

# 青いほすと

POST IN FREE PAPER

SINCE 1991

●増刊号● 2010.11.23[ tue]

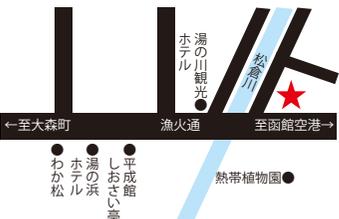
発行元/株式会社青いほすとHD  
発行人/佐々木喜美夫 編集人/青山慎司

〒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  
[URL] <http://oceanplace.jp/aopos/> [Eメール] [aoi-post@aurora.ocn.ne.jp](mailto:aoi-post@aurora.ocn.ne.jp)



6000円コース 海鮮陶板焼き

「6000円コース」は、旬の素材を生かした上品で季節感溢れる極上の和食料理を堪能できる上、思う存分温泉も満喫できます。飲み放題は、15人以上1200円(各2時間)。  
1日のんびり過ごしたいなら、お得な「宿泊プラン」をご利用下さい。料金は「宴会コース」+「宿泊プラン」(泊朝食付)



●湯川3-9-7  
☎59-2201

## 年末年始は温泉と料理を満喫!

年末年始は湯川3丁目にある『湯元入川』の温泉と料理のプランで、ゆったりのんびり過ごしてみませんか。  
「宴会コース」は、4000円・5000円・6000円の3種類のコースがあり、「6000円コース」で

## 湯元入川

は「海鮮陶板焼き」または「牛陶板焼き」のどちらかを選べる点も好評です。女性や少人数の集まりは「お昼の会食プラン」(2500円)・「4000円」もオススメ。どちらのプランも、旬の素材を生かした上品で季節感溢れる極上の和食料理を堪能できる上、思う存分温泉も満喫できます。飲み放題は、15人以上1200円(各2時間)。  
1日のんびり過ごしたいなら、お得な「宿泊プラン」をご利用下さい。料金は「宴会コース」+「宿泊プラン」(泊朝食付)

今年で創業131年の『五島軒』。愛され続けた伝統の味を、忘年会、新年会向けにお得なプランで取りそろえています。忘・新年会プランでおすすめは3種類。和洋中を取りそろえた「6000円プラン」は全10品に飲み放題付き(2時間)。同じく和洋中がそろって全10品の「5000円プラン」豪華なフランス料理フルコース全6品の「8500円プラン」もあり、こちらも飲み放題付き。これらのプラン



6000円プラン

「6000円コース」は、旬の素材を生かした上品で季節感溢れる極上の和食料理を堪能できる上、思う存分温泉も満喫できます。飲み放題は、15人以上1200円(各2時間)。  
1日のんびり過ごしたいなら、お得な「宿泊プラン」をご利用下さい。料金は「宴会コース」+「宿泊プラン」(泊朝食付)

●末広町4-5  
☎23-1106

## 伝統とこだわりの味をお得なプランで...

## 五島軒

今年で創業131年の『五島軒』。愛され続けた伝統の味を、忘年会、新年会向けにお得なプランで取りそろえています。忘・新年会プランでおすすめは3種類。和洋中を取りそろえた「6000円プラン」は全10品に飲み放題付き(2時間)。同じく和洋中がそろって全10品の「5000円プラン」豪華なフランス料理フルコース全6品の「8500円プラン」もあり、こちらも飲み放題付き。これらのプラン

# 忘年会 新年会

2010 ▶ 2011

# グルメ&宴会特集

vol. 2

前号の『グルメ&宴会特集・第1弾』はいかがだったでしょうか? もう少しいろいろな情報がほしいという幹事さんのご要望にお応えして、今回は『グルメ&宴会特集・第2弾』をお届けします。  
ひとりで忘年会、新年会、パーティーといっても、集まるメンバーの顔ぶれなどによってスタイルはさまざまです。だからこそ参加したみんなが満足するような宴会場選びに力を入れたいものですね。  
今回もまた、参加者のさまざまなニーズに応えてくれそうなお店がそろいました。みなさんの集まりにぴったりのお店をぜひ、見つけて下さいね。さあ、いよいよ年の瀬終わりよければ全てよし...元気に乾杯しましょう!

