

# 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 2014.11.21 [fri]

毎月2回(中旬・月末)発行



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、ホスピタリティあふれる接客で多くの人々をもて

「5000円プラン」は、大海老のチリソース煮カニ爪フライ添え、道産牛のロースステーキ、寿司盛り合わせなどなど、老舗レストラン五島軒が自信を持って勧めらる豪華9品のコース。そのほか、海老チリソース煮やチキンソテーなどが味わえる

「5000円プラン」は、前菜から魚料理と肉料理のメインなど、厳選素材を使い一流料理人が仕事を施すフルコースを愉しめる「8500円プラン」など、予算や好みに応じて選べる内容となっております。全てのコースはビール、ワイン、ウイスキー、焼酎、日本酒、ソフトドリンク、2時間飲み放題込み。伝統と格式に裏打ちされた五島軒で、お得意なご宴会はいかがですか? まずは気軽にお問い合わせを。  
●末広町4・5  
☎2311106

「5000円プラン」は、前菜から魚料理と肉料理のメインなど、厳選素材を使い一流料理人が仕事を施すフルコースを愉しめる「8500円プラン」など、予算や好みに応じて選べる内容となっております。全てのコースはビール、ワイン、ウイスキー、焼酎、日本酒、ソフトドリンク、2時間飲み放題込み。伝統と格式に裏打ちされた五島軒で、お得意なご宴会はいかがですか? まずは気軽にお問い合わせを。  
●末広町4・5  
☎2311106

「5000円プラン」は、前菜から魚料理と肉料理のメインなど、厳選素材を使い一流料理人が仕事を施すフルコースを愉しめる「8500円プラン」など、予算や好みに応じて選べる内容となっております。全てのコースはビール、ワイン、ウイスキー、焼酎、日本酒、ソフトドリンク、2時間飲み放題込み。伝統と格式に裏打ちされた五島軒で、お得意なご宴会はいかがですか? まずは気軽にお問い合わせを。  
●末広町4・5  
☎2311106

「5000円プラン」は、前菜から魚料理と肉料理のメインなど、厳選素材を使い一流料理人が仕事を施すフルコースを愉しめる「8500円プラン」など、予算や好みに応じて選べる内容となっております。全てのコースはビール、ワイン、ウイスキー、焼酎、日本酒、ソフトドリンク、2時間飲み放題込み。伝統と格式に裏打ちされた五島軒で、お得意なご宴会はいかがですか? まずは気軽にお問い合わせを。  
●末広町4・5  
☎2311106

「伝統と格式」老舗レストランで愉しむ忘新年会  
五島軒本店

美しい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

忘年会 新年会 クリスマス おせち料理

## 年末年始 グルメガイド

前号(11月14日発行分)の「年末年始グルメガイド」はいかがでしたか? 今号も前回に引き続き、年末年始向けのグルメ情報をお届けします。

年の瀬も迫り、忘年会や各種の納会、クリスマスディナーやおせち料理の話題が職場やご家庭に出てくる頃ではないでしょうか? 1年を締めくくるとして、美味しいものをたくさん食べ、美味しいお酒を楽しんで過ごしたいものですね。紹介した情報の中からぜひ、お気に入りを見つけて、素敵な年末年始をお迎えください。

2014  
2015

vol.2



写真はイメージです

## ご家族で、お友達同士で、美味しく楽しく！ カフェ&レストラン AOKI

五稜郭駅隣・AOKIビル内にある『カフェ&レストラン AOKI』は、美味しさと楽しさがいっぱい！



ご家族やお友達でゆっくり食事を楽しむなら、夜の営業時間の人気メニュー「あおき膳」(写真上)がおすすすめ。鍋料理、天ぷら、小鉢セット、うな重または生ちらし、デザートがセットで1480円はリーズナブル！  
また、個室(11回)も完備している同店では各種宴会もおすすすめで、コースは各1人2000円、2500円、3000円の3コースで、飲み放題はそれぞれ1人90分がプラス1500円、120分はプラス2000円。  
お子さんと一緒に過ごせる



キッズルームでの「ママさん達のお昼の宴会」も、周囲を気にせずにお子さん連れでママさん同士で集まれると好評です。

各種宴会、個室・キッズルーム利用は要予約。営業時間は午前11時～午後10時(LO/午後9時30分、夜の営業は午後5時～)、金・土曜日、祝前日は午後11時まで(LO/午後9時30分。毎週水曜日定休。

