

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● 2011.3.22[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



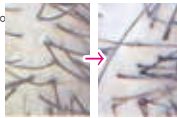
春です、ヘアスタイルも気分も爽快に!!

アトリエ・チセ

『アトリエ・チセ』がこの春提案するスタイルは、ノンブロー&ノンワックスの大人カジュアルなクセ毛風パーマ。軽い感じでお手入れもラクラクです。また、この店では現在、超音波ブラシを使ったシャンプー&ブローをおすすめしています。超音波の振動で薄毛や臭いの原因である毛穴の汚れを無理なく浮かせて

取り除き、同時に毛髪にトリートメントをじっくり浸透させるので「フワフワ、ツヤツヤ」の髪を実現します。この春は、チセの「大人カジュアル」や「超音波ブラシのシャンプー&ブロー」で気分爽快に! 営業時間は午前10時~午後7時(毎週水・金曜日は午後10時迄)。毎週木曜日、毎月第3日曜日定休。駐車場有。

●鍛冶2-13-15 ☎83-2222



before after
超音波ブラシ使用前後

「青いほすと」で新規の方、ヘアメニュー20%引。また、「超音波ブラシのシャンプー&ブロー」4000円→2000円(4月末迄)。



多彩な味が好評のたいやき

ラブたい

東京生まれの「薄皮たいやき」。薄くてパリッとした皮に甘さ控えめのあんが食べやすく、今までたいやきを食べなかったという人まで大ファンに! これを販売して3月で1周年を迎えた『ラブたい』では、定番の小倉あんやカスタードだけでなく、季節限定や今月のおすすめなど多彩な味が楽しめます。

3月のおすすめの「イチゴチョコ」(160円)は、好評につき5月末まで販売を延長。種類は「小倉あん」(120円)、「カスタード」(130円)。日替わりでは、「チョコレート」「キャラメルクリーム」(各130円)、「抹茶」「イチゴクリーム」(各150円)などです。営業時間は午前10時30分~午後7時30分。無休。電話注文も受け付けます。

●戸倉町143-4 フレスポ戸倉内 ☎57-6661



1周年記念として、5枚以上お買い上げで、「小倉あん」が「カスタード」のどちらかを1枚サービス。期間は3月23~27日。



春の新作フレーム続々入荷

メガネスマイル ポールスター店

春です。新しいファッションに身を包みたくなるこの季節。メガネも新しくしませんか? 『メガネスマイル ポールスター店』では、近視、遠視、乱視、老眼のどれもが3980円、5000円、7000円のスリープライスという驚きの安さ。フレームもなんと常時1500本程度はあり、在庫が豊富。この数ならお気に入り

が見つかるはず。お渡しも最短で45分とスピーディーで待たせません。シニアに好評の遠近両用メガネはセットで8980円~。どれも、この価格なら何本かを気軽にそろえることもできるので、TPOに合わせて用意するのもいいですね。春の新作フレームも続々入荷しているので、ぜひご来店下さい。

●港町1-2-1 ポールスター内・ママイクコさん向かい ☎40-7004



「青いほすとを見た」で、フレーム・レンズ・ケース付3980円のところ、限定200本を3500円にサービス。



Smile

笑顔になれる素敵な
話題が盛りだくさん



着ている物が少しずつ軽くなって、気分もちょっとずつ軽くなる春…。何か素敵なこととはじまる予感がする春…。この春、皆様は何をしようと思っていますか?

今回は本紙恒例のスマイル特集。ちょっと嬉しいスマイル特典・スマイル情報が今回も盛りだくさんですので、ぜひお見逃しなく!!

この春も本紙を上手にご活用いただき、楽しくてちょっと得する時間をお過ごし下さい。

P1~4 協賛店舗

☺ ←このマークが目印です!

スマイル特典・スマイル情報満載



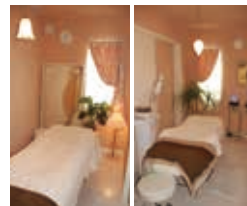
冬の間のボディのダメージや冬太りを解消! ミックコスメティック

露出の季節が来る前に、『ミックコスメティック』で冬の間のボディのダメージや、代謝の低下による冬太りを解消しましょう。①「春の敏感肌解消エステ60分」(セラミド強化超音波付)は、角質層のセラミド強化で敏感肌の解消を目指します。現在、フレッシュマンキャンペーンとして肌質改善ミニスキンケアセットをプレゼント。②「極上スパアロマボディトリートメント120分」は、スパグッズをプレゼント。それぞれ下記スマイル特典有。③「卒業、入学シーズン限定・小顔エステ&フォーマルメイク90分」も、エステ料金+フルメイクで下記スマイル特典有。受付時間は午前10時~午後7時。不定休。予約制。

