

応援します! あなたの生き方

函館市、北斗市、七飯町全125,000世帯無料配布
毎月2回(中旬・月末)発行

青いほすと

POST IN FREE PAPER
SINCE 1991

●増刊号●

2010.6.22

[tue]

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 どんく株式会社内
[総務・営業・折込業務] ☎(0138) 23-5688 [編集室] ☎(0138) 27-9210 [FAX] (0138) 23-5699
[URL] <http://oceanplace.jp/aopos/> [Eメール] aoi-post@aurora.ocn.ne.jp



本紙読者限定! 花火大会 ディナー先行予約開始! ホテルリソル函館

くつろぎの空間を提供する『ホテルリソル函館』の10階レストランでは、8月1日の「花火大会特別ディナー」の予約を本紙読者に限り本日よりスタートします。通常予約は7月1日からとなっていますので、予約の際は「青いほすとで見た」をお忘れなく。気になるメニューは、「刺身盛り合わせ」「伊勢海老のソテー2種のソース」「ズワイガニのベニエ ケツカソース」「牛ヒレ肉のミストラル」「にぎり寿司」などの豪華ディナー(和洋全8品)。時間は午後6時〜で、料金は1人7000円。今年の花火大会は、ゆっくりと落ち着いた雰囲気の中で楽しんでほしいかがですか。なお、窓際の席は先着順となっておりますので、ご予約はお早めどうぞ。

●若松町6-3 ☎23-9269



「青いほすとで見た」で「花火大会特別ディナー」ご予約の女性に、オリジナルカクテルを1杯サービス。



ヘナカラーで毛穴の大掃除!!

アトリエ・チセ

人間の髪の毛のひとつの毛穴には毛根が複数ありますが、シャンプーでは落とすきれなかった皮脂が毛穴につまることで、ひとつの毛穴から生えてくる髪の毛の本数が減ってしまいます。それが、加齢とともに髪の毛が細くなり薄毛で悩んでしまう原因に…。『アトリエ・チセ』では、健康な髪の毛の実現に向けて「ヘナカラー」(6000円)の定期的な利用を奨めています。ヘナを洗い流す時に毛穴につまった皮脂と一緒に取り除けます。1ヶ月に1回程度のヘナカラーで「毛穴の大掃除」をいかがでしょう。営業時間は午前10時〜午後7時。毎週水・金曜日は午前10時〜午後10時。毎週木曜日、毎月第3日曜日立休。駐車場有。

●鍛冶2-13-15 ☎83-2222



6月22日〜7月21日の期間中、新規利用初回限定で予約時に「青いほすとで見た」で、「ヘナカラー」を4500円のお試し料金で提供。



2周年記念! 全HAIRS MENU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美容室「ヘアーズベリー」が、7月8日に2周年を迎えます。そこで日頃の感謝を込めて7月8日〜23日は、「全HAIRS MENU」を通常料金の半額にて提供します。さらに、期間中は来店者全員にハズレなしのスピードクジでプレゼントが当たり、目玉商品はドライヤーとヘアアイロンと見逃せないところ。なお、混み合うことが予想されますので、ご予約はお早めどうぞ。通常料金はカット3500円、パーマ8000円〜(カット込)カラー5500円〜(カット別)。期間中は通常料金から割引。営業時間は午前9時〜午後7時。毎週火曜日立休。予約優先制。駐車場有。

●本通3-15-11 ☎0120-980-830 <http://www.hairs-very.com>



2周年記念につき、7月8日〜23日は「全HAIRS MENU」を半額にて提供。ハズレなしのスピードクジも有。



Chance

夏のチャンス
盛りだくさん



さあ、いよいよ夏ですね。アツい夏、あなたはどんなふうに過ごす予定ですか? 今回はこの夏を楽しくお得に過ごすための特典やチャンス情報を、盛りだくさんで紹介してみました。暮らしにちょっとした潤いを与えてくれるチャンス情報やお役立ち情報は、探せば意外に多いもの…。掲載店の情報の中からぜひ、あなたのお気に入りを見つけて家族の話題にして、街で上手にご活用下さい。

楽しい夏はもうそこまで来ています! 夏に向けて盛りだくさんのチャンスを絶対見逃さないで下さいね。



←このマークが目印です!!

P1〜4 協賛店舗

ご利用特典・チャンス情報満載



夏物全商品100円引 きセール

ベビーフェイス

キッズとママのお洒落な洋服がそろりサイクルショップ『ベビーフェイス』の店内には、子供服、婦人服、バッグ、靴などが色々そろっています。夏に向かって何枚あってもうれしいTシャツや、お洒落なチュニック等、お気に入りを見つけましょう。また、委託販売も受け付けています。着られなくなった子ども服や、サイズの合わなくなった流行の婦人服など、タンスに眠っている洋服を委託販売に預けてみませんか？ 子ども服のスポーツブランド等人気が高く動きやすい。来店してご相談ください。 営業時間は午前10時～午後5時。毎週日曜日定休。毎月第2・4土曜日は定休。6月29日は臨時休業。

●本通1-4-32 ☎32-8230



夏もの全商品を100円引きで提供します(100円の商品は除きます)。期間は7月1日～8月10日。



夏の美味しいひと時も、五稜郭駅前で…

カフェ&レストラン AOKI

ランチからディナー、そしてスイーツまで、リーズナブルに美味しいひと時が楽しめる評判の市内亀田本町・JR五稜郭駅隣の『カフェ&レストラン AOKI』では、夏の人気メニュー「冷やし中華」が今年もいよいよスタートしました(夏期限定)。ごまだしが食欲をそそる自慢の逸品は、単品780円のほか、午前11時～午後3時のランチタイムには、ギョーザ3個、デザート、2ドリンク付でなんと980円のランチセットで利用することができます。老若男女問わず人気の冷やし中華を、ぜひこの機会に!! 営業時間は午前11時～午後11時(金・土曜日、祝前日は深夜0時迄)。毎週水曜日定休。駐車場有。