●亀田本町 65 27  
☎ 42-4242

## とびきり美味しいクリスマス&年越しを！

### ロワジールホテル函館

毎年好評の『ロワジールホテル函館』のクリスマスケーキはいかがですか？種類は、生クリームと母がたづぶりの「生クリーム」(15センチ 3300円、18センチ 3800円)、チョココレートクリームと母の相性が抜群の「生チョコクリーム」(18センチ 3800円)、チーズとカスタードのタルトに母、ラスベリ、ブルーベリーを使った「ママのフロマー



ージュ(18センチ 3800円、限定120個)。シヨコラの上品な甘さとホテルワインのロゼスパークリングのボトルがセットになった「デリス・シヨコラ&ウィット シュコロゼット」(5000円、限定100セット)の4種類。  
また、厳選素材とシエフが織り成す色とりどりのオリジナルメニューは、「クリスマス用オーブドール」(5800



円)、「年越用オーブドール(10000円)、「白老あへんのローストビーフ」(約200グラム 3800円)、「特製おせち」(20000円)。申込締切はクリスマスケーキとオーブドールが12月17日、年越オーブドールおせちは12月24日。詳細はホームページをご覧ください。

●若松町 14 10  
☎ 23-8888(宴会予約直通)  
<http://www.loisir-hakodate.com>

## レストランの味を自宅で！

### トラットリア カーチョ クッチーナ

間もなくオープン1周年を迎える市内昭和3丁目・国道5号線沿いのイタリアンレストラン『カーチョクッチーナ』。

同店のオーードブルは、3000円～予算に合わせて、食べる人数で作ってもらえるのがポイント。写真は5人用を4500円で作った一例で、食べたいものなど料理内容の相談にも乗ってもらえます。予約は3日前まで。クリスマスや年末年始はもちろん、シーズンを問わず通年でオーダーできます。1品ひと品手をかけたレストランの味を自宅でぜひどうぞ。



5人前4500円オーードブルの一例

ザ(10000円)のテイクアウトもおすすすめです(箱代別途

1000円)。  
店内メニューでは9月、10月と休んでいた人気のランチビュッフェが再開しました。  
また、12月には1周年の記念企画を予定しているほか、12月23～25日のディナータイムはクリスマス限定メニューでの営業と、こちらも見逃せません。  
営業時間はランチタイムが午前11時30分～午後2時30分(LO/午後2時、ディナータイムは午後5時30分～午後10時(LO/午後9時30分)。毎週火曜日定休。年内は12月30日まで通常営業。12月31日はオーブドールの引渡しのみ午後5時まで対応します。駐車場有。

●昭和3-36-4  
☎ 34-5671



### 歯科

#### 歯周病菌を除菌して死滅させる治療法について

前多歯科クリニック院長 前多壯晃



歯周病は歯が抜ける代表的な原因です。人間の口腔内にはおよそ900種類の菌が存在するといわれ、その中で歯周病の悪化につながる歯周病菌がおおよそ20種類明らかになっています。外部から感染したこれらの歯周病菌を除去して増やさないように正しいブラッシングをすることは間違っていないですが、歯ブラシは2mm程度しか歯周ポケットに届かないため、ブラッシングだけでは完全に歯周病菌を除去することが難しいといえます。実際に私の所に歯周病治療で訪れる人の中には、きれいに歯が磨けている人もいます。

ブラッシングだけで除去できない歯周病菌を死滅させる方法として注目されているのが、除菌による治療法です。例えば体のどこかを手術する時は、切開する場所を消毒して細菌を死滅させます。切開する場所をブラシのようなもので磨いて細菌を除去することはありません。それと同じようなことです。

こうした除菌による歯周病治療で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。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、その後の正しい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。

歯周病は、歯が抜けることにつながるのはもちろん、糖尿病の悪化や肺炎など、体全体の健康にも大きく影響します。歯周病治療について正しい知識を身につけることを心がけませんか？

