

応援します! あなたの生き方

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

POST IN FREE PAPER SINCE 1991 青いほすと

2008.11.14 [fri] Issue.408 発行/株式会社青いほすとHD
発行人/佐々木喜美夫 編集人/青山慎司

〒040-8605 函館市弁天町20番3号 函館どつく株式会社内【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

2008 ▶ 2009

忘年会
新年会

宴会特集

vol.1



やってきました、宴会シーズン! 不景気な話はちよつと忘れて、1年間頑張った自分へのご褒美に、そして一緒に頑張ってきた仲間との1年の締めくくりには、さあ、たっぷり飲みましょう、食べましょう。今回も本紙では、道南オアシスの宴会スポットを2週連続でお届けします。

これはお得! 宴会プランと耐ハイ100円祭り 旬のめぐみ屋

串もん・海鮮・炙り焼
旬の素材と自然の恵み
を生かしたメニューをリ
ズナブルに味わえる市内
中道2丁目の「旬のめぐ
み屋」。もちろん、忘新年
会などの集まりにもはず
せない1軒です。



「選べる鍋コース(全8品
は「ちゃん鍋」「カキ鍋」
「キムチ鍋」の中から好
きな鍋を選べる点が好評。
そのほかにも人気のメ
ニューが盛りだくさんで、飲
み放題2時間付税込
3500円とリースナフ
ル!」

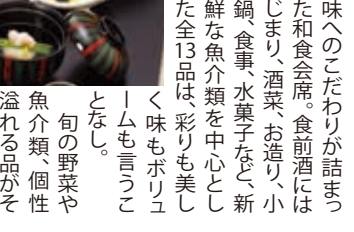
「ごはんつぷルコース」
は、全9品に飲み放題2
時間付税込4500円。
どちらのプランにも含ま
れている「五百貫しし」は
プラス500円で「特上

生寿司」に変更でき、プ
ラス200円で茶碗蒸し
の追加ができます。利用
は4~50人で、前日まで
要予約。



年末年始の会食は心に残るひとときを... 湯の川プリンスホテル清亭

年末年始の集まりにせ
ひオアシスしたいのが、『湯
の川プリンスホテル清亭』
の会食プラン。



味へのこだわりが詰まっ
た和食会席。食前酒には
じまり、酒菜、お造り、小
鍋、食事、水菓子など、新
鮮な魚介類を中心とし
た全13品は、素材と
味へのこだわりが詰まっ
た和食会席。食前酒には
じまり、酒菜、お造り、小
鍋、食事、水菓子など、新
鮮な魚介類を中心とし
た全13品は、素材と

「小春御膳」
た全13品は、素材と
味へのこだわりが詰まっ
た和食会席。食前酒には
じまり、酒菜、お造り、小
鍋、食事、水菓子など、新
鮮な魚介類を中心とし
た全13品は、素材と

春待御膳
魚介類、個性
溢れる品がそ
ろった「春待
御膳(630
0円)は市内
や近郊の人に
評判。そのほ
か「洋中盛込」
(洋中盛込
4725円、
和洋中盛込
5250円、
で各10人)

飲み放題は通常
2625円のところ、市
内及び近郊在住限定で
1575円とお得(10人
以上)。
会食後の宿泊は、4人
1室・1泊朝食付で1人
5250円(休前日は
1人2625円アップ)。
露天風呂付き客室やそ
のほかのお得な宿泊プ
ランもありますので、詳し
くはお問い合わせ下さい。
なお、全てのプランは平
成21年4月24日までで
すので、お見逃しなく(12
月31日から翌年1月2
日までを除く)。
料理内容や予算相談。
詳細及び予約は電話で
どうぞ。
●湯川1-2-25
☎57-3911
http://nagatateiinfo/

