

歌手、モデル、生徒募集
タレントになりたい!!!

プライトンスクールではレッスンによりスキルアップした生徒をプロダクションへ送り出し、イベントや雑誌など、プロとしての活躍の場をプロデュースしています。

無料体験レッスン受付中!

Brighten School
 プライイトンスクール

〒040-0077 函館市吉川町6-5
 e-mail uls@hakodate.or.jp
 ☎0138-45-2220
<http://www.brightenschool.jp>

2006.3.24 [fri] ●増刊号● 応援します! あなたの生き方

毎月2回(中旬・月末)発行
 函館市、北斗市、七飯町
 全12万6千世帯無料配布

FREE

青いほすと

発行/株式会社青いほすとHD 〒040-8605 函館市弁天町20番3号 函館どつく株式会社内

[総務・営業・折込業務] ☎(0138)23-5688 [編集室] ☎(0138)27-9210 [FAX] (0138)23-5699
 [E-mail] aoi-post@aurora.ocn.ne.jp [URL] http://oceanplace.jp/aosop/

なんとなく疲れやすい...
 なんとなく体調がすぐれない...
 そんな方へ、自然からの贈り物。

アウレオバシジウム培養液100%
 β-1,3-1,6グルカン 1袋60mg

自然治癒力を高めたい、
 体のバランスを整えたい、
 そんなあなたに
 おすすめの機能性食料。

1箱(15ml×30袋)
14,490円

私もおすすめします。
 高輪メディカルクリニック院長
 医学博士 久保 明

お申込み
 お問い合わせ

イムディバランス代理店
 オフィス ホンマ

函館市昭和4-7-14 ☎43-7850
<http://www.immuny.co.jp>

「ロハス」は、健康と快適を求める人達の新しいライフスタイル

最近よく聞く言葉だけれど、ロハスって何...? そんな人も少なくないのではないのでしょうか。「LOHAS」と書いてロハス。「Lifestyles Of Health And Sustainability」の頭文字をつないだ造語で、「自分が健康であること、自然環境が接続可能であること」を意味する、アメリカの社会学者であるポール・レイ氏と、心理学者のシェリー・アンダーソン氏が提唱したライフスタイルです。要するに「自分にやさしく、自然環境にもやさしい暮らしをしましょう」という考え方です。

スローフードとか、自然治癒力とか、自然と近いポジションに自分自身を置くことで、健康的で美しい、心も体も快適な暮らしをしようというスタイルが主流になってきている昨今ですが、ロハスはまさに、そうした考え方の総称といえるのではないのでしょうか。

それでは具体的にどんな形で、私達現代人が自然と接続してゆけがいいのか? 今回は健康的で、かつ美しくあるためのアプローチに着目し、関連する道南のあらゆるビューティー&ヘルシースポットを紹介してみました。健康的で美しく、そして地球にやさしい暮らし...あなたもさっそく、今日から始めてみませんか――。

エステ

本当の美しさとは、人が生まれながらにして持っている健康な体をキープするということ。日常に上手にエステを取り入れることで、アンチエイジングを実践しましょう。

デトックス

体内の毒素を排出するのが「デトックス」。人間は本来、体内の毒素を自然に排出できる力を持っていますが、昨今の環境悪化や運動不足などで、その力が失われる場合もあるといわれています。

美容&お洒落

いうまでもなく、美しくあることは健康であること。自分らしさを大事にした自然なビューティーライフ、ファッションライフを送ることは、より豊かな暮らしをしてゆく上で大切なことです。

整体

整体とは読んで字のごとく、体を整えること。体全体のバランスを取り戻して体の機能を改善し、人間が本来持っている自然治癒力を高めます。

アロマセラピー

古来より、植物の香りには心身を癒す不思議な力があるといわれています。ストレス社会といわれる昨今こそ、そんな香りの神秘と接続できるアロマセラピーに注目したいものです。

ヒーリング&セラピー

近頃注目されている「スピリチュアル系」などの各種セラピーも心と体にやさしくなるための重要なキーワード。心にも自然治癒力があります。あなたの心を重たくしているものを見つけて改善しませんか。

