になれます。



<http://www.sarari-beauty.com>

*キャンペーン料金は優待券をご持参の方に限ります。



ご優待券

※ご予約優先となります。
※必ず来店時にこのチケットを
切り取ってご持参ください。
※他のサービスとの併用はできません。
※担当者のご指名はできません。
※有効期限は2013年11月30日までです。

sarari
hair make & spa salon

【美容室サラリ】
☎0120-771-281

ぶらざを
持ち歩かなくても、
誌面を切り取ら
なくてもOK!

携帯
クーポンも
あります♪



※一部、お店の設置
で、掲載していない
クーポンもあります。

募金クーポン

ホワイトエッセンス
☎029-875-4114

口元の美と健康の
ための情報誌
「美人道」プレゼント

●お1人様1冊まで(初
回のみ)

有効期限:25年11月末日

募金クーポン

もみのき 筑波店
☎029-875-5125

【新規の方】初回検査料
& 酸素バー無料
(新規以外)
酸素バー無料

●1枚でお友達もOK

有効期限:25年11月末日

募金クーポン

ホクレア
☎029-875-3088

「ぶらざ見た」で
①カウンセリング無料
②お直し施術1回無料
③炭酸ミストケア1回無料

●初めてのの方に限ります。

有効期限:25年11月末日

募金クーポン

Angelique [アンジェリク]
☎029-896-3840

ぶらざ掲載価格
にてご提供

●ご利用は初めての方
に限りです
●予約時に「ぶらざ見た」
とお伝え下さい

有効期限:25年11月末日

クーポンあり | 予約可 | 個室あり | カード可 |

ホワイトエッセンス デンタルオフィスゴリ



じっくり丁寧なカウンセリングで安心。プロ
リラックスして施術が受けられる環境です。の目で最適なメニューを提案してくれます。

ホワイトニングの施術実績はおおよそ238,000件(2013年4月現在)豊富な経
験を活かした、1人ひとりの歯質に合わせた効果の出やすい施術が受
けられると好評です。国家資格を持つ歯科医師や歯科衛生士が担当
してくれるから安心。万が一白くならなかった時は全額返金をしてく
れるのも◎。カウンセリングは無料なので、まずはお気軽にお問合せを。

- ホワイトニング12本(前歯12本の範囲).....8,400円
- 歯の茶洗取り(頑固な茶渋やヤニを除去).....3,150円
- 歯石取り(専用器具で歯石を除去).....3,150円
- リップエステ(唇の縦ジワやくすみ、乾燥改善).....3,150円



029-875-4114
つくば市小野崎字千駄河278-1
LALAガーデンつくば内1F
営業/平日:土曜 10:00~19:00
日曜 10:00~18:00
定休日/月曜日

クーポンあり
全国92店舗の信頼と実績!白く輝く歯で素敵な笑顔に

クーポンあり | 完全予約制 | 女性限定 |

Angelique [アンジェリク]



オールハンド施術で毒素、老廃物、余分な
水分を排出しリンパの流れを促進。80種類
以上の天然植物エキスと精油のハーブの
香りに包まれながら痩せやすい身体へ導き
ます。冷え込む季節は身体の代謝UPに◎。

- デトックスリンパボディ
- 120分(全身).....13,000円→11,000円
 - 90分(全身).....10,000円→8,000円
 - 60分(上半身or下半身).....7,000円→5,000円
 - 小顔リンパフェイシャル80分.....8,000円→5,000円
- 上記全メニューヘッドマッサージ&フットバス付!

029-896-3840
つくば市松代4-6-7 サンクレスト
201 駐/あり 休/不定休
営業/10:00~19:00
★ブログ
茨城公団 ● [アンジェリク つくば]で検索

クーポンあり

クーポンあり | 完全予約制 | カード可 |

ホクレア 阿見町中央店



3ヵ月で
60kg→49kg!!

3ヵ月で大変身
プランの実績
(身長154cm 40代 女性)
3ヶ月で -9.5kg!!
62kg → 52.5kg
ウエスト -20cm
二の腕 -19cm
太もも -12cm

●成功者の声●
何をしても痩せられなかつたお腹と二の腕が細く
なったのがビックリ!!みんな
なに「どうやって痩せたの?」
と聞かれるのが嬉しい!!
嬉しい!!

プロに実績掲載中!
[アメロ 耳つぼホクレア]で検索!

●フットリフレ(30分)
2,625円→初回2,000円! お気軽に
お気軽にお電話ください!

新規モニターも募集中!
お気軽に電話ください!

「ぶらざ限定! 1ヶ月の大家身プラン」
もあります。
「実際よりも太って見られる」
なんて人にオススメ!
読者プレゼントあり。詳細はP.48へ

029-875-3088
阿見町中央4-8-19 ウイングテナ
ント中央102(東京医大のすぐ近く)
営業/9:00~21:00 休/水曜日
●時間外OK ●施術中は電話に出ら
れない事があります。ご了承下さい。

クーポンあり | 予約優先制 | 個室あり | 子連れ可 |

腰痛・肩こりとの心
整体院もみのき 筑波店



高い技術だからこそリピーター率85%!
当日予約が取れないほど人気。コリ・骨
格の歪みを取りながら違和感や痛みを
なくしてくれます。一度施術してもうと
その実力が分かるはず。

- 30分...3,150円 ●70分...7,350円
- 50分...5,250円 ●10分追加1,050円
- 初回検査料.....1,050円→ぶらざクーポンで
- 高濃度酸素バー+1,050円→どちらも無料
- 酸素チャージで疲労回復&脂肪燃焼効果も!

029-875-5125
つくば市二の宮2-17-4 2階
受/10:30~20:30
年中無休 駐/あり
●男女スタッフが毎日3人以上い
ても予約いっぱいという人気ぶり。

「疲れたらココと決めてます」
「絶対贅クチコミ多数!

完全予約制 | 男性歓迎 |

クーポンあり
手渡し歓迎

さわやか健康カイロ



木の温もりに包まれ、心地よい店内。

▶ベビーベッド・キッズスペースも完備しているため、お子様連れでも安心です。

「体の不具合は、骨盤の歪みからなんです」と院長。筋肉のひどいコリ、シビレ、痛み、長引く不調などを骨盤矯正を行い、改善に導いてくれます。また、ソフトな刺激で丁寧にほぐしていくので、マタニティやご年配の方でも安心して施術が受けられると、口コミで評判のカイロプラクティックです。

新規の方ふらざクーポンにて1,500円OFF
【カイロプラクティック/整体/骨盤矯正/マタニティ/整体】
上記各メニューの60分通常5,500円⇒**4,000円**

029-802-8877

茨城県 茨城県 茨城県
茨城県 茨城県 茨城県
茨城県 茨城県 茨城県

茨城県 茨城県 茨城県
茨城県 茨城県 茨城県
茨城県 茨城県 茨城県

茨城県 茨城県 茨城県
茨城県 茨城県 茨城県
茨城県 茨城県 茨城県

完全予約制 | 当日可 | 女性限定 |

クーポンあり

Foulee Therapie® 協会認定 フォーレセラピーサロン きくえ〜



実際の施術風景

リラックスできるし、とても癒されるサロン。通い始めてから体の調子がかんがえられないです。頭痛もなくなり、足も2.5cm細くなりました。ポキポキせず痛くありません。日常生活の指導も細かくしてもらえらるのが嬉しい。

一度効果を感じて頂きたいから、初回限定の特別価格をご用意！

120分コース13,500円⇒半額**6,750円**
きくえ〜コース19,500円⇒半額**9,750円**

●60分コース……7,500円⇒**5,250円**
●90分コース……10,500円⇒**7,350円**

「店名は、亡き母の名前「きくえ」と「効く」を掛け合わせたもの。確実に効果を実感して頂き、「来て良かった」と思って頂ける様、常に努力を重ねています。」と語るオーナー自身、事故の後遺症を克服した経験の持ち主。

【当日、次のご予約頂いた方に】
足湯サービスと施術料20%OFF!!

029-822-8275

茨城県 茨城県 茨城県
茨城県 茨城県 茨城県
茨城県 茨城県 茨城県

茨城県 茨城県 茨城県
茨城県 茨城県 茨城県
茨城県 茨城県 茨城県

完全予約制 | 個室あり |

クーポンあり
手渡し歓迎

東洋経絡療法師協会会員 ポプリ整体院



好キ

どこに行っても良くならなかった酷いコリや気になる体の歪みまで、すべて解消産後ケアにも効果的!

ほぐし・指圧を中心とした施術は、気になる場所の深部を確実に捉えスッキリ改善! 欲しい所に刺激が届くベテランの施術に感動し、コリのひどい人ほど効果を実感してリピーターになっています。

●40分……3,200円⇒**2,900円**
●60分……4,400円⇒**3,800円**
●80分……5,600円⇒**4,800円**
●100分……6,800円⇒**5,900円**

女性限定! 60分以上で**骨盤矯正無料!** (通常1,000円)

029-895-4317

茨城県 茨城県 茨城県
茨城県 茨城県 茨城県
茨城県 茨城県 茨城県

茨城県 茨城県 茨城県
茨城県 茨城県 茨城県
茨城県 茨城県 茨城県

完全予約制 | 当日可 | 男性歓迎 |

クーポンあり
手渡し歓迎

からだ生き生きサンドバス つくばのいずみ



入浴後はお一人様ごとに洗浄(高温熱処理)しているので、細菌・雑菌も残さず衛生的。洗浄の際には浴槽のお湯にたくさんの老廃物が浮かんでいるのを見せつけて、自分の目でもデトックス効果を実感できます。

身体芯まで温まり、大量の汗とともに老廃物をドバッと排出! 日々の疲れ解消から各種難病湯治にも使われています。

①ミストサウナ 3分間 ③岩盤浴
②サンドバス 10分間 時間無制限

科学的に立証された天然鉱石の効果
(10分間で十分な効果が得られます)

★血液循環(冷え解消) ★ホルモン分泌(美肌効果)
★免疫力(自己治癒能力) ★代謝活性化(スリムボディ)

ミストサウナ・サンドバス・岩盤浴セット
ふらざクーポンで**6,000円⇒5,000円**
●ミストサウナ・岩盤浴のみのご利用**1,500円**

029-839-0812

茨城県 茨城県 茨城県
茨城県 茨城県 茨城県
茨城県 茨城県 茨城県

茨城県 茨城県 茨城県
茨城県 茨城県 茨城県
茨城県 茨城県 茨城県



美容と健康



完全予約制 | 個室完備 | カード可 |

JMB認定加盟店 Beauty Salon M [エム]



【実際の お客様】
何をしても落ちなかった頑固な脂肪が短時間で軟らかくなってびっくり! 歩みづつ確実に減っているのを実感しています。

寝ただけでデトックス&ダイエット!