厳選肉と飲み放題でこの値段！

今年の忘新年会は厳選された美味しいお肉をリーズナブルに食べられる市内本通の『黒へこ家』がおすすです。写真のコースは



4200円で牛カルビやロース、サガリ、牛タン、トントロなど10種類のお肉、海鮮焼(エビ、イカ、ホタテ)、刺身、サラダ、焼野菜、ナムル、キムチごはん、デザートがつきます。お肉をたっぷり、サイドメニューも充実したうえ、飲み放題もつく満足のコースです。ほかに予算に合わせて3150円、3675円、5250円とあり、全て飲み放題(90分)が付くので、幹事さんも安心です。飲み放題はビール、サワー、ソフトドリンク、カクテルまでOK。4人以上からで要予約。グループ単位での個室対応もでき、宴会は40人まで受け付けています。

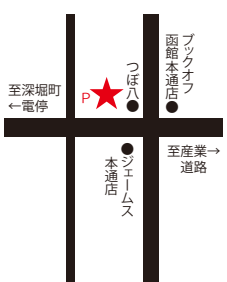
全て個室の落ち着いた雰囲気

でご家族や仲間同士でゆっくりくつろいだ雰囲気美味しい焼き肉を堪能しましょう。

営業時間は月～土曜日が午後5時～深夜0時、日曜日、祝日は午後4時～深夜0時。

内容など詳しくは電話でお問い合わせ下さい。

●本通2-14-18
☎32-9685



今年の忘新年会プランは温泉付でゆったりと！

今年の忘新年会プランに新メニュー「ほくほく鍋プラン」が登場しました。

石狩鍋鶏たま鍋コース3500円、寄せ鍋、蟹鍋、海鮮鍋チーズ風味コース(5500円)の5種類の中からメインの鍋を選び、ほかに料理が3〜4品付きます。おすすめは海鮮鍋チーズ風味で、コクのあるスープと新鮮な魚貝の味がマッチしてこれまでにない美味しさです。

ほかに、「和食コース」「和中華コース」の3種類のコースがあり、それぞれ3500円〜5500円まで各種あります。飲み放題(2時間)は1500円で、お得な生ビールとソフトドリンク限定の飲み放題1000円もあります。色々選べるコース満載と源泉100%のかけ流し



温泉付と、楽しさ2倍の忘新年会はいかが！

また、幹事さん必見のうれしい5大特典も見逃せません。①10人毎に1人無料。②全員に日帰り入浴が150円になる割引券をプレゼント。③20人以上の申込で1泊2食付ヘア宿泊券プレゼント。④20人以上で無料送迎(条件有)。⑤宴会出席の人は1泊朝食付4800円(1室3人)。

宴会の盛り上げにも役立つプレゼントなど、お得でうれしい特典付です。

内容など詳しくは電話でお問い合わせ下さい。

●湯川町2-8-14
☎57-8484

黒へこ家

まさに旨辛！ 赤から鍋の宴会プラン

忘新年会に名古屋本場の味はいかが！名古屋生まれの赤味のコクと唐辛子の辛さのハラ



ンスが絶妙な赤から鍋は体の芯から温まり、野菜たっぷりなのでとってもヘルシー。宴会や家族団らんにも、また、いままでの鍋料理には何かか足りない...と日頃思っていたあなたにもぜひオススメ。一度食べると、きこくセになりますよ！

宴会プランは120分飲み放題のミニミニコースをご用意。3700円(全10品)、4700円(全12品)、5500円(全13品)で、メニューは定番の赤から鍋、人気の鶏セセリ焼き、ブリブリホルモン、手羽先など盛りだくさん。さらにお好きな焼き物を1品選べます。営業時間