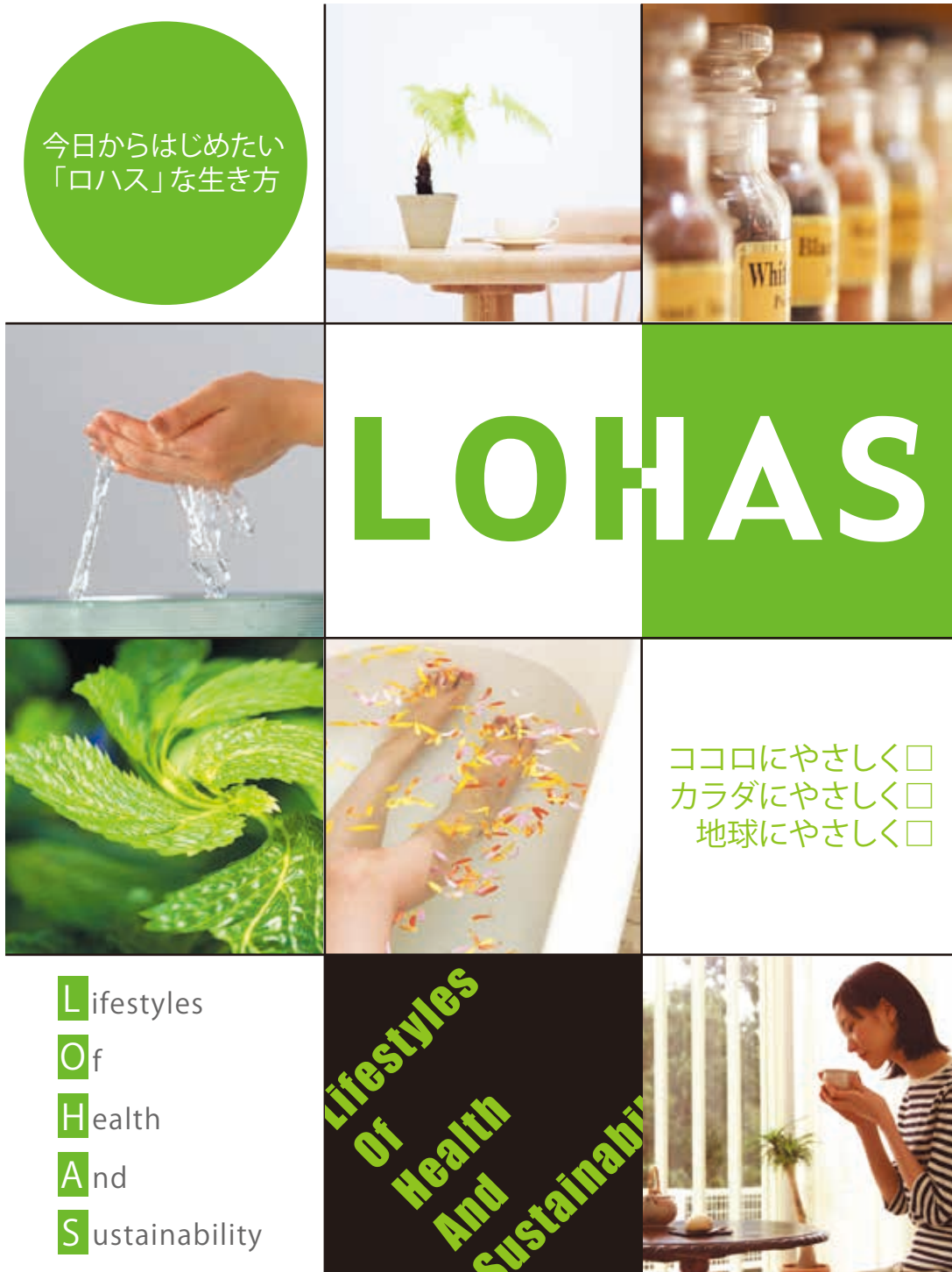
今日からはじめたい
 「ロハス」な生き方

LOHAS

ココロにやさしく□
 カラダにやさしく□
 地球にやさしく□

Lifestyles
 Of
 Health
 And
 Sustainability

Lifestyles
 Of
 Health
 And
 Sustainability



髪質が良くなるパーマで髪美人

美容室ビー・コレクション



道内初上陸! かけるほど髪がしなやかになるパーマが登場しました。

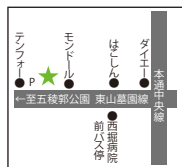
市内中道1丁目にある『美容室ビー・コレクション』は、関東

で16年間美容室を営んできたオーナーの確かな技術力と、どんな傷みにも対応するパーマで注目のお店です。

パーマはカット、シャンプー、ブロー込で6510円～10000円前後。予算や髪質に合わせて気軽に相談できて安心です。フロント部分カットは520円～。

さらにパーマと一緒にカラーリングは3150円～。また、カラーリングでは、自然派トリートメント効果のあるヘナ・カラーも扱っています。

また、全体パーマ施術後、40日以内にカットに行く部分パーマが無料になるサービス有。営業時間は午前9時～午後6時30分受付終了。毎週月曜日、毎月第3日曜日定休。



住所 函館市中道1-24-45
電話 55-5094

1周年記念キャンペーン中

ヤマビューティーウェルネススパソナチュールゲート



湯の川観光ホテル2階にある『ヤマビューティーウェルネススパソナチュールゲート』は、伝統と技術で定評のエステサロン。メニューはフ

ェイシャル、ボディ、リフレクソロジーと幅広く、さらにクレイパックやアロマ、オプションでバキューム、超音波、リフティング、ビタミンC導入など多彩。実際に施術を受けると、エステシヤンの巧みなマッサージで夢見心地…。カサカサ肌がプルプルツヤになります。いまならオープン1周年記念で、オリジナルフェイシャル50分5250円を3150円、ボディフィール50分8400円を7350円などで受けられるキャンペーン中。期間は4月27日まで。期間中はこの料金で何回でも受けられます。全コース温泉入浴付。期間中、来店すると、ヤマトップスタイリストによるメイクとネイル体験に抽選で20人をご招待。営業時間は正午～午後10時、月曜日のみ午後1時～午後10時。年中無休。



住所 函館市湯川2-4-20
電話 36-0033

呼吸法で痛みを軽く…

セナー整体院



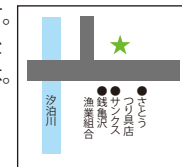
五十肩や頑固な肩こり、股関節の痛み、辛い腰痛でお悩みの方は、『セナー整体院』のまったく新しい呼吸法を試してみませんか?

患者さんに体を動かしてもらいながら体の張りや痛みの部位を探し、そのポイントに手を添えて呼吸法を行います。

「腕が上がらない」「肩が動かない」など、日常生活が辛い五十肩は、腕のまわりの筋肉をほぐしてから呼吸法を行います。

雪かきの後の腰痛が辛い筆者も体験しましたが、体の深い所の痛みを探して呼吸法を受けるうちに心も体も楽になるのを実感しました。

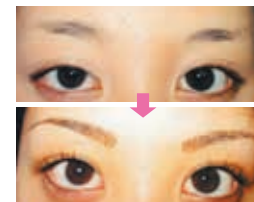
施術料金は45分3000円、60分4000円。15分ごとに追加料金がかかります。受付時間は午前9時～午後7時。毎週月曜日、祝日定休。電話予約制。



住所 函館市古川町336-15
電話 58-2576

どこからがアートメイク?

美容室 髪風舎



春です! あなたにとっての理想の「フェイス」を手に入れて街を歩きませんか。『美容室髪風舎』の究極のアートメイクは、理想のまゆ毛やアイ

ラインをあなた好みに仕上げるため、数回(平均2回)にわたってじっくり仕上げてゆくもの。その自然な仕上がりは「どこからがアートメイク?」と思うほど。1箇所につきマシン42000円、手彫り60000円で、5～6年持ちます。

利用者は「ふと気がつけば、職場と自宅を往復する毎日でした。これからはオシャレをして、どんどん外出します。きっかけを作ってくれてありがとう!」とのウレシイ声も…。施術後、すぐにメイクして普通の生活をする事ができるので、興味ある人はぜひ1度、ご相談を…。「青ぼ見た」で4月23日まで各5000円割引。営業時間は午前9時30分～午後7時。毎週月曜日定休。アートメイク施術は日曜日のみ。完全予約制。



住所 函館市桔梗町5-16-8
電話 46-7128
✉ shiomi0402@ezweb.ne.jp

耳つぼでスリムに!

バランス整体いわさき



スリムな体を実現するために、『バランス整体いわさき』で耳のつぼを刺激する「耳つぼダイエット」はしめませんか?

1回通常2300円のところ、キャンペーン中は1800円になります(4月10日まで)。出張カウンセリングは無料で、1回体験施術ができるチャンスです!

肩こり、腰痛でお困りの方は、深いリラックス体験をしてみませんか。足の裏からふくらはぎ、腰、背中、首、肩を手でゆっくりもみほぐし、筋肉疲労やストレスを解消する施術に、心も体もほぐれます。出張施術専門で出張料は無料。

整体料金は60分4000円、初回に限り1000円引。施術時間を15分無料延長のサービスも有。

予約、お問い合わせは☎0800-800-1031(通話料無料)。受付は午前9時～午後10時。施術時間は応相談。



住所 函館市中道2-28-10
電話 0800-800-1031

アロマの資格でスキルアップ!!