11月限定!
遠赤外線ドーム 30分1,500円
60分3,000円
遠赤外線ドーム(30分)
+フェイシャル(30分)
通常3,500円⇒**2,000円**

脂肪溶解ダイエットコース(60分)**5,000円**
※脚・お腹・おしりの中から好きな部位が選べます
※自宅でもできる。軟らかくなった脂肪を流すポイントもお教えます。

●フェイシャル………**1,000円**
コラーゲンを生成する機械を当て、シミやシワを解消! 高い化粧品なんて不要の肌に生まれ変わります。ニキビ跡でお悩みの方にも。

029-824-1107

茨城県 茨城県 茨城県
茨城県 茨城県 茨城県
茨城県 茨城県 茨城県

茨城県 茨城県 茨城県
茨城県 茨城県 茨城県
茨城県 茨城県 茨城県

募金クーポン
ポプリ整体院
029-895-4317

掲載価格でご提供

●初めての方に限ります。

有効期限: 25年11月末日

募金クーポン
きくえ〜
029-822-8275

ふらざ掲載価格にてご提供

●ご利用は初めての方に限ります

有効期限: 25年11月末日

募金クーポン
カイロプラクティック さわやか健康カイロ
029-802-8877

ふらざ掲載価格にてご提供!

(通常価格より1,500円OFF)

●新規の方に限ります
●他の割引との併用不可

有効期限: 25年11月末日

募金クーポン
つくばのいずみ
029-839-0812

通常6,000円
→5,000円

●「ぶらざ見たい」とご予約の方
●他のサービス券との併用不可

有効期限: 25年11月末日

ふらざを持ち歩かなくても、誌面を切り取らなくてもOK!

携帯クーポンもあります!

QRコード

※一部、お店の運営で、掲載していないクーポンもあります。

募金クーポン
POLA THE BEAUTY 研究学園駅前店
☎029-886-6201

**ぶらざ掲載
価格でご提供**

- 新規の方のみ適用
- 予約時「ぶらざ見た」と言うだけでも有効。

有効期限：25年11月末日

募金クーポン
耳つぼダイエット けんけん
☎0120-030-236

①カウンセリング無料
②耳つぼ体験1回無料
③エクササイズ指導3回無料

●ご利用は初めての方に限ります

有効期限：25年11月末日

募金クーポン
ライフパートナーつくば
☎029-857-1891

**8,400円
→半額!**

- 初めての方に限ります。
- 2回目以降お得な回数券券もご用意。

有効期限：25年11月末日

募金クーポン
Nail Resort Zephyr
☎029-860-3166

**新規のお客様限定
全コースメニュー
50%オフ**

- アート代・定額ネイル対象外

有効期限：25年11月末日

募金クーポン
整体治療 あおしま
☎029-875-8755

**初回で60分
90分コース
の方10%OFF**

●1枚でお一人様まで

有効期限：25年11月末日

**クーポン
1枚10円**

東日本震災の
支援活動に従事する
「日本赤十字社」へ
寄付いたします。

**詳細はP.25を
見て下さい**

年内にすっきり!理想のカラダは今年中に作る!

「けんけん」の喜びの声ランキング

- 1位 みんなに「痩せたね」って言われた!
- 2位 洋服サイズが2サイズ落ちた
- 3位 肌がキレイになった
- 4位 腰やヒザの痛みがなくなった
- 5位 動くのが楽になった

ずっと夢だったドレスが7号サイズで着れて感激! 瘦せプロダンサーの先生が、しっかり指導してくれて、ダイエット中悩んだ時は電話やメールで何回でもアドバイスくれたので、辛い期間もありましたが、けんけんに来て本当に良かった!

30代(身長154cm)
短期集中コースで成功!
Aヶ月で**-15.1kg**

「私も痩せたいなあ」と思ったら! **今すぐお電話を!**

ご相談だけでもOK!
先生はなんとプロダンサー!
体型管理の知識を活かした的確なアドバイスで目標達成まで徹底サポート!
ブログで実績を紹介!

フィットリフ技術 痩せにくい下半身に効率的にアプローチ
30分 2,500円 → 初回 **2,000円** (1日36までの予約)

HPにダイエット成功者の声、多数掲載中! 耳つぼけんけん 健康モニターも掲載中

「ぶらざ見た」で、けんけん全店で「カウンセリング&耳つぼ体験1回無料(通常2,940円)」

今すぐお電話を! (完全予約制)
☎0120-030-236 健康耳つぼダイエット

※施術中などで通話に繋がらないこともありますがご了承下さい
営業時間 9:00~21:00 (早朝・深夜外OK)
水曜定休 / 駐車場内蔵 / カード使用可 / 資格取得者多数中!!

つくば本店 | つくば駅前 15-1 | 研究学園(駅前) | つくば南 47-1 | 牛久店 | 水戸 33-1961 | 水戸 2

美容と健康

不安定な天候により、お肌ToStrress:溜つていませんか?

プルプルアルゲママスク 引き締め石こうマスク
気になる方はトライアルエステで効果を実感してみたい!

1回でも効果◎POLAエステ。しかし月に1度でも定期的に受ければ、さらに肌が綺麗に。体験だけで終わりにするのは勿体ない!!

【トライアルエステ】.....(約90分)6,825円→3,150円
【スペシャルトライアルエステ】(約105分)8,925円→5,250円
続けることでお得な料金システム。年会費も入会金無料!!

- ベーシックコース<1回>6,825円
- <3回>5,775円/回 <6回>5,250円/回
- スペシャルコース<1回>8,925円
- <3回>7,875円/回 <6回>7,350円/回

★定期的にプロのビューティークウンセラーに肌を見せることで、肌に関する深いアドバイスもしてもらえます。

☎029-886-6201

つくば市研究学園D6街区1
(TX研究学園駅前) 休/月曜
営/10:00~最終受付18:00
LALAガーデンつくば店
TEL:029-886-3255

整体治療 あおしま

受けて納得!探していた整体がここに。ある。

ウトウトしてしまう程心地よいのに、一度で全ての骨格が調整できます。17年の臨床経験と延べ1万5千人以上を施術してきた確かな技術。安心して受けられるボキボキしない無害・無痛の施術です。行きつけが見つからないという方はぜひお試しを。

- 30分コース.....3,000円
- 60分コース.....5,000円→4,500円
- 90分コース.....7,000円→6,300円

※初診料はいただきません。出張整体もご相談下さい。

☎029-875-8755

つくば市高野台2-15-33
駐/あり 休/水曜日
電話受付/9:00~21:00
☆複数人数割引、学生・高齢者割引
P4
※予約制あり ☆子連可

Nail Resort Zephyr [ゼフィール]

くつろぎの個室空間もあります

お得な定額ネイル☆ケア込、色変更可。定額ネイル他アートはブログにてぶらざクーポンで新規のお客様限定全コースメニュー50%オフ☆プライダル、成人ネイル承ります▶

ネイルが初めての方もJNE1級・衛生管理資格者が安心・丁寧なサービスを提供してくれます。キッズルーム完備!!

- 写真A・B・F・G **6,300円**
- 写真C・D・E・H **7,350円**

全コースメニュー50%オフ☆★新規限定

- ◆ジュエルネイル(1色orラメグラデーション)(フットも同料金).....ケア込6,300円→3,150円
- ◆ハンドネイルケア.....2,625円→1,312円(指薬液+甘皮除去+消毒+ハンドトリートメント+ベースコート)
- ◆フットケア.....4,830円→2,415円(指薬液+甘皮除去+消毒+フットトリートメント+ベースコート)
- ◆フットケアカラー.....5,880円→2,940円

☎029-860-3166

(ネイルリゾートゼフィール)つくば市研究学園D2街区2 駐/あり
営/平日10:00~20:00 土日祝9:00~19:00 休/火曜・第2水曜★美容室・理容室併設。

POLA THE BEAUTY 研究学園駅前店

不安定な天候により、お肌ToStrress:溜つていませんか?

プルプルアルゲママスク 引き締め石こうマスク
気になる方はトライアルエステで効果を実感してみたい!

1回でも効果◎POLAエステ。しかし月に1度でも定期的に受ければ、さらに肌が綺麗に。体験だけで終わりにするのは勿体ない!!

【トライアルエステ】.....(約90分)6,825円→3,150円
【スペシャルトライアルエステ】(約105分)8,925円→5,250円
続けることでお得な料金システム。年会費も入会金無料!!

- ベーシックコース<1回>6,825円
- <3回>5,775円/回 <6回>5,250円/回
- スペシャルコース<1回>8,925円
- <3回>7,875円/回 <6回>7,350円/回

★定期的にプロのビューティークウンセラーに肌を見せることで、肌に関する深いアドバイスもしてもらえます。

☎029-886-6201

つくば市研究学園D6街区1
(TX研究学園駅前) 休/月曜
営/10:00~最終受付18:00
LALAガーデンつくば店
TEL:029-886-3255

医学団体/日本成人病予防協会推薦施術院
カイロプラティックライフパートナーつくば

原因不明の頭痛、めまい、内臓不調、自律神経のせいかも

【Oさん77歳(女性)】
医者に診てもらっても異常無しと言われ、薬を飲んでしのぐばかり。8月から悪い始め、3か月経ちましたが、早くも腰痛・食・食・睡眠・坐骨神経痛・足のシビレなどが改善し、ビックリしています。気分も良くなりました。院者からの信望が厚い。

この総合指導法は他店の整体などとは異なり、維持予防を中心としています。薬では良くならない不調や自律神経を改善することにも定評ある先生です。

カイロプラクティックは全身の歪みを正す施術です。

47歳Yさん(女性)胃コリ・腰痛・不眠・耳鳴り・便秘・冷え・生理痛など、様々な症状に悩まされてきました。会員になり、3ヵ月でこれらの症状が改善しました!

一般8,400円 → **クーポンで初回半額!** 火・水・土のみ
会員2,500円 (施術だけでなく、様々なアドバイスも受けられます。)

カイロプラクティック資格習得希望者募集中!