赤から五稜郭店



は午後6時～翌午前5時。毎週日曜日、祝日は午後6時～翌午前1時。年中無休。

●本町32-8
☎31-0448

リッチな風味の牧場パンをどうぞ！ベーカリー むぎの花

今年8月、市内富岡町を使わず牛乳とバターで練り上げたリッチな生地の「牧場パン」を食べましたか？

豊潤な味わいとふわふわした食感がこれまでもひと味違い、トーストにするときの香りがたちまち美味しさの秘密は赤市郡赤井川村の山中牧場で作られたバターと牛乳。水

今年9月、市内富岡町を使わず牛乳とバターで練り上げたリッチな生地の「牧場パン」を食べましたか？

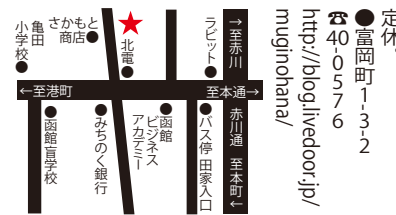
豊潤な味わいとふわふわした食感がこれまでもひと味違い、トーストにするときの香りがたちまち美味しさの秘密は赤市郡赤井川村の山中牧場で作られたバターと牛乳。水

今年9月、市内富岡町を使わず牛乳とバターで練り上げたリッチな生地の「牧場パン」を食べましたか？

豊潤な味わいとふわふわした食感がこれまでもひと味違い、トーストにするときの香りがたちまち美味しさの秘密は赤市郡赤井川村の山中牧場で作られたバターと牛乳。水



富岡町1-3-2
☎40576
http://blog.livedoor.jp/muginohana/



お出かけ前に、ますますキレイになりたい！ビューティトリートメントサロンローズ

クリスマスや忘年会など、外出が増えるこの時期は、いつもより若くキレイになりたい場所があるもの。そこでオススメしたいのが、市内戸倉町にある「ビューティトリートメントサロンローズ」の3つのメニュー。

手軽にケアしたいなら、「カラー診断・メイクアップ」のプチエステがセツで3150円のお得なメニューをどうぞ。自分に似合うカラーをメイクアップセッション・ヘアなどに取り入れ、ついでに美容業界ナンバーワンのフェイスケア「パウライトフェイスシャル」(初回お試し7875円)の光の力で肌の内部からハリを与え、同時にシミ、シワ、クすみ、毛穴、赤ら顔、タルミ、毛穴の開きなどに開きなどに出しすっきり。さらに「フリーダイヤル」の予約制。営業時間は午前10時から午後8時(受付は午後6時30分まで)。予約制。駐車有り。☎0120916722



カラー診断
お申し込み
8400円



人に喜ばれる仕事がしたい...

『リビングハート』代表 深瀬 一也さん

正直に、親切に、謙虚に、丁寧に、営業として20年ほど活躍して迅速に...

「やっぱり当たり前すぎぬ言葉ですかね? でも、こういう基本的な言葉だからって自分自身でちゃんと意識できるんですよ。偉人の格言なんかだと、自分がその言葉を本当に理解しているかといえは、そうですね(場合も多いです...)」

「最初に建材メーカーに就職した頃、世の中はまだちょうどバブルの時代。忙しいので会社に泊まる日もあった。いまでは考えられないような時代を経験したと思います。」

「自身のステップアップを試みて転職したハウスメーカーでは、一般住宅の販売からアパートの販売まで幅広く手がけてきた。」

「洗練されたスマートな企業理念が素晴らしいですね。建築業の知識はもとより、同僚や協力業者などの人的財産を得ることができた。そんな中、サラリーマン生

活20年を機に社会貢献できる仕事が出来たいと考え、独立することに決めました。」

「まずは基礎を固めてゆきたいですね。信頼される会社になれるように...。先日、住宅の周りの除草の仕事をもらったんですが、軽トラに乗りながら草むしりをやりました。それが草むしりをやることですね。」

「どんな小さな悩みにも応え、適正価格でしっかりした施工をする。そんな企業文化を持っています。」

「まずは基礎を固めてゆきたいですね。信頼される会社になれるように...。先日、住宅の周りの除草の仕事をもらったんですが、軽トラに乗りながら草むしりをやりました。それが草むしりをやることですね。」

