

POSTIN FREEPAPER SINCE 1991 青いほすと

発行元/株式会社青いほすと 発行人/加藤 進 編集人/青山 慎司
〒040-0063 函館市若松町30-21
TEL (0138) 84-6816 FAX (0138) 27-5001 URL aopos.jp Eメール info@aopos.jp
増刊号 2018.3.16[fri] 1991年創刊 毎月2回(中旬・月末)発行

「ご新規様30%offキャンペーン」を実施します！ ヘアズベリー



『ヘアズベリー』は「綺麗になりたい」など、老若男女の希望を叶えてくれる技術と機器を持ち合わせているヘアサロン。函館屈指の豊富なメニューがある点やロング料金がない点、一流メーカーのサロン専門商品各種がそろっているのも魅力。同店では「ご新規様30%offキャンペーン」を実施します(期間は3月16日～4月30日)。予約の際に「青いほすと見た」で、新規は

ヘアズメニューが30%off、メンバーでヘアズメニューを利用の人には指定のサロントリートメントをサービスまたは全トリートメントメニューから20%OFF。ご予約はお早めに。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



誠実さと思いやりで学ぶ力を育む 家庭教師のNOAH(ノア)



小・中学生を対象とする『家庭教師のNOAH』では、誠実さと思いやりを大切にする教師がこだわりを持って指導しています。「塾や教師に頼らず、1人でも勉強ができる子に」が基本的な教育方針。「なぜそうなるのか?」という疑問に自分で答えを導き出せるよう勉強のやり方自体を学び、「理解しているのか?」を確認することで学んだ内容を記憶にとどめやすくする工夫をします。このような勉強方法を早くから身につけておくのは大切なポイント。集団授業

とは違う、1人ひとりに合った学習方法を提案します。1カ月の授業料は、小学生週1回1時間で1万円～。1時間の無料体験授業も受付中。詳しくは下記まで直接お問い合わせください。

【問い合わせ】090-1649-5050

家庭教師のNOAH



ミシンは修理・調整でお得！ 長持ち！ 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、利用者から評判の『越野ミシン商会』では、メーカー問わずミシンの修理・修繕を行っています。動かなくなったミシンはもちろん、糸がからむ、糸切れ、音が高い、針が折れやすい、目飛びする、厚ものが縫えない、布を送らないなどといったミシンの不調から、診断を受けたことがないミシンまで承っています。ミシンの故障原因のほと

んどは、油切れや調整不足。壊れる前にメンテナンスを。現在、「青ほ見た」で出張費5400円のところ3240円にサービス中。まずは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 カサドル駅前303号 ☎27-6105 【携帯電話】090-8638-9844

さあ、もうすぐ春ですね。暖かくなったら陽気に誘われて、おしゃれをしてグルメスポットを食歩きたり、自分へのご褒美にショッピングを楽しんだりしたくなる季節の到来です。今回は本紙恒例の春の増刊号をお届けします。素敵な情報を見つけて、あなたにぴったりのひとときをお楽しみください。

屋根の落雪・氷雪対策 株式会社コスモサポート

落雪対策にも色々あります。屋根に雪を乗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)、積もった雪を軒先の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。上の写真は、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、下の写真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です。『コスモサポート』では状況に合わせた対策を提案しています。見積りは無料。お気軽にお問い合わせください。



●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-29)渡第03137号

さあ新年度、パソコンなら安心と実績のこの店へ！ ブルーコンピューター



いよいよ新年度。東京・秋葉原から直接仕入れた中古パソコンと、行き届いたアフターサービス、修理などで評判のパソコンショップ『ブルーコンピューター』では、この春から進学する人や新社会人に向けたパソコン購入やエクセル、ワードなどのソフトの導入に致します。新しい環境での生活がスタートすると、パソコンの用途や使用頻度も変わってきます。知識と経験が豊富で親切丁寧な『ブルーコンピューター』のスタッフはそんな人の強い味方。周辺機器やサプライ品も色々展示しているので来店する楽しさもあります。春が近づいたこの時期、ぜひ『ブルーコンピューター』の店内をチェックしましょう！ 営業時間は午前11時～午後7時。無休。店舗前駐車場。

