

2006.11.14 [tue] Issue. 360

応援します! あなたの生き方

毎月2回(中旬・月末)発行
函館市、北斗市、七飯町 全126,000世帯無料配布

POST IN FREE PAPER
SINCE 1991

青いほすと

発行/株式会社青いほすとHD
〒040-8605 函館市弁天町20番3号 函館どつく株式会社内
発行人/佐々木 喜美夫 編集人/青山 慎司

[総務・営業・折込業務] ☎(0138) 23-5688
[編集室] ☎(0138) 27-9210 [FAX] (0138) 23-5699
[URL] <http://oceanplace.jp/aopos/>
[Eメール] aoi-post@aurora.ocn.ne.jp



シェイプパンプ セントラルフィットネスクラブ330 函館

■“新感覚の筋トレで速攻シェイプアップ”と話題の「シェイプパンプ」。効率良く脂肪を燃焼するためには筋肉をつけることが必要ですが、女性は筋カトレーニングで挫折してしまうこともしばしば。しかし、バーベルを使い音楽に合わせてトレーニングする「シェイプパンプ」なら、楽しみながら続けられると好評。■重さは1人ひとりに合わせて行うので、年齢は幅広く可。マイナスイオン発生中のスタジオで心地良い汗をかきたい人は、ぜひフィットネスメンバーに! 月会費4200円~。入会方法は電話でお問い合わせを…。営業時間は午前10時~午後10時30分(毎週土曜日は午後10時まで。毎週日曜日・祝日は午後7時まで)。毎月15、16日は休館日。駐車場有。◆若松町6-3 ☎23-2121◆



年齢を問わず、ダンスを楽しもう! Rダンスカンパニー

■踊ることが好きなら年齢は関係ない! この10月に7周年を迎えた市内末広町の『Rダンスカンパニー』には4歳から70代までの幅広い年齢層が集まり、ヒップホップやジャズダンスを楽しんでいます。「それぞれの目的の中で、好きなジャンルを見つけられるのがダンスの魅力」と話すのは、主宰の高野理恵子先生。体力に自信のない人は「ストレッチ」(時間、受講料など応相談)や「ソフトエアロビクス」(毎週木曜日午前、受講料5000円)から…。本格的に踊ってみたいという人は、「ヒップホップ」「ジャズダンス」(各毎週1回、受講料1カ月5250円)を! 見学自由、無料体験レッスン有。受講生随時募集中。◆末広町9-9 カルチャーセンター臥牛館2階 ☎23-7121◆



テニスで爽やかな汗を! ピア・インドアテニススクール

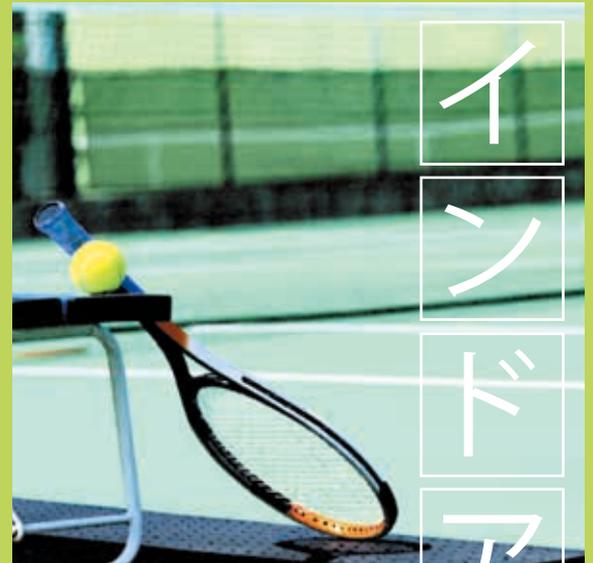
■インドアテニスで運動不足解消と仲間作りを! 開業25年という道内インドアテニススクールの草分け『ピア・インドアテニススクール』には、老若男女問わずたくさんのテニス好きが集まり、爽やかな汗を流しています。中には80代のプレイヤーや、60代で本格的な大会に出場しているプレイヤーも…。■11月14日からスタートする第150期初級コースは、初めてラケットを握る人におすすめ。11月27日までに申し込むとラケットがプレゼントされますので、テニスをはじめるならぜひこの機会に! ■受講日は毎週水曜日午前11時5分~または毎週金曜日午後2時15分~(各1時間30分)。受講料は2カ月分12600円。見学随時。11月27日まで無料体験有(事前電話申込)。◆富岡町3-23-4 ☎42-0677◆



