

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

青いほすと

POST IN FREE PAPER
SINCE 1991

[増刊号] 2009.6.23 [tue]

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



東京つけ麺 598円

この夏は「東京つけ麺」でキマリ!!

めんぞう笹浪家 戸倉店

この夏は『めんぞう笹浪家 戸倉店』自慢の「東京つけ麺」(598円)がイチオン! 醤油味ベースの熱いつけだしは、ゆずの風味がパッチリ効いたさっぱり酸味。これに、この店自慢の冷たい細ちぢれ麺をつけていただくというもの。やわらかチャーシュー&味玉子のトッピングも嬉しく、熱さと冷たさのハーモニーが食欲をそそる逸品。また、まだこの店のラーメンを食べたこと

がないという人にぜひオススメしたいのが、この店自慢の「ごまみそラーメン」(598円)。特製ごまラー油スープは自分でごまを摺って入れるシステムなのでごまの風味がたまらない。もちろん、やわらかチャーシュー&味玉子が入ってこのボリューム、この安さ!! ホント、嬉しい限りだ。ちなみにそれぞれ麺の大盛は無料。営業時間は午前11時~午後9時。毎週火曜日定休。駐車場有。

●戸倉町134-27 ホームマック横 ☎57-8241



ごまみそラーメン 598円



冷やしつけパスタフェア開催中

フィットネスホテル330函館

『フィットネスホテル330函館』10階「スカイレストラン」では、6月1日より「冷やしつけパスタフェア」を開催しています(9月末日まで)。現在登場中のパスタは「鴨肉と細ネギの冷製ビーフコンソメ仕立て」(1000円)、「フレッシュトマトと大葉のピネガー風味」(650円)、「豚肉と茄子の和風だれ胡麻油風味温卵添え」(700円)の3種類。このメニューは7月末日までの期間限定です。お見逃しなく! また、女性向け宴会プラン「女子飲み」でも冷やしつけパスタを味わえるほか、女性好みのメニュー全7品と飲み放題にはカクテル各種も入ってお得。料金は飲み放題付き4000円(男性+300円。3人~要予約)。営業時間は午後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



この夏から秋にかけて
ぜひ味わってみたい、
全20店舗を一挙紹介

2009

夏グルメ



旨味の極み! 松坂牛大とろフレーク

炭火焼肉 泉味亭

炊きたてご飯にふりかける高級品質牛フレークをご存知? ネット通販「楽天市場」でDo-foods本舗が発売している「松坂牛大とろフレーク」、実は『炭火焼肉 泉味亭』の商品。現在泉味亭の店頭で購入できます。

注目はそのお値段。丼1人前のフレーク適量は約40g。200g入り1瓶2000円は約5人前なので、1人前

なんと400円で最高峰・松坂牛が堪能可能。格別のとろける食感、わさび醤油ほかお好みの味でご賞味あれ!

店メニューでは、『泉味亭』と向かいの別邸しゃぶしゃぶ・すきやき店『ちり家』共に「おためし2900円」コースが人気! 営業時間は午後5時30分(日曜日、祝日は午後5時)~午後11時30分(LO/午後11時)、無休。

●鍛冶1-49-6 ☎56-5643



夏の麺...麺次郎の「技あり」でさっぱり

麺次郎田家店

今年も『麺次郎田家店』から夏のイチオン、「ざるラーメン」(=写真上、750円)が夏期限定で登場! 昨夏、初登場したこのメニューは、ノリユタカ100%の中華麺を、鰹節と鯖節を贅沢に使用して出汁をとり10日ほど寝かせて作ったそばつゆで食べるというもの。大根おろしや鶏肉、ゆで卵といったトッピング付でお好みに合わせて食べるのが楽しい逸品です。また、

夏場にさっぱり味わいたいラーメンといえば、この店の「魚醤油ラーメン」(=写真下、650円)。鶏ガラスープに鯖節、鰹節、煮干で作った魚の出汁を加えた元和食職人らしい「和」テイストの、そしてちょっと東京ラーメン風な一品といえそうです。夏こそ、元和食職人のきめ細やかな「技あり」ラーメンをさっぱり美味しく頂きましょう。営業時間は午前11時~午後9時30分。不定休。

●田家町5-19 ☎40-1663





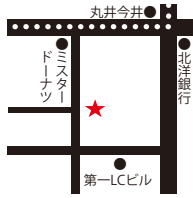
夏本番、活鰻の「うな重」はいかが…

旬彩 粋匠

夏の到来。暑さを乗り切るために、栄養豊富、滋養、健康、美容にも良く、スタミナがつく鰻はいかが…。鰻は、国産物の中から厳選し、作り方も信頼できるお店の物がおすすめ。市内本町の『旬彩 粋匠』では国内産の中でも定評のある宮崎産を、空輸で生きたまま取り寄せています。それを店でさばいて焼き、開店以来

継ぎ足して熟成した特製タレで味付けします。鰻1匹まるごと使った「うな重」は「特上」(肝吸付)が2300円。あっさりした味わいの「しら焼」は2100円。そのほか、コース料理は飲み放題付で3980円～。単品は70品をそろえて、席だけの予約も承ります。お気軽にお問い合わせ下さい。営業時間は午後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 マルゼンビル1F ☎52-5569



