



豊岡 豊岡わこう堂 季の杜本館

お彼岸に、春のご挨拶に…旬を彩るスイーツを!

- A 2種の手作りおはぎ... ¥150
- (奥)関西風 桜餅... ¥180
- B 苺のミルフィーユ... ¥330
- C マシュマロフルーティー... ¥380

コウノリ米と美大納言を使用した手作りおはぎに季節の桜餅(関西風と関東風の2種)など春の定番が勢揃い!その他、旬の甘酸っぱい苺のミルフィーユや彩りフルーツ&スポンジをふわっと、とろ〜り包んだ創作スイーツもオススメ!

tel.0796-23-2250
豊岡市下陰127
10:00~19:00 水曜 駐車場有ります。
★ホームページもご覧下さい



豊岡 但馬空港レストラン ジェットストリーム

第2弾!マルワ渡辺水産「魚と屋」の海の幸ランチ!!

- A 海鮮丼(浜鍋付き)... ¥1,800
- B 和牛と海鮮の贅沢御膳 ¥3,000
- C 季節の和洋会席... ¥4,500

サラダバー&ドリンクバーも付いてくる3種の海鮮ランチ(海鮮丼・お刺身御膳・気合寿司)にA4ランクの黒毛和牛の鉄板焼きが味わえる豪華メニューが仲間入り!★夜は完全予約制で、歓迎会など承ります!(送迎サービスもご用意。詳細はお問合せ下さい。)

300円OFFのツルカメクーポンご利用下さい!!
tel.0796-26-8800
豊岡市戸牧2074-4 火曜 駐車場有
11:00~15:00(L.O.14:30)※夜は要予約



豊岡 串焼屋 三男坊

素材にこだわる創作串、一品料理、拉麺を味わう夜...

- A 八鹿豚の野菜串(1本)... ¥300
- B トマトとチーズのアーヒージョ ¥680
- C ピリ辛ゴマ味噌ラーメン ¥830

八鹿豚で地野菜を包んで、みずみずしい旨みとどろろとした野菜串やとろ〜りチーズをバケットに絡ませて味わうアーヒージョ、自家製濃厚バタースープが絶妙のオリジナルラーメン他、ほっこり美味を楽しみたい夜は三男坊へ!!★4月よりラーメンメニュー限定ランチはじまります!!

スタッフ募集中!!下記までお問い合わせ下さい!!
tel.0796-34-8677
豊岡市寿町4-7
18:00~23:00 不定休 駐車場完備



久美浜 BAY-COOK

香り立つ...素材の旨みを活かした春の新作!

- A 但馬の九条葱ソースパスタ ¥1,350
- B タコと春キャベツのバター醬油 ¥1,280
- C 生ハムピッツア ¥1,300

肉厚なローストチキンにクセになる九条葱ソースを絡ませ柚子の香りで上品に仕上げた和風パスタや、コリコリ食感の柔らかい瀬戸内産タコの旨味と春キャベツの甘み、香ばしいイタリアンソースとチーズのコクが絶妙な新作メニューが登場!アサリやタケノコを使った春パスタもご用意。

水・金限定のお得なツルカメクーポンをご利用下さい!!
tel.0772-82-1576
京丹後市久美浜町2794 駐車場完備
10:00~21:30(L.O.20:30) [ランチ11:00~]
休 火曜・第3月曜



思いやり&いたわりのパートナー

介護用品・福祉用具は介護SHOPベンリーへ!!

住宅改修も専門相談員へご相談下さい。

〒668-0055 豊岡市昭和町1番17号
TEL.0796-24-2460

【営業時間】9:00~18:00
【定休日】日曜日、祝日
介護保険指定事業所番号 2874400126

ホームページもご覧下さい!!
http://ms03pb.wix.com 介護shopベンリー

来年の「冬仕度リフォーム」はじめませんか?

消費税10%になる前に...!!

期間限定キャンペーン!! 4/1 >>> 8/31まで

3つの特典!! キャンペーン期間中だとお得がいっぱい!

- 「お見積り」させて頂くと、市町村指定のゴミ袋、または「おいしい卵、プレゼント!!」
- 「期間限定」の特別価格のお見積り!! ※リフォームの規模やグレードによって割引価格は変動します。
- 「ご契約」いただくと、もれなく「ハズレなしの抽選」にて「素敵な家事グッズ」が当たる!!

~お見積りのご依頼だけでもご安心!! まずはお気軽にお問い合わせ下さい!!~

生涯設計型住宅 ミカサホーム

有限会社ミカサ建設 豊岡市妙楽寺287番地
TEL.0796-23-1812 FAX.0796-23-1813
http://www.mikasa-home.jp

春の旬のメニュー 続々登場!

