

青いほすと

発行元/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 [青いほすと編集室] ☎(0138) 27-9210 [FAX] (0138) 23-5699

[URL] http://oceanplace.jp/aopos/ [Eメール] aopos@alto.ocn.ne.jp

増刊号 2013.11.22 [fri]

毎月2回(中旬・月末)発行



市内松陰町にある評判の蕎麦処『手打ち蕎麦きたわせ』で、お蕎麦屋さんならではの宴会はいかが。
新登場の焼き物をメインにした3000円プラン(4人分、2日前まで要予約)がおすす

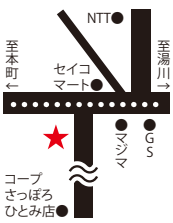
め。焼き物には蕎麦ダシを使った特製ダシで味付ける生ラム、知床どり、柚子、抹茶、カレー味のお塩でいたただくSPFひこま豚の豚バラ、ほっぺ、特上カツの5種類の肉を用意。ほか、蕎麦屋の前菜2種の揚げ物、大沼・小泉農園の新鮮野菜を使ったサラダ、蕎麦ホワイトソースのグラタン、締めに最高級蕎麦粉を使った手打ちせいろをラインアップ。このプランのために、焦がさずに誰でも美味しく焼ける炭火焼きの無煙ロースターも用意しています。飲み放題はプラス1500円

蕎麦屋で宴会!

手打ち蕎麦きたわせ

(120分)でビール、日本酒などのほか、蕎麦焼酎の蕎麦湯割りや蕎麦茶割りなども楽しめます。落ち着いた雰囲気の中でおいしく楽しいひと時を!
ホームページは「きたわせ」で検索。営業時間は午前11時~午後10時(L.O/午後9時30分)。毎週火曜日定休。駐車場有。

●松陰町10-16
☎87-0605



コープさっぽろひとみ店



6000円プラン

明治12年の創業以来、明治、大正、昭和、平成と、あらゆる時代で函館の食文化を牽引し、ホスビタリテイあふれる接客で多くの人々をもて

なしてきた『五島軒』では、今年もワンランク上の「忘・新年会プラン」を用意しています。毎年人気を集める「6000円プラン」は、大海老と野菜の炒めもの、牛サーロインステーキ、寿司盛り合わせなどをはじめとする、『五島軒』が誇る数々の料理が評判を呼んでいます。ほかに、海老のチリソース煮、SPFポークのスタッフチーズ焼きなどを味わえる「5000円プラン」。カブレイゼ、平目のムニエル、牛サーロインステーキ

●函館市末広町4-5
☎23-1106

伝統と格式にあふれる老舗で極上の宴会を

五島軒本店

- 忘・新年会
- クリスマス
- 各種グルメ

2013
2014

グルメ&宴会特集

11月15日発行の「グルメ&宴会特集」第1弾はいかがでしたか? 美味しそうで格安のプランがたくさんありました。道南のグルメプランはまだあります。

さて今回は、「グルメ&宴会特集」の第2弾。忘年会シーズンも迫ってきましたので、幹事サンもそろそろ本腰を入れて会場を決めたいところ。今回の掲載店舗も見逃さないお得なプランがズラリそろいました。注目のお店は早くいっぱいになりますのでお早めのご予約を。また、ご予約時には「青ぼ見た」と言ってくださいネ。

VOL.2

個室でゆっくり和食を満喫

四季花菜

お得なセットメニューや一品料理も豊富な『四季花菜』は、個室でゆっくり和食を楽しむ評判のお店。人数に合わせて個室を利用してきるので、年末年始の宴会などにもピッタリです。今年で17周年を迎え、現在はホリユーム満点のサービスに感謝を添えたお得なプランを提供中！12月末までの間、各種宴会の料金そのままで料理を1品サービスして



います。料理のみのコースは3150円から。16人以上の利用で1人分の料金が無料になる120分飲み放題5250円のお得なコースも好評です。今回の年末年始はご要望に答え、営業時間が変更となりました。年末は12月30日まで営業、年明けは1月3日が夜の部のみ。1月4日からは通常営業

業となります。お正月のおせち料理、オードブルも予約を受け付けています。詳しくはお気軽にお電話を。

営業時間は午前11時30分〜午後2時30分（L/O午後2時）、午後5時〜午後10時30分（L/O午後10時）。不定休。店裏に駐車場有。

●梁川町2118
☎55-1515



人気の忘新年会プランと源泉掛け流しの温泉 ホテルKKRはこだて

北海道を代表する温泉街のひとつ・湯の川に位置し、和と洋



イメージ写真

が溶け合った大きすぎず小さすぎずちょうどいいサイズの温泉ホテルとして人気の高い『KKRはこだて』では、多彩な忘新年会プランを取りそろえています。

「和食コース」「和中西コース」「中華コース」の3コースで料理内容に応じてそれぞれ3500円、4500円、5500円（飲み放題別）と予算に応じて全9コースが用意されているので、ご予算や用途に合わせて選択することが可能なほか、飲み放題も1000円（瓶ビールソフトドリンク）。1500円（前記に

加えて、日本酒、焼酎、ウイスキー）の2種類があるので、ご予算に応じて選択可能。

そのほか、昼12時チェックイン、翌午前10時チェックアウトのんびりくつろげる「ゆったりりんびりステイプラン」も12月27日まで1日5組限定で予約を受け付けています。

