

POSTIN FREEPAPER 青いほすと

発行元/株式会社青いほすと 発行人/加藤 進 編集人/青山 慎司
〒040-0063 函館市若松町30-21 URL aopos.jp Email info@aopos.jp
TEL (0138) 84-6816 FAX (0138) 27-5001 1991年創刊 毎月2回(中旬・月末)発行

増刊
2018.9.14

9月30日まで6周年の感謝祭！ 熊猫社中 洋食キッチンSato



『熊猫社中 洋食キッチンSato』の「黒毛和牛を使用した贅沢ハンバーグ」(=写真左)は、コース料理級の大人のハンバーグで10日以上かけた特製デミグラスソースがたまらない逸品。通常ライスが付いて1590円のところ、ランチタイム(午前11時30分～L0午後1時45分)には4種類から選べるドリンクと自家製ドレッシングのサラダが付いてお得！ 1000円以上の商品が必ず当たる大抽選会を実施中なのでお見逃しなく(3000円以上で1グループにつき1回抽選)。営業時間は午前11時30分～L0午後1時45分、午後6時～L0午後8時30分(金曜日はディナーのみ営業)。毎週木曜日定休。駐車場有。



●山の手2-9-22 ☎080-6060-7193

串かつが旨い！ 生ビールが安い！ 串かつ専門店 馬力

「今夜は生ビール」という時におすすめしたいのが『串かつ専門店 馬力』。「生ビール」(アサヒスーパードライ)は、250円という驚きの安さ！ もちろん、サクサクの串かつとの相性も抜群です。

パウダー状の衣をつけて揚げている同店の串かつは、軽い口当たりが特徴(1本100円～)。和風出汁がきいたソースともよく合い、何本でも食べられる美味しさです。ニンニク風味の自家製味噌ダレが評判の「みそ串かつ」(3本450円～)やホルモンの味噌煮込みの串かつバージョン「どて焼き」(1本150円)も、お見逃しなく。秋の夜は生ビールと串かつを、ぜひお試しあれ。ソースの2度付けは、ご遠慮ください。午後5時～午後11時(なくなり次第終了)。毎週日曜日定休。駐車場有(店舗横2台のほか、近隣駐車場2時間まで無料)。



●深堀町30-32 ☎32-3555

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、利用者から評判の『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、布を送らないなど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。ミシンの故障原因のほとんどは、油切れや調整不足。壊れる前にメンテナンスを。現在、「青いほすと」で出張費5400円のところを3240円にサービス中。まずはお気軽にお問い合わせを。毎週日曜日、祝日定休。

●大手町12-5 カサドル駅前303号 ☎27-6105 【携帯電話】090-8638-9844

屋根の落雪・氷雪対策

コスモサポート

落雪対策にも色々あります。屋根に雪を乗せたままにしておく方法(雪止め、フラットルーフ、ステイルーフ等)、積もった雪を軒先のヒーターで融かす方法、自然落雪させるが隣家まで雪が行かないようにする方法(防雪フェンス)等。現在の屋根形状や敷地スペースを考慮して対策を練る必要があります。上の写真は屋根の片側だけをステイルーフにして隣家まで雪を落下させないようにしたもの。下の写真は軒先にルーフヒーターを入れて、雪を融かすようにしたものです。『コスモサポート』では、状況に合わせた対策をご提案しています。見積もりは無料。気軽にお問い合わせください。



●西桔梗町854-9 ☎49-0151 (担当/大野)
【メールアドレス】cosmo21@ms7.ncv.ne.jp 建設業許可北海道知事(般-29)渡第03137号

道南の短い夏が終わると、季節はいよいよ秋ですね。街並みが秋色に色づきはじめ、スーパーマーケットに美味しい食べ物が並ぶようになると素敵な季節の到来です。
今回は本紙恒例・秋の増刊号をお届けします。あなたのライフスタイルにぴったりの情報を見つけて、素敵な秋のひと時をお過ごしくださいネ!

10月15日より「タイヤ交換」予約開始!

