

街と人がつながる生活情報誌

月刊

ぷらざ

[総発行部数 285,000部] ■水戸版/ひたちなか・東海版 180,000部 ■県南版 105,000部

[無料宅配部数 (1月号実績)] ■水戸版106,771部

■ひたちなか・東海版43,116部

■県南版(つくば・土浦・牛久)94,287部

[HP] <http://www.plaza-mito.co.jp> [mail] info@plaza-mito.co.jp

[mobile] <http://www.plaza-mito.co.jp/mobile/>

2

2013 vol.161

水戸版

モバイルサイト
1300店舗掲載



↑携帯サイトは↑
こちら!

TAKE FREE



おいしい料理でガールストーク
女子会プラン

自分の体に揺るぎない自信を持つための
ボディメイキング

2月は恋の花咲く季節
恋活・婚活応援プロジェクト

今日のお店はココに決めた!
イチオシ☆ラーメン店ガイド

飲食店×ぷらざがコラボレーション

水戸・ミ〜と・Meatまつり

祝!!
フォロワー
1,400人
突破!!

「いいね!」
してね

ぷらざはエコを応援しています
地球にやさしい再生紙を使用しています

ぷらざクーポンで募金ができます
ぷらざクーポンを他の日本赤十字社の募金に換えます

お得な情報つぶやき中
@plaza_mito

Facebookはじめました!
【株式会社ぷらざ茨城】

docomo × ぷらざ
お店の情報を配信中

いばらぎ kids Clubカード
お買物マナーが付きま〜!

Twitter icon

Facebook icon

docomo icon

Kids Club Card icon

ニチカテは自ら学び考える力を育む教育を心がけています。

家庭教師はニチカテ

日本家庭教師指導協会



うーん、
一人じゃ
わかんない...

まずは
お気軽に
お電話を!

1対1なら...

ニチカテの特徴

- ① 地域に根付いた教育を目指します。
- ② 県内全域をカバー。先生登録数にも自信があります。
- ③ マンツーマンだからこそ、学習の進捗がよくわかります。

派遣/県内全域!! 対象/小・中・高校生

講師料金 (交通費等、詳しくはお問合せ下さい)

	小・中学生(60分)	高校生(60分)
1回料金	1,800円	2,000円
週1回(月4回)	7,200円	8,000円

*お友達・ご兄弟での同時指導も受け付けております(割引制度有)

60分無料体験キャンペーン実施中!!

家庭教師募集中!
詳細はこちらをご覧ください



http://www.101576.jp
(携帯専用)

- 食事・心付け等は一切不要です
- 統一テストを基に進路指導スタッフが進路を全面的にバックアップ
- お友達・ご兄弟での同時指導も受け付けております(割引制度もあり)
- 家庭教師宅での指導も可能です
- 指導曜日・時間(60分・90分・120分)及び指導回数をご希望に応じます
- 万一講師との相性が合わない場合は講師変更(無料)が可能です



お問い合わせ
専用無料電話

受付時間
10:00~22:00
※日曜・祝祭日の受付は除

子供達の未来を応援する
株式会社 日本家庭教師指導協会

1対1で 5になるろ
0120-101-576
http://www.nichikate.co.jp

東北 宮城県本部 | 山形県本部 | 福島県本部 | 関東 茨城県本部 | 栃木県本部 | 群馬県本部
仙台市青葉区北目町2-22 | 山形市あこや町3-15-40 | 郡山市安積町荒井文部内9-2 | 水戸市袴塚2-3-50 | 宇都宮市吉野1-3-3 | 前橋市下小出町2-35-1

日立ライフの注文住宅

床暖房プレゼント キャンペーン開催中!!

ライフタウン長堀サンテラス内モデルハウスにて [am10:00~pm4:00]

やわらかめくもり
足下ポカポカ

足下からポカポカと暖まり、
空気を汚さないクリーン暖房で、寒い冬も快適に!!
日立ライフのモデルハウスで、心地よい暖かさをご体感ください。

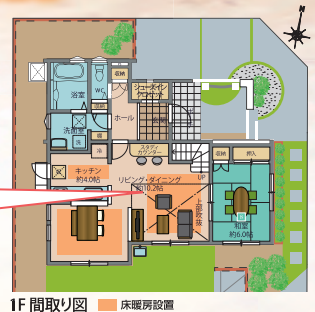
※3月31日までに日立ライフと新築工事請負契約を締結されたお客様へLDK床暖房設備をプレゼントいたします。詳しくは係員までお尋ねください。※他のキャンペーンとの併用はできません。



吹き抜けのあるリビングでも、**輻射熱** を利用する **床暖房** なら **快適!**

床暖房なら床から直に伝わる「**伝導熱**」と、身体の芯まで暖める「**輻射熱**」の相乗効果で「**快適暖房**」

普通、天井の高い部屋を暖房した場合、暖かい空気は天井近くに溜まり、床に近い部分は暖かくなりません。しかし、輻射熱を利用する床暖房の場合、床面付近の快適さはもちろん、部屋全体の温度にムラがなく、均一な暖かさを保つことができるのです。そのため、部分的な暖房機器ではなく、部屋全体を暖める主暖房として使用することが可能です。

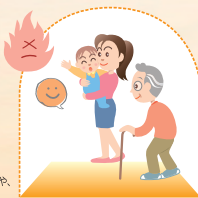


ヒートポンプ式温水床暖房を採用

特長 1 火を使わないから安心

床暖房は、ストーブなど火を使う暖房機と違って、火事、やけど、空気の汚れの心配がありません。小さなお子さまや高齢者の方に最適。さらにペットがいらっしゃるご家庭も安心です。

※乳幼児、高齢者、病人など自分の意志で体を動かせない方や、皮膚感覚が弱い方は十分に注意してお使い下さい。



特長 2 さらに安全なヒートポンプ式

いま床暖房を選ぶなら、ヒートポンプ式温水床暖房。エコキュートのように大気中の熱を利用して温水を作るので、熱源に火を一切使いません。

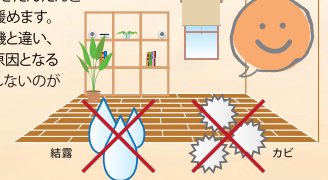
※エコキュートは、自然冷媒ヒートポンプ給湯機、同じヒートポンプの仕組みでお湯を作ります。



特長 3 結露やカビの原因になる水蒸気も発生しません。

床暖房は、空気をだんだんと快適な温度に暖めます。燃焼式の暖房機と違い、結露やカビの原因となる水蒸気を発生しないのが特長です。

空気がきれい!



Smart Life

日立ライフの「選べる、次世代エコ住宅「スマートライフ」

太陽光発電 + オール電化 + HEMS

株式会社 日立ライフ

●宅地建物取引業 / 国土交通大臣免許(2)第6397号 ●(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟
●建設業 / 茨城県知事許可(特23)第19808号 ●(社)茨城県宅地建物取引業協会会員

長堀ハウジングサロン

住所 / ひたちなか市長堀町1-3-7
営業時間 / 10:00~17:00(火・水曜日休)

0120-611-620

詳しい情報はホームページで <http://www.house-plaza.net> または 日立ライフの家 検索



カーナビAccess / ひたちなか市長堀町1-3-7

展示場で土地探し!

セキスイハイムが新たに提案する不動産ギャラリーを併設したモデルハウス「宅地の森」



最新の不動産情報を多数ご用意

宅地周辺情報を確認できる大型モニターを設置

森の中にある気分でリラックスして宅地選び

セキスイハイム®

茨城セキスイハイムはISO14001を取得し、「環境と調和」をスローガンに環境保全に取り組んでいます。

不動産赤塚展示場
〒311-4151 水戸市姫子2-201-1 水戸赤塚住宅公園

0120(313)816

茨城セキスイハイム株式会社 本社 / 〒310-0804 茨城県水戸市白梅1-7-11

宅建免許:茨城県知事(11)第1974号 建築業許可:茨城県知事(特-23)第5769号 (公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟 (社)茨城県宅地建物取引業協会会員
ホームページで最新情報をチェック! <http://www.ibaraki-heim.co.jp>



住友林業のリフォーム

ご契約期限
2013年3月31日迄

Reforest

水まわり&省エネリフォームキャンペーン

ステキな特典付き
特別企画!!

※一部商品を除く。

TOTO ■浴室・システムバス



掲載写真価格
487,746円(税込)※工事費別途

掲載写真の商品は一例です。

その他の商品も
たくさんご用意
しております。

洗面化粧台
トイレ
エコキュート
エコジョーズ
etc

TOTO システムバス

totoシステムキッチン + toto洗面化粧台 + totoトイレ

特典
三乾王
電気式浴室乾燥機
浴室が心地よく、
暮らしが快適に!

YAMAHA®



■システムキッチン

掲載写真価格 771,992円(税込)

※工事費別途

特典
まな板立て タオルかけ

太陽光発電
シミュレーション

お電話一本で郵別の
設置費用や設置効果等の
シミュレーションを
お届けします。無料

キャンペーン商品 お見積り
特典

お見積りをいただいた方に、
グルメまたはギフト商品を進呈!

※2013年2月28日までにお見積り現場調査依頼されたお客様限定。

資料請求・お問い合わせはこちらへ

フリー
コール 0120-70-0519

お気軽にお電話下さい。受付時間9:15~17:30 火・水曜日定休日

住友林業のリフォーム 水戸 で 検索 HPにはリフォームの実例・イベント情報が満載!

※お客様から頂いた個人情報は、住宅のリフォーム等、当社事業のご案内等に利用させていただきます。
詳細は当社ホームページ(<http://www.sumirin-ht.co.jp/>)をご参照下さい。

※詳しくはお気軽にお問い合わせください

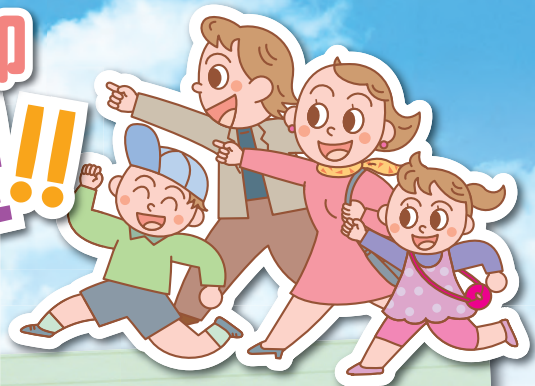
木の家のよさを感じるリフォーム。

住友林業ホームテック株式会社

住友林業ホームテック株式会社 水戸支店
〒310-0842 水戸市けやき台3-48-3

宅地分譲&モデルハウス売却

現地販売会開催!!



毎週**土日**

当社オススメの物件をぜひ見に来てください!
AM10:00~PM5:00 ※現地担当者が不在の際には029-295-0859までご連絡ください。

水戸市 - Mito city -

緑ヶ丘ニュータウン 新発売

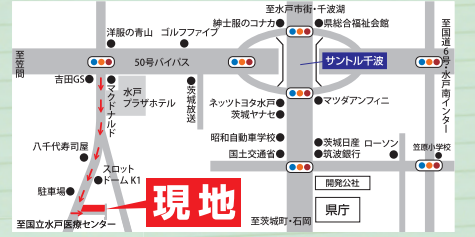
全4区画
先着順販売
お早めにお越しください。

50号バイパス至近の利便性と、閑静な住環境を兼ね備えた好立地。その物件の良さをぜひ現地にてご覧ください。



[坪単価] **8万円** 弱

【物件概要】●所在地/水戸市小吹町2333-1より分譲●地目/宅地●土地面積/251.1㎡(75.95坪)~313.91㎡(94.95坪):私道含む●用途地域/市街地調整区域/エリア指定(どなたでも居住用住宅建築可能です)●建ぺい率/60%●容積率/200%●設備/上下水道完備・プロパンガス・東京電力●道路/幅11m(水戸市道)●学区/緑岡小・緑岡中●建築条件付き●販売形態/売主仲介手数料はかかりません



建物の間取りは自由設計
こだわりの自由設計はもちろん、豊富な間取りプランの中から、お好みの間取りをご自由にお選びいただけます。

【セット価格例】
■土地(C号地).....750万円
■新築建物(Cタイプ仕様・28坪)....1,230万円
1,980万円 弱

水戸市 - Mito city -

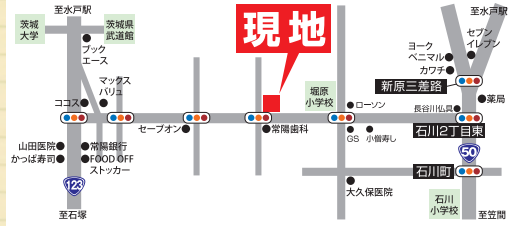
ハイグレードモデルハウス 新登場

- 現在建設中の当社展示場を**先着1名様**に売却。
- 吹き抜けのある豪華な居間が自慢の**ハイグレードモデルハウス**。
- 現地をご覧のうえ、お早めにお申し込みください。

すべてコミコミ6点セット付!!
外構工事含むフル装備

- 全室レースカーテン
- 全室照明器具装備
- エアコン5台装備
- オール電化装備

スマートドア装備
「ポケットKey」を持っているだけで、ファンクションでカギの開け閉めができるスマートドア。
VENATO スマートコントロールキー搭載
ボタンで開錠、リモコンで施錠、どちらも便利です。



【販売価格】
■土地(67坪).....800万円
■新築建物(Cタイプ+グレードアップ仕様・35坪).....1,400万円

2月下旬完成予定
2,350万円 (外構・税込)

【物件概要】●所在地/水戸市塚町字新田2066-6●地目/原野●土地面積/67.4坪●用途/第一種住居地域●建ぺい率/60%●容積率/200%●設備/上下水道完備●道路/西側幅12m・東側幅2.7m●建2区画・建業条件付2区画●価格/坪11万円~12万円●所有者/佐藤工務店●仲介手数料はかかりません●建築確認番号/平成24年3月27日 第23CA010864号

※広告制作中に売却済の場合はご容赦ください。広告有効期限/平成25年2月末日

お家の情報満載!!
当社ホームページもご覧ください!!
新築 リフォーム 物件情報
<http://www.ithouse.co.jp/> 那珂市 佐藤工務店 検索



アルツ&猫魔の

嬉しいおトク & 楽しい魅力

今年も...
1日リフト券+バス代で
なんと4,900円の
激安ツアー

おトク
登録料
年会費
無料

おトク
家族も
おトク!!

大人1人+小・中学生1人の
ファミリーパックが

▶アルツ 8,400円→5,500円!!
▶猫魔 7,000円→5,000円!!

おトク
モバイル
宝会員

<http://www.m-takara.jp/>

おトク
来れば来るほど

**リフト料金
割引!!**

アルツは最大1,700円、
猫魔は最大1,800円割引!!

おトク
駐車場が
全日無料!!

提示すれば週末でも
無料になるよ

他にぞお得な
特典があるよ!

お申込み・お問い合わせは
HP(PC携帯)より
ご確認ください。

こちら

星野リゾート アルツ磐梯スキー場

ALTS

<http://www.alt.s.co.jp>

【運行情報詳細】
◆運行期間:12/22~3/16 毎週土曜日
◆旅行会社:茨城交通
◆料金:4,900円(高校生以上)
◆出発場所:水戸駅
◆お問合せ先:0120-972-351
(受付9:30~18:00)
茨城交通のHP <http://www.ibako.co.jp/>

星野リゾート 裏磐梯猫魔スキー場

NEKOMA

<http://www.nekoma.co.jp/>

TEL:0241-32-3001

住所:福島県耶麻郡北塩原村猫魔山1163
営業期間:2012年12月15日~2013年8月6日
営業時間:平日8:50~16:00
土日祝8:00~16:00
直営ホテル:星野リゾート 裏磐梯猫魔ホテル
TEL 0241-37-1234

星野リゾート アルツ磐梯スキー場

TEL:0242-74-5000

住所:福島県耶麻郡磐梯町大字更科字清水平6838-68
営業期間:2012年12月22日~2013年3月下旬
営業時間:平日8:50~16:30
土日祝8:00~21:00(ナイター営業有り)
土日祝8:00~17:00(ナイター営業無し)
※ナイター営業日:3月2日までの毎週土曜日、3月10日
直営ホテル:星野リゾート 磐梯山温泉ホテル TEL 060-3786-0022

ACCESS MAP

Navi

あしたのフォーラム第2弾!! 山元加津子氏講演会

これからの時代を生きる、あなたたちへ、現役の先生が伝える子ども達に教えてくれたこと。

石川県の特別支援学校教諭の山元加津子氏が、出会った生徒とのエピソードから、子どもにもわかりやすい「二人ひとりが必要とされる社会」のあり方を見つめなおす講演会です。

【日時】3月10日(日)

開場12時30分、講演13時~15時

【場所】常陽藝文センター7階常陽藝文ホール(水戸市三の丸1丁目5番18号)

【定員】300名

【参加費】大人1,000円
学生500円(高校生以下無料)

【後援】茨城県、茨城県教育委員会、水戸市、水戸市教育委員会

社会福祉法人茨城県社会福祉協議会
【お問合せ】あしたの学校/あしたのフォーラム実行委員会
☎029(300)1738
NPO法人雇用人材協会内
(平日9時~18時)
【メール】ashitanoforum@gmail.com



大洗町より

住まい探しに朗報です!!

大洗町では子育て支援が充実しています!

新築 水戸市街地まで車で20分と言う好立地!
海水浴場も近く、公園などの憩いの場も充実!
最寄のコンビニまで徒歩2分!

2月募集開始

◆従来の公営住宅の収入基準を上回る世帯を募集(B棟)◆

2LDK	和室6帖 洋室7帖 LDK14.7帖 募集戸数:12戸	3DK	和室6帖 洋室6帖 洋室7帖 DK8帖 募集戸数:9戸
-------------	-----------------------------------	------------	-----------------------------------

◆従来の公営住宅の収入基準内の世帯も同時募集(C棟)◆

2LDK	和室6帖 洋室7帖 LDK12.7帖 募集戸数:9戸	3DK	和室6帖 洋室6帖 洋室7帖 DK7帖 募集戸数:6戸
-------------	----------------------------------	------------	-----------------------------------

物件概要

- 物件名/二葉緑住宅(B棟・C棟)
- 所在地/茨城県東茨城郡大洗町磯浜町7065 ●入居予定/平成25年4月

【入居資格】

①町内に勤務地のある方、又は県内に住所を有する方、又は町に親族が住所を有している方 ②同居又は同居しようとする親族がある方 ③法令で定める基準の収入がある方 ④本人及び同居する方が暴力団員ではない方 ⑤県税・市町村税を完納している方

お問合せ先
大洗町役場都市建設課 TEL.029-267-5111 (内線251)



応援学割

学生(新規・ドコモ契約中)も、
そのご家族(新規)もおトク!

基本使用料 3年間

0円!

申込受付中!
5月31日まで

※ご利用には別途通話・通信料、付加機能使用料、ユニバーサルサービス料などがかります。

スマートフォンなら
パケット定額の上限額も
最大3年間
1,050円/月OFF!

※「海外パケ・ホーダイ」やパソコンなどの外部機器を接続した通信などは割引対象外です。

応援学割にご加入の上、
スマホやケータイご購入で
**AKBダケの紙袋が
もらえます!**

※画像はイメージです。※数に限り
がありますのでなくなり次第終了となります。



©AKS

適用 [Xi]①「タイプXi にねん*」(無料通信分なし)+②「Xiパケ・ホーダイ ライト」または「Xiパケ・ホーダイ フラット」または「Xiパケ・ホーダイ ダブル」または「Xiパケ・ホーダイ for ジュニア*2」
条件 [FOMA]①「タイプシンプル バリュース*3」(無料通信分なし)+②「ファミ割MAX50*4」または「ひとりでも割50*5」+③「パケ・ホーダイ シンプル」または「パケ・ホーダイ フラット」または「パケ・ホーダイ ダブル2」または「らくらくパケ・ホーダイ*2」

*1 契約期間2年単位で自動更新。更新後を含む契約期間内の途中解約金9,975円。*2 パケット定額サービスの割引は適用されません。*3 FOMA対象機種を「バリューコース」でご購入の契約回線などが対象です。*3歳以上小学生未満のお子さま、当社が指定する学校の学生およびそのご家族(新規契約と同時に、本割引をご契約の学生と同一「ファミリー割引」グループにご加入)が対象です。※対象となる利用者1人につき1回線までです。※過去に「応援学割2012」をご契約いただいた回線ではご契約できません。その他、過去の学割を契約された回線は、学生かつXi契約の場合に限りお申込みになります。※適用条件を満たさなくなった場合、本割引は廃止となり、再び条件を満たしても再申込みはできません。※本割引をお申込みと同時に一部適用中の割引サービスが終了する場合があります。※本割引終了後は自動的に通常の料金が発生します。※新規契約などの際に必要な書類とは別に、学生確認書類として学生証/生徒手帳/在学証明書(いずれかが必要です(中学生以下の方は、健康保険証/パスポートなどの書類で年齢を確認させていただきます))。※「ハートイ割引」や「タイプシンプル」の方もお申込みになります(割引内容は異なります)。
◎表記の金額は税込です。未成年者の方が携帯電話をご利用になる場合は、原則として、「アクセス制限サービス」をお申込みいただいております。詳しくは当店までお問い合わせください。

「応援学割」について詳しくは [応援学割](#) [検索](#)

応援学割ご加入で、スマホやケータイを買う時もおトク!

学生家族 いっしょ割

2013.1.18 ▶ 2.28

学生がご家族といっしょに買うと

対象機種
1台につき

その場で **最大 10,000円引** ^{(税込)*1}
学生ひとりでも **最大 5,000円引** ^{(税込)*1}

ご家族が学生といっしょに買うと

対象機種
1台につき

その場で **最大 5,000円引** ^{(税込)*1}

対象
(学生)

下記①または②を満たすお客さま

①応援学割2013・2012ご加入者(割引対象者が学生の場合に限ります)で対象機種をご購入

②同一ファミリー割引グループ内の下記【対象(ご家族)】②または上記【対象(学生)】①を満たすお客さまと、同日、同一店舗で対象機種をご購入*2

対象
(ご家族)

下記①または②を満たすお客さま

①同一ファミリー割引グループ内の上記【対象(学生)】①を満たすお客さまと、同日、同一店舗で対象機種をご購入*2

②<Xi機種をご購入の場合>「Xiデータプラン ライトにねん*3」「タイプXi にねん*3」「Xiデータプラン フラットにねん*3」「Xiデータプラン にねん*4」「Xiデータプラン2 にねん*3」のいずれかにご加入*5
<FOMA機種をご購入の場合>「ファミ割MAX50*4」「定額データ スタンダード割*4」「定額データ スタンダード割*3」「定額データ 128K割*3」のいずれかにご加入*5

対象機種

スマートフォン・iモードケータイ・キッズケータイ(タブレット・データカード・ルーター・フォトパネル以外の全機種)

*1 店頭価格が割引額を下回る場合は店頭価格を上限に割引きます。*2 同一回線での複数台の購入は対象外です。購入時点で同一「ファミリー割引」グループ内である回線が対象です。*3 契約期間2年単位で自動更新、更新後を含む途中解約(契約満了月の翌月を除く)などの場合9,975円の解約金がかかります。*4 契約期間2年単位で自動更新、更新後を含む途中解約(契約満了月の翌月を除く)などの場合26,880円(1か月目)~9,975円(24か月目以降)の解約金がかかります。*5 「ハートイ割引」ご加入の方は上記【対象(ご家族)】②に記載の割引サービスまたは料金プランへのご加入は不要です。※次のいずれかに該当する場合は、本割引の対象外となります。①XiからFOMAへの契約変更に伴うご購入 ②「ベーシックコース」でのご購入 ③過去1か月以内に携帯電話の購入手続きがなされている回線でのご購入 ④「ドコモオンラインショップ」でのご購入

「学生家族いっしょ割」について詳しくは [学生家族](#) [検索](#)

お子さまの有害サイトへのアクセスを防ぐ! アクセス制限サービス



ドコモでは、お子さまをケータイトラブルから守るために、成長に合わせてサイトアクセスの制限範囲などが選べる「**学齢別4つの推奨コース**」をご用意しています。

小学校低学年向けコース

家族との連絡手段として
通話とメールを中心に利用するコース

中学生向けコース

有害サイトなどへのアクセスを制限しながら
使い方にあわせてカスタマイズするコース

小学校高学年向けコース

お子さま向けサイトに加え、保護者の許可した
サイトのみアクセスできるコース

高校生向けコース

トラブルに巻き込まれないように安全なサイトを
安心して利用するコース



親子で話そう、決めよう、
ケータイのルール。

未成年の方が「モード/spモード」をご利用される場合は、「青少年が安全に安心してインターネットを利用できる環境の整備等に関する法律」が施行されたことにもない、原則として「アクセス制限サービス」をお申込みいただいております。

詳しくはドコモのホームページへ [4つのコース](#) [検索](#)



習い事人気No.1のスイミング! 始めるならアトラスの短期スクールから!!

ジュニア短期水泳教室

平成25年3月23日(土)~4月1日(月) 対象:下記は全て4月からの学年

なんでみんな水泳を習うの

持久力や呼吸循環機能の向上によりカゼをひきにくい体作りができます。また、全身の筋肉を使うことで、まだ体が発達していないお子様でもバランス良く体を鍛えることができます。ケガも少なく、運動が苦手なお子様にもおすすめです。



アトラスのプールは、塩素を使わない殺菌システムです。アレルギー体質で気管支炎やアトピーなどお肌の弱いお子様も安心!透明度も抜群です。レッスン後は天然温泉で身体を温めて、先生と楽しくリラックス♪

「プール初めて!」「プールを好きになりたい」幼稚園生は

→A・C・Fコース

「プール嫌いを克服したい」「入学前に基礎を覚えたい」方は

→B・Dコース

「もっと早く泳ぎたい」「もっと綺麗に泳ぎたい」方は

→Eコース

ぷらざクーポン P.93
ぷらざクーポンで
2/26※までのお申し込み

今なら早割!
受講料
ぷらざ
特別価格



コース	対象・内容	コース名	日時	定員	受講料	ぷらざ特別価格
わいわい子供プール	幼児限定(新年少~新年長) 水慣れ・水遊びなど	Aコース Cコース Fコース	3月23日(土)~3月24日(日) 8:45~9:45 3月27日(水)~3月28日(木) 9:00~10:00 3月30日(土)~3月31日(日) 10:45~11:45	42名 30名 42名	2,730円	2,330円
水慣れ・初心者 クロール10m程度まで	幼児(新年長)~小学生 水慣れ・泳法初歩	Bコース	3月23日(土)~3月24日(日) 10:10~11:20	30名	3,150円	2,680円
①お水に潜ろう! ②お水に浮こう! ③一人で泳ごう!	幼児(新年中)~小学生(プールに入れる方) 幼児(新年中)~小学生(お水に潜れる方) 幼児(新年中)~小学生(一人で浮ける方)	Dコース	3月29日(金)~3月31日(日) 9:00~10:15	60名	4,725円	4,020円
水中ビデオカメラで フォームチェック!!	小学生(25m程度泳げる方) 泳ぎを水中カメラで撮影後映像をチェックし、理想の泳ぎを目指すクラス。後日DVDをプレゼント。	Eコース	3月29日(金)~3月31日(日) 13:30~15:00	20名	6,825円	5,800円

■お申し込みについて!

まずはお電話でご予約ください。ご予約後、1週間以内にぷらざクーポンと受講料をアトラス受付にお持ちください。(各コース定員あり)

■キャンセルについて→各コース開始日3日前で、全額返金。2日前で半額返金。前日または当日ですと、ご返金致しかねますのでご了承ください。

短期教室後
通常スクールに
ご入会頂くと

4月入会なら
入会金無料
スクールバッグ&
指定水着プレゼント

5月入会なら
入会金無料
スクールバッグ
プレゼント

お申し込みは ☎
0120-209-600



アトラスは水戸ホーリーホックを応援しています!

アトラスは
いばらき Kids Clubカード
協賛店です。



天然温泉のあるフィットネスセンター

温浴会員
募集!!

限定30名様

詳しくはお電話で!!



随時見学
受付中

まずはお気軽に
ご来館ください。

アトラス天然温泉

源泉かけ流し『葵の湯』

アトラスの温泉は、地下1,000mから湧き出る天然温泉。
地中から毎分240リットル湧き出ている
天然温泉を掛け流しにした療養泉です。
温浴施設はもちろん、
ウォーキングプールなどでもご利用頂けるんですよ!



室内温泉
風呂

露天
風呂

フロー
風呂

さら湯

水風呂

ドライ
サウナ

ラジウム
ミストサウナ

大好評!! 締め切り迫る!! 入会キャンペーン おみくじで入会金額が決まる!!

実施期間: ~2月15日(金)まで

アトラスご入会の際におみくじを引いて頂き、
ご新規の方の入会金額が変わります!!

大吉がでたら **100%OFF**

中吉がでたら **90%OFF**とアトラス商品券プレゼント

小吉がでたら **80%OFF**とアトラス商品券プレゼント



会員の種類	入会金	月会費	内 容
まるごとサポート会員		21,000円	パーソナルトレーニング2時間、レンタルタオル付
正会員	21,000円	12,600円	営業時間内利用可
デイトム会員	↑	9,450円	月~金 10時~18時 ※祝祭日は不可
アクア会員	100~80%OFF	9,450円	営業時間内、プールと温泉施設のみ可
U29会員 (23~29才の方限定)		10,500円	正会員と同等
U22会員 (22才以下の方限定)		8,400円	正会員と同等
家族正会員		10,500円	正会員と同等
家族デイトム会員	10,500円	8,400円	デイトム会員と同等
子育て応援ババママ会員	↑	12,600円	正会員と同等。*ご夫婦で1枚の会員カードを発行致します。
18歳未満のお子様がいるご夫婦 (いばらきキッズクラブ登録ファミリー)	100~80%OFF	お子様ジュニア会員の 場合は10,500円	但し、ご夫婦どちらかが利用。お二人同時利用の 場合はお一人のみ利用料500円がかかります。



フィットネス&
ホットスプリング

アトラス ☎ 0120(209)600

〒310-0911 水戸市見和2-242-1 TEL.029(255)2200 FAX.029(309)4018

URL <http://www.atlas-fitness.com>

E-mail info@atlas-fitness.com

アトラス水戸

検索

お問合せ・受付時間・見学時間

月~金10:00~22:30 | 土10:00~21:30 | 日・祝祭日10:00~18:30

月末2日間休館となります。

チョコ好き、集まれ♪

WCF MITO



第1回世界チョコレートフェスティバル

— 東日本大震災復興支援チャリティーイベント —

平成25年2月2日(土)~3月10日(日)



チョコレート展

チョコレートのオブジェ
チョコレートのポスター展

2月2日(土)~

会場

水戸芸術館 エントランスホール
京成パーキング特設会場

楽しい
イベントが
たくさん!

チョコレート展会場アンケートにお答え頂いたお客様の中から

抽選で当たる!!!!

チョコレート
の本場!

ベルギー&オランダ

7日間ペア旅行!!!!!!

1組様

400gのBIGサイズ!

さらに!

世界チョコレートフェスティバル
記念チョコレート
プレゼント! 100名様



アンケート用紙は京成パーキング特設会場内にございます。

※写真はイメージです。
※旅行の出発日は選べない場合がございます。
※内容が変更になる場合がございます。

世界チョコレートフェスティバル
チャリティーコンサート
詳細は実行委員会までお問い合わせください。
2月24日(日)
水戸芸術館 ACM 劇場

世界一長いチョコレート
ロールケーキ作り
3月9日(土)15時
水戸芸術館 広場

チョコレートケーキ
園遊会
3月8日(金)~10日(日)
京成百貨店 9F イベントホール



主催：世界チョコレートフェスティバル実行委員会
後援：茨城県・水戸市・水戸観光協会・水戸商工会議所・(公財)水戸市芸術振興財団・茨城県旅館ホテル生活衛生同業組合
水戸飲食店組合・水戸青年会議所・茨城県洋菓子協会・元気もと 食による地域経済再生グループ

お問い合わせ

水戸商工会議所内 世界チョコレートフェスティバル実行委員会

029-224-3315

公式HP

world-choco-fes.com

▼フェイスブック
http://www.facebook.com/wcfmito

2

2013 vol.161

CONTENTS



012 人&人ハーモニー
PHOTONEIGE・リッカ 代表取締役
佐野 さつきさん

水戸ホーリーホック 039

2月は恋の花咲く季節 040
恋活・婚活応援プロジェクト

014 飲食店×ぷらざがコラボレーション
水戸・ミ〜と・Meatまつり

自分の体に揺るぎない自信を持つための 044
ボディメイキング

020 食の色

健康と美容のガイド 049

021 今日のお店はココに決めた!
イチオシ☆ラーメン店ガイド

趣味と暮らしガイド 075

024 おいしい料理でガールズトーク
女子会プラン

子育てぷらざ 083

Book・CD・Game・DVD情報 084

029 おいしいお店ガイド

ミュージアムガイド 085

037 まちがいがさし ガールズ&パンツァー編 vol.42

今月の運勢 092

038 Enjoy Golf vol.43

クーポン 093



2.14 Valentine's day

カフェのバレンタイン限定スイーツ
2/9(土)・2/14(水)

数量限定 バレンタインチョコ発売中!

美容室 大好評!とろける
ショコラカラー

雑貨と組み合わせて...

ape WORLD
ape-style.com

読者お薦めの
一店



日本マタニティフィットネス協会
茨城マラスクール

代表 根本みゆき 先生

女性の大きな転換期となる「妊娠・出産・産後・ベビーとのスキンシップ」をトータルにエクササイズプログラムでサポートするスクールを運営。更年期ケアのメノポーズケア教室も人気。レッスンの雰囲気はブログで紹介中

Tel.090-4095-6550

mama09040956550@docomo.ne.jp



ぶらざ読者限定
Special Present
HOKOTA
BAUM (sサイズ)

ぶらざ茨城へご応募下さい。
抽選で10名様に
応募方法は89pへ



2011年モンドセレクション
50周年記念ベルギーにて



ファームクーヘン フカサク

TEL/0291-35-5870

住/鉾田市台濁沢371-2

(深作農園内)

営/9:30~18:00

休/年中無休 駐/100台

★詳しくはHPをご覧ください★

<http://farmkuchen.com/>



詳しくは33ページをご覧ください。

「おいしいから、食べて♡」 その言葉のとおり、すっかり虜に!

生徒さんから戴いたのが最初ですね。もともとバウムクーヘンが大好きで、美味しいというものはずいぶん食べていましたから、箱を開けた瞬間で分かりました。きめの細やかさ、フォークから伝わる層の重厚感。とろける素材、上品な甘さ「本当においしいわ。鉾田まで買っていくてくれたの? これなら行くよね。ありがとう」とお礼を言い、次の休みには深作農園さんへ出かけました。車を降りると清らかなオーブンキッチンのなかでバウムクーヘンがていねいに焼かれていました。また、また感動♡。あの「モンドセレクション」を2年連続でW金賞(ベルギーの国際味覚審査機構が主催する審査会で、優秀味覚賞の二つ星。ドイツ農業協会で金賞)受賞したことも知り、完全に虜に。本当に、おいしい物は人に教えたくなるもので、私も「おいしいから、食べて!」と幸せのお裾分けを拡大中です。どなたに贈っても、お目が高いと好評なので嬉しさ倍増です。

Editor's Choice

編集部のおススメ

アビアント プリザーブドフラワー&ピースフラワーAbientot



贈る場所に彩りを
最高のフラワーギフト
県内初のピースフラワー
や、プリザーブドフラワーで
シーンを飾る「アビアント」。
スクール、オーダーはもちろん、
3月8日(金)から3日間イ
オンモールで開催されるイベ
ント「モンスター」にも
参加。詳しくはHPにて。

共通クーポン オルダー10%OFF
P.93 ●券中にご注文の品(枚)が1回

Tel.029-306-7811
住/水戸市住吉町228-3
営/10:30~18:00
休/日・祝 駐/有
*フライダル、キフトなどお問合せを。
<http://abientot-flower.com>
<http://ruum-ruum.com> (Ruum)

JHGメディカルグループ おさえん通り整骨院



勝田マラソンで
疲れた体を癒すのに最適!
新導入で話題の酸素カプ
セルは、1/27に開催され
る勝田マラソン参加後の
疲れた体に効果的!ぜひコ
ンディション回復にご利用

酸素カプセルは予約制となります。してみては!

共通クーポン ぶらざ掲載価格にて施術
P.93 ●詳しくはP51

Tel.029-306-7775
住/水戸市千波町369-8
営/9:00~12:30
15:00~19:30
休/水・祝・日午後
駐/建物裏4台市毛マンション隣3台
<http://www.osaendori.com>

大洗町健康福祉センター ゆっくら健康館



マリノリゾート大洗にある、
もう1つのリゾート
塩化物泉の温泉をはじめ、
サウナ・プール・トレーニング
ジムを完備し、家族みん
なで気軽に楽しめるスパ
リゾートです。ご家族や仲
間と一緒に「ゆっくら」し
ていたらよかつつよ!

カメラの親子の
かわしいマークが目印です!

Tel.029-267-1126
住/大洗町港中央26-1
営/平日・日・祝10:00~21:00
土10:00~21:30
休/水(祝日の場合は翌日休み)
<http://www.yukkurakan.jp/>

国際サイクルマップ協会 認定講師

健美工房 水戸

県内初認定講師による
**幸せと成功の
サイクルマップ**
セミナー開催日
2/2(土)、9(土)
13:00~

心からわくわくする講座が
あなたの人生を変える
たった3つの質問で全てが
解決する「幸せと成功のサイ
クルマップ」。どんな気持
ちが欲しい?その気持ちにな
るために考え行動する。それ
らを知ることで人生は大きく
変わります。今まで気付か
なかった自分に会えます。

家庭や育児、仕事に役立つ
セミナーは随時受付中。
セミナー専用 ☎029-252-3196

☎ 0120-677-220
Tel.029-254-2220
住/水戸市飯島町472
営/10:00~20:00
休/第1・第3日曜
駐/有 ●完全予約制
<http://kenbikobo-mito.com>

NEW 北の系譜 麺屋 雷 ~いかずち~



味・こだわりがパワーUP!
麺を一新しました☆
らーめんにかける店主の
熱意と、麺職人の高い技
術によって生み出された
新しい麺。1ヶ月以上か
け、究極までこだわり抜い
た『新らーめん』を、ぜひ
ご賞味あれ。P.22もご覧
下さい!!

Tel.029-253-1009
住/水戸市河和田2-24-12
営/11:00~22:30[L.O.]
休/不定休
駐/有[10台]
☆平日11:00~14:00は
ランチセット有

オリエンタルトリートメント アロマトーク



とにかくスッキリ!ぶらざ限定メニュー
男女ともお勤めのスリムコース!
体内に溜まった老廃物を、
★インディアンスリム・
120分10,500円(オイル
トリートメント90分+ハム
ム発汗30分)でスッキリ!
デトックス効果抜群のぶら
ざ限定メニューです。

ハーブスチームベッド
「ハمام」で、身体を温めて
発汗デトックス!

Tel.029-287-7610
住/那珂郡東海村松2012-10
営/10:00~19:00(最終受付18:00)
※完全予約制・駐車場完備
休/日曜
<http://www.aroma-bali.com>

NEW 豚男 BUTAMEN



長時間の炊き出しフルボディ!!
がつり派にオススメです☆
昨年OPENの「二郎系」ラー
メン店『豚男』。お客様の声を
聞く為に、「つけ麺無料試食
会」が実施決定!ぶらざク
ーポン持参で、誰でも参加で
きます。ぜひ足を運んでみて!

共通クーポン つけ麺試食会[2月6日(水)18:30~]にご招待致します。
P.93 ●1枚で1名様まで ●ご注文時に提示 ●先着10名様限定

Tel.非公開
住/那珂市菅谷2370-1
営/月~土 18:30~21:00
日 11:30~14:00
休/不定休 駐/有
★P.23もご覧下さい!!★

イジマDELI-I



常陸牛巻カツテラックス 1本1,580円



幸 1本298円 福 1本298円

今年の開運は恵方巻カツで!!
2013年の恵方は南南東!
2月1日~3日限定で販売され
る幸と福の2種類の恵方
巻とんかつが人気!昨年大
好評の予約限定・ビックサ
イズの常陸牛巻カツテラッ
クスはボリュームたっぷり、
美味しさいっぱい。受験生
にもおすすめです!

Tel.029-251-7797
住/水戸市見川2-108-26
(一周館ビル1F)
肉のイジマ 本店隣
営/10:00~20:00

JA茨城みずほ 里美生産物直売所



200円(税込)150ml

女性に大好評!!
飲むヨーグルト「WaKaSa」
畜産草地研究所で開発し
た「プロバイオテック乳
酸菌H61株」が成分とし
て含まれており、老化抑制
効果が期待されています。
酸味が弱く、チーズのよ
うなコクと味わい特徴。リ
ビーター多数!!

Tel.0294-82-3883
住/常陸太田市大町866-1
営/8:30~17:00
休/1月1日~3日のみ休業
<http://wakasa-yogurt.sakura.ne.jp>

自分自身が「気に入った遺影写真」を飾りたいと考える人が増えています

人柄、生き方が真々に写った、お気に入りの写真をお部屋に、祭壇に飾りませんか

PHOTOGRAPHY リツカ
代表取締役 佐野さつきさん

誰もが、自分らしい笑顔の写真を望みます

海外の映画を見ると、家族が寛ぐリビングにファミリーの写真がたくさん飾られています。初めて訪れたお客様には、亡くなったおじい様や家族で行った旅行写真等をつひとつ紹介するシーンがありますね。写真は記録だけでなく、その人の家族の人生そのものなんです。水戸市本町で写真館を営業して50年になります。ご結婚・お宮参り・七五三・入学・成人式など佳節ごとに、ご家族で撮影にお出でいただき、その成長をわが子のように喜べる。この仕事が好きなんです。お祝いごとの他にも、葬儀用の遺影写真加工を月に150件程作らせていただいています。人生の節目

となるお写真は大きな役割を果たしますが、現在の葬儀用写真の多くは集合写真等を利用するため、小さく、ピントがボケたお顔を大きくして、お決まりの黒い服を着せるというものです。大事な最期のお別れの場面で使う遺影写真が、本当にその方らしいものになっているでしょうか？思わず、声をかけたくなるようなイキイキとした写真だつたら、どんなに良いだろう。その後は仏壇に飾られ、毎日手を合わせるお写真なのに、これの良いのかしらと考えるようになりました。5年前に、生前に自分で用意する「生前遺影写真」を知り、研究を重ね、提案するようになりました。これは「早く、用意してください」という意味でなく、お部屋に飾るお気に入り写真を撮り、万



が一のときには「遺影写真」にもお使いたたく、というものです。写真の笑顔につられて、遺族の皆さんが笑顔で写真に話しかける。そんなお写真を提案しています。

もっと人生を輝かせる「終活」のすすめ

昨年の流行語大賞に入った「終活」とは、人生の最期を自分の望む

ように自分で準備することです。突然、ご主人や奥様が亡くなられた時、どなたに連絡していいかわからない。預金がどこにあるのか分からない。増して、どんな葬儀を本人が希望しているのか分からない……残された人が困らないようにとの配慮から生まれたことであります。一番は自分の人生を顧みて、やりたいこと・できること

わくわくと楽しみながら、もしもの時に備える
[終活]フェスタ in みと(仮称)

syukatu festa in Mito
2013年4月6日(土)
会場:茨城県総合福祉会館
入場無料・相談無料

今から始めるポジティブな「終活」
こんな事やあんな事をお手伝いします。
家族みんなでおでかけください!

●ご相談コーナー

- ①遺言に関するご相談は・行政書士
- ②納得の葬儀に関するご相談は・葬儀社
- ③失敗しない仏壇に関するご相談は・仏壇アドバイザー
- ④その人らしい、お墓に関するご相談は・石材店
- ⑤介護の疑問に関するご相談は・ケアマネージャー
- ⑥不動産活用術をお伝えします・宅地建物取引業
- ⑦知って得する年金に関するご相談は・
社会保険労務士
- ⑧知らないと損する保険に関するご相談は・
ファイナンシャルプランナー
- ⑨ワクワク暮らすための筋力のトレーニング指導は・
体操指導員
- ⑩イキイキ暮らすための食事指導は・
伝統食研究会
- ⑪とっておきの生前遺影写真のご提案は・
遺影写真カメラマン
- ⑫人生のパートナーを探すお手伝いは・
マリッジアドバイザー

[終活]フェスタinみと(仮名称)

●お問い合わせ先
PHOTONEIGE・リツカ
水戸市本町1丁目2-22
☎029-225-4626
担当:佐野さつき

Satsuki Sano



を整理してポジティブに行動する。
老後を楽しむことで、人生を仕上げる活動のことです。
例えば、自分史をつくる。医者い
らずの健康体を維持するためにト
レーニングを始める。介護が必要に
なったときに慌てないように、知識
を身につける。好きなところに旅行
に行く等々。もちろん、女優さんの
ような写真を残すのもロマンチック

茨城初、終活フェスタを
水戸で開催します

でしょう。要望は個性の数だけあり
ますからね。わくわくしてきます。

写真をスタジオできれいに撮り
たい方やご自慢のお庭で撮りたい
方。外出ができない方にも対応す
るために、県内は交通費無料で出
張撮影に応じています。でも、まだ
まだ「縁起でもない」「親に遺影を
撮ろう、なんて言えない」というご
相談が多いのも実情です。
私も、この6年の間に父の介護、
葬儀、相続を経験し、いま、認知症の

母の介護をしています。初めてのこ
とでわからない事はばかりで遠方に
くれ、安心して相談できる場所があ
つたら良いのと思いました。
生前遺影撮影を東京のスタジオ
でやっていることを知り、勉強に出
かけたように、インターネットで終
活イベント「ハッピーエンド・フェスタ」
が横須賀であることを知り、すぐ
に相談に行きました。「まだ、茨城
で無いのなら、あなたがやったら良
いでしょう。お手伝いしますよ」と、
心強い協力を得て、一緒に考えてい
たメンバーとともに準備を始めま
した。コンセプトは「わくわく楽し
みながら、もしもの時に備える」で



ゆっくりとお話をしながら・・・リラックスした撮影

す。相続のことから年代に合ったエ
クササイズまで、前向きなプログラ
ムをご用意しています。
ぜひ、お気軽におでかけください。

水戸市と肉用牛の歴史は長く、天保3年(1832年)徳川齊昭公が牧場「桜野牧」を設け、黒牛を飼育したこともあり、現在でも地名・高校名に「桜ノ牧」という名が残っています。また、沖方丁の小説「光圀伝」が発売され、大きな話題になりましたが、そのなかで肉食が禁忌であった時代でも光圀公は牛などの肉食を好んだという逸話もあります。水戸とミートは音だけでなく深いつながりがあります。このたび震災に続く、風評被害のなかでも“人に元気を、街に活気を広げよう”と多くの飲食店が地産地商企画に参加してくれました。大好きなお肉料理を食べて、一緒に水戸を、茨城を盛り上げて行きましょう！



「水戸市屈指の銘店がならびましたね。茨城産のお肉をおいしく、楽しく、味わえるチャンスです。どうぞ、各店におでかけください」

「水戸・ミ〜と・Meatまつり」委員会 会長
水戸市長 高橋 靖

地産地商企画 お店 × ぷらざがコラボ

水戸・ミ〜と Meat まつり



後援：水戸市、JA 全農いばらき、茨城県常陸牛振興協会、茨城県銘豚豚振興会



料理は日替わり、シェフが自由自在にアレンジする常陸牛をお楽しみください。
常陸牛とうがらし肉のステーキ…2,400円

アグレアブル
Tel.029-232-8840

住/水戸市南町3-6-26紐育ビルB1F
営/18:00~翌2:00(L.O.翌1:00) 休/日曜(営業の場合有)



肉の旨みが凝縮した「エト」は、ワインのおつまみにピッタリの大人の一品です。
友部隊のリエット…500円

食酒 アキツ
Tel.029-302-8078

住/水戸市南町2-1-50 営/11:30~14:00(要予約)
17:30~24:00(L.O.23:00) 休/不定休

茨城産お肉を使った 特選メニュー105

2/10~3/10 まで各店でお召しあがりください。

水戸駅北口方面



脂が乗っててしかもやわらかい当店自慢の一品
もつ鍋…(1人前)680円、(3~4人前)1,480円

旨安酒場 うつら
Tel.029-224-1134

住/水戸市宮町2-5-38
営/17:30~24:30 休/日



特製ごまダレが肉の旨味を引き出す
ローズポーク蒸籠むし…1,200円

割烹 魚政
Tel.029-221-3317

住/水戸市大工町2-1-23 ※夜のメニューです。昼は予約可
営/11:30~14:00、17:00~22:00 休/第1・3月



お肉本来の美味しさを存分に引き出した炭火焼は絶品!
常陸牛の炭火焼…2,800円

イタリヤ炭火酒場 ALBORE アルボーレ
Tel.029-232-8722

住/水戸市南町2-1-58 エコールド・ミト
営/17:30~24:00(L.O.23:00) 休/日



常陸牛と県産牛の秘伝のブレンド
鉄板焼ハンバーグ…950円

アルコイリス
Tel.029-291-4092

住/水戸市泉町1-1-16
営/11:30~22:00 休/月



サラミソーセージの香りが食欲をそそります! お酒にもピッタリ!
サラミソーセージとフレッシュサラミピザ…880円

chillout lounge GuriGuri(グリグリ)
Tel.029-353-8371

住/水戸市梅香2-2-48 アネックスアライ1F
営/19:00~翌2:00 休/月



口のなかでとろける極上の常陸牛を堪能!
常陸牛のしゃぶしゃぶコース…3,000円~

常陸牛すきやき・しゃぶしゃぶ・焼肉 ざくすい
Tel.029-255-1710

住/水戸市高麗2-16-5 昼/月火水金土11:00~14:30、17:00~21:30(L.O.21:00)
水11:00~14:00(焼肉ラテのみ) 土日11:00~21:30(L.O.21:00)



品揃え豊富な泡盛と共に本格沖縄料理をお楽しみください。
ソーキそば…780円

沖縄料理 かなでち
Tel.029-232-1310

住/水戸市南町2-4-35/ハセオビル2F
営/17:00~24:00 休/不定休



創業当時から変わらない味♪ 自慢の一品
おやし自慢のモツ煮込…380円

居酒屋 角助
Tel.029-226-5959

住/水戸市三の丸1-4-5
営/17:00~23:00(L.O.22:30) 休/日



水戸・ミ〜と・Meatまつり



詳しくは
P.26

素材本来の味をじっくり楽しめる期間限定の一品!!
ローズポークと野菜のグリル…1,600円

食彩酒房 さい菜
Tel.029-224-2432

住/水戸市宮町2-3-3[宮下銀座] 休/日
営/昼11:30~14:00 夜18:00~24:00



お気軽に常陸牛をしゃぶしゃぶでお楽しみください
常陸牛しゃぶしゃぶセット…一人前 1,880円

四季彩工房 さいか楼
Tel.029-353-8892

住/水戸市南町2丁目4-35 LEO参拾番館 2階
営/11:30~15:00 17:00~24:00 休/日



詳しくは
P.31

不動の人気の特産品は適度な歯ごたえが◎
タン塩……………1,390円

こり家 北口店
Tel.029-224-8929

住/水戸市宮町1-3-26
営/17:00~翌1:00[L.024:00] 休/なし



新鮮牛もつのコクとキャベツの甘みをにんにくが締める
牛もつ鍋……………1,000円

ぐるり酒場 ぐるる
Tel.029-231-0250

住/水戸市宮町2-3-2宮下ビル2号館
営/17:00~24:00 休/日・祝



常陸牛、コシヒカリ米、地場野菜を盛り込んだ郷土の味
牛べん(常陸牛)……………1,000円

しまだフーズ(有)
Tel.029-222-1818

販売所/水戸駅(駅弁屋)、常磐線一部特急車内、
いわき駅、東京駅(駅弁屋祭り)、上野駅



茨城産最高のコラボ・豚肉とレンコンの本格仕立て!
蓮根まんじゅう……………580円

地下のしまだ

Tel.029-227-7221

住/水戸市宮町2-3-38 B1
営/11:30~14:00、17:00~23:00 休/日



どっとも柔らかかな豚トロは、甘みのある脂が格別!
ローズポークの豚トロ炙り…580円

和酒房 Seek シーク

Tel.029-226-5730

住/水戸市泉町2-1-45 ロックアップビルB1 営/18:00~翌2:00
[L.0翌1:30][日祝は24:00まで] 休/なし



味わい、甘み、こたわりのぶな豚しゃぶは食べる価値あり
ぶな豚のしゃぶしゃぶ…2,100円

茨城郷土料理 山翠(さんすい)

Tel.029-221-3617

住/水戸市泉町2-2-40
営/11:00~14:30 17:00~21:00(L.O) 休/火



ランチ限定!名店で味わうお得な定食!スープ、コーヒー付き
豚カルビ定食……………750円

焼肉レストラン 新月苑
Tel.029-221-7253

住/水戸市南町2-6-49
営/11:30~23:00(ランチ15:00迄) 休/なし



一食入魂、食ひと筋の店主が選んだ筑波鶏。
筑波鶏のこんがり焼き…800円

イザカヤシン

Tel.029-226-4444

住/水戸市南町2-1-55 森田ビル2F
営/18:00~24:00 休/不定休



詳しくは
P.25

お肉の上品な旨味ととろける脂がたまりません!
常陸牛のたたき(単品/コース)…890円/2625円~

くつろぎ居酒屋 食の王堂

Tel.029-233-7770

住/水戸市南町2-3-32 西洋倶楽部1F
営/昼月~金11:30~14:00[L.O]夜17:30~翌1:00[L.024:00] 休/日



じっくり味を染み込ませたやわらかスベアリアは絶品♥
さわやかポークのスベアリア…600円

居酒屋 昌

Tel.029-221-5580

住/水戸市栄町1-8-23 営/[平日]18:00~翌4:00[L.0翌3:00]
[祝日]18:00~24:00[L.023:00] 休/日



パテは常陸牛100%。200gの大ボリューム!
プレミアム常陸牛バーガー…1,200円

ちゃあしゅうバーガー水戸駅前店
Tel.029-224-6266

住/水戸市三の丸1-1-14
営/10:00~22:00(土日祭は21:00まで) 休/月



とろけるような口当たりと柔らかさが特徴
常陸牛のかいのみ…1,280円

焼肉レストラン 大門

Tel.029-231-4129

住/水戸市青柳町3728-1
営/[星]11:00~14:00 [夜]17:00~22:00 休/木



茨城県産のモツ!モツ!以外の豚肉は全て「美明豚」!
「タン」「ハツ」「カシラ」…各一本90円

もつ焼 たかね

Tel.029-306-8198

住/水戸市宮町2-3-3
営/17:00~24:00 休/日・祝日



ランチセットのメインで選べます。煮込んだSPF豚のバニ粉焼き
ぶな豚(狹子SPF豚)のコンフィ…(ランチ)1,900円~

フランス料理 西洋堂

Tel.029-224-4161

住/水戸市大町3-1-5
営/11:30~14:00、17:00~20:30(L.O) 休/日・祝、祝不定休



クーポンは
P.28

一度食べたらやみつき!瑞穂の手豚食べ放題♪
芋豚鍋食べ放題…1,580円~

元気家元 とん 宮町店
Tel.029-233-2881

住/水戸市宮町3-2-14
営/17:30~24:00日祝17:00~23:00 休/なし



新鮮な銘柄鶏を高級岩塩で焼いた串焼きを大人の空間で
おまかせ6本セット…1,102円

本格炭火焼鳥 鳥丸

Tel.029-302-7850

住/水戸市南町2-6-25
営/17:00~24:00[L.023:00] 休/不定休



圧力鍋で一気にもみを凝縮し、ジンジャーピアで柔らかく♡
ローズポークのジンジャーピア煮込み…1,280円

ロゼウラ居酒屋 Toco. トコ

Tel.029-228-2111

住/水戸市南町3-3-39
営/17:30~(お客様に合わせて) 休/日



美明豚片ローズ×干しいも×野菜
茨城産串カツ3兄弟…310円

串カツつけ×2 テケテケ

Tel.029-228-3077

住/水戸市宮町2-11-25
営/17:00~24:00 休/日



肉汁あふれるジューシーな柔らかい肉質です! ぜひご堪能を!
常陸鶏のソテー……………1,050円

バーナヴァン ピノ
Tel.029-302-8756
住/水戸市宮町2-4-35 美咲水戸ビル203
営/17:30~23:30 休/日



ランチ(ライス・洋風総菜・パースープ・ドリンク付き)
常陸牛と豚わいポークのハンバーグ…1,200円

B2 JAZZ SELECT RESTAURANT&BAR
Tel.029-291-4282
住/水戸市南町2-4-43 南町岩崎ビル1F
営/昼 11:00~14:00、夜 17:30~21:00 休/不定



肉厚なサムギョプサルを含む、豪華8点セット!
Aセット……………2,480円

焼肉&韓国家庭料理 豚ざま
Tel.029-232-9117
住/水戸市大工町2-2-6 ときわビル1F
営/17:00~翌4時 休/第2、第4月



じっくり煮込んだほろっとろけるお肉と濃厚ソースが合う♥
美明豚のスベアリブ赤ワイン煮…1,600円

Marcador -マルカドール-
Tel.029-232-8787
住/水戸市南町2-2-32羽田ビル1F
営/14:00~17:00カフェタイム 17:00~24:00[L023:00]



ビールとの相性抜群! やみつきになる味
ホルモン焼き……………500円

多目的場ar Man Tarak マンタラク
Tel.029-225-3718
住/水戸市宮町2-3-3 2F
営/19:00~翌2:00[L.O.]1:30 休/日



希少部位のサブタン(肩ロース)もおススメです!
常陸牛A5ランクのカルビ…980円

ホルモン炭火焼肉 マルキン
Tel.029-226-8929
住/水戸市南町1-4-1AFビル
営/17:30~23:00(日曜は21:00) 休/不定休



鴨肉のココとかぼちゃ団子のモチモチ感がマッチ!
鴨肉べたんご鍋……………1,200円

北海道料理 万里も茶屋
Tel.029-226-8766
住/水戸市泉町3-5-33
営/17:00~23:00 休/なし



一度食べたらやみつき!瑞穂の芋豚食べ放題♪
芋豚鍋食べ放題……………1,580円~

元気家元 とん 東原店
Tel.029-291-8201
住/水戸市東原町1-2-48
営/17:30~24:00 休/なし



ゆず風味でさっぱりと仕上げた柔らかい常陸牛をぜひ。
常陸牛のロースト……………1,000円

酒肴口房 路九
Tel.029-233-3769
住/水戸市南町2-1-54 2F
営/18:00~翌2:00 休/不定休



燻製にかけた肩ロースを、その日のパスタソースで
自家製燻製豚を使用した、本日のパスタ…700円~

リストランテ・ダ・ヒロシ
Tel.029-233-2332
住/水戸市五軒町2-1-51メナビル2F(芸術館すぐそば)
営/11:30~14:00、14:00~17:00、18:00~22:00 休/月



点心チャンピオンが作る自慢の一品
焼き小籠包……………(6個)600円

中華ダイニング 老板飯店 -ラオバンハンテン-
Tel.029-222-7080
住/水戸市青柳町4051-2
営/11:00~14:30[L.O.] 17:00~21:30[L.O.] 休/不定休



香ばしい肉厚のしゃもをご堪能ください。
奥久慈しゃもの塩焼き…800円

蕎麦処 みかわ
Tel.029-233-1311
住/水戸市松本町17-75 駐/有
営/11:00~22:00 休/水*日祝営業の際翌日休み



豚肉の旨味×辛みそ×辛し明太子のコラボ
美豚辛みそバゲットイ…1,180円

レストラン Groovy
Tel.029-302-5555
住/水戸市泉町1-6-1 京成百貨店9階レストラン街
営/11:00~21:00(L.O.) 休/京成百貨店と同じ



ロースポークを好みの焼き加減で味わえる
石焼き特選コース…3,200円

手づくり料理とお酒 えん
Tel.029-302-5096
住/水戸市泉町1-6-1 京成百貨店9階レストラン街
営/コース料理は15:00~22:00(L.O.) 休/京成百貨店と同じ



柔らかい肉と旨味はワインにぴったり♥
友都産豚ロースのソテー…1,200円

ワインディングK
Tel.029-232-2427
住/水戸市南町2-3-32西洋倶楽部2F
営/11:30~14:00、18:00~翌2:00 休/月



美明豚を香ばしく炙り焼にしました
美明豚の薫り炙り焼……………780円

炉蓮
Tel.029-353-6841
住/水戸市南町2丁目4-35 LEQ参拾番館 8階
営/11:30~14:30 17:00~24:00 休/日



肉厚しいたけに鶏の旨味がしみ込んだ逸品!
しいたけの鶏肉詰め…100g260円

手づくり総菜 蒟蒻番人
Tel.029-231-1111 (代表)
住/水戸市泉町1-6-1 京成百貨店地下食品街
営/10:00~19:30 休/京成百貨店と同じ



ハーブを肥料に使った柔らかい肉質
佐伯豚ロースかつ定食…1,680円

こだわりとんかつ ねぼけ 京成店
Tel.029-302-5067
住/水戸市泉町1-6-1 京成百貨店9階レストラン街
営/11:00~21:00(L.O.) 休/京成百貨店と同じ



常陸秋そばをローズポークの旨味でいただく逸品
ローズポークつけ汁と蕎麦…1,280円

酒・蕎麦な嘉屋
Tel.029-302-5959
住/水戸市泉町1-6-1 京成百貨店1階パサージュ
営/11:00~21:00(L.O.) 休/京成百貨店と同じ



落ちついた空間で豚の旨味と豆乳のココを味わってください。(2名様~)
奥久慈焼はとローズポーク…(1名様)1,250円

ゆばの里 真慈庵
Tel.029-232-8422
住/水戸市泉町1-6-1 京成百貨店9階レストラン街 休/京成百貨店と同じ
営/11:00~22:00(L.O.) 21:00 ランチ11:00~14:30(L.O.)