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

### 産婦人科

#### 不妊と婦人科良性腫瘍(子宮筋腫・卵巣のう腫)

産婦人科ほんどおりクリニック 院長 工藤隆之



子宮筋腫や卵巣のう腫は婦人科でよくみられる疾患で、検診でたまたま見つかри、無症状で経過をみている方も多いと思います。ただ不妊治療中となれば話は別です。筋腫でも子宮の内側に突出する「粘膜下筋腫」は、子宮本体に異物と認識され、その存在は受精卵の着床も妨げます。子宮筋層の中に発育する「筋層内筋腫」も、子宮内膜を変形させるものは摘出が望ましいです。卵巣のう腫で多いのは中身が水の「漿液性のう胞」で、卵巣が大きくなることで、卵管とのアクセスが悪くなり不利に働きます。不妊の方に多い「子宮内膜症性のう胞」(チョコレート性のう胞)、中身は古い月経血ですが、ゆっくと悪性化することが知られています。悪性化が疑われた時点で手術を考へるので、年齢と大きさ(40代で4cm)が目安となります。しかし不妊治療においては大きさに関係なく、原因である子宮内膜症が不妊要因なので、その除去を目的とした手術が必要です。術式についても、腫瘍専門医は取り残しがないことを最重視しますので、のう胞全体もしくは片側卵巣まるごとの切除も考えますが、不妊治療医は残った卵巣の機能を重視しますので、取り残しがあっても正常部分は極力残し、アルコール固定や電気凝固などでう胞壁を残すことも選択肢とします。このように、妊娠を目的とするか否かで方針が異なる場合もありますので、セカンドオピニオンを求められることをお勧めいたします。また良性腫瘍に対しては、基本的に術後癒着が少ない内視鏡下手術を行いますので、短期間の入院で早期の社会復帰も可能です。工藤隆之先生プロフィール／平成元年北海道大学医学部卒業後、北大病院(不妊症グループ)および関連病院出身。平成10年同大学院医学研究科修了、ヒト排卵機構の研究で博士(医学)の学位取得。平成11年函館中央病院産婦人科医長、平成20年同科長、平成25年産婦人科ほんどおりクリニック開院。専門分野は不妊症、生殖内分泌。日本産科婦人科学会認定専門医、北海道産科婦人科学会評議員。

### 美容外科

#### 男性のひげの医療脱毛

五稜郭大村美容形成クリニック院長 大村勇二



レーザー医療脱毛の原理はレーザーが特定の色に反応して発熱する性質を利用し、毛に含まれているメラニン色素にのみ反応するレーザーを皮膚の上から照射して、毛のメラニン色素に発生したその熱エネルギーで毛の製造工場であるバルジ部を破壊する方法です。

この医療脱毛の特徴は早く、経済的、安全、安心、満足度が高いことです。1回の治療費は安い金額ではありません。しかし、短時間、短期間で処理できるため、1年も2年も通い続ける必要がなく、脱毛までのコスト×時間を考えてみるとおトクになります。たとえば鼻下、口周囲などの脱毛時間は10分程度で済みます。

メリットはひげの濃い方の皮膚トラブル(ひげり時の炎症)が軽減し、剃る時間の短縮、煩わしさの解消、肌ざわりがよくなり、印象が変わります。デメリットとしては施術中に多少の痛みがある。施術後2〜3日程度赤みがあることですが、しかし、施術後の日常生活に支障をきたすようなことは少なく、万が一、お肌に支障をきたしても専門医が治療するので安心です。

また、当クリニックではレーザー脱毛以外IPL医療脱毛もあり、毛の太さ、色など毛の質や肌の状態でドクターがレーザー脱毛かIPL脱毛が適しているかを判断します。IPL脱毛のメリットはわきなどの黒ずみや顔のきめを考えたスキンケアもできるのが特徴です。

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。

### 形成外科

#### 石灰化上皮腫

すどうスキンクリニック院長 須藤聡



石灰化上皮腫というのは、皮膚の下に石のような硬いものができる良性の皮下腫瘍です。原因は不明です。毛母腫ともいわれ、毛根の毛母細胞というところから発生してくる腫瘍です。比較的若い人に多く、小児の眼の周囲、腕、顔などによく見られます。通常は特に症状はなく、皮膚の下にコリコリとした硬いものが触れるだけです。腫瘍の境界は明瞭で、皮膚の色も普通は正常です。時に皮膚が薄いと青白くなることもあります。通常痛みはありませんが、硬い腫瘍ですので押すと痛いこともあります。時に炎症を起こしたり、皮膚が破れることもあります。そうすると痛みが出てきます。この腫瘍は良性で、ゆっくと大きくなってきますが自然に治ることはありません。また、軟膏や内服薬で治ることもありません。粉瘤との違いは、粉瘤よりも硬く石のようだという事です。

