

Tsugaru

FMジャイゴウェーブ(76.3MHz)で放送中!

2014 January
vol.53

1



3誌合同企画
Tsugaru
KADARU
RING BELL

~今月の特集は~

郷土に伝わる
地元の味を集めました

掲載ページ
...7・8P

ご自由にお取り下さい!

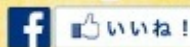
0円
take free

FMジャイゴウェーブで
第4週金曜日にオンエア中!

「見て!聞いて!タウン誌Tsugaru」

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

Facebookでいいね!してね!



NAVI通信

検索



プレゼントコーナー

住所・氏名は忘れずに書いてくださいわ!

Tsugaru・KADARU・RING BELL 3誌合同特集 7・8P掲載

郷土に伝わる 地元の味覚を集めました

<p>旬鮮魚・旬菜処 ① なじみ 生ビール1杯 サービス券 …2名様</p>	<p>津軽居酒屋 ② YYわいわい 1,000円分のお食事券 お食事券 …1名様</p>	<p>酔い処 ③ しゅう 生ビール1杯 サービス券 …5名様</p>
<p>④ 十字屋 きりたんぼ きりたんぼセット 手作りきりたんぼ (5本入1袋¥500-) 比内地産スープ (200g1袋¥210-) 引換券郵送 …2名様</p>	<p>南部手打そば総本舗 ⑤ 切田屋 切田屋一品乾麺 そばセット 引換券 郵送 …2名様</p>	<p>⑥ きりたんぼ郷土料理 萩 500円の割引券 …10名様</p>
<p>郷土料理・海鮮料理 ⑦ 弥三郎 お刺身 盛り合わせ …1名様</p>	<p>食事処 ⑧ なら屋 おでん 盛り合わせ …1名様</p>	<p>みちのく料理 ⑨ 西むら 2,000円分のお食事券 …2名様</p>

掲載ページ11P→

⑩ 青森ワッツ
弘前限定チビTシャツ
…2名様

掲載ページ9P→

⑫ KEN施術院
全身カイロ
6,300円→無料…3名様

掲載ページ11P→

⑪ 青森ワッツ
応援フラッグ
…5名様

応募方法
右欄の①～⑤のアンケートにお答えの上、住所・氏名・年齢・電話番号をご記入下さい。右の「応募券」をハガキに貼り付け、NAVI通信宛まで応募下さい。

今月のお得なクーポンは「ぎゅぽん」

Tsugaru2014年1月号クーポン
ピザ・カリフォルニア
300円OFF券
本券は、お買い上げピザ価格のみの合計1,600円(税込)以上のご注文でご利用できます。
※他のサービスとの併用は不可 ※1名様1回限り有効
有効期限 H26.1月末日迄

Tsugaru2014年1月号クーポン
KEN施術院
全身カイロ通常料金6,300円を
3,150円
※90分(検査料含む)1名様1回限り有効
有効期限 H26.1月末日迄

アンケート

- ①今月掲載の中からご利用予定or利用したお店の名前。
- ②本誌で紹介してほしいお店とその理由。
- ③本誌を入手した場所。
- ④ご愛読は何回目ですか。
- ⑤希望する商品番号と商品名(第1希望、第2希望迄)

★応募締切★ **1月24日(金)**
(当日消印有効)

※当選発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

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

プレゼントのご応募は、お1家様様1回のご応募となりますので、ご了承下さいませ。

Tsugaru2014年1月号
南部手打そば総本舗 切田屋
300円お食事券
この券を切り取ってお持ち下さい。
有効期限2014年1月末日

次号発行は
1月24日(金)です!
お楽しみに…

Tsugaru2014年1月号
応募券
※お1家様様1回のご応募です。No. 2601



さわだ整形外科



- 整形外科
- リハビリテーション科
- リウマチ外科
- 骨粗鬆症
検診も
行って
おります

腰痛症・腰椎椎間板ヘルニア・腰部肩胛帯狭窄症や、筋・筋腱性疼痛症候群などに対する治療
「トリガーポイントブロック」をご存知ですか?
※NHK「広めてガッテン」で紹介された治療です。
やけどや一般外傷に対する治療として、被覆材を用いた、湿潤療法を行っています。痛みも少なく、治療期間が短縮されます。
※身体障害者福祉法第15条の指定医となっていますので、義肢器具の利定や、身体障害者意見書等の作成を行っています。「褒めたい」の患者さんには往診も行っています。

<p>診察室 明るく清潔感あふれる部屋で、整形外科専門医の院長による診察を行っています。</p>	<p>レントゲン検査室 最新のデジタル検査機を使って、安全で的確な撮影を行っています。骨粗鬆症検診・骨密度測定も行っていきます。</p>
<p>処置室 採血や点滴、各種の注射を行っています。ギプスを巻くのもこの部屋で行います。</p>	<p>リハビリテーション室 最新の治療機器を導入しています。運動器リハビリテーション・セラピストの資格を持った看護婦が常勤しています。</p>

診療時間
【月・火・木・金】 午前 8:30～12:00
午後 2:00～6:00
【水・土】 午前 8:30～12:00
【日・祝祭日】 休診 ※急患応急

弘前市大開3-2-1(南高校通り)
TEL 0172-87-3311



掲載ページ4P
掲載ページ9P



イベントカレンダー 2014年1月



12月31日(火) 最勝院 除夜の鐘 【弘前市】

場所 最勝院 **時間** 23:45～、整理券販売22:00
料金 除夜の鐘整理券100円(新年干支絵馬入り)
問合せ 最勝院 0172-34-1123

2014年1月1日(水) 常盤八幡宮年縄奉納行事 【藤崎町】

場所 常盤八幡宮 **時間** 集合8:00、出発9:00
問合せ 藤崎町常盤地区コミュニティセンター 0172-65-2959

1月13日(月・祝) 新春恒例消防団出初式 【弘前市】

場所 弘前市一番町十文字から土手町十文字
問合せ 弘前市経営戦略部防災安全課 0172-40-7117

1月25日(土)・26日(日) ウィンターフェスティバル 【弘前市】

場所 りんご公園 **問合せ** りんご公園 0172-36-7439

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

- ◆イベント内容(予定) ・そり滑り ・竹スキー ・絵本読み聞かせ ・津軽昔語り
- ・雪上レク ・旨いものコーナー ・クラフト体験 ・雪上プチSASUKE
- ・雪合戦 ※天候など、都合により開催内容を変更する場合がございます。ご了承ください。※当日は暖かい格好でお越し下さい。