●大森町22-2 ☎23-6071



3月22日~4月30日の期間中、ご予約時に「青ぼ見た」で①6300円→3150円、②13650円→6825円、③7100円→3550円。



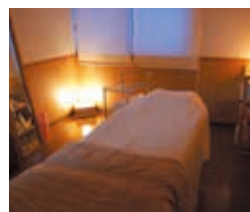
春です…、美肌&引き締めを実現しましょう ミックコスメティックプラザ函館川原

春は『ミックコスメティックプラザ函館川原』で美肌と引き締めを実現! ①「タラソホワイトニングフェイシャルコース」は、ミネラルたっぷりの海藻成分がお肌に明るさと輝きを与えてくれ、透明感のあるお肌にしてくれるものです。②「ボディスリミングトリートメント」は、タラソ入浴後、強力スリミング美容液で全身もみ出し、セルライトが気になる人にオススメです。③「ブライダルエステ」は背中+腕+デコルテ。結婚式のご予定がある人はぜひ、ご利用下さい。各メニューとも、下記スマイル特典有。営業時間は午前10時~午後7時。毎週日曜日定休。駐車場有。予約制。

●川原町11-8 ☎33-5207



3月22日~5月31日の期間中、ご予約時に「青ぼ見た」で①8400円→4200円、②10500円→7350円、③12600円→6300円。



冬太り解消! 春に向けて体質改善! プティ・ナチュラル

春です、冬太りを解消しましょう! 『プティ・ナチュラル』の「デトックスボディトリートメント」は、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、太りやすい等の体質改善を目指します。3月22日~4月30日の期間中、下記スマイル特典がありますので、この機会にぜひ! また、3月22日~4月30日の期間中は、まつ毛エクステ「両目つけ放題5800円」と片目30本×2=4800円を実施。好きな方を選ぶことができます(どちらがいいかのご相談はお気軽にどうぞ)。こちらもぜひ! 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>



3月22日~4月30日の期間中、予約時に「青ぼ見た」で、「デトックスボディトリートメント」(130分)通常11000円→5200円。お1人3回迄。



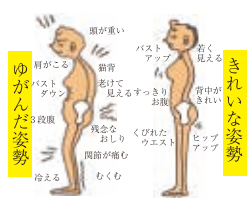
パスタからデザートまで、お気軽イタリアン la Pasto(ラ・パスト)

本格イタリアンがリーズナブルに食べられる『la Pasto』。現在、「パスタランチ」が700円~サービス中。パスタランチはお好みのパスタを選び、それにサラダ、ドリンク付き。ほかに「ピザランチ」は900円、午後5時からのディナータイムには「ペペロンチーノ」(480円)、「ポモドーロ」(550円)、ピザでは「マルゲリータ」(800円)。また、手作りケーキも250円で各種あります。ドリンクは「コーヒー」(200円)、「アイスティー」(230円)とリーズナブル。中休みがないので買い物の休憩に、お茶とケーキでゆっくりしては…。営業時間は午前10時~午後8時(LO/午後7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



パスタランチが今なら700円~、ミニピザ180円でサービス中。



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蔵にも影響して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体の調子を調えましょう」と話します。施術後には、よくなった体を維持するためのアフターケアの指導もしています。営業時間は午前8時30分~午後7時。

●亀田本町65-24 五稜郭駅徒歩1分 ☎41-0299



初回施術料は5500円で、2回目以降は2500円~4500円ですが、初回5500円のところで「青いぼすと見たよ」で3500円に。期間は4月未迄。



ちょっとお洒落な味の杏仁豆腐、いかが… カフェ北一

昨年6月、市内五稜郭町にオープンした『カフェ北一』は、有名ラーメン店「あじさい」のプロデュースによる素敵なカフェ。この店のオススメは、白・黒2種類ある「杏仁豆腐」(各200円)で、アマレットというあんずリキュールを使った、ちょっとお洒落な味の逸品。また、あじさい秘伝の「ラー油」をカレーに練り込んだ「カレーパン」(250円)も大人気。それぞれイトイン、テイクアウトどちらも可。飲み物は本格的エスプレッソコーヒーをはじめ、アルコール類などもそろっている。営業時間は午前9時~午後8時30分(LO/午後8時25分)。毎月第4日曜日定休。

●五稜郭町29-22 イースト・フォート(あじさい本店1階) ☎87-0501



4月末日までの期間中、杏仁豆腐ご購入の際に「青ぼ見た」と言って下さった方に、「エスプレッソコーヒー」チケット1枚を進呈。



女性幹事さん必見! 歓送迎会プラン 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「歓送迎会プラン」は、女性には見逃せない特典付き。料金は4000円(全8品)~で、和洋中バラエティーに富んだ料理が味わえる上、飲み放題(2時間)も付いてお得(10人~3日前まで要予約)。会場は宴会場(100人まで)のほか、ホテル最上階のレストランやラウンジ、和室も利用できます。貸し切りはレストラン35~60人・ラウンジ15~30人・和室26人までそれぞれ可能ですので、小宴会から団体まで幅広く利用できます。まだまだ楽しみたいなら、ラウンジの「2次会プラン」(飲み放題90分・2000円~)をどうぞ。飲み放題にはカクテルも含まれていて女性に好評。