アロマセラピーサロン&スクール ミユ



この春こそ、スキルアップ! 『アロマセラピーサロン&スクール ミユ』では現在、「JAAアロマトリートメント(AHR)受験コース」の受講生を募集しています。癒し効果やリラクゼーション効果が注目され、アロマサロンはもとより、整体院のメニューなどとしても普及がめざましい全身アロマトリートメントの技術を学ぶもので、基本技術からサロンワークまでを全12回(その他試験前のサポート指導有)にわたって指導。自分自身やお友達を癒してあげたいという人から本格的プロを目指す人まで、幅広く役立つ資格です。試験は6月と11月に札幌市で実施。いまから学べば6月には見事スキルアップ! 初心者も歓迎です。入学金10500円、教材費31500円、受講料157500円。そのほか、アロマセラピー関連の様々なスクールを開講していますので、詳しくはホームページをご覧ください。さあ、あなたもアロマの達人を目指しましょう。



住所 函館市本町22-27
電話 52-0017
URL <http://www.aroma-miyu.jp/>

ヘナカラーで髪質がぐ〜んと改善

クラブカットイーダッシュ

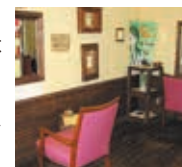


五稜郭公園裏駐車場のすぐ近くにある『クラブカットイーダッシュ』は、アーティストのゲンチョ氏のデザインによる、楽しくて癒される空間。

親しみやすく信頼と実績のある美容師でも話題の1軒です。

この店で幅広い年齢層に人気があるのは、「ヘナ」という植物を用いた「天然ヘナカラートリートメント」のメニュー。ハリ、コシ、ツヤが見違えるようになって、色合いも自然です。

使うほどに手触りもよくなり、髪質が改善されてゆくと大好評。ヘナカラーは8400円～(カット、シャンプー、ブロー込)で、この料金は断然お得で魅力的です。髪と頭皮にやさしいナチュラルな恵みのヘナカラーで、この春、髪のケア+おしゃれを体験してみたいかが……。受付時間は午前10時～午後7時。毎週月曜日、毎月第3日曜日定休。



住所 函館市中道1-3-15
電話 52-6964
URL <http://homepage3.nifty.com/e-dash/>

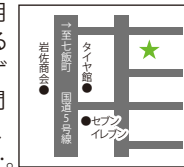
悩んでいる心、軽くしませんか?

れがろの森



人には言えない悩みや、どうしようもない不安を抱えている人はいませんか…。市内桔梗2丁目にある『れがろの森』の「光のことばセラピー」は、あなたの心を重くしている原因を見つけて、心を軽くしてくれるセラピー。あなたの気持ちをスッキリさせてくれる「光のことば」は、あなた自身の中に必ずあります。それが人間の「心の自然治癒力」。セラピストはあなたのおしゃべりの中で、あなたにとっての「不都合なエネルギー」を見つけて取り除き、あなた自身から「光のことば」を引き出すお手伝いをします。悩みを抱えている人は憂鬱が頭の中をグルグル回っています。まず、テーマをひとつ決めて、ゆっくりお話ししましょう。明日の素敵なあなたを見つける「光」は、きっと見つかるはずだから…。料金は1時間8000円～。気軽にお電話、Eメールでお問い合わせを…。

住所 函館市桔梗2-24-18
電話 47-4034
URL <http://www2.ncv.ne.jp/~asayo/>
✉ asayo826@mac.com





人気の蟹飯御膳と毛蟹、食べ放題

市内神山1丁目にある『かに八総本店』のランチ(1000円～)は16種類で、全て、ウニ茶碗蒸し、サラダ、ご飯、味噌汁、漬物、コーヒーデザート(2種類)付。
1番人気は何とんでも「蟹飯御膳」で、続いて海老が3本の「海老天丼膳」、「松華堂弁当」と並びます(各1000円)。
現在、「たらば蟹天ぷら御膳」と「たらば蟹天丼膳」(各1950円)を2割引で提供中。また、毎月第1金曜日は「毛蟹と蟹飯」が食べ放題(90分)。通常1杯3000円ほどの毛蟹が大人2980円、小学生1490円、幼児無料と断然お得! 次回開催は4月7日。なお、限定30人ですので予約はお早めにごぞ。営業時間は午前11時30分～午後2時、午後5時～深夜12時。毎週火曜日定休。駐車場有。



かに八総本店

●神山1-1-21
☎54-6641
http://www.kani8.jp



掘りごたつと個室でくつろいで!

『四季花菜』は、店内改装で一部掘りごたつと個室風のしつらえがさらにくつろぎの空間になりました。1人でもご家族でも気軽に立ち寄れると好評。月のおすすめの1品料理は、普段のメニューにないものや旬のものなど色々取りそろえ、季節を味わうなら見逃しません。地酒を楽しむ「利き酒五点セット」1350円は全部当てるまで無料になるサービスも…。ランチセット、1品料理、コース料理など色々あり、夜のセット料理「刺身・天ぷら御膳」はボリュームたっぷり2300円とお得です。歓迎会、法事、お祝い事の会食は予算に応じているので相談してみても…。料理+飲み放題プランもあります。
営業時間は午前11時30分～午後3時(LO:午後2時)、午後5時～午後10時30分(LO:午後10時)。不定休。駐車場有。



四季花菜

●梁川町21-18
☎55-1515



サービス満点、本場の味で宴会を!

市内神山1丁目の『鴻運閣』は、本格派の中国料理を手軽に味わえることで人気のお店!
いままら、大好評の宴会コースに、驚きのサービスが付いてきます。4200円コースは前菜4品、1品料理が6品、種類1品、点心が3品という中華のフルコースで大満足できる内容。
さらに、この宴会コースを10人以上で利用すると、フルーツの盛り合わせと、メニューにあるお好きな1品をプラスしてくれる大盛り振る舞い! フカヒレなどの豪華料理でもOK! だぞうで、これは見逃せません。
ゆつたりスペースで円卓を囲み、楽しいひとときを…。まずはお電話でお問い合わせ下さい。営業時間は午前11時～午後10時。3月からは毎週水曜日が定休日となりますので、ご確認の上、ご利用下さい。



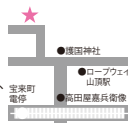
鴻運閣(こううんかく)

●神山1-22-19
☎52-1770



大満足! ジャンボ海老フライ

春の陽気に誘われて、ダイナミックな市街地の大パノラマを眺めながらの素敵ランチタイムはいかが!!
市内青柳町の高層ビル「ロイヤルシティ武番館」の最上階にある『スカイラウンジ パノラミック』で評判のランチセット「ジャンボ海老フライ」(=写真、1250円)は、約25センチの海老フライ2本にスープ、パンオライス、デザート、コーヒーor紅茶(おかわり自由)が付いた味、ボリュームともに大満足の逸品。また、本格フレンチをリーズナブルに味わえる「週替わりランチ」(1250円)や、「本日のオスタ」(1050円)といったランチメニューも好評。お得なスタンプカードもあります。ランチタイムは午前11時30分～午後2時30分(LO:午後2時)、夜は午後5時30分～午後10時(LO:午後9時)。無休。駐車場有。



スカイラウンジ パノラミック

●青柳町10-3 ロイヤルシティ(武番館)1階
☎26-8682



入学や卒業のお祝いにもピッタリ

市内田家町の「ふうげつどう」では、毎年好評の「桜のケーキ」が登場しました。
昨年も大好評だった「サクラのレアチーズ」(1個295円、ホール1260円)は、2種類のフレッシュチーズを桜の花のシロップ漬けで味付け、サワーチェリーがアクセントになった逸品。また、口の中に桜の香りが優しく広がる「サクラのシフォンケーキ」(ホール1050円)も根強い人気。この春の新作「サクラとカマンベールチーズのマカロン」(1個120円)は、桜風味のカマンベールチーズクリームと甘いマカロンが抜群の相性。自宅用にももちろん、お祝いのお土産などにピッタリの春の味をぜひ一度、お試し下さい。
営業時間は午前9時30分～午後8時。不定休。駐車場有。



ふうげつどう

●田家町7-23
☎40-9533



歓送迎会は飲んで食べてお得に!

