

2007.3.23 [fri] ●増刊号●

毎月2回 (中旬・月末) 発行
函館市、北斗市、七飯町 全126,000世帯無料配布

応援します! あなたの生き方

POST IN FREE PAPER
SINCE 1991

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】 aol-post@aurora.ocn.ne.jp

2007 . SPRING .

Healthy & Beauty Information .

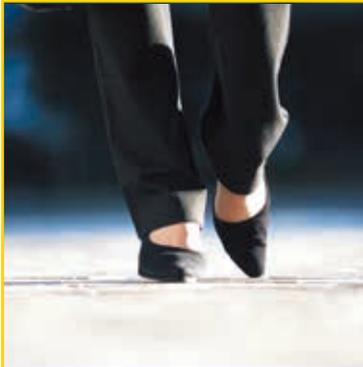
美しく、強く、 今日も1日、頑張るあなたへ…

春のヘルシー&ビューティー インフォメーション

もうすぐ新年度がはじまります。新社会人の皆さんはもちろん、新しい仕事に就く人や職場の異動、お子さんの進学などなど、4月から新しい環境に身を置く人も多いはず…。慣れない環境で頑張り過ぎると知らず知らずのうちにストレスが溜まってしまうもの。季節の変わり目ということもあり、健康には十分気をつけたいものです。

「健全なる精神は健全なる身体に宿る」という言葉があります。美しさの基本もまた、ストレスや疲れから解放されて、健康的に過ごすことといえるでしょう。例えば、どんなにヘアスタイルにお金をかけようとしても、健康的な髪の毛でなければ美しさは保たれませんし、綺麗になれると評判のサプリメントを手に入れても、その成分を十分吸収できる健康な内臓を持っていなければ、それは実現できません。美と健康はいつも隣合わせ…健康を追求することは、美を追求することでもあります。

今回は、この春オススメのビューティー&ヘルシー情報を多数、集めてみました。あなたのライフスタイルにぴったりの「綺麗」と「元気」の元を見つけて、ぜひ利用して下さいね。仕事に家事に子育てに…女性ならいつも美しく、強くありたいもの。青いほすととは、今日も1日頑張るあなたを応援します。



シワ・たるみ・くすみ知らずで肌若返り! ラレヴサロン

東北・北海道で初導入の「光トリートメント」が大好評の市内末広町の『ラレヴサロン』では、発光ダイオードの照射で肌の真皮層に存在する繊維芽細胞を活性化させてコラーゲン、エラスチンの生成を促進させます! コース1回の内容は照射+デコルテ付ハンドマッサージで50分ほど。いまなら通常3回63000円(1回21000円)が何と特別プライスの3回105000円! 1回で透明感、しっとり感が違います。効果は顔全体に行き渡り、引き締まった張り潤いある「若返り肌」に。そのほか、韓国の600年もの歴史ある美容法「よもぎ蒸し」も人気。いまなら3500円を特別に2100円で受付中。また、目の下の目袋が気になっている人も気軽にお問い合わせ下さい。営業時間は午前10時～午後8時(要予約)。

●末広町23-22 ☎26-5334



美と健康の基本は食生活 ニコニコキッチン函館店

食生活は美と健康の基本です。いまや超人気の宅配弁当『ニコニコキッチン函館店』のお弁当は、カロリー計算や栄養のバランスを十分に考えて作られた日替り弁当。外食に頼りがちで食事のバランスに自信がないという人や、この春から本格的にダイエットしようという人におすすめ。自宅やオフィスまで宅配してくれる一般向けお弁当は、1キロカロリーあたり1円の「日替りニコニコ弁当」(500円)と、バランスを考えて作られた「日替りワクワク弁当」(600円)の2種類。注文は2個以上からで、宅配料はそれぞれ1個80円(注文時、「青いぼすとで見た」で、4月末まで複数注文でも宅配料1箇所につき80円に…)。前日午後6時まで電話予約受付(キャンセルは当日午前9時まで)。なお、当日の注文でも対応できる場合有。

●鍛冶1-15-5 ☎33-2525



日替りニコニコ弁当
500円

日替りワクワク弁当
600円

※写真は一例です(日替り)

ボディスクラブキャンペーン!! エステサロン ポートルボータ

エステサロン『ポートルボータ』は、ボディスクラブキャンペーン! 遠赤外線ドームに入りながら、死海塩にミネラルオイルとハーブ類を混ぜたもので全身トリートメント。ハーブは、ローズヒップ、レモン、チョコ、など30種類から1種類を選ぶことができるほか、敏感肌の人はハニー&セサミやタラン&セサミなどのゴマを使ったものや、死海の天然泥を選ぶこともできます。ハーブの追加も可能(1種類30円)。角質を取り除きお肌がツルツルになり、さらにデトックスやリラクゼーションの効果も…。今回は通常1回12600円を、「青いぼすと見た」で5250円に(各4月末迄)! 5回チケット25000円購入先着5人にフェイシャルコース1回無料。営業時間は午前10時～午後8時。毎週日曜日、祝日定休。完全予約制。女性専用。

●本通3-9-22 ☎31-7808



春のアロマ講座メドレー アロマセラピーサロン&スクールミユ

ひと味違った角度からアロマを活用する講座が4月22、23日に『アロマセラピーサロン&スクール ミユ』のプロデュースで行われます。

講座は6つ。「スピリチュアルなアロマセラピー」はオーラ、チャクラ、パワーストーンからアロマレシピ作り。「女性のためのアロマ&ストレッチ」は体を癒すストレッチ法。ほかに「数占いとアロマセラピー」、「ドッグアロマセラピー」や「ドッグアロママッサージ」、「メンズアロマセラピー」です。定員は各20人(定員になり次第締切)。受講料は1講座3000円(材料費込)。複数受講割引あり。会場は市内末広町13-5『アフロート スクールスペース』。