水戸・ミ〜と・Meatまつり



一丁でコト煮込んでおります。
豚もつ煮込み……………550円

大衆酒場 酒門のー丁
Tel.029-248-0304
住/水戸市酒門町1097-1
営/17:30~24:00 休/第1,第3月



ザク切りの常陸牛をポテトでコーティング
常陸牛コロッケ(1個)……………200円

イジマSO-ZAI
Tel.029-247-7002
住/水戸市元吉田町273-6
営/10:00~20:00 休/不定休



メイシヤントンの旨みにゴルゴンゾーラの風味
梅山豚トロ冬野菜・ゴルゴンゾーラピカンテの炒め……………1,380円

四川厨房 炎神
Tel.029-222-0777
住/水戸市桜川2-1-6 アイランドビル1F
営/11:00~14:00 17:30~24:00 休/日

水戸駅南口
見川・赤塚
千波・県庁方面



猪肉を特製デミグラスでじっくり煮込みました
イノシシの和風シチュー……………850円

炭火焼き・京菜 國
Tel.029-302-5015
住/水戸市中央1-8-14
営/17:30~24:00 [LO]23:00 休/不定休



茨城の銘柄、肉質柔らかく&ジューシー
筑波山もち豚ロースかつ定食(じしめり押し)……………1,280円(厚切7枚は1,180円)

とんかつレストラン クックファン
Tel.0120-29-3998
住/水戸市酒門町3322-1 営/11:30~14:00[LO] 17:30~21:00[LO]
※土日祝日LOが30分延長 休/基本無休



精肉店・焼肉店・お肉が大好きな方へ、一品メニュー2品追加の1名様お肉お任せ
プレミアムセット(2,3人前)……………5,980円

貴韓房
Tel.029-306-9556
住/水戸市宮町1-7-31 エクセルみなみ6階
営/11:00~22:00 休/エクセルみなみと同じ



新鮮なホルモンをその日のおすすめで盛合せ
牛ホルモン盛合せ……………1,554円

牛・豚ホルモン専門 駅南ホルモン
Tel.029-231-7821
住/水戸市桜川1-5-3
営/17:00~24:30 休/不定休



月2回のイベントでしか買えません!
常陸牛コロッケ・メンチ……………各1個 100円

惣菜の高久
Tel.029-247-2757
住/水戸市酒門町4246-5
営/9:00~16:00 開催日/2月23日・3月9日



西崎ファームの鶏胸肉とつくねで頂く常陸秋蕎麦です
つけ鴨十割細打ちそば……………1,500円

生粉打ち そばまさ
Tel.029-231-7398
住/水戸市浜田1-2-45
営/11:00~15:30 17:00~21:00 休/木(祝日も場合翌日休み)



常陸牛を、赤ワインで3日間じっくり煮込んだ
ふっくらビーフシチュー……………2,100円

酒趣
Tel.029-302-1103
住/水戸市城南1-5-16 第2吉住ビル1F
営/17:00~24:00 休/日(翌日が祝日のときは営業)



きめ細かいサシの入った極上カルビを堪能♡
太トカルビ……………1,280円

こり家 駅南店
Tel.029-231-8929
住/水戸市城南3-8-29
営/17:00~翌1:00 [L.024:00] 休/なし



ビタミンEが豊富なジューシーな旨み
豚バラ(美明豚)……………160円

炭火串焼き とんすけ お持ち帰り専門店
Tel.029-353-7780
住/水戸市吉沢町333-4
営/16:00~19:00 予約13:00~ 休/月



備長炭で丹精に焼き上げたこだわりのつくねは自信の一品です!
人気の生つくね(1本)……………200円

鳥吉 水戸駅南店
Tel.029-224-6030
住/水戸市白梅1-2-41
営/17:00~24:00 休/なし



5種のスープから選べる! 博多仕込の本格鍋
牛もつ鍋……………1,449円

牛もつ鍋 寅家
Tel.029-226-8229
住/水戸市白梅1-8-2
営/17:00~[L.0]23:00 休/不定休



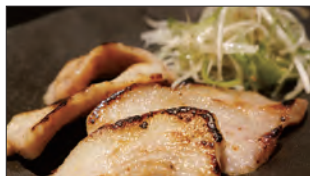
牛肉と春雨の相性ばっちりの炒め物。ウマイです。
チャブチエ……………580円

韓国料理&焼肉 どうがらし
Tel.029-248-6676
住/水戸市元吉田町320-10
営/17:00~翌4:00 休/火



本格中国料理で味わう、極上の常陸牛
常陸牛カルビのハーベキューズ炒め……………2,100円

チャイニーズレストラン 漣(ふう)
Tel.029-300-1112
住/水戸市城南2-2-2 プレジデントホテル水戸12F
営/11:30~14:30[L.0] 14:00, 17:30~21:30[L.0] 20:00



しつかりの焼き込みだんごトロロとしゃもじゃきのネギとお酒との相性抜群
まごころ豚のトロロ西京みそ漬……………650円

のみくい処 ひいらぎ
Tel.029-231-0063
住/水戸市白梅4-1-25 すさくビル1F
営/17:30~24:00[L.023:00] 休/日



少しスパイスな甘めの外が絡んだお肉はとろけるウマさ!
豚バラ肉のピリ辛から揚げ……………780円

浜焼きジヨニー
Tel.029-225-8864
住/水戸市中央1-2-20 オリエントビル1F
営/17:00~翌1:00[L.024:00]



旭村SPF豚のチャーシューがトロロとウマイ!!
味噌らあめん……………750円

麺屋 花菱
Tel.029-248-3707
住/水戸市住吉町68-1 休/水 駐/有
営/11:30~14:00(土日)14:30, 18:00~21:00(日祝)20:30



豚肉の旨味を特製辛味が味を引き立てる
和之家豚肉四川唐辛子炒め…1,050円

四川厨房 美-Mei-

Tel.029-247-5805
住/水戸市酒門町3298-8
営/11:30~14:00、17:30~24:00 休/水



肉本来の旨味を堪能できる一品
極上常陸牛友二角(にもさんかく)180g…3,000円

和の料理 ふじ

Tel.029-246-0024
住/水戸市元吉田町1563
営/11:30~14:00、18:00~22:00(L.O) 休/木



茨城県産豚肉使用! ボリューム&肉汁満点の絶品餃子!!
焼餃子……………440円

餃子の福来

Tel.029-225-6688
住/水戸市城南1-8-13-101 ★毎週金曜日は半額★
営/11:30~14:00、17:30~23:30 休/第3日曜日



見た目美しいフレンチで、贅沢に。
つくば地鶏(ランチョースA)…1,680円

レストラン プーション

Tel.029-227-6777
住/水戸市吉沼町1771-1 営/11:30~14:00
夜 17:30~20:30 休/月(祝日の場合は翌日)



茨城産鶏・豚・牛・野菜を炭火で焼く
本格焼き鳥……………1本140円~

となりのしまだ 鱈

Tel.029-232-3777

住/水戸市城南1-7-27
営/17:00~24:00 休/日



詳しくは
P.35

地鶏のうまみは半端なし、ジューシーさ五重丸!
つくば地鶏の串焼……………各180円

やきやきや+居酒屋

Tel.029-247-5530

住/水戸市元吉田町1397
営/平日15:00~24:00 日12:00~24:00 休/火



佐伯畜産の常陸極上豚
霜降りハーブ豚のせいろ蒸し…1,029円

常陸之國もんどころ 水戸サウスタワー店

Tel.029-224-6454

住/水戸市城南1-7-33 水戸サウスタワー11F
営/17:00~25:00 17:00~24:00(日・祝) 休/なし



佐伯畜産の常陸極上豚
霜降りハーブ豚のせいろ蒸し…1,029円

常陸之國もんどころ 水戸駅南店

Tel.029-232-3438

住/水戸市城南1-3-2
営/ランチ11:30~14:00(土日祝休) 17:00~25:00 休/なし



ジューシーな常陸牛がぎっしり詰まった逸品
常陸牛メンチ(1個)…200円

イジマDELI-I

Tel.029-251-7797

住/水戸市見川2-108-26 一周館ビルA106
営/10:00~20:00 休/不定休



常陸牛の旨味がギュッと詰まったハンバーグをご家庭で
常陸牛生ハンバーグ(1個)…280円

肉のイジマ

Tel.029-251-2929

住/水戸市見川2-108-26 一周館ビルA106
営/10:00~20:00 休/不定休



2人で満足! 和牛の贅沢盛り
和牛2人盛り……………3,990円

焼肉 赤牛 水戸店

Tel.029-257-8807

住/水戸市大塚町1498-1 休/大晦日と元旦
営/平日17:00~23:30(L.O)、土日祝11:00~23:30(L.O)



詳しくは
P.31

新鮮な銘柄鶏を高級炭焼で焼いた串焼きを大人な空間で
おすすめ6本セット(仕内地鶏入り)…1,350円

焼鳥ダイニング 漣

Tel.029-302-5770

住/水戸市中央2-9-29 営/17:00~24:00(L.O23:30)
休/日(祝日が月曜の場合は日曜営業、月曜日休)



詳しくは
P.27

塩麹に漬け込んだ地鶏は、柔かくブリッとした食感♡
茨城県産地鶏鍋…単品1人前750円

河和田二丁目

Tel.029-291-5804

住/水戸市河和田二丁目7-1
営/11:30~13:40(火・金のみ)、夜17:30~23:30 休/日



フコだからこそ出せる旨味と、トロリとした美食感!
常陸牛スネ肉のビーフシチュー…2,380円

下町洋食レストラン カルナバール

Tel.029-251-7033

住/水戸市河和田1-1578-1 休/水
営/11:30~15:00、18:00~22:30[L.O 22:00]



詳しくは
P.28

常陸牛のサーロイン使用、とろける旨さ!
常陸牛のしゃぶしゃぶ(2.3人前)…3,990円

薫風 梅み月

Tel.029-309-6111

住/水戸市見和1-311-7
営/11:00~15:00、17:30~23:00 休/なし



常陸牛4種類のメニューを一度に味わえるお得な御膳
常陸牛懐石御膳…3,000円

レストラン イジマ

Tel.029-252-8115

住/水戸市見和2-251-10
営/11:00~15:00、17:00~22:00 休/不定休



全メニュー茨城県産肉使用! こだわりのボリューム満点の手作りバーガーもどうぞ♪
A.B.C BURGER……………750円

D.B~DELICIOUS BURGER~ デリシャス バーガー

Tel.029-252-8871

住/水戸市見川5-156-9
営/11:00~23:00 休/月 ※テイクアウト、デリバリー可



詳しくは
P.33

見た目より辛くはないと思います、辛いもの好きの方には…
つくば鶏のタッパリ唐辛子香り炒め…892円

左吉 水戸本店

Tel.029-257-8100

住/水戸市姫子1-801-23
営/11:30~14:30、17:00~ 休/不定休



詳しくは
P.30

香ばしい味噌の香りと常陸牛の旨味が絶妙
常陸牛味噌漬焼き…890円

格子屋 赤塚店

Tel.029-255-6781

住/水戸市赤塚1-1975-2 駐/22台、市営駐車券有
営/日~木 17:00~24:00、金土 17:00~翌1:00



つくば地鶏のもも肉を使用。肉厚でジューシー!
若鶏のゴマミソ焼…1,200円

Glass Day(グラスデイ) 赤塚店

Tel.029-251-7031

住/水戸市赤塚駅南口(ヨークタウン内) 営/11:00~20:00(L.O)
上記はランチ時、サラダ、ドリンク付きで1,350円



水戸・ミ〜と・Meatまつり



クーポンは P.28
「極味」常陸牛のササミ・「極味」史上最強カルピ・霜降り芯タン塩
「極味」幻の盛合せ(2,3人前)・・・4,480円

焼にく 和牛食堂
Tel.029-257-2911
住/水戸市見和1-309-4
営/11:00~15:00、17:30~24:00 休/なし



タレ&ちゃんご鍋スープの特製ダン&薬味で3度美味しい!
ランチ限定! 美明豚のとんかつ茶漬け・・・1,200円

日本の味 横綱本店
Tel.029-257-5005
住/水戸市大足町1574 営/月~金星 11:00~14:30
夜 17:00~23:00(L.021.00) 土日祝 11:00~23:00(L.021.00)



詳しくは P.27
国産霜降牛をご堪能ください!
常陸牛ステーキ部位食べ比べ・・・3,100円

お肉の美味しいレストラン 夢浪漫
Tel.029-257-1666
住/水戸市姫子2-767-2 営/平日 11:30~15:00(L.0 14:30)
17:00~22:00(L.0 21:30)、土日祝 11:30~23:00(ランチ~15:00)



生産者の顔が見える安心安全な豚
ローズポーク特選ローズかつ定食(中)・・・1,450円

こだわりとんかつ ねぼけ 姫子店
Tel.029-306-7207
住/水戸市姫子2-686-3
営/11:00~15:00、17:00~22:00 休/なし



詳しくは P.31
常陸牛の超カルピ、超ローズ、超ハラムの贅沢なラインナップ!
「超」塩盛り合わせ・・・4,000円

こり家 米沢店
Tel.029-248-8929
住/水戸市米沢町391-2
営/17:00~翌24:00(L.023.00) 休/なし



詳しくは P.35
肉の旨味たっぷりのコロッケは期間限定(夜のみ)!!
常陸牛の昭和コロッケ・・・88円

喜八楽八 笠原店
Tel.029-305-7888
住/水戸市笠原町600-17 営/月~星 11:30~15:00(月は定休)
夜 17:00~23:00 金土祝前17:00~24:00 休/なし



常陸牛の旨みを加護や特製オリジナルソースで!
常陸牛イチボの炭火焼き・・・1,575円

うまいもの工房 加護や 水戸フォレスト店
Tel.029-304-0141
住/水戸市米沢町283-2
営/ランチ11:00~14:00(L.0)、ティール 17:00~21:00(L.0) 休/なし



希少価値の高いお肉が堪能できる期間限定食べ放題プラン!!
地産地消入パシヤル焼肉、常陸牛、ローズポーク・・・3,400円

しゃぶしゃぶ・すき焼き専門店 ヴァンサンカン
Tel.029-247-1429
住/水戸市米沢町237-13 年中無休 駐/40台
営/11:30~15:00(L.014.15)、17:00~23:00(L.021.45)

干波
県庁



クーポンは P.28
一度食べたらやみつき!瑞穂の芋豚食べ放題♪
芋豚鍋食べ放題・・・1,580円~

元氣家元 とん 米沢店
Tel.029-248-1041
住/水戸市米沢町166-2
営/17:30~24:00 土日祝17:00~24:00 休/なし



小环さん家のころころ新鮮野菜と一緒にどうぞ♪
八郷の地鶏のピカタ2色ソース・・・1,100円

DININ'G たか木
Tel.029-243-5222
住/水戸市笠原町1051-2
営/11:30~14:00、17:00~22:00(L.021:30) 休/月



最高級の肉の旨味が楽しめる逸品
A5常陸和牛サーロインの石焼き・・・2,580円

須賀井
Tel.029-350-5757
住/水戸市笠原町200-1 駐/有
営/11:00~15:30(L.014:30)、17:00~22:00(L.021:00)



常陸牛サイコロステーキが魅力
鉄板焼きランチ・・・2,500円(平日限定10食)

水戸プラザホテル内 鉄板焼 甚
Tel.029-305-8185(直通)
住/水戸市千波町2078-1
営/ランチ11:00~14:30、ティール17:00~22:00 休/なし



サクサク、ジューツ、タレの染みたローズポークを丼でどうぞ♪
ローズポークのバラ肉天丼(夜のみ)・・・850円

話食工房 和楽家
Tel.029-291-6077
住/水戸市千波町454-3
営/11:30~14:00、17:00~24:00(L.023.00) 休/月



詳しくは P.26
素材そのものの味を楽しむ本格派
常陸牛の石焼き(カルピ)・・・1,050円

はなの夢 ホテルルートイン水戸県庁前店
Tel.029-305-2287
住/水戸市千波町1953-1
営/17:00~24:00 休/なし



ローズポークを使った絶品とんかつ!!
ローズカツ定食・・・1,200円

とんかつ 八戒(はっかい)
Tel.029-241-8029
住/水戸市笠原町600-54 ※ランチは1,000円
営/11:00~14:00、17:30~22:30 休/不定休



トロトロ牛すじと地場野菜が煮込まれた逸品
牛すじ煮込み・・・600円

居酒屋にしき
Tel.029-241-7180
住/水戸市笠原町1501-1
営/17:00~23:00 休/日祝

牛肉はやっぱり

ひたちぎゅう

常陸牛

『常陸牛』と呼べるのは、指定生産者が育てた肉質等級4以上、歩留等級B以上の高品質牛肉だけです。

茨城県常陸牛振興協会 TEL.029-292-8364

常陸牛が
食べたい、買いたい

販売指定店・推奨店情報
常陸牛
検索



食の色

Vol.12

旬素材のフリット

カリッ、サクッ、と香ばしいフリット。衣の生地にビールを混ぜるのがサクサクの軽い食感を作る秘訣です！ 野菜から魚まで、簡単に作れるのでちょっとした付け合わせにピッタリ！今が旬の牡蠣もオススメです♥

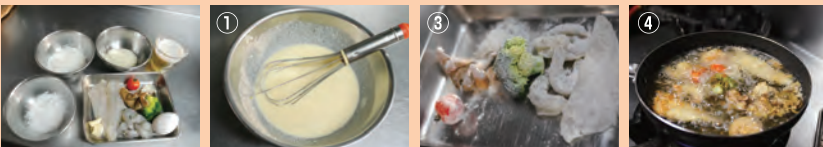


材料(2人分)

- 卵 1個
- ビール 100cc
- 野菜(今回は、トマト、湯通ししたブロッコリー)
- 薄力粉 50g
- 強力粉 適量
- むきエビ
- 片栗粉 30g
- すりおろしにんにく 1片~2片
- 舞茸
- 粉チーズ 210g
- 白身魚(今回はヒラメ)
- 油 適量

作り方

- ①卵、薄力粉、片栗粉、粉チーズ、ビール、すりおろしにんにくを混ぜ合わせる
- ②白身魚、野菜、むきエビ、舞茸に塩コショウを振っておく
- ③②に強力粉を振り、余分な粉は落とす
- ④③を①にくぐらせ、180度の油(①液を数滴振り落として、底に付く前に浮き上がってくる状態)で揚げる
- ⑤周りがカリッとしてきたら弱火にして中までよく火を通す
- ⑥揚げ音が高くなったらまた温度を上げ、少しおいてから取り出し油を切って盛り付ける
- ⑦塩、コショウ、カレー粉等をお好みで振って完成!



今月の料理人



イタリアごはん フリッツァ 飯塚 大介さん

イタリアンで女性に大人気の「フリッツァ」。お得なランチではバスタに加え自家製パニーニ、湯けるカチャトーラが食べられます。種類豊富な絶品バスタに選べるトルチ。毎日通っても飽きないお店です！

お店情報は25ページ

「白い綺麗な歯で、美味しく食べる」のお手伝い



■御茶園通り歯科クリニックでは、顕微鏡歯科をはじめ、インプラント、ホワイトニング、審美歯科、矯正歯科、口腔外科、小児歯科など、皆さまの歯の健康維持をサポートします

「できるだけ削らない」「抜かない」「痛くない」ことを大切にしています。

ご予約・お問い合わせ先 ▶ ☎029-291-8884

歯と口元のトータルビューティアー ※詳しくは56ページを。
ホワイトエッセンス水戸御茶園通り

「着々と白くなっています」月刊がらぎスタッフ体験レポート、只今準備中!

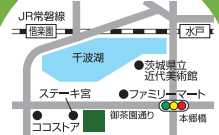
お気軽にお問合わせください



御茶園通り歯科クリニック

Dental Clinic. OSAEN-DORI DENTAL CLINIC

住所/水戸市千波町462-6
診療日/平日 9:00~13:00・14:00~18:00
土曜 9:00~13:00・14:00~17:00
休診日/日曜・祝日 御茶園通り歯科クリニック 検索



イチオシ★

今日のお店はココに決めた!



ラーメン店 ガイド



寒い季節といえば…あたたかいラーメンが食べたくなりますよね♪
今回はそれぞれのお店から「イチオシラーメン」を選出。
きっとあなたの胃と心を満足させるラーメンがあるはずです☆
ぶらざクーポンを持って、イチオシラーメンを食べに出かけましょう!!

ぶらざの ラーメン用語集 第3弾

これであなかもラーメン通!?

【デフォルト】

その店の基本的なメニューのこと。券売機ならば左上、メニュー表の縦書きならば一番右、横書きならば一番上のメニューがこれにあたる。初めて入る店の実力を見るには、全てのベースとなっているシンプルなメニューを注文するのが◎。

【トリプルスープ】

3種類のスープを使っていること。近年「ダブルスープ」(続・ラーメン用語集でも紹介)を採用するお店も増えてきているが、さらにもう一種類のスープを加えるお店も出てきた。一般的には、豚骨、鶏がらなどの動物系スープ、煮干や鰹節などの魚介系スープ、その店オリジナルのスープの3種類を合わせていることが多い。

【サンドイ】

ラーメン店でスープを取る際に使用する円柱状の大きい鍋で、素材にはアルミ・ステンレス・真鍮などが使用され、それぞれの用途により使い分けられている。縦長の大きい鍋というイメージがあるが、実は鍋の直径と深さは同じサイズである。

【麺休日】

へビーなラーメン好きの人たちがラーメンを全く口にしない日のこと。体調のことを考え、自主的に麺休日を設ける人も。

【はしこ】

ラーメン好きの人たちの間で、「ラーメン店の連食」のこと。つわものにもなれば1時間に4軒、1日10軒以上をまわったりする…らしい。

【麺の日】

1999年に全国製麺協同組合連合会が日本記念日協会に記念日登録している麺の日。「11月11日」と毎月「11日」がその日にあたる。理由は数字の形状から「細く、長く、末永くおつきあい、長寿の意味」がある。

【コレクター・リピーター】

コレクターとは、一軒でも多くのラーメン店に足を伸ばし、複数のラーメンを食べることを目的とするラーメン通。それに対しリピーターとは、自分の好みのラーメン店に何度も通うラーメン通。「コレクター」と「リピーター」は対義的に使われることが多い。



G 麺屋 てっぺん

人気No.1の「火山らーめん」は、ホルモンを和えたピリ辛あん＆野菜の甘みと、とろみのある濃厚なWスープが絡み合う逸品!!

てっぺん火山らーめん760円~

薙ク-クーポン らーめん類大盛・つけめん類中盛サービス
P.93 ●1枚で1グループ有効 ●5月末日まで何度でもOK

D 麺屋 荒井

食べこたえのあるらーめんと言えばコレ!!
せになる濃厚スープと中太麺、さらにもやしとごっさり。口の中に入れると溶るけるチャーシューは至福の味です。

荒井らーめん
麺大盛り・メカ盛り無料...820円

薙ク-クーポン とろりチャーシュー1枚サービス
P.93 ●1枚でお1人様●他サービスとの併用不可

A NEW 北の系譜 麺屋 雷~いかずち~

珍しい辛みそつけ麺は、ピリ辛であとをひく美味しさ。辛さが苦手な人にも試してもらいたい一品です。魚だし醤油もどうぞ♥

つけ麺 旨辛 黒みそ780円

薙ク-クーポン 絶品チャーシュー1枚サービス
P.93 ●2月末日 ●1枚につき4名様まで ●ご注文の際にクーポンをご提示下さい

H 横浜らーめん 椿家 東海店 那珂店

オープン以来、地元のファンに根強い人気のある椿家。この度、那珂市に2号店をオープン!人気の「らーめん」は、コクがありながらあっさりとしている豚骨醤油スープに、中太麺がよく絡まります。シンプルだけどなぜかまた食べたくなる、至福の一杯です。

らーめん+キャベチャ(200円)800円

薙ク-クーポン 揚げ餃子(味噌マヨネーズ添え)一皿サービス!!
P.93 ●1グループ1枚のみ有効 ●種類をご注文の方限定 ●他のサービス券との併用不可

E コク味噌タンメン がっぺ屋

コク旨な辛さと野菜の甘みがコラボ。濃厚な味噌スープと激辛ネギが食欲をそそ一杯♪寒い季節にこそご賞味いただきたい逸品!!

激辛ネギ味噌らーめん871円

薙ク-クーポン コーヒー&杏仁豆腐サービス!
P.93 ●1枚で2名様まで

B とんこつラーメン ほむら

濃厚でどろりとしたとんこつスープは、お好みでトマトやマー油など「味変」できるのが嬉しい◎ 限定20食の「醤油らーめん」も必食です!

とんこつらーめん680円

薙ク-クーポン 味玉orチャーシュー1枚サービス!
P.93 ●1枚で1グループ全員●他のサービス券との併用不可

☆椿家那珂店 NEW オープン☆
オープン記念「キャベチャ」サービス!!
※クーポン持参、2月末日迄、1枚で何名様でも可、那珂店のみ
◎らーめん(中)...700円 ◎らーめん(大)...800円

薙ク-クーポン ①那珂店限定「キャベチャ」サービス ②東海店限定「海苔」増し
P.93 ●2月末日迄 ●1枚で何名様でも可

F 麺家 ふじひろ

あっさりコクの豚骨魚介系ラーメン「和塩」はふじひろイチ押し!他に「岩のり」「ネギ」「辛い系」などメニューも豊富。とろりチャーシューも大好評!

ふじひろらーめん和塩750円

薙ク-クーポン コーヒー&杏仁豆腐サービス!
P.93 ●1枚で2名様まで

C 麺屋 文太

ほのかにピンクに色づくスープは、コクがあるのにさっぱりとした味わい。女性にもオススメ♥心も体も温まる一杯ですよ!

うめしおラーメン830円

薙ク-クーポン 味付玉子半玉サービス
P.93 ●1枚で1グループ全員●他のサービス券との併用不可

G 麺屋 てっぺん
Tel.029-231-5599
住/水戸市渡里町2727-2
営/11:30~15:00 18:00~22:00
※スープなくなり次第終了
休/不定休 駐/有(14台) ※店内禁煙

D 麺屋 荒井
Tel.029-247-8938
住/水戸市元吉田町1486-5
営/11:00~14:30
17:30~23:00 (LO22:30)
駐/有 休/年中無休

A 北の系譜 麺屋 雷~いかずち~
Tel.029-253-1009
住/水戸市河和田2-24-12
営/11:00~22:30 [L.O.]
休/不定休 駐/有[10台]
☆平日11:00~14:00はランチセット有

H 横浜らーめん 椿家 那珂店
Tel.029-298-3114
住/那珂市中台700-3
営/11:00~22:00
休/月(祝日の場合は翌日)
駐/有(旧マンガ喫茶からも入れます)

E コク味噌タンメン がっぺ屋
Tel.029-309-6400
住/水戸市大塚町1500-15
(R50/バイパス沿い水戸IC近く)
営/11:00~24:00 [L.O. 23:30]
休/無休 駐/有

B とんこつラーメン ほむら
Tel.029-357-6926
住/水戸市元吉田町1490-19
営/昼11:30~14:30
夜17:30~21:30
休/木 駐車場有り

H 横浜らーめん 椿家 東海店
Tel.029-287-7358
住/東海村舟石川駅西3-1-1
営/11:00~22:00
休/月(祝日の場合は翌日)
駐/有

F 麺家 ふじひろ
Tel.029-225-8022
住/水戸市吉沼町556-1
営/11:00~15:00 [L.O. 14:30]
17:00~22:00 [L.O. 21:30]
日祝は中休みなし。休/不定休 駐/15台

C 麺屋 文太
Tel.029-233-1830
住/水戸市中央1-6-25
営/昼11:30~14:30 夜17:30~翌20:00
日11:30~15:00
休/月 駐/有

O NEW 豚男 BUTAMEN

小ラーメン (野菜マシマシ) 680円

野菜と刻みニンニクを山の如く盛った醤油豚骨ラーメン。自分好みの味にカスタマイズも可能! ポリューム満点で、胃も心も大満足できます☆

※クーポン つけ麺試食会 [2月6日(水) 18:30~]にご招待致します。
P.93 ●1枚で1名様まで ●ご注文時に提示 ●先着10名様限定

L NEW らあめん 麺花

濃厚とりそば 780円

コラーゲンたっぷりの鶏ガラ濃厚スープに、特製の中太麺。トッピングのフライドオニオンで甘みと旨味を追加し、飽きのこないリピート率No.1のラーメン。学生大盛無料!

※クーポン 煮玉子orネギorメンマサービス
P.93 ●1枚で2名様有効 ●ラーメンご注文の方のみ ●他サービスとの併用不可

I 旭川らあめん ひでまる 見和本店

カレーらあめん (季節限定) 900円

厳選されたカレースープと麺の相性が抜群。カレーの辛味と野菜の甘みが絶妙のバランスです。締めにご飯を投入してもOK!!

※クーポン 味玉1個サービス!
P.93 ●1枚でお1人様 ●極太めん ひでまる(千波2号店)では使用不可

P 味筆筍 ~あじだんす~

とろりつけそば (徳製) 950円

もっちり弾力のある極太麺に、魚介と豚骨のどろりとした濃厚なスープがよくからむ、こってり好きにはたまらない一杯。さっぱりとした柚子の風味で重たくならず飽きのこない味わいです。

※クーポン 味玉サービス!
P.93

M ちゃあしゅう屋 孫目店

ネギみそ炭火焼き ちゃあしゅう麺 1,039円

人気のネギみそにこだわり炭火焼きチャーシューをトッピング。厳選された極上豚の肩ロースをじっくり焼き上げ、表面を炭火で焼いて旨味UP!

※クーポン 手作り餃子一皿 399円(税込)を無料!!
P.93 ●1グループ1枚のみ有効 ●種類をご注文の方 ●他のサービス券との併用不可

J 麺屋 花菱

チョコ♥つけめん (麺量200gのみ) ※1日5食位限定 800円

「美味しいの?」と思ったあなた!! 作った本人大真面目。食べてみなきゃわからない、悔しいほど旨い自信作です!! ※デザートではありません。

※クーポン 半たまサービス
P.93

Q まぐろラーメン 和

新作まぐろラーメン (醤油) 650円

マグロのカマと豚骨ダシをブレンドしたスープは生臭さは全くなく、あっさりしていきながら深いコクが感じられ、細めのちぢれ麺とベストマッチで好評!

※クーポン 「極旨マグロのホホ肉焼き」サービス
P.93 ●お1人様1枚限り ●他サービス券との併用不可

N 麺処 八海

味噌チャーシュー麺 900円

老若男女問わず愛される、普懐かしいホッとする味わいの味噌は後をひく美味しさです。ボリューム満点の厚切りチャーシューも絶品!

※クーポン 大盛りサービスorお会計から100円OFF
P.93

K 麺's らぱしや

塩とんこつラーメン 780円

塩ラーメンの人気店から新メニューが登場! とんこつのこってり×塩のあっさりで、とても食べやすく、特に女性やお年寄りから人気のメニューです。

※クーポン 味付玉子サービス!
P.93 ●1枚で1グループ何名様でも使用可。

O 豚男 BUTAMEN

Tel. 非公開

住/那珂市菅谷2370-1
営/月~土 18:30~21:00 日 11:30~14:00
休/不定休 駐/有
※豚切れ次第終了

L らあめん 麺花

Tel. 029-253-0324

住/水戸市西原2-6-26
営/11:30~14:30 (L.O) 17:30~21:00 (L.O)
休/月 駐/有 (8台) スタッフ募集

I 旭川らあめん ひでまる

Tel. 029-253-9998

住/水戸市見和2-246-1 堤ビル1F
営/平日 11:30~15:00, 18:00~24:00 土日祝 11:30~24:00
休/火 駐/有 ★極太めん ひでまる(千波2号店)もどうぞ!

P 味筆筍 ~あじだんす~

Tel. 029-247-0406

住/水戸市住吉町16-8
営/月~土 11:00~14:00, 18:00~21:00 (土~月 夜営業)
日 祝 11:00~16:00
休/火 第3月 駐車場有

M ちゃあしゅう屋 孫目店

Tel. 029-202-0896

住/ひたちなか市佐和山崎2364-5
営/11:00~24:00 (L.O 23:30)
休/無休 駐/有

J 麺屋 花菱

Tel. 029-248-3707

住/水戸市住吉町68-1 駐/有
国道6号「四中入り口」からすぐ 休/水 営/11:30~14:00 (L.O) (休日は14:30) 18:00~21:00 (L.O) (日祝は20:30)

Q まぐろラーメン 和

Tel. 029-241-2888

住/水戸市千波町2356-4
営/11:30~14:30 17:30~21:30
休/火 第1水
お店の前と裏に駐車場有り

N 麺処 八海

Tel. 029-247-3838

住/水戸市米沢町379-6
営/11:30~15:00 17:30~22:00
休/水 駐/有 (約15台)
◎テール3席、カウンター7席

K 麺's らぱしや

Tel. 029-232-1678

住/水戸市中央2-6-10
営/11:00~23:00 休/無休 金・土 祝祭前日は深夜2:00まで 駐/有 http://www.lapasha.com



撮影協力
キャナリイロウ

おいしい料理で気ままにおしゃべり♪

女子会プラン

◆旬や ごほう 水戸駅エクセル店



ゆず茶杏仁

さっぱりと口どけの手作り「ゆず茶杏仁」は人気の一品です。季節のフルーツとケーキなどデザートも多彩です。



仕事に恋に主婦業に育児に...みんなでおしゃべりしてストレス発散したい!!
そんな女子におすすめの「女子会プラン」をピックアップ♡
別腹の「スイーツコレクション」も必見です♪
おいしい料理を楽しみながらガールストークに花をさかせて♪

◆料理の王国 和唐-WATOU-



デザートバー

アイス、ケーキ、フルーツ、チョコレートフォンデュが食べ放題! 種類も豊富で組み合わせも自由なので色々な食べ方で楽しめちゃいます♡

◆konpei's BAR UNBALANCE



バニラアイスのミルクフィッシュ仕立て

あたたかいサクサクのパイ生地と、冷たいバニラアイスのコラボレーション♪ 女子会コースでは3種からデザートが選べます!

◆Ale House S.H.I.-すういっち-



マスカルポーネのセミアフレッド

濃厚なバニラアイスと深い風味のエスプレッソコーヒーが絶妙♪甘いものが苦手な方にも。女子会コースのデザートは日によって変わります。

◆食彩酒房 さい菜



デザートプレート

楽しい会話をしみながら、女子に大人気のデザートも、贅沢にワンプレートに集結! ちょっとずつ色々な味を楽しみたい方にピッタリです♡

◆はなの夢 ホテルルートイン水戸県庁前店



季節のデザート3種盛り

お食事後もゆっくり楽しめるようにデザートは、ボリュームにもこだわっています。その日により内容が異なる為、ご予約時・来店時にご確認ください。

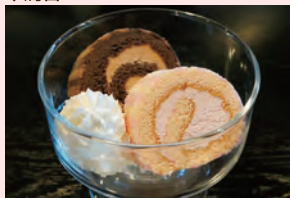
◆キャナリイ・ロウ 水戸店



自家製ドルチェバイキング

キャナリイロウのディナーコースは全てドルチェbuffet付き! 一つひとつ手作りされ、種類も豊富で幸せになる味♪(ランチ時は+294円で3種選べます。)

◆鳥吉水戸駅南店



ぶちロールケーキ

しましが可愛いぶちロールケーキは、「チョコ味」と「いちご味」の2種類をご用意♪お腹いっぱいになった後は、ちょっと甘いものが食べたい! という時に嬉しいサイズです♡

◆とりでん/和み茶屋 水戸見和店



選べて嬉しいデザート

女子会コースでは、目にもかわいいとりでんの人気デザートから、お1人様1品選べます。独り占めするもよし! みんなで分け合うもよし!

◆お肉の美味しいレストラン 夢浪漫



おすすめデザートプレート

ケーキにプリン、フルーツやアイスが付いたとっても豪華なプレート! 見た目も味も大満足間違いなし♡お腹いっぱいでもついつい食べちゃう一品です!

◆イタリアごはん フリッツァ



ティラミス

マスカルポーネチーズの効いたクリームは甘過ぎずさっぱりして後を引く美味しさ! ドルチェは全4種から選べて日替りもあるので飽きません♪

◆アジアンダイニング 武陵桃源



本日のデザート盛り合わせ

店長自慢のデザートは、日替わりなので何度来ても楽しめます♪ ゆったり3時間寛げる女子会コースでどうぞ♡

◆ワインダイニングK



スペシャルデザート

お料理だけでも大満足な「ワインK」のデザート! 女子のツボをおさえた、目でも楽しめる色鮮やかなデザート♡お腹いっぱいでもベロリ♡

水戸市南町 貸切可 個室風仕切り有 カード

くつろぎ居酒屋 食の王堂



店内は海賊船をイメージ! 3,000円以上ご飲食で3時まで駐車補助あり

焼酎5杯が無料で飲めます! (月~木曜限定)
寒い日は掘りごたつで寛ぎながら、あったかお和洋料理をどうぞ♪ お得な女子会コースは3時間飲み放題!

限定! 飲み放題180分込み!
◆女子会コース……………3,700円(7品)
◆王堂コース 980円(4品)・2,100円(6品)・2,625円(7品)・3,150円(8品)
+1,980円で120分飲み放題 / +980円で120分ノンアルコール飲み放題
◎飲み放題込コース(120分)……………3,500円~ 応相談!
★鉄鍋はじめました(牛・豚・キムチ・豚もつ・地鶏の水炊き)★

蒲クupon 割引券1,000円(1グループ1枚・ランチタイムと女子会除く)
P.93 ●2名以上ご来店でお1人様2,500円以上ご飲食の方 ●カード不可

☎029-233-7770
住/水戸市南町2-3-32西洋倶楽部1F
営/昼月~金11:30~14:00[L.O.]
夜17:30~翌1:00[L.O.24:00]
休/日◎45名様まで対応可
[休日は予約内容により営業]

水戸市元吉田 駐車場 予約OK

キャナリイ・ロウ 水戸店



女子必見! 乙女ゴコロをくすぐるイタリアン♥
おいしい料理と楽しい会話で、友達と楽しい時間を過ごせるお店♪ 誕生会や家族との食事にもぜひ♥

★バルミジャーノチーズのカルボナーラディナー ……2名セット4,788円 ※お1人様あたり2,394円
●前菜 バイクキング ●バルミジャーノチーズのカルボナーラ ●好きなパスタまたはピザ ●フリードリンク ●ドルチェバイクキング
★バスタディナー……………1,890円~
●前菜 バイクキング ●フリードリンク ●ドルチェバイクキング付き
★ランチも大好評★ランチセット……………1,186円~

蒲クupon ランチ…5%OFF/ディナー…10%OFF
P.93 ●1枚で1組様まで ●他のサービス券との併用不可

☎029-291-8335
住/水戸市元吉田町1046-3 (さくら通り沿い)
営/11:00~22:00[L.O.21:00]
※ランチ~15:00
★平日(月~金)19:00までの予約OK
※ランチは除く

水戸市見川 夜のみ予約OK 駐車場有

イタリアごはん フリッツァ (旧BAB)



欲張りなアナタは『フリッツァ』で女子会を!
美味しい女子会は本格イタリアンで決まり! 飲み放題2hに選べるドルチェも付いて大満足間違いなし♥

★女子会プラン★
◎3,800円コース 前菜盛り、サラダ、ピッツァ、選べるカチャトラ、パスタ2種、デザート各人数分
◎4,800円コース パニーニカクタと前菜盛り、ピッツァ、友達オーロコース、エビの豪華盛り、パスタ、デザート各人数分
◎5,800円コース パニーニカクタと前菜盛り、ピッツァ、和牛料理、魚料理、パスタ、デザート各人数分
★予約の際「記念日です」とお伝え頂いた方にホールケーキプレゼント!! ★結婚式2次会プラン……………3,500円

蒲クupon ランチドルチェサービス
P.93 ●1枚でグループ全員 ●火曜~金曜の平日のみ

☎029-244-3800
住/水戸市見川町2131-295
営/昼11:00~14:30[L.O.]
夜17:30~21:00[L.O.]
休/月[祝日の場合は翌日]
第2駐車場もご利用下さい

水戸市南町 クレジット可 ノアルコール有 貸切可

ワインダイニングK



お得意な素敵な女子会なら「ワインK」におまかせ♥

飲み放題180分付き!! ※要予約4名様~
*女子会コース…3,500円~
[前菜盛り合わせ+サラダ+パスタorリゾット+ピザ+スペシャルデザート]
宴会コース…3,500円~(料理5品+デザート+飲み放題120分)
♥飲み放題メニューは、スパークリングワイン、ノンアルコールも豊富です。
※宴会コースは要予約4名様~ ※料理内容やご予算等、ご希望に応じます。
※春巻のスパイスアレルギー
アラカルト ●生野菜の盛り合わせ パニーニカクタ……………950円
※ラザニア……………1,000円 ※カキと水菜のリゾット……………1,200円

蒲クupon お会計より1,000円引! ♥ ※カード不可
P.93 ●5千円以上ご飲食のグループ。●宴会女子会プラン不可。

☎029-232-2427
住/水戸市南町2-3-32西洋倶楽部2F
営/昼11:30~14:00
夜18:00~翌2:00
休/月
※ランチセット1,000円(前菜3点盛り+パスタorリゾットorピザデザート+ドリンク)

水戸市宮町 個室有り 座敷 カード

旬やごほう 水戸駅エクセル店



満腹 満足 鍋コース(飲み放題付き)

ダイエット中の人も、ガッツリ食べたい人も満足
美味しい料理こそが美容と健康の要! 気が合うメンバーで、心ウキウキ女子会も最高! 男性が入っても、やっぱり【鮮魚がウマイ、ごほう】で盛り上がりよう!

女子会におすすめコース
◎とくとくコース(飲み放題120分つき)……………3,980円
◎料理長おすすめコース(飲み放題120分つき)……………4,980円
◎満腹 満足 鍋コース(飲み放題120分付き)……………4,980円
(少人数のご宴会はテーブル席になります)

蒲クupon ◎宴会コースご注文の方10%OFF ◎お食事200円引(ランチは100円引)
P.93 ●お祝いご用紙付の席 ●1枚でお1人様、1回限り ●7名様以上の宴会で(グループ全員有効)

☎029-222-3766
住/水戸市宮町1-1-1
水戸駅エクセルビル6F
営/11:00~22:00 [L.O.21:30]
休/年中無休
http://www.onose.jp/

水戸市中央 個室有り 駐車場 予約OK

Ale House S.H.!



大人の雰囲気やパーティーを楽しむならココ!
水戸駅南口から徒歩8分! リーズナブルなコースや世界のビールなど、豊富な種類のお酒が楽しめます♪

♥女子会コース……………お1人様3,000円
料理6品+2時間飲み放題
♥鍋de女子会コース……………お1人様3,000円
鍋を含む料理4品+2時間飲み放題
◇ご宴会プラン…お1人様3,500円 料理6品+2時間飲み放題
貸切! OK! 着席なら60名、立食なら80名まで可
メイク/ピンコ、接待稼作成可、TVモニター/カラオケ(有料)有り

蒲クupon 飲食代10%OFF
P.93 ●1グループで1枚まで ●他サービス券、ご宴会プランとの併用不可

☎029-302-5788
住/水戸市中央1-3-16 2F
営/18:00~翌1:00
営業時間外も対応致します。
休/火 駐/有
※詳しいお店情報は「Ale House S.H.」で検索!

水戸市宮町 クレジット可 貸切可

さい

食彩酒房 **さい菜**



フルーティーな香りの梅酒など、飲んだことのない味が勢揃い♡

女性に人気の梅酒やデザートが豊富! 飲み放題3hも嬉しい♡

♥10種類の梅酒やノンアルコールも充実♡ **飲み放題たっぷり180分** 付き

女子会コース……3,500円~
 [前菜盛り合わせ+サラダ+バスアスターorリゾット+ピザ+デザート盛り合わせ]

♥**宴会コース……3,500円~**

[料理6品+デザート+飲み放題120分]★+500円で10種類の梅酒が飲み放題
 ※女子会・宴会コースは要予約5名様~ ※料理内容やご予約等、ご希望に応じます。
 ◆野菜たっぷり豚唐揚げ…750円 ◆生ハムの塩ビザ…750円
 ◆色んな野菜のペロランチーン…850円
 ◆アボカドとシーフードのサラダ…900円

禁ク-ポン お会計より1,000円引♡ ※カード不可
 P.93 ●5千円以上ご飲食のグループ ●宴会・女子会コース不可

☎029-224-2432

住/水戸市宮町2-3-3

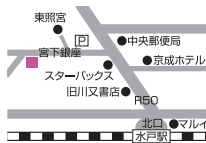
[宮下銀座]

営/昼11:30~14:00

夜18:00~24:00

休/日

★サラダバー付ランチ850円



水戸市白梅 座敷有 予約 予約OK

鳥吉 水戸駅南店



テーブル・お座敷・カウンターとシーンに合わせて対応!
 ちよいしトロな店内でわいわい楽しもう! (ハロハロ)

焼鳥屋deチーズフォンデュ女子会をしよう♡

♥女子会1,500円(平日限定+プチデザートつき)

①+1,000円で飲み放題90分 ②+2,000円で飲み放題180分

二次会ちよい飲みプラン(90分)

料理1品+90分飲み放題つきのお得なプラン♪

※21時以降ご予約orご来店のお客様

★平日限定! 4名様以上宴会ご利用で
「幹事様1名分の次回使えるお食事券」サービス!

禁ク-ポン お好きなドリンク1杯サービス
 P.93 ●1枚で1グループ ●クーポンをご持参下さい

☎029-224-6030

住/水戸市白梅1-2-41

営/17:00~24:00

★女性に嬉しい、カクテル、

ノンアルコールドリンクも

豊富に取り揃えております!



水戸市千波町 個室有り 座敷 カード

海鮮ダイニングまぐろや

はなの夢 ホテルルートイン水戸県庁前店



※送迎バス希望の方は、お気軽にご相談下さい。 詳しくはこちらをご覧ください

“海鮮こだわり女子会”でゆったり楽しもう!

海鮮を使用した女子会プラン!女子限定で飲み放題も150分と楽しめる♪個室感覚の雰囲気あるテーブル・掘りごたつ席で、いつもより話に花が咲くかも♡

◎女子会コース……2,500円

■女子限定飲み放題(150分)…1,000円

彩の宴……2,500円 / 雅の宴……3,000円

華の宴……3,500円 / 極の宴……4,000円

禁ク-ポン 宴会コース10%OFF又はファーストドリンク1杯ずつ無料
 P.93 ●ご来店時にご提示下さい ●他のサービスとの併用不可

☎029-305-2287

住/水戸市千波町1953-1

(ホテルルートイン水戸県庁前隣)

営/17:00~24:00

休/年中無休 駐/有

http://r.gnavi.co.jp/b776074/menu1.htm



※写真は女子会コースのイメージです。

大好評! たっぷり飲めて食べられる!!

3時間 飲み放題 につき

おやし女子会コース 3,480円

ボリューム満点の料理全9品と3時間の飲み放題がついた欲張り宴会!

