

2004.10.15 [FRI] ISSUE 310

# 青いほすと

毎月2回（中旬・月末）発行  
函館市、上磯町、七飯町  
全12万6千世帯無料配布

FREE

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/>

応援します！ あなたの生き方



INEXPENSIVE!  
DELICIOUS!  
ONE COIN LUNCH!

食欲の秋 特別企画

500

大特集

ワンコインで  
おいしく過さず  
ランチタイム

食欲の秋です——。ランチタイムには仕事仲間やお友達同士で、楽しくおいしいひと時を過ごしたいものです。

近頃はランチブームで、安くおいしいランチが食べられるお店が増えましたが、給料日前など、ちょっと懐具合が気になる時でも気軽に利用できるランチがもっとあれば…という人も少なくないはず。そこで今回はイト・インからデリバリー、テイクアウトまで、500円玉1枚で味わうことができるおいしいランチタイムの過ごし方を探してみました。

さあ、アナタも早速、ワンコインで素敵なランチタイムを過ごしましょう。

## 500円ランチは、なんと15種類以上!!

はこだて居酒屋 ココ

営業時間／午前11時～午後2時  
午後5時～深夜0時  
年中無休  
●昭和4・29・8  
●412196



## 手作りのやさしい味、「M・I定食」

M・I

営業時間／午前11時30分～午後2時30分  
午後5時～午後9時30分  
定休日／毎週月曜日  
●弁天町1521  
●265110



## 1日10食限定、11/1円で500円ランチ

呑み喰い処 芽ばえ

営業時間／午前11時～午後2時  
午後5時～深夜0時  
定休日／毎週木曜日 P/有  
●富岡3・2717  
●419250



市内昭和4丁目にある『はこだて居酒屋「ココ」』は、おトク感たっぷりワゴンランチが大人気。500円ランチは、なんと15種類以上あり、中でも売れ筋は「ホタテとイカのバターしょう油焼き」。つややかで美味しいご飯とみそ汁はおかわり自由なのがうれしいところ。ほかには「焼き魚定食」「ハンバーグセット」「イカ刺し定食」なども好評。ぜひ一度ご賞味あれ!

また、単品では、南茅部産のがもめ昆布を使った「がもめのみそ汁」(150円)が好評。ワゴンランチが楽しめるランチタイムは午前11時～午後2時(ラストオーダー)午後1時40分。居酒屋タイムは午後5時～深夜0時(ラストオーダー)午後11時30分)で、こちらも大好評。

市内弁天町にある『M・I』は、家庭的な手作り料理の定食が楽しめるベイエリアの素敵なお店。毎日10食限定の「M・I定食」は、炊き込みご飯に汁物、煮物、小鉢、漬物、紅茶ゼリーがセットで500円という超格安の逸品。特に、手作りのやさしさが伝わる汁物や煮物には旬の素材が使われ季節感もたっぷり。また、この10月からは特製の「ハヤシライス」も紅茶ゼリー付500円で登場。こちらも毎日10食限定。これらのワゴンメニューは、プラス100円でコーヒーが付きます。なお、いずれもランチタイムで10食出なかった場合は、夜の営業時間でも食べることができるとか。この店ではほかに、「生姜焼きセット」(900円)などの人気メニューがあり、店内では手作り工芸品も展示販売中。

市内富岡3丁目にある『呑み喰い処芽ばえ』ではこの11月の開店1周年を記念し、オープン当初に限定で行っていた「ワゴンランチ」(500円)を10月15日～11月15日の期間中、1日10食限定で復活させます。通常は630円で提供しているこのランチは、ライス(南魚沼産コシヒカリ)、漬物、お椀、焼魚、茶碗蒸、天ぷら、小サラダ、小鉢、コーヒーがセットになっており、もともと和食職人だった店主が旬の素材を使って全て手回しにかけて作った、巷で噂の美味格安ランチです。ランチタイムは通常午前11時～午後2時で、午後5時からの居酒屋の部も、安くて美味しい旬の料理がズラリ。ビール1杯350円、焼酎(鏡月水割り)1杯100円というとびきりの安さも見逃せないところ。

## テイクアウトにおすすめ、ミラノサンドA

ドトールコーヒーショップ函館駅前店

営業時間／午前7時～午後9時  
(土日祝日、祝日は午前8時～)  
●若松町201 WAKOビル1F  
●2311151



## 470円の「日替わり弁当」を配達

お弁当処 ユートピア

営業時間／午前9時～正午  
定休日／毎週日曜日  
●海岸町9・10  
●407890



## 幅広いランチメニューを500円で!!

Cafe' えのぐぼこ

営業時間／月～金曜日  
午前10時～午後6時  
毎月第2・4土曜日、祝日  
午前10時～午後4時  
定休日／毎週日曜日、毎月第1・3土曜日  
P/有  
●杉並町2315  
●317890



市内若松町・WAKOビル1階にある『ドトールコーヒーショップ函館駅前店』の「ミラノサンドA」(370円)は、テイクアウトランチとしてピッタリの逸品! ソフトフランスにたっぷりレタス、ローストビーフ、生ハムをはさんだもので、新鮮なレタスと本格的なローストビーフと生ハムの味わいが、素敵なおランチタイムを演出してくれること間違いありません。