治療法は手術による切除が普通です。炎症を起こしたり皮膚が破れたりしていると、悪性腫瘍と区別がつきにくいこともあります。年齢や腫瘍の大きさによりますが、小学校低学年以下では全身麻酔が必要なこともあります。それ以上でしたら局所麻酔で切除は可能です。

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。

### 内科/外科/乳腺外科

#### 乳がんにならないようにするには？

北美原クリニック副院長、乳腺センター長 早川善郎



乳がんにならないようにするには何に注意したらいいのですか？ とよく聞かれます。乳がんは女性特有のがんであり、他のがんとは少し違った特徴があります。その1つとして、女性ホルモン(エストロゲン)と非常に関係があると言われてます。

乳がんの危険因子の中で、女性ホルモンに関係のあるものとしては①出産経験がない、②早い初潮、③授乳経験がない、④ホルモン補充療法を受けている、などがあります。エストロゲンにさらされる期間が乳がんの発生に関係していると考えられています。また、その他の危険因子としては、⑤(閉経後の)肥満、⑥乳がんの家族歴、⑦乳がんの既往歴(反対側)、⑧アルコール過剰摂取、⑨良性乳腺疾患の既往歴などがあります。しかしこれらのほとんどは、自分の意志ではどうにもならないことばかりです。自分でコントロールできるのは、肥満の防止と過剰なアルコール摂取を控えることしかありません。先日、日本人女性のデータでも肥満は閉経前後とも乳がんの危険因子になることが報告されました。特にBMI(肥満度を表す体格指標)が30以上になると危険度が倍増します。肥満や過剰なアルコールは糖尿病や高脂血症、心疾患の危険因子にもなり得ます。“わかってはいるんだけど…”と思っている人も少なくないと思います。乳がんに絶対にならないという予防はありませんが、いくつかの危険因子がある人は1度、検査を受けてみてはどうでしょうか？

早川善郎先生プロフィール／平成2年岩手医科大学卒業、平成14年函館五稜郭病院外科勤務、平成26年北美原クリニック副院長、乳腺センター長。日本乳癌学会乳腺専門医、日本外科学会専門医、日本がん治療認定医機構がん治療認定医、検診マンモグラフィー読影認定医(A5評価)。

### 歯科

#### 「お口の悩み」大丈夫ですか？

医療法人社団吉田歯科口腔外科院長 村田真介



テレビの情報によれば、歯並びや歯の色、口臭などにコンプレックスを抱いている人が実に多いそうです。それが高じて、対人関係が苦手になったり仕事に支障をきたしたりするとか。たかが「お口の悩み」とは言えませんね。

歯科医にすれば解決できる問題なのに多くの人が悩んでいるということは、どうやら受診できない、相談できないというところに問題がありそうです。第1には、PR不足でしょうか。従来から、虫歯を治療したり入れ歯を作ったりするイメージが強すぎて、「歯医者に相談してみよう」という発想にならないのかもしれない。第2には「治療費がいくらかかるかわからない」という現実的な問題。相談した以上は治療を断るのは申し訳ない…というのが、患者さんの心理のようです。第3には忙しそうにしている歯科医の雰囲気や、せっかく受診しているのに相談できないのが原因かもしれません。