◆季節のお料理3種 ◆海鮮サラダ ◆カルパッチョ
 ◆おすすめ揚げ物 ◆トマト鍋 ◆のりパスタ ◆本日のデザート

大型テレビ完備のキッズルーム!
 お好きなDVDを持ち込んで、お子様と一緒にママ会♪

ジョニーおすすめ

魚介たっぷりわいわい鍋宴会

漁師鍋 2時間飲み放題つき 4,000円コース

※料理のみの場合2,500円、3,000円コースもございます。

ジョニーで合コンを開催!
 新鮮な海鮮料理を食べながら楽しくジョニーコンをしませんか♡駅チカ! 二次会のカラオケ近!! 詳しくはお問合せください!

お子様連れ大歓迎!

浜焼きジョニー

次回ご利用出来る少しおまけ **500円券**をサービス!!

TEL 029-225-8864 (FAX)

住/水戸市中央1-2-20 オリエンビル1F(水戸市役所入口交差点)
 営/17:00~翌1:00[L.O 24:00] 休/日 駐/有(7台)

ひたちなか市勝田中央 収容人数50人 クレジット可 個室有

アジアンダイニング 武陵桃源

アジアンな雰囲気と絶品創作料理♡
 3時間飲み放題付き【女子会コース】3,790円

アジアンメインの世界的創作料理は、デザートも充実しており女性に大人気!! オリジナルカクテルやアジアン酒など、120種類以上の飲み放題メニューも嬉しいポイントです♪ 異空間でゆっくり寛げる店内は、少人数からOKのソファ一席や最大50名まで入れる個室もあり使い勝手◎ 女子会など各種パーティーにぴったりのお店です♡

ぶらざ読者限定プラン

◆月~木限定!3時間飲み放題付き【女子会コース】3,790円(全8品)
 ※その他の曜日は2時間30分飲み放題付き! 女子の心をくすぐる創作料理&デザート盛り合わせ付き♡

◆2月限定!3時間30分飲み放題付き【宴会コース】4,490円(全9品)

◆2.5時間飲み放題付き【二次会コース】3,700円

30名様以上のご宴会で 某ねずみのいる有名テーマパークのペアチケットプレゼント!!

☎029-273-2100

住/ひたちなか市勝田中央4-9 田中ビル101
 営/17:30~翌1:00
 ※不定休のため電話連絡してね
 http://www.buryou-tougen.com/

水戸市宮下銀座 個室有り 貸切可

konpoi's BAR UNBALANCE



選べる自家製デザート付き♪【女子会プラン】

水戸駅北口徒歩5分! オリジナルのノンアルコールカクテルなど、種類豊富なお酒は女子会に嬉しい♡ 少人数~最大40名まで入れるので各種パーティーに◎です。

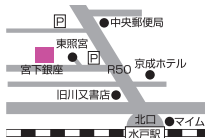
2時間飲み放題付【女子会プラン】.....4,000円
 パナライスのミルフィーユ仕立て、自家製生チョコ、季節の日替りの3種から選べるデザート付きの全6品。

2時間飲み放題付【宴会コース】.....4,000円
 記念日やお誕生日の方には...高さと50センチ! (コース注文の方)♡【ビッグパフェ】プレゼント♡

クーポン ①コース注文の方=10名様以上で幹事様無料! ◎お会計から1,000円引
 P.93 ●1グループ1枚、◎アラカルト注文の方もOK、●①②併用不可。

☎029-227-1322

住/水戸市宮町2-5-4
 (水戸駅北口から徒歩5分)
 営/17:00~翌2:00
 休/日 ※ご予約営業可
<http://www.konpoisbar-unbalance.com>



水戸市姫子 個室 予約 駐車場有

お肉の美味しいレストラン 夢浪漫



◎2階のお座敷は、最大40名様まで。
 ※少人数へご予約承ります。[写真はBコース] **パーティールーム**

選べるハンバーグで贅沢に美味しい女子会を♪

女子会コース...2,100円(税込)~

ミニサラダ、手作りポタージュスープ、国産牛100%ハンバーグ(Sサイズ)or牛タンハンバーグ(Sサイズ)、ライスorパン、デザート、ワンドリンク

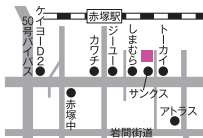
※追加で、ソフトドリンク飲み放題、アルコール飲み放題も可能!
 ※他宴会コースからお得なランチまで揃っています。コースはご予算に応じて、お気軽にご相談。

パーティールーム ※予約制 ※キッズスペース有
 【利用時間】11:30~21:00の間で相談に応じます。
 【室料】無料 ※ご注文のご飲食代のみ。 ※ランチでもご利用頂けます。

クーポン ワンドリンクサービス!! (ソフトドリンク)
 P.93 ●1枚で3名様まで ●他券との併用不可

☎029-257-1666

住/水戸市姫子2-767-2
 営/月-金 11:30~15:00(L.O 14:30)
 17:00~22:00(L.O 21:30)
 土曜 11:30~23:00(ランチ15:00)
 休/年中無休
 ~国産霜降牛入荷☆大好评です~



水戸市河和田 座敷有 個室有 駐車場有

河和田二丁目



大人の女子会に◎
 シャンパンで乾杯!

お鍋とシャンパンで大人女子会はいかが♡

◆2時間飲み放題付きコース(全6品)◆
 ◆【地鶏鍋コース】4,500円
 塩麹に漬け込んだ、柔らかくふっくらとした地鶏が絶品!
 ◆【しゃぶしゃぶコース】4,000円

女子会限定サービス
 1.飲み放題が2時間→2.5時間に!
 2.デザートを1人1品プレゼント!
 3.お鍋に「自家製コーゲン」をサービス!

★お鍋との相性も◎店長オススメシャンパン★
 ゴールド&ピンク(白)10名以上でフルボトル(1本)サービス! (通常4,200円)
 ※早い時間はドリンクが200円/タイムサービスもあります。お気軽にお問い合わせを♪

クーポン ①コース注文で幹事様飲み放題(1,500円)無料! ◎お会計から500円引
 P.93 ●10名以上1名10名以上で2名、①/グループ6名3,000円以上で、◎女子会コース付~7名様ランチ可

☎029-291-5804

住/水戸市河和田二丁目7-1
 営/月-金 11:30~13:40(火、金のみ)
 夜 17:30~23:30
 休/日



水戸市米沢町 個室 カード 予約 駐車場有

料理の王国 和唐 WATOU



女子会限定特別メニュー

インフルエンザ花粉対策に店内に設置

「和唐」は美容・美肌・健康に気を配ったお店づくりを目指しています!

ワイワイ楽しくピュッアorガヤガヤ美味しく限定コース、あなたはどっち?

春の女子会メニュー

A.....1,980円 B.....2,980円

- オードブル三種盛り ●ピザ ●春野菜のスパゲッティ
- オードブル三種盛り ●ピザ ●マカロニミニトマトグラタン
- 帆立貝とマカロニグラタン ●チキンのトマトソース煮
- パナ員の香辛焼 ●ローストビーフ
- ◎サラダバー、デザートバー、ドリンクバー付
- ◎春野菜のスパゲッティ ●チキンのトマトソース煮
- ◎サラダバー、デザートバー、ドリンクバー付

期間限定! ランチバイキング999円(税別)!!

クーポン 宴会コース飲み放題延長(60分)料金を0円でサービス!!
 P.93 ●1枚につき1グループ様まで ●他サービス併用、クレジット会計は不可

☎029-248-5510

住/水戸市米沢町238-1
 営/昼11:00~15:00
 夜17:00~22:00
 (金・土・祝前日は23:00まで)
 年中無休 キッズルームは要予約
 駐車場有【80台完備】・120席



<http://watouinfo/>

水戸市見和 収容人数20人 座敷有

とりでん/和み茶屋 水戸見和店



70種類以上のドリンク飲み放題! 2月限定 女子会コース

前回ご好評を頂いた女子会コースが、2月限定で復活! 人気の釜飯や、スイーツが選べたり、大満足の120分飲み放題付き♪今夜はとりでんで、女子トークを炸裂させちゃいましょう!

♡女子会コース♡
 120分...お1人様 2,500円

- ◎ノンアルコールも充実♪
- 70種類以上のドリンク飲み放題
- ◎全料理9品
- ◎選べる釜飯付き(2名につき1品)
- ◎選べるデザート付き(1名につき1品)
- ※要予約、3名様より、クーポン併用不可

◆お得な食べ放題コースも大人気!
 2,000円、2,500円、2,980円
 ◆飲み放題90分1,000円~
 生ビールを含むドリンクが飲み放題

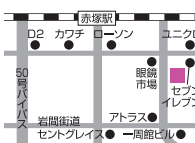
11:00~16:00は「和み茶屋」
 星の女子会も好評

クーポン提示でお会計より20%OFF

クーポン ①1,000円引(土日は500円引) ②食べ飲み放題ご利用時500円引
 P.93 ●お会計5,000円以上の時有効 ●①は食べ放題、飲み放題注文時ご利用不可

☎029-309-4194

住/水戸市見和2-838
 営/【和み茶屋】11:00~16:00
 【とりでん】17:00~24:00
 ※金・土・祝前~翌1:00
 休/年中無休 駐/有
 スタッフ募集! 詳しくは90Pへ



【和み茶屋】の甘味食べ放題付定食(790円~)

گانこ家名物イカ料理祭!

活イカ

フェア vol.2

好評につき第2回目です。
元氣な「イカ」とスタッフが貴方に感動を提供致します!

活イカメニュー

- 名物 活イカ丼 گانこ家史上最高丼!
 - 豪華 活イカ刺身盛合せ
- 通常よりも
お得な価格で
提供致します
- その他にも、イカ料理多数ご用意しております。

美味 透き通ってます!
通常価格
2,480円~3,980円
超特価!
1,980円

魚旬 گانこ家 営業時間 年中無休 昼/11:00~15:00 夜/17:00~23:00(L.o.22:30)
(元日のみ休み) 日・祝日の夜/17:00~22:00(L.o.21:30)

■赤塚店 TEL.029-253-2566 ■笠原店 TEL.029-240-4222
茨城県水戸市石川 3-4135-17 茨城県水戸市笠原町 1189

入荷状況は
お気軽にお問合せ下さい。
※海の状況により入荷できない場合がございます。

春梅まつり

平日限定 ランチタイム 2月1日

3000円~会席コースもごさいます
最大120名様収容の大宴会場や
4名様~の個室等
様々なご宴会に対応致します!

※写真はイメージです。

女子会やプチ同窓会に
おすすめのお得なコースです。

梅コース 1905円

(税込2000円)

自家製豆腐、野立3点盛(鯛の刺身他2点)
山菜と納豆の天ぷら、茶碗蒸し、つくば鶏の陶板焼き
竹の子御飯、梅おろし蕎麦、季節のデザート

薫風 梅み月 共通クーポン P.93

月コース 1429円

(税込1500円)

自家製豆腐、鯛の刺身、山菜と納豆の天ぷら
つくば鶏の陶板焼き、香の物、竹の子御飯
梅おろし蕎麦、季節のデザート

両コース
ウーロン茶
飲み放題!
食後の
コーヒー付!

シャブ蟹合戦

食べ放題コース

限定 90分

3歳以下無料!

大人 2,980円 (税込3,129円)

大人 1,980円 (税込2,079円)

※お祝いメニュー・デザートコーナー

梅み月は **USTEIN** GROUP です

薫風 梅み月

www.umemizuki.jp
水戸市見和1-311-7
☎029-309-6111

至赤塚 焼に(和牛食堂) 薫風 梅み月

アトラス 岩間街道 フードスクエアカスミ 見和1丁目南

年中無休 (元日のみ定休) 営業時間 昼11:00-15:00(L.o.14:30) 夜17:30-23:00(L.o.22:30) 日祝17:00-22:00(L.o.21:30)

▼マステノグループ各店ふらざクーポンご提示でサービスはこちら! 水戸市近郊、10名様~無料送迎(一部店舗除く)。詳細は各店まで!

いずれか1つのみ有効
①ランチメニュー 100円引
②ディナータイム 5%引

گانこ家
赤塚店 ●029-253-2566
笠原店 ●029-240-4222

※ふらざクーポン1枚で1グループ(人数分)有効。
※上記店舗で専用不可。
※他のサービスとの併用不可。

期限:2013年2月1日~未日迄

いずれか1つのみ有効
①幹事様1名料理無料
②ランチ・ディナー5%引

梅み月
tel.029-309-6111

※①は大人10名様以上で会席料理をご予約の場合に限ります。※②は1グループ有効。※クレジット決済ご利用の場合は併用不可。※他のサービスとの併用不可。

期限:2013年2月1日~未日迄

いずれか1つのみ有効
①ランチメニュー 100円引
②ディナータイム 5%引

焼に(和牛食堂)

和牛食堂 tel.029-257-2911

※ふらざクーポン1枚で1グループ(人数分)有効。
※他のサービスとの併用不可。

期限:2013年2月1日~未日迄

芋豚坦々鍋食べ放題
お試し
200円引

元氣家元
おとん

赤塚店 ●029-233-2881
笠原店 ●029-248-1041
見和店 ●029-291-8201

※芋豚坦々鍋食べ放題をご注文のお客様。お一人様200円ずつ割引致します。
※お会計時に本券をスタッフへお渡し下さい。※他のサービスとの併用不可。

期限:2013年2月1日~未日迄

全日
5%引

貴韓房
KI KAN BO
貴韓房 tel.029-306-9556

※ふらざクーポン1枚で1グループ(人数分)有効。
※他のサービスとの併用不可。

期限:2013年2月1日~未日迄

全日
5%引

BISTRO Endo
ビストロエンドウ
tel.029-225-8826

※ふらざクーポン1枚で1グループ(人数分)ご利用可能。
※朝食・ランチ・ディナー全て有効。
※他のサービスとの併用不可。

期限:2013年2月1日~未日迄

全日
5%引

ウェスタン牧場
ウェスタン牧場
tel.029-302-5141

※ふらざクーポン1枚で1グループ(人数分)有効。
※他のサービスとの併用不可。

期限:2013年2月1日~未日迄



おいしいお店ガイド

Delicious
Guide

2月といえばバレンタイン♡

心もウキウキ弾みますね♪

おいしい料理でもっと楽しく過ごしましょう!



本家かまどや 水戸

☎029-247-1795 水戸市酒門町3026-2

営/9:00~21:00 休/年中無休 <http://www.honkekamadoya-tt.jp>

その他メニュー多数あり! 詳細はHPをご覧ください。



大口注文や会社のお弁当 配達いたします!!

お弁当注文は最大2万個以上対応可能!

お弁当の内容は、ご希望・ご予算に応じます。納得いただけるよう試食などもしております。



 ★特選三段・幕の内1,300円	 ★ザ・幕の内550円 (*炊き込みごはんに入れ替えた場合...650円)	 ★ミックスタリル弁当490円	 ★カラ・めんたい弁当550円	 ★ヒレカツ弁当500円
 ★焼肉エビフライ弁当690円	 ★エビから弁当550円	 ★スペシャル鶏の甘酢あんかけ590円	 ★中華弁当470円	 ★エビマヨチキン弁当470円

様々なシチュエーションに合わせた、お客様だけのお弁当お作りします!お気軽にご相談ください!!

あのおかずを入れてほしい!! (抜いてほしい!!)	イベント向けのお弁当を作ってほしい!!	和風から洋風に変更したい!!	会議やセミナー等にオススメ!! 必ず喜んでいただける内容スタイル	ご要望をなんでもお聞かせ下さい!!お客様だけの特別なお弁当をお作りします。
予算に合わせて内容を変更したい!!	子ども向けの内容に変更したい!!	例えは...	★二段松・幕の内1,700円	★焼肉ハンバーグ弁当590円

本家かまどや水戸のこだわり

- その1 茨城産のコシヒカリ『香』を使用しています
- その2 炊き上げにはアルカリイオン水を使用しています
- その3 希望や予算に合わせたオリジナルも作ります
- その4 お弁当の容器回収も承ります

赤塚駅近く | 個室 | カード | 駐車場有

水戸市 **格子屋 赤塚店** 個室店



↑ 格子屋白樺の鍋のに入った宴会コースがおすすめ。
情報満載の「格子屋赤塚店モバイルHP」
会員登録をしてお得な情報をGETしては？→

2月の宴会飲み放題時間120分に延長!

新春のおすすめメニュー
好評につき継続!!

- ◆天然ふくのしゃぶしゃぶ...1,280円
- ◆真鱈白子天ぷら...780円
- ◆真鱈白子ポン酢...780円
- ◆真鯛のカルパッチョ...580円
- ◆豚肉と大根の塩煮込み...630円
- ◆まぐろの脳天ステーキ...580円

↑ ぶらさクーポンで! まぐろの脳天ステーキサービス

宴会コース
※4名様～ ※要予約
◎2,500円コース(8品)
◎3,000円コース(9品)
◎3,500円コース(9品)

飲み放題はプラス1,500円～
通常飲み放題90分→
2月中の飲み放題120分!!

共通クーポン ◎まぐろ脳天ステーキ1グループ1品サービス◎宴会飲み放題120分
P.93 ●1枚で1グループ ●①と②、他サービス併用不可



☎029-255-6781
住/水戸市赤塚1-1975-2
営/日～木 17:00～24:00
金・土 17:00～翌1:00
駐/22台、市営駐車場有
http://aster-kk.co.jp/koshiya/

市役所前 | 個室有 | 座敷有

水戸市 **ビストロ 蔵矢**



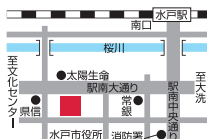
厳選素材と有田焼の器 本物の時間が流れる空間。

- ◎ランチ(メニューも充実).....680円より
- ◎冬の借来御膳.....2,315円
- ◎オードブルプラン.....2,500円
- ◎コース7品...2,800円(フリードリンク付)...4,800円

※ご予算に応じたコース料理をお作り致します。お気軽にご相談。

3,150円コース
①季節の野菜サラダ ②お刺身盛り合せ ③地鶏の塩焼 ④白身魚の海老真丈包み揚げ ⑤豚の惣菜(プリ)の唐揚げ ⑥茶碗蒸し ⑦和風のシュークリームがスイーツタイム(ムスメはデザート) ※⑦⑧のかわりに鍋(うどん付)に変更できます。

共通クーポン 女性のみデザートサービス
P.93 ●お一人様1枚限り ●夜のみ使用可



☎029-233-5668
住/水戸市中央1-3-35
営/11:00～14:00 年中無休
17:00～23:00 (23:30)
◎コース料理の場合送迎承ります
【先順】姉妹店 華色【ハナムラ】

おいしいお店ガイド Delicious Guide

青柳町 | 中華ダイニング

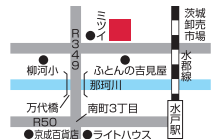
水戸 **中華ダイニング 老板飯店** ラオンバンテン



注文を受けてから一つひとつ丁寧に手作りする大人気の「焼き小籠包」。点心チャンピオンが作る自慢の一品。

- ◎焼き小籠包(6個).....600円
- ◎焼き小籠包(12個).....1,000円

共通クーポン 小籠包(2個入)サービス
P.93 ●1グループで1枚1回限り有効 ●ご飲食の方に限る



☎029-222-7080
住/水戸市青柳町4051-2
営/11:00～14:30 [LO]
17:00～21:30 [LO]
休/不定休
駐/有

ココミでも大好評のお店

美酒・創菜ダイニング NE-NE-YA

寧々家

※写真は水戸駅南口店

冬の女子会

「おらぎで見た」
3時間 飲み放題付

全10品+α お一人様 **4,000円** (税込)

◆選べる鍋◆ 3種の中からお選びいただけます!

生姜鍋 トマト鍋 みぞろし鍋

※前日までに3名様以上でご予約をお願い致します。※仕入れ状況によりメニューが異なる場合がございます。※料理内容の変更、営業時間外の宴会等お気になりにご相談ください。※当日キャンセルの場合はキャンセル料を申し付けさせていただきます。※女子会プランは女性グループ限定となります。

告知 2月中旬～
とろ～り! 大人気
チーズフェア

心あたたまる美味料理が勢揃い!! **スタート!!**

3種の鍋からお好きな鍋をお選びください
寧々家の **鍋宴会**

8名様以上のご利用でお食事より **2,000円引き**
4～7名様のご利用でお食事より **1,000円引き**
2～3名様のご利用でお食事より **500円引き**

◆共通クーポン P.93

◆お通し ◆鴨スモークと道根子ツップサラダ ◆2種のカルパッチョ
◆ベーコンキッシュ ◆エビチリ ◆山芋さくさく梅焼き
◆豚肩ロースのカツレツと冬野菜ラタトゥユ
◆選べる鍋(お好きな鍋を1品お選びください) ◆お米の雑炊
◆柚子シャーベット

2時間 飲み放題付
ラストオーダー 100分後

全10品 お一人様 **4,000円** (税込)

2時間飲み放題付 3,500円コース・5,000円コースもあり。
飲み放題内容も充実!! **130種類以上**
ビール・カクテル・ワイン等
ドリンクも充実

寧々家 水戸駅南口店 TEL.029-222-0102

茨城県水戸市桜川1-45 F3

- 最大宴会人数 / 40名様
- 席数 / 全180席
- 営業時間
日～木 17:00～深夜1:00
金・土・祝前 17:00～深夜3:00

お食事のラストオーダーは閉店1時間前、ドリンクのラストオーダーは閉店の30分前

寧々家 ひたちなか店 TEL.029-272-8154

茨城県ひたちなか市大東石川1665-1

- 最大宴会人数 / 40名様
- 席数 / 全120席
- 営業時間
ランチタイム 11:30～15:00
日～木 17:00～深夜1:00
金・土・祝前 17:00～深夜2:00

ラストオーダーは閉店30分前

寧々家 日立駅前店 TEL.0294-27-2101

茨城県日立市平和町1-18-1

- 最大宴会人数 / 40名様
- 席数 / 全130席
- 営業時間
日～木 17:00～深夜1:00
金・土・祝前 17:00～深夜2:00

お食事のラストオーダーは閉店1時間前、ドリンクのラストオーダーは閉店の30分前

水戸市駅南・米沢・北口 | 収容人数20~40人(駅南2F)、50人(米沢)、15~20人(北口2F)

水戸市 **こり家** 駅南店 / 米沢店 / 北口店



「超」盛り合わせ4,000円(超ハラミ、超コース、超カルビ) 上質な常陸牛の各部位をお得に楽しめます! ※米沢店限定メニューです。

☆新生「こり家」に乞うご期待☆

- ◆「駅南店」…月~木限定で、カルビやハラミなど厳選お肉が500円!質の高い“超”お肉も1,000円に!(各5種ずつ)金・土・日もお得なサービスあり!お子様メニューも増えました♪
- ◆「米沢店」…日替わりでお得メニューが登場!(例)数量限定「売り上げ焼」1490円!
- ◆「北口店」…“食べ放題”が復活しちゃかも!お財布に優しい美味しいメニューが勢揃い♡詳細は問合せを!

共通クーポン 生ビールorソフトドリンクサービス P.93 ●お1人様1杯ずつ。注文時に提示。宴会時はデザートサービス。

北口店 ●マルイ ●水戸駅 ●新前店 ●GS ●至千波 ●至6周 ●クロス ●ココス ●ローソン

【駅南店】 ☎029-231-8929
【米沢店】 ☎029-248-8929
【北口店】 ☎029-224-8929

17:00~翌1:00[L.024:00]
※米沢店は24:00、駅南本店の金・土・祝前は翌3:00まで。

中央

水戸市 Party's bar **Monkey West**



人気のシャッパラー・ウルカガホードも作成
パルーンで飾り付け お洒落バーカウンター
もちろん完全貸切! 仲間内で楽しく過ごせます

結婚式2次会・貸切パーティー大歓迎!

- 宴会、歓迎会、2次会、誕生日会、サークル打ち上げ、同窓会etc…
- 通常パーティープラン 4,000円~** (飲み放題2h+料理5品)
- ♡♡♡“超”結婚式2次会プラン♡♡♡ 着席 最大50名
タイムテーブルと進行表まで付いた豪華バックなので、初幹事でも“参加者全員が楽しんで、進行もスムーズ”なパーティーができます! 披露宴順の演出で盛り上げます!
- お1人様 **4,000円** (飲み放題2h+料理5品) 飲み放題2.5h+料理7品
お1人様 **4,500円** (飲み放題2.5h+料理7品) 飲み放題3h+料理9品
- スペシャル特典 金11アイテム付(無料)…パルーン・装飾・ウェルカムボード・ビンゴクッキー・案内状・2ショット写真立て・DVD撮影&プレゼント・2次会フォトアルバム・光るフレスレイト 幹事さん必需品キット(会費袋、メモ帳、電卓、はさみ、セロテープ等)

共通クーポン 幹事さんにオススメ焼酎1本プレゼント P.93

水戸駅南口 ●テラスP ●水戸駅 ●レイクビュー ●水戸 ●カスター ●プレジデントホテル ●ファミリー ●マート ●水戸市役所 ●パチンコ ●フレイルボールサンシャイン ●

☎029-224-1160
住/水戸市中央2-2-6 1F
営/21:00~翌1:00 不定休
時間外は090-2769-3478まで
店舗前有料Pをご利用ください
<http://www.monkey-party.net/>
★★時間外の貸切OK★★

水戸駅南口・市役所近く | 個室有 | 予約OK | クレジット可

水戸市 **East&WestFood 来食**



- ◆結婚式2次会プラン◆
●お1人様…税込 3,600円~
料理9品(5皿盛合せ)、2時間飲み放題付き
☆幹事サン充実のアイテム盛り沢山! ☆
- ◆2時間飲み放題付◆宴会プラン◆
●リースナブル…税込3,980円(備付8品)
●スタンダード…税込4,480円(備付9品)
●プレミアム…税込4,980円(備付10品)
※各席の予約に応じます。(5名様以上、前日迄に要予約)
- ◆お誕生会◆
3歳以上、前日迄に予約を! パースケーキキになっちゃっ! ジャイアントプリン(サービス)

共通クーポン 各種プランで利用特典 | 幹事の「あなた」をドーンとサポート P.93 ●詳しくは、お問い合わせ下さいませ!

水戸駅 ●日本通商 ●駅前大通り ●常陸銀行 ●カラオケ屋 ●市役所 ●水戸 ●居りくらぶ ●水戸駅南口 ●駅前中通り

☎029-221-9886
住/水戸市城南1-5-18
営/17:00~24:00 ★営業前可
休/毎週月・第3火
駐車場完備
ホームページからピコ景品がすぐ見つける!
<http://www.ray-coo.com/>

Ren TAPAS DINING
タパスダイニング Ren

Tapas 小皿料理 - 串焼き250yen [4種類] - 500yen [14種類]

あざりの白ワイン煮・小魚のエスカベッシュ・エビのアビージョ・自家製スモークソーセージ・カプレーゼ・チヂミ・豆焼・ホタテときのこの香辛バター焼き・ホタテとアボカドのセビーチェ・特製オムレツ・トロッポのトマト煮込み・エビのマカロニグラタン・骨付若鶏のコンフィ

漣コース 2,500円
特選コース 3,500円

焼鳥ダイニング 漣

☎029-302-2701
住/水戸市城南1-6-4 城南マンション1F
営/【火~土】17:00~24:00【LO 23:00】
【日】17:00~23:00【LO 22:00】
休/月 指定コインパーキングサービスあり

☎029-302-5770
住/水戸市中央2-2-29
営/17:00~24:00【LO 23:00】
休/日曜 専用駐車場/10台

本格中華がお得な2月限定企画!
食べ・飲み放題

本格中華料理+ドリンク(アルコール含む)
全150品が2時間食べ飲み放題!

前菜サラダ(15品) / 麵・飯(20品) / 熱菜(30品) / 飲茶(20品)
スープ(10品) / デザート(10品) / ドリンク(45品)

男性 3,700円
女性 3,200円
2,800円 (2/1~28)

華苑特別コース 料理10品 + 飲み放題 2,580円 (2名様~)

料理10品: 前菜多種、枝豆、大根餅、エビチリソース、麻婆豆腐、五目野菜炒め、小籠包、エビチャーハン、海鮮スープ、特選デザート

飲み放題2時間: 紹興酒、ビール(純)、焼酎、日本酒、ワイン(白・赤)、台湾米酒、ハイボール、果実酒、サワー(10種類)、カクテル(5種類)、ウーロン茶・ジャスミン茶・ソフトドリンク

宴会コース +1,200円で飲み放題2時間
◎アワビコース(9品) …… 1,500円
◎伊勢海老コース(11品) …… 2,500円
◎アカヒレコース(14品) …… 3,500円

通常メニュー 本場小皿料理30品 すべて390円

水戸市城南2-6-1 ホテルプリモ2階
正門前にタクシー専用駐車場あり
営/ランチ11:00~15:00
ディナー17:00~23:00
★ランチはホテルの駐車場(40台)も使用OK!
休/日曜 ※ご予約営業可

水戸店 Tel.029-221-6888

いろいろはへと

リニューアル

うまいものいっぱい

Wピザ 3種の中からお好みの2種をチョイス!
どちらも食べたい欲望を
かなえます!

939円 (税込985円)

- お好みピザ** 539円 (税込565円)
ピザ生地の上に速凍の
お好み焼き、イタリアと
日本の高級の味のコロパ。
- 照り焼き
チキンピザ** 539円 (税込565円)
一人前、盛り過ぎチキン、
チキンはややのり焼きソースで、
サクサク感をあじわってください。
- サクサクコロケ風
たらもピザ** 539円 (税込565円)
タラモピザのチキンソースは、
パセリコロケ風仕上げました。
サクサク感をあじわってください。

昭和のハムカツ
あじわいたいハムのかき、
あつたなして

399円
(税込419円)

甘い
ホッとする美味しさをどうぞ。

**チョココート
フルーツパフェ** 399円 (税込419円)

イチゴパフェ 399円 (税込419円)

石鍋プリン 439円 (税込460円)
冷やしていただきます。

**北海道
ラーメン** 990円 (税込1050円)

**進化する
伝統の味!**

**殿堂入の
あさり酒蒸し** 439円 (税込460円)
あさりの口を開けていただきます。

名物!
ふんわりモダン
フレンチの定番の「ポワレ」
3人前、4人前、5人前、6人前
5,010円 (税込5,310円)

魚
魚の旨みをおいしく仕上げた自産の魚です。

漁師風!

**鯛の
おすし** 5010円 (税込5,310円)

鰯ほろけ 490円 (税込511円)
鰯の旨みをおいしく仕上げた自産の魚です。

肉
あつたなして

**ジンギスカン
鉄板焼き** 800円 (税込840円)
北海道産の新鮮な肉、
これぞ鉄板焼きの王道!

**鯛の
おすし** 799円 (税込839円)
3人前、4人前、5人前、6人前

**チヤン
焼き** 799円 (税込839円)
3人前、4人前、5人前、6人前

**海幸
たつぷりサラダ** 800円 (税込840円)
海の幸をたっぷりいただきます。

菜
新鮮野菜をシャキシャキと。

**3,500円・4,000円・5,000円、
全て2時間飲み放題付の
コース予約も承り中!**

**他にもたくさんの美味しいメニューで
お待ちしております!**

**8名様以上の
2,000円引き**
ご予約お祝い
4名様以上の
1,000円引き
ご予約お祝い
2名様以上の
500円引き
ご予約お祝い

※お祝い金はお振込みでのご利用となります。
※共通クーポンはご予約時にご持参下さい。P.93

**いろいろはへと
水戸南口店**
Tel.029-303-2335
住/水戸市桜川1-3-3
営/17:00~翌1:00
(金・土・祝前日は翌3:00まで)
休/年中無休 予約優先

**いろいろはへと
勝田駅前店**
Tel.029-354-0201
住/ひたちなか市勝田中央3-1
営/17:00~翌1:00
(金・土・祝前日は翌3:00まで)
休/年中無休 予約優先

**いろいろはへと
日立駅前店**
Tel.0294-25-2520
住/日立市平和町1-18-6
営/17:00~翌1:00
(金・土・祝前日は翌3:00まで)
休/年中無休 予約優先

**カラオケ&パーティー
時遊館**

**盛り上がる
2次会も
お約束しちゃいま〜す**

**カラオケ+飲み放題
2時間
2,000円** (税込)
金/土/日/祝前日は2,500円(税込)

**100種類
以上のお酒!
ノンアルコールも豊富!**

時遊館で決まり!

**コスプレ
グッズ!!**

**いつでも
無料貸出OK!**

アルバイト大募集

【職種】カラオケ業務全般
【時間】平日12:00~翌6:00
週末 9:00~翌7:00
※1日3時間位~応募相談
【時給】研修期間(150時間)……800円
研修後(基本時給)……850円
【問い合わせ】下記の各店舗へ
※高校生不可

共通クーポンご持参でお会計総額より10%OFF(2月末日まで)

SPRING PARTY PLAN '13

歓送迎会

春のパーティプラン 2013.2/15fri~4/30tue

大切な方へ感謝の想いと、これから出会う大切な人へエールを
フェリヴェールサンシャインの歓送迎会パーティで

★ プランは6名様より申し受け同一コースとさせていただきます。 ★ お飲み物は別途申し受けます。

FREE DRINK
フリードリンク

2時間
飲み放題



各コースにプラス
お一人様 **1,000円** (税・サ込)

- 瓶ビール ● 焼酎(麦・芋) ● ウーロン茶
- オレンジジュース

各コースにプラス
お一人様 **1,500円** (税・サ込)

- 瓶ビール ● 焼酎(麦・芋) ● ウイスキー
- ノンアルコールビール ● ウーロン茶
- オレンジジュース

★ フリードリンクは、10名様より承ります。



和洋会席 [7品]
「常陸の膳」

お一人様
5,000円
(税・サービス込)



和洋中盛込 [7品]
「紅梅」

お一人様
4,000円
(税・サービス込)



フレンチ会席 [7品]
「フルール」

お一人様
4,000円
(税・サービス込)



茨城食の散歩道
和食会席 [8品]
「春の膳」

お一人様
8,000円
(税・サービス込)

謝恩会ご予約受付中! 20名様より

ご人数・ご予算に応じます。ご相談くださいませ。

和・洋・中

お一人様料理

立食・ビュッフェスタイル **2,500円**より



節句祝いご予約賜ります

祝い用ケーキ(5号サイズ)プレゼント中

節句祝い膳 **4,500円**より

ご予算に応じてご宴会は承ります。ご相談ください。



フェリヴェールサンシャイン (旧サンシャイン常陽)

水戸市白梅 2-3-86 (JR 水戸駅南口より車で3分)
TEL.029・248・1122 <http://www.felivert.jp>

フリーダイヤル **0120・344・219**



送迎バス無料サービス

- 事前のご予約とさせていただきます。
- 団体のお客様15名様よりご利用頂けます。
- 二次会会場、水戸駅南口までの送迎も致します。

※詳しくはスタッフまでお問い合わせください。



笠原・那珂 | 収容人数64人・60人 | 個室有 | 座敷有 | 駐車場有

水戸市 那珂市 **喜八楽八** 笠原店 / 那珂店



今だけの絶品グルメ♡「冬のうまいもんフェア」

- ～冬のうまいもんフェア～
- ◆冬の特選刺身盛り…3,280円
 - ◆あん肝・白子ボン酢…680円
 - ◆マカロニカレーグラタン…480円
 - ◆海鮮茶碗蒸し…400円
 - ◆カキの辛子炒め…720円
 - ◆煮豆腐と牛すじあかけ…720円
 - ◆明太マヨチーズ焼おにぎり…220円
- ※羽田マラソンお疲れ様でした*
1/27(日)～2/9(土)
生ビール or 焼酎ハイボール
⇒88円!
- (必ず登録証を持参、グループに誰か1人でOK)
☆オーナーも参加しています。
「共に頑張りを称え合います!」

共通クーポン 「スパークリング清酒「雫」1本プレゼント」
P.93 ●1グループ4名様以上で。

笠原店 ☎029-305-7888
那珂店 ☎029-353-1388

【笠原店】水戸市笠原町600-17
【那珂店】那珂市菅谷1574-1
営/星 11:30～15:00(月は定休)
夜 17:00～23:00 金土祝前17:00～24:00
休/無休 ※パーティールーム有。

赤塚 | 駐車場有

水戸市 **コーヒー専科 Beans** ～ビーンズ～

3,000円以上 (日水戸市内)
配達致します
※13時までにご注文頂ければ、即日配達!
★FAX&ネットでも注文OK!

40%OFF
得々セット

自家焙煎 モカブレンド Beans
自家焙煎 がらみ Beans
自家焙煎 インドモスーン Beans

人気の得々セット
毎月の特売が200gのセットになってお買得価格で購入できます!

★1/25(金)～2/24(日)までの特売500g★

- 大人気 得々セット
- 40% OFF 下記3種類×200g
1,854円⇒1,120円
 - モカブレンド (モカの香りと風味が人気) 680円 (200g) ⇒340円
 - メキシコアルツラ (柔らかく口当たりが良い) 680円 (200g) ⇒340円
 - インドモスーンAA (さっぱりとした口当たり) 1,260円 (200g) ⇒630円
 - コストリカハニー (滑らかで甘い香り) 1,680円 (200g) ⇒735円
- ※表記は生豆の価格です。焙煎すると～2割目減りします。

☎029-252-2891
住/水戸市赤塚2-2019-13
営/10:00～20:00
10:00～19:00 [注文焙煎]
休/月(祝日は除く)
FAX/029-252-4547
www.coffee-senka.com/

松戸町 | 個室風席有 | カードOK | 駐車場有

ひたちなか市 **焼肉 そんざん**



上級常陸牛とモダンな店内で胃も心も大満足!!

美味しいお肉と思ったら「そんざん」! 落ち着いた雰囲気人気の個室は、カップルにもオススメです♡

- 盛り合わせメニュー
- ◎おまかせ特上盛り…4,800円
 - ◎やわらかお肉盛り…3,800円
- 6,000円 宴会コース
- 精進キムチ盛り、海鮮チヂミ、そんざんサラダ、他2品 ●焼肉きつね大巻、上タン焼 ●カシ焼き・特選ホタテ、常陸牛カルビ・コース ●お食事・進取ルモ、夕飯・ビシヤバ(小)の常陸(小)のクツバ(小) ●デザートは日本のデザート ※4,000円コースも有。

共通クーポン 1ドリンクサービス
P.93 ●2月末日まで ●1枚につき6名様まで ●他のクーポンとの併用不可

☎029-271-2901
住/ひたちなか市松戸町3-1-20
営/17:00～24:00
休/月 駐/有
http://sonzan.net
※コースのご予約は2日前、2名様より受付中

美味しさの秘密は素材にあり!!
甘く風味の良い、京都の九条ねぎを使用
生地はやきやきやオリジナル!
・19mm厚の鉄板で一気に焼き上げるので
旨味を逃しません!

新春感謝 サービス

3時間 飲み放題付 予約受付中!!

7品 4,600円 大皿盛り 4,200円
8品 5,000円 大皿盛り 4,600円
10品 5,500円 刺身付き 国産牛 5,000円
11品 6,000円 刺身付き 常陸牛 5,500円

店長オススメ

ジューシーなつくば地鶏の串焼きは、
やみつきになるウマさ!
焼酎は森伊蔵、魔王など約100種類!
おつまみは40種以上用意しております。

共通クーポン P.93 ●1グループ(4名様以上)で2枚まで ●他のクーポンとの併用不可

大人数のご宴会も大歓迎!
20～30人の貸切可能!

029-247-5530

中国料理の鉄人

営業時間/11:00～24:00 ◆年中無休 ◆駐車場有り
◆座敷・見川店・水戸インター店・住吉店に完備
◆個室・中央ビル店・見川店・水戸インター店・住吉店に完備

中央ビル店(20名) ☎029-226-5518
見川店(120名) ☎029-244-5885
水戸インター店(80名) ☎029-254-8228
住吉店(70名) ☎029-248-8208

半額セール開催!!
おすすめ10品が50%OFF 2/1～2/8

エビチリソース…880円→440円
鶏肉四川風炒め…680円→340円
レニナリ炒め…880円→440円
ガーリックチキンは…680円→340円
焼き餃子…380円→190円
ヒーター…210円→105円

宴会ご予約受付中!! 食べ飲み放題 3名様より2時間(L.O.90分)

1,500円～ 2,980円～
男性 3,100円 料理60品 飲み物40品
女性 2,700円

6種類から選べるランチ 休日6OK 580円
ラーメンセット ラーメン+ご飯…700円
ファミリーセット (2～3人分)…2,800円(8品)
家族・友人との集まりにオススメ! (4～5人分)…3,980円(11品)

★ぶらざクーポン★
4,000円以上の飲食で1,000円引き
2,000円以上の飲食で500円引き
10名以上の宴会で幹事様1名分無料
※注文時に提示してください。会計は別荘になります。
※半額セールファミリーセットランチは対象外です。

Vol.42

ぷらざ de 脳トレ

まちがいさがし

正解は95ページにあります。

現在好評放送中! 大洗が舞台になっている
TVアニメ「ガールズ&パンツァー」。
BS11・AT-Xなどで放送しておりますので、
公式HPなどをご確認下さい。
さて、今回もそんな「ガールズ&パンツァー」から
出題です。
下のイラストに7つのまちがいがあります。
全部見つけられるかな? よ〜く見て探してね!



ガールズ & パンツァー

GIRLS und PANZER

©GIRLS und PANZER Projekt

Blu-ray & DVD

第2巻

2月22日発売 であります。



Blu-ray特典

- ◆特製ブックレット
「ガールズ&パンツァー鑑賞の手引き」
IV号戦車マニュアル
- ◆キャラクターランプ
(9枚/●のA~6、J~Kのカードを封入)

戦車道ファン必聴!リアルな砲撃音、
エンジン音…迫力あるサウンドが楽しめる!!
音声仕様、お付けで……

「センシヤラウンド方式」を採用!



吾郷塾 ジュニアスクール 開校予定!!

現在、開校に向けて準備中です。
興味のある方は
agoujuku@me.com
まで、お問い合わせください。

質問募集!!
右のQRから受付中

質問を採用・掲載
された方に
吾郷プロ
無料レッスン(時間)
プレゼント!!



吾郷 昭彦
-Akihiko Ago-
1972年9月27日生まれ。175cm、72kg、鳥根県出身。血液型A型。初心者から最新オンプレンスイングまで、個々のレベルに合わせたコーチングに定評がある。現在、ロイヤルグリーン内原など水戸市を中心に、レッスンを展開中。



質問はこちらで
受付中!!
名前と電話番号を
忘れずにね☆



吾郷塾長の
スイング動画



無理に体を捻ることで
十分な捻転は得られて
いるものの体のバラ
ンスが安定せずクラブ
の動きや軌道にも誤差
が出やすい状態。



クラブを手だけで上
げ、捻転が不足してい
る状態。一見バラ
ンスは良く見えるけれ
ど体が進行方向に動
きやすい状態。



捻転が十分でスイン
グのバランスが良く、
ダウンスイングに向
けた準備がしっかり
できている状態。

A スイング中、トップでし
かり体が捻転されて
いることは非常に大
切です。捻転が不足
していることでヘッ
ドアップやダウン
スイングでの体の流
れや体の開きなどが
起きやすく、ダウ
ンスイン

グで良い状態を作
ることが難しくな
ります。捻転が大
切だからといって
無理やり捻ればい
いというもの
ではありません。
注意点を紹介し
ますので自然で
十分な捻転が
できるように是非
やってみてください



レッスンご希望の方は
[こちらまで!](mailto:agoujuku@me.com)
agoujuku@me.com
上のQRからリンク
しています!!

Q トップで体のねじり
が足りない気がし
ます。無理にねじ
ると振りにくくて
安定しません。良
い改善方法があ
ったら教えてください!!

(茨城町 S・Sさん)

捻転の仕方



捻転というところ
でも後ろに体を捻
る動きに感じま
すが、前傾姿勢
を維持したまま
脚の動きで体の
向きを変えるよ
うな動きが理
想的です。その
場で右肩と左
肩の高さを入
れ替える動き
を下半身の
中心に行っ
て感じをつか
んでください



捻転というところ
でも後ろに体を捻
る動きに感じま
すが、前傾姿勢
を維持したまま
脚の動きで体の
向きを変えるよ
うな動きが理
想的です。その
場で右肩と左
肩の高さを入
れ替える動き
を下半身の
中心に行っ
て感じをつか
んでください

捻転というのは下半
身を止めて上半
身を捻ることだ
と思いがちで
すが、膝を曲
げて重心を下
げ、脚の動き
を使って行う
とより上手
くできること
を感じてみて
ください



STEP3



STEP2



STEP1

捻転を体感しましょう

STEP 1 写真のように直
立した状態をつ
くります。

STEP 2 この状態から下
半身を止めて、
上半身を捻転し
ます。その時見
える自分の背中
側の視界の量を
覚えておきます。

STEP 3 次に膝を曲げて
下半身を止めて
捻転します。その
時見える自分の
背中側の視界の
量を確認してみ
ましょう。きつ
とステップ3の
方が背中側を
より多く見る
ことができます。

HOLLYHOCK INFORMATION

2013 サポーターズクラブ 会員募集開始!!

とてもお得なサポーターズクラブに入会して
2013年も水戸ホーリーホックへの
応援よろしくをお願いします。

いばらきサッカーフェスティバル2013
Jリーグプレシーズンマッチ

2月24日
KICKOFF 14:00

in 茨城県立カシマサッカースタジアム
水戸ホーリーホック vs 鹿島アントラーズ

※詳細は後日ホームページにてお伝えします。

サポーターズクラブ
会員特典 お得な特典が
いっぱい!



**招待券2枚
プレゼント!!**
(4,000円相当)

※小中高会員を除く、大人会員のみ
バックスタンド席への招待券となります。



**サポーターズクラブ会員限定発行
季刊情報紙をお届け!!**

水戸ホーリーホックのことがまる分りの年間4回発行のオフ
イシャル紙「Holly's VOICE」で選手のインタビューから戦歴まで、
知りたい情報もりたくさん!しかもサポーターズクラブ会員限定
発行ですので、プレミア間違いなしです!!

※写真は2012年番号のものです。

チケットがお得に!!

- 1 試合当日、チケットが一般価格より
500円割引でご購入いただけます!!
- 2 さらにお得な回数券をご購入いただけます!!
回数券は水戸ホーリーホックのJ2リーグ戦
ホーム全試合で使えるお得な枚綴りのチケット。
例えばバックスタンド席(大人)は、
当日券を5枚買うより**3,500円もお得!!**



※写真は2012年の回数券です。



**オフィシャルグッズが
5%割引**でお得!!

ホームゲームグッズ売店にて
水戸ホーリーホックグッズを
5%割引にてご購入いただけます!!
※一部商品を除く
※会員カードをご提示ください。



**サポーターズクラブ限定
メールマガジンを配信!!**

※週2回程度を予定しています。 ※写真はイメージです。



**会員限定の
特別イベントに
参加できる!!**

会員限定イベントへのご招待! また、ホーム
ゲーム開催時にセレモニープレゼンターなど、
会員の方だけが参加できるイベントを開催
予定です!!



**来場回数が多い方には
特典グッズをプレゼント!!**

※サポーターズクラブ会員証で来場履歴を記録させていただきます。
来場回数が多い方はシーズン終了後に特典グッズと交換できます!!



**サポートショップで
優待特典が受けられる!!**

※水戸ホーリーホックを応援してくれるお店や企業でサポーターズクラブ会員証を
提示すれば、お得なサービスが受けられます!! 会員証を持ち歩こう!!
サポートショップの詳細はホームページにてご確認ください。

サポーターズ
クラブ
料金表
(年会費)

	一般会員価格
大人	3,000円
小中高	1,000円

※シーズンバスケットにお申込みされた方は、サポーターズクラブへ自動入会となるため、別途お申込み
は不要です。
※2013年4月1日時点で高校卒業の方は大人料金となります。

お問い合わせ先

株式会社フットボールクラブ水戸ホーリーホック TEL.029-212-7700 FAX.029-212-7705

〒310-0852 茨城県水戸市笠原町136-1

www.mito-hollyhock.net/ E-mail:front@mito-hollyhock.net

めざせJ1! がんばれホーリーホック!

KS 新製品が安い ケーズデンキ 安さ・サービス日本一へ挑戦!! KS

2010年版・2011年版・2012年版
アフターサービス満足度ランキング
家電量販店部門

3年連続第1位

日経ビジネス 2010年7月26日号・2011年7月25日号・2012年7月30日号「アフターサービス満足度ランキング」より
お客様ののおかげで選ばれました。ありがとうございます。

子育てサポートしています

2012-07年認定事業者 ※くみんマーク

従業員の子育てをサポートしている会社のシンボルマークです。

(株)ケーズホールディングスは、
厚生労働省から
認定事業主に選ばれました。

HAIR

女性らしさに大人の色気をプラス
ふんわりショートボブ

カラーは落ち着いたブラウンカラーに艶が出るピンクをミックス。ショートボブをベースにトップにレイヤーを入れ、動きのあるやわらかい印象に。ガーリーなファッションでも甘すぎず、大人の魅力を最大限に引き出せるスタイルです。



stancé hair make
友達の家遊びに行くようなアットホームな空間で、キレイを引き出してくれるヘアサロン。
Tel.029-273-8866
住/ひたちなか市笹野町3-861-7
営/9:00~19:00
休/火、第1・3水



FASHION

シンプルな中にも上品さが漂う
ワンランク上の愛されスタイル

リラックス感のあるやわらかなシルエットのワンピースで。ナチュラルかつシンプルにまとめたながらも、首元のボールのネックレスや、アンティーク調のアクセサリで、さりげない大人の女性らしさを演出。差し色に鮮やかなバッグでメリハリを。

ワンピース14,700円 (ne quittez pas)、バンブース23,100円 (Tous Les Jours)、プレスレット9,240円 (Causerie)

待ってね



KIVAS
「着ていて気持ちのいい、うれしくなる」をコンセプトに、オーナーが国内外から1点1点選んだこだわりのアイテムが揃うセレクトショップ。
Tel.029-232-9868
住/水戸市大町3-4-17美津ビル101
営/12:00~20:00
<http://kivas-clara.com>

ふらざスタッフ 大改造計画

恋はしたいけど、女子力ゼロな私…。今回は、3人のプロに“おまかせ”して、魅力度UPに挑戦しました!



変身者DATE
ガッシー (27歳)
好きな食べ物/ラーメン
モットー/「明日死んだら嫌だから今日食べる」
休日の過ごし方/食べ歩き&散歩



NAIL

ピンクベースのスクエア柄で
上品だけど個性が光る指先に

エレガントだけど、お友達と差を付けたい人にはスクエア柄がおすすめ。ベースの落ち着いたカラーと差し色が、オシャレ度をぐんとアップさせます。今回は、女性らしさを感じられるピンクをベースに、バッグの深緑を差し色に入れました。



フラワーネイル
flower nail
12月にオープンした、1部屋1席のみのプライベートルームが人気のサロン。周りを気にせず落ち着いて施術を受けられます。
Tel.080-8884-4244
住/水戸市見川3-652-2 グリーンハイムA棟101号室
営/8:00~22:00
休/無休

2月は恋の花咲く季節 恋活・婚活応援 プロジェクト

2月14日のバレンタインデーや
3月に待っているホワイトデーなど、
この時期は恋にまつわる
イベントがたくさん。
あなたも出会いを求めて
動き出しませんか?

水戸市見川町 個室 予約 駐車場有

GRILL&BAR Be-ya

Best served with friends

BINTAN Pilsener

大勢でワイワイ盛り上がりたいならココ!!

個室で楽しく合コンを♪宴会コースは2,000円(6品)~。お得な飲み放題3時間付き3,500円コースも!

スペシャル合コンメニュー有
.....各500円~

◎宴会コース(6品)~2,000円~
※飲み放題2時間は+2,000円
◎結婚式2次コース~3,500円
※飲み放題3時間付き!!

恋のPOINT
多国籍な料理とアジアな雰囲気でワクワクできるお店!

益クーポン ①4名様~1,000円引き、8名様~2,000円引き ②人数×100円引き P.93

029-243-4451

住/水戸市見川町2131-145
営/17:30~24:00
休/水 駐/有
正社員募集中
第二駐車場もご利用下さい

Twitter フェイスブック パーティー情報更新中

お見合いパーティー

開催日	開始時間	タイプ/企画名	料金(男性/女性)円	
1/27,2/17(日)	14:00	A:20歳代限定編	6,500 / 500	
1/27,2/10-17(日)	15:40	E:1人参加限定編	6,000 / 500	
2/2,16(土)	19:30	J:通称期応援編	6,000 / 500	
2/3,24(日)	14:00	I:マッチイチと理解者編	7,500 / 500	
2/3,11(日祝)	15:40	F:男大卒EXECUTIVE編	5,500 / 1,500	
2/8,23(金)	19:30	B:30歳代限定編	6,000 / 500	
2/9(土)	19:30	A:20歳代限定編	6,500 / 500	
2/10(日)	14:00	C:40歳代中心編	8,000 / 500	
2/11(祝)	14:00	B:30歳代限定編	6,000 / 500	
①1/27,2/11(日祝)	13:20	C:40歳代中心編	7,000 / 1,000	
①1/27,2/11(日祝)	15:20	J:通称期応援編	6,500 / 500	
②1/2(土)	19:00	F:男大卒EXECUTIVE編	5,500 / 2,000	
②2/8(金)	19:00	E:1人参加限定編	7,500 / 500	
②10/2(日)	13:20	I:マッチイチと理解者編	7,000 / 500	
【日立会場】東横イン日立駅前1F※JR常磐線日立駅中央口前より徒歩1分	2/2,3/2(土)	18:30	J:通称期応援編	6,000 / 500

【参加条件】 ①向は男性条件 A:男女共20歳代(大卒又は専修生) B:男女共30歳代(大卒又は公務員又は年収350万円以上) C:男女共38-53歳代 女36-50歳代(年収300万円以上) E:F:男女共26-40歳代 G:大卒又は公務員又は年収350万円以上 (F:大卒かつ年収400万円以上) ※年齢証明書類又は名刺又は社員証提示 I:男女共28-46歳代(大卒又は公務員又は年収350万円以上) J:男女共28-38歳代(大卒又は公務員又は年収350万円以上)

【キャンセル料】 ●ペン持参 ●公的身分証明書類提示(男女共) ●キャンセル料は3日前より定額の100%発生します ●パーティーの人数は参加人数会場により変更あり ●最大人数超過(人数の超過) ●開始20分前過ぎのキャンセルは参加費500円

【受付】平日:1時~22時 土・日・祝:9時~22時
お申し込み、お問い合わせは **完全予約制**
EXEO 050-5531-9451
1対1着席会話型 ※参加者保護の為電話番号の通知にご協力をお願い致します。
株式会社 エクソジャパン <http://exeo.mobi/32>

LOVE

★出会いのイベント★カップリングパーティー★

当パーティーは、まずはお友達からという、出会いのイベントです。
前回12/9つくはFTは男178名女153名、1/22着席は男50名女38名
前回12/30水戸会場は男65名女40名でした。
首都圏年間動員数5万人突破! 徹底大人数! 50vs50~100vs100

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

益クーポン クーポン切抜き持参で ①男性500円OFF P.93 ②女性参加無料&プレゼント ※1枚で人数分有効 ※連別は無効

茨城周辺では、つくば:水戸・柏・成田などで開催中!