ドリンク類では、香り高さが好評の「コーヒー」(180円)や、オレンジを目の前で絞って作る「フレッシュオレンジジュース」(300円)が人気で、ヘルシーランチのお伴におススメ。

ほかに秋のおススメドリンクとして注目の「マロニエ」(280円)は、エスプレッソにホイップクリームとマロニエクリームが乗って、香り高くクリーミーな味わいが好評。なお全てのメニューはテイクアウトOK。

市内海岸町にある有限会社介護センターユートピア内にある『お弁当処ユートピア』では、毎週月～土曜日に、470円の「日替わり弁当」の配達を行っています。

和・洋・中華と色とりどりのお弁当は、その日うちに手作りされ、毎日食べても飽きのこない家庭的な味が魅力。また、栄養のバランスも考えられており、メニューにはカロリー表示もされている点から利用者から大好評。種類も日替わりでバラエティーに富んでおり、例えば取材当日のメニューは「チキンピカタ弁当」で、その週のメニューは「サバの味噌煮弁当」や「たけのこ御飯弁当」、「ミートローフ弁当」などとなっています。

なお、注文は前日の正午までの受付となっており、市内海岸町付近からの注文は1個からの配達可。配達についての詳しいことは電話にて直接、お問い合わせ下さい。

市内杉並町にある『カフェえのぐぼこ』のランチは、洋食から麺類、丼物に至るまで、ジャンルが幅広く、価格も500円と、とてもリーズナブル。

ランチメニューの内容は曜日ごとに毎日替わり、月ごとに新しい内容になる。ワゴンランチの中でも特にオススメは「オムハヤシ」で、大きな卵を2個使用したふわふわの卵でご飯を包んだオムライスに、特製ハヤシのルーがかかっているというもの。各ランチにプラス100円でコーヒー、紅茶、ウーロン茶のいずれかが注文できる。また、店のメニューの中にはテイクアウトできるものもある。店内禁煙。ワゴンランチが楽しめるランチタイムは午前11時30分～午後2時。なお、月～金曜日のラストオーダーは午後5時30分。

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。

6月15日号のこのコーナーで、子供が居酒屋などに夜遅くまでいるのは親と一緒に反対、大人が我慢することが多いのは当たり前…という、(あき子)さんの意見を紹介しました。8月17日号では(私は白髪染め)さんの共感意見、9月14日号では(ゆーなママ)さんから、外出もせず頑張っていると虐待してしまう場合もあるのでは…との意見を紹介しましたが、今回は(ゆーなママ)さんの意見の続きと、(私は白髪染め)さんへの意見を紹介します。皆様はどう思われますか？

私は実家に行ったり、子育てサロンに行くなど楽しく子育てしているので、子供を外食などに連れて行くのは賛成です。ただ(あき子)さんの言う通り、深夜に子供連れ出すのは生活のリズムが崩れてよくないと思います。私の場合、お酒よりカラオケを我慢しています。あの音量は可哀想なので…。ファッションについては、親の好みを押し付けてもいいと思います。ブランド物を着せる親も、我が子を可愛くしたいと思っているだけだと思います。私もお金があれば、個性的で可愛いものを着せたいです。子育てには、気を張りすぎない方がいいと思います。たまには泣かせておくのも運動だし、手を離せない時は、焦らず用事を済ませてから抱っこしたりしています。(ゆーなママ)

いまだきの親は…と思うことに直面することも多いと思います。けれど、いろんな親がいるのです。煙草の煙のない場所で育てることはできませんが、我が家ではお酒は飲みません。ブランド物じゃなくても可愛いもの、その子の好きなものがあるのです。買い物に行くと、子供は「あれ欲しい、これ欲しい」と言いますが、おやつはひとつだけ決めてあげます。泣いても約束だから譲りません。買い物には時間がかかりますが、そんな親もいることを忘れないで下さい。(匿名希望)

〒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

## 青ほの心

『茶色の朝』はフランスで評判を呼んだ、短いけれども印象に残る物語です。

ある国で暮らす、ごく普通の市民である主人公「俺」は、仲の良い友人の飼い犬が安楽死させられたことを知ります。少し前、猫や犬は茶色以外飼ってはいけないという「ペット特別措置法」ができて、実は「俺」の猫も安楽死させていたのです。

でも2人とも、ペットのことだから、まあ仕方がないと思いました。

その次に、この法律を批判した新聞が発行禁止になり、新聞といえは『茶色新聞』だけになってしまいました。でもスポーツニュースは覗きたいし、茶色に従えば安心なのだから…と思いつき、気にとめません。2人はそれぞれ茶色の猫と犬を飼いはじめ、茶色に染まることにも違和感を感じなくなりました。

誰に聞かれるか分からないので用心のため言葉や単語に「茶色」を付け加えるのが習慣になりましたが、言葉なんて慣れの問題だし、周りからよく思われてさえいれば心配ない、そんなふうに「俺」は思っていました。

## 茶色の朝

ところが、そんな「俺」の考えを覆す出来事が起こります。法律が変わり、以前、茶色以外のペットを飼っていたというだけで友人が逮捕されてしまったのです。その時やと「俺」は、あの時に嫌だと言ったままだった、抵抗すべきだったと後悔します。しかし時すでに遅く、ある朝、「俺」自身にも逮捕の手が伸びてくるのです。

読み終わって静かな恐怖が心当たりと押し寄せてきます。茶色はアチスやイメージする色だともいわれます。『茶色の朝』は私達の誰もが持つ無関心や保身がもたらす結果を、決して声高でなく言い当てる作品です。