楽しくスイミング

ルネサンス函館

■楽しいから好きになる、好きだから上手くなる、“エンジョイスイミング”。■『ルネサンス函館』のスイミングは、楽しみながら健康になれると評判。顔を水につけるところからはじまって、バタ足までをマスターする初心者のクラスをはじめ、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライの泳法を学ぶクラス、泳げなくてもすぐに充実感を味わえる水中ウォーキングや水中ジョギングなどがあり、ダイエットやメタボリックシンドローム解消にもオススメ。色々なレッスンを受けたい人も、初歩からじっくりはじめたい人もぜひ! ■月会費4725円~。営業時間は午前10時~午後11時(毎週土曜日は午後9時まで、毎週日曜日は午後7時まで)。毎週金曜日休館。駐車場有。◆鍛冶2-6-15 ☎30-1311◆



イン
ド
ア
で
汗
を
流
す

2006 秋~冬 スポーツ&カルチャー特集

■寒くなってきたから、仕事の後や休日は家でテレビでも観ながらのんびり… ■いやいや、そんな発想はいけませんよ ■どんどん寒くなるこの季節だからこそ、しっかり運動して爽やかな汗を流すことが大切です ■「でも、面倒になって長続きしそうにない」という人も少なくないはず ■そこで今回は、楽しくて適度な運動量のインドアスポーツ&カルチャーにスポットを当ててみました ■長続きさせるコツは、まず明確な目標を持つこと、そして、仲間を作って交流することです ■さあ、思い立ったらさっそく、タオル持参でレッツ、トライ! ■

あなたもフラガールに！ カプアリコリア村木小百合



■テンポがゆったりで癒しのイメージがあるフラは、実際に踊ってみると手を横にキープしたり体の重心を下に保つなど、かなりの運動量。今年話題の映画「フラガール」の人氣もあり、若い女性にも注目のダンスです。「裸足で踊る解放感と、ハワイの音楽のゆったりしたテンポで幅広い年齢層が踊ることができ、華やかな衣装をつけて披露できる、というたくさん魅力があります」と話すカプア村木先生。腹筋など体の内側の筋肉が鍛えられるので自然に姿勢がよくなる人が多いのだそう。毎週火・金曜日には市内本町のいしい画廊、毎週木曜日にはルネサンス函館で、会員でなくても利用できるフラスクールがあります。自宅スタジオでもレッスン有。お気軽に参加してみたいかが。◆上野町7-37 ☎57-9482◆

歌謡曲でフラメンコを！ 野戸眞粧美フラメンコ教室



■手足の華麗な動き、艶やかで華やかな舞踏として人気のフラメンコは、いまや子供から50～60代まで幅広い年齢層の人が楽しむダンスです。■今回は特別に、期間限定で初心者でも参加できる「歌謡曲でフラメンコ」というクラスを開設します。体を楽しく動かすことを目的としながらフラメンコの基本にふれることができる内容です。■12月～来年2月の3カ月間に全10回で10000円。なじみのある曲に合わせ、うっすら汗をかくようなテンポで踊るので誰でも安心して気軽にフラメンコに取り組むことができるそうです。詳しくは電話にて直接お問い合わせ下さい。■そのほか、「本科クラス」「美容クラス」「子どもフラメンコ教室」など、多彩なクラスがあり人気を集めています。◆日吉町2-35-8 ☎54-4530◆

ピラティス&ヨガの融合 ペアーレ函館



■ペアーレ函館の「はじめてのピラティス&ヨガ」は、ピラティスとヨガの要素を取入れた初心者のための講座です。ピラティスはベットの上でもりハビリができるようにと考案されたエクササイズで、呼吸と動きで体を調和させ、骨盤を調整して体幹部の筋肉を鍛える効果があります。ピラティスとヨガはどちらも柔軟性と力をつける点で共通しているので、この講座では2つを融合してより効果的に行われます。エクササイズはゆるやかでゆったりしているので、運動が苦手とか今まで運動らしいことをしていないという人でも無理なく体力をつけられます。講師は大桃理香先生。講座は毎週水曜日午前11時40分～午後0時50分で、全20回です。期間は10月～3月末。途中入講もできます。◆乃木町8-15 ☎31-1464◆