つくばはFT制 2/10日:19:00、3/10日:18:00 つくば国際会議場4F
つくば着席 2/23土、3/24日、4/28日 18:30 つくば国際会議場4F
水戸 F T 制 2/16土、3/16土 19:00 水戸ホテルシーズ(南口5分)
柏 着席 2/3日、3/3日、3/20祝 17:00 三井ガーデンホテル柏
柏 F T 制 2/9土、3/9土 19:00 三井ガーデンホテル柏
成田 F T 制 2/2土 19:00、2/24日/3/17日 18:00 ヒルトン成田

男性(フリータイム)(※FT)は大卒or年収400万以上で24~36歳前後、着席は28~40歳前後)5,500円(つくば着席は6,000円) 女性~36歳までご招待

予約: 050-3629-7979 J-club/パーティー
ふらさクーポン持参で男性500円OFF、女性プレゼント有

本気で結婚したいなら

女性の新規会員様限定
入会金・初年度会費 無料 キャンペーン 実施中!!
ご入会期限:2/28

マリアージュは結婚前の近道を熟知しています
専任カウンセラーが親身になってアドバイス
真剣に結婚を考えている方
まずはお気軽にご相談ください

結婚情報サービス
Mariage マリアージュ

0120-4122-36

水戸市元吉田町122-1 メルベユ水戸ビル4F
●平日11:00~21:00 ●土日祝10:00~21:00
休/木曜日・第1第3水曜日 ★駐車場完備★
<http://www.mariage-mito.jp>

水戸駅
駅前大通り
●市役所 ●エネオス ●水城高校
シダックス ●ファミリーマート
エネオス 50 至RB

2人であれば、
毎日がハッピーバレンタインディ!!

ご自宅もしくは指定場所での
無料相談を受付中です。

日テレ、フジTVでも紹介された
話題のウエディングベル。嵐の
メンバー松本君や二宮君も取材
に来店されました。当店は入会
登録から7日以内のお見合い、
3ヶ月以内のご成婚を目指して
います。初婚・再婚・性別・年齢不
問です。秘密厳守です。安心して
ご相談ください。

ありがとう。
好きな人に
出会えて幸せです*

※親御様のご相談もお受けします。

質問①少し不安なのですが、応募秘密は大丈夫ですか?
♥情報管理は徹底されています。現在、20~60代の会員1000名が活動中です。

質問②入会金などは高いのでしょうか?
♥女性会員は成婚料だけで、一切の費用が無料です。男性会員はお問合せください。

無料相談 ▶ 入会登録 ▶ カウンセリング ▶ お見合い ▶ ご交際 ▶ ご成婚

Wedding Bell's 結婚情報サービス
(株)ウエディング・ベル フリーダイヤル 0120-70-4122
単加本店・千葉支店・茨城支店ほか関東一円

茨城支店:水戸市城南2-9-32 第一プリンスビル4階
029-302-5747 info@wedding-b.com
<http://www.wedding-b.com>

水戸市 水戸駅
●水戸駅
●セリアショップ
●プレジデントホテル

当/平日16:00~22:00 土、日、祝10:00~18:00
休/毎週水曜日、第1第3火曜日
創業/昭和59年 従業員/95名

茨城のウエディングマガジン

Wedding

vol. 04
2013 Spring

http://wplaza.pbe.jp

定価 **250円** [税込]

♡乙女心をくすぐるラインが大集結!
ラブウエディングドレス

♡今のスタイル教えます!
**花嫁の憧れ
和のウエディング**

♡花嫁・花婿に聞きました!
**笑顔と涙あふれる
挙式&披露宴
の演出**

“やってよかった”を
叶えよう!

愛

いっぱい**結婚式**を

表紙インタビュー
南明奈さん

先輩のアイデア大公開
結婚式の手作りアイテム

両家の縁を結ぶ大切なセレモニー
顔合わせ食事会&結納

先輩の結婚式がお手本!
実例 結婚式のダンドリ術

紫月香帆監修
2013年 開運の風水アドバイス

その場で**クオカード**をプレゼント!

見^{au}本
SMILE

ウエディング会場でアンケートに答えて「クオカード1,000円分」をプレゼント!

※詳しくは45ページをご覧ください

各会場
先着20名様
(1組に1枚)

be network
ふたりの圈で、ずっとふたりで

vol.4
春号発売中!!

お求めは、お近くの
大型書店へ

結婚準備に役立つ情報がたっぷり!
茨城で結婚するなら**チェック!**
Wedding ぷらざ net

今すぐ
検索!!



<http://wplaza.pbe.jp>

ケータイから <http://wplaza.pbe.jp/m/>
スマホから <http://wplaza.pbe.jp/sm/>

これからご結婚を迎えるお二人へ

いつも「wedding ぷらざ」をご購読ありがとうございます。本誌をご覧頂き、ご会場やショップが決まりましたら「wedding ぷらざ」より抽選でお祝い金を贈らせて頂きます。ご応募の際に会場・ショップ名を教えてください♡詳しくは「wedding ぷらざ」をご覧ください

お祝い金
抽選で **50,000円分**
10組に**プレゼント**

¥1,000
JCB GIFT CARD

見本

Wedding ぷらざ
“やってよかった”を叶えよう! 愛いっぱい**結婚式**を

編集部おすすめウエディング会場&ショップ



アンシャンテ

Tel.029-354-6432
住/ひたちなか市東大島4-2-12

**お2人と1からつくる、
アットハートレストラン
ウェディング**

距離が近く、温かい雰囲気が人気です!
20名様 ¥333,480より



アジュールひたちなかウエディングヴィラ

Tel.029-354-5555
住/ひたちなか市新光町25

◆**プレミアム3Days**

2/9(土) こだわり料理の試食 10:00~15:00~
2/10(日) パンタイン限定スイーツ試食 10:00~15:00~
2/11(月) ドレス試着体験 10:00

◆**おもてなし美食フェア**

2/2(土) 10:00~15:00~
2/17(日) 14:00~



アジュール日立ウエディングコースト

Tel.0294-28-6633
住/日立市国分町2-5-5

アニバーサリー プレミアムフェア

2/9(土)・10(日)・11(祝)【4部制】
10:00/12:00/14:00/16:00

美食テイスティングフェア
2/17(日)【4部制】
9:00/10:00/13:30/17:00



アジュール鹿嶋ウエディングハウス

Tel.0299-85-2121
住/鹿島市宮中4656-1

2/3(日) ガーデンパーティ体験・プチ試食

2/11(祝)・24(日) プレミアム試食
1部 11:00 2部 16:00

2/2(土)・10(日)・23(土)
最新コーディネートフェア



ウエディングレストラン シェーフイヌ

Tel.029-309-5211
住/水戸市河和町1-5

シェーフイヌ一番人気!
食の体験フェア

2/3(日)・11(月祝)・17(日)・24(日)

一日3組限定! 幸せの一皿体験フェア
2/2(土)・9(土)・10(日)・16(土)・23(土)
平日限定! プライベート試食会随時開催中!



ディアズ水戸スペインシュガーガーデン

Tel.029-305-1661
住/水戸市見川町2537-26

プレミアム試食フェア

2/3(日)・9(土)・10(日)・17(日)・24(日)

一部 12:00~ 二部 16:00~
[完全予約制]各回限定5組 無料



プレマリアン

Tel.029-309-2201
住/水戸市元吉田916-1 ウエディングスクエア水戸内

引き出物はもちろん、センスを伝える
プチギフトやペーパーアイテムも充実。
ウェルカムボードなどのオリジナルは
演出小物の制作、パーティ演出のご相
談やプロデュースもおまかせください。



フェリヴェールサンシャイン

Tel.0120-344-219
住/水戸市白梅2-3-36

2/3(日)
食べ婚デートフェア試食付

2/9(土)
食べ婚デートフェア試食付

2/24(日)
ドレスチェックフェア試着付



スカザ

Tel.029-304-2333
住/水戸市吉沢町330-1

大人気! 美食フェア

2/2(土)・3(日)・9(土)

11(祝)・16(土)・17(日)

※各回限定5組・無料。要予約



ローザ フェアリー

Tel.029-240-0671
住/水戸市吉沢町192-5

ビックプライダルフェア 予約制

2/17(日)① 10:00~ ② 14:00~ ③ 18:00~

美食プライダルフェア 予約制

2/9(土)・11(祝)① 10:00~ ② 14:00~ ③ 18:00~

評判のシェフ特製お料理の試食
コーディネートされたチャペル&会場見学
人気演出体験/プランナーとのあれこれ相談会



ル・シフォン

Tel.029-305-4858
住/水戸市見川1丁目1152-2

ル・シフォン、それは…

♡花嫁がなりたい自分に
出逢えるお店♡

<http://www.lechiffon.com/>



水戸プラザホテル

Tel.029-305-8888
住/水戸市千波町2078-1

THE HOTEL WEDDING

〜料理&サービス〜
2/10(日) 2部制 10:45来館/15:15来館
2/24(日) 1部制 10:45来館

PLAZA Wedding Collection

2/17(日)・3/2(土)・3(日)
2部制 10:15来館/14:15来館



桂由美フランチャイズ プライダルハウス水戸

Tel.029-233-3300
住/水戸市中央1-3-10

新作ドレス発表&試着会

2/9(土)・10(日)・11(祝)

10:00~18:30
予約優先となりますので事前にご連絡ください。



ウエディングセレクトショップ水戸

Tel.029-304-0023
住/水戸市元吉田町313-1

挙式に必要なものに加え、
披露宴の衣裳(3着)まで入る、
納得・充実の挙式プラン♪
¥365,000



ル・シフォン ヒストリア

Tel.029-291-5815
住/水戸市緑町2-2-21

☆邸宅フォトウエディング☆
新春初撮りキャンペーン

平日限定! 和装 ¥69,800~
平日限定! 洋装 ¥49,800~



STUDIO I♥PHOTO

Tel.029-221-7542
住/水戸市本町1-2-22

大切な2人の記念撮影は
プロにお任せください!
スナップ&ビデオ撮影が
早期申込みで**20%OFF**

自分の体に揺るぎない
自信を持つための

ボディメイキング

恋活・婚活、イベントに出かける前に
体を整えませんか？心のキレイは
自分で磨く！理想的な体を作り上げましょう。



気になる
お腹...



体力が
落ちた...

“小さなこと”から コツコツとボディメイキング!

食事の Point!

焼そば...手作りなら、お肉からでる油で十分調理できちゃいます。

食パン...サンドウィッチはつまみやすくて次々手が伸びてしまうので要注意!

スパゲッティ...ソースは美味しいけれど、お皿に残った分はそのままに。



歩き方の Point!

脚の付け根からまっすぐ踏み出し、かかとから着地つま先へ。ひざを真っ直ぐ伸ばして歩きましょう!



椅子に座る時の Point!

足を組まず、お尻には左右平等に体重を掛けましょう。



カバンを持つ時の Point!

肩からかける場合は両方の肩に交互に掛けること。手提げも同じ! バックパックを背負う時は、猫背にならないよう注意しましょう。



自分の体を
知ろう!

“ボディチェックノート”

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

$$\boxed{} = \boxed{} \times \boxed{} \times 22$$

$$\text{BMI (肥満度)} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

$$\boxed{} = \boxed{} \div \boxed{} \div \boxed{}$$



? “BMI(肥満度)”とは?

BMIとは、Body Mass Indexの略。人の体格のバランスを数値で表す理想体格の指標です。身長と体重が分かれば簡単に計算出来るので、もうやった事があるという人も多いはず。ただここで注意したいのが、BMIには体脂肪率が考慮されていないということ。例えば、筋肉質で高体重な人の場合でも肥満という結果になってしまうし、内臓脂肪等が多い隠れ肥満でも低体重な人は痩せ型という結果になってしまう。つまり、BMIというのはあくまで目安に過ぎないのです。



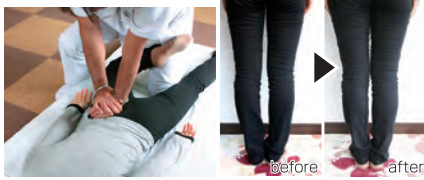
BODY-MAKING

水戸市河和田 駐車場有 予約制

ヘルス&ビューティーナビゲーション
サポートスリム



「1回でもこれだけの変化が! やっばり見た目で大事ですね!」



送クーポン カイロプラクティック10%OFF
P.93 ●新規の方、初回のみ。スタイルアップ矯正は除きます

☎029-291-8810

住/水戸市河和田1-1650-4
営/9:00~20:00
休/日・祝
駐/有
予約制



「正しい体姿勢づくり」で生活がもっと快適に♪
冷えやむくみ、なかなか痩せない…あなたの悩みを解決!

【カイロプラクティック体験者の声】

- ◆悩み…パソコン業務が多いため、肩こりがひどく足もむくみ、お尻も痛くて座っているのが辛い状態でした。
- ◆施術後…1回の施術でも体が楽になったのを実感!ピンと背筋が伸び、座った時に左右のバランスが整ったのが分かりました! 今では、肩こりや足先の冷えまで和らぎ、長時間座っているのも苦じゃなくなりました。
- ◆嬉しかったこと…O脚が改善できてお尻も引き締まり、履いていたパンツが緩くなってびっくり! 代謝もアップして痩せやすくなったみたいです。体の調子も良くなり、おまけにお腹周りもスッキリできました♪

☆カイロプラクティックQ&A☆

- Q.どんな効果がありますか?**
A. 肩こりや腰痛、生理痛や冷え性などの改善。体液循環の正常化によるむくみの解消、代謝がアップするためダイエットにも効果的。
- Q.痛くありませんか?**
A. お客様のほとんどが痛みを感じないと驚かれます。関節が鳴る方もいますが、それは背伸びなどをした時に「キキッ」と鳴る程度のもんです。
- Q.どんな格好でいけばいいですか?**
A. 動きやすい格好(ジャージ、スウェットなど)でお越し下さい。
※フェイスタオルも1枚お持ち下さい。

- 全身(骨盤矯正含む)…(女性)通常3,800円→**3,420円**
(男性)通常4,200円→**3,780円**
- スタイルアップ矯正……………全身コースに**+300円**
- 骨盤矯正……………通常2,100円→**1,890円**
- 骨盤ダイエットコース……………通常2,500円→**2,250円**
(骨盤矯正のあとに、お尻・太ももを引き締める矯正が入ります。)

グランプリ受賞 天然ハーブ「グリーンピール」
皮膚深部再生療法 GREEN PELL



皮膚が再生されてぶるぶるのお肌に!
引き締め効果でラクラクシェイプアップも!
シミ、シワ、ニキビ、くすみ、脂性肌、アトピー肌、日焼け後の色ムラ、色素沈着ニキビ跡、キズ跡、妊娠線、ストレッチマーク、セルライト等に効果的!

お得な価格のモニター募集中! 初回限定特別価格
●ポディーコース(1部位) 31,500円→**25,200円**

背中・お腹・ウエスト・二の腕・ヒップのたるみに
※別途、ホームケアセットが必要となります。

濃い髭、気になる胸毛
男の脱毛
毎朝の煩わしいヒゲ剃りから開放され、お肌もキレイに! 青い髭剃り跡やVネックから覗く胸毛が気になっていた方、まずはお電話下さい!!

- メンズ脱毛(1回)
- ヒゲ……………5,250円~
- 胸毛……………10,500円~
- 手の甲と指……………4,200円

詳しくはIPをご覧ください ホームエステER! 検索
NPO法人日本瘦身医学協会会員
ホームエステER! [千波店]
0120-193350
水戸市千波町140-103 受/10:00~21:00 [完全予約制] 休/日・祝
<http://home-eri.net/>

水戸で1台サーモシェイブ導入店!

脂肪溶解 サーマシェイブ

ジーパンからはみ出る肉に 腰、背中、三段腹に どんどんたれ下がるお尻に 二の腕のぶるぶるに

メスを使わずに脂肪が溶けるサーモシェイブは… 世界の医療も認めるマシン

たった数回で確実に痩せる!!

通常の脂肪吸引は80万~200万円位と言われています。
整形手術には痛みやダウンタイムも伴いますが、サーモシェイブならダウンタイム一切なし 痛みもないのに整形したい。

88% OFF

通常 100分照射価格 73,500円 → **8,800円**
体験100分(カウンセリング込)

来店状況

60~70代	0.9%
50代	11.3%
40代	29.6%
30代	38.9%
20代	19.3%

痩身 -10kg 続出!!
オールハンド 100% 揉み出し
ゼイ肉 むくみ セルライト 固まり 通常 価格18,900円
脂肪 毒素排出 冷え症 フチ不調 お試し価格5,250円
83% OFF
3,150円
(90分カウンセリング込)

小顔 サーマシェイブ 体験120分
10年を超える研究と検証、確かな実績が体験できます。
Before After 93% OFF
通常 100分照射価格 73,500円 (カウンセリング込) **5,250円**

メスを使わないサーモシェイブ
効果については個人差がございます。

【グランシス見和店】
☎029-254-4374
住/水戸市見和2-295-3

【グランシス千波店】
☎029-241-4374
住/水戸市千波町2293-2

営/11:00~20:00 [完全予約制]
休/日・祭日 ※電話受付18:30まで
駐車場有 カード可
スタッフ募集!!
詳しくは90ページへ。

<http://www.gransis.co.jp/>

水戸市笠原町 予約優先 駐車場有

加圧スタジオ Smart ~スマート~



★お得なキャンペーン開催!★
ただ痩せるだけでなく、キレイで若々しいカラダ創りをサポート! 加圧トレーニングなら“週1・2回”20~30分間のトレーニングだけでOK! 正しい姿勢と、たるみのない引き締まったボディに。さらに脂肪を落としやすいカラダにします。その上、大量の成長ホルモンの分泌でお肌もイキイキ♪ 今がチャンス。まずは体験から試してみてください!



★体験キャンペーン開催★
《期間限定25%割引》
(40分) 1,575円~
■期間:2月1日(金)~
3月29日(金)の平日
■時間:14:00~18:00
【要予約】
※上記以外の曜日、時間帯の場合は別途料金で体験が出来ます
詳しくは、お電話でお問い合わせを♪

★週に2回のトレーニングで6ヵ月後の結果★
体重マイナス14.2kg/ウエストマイナス16cm

二の腕、お腹、太もも、お尻など、気になる箇所をシェイプアップ!
女性インストラクターもいるので、気兼ねなく相談出来ます♪

☎029-305-3910
住/水戸市笠原町1560第3信輝ビル1F
営/月・水・木 11:00~20:00
火・金 12:00~21:00
土・日・祝 10:00~19:00
駐車場有り
お気軽にお問い合わせ下さい




水戸市元吉田町 駐車場有 完全予約制

アルカンシエル

トータルビューティーサロン arc-en-ciel



ふるふわ美バスト&ボディで美しく!!
不安や疑問は、気軽にお問合せを♡
継続通いしなくてOK! 1回の施術で実感できる効果、自宅出来るマッサージレクチャーが魅力。子育て中のママや働く女性にオススメしたいサロンです。

◎美ボディメイキングレッスン (60分)
…1人 3,000円 / 2人 5,000円
※カウンセリング付き
自宅出来るマッサージを、お客様の悩みに合わせてレクチャーします。部分痩せダイエット、冷え性改善に効果的!

◎ふるふわ美バストドレナージュ
初回の方(ドレナージュ+個別指導)
……………26,250円
オールハンドのリンパドレナージュで全身の血流を良くし、ふるふわ美バストを作ります。個別アドバイス・自宅で出来るバストアップマッサージのレクチャー付き!

2回目以降の方(ドレナージュのみ)
……………15,750円

◎アイブロウトリートメント
(60~90分) 6,980円→初回4,980円
眉プレートを使わず、お客様に合った自然な眉を作ります。ワックス脱毛とツイザー処理(細かい眉まで丁寧に処理すること)で、約1ヶ月間美しい眉をキープできます。

◎まつ毛エクステつけ放題7,000円

◎Waxing Brazilian (V-I-O) 60~80分 8,400円
※男性の方、妊娠中の方、生理中の方、敏感肌等皮膚の弱い方のご利用は出来ません。詳細はお店にお問い合わせ下さい。

☆ピンクボン ぐるふわ美バストドレナージュ初回の方19,800円、ブラリアンワックス(V-I-O)7,350円 P.93
●2月末日まで ●予約時にお伝え下さい ●他の割引券との併用不可

☎090-3800-2483
住/水戸市元吉田町(LIXIL近く)
営/10:00~18:00(完全予約制 女性専用)
駐/有
休/不定休(詳細はHPへ)
[HP]http://www.kt-arc24.com
[Blog]http://ameblo.jp/kt-arc24




“100kcal”を知ろう!

美しい体をつくるために、自分の体を見直すために、まずは日常でできる簡単なボディメイキングから始めてみませんか?

日常でできる“100kcal”消費する運動

※体重80kgの場合



●カーペット・床掃除 **48分**



●炊事・洗濯(立ち仕事) **50分**



●ガーデニング **45分**



●階段昇降(90段/分) **17分**

“100kcal”の食べ物

これを消費するには...

1個



●バナナ ……………1本 [119g]
●グレープフルーツ…1個 [288g]

3個



●みかん…3個 [250g]
●りんご…1個 [200g]

3個



●しょうゆ煎餅…1枚 [26g]
●柿の種 ……3個装 [130g]

3個



●から揚げ(皮なし鶏胸肉) ……3個 [53g]

1個



●プリン…1個 [90g]

4枚



●クッキー…4枚
※チョコレートやナッツ入りの場合は異なります

46

BODY・MAKING

水戸市塩崎町 個室有 完全予約制 駐車場有

NEW 看護師・基礎医学士 5555
耳つぼダイエット Kirara

看護師経験を生かして栄養面なども親切丁寧にサポートします。

before after
体重12kg減量 ウエスト-11cm

春までに-10kg痩せて元気ハツラツな毎日☆
冬太りで重い身体も今から始めれば春先のイベントに間に合います。耳つぼ刺激でストレス緩和♪まずは無料カウンセリングのお電話を!

ダイエット成功の流れ
簡単Tel予約⇒無料カウンセリングで疑問解消⇒ムリのない目標設定
⇒安心施術⇒スタート⇒3か月後ダイエット成功♪

施術料1回(15分)…2,000円(毎回、フットマッサージサービス)
※資格セミナー受講者受付中※

益クーポン カウンセリング&お試し施術&フットマッサージサービス
P.93 ●初回のみ ●数回お1人様まで ●非常に効果が高いので本気の方限定

☎0120-019-735
住/水戸市塩崎町815
営/9:00~20:00
休/水 駐/有
完全予約制
※休日・時間外の対応可
※フリーダイヤルは携帯から可能

水戸市見川 駐車場有

Relaxroom **SIROKUMA** 水戸店

ボディメイクエストコース

★施術1回の効果★ダイエット成功後のたるんだ皮膚のケア

ボディメイクエストコース

★施術5回の効果★今まで様々な痩身を試してもあまり効果が出ませんでした、5回の施術でこんなに効果が出ました!

ボディメイクエストコース

BEFORE AFTER

■レッグコース (脚全体) 5,250円
■アンチエイジングコース1回の施術効果で ※左脚のみの施術を行いました。 ※効果には個人差があります

★効果を出したい方のオスメリプラン★継続的なケアがお得です
■週1回コース……………通常84,000円⇒**33,600円**
(通常21,000円⇒8,400円×4回) ★50,400円もお得!
■週2回コース……………通常168,000円⇒**50,400円**
(通常21,000円⇒6,300円×8回) ★117,000円もお得!
※上記は、特別料金の他に次回分の予約と次回分の料金をお支払い頂きます。
※お支払い頂いた次回分の料金は、ご返金が出来ませんのでご了承ください。

◎ボディ…ウエストコース(お腹まわり) ……【約40分】 通常21,000円⇒**12,600円**

◎レッグコース(脚全体) ……【約60分】 **5,250円**
セルライトの分解や予防、むくみ解消に効果大! 大人気的美脚コースです。

◎アンチエイジングコース(フェイシャル) ……【約60分】 **5,880円**
☆次世代のアンチエイジング技術☆
(老化によるシワ・たるみ・くすみ・潤いVeto…! お肌の大敵「乾燥」を撃退!その驚きの効果は、携帯サイトで!)

◎ヘッド★男性のみ・長髪不可……【約30分】 **3,675円**

☎029-244-4690
住/水戸市見川11-1157-1
営/11:00~23:00
受/10:30~22:00
休/不定休
駐/有
P.53&P.59もご覧ください!

モバイル会員様限定特典!!
①ご新規様1,000円引き!
※短期集中オスメリプランは対象になりません。
②ウエストコースを受けるたびにホームケアクリームをプレゼント!

ひたちなか市田彦 ベヒーバード有 マイクロバス送迎有 エレベーター 駐車場

勝田パークボウル

詳しい情報は
こちらから

楽しみながら健康なカラダづくり
アンチエイジングを始めてみませんか?
2ゲームでジョギング30分のカロリー消費に相当します♪

- ◎ドリンク付き[2ゲーム] ※資格別 ……お1人様**1,300円**
- ◎サンドイッチソフトドリンク付き[2ゲーム] ※資格別 ……お1人様**1,800円**
- ◎宴会コース[料理・ドリンク・資格・2ゲーム+カラオケ2時間] ……お1人様**2,900円**
- ◎子供会コース[ドリンク2ゲーム] ……お1人様**900円**

◆送迎バス無料(24人乗り) 予約制◆
※全シーズンノンゲーター利用可能、幼児のお子様にも大人気!
経路ボールは5ポイント、シューズは15cm~有。
※ネイルにやさしい女性用ボール有。

★キムスルギプロチャレンジ★
人気韓流ボウラーと技を競うチャンス!!
◎2/7(木)20:00~(予定)
◎参加費 会員…2,500円、一般…2,800円

小・中学生対象 ジュニアレッスン
毎週日曜日 9:00~(90分)
お1人様5回まで受講料無料!!
※6回目受講後、マイボールプレゼント。
※ジュニア会員登録が必要になります。(会費500円)
※イベントレッスンの詳細についてはお問合せください。

☎0120-307-997
住/ひたちなか市田彦1600
営/日~木9:00~翌1:00
金・土 祝前日9:00~翌3:00
年末年始・大型連休などの特別期間は変更になる場合がございます。
E-Mail: bowl-yoyaku@k-park.net
HP[勝田パークボウル]で検索してください

**フロント・カフェ
アルバイト・パート
随時募集中**

“100kcal”のスポーツ≒食べ物

- 食パン……………1/2枚 = 12分 (ジョギング (120~130m/分))
- ラーメン……………1/5杯 = 24分 (自転車普通道に (時速16km以下))
- ワイン(137ml)……1杯 = 48分 (体操(20分))

最新脱毛機を 導入しました!

県央初!

大好評の最新脱毛機は痛くありません!

今年の冬は本当に寒いですね。でも、あとちょっとで春です。
シャインのサロンは、脱毛する人、エステをする人でお陰さまでいっぱいです。
寒い時こそ今から脱毛を始めている女性もたくさんいらっしゃいます。
あなたもぜひ体験してみてくださいはいかがでしょうか?
今なら、肌もしっとり「ほかほかコース」も体験いただけますよ。

禁クーポン ぶらざクーポン ●1枚でお1人様まで ●他のサービス券との併用不可。
P.93 掲載価格にて施術いたします。

冬のほかほか エステ+脱毛体験コース!!

- ①ワキ脱毛
②ほかほかエステ(顔筋マッサージ付き)
③首まわり&肩ケア ④ハンドマッサージ
計4点の

- ①顔全体の脱毛
②ほかほかエステ(顔筋マッサージ付き)
③首まわり&肩ケア ④ハンドマッサージ
計4点の

- ①顔全体&好きなパーツ全体の脱毛
②ほかほかエステ(顔筋マッサージ付き)
③首まわり&肩ケア ④ハンドマッサージ
計4点の

1,000円^{コース} 2,000円^{コース} 5,000円^{コース}

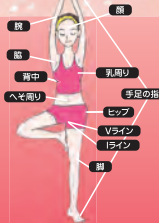
一番
人気



顔筋マッサージの後の
お顔脱毛は効果抜群。
セットで効果が出ます♪
お顔の毛が生えてると、くすんでみえるメイクがキレイにのらない...特に鼻の下などに生えていると残念な人になってしまいます。お顔の毛を処理した方々の肌はとってもキメ細くなり、メイクもとってもキレイに仕上がります!

脱毛
箇所

- 顔の脱毛
人気ランキング
- 1位 顔全体
 - 2位 鼻下
 - 3位 アゴ



- 体の脱毛
人気ランキング
- 1位 ワキ
 - 2位 足
 - 3位 Vライン

人生最高にキレイな私で迎えるブライダルエステ

ブライダルエステ
Bridal esthetics

お試し1回

1,000円



目指すはマイナス10歳! 本気で若返りを目指す方に

アンチエイジングコース Anti-aging course

光の力でお肌の老化現象に直接アタック!
細胞に働きかけ、たるみ・シワ・シミの改善に威力を発揮します。

コラーゲン再生 通常31,500円↓
+
若返りパック 10,500円



※表記のコース体験は1回のみとさせていただきます。 ※20歳以上の女性の方のみの体験コースです。

20代~50代まで、幅広い年齢層のスタッフが揃うサロン

女性専用サロン

Beauty Studio シャイン

ご予約はFAXがメイン、お手紙でも受付けております。

0120-70-4634

029-221-4634 029-221-4614

水戸市五軒町2-1-51 メセナビル2F
営業時間 / 10:30~19:00(土曜は10:00~17:00/日曜・祝日は10:00~15:00)
売上の一部を義援金として寄付をしています。休 / 不定休

http://beautystudio-shine.com/

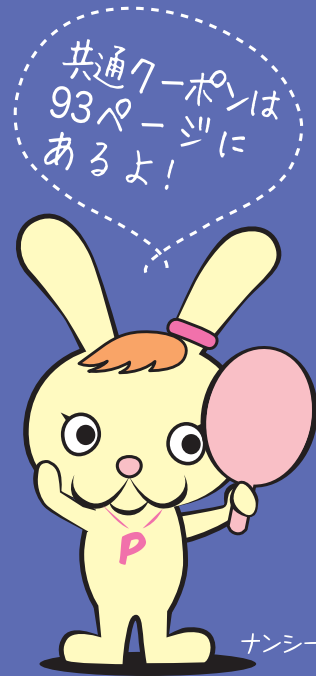




Health
&
Beauty
Guide

健康と美容のガイド

乾燥が気になる季節。お肌や髪への潤いは足りていますか？
冬の美容ケアもぜひおススメのお店にお任せ♪
まだまだ寒さが身にしみますが、
そんな時こそ身体を動かして健康に過ごしましょう！



FASHION CRUISE

NEWPORT HITACHINAKA

〒312-0005 茨城県ひたちなか市新光町35

お問い合わせ 029-264-2430

営業時間 1階、2階(物販店) 10:00 ▶ 20:00
2階(飲食店) 10:00 ▶ 21:00

※一部店舗は営業時間が異なります。ラストオーダーは店舗により異なります。

www.fashion-cruise.jp/



QRコードから
簡単アクセス
おトクな情報満載!



見和・酒門町 | 予約優先 | 駐車場有 | セミナー有

水戸市 米国カイロプラクティックオフィス医師学会会員
カイロプラクティックオフィス 見和店 | けやき台店



★相談 & 予約専用メール★
 肩こり、腰痛など体の不調があれば、直接メールを!!
 ↓メールは 24 時間 OK ↓
 読者プレゼント→89ページカイロプラクティック募集190ページ chiro091420@gmail.com

体やお顔、お肌の悩みをスッキリ解決!!

どんな症状でもご相談ください
 ご予約の際に「ぶらさを見た」とお伝え下さい!!

- ★**プレミアム全身カイロコース**
 骨盤調整+あなたの悩みに合わせて特別メニューを!!
 ……初回10,000円→5,000円
- ★**通常カイロプラクティックコース**
 骨盤調整+姿勢調整
 ……初回6,000円→3,000円
- ★**Valentine's Day スペシャルメニュー**
 肌荒れ、にきびなどお悩みの方!!是非体験して下さい!!
- ★**フェイシャル美容矯正コース**
 フェイシャル+骨盤矯正付き
 ……通常初回15,000円→5,000円

★今こそ手に職を!!★
 資格取得説明会
 2/9 (土)~24 (日)
 無料骨盤ゆがみチェック付き
 下記勉強会も大好評
 ★短期集中コースあり
 ★家庭用健康勉強法あり
 お問合せお申し込みはお電話で
 029-291-6450

【見和店】029-297-1100
 住/水戸市見和2-471-14
 【けやき台店】029-297-1135
 住/水戸市酒門町4240-6
 ボアソルテ1-105
 営/9:00~19:00 休/不定休
 http://www.hp.mitose.com/chiro/

中台 | 整骨院 | 駐車場有

那珂市 **中台整骨院**

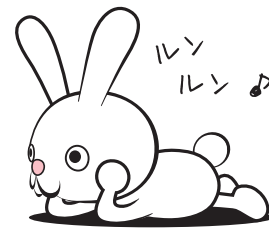


頼りになる「交通事故専門の治療院」です!

☆夜9:00まで診療しています。
 ☆交通事故によるムチ打ちなどの治療にお仕事帰りなど、気軽にお越しください。
 各種保険取扱ございます。

《耳つぼダイエットの先生になりませんか?》
 中台整骨院では技術取得のセミナーを開催しています。女性を輝かせる素敵なお仕事です!
 詳しくはお問い合わせください。

029-295-5454
 住/那珂市中台588-7
 営/9:00~12:00
 16:00~21:00
 休/日・祝 駐車場完備
 ◎2ページもご覧ください。



出張専門 | 予約

水戸市 リラクゼーション出張専門 **みゆき**



女性セラピストによるオイルトリートメント出張専門店。仕事で忙しい方、お子様がいて外出できない方、体が疲れていませんか? 疲労解消にぜひお試しください。

お家にいながらリラクゼーション®お出掛けが難しい方に。

共通クーポン 3,000円引 P.93 ◎新規様限定

◎60分コース…8,000円
 ※交通費別途…1,000円
 ◎90分コース…12,000円
 ◎120分コース…16,000円
 ※90分以上は交通費無料

Tel.080-4453-7806
 営/9:00~21:00
 ※時間外はご相談下さい
 休/不定休

足 膝 腰 の トラブルで お困りの方…

正しい歩き方を 見直しませんか?

足と靴のお悩み専門店 ベネシュ水戸へ

ラクに歩ける3つのお手伝い

- 独自のフットケア
- 正しい靴の提案
- 正しい歩き方の指導

足の状態・足アーチ・関節・筋肉の状態など個別に、独自の定理解法で歩行が楽になる、足のトラブルメンテナンスを行います。

足腰アーチをサポートし、体の重いバランスを整え、足指・踵にかかる負荷を軽減する機能性靴をご提案しています。

足のトラブルは間違った歩行習慣に由来している事が多い為、正しい歩き方で正しい歩きになる3ステップ歩行も指導しています。

スタッフ募集!!
 未経験者でも大歓迎!!

【正社員】 ●時間/9:00~20:00(シフト制) ●休日/年間105日(店舗カレンダーによる)
 ●給与/基本給140,000円~(賞与・昇給有)※研修期間中は時給800円
 ●待遇/社保完備、有給休暇、交通費、食事手当

【パート】 ●時間/9:00~19:00(シフト制) ●給与/時給800円 ●待遇/正社員と同様

BENEŠU ベネシュ水戸
 ☎029-254-1192
 茨城県水戸市見和1丁目 470-24
 ●営業時間 / 10:00 ~ 19:00

東洋カイロプラクティック協会認定センター ソエダスポーツ カイロプラクティックオフィス

ふらさクーポン 共通クーポン P.93
 ご利用で
 初回のみ 施術料 2,000円
 ※2月末まで・クーポンご持参下さい

適応症

- ・スポーツ障害
- ・スポーツパフォーマンス向上
- ・頭痛・肩こり
- ・生理痛・膝の痛み
- ・手足のしびれ
- ・内臓機能低下
- ・骨盤の歪み etc…

まずはご相談ください!

通常施術

小学生 [30分] 2,100円
 中学生 [40分] 3,150円
 高校生 [50分] 3,700円
 大人 [50分] 4,200円
 ※大学生・専門学生も学生証ご提示で高校生料金となります。

女性に人気のメニュー *ご紹介特典がございます!*
骨盤矯正・姿勢美プラン 6回コース 21,000円
 バストUP&ヒップUP効果が期待出来ます! [施術時間/約40分]

「ジェルスイミングアクアカイロプラクティック」水中で行うので膝や身体への負担を軽減し、楽に歩ける身体へ改善!

一人ひとり丁寧な問診と施術で、痛みを繰り返さない身体へ改善!

女性スタッフも在籍しておりますので、女性一人でも安心してご来院ください。

TEL.029-291-5548
 水戸市大工町3-6-8 定休日/日曜日
 予約受付時間 / 10:00~21:00
 http://www.buddyinc.net

千波町 | 交通事故治療 | 酸素カプセル | 耳ツボダイエット | 保険診療 | 駐車場有

水戸市 JHGメディカルグループ **おさえん通り整骨院**



新導入で評判の酸素カプセル。酸素カプセル・耳つぼ共に予約制となります。 サプリ不要で追加料金一切なし! ハリを使わず、安心・安全です!

交通事故・各種保険取扱い(土日診療OK)

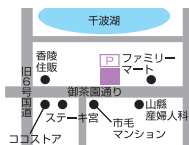
サプリ不要! 耳ツボダイエット

◆初回カウンセリング料.....通常2,000円→**無料**
◆初回施術料(材料代込).....通常2,000円→**半額**

酸素カプセル30分(60分・90分・120分コースもあり)
.....通常1,500円→**1,000円**

※ぶらざクーポンをお持ちください

共通クーポン P.93 掲載価格にてご利用いただけます
●要予約 ●初回のみ ●お1人様1枚 ●他券との併用不可



☎029-306-7775
住/水戸市千波町369-8
営/9:00~12:30/15:00~19:30
休/水曜・祝日・日曜午後
駐/建物裏4台・市毛マンション脇3台
<http://www.osaendori.com>

ひたちなか市西大島 | 駐車場有 | 完全個室

ひたちなか市 Hair&Relaxation **JINN**



アロマの香りで癒されながら至福の時間を。※完全個室です。



キッズルームあり。子ども連れもOK!



施術は全員女性スタッフなので安心☆

全身すっきり♡癒しの「アロママッサージ」
[2月末日まで]なら何回でも下記価格でOK☆

勝田駅西口すぐ! 女性スタッフの心地よいマッサージが人気のお店。「アロマオイルマッサージ」は、自分の体の状態や気分に合わせて香りが選べるのが嬉しい♡キャンペーンは2月までなのでお早め!!

◆全身アロマオイル
.....(45分)3,625円⇒**2,000円**
.....(60分)4,675円⇒**2,500円**
.....(90分)6,825円⇒**3,500円**
.....(120分)8,400円⇒**5,000円**

リンパ・血流の流れを良くし、コリやむくみを緩和します。代謝アップにも効果的。体のお悩みや気分に合わせて。(グレーブ・ブルー・ローズマリー・プチグレン)の3種から香りが選べます。

◆アロマキャンドルオイル...上記に+980円
(グレーブ・ハニー・パール)の3種から香りが選べます。

◆全身ボディケア
(45分)3,500円⇒**2,000円** (60分)4,500円⇒**2,500円**
(90分)6,500円⇒**3,500円** (120分)8,000円⇒**5,000円**

全身の凝りをほぐし、疲れた体を癒します(洋服を着たままでOKです)。

◆フットリフレ.....(45分)3,000円⇒**2,000円**

※フットバス無料。シャワー完備。完全個室。メイク&ヘアのお直しもサービス。★男性もOKです★

共通クーポン P.93 各種マッサージをぶらざ掲載価格で!



☎029-272-6878
住/ひたちなか市西大島1-1-2
営/水・土10:00~22:00(最終受付21:00)
日10:00~18:00(最終受付18:00)
月10:00~17:00(最終受付17:00)
休/火・第3月
駐車場有

プチから大幅ダイエットまで 卒業式・入学式に間に合います
健康ごまちの耳つぼは、
若ママ応援♡3ヶ月平均=10kg減!
今の体重・年齢は関係ありません。本気の貴女は今すぐお電話を♪

Total **-7.3kg 減**
美ゆきさん(37歳) / 58.7kg ▶ 51.4kg
何をしても痩せられず「肝っ玉母さん」と呼ばれかれこれ10年悩んでました。娘の卒業式にも間に合い9号が楽々♪大満足しています♡

Total **-16.5kg 減**
いずみさん(28歳) / 69.5kg ▶ 53.0kg
留学後から欧米サイズで目立っていた私も本当に痩せられたうえに便秘や肌トラブルまで解消!-5歳は若く見られるようになり嬉しいです♪

“健康ごまち”の耳つぼダイエットは、耳つぼ刺激で適量満足。3食きちんと摂りながらダイエットを成功へ導きます。

耳つぼダイエット 健康ごまち「水戸」

【お申し込み】1月年キャンペーン★弾!

①まずは、かんたん電話予約
「ぶらざを見た」と無断電話でひと言 P.93 H25/2/20 予約分迄

②無料カウンセリング
お客様の不安や質問疑問は、ここで解決!

③耳つぼ施術体験
針不使用で痛みなし。2回目以降は15分程度の施術で、忙しい方も安心です。

④遠赤フットマッサージ体験
ご成約のお客様は毎回無料サービス!心地よい温感が汗1ちよびりの健康な気分になります。
※非常に効果が高いためダイエットの必要のある方限定

水戸市水戸1-820-7 (1階)
受付時間 10:00~19:30 (時間外相談可)
定休日 日曜、祝
<http://33komachi.main.jp/>
【耳つぼ資格取得講座受講者募集中】
(携帯からも無料) ハルビ キレイスリム
0800-800-9036

Navi

「100年さんぽ村」のイベントが開催されました

2012年12月25日、「サンタが街をサンボする」と題した催しが「100年さんぽ村」の主催で開催されました。「100年さんぽ村」は2012年10月に設立。ただ散歩をするだけでなく、「人と逢って話を聴いて、自分の考えを声に出して、相手の心に響かせ、共に行動し、仲間と夢を叶え、笑顔で満ちあふれた社会を創る」ことを目的とする集まりです。初対面の人同士でも、話をしながら、散歩をしながら親交を深めていきます。

この日は高校生から40代までの約50人が参加。クリスマスということもあり、サンタやトナカイの仮装をしたの散歩。3人ごとのグループに分かれ、水戸駅から赤塚駅まで、ゴミを拾いながら歩きました。

普段は週に2~3日程度、不定期で千波湖を散歩。回を重ねるごとに徐々に参加者が増えています。ご興味のある方はぜひご参加ください。

【お問合せ】「100年さんぽ村」事務局
※Facebookより「100年さんぽ村」で検索してください。
<http://www.facebook.com/sanpoVILLAGE>

桜川 | カイロプラクティック | マッサージ | 予約優先

水戸市 **さくら整体整骨院**



元祖! リラクゼーションコースで体の芯からポカポカ! ゲルマニウム温浴のセットコースで疲れた体をほぐし心身リフレッシュ!! その他、骨盤矯正やダイエットコースなど充実しています!!

- ◎初回リラクゼーションコース(20分).....1,050円
- ◎リラクゼーション(ゲルマ温浴付き).....1,575円
- ◎痛くない骨盤矯正コース.....3,150円
- ◎整体マッサージ(45分)4,725円→.....3,150円

共通クーポン ぷらざ表記価格にて施術 P.93 ●新規の方 ●お1人様1枚 ●受付時にお渡しください。

水戸駅 頭前 至ひたちなか
COMBOX310 ●テラスガサデン
100円 ●ハーキング
●産業文化館
桜川

☎029-300-4976
住/水戸市桜川12-1-21
営/12:00~22:00(月~金)
(土・祝 21:00まで)
休/日
http://sakura.tbc-byucan.jp
お気軽にお問合せ下さい

吉沢町 | 予約制

水戸市 **モミ処 オアシス**



肩こり・腰痛・体の歪み・むち打ち・四十肩・座骨神経痛などは整体・施術後はゆっくりにお茶をどうぞ

癒しのプロが丁寧にケア♥出張サービスも始めました! ポキポキ鳴らすことなく丁寧に施術。整体が初めての方でも安心。アドバイスもしてくれますよ~

- ◎整体(美容整体)30分...2,500円/60分...4,800円
- ◎ボディケア 20分...1,700円/40分...3,200円
60分...4,500円/80分...6,000円
- ◎フットケア 20分...1,800円~ ※各メニュー回数券有
★出張サービス実施中(完全予約制)★

共通クーポン ご新規のお客様30%OFF!! P.93 ●1枚でお一人様まで ●お一人様1回限り

からは寿司 R50バイパス 至日立
松島 ●ケーズデンキ
●オートバックス
●住吉クリニック
●陸軍局 ●土土浦

☎090-8598-9596
住/水戸市吉沢町715-1
メゾンMANA 1F
営/10:00~21:00
休/月
駐/有
※ロングコースほど割安!!

笠原町 | 予約優先 | 駐車場有

水戸市 **アクア・カイロプラクティック**



痛みを繰り返さない身体作りをサポート! カイロプラクティック学士号取得の先生による丁寧な施術が人気の当院。女性一人でも安心してご来院頂けるように、物販の販売はしておりません。

- ◎新規限定 骨格矯正コース(約50分)~通常6,000円→3,980円
- 肩こり・頭痛・腰痛・ギックリ腰・関節痛・神経痛など慢性的な症状に
友人・ご家族などご紹介してくれた方に「割引券2,500円(500円×5枚)」をプレゼント!

共通クーポン ぷらざ掲載価格にて施術致します P.93 ●ご新規様のみ

水戸駅 至ひたちなか
メディカルセンター ●サイゼリア
●セブンイレブン
●ファミリーマート
●ソフトバンク ●アップル

☎029-303-6204
住/水戸市笠原町506-9
営/ 9:00~12:00
15:00~19:00(最終受付)
休/木曜日、2/11-24

痩せたいのに ずっと迷っているあなた とりあえずお電話下さい!

耳つぼダイエット体験者は、「こんな簡単に痩せるなら、もっと早くやってあげれば良かった!」とおっしゃっています。今なら春までに間に合います!

Before After
3ヶ月後
-8kg

Q.何をやっても痩せられない私でも本当に痩せられるか不安です。大丈夫ですか? @
A.大丈夫です! @
お一人お一人に合わせた指導だから安心してスタート出来ます。耳つぼで食欲を抑えながら3ヶ月でマイナス5~10kg美しく健康に痩せられますよ! @
※無理な勧誘はいたしません。

★耳つぼダイエット★
施術料 1回 2,000円
共通クーポン P.93 遠赤外線フットマッサージを毎回サービス!
●ご予約の方に限ります

中台整骨院
☎0120-361-883
住/那珂市中台588-7
営/9:00~21:00 休/日祝
※両店とも完全予約制
駐車場完備

すなお 水戸店
☎0120-361-051
住/水戸市平須町1-220
営/10:00~20:00 休/日祝
★すなお日立店も営業中!
0120-361-883

《耳つぼダイエットの先生になりませんか?》中台整骨院では技術取得のセミナーが開催されています。女性を輝かせる素敵なお仕事です! 詳細は問合せを!

笠原町 | カイロプラクティック | 個室有 | 完全予約制 | 駐車場有

水戸市 美容カイロプラクティック **Shapra ショアラ** カイロプラクティックオフィス 笠原町内原店



お客様連れ歓迎! 女性一人でもご来院しやすいアットホームな雰囲気がある人気の治療院♥

身体の痛みや疲れが取れないという方! その原因は「歪み」かもしれない...?! 厳しい寒さで冷え性・肩こり・頭痛・腰痛など体の不調を感じていませんか? 丁寧な施術と総合的な健康指導もあわせて行うことで、身体の内側から根本的に改善してくれます! 新しく登場した「顔筋小顔エステ」は、オールハンドで筋肉に刺激を与えることで、今までにない小顔効果を実感出来る新メニューです♥



- カイロプラクティックコース(全身)初回6,000円→3,000円
- [NEW] 顔筋小顔エステコース...6,300円
顔すべての筋肉に深く刺激を与えることで、自分本来の引き締まりを取り戻す即効性のあるエステです。オールハンドでシンメトリーに導きます。
- ★ベアック美容矯正コース...初回13,000円→5,500円
骨と筋肉のバランスを調整し、メリハリのある身体を作ることができます。エステと美容矯正のW効果でお肌もプルプルに♥
- ★下半身集中コース(美容矯正つき)...7,000円

専門知識豊富な先生がオールハンドで行います。
共通クーポン ぷらざ掲載価格にて施術 P.93 ●ご新規様限定

サントル千波 R50バイパス
●関東つくば銀行
●Cuchia's ●東洋
●あいはらい ●和菓子 せくち
●タキホーム

☎029-284-1044
住/水戸市笠原町1520-2
ジョージアタウンB1号1室
営/9:00~21:00
休/不定休 駐/有
*内原店:水戸市内原町1018
(内原駅徒歩5分)

資格取得説明会
2月11日(月)~3月3日(日) (要予約、時間外は応相談)
一生役に立つ技術や資格を取得出来ます! 不況に左右されない安定した職業です。本人のやる気次第で収入アップ!
院長先生は、カイロプラティックの最新技術で信頼できる施術をしていきます!

千波町 | 完全予約制

水戸市 整体屋 中道 一なかみち



日本赤十字社茨城県支部よりチャリティ募金で表彰! 大変喜び合っています! 予約がオススメ

「もっと早く来れば良かった!」の声、急増!

片頭痛・慢性頭痛・自律神経・頸椎や腰椎ヘルニア・坐骨神経通・脊柱管狭窄症・慢性腰痛・目の奥が痛い・寝違ひ・むちうち・膝痛・関節リウマチ・オスグッド・シビレ等に。

◆小・中・高生限定◆
社会貢献チャリティ施術(親同伴)
2月2日・3日・9日・16日・17日~1,000円
無料相談体験施術日(16:00~17:00)
2月5日・13日・21日・25日

■初見料.....3,000円
■施術料.....5,000円
チャリティ施術12月の結果 86人
68,800円募金
平成24年度12月合計 776,000円

共通クーポン P.93 初回8,000円⇒6,000円、2回目5,000円
●ぶらざクーポンをお持ちください

029-303-7422
住/水戸市千波町1878-1
サンライフ秋山105
受/9:00~13:00
15:00~19:00
休/不定休
http://seitaiya-nakamichi.com/

本町 | カード | 予約優先 | 駐車場有

水戸市 相談専門薬局 五藤薬局



健康なお肌、元気なからだを手に入れませんか!!

「自然に授かるための母体・夫体づくり」

作物が育つ第1条件が、気温や土地の栄養・水分であるように、赤ちゃんが着床・育まれる上で大切なことは、お母さんの心身の健康です。

「フルタイムで働く」「常に過労気味」「偏った食生活」「貧血」「冷え症」等で、冷たく固くなった赤ちゃんのベッド(子宮)を、温かいくふかベッドに変えていきましょう。赤ちゃんが自然に着床し、健やかに育っていきます。

どんな症状にも必ず原因があります。漢方薬などで「妊娠しやすいからだ作り」「真の健康体」そして、お客さまの「願い」を一緒になって目指していきましょう。私たちは、そのお手伝いをさせていただきます。

~東洋医学の奥深い知恵・「こころ」と「からだ」の健康を~
生活習慣・食事・こころを大切に、病気の根本・内面からの健康を考えてくれるお店です。まずは、あなたのお悩みをじっくり相談してみませんか。

「あなたのお肌にトラブルはありませんか?」

皮膚は内臓の鏡と言われてます。そして内臓にトラブルがあったり、精神的ストレスや疲労が多くなると皮膚に反応があらわれてくる場合があります。シミは肝斑と書きますが、肝の働きと関係があると昔から考えられていますし、便秘と吹出物などの関係も良い例でしょう。

からだで気になるところのある方は、内側からのお手入れも考えてみませんか?
お悩みの方はお気軽にご相談ください。

シミ、アトピー性皮膚炎、鼻の頭の赤み・黒ずみ、皮膚がかゆい、ニキビ、こじわ、顔・まぶたのむくみ、ほほの赤み、ファンデーションのりが悪い、口の中・目のまわりのトラブル、手足の皮膚・爪のトラブル、目の下のクマ、イボ・糸イボ、背中・肩のプツツ、脱毛、育毛、湿疹、皮膚炎、水虫etc...

共通クーポン P.93 お肌にやさしい化粧品プレゼント!!
●1枚でお1人様まで ●他券との併用不可

029-221-5046
住/水戸市本町3-20-5
営/10:00~18:00
休/水・祝
◎予約優先となります。
◎HPもご覧下さい。
http://www.gotou-kampou.com/

元吉田町 | 予約優先 | 駐車場有

水戸市 りらくゼーしょん まごのて

0120-352-753
住/水戸市元吉田町1474-1
営/月~金 11:00~20:00
土・日・祝 9:00~18:00
休/木(臨時休業あり)
※ご予約は当日のみ
http://ameblo.jp/relaxation-magonote/

~これまでのお客様も これからのお客様も~
どなたでもクーポン お使いいただけます
15分 1,300円→800円
30分 2,600円→2,100円
45分 3,900円→3,400円
60分 5,200円→4,700円
さらに お試しいたきやすいように...
初めてのご来店500円引!
2回目のご来店1,000円引!!
3回目のご来店15分無料!!!
※もみ担当は主人1人のため、2名様以上でご来店の場合は1名様ずつ入れ替わりです

共通クーポン P.93 どなたでも500円引き! 初めの方はさらに500円引き!!
●1回1枚限り ●紹介サービス券との併用不可

0120-352-753
住/水戸市元吉田町1474-1
営/月~金 11:00~20:00
土・日・祝 9:00~18:00
休/木(臨時休業あり)
※ご予約は当日のみ
http://ameblo.jp/relaxation-magonote/

元ポーランドオリンピックチーム(柔道)のトレーナーを務めたオーナーの下、より質の高い技術を学んだスタッフの「技」を体感してください!