## オーダーメイドの宴会プランで決まり！

### 隠れ家 いちい

市内深堀町の

『隠れ家いちい』

のオーダーメイドの宴会プランが評判です。野菜を使ったグラタン、旬の魚のカルパッチヨなど、予算とお好みに合わせて選んでいただき、オリジナル宴会コースを作りま



す。料理2480円、飲み放題1500円（4人〜2時間）。

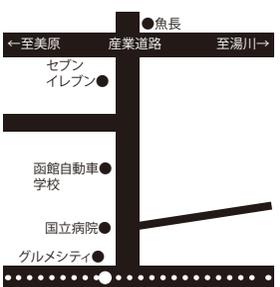
なお、ご希望の人に2次会のカラオケ（2階）が2時間無料にな

ります。部屋は4室なので早めにご予約下さい。写真は女性にうれしいカラーゲンを食べるメニュー「美食コラーゲンたっぷりホルモン鍋」で、女性を中心に人気急上昇中。ホルモンとたっぷりの野菜をコクのあるタレで煮込んだ鍋で、これからの寒い季節ピッタリです。

同店では車で来店する人のために「青ぼ見たよ」でソフトドリ

ンク1人3杯無料の応援サービス実施中（宴会は除く）。営業時間は午後5時30分〜深夜0時（LO/11時30分）。毎週月曜日定休。12月は6日（月）定休以外の月曜日は営業。年末年始は12月31日〜1月3日が休み。

●深堀町 13・7  
56・11222



## 質、量ともに豊富なおせちで家族皆満足

### 藤食堂

お正月のおせちは、質と量が満足できて家族皆が喜ぶものが欲しいですね。市内柏木町にある『藤食堂』のおせちは和食のベテランで洋食のレパトリーも

豊富な料理人が作るから、味は保証付き。伝統的なおせち料理から洋食まで種類豊富で量もたっぷりそろっている。お子様から高齢者まで満足すること間違いなし。内容はコーストビーフ、大えびフ



ライ、スコッチエッグ、カニ甲羅、黒豆、飯糰、昆布巻、卵焼、甘露煮など25品以上入った10500円（3〜4人前相当）。大きな器にたっぷり盛り付けられて年越しやお正月にふさわしい豪華な料理です。ほかに茶碗蒸し（1個250円）やにしん漬（300円）など正月向けの料理も総菜コーナーで用意しています。申込み締切は12月25日。お渡しは12月

31日正午〜午後3時。

クリスマス向けにはクリスマス特別オーダーブルとして、チキン半身揚げ、大エビフライなど7品以上が入って30000円（3人前）も用意。こちらは予算に応じて品数が増やせます。営業時間は総菜コーナーが午前11時〜午後8時、食堂は午前11時〜午後2時、午後5時〜午後8時。毎週日曜日定休。

●柏木町 36・15  
52・3265



## 25周年を迎えた人気居酒屋

### 居酒屋 舂基

グリーンの外観が印象的な『居酒屋舂基』道南をはじめとする道産食材にこだわったメニューと、お洒落な雰囲気根強く支持され、今年25周年を迎えました。料理は店主自らが素材を吟味し、手をかけて提供。活か

をブツ切りにして作る「生たこザンギ」や、刺身用の新鮮な魚介

をトッピングした「居酒屋ならではの『ギザ』などオリジナル溢れるメニューが豊富にそろっています。夏場には自家栽培の有機野菜を使った料理もバリエーション豊かに提供。

店主は「次の節目となる30周年に向け、手頃なお値段のおいしい料理と、お客さん同士の会話が弾む演出にこだわって、さらに励んでいきたい」と話しています。宴会プランは120分飲み放題付きで40000円〜（4人〜、前日まで要予約）。1人からオーダーできる料理のみの

「おまかせ当日コース」20000円や、毎週水曜日は感謝デーとして1人から90分飲み放題付きのプラン（30000円、5人以上で利用の際は要予約）を提供しており大好評。年内いっぱい25周年記念のサービスを用意しているので、予約や利用の際は「青いぼすと見た」のひと言をお忘れなく。営業時間は午後6時〜午後11時（LO/午後10時30分）。毎週日曜日定休（宴会予約があれば営業。契約駐車場有）。

●本町 3・15

中央病院向かい  
【フリーダイヤル】

0120・371876



# 2010 . Winter Information

11月24日より7周年記念セール!

サニープレイス

ホノルルやニューヨークから直送したハワイアンキルトの布や材料を中心に、USAプリントなど豊富にそろっている「サニープレイス」。

11月24日～12月4日は「7周年記念セール」を開催します。期間中は、「カットクロム」通常1枚210円のところ、12枚で1500円。「プリント布」通常1メートル1470円のところ、998円。「パッチワークキット」と「生活雑貨」は全品半額。お得なこの機会を

ぜひ、お見逃しなく!