●亀田本町65-27 青木ビル2階 ☎42-4242



6月22日～7月20日の期間中、ご注文時に「青ば見た」で、「冷やし中華」単品、ランチセット各100円引き。



この夏、本気で美白、ダイエット、代謝UPを目指すあなたへ…

ミックコスメティック

市内大森町の『ミックコスメティック』は海辺にある安らぎのサロン。フランスの化粧品を使用し、美肌から痩身まで美容に関する様々な要望に応えてくれると評判です。オスズメは遠赤外線岩盤マットに入りながらお腹とデコルテ付のトリートメント①「岩盤マット&フェイシャルトリートメント」(6300円)、イオン導入と最新の美白マスクで真白な肌を目指す②「ホワイトマスクトリートメント」(9450円)、岩盤マット入浴と全身トリートメントの③「ウエスト集中Bodyトリートメント」(13650円)。①～③それぞれ下記チャンス特典をお見逃しなく!! 完全予約制。受付時間は午前10時～午後7時。不定休。

●大森町22-2 ☎23-6071



6月22日～7月21日の期間中、予約時に「青ば見た」で、①3800円、②4725円、③6825円。



夏のイメチェンはこのサロンで!!

ミックコスメティックプラザ函館本通り

この夏のイメージチェンジは『ミックコスメティックプラザ函館本通り』で決まり!! この度、まつ毛エクステをつけた日から3ヶ月間または6ヶ月間、常につけ足すことができる「まつ毛エクステ3ヶ月コース」(25200円)、「まつ毛エクステ6ヶ月コース」(42000円)の安心2コースをはじめました。また、話題の「耳ツボジュエリー」もリーズナブルに両耳合計6箇所3150円。そのほか、「まつ毛カール」(2100円)、「まつ毛エクステつけ放題」(6300円)、「フットマッサージ」(60分、3150円)は下記の通り、チャンス特典有。営業時間は午前10時～午後7時。毎週日曜日定休。駐車場有。

●本通2-4-14 Hair D-RAY2階 ☎33-5207



6/22～7/31、予約時に「青ば見た」で、「まつ毛カール」1680円、「まつ毛エクステつけ放題」5250円、「フットマッサージ」(60分) 2520円。



ランチタイムにぜひ、ご利用あれ!!

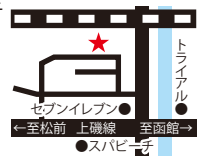
ジャンティ

ランチタイムには、北斗市七重浜の『ジャンティ』の週替りランチがオススメ!! 週ごとに各3品、750～1000円のメニューが午前11時30分～午後2時限定でコーヒー、サラダ、デザート付(日曜日の利用可)。人気は、1週目の「ロコモコ」(＝写真、850円)をはじめ、2週目の「パンデラタン」(1000円)、3週目の「オムカレー」(950円)、4週目の「ベーコンとほうれん草のクリームパスタ」(950円)など。通常営業は午前11時～午後6時。毎週月・金・土曜日の午後7時～午後11時30分は、フードメニュー15種類とビール、カクテル、焼酎がオール500円のパーティタイム。毎月第2、3日曜日定休。駐車場有。

●七重浜8-2-81 ☎87-0242



6月22日～7月21日の期間中、注文時に「青ば見た」で、フードメニュー全品(パーティタイムのフードメニューを除く)100円引きで提供。



頑張っている自分へのご褒美はいかが?

Petit Natuel (プティ・ナチュール)

この夏は、『プティ・ナチュール』の「岩盤デトックスボディトリートメント」(通常120分10000円)でゆっくり癒されませんか? まずはタラソバスに20分ほど入って体内の老廃物を出し、その後、30～40分岩盤マットで体を温め、マイナスイオン化させます。そして仕上げはおよそ60分の全身トリートメント。いつも頑張っている自分へのご褒美はいかがですか?

同サロンではフェイシャル、ボディなど、独立開業やスキルアップを目指す人達に向けて様々な技術を指導するマンツーマン講座も行っていますので、興味のある人はホームページでどうぞ。営業時間が午前10時～午後7時。不定休。駐車場有。

●日吉2-35-13 クオリティハウス1-202 ☎56-1513 [hiit://mic-cosmetic.net](http://mic-cosmetic.net)



6/22～7/31、予約時に「青ば見た」で岩盤デトックスボディトリートメント4700円、まつ毛エクステつけ放題5000円(お直し両目30分迄1回無料)。



夏はやっぱりサラダ麺!!