リラクゼーション SIR KUMA

健康と美...そして、気持ち良さの追求

6年連続「マイイブアワード」
リラクゼーション部門
茨城県人気No.1に選ばれました!

水戸店限定 子ぐまキャンペーン!
【当店の厳しい研修を終了した新人スタッフが担当させていただきます】

◎ボディケア(60分) 4,725円 → **2,520円** (2,205円もお得!)

◎オイルトリートメント
【60分】5,880円 ↓ **3,675円** (2,205円もお得!)
【90分】7,875円 ↓ **5,250円** (2,625円もお得!)
【120分】9,975円 ↓ **7,035円** (2,940円もお得!)

リラクゼーションメニュー
【30分】2,520円 【45分】3,675円 《セットコース》
【60分】4,725円 【75分】5,880円 ボディ&フットorボディ&
【90分】7,035円 【105分】8,190円 ハンドor角質&フット... [75分]~
【120分】9,345円
《単品コース》 オイルトリートメント 無料でご選べる!
ボディ&フットorハンドケア [30分]~ 【60分】.....5,880円 最高級アロマ材
角質ケア [45分]~ 【90分】.....7,875円
【120分】.....9,975円

水戸店 029-244-4690
住/水戸市見川1-1157-1
営/11:00~23:00
受/10:30~22:00
休/不定休 駐/有
*整体メニュー[完全予約]有り
P.53&59もご覧ください。

ひたちなか店 029-275-9304
住/ひたちなか市毛513-18
営/14:00~22:00
受/13:30~21:30
休/木曜日・金曜日
駐/有

携帯サイト ~しろくまの想い~
会員登録、ステータス登録、お得な情報配り、お気に入り情報配り

肩こりもみっくグループ

らくらく接骨院 笠原院 元吉田院

交通事故・労災・
スポーツ障害など…

保険証持参でお越し下さい。

元吉田院
&
笠原院

受付時間

元吉田院 AM8:00~

笠原院 AM9:00~

- 野球 ●サッカー
- バレー ●バスケット
- 陸上 など

元吉田院では鍼治療も行っています

お体の痛みや痺れ等を取り、筋肉の緊張を改善…
症状に適した治療を行います。詳しくは、スタッフまで

その痛み
私どもに
お任せ下さい

- 頭痛 ●冷え性 ●五十肩 ●不眠
- むくみ ●背部痛 ●O脚 ●X脚
- 顎関節症 ●膝関節痛 ●手足のしびれ
- 外反母趾 ●骨折 ●捻挫 ●側弯
- スポーツ障害 ●打撲 ●挫傷 ●脱臼

その他どのような症状でも一度ご相談下さい

土・日
祝日も
開院

笠原院

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00 ▼ 21:00	●	●	●	定休日	●	●	●
						※19:00 まで	※19:00 まで

住所/水戸市笠原町978-39
営業時間/9:00~21:00(土・日・祝日は9:00~19:00)木曜日定休

Tel.029-243-8596



県庁となり
ロゼオ水戸
ショッピング
センター内



元吉田院

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00 ▼ 20:00	●	定休日	●	●	●	●	●
						※18:00 まで	※18:00 まで

住所/水戸市元吉田町871-1 サンパーク南台C棟
営業時間/8:00~20:00(土・日・祝日は8:00~18:00)火曜日定休

Tel.029-248-5296



荒谷一本松
交差点そば



たまった疲れをとことん解消

肩こりもみっくグループ

肩こりもみっく

河和田店
赤塚駅前店

究極の癒しでリフレッシュ!

ハンドコース



足裏フットコース



ベッドコース



ボディオイル
トリートメントコース



多くの方にご利用
いただいています!!

- 指名料はいただきません
- 各コースの組合せもOK
- 驚きの低料金
- 安心の高技術
- 男性も女性もOK



携帯から、
今すぐ簡単
アクセス!

組合せ自由
ベッド・足裏フット
ボディオイルトリートメントコース

時間	10~13時	13~19時	19~22時
15分	1,050円	1,150円	1,260円
30分	2,100円	2,310円	2,520円
45分	3,150円	3,460円	3,780円
60分	4,200円	4,620円	5,040円

オイルコースも料金は同じです!

※オイルコースは30分以上となります。

肩こりもみっく
15分無料!

初回限定2名様まで
※クーポン券をご持参ください

富士山の溶岩浴
75分800円!

初回限定2名様まで
※クーポン券をご持参ください

※クーポン P.93 別紙の共通クーポン券を
ご持参下さい。

肩こりもみっく 河和田店
& 富士山の溶岩浴
TEL 029-254-0665
029-254-2997

営業時間
10:00~22:30
定休日/木曜日



更衣室完全個室&シャワー室完備・浴室
富士山の溶岩浴
河和田店に併設
10:00~22:15まで
富士山の溶岩浴は河和田店のみです
75分 1,000円
水戸市内ではここだけです!
※浴衣・ミネラルウォーター・タオル(大・小)を
含む金額なので、何もご持参しなくても大丈夫です。

肩こりもみっく 赤塚駅前店
TEL 029-252-6505

営業時間
10:00~22:30
定休日/月曜日
※月曜日が祝祭日の場合は
営業いたします。(翌日休業)



ヨークタウン赤塚となり→至50号バイパス

「YOSA」で楽やせ!

健康な体の為に
 潤いキープ、保湿アップ
 痩せやすい体づくりの為に

冷えの改善! ぷるぷるの素肌美! 血流を良くして代謝アップ!

クーポンご持参の方
 初回1,000円OFF
 全コース

らくヤセコース又は代謝アップコース (60分) ¥5,800 → ¥4,800
 リンパマッサージ付

スペシャルコース(90分) ¥7,800 → ¥6,800
 リンパマッサージ付

お試しコース(45分) ¥3,800 → ¥2,800

完全予約制
 不定休・駐車場有り
 全身美容促進器具特許取得

今だけテレビCM放送中!

YOSA PARK mito 泉町
 ☎029-231-4351



YOSA PARK 寛が(くわが) 平須町
 ☎029-306-8618



YOSA PARK プラスハル 渡里
 ☎029-291-8434



whitence
 全国77医院
 症例実績18万9,000件
 日本最大級の審美歯科サロン
 「ホワイトエッセンス」

効果はしっかり+リーズナブル!
 ホワイトニング体験が特別価格で
 白さに変化がなければ全額返金致します

特別価格 審美歯科の高い技術をお手軽に!!
 前歯12本の範囲 8,400円
 ※2013年2月末までにご予約の方
 1本あたり700円!

1回の施術で平均2~3段階のトーンアップを目指します
 個人差はありますが、1回で「明るくなった」という実感を得られる方がほとんどです。

本誌ご覧の方は特別進呈!
 口元の美と健康のための情報冊子「美人道」/28頁
 ホワイトエッセンス制作 お一人様1冊限り

コールセンター ☎0120-70-8846
 (平日11時~18時) 予約優先 完全個室型 カウンセリング無料 女性セラピスト

ホワイトエッセンス水戸御茶園通り
 御茶園通り歯科クリニック

茨城県水戸市千波町462-6
 電話番号 ☎029-291-8884
 診療時間 9:00~13:00 14:00~18:00 (土曜は17:00迄)
 休診日 日曜・祝日

web予約は24時間対応
 詳しい内容や他のメニュー情報は...

www.whitessence.com
 ホワイトエッセンス 検索

Navi

47名からなるコルネットを中心とした本格的なフリテック・シユスタイルの金管バンド。あたたかい笠原サウンドが持ち味。聴いてくれる方々が、笑顔で楽しんでくれることを願って演奏しています。皆様お誘い合わせのうえ、ぜひご来場下さい。

【日時】2月17日(日)
 開場13時30分、開演14時

【会場】水戸芸術館コンサートホールMM
 【入場料】無料



水戸市立笠原小学校金管バンド部第21回定期演奏会

【後援】水戸市立笠原小学校
 (財)水戸市芸術振興財団

【お問合せ】笠原小学校
 ☎029(243)3261

【応募要領】料理タイトル、セールスポイント、住所、氏名、電話番号を記入して下さい。

【宛先】〒305-0901つくば市池の台2 畜産草地研究所情報広報課
 ヨーグルトレシピ募集事務局
 【締切】2月28日必着

【お問合せ】畜産草地研究所
 レシピコンテスト事務局
 jimukyokuyogurt-recipe@mail.frc.go.jp

乳酸菌H61株ヨーグルトレシピ大募集!!

ヨーグルトを使用した料理のレシピを募集します。例えば、乳酸菌H61株の耐熱性を生かしたアツアツ料理などの、オリジナルレシピも大歓迎!! 優れたレシピは畜産草地研究所のwebページに掲載します。最優秀者3名には「WakaSa飲むヨーグルト」をプレゼント! ふるって応募ください。

入したものをレシピとともに宛先まで郵送してください。写真やイラストもある方は同封して下さい。

確実にキレイ! 瞬間 喜びの声 続出
 安心安全の シミケア
 2万人以上の症例実績!
 詳しくはHPを

Before After
 メラニンが浮いてきます。

紫外線でダメージを受けた肌は、放っておくとシミくすみを作り続けます。肌奥のシミまで排出させる当店独自の「瞬間再生法」で、長年溜まったシミをリセット! 充実のケアで明るいツヤ肌が甦ります。

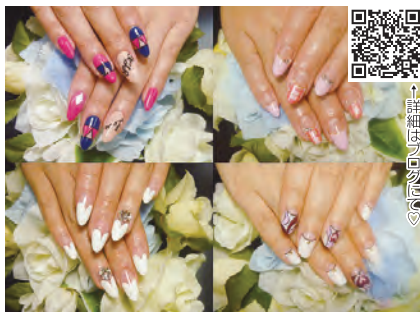
たっぷり120分コース
 通常価格18,900円 83%OFF
 (カウンセリング込) → 3,150円

無料カウンセリングも受付中
 http://www.gransis.co.jp/
 グランシス エステ 検索

皮膚トラブル処理実績2万人突破の
 GRANISIS 水戸店
 グランシス【見和店】
 水戸市見和2-295-3 ☎029-254-4374

水戸駅北口徒歩5分 | 予約優先 | クレジット可

水戸市 **Nail salon Villa**



初回オフ無料★ジェル全メニュー5,250円!!

どれでも**5,250円!!**
ジェル1カラー、フレンチ、ラメグラデ、
カラーグラデから選択できます
 (ケア・ジェルコート込み、アート別途)
 ◎アート込みジェルNail.....7,350円
 ◎フット(アート込み)Nail...5,250円~

共通クーポン P.93 ●2月末日まで ●お1人様1回限り利用可

☎029-227-2282
 住/水戸市三の丸1-4-7
 三菱ビル2F
 営/10:00~22:00
 (最終受付19:00)
 休/日
 キャンペーン詳細はブログから★

千波町 | 完全予約制(当日可) | 駐車場有 | リクライニングソファー有り

水戸市 **Nail Room Marianne**



手入れの行き届いた健康で美しい爪先から幸せパワーを♪

恋活&婚活&自分へのご褒美に「爪活」始めてみませんか?
 ◆お得な爪活ジェルアートセット4,200円~8,400円
 (ケア&アルガンクリームマッサージ付)
 ※今話題のアルガンオイル配合のクリームでのハンドマッサージ付き!
 ◆爆発的人気のアルガンスキンクリーム追加販売中 2,800円(税込)
 モロッコ王国の至宝!と称される奇跡のアルガンオイルや、ビタミンE、スクワラン、ヒアルロン酸などの保湿成分配合。ボディはもちろんだ。お顔、手、指、髪に至るまで幅広くお使いいただけます。ローズとカモミールの2種類の香りをご用意。乾燥の気になるこの季節、是非お試しください!

共通クーポン P.93 ●新規様オフ代半額の500円!(ジェル付替え時) ●ご予約の際に「月刊びらざを見た」とお伝え下さい。

☎029-306-8560
 住/水戸市千波町1438-2 2F
 営/11:00~21:00(最終受付19:30)
 [金曜日]16:00~24:00(最終受付22:00)
 休/毎週月曜
 http://www.nailroom-marianne.com
 ★Facebook更新中★ Nail room Marianne

確実に痩せる! **耳つぼ健康ダイエット**

残したい思い出の写真も今なら間に合う
短期集中!
春までにスッキリ美人に!
 回数券制 1回2,000円
 91.4kg スタート 86.6kg W96
 81.7kg W85
 79.4kg W83
 76.5kg W81
 ツボの刺激で食欲を抑制し、栄養素で脂肪を燃焼!
3食食べながらのらくらくダイエット!
無理なくしっかりサイズダウン
 体験者コメント
 気持ちも体も軽くなって自分に自信もてるようになりました!

無料カウンセリング受付中!
 まずは、ご相談からスタート!! ホームエステER! 検索
 NPO法人日本瘦身医学協会会員
ホームエステER! [千波町]
0120-193350
 水戸市千波町140-103 受/10:00~21:00(完全予約制) 休/日・祝
 http://home-eri.net/

見和 | 個室 | 予約

水戸市 **Mignon**



夏に向けてツルツルの肌を手に入れるなら今から! 完全個室で美肌と癒しをあなたに♥

ミニョンの脱毛はジェル不使用! 痛みもほとんどないので安心です。

1年6回コース
 全身脱毛...540,000円→231,000円
 背中全体+腰回り...144,000円→108,000円
 乳回り+手指甲or足指甲+ヘソ周り+Vライン...120,000円→84,000円
 ヒザ下+ヒジ下+ワキ...90,000円→65,000円
 ヒザ下+ヒジ下...86,000円→60,000円
 足全体...96,000円→60,000円
 ヒジ下+手指甲or足指甲+ワキ...78,000円→56,000円
 Vライン+ワキ...36,000円→26,000円
 手指甲...36,000円→21,000円
 ハナ下...24,000円→12,000円
 ワキ脱毛...24,000円→5,000円
 ※回数は4、6、10回から選べます
 脱毛したいパーツの組み合わせは自由
 ※ざいいな事も相談して下さい
 ♥まつパー初回限定2回3,000円

共通クーポン P.93 ●フォト美顔をお試しいの方にフェイスマスクプレゼント! ●お1人様1回限り ●初回限定

☎029-255-6937
 住/水戸市見和2-251-6
 パストラルヒルズ201
 (美容室フェバース2F)
 営/10:00~(受付終了18:00)
 休/月
 駐/有(左右中央2台)

♥フォト美顔♥
 初回限定おためし2回12,000円
 ☆4・6・10回コースもあります☆
 シミ、くすみ、小じわ等気になる始める30代以上の方にオススメです。

信頼の医薬部外品で大幅UPの**美胸に!!**

バストの再生成をするケア。小さいバストや下垂のお悩みは、バストを大幅にサイズUPをさせないと満足できないものです。デラフェルテは医薬部外品で女性ホルモンを促す機能を高め、思春期の発達段階を再現します。バストを体内からケアするメリットは、目に見える変化と突きあげる様な若い形。あなたのバストでは是非試して美感を!!



デラフェルテ お試しキットDX
 定価 1万円 → **2,000円**
 お一人様1キット限り(送料315円)
 ●本商品 デラフェルテセットβ (180粒・80g) 29,000円 送料800円
 ※お支払いは、代金引換、銀行振込、万が一お気に召さない場合は8日以内にご返品ください。(送料はお客様ご負担) 開封後の返品はお受けできません。※効果には個人差があります。※お試しキットDXは返品不可。商品6,800円(70粒・10粒・18g)とバスト診断3,200円(キットの使用方法をのご案内)がセットでの価格です。

Before B70
 After D70
バストトップの位置がこんなに上がりました!
 授乳後、皮を残してバストの中だけが無くなってしまった様な胸でした。トップの位置が下がって、ベタッとしたイメージに。とにかく形を良くしたい一心でバストケアを決意しました。切望してた丸いバストと、思いがけずボリュームもUPして満足です。体験者 小沢陸深さん

☎0120-665-443
 注文番号が必要です。3591
 株式会社サンメディカル 東京都渋谷区東比寿南2-1-9-4F
 [受付時間] 平日/AM10:00~PM9:00
 土曜/AM10:00~PM6:00 ※日曜・祝日は休
 http://www.sunmedical.info

2012年秋

フェリーチェ水戸店 Renewal OPEN!!

リニューアル・オープン

美肌再生プログラム

👑日本一受賞特別記念

お試し価格 **5,000円**

(カウンセリング+フェイシャルケア)

お試しの方全員にプレゼント

その1 1週間分 トライアルキット その2 5,000円 美容グッズ

さらに 美肌再生プログラムスタートの方に15,000円相当のフェイシャルケアプレゼント!

美肌再生プログラムの考え方

肌にはトラブルを排除し、自ら生まれ変わろうとする力が備わっています。『肌本来の力を高めるために必要のないものは与えない』というコンセプトでお手入れをしています。

ニキビ 毛穴 たるみ 肝斑 シミ シワ

※症例写真は本人の了解を得て掲載しています。宣伝目的での修正・編集等は行っておりません。



K様 25歳

M様 42歳

Dr.Recella 最優秀賞受賞サロン

全国的に認められた実績と技術力

最優秀賞受賞!



肌改善コンテスト受賞歴

2008年準優勝 2011年準優勝
2009年最優秀賞 2012年最優秀SFC賞
2010年最優秀賞 2012年最優秀賞
(全国820サロン中)

各メディアで「KEIKO先生を見た!」で
[美肌再生プログラム]



メディア掲載、多数!

「カリスマエステティシャン」がいるサロンとして雑誌・TVで話題。

フェリーチェオーナー『KEIKO先生』が

カリスマエステティシャンとして
雑誌「an an」に
連載中!!

6号連続!

絶賛発売中です!
(当店のお客様が4名登場します)



フェリーチェオーナー
KEIKO出演TV放映中

安心安全痛くない・効果を実感 フェリーチェの美肌脱毛

脱毛でぷりぷりツヤツヤ肌に

安心・安全・体感コース

両わき全部 お試し1回

お試し **1,000円**

(カウンセリング+脱毛体験)

水戸店OPEN記念特別キャンペーン

特別6回価格をご用意!

20名様限定

	通常料金	6回特別価格
両脇	25,200円	→ 9,800円
顔全体	63,000円	→ 29,760円
ひじ下	63,000円	→ 29,760円
ひざ下	75,600円	→ 34,800円

(明示料金以外かかりません)1回コースから可能です。その他部位もあります。その他、回数メニューもございます。※ハイジーナ脱毛(V-I-O) こども脱毛(小中高生対象)もあり。

新メニュー 芸能人御用達。予防医学に基づいた最新ダイエット 「de-fatting(除脂肪)プログラム」

- ☆今まで何をやっても痩せられなかった方
- ☆痩せてもすぐリバウンドしてしまう方
- ☆太りやすく、やせにくい方

- ・食べても太らない体になる
- ・体脂肪・内臓脂肪が減り、成人病・糖尿病予防にも効果的
- ・痩せるだけでなく健康で若い体を作る

1ヶ月で**-10kg**の秘密教えます 無料カウンセリング実施中

選べる充実プラン

どれを選んで

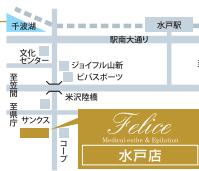
5,000円 (お一人様1メニュー限り)

- ◆DNAフェイシャル
1回で見える効果を実感!
- ◆フェイスリフト
顔筋を引き上げるマッサージです
- ◆ニキビ・毛穴洗浄
徹底的アクネケアでつらいニキビにさようなら!
- ◆ブライダル
エステトライアル(フェイシャルorボディ)

- ◆痩身プログラム
ボディ年齢巻き戻しケアです
- ◆デトックス育毛
薄毛、抜け毛でお悩みの方へ
- ◆フェリーチェのまつげパーマ
お試し **2,500円** 傷みず綺麗に仕上げます。



水戸店
☎0120-828-227
水戸市米沢町269-2
[12:00~22:00]
月曜日・第3日曜・
第4火曜定休
大型駐車場有(20台)
/完全予約制



ひたちなか店
☎0120-168-186
ひたちなか市笹野町2-1-1
ガーデンヒルズU-2F
[12:00~22:00]
火曜・第3日曜定休
大型駐車場有/完全予約制



顧問医師提携サロン みきなりクリニック提携
INFA国際ライセンス取得
ゴールドマスター称号取得
医師認定スキン フィットネスカウンセラー

スタッフ募集中!! ※詳細はP.90へ

効果に自信あり!!
 リニューアルオープンにつき
城南店受付け終了間近!!
 各部位限定10名様!!

39 **ザンキョー**
フェア

脱毛1年フリーパス
 ♥V・H・Oライン **39,393円**
 124,200円
 ♥ひ下+ひざ下 **93,939円**
 203,400円
 ♥全身脱毛 **393,939円**
 1,439,640円

ぶらざスタッフの全身脱毛体験レポート

専属のカウンセラーさんが
 気になる質問や不安、悩み
 に丁寧に答えてくれる。痛み
 の軽減も出来るので、安心!
 こまごま脱毛するよりも時
 間もお金もずっとお得と思
 い、全身脱毛をスタート!

痛みはほとんどなし!ハテ
 ランスタップが3種類の機
 種を使い分け、ムラなく施
 術してくれ、全身でも約2
 時間終了。完全個室な
 ので他人に身体を見られ
 る心配もありません!

半信半疑で始めたけど、回
 数を重ねるうちに毛は薄く
 なり1年フリー終了が少し
 驚きました!全身を毛生
 えてきました!この価格で
 この効果は本当にありませ
 ん!絶対おすすめですよ!

エンジェルイヤーからのお約束 通常約140万円のメニューで専
 属のカウンセラーさんとの相談に任せると費用は半額です!

1 一回の施術で全身全部OK!! カットをしてくれるので、自分のペースで受けていただくことが
 出来ます。また、予約はいつでもキャンセル出来ます。キャンセル料もかかりません。

2 無利益!現金分割支払いOK!! カードを使いたくない方、自分のペースで受けていただくことが
 出来ます。また、予約はいつでもキャンセル出来ます。キャンセル料もかかりません。

3 表示料金以外は一切不要! 40分以内の施術ですが、再診を待たずに予約出来ます。また、予約はいつでも
 キャンセル出来ます。キャンセル料もかかりません。

4 痛みをないので心配不要!! 40分以内の施術ですが、再診を待たずに予約出来ます。また、予約はいつでも
 キャンセル出来ます。キャンセル料もかかりません。

5 半年で自己処理不要!!年々ツルツル 脱毛は機械によって安全に毛根が壊れます。その結果、毛根が壊れると毛は生えなくなり、
 自己処理が不要になります。また、予約はいつでもキャンセル出来ます。キャンセル料もかかりません。

脱毛1年フリーパス
 029-233-7747
 0292337747@i.softbank.jp
 8:00~23:00 日曜日営業!
 25フェアも開催中!他料金はお問合せください!

完全
 予約制
 駐車場有

米沢町 | 完全予約制 | 個室
 カナール
 水戸市 エステティックサロン **Canard**

落ち着いた雰囲気プライベートサロン

オナー自らがオールハンドで施術してくれます。オ
 イルマツージで心も身体もリフレッシュしませんか?

都度払いの安心サロン! 事前予約がオススメ♡

☆大好評! 先着10名限定のスペシャルメニュー☆

◎保湿フェイシャル (60分)
 フェイシャルマッサージ&デコテ付き! 10,000円→**3,000円**

◎毛穴フェイシャル (40分) **3,000円** フェイシャルマッサージ+毛穴の詰まりを
 クレンジング+毛穴大掃除&引き締めパック

◎全身オイルマッサージ 顔の表、裏、背中、腕をオールハンドで施術します。
 ・60分コース……………8,000円→**6,000円**
 ・40分コース……………5,000円→**3,000円**

◎まつ毛パーマ 2,000円 ◎耳つぼジュエリー 初回2,000円

029-246-1916
 ※施術中の場合は折り返します
 住/水戸市米沢町586-1
 営/9:00~18:00
 休/不定休 駐車場有
 [ご予約・お問合せアドレス]
 canard@pc4.so-net.ne.jp

御茶園通り | まつ毛エクステ | 個室
 ディアナ
 水戸市 まつ毛のエクステ **Diana**

“自然で、可愛い”アイメークが好評。カウンセリング重視
 のサロンなので、希望や相談に気軽にのってくれ、静かな
 隠れ家的なお部屋でゆったりと施術してくれます。イベン
 ト、ブライダルをお控えの方はお早目の施術が安心です。

★ナチュラル60本コース…**4,980円**
 コーティング無料、約30分で終了。
 サイズをお選び頂けますので派手めな仕上がりが可能です。
 ★他にもコースメニューございます。

共通クーポン P.93
 コースご利用の方5%割引!
 ●初回の方のみ ●他サービスとの併用不可

029-306-8466
 住/水戸市千波町
 営/9:00~17:00 [要予約]
 休/日・祝

見川 | 予約
 Relax Room SIROKUMA presents
 水戸市 Nail Room **Felizluna** フェリスルーナ

かわいい♡大好評! コレクションネイル登場!

「コレクションネイル」…**7,770円**
 クーポン持参で ご新規様は更に1,000円OFF!!

★他店・自店ソフトジェルオフ代無料★〜ハンドフット同料金(ケア込)〜

ジェルカラーも 200種類以上!

◎Aコース…5,775円→6,825円
 ◎Bコース…7,245円→8,295円
 ◎Cコース…8,715円→9,765円
 ◎Dコース…13,650円

※JNA1級ネイル技師
 サロン、安心の定額制です。

共通クーポン P.93
 新規の方1,000円引き!(コレクションネイル又はレギュラーコース)
 ●モバイル会員になって頂きますと、会員限定特典もございます

029-244-4690
 住/水戸市見川1-1157-1
 Relax Room SIROKUMA店内
 営/11:00~23:00
 受/10:30~20:00
 休/不定休
 http://ameblo.jp/felizluna/

SWEET VALENTINE NAILS

+ b N
 three's by Nail
 COLOR / STYLE / MATERIAL

HAPPY VALENTINE!

バレンタインの時期が近づいてきました。
 女子の皆様準備は進んでいますか?【three's
 by Nail】ではお客様に楽しんでいただける
 ようにとっておきの甘いネイルをご用意し
 お待ちしておりますので、この機会に是非
 お立ち寄り下さい。

定額ネイル(ケア+ジェル+アート) ¥8,400〜ご利用しています♪

初回 ALL 30% OFF + オフ代無料
 ジェルネイル ¥6,300 → ¥4,410
 共通クーポン P.93

【TEL】- 予約制 -
029-246-1175
 営業 11:00~20:00 (不定休)

【住所】*美容室 EARTH の隣
 水戸市元吉田町 1057-3 ルドルフ 111
 mail. threesbynail@gmail.com
 web. http://threes-by-nail.jimdo.com

見和 | 予約優先 | 駐車場有

水戸市 **Sacré Hair** Un styliste contracté



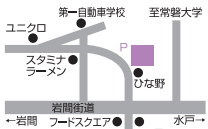
スタッフは全員女性! 女性ならではのきめ細かなサービスをおこなっています。どんなに小さな悩みでもご相談ください

- 【スペシャルメニュー・コース】**
- **ヘッドケアシステム「頭皮と髪の改善メニュー」** 2,500円
 皮脂や角質・ホコリなど、シャンプーではなかなか取れない汚れを落とします。頭皮の炎症などをやわらげ、細い髪やボリュームのない髪もボリュームアップします。また、たるみ・小顔などにも効果的。化学薬品も取り除きます。※トリートメントのみの場合+1,000円となります。
 - **頭皮&ヘアWアンチエイジングコース (ホームケア付) ... 3,000円**
 施術後の頭皮と髪のアルカリの残留を取り除くコースです。※トリートメントのみの場合+1,000円となります。
 - **アンチエイジングトリートメント** 2,000円
 髪の内部を補修するコースです。※トリートメントのみの場合+1,000円となります。
 - **パーマ&カラー**
 生き生きとした髪をつくりあげるコースです。
「ボリュームアップコース」「ボリュームダウンコース」
 通常料金+500円

ゆったり寛げるプライベート空間♡
 “自分らしいスタイル”を見つけませんか?
 再現性の高いスタイルをキープできるように、ホームケアやアレンジ等も丁寧にアドバイスしてくれます♪

予約優先のため誠に恐れ入りますが、お早めのご予約をお待ちしております。

- 【ご新規様限定】**
- **カット+カラー (全体染め)** 6,500円 → **5,990円**
 - **カット+リタッチカラー (根元3cmまで)** 6,000円 → **5,500円**
 - **カット+パーマ** 7,500円 → **7,000円**
- 【縮毛矯正・パーマ】**
- **カット+デジタルパーマ** 9,000円
 - **カット+縮毛矯正** 9,500円
 - **カット+根元リタッチカラー+毛先デジタルパーマ** 12,000円
 - **カット+根元縮毛矯正+毛先デジタルパーマ** 13,500円
 ※すべてのメニューでロング料金はかかりません
 - **カット (シャンプー・ブロー込)** 3,200円
 - **スクールカット (シャンプー・ブロー込)** 1,900円
 ※高校生まで
 - **セット (アップスタイル)** 4,200円



☎029-309-4649

住/水戸市見和1-460-12 1F
 営/9:00~18:30 (最終受付)
 休/火、2/4、18
 駐/有 (店舗隣5台)
 スタylist募集
 詳しい求人情報はP.90をご覧ください。



とって居心地の良いサロンです♪

南町 | 予約優先

水戸市 **美容室ステラ**



本当の「エクステ付け放題」をご提供します。
 最高級素材を使用した当店のエクステ付け放題は、他店とは違い本数、グラム数ともに無制限でご好評いただいています。しかも何色混ぜてもOK! 上質縮毛矯正は多数のメーカーの薬液からお客様にベストのものを選んで施術。超ストレートからやわらかストレートまで、ご希望通りに仕上げます。

- エクステ無制限付け放題**
 (エクステは最高級人毛100%使用)
- ◇ **スクリーച്ച്アップ付け**
 おへその辺りの長さ 通常¥11,900 → **¥8,900**
 おしりの辺りの長さ 通常¥15,900 → **¥12,300**
 - ◇ **四つ編み付け**
 胸下辺りの長さ 通常¥12,500 → **¥9,500**
 腰辺りの長さ 通常¥16,900 → **¥12,500**
- スタイリスト募集!** 詳しくはお問い合わせください

- 上質縮毛矯正**
 (シャンプー・栄養剤・カット・ブロー込み)
 通常¥15,800 → **¥8,800**
 ※ロング料金なし。髪の痛み具合により施術できない場合がございます。
- その他おすすめメニュー**
- A カット (シャンプー、ブロー込み)**
 通常¥4,200 → **¥2,600**
 - B クリニックカラー**
 (白髪染めも大歓迎。シャンプー・カラー・栄養剤・ブロー込み)
 通常¥5,670 → **¥3,150**
 - C クリニックカラー+カット**
 通常¥8,820 → **¥5,250**
 - D 話題のラメラトリートメント**
 通常¥5,250 → **他メニュー+¥1,050**

禁クーポン TEL予約限定、クーポンご持参のお客は掲載メニュー料金にて、当日予約もOK。
 P.93 ●モンテ・ロングWカラー、担当の指名は除く。●エクステの特殊スタイルは除く。●有効期限3月未



☎029-226-3910

住/水戸市南町3-6-27ウイング南ビル1F
 営/受付平日9:30~19:00
 土日祝9:30~18:00 指名優先
 休/火曜日、2/20 (水)
 駐/サービス有
 (エクステメニューを除く)



見和 | 予約優先 | 駐車場有

水戸市 **美容室 vivid**



アットホームな美容室で綺麗になりませんか?
お得メニュー&卒業式の着付等、ご予約受付中です!
 閑静な住宅街に佇む落ち着いた雰囲気美容室。女性スタッフのみなので、気兼ねなく通うことが出来ます。そんな『vivid』オススメのメニューは、髪を気遣う方向の「オーガニックカラー」です! カラー5,775円、カラー&カット8,400円で、S.B.込とお得なメニュー。「縮毛矯正」や「デジタルパーマ」はそれぞれS.C.B.込で18,900円のところ、10,500円と嬉しい価格に☆髪に優しい「クリューパーマ」もS.C.B.込で15,750円が10,500円に!! さらに、それぞれのメニュー価格に2,100円をプラスするだけで、とってもちもちイイ「癒しのヘッドスパ」もつけられます。



- ☆☆記念となる卒業式は...☆☆
- ◎「袴」で可愛らしく! **セット+着付** 10,500円
 - ◎「振袖」でおしとやかに! **セット+着付** 12,600円
- ※下記メニューに+2,100円でメイクも承ります。大切な日だからこそ、ご予約はお早めどうぞ!!

禁クーポン 表記価格にて施術いたします
 P.93 ●お1人様1枚 ●受付時にお渡しください



☎029-255-1102
 住/水戸市見和3-1346-2
 営/9:30~19:00 [予約制]
 ◎パーマ・カラー受付17:00まで
 特殊パーマ受付は16:00まで
 休/火・第3水
 ※ご予約時にお早めにお伝えください

- ◎ **カット (S.B.込)** 3,675円
 - ◎ **前髪のみカット** 525円
 - ◎ **アップ** 4,200円
- 「ホテルラマラン」で完走してきました!

ムダ毛をなくしてキレイなお肌に!!

全パーツ純国産の最新ハイスペックマシンで安心・安全な脱毛ができます!!

*脱毛コース今が脱毛を始める最適な季節!! HANaのおすすめ!!

全身脱毛Aコース

●Aコース一括払いでクオカード5,000円プレゼント(2年コースは2枚)
●Bコース一括払いでクオカード3,000円プレゼント(2年コースは2枚)
●更にも他店で両脇の契約をされていて、当店で施術しない場合さらに2,000円引き

全身の1クール (1年5回) 150,000円 (2年10回) 290,000円

施術時間 約3時間 **90,000円 174,000円**

NEW Bコース (顔、首、襟足、V.I.Oを施術しません)

全身の1クール (1年5回) 120,000円 (2年10回) 230,000円

施術時間 約2時間 **72,000円 138,000円**

定価の
40% OFF

1年5回は5回終了後、1時間のメンテナンス付 2年10回は10回終了後、3時間のサポート付 お友達2名様以上でさらに特典が!!

CUPON 新規会員様 ワンコインお試しキャンペーン 両脇 手の指・足の指・甲 鼻下 **500円**
いずれか1つ、お選びください。

今月のHAPPY 先着50名様限定 セットでお得!! **50% OFF** キャンペーン

両脇 + Sパーツ1ヶ所 12,600円(1年5回セット) 2,980円	ひし下 手の指甲含む 58,800円(1年5回セット) 29,400円	ひさ下 足の指甲含む 37,800円(1年5回セット) 18,900円	腕全部セット 54,600円(1年5回セット) 27,300円	足全部セット 37,800円(1年5回セット) 18,900円	V.I.Oセット 37,800円(1年5回セット) 18,900円
---	---	---	--	--	--

脱毛施術MENU (一例) ※1年/5回セットの各コースには1回のメンテナンス付となっております。

S 所要時間: 5~10分程度 【手の指】【手の甲】【足の指・甲】 パーツ【ひさ下】【鼻下】【アゴ】【ほほ】等 1,500円(1回) 今月のHAPPY 1,200円 6,300円(1年5回セット) 先着50名様限定 5,040円	M 所要時間: 5~10分程度 【両ひし下】【両ひし下(ひし下含む)】 パーツ【えり足(えり足まわり含む)】【肩】等 3,000円(1回) 今月のHAPPY 2,400円 12,600円(1年5回セット) 先着50名様限定 10,080円	L 所要時間: 30分程度 【両ひさ下】【両ひさ下(ひさ下含む)】 パーツ【顔全体】等 5,000円(1回) 今月のHAPPY 4,000円 21,000円(1年5回セット) 先着50名様限定 16,800円
---	--	---

●全コース1万円以上のご契約で2回、3回、都度(毎回払い)が選べます。 ※但し、3回払いでご契約金額の3%、5回払いで5%の金利手数料を頂きます。

*両脇1年5回コース【更に、3年保証付き】

[通常] 6,300円 → **980円!!!**

※当店で過去に、両脇(全身脱毛を含む)1年コースを完了されたお客様は本年2月より、3年間の保障となります。お気軽にご来店ください。

*好評につきVライン1回を

[通常] 3,000円 → **1,500円にて!!**

50% OFF

※現在、会員様・新規のお客様
お1人様1回限りとして頂きます。複数回のご購入は出来ません。

NEW *フォト美顔 「お肌のアンチエイジング対策に!」
「お肌のトラブルを改善、若々しい肌にし!」

初回お試し **5,000円** 5回コース **20,000円** 10回コース **35,000円**
→ **1,980円** **16,000円** **25,000円**

*ダイエットコース 最新ダイエットマシンでキレイなボディと健康をGET!!

CUPON 新規会員様 ワンコインお試しキャンペーン **500円**
【振動マシン+ジェルマニウム温浴+ダイエットカプセル】又は【振動マシン+ジェルマニウム温浴+EEMS】

各種単品・コースメニュー **ALL 50% OFF**

振動マシン+ジェルマニウム温浴器(7回券) 5,000円 → **2,500円**
振動マシン+ジェルマニウム温浴器+ダイエットカプセル(7回券) 11,000円 → **5,500円**

フルセット10回券 70% OFF 6,300円
先着50名様限定 21,000円 →

ご紹介キャンペーン

期間：平成25年3月31日迄

表彰：期間中、ご紹介頂いたお客様が
初回契約(入金)額の累計の
最も高いお客様、
各店上位3名様を表彰。

景品：A賞かB賞のいずれかをプレゼント。

ダブルチャンス

1位 A賞：「ハナ10万円分のご利用券」
B賞：「5万円分のギフト券」

2位 A賞：「ハナ6万円分のご利用券」
B賞：「3万円分のギフト券」

3位 A賞：「ハナ3万円分の利用券」
B賞：「1万5千円分のギフト券」

特別賞 最も多くのお客様をご紹介頂いた方に、
「ディズニーランドペアチケット」
プレゼント

キャンペーン期間中
3名様のご紹介を頂くごとに
「クオカード1,000円分」
プレゼント!!



キャンペーン期間中に発送した金券は、

- HANaの施術でのご利用の場合は、
⇒ **1,500円分**として
- HANaの店販品でのご利用の場合は、
⇒ **1,000円分**として
ご利用いただけます。

期間中、1,500円の金券は500円と換金も
可能です。(注意)キャンペーン中に
送った金券のみ換金が
できます。



TEL.029-243-1402

住所/水戸市笠原町1560第3信輝ビル2F 定休日/不定休 [女性専用] [予約優先]
営業/月~金 10:00~20:00 土・日・祝祭日 10:00~18:00
ホームページ <http://hana-mito.com/>

●つくば店 TEL.029-856-8786 ●イオンタウン守谷店 TEL.0297-44-4987
●NEW 土浦店 TEL.029-843-3312



※入金金、入機料、ケア化粧品代、毛量による追加料金なし。★適切なカウンセリング後、お客様のご同意をいただいたからのスタート。★脱毛コースには、ご返金の制度がございます。

見川 | 予約優先 | 駐車場有 | 予約OK

水戸市 Hair design **ATTRACT neo**

リピーター様限定! 最大15%OFF
*クーポンご持参で通常料金より10%OFF! *さらに2週間前までのご予約で5%OFF

全セットメニューをご利用で、しっとりサラサラになれる保護カバツグンの「インナープロテクト」(通常1,575円)が付きま☆

愛され女子に朗報! サービス向上キャンペーン♡

■□□□セットメニューを施術の方限定□□□

ブチヘッドスパorハンドオイルマッサージをサービス♡2/1~2/28まで
ベテランNEWスタッフ追加で、更にパワーアップ! 当店で愛されヘアに♡

乾燥でバサつく髪をケア! しっとり艶髪キャンペーン ※すべて\$B込

- ◆カット+ふわつやカラー...9,450円→**6,510円**
- ◆カット+さらふわパーマ...9,765円→**6,510円**
- ◆カット+カラー+さらさら縮毛矯正...14,910円→**10,500円**
- ◆カット+極上うつやトリートメント...7,665円→**5,565円**

共通クーポン ①掲載価格にて施術 ②リピーター様限定キャンペーンご利用券 P.93
●①はご新規様、②はリピーター様限定 ●他のサービス券との併用不可

〒029-306-7889
住/水戸市見川2-88-20
営/9:00~20:00
[最終受付]カット19:00まで
パーマ・カラー18:00まで
http://ameblo.jp/attract-neo
スタッフ急募!

千波町 | 予約優先 | 駐車場有

水戸市 フルーム ヘアスペース **bloom**

炭酸スパで頭皮をスッキリ☆

「電子トリートメント」で、サラサラした手触りで潤いのあるツヤ髪に。 「これからも宜しくお願いします!」

☆今年でオープン10周年☆

サラツヤ髪で女子力UP♡ 人気「電子トリートメント」

- ◆電子トリートメント...4,000円
リピーター率No.1、髪にミネラルと水分を補給、傷みを防ぎ潤いを与えます
- ◆カット+電子トリートメント...通常7,990円⇒**7,300円**
- ◆カラー+カット+電子トリートメント...通常16,000円⇒**12,600円**
- ◆縮毛矯正+カット+電子トリートメント...通常20,000円⇒**14,700円**

※上記メニュー予約の方は更に「M-3.3ローション200ml」1本プレゼント
天然ミネラル成分が、バサつく髪に潤いを。素肌のケアにも◎

★炭酸スパ(約10分)...**1,000円**
毛穴に溜まった老廃物を除去、パーマやカラーの持ちもよくなります

共通クーポン ぶらざ共通クーポン持参で上記価格に! P.93

〒029-243-8785
住/水戸市千波町2891-11
営/10:00~20:00
休/火、第3月
キッズルーム完備
駐車場有り



水戸駅北口 | 完全予約制

水戸市 T's&Co 水戸店

★新規の方限定★
・パーマ&カット &トリートメント
10,500円⇒**5,250円!**
・カラー&カット &トリートメント
10,500円⇒**5,250円!**

共通クーポン ぶらざ共通クーポン持参で上記価格に! P.93
●完全予約制 ●安心の一律料金

Tel.029-302-4747
住/水戸市三の丸1-4-74
営/9:00~18:00
パーマ・カラー受付17:00まで
休/火、第3月
駐/三の丸パーキング

Navi

米沢町 | 駐車場有 | 着付

水戸市 アレックスチアー 美容室 **AREX cheer**

小顔に変身! 「ダイヤモンドフォルム」
美しいシルエットで差をつけて♪
「簡単・キレイ」を叶える「ダイヤモンドフォルムパーマ」でイメチェンしてみませんか? 若々しく小顔でスッキリ見せることができるヘアスタイルで、トップにふんわりボリュームのある横からのシルエットが素敵♡ お手入れも簡単で、どんな世代の方でも似合う魔法のスタイルです♪

◆ダイヤモンドフォルムパーマ (カット込) ...8,000円⇒**5,100円**

ぶらざ価格 新規特別価格

- ◆カット+炭酸スパ...3,700円⇒**3,300円**
- ◆カット...2,500円⇒**2,100円**
- ◆カラー+カット...6,500円⇒**5,600円**
- ◆パーマ+カット...6,500円⇒**5,600円**
- ◆コスメパーマ+カット...9,000円⇒**7,700円**
- ◆縮毛矯正+カット...9,500円⇒**8,500円**

★ヘッドスパ...1,500円~
★コスメ縮毛矯正+カラー+カット...12,600円
★フルコース[コスメパーマ+カラー+カット+トリートメント]...15,000円
☆リピーター人気のラメラトリートメントもありませ!

※「コスメ」化粧品登録されており、髪にやさしく刺激が少ないため、パーマとカラーが同時に出来ます。

共通クーポン ぶらざ共通クーポン持参で上記価格に! P.93

〒029-246-9366
住/水戸市米沢町下組119-1
営/9:30~19:30
[受付終了時間]カット19:00、パーマ・カラー18:00、縮毛矯正17:00
休/水 駐/有[17台]

〜ひたち海浜公園2月イベント情報〜

■手作りお面で節分・豆まき
古民家で鬼のお面を作り、豆まきをして邪気(鬼)を払いましょう! 炒り豆を食べて1年の厄除けを願います。

【日時】2月3日(日) 11時~12時30分
【参加費】100円
【定員】30名

■折り紙でお雛様を作ろう!
折り紙でお雛様に挑戦しよう!
完成後は本物のお雛様と一緒に記念撮影。撮影した写真は、その場で



お持ち帰りいただけます。
(お雛様はプラスチックのケース付き)

【日時】2月10日(日)
①10時~12時、②13時~15時
【参加費】300円
【定員】各回25名

【お問合先】ひたち公園管理センター
☎029(2265)9001
[H]http://www.hitachikain.go.jp/
※イベントにより料金・定員が異なります。詳細はHPをご覧ください。
※2月5日(火)~8日(金)は休園日





千波店 山本カナ

MG



千波店 山本カナ

千波店 福井ワタル

MG



千波店 福井ワタル

ケラチノカラー(カット込)…12,800円～

MG

<http://ameblo.jp/grave-hair> スタッフがお届けするブログはこちら!

「手早く×簡単×かっこいい」を毎朝実感!
スタイルチェンジならG・R・A・V・Eにおまかせ
今年の冬は髪をチェンジして、新しい自分を見つけてみませんか? 『G・R・A・V・E』は「自宅でもキレイに“決まる”スタイル」をコンセプトに、あなたの魅力を引き出してくれるヘアサロン。熟練されたスタッフだからこそできる、親切・丁寧な施術が人気です。また、乾燥するこの時期は、人気の「ケラチノメニュー」で髪にも潤いをチャージしませんか? 天然ミネラルの力で、傷んでしまった髪も驚くほど潤いのあるツヤ髪に生まれ変わります。一度は試してみる価値アリ(^_^)♡



見川店

千波店

初めての方 (クーポンを持参して下さい)

◆カットコース……………2,600円
(シャンプー・カット・スタイリング)

◆カラーコース………5,750円
(シャンプー・カット・カラー・スタイリング)

※カラーの特殊施術は除きます。※クーポン料金でのご指名はできません。※予約制。

さらに3,000円分の
優待券プレゼント!

※高校生以下は対象外

共通クーポン ◆カットコース→2,600円 ◆カラーコース→5,750円
P.93 ●初めての方 ●予約制です

【見川店】
☎029-251-6919
住/水戸市見川12-3065-5
営/【月～金】10:00～19:30
【土・祝】9:00～18:00
休/火、2月18日(月)
駐/有【15台】 ※予約制

【千波店】
☎029-305-4388
住/水戸市千波1418-1マンション1F
営/【月～金】10:00～19:30
【土・祝】9:00～18:00
休/火、2月18日(月)
駐/有【10台】 ※予約制

2.20 RENEWAL OPEN!!

2月20日(水)
クアトロ水戸店
リニューアルオープン

2Fがネイルサロンとしてオープンします

NAIL MENU

- ◆クリア……………5,250円
- ◆ラメグラデーション
……………6,300円
- ◆カラーグラデーション
……………7,350円
- ◆カラー1色…7,350円
- ◆フレンチ………8,400円

※オフ代は1本105円。上記全てジェルネイル10本の価格です。



HAIR MENU

スタイリストカット 税込 ¥1,900
通常価格 ¥3,990 ▶

選べるカラー 税込 ¥2,500
クレイカラー(自然な白髪染め)orファッションカラー
(地毛よりも明るい色をご希望の方)
通常価格 ¥6,300 ▶

※カラーのみでご利用のお客様は、別途ドライ料金(+525円)がかかります。

スタイリストカット+選べるカラー 税込 ¥4,400
通常価格 ¥10,290 ▶

SPECIAL SET PRICE

パーマ+スタイリストカット 税込 ¥5,880
通常価格 ¥11,290 ▶

デジタルパーマ 税込 ¥5,880
通常価格 ¥13,960 ▶

エアウェーブ 税込 ¥5,880
通常価格 ¥15,750 ▶

縮毛矯正 税込 ¥5,880
通常価格 ¥13,960 ▶

髪の長さにより料金が異なります。

クアトロ水戸店は、長さ別のオプション料金システムです。詳しくはお気軽に担当者に。

- リタッチフル 耳下から肩まで +¥525
- セミロング 肩についてから肩甲骨まで +¥1,050
- ロング 肩甲骨以上 +¥1,575

※スタイリストは指名制。ランクに応じて料金が異なります。詳細はお気軽にお問い合わせ下さい!

ぶらざクーポン持参で
掲載価格に!

- 初めてご来店の方
- 前回の来店日から6か月以上経過している方が対象になります
- ※担当者の指名はできません

共通クーポン
P.93

QUATRO
HAIR and MAKE



ヘアードメイク
クアトロ水戸店
TEL.029-302-5515

ご予約優先

水戸市泉町1-7-3(京成百貨店むかい)
営業時間:月～金9:30～19:00/土・日・祝8:00～18:00
※受付時間はメニューにより異なります。詳しくはお電話にてご相談ください。



「髪」についてのお悩みの方へ
「なりたいヘアスタイルやカラーはもちろん、髪のだメージなど気になることはありませんか? (施術する、しないに関わらず) カウンセリングを無料でさせていただきます。ぜひお気軽にご来店下さい!」

HAIR & BEAUTY QUATRO

クアトロ赤塚店は、トータルビューティーをコンセプトに掲げています。お客様のイメージとライフスタイルを大切にしながら、ヘア・ネイル・エステ・アイラッシュ、各専門スペシャリスト達が美のご提案をさせていただきます。スタッフ一同心よりお待ちしております。髪の手から指の先まで美しく、心落ち着く癒しのサロンタイムを。

カラーリング
サービス価格
¥2,900

●シャンプー・スタイリング込
●カット別
●ロング料金別+¥530~¥2,100

スタイリスト
サービス
価格
カット
¥1,900

●シャンプー・スタイリング込
●スタイリストランク料金別
トップスタイリスト(TS)+¥740
サロンディレクター(SD)+¥1,470
アートディレクター(AD)+¥2,100

縮毛矯正

サービス価格

¥5,800

●クリニック縮毛矯正+¥2,500
●エクセレント縮毛矯正+¥5,000

●シャンプー・スタイリング込

●カット別●縮毛矯正のみの場合
ランク料金別(TS+¥300/SD+¥600/AD+¥900)

カット&パーマ

サービス価格

¥6,050

●セレクトパーマ+¥500
●コスモパーマ+¥1,000

●シャンプー・スタイリング込

●ランク料金別(TS+¥740/SD+¥1,470/AD+¥2,100)

デジタルパーマ

サービス価格

¥6,300

●シャンプー・スタイリング込

●カット別●パーマのみの場合
ランク料金別(TS+¥740/SD+¥600/AD+¥900)

デジレート

サービス価格

¥9,800

●根元ストレート+毛先デジタルパーマ

●シャンプー・スタイリング込

●カット別●ランク料金別
(TS+¥300/SD+¥600/AD+¥900)

エアウェーブ

サービス価格

¥7,900

●シャンプー・スタイリング込

●カット別●パーマのみの場合
ランク料金別(TS+¥300/SD+¥600/AD+¥900)

プラチナエクステ70g

サービス価格

¥9,450

●スタイリング込

●最上級ランクプラチナエクステLL
ロング70cm使用/取付三つ編み込み

話題のまつ毛エクステ★好評につき延長

付け放題プラン、大好評につきキャンペーン続行決定

アイラッシュ
100本までつけ放題

全員対象
2月末迄

上限100本

通常¥15,000

¥5,000

※100本以上ご希望の場合は1本ごと+¥75で付け足しOK

メンテナンスもお得に!その他、お客様のニーズに合わせたお得なコースもございます。

自然な仕上がりに。両目60本 ●ナチュラルコース 華やかな目元。両目100本 ●ボリュームコース

JNA1級ネイリストが贈るネイルメニュー

【全メニューケア料金別途】

ご新規のお客様 **50% OFF**

一部除外メニューあり

再来のお客様 **40% OFF**

一部除外メニューあり

■ ジェルネイルカラー

ワンカラー

通常¥7,350

¥3,675

■ ジェルネイルグラデーション

カラーグラデーション+ラメがけ

通常¥7,880

¥3,940

■ ジェルネイルフレンチ

ラメライン込み

通常¥8,400

¥4,200

■ クリアスカルプチャー

ジェルコーティング込み

通常¥12,080

¥6,040

■ ラメスカルプチャー

ジェルコーティング込み

通常¥11,180

¥7,090

肌の状態でコースが選べるフェイシャル

コースが選べるフェイシャルエステ

●フェイシャル
ご希望のお客様
ハンド
マッサージ 無料

全員対象
個室完備

各コース30分 通常¥3,900~

各コース60分 通常¥7,900~

¥1,950 **¥3,500**

●コースは右の3コース
よりお選びいただけます。

毛穴
デトックスコース
毛穴の汚れを落とし
て引き締めます。メ
ンズにも人気
です。

リフト
アップコース
シワやお肌のたる
みに即効リフト
アップケア!

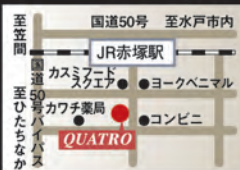
ホワイト
ニングコース
白く透明感のある滑
美肌のためのケ
ア。日焼け対策
にも。

アイラッシュ・フェイシャル・ネイルのみで来店されるお客様も多数いらっしゃいます。お気軽にご予約ください。

クアトロ赤塚店 水戸市河和田1-1672-1
受付時間/平 日9:00~19:00 日曜祝日9:00~18:00

大型駐車場完備 キッズスペースあり 年中無休

☎ 029-309-7888



HAIR & BEAUTY
QUATRO

ぷらざ掲載プライスで

●他券併用不可 ●クーポン要持参 ●再来のお客様可(一部除外) ●担当者の指名不可
【有効期限/2013年2月末日】

共通クーポン
P.93

河和町 | 予約優先 | 駐車場有

水戸市 **ヘアクリニックレイズ** HAIR CLINIC RAISE



まずはカウンセリングで髪質や傷み具合を診断。ダメージを最小限に抑えながら一番良い施術をセレクトしてくれます。



※シャンプー、ブロー込
※表記以上の追加料金ナシ

髪の傷みを最小限に抑える施術でスタイルを作ります!

