

# 青いほすと

発行/株式会社青いほすとHD  
〒040-8605 函館市弁天町20番3号 函館どつく株式会社内  
発行人/佐々木 喜美夫 編集人/青山 慎司

〔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〕 [aoui-post@aurora.ocn.ne.jp](mailto:aoui-post@aurora.ocn.ne.jp)

# IQ 頭脳は鍛えられる training 力向上

任天堂から発売されたニンテンドーDS専用脳活性化ソフトがミリオンヒットを達成したといえます。“脳を鍛えること”はいまや、全国的に空前のブームとなっているようです。

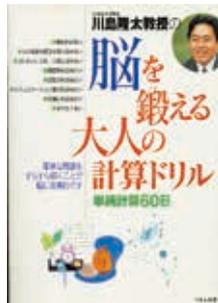
ところで、「脳がよく働く」とは、どういうことをいうのでしょうか? 脳にはニューロンと呼ばれる、情報を伝達する神経細胞があり、それらは神経繊維でつながり、ネットワークを形成しています。「脳がよく働く」とは、そうしたネットワークの中を、数多くの情報が無駄なく素早く流れることをいいます。つまり、脳を鍛えることとは、学習により脳神経細胞のネットワークを作り、さらにそれを強くすることなのです。

脳の機能は一般的に、青年期を過ぎると加齢とともに低下します。体力や筋力が低下するのと同じです。運動によって体力や筋力の低下を防ぐのと同じように、毎日脳を使う習慣をつけることによって脳を鍛え、脳の機能の低下を防ぐことができるのです。具体的には、単純な計算問題をする事で脳が活発に働くことが明らかになったり、その人にとって少し難しいことをすることで脳が活発化することが明らかになっています。また、何かを繰り返し学習することで、脳神経細胞を結ぶ神経繊維が強化されてゆくことも分かってきました。

“脳年齢”という言葉もありますが、「最近、物忘れがひどくなってきた」「会話中に、言いたいと思っていることを言葉に出せなくなってきた」など、脳の衰えを感じることはありませんか? 脳を鍛えて記憶力や創造力を高め、充実した素敵な毎日を過ごしましょう。

くもん出版発行

『川島隆太教授の脳を鍛える大人の計算ドリル』  
本紙読者3名様にプレゼントします!!



表紙に掲載の「ストループテスト」や計算問題などが掲載された、『川島隆太教授の脳を鍛える大人の計算ドリル』(くもん出版発行)を本紙読者3名様にプレゼントします。  
ハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記し、青いほすとに対するご感想をお書きの上、〒040-8605、函館どつく内、青いほすとHD「計算ドリルプレゼント」係までご応募下さい。締切は6月27日。

あか	あお	あか	きいろ	みどり
みどり	あか	みどり	きいろ	あお
みどり	あお	みどり	きいろ	あか
あお	きいろ	きいろ	あお	みどり
あか	あお	あか	きいろ	みどり
みどり	きいろ	あお	あか	あか
みどり	きいろ	あか	みどり	あお
あお	みどり	きいろ	あか	あお
あか	みどり	きいろ	きいろ	あお
あお	あお	あか	きいろ	みどり

4 + 5 =	□	1 × 5 =	□	7 - 7 =	□
2 × 4 =	□	7 + 6 =	□	3 + 2 =	□
8 - 3 =	□	14 - 8 =	□	3 × 6 =	□
3 + 8 =	□	1 + 5 =	□	9 × 2 =	□
12 - 6 =	□	2 × 8 =	□	4 + 7 =	□
9 × 7 =	□	16 - 7 =	□	10 - 6 =	□
5 - 4 =	□	5 + 6 =	□	9 × 8 =	□
6 × 4 =	□	3 - 3 =	□	6 + 0 =	□
1 + 6 =	□	9 + 9 =	□	1 + 9 =	□
11 - 7 =	□	2 × 3 =	□	14 - 4 =	□
3 × 0 =	□	8 - 5 =	□	2 × 9 =	□

いますぐ、脳を鍛えられます!!

左上の、着色された色の名前の表を見て下さい。これは「ストループテスト」というテストの表です。文字の色を順に(横でも縦でも可)声を出して答えます。文字を読むではありません。全ての文字の色を正しく答え終わるまでの秒数を計り、記録して下さい。

あか 「あお」と答えるのが正解

次に、左下の計算をやって下さい。その後、再びこの「ストループテスト」をして、秒数を計って下さい。個人差はありますが、1回目よりも計算後の2回目の方が早くなっているはずですよ。

1回目	分	秒
-----	---	---

2回目	分	秒
-----	---	---

単純な計算問題で脳全体が活発に働き、計算を繰り返すことで脳が鍛えられることが明らかになっています。

資料提供

『川島隆太教授の脳を鍛える大人の計算ドリル』  
(発行:くもん出版)

取材協力/日本公文教育研究会函館事務局

脳をリラックスすることも大切です

インドで3000年の歴史を持つ伝統医学「アーユルヴェーダ」。そのひとつである「シローダーラ」は、脳のリラクゼーションです。温めたゴマ油を額の中央にたらし続けるというもので、脳が瞑想の状態になることで脳の疲れを解消できると同時に、不安や鬱病などの心の病にも効果があるといわれています。筋肉と同じように、脳も鍛えることと休めることとの両方が大切です。市内本通3丁目のエステサロン「ポートルボータ」では、「シローダーラ」にヘッドマッサージなどを加えたコースを行っています。90分14700円。7月未まで、「青いほすと」で、9450円に!!



エステサロン ポートルボータ  
●本通3-9-22 ☎31-7808

## こんな人は、こうやって脳を鍛えるとよい!!

毎日、仕事のことで頭がいっぱいのおとうさんなら…

仕事、仕事で包丁も握ったことがないというなら、「料理」はいいかですか。

料理は献立を考える企画立案、店で材料を選ぶ選択調達、調理をする手順、さらにきれいに盛り付けることなど、さまざまな脳の使い方をすることで、脳を活性化すると注目されています。

料理をするきっかけがないというなら、市内の料理教室に通ってみたいかが、『料理教室 林』(市内美原4-8-14)では、基本から上級まで教えてくれ、男性の受講者もいます。問い合わせは☎47-0141まで。



毎日、あまりモノを考えずに家事を黙々とこなしている。

家事中心の生活をして家に居ることの多い40代、50代の主婦なら、思いきって別の自分に变身できる大人のバレエにチャレンジというのはいかがですか。

体中の筋肉を無駄なく使いシェイプアップにうってつけのバレエは、大人になってからは始める人が増え人気を集めています。新しいことに楽しくチャレンジして、体はダイエット、脳は活性化をしましょう。

