

応援します! あなたの生き方

函館市、北斗市、七飯町 全125,000世帯無料配布
毎月2回(中旬・月末)発行

POST IN FREE PAPER SINCE 1991 青いほすと

2009.3.24 [tue] ●増刊号● 発行/株式会社青いほすとHD
発行人/佐々木 喜美夫 編集人/青山 慎司

〒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 【URL】http://oceanplace.jp/aopos/Eメール/aoi-post@aurora.ocn.ne.jp



春、エンゼルヘアーで若々しく!
アトリエ・チセ

春です! 『アトリエ・チセ』から気分ルンルンのエンゼルヘアーのご提案。〈Cut〉カットは、ショートボウの伸ばしかけ風で、あえて毛先に重みを残します。〈Perm〉毛先3cmパーマ。トップのみ円錐ロッドを使用することで根元のみをきつく、毛先はゆるくすることで自然な仕上がりを強調。〈Color〉色は、トーンのウォームブラウンにヘナでツヤを出すダブルカラーで潤いを実現。〈Styling〉ハンドドライ後、クリームワックスをなじませ若々しさを演出。料金はカット3500円、カラー5000円、ヘナカラー6000円、ダブルカラー8000円。新規利用各メニュー20%off、新規まつ毛パーマ初回限定通常2000円→1000円。営業時間は午前9時30分～午後7時(毎週水・金曜日は午後10時迄)。毎週月曜日、毎月第3日曜日定休。駐車場有。
●鍛冶2-13-15 ☎83-2222

Healthy & Beauty Information 2009

この春こそ、とびきり元気で、素敵な自分になる...



【表紙写真協力】 D&R ダブルヘアーメイク ☎0120-197-902




安心なまつ毛カーリングとエクステがお得!
ヘアーズベリー

最新の技術で「キレイになりたい」願いを叶えてくれる『ヘアーズベリー』。今回のオススメは、「まつ毛カーリング」(2100円)と「まつ毛エクステンション」(4200円～)。まつ毛の方でも技術認定を受けた美容師が施術してくれる点は、高い安心感を得られると評判。ジェル状の薬剤と使い捨てロットを使用しているので、衛生面や目のトラブルも心配ありません。施術は個室で行っており、施術中にフットマッサージをサービスしてくれるのも嬉しいところ。いまなら「青いほすと見た」で各20%off(3月30日まで)。そのほか、まつ毛トリートメントと落ちないマスカラ(5～10日持続)のオプション有。営業時間は午前9時～午後7時。毎週火曜日定休。予約優先制。駐車場有。
●本通3-15-11 【フリーダイヤル】0120-980-830



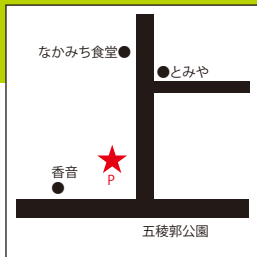
「乳酸菌生産物質」と「食べるコラーゲン」
ヘルシーM

『ヘルシーM』から「乳酸菌生産物質」を紹介。食生活の偏りやストレスなどで善玉菌の少ない人が増えていますが、腸の働きが悪いと良い物を摂取しても吸収されません。乳酸菌生産物質は、胃酸で破壊されずに腸に届き善玉菌の乳酸菌を生成します。腸内環境が良くなると免疫力がアップし、生活習慣病の改善、美肌やダイエットの効果、アレルギーや虚弱体質を改善します。購入については会員割引制度があるので問い合わせ下さい。「食べるコラーゲン」(1575円)は、原料は100%天然。厚生省認可で販売から20年のロングセラー。肌の老化や抜毛の防止、骨を強くし腰痛や関節痛の予防と、美容から健康まで全身に効きます。どちらも全国発送します。ヘルシーM取扱健康食品販売の代理店も募集中。
●北斗市七重浜3-4-7 電話・FAX49-0039



リンパ整体と骨格矯正で元気とキレイを
ホロニック函館

『ホロニック函館』の整体メニューのオススメ、楽になってキレイにもなる「リンパ整体」(60分5250円)は、デコルテと首周りのリンパ節の流れを促し、老廃物や不要な水分、毒素の排出を促進。その結果、顔のむくみやタルミが解消され、小顔やバストアップに! もちろん、コリもすっかりほぐれます。さらに「骨格矯正」(骨盤735円・全身1050円・10回コース5250円)は、肩凝りや腰痛などの原因となるゆがみを取り除くだけでなく、痩せているのにヒップが大きい人やバストアップしたい人など、スタイルにも効果絶大。筆者も体験しましたが、1度の施術でヒップがマイナス3センチと驚きの結果。女性必見です! 営業時間は午前10時～午後8時(月曜日は午後1時～)。毎週木曜日定休。駐車場有。予約制。
●美原2-6-19 【フリーダイヤル】0120-085-066

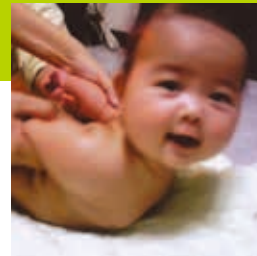


ツヤ髪はヘナにおまかせ! クラブカット Eダッシュ

ツヤ髪を手に入れたいという人は、『クラブカット Eダッシュ』におまかせ! イチオシの自然派志向ヘアカラー「ヘナ」は、髪はもちろん地肌にも安心。植物性原料なので染めを繰り返している人に特にオススメです。ダメージを改善し、髪の硬さやクセをやわら

げる効果も期待できます。髪にツヤが出ると立体感が増し、カットの微妙なラインもより生きてきます。トリートメント効果で髪がしっとり落ち着き、ハリとコシも出るヘナ。冬の空気や暖房で乾燥してしまった髪、この春早めにリセットしましょう! カット、ブロー込8400円～。新規来店は10%引。完全予約制。営業時間は午前9時30分～午後7時。毎週月曜日、毎月第3日曜日定休。駐車場有。