華麗な社交ダンスを！ いのまたダンススクール



■優雅なワルツ、軽快なチャチャチャ、情熱的なルンバ…。■『いのまたダンススクール』では、華麗な社交ダンスを楽しくレッスンしている。40～70代のレッスン生は皆、姿勢が良く、ステップを踏むことで足腰も丈夫になるのだそう。また、発表会などでお洒落を楽しめるのも社交ダンスの魅力のひとつといえる。■初心者におすすめの「入門コース」（3カ月）は、週1回（毎週火曜日の午後1～2時と毎週水曜日の午後7～8時）で月会費3150円。上・中級のレッスンや個人レッスンも有。■いまなら、「青いぼすとを見た」で、入会金2500円をサービス（ただし、12月末日まで申込）。無料体験レッスンと見学は受付中（要予約）。営業時間は午前11時～午後10時。毎週日曜日定休。駐車場有。◆富岡3-10-5 ☎41-3107◆

心身鍛練に太極拳 ペアーレ函館



■太極拳は、中国で生まれた伝統のある武術です。力の弱い人でも力のある相手を倒すことができる拳法の技ですが、いまでは養生法として心身鍛練のために行う人が増えています。■陰陽思想を基本にした動きは総べて自然の理にかなない、呼吸を整えて全身の経絡を活性化させ心身のバランスを整えます。ゆっくりとした動きは行ってみると意外と運動量があり、体がスッキリ爽やかになります。■講座は入門、初級、中級があつて、はじめてから10年以上という人から入講したばかりという人まで、受講生は幅広く所属しています。講師は沢谷進先生。初級・入門は毎週月曜日午前10時～午前11時ほか。会場はペアーレ函館。受講期間は原則として10月～3月末ですが、途中入講も可能。◆乃木町8-15 ☎31-1464◆

ストレッチ・ヨガ 函館YWCA



■ヨガは心と身体を同時に鍛えて心身のバランスを整えます。■『函館YWCA』の久保美世先生の「ストレッチ・ヨガ」は、やさしいストレッチや無理のないポーズで、頭の先から足の先まで関節をほぐしながら筋肉をゆるめます。■心拍数を上げずに筋肉を鍛え、柔軟性を養うヨガは年齢を問わず体の固い人も無理なくはじめられ、けがの予防にもなります。ゆったりとした呼吸は横隔膜を上下させて内臓をマッサージする効果があり、さらに自律神経を整える効果もあります。細胞を活性化させて、体が中から変わる感覚をあなたもぜひ1度体験してみてください。■毎月3回、金曜日午後1時～午後2時30分。休みは不定期となります。月謝は5250円で、そのほかに諸経費がかかります。◆松陰町1-12 ☎51-5262◆

ゆとりある円熟人生のストーリーを

野村證券株式会社函館支店



超高齢化社会を迎え、と定年後の人生は20年あり、リタイア後のゆとりある円熟人生を送るために、一緒に考えてみませんか？

平均寿命からみる

リタイア後のゆとりある円熟人生を送るために、一緒に考えてみませんか？

平均寿命からみる

超高齢化社会を迎え、と定年後の人生は20年あり、リタイア後のゆとりある円熟人生を送るために、一緒に考えてみませんか？

平均寿命からみる

リタイア後のゆとりある円熟人生を送るために、一緒に考えてみませんか？

平均寿命からみる



談話しています。将来の年金生活やゆとりあるものにするために金融資産をリスク分散させる方法を、リタイア後のライフプランを検討しているそうです。旅行やレジャー、趣味や生きがいなどを経済面でさせてあげたいというお話を伺いました。

青ほの心 江戸しぐさ

「江戸しぐさ」という言葉を最近聞くようになりました。公共広告機構が東京の地下鉄駅構内に掲示したポスターに「江戸っ子が実践した、都市生活の知恵」として紹介されたのがきっかけで、各方面に注目されるようになったようです。

