

青いほすと

発行/函館どつく株式会社ミッド事業部 [編集室] ☎27-9210 [営業・折込業務] ☎23-5688
[FAX] 23-5699 [E-mail] aoi-post@aurora.ocn.ne.jp
〒040-8605 函館市弁天町20番3号 [URL] http://oceanplace.jp/aopos/

応援します! あなたの生き方

おいしいご飯が食べられる函館市内の穴場的スポット



市内本町の閑静な住宅街にある『ハコダテダイニング備後屋』は、静かな佇まいに定評ある、隠れ家のような1軒一。タークブラウンのムーディーな店内と、掘りごたつの席で「時間が経つのを忘れられる」と幅広い年齢層に人気があります。

新鮮な刺身サラダなど、地元産の食材を中心とした和の創作料理とともに召し上がれ。炊き上げ備長炭白飯は、おかず4品に、みぞれがついて78円です。営業時間は午後5時30分～深夜1時。

●本町2815 ☎3155555



市内松陰町にある「米の家はなだ」では、22年前からおにぎりの販売をはじめ、現在も根強い人気となっている。人気の理由は、ご飯の美味しさを最大限に引き出すよう十分に米を研ぎ、うるかし、炊飯して蒸らした後、炊き立ての、番風味の良い状態で握っている点。また、握りすぎないこともポイントのひとつ。自宅で作る場合も水がきれいな状態になるまでは、素早く水を流し、それからよく研ぐようにするとよいとのこと。その後、

●松陰町1-31 ☎517643



まつくら、つややか、炊き上げ備長炭白飯

ハコダテダイニング備後屋(びんごや)

美味しさに定評、お米屋さんで作ったおにぎり

米の家はなだ



1960年代にはじまったベトナム戦争によって戦死した、若い兵士達の解剖所見でほとんどの兵士に「レスアロルの沈着を確認した当時のアメリカ合衆国は、自国の食生活の改善を目指して、世界中の食事の栄養素に着目した。その結果、世界中で最も栄養のバランスのとれた健康的な食事が「日本人の朝食である」とを知ったという。

日本食が体にいい...というの昔からよく知られた話だが、とりわけその主食である米は、豊富な炭水化物はもとより、ほかに幾つもの栄養素を含んでおり、特にタンパク質は牛乳や牛肉と同様の、良質なものであるといわれている。また、消化吸収率が98%と非常に高いことも、米の持つ大きな特徴といえよう。

弥生時代、大陸から水稻農耕が伝来してから約2000年。「加賀百万石」とか「石一城の主人」という言葉もあるように、米は古くから日本人の暮らしの根幹であった。それが、飽食時代と呼ばれる昨今は昔に比べ、日本人の米の消費量も著しく低下し、米不足で「白米を腹いっぱい食べるのが贅沢」ということもすっかりなくなつた。しかしそんな中、玄米食による健康法ブームなども手伝って、再び米食が脚光を浴びはじめているのも事実。イタリア人に「スタ嫌」が少なくないように、もともと米が嫌いという日本人はほとんどいないであろう。何といつても私達は「瑞穂の国」の国民なのだから――。

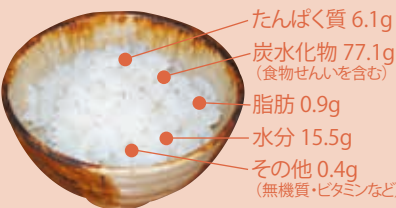
さて今回は、日本人の主食である米の、おいしい炊き方や食べ方を紹介するとともに、おいしいご飯が食べられる函館市内の店にスポットをあててみた。1日1度は米を食べなければダメ...という人も、最近あまり米を食べていないという人も、ぜひこの機会においしいご飯を味わってみてはいかがだろうか。

ご飯と栄養

ご飯には、エネルギーとなる糖質だけでなく、細胞をつくる蛋白質、体の調子を整えるビタミンB1、B2、若さを保つビタミンE、皮膚の再生を助ける亜鉛、貧血を防ぐ鉄などの栄養素がバランスよく含まれています。

また、「米飯は太る」というイメージがありますが、ご飯1杯はトースト1枚よりカロリーが低く、パン食はバター、ジャムに加え、脂肪の多いおかずを摂りがちになるので、ご飯中心の和食の方が太りにくいといわれています。

米の栄養分 (精白米100gあたり)



資料/「(五訂)日本食品標準成分表」

ちなみに、おにぎり1個のカロリーは、平均的なカップ麺1個の半分以下だそう。

さらに、ご飯はパンやめん類より腹持ちがよいので満腹感もあり、その意味でもダイエットに適しているといえます。

ご飯のおいしい炊き方

お米を研ぐ際は、

糠臭いご飯にならないよう、手早く研ぐことが大切。また、ふつくと炊くために、研いだお米はよく吸水させます。

夏は30分、冬は2時間を目安に水に浸けておきます。炊き上がった後、じっくり蒸らすことも必要。炊飯器の内釜にへらを入れ、蒸らし終わったら、余分な水分を飛ばし、お米を立たせて、味を均一化するためです。



炊いたご飯は、ジャーに入れたまま長時間おくと味が落ちるので、小分けして冷蔵または冷凍するとよいでしょう。お米の保存には、15度以下で湿度が低く、直射日光の当たらない場所が適しています。

