

青いほすと

POSTIN FREEPAPER
SINCE 1991

増刊
2020.3.13

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
phone (0138) 84-6816 FAX (0138) 27-5001 URL aopos.jp Email info@aopos.jp

少人数から団体までおすすめの歓送迎会プラン ホテルリソル函館



歓送迎会プラン7000円コース
(120分飲み放題付き)

『ホテルリソル函館』の「歓送迎会プラン」は、5000円コース、6000円コース、7000円コースがあり、各120分飲み放題付き。いずれのコースも和洋中楽しめる内容で、人気の7000円コースは「刺身3種」「生ハムとカプレーゼ」「大海老のチリソース煮」「道産牛サーロインステーキ」「生寿司」「シトラスゼリー」など、ホテルならではの10品のメニューを堪能できます。飲み放題は、カクテル、ハイボール、梅酒、芋焼酎など種類豊富。利用は4人から100人まで(和室は26人まで)。

少人数の集まりから団体まで、この春の歓送迎会にぜひ利用してみてください。詳細はお気軽にお問い合わせください。なお、プランの利用は4月30日までですので、ご予約はお早めどうぞ。

●若松町6-3 ☎23-9269

この時期の辛い症状に漢方薬

よねざわ薬品



「雪かきで傷めた腰の痛みが治らずに来店された方がいました」と話すのは、今年10周年の『よねざわ薬品』の米澤弘美先生。聞くと、「毎年同じ筋を傷め持病のようにになっている」とのこと。こんな人には、漢方顆粒薬(15日分6600円)と天然アミノ酸(3960円)を試してもらい、回復状況をみて服用回数を減らしていくそうです。また、この時期は乾燥で咳が続く人も増えます。夜も寝られないほどの強い咳の人にも漢方薬は良く体に染みてくれるのだとか。「辛い症状があるなら本当に困る前にご相談ください」と同店。現在、買い物をして会員登録した人に10周年の記念品「手作りバスボム」(入浴剤)を1個プレゼント中。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



SEASONS + plus

2020 春 Spring

北海道の長い冬が終わると、季節は待望の春。ぽかぽか陽気に誘われて、ご家族やお友達同士でお出かけしたくなる季節がやってきます。今回は本紙恒例・春の増刊号をお届けします。あなたにぴったりの情報を見つけて、素敵な春の訪れを体感してくださいね。

庭をつぶしても部屋をつぶしても駐車場！ 株式会社コスモサポート

いまや一家に2台、3台が当たり前ともいえる自家用車。駐車場不足でお困りではありませんか？



『コスモサポート』では、自分達の車を停めるのはもちろん、来訪者のためにも、庭や家の一部を改良して駐車場を設けることを提案しています。「独立した子どもが孫を連れて遊びに来る」「訪問看護・介護の人が定期的に通ってくる」など、駐車場は車のない家でも必要になることが多くある上、冬には雪かきの除排雪スペースとしても活用できます。見積無料。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・仲田)
【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

ミシンのことなら20年の実績のプロにお任せ！ 越野ミシン商会



「春はお子さんの入園・入学の準備でミシンの使用頻度が高い時期。今のうちに点検・メンテナンスをしておくことをおすすめします」と話すのは、ミシン技術者として20年の実績を持つ『越野ミシン商会』代表の越野健二さん。

ミシンメーカーのJUKI株式会社で営業社員として活躍し、ミシンの技術認定資格を取得。現在は函館市内を中心に道南各地の一般家庭や企業に出張して、ミシンの点検、修理、販売を行っています。

ミシンの調子が悪くなる原因の多くはゴミが溜まることや油切れ。糸調子が合わなかったり糸切れしやすかったり、ひどい状態だと目が飛んだりしてしまいます。定期的に専門業者にメンテナンスしてもらうことをおすすめします。「青ほ見た」で出張料5500円が3300円になります。毎週日曜日、祝日定休。