もともとは、江戸の商人の心構えとして口伝に伝承されてきたものだと思います。いわば、江戸の生活の知恵とでもいうべきもの。人と人とが暮らしてゆく上で、何げない心遣いや、ちょっとした思いやりの行為が、関係をスムーズにして暮らし易い環境を作る。そのことを江戸の町の人々は実践してきたといえます。江戸しぐさがちんとできれば、人間関係が円滑になって商売繁盛し、ひいては江戸も日本の国も平和を維持できるとされました。例えば「傘かかげ」というのは、雨の道ですれ違う時、傘を傾けて相手に雨水が掛からないよう心遣いすること。「ごぶしごぶし」は、乗り物に人が乗って来たら腰を浮かせてごぶしごぶしと席を詰め、後の人が座れる空間を作ること。いずれも譲り合う気持ちや、人に対する心配りからの行為です。

MY WAY 全力投球

美容用チョコを全身に塗って脂肪燃焼と美肌効果を促す「チョコレートスパ」や、温めたゴマ油を顔にたらして脳を瞑想状態にする「シロダーラ」など、有名女性雑誌などで紹介されて全国の女性を魅了する「癒し系」エステを、ここ函館で次々に登場させている話題のエステサロン、それが市内大通3丁目にある「ポートルボータ」。

オーナーの中村亜紀子さんは「もともと痩身エステをしていたサロンに勤めていたので、自分の

たまには痩せることを忘れて息抜きを…。それが癒し系” エステをはじめたきっかけ。



エステサロンポートルボータ オーナー 中村 亜紀子 さん

「この仕事をはじめてから、世の中には疲れている人がとても多いのだと、つくづく感じています。お客様とできる限りコミュニケーションを深めて、その人にぴったりの癒しを体験していただきたいですね」

もうすぐ開業から3年目。今後は痩身、癒し系ともにトータル的に「美しく健康に…」を考えたサロン作りをしてゆきたいというのが目標。気軽に、あるいは継続的に利用できるようにと料金は至ってリーズナブル。毎日多忙だが、利用者の喜びの声が元気の素という。

LUNCH BOX



特選黒毛和牛ハンバーグプレート グラタン風トリオ 1280円 (サラダ、自家製パン、ドリンク付)

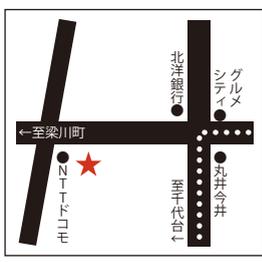
営業時間/午前11時～午後3時 (LO:2時)
定休日/毎週火曜日(営業の場合有)
●梁川町4-11
ベルクラシック函館1階
☎55-1200

リストランテイタリアーノ ポロネ ディブオーノ

市内梁川町・ベルクラシック函館1階にある『リストランテ イタリアーノ ポロネ ディブオーノ』で、ぜひとも食べたいランチは「特選黒毛和牛ハンバーグプレートグラタン風トリオ」(数量限定)。

鉄板にのったあつあつのハンバーグにたっぷりかかっているのはデミグラ&ホワイトソース。ハンバーグは肉の中に肉汁を閉じ込めた独特の作り方でナイフのいらぬ柔らかさ。ソースをからめたジュシーたっぷりの肉の味は最上級。ぜひご賞味あれ！

パンはお代り自由。



江戸の町は当時、世界最大の都市で人口密度は現在の東京より高かったそうです。そんな中、どうすれば気持ちよく暮らせるか工夫して生活した人々の知恵から生まれたのが江戸しぐさといえます。それはお上から強制されたものなどなく、町民自らが暮らした中から見出し伝承していった生

「ごぶしごぶし」は、乗り物に人が乗って来たら腰を浮かせてごぶしごぶしと席を詰め、後の人が座れる空間を作ること。いずれも譲り合う気持ちや、人に対する心配りからの行為です。

しかし大切なのは、個々の「しぐさ」の底流に流れる考え方で、根底にあるのは、人間に対する深い思いやりの精神。

江戸しぐさには「初対面の人に地位、経歴、肩書を聞かないのが作法」というものもあります。つまり先入観念で人をみないということです。仏の前では人は平等」と言う考え方もあったそうです。