ラーメン専科 麺次郎田家店

『ラーメン専科 麺次郎田家店』の夏が今年もやってきます。夏期限定(6月22日～8月31日)の「サラダ麺」(＝写真、750円)は毎年大好評の人気メニュー。麺の上にレタス、水菜、大根など8種類の野菜が贅沢にのり、冷やし中華風ながら酸味は控え目にしてゴマで風味を加えたスープと、マヨネーズをベースにした特製ドレッシングが絶妙にマッチ。ヘルシーメニューということで女性にも人気の1品。暑い夏にもどどんといけちゃう話題の逸品を、ぜひこの機会にご賞味あれ!! 営業時間は午前11時～午後9時30分。毎週水曜日定休。駐車場有。

●田家町5-19 ☎40-1663



6月22日～7月20日の期間中、注文時に「青ば見た」で、ラーメン全品100円引きで提供。



好評の冷やし中華、今年はハバネロ味も…

麺次郎石川店

『麺次郎石川店』では、今年も好評の「冷やし中華」がスタートしました。期間は8月末まで。例年人気のしょうゆ味、みそ味に加えて、今年からはしょう油だれにハバネロを加えてガツンという辛さを表現したハバネロ味が登場。辛党はぜひ一度、お試ししてみたい。また、評判の「盛岡冷麺」(850円)も、10月末までの期間限定でスタートしました。暑い夏こそ、この店の爽やかメニューをぜひ味わってみて下さい。営業時間は午前11時～午後9時(LO/午後8時50分、但しスープがなくなり次第終了)。不定休(隔週水曜日は昼のみ営業)。駐車場有。

●石川町349-17 ☎47-8633



6月22日～7月31日の期間中、注文時に「青ば見た」で、「ギョーザ」350円を100円引きの250円で提供。





黒毛和牛の贅沢ランチ「ステーキ御膳」 スカイラウンジ パノラミック

函館山麓、青柳町の『スカイラウンジ パノラミック』のランチ「ステーキ御膳」(1350円)は、贅沢な味わいの黒毛和牛を使用しています。食べやすいカットステーキっており、温野菜も添えられヘルシー度満点です。特製の和風ソースで存分にご堪能あれ。ほかに冷サラダ、茶碗蒸し、味噌汁、デザート、珈琲または紅茶付きで盛り沢山なランチ御膳です。コーヒー、紅茶はおかわりOK。お食事後は全面ガラス越しの絶景を眺めながら、語らいのひと時をゆっくりとどうぞ。営業時間は午前11時半～午後2時半(LO)、午後5時半～午後9時(LO)、毎週水曜日定休。駐車場有。

●青柳町10-3 ロイヤルシティ式番館12階 ☎26-8682



注文時に「青いぼすと見ました」と伝えと、ランチメニュー「ステーキ御膳」を100円引の1250円で提供。



和風とんこつラーメン登場!!

①マルシン

ラーメンを食べた後の残りのスープで楽しむ「シメ」の「マルシンボール」で話題の『①マルシン』から新メニューが登場! この度、メニューに加わった「和風とんこつラーメン」(=写真、700円)は、この店自慢のとんこつスープに煮干と鰹節を粉末状にしたものを加えたスープが大きな特徴。魚の風味がとんこつスープに不思議なくらいマッチしてちょっと新感覚のラーメンという感じ。和風スープはもちろんシメに食べるマルシンボールとの相性も絶妙。ぜひこの機会にどうぞ!! 営業時間は午前11時～午後10時(LO/午後9時30分)。毎週火曜日定休。駐車場有。

●白鳥町20-10 ☎42-0002



6月22日～7月21日の期間中、注文時に「青ぼ見た」で、「和風とんこつラーメン」通常700円を100円引きの600円で提供。



花禅

初夏の新メニューが登場しました

四季花菜

旬の素材を使った味わい深い料理が評判の『四季花菜』に、新メニューが登場しました。昼・夜のおすすめセットで、「釜飯セット」は1890円、「花膳」は2500円。それぞれ1日5食限定のセットです。ほかに「海老天井」(950円)など、種類も豊富。日曜日、祝日の夜のみのお得な「限定セット」もあり、こちらは月替わり(宴会や法事は除く)。コース料理、1品料理も豊富。宴会等については応相談。1階は一部掘りごたつ個室風で、2階は大人数の宴会にも対応できる2室があります。営業時間は午前11時30分～午後2時30分(LO/午後2時)、午後5時～午後10時30分(LO/午後10時)。駐車場有。

●梁川町21-18 ☎55-1515



ランチタイムはお代わり自由のコーヒーをサービスしています。



1周年記念 プレゼント実施中 Sweets KEYAKI (スウィーツけやき)

いま人気のどら焼き。そのどら焼きの専門店を函館でいち早く開いた『Sweets KEYAKI』が1周年を迎え、ご愛顧に感謝を込めて「どら焼き5個以上購入すると、新発売でブニョブニョとした食感の「わらび餅」を1箱プレゼント」のイベントを6月30日まで開催しています。

この店のどら焼きは従来のものと違って、生キャラメルをトッピングした洋風の新感覚スウィーツ。原料は函館牛乳を始め、小麦、砂糖、卵、生クリームに至るまで北海道産。保

存料、着色料などの添加物も使っていません。

種類は、あずき・カスタード(各230円)、イチゴあずき・純生クリーム・レーズンバター(各250円)、生チョコビター・イチゴ生クリーム・コンフィチュール(各280円)などに、新製品の抹茶生クリーム(280円)と抹茶(250円)を加えて13種。大きさは直径10センチ、高さ5センチとボリューム満点。自然素材で作っているので、優しく自然な飽きのこない甘さです。

このシリーズに新製品「北海道畑・大地の恵シリーズ」(280円)が加わりました。種類は「黒豆」「金時」「大納言」「うぐいす」「大手亡(白インゲン)」で、原料は北海道産の豆。5つを全て味わいたくなる魅惑のスウィーツの誕生です。ほかに、生キャラメル、ジャム各種、スウィーツけやきの味が楽しめる「スウィーツけやきお試しセット」(送料無料で、全国宅配しています。商品は品切れの場合もあるので、予約の上購入することをおすすめします。営業時間は火～土曜日が午前10時～午後6時(日曜日は午前11時～)。毎週月曜日定休。