『大人のバレエ』は函館YWCA(市内松陰町1-12、☎51-5262)で行っています。



毎日のデスクワークで脳が疲れ気味なら…

仕事とは違う分野の脳を使う「絵てがみ」で、脳の活性化をしませんか。

絵てがみは上手下手よりも、自分の感じたままを描くことが大切。楽しく脳を刺激します。絵に添える言葉を使うことも、日頃使わない脳を使っているような感じがします。

函館中央郵便局で行われている絵てがみサークル『赤いぼすと』は毎月第1、3木曜日午後1時~3時に行っています。

入会申込は市内新川町1-6、函館中央郵便局総務課、絵てがみサークル「赤いポスト」事務局まで。



## 脳を鍛える おすすめグッズ紹介



NINTENDO DS Lite 15,000円  
人気の最新ゲーム機。「やわらかあたま塾」「脳を鍛える」シリーズのソフト。

大人の塗り絵 945円  
河出書房新社  
そのまますぐに塗れる名画11枚セット。絵の具は水彩でも色鉛筆でも、自分の好きなものでどうぞ。



脳細胞に効く算数・図形パズル 945円  
成美堂出版  
パズルのような図形の問題が解けると、頭がすっきりして気分爽快!!



脳を鍛える大人のDSトレーニング 2,800円  
まず脳年齢を測定し、1日数分のトレーニングで脳を鍛える。



やわらかあたま塾 2,800円  
言語、記憶、分析、数字、知覚の5つのジャンルから奥の深い問題が出題される。

## 専門医が語る 脳にまつわる豆知識

### 脳の話

函館西部脳神経クリニック院長 小保内 主税先生



「歳をとったから物覚えが悪くなった」とよく言いますが、必ずしもそうではありません。確かに若い時に比べて、歳をとると覚えた事を思い出すのに時間がかかるとか覚えにくいと感じる人が多いのですが、大人は仕事や家庭の事など、しなければならぬ事が多く、子供のように1つのことに集中できないからではないでしょうか。また、様々な体験や学んだ事は、日々記憶として脳の中にファイルされてゆくの、年齢と共にファイルは増えていきます。何かを思い出す時、脳内では膨大な量のファイルから思い出したい記憶を探している状態なのです。覚えていることが少ない子供に比べて、覚えていることが多い大人は検索に時間がかかるということなのです。

脳は1度覚えたことを簡単には忘れません。思い出すのが早い遅いの個人差は確かにありますが、早い人は記憶の整理が上手で、探しやすいようになっているのです。また、脳の容量の限界はどのくらいなのか、まだ分かっていません。英語検定のTOEICでは高齢者ほど点数が高い傾向にあるようです。また、芸術の世界では、歳を経るほどに表現力が向上することはよく見られます。このように人の可能性は計り知れません。

右脳は直感で、左脳は論理といわれますが、脳はもう少し複雑です。半身マヒで利き手が使えなくなったとき、反対の手を使うよう訓練すると、右脳も左脳も活発化することがあります。

体を使うことは、すなわち脳を使うことですから、声を出して覚えたり、手を使って確認することは大変有効で、脳の病気やケガのリハビリテーションでも使われます。今、脳を鍛えることが注目されていますが、同じことをしていると慣れがでてきます。新しく自分の好きなことに、意欲をもってチャレンジすることが、脳には良い刺激となります。

●豊川町2-4

☎26-1029

## 食べて脳を鍛える!! 脳力向上おすすめレシピ

脳はたくさんのエネルギーを消費するため、肉や魚などといった良質のタンパク質をとりましょう。脳に直接働くDHAやEPAが豊富に含まれる魚はアミノ酸も多いので、脳のためにもっと食べたいですね! また、野菜に多く含まれるビタミン類は脳を老化させる活性酸素の発生を防ぎます。野菜の持つ食物繊維は腸をきれいに保ち、血流を良くして脳の活性化させるといわれます。

### そばサラダ

そばとイカをゆでて、野菜を切るだけの簡単メニュー。栄養的にも素晴らしい、プランチなどにとってもどうぞ!

#### 材料

- そば…1束
- 水菜…1/2束
- ピーマン…1個
- パプリカ…1/4
- イカ…1/1パイ
- マイタケ…1/2パック
- しょうが…1片
- そばつゆ…大3
- 酢…大1
- ゴマ油…小1

#### 作り方

- ①そばはたっぷりの湯でゆでて、水にさらして水を切る。そばつゆ、酢、ゴマ油、しょうがの絞り汁を混ぜてタレを作る。
- ②イカは内臓を取りのぞき水洗いして、さっとゆで、細く切る。水菜は5cm長さ、ピーマン、パプリカは細切りにする。マイタケは一口大に切り、サラダ油大1(分量外)を熱したフライパンでカリッと炒める。
- ③皿に水菜をしき、そばを盛り、上からピーマン、パプリカ、イカを並べ、上にマイタケのをせ、タレをまわしかけて頂く。



#### 材料

- 鯖(開いたもの)…1尾
- パン粉…大4
- ハーブ各種…大2
- オリーブ油…大2
- トマト缶…1個
- にんにく…1片

#### 作り方

- ①鯖は骨を取り一口大に切っでざるに並べ軽く塩をふり、30分程置いてから、酢で洗う。
- ②鯖にパン粉にみじん切りにしたハーブ類とオリーブオイル大1(分量外)を混ぜたものをつけ、熱したフライパンで両面をこんがり焼く。
- ③トマト缶にニンニクのみじん切りを加えて煮詰めたものを添える。

### 鯖のハーブパン粉焼き トマトソース

ハーブを加えたパン粉で鯖の臭味をとり、ニンニク入りトマトソースがイタリアン風の味に仕上げます。

サーフィンはいいですね。海に行くと、いつも不思議に元気が出るんですよ。



竹本 誠 さん

整骨院 整形外科勤務を経てこの2月1日、市内深堀町の電車道沿いに『竹本整骨院』を開業。道南各地の海をこよなく愛するサーファーの横顔も。

もつづく夏一一。竹本さんの一番好きな季節がやってくる。『竹本整骨院』は ☎33-5005。



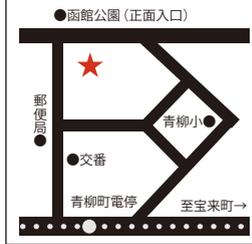
パニーニセット 880円

営業時間/午前11時~午後3時  
毎週木曜日定休

## レーヴキッチン

パニーニは平型パンに照焼きチキンをメインにトマトとレタスを挟んだイタリアのサンドイッチ。市内青柳町・函館公園前にあるパンの店『パンレーヴ』併設の『レーヴキッチン』で好評の「パニーニセット」(880円)は、自家製のパニーニに、スープ、フルーツ、アイスクリームorソフトクリーム、コーヒーorアイスコーヒーがセットになったお得な逸品。パニーニの代わりにホットサンドの「ホットサンドセット」(780円)もあり、こちらもなかなかの人気。