☎029-857-1891

つくば市3-4-1
ルヴィオ1-704号室
営/火・水・土10:00~20:00
(予約は毎日可) ★土曜日は混みますので早めにご予約下さい。

ペット写真募集中!

募集要項

- ①3ヶ月以内に撮影した写真
- ②ペットのお名前(ふりがな)年齢、性別
- ③応募者のお名前
- ④住所、電話番号
- ⑤ペットに対するコメント(20文字以内)

※写真の裏面にペットの名前を、ネームペンで必ずご記入ください。
 ※ご応募いただいたお写真は、返却できないので、ご了承ください。
 ※応募待ちのため、すぐにはご返信できない場合があります。

募集先

〒300-0037
 土浦市桜町1-6-13 常陽通商土浦駅前ビル4F
 月刊ぶらざ「PET PHOTO」係まで

〈メール又はHPからも応募できます〉

※ホームページ www.joyo-plaza.co.jp/
 ※メールアドレス plaza@joyo-plaza.co.jp



QRコードでも
 メールで応募できます♪

※メール応募の際、絵文字はご利用になりません。受信の際に文字化けになってしまうので、(例)♡→(ハート)とご記入ください。

※数日後、弊社より返信がなければお手数ですが、再度お送り下さい。



7歳
 ちゃん

甲子園の応援を頑張りました



13歳
 シリウス
 ちゃん

早くお留守番出来る様になってね!

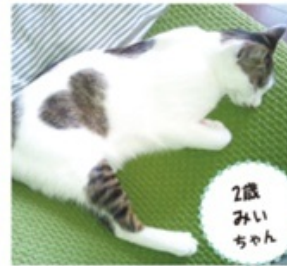


ペット写真集



13歳
 コタロウ
 ちゃん

長生きしてね。目指せ20才★



2歳
 みい
 ちゃん

いつもありがとう



4歳
 テン
 ちゃん

ねえ、今日は何して遊ぶ?(♡o♡)

今月の譲渡募集



詳細は、CAPINまで



ゆめちゃん

2歳の女の子。ワクチン・避妊手術済。
 ハグが得意で甘えん坊です♪いったん人にしがみついたら離しません(笑)。とってもおだやかで、猫ちゃんとも仲良くできます。下妻で捕獲され茨城県動物指導センターに収容されていました。

▽譲渡方法、条件▽

- ※脱走対策、避妊去勢、毎年のワクチン、
- ※猫の場合は完全室内飼育、犬はフィラリア予防
- ※当会の定めるアンケート・誓約書へご記入頂き、お届け致します。

譲渡活動について

CAPIN では毎週末に里親会を開いています。
 わんにゃんに会いに来てくださいね!

- 第1日曜 こまち動物病院(つくば市)
- 第2日曜 守谷市役所(図書館側)駐車場
- 第3日曜 亀有駅北口前 TS ビル2F(千代田線)

シェルターから Messages



私たちの活動の中心、土浦市筑波山麓にある里山シェルター。

このシェルターも開設から早 2 年。私たちの情報共有と連携の基地となっています。小さな命・自然にやさしい町づくり、人も動物も幸せになれるコミュニティづくりを目指し、いま、ジャンルを超えた複数の NPO 法人の皆さんと協働しています。

私たちの目標は、殺処分ゼロと、犬猫の避妊去勢手術の徹底がやがてはこの国に実現すること。命を捨てない、殺さない社会を目指して、いっしょに活動しませんか?

私たちの日々の活動、みんなの笑顔を、これから少しずつご紹介させていただきます。お楽しみに♪

ペットと共に暮らすということ。

ペットは生活に潤いを与え、安らぎをもたらす家族の一員となり、少子高齢化等の社会情勢の背景もあって、ペットブームが巻き起こされています。

しかし一方で、ペット飼育者のマナーが充分でなく、周囲に様々な迷惑を与えていることも事実です。これからペットを迎える方も、すでに一緒に暮らしている方も、「ペットと共に暮らすこと」を見つめ直してみませんか?

～あなたの犬・ねこが、ご近所から好かれるために!～

- 犬を放し飼いにしないで
散歩のときも、引き綱は必ずつけましょう。「鑑札・注射済票」は必ず首輪などに装着し特定犬はオリの中で飼いましょう。(所有者の明示)
- 犬の豊饒と狂犬病注射は飼い主の義務
- 吠え声・悲鳴にご用心
むだばえしないようにしつけましょう。飼っている場所を清潔に心がけましょう。
- 排泄のしつけ
散歩中、「ふん」をしたときは、必ず持ち帰りましょう。＊ねこは室内で飼うように努めましょう。
- 犬・ねこを捨てないで!
飼い主の責任で、不妊・去勢手術を受けましょう。
- 犬・ねこにエサだけを与えてる人へ
飼うのなら責任をもって飼いましょう。無責任な飼い方はみだりに繁殖させ犬・ねこを不幸にしています。
- 災害に備えて～避難所で一緒に暮らす為に～
日常的に健康管理としつけをしましょう。
- 1、ケージに慣らす
2、むやみに吠えない
3、人を怖がったり攻撃的にならない
- 5、迷子札やマイクロチップの装着
6、狂犬病予防接種と各種ワクチン接種
7、寄生虫の予防・駆除

CAPIN とは

「動物愛護を考える茨城県民ネットワーク」は 2008 年に県南の動物ボランティアが中心となって結成された動物保護団体です。2011 年 1 月に NPO 法人となり、現在、会員 130 名が在籍しています。

お問合せ先

CAPIN

NPO 法人 動物愛護を考える
 茨城県民ネットワーク

HP ▶ <http://www.capinew.jp>
 MAIL ▶ info@capinew.jp

本格的 時間で預かる 託児室 24時間 年中無休

保育士募集中

月5日～30日まで自由に月極め契約が可能です。
 託児時間 8:00～18:00
1ヶ月 245円～560円
 (年齢、時間、日数により異なります)

キッズハウス つくば

つくば市二の宮 1-24-8
 キッズハウスつくば 検索、
0120-38-8373

●西武筑波店 ●土浦駅前店 ●つくば市立中央図書館 ●つくば市立中央公民館 ●つくば市立中央公園 ●つくば市立中央体育館 ●つくば市立中央公民館 ●つくば市立中央公園 ●つくば市立中央体育館

短期滞在の 専員・家庭教師

ウィークリー・マンスリーマンション

1週間なら 1日あたり **2,800円**
 1ヶ月なら 1日あたり **2,500円**

●当日入居OK
 ●ネット申し込みOK
 ●水道・電気・ガス代無料
 駐車場1日300円 ペット預り1日500円

mini mini 土浦駅前店 土浦市津町1丁目4-14
 問合せは **029-835-3219**
 お気軽に

土浦市在住
中村 達乃くん
 (なかむら さの)



(10ヶ月) いつも笑顔でいてね(^^)/

つくば市在住
長尾 妃夏ちゃん
 (ながお ひめか)



(3才) 祝★七五三!我が家のお姫様です♥

つくば市在住
北澤 輝くん
 (きたざわ ひかる)



(4才) 家族の宝物だよ!

牛久市在住
中里 英太くん
 (なかざと えいた)



(6ヶ月) すくすくおおきくな〜れ!★

わが子がイチバン

Beck's Shop! My Child is No.1

つくば市在住
境 悠真くん
 (さかい ゆうま)



(5ヶ月) うちの主役です!

お子様の写真募集中!

募集要項

- ①3ヶ月以内に撮影した写真
- ②お子様のお名前(ふりがな)年齢、性別
- ③応募者のお名前
- ④住所、電話番号
- ⑤お子様に対するコメント(20文字以内)

募集先

〒300-0037
 土浦市桜町1-6-13 常陸通商土浦駅前ビル4F
 月刊ぶらざ「わが子がイチバン」
 (メール又はHPからも応募できます)
 *ホームページ www.joyo-plaza.co.jp/
 *メールアドレス plaza@joyo-plaza.co.jp

メール応募の際は、宛先住所はご利用にできません。♥→ハートとご記入ください。数日後に弊社より返信がなければ、お手数ですが再度お送りください。

QRコードでもメールでも応募できます♪

竹園ファミリークリニック
 TAKEZONO FAMILY CLINIC
 院長 松本隆之

内科 小児科
 外科 整形外科

予防接種
 乳児検診

夜10時まで診療

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
17:00~22:00	○	○	○	○	○	○	○

休診日/水曜日・日曜日・祝祭日
029-851-4635
 つくば市竹園2-8-19
<http://www.takezonocli.jp>

●東京 ●西武筑波店 ●土浦駅前店 ●つくば市立中央図書館 ●つくば市立中央公民館 ●つくば市立中央公園 ●つくば市立中央体育館 ●つくば市立中央公民館 ●つくば市立中央公園 ●つくば市立中央体育館

SHOPPING INFO

お買い物にお役立ち

ベルチ土浦 tel.029-835-3000

- ベルチシールポイントカードWポイントキャンペーン①11/8(金)・9(土)②11/25(月)・26(火) ●Winter Collection期間:11/1(金)~11/14(木)場所:3Fイベントスペース ●Warm Lifeフェア期間:11/16(土)~11/30(土) ●バレンザ・ポー(ミセスファッション) 催事販売 期間:11/16(土)~11/19(火)場所:3Fイベントスペース ●ポゴデック鉄道写真展 期間:11/21(木)~27(木)3Fイベントスペース

西武筑波店 tel.029-851-0111(大代表)

- お歳暮ギフトセンター 10/30(水)~12/25(水)
 <同時開催> ●紳士服バーゲン 10/30(水)~11/5(火) ●伊勢志摩パールバーゲン 11/6(水)~11/13(水) ●西川家具ファクトリーセール 11/14(木)~11/20(水) ●冬の皮革&婦人雑貨バーゲン 11/21(木)~11/27(水)
 ●手作りクラフト展 11/28(木)~12/5(木) ●会場はすべて6階~催事場

ilas Tsukuba tel.029-828-8000

- 11/2(土) CLIFF EDGE ミニLIVE ●11/3(日) プリティリズム・レインボーライブ ●11/4(月・祝) JAY'S GARDEN ミニLIVE ●11/8(金) 岩佐美咲 ミニLIVE ●11/9(土) 芸王グランプリ 大道芸コンテスト 北関東地区大会 ●11/10(日) 芸王グランプリ ダンスコンテスト 北関東地区大会 ●11/16(土) かえっこパザール ●11/17(日) ダン境 ●11/23(土) つくばマラソンプレイベント ●11/24(日) 瀬川瑠子 ミニLIVE