この物語の解説を担当する哲学者の高橋哲哉さんは言っています。「自分に関わりがないからとか、めんどろつだからと考えることを止めてしまったり、いつか私達の前にも茶色の朝がやってくるかもしれない。そうならないためにも目の前の疑問や違和感を見つめ、勇気を持って声をあげることが大切だ」と。

物語のメッセージは「やりすぎさないこと」、「考え続けること」。

## 道南在住の頑張る人紹介

### マイウェイ全力投球

楽しい大学祭…  
盛り上げます！

鎌田 浩也さん  
大原 理佳子さん

函館大学  
第39回大学祭 実行委員会



「虹 someone for all for one」それが、今回で39回目を迎える函館大学大学祭のテーマ。虹のようにたくさん色がついていって、ひとつひとつのものを創り上げる…そんな思いがこめられています。

この4月に組織されたメンバーのうち唯一の4年生が、情宣局長を務める大原理佳子さん。また、2年生ながら副委員長を務め、先輩に負けなフレッシュユアアイデアで企画立案に貢献しているのが鎌田浩也さん。4月の実行委員会結成以来、毎月1〜2度の打ち合わせを重ね、大学祭が近くなった夏休みには毎日のように集まって企画を練り上げてきた。

2人共、道南の出身。大原さんは高校時代に1度、函館大学

の大学祭に遊びに来ている。「家族連れから高校生、ご年配の方まで誰もが楽しめるのが函館大学の大学祭の素晴らしいところ。先輩が培ってきた伝統にさらに味付けをして、楽しいお祭りになるよう盛り上げたいです」と意気込んでいる。

両日の主な日程は、16日正午からのYOSAKOIチームの競演をメインに、模擬店や各部活動の展示、フリーマーケット、餅つきなどが2日間多彩に繰り広げられる。同大の学生の愛車を展示する「車しま〜」や、大学内の各施設を一般の人達に見てほしいという思いから企画された「スタンブラー」など、趣向を凝らしたイベントも盛りだくさん。また、今年から初めて、市内の高校生との共同イベントも組み込まれており、鎌田さんは「高校生ならではの感覚と、大学生ならではの自由な発案を融合した大学祭にし

た」と強調する。「考えて話したことが形になってゆくことの楽しさや、新しい人間関係が広がってゆく素晴らしいさ…。大学祭を企画することでもっともよい経験ができたと思う」とは、実行委員会のメンバー全員の感想。

8人という人数は例年と比べると決して多い数ではなく、当日が近づくと細かい作業で大忙しだそうだが、それでも快く協力してくれる学生や周囲の社会人も多く、メンバー全員の協力にとても感謝しているという。

2年生の時からは実行委員になり、今年が最後の大学祭となる大原さんにとっては今回が大成。また、現在2年生の鎌田さんにとっては、来年、再来年へとつながる貴重な経験。それぞれの思いが交差し爆発する、若さという力のイベントが、いよいよはじまる。

アロマサロン  
ヒーリングプラザ  
ひまわり  
営業時間  
午前10時〜午後6時  
不定休 駐車場有  
●西旭岡町3-19-3  
☎50-3800

教室では、お母さん同士が情報交換をするなど楽しい雰囲気です。

時間は午前10時〜正午(予約制、時間外応相談)。コースや料金など、詳しくは電話で!!

# Naruhodo Topics [なるほどピックス]

**Voice** 適度な距離  
森越 智子

昼までずれ込んだ打ち合わせのため、遅い朝食を取り一人でレストランへ入った。ひどく疲れていた。繋がらなかったと言われるのを覚悟で、携帯の電源を切る。その途端に何ともいえない開放感が全身に広がった。  
携帯電話を持つようになってから常に所在を確認されるようになった。なんだか細に繋がれているようで、時々不自由に思うことがある。自分が必要な時に手許にないと、手足をもがれたように不安になるというのに。  
そんな自分に苦笑して、はたと気がついた。人と人の繋がりがもたらす不安の奥まで見えるように、時にあれもこれもと気にいらなくなる。かといって、糸の切れた風みだりに相手の感触がぶつりと手許からなくなってしまう寂しさはこの上もない。市民運動をやっていると、人と人の繋がりにとりわけ神経を注ぐ。

適度な距離、離れているようで、それでいて互いを忘れない。時々紐を手繰って、ちゃんと繋がっているわといえる程度。勿論肝心な時はぴんと強い綱になる。  
そこれまで考えて、我が子との事に思いが及んだ。ああせえこうせい、といっている日頃の自分と我が子との距離のことだ。これはまずいと思った。  
聞き流すことが下手で、知らずに己の価値観の枠に子どもを嵌めようと、やっかみになっている自分を思い出してしまったのだ。まさに鼻先突き合わせて。これではうんざり、うるせーの一言もつい言いたくなるか……。  
少し贅沢なランチを終え、珈琲と文庫本でもう少し休憩。空席ばかりになった店内の空気にさすがに気が引けて、漸く伝票を掴んで、ついでに携帯の電源を入れた。待ち構えていたように着信音が鳴り響いた。もう少しでと、蕎麦屋の出前みだりに慌てて応えてから店を出た。  
さて、雲隠れの言い訳は…。しかし、この日の収穫は実に大きいと、つくづく思っている私である。  
(子どもの権利ネットワーク事務局 局長)