「洗練されたスマートな企業理念が素晴らしいですね。建築業の知識はもとより、同僚や協力業者などの人的財産を得ることができた。そんな中、サラリーマン生

活20年を機に社会貢献できる仕事が出来たいと考え、独立することに決めました。」

「まずは基礎を固めてゆきたいですね。信頼される会社になれるように...。先日、住宅の周りの除草の仕事をもらったんですが、軽トラに乗りながら草むしりをやりました。それが草むしりをやることですね。」

「洗練されたスマートな企業理念が素晴らしいですね。建築業の知識はもとより、同僚や協力業者などの人的財産を得ることができた。そんな中、サラリーマン生

活20年を機に社会貢献できる仕事が出来たいと考え、独立することに決めました。」

「まずは基礎を固めてゆきたいですね。信頼される会社になれるように...。先日、住宅の周りの除草の仕事をもらったんですが、軽トラに乗りながら草むしりをやりました。それが草むしりをやることですね。」

「洗練されたスマートな企業理念が素晴らしいですね。建築業の知識はもとより、同僚や協力業者などの人的財産を得ることができた。そんな中、サラリーマン生

活20年を機に社会貢献できる仕事が出来たいと考え、独立することに決めました。」



My Way 全力投球

「人に喜ばれる仕事が出来たいですね。リビングハートは☎867266。」



平日ランチバイキング 大人(中学生以上)980円 小学生580円 幼児280円

DATA

ランチ/午前11時30分~午後3時(入店午後2時まで)、ディナー(平日・休日)/午後5時~午後10時(入店午後9時まで) 年中無休
●亀田港町58-1 ☎85-6390

本格焼肉が食べ放題!!

焼肉番長

『焼肉番長』は、食肉専門店が開いた焼肉バイキングの店。ランチ、ディナー、ホリデーランチのバイキングがあります。平日のランチでは、牛、豚、鶏など20種類の肉に、ご飯、五目ご飯、サラダ、デザートが食べ放題。七輪で焼く本格焼肉が食べ放題なのは、ここが初めて。しかも時間は90分と、思いきり食べてゆっくりデザートが食べられるのも嬉しい。タレはつけタレ、もみダレとあり、あっさりした薄味でたっぶり食べられるところもオススメ。120円プラスでフリードリンクがあります。

LUNCH BOX

青ほの心

細谷亮太医師

先日、NHKのラジオ番組に 聖路加国際病院の細谷亮太医師が出演していました。

先生は30数年に渡って多くの小児ガン患者を看取ってきた小児科医師です。昔は小児ガンは治らない病といわれ、ほとんどの子ども達を助けることができず、辛い思いをしてきました。

まだ研修医だった頃、2歳の彩ちゃんという女の子が先生の担当でした。結局亡くなったその子について、医師にならなかつたために十分な治療ができなかつたのではないかと、ずっと気がかりだつたそうです。そのことをある番組の中で話したところ、それを聞いた彩ちゃんのお母さんから手紙がきました。

手紙には、30年も娘のことを忘れずにいてくれたことへの感謝と、娘が先生を大好きだつたこと、誠意ある対応に、将来立派な小児科医になるに違いないと思つたことが綴られていました。その手紙は、長年刺さつていた心のトゲを抜いてくれるように思われました。先生にとつて患者と家族からの手紙は大切な宝物なのだをうです。

細谷先生が医師として最も重要だと思つているのは「一人の子どもを一人の人間として」とまで大切にできるか、ということだ。

先生はまた、治療の甲斐なく患者が亡くなつた時、ただ茫然として涙を流すしかなかったと回想もしています。でも、子どもを失つた親の傍らでその悲しみに寄り添つて一緒に泣いてくれる医師の存在は、打ちのめされている心にとても大きな慰めをもたらすのではないのでしょうか。先生の思いが、彩ちゃんのお母さんにも伝わつていたのでしょ。

先生は、子どもに死に立ち会つて涙を流す自分がプロとして不適格ではないかと感じて悩んだことがあります。しかし、いまは逆に、涙を流さなくなつたらこの仕事をやめようと思えるそうです。