●中道1-3-15 ☎52-6964 <http://homepage3.nifty.com/e-dash/>

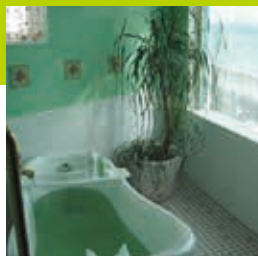


人気の1day アロマ講座 香りのショップ・スクール・サロン アロマセラピー香音

赤ちゃんマッサージやストレッチと一緒にいかが? 『香音』では3月31日午前11時から、「ベビーマッサージ教室」を開催します。ベビーアロマケアも紹介。毎月好評1dayアロマ講座は4月5日(日)午前11時から「春お勧めアロマスキンケア講座」でクレイパ

ック等を作成。参加料は各1575円～です。資格取得「アロマコーディネーター養成講座」短期集中クラス受講生も募集中。ショップでは新商品オーガニックハーブティや赤ちゃんから使えるオーガニックホホバオイルなどが入荷。お得なサロントリートメント、マニティメニューも各種人気。詳細は電話かウェブサイトで問合せ下さい。営業時間は午前10時30分～午後7時。毎週月曜日定休(月曜日が祝日の場合は営業)。

●中道1-3-17 ☎52-1780 <http://www.aroma-kaon.com>



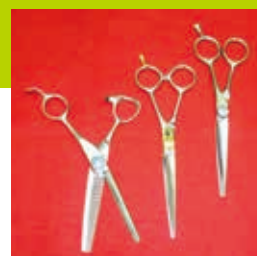
ミックおすすめ新スパコスメエステ!! ミックコスメティック

『ミック』おすすめの新スパコスメメニューが4月24日までの期間限定で超格安! 紫外線が強くなる前の今のうちに、光に負けない美肌づくり&毛穴・たるみケアをするのが、この春のポイントです。*「スバ美白フェイシャルエステ」(ディーブクレンジング→フェイ

シャル&デコルテマッサージ→イオン美白導入→美白パック)通常6300円→3150円。*「タラソスパ&デトックスBodyマッサージ」(フランス・フルターニユ産の本格的なタラソセラピーを体験できる入浴と、脂肪燃焼効果の高いクリームでデトックスマッサージ。見違えるBodyに!!)90分通常13650円→6300円。

この機会をお見逃しなく! 完全予約制。予約受付は午前10時～午後7時。不定休。

●大森町22-2 ☎23-6071



「青ば見た」で、プロ用をお得に! サリービューティー

ウイッグでおなじみの『サリービューティー』は、理美容品を手軽に購入できる点も好評。今回は本紙読者にお得なお知らせ! 「プロ用ドライヤー」は、風速1200フットの威力で一気に湿気を飛ばす優れもの。自然乾燥や風速の弱いドライヤーは空気中の雑菌な

どを取り込んでしまうため、ダメージの原因に…。髪と地肌のために、プロ用を使ってみては…。料金はメーカー希望価格6825円のところ、「青ば見た」で3500円。長〜く使えて切れ味抜群の「プロ用カットバサミ」は、70%オフ(サイズや料金などは、お問い合わせを)。どちらもペット用としても人気。なくなり次第終了。営業時間は午前10時30分～午後7時30分。毎週日曜日、祝日は午前11時～午後5時。無休。駐車場有。

●松陰町18-33 ☎30-1100



リーズナブルなエステもおまかせ! Le.gran (ル・グラン)

五稜郭公園裏のエステサロン『ル・グラン』から、春のスペシャル企画をご紹介します。ジェルネイル(甘皮処理・1色塗り)3675円。ボディリラックス(フットマッサージ・背中ケア)60分6300円、ネゴシアン(フェイシャル・首、肩マッサージ)50分5250円の各コース通常料

金を、初回のみ20%OFFで提供。ジェルネイルはUVライトで完全固定するので帰りにキズをつけることなく安心、しかも低料金。そのほか、1人ひとりに合わせた特別集中コースもリーズナブルな料金での設定が可能です。エステは初めてという人もお得なこの機会に足を運んでみては…。まずは1度、お問い合わせ下さい。営業時間は午前10時～午後6時。予約制、駐車場有。

●本通1-26-13 ☎53-6373



春のキャンペーン、お見逃しなく!! ミックコスメティックプラザ函館本通り

春に向けて、とびきりの元気で綺麗を手に入れましょう!!

『ミックコスメティックプラザ函館本通り』ではこのほど、4月30日までの期間限定で、春のキャンペーンを実施します。

「ボディデトックスコース」(タラソ入浴→岩盤ヒートマット→ボディトリートメント)通常12600円→6300円。紫外線が強くなる5〜6月を前に、紫外線に負けない肌を作る「フェイシャルホワイトニングトリートメント」通常12600円→6300円。「フェイシャルリラクゼーション」(クレンジング→洗顔→デコルテ→フェイシャルマッサージ→ホットパック)通常4200円→3360円。完全予約制。営業時間は午前10時30分～午後7時。不定休。

●本通2-4-14 Hair D-RAY2階 ☎33-5207



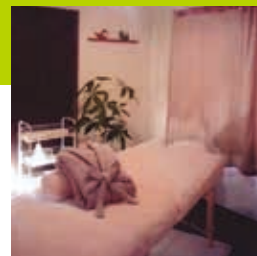
水道代節約にお役立ち! 株式会社コスモサポート

毎月の水道光熱費を軽減したいものですね。ある統計によると、家庭の使用水量の1番多くを占めるのは風呂や洗濯ではなくトイレの洗浄水だそう。飲む水を流すのはもったいない話。そこで紹介するのが、貯留槽に貯めた雨水をトイレの洗浄に利用するシ

ステム。資源を有効に使え、水道代の大幅な節約になります。家屋新築時の設置のほか、既存住宅などの後付け工事可。災害時の備えとしても有効で、全国自治体などでも採用されています。詳細は、特定非営利活動法人「雨水市民の会」会員『株式会社コスモサポート』までお問い合わせ下さい。

●西桔梗町854-9 ☎49-0151 【携帯電話】090-9085-1933(担当・大野)