●青柳町20-3  
☎23-1856



## MY WAY

### 全力投球

彼と会話をしている時は、必ず海の話題から始まる。出会いは、手術後のリハビリに苦しんでいた頃。苛立ち、そして半ばヤケになりがちだった筆者の気持ちを和ませてくれ、親身なアドバイスをよめる二人三脚で、回復へ向かう勇気と根気を与えてくれた。柔道整復師・竹本誠さんはこの2月、念願だった『竹本整骨院』を市内深堀町に開業した。出身は旭川市。高校時代は柔道選手として、インターハイで本道代表

「サーフィンという趣味との出会いは衝撃的でした。海へ行くといつも明日からまた頑張らう」という気持ちになられるから不思議です。多忙に生活に欠かかせないものです。」長髪で背が高く、いつも爽やかな姿はまさにサーファーのイメージ。親しみあるトークが苦痛に悩む人達の心を勇気づけ、長年の経験で培った知識で、健康に不安を抱える人達に的確なアドバイスを。整骨院では骨折、脱臼、打撲、捻挫の治療や、電気やマッサージによる治療を行う。

故郷でもない函館に長年住み着いたのには大きな理由があった。それは海との出会い。...

でも、自分のいらだちを面白半分誰かを貶める言葉で解消することは、やがては自分の上にも返ってくるのだということに、ぜひ気づいてほしいと思います。イライラをこんな形で発散している人も、無責任になりがちな匿名のメールだからこそ、多分、面と向かって人と会えば、そんな言葉は出てこないでしょう。軽い気持ちで人を傷つけることに不感症になっているかのようです。傷つけられるのが自分だったら、という想像力を働かせればわかるはずなのに。...

匿名性に隠れた無責任さが横行すれば、一部の年配の人達からは、いまの若い者は自由ばかりで義務を知らない、だから、愛国心や徴兵が必要、などという意見も出てきています。もちろん、それはお門違い。愛は強制されるものではないのですから。...

## AOPO HEAD LINE 編集室のイチオシ、最新情報!!

カロリー計算された美味しいお弁当をお届け  
ニニコキッチン 函館店

全国177店舗の高年齢向け宅配食サービス店「ニニコキッチン」が6月20日、本道初上陸し、高齢者だけでなく、広く一般人達にも利用してもらうため、一般・事業所向けの手作り弁当の宅配業務をスタートします。市内鍛冶1丁目にオープンする「ニニコキッチン函館店」では、専属の管理栄養士が栄養のバランスを考えて献立作りを行う。...

Dr.田上の 健康的ダイエット講座

生活習慣病の恐ろしい点は、その多くが長い期間にわたって自覚症状がほとんどなく、知らず知らずのうちに進行していくことです。代表的な生活習慣病は、糖尿病・高血圧・高脂血症です。これらの病気は、そのまま放置しておくとう動脈硬化という血管の不調を引き起こし、やがて心筋梗塞・脳卒中などの生命にかかわる病気になる危険が高まります。...

青ほの心 匿名の凶器

最近、インターネットのブログや掲示板をのぞく機会が増え、その書き込みを読むたびに気分が沈んだり、不快で気分が悪くなるが増えました。つい先頃も、イラクで人質になった青年が当時届いた匿名のメールを公開したところ、さらに非難の書き込みが押し寄せたそうです。人を陥れる書き込みやのしる言葉。「死ぬ」「非国民」など、「美しい日本語」の対極にある醜い言葉の羅列。つくづく言葉は凶器にもなり得るものだと思います。彼らにとっては日頃の目に見えないイライラをぶつける格好の場所だったのかもしれない。背後から漂うのは、目立つものに対する漠然とした嫉妬。...

愛は良い関係の中で育まれる 高柳 滋治

多くのお母さんが、「子どもをちゃんと愛せなくて…」と言います。けれども、子どものことを愛しているからこそ、こんな風に悩むのだと思います。でも「愛」って、なんだかとらえどころがありません。『愛は良い関係の中で育まれる』と言います。「愛」という言葉から離れて、「良い関係」について考えてみたいと思います。

かつて、人と人との関係は、「たての関係」でした。家父長を頂点とした家族関係、お殿様や天皇を頂点とした完全なピラミッド型の社会。その時代は、自らの分をわきまえ、上のものには素直に従い、口答えなんてもつての「おまけ」といつけていた。時は移り、今は民主主義の時代、求められているのは人と人との「よこの関係」です。「お互いを一個の人格として、それぞれの違いを認めあひながら、協力できるところで協力する」そんな『よこの関係の結び方』を小さいときから子どもたちに学んでもらいたいと思います。

育児雑誌などには「上手にほめて叱って…」なんて書いてあります。ほめることも叱ることも、どうも上からものを言っているようです。こちら側に、ある理想的な子ども像があって、その枠にはめるために、よいことをしたり「ほめ」、悪いことをしたら「叱る」～これはたての関係です。「早く起きなさい」「ちゃんとご飯を食べなさい」「お勉強しましたの」、あるいは「お手伝いしてえらいわね」「いい点数をとってよくやった、これからがんばって」と、一日中叱咤激励し続けています。

ほめて叱る「管理育児」をやめて、家庭で大事にしたいのは、「一緒に遊ぶこと」と「一緒に働くこと」です。「うちの子はゲームばかりやって～そんなときは一緒にゲームをしてみる。とことん子どもと楽しい時間を過ごすこと。おにごっこやかくれんぼ、ピクニックやキャンプ、家でトランプやボードゲームでもいいてね。とにかく、親が子どもの遊び仲間になることです。そして一緒に働く～料理、掃除、洗濯などの家事全般、遊びが発展してそれに必要なものを一緒に作るのもいいですね。その中で、「一緒に遊んだり、働いたりするって、楽しい」という感じが生まれてきます。「親子っていいな」という感じ、それが『愛は良い関係の中で育まれる』ってということなんだと思います。(小児科医師)

## おもしろ雑学

## 食べ物編(2)

インスタントコーヒーの製法…インスタントの粉末コーヒーは、コーヒーを乾燥させて作ります。乾燥法は大きく分けて「スプレッドドライ」と「フリーズドライ」の2種類。スプレッドドライはコーヒー液を霧状にして熱風にくぐらせ乾燥させるもの。フリーズドライは冷凍させてから真空乾燥室に入れ、水分を蒸発させる方法。現在は香りが逃げないという理由でフリーズドライが主流だそうです。

アスパラの缶詰…アスパラガスにはグリーンとホワイトの2種類がありますが、品種は同じもの。グリーンアスパラは太陽の光を浴びて育つため光合成で緑色になり、ホワイトアスパラは土をかぶせて育て、穂先が土から出る前に収穫するため白くなります。缶詰はもっぱらホワイトアスパラが用いられますが、これは、グリーンアスパラは製造過程で高温加圧殺菌する際に色が悪くなってしまうため。日本ほど見かけを重視しない欧米ではグリーンアスパラ缶詰のほうが価格も安く、メジャー。