今春の歓送迎会は、市内中道2丁目の居酒屋「マリンテーブル」でキマリ。「おまかせ造り桶盛り」(1人前525円、2人前から可、=写真上)は、その日仕入れた刺身を提供。「お寿司メニュー」も根強い人気で、お好みは1貫105円～全50種類と充実。子供連れの人は「ファミリーセット」(3043円、=写真下)が人気。宴会プランは全8品に飲み放題(2時間)が付いて3675円。プランの鍋ま「海鮮どり辛鍋」「海鮮ちゃんこ鍋」「海鮮しゃぶ鍋」の中から好きな鍋を選べる点が好評。平日に宴会プランを利用すると、茶碗蒸しのサービスと次回利用できる5000円分の食事券をプレゼント。
+525円でのり巻きを上手に要予約。営業時間は午後5時00分～午前0時30分(LO:午後11時30分)。無休。駐車場有。



海鮮 寿司 焼物 マリンテーブル

●中道2-8-2
☎35-3300

Gourmet クイズに答えて食事券を当てよう!

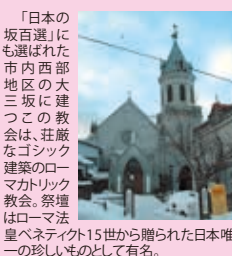
クイズに答えて、いま話題のグルメスポットの食事券を当てよう!! プレゼントは各店1,000円分の食事券を2名様、合計20名様総額20,000円相当。さあ、いまずく応募しよう。

●応募方法●

『答えてためになる函館の歴史クイズ』にお答えの上、官製ハガキにて、下記の要領でご応募下さい。正解者の中から厳正なる抽選の上、当選者を選ばせていただきます。ご応募は1人何口でもOKですが、当選は1人1店舗とさせていただきます。なお、当選発表は食事券の発送をもってかえさせていただきます。締切は4月7日。ふるってご応募下さい。

(裏)	(表)
<ul style="list-style-type: none"> ●クイズの答え ●希望店舗名 ●郵便番号・住所 ●氏名 ●電話番号 ●青いぼすどに対するご意見・ご感想 ※たっぷり書いてネ! 	<p>50 040 8605</p> <p>「青いぼすど」グルメ企画「プレゼント」係</p> <p>株式会社青いぼすど株式会社内</p>

答えてためになる 函館の歴史クイズ



「日本の坂百選」にも選ばれた市内西部地区の大三坂に建つこの教会は、荘厳なゴシック建築のローマカトリック教会。祭壇はローマ法皇ベネディクト15世から贈られた日本唯一の珍しいものとして有名。

- 問 この教会の名前は、次の3つのうちどれでしょう。
- Ⓐ カトリック元町教会
 - Ⓑ 函館ハリストス正教会
 - Ⓒ 函館聖ヨハネ教会



春休みファミリーバイキング

フィットネスホテル330函館10階「味紀行いちばん」では春休みに向い、通常のランチバイキングで味わえない目玉メニューを提供。期間は3月24日～4月9日。バラエティに富んだ日替わりランチバイキングのメニューに加え「ミートボールグラタン」、「オムケヤシロ」など、毎日1品ずつ様々なメニューが登場。ほかにも、大人から子供まで楽しめるメニューが満載。料金は大人924円、小学生以下525円、3歳以下無料。また、入会時から即1割引の「レストランメンバーズカード」も随時受付中(入会金、年会費無料)。春休みのランチは、メンバーズカードを作って期間限定メニューをお得に! ランチバイキング:午前11時30分～午後2時30分(LO:午後2時)、展望居酒屋:午後5時30分～午後10時30分(LO:午後9時30分)。無休。駐車場有。

フィットネスホテル330函館

●若松町6-3
☎23-0330



セットも、味とボリューム満点!

市内石川町にある『廣河ヌードル たくま』は、味と驚きのボリュームで大人気。
利用客のリクエストによりこの2月1日から、定食とランチのセットメニューをはじめました。定食はランチでもディナーでもOKの8種類。そのひとつの「えびチリ定食」(900円)は、プリプリのえびの上に魅惑のチリソースが輝きます。スープ、漬物、ご飯がセットです。
そのほかは全て850円で、八宝菜、回鍋肉、マーボー豆腐、酢豚などの7種類からチョイス。
また、ランチセットは増えたは醤油ラーメンとご飯ものの合わせ5種類。中華飯、マーボー飯、回鍋肉飯など、選ぶのが楽しい。ぜひご賞味あれ! 営業時間は午前11時～午後3時、午後5時～午後10時。毎月2・4月曜日定休。

廣河ヌードル たくま

●石川町338-12
☎47-6022



ボリュームたっぷり! 上天丼

某人気テレビ番組の企画で、函館人が「函館で残したい味」の第1位に選んだ天ぷら専門店「てんや」。オスズ刈は海老2本に旬の魚、野菜4品、海老かき揚げがのった「上天丼」(みそ汁、お新番付、1050円)。有名店ならではの「揚げ具合」はもちろん絶品だが、ご飯の味も密かな評判。
カウンターに座ってお好みで楽しめる江戸前風の店内では、これらの季節ならではの春の山菜の天ぷらがたっぷり楽しめる。もちろん、ゆつたりくつろげる座敷もある。
揚げたてのあつあつ天ぷらを自慢のつゆにジュッとつけて味わう江戸前の味を、ぜひ一度ご賞味あれ! 営業時間は午前11時30分～午後3時(LO:午後2時45分)、午後5時～午後9時(LO:午後8時45分)。毎週火曜日定休。