また、専門で行っている「ハワイアンキルト教室」も大好評。初級コースは、月2回で2500円(材料費別途)。中級・上級コースも有。

「7周年記念セール」期間中のお申し込みで、キルトグッズとハワイの雑貨をプレゼント。手作りをはじめてみたいけれど...と悩んでいるあなたには、「1日無料講習」がオススメです。講習では、この時期にピッタリの「布で作るローズワリー」(材料費6350円)を作ります。教室・講習のお申し込みや詳細については、お気軽にお問い合わせ



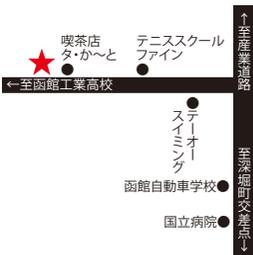
【オンラインショップ】  
<http://www.sunny-place.biz>



下さい。

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。

●本通3・2・18  
 ☎566457



## 卵型の可愛いプリン



「当地スイーツが人気ですが、函館では「ジョリ・ジュワ・ジョイス」のプリンがまさにそれ。この人気のプリンが装いを新たに可愛い卵型の「たまごプリン」になりました。このプリンには、北海道の濃縮生乳を使用。コクがあつてトロリとした滑らかな口当たりで、ほんのりとした甘さにカラメルのはろ苦い甘さがマッチ。また、新しくなったことにちなんでマイル味が新登場。こちらは



注文を受けてからプリンにマイルの甘さがかかるので、マイルの甘さがフレッシュでプリンのコクと絶妙のバランスです。価格はプレーン250円、メイプル280円。

いよいよクリスマスシーズンの到来。今年は「ジョリ・ジュワ・ジョイス」のクリスマスケーキはいかがですか。種類は、生クリーム15センチ3200円、チョコ生クリーム15センチ3300円、限定各50個のブッシュ・ド・ノエル2800円、モンブラン3800円、フロマー・ジュ・クリュ3800円。予

## ジョリ・ジュワ・ジョイス

約受付は12月20日まで。お渡しは12月23～25日。予約が予定台数になり次第終了になることがあるので、お早目の予約を!

パティスリー

ジョリ・ジュワ・ジョイス

昭和店

午前8時～午後8時

毎週火曜日定休

●昭和1・2420

☎431005

ブルーランジュリー

ジョリ・ジュワ・ジョイス

七重浜本店

午前7時～午後7時

毎週火曜日定休

●北斗市七重浜4・3227

☎488666



# この冬! 冬のオススメ情報

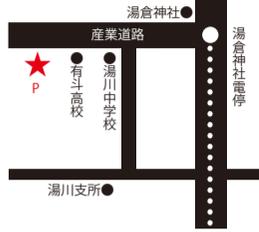
## オムライスとハンバーグあなたはどっち?

コココ・クック



『コココ・クック』の平日限定ランチセットが評判です。「オムライスセット」850円と「デミグラスオムライスセット」850円は、サラダ、ドリンク、デザートがつきます。また、ディナータイムの「土鍋ハンバーグライスつき」980円も人気メニューです。ジャガイモやニンジンなど自家栽培の野菜と毎日手作りするハンバーグを土鍋でじっくり焼き上げました。オムライスは13種類、ハン

バーグは10種類と自分の好きな味を選んでどうぞ。パフェや手作りケーキもあります。営業時間は午前11時30分～午後9時(LO/午後8時30分)、ランチは午後2時30分(LO)。無休。  
●花園町1-15 ☎31-1524



## メニュー改正! 本紙読者限定サービスあり

ヘアーズベリー



最新の技術と機器で“キレイになりたい”願いを叶えてくれる「ヘアーズベリー」が、この10月よりメニューを改正しました。改正後は、メニュー同時の利用でリーズナブルに、さらにロングのプラス料金もなくなりました。年末のお出かけ前にお得にキレイになりたいあなたは、お見逃しなく! 「カット」(シャンプー・ブロー込)3675円。「パーマ」(カット別)5250円、込7875円。「カラー」(カット別)5250円、込7875円。「縮毛矯正」(カット別)9450円、込12075円。11月24～12月1日は「青ぼ見た」で全ヘアーズメニュー10%オフ。営業時間は午前9時～午後7時。毎週火曜日定休。予約優先制。駐車場有。