<http://www.21cosmo.com>



心安らぐプライベートサロン アロマセラピー palm (パーム)

海が見える静かな環境のアロマサロン、『palm(パーム)』から3月・4月実施中のお得なコースをご紹介します。人気の小顔コース+選べるボディ(背中、足、腕のうち2ヶ所)がセットで通常90分8400円を、いまなら5800円での特別奉仕。フェイシャル、ボディともに

高品質オイルを使用したオールハンド施術です。専門資格を持ったセラピストが、相談の上精油を選ぶので初めてでも安心。しばし日常から離れ、心安らぐプライベートサロンでくつろいでみませんか? 詳細はHP又は電話にてお気軽にお問い合わせ下さい。予約時に店舗場所の説明有。「青ば見た」で美白クレイパックサービス! 女性専用。営業時間は午前10時～午後7時(最終受付)。不定休。

●湯浜町(番地は電話にてお知らせ) ☎56-3903 <http://palm-aroma.chips.jp>



プレゼント中の
シャンプー&コンディショナー



4周年記念キャンペーン実施中! 美容室ECORA (エコーラ)

市内美原3丁目の美容室『エコーラ』では現在、「4周年記念キャンペーン」を実施中です。期間は4月26日までで、期間中は6000円以上の施術で「シャンプー&コンディショナー」(5000円相当)を、2000円以上の施術で「ボディソープ」(750ml)をプレゼント。メニューは、髪に優しい点が人気の「天然染料ヘナ」(4000~4500円、シャンプー・ブロー込)や「酵素パーマ」(10500円、シャンプー・カット・ブロー込)をはじめ、「カット」(2800円、シャンプー・ブロー込)「縮毛矯正」「デジタルパーマ」(各9300円、シャンプー・カット・ブロー込)など。ダメージが気になる人も、春のスタイルを楽しみたい人も、ぜひ! 受付時間は午前9時~午後6時。予約優先制。駐車場有。

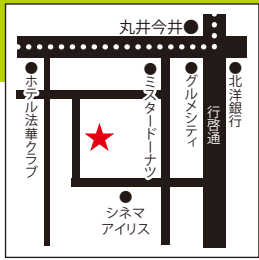
●美原3-36-18 ☎47-8818



本紙読者限定、春のキャンペーン! もみん~手技のチカラ~

手もみが評判の『もみん』では、3月25日より「本紙読者限定・春のキャンペーン」を実施します。心地良くウトウトしまう手法でリフレッシュしたい人必見の「もみんコース」は、通常60分3950円のコースを2900円、通常40分2750円のコースを1900円。気持ち良くもみほぐした後、ポキポキと骨を鳴らさない手法で骨盤を中心に骨格のゆがみを矯正する「もみん矯正コース」は、通常50分4000円のコースを2800円。ストレッチ感覚で痛みのない矯正は、体質改善や骨盤のゆがみが気になる女性に好評。各初回限定、「青いはずとで見た」をお忘れなく(4月末日迄)。営業時間は午前10時~午後7時(毎週土・日曜日、祝日は午後5時まで)。予約優先。毎週火曜日定休。駐車場有。

●田家町20-31 ☎40-0102

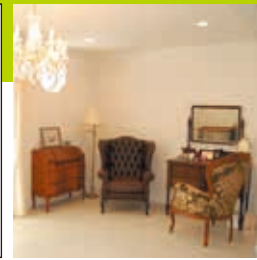
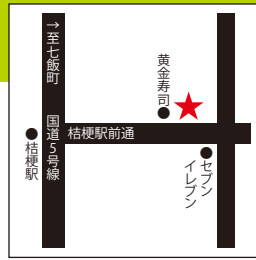


月1アロマの会が始まりました アロマセラピー ミュ

『アロマセラピー ミュ』で、毎月第3土曜日に行う「月1アロマの会」が始まりました。会では季節に合ったアロマの取り入れ方を実習で学び、茶話会もセットされています。年4回は会場がホテル「ラビスタ函館ベイ」になり、4月18日は同ホテルで行います。また、

アロマコーディネーター資格コースとAHR(ボディトリートメント)受験コースの受講生を募集中。いま始めると秋の受験まで自分のペースで学べます。コースは平日の昼・夜間クラス、土曜日午後は集中クラスがあります。随時スクールの説明会も実施。詳しくはお問い合わせ下さい。なお、営業日程が、ショップが毎週日・月・火曜日、サロン&スクール(完全予約制)は毎週水・木・金・土曜日となりました。

●本町22-27 ☎52-0017 <http://www.aroma-miyu.jp/>



待望の医療とエステの複合施設 医療法人貴優会 エステティックサロンRepos (ルポ)

医療とエステの複合施設がこの4月1日、市内桔梗4丁目にオープンします。『医療法人貴優会 エステティックサロンRepos (ルポ)』は、内科の一般診療とメディカルエステ、通常エステが一体になった施設で、医師、看護師、心理カウンセラー、エステティシャンが常勤していることで、心身の美容と健康をひとつの場所で行うことができるのが特徴。体質などの理由でエステを受けることに制限があった人も、医師のサポートを受けることができるので安心です。ビタミンやαリポ酸、プラセンタなどといった成分を直接体内に吸収させる点滴療法やメディカルサプリメントの調合、プラセンタやヒアルロン酸などのメディカルコスメも充実しています。詳細は直接お問い合わせ下さい。

●桔梗4-1-5 ☎43-3777 <http://www.repos2005.com>



before
身長156cm
体重73.2kg
体脂肪36.8%
ウエスト95cm
after
体重55.8kg
体脂肪26.3%
ウエスト73.5cm

好評につき、無料モニター募集中! ベビーリーフ

女性専用サロンの耳ツボダイエットが人気の市内松陰町『ベビーリーフ』で、昨年募集した「耳ツボダイエット無料モニター」に、定員を大幅に上回る数の応募がありました。そこで、多くの要望に応え、さらに10人募集します(先着順)。モニター特典として、代謝