日帰り入浴プランも豊富で泊2食付きの日帰りプラン（午前11時〜午後8時）は5000円、お昼の会食+温泉プラン（午前11時〜午後3時）は2000円など、時間や予算などから選べるのも嬉しいポイント。

日頃の疲れを癒せる、市内のリゾートへぜひ。

●湯川町2-8-14
☎57-8484

幹事さんのためのワンポイント講座

職場や趣味の仲間、同期生などで行う忘年会や納会の幹事をすることになったあなたのために、参加者から「さすが!」と言われる名幹事の仕事のワンポイントアドバイス。



日時・参加人数の設定

当然のことですが、できるだけたくさんの方が参加できる日時を設定しなければなりません。コツとしては、参加者1人ひとりから都合の良い日を聞くのではなく、先に候補日を何日か挙げて、都合を聞くことです。

会場の手配

雰囲気、料理、予算のことはもちろんですが、宴会の主旨や参加者の希望、年齢層などにも配慮した上で会場を選びましょう。宴会シーズンのこの時期は情報も多いので、早めに情報を収集しましょう。週末など、宴会が集中する日は人気店などすぐに予約でいっぱいになりますので、早めのお問い合わせ、お申し込みを心がけましょう。

事前確認が大切

会場が決まったら、宴会のスタート時刻や終了時刻、飲み放題の時間や飲み物の種類などについて事前確認をしっかりとっておきましょう。当日、遅れて来る人がいる場合はそうした確認もお店の人と打ち合わせておきましょう。

歯科

歯周病は菌の感染によるものです

前多歯科クリニック院長 前多壯晃



歯が抜ける代表的な原因である歯周病。ところで、歯周病菌というのは人や動物などからうつるものだけということをご存じですか？ 外部から感染した歯周病菌を増やさないようにブラッシングを行うわけですが、ブラッシングで除去できないため、歯周病菌は10年…20年…もっとそれ以上の長い間、口内に存在するのです。

歯周病菌のような細菌は、磨くだけでは除去が難しいといえます。例えば身体のどこかを手術する時も、メスを入れる前に切開する場所を消毒して細菌を死滅させます。切開する場所を磨いて細菌を除去することはありません。歯周病治療の場合も同じで、感染してしまった歯周病菌を死滅させることが、歯周病の悪化を防ぐ早道といえるのではないのでしょうか。

歯周病治療で最近注目されているのが、PCR検査といわれる検査方法です。まず口内の液体を検出し、その液体からDNA検査で歯周病菌の種類・数を確認します。現在は6種類の歯周病菌を確認することができます。口内の歯周病菌の種類・数を確認したら、抗生剤による投薬治療を行います。個人差はありますが、通常1週間から10日ほどで、口内の歯周病菌を死滅させることができます。こうして口内の状態を改善することで、その後のブラッシングが歯の健康に効果的に結びついてゆく可能性が高まります。

歯周病治療におけるPCR検査について興味のある人は、ぜひ専門医にお問い合わせください。

本稿は本紙記者が前多壯晃院長に取材し執筆しました。

前多壯晃先生プロフィール／インディアナ大学歯学部歯周学インプラント科客員講師

小児科／小児神経科

便秘

はるこどもクリニック院長 高柳滋治



小児科にも便秘の子どもたちが受診します。何かのきっかけで便が出づらくなり、固い便が続くと、出すときに痛い⇒痛いから我慢する⇒我慢するからますます固くなるという悪循環になります。頑固な便秘のときは、内服や浣腸を使ってたまって便を出します。ひき続き便を軟らかくする薬を使い、出しやすくしてあげます。子どもにも使える便秘の薬があります。小児科で相談してください。

便秘は生活と関連します。まずは食事を見直しましょう。水分と繊維のものをたくさん取ることが大切です。いも類、根菜、豆、穀類、山菜、海藻、果物などの繊維質の多いもの、ヨーグルトや酸味のあるジュースをたくさん摂るようにしましょう。

積極的に体を動かすことが大切です。腹圧が弱いとふんばることができず、便が出づらくなります。積極的に外遊びをして全身を動かすようにしましょう。

生活リズムを整えましょう。朝、空腹の状態に胃に食物が入ると、腸が動いて自然に便意を催します。早寝早起きをして、この朝食後の1番出易い時間帯に、ゆっくりトイレに座れるような余裕を持つことが大事です。

ストレスによる便秘もあります。精神的な緊張が続くと腸の動きが制限されて、便が出づらくなります。ゆったりと過ごせる時間を持ったり、成功体験を積んだりすることが大事です。

高柳滋治先生プロフィール／東京生まれ、北海道大学医学部卒業、北海道医協札幌病院小児科勤務、静岡てんかん・神経医療センター小児科、道南医協桜北病院小児科医長を経て平成21年9月はるこどもクリニック開院。日本小児科学会専門医、日本小児神経学会専門医、日本アドラー心理学会認定カウンセラー。著書「/いいとこ探しののびのび子育て」(合同出版)