1月31日(金) 鬼沢のハダカ参り 【弘前市】

場所 鬼神社 **問合せ** 弘前市立観光館 0172-37-5501

弘前市の無形民俗文化財に指定されている裸参りは400年前の江戸時代から続く伝統行事です。男衆がふんどし姿で冷水に漬かる儀式は神仏にお願いする前に穢れを取り除き、心身を清めるために行われ「水垢離(みずごり)の儀」と呼ばれています。この「水垢離(みずごり)の儀」を見ようと毎年多くの見物客が境内を埋め尽くします。



シーズン到来！スキー場情報

八甲田スキー場

【期間】 2013年12月上旬～2014年5月中旬
【時間】 11月中旬～2月 9:00～15:20
 3月～5月 9:00～16:00
【場所】 青森市荒川字寒水沢1-12 [TEL] 017-738-0343
 ロープウェイ山頂公園のある田代道彦山頂から、Twinにも及ぶ長い滑走距離を持つ数本のコースからなり、初心者から上級者にも楽しめるコースが揃っています。最大な傾斜は、津軽・下北半島や北海道を望みながらの滑走は八甲田ならではのものです。11月下旬から5月中旬まで滑走可能です。



岩木山百沢スキー場

【期間】 2013年12月27日(金)～2014年3月16日(日)
【時間】 冬休み・土日祝/9:00～16:00
 平日/10:00～16:00(1/14以降)
 ナイター/16:00～21:00(火木金土のみ)
【場所】 弘前市百沢字東岩木山 [TEL] 0172-83-2224
 岩木山は別名「深紅富士」ともいわれ、円錐形の美しい姿は昔から人々に愛されています。岩木山百沢スキー場のリフト等は購入した方には温泉入浴割引券がついてきます。スキー、スノーボードのほか、冬山自然体験やかまくら作り体験なども満喫できます。また、ちびっ子ゲレンデを併設しているため、小さなお子様でも安心です。



モヤヒルズ

【期間】 2013年12月14日(土)～2014年3月31日(月)
【時間】 9:00～21:00 [TEL] 017-764-1110
【場所】 青森市大字雲谷字梨野木63
 スキーヤーのレベルに合わせて、各リフトごとにコースを設置し、自由に選ぶことができます。子供から大人までみんなが楽しめるスキー場です。ナイターゲレンデでは、青森市街の夜景を一望しながらロマンチックなナイタースキーが楽しめます。



夜越山スキー場

【期間】 2013年12月23日(月・祝)～2014年3月9日(日)
【時間】 9:00～16:30(土日祝のみ)
 ナイター/17:00～21:00(火木のみ)
【場所】 東津軽郡平内町大字浜子畑普36-1 [TEL] 017-755-2756
 標高100mの山頂へは、ふもとからリフトで約6分程度到着します。白鳥の舞う陸奥湾が視野に広がる夜越山スキー場は、初心者から上級者まで楽しめるコースが揃っています。リフト定額には、ソリ用にも開放された斜面もあり、小さなお子様でも安心して楽しめます。



ナクア白神スキーリゾート

【期間】 2013年12月14日(土)～2014年4月6日(日)
【時間】 ナイター:2013年12月21日(土)～2014年3月22日(日)
 ナイター/8:30～16:00 ナイター/8:30～21:00
【場所】 西津軽郡鯉ヶ沢町 鯉ヶ沢高原 [TEL] 0173-72-1011
 岩木山の北斜面に位置しているスキー場で、種雪量・雪質にも定評があります。ゴンドラ山頂121mからは、日本海・津軽半島が一望できます。ブナ林の中を滑ったりとくもコースや、最大傾斜30度の急斜面のコースなど、バラエティに富んだコースが魅力です。



十和田湖温泉スキー場

【期間】 2013年12月20日(金)～2014年3月23日(日)
【時間】 9:00～22:00 [TEL] 0176-74-2008
【場所】 十和田市大字法量字焼山64-122
 十和田湖温泉スキー場は、ゲレンデのすぐ下に十和田湖温泉がある理想的なスキー場です。ほぼ全面緩斜面のファミリーゲレンデや、緩急がおりまざったカモシカコースなど、レベルに合わせてお楽しみいただけます。もちろんスノーボードも全コース滑走できます。



大鰐温泉スキー場

【期間】 2013年12月21日(土)～2014年3月16日(日)
【時間】 8:30～16:45 [TEL] 0172-49-1023
【場所】 大鰐町大字虹貝字清川48-1
 さまざまな変化に富んだゲレンデと、非常に滑りやすい極上の雪質に定評があります。家族連れからトップレベルの選手まで、どなたでもそれぞれのスキーを思う存分楽しむことができます。また、初心者の方、そしてもっと技術を磨きたい方には、スキースクールも開講されています。丁寧にレベルに応じたわかりやすい指導は、人気が高く好評です。



八甲田国際スキー場

【期間】 2013年11月下旬～2014年5月6日(火)
【時間】 9:00～16:00
【場所】 青森市荒川字寒水沢1-34 [TEL] 017-738-8591

まかど温泉スキー場

【期間】 2013年12月21日(土)～2014年3月9日(日)
【時間】 9:00～16:30、ナイター/～21:00(1・2月のみ)
【場所】 上北郡野辺地町字地蔵1-1 [TEL] 0175-64-3138

八甲田山で唯一、ブルーミングバーンを楽しめるスキー場です。営業期間は11月下旬～5月のゴールデンウィークまでで、約5ヶ月間雪上を楽しむ事が出来ます。市街地から車で約40分、青森空港からも1時間以内と好アクセスです。最新鋭は上質なパウダースノーを楽しむことができます。

まかど温泉スキー場は眼下に陸奥湾を望むゲレンデが広がり、2kmの林間コースは、初心者から上級者まで楽しめます。収容人数800名の広々としたロッジ建築はとてもしっかりとあります。

横浜家系直系の味。

女性でも食べれるあっさりした味。
ニラ南パン、ガリ、すりゴマなど
いくつもの味が味わえます。

家系豚骨醤油 スープシヤル

当店人気
ラーメン

950円

餃子 300円

18:00~5:00まで元気に営業します。

Tsugaru
見ました。で、
味玉or大盛り
無料

鍛冶町エリア
近辺出前(4:30迄)
いたします。

麵処 さくら家

TEL:0172-33-5533

弘前市福屋町4-9

営業時間
18:00~5:00

2014年1月の新メニュー

冬の寒さに 贅沢な美味しさ!