ご飯にまつわる話

最近、アレルギーでお米を食べられないというお子さんもいるようですが、「ユキヒカリ」という銘柄はアトピー改善食として認知され、因果関係も立証されているそうです。

また、「ヤマヒカリ」という品種は低リン米なので、腎臓病の改善食として実際に市内の病院でも使われているとのこと。

ご飯は淡泊で、和食、中華、洋食と、どんな料理にも組み合わせやすい主食。ご飯中心の献立は主菜、副菜をバランスよく摂取できるので様々なものを食べる習慣がつき、健康な食生活の基礎になります。子供時代にご飯の摂取量の多い世代ほどアレルギーが少なくも明らかになっているそうです。



おいしいご飯…食べてますか？

取材協力・資料提供/函館米穀株式会社

ご飯を美味しく健康に！

私達が食べているご飯は、玄米を精米した白米がほとんどです。栄養面を考えると、あわ、きび、ハトムギ、アマランスなどの雑穀を混ぜてみませんか。

雑穀は、白米に不足がちなミネラルやカルシウム、リン、ビタミンB群などを多く含む、味も甘みとコクが加わって美味しくなれます。また、そば茶を入れて炊いたご飯は粘りがあって、ルチンやビタミンが豊富です。



雑穀や胚芽米、そば茶などを毎日のご飯に少しずつ加えるだけで、自然に体の栄養バランスがよくなります。

お米を炊く時に竹炭を一緒に入れると、竹炭から出る遠赤外線が圧力釜で炊くように、ふつと美味しく炊き上がります。



ごはんの12か月計画!!



- 1月 サーマン押し寿司/密閉容器を合わせ酢で濡らし、スモークサーモンをしき、しそのせん切りをちらす。すしめしを詰めふたをして少しおき、逆さにして食べよく切る。
- 2月 そぼろ弁当/とりひき肉を甘辛く炒り煮し、ゆでて刻んだ菜葉と甘く味付けした炒り卵の3種類をご飯の上にきれいに並べる。
- 3月 えびピラフ/たまねぎ、ピーマン、しいたけ、えびを1センチ角に切りバターで炒める。といて水をきった米を加えて炒め、炊飯器で少なめの水加減のスープを入れ、炊く。
- 4月 菜めし/大根菜、あるいは小松菜をゆでて、細かく刻む。炊き上がったご飯に、塩とともに混ぜて上からごまをふる。
- 5月 サラダごはん/野菜は3センチ、ラディッシュは薄切り、チーズは1センチ角に切り、ドレッシングで混ぜる。温かいご飯を加えてよく混ぜる。
- 6月 ラップおにぎり/茶碗にラップを広げ、ツナマヨネーズをひろげ、上からご飯を入れて、ラップの口を絞る。炒り卵やほうれん草のみじん切りを包んでも…。
- 7月 サラダ巻き/レタスとご飯を用意し、ハムやきゅうりのせん切り、チーズなどをご飯と一緒に巻いて、辛みそや味噌マヨネーズをつけて食べる。
- 8月 ドライカレー/細かく切った豚肉、たまねぎ、ピーマンを炒め、炊いたご飯を入れてさらに炒める。コンソメ、カレー粉、塩、コショウで味付ける。
- 9月 混ぜごはん/とりひき肉、たまねぎ、にんじんを煮て、ご飯を炊く時に加えて一緒に炊く。
- 10月 ムライス/溶き卵を熱したフライパンに流し、ひと口大の鶏肉、みじんの玉葱を炒め、ご飯を加えてケチャップ味をつけたものをおいて巻く。
- 11月 とん丼/丼にご飯を盛り、ちぎったレタスをしいて、豚のバラ肉を甘辛く煮て照りを出した物をのせる。上から細く切った海苔をちらす。
- 12月 スープごはん/細切りの牛肉とネギを炒め、鶏ガラスープを加え、キムチのみじん切りを入れ、ナンブラー、醤油、塩で味つけた物をご飯にかける。

パパ、ママ、頑張ってる



子育て倶楽部

このコーナーでは、子育てに関する意見交換や、ベビーやキッズのカワイイ商品・便利なグッズをはじめ、パパ、ママ、おじいちゃん、おばあちゃんにもオススメの情報を紹介します。読者の皆様もオススメの商品や場所などがありましたら、ぜひお知らせ下さい。



齋藤詩響(しのん) 平成16年3月8日生

本紙3月30日号の『子育てひろば』に掲載のベテランお母さんの声に対する反響の続きです。前回は反論でしたが、今回は共感と提案それぞれの意見です。

私は30代の母です。社会人、高校生、小学生の3人を1人で育て、その時々の子育ての移り変わりを体験してきました。3月30日号の『子育てひろば』に同感です。子どもと大人は違います。髪を染めたり、居酒屋やコンビニに深夜遅くまで居るのは、たとえ親と一緒にしても良くない事です。児童虐待についても、大人は子どもと違って我慢する事が多いのは当たり前で、子どもをストレスのはけ口にするなんて許せない事です。子育てが一段落したらきつとゆっくりできると思います。今悩んでいるお母さんも子育てを焦らないでほしいですね。子どもは宝ですよ。(あき子)

3月30日号の『子育てひろば』を読んだの提案ですが、子育ての座談会を開いてみてはどうでしょう。幅広い年齢層が集まって、半年に1度でも特集を組んでもらえればいいなあと思います。勝手な意見ですみません。でも、分厚い育児書より青いぼすとのほうがみんなに読まれているし、親しみやすくていいと思うんです。機会がありましたら私もぜひ参加させて下さい。いつも楽しい紙面をありがとう。これからも頑張ってくださいね。(ayana)

