

青いほすと

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 [青いほすと編集室] ☎(0138) 27-9210 [FAX] (0138) 23-5699
[URL] http://oceanplace.jp/aopos/ [Eメール] aopos@alto.ocn.ne.jp

増刊号 2014.6.20 [Tue]

毎月2回(中旬・月末)発行

PLUS INFO

「花火大会特別会席膳」ご予約の際、「青ほ見た」で、デザートをグレードアップ!



●若松町6-3
☎23,92269

「花火大会特別会席膳」ご予約の際、「青ほ見た」で、デザートをグレードアップ!

「青ほ見た」で、出張費5400円のとてろ3240円にサービス。

PLUS INFO

「青ほ見た」で、出張費5400円のとてろ3240円にサービス。



●大手町12-5
☎27,6105
【携帯電話】090-8638-9844

「青ほ見た」で、出張費5400円のとてろ3240円にサービス。

「青ほ見た」で、出張費5400円のとてろ3240円にサービス。

PLUS INFO

開催日は通常営業です。事前申し込みや参加料金は不要です。食事や休憩時に気軽に参加してみてもいいです。



●昭和3,6-1
☎76,87003

開催日は通常営業です。事前申し込みや参加料金は不要です。食事や休憩時に気軽に参加してみてもいいです。

開催日は通常営業です。事前申し込みや参加料金は不要です。食事や休憩時に気軽に参加してみてもいいです。

『ホテルリソル函館』10階レストランでは、8月1日の花火大会に行われる「花火大会特別会席膳」の予約を、本紙読者限定で本日よりスタートします。なお、通常予約は7月1日からですので、予約の際は「青ほ見た」をお忘れなく。



本紙限定! 花火大会特別会席膳先行予約
ホテルリソル函館

必要な時に使えない困るミシンはメンテナンスが大切です。ミシンの故障原因のほとんどは、油切れや調整不足。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、各種メーカー問わず修理、修繕、調整をしています。気になるミシンの不調は早めに調整しておきましょう。ごまめに調整すると



どんなミシンのことでも相談できます
越野ミシン商会

健康について楽しく学ぶことができる「健康まつり」が6月26日午後1時から『コミュニティカフェはなはな』で開催されます。内容は、高齢者の気持ちや理解が、介護方法にも役立つと最近注目されている「高齢者疑似体験」です。手足にもおもりを付けるなど、専門的な装着を装着して加齢による身体的機能低下や心



楽しく学べる「健康まつり」が6月26日に
「コミュニティカフェはなはな

SEASONS + plus summer

いよいよ夏ですね…。今年はどうな夏にしたいですか? 北海道の夏はそんなに長くありませんが、だからこそ、とびきり楽しい夏を過ごしたいものですね。青いほすと・夏の増刊号もこの夏オススメの情報が盛りだくさん。お得な情報を見つけて素敵な夏を過ごしましょう。ところで、いつも元気いっぱい5歳の函館キッズ達は、どんな夏を楽しみにしているのかな…。



ひなたちゃん

「線香花火をしたい!」



しゅん君

「お祭りに行きたい!」



ゆめちゃん

「キャンプに行くのが楽しみ!」



あつき君

「ばあちゃんの家に行きたい!」



まいのちゃん

「海に行きたいな!」

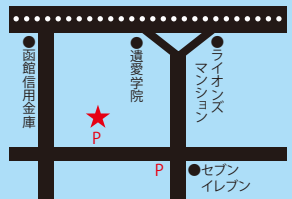


げんた君

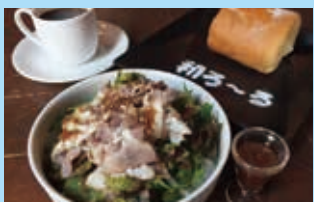
「海でキャンプと釣りをしたい!」

大人の隠れ家的カフェで癒しのひと時を
茶蔵(ちやくり)

料理は全て手作りという『茶蔵』。夏場でも食欲をそそる「水菜と豚しゃぶのサラダごはん」(780円)は、オリジナルドレッシングも美味しい一品です。
また、中にソフトクリームとあずきが入っている人気の「和ろす」(550円)もオースムで、コーヒーまたは紅茶のセット



900円もありま



そのほか夏限定メニューも登場しますのでご期待ください。
営業時間は月～土曜日が午前11時～午後9時半(LO/午後8時45分)、日曜日は午前11時～午後6時(LO/午後5時15分)。毎週木曜日定休。
●杉並町2325
☎5613566

中高年が目指すは「健康痩身」

ホリスティックアカデミー

中高年を悩ます体重増加とお腹や背中、腰周りに驚くほどの悩みももつた脂肪。肩こり、腰痛など不調を抱えていることが多いもの。『ホリスティックアカデミー』では「ダイエット+健康」を願うユーザーに、健康管理が行うオーダーメイドのインテリ



バ施術が好評。内臓や筋肉をダイレクトに「深部加温」し、魔法瓶効果で代謝アップが持続。ダイエットと身体の不調の解放を目指す。営業時間は午前11時～午後8時。毎週日曜日定休。予約制当日不可。駐車場有。