そのほか、「自分と違う意見をないがしろにしない」「教養とは読み書きではなく人格をみがくこと」「知ったかぶりをしてない」「人を肩書で判断しない」などがあり、江戸しぐさには異なった意見を受け入れ他人を思いやる懐の深さがあることが分かります。

生きた鰻を包丁でさき、串を打って強火で焼き白焼きにする。蒸し器で丁度よい柔らかさにし、タレをつけて焼けば旨い蒲焼きができる。よって蒸し器は大事な役割を担っていて頑丈でうまく蒸せるものでなければならぬ。うちの蒸し器は35センチの立方体で左右に取っ手がついている。それを持ち上げ湯量をやり絶えず湯を補給し底が焦げつかないようにしている。

八月の末に片方の取っ手がとれてしまった。このままでは湯がはかれないから早急に修理しなければならぬ。栄町のM製作所に電話した。翌日、車で出かけた。20年前を思い出した。「鰻を蒸すのに使うのかね。なるだけ丈夫に」小柄だが腕は太く、大きな手は節くれだっていた。60歳過ぎだろうか。

4、5日して行ってみると新品の蒸し器が銀色に輝いていた。「少々手荒にしても20年は大丈夫」とご主人は胸をはった。

横に車を止め引き戸をあけた。すぐが10坪程の仕事場になっていて全く変わっていなかった。床も土間のままだ。「ご免ください」と呼ぶと50代半ばの方が奥から出てきた。私と同年代だ。用件を依頼しながらこれは20年前にここでつくってもらったものでご主人は元気ですかと尋ねた。彼は自分は息子で親父は10年前に亡くなったことを話した。そして「これは親父が…」と呟き掌で感触を確かめている。それから彼は仕事にとりかかった。素早いそれでいて丁寧な手捌きで作業をおえた。取っ手は元通りになっていた。「他にも傷んでいたんで大体なおしときました」と晴れ晴れした顔で手渡してくれた。何だか嬉しかった。私は代金を支払い、礼を言って仕事場をあとにした。

修理してからは以前にもまして鰻がふっくらおいしそうに蒸せるようになった。気のせいではない。何しろこの蒸し器には親子二代の職人の気持ちがかめられているのだ。

大切に大切に使っていきたい。(川魚料理店主)

おもしろ雑学

同音異義語編

同じ発音で意味の違う言葉です。正しい漢字を選んで下さい。

1. 音楽にかんしんを持つ 2. 親孝行でかんしんな子 3. 暴力の応酬はかんしんに堪えない (a. 寒心 b. 関心 c. 感心)
4. 非行少年のこうせい 5. こうせい年金 6. 家族こうせい (d. 構成 e. 厚生 f. 更生)
7. しき会長候補 8. 行楽のしき 9. しき到来 (g. 時季 h. 次期 i. 時機)
10. 名簿から名をしようきやくする 11. 負債をしようきやくする 12. しようきやく (j. 焼却 k. 償却 l. 消却)
13. 賊がしんにゆうする 14. 海水がしんにゆうする 15. しんにゆう禁止区域 (m. 進入 n. 侵入 o. 浸入)
16. 左右たいしよう 17. たいしよう的な性格 18. 女性をたいしようにした雑誌 (p. 対象 q. 対照 r. 対称)

答え

- 1b 2c 3a 4f 5e 6d 7h 8g 9i 10l 11k 12j 13n 14o 15m 16r 17q 18p

Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

大好評、お得用1000円セット

食卓に美味しいパンを！天然酵母と厳選素材のパンが人気の、市内高丘町・函館大学の坂の坂上にある「パンのほりかわ」では、お得用1000円セット」が大好評です。



ごまがきつり詰まった生地におリーブオイルの風味、外はサクサク、中はモチモチの「セサミロール」(2個)や「チョコ」&「アールグレイ」抹茶&小豆など全4種類日替りの「バウンドケーキ」、1センチ角のチーズがたっぷり入った「チーズエビ」といった新製品をはじめ、「ちぎりバター」「ハンド・ミニ」「モンモキ」「あんぐ」「クリーム」「全粒くるみ」「バターロール」「レズンロール」の全11品セット(通常合計1220円)が12月13日までの期間中、何