●本通3-15-11 【フリーダイヤル】0120-980-830  
http://www.hairs-very.com



## 秋冬のおすすめメニュー、期間限定で格安提供!

ミックコスメティック



お肌の乾燥や身体の冷えが気になる季節ですね…。『ミックコスメティック』では、この秋冬のおすすめメニューを11月23日～12月25日の期間限定で格安にて提供します。「プレミアム リンクルトリートメント&まつ毛カール」(80分)は通常7980円→3945円。乾燥によるシワは肌内部の水分低下が原因ですが、このリンクルトリートメントは肌表面の深いシワを埋め、ふっくらと潤った肌に仕上げます。パック中にまつ毛カールを行うので時間がない人におすすめ。「岩盤浴&アフリカオイルドレナージュ」(100分)は通常13650円→7350円。こちらは岩盤マットで代謝アップ、発汗、毒素排出、心身の疲れを癒します。さらにアフリカ産オイルで全身のリンパのつまりを解消し、むくみ、疲労体質の身体を改善します。受付時間は午前10時～午後7時。不定休。

●大森町22-2 ☎23-6071



## ゆがみを正して健康な体を!

ウエルネス函館院



背骨、骨盤のゆがみは神経の流れを妨げ、様々な病気の原因になります。骨盤矯正でゆがみを正して健康な体を取り戻しましょう。「ウエルネス函館院」は、日本カイロプラクティック連合会公認のカイロプラクターの丁寧なカウンセリングと痛くない施術でどなたも安心です。「1日体験学習会」を開催します。12月5日(日)午前10時～午後5時、場所はウエルネス函館院。費用は12000円。頭痛、肩こりなど辛い症状でお悩みの家族のために、骨盤の揃え方、肩こりのとり方等自分で体を良くする方法を学びます。独立開業をお考えの人にもどうぞ。12月4日(土)にゴムバンド運動指導会あります。初診料5000円のところ、「青ぼ見た」で3000円に(12月末まで)。

●本通1-26-25 ☎52-2687



## 年末キャンペーン! この機会にぜひ!

プティ・ナチュラル



『プティ・ナチュラル』では11月23日～12月29日の期間中に、年末キャンペーンを実施します。「まつ毛カール&トリートメント」は通常3800円→1800円。クレンジング後にデコルテからフェイシャルにかけてトリートメントして保湿マスクを10分、最後に仕上げる「フェイシャルデコルテドレナージュ」(60分)は通常7000円→3200円、タラソ入浴と岩盤マット後にデトックストリートメントをし、セルライトを小さくして体を引き締め、冷えやむくみ、太りやすいなどといった体質改善を目指す「デトックスボディトリートメント」(120分)は通常11000円→4800円(1人3回迄)。ぜひこの機会にご利用あれ! 営業時間は午前10時～午後7時。不定休。駐車場有。

●日吉2-25-13 クオリティハウス1-202 ☎56-1513  
http://mic-cosmetic.net



## 11月25日より移転オープンします! ミックコスメティックプラザ函館川原



『ミックコスメティックプラザ函館本通り』が11月25日より『ミックコスメティックプラザ函館川原』として移転オープンします。11月25日～来年1月31日の期間中に、オープン記念キャンペーンを実施します。「まつ毛カール(ハンドケア付)」2100円→1575円、「まつ毛エクステ(1週間以内のメンテナンス付)」6300円→5250円、「フェイシャルデコルテリフティングコース」6300円→2940円、「フェイシャルデコルテスペシャルコース(フットバス、フットケア付)」18900円→9450円、「リンパドレナージュフルコース(ボディ&フェイシャル、タラソ入浴付)」15750円→6300円。予約制。期間中のご利用先着50人にノベルティグッズ進呈。ぜひこの機会にご利用下さい。営業時間は午前10時～午後7時。毎週日曜日定休。駐車場有。

●川原町11-8 ☎33-5207



## 函館夜景を一望しながらクリスマス特別ディナーを! スカイラウンジパノラミック



『スカイラウンジ パノラミック』のクリスマス特別ディナーが、12月20～25日に行われます。料理は、食前酒、第1前菜がマグロのカクテル仕立てゆず風味、第2前菜はアワビのヴァブール コライユソース、カニとほうれん草のキッシュ、カキのオイルコンフィ、帆立のブランシール ラビゴットソース。メインはスズキのブレゼ ソースパール・ブラン焼き タラバとイクラを添えて、特選牛ヒレのカットステーキ赤ワインリュフの香り ポテドフワイーネのこのブランケット添え、デザート、パン、コーヒーの全10品のコース。新鮮な海鮮を存分に使ったゴージャスな料理をお楽しみ下さい。料金は7000円。時間は、1部は午後5時30分～午後7時30分、2部は午後8時～午後10時。要予約。