小さな命が、大人の得手勝手無残に奪われてしまう痛ましい事件が多発しています。一方で必死で病氣と戦つた子ども達もいて、その子ども達を守らうと全力を尽くし、親の気持ちに寄り添う医師がいること。それは大きな救いだと思います。



今月の元氣印

山口航太くん
平成15年5月24日生

今回は、「若いお母さんのご意見を伺いたい」というお便りが届きましたので紹介します。

孫を連れて公園へ行ったのですが、ちょっと目を離した際に遊具場からいなくなり探していると、顔、頭、上半身がびしょ濡れ（服は絞れるほど）になっています。訪ねると「水を飲もうとしたらかけられた」と言うので、水をかけた男の子に「どうして水をかけたの？ ごめんなさいは？」と言っていううちに母親らしき人が走って来て、もの凄い剣幕で「状況を見ていたんですか？ 同じ位の年齢の子が水を飲ませてやろうとして上手に飲ませられるわけがないでしょうって」「でも絞れる位服が濡れているんですよ。ひどくありません？」と言って、これ以上仕方がないと思ひ帰り出したら「何て親だろう」と聞こえてきました。私なら、悪気ではなくても「服を濡らしてごめんさい」とタオルで拭いて謝りますけど、今の若いお母さん方はどうお考えでしょうか。ちなみに、後から孫に聞くと「男の子は水を何度もかけた後に、ごめんさいって言った」と言うので、少し救われました。（ばあへば）

皆さんはどう思われますか？ このようなことがあったら、どのような対応をしますか？ 様々なご意見をお聞かせ下さい。

(ご意見・ご感想は…)
〒040-8605
函館どつく株式会社内・株式会社青いぼすとHD
『子育て倶楽部』係
FAX 23-5699
Eメール aoi-post@aurora.ocn.ne.jp

今回は『共愛会病院』の小児科副部長・及川亨先生に「おたふくかぜ」について伺いました。



「おたふくかぜ」は、「流行性耳下腺炎」というのが正式な病名です。ムンプスウイルスというウイルスが原因で起こる病気です。だ液を介した飛沫（ひまつ）で感染します。耳の下にある耳下腺が腫れるため、ほつべがふくらんで「お多福顔」になるのでこう呼ばれます。約2〜3週間の潜伏期間があり、耳下腺が腫れて痛みます。たいていは左右両方の耳下腺が腫れますが、片方だけの場合も珍しくありませんし、かかっても発病しない人すらいます。1度かかると免疫ができるので一生に1回しかかかりません。片方だけでも1回は1回です。同じ「だ液」を作る器官の顎下腺が腫れることもあり、この場合は顎の下も腫れてきます。熱は出ることもありますが、あまり出ないこともあります。

残念ながら、おたふくかぜには特効薬はありません。症状に応じて、熱や痛みをおさえる薬を使う程度です。食事は、よく噛まなくても食べれるものが良いでしょう。酸っぱいものは痛みが増します。お風呂は、症状が強くなければかまいません。腫れがひくまでは他の子につつまずです。1週間から10日間はお休みしなくてはなりません。おたふくかぜの合併症で時々見られるのは髄膜炎で、高熱が続く、頭痛や嘔（おう）吐があります。思春期以降の男性には、睾丸炎がみられることもあります。

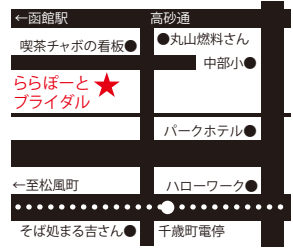
おたふくかぜというのはムンプスウイルスによるほぼ全身の感染症です。主な症状が耳下腺炎である、ということです。合併症を防ぐ意味でも、元気にしていても腫れている間は安静にしてください。予防のためにはワクチンがあり、90%程度の効果があります。1歳以上の人は、任意で受けることができます。受けた場合は、かかりつけの先生と相談されると良いでしょう。（共愛会病院小児科副部長 及川亨医師）