LALAガーデンつくば tel.029-860-2777

- 11/2(土) モーハウス主催「いいお産の日」イベント 12:30~16:30 1Fプラザステージ、フリーマーケット 10:00~16:00 平面駐車場 ●11/2(土)~4月・祝ABCマート特別催事 10:00~16:00 平面駐車場 ●11/10(日) わっかまvol.2 10:00~16:00 プラザステージ・広場 ●11/17(日) 産科研究文化系サークル ジャズやる部 12:00/13:00/14:00/15:00 1Fプラザステージ ●11/23(土) ミラクルスポーツキングダム 13:00~14:00 1Fプラザステージ

つくばクレオスタエア tel.029-855-0051

- 11/1(金) コートランド2013 Webカタログリリース ●11/3(日) 鹿島アントラーズふれあいトークショー ●11/16(土) クリスマスマイルミネーション ●11/23(土) 光のメリーゴーランド

イオンモール土浦 tel.029-835-8600

- 11/1(金) 西崎 緑ミニライブ ①13:00②15:00 ●11/2(土) クリスマスマス点灯式 14:00~ ●11/2(土) クリスハートフリーライブ19:00 ●11/3(日) ビリケン(ミニライブ) ①13:00②16:00 ●11/4(月) 小林 明子スペシャルライブ ①13:00②16:00 ●11/7(木) 紅 晴美キャンペーンライブ15:00 ●11/7(木) 松島 優太インストアライブ13:00 ●11/9(土) JONTE (Through the Country in IBARAKI) ①13:00②16:00 ●11/10(日) 今、届けたい想い〜イマド〜(トーク&ライブ) ①13:00②16:00 ●11/22(金) さくまひできインストアライブ17:00 ●11/22(金) 潮生ひろ美ミニライブ15:00 ●11/23(土) Juliet (ミニライブ) ①13:00②16:00 ●11/24(日) 塩ノ谷 早耶香 (ミニライブ) ①13:00②16:00

イオンタウン守谷 tel.0297-47-0609

- 11/2(土) クリスマスマス点灯式
 つくば国際百合ヶ丘保育園BLUE BIRD BEACH インストアLIVE ●11/4(月・祝) いいお産の日守谷 家族みんなでいいお産 ●11/8(金)~11(木) つくばさくら〜世界で一つひとつわたしの作品展〜 ●11/9(土) 手作り工作教室「おえかきマグカップ」 ●11/16(土)~17(日) HONDA Innovation Fair 2013 ●11/23(土) 地域の皆さまと創り上げる「ふれあいの森コンサート」
 ①13:00~フルートアンサンブル「もりの笛」
 ②14:00~オカリナ「パステルカラー」 ③15:00~太極拳「緑・武術太極拳」

イオンモールつくば tel.029-836-8600

- 11/4(祝) ①11:00②14:00 仮面ライダーゲームキャラクター屋外イベント広場 ソラステ〜雨天時は3Fイオンホールで10/6より放映開始の最新仮面ライダーショーを開催。観覧無料 ●11/9(土) 11:00~17:00 フジテレビで放映中の機関車トーマスのふわふわ(FFイーストコート)と車両体験会(3Fイオンホール)を開催。 ●11/15(金) 各専門店GG感謝デーGGイオンカード・GGWAONを使用、もしくは提示で特典を受けることができる。 ●11/15(金) ①12:30②15:30 3FイオンホールシーズンズクラッシュGG世代に向けた本格派クラッシュライブの展開。【観覧費】無料 ●11/30各専門店お客様感謝デー
 ※詳細は、イオンモールつくばホームページをご確認ください。

パート この職種は P.39+ にご覧ください

ビューティー・カウンセラー・エステティシャン

「友人にエステしてあげたい」

- 時給/「歩合制」又は「保障給制」
- 時間/9:00~18:00内で自由に時間が決められます(1日3H~)
- 休日/自由選択制(例:日・月・金・土等)
- 備考/「友人にエステしたい」「メイクが上手になりたい」友人にちょっと自慢できる技術を身につけたい方、お小遣いも稼げ、自分もキレイになる、一石三鳥の仕事♪

POLA THE BEAUTY 研究学園駅前店/LALA GARDEN つくば店
つくば市研究学園D6街区1(TX研究学園駅前)
つくば市小野崎字千駄町278-1(LALAガーデンつくば内)
TEL.029-886-6201(研究学園駅前店)担当/採用係まで

パート・アルバイト この職種は P.30+ にご覧ください

看護師

看護師パート急募!

- 給与/時給制。賞与あり
- 資格/准看護師、看護師
- 時間/8:15~17:45
終了時間まで勤務できる方歓迎。
週2~3日でもOK
- 備考/午前中は手術、午後は手術の術前、術後の方の診察。手術の補助は丁寧にお教えします。

鼻の日帰り手術専門クリニック 花クリニック南大通り
つくば市竹園2-18-2 ★無料駐車場あり
診療/8:30~17:30 休診/木曜・日曜・祝日
TEL.029-863-3561 担当/採用係まで

職探し・アルバイト
パート探しにお役立ち!
働きたいアナタのための

JOB PLAZA



sarari
hair make & spa salon

つくばで人気のオーガニックサロン!

- ◆資格 美容師免許
- ◆給与 スタイリスト 月給23万円~35万円
アシスタント 月給17.5万円~20万円
※能力により優遇します。
- ◆時間 10:00~21:00(交替制)
- ◆休み 隔週休2日(シフト制)、有給休暇
- ◆待遇 社会保険完備、交通費支給(15,000円迄)
自社アカデミー、スタジオ完備、海外研修
独立支援制度、役職手当、その他手当
電話連絡の上、履歴書(写真)持参下さい。

美容室サラリ イースつくば店
住/つくば市研究学園C9街区1
イースつくばアクトモール
HP/ <http://www.sarari-beauty.com>
tel.0297-74-9886 (sarari採用係)

多数のご応募、有難うございます。
来年4月勤務開始の募集案内は、
今回が最終となります。

美容
グルメ
新しいもの
が好き!

未経験
既卒
第二新卒
大歓迎!

女性
スタッフ
活躍中!

編集に
興味がある!

編集スタッフ・営業補助募集中

- 給与/当社規定による ※試用期間3ヶ月
- 資格/20歳以上 ※要普通免許
- 時間/10:00~19:00(残業あり)
- 休日/日祝・月2回土曜日、夏期・年末年始休暇
- 待遇/昇給制度・報奨金制度、
社会保険完備・交通費支給

電話連絡の上、履歴書(写真貼付)をご郵送下さい。
追って面接日時等のご連絡致します。
(先輩スタッフと同行してもらい、打合せから撮影、編集まで。
仕事内容にご納得頂いた上での採用となります。)

常陽通商株式会社 「月刊ぷらざ 県南版」

〒300-0037 土浦市桜町1-6-13 常陽通商土浦駅前ビル4F

TEL.029-835-3535 担当/安部まで

サービス・販売	正	営業スタッフ 経験優遇	女性の営業スタッフも募集しております。 詳細はお気軽にお問合せください。 MINIつくば ☎029-860-3298 表P.6
	アハ	サービス・販売・カフェスタッフ 夕方18時closeのお店!	9:00~18:00の需で4時間以上/土日できる方歓迎/まかない付/交通費支給/制服貸与/PC好きな貴方、大歓迎! 蔵日和 ☎029-857-4118(担当/あきた) 表P.24
	正	新築住宅営業・リフォーム営業・家電監修 月給18万円~35万円	9:00~18:00/水曜・他シフト制の週休2日/昇給年1回、賞与年2回、社会保険完備、交通費支給/経験者優遇 カイトキホーム ☎029-877-0306 表P.27
	ハ	看護師パート急募	週2~3日、終了時間まで勤務できる方歓迎。 曜日、開始時間応相談。賞与あり。 花クリニック南大通り ☎029-863-3561 表P.30
	アハ	フロント・トレーナー 時給850円より	男女ともに明るく元気な方募集!未経験者歓迎。 週2~3日、4~6時間程度できる方。 健康増進センターACT ☎029-856-3525 表P.30
	ハ	着付け講師 時給1,000円より	週1日~、1レッスン2時間程度。 詳細はお問い合わせください。 まるやま牛久店 ☎029-870-2828 表P.45
	正	エクステリアプランナー 月給18万円~	女性活躍中!お客様のお庭を 素敵にデザインする仕事です。経験者優遇。 つくばガーデン ☎029-896-6400 表P.46
	正	住宅営業・施工管理 経験者優遇	[勤務地]つくば/詳しくはHP(www.taiga-k.com)、又はお電話にてお問い合わせください。 ラヴィング つくば ☎029-861-0205 表P.56

No.33

地図と測量によつた
クイズ

一國土地理院
「地図と測量の科学館」より

Q 地図の問題

等高線は、海面からの高さが等しい地点を結んだ
のことを言いますが、2万5千分の1の地形図の等高線は、
何メートルごとに引かれていますか。

答えはP.44!