●若松町6-3 ☎23-9269



歓送迎会プラン予約の際「青ぼ見た」で、アイスクリームが「チョコレートムースとイチゴロールの特製デザート」に(3月23日~4月末日)。



人気急上昇! 本格とんこつラーメン屋さん 麵屋 南斗火(なんとか)

『麵屋 南斗火』は、本来のとんこつスープが評判。じっくり煮込んだスープは臭みがなく、コクがあってまるやか。くどすぎず、コラーゲンもたっぷりなので女性にも見逃せないところ。「塩とんこつラーメン」「醤油とんこつラーメン」「味噌とんこつラーメン」「辛味噌とんこつラーメン」は全て680円とリーズナブルで、ボリュームも満点。「手作り餃子」「唐揚げ」(各280円)と、断然お得な「お好きなラーメン+チャー丼」(880円)も好評。カウンターのほか、小上がりもあるので、子供連れの人にもオススメ。営業時間は午前11時30分~午後2時30分、午後6時30分~スープがなくなり次第終了。不定休。駐車場有。

●花園町22-26 ☎54-2554



「青いぼすと見た」で、ライス1杯サービス(3月末日まで)。





自動水栓で手洗いスペースを快適に!

株式会社コスモサポート

ハンドルタイプの蛇口を、センサー式の自動水栓に交換しませんか? 手をかざすだけで水が出る自動水栓は、衛生的な上、締め忘れによる無駄水もカット。手の力が弱くハンドルが回せない小さな子供や、お年寄りでも簡単に安心して使えます。外出先の手洗い場で、誰が触ったか分からないハンドルに触れるのを不快に思っている人は少なくないはず。今回ご紹介している商品は後付けタイプのため、大掛かりな工事は必要ありません。価格は取付費込みで1台35700円。台数が多ければその数に応じて割引もあります。小便器用のセンサー式自動洗浄器(=写真下)も有。現地見・見積は無料です。

●西桔梗町854-9 ☎49-0151(担当/大野)



飲食店や病院施設、幼稚園・保育園といった場所には特におすすめ。清潔な水まわりは施設のイメージアップにもつながります。



第3の医学、カイロを学んでみませんか?

ウエルネス函館院

手軽に誰でもできるカイロプラクティクを本業、あるいは副業として身につけませんか? 5月中旬、7日間の短期講習があります。費用は39800円で、宿泊・食事代・テキスト代を含みます。講習終了後は当院でアシスタントをしながら独立開業を目指していただきます。新卒から転職まで幅広く募集しています。詳しくは当院で体験説明会を随時行っているの、電話でお問い合わせ下さい。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。初回5000円、2回目からは3500円になります。

●本通1-26-25 ☎52-2687



初回5000円のところで、「青ば見た」で、3000円になります。4月未まで。



春の美味しいひと時、パスタも和食も…

カフェ&レストランあおき

あさりの旨味がたっぷりのスープにパスタと豊富な野菜…これが、女性の間で人気の『カフェ&レストランあおき』のスープパスタ、「あさりのエルバスープ」(=写真上、サラダ付き980円)。午前11時~午後3時のランチタイムなら同価格で2ドリンクとデザート付きです。また、この店のオススメといえば、味、ボリュームともに好評の「あおき膳」(=写真下、1480円)。うな重、生ちらしのいずれかを選び、それに海鮮鍋、天ぷら、小鉢セット、デザートが付きま。さあ、この春は、あおきで美味しいひと時を! 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 五稜郭駅隣 ☎42-4242



3月22日~4月21日の期間中に「あおき膳」をご利用の方、ご注文時に「青ば見た」でコーヒーまたはアップルティーをサービス。



春のお得なパーティープラン!

Caferest axis (カフェレスト・アクシス)

イタリアンの人気店『カフェレスト・アクシス』では、お得な歓送迎会プランを用意しています。前菜5品、ピッツァ、パスタ、デザートに、90分飲み放題が付いて1人4500円(4人以上、3日前までに要予約)。飲み放題は生ビール、ワイン(赤・白)、焼酎、ソフトドリンクで、プラス500円で日本酒とウイスキーも楽しめます。料理はボリュームたっぷり、食べ応えも十分。評判のイタリアンで春の送別会・歓迎会をぜひどうぞ。営業時間はランチが午前11時30分~午後2時30分(LO)、カフェが午後2時30分~午後5時、ディナーが午後5時~午後8時30分(LO)。毎週水曜日定休。駐車場有。

●五稜郭町35-1 ホーム企画ビル1階 ☎56-5384



上記プランを10人以上で予約したグループにワインを1本プレゼント、20人以上なら飲み放題を120分に延長。



見た目あっさり、食べると辛い!