カーサーピス 黒の兄弟

車のことなら多種多様なニーズに応えてくれる『黒の兄弟』では、10月15日より「タイヤ交換」(1台1000円)の予約を承ります。毎シーズン好評ですので、ご予約はお早めにどうぞ。



定評の中古車販売は、車種、予算、走行距離など、1人ひとりの希望に合わせた中古車を全国100カ所以上のオークション会場から探してくれるのが特徴。故障の際の保障も充実しており、自動車保険も取り扱っています。万一の事故の際には迅速に対応、修理まで万全の体制でサポートします。そのほかには「車検」軽自動車50000円～、普通車67000円～、整備、板金塗装なども承っています。詳しくは、お気軽にお問い合わせを。

営業時間は午前10時～午後6時。毎週日曜日定休。駐車場有。
●大編町7-27 ☎86-9460 <http://www.kuronokyodai.com>

懐かしさを感じる「煮干ししょうゆラーメン」 ラーメン専科 麺次郎石川店



この秋、『麺次郎石川店』から新メニューが登場しました。期間限定でメニューに加わった「煮干ししょうゆラーメン」(770円)は、鶏ガラベースのスープに煮干し出汁を加え、仕上げに煮干しの削節をトッピングした1杯。麺は細麺ストレートで、どこか懐かしさを感じるラーメンです。老若男女問わず好まれそうなこの新メニュー、ぜひこの機会にご賞味ください。営業時間は午前11時～午後9時(LO/

午後8時30分、ただしスープがなくなり次第終了)。不定休。駐車場有。

●石川町349-17 ☎47-8633



メガネのおしゃれを楽しみましょう!

メガネスマイル

ビジネス、パーティー、行楽など、TPOに応じてメガネも着替えたら素敵ですね…。レイバンやグッチなどの各種ブランドから機能性重視のフレームまで、多彩なメガネが格安でそろった『メガネスマイル』なら、そんな素敵なメガネのおしゃれが楽しめるでしょう! この秋おすすめは「ULTEM」(標準レンズ付き9720円)。航空機部品等に使用されている特殊プラスチックを採用しているこのフレームは曲げても壊れない驚きのしなやかさ、抜群のフィット感が特徴。かけていることを忘れてしまうほどのかけ心地をご体感ください。また、この秋はサングラスで街を歩きますか? 同店では5400円～の各種フレームを+3240円でサングラスにできます(一部を除く)。9月30日までの期間中は「青は見た」で、各種フレームを+2500円でサングラスにできます。営業時間は午前10時～午後9時。無休。

●港町1-2-1ポールスター3C・B棟1階 ☎40-7004



卵アレルギーでも安心!

北浜商店 昭和店

『北浜商店 昭和店』では、卵アレルギーを持つ人にもラーメンを食べてもらいたいと「卵不使用の麺」を用意しています。麺を茹でるのも別鍋なので安心、メニューにあるラーメン(焼きそばや冷麺以外)は、プラス100円で「卵不使用麺」に変更することができ、お持ち帰り用の「卵不使用麺」(1玉150円)もあります。



卵アレルギーを持つ子も、まだ授乳中の卵アレルギーを持つ子のママも、みんなと一緒に美味しいラーメンを食べに行きませんか?

営業時間は、午前11時～午後10時30分(日曜・祝日午後9時)、スープがなくなり次第終了。不定休。

●昭和1-29-5 函館昭和タウンプラザF棟 ☎45-9229

健やかで楽しい毎を送るための健康通信

歯科

歯科医と美容との意外な関係

前多歯科クリニック院長 前多壮晃



怒っているわけではないのに、まるで怒っているような顔をしている…。その原因のひとつに、オトガイ筋の過緊張があります。

オトガイ筋は顔の表情筋のひとつで、口の下から顎に伸びる筋肉のことです。オトガイ筋はきれいなフェイスラインを保つために重要な筋肉です。一方、きれいな笑顔をつくるために重要な役割を果たしているのが、口もとから頬にかかる笑筋という筋肉です。オトガイ筋の過緊張により笑筋の作用は打ち消されてしまいます。そのため、オトガイ筋の過緊張が原因で怒ったような顔になってしまうのです。

こうした口の周囲の筋肉の状態は歯の噛み合わせとも密接な関係があります。歯医者さんは歯が痛い時にかかる場所というのが一般的ですが、実は、きれいで健康的な表情を保つことと歯科医療にも密接な関係があるのです。

