

POSTIN FREEPAPER SINCE 1991 青いほすと

増刊
2019.9.13

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 今号掲載分の各価格・料金は2019年8月29日現在のものです
phone (0138)84-6816 FAX (0138)27-5001 URL aopos.jp Email info@aopos.jp

9月30日まで7周年の感謝祭！ 熊貓社中 洋食キッチンSato



『熊貓社中 洋食キッチンSato』の「黒毛和牛を使用した贅沢ハンバーグ」(=写真上)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。今なら1000円以上の商品が必ず当たる大抽選会を実施中(3000円以上の1グループにつき1回抽選)。さらに、今回の青いほすとを持



参すると人気の自家製和風ドレッシングをプレゼント(初回利用限定、3000円以上で1グループにつき1本)。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

雑貨を眺めながらランチタイム



和洋様々な雑貨やアクセサリなどを販売している『くみひもや』は、ランチタイムを過ごすのにもおすすめの店。

人気のパンプレート「野菜いっぱいランチ」(1000円)と「お弁当」(1500円、前日まで要予約)は、旬の野菜などを使った週替わりのメニューが好評(各コーヒー、デザート付き)。そのほかにも、軽食や甘味などを提供しており、落ち着いた

雰囲気の内店内で雑貨を眺めながらゆっくりと過ごせるのが魅力。雑貨が好きな人も美味しいランチが食べたい人も、気軽に足を運んでみてはいかがですか。営業時間は午前11時～午後5時(ランチの利用はL0/午後2時)。毎週土～月曜日定休。駐車場有。

●本通1-36-17 ☎55-9308

くみひもや



SEASONS + plus

2019 秋 Autumn

道南にも心地よい秋がやってきました。秋は美味しいものを食べたり、秋のイベントに足を運んだり、楽しいことがいっぱいです。今回は本紙恒例の秋の増刊号。秋の話題が盛りだくさんです。ぜひ、本紙を活用して、あなたらしい素敵な秋をお過ごしください。

屋根の落雪・氷雪対策

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。お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

コスモサポート



ミシンの修理、調整ならお気軽にご相談を！ 越野ミシン商会

新しいミシンの購入や買い替えから修理、調整まで、ミシンのことなら信頼と実績の『越野ミシン商会』へ！ ミシンは長く使っていると、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不具合が出てきます。また、油切れや調整不足は故障の原因になります。まずはミシンのプロの越野さんにご自身のミシンを判断してもらい、必要に応じてメンテナンスをしてもらうことをおすすめします。利用者からは「諦めていたミシンの調子が良くなった」と喜びの声も多数。メーカー問わずミシンの修理・修繕を行っています。現在、「青ほ見た」で出張費5400円のところ3240円にサービス中(10月1日からは、5500円が3300円)。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



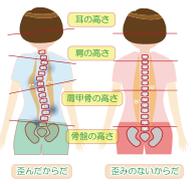
体の不調は体のゆがみが原因かも… カイロプラクティック・フィノス



頭痛、肩こり、腰痛、手足が冷える、よく眠れない、関節痛、生理痛がひどい、胃腸が弱い。そんな悩みはありませんか。「体の不調の原因は、背骨や骨盤のゆがみかもしれません。体のゆがみを1度チェックしてみませんか」と話すのは『カイロプラクティック・フィノス』の横山聡先生。カイロプラクティックは骨格の歪みを調整することで、体の

のつらい症状を改善してゆくという施術です。痛くないので高齢者や女性、お子さんでも安心。10月31日まで「青は見た」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。予約制。ネット予約もできます。

●亀田本町65-24 ☎41-0299 <http://finoce.web.fc2.com/>



Windows10に買い替えませんか?