中国料理 廣河

富岡町の『中国料理 廣河』では、新メニュー「熱!! 塩五目麺」(800円)が大好評。このメニュー、見た目は普通の五目麺。でも食べると辛い! あっさりスープのラーメンに、辛みを加えた五目あんかけをのせたボリューム満点の逸品です。辛いだけでなくスープの深いうま味や、野菜のシャキシャキとした食感、具材それぞれの風味などもしっかり味わえます。見た目からは想像できない刺激的な辛さがクセになるとリピーターも多数。辛さは調節可能です。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1・3木曜日定休。駐車場有。

●富岡町1-42-6 ☎42-9750



「熱!! 塩五目麺」注文時に「青いぼすと見た」でウーロン茶を1杯サービス。3月31日まで。



話題のメリディアンカードセラピー

からだはうす 藤(ウイステリア)

「メリディアン・グラフィック・アート」を体験してみませんか? メリディアン・グラフィック・アートとは“目から得る視覚の情報と、それによる脳の反応”に着目し考案されたカードセラピー法。“見る”時に必要な「光」を表現したカードを使い、心と体の状態を読み取って、心身を元気な状態に導いていくというものです。メリディアンとは「経絡」のことで、視覚情報により脳を活性化させ、経絡を通じて身体を反応させます。健康雑誌でも取り上げられるなど注目されており、道内では『からだはうす 藤』のほか、数箇所で行っていません。料金は1回2000円(予約制)。資格取得講座の受講もできます。

●美原1-29-19 ☎40-8522



3月31日まで、「青いぼすと見た」で「メリディアン・グラフィック・アート」1回2000円のところで1500円。



自然派カラーでハリ・ツヤのある髪に!

クラブカット イーダッシュ

『クラブカット イーダッシュ』の「ヘナカラー」は、髪にも地肌にも優しい植物性のヘアカラー。高いトリートメント効果があり、使うほど髪にツヤが生まれ、根元からしっかり立ちあが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。髪にハリ・コシが欲しい人や髪が傷んでいる人、体に安全な染料を使いたい人に特におすすめ。利用者からも、「年々細くなっていた髪がしっかりしてきた感じ」「敏感肌だけど安心してできます」「天使の輪がよみがえりました」と好評。料金はカット・シャンプー・ブロー込8400円~。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/>



新規ご来店は20%引き。「転勤や進学で函館に来たばかりで、美容室選びに迷っている…」という方は、ぜひどうぞ。



春の歓送迎会おすすめプランでどうぞ!

四季花菜

旬の素材を活かした料理の数々で評判の『四季花菜』。春の歓送迎会プランがそろいました。おすすめは5250円で飲み放題付き(瓶ビールは料理8品、生ビールは料理7品)で、16人以上の予約で1人無料。ほかに120分に飲み放題付きで5000円、4500円、料理のみは3150円よりコースがあります。予算に合わせて調整できるので詳しくは電話でご相談下さい。

月替わりの地酒も色々あります。昼夜セットメニュー、コース料理、一品料理等多数ありますので、ご家族連れから1人でも気軽に! 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)。不定休。店裏に駐車場有。

●梁川町21-18 ☎55-1515



ランチタイムサービスとして、食事を注文した人にお替わり自由のコーヒーをどうぞ。



温熱施術「インディバ」実感体験してみませんか？



ホリスティックアカデミー

健康管理士が施術・アドバイスを行う『ホリスティックアカデミー』ではインディバ施術5年目を迎え、多くの人を健康に導いています。血行不良による肩こり、腰痛、頭痛、むくみ、メタボで悩む人が増えています。施術は体の深部に加温し、内部に熱を発生させ、効果持続で代謝や免疫力UP。脂肪をやわらげ、パワーあふれるもみだしてサイズダウン。

首や肩のこりからくる不調には首への施術が効果的。施術後は顔色が良くなり、顔のリフトアップや目の疲れも軽くなったという声が届いています。頭皮が活性化して髪が元気になるのもうれしい点。営業時間は午前10時30分～午後8時。毎週日曜日定休。

●富岡町3-30-17 ☎45-9415

インディバ施術、1回目のサービスに限り、7350円が3150円になります。

パーマ&カラーで春スタイルをお得に演出!

ヘアーズベリー

昨年秋のメニュー改正からますます人気が高まっている『ヘアーズベリー』なら、最新の技術と機器であなただけの“キレイになりたい”願いを叶えてくれます。カラーまたはパーマとカットを同時に利用すると、カットの料金が2625円(通常3675円)とリーズナブル点が好評。ロングのプラス料金がなくなったのも嬉しい。料金は「パーマ」と「カラー」(カット別9450円、込12075円)。「エアウェーブ」(カット別9450円、込12075円)。「縮毛矯正」(カット別9450円、込12075円)。そのほか、パーマ&カラーメニュー多数有。なお、ご予約はお早めにご予約ください。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>

「青いばすと見た」で、全カラーメニュー&全パーマメニュー(ストレートメニューを除く)が20%オフ(期間は3月23～28日)。






ミシンを修理・調整して新学期準備しましょう!

越野ミシン商会

入園・入学シーズンに手作りの袋物やハンカチをミシンで縫いませんか? 今からミシンの調子を調べておくことで安心です。「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、メーカーを問わずミシンの修理を受けています。動かなくなったミシンはもうろくに、糸がからむ、糸切れ、音が高い、針が折れやすい、目飛びする、厚物が縫えない、布を送らない、糸調子が合わないといったミシンの不調から診断を受けたことのないミシンまで修理・調整します。修理や調整をこまめにすると、ミシンが長持ちします。まずはお電話でお問い合わせ下さい。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】090-8638-984

「青いばすと見た」で修理・修繕の人に、ミシン油(ブラシ付)と針をプレゼント(4月15日まで)。



6日分セットが1500円で!