お申し込みはアロマセラピーミユまで電話またはホームページでどうぞ。

☎52-0017 <http://www.aroma-miyu.jp/>



講座一覧
4/22(日)午前10時30分～スピリチュアルなアロマセラピー(講師:三上麗)、午後2時30分～女性のためのアロマ&ストレッチ(講師:上野志満)、午後5時～ドッグアロマセラピー(講師:松坂祥子)
4/23(月)午前11時～数占いとアロマセラピー(講師:三上麗)、午後2時30分～ドッグアロママッサージ(講師:松坂祥子)、午後6時30分～メンズアロマセラピー(講師:近江美幸)

目標は日本一安いサロン マミーズ

市内湯浜町の『マミーズ』は、ダイエットとデトックス専門の女性専用サロン。オーナーがダイエット体験者で、経験にもついた親身な施術が人気。加えて驚きの低料金。ゲルマニウム温浴30分1000円、遠赤外線ドームサウナ30分700円、耳ツボダイエット1回1000円、デトックス全身もみ20分1000円、リフレクソロジー(足もみ)15分500円と、とてもリーズナブル。オーナーはダイエットに大切なのは食事ということを経験から学び、ヘルシー食を考案。メニューは玄米雑穀入りご飯、野菜スープ、豆腐海藻サラダ、温泉卵、漬物とそろって600円(要予約)。ハーブティーや酢ドリンクなど体調を整える作用をするドリンクも無料サービスしています。受付時間は午前10時～午後8時。毎週水曜日定休。

●湯浜町2-13 ☎31-4111



辛い痛み、解消しませんか 八重樫整体

日頃の疲れからくる肩こり、腰痛、背中ハリなどの痛みはつらいですね。『八重樫整体』では筋肉をもみほくし血液とリンパ液を循環させ、症状をやわらげます。施術前にはカウンセリングで体の状態を把握し、それぞれの要望に応えます。料金は30分2000円～と、肩と腰をじっくりもみほぐす60分4000円。ダイエットを考えている人におすすめは「耳ツボダイエット」。耳のツボに弱い刺激を与え、食欲を押さえるなどの効果が期待できます。カウンセリング(約1時間)は無料で要予約。現在、カウンセリングを予約の人は無料で耳ツボ体験ができます。受付時間は月～土曜日が午前10時～午後7時。日曜日、祝日は午前10時～午後6時。毎週火曜日定休。予約優先。駐車場有。

●中道2-1-13 アジュール中道1F

☎31-1225



傷みの少ない最新の縮毛矯正なら 美容室ECORA (エコー)

髪にダメージが少ない縮毛矯正で、クセのない憧れのさらさらヘアを手に入れませんか。おしゃれたたずまいと、料金設定がリーズナブルで幅広い年齢層に人気の、市内美原3丁目にある『美容室ECORA』。このたび新しく、従来からある縮毛矯正(9300円)に加え、ワンランク上の新しい縮毛矯正が登場。グレードアップした薬剤を使い手間を惜しみなくかけるので、髪にダメージや負担がかかりません。髪質にかかわらず輝くツヤが出て、思い通りにスタイルが決まります。料金は12800円からで要予約。時間がかかるので午後4時30分までの受付です。理想の髪型で春を迎えるためにトライしてみてください!! そのほかの通常メニューの受付時間は午前9時～午後6時です。

●美原3丁目36-18 ☎47-8818



待望のアロマ専門店ショッパがオープン 香りのショッパ 香音

市内中道1丁目のアロマセラピーサロン香音から今年1月、『香りのショッパ 香音』がオープンしました。さすが専門店ならではの品揃えで、精油やハーブティー、アロマポット、ナチュラルコスメなど通販や遠出でしか手に入らない品々が、実際に手にとって香りを楽しみながら買うことができます。スタッフはみなアロマセラピーの有資格者で、アドバイスやアフターフォローがあり安心です。毎月3回、クリームやオイルなどを手作りするアロマ講座もあり、気軽に参加できます(要予約)。また、併設のスクールでは初心者からプロを目指す人まで幅広く対応、この春からは国際ライセンス取得コースも増設します。本物の癒しの香りにつれてみませんか。営業時間は午前10時～午後7時。

●中道1-3-17 ☎52-1780

<http://www.aroma-kaon.com>



春のお試しキャンペーン実施中! ミックコスメティックプラザ函館本通り

春です! お顔は凛々しく、そして全身リフレッシュしたいものです—。

市内本通2丁目の『ミックコスメティックプラザ函館本通』では春のお試しキャンペーンを実施中です。リフティング+小じわ対策の「フェイシャル」は「クレンジング→洗顔→超音波→顔筋マッサージ→パック→仕上げ」のコースで、通常5回37180円のところを、初回お試し1回限り4800円。濃縮植物エキス配合の集中保湿美容液を使った超音波が、特に注目です。また、全体をリフレッシュしたいなら「全身アロマトリートメント」がおすすめで、こちらは通常5回30000円のところを、初回お試し1回限り3000円。さあ、貴女も華麗に変身して新年度を迎えましょう! 営業時間は午前10時30分～午後7時。不定休。完全予約制。

●本通2-4-14 (Hair D-RAY2階) ☎33-5207



ハイセンスなサロンでお姫様気分を!

仕事や家事の疲れを解消 さとう整体トリビアン

『さとう整体トリビアン』では、筋肉の疲労や緊張状態を重視するバランス整体法により、リンパ液の循環や血行を促進。手もみによるつぼとマッサージをミックスさせた施術で、肩こり、腰痛、背中のはり、足の疲れ、むくみなどを楽にします。

女性整体師という点も好評で、老若男女問わず幅広い層の人がくつろぎながら施術が受けられると評判です。

ポイントがたまと料金割引のスタンプカード発行中。日頃の疲れを解消したい人は、ぜひ!