当院では、歯の健康と体全体の健康の密接な関係を重要視して、内科の標榜科目を取得するなど、「医歯薬連携」に積極的に取り組んできましたが、そうした取り組みのひとつとして「美容外科」の標榜科目の取得があります。現在、当院での美容外科の診療は、東京の美容外科「代官山クリニック」から藤田英珠先生が定期的に来函して担当しています。

歯科の技術と美容外科医の技術との連携により、これまで以上に患者さんの様々な悩みなどにお応えできるものと思っています。もちろん当院の美容外科だけを受診することもできます。美容外科の診療や藤田先生の診察日などの詳細についてはお気軽にお問い合わせください。

本欄は前多先生に取材し、本紙記者が執筆しました。

前多壮晃先生プロフィール/ (医)前多歯科クリニック代表理事、インディアナ大学歯学部非常勤講師、歯科医療情報推進機構 (IDI) 理事、院内感染防止対策促進協議会理事

生ラムジンギスカン食べ放題&飲み放題!

ホテルリソル函館



完全予約制でゆっくりと食事を楽しめる『ホテルリソル函館』の10階レストラン『いちばん』。この秋のおすすめは「生ラムジンギスカン食べ放題&キリンラガー樽生飲み放題90分」(大人4000円、中高生2500円、小学生2000円、ライス無料)。鉄鍋で焼いた上質な生ラムは柔らかく、特製のタレとの相性も抜群。飲み放題メニューも充実しており、ビールのほか、



ハイボール、梅酒、カクテル、ワイン、ノンアルコールビール、ソフトドリンクなど全14種類。ホテル最上階から眺める景色を楽しみながら、ランチにディナーに思う存分味わっては…。利用は8人～50人、3日前まで要予約。利用時間は正午～午後9時の間の90分(LO/午後8時)。駐車場有。

●若松町6-3 ☎23-9269

食欲の秋は麺次郎のラーメンで!

ラーメン専科 麺次郎田家店

夏期限定の冷やしカレーラーメンが好評だった『麺次郎田家店』ではこの秋から、温かい「カレーラーメン」(=写真上、780円)を始めました。鶏ガラと鰹出汁でじっくり仕上げたスープとカレーの風味、それに中太ちれ麺が絶妙にマッチした逸品をぜひご賞味。また、この店ではピリッと辛口の「台湾ラーメン」(=同下、



800円)が好評です。オリジナルの味噌をベースに仕上げた逸品は、「これぞ麺次郎の魂の職人・中山武久さんの渾身の味」と呼ぶにぴったり! 食欲の秋はラーメンの名店・麺次郎でお好みの1杯を楽しみませんか? 営業時間は午前11時～午後9時。不定休。駐車場有。

●田家町5-19 ☎40-1663

小学生の「考える力」を伸ばす新コース

未来塾

「計算は解けるけれど文章問題は苦手」というのは、考え抜く力が不足しているからです」と話すのは、小中学生の自立学習を支援する『未来塾』の塾長・小林弘人さん。

2020年度の大学入試改革に対応する「思考力」や「表現力」を育てるには、これまでの勉強方法を根本から見直す必要があります。覚えることを中心とした勉強方法から「なぜ」「どうして」と、考えることを習慣とした勉強方法が重要になってくるからです。考える力を伸ばす新コースでは、クイズやパズル、そしてプログラミング思考も取り入れたユニークな勉強方法で、勉強嫌いなお子さんも楽しみながら「考える力」を伸ばすことができます。お子さんの未来のために、まずは無料体験に申し込んでみてはいかがでしょうか? 詳しくは、お気軽にお問い合わせください。

●田家町6-1 北斗ビル ☎050-1316-8134

【Eメール】miraijuku_hakodate@ybb.ne.jp 【URL】miraijuku2015.jp



続けやすい管理食で腎臓をサポート

けんたくん



宅配弁当の『けんたくん』では、腎臓病に対応した「低たんぱく食」(5食2970円おかずのみ)が好評です。管理が難しいため高価格傾向になる腎臓病食を、自信品質そのままに持続しやすいお手頃価格でサポート。栄養価は1食あたり、たんぱく質8.3～12.1g、カリウム600mg以下。腎臓機能に合わせて2種類から選べる「れんげ御膳」では、さらに栄養価が細かく配慮されています。

