

# 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

TEL (0138)84-6816 FAX (0138)27-5001

URL aopos.jp

Email info@aopos.jp

1991年創刊 毎月2回(中旬・月末)発行

増刊  
2018.11.16

## カフェで新鮮な海鮮メニューを!

### カフェ カプリシュー

『カフェ カプリシュー』では、関連会社が水産物を取り扱っているため新鮮な海鮮メニューを低価格で味わえると知っていましたか? 「うに丼セット」(=写真、汁物、お新香付き)は、道内産のうにが一折り付いて1800円! ご飯にうにを好きなようにトッピングして自分だけのうに丼を楽しむことができます。営業時間中ならいつでも食べられるのもポイント。知人や親戚が函館観光に来た際にもオススメの同店の海鮮メニューをぜひ、ご賞味あれ。



同店はパンケーキなどのイートインメニューはもちろん、クロワッサンサンドなどテイクアウト可能なメニューも豊富にそろっています。

営業時間は午前10時~午後6時30分(LO)。毎週月曜日定休。駐車場有。

●富岡町1-44-1 ☎83-6927

## 重労働の雪かきを解消、除雪機レンタル バイクプラザ函館マジマ国産館

今年ももうすぐ雪の季節。道内では比較的雪が少ない道南ですが、昨年の大雪は大変でしたね…。『バイクプラザ函館マジマ国産館』が昨年からはじめた除雪機のレンタルを今年も実施します。昨年、雪かきでへとへとになったという人は、ぜひ除雪機のレンタルを利用してみませんか? レンタル期間は7日間からで、必要な期間だけ使用可能。道南の降雪量のバラつきに合わせてすることができます。保管場所もメンテナンスも不要なので面倒がありません。操作は高齢者や女性でも心配なく、実際に体験しながら丁寧に教えてもらえるので安心です。レンタルプランに迷った時には、スタッフから親切なアドバイスを受けられます。詳しくはお気軽にご相談ください。営業時間は午前10時~午後7時。毎週水曜日定休。



●松陰町17-12 ☎32-8192

## 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。見積もり無料。お気軽にお問い合わせください。



●西栲楼町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

# SEASONS + plus

1年が過ぎるのは早いもので、季節はいよいよ冬ですね。今年じゅうにやりたいこと、やっておかなければならないこと、やってみたいこと…年末が近づいて、いろいろな情報があつたら嬉しい時期なのではないでしょうか? 今回は本紙恒例の冬の増刊号をお届けします。掲載された情報をご利用の際には、「青ほ見た」をお忘れなく!

2018  
冬  
Winter

## 10周年の感謝を込めてサービス中

### 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、音が高い、針が折れやすい、目飛びする、厚ものが縫え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対応。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。『越野ミシン商会』は今年で独立10周年。感謝の気持ちを込めて現在、「青ほ見た」で出張費5400円のところ3240円にサービス中。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

年の瀬の食卓に「幻の酒」をいかが… 地酒・ワイン屋みのや

贈り物から自分へのご褒美のための1杯まで、お酒選びなら日本酒サービス研究会・酒匠研究連合会の唎酒師と日本ソムリエ協会認定のワインアドバイザーがいる『地酒・ワイン屋みのや』がおすすです。

この店では現在、完全予約受注の幻の酒「冬の月」の予約を受付中です。冬の月は、とれたての新米と切れ味抜群の白桃酵母を使用し、もろみにできるだけ圧力を加えない搾りで絹のような柔らかさを実現した年1回の究極の搾りたての純米吟醸無濾過生酒です。現在予約受付中で11月25日頃から蔵出し予定。1800ml入り3348円、720ml入り1620円。贈答用化粧箱入りもあります。年の瀬の食卓にぜひ、「幻の酒」をいかがでしょう。

営業時間は午前10時～午後8時。毎週水曜日定休。駐車場有。  
●昭和1-26-23 ☎43-0020



11月16日よりクリスマスキャンペーン! ハアーズベリー



「綺麗になりたい」「格好よくなりたいたい」などの希望を叶えてくれる技術と機器を持ち合わせている『ハアーズベリー』。

11月16日～12月31日は、お得な「クリスマスキャンペーン」を実施します。キャンペーンの利用は、予約の際に「青ぼ見た」で、新規利用の人はヘアースメニューが20%オフになり、メンバーはポイント2倍! さらに、12月が誕生月の人は、サロントリートメントをサービス。なお、キャンペーン期間中は早期に予約が埋まることが予想されますので、予約はお早めにどうぞ。成人式や卒業式の着付けやセットの予約承り中。営業時間は午前9時～午後7時。12月は、4日、11日と31日の午後から休業。新年は、1月4日～通常営業。予約優先。駐車場有。