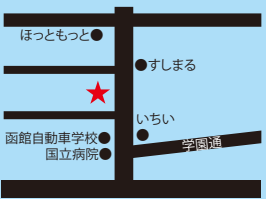


●富岡3-30-17
☎4519415

PLUS INFO

7月10日まで「インディバ」通常1回8640円を4320円。通い放題「月謝制」(21600円)で、定員5人募集。

7月7日限定「ヘッドスパ」が1080円!
ヘアズベリー



最新の技術と商品を提供している「ヘアズベリー」では、7月7日限定企画を行います。当日は、東京・大阪・札幌からメーカースタッフクラスのインストラクターを招き、本物のヘッドスパの良さを実感してもらうため「ヘッドスパ」通常4320円のところ、1080円で提供。さ



らに、指定商品お買い上げの人には「ヘッドスパ」が無料になり、次回使える3780円相当のサロントリートメントチケットもプレゼント。ご予約はお早め。営業時間は午前9時～午後7時。毎週火曜日定休。駐車場有。
●本通3-15-11
【フリーダイヤル】
0120-680-830
http://www.hairz-very.com

PLUS INFO

新規限定「青いぼすと見た」で、カラー&パーマ善メニュー20%オフ(7月2日～7月31日)。

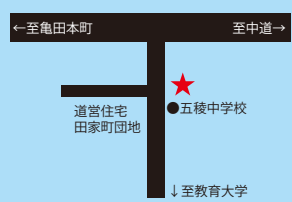
復刻メニュー「涼風麵」、今夏も登場!

ラーメン専科 麵次郎田家店

『麵次郎田家店』の夏期限定復刻メニュー「涼風麵」(750円)が今年もいよいよメニューに登場しました。涼風麵は10年ほど前のわずかな期間に夏期限定メニューとして提供していた一品。昨夏に久しぶりに復活させたところ好評だったことから、今年も夏メニューに加えたもの。



鶏ガラと鰹節を使い、ゴマの風味を加えた冷たい塩味スープが自慢。麺は中太ちぢれ麺で、トッピングは鶏肉ゆで卵、ミニトマト、レモンの輪切りなど。8月未までの期間限定なので、この機会をお見逃しなく。営業時間は午前11時～午後9時30分。不定休。駐車場有。
●田家町5-19
☎4016663



PLUS INFO

10年ぶりの復刻メニューとして注目された「涼風麵」。期間限定なので味わうなら今がチャンス!

整体師養成講座の受講生募集
からだハウス藤くウイステリア

『からだハウス藤くウイステリア』では、整体師養成講座の受講生を募集しています。日程等は要相談。NPO法人日本手技療法協会の認定指導員でもある同店のオーナーが、受講生の都合の良い日程に合わせて開講してくれるので働きながらでも受講できます。既定の時間数に達



した後も苦手な所を講じてカバーしてくれると好評。ペビートルメントやキズトリートメントの資格取得受講生も募集中。通常の営業もしていますので施術を受けたい人はお気軽にご予約を。営業時間は午前8時～午後8時。毎週日曜日定休。完全予約制。



●美原1-29-19
☎4018522

PLUS INFO

ペビートルメント、キズトリートメントの体験は1人3000円。2名以上は1人2500円。出張も可能。

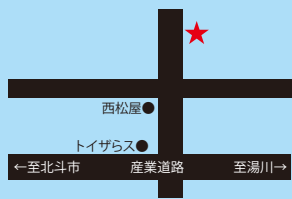
この夏は「つけ麺(塩エビ風味)」を!

ラーメン専科 麵次郎石川店

『麵次郎石川店』のこの夏のオススメは、「つけ麺(塩エビ風味)」(850円)。鶏ガラベースの塩味スープにエビ油を加えて香りをつけたつけだれと、平打ち中太ウエーブ麺との相性が絶妙な逸品。トッピングはチャーシュー、メンマ、味玉、蕪海苔。大きな器につけだれが入っているの



は、できるだけ温度が変わらないようにとのこと。からだそう。夏期限定のイチオシメニューをこの機会にぜひ! 営業時間は午前11時～午後9時(LO/午後8時50分)。ただしスープがなくなり次第終了。毎週水曜日定休(隔週水曜日は昼のみ営業。駐車場有)。
●石川町349-17
☎4786633



快適空間と絶品料理が演出する、気軽な非日常
KKRはこたて

和と洋が溶け合う温泉ホテルとして人気の高い『KKRはこたて』は、3月に大浴場を全面改装し、さらにリラクセスできるお人気が集まっています。そんな同ホテルでは、温泉+屋食+夕食(部屋食の「泊2食プラン」(1人5500円)がオ



ス。午前11時から午後8時までゆつくりと過ごせ、日帰りで行き先が味わえます。午前11時から午後3時までゆつくり過ごせる「昼の会食プラン」も人気。様々な料理を楽しめるほか、大浴場にも入浴できます。ほかに、日帰り入浴は700円で利用可能。日頃のストレスや疲れを癒してみませんか。