いずれにせよ、悩んでいても問題は解決しません。かかりつけの歯医者さんはもちろん、初めての歯科医院でも心配しないでご相談されてはいかがでしょうか。

次回からは、具体的な悩みとその解決策をシリーズで取り上げる予定です。

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。



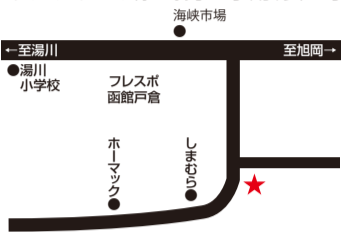
# 青ぽ秋・冬インフォメーション



## 出産祝いに最適な「おむつケーキ」 ちえりーべりー

フレンチ雑貨とリサイクルのお店、『ちえりーべりー』では、おむつをケーキ型に包み、バルーンとブリザードフラワー、ぬいぐるみでデコレーションした「おむつケーキ」を購入できます。出産祝いやプレゼントに人気の「おむつケーキ」は、サイズやデザインも様々。男の子用、女の子用などお好みでオーダーすることもでき、全国発送も承っております(オーダーの場合、ご希望のお渡し日の2~3日前まで要予約)。詳しくは、お気軽にお問い合わせください。いまなら「おむつケーキ」購入の際に「青いぼすと見た」で、ミニバルーン1個プレゼント(来年1月末日まで)。営業時間は午前10時~午後6時。毎週水曜日、第2・4日曜日定休。駐車場有。

●戸倉町281-24 ☎57-7850



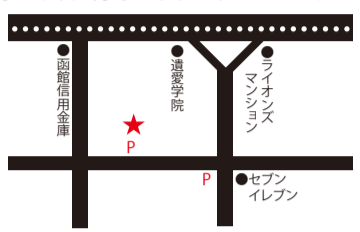
## 可愛いケーキセットはいかが?

茶蔵

落ち着いた雰囲気の中でゆっくり過ごせると人気の『茶蔵』から「クリスマスまで限定 スペシャルケーキセット」(=写真、1000円)が登場。同店で人気の手作りケーキが3種類と、さらにアイスクリームの雪だるまが盛り付けられた可愛いくてお得なこちらは、コーヒーまたは紅茶付き。また、同店オススメの自家製ホワイトソースを使った限定メニューは閉店時間前に品切れになるほど人気なのでお見逃しなく。

営業時間は月~土曜日が午前11時~午後9時半(LO/午後8時45分)、日曜日は午前11時~午後6時(LO/午後5時15分)。毎週木曜日定休。食材がなくなり次第閉店する場合があります。

●杉並町23-25 ☎56-3566



## 足、腰、下肢、指先の「痛み」「シビレ」が辛い よねざわ薬品

足腰の痛み、シビレに何年も苦しんでいる人に朗報。富岡町の『よねざわ薬品』では、「腎虚」を補って痛み、シビレ回復に効果が出ているヤドリギ科のソウキセイ配合錠剤漢方(15日5184円~)と、タンパク質と結合して軟骨成分を守るコンドロイチン配合、抗炎症作用の天然

MSMコラーゲン(15日6788円)を扱っています。グレープ味のコラーゲンをぬるま湯で溶かして、錠剤漢方と一緒に服用するだけ。服用中の人からは「続けられないかと思っただけ、枯草取りができるようになった」「シビレ止めは無い」と諦めなくて良かった」と喜ばれ、継続する人が増えてきたそうです。営業時間は午前9時~午後6時30分。毎週日曜日、祝日定休。

●富岡町2-20-8 赤川通り沿い ☎84-5339



## 今年中に痩せたい! 耳リボダイエット ビリーブ

今年も痩せられなかったあなたに朗報! 整体やダイエットが人気の『ビリーブ』では、耳ツボダイエットとメスを使わない脂肪吸引で話題のリポレーザーを組み合わせたダイエットが好評。3か月でマイナス5~10kgを目指すこのダイエットは「痩せて体が軽く、鏡を見るのが楽しい」という声が多数。忘年会などで太りやすい時期に、スリリ痩せて周りを驚かせてみては。現在、移転1周年記念につき耳ツボダイエットカウンセリングとリポレーザーがセットで通常11800円のところ、4980円。組み合わせていますので、ご予約はお早めに。受付時間は午前10時~午後6時半、毎週土・日曜日、祝日は午後3時まで。時間外応相談。予約制。不定休。駐車場有。

●日吉町3-7-38 花園町バス停徒歩2分 ☎55-6800



## インディバで「温活」 ホリスティックアカデミー

季節柄多くの女性を悩ます冷え。血巡り低下は、女性の大敵。首・肩こり、腰痛、関節痛、神経痛などの痛みトラブル。便秘、婦人科系、ダイエット、免疫力低下などは内臓冷え。いずれも温活が重要。『ホリスティックアカデミー』では、健康管理士が深部加温「インディバ」で痛み