ピザ・カリフォルニア

冬の実沢グルメフォー
深〜いこだわりがたどり着いた
4つの美味をご堪能あれ!

Mサイズ ¥3,000
Lサイズ ¥4,300

上:シーフードパスタ
右:ホエイチーズ
下:カニのトマトクリーム
左:ジューシーローストチキン

NEW

ウインター
パーティーフォー

Mサイズ ¥2,480
Lサイズ ¥3,680

冬ならではのこだわり素材で、
ひと味違う冬を楽しんでね!

上:プレミアムマルゲリータ
右:ホエイチーズ
下:ポテトグラタン
左:カニグラタン

NEW

ローストチキンと濃厚アワンソースの
カルツォーネピザ

Mサイズ ¥2,480
Lサイズ ¥3,580

フォン・ド・ヴォー仕立ての
濃厚ソースがチキンの旨味を
パワーアップ!

1月8日(水)・9日(木)・10日(金) 午後2時~3時くらいまで
「親子でピザを作ろう!!」 1日3組限定 参加費1人500円
親子での参加にのみです。

ピザ・カリフォルニア 弘前店
0172-55-9511

弘前市和徳町223番地 アビタシオン1階
営業時間/11:00~22:00

簡単シンプルお雑煮

今月のレシピ

鶏肉...100g位 角餅...2個 かまぼこ...2切れ
イクラ...少々 三つ葉...2本 かつお節...20g
しょうゆ...大さじ1 塩...少々

作り方

1. 鶏肉はひと口大に切る。お餅はトースターで軽く
焼き目がつく程度に焼いておく。
2. 鍋に400mlの水を強火にかけ、沸騰したらかつお節
を入れ弱火にして2分程煮出し、火を止める。キッチン
ペーパーや布でこす。[A]
3. 鍋に[A]を入れ煮立て、火を弱めて鶏肉を加え、鶏肉
に火を通す。(沸騰させない)
4. 焼いたお餅を器に入れ、鶏肉・汁を注ぐ。
5. 紅白かまぼこ、いくら、結んだ三つ葉を飾って完成。
お好みで柚子の皮を少し乗せたり、汁に少々みりんを入れたり、
アレンジしてもおいしいですよ。

ラーメン ショップ

弘前店

味を守り続けて20年。
これからも頑張り続けます。

おつまみMENU
平日限定セットメニュー

A. ラーメンギョーザ 700円
B. ネギラーメンギョーザ 800円
C. ネギミツラーメンギョーザ .. 850円
※ライス・おにぎり(1個)はサービスです。

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

12月26日(木)から
1月5日(日)まで休まず
営業致します。

旧7号線
ラーメンショップ 弘前店
弘前貨物7号倉庫
国道7号線バイパス
←至大鰐 至城東方面→

求人募集14P

当クリニックは、不妊治療・更年期健康相談など
内分泌専門で、不妊治療に力点をしています。

MF 池田レディースクリニック
高度生殖治療・不妊治療専門クリニック

最新の治療統計では当院治療プログラムを継続された
患者様の90%が1年以内に妊娠に至っております。

またプログラムは、頑固な生理痛・頭痛・肩こり・腰痛等
の改善にも効果をあげております。

勇気をもって治療の第一歩を踏み出してはいかがでしょうか。



全力で治療に当たらせて頂きますので、
是非お気軽にご相談ください。

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

婦人科 池田レディースクリニック

弘前市高田5丁目7-7 TEL 0172-29-2055

ikedas@juno.ocn.ne.jp

http://www.ikedai-c.jp



ラジオは、ともだち♪

FM JAIGO

76.3MHz

WAVE

(株) エフエム ジャイゴ ウェーブ

リクエスト・メッセージ

Eメール 生放送
音専用

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

FAX

0172-43-8211

パジャマ

〒038-1199
田舎館郵便局私書箱5号

***ご希望の番組名を書いて
お送り下さい。**

リクエスト・メッセージお待ちしております！

週間番組表 (一部抜粋)

Time	月	火	水	木	金	
8:00	「おはよう！モーニング」					
9:00	パーソナリティ:内藤 浩美					
10:00	演歌と歌謡の時間				「じゃい金」 藤原あすか いっくう (第4週)13:20~ 「見て！聞いて！ タウン誌Tsugaru」	
11:00	「お昼をCATCH! 昼生ラジオ76.3」					
12:00	パーソナリティ:いっくう					
13:00						
14:00	あれこれ、はれぢ	板橋かずゆきの ミュージック・ベジタブル	小坂忠のONE BODY	MUSIC's YELL ~心を動かす音楽を~	俊ちゃんの 人生必演歌	
	午後の歌謡曲					
15:00	「SUNSET FM STATION」				アフタヌーン パラダイス	
16:00	パーソナリティ:藤原 あすか					
17:00	「リメンバーミュージック・洋楽」					


当サロンは

美 たるみ ほうれい線 痩身

健康 女性ホルモン 更年期障害 冷え症

心 ストレス 様々な問題 やらみ

このようなお悩みの方を対象に対応していくサロンです。
美容業界約20年のオーナーと万全な教育をしっかりと受けた
スタッフ達ですので、ご安心してお任せ下さい。



BEAUTY

コースA たるみ・ほうれい線・小顔・衰えたお顔に

フェイシャル・ヒーリング
ビューティコース

50分 通常¥9,450
⇒ **¥6,450**

ハンドのみでぐいっとお顔をリフトアップさせます！(顔とデコルテまでのマッサージも入り、コリもほぐします)
クレンジング・洗顔・頭・顔・デコルテ・バック・仕上げ



コースB 冷え・自律神経・女性ホルモン・瘦身のお悩み別に対応致します。

本場バリニーズ楽園
症状別コース

90分 通常¥12,600
⇒ **¥9,600**

とっても気持ちいいバリニーズマッサージで、リラックスしながら症状別に対応していく、プレオリジナルのおススメコースです！！
ショートコース45分 ¥6,300



コースC たるみ・ほうれい線を何とかしたい！と本気で悩む方へ

-10歳肌を目指す方への
フェイシャルコース

90分 通常¥15,700
⇒ **¥12,700**

ほうれい線やたるみ専門のハンドマッサージ技術に、背中からもアプローチをし、たるみ、ほうれい線なしのお顔になるマシンに、素材にとスペシャルなコースをご用意！

Before ↓
After

アレキは、たるみ、ほうれい線も昔に力を入れてあり、結果にも自信があります！



技術取得講座・スクール、定期的なセミナーやイベントも開催しております。
詳しくはHP又はブログにて。

Pre La Felice

ヒーリング・ビューティ
プレラフェリーチェ

ご予約はこちら 完全予約制
TEL 0172-28-7717

弘前市末広2-6-5 定休日/木曜日
info@pre-healing.com (24時間対応)
web http://www.pre-healing.com/

お仕事帰りもゆっくりとお越しいただけます！
1月中旬から営業時間が変わります。
平日 12:00~21:00
土曜日 10:00~19:00 ※本業
日曜・祝日 9:00~17:00 定休日