●湯川町2-8-14
☎578484

PLUS INFO

「青いぼすと見た」で「泊2食プラン」が浴衣、タオル、バスタオル付。「昼の会食プラン」に「コーヒーサービス」。

1人分サイズ、540円の本格ピザ
テイクアウトピザこーまる千歳店

1人分サイズの本格ピザの持ち帰り専門店『テイクアウトピザこーまる千歳店』のメニューがこの4月からリニューアルしました。手作り生地とソースにこだわった1人分サイズのピザは函館っ子の間では手頃で美味しいと評判で、「こーまるマルゲリータ(11写真)」「ダブルチーズ



「エビミックス」「ウインナー×ベーコン」「ポテト×ベーコン」の5種類があり、各540円。それぞれ利用客の声に応じて登場した自信作で、幅広い年齢層から注目されています。この夏は、ぜひ美味しいピザを！営業時間は午前11時〜午後8時。無休。駐車場有。

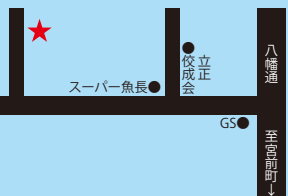


手もみ効果で血行促進

暑い夏は、冷房や冷たい飲食、お風呂よりもシャワーと、色々と身体が冷える機会が多い季節です。そんな時期こそ、手もみ効果で血行促進を。リピーター客が多い『手もみのさと』では、巧みな手技で1人ひとりに合わせた施術を行っています。各種コースは、全



身的な料金設定で、1000円(初回)別途1000円(アイケアコース)60分3500円など。男性と女性のスタンプがいての要望に合わせて対応、2人同時に施術することも可能です。この機会に、あなたもどうぞ。営業時間は午前9時〜午後7時不定休。予約制。



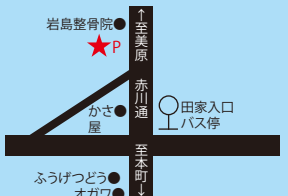
手もみのさと

老眼、飛蚊症、白内障の不安

紫外線またはテレビ、パソコンなどの光によって、眼は年を重ねるごとに辛い症状が増えます。老眼、飛蚊症、白内障、黄斑変性症、また重度の緑内障などで相談を受けている『よねざわ薬品』では、米国で唯一「眼まで届くルテイン」として



「FioraGLOL」を製造特許を取得したリメントを扱っています。服用中の人からも「視界が明るくなった」「眼が乾かなくなった」と喜ばれているそうです。30粒4320円。営業時間は午前9時〜午後6時30分。毎週日曜日、祝日定休。6月24日臨時休業。



よねざわ薬品

人生相談が好評、1人で悩まずに…

東山町にある『函館の母』では、人生相談が好評。家庭内の様々な悩みや人間関係の悩み、仕事の悩み、お子さんの悩みなど、1人では解決できない悩みについては、霊視などによりその問題の原因になつているものを見つけて出し、良い進路を導き出すというものです。人生相談は長年続



けており、「相談して気持ちが楽になった」など、喜びの声が多数。人生相談は予約制で1時間5000円。ご夫婦や親子での相談も受け付けています。希望により姓名判断、四柱推命、運命鑑定も行います。1人で悩まずに、まずは相談してはいかがでしょうか。



函館の母

体の歪みを整えましょう

慢性的な肩こりや腰の痛み。また、生活習慣病や慢性病といった体の不調。カイロプラクティックは、背骨や骨盤の歪みを矯正することで、自然治癒力を高め、これら不調の根本改善と、予防を図る痛くない手技療法。『カイロプラクティック・フィノス』では、経験豊富な横山院長が問診



と診察などの検査により、体の歪みを見つけて調整。施術後のアフターケアも行っています。日本成人病予防協会・健康管理士一般指導員でもある院長による健康講座も好評。営業時間は午前8時30分〜午後7時。予約制。ホームページは「函館カイロ」で検索。

●亀田本町65-24
☎41-0299

PLUS INFO

「青いぼすと見た」で初回施術料5500円が3500円(7月31日まで)。

やっぱり夏はコレ!

36年の歴史を持つ田家町の『らーめん六花』は、本格中華から評判のラーメンまで数多くのメニューを提供する人気店。夏に嬉しい「冷やしメニュー」が充実。スタนด์バイ中醤油だれの「冷やし中華」、歯ごたえの良い麺と旨辛のキムチが絡む「冷麺」



に加え、今年から「冷やし胡麻中華サラダ風」(写真、900円)が登場。さっぱりだけど胡麻のコクを味わえるタレにシャキシャキの野菜、プリプリのエビなどがマッチ。夏の午後を爽やかに過ごせる新メニューを。営業時間は午前11時30分〜午後8時30分。不定休。月曜日が祝日の場合は営業。駐車場有。

●田家町13-11
☎43-5718

PLUS INFO

8月末まで「青いぼすと見た」で「冷やし胡麻中華サラダ風」が通常価格9000円を1000円引きの8000円(税込)。

太るのは冷えとむくみか原因!