●大川町6-2 ☎87-0516

地元演奏家が共演 尺八の世界 天城越えから世界の音楽へ

ハル街での演奏をはじめ、毎年コンサートなどを開催している尺八奏者「和の恵四郎」こと森岡恵四郎さんが、地元演奏家と共演する『尺八の世界』が4月22日(日)、函館市公民館で開かれます。『天城越えから世界の音楽へ』と題し、「また君に恋してる」函館物語」「十勝馬唄」「慕情」「モーニング」「黒いオルフェ」「夜桜お七」など、ジャンルを問わず、尺八では聴くことが少ない曲目で楽しませてくれます。出演は森岡さんのほかシンガーソングライターの工藤信也さん、江差道分全国大会の準優勝者でもある井上さつきさん、ビッグバンド「VEST」など。開演時間は午後2時。チケットは大人前売1000円(当日1500円)で、松柏堂市内各プレイガイドで販売中。【問い合わせ】☎090-6991-7364(森岡)



和の恵四郎

シニアライフもきっと充実… 函館市シルバー人材センター

『函館市シルバー人材センター』は、健康に仕事ができ、充実したシニアライフを過ごしたい人と、働き手を探している一般家庭や店舗、企業を結び架け橋的存在です。入会対象は仕事先を探している函館在住の60歳以上。事業所などの従業員と同様に就労する「派遣」と、会員と発注者の間に雇用関係がない「請負・委任」といった働き方があります。仕事の内容も、一般家庭での屋内外の清掃や草刈りから事業所での事務的職業を始め、現役時代のスキルが活かせる専門的・技術的職業もあります。会員の中には、収入を得る時間と趣味の時間のバランスを取り、素敵なシニアライフを過ごしている人もいます。入会登録説明会は毎月実施しており、3月は22日、4月は18日。詳細は下記までお問い合わせください。また、一般家庭や店舗、企業からの仕事の依頼も受け付けています。

函館市シルバー人材センター 若松町33-6 函館市総合福祉センター2階 ☎26-3555

幹事さん必見！ プロマジシャンの派遣 道南マジシャン派遣センター

『道南マジシャン派遣センター』は、マジック歴15年以上のプロのマジシャンを派遣してくれる団体です。同センターでは、誕生会など小規模なイベントをはじめ、会社の歓迎会や地域主催の催しなど大規模なイベントでの出演実績があります。イベントを行う会場の規模や観客数によって披露するマジックの内容は変わります(観客数は1~500人に対応)。ぜひ観たいマジックがあればリクエストすることも可(ホームページでマジックの一部を見ることも可)。イメージを超えるマジックの数々を間近で感じてみませんか？ 出演料は30分10800円～また、メンタリストの派遣もできます。詳細や出演依頼はホームページで確認できます。

☎090-3779-0131 <https://www.donan-magician.com>

早春の景色を眺めながら心地良いひとときを… 自家焙煎コーヒーピーベリー



函館市中央図書館向かいの『自家焙煎コーヒーピーベリー』は、五稜郭公園の景色を眺めながらゆっくりと過ごせるカフェ。この時期は、桜の木の下から雪解けが進んでゆく様子に春の訪れを感じる頃。1杯ずつ丁寧に煎られた自家焙煎珈琲は、少量ずつ焙煎しているため新鮮で味と香りが豊か。ほんのりとした苦味とココの「ピーベリーブレンド」(490円)は、幅広い層に好評です。人気の「ミックスピザ」(Mサイズ1250円、Sサイズ850円)は、モッチとした生地と自家製のピザソースが絶品(テイクアウト可)。焼きたてのパンも見逃せない1品。営業時間は午前8時～午後6時(毎週日曜日は午後5時まで)。毎週月曜日定休(祝日の場合は営業)。駐車場有。