↑青森 ●弘前学習センター
当店★ 東中学校 〇ソソ
ダイソー カブ
7 TSUTAYA
↓大町 至黒石→

<東京サロン>
隠れ家プライベート
サロン&スクール
東京都渋谷区恵比寿2丁目
※本誌、東京サロン共にヒーリングメニュー
や各種スクールも行っております。

アジア直輸入。帽子、マフラー、バッグなどなど
あつたか雑貨品揃え中！

帽子 マフラー ストール ショルダーバッグ

大好評！
お話しながらオリジナルの
プレス・アクセ作れます。
150種類以上の
天然石を粒売りで
格安にて販売中！

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

ASIAN Cafe ~アジアン カフェ

住 弘前市清水森沼田49-1
電 0172-40-3070 休 不定休
営 11:00~18:00 P あり

道に迷ったらお気軽にお電話下さい。

年末年始は12月29日(土)~1月4日(土)まで休業とさせていただきます。



主婦に人気の美容室

弘前初 カット&カラー専門美容室

びがと

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

☆ menu ☆

Aコース カットのみ 1,000円
Bコース カット+シャンプー 1,300円
Cコース カット+カラー+シャンプー 3,700円

美容師 大募集!!
正社員、パート
090-7563-6489 (担当/阿保まで)

※住所*弘前市八幡町3-2-4
堅田バイパス沿いアクア八幡内
営業時間/9:00~19:00
0172-35-4816
年末年始は、
12/31~1/3まで休業いたします。

来店のお客様全員に
BOXティッシュ
1箱プレゼント!!

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

求人募集14P



津軽三味線生演奏と
酒と肴が旨い店!!



毎週金・土は
津軽三味線の生演奏あり。
桜祭り・ねぶた祭り期間中は
毎日演奏。

旬鮮肴・旬菜処 **なじみ**



おすすめメニュー
ホタテ貝焼味噌
600円

住所 弘前市駅前6-9
電話番号 0172-37-0743
営業時間 18:00~3:00
定休日 不定休

Tsugaru-KADARU-RI

郷土に
地元の味を

寒い季節ですが、昔ながら



津軽居酒屋
YYわいわい

郷土色溢れる店内で地場産、
旬の季節料理と
地酒が味わえるお店です。



おすすめメニュー
郷土料理セット
2,000円

住所 弘前市大町1丁目3-15
電話番号 0172-38-2288
営業時間 平日17:00~24:00
金土17:00~25:00
定休日 不定休

料理内容が変更になる事がございます。



焼物すべて炭火焼です。(魚・串焼・野菜)
西弘ひとすじ頑張っています。
是非ご来店お待ちしております。

酔い処 **しゅう**



おすすめメニュー
新鮮魚介類
ボリュームの串焼
(炭火焼です)
その他、創作料理多数



住所 弘前市中野1-13-44
電話番号 0172-34-8151
営業時間 11:30~14:00, 17:00~0:00
定休日 月曜日

ランチ・弁当
大好評です
500円



十字屋
きりたんぼ店

食べてうまい、贈って喜ばれる、
お米と水だけで作ったモチモチ食感で
煮くずれない手作りたんぼ



おすすめメニュー
手作りきりたんぼ
おススメDXセット
(送料・税別) **5,250円**



きりたんぼ単品
(5本) **500円**
(送料別・税別)
もおすすめ。

きりたんぼ単品、
せはご予算に合わ
せて注文できます。

住所 秋田県大館市常盤木町18-9
電話番号 0186-42-2230
営業時間 8:30~17:30
定休日 年中無休

創業明治22年

切田屋

明治22年創
昔ながらの手法で
熱によって蕎麦が
しなやかな食



住所 秋田県かづの市花輪下花輪168
電話番号 0186-23-2083
営業時間 11:00~18:30
定休日 月曜日、祝日営業翌日

おすすめ
冬季限
八幡平
大根ぞ

に伝わる を集めました

からの味に舌鼓しませんか？



みちのく料理 西むり

青森で二番目に美味しい店!!
老舗の郷土料理!!



おすすめメニュー
じゃっば汁と貝焼味噌
の付いた定食
縄文定食
1,890円



住所 青森市安方1丁目1番40号
青森県観光物産館 アスパム10F
電話番号 017-734-5353
営業時間 11:00~21:30
(ラストオーダー21:00)
定休日 1/20, 21, 22のみ

おいしいおでんと地酒の飲める店。
1人でも入れるリーズナブルなお店。
小宴会承ります。

食酒処 なら屋



おすすめメニュー
青森名物
ひよらが味噌
おでん盛
700円



住所 青森市本町2丁目11-18
電話番号 017-776-1919
営業時間 平日・祝前日17:00~25:00
日曜・祝日22:00まで
定休日 不定休

YASABURO

郷土料理・海鮮料理 弥三郎



おすすめメニュー
麵のじゃっば汁鍋 580円
結ばたて刺身 580円
あんころ共和え 560円



住所 青森市本町1丁目5-5
電話番号 017-735-5030
営業時間 17:00~24:00
定休日 不定休

手創業 四代南部手打そば
去で1番粉蕎麦を湯煉りする。
皮が気泡を多く含み喉ごし良
く食感のそばにしあがる。

手作りの味と雰囲気自慢の
きりたんぼ郷土料理の店

きりたんぼ・郷土料理 萩

おすすめメニュー
季節限定メニュー
平松館ひばり
根そば 950円



大根の辛味の強
特徴で呼び名は、
り汁が美味しい
由来。



おすすめメニュー
お料理+飲み放題2時間
安心のコミコミ価格 3,675円

他に4,200円コース、
4,725円コース、
5,250円コースもございます。
80名様までの大宴会場あります。

住所 秋田県大館市大町91-1-2F
電話番号 0186-42-1166
営業時間 17:00~23:00(L.O22:30)
定休日 不定休



写真はイメージです。

新春のご挨拶

新年あけましておめでとーごいいます。昨年中は当院をご利用していただき誠に感謝申し上げます。今年も皆様がKEN健康(健康)・元気で活躍できますよう、しっかりサポートさせていただきます。皆様のご期待に応えられますよう心を入れ替えて施術していきます。今年も当院をよろしくお願ひ致します。