●本通3-15-11 【フリーダイヤル】0120-980-830



クリスマスメニュー&オードブル予約受付中 ビーズ・ビー



洋食レストラン『ビーズ・ビー』では、毎年好評のクリスマスメニューと年末オードブルの予約を受付中です。

「クリスマスディナーコース」(1人5500円、未就学児不可)は、12月22日から12月24日まで提供。料理7～8品にコーヒーマたは紅茶が付きます。さらに、12月25日は市内で活躍中のユニット「ル・ラビス」のクリスマスライブを開催(午後6時オープン、午後7時30分スタート、ワンドリンク&オードブル付き2500円)。ホームパーティー派には「クリスマス限定オードブル」(4人盛10800円)がおすす。引き渡しは12月22日～12月25日午前11時30分～。「年末オードブル」は2人盛7560円、3人盛10800円、5人盛16200円。引き渡しは、12月31日午前11時～午後2時。いずれも予約は12月15日まで。営業時間は午前11時30分～L0午後2時30分、午後6時～L0午後9時。毎週月曜日定休。駐車場有。

●柏木町39-3 ☎51-7881

お早めにWindows 10に! ブルーコンピューター



もうすぐ年の瀬です。「今年も年賀状の作成や宛名書きは自分のパソコンで…」という人は、お早めにWindows10にはいかがですか? Windows7は2019年いっぱいまでサポートが終了します。来年はWindows10にする年といえますが、年賀状作成が日頃のパソコンライフの中での使用頻度が多いという人は、早めにWindows10に切り替えることをおすすします。ご相談は経験豊富なパソコン職人がそろった『ブルーコンピューター』へ!

また、新年に向けて中古パソコンの購入をお考えの方も、アフターサービスに定評

があり良品がそろった同店をぜひ、ご利用ください。

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



本場仕込みのスペイン料理で素敵な夜を マル モンターニャ

忘年会、新年会やクリスマスは、スペイン料理専門店『マルモンターニャ』がお勧め! パルセロナで6年間修業した塩田シェフが、道南の食材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。厳選したスペイン産ワインと自家製サングリア赤・白各648円(税抜600円)も好評。



宴会は4人以上で飲み放題込み5000円～、8人以上で貸切可。12月23～25日は人気のパエリアをはじめ、肉料理・魚料理など全8品が味わえるクリスマスディナーコース(1人8640円/税抜8000円)を提供します。この3日間は完全予約制で、午後6時から2組、午後7時30分から2組の1日4組限定(ランチ営業は休み)。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

今年のうちに夏物の洗濯を済ませましょう! メルソン・リール

本格的な冬が来る前に、夏布団やタオルケット、スニーカーなど汗がいっぱい染み込んだ夏物の洗濯をしっかりと済ませておきたいですね。そんな時には、12月で1周年を迎える昭和公園向かいのコインランドリー『メルソン・リール』がオススメ。16キロまで洗える大型の洗濯乾燥機や、靴が洗えるスニーカーランドリーなどの最新機器がそろっています。25キロまで使える大型乾燥機は布団のダニ除去などにも効果的です。



11月17日からは先着100人にかわいいランドリーバッグをプレゼント。営業時間は午前6時～深夜0時。無休。

●昭和町22-166 昭和公園向かい

石狩市の手作りソファで快適生活を オーダーソファ専門店 ブロッコ

1日のうちで最もリラックスしたい場所はどこですか? 自宅のソファと答える人も多いのではないのでしょうか。今年3月にオープンしたオーダーソファの専門店『ブロッコ函館店』では現在、オーダーソファ全品10%offのセールを実施しています。自分好みの色やデザインを選ぶことができるほか、自分の体にぴったりのソファを作ることができ、座り心地が良く健康的なひと時を過ごすことができます。本体10年保証で、生地の変色をすれば一生モノとして使えるのも嬉しいところ。セール期間は11月25日までで、約3週間でお届け可能です。新年を新しいソファでお迎えしませんか? 営業時間は午前10時～午後7時。毎週水・木曜日定休。駐車場有。