幸せなバイキング

お昼も、夜も和・洋・中華約70種類のご馳走が食べ放題!!

ランチバイキング

- 鯛の白ワイン蒸し
- 各種サラダ

ディナーバイキング

- ローストビーフ&ローストポーク
- 寿司&刺身各種

平日はライブキッチンに「新メニュー」チキングリル登場!!
土・日・祝は「ステーキ」が出来ます!!
★3月19日(火)から春メニューに...お楽しみに!!

営業時間 11:30~14:00 (土日祝14:30まで)
※日曜・祝日は75分制限となります。

定休日 第3月曜日 ※祝日の場合は翌日が定休日

平日 ¥1,389 税別
土日祝 ¥1,575 税別

※トップシーズンは料金異なります。詳しくはお問い合わせ下さい。

温泉入浴付 完全予約制

ご利用日の2週間前より受付いたします。

営業時間 17:00~21:00
※17:30オープン場合があります。

- 大人(中学生以上) ¥3,102 税別 + ¥150 (入浴税)
- 小人(小学生以上) ¥1,945 税別
- 幼児(3歳以上6歳未満) ¥1,112 税別
- 乳幼児(3歳未満) 無料

ツルカメクーポンご利用で大人(中学生以上)お1人様ディナーバイキング ¥500 OFF

大江戸温泉物語の無料アプリ「いいふろ会員」

新規登録はこちらのQRコードから!登録するとランチバイキングが100円割引!!のクーポンをホテルにて毎回発行できます。
※スマートフォンをお持ちでない方はホテル内(1階フロント)でも登録して頂けます※当日入会でも100円割引OK!

大江戸温泉物語 きのさき

TEL.0570-041263 豊岡市城崎町桃島1232 大江戸 きのさき

EXCLAMATIONS

パーソナルトレーニング × ヴァーチャルフィットネス

安全なトレーニングで、「なりたい自分」に...!!

「このよう方、まずははじめの一歩を!!」

- 太りにくい体質になりたい
- 成人病予防・対策を考えている
- 腰痛・肩こりにお悩みの方
- 正しい姿勢を身につけたい

但馬初!! 「ヴァーチャルフィットネス」

ニュージーランド発祥の筋肉トレーニング+有酸素運動を最新・最先端のVRシステムで体験!!
※VR+ヴァーチャル・リアリティ

まずは...体験コース ¥3,000 税別
[カウンセリング20分+パーソナル30分]
キッズコース・シルバーコースもご用意

トレーニンングスタジオ エクスクラメーションズ
tel.080-4970-2991(専用)
豊岡市八鹿町下網場471-2
www.sasaki-shinkyuin.com

宅配料理 仕出し料理

和みの時間には、はい、どうぞ。

慌ただしくすぎる毎日の、誰もがホッととする食事時に、難しいことは置いておいて、お腹に「幸せ」を入れましょう。昔んなの気持ちと和むように、ささやかですがお手伝い... 社員一同

配達から後片付けまでの...
「ご予約・仕出しのご注文はこちら」
0120-81-1030
●受付時間 / AM8:00~PM6:00(年中無休)
豊岡市正法寺608