バターは葉…バターはもともと遊牧民の食べ物でした。ヨーロッパに伝わった紀元前5世紀頃、「バターは野蛮人の食べ物」として嫌われ、長い間、食用にはならなかったそうです。当時は体に塗る塗り薬として使われていました。食用としてヨーロッパ全土に普及したのは意外に新しく、工場生産されるのは19世紀になってからのことだそうです。

## Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

## 食事に、おやつに、行楽に！

市内高丘町の「パンのほりかわ」は、天然酵母と厳選素材のパンが幅広い層に人気の店。好評の「お得意1000円セット」には、新商品が登場！



市内高丘町の「パンのほりかわ」は、天然酵母と厳選素材のパンが幅広い層に人気の店。好評の「お得意1000円セット」には、新商品が登場！

目か離せません。新商品は、キャラメルソースに生地をからませしっとり焼き上げた「モンキッキ」と、「どしり&どしり」の「抹茶、ハンド」。低速主体で2度捏ねし、小麦の風味を生かした「バンド」。ミミは、トーストすると抜群。そのほか「ちぎりバター」「小豆パン」「メロンパン」「あんパン」「クリームパン」「ライ麦パン」「ゲンコツパン」「全粒く

るみ」の11品で通常1302円のところ、税込1000円とお得。この内容での販売は6月16日配達は17日から2か月間です。お見逃しなく。無料配達(青いはずと宅配エリアで、配達時間は午後3時～前日まで要予約。そのほかのパンも1000円以上で無料配達可。「お得意1000円セット」の店頭販売は午後1時からですが、数に限りがあります。時間はお早めどうぞ。営業時間は午前8時～午後7時。毎週月曜日定休。

●高丘町4610  
☎591800

## パンのほりかわ

## 本当に痩せたいなら…

## ヘルシースリムライフ

健康的に痩せられると注目されている耳つばダイエツト。市内高丘町の「ヘルシースリムライフ」(たきざわ整形外科併設)で行っている耳つばダイエツトは、耳にある食欲を抑えるうぼに金粒を貼り、食事を適量にして4種類のサプリメントを服用するというもの。



瀧澤裕一院長が実際に行って90キロの体重を3か月で75キロにし、その後もリバウンドなしで体重をキープ。服用するサプリメントは、添加物を一切使用しない安全なものを厳選。一例としては、飲用のアロエベラ100%生絞りというラジュースは一般のアロエに比べて食物繊維が3倍のミネラルがたっぷり含まれる沖縄産アロエベラ100%生絞りという

もの。そのほか、全て使用する補助食品は安全で栄養価が高い高品質のものをそろえています。それらの摂取と週2回の通院指導でダイエツトを行います。料金は1回技術料1500円、材料費800円。ダイエツトだけでなく、健康に興味のある人も気軽にお問い合わせ下さい。

●宮前町7-11  
☎424600  
takitaki@msb.ncv.ne.jp

瀧澤裕一院長が実際に行って90キロの体重を3か月で75キロにし、その後もリバウンドなしで体重をキープ。服用するサプリメントは、添加物を一切使用しない安全なものを厳選。一例としては、飲用のアロエベラ100%生絞りという

ラジュースは一般のアロエに比べて食物繊維が3倍のミネラルがたっぷり含まれる沖縄産アロエベラ100%生絞りという

沖縄産アロエベラ100%絞ラジュース1ℓ 2940円

## ホテル内に癒しの新店舗がオープン ビリーブ

日頃の疲れを癒してリフレッシュしてくれる整体・フットエステのお店「ビリーブ」。幅広い年齢層の人達に喜ばれている日吉店に続き、市内大森町のホテルポルト内に「ビリーブ」ポルト店がオープンしました。

料金に対して長めの時間設定が魅力のメニュー。コリをほぐし歪みを改善する整体は40分2100円、60分3150円など…。今回は恒例のサマーキャンペーンにつき、フットエステロングコース3500円を7月未まで10%OFFの3150円で提供。フットエステと整体の組合せも入

気、この夏こそスッキリした脚と体で過ごしませんか。男性歓迎、予約制です。両店とも駐車スペース有。まずはお電話を！

日吉店  
営業時間/平日午前9時30分～午後6時30分(土・日曜日、祝日は午後3時迄)

●日吉町2丁目2112  
☎556800

ポルト店  
営業時間/平日午前9時30分～午後6時30分(土・日曜日、祝日は午後3時迄)

●大森町17-6  
ホテルポルト函館2階  
☎236800

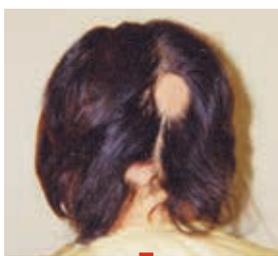
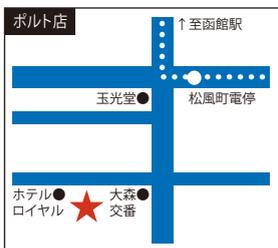
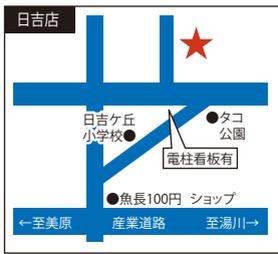
## ヘッドケアマッサーで頭皮を元気に &lt;アークリニクTAGUCHI&gt;

頭皮のケアはどうしていますか? いまや年代・性別を問わず、髪と肌のトラブルは急増中。髪と頭皮は頭を守る大切な役割があり、状態が悪ければ体の各所に支障が…。

という、薬や化粧品を使わない安心の技術で髪の悩みを解決しています。このほど、新メニューのリフレッシュ効果抜群のヘッドケアマッサーが登場。疲労やストレスの溜まった頭皮の血流を活性化し、毛穴の汚れを落とすことで、まさに頭皮のネット

ツクス! 頭痛や肩こりもスッキリです。現在、キャンペーン中につき、通常60分5000円のコースを3500円で体験できます。温熱発毛療法コースも薄毛、円形脱毛症の人におススメです(両コース6月28日まで)。「部分的に髪を増やしたい」「全体にボリュームを出したい」など、希望や状態に合わせてしっかりと発毛促進させます。予約制発毛療法の資格取得者を募集。将来は独立も可能。

●宝来町3110  
☎229482



市内在来町の「アークリニクTAGUCHI」は、田口式自然温熱発毛療法

カバライキン  
って何?

監修/北都法律事務所  
弁護士 山本 啓二  
☎51-0575

問 サラ金問題に関して、過払い金ということを最近、耳にしますか?