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

中古住宅のリフォーム販売が好評

株式会社アイーナホーム

『株式会社アイーナホーム』の、函館市内の中心市街地などの空き家を有効利用したリフォーム販売が目まぐるしく伸びています。同社の山下史昭代表が、交通便が良い函館市内の中心市街地に空き家が増加していることに着目、空き家購入からリフォームまで全てを引き受けており、軒家を新築するまでの予算がかからず、新築とそれほど変わらない居住環境を実現させている点が好評となっています。市内鍛冶1丁目にある同社函館店の店内には、リビングやキッチン、風呂、トイレといった室内のリフォーム前後のモデルルームがあり、見学者からは、「とても分かりやすい」と好評となっています。



キッチンのリフォーム前後の展示。見学者が好評！

●鍛冶1-22-10 ☎86-7882

自分らしく輝く毎日を…

天使の耳屋



仕事のことや対人関係で悩んでいても、親しい人にこそ相談できないという場合も少なくありません。そんな時は『天使の耳屋』でスピリチュアルカウンセリングを受けてみませんか？ 誰かに背中を押してほしいとき、少しでも心を軽くしたいときには「ショートカウンセリング」(30分5000円)がおすすめ。電話相談なので気軽に話ができると好評です。また、悩みの原因や解決法と一緒に探してほしいとき、つらい気持ちを抱えているときには「スピリチュアルカウンセリング」(90分前後12000円)がおすすめ。電話相談と面談のどちらかを選ぶことができ、顔を見て話しを聞いてもらうことで安心できると好評です。春は何かと生活環境が変わる季節、すっきりとした気持ちで過ごしたいですね。相談、予約はショートメールまたはお電話で。不定休。

●高丘町 香雪園向かい ☎090-8271-1103 <https://mimiya.amebawnd.com>

硬い物が食べられない人におすすめの「やわらか食」

けんたくん

健康管理食や食事療法食などのお弁当を冷凍で宅配する『けんたくん』。今年3月からは、歯茎でも食べやすい薄味で調理した「やわらか食」(3食セット1716円)が登場しました。硬い物が食べられず栄養バランスが気になる人は、ぜひ試してみてください。



ほかには、栄養バランスの良い「多幸源Ⅱ」(5食セット2700円)、生活習慣病やダイエットにおすすめの「ひまわり御膳」(7食セット4375円)などの普通食をはじめ、腎臓病食、糖尿病食、減塩食の宅配も行っており、健康な生活を維持したい人や医師の指導を受けている人の食事をサポートしています。

詳しくは、お気軽にお問い合わせください。お弁当は冷凍庫で約6カ月保存可。宅配エリアは旧函館市のみ。配達日は3食〜可。

●中道1-25-15 【フリーダイヤル】0120-098-156

不用品整理はプロにお任せ

生前・遺品整理のマイマイ

「新年度を前に不用品の整理や処分をしたいけれど、時間が取れない」「家族だけでは手が足りない」…『生前・遺品整理のマイマイ』はそんな時の強い味方として、依頼者の希望に沿って家財を丁寧に仕分けしてくれます。

製造7年以内の家電製品や骨董品など価値のあるものは買い取り、作業料金からその分を差し引いてくれるのもうれしいポイント。買い取りできないものもできるだけリサイクル・リユースし、環境にも配慮。どうしても廃棄が必要なものだけ提携の指定廃棄業者を通じて処分します。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。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



いざという時のために、家族葬の準備を！

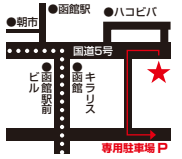
小田桐葬儀社



「家族葬」向けの葬儀場・セレモニーハウス桐花を運営する『小田桐葬儀社』では、会員特典が充実した「桐花あんしんの会」の会員を募集しています。セレモニーハウス桐花は30〜60人のメインホールや、小さな家族葬ができるリビングなどの施設を有しており、ご遺体を安置した後に使用できるキッチン、風呂、洗面所といった設備も充実。また、24時間体制の寝台霊柩車により病院からホールまで直接、ご遺体を運ぶことができます。函館駅前という利便性により親族を迎える時も安心・便利です。