体が冷えると血液やリンパの流れが滞り、水分が溜まってむくんでしまいます。冷えとむくみ対策に、『オリーブサロン山川』の「遠赤サウナ&全身トリートメントコース」は、いか



が、岩盤浴と遠赤外線のダブル効果で、体を芯から温めるサウナに、超音波とハンドにがセットになった新メニューです。料金は1回7000円で、1回分がお得になる6回コース(35000円)もありです。ぼっこりお腹には「お腹ダイエット」(会員/年会費3500円/1回600円、非会員1回1200円、非会員1回1200円)も効果的。予約制。毎週月曜日定休。

●富岡町3-40-4
☎45-6760

PLUS INFO

「遠赤サウナ&全身トリートメントコース」の6回コース申込者に、紫根入り「シリコープ」(80g)プレゼント。

抜け毛、気になりませんか?

年齢とともに髪の毛の量は少なくなり、髪質もコシがなくなつてボリュームがダウン。またかゆみ、湿疹など頭皮のトラブルも多くあります。特に40代後半以降になると、ホルモンバランスなども影響して髪と頭皮にダメージが多く出るため、抜け毛、円形脱毛症



になりやすくなります。「薄毛脱毛には早めの手当てをおすすめです」とは「ヘアクリニークタグチ」オーナー。同店の「田口式温熱発毛療法」は、薬品を使用しない自然発毛法です。頭皮を温めて血行を良くし、健康な頭皮と髪を再生復活させましょう。完全予約制。

●宝来町31-10
☎22-9482

PLUS INFO

7月5日まで「田口式温熱発毛療法」が初回限定4000円(カウンスリングは無料)。

ブランドフレームをお得に！「夏のセール」

メガネスマイル

ブランド品から話題のフレームまで、様々なメガネをリーズナブルに選べることで人気の「メガネスマイル」では、ポールスター店と堀川町のマックスバリュ内に新たにオープンしたマックスバリュ堀川店と合同で「夏のセール」を開催します。世界のプレミアムブランドや国内一流ブランドのほか、パソコンやスマートフォンから寄せられる健康に害があると言われる「ブルーライト」をカットするPC用メガネなど、話題の商品を幅広くラインナップする同店では、7月末までの期間、ブランドフレームを20%OFFで提供します。



さらに同店では、現在お持ちのメガネやサングラスのレンズ交換にも対応。メガネ用の透明レンズは4000円



円、サングラス用の色付きレンズは7150円という価格で交換できるので、手軽にイメチェンしたい人は、まずご相談を。フレームの形状によつては交換できない場合もあるので、店頭でご確認を。ほかに、ポールスター店では、時計の電池交換サービスも実施中。メーカー

「青ぼ見たで、16200円のレイズフレームRin」27000円の紳士用フレーム「ピシマヨ」を各税込5000円で提供。

●港町1・2・1ポールスター函館B棟1階
●ポールスター函館マックスバリュ堀川店
●堀川町4・5
●中道1・2515
●フリーダイヤル0120・0998・156

函館の夏を味わうスカイレストランのお得なランチ

パノラミック

厳選素材の本格フランスと、函館を望む大パノラマで人気のスカイレストラン「パノラミック」では、夏の「おすすめランチ」を提供。ジューシーさとソースの風味が絡みあう「チキンステーキ和風ソース」と、クセのない白身魚のフライに特製のトマトソースを添える「白身魚のカートレット



トをメインに、冷製パスタ、サラダ、スープ、デザートのおかわりは自由。ゆつくりとしたランチを満喫できます。営業時間は午前11時30分～午後2時30分（L.O.）、午後5時30分～午後9時（L.O.）。毎週水曜日定休。

●青柳町10・3
●マヤルシニ式番館12階
☎26・8682

PLUS INFO

「青いぼすと見たで」写真上の「おすすめランチ」1250円を250円引きの1000円で提供（7月19日まで）。

人気カフェの「しつかり」パスタ

La Pasto (ラ・パスト)

港町・ポールスター函館内の「ラ・パスト」は、本格的なイタリアンメニューやスイーツがそろい、シヨッピングの休憩、お友達とのおしゃべりなどに使えると幅広い年代から人気。同店で「しつかり食べたい派」から支持されているのが、トマト、クリーム、和風という3種類のソースのバスタ（サラダ、ドリンク付、800円）。写真の「ナスとベーコンのトマトソースパスタ」は、ベーコンのkokに加え、トマトの酸味と旨味がギュッと詰まった一品。気軽に「使える」にぜひ。営業時間は午前10時30分～午後8時。無休。



●港町1・2・1ポールスター函館B棟
☎45・5006

PLUS INFO

「青ぼ見たで」パスタをオーダーした人に「デザート」をサービス。

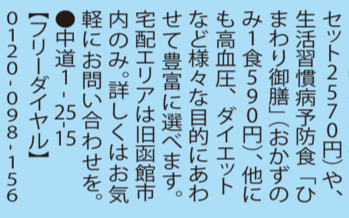
美味しい健康食、始めませんか？

けんたくん

1人ひとりの健康を考えて摂りたい食事でも、作るのは結構大変ですし、作っても残してはもったいないこと。夏場は食中毒なども心配ですね。『けんたくん』の宅配食なら、美味しいまま冷凍状態でお届けするの、電子レンジで温めるだけで便利に安全に食べられます。パランス食「多