てんぷら てんや

●宝来町24-4
☎22-2007



ロマンチックに楽しむ本格中華

函館山の麓にこの2月オープンした『南張家口』で、本格の中華料理を堪能できませんか。写真は大き目のエビのプリプリ感が自慢の逸品「大正エビのチリソース」(1300円)と、肉、魚、野菜たっぷりのおんががかった「五目あんかけ焼きそば」(800円)。ランチは3種類で、「レディースセット」はエビチリ、牛ヒレ肉黒みそ炒め、点心、中華ハンなど全9品で1500円。「日替わりセット」「焼きそばセット」(各1200円)もあります。ロマンチックな夜景を眺めながらの本格中華コースもおすすめて、前菜からデザートまで全10品の3000円と全12品の5000円があります。営業時間は午前11時30分～深夜0時(ディナー:LO:午後9時)、ランチは午後3時まで。午後9時～深夜0時は、バーとして営業しています。毎週火曜日定休。20台収容駐車場有。

南張家口

●元町3-3 ガーデンハウスチャチャ1階
☎27-2788

風薫る春、ぽかぽか陽気に誘われて… 本紙厳選 春のオススメ情報

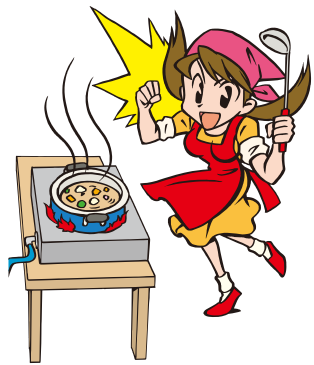
春です。料理の腕を上げませんか!

北ガスクッキングスクール

春です! 何か新しいこと
にチャレンジしたくなる季節
です。そこで、手軽にできる
毎日のレパートリーに挑戦し
てみませんか? 『北ガスクッキングスクール』
の4月の開催は、2回の講習
会を通じて、料理の様々なパ
リエーションを学
びます。

●屋の部は4月
7日と4月21日
で、時間は
前10時〜午後1時
夜は4月20日
日と4月20日
で、時間は
午後6時30分〜
午後9時30分
です。

●受講料は各
2,000円(2回
分)。定員は各15人
講師は和田徳子
先生。会場は北ガス函館支
店1階のクッキングスペース。
申込締切は3月29日。申
し込みは電話受付し、定員を
越えた場合は抽選となります。
締切後、封書にてご案内致し
ます。なお、1グループ内でお
申し込みは4人までとさせ
ていただきます。



この春は、新しい
レパートリーにチャレンジ!

3・24〜4・30
ダイヤモンドキャンペーン
アイプリモ函館店

日本最大ダイヤモンド専
門店。現在、新作リング発表
とダイヤモンドキャンペーン
を開催!! クオリティの高さ
ダイヤの輝き、そして、日本
最大だからこそできるリーズ
ナブルな価格が人気の秘密。
全てウエアジンストンとい
うこだわりも、全国の方に最
も支持されている理由のつ
り、リンクの種類も専属ジュエリ
ーデザイン
ナーによる
ナルデザ
インが
500型
以上。フ
ルオーダー、

セミオーダーで、自
分だけのウエアジ
ンに…。キャン
ペーン中は婚約指
輪と結婚指輪のお
得なセットプランや、
ダイヤモンドレスフ
ァッションリングの
期間限定商品も!! 又、お
手持ちのダイヤモンド、ネッ
クをリフォームもできます
よ。

リングオリジナル
1本53,000円
▼エンゲージ
円▼リング兼用
8,000円
▼エンゲージリ
ング(オリジナル)
12,000円
▼エンゲージ(セミオ
ーダー)165,000円
▼ペアリングやフ
ァッションリ
ング、ダイヤモンドレスもオ
リジナルでございます。営業
時間は午前11時30分〜午後
7時30分。無休。
●美原町1-4
イトヨーカドー隣
44-4711
http://www.iprimo.jp



髪潤い、地肌スツキリヘッドスパ

美容室ヨコハマ



顔やヘアスタイルを美しく
保つにはお手入れが欠かせま
せんが、意外と忘れられるの
は頭皮のケア。キレイを保つ
なら、頭皮のクレンジングが
必要です。市内柳町の『美容
室ヨコハマ』では、地肌の目詰
まりを取り除き、毛根をイキ
イキさせるクレンジングシャ
ンプが入気(2,000円)
さらに、ブルリープルマツサ
ーシは、ヘッドマッサージとアロ
マで芯から疲れをほぐし、頭
皮のたるみ解消でリフトアッ
プも期待できます。クリーム
バスの心地よい感触とアロマ
に包まれ凝りかたがくれてゆき
「1時間でも受けていたい」
という人や、ぐっすり寝る人

も続出の快感入浴美容師な
らではの技で至福のひと
きを…。トリートメントは3
種類。お好きな香りを選ん
下さい。料金は1回30分
3,000円。クレンジングシ
ャンプとセットなら
4,500円。ほかのメニュー
とセットすると2,500円
となります。
また、卒業・入学のこのシ

ーズン、晴れの日には「一番輝
く装い」したいもの。『美容
室ヨコハマ』では正統派からア
レンジまで、おしゃれ心いっ
ぱいのスタイルをしてくれま
す。着物でも洋服でも、あなた
の思いのままのスタイルで輝き
ませんか。
●柳町3-4
●五稜郭公園向い
54-4435

この春のタイヤ交換は この看板が目印

ミスタータイヤマン まで
ミスタータイヤマンのおすすめサービス

迅速にローテーション致します!
プロスタッフによる、タイヤの減り具合
に応じた正しいローテーションにより、タ
イヤの寿命が向上します。

無料空気圧点検を致します!
快適で安全な運転のために、エアゲ
ージを使い、お客様のタイヤを適正な空
気圧に、無料で調整致します。

タイヤの無料ミゾ点検致します!
残溝計を使って、タイヤの磨耗具合を
チェック致します。また、キズやゴムの劣
化によるヒビも無料で点検致します。

スタッドレスタイヤ預かり致します!
タイヤの置き場所にお困りの方、タイヤ
の持ち帰りなどが面倒な方のために、タ
イヤ預かり(有料)を行っております。

チツ素ガス充填サービス致します!
タイヤ内のチツ素ガスは、安全運転とタ
イヤのために大切。当店ではタイヤのチツ
素ガス充填(有料)を行っております。

車にぴったりなオイルを選びます!
車に合わないオイルを使うと燃費の低
下等につながります。プロのスタッフが
車にぴったりなオイルをお選びします。

4/8(土) 16(日)
9日間限りの…大感謝祭

期間中、ブリヂストンの
夏タイヤ4本買うと、商
品券プレゼントなどの
BIG チャンス!!

ミスタータイヤマン 函館港店

ブリヂストンタイヤショップ 営業時間/8:30~18:30 各種 カード、ローンOK!
(有) 横内タイヤサービス 3、4月 は日曜日にも休まず営業致します。

函館市港町1-33-14 **43-3710**

アートメイクは眉の形で差がつく!

ビューティートリートメントサロン ローズ



市内戸倉町にある『ビューティートリートメントサロン ローズ』のアートメイクは、眉のデザインが数段上!!