豪快にまぜてどうぞ! 驚異のゴマパワー

麺レストラン 廣河ヌードル

ゴマの驚くパワーをご存知? ビタミン、カルシウム、鉄分、タンパク質、ミネラルが豊富。すなわち美肌や美髪、骨や歯の強化、貧血予防、抗ストレス、疲労回復に役立つ食材です。ただし外皮が硬く、そのままでは消化せずに体を素通りしてしまいます。「廣河風汁なし担々麺」(780円)なら、醤油ベースのゴマダレのおかげであ

まずとろろなく有効成分を体に吸収。タレはもちろん、たっぷりの具とも絡みやすい平打麺。豪快にまぜて召し上がって下さい。市内昭和4丁目『麺レストラン 廣河ヌードル』と市内石川町『廣河ヌードルたくま』の2店舗限定のメニュー。営業時間は午前11時～午後3時(LO/午後2時30分)、午後5時～午後10時(LO/9時30分)。毎月第2・4曜日定休。駐車場有。

●昭和4-27-22 ☎45-0275



旬を味わう

四季花菜

落ちついた雰囲気や季節の料理を味わうなら『四季花菜』がおすすめ。コース料理から1品料理、オール500円メニューまで色々そろいます。家族連れや仲間同士でどうぞ。「お好みコース」(3150円)はお刺身にドリンク1杯と、20種類のメニューの中から好きな物を5品選べるコースです。ほかに「会席コース」は3150円～。また、宴会や会食、法事など予算に合わせて調整しますのでご相談下さい。気軽なランチメニューも豊富にあります。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。店裏に駐車場有。市内本町に姉妹店『旬・彩・花の実』がオープン。若い人からシニアまで気軽に旬の料理を楽しめる1軒です。

●梁川町21-18 ☎55-1515

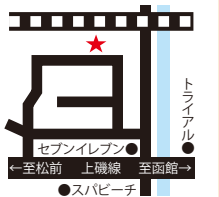


味とボリュームが評判のフードメニュー

ジャンティ

北斗市七重浜の住宅街の一角にあるカフェ、『ジャンティ』のフードメニューは営業時間内ならいつでもサラダ&コーヒー付! 人気は、ジャンボフランク付の「オムカレー」(=写真、950円)をはじめ、「でかオムカレー」(1550円)、「パングラタン」(1000円)、「シーフードドリア」(1000円)、「ベーコンとほうれん草のクリームパスタ」(950円)など。こだわりのコーヒーも自慢で、「オリジナルブレンド」(500円)ほか。スイーツでは、ソフトクリームとアイスクリーム、それにフルーツをサンドした「メイプルナッツとバナナのワッフル」(コーヒー付650円)が新メニューに加わり見逃せない。「青ぼ見た」でフードメニュー100円引(7月31日迄)。営業時間は午前11時～午後8時。不定休。駐車場有。

●北斗市七重浜8-2-81 ☎83-7885



「北見ハッカしふおん」新発売!

豆乳しふおん専門店 函館おたふく堂

「豆乳しふおん」の専門店『函館おたふく堂』は、「豆の貴婦人」と呼ばれる今金産鶴の子大豆の豆乳とおからで作ったヘルシーなスイーツが評判の1軒。夏のおすすめ「北見ハッカしふおん」(17センチ1000円)は、爽やかな香りとスッパリした味のしふおん。豆乳と北見のハッカの取り合わせで、夏向きの清涼感をどうぞ。函館名産のいかすみを使った「豆乳とい

かすみしふおん」も評判です。ヘルシーな豆乳にイカスミをとお腹にやさしい竹炭を加え、黒いしふおんを実現しました。新メニュー「おからのポーロ」が人気上昇中です。「はっかポーロ」、「梅ポーロ」などがあり、それぞれ350円です。営業時間は午前10時～午後7時。毎週火曜日定休。



駐車場に悩まず便利! 五稜郭でランチ&ディナー

イタリアンフード&ドリンク axis (アクシス)

五稜郭公園近くのホーム企画ビル1階『axis (アクシス)』は、広い空間が心地良いイタリアンの店。自然農法の函館産野菜など安心素材を使用しています。コース以外にも単品オーダーで気軽に楽しめる品がたくさん。ディナータイムおすすめの「シチリア風スパゲティ」(1300円)と「鶏もも肉のグリルきのこの香り」(1400円)は、ワインと一緒に味わってほしい逸品。土・日曜日、祝日もランチOKで、ピザやパスタは各種1000円～。お得な「ディナーセット」は2100円～。店舗ビルと横に駐車場完備でとても便利です。営業時間は午前9時30分～午後8時30分(LO)。ランチタイムは午前11時30分～午後2時。毎週水曜日定休。

●五稜郭町35-1 ホーム企画ビル1F ☎56-5384



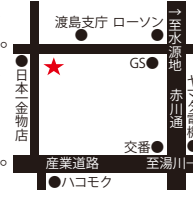
学割、外売リソフトクリームはじめました!

お好み焼き こて屋

市内美原3丁目・アドマーニ2階にある『お好み焼き こて屋』では、学生割引がスタートしました。対象は、高校生・専門学校生・大学生。平日限定(毎週土・日曜日、祝日は除く)で、「お好み焼き」と「もんじゃ焼き」を全品100円引きで提供(1人1品)。なお、制服の高校生以外はレジにて学生証の提示が必要です。オススメは、人気急上昇の「モダン焼き」(980円)。

フワフワ、サクサクの特製生地は甘味のある新鮮なキャベツ、やわらかなアンデス高原の豚肉、さらには焼きそばまで入った味もボリュームも大満足の逸品をご賞味下さい。鉄板焼き、飯物、デザートなど充実。外売用のにっパソフト(180円)も販売開始。営業時間は正午～午後11時(LO/午後10時)。無休。駐車場有。

●美原3-13-15 アドマーニ2階 ☎34-7727



メニューを一新で美味しさいっぱい!!