**DINING Ichinohe**  
中華3点盛り 950円



和食・洋食・中華とあらゆる分野の料理がそろった「ダイニング Ichinohe」。ランチはあなかけ焼そば、海鮮丼、カットステーキなど6種類あり、900円〜1100円。どれも調理人歴30年のシェフ手作りの本格的料理で、ボリュームも抜群。取材日のメニューは春巻き、蒸し鶏、エビチリの中華3点盛りで、3つの味が1度楽しめる。ランチには全てスープまたは汁・デザート付。

営業時間  
[ランチタイム] 午前11時30分～午後3時  
[ディナー] 午後5時～午後10時30分  
毎週火曜日定休 駐車場有  
●末広町14-3  
☎26-2333

## 昼は映画、夜はカラオケで！ コーヒー&スナック・アクト

今年でオープン4年目を迎える、市内本通1丁目の『コーヒー&スナック・アクト』は、洋服リフォームコーナーのあるティサロ。昼は、店内にあるプラズマ大画面で懐かしい映画を見ながら、ゆつくりコーヒーや軽食を味わえます。  
なお今夏から、夜はスナックとしてオープン。カラオケをプラズマ大画面で気持ちよく楽しめるのが人気の理由。「家事を終え、ホットと息の後、ちよつと歌って飲んで、気分転換してようか」というリラオケ&飲み放題プランで行っています。ぶらりと立ち寄れる雰囲気がいっぱい。市内在住の主婦。憩いの場として、幅広い年齢層に好評を得ています。  
セット料金は1000円。リーズナブルな料金で、思う存分、歌って飲める「カラオケ&飲み放題プラン」



もありません。詳細は電話にてお問い合わせ下さい。営業時間は昼が午前9時～午後4時、夜が午後7時～深夜0時。定休日は昼が日曜日、夜は月曜日です。駐車場有。  
●本通1,4,16  
☎31,6689



## 女性スタッフ2人がプロ養成講師に オリエンタル快癒院

歴史ある台湾式足療術による足裏健康法が評判の、市内人見町にある「オリエンタル快癒院」で働く女性スタッフ2人がこのほど、難関といわれる台湾式足療術プロ養成講師の資格を取得。日本ではまだ30人しかいないという台湾式足療術プロ養成講師の門下生を指導したのには、足裏には、内臓など体の各器官や機能とつながる「反射区」と呼ばれる場所が幾つもあります。それらを刺激することで健康回復を実践しているのが足裏健康法。中でも台湾式足療術プロ養成教室を行っており、

年明けから開講となる教室の受講生を現在募集しております。真摯な姿勢で健康作りのお手伝いをしたいとお考えの方はぜひ、お問い合わせ下さい。開院時間は午前10時～午後8時。毎週水曜日休診。なお駐車スペースを拡張しました。  
●人見町23-5  
☎55,9152




## おトクな秋のキャンペーン中に美と健康を… ビリブ

市内日吉2丁目にある『ビリブ』では、エステと整体を行い、外面の美しさと内面の健康を合わせてビュティフルに生きることが提案されています。  
10月15日からは「秋のキャンペーン」をスタート(11月末日まで)。期間中は、どちらも大変好評なメニューですので、この機会をお見逃しなく。  
ほかにも、じっくり体をもみほぐす、整体(40分、2000円)などリーズナブルな価格のメニューが豊富にそろっています。もちろん、男性の利用も歓迎。施術料が10%おトクになる回数チケットも販売中。詳しくは、電話で問い合わせ下さい。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。要予約。駐車場有。  
●日吉町2,21,12  
☎55,6800




## 美容クラス&ジュニアクラス開設 野戸眞粧美フラメンコ教室

市内宮前町・家具のムロ美容目的で気軽にはじめられる「美容クラス」です。好評の『野戸眞粧美フラメンコ教室』。人気があるのは、連続して行うことにより、上半身が引き締まり、さらに正しい姿勢・柔軟な体になってゆけるのがうれしいところ。  
「ジュニアクラス」もあり、対象は5歳から小学生となっています。ストレッチで柔軟な体になれるうえ、フラメンコの音楽でリズム感が身に付きます。レッスンは11月からはじまり、毎週土曜日に行われます。ジュニアクラスは午後1時30分、美容クラスは午後2時30分。料金は月謝制で5000円。今なら入会金無料です。  
●宮前町6,12  
☎09,09517,2037