●五稜郭町27-8 ☎54-0920

歓送迎会の予約承り中！ 四季 花菜

歓送迎会などの宴会や女子会は、人数や予算に合わせて楽しめる『四季 花菜』へ。おすすめの宴会プランは、料理9品+120分飲み放題、または料理8品+150分飲み放題のどちらかを選べる5500円コース(4500円～予算に合わせて対応可)。そのほかにも、昼限定の「わくわくセット」(1620円)や昼夜利用できるセットメニューなどお得なコースがそろっており、コース料理は3240円～。気軽に味わえる一品料理も充実しています。気兼ねなく過ごせる宴会会場は、36人まで利用可。掲載料金は全て税込。営業時間は午前11時30分～午後2時30分(LO/午後1時50分)、午後5時～午後10時30分(LO/午後9時40分)。宴会の場合は午後11時まで利用可。不定休。駐車場有。

●梁川町21-18 ☎55-1515



学カコンクール4年連続全道1位 未来塾

小中学生の自立学習を支援する『未来塾』。生徒1人ひとりのニーズに対応した個別指導は、小学生学カコンクールにおいて開塾以来4年連続全道1位を輩出。その秘訣は、徹底した少人数クラスと「自立学習」にあります。新年度からは、この「自立学習」をさらに進化させる学習プランを次々と導入する予定。4月は、必修化目前の「プログラミング教室」(小学校低学年から受講可能)や、さらにしっかり学ぶ「マンツーマンクラス」を新設します。塾選びに迷ったら、まずは体験授業を受けてみてはいかがでしょうか。お問い合わせは・お申し込みは、メールまたはお電話どうぞ。

●田家町6-1北斗ビル3階 ☎050-1316-8134

【Eメール】miraijuku_hakodate@ybb.ne.jp 【URL】miraijuku2015.jp



もうすぐ新学年！ 春季講習受付中 栄進ゼミ

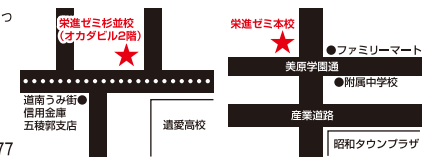
小・中・高校生、それぞれの課題をしっかりと見据えた、オーダーメイドの完全個別指導と、基礎をしっかりと身につけられる集団指導。さまざまなノウハウを活用することで、あらゆるニーズに対応する『栄進ゼミ』では、春期講習の受付を行っています。価格は集団指導なら小学生3240円、中学生5400円(指導日時や教科は、学年によって違うのでお問い合わせください)また、春期講習体験生は100分の個別指導が4日間で8640円(教材費込)なので、個別指導がどうしてもものかを知りたいなら、こちらもおすすめです。疑問をすっきり解決して、新たな勉強を！

栄進ゼミ本校

●北本原1-2-1 ☎46-8877

栄進ゼミ杉並校

●杉並町8-20 オカダビル2階 ☎82-8877



健やかで楽しい毎日を送るための健康通信

歯科

歯周病は感染症です

前多歯科クリニック院長 前多壯晃



自然無垢な歯は人生の宝物。失うと2度と生えてくることはありません…。歯を失う原因の第1位である歯周病は感染症です。感染症といえば風邪を思い浮かべます。ウイルスや細菌が周囲の人から感染して風邪をひくと体に様々な症状があらわれ、症状がひどくなってきた場合は医師の診察を受け、薬を処方してもらいます。では歯周病は？ 一般的に日々のブラッシングで歯周病の悪化を防ぐイメージが強いようですが、歯周病菌の棲み家である歯と歯茎の間の歯周ポケットの中に歯ブラシがしっかり入って歯周病菌を完全に取り除くことは難しいのが事実です。歯周病が進行すると一般的に3~4mmとか、重度の歯周病になると8mmとか、歯周ポケットの深いところにまで歯周病菌が存在しており、そうした深部まで歯ブラシがしっかり入っていくことはまず不可能です。そこで効果的といえるのが、歯周病菌を除去する治療法です。重度の歯周病と診断された場合でも歯周病菌を除去することで症状を改善する方法はあります。