カフェ&レストラン AOKI

JR五稜郭駅隣の『カフェ&レストラン AOKI』が、メニューを一新しました。特に注目は、300gというビッグサイズのハンバーグに、本日のパスタ、エビ入りグラタン、グリーンサラダ&ポテトサラダ、パンorライス、スープ、デザート、コーヒーがセットされた「ハンバーグチョイスセット」(=写真上、1580円)で、ハンバーグの味はデミグラスソースまたは和風おろしの好きな方を

チョイスできます。お洒落な一品を楽しむなら、「スズキのフリット 白ワインとバルサミコソース」(=写真下、600円)がおススメ。美味しいひと時なら、昼も夜もぜひ、AOKIへGo! 営業時間は午前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・青木ビル2階 ☎42-4242





超人気のランチは「パスタセット」

オベルジュ古稀庵

市内末広町の『オベルジュ古稀庵』のランチメニュー、「パスタセット」が超人気! 30種類のパスタの中から好きなものを選び、それにオードブル、パン、デザート、コーヒー・紅茶・ソフトドリンク付で1000円。初夏のおすすめパスタは、「あざりのトマトソース」。また、夏場のデザートは自家製の生キャラメルソースを使ったソフトクリームで、時間のない人や外で食べたい

人のためにお持ち帰りもできるようにしている点が注目。ほかにランチメニューは「リゾットセット」(1000円)、「洋食セット」(1500円)、「古稀庵」(2500円)がある。味、ボリュームともに抜群のランチをぜひ、ご賞味あれ! ランチタイムは午前11時30分～午後2時(LO)、夜は午後6時～午後9時(LO)不定休。駐車場有。

●末広町13-2 ☎26-5753



この夏は、「サラダの豚肉あえ麺」でキマリ!!

六花(りか)

夏は、市内田家町の『六花』へどうぞ!

この夏、注目したいメニューは、ゴマ風味の冷やし麺、「サラダの豚肉あえ麺」(800円)で、たっぷりの季節の野菜と香草、茹で豚肉などをトッピング。女性に特にオススメしたい新感覚の逸品。この夏はヘルシーで美味しいひと時を過ごしたいという人はぜひ1度、ご賞味あれ!

そのほか、毎年好評の昔ながらの具だくさん「冷やしめん」(780円)も変わらぬ人気。この夏は『六花』の爽やかメニューで美味しい時間をどうぞ!!

営業時間は午前11時30分～午後8時30分。毎週月曜日定休(月曜日が祝日の場合は営業)。駐車場有。

●田家町13-11 ☎43-5718



美味しく食べて景色も堪能!

海鮮料理 はこだて亭

海の見えるレストラン『海鮮料理 はこだて亭』で、新鮮な食材を使ったランチを堪能しませんか。写真の「特上かに天重」(1380円)は、特大のかにを使ったかに天重に更科そば、香の物、鉄砲汁がついてボリュームたっぷり。「かにと黒豚しゃぶしゃぶ」(1人前1280円～)もコクがありながらさっぱりした味と好評。ほかにランチは1000円～。部屋の前に津軽海峡

が広がり、晴れた日には北下半島まで望めます。夜は漁りに輝く幻想的な海を眺めるひと時。大人数での宴会や法事が可能な70人が使える部屋や、お子様連れでも気兼ねなく楽しめる個室もあります。営業時間は午前11時30分～午後11時(LO/午後10時)。ランチは午後2時まで。無料送迎有。年中無休。駐車場有。

●広野町1-1 ☎55-3330



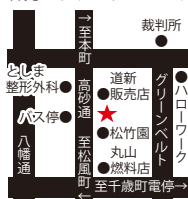
本生わざびとしゃけの絶妙な組み合わせ

おむすび商店

ランチやイベント時の昼食、または小腹が空いた時は、栄養のバランスもよく食べて安心のおむすびが一番。市内新川町の『おむすび商店』は専門店だけに種類が豊富。材料はお米から具、水に至るまで厳選し、1個1個手作りでしています。この度さらに、焼しゃけにわざびをトッピングした「しゃけわざび」(179円)が新登場。わざびは生を搾りおろしたものを使用し、本わ

ざび特有のツーンとくる辛さと鮭の組み合わせが、想像以上の美味しさ。また、隣接の『松竹園』さん隣に専用駐車場ができました。来店の際はご利用下さい。注文は待ち時間の少ない電話予約がおすすめ。予約は1個から受付。営業時間は午前8時～午後5時(土・日曜日、祝日は午後2時迄)。毎週月曜日定休。

●新川町34-5 ☎23-8989



和の雰囲気漂う隠れ家的1軒

和ダイニング井井(いい)

赤レンガ倉庫群の一角にある蔵を再利用した和の雰囲気が魅力の創作料理店。メニューは、一品料理から旬の食材などを取り入れたコース料理まで取りそろえ、個室感覚の店内でゆったりくつろぎながら“いい”時間が楽しめる。特に人気が高い「おまかせコース」3500円は予約なしでも利用出来るので、急な集まり等にも便利におすすめ。宴会コース(4～60人、要予約)は2500円、3500円、5000円、6500円。+1500円で飲み放題(2時間)。40人以上は貸切も可。結婚式の2次会等にも利用出来るので要チェック。営業時間は月～土曜日が午後6時～午後11時30分(LO/午後10時30分)、毎週日曜日と祝日は午後11時(LO/午後10時)まで。毎週水曜日定休(祝前日を除く)。