●若松町28-14 ☎26-3350

FAX84-6350 <http://sweets-keyaki.meisanichiba.com/>



どら焼き5個以上購入すると、新発売でブニョブニョとした食感の「わらび餅」を1箱プレゼント。6月30日迄。



ペット共生アパートの大家さんになりませんか? 株式会社コスモサポート

赤いひさが目を引く若松町の「ジョイナス若松」(=写真上)はペットと共生できる賃貸アパート。吉川町の「ジョイナス吉川」「ジョイナス吉川(臨)」も『株式会社コスモサポート』が立案、設計、施工、物件管理まで一トータルにサポートしています。ペット専用ドア、腰壁、足洗い場、リードフック、ドッグフェンス他が標準完備、ペットとの暮らしに最適な仕様。不景気と言われて久しい昨今でもペット人気は依然衰えず、住宅事情が許せば飼いたいと考えている人は63%という調査結果もあります。そんな需要に対して、ペット共生アパートは現在市内ではまだ供給不足。投資、利殖対象としても魅力的です。

●西栴梗町854-9 ☎49-0151(担当/大野)



特典ではありませんが、将来の継続的・安定的副収入の道が開けるチャンスです。真剣にお考えならぜひ1度、お問い合わせをどうぞ。



夏のオススメ、「ごまじゃぶ冷菜麺」

六花(りか)

夏は、市内田家町『六花』の「ごまじゃぶ冷菜麺」(800円)がオススメ。昨年夏に登場したこのメニューは、たっぷりの野菜と香草、茹で豚肉などが調和したゴマ風味の冷やし麺。ヘルシーで美味しく、特に女性にオススメの逸品です。そのほか、この店で毎年夏になれば注目されるのが、昔ながらの具だくさんの「冷やしらめん」(780円)。懐かしくて美味しいこの店自慢の夏の逸品をぜひ、お見逃しなく!!

営業時間は午前11時30分～午後8時30分。毎週月曜日定休(月曜日が祝日の場合は営業)。駐車場有。

●田家町13-11 ☎43-5718



6月22日～7月21日の期間中、「青ぼ見た」で、「ごまじゃぶ冷菜麺」(800円)を、大盛も同額の800円に!!





ベビーマッサージインストラクター受講生募集 香りのショップ・スクール・サロン アロマセラピー香音

人気のベビーマッサージインストラクター養成講座を受講してみませんか? 『香音』ではベビーマッサージをより多くのご家庭に広めるため、資格者養成に力を入れています。ベビーマッサージは赤ちゃんの心身の安定や発達を促し、愛情を感じてのびのび成長する手助けとなります。基本のベビーマッサージ、胎児や赤ちゃんの心理学、バーストラウマ、アロマや自然療法などを織り交ぜたカリキュラムで構成された講座内容です。セラピスト暦8年で正看護師の資格を持つ講師が指導。どなたでも学べて受講中の託児も可能です。日程や受講料など詳しくはお問い合わせ下さい。不定休。駐車場有。

●中道1-3-17 ☎52-1780 <http://www.Aroma-kaon.com>



ベビーマッサージインストラクター養成講座申し込み時に「青いぼすと見ました」で、ホホバオイルをプレゼント!



テレビ放映で定番オム人気再沸騰中 ザ・ベリーベリービースト

HTBの人気情報番組「イチオシ」のコーナー「世界にひとつだけの味」でNo.1に選ばれて以来、注文が後を絶たない『ザ・ベリーベリービースト』の「ビーストオムライス」(840円)。噂は聞きつつ食べたことがなかった人も、テレビをきっかけに足を運んでくる様子。仕込みに相当な手間をかけた、価値ある逸品の料理です。観光客へオススメなのはもちろん、地元民なら要チェック!営業時間は正午～午後2時30分(LO/午後2時)、午後6時～午後11時(LO/午後10時30分)、毎週火曜日定休。駐車場2台。※6月21日から25日までお休みのため、下記のチャンス特典は6月26日からとなります。

●末広町16-13 ☎26-7364



チャンス特典:注文時「青ぼ見ました」と伝えと、1グループにつき1皿「生ハムピンチョス」を無料サービス。7月23日迄。



あなたのコラーゲンは元気ですか?

メイクアップ

お肌の美と健康に不可欠なコラーゲン。コラーゲンを摂取することは大切ですが、体内のコラーゲンの新陳代謝も大切なこと。『メイクアップ』では、コラーゲンの研究を重ねる「LISSAGE (リサージュ)」のスキンケア製品を使った「3ステップ美容法」をアドバイスし、加齢や紫外線、ストレスで衰えがちなコラーゲンの新陳代謝のリズムを正常にしてゆくお手伝いをしています。まずは個々のお肌のコラーゲンの状態をチェックし、それぞれに適した製品を選び、①クレンジング②洗顔③化粧液の使い方を指導します。初回お試し体験は無料(要予約)。元気なコラーゲンのためにぜひ1度、お試しあれ!!
港店●港町1-23-16 ☎40-3543 本町店●本町32-29 ☎33-3543



各店先着20名様、「LISSAGE コラーゲン元気1週間トライアルセット」の無料モニター募集。2店舗のいずれかに「青ぼ見た」と電話申込を!