や足の冷えには深層筋へ。内臓冷えには、体幹へアプローチ。温活体験では、温泉等とは異なり内側から発する温かみに眠ってしまう心地良さ。通常1回11880円のところ、5400円で提供(先着10人限定)。お得に通える月謝制(21600円~)は、定員3人空き。営業時間は午前11時~午後8時(毎週土曜日と祝日午後5時まで)。毎週日曜日定休。予約制(当日不可)。駐車場有。

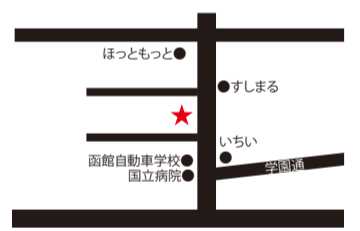
●富岡3-30-17 ☎45-9415



## 新規限定カラー&パーマメニューがなんと半額! ヘアーズベリー

最新の技術と機器で「綺麗になりたい」願いを叶えてくれる『ヘアーズベリー』。カット(3780円)は、カラーまたはパーマまたはストレートメニューと同時の利用でカット料金が2700円とお得になり、豊富なメニューやロング料金がない点も魅力。11月21日~12月31日は「青いぼすと見た」で予約をすると、新規の人は「カラー&パーマメニュー」が半額になり、メンバーの人はサロントリートメントがサービスとお得! キャンペーン期間中のご予約はお早めにどうぞ。成人式のセット、着付け、メイクの予約も受付中。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「函館ヘアーズベリー」で検索



## 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

者やお子さんも安心して受けられます。歪みを整えて自然治癒力を高め、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有。12月30日までは「青いぼすと見た」で初回施術料5500円が3500円。営業時間は午前8時30分~午後7時。予約制。ホームページは「函館・カイロ」で検索。

●亀田本町65-24 ☎41-0299



## 「冬のセール」&「青ぽ見た」特典!

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べることで人気の『メガネスマイル』では、「ポールスター店」と堀川町のマックスバリュ内にある「堀川店」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多彩に取りそろえる同店では、12月21日までの期間中、特に人気の高い、BURBERRY(バーバリー)、MICHAEL KORS(マイケル・コース)、FENDI(フェンディ)のブランドフレームを全品30%OFFという特価で提供します。プレミアムブランドならではの洗練されたデザインと機能性を持つフレームがそろっているので、ぜひご覧ください。

そのほか、「青ぽ見た」で、宇宙船や航空機にも使われる先進素材の「ULTEM(ウルテム)」フレーム(レンズ、ケース付)が通常価格12000円のところ、特価の7000円! 圧倒的な柔軟性と軽さを持ちながら、低価格も実現した「TR素材」フレーム(レンズ、ケース付)が、通常価格7000円のところ、4000円という特価で提供します。

メガネのご購入、買い替えを検討している人は、この機会をお見逃しなく!  
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  
マックスバリュ堀川店  
●堀川町4-5  
☎31-5775

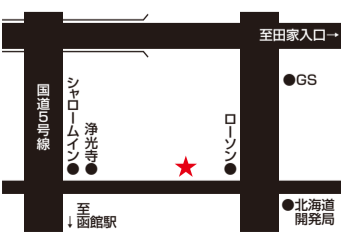


## 安くて良い中古パソコンがそろっています!! ブルーコンピューター

初めてのパソコンやゲームのための2台目のパソコンなど、お手頃なパソコンをお探しなら、安くて良い中古パソコンがそろった『ブルーコンピューター』へどうぞ! パソコンは1万円程度から、プリンターは数千円程度からあるので、リーズナブルに全てそろえることができます。

また、今年こそ、自分のパソコンで年賀状を作りたい人には、登録した住所を簡単にプリントできる住所録と、デザインのひな形がセットになったソフトがオススメです。さらに同店ではパソコンの修理も好評です。あなたのパソコンライフにぜひ、ブルーコンピューターのご利用を! 営業時間は午前11時~午後7時。無休。店舗前に駐車場有。

●大川町6-2 ☎87-0516





# 秋から冬にかけての注目の話題が満載!

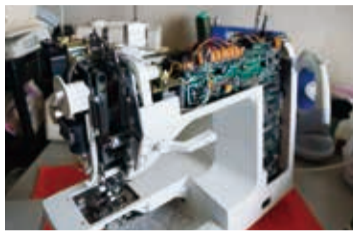
## ミシンの健康診断しませんか?