●末広町13-5 金森洋物館並び ☎22-0016



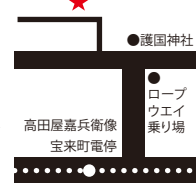
大好評、「特選まぐろ御膳」いかが…

スカイラウンジ パノラミック

市内青柳町の高層ビル最上階にある『スカイラウンジ パノラミック』でこの春から登場した「特選まぐろ御膳」(1250円)が本紙で紹介以来、大好評です。築地直送の鮪の中トロの刺身をメインに、天ぷら(海老、きす、野菜)、茶碗蒸し、小鉢、ご飯、味噌汁、香の物、デザート、コーヒー付。鮪の味はもちろん、天ぷらや小鉢の美味しさも見逃せません。初夏の美しい

市街地を眺めながら、のんびりと食事を楽しんではいかがでしょう。午前11時30分～午後2時30分(LO)のランチタイムでは「パスタランチ」「ピザランチ」(各1050円)がオススメ。午後5時30分～午後9時30分(LO)のディナータイムでは3150円のディナーがオススメ。毎週水曜日定休。駐車場有。

●青柳町10-3 ロイヤルシティ武番館 ☎26-8682



期間限定! 旬の桃のタルト登場

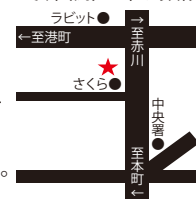
洋菓子函館 ふうげつどう

市内田家町にある『洋菓子函館 ふうげつどう』では、毎年大好評の「旬の桃のタルト」(395円)が登場しました。

このタルトは、桃の中でも高級な白鳳を、白ワインと桃のリキュール、ザクろ果汁のシロップにひと晩つけることによって、白鳳の味が数段アップした贅沢な逸品で「白鳳をそのまま食べるよりも美味しい」と、評判。サクサクのタルトとカスタードのハーモニーも絶品で、早々に売り切れることも少なくありません。白鳳がなくなり次第終了となる期間限定商品ですので、ぜひお早めにご賞味下さい。

営業時間は午前9時30分～午後8時(毎週日曜日は午後6時迄)。駐車場有。

●田家町7-23 ☎40-9533



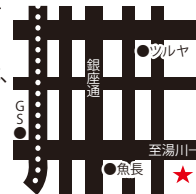
新ランチに注目! 味、ボリューム満点

LA・PASTO (ラ・パスト)

イタリアンレストラン『ラ・パスト』の人気ランチメニューが新しくなりました。注目は「パスタセット」(ハンバーグ、ライスコロッケ、サラダ、コーヒーor紅茶付950円)と「ジャンボピッツアセット」(サラダ、コーヒーor紅茶付1000円)のオリジナルコールスローサラダ。野菜にしっかりと味をなじませたニュータイプです。あっさりさっぱりしていて、週替わりのパスタ、ピッツアの

どれを選んでも相性抜群。主役のメイン料理を引き立たせる名脇役サラダの味は、クセになりそうな予感…。営業時間はランチが午前11時30分～午後3時(LO/2時30分)、ディナーは午後5時～午後9時30分(LO/午後9時)。毎週火曜日定休。店舗裏に駐車場有。

●東川町4-8 27-7595



2009 夏のオススメ情報

開院3周年記念脱毛キャンペーン

すどう スキンクリニック

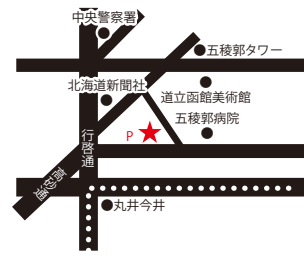


市内五稜郭町の『すどう スキンクリニック』では開院3周年を迎え、それを記念してレーザー脱毛の低料金キャンペーンを行います。キャンペーンは7月1日〜9月30日。レーザー脱毛は肌の表面を傷つけずに、毛包だけを破壊して脱毛を行うというもので、施術の回数が増すにつれ毛が薄くなり、最終的に毛がなくなります。同クリニックでは、医療用でハイパワRFの照射で、レーザーは太い毛、RFは細かい毛にそれぞれ効果があります。さらにレーザーは肌の引き締め効果があるので、毛穴が小さくなり、肌がスベスベになるといううれしい利点もあります。自己処理では、肌を傷め、毛穴が開いてしまふなどのトラブルになりがち。レーザー脱毛は、そういったことがありません。