料金は15分1000円、30分2000円、60分3000円80分4000円、各コースプラス500円で頭マッサージ。受付時間は平日午前10時～午後7時(土・日曜日、祝日は午後4時まで)。予約優先制。毎週水曜日定休。

●駒場町11-13 競馬場電停前 ☎55-0007



足操術で心も体も健康に オリエンタル快癒院

新年度は日常の環境が変わりやすい時期ですね。ストレスが溜まり、体の不調につながってしまうケースも少なくありません。台湾式足操術で知られる『オリエンタル快癒院』は、第2の心臓と呼ばれる足の裏の反射区を刺激することで、体調不良や心の病に至るまでその原因を探し、改善を目指しています。施術室は3室あり、それぞれマンツーマンで行うので、プライバシーが厳守されます。また、女性スタッフもいるので、気軽に安心して相談できるのも魅力。オスズの「ロイヤルコース」(60分4200円)は足裏をはじめ体全体に触れながら体調不良の原因を探して施術、最後にヒーリングを行うというものです。午前10時～午後8時。毎月第2、4水曜日は午前10時30分～午後4時。奇数週の水曜日定休。駐車場有。

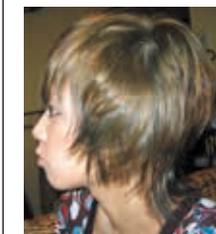
●人見町23-5 ☎55-9152



春、クールにイメージチェンジを! アトリエ・チセ

この春、イメージチェンジ! 市内鍛冶2丁目にある『アトリエ・チセ』は、あなたにぴったりのスタイルを提案してくれる美容室。この春のオスズは、軽さのあるデザインとカラーのポップ。デザインは、後頭部に丸みを持たせてボリュームをアップ。カラーはクリアアッシュにして、ちょっとクールな仕上がりに…。新規のご利用に限り、カット、カラーなど全メニューを20%off。また、まつ毛パーマの初回に限り1000円というサービスも、大好評につき、今後も受付中。さらにプラス500円で眉カットも行います。春のファッションに欠かせないヘアースタイルとフェイスのイメージチェンジを目指すなら『アトリエ・チセ』へ! アジアンリゾート風の店内も素敵。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。

●鍛冶2-13-15 ☎83-2222



各メニュー、料金、お得な割引サービスが携帯サイトに掲載されています。いまスグ、QRコードでチェック!



ワンランク上の大人コテパー カルチャークラブ

『カルチャークラブ』の定番となった「コテパー」は、ブローやスタイリングをしなくても、洗いっぱなしでふんわりカール。

今回のモデル(=写真右)は、クセ毛を根本縮毛矯正+コテパーでツヤやかなスタイルに変身。もちろん、お手入れの必要はありません。クセ毛で縮毛矯正しかかけられなかった人も、憧れのゆる巻きデザインパーマが楽しめるのは嬉しいですね。同時に縮毛矯正をかけても、根本は自然なボリュームをキープできます。髪にも優しい「コテパー」を、ぜひお試し下さい。

料金は「コテパー」(8400円～、縮毛矯正は+6300円、各カット別)。カット3990円～。営業時間は午前9時30分～午後7時。毎週火曜日、毎月第3水曜日定休。駐車場有。

●宮前町1-16 ☎45-3907



養成講座もリニューアル、ヒプノで心を元気に Image Supple (イマージュ・サプリ)

自分の潜在意識に働きかける催眠療法・ヒプノセラピー。『イマージュ・サプリ』は家庭、職場、恋愛などで悩む人や本当の自分を知りたい人が心を癒し気づきをいただけます。レイキという心身のバランスを自ら整える日本古来のヒーリングもあり、レイキは50分3500円、ヒプノは2時間12000円～。ヒプノセラピスト養成講座は個人制のほか、4月より授業料が割安な少人数制も登場。レイキヒーラー養成講座は個人制で、ヒプノとレイキを組み合すると自らを力づける深いセラピーが提供可能。同時申込で授業料の割引有。受付は午前9時～午後8時(セッション午後11時迄)。

●時任町33-11 ☎52-2302

【携帯電話】090-6440-9770

【URL】http://www.geocities.jp/image_supple

【E-mail】image_supple@yahoo.co.jp



ぷるぷる! もちもち! 弾力肌へ 有限会社バイオクリエイト

『有限会社バイオクリエイト』が販売している、がごめ昆布を原料とした「アクアストモイスチャーローション」(48ml2800円)と、より保湿性の高い「アクアストモイスチャークリーム」(58g3200円)が、全国的に人気を集めています。

がごめ昆布から抽出した褐藻エキスと凝縮した海洋深層水がベースのこの商品は、通常の液状ローションと違いぷるぷるとしたウォータージェルタイプ。べとつかず、スーッと肌になじみ、ぷるぷるの肌を維持できます。また、海の天然素材を中心とした成分なので、刺激が少なく敏感肌の人には特にオススメ。

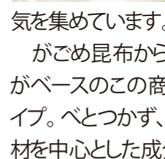
リピーターが多いのも大きな特徴で「化粧ノリが全然違う」「赤肌が目立たなくなった」「何の化粧品を使っているの? と、聞かれるようになった」「肌が弱く、どの化粧品もダメだったが、これなら大丈夫」「朝まで肌がしっとりふっくらしている」などなど、喜びの声は多数。使用感はもちろん、少量でよく伸び、保湿から化粧下地までローションひとつでOKといった、お得な点も魅力。男性の髭剃り後や、かさついた手足にも効果絶大。

1度試してみたい…という人には、「ローション&クリーム1週間お試しセット」をプレゼントします(先着10人)。さらに「青いぼすと見たで、ローション&クリームのセット通常6000円のところ、20%オフの4800円で提供(4月末日まで)。このチャンスを、ぜひお見逃しなく!

なお、お試しセットのお申し込み、商品の注文など、詳しくは電話でお問い合わせ下さい。営業時間は午前9時～午後5時。毎週土・日曜日、祝日定休。

●豊川町27-5 【フリーダイヤル】0120-701-810

【ホームページ】<http://aquast.jp>



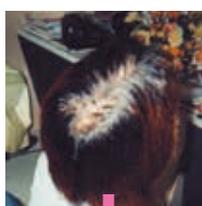
情報メスオスの春

青いぽすと
イチオシ!!