「桐花あんしんの会」は入会金1万円のみで、年会費などはありません。いざという時あわてずに精神的・経済的不安を解消したいというご家庭におすすめ。施設の見学、家族葬に関する相談も気軽に！

●若松町23-9 ☎22-1684



「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！」とオーナーさんがPRする『E'(イーダッシュ)』は、髪にも頭皮にも体にも安心な高品質の「ヘナカラー」を導入17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5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一度ご体験ください」とオーナーさん。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

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合った仕事や職場環境でいきいき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3年を迎えた今年2月中旬現在では、21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)



3月13日から期間限定の「イチゴとレアチーズのパフェ」 パール・テル・クロエ



港町1丁目・ポールスターショッピングセンター向かいの『パール・テル・クロエ』ではこの春、「イチゴとレアチーズのパフェ」(単品850円、ドリンク付き1150円)に注目！ 3月13〜29日の期間中は単品100円引、ドリンク付き200円引きで提供。長い冬が終わりを受けて、ようやく春の訪れを感じる喜びを、イチゴとレアチーズ、パニラアイス、クランブルが奏でる素敵な味のハーモニーとともに楽しみください。なお、セットのドリンクはホットコーヒー、冷たいコーヒー、ホットティース(アールグレイ)、冷たい紅茶(アールグレイ)、オレンジジュース、グレープフルーツジュースから選べます。

営業時間は午前10時〜午後10時。不定休。駐車場有。

●港町11-24 ☎86-7124

健やかで楽しい毎を送るための健康通信

歯科

歯周病は感染症です

前多歯科クリニック院長 前多壯晃



歯が失われる原因の第1位の歯周病は、進行すると歯を支える骨が溶けてしまう感染症で、日本人の70%が歯周病感染者といわれています。歯周病は感染者の唾液を介して感染します。感染者と同じ食器を使ったり同じ鍋を食べたりした時などに歯周病菌が感染します。歯周病に感染しても初期の段階ではほとんど自覚症状がありませんが、進行すると歯肉の出血や腫れといった症状になり、放置しているとやがて歯が失われ、重度になると糖尿病や心筋梗塞、認知症などにつながる可能性があります。

歯周病は歯と歯茎の境目の溝である歯周ポケットで繁殖します。そのため、日常的な歯磨きで歯周病の進行を防ぐ方法が一般的ですが、実際には感染した歯周病菌を歯磨きだけで死滅させることは難しく、薬によって歯周病菌を死滅させる内科的治療が目まぐるしく伸びています。まず、顕微鏡や、より精度が高いPCR検査で歯周病菌の感染を確認し、薬によって死滅させます。その後は日常のブラッシングと歯科医の専門的なクリーニングで口内の健康状態をケアしますが、日常生活の中で再び歯周病に感染する場合があります。そこで、定期的に顕微鏡で歯周病菌の感染を確認して再発、悪化を防ぐこともおすすめです。

ご自身の歯周病感染を防ぐことはもとより、お子さんなどの周りの人達に歯周病をつまさないようにするためにも、ご自身の口内の歯周病菌の状態を確認することを心がけてはいかがでしょうか。

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

鍼灸院

疲れや痛みの感じ方には個人差があります

本通藤本針灸院 藤本泰司・夕起子



疲れや痛みの感じ方には個人差があります。今回はそんな話をしたいと思います。過日、手の指の痺れで40代の女性が私共のもとを訪れました。原因は首から肩、腕にかけてのコリだったのですが、ご本人は日頃から首や肩のコリを感じていなかったようです。施術中の会話の中で、長距離運転で全く休憩しないというご本人の話を聞いて気づいたのですが、この女性は日頃から疲れを感じにくいタイプの方だったようです。

また、腰の痛みに悩んで私共のもとを訪れた60代の男性は、長年の湿布薬の使用で腰のあたりの肌の状態が良くありませんでした。原因不明と思われていた痛みの原因はどうか、10年ほど前に熱中していたゴルフのやりすぎが原因のようでした。日常生活に支障のない程度の痛みだったことから、湿布薬の使用だけで長い間痛みを我慢していたようです。