幸福源」（ご飯付5食セット2570円）や、生活習慣病予防食「ひまわり御膳（おかずのみ1食590円）、他にも高血圧、ダイエットなど様々な目的にあわせて豊富に選べます。宅配エリアは旧函館市内のみ。詳しくはお気軽にお問い合わせを。●中道1・2515
●フリーダイヤル0120・0998・156

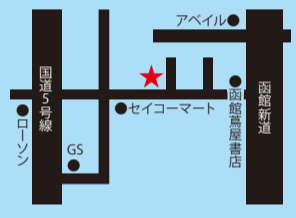
健康は毎日の食事から。美味しく便利な食生活を今日から始めてみませんか？



10周年キャンペーン実施中

センブリガルスペース

函館鳥屋書店から徒歩1分、美容室「センブリガルスペース」が、開店10周年記念のキャンペーンを実施中。新規来店客は電話予約時「青ぼ見たで」火く金曜日、1日限定5人まで①「カラー＋パーマ（カット込）」通常13500円、②「パーマ（カット込）」通常8500円、③「カラー」通常4800円、④「トリートメント」通常3500円が左記の特別価格に！同店は高い技術力で子どもから年配の人まで幅広く愛されているヘアサロンです。予約制（当日可）。電話予約は午前9時30分～午後6時30分。毎週月曜日、毎月第3日曜日定休。



●栞町403・300
☎83・8304

PLUS INFO

特別価格①10880円、②7980円、③3380円、④2800円。学生（高校生以上）はさらに20%OFF。

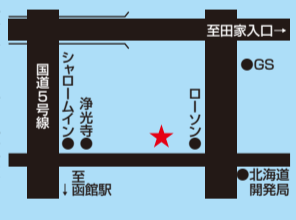
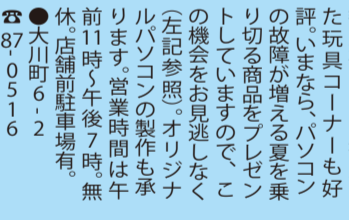
充実の品ぞろえ！部品も多数入荷中

ブルーコンシューター

今年で5年目を迎える「ブルーコンシューター」が、ますますパワーアップしています。良いものを安く提供している中古パソコンは、ノートもデスクトップもさらに豊富な品ぞろえ。特に安くて人気のノートパソコンは充実のラインナップ。ブルーコンシューターも好評。いまなら、パソコンの故障が増える夏を乗り切る商品を手軽に選べます。この機会をお見逃しなく（左記参照）。オリジナルパソコンの製作も承ります。営業時間は午前11時～午後7時。無休。店舗前駐車場有。

●大川町6・2
●中道1・2515
☎87・0516

ノートパソコンをお買い上げの人に、パソコン用冷却台をプレゼント（先着順、数に限りがあります）。



はこだて自由市場内に新登場！

麺屋いなせ

新川町・はこだて自由市場内にこの6月、『麺屋いなせ』がオープンしました。6種類ほどの種類メニューに加え、7月からは市場内の飲食店にふさわしく、海鮮丼を提供する予定です。オススメは、こつてり味がクセになりそうな「こつてり味噌ラーメン」（写真上）



●新川町1・2
☎23・3677

PLUS INFO

7月19日までの期間中、食事メニューをご利用の方、ご注文時に「青ぼ見たで」ソフトドリンク一杯サービス。

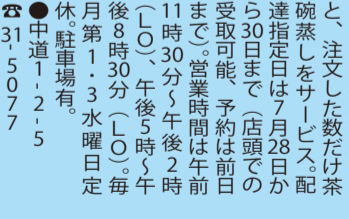
毎年好評、うな重の配達

旬暦ひだか

今年の土用の丑の日のは7月29日。季節ごとの味覚が評判の「旬暦ひだか」では、国産うなぎ使用の「うな重」II写真上、2800円。または、うな重におかずが付いた「うなぎ弁当」（II同上、4800円）を5個以上の注文から配達します。どちらも配達の場合の金額。さらにうなぎ弁当を同時に5つ以上注文すると、注文した数だけ茶碗蒸しをサービス。配達指定日は7月28日から30日まで（店頭での受取可能。予約は前日11時30分～午後2時（L.O.）、午後5時～午後8時30分（L.O.）。毎月第1・3水曜日定休。駐車場有。

●大川町6・2
●中道1・2515
☎31・5077

「うな重」通常価格2808円は通常メニューにありますので、いつでもお店で味わうことができます。



6月25日、ニューオープンします！

狸六（ミアナ）茶房

市内新川町・中央郵便局向かいの広小路沿いに6月25日、古民家カフェ「狸六茶房」がオープンします。午前11時30分～午後2時は、和洋の料理を楽しむ1日30食限定の「日替わりランチセット」（1000円）を提供。また、午後2時～午後5時はコーヒーなどのお茶と甘味楽しめる。空間として営業を展開していく予定です。昔の佇まいをそのまま活かした趣のある店内で、くつろぎのひと時を過ごせよう。