<p>tsurukame coupon</p> <p>お昼 & 夜 ご飲食代 200円OFF</p> <p>1枚4名様有効</p> <p>海鮮うまいもん屋 和乎</p> <p>※ご会計時にご提示ください。 ※他のサービスとの併用はできません。</p> <p>〈有効期限〉H31年4月末日迄</p>	<p>tsurukame coupon</p> <p>海鮮ランチメニュー限定 300円OFF</p> <p>1枚お1名様有効</p> <p>但馬空港レストラン ジェットストリーム</p> <p>※オーダー時にご提示ください。 ※他のサービスとの併用はできません。</p> <p>〈有効期限〉H31年4月26日迄</p>	<p>tsurukame coupon</p> <p>(木・金曜日限定) 1,200円以上のご注文で マルゲリータ(ピッツァ) プレゼント</p> <p>クーポン1枚につきピッツァ1枚</p> <p>BAY-COOK ベイクック</p> <p>※テイクアウトは対象外 ※グループ内で一人様ワンオーダー以上</p> <p>〈有効期限〉H31年4月26日まで</p>	<p>tsurukame coupon</p> <p>1,500円(税込)以上 お買い上げで 200円OFF</p> <p>1枚お1名様有効</p> <p>豊岡わこう堂 季の杜本館</p> <p>※ご会計時にご提示ください。 ※他のサービスとの併用はできません。</p> <p>〈有効期限〉H31年4月末日迄</p>	<p>tsurukame coupon</p> <p>店内でお食事のお客様 50円OFF</p> <p>1枚お1名様有効</p> <p>HABATAKE Sweets Cafe</p> <p>※ご注文時にご提示ください。 ※他のサービスとの併用はできません。</p> <p>〈有効期限〉H31年4月末日迄</p>	<p>tsurukame coupon</p> <p>(お食事のお客様) 黒こつてりーめんを除く らーめん(並) 全5種 半額</p> <p>1枚4名様有効</p> <p>らーめん格別ヤ</p> <p>※ご注文時にご提示下さい。 ※他のサービスとの併用はできません。</p> <p>〈有効期限〉H31年4月末日迄</p>	<p>tsurukame coupon</p> <p>ランチバイキング 100円OFF</p> <p>1枚お1名様有効</p> <p>とがやま温泉 天女の湯</p> <p>※ご会計時にご提示ください。 ※他のサービスとの併用はできません。</p> <p>〈有効期限〉H31年4月末日迄</p>	<p>tsurukame coupon</p> <p>大人(中学生以上)お1人様につき ディナーバイキング 500円OFF</p> <p>※土・日・祝は利用不可</p> <p>1枚1グループ5名様まで有効</p> <p>大江戸温泉物語 きのさき</p> <p>※ご来店時、フロント受付にご提示下さい。 ※他のサービスとの併用はできません。</p> <p>〈有効期限〉H31年4月末日迄</p>
---	--	---	---	---	---	---	---

豊岡 HABATAKE Sweets Cafe クーポンあり

ボリューム満足、駅前cafeのよりどりメニュー!

A ロコモコ(サラダset) ¥800
B サンドイッチ(デザートset) ¥600
C 丹波黒豆抹茶パウンド ¥370
(テイクアウトの場合は¥250)

豊岡駅前のお買い物後にもっと寄りたくなるcafeの、ボリュームたっぷりのロコモコや、新鮮野菜たっぷりのサンドイッチはヘルシー!もちろん焼き菓子や、パウンドケーキなどのデザートも充実。店内の棚に並び可愛らしい焼き菓子は、お土産に最適です!!

日替わりで内容が変わる「みもじ家御膳」もオススメ!!

tel.0796-24-3660
豊岡市大手町7-9 駐車場完備
営業11:00~17:00 日曜・月曜

豊岡 海鮮うまいもん屋 和乎 クーポンあり

春の宴、歓送迎会を彩る「さくら祭り」開催中!!

A 春のさくら御膳(お昼のみ) ¥1,900
B お花見弁当花つき御膳 ¥2,500

会社、学校、サークル等の歓送迎会や集まりにホテルイカ、桜鯛、山菜など春の訪れを味覚で楽しむの御膳はいかが?その他、法要慶事のご予約も承っておりますので、お気軽にご相談ください!
★昼・夜共に飲み放題プランございます。

・大宴会場(最大70名様収容)個室完備
・お昼も夜も団体様の無料送迎承り中!

tel.0796-29-0020
豊岡市下陰131 駐車場完備
営業[昼]11:30~15:00(L.O.14:30) [夜]17:00~22:30(L.O.22:00)

竹野 竹野海岸 北前館 プティパ・ダイニング

大好評のオードブルにイタリアンも仲間入り!!

A イタリアン・オードブル 1台 ¥4,000~
B プティパ・オードブル 1台 ¥4,000~
C プティパ・寿司盛り 1台 ¥3,000~
D プティパ弁当(5名様より承ります) ¥800~
※上記全て2日前迄の要予約。内容により価格は変わります。

行事、女子会、子供会や会議等に華やかなオードブルとお弁当はいかが?ご予算・ご要望をお伝え下さい。

プティパ(竹野)、オールド・ミーオ(豊岡福田)どちらも受取可能です!!注文時にお伝え下さい。

tel.0796-47-2020
豊岡市竹野町竹野50-12(竹野海岸 北前館内)
営業11:00~18:00(L.O.17:00)
※第1水曜・毎週木曜 駐車場有

訪問マッサージをご存知ですか?

各種医療保険適用可能(主治医の同意書が必要)

国家資格(あんまマッサージ指圧師)を持った施術師がご自宅や、施設等に直接伺います医療マッサージです。
(子供から高齢者までご利用頂けます。)

まずは一度お試し下さい!!
訪問体験実施中!!

訪問専門ベンリー治療所 TEL.0796-24-2460
[運営]株式会社ベンリー 豊岡市昭和町1番17号

私たちに
おまかせ下さい!!