ブルーコンピューター

Windows7のパソコンのサポート期間が2020年1月14日に迫っています。サポートが終了するとセキュリティのプログラムが更新されなくなるため、セキュリティリスクが高まります。この機会にWindows10のパソコンに買い替えませんか? セキュリティーはもちろん、新機能により、快適なパソコンライフが実現できます。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



サービスで評判の『ブルーコンピューター』がオススメです。毎月15日から3日間は「黒割」の日で、黒いノートパソコンに限り現金特価の9600円〜29600円で提供しており、9月15、16、17日はWindows10を格安で手に入れるチャンスです。ぜひこの機会をお見逃しなく! 営業時間は午前11時〜午後7時、無休。店舗前駐車場。

●大川町6-2 ☎87-0516



最上階レストランの食べ飲み放題プラン

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』10階のレストラン「いちばん」。おすすめは、鉄鍋で焼いた生ラムを思う存分味わえる「生ラムジンギスカン食べ放題飲み放題90分」(大人4000円、中学生3000円、小学生2000円、未就学無料)と、2種類の肉を楽しめる「和牛&森町産豚肉しゃぶしゃぶ食べ放題飲み放題120分」(大人5000円、中学生4000円、小学生3000円、未就学無料)。どちらも、野菜盛り合わせ、小鉢、中華麺、アイスクリームなどが付いており、ご飯は無料。もちろん、飲み放題メニューも充実しています。この秋は、ホテル最上階からの景色と2つの食べ飲み放題プランを堪能してみても…。いずれも利用は8人からで、3日前まで要予約。利用時間は正午〜午後9時(L.O.午後8時)。駐車場有。

●若松町6-3 ☎23-9269



健康に関心がある人はぜひ! カラダ回復とフィットネススタジオ ぴんぴんあるく

ご自身の健康管理に自信がありますか? 今年5月にオープンした『カラダ回復とフィットネススタジオ ぴんぴんあるく』は、健康増進や体の悩み、スポーツのパフォーマンス向上を目指す人のために個々の運動プログラムを用意して指導してくれるフィットネススタジオ。代表の桂下直也さんは、「運動不足解消のために日常生活の中で歩く機会を増やしても、歩き方が悪ければ健康のためにならない場合があります」と話します。スタジオでは個々の筋肉量や内臓脂肪などのチェックや歩行姿勢の細かい分析をして、オーダーメイドの運動プログラムを行います。特に注目、北政生まれの健康器具「レッドコード」(=写真)を使った運動プログラム。ご自身の体に悩みがある人、健康に関心がある人は、ぜひお気軽にお問い合わせください。営業時間は午前9時〜午後6時30分。

●美原5-18-19 ☎83-1129



専門店に並ぶ新鮮な魚介類を

スーパーとうかい 北斗店

コストコ商品の正規取扱店でもある『スーパーとうかい 北斗店』は、スーパーとしては珍しく、魚売場の一角に對面販売のスペースを設けています。氷を敷いた上には菊地店長自ら魚市場で仕入れた新鮮な魚がずらりと並び、食卓に旬の味わいを届けます。「旬の魚介を美味しく召し上がってほしい」とその一心で對面販売にこだわった数少ないお店のひとつ。調理方法に合わせて魚をさばくサー

ビスはもちろん、オスメの調理方法を聞いたり、大型の魚が半身だけ欲しいという要望などにも応えてくれるのは對面販売ならではの、刺身の盛り合わせの注文は前日までの要予約。詳細は店頭スタッフまで。営業時間は午前9時〜午後9時(日曜、祝日は午後8時まで)。無休。駐車場有。

●北斗市飯生3-1-29 ☎73-5152



大好評、えびそばが5年ぶりの復活!! ラーメン専科 麺次郎田家店



5年ほど前、『ラーメン専科 麺次郎田家店』から期間限定で登場した「えびそば」は、その濃厚な味わいが大好評の1杯でした。その「えびそば」(850円)がなんと5年ぶりに10月末までの期間限定で復活! とんこつスープをベースに南蛮エビの頭で汁を取って麺次郎自慢の白味噌と調和させ、さらに仕上げた桜エビと揚げた桜エビをトッピングに加えたスー

ぷに、中太ちぢれ麺が見事にマッチした逸品。ぜひお見逃しなく!