- 調理・ホール** 平日14:00~0:00 土日10:00~17:00, 18:00~0:00 週2日~1日3h~まかない有 制服貸与 交通費支給
時給900円~(研修期間) 22時以降1,125円
赤牛 つくば本店 ☎029-886-6629 **P.24**
- ホールスタッフ** 17:00~25:00(シフト制)/車通勤可/制服貸与
まかない付♪未経験でも大歓迎!笑顔の溢れる職場です!
ルイジアナ 茨城 [茨城] ☎029-824-5775 **P.24**
- ホール・キッチン** 17:00~24:00の間で応相談/土日祝できる方歓迎/
まかない付/詳細はお問い合わせください。
焼肉たてしし ☎029-836-8341 **P.24**
- 店舗責任者** 15時~24時/昇給あり、交通費支給、社会保険完備/
飲食業経験者、「独立」を前提に頑張る「本気」を重視。
炭焼伊太利庵 栄 ☎029-857-4020(唐石エ門まで) **P.25**
- スタイリスト・アシスタント(パートでもOK)** 10時~20時(応相談)/毎週火曜+月2日休み、正月・夏
季休暇有/雇用保険完備/オーガニック系の業務多!
echelle [エシエル] ☎029-886-8776
- アシスタント** 基本給+能力給/交通費支給/雇用保険完備/シフト
制+定休以外に月3日休、冬・夏休み、海外研修旅行あり
Shine ☎029-855-8806 **P.33**
- 美容師・アシスタント** パート週3日からでもOK!/土日出勤できる方/夕方
まででも可。詳細はお問い合わせ下さい。
アシスタント(正) 15万円~ GARNET ☎029-855-6665 **P.33**
- スタイリスト・ネイリスト・アリスト** 保育士常駐の無料託児所完備/Wワーク、時短勤務OK
/週1~2でもOK/詳細はお電話ください。
Oasis Beauty ☎029-875-9907 **P.33**
- アシスタント・スタイリスト** 社会保険完備/新卒の方も歓迎/給与応相談(能力
に依り優遇)詳しくはお問い合わせ下さい。
共に成長し、スキルアップしたい方 artch+ ☎029-875-3294 **P.33**
- スタイリスト・アシスタント・フロント** 週1日から働けます!10:00~19:00の間なら何時間でも
OK!土日出勤の方優遇。詳しくはお問い合わせ下さい!
Style Creator ☎029-826-8060 **P.33**
- 美容師・アシスタント・スタイリスト** 急募!給与は経験能力により優遇、社会保険完備、
休/定休ほか3日、お気軽にお電話下さい。
スタイリスト20万円~アシスタント16万円~
Hair Resort Zephyr ☎029-860-3167 **P.33**
- アシスタント** 月7~8日間休み/給与応相談 お気軽にお問合せ
下さい。面接は火曜日に行います。
JEWEL ☎029-828-8448 **P.34**
- スタイリスト** 勤務日・時間等相談可/給料等は面接時にて/
お気軽にお電話ください。
Blankのある方も歓迎! Salon de Minelva ☎029-848-2223 **P.34**
- スタイリスト・アシスタント募集** 給与(経験・能力により優遇)勤務時間等応相談。雇用
労災・有給・賞与等あり*詳しくはお問い合わせ下さい。
BEAUTY SALON AVIGNON ☎029-857-8668 **P.34**
- スタイリスト・アシスタント募集** アットホームで働きやすい環境です!給与・勤務時間
は面接時にて/お気軽にお電話ください。
最新のメイク技術も学べます! Rhythmic ☎029-852-2765 **P.34**
- スタイリスト・アシスタント** 給与応相談(経験・能力により優遇)
詳細はお問い合わせください。
voice ☎029-839-9930 **P.35**
- アシスタント・スタイリスト** 休/火・第3月曜、他有給25日/20代・経験者歓迎
/お気軽にお問い合わせください。
La Queenta ☎0120-311-073 **P.35**
- スタイリスト・アシスタント・パート募集** パートも歓迎/貴方に合った働き方で時間・休み
も相談できます。詳しくはお電話下さい。
nicco [ニコ] ☎029-857-7785 **P.35**

このサイズ(多い時には10数件募集あり!!) 詳細は下記までお問い合わせ下さい。
1枠 7,875円 ☎029-835-3535 担当:カワバタ

青のライン ヘアサロンのお仕事 アルバイト、パート、正社員などの

赤のライン 飲食店のお仕事 求人募集広告を掲載しませんか?

緑のライン サービス系のお仕事



- 調理補助・ホールサービス** 10:00~0:30/週2日~、1日3時間~/有給休
暇、評価時給有り/お気軽にお問合せ下さい
時給880円より 卓楽苑 万博記念公園店 ☎029-848-2120
- ホール・キッチン** 深夜手当てあり/研修期間あり/無い付き
17:00~翌2:00の間でシフト制/詳細は問合せ下さい
正 20万円~/ア/0時給900円~ 九州横丁 九太郎 ☎029-869-9780 **P.14**
- ホールスタッフ** 18:00~24:00(時間・曜日は応相談) 土日祝、
長期・ラストまで働ける方大歓迎。まかない付。
時給850円(研修時800円)もつまる ☎029-871-3155 **P.15**
- 調理・ホールスタッフ大募集** 研修期間あり/10:00~24:00*シフト制/制服貸与/
給品まかない無料あり/昇給・賞与・雇用保険
時給930円~/正社員月20万円~ 西の一 ☎029-852-5880 **P.16**
- キッチン・ホール** 10時~翌1時(時間・曜日応相談)TX「研究学園駅」徒歩
6分/車通勤OK/土日曜日、ホール大歓迎/昇給有
時給900円 22時以降1,125円(研修期間) しゃぶしゃぶどん亭 ☎029-855-8821 **P.16**
- ホール・キッチンスタッフ** 11:00~15:00, 18:00~21:00/時間・曜日応相談
昇給有、制服貸与、食事付/お気軽にお問合せ下さい!
時給820円より イル クオーレ ☎029-857-7179 **P.16**
- スタッフ募集** 6:00~23:00の間4h~/シフト制/交通費・ま
かない付/研修期間中は時給850円
時給1,000円 彩香の宿 一望 ☎029-866-2222 **P.17**
- ホール・キッチンスタッフ** 9時~24時(シフト制)/学生・女性活発中心!必要条
件は笑顔と元気とやる気だけ。未経験者歓迎。
正 月給25万円~/ア/0時給950円~ Brasserie 2plats ☎029-875-7741 **P.17**
- ホールスタッフ・調理補助** 10:00~24:00の間で応相談/週3日~/
料理を覚えたい方歓迎!/経験不問
時給900円~ 波の花 ☎029-896-3766 **P.17**
- ホール・キッチン** 初心者大歓迎★時給900円~(高校生800円~/昇給
制度、制服貸与、週末働ける方、ラストまで働ける方歓迎)
時給900円より イリア料理 カリチョー ☎029-839-0177 **P.17**
- 調理・ホール** 正社員/月給10,000円~/ パ・ア/時給850
円~/ 時間/15:00~翌2:00
いのいち亭 ☎029-851-5533 **P.18**
- ディナースタッフ** 17:00~23:00/週2~3日、2~3時間も可/労災、雇用
保険、昇給制度、賞与、交通費支給、制服貸与、食事付
ア/0時給800円~1,000円 ダイニングバー Bond ☎029-854-1055 **P.18**
- 調理・ホール** ア)時給900円~/0時給950円~/ 時/16:00~翌
3:00(シフト制)、正社員も募集★*制服貸与・無い付き♪
あっぱれ ☎029-859-8044 **P.18**
- ディナースタッフ** 17:00~23:00/週2~3日、2~3時間も可/労災、雇用
保険、昇給制度、賞与、交通費支給、制服貸与、食事付
ア/0時給800円~1,000円 一成 ☎029-855-9990(つくば店) **P.19**
- 調理師 ホール** 週2日~、17~24時の間で3h~応相談/未経験者歓迎/
日曜定休/詳しくは面接にて、お気軽にお電話下さい。
正 時給13万円、7/時給850円、22時以降1,063円 季彩 かがり ☎029-875-7219 **P.19**
- キッチン** 土日祝は+100円アップ*研修期間あり/年齢・経験不
問*学生・フリーター・主婦・未経験者大歓迎!
時給800円より つくば甲羅本店 ☎0120-22-8142 **P.19**
- ホール** 時給850円~/昼11:00~14:30
週2日~/OK!/車通勤可、制服有
時給850円より 鍾魂 花畑本店 ☎029-879-0990 **P.23**
- ラーメン店の経営** 正月給20万~38万円/ア/0時給850円~1,063
円/8:00~24:00(シフト制)/お気軽にお電話ください
業界水準以上の厚待遇をご用意! 鍾屋 正元 ☎029-834-2720(本店) **P.23**
- ホール・調理補助** 週1~OK!9:30~翌2:00の中でご相談ください。
食事補助あります!お気軽にお電話ください。
時給900円~1,062円(研修時給50円) 五衛門 谷田部店 ☎029-838-5117 **P.23**
- ホールスタッフ** 3時間~OK 正 200,000円~/ア 850円~/
バ 900円~/ まかないあり/お気軽にお問合せ下さい
時給850円より 葉白瀬らーめんおび屋 ☎029-864-3551 **P.23**
- キッチン・ホール** やればやるだけ稼げる会社がココにあります!
給料無限/無い無限/詳細はお問合せ下さい。
7時1,000円(研修800円) 正 20万円(通勤) ラーメン大高山 ☎080-3708-6836 **P.23**
- キッチン・ホール** 高校生以上/10:30~14:30, 17:00~20:30
週1日3時間以上/土日祝入れる方歓迎/まかない付
時給850円より 我流食堂(求人担当) ☎029-248-2654 **P.23**

街のインフォメーション

10/10[木]～12/8[日]

「竹久夢二と大正ロマン～竹久夢二美術館所蔵品を中心に～」

竹久夢二「大正10年頃」



本展は、夢二が恋人たちをモデルに描いた内筆画を中心に大衆と芸術の結びつきを目指した夢二の仕事、約160点を展覧します。あわせて、特別展示「金山平三と佐竹徳」を開催します。

場所/立間日勤美術館 企画展示館(立間市立間978-4) 9:30～17:00(入館16:30迄) 休/月曜日(但し11/4は開館、翌日休館) 料金/大人1,000円、大高生700円、小学生500円、65歳以上800円 問合せ/TEL.0296-72-2160

11/24[日]

フェスティバル神立～おいでよ神立～



○神立周辺の企業、商店による出店30店舗程度
○メインステージでの催しもの
○フリーマーケット
○神立B級グルメ「神バーガー」など、イベント盛り沢山のイベントです。ぜひお越し下さい!

場所/神立第3児童公園(茨城県土浦市中神立町1) 10:00～15:00 問合せ/実行委員長 森浩一 TEL.090-8315-4531 広報 八鏡 正樹 TEL.090-8744-4019

12/15[日]

Xmas フラメンコライブ

www.flamencolife.com



フラメンコアカデミーサフランがお届けする、大好評の今年第二弾!生徒他、都内で活躍中のダンサーとアーティスト達を迎え、迫力ある華麗なショーをお届けします。詳細はHPにて。

場所/ひたち野リフレプラザ2階(ひたち野うしく駅東口直結、駐車場有) 時間/16:30～18:00 料金/2,500円(要予約) 問合せ/TEL.029-846-1118 tbjkt704@yahoo.co.jp

11/6[水]

しんきんビジネスフェア2013開催



水戸信用金庫・結城信用金庫主催の「しんきんビジネスフェア2013」が開催されます。167社がブース出展し、産学官8機関が相談ブースを設ける他、特別商談会、事業承継に関する特別セミナーなど、地元企業の交流・活性化を図るイベントとなっています。出店企業は、食、ものづくり、住・生活、サービスなどの幅広い業種が参加しています。入場は無料で、どなたでも入場できます。食ゾーン(カピオ屋外)では、試食・試飲もありますので、主婦の皆様からビジネスチャンスを求める方までお気軽にご来場ください。

場所/つくばカピオ(つくば市竹野1-10-1) 時間/11:00～17:00 主催/水戸信用金庫・結城信用金庫 問合せ/水戸信用金庫 地域活性化支援部 TEL.029-222-3315 平日9:00～17:00 結城信用金庫 地域貢献部 TEL.0296-32-2110 平日9:00～17:00

11/1[金]～11/30[土]

スパリゾートハワイアンズ 茨城県民感謝月間



窓口で入場券をご購入された場合に限り、入場料が割引になる期間限定企画。小学生・幼児は通常料金の半額、大人(中学生以上)は小学生の通常料金でご入場いただけます!