よねざわ薬品

皮膚疾患のある人や敏感で化粧品を選ばなければならない人におすすめの『ピエールピエール化粧品』。原料に鮫油を使わない肌のことを考えて作られた化粧品です。シミや乾燥の解消や、刺激が少なくニキビなど肌トラブルのある人も安心して使え、使うほど肌が良くなります。これを、『よねざわ薬品』でクレンジング、ソープ、ローション、エッセンス、ミルク、水おしろい、コンパクトまで入って朝用夜用6日分のセットを販売。使いやすいように小袋入りで、順番に使えばよいので使い方も簡単。これが1500円。使用法の指導もしています。営業時間は午前9時～午後6時30分。毎週日曜日、祝日定休。

●富岡2-20-8 ☎84-5339

お得なピエールピエール化粧品1週間分セットは、1度に1ヶ月分(5セット、送料無料で発送OK)まで購入可能です!



てりやきピザが登場!

ジャンティ

生地の食感、チーズやソースの味が抜群の手作りピザが評判の『ジャンティ』にこの3月から、「てりやきピザ」(Mサイズ1050円、Lサイズ1500円)が登場! 香ばしくて食感のよい照り焼きチキンが、この店自慢のピザに絶妙にマッチしており、ソフトドリンクやビールにぴったりの逸品です。ピザのご利用は午後2時30分からはなります。テイクアウトは+50円(箱代)。また、この店で人気の午前11時30分～午後2時の週替りランチもお見逃しなく。営業時間は午前11時～午後8時(水曜日は午後3時まで)。月・金・土曜日はパーティムとして午後11時まで営業。毎月第2、3日曜日定休。駐車場有。

●七重浜8-2-81 ☎87-0242

「てりやきピザ」ご注文時(イトインのみ)に「青いばすと見た」で、ドリンク1杯(アルコール可)無料。期間は3月22日～4月21日。



春のイメージチェンジ!

ヘアメルシイ

ヘアースタイルは風格と優雅さ、どちらが欠けても見ええはしません。『メルシイ』は“カットが命”をモットーに、利用しやすい料金設定で営業してきました。柏木町へ移転し1年、流行に敏感なお客様に対応するため各種美容の大会で入賞してきた阿部真紀子さんをスタッフに加えました。店では525円でできるブチフェイスエステも実施しています。ハンド&超音波による施術で15分ほどでできます。短時間でリーズナブルですが、大変効果があると好評。ぜひお試しを! カットは3150円～(シャンプー・ブロー込)。営業時間は午前9時～午後6時。毎週日曜日、毎月第3日曜日定休。

●柏木町35-17 【フリーダイヤル】0120-34-0588

4月23日(土)まで、新規のお客様で合計金額が7000円以上になる方は20%OFF。


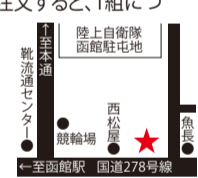
大好評! テーブルオーダービュッフェコース

一心亭函館広野店

『一心亭』の「テーブルオーダービュッフェコース」は、たっぷり100分(LO/20分前)の食べ放題。予算や好みに合わせて3コースの中から選べるのも魅力。納得の55品がそろった「お値うちAコース」は2604円。人気の33品を加えた全88品の「おすすめBコース」は3129円。究極の111品食べ放題コース「プレミアムCコース」は3864円。各65歳以上は500円引き、小学生半額、幼稚園無料。3月31日までに「テーブルオーダービュッフェコース」を注文すると、1組につき1皿「大判プライムステーキ」をサービス。ランチ午前11時半～午後3時、ディナー午後5時～9時半(LO/午後9時)、毎週土・日曜日と祝日はクローズなし。

●広野町5-2 ☎32-8929

3月31日まで「テーブルオーダービュッフェコース」注文時、「青いばすと見た」で「ドリンクバー」人数分サービス(他の割引券等との併用不可)。



あなたの“行きつけの1軒”にいかがですか?

かぜまち軒

仕事や家事に追われて淡々と過ぎゆくアンニュイな日常…、蓄積するストレス…。時々、気分転換をして明日への元気を充電する方法のひとつに、行きつけの店を持つ”というのも、「あり」なのではないでしょうか? 『かぜまち軒』は、女性が1人でふらりと立ち寄れる雰囲気のお店。ウッディな店内がちよっとお疲れ気味のあなたを優しく包み込んでくれるでしょう。なんといっても店名が…素敵。リーズナブルで美味しい“おかずメニュー”は「手づくりソーセージ」(650円)、「牛すね肉の赤ワイン煮込み」(980円)など。アルコールはビール、ワインなど。営業時間は午後5時～午後11時(LO)。毎週日曜日定休。