と1000円に！お得用1000円セットは青いぼすと宅配エリアに限り無料配達可(要前日予約)。セット以外でも1000円以上の購入の場合、青いぼすと宅配エリア無料配達可。また、セットの店頭販売は午後1時〜。12月14日以降はセット内容を変えて、引き続きお得用1000円セットの販売をします。営業時間は午前8時〜午後7時。毎週月曜日定休。年末は12月30日まで、年始は1月6日より営業します。 ●高丘町46-10 ☎59-18000

パンのほりかわ

無料相談有、經理の不安を解消するなら...

山内会計事務所



会社や商店を経営していると、日々の会計処理や帳簿作成はもうろくに、決算対策や節税対策など悩みのタネはつきないもの。ましてや新規開業ともなると、会計面でどんな準備が必要か分からなくて不安と疑問が山積み...、ということがあるのでは？ また、サラリーマンの家庭の中でも、時には税金問題などで、どうしていいのか苦慮している...、という人もいらっしゃるでしょう。

そんな時は、市内千歳町の「センビル内」山内会計事務所」に相談してみませんか。資格を持った42歳の



経験豊富な税理士が様々な疑問に答え、的確にアドバイスしてくれます。相談者の立場に立つて共に考えてくれるので、会社に「よきプレーン」として経営のパートナーとして心強い存在です。気になる料金ですが、良心的に設定してあるので、安心してお問い合わせください。

黒豚しゃぶしゃぶランチでお肌つるる

市内広野町にある「はこだて亭」の「黒豚しゃぶしゃぶランチ」(1480円)が「美味しくて美しくなる」と評判を呼んでいます。さつまいもを主食にした鹿児島産の六白黒豚は上質の脂身とコラーゲンがありながらさつぱりした肉の味わいが特徴。メニューは料理3品と最後にそばが付きます。肉の美味しさとお肌つるる

効果のあるコラーゲンがたっぷりと溶け込んだ汁と一緒にそばを食べるのが通常のたとか。このしゃぶしゃぶを食べた翌日は化粧のノリが違つとお客さんの間では評判になってきているそう。美味しくて美しくなるランチを、あなたも試してみませんか！

海の見える個室から大人数の会食が出来る大広間まで、色々な使い方が出来る広さも魅力です。営業時間は午前11時30分〜午後11時。ランチタイムは午後2時まで。年中無休。駐車場完備126台。 ●広野町1-1 ☎55-33330

海鮮料理 はこだて亭

食事制限のある人の食事の用意は大変。そこでオアシスとしたのが、「健康管理食宅配サービスけんたくん函館店」。食事制限のある人はもちろん生活習慣病予防や1人暮らしの人のダイエット食としてなど幅広く利用できます。

オアシスは「1週間おためしセット」(7食分)。栄養バランスを考えた「ひまわり御膳」は3360円(通常1食560円)。「糖尿・ダイエット食の「すみれ御膳」と減塩食の「すずらん御膳」は各4440円(通常各1食740円)。「腎臓食の「れんげ御膳」は4980円(通常1食830円)。全てご

事別の栄養早見表を用意していますので、必要な場合は持参の上、かかりつけの医師にご相談下さい。 ●中道1-25-11 「フリーダイヤル」0120-098156



「すみれ御膳A・B」1食740円



※写真は一例です。

サークル&カルチャー訪問

■レッスンはグループレッスンと個人レッスンがあります。今回はグループレッスンを紹介します。

■10年習っているというレッスン生が習いはじめた動機は、「60歳になって何かをはじめたい」と思ったことだそうです。30歳~70歳と幅広い年齢層が習いに来ています。