●新川町2・19
☎87・0408
www.mcv.ne.jp/mianan/

PLUS INFO

ひっそり自立した隠れ家風のお店です。ぜひ探して足を運んでみてください。居心地良く、長居してしまっても大丈夫。

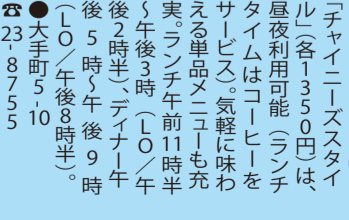
ホテルの味を気軽に楽しめるメニュー

函館国際ホテルアゼリア

洋食・中華・イタリアンと、メニュー豊富な函館国際ホテル東館1階「アゼリア」トリップアドバイザーの「朝食の美味しいホテル2014」では全国第5位にも選ばれ、ますます人気が高まっています。おすすめは、本格的な料理をリーズナブルに味わえるセットメニュー。月替わりの「フレンチスタイル」と「チャイニーズスタイル」（各1350円）は、昼夜利用可能（ランチタイムはコーヒーをサービス。気軽に味わえる単品メニューも充実。ランチ午前11時半～午後3時（L.O.）午後2時半、ディナー午後5時～午後9時（L.O.）午後8時半）。

●大手町5・10
☎23・8755

ディナー利用の際、「青いぼすと見たで」で、コーヒーをサービス（7月末日まで）。



受験も試験も仕事でも、集中するならココ

勉強カフェ 函館

花園町のラ・フェスタ2階にある「勉強カフェ」は、思う存分集中できる場所。ラウンジの椅子の座り心地が好評。ラウンジも居心地よく、飲食持込自由、無料ドリンクコーナー有。幻の玉葱「札幌黄」など道産食材を使用した「キーマカレー」（500円、日曜日・祝日休、1日15食限定も好評。一般利用料で2時間入り1000円、会員は入会金5000円、各種コース有。学生会員は入会金3000円、月会費5000円。詳細はお問い合わせを。営業時間は平日午前10時～午後9時、日曜日午前10時～午後8時。毎月第2・4火曜日定休。



●花園町2421
☎83・7136

PLUS INFO

現在「青ぼ見たで」、1時間無料で体験できます。この機会に、大人の勉強スペースを一度体験してみてください。

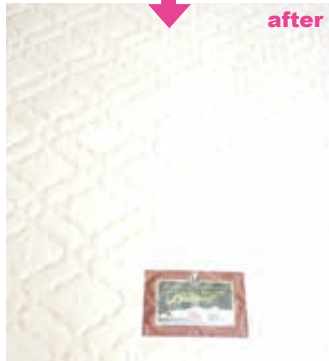
ベッドマットの出張クリーニングサービスでお馴染みの『ヤマトホームコンビニエンス』。クリーニング前後の写真やコメントなどの紙面掲載に協力してくれるモニターを募集します(先着10人)。

「長い間使っているベッドマットはダニやカビの温床のようなもの」と宮野支店長。汚れや目に見えないダニなどで悩んでいる人はこのお得な機会をお見逃しなく(通常価格1枚16000円)のところ、モニター価

before



after



格1枚8000円となります(クリーニング作業は、マットの表面を掃除することから始まります。次に身体に害のない洗剤を塗布し高圧洗浄で消毒も行い、そしてブラッシングをして汚れを浮かせて汚水ともに吸引し、仕上げに乾燥させます。クリーニング後の殺菌効果の持続が期待できる「防ダニコーティング」(2000円)や、「防カビコーティング」(1000円)のオプション。

「フリーダイヤル」
 ●港町3-2-14
 函館支店 ☎62-3880
 0120-92-9625
<http://www.kuronekokateki.jp/>

シヨンスービスもありません。肌触りが良くなることや即日仕上げなのも好評なこちらは、1日の作業可能件数に限りがあるため、早めの予約がオススメです(前日まで要予約)。

営業時間は午前8時〜午後6時。無休。駐車場有。

ご存じですか？7月8日は質(7)屋(8)の日。質屋は人に優しい商売です。

大切な質 品物を預けて、お金を借りられません。借りたお金と利息を支払えば、品物はお手元に戻ります。

返済義務、取り立てはありません。品物は完全保管。期限がありますが、利息を払って期限の延長もできます。

不要な買取 見積もり無料、現金払い、歴史と信用の質屋の買取をお試ください。

買取の場合、品物の所有権が移動しますので、後で品物を取り戻すことはできません。

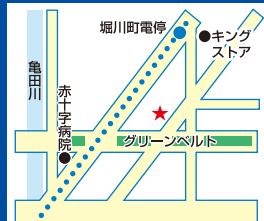


高価買取、納得査定、その場で現金

金、プラチナ
ロレックス、ルイ・ヴィトン
スマートフォン、i pad
新品家電、貴金属、パソコン
デジタル一眼レフカメラ ほか

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、その日の相場で購入らせていただきます。

堀川店



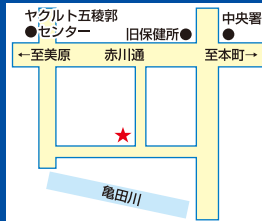
井口質店

AM9:00 ▶ PM8:00(土曜日はPM5:00迄)
 日曜日・祝日定休

五稜郭店 ☎52-6000

堀川店 ☎51-4055

五稜郭店



歯科

前多院長が「日本睡眠教育機構」の上級睡眠指導士に①

前多歯科クリニック院長 前多壯晃



長年、歯の噛み合わせが睡眠に対してどのような影響を及ぼすかについて研究してきた「前多歯科クリニック」院長の前多壯晃先生が、「日本睡眠教育機構」の上級睡眠指導士の資格を取得しました。今回は睡眠指導士となった前多先生に本紙記者が取材し、執筆しました。