新春特別企画

1/3(金) 4(土) 5(日) 12(日)
 ・姿勢検査 **無料** 1日5名様限定
 ・骨盤矯正 **無料** お電話による完全予約制

お試し全身カイロ (90分・検査料含む) **6,300円 → 3,150円**

首・肩こりコース (60分・3回) → **8,900円** (1か月以内)
 お顔の歪み矯正・プロポーション矯正コース (3回)
 クレイ(粘土)化粧品プレゼント → **12,000円**

総志館 **カイロプラクティック弘前 KEN施術院**
 完全予約制 **0172-32-1065**
 住 弘前市南横町17-3 10:00~22:00 Pあり
 1/3より通常営業します。お勤めの方も安心 土日祝日も営業



特別な日に世界でひとつの贈り物

誕生・入学・結婚・還暦などのお祝いにいかがでしょうか。
 当工房では、ボトルやグラス・ミラー・アクリル・陶器、など様々な素材に絵や文字をエッチング彫刻し、完全オリジナル商品を製作しています。

織田信長 佐々木 佐々木

グラス・カップ等名入れ ¥1,000より
 ※グラスやカップで持込みされた場合の価格です。
 記念ボトル ¥2,000より
 ※ボトルを持込みされた場合の価格です。
 記念グラス ¥2,500より
 記念フォトフレーム ¥5,000より
 リング・ピロー ¥5,200より
 誕生ミラーボード ¥8,000より
 表札 ¥10,000より
 ウェルカムボード(額付) ¥15,000より

商品・値段等のお問合せは **エッチングアート工房 SASAKI**
 お気軽にお問い合わせ下さい。

住 黒石市上十川留岡二番6-80
 ☎ 090-8927-0655 不定休
 mail / h1-sasaki@h5.dion.ne.jp



噂のヘアーカット専門店

センカット 1カット

男性も 女性も 子供も いつでも 誰でも

ヘアーカット 1,000円

早い! 安い! つまりお得!
ぜひカットさせてください!!

理容師・美容師 **大募集!!**
 正社員、パート
090-7563-6489
 (担当/阿保まで)

おかげ様で **ご来店人数 20万人突破!**
 ありがとうございます。

弘前市早稲田4-3-2
0172-26-0141
 営業時間/10:00~20:00
 年末年始は、12/31~1/3まで休業いたします。



運転免許は三ツ矢におまかせ!

教習車種
 ●普通自動車免許(MT・AT) ●普通二種免許
 ●中型自動車免許 ●自動二種免許(普通・大型)
 ●大型特殊自動車免許 ●牽引自動車免許

<http://www.mituya-ds.jp>



三ツ矢自動車学校 弘前市石渡1丁目23-1
0172-35-6611

青森産業機械 講習センター

青森労働局長登録教習機関
 弘前市石渡1-23-1 (三ツ矢自動車学校内)
0172-34-6767

講習科目
 ●フォークリフト
 ●車両系<整地等>
 ●小型移動式クレーン

フォークリフト・車両系(整地等)の建設機械受講の場合は、大特免許所持の方に限ります。



津軽の一代様について



「一代様」とは、自分の生まれ年の干支を守り神として信仰するという、藩政時代から続く津軽地方独特の習慣です。新年に家族それぞれの一代様へお参りをしたり、干支の絵馬を奉納したり、受験や就職などの人生の節目においては、厄年に参拝する習慣が今でも残っています。

干支	通称	神社	ふくろ袋のぼとう馬頭親音	黒石市袋宇宮岡
子	清水親音	弘前市東蔵清水104 多賀神社	大館町蔵館村岡12 大門寺	黒石市袋宇宮岡 白山姫神社
丑	虚空蔵様	岩手町百沢寺29 求聞寺	大館町蔵館村岡12 大門寺	大館町蔵館村岡12 大門寺
寅	天満宮	弘前市西茂森1-1-25 天満宮	こがねの御不動様	平川市袋宇宮岡古門前1-1 國上寺
卯	愛宕様	岩手町前田山下63 積雲寺	はちまん八幡様	弘前市八幡町1-1-1 弘前八幡宮

2014年の厄年
 男性 25歳(平成27年生)、42歳(昭和48年生)、61歳(昭和36年生)
 女性 19歳(平成27年生)、33歳(昭和57年生)、37歳(昭和39年生)

厄年って?

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

厄払いってどうやるの?

神社へお参りしたり、厄除け祈願のお守りを買ったりして身を慎み厄を払う習慣があります。また、身につける長いものや、うろこ模様のものに肌身離さず所持できるものを持って行き、祈禱してもらって「御祈禱料」を奉納します。料金は各神社によって異なります。

おおたのはんこは良いはんこ

今年で創業119年を迎える太田印房のはんこは、確かな技術と心を込めた「唯一無二」。



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

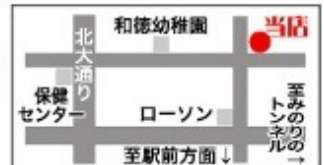
こんなのもあります!

- 縁起の良い印鑑
- 可愛いおしゃれハンコ
- 携帯ストラップ&まつり札



太田印房

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



LIFE

★エンターテインメントリサイクルショップ★

なんでも買います **萬屋 YOROZU YA** なんでも売ります

2014年も萬屋は 元旦から買い売り

1/1~1/5 福引!

¥1,000以上のお買物で だれでも回せちゃう!!

その他にも 初売り 福袋 イベント もりだくさん!! 元旦から遊びに来てね!!