ご意見は…
〒040-8605
函館どつくミッド事業部『子育てひろば』係
FAX/23-5699
Eメール/aoi-post@aurora.ocn.ne.jp

遠い国の戦争で、身も心も傷ついた子供達を救うために出かけて不幸にも拉致され、見せしめのように非難にさらされてしまった若者達がいま。

青い心の心

日々の雑事に追われて過ぎて行く毎日。そんな中で

今回はこの夏話題の、オシャレでリーズナブルなベビー&キッズウェアを紹介します。なお、写真の商品は売り切れている場合もありますので、予めご了承ください。

オシャレに欠かせないアイテムの帽子(1575円)は夏の太陽もシャットアウト。ストレッチ素材のハーフパンツ(ベルト付、3045円)は元気なキッズにピッタリ(各100~130センチ)。



ガーゼ素材にメッシュの入ったTシャツだから汗っかきの赤ちゃんもゴキゲン。おそろいでハーフパンツもいかが(各1575円、80~95センチ)。



脇に開いた穴のデザインがポイント。ストレッチのきいたカプリパンツもオススメ(各2625円、100~130センチ)。モデル/奥田椎麻乃(しまの)ちゃん。

このベルト(1575円)なら小さい子供でもカンタンにできちゃうよ。デザインが豊富な点もグ〜!



ブライトムーンキッズより帽子とベルトをセットで1名様にプレゼント!!

今回取材協力いただいた『ブライトムーンキッズ』より、帽子とベルトをセットで1名様にプレゼント(引換券)。ハガキに郵便番号・住所・氏名・電話番号を明記し、青いぼすへのご感想をたっぷりお書きの上、〒040-8605、函館どつくミッド事業部「子育て倶楽部プレゼント」係までどうぞ。締切6月25日。

取材協力/ブライトムーンキッズ
営業時間:午前10時~午後7時
●昭和1-29-7 (昭和タウンプラザA館2階)
☎40-0250

風のついで

私達はいつからこんな冷たい心を持ってしまったか...と、寒々とした思いがします。誹謗中傷は、そっくりそのまま、それを浴びせた人の心の貧しさの表れでしょう。

青少年の残虐な犯罪、親による児童虐待、夫による家庭内暴力...この数年、世の中には皆さんの心が引き起こす様々な事件が蔓延しています。こんな荒涼とした状態が、私達の気持ちからゆとりをなくし、寛容の心を奪ってしまったのかも知れません。

でも、私達にはもともと、自分ひとりの幸せでなく、まわりの家族や友人、異なった考えや習慣を持つ他の国の人達をも受け入れる広い心が備わっていたのではないのでしょうか。1人ひとりがほんの少し、心のゆとりをもつて他を受け入れることができたら...と思います。

弱い者、小さい者をいたわるやさしい気持ちは、強制されて育つものではありません。

せめて毎日の家族や友人との触れ合いの中で、人に対する思いやりの心を育む努力をしたいのだからと思います。

道南在住の頑張る人紹介

マイウェイ全力投球

楽しく素敵に 生きるごとのお手伝い

人生夢先案内社・愛一番館
トップカウンセラー

青山 和義さん



「人生は楽しく生きてこそ価値があるのだと思います。だからこそ私自身が、楽しいと思っことを仕事に取り入れているし、お客様にも楽しんでほしい、と思っております」

会員数が全国10万人を超える日本仲人業協会の加盟店としての結婚相談業務を主体に、恋愛や家庭、夫婦の悩み相談を受ける『人生夢先案内社・愛一番館』を、この4月に開業した青山和義さんは話す。

それまで函館市内で建設業、中古車販売業、イベント企画業を経営してきた中で、その人柄から、出会ってきた多くの人達から人生相談をされた経験が、この仕事をはじめると決まってきた。

今年2月、日本仲人業協会本部でカウンセラーの資格を取得。真剣に結婚を望む人や出会いがないと悩む人、夫婦間の悩みを抱えている人の力になり

たいと、同社をオープンした。カウンセリング料は30分3000円。異性とうまく話せないという人や、実際の異性との悩みを抱える人などの相談を親身になって受ける。また、結婚相談の会員(有料)向けには、毎週日曜日に貧切の相乗りバスで函館近郊をドライブしながら、楽しく相手を探すとができる「あいのりバスパーティー」を企画しているほか、希望に応じて、高級リゾートで人数に合わせた夜のデートを楽しむ「リムジンパーティー」などを行い、素敵な出会いの場を演出している。

「本来恋愛とか結婚というのは心がわくわくする楽しいものじゃないですか。だからこそ多くの人達に、素敵な恋愛や結婚の在り方を提案してゆければと思っています」

仕事のモットーは「真心」。勇気ある第一歩を踏み出そうと

愛一番館は ☎455786 年中無休。

Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

Voice

花かんざし

宇江佐 真里

小説を書くことが仕事になって、早や10年目に入る。無我夢中で月日が過ぎ、へえ、もうそんなになるのかと改めて思う。これもひとえに読者の皆様のお蔭である。とりわけ、函館の読者の皆様には後押しがたいで、大いに励みになっていると思う。この場をお借りして深く御礼申し上げる次第である。

通信網が発達してきたとはいえ、地方に住む物書きは時間的に不利な面があると思う。それを補うために私は締め切りを死守する。それどころか、毎月、編集部に到着する原稿の中では、かなり早い方だと自負している。編集者は早めに原稿を渡す私に涙をこぼして喜んでくれているかと思うと、これがそうとも限らない。

不思議なもので、催促に催促を重ね、ぎりぎりセーフで間に合った作家の原稿を後生ありがたがる。編集者冥利に尽きたとまで言う。律儀に早めに出した私の印象は薄くなる。全くおかしな世界である。