法律  
講座

まちの弁護士さん 暮らし相談室

監修／森越清彦法律事務所  
弁護士 森越 清彦 ☎56-0042

隣家の雨・土砂・落雪

**問**最近、雨風が強くて我が家より少し高くなっている隣家の雨水と土砂が流れて来ます。また、これから冬になると隣家の屋根の雪が我が家の庭に落ちることもあり心配です。これらのことは自然現象で我慢しなければならぬのでしょうか。

**答**あなたの敷地が隣家より低いために、隣地に降った雨水が自然に流れ込んで来る場合は、基本的にはあなたはこのことを我慢しなければなりません(民法214条)。しかし、この雨水が余りにも大量で、しかも土砂を伴い、あなたの敷地の利用を妨げる(例えば、庭木の根をえぐったり、草花を流したり、建物の基礎を埋めたりするような場合)ことまで我慢をしなければならぬというのは受忍の限度を越えていると言えるでしょう。減込に起きないことであれば別として、頻繁にこのようなことになっているとすれば、あなたは隣家に対して雨水処理のための工作物をあなたの土地利用にとって最も損害の少ない方法で設置するよう協議を求められることができると考えるべきで(民法220条から導かれる)、土砂の流入を防ぐための土留めの設置なども要求すべきでしょう。また、隣家の屋根や工作物(土留め、配水管等)の状態や破損等によって、落雪や雨水の流入がある場合は、これを補修したり、予防工事(雪止めをつけさせたり、屋根の構造を変更させる)をさせたりすることが出来ます(民法216、217条)。いずれにしても、具体的な被害の程度や土地、建物の位置関係等でのどのような方法が可能か検討する必要がありますので、法律専門家に相談したり、隣家との直接の話し合いで合意ができそうもないような場合は、簡易裁判所に民事調停の申立をすると良いでしょう。

面白  
雑学

言葉編

普段、何げなく使っている身近な言葉の語源について考えてみましょう。

**油を売る**…行灯(あんどん)を使っていた江戸時代、油売りは欠かすことのできない職業でした。升で計って売りますが、油は水と違ってなかなかきれいに升から落ちません。そこでお客と世間話をしながら気長に油の落ちるのを待ったのですが、その様子が、まるで怠けているように見えたことから仕事をサボるといった意味になったのです。

**板につく**…板とは芝居の舞台からきています。役者も駆け出しの頃は足元もおぼつかない感じですが、経験を積むうちに舞台を踏む足もすっかりきてきて、芸も芝居の雰囲気にも馴染み、だんだん舞台としっかり合うようになってきます。そこで安心してみていられることを、そう言うようになったのです。

**一目置く**…碁を打つ際、実力に開きがある場合に弱い方がハンディとして先に一目置いてから勝負をはじめることから、自分より優れたものに敬意を表して「1歩譲る」意になったもの。

**おあいそ**…もともと店の側からお客に対して使った言葉。「お楽しみのところ、誠に愛想が浅いことですが…」と言って勘定書を客に渡したことから、勘定書のことを「愛想が浅い」と言うようになり、これが後に客の方から「お愛想」と呼ぶようになったとのこと。「お愛想」の方が「お勘定」と言うより柔らかな響きがあったから浸透したのでしょうか。

good taste



生命保険商品は販売自由化の時代を迎え、結婚や出産、お子様の進学など、人生のライフイベントに際して保険選びができる時代になりましたが、消費者がパンフレットを寄せ集めて確かな保険選びをするためには、まだまだ専門知識が必要といわれています。この9月に『有限会社 浜野代理店』の個人無料

相談に訪れた市内在住の40代後半の主婦は、老後の年金生活に不安を感じ、現在加入している生命保険について見直そうとしました。最初は資料を集めるなどして自分自身で調べようとしたのですが、自身の知識では商品の優劣がつけられず悩み、本紙の記事で見つけた同代理店の相談を受けたといいます。その結果、医療保険の種類やガン保険に対する考え方、老後に特約が切れる際の対応など、今後における様々な選択肢が明確になり、その後、担当者を自宅に呼んでご主人と詳しい話を聞いたそうです。

同代理店では、生命保険についての知識を深めてもらおうという無料セミナーと個別相談会を10月20日午後1時から午後5時まで亀田福祉センター特別室で開催します。申込は電話にて受付(締切10月19日)。しつこい勧誘など切ありませんので、生命保険はもとより、各種保険については疑問や不安をお持ちの人は、ぜひ気軽に参加してみてください。かたがた、お申し込みは、ぜひお気軽に。お申し込みは、ぜひお気軽に。お申し込みは、ぜひお気軽に。

●東山3-14-19  
●柳町3-6  
●港町1-23-16  
●333-5433

good shop

保険に関する疑問、お悩みにお応えします!

有限会社 浜野代理店

10月〜12月は肌のリセットの時期。夏の紫外線を受けた肌ダメージを回復させ、細胞の再生力を高めるお手入れをしませんか。市内港町1丁目と柳町にある『メイクアップ』で行っている「ダイレクト」プロフェッショナルは、3世代で支持されている評判のエヌエーレチノールを贅沢に使ったアンチエイジングメニューで若い人は「キビやくすみ、乾燥のケア。30〜40代ではシワやくすみ改善。シニワや、肌のハリ不足が解消された」といううれしい成果が...

ダイレクト。パフオーマン導入1周年

メイクアップ



現在、記念キャンペーンとしてオリジナルトリートメント手技)を入れた90分コースに、足裏パックまたはデコルテ(胸元・肩)のケア付で、通常1回12600円のところ6300円で実施。より効果を実感できる1クール(週1回×4回)は31500円。キャンペーン期間は11月末まで。そのほか、まつ毛カール

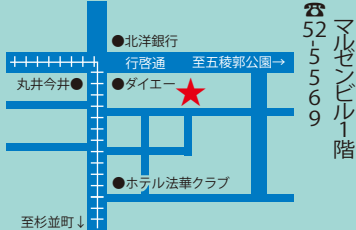
●柳町3-6  
●333-5433

市内花園町にあった「居酒屋 匠」が市内本町に移転。この10月8日から「旬彩 粋匠」としてリニューアルオープンしました。この店では、何となくとも和食料理人歴18年の腕前を持つ店主の料理がオススメ。和食の粋を集めた本物の味が、手軽でリーズナブルに食べられます。また、素材は特にこだわって厳選し、魚は川汲漁港の漁師から定期的に仕入れ、米は上ノ国片石ファームからの取り寄せ、卵は玉吉の地卵、と味も品質も納得できるものを選んでいきます。