●青柳町10-3 ロイヤルシティ式番館12階 ☎26-8682



## リンパ整体でダイエット&不調解消!!

クリアーボディ



身体が冷えるこの季節は血流が悪くなり、代謝が落ち身体は太りやすくなっていきます。寒さで身体が縮まるため、姿勢不良から肩こり、腰痛、むくみなどの身体のトラブルも引き起こします。「クリアーボディ」のリンパ整体で快適な身体へ改善させましょう。「リンパ整体」では全身の筋肉をゆるめ、リンパを刺激して身体の歪みを矯正していきます。「背筋が伸びてカラダがスッキリ。代謝がよくなった」「腰がラクになり日常動作が快適になった」「骨盤のラインがキレイになり、ヒップアップされた」など体験者の喜びの声が!! まずはご相談を。「リンパ整体+初見代」と「トータルバランスストレッチ」各通常6250円のところ、5380円。「整体+初見代」通常4600円のところ3580円。営業時間は午前10時～午後9時(受付は午後8時迄)。要予約。毎週日曜日、祝日定休。

●本通2-33-33 ☎32-8856



## スワロフスキーDEワンポイントをプレゼント! メガネスマイル ポールスター店



近視、遠視、乱視、老眼のどれもが、フレーム、レンズ、ケース付きで3980円、5000円、7000円という安さで人気の『メガネスマイル ポールスター店』。

シニアに必需品の遠近両用メガネも8980円～という驚きの安さ。新作フレームも1600本以上の展示で、お気に入りのフレームが利用できて好評。

レンズ交換は4000円～という安心価格。おしゃれな女性に人気のブランド

もリーズナブルに提供しています。また、加工が最短で45分というスピードでサービスも喜ばれています。

今なら「青いはずと見た」といって、5000円以上お買い上げでハートやインシヤルなどの「スワロフスキーDEワンポイントデコ」をプレゼント。

●港町1-2-1 ポールスターSC内ママイコさん向かい ☎40-7004



## お気軽イタリアン&カフェの店オープン!

la Pasto (ラパスト)



ポールスターショッピングセンター内に新しくオープンした「la Pasto」は、明るくおしゃれな店内で居心地がよく、気軽にイタリアンが楽しめるという人気。価格もパスタ、ピザ、ドリンクのすべてがリーズナブル。オープン記念としてサラダ、ドリンク付きランチセット「パスタランチ」650円～、「ピザランチ」900円～。午後5時からのディナータイムは「ベベロンチーノ」480円、「ボモドーロ」550円、「マルゲリータ」800円と一例を上げてもこの価格。ドリンクはコーヒー、アイスクリーム共に200円。手作りケーキ(250円)も充実。180円の1人用ピザも用意。営業時間は午前10時～午後9時(LO/同8時30分)。ランチタイムは午前11時30分～午後4時。

●港町1-2-1 ポールスターショッピングセンター内ツルハさん隣 ☎45-5006



# 楽しい話題、お得な情報、盛りだくさんの

## 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・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承っています。ミシンを使うのは女性がほとんどのためメンテナンス等が難しく、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、長い目で見たらお得。現在、「青は見た」で修理・修繕の人に、ミシン油(ブラシ付)と針をプレゼント(12月11日迄)。販売ミシンも有。まずは電話でお問い合わせを。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



## ひと息つける癒しの空間

リラクゼーションルーム プラーナ



手もみ、フットケア、ボディトリートメントで、日々の疲れやストレスなどをやわらげてくれる「リラクゼーションルーム プラーナ」。ほど良い刺激の手もみは「部分」が30分2000円、「全身」は45分3000円〜で、プチハンド(20分)、プチフット(20分)のオプション(各1000円)も用意しています。足湯付きのフットメニューや、好みのアロマオイルをブレンドした精油を使用するボディトリートメントもオススメ。携帯HPからはお得なクーポンがもらえるほか、新規登録で特別クーポンやお得情報などが配信されます(アクセスはQRコードより)。なお、紹介カードをお持ちであれば、男性でも手もみやフットを受けられます。営業時間は正午〜午後7時。予約制。不定休。

●亀田本町67-38-201 クリーニング店2階 ☎87-0420  
http://www.ncv.ne.jp/~peace/



## 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。



骨盤と背骨のゆがみをきちんと診てもらったことがありますか? 「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で経験豊富な「カイロプラクティック・フィノス」のカイロプラクターの横山聡先生は「背骨や骨盤の歪みは内臓にも影響し、様々な体の不調を引き起こします。カイロプラクティックは痛くなく安全で高齢者やお子さんでも安心して受けられます。歪みを整えて体が持つ自然治癒力を高め調子を調えましょう」と話します。施術後は、よくなった体の維持のためのアフターケアの指導もしています。初回施術料5500円で、2回目以降2500円〜4500円ですが、初回5500円を10月末迄「青は見た」で3500円。営業時間は午前10時〜午後8時。