直木賞作家の山本一力さんとは対談がご縁で親しくなった。時々、メールの交換をする。月初めの8日のメールでは、8章立ての短編の2章をようやく終えたと言っていた。がんばって、と返信したが、後で冷静に考えると、残りは6章ある訳である。少なくとも20枚や30枚は書かなければならない。締め切りはとうに過ぎている。本当に間に合うのだろうかと心配になった。まあ、意地でも間に合わせるのだろう。プロなもの。

デビュー当時は幾らでも書けると思っていたが、この頃は頭が真っ白になって、何も書けないことがよくある。

考えてみたら、私も50代。脳みそも錆びついていくというものだ。そういう時は机から離れ、ほんやりスーパーや市場を徘徊する。先日車で遠くのスーパーへ出かけ、夕食の材料を揃えるついでに、目についた鉢植えの花を買った。

家に戻ると鉢植えの花をスーパーの手押し車の下に置き忘れたことに気づいた。ほんやりは、やはりいけない。面倒なので、取りこぼしは行かなかった。

1000円也の鉢植えは「花かんざし」という愛らしい名がついていた。

時々、鉢植えの行方を思うことがある。どう処分されたものかと。その想像は結構、楽しい(悔しい)。(小説家)

LUNCH BOX

レストランKa菜ha

杉並町20-37 phone 51-7837



特製バラちらしセット 1780円

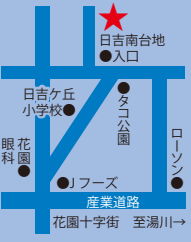
ランチタイム/午前11時30分〜午後2時
ディナータイム/午後6時〜午後11時
(LO.午後10時)

毎週日曜日定休 駐車場有

『Ka菜ha』は湯の川温泉街にある『幸寿司』の姉妹店、洋食から寿司まで楽しめる1軒。オススメは特製バラちらしセット(1780円)。サイコロ状に切ったネタにはそれぞれ味がついているので、味がいたってなく食べやすい。ほかに肉料理と魚料理、旬の素材を使った1日5セット限定のセットメニューがあり、今の時期にはタタキとスシバラのバスタセット(1570円)となっている。

美しさと健康を目指しましょう!

市内日吉町にあるエステと整体の店『ヒリブ』は、外見の美しさと内面の健康を合わせ『テーラブル』に生かすことを提案しています。「整体コース」(40分、2000円)では、独自の整体法により凝り固まった筋肉を揉みほぐし、骨格のゆがみを改善。「エステコース」(フエィシャルマッサー、50分、3000円)では、肌のトータルやむくみ、瘦身など美しくなりたい人をトータルでサポート。もちろん男性の利用も歓迎。また、女性2人の整体師が家庭的な雰囲気で行っている。何でも気軽に相談できます。それぞれの状態に合わせて、エステや整体の各コースを取り入れられる点もこの店ならでは...。



ク(7月末日まで)。「骨盤矯正」(もみと合わせて1500円)も、ぜひお試しを。営業時間は午前9時30分〜午後6時30分(毎週土・日曜日、祝日は午後3時まで、時間外応相談。不定休。駐車場有) ●日吉町2,2112 ☎55-6800

ヒリブ

ふるさとダービー函館、6月26日

豪脚自慢のS級レーサーが函館のバンクに集結。全国の競輪ファンから熱狂的な人気を集める「ふるさとダービー函館」が6月26日、29日の4日間、開催されます。前回、平成13年の開催以来3年ぶり、4回目の地元開催となるもので、期間中は競輪の祭典らしく、親子そろって楽しめる催しも盛りだくさんに実施



期間中は子供向けのキャラクターショーをはじめ、ヤラクショーをはじめ、ものまねショー、緑日、海鮮焼コーナーなど、家族そろって楽しめる催しが多数行われるほか、オートバイの後ろに乗ってバンクを走る「バンク体験」や、実際にバンクを走る

函館市競輪事業部

ここができる「マチャリ激走タイム」入場券、普段はめつたに入場することができないバンクに入ることもできる催しも開かれます。また、オリンピックイヤーといっことで、正式種目の「スプリント」競技も特別に行われます。さらに開催に先がけて6月24日には有名選手を囲んでの「ファン感謝のタベ」も予定されています。なお、催しの詳しい日程や体験イベント、ファン感謝のタベの各参加要項などは、近日中に掲載される新聞広告などをご覧下さい。

手作り小物の雑貨ショップオープン

市内千代台町にこの2月にオープンした『ハートポット』は、手作りのフラワーアレンジメントやリースのおい袋からハーブティ、マグカップなどの雑貨まで、オーナーが独自に選んだものだけを置いているこだわりの雑貨ショップ。造花で作るフラワーアレンジメントはNFD講師でフラワー装飾1級技師のオーナー・会津宏子さんが製作したものを販売するほか、注文に応じて製作もします。豪華なブーケやシンプルな壁掛けまで、会津さんの手から、次々と生まれる美しいアレンジメントは、部屋に置いてもいいプレゼントなどにも最適です。雑貨はスウェーデン製のユークなコルク栓、和布の小袋、フォトフレーム、キーホルダー、ノートなど装飾用から実用まで、思わず欲



しくなる物ばかり。綺麗な物や、かわいい小物が好きな人には必見のお店といえます。 ●営業時間は午前10時〜午後5時。毎週日曜日定休。 ●千代台町3-8(中島廉売内堀川町電停向い) ☎31-4548

シックハウス症候群の要因測定 有限会社亀井塗装工業所

家の新築や増改築、引越、新しい家具や電化製品の購入をきっかけに、アレルギーや倦怠感が、それは、いま問題のシックハウス症候群かなと思いませんか? 気になる人は、市内栄町にある創業140年の『亀井塗装工業所』で、シックハウス症候群の要因「VOC測定」を受けてみませんか?