歯周病が進行して歯周病菌の数が増えると、歯を支えている骨が歯周病菌から逃げるために自ら溶けていきます。やがて歯を支えている骨がなくなり、歯が失われます。いつまでも自分の歯で食事を楽しむために、自覚症状が出る前から早めに歯科医の診察や治療を受けることが大切です。また、歯周病は様々な全身疾患と密接な関係があることも明らかになっています。歯周病の自覚症状が出た時はすでに抜歯が必要な時であることが多く、様々な全身疾患につながるリスクが高まる時期です。

本欄は本紙記者が前多先生に取材し、執筆しました。
前多壯晃先生プロフィール/ (前)多歯科クリニック代表理事、インディアナ大学歯学部非常勤講師、歯科医療情報推進機構 (IDI) 理事、院内感染防止対策促進協議会理事

鍼灸院

鍼は痛いものではありません

本藤鍼灸院 藤本泰司・夕起子



「鍼」「灸」といえば痛い、熱いと思う人が少なくありません。鍼灸の治療を受けたことがない人や、初めて来院した人から「鍼は痛いんですか?」「お灸は熱いんでしょう」と尋ねられることも多くあります。

鍼は本来痛いものではありません。治療には人の髪の毛ほどの太さの、とても細い針を使用します。また、お灸には温かくて気持ち良く感じるものなど、様々な種類があります。間違ったイメージを持たれる原因は、身体に針を刺すという先入観や、過去に痛い治療をされた経験からくる恐怖心によるものが多いようです。また、お灸はテレビのバラエティ番組などで罰ゲームなどに使われて、大げさに熱がる姿を観たことなども影響していると考えられます。

鍼灸は体の不調や痛みの回復のほか、体力向上、体質改善などにも効果的な施術です。ケガの予防や治療、またコンディションを整えるために多くのスポーツ選手も取り入れています。肩こりや腰痛など小さな痛みでも、本人にとっては生活の障害になっていることがあります。鍼灸治療は症状が出てから日浅いものほど回復が早く、慢性症状になるにつれて回復までに時間がかかり、繰り返し施術が必要になります。

痛みが小さいからといって放っておくことは1番良くないことです。体に痛みや不調を感じたとき、健康を考える方法のひとつとして鍼灸治療院に相談してみたい方が多いです。

藤本泰司さんプロフィール/ 鍼灸学士、明治鍼灸大学(現明治国際医療大学)卒業。東京、神奈川、広島で実績を重ねた後、自身と同じく国家資格を有する夕起子夫人とともに同院開業。プロ野球・プロテニス選手などの施術実績も多数。厚生労働省 北海道厚生局長認可「北海道鍼灸マッサージ業協同組合」、厚生労働省認可「日本保健鍼灸マッサージ協同組合連合会」会員。

腎臓病をサポート「低たんぱく食」

けんたくん



宅配弁当の『けんたくん』では、お手頃価格の「低たんぱく食」(2970円、5食、おかずのみ)が好評です。栄養価は1食あたり、たんぱく質8.3~12.1g、塩分2g未満、カリウム600mg以下。価格が高めになる傾向がある腎臓病や人工透析中の健康管理食を、自信品質そのままに、持続しやすい価格で提供しています。

ほかにも、バランス健康食「多幸源」(5食2700円)や、糖尿病や高血圧向けの病態食など種類は豊富。日替わりメニューを冷凍状態でお届けするので約6カ月保存でき、電子レンジで温めるだけで便利に食べることができます。宅配エリアは旧函館市内のみ。詳しくはお問い合わせを。

●中道1-25-15 【フリーダイヤル】0120-098-156

気軽に本格寿司を味わえます

はこだて寿司



ホテルテトラ函館駅前の中にある『はこだて寿司』で食事はいかが。同店は旬の食材にこだわった本格寿司や海鮮丼、一品料理などが評判。中でもディナータイムの「はこだて握り寿司(7貫)」(並1500円、上2200円、特上3000円)や、入荷によって身以外の希少部位なども楽しめるこだわりのマグロメニュー「マグロづくし」(1800円~)などがオススメです。