カット	2,500円
カット&根元カラー	6,500円
カット&カラー&トリートメント	8,800円
カット&パーマ&トリートメント	8,800円
カット&縮毛矯正&トリートメント	10,500円
カット&パーマ&カラー&トリートメント	12,800円

他にもキャンペーンメニューをご用意! 詳しくはお問い合わせを。

共通クーポン キャンペーン料金適用 P.93 ●お1人様1枚 ●他サービス併用不可



本町 | 駐車場有

水戸市 アレックスシンシア
美容室 **AREX sincere**



◀「ダイヤモンドフォルムパーマ(カット込)」
トップのみ4,200円
トップ&サイド5,250円

▼自慢のヘアスタイルを更に美しく、傷んだ髪もツヤのある美髪に♪
「ACX18トリートメント」

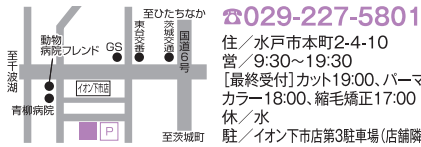


潤いツヤ髪♡魔法のトリートメント

★ACX18トリートメント...1,575円→1,260円
髪の中に18種類のアミノ酸を入れ込むトリートメント。ダメージを内部から補修し、乾かした後のツヤ感が変わります! ぜひ一度体験してみてください!

カット+シャンプー	2,940円
カット+プラチナカラー	5,250円
パーマ+カット	7,350円
パーマ+プラチナカラー+カット	11,392円
ストカラー (カラーと矯正が同日施術可能)	12,600円
縮毛矯正	8,925円

共通クーポン ①「ACX18トリートメント」...1,575円→1,260円
②「ぶらざ」共通クーポン持参で上記価格に!



千波町 | 予約優先 | 駐車場有

水戸市 ハーツレッド
Hair&make **Hearts Red**



ご新規様限定☆カット+カラーで4,800円!

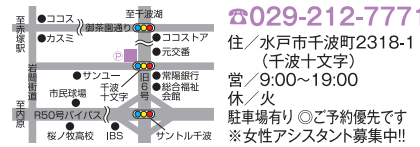
高いリピート率の秘密は丁寧な施術と少人数ならではの親しみやすさ! 超得価格をお見逃しなく!!

※全メニューロング料金なし ※前日までにご予約の上クーポンをご持参下さい

フルカラー	5,250円→4,000円
カット+フルカラー	6,300円→4,800円
カット+フルカラー+つやざらトリートメント	8,400円→5,800円
デジタルパーマ(カットなし)	8,400円→6,300円

★★上記メニューとセットで半額★★
ヘアツバ...3,150円→1,575円

共通クーポン ご新規様限定! 広告掲載価格にて施術 P.93 ●一枚でお一人様まで ●他サービス券との併用不可



HAIR MAKE WITH RESORT STYLE

当店では、薬液による髪のダメージを軽減、キレイなカールを形成、ウェーブの弾力アップ、退色抑制、カラーの発色を良くするために前後処理剤を施させて頂いております。

Hair シャンプー・ブロー・カット 後処理剤込み

カット	¥3,150
カラー (特殊カラーは除く)	¥4,200
デジタルパーマ	¥9,450
縮毛矯正	¥8,030

※2013年2月末日まで ●クーポンをご持参下さい

Nail ケア・ファイリング込み アート別料金がかかります

2月誕生日の方 通常料金より	50%OFF
紹介割 通常料金より	30%OFF
クリア	¥5,250
ワンカラー	¥6,300
ジェルネイルメグラデーション	¥6,090
ジェルオフのみ	¥1,050

Parmtree Resort 水戸店
☎0120-099-318

住/水戸市元吉田町322-1
休/2月は休まず営業致します! 駐/30台完備
営/10:00~20:00 [カット]~19:00
[縮毛矯正]~17:30 [パーマ・カラー]~18:00
[ネイル]10:00~19:00

【アシスタント】
【ネイリスト】
募集

【各種カード使えます】

上質で優雅なひとときを...
お客様と作り上げるヘアスタイル

新規のお客様はCUTが定価の
50%OFF

◆Cut(シャンプー・スタイリング込)
スタイリストカット 定価¥4,500
《経年数3年未満まで、指名数100人未満のスタイリスト》
会員様価格 ¥3,000 新規様価格 ¥2,250

アートディレクター 定価¥6,000
《経年数10年以上で、指名数700人以上のスタイリスト》
会員様価格 ¥4,000 新規様価格 ¥3,000

Menu

◆カラー(ワンタッチ)	定価¥6,900→¥4,500	Course Menu コースメニュー
◆ボデパーマ	定価¥7,500→¥4,700	カット&カラー&トリートメント ¥8,900
◆エアリーウェーブ	定価¥9,500→¥6,100	カット&パーマ&トリートメント ¥11,000
◆デジタルパーマ	定価¥16,500→¥7,980	カット&カラー&パーマ&トリートメント ¥13,500
◆縮毛矯正(カット別)	定価¥19,950→¥7,980	デジタルパーマ+ストリートパーマは+¥2,000 アートディレクターは+¥1,000

HAIR AMENITY
~アメニティ~
水戸市見和2丁目241-A1 Tel.029-212-7169

【営業時間】9:00~21:00
【受付】~18:30(デジタルパーマ)
~19:00(パーマ・カラー)~20:00(カット)

★駐車場は店舗脇もしくはアトラスマンション駐車場へ
【定休日】第1、第3月曜日(2/4、18)

共通クーポン ぶらざ掲載価格にて提供します。 P.93 ●クーポン持参で掲載価格でご提供します。 ●クーポンの有効期限1/25~2/24まで。

スタッフ募集

GOOD NEWS

学生応援キャンペーン

自由登校・春休み中に大変身!!

●カット(ブロー込)
通常¥4,200▶ ※ロング料金込
学割 ¥1,575

●カラー(ブロー込)
通常¥7,800▶ ※ロング料金込
学割 ¥2,500

●ベーシックパーマ(カット込)
通常¥8,400▶ ※ロング料金込
学割 ¥3,800

●デジタルパーマor縮毛矯正(ブロー込)
通常¥18,900▶ ※ロング料金込
学割 ¥5,900

心に残る
思い出の卒業式

**卒業式
お仕度**

着付け+ヘアメイク
ご予約承ります。

火曜日も
営業中!



HAIR MENU

●縮毛矯正
●デジタルパーマ ¥27,300▶
●エアーウェーブ **¥7,900**
ロング料金無料(シャンプー・カット・ブロー込)

オススメ

平日限定 全メニュー **50%OFF**

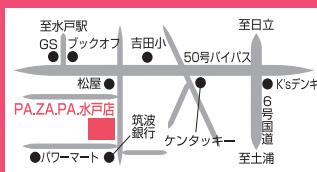
●カット(ブロー込)..... ¥4,200▶ **¥2,100**
●カラー(ブロー込)..... ¥7,800▶ **¥3,900**
●ベーシックパーマ(カット込) ¥8,400▶ **¥4,200**

美容室 **PA.ZA.PA.** 水戸店

水戸市元吉田町1477-11 ●営業時間/9:00~19:30 ●定休日/日曜日
受付時間/ カット 9:00~18:30(金曜日/20:00まで)
カラー・パーマ 9:00~18:00(金曜日/19:30まで)
縮毛矯正 9:00~17:00(金曜日/18:30まで)

Tel.029-304-2003

お客様の要望により、毎通金曜日は夜21:00まで営業しております。ご利用下さい。



ぶらざ2月号 **読者クーポン** P.93

掲載MENU
ご利用チケット

※他の割引券との併用不可 ※各メニューロング料金別途
※有効期限/H25.2月末日まで

PA.ZA.PA. 水戸店 TEL.029-304-2003

5th Anniversary

縮毛矯正
(シャンプー・カット・ブロー込)

通常価格 ¥18,900▶

¥7,500

デジタルパーマ
(シャンプー・カット・ブロー込)

通常価格 ¥18,900▶

¥7,500

今だけロング料金無料!!

Menu メニュー

カット(シャンプー・ブロー込)
通常価格 ¥4,200▶ **¥2,500**

カット+ハーブカラー
(シャンプー・ブロー込)
通常価格 ¥11,500▶ **¥5,500**

カット+パーマ
(シャンプー・ブロー込)
通常価格 ¥11,500▶ **¥5,500**

カット+ヘッドスパorヘアエステ
(シャンプー・ブロー込)
通常価格 ¥8,400▶ **¥5,500**

★卒業式・成人式等着付け承ります★



Option menu オプションメニュー

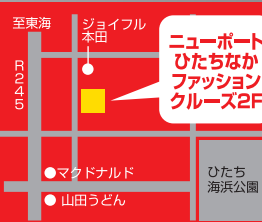
まゆカット 通常 ¥1,050▶ ¥525 5分 スキヤルブシャンプー 通常 ¥1,575▶ ¥1,050 15分 頭皮スパ 通常 ¥4,200▶ ¥2,625 30分
顔そり... 通常 ¥1,575▶ ¥1,050 15分 ハンドマッサージ... 通常 ¥1,575▶ ¥1,050 10分 顔スパ 通常 ¥4,200▶ ¥3,150 30分

※各メニュー髪長さにより料金が異なります。 ※他の割引券との併用はできません。

LÚCIDO STYLE
Chicflik

スタッフ
募集中

TEL.029-200-0801 営業時間/10:00~20:00
ひたちなか市新光町35 ニューポートひたちなかファッションクルーズ 2F
受付時間/ 10:00~19:00(カット)
10:00~18:30(カラー・パーマ)
10:00~17:30(縮毛矯正・デジタルパーマ)



ニューポート
ひたちなか
ファッション
クルーズ2F

ぶらざ2月号

掲載MENU
ご利用チケット

※他の割引券との併用不可
※各メニューロング料金別途
※有効期限/H25.2月末日まで

Chicflik TEL.029-200-0801



新規様限定 ロング料金なし

お得な縮毛矯正メニュー

- 自然派縮毛矯正 [シャンプー+カット+ブロー込] 通常15,750円 ▶ **7,875円**
- 非常識縮毛矯正 [シャンプー+カット+ブロー込] 通常18,900円 ▶ **9,450円**
- 中高生縮毛矯正 [シャンプー+カット+ブロー込] 通常15,750円 ▶ **5,250円**

スタイリストランク料金なし

- カット [シャンプー+ブロー込] 通常3,780円 ▶ **2,646円**

その他メニュー

- スーパーデジタルパーマ [シャンプー+ブロー込] 通常10,500円 ▶ **7,350円**
- コラーゲンカラー [シャンプー+ブロー込] 通常5,040円 ▶ **3,780円**
- パーマ [シャンプー+カット+ブロー込] 通常10,500円 ▶ **5,670円**

お得なセットメニュー

- 自然派縮毛矯正+カラー [カット+ブロー込] 通常20,790円 ▶ **11,800円**
最高級非常識縮毛矯正をご希望の場合は+2,000円かかります
- カット+コラーゲンカラー [カット+ブロー込] 通常8,800円 ▶ **5,880円**
コラーゲンの方でカラーをすると髪ツヤが断然違います!
- パーマ+カラー+トリートメント [カット+ブロー込] 通常15,540円 ▶ **10,878円**
パーマとカラーが同時に出来るのはトリートメントが出来ているから!

平日限定 お得な予約制! 親子割です! 50%OFF

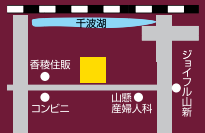
親子でご予約&ご来店の場合、お2人とも下記メニューが通常価格より50%OFFに!
例)お1人様料金
カット.....通常3,780円 ▶ **1,890円**
パーマ.....通常10,500円 ▶ **5,250円**
カラー.....通常5,040円 ▶ **2,520円**
自然派縮毛矯正 通常15,750円 ▶ **7,875円**
※ご予約時に「親子割です!」とお申し込みください。



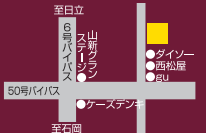
傷んだ毛先も見違えるほどしなやかにまとまります! うねり状のクセ毛も驚くほどキレイに伸びます!
※クーポン P.93 ぶらざ共通クーポン持参で掲載価格に!
●ご新規様限定。

非常識な程のツヤ&手触り感...
あなたも一度お試し下さい

エルベビューティーハウス
ELVE
029-241-8472
住/水戸市千波町369-14
営/9:00~18:00
休/火 駐車場あり



ウィッツ
Wits
029-247-8302
住/水戸市千波台2-5-1
営/9:00~18:00
休/火 駐車場あり



Hair clinic salon
バリエー
Very
029-225-6898
住/水戸市城南3-16-8
営/9:00~18:00
休/年中無休 駐車場あり



NEW Hair Design Vis-a-vis

髪質改善ツヤカラー PH8.9のアルカリ性トリートメント(特許処方)により毛髪の開裂物を補修、潤滑をあげてお肌などにも使われる人工皮膚成分でキューティクルの補修をします。

炭酸水パーマ 8,990円
ダメージ 1/3
髪への負担を最小限に抑え、最大級の潤滑なカーラーウェアを作ります。

炭酸ソーダ 7,500円
ダメージに悩まない方
ダメージ対応メニュー
●炭酸ソーダ+カット+縮毛矯正アクア 14,000円 ▶ **10,000円**
●炭酸ソーダ+カット+デジタルパーマ+アクアムーブ 12,600円 ▶ **9,990円**

水分を含んだ状態でアイロン・デジタルパーマを行いダメージを軽減します。

下段メニューで炭酸ソーダを無料で体験!

頭皮にしみないエッセンス付
●炭酸ソーダ+カット+ハーブカラー+メディカルトリートメント 9,450円 ▶ **7,350円**

ツヤ感、色持ちが良く、頭皮に優しいカラーリング

- カット+炭酸ソーダ+カラー 全体染め(白髪染め含む) 5,980円
- 炭酸ソーダ+カット+デザイン縮毛矯正 9,000円
- カット+縮毛矯正+Cカール+炭酸ソーダ 8,850円
- カット+デジタルパーマ+炭酸ソーダ 8,990円
- カット+根元縮毛矯正+毛先デジタルパーマ+炭酸ソーダ 12,600円
- カット+根元リタッチカラー+デジタルパーマ+炭酸ソーダ 11,000円
- カット+エアウェーブ+炭酸ソーダ 8,990円
- カット+スクール縮毛矯正(高校生まで)+炭酸ソーダ 7,000円

●カット(大人) 3,000円 ●アップ 4,200円 ●メンスカット 2,500円
●カラー全体染め(シャンプー+ブロー込) 4,500円 ●カラーリタッチのみ(シャンプー+ブロー込) 3,500円
●トリートメント 1,050円 ●育毛促進・白髪改善 白髪予防効果 炭酸育毛スパ 3,150円

クーポン P.93 掲載価格にてご提供

TEL.029-251-9888
水戸市見川2丁目108-26 アバンテラス一階B-102
営業時間 am9:00~pm7:00 休/火曜日
カット(受付pm6:00まで) ●予約優先
●スタイリストアシスタント募集

大人のための プロフェッショナルサロン Selgrand

一人ひとりの個性を生かし、細かいオーダーにもしっかり応えてくれるサロン「セルグラント」。

【大塩 哲平】
お客様一人ひとりと親密になり、もっとその人のよさを引き出したい。大人の女性の頼みない可愛さを引き出す名手。

【大橋 智佳子】
その人の潜在的な個性を引き出してくれる。繊細なテクニックと、女性ならではの視点のスタイルづくりが評判。

【野上 由紀子】
カウンセリングを大切にし、シーンに合わせたアレンジ提案、変化しやすいフリススタイルへの種々な気分が支持の理由。

【市川 聡美】
どんな髪のお悩み相談でも応じて下さい。明るく親近感のある対応で髪も心も元気にして頂きます。

menu

- カット 4,410円
- カラー 5,250円
- パーマ 5,250円
- ヘッドスパ 2,620円
- デジタルパーマ 8,400円
- 縮毛矯正 8,400円

共通クーポン P.93 クーポンを持参すると
ご新規様 1,000円OFF
●枚で2名様まで ●他のサービス等との併用不可

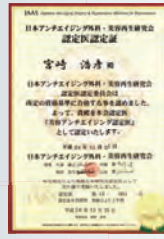
Selgrand -セルグラント-
TEL.029-246-3606
水戸市元吉田町40-1 不定休
Open 9:30~ 最終受付 19:00
■予約優先制 ■駐車場完備



水戸院院長
宮崎 浩彦
東京医科歯科大学卒
札幌医科大学卒

- 所属学会
- 日本形成外科学会正会員
 - 日本美容外科学会正会員
 - 日本美容皮膚科学会正会員
 - 日本麻酔科学会正会員
 - 日本レーザー治療学会正会員

カウンセリングから
治療まで、
実績のある院長が
一人一人行います!



「手術数でわかるいい病院2011」
「新名医の最新治療2010」(朝日新聞出版)で、
水戸中央美容形成クリニックは取材を受けました。



若返り

FDA認可 医療アンチエイジング機器による若返り治療

切らないたるみ治療 **サーマクール**

スペシャルトライアル

たるみを改善! 切らない医療! 老化防止や美肌効果も!

たるんだ皮膚を引き締めます。
サーマクールは切らないたるみ治療
の中でも効果が高い治療です。
手術はまだちょっと...という方に!

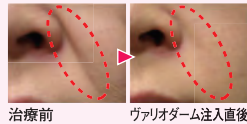


200
ショット **147,000** (税込)円
300
ショット **157,500** (税込)円

注入法から美容手術まで、一人一人に合った治療法で若返り!

口元のしわ、ほうれい線には
ヴァリオダーム

(第三代ヒアルロン酸)
1ヶ所 **30,000** (税込)円



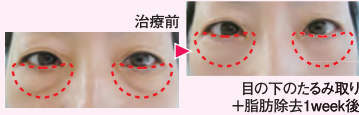
目の周り・眉間・額の表情じわには

ボトックス注入(アラガン社) (高純) **52,500** (税込)円
表情筋の動きを抑え、額・眉間・目尻等の
シワを改善。



目の下のタルミ取り

目の下の余分な皮膚のたるみ
で出来てしまった、シワや膨ら
み・窪みを改善します。



糸で引き締め! 肌ハリを!!

皮膚を切除せずに糸で皮下に埋没して肌を引き締め、
ハリを出します。麻酔クリームでできる事も魅力です。

ショッピングスレッド

両頬 **315,000** (税込)円
50本

しわやたるみを改善して若返りを目指します。

**フェイス
リフト術**



お顔全体の衰えに対応した若返り治療。

- こんな方に
おすすめ
- 一度の治療でしわ・たるみを改善したい方。
 - レーザーやプチ注射などを希望されない方。
 - しわ・たるみで長年悩んでいる方。

フェイスリフト術では、法令線のしわ
やたるみ、アゴのラインのたるみなど
を一緒に改善し、実年齢よりも若く
見える効果を維持できるのが特徴で
す。治療直後から効果を実感し、腫れやむくみが少なく、直後から外
出も可能です。



二重まぶた ナチュラルな二重に

二重術埋没法 (両目2点止め) **60,000** (税込)円

アイプチ感覚のプチ二重。極細の糸で留める治療。
自然な奥二重や深い二重に!
まぶたのたるみ・かぶりが気になる方は
以前はぼつちり二重だったのにまぶたのたる
みで二重がせまくなってしまった方、まぶたが
かぶり、目が開けづらい方に。



【医療用】まつ毛の育毛剤 **ラティース** 1本3cc (1ヶ月分) **15,500** (税込)円

【プチ】涙袋ヒアルロン酸 目元にヒアルロン酸を注入する治療です。

隆鼻 美しい鼻筋に。

「ヴァリオダーム」注入で美しい鼻筋を目指します!
鼻筋にヴァリオダーム(第三代ヒアルロン酸)を注入する
治療です。



ご予算、ご希望によって注入法が選択出来ます

ヴァリオダーム 150,000 (税込)円 **ヒアルロン酸 70,000** (税込)円

カウンセリング時にご希望を伺い、オーダー
メイドでご希望の高さに整えます。

プロテアーゼ挿入法 315,000 (税込)円

美肌 フォトRFオーロラ

シミ そばかす 赤ら顔 くすみ ニキビ 毛穴 美白

フォトRFオーロラ など 疲れたお肌をメンテナンス!

光+高周波の美肌治療
フォトRFオーロラ
【トライアル】初回 1回のみ **21,000** (税込)円



肝斑(かんぱん)対策にトラサミン 1ヵ月分 **3,150** (税込)円

ホクロ・濃いシミ治療 **5,250** (税込)円

ハイドロキノン(美白クリーム) 1本(5g) **4,200** (税込)円

ビタミン注射 **2,520** (税込)円

【ビタミンチャージ】
*にんにく注射... **2,520** (税込)円
*リフレッシュ注射... **2,840** (税込)円
*美肌注射... **4,200** (税込)円
*デトックス注射... **5,250** (税込)円
*プラセンタ注射... **3,150** (税込)円

【プチ】ホワイトバランス(歯の美白) 1回 **8,400** (税込)円

その他の治療 ・婦人科・女性器の形(小陰唇縮小・膣縮小など)

※当院はすべて自由診療です。

カウンセリングは無料です。お気軽にご相談下さい。

0120-006-361

- 受付時間 9:30~20:00
- 年中無休(土日祝も診療)
- 完全予約制 ※ご相談・ご予約は随時承っております
- クレジットカード取り扱い(VISA・マスター・JCB・アメックス) ※デビットカードも可
- 秘密厳守・頭金なしの分割払い可能 ※保証人なし、自宅確認なし(月々3,000円~84回まで可)

詳しくはホームページをご覧ください。

URL
<http://www.mito-biyou.com>

水戸中央美容 検索
メールアドレス
soudan@mito-biyou.com



メール相談
も受付中!





水戸中央美容形成クリニックは 安心と信頼の美容クリニックです。

「美しくりたい」貴女を
私たちがサポート致します。

装いも新たにリニューアルオープン!

日頃より皆様を支えられ、お陰様で当院は新しく生まれ変わります。これまで以上に皆様につづりける空間、安心の治療、更なるサービスの向上など、ご提供できるよう努めてまいります。

Renewal Open

詳しい情報はホームページを.....

水戸中央美容

検索

痩身 メリハリボディで新しい自分をスタート!

スペシャルトライアル

部分痩せに

メソセラピー

5回セットにつき
1本=手の平サイズ

5,250円

脂肪を溶解するお薬を注入する治療。痩せにくい所や気になる所の部分痩せを目指します。

医師の経験と技術で差が出る手術です。

脂肪吸引

脂肪吸引は、運動や食事制限をするダイエットと異なり、脂肪細胞の数を減らすことができます。一度減った脂肪細胞の数は再び増えることはないので、リバウンドが起こりにくい治療です。

脂肪の量で費用が変わるという事はございません。

※〈お詫び〉1月号の脂肪吸引の価格表記に誤りがありました。お詫び申し上げます。

飲むダイエット

ゼニカル (脂肪吸収抑制剤)..... 1錠 500円

医療レーザー脱毛

スペシャルトライアル

両ワキ
お試し1回 3,150円

7回
照射可能

7回 年間フリーパス

両ワキ 19,500円

エステ脱毛とは
異なります。

当院では医療機関でのみ使用を認められている、米国FDA認可の最新レーザー機を使用しています。↑

7回! 年間フリーパス(7回) プラン!

	土・日・祝	平日限定	土・日・祝	平日限定
ひじ上	128,800円	98,300円	196,000円	148,500円
ひじ下	106,400円	87,400円	44,800円	33,600円
Vライン	42,000円	36,750円	ひざ下	140,000円
Iライン	28,000円	24,500円	背中上部	151,200円
Oライン	44,800円	30,400円	眉毛周囲	16,800円
手の指	14,000円	12,250円	鼻下	16,800円

7回セット料金!!(土・日・祝)

顔全体(眉間・眉毛周囲・鼻下)	94,640円	Vライン+Iライン	63,000円
全身(両ワキ・ひじ上・ひじ下・ひざ上・ひざ下・Vライン・Iライン・Oライン)	470,000円	Vライン+Iライン+Oライン	97,580円
さらに追加希望部位はフリーパス料金より割引。		ひじ上+ひじ下	211,680円
		ひざ上+ひざ+ひざ下	342,720円

好評につき、予約が混み合っているため、お早目のご予約をお願いします。

※「平日限定」プランは平日のみの通院。「土・日・祝」プランは平日・土・日・祝すべて通院できます。

※上記は、女性を対象とした料金です。

男性ひげ脱毛(鼻下・頬・あご・あご下)年間フリーパス 7回 178,500円

豊胸 大きすぎる乳頭・陥没乳首 バストの左右差などもご相談下さい。

「Sub-Q」を注入してバストアップ!

トライアル(10ccまで)

マクロレーンSub-Q注入

(バスト専用ヒアルロン酸)

1cc 3,200円

希望の大きさ・形へバストメイク!!

トータルUP! バランスUP! デコルテUP!

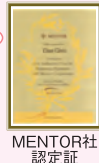
一つ一つの粒子が大きいヒアルロン酸を注入します。(当院ではSub-Q100%使用)

よりボリュームのあるサイズを希望する方に!

バッグ挿入法

当院で施術を受けたモニターの方の写真をご覧いただけます。

当院では米FDA承認「MENTOR社」の安全性の高いバッグ「メモリージェルTM」を用意。当院は豊胸術の専門知識、高等技術を身に付けた医療機関のみに交付される、メンター社認定医療機関です。



ワキガ・多汗症 気になる汗と臭い対策!!

スペシャルトライアル

汗の量を抑える

米アラガン社製

ボトックス注射 ワキガ片側 37,500円

注射する多汗症治療。ワキや手の平、足の裏の汗でお悩みの方にお勧め。効果的なアラガン社製ボトックスを使用。

ニオイには 3つの方法からの当院のワキガ治療

ワキガ治療

トリプルシェービング法 250,000円

※別途麻酔代がかかります。

①切開剪除法(直视下摘除法) / 皮膚を切開し、ワキガの原因のアポクリン腺を取り除いていく、ワキガの手術では最も効果が高い方法。
②イナバ式皮下組織摘除法 / 腋の下に器具を挿入してアポクリン腺を取り除いていく方法。
③白壁式吸引法 / 脂肪吸引の要領で、数ミリの吸引管で汗腺を吸い出す方法。
トリプルシェービング法とは、この3つの治療を組み合わせる治療法です。



入れ墨・タトゥー除去

入れ墨・タトゥー除去用の医療用Qスイッチヤグレーザーを使用し、色素を分解し除去します。詳しくはお問い合わせください。

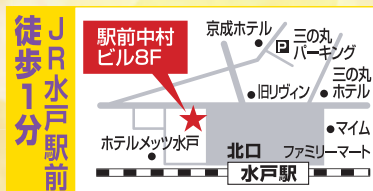
入れ墨・タトゥー除去 10平方センチまで 52,500円

※大きさ(面積)により異なります。

美容外科・形成外科・医療レーザー相談

水戸中央美容形成クリニック

全国主要都市22院の中央クリニックグループ



茨城県水戸市宮町1-3-38 駅前中村ビル8F

患者さんが納得する！日本一の安さを目指す

みんなに喜ばれている 当院の看板メニュー① 脂肪吸引

お陰様で水戸院独自で脂肪吸引

1,000

症例以上を達成！県内トップ

(二人の医師による症例数)



みんなに喜ばれている
当院の看板メニュー①

脂肪吸引



痩せる方法

ただ痩せる → やせ薬

2ヶ月でマイナス5kgも可能 1錠 250円 2錠お試し無料

!!痩せてる人のダイエットは要注意(タンパク質の欠損など重要なリスクがある)

キレイに痩せる

- ① 脂肪溶解注射(メソセラピー) 範囲限定(手のひらサイズ) ※回数必要 1カ所 1万円
- ② ポトックス注入法(筋肉治療) 片側 1カ所 5万円

顔ふくらはぎ

初心者不安な方試したい方に

5万円体験 30分

顔・二の腕・膝周り・ウエスト等 範囲限定吸引

※但し、中等度以内の肥満の方のみ



NEW!

手軽に出来て、大人気!プチ脂肪吸引

嫌な部位のみ限定吸引!!

両側 5万円

経験豊かな院長が自ら行う、高度技術・安全・こだわりの脂肪吸引を低料金で

一番嫌な所が1日でとれる!休みも不要! (ただし、軽・中等度肥満の方のみ)

●通常キズは1、2カ所●リハウンドなし●術中・術後も楽々●内緒でOK

その日にきれいに! 近道



脂肪吸引

特徴
睡眠無痛・簡単・楽々
アイズイとれる間に

ダイエットでうまくいかなかった方に最適の脂肪吸引

結果(劇的改善)をハッキリ確認できる *1ヶ月後の手術の前後写真を見比べて何cm、何%痩せたなど あいまいなもの×

(全症例仕上がり確認OK!)

脂肪吸引のリスク=腹部の吸引 ▶ 担当医師の(技術)の問題

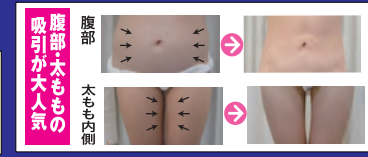


New

広範囲 プレミアムコース

複数箇所広範囲を一度でやりたい方(但し、通常肥満の方限定)

例 太もも表広範囲・太もも裏広範囲等 すべて 両側 75万円



脂肪再利用 3大人気治療

脂肪吸引料金 プラス 10~20万円 で可能

① 豊胸(両側) 本物で段階的に大きく 両側 30万円

② 若返り シワタルミとり 痩せている人にオススメ (太っている人は×) 2回目以降は脂肪吸引の料金のみ

③ 増大術 包莖治療 8.5万円 包莖治療は早いほどいい! まずはお気軽にご相談下さい

みんなに喜ばれている 当院の看板メニュー② 目(二重)

目は美の重要ポイント

初心者向け 簡単・低価格・高品質の二重埋没法

当院オリジナル特殊埋没法の特徴

- ①腫れにくい②戻りにくい③内緒でできる
- ④超細かいデザインの注文もOK

★最新3点止め法 より戻りにくく、ラインもはっきり

高品質超低価格 1点 1万円

- 2点止め・両側(4点縫い) 4万円
- 3点止め・両側(6点縫い) 6万円



New! たるみが気になる方に人知れずできるプチ切開法 片側 5万円

もう顔はこれで大丈夫!! 内緒でできる美人顔への近道



目の雰囲気アップ

目の上下の細かいシワをとる 高度技術できれいに消去 片側 1万円

美の重要ポイント

※治療結果には個人差があります。その事をよく理解された上で、治療を受けられた方が良いでしょう。すべて公的健康保険適用外の自由診療となります。治療を行う方が未成年者の場合は、保護者同伴または保護者の同意が必要です。

相談だけでもOK! お気軽に電話下さい

男性系 増大系 ▶ 0120-031-018 5F 増大専門

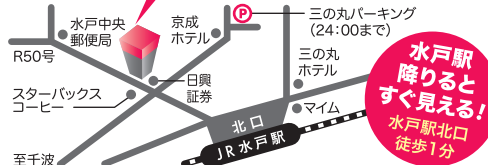
男女共通 美容相談 ▶ 0120-488-149

女性限定 美容相談 ▶ 0120-724-012 4F 美容外科 女・男

再診専用 ▶ 029-231-0899



SMBC日興証券となり(ことぶきビル 入口4F・5F)



水戸駅 降りるとすぐ見える! 水戸駅北口 徒歩1分

1 **日本一の安さを目指す**

2 **怖くない高度治療**

2つのハードルを超えた
唯一のクリニック

美容外科普及活動 厳選治療を無料で体験！

茨城限定 **2月の無料治療**

1回でしっかり著効

顔限定

ホクロ・シミ・ソバカスレーザー治療 (5個まで)
※老人性シミ、ニキビ・ソバカスにも著効

タトゥーレーザー治療
青色のタトゥーに著効

NEW! **ピーリング石鹸お試し1個**
ツルツル美肌・色白に、くすみ・ニキビ肌も改善

低価格 有料治療

2回目以降 1回何個でも **10,500円OK!**

存在を消す 切る手術 **5~15万円**

1個 **2,100円**

安全 速い 安い

1回でも99%の人が喜ぶ **すべて1万円でOK**

簡単・高品質・高度治療

レーザー治療 1回で著効!

①レーザーフェイシャル 1回

①ホクロ・シミ(黒い系) レーザーの強さを変えることで
②ツヤ・ハリ 高度改善 (軽度のたるみ)
③ニキビその他(美肌系) 予防にも最適

全ての治療が同時にOK!
極めて画期的なレーザー治療

②超割安医療レーザー脱毛 広範囲脱毛 1回
ワキ脱毛・両側 1回 2,500円

シワ治療 早いほど予防効果は高い

③長持ちヒアルロン酸注入法 広範囲 1カ所
ヴァリオダーム、アクアミド等もあり
※ほうれい線等深いシワは 1カ所2万円

④長持ちヒアルロン酸隆鼻術 鼻筋も美しく 1分OK!
人知れず・自然な仕上がりに。 1回
大多数の人はプロテーゼ不要

わきが・多汗症 高度技術を生かした特殊手術

NEW! **簡単15分**でできる **プチ・ワキガ治療**

わきがの原因物質を超軽減

全く無痛(全身麻酔)で画期的
小さなキズでOK
固定なし(休み不要)

片側 **5万円** (税別)

◆キューレット法 (女性) **15万円** 両側 (男性は+5万円)

最新医療 **自毛植毛**

本物だから **見た目も自然、手入れも不要**

100本 **10万円~**

うわさ 口コミ 評判 美容相談.com インターネットサイト 美容外科名医を探せ総合ランキング(H23.1.26付け)で
お陰様で 堂々 **茨城県第1位(全国6位)**を達成

美容外科目標到達3大ルール

①やりすぎない ②熟練医に任せる ③段階的に内緒で行う (一気にやるのは×)

美容外科・一般外科 豊富な症例実績と高度な技術を持つ **日本では数少ない美容外科医**

自然な美に対する **こだわりと情熱**で **オンリーワンの美**を目指す

高度な本物の美 **アート**

美容外科経験 20年

末岡 均
医療法人新美会理事長 水戸専属院長 医学博士

日本大学医学部卒業。美容外科歴17年、一般外科医療歴(都立病院外科医長)15年、計32年のキャリアを持ち、手術症例数は4万例以上。

日本美容外科学会員
日本美容皮膚科学会員
日本形成外科学会員
日本麻酔科学会員
日本臨床毛髪学会員

水戸で院長による美容外科の最先端医療が出来る理由

院長が厳選した専門ドクターから最新の高度医療を習得!

形外・美外・耳鼻 米國形成外科専門医 東大卒 約40年の経験

形外・皮膚 労災病院副部長 山形大卒 約30年の経験

形外・美外 東京で院長経験 杏林大卒 約20年の経験

形外・皮膚 大学講師・院長 筑波大卒 約20年の経験

他専門ドクター多数

外科経験 15年 医学博士・都立病院外科医長などを務める **腹部外科・乳腺外科・顔面外科 経験**

口角・ほうれい線 劇的改善

もうこれさえあれば大丈夫!

《カンタン治療の落とし穴》美容外科では1番難しい治療なので遠回りはしないように

糸系リフト → 本数・回数が増えることに **高額**に

機械式治療 (代表的な治療) **サーマクール** フォトフェイシャル など.....

高額のに (通常 20~30万円) **全く変わらないことも**

注意 先ず受ける前に相談すること!

NEW! 糸や機械式治療よりはるかに確実な治療法 **内緒・人知れず・腫れない プチ・リフト** **カンタン・30分で完了 (プチ・マイアミリフト)**

片側 **5万円** (税別) 1カ月後に写真で確認

タルミを除去するには切る手術以外に方法なし! もう、遠回りはやめよう!
超若返りたい・結果重視の方に最適

★マイアミリフト (ほうれい線・口角リフト) 高度に進化したリフト手術を低価格で!! **通常型 15万円** (顔3分の1の改善)

中~高度のたるみ治療 (ほうれい線・口角など)

効果・持続力 金額

結果重視 ↑ 切る手術 ↓

満足 人によっては? ↓

フェイスリフト (マイアミリフト) 川が外 こめかみリフト フチリフト

↑ 切る手術 ↓

満足 人によっては? ↓

ヒアルロン酸系注射法

糸リフト

サーマクール フォトフェイシャル などの機械式

高い

回数・本数などによって高額になるのが実情

NEW! **小顔**

簡単(1分でOK!) **劇的改善!もう高額治療は不要**

引き締め 効果抜群 **1~5万円** (税別)

1カ月後、前後写真で効果実感

石倉Cグループ **美容外科** 形成外科・泌尿器科

医療法人 **新美会** **石倉クリニック**

《完全予約制》 水戸院(4F) 第2水戸院(5F)

忙しい方に朗報! **仕事帰りでもOK!** **年中無休** 正月・お盆 休みは除く

9:00~午後8時まで診療 各種相談も可

院長がカウンセリングから治療、再診まで全て行っているため

水・木は電話相談のみ とさせていただきます。ご了承下さい

ホームページ(携帯からも可) <http://mito.ishikura-clinic.jp/>
メールでのお問い合わせは shitumon@ishikura-clinic.jp

好評放映中!!
TVCM

25年の信頼と実績で全国27院

城本クリニックは、高度な技術と長年の豊富な経験を持った医師のみが、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法で
素敵なバストに...

"MENTOR社"の 日本初認定クリニック

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ことが大切です。手術は**高度な技術を持った専門医**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・メンタルケアも万全です。

人工乳腺法(バッグを用いる脂肪法) **筋膜下法、乳腺下法、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(自分の脂肪を用いる注入法) **痩身とバストアップが同時に可能**
気になる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。腹部や下半身に気になる方、バッグに抵抗を感じる方にお勧めです。

乳輪縮小・乳頭陥入・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理想のバストを実現!

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。



超音波脂肪吸引 | 安全 安心 もちろん日帰り!!

症例数**20,000**例以上! 気になる脂肪は、脂肪吸引専門医の城本クリニックで解決できます!!

脂肪吸引のメリットは部分痩せが可能な点です。また、脂肪細胞自体を取り除いてしまうのでリバウンドの心配も無く、一度の治療で美しいボディラインを実現できます。症例数**20,000**例以上の城本クリニックでは高度な技術と長年の豊富な経験を持った専門医が治療を担当するので安心です。

最新体外式超音波脂肪吸引 施術直前に、体外から超音波を当て脂肪細胞を柔らかくし、吸引しやすい状態にします。さらに、超音波は皮膚の引き締め効果があるので、従来よりワンランク上の仕上がりを実現します。

- 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**
- 脂肪以外へのダメージが少ないので、腫れや痛みも非常に少ない
- 吸引しやすくなったので、きれいでならぬかな仕上がり
- 短時間で吸引できるので、身体への負担が少ない

詳しくはお電話・メールでお問い合わせ下さい。

注射でやせる 脂肪溶解注射

メソセラピーとは、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時間で済む

1箇所 **26,250円** 1クール(3回) **63,000円**

臭いワキガ 汗多汗症 臭い汗解消!

臭い・汗シミも、非常に効果の高い**直視下摘除法**で完治できます

再発の心配のない完治術 保証制度あり

汗を5分でパタリと止めることができるのがボトックス注射です。ワキの下や手のひら、足の裏など、気になる場所に注射するだけで、お忙しい方にもぴったりの施術です。

105,000円 (2回目以降半額)

人気! 二重まぶた

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、あなたに合った理想の二重を実現します。

埋没法 **63,000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 ●にんにく注射 ●ビタミン注射 ●ドクターズコスメ ●ラティース ●肝斑徹底プログラム ●女性用育毛薬 など

30分で終了! ミラクルリフト

シワとタルミを切らずに改善!! 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はもちろんのこと、腫れや痛みがなく、30分で着返りができます。

1本 **52,500円**

サーマクール

幅広い年代に人気! 強力リフトアップ治療!

とにかくシワたるみほうれい線を消したい。フェイスラインを引き上げて小顔になりたい。究極のアンチエイジングがしたい。

1回で完了! 入浴・通院の必要がありません。

■ヒアルロン酸 目尻や顔、口元などのお顔の小ジワに効果的。お手軽です。 **0.1ml 12,600円**

■ボトックス® 眉間、額、目尻のシワなど表情筋の収縮によるシワに効果的。 **52,500円~**

■フェイスリフト たるんでしまった皮膚を取り除き引き上げる手術です。 **367,500円~**

■目上、目下のたるみとり術 老け顔の原因や目元のたるみを改善します。目上、目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**

※費用はあくまで目安です。実際は個人差があります。 **367,500円**

しみ取り e-max

茨城県に初上陸!! 県内に1台のみ!

他院で満足されなかった方も確かな変化を実感していただけます。

光+高周波であらゆるトラブルを改善します! 照射は他院の3倍!効果も3倍!

シミ ソバカス 乾燥 小ジワ くすみ 赤ら顔 毛穴の開き ニキビ跡

シミ浮き出てポロリ 赤ら顔にも効果的

たっぷり体験 初回特別限定価格 **29,800円**

ムダ毛のない美しい素肌へ 医療レーザー脱毛

両ワキ | 年プラン(5回) 特別限定価格 **15,600円**

当院の人気部位 お得な平日プラン(1年/5回) ※下記の部位以外にもお得な平日プランをご用意しています。

Vライン **33,800円** ヒジ下 **78,700円** ヒザ下 **85,000円**

最新治療! ダーマローラー

肌質改善治療ですが、ニキビ跡の凹凸に効果絶大!!

肌を再生させるグロースファクター(成長因子)が配合された薬剤を浸透させることで効果を最大化させる治療法です。

ニキビ跡 毛穴開き しわしみ 腫れ たるみ 肌の若返り 妊娠線 アンチエイジング

●リスクが最小限 ●ダウンタイムが短い ●あらゆる肌質の方に可能

※背中や胸などの施術もご用意しております。

シロモトのニキビ治療! ニキビ徹底ケア

医療機関でしか取り扱えない高濃度薬剤を使用しています。

ケミカルピーリング NEWマクロビール 高濃度(20%)の導入

初回特別限定価格 **7,000円** 初回特別限定価格 **15,000円**

シロモト 美容外科 形成外科 美容皮膚科

城本クリニック水戸院

無料相談 / 受付フリーダイヤル **0120-107-929**

無料駐車場有 お子さま連れでも安心! クレジット・ローン対応可能

診察時間 AM10:00~PM7:00 / 水戸市宮町1丁目7番44号COMBOX310 2F

全国ネットワーク 水戸・柏・新吾・銀座・大宮・横浜・長野・郡山・富山・金沢・高崎・甲府・立川・津田沼・静岡
名古屋・豊橋・岐阜・四日市・京都・梅田・姫路・岡山・広島・松山・福岡・長崎

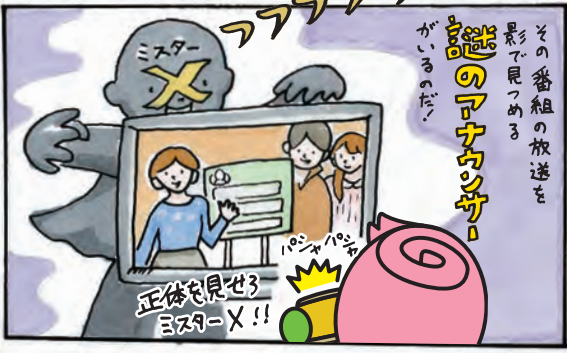
HP・携帯サイト <http://107929.jp> Eメール相談 info@107929.jp 城本クリニック ウェブ検索

COMBOX310 2F 水戸駅 水戸駅南口 駅前広場

水戸駅 水戸駅南口 駅前広場

駅南 中央通り ●プリジデントホテル水戸

GOGO 知ったがり 3-3の突撃取材



NHK 水戸放送局
中川 富雄 アナウンサー編
『もっと突撃!』版は Web サイトで!



編責さんの見えない苦労ねー

とれたてワイド
いばらき



ニュースワイド
茨城



70
NHK 水戸 開局70年

これまで、これからも 魅せます! いばらき

NHK 水戸放送局
www.nhk.or.jp/mito/
Tel.029-232-9885 (平日午前9時半~午後6時)



平日(午前)11時30分~正午

平日(午後)6時10分~7時

とれたて新鮮・暮らしに役立つ情報盛りだくさん!

すばやく・深く・正確に! 茨城に密着したニュースをお届け。

誕生！新カリキュラム「週1回全8回」2度目の受講もOK！ エイト

無料きもの着付教室 8



通いたい教室
No.1

春の受講者募集中！

資格や講師を目指すのではなく、自分がきものを楽しむための教室です。

卒業生17万人、今春は全国419会場で開講します！(※)「通いたい着付教室No.1(2009年7月地域経済研究所調べ)」

クラスは午前、午後、夜間の3クラス。ご都合のいい曜日をお選びください

教室	アクセス	午前クラス(10時~12時) 午後クラス(13時~15時)	夜間クラス 19時~21時	開講日 (順次)
水戸	「水戸」駅北口直結 水戸教室 (水戸ノースフロントビル4F) ホテルメッツ、北口丸井、エクスセル、水戸駅	月・火・水・木・金・土・日	月~金	2月中旬 ~ 2月下旬
つくば	「つくば」駅徒歩2分	月・火・水・木・金・土・日	月~金	
取手	「取手」駅徒歩10分	金・土	月	
守谷	「南守谷」駅徒歩10分	月	—	

■8回でこんなことが
学べます！

- ・小紋、袖から訪問着の着付け
- ・袋帯の結び方
- ・オシャレな着こなし
(きものTPO)
- ・若く見られる着こなし
- ・和装の所作



カリキュラムの他に2回のセミナーが用意されています。直接、一流のきものや帯に触れながら、知識を身につけ、きものコーディネート、着こなしも学びます。その際、きものや帯などを直接、購入することも可能です。

お申し込みは今すぐ！24時間受付開始
土日祝も受付
いこうよわふく
☎0120-154-829

www.wasou.com

いこうよわふく 検索



日本和装



お申し込みいただきました個人情報、教室開講などに関する皆様へのご連絡・今後の運営の参考のために利用いたします。お問い合わせ：お客様サポートセンター(0120-154-829) ※一部実費は自己負担となります。

お住まいのリフォームはトラストホームにお任せください。

リフォーム専門店



洋室リフォーム ◆クロס貼り(m) 1,000円~ ◆床フローリング(m)6,000円~ ◆床カーペット(m) 3,500円~	浴室・洗面所リフォーム ◆ユニットバス(新機)450,000円~ ◆洗髪洗面化粧台 50,000円~ ◆浴室改裝タイル(m)14,500円~
和室リフォーム ◆畳表替 5,000円~ ◆襖紙張替 1面3,000円~ ◆障子紙張替 1枚2,500円~	台所リフォーム ◆システムキッチン 250,000円~
外装工事 ◆外装サイディング(m)12,000円~ ◆白アリ清掃(坪) 5,000円~	トイレリフォーム ◆洋式便器交換 75,000円~ ◆ウォシュレット工事48,000円~ (和式→洋式へ)150,000円~
トイレ改装 IH エコキュート	洗面バスルーム 日祝OK 内装工事
外壁・屋根工事	エクステリア 外構 玄関窓

Gハウス工業株式会社
TRUST HOME
トラストホーム

〒310-0852 水戸市笠原町1565-1 MBCビル1F
TEL.029-306-7239 FAX.029-306-7219

見積
相談無料
お気軽にお問い合わせ
ください
☎0800-800-3911



http://www.trust-h-g.jp トラストホーム 水戸市 検索

工事代とセットで断然お得

ユニットバスリフォーム JINAX ユニバス Eタイプ 定価の万円程度の商品が標準工事費もすべてコミコミ 製品 標準工事費 特別価格 75.3万円 (税込)	TOTO サササ 定価の万円程度の商品が標準工事費もすべてコミコミ 製品 標準工事費 特別価格 77.8万円 (税込)
Panasonic ココチーS 定価の万円程度の商品が標準工事費もすべてコミコミ 製品 標準工事費 特別価格 79.8万円 (税込)	キッチンリフォーム TOTO LK W2550mm I型 定価50万円程度の商品が標準工事費もすべてコミコミ 製品 標準工事費 特別価格 49.5万円 (税込)
Panasonic トリプルワイドガスファン 定価114万円程度の商品が標準工事費もすべてコミコミ 製品 標準工事費 特別価格 84.9万円 (税込)	

家まるごと
リフォームパック
梅パック 192,000円 (税込)
竹パック 松パック
新築のような
仕上り!!
お気軽にご相談ください

太陽光発電
今年が断然お得なのをご存じですか?その理由を「トラストホーム」がお伝えいたします!是非お問い合わせください。
●お問い合わせ頂いたお客様全員に
オール電化費用シミュレーション
無料で作成いたします

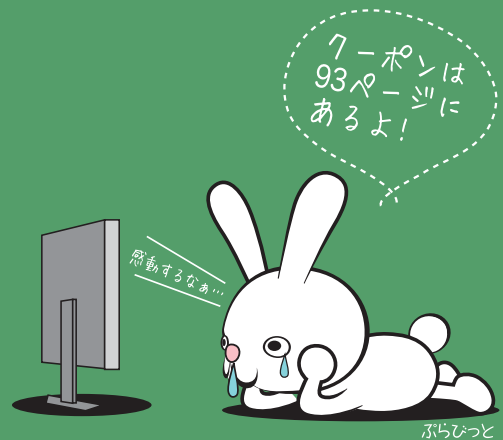


趣味と暮らしのガイド

Hobby
&
Life Guide

「便利・快適」「行ってみたい」「やってみよう」…
毎日の生活をお助けするお店から、暮らしに色を添える
趣味のお店までご紹介するのがこのコーナー。
最新情報もいち早くお届け! あなたの暮らしを、よりいっそう素敵にします。

- 3日 節分
各季節の始まりの日の前日。立春前日の節分には、邪気を追い払うため、神社や地域で豆まきをする。
- 4日 立春(りっしゅん)
二十四節気のひとつ。この日から春が始まるとされている。九州などの暖かい地域では少しずつ梅が咲き始める。
- 11日 建国記念の日
日本国民の祝日のひとつ。「建国をしのび、国を愛する心を養う日のこと。」を趣旨とする。かつての祝祭日で、『日本書紀』が伝える初代天皇、神武天皇が即位した日とされる紀元節と同じ日。
- 14日 バレンタインデー
恋人たちの愛の誓いの日。日本では、女性が男性に愛情の告白としてチョコレートを送る習慣がある。
- 18日 雨水(うすい)
二十四節気のひとつ。空から降るものが雪から雨に変わり、雪が溶けはじめる頃。農業を始める目安とされている。春一番が吹くのもこの頃。



家づくりスタジオ スタジオレ・クレドールが OPENしました!

私たちが求めたのは
『最上級の幸せ』。
暮らしを変える家づくりが
ここにあります。

MENU

- 新築 ● リフォーム
- 増改築 ● 設計
- 施工

※一般住宅・店舗等、幅広く対応しております。



スタジオ外観(路面側)



キッチン

古民家風、シンプルモダンなど
ご希望、ご予算に応じて
様々なプランをご提案いたします



HAPPINEST™ Produced By 東洋ハウス工業株式会社 新築・リフォームの無料相談、お問い合わせは、下記ホームページもしくはお電話でお気軽にどうぞ。

HAPPINEST 事業部 〒310-0851 茨城県水戸市千波町 2770-116

029-353-8131 Mail:info@happinest.jp URL:http://happinest.jp

水戸 ハピネスト 検索



元吉田町 | 駐車場有

水戸市 **ギフト専門店 Beglad** ~ビーグラド~



カエル君のスキンシップに優しいキッチンシート、お皿ピカピカディッシュクロス。毎日使うアイテム。ほんの小さな方にも喜んでいただけます！

引越しのご挨拶、内祝にもオススメです！
贈り物の事なら、頼れる専門店がいいね！
お世話になった方へ、人気商品を是非。

◎キッチン洗剤ギフト
…1,575円~

環境に優しく、かわいので内祝にも人気です！

◎ハートマカロンタワー
……1,260円

スイート&キュートなキャンドル♥

◎ディッシュクロス
……315円~

ちょっとしたご挨拶に人気です！

◎出産・内祝 ◎快気祝い
◎プライダルギフト ◎法事

☆無料でカタログ差し上げます☆
※お値引きできる商品もございます。
お気軽にご相談下さい。

♥プライダル紹介キャンペーン♥

ビーグラドの紹介で各式様様に見学後、成約お申込みすると「10,000円相当のカタログギフト」を毎月先着5名様にプレゼント！
※ビーグラドと提携がある式場様に限りです。



ハートの形がかわいいマカロンとバラの飾り、ピンクのリボンでラッピングしたディッシュクロス。マカロンが素敵な空間を演出してくれます！

共通クーポン 店内タオル10%OFF!!
P.93 ●一部除外あり ●ご来店の方に限りです



☎029-304-1130

住 / 水戸市元吉田町1630-2
営 / 10:00~19:00
休 / 第1月 駐 / 有
★最新情報はホームページをチェックしてね!
<http://www.beglad.co.jp/>
◎ペーパー用品、プライダル引出物各種有



◎ディッシュクロス

宮町

水戸市 **NOVA水戸駅前校**



対面レッスンなので、言葉以外のコミュニケーション力もUPします。
お子さまたちも楽しく学んでいます！

NOVA水戸駅前校が移転・リニューアル！
新校舎になりさらにパワーアップ!!

ただいま、開校記念キャンペーンを開催中! なんと15,000円の受講料割引クーポンを進呈! 安心の月謝制。忙しい方にも通しやすいシステム。あらゆるニーズに対応する多彩なコースをご用意。お子さまから大人まで大好評ですよ!

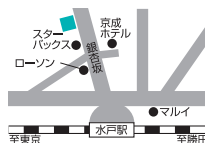
◎1万円ポッキリ留学
…月々10,000円
(月5回、グループレッスン)

◎2万円ポッキリ留学
…月々20,000円
(月4回、マンツーマンレッスン)

入会金(通常21,000円)
テキスト代(通常7,350円~)
月会費(通常700円)

オールイン
◎子供英会話コース
…月々7,660円~
(月4回、グループレッスン)

詳細についてはお気軽にお問合せください。



☎029-226-1818

☎ 0120-324929
住 / 水戸市宮町2-3-36
久米ビル1F
営 / 平日 12:00~21:00
土日祝 10:00~19:00
<http://www.ekimae-nova.com/>



**お引越しの
下見・見積り
無料!**

ぶらざを見て
お申し込みの方に段ボール
30枚プレゼント

共通クーポン P.93

親切・丁寧・安心

ひっこし専門

お引越しなら、ハトのマークへ。

お引越しなら、水戸で20年の実績
私たちにおまかせください!