施術者
あんまマッサージ指圧師
小嶋 記書
太田 佐奈(女性)
あんまマッサージ指圧師
鍼師 灸師
森田 崇史
岩崎 節子(女性)

新生活 応援フェア 2019 SPRING FAIR!!

当店では安心のサポートと、お客様に最適なプランをご用意!

1 視力測定・フレーム調整・クリーニング無料!!
2 レンズ交換1組4,000円より承ります。(他店でお買い上げの商品も交換可能)
3 フレーム・レンズ・眼鏡ケースセットで4,500円から取り扱っております。~花粉対策メガネもあります~

Glass JS グラス・ジェイズ | 豊岡市立野町4-31(豊岡市民体育館横) ショップ裏に駐車場完備
TEL.0796-23-3100 OPEN▷9:00~19:00

格別ヤ

「今月も、ツルカメクーポンを使うとナント!!」

● 格別らーめん ● 味噌 ● 赤旨 ● 塩 ● 屋台 **全5種 半額!!**

※黒こつてりーめんを除く ※大盛り+300円

格別セット
お好きならーめんに¥500円で、
焼飯+焼肉+唐揚げの
欲ばりプレートが付きまっす!!
★その他、お得な焼飯、餃子、唐揚げとのセットもございます。

らーめん格別ヤ
TEL.079-670-1717
朝来市和田山町枝田岡102-1 年中無休
営業11:00~22:30(L.O.22:00) http://hirose-fco.jp/

3月27日(水)より再開します!!

「出湯」と「グルメ」
温泉とグルメを味わう至福の時間...

とがやま ランチバイキング
11:00~14:00(L.O.13:30)

大人 ¥1,500(税込)
小人 ¥700(税込)
更に、お得なランチバイキング+ご入浴がついて!!

大自然に囲まれた大露天風呂!!
● 天女の湯 10:00~21:00(受付20:15)
● 展望の湯 ● 森の湯

定番メニュー お食事処
も取り揃えております!!
● とがやま食堂 11:00~20:30(L.O.20:00)
● からあげ定食 ● とんかつ定食

天女の降りたつ「美人の湯」
~温泉・グルメ・癒やし~
豊岡市八鹿町高柳488-1 Tel.079-665-6677 木曜定休 ※祝日は営業

「40代から始める」漢方ダイエット

薄着の季節、お付き合いが楽になります!!

これが1キロの脂肪です!

まずは10日で1キロ落としましょう!!

こちらから体験者のクチコミをご覧ください!

先着10名様限定!!
今ならカウンセリング無料!!
ツルカメを見た!!とご予約ください。

いたがきかんぼう 検索

スマホをかざしてチェック!

安心と健康をお届けする
板垣漢方薬舗 完全予約制
豊岡市大手町1-2 Aity様向かい
TEL.0120-17-2455

第7回 知らなきゃ損する 後悔しない!! 賢い家づくり勉強会

「いつかは家を建てたいけど...」
そう思っている人は、必聴です!!

■ ハウスメーカーの住宅はなぜ高いのか?
■ 建てた10年後に後悔しないための事前チェックポイント
■ 2020年に建築基準法省エネ基準義務化とは?
■ 性能を下げずに、価格を下げる方法とは?
■ お得な土地の見つけ方は?
■ 消費税増税を前にマイホームの最適な購入のタイミングは?
■ など、他にも家を建てたい人にお得な情報満載!

開催日 **3/31日** 13:30(開場13:00)~16:30 キッズルーム・託児所あり

会場 **Aity7F** [参加費無料] [申込締切日] 3/27(水)まで
申込先着順5組様限定

講師紹介 松本 晃一氏
実際に、ゼッチ住宅を多数手がけており、省エネルギー住宅・住宅コストパフォーマンスの研究を重ね住宅業界の表も裏も見てきた「少知るだけで家計への負担が劇的に軽くなる、家を建てる前に知っておきたい知恵」を紹介します。建築計画が数年先という方も必見です。

参加者の中からじゃんけん大会による抽選で!
USJペアチケットを1組様にプレゼント!
※参加資格はご夫婦ペアでお越しの方に限ります。

参加者特典
1 プレゼント 建築家と建てる家を身近に手軽に!「暮らしやすい家づくりのアイデア」
2 プレゼント 500円 会場の方にクオカード500円プレゼント!

有限会社 田村建築 〒669-6544 美方郡香美町香住区香住1420-3
tamuken-r@gaia.eonet.ne.jp TEL 0796-36-3786 FAX 0796-36-4165