内科／呼吸器内科

睡眠時無呼吸症候群ってどんな病気？

ききょう内科クリニック院長 蓮沼晶子



睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に何度も呼吸が止まった状態(無呼吸)が繰り返される病気です。寝ているときの病気が、本人の自覚がなく周りの人から大きないびきや無呼吸を指摘され気づくことが多いといわれています。医学的には「10秒以上続く無呼吸もしくは低呼吸が、一晩の睡眠中(7時間)に30回以上、もしくは睡眠1時間に平均5回以上認められ、かつその一部は、健康な人でももっとも規則正しい呼吸を観察できるnon-REM睡眠と呼ばれる睡眠中にも認める場合」と定義されています。多くの方は空気の通り道である気道が部分的あるいは完全に閉塞してしまうことにより起こります(一部の方は中枢性疾患でおこります)。閉塞の原因は、肥満による首周りへの脂肪の沈着、扁桃腺の肥大、舌が大きい(巨舌症)などがあります。また、日本人の場合顎が小さい(小顎症)ことが原因となっていていらいらする方も多いため、中途覚醒が何回も起こるために良質な睡眠がとれず、日中の眠気や物覚えが悪くなるなどの精神的な症状もできます。日中の眠気は、居眠り運転による交通事故や労働災害などにつながります。また、合併症はさらに深刻で、心筋梗塞や脳卒中などに発展し、生命に危険が及ぶこともあります。睡眠時無呼吸の検査はご自宅にて行っていたことができます。センサーを体に取り付けて寝ていただければよいのです。睡眠時無呼吸症候群と診断された場合、患者さんにあった治療法を決定します。適切な治療を行うと日中の眠気や倦怠感などの症状がなくなるだけでなく、高血圧症などの合併症を改善することができます。さらに予防することができます。睡眠時無呼吸症候群の治療は「生活習慣改善」と「内科的治療」「外科的治療」「歯科器具」に大別されます。特にCPAP療法は第1選択です。鼻マスクから気道に圧力を加えた空気を送り込み、気道の閉塞を防いで無呼吸をなくす治療法です。もちろん睡眠中のみに使用します。患者さんごとに必要な圧力は異なるため、呼吸状態をモニタリングしながらいびきと無呼吸を限りなく少なくするために必要な圧力を決定します。患者さんのなかには1晩で劇的に症状が改善されるかたもいらっしゃいます。また、多くの患者さんが高血圧などの合併症も改善されます。

蓮沼晶子先生プロフィール／1994年札幌医科大学卒業。札幌医科大学付属病院、市立函館病院他道内各地の病院に呼吸器内科医として勤務。2010年には市立函館病院にて緩和ケア科長として勤務。その後金井内科クリニック勤務を経て2013年4月ききょう内科クリニック開院。医学博士。日本内科学会認定内科医。

形成外科

褥瘡の治り方

すどうスキンクリニック院長 須藤聡



褥瘡というのは「床ずれ」のことです。寝たきりやそれに近い状態の患者さんの体の一部の皮膚が圧迫されて起こります。褥瘡も傷と同じで、浅いものと深いものがあり、浅いものはすぐ良くなりますが、深くなるとなかなか治らなくなります。褥瘡になるとまず皮膚が赤くなってきます。この段階で褥瘡が浅いか深いかを判断するのは、難しいときもあります。浅ければ赤みは取れてきて、1〜2週間で良くなってしまいます。深い褥瘡の時は徐々に皮膚が黒くなってきます。黒くなっているのは壊死した皮膚です。壊死した皮膚は硬く、そのままにしておくと下に膿が貯まったりしてくる事もあるので、周囲との境目がはっきりしてきたら切除します。その下の脂肪組織も壊死した部分は残しておくこと細菌の温床になってしまうので切除していきます。大切なのは傷の部分の壊死組織をできるだけなくすことです。壊死組織がなくなってくると肉芽(にくげ)という組織で覆われてきます。肉芽がだんだん盛り上がり浅くなっていくと新しい皮膚ができてきます。褥瘡の治療はこの経過ができるだけスムーズに進行するように手助けしていくことです。進行の妨げになることはできるだけ取り除いていきます。たとえば、傷口が狭くて傷の中がポケット状に広がっていき、肉芽が盛り上がりにくくなるため、ポケット部分を切開したりすることもあります。

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。

美容外科

眼瞼下垂

五稜郭大村美容形成クリニック院長 大村勇二



眼瞼下垂の治療は一般には局所麻酔で、瞼(まぶた)を上げる筋肉(眼瞼挙筋)を短縮して瞼のたるんで余っている皮膚を取る手術です。この治療によって視野も広くなり、夜間も見えやすくなります。手術時間は両側約90分、外来手術が可能です。また、この手術で眼性疲労が軽減し、後頭部の血行がよくなり、肩こりや頭痛が改善することがあります。目は二重瞼や奥二重になり、外観的には黒目の露出が高くなるため元気に見えます。

自分に眼瞼下垂があるか判定する簡単な方法は、数年前の写真と現在の写真を比較することです。

眼瞼下垂の原因は先天的(生まれながらの眼瞼下垂)、後天的(外傷、病気、加齢などの眼瞼下垂)によって起こります。最近話題になっている原因として、コンタクトレンズを長年装着していたことによると思われる眼瞼下垂も認められます。また、顔面神経麻痺や非常にまれですが、重症筋無力症の初期症状のこともありますので専門医に診て頂くことが大切です。