●田家町5-19 ☎40-1663



こだわりの自家焙煎珈琲を自宅で

ヤギーズコーヒー

自家焙煎の珈琲豆を販売している『ヤギーズコーヒー』は、赤い屋根とヤギのイラストが目印。珈琲豆は20種類ほどあるほかに、「浅いやつ」「なかなかやつ」「深いやつ」と名付けられたオリジナルブレンドもあります。手軽に飲める1杯分のドリップバッグは1袋120円。築60年の民家を改装した店内は、コーヒー豆の売り場、テーブル席、和室、喫煙室とそれぞれに異なるテイストの部屋があり、味見を兼ねて店内で味わうことも可能。味見のつもりが、つい長居してしまう不思議な空間とこだわりの珈琲をぜひ!

営業時間は、毎週金〜月曜日の午前11時〜午後5時。毎週水・木曜日の午後2時〜午後7時は豆の販売のみ。毎週火曜日休。駐車場有。

●柏木町7-65 ☎080-1886-9906



食欲の秋にぴったりの1杯!! ラーメン専科 麺次郎石川店



『ラーメン専科 麺次郎石川店』からは、「きのこあんかけラーメン」(850円)が久しぶりに復活しました。鶏ガラと豚ガラをベースにしたスープに中太ちぢれ麺、マイタケとシメジがトッピングされた1杯は、食欲の秋の到来を感じさせてくれる魅力的なメニュー。麺次郎石川店のオールファンなら、きっと懐かしいと感じる逸品。もちろん、初め

て食べるという人にもぜひ、オススメしたい1杯です!

●石川町349-17 ☎47-8633



健やかで楽しい毎を送るための健康通信

歯科
沈黙の病気

前多歯科クリニック院長 前多壮児

「沈黙の病気」という言葉があります。一般的に自覚症状がほとんどないまま進行する病気のことをそう呼び、例えば生活習慣病などが、「沈黙の病気」とよく呼ばれています。自覚症状のないまま進行する歯周病も「沈黙の病気」といわれ、日本では成人のおよそ80%が歯周病になっているといわれています。歯周病は唾液など外部から感染して、自覚症状がほとんどないまま進行し、口内で増え続ける歯周病菌から逃げるために歯を支えている骨が自ら溶けてゆき、自覚症状が出た時には歯を失ってしまうというものです。

自覚症状がない時から感染した歯周病菌を増やさないためには毎日のブラッシングが重要といわれていますが、ブラッシングだけでは歯周病を完全に死滅させることはできません。感染した歯周病菌は内科的な除菌で死滅させることが効果的ですので、自覚症状のない早い段階から除菌をすることをおすすめしております。もちろん、自覚症状が出た段階でも、除菌によって歯周病菌を死滅させる治療が大切です。自覚症状が出て、歯科で診察を受ける時には抜歯を余儀なくされるといったケースもあり、そうした人達の多くが、自覚症状のないうちに予防と除菌をしていれば良かったと後悔しています。歯周病が糖尿病や心筋梗塞、認知症などといった全身疾患につながることも明らかになっています。「沈黙の病気」が全身疾患につながるためにも、早期に専門医の正しいアドバイスを受けることが大切です。

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
目に見えないものはなかなか信頼しないものですが…

本藤麻針灸院 藤本泰司・夕起子

私は高校野球をやっていた経験があり、2人の息子も高校野球をやっていました。そんな経験から思うことは、スポーツで上達する早道は、指導者をいかに信頼できるかということです。そしてそれは、我々の鍼灸治療についても同じようなことがいえると思います。

私共のもとにやって来る方々の多くは、原因不明の苦痛や痛みで悩んでいる方々です。例えば医療機関のレントゲンやMRIなど、はっきりと画像などに写るものであれば人は信頼しやすいのですが、それが目に見えないものであったり原因がはっきりしないものだったりすると、人はなかなか信頼しないものです。