萬屋 YOROZU YA

住 弘前市大清水1-9-20
 電 0172-28-9045
 営 10:00~25:00
 休 年中無休
 P 120台

取り扱い商品
 ゲーム・おもちゃ・本・CD・DVD・カード・古着・家電・カー用品・スポーツ用品・アウトドア・釣具・金券・金プラ・ブランド・アダルト

求人募集 14P

- ### Tsugaru 設置場所一覧 (一部抜粋)
- | | | | | | |
|--|--|---|--|--|--|
| (公共施設)
・弘前市役所
・田舎館町役場
・尾上総合支所
・弘前市立観光館
・弘前駅案内所
・サンライフ弘前
・まちなか情報センター
・JA弘前
・弘前総合学習センター
・弘南鉄道(弘南線・大館線)
・道の駅(弘前 サンフェスタ石川、田舎館村 弥生の里、常盤 食彩館 浪岡 アップルヒル、磐田 あるじや) | (病院・薬局)
・弘前大学付属病院(売店)
・市立病院
・小野病院 | (学校・保育園)
・弘前大学
・弘前学院大学
・東北女子短期大学
・明光養塾 黒石・みどり保育園
・KATEKYO学院
・三ツ矢自動車学校 | (スーパー)
・さとちよう各店
・しとく各店
・ユニバース(城東店・松原店・黒石駅前)
・弘南生活協同組合(西弘店・松原店・黒石店・平賀店)・MAX/ビュー 安原店 | (温泉施設)
・せせらぎ温泉
・やまざき温泉
・白馬龍神温泉
・おおひろぎ温泉
・津軽おのえ温泉 福家
・龍田温泉
・巖の羽温泉
・桜温泉
・唐竹温泉
・純come 鶴の湯 | (量販店、アミューズメント)
・さくら野インフォ
・セロキッズコーナー
・ルネスアパニユー
・TSUTAYAワンダーグー 弘前店
・TSUTAYA 樹木店
・メティアInn 城東店
・ゆんご公園
・スーパースポーツセブイ
・SCENE モア 萬屋
・スーパーフリークス 弘前中央店
・カラオケ合衆国
・アサヒフォーラム
・青森コロナワールド
・アスパム |
|--|--|---|--|--|--|
- その他ホテル、美容院、Tsugaru掲載店など、人の集まる場所に設置しています。

LIFE

bJリーグ 2013-2014 SEASON
青森ワッツ ホームゲーム



2014 **1.18 SAT**
OPEN 16:00 START 18:00

2014 **1.19 SUN**
OPEN 11:00 START 14:00

弘前市 開催

vs.ライジング福岡 @青森県武道館

観戦チケット好評発売中!!

青森ワッツの観戦チケットやゲームスケジュールなど詳しくはWEBで!

aomori-wats.com

お問い合わせ 青森スポーツクリエイション(株)
TEL.017-763-0551 FAX.017-763-0552
E-mail info@aomori-wats.com

読む力・考える力——伸びる学力

学研教室 新しい私!自宅でも2回、学研教室のせんせい。

幼児/算数・数学・国語/英語

内容 学研の教材を用いて、算数・国語の指導をしていただく学研教室の先生の仕事内容について、詳しい説明会を行います。ご相談もかねておりますので、お気軽にお越し下さい。(英語指導も可。詳しくは説明会へどうぞ。)

対象 教育に興味がある方。やりがいを求めている方。指導経験のある方。地域貢献したい方。主婦の方、子育て中のお母さん。小さなお子様をお持ちの方でも、週2回〜ご自分のペースで働けます。

その他 開室時にかかる費用などについてもご説明いたします。

お近くの会場へお越しください

1/15(水)	弘前市総合学習センター	13:00~14:30
1/30(木)	弘前市文化センター	10:00~11:30

週2回〜、1日4時間〜のお仕事です。曜日、日程や時間帯など、ライフスタイルの変化に合わせて変えていけるという魅力があります。20年、30年とお仕事されている方もいらっしゃいます。研修制度があり、担当者が責任を持ってオープンまでサポートします!始めるまでの心配事など、いつでもご相談ください!

1月の説明会へぜひお越し下さい。
ご都合の合わない方は個別に対応いたします。小さいお子さん連れでも大丈夫!事前にご予約下さい。

その他募集地域...
弘前市・平川市内で、小学校のお近くにお住まいの方!あなたの地域で教室開室が可能かどうか診断いたします。ご相談下さい。

ご予約は、フリーダイヤル・PC・スマホ・携帯からも出来ます!
小さいお子様連れでもOK!ご予約時にスタッフへお伝え下さい。

学研教室 青森事務局 青森市堤町2-1-3 あおばビル5階
資料請求・お問合せ・説明会のご予約(担当/内線) <http://www.114154.com/>

0120-889-100 学研 女性 検索

求人募集14P

合格への冬。



ラストサポート?それともスタートダッシュ?
冬期講習は、受験生にとっては最後の追い込み。そうでない人にとっては、早めにスタートしてライバルに差をつける、絶好のチャンスです。明光の冬期講習なら、短期間で苦手克服できるオリジナルのコースで、得点力アップもバッチリ!さあ、合格へ向かって、まずは、教室へお越し下さい。

2100
教室突破
個別指導第1位

明光の冬期講習は、全学年・全教科に対応。自分にぴったりのコースで成績UPできます。

すべての学年、すべての教科に対応する明光義塾の冬期講習。秘密なカウンセリングにより、短期で成果を上げる最適な学習プランを作成します。

個別指導の明光義塾

新規入会生受付中

黒石教室 〒036-0334 黒石市東新町1-3 TEL&FAX 0172-88-5485
新城教室 〒038-0003 青森市石江江浜42-5 TEL 017-761-5780(代)
沖館教室 〒038-0002 青森市沖館1-9-29 クリーニングベルネア2F TEL&FAX 017-766-2898(代)

地域貢献型 保険ショップ

保険のあれこれ ~【火災保険編】~

消費税増税を前にして住宅購入の駆け込み需要が増えています。お考えの方も多いのでは?

みなさん、一生に一度の高い買い物の前に、何週間何か月と真剣にご検討されています。ところが、その大事な住宅をお守りする「火災保険」の事となると、「ローンと一緒になんかに入るよ」と意外と無頓着。

本当に大丈夫ですか? **地震は? 水災害、破損汚損は?**

内容をしっかり把握する事で、いざというとき大事な家を守ることができます。

保険えらびでは、考えられえるリスクに照らし合せ、お客様の家に併せた火災保険を選択できます。お気軽にご相談ください。

保険えらび

弘前HIRORO店
TEL:0120-166-879
弘前市駅前町9-20 HIRORO4F
営業時間/10:00~20:00 年中無休

弘前駅 中央口より徒歩3分!!

弘前HIRORO店
弘前市立病院
大町内科クリニック
デイリーヤマザキ

ご相談ご予約 随時受付中!