及川先生のプロフィール
昭和62年秋田大学卒、専門分野：小児科一般
小児科は吉村先生、及川先生、曾根先生の3人体制で行っています。
受付時間／月〜土＝午前8時30分〜午前11時30分
月〜金＝午後1時〜午後4時30分
月〜木（夜間診療）＝午後5時〜午後7時
●中島町7-21 ☎51-2111 http://www.kyoaikai-hosp.com/

5周年感謝、婚活開始に絶好のチャンス！ ららぽーとフライダル

最近話題の「婚活」という言葉をご存知ですか？
より良い仕事に就くための就職活動が「就活」。同じように、より良い縁と出逢う為の積極的な結婚活動が「婚活」として最近注目を浴びています。

市内新川町の『ららぽーとフライダル』は、このほど設立5周年の記念として、婚活を開始したい人に最適な企画を実施。入会金通常5万円のところ11月末日までの期間限定で、年齢20代は1万円、30代以上2万円という破格の感謝特別料金。景気低迷の中経済的負担を軽減してくれる何とも嬉しい今回の提案。良縁を望む人にとっては、またとないチャンスになるでしょう。中高年、初婚再婚問わず、真摯な対応で着実な成果を上げていく地元密着型の結婚相談所です。日本仲人業協会やフライダル連盟加盟店であり、幅広い地域在住の人を紹介可能。全国で毎月およそ6000〜7000人も入会中だそうで、厳しい審査を受けた安心の会員が続々増えていきます。入会後、月足らずで成婚の例も有。ホームページも開設されたので、詳しくは左記URLをご覧ください。



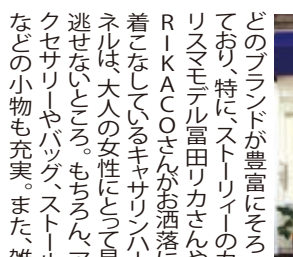
電話受付は午前10時〜午後6時、プライバシー保護の完全予約制。出張訪問相談も可。初回カウンセリングは無料。年中無休。良縁との出会いは1本の電話から！
●新川町1998
☎2703033
http://www.e-noen.com

この冬は大人スタイル、青山系で！ ベリーベリー

キョートな大人スタイルが人気のセレクトショップ市内本町の『ベリーベリー』には、冬の新作が目白押し！
店内には、ストリーパーやベリーの読者を虜にしているキャサリンハネをはじめ、フェリーラボサンクス、インブリードなどのブランドが豊富にそろっており、特に、ストリーパーのカリスモテル富田リカさんやRIKACOさんのお洒落に着こなしているキャサリンハネは、大人の女性にとって見逃せないところ。もちろん、アクセサリーやバッグ、ストールなどの小物も充実。また、雑誌に載っていた商品の取り寄せも可能な上、この秋がラストしたネットショップも大変好評。この冬のお洒落は、この店にキマリですね。営業時間は午前11時〜午後8時。毎月曜日定休。



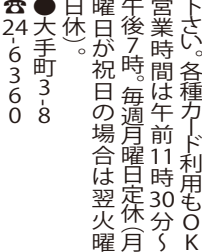
●本町32-9
☎8563602
http://veryvery0606.blog32.com/
【ネットショップ】
http://veryvery-h.com/



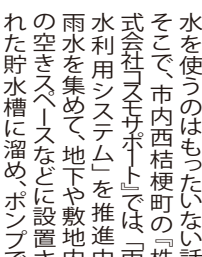
●丸井今井
☎490151
http://www.marui-imai.com/