の悪い人や冷え性の人に定評の「ゲルマニウム温浴」を通常1575円のところ半額で提供。同サロンは、他店とは異なる「耳ツボダイエット」が注目を集めており、中でも①1人ひとりのライフスタイルに合った無理のないプログラム②無理なサプリメントを勧めず納得のゆく料金設定を提案、といった点が好評。安心して「無料カウンセリング」を受けてみては…。モニターの申し込みや詳細は、気軽にお問い合わせ下さい。

●松陰町1-30 ライオンズマンション1階 ☎53-5551



ダズルで春のお洒落を先取り ダズルヘアメイク&アズ・ネイル

『ダズル』(富岡1-42-2)ではヘア、メイク、ネイル、着付と、ライフスタイルに合わせてトータルでお客様に似合うスタイルを提案。超微粒子のスチームによる水パーマ(8925円~)、水カラー(5775円~)は、髪にツヤと潤いを与えながら仕上げることで、髪にストレスを与えずにスタイルを変えられると好評です。また、春に向けてのフットネイルがオススメ。いま、お手入れをすると2~3ヶ月持つので、お洒落にサンダルを履く準備に最適。ワンカラー5500円、グラデ6500円、フレンチ7000円~。ダズル・ヘアメイクは午前9時30分~午後7時、アズ・ネイルは午前9時30分~午後6時。各日曜日は午後5時30分迄、毎週火曜日・毎月第3月曜日定休。各店新規ご利用20%off。*ヘアメイク【フリーダイヤル】0120-197-902(予約優先制) *アズ・ネイル☎42-7535(完全予約制)

●富岡1-42-2 ☎42-7535

素敵イキイキ、着物生活…。着付Q&A

青木幸子着付教室



青木幸子先生

- 全日本着付学術会芸術委員
- 全日本美容講師会常任師範
- 全日本美容家婚礼協会金賞受賞
- 全日本花嫁着付コンクール金賞受賞
- 日本着付学術会名人位コンクール監査委員
- 広域訓練指導員 ほか

日本の素晴らしい伝統文化である着物…。日本の女性を最も美しく輝かせるといわれる着物をもっと日常生活に取り入れませんか? 今回は『青木幸子着付教室』代表の青木幸子先生にお話を伺いました。

Q.自分自身で着物が着られるようになるには、どれくらいかかるのですか?
A.個人差はありますが、浴衣だと約1ヶ月、着物だと約3ヶ月で着られるようになります。

Q.着付の技術を身につけることで、どんないいことがあるのですか?
A.着物というのは日本の伝統文化で、季節感や着てゆく場所、自分の立場などによってさまざまな決まりごとがあります。着付の技術を身につけるということは、そういう知識を身につけることも大切です。日本の素晴らしい伝統文化と出会うことができるのが、大きな魅力です。

Q.何か敷居が高そうなイメージがありますが?
A.そんなことはありません。最近は古いきなりにこだわらなくても、自分らしいコーディネートを楽しむ文化になってきています。

Q.着付教室に通うのに、年齢は関係ありますか?
A.もちろん若い人の方が覚えは早いと思います。しかし、私共の教室では、自身のペースで楽しく学んでゆけることをモットーとしています。ゆっくり学

ぶこともひとつの道。はじめるのが「遅い」ということはありません。また、着付は指先を使う繊細な作業ですので、高齢の方にもぜひおすすめしたいですね。

Q.教室について詳しく教えてください。
A.毎週1回、月4回で受講料は4200円から、プロ養成コースは毎週1回、月4回で受講料は6300円からとなっております。受講生は随時受け付けております。

Q.最後に着物の魅力について一言!
A.着物は、さまざまなシーンで自分を表現するものです。その奥深い魅力を日常生活に取り入れることで、きっと素晴らしいことと出会えると思います。

●亀田本町65-27 JR五稜郭駅隣 ☎41-0090



フィットネスホテル330函館
ディナー／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

●若松町6-3 ☎23-0330

旅立ちを祝う「仙台黒毛和牛コース」

市内若松町にある『フィットネスホテル330函館』10階『いちばん』では、期間限定ディナー「仙台黒毛和牛コース」(8000円)が大変好評となっています(4月10日まで)。

メインディッシュの「ロースまたはヒレステーキ」には、高級ブランド和牛として注目を集めている仙台黒毛和牛のトップクラス(A4ランク)を使用。

良質の牛肉の脂は体にも良く、特に肝臓に良いといわれており、この脂を使用したガーリックライスや、ほかの部位を使ったコンノメスープと、仙台黒毛和牛の魅力を余すことなく堪能できる内容。

そのほか、オードブル(3種)、サラダ、フランポワーズムースの全6品。新たな門出を迎える人への、お祝いの席にもオススメです。



ラ・パスト

午前11時30分～午後10時 (LO/午後9時)
ランチタイム／午前11時30分～午後2時30分 (LO)
毎週火曜日定休 駐車場有
●東川町4-8 ☎27-7595

超お得な春の限定ランチ、「プリマヴェーラ」

海外や国内で腕を磨いたシェフの独創的な味が評判になっているイタリア料理店『ラ・パスト』の料理を、もう味わってみませんか? この話題の店からこのほど、期間限定の超お得な春ランチが登場します。

3月25日～4月24日の期間限定ランチメニュー「プリマヴェーラ」は、週替わりのパスタ2種類のうちから1種類をチョイスし、それに同じ週替わりのピッツァ1種類と、サラダ、ソフトドリンクがセットになって、なんと1000円! プリマヴェーラとはイタリア語で「春」を意味する言葉。遊び心あふれるシェフが創造する春らしいお洒落な味わいを、ぜひこの機会にお楽しみ下さい。

ほかに、通常ランチメニューの「パスタランチ」(850円～)、「ピッツァランチ」(850円～)やリーズナブルなパーティープランなどがあり、いずれも好評です。



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、いますぐ応募しよう。

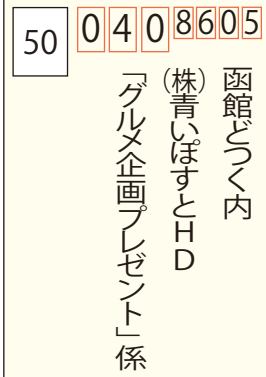
応募方法

『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人何口何店舗でも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2日。ふるってご応募下さい。

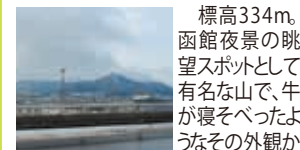
(裏)

- 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!