■好きな曲が弾きたいと思って習いはじめたというレッスン生も…

■鍵盤を触ったことがない人もキーを覚えることから始められます。

■グランドピアノでレッスンすることもできます。グランドピアノは気分が違うそうです。

■グループレッスンはほかの人の音を聞きながら皆と一緒に練習するのが励みになるそうです。

■「大人になってからでも両手でピアノが弾けるのか?」という疑問を持つ人もいますが、練習を積み重ねることで、どの年代の人でも必ず両手での演奏ができる



大人のピアノ♪



株式会社ヤマハミュージック北海道函館店

講師/菅原真希子先生 受講日/月・火・水・木・土曜日(時間は曜日により午前、午後、夜間が有)、1回60分3回 月謝/グループ5775円~、個人7875円~ 入会金/5250円(テキスト代別途) 施設費/1050円 会場/ヤマハアベニュー五稜 ●本町23-2 ☎52-2982 <http://www.ymh.co.jp/hakodate>

生涯にひとつでも楽器が弾けることは幸せであると聞いたことがあります。子供の頃から憧れていた楽器を大人になってから習いはじめる人が増えているようです。ピアノは中高年世代にとって憧れの楽器。

市内本町の『ヤマハアベニュー五稜郭』の「ヤマハ大人のピアノ」は開講12年。「大人のピアノ」は、ゆっくりレッスンできる「はじめてコース」から、クラシックからポピュラーまで幅広いジャンルから好きな曲が練習できる「レパートリーコース」、ピアノアレンジでワンランク上を目指す「ポピュラーピアノ」があります。ヤマハではオリジナルの教材を使い、指の運び方から両手で弾く両手奏、楽譜を読む読譜と段階を踏んでレッスンし、サポート音源というオーケストラのカラオケと合わせた演奏をするレッスンも行います。

こうして楽しくレッスンしているうちに、ピアノ



本格派ケーキもフードも楽しめる新しいカフェ

市内深堀町に、この9月にオープンした「カフェ・ショコラ」は、ケーキやスイーツ、女性に喜ばれるランチ、フードメニューで話題のニューンヨップです。

まず目をひくのが、表情豊かでキラキラ輝く宝石のようなケーキ達。組み合わせが絶妙な美味しさです。シンプルさが魅力の「キャラメルシヨコラ」(200円)は濃厚な味わい。ライチ、アーモンド、ゴマなどひとあじ違うセンスのエクレー「エクレール」(各180円)もオススメ。

ランチは週替わりのメニューが登場。そのほか、平日夜や日曜日、祝日にもいろいろなおいしいケーキを楽しまれるのもうれしいポイント。また、個室感覚で利用

全体に甘さを控えてあり、季節のフルーツをふんだんに使ったり、素材使用に工夫がされ、食事の後のデザートとしても楽しめるケーキばかりです。「季節のタルト」(800円)や「カニクリームス」(1000円)は、さつくりタルトにみずみずしい旬の果物の組み合わせが絶妙な美味しさです。シンプルさが魅力の「キャラメルシヨコラ」(200円)は濃厚な味わい。ライチ、アーモンド、ゴマなどひとあじ違うセンスのエクレー「エクレール」(各180円)もオススメ。

隠れ家的な雰囲気、店内は木の温もり溢れるおしゃれなたたずまい、カウンター席もあり落ち着いたカフェタイム。菓子も種類豊富。1人でゆっくり過ごすにも大勢でわいわい過ごすにもいろいろなおいしいポイント。

また、個室感覚で利用でき、おしゃべりや宴会、誕生日会、茶話会などにも対応しています。ウェディングケーキもオリジナルで作ってもらうことが可能で、ウェディングパーティーを開くこともできます。ギフトや引き出し物にぴったり焼き菓子も種類豊富。1人でゆっくり過ごすにも大勢でわいわい過ごすにもいろいろなおいしいポイント。

DATA

- 営業時間
10:00~22:00
ランチタイム
11:30~14:00
- 定休日
毎週木曜日
- 深堀町13-26
☎33-5050



はこだて医療情報

つしま歯科クリニック 対馬哲郎ドクター講座

医療法人社団 東野内科消化器科クリニック院長 東野清

象牙質知覚過敏症について

言うまでもなく、歯科の2大疾患と言えば「う蝕(むし歯)」と「歯周病(歯槽膿漏)」ですが、このどちらにも属さない、象牙質知覚過敏症についてお話ししたいと思います。この疾患は、最近テレビのコマーシャルなどでもよく見たり、聞いたりすることがあるので憶えておられる方も多いと思います。