測定方法は国土交通省、厚生労働省、文部科学省推奨の「パッシブ方式」で、一定の空気量を定時間とって試験管に入れ、空気濃度の中の不純物を測定する。住宅によるものではないとわかつて安心しました。 ●栄町5-13 ☎221897

法律講座

まちの弁護士さん暮らし相談室

探偵料と消費者契約法

監修/北都法律事務所
弁護士・山本啓二
電話51-0575

問 夫の浮気のことと頭に来て、探偵社に夫の浮気の尾行調査を依頼しました。45万円の調査料で1回(7時間)の尾行調査をしてくれるという内容で契約したのですが、少し落ち着いて考えてみると45万円という金額は高いように思えたとし、何よりも夫が浮気を白状しましたので尾行調査をしてもらう必要がなくなりました。私はさっそく探偵社に尾行調査契約の解約を申し入れました。しかし、探偵社は「契約してから72時間以上経過してからの解約の場合は調査料の100%の額を違約金と定める」という契約条項を盾にして45万円の返還には応じてくれません。45万円全て取られ損になるのではないのでしょうか。

答 「契約書にははっきりそう書いてある。貴方はそれを読んで署名捺印をしたのでしょ」という探偵社側の言い分は確かに理解できます。従来であれば、この「約束は約束!」の一言で消費者側は涙を吞まざるを得なかったと思います。しかし、平成13年4月1日に消費者契約法が施行されました。この消費者契約法を武器にして闘ってみてはどうでしょうか。消費者契約法は消費者を相手にした契約では、消費者の利益を一方的に害する内容の契約はその不公平な部分だけが無効になるとしています。尾行調査にも何ものにかかっていないのに、契約をしてから72時間経過したというただそれだけで、調査料全額を取られてしまうというのは、業者側があまりにも得をして消費者側があまりにも損を強いられる内容のもので、消費者契約法に照らせばその条文は無効になる可能性があります。

面白雑学

ことわざ

日頃よく使われる表現の中で、今回は目と耳に関することわざを集めてみました。

左のことわざの正しい意味を、右から選んでみましょう。

- | | |
|-------------|--------------------|
| ア) 耳にたこができる | a) 距離が近いこと |
| イ) 耳寄り | b) 事件や噂をいち早く知る |
| ウ) 耳を貸す | c) 物事が大体できあがる |
| エ) 耳が早い | d) 聞き飽きること |
| オ) 耳をそろえる | e) 機転がきく |
| カ) 目から鱗が落ちる | f) 聞く値打ちのあること |
| キ) 目の上のたん瘤 | g) 急に物事がわかるようになる |
| ク) 目と鼻の先 | h) 借金などで全額をきちんと揃える |
| ケ) 目はしが利く | i) うつとおしく邪魔なもの |
| コ) 目鼻がつく | j) 人の話を聞こうとする |

答え
ア-d イ-f ウ-j エ-b オ-h
カ-g キ-i ク-a ケ-e コ-c

good taste

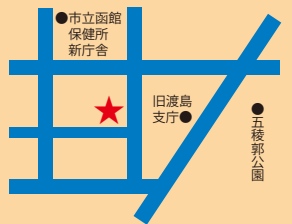


「頭の片側がスキンズキーンと痛む」「頭全体が締め付けられるように痛む」など、頭痛で悩んでいませんか? 頭痛には、片側が脈打つように痛む「片頭痛」、ストレスや疲労によって起きるといわれる「筋緊張型頭痛」、目の奥がキ

「頭の片側がスキンズキーンと痛む」「頭全体が締め付けられるように痛む」など、頭痛で悩んでいませんか? 頭痛には、片側が脈打つように痛む「片頭痛」、ストレスや疲労によって起きるといわれる「筋緊張型頭痛」、目の奥がキ

我慢しないで、頭の痛み

古河内科



予防する薬もありますのでぜひ相談してみてください。また、鎮痛剤を乱用することで頭痛を悪化させる場合もあるので注意が必要です。
●五稜郭町2015
5522220

good shop

第3回ランチバイキング 東日本フェリーターミナル
市内港町3丁目の『東日本フェリーターミナル』2階レストラン『へか』では、好評につき6月16日水曜日から6月18日金曜日までの3日間、第3回ランチバイキングを開催します。



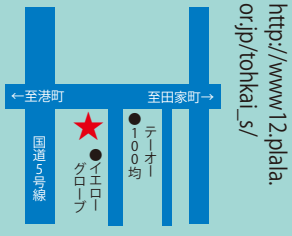
和食は豚の角煮、刺身の盛り合わせ、いなり寿司などで、洋食はエビフライ、ミニハンバーグ、スパゲティなど、中華は海老のチリソース煮、あんかけ焼きそば、サンギ、ミニラーメンと、和洋中人気のメニューがそろっています。

そのほかにも、サラダやフルーツ、ゼリーなど全20品ほどの料理を思う存分味わうことができます。飲み物はホットコーヒー、オレンジジュース、ウーロン茶が飲み放題。海を渡る船を眺めながら、満足できるランチタイムを過ごしてみませんか。
料金は大人10000円、3歳〜小学生5000円、3歳未満無料(各60分食べ飲み放題)。ランチバイキングは午前11時〜午後2時。営業時間は午前11時〜午後7時(オーダーストップ午後6時40分)。年中無休。なお、1階の売店と軽食コーナーは24時間営業。年中無休。駐車場有。
●港町3,19,2
東日本観光サービス株式会社
4222524