場所/スパリゾートハワイアンズ(福島県いわき市常磐藤原町藤平50) 問合せ/TEL.0246-43-3191(代表) www.hawaiians.co.jp/

11/24[日]

劇団創造市場秋公演 「花の紅天狗」



「紅天狗」。演劇界でも孤高の位置を占める劇団、「月影花乃丞一座」を率いる月影花乃丞だけが上演権を持つ大衆演劇界に伝わる、幻の舞台。さまざまな運命が交錯する中、「紅天狗」、今、最後のステージの幕が開く。

場所/土浦市民会館大ホール 17:30開演 ※開演は開演の30分前です。 料金/一般1,500円、高校生以下1,200円 問合せ/TEL.029-821-9405(不在時留守電話へ)

随時

がん体験者によるピアサポート相談窓口開設



がん患者やその家族の方々の精神的な不安をやわらげるため、がん体験者(ピアサポーター)が相談に応じています。相談は無料です。 ※予約優先制

●筑波メディカルセンター病院(第1・3火) ●総合病院土浦協同病院(第1・3月) ●茨城県立中央病院(立間)(第2・4金) ●日立製作所日立総合病院(毎週木) 相談窓口は各病院13:00～15:30 問合せ/総合がん対策グループ TEL.029-301-3224

どうしよう? そういえば!

そのとぎのために 「暮らしの掲示板」

あつ! そうだ!! 月刊 ふらざ

このサイズ 1カ月あたり (年間契約) **21,000円** (税込)

詳しくは、☎029-835-3535 担当 カワバタ

P.42 「地図と測量にまつわるクイズ」答え

A. 10mごと

2万5千分の1の地形図の等高線は、10mごとに引かれています。等高線が見やすいように50mごとに太い線で描かれており、細い線が主曲線、太い線を計曲線といひます。

次回もお楽しみに!

みつかっちゃった～?

P.46の答え じゃないよ～

この人は、吉本興業の茨城住みます芸人「オスベギン」の山中さん。今回のみつかっちゃったのディーポケ君にそっくり?な芸人さんです。現在、茨城県水戸市に住み、茨城を拠点に活動中!

毎週金曜日 つくばセンタービル2階に出没!?

★ラチオつくば(FM84.2)にて つくば駅センタービル2階から絶賛公開生放送!! 毎週(金)16:00～18:00 そして、なんと! 17:23～からぶらざの紹介コーナーができました!

収録現場にもお邪魔してきました!

山中崇敬さん(やまなか たかとし) 相手の 相方の だれすげさん

ノーメイクでも顔が見たくる... 洗顔しても落ちないアートメイク

- ★アートメイク... 40,000円
- ★アイライン(上)... 30,000円
- ★アイライン(下)... 20,000円
- ★アイライン(上+下)... 50,000円
- ★アートメイク矯正... 2,500円
- ★まつ毛パーマ... 2,500円
- ★まぶたパーマ(上)... 5,000円
- ★まつ毛パーマ(上+下)... 10,000円
- ★まつ毛パーマ(上+下)+アイライン... 15,000円
- ★まつ毛パーマ(上+下)+アイライン+アートメイク... 20,000円
- ★まつ毛パーマ(上+下)+アイライン+アートメイク+まつ毛矯正... 25,000円
- ★まつ毛パーマ(上+下)+アイライン+アートメイク+まつ毛矯正+まつ毛パーマ... 30,000円
- ★まつ毛パーマ(上+下)+アイライン+アートメイク+まつ毛矯正+まつ毛パーマ+まつ毛パーマ... 35,000円
- ★まつ毛パーマ(上+下)+アイライン+アートメイク+まつ毛矯正+まつ毛パーマ+まつ毛パーマ+まつ毛パーマ... 40,000円

眉やアイラインを描くのが苦手な方!アートメイクをすれば化粧時間が短縮でき、素颜にも自信が持てます。また、痛みが心配な方でも安心です。自宅サロンでの施術で気兼ねなくお過ごし下さい。事前のご予約をお待ちしております。

ご予約のお電話の際「ぷらぷら」とお名前をください!!
 ●アートメイク施術後の方 まつ毛パーマ(上)1回サービス!!
 ●美容マッサージ(8,000円)~1度でもお顔効果!!(1,000円OFF)

☎090-4002-1192

ダイヤモンド★サロン アートメイクは痛みをやらせるようにしてあります!!

つくば市下妻1-209(みどりの駅近く) 営業時間10:00~21:00 不定休

占 あなたの運勢鑑定します

思い立ったらお電話ください。☎029-823-4511 090-2622-0315

住所: 土浦市大和町9-1

土浦 占い 東来 検索: 大塚

http://www.kaiunkumi.com/

気学九星術・手相・姓名 開運アドバイザー 東来(くみ)

★出会いのイベント★カップリングパーティー★

※10/1日現在、確定している上映作品です。急遽上映が変更になる場合があります。 ※その他の上映については、各劇場までお問い合わせください。

詳細はHPでPCから http://j-club.co.jp/ 携帯から http://j-club.co.jp/i/

茨城周辺では、つくば・水戸・柏・成田などで開催中!

予約: 050-3629-7979 J-clubパーティー

クーポン クーポン切取り持参で ①男性500円OFF ②女性参加無料&プレゼント

有効期間 H26年1月末日 ※1枚で人数分有効 ※遅刻は厳禁

ワンコイン 着付教室

500円 入門コース全12回 (500円×12回=6,000円)

入会金0円 体験無料

月~土曜日 ①10:00~②13:00~1回90分

まるやま牛久店 tel.029-870-2828 牛久市中央5-15-5 今村ビル1F HPは「典雅きもの学院」 http://www.tenga.jp

開運術 水流派 気学九星術

土浦の人気占い師 開運アドバイザー 東来先生にきく

開運術 水流派

【11月7日~12月6日】 2月3日までの生まれの方は、前年の生まれ年をご買下さい。

一白水星 二黒土星 三碧木星 四緑木星 五黄土星

六白金星 七赤金星 八白土星 九紫火星

こんな手相はありませんか? 【運勢が上昇の相】

感情線の上に短く刻まれる太陽線。線が短かかったとしても、まっすぐであれば運勢は上昇中です。

東来先生にきく Q&A

Q.LINEが既読になっているのに返信がなくて不安になってしまいます...
 A.LINEは昔でいうお手紙です。既読なら、あとは返事待つ事。恋愛は相手あっての事なので、自分主体にならず相手の立場を考えてあげてくださいね。

【完全予約制】 【ご夫婦】 【カップル】 【お友達同士】 【お子様連れ可】

鑑定内容・地区は左側参照

問合せはお気軽に AM10:00~PM10:00 TEL.029-823-4511/090-2622-0315

CINEMA 11月映画館上映スケジュール

イオンシネマ下妻

Cinemasunshine土浦

イオンシネマ守谷

シネマックスつくば

MOVIXつくば

MOVIE THEATER COOP

01 シネプレックスつくば
映画鑑賞券



上映情報はP.45をご覧ください。
提供/シネプレックスつくば

5組10名様

02 シネマサンシャイン土浦
映画鑑賞券



上映情報はP.45をご覧ください。
提供/シネマサンシャイン土浦

3組6名様

03 イオンシネマ下妻
映画鑑賞券



上映情報はP.45をご覧ください。
提供/イオンシネマ下妻

3組6名様

04 フルボディリートメント(60分)
3,000円券(通常10,000円)



※初めての方
※HP等に写真や感想を掲載OKの方
店舗情報はP.29参照
提供/natural hair pure green

5名様

05 フットリフレ30分
無料体験券(通常2,500円)



※初めての方。
※お店の場所・情報はP.39
提供/耳つぼダイエット けんけん

5名様

06 ゆがみ検査+骨盤矯正+カイロ
3,500円券(通常8,400円)



※初めての方。
※お店の場所・情報はP.39
をご覧ください。
提供/ライフパートナーつくば

5名様

07 天然石ブレスレット
ローズクォーツ



※古いページでおなじみの米末先生が、浄化してから贈ってくれます。※古いと店舗情報はP.45をご覧ください。提供/開運アドバイザー 米末

1名様

08 1ヶ月で大変身プランご優待券
(炭酸ミストケア3回無料付)



年内に瘦せたい方必見のぶらざ限定の特別プラン!
※お店の情報はP.37
提供/耳つぼダイエットサロン ホクレア

5名様

09 カット+ヘッドスパ+ブロー
3,000円券(通常5,770円~)



※初めての方
※店舗情報はP.34をご覧ください。
提供/BEAUTY SALON AVIGNON

5名様

10 お好きな麺(普通盛)
1杯無料券



スタミナラーメン 750円
水戸のご当地グルメ・スタミナラーメンを始め、オリジナルの麺も豊富。味も絶品とリピーター多数のお店。※お店の場所・情報はP.23。提供/我流食堂

5名様

11 1日滞在無料券



漫画喫茶を1日無料で利用できる特別ご優待券です!
※お店の場所・情報はP.31。
提供/D-pocketつくば店

3組6名様

さらに! 49ページには、
クオカード500円分がもらえる
クイズがあるよ!

クオカード500円分 **クオカード500円分**

応募方法はP.49を見てね!
提供/ドリームホームフジタ **10名様**

応募方法 住所・氏名・年齢・職業・電話番号・本誌の届いた日付、ご希望のプレゼント(第3希望まで)、下のアンケートの回答、本誌の感想、「ディーボケ君」がいるページを明記の上、ハガキorメールにて編集部までお送り下さい。

宛先 〒300-0037 土浦市桜町1-6-13 常陽通商土浦駅前ビル4F

「月刊ぶらざ」11月号読者プレゼント係

※メールの件名も上記同様をお願いします! plaza@joyo-plaza.co.jp→

締切 2013.11/30(土)必着

アンケート

- Q1. 今月号を見て、実際にいった、行きたいと思ったお店はどこですか?また、その決め手は?
Q2. スキー場に行ったことはありますか?また、どこのスキー場に行ったことがありますか?
Q3. 今年の忘年会はどこに行きますか?また、今月号で気になった宴会プランは?