(表)



答えてためになる 函館の歴史クイズ



標高334m。函館夜景の眺望スポットとして有名な山で、牛が寝そべったようなその外観から、「臥牛山(がぎゅうざん)」とも呼ばれている。明治末期から昭和20年までは要塞だったため、山全体が軍事機密として市民の立ち入りが禁止されていたのはもとより、地形図からも消えていた。しかし、一般人の立ち入りが長い間禁止されていたことで、数多くの植物や野鳥が分布・生息する自然の宝庫となった。平成13年には、「函館山と砲台跡」として北海道遺産に選定された。

問題 さて、この山の名前は?

- Ⓐ 駒ヶ岳
- Ⓑ 函館山
- Ⓒ 横津岳



スカイラウンジ パノラミック

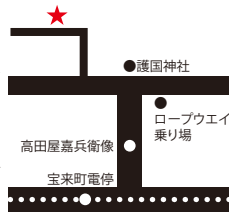
ランチタイム／午前11時30分～午後2時30分 (LO)
ディナータイム／午後5時30分～午後9時30分 (LO)
毎週水曜日定休 駐車場有
●青柳町10-3 ☎26-8682

和食が初登場! 築地直送のまぐろ!!

市内青柳町の高層ビル・ロイヤルシティ式番館の最上階にある『スカイラウンジ パノラミック』は、テレビ番組などで紹介され、いま全国的に注目されているロマンチックなスカイラウンジ。

この店からこのほど、初めての和食メニューとなる「特選まぐろ御膳」(ランチタイム限定、1250円)が登場しました。東京・築地から直送のまぐろをメインに、天ぷら、茶碗蒸し、小鉢、ご飯、味噌汁、漬物、コーヒーor紅茶(おかわり自由)、デザート付。美しい市街地や津軽海峡の景色を眺めながら、美味しいまぐろをメインにした和食を味わってみてはいかがでしょうか…。

ほかに、ランチタイムでは、「パスタランチ」「ピザランチ」(各1050円)が人気を集めており、夜景をバックにロマンチックに楽しむディナーも好評です。



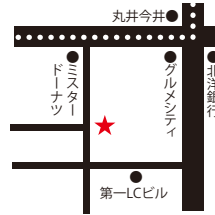
旬彩 粋匠

営業時間／午後5時30分～午後10時30分 (LO/午後10時)
毎週日曜日定休

●本町23-5 ☎52-5569

期間限定飲み放題付き3500円 コース登場

春です。歓送迎会のシーズンたけなわ。どこのお店がよいかと悩むところですが、断然おすすめは市内本町の『粋匠』。食材は新鮮、料理は本格和食料理人が作る一級品、それが何と飲み放題付きで3500円とリーズナブルなコースを今年は期間限定で用意。飲み物はビール、日本酒、焼酎、サワーなど、店のものはほとんど飲めます。実施期間は4月1～30日。また、店内入口に水槽を設置。これで、いつでもとれたての活魚が賞味できます。本日のおすすめの刺身として、毎日入る魚介がさらに活魚で、新鮮そのもので賞味できます。活魚料理のほか70種類ある単品料理は、焼鳥では「豚精肉」(2本330円)、「天ぷら」(500円～)、「鶏唐揚げ」(530円)、「刺身盛り合わせ」(780円～)とリーズナブル。これで、肴やお酒よしの粋匠で、春の宵の1杯を楽しみませんか。



中国料理 廣河

営業時間／午前11時30分～午後3時 (LO/午後2時30分)、午後5時～午後10時 (LO/午後9時30分)。毎月第2・4月曜日定休
●富岡1-42-6 ☎42-9750

辛党必見! ハバネロ塩焼きそば

一見すると普通の塩焼きそば…。ところがどっこい! ひと口で衝撃が走るメニュー、それがこの「ハバネロ塩焼きそば」(780円)です。

辛みの中にフルーティーな爽やかさがあるハバネロは、塩と相性抜群。塩焼きそばの香ばささと、唇がジンジンするほど刺激的な辛さが相まって、それはもうたまらぬ美味さ。

ハバネロは世界1級の辛さを誇る唐辛子で、脂肪燃焼や代謝促進効果があることが知られています。脂肪分解酵素を活性化し、体内脂肪の分解を促進。

また、カプサイシンが血行を促進し、その結果新陳代謝が活発になるためだともオススメ! といいたいところですが…「我は辛党!」という自信のある人のみ、ご注文をどうぞ。

なお、富岡町本店の限定メニューです。



四季花菜

営業時間／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
店裏に駐車場有
●梁川町21-18 ☎55-1515

季節の味わいを料理に込めて

四季折々の旬の素材を生かした料理の店『四季花菜』は落ちついた雰囲気です。「花菜定食」(2650円)は新鮮なお刺身数種、田楽、煮物、ウニがたっぷり入ったウニと鍋、小鉢、茶碗蒸しなど全8品で、旬の味わいが楽しめるおすすめメニューです。ご家族の会食や友人同士の集まりなど、びったりのメニューです。お食事を楽しむ人から、お酒を飲みながら料理をいただく人にも最適で、昼夜通して注文できます。

宴会プランは4200円からで、金額や内容は相談に応じているので電話でお問い合わせ下さい。ほかにお得な昼、夜のセットメニューもあります。1階は一部掘りごたつの個室風で少人数の集まりに、2階は36人用と24人用の2つの部屋があり、宴会や法事などに対応しています。