その理由は、メイクアップアドバイザーの資格を持つ店主の村上有香さんが、その人が1番キレイに見えるデザインを提案しているため…。

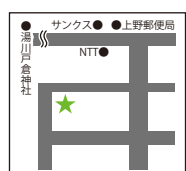
また、村上さんはアートメイクの本場として知られる韓国の国際ライセンスと講師ライセンスも取得しているため、技術的にも安心。

料金は、眉・アイライナーは各36750円。古いアートメイクを取りたい人、修正もどうぞ。

「消去マシン」(シミ・ホクロ)は1箇所1000円より(大きさによって異なる場合有)。カウンセリング無料。

この6月からは、世界で通用する国際ライセンス取得も可能な、「アートメイクスクール」も開校予定です。

営業時間は午前10時～午後8時(予約制)。



住所 函館市戸倉町5-12
電話 57-7772

顔のたるみに頭皮マッサージ

オリーブサロン山川



気になる顔のたるみや二重あごは、顔のお手入れだけでは防げません。それらを防ぐにはまず、頭皮のたるみを解消することです。市内富岡

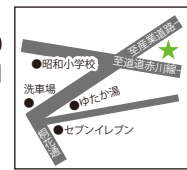
3丁目の『オリーブサロン山川』で行っている超音波頭皮マッサージは、たるんだ筋肉を元に戻し、頭のツボを刺激して疲れやコリを解消してくれます。

ツボの刺激で頭がスッキリして目もパッチリ! たるんで下がった皮膚が持ち上がり顔のたるみや二重あごの改善、さらに小顔効果も期待できます。超音波マッサージは15分1500円より。毎週金曜日にはフェイシャルエステ会を開催中で、オリーブのホワイトパック、ハンドと超音波を併せたマッサージに頭皮マッサージも加えて通常5000円が2000円になります。要予約。キャリア20年のエステティシャンと、リーズナブルな料金でとっても利用しやすいエステをどうぞ。

営業時間は午前10時30分～午後7時。毎週月曜日定休。

住所 函館市富岡3-40-4
電話 45-6760

URL http://www.o-s-y.com/salon_f.html



遠赤外線ドームで毒素排出!!

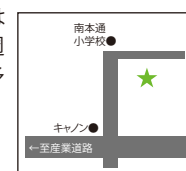
エステサロン ボートルボーテ



最近話題の「デトックス」(毒素排出)という言葉をご存じですか? ストレスや生活環境の汚染の影響で人間の体に溜まった毒素は、本

来は発汗などの新陳代謝により自然治癒力で排出できるものですが、現代社会では運動不足や環境の著しい悪化などで、自然の力での毒素排出が困難になっています。毒素が排出できないと肌荒れや肥満、冷え性などのほか、疲れが取れず精神的にもイライラする原因にもなります。市内本通3丁目にあるエステサロン『ボートルボーテ』のデトックスは、ブラックハーブを布に染み込ませて体に巻き、遠赤外線ドームに入る「ブラックハーブコース」と、デトックスオイルを使って遠赤外線ドームの中でリンパマッサージをする「ハーバルレインドエステ」の2種類。このほど、デトックス50%OFFを実施。4月15日までの期間中、各6300円、両方セットで10500円にて受け付けます。営業時間は午前10時～午後8時。毎週日曜日、祝日定休。完全予約制、女性専用。

住所 函館市本通3-9-22
電話 31-7808



心の病気も足裏健康法で改善へ!

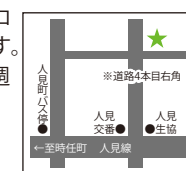
オリエンタル快癒院



誰にも相談できない精神的悩み…うつ状態の多くは生活環境やストレスなどで自律神経のバランスが崩れることにより生じます。市内人

見町にある『オリエンタル快癒院』は、第2の心臓といわれる足裏を刺激し、体調不良を改善してくれる所ですが、うつ病など「心の病気」で長年悩み続けていた人も多数足を運び、良い結果につながっているのだそう。「自律神経のバランスが崩れると気の流れが悪くなり、精神的にも肉体的にも悪循環がはじまってしまいます。その循環を元に戻す手段として、台湾式足操術は有効です」とは田中英一院長。老若男女問わず、精神的苦痛を訴える人が同院を訪れ、「ロイヤルコース」(ヒーリング付、60分4200円)で早めに改善に向かうことも多いのだとか。女性スタッフもおりますので安心して相談してみても…。同院では北海道新聞文化センターで、足裏健康法の指導(6ヶ月コース、4月～)も行っています。午前10時～午後8時。毎週水曜日定休。駐車場有。

住所 函館市人見町23-5
電話 55-9152



足裏ヘナで体内毒素を解消

美容室&エステサロン人魚の森



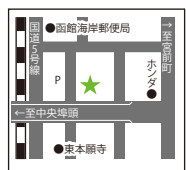
いま、注目の足裏ヘナを行っているのが、市内海岸町にある美容室&エステサロン『人魚の森』。

ヘナの成分は、体内にたまった毒素を排出させる働きがありますが、それを全身のツボがある足裏に吸収させることで体全体に行き渡り、子宮の老廃物を排出。女性ホルモンのバランスを整えるのだそう。

ヘナカラーとフットパックを同時に行える点も魅力。いまなら、「フットエステ+パック」を通常4000円のところ、「青いほすと見た」で3000円に!!

そのほか、「フットヘナパック」(フットバス付1000円)。「ヘナカラー」(ショート5000円～)を初回に限り半額。「ヘナトリートメント」(ショート2000円～)。送迎相談。

営業時間は午前9時～午後7時。予約制。毎週月曜日、毎月第3日曜日定休。駐車場有。



住所 函館市海岸町9-9
電話 41-6422

健康な時こそ健康貯金を!

バランス整体こやなぎ



市内日吉町にある『バランス整体こやなぎ』では、体の状態がひどくなる前に施術することを提案しています。

体の冷えて起こる肩こりや腰痛、冬の間に固くなった体は早いうちにほぐすことが大切。

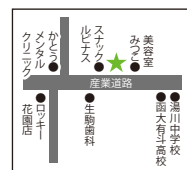
また、季節の変わり目や日頃のストレスからくる疲れなども、手もみでほぐしてみたいかがですか。リンパ液の循環や、血液促進にも効果的です。

施術はそれぞれの体に合った方法で行い、全て無痛療法なので痛みもほとんどありません。

手もみコースは「15分」(1000円)、「30分」(2000円)、「60分」(3000円)。そのほかのコースもあります。また、出張整体も致しますので、お問い合わせは、お気軽にどうぞ。

営業時間は午前10時～午後7時(予約制)。毎週火曜日定休。駐車場有。

住所 函館市日吉町1-1-6
電話 55-3916



あなた色、探してみませんか?