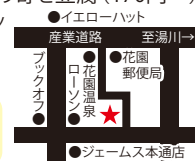
サン・ミート木村のホルモン販売中 こんにやくしらたき 有限会社ツチヤ

テレビやラジオ、雑誌でおなじみの長万部町「サン・ミート木村」商品を、花園町の『有限会社ツチヤ』が店頭販売中です。サン・ミートレトルト商品の中に入っている蒟蒻の製造元がここで、取扱品を大幅拡充。味噌、塩、醤油ホルモン他、鶏南蛮、新商品ペッパーチキン、肉焼シリースなど。自社製品では、下仁田産原料の蒟蒻1袋300g(130円～)や、ところ天(150円)、特殊製法の白滝180g(130円)が人気。国産大豆原料の寄せ豆腐(170円～)、納豆(160円～)も有。蒟蒻や豆腐はホルモンと相性抜群、ヘルシー度もアップします! 営業時間は午前8時30分～午後6時。毎週日曜日定休。

●花園町25-6 ☎31-6668



1000円以上お買上げの上、「青ぼ見ました」と伝えと、ところ天200gをプレゼント! 6月末日迄。



インディバ体験で体質改善

ホリスティックアカデミー

肩こり・腰痛・頭痛・冷えは女性の悩みの4大症状。これらは慢性的な冷えから起こることが多く、“加温”が注目されています。低体温が原因で起こる症状は、基礎代謝や免疫力の低下、下半身太り、便秘など様々。インディバでダイレクトに内臓や筋肉などに熱を伝えて内部を温めることで血流が改善され、痛みの緩和や代謝がアップすることで脂肪燃焼効果も上がります。施術中は眠ってしまうほどの心地良さ。色々なことを試しても効果が感じられなかった人にこそ試してもらいたい施術です。営業時間は午前10時30分～午後8時。毎週日曜日定休。完全予約制(当日予約不可)。駐車場有。
●富岡町3-30-17 ☎45-9415



通常2回で14700円のところ、2回で6300円になるお得な「体験コース」を実施中です。期間は7月15日まで。



ダイエット効果もある骨盤エクササイズ からだはうす 藤 (ウィステリア)

テレビや雑誌で話題の「骨盤エクササイズ」を受講してみませんか。骨盤エクササイズは骨盤のゆがみを矯正し、ダイエットやボディラインを整えたり、運動不足の解消、産後の体型改善、自然治癒力の活性化など、美容と健康の増進に役立ちます。この骨盤エクササイズ教室を「松永健康瘦身の会 北海道支部」の主催、「バリッシュサークル」の企画で、市内大森町の「ホテルパコ函館」(大森町25-3)で行っています。開催は毎月第1・3木曜日午前10時半～午前11時半。受講料は1回1000円。要事前申込。夜の部も始まっています。問い合わせは「からだはうす 藤」☎40-8522まで。まずは気軽に問い合わせ下さい。



骨盤エクササイズ受講料1回1000円を半額の500円に。期間は7月15日まで。



人気爆発! 「中華つけ麺」

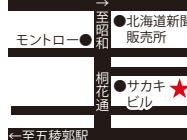
中国料理 廣河

2010年1月、『廣河』新メニューで登場した「中華つけ麺」(780円)。この人気が凄いのをご存知? 最近オープンしたラーメン店の中でつけ麺専門店は多く割合を占め、全国的に高人気。『廣河』の中華つけ麺は、ちょっと酸っぱくちょっと辛い新感覚な味。中華の定番メニュー「酸辣湯麺(スワンラータンメン)」の醤油味版といった感じで、麻婆豆腐のごとく具沢山なスープです。通常は冷麺で、希望により温麺も選べます。昭和店、石川店でも注文OK! 営業時間は午前11時半～午後3時(LO/2時半)、午後5時～午後10時(LO/午後9時半)。毎月第1・3月曜日定休。

●富岡1-42-6 ☎42-9750



「中華つけ麺」を注文の際、「青いぼすと見ました」と伝えと、ウーロン茶1杯無料サービス! 6月末日迄。



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・糸調子があわない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、この機会にメンテナンスしてみたいいかがですか。ミシンを使うのは女性が多い傾向のため、メンテナンスなどが難しく、そのせいでミシンの寿命を縮めている場合がほとんど。修理や調整を行うことは、長い目で見たら断然お得です。毎週日曜日定休。
●大手町12-5 コスモビル大手町303号 ☎27-6105、090-8638-9844



「青いぼすと見た」で修理・修繕の人に、ミシン油(ブラシ付)と針をプレゼント(6月末日まで)。



夏のオススメ インフォメーション



金、プラチナ ROLEX、ルイ・ヴィトン 新品家電

高価 買取

安心と信頼

納得査定

その場で現金

他店と比較して、ご購入の上でお売り下さい。
ご相談は電話でお気軽にどうぞ!

質屋には毎日、FAXやメールで金やプラチナの相場情報が入ってきますので、その日の相場で買い取らせて頂きます。例えば6月2日現在の買取価格は18金1gあたり2300円で、査定料、手数料などは一切頂きません。

質屋は人に優しい商売です。お金が必要な時、質屋を賢く利用しませんか?

質 品物を査定し、評価に見合うお金を貸します。品物はお預かりしますが期限内に利息と元金をお支払い頂ければ、いつでも品物はお客様にお返しします。期限を延ばすこともできます。取り立てのない、安心システムです。

買取 品物を手放しても大丈夫という方には買取システムをおすすめします。品物を査定し、その場で評価に見合う買取代金をお客様にお支払いします。ただし、このシステムは品物の所有権が移るため、お客様の手元に品物は戻りません。

五稜郭店
☎52-6000



井口質店

AM9:00▶PM8:00 日曜・祝日定休

販売も致しております。高級ブランド品などをお探しの方、お気軽にご来店下さい!!