答 過払金(カバライキン)とは貸金業者に払い過ぎたお金のことです。利息に関する法律は複雑なのですがここでは思い切って簡略に説明してみますと、まず利息制限法という法律があります。これは利率の上限を定めている法律ですが、例えば10万円以上100万円未満の貸金の場合では年利18%を超える利息をとってはならないと規定しています。しかし実際のサラ金会社の多くは18%を超える高金利で商売をしています。この場合18%を超える部分の利息の約束は無効になり、その部分の支払いも無効になります。部分的に無効になった利息の支払いは、言わば「業者に払い過ぎたお金」として借主は「それを返せ」と言えるわけです。それが過払金返還請求権です。この過払金は月々の金額としてはそれほど大きな額にはありませんが何年間も取引が続いているような場合だと「チリも積もれば山」ではないですが過払金の累積額も結構な額になります。この過払金は実際的には「返せ」という処理をするよりも、「利息の支払いとしては無効なので元金の支払い分だったとして計算し直せ」という形で処理をします。そうすると、例えば「A社に対して50万円の借金がある」と思っていた件が、過払金計算をしてみたら実は「借金の額としては10万円しか残っていなかった」ということも珍しくはありません。取引期間がとて長かった場合には何10万円もお金を逆にサラ金会社から返してもらったこともあります。専門家に相談するとき、業者との取引期間をできるだけ正確に思い出して書き出しておくことが大事なのです。

interior

キャンドルのあるバスタイム

体のリズムを自然に戻し、癒し効果抜群のキャンドルでライトセラピーはいかが?

市内松風町の『ZOO』で見つけた水に浮かぶキャンドルで、癒しのバスタイム体験。灯りを消して炎のゆらぎを見てみると疲れがとけてゆくみたい...



キャンドルを灯すと森林や滝と同じくらいのマイナスイオンが放出され、その炎のゆらぎは小川のせせらぎやそよ風などの自然現象に見られる「1分の1ゆらぎ」のリズム。人の鼓動と同じそのリズムが心地よい快適さを感じさせるのだそう。インテリアキャンドルには「花つし菊の香り」(315円)、「ローズの香り」(399円)など香りも形も色々。毎日変えて楽しみたい。

問/ZOO ●松風町2-9 ☎22-3012

nice taste! nice shop! nice job!



「ありがとう」「感謝します」「ついでに」。人生を変える3つの魔法の言葉を、あなたの目で耳で体験させよう。

五日市剛さんの特別講

工学博士の五日市剛さんがイスラエル旅行で出会った、不思議なおばあさんから教わった人生を変えるコツは、苦しい時こそありがとう、辛い時こそ感謝の言葉を忘れないこと。その言葉を実践した経験をまとめた講演録が「コミ」で広まり、すでに60万部も読まれています。評判は広がり、雑誌『壮快』6月号に

も取り上げられ、芸能人や有名作家、タレントが実践しています。また、幸運を呼ぶ「ときめきの富士」で有名な写真家・ロッキー田中さんの富士山の写真展も同時に開催されます。料金は前売13000円、当日15000円。前売は松柏堂ブレイクガイド、または郵便振込みでどうぞ。予約及びお問い合わせは☎52-5768(山本)まで。

予約制で送迎バスを運行します。函館駅前、五稜郭交差点、亀田支所前経由で定員になり次第終了します。

「ツキを呼ぶ魔法の言葉」

五日市剛特別講演会

「いま、海に何が起きているのか、一クラゲの海からクジラまで」「をテーマにした『北海道大学水産学部』の公開講座が6月24日から開かれます。近海の海の様子から地球規模の海洋環境の変化まで、海の専門家による講座は連続7回。地球レベルの海の環境の変化は、水産資源の変化に現れ、海に

囲まれた函館の暮らしにも直結します。ペンギンの生態やホタテガイ、漁業、コンブの繁殖とそれを

育む海など、身近な話題から地球環境まで多彩なテーマが魅力です。海に関心のある人、食卓にのる魚やコンブのことをもっとよく知りたい人、進路を考える高校生にもおすすめ。講座は6月24日、8月5日の毎週土曜日、それぞれ午後3時〜午後5時。会場は株式会社 Hokudai.ac.jp/ http://www.fish. 港町3-1-1 ☎40-5613

公開講座『海の世界と水産資源』

北海道大学水産学部

いま、時代は介護食士

函館調理高等職業訓練校

市内富岡2丁目目の『職業訓練校』の「介護食士」とは、介護に携わる人の調理技術向上の目的で2001年に社団法人全国調理職業訓練協会がはじめた資格です。同校で現在募集中の3級は、介護食に関する人な

ら誰でも受講可能。在宅で高齢者を介護している人や仕事で家事援助に行く人などが増えた近年、介護食士は時代のニーズに合った

資格といえるでしょう。講座では、高齢者の心理や栄養の基礎知識などの講義と調理実習の計72時間の授業を行い、終了時は社団法人全国調理職業訓練協会認定の介護食士3級を取得できます。期間は平成18年6月14日から同10月12日までの毎週水、木曜日の午後3時〜午後5時の週2回。6月24日から9月9日まで「土曜講座」も開校します。受講料は65000円(入学金・諸経費含む)。なお、定員は30人(先着順)ですので、興味のある人はお早めどうぞ。詳細は、左記へお問い合わせ下さい。

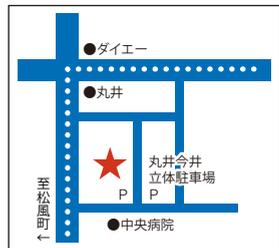


カフェイ、おいしい、カフェのパフェ!

フラッシュフラッシュ

市内本町の『フラッシュフラッシュ』は、ランチやパスタ、スイーツまで、フードメニューが充実のお洒落なカフェ。これからの季節のオススメは、「生チョコレート」のパフェ(5800円)でとろけるチョコレートと混ぜり合う白く輝く魅惑のミルク、なフットクリームが最高。ほかに、キャラメルレアチャー

ズ、抹茶、ブラウニーという種類のパフェがあつてカフェスタイルならではのライナップ。使っているソフトクリームが美味しさのポイント。スポンジ、ケーキの部分などは手作り、こだわりのあるやさしい味です。大人も子供も、男性も夢中になる人が増えています。ランチは和食セットと洋食セットの2種類を週替わりでご用意。各20食限定で8800円。サラダス、フドリンク、デザートが付いて超お得です。内容も野菜をたくさん使っていてヘルシー。食事を