カラーサロンLime (ライム)



より魅力的に貴女を引き立ててくれる色で好感度アップ! 七飯町本町にこのほどオープンした『カラーサロンLime』は、貴女に最も似合う色を提案してくれるサロン。代表の松坂祥子さんは文科省認定の「ファッションカラーディネート色彩能力検定2級」の有資格者。

まずは瞳、髪、肌などの色から自分のベースとなる色を知り、どんな配色が自分に合っているかを把握することで、TPOに応じた洋服選びやメイクに役立つとのこと。これからスーツを買おうと思っている新社会人からウェディングドレス選びの参考にしたい人、この春こそイメージチェンジを…と思っているお洒落な貴女まで、ぜひ「自分色」を見つけてみては…。判定時間は1時間30分程度で、原則として土日曜日限定(完全予約制)。料金は5000円。なお、予約時に「青い見た」という人先着10人を判定料4000円に…。予約受付は毎日午後7時～午後10時(下記携帯電話にて受付しています)。

住所 七飯町本町381-8
電話 090-1308-9143



ポジティブな癒し、心のエステ

イマージュサプリ



最近注目のヒプノセラピーとは、自分自身の潜在意識にふれることで、悩みごとや抱えている問題の原因を探り、解決のアドバイスを見出すセラピーです。興味や好奇心のある人もOK。

市内時任町にある『イマージュサプリ』では、セッションが2時間で12000円、紅茶セラピーが50分で3000円というメニューになっています。また、ヒプノセラピー講座の参加者も募集中。

また、この春からは、心を強く持ち、邪気から自分を守るという新しいヒーリング「レイキヒーリング講座」(50分3500円)も加わり、セラピスト養成講座、初級講座、交流分析講座、アダルトチルドレン講座とともに深く理論を理解することが出来ます。

米国催眠療法協会認定及び会員、看護師資格を持つセラピストが対応していて、完全予約制です。

住所 函館市時任町33-11
電話 090-6219-5483
URL http://www.geocities.jp/image_supple
image.supple@ezweb.ne.jp



My Home Doctor 健康通信

外科／日帰り手術

社会福祉法人函館共愛会 共愛会病院 副院長／外科部長

三輪 博久

痛みの少ない痔の手術（PPH手術）
～当院のPPH手術が先進医療として認可されました～

「手術が何故怖いのか」と考えると、まず第1に痛み、第2に長期入院が挙げられるでしょう。当院では、体に無理がかからず術後の痛みも少ない「からだにやさしい」低侵襲手術を積極的に導入して、日帰り手術／短期滞在治療を実現し、皆様の早期社会復帰をお手伝いします。日帰り手術は、医療費も安く、仕事を休まなくて良い、子供やお年寄りでも入院の不安がないなど、良い点がたくさんあります。

日帰り手術が可能な手術術式は多数ありますが、特に痔の手術ではPPH法という術後の痛みが少ない痔核根治手術法が開発され、日帰りが可能になりました。元来痔の手術は、術後痛み、1～2週間の入院を要する。診察がはずかしいなど、患者サイドとしては簡単に手術に踏み切れませんでした。PPH手術自体はまだ歴史が浅いので、2～30年先の長期成績については未定です。さらに術後2週間以内に後出血が3%くらいあり、その場合再入院治療が必要で日帰りではまよくなることもあります。しかしながら新しい手術PPH法は、痛くない、日帰りできる、医療費も安いなど、痔の外科手術に大変革をもたらしています。

共愛会病院は、2006年1月1日付けで厚生労働省、北海道社会保険事務局から、PPH手術を行う先進医療指定医療機関として認定されました。これに伴い、PPH法による内痔核手術の治療費が、①保険診療分（金額変動）と②先進医療分（自費固定額）とを併用する混合診療形態になりました。詳細は当院ホームページを参照願います。

三輪博久先生プロフィール／A型 未年、趣味釣り。1982年三重大学医学部卒業、初期臨床研修プログラム責任者、日本外科学会指導医、消化器内視鏡学会指導医、日本超音波医学会指導医、日本消化器病学会専門医、日本消化器外科学会認定医、日本救急医学会専門医、日本乳癌学会認定医、検診マンモグラフィ読影医師 個人ホームページhttp://www.shonan.ne.jp/~hirohisa/

診療時間／火・金曜日＝午前9時～正午

水曜日＝午後1時～午後4時

それ以外にも診療調整できますのでメールでお問い合わせ下さい。

●中島町7-21 ☎51-2111 三輪博久E-mail miwa@kyoikai-hosp.com

共愛会病院ホームページ http://www.kyoikai-hosp.com/



内科／消化器科

協立消化器循環器病院副院長

能戸 久哉

胃カメラは鼻から通す時代へ

人口動態統計が死亡率によると、男性では胃がん2位、大腸がん4位、食道がん6位、女性では大腸がん1位、胃がん2位の順で、日本人は消化器のがんによる死亡が多い状況です。しかしながら、消化器のがんは内視鏡検査で早期発見できれば完治します。そこで当院では、高度可変式大腸カメラ、口から挿入する太さ6.5mmの極細径胃カメラ、鼻から挿入する超細径胃カメラといった最新機器を導入し、今まで以上に苦痛の少ない安全な内視鏡検査を患者様に提供しております。

当院の胃カメラ検査は、口から行うものと鼻から行うもの2種類から選択可能です。希望があれば鎮静剤の併用も行ってありますが、以前に口からの胃カメラを受けて吐き気がつらかったという経験のある方、そのようなイメージから検査を敬遠されている方は鼻からの胃カメラをぜひお試しください。鼻からの胃カメラでは、カメラが喉の奥にある舌根部（オエーと感じる所）に触れることなく胃に到達するため、吐き気もよおしません。カメラはスバゲッティー並の先端部4.9mmの細さで、鼻腔内の麻酔もするため無理なく痛みなく挿入できます。このカメラは道内で10番目、道南で初めてとなる世界一細いカメラ（オリンパス製）です。また、口がふさがれていないため検査中に会話ができるという大きな特徴がありますので、万一の体の不調を医師に伝えることができ、安心してリラックスした状態で検査を受けられます。

当院ではひとりひとりの患者様に1番適した苦痛の少ない安全な検査を行いたいと考えておりますので、内視鏡検査（胃カメラ検査、大腸カメラ検査）をお考えの方はお気軽にご相談ください。

能戸久哉先生プロフィール／平成元年札幌医科大学卒業、俱知安厚生病院、札幌医科大学付属病院、道都病院を経て、平成8年函館五稜郭病院消化器内科部長（平成15年同科科長）。平成17年5月松前町立松前病院副院長。平成17年11月協立消化器循環器病院副院長。日本消化器病学会専門医、日本消化器内視鏡学会専門医、日本内科学会認定専門医。

診療時間／月～金＝午前9時～12時、午後1時30分～7時、土＝午前9時～午後1時

毎週日曜日、祝日休診。

●美原3-2-16 ☎46-1300



形成外科

五稜郭大村美容形成クリニック院長

大村 勇二

精神性発汗と多汗症

緊張したときに脇や手のひらに急に汗をかき始める精神性発汗や一般的な日常生活でのケア（多汗症「ワキガ」で困っている方が多くいます。また、臨床的に医師が多汗症「ワキガではないと診断しても、自分は「多汗症だ」「ワキガだ」と思い悩んでいる人がいます。