大丈夫? あなたの髪

ヘアクリニークTAGUCHI

髪の悩みをかかえている人が男女を問わず増えていますが、オーブンに相談出来ないという人もまた多いのでは...。薄毛脱毛で悩んでいるなら、迷わず市内宝来町の『ヘアクリニークTAGUCHI』に行くことをオススメします。ここでやっている「田口式温熱発毛療法」は、薬や化粧品を一切使わない施術法。頭皮が丈夫で健康になります。施術は先ず薄毛の主な原因である血行の悪さと脂肪を改善。気



持良くてリラックスするので癒し効果があり、ここに来ると元気になるという人も...。施術でまず感じるのは、髪がしっかり丈夫になり、くし通りがよくなるなど髪が元気になること。白髪などにも作用するのでヘアエステとして定期的ケアをすれば、美しい髪が蘇ります。

状態の改善は個人差がありますが、年齢に関係なく発毛する。若くして老化とあきらめている人も改善されています。もちろん、若

い人の脱毛にも効果があります。発毛と育毛をトータルに行い、クリニークでの施術と自宅でのヘアケアと合わせて、頭皮の状態に合わせたメニューを作り、また髪の状態に合わせたパーマやヘアダイも行います。料金はお試し1回4000円(4月3日まで)、チャレンジコース3回20790円(税込)など各コースがあり、出張も行います。

●宝来町31-10
☎229482

5分間で1時間運動した効果が得られる ヘルシースリムライフ

短時間で高い運動効果があるという話題の「ヘルシースリム」を市内宝来町の『ヘルシースリム』へたぎらわ整骨院併設』が導入。このマシンは台座がジョーンのように動き、その細かい震動で筋肉を振動させ、5分間で1時間のウォーキングに相当する運動効果(最大振動時)が得られるという。普段使わない深層筋を鍛え筋力低下による足腰の衰えやポテラインの引き締めなどに効果があります。運動が苦手とか時間がない、長



続きしないという人など、年齢性別に関係なく簡単にこなせます。料金は5分間210円、10分420円、5分間11回分回数券2100円、10分間11回分回数券4200円、定期券1カ月(5分間)3675円などもあります。

栄養価、安全性ともに高品質のものを選定して使用。これらの摂取と週2回の通院指導で、料金は1回技術料1500円、材料費800円。カウンセリングは無料。要予約。申し込み問い合わせはフリーダイヤルまたはメールでどうぞ。

●宝来町7-11
☎424600
「フリーダイヤル」
0120-424606
takitak@msb.ncv.ne.jp



沖繩産アロハ100%生搾りシユース 1ℓ2940円

春、揚げたての本格江戸前天ぶらを!

天ぶら てんや

揚げたての天ぶらを天つゆにジツとつけて、二気にサクッと頂く...。これぞ、江戸前天ぶらの味わいの真骨頂...。

市内宝来町の『てんや』は、超有名な江戸前天ぶらの専門店。店主の森仁志さんは、東京都内の上野、目黒、霞ヶ関などに店舗を持つ江戸前天ぶらの有名店、



写真はイメージです

「つな」で長年修業してきたベテラン職人。お客様の目の前で鮮やかにサクッと揚げる天ぶらの味はオーブン以来、早々と評判となり、テレビ番組「イチオシ」の特集で「困館に残したい味」第1位に選ばれ、このほど表彰状をもつたほど...

1番人気はその表彰の対象メニューの「天ぶら定食」で、天



上天ぶら定食

ぶら6品にご飯、みそ汁、漬物付で何と1050円。ランチタイムはもちろん、夜はご飯とみそ汁を後から出してもらうことにして、カウンターに座って一品一品揚げられる天ぶらをつまみにお酒を楽しみ、最後のかき揚げの時にご飯とみそ汁を頂くというのも、ちよと洒落た食へ方。また、まさに早春のいま頃が旬の「タラの芽」「ふきのとう」「アイヌネギ」もおすすめ。(各1人前630円)もオススメ。本格江戸前天ぶらで春の訪れを感じてみてはいかが! 営業時間:午前11時30分~午後3時LO / 午後2時45分~午後5時LO / 午後9時~LO / 午後8時45分。毎週火曜日定休。

●宝来町24-4
☎222007

Spring has come !

かわいいサロンでヘアメイクもマッサージも

ヘアメイク アンジー

市内湯川町に、この2月28日にオープンした新しい美容室『ヘアメイク アンジー』。



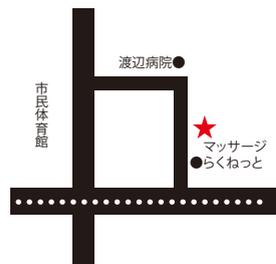
ヘアのほかにメイクとフェイスマッサージのメニューがあり、トータルに美しさをプロデュースしてくれます。小ぢんまりした店内には座り心地のいい上質なイスがあり、そこでじっくりと丁寧なカウンセリングを行います。1人ひとりがリラックスして安らげる空間づくりを大切にしてくれるのが最大の魅力。

またメイクメニューは、一流ブランドで仕事をしていたキャリアと専門知識をフルに生かし、自分でも自宅でできるメイクアップメニューから、正装やお出かけ場面

に対応したプロならではのしつかりメイクなど希望に合わせてくれます。そしてヘアメイクの際一緒に体験したいのがフェイシャルマッサージ。40分で2625円とお手軽な料金は何度も利用しやすいよう設定。もちろんマッサージのみの利用も大歓迎です。料金はカットが3650円、パーマカット込は7140円、カ

ラー(カット込)6825円、ヘアとメイクは完全予約制。いままなら「青いほす」と見たといえ、初来店限定のオープン記念サービス全メニュー料金10%で利用できます(4月末日まで)。受付時間は午前9時30分〜午後7時。

●湯川町1-28-4
☎590399



託児室も有り！ ココロとカラダと地球にやさしい美容室

ヴァンカウシル函館店

市内日吉1丁目の『ヴァンカウシル函館店』でイチャオシなのがアンチエイジング(老化ケア)&デトックス(解毒作用&シントロピー(地球環境保全)というニューコンセプトの『ニューブラチナノココロイドシリーズ』です。