セラミック炊飯器が大人気! トーカイ食器厨房館



市内亀田町のTOHKAERの商品といえは、三重県四日市で作られている「萬古焼き・大黒飯鍋」です。マイナスイオンと遠赤外線効果で、ふっくらとしたつややかなご飯がスビーデーに炊けるので、業務用としても家庭用としても好評。オープン、ガスコンロで使用できます。サイズは2合〜6合炊きまであり、価格は3675円〜8190円。ほかにも、美味しくて飯が炊ける圧力鍋、文化鍋、業務用アルミ鍋などもあります。営業時間は午前10時〜午後7時(日曜日・祝日は午後6時)。
●亀田町22,24
402224
http://www.12.plala.or.jp/fohkaier/

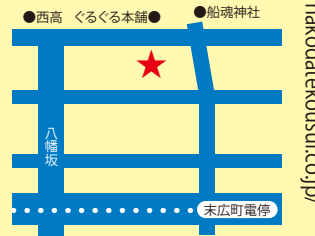


good job

夏にはフレングラスで、目には見えないお洒落をいがか!
市内元町・クリフサイド1階にある『箱館香水倶楽部』は、メンズ&レディースの輸入香水が10000アイテムそろった香水専門ショップです。人気の香水を希望小売価格の2割〜5割で購入できるのが魅力。おすすめは「ネーム入り



箱館香水倶楽部
1ミリリットル80円〜となつています。また、店頭には商品の取り寄せも可能です。気軽に相談下さい。
●元町14,4
23-6580
http://www.hakodatekousin.co.jp/



いい店
みつけた
American
Spirits M.K.Y
担当/大場小夜子



ジュークボックスは
1954年型 アメリカ
シーバーク製

営業時間
午後5時～深夜0時
毎週月曜日定休
駐車場有
●元町31-24
☎23-3318



昔懐かしいジュークボックスレトロなアレビ、50〜60年代に実際に使われていたというテーパー、レトロなカップ、グラスに至るまで、すべてアメリカ製を使っているという市内元町の『American Spirits M.K.Y.』。エルヴィス・プレスリーが好きだったことがきっかけでアメリカの文化にはまったというオーナーの大平拓さんが、長年コックをしていた経験を活かし、そして趣味で集めたアメリカのグッズを使ったこだわりのお店。

メニューもアメリカンテイストにこだわり、ハンバーガーからタコライス、フリトーなどの軽食から「ミシシッピー産白身魚キャットフィッシュ」(1200円)などの本格的アメリカ料理までスバリ。おすすめ「骨付きポークチャップ」(2000円)はスライスで油はくなく、肉の旨味がたっぷり。道内産ポークを使用し、このメニューのために特別に厚みのある骨付き肉を注文しているのだそう。ピザにはマコーミックのレッドペッパーを使うのがこの店流。薄くのばした手作りのピザ生地もさらさらとしてレッドペッパーと絶妙にマッチ。アルコールはやはりアメリカ流のカクテル(600円〜800円)をまず飲んでみたい。お酒から食事までアメリカの味を楽しみたい1軒だ。



木の枝に小さなびんをとめて、かわいいたやグリーンを挿してみよう。光の射し込む窓辺に飾ると、花とグリーンがまるで宙に浮かぶよう。風にゆれるモバイルのゆらめきが、グリーンと花の新しいおもしろさを...

- ①木の枝に空きびんを左右のバランスを考えてとめる。
- ②ガーベラ、ミニバラを挿し、つる性のグリーンをまわりこ挿す。
- ③左右のバランスをとりながら、最後に水を入れる。



窓辺に飾ったり、天井から吊して楽しんで！

材料
木の枝
空きびん
ガーベラ
ミニバラ
スノーボール
ミスカンサス
ヒベリカム



取材協力/ガーデンショップきこうえん ●中島町38-10 ☎51-3014

こんにちは診察室

矯正治療と抜歯について

大内歯科矯正歯科医院院長 大内英樹

更生・育成医療指定医療機関
日本矯正歯科学会認定医



歯並びのご相談にいらっしゃる方から、「歯並びの治療を開始するにあたって、歯を抜かなければならないのですか?」とよく質問されます。また、時には「歯を抜くのであれば歯並びの治療はお断りします」とおっしゃる方までいます。本当に矯正治療に抜歯は必要なのでしょうか。

矯正治療の歴史的な観点から考えてみましょう。現在の矯正装置が開発され、臨床に使用され始めた1900年代初頭においては、宗教的な理由等により、矯正治療のための抜歯は異端とされ、ほとんど行われませんでした。しかし、症状の重い患者さんに対して抜歯せずに治療することは当然無理があり、治療後の症状の再発、予後不安定や審美的問題を引き起こすことになりました。このため、症状によっては抜歯が必要であるとの考えが一般的になりました。

さて現在はどうでしょう。抜歯するかどうかは、レントゲン写真等の検査結果により決定されますが、治療法と治療装置の進歩により、以前よりは抜歯は減少しています。しかし、無理するとやはり症状の再発を招きますので要注意です。「明らかに抜歯しなければ治療できない症状」と「明らかに抜歯しなくても治療できる症状」は簡単に区別できますが、その中間、いわゆるボーダーラインケースの場合の判断は難しく、患者さんの希望や担当医の治療方針で決まりますので、お互いよく話し合い、納得の上で決定することが重要です。矯正医も当然歯科医ですので、できれば1本も抜歯せず治療したいと考え、努力していますが上記の理由により、抜歯せざるを得ない事がある、というのが現状です。