眼瞼下垂の治療は保険適用になりますが、若返りを目的とする手術や瞼の腫れぼったさ(脂肪)を取る外観を改善するための手術は自費手術となります。

手術に際しては手術を担当した医師が術後の経過を診てくれるか、また、この手術に関してどのくらい手術経験があるかを詳しく担当医にお尋ねの上、治療を受けて頂くことをお勧めします。

大村勇二先生プロフィール／昭和大学医学部卒業。昭和大学形成外科へ入局。大村病院副院長。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・日本形成外科学会皮膚腫瘍外科指導専門医・日本美容外科学会正会員・国際美容外科学会正会員。

歯科

セレックシステムを用いたオールセラミッククラウン

医療法人社団吉田歯科口腔外科院長 村田真介



歯の色や形が気になる方やかぶせたクラウン(冠)が黒くなってしまった方、口の中の金属のクラウンが気になる方などに、美しい歯を叶えるオールセラミックは、生体親和性の高いセラミック材料を使用したクラウンで、天然歯に近い透明感があるのが特徴です。見た目の美しさはもちろん、メタルフリーですので金属アレルギーの方にも最適です。

「セレックシステム」を用いたオールセラミック治療は、カメラで撮影した歯を立体的なデータとしてコンピューターに取り込み、理想的な形に設計。さらに、コンピューター制御の機械により、高精度にクラウンを加工していきます。「セレックシステム」を用いることにより、1日でクラウンを装着でき、比較的安価でできるのが利点です。

口の中のどの部分にも様々な形で対応できますので、まずは1度専門医にご相談ください。

年末年始は12月29日午後診療から翌年1月3日まで休診とさせていただきます。

村田真介先生プロフィール／岩手医科大学歯学部卒業、同大学第2口腔外科入局、八戸赤十字病院口腔外科勤務、函館協会病院勤務、吉田歯科口腔外科医院勤務、2011年4月より当職。

秋から冬にかけての注目の話題が満載!

全トリートメントメニュー半額!

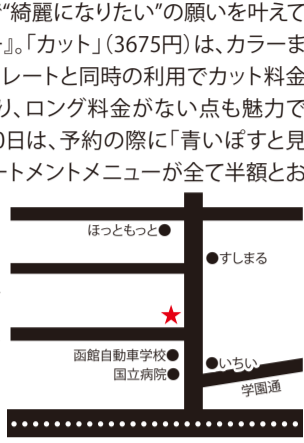


最新の技術と機器で「綺麗になりたい」の願いを叶えてくれる『ヘアズベリー』。「カット」(3675円)は、カラーまたはパーマまたはストレートと同時の利用でカット料金が2625円とお得になり、ロング料金が無い点も魅力です。11月22日～11月30日は、予約の際に「青いぼすと見た」で13種類あるトリートメントメニューが全て半額とお得。ホームケア付きのトリートメントメニューも充実しています。年末年始に向け、サロン専用トリートメントで綺麗な髪に! 詳細は、ホームページ内のメニューやブログをご覧ください。営業時間は午前9時～午後7時。毎週火曜日定休。予約優先。駐車場有。

●本通3-15-11 【フリーダイヤル】0120-980-830

http://www.hairs-very.comまたは「函館ヘアズベリー」で検索

ヘアズベリー



パーティーにイヤージュエリーを!!



寒い季節は『ミックコスメティック』の「ホット顔筋トリートメント」(60分)はいかが。岩盤入浴をしながらトリートメントをするもので、顔の筋肉にはらたきかけるのでリフトアップが期待でき、体もしっかり温まります。12月末までの期間中、ご予約時に、「青いぼすと見た」で、通常7350円を3675円。また、忘新年会やクリスマスパーティーに向けて「イヤージュエリー&まつ毛カール」(60分)を! 耳ツボ刺激によるダイエット効果が期待でき、自分のまつ毛を活かしたカールで目力がアップします。こちらは12月末までの期間中、ご予約時に、「青いぼすと見た」で、通常5000円を3500円。予約制。受付時間は午前10時～午後7時。不定休。駐車場有。

●大森町22-2 ●23-6071

ミックコスメティック

寒い季節は『ミックコスメティック』の「ホット顔筋トリートメント」(60分)はいかが。岩盤入浴をしながらトリートメントをするもので、顔の筋肉にはらたきかけるのでリフトアップが期待でき、体もしっかり温まります。12月末までの期間中、ご予約時に、「青いぼすと見た」で、通常7350円を3675円。また、忘新年会やクリスマスパーティーに向けて「イヤージュエリー&まつ毛カール」(60分)を! 耳ツボ刺激によるダイエット効果が期待でき、自分のまつ毛を活かしたカールで目力がアップします。こちらは12月末までの期間中、ご予約時に、「青いぼすと見た」で、通常5000円を3500円。予約制。受付時間は午前10時～午後7時。不定休。駐車場有。



ミシンの健康診断しませんか?