また、医療機関で行うので、トラブルの心配もなく安心安全なところもオススメの点です。肌を出すこの時期に、今年こそすべすべのきれいな肌になりましょう。

施術は予約制。診療時間は月・水・金曜日は午前10時〜午後2時、土曜日は午前10時〜午後2時、日曜日は午後1時〜午後5時。毎週火曜日祝日休診。

●五稜郭町3416 2F
五稜郭病院並び
330865
<http://www.sudo-skinclinic.jp/>



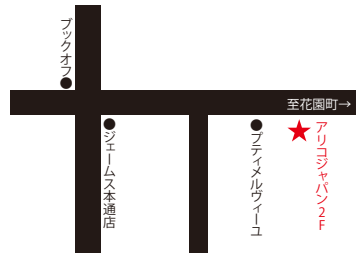
9800円で40分のハワイアン体験 選べる4コース！

ハワイ式マッサージ マリンブル



市内本通3丁目のハワイ式マッサージ「マリンブル」から驚きのお得料金コースのご紹介です。①ハワイアンロミ②ハワイアンホットストーン③リフレクソロジー④お腹のマッサージ以上4つの中から好きなコースが選べ、いまなら何と40分で9800円！ハワイのエネルギーマナから施術が始まり、その人の疲れ具合に合わせて痛みがありません。体験したお客様からは「体がポカポカあったまり、温泉に入ったかのような感じが度々続きました」という嬉しいお言葉を頂いています。と村本輝子オーナー。自家製28種ハーブとキャリアオイルをブレンドした独自のマッサージオイルを使用、ハーブティーのサービスも、やすらぎ香りで、美肌やデトックス効果も期待できるそう！ロミロミ、ホントストーンスキルも楽しいと好評中。詳しくはホームページをご覧ください。また、7月8日水・9日木に丸井今井デパート1階正面玄関側にてハワイアンフェスティバルが開催されます。今年も

キャシー中島のハワイアンキルト雑貨が、『マリンブル』ではロミロミ、ホットストーンを各15分10500円にて施術し、時間延長もOK。粗品プレゼントもあり。昨年は大好評。今年も人気予想されます。がオススメです。丸井今井催事時の受付時間は両日午前10時〜午後6時。●本通3-2310
●本通3-2310
ルネナス本通2F
330309
【ホームページ】
http://www.12phlor.jp/marine_blue/



諦めないで…老けボディ脱出!

ミックコスメティック



『ミックコスメティック』では7月31日まで「老けボディ脱出メニュー」が超格安。女性の本当の美しさが発揮される40代。「いまさら磨いても…」と諦めず、ぜひお試し下さい。「体質改善スリミングエステ」(通常12600円→6300円)は、古くからフランスで治療目的で使用されてきたミネラルたっぷりの入浴剤を使ったタラソテラピー入浴(30分)と、オールハンドボディトリートメント(60分)で体を癒します。また、紫外線を受けたお肌のアフターケアをしない人必見の「クーリング美白エステ」(60分、デコルテ付、通常7800円→3900円)は、毛穴、たるみ、くすみを改善させ、さらにメントールの爽快感が肌の疲れを取ります。完全予約制。受付は午前10時〜午後7時。不定休。



●大森町22-2 ☎23-6071

見学も歓迎。はじめよう、本気のラジコン!!

イルカ



ラジコン、はじめませんか? 北斗市中山に道南最大級のラジコンサーキットを持つ『イルカ』はベテランから初心者まで、ラジコン愛好者のニーズを叶えてくれる店。電動とエンジンの2種類があり、完成品フルセットの価格は電動が23000円〜、エンジンは30350円〜。石岡実社長は、「ぜひ組み立てキットからはじめて、楽しんでみませんか」とPR。ナイター走行も可能なサーキットは利用料金が2時間1000円、1日走り放題1500円(高校生700円)で、平日午後1時〜午後11時、土曜日午前10時〜午後11時、日曜日午前10時〜午後9時。毎週月曜日、毎月第2・3水曜日休診。見学歓迎。七重浜にも店舗があり、市内本通に手の平サーキット専用のサーキット有。イルカサーキット ●北斗市中山109-3 ☎77-1223



賢く活用! 天からの恵み、雨

株式会社コスモサポート



水道代の節約になる「雨水利用システム」をご存知ですか。貯水タンクに貯めた雨水をトイレの洗浄や庭の散水などに利用する方法です。まず肝心の雨水を貯めることは意外と簡単で、ポリバケツや衣装ケース、漬物樽でOK。貯めた雨水を継続的に使用するにはタンクに貯めてポンプで送ることが必要。新築時に設置できるほか住宅や店舗への後付工事も。災害時の備えにも有効で全国の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」会員の『株式会社コスモサポート』のホームページにて。●西桔梗町854-9 ☎49-0151
【携帯電話】090-9085-1933 (担当/大野)
<http://www.21cosmo.com> Email cosmo21@ms7.ncv.ne.jp



嬉しいトータルビューティーコラボが実現!!

ミックコスメティックプラザ函館本通り



『ミックコスメティックプラザ函館本通り』と『Hair D-RAY』のトータルビューティーコラボが実現!! 7月31日までの期間中、フェイシャルデコルテ+パック+仕上げ(ご希望によりメイクをします)+カット(シャンプー込)が通常9400円のところ6120円。夏のイメージに絶好のチャンスです。また、期間中、『ミックコスメティックプラザ函館本通り』では、まつ毛カール通常2450円が1715円。海水のミネラルをフリーズドライした入浴剤使用のタラソテラピー入浴で血行促進して発汗を促し、その後セルライトが気になる場所を中心にボディトリートメントするタラソテラピー+ボディトリートメントは通常12600円が6300円。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





6・7月の1Day講座 とお得メニュー速報

香りのショップ・スクール・サロン アロマセラピー香音

『香音』で好評の1日講座、6月28日「美肌のための手作り化粧水」、7月2日「ベビーマッサージ&エクササイズ」、7月8日「自分で速攻美脚マッサージ」、7月12日「マタニティセルフアロマ」。時間は各午前11時からで参加料は各1050円～2100円。サロンメニュー「レッグスリミングマッサージ」通常9450円が7000円、「足裏すべ



すべ角質ケア&フットマッサージ」通常6300円が4200円。秋の試験に間に合う資格取得養成講座は平日昼、夜ほかフリー授業も有。ショップではオーガニック精油やデトックス作用の高いハーブティーが人気です。予約、問い合わせはお気軽に! 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>