●大手町10-21 ☎27-1533

ドクター講座

鼻出血

白戸耳鼻咽喉科
めまいクリニック院長 白戸勝

日本耳鼻咽喉科学会認定専門医
日本めまい平衡医学会評議員



鼻の中は血管が多く、損傷を受けやすい

鼻の粘膜は血管が多く、鼻中隔の前方は特に血管が集まっていて、血管損傷を受けやすい場所です。鼻出血の大部分は、この部位からの出血です。鼻を指でいじる、カゼをひいて鼻をかむ、また、くしゃみ、せきで一時的に血圧の上昇した場合、環境の変化(超高温、気圧の変化、乾燥空気)などが引き金となり、出血します。

原因となる病気があつて鼻出血を起こす場合は、症候性鼻出血といわれ、鼻の病気以外に動脈硬化症、高血圧症、血友病、白血病、血小板減少症、肝臓・腎臓疾患などで出血してきますので、「鼻血ぐらい」と安易に考えるわけにはいきません。血液検査など精密検査を行うべきでしょう。また、若い女性では月経異常および妊娠中に鼻出血の起こることがあります。出血が止まらない場合は専門医へ

鼻出血を起こした場合は衣服をゆるめ楽にさせ、椅子に腰をかけ、やや顎を引くのがよいでしょう。小鼻を指で両側より押さえます。あるいは親指の頭くらいの大きさの綿花、もしくはティッシュペーパーを丸めて出血している鼻の中に入れ、鼻を強く圧迫します。のどにまわった血液は口からそつと出すようにします。首筋をトントンたたくのは無意味です。また、仰向けに寝ると鼻血がのどを伝わって食道に流れてしまい、胸やけし、吐き気が起こります。絶対、上を向かせてはいけません。約10〜15分様子を見て、出血が止まらない場合は、耳鼻科専門医の受診が必要です。

鼻出血の場合、耳鼻科では、ガーゼによるタンポン、薬品または電気による凝固、口の中から鼻の奥につめるタンポンなど、出血の量、出血部位によってそれぞれの止血処置が行われます。稀に頸部の外頸動脈の結さつが必要となる場合もあります。耳鼻科以外の診療科では、鼻出血を止めることはなかなか困難です。

●東山2-1-28 ☎31-3387

このコーナーでは、読者の皆様からのお便りや情報をお待ちしております。営利目的の情報はお断りさせていただきます。

TEL (0138) 27-9210
FAX (0138) 23-5699
—担当/青山—

「読者の声」

今号より、紙面の一部をリニューアルしました。今後共、皆様のご愛読、よろしくお願ひします。

自分なりに情報を蓄積母を介護して思うように外出できない私は色々な街の情報が載っている青いほすとは空想の中で「今日は何でランチ」「今日はどこへエスエー」等々楽しんでおります。今、行けないことにイライラするのではなく、行けるようになるまで自分なりに情報を蓄積しておきます。(中道一丁目、H.N.)

☆情報紙をさういふふうに乗しものもいじりますね。(345) 記者の編集後に記しウウンン： 毎回、編集後記を楽しみにしています。3月30日号の(345) 記者の後記はウウンンと思っちゃいました。先日、求人広告に出ていた所に電話して年

年齢を言ったら「若い方にお願ひしたい」とあっさり言われてしまった。自分ではまだ若いと思っていたので「でも「今が1番若い」と思い、頑張るぞ。」(北美原二丁目、K.K.)

☆そうそう、頑張ってください！

総額表示方式の説明にも納得！ 女性の目を中心に、おいしい情報や美容情報が満載で、いとも楽しく読んでいます。楽しい情報以外にも、「子育てひろば」や『読者の声』は、ピリッとした内容もあって考えさせられたり、頷いていたり、つとも参考にになります。3月30日号に「総額表示方式」の説明が載っていますが、わからないこともこれを読んで納得！ 4月になる前に理解できてよかったです。(上磯町七重浜、AW)

☆これからも役立つ情報掲載したいと思ひます。

街作りへの意見 皆さんの道に落ちてい「ミ」をど「思ひますか。そして捨てている人はなぜ捨てるのですか。「これくらい」とか、知り合いには「土に返す」とかいつて捨てる人がいます。もちろん私はその人を怒ってゴミ箱に捨てるのですが、「いい子ぶりやがって」と離れてゆきます。怒り方は「土に返す」のに何年かかると思ひます。」とかいつていのですが、きついでしょっか。犬がタバコを飲み込んだという話も聞きますし、「ミ」があるだけでその道は汚い道にみえてしまつと私は思ひます。自然がきれいでも夜景もステキな函館。皆様ももっとステキにしたいですよ。(赤子)

☆車の窓からまた火のついているタバコの吸殻を捨てる人もいますが、危険ですよ。

「インフォ」

ハットリ・キッズ・クッキングコンテスト 出場者募集

『服飾芸術専門学校(東京都渋谷区)主催の世界の子供達の料理コンテスト「第10回ハットリ・キッズ・クッキングコンテスト」の出場者を募集中。参加資格は小学校1~6年生の児童。料理のレシピ(材料4人分、作り方、料理写真またはイラスト)に、応募者の郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・保護者の氏名を同封し、〒1068611、東京都港区西麻布2-25-18、ハットリ・キッズ・クッキングコンテスト事務局まで、封書にて郵送下さい。締切は6月30日(当日消印有効)。詳細は事務局 ☎03-3409-1481 まで。

ハンドメイド品の自宅ワークショップを存じますか 市内昭和3丁目にある

「プレゼント」

市内及び近郊在住の主婦が育児の合間に作った作品を展示販売するハンドメイド品の自宅ワークショップ「プレゼント」が話題を集めています。営利を目的とせず、主婦ならではの生活アイデアと心温まる作品を、主婦のお小遣い程度で買える価格で販売しています。営業は毎週月曜日(午前10時30分~午後4時) 所在地は昭和3丁目12-2。詳細は ☎505559(工藤)まで。