カット、パーマ、カラー、縮毛矯正、ヘッドスパがあり、料金は2000〜16000円。環境にやさしいブラチナ(白金)



保育士のいる無料託児室

ナンココロイドには半永久的な抗酸化力があり、髪と頭皮の老化・劣化を抑えてくれます。そして解毒ミネラル配合カラー、パーマ剤を無毒化させ人体に与える影響を最小限にしています。さらに天然コラーゲンをプラスして髪に潤いと栄養を与え柔らかな質感を作り出すことができ、理想的な仕上りに！

また、サロンは誰でも利用

しやすい店づくりをコンセプトに、無料の託児室を完備し専属の保育士がいて安心です。フロアはバリアフリー、車椅子のまま利用できる専用シャワー台も設置、人と環境にやさしい、を実践しています。営業時間は月分〜午後7時30分、土・日曜日、祝日は午前9時30分〜午後6時30分。年中無休。

●日吉町1-29-5
富岡2丁目姉妹店『ヴァンファミリー』もオープンしました。

アーケヒルオクタード
☎560333
<http://www.vancouncil-japan.com>



フィットネスホテル330函館

●若松町6-3
☎23-0330

7日間限りのおトクな330 フェアへ行こう!

『フィットネスホテル330函館』10階レストラン「味紀行いぢばん」のメニューが一新しました。
新メニューは、アルコールにピッタリの1品メニュー(60品)から食事メニューまで豊富にそろっており、キッズメニューも登場。より充実のラインナップとなりました。これを記念して、3月24日～3月30日は「330フェア」を開催します。期間中は、夜のメニューを全品20%オフで提供(飲み物を除く)。さらに、お得な情報満載の「メール会員」にその場で入会すると、1ドリンクサービス(800円以内)&メニュー全品30%オフ(飲み物を除く)とますますお得。この機会に、新メニューを試してみたいか? 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。



スカイラウンジ パラミニック

●青柳町10-3
ロイヤルシティ番館12階
☎26-8682

市街地を眺めながら、とびきりのランチを!

市内青柳町の高層ビル「ロイヤルシティ番館」最上階の「スカイラウンジ パラミニック」で市街地の景色を眺めながら、とびきりのランチをいかが…。この春おすめのランチは、時間をかけてじっくり煮込んだ肉の旨味が絶品の「ビーフシチューランチ」(サラダ、スープ、デザート、コーヒー紅茶付、1600円)と、特大エビ2本がついたゴージャスな「ジャンボエビフライランチ」(スープ、デザート、コーヒー紅茶付、1350円)の2種類。ランチはいつでもコーヒー紅茶がおかわり自由というのも嬉しい。芸能人などもよく来店する有名店です。この春から函館に来たという人も、ぜひ1度足を運んでみて! 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)。ディナータイムは午後5時30分～午後9時(LO)。無休。駐車場有。



ふうげつどう

●田家町7-23
☎40-9533

入学・卒業のお祝いやお土産に春の味を!

市内田家町の『ふうげつどう』に、毎年好評の春の味覚「桜のケーキ」が登場しました!
大好評の「サクラのシアーズ」(1個315円、ホール1260円)は、2種類のフレッシュチーズを桜の花のシロップ漬けで味付けし、サワーチェリーがアクセントになった春らしいケーキ。口の中に桜の香りが優しく広がる「サクラのシフォンケーキ」(ホール1050円)も根強い人気。ハートの形がカワイイ「サクラとカマンベールチーズのマカロン」(1個120円)は、桜風味のカマンベールチーズクリームと甘いマカロンが抜群の相性です。自宅用にももちろん、お祝いのお土産などにもぴったりの春の味を、ぜひ1度お試し下さい。営業時間は午前9時30分～午後8時(日曜日、祝日は午後6時迄)。不定休。駐車場有。



Gourmet クイズに答えて食事券を当てよう!

クイズに答えて、いま話題のグルメスポットの食事券を当てよう!! プレゼントは各店1,000円分の食事券を2名様、合計20名様総額20,000円相当。さあ、いまずく応募しよう。

●応募方法●

『答えてためになる函館の歴史クイズ』にお答えの上、官製ハガキにて、下記の要領でご応募下さい。正解者の中から厳正なる抽選の上、当選者を選ばせていただきます。ご応募は1人何回店舗でもOKですが、当選は1人1店舗とさせていただきます。なお、当選発表は食事券の発送をもってかえさせていただきます。締切は4月3日。ふるってご応募下さい。

(裏)

●クイズの答え
●希望店舗名
●郵便番号・住所
●氏名
●電話番号
●青いはずと対するご意見・ご感想 ※たっぷり書いてネ!

(表)

50 0 4 0 8 6 0 5

函館とく内
株青いはずとH D
グルメ企画プレゼント係

答えてためになる 函館の歴史クイズ

新島襄海外渡航の地碑
海外への渡航が禁じられていた江戸時代の後期、新島襄は箱館からアメリカへ向かった。10年後、無事に帰国して後の同志社大学を創立した。新島襄が22歳の若さで海外へと脱出した市内西部地区のベイエリアには、たくさんのヨットが停泊する絶好のロケーションを背景に「新島襄海外渡航の地碑」が建っている。



【問題】
新島襄が創立したのは、後の何大学でしょう? 3つの中から選んで下さい。

○ A 同志社大学
○ B 慶応義塾大学
○ C 明治大学



中国料理 廣河

●富岡1-42-6
☎42-9750

ジュワツの音がたまらない野菜たっぷりおこげ

メニューが豊富で味とボリュームに定評のある市内富岡1丁目の『廣河』。
本格中華料理が食べられるこの店で、野菜たっぷりメニューが多く、中でも「廣河石焼おこげ」(980円)は大満足の1品です。熱い石焼鍋に入ったおこげに、えびや豚肉、白菜、にんじん、キクラゲなどたくさんの野菜が入ったあんかけをかけていただきます。ジュツという音と温気が上がり、あんかけと香ばしいおこげが絡み合う極上の美味しさです。1人前ずつ注文できる気軽な人気。ぜひ1度お試しあれ! また、1000円以上で配達注文も受け付けています。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2・4月曜日定休。



四季花菜

●川井町21-18
☎55-1515

オール500円 のメニュー、はじめました!