●本通2-39-21 ☎83-5372

ハーブカラーで変わります! hair&spa affection



ヘアカラーの3大問題「しみる」「傷む」「色落ちする」を解決する、今話題のハーブカラーが『hair&spa affection(アフェクション)』に新登場! ハーブなどの植物を主原料とした新ナチュラル系染毛剤なので、頭皮にも毛髪にも優しく安心。カラー後にムズムズかゆみが出る人や、カラーリング剤の匂いが苦手な人にもオススメです。1月31日までは「青ぼ見た」でハーブカラー(カット付き)通常9720円を8640円で提供します。ハリ、コシ、ツヤも出る『affection』のハーブカラーをぜひ1度お試しください。営業時間は午前9時～午後7時。予約優先。毎週火曜日定休。駐車場有。



●本町13-4 キャレットビル1階 ☎83-1194

健やかで楽しい毎日を送るための健康通信

**歯科**  
**歯科医療におけるオゾン治療について**  
 前多歯科クリニック院長 前多壯児

今回は歯科医療におけるオゾン治療について解説します。オゾンは高い除菌力で知られており、医療用のオゾン生成器を用いた様々な疾患の治療が行われています。また、オゾンは空気中の除菌ができることから、医療機関の建物内の空気感染の予防を目的に利用されています。

このオゾンは、歯科医療の分野でも様々な治療に活かされており、オゾン生成器を活用したオゾン噴射による治療(保険適用外)が知られています。

一例として、歯がしみる場合の治療について説明します。歯がしみる原因は、歯の中にある象牙細管という細い管にバイ菌が入ることによるものです。この象牙細管にオゾンを噴射することで象牙細管内のバイ菌を死滅させることで歯がしみるのが解消されるわけです。

ほかにも、歯の根の治療や虫歯治療、歯周病治療といった分野においてオゾン噴射による治療が目立っています。

オゾンを活用した歯の治療について関心のある方はぜひ、専門医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。

前多壯児先生プロフィール/ (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

**鍼灸院**  
**鍼灸治療について**  
 本通藤本針灸院 藤本泰司・夕起子

東洋医学における鍼灸治療は、人間の体のツボを針や灸によって刺激するものです。ツボには、経絡(けいらく)と呼ばれる流れがあり、体の痛みの箇所に応じた経絡のツボを刺激します。ツボや経絡というのは解剖学にもとづいていることが明らかになっており、最近特に東洋医学の分野が注目されています。

当院にも、精神的なことがきっかけで体の苦痛を感じていたり、原因は分からないが体の痛みに悩む人が通院していますが、どんな小さな苦痛でも痛みでも、気になったらできるだけ早い段階で通院していただくことをすすめています。もちろん、子どもの治療で改善がみられなければ他の治療院などを利用してほしいと思います。逆にほかの治療院などで改善がみられない場合に通院していただいてもかまいません。

なお、医療保険療養費支給申請については医師の同意が必要な旨を明示する場合に限りです。

藤本泰司さんプロフィール/ 鍼灸学士。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ジ業協同組合」、厚生労働省認可「日本保健鍼灸マッサージ協同組合連合会」会員。

## 1対1で安心のリラックスタイムを

ヘアメイクbaci(バーチ)

石川町の稜北高校のほど近くに今年5月にオープンした『ヘアメイクbaci(バーチ)』。「肩より上のショートやボブのカットが得意」という美容師歴18年の女性店長が、1人でカウンセリングから全ての工程を担当するため、リラックスした雰囲気や過ごせるのが魅力。シャンプーやトリートメントは髪に優しい素材、白髪染めはオーガニックのものを使用するので肌の弱い人も安心です。カットは大人3500円、子どもは年齢に応じた割引があり、未就学児は1500円。詳しくはお問い合わせを。成人式の予約も受付中。営業時間は午前10時～午後6時(日曜・祝日は午後3時迄)。毎週火曜日、毎月第1・3日曜日定休。完全予約制。駐車場有。



●石川町183 ☎83-1903

## 気力・体力の低下に天然アミノ酸

よねざわ薬品



「フレイル」という言葉をご存じでしょうか？ 英語で「弱さ・虚弱」を意味する「frailty」を語源とするこの言葉は、健康な状態と、要介護状態の中間を指し、2014年に日本老医学会が提唱しました。

病院に行っても異常がないと言われても、疲れやだるさ、何をやるにも面倒になってきたという人はぜひ、富岡町にある『よねざわ薬品』の米澤弘美先生に相談してみてもいいかもしれません。加齢によりできなくなっていた家事や買い物、階段の上り下りなどが、「天然アミノ酸(20日分3888円)を服用することでできるようになった」と多くの人が継続しているそうです。