堀川店
☎51-4055



からだ動かしてますか? 汗、流してますか? 笑ってますか?

第173期7月13日(火)～9月6日(月)開講、生徒募集中!!

Q1.

テニスなんてやったことないけど大丈夫?

A1.

専属のコーチがいていかに楽しくレッスンしますヨ!

Q2.

私だけ初めてだったらついていけないかも?

A2.

初級は初めてテニスをする方が対象のクラスです!

Q3.

ラケットもシューズも持っていないです...

A3.

無料のレンタルラケットやシューズを用意していますのでご安心を!

Q4.

ずっと続けられるか心配です。体力にも自信がないし...

A4.

初・Bクラスなら無料体験レッスンもあります。気軽にトライしましょう!

Let's Play Tennis!!

新規入会サマーキャンペーン!

①全クラス入会金¥5,250が 無料!!

①初・Bクラス受講料¥12,600がなんと...

半額の¥6,300!! (1期分)

①Jrクラス新規入会のみんなに...

リュックプレゼント!!

①初・B以外の新規入会の方に

テニスシューズプレゼント!!

初・Bクラス無料体験レッスン Jr.Eクラス無料体験レッスン

火曜日	7/13・20	18:30~	火曜日	7/13・20	17:25~
金曜日	7/16・23	14:15~	木曜日	7/15・22	16:20~
月曜日	7/19・26	11:05~	日曜日	7/18・25	8:25~

体験レッスン希望の方はご予約をお願いします。 月曜日 7/19・26 17:25~

初・B/Jr.E以外は有料体験(¥1,000)ができます。

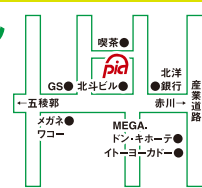
ピア・インドアテニススクール
お問い合わせ・お申し込みはお気軽に!!

☎(0138) 42-0677

函館市富岡3丁目23番4号 <http://www.piatennis.co.jp>

3Fパーラーより自由に見学できます。

営業時間/9:30~23:00 年中無休 駐車場完備



受講料(1期分)	
初・B/A	12,600円
初中級 ~上級	16,800円 19,950円
Jr/kids	8,400円



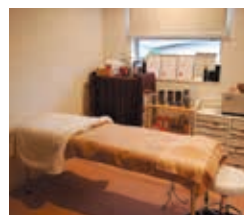
シャンプータイムは至福の時間

ルルーディー

美容室に行く醍醐味はきれいになることはもちろんですが、美容室のシャンプーが好きで癒されるという人も多いです。市内大森町の『ルルーディー』は、シャンプー技術のレベルが高いという評判が広がっています。それもそのはず、ここでは心地よく髪に効果的なシャンプーにこだわり、スタッフ一同常に技術を磨いています。高い技術のシャンプーなら髪のダメージケアもでき、質感もアップ。シャンプー剤も店の基準に合うものを厳選。その良さを1度経験してみても…。今なら新規来店で20%OFFのサービス中。期間は7月末まで。営業時間は午前10時～午後7時(金・土曜日は午後8時迄)。不定休。
●大森町22-2 【フリーダイヤル】0120-143227



新規来店で店オススメのシャンプー、トリートメントのトラベルセットプレゼント。期間は7月末まで。



ゆったりと癒しのひと時を…

リラクゼーションサロン ドール

市内山の手1丁目の住宅街の一角に今年3月にオープンした『リラクゼーションサロン ドール』は、マンツーマンでゆっくりと癒しのひと時を過ごすことのできるエステサロンです。メニューは、「フェイシャルリンパドレナージュ」(デコルテ付、4200円)をはじめ、「ベビードールアイラッシュ」(エクステ付け放題、通常10500円→5800円)、足の疲れを短時間で取る「フットリフレ」(40分2100円)、「フットケア」(40分2100円)、「まつ毛カール」(2100円)。ゆったりとした至福のひと時を過ごしたい時にどうぞ。完全予約制。営業時間は午前10時～午後6時。毎週日曜日、祝日定休。駐車場有。
●山の手1-18-29 ☎54-4800



6月22日～7月31日の期間中、予約時に「青ぼ見た」で「フェイシャルリンパドレナージュ」を3500円、「まつ毛カール」を980円にて提供。



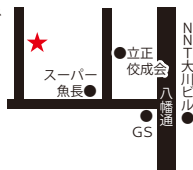
コリをほぐして身体楽々!

手もみのさとう

仕事や家事など春の疲れが出てくる頃。疲れやコリは自分ではなかなか気づかないもの。疲れが身体の不調を引き起こす前に『手もみのさとう』で体も心も楽になりましょう。身体のコリを丁寧にほぐす手もみは体の芯から楽になります。筆者も体験しましたが、体が軽くなり目の前も明るくなりました。初回料1000円で全身コース60分3000円。目の疲れにアイケアオプションメニューも色々。自宅ですっきり受けられる出張有(+1000円)。男女2人のスタッフがそろっており、2人で来店して受けることもできます。転勤などで函館に来たばかりの人もぜひ。営業時間は午前10時～午後7時。不定休。
●大川町4-4 ☎40-8761