●亀田本町65-24 五稜郭駅徒歩1分  
☎41-0299 www.ncv.ne.jp/~jun2/



## ワンちゃんにも美味しいおせち料理を!

ロワジュールホテル函館



ワンちゃんも嬉しいゆく年くる年…。若松町の『ロワジュールホテル函館』では現在、「愛犬用おせち」(6300円)の申し込みを受け付けています。同ホテルの犬用おせちの販売は今年が初めての取り組み。ドッグフード専門店の監修のもと、無添加で安全、しかも美味しさにこだわった食材を使用し、彩りも鮮やかなおせちを実現。また、全11品の料理内容は、「エゾ鹿角切りステーキ」「秋鮭の昆布巻、鹿肉のテリーヌ」「道産鱈の伊達巻」など道産素材を多数使っている点にも注目したいところ。10月下旬から販売を開始し80個限定。売り切れ次第終了で申込締切は12月25日。引き渡しは12月31日午前10時〜午後3時に同ホテル1階広場で行います。詳細はホテルまで直接お問い合わせ下さい。

●若松町14-10 ☎23-8888(宴会予約直通)



## 髪に優しいヘナカラーがおすすめ!

クラブカット イーダッシュ



植物性の天然染料を使用する「ヘナカラー」は、髪を傷めないヘアカラー。トリートメント効果が高く、回数を重ねると髪にハリ、ツヤが生まれ、サラサラでコシのある髪にしてくれます。自然に見える白髪染めとしても人気。他のカラーリング材より色の選択肢は少なめですが、体に安全な染料を選びたい人にはぜひおすすめです。

『クラブカット イーダッシュ』では、「ツヤツヤ髪で注目度をあげると、幸運の女神の目に留まって運気がアップするかも!」と話しています。

料金はカット・シャンプー・ブロー込みで8400円〜。新規ご来店は20%引き。営業時間は午前9時30分〜午後7時(完全予約制)。毎週月曜日、毎月第2・3日曜日定休。

●中道1-3-15 ☎52-6964  
http://homepage3.nifty.com/e-dash/



## 注目講座ご紹介! 香りのショップ・スクール・サロン アロマセラピー香音



『香音』では、「ベビーマッサージインストラクター養成講座」の1月スタートクラスの受講生を募集中です。この講座は赤ちゃんの健康な発達を促すベビーマッサージの知識と技術を身につけられる人気講座。実技のほか、赤ちゃんの心理学なども学べる充実した学習内容が特徴です。12月15日(水)には、赤ちゃんとお母さんで参加できるベビーマッサージ教室を予定。対象となる赤ちゃんは生後1か月からハ

イハイを始める前くらいまで。時間は午前10時30分〜。受講料は2100円です。

また、12月6日(月)には湯の川オンパクの一環として、妊婦さん向けのアロマ講座も開講予定。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



## 年内最後の発売! お得用1000円セット

パンのほりかわ



市内高丘町・函館大学から200mほど上がったところにある「パンのほりかわ」は、天然酵母と厳選素材のパンが評判の店。11月24日からは、毎回大好評の「お得用1000円セット」の発売がスタートします。今回のセットは、中はふんわり外はパリパリの「バンドミ1斤」をはじめ「チーズパン」や「全粒粉」など人気のパンが10種類セットになって通常1215円のところ、1000円とお得。このセットでの販売は12月24日まで。函館市の住居表示実施地域と七重浜は無料配達。店頭販売も行っていますが、配達と店頭販売合わせて1日10セット限定。各前日まで要予約ですので、お電話はお早めどうぞ。店頭販売は午後2時〜。配達は午後4時〜。営業時間は午前7時半〜午後7時。毎週月曜日定休。

●高丘町46-10 ☎591800



## 肌トラブルに悩む女性必見!!

ホリスティックアカデミー



『ホリスティックアカデミー』では、ドクター認定カウンセラーが肌の悩みにお答えします。

赤ら顔、アレルギー、ニキビ、シミ、肝斑、そばかす、くすみ、たるみ、シワなど肌の悩みはそれぞれですが、サロンケアで使用するのはα-Grixという医療(アトピー、火傷など)現場で使用される水ベースの化粧品なので安心安全。抗炎症・抗菌作用があり、あらゆるトラブルを改善します。あなたも、「美肌再生プログラム」で「赤ちゃんがもつ白く輝くような肌」へのスタートを体験してみても…。