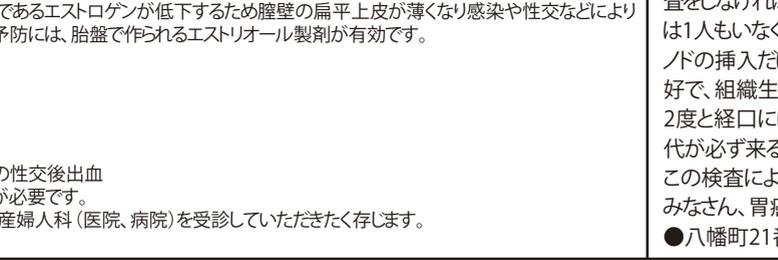
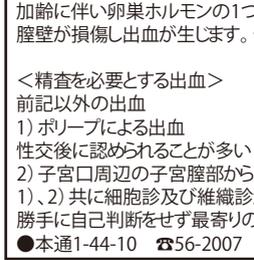
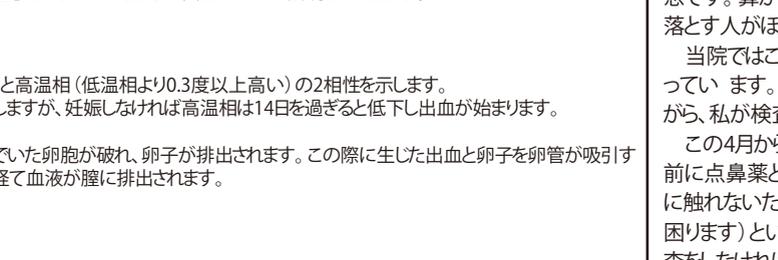
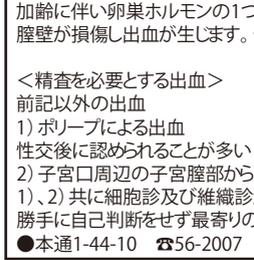
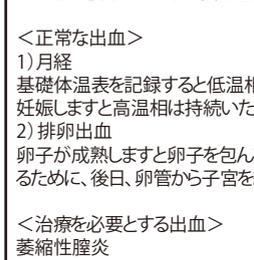
した人には2000円でドリンクを提供しています。パスタやピザ、タコスなどセンスが光るフードメニューは翌朝午前3時までオーダーできます。営業時間は午前11時30分〜翌朝4時。毎週月曜日定休。●本町32-9 ☎599900

# サークル&カルチャー訪問

**ポーセラーツ** ポーセラーツはポーセ(白磁)、ラーツ(アート)。絵柄のついていない白磁に転写紙から花柄などの絵を貼付けたり、自分で絵を描いたりして楽しむもので、昔から愛好者がいたという伝統あるホビーです。

ポーセラーツが北海道に入ってきたのは6年前。ヨーロッパでは淑女のたしなみとしての伝統があります。エレガントな花柄をつけた器で優雅にお茶を飲んだり、絵皿にして部屋に飾ったりするなど、製作だけでなく楽しみ方があるようです。

- 1、内藤千佳子さんは受講して2年目。和風柄のプリントから模様を選び切り抜きます。
- 2、ユニークな形のお皿にチャレンジ。
- 3、切り抜いた絵柄を、水に浸します。そうすることで台紙からプリントがはがれます。
- 4、はがしたプリントを貼ります。プリントに水が残らないようにスキージで水抜き。これが不十分だと焼いた時に色が飛んでしまうのだそうです。



5、はじめてから1時間。内藤さんはどうするか迷って先生に相談。少人数制なのでマンツーマンのように丁寧に教えてもらえます。

6、転写紙は花柄から宗教画まで数え切れないほどあります。数ある中から、自分の好きな柄を選びます。

7、先生は血に金色と若草色で彩色。かなり細かい作業です。

8、先生の作品。ティーカップ、ティーポットなど柄を揃えて1セットを製作。制作には約3日間かかったそうです。

取材協力  
道新文化センター  
ポーセラーツ教室  
講師: 斎藤ひろ子先生  
毎月第2第4土曜日午後6時~  
午後8時 月謝は初級4000円  
☎73-4368



**炭串 将吉**

旨い焼き鳥をたっぶり食へたい人に朗報!  
市内鍛冶2丁目にある『炭串 将吉』の焼き鳥は、普通の焼き鳥の3倍ほどの大きさで存在感たっぷり。  
つき足されている手作りのタレは、甘さ控えめのサッパリとした味わい。しています。

タレの甘味が苦手という人も、この店のタレは試してみる価値あり!  
塩にも手を加え、極上の旨味を追求。また、ドレッシングや醤油はメニューに合わせて数種類のオリジナルを用意し、料理の旨味を最大限に生かしています。

オススメは、「豚精肉」(150円)や、地鶏を使用し生でも食べられるほどの「まきみ」(150円)と「砂肝」(130円)。  
また、この店ならではの「味覚が楽しめるレバ刺し」(1050円)と「特上牛レバー」(400円)とで見たで「串五点盛り」(豚・鶏・砂・皮・ハツ)通

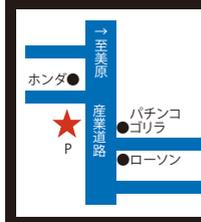
「いまなら、「青いぼす」目移りしてしまいます。なお、宴会コースは3000円(飲み放題)プラス1500円、要予約。  
7月19日には1周年記念を迎え、こちらも楽しい企画満載ですのでぜひ、お見逃しなく!

「7厘炭火焼」  
「150円」や、地鶏を使用し生でも食べられるほどの「まきみ」(150円)と「砂肝」(130円)。  
また、この店ならではの「味覚が楽しめるレバ刺し」(1050円)と「特上牛レバー」(400円)とで見たで「串五点盛り」(豚・鶏・砂・皮・ハツ)通

「いまなら、「青いぼす」目移りしてしまいます。なお、宴会コースは3000円(飲み放題)プラス1500円、要予約。  
7月19日には1周年記念を迎え、こちらも楽しい企画満載ですのでぜひ、お見逃しなく!

**DATA**  
営業時間  
午後5時~深夜1時  
(LO:午前0時)  
無休  
駐車場有

■鍛冶2-36-8  
☎51-3635



**はこだて医療情報** 五稜郭ウィメンズクリニック院長 櫻田 芳弘

## 性器出血 (非妊時)

今回は性器出血について書くことにいたしました。その理由は、多くの女性が月経や排卵出血(排卵時に卵子を包んでいる卵胞が破れた時に生じる出血)などの問題のない出血と悪性腫瘍などによる出血との区別がつかないからです。

月経が終わったと思ったらまた出血があるので子宮癌ではないかと心配されて来院される患者様がいらっしゃいます。

そこで心配のいらぬ出血と注意しなければならぬ出血について説明をいたします。

<正常な出血>

- 1) 月経  
基礎体温表を記録すると低温相と高温相(低温相より0.3度以上高い)の2相性を示します。妊娠しますと高温相は持続いたしますが、妊娠しなければ高温相は14日を過ぎると低下し出血が始まります。
- 2) 排卵出血  
卵子が成熟しますと卵子を包んでいた卵胞が破れ、卵子が排出されます。この際に生じた出血と卵子を卵管が吸引するために、後日、卵管から子宮を経て血液が膣に排出されます。

<治療を必要とする出血>

萎縮性膣炎  
加齢に伴い卵巣ホルモンの一つであるエストロゲンが低下するため膣壁の扁平上皮が薄くなり感染や性交などにより膣壁が損傷し出血が生じます。予防には、胎盤で作られるエストリオール製剤が有効です。