「青いぼすとを見た」で、初回料1000円が半額になります。



「美肌再生」奇跡のスキンケア

ホリスティックアカデミー

シミ・乾燥・くすみ・シワ・ニキビなどお肌の悩みは人それぞれ。年齢と共にターンオーバーの修復ができず肌のトラブルにふたをしてしまうのでは更にダメージを与えます。トラブルの原因とされる石油系合成界面活性剤・防腐剤・アルコール等を使用しない安心・安全の化粧品を使用した「ドクターリセラ」美肌再生はカウンセリング→パッチテスト→肌診断を、専任ドクターとカウンセラーがあなたの肌トラブルをサポートします。色々試してダメだった人は美肌再生のスタートを下記特典で試してみても? 営業時間は午前10時30分～午後8時。毎週日曜日定休。完全予約制(当日予約不可)。駐車場有。
●富岡町3-30-17 ☎45-9415



美肌再生のスタート「クリスタル&ダイヤモンドピーリング」を通常2回25000円のところ2回6300円。10人限定。



My Home Doctor [マイ・ホームドクター] 健康通信

歯科

歯周病の内科的治療について 前多歯科クリニック院長 前多壮晃

今回は歯周病治療について説明します。加齢とともに歯周病にかかりやすくなっている方も多いようですが、正しくは周囲の人からの歯周病菌の感染が原因です。歯周病菌というのは空気を嫌う菌で、感染して口内に広がると歯周ポケットに入り込みます。1度感染した菌は、抗生剤などの薬を使用しない限り、完全には除去することができません。やがて、歯周病菌が口内で増加すると、歯周病が悪化します。

歯周病の治療としては、よく知られているブラッシングのほかに、歯周ポケットを切除して浅くするなどという外科的なアプローチがこれまで一般的でした。しかし現在では、内科的アプローチから歯周病菌を除去する治療ができるようになりましたので、その点について説明させていただきます。

歯周病菌とひと言でいっても、さまざまな種類がありますが、特に問題を起こしていると考えられる「スピロヘーター属」という菌を内科的に除去するのがこの治療法です。通常、飲み薬を使用しますが、かなり悪化していて飲み薬で対処できない場合は、次亜塩素酸による歯周ポケット洗浄（免疫代替療法）と化学療法の兼用による治療を行います。

こうした歯周病菌の内科的除去を行うことにより、個人差はありますが、早い段階で口内の唾液のネバネバ感がなくなり、およそ10日～2週間で歯周病菌が除去され、およそ1～2ヶ月で歯茎の状態が改善されます。

健康な歯と歯茎をいつまでも維持するために、歯周病の予防、早期治療は不可欠です。歯周病でお悩みの方は専門医にご相談されることをおすすめします。

前多壮晃先生プロフィール／現インディアナ州立インディアナ大学歯学部FELLOW



美容外科

若返り・美肌・健康維持のためのサプリメント外来（オーソ モレキュラー治療）とは

五稜郭大村美容形成クリニック院長 大村勇二

サプリメント外来は、今まで自己診断していたあなたの栄養状態を血液検査に基づき科学的に解析（分子整合栄養医学）して、あなたに必要な栄養素（高濃度高吸収率で信頼度の高いドクターズメイドサプリメント）を提供し、栄養面から健康を数カ月間サポートする治療システムです。

分子整合栄養医学（オーソ モレキュラー治療）とは、従来の栄養学はカロリーを大きな要素として考えている治療ですが、分子整合栄養医学は『私たちの体は食べ物によって作られ維持される』という考え方で1人1人の栄養状態を把握して必要な栄養素を必要な量だけ供給する考え方です。

たとえば、栄養素であるたんぱく質に注目すると、私たちの体はほとんどがたんぱく質（アミノ酸）によって作られています。新しい細胞を作るためには口から原料となるたんぱく質（アミノ酸）を摂らなければなりません、『本当に体内に吸収されているか』を検査するのが栄養解析検査です。

原料がなければ『どんな薬を投与しても私たちの細胞やその細胞が働くためのホルモンや酵素を作ることができない。』という考えから、アメリカ合衆国の2つのノーベル賞を受賞した精神学者（ライナス・ポーリング博士）が考案した生理学的に納得できる信頼の高い高濃度で吸収率の高いプロテインやアミノ酸、ヘム鉄、ビタミンB群、EPAなどを提供する予防治療方法です。

『自分では十分に取っている』と思っていても体内の消化酵素（たんぱく質不足で不足している可能性がある）で分解されずに体に吸収されていないことが十分考えられます。そのためにも血液栄養解析は必要です。

薬だけではなく、たんぱく質（肉・魚）脂質（魚・オリーブ油）、ビタミン・ミネラル（野菜）などに目を向けて健康維持、美肌、肌の若返りをしてみませんか。

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・日本美容外科学会正会員。日本抗加齢学会専門医。



形成外科

脂漏性角化症 すどう スキンクリニック院長 須藤聡

これは「しろうせいかくかしょう」と読みます。あまり聞いたことのない病名かもしれませんが、良性の皮膚腫瘍で、かなり多い疾患です。老人性イボなどと呼ばれることもあります。形は円形に近く、褐色で皮膚から盛り上がって、表面はザラザラしています。

原因は紫外線の影響や、皮膚の老化と言われています。発生する年齢は男性では40歳代以上、女性では30歳代以上です。大きさは数ミリのものから3～4センチ位のものまでいろいろです。色は薄い茶色から黒色に近いものまであります。