限定10人に限り、お試し通常2回25000円のところ6300円+ドクター肌相談会に無料でご招待の特典付き。営業時間は午前11時〜午後8時。毎週日曜日定休。予約制(当日予約不可)。駐車場有。

●富岡3-30-17 ☎45-9415



## 手作りが美味しい、街の洋食屋さん

ダイニングこまつ



市内美原3丁目の『ダイニングこまつ』は、ランチ…ディナー…ワインで1杯…と、1人でも家族でも楽しめる街の洋食屋さん。この店の料理はソースに至るまで手作り、手間を惜まず作った味が魅力。メニューは、ランチが週替わりで880円が2種類と、980円が1種類の全部で3種類。メインは肉または魚があります。ランチ、ディナーを通して人気は「ビーフシチューセット」(1380円)。ほかに「ハンバーグとカキフライセット」(1050円)、「ハンバーグとミニドリアセット」(1180円)などのセットも人気があります。ワイン通のオーナーが選んだワインがお手頃価格で楽しめます。営業時間は午前11時〜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)。毎週水曜日定休(水曜日が祝日の場合は営業)。

●美原3-21-29 ☎47-6361



## 敏感肌・荒れ性・アトピー肌にも心配無用のコスメ!

よねざわ薬品



漢方薬、マイクロダイエットで有名な「よねざわ薬品」は、化粧品も函館で唯一「ビオパルビ化粧品」を扱っています。

ビタミン配合クレンジングクリームはノンアルコールで皮脂を落とし過ぎず、ソープで角質を柔らかくし老化角質を無理なく落とします。皮膚バリア機能を高める基礎化粧品は、アトピー肌や皮膚疾患のある人も安心して使えます。また、初めて試す人も安心して使えるよう、洗顔からメイクまでのお手入れを無料指導してもらえます(要予約)。現在、3000円以上購入でビオパルビ化粧品サンプルプレゼント。マイクロダイエット1回分を希望すると、1260円を特価の500円にて販売。営業時間は午前9時〜午後7時。毎週日曜日、祝日定休。

●富岡2-20-8 ☎84-5339



## 歯科

### 放っておくと怖い歯周病

前多歯科クリニック院長 前多壯晃



歯周病が糖尿病や動脈硬化症、低体重児出産、メタボリックシンドローム、肺炎などといった疾患の原因になることが数年前から一般的にも知られるようになり、最近には特に注目されています。

歯周病菌には、正常な血糖値を維持するために重要なインシュリンの働きを阻害する物質を作るものがあり、その物質が血液中に入り込んでしまうことで、糖尿病の発症や重篤化などを起こす場合があります。また、歯周病は低体重児出産を引き起こす原因になるともいわれており、さらに歯周病菌が血管壁に感染することで起こる動脈硬化症の発症や、菌が肺に入ることによる肺炎など、歯周病が全身の疾患と関わりを持っていることが明らかになっています。口内だけでなく体の健康のために歯周病の予防、早期治療が大切といえるのではないのでしょうか？ 歯周病菌はペットや他人から唾液を介して感染します。口内に広がった菌は、歯周ポケットに入り込んで増加してゆきます。歯周病の治療としては、ブラッシングや歯周ポケットの切除といった方法が知られていますが、そういった外科的アプローチのほかに、内科的アプローチもあります。これは、歯周病菌の中でも特に人間の健康と関わりがある「スピロヘーター属」という菌を、飲み薬や、次亜塩素酸による歯周ポケット洗浄（免疫代替療法）と化学療法の兼用で除去するというものです。このような内科的アプローチにより、個人差はありますがおよそ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。

放っておくと怖い歯周病。全身の健康維持のためにも日頃からの予防と早期治療を心がけたいものです。また、口内の健康に不安がある方は、歯科医に相談してみたいかがでしょうか。前多壯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

## 形成外科

### 新鮮外傷

すどうスキンクリニック院長 須藤聡



日常生活で多く見られるケガの事です。その種類は、切創（切りキズ）、擦過傷（すりキズ）、挫創・挫減創（ぶつけたキズ）、刺創（刺しキズ）、咬傷（咬みキズ）、などに分けられます。このようなキズをきれいに治すには初めの治療が大切です。その中でも特に初期治療が大事な、擦過傷と挫創について述べます。

擦過傷は、すりむいてできたキズです。このようなキズは、皮膚の損傷は浅く縫合せずに治すことができます。しかし、キズの中に土砂やゴミが入っていることも多く見られ、そのまま治してしますと刺青のように黒く残ってしまう事があります。これを防ぐにはよく洗浄して、細かい異物を取り除いておくことが大切です。そのためには、局所麻酔が必要な事もあります。