いったい象牙質知覚過敏症とはどういう病気なのでしょう? そもそも「温度、乾燥、擦過、浸透圧、化学物質などの刺激によって生じる短く鋭い痛みを特徴とし、歯質の実質欠損などほかの病変では説明できないもの」と定義されますが、冷たい物、温かい物(特に冷たい物による刺激)、甘い物、酸っぱい物、また歯ブラシの際の刺激に対して「しみる」という症状を呈します。これらが高ずると「痛み」になります。ちょっと専門的になりますが、発症のメカニズムについてお話ししたいと思います。現在言われているメカニズムとしては歯の表面を被っているエナメル質や根元の方にあるセメント質が喪失し、象牙質が露出して、その表面に歯の神経と連絡している象牙細管が開き、そこに先に述べた刺激が加わって痛みを発症するとされています。それでは日常でのセルフケアはできないのでしょうか。ひとつには歯磨剤の選択があります。これらの中には、先程述べた象牙細管を封鎖する役目の物(乳酸アルミニウム配合)、歯の神経の知覚鈍麻の役目の物(フッ化物配合)、歯の神経の伝達をブロックする役目の物(硝酸カリウム配合)があります。また、研磨材非配合の物をお勧めします。次に食生活では酸性のものを控える(ワイン、コーラ、オレンジジュースなど)。三つ目は、適切な歯ブラシの仕方です。毛先はランド型や極細毛のもので歯の表面を拭う感覚で行って下さい。昨今話題になっている音波ブラシも有効と思われます。通常では2~3週間位で症状が治まってくるものと思われませんが、改善されない場合も多々あります。痛みの感受性の亢進は歯髄炎(歯の神経の炎症)につながります。しみ感、痛みがとれない時は、歯科の先生に相談し適切な治療を受けられることをお勧めします。



当院における鼻から入れる胃の内視鏡検査の現状

当院では4月中旬から鼻から入れる胃の内視鏡検査(経鼻胃内視鏡)を行なっています。9月末までの5ヵ月半に443人が胃の内視鏡検査を受けられましたが、そのうち429人(96.8%)が経鼻からでした。挿入できなかった4人は、いずれも女性で初期の患者さんでした。後半の3ヶ月間は全挿入可能でした。

経鼻胃内視鏡が可能であった425人について検討しました。男性178人・女性247人で、年齢は13才から88才(平均56.7才)でした。『とてもつらかった』と答えたのは6人(1.4%)で、いずれも鼻の痛みが原因でした。見る気がなかった23人を除くと、98.5%がモニターを見ていました。つらかった患者さんを含め、425人全員が検査中会話をすることができました。

過去に従来の経口胃内視鏡の経験者は344人で、310人(90.1%)が経口より経鼻が楽だと答えています。経口が楽だと答えた19人は以前に鎮静剤を受けたか鼻の痛みが強かったかのいずれかでした。また311人(90.4%)がこれまでで1番楽だったと答えています。次回検査を受けるとき経鼻を希望したのは321人(93.3%)、経口を希望したのは13人(3.8%)で、どちらでも10人でした。特に注目していただきたいのは、10回以上の経験者39人中36人が1番楽、2人が2番目に楽だったと答えています。

内視鏡が細いということで従来の内視鏡にくらべ問題点が多いのではないかと、という声を専門医からも聞かれます。決してそうではありません。「オエツ」とならないため、胃は検査中ほとんど動くことなく、2・3分もあれば胃内をすみずみ観察することができ、むしろ観察に関しては経鼻の方が優れていると考えています。組織検査も可能で、操作性についても全く問題ありません。たとえばアニサキス症が2人いましたが、いずれも容易に虫体を摘出することができました。経鼻で胃癌4人、胃腺腫5人、胃潰瘍29人、十二指腸潰瘍22人が発見されました。

経鼻胃内視鏡の最大の問題点は鼻の痛みで、鼻出血はほとんどありません。鼻が痛くなければ、検査は信じられないほど楽です。『鼻から入れる胃の内視鏡検査はとても楽』これは知っておかなければならない大切な知識であって、決してトリビアではありません。