「ディーボケ君」を探せ!!

ぶらざ11月号のどこかに、「漫画喫茶D-pocket」の「ディーボケ君」がかくれんぼしています。探し出して、見つけたページを編集部までお知らせ下さい。(このページを除きます)

お宝の情報はP.31です!

QRコード

ホームページからもご応募できます!

月刊ぶらざ東南版 検索

※応募は複数可能。※結果は商品の発送をもってかえさせていただきます。※プレゼントの発送等には締切日より2週間程度かかります。※ご投稿の一部は、誌面でご紹介させていただきます。※応募者多数の場合、アンケート回答等のある応募を優先させていただきます。また、当選者のご連絡先は当選品をご提供頂いたスポンサー様宛への通知や、イベントのご案内等のダイレクトメールを送らせて頂く際に使用する場合もございますので、あらかじめご了承ください。

つくばガーデン
Tsukuba Garden

庭門堀

イオンモールつくばで体験 エクステリア展示場

ガーデン・エクステリア相談会
毎週土・日曜、祝日開催 無料予約
◎豊富な資料、カタログ/キッズスペース完備

(公社)日本エクステリア建設業協会 会員
**イオンモールつくば
エクステリア展示場**
つくば市稲岡 66-1 イオンモールつくば H区画(外部棟)
TEL 029-896-6400 OPEN 9:00~19:00
www.tsukuba-garden.jp
◎豊富な資料、カタログ/キッズスペース完備

受賞実績
第16回 TOYO全国施工写真コンテスト プリック/ストーンマテリアル部門 優秀賞
第15回 建築現場施工コンテスト 優秀賞 第31回 エクステリア施工コンクール
門まわり・車庫まわり部門 地区入賞賞 メイクランド施工写真コンクール2007
優秀賞 春のビッグ施工写真コンテスト ミニブロック部門 最優秀賞

庭門堀

好評放映中!!
TVC M



25年の信頼と実績で全国27院

城本クリニックは、経験豊富な医師が、安全を第一に考え
施術を行っている美容専門クリニックです。

医師による
カウンセリングは
無料です!
お気軽にお電話
ください。

豊胸術 あなたにあった豊胸術で 素敵なバストに...

バストの悩みは女性一人一人違います。十分なカウンセリングをする事が大切です。手術は豊富な経験を持った専門医が行うので安心です。痛みや傷跡はほとんどありません。入院する必要もありません。手術後のアフターケア・メンタルケアも充実しています。

人工乳腺法 バッグを用いる脂肪法
脂肪下法、乳輪下法、
大胸筋下法
ワキの下からバッグを挿入する方法です。傷跡が目立たないことはもちろん、希望に応じて自由に大きさをコントロール出来ます。

脂肪注入法 自分の脂肪を吸い込んだり注入
PRP注入法、
幹細胞脂肪注入法
痩身とバストアップが同時に可能。気になるところの脂肪を吸引し、バストに注入する一石二鳥の施術です。腹部や下半身が気になる方、バッグに抵抗がある方にお勧めです。
乳輪縮小・乳輪整形・陥没乳頭の手術も行っています。詳しくはお問い合わせください。



私も城本クリニックで豊胸しました!!

30分で終了! **バストのプチ整形** ヒアルロン酸注入法で切らずにバストアップ!
メスを使わない豊胸術 ヒアルロン酸をバストに注入します。切らないので手軽です。2年ほど効果が見込めます。

ヒアルロン酸 1ml 7,500円

超音波脂肪吸引 安全 安心 口コミでも大人気です!

症例数 20,000 症例以上の城本クリニックでは、経験豊富な専門医が治療を担当します

脂肪吸引のメリットとは痩せたい部分だけをスリムにといった部分痩せが可能です。一度の治療で、美しいボディラインに近づけることができます。吸引時には、細いカニューレを使用し丁寧に吸引しますので、ハリを保ったまま凹凸のない仕上がりとなります。切開部にはプロテクターを使用しますので傷口もキレイです。入院の必要もなく翌日からデスクワーク程度の日常生活が可能です。アフターケアも充実。1ヶ月検診や再診も実施しております。まずはお気軽にご相談ください。

- 超音波で脂肪を柔らかくするので、吸引量が今までより20%UP
- 脂肪以外のダメージが少ないので、腫れや痛みも少ない
- 吸引しやすくなったので、きれいでなめらかな仕上がり
- 短時間で吸引できるので、身体への負担が少ない



お腹もスッキリ! リバウンドなし!
脚も細く! スラットと長く!

超音波 1部位 52,500円
※その他の部位も、お気軽にお問い合わせください。
太もも 210,000円~367,500円

注射をするだけ **脂肪溶解注射**
手術をせずに気になる脂肪を注射により溶解する最新技術です。
●リスクが非常に少なく安全性が高い ●セルライトにも効果がある
●気になる脂肪に注射するだけなので短期間で ●他人に気づかれない

お顔 二の腕 お腹 ヒップ 太もも ぶくらはき
※お体のどの部位でも可能です。1箇所1回(片手の平の範囲) 26,250円

臭いワキガ 多汗症 臭い汗解消!

臭い汗シミには**直视下摘除法**が効果的です!!
皮膚の下にあるアポクリン汗腺、皮脂腺、エクリン汗腺を時間をかけてひとつずつ丁寧に、かつ徹底的に取り去ります。臭いはもちろん、同時に多汗症、脱毛にも効果が期待できます。手術は豊富な経験を持った専門医が担当します。他院で治らなかった方もご相談ください。また、汗を止めるだけでなくボトックス注射で簡単にできます。

直视下摘除法 252,000円 多汗症治療 **ボトックス** 注入法 も行っております。

大抵 二重まぶた **メスを使わず** **自然な二重に!**
城本クリニックであなただけのオーダーメイドの二重に!
目もとひとつで顔の印象は大きく変わります。城本クリニックでは、手術前に入念なカウンセリングを行うことにより、あなたに合った二重を提案します。

埋没法 1年保証 63,000円
埋没法 永久保証 105,000円

その他の治療 ●隆鼻術・整鼻術 ●小鼻縮小 ●輪郭形成 ●やせ薬 ●ほくろ・シミ取り ●ピアス・ボディピアス ●プラセンタ注射 ●シミ取りクリーム ●ラティース ●ダーマローラー ●研肌徹底プログラム ●女性用育毛薬など

しわたるみりフトアップ

まわりに気づかれずに若々しさを取り戻すことができます!

30分で終了! **ミラクルリフト** 腫れもほとんど 腫れません
シワタリを切らずに改善!! **強力リフトアップ!**
糸のたるみとりの治療です。皮膚を切除することなく、皮膚のたるみを取り除く画期的な医療技術です。治療直後から大きな効果を確認できることももちろんのこと、腫れや痛みが少なく、30分で若返りができます。1本 52,500円

5分で終了! **ボトックス注入** **注射でシワを消す!**
ボトックスは米国Allergan Inc.の登録商標です。
目尻、眉間、額のシワに効果的な治療!!
表情に合わせて出るシワを改善します。シワを作る筋の部分に働きかけます。治療も注射で行いますので非常に手軽です。
52,500円~84,000円 かんたん注射で優しい顔に

最新! サーマクール **メスは一切使わないリフトアップ!**
たるみ・ほうれい線を消す
強力リフトアップ治療!
自らのコラーゲンが増加するため強力リフトアップに加え、肌の水分もアップ!乾燥に負けない引き締まったお肌を取り戻せます。
腫れない!! **一回で完了** **一度の治療で効果を実感!!**
ふだん通りの生活ができます。入院・通院の必要ありません。詳しくはお電話・メールでお問い合わせ下さい。

ヒアルロン酸 顔や眉間のシワ、こめかみのくぼみ、笑いジワなど様々な部位の老化を改善し、若返りの効果を実感します。詳しくは、お電話・メールでお問い合わせ下さい。
目の上、目の下 老け顔の原因や目元のたるみを改善します。目の上、目の下のたるんでしまった余分な皮膚や脂肪を取り除けば、若いときの目元に戻ります。
315,000円
367,500円

城本美容皮膚科

しみ取り **強力シミ治療** **フォトフェイシャル**
医療機関でしか受けることができないスキンケアです
シミ **ソバカス** **くすみ** **小シワ** **ニキビ跡** **毛穴の開き** **赤ら顔**
肌に光をあてるだけで複数のトラブルを同時に改善!
●化粧のノリが良くなった!
●ハリが出てきて肌がプリプリしてきた!
●シミがうすくなって、肌全体が白くなった!
●友達にキレイになったね、と言われた!
初回たっぷり体験(全額)
29,800円
※他院で満足されなかった方も是非ご相談を!

安心・確実 **医師の管理下で** **医療レーザー脱毛**
医療機関での脱毛のため、安全で効果的に全身からデリケートな部分までの照射が可能です。
城本の医療レーザー脱毛なら、皮フを傷つけない心配もなく、効果が高く安全です。ワキ、足はもちろんビキニラインや全身様々な部位の脱毛が可能です。もちろん肌もツルツルになると好評です。
選べる 5回プラン・7回プラン ※詳しくはお電話・メールでお問い合わせ下さい。
※男性用の脱毛も可能になっております。

悩まないで **そのニキビ!** **ニキビ・凹凸 徹底ケア** クレーターやザラザラもツツツツに!
1人1人のニキビの状態により、様々な治療法をそろえています。
ケミカルピーリング 腫れ・赤み・痛み 初回体験 15,000円
マクロピール 腫れ・赤み・痛み 初回体験 15,000円
クレーター **サリチル酸ピーリング**... ※詳しくは、お電話・メールでお問い合わせ下さい。

シロモト 美容外科 形成外科 美容皮膚科
城本クリニック 0120-107-929
●診療時間 AM10:00 ~PM7:00/初診料無料
●予約サイト <http://107929.jp> ●Eメール予約 info@107929.jp 城本クリニック
●完全予約制 ●完全個室 ●相談無料

柏院 柏駅南口より徒歩1分 727-0852 柏市東町1-4-4 プラザ/SC/2F
水戸院 水戸駅南口直結 7310-0015 水戸市東町1-1-44 COMBOK310 2F

雨の日も、嵐の日も…読者の為に、激走した11月号。
今年の忘年会は「ぶらざ」を見た!でせよ、ご予約を!!