ダイエットにもお勧めのバランス健康食「多幸源」(5食2700円)や、様々な病態食も豊富。日替わりメニューを冷凍状態でお届けするので約6カ月保存でき、電子レンジで温めるだけで簡単に食べることができます。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1-25-15 【フリーダイヤル】0120-098-156

鍼灸院

治療のときお伝えしていること

本藤薬本針灸院 藤本泰司・夕起子



鍼灸の治療では、症状によって1回に長い時間をかけたほうが良い場合と、短い時間で複数回行ったほうが良い場合があります。治療のときに食事や生活習慣に気を付けるといったことが必要になるのは、鍼灸も病院の治療と同じです。

以前来院された方で70代の女性でしたが、右足に痛みと痺れがあり歩けなくなり来院されました。痛みで夜も眠れないと言っていたので最初は1日おきに来てもらい、状態をみながら来院のペースを2日おき、3日おきにゆきました。症状を改善させるためには、ご本人に運動や体操を頑張ってもらわなければならない場合もあります。そのため当院では、治療の前に「きちんと治療しながら運動しましょう」と伝え、体操の仕方の指導もしています。前述の女性はその後歩けるようになりましたが、また同じ症状に悩まされることのないように今後も体操を続けてもらうようお伝えしました。

その他の例では、ひざが痛みと来院された60代の女性。函館市外から長時間かけて通ってきていたのですが、治療の一方で自宅での体操も毎日頑張り、その後早いタイミングで症状の改善がみられました。治療には症状に合わせた正しい施術のほか、患者さんご自身の気構えも大切です。

藤本泰司さんプロフィール/ 鍼灸士、明治鍼灸大学(現明治国際医療大学)卒業。東京、神奈川、広島で実績を重ねた後、自身と同じく国家資格を有する夕起子夫人とともに同院開業。プロ野球・プロテニス選手などの施術実績も多数。厚生労働省 北海道厚生局長認可「北海道鍼灸マッサー・プラセティック協同組合」、厚生労働省認可「日本保健鍼灸マッサー協同組合連合会」会員。

大手じゃない。だからできる。

家庭教師のNOAH



小・中学生を対象とする『家庭教師のNOAH』では、大手ではないからこそできる、生徒1人ひとりへのきめ細やかな対応と、安心の低料金を実現。新規生は定期テストの得点が、1年で5教科平均30点以上アップしています。小学校で英語が教科化されるまで2年を切った今、大好評なのが小学生英語コース。45分2000円からで、お友達と受講すると同1500円とお得(別途交通費500円)。部活や習い事など、各ご家庭の都合に合わせた授業時間を設定できるのも家庭教師ならでは。学校への提出物などの学習管理も安心の1対1です。1回分の無料体験授業はWebサイトでもお申し込みできます。詳しくは下記または

Webサイトでお問い合わせください。

【連絡先】090-1649-5050

家庭教師のNOAH



利用者にもスタッフにも優しい環境

グランドサン亀田

介護を必要とする高齢者の自立を支援している『グランドサン亀田』は、「医療法人亀田病院」を母体とする介護老人保健施設。看護や介護といったケア、作業療法士や理学療法士等によるリハビリテーション、また栄養管理、食事、入浴などの日常サービスも提供しています。



施設にはしっかりとした新人教育のシステムがあるので、資格の有無に関係なくフランクがある人でも安心して勤務できるそう。10月には介護助手の募集に合わせて説明会を行う予定なので、アットホームな職場で働きたいと考えている人は問い合わせさせてみてはいかがでしょうか。詳細は担当の古川(こがわ)さんまで。

●石川町191-4 ☎46-3151

この秋、イメチェンをお考えならこの店で！ 美容室サンマリー



長く通い続けられる美容室を探している人に朗報！このほどオープン2周年を迎える田家町の『美容室サンマリー』は、経験豊富なスタイリストと通いやすい料金設定で注目の店。カットやカラーの技術はもちろん、カラー剤やパーマ液などの品質にもこだわりながらも、利用者のお財布に優しく通いやすい「パートナー美容室」を目指しています。