長時間のデスクワークや長時間の車の運転、スポーツなど、一般的に一定時間の休憩が必要といわれていることをしている時は、「まだ疲れていないから大丈夫」と思っても、時折休憩することが健康の秘訣です。痛みも、「これぐらい大丈夫」と思わず、早めに体の不調に気づいて行動することが大事です。日頃から疲れや痛みを感じにくい人ほど、日常生活の中の健康に気がつけることが大切だと思います。長年、健康に関する仕事をする私自身も、長距離の車の運転をする時は定期的に休憩して、車から離れた体操をしたりしています。

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。

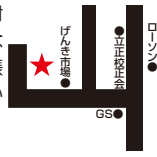
季節の変わり目、暖かい施術室で疲れを解消

手もみのさとう



季節の変わり目となる3~4月は気温の寒暖差も大きく、また、新年度を迎えることで生活環境が変わる人も多いなど、疲れやすく体調を崩しやすい時期といわれています。大川町の住宅街の一角にある『手もみのさとう』は、暖かい施術室で、1人ひとりに合わせた丁寧な施術を行っています。巧みな手技は評判で、リラックスしながら日常の疲れを解消することができるでしょう。男性と女性のスタッフがいて、要望にあわせて対応しています。コースは、「手もみコース」(60分3500円)など、良心的な料金設定で好評です。また、特定部位の施術にも対応しています。出張(施術料プラス1000円)もっており、自宅でゆっくり施術したいという人から好評です。営業時間は午前9時~午後7時。予約制。不定休。

●大川町4-4 ☎40-8761

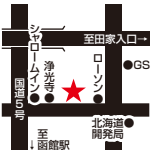


パソコン購入は評判の中古パソコン専門店へ！ブルーコンピューター



もうすぐ新年度。学生さんも新社会人になる人も、パソコンの購入をお考えなら、昨年12月で創業10周年を迎えた『ブルーコンピューター』で、お気に入りの中古パソコンを見つけませんか？ 個々の用途に合わせたパソコン選びから周辺機器、各種ソフトまで、スタッフが親切に相談のついでにしてくれます。また、今年1月14日でサポートが終了したWindows7のパソコンをそのまま使い続けると、インターネット利用で不具合が出てくるほか、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？ 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円で提供しています。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



3周年で30%オフ！ ケーキ3個セット880円

PETI PATI



鈴木牧場の生乳を使ったもこもこソフトやパフェが話題の洋菓子店『PETI PATI(ぶていばてい)』。青いほすと読者限定の3周年直前企画として、この青いほすと増刊号を持参の場合に限り、3月16日から31日までケーキ3個セットを通常価格の30%オフ、880円で販売します(期間中1人1回限り)。ケーキ3個が何になるかは当日のお楽しみですが、イチゴ系、チョコ系、チーズ系各1個ずつになる予定。洋酒を使わず、子どもも食べやすく仕上げた安心して優しい味わいのケーキをこの機会にぜひ。1日100セット限定。期間中の30%オフは上記3個セットのテイクアウトのみとなります。営業時間は午前9時30分~午後7時(日曜日は午後6時まで)。毎週木曜日定休。駐車場有。

●美原2-38-4 ☎070-4320-4357

13周年記念で、セットメニュー2品を格安提供！ ダイニングこまつ

洋食好きに朗報！ 美原3丁目の『ダイニングこまつ』が昨年12月で13周年を迎えたのを記念して、ハンバーグ、エビフライ、カニクリームコロッケがセットの「ミックスフライセット」(写真、スープ、ライスまたはパン付、税込1595円)と、「ビーフシチューセット」(スープ、ライスまたはパン付、税込1518円)を3月31日までの期間中、13年にちなんで税別1300円(税込1430円)で提供。特に「ミックスフライセット」のエビはフランス政府公認の最高品質称号を受けた「天使の海老」。カニの身がたっぷりのカニクリームコロッケも洋食専門店ならではの逸品で、もちろん看板メニューのハンバーグも絶品です。また、じっくり時間をかけて作ったビーフシチューもオススメ！ 営業時間はランチタイムが午前11時~L0午後2時30分、ディナータイムは午後5時~L0午後9時。毎週水曜日定休(水曜日が祝日の場合は営業)。駐車場有。