ミセスサークルのメンバーを募集中 『ミセスサークル』は主人の転勤で函館に来て、近くに知人もなく家の中にももりがちな奥様達のためのサークルです。ランチの食へ歩きや陶芸、パークゴルフなど、色々企画しながら函館での生活を楽しませませんか？ 詳細は事務局 ☎55-40339(午前9時30分~正午、阿部)までご連絡。

道生まれの新しいお米 『ふつくりんこ』 モニタープレゼント 今回のご飯特集にちなんで、『函館米穀株式会社』では、道南に適した水稲の新品種として生まれた低タンパクのおいしいお米『ふつくりんこ』のモニタープレゼントを本紙読者10名様限定で募集します。応募資格は18歳以上の女性で、1時間程度の会議に出席できる人(日程は函館米穀がモニターに直接連絡します。時間の都合がつかない場合はアンケート提出。モニターには『ふつくりんこ』3キロがプレゼントされ、それを試食し、感想などを答える内容。希望者はハガキに郵便



American Spirits 番号・住所・氏名・年齢・電話番号・今号の本紙のご飯特集に対する感想をお書きの上、〒040-8605、函館市つぐみ3丁目12-2「係まで」で。締切は6月25日必着。

今号の『いい店みつた』コーナーで紹介した『D.P.M.K.』より2000円の食事券を3名様にプレゼント。ハガキに郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号・青いほすへの感想をお書きの上、〒040-8605、函館市つぐみ3丁目12-2「係まで」で。締切は6月25日必着。

本紙厳選 商品情報

地元・沖縄の出版社が発行！ 沖縄のことがわかる本

いま、沖縄が面白い！ 沖縄の出版社「チャイルドフード」が発行し、全国各地から注文が殺到している話題騒然の「沖縄本」をついに本紙が特別発売！ 地元の出版社ならではのホンモノの沖縄情報は、旅行予定がある人はもちろん、そうでない人も見てみるだけで常夏の楽園に行った気分。夏期限定発売につき、ご注文は今すぐ、本紙マーケティング事業係・本間までどうぞ。

海が見えるお店100

スローフード100

カフェ100 NEXT

沖縄の美しい海を望む店をずらり紹介。見ているだけで気分は夏！

岩と言われる沖縄で、ついに1冊!!

680円



ご飯を美味しく：まあ、何だかんだ言っても冷や飯に熱いお茶をかけるお茶漬けが一番だね。オスメは昔、STVラジオのアナウンサーが奨めていたチーズ茶漬け。よくあるお茶漬け海苔と1センチ角程度に切ったチーズを適量混ぜて熱だし汁をかける。うまのよ「L」。(信)

きちんと加減して水に浸し、炊き上がったお茶を飛ばして上下をかえし、余分な水分を飛ばす。毎日当たり前のように炊いているご飯なのに改めて意識してみるとなかなか奥が深い。ご飯がどんな料理にも合わせられる優れた物だといつても、今回の特集で再認識できた。(無)

実はお弁当箱が大好きで自分でも密かに集めている。塗りの2段重半月型、サンドイッチ用など色々。アメリカ映画に出てくるランチボックス、ペリナムの金属製のものは中身も魅力的。ワインやチーズの詰まったイギリスのピクニックバスケットにも憧れる。(チヨ)

我が家ではご飯を炊く時は圧力なべを使う。玄米は電気炊飯器では美味しく炊けないので圧力なべにしたのだが、それから20年程経ち、今では電気炊飯器でも玄米が美味しく炊けるらしい。昔の常識だったことをずつと信じていると間違えることもあると実感。(345)

仕事から帰宅して玄関で靴を脱いでいると、電話が鳴る。「ハイ、ハイ、ハイ、ちよと待ってね。電話に向かって話している自分の姿に気が付いた受話器を取ろうとした瞬間、呼び出し音が切れ「電話に「テン」とキヤグまで出た。(Aちゃん)

「全然終わらない」仕事をしながらそんな事を言っていたら、長女が「私も遠くまで歩く時はまだだなぁって思ひつけど、ゆっくりゆっくりでも歩いていくといつの間にか着いてんだ。でも少しづつでも歩いてきた(づ)がは終わるよ」と言われ「瞬間が大人に見えた。(B)

【次号予告】6月29日 (火)「四季の社、親子体験」
【増刊号】6月22日 (火)「ウォーターフロント特集」

発行/函館どつく株式会社ミッド事業部
〒040-8605 函館市弁天町20番3号
【編集室】☎27-9210 【営業・折込業務】☎23-5688
【FAX】23-5699 【E-mail】aoi-post@aurora.ocn.ne.jp
【URL】http://oceanplace.jp/aopos/

編集長 佐々木 喜美夫
副編集長 青山 慎司
ライター 由井 亜紀 野村 保子 大場 小夜子
鈴木 麻代 花輪 志保里
DTP 武越 史幸
マーケティング 本間 尚子

広告掲載のご案内について

各種コマースハルビは、函館市内全域及び七飯・上磯町中心地域全126,000世帯無料配布の「青いほす」をぜひ、ご利用下さい。

スペース	サイズ(縦×横)	掲載料金
1段1/2	31mm×119mm	31,500円
2段1/2	65mm×119mm	63,000円

●上記は凡例。ご予算により、各種の規格を用意しております。
●当編集室にて広告版下を制作する場合には別途、版下制作費が加算されます。

お申し込み お問合わせ ☎23-5688 まで