SUMMER TOPICS

2009

夏のイチオシガイド

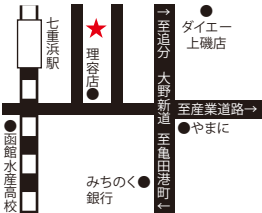
「乳酸菌生産物質」と「食べるコラーゲン」

ヘルシーM

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。腸の働きが悪いと、栄養を十分に吸収できません。『ヘルシーM』で取扱の「乳酸菌生産物質」は善玉菌の乳酸菌を生成し、腸内環境を良くします。生活習慣病、アレルギー、虚弱体質の改善、美肌、ダイエットにも効果を発揮(購入には会員割引有)。販売から20

年の「食べるコラーゲン」(1575円)は、肌の老化や抜毛防止、腰痛の予防など全身に有効。乳酸菌生産物質で歯周病を予防する口内スプレー、食べるコラーゲンで手持ちの化粧品をコラーゲン化粧品にする講座を開きます。参加費各300円。1講座5人限定。事前予約して下さい。商品は来店または電話、FAXで注文受付。発送も行います。

●北斗市七重浜3-4-7 TEL・FAX49-0039



気さくなスタッフ&豊富なドリンクサービス

クラブカット Eダッシュ

自然派ヘアカラー「ヘナ」でおなじみの美容室『クラブカット Eダッシュ』。店内の明るい笑い声は、この店の気さくなスタッフとお客さんのコミュニケーションの良さを表しています。パーマやカラーリングの待ち時間にサービスされるドリンクメニューの豊富さはまるでカフェ。コーヒー、紅茶、ハーブティー、ココア、梅昆布茶などなど。

施術中の待ち時間が楽しみになるうれしいサービスです。髪はもちろん地肌にも安心のヘナは植物性原料。ダメージを改善し、髪の硬さやクセをやわらげツヤが出ます。カット、ブロー込み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/>



ハーブで美味しく作る おうちごはん

スイート・アズ・ア・ローズ

自宅兼教室の庭で育った50種類以上のハーブと野菜を使うハーブ教室『スイート・アズ・ア・ローズ』が7月で1周年。感謝を込めて6月23日～7月21日の期間中、1レッスン受講料3500円+材料費(1000円前後)を、1回に限り受講料を2500円にします。長期間学ぶなら6ヶ月コース受講料15000円+材料費(1回1000円

前後)がオススメ。時間は応相談。申し込みは1人から受け付けますが、レッスンは2人以上からとなります。3人までの少人数制。お洒落で美味しいのに手間いらずで安く気軽に作れるハーブ料理は日常の食卓はもちろん、おもてなし料理としても最適。とびきり美味しい「おうちごはん」を楽しく学びませんか? 詳細はお気軽にお問い合わせ下さい。

●西旭岡3-32-5 ☎50-2101 (湯澤)



この夏のイメチェンは 大人カジュアル

アトリエ・チセ

カジュアルだけど、大人の色香があって…。『アトリエ・チセ』ではこの夏、そんな「大人カジュアル」を提案します。全体の1/3のみパーマをかけ、サイドとフロントを長めにカットした大人ショートが夏のファッションとマッチ。ほど良い軽さにスパイスを効かせたデザインです。この夏のイメチェンをお考えのあなた、チセの「大人カジュ

アル」をぜひ、お試し下さい。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。さらにフットマッサージを初回に限り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



ここに来ると心まで癒される…

ルルーディー

大森稲荷神社裏・海辺沿いの『ルルーディー』は、心地よい潮風を感じながら水平線が見渡せる素晴らしい眺めが自慢の美容室。白亜の建物もまるで地中海のよう。ここに来ると癒されるという声も…。センスと技術が評判のスタッフが1番大切にしているのは心磨き。お客様の声に耳を傾け、コミュニケーションを大切に、満足

度を第一に考えています。利用客は子供から高齢者まで幅広く、午後8時まで受け付けなので、仕事帰りの利用も可能。また、地域で楽しく交流をと、8月にはスタッフによるヘアメイクショーやゲストライブなどの『大森ビーチサマーカーニバル』を行っており、今年も行います。予約制。営業時間は午前10時～午後8時(受付)。年中無休。駐車場有。

●大森町22-2 1階 【フリーダイヤル】0120-14-3227

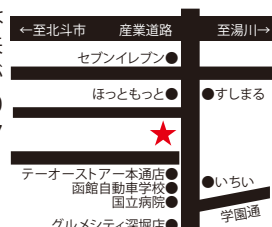


1周年記念! 全HAIRS MENU50%オフ

ヘアーズベリー

最新の技術と機器で「キレイになりたい」願いを叶えてくれる『ヘアーズベリー』が、7月8日に1周年を迎えます。そこで、日頃の感謝を込めて7月1～10日は全「HAIRS MENU」を通常料金の50%オフで提供。さらに期間中の来店者全員にハズレなしのスピードクジでプレゼントが当たり、目玉商品はドライヤーとアイロン。期間中来店出来ない人も、7月11～31日は全メニュー20%オフと、7月はお得が盛り沢山。通常料金はカット3500円、カラー5500円～、パーマ8000円～、縮毛矯正(カット別)9500円～。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 <http://www.hairs-very.com>