ひっこし専門 水戸センターへ

お問い合わせは

020 FreeDial **0120-47-2019**

水戸市元吉田町997-10 TEL:029-247-2019

「おたからや
インタビュー」

「持っている価値が下がるだけ!」
今が切手の売り時です (店長談)

「趣味の王様」と言われコレクターも多かった切手。その価値が、下がついてきているという。買取専門店「おたからや水戸店」の米川店長も「切手を売るなら今が売り時です」と話しています。「景気低迷の中、需要が減っている事が原因です。この先買取金額が上がる事も難しいですね(店長談)」。一方で、価格が下がっていますが、まとめて持て来られた方が5万から10万円の査定額になる事もあるそうです。「切手を売るのはもったいないと思いますが、売らないで置いておくのは、更にもったいない事です(店長談)」。切手は、バラでもシートでもOK。その他、貴金属、金券、ギター、ピアノ、管楽器等、幅広く買取りをしている全国規模の優良店。査定は無料で行っているそうなので、この機会に是非利用ください。

共通クーポン P.93 1万円以上お買取りの場合、お車代1,000円キャッシュバック ●金券類は除く ●お一人様1回限り

買取品例
金・プラチナ等の貴金属、切手、古銭、勲章、刀剣、株主優待券、テレホンカード、商品券、ブランドバッグ他ギター、ピアノ、管楽器等 **査定のみもOK**

おたからや
Tel.029-303-1770
水戸市城南2-2-25 ブルミルYKビル3F [フジデントホテル水戸南側]
10:00~18:00 水曜日休 日 ビル裏手に駐車場あり

～大増税時代に向けて～

「相続相談会」

遺産を相続することになったとき
知っておきたい基礎知識

このようなご相談にお応えします

- 相続にはどう備えればいいのか？
- どんな手続きが必要なの？
- 相続税はかかるの？

完全予約制
入場無料

専門家が対応します!

日時

2月18日 日
2月22日 金
2月23日 土

時間 / 10時～16時まで
(お一人30分程度)

申込方法 / 希望時間、お名前、ご住所、連絡先電話番号を電話かFAXでお知らせください。

会場 増山会計事務所セミナー会場
 水戸市千波町1258-2

申込先 NPO法人相続支援協会
 TEL.029-240-3600
 FAX.029-240-3611(24時間受付)

NPO法人相続支援協会
 ホームページ <http://www.ibaraki-souzoku.com/>

水戸市 | 英語・英会話専門学校 **アミティー** 水戸校



この子には、
英語を話せる
人生を。

グループプライベートレッスンはもちろん、親子一緒に学べるファミリーレッスンも人気♪

4/1新クラス一斉開講!! ただいま春期生受付中!!

満6カ月～高校3年生までの多彩なコースをご用意。
英検・TOEICの資格試験や読み書きクラスも開講中。

☆☆☆ 入学金全額無料!! ☆☆☆

通常10,500円 - 登録料3,150円のみ

お申し込み期限:2/28(木)

♥無料ベビーイベント開催♥

2/12(火)～2/15(金) 12:00～14:00, 14:00～14:40

対象:0～3歳 【ぶらざ読者限定】

詳細についてはお気軽にお問合せください。

☎029-227-3128

住 / 水戸市城南2-12-6
城南赤津ビル1F
営 / 11:00～20:00
休 / 日・月
駐 / 有
<http://www.amity.co.jp/>

笠原町・見川町・南町 | 駐車場有

水戸市 | 特定非営利活動法人 **創**



障害を持つという家族と一緒に参加出来るシンポジウムとダンス・ファッションショーの融合「創」は舞踊劇をとおしてハリアリ社会を推進します。

障害者、彼らの未来を語る 参加型シンポジウム

彼らの未来を考える 障害者支援

一人で見る夢はただの夢 みんなで見る夢は現実になる!

4月14日(日) 受付13時30分～ 入場無料・資料代1,000円

場所 / 茨城県総合福祉会館 コミュニティホール

■ハネラー 小倉一郎(俳優)、渡邊仁子(特定非営利活動法人ほっとアクト)、関根幹司(studio COOCA 株式会社愉快代表)、二見幸徳(studio COOCA)、森山純子(水戸芸術館学芸員)、梶山紀子(特定非営利活動法人もうひとつの美術館館長)、福地伸(日立市副市長)、國枝秀美(株式会社ケイプランニング)、村上麗子(みやびサポート介護支援専門員)、大賀達雄(目黒精神保健を考える会代表・「クラブハウスめぐろ」主催)、辻真(TBS社会報道部)、大海日出子(舞踊家)etc.

支援学級&企業&医療機関よりハネラーの参加を只今交渉中!!

スタッフ募集

※資格者のみ詳しくは90ページ

子ども達に元気を
もたらせる職場です。

※お電話でお問い合わせください!
担当 大海

☎090-3006-2693

先着20名様ご招待!!

■お申し込みは電話orハガキで
〒310-0913
水戸市見川町2563-475
とざわ台団地内
※詳しくはお問合せください。



あなたの保険を選ばまろ

みつばち保険ファーム

保険のプロが無料でご相談にのります

取り扱い保険会社 35社

みつばち保険ファームは35社の保険会社と提携する保険ショップです。保険のプロが一社に偏らず中立な立場で、目的や家計に合わせたプランを提案いたします。お近くの店舗でお気軽にご相談ください。

無料相談会実施中!

10時～、13時～、15時～、
17時～、19時～

※土日は選み合うので、早めのご予約を!

学資保険を一括見積もりして欲しい

現在加入している保険の内容を確認したい

保険お見積もりをいただいたお客様に

オリジナルラッププレゼント 2本セット

加入している保険が更新をむかえる

ご予約・お問い合わせは...

TEL.029-257-3350

http://mitsubachihoken.com

オリジナルラッププレゼント

24時間託児所 託児るーむみるく

当日の予約もOK!・登録料無料

みつばち保険ファーム メガドンキ上水戸店

〒310-0041 茨城県水戸市上水戸 2-9-10 MEGAドン・キホーテ上水戸店1階
営業時間 10:00～21:00 定休日 年中無休

今なら送迎と夜間月極めが若干名登録できます。

0歳児～小学生

※送迎は水戸市内に限りです。

安心の24時間お預かり



託児るーむみるく

託児料金

A: 月極託児料金 (25日間)
30,000円～

B: 半月極託児料金 (13日間)
20,000円～

延長料金 (1時間) **500円**

兄弟割引があります

A・Bは食事、おやつ、おむつ代が含まれています

託児時間

月曜日～土曜日 (日のみ完全予約)

- 昼間預り● AM8:00～PM18:00 (1日10時間)
- 夜間預り● PM15:00～翌3:00 (1日12時間) (土曜日 AM4:00)

時間での託児料金 (1時間) **500円**

「シング・ダンススタジオ」講師による ヒップホップダンスのレッスンが受けられます

水曜日 (PM17:30～18:30)

クーポン P.93 アンパンマン通園バックプレゼント

24時間託児所 託児るーむみるく

当日の予約もOK!・登録料無料

茨城県水戸市東赤塚2112-1F TEL.029-253-3695 携帯080-5515-0530

※詳しくは90ページ

希望により入浴が出来ます。



県内最大規模200枚以上展示・即売

予告

遊牧民の手織り絨毯

GABBEH
ギャッベ

3月16日(土)~24日(日)
※期間中は休まず19時まで営業致します

素材で、丈夫で、何より一点ものです。

ギャッベとは、羊毛100%の手織りじゅうたん。
汚れに強く素朴な柄と草木染めによる
自然な色味が魅力。
保湿性と通気性に優れ、冬暖かく、
夏はさらっと涼しく過ごせる
“魔法の絨毯”です。

アートギャツベ展

Sucre 水戸店
ショクレ/エビスワ家具
茨城町長岡4247-2
営業/10:00~18:00 休/木曜日
TEL.029-292-6141
<http://sucre.jp/>

最近、ご相談の多い
共働きの夫婦限定

今後の日本は
不安が一杯
貰える年金は少なくなり、消費税も上
がる。国民が負担を負う時代になる
ことは明らかです。だからこそ...

ムダな保険を減らして
貯蓄に回し、不安な
将来に備える方法を
無料でお伝えします

先着10組様
無料

保険無料相談のお申し込みは**いますぐ**
0120-147-114
通話料無料

IFP 310-0066 茨城県水戸市金町3-4-30-101
営業時間 7:00~21:00 定休日: 年中無休
IFP水戸 | 茨城 | <http://www.ifp-mito.com/>

JOYFUL HONDAの
訪問ペット火葬

県内全域
出張料無料

ご自宅や思い出の場所で、
「最後のお別れ」をジョイフル本田が
丁寧にお手伝いします。

料金一例 ●トイプードル等(10kg以下) **20,000円**
●柴犬等(15kg以下)..... **24,000円**

株 **ジョイフル本田** ペットセンター事業部
お問い合わせは ☎ **0120-703-444**
[受付時間] 6:00~21:00

ロゼオ水戸ショッピングセンター(茨城県庁隣) Music Live

2月3日(日) 14時~、15時~

【Mitsuru】

茨城や千葉のライブハウス、ショッピングセンターで定期的に演奏しています。唄とギターとハーモニカだけで、どこまでお客様に楽しんでもらえるか、心を打てる唄が届けられるかを第一に考えて唄っていますので、ぜひ聞きましょう。

<http://x63.peps.jp/mitsuru326>



出演者募集中!

対談「犯罪被害者遺族になって思うこと」

2004年6月1日に発生した「佐世保市小6同級生殺害事件」被害者遺族の御手洗恭二氏と、臨床心理学・被害者学等を専門とする、常盤大学大学院教授の長井進氏の講演会を開催します。

【日時】2月9日(土)

開場13時、開演13時30分

【場所】茨城県産業会館2階大会議室

【定員】1300名

【申込み方法】氏名、住所、電話番号、メールアドレス、講演会に参加しよう

【会場】大洗文化センター
【入場料】無料
【お問合せ】大洗町商工観光課
☎029(267)5111
【メール】jimu@ivac.or.jp

ふるさと大洗民謡民舞大会開催のお知らせ

大洗本場磯節保存会が主催による、大洗民謡民舞大会が開催されます。磯節全国大会優勝者や町内民謡民舞団体が参加し、保存会会員による大洗町発祥の「磯節」の披露や、子どもたちの唄など、来場者と出演者が共に楽しめる大会です。ぜひ、お誘い合わせのうえお越し下さい。

【日時】3月17日(日) 開会13時



保険無料相談所

保険物語

勝田店 Your Best Life Planner

保険無料相談所とは？

お客様のペースで相談したいときに何度でも無料で納得のゆくまで相談できる保険会社から独立した完全中立な保険相談所です。ご相談からご加入のお手続き、アフターまで保険のプロがしっかりサポートいたします。

◇ご予約・お問い合わせ◇ ☎029-271-3012

◆ご予約いただくとお席を確保してお待ちしております。(ご予約席)

◆ご予約いただいたお客様にノベルティプレゼント実施中



保険物語 勝田店

- 営業時間 / 10:00~20:00
- 定休日 / 毎週月曜日

ひたちなか市石川町1-1
MEGAドン・キホーテ勝田店1階

保険物語は(有)アウトバーンが管理運営しています
本社:旭川市北門町22-2169-2 TEL0166-59-7777
保険物語東日本B SCM001 募文対象外承認済

今がチャンス! **選べる 半額キャンペーン** **お買得情報満載です!**

開催期間 平成25年2月1日(金)~2月28日(木)
キャンペーン納品期間 平成25年3月31日(日)まで
A・B・Cの3プランから一つお選びください!!



1室からお見積もりにご来店
無料
※お見積もりにご来店
※お見積もりにご来店

プランA 実物見本、カタログ
お好きな 20,000点以上から
ドレープ(厚地)
+
指定レース(薄地)
のセットで
指定レース(薄地)が
チャレンジ価格からさらに
50%OFF
例)H1-19300 横巾200cm×高さ240cm
チャレンジ価格(2倍ヒダ仕様)
10,500円!
5,250円(税込)

ショールーム内
実物吊り見本
4,000点展示中!!

プランB
カーテンレール
(タチカワ製品限定)
メーカー小売り販売価格から
50%OFF
例)ファンティアダブルセット1.82m
6,521円→**3,261円**(税込)

プランC
標準取付工事費
(アベリア館指定地区限定)
アベリア館標準施工価格から
50%OFF

※同キャンペーン及び他のキャンペーン・値引きなどの併用は出来ません。
※プランAはドレープ(厚地)を購入された同サイズ及び同仕様に限ります。その他は対応不可。
※プランB・プランCは購入された商品とセットに限ります。その他は対応不可。

県下最大のショールーム 創業40年の実績
カーてん 専科 **アベリア館**
(株)ひじり商会
TEL.029-247-3121 年中無休
水戸市酒門町1515-1 営業/10:00~19:00 駐車場30台完備



運転代行受託保険完全加入

ゴーゴー代行

24時間OK

☎029-227-5555

- 1 2種・1種免ドライバーによる 安心・安全・確実な運転
- 2 夜の宴会、屋の結婚式、法事など 24時間運転代行

経験者はもちろん
未経験の方も
大歓迎です!

お気軽にお問い合わせください
採用係 TEL.029-227-5555 日給

ゴーゴー代行 運転手さん募集

女性、高齢者の方も
元気に働いています!

2種免養成講座あり / 社保完備 / 昼・夜13
勤務応相談 / 水戸・勝田・佐和・赤塚・内原・
大洗・茨城町、各拠点営業希望応相談 / 給
与:約150,000~約250,000円

タクシー 運転手さん募集!

採用係 TEL.0120-21-7171

1等30万円 ゴーゴー代行 当たる!!
総額100万円キャンペーン

次号ぶらざ3月号誌面で
抽選者を発表します!

1等 30万円(1本)

- ★2等 10万円(3本)
- ★3等 5万円(5本)
- ★4等 1万円(15本)

ゴーゴー代行では、創業の感謝を込めて「当たる! 総額100万円キャンペーン」を行いました(2012年12月31日キャンペーン終了)。そこで、厳選なる抽選の結果報告と当選者を、次号ぶらざ3月号誌面にて発表いたします! ぜひお楽しみに♪

グリーン交通グループ

http://www.greentaxi.jp
水戸市浜田町415-3 ☎0120-21-7171

病院・歯科・治療院MAP



- …内科
- …外科
- …小児科
- …産婦人科
- …歯科
- …耳鼻咽喉科
- …眼科
- …総合病院
- …治療院

休日・夜間・救急外来 もしもの時に…

水戸市休日夜間緊急診療所 (保険センター2F)
 Tel. 029-243-8825 / 歯科専用 Tel. 029-243-8840
 (住所 水戸市笠原町993-13)
 日・祝 9:00~12:00 / 13:00~15:30 (内科・外科・小児科・歯科)
 毎 日 19:30~22:30 (内科・小児科)

ひたちなか市休日夜間診療所 (日製ひたちなか総合病院敷地内)
 Tel. 029-274-3240
 (住所 ひたちなか市石川町20-32)
 日・祝 9:00~11:30 / 13:00~15:30 (内科・外科・小児科)
 土・日・祝 19:00~21:30 (内科・小児科)

日製ひたちなか総合病院 小児救急外来
 (住所 ひたちなか市石川町20-32)
 小児救急外来 (火・水・金) 19:00~21:30
 Tel. 029-354-5111

小児救急電話相談 (月・木) 19:00~21:30
 Tel. 029-354-5959
 ※専門の看護師が対応いたします。

MAPNo.1

脳神経外科 院長 山田 隆
山田病院
 水戸市渡里町2689-1 <http://www.yamadain.jp>
☎029-297-3101
 MRI (1.5テスラ)・CT (マルチスライス) 完備
 脳神経外科 / リハビリテーション科 / 神経内科
 内科 / 脳ドック 29,400円 随時受付中!

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	●	●
14:30~18:00	●	●	●	●	●	●	●	●

頭痛・めまい・手のしびれ等でお悩みの方
 お気軽に相談下さい

MAPNo.2

院長 医学博士 小野 久之
小野クリニック
 TEL. 029-240-0810
 水戸市元吉田町2576-6
 県道野木下水戸線沿い(百樹園近く)

■診療科目 / 内科・外科・皮膚科・往診・健康診断

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
AM 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●	●
PM 3:00~6:00	●	●	●	●	●	●	●	●

最新鋭の検査機器と豊富なリハビリ機器を設置する
総合クリニックです。
 ヘリカルCT、経内視鏡有り

<http://www.myclinic.ne.jp/onoclinic/>

**病院情報・おすすめコメント(口コミ情報)は、
 こちらからアクセス!!**

インターネット

おすすめ病院サイト

おすすめ
 コメント付
 病院情報
 掲載!!

ぶらざ・マイステージHP
 からもアクセスできます。

診療科別検索

内科	外科	小児科
産科・産婦人科	眼科	耳鼻咽喉科
歯科医院		

<http://www.plaza-mito.co.jp/hospital/>

**ぶらざモバイルサイトでも、
 病院検索ができます♪**

携帯サイト

**水戸・ひたちなか周辺の
 病院情報掲載**

《診療科目・住所・電話番号》



今すぐアクセス!!

**エリア
 診療科目で
 検索
 できる!!**



<http://www.plaza-mito.co.jp/mobile/>

那珂市・城里町・東海村方面



休日や夜間に救急対応している
医療機関をお探しの時は...

茨城県救急医療情報コントロールセンター

Tel. 029-241-4199

診療時間外や夜間の救急の時の医療機関をご案内します。
(毎日・24時間対応)

パソコン <http://www.qq.pref.ibaraki.jp/>
携帯サイト <http://www.qq.pref.ibaraki.jp/kt/>



水戸駅北口周辺拡大図



車検費用の確認は、車検料金の各費用項目を十分チェックされることが大切です。

車検のチャンピオン

全車種同一
明快・明朗料金

運輸局長指定工場「整備保証付」(整備箇所は6ヵ月又1万kmまで整備保証付)

車検時に
ご用意頂くもの

①車検証 ②日・自賠責保険証 ③納税証明書
④認印 ⑤車検費用(現金かローン) ⑥できれば任意保険証

～車検のうら話～

車検のチラシ、朝の新報広告でよく目にしますが、
ここが本当に安いのか? ? ?
そんな思いもたれたこと、ありませんか?
表示料金は安いのに、終わってみたら想像していた以上に
高くなってガッカリ(泣_泣)!! ところが、
基本料金に含まれていると思っていた、車検には付きものの
調整料金(ライト、トーン、排ガス調整等)が別料金で、
予想額より上回った(×_×)!! 等等、料金については不満の声を
多くの皆さんからお聞きます。
でも『車検のチャンピオン』なら、そんな心配もご無用!!
ライト、トーン、排ガス調整すべて無料!!
部品交換なければ、表示料金通り、ズバリ軽自動車
で**¥45,420円**★**もちろん税込み**♪**ブレーキ分解調整込み**、
こうであら!! 安心でしょ(笑_笑)?
さらに新規さま、60歳以上、障害者手帳、
福祉車両にお乗りのお客様には、表示料金から、
さらに特別ご優待で**¥3,150円**★**値引き**します。
さらに、エンジンオイルも交換あるなら、
オイルのチャンピオン!!
100%化学合成オイル 使用で軽自動車で**¥1,310円!**
超超リーズナブル(♡_♡)
さらにさらに、嬉しいことに、次の**オイル交換無料券**
もれなくプレゼント♪**女性に大人気**です♡♡



車検のチャンピオン 8つのポイント

明快で シンプル	他店にない 全車種同一検査料	15,750円 [消費税込] (輸入車は10,500円プラス)
一貫した 良心車検	しっかり確認!! 代行・手数料料不要	余分な ご請求なし
ムダなく スピーディ	カンタンさに驚き 完了後お帰りOK	最短60分
愛車の検査 自ら立会い	愛車に愛着が... 目で見て確認	立会い車検
不合格 でも、安心	すべてに気がいい 経験・手際万全	100%合格 (部品・工賃は別途)
受付から お帰りまで	受付からお帰りまで おもてなしの心	お帰りは きつと笑顔で
車検後も 安心ドライブ	オイルのチャンピオンで 次回の交換	無料で対応
チャンピオンの 気持ちです	ぜひご利用を!! ご優待特典	検査料3,150円ご優待

「チャンピオン」の気持ちです。

- ご新規の方 ●60才以上の方 (車検証の名義の方の年齢が60才以上の方。免許証をご持参下さい。)
- 身障者手帳をお持ちの方 (ご家族のお車も含まれます。手帳をご持参下さい。)
- 福祉車両にお乗りの方

「チャンピオン」の気持ちです。この不況下、車検費用を少しでもお安く、ぜひご利用ください。

●新規の方 ●60才以上の方 ●身障者手帳をお持ちの方 ●福祉車両にお乗りの方

検査料3,150円ご優待

12,600円 [税込] でお受けします。

料金(単位:円)	車種	軽自動車	マーチクラス 車両重量1トンまで	マークIIクラス 車両重量1.5トンまで	クラウンクラス 車両重量2トンまで	エルグランドクラス 車両重量2トン超	トラック・バン 車両重量2トンまで	ハイエース・キャラバン 車両重量2トン超
検査費用(税込)		全車種一律の 15,750円 (税込)【但し、輸入車は10,500円アップとなります。】						24,150円 <small>※その他車種はW/Vとは、お問合せ下さい。</small>
申請代行料他		{★基本料★申請手数料}など不要。他店と 決定的に 違います。 {★代行料★事務手数料}						
法定費用 <small>(消費税は含まれません)</small>	自賠責	21,970円	24,950円	24,950円	24,950円	24,950円	14,190円	14,190円
	重量税	6,600円	16,400円	24,600円	32,800円	41,000円	6,600円	20,000円
	印紙代	1,100円	1,100円	1,100円	1,100円	1,100円	1,100円	1,100円
	法定費用合計	29,670円	42,450円	50,650円	58,850円	67,050円	21,890円	35,290円
	費用合計	45,420円	58,200円	66,400円	74,600円	82,800円	37,640円	59,440円
	3,150円ご優待適用 合計	42,270円 (税込)	55,050円 (税込)	63,250円 (税込)	71,450円 (税込)	79,650円 (税込)	34,490円 (税込)	56,290円 (税込)

※上記金額には、法定60項目の点検費用が含まれております。※輸入車は、10,500円アップとなります。※ご優待は検査費用の割引です。※消耗品、不合格品が発生した場合は別料金となります。※同一車種でも仕様により重量税が異なる場合がございます。
※車検の合格日により、自賠責保険料が変わる場合がございます。★車種は期限日の40日前から。有効期限は変わりません。★諸費用込み金額・分割ローンも可能です。※自賠責保険の更新は、車検時に当店にて承ります。

※上記料金は、平成25年1月時点のもので、予告なく変更する場合がありますのでご了承ください。

民間車検場 車検のチャンピオン

板金塗装のチャンピオン オイルのチャンピオン



土・日・祝も営業中!

水戸店 ☎029-243-8808

大みか店 ☎0294-54-1471

親子 子育てぶらざ

わが子が
イチパン!!



7歳までのお子様の 写真募集!!

応募要項:3ヵ月以内に撮影したもの、お子様のお名前(ふりがな)、年齢(誕生日)、性別と応募者の氏名、住所、TEL、お子様に対するコメント(20字以内)を明記の上ご応募ください。※写真の裏面にお子様の名前を、ネームペンで必ずご記入ください。※ご応募頂いたお写真は、返却できませんので、ご了承ください。

応募先:
〒310-0841 水戸市酒門町4269-6
株式会社 ぶらざ茨城「わが子がイチパン」係



水戸市

隆之介(りゅうのすけ)くん 5ヵ月
マルコムくんになっちゃった!



ひたちなか市

棚井 連(れん)くん 2歳 瞬(しゅん)くん 3ヵ月
うちの宝物。元気に仲良く育てね。



日立市本宮町

平倉 徹郎(てつろう)くん 久実(くみ)ちゃん 1歳7ヵ月
ゴシゴシ、2人で上手にハミガキできたね。



水戸市平須町

柳澤 将星(しょうせい)くん 2歳
これからの成長楽しみにしています♥



水戸市石川

藤枝 結芽(ゆめ)ちゃん 7ヵ月
結芽の笑顔は、パパとママの元気の源です☆



東茨城郡大洗町

長谷川 滯(みお)ちゃん 9ヵ月
成長が楽しみです♥元気に育ててね!



水戸市元吉田町

飛田 優心(ゆうしん)くん 1歳
うちのヤンチャ坊主です♥



水戸市千波町

武藤 新(あらた)くん 4ヵ月
いつも元気で素直な子に育ててね!



ひたちなか市勝田本町

柴田 梓(あすき)ちゃん 1歳
素直で優しい子に育ててね!



水戸市河和田町

塚田 旭(あさひ)くん 9ヵ月
いつもたくさんの笑顔をおありがとう



土浦市港町

鈴木 智久(ともひさ)くん 3歳6ヵ月 晴久(はるひさ)くん 10ヵ月
ともくん! はるくん! 似てるね~!

おいしい笑顔がいっぱい おやつレシピ!

キャロブの干芋ブラウニー



協力/食の提案スペース ミレット
http://milletmito.com/
水戸市千波町460-37 Tel.029-244-6112
●営業時間 / [shop] 火~土 10:00~18:00
[カフェ] 水~土 11:30~14:00
●定休日 / 日曜・月曜・祝日

チョコレート風に仕上げても
自然の風味を楽しんで♪

【材料】3×4cmの型が16ヶ分

餅キビ.....50cc
リンゴジュース.....100cc
蒸さつまいも・丸干芋・甘栗・煮小豆.....各100g
塩.....ひとつまみ
キャロブパウダー(ココアパウダーで代用可).....大さじ2

【作り方】

- 餅キビを洗い、リンゴジュースと一緒に鍋に入れてかき混ぜながら煮る。
- 水分がなくなったら弱火にして蓋をし10分炊く。更に火からおろして10分蒸らす。
- 蒸さつまいも・丸干芋・甘栗を1cm角に切り、煮小豆と②を合わせ型に詰めて冷ます。
- 3×4cmにカットしてキャロブパウダーをまぶす。

【Point】

・キャロブパウダーはノンカフェインで鉄分が豊富!
お子様にもオススメです。

今月の読み聞かせ本 パパママ読んで!



はずかしがりやのミリアム

ローレル・モンルブ / 作 マイア・バルー / 訳 ひさかたチャイルド
ミリアムは、すぐに顔が赤くなってしまいうしゃい女の子。そんなミリアムがある日、教室で詩を発表した途端、羨望の眼差しを受けて「トマトこの汚名返上! クラスの人気者に!? フランス生まれのとっても愛らしい絵本です。
協力/水戸市立内原図書館

子育て掲示板

小学校入学のひとり親家庭に記念品を贈呈します
母子・父子家庭で、小学校に入学するお子さんに記念品を贈呈します。

配付期間/3月11日(月)~19日(火)
配付場所/子ども課

(水戸市役所三の丸臨時庁舎)
受付期間/1月15日(火)~31日(木)
申込み・問合せ/受付期間内に下記まで直接か電話でお申込ください。

水戸市子ども課子育て支援係
水戸市三の丸1-5-48
☎029-232-9176

☆詳細については、12月15日号の広報
みと又は市ホームページを御覧ください。

BOOK



生存者ゼロ

- 宝島社
- 著/安生 正
- 1,470円

北海道根室半島沖の石油掘削基地で、職員全員が無残な死体で発見された。陸上自衛官三等陸佐の廻田と感染症学者の富樫博士らは政府から被害拡大を阻止しよう命じられ…。『未知の恐怖』との闘いを描くパニック・スリラー。



孤愁 サウダーデ

- 文藝春秋
- 著/新田 次郎、藤原 正彦
- 2,205円

幕末の外交官モラエスが見た、日本人の美しさ、誇りとは？妻・およねへの愛に彩られた激動の生涯を描く。新田次郎の未完の絶筆を息子・藤原正彦が書き継ぎ完成させた長編小説。



狢犬ジョンの軌跡

- 光文社
- 監修/埋根 涼介
- 1,470円

車ではなてしまった黒い犬と共同生活を始めた男。一人と一匹を待つ過酷な運命とは？自由と責任、孤独と不安…。現代人の生き様とその滑稽さを行き場のない犬の目を通して描き出す。

CD



MISIA SUPER BEST RECORDS

- 初回生産限定盤/3Blu-specCD2+DVD/豪華仕様4,200円(税込)
- 2/20発売

来年2月21日にデビュー15周年をむかえるMISIAのコンプリートベストアルバム。デビュー曲「つつみ込むように」から全40曲以上を収録!! 初回生産限定盤には、MISIAアーティスト活動15年の歴史をライブ映像で振り返るDVD特典付き!!



オムニバス Beautiful Songs~ココロウツクシク~

- 2,500円(税込)

「自分らしく、心から美しく〜今を大切に生きるすべての人へ〜今を大切に生きるすべての人へおくる、ポジティブな音楽のメッセージ。人気コンピレーション・シリーズ「Beautiful Songs」の最新作が登場。

2/6発売



Tommy february6 Be My Valentine

- 初回生産限定盤/スリーピース仕様/1,000円(税込)

2013年にスタートする「the brilliant green 15周年企画」の第1弾作品はTommy自らの誕生日である2/6発売となる「バースデー・シングル」!

2/6発売

GAME



3DS ドラゴンクエストVIII エデンの戦士たち

●定価6,090円(税込) 2/7発売予定
2000年にプレイステーションで発売されたメガヒット作「ドラゴンクエストVIII」が、12年ぶりに3DSで登場!世界にたったひとつの島で暮らす主人公が、未知の世界への冒険に旅立つ。謎の石版から生み出される異世界の先々で、壮大な冒険やドラマが繰り広げられる。



PS3 メタルギアライジングリベンジェンス

●定価6,980円(税込) 2/21発売予定
PS3で発売された大ヒット作「メタルギア ソリッド 4 ガンズ・オブ・ザ・パトリオット」から4年後の世界が舞台。シリーズの人気キャラクターであるサイボーグ「雷電」を主人公に、爽快かつ迫力のアクションを追求した、待望のシリーズ最新作!



PS3 真・三國無双4

●定価7,560円(税込) 2/28発売予定
無双のすべてを超える一アルティメット一騎当千。「真・三國無双」シリーズ最新作。新たな武将キャラクターが参戦し、よりドラマティックに描かれるストーリー。新アクションシステムの採用により、さらに爽快に、深化したアクションが楽しめる。

DVD RENTAL



天地明察

2/2レンタル開始
本屋大賞に輝く沖方丁の同名小説「おくりびと」を手掛けた滝田洋二郎が映画化。主人公の安井算哲に岡田准一、ヒロインの村瀬えんを宮崎あおいが好演。また、中井貴一が水戸光圀役として出演し、幕府と朝廷の権力争いを背景に、新しい磨づくりを目指す主人公の姿を描く。



エージェント・マロリー

2/8レンタル開始
「オーシャン11」のステファン・ソーターバグ監督が、女性格闘家ジーナ・カラーノを主演に迎えて描くスパイアクション。無実の濡れ衣を着せられ、疑惑を晴らすため孤軍奮闘する凄腕スパイ・マロリーは、やがて衝撃の真実に直面する…。レンタルはTSUTAYAが!



映画「闇金ウシジマくん」

2/8レンタル開始
累計600万部を誇る真鍋昌平の人気コミックをTV化に続いて映画化。山田孝之が、TV版に続き、冷酷に取立てを行う闇金業者を熱演。TV版よりも格闘シーンやエロス描写は見もの!

BOOK情報協力/川又書店 CD・GAME・DVD情報提供/ブックエース

Wedding

茨城版

税込 250円

vol.4 春号 発売中

お求めは、お近くの大型書店へ

茨城で暮らすふたりのウェディングマガジンの表紙インタビュー 南 明奈さん

暮らしの掲示板 *monthly PLAZA*

街の塗装屋さん

見積り無料

外壁

ハイブリット

屋根

珪藻土

さらざーボンでお見積りから5%OFF

坂野塗装
Tel.029-247-3565
住/水戸市元吉田町2481-5 施工例や詳細はwebで!!
<http://www.sakanotosou.com/>

笠間日動美術館 Tel.0296-72-2160
笠間市笠間978-4 <http://www.nichido-museum.or.jp>

3月9日(土)~6月2日(日)
自然美を謳う 金山平三・佐竹徳の世界

世俗を離れ、日本の風土と四季に主題を求めた金山平三と佐竹徳。14歳の年齢差を超え互いに尊敬しあった二人の作品は共通した品格と調和に満ち、多くの美術愛好家を魅了しています。

◎料 金：一般1,000円/高大生700円/小中生500円/65歳以上800円
◎開 館：9:30~17:00(入場は16:30まで)
◎休 館：毎週月曜日(但し4/29、5/6は開館、5/7は休館)。



佐竹徳「牛窓」1978年
[生々流転]1923年
東京国立近代美術館蔵

茨城県陶芸美術館 Tel.0296-70-0011
笠間市笠間2345(笠間芸術の森公園内) <http://www.tougei.museum.ibk.ed.jp/>

~3月10日(日)
アラビア窯 -フィンランドのモダンデザイナー-

岐阜県現代陶芸美術館のコレクションを中心にアラビア窯の初期から現在の製品まで約100点を展示し、アラビア窯の歴史を紹介します。

◎料 金：一般700円/高大生500円/小中生250円
◎開 館：9:30~17:00(入場は16:30まで)
◎休 館：毎週月曜日



ビルガー・カイビヤイン「バラティシ」
1969-1973年、1988年、2000年
岐阜県現代陶芸美術館蔵

常陽藝文センター Tel.029-231-6611
水戸市三の丸1-5-18(常陽郷土館内) <http://www.joyonet.co.jp/geibun/>

2月6日(水)~3月3日(日)【前期】
浦口雅行展

郷土作家展シリーズ第222回。陶芸家・浦口雅行さん(日本工芸会正会員、石岡市在住)による、伝統をふまえながら新たな可能性を追求した青瓷や、きらめくような貴入を出現させる独自の雑碎シリーズなど、優品を展示いたします。

◎料 金：無料 ◎開館：10:00~17:45 ◎休館：毎週月曜日 浦口雅行「青瓷大甕」



常陽史料館 Tel.029-228-1781
水戸市備前町6-71 <http://www.joyonet.co.jp/geibun/>

2月5日(火)~3月24日(日) / アートスポット
ダネアラート展<企画展>

北欧デンマークで生まれた「ダネアラ」は、キャンパスに写した図案に小型のハンドミンで塗り絵をするように糸をステッチしていくものです。わたなかなが市在住の望月寿子さんは作品制作の傍ら、自宅を教室を主宰するなどダネアラの普及活動にも努めています。本展では、絨毯やタペストリーなど色鮮やかで存在感ある織物「ダネアラ」の魅力を紹介します。

◎料 金：無料 ◎開館：10:00~17:45 ◎休館：毎週月曜日

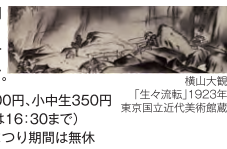


茨城県近代美術館 Tel.029-243-5111
水戸市千波町東久保666-1 <http://www.modernart.museum.ibk.ed.jp/>

~3月20日(水・祝)
二年後。自然と芸術、そしてレクイエム

3.11の震災から二年後の時期にあたり、自然の不条理という現実に対して美術と美術館が何をなせるかを問う企画展です。

◎料 金：一般950円、高大生700円、小中生350円
◎開 館：9:30~17:00(入場は16:30まで)
◎休 館：2/12、18、水戸の梅まつり期間は無休



柳山大観
[生々流転]1923年
東京国立近代美術館蔵

茨城県立歴史館 Tel.029-225-4425
水戸市緑町2-1-15 <http://www.rekishikan.museum.ibk.ed.jp/>

2月9日(土)~3月20日(水)
特別展II 筑波山 -神と仏の御座(おわ)す山-

神様も仏様も両方御座した聖峰「筑波山」が古代から近代にかけて人々にどのように信仰されてきたのかを紹介し期間。

◎料 金：一般580円/大学生300円
高校生以下、70歳以上無料
◎開 館：9:30~17:00(入場は16:30まで)
◎休 館：2/12(火)、18(月)、3/4(月) 筑波山



小美玉市四季文化館(みの〜れ) Tel.0299-48-4466
小美玉市部室1069番地 <http://minole.city.omitama.lg.jp/>

2月17日(日) 14:00開演
津軽三味線ユニット あんみ通「結コンサート」

小美玉市内の幼稚園、保育園、小・中学校に向いて子どもたちにプロの演奏を目と鼻の先で聴いてもらう学校アクティビティ事業、全部で56コマ! きっとこんなによっているのは小美玉市だけ! この事業で集めた想いを結ぶため、あんみ通が集大成のコンサートを開催!

◎料 金：500円/全席自由/4歳未満入場不可
◎会 場：小美玉市四季文化館(みの〜れ)

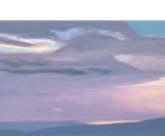


茨城県天心記念五浦美術館 Tel.0293-46-5311
北茨城市大津町2083 <http://www.tenshin.museum.ibk.ed.jp/>

~3月3日(日)
所蔵品展
「雲変化-いろとかたち-」

大自然の象徴として美しい表情をみせる雲が描かれた日本画、油彩画、水彩画23点を展示し、その魅力を紹介いたします。

◎料 金：一般180円/高大生110円/小中生80円 小画面(夕照期和34年(1959))
◎開 館：9:30~17:00(入場は16:30まで)
◎休館日：毎週月曜日(但し2/11(月・祝)は開館、2/12(火)は休館)



水戸芸術館 Tel.029-227-8111
水戸市五軒町1-6-8 <http://arttowernito.or.jp/>

2月15日(金) 13:30開演
ちょっとお昼にクラシック~奏楽のアンサンブル~

沼田園子(ヴァイオリン)・四戸世紀(クラリネット)・北本秀樹(チェロ)・長尾洋史(ピアノ)

◎料 金：全席指定1,500円(1ドリンク付き)



沼田園子

2月23日(土) 16:00開演
児玉桃

「ドビュッシーをとりまくピアノ音楽のシリーズ③」
「ドビュッシーとラヴェル、ムソルグスキー」

◎料 金：全席指定3,000円



児玉桃

茨城県立県民文化センター Tel.029-241-1166
水戸市千波町東久保697 <http://www.ibarakiken-bunkacenter.com/>

2月9日(土) 17:30開演
伊勢正三・太田裕美・大野真澄

アコースティックナイトin水戸
◎料 金：全席指定S席5,000円/A席4,000円
※未就学児の入場は御遠慮下さい。



2月24日(日) 17:00開演
美輪明宏 / ロマンティック音楽会

◎料 金：全席指定7,350円
※未就学児の入場は御遠慮下さい。



日立シビックセンター Tel.0294-24-7711
日立市幸町1-21-1 <http://www.civic.jp/>

2月16日(土) 14:00開演(13:30開場)
つぶてソング合唱の集い in 日立

つぶてソングとは、東日本大震災のあとに、福島在住の詩人・和合亮一氏が震災復興への祈りを込めてツイッターで書かれた「詩の磯」に、作曲家・新美徳英氏が曲を付けたものです。

◎料 金：全席自由 一般1,000円、高校生以下500円
◎会 場：日立シビックセンター 音楽ホール
◎問合せ：日立シビックセンター 音楽ホール ☎0294-24-7755

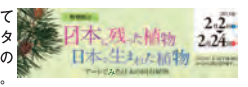


茨城県自然博物館 Tel.0297-38-2000
坂城市大崎700 <http://www.nat.pref.ibaraki.jp/>

2月2日(土)~2月24日(日)
日本に残った植物 日本で生まれた植物アートでみる日本の固有植物

日本植物倶楽部会員によって描かれた日本の固有植物のポタニカルアート213点を実物の植物標本とともに展示します。

◎料 金：一般520円/高校・大学生320円/小・中学生100円
◎開 館：9:30~17:00(入場は16:30まで)
◎休 館：毎週月曜日



読者プレゼント 上記展覧会の招待券をご希望の方は、官製ハガキに
①住所 ②氏名 ③電話番号 ④ご希望の展覧会名を明記の上、下記までご応募下さい。
〒310-0841 水戸市酒門町4269-6 「ミュージアムガイド係」

※当番者の発表は、チケットの発送をもってかえさせていただきます。
※お送り頂いたハガキ及び個人情報につきましては、チケット発送以外の目的に使用することは一切ございません。

暮らしの掲示板 *monthly PLAZA*

メガネ・コンタクト・補聴器・光學器
FASHIONEYE & TOOHYEYE
SINCE 1905
みかんのクロス
0120-24-9630
営業時間 10:00~19:00
本部/水戸市南町2丁目4の37

格安エアコン工事 工事保証付
取付9,500円
取外4,500円
アンテナ・家電品の設置取付工事
お引越しのエアコン
移設工事・新築時のアンテナ工事
などお気軽にお電話下さい。
(ご相談・お見積り無料)
アクトACTサービス
0120-97-0237

小野クリニック CLINIC
院長 医学博士 小野 久之
TEL.029-240-0810
水戸市元吉田町2576-6
県道野木下水戸線沿い(百樹園近く)
診療科目 内科・外科・皮膚科・往診・健康診断
診療時間
AM 9:00~12:00
PM 3:00~6:00
最新鋭の検査機器と豊富なリハビリ機器を設置する
総合クリニックです。
へリカルCT、経鼻内視鏡有り
<http://www.myclinic.ne.jp/onoclinic/>

脳神経外科 山田 隆 院長 山田 隆
脳神経外科 神経内科/内科
リハビリテーション科
MRI・CT完備
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~12:30 ● ● ● ● ● ● ● ●
14:30~18:00 ● ● ● ● ● ● ● ●
水戸市渡里町2689-1(R123号沿、常陽銀行前)
<http://www.yamadain.jp>
TEL.029-297-3101
日帰り脳ドック 29,800円



IBS 茨城放送
JOYF-milo-1197kHz
JOYL-tsuchiuro-1458kHz

IBS INFORMATION radiko.jp
IP Simulcast Radio

IBS いばらき × Shufoo!

電子チラシポータルサイトShufoo!と茨城放送がコラボしました。お買い得情報満載のデジタルチラシが無料で見られます。

①茨城放送のトップページからインストールページへ



クリック



(手順1)お住まいのエリアを設定

(手順2)「Myチラシポスト」をインストール



「開く」をクリック

②インストール後に起動

利用者のPCデスクトップに常駐



③チラシ仕分け画面が表示



チラシを見る

ポストをクリック

いばらきをもっと元気に!!

海援隊 with 杉田二郎
LIVE 2013

茨城放送
開局50周年
記念



2013年 3.9 (土) 15:30開場 16:00開演
全席指定 5,000円 税込
茨城県立県民文化センター

主催:(株)茨城放送、(財)いばらき文化振興財団
企画:ネクストワン、ツイスターミュージック/制作:エターナルラインプロジェクト
後援:ユニバーサルミュージック、ASTURIAS CONCERT GUITARS ロッカーマン
協力:アップフロントクリエイト、武田鉄矢ファンクラブ

ラジオは IBS 茨城放送 ラジオ広告のお問い合わせは ▶ tel.029-244-3997 リクエスト ▶ http://www.ibs-radio.com/ 5じぶら情報局 月刊ぶらざ&マイステーションの話題を放送中! (第2・第4水曜AM11:12~)



茨城県からのお知らせです

ひばり2月号



1月27日(日)新聞折り込み

◆今月の表紙
真壁のひな祭(桜川市)

1カ月間にわたり、江戸から明治、大正、昭和、平成までのひな人形などが約160軒もの店舗や家庭に飾られ、お祭りの期間に真壁を訪れる観光客は10万人を超えます。300棟を超える見世蔵、土蔵、門などが軒を連ねる町並みは、国の重要伝統的建造物群保存地区にも選定されています。ひなまつり一色になる歴史ある町並みを、訪れてみませんか。

〈ヘクローズアップ〉
いばキラTV

茨城発のインターネットテレビ「いばキラTV」が平成24年10月から配信中です。県内ニュースや地域の話題など旬の情報を、県庁スタジオから毎日、生中継しています。いばキラTVの魅力ある番組を紹介しましょう。

〈COMIHIニヤニヤおむすび〉
つくば国際戦略総合特区

国内最大の科学技術の都「つくば」では、つくば国際戦略総合特区制度による先進的なプロジェクトが進められています。特区で推進する4つの先導的プロジェクトをリポートします。

◆茨城県広報紙「ひばり」

「ひばり」は、新聞折り込みを中心に、県内全域に配布している茨城県の広報紙です。毎回、県の施策やイベント、出来事をはじめ、美術館情報や募集案内など、情報満載です。新聞に折り込みとその他、各市町村、県民センター、県税事務所の窓口、金融機関などにも設置してあります。持ち帰り自由。

◎お問い合わせ

茨城県広報広聴課 県民広報グループ
TEL 029(30)12128
FAX 029(30)12168
※「ひばり」はインターネットでもご覧いただけます。
http://www.pref.ibaraki.jp/hibar/

子ども SOS
「ケータイ、みんな持っているのに」
携帯電話が欲しいとせがまれて...

今の子どもは生まれた時から携帯電話のある生活をしているので、初めて持たせても大人よりの備わっている機能は器用に使いこなします。そして「うちか」というと電話よりもメールや掲示板、ネットゲームの利用が多いようですが、社会経験が乏しいため、ネットの及ぼす影響力や有害性を正しく認識できないこともありま。クリックしたら法外な料金を請求された事例や、写真や個人情報悪用しようとする犯罪も後を絶ちません。せがまれたからと妥協買い与えては、子どもを危険にさらすことにもなりかねません。

基本的に小学生は携帯電話は要らないはずですが、状況によっては持たせる必要性もでてくることになりました。子どもに携帯電話を持たせることになったり、家庭内のルールを決め、携帯電話会社ともよく相談し、有害情報を見せないように制限するフィルタリングサービスを必ず設定するなど、家庭にあったやり方で利用させるようにしたいものです。

ケータイスマホのフィルタリングは外さない!

茨城子ども救急電話相談 (Free0000) (フリーダイヤル)の固定電話、携帯電話からの電話番(029)244-3997(ひばりセンター)へお問い合わせください。 (発行:茨城県教育委員会)



(お問い合わせ) 茨城県女性青少年課 TEL/029(30)12183 http://www.pref.ibaraki.jp/bukyoku/bugai/josei/



水戸のイベント情報をあみだす

「第12回水戸納豆早食い大会」開催されます。

決められた分量の納豆を食べる早さを競い合う大会です。タイムレースで予選の上位10人が決勝戦に進みます。

【日時】2月23日(土)

開会式 10時～

予選 10時30分～

決勝戦 12時～

【会場】「桜田門外ノ変」オープンロケセット・記念展示館内特設ステージ

千波湖畔 ふれあい広場

【募集人数】100名

(定員になり次第締め切り)

【参加料】無料(ただし「桜田門外ノ変」オープンロケセット・記念展示館の入場料500円がかかります)

【お問合せ】水戸観光協会

☎029(224)0441

みとノスタルジア

絵葉書でたどる水戸の思い出

水戸市立博物館では、東日本大震災復興応援特別展として、「みとノスタルジア 絵葉書でたどる水戸の思い出」を開催します。街並みの写真絵葉書



や、偕楽園・弘道館・水戸城の観光絵葉書など、様々なものが展示されます。展覧会では、絵葉書から伝わってくる懐かしさを味わいながら、水戸の街なかにある小さな歴史を再認識することができます。

【日時】2月9日(土)～3月17日(日)

9時30分～4時45分

月曜休館※2月11日(月)は開館

【会場】水戸市立博物館

【入場料】一般…200円(20人以上の団体は150円) 高校生以下、65歳以上、身体障害者(療育)手帳所持者と付き添い1名は無料

3月1日(金)～3月3日(日)は入場無料

※「3店ものがたり」企画実施期間のため

【お問合せ】

水戸市立博物館

☎029(226)6521

公共交通利用促進 地球温暖化防止
キャンペーン構成9市町村統一
ノーマイカーデー

県央地域首長懇話会では、鉄道や路線バスなどの公共交通の重要性を再認識していただくとともに、必要以上のマイカー利用がもたらす地球温暖化などの問題について意識を高めていただくことを目的として、キャンペーンを行います。

期間中にノーマイカーデーに参加し、クイズとアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で、県央地域ゆかりの品をプレゼントいたします。

※県央地域首長懇話会は、水戸市、笠間市、ひたちなか市、那珂市、小美玉市、茨城町、大洗町、城里町、東海村の9市町村の長により構成されています。

【キャンペーン期間】2月1日(金)～2月28日(木)※キャンペーン期間中に積極的な参加をお願いします。

詳細は、水戸市HPをご覧ください。

http://www.city.mito.lg.jp/

【お問合せ】

「県央地域首長懇話会ノーマイカーデー」事務局(水戸市地域振興課)

☎029(232)9105

「第34回磯節全国大会」が開催されます。

日本三大民謡の一つ「磯節」の普及と保存伝承を図るとともに、磯節の発祥地水戸市、ひたちなか市、大洗町を全国に紹介するため、磯節全国大会が開催されます。

【予選会】2月2・3日(土・日)

開場9時～開演9時45分

【会場】大洗文化センター※入場無料

●決勝会 2月11日(月・祝)

開場9時～開演10時

【会場】茨城県立県民文化センター大ホール

【入場料】前売券2,000円

当日券2,500円

※前売り券は各民謡団体各実行委員会事務局で販売しています。

【お問合せ】水戸観光協会

☎029(224)0441



お葬儀のことなら、富士祭典

お客様のご要望に応じて、どのようなお葬儀でもお手伝いさせていただきます。おまかせください。

葬儀 どんなお葬儀にも対応します。

お客様のご希望の場所(公営斎場・ご自宅・葬祭ホール)でお葬儀ができます。お葬儀はご家族中心の少人数のお葬儀から、式場を使ってのお葬儀まで、お客様のご要望に応じて対応させていただいております。お葬儀に関するすべてを、お客様に代わって準備をいたします。



< 20名規模 >



< 40名規模 >



< 100名規模 >



< 200名規模 >

安心 ご本人・ご家族の安心のために、専用車2名体制でお迎えします。



専門教育を受けたスタッフが2名体制でお手伝いいたします。

- おやすみの体勢のままでお運びいたします

遺体搬送業務 国土交通省認可事業



お疲れのご家族のご負担を減らしゆつくと、故人様のお迎えのご準備をさせていただくことができます。

- おやすみの体勢のまま寝かせる
- 故人様の身支度を整える
- 枕飾りの準備

敏速 夜間でも、24時間お迎えが可能です。

ご不幸は突然に訪れます。富士祭典では24時間365日、専用車輦でお迎えのできる体制をとっております。

24時間
365日対応

便利 ご安置場所もごぞいます。

マンションなどにお住まいの場合に便利です。また、ご自宅の清掃の間に、一時預かりも可能です。



セレモニア富士 水戸駅南館
TEL (029) 231-0081
水戸市桜川12-5-11



セレモニア富士 水戸西原館
TEL (029) 254-8881
水戸市西原3-4-6



家族葬ホール 水戸新原 和み庵
TEL (029) 251-7235
水戸市新原2-8-47



セレモニア富士 勝田稲田館
TEL (029) 285-8512
ひたちなか市稲田1286



セレモニア富士 勝田昭通り館
TEL (029) 354-5553
ひたちなか市馬渡3906-1



セレモニア富士 那珂東海館
TEL (029) 306-3211
那珂郡東海村舟石川911-2



セレモニア富士 常陸大宮館
TEL (0295) 54-0234
常陸大宮市上町850-5



セレモニーホール 城里
TEL (029) 288-7797
東茨城郡城里町石塚1349-1

公営斎場でのお葬儀も富士祭典

水戸市斎場・いばらき聖苑・常陸海浜広域斎場・那珂聖苑・大洗斎場・笠間広域斎場

公営斎場ご利用での施行実績多数、安心しておまかせください。

お葬儀のご相談は、

0120-789-181

※この番号はフリーダイヤルです。携帯電話・ご自宅電話からも通話料は無料です。

<http://www.fuji-saiten.jp>



ISO9001 認証取得葬儀社

携帯モバイル
ホームページ
はこちら→



お葬儀のことなら

富士祭典

— エディファミリー —

Present for Readers 2013.february

読者プレゼント

お得なチケットからキュートな小物、生活に便利なグッズ…etc. 11品が合計81名に当たります!



詳しくは水戸版33ページをご覧ください。

10名様

01 HOKOTA BAUM(Sサイズ)
提供/ファームクーヘン フカサク



※お子様の招待券もありますので、ご希望の旨を明記下さい。

5組 10名様

02 無料招待券
提供/ホロルの湯



4名様

03 キーホルダー(ユニフォーム)
提供/水戸ホーリーホック



【日時】2月16日(土) 10:00~18:30/2月17日(日) 10:00~15:00
【会場】つくばバイオ
つくば市竹園1-10-1
(TXつくば駅から徒歩5分)
TEL:029-301-3954

2組 4名様

04 「いばらき花フェスタ2013」入場券
提供/いばらき花フェスタ実行委員会



5組 10名様

05 プレジャーガーデンのりもの券2,000円分
提供/国営ひたち海浜公園



2名様

06 プレミアカイトコース(10,000円相当)
提供/カイトプラクティクオフィス 見和店



1名様

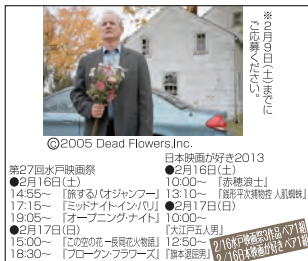
07 占断無料券(4,200円/20分)
提供/エルミターージュ 潤



厳選した生クリームをたっぷり使い、カカオの香りを一層引き立てた生チョコレートです。これまでの生チョコにない口溶け感を味わうことができます。デリケートな一粒が舌の上でスーッとける瞬間、もっと欲しい気持ちになれるはずです。
*引渡し締切日 3月末日まで
*元吉田本店まで取柄に来ていただける方

5名様

08 備前堀の石畳(生チョコ)
提供/パティスリー KOSAI



※この企画は「お花」がテーマです。
©2005 Dead Flowers, Inc.
日本映画が好き2013
第27回水戸映画祭 ●2月16日(土) ●2月16日(土)
14:55~ 「旅する(ジャンプ)」 13:10~ 「旅する(ジャンプ) 人形劇」
17:15~ 「ミッドナイトハイパー」 ●2月17日(日)
19:05~ 「オープニングナイト」 10:00~
●2月17日(日) 「大江戸五人衆」
15:00~ 「この空の花-長岡花物語」 12:50~ 「16年連続観客数V7倍」
18:30~ 「アロケンフラワーズ」 『映画選別』 『16年連続観客数V7倍』

09 「第27回水戸映画祭」日本映画が好き2013招待券
提供/シネマパンチ



シャード・ラ・チュイレリー 2008 シェア
提供/WHISKY SHOP 太馬川や SHIGE商店(水戸市栄町)

1名様

10



30名様

11 weddingぶらざ 春号
提供/ぶらざ茨城

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番号を明記の上、はがき・メール・ファックス・携帯メールのいずれかで編集部まで。

宛先 〒310-0841 水戸市酒門町4269-6 「月刊ぶらざ」読者プレゼント係
FAX: 029-247-7081 E-mail: present@plaza-mito.co.jp

締切 2/16(土) 必着

◆応募は複数可能、ただし1通につき1点のみ。◆結果は賞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くこともございます。◆応募者多数の場合、ご投稿等のあるご応募を優先させていただきます。◆お預かりしました個人情報等は読者プレゼント以外では使用致しません。



こちらの携帯メールからも応募できます

本誌へのご意見・ご感想を募集しています
「月刊ぶらざ」では読者の皆様のご意見・ご感想を募集しています。また、今月は下記のテーマでのご投稿も募集しています。

今月のテーマ

◆この春から習いたい事、始めたい事教えてください。

CONCEPT HOUSE 100point

新分断断住宅ネットECO誕生記念
コンセプトハウス
壹百ポイント

※有効期間 2013年2月28日。期間内に当社で契約し建築いただいたお客様、一棟につき1回限りご利用いただけます。複数回のご利用はできません。他券との併用、現金への換金、汚損・破損・紛失による取り替え、再発行はできません。有効期限切れやコピーは無効となります。

外務熱線: DX すまいる道 Y2013M02

お得なポイントプレゼント!