我々の鍼灸治療は解剖学にもとづいた根拠のある治療です。痛みや苦痛の原因は様々ですが、その原因が目に見えないために、半信半疑のまま治療を受ける方もいらっしゃいます。本来、治療は私共治療家と苦痛や痛みで悩んでいる方々の二人三脚で回復に向かってゆかなければなりません。まずは解剖学にもとづいた鍼灸治療の分野を信頼していただき、お互いに信頼関係を持って痛みや苦痛の原因をつきとめて治療を進めてゆきましょう。原因が分からないまま何年も痛みや苦痛で悩んでいる方もいらっしゃいます。悩む前に私共のような治療家に相談して、それを信頼することも健康への早道ではないかと思えます。

なお、医療保険療養費申請については医師の同意が必要な旨を明示する場合があります。

藤本泰司さんプロフィール/鍼灸士/鍼灸灸大学(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。

スニーカーで楽しく始めるサルサダンス ダンスうんどう塾 函館支部



『ダンスうんどう塾 函館支部』では、サルサダンス教室を毎月1回、専属講師を招き開催しています。同スクールのサルサダンスは、専属講師の指導が丁寧で優しいと好評で、初心者・シニアでも気軽に始められます。また、スニーカーを履き、ゆったりとしたキューバ音楽で踊るので、無理なく楽しめるのも魅力。

次回の開催は9月29日(日)と10月27日(日)で、アダルトクラス午後1時30分～午後3時(1500円)、初心者クラス・シニアクラス午後3時30分～午後4時30分(1000円)。まずは気軽に連絡を。他にも、仲間だけで月数回の練習会もあります。ぜひこの機会に、サルサダンスを始めてみては？

●戸倉町33-16 ビラ・ミカエル1階ビラホール ☎090-3392-0138(担当/松倉)

就労施設でつくるポップコーンが大人気

千蛭社

指定就労継続支援B型事業所『千蛭社』が製造販売する「ジェリーズポップコーン」が人気上昇中。キャラメル、旨塩、チーズなど12種類の定番の味と期間限定の味があり、大人にも子供にも大好評。最高級のトウモロコシとコナツツオイルを原料に、合成着色料を一切使わずに作るので安心のおいしさ。約6人の障がい者が毎日ひたむきに製造に携わっています。



1℔380円、0.6℔280円。ハセガワストア中道店・昭和店・上磯店・ベイエリア店と七重浜の湯、キラリス1階ぞりず、市役所内売店など函館・北斗の10カ所で開催。千蛭社店頭でも午前9時から午後4時頃まで販売。取扱店も募集中。イベント出店(実演販売)の依頼も受け付けています。いずれも電話でお問い合わせを。

●美原1-29-20 ☎45-2040(担当/高橋)

今年は北美原別邸でも「ホルモンらーめん」開始 らーめん 若大将



毎年、『らーめん若大将 西桔梗店』で大人気の「味噌ホルモンらーめん」(930円)と「辛味噌ホルモンらーめん」(980円)が、今年も期間限定で始まりました。今年は『らーめん若大将 北美原別邸』でも食べることができます。独特のコクのある味噌スープとたっぷりのホルモンが絶妙な逸品。また、各店限定の味を楽しめる「塩ホルモンらーめん」も登場！ 肌寒い季節にぴったりのホルモンらーめんはいかがが(10月1日より消費税率増に伴い料金が変わります)。

西桔梗店 営業時間/午前11時～午後10時(LO/午後9時30分) 火曜日定休
●西桔梗町849-10 ☎83-7722

北美原別邸 営業時間/午前11時～午前1時(LO/午前0時30分) 年中無休
●北美原1-5-1 トライアル美原店敷地内 ☎84-1512

夜も眠れない辛い咳に…

よねざわ薬品



富岡町にある『よねざわ薬品』ではこの時期、咳などの悩みが多く寄せられています。70代女性は夜中も止まらない咳で睡眠不足でしたが、漢方顆粒薬6000円(15日分、税別)と体質改善のための天然アミノ酸3600円(20日分、税別)で症状が軽減。60代男性は喉にへばり付くタンに長年悩んでいましたが、2か月ほどかかって漢方薬を1日1回まで減らすことができました。また、鼻汁が喉の奥に流れる後鼻漏に30年も悩まされてきた80代男性は、漢方薬を6カ月継続し、今では症状を抑えるための服用と健康維持のためにアミノ酸を継続しているそうです。病院の検査では異常なしと言われた辛い症状があるなら1度相談してみたいかがでしょう。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