このような悩みは精神的ストレスとなります。そのため、人前や人ごみなどの周囲に他人がいるような状況に遭遇すると汗をかき量が増加し、症状が悪化。次第にそのような状況に遭遇しないよう生活に気を配るようになっていきます。そうすると、その消極的な生活が新たなストレスや「どうも意識がぼんやりしてきて、この悪循環を本人の納得する方法で解消してあげることが必要です。そして、悩んでいる方の中には少なからず多汗症とワキガを併発している場合があります。多汗症はエングリン酸から分泌される汗の量が多い状態のことを言い、そこから分泌される汗は無臭です。脇や手のひらに急に汗をかき始める精神性発汗は精神的に緊張しやすいから発汗しやすいのではなく、わずかな緊張でも発汗してしまうという汗の腺の発汗調節の低下（汗のかき易さ）が原因です。

ワキガは汗を出すアポクリン腺が異常に多い状態をいいます。この腺から分泌される汗は中性脂肪や脂質やコレステロールなどの脂肪を含みます。やがて汗に含まれる脂肪が皮膚の表面で分解され、いやなにおいの低級脂肪酸に変わります。ですから多汗症とワキガはまったく別々の状態です。これらの症状に対する適切な治療法はそれぞれの方々の仕事、生活様式によって異なります。

最近よく行われている多汗症・精神性発汗の治療法として、ボトックスA型毒素による治療があります。汗の腺は交感神経であるコリン作動性神経の刺激で発汗するため、ボトックスA型毒素を注入することでコリン作動性神経がブロックされて、汗が急速に抑えられます。有効期間には個人差がありますが、約6ヶ月の効果があります。この治療の特徴は麻酔を必要とせず、短時間（30分程度）で治療可能なことです。このほかにも薬物療法（ワキガでは、電気分解法、吸引切除（ワキガカッター）、昔ながらの剪除術などの治療方法があります。臨前には必ず医師にお気軽にご相談ください。具体的対応策を教えてください。

大村勇二先生プロフィール／昭和57年昭和大学医学部卒業、昭和大学形成外科へ入局、昭和61年大村病院副院長。平成15年10月五稜郭大村美容形成クリニック院長。医学博士・昭和大学兼任講師・日本形成外科学会認定医・日本美容外科学会正会員。診療時間／月・火・金・土曜日＝午前11時～午後3時、午後4時～午後8時 日曜日＝午後1時～午後5時 休診／毎週水曜日

●本町8-18 アクサ函館ビル7階

☎35-4874

ホームページ http://www.5byyou.com



内科／胃腸科

山敷内科胃腸科医院副院長

山敷 宏正

胃腸検診のススメリ持病にとらわれていませんか？

健康だと思っても検診を毎年受けることを勧める記事はよく目にします。胃癌検診は啓蒙が進み、治療手技の向上も手伝って死亡率が下がってきましたが、大腸癌の罹患率が上昇傾向のため、検査をおすすめする文章を見る機会が増えた気がします。

一方で大病院指向の現代では持病で専門科に通院されている方も多くいらっしゃいます。病院にかかっているから大丈夫と安心してしまいがちだったり、他科受診するとさらに待ち時間がかかってしまうために検診のお勧めをつい無視しがちです。でもたとえば糖尿病の人が癌になりにくいなどということはあるでしょうか？ やはり持病だからとらわれずに検診が必要です。いまでは大腸検査は小さな診療所でも大病院でもほぼ同じように検査が受けられます。さらに病診連携を利用すれば病院と検査結果をやりとりしてよりよい診療を受けることができます。

当院では胃腸検診には経鼻内視鏡をお勧めし、精密検査が必要なたたには従来のカメラを行って精度の高い検診を目指しています。

また、大腸検査では学会の指標に基づき患者さんの希望と鎮静法が必要な方に鎮静法を行って安全性が高く苦痛の少ない検査をしています。また当院では検査の流れをイラストを交えて説明した用紙をあらかじめお渡しし、安心して検査を受けられるようにしています（ホームページhttp://www7.ncv.jp/~yamasiki/ 検査例紹介をご覧ください）。

これから大腸癌のカメラ検診も胃癌同様に普及して早期のうちに治療される人が増えるようになればよいとおもっています。ふつうの人はもちろんですが特に持病がある方こそ検査を受けて早期に治療できるようにすることが持病の予後にも生活の質の向上にもなりますので検査を受けましょう。

山敷宏正先生プロフィール／平成元年岩手医科大学卒業、同年岩手医大第一内科、平成8年岩手県立高度救命救急センター助手、平成10年岩手県立釜石病院消化器科科長、平成11年市立函館病院消化器科主任医長、平成16年山敷内科胃腸科医院副院長、日本消化器病学会専門医
診療時間／月・火・水・金＝午前9時～12時、午後2時～5時、土＝午前9時～正午 毎週木曜日午後は院長外来のみ（副院長市立函館病院出張のため）、休診／毎週日曜日・祝日

●大縄町11-29 ☎41-0568 http://www7.ncv.jp/~yamasiki/



麻酔科（ペインクリニック）／内科／理学療法科

やなづめ医院院長

築詰 泰彦

麻酔科医は、みなさんが

ぐっすり眠っている時に仕事をしています

☆手術中の管理

○痛くはなりません。———痛みが完全に無くなります。

○体が動いてはいても危険です。———動かないようにします。

○手術部位が広くはつきり見えなければなりません。

○筋肉を柔らかくし、手術視野が充分とれるようにします。

○筋肉を柔らかくすると、自分で呼吸することが出来ません。———

かわりに呼吸を助けます。

○出血などで、体液が失われる事があります。———

点滴、輸血で管理します。心臓の動きや、腎臓の動きが正常であるか常に注意しています。

○体温を手術に達した温度にします（20℃～37℃）。

○手術が終了しますと手術前と同じように意識、呼吸、循環、筋肉の力、体温が戻り、安心して回復室に帰れるようになります。

○手術の後、創が痛い大変苦しいです。———術後の痛みがなるべく無いようにします。

☆ペインクリニック、痛みをとる治療をします。

☆ICU（集中治療室）術中の呼吸、循環などの管理を応用

（救急救命） 重い症状の患者さんを見ます。

当院の外来では、痛みをとる技術を使い、難しい痛み（帯状疱疹後神経痛、神経因性疼痛、カウザルギー、顔面神経麻痺など）の治療をしています。

築詰泰彦先生プロフィール／昭和55年岩手医科大学卒業、岩手医科大学助手、五稜郭病院、函館脳神経外科病院、平成9年やなづめ医院院長。日本麻酔学会指導医。
診療時間／内科：午前9時～正午
麻酔科（ペインクリニック）：午前8時30分～午前11時30分、午後4時～午後7時
水・土曜日＝午後休診 日曜日、祝日＝休診

内科／築詰 三映子

●日吉町3-43-20 ☎32-5000