おむすび商店

営業時間／午前8時～午後5時
土・日曜日、祝日は午前8時～午後2時、時間外注文は応相談

●新川町34-5 高砂通
☎23-8989

新食感の「おかかマヨ」と、通の味「チャンジャ」

おむすび専門店の『おむすび商店』は、選りすぐりの道産米に七飯町の天然わき水を使用。具も手作りでそろえ、日替わり惣菜は100円から、日替わり味噌汁は126円から用意しています。おむすびの種類は十五穀米から天むすまで20種類ほど。また、このほど「おかかマヨ」（137円）と「チャンジャ」（189円）が加わりました。「おかかマヨ」はかつお節をマヨネーズで和えた新食感。鱈の塩辛の「チャンジャ」は辛さと独特の旨味がお米にぴったり。行楽のシーズン、お花見や運動会、家族でのお出かけには、この店のおむすびが味や価格、手軽さでおススメ。個数が多い場合は事前予約でどうぞ。なお、車での来店では、車内でお待ちいただければお届けします。昼食時は混み合いますので、電話などで注文しておくのと待たずに持ち帰れます。



ふうげつどう

営業時間／午前9時30分～午後8時（日曜日、祝日は午後6時迄）
不定休
駐車場有
●田家町7-23
☎40-9533

自宅用もお祝い事のお土産も桜のスイーツで!!

市内田家町にある『ふうげつどう』では、毎年大好評の春の味「桜のケーキ」が登場しました。

人気の「サクラのレアチーズ」（1個340円、ホール1360円）は、フレッシュチーズを桜の花のシロップ漬けて味付けし、サワーチェリーをアクセントにした春を彩るケーキ。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1200円）も見逃せないところ。

マカロン（全6種）の中では、桜風味のカマンベールチーズクリームとマカロンの相性が抜群の「サクラとカマンベールチーズのマカロン」（1個125円～）が春のオススメ。なお、サクラのケーキ2種類はゴールデンウィーク中までの販売となります。

ご自宅用に、お土産に、スイーツで春を感じてみては…。



ブルスタ・テラス美原店

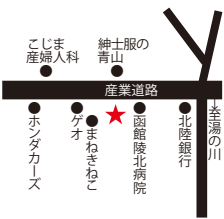
営業時間／ランチ午前11時30分～午後2時30分（毎週土・日曜日、祝日は午後4時30分まで）、ディナー午後5時～午前0時（LO／午後11時30分、毎週土・日曜日、祝日は午後4時30分より営業）。無休。駐車場有。
●中道2-52-8 ☎55-6996

昼夜共多彩なメニューをリーズナブルに!

昼はカフェスタイル、夜は炭火焼肉が人気の『ブルスタ・テラス美原店』。ランチのオススメは、17種類のお肉の中から選べる「焼肉ランチセット」（609円～）をはじめ、石焼き類（504円～）。

ディナーでは、「国産牛カルビ」（399円）や「ファミリーセット」（2～3人前1764円）のほか、ご飯類、揚げ物、デザートなど豊富にそろっています。

さらに、この2月から登場したテーブルオーダーの「ディナービュッフェ」は、フード30品・ソフトドリンク17品が90分食べ飲み放題で大満足の内容。「ディナービュッフェ」でしか味わえないメニューがある点も魅力。料金は大人2079円、小学生1029円、65歳以上1764円、3歳以上609円（受付時間は午後10時30分まで、LO／午後10時15分）。



カフェ&レストラン AOKI

午前11時～午後11時（金・土曜日、祝前日は深夜0時迄、ランチタイムは午前11時～午後3時）
毎週水曜日定休 駐車場有
●亀田本町65-27 五稜郭駅隣
☎42-4242

ディナーもランチも あおき”でキマリ!!

JR五稜郭駅隣・青木ビル2階の『カフェ&レストラン AOKI』のディナーがスゴイ!! 昨年11月からメニューに加わった「ディナーコース」（5000円）は、腕利きのシェフの感性が光るイタリアンとフレンチの融合。内容は季節などによって変わるが一例をあげると、前菜「季節のサラダ、カルパッチョミスト」、プリモピアット「パスタ、スープ、グラタン」、セコンドピアット「魚料理、牛ロースステーキ」、デザート「セミフレット」。ディナーコースは要予約。また、ランチメニューではシェフ自慢の5種類のパスタから1品を選び、それに2ドリンク、スープ、サラダ、デザート付で980円という「パスタランチ」が大好評。パスタは季節ごとに替わるというから、これも楽しみのひとつ。「たまには美味しいイタリアンなんかを楽しみたい…」なんて思ったら、お昼も夜もJR五稜郭駅前の「あおき”へGo!



My Home Doctor 健康通信

歯科

インプラントQ&A 前多歯科クリニック院長 前多 壯晃



- Q. インプラント治療と入れ歯、どちらがいいのでしょうか？
A. 何でもしっかり美味しく噛むことができるという喜びを得られるほうが素敵な人生だと思います。だから私は断然、インプラント治療の方がいいと思います。
Q. インプラント治療って高いとよく聞きますが？
A. 入れ歯やブリッジは、健康な歯にも負担をかけます。負担がかかった歯はやがて治療が必要になり、治療回数も増えてゆきます。そう考えると、健康な歯に負担をかけないインプラント治療が高いとはいえないのではないのでしょうか。
Q. インプラント治療はいつ頃から行われているのですか？
A. インプラント治療は、いまから35年ほど前から行われるようになりました。現在、その技術は飛躍的に進歩しています。
Q. インプラント治療には種類があると聞きましたが？
A. インプラント体は約200種類あり、当院では純チタンの外側に人工骨を加工したものを使用しています。その加工により、純チタンのみでは不可能だった、人体の骨とインプラントを生物学的に結合することができます。また、インプラント体の上にかぶせる歯は、衝撃からインプラントを守るのに適したセラミックを使っています。さらに当院の特徴としては、手術前とメンテナンス時に歯周病菌の除去をしっかり行っています。
Q. インプラントには不安があるという話も聞きますが？
A. 前述したように、インプラント治療にはたくさんの種類がありますので、全てのインプラントに不安があるとは言えないのではないのでしょうか。また、インプラントの不具合をやり直すこともできます。また、当院ではインプラントの長期保証もしています。インプラント治療に関する相談を受け付けておりますので、まずはあなたの疑問や不安を相談してみればいかがでしょうか。