●梁川町18-10 ☎54-6168

3月22日～4月23日の期間中にお食事をご注文の方、ご来店時に「青いばすと見た」で1ドリンク(アルコール可)サービス。



寿司御膳登場! ゆっくり8時間ステイ～0泊2食～

湯元 啄木亭

『湯元 啄木亭』の「ゆっくり8時間ステイ～0泊2食～」の昼食プランに、新たに「寿司御膳」が加わりました。「寿司御膳」のお寿司は、会場で握りたてを味わえるのが魅力。温泉・個室・昼食・夕食・夕食・夕食・夕食付きの「ゆっくり8時間ステイ～0泊2食～」は、3種類の昼食プランから選ぶことができ、「寿司御膳」または「釜飯会席」は大人4900円、3歳～小学生2500円。「幕の内お弁当」は大人3900円、3歳～小学生2000円。全てチェックインの正午からチェックアウトの午後8時までのんびり過ごせて日曜日も利用できるのは嬉しいところ(毎週土曜日と休前日は利用不可)。満室の場合もありますのでご予約はお早め!

●湯川町1-18-15 ☎59-5355

「ゆっくり8時間ステイ～0泊2食～」の「寿司御膳」をご予約の際、「青いばすと見た」で、チェックアウト午後9時まで延長(4月22日まで)。

お肌に合った化粧品選び&スキンケア…

テオー資生堂化粧品コーナー

春です! あなたのキレイを実現しましょう。キレイの秘訣は何といっても自分の肌の状態を正しく知って、それに合った化粧品を選び、正しくメイクすることではないでしょうか? 『テオー資生堂化粧品コーナー』は、充実した資生堂ブランドの製品ラインナップはもとより、個々に対応したエステサービスやメイク指導、肌診断システム「スキナビジウム」による肌診断などにより、「あなたのキレイ」のお手伝いをします。

肌診断システム「スキナビジウム」は、現在の肌状態を診断し、スキンケアのプランや化粧品選びの参考にすることで、無料で診断することができます。診断の予約は不要で気軽に利用できますが、若干お待たせする場合があります。

「使っている化粧品やメイク方法は昔から変わらない…」という人もこの機会にぜひ一度、ご自身のお肌の現在の状態を確認して、ご自身にぴったりの最新スキンケア情報をこの店でチェックしてみたい方が多いでしょう。ぜひご来店下さい。きっとあなたのお役に立てるはずですよ。

眉毛デザイン …………… 210円
まつ毛カール …………… 通常3,150円、初回限定1,575円
フェイシャルエステ …………… 3,150円～
メイクレッスン …………… 3回コース3,150円

●梁川町10-25 テオーパート1階
☎55-3543(直通)

この記事を切り取ってご持参の方、先着20名様に、ご自身の肌に合ったサンプル1週間分をプレゼントします。







のんびりゆっくり温泉で入学祝や歓送迎会

湯元 入川

入学祝や歓送迎会では、温泉でゆっくりできて料理も充実の『湯元 入川』がおすすめ。大勢の宴会から少人数の会食まで利用できる「会食コース」は4000円、5000円、6000円があり、6000円コースでは海鮮陶板焼きや牛陶板焼きのどちらか選べる点も好評。さらに15人以上からプラス1200円で飲み放題。お昼の定食プランは2040円～3300円(利用時間は午前11時30分～午後3時30分)で、こちらも温泉が利用できます。「青いばすと宿泊プラン」は、今なら5650円(4月25日まで、休前日はプラス500円)で利用できます。日帰り入浴は大人600円、子供300円(利用時間は午後1時～午後8時)。駐車場有。

●湯川3-9-7 ☎59-2201

青いばすと宿泊プラン(2人～)1泊2食1人5650円(休前日+500円)。「青いばと」でお昼の定食はコーヒー、宿泊はジュース1本サービス。

歯科

なぜインプラント治療を行うのか？ 前多歯科クリニック院長 前多壯晃

インプラント治療が注目されていますが、今回は「なぜ、インプラント治療を行うのか？」ということについて、その原点に返ってお話しさせていただきます。

人間の歯は親知らずを除いて28本ありますが、それらはとてもバランスよく精巧にできています。しかし、1本でも歯が欠損した時からそのバランスは崩れてしまいます。歯が失われて物を噛むのが不便になると、これまではブリッジや入れ歯による歯の欠損補填を行ってきました。ところがブリッジや入れ歯というのは、本来の自分の歯（自然の歯）に負担を与えるといったマイナス要因があります。ブリッジがかかることによる負担や、入れ歯のパネによる負担などです。負担がかかった歯は、過度の力や歯周病菌の感染により、高い確率でやがて欠損してしまいます。こうして本来の自分の歯がどんどん失われてゆきます。歯の欠損の連鎖です。

インプラント治療の優れた点は、周囲の歯にほとんど負担をかけないということにあります。負担がかからなければ本来の自分の歯がいつまでも健康的で欠損する確率も低くなります。つまり、「なぜ、インプラント治療を行うのか？」の答えは、「本来の自分の歯の欠損の連鎖を断ち切るため」なのです。ですから、1本の歯が失われた時点でインプラント治療が望ましいというケースも数多くありますし、それぞれの人の歯の状態や噛み合わせなどに応じ、将来的なことを視野に入れた上でインプラント治療を行うべきなのです。