メニューは刺身から焼き物、創作料理、1品料理まで10〜20品、80品、季節限定10〜20品、その日のオスナブル料理など、種類も豊富。アルコールは店主自ら道内から本州まで酒の産地を歩き、選んだものを揃えています。料理もお酒も、これなら納得という味ばかり。宴会は少人数の個室利用から25人まで受け付けます。

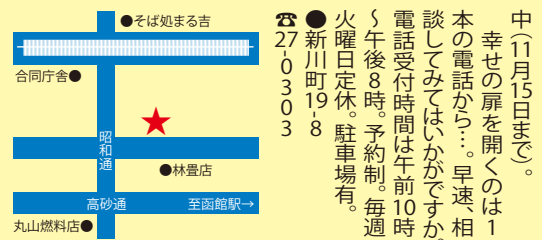
10月から11月末までリニューアルオープン記念として3500円コースを3000円で提供。飲み放題はプラス1500円。●本町23-5  
●マルセンビル1階  
☎5215569



本格割烹料理を居酒屋感覚で手軽に 旬彩 粋匠(すいしよう)

理想の出逢いと結婚をサポート 市内新川町に新規オープンした日本仲人業協会支部加盟店「ららぽくとブライダル」では、アットホームな雰囲気、無料相談と懇切丁寧なアドバイスで、全国10万人以上の会員のなかから理想の出逢いと結婚をサポート。日本仲人業協会は30年の歴史と全国に400社の支部を持ち、安心と信頼のネットワークで成婚率の高さは定評があります。会員は20〜80代の医師や公務員からOL、看護師まで幅広く「ららぽくとブライダル」では、地域活性化のため農業や漁業などの後継者コースも用意。また、相談などには出張訪問も行っており、ブライダルの保護も徹底。真剣に結婚を考える人にとつて、またとないチャンスといえます。現在、新規オープンキャンペーンにつき、入金金割引

中(11月15日まで)。幸せの扉を開くのは1本の電話から...。早速、相談してみたいかがですか。電話受付時間は午前10時〜午後8時。予約制。毎週火曜日定休。駐車場有。●新川町19-8  
☎2703303





いい店  
みつけた

カフェポルト

担当/大場 小夜子



午前10時～午後9時  
年中無休 駐車場有  
●松風町3-19  
大門クイーンビル  
1F  
☎27-9191



今年8月にオープンした市内松風町の『カフェポルト』は、歩道に面したオープンスタイルのカフェテラスがパリを思わせるオシャレなカフェ。戸外の開放感もとても心地よい。

店内は、ゆったりとしたスペースにシンプルな作りのテーブル、レトロな雰囲気の灯りが昭和のイメージで懐かしくどこかほっとさせてくれる。

メニューは、サンドイッチからパフェやプリンアラモードなどまでオーソドックスなラインナップだが、それがかえって新鮮。

人気のサンドイッチのパンには、「チーズとベーコンのホットサンド」(630円)や「ミックスサンド」

(580円)、「ツナとトーストマヨネーズ焼」(580円)などがあり、サラダと飲み物のセットもできる(コヒー、紅茶、エスプレッソのうち1点選択、980円)。

山川牧場の牛乳で作るソフトクリーム(250円)、テイクアウト可)は、ミルクきな味わいがたごぶりでコクがあるオススメの味。パフェに使うソフトクリームやヨーグルトもすべて山川牧場の牛乳から作ったもので、ひと味違うたおいしさ。

午前10時～午前11時には「モーニングセット」(トースト、サラダ、コヒー・紅茶・エスプレッソのうち1点のセットで500円)もある。

### 作り方

- ①器に発泡スチロールを砕いたものを入れ、高さを調節する。その上に、水受けにセロファンを敷く。
- ②背の高いものを奥に、葉の広がるものを手前に、葉の色が引き立つように並べていく。
- ③縁からはみ出たセロファンを切り取り、表面に水ゴケを置いてゆく。



ラタンのボックスに花の鉢を合わせ、リボンを添えて贈り物にしても素敵ですね。

季節によって植物は水の吸い方が違います。底に少し水が出る位の量を最初に確認して水やりをすると便利です。週に1度は液肥を与えましょう。



暮らし  
いきいき講座  
enjoy  
life

## 寄せ鉢で楽しむ グリーン



- 材料
- アイビー ●フィカスブミラ、デュランタ
  - マドカズラ ●水ゴケ
  - 発泡スチロール ●セロファン ●陶器

取材協力  
ガーデンショップきこうえん ●中島町38-10 ☎51-3014

### はこだて医療情報

#### コレステロールについて

榎原循環器科内科クリニック院長 榎原 亨



食生活が豊かになり、コレステロール値の高いことを心配する人が増えていきます。高コレステロール血症が心筋梗塞や脳卒中の危険因子であることは、すでに確立された事実です。肥満や運動不足から血中コレステロール値が高くなると、動脈硬化が引き起こされ、心臓(冠動脈)や脳(脳動脈)の血管が詰まることになります。日本人の死亡原因の2、3位は、これらの疾患ですから、何か特別に不摂生な生活をしている人にだけ起こる、自分とは無縁な病気と考えるわけにはゆきません。コレステロール値や中性脂肪の増加が比較的若い人たちにも見られるようになり、動脈があらちちで細くなっている人が増加しているのですから。