歯周病やインプラント治療など、詳しくはホームページをぜひ、ご覧下さい。
<http://www.maetasika.com/> 現在インプラント相談、矯正相談受付中

前多壯晃先生プロフィール／バイオインプラントアカデミー講師、株式会社白鵬「インプラントセミナー」講師、東京フォーラム歯科研修センター「噛み合わせ学」主任講師、株式会社アビリティ「健康と口臭セミナー」講師、日本顎咬合学会「噛み合わせ認定医」
診療／月・火・木・金＝午前9時30分～午後9時、水・土＝午前9時30分～午後1時 日・祝休診
●函館市千歳町11-2 ☎23-5000

美容形成外科

安全に安心して、満足していただけるメディカルスキンケアシステム 概念顔・首のしみしわの治療

五稜郭大村美容形成クリニック院長 大村勇二



顔や首そしてデコルテの若返り・アンチエイジングのスキンケアの美容外科・美容皮膚科の考えは短期間の生活制約はあるが即効性で、長期間効果が持続するフェイスリフトや臉のしわ取り術に代表される手術的治療方法、翌日には化粧ができて日常生活に支障がきたさず、4～10ヶ月効果が持続するヒアルロン酸注入・ボトックス注射治療やQ-スイッチレーザー・IPL・RFに代表される医療機器による光学的エネルギー治療、そして最近では、2～3年の中長期的効果が認められ自分の血液より採取した白血球を含んだ濃縮血小板を注入し皮膚再生治療として開発されて、注目されているセルリバイブジェータがあります。

ひとつひとつの治療方法は効果発現時間、持続時間、経過など特徴があり、治療を受ける方々の仕事にかかわる生活様式やスキンケアの考え方に応じて選択して頂くことが大切です。

メディカルスキンケアシステム概念はこれらの治療方法の特徴をもとに、治療を受ける方々のニーズに基づき、今までの日常のスキンケア（化粧品やエステ）では満足できなかったスキンケアを、今までの美容医療の経験や最新の知識に基づいて、安全に安心していただけるより良質スキンケア医療を提供していきます。

また、老化は持続していくものという認識の下、メディカルスキンケアシステムではニーズに応じた治療を行った後のアフタスキンケアを、より効率的に長時間持続していただくためにビタミンC・E・B、コエンザイム医療用サプリメントや高濃度のコエンザイム、ビタミンC、ビタミンAが含まれた医療用化粧品を併用し、楽しくスキンケアをしていただく、Heart&Beauty（心と美）が目的です。

ご自身の顔や首のスキンケアに関わらず、外観、容貌やスキンケアの悩みや疑問にお応えするため無料カウンセリングを4月18日まで行っています。ご希望の方は電話にてご予約をお願い致します。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。日本抗加齢学会専門医
診療時間／月・火・木・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、祝日

●本町8-18 アクサ函館ビル7階 ☎35-4874 <http://www.5biyou.com>

形成外科

皮膚欠損創 ー皮膚が失われた創（キズ）ー

すどう スキンクリニック院長 須藤 聡



皮膚欠損創の原因にはいろいろあります。ケガ、やけど、褥瘡（とこずれ）など。でも、基本的には治り方はどれも同じです。違うのは、浅い創（キズ）か深い創（キズ）かということだけです。皮膚は大きく分けて表皮と真皮という2つの層からできています。表皮だけの創が浅い創、真皮まで、あるいはもっと深く脂肪や筋肉まで達しているのが深い創です。

表皮だけが失われた創では、皮膚は下から再生してきます。ですから大きな創であっても2週間もすれば治ってしまいます。この時、創の治療で大事なことは創を清潔に保ってあげることです。消毒することも大事ですが、それよりも大事なことは、皮膚が再生してくるのを妨げる物を取ってあげることです。それは、死んだ組織であったり、時にはカサパタであったりします。そういう物は細菌の巣になることもあり、できるだけ取ってしまって傷を清潔な状態にします。そうすることで人間の持つ自然な治癒力を最大限に引き出すことができます。

深い創の場合には皮膚は下からは再生してきません。深い創の場合には、まず肉芽という赤い組織が出てきます。創が肉芽組織で覆われると次にまわりから表皮が出てきます。しかし、浅い創と違って周囲から表皮ができてくるので時間がかかります。特に深くえぐれてしまっている傷では、まず肉芽組織に覆われるのに時間がかかります。大きな創では表皮に覆われるのに時間がかかります。ですから浅い傷とは違って治るのに多くの時間がかかってしまうのです。そして、「傷の治療」というのは、やはりこの課程で治癒の妨げになっているものを取り除くことだけです。治癒の妨げになるものにはいろいろあります。壊死組織（死んだ組織）、細菌の増殖、その他、傷のまわりの血行状態、その方の全身の栄養状態、糖尿病が創の治癒の妨げになることもあります。そして創が治るのに一番大事なのが、人間の本来持っている自然な治癒力なのです。医師はその力を最大限に引き出す手助けをしているだけなのです。

須藤聡先生プロフィール／昭和大学医学部卒業、昭和大学医学部形成外科入局、沼津市立病院、前橋赤十字病院、太田熱海病院などを経て平成7年より函館に在住。大村病院形成外科に勤務。形成外科学会、皮膚科学会、美容外科学会、褥瘡学会会員。