お客様に大好評のコンセプトハウススタイル・ポイントカタログの最新版が完成しました。本カタログはオール電化をはじめ、暮らしを彩る魅力的な豪華仕様・設備機器が満載です。今回、ぶらざの読者限定で実際に利用できる **100ポイント** をプレゼントします。この機会にぜひ、当社での家創りをご検討下さい!

うち福は家じゃ!

ポイントカタログをご希望の方はクリック!

コンセプトハウス

おしごと ふらぎ

募集受付は2月1日～2月28日迄

正社員 パート アルバイト 業務委託

アルバイト配送

勤務地/戸海市

給与▶下記参照

急募!! 電気製品のルート配送

業務内容/電気製品(エアコン等)の配送業務
給与/時給850円～ 時間/9:00～17:00
勤務日/月～金(応相談) 休日/土日祝
資格/普通自動車運転免許

週4～5日
勤務可能な方
経験者優遇

株式会社 関勝商会 戸海市見川4-634-6

TEL 029-241-3868 担当:関

ひたちな成市はしかべ

■スタイリスト・アシスタント
月休6日程度・夏冬休暇有/交通費支給・労災有/海外研修有/要美容師免許/詳しくはお問合せください!
美容室 olive ☎029-273-5200

茨城県内複数

■リラクゼーション施術スタッフ
15万円～25万円/経験者優遇・未経験者可/9:00～21:00(シフト制)/詳細は0294-21-0201(根本・山崎)
さくら整体整骨院 ☎029-284-1044

戸海市笠原町

■カイロプラクター(美容カイロ有)
経験不問(研修有り)/年齢・性別不問/手に職をつけたい方! 詳しくはお問合せ下さい。☎029-284-1044
カイロラテックオフィス 経験 P.52

戸海市見和

■スタイリスト・アシスタント・パート
隔休6日(定休日含む)/要美容師免許/スタイリスト18万円・アシスタント16万円
交通費支給・労災あり ☎029-309-4649
Sacré Hair サクレヘア ☎029-284-1044

戸海市住吉

■ホール・調理補助
月～土10:00～15:00、17:00～22:00、日・祝10:00～16:00/交通費支給/特に土・日・夜に働ける方歓迎
味筆館 あじだんす ☎029-284-1044

戸海市宮町

■ホールスタッフ募集!
時給800円~/時間17:00～閉店まで/接客に興味のある方!制服貸与※学生OK
アンバランス ☎029-284-1044

戸海市通門町

■お弁当の調理・販売・配達
時給800円~/9:00～13:00 @17:00～21:00/週1日～OK!/要普通免許/昇給有り/制服貸与/車・バイク通勤OK
本家かまどや 戸海 ☎029-284-1044

戸海市元吉田町

■アシスタント・ネイリスト募集
経験者優遇/委細面談/詳しくはお問い合わせください!
☎0120-099-318
パームトリートメント ☎029-284-1044

戸海市三の丸

■ネイリスト
給与12万円~/JNA2級以上/経験者優遇、仕事しながら学べます/☎029-227-2282
Nail salon Villa 戸海 ☎029-284-1044

那珂市菅谷

■ホールスタッフ募集
時給800円/10:00～14:00、17:00～21:00/年齢・経験不問/仕事内容・時間応相談/無い食べ放題/☎090-8588-1484
豚男 BUTAMEN ☎029-284-1044

戸海市南町

■ホール
時給840円~/制服・駐車場有/まかない付/詳しくはTELにて
食の王国 ☎029-284-1044

戸海市宮町

■ホール
時給850円~/18時～週1より勤務可、ランチタイムも募集中/制服あり/主婦可
さい菜 ☎029-284-1044

戸海市見川

■スタイリスト急募!!
明るくて優しい方大歓迎!
詳しくはお問い合わせください!
☎029-306-7889
ATTRACT neo(アトラクタネオ) ☎029-284-1044

戸海市・ひたちな成市

■カフェ・雑貨・パティシエ
時給750円~/土日祝日できる方/経験者優遇/正社員登用有り/詳しくはHPまたは☎029-257-2520
アーベワールド ☎029-284-1044

戸海市南町

■学童保育スタッフ
資格者/要運転免許/男女可/お泊り可能な方/高齢者OK/3店舗あり/子どもに元気をもらえる職場です。詳しくは☎にて
創 ☎029-284-1044

戸海市見川町

■キッチン・ホール
やる気がある方募集!/男女問わず/18歳以上/月給16万円~/見習い期間3ヶ月
Be-ya ☎029-284-1044

戸海市西原

■調理・接客
正社員18万(能力給+研修有)、アルバイト800円・夜900円/正社員11:00～14:00、17:00～22:00/詳しくはお問合せ下さい。(担当:増山)
らあめん 麵花 ☎029-284-1044

戸海市千波

■ネイリスト募集
週2～4程度、時給750円～1,000円(試用期間3ヶ月)、
交通費支給、無料研修あり、経験者、資格取得者優遇
まずはお気軽にお電話下さい。面接・技術チェックあり
マリアンヌ ☎029-284-1044

戸海市・ひたちな成市

■スタイリスト・アシスタント
経験者募集! 詳しくはHPまたは☎029-257-2520
フロントスタッフも募集!
アーベビューティーワールド ☎029-284-1044

戸海市・ひたちな成市

■エステティシャン募集
月給18万円~/研修あり/「結果」重視の人気のサロン! 「本物」の接客・技術・知識が身に付きます。詳細は面談にて。パート可、時給応相談。
フェリーチ エグゼクティブ ☎029-284-1044

戸海市見川町

■ホールスタッフ募集
シフト17:00～21:00位/時給820円~/研修期間1ヶ月800円/土日祝も出れる方/車通勤出来る方(交通費規定)
フリッツァ ☎029-284-1044

戸海市赤塚

■ホール・キッチンスタッフ
時給800円~/22時以降1,000円~/17時～24時/詳しくは029-255-6781
格子屋 赤塚店 ☎029-284-1044

戸海市見和

■カイロプラクター(美容あり)
経験不問(研修有り)/年齢・性別不問/手に職をつけたい方! 詳しくはお電話で☎029-291-6450
カイロラテックオフィス見和店 ☎029-284-1044

ひたちな成市東石川

■耳つぼオーナー募集
経験不問/資格取得研修あり/自宅六畳間で開業できるので、お子様がいる方、主婦の方でも大丈夫です。/詳しくはお電話で ☎020-568-980
耳つぼダイエット専門店 cure ☎029-284-1044

戸海市見和

■接客スタッフ
9:00～20:00(シフト制)/基本給140,000円/(賞与・昇給有)、時給800円~/明るくやる気のある方/詳しくはお問合せください。
ベネシエール ☎029-254-1192

戸海市見和

■ホール、キッチン
9:00～25:00/時給830円~/土日働ける人歓迎/詳細はお問い合わせください/週2日～OK
とりでん/和み茶屋 ☎029-284-1044

戸海市宮町

■ホール・キッチン
17:00～24:00/850円~/週末入れる方歓迎/詳しくはご連絡を ☎029-224-1134
うっとり/角助/マンタラーク ☎029-284-1044

戸海駅南口

■ホール・キッチン
時給800円~/週末入れる方歓迎/未経験者OK/詳しくはお問い合わせください。
Ale House S.H.I ずういち ☎029-284-1044

見和店・千波店・大子店

■エステティシャン
心から元気で、明るくポジティブな女性を期待しています。3年以上の経験者優遇!未経験の方も一緒に成長していける職場です!
グランシス ☎029-284-1044

戸海市城南町

■テレホンアポインター
電話でのご案内業務(30～60代の女性たちが活躍中)
月～金18:30～21:30
土・日・祝10:00～13:00
時給:月～金1,100円
土・日・祝1,200円
お問合せは
☎029-302-5747
☎0120-70-4122
結婚相談 ウエディング・ベル ☎029-284-1044

戸海市南町

■ホール
時給850円/ランチタイムにできる方、土日でもできる方歓迎
ワインダイニングK ☎029-284-1044

東海村舟山町

■ホール、キッチン
時給800円~/※委細面談/10:00～15:00、17:00～22:00/土日出勤できる方歓迎
チムニーギョット ☎029-306-1616

戸海市南町

■スタイリスト募集
将来独立を希望の方、大歓迎!!
詳しくはお問い合わせください。
☎029-226-3910
美容室 ステラ ☎029-284-1044

戸海市米沢

■アシスタント
スタッフ募集中! 詳しくはお問い合わせください!
アレックス チェア
美容室 ALEX cheer ☎029-284-1044

委 ポスティング

給与▶下記参照

急募 ポスティングスタッフ!!

空いている時間を有効に
利用して収入を得ませんか!!

仕事内容：小冊子、チラシ等を担当エリア内の各御家庭、
企業様に配布していただくお仕事です。

配布エリア：**水戸市**

*土浦市・つくば市もあります。

給 与：**完全出来高制** *1部10円～

1日3時間だけ働きたい人。

休日を利用して働きたい人大歓迎。

1日1万円以上収入を得ている人もいます。

その他詳細に関しては
お問い合わせ下さい。

勤 務 日：毎月 月末～翌月初の

2～6日間(土・日・祝含む)

応 募：お気軽にお電話下さい。



親切に
指導します!
未経験の方も
安心です。

株式会社 中央キャストプラン
TEL 029-302-9131
0120-971-737

水戸市
渡里町3078
配布物は
ご自宅まで
お届けできます

40代からの 20代からも同時募集! 和服モデル大募集!!

★経験・未経験問わず随時募集!
雑誌モデル・ウェディングモデル・和服ショー・カタログ・ポスター
・CM・TV番組・ドラマ・映画・リポーター・ナレーター・司会・声優など

出演料 1回 15,000円～15万円～35万円以上
※実力に応じて更にギャラアップ!

資 格 18～59歳くらいの男女
時 間 1回2時間～5時間程度(時間・曜日については応相談)
勤 務 地 TV局・スタジオ・雑誌社等 ※茨城ロケ多数あり

応募方法 履歴書と写真(顔のわかるもの)をKO1-1係宛に郵送またはFAX(03-6418-8281)で送信してください。
なお、電話(03-6418-8280)での応募も受け付けます。1週間以内に面接の案内を郵送いたします。

フラワー-KO1-1係宛 〒150-0002 東京都渋谷区渋谷2-2-18 3F
TEL:03-6418-8280 (10:00～19:00受付 土日祝も受付中) 最寄駅:東京外口(表参道駅)5分 JR山手線16分

設置店一覧 [ご自由にお取りください]

黒色の店鋪名是水戸版設置店 青色の店鋪名はひたちなか・東海版設置店 ①ぶらざ充実設置店

<p>茨西市 筑西市立中央図書館 下岡崎</p> <p>笠間市 ①イオン 笠間店(北側・西側入口付近) 赤坂 ②空間SC ポレホレシティ(南側入口付近) 赤坂 ファミリーマート 友部旭町店 旭町 セブンイレブン 岩間泉店 泉 セイコマート こぼり店 大田町 セイコマート 岩間すずらん店 押辺 ヤマダ電機 テックランド笠間店 金井</p> <p>城里町 Aコープ 桂 阿波山 城里町立桂図書館 阿波山 Aコープ 常北 石塚 セブンイレブン 常北高校前店 石塚 セブンイレブン 桂赤沢店 御前山</p> <p>石岡市 イオン 石岡店 石岡</p> <p>小美玉市 小川文化センター アピオス 小川 セブンイレブン 美野里羽刈店 羽刈 セブンイレブン 美野里張星店 張星 小美玉四季文化館 みの〜れ 部室</p> <p>Yショップ 宮地店 子生 新幹田駅 新幹田 ドコモショップ 鉾田店 新幹田 ファミリーマート 鉾田店 新幹田 セイコマート 鉾田当間 当間</p> <p>茨城町 芳子 上飯沼 セイコマート きど 大戸 セイコマート きど桜の郷 大戸 セイコマート きど桜の牧 大戸 ファミリーマート 加茂川茨城大戸店 大戸</p> <p>大洗町 Eコス 大洗店 磯浜町 大洗駅 桜道 大洗いわい市場(リゾートアウトレット内1F) 港中央</p> <p>日立市 ビッグダウン 日立会瀬店 会瀬町</p>	<p>セブ 大みか店 大みか町 こぼやし歯科クリニック 大和田町 Eコス 金沢店 金沢町 イトーヨーカドー 日立店(5Fエレベーター前) 幸町 ピタッパチ1F 市民交流センター「なかもんえい」 幸町 格子屋 日立駅前店 幸町 ツルハドラッグ 日立平沢店 高鈴町 ドコモショップ 日立店 千石町 ヤマダ電機 テックランド日立店 滑川町 サンユースター 東多賀店 東多賀町 ツルハドラッグ 日立東町店 東町 海鮮茶屋 濱瀬 みなと町</p> <p>常陸太田市 ドコモショップ 常陸太田店 金井町 常陸太田市民庁舎 文化科 金井町 常陸太田市民交流センター ハルティホール 中城町 くじら屋 東二町</p> <p>常陸大宮市 ドコモショップ 常陸大宮店 石沢 自遊空間 常陸大宮店(大宮1階センターホール隣) 泉 大野書店 常陸大宮ビザロ店 下村田</p> <p>東海村 ①イオン 東海店(2F下リエスカレーター3F駐車場連絡口付近) 舟石川 ドコモショップ 東海店 舟石川 東海村立図書館 船橋 アロワーク 村松 鈴木ハーブ研究所 村松</p> <p>那珂市 かぐや姫 本店 飯田 不思議の国のアリスの家 瓜連 ARGO 菅谷 アトルム 那珂店 菅谷 コミュニティプラザ 那珂店 菅谷 ドコモショップ 那珂店 菅谷 ドライバースタンド 那珂店 菅谷 にこにこバーガーひまわり 菅谷 水戸信用金庫 菅谷支店 菅谷 ①イオン 那珂町店(中央・南側入口付近) 竹ノ内 茨城女子短期大学 東木倉</p>	<p>ひたちなか市 スバーク青葉 青葉町 大野書店 長崎屋店 石川町 磯崎公民館 磯崎町 市毛公民館 市毛 吉田石油 ウェルカムかつた 市毛 吉田石油 勝田園道 市毛 日立製作所 さつきクラブ 市毛 富士書店市毛店 市毛 オートテック 勝田営業所 稲田 那珂湊公民館 稲田 競田屋産 勝田中央 勝田中央 勝田中央 ちやあしゅう屋孫目店 佐和 TOHOシネマズ ひたちなか 新光町 東京インテリア ひたちなか店 新光町 ①ファッションルーズ(1Fジョイフル本館側入口付近) 新光町 POLIS ひたちなか店 新光町 大島コミュニティセンター 外野 いばらきコープひたちなか 高場 佐野公民館 高場 田形公民館 田形 津田公民館 津田 小口写真館 中根 メーブル・リーフ 中根 11地区コミュニティセンター 長堀町 ブックユース-TSUTAYA勝田東石川店 東石川 吉田石油 アーク 東大島 アンシヤン 東大島 ミナミスポーツプラザサザガワールド 東大島 もも蔵 東大島 勝田ミナミبول 東大島 小野写真館 東大島 平磯学習センター 平磯町 日立労組研究所支部機研分会 堀口 前進公民館 馬渡</p> <p>水戸市 稲荷第一市民センター 大車町 大場市民センター 大場町 がっぺ屋 水戸インナー店 大塚町 香隆住飯 赤塚支店 赤塚</p>	<p>飯富市民センター 飯富町 スーパードル水戸 泉町 にぎりた亭米夢 泉町 内原中央公民館 内原町 内原図書館 内原町 ツルハドラッグ 水戸内原店 内原町 オランダ館 笠原町 川又書店 県庁店 笠原町 コジマNEW 水戸店 笠原町 ホテルシーラックハル水戸 笠原町 ヤマダ電機 テックランド 水戸本店 笠原町 ①ライフ・スクエア・ロゼオ水戸(銀行ATM付近) 笠原町 フラワーギフト 河和田 メーブル・リーフ 河和田 稲荷第二市民センター 栗崎町 麵工房 たつ蔵 一ノ蔵 酒門町 TSUTAYA 酒門町 酒門町 本家かまどや 水戸酒門町店 酒門町 水戸プリンスホテル 桜川 ちやあしゅうパラー 水戸駅前店 三の丸 水戸地区救急普及協会 三の丸 下大野市民センター 下大野町 国田市民センター 下国井町 茨城県民文化センター 千波町 ホテルロードイン 水戸県庁前 千波町 水戸プラザホテル 千波町 ①イオン 水戸内原店(1F国道側 線路側入口付近) 中野町 ドクターズホートカウンター(イオンSC内) 中野町 ブックユース 茨大店 袴塚 TSUTAYA 平須店 平須町 茨城大学就職支援センター 文京 茨城大学図書館 文京 山根市民センター 全慶町 まちなか情報交流センター 南町 香隆住飯 南町支店 南町 川又書店 エクスセル 宮町 日赤水戸駅前献血センター 宮町 ヤマダ電機 LAB水戸店 宮町 ケーズデンキ 水戸本店DIAS 元吉田町 明利酒類株式会社 元吉田町 ①イオン 下市店(1F南側側入口付近) 柳町</p>
---	--	--	---

設置店も充実!!
大量設置店もあるのでとっても便利♪

月刊ぶらざは、水戸市・茨城町・大洗町・ひたちなか市・東海村・那珂市の指定エリアにお住まいのご家庭・事業所には、毎月25日から月末にお届けすることを目指しております。宅配には万全の手配をしておりますが、ご迷惑をおかけする場合がございます。確実にお手元お届けするため各エリアにモニターを配置し、配布状況を調査しております。次号3月号のお届け・設置は2月25日から3月3日までの予定です。

未配のときはご連絡ください
【受付時間】平日 9:00～17:00 **(株)中央キャストプラン TEL.029-226-7388**

公式Facebook 日々更新しています!

昨年9月にスタートした日本赤十字社茨城県支部の公式Facebookにおいて、100人を超える方々から『いいね!』をいただきました。ありがとうございます。
 広報紙ではお伝えしきれない、日々の活動や職員のコメントなどを掲載しています。これからも、県内各地で行っている活動をはじめ、赤十字をもっと身近に感じていただけるような、さまざまな情報を発信していきます。みなさまの『いいね!』お待ちしております!

<http://www.facebook.com/jrcibaraki>



活動資金に関するお問合せ



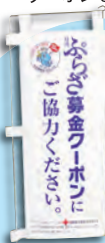
日本赤十字社 茨城県支部
 Japanese Red Cross Society

☎029-241-4516
 〒310-0914 水戸市小吹町2551
<http://www.jrci.jp/>

毎日の暮らしのなかで
 チャリティー活動ができる
 “ぶらざクーポン”



ぶらざクーポン1枚につき1円を日本赤十字社茨城県支部が行う復興支援、救急活動のための活動へ寄付しています。お買い物、お食事の際には必ず、ぶらざクーポンをお店の方に渡してください。



この旗と赤十字募金箱が
 目印です!



一白星 水 昭和2年・11年・20年・29年・38年・47年・56年、平成2年・11年生まれの人

月後半から運気が上がる月。仕事は仲間からの援助を受けて順調です。恋愛も実りの月ですが、気になることは早めに対応をして、出費の多くなる月です。片思いは自分からアプローチもいでしょう。観葉植物は吉。ラッキーカラー／青色
 ラッキーアイテム／香水、合コン



四緑星 木 昭和8年・17年・26年・35年・44年・53年・62年、平成8年・17年生まれの人

恋愛運、金運ともに好調の月。仕事の失敗は気にせずに、気を緩めず、プライベートは充実します。友達との誘いは恋の予感。積極的に参加して、食事は楽しんだり家族として、たっぶりの睡眠は運気をアップしてくれます。買い物はしたくなりますが注意。ラッキーカラー／金色、銅色
 ラッキーアイテム／読書、テーマパーク



七金星 金 昭和5年・14年・23年・32年・41年・50年・59年、平成5年・14年生まれの人

全体的に運気が低迷する月。仕事には良い月です。精神的に落ち込む時ですが、体を動かす事により、良い運気になります。長い風呂も良いでしょう。家族の悩みは早めに解決して吉。ラッキーカラー／水色
 ラッキーアイテム／パール、ワイン

★ワンポイントアドバイス

玄関の靴を出っぱなしにいませんか。玄関は福の神の来るところです。全部下駄箱にしまい、金運・仕事運・恋愛運をアップしてください。



二黒星 土 昭和1年・10年・19年・28年・37年・46年・55年、平成1年・10年生まれの人

静かに過ごして吉の月。仕事では自己過剰になり失敗しますので、無理のない計画が良いでしょう。体調が崩れて不調を感じますから、ゆっくり体を休めてください。後半から運気もアップしてきますので、やる気もできます。仕事トラブル有り。ラッキーカラー／黄色
 ラッキーアイテム／パワーストーン



五黄星 土 昭和7年・16年・25年・34年・43年・52年・61年、平成7年・16年生まれの人

冷静に物事を考える月。恋愛中の人はお互いの優しさを確認しあってください。フリーの人は出会いの場へ参加して。仕事は現状に満足できませんが、無理は悪化を招きます。口論で心が不安定になるので注意。ラッキーカラー／茶色、白色
 ラッキーアイテム／高級な食材のもの、木製バンダント



八白星 土 昭和4年・13年・22年・31年・40年・49年・58年、平成4年・13年生まれの人

後半より運気が上がる月。書類のミスでトラブルに発展するので、特に注意。自分勝手な行動は後から自分に困ったことが起こります。恋愛運ではフリーの人には良い事があります。自宅でのんびりが最高です。ラッキーカラー／黒色、黄色
 ラッキーアイテム／庭、ケーキ



三碧星 木 昭和9年・18年・27年・36年・45年・54年・63年、平成9年・18年生まれの人

恋愛に変化のあらわれる月。恋愛では相手のことを一番考えてあげると良い関係になります。仕事では仕事先との問題が起こります。言動に注意。健康に気をつけて、マラソンや散歩は特にいでしょう。心身ともにリフレッシュ。カードの使いすぎ注意。ラッキーカラー／白色
 ラッキーアイテム／ドライブ、高級な物



六金星 金 昭和6年・15年・24年・33年・42年・51年・60年、平成6年・15年生まれの人

すべてに好調な月。もて月ですが、付き合いは慎重にしてください。仕事では上司の評価が高く周りから注目されます。近く新しい恋の予感があります。三角関係にも注意。出費が多いので儉約に心がけて。ラッキーカラー／紫色、赤色
 ラッキーアイテム／小説、色彩のある物



九紫星 火 昭和3年・12年・21年・30年・39年・48年・57年、平成3年・12年生まれの人

自分のベースを考えて進む月。恋愛は夢中になり、相手に重く感じられてしまいます。メールはまめに。もて月ですが、お付き合いは慎重にして吉。お酒の席が多くなり出費が増えます。体調はなかなか優れません。ラッキーカラー／緑色
 ラッキーアイテム／カラオケ、CD

潤の九星気学 今月の運勢

2013 2/4-3/4

※1月1日〜2月3日の間に生まれた方は前年生まれの扱いになります。



風水コンサルタント
エルミタージュ・潤
 東京原宿オフィスコスモ資格を取得。主な占断法は風水、家相、タロット、九星気学、手相、姓名判断など。



結婚、恋愛、就職、転居、不動産…大事な決断はご相談ください。

占断無料券(20分/4,200円分)プレゼント!

【完全予約制、秘密厳守】応募方法は水戸版89ページ、ひたachi版73ページ

★サロンへどうぞ★★★★★ お店情報は ↓こちら↓
 占断料金 / 20分〜4,200円【女性限定】
 住 / 水戸市三の丸2-5-33
 電 / 090-3347-1926【要予約】
 hermitage.jun@docomo.ne.jp
 営 / 10:00〜19:00 休 / 日曜祝日



使いやすく、お得な ぷらざ共通クーポン

ご利用方法は
簡単!

4ステップ

上手に使ってお得!



注意:2月中に使用できるのは
1店舗につき、1グループ1枚、
お一人様1回のみです。
大人数の場合は
お店の方にご相談してください。

1 ぷらざ広告内の
クーポンマークと
クーポン内容を確認



2 クーポンを
事前に切り抜く。
多めに持っているとお安心!



共通クーポンのため
どのお店も
同じクーポンになります。

3 お店に
「ぷらざクーポン使います」
と伝える。



4
お店で
ぷらざクーポンを渡す。

共通クーポン
P.000

↑↑このマークが目印★

※2月号で使えるクーポンは、1店舗につき1枚限りです。

<p>共通クーポン Plaza COUPON</p> <p>ぷらざクーポン</p> <p>クーポン内容はQRコードから クーポン1枚につき1円を、日本赤十字社 茨城県支部へ寄付します。</p> <p>月刊ぷらざ(水戸版) 2013年2月号</p> <p>有効期限:2013年2月末日</p>	<p>共通クーポン Plaza COUPON</p> <p>ぷらざクーポン</p> <p>クーポン内容はQRコードから クーポン1枚につき1円を、日本赤十字社 茨城県支部へ寄付します。</p> <p>月刊ぷらざ(水戸版) 2013年2月号</p> <p>有効期限:2013年2月末日</p>	<p>共通クーポン Plaza COUPON</p> <p>ぷらざクーポン</p> <p>クーポン内容はQRコードから クーポン1枚につき1円を、日本赤十字社 茨城県支部へ寄付します。</p> <p>月刊ぷらざ(水戸版) 2013年2月号</p> <p>有効期限:2013年2月末日</p>	<p>共通クーポン Plaza COUPON</p> <p>ぷらざクーポン</p> <p>クーポン内容はQRコードから クーポン1枚につき1円を、日本赤十字社 茨城県支部へ寄付します。</p> <p>月刊ぷらざ(水戸版) 2013年2月号</p> <p>有効期限:2013年2月末日</p>
<p>共通クーポン Plaza COUPON</p> <p>ぷらざクーポン</p> <p>クーポン内容はQRコードから クーポン1枚につき1円を、日本赤十字社 茨城県支部へ寄付します。</p> <p>月刊ぷらざ(水戸版) 2013年2月号</p> <p>有効期限:2013年2月末日</p>	<p>共通クーポン Plaza COUPON</p> <p>ぷらざクーポン</p> <p>クーポン内容はQRコードから クーポン1枚につき1円を、日本赤十字社 茨城県支部へ寄付します。</p> <p>月刊ぷらざ(水戸版) 2013年2月号</p> <p>有効期限:2013年2月末日</p>	<p>共通クーポン Plaza COUPON</p> <p>ぷらざクーポン</p> <p>クーポン内容はQRコードから クーポン1枚につき1円を、日本赤十字社 茨城県支部へ寄付します。</p> <p>月刊ぷらざ(水戸版) 2013年2月号</p> <p>有効期限:2013年2月末日</p>	<p>共通クーポン Plaza COUPON</p> <p>ぷらざクーポン</p> <p>クーポン内容はQRコードから クーポン1枚につき1円を、日本赤十字社 茨城県支部へ寄付します。</p> <p>月刊ぷらざ(水戸版) 2013年2月号</p> <p>有効期限:2013年2月末日</p>
<p>共通クーポン Plaza COUPON</p> <p>ぷらざクーポン</p> <p>クーポン内容はQRコードから クーポン1枚につき1円を、日本赤十字社 茨城県支部へ寄付します。</p> <p>月刊ぷらざ(水戸版) 2013年2月号</p> <p>有効期限:2013年2月末日</p>	<p>共通クーポン Plaza COUPON</p> <p>ぷらざクーポン</p> <p>クーポン内容はQRコードから クーポン1枚につき1円を、日本赤十字社 茨城県支部へ寄付します。</p> <p>月刊ぷらざ(水戸版) 2013年2月号</p> <p>有効期限:2013年2月末日</p>	<p>共通クーポン Plaza COUPON</p> <p>ぷらざクーポン</p> <p>クーポン内容はQRコードから クーポン1枚につき1円を、日本赤十字社 茨城県支部へ寄付します。</p> <p>月刊ぷらざ(水戸版) 2013年2月号</p> <p>有効期限:2013年2月末日</p>	<p>共通クーポン Plaza COUPON</p> <p>ぷらざクーポン</p> <p>クーポン内容はQRコードから クーポン1枚につき1円を、日本赤十字社 茨城県支部へ寄付します。</p> <p>月刊ぷらざ(水戸版) 2013年2月号</p> <p>有効期限:2013年2月末日</p>
<p>共通クーポン Plaza COUPON</p> <p>ぷらざクーポン</p> <p>クーポン内容はQRコードから クーポン1枚につき1円を、日本赤十字社 茨城県支部へ寄付します。</p> <p>月刊ぷらざ(水戸版) 2013年2月号</p> <p>有効期限:2013年2月末日</p>	<p>共通クーポン Plaza COUPON</p> <p>ぷらざクーポン</p> <p>クーポン内容はQRコードから クーポン1枚につき1円を、日本赤十字社 茨城県支部へ寄付します。</p> <p>月刊ぷらざ(水戸版) 2013年2月号</p> <p>有効期限:2013年2月末日</p>	<p>共通クーポン Plaza COUPON</p> <p>ぷらざクーポン</p> <p>クーポン内容はQRコードから クーポン1枚につき1円を、日本赤十字社 茨城県支部へ寄付します。</p> <p>月刊ぷらざ(水戸版) 2013年2月号</p> <p>有効期限:2013年2月末日</p>	<p>共通クーポン Plaza COUPON</p> <p>ぷらざクーポン</p> <p>クーポン内容はQRコードから クーポン1枚につき1円を、日本赤十字社 茨城県支部へ寄付します。</p> <p>月刊ぷらざ(水戸版) 2013年2月号</p> <p>有効期限:2013年2月末日</p>
<p>共通クーポン Plaza COUPON</p> <p>ぷらざクーポン</p> <p>クーポン内容はQRコードから クーポン1枚につき1円を、日本赤十字社 茨城県支部へ寄付します。</p> <p>月刊ぷらざ(水戸版) 2013年2月号</p> <p>有効期限:2013年2月末日</p>	<p>共通クーポン Plaza COUPON</p> <p>ぷらざクーポン</p> <p>クーポン内容はQRコードから クーポン1枚につき1円を、日本赤十字社 茨城県支部へ寄付します。</p> <p>月刊ぷらざ(水戸版) 2013年2月号</p> <p>有効期限:2013年2月末日</p>	<p>共通クーポン Plaza COUPON</p> <p>ぷらざクーポン</p> <p>クーポン内容はQRコードから クーポン1枚につき1円を、日本赤十字社 茨城県支部へ寄付します。</p> <p>月刊ぷらざ(水戸版) 2013年2月号</p> <p>有効期限:2013年2月末日</p>	<p>共通クーポン Plaza COUPON</p> <p>ぷらざクーポン</p> <p>クーポン内容はQRコードから クーポン1枚につき1円を、日本赤十字社 茨城県支部へ寄付します。</p> <p>月刊ぷらざ(水戸版) 2013年2月号</p> <p>有効期限:2013年2月末日</p>

月刊ぷらざ 共通クーポン(水戸版)
●1枚ずつ切りとってお使いください

(注)期限や条件は「部異なるお店がござります。
その他の利用条件は各店ホームページにてご確認ください。

お役立ち&お得な情報が満載!!



月刊 ぷらざ MOBILE

県央版

掲載数 茨城県内 **1,300** 店超!!

- ★目的やエリア、クーポンの有無でも検索できて便利♪
- ★ショップデータはもちろん、そのまま電話もかけられる♪
- ★地図もついているので、初めて行くお店でも安心♪
- ★クーポンもついているので、とってもお得!!
- ★水戸周辺100件以上の病院も探せます!!



ぷらざ モバイルサイト

お気に入りに登録しておく
「いざ」という時に便利!

<http://www.plaza-mito.co.jp/mobile/>
※一部の機種ではご覧になれない場合がございます。あらかじめご了承ください。



ぷらざ ホームページ

お得な情報を随時更新中
掲載店舗 900店超

<http://www.plaza-mito.co.jp>
【お問い合わせ】029-304-0071

月刊ぷらざ 共通クーポン【水戸版】
●枚すし切りとごお使ください

- クーポン表示のあるお店が対象です。
- 本券持参の方に限ります。
- 1回1枚限り。
- 他のサービスとの併用不可
- 詳しい使用方法についてはお店にお問い合わせください。

月刊ぷらざ 2013年2月号

当月のクーポンを使用出来るのは1店舗につき1枚限りです。

- クーポン表示のあるお店が対象です。
- 本券持参の方に限ります。
- 1回1枚限り。
- 他のサービスとの併用不可
- 詳しい使用方法についてはお店にお問い合わせください。

月刊ぷらざ 2013年2月号

当月のクーポンを使用出来るのは1店舗につき1枚限りです。

- クーポン表示のあるお店が対象です。
- 本券持参の方に限ります。
- 1回1枚限り。
- 他のサービスとの併用不可
- 詳しい使用方法についてはお店にお問い合わせください。

月刊ぷらざ 2013年2月号

当月のクーポンを使用出来るのは1店舗につき1枚限りです。

- クーポン表示のあるお店が対象です。
- 本券持参の方に限ります。
- 1回1枚限り。
- 他のサービスとの併用不可
- 詳しい使用方法についてはお店にお問い合わせください。

月刊ぷらざ 2013年2月号

当月のクーポンを使用出来るのは1店舗につき1枚限りです。

- クーポン表示のあるお店が対象です。
- 本券持参の方に限ります。
- 1回1枚限り。
- 他のサービスとの併用不可
- 詳しい使用方法についてはお店にお問い合わせください。

月刊ぷらざ 2013年2月号

当月のクーポンを使用出来るのは1店舗につき1枚限りです。

- クーポン表示のあるお店が対象です。
- 本券持参の方に限ります。
- 1回1枚限り。
- 他のサービスとの併用不可
- 詳しい使用方法についてはお店にお問い合わせください。

月刊ぷらざ 2013年2月号

当月のクーポンを使用出来るのは1店舗につき1枚限りです。

- クーポン表示のあるお店が対象です。
- 本券持参の方に限ります。
- 1回1枚限り。
- 他のサービスとの併用不可
- 詳しい使用方法についてはお店にお問い合わせください。

月刊ぷらざ 2013年2月号

当月のクーポンを使用出来るのは1店舗につき1枚限りです。

- クーポン表示のあるお店が対象です。
- 本券持参の方に限ります。
- 1回1枚限り。
- 他のサービスとの併用不可
- 詳しい使用方法についてはお店にお問い合わせください。

月刊ぷらざ 2013年2月号

当月のクーポンを使用出来るのは1店舗につき1枚限りです。

- クーポン表示のあるお店が対象です。
- 本券持参の方に限ります。
- 1回1枚限り。
- 他のサービスとの併用不可
- 詳しい使用方法についてはお店にお問い合わせください。

月刊ぷらざ 2013年2月号

当月のクーポンを使用出来るのは1店舗につき1枚限りです。

- クーポン表示のあるお店が対象です。
- 本券持参の方に限ります。
- 1回1枚限り。
- 他のサービスとの併用不可
- 詳しい使用方法についてはお店にお問い合わせください。

月刊ぷらざ 2013年2月号

当月のクーポンを使用出来るのは1店舗につき1枚限りです。

- クーポン表示のあるお店が対象です。
- 本券持参の方に限ります。
- 1回1枚限り。
- 他のサービスとの併用不可
- 詳しい使用方法についてはお店にお問い合わせください。

月刊ぷらざ 2013年2月号

当月のクーポンを使用出来るのは1店舗につき1枚限りです。

- クーポン表示のあるお店が対象です。
- 本券持参の方に限ります。
- 1回1枚限り。
- 他のサービスとの併用不可
- 詳しい使用方法についてはお店にお問い合わせください。

月刊ぷらざ 2013年2月号

当月のクーポンを使用出来るのは1店舗につき1枚限りです。

- クーポン表示のあるお店が対象です。
- 本券持参の方に限ります。
- 1回1枚限り。
- 他のサービスとの併用不可
- 詳しい使用方法についてはお店にお問い合わせください。

月刊ぷらざ 2013年2月号

当月のクーポンを使用出来るのは1店舗につき1枚限りです。

- クーポン表示のあるお店が対象です。
- 本券持参の方に限ります。
- 1回1枚限り。
- 他のサービスとの併用不可
- 詳しい使用方法についてはお店にお問い合わせください。

月刊ぷらざ 2013年2月号

当月のクーポンを使用出来るのは1店舗につき1枚限りです。

- クーポン表示のあるお店が対象です。
- 本券持参の方に限ります。
- 1回1枚限り。
- 他のサービスとの併用不可
- 詳しい使用方法についてはお店にお問い合わせください。

月刊ぷらざ 2013年2月号

当月のクーポンを使用出来るのは1店舗につき1枚限りです。

- クーポン表示のあるお店が対象です。
- 本券持参の方に限ります。
- 1回1枚限り。
- 他のサービスとの併用不可
- 詳しい使用方法についてはお店にお問い合わせください。

月刊ぷらざ 2013年2月号

当月のクーポンを使用出来るのは1店舗につき1枚限りです。

- クーポン表示のあるお店が対象です。
- 本券持参の方に限ります。
- 1回1枚限り。
- 他のサービスとの併用不可
- 詳しい使用方法についてはお店にお問い合わせください。

月刊ぷらざ 2013年2月号

当月のクーポンを使用出来るのは1店舗につき1枚限りです。

- クーポン表示のあるお店が対象です。
- 本券持参の方に限ります。
- 1回1枚限り。
- 他のサービスとの併用不可
- 詳しい使用方法についてはお店にお問い合わせください。

月刊ぷらざ 2013年2月号

当月のクーポンを使用出来るのは1店舗につき1枚限りです。

- クーポン表示のあるお店が対象です。
- 本券持参の方に限ります。
- 1回1枚限り。
- 他のサービスとの併用不可
- 詳しい使用方法についてはお店にお問い合わせください。

月刊ぷらざ 2013年2月号

当月のクーポンを使用出来るのは1店舗につき1枚限りです。

- クーポン表示のあるお店が対象です。
- 本券持参の方に限ります。
- 1回1枚限り。
- 他のサービスとの併用不可
- 詳しい使用方法についてはお店にお問い合わせください。

月刊ぷらざ 2013年2月号

当月のクーポンを使用出来るのは1店舗につき1枚限りです。

※利用条件は各広告掲載ページにてご確認ください。

STAFF

- Publisher** ● 渡辺 斉
Chief-Director ● 相澤 千晶
Editor ● 山田 光廣
 鈴木 茂成
 津田 真弓
 佐藤 佳子
 宮本めぐみ
 石川 良一
 海野 貴子
 野村梨佳子
 富田早悠美
 佐藤 奈菜
 八重樫祐香
 林 直樹
 横須賀大介
 大内 純子
 川畑 智美
 加藤 木猛郎
 斉藤 敏克
 青山 剛
 木村 年雄
 森谷 秀樹
 石山 則子
 中田 山彦
 磨屋 潤
 鴨志田 幸司
 小林 笑美
Designer ● 楡山 徹
 富田多加子
 篠崎 俊吾
 小齋 英季
 小野崎 千香
 千田 悦子
 横須賀百恵
 富田 順子
Associate-Staff ● 栗田 光子
office LIEBE ● 三富 正雄
 ● 三富 和代
History Writer ● 武石 徳重

Co-operating 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戸

- 毎月1回発行 (前月25日から月初迄ポスティング完了)
- 水戸版/ひたちなか・東海版 180,000部(1月号実績)
- 水戸市・茨城県・大洗町・ひたちなか市・東海村・那珂市の指定エリア無料配布
- 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。

定期購読のお知らせ

月刊ぶらざを定期購読しませんか? 一カ月 210円(送料込み)で毎月発送します。配布外地域も対応します。ご希望の方はこちらまで。

☎029-304-0071
※6か月または1年間の契約となります。



未配・遅配のご連絡は

月刊ぶらざは水戸市・茨城県・大洗町・ひたちなか市・東海村・那珂市の指定エリアにポスティングをしていますが、万が一お手元に届かなかった時などございましたら、お手数ですが下記の電話番号にご連絡ください。

☎029-226-7388
 中央キャストプラン
 【受付時間】
 平日 9:00~17:00

ブログを更新中♪

「ぶらざ日記」で検索してね!
<http://www.plaza-mito.co.jp/>

編集部スタッフ一同

いつも「月刊ぶらざ」をご愛読、ご愛顧いただき誠にありがとうございます。東日本大震災より、地域情報的重要性が評価されるなか弊社「月刊ぶらざ」も水戸版ひたちなか・東海版に別編集することで必要な情報が必要な人々に届けて参りました。まだまだ復興とは言えない現状ではありますが、が広域の情報が必要という読者の声に応え、来3月号より県央版編集に戻すこととなりました。さらに、念願であった誌面サイズ拡大(A4版をA4版へ)も致します。読みやすく、楽しい誌面をワイドにお届けいたします。どうぞ、これからも「月刊ぶらざ」を宜しくお願い申し上げます。末筆となりましたが、読者の皆様の幸多いことを祈念してお知らせとさせていただきます。

編集後記 私たちの「好きなお肉料理」です!!



子どもの頃、母方の実家に行くとき祖父が軍鶏の料理を用意してくれました。本当においしかった、奥久慈の軍鶏。(西年のくり)

「母の作る唐揚げです!! ニンニクたっぷりなので、臭いで「今日唐揚げ作ってるな」とわかります。(しのこ)

「料理は最初の一口でなく、最後の一口がうまいか?」で評価する私としては、常陸牛をシンプルにガーリックと塩、ゴシヨウで焼くのが好きです。(しゅう)

カップラーメンの中に入ってる小さな肉片が地味に美味しいなと思います。(ツダ)

好きな肉料理? 愚問ですね! 当然「なまにく」に決まってるじゃないですか! (なまにく)

しょうが焼き!! 特に幼なじみの店のしょうが焼きは忘れられない味。引越してしまつて食べられなくなつてしまつたけど、久しぶりに食べたいなあ。(鹿)

父の作る焼豚と、母の作る鶏の酢醤油炒め煮! こう書けば次の帰省には食べられるハズ。(トミタ)

うちのハンバーグです。光子のハンバーグは日本一! (がし)

某魔法学校の名付け親も大好きな、あの鶏肉です! LOVE CHICKEN!! (にやにや)

SUKIYAKI! でも高級なお肉を食べるとすぐ胃もたれしてしまいます。笑 (太田胃散はお友達 りかっぺ)

無論、しょうが焼き。(ひー)

どんな肉でも脂身大好き。家では、脂身だけのとんかつをリクエストしています。が、向に食卓にはありません。なんでも、(今夜がター山)

最近のマイブームは「鶏だんご鍋」。今度はい「ドブプロセッサ」(買つてまだ使っていない:汗)で鶏だんご作りにもチャレンジする予定。(on)

「牛丼」! 好きな肉ですか? 豚肉です! (スー)

スーさんと同じく「牛丼」!! あの白米との絶妙なバランスがやみつきですよスーさん? 好きな肉ですか? 鶏肉です! (もっち)

ガールズ&パンツァー

GIRLS und PANZER



P.37の答え

- 答)★学園艦
 ★優花里の靴下
 ★沙織のめがね
 ★IV号戦車にあんこうチームのデカール
 ★かもめ
 ★華の左腕
 ★麻子がぶらざを読んでいる

あなたはちゃんと見つけられたかな?

vol.42 ぶらざ de 脳トレ

まちがいさがし

効果に差が出る 脱毛法!

医療機関のレーザー脱毛は安全!
アフターフォローも安心!

両わき脱毛 1回

メルマガ登録された方
通常4,200円▶

1,050円

◆両わき3回 通常11,900円▶ **10,500円**

◆両わき年間フリーパス
通常23,500円▶ **21,000円**

平日限定レディースプラン

(両わき・前腕・ひざ下・Vライン ※部位変更可)
施術日が月・火・木・金のみを対象にしたプランです

通常248,000円▶ **220,000円**



深いしわ・たるみ・ほうれい線 メスを使わず強カリフトアップ

サーマクールTC

400shot
通常310,000円▶

600shot
通常450,000円▶

198,000円 298,000円



小じわ・たるみ・肌のハリ

フォトRFリファーム

高周波と光のコラボレーションが
優しく肌を改善します

1回 **52,500円**



潤いチャージでぷるぷる肌

~冬の乾燥肌に~

ヒアルロン酸導入

1回10,500円▶
初めての方 **3,150円**



効果UP↗ 痛みDOWN↘

最新サーマクールCPT

400shot▶ **360,000円** 600shot▶ **500,000円**

フォトRFリファーム・ヒアルロン酸導入

セットプラン (それぞれ1回)63,000円▶ **26,800円**



うちはら慶友クリニック

水戸市中原町西135番地 イオンモール水戸内原1Fドクターズポート

TEL. **029-257-0033**

<http://www.uk-clinic.jp>

形成外科診療はすべて自由診療(公的健康保険適用外)です。 受付期間 H25年2月未まで

■診療時間(予約制)
・月曜~金曜 10:00~19:00
・土 曜 10:00~19:00
・祝 日 10:00~19:00
■休診日/水曜日・日曜日

【メルマガ会員募集中!】
p-ukclinic@e.bme.jp



空メール(QRコード)で簡単登録! だけでお得な情報をお届けします。

2013.2 UK-CLINIC CAMPAIGN INFORMATION * * * 2013.2 UK-CLINIC CAMPAIGN INFORMATION * * *

1 日本一の安さを目指す

2 怖くない高度治療

2つのハードルを超えた 唯一のクリニック

美容外科普及活動 厳選治療を無料で体験！

茨城限定 2月の無料治療

1回でしっかり著効

NEW! ピーリング石鹸お試し1個

ツルツル美肌・色白に。くすみ・ニキビ肌も改善

低価格 有料治療

2回目以降 1回何個でも 10,500円でOK!

存在を消す 切る手術 5~15万円

1個 2,100円

ムダはダメ。効果確認後、有料で

レーザー治療 99%の人が大満足

1回でも著効。セット不要

最新レーザーで美肌・若返り

(簡単・高品質・高度治療 レーザーフェイシャル)

①ホクロ・シミ(黒い系) ②ツヤ・ハリ(法令線含む若返り系) ③ニキビその他(美肌系)

レーザーの強さを変えることで 全ての治療が同時にOK!

極めて画期的なレーザー治療

フォトフェイシャル サーマクールなど 全国的な1回の料金5~15万円 1回 1万円

4倍速超スピード医療レーザー脱毛

セットを組まなくても 早く・安く治る 低価格1回コース 普通2~5回の照射で満足

①ワキ脱毛 ②両腕全体 ③片足全体 ④V・O全体

1回 2,500円 (初回無料) 各1回 1万円

※男性は(毛が濃い為)料金は2倍

シワ治療 早いほど予防効果は高い

★長持ちヒアルロン酸注入法 広範囲 1カ所

ヴァリオダーム、アクアミド等もあり

※ほうれい線等深いシワは 1カ所2万円

通常1カ所 → 当院1カ所

鼻筋も美しく 1分でOK!

★長持ちヒアルロン酸隆鼻術 人知れず・自然な仕上がり。 1回

※ほとんどの人はプロテーゼ不要

うわさ 口コミ 評判

美容相談.com インターネットサイト 美容外科名医を捜せ総合ランキング(H23.1.26付け)で 堂々茨城県第1位(全国6位)を達成

美容外科・一般外科

豊富な症例実績と高度な技術を持つ 日本では数少ない美容外科医

自然な美に対する こだわりと情熱で オンリーワンの美を目指す

高度な本物の美

美容外科経験 20年

日本大学医学部卒。美容外科歴17年、一般外科医療歴(都立病院外科医長)15年、計32年のキャリアを持ち、手術症例数は4万例以上。

日本美容外科学会 日本美容皮膚科学会 日本形成外科学会 日本麻酔科学会 日本臨床美学学会

末岡 均 医療法人新美会 理事長 水戸専属院長 医学博士

水戸で院長による美容外科の最先端医療が出来る理由

院長が厳選した専門ドクターから最新の高度医療を習得!

形外・美外・耳鼻 米国形成外科専門医 東大卒 約40年の経験

形外・皮膚 労災病院副部長 山形大卒 約30年の経験

形外・美外 東京で院長経験 杏林大卒 約20年の経験

形外・皮膚 大学講師・院長 筑波大卒 約20年の経験

他専門ドクター 多数

外科経験 15年

医学博士・都立病院外科医長などを務める 腹部外科・乳腺外科・顔面外科 経験

口角・ほうれい線 劇的改善

もうこれさえあれば大丈夫!

《カンタン治療の落とし穴》 美容外科では1番難しい治療なので遠回りはしないように

糸系リフト 機械式治療 《代表的な治療》 サーマクール フォトフェイシャル など.....

本数・回数が 増える ことに 高額に

高額なりに (通常 20~30万円) 全く変わらないことも 注意 先ず受ける前に相談すること!

NEW! 糸や機械式治療よりはるかに確実な治療法

内緒・人知れず・腫れない プチ・リフト

カンタン・30分で完了 (プチ・マイアミリフト)

1カ月後に写真で確認

片側 5万円 (税別)

中~高度のたるみ治療 (ほうれい線・口角など)

効果・持続力	金額
結果重視 大満足	フェイスリフト (マイアミリフト) Wカット こめかみリフト フチリフト
満足	ヒアルロン酸 系注射法
人によっては?	糸リフト
	サーマクール フォトフェイシャル などの機械式

回数・本数などによって 高額になるのが実情

NEW! 小顔

簡単(1分でOK)!

劇的改善!もう高額治療は不要

引き締め 効果抜群 1~5万円 (税別)

1カ月後、前後写真で効果実感

石倉Cグループ 美容外科 形成外科・泌尿器科

医療法人 新美会 石倉クリニック

《完全予約制》 水戸院(4F) 第2水戸院(5F)

男女共通 美容相談 0120-488-149 男性専用 0120-031-018

女性限定 美容相談 0120-724-012 再診専用 029-231-0899

忙しい方に朗報! 仕事帰りでもOK! 年中無休

9:00~午後8時まで診療 各種相談も可

正月・お盆休みは除く

SMBC日興証券となり(ことぶきビル) 入口4F・5F

水戸駅 降りるとすぐ見える! 水戸駅北口 徒歩1分

至千波

ホームページ(携帯からも可) http://mito.ishikura-clinic.jp/ shitumon@ishikura-clinic.jp

5F 男性系のみ受付

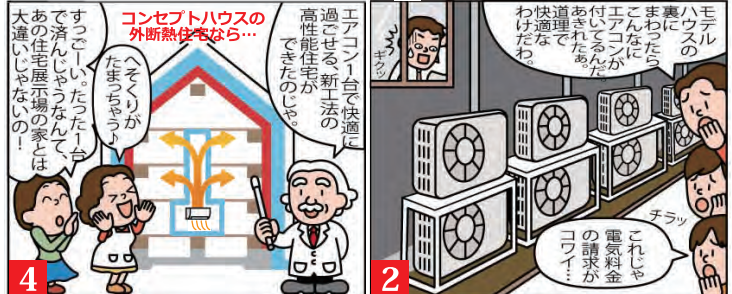
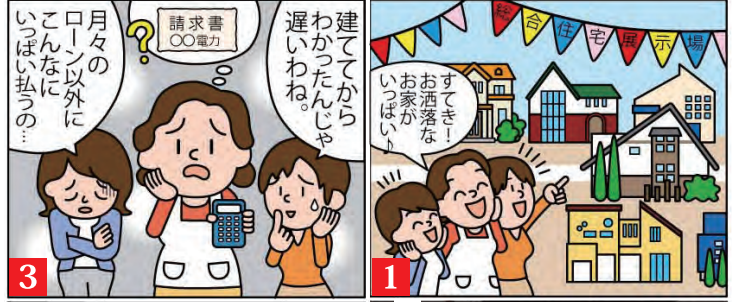
4F 総合受付

1F奥のエレベーターで4,5Fへ

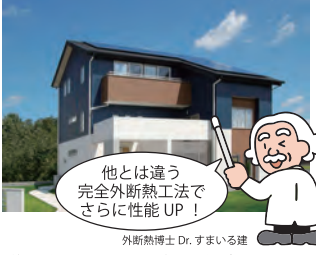
★広告の続きは70・71pをご覧ください

★広告の続きは70・71pをご覧ください

ここがポイント!
住宅展示場の裏側



エアコン1台で年中・家中快適な完全外断熱住宅ネクストECO誕生



ネクストECO誕生記念キャンペーン開催中! 詳しくはP89をご参照ください。



CONCEPT

- コンセプトハウスヘッドオフィス**
〒312-0005 ひたちなか市新光町38 ひたちなかテクノセンターA棟4F
TEL.029-200-1131 FAX.029-200-1911
- コンセプトハウス水戸**
〒310-0912 水戸市見川2-108-26 アーバンテラス一周館
TEL.029-257-2511 FAX.029-257-2811
- コンセプトハウスひたちなか**
〒312-0018 ひたちなか市笹野町1-9-25 コンセプトハウスアーバンスポットビル
TEL.029-275-1131 FAX.029-275-1911
- コンセプトハウスつくば**
〒305-0051 つくば市二の宮1-12-30
TEL.029-846-6000 FAX.029-846-6611
- 10年目の外断熱体感ハウス**
〒312-0032 ひたちなか市津田2854-4
外断熱スクエアひたちなか内
- 新外断熱体感ハウス**
〒309-1717 笠間市旭町250-3
外断熱スクエア友部内

ネクストECOの秘密は、ここで分かります!