コレステロールの正常値は220mg/dl以下とされていますが、低ければ低いほど冠動脈疾患の危険度は低くなるとうわかってきました。血液に含まれるコレステロールの20%は食べ物由来で、80%は肝臓で合成されたものです。コレステロールが高い場合には、まず、食事療法(卵、バターを減らし、野菜を多く食べる)と運動療法(朝夕に20分程度速く歩く)を行います。動脈硬化の危険因子の多い人は、コレステロールがあまり高くないうちに薬で治療を開始することが必要です。家族性高コレステロール血症の場合には、遺伝子の持ち方で、300mg/dl以上の高コレステロール血症になる場合もあり、食べ物のせいばかりでコレステロールが高くなると限りません。

最近、コレステロールや中性脂肪を下げる薬には、これらを下げる作用だけでなく、血管壁に直接働く抗酸化作用や抗炎症作用があって、動脈硬化の進行を止める働きもあることがわかってきました。薬を飲むことに抵抗を感じるのは自然ですが、250mg/dl以上で、食事に気をつけても低くならず、ストレスに感じる時には、薬物療法も利点が多いので勧めています。血管に張り付いた脂肪がやわらかいうちなら、はがれてきれいになることもあるので、健康診断などで異常を指摘されたら、放っておかないようにしてください。

●大川町12-22 ☎43-1222

### ドクター講座

#### 初期ムシ歯と再石灰化

藤田歯科医院院長 藤田 義夫



「自分は歯が弱くてムシ歯になりやすい方だ」と思っている人は意外に多いようです。3人のうち2人はそう思っているという統計があるくらいです。

ではムシ歯はどうしてできるのか。これを知るためにはまず「歯垢(プラーク)」について正しく知らなければなりません。患者さんに「歯垢は何だと思えますか」と聞くと、ほぼ100%「食べ物のカス」という答が返ってきますが、そうではありません。

口の中の常在菌の1つであるムシ歯菌(ミュータンス菌)が糖分を材料に巣を作ります。これはネバネバした塊で歯の表面に付着し、この中でムシ歯菌が増殖してゆきます。こうしてできたものが歯垢で、食べ物のカスではなくムシ歯菌の塊なのです。

この歯垢の中でムシ歯菌が食べ物の糖分から酸を作り、この酸によって歯からカルシウムやリン酸が溶け出します。これが脱灰といってムシ歯の始まりなのです。脱灰した部分は歯が白く濁ってきます。この段階を初期ムシ歯といい、これが進行すると歯に穴があき、いわゆるムシ歯になってしまいます。

しかし、初期ムシ歯は治るということが最近わかってきました。普段口の中は中性ですが、飲食後酸性になり歯の脱灰が始まりますが、時間がたつにつれ、唾液の働きで中性に戻り、唾液中のカルシウムやリン酸が再び歯に補給され、もとの状態に戻るのです。これを歯の再石灰化といいます。

このように歯の表面では食べたり飲んだりする度に脱灰と再石灰化がくり返されており、脱灰が再石灰化を上回るとムシ歯になってしまうのです。

これが最近のムシ歯予防の考え方の基本になっています。ムシ歯にならないために、まず食後に歯を磨き、歯垢を除去し、脱灰を最小限にすることです。更に再石灰化する時間を長くするために、間食をあまりしない、だらだらと長時間食べ続けることを避けることです(結論としては今までと同じですが…)。

また、石灰化を促進するために効果的なフッ素やほかの成分を含む歯磨き剤やガムなどが多く市販されていますからこれらを利用することも良いでしょう。

ただ穴があいた、ムシ歯は再石灰化することはありませんから、早目に治療することが大事なことですともありません。

●柳町14-20 ☎31-1182

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。営利目的の情報は本紙広告をご利用下さい。

TEL (0138) 27-9210  
FAX (0138) 23-5699

—担当/青山—

# 港まちなみ市民プラザ

空前のランチブームですね！いろいろなランチが函館でも注目されていますが、今回は「安くてもおいしい」に着目。500円玉のワンコインをキーワードに、市内のおいしいランチにスポットをあててみました。さあ、皆様も素敵な食歩きを！

## 「読者の声」

温泉浴場のマナーについてですが…

「青いぼす」の『読者の声』を読み同じ思いをしていく人がたくさんいることに驚きました。私も温泉にはよく行きますが、サウナに入ったまま何10分も帰ってこない…。そして洗い場の場所は取ったまま。混んでいる時は本当に困ります。大人の常識で何とかならないものでしょうか？

(O・N)

私も同じ思いです。温泉浴場の場所取りについては私も同じ思いです。ずいぶん前から腹が立つております。私が今までやってきたのは、カウンターに行くと注意してもらったり見回りに来てくれるよう何度か従業員の方に言うたり。また、本人が洗い場にいらない時に急いで使用したりハラハラしながら、でもその時は本人が戻ってきて「私の場所です」と言っただけで「皆の場所なので使用して貰えますか？」と反対に言っただけで怒った顔をしていなくなりました。時々温泉に行く時は嫌です。混んでいる時は一緒に使用しましょう」と言っただけで2人で使用したりしています。