宴会プランは5000円(4人~、前日までに要予約)~。飲み放題(120分)はプラス1500円。宴会プランの料理内容の相談可。営業時間は午前11時30分~午後2時、午後5時~午後10時。無休。駐車場有。

●若松町19-11 ホテルテトラ函館駅前内 ☎22-0121

春の新生活応援セール開催中!

メガネスマイル



プレミアムブランドから、機能性フレームまで、多彩なメガネをお得な価格で選べる『メガネスマイル』では、新生活応援セールを実施中!

フレーム、レンズ、ケースがセットになって5400円からというお得なメガネセットが10%OFF。そのほか、同店で数多く取り扱うブランドフレームも今だけの特別価格で販売します。

セルフレーム、メタルフレーム、さらに柔軟性が高く軽量な新素材を使った高機能フレームをはじめとする幅広いラインナップで、初めてのメガネにはもちろん、ライフスタイルに合わせた2本目、3本目にぴったりなフレームをリーズナブルに選ぶことができます。

また、同店では、傷防止、耐熱、防曇、ブルーライトカット、紫外線カットなど数多くのレンズオプションがそろっているので、仕事や趣味、日常生活に合わせた快適なレンズを選択することができます。気持ちのいい季節の新しい生活を、自分に合った新しいメガネで過ごしませんか? まずはアイウェアのプロがいるメガネスマイルへぜひ!

ポールスター店

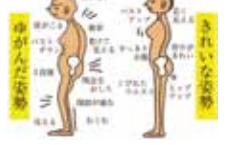
●港町1-2-1 ポールスターSC・B棟1階 ☎40-7004

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。4月30日まで「青いぼすと見た」で初回施術料5500円が3500円。詳しくはホームページ(「函館 フィノス」で検索)をご覧ください。予約制。

●亀田本町65-24 ☎41-0299 <http://finochiro.web.fc2.com/>



店頭で服用できる漢方薬

よねざわ薬品



『よねざわ薬品』では、「辛い症状を漢方で回復させたい…」と相談に訪れる人が増えているそうです。「季節柄、雪かきの毎日で腰を痛めたと男性が来店。店頭で漢方の煎じ薬を服し、購入には漢方顆粒薬を選んで、体質強化のために天然アミノ酸を服用いただくように伝えたとところ、その後雪かきができるまで回復したそうです。インフルエンザも疑われる急な発熱で来店された方も、漢方薬と天然アミノ酸で翌日の夕方には平熱になったそうです。お客さまから良くなったと報告されたときは、本当にうれしく思います」と同店の米澤弘美先生は話しています。営業時間は午前10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 ☎84-5339



中古車お探し専門店

カーサービス 黒の兄弟

あなたの欲しい中古車を探してくれるのが、大縄町にある『カーサービス 黒の兄弟』。

同店の中古車販売は、車種、予算、走行距離など、1人ひとりの希望に合わせた中古車を全国100カ所以上のオークション会場から探してくれるのが特徴。

さらに、故障の際の保障も充実しており、自動車保険も取り扱っています。万一の事故の際には迅速に対応、修理まで万全の体制でサポート。欲しい中古車がある人はもちろん、中古車をお探しなら、まずは相談してみてもいいでしょう。



ほかには「車検」軽自動車50000円~、普通車67000円~。「タイヤ交換」1台1000円。「オイル交換」軽自動車2000円~。修理、整備、板金塗装、ボディーコーティングなども承っています。車のことなら、多種多様なニーズに答えてくれる黒の兄弟へ。詳細は電話でお問い合わせください。

営業時間は午前10時~午後6時。毎週日曜日定休。駐車場有。

●大縄町7-27 ☎86-9460

<http://www.kuronokyodai.com>