診療時間／月・水・木・金＝午前10時～午後2時 午後3時30分～午後7時30分 土＝午前10時～午後2時 日＝午後1時～午後5時 休診／毎週火曜日・祝日

●五稜郭町34-16 2F ☎33-0865

精神科

うつ病を疑う症状 医療法人 富田病院精神科医療部長 岩窪 昭文



うつ病になると次のような症状がよく認められます。早く目覚めて、朝から体がだるくて元気が出ず気分が落ち込む、着替えや朝刊をみるがおっくうとなる。日中は仕事や家事にやる気が出ない、物事に集中できない、続かない、どうすればよいか判断できない、簡単なミスがいつまでも気になる、疲れやすい、ため息ばかりで、食事のメニューが決まらない、夕方になると気分がよくなる、人付き合いがおっくうに感じて1人で休みたい、食欲がない。夜は、テレビを見てもつまらない、ベッドに入っても眠りにつきにくく眠りが浅い。このような症状は、日頃、誰もが経験する身近な症状ばかりです。このような症状が複数あり1ヶ月以上も続いて自然に改善しないときや繰り返すときは、単なる疲れではなくうつ病が疑われます。症状の現れ方は患者さんにより異なり様々ではありません。

うつ病が軽症のときは、心の不調よりも、食欲不振、不眠、だるさ、頭痛、肩こり、腰痛などの体の不調のほうが目立つ場合があります。体に異常があるかもしれないと内科などを受診している患者さんの1割近くにうつ病が認められています。また、脳梗塞などの脳血管障害、糖尿病、高血圧症、胃潰瘍、喘息、アトピー性皮膚炎、リウマチなど一般によくある病気の治療中にうつ病が併発しやすいことが認められています。

日本人の15人に1人は一生の間に1度はうつ病にかかる可能性があり、うつ病は珍しい病気ではありません。うつ病は、ご家族や職場の病気への理解のもとで十分な休養と適切な抗うつ薬により治療が可能な病気です。そのようなうつ病の知識の普及のため「心の風邪」と言われた時期がありました。しかし、軽症と考えて放置すれば症状が進んで仕事からの脱落や自殺へとつながる等の場合があり、最近「心の肺炎」と言われることも多くなりました。

うつ病を疑う症状に気づかれた場合は、当院で専門的な立場から診察を受けることができます。お気軽にご相談下さい（お電話にてご連絡下さい）。

岩窪昭文先生プロフィール／昭和60年北海道立札幌医科大学卒業、平成8年より富田病院勤務、平成13年医長、平成18年副部長、平成20年4月より現職。精神保健指定医。

診療時間／月＝金曜日＝午前9時～午前12時30分 午後1時30分～午後5時 月・木曜日＝午後5時～午後7時 土曜日＝午前9時～午前12時30分 休診／毎週日曜日、祝日

●駒場町9-18 ☎52-1112

My Home Doctor 健康通信

小児科

せき、はな水、鼻づまりが…

社会福祉法人函館共愛会 共愛会病院小児科医長 曾根滋巳

「子供のせき、はな水、鼻づまりが続いているので心配なんですけど…」 「このくらいで病院へ連れて行っていいのかな?」とお子さんの状態を見て、受診すべきかどうか、迷っているお母さんは随分多いのではないのでしょうか?

そもそも、かぜをひいていなくても、肺まで空気が常に通っている場所(気道)にホコリなどがたまり、それを出すためにせき、はな水が出る場合があります。

また、寝ている時(夜だけでなくお昼寝の時も)に働く神経や体温の変化で、気道からの分泌物が増えてきて、せき、はな水が出ます。せきがあっても、おっぱい、ミルクまたは食事でも普段通り食べているのであれば、数日様子を見ます。

ただし熱がなくても、息をする時にたんがかからんで、ゼロゼロ、ゼーゼー、ヒューヒューというようなことが続く、特にせきが強いとお腹に力が入り、そのために吐いてしまうようなら受診しましょう。

また、はな水が多いと、のどの方へ落ちて、せきも出ます。さらに部屋の空気が乾燥していると、はながつまりやすくなり、おっぱいやミルクを飲む時に、苦しそうにしたり、むせたりする事もあります。

その場合、お家では、途中で中休みながら、小刻みに飲ませてかまいませんが、早めに受診した方がよいと思います。

鼻づまりの時は綿棒でとったり、ティッシュなどでこよりを作って、くしゃみをさせてみてください。嫌がるかもしれませんが、くしゃみをして、はなが外へ出てしまったほうが楽になると思います。

また、暖かいタオルで鼻全体を温めたり、熱がなければ加湿の面でも入浴は有効です。それでもいつも通りではない(飲むのを短時間でやめたり、夜泣きが多い、せきこんで吐いてしまう、寝ている時にせきこんで、ぐずって起きてしまうなど)と感じたら、お家の方の心配を早期に無くすためにも受診をお勧めします。

曾根滋巳先生プロフィール/昭和61年聖マリアンナ医大卒

専門分野/小児科、新生児

小児科は吉村先生、及川先生、曾根先生の3人体制で行っています。

診療時間/月~土=午前9時~午前11時30分、

月~金=午後1時~午後4時30分

月~木(夜間診療)=午後5時~午後7時

●中島町7-21 ☎51-2111 <http://www.kyoaikai-hosp.com/>



歯科/口腔外科

インプラント/インプラント…Part 12 “進化するインプラント治療II”

医療法人社団吉田歯科口腔外科院長 吉田 康仁

総義歯(総入れ歯)がインプラントを支えにした固定性義歯に代わる治療法が

あります。世界最大のインプラントメーカー「ノーベル・バイオケア社」が提供する『オール・オン・4』というもので、すでに10年以上の実績があります。あごの骨の状態にもよりますが多くの場合手術したその日に義歯を固定できる驚異の治療法と言ってよいでしょう。

3ヶ月後にはコンピューター技術を応用して製作した義歯が入ります。歯並びや歯の色をじっくり相談して納得のいく口元を創りだします。コンセプトは「メイキング・スマイル(笑顔の創造)」です。お気軽にご相談ください。

吉田康仁先生プロフィール/1952年岩手県生まれ。1980年岩手医科大学歯学部卒業。同年同学第二口腔外科入局。1983年函館協会病院勤務、1999年函館市湯川町にて開業、現在に至る。

診療時間/月~金曜日=午前9時~午後6時30分

土・日曜日、祝日=午前9時~午後4時30分

●湯川町1-30-8 ☎59-3918