歯の健康は体全体の健康と密接な関係があります。いつまでも本来の自分の歯で物を噛むことができるということは、いつまでも健康でいるために不可欠なことといえるのではないのでしょうか。インプラント治療について興味がある方はぜひ、専門医に相談されることをおすすめします。前多壯晃先生プロフィール／インディアナ大学歯学部歯周学インプラント科客員講師



内科

超高濃度ビタミンC点滴療法がなぜガンに効果があるのか

くがメディカルクリニック桔梗院理事長 久我貴

ビタミンCには強力な抗酸化作用があり、老化防止や病予防に重要な役割を果たしていることは早くから知られていました。超高濃度ビタミンC療法は、化学者であるライナス・ポーリング博士（ノーベル賞を2度受賞）やエイブラハム・ホッファー博士などによって発表されたもので、「静脈内投与による高濃度ビタミンCは、ガン細胞に対して抗癌作用をもつ」という、ビタミンCの抗癌作用を科学的に実証した論文でした。ビタミンCを経口から投与した場合は胃や腸からの吸収が制限されるため血中濃度を急激に上げることは不可能です。したがって、血中のビタミンC濃度を抗癌作用が発揮されるレベルまで引き上げるためには経口投与では無く、点滴による超高濃度ビタミンCの投与が必要なのです。

ビタミンCの抗癌作用ですが、実はビタミンCは糖（グルコース）と類似した構造をしています。糖代謝が旺盛なガン細胞は類似したビタミンCを積極的に取り込みます。その結果ガン細胞の中で毒性のある過酸化水素を大量に発生させます。しかし、ガン細胞には過酸化水素を消去する酵素のカタラーゼが乏しいのでガン細胞を死滅させるのです。しかもビタミンCは正常細胞を活性化し、悪影響を与えないばかりか、副作用がないために他の抗癌治療と併用することも可能というメリットを持っています。

超高濃度ビタミンC療法は、化学療法など一般的に医療機関で施されるガン治療との併用が可能ですし、化学療法による副作用を抑える効果もあります。今や一万人の医師が実践するガン治療として認知されており乳癌、肺癌、前立腺癌、直腸癌、悪性リンパ腫、大腸癌、膵臓癌、膀胱癌、腎臓癌、子宮癌、卵巣癌などへの治療効果が報告されています。超高濃度ビタミンC療法は、ガン治療の方、外科手術日までの待機期間中の方、手術後の再予防的投与をご希望の方、ガン発症のリスクを下げたい方などにお勧めの治療法です。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。



形成外科

熱傷（やけど） すどうスキンクリニック院長 須藤聡

熱傷（やけど）は多く見られる外傷の1つです。熱傷は高温のものが皮膚に一定時間以上付いて起こるものです。熱傷はその深さによって1度、2度、3度に分けられます。

1度は最も浅いものです。赤くなるだけで数日で治まります。2度の熱傷は水疱（水ぶくれ）ができます。2度の熱傷は深さによって浅いものと深いものとに分けられます。浅いものは1〜2週間でキズアトにならずに治ります。2度の熱傷の深いものは治るのにもっと時間がかかり、肥厚性瘢痕というケロイドのように盛り上がったキズアトになることもあります。2度の浅いものでも炎症が強くなったり、化膿したりすれば深くなることもあります。3度になるとさらに深くなり皮膚が黒くなったりします。また、痛みは浅い熱傷の方が強く、深い熱傷になると痛みは弱くなってきます。

熱傷を受傷した時は、大切なのは冷やすことです。冷やすことで深いやけどになることを防ぐことができます。また、痛みも和らげることができます。水疱（水ぶくれ）がある場合には、できるだけ破らない方が痛みも少なくて済みます。

また、低温熱傷というものがあります。湯たんぼ、電気あんか、電気毛布、使い捨てカイロなど比較的低温のものが、長時間皮膚に付くことによって起こります。これは、2度の深いもの以上の深い熱傷になることが多く、治るのに長い時間がかかったり、キズアトになったりすることも多いので、専門的な治療が必要になります。

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。



美容外科

短時間で安全な医療脱毛 レーザー脱毛・フォトRF脱毛

五稜郭大村美容形成クリニック院長 大村勇二

女性にとってムダ毛の手入れは適切な処理をしなければ、皮膚炎、皮膚乾燥や色素沈着など問題が生じることがあります。一般に、カミソリが一番身近な方法ですが何度も繰り返すことで、肌への負担が重なり色素沈着の原因になります。毛抜きは不潔であったり無理に抜いたりすると毛穴に炎症が起こったり、ばい菌が入り化膿したりします。また、脱毛クリームや脱色剤はムダ毛を溶かしたり脱色したりするので、皮膚自体も溶けることになり、肌は何らかの影響を与えないはずはありません。人によってはかぶれ（接触性皮膚炎）を起こし、これからの夏に向けてシミの原因になります。