障害がある人の仕事のことは今すぐお電話を! 障害者就労移行支援事業 ジョブシード

『障害者就労移行支援事業 ジョブシード』は、障害がある人が自分に合った仕事や職場環境でイキイキと働き続けられるよう就労支援を行う事業所です。自立安定した職業生活を実現するための準備訓練期間には、仕事に必要なスキルやコミュニケーション、作業訓練などを行う施設内訓練からはじまり、施設外訓練、就職活動、職場定着と、1つずつ無理のない体制でステップアップ。常勤の公認心理師とキャリアカウンセラーのサポート体制が充実している点も特徴で、就職後も職場への定着などをサポート。開業から2年8カ月を迎えた今年8月現在では、17人の利用者が一般企業などに就職しています。



本人はもちろん、家族からの相談もお気軽に! 障害者手帳、障害者基礎年金の証明書、自立支援医療受給者証を持っていない人もお問い合わせを。
●深堀町1-7 ☎83-8018 【携帯電話】080-1896-1077(担当/平野)

女性も安心して依頼できる整理業者

生前・遺品整理のマイマイ

開業1周年を迎えた『生前・遺品整理のマイマイ』は、依頼者に寄り添う親切な対応で評判です。整理できずに溜まってしまった家財を、依頼者の意向に沿う形でひとつずつ丁寧に仕分けします。家電製品や骨董品などの値段が付く家財はできるだけ買い取り、作業料金から買取金額を相殺し、費用面の負担を軽減してくれるのもうれしいポイント。仏壇・神棚・人形などのお焚き上げ供養も引き受けてくれます(料金別途)。見積もりは無料で、整理作業終了後追加料金を請求することは一切ありません。一軒家の場合、作業日数は2～3日程度。女性スタッフが在籍しているので、事前に希望すれば見積もりや整理作業を女性スタッフだけに依頼することも可能です。受付時間は午前9時～午後6時、年中無休。



●北斗市七重浜1-10-40 【フリーダイヤル】0120-4652-65

あなたのパワーストーンは元気ですか? Power Stone Shop Destiny...運命



『Power Stone Shop Destiny...運命』は、天然石の数が約500種類以上と豊富なことでも知られています。手持ちのパワー石の鑑定や相談も気軽にできるのも同店の魅力。「あなたのパワーストーンは健康診断を無料で行っていきます。今お手持ちのプレスレットのヒモもお直しいたします。ぜひお気軽にご来店ください」と店主。3240円(10月1日からは

3300円)以上購入で、さざれ3種類(ローズクォーツ・アメジスト・岩塩)の中からひとつをプレゼント。増税前の今がチャンスです! 営業時間は午前10時～午後7時。水曜定休。P有(店舗裏1台)。
●杉並町22-17 グレイス杉並102 ☎090-7057-8239



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



「五稜郭公園からスキップで25秒のところにあります!」とオーナさんがPRする『E'(イーダッシュ)』は、髪にも頭皮にも安心な高品質の「ヘナカラー」を導入16年目の経験に裏打ちされた高い技術で施すことで人気のお店。天然由来の植物性100%の染料を使うヘナカラーは髪や頭皮へのダメージが少なく、しかもトリートメント効果がとても高いので、ハリ、コシ、ツヤのある元気な髪が取り戻せます。この「ヘナカラー」を11月末まで、通常7500円～のところ「青ぼ見た」で新規に限り20%引きで提供。「美しく輝き心踊る元気な髪へと導くヘナカラーをぜひ1度ご体験ください」とオーナさん。営業時間は午前9時30分～午後7時。毎週月曜日、毎月第2・3日曜日定休。完全予約制。
●中道1-3-15 ☎52-6964