「諦めていたミシンの調子が良くなった!」と口コミで評判が広がっている『越野ミシン商会』では、メーカー問わずミシンの修理、修繕を承っています。動かなくなったミシンはもちろん、糸が絡む、音が高い、針が折れやすい、目飛びする、厚ものが縫えない、布を送らないといった不調なミシンから、診断を受けていないミシンまで、この機会に1度メンテナンスしてみてもいい。ミシンの故障の原因はメンテナンス不足がほとんど。お得にミシンを使うためには壊れる前に修理、調整を。12月20日までの期間は出張費5千円のところ「青いぼすと見た」で3150円にサービス中。お気軽にお電話を。毎週日曜日、祝日定休。

●大手町12-5 コスモビル大手町303号

☎27-6105 【携帯電話】090-8638-9844

越野ミシン商会

「諦めていたミシンの調子が良くなった!」と口コミで評判が広がっている『越野ミシン商会』では、メーカー問わずミシンの修理、修繕を承っています。動かなくなったミシンはもちろん、糸が絡む、音が高い、針が折れやすい、目飛びする、厚ものが縫えない、布を送らないといった不調なミシンから、診断を受けていないミシンまで、この機会に1度メンテナンスしてみてもいい。ミシンの故障の原因はメンテナンス不足がほとんど。お得にミシンを使うためには壊れる前に修理、調整を。12月20日までの期間は出張費5千円のところ「青いぼすと見た」で3150円にサービス中。お気軽にお電話を。毎週日曜日、祝日定休。



中古住宅も悪くはない



マイホームを手に入れる場合、①土地を購入し新築。②土地付新築建売住宅を購入。③土地付中古住宅を購入。この3つに大きく分かれます。特にマイホームを“場所”で選ぶ人にとって人気エリアには更地が少なく、既存の土地付建物を買うというのは選択肢が広がります。中古住宅は割安感もあり、家の広さや建材などから「この場所、この建物で○○万円は安い!」と感じる物件も数多くあります。気に入らない箇所だけリフォームもできますし、マイホームの総費用が抑えられます。中古住宅もマイホームの選択肢として考えてみては…

●西枝榎町854-9 ☎49-0151 (担当/大野)

【Eメール】cosmo21@ms7.ncv.ne.jp

建設業許可北海道知事(般-24)渡第0137号

株式会社コスモサポート

マイホームを手に入れる場合、①土地を購入し新築。②土地付新築建売住宅を購入。③土地付中古住宅を購入。この3つに大きく分かれます。特にマイホームを“場所”で選ぶ人にとって人気エリアには更地が少なく、既存の土地付建物を買うというのは選択肢が広がります。中古住宅は割安感もあり、家の広さや建材などから「この場所、この建物で○○万円は安い!」と感じる物件も数多くあります。気に入らない箇所だけリフォームもできますし、マイホームの総費用が抑えられます。中古住宅もマイホームの選択肢として考えてみては…



カフェもイベントも賑わっています



店内で行われるさまざまなイベントがいつも大盛況の『コミュニティカフェはなはな』。もちろん、イベントがない日もカフェは通常営業していますので、1人でも気軽に足を運んでみてください。人と人との繋がりが広がり、通う度に友達が増えていくような楽しさにきっとハマりますよ! 美味しい料理と、楽しい会話で冬の寒さを吹き飛ばしちゃいましょう。

これからは冬休みに合わせて開催する子供向けのイベント情報なども店内掲示板やホームページ(「函館 はなはな」で検索)で随時更新しますので、そちらも要チェック!

●昭和3-6-1(北海道乳業隣) ☎76-8703

コミュニティカフェはなはな

店内で行われるさまざまなイベントがいつも大盛況の『コミュニティカフェはなはな』。もちろん、イベントがない日もカフェは通常営業していますので、1人でも気軽に足を運んでみてください。人と人との繋がりが広がり、通う度に友達が増えていくような楽しさにきっとハマりますよ! 美味しい料理と、楽しい会話で冬の寒さを吹き飛ばしちゃいましょう。



手の温もりでリフレッシュ

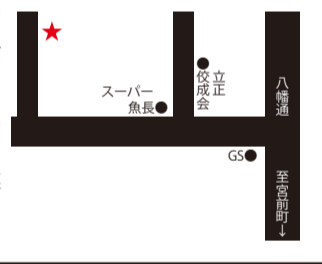


寒さがこたえるこの季節。肩こり、腰痛、頭痛、目の疲れ、足のむくみに全身の疲労感…。そんな辛い症状でお悩みではありませんか。リピーター客が多い『手もみのさとう』は身体が必要としている基本を大切に、長年の経験による巧みな手技で1人ひとりに合わせた施術を行っています。料金は全身60分コース3000円という良心的な設定(新規は初回料別途1000円)。男性と女性のスタッフがいたので要望に合わせて対応してもらえるほか、2人同時に施術してもらえるのも魅力。コースはアイケアコース60分3500円など各種有。出張料1000円。現在、「青いぼすと見た」で初回料1000円をサービス中。期間は年内いっぱいまで。営業時間は午前9時～午後7時。不定休。予約制。

●大川町4-4 ☎40-8761

手もみのさとう

寒さがこたえるこの季節。肩こり、腰痛、頭痛、目の疲れ、足のむくみに全身の疲労感…。そんな辛い症状でお悩みではありませんか。リピーター客が多い『手もみのさとう』は身体が必要としている基本を大切に、長年の経験による巧みな手技で1人ひとりに合わせた施術を行っています。料金は全身60分コース3000円という良心的な設定(新規は初回料別途1000円)。男性と女性のスタッフがいたので要望に合わせて対応してもらえるほか、2人同時に施術してもらえるのも魅力。コースはアイケアコース60分3500円など各種有。出張料1000円。現在、「青いぼすと見た」で初回料1000円をサービス中。期間は年内いっぱいまで。営業時間は午前9時～午後7時。不定休。予約制。