発生する部位は手のひら、足の裏以外はどこでもできますが、多いのは顔、頭、背中などです。皮膚からの盛り上がり方は、わずかに盛り上がったものから、硬くしこりのように盛り上がったものまであります。表面はザラザラしたり、毛穴のような点々がたくさん見られることもあり、悪性を心配して来院され方もいます。かゆみがあることもあります。また、頭にある場合は、クシなどで傷つけて出血することもあります。シミ（老人性色素斑 これは平らです）と混在することもあり、シミが盛り上がってきて脂漏性角化症になることもあります。癌化することはないと言われていますが、癌との区別が難しいこともあります。

治療は、手術で切除したり、電気メスやレーザーで焼いてしまったり、液体窒素で凍らせて取ったりします。悪性の心配がある時は、一部を取って検査に出すこともあります。

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。



小児科

チックとつきあう はるこどもクリニック院長 高柳滋治

チックは顔や首、手足などに突発的に起こる筋肉の動きです。動きがすばやく、持続が短いのが特徴です。まばたきや口をすぼめる、肩をすくめる、首を傾げるなどの動きです。手足をびくつかせる、足や体全体を突っ張るような動き、鼻をならす、咳払い、「アッ」「アッ」と短く声を出すという症状も見られます。小児期には10～24%にチックが見られるという報告があります。

原因は、脳の神経の一部の過敏性で、体質的なものです。親の育て方や精神的なストレスのせいではありません。確かに、入学、クラス替え、いじめ、家のなかのトラブル、強く叱られるなどがきっかけで起こることもあります。チックは、緊張が強い時にやすいので、たまたまチックの出始める時期に、強いストレスが加わって表面にあらわれたものです。ストレスが全くなくてもチックが出ることがあります。

親の干渉のしすぎや親が怒りすぎるからだというのは誤解です。親の接し方、育て方を変えなくても、時期が来れば落ち着きます。ただし、出るたびにやめさせようとして、叱ったり、注意したりなど、チックに過剰に注目しないことが大切です。意識しすぎるとかえってチックが増えたり、逆にチックによって注目を得ることができるために、長引いたりすることがあります。

ほとんどのチックは1年以内に治ります。ただし、中には長期の経過をとるものもあります。1年以上続いて、体のあちこちに広がって声も出るような場合は、トゥレット症候群と呼ばれることがあります。症状が強かったり、長引いたりしたときは、お薬を使うことができます。かかりつけの医師に相談するようにしましょう。

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、北海道勤医協札幌病院小児科勤務、静岡岡てんかん・神経医療センター小児科、道南勤医協稜北病院小児科医長を経て平成21年9月に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、日本アトピ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）



My Home Doctor [マイ・ホームドクター]

健康通信

内科

キレーション治療について くがメディカルクリニック桔梗院理事長 久我貴

キレーションとはデトックスのひとつで、キレート剤を使い体内に蓄積された重金属・有害ミネラル・活性酸素物質などの有害物質を排出する治療行為のことです。

体内に有害物質が溜まると肩こり、慢性的な疲労やアレルギー、シミ、しわ、たるみなどの肌の老化、動脈硬化、高血圧、心疾患、免疫力の低下、がんの発生などの症状が起こると解っています。

したがって、体内の有害重金属（鉛、水銀、カドミウム、ヒ素、アルミニウムなど）をキレーションで排出すると様々な変性疾患の予防と治療効果が期待できます。また、老化の原因である活性酸素は有害重金属によっても発生することが解いているので有害重金属が除去されることで体内の細胞の若返り、すなわちアンチエイジング効果が期待できます。

近代社会で暮らす私たちにとって有害重金属は避けられないほど生活に深く関わっています。加工食品や、汚染された海域で獲れた魚介類、排気ガス、タバコの煙、塗装剤などもそのひとつです。

重金属が溜まりやすい環境で暮らす私たちは常に体の不調を心配せざるにはられません。日本でも、重金属をデトックスできるキレーション治療を、生活習慣病やアンチエイジングの治療方法として取り入れる病院が出てきました。

最近の症例報告でも、糖尿病合併症、皮膚科疾患、アンチエイジング、神経症疾患、動脈硬化などで治療効果をあげています。

また、がん患者に対する高濃度ビタミンC療法も代替医療として注目を集めています。久我貴先生プロフィール／札幌医科大学卒業、埼玉県立がんセンター血液科勤務、旭川赤十字病院勤務、興部国保病院院長を経て、平成18年くがメディカルクリニック開院



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院長 菊地誠一

歩く度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いう状態です。医学用語ではタコは胼胝腫（べんちしゅ）、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利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うと、歩くたびに押されるため、次第に奥に入り込んでしまい、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度ウオノメができると、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かばって歩くうちに腰まで痛く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った皮膚を専用のハサミで取り除いていく方法です。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、奥の方にはまり込んだ芯は取れにくいので、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違っていても実はウィ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／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。





くがメディカルクリニック 桔梗院

理事長 久我 貴

内科 漢方内科 美容皮膚科 心療内科

函館市桔梗4丁目1-5

tel (0138) 34-3800

<http://www.repos2005.com>

予約受付

〈月～金〉
9:00～18:00
〈土〉
9:00～12:00

MAETA DENTAL CLINIC

医療法人社団

前多歯科
クリニック

歯科 歯科口腔外科
小児歯科 矯正歯科

函館市千歳町11-2
駐車場有

月・火・木・金 AM9:30 ▶ PM1:00
PM3:30 ▶ PM9:00 夜間診療

水・土 AM9:30 ▶ PM1:00

院長 前多 壮晃 TAKEAKI MAETA

診療 23-5000 休診日 診療時間外受付 23-5200