My Home Doctor 健康通信

歯科

年齢と歯の関係 逆”Q&A 前多歯科クリニック院長 前多 壯晃

さて今回は、年齢と歯の関係について、噛み合わせと歯周病の話を中心に、私から皆様に質問してみたいと思います。

Q. 歯が失われる大きな原因をご存じですか？

A. 人間の歯は本来、物を噛んだ時などにそれぞれの歯に力が分散されるようになっています。しかし噛み合わせが悪いと一部の歯に過度の負担がかかるようになり、やがてその歯が弱ってきて、最後に失われてしまうことがあります。また、歯周病も歯が失われる大きな原因のひとつです。

Q. 噛み合わせが悪いというのは仕方ないことだと思いませんか？

A. 不適切な噛み合わせ物を取りかえるなど適切な治療をすることで、それぞれの歯に本来の力が分散されるようになります。

Q. 歯周病は加齢によってかかる不治の病のようなものだと思っている方はいませんか？

A. 歯周病は加齢によってかかるものだと思っている方もおられるようですが、歯周病は他の人からの感染により口の中に病的細菌が発生し、やがて歯茎が腫れたりして進行するものです。つまり、歯周病を進行させないためには、口の中の病的細菌を除菌すればいいわけです。歯周病は決して不治の病のようなものでもありません。

Q. 生涯、自分の歯で食事することは、とても素敵な人生だとは思いませんか？

A. 食べ物をしっかり噛んで食べるという楽しみをいつまでも失いたくないものです。硬い物食べる前にあきらめたことはありませんか？ そんな悩みを解消するため、ぜひ治療に取り組みたいかがでしょうか？ 当クリニックでは、さまざまな不安、不具合を抱いた方が相談にいらしています。除菌ルームもありますので、ぜひお気軽にご相談下さい。

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「咬み合わせ認定医」
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



内科／消化器科

ピロリ菌が消える!!...胃癌がなくなる?? 医療法人社団 東野内科消化器科クリニック院長 東野 清

胃の中に存在するピロリ菌が胃潰瘍・十二指腸潰瘍、さらに胃癌の原因として広く知られています。一般に胃薬を飲めば潰瘍は治りますが、薬をやめれば再発することが多く、場合によっては出血・穿孔を併発し、緊急手術が必要となることがあります。

だまっいても菌は消えません。除菌治療が必要です。菌が消えると、その後潰瘍の再発はほとんどありません。幸い除菌率は高く、胃潰瘍の80%以上、十二指腸潰瘍の90%以上と報告されています。少しオーバーかもしれませんが、菌が消失するかしないかで、その後の人生が大きく変わります。

従来の除菌治療（1次除菌）は2回まで認められていますが、2回目は期待できずして。一昨年8月から除菌不成功例に新しい治療法（2次除菌）が保険適応となり、当院でも積極的に治療しています。以前7例中7例（100%）が2次除菌でピロリ菌が消失し、驚異の除菌率と紹介しました。その後さらに症例数が増えましたので、当院における2次除菌の治療成績を紹介いたします。

これまでに1次除菌不成功例34人に2次除菌治療を行ない、その効果を判定できたのは29人で、そのうち27人（93.1%）が治療に成功しました。すごいと思いませんか。残念ながら1次除菌の成功率を検討しておりませんが、おそらく2次除菌の出現で、当院での除菌率は98%を超えていると思われます。

ピロリ菌が関与しない胃癌も存在しますが、今後除菌治療が普及すれば、将来胃癌の発生率は極端に減少すると思われます。

まずは現在胃癌がないかをチェックしましょう。

数年前と違って、胃カメラは口からでも鼻からでもとっても楽になりましたよ。

東野清先生プロフィール／昭和58年弘前大学医学部卒業、北海道大学第三内科入局。平成3年札幌厚生病院消化器科医長。平成8年函館医師会病院消化器科科長、平成13年10月開業。日本消化器病専門医・日本消化器内視鏡学会専門医・日本医師会認定産業医・日本内科学会認定医。
診療時間／月・火・木・金曜日＝午前9時～正午、午後2時～午後6時
水曜日＝午前9時～午後12時30分、午後2時～午後5時
土曜日＝午前9時～午後12時30分
休診＝日曜日・祝日
●八幡町21-12 八幡通（NTT大川ビル向かい） ☎41-1818 FAX41-2828



形成外科

フラクショナルレーザーについて すどう スキンクリニック院長 須藤 聡

皮膚はうまく傷つけることによって美しく生まれ変わることができます。レーザーによる美肌効果の基本は皮膚を削ったり、熱を与えたりして傷つけて、それが再生することによってコラーゲンなどが増生して、皮膚が新しく生まれ変わります。

これまでのレーザーによる美肌治療は大きく分けてアブレーティブとノンアブレーティブの2種類でした。まず出てきたのが、アブレーティブという方法でした。これは皮膚を全体に浅く傷つけて皮膚を再生させて美肌を作っていくというものです。これは効果はあるのですが、ダウンタイムが長く、日常生活ができるまでに長い期間を要し、副作用も多いものでした。次はノンアブレーティブというもので、これはIPLや高周波治療器などに代表されるもので、皮膚表面に熱などを与えて皮膚の再生を促すものです。これはすぐにお化粧ができ、ダウンタイムが短いのですが、満足のできる効果を得るには何回もの施行が必要だったりました。

最近では、やはりきちんと効果を得るには、ある程度のダウンタイムは必要である、という考えに変わってきました。そして、フラクショナルレーザーというものが誕生しました。これはアブレーティブとノンアブレーティブの中間に位置するものです。具体的には、極細いレーザー光を1平方cmあたり数十本も当てて、皮膚に微少な穴をたくさん深くまで開けるものです。そうすることによってダウンタイムを短くし、しかも最大限の効果を得ることができると考えられます。フラクショナルレーザーは、細かいシワ、毛穴、ニキビ跡や傷跡、に効果があります。さらに皮膚の張りを高め、キメを整える効果もあります。また、すべてではありませんが、肝斑にも効果があるといわれています。