眠らずして疲労は取れない



富岡町の『よねざわ薬品』で、今回は「よりよい睡眠」について取材しました。すすめてくれたのは必須アミノ酸が豊富なカツオの肝臓エキス配合の「レバコール液」(20日分3780円)。キャップ1杯を朝お湯割りで飲むと効果的。睡眠薬ではないので病院の眠剤を服用中の人も安心です。熟睡できる力を蓄え、「眠剤が半分になった」「朝スッキリ起きられる」と話す人が多いそうです。また、自律神経のバランスを整える人参、心臓の筋肉疲労を癒す牛黄配合、精神不安を抑える金箔に包まれた小粒の「回春仙」(15日分5355円)は、ほてりや動悸のある不眠に効果が出ています。営業時間は午前9時～午後6時30分。毎週日曜日、祝日定休。駐車場有。

●富岡町2-20-8 赤川通り沿い ☎84-5339

よねざわ薬品

富岡町の『よねざわ薬品』で、今回は「よりよい睡眠」について取材しました。すすめてくれたのは必須アミノ酸が豊富なカツオの肝臓エキス配合の「レバコール液」(20日分3780円)。キャップ1杯を朝お湯割りで飲むと効果的。睡眠薬ではないので病院の眠剤を服用中の人も安心です。熟睡できる力を蓄え、「眠剤が半分になった」「朝スッキリ起きられる」と話す人が多いそうです。また、自律神経のバランスを整える人参、心臓の筋肉疲労を癒す牛黄配合、精神不安を抑える金箔に包まれた小粒の「回春仙」(15日分5355円)は、ほてりや動悸のある不眠に効果が出ています。営業時間は午前9時～午後6時30分。毎週日曜日、祝日定休。駐車場有。



お腹ダイエット超音波健康エステ



お腹ダイエットが大人気の『オリーブサロン山川』では、超音波マッサージもオススメ! 肩がこっているから今日は背中、目が疲れているから首まわり…など、1回ごとに体の調子に合わせて施術ポイントをチョイスするのが魅力。料金は会員が年会費3000円で、施術ポイント1箇所につき1回500円、非会員は1000円。脚のむくみが増える時は同料金の「エアースリム」をどうぞ。クリスマスに向けて「頭皮マッサージ+小顔コース」や、お肌ケアの「うるおいパック」(いずれも会員、非会員ともに3000円)もおすすめ。体を芯から温める「遠赤サウナ」(お腹&背中トリートメント付き、会員2000円、非会員3000円)もあります。予約制。

●富岡町3-40-4 ☎45-6760

オリーブサロン山川

お腹ダイエットが大人気の『オリーブサロン山川』では、超音波マッサージもオススメ! 肩がこっているから今日は背中、目が疲れているから首まわり…など、1回ごとに体の調子に合わせて施術ポイントをチョイスするのが魅力。料金は会員が年会費3000円で、施術ポイント1箇所につき1回500円、非会員は1000円。脚のむくみが増える時は同料金の「エアースリム」をどうぞ。クリスマスに向けて「頭皮マッサージ+小顔コース」や、お肌ケアの「うるおいパック」(いずれも会員、非会員ともに3000円)もおすすめ。体を芯から温める「遠赤サウナ」(お腹&背中トリートメント付き、会員2000円、非会員3000円)もあります。予約制。



聖夜の食卓を彩りましょう…



クリスマスのホームパーティーは、『ロワジュールホテル函館』の素敵なケーキ&ディッシュを! ホテルパティシエ特製のクリスマスケーキは、「生クリームケーキ」(15cm3200円、18cm3700円)や、「生チョコケーキ」(18cm3700円)、「いちごフロマージュ」(18cm3700円、130個限定)、「ショコラオレンジ」(18cm3700円、30個限定)。また、聖夜の食卓を彩る「洋中のオードブル」(4~5人用5000円)、「ビーフ&チキン」(ローストチキン1羽+ローストビーフ焼き上がり約300g5500円)もおススメです。各予約受付は12月17日まで。引き渡し期間は12月22~25日(午前10時~午後5時)。お申し込み、お問い合わせは下記・宴会予約直通電話まで。

●若松町14-10 ☎23-8888

ロワジュールホテル函館

クリスマスのホームパーティーは、『ロワジュールホテル函館』の素敵なケーキ&ディッシュを! ホテルパティシエ特製のクリスマスケーキは、「生クリームケーキ」(15cm3200円、18cm3700円)や、「生チョコケーキ」(18cm3700円)、「いちごフロマージュ」(18cm3700円、130個限定)、「ショコラオレンジ」(18cm3700円、30個限定)。また、聖夜の食卓を彩る「洋中のオードブル」(4~5人用5000円)、「ビーフ&チキン」(ローストチキン1羽+ローストビーフ焼き上がり約300g5500円)もおススメです。各予約受付は12月17日まで。引き渡し期間は12月22~25日(午前10時~午後5時)。お申し込み、お問い合わせは下記・宴会予約直通電話まで。



中高年こそ健康第一のダイエットを!