前多先生は長年、歯の噛み合わせが悪いと咀嚼筋(そしゃくきん)の過緊張が起こり睡眠に悪影響を及ぼすことに注目してきました。また、歯科治療で歯に付けた金属や魚を食べることなどで体内に蓄積した重金属は睡眠に悪影響を及ぼすことから、その体外排除などの対応を行ってきました。今回、睡眠指導士となったこともその取り組みのひとつだそうです。

前多先生は特に、睡眠と光の関係に着目しています。「夜の強い光が睡眠の妨げになることはよく知られていますが、朝の光によって体内時計がリセットされて、その日の夜の眠気が始まる時刻を決定していることはあまり知られていません」と前多先生。さらに、「成長ホルモンは午後10時から深夜2時までにかけて分泌されるとテレビなどでよく聞きますが、正しくは寝入りばなの深い睡眠時に分泌されます。このように誤った知識も多いのです。良い睡眠は学習能力だけでなく、運動選手の技能向上とも密接に関わることなど、新しい睡眠研究の結果がアメリカの専門機関からいろいろ提唱されているようです。今後は正しい知識の普及と、より良い睡眠の指導をしてゆきたい」と話しています。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

小児科／小児神経科

子どもを勇気づけて育てる はるこどもクリニック院長 高柳滋治



子どもを育てるとは、子どもを社会化する、すなわち社会生活を送るうえで「してはいけないこと」と「するべきこと」を教えることです。どうやって教えるか? 「しかる」のは良い子育てではありません。なぜなら、恐れをもとに行動するようになり、臆病な子どもに育つ可能性があります。また、「ほめる」だけでも良くありません。なぜなら、人からの評価を気にして、依存的な子どもに育つ可能性があるからです。「しかる」のも「ほめる」のも外から規範を与えます。大切なのは子ども自身の中に規範を育て、つまり自分や世界に対する適切な考え方を育てることです。それが勇気づけの子育てです。「勇気づけ」とは、子どもに適切な信念、「自分には能力がある」「人々は仲間だ」という信念を育てようとする。具体的には、日々の暮らしの中で、親子でたくさん遊び、喜びを共有する。できるだけ家の仕事をしてもらって、人の役に立つ喜びを味わってもらう。親が一方向的に話すのではなく、いつもいねいに話を聞き、理性的に話し合う。そういう働きかけを通じて、子どもが「自分には能力がある」「人々は仲間だ」と考えられるようになると、自分の内的な規範に従って、「してはいけないこと」をせず、「するべきこと」をする、すなわち社会にとって建設的で肯定的な行動を選べるようになるということです。

※勇気づけの子育てについては、「アドラー心理学」関係の書物を検索して参考にしてください。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、道南勤医協北病院小児科医長を経て平成21年9月の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)

形成外科

汗管腫(かんかんしゅ)

すどう スキンクリニック院長 須藤聡



汗管腫というのは目のまわり、特に下のまぶたに多発する小さなブツブツとした発疹です。汗を出す管である汗管が増殖してきたものです。女性に多く、主に思春期以降にできてきます。大きさは米粒くらいで、数個からたくさん集まってできることもあります。色は皮膚と同じ色です。目のまわりに多く見られますが、額や頬にできることもあります。特に痛みやかゆみなどの症状はありませんが、自然に治ることもありません。悪性ではありません、悪性化するともないので治療しなくてもよいのですが、整容的に治療することはあります。治療法は、焼いてしまう方法があります。ただ、麻酔が必要になりますし、1回で取れないこともあります。また、広い範囲の場合には何回かに分けて治療することもあります。

汗管腫に似たものとしてエクリン汗囊腫(かんのうしゅ)というものがあります。これは、やはり目のまわりに米粒くらいの大きさのブツブツがたくさんできます。でも、汗管腫は一年中変化しませんが、エクリン汗囊腫は汗が貯まったもので、冬は良くなりますが、夏になると出てくるという特徴があります。やはり似たものとして、稗粒腫(はいりゅうしゅ)というものもあります。これは白色で1~2mmの小さい粒として見られます。化膿していないニキビのように見えます。これは表面を切開して中の袋を出してしまします。麻酔は必要ありません。