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



## 不動産売却相談は信頼ある緑地へ

株式会社 緑地



田家町にある『株式会社 緑地』は、道南を中心に不動産の売買、賃貸、管理を主に行う地域に根差した創業45年の老舗企業です。近年は、インターネットで最短数分で不動産の査定ができる時代ですが、同社では長年培ってきた経験を活かし、人と人との信頼あるつながりを大切に、1軒1軒に時間をかけ、しっかりと物件調査を行って目で見て査定することを基本としています。

多くの商談をこなすことよりも、売却前にも売却後にもトラブルのないよう手間を惜しまず、大切に扱っているのが特徴です。初めて不動産を売却する場合には「どこに頼んだらよいのか」「費用や税金はどのくらいかかるのか」など、多くの不安を抱えることもありますし、不動産を売却する時には様々な理由があるものです。人それぞれに様々な背景がある中、大切な資産を扱う同社が目指しているのは「売主様、買主様が全て笑顔で取引できるお手伝い業務」。長年の経験に加え、最新の法令や市場の動向にも常にアンテナを張り、心を込めて最適な提案をできるようにしています。

函館および函館近郊は少子高齢化、人口減少が問題となっていますが、人が生活していく上で居住空間は必要不可欠です。資産である不動産を良いタイミングで有効に次世代へ引き継ぎませんか？ 不動産業は成功報酬のため、相談や査定は全て無料です。お問い合わせはお気軽にどうぞ。毎週日曜日・祝日定休。

●田家町6-5 ☎43-6424

北海道知事 渡島(10)第595号



## 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。



人間の体には約200個の骨、約300箇所の関節、約600個の筋肉があると言われてますが、日常生活など何らかの理由でそれらにずれが生じると、体に様々な不調を引き起こします。また、体を緊張させる交感神経と、体をゆるめる副交感神経の両方が安定していることが心と体にとって良い状態であると言われてます。カイロプラクティックは手技療法

で、体の「ずれ」を正して神経の働きやバイオメカニクスを整え、肩こり、腰痛など身体のつらさやゆがみを改善・予防し、人間に本来備わっている自然治癒力を高めていく自然な療養です。11月30日まで「青ぼ見た」で初回施術料4500円が3500円に。『カイロプラクティック・フィノス』の営業時間は午前8時30分から午後7時。予約制。

●亀田本町65-24 ☎41-0299



## 人気のFENDIが30%off！

メガネスマイル

もうすぐ年の瀬…。新しい素敵なメガネで忘年会や新しい年を迎えませんか？ 『メガネスマイル』では現在、ブランドメガネを特別価格で提供中。エレガントなデザインで人気の「FENDI」は30%off。そのほかのブランドメガネも20～10%offで提供しています。また、使い心地を追求した遠近両用のアップグレード、ハイグレードも特別価格で提供中。毎日身につけているメガネだからこそ、使いやすさや掛け心地、そしてデザインにもとことんこだわりたいものです。あなたにとってのお気に入りの1本は、ブランドメガネが格安で手に入るメガネスマイルでお求めください。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SC・B棟1階 ☎40-7004

## 「青ぼ見た」でヘナカラーが20%引き！ CLUB CUT E' (イーダッシュ)



五稜郭公園から徒歩1分のところにある『E' (イーダッシュ)』は、髪に優しいカラーリング「ヘナカラー」を高い技術と経験で施すことで人気のお店です。植物性の天然100%の染料を使うヘナカラーはトリートメント効果が高く、髪や頭皮にダメージを与えず、ハリ、コシ、ツヤのある元気な髪を取り戻せます。この「ヘナカラー」を12月30日まで、通常7500円～のところ「青ぼ見た」で、新規に限り20%引きで提供。既存の人にも素敵な特典を用意しています。「美しく絶好調な髪になるヘナカラーを1度ご体験ください」と同店。営業時間は午前9時30分～午後7時。毎週日曜日、毎月第2・3日曜日定休。完全予約制。

●中道1-3-15 ☎52-6964

## 冬の備えにも便利、保存できる健康管理食

けんたくん



宅配弁当の『けんたくん』では、健康管理食を美味しさそのまま約6か月保存できる冷凍状態でお届けします。電子レンジで温めるだけで簡単に食べることができるので便利で安心。電気が使えない時には蒸し器などでも対応可能です。買物が大変になる冬の食生活もしっかりサポートします。

バランス健康食の「多幸源Ⅱ」(5食セット、2700円)や、生活習慣病予防などにオススメの「ひまわり御膳」(7食3750円)などメニューは豊富。腎臓病や人工透析中の健康管理には持続しやすい価格で提供している「低たんぱく食」(2970円、5食)が好評です。

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