挫創というのはぶつけてできたキズです。切り傷などに比べると周囲の皮膚のダメージが大きくなっています。そのまま消毒しておいても治ります。ただし、時間がかかってしまいますし、治った後のキズアトは幅が広がって目立つキズアトになってしまう事もあります。このようなキズをきれいに治すには、まず、ぶつけてできたキズですので、汚染していることもあります。そのような場合、キズが感染してしまうこともあり、十分な洗浄が必要な事もあります。そして、ダメージを受けた皮膚や皮下組織を切除して、ていねいに縫合することで細くて、目立たないキズにすることができます。

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。

# My Home Doctor

[マイ・ホームドクター]

健康通信

## 美容外科

### フェイスラインの若返り「セルリバイブ・ジータ」

五稜郭大村美容形成クリニック院長 大村勇二



年齢を重ねるうちに、目の周囲、目の下のしわ・くま、目尻のしわが目立ち、次に口周囲のしわやたるみが出てきます。その結果、フェイスラインが丸みを帯び徐々にブルドック様になって、下顎のラインがはっきりしない外観になります。その原因は目の下や頬の肌表面の張りや皮下脂肪が減少することで、目の下・頬（中顔面）の肌とその組織が下方にずれるため、法令線や下顎のフェイスラインにたるみが生じるのです。

いままではフェイスリフト（しわ伸ばしの手術）を行うか、何回もヒアルロン酸注入やフォトフェイシャルを行っていました。最近では糸によるリフトアップが行われるようになってきましたが、金属によるトラブルとたくさん本数を顔面に入れなければならない問題があります。

数年前より、自分の血液を採取して、自分の成長因子の含まれた濃縮血小板を肌に注入する方法「セルリバイブ・ジータ」がよく行われ、目の下・目尻のしわ、法令線に表面麻酔下で注入して、短期間で効果が出現して、2年以上効果が持続し安全な治療方法です。

この若返りの治療方法は、たるみの原因である目の下・頬（中顔面）の肌とその組織の張りや皮下脂肪のボリュームを改善して、たるんだ肌を上方向に持ち上げ、フェイスラインをすっきりさせます。治療後の経過は、すぐに化粧ができて、短時間で改善し満足度が高く、自分の血液のため安全な治療方法です。

この治療方法ですべてが改善するわけではありませんが、満足度の高い治療方法です。治療方法、治療経過の説明を十分受けた上、お決めください。

また、施術後よりよく肌を維持するためにも、ビタミン剤、アミノ酸の摂取などサプリメント外来の御利用と、エンピロン薬用化粧品によるビタミンA等のスキンケア、フォトフェイシャルによる光治療をお勧めします。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・日本美容外科学会正会員。日本抗加齢学会専門医。

## 小児科／小児神経科

### 子どもの食生活について

はるこどもクリニック院長 高柳滋治



子どもの肥満が増えています。食生活の洋風化による脂肪分のとり過ぎと、外遊びの減少による消費エネルギーの減少が原因です。肥満は、高血圧や糖尿病、高脂血症をおこし、動脈硬化の進行を早め、心筋梗塞や脳卒中を起こすリスクを高めます。

卵・肉類、揚げ物・炒め物に偏った食生活を見直し、ジュースや牛乳、イオン飲料、チョコレート菓子やスナック菓子の取り過ぎに気を付けます。野菜、豆類、魚を多くした和食を中心にして、おやつも手作り、飲み物は水かお茶にしましょう。

早食いは、血糖値が上がる前にたくさんおなかに詰め込んでしまうため、カロリーの取りすぎになります。ゆっくり噛んで食べるようにしましょう。たくさんおしゃべりしながら楽しく食事をしたり、好きな箸置きを選ばせ、ひとくち口に入れる毎に箸を置く習慣をつけたりするのも効果的です。

かつての子どもの外にいることが普通で、鬼ごっこや駆けっこなどの遊びが自然に運動になっていました。今は、地域の人間関係が薄まり、子どもが地域で群れて遊ぶことが少なくなりました。習い事や勉強に追われ、自由な時間が細切れになっています。都市化により自由に遊べる場所が少ないことも影響しています。

本来子どもは体を使った外遊びが大好きです。小さい時からいっぱい遊んで、体を使って遊ぶことの楽しさを経験してもらいましょう。早起きして、親と一緒にしゃべりしながら散歩するなどのちょっとした工夫も大切です。

食事の改善も体を動かすことも、家族みんなで工夫して、楽しくやるのが長く続けるコツです。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、日本アドラ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)。