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

美肌とアミノ酸サプリメント

五稜郭大村美容形成クリニック院長 大村勇二



美しい肌を常に望んでいる方は、早急な効果と可能性の高い変化を期待し、追求します。お肌のバランスは肌の保湿、保温など潤い調節(皮脂、汗、毛穴)にあり、この調節機能には自律神経(交感神経、副交感神経)が働いています。ノルアドレナリン、セロトニン、アドレナリン、アセチルコリンなど脳内伝達物質はビタミンB群を介して各種アミノ酸から造られています。一般に各種アミノ酸は「肉」「魚」「穀物」からタンパク質として摂取していますが、100%吸収されるわけではなく、吸収率は食べ物の種類や胃や腸の状態によって変化します。アミノ酸サプリメントはタンパク質と違って、胃などが悪い、栄養吸収障害のある方でも短時間で効率的に吸収され、栄養バランス改善の助けとなります。たとえば複合アミノ酸サプリメントに含まれているトリプトファンは、ビタミンB6を介してメラトニンを産生させ睡眠の質を改善するとともに、老化予防に必要な成長ホルモンの分泌を促進させます。体重の減少だけを考えるダイエット、栄養のバランスを考えない偏った食べ物だけを摂るダイエットなど、ストレスの多い環境でこのようなバランスに悪いダイエットで栄養障害を起こすと、自律神経障害が起こり、美しい肌の障害となります。アミノ酸サプリメントはすぐに吸収されロスが少なく(タンパク質は消化吸収されるまでに2~3時間かかりますが、アミノ酸は30分~1時間で効率的に吸収されます)、また、肌の状態が悪く栄養障害が予想される方には有効です。また、アミノ酸サプリメントを摂取する場合はビタミンC、E、B群を摂ることを勧めます。生理のある女性の場合は症状に応じて鉄サプリメントが必要な時があります。サプリメント外来は自分の血液を採って数値にし、栄養状態を評価しながら老化予防、美肌維持をしていく予防治療方法です。

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・日本形成外科学会皮膚腫瘍外科指導専門医・日本美容外科学会正会員・国際美容外科学会正会員。

内科／外科／乳腺外科

“乳がん検診は大切です!”とは言っても…

北美原クリニック副院長、乳腺センター長 早川善郎



この度、道南で初めての乳腺専門クリニックを開業させていただきました。乳がんは女性では最もなりやすい“がん”であり、今後、15人に1人が乳がんになると言われています。乳がんの検診は、自分自身でもある程度できるうえ(触診など)に、マンモグラフィー(MMG)や超音波など、比較的容易に検査も行うことができます。早期発見が可能な“がん”であるにもかかわらず、日本での検診受診率は欧米に比べ非常に低いのが現状です。

「症状がないのに乳房の検査は恥ずかしい」「もしも異常があったらどうしよう?」「検診の結果が来るまでの時間が不安で仕方ない」「なかなか気軽に受けられる施設(場所)と時間がない」と言うご意見はよく耳にします。

通常、病院では乳がんの検診部門と診療・治療部門は分かれていることが多いうえ、検診結果が手元に来るまでに、しばらく時間がかかることがあります。

当院は女性を対象とし、スタッフも女性だけのクリニック(医師以外は)です。検診の結果は当日のうちにお話し、精密検査が必要な場合もその場で行うことを原則にしております。今後、休日検診も実施していく予定です。少しでも、不安を減らし、いつでも気軽に乳房の検診・受診ができる環境を作っていきたいと思っております。

早川善郎先生プロフィール／平成2年岩手医科大学卒業、平成14年函館五稜郭病院外科勤務、平成26年北美原クリニック副院長、乳腺センター長。日本乳癌学会乳がん専門医、日本外科学会専門医、日本がん治療認定医機構がん治療認定医、検診マンモグラフィー読影認定医(AS評価)。

歯科

インプラント治療は建築工学

医療法人社団吉田歯科口腔外科院長 村田真介



当院に隣接する市民会館と市民体育館の敷地では、新しいアリーナが建設中です。最先端工法を駆使する工事を窓から眺めていて感じたことは、インプラント治療の今と昔。

わずかに直径4mmほど、長さ10数mmの人工歯根をアゴの骨に埋め込み、これを支柱にして上物(うわもの)を乗せてよく噛める人工の歯を作ることがインプラント治療です。最新治療と呼ばれるこの治療も、手術は「アナログ的計測と歯科医の経験」が頼りで、この上に相当大きな力のかかる人工の歯を乗せていたのですから「建築工学的」にはちょっと危うい話です。このため総入れ歯と同じぐらいのインプラント義歯を作るためには、安全を考慮して8本程度のインプラントを埋め込む必要がありました。

この5年間ほどの間にインプラント治療は革新的な進歩を遂げ、アナログ的計測と経験から「コンピューターによる設計と手術ガイド装置」に変わり、これによってコンピューターで設計した通りの手術が可能となって、建築工学的にも満足できる支柱と上物との関係が出来上がりました。埋め込むインプラントも最低で4本とだいぶ減らすことができるようになり、患者さんの負担も軽減しました。

このコンピューターによるガイド手術は、専門医にご相談ください。

村田真介先生プロフィール／岩手医科大学歯学部卒業、同大学第2口腔外科入局、八戸赤十字病院口腔外科勤務、函館協会病院勤務、吉田歯科口腔外科医院勤務、2011年4月より当職。