メニューは定番のものからトレンドメニューまで幅広く用意。常に最新のメニューを導入しています。お得なセットメニューは、「カット+艶カラー」5000円、「カット+艶カラー+ヘッドスパ」6000円、「カット+デジタルパーマ」7236円。また、65歳以上のシルバーメニューとして、「カット」1620円、「カラー」2700円を用意しています。各税込。

2周年記念の企画として、9月中に利用するとシャンプーなどが必ず当たる「ハッピーくじ」を実施中。この秋にイメージチェンジをお考えの方はぜひこの機会をお見逃しなく！

営業時間は午前9時～午後6時。年中無休(年末年始のみ休業)。ホットペーパービューティーからのネット予約可。

●田家町16-32 ☎83-6918



本場仕込みのスペイン料理専門店

マル モンターニャ



バルセロナで6年間修業した塩田シェフが今年3月に開いたスペイン料理専門店『マル モンターニャ』。スペイン語で「海と山の幸」を意味する店名の通り、道南のおいしい肉・魚・野菜と現地から取り寄せた調味料で作る本格スペイン料理が楽しめます。昼は、評判のバリエアランチセット(1280円)をはじめ、3種類のランチを用意。夜は、常時10種類以上のピンチョス(200～230円)がカウンターに並ぶ本場のバルスタイルに変わります。その他コースメニュー(3000円～、要予約)やディナーセットメニューもあり、チョイ飲みから本格ディナーまで幅広く対応。4人から宴会(5000円～)可、10人以上で貸切可。営業時間は正午～午後2時、午後6時～L0午後8時30分。毎週火曜日、毎月第2水曜日定休。駐車場有。

●松陰町31-13 プレジオ函館松陰町1階 ☎83-5993

毎月15日から3日間は、「黒割」です！

ブルーコンピューター



東京・秋葉原から直接仕入れた中古パソコンと、行き届いたアフターサービス、修理などで評判のパソコンショップ『ブルーコンピューター』では、毎月15日からおよそ3日間を「黒割」の日として、黒いノートパソコンを現金特価の9600円～29600円で提供しています。「ノートパソコンを格安で手に入れるチャンスです。ぜひ黒割をお見逃しなく！」とは、同社代表の田中勝也さん。自分に合った中古パソコン選びなら、知識と経験が豊富で親切丁寧な同店のスタッフにおまかせ！ 周辺機器やサプライ品も色々展示しているので来店する

楽しさもあります。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 ☎87-0516



さらに気軽に通いやすくなりました カイロプラクティック・フィノス



今年7月に10周年を迎えた『カイロプラクティック・フィノス』は、10周年を機に料金を一新しました。初回施術料は4500円に、2回目以降は3500円に変更となり、より気軽に施術が受けられるようになりました。物理療法・運動療法を受けるなど、通院期間が長くなる場合はさらに施術料がお得になる会員料金も新たに設定されました。「身体がつかなくて困っている人の改善のために、今後も当院は全力で努力してまいります」と院長。10月31日まで「青ぼ見た」で初回施術料4500円が3500円。詳しくはホームページ(「函館フィノス」で検索)をご覧ください。電話予約制。

●亀田町65-24 ☎41-0299 <http://finochiro.web.fc2.com/>



血圧の安定と苦しい動悸の漢方

よねざわ薬品



富岡町にある『よねざわ薬品』で、漢方に詳しい米澤弘美先生から安定しない血圧や、苦しい動悸の漢方について話を伺いました。「上がり下がり」の激しい血圧には、血液を浄化する腎臓フィルターのための漢方(30日分6750円)を基本に、心臓の動きを助ける漢方(32日分7128円)を併用。年齢による筋力の衰えで苦しい動悸がある人は基本の漢方に加え、心筋に力を与える漢方(30日分10260円)を服用します。

米澤先生によると腰が重だるい、トイレが近い、頭痛で目覚める、階段の上り下りが辛い、日に何度も背中や肩の痛みがあるなどの症状を見逃している人が多いのだとか。思い当たる人は早めに相談してはいかがでしょうか。営業時間は午前10時～午後6時30分。毎週日曜日、祝日定休。

●富岡町2-20-8 ☎84-5339