寒くなると代謝が低下し、中高年はお腹や腰回りに脂肪をためやすい季節。中高年特有の太り方の陰には、内臓脂肪、高血圧、腰・膝痛等が見え隠れ。健康管理士がいる『ホリスティックアカデミー』は、健康第一に施術+ダイエットを指導。60代のMさんは「健康でお洒落をしたくて通っています。1か月で3kg減、楽しくなっています。お腹と腰周りをもう少しスッキリしたいです」とコメント。さらに50~60代の方が多数健康瘦身中。健康を含めトータルダイエットを考えては? 通常8400円を「お試し+カウンセリング」4200円。お試し終了後、お得な月謝制21000円~(定員有)に参加可。営業時間は午前11時~午後8時。毎週日曜日定休。予約制(当日不可)。駐車場有。

●富岡3-30-17 ☎45-9415

ホリスティックアカデミー

寒くなると代謝が低下し、中高年はお腹や腰回りに脂肪をためやすい季節。中高年特有の太り方の陰には、内臓脂肪、高血圧、腰・膝痛等が見え隠れ。健康管理士がいる『ホリスティックアカデミー』は、健康第一に施術+ダイエットを指導。60代のMさんは「健康でお洒落をしたくて通っています。1か月で3kg減、楽しくなっています。お腹と腰周りをもう少しスッキリしたいです」とコメント。さらに50~60代の方が多数健康瘦身中。健康を含めトータルダイエットを考えては? 通常8400円を「お試し+カウンセリング」4200円。お試し終了後、お得な月謝制21000円~(定員有)に参加可。営業時間は午前11時~午後8時。毎週日曜日定休。予約制(当日不可)。駐車場有。



青ぽ秋・冬インフォメーション

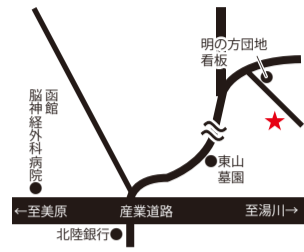
人生相談が好評、1人で悩まずに…

函館の母



東山町にある『函館の母』では、人生相談が好評です。家庭内のさまざまな悩みや人間関係の悩み、仕事の悩み、お子さんの悩みなど、1人では解決できない悩みについて、霊視などによりその問題の原因になっているものを見つけ出し、良い進路を導き出すというものです。人生相談は長年続けており、「解決の糸口が見つかった」「相談したら気持ちが楽になった」など、喜びの声が多数。人生相談は予約制で1時間5000円。ご夫婦や親子での相談も受け付けています。希望により姓名判断、四柱推命、運命鑑定も行います。1人で悩まずに、まずは相談してはいかがでしょうか。詳細はお電話でお気軽にお問い合わせください。

●東山195-12 明の方団地野菊通 ☎090-8900-4808



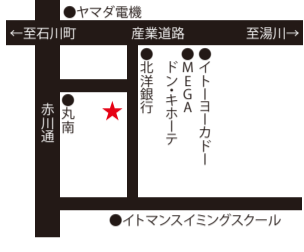
全商品5250円均一感謝セール

ブティックギャザー



市内美原の『ブティックギャザー』で毎年好評の「感謝セール」が開催されます。年内は11月26日(火)から12月27日(金)までの期間で、全商品5250円と大変お得なプライス。コート、ジャケット、おしゃれチュニック、ブラウス、セーター、パンツなど取り揃えてあります。サイズは9～13号を中心に、7号、15号は数に限りはありますが取りそろえています。また、セレクトされた小物も扱っております。セール期間中は現金のみの取り扱いになります。新年は1月7日(火)から1月31日(金)までの期間、引き続き5250円均一および半額、3割引の新春セール。とてもお買い得です。営業は火～金曜日。毎週土・日・月曜日、祝日定休。営業時間は午前10時～午後5時。駐車場有。

●美原1-16-15 ☎41-1201



若返り! 耳つぼダイエット

ビリーブ



11月1日に移転した総合美容サロン『ビリーブ』では、耳つぼダイエットが好評。50歳を機に「太ったまま歳を取りたくない!」とダイエットを始めたSさんは、3カ月で体重-8.2kg、ウエスト-11cm。50歳とは思えない体型にも注目。「若さは年齢ではなく見た目と体内環境。体内環境が悪いと肌や体は美しくなりません。実践しやすい方法で指導も行うので、結果が出やすいです」と、セラピスト・石垣さん。現在、「オープニングキャンペーン」で、ダイエットカウンセリング、耳つぼ体験、リフレクソロジーがセットで通常7140円を3150円。「青ぽ見た」でご予約を。整体、エステ各種有。営業時間は午前10時～午後6時半、毎週土・日曜日、祝日は午後3時まで。予約制。駐車場有。

●日吉町3-7-38 ☎55-6800



カイロですっきり、身体の調整!