旬の素材を活かした料理で評判の『四季花菜』に、全て500円のメニューが登場しました。
「刺身3点盛」、「えびから揚げとポテトフライ」、「焼き魚」、「えび塩焼き」など、ちょっとずつ美味しいものを食べたいあなたにピッタリの企画です。また、お昼のセットメニューは950円から色々あります。日替わりの今日のお得セットもあり、お好みで。夜もセットメニューや一品料理もあるので、各種ご宴会、ご会合、ご法要、お祝い、予約も受け付けています。4200円からですが、内容、料金はご相談下さい。お得な飲み放題プランもあります。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。駐車場有。カード可。



鴻運荘

●石川町226-10
☎46-9988

石川町に本格上海料理店がオープン

市内石川町にオープンした『鴻運荘』は、神山1丁目人気中国料理店『鴻運閣』の姉妹店。花の湯の家族風呂に併設され、広々とした店内にはテーブル席・座敷席があり円卓も完備。個室的にも宴会にも利用できます。
料理は、30年修行した料理人による函館初の本格上海料理と、素材の旨みが凝縮されながらも日本人の口に合うあっさり味です。ハーフメニューも充実、ビールに合う冷菜や激辛料理まで気軽に注文できます。オススメの「鴻運荘特製鶏の卵白和え」(880円)は卵白と鶏肉のふわふわ感が見事で、酒にもご飯にも合う深い味と香り。箸が止まりません。まずは足を運んで食べてみて! 営業時間は午前11時～午後11時(LO/午後10時30分)。毎週水曜日定休。



マリンテーブル

●中道2-8-2
☎35-3300

春の集まりに断然オススメ!

市内中道2丁目の「居酒屋マリンテーブル」は、歓迎会、入園、入学など春のお祝い事にピッタリのおトクなメニューが盛りだくさん!
●4月8日までは「生寿司全品20%off」。
●大人気の「おまかせ桶盛り」は、産地直送の新鮮な魚介類が1人前525円で味わえるお値打ち品。
●「宴会コース」(全8品)は、2時間飲み放題付きで3675円～トリスナブルな上、平日(毎週月～木曜日)に利用すると次回利用できる食事券500円分を全員にプレゼント。利用は4～50人で前日まで要予約。
営業は午後5時～午前0時30分(LO/午後11時30分)。無休。駐車場有。



寿司・創作和食 裸王

●鍛冶1-11-1
☎53-9191

特別な日にも利用したいランチ

大人も子供も大好きなお寿司。それが手軽に食べられる市内鍛冶1丁目「寿司・創作和食 裸王」のランチ。「裸王御膳」(1200円)、「はたん御膳」(1000円)、「ききょう御膳」(800円)の3種類で、どれも寿司と刺身が付き、それに季節の和食やデザートがそろう豪華版。ハーフデーなどのお祝い事や法事などに利用する人が増えています。料理の内容は予算に応じて変更することができるので、店にご相談下さい。
また、店主が民謡の歌い手で三味線で弾き語りも行っており好評。希望があれば披露します。
ランチは日曜日、祝日も行っています。夜のコースは2500円、3500円をご用意。プラス1500円で2時間飲み放題になります。営業時間は午前11時～午後2時、午後4時～深夜0時。毎週水曜日定休。



隠れ家いちじ

●深堀町13-7
☎56-1122

春メニュー・薬膳雑穀米登場!

豆腐を中心にたヘルシーランチが好評の「隠れ家いちじ」では、春メニューが登場し注目を集めています。
新メニューの中でも特に評判なのが「薬膳雑穀米」。薬膳雑穀米と大豆食品や旬の低農薬野菜は相性も抜群な上、よりいっそう体に優しい点が魅力。美味しく食べて美容と健康にいいランチをぜひ、お試しあれ!
人気ナンバーワン「豆ランチ」(1260円)のほか、「竹ランチ」「花ランチ」があり、全てデザート・コーヒー付。歓迎会にオススメの宴会プランも予算に応じています。
営業時間はランチ午前11時30分～午後3時(ランチは毎週日曜日定休)、ディナー午後5時30分～深夜2時(毎週日曜日と祝日は深夜0時まで)。駐車場有。



和ダイニング井井(いい)

●末広町13-5
金森洋物館並び
☎22-0016

和の雰囲気と創作料理で宴会を!!

赤レンガ倉庫の一角にある創作料理「和ダイニング井井」は、隠れ家のような作りや蔵を再利用した和の雰囲気が魅力。個室感覚の店内も好評です。
宴会コース(4～60人、要予約)は「お気楽コース」(2500円)、「満腹コース」(3500円)、「満足コース」(5000円)、「井井特選コース」(6500円)とあるので、歓迎会にはもちろん、ちょっとした集まりから特別な日まで様々な場面に合わせて利用できます。
40人以上貸し切り可。飲み放題+1500円(2時間)。彩り豊かな春のメニューもお見逃しなく!
営業時間は平日午後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(祝日も除く)。



My Home Doctor 健康通信

歯科

歯周病は命にかかわります! 前多歯科クリニック院長 前多壮見

歯周病菌は、心臓病や糖尿病の発症に深く関与しております。歯周病により腫れた歯茎から体内に侵入した歯周病菌は全身を回り、心臓内膜にて増殖、心臓病を起こさせたりします。



Q歯周病はなぜ起こるの?

A歯垢(プラーク)内に存在する歯周病菌が出す毒素により、歯周病は起こります。

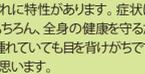
Q歯周病菌は生まれた時から口中に存在するの?