私が戻ってきたら晴れましたよね!
※実際は小雨程度。
なんで?
あら?

最近、すごい雨男が
スタッフにすることが判明。
ぶらざの配布日は
天候が明。
みんなでお食事!なんぞ日も、
そのスタッフが日程を、
決めると必ず雨。

すごい
ポジティブだ…!!
どんな天気でも
明るく話せる、
ポジティブを見習い
たいと思うスタッフ
一同なのでした。
私がきつとすごい
晴れ女なんだわ!

でも、この間「ぶらざ」を
一緒に、配布員さん
にお届けした日なんか…
「雨男」が開けた瞬間、
土砂降りになり…
えー!!

第61回 密着ぶらざ24時
つねにビジネスカレッジ専門学校の
卒業生とぶらざカノボ!
漫画家を目指す一人の夢を応援していきます!

プロフィール
● **ペンネーム** 明暗静佈
今回の4コマ作画も様々な
絵柄を巧みに描き分ける
強者★
● **ペンネーム** 樹太郎
どんな絵のイラストにも
応えてくれるスーパースター
マン!

イラスト/ペンネーム 明暗静佈
アシスタント/三津井 優希

編集後記 11月号

いやあ、来る日も来る日も見事な雨でしたね……(遺言)
スタッフの「悪天候」にまつわるエピソードとは?

雨男を結構で調べてみた。その人が何
かしらと、現れなくなる雨に
なる。元気がよく、さわやかな男性
何かしらと、さわやかな男性
う人は大変です。周りから感服がら
れているんでしょう。私は、晴れが好
きです。

ある雨の日、友人と通学中に自転車
の女性が友人と激しくぶつかり、女性が
宙を舞ったのが未だに忘れられません
女性が傘で顔が見えてなかった事、坂道
だった事、雨でツルツルの路面で滑し
て、自転車がスリッパした事、結果、
小さなスーパーマンとなり、異次元コ
ートは真っ黒、スカートの中は丸見え、
靴の中身は散り散らされた。たぶん
すが全身打撲しヘルドにたいてしま
せん。心配して駆け寄りました。あ
かして心でかかしてました。大丈夫です
!!と、去って行きました。絶対大丈夫
夫じゃありません!!! (なまひ)

日常の移動手段が自転車。徒歩なので
雨が降った日の出勤は悲惨です。でも大
丈夫。会社にタオルは勿論予備の靴下
とカーブガンも置いておくから、な
げなしの女子力!!でもその予備の靴
を渡さないで、レインブーツを買って
思います。うー。足の指がいたいよ。
(今日も水溜まりにNキキ)

カレンダーの裏紙で作った「あめ
ぼうず」に濡れます様に!と手を合わ
せお祈りしていた息子。予定の日は雨
1日延期でしたが、運動会で成長した
姿を見ることができて私も私も嬉し
みに思っています。チームで優勝でき
ましたね。(Queen)

幼少期、「雷のときに」を出すラ
イスマ(雷の神様)に「ん」と取りま
と相母から聞き、雷が鳴ると必ずスボ
にしてかき出す。雷の日は必ず「ん」
(おひげさま)もちゃんとあります。
背番号10

雨の日の救世主といえば、そう……って
た坊主!小さい頃はチラシを丸めて作
った坊主のおかげで、雨の日は大
抵天気に恵まれてきました。しかし、好
奇心の塊であった小学生の頃の私。て
る坊主を泣いた顔にしたり、逆さまに
吊るしたりすると、逆に雨が降るとい
うジグザグは本当か?というテーマが
なり、とある日に実験を決定。その結果は
小雨……。たつたのですが、雷の通り
ることをした結果、小雨だった雨がど
降り!!ジグザグは本当か?という
実験テーマを得ました(通汗)あの日は第
一の卒業式。今更だけど、ごめんね。あ
の雨は私のせいでした。(白黒みかん)

小学生の頃、夏休み明けの登校日。雨
上がりの朝に生垣に掛かっていたクモの巣が
水溜でキラキラと輝いていました。クモ
もクモの巣も嫌いなのに、輝くクモの巣
に感動できたことが当時の懐かし。純粋な
小学生でした。純粋なまま大人になれて
いるから。(化け勘兵衛)

運動が苦手だった自分にとって運動会
は最高にアクションの上からないイベント
でした。雨が降って中止になるのを願
う前、雨に降って中止になるのを願
う前に降って止まらないうちに降る
に降りました。次の日、朝起きると「
無い青空。人生で上手に降らない」
小学生ながらに思った瞬間でした。(空)

小学生時代、雨の日は必ず長靴を履い
て学校に通っていました。でも、下校時間
になると天気は回復し、快晴の下を長靴
で歩くのがかきかきかきかかかかか
アだった頃の思い出。今はかきかかかか
「レインブーツ」なんて呼ばれます(笑)
(夢十)

幼少期に「雨は誰かのものさ」と悲し
みをこぼし泣いてくれたことがあるま
した。大人になっても雨の日は必ず「ん
はつかしおせんちにならな(マヤ)

ぶらざEADJUNTAHON
随時更新
<http://www.joyo-pizza.co.jp>

全国ぶらざ協議会加盟
〇〇〇〇〇〇
月刊 **ぶらざ** 東南版
●毎月1回発行(月末から月初配布完了)
●つくば・土浦・千九市内(指定地域)無料配布
●配布部数92,768部(10月号配布実績)
●印刷エリア原本12,232部

Publisher 大内満子
Chief Director 大内純子
Editor 中村久美子/川畑智美
泰山悠理/橋本恵里
羽成勇樹/河原康隆
野原明日香

Designer 安部幸子/三津井優希
大内陽子

Partners 茨城弘報株式会社
有限会社青山グラフィック
株式会社メディアクロス水戸

●本誌に掲載された広告の内容につ
きましては、その責任は広告主が負
うものとします。
●本誌記事・写真・イラストの無断転
載を禁止します。
●内容により、掲載をお断りしてい
ただく事がありますので、あらかじめ
ご了承ください。

フジタのこだわり

注文住宅をお探しの方、
TVでおなじみの外壁
旭化成ヘーベルライト、必見!

ドリームホームフジタが標準で使用している外壁は旭化成ヘーベルライト。防火性・耐久性・遮音性・断熱性など、あらゆる面で従来のものより優れた壁材です。その人気は近年急速に高まっており、この壁材を使用している住宅会社をわざわざ訪ね歩く方がいるほど。写真のように900度の炎



を直接当てても裏面に熱が伝わらないことから、効果は実証されています。最新の高性能住宅をご予算内で叶えられる会社、それがドリームホームフジタです。

11月号のクイズに入る言葉は?

ヘーベルライトの上にめいぐるみを置き、
下から○○○度の炎を当てても、
上面に○が伝わりません!



正解された方の中から
抽選で10名様に
クオカード500円分
プレゼント!!

【応募方法】クイズの答え・住所・氏名・年齢・職業・電話番号をご記入の上、ハガキにて応募下さい。
【あて先】〒305-0817 つくば市研究学園D33街区3
つくばモデルハウス 月刊ふらざクイズ係

※ご記入頂いた個人情報は、適切な方法で管理いたします。また、当選商品の発送以外の目的に使用することはありません。

【10月号のクイズ答え】

フジタの外壁は、一般の14~18mmサイディングに比べ、

50mmヘーベルライトを採用!

【当選者】つくば市T様 他9名様

厳正なる抽選の上、賞品の発送をもって発表とさせていただきます。



DREAM
HOME
FUJITA

ワンランク上の高性能とフル装備
オーダーメイド住宅を実現します。

お住まいに必要な設備は全て標準装備。追加オーダー不要で夢の暮らしが始まります。すべてコミコミ豪華フル装備! システムキッチン(カップボード付)・システムバス(暖房乾燥換気システム付)・洗面化粧台・トイレ・全室カーテン・全室照明・親子玄関・エアコン4台・大型玄関収納・玄関磁気タイル・電動シャッター2ヶ所。納得の価格、ご予算内でお客様の理想をカタチにします。詳しくは、電話・FAX・E-mailなどでお問合せ下さい。

創業26年、県南・県西エリアで1,000棟以上の実績



http://www.fujitacompany.co.jp

【土地情報を公開しています。詳しくはHPをご覧ください】

①つくば市東光台2-17/土地50.9坪700万円、建物30坪1,450万円、計2,150万円 ②つくば市宝蘭台44/土地88坪850万円、建物40坪1,850万円、計2,700万円 ③取手市青柳54/土地49坪700万円、建物30坪1,450万円、計2,150万円

E-mail: info@fujitacompany.co.jp

住宅性能保証制度登録店

宅地建物取引業/茨城県知事免許(7)第3894号建設業/
茨城県知事許可(般-23)第24966号

つくばモデルハウス



つくば市研究学園D33街区3
☎029-875-5366

佐貫モデルハウス



龍ヶ崎市佐貫1-15-3
☎0297-66-5355

■10:00~18:00 日曜・祝日も営業しております。(定休日/水曜日)



あなたの暮らしのデザインを「住まいのカタチ」に。

家族の絆を温め、家の中心となるリビング。
笑い、育み、そして旅立ち...
そこで生まれる家族の物語は、その場所に永遠に刻まれていきます。
「LA VING～ラヴィング～」では、それぞれのライフプランに合わせてデザインされた3つの個性溢れるリビングを、1つの建物の中で体感することができます。
幸せと夢に満ち溢れた、家族の物語を奏でる住空間を探してみませんか？



3つのリビングを1ヶ所で体感できる
県内最大の住宅ショールーム



ラヴィング
LA VING つくば

www.alnethome.com/la-ving/



住まいのこだわりをかなえる自分だけの
デザインを実現する住宅ショールームです。
〒305-0817 茨城県つくば市研究学園 D33街区11画地
TEL 029-861-0205
営業時間/9:00～18:00
定休日/毎水曜日・第2・4木曜日



キッズ
スペース
完備
ラヴィングには楽しいキッズスペースがありますので、安心してお子様連れでも楽しめます。



業績好調のため人材急募 営業・インテリアコーディネーター・設計・施工管理 詳しくはLA VINGつくばへ