<精査を必要とする出血>

前記以外の出血

- 1) ホーブによる出血  
性交後に認められることが多い
- 2) 子宮口周辺の子宮腔部からの性交後出血  
1)、2)共に細胞診及び組織診が必要です。  
勝手に自己判断をせず最寄りの産婦人科(医院、病院)を受診していただく存じます。

●本通1-44-10 ☎56-2007

**ドクター講座** 医療法人社団東野内科消化器科クリニック院長 東野 清

## 本当に楽ですよ 鼻から入れる胃の内視鏡検査

最近テレビでも紹介されている鼻から入れる胃の内視鏡(経鼻胃内視鏡)検査を、当院でも開始しました。この検査法で、胃の内視鏡検査が辛いという患者さんがいなくなった、といっても過言ではありません。胃の内視鏡検査が辛いという理由で検査を受けずに、見つかったときには手遅れという患者さんが今でも多いのは非常に残念です。鼻から入れる胃の内視鏡検査が普及すれば、検査が辛いという人はいなくなり、胃癌で命を落とす人がほとんどいなくなる時代がやってくる、と思います。

当院ではこれまで(従来の経口内視鏡)、原則鎮静剤を用いず、直前の咽頭麻酔の噴霧のみで行なっています。ほとんどの患者さんが、患者さん専用のモニターを見ながら検査を受けています。しかしながら、私が検査をしても反射が強い患者さんがいるのも事実で、まれに鎮静剤を使うことがありました。

この4月から世界で最も細い先端外径4.9mmの経鼻胃内視鏡を導入し検査をしています。検査直前に点鼻薬と鼻に麻酔を噴霧するだけで、咽頭麻酔の必要もありません。それでも内視鏡が舌(根部)に触れないため、「オエツ」となりません。モニターを見ながら自由に会話ができる(あまりしゃべられても困ります)という、少し前までは考えられなかったチョッと楽しい(?)画期的な検査法です。また組織検査をしなければ、すぐに食事ができるというのも大きなメリットです。これまで検査ができなかった患者さんは1人もいなく、内視鏡経験者のほぼ全例が今まで1番楽だったと答えています。内視鏡が細いため、ノドの挿入だけでなく十二指腸への挿入も容易となりました。細いにもかかわらず、光量・視野ともに良好で、組織生検も可能です。機能的には従来の内視鏡とくらべて遜色ありません。1度経鼻を経験すると2度と経口には戻れない、それほど経鼻は楽なのです。近い将来、経鼻胃内視鏡検査が主流となる時代が必ず来る、また内視鏡検査の下手な医師がいなくなる、そんな予感がする内視鏡です。

この検査によって、年1回の内視鏡検査は苦にならないはずですよ。  
みなさん、胃癌で命を落としてはいけません!!  
●八幡町21番12号 ☎41-1818 FAX 41-2828



# みなとまち 市民プラザ

このコーナーでは、読者の皆様からのお便りや情報をお待ちしております。営利目的の情報は本紙広告をご利用下さい。掲載日は編集室にお任せ下さい。

●お申し込み・お問い合わせ●  
TEL (0138) 27-9210 担当 青山  
FAX (0138) 23-5699

ニンテンドーDSの脳活性化ソフトがブレイクするなど、「脳力」ブームですね。「最近、物忘れが激しい」となどという人は、ぜひ、頭脳のトレーニングに挑戦してみたいかがでしよう。

編集室では読者の皆様からのお便りをお待ちしております。

## 読者の声

4月14日号の『マイウェイ全力投球』を読んで、4月14日号の『マイウェイ全力投球』コーナーに函館市内で大活躍中の歌姫・白鳥美幸ちゃんが載っているではないですか。私は美幸ちゃんの追っかけ応援をするようになって5年目で、FANとしては一番若い方ですが、大会やお祭りでも幸が、大の生歌を聞いて何時も元氣と勇気を貰っています。私も美幸ちゃんみたいな何かの夢で輝きたいなあーと思ひ、歌をはじめました。美幸ちゃんの影響を受けたせいか、凄くレッスンが楽しいです。来月18日(4月

## 街角情報

深堀フオーケクス愛好会 会員募集中!  
『深堀フオーケクス愛好会』では会員を募集しています。例会は毎週木曜日午後6時30分から深堀児童館で行っています。詳細は☎522527(及川)まで。

北海道子ども本のつどい 函館大会  
7月29日、30日に、すべての子らに本の楽

しさを! 『第29回北海

道子どもの本のつどい函館大会』が7月29、30日の2日間、函館大学、函館市中央図書館、函館市立高丘小学校、函館市、香雪園の5会場で開催されます。29日午後1時から絵本作家・長野ヒデ子さんによる基調講演をはじめ、各会場で分科会が行われるほか、本原画展や本の販売も行われます。参加費は講演会800円、分科会800円、子供分科会500円、交流会800円(子供500円)、保育料1日300円、2日目500円。詳細は☎356065(岸本)まで。

## プレゼント

株式会社白夜書房より『ヘルシー! 寒天レシピ』『白神こだま酵母の焼きたてPANLESSION』を各3名様に  
株式会社白夜書房本社、東京より、普段の食事に手軽に食物繊維を取り入れるためのレシピ集『ヘルシー! 寒天レシピ』(1200円)とイン

6998(川嶋)まで。

『ラッキーエロ全店』6月20日に創業感謝祭『ラッキーエロ』では6月20日、あがりとう19周年、創業感謝祭として全店にて、1000円お買い上げ毎に500円券をプレゼントします(ただし、現金でお買い上げの場合のみ)。また、6月21、22日には感謝祭第2弾として、「カレー大好き祭」と題して全カレーライスを40%OFFで提供します。

スタント、ライイースト並に簡単に野生酵母パンを作る事ができるレシピ集『白神こだま酵母の焼きたてPANLESSION』(1890円)を各3名様にプレゼント。応募はハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号、希望するレシピ集名を明記し、青いぼすとに対するご感想もたづぷりとお書きの上、040-8605、函館とつく内、株式会社青いぼすとHD『レシピ集プレゼント』係まで。締切は6月26日。

『灰串 将吉』より、飲み物全品半額券を10名様に  
今回の『い店みつけた』コーナーで紹介した、『灰串 将吉』より、1ケルプで注文した飲み物全品半額券を10名様にプレゼント。ハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記し、青いぼすとに対するご感想もたづぷりと書いて040-8605、函館とつく内、株式会社青いぼすとHD『将吉』係まで。締切は6月27日。

## 青いぼすと 通販

## 水虫菌除菌スプレー 毎日満足

## ホタテ貝殻パワースプレーで水虫退治!

暖かい季節になりました。輝く日射しに誘われて、あちこちに外出したくなるこの頃ですが、水虫に悩んでいる人にとっては、ちょっとやっかいなシーズンがまたやってきました。