A歯周病は感染症なので、生まれた時には存在しませんが現在、成人の約90%の方が感染していると言われております。

Q歯周病菌に感染した場合、歯周病菌をなくすることは可能ですか?

A場合によっては可能です。歯周病菌には際々な種類があり、それぞれに特性があります。症状に合わせて対応することが必要です。歯やインプラント(人工歯根)はもちろん、全身の健康を守るため、歯周病はきちんとケアしなければなりません。多くの方は歯茎が腫れていても目を背けがちです。全身の健康を守るため、歯周病にしっかりと目を向けていただきたいと思ひます。

重度の歯周病患者さんの細菌像



前多壮見先生プロフィール/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、株式会社アピリット「健康と口臭セミナー」講師、日本顎咬合学会「噛み合わせ認定医」

診療時間/月・火・木・金曜日=午前9時30分~午後1時、午後3時30分~午後9時

水・土曜日=午前9時30分~午後1時 日曜日、祝日休診

●函館市千歳町111-2 ☎23-5000

http://www.maetsuka.com/ http://www.インプラントの相談治療.jp

皮膚科

タコとウオノメについて みなとまち皮膚科菊地医院 菊地 誠一

歩くたびに足の裏に痛みを感じることはありませんか? 今回はタコとウオノメのお話です。

タコもウオノメも皮膚が硬くなってしまふ状態です。医学用語ではタコは胼胝腫(へんしじゆ)、ウオノメは鶏眼(けいがん)といいます。わたしたちの皮膚は繰り返し圧力がかかると厚くなっていきます。これは刺激から皮膚やその下の組織を守るための正常な反応です。たとえばいつもペンや鉛筆を持っているとき手の中指などが厚く硬くなります。この状態がタコで通常痛みは伴いません。ところが、足の裏の皮膚が硬くなってしまふと、歩くたびに押され、次第に奥に入り込んでしまふため、痛みが出てくるのです。表面から見ると芯の部分が丸く見えるためウオノメ(魚の目)という名前がついています。

1度ウオノメが出来ると、歩行の度に押されて奥に入ってしまう、次第に強い圧力がかかるようになるため、自然にはなかなか良くなりません。さらに痛みのある側の足をよけて歩くうちに悪化するようになってしまふこともあります。

ウオノメの治療は硬く入り込んでしまふ皮膚を専用のハサミで取り除いてゆく方法です。一見痛そうですが、通常、ウオノメ自体には神経は来ていないため、治療時の痛みはありません。ウオノメを柔らかくする絆創膏も市販されていますが、奥の方にはまだ入らなためは取れにくいですし、ご自分でハサミやナイフなどで削っている方もいらっしゃるようですが、足の裏側というのは意外と手が届きにくく、かえって刃物で怪我をしてしまう恐れもあります。またウオノメやタコと思っけても実はウイルス性のイボである場合もあり、これは治療法も異なりますので、医療機関で1度御相談されることをおすすめします。

菊地誠一先生プロフィール/平成9年愛媛大学医学部卒業、昭和皮膚科クリニック勤務、平成18年3月みなとまち皮膚科菊地医院開院。

診療時間/月・火・水・金曜日=午前10時~午後1時、午後2時~午後6時 木・土曜日=午前10時~午後1時 休診/毎週日曜・祝日

●亀田町39-7 ☎40-3710



形成外科

創傷被覆材(そうじょうひふくざい) すどう スキンクリニック院長 須藤 聡

創傷被覆材って聞いたことがありますか。傷を覆う材料のことです。

傷には、すり傷、切り傷、ヤケド、褥瘡(床ずれ)などいろいろあります。では、傷を早くきれいに治すには、どうしたらよいのでしょうか。まず、縫合できる傷は縫合することです。縫合することによって傷口は閉鎖され、早く治ります。そして、縫合することによってキズも小さくなり、きれいに治ります。

では、縫合できないような大きな傷や幅広い傷、また縫合する必要のない浅い傷はどうしたらよいのでしょうか。従来の治療法は、そのような傷に対しては消毒をして、軟膏を付けて、ガーゼを当てておく、というのが普通でした。もちろん、このような方法でも傷はカサタテを作って治っていきます。しかし、最近では傷にガーゼではなくて、創傷被覆材を当てておきます。ガーゼは傷を乾燥させるものですが、創傷被覆材は傷を湿潤状態に保ちます。こうすることで、人が本来持っている「傷を治す力」が引き出されて、傷を早くきれいに治すことが出来るのです。傷からは浸出液が出てきますが、この浸出液には傷を治すいろいろなエキスが含まれていて、これをガーゼに含ませて取ってしまう事は、傷にはよくないのです。創傷被覆材は、この浸出液を傷にとどめて、そのエキスを傷に作用させようとするものなのです。

創傷被覆材にはいろいろな種類があります。材質もいろいろあります。紙状のもの、ゴムのようなもの、スポンジ状のもの、発泡スチロールのようなもの、ゼリー状のものもあります。傷の深さや、状態、浸出液の量などによって使い分けしていきます。使い方が、まず傷をきれいな状態にしてから、傷に貼り付けます。きれいな状態というのはお泥や土、壊死組織など上皮下(皮膚が出来てくること)を妨げるものが出来るだけない状態です。貼り付けたら、あとはそのままにします。交換するのは、創傷被覆材が浸出液をたくさん吸って、しみ出してきてからです。こうすることで、傷に浸出液のエキスが作用していきます。これが傷を早くきれいに治す事になるのです。

須藤聡先生プロフィール/昭和60年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/毎週火曜日・祝日

●五稜郭町34-16 2F ☎33-0865



産婦人科

妊娠と薬 秋山記念病院 川上香織

「妊娠に気づかずに薬を飲んでしまったがお腹の赤ちゃんへの影響は?」「妊娠中に薬を飲みたいが胎児への影響が心配」「持病の薬を、妊娠中も飲み続けて大丈夫?」。そんな疑問や不安を感じる方は多いのではないだろうか。