(K・A)

JAMと青いぼすとが協力すればいいのに…今までは、「青いぼすと」も「JAM」も愛読していました。その中で、この2つのメディアが協力したらすくいいものができると思いました。8月17日号の「ライオンズ全力投球」を読んで、「JAM」の編集長を掲載、とてもうれしく思いました。これをきょうかけに、たまに協力して共同記事を作ってみたらおもしろいのでは…。

(亀田港町、H・M)

☆共同記事とまではいきませんが、色々協力しあうことはあります。

お店の地図をもっと分かりやすくして！

☆温泉浴場のマナーについては、たくさんの方からご意見が寄せられています。女子独特の場所取り？ 引き続きお便りをお待ちしております。

(川原町、K・N)

## 「読者の声」

たくさんの方が見ているんですね！

いつも楽しみにしています。以前「インフォ」に載せていただいたら、他の情報紙の無料のコーナーよりたくさん電話がきました。たくさんの方が見てくださいます。

(白吉一丁目、H・S)

## 「インフォ」

函館大学 大学祭が10月16、17日に開催されます。YOSAKOIチームの競演やフリーマーケット、模擬店、餅つき、各部活動の展示、図書券などが当たるスタンプラリーなどが多彩に行われます。入場は自由。

青年長期ボランティア計画の参加者募集  
社団法人日本青年奉



## 「プレゼント」

「M・より」「M・一定食」の利用券を10名様に

今回のワンコインランチ特集で紹介した「M・より」「M・一定食」の利用券を10名様にプレゼント。ハガキに郵便番号・住所・

仕協会では「青年長期ボランティア計画」の参加者を募集しています。参加者は1年間、全国各地の教育、福祉などに関わる団体や機関に派遣され活動します。期間中は住居や食事が提供されます。対象は18〜30歳の男女。12月10日締切。詳細は同協会 ☎03-3460-0211まで。

「M・より」「M・一定食」の利用券を10名様に。今回のワンコインランチ特集で紹介した「M・より」「M・一定食」の利用券を5名様にプレゼント。ハガキに郵便番号・住所・氏名・電話番号を明記の上、青いぼすとに送る。締切は10月25日。

「カフエポルト」よりサンドイッチの利用券を5名様に。今回の「い店つけた」コーナーで紹介した「カフエポルト」より好きなサンドイッチの利用券を5名様にプレゼント。ハガキに郵便番号・住所・氏名・電話番号を明記の上、青いぼすとへ感想もたず、お書き。〒040-8605、函館市ミッド事業部「カフエポルト」係まで。締切は10月25日。

【次号予告】  
10月29日 (金)「お茶と健康生活特集」  
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

好評発売中  
エバメールゲルクリーム  
180g 宅配料込 3,700円  
お申し込み・お問い合わせ  
函館どつく(株)ミッド事業部  
☎23-5688 (本間)

水虫菌除菌スプレー  
200ml入 2415円  
毎日満足

1 散布後3〜5分で有害な菌をなんと1万分の1に！  
天然素材100%

チャップクリーン  
300ml入 945円  
オトク! 2本セット 1680円

本紙厳選 商品情報  
知らなかつたホタテ貝殻パワー!  
今まではホタテ貝殻ホタテ貝殻パワー炸裂!

広告掲載のご案内について  
各種コマースには、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『青いぼすと』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

編 集 後 記

この度の台風では、未だかつてない経験をした。その日は朝7時頃から停電と断水になり、テレビどころか食事の支度ができず水も飲めずという状態。お弁当を買おうとコンビニに行ったら売り切れの所もあった。夜は部屋が真っ暗で何もできず、7時30分に寝てしまった。(345)

とれたての新ジャガを塩煮して、バターをたっぷりつけて食べるのが、大好きなわたし。飾り気のないシンプルなお芋のもの。決め手はやっぱり、ジャガ芋そのものの味。シシトフなもので、ごまかしかきかない…。あれどこかで見たキャッチコピーだ。(Aちゃん)

子連れで外食は減多にせず、料理は出来る限り手作りしている。けれど、それが良い事ばかりだとは思わない。外食や簡単に出来るものを使って料理し、子供と遊ぶ時間を増やしたり体を休める時間にするのも良い事だと思っ。物事は両面から見て様々な情報を提供したい。(BP)

いまどき、「これで500円なの！」と驚くような美味いワンコインランチを提供するには、お店側の苦勞や努力も並大抵ではないことを取材で実感。より一層の感謝の気持ちをお忘れず、店主の熱意をよささかこもったワンコインランチを美味しく頂きたい。(慎)

台風で被害を受けた方々、お見舞い申し上げます。電気も水も電話も通じない不安はいかばかりでしょう。母親を介護をする友人は電動ベッドが動かなくなると大変だつたそうです。屋根も飛ばず停電にもならず済んだわが家。庭のハーブが全滅したのが思わぬダメージでした。(亜)

久しぶりにエリスを始めた。ボールは近づくのに足がついていかず、すぐに息が切れて次のボールを待つつかの間がうれしい。こは今ツンシュを決めてと肩に力が入って空振り。恥をかきようというエリスなのにこれが楽しくてうきうきと次の練習日が待ち遠しい。(子ヨ)