第1回ご紹介の学校は、弘前市立豊田小学校と弘前市立第四中学校です。

『楽しい学校を目指す 豊田小学校』

弘前市立豊田小学校

校長 村上 和博先生

豊田小学校体育館正面壁には古びた額装が掲げられています。高山松堂氏の作品で、「楽しい学校」と揮毫されています。(楽は樂と記す)そこで、豊田小学校を「夢を語り合う、楽しい学校」にしたいと考えました。

楽しい学校とは、「学ぶことが楽しい学校、遊ぶことが楽しい学校、生活することが楽しい学校、困難を乗り越え、たくましさを身につける学校、一人一人にとって喜びを感じ合う思い出に残る楽しい学校」の事です。

もう一つの柱として、「よく遊び、よく学ぶ子どもの育成」を目指しています。「子どもの本来持っている遊ぶ力、特に好奇心を揺さぶることを生かして、真の学力に発展させる教育を進めること」で、子どもにとって楽しい学校にしたいと考えています。

いま子どもたちにとって楽しい学校にするためのアンケート二回目を保護者の皆様をお願いしています。①「豊田小学校は楽しいですか」 ②「勉強時間は楽しいですか」 ③「好きな教科・領域は何ですか」と、4月に聞きました。今回は、それに加えて「何の教科・領域のどんな勉強が楽しかったのか」具体的に書いてくださいと尋ねています。前回調査で、①の楽しいは97%。②の楽しいは89%。③の各教科等の好きです平均は、一年生が93%で六年生が65%でした。さて、今回の結果はどうなることでしょうか。



「わかる授業を受けたい」「友だちと仲良く過ごしたい」「自分らしくがんばることを認められたい」「困ったときは話を聞いてくれる先生がほしい」などの、子どもの『願い』や『思い』を大切にしたいと思っています。



地域ふれあい感謝会で謝意を!

『ICTを活用した実践』

弘前市立第四中学校

教諭 佐藤 剛先生

jorry55@gmail.com

TEL:0172-32-5244



8月に、弘前市のすべての中学校に、デジタル教科書、タブレット型PC、スピーカー、プロジェクターが配布になり、それに伴ってICTを活用した授業を展開しています。デジタル教科書とは電子書籍の教科書で、従来の教科書をデジタルデータに置き換えたものを指します。利点として、音声や映像などのマルチメディアコンテンツと画像を拡大表示や動画などの資料も充実しています。平成23年の「国際共通語としての英語力向上のための5つの提言と具体的施策～英語を学ぶ意欲と使う機会の充実を通じた確かなコミュニケーション能力の育成に向けて～」においても、ICTの効果的な活用が重要であることが述べられています。

生徒の周囲にはパソコン、インターネット、タブレット端末など「デジタル」が溢れています。生徒に「趣味は何ですか?」と聞いたときに「インターネットです。」と答える生徒も少なくありません。なぜ、デジタルを使うのか? よりもなぜデジタルを使わないのか? という発想が我々には必要なのではないのでしょうか。

実際の授業の活動例を何点か紹介したいと思います。英語の授業で、よく行われる活動のひとつに音読が挙げられると思います。以下は、デジタル教科書の表示画面です。ご覧のように、デジタル教科書を使うと、本文の一部を隠すことができます。これにより、教科書の音読練習という1つの活動に、「自分の教科書を音読する」・「画面に表示される本文の一部が隠された英文で練習する」の2つのレベルを設定することが可能になります。この機能を使えば、隠す単語もいろいろなレベルで設定することが可能なので、2つ以上のレベルを設定することも可能になります。しっかり練習したい生徒は教科書を使う、発展的に学習したい生徒はデジタル教科書を使うというように、自分の興味・関心に応じて生徒は自らの意思で学習活動を選択することができるのです。これは、近年重要視されている「自律的な学習者」の育成にもつながるものです。



以上のように、さまざまなメリットや可能性を秘めたデジタル教材ですが、準備に時間がかかる、操作に慣れるまで時間がかかるなど短所があることも事実です。また、導入したてである現在、効果的な活用法やその効果もまだまだ実験段階です。今後私たちの実践とその検証を通してデジタル教科書がもつ本来の効果発揮していくことが必要だと考えています。

目標達成には
カテキョーのプロ家庭教師の
指導が一番！



スーパー家庭教師：藤田 明美 先生

弘前事務局では、弘前市、黒石市、平川市、中・南津軽郡エリアの多くのご家庭から支持を得てきました。最近ではご紹介も多く、プロ家庭教師の良さを、より多くの方々に実感していただいています。

特に、小学生のお子さんを持つご家庭からは将来的な目標を見据え、中学・高校と上位にいるために、「早いうちから自宅での学習習慣を身につけさせたい」というご要望が多く、ご好評をいただいています。

他にも公務員試験対策や英検・漢検・数検などの各種検定指導など多岐にわたる指導の実績があります。

何より一人ひとりの目標達成のため、マンツーマン指導、完全オーダーメイドにこだわり、単なる教科指導だけではなく、学習計画や勉強の仕方のアドバイスも徹底的に行っています。

1対1の真剣勝負であなたのやる気を演出します。プロ家庭教師にお任せください。

首都圏難関中学に合格したい
弘大附属中でトップを目指したい
自宅で勉強し、高卒認定を突破したい
今から大逆転で県立高校に合格したい
部活で忙しいので休日に指導を受けたい
入学後、上位を目指したい

H25年度 弘前事務局合格実績一部抜粋

- ・山形大学(医-医)・弘前大学(医-医)・九州大学(理)・静岡大学(人文社会)
- ・小樽商科大学(商)・群馬大学(工)・弘前大学(人文・教育・理工)・室蘭工業大学(工)
- ・はこだて未来大学(システム情報)・福井県立大学(海洋生物資源)・大阪医科大学(医-医)
- ・杏林大学(医-医)・立命館大学(理工)・明治大学(文)、関西学院大学(理工)
- ・成城大学(法)、日本大学(経済)、駒澤大学(経済)、岩手医科大学(歯)・・・他多数

全国170都市で地域教育に貢献 派遣実績34年

青森県家庭教師ネットワーク

良い先生を早めに確保・先行予約受付中

お問い合わせは 二重丸で オールナンバーワン
0120-00-1111



只今、無料教育相談 & 無料体験指導実施中!!

☎0172-35-7733(代)
弘前市駅前2-3-2 三善ビル4F

求人情報

新しい自分に
向かってはばたこう!