もちろん妊娠中に不必要な薬は飲まないに越したことはありません。しかし、妊娠しているからと言ってすべての薬が使えないわけではありません。つらい症状を必ずしも我慢する必要はなく、適切な薬を専門医の指導の上で服用することが重要です。

妊娠中の薬の服用で問題になることは、大きく分けて2つのが考えられます。1つは、特に妊娠初期(妊娠4~12週)の胎児の器管形成期(心臓など重要な臓器が作られる時期)に起こる胎児奇形で、催奇形性と呼ばれます。何も薬を飲まなくても、自然に発生する奇形率は程度の軽いものも含めると2~5%と言われておりますので、催奇形性のある薬とはこれを上回る確率で奇形が起こるものを含みます。精神神経系など一部の薬には人での催奇形性が認められており、妊婦には使用禁忌となっている薬もあります。妊婦での臨床研究が困難なため、安全性が確立している薬は多くありません。しかし、市販薬を含め一般的に広く使われている薬は、通常範囲の使用では問題にならないことが多いのが事実です。

もう1つは器管形成期を過ぎた中期以降に胎児に与える影響です。解熱、鎮痛によく使われる薬の中には、胎児の心臓に悪い影響を与える薬もあり注意が必要です。多くの薬は、有益性投与によって、治療上必要であれば投与する薬で、臨床比較的安全に使用することができます。

妊娠中に投与する薬で多いものは、風邪薬、頭痛薬、便秘薬などがあげられます。妊娠週数を考慮して適切な薬を選択することで、お腹の赤ちゃんの心配をすることなく、つらい症状を軽減することが可能です。妊娠しているから我慢せず、ぜひ産婦人科医にご相談下さい。

川上香織先生プロフィール/平成13年東京医科大学卒業、東京医科大学附属病院入局、平成14年国立病院機構横浜医療センター、平成15年東京国立育成医療センターを経て平成18年秋山記念病院に勤務。

診療時間/月・火・木・金=午前9時~正午、午後3時~午後6時 水・日・祝=午前9時~正午 土=午前9時~午後2時(休憩時間なし)

●石川町41-9 ☎46-6660 http://www.hakodate.or.jp/akiyama/



美容形成外科

多汗症 腋臭症の手術的治療法 五稜郭大村美容形成クリニック院長 大村 勇二

多くの方がわきのスキנקケアで多汗症・腋臭症に悩んでいます。一般にデオドラント効果のあるスプレーで解消することが可能ですが、臭いが強かったり、汗の量が多いと日常生活でストレスを感じてしまうことがあります。また、本人が多汗症と腋臭症を混同していることが多いため、診断内容の説明を充分に受けてから治療を受けることが大切です。多汗症の場合、エクリン汗腺から分泌される汗の量を減らす治療を行なうことで汗量も改善しますが、腋臭症の場合は臭いの元となるアポクリン汗腺を焼却したり、切除することが必要になります。

現在、手術的多汗症と腋臭症の治療法には約5種類程度あります。①剪刀法②クアドラクターによる吸引法③マイクロキューサー法による吸引法④レーザーによる治療法⑤切除法があります。今回は形成外科・美容外科でよく行なわれている多汗症・腋臭症の手術的治療法(①剪刀法②クアドラクターによる吸引法)についてお話いたします。

最近、日常生活にまったく支障がきたさない、短時間(10~30分)で治療可能な多汗症・腋臭症の方法として、電気分解法とボリヌスA毒素による治療法がよく用いられますが、改善度や効果期間が限定されます。

手術的多汗症・腋臭症の治療法は手術後の創固定期間がありますが、長期間治療効果が安定していることがメリットです。①の剪刀法は以前より行なわれている方法でわきに3~4cmの切開を1~2本入れ、徒手で皮膚の裏側にある汗腺を切除する治療法です。創の固定期間は10~14日必要です。

②のクアドラクターによる吸引法はわきに7mm程度の非常に短い切開を入れ、外径5mm棒状で内径高速回転(2000~3000/分)回転するクッターの装着された吸引管にて、汗腺を切除吸引する方法です。創の固定期間は7日必要ですが、手術跡が1cm以下で、手術的治療法として、固定期間が短く、効果も高い。傷跡が小さく、目立たないことが大きなメリットです。

多汗症・腋臭症の治療方法はいろいろありますが、診断を受けると、日常生活に支障のない方法を選択するが、手術的方法を選択するか、傷跡の大きさ、効果の程度、有効期間、術後の固定期間、日常の安静度など、充分な説明をつけ医師とご相談して治療法を決めることが大切です。

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、昭和大学形成外科入局、昭和61年大村病院院長、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・土曜日/午前11時~午後3時、午後4時~午後8時 日曜日/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.5byou.com



歯科/口腔外科

インプラント/インプラント…Part4 医療法人吉田歯科口腔外科院長 吉田 康仁

☆☆☆ 歯医者からのインフォメーション ☆☆☆

入れ歯で困ることの大半は「痛くて咬めない」「すくはずれる」です。磁石を利用したインプラント治療があります。2~4本のインプラントで総義歯を固定します。しっかりと咬むことができます。今まで約50人の患者さんがこの治療を受け、皆さんとても喜んでいました。

★★★ 患者さんの実感 ★★★

『30年間総入れ歯で悩んできました。作った入れ歯は10個以上。今回吉田先生の勧めでインプラント手術を受けました。こんなに食事を美味しく食べたのは入れ歯になってから初めてです。もっと早くやっていたらよかったと思っています。』(70代女性)

『母の食事が進まないのを毎日見てとても心配していました。吉田歯科のポスターを見て相談したところ、80代でもインプラントは大丈夫と聞きインプラント治療を受けさせました。不思議なくらい気持ちよそづかに食事をしています。』(50代女性)

『入歯安定剤を使って煩わしい思いしながら食事をしていました。妻の勧めでインプラント治療を受けたところ、漬物でも何でも咬めるのでびっくりしています。全然動かないので食事での痛みはまったくなくなりました。』(70代男性)

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