本紙で取り上げて以来、話題を呼んでいる水虫除菌スプレー『毎日満足』は、ホタテの貝殻の殺菌パワーを利用した商品です。

水虫の原因である白癬菌は暖かくなると活発化します。近年、高温で焼成したホタテの貝殻セラミックスに強力な除菌効果があることが明らかになりました。

かになっていきます。『毎日満足』は、そのホタテの貝殻セラミックスをスプレー方式で靴の中や靴下、湯上がりマット、スリッパなどに直接シュッと吹きかけるというスクレモノ。テレビ番組でもその威力が紹介されるなど、全国的に話題となつてくる逸品です。

水虫は感染者本人の不快感だけでなく、家族や周囲の人達に感染させることも問題です。周囲の人の感染予防にもぜひ常備しておきたい、頼れる一品といえますよ。

また、水虫だけでなく、不快な臭いの元となるバクテリアも除菌する効果があります。



水虫菌除菌スプレー 毎日満足  
200ml入 1本 **2,100円**  
◆送料 旧函館市内 300円 旧函館市外 400円  
※お届けまでにお時間をいただく場合もあります。

ご注文は… 株式会社青いぼすとHD ☎23-5688 までどうぞ…

## 編集後記

この原稿を書いている頃、昨秋に植えたイチゴの花が咲いた。最近、ストレスがたまっていたこともあって、久々に気分上々。前多歯科の院長先生に勧められてはじめて園芸だが、何がハマってしまいそう…。ストロベリーフィールズ・フォーエバー!! (真)

そろばんは脳に良いらしいですが、私が習ってよかつたと思うのは買い物計算をする時。いつも頭の中にそろばんが浮かび、それで計算をします。ところで、そろばんを習った事がない人はどのように計算するのでしょうか。私の長年の疑問です。(345)

キャンドルの炎と小川のせせらぎやそよ風のゆらぎは人の鼓動と同じ分の1のリズムなのだそう。浴槽にキャンドルを浮かべ、明かりを消して炎のゆらぎに見とれながら優雅なバスタイムを実践中。窓から見える緑の風景を夢見ながら。あ〜癒される感じ…。(チョコ)

「脳を鍛えるゲーム」が売れ行き好調とか。足し算、引き算、漢字の書き取り、ジャンケン、お絵描きなど、中身は小学生程度のメニュー。要は、普段の暮らしの中で何げなくしていることを意識して行うのが大事、ということかもしれない。(画)

私の母は、趣味に仕事に1日中走り回っている上に全然疲れないと言う。親に元気でいて欲しかった。できるうちは何でも自分でさせる”と聞いたことがあるが、母を見てしていると納得。元氣な体と脳のため「もう歳だから」は禁句かな。(BP)

子育てでやっ子化など子どもに関わる事柄が数字や損得で語られ、溜息ばかりの今日この頃ですが、6月24、25日に大沼で行われる「いのちのやさしいおたけを おはなしする会」を知りました。私もちょっと立ち止まって考えてみたいな、自然な生き方。(たーた)

6月30日(金) 6月23日(金) 増刊号「ランチ大特集」  
ちよい辛フード特集

お詫びと訂正  
本紙5月30日発行分p3『Ao-Po HEAD LINE』にて、生命保険相談サロン『ハマノエージェント』(有限会社浜野代理店)のフリーダイヤルに誤りがありました。有限会社浜野代理店様ならびに読者の皆様、関係者の皆様にお詫び致しますとともに、下記の通り訂正し、有限会社浜野代理店様の正しい連絡先を明記致します。  
記  
(誤) 0120-800-5007  
(正) ハマノエージェント『有限会社浜野代理店』  
函館市美原4-7-23 ☎46-3000  
【フリーダイヤル】0800-800-5007  
以上

発行/株式会社青いぼすとHD  
〒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  
[E-mail] aoi-post@aurora.ocn.ne.jp  
[URL] http://oceanplace.jp/aopos/

**STAFF**  
発行者 佐々木 喜美夫  
編集長 青山 慎司  
副編集長 大場 小夜子  
ライター 野村 保子  
由井 亜紀  
花輪 志保里  
太田 陽子  
DTP 武越 史幸  
マーケティング 本間 尚子



スポットライト

街で話題の最新情報にスポットをあて、青いほすと記者が徹底チェック!

最先端のフェイシャルケア&脱毛 ビューティトリートメントサロンローズ

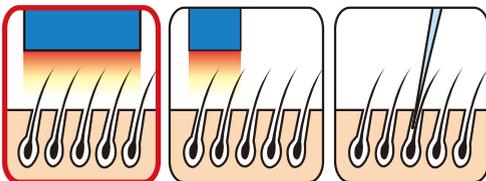
市内戸倉町の『ビューティサロンローズ』。そのために、ケア後はリン1回3990円。カットトリートメントサロンローズ。もちろん、日に日に効果が増え、驚異のフェイシャルケアとしてゆくという特徴。今と「脱毛」がスウェーデンより道南初上陸! 今回は、たはせ1度お試しあれ。営業時間は午前10時〜午後最先端をゆくこのマシンを料金通常1回31500円。予約制。8時。予約制。●戸倉町512

●戸倉町512  
577772

フェイシャルケアの常識を超えた「パワーライトフェイシャル」は、ミネバカスニキビニキ跡、赤ら顔、小ジワ、かじせんに驚きのパワーを発売。光の力で、皮膚の真皮層にある細い芽細胞が活性化され、短時間で肌年齢が5〜10歳若返ります。また、肌のバランスも整え、肌のサイクルを正しい方へと導いてゆ



感できるのも嬉しいところ。いまからでも間に合う脱毛をお見逃しなく。料金は、両ワキまたはV



パワーライト脱毛 レーザー脱毛 ニードル式脱毛

オープン記念キャンペーン実施中 ヘアメイクふりっぶ

この春、七飯町本町に『ヘアメント込』通常9765円のところ、7500円で提供中。このキャンペーンに引き続き、7月から9月までおトクなキャンペーンを実施します。7月は「カット+トリートメント」

通常3990円のところ、3300円。8月は「パーマ+トリートメント」、9月は「カラー+トリートメント」を、それぞれ通常価格の15%引で提供します。通常のメニューは、カット3990円。パーマ7350円。カラー(ミキミ)5250円。カラー(アルカリ)5775円。縮毛矯正(カット込)



15750円〜など。店内の雰囲気や女性スタッフの対応も、幅広い層に好まれること請けあい。リーズナブルなあれ! なお、体の不自由な人や高齢のため来店できない人には「出張サービス」を行っています。詳しくは、電話でお問い合わせ下さい。受付時間は午前9時〜午後5時(時間外相談)。予約優先制。毎週月曜日、第2、4日曜日定休。駐車場有。●七飯町本町508・2 ☎641266