カイロプラクティック・フィノス。



「背骨や骨盤の歪みは内臓にも影響し、身体に様々な不調を引き起こします」と話すのは、「日本カイロプラクティック連合会」優秀A級会員で、米国カイロプラクティック医師会会員、経験豊富な『カイロプラクティック・フィノス。』の横山聡先生。「カイロプラクティックは痛くなく安全。高齢者やお子さんでも安心して受けられます。歪みを整えて体が本来持つ自然治癒力を高め、体の調子を整えましょう」と話します。施術後、よくなった体を維持するためのアフターケアの指導もあります。営業時間は午前8時30分～午後8時。ホームページは「函館・カイロ」で検索。12月30日まで「青ぽ見た」で初回施術料5500円が3500円。

●亀田本町65-24 JR五稜郭駅より徒歩1分 ☎41-0299



体の芯からあたたまる逸品

中国料理 廣河



新メニューが登場するたびに、そのメニューが根強い人気になる『中国料理 廣河』の各オリジナルメニュー。その中の「黒味噌あんかけラーメン」(=写真上、780円)に注目です。メニューに「酢をかけてお召上がりください」と書いてありますが、この時にたっぷりとかけるのがオススメ。にんにくの香りが食欲をそそるピリ辛のあん酢の相性は抜群で、あっさりとした変化した後

味に箸が止まりません。体の芯からぽかぽかと温まるのも寒い季節に嬉しいですね。同店でしか味わえないのでお見逃しなく! 営業時間は午前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1・3月曜日定休。駐車場有。

●富岡町1-42-6 ☎42-9750



冬は便利な宅配健康食を

けんたくん



健康管理食の宅配サービス『けんたくん』のお弁当で健康的な食生活を。アルカリイオン水を使い、旬の食材を天然だして調理した日替りメニューを冷凍状態で自宅へお届け。好きな時間に電子レンジで温めるだけで食べられるので便利で安全。妊婦さんやダイエット中の人にもオススメです。全体的なバランスがとれた「多幸源II」はご飯付5食セットで2500円。1食312キロカロリーで生活習慣病予防やダイエットにもおすすめの「ひまわり御膳」(1食580円)はおかずのみのお弁当で3個から注文できます。ほかに腎臓病、糖尿病などにおすすめのお弁当も各種そろっています。宅配エリアは旧函館市内のみ。詳細はお問い合わせを。

●中道1-25-11 【フリーダイヤル】0120-098-156



100万ドルの夜景と厳選素材のフレンチが彩る極上のクリスマス

パノラミック



写真はイメージです

ロマンチックな雰囲気にあふれるクリスマスの函館市内を一望できる『パノラミック』では、今年もクリスマスディナーの予約を受け付けています。

今年は12月20日～25日の5日間の開催で、午後6時～午後8時、午後8時30分～午後10時30分の2部制。料金は1人8000円で、牛ヒレ肉とフォアグラのミルフィーユ仕立て、鯛のポワレ・ソースパリジエンヌという肉と魚のメ

イン料理を軸に、食前酒、炙り鮓とホタテのカルパッチョ、海鮮前菜4種盛り、デザートなどが付くフルコースとなっています。予約受付は12月18日まで。予約時に「青ぽ見た」で8000円のコースが7000円に。24日、25日から予約がうまってくるのでお早めに。

このほか、ご紹介ごとに話題を集める「おすすめランチ」も大好評。今回は、ミートローフとパイのミルフィーユ仕立てキノコのソース、パンorライス、スープ、サラダ、デザートという12500円のセットが「青ぽ見た」で1000円で楽しめます。期間は来年1月26日まで(メイン料理は変更の場合有)。コーヒーのおかわり自由なので、眼下に広がる秋の函館を眺めながらゆっくりとしたランチをぜひ。営業時間は午前11時30分～午後2時30分(LO)、午後5時30分～午後9時(LO)。毎週水曜日定休(クリスマスディナー開催期間中は営業)。

●青柳町10-3
ロイヤルシティ式番館12階
☎26-8682



さらにお得な「冬のセール」実施中!

メガネスマイル

ブランド品から話題のフレームまで、様々なメガネをリーズナブルに選ぶことで人気の『メガネスマイル』では、ポールスター店と11月にオープンしたばかりの駒場店と合同で「冬のセール」を開催します。

世界のプレミアムブランドをはじめとする幅広いラインナップを誇る同店では、ブランドフレーム(一部除外商品有)を通常価格の50%OFFで販売。憧れのブランドフレームをお得に購入できるチャンスなので、この機会をお見逃しなく。

さらに、航空機部品などにも使われる特殊プラスチック「ULTEM」を採用したラインナップは、わずか8.0g(レンズ除く、フレーム形状によって若干の重量差あり)という超軽量を実現している上に、抜群のフィット感と耐久性も併せ持つ人気の新製品。このほか、パソコンやスマートフォンなどから発せられる「ブルーライト」をカットするPC用メガネも、度なし、度付き、遠近両用、を取りそろえています。

このほか、ポールスター店では時計の電池交換サービスも実施中。メーカーに送ることなく、その場で交換してくれるから早くて安心。国産、輸入物問わずまずはご相談を。「青ぽ見た」で、通常価格12000円の「ULTEM」を9000円で(レンズ、ケース付)。「YOSHIKI HISHINUMA」のフレームを、通常価格25000円のところ9000円で提供(レンズ、ケース付)。共に12月23日まで。

ポールスター店
●港町1-2-1 ポールスター函館B棟1階
☎40-7004
駒場店
●駒場町11-16
☎31-5775