現在は、短時間で安全な医療脱毛（レーザー脱毛、フォトRF脱毛）へと変遷してきました。

レーザー脱毛、フォトRF脱毛は、ダイオードレーザーやIPLとRF（高周波）の働きで、脱毛を短時間（両脇：10分程度）で行なう安全で高性能の医療用脱毛機器です。施行間隔（3週間毎）に、わき・膝下の脱毛では、1クール（5回）の脱毛が完了できます。当クリニックではレーザー脱毛、フォトRF脱毛を併用して使用することで、白髪やうぶ毛など、いろいろな毛質に応じた医療脱毛を行っております。ムダ毛にお悩みの方はご相談下さい。

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。



皮膚科

爪周囲の痛みについて みなとまち皮膚科菊地医院院長 菊地誠一

爪が皮膚に食い込んで痛くなったことはありませんか？ 今回は陥入爪（かんにゅうづめ）のお話です。

長い時間歩いたり、きつい靴をはいたりして、足の親指などが痛くなってきた。こんな時どうしてますか？

食い込んだ爪を切ると、痛みは解消するかもしれませんが、でも、ちょっと待ってください！ 足の指は、常に下からの力を受けているので、爪のない部分ができしまうと、指先が盛り上がりてきてしまうのです。そして、その盛り上がった皮膚に再び伸びてきた爪が食い込む。つまり、痛み→食い込んだ爪を切る→切った部分の指の皮膚が盛り上がる→爪に食い込む→痛み→爪を切る…という繰り返しで、次第にこじれてしまい、皮膚に爪が深く食い込み、自分では切れなくなってしまうのです。

そこで、爪を切らずに痛みを取るための簡単な応急手当てをご紹介します。まず、粘着性の強めのばんそうこうを用意して、幅1センチ、長さ5センチ位に切ります。次に、ばんそうこうの端を爪が食い込んでいる部分の真横の皮膚に貼り、爪と皮膚を離す方向に引っ張りながら指に巻き付けるように貼っていきます（このとき強く引っ張り過ぎると指の血のめぐりが悪くなるので注意が必要です）。この手当てによって、爪と皮膚の間に隙間ができて、食い込みがゆるやかになり、痛みも解消されます。さらに、その隙間にガーゼを挟むやり方もあります。

それでも痛みや腫れが取れない場合は医療機関を受診してください。細菌感染をおこしている、抗生物質が必要な場合があるからです。以前は手術的な治療が主流でしたが、最近では人工爪やシリコンチューブを用いた、手術によらない方法で治る方も増えてきています。

また爪自体が屈曲している、巻き爪（まきづめ）の場合は特殊なワイヤーを用いて形を整える方法もあり、これも手当ての際に痛みを伴いませんので、怖がらずに、お早めにご相談ください。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。



小児科／小児神経科

「かぜ」について はるこどもクリニック院長 高柳滋治

かぜを根本的に治す薬はありません。かぜの原因はウイルスです。一部のものを除いて、このウイルスを殺す薬はありません。かぜのウイルスは、体の免疫の力でたたくてしまふことができます。ゆっくり休養し、適度な栄養をとってれば、自然に治ってしまうのです。いわゆる「かぜ薬」と言われているのは、かぜによる様々な、いやな症状をやわらげる薬です。つまり、咳（せき）や鼻水、体の痛みなどを抑える薬をいくつか組み合わせたものなのです。そのどきの症状に合わせて、上手に「かぜ薬」を使ってあげてください。また、かぜの初期に使う薬に、漢方薬があります。これは、体の代謝を活発にして抵抗力を高め、ウイルスの活動を押さえる目的で使います。少し飲みにくいのが難点です。

ところで抗生剤は細菌を殺す薬です。ウイルス感染によるかぜには効きません。ただし、のどの化膿が強い、汚い鼻水が出る、痰が絡んだ咳が強いなどの細菌感染を疑う時には、抗生剤の治療を行います。しかし、下痢をしたり、アレルギー反応を起こしたりという副作用があります。また、あまり頻繁に使っていると、耐性菌が増えるという問題もあります。必要性和問題点をよく考慮して使われるべき物です。かかりつけの医師によく相談して使うようにしましょう。

かぜを悪くさせないためには、普段から体を鍛えておくことが大事です。筋肉はよく使うことで鍛えられます。体の抵抗力も同じです。多少の咳や鼻みずで、厚着をさせ、家に閉じこめては、抵抗力はつきません。気温の変化に対応させるためには、肌を鍛えるのが一番です。普段からうす着をこころがけ、寒い日も外気浴や、外遊びをたっぷりしましょう。水かぶりなどは、親子でとりくむと長つづきます。冷たい水を平気でかぶれるようになったら、本当にかぜをひかなくなるものです。水泳を習うのも一つの手かもしれません。

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、道南医協後北病院小児科医長を経て平成21年9月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、日本アトラー心理学認定カウンセラー。著書／「いいとこ探しののびのび子育て」（合同出版）