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、この機会にメンテナンスしてみれば、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。現在「青ぼみた」で出張費5400円のところ3240円にサービス中。お気軽にお問い合わせを。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



## 待望の新メニュー登場

中国料理 廣河



本格中国料理がお手頃価格で味わえる『中国料理 廣河』から新メニュー「味噌キムチあんかけ」(=写真上、800円、サラダ、スープ付)が登場しました。味噌風味のあんが珍しいこちらは、意外にもあっさりとしていて後からピリっとくる辛さがくせになる一品。さらに、バリバリとし

た食感を楽しめる揚げ麺と、あんがしっかりと絡む焼き麺のどちらかを選ぶことができるのも嬉しいところ(写真は揚げ麺)。とてもボリュームがあり食べ応え満点なこちらをぜひ一度、味わってください。

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



## 屋根の落雪対策

株式会社コスモサポート



落雪対策にも色々あります。屋根に雪をのせたままにしておく方法(雪止め、フラットルーフ、ステイルーフ等)、積った雪を軒先でヒーターで融かす方法、自然落雪させるが隣家まで雪が行かないようにする方法(防雪フェンス)等。現在の屋根形状や敷地スペースを考慮して対策

を練る必要があります。写真上は、屋根の片面だけをステイルーフにして隣家まで雪を落下させないようにしたもの、写真下は軒先にルーフヒーターを入れて雪を融かすようにしたもの。『コスモサポート』では状況にあわせた対策を提案。見積もりは無料。

●西桔梗町854-9 ☎49-0151(担当/大野)  
cosmo21@ms7.ncv.ne.jp  
建設業許可北海道知事(般-24) 渡第0137号

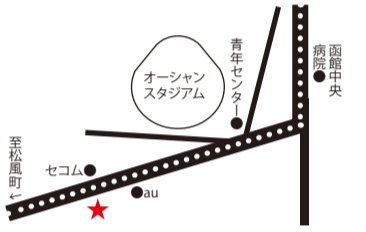


## 白髪染めならオーガニックヘナカラー ヘアサロン シンプルー



千代台町にあるヘアサロン『シンプルー』の100%天然無添加のIPMヘナを使ったオーガニックヘナカラー、ヘナパック(足湯付5400円～)がオススメです。特に白髪染めにオススメのヘナにインディゴを加えることで奇抜すぎない自然な色合いにし、トリートメン

ト効果のあるアーマラキーや発色効果のあるハーバルブレンドを配合。髪を傷めず、2～3週間に1度継続することで毛の立ち上がりも良くしボリュームアップにもつながります。カット1620円、シャンプー1080円、まつ毛パーマ2160円など料金も格安。ヘナカラー、ヘナパック、まつ毛パーマは要予約。営業時間は午前9時30分～午後7時。毎週水曜日・毎月第3木曜日定休。駐車場有。  
●千代台町17-2 ☎87-0552



## 酵素ファスティングダイエットが好評

ヴィサージュ



ヴィサージュでの2週間の実績例

昨年「第3回エステティックグランプリ」で日本一の座に輝いたエステサロン『ヴィサージュ』の「酵素ファスティング(断食)ダイエット講座」が大好評。2週間、朝食の代わりに天然発酵の酵素ドリンクを摂取し昼食・夕食は通常食、週1回の断食後2日間は回復食「ファ

ストプロミール」を摂取。運動しなくても痩せられるというものです。実際に利用した人では、2週間で3～5kg痩せたという実績有。ダイエットに限らず食生活の見直しにもオススメ。「ファスティング講座」(1回約90分で1080円)は白鳥町の本店で毎週金曜日午後1時～、湯の川店スパ・ヴィサージュで毎週火曜日午後6時～。各回定員6人。他の日時を希望の場合は応相談。  
●白鳥町18-9 ☎41-5332 <http://visage-art.com>