●美原3-21-29 ☎47-6361



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

天然石の種類が豊富なことでも知られている『Power Stone Shop Destiny...運命』は、手持ちのパワー石の鑑定や相談も気軽にできるお店。少し体調が優れない方、気分が落ち込むそんなあなたのテンションが上がるミラクルな石をお探しします。お手持ちのパワーストーンがどんな状態か無料診断もいたします。プレスレットのゴムのお取替えもしています。ぜひお気軽にご来店ください」と店主。3300円(税込)以上お買い上げで、さざれ2種類



(ローズクォーツ・アメジスト)からいずれかをプレゼント!! 営業時間は午前10時~午後7時。毎週水曜日定休。駐車場有(店舗裏1台)。
●杉並町22-17 グレイス杉並102 ☎090-7057-8239



ゆったりとした店内でそばを

そば膳 一富士



国道5号線沿いにある『そば膳 一富士』は、駐車場も店内もゆったりとしていると人気のお店。毎月1、11、21日のお客感謝デーにのみ食べられる「ふじ盛りそば」(写真、550円)をご存知ですか？ 2人前を超えるボリューム満点なそばの上に金粉がかかっているととてもゴージャス。縁起が良さそうなのはもちろん低価格な点も人気があるそうです。

通常メニューは、もりそばなどのスタンダードなものから、ミニ丼とそばをそれぞれ選ぶことができるお得な「選べるミニ丼セット」(780円~)などセットメニューも豊富にそろっているの、遠出する際の腹ごしらえにもオススメの一軒です。午前11時~L0午後2時(午後2時30分閉店)、ただしそばがなくなり次第終了。不定休。駐車場有。
●桔梗4-15-6 ☎87-0062

髪のトラブル、どのタイプ？

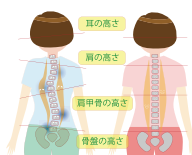
ヘアークリニックタグチ

抜け毛が止まらない、頭皮が乾燥してかゆい、帽子を脱いだあと髪の毛のボリュームが出ない、シャンプーしてもすぐにベタつく…。こんな髪の悩みありませんか？ 相談するなら髪と頭皮の専門店『ヘアークリニックタグチ』がおすすめです。同店の「田口式温熱発毛療法」は、頭皮の健康に着目した薬剤を使わない自然発毛療法です。頭皮が元気になったら髪にボリュームが出て顔のむくみも取れたという人も多くいます。エステ感覚で1度試してみるのもいいかも。カットなど通常の美容メニューも併せてどうぞ。カウンセリング無料。4月10日まで「青ぼ見た」で「田口式温熱発毛療法」が1回お試し4000円、頭皮の毛穴詰まりをみみだす「ヘッドスパ」通常4000円が3000円。送迎、出張相談。
●宝来町31-10 ☎22-9482



痛くない手技療法

カイロプラクティック・フィノス。



カイロプラクティックは普段の生活など、何らかの理由で生じた背骨や骨盤のゆがみを調整することで頭痛や肩こり、腰痛、手足の冷え、関節痛など、体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お子さん、また安定期の妊婦さんでも受けられます。コロナ対策の消毒・空気清浄なども充分に行っております」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。出産後の骨盤矯正や、急なギックリ腰の相談にもついでにしてくれます。4月末日までは「青ぼ見た」で初回施術料4500円が3500円に。詳しくはホームページ「函館フィノス」で検索。予約制。ネット予約もできます。

●亀田本町65-24 ☎41-0299 <http://www.fino.ncv.ne.jp/finoco/>