1-6P掲載

美容師募集

★業務多忙につき★

- 【職種】 美容師 ※正社員・パート
- 【人数】 2名
- 【資格】 美容師免許
- 【休日】 応相談
- 【時間】 9:00～19:00 ※パートは応相談
- 【給与】 正社員 20万5千～31万以上可
パート 時給730円～1,200円
- 【待遇】 無料駐車場完備
交通費支給・アパート等の賃料を半額負担します(当社規定による)
- 【応募】 まずはお電話下さい。

090-7563-6489 (担当/阿保)



〒036-8057 弘前市八幡町3-2-4
聖田バイパス沿いアクア八幡内
TEL 0172-35-4818

11P掲載

「学研のせんせいになりませんか？」

自宅で週2回、学研のせんせい。

週2回～、1日4時間～のお仕事です。曜日、日程や時間帯など、ライフスタイルの変化に合わせて変えていけるという魅力があります。20年、30年とお仕事されている方もいらっしゃいます。研修制度があり、担当者が責任を持ってオープンまでサポートします。

- ★弘前市数通小・和徳小・時敏小学校校区周辺
- ★平川市金田小・猿賀小・小和森小学校校区周辺

- ・(必須)短大卒業程度の学力を有する方
- ・ご自宅または貸部屋で8～10畳のお部屋を準備できる方
- ・子育て経験のある方、または子育て中の方
- ・子供が大好き!という方
- ・指導経験のある方(必須ではありません)

お仕事説明会を実施いたします。ご予約下さい。
★1/15(水)弘前市総合学習センター13:00～14:30
★1/30(木)弘前文化センター 10:00～11:30
小さいお子様連れでもOK。上記日程でご都合のつかない方、個別対応いたします。お気軽にお問い合わせ下さい!

学研教室青森事務局
青森市堤町2-1-3 5F
TEL. 0120-889-100
担当:内藤

理容師・美容師募集

1-9P掲載

★業務多忙につき★

- 【職種】 理容師・美容師 ※正社員・パート
- 【人数】 2名
- 【資格】 理容師または美容師免許あり
- 【休日】 応相談
- 【時間】 10:00～20:00 ※パートは応相談
- 【給与】 正社員 20万5千～31万以上可
パート 時給730円～1,200円
- 【待遇】 無料駐車場完備
交通費支給・アパート等の賃料を半額負担します(当社規定による)
- 【応募】 まずはお電話下さい。

090-7563-6489 (担当/阿保)



住所:弘前市早稲田4-3-2
0172-26-0141

TOP掲載

ライフスタイルに合わせた
お好きな時間・休みとれます。

小さなお子様のいらっしゃる主婦の方、
パート休みづらいという方大歓迎!!

- 【職種】 商品加工、陳列、品出し
 - 【資格】 20～40歳(学生不可)
 - 【時間】 10:00～18:00の間のお好きな時間
 - 【給与】 当社規定による完全出来高制
- 随時面接行っています!
詳細はお電話にてお問い合わせ下さい!



萬屋 弘前店
〒036-8161 弘前市大清水1-9-20
TEL 0172-28-9045 FAX 0172-29-5127 担当/五十嵐

TOP掲載

レジパートさん募集

働く時間、相談に乗ります!

- 【職種】 レジ業務
- 【資格】 20～40歳くらい
- 【給与】 654円
- 【時間】 応相談

詳細は面接にてご説明致します。
随時面接行っています!
お気軽にお問い合わせ下さい!



萬屋 弘前店
〒036-8161 弘前市大清水1-9-20
TEL 0172-28-9045 FAX 0172-29-5127 担当/佐橋

13P掲載

教室拡張につき

塾講師

大募集!!



経験豊富な先生が未経験でもじっくりサポート

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

- 募集要項
- 職 種/塾講師(マンツーマン指導)
- 資 格/大学卒・短大卒以上の社会人
- 給 与/時給1,800円～2,900円
指導経験、指導能力、学力、人柄などで判断します
- 待 遇/交通費支給
- 勤 務/曜日・時間帯は相談に応じます
- 勤務地/KATEKYO学院 弘前駅前校
- 応 募/午前10時～午後6時(日・祝日除く)お電話下さい。

KATEKYO学院

■弘前駅前校/弘前市駅前2-3-2三喜屋ビル4F
TEL.(0172)35-7733

原表紙掲載

セラピスト募集

楽しい職場で
一緒に働きませんか?

【時給】 750円～
(歩合制)

約一ヶ月間の研修あり

詳しくはお電話にて
お問合せ下さい

Asian Resort サフディー

0172-55-5030

弘前市大字青山2丁目1番地
担当/木村

地域密着型情報誌

「Tsugaru」
人の集まる場所に多数設置!
設置数は100ヶ所以上!!

求人・広告掲載
大募集!!

お気軽にお問い合わせ下さい!!

〒036-8155
弘前市中野1-9-14 NAVI通信
URL→http://www.navi-hiro.com
TEL:0172-33-5312
FAX:0172-33-5304
mail:info@navi-hiro.com

JOB

12月1日(日) NEW OPEN!!

タイ政府厚生省認可の
セラピストが安心価格
で癒します。



Tsugaru

H.26.1
vol.53

発行/NAVI通信

- ・タイ式ストレッチ (男女可) 60分 ¥4,500-
指圧などの施術とストレッチを主に体の歪みを整え、リンパの流れを良くして、内面からの健康に効果があります。
- ・バリニーズオイル (男女可) 60分 ¥5,700-
アロマオイル等を用いリンパの流れを良くし老廃物を体外に排出する事が期待できます。
- ・ハーブボール (男女可) 90分 ¥6,600-
- ・ヘッドマッサージ (男女可) 40分 ¥3,300-
- ・バリニーズヘッドスパ (男女可) (シャンプー込み) 45分 ¥4,000-
- ・ハーブフェイシャル (男女可) 男性 ¥4,500-
女性 ¥4,000-



Asian Resort  サワディー

0172-55-5030 完全予約制ではありませんが、ご来店前にお電話頂けると迅速に対応できます。

弘前市大字青山2丁目1番地 定休日/水曜日
OPEN 11:00~ CLOSE 22:00 駐車場/有り



青森県弘前市青野1-9-14
TEL 0172-33-5312 FAX 0172-33-5304

鍋の季節になりました。

オリジナル鍋セット **600円**

鶏・豚鍋用

自家製 **みつくすほるもん** **600円**

Seven Meat **厚切り牛タン** **700円**

自家製みそ漬け



食肉加工販売部 **セブンミート**

TEL: 0172-55-9333

弘前市石渡4-13-6 ウォーカービル1F3号
営業時間/10:00~18:00 定休日/日曜、水曜日



無料