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／毎週水曜日・祝日

●五稜郭町34-16 2F ☎33-0865



美容外科

疲れを感じさせる目の下のくぼみ・しわ 五稜郭大村美容形成クリニック院長 大村勇二

目の下のくぼみ・しわの原因の多くは頬の皮下脂肪が年齢とともに減少し、頬の皮膚の緊張が弛み、そのため、頬が下にさがり目と頬の間に凹みができるからです。

今までは、この目の下のくぼみ・しわの治療（頬のたるみの治療）はヒアルロン酸注入やフォトRF リフトによる治療で、効果の発現まで2～3回の施術が必要でした。

最近の目の下のくぼみ・しわ治療（頬のたるみの治療）には3つの方法があり、単独または組み合わせて行います。

セルリバイブ・ジータ（皮膚再生治療）は 自分の血液を採って注入まで40分程度で行え、現在1番よくおこなわれている方法です。この方法の特徴は2日程度の軽度の赤みはありますが、化粧は施術後2時間後よりできて、日常生活に影響が少なく、腫れも軽く、効果が徐々に現われ、急激な変化による不自然さがなく、自分の血液を使用するため安全性が高い方法です。

メソローラーはメソセラピーの原理（薬液を皮下や皮内に注入する治療法）でビタミンC、ヒアルロン酸、皮膚成長因子を皮膚表皮に細かな針が付いたローラーによって注入する方法で皮膚表面のくぼみに有効な方法です。この方法の特徴は表面麻酔を使用するため痛みが少なく、1週間程度から皮膚の張りや柔らかさが実感でき、また、毛穴の気になる方にも有効な方法です。

ハッピーリフトやシルエットリフトは吸引系を使用した糸によるリフティングで頬や顎の部分的なたるみを改善させる治療です。この方法の特徴は局所麻酔で短時間（30分程度）にて数本の吸引糸を挿入して、たるみを改善させ日常生活に支障が少ない方法です。従来のフェイスリフトのように全体的な顔のたるみを早急に改善させる治療法ではありませんが、少しずつ改善したい方には有効な方法です。

これらの治療方法はそれぞれに特徴があります。専門医に十分説明を受けた上で治療方法を選択してください。

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。日本抗加齢学会専門医

診療時間／月・火・木・金・土＝午前11時～午後3時、午後4時～午後8時

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>



My Home Doctor 健康通信

糖尿病代謝内科

生活習慣病

医療法人 亀田病院副院長 安田 浩之



現在、我が国では、過食や運動不足など生活習慣が変化し、糖尿病、高脂血症、肥満など、いわゆるメタボリックシンドロームが急増しています。特に、糖尿病については、その予備軍も含めると3000万人に達するといわれています。

これを、函館市を中心として道南圏に当てはめると約13万人と推計されますが、このうち医療機関に通院中または相談されている方は、ごくわずかです。

健康診断で、糖尿病、メタボリックシンドロームと疑われた方は、まずは気軽に受診して下さい。すぐに、薬で治療するわけではありません。必要な検査をして頂いて、今後の生活習慣に対して、医師・看護師・栄養士がアドバイス致します。

また、健康診断をここ2年以上受けられていない方も、ぜひ当院にご相談下さい。

当科は、糖尿病、高脂血症を中心とした代謝疾患のほか、甲状腺疾患（バセドウ病、橋本病）の診療、乳腺疾患の健診を行っています。

診療内容

●糖尿病…外来では、診察前に血糖、脂質系、HbA1cなどの血液検査を行い、その結果に基づいて診療、指導を行っています。入院では、短期の糖尿病教育入院、インスリン導入、栄養指導、合併症の管理を行っています。

●甲状腺…血液検査、甲状腺エコー、CT、MRIなど

●乳腺…健診を目的とした乳腺エコー、乳腺MRI（準備中）など

担当医・安田浩之先生のプロフィール／平成元年鹿児島大学医学部卒業、日本内科学会総合内科専門医、日本医師会認定産業医、日本乳癌検診学会、日本糖尿病学会。

診療時間／月～金曜日＝午前9時～正午、午後1時～午後5時。

受付時間／月～金曜日＝午前8時45分～午前11時30分、午後1時～午後4時30分。なお、糖尿病代謝内科の2回目からの診療は、毎週月・水曜日の午前の診療時間内で予約制となっております。休診／毎週土・日曜日、祝日。

●昭和1-23-11 ☎40-1500

歯科／口腔外科

インプラント／インプラント…Part 13

“進化するインプラント治療 III”

医療法人社団吉田歯科口腔外科院長 吉田 康仁



インプラント治療を希望される患者さんから「手術は痛くないですか」とよく聞

かれます。私は自信をもって「大丈夫です。抜歯より楽ですよ」と答えます。それには理由があります。

当院では道南で唯一『歯科用3次元CT』を導入しています。手術前にこのCTでインプラントを埋入するあごの骨を3次元的に診査してシミュレーションしますので、本番の手術の時は歯茎を切開しません。



「フラップレス」という術式で手術時間はほとんど1

本10分以内です。何より手術した後「痛くない」と「腫れない」ことが特徴です。

詳しくは当院でご相談ください。インプラントの治療相談は無料です。

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