「酵素ドリンク」「ハーブサイム」  
エステ業界で全国的に活躍している神崎代表。安全で裏付けのある商品選びをモットーにしている。

## 移転記念キャンペーン

リラクゼーションサロン ジャスミン



西部地区で6年間愛されていた『リラクゼーションサロン ジャスミン』がこの度、松陰町に移転(松見通り・NTT、ラッキービエロ松陰店付近)。現在、「移転記念サービスプラン」(ボディまたはフェイシャル)として、通常60分4000円のところ40分2000円で受けられる

キャンペーン中(12月30日まで)。100%天然植物のアロマオイルを使用したオールハンドによる施術で、リラクゼーション効果や代謝アップ、むくみが取れるなども期待できます。体調に合わせてアレンジできると好評。ほかのメニューも豊富です。営業時間は午前10時～午後8時。毎週水曜日定休。駐車場有。完全予約制。ショートメールでの予約可(090-7584-8886)。女性専用。  
●松陰町29-6-301 ☎56-2668



## 冬は便利な宅配健康食を

けんたくん



外出が大変になる冬は、健康管理食の宅配サービス『けんたくん』のお弁当を利用してみませんか? 日替りメニューを美味しいうちに冷凍状態でお届けするので、好きな時間に電子レンジで温めるだけで便利で安全に食べることができます。全体的なバランスがとれ

た「多幸源II」は5食セット、2700円。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」は、1食625円、3個から注文できます。いずれもおかずのみのお弁当ですが、別売のごはんは1食118円で3個から注文可能。そのほか、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。詳しくはお気軽にお問い合わせを。  
●中道1-25-15 【フリーダイヤル】0120-098-156



## ビーフシチューもハンバーグもこの店で!

ダイニングこまつ



洋食メニューが好評の美原3丁目にある『ダイニングこまつ』。このお店でオープン当初から人気を集めているのが「ビーフシチュー」(=写真上、単品1180円、スープ、ライスorパンのセット1380円)。じっくり時間をかけて煮込んだ魅惑の逸品をぜひ、ご賞味ください。

また、同店では開店7周年を記念して、「ハンバーグセット」(スープ、ミニサラダ、ライス付き)通常1240円を12月20日まで1080円で提供しています。白ワインで練り込んだ肉をオープンで焼いたお店自慢のやわらか絶品ハンバーグをこの機会にぜひ! 営業時間は午前11時～午後2時30分(LO/午後2時)、午後5時～午後10時(LO/午後9時)。毎週水曜日定休。駐車場有。  
●美原3-21-29 ☎47-6361



## フォンデュパーティーしませんか?

おばんざいのあるワイン居酒屋 杏



昨年好評だった『おばんざいのあるワイン居酒屋 杏』の「チーズフォンデュ」(=写真、1人前1290円、2人前より注文可能)が新しくなりました。今年はチーズのブレンドを変え、さらに野菜の旨みをプラスしたので濃厚なのに飽きのこない味に仕上がっています。「濃

厚で美味しいけれどちょっとくどいというお客様の声を参考に杏オリジナルフォンデュにしてみました」と店主。寒い日でも体の芯から温まるチーズフォンデュに良く合う白ワインも用意していますので、ぜひお気軽にご来店を! 営業時間は午後6時～深夜0時(LO/午後11時)、金・土曜日は深夜2時(LO/深夜1時)まで。毎週日曜日定休。  
●本町10-10 ☎55-5680



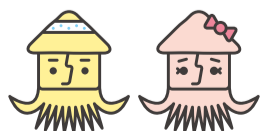
## ちょっとした困りごと…何でもご相談を!

株式会社おせっかい



日常生活でのちょっとした困りごとや、誰かの手助けが必要な時に手助けをしてくれる『おせっかい』をご存じですか? 今年6月に開業以来、亡くなった人の遺品整理や、施設に入居することになった高齢者の部屋の整理など、様々なニーズに応えてきました。今後は

買い物の同行(荷物持ちや雪道を歩く際の補助等)やお見舞いの代行等に力を入れてゆきたいとすることで、加藤和美代表(=写真左)とスタッフの川島雄貴さん(=同右)は、「ご利用いただいた方の笑顔にやりがいを感じています」とのこと。費用は担当1人につき3000円～が目安(買い物の同行の交通機関の料金等は別途)。  
●神山町245-21 行政書士 松田聡 事務所内  
☎33-4675



株式会社おせっかい