蔵の2階、函館のおしゃれ空間 リーブスクローゼット

市内大手町にある『リーブスクローゼット』は、明治45年築の土蔵を改装した人気ウエ「ハルジオン・レムジョーン」の2階にある服と雑貨のお店。北斗市の本店・カフェ&レストラン・リトースの姉妹店です。オープンから6年を迎えた函館店は、おしゃれフリーク達になくてはならない存在。国内のサンダルも取り扱っています。外よりセレクトした1点ものの洋服やアクセサリー、フレグランスなどの雑貨が充実しています。着回しのきくワンピースやアウターアイテムが目白押しで、履きやすさと豊富なバリエーションが人気のビルケンシュトゥックのサンダルも取り扱っています。全身コーディネートできるトータルな品揃えで若い人から年配の人まで幅広い年代に愛され、同店ひねりを入れた着こなしに最適な秋冬物が続々入荷中です。



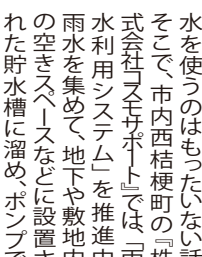
詳しくは左記URLをご覧ください。
カフエと入口が一緒ですが、2階だけでもお気軽にお越し下さい。各種カード利用もOK。営業時間は午前11時30分〜午後7時。毎週月曜日定休。月曜日が祝日の場合は翌火曜日休。
●大手町3-8
☎246360
http://close38exblog.jp/



●前側石油
☎490151
http://www.marui-imai.com/

流せば洪水、溜めれば資源 株式会社「コスモサポート」

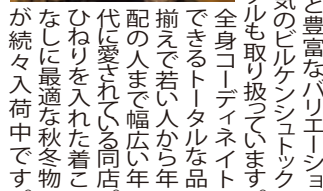
雨水を賢く活かしてみませんか？
トイレの洗浄や洗車、庭の植物の散水だけでも結構な使用量になる雑用水。その水を、飲料水にもなる水道水に、飲料水にもなる水道



水を使うのはもったいない話。そこで、市内西栢町に『株式会社「コスモサポート」』では「雨水利用システム」を推進中。雨水を集めて、地下や敷地内の空きスペースなどに設置された貯水槽に溜め、ポンプでトイレなど利用する場所へ給水する画期的なシステムです。水道水の使用量が減るので水道料の節約になるだけでなく、自然の恵みをそのまま使った環境にも配慮された、地球に優しいシステムともいえます。公共の施設、学校、工場などの採用が広がって、節水効果もあがります。

●西栢町854-9
☎490151
【携帯電話】(担当/大野)
06060851963
cosmo21@ms7.ncv.ne.jp

からめて認知される可能性大の雨水利用システム。一般家庭の場合、新築時の設置が多いのですが、既存の水洗トイレには後からでも工事が出来ません。特定非営利活動法人「雨水市民の会」会員でもある同社が懇切丁寧に説明してくれるので、システムの詳しいことや工事費の見積もりなど、お気軽にお問い合わせ下さい。なお、『コスモサポート』では「函館雨水利用の会」を設立準備中です。「関心がある方はご参加を！」と大野嘉美社長。営業時間は午前8時〜午後5時。毎週日曜日、祝日定休。



●函館ビヤホール
☎490151
http://www.marui-imai.com/

●函館国際ホテル
☎490151
http://www.marui-imai.com/



市内本通1丁目の「くみひもや」がリニューアルし、1階に「ピザ&カフェ」レッドライオンがオープン。「くみひもや」は2階フロアに移りました。

レッドライオンは、ピザやドリア、ピラフなどのフードメニューを揃え、ピザはテイクアウトも行っています。リユールオープンにあたって特に力を入れたのはピザで、中でもライスピザ（Sサイズ950円、Mサイズ1250円）は、かつて市内松陰町にあった有名ピザハウス「ドム」の名物メニュー

2階のくみひもやは、これまで同様雑貨の販売、カルチャー講座も行っています。

レッドライオンの営業時間は午前10時～午後9時。毎週日曜日、祝日定休。

●本通1-36-17
テイクアウト専用電話
☎55-5387

おすすめサークル&カルチャー案内



講師/仙福博幸 場所/函館市総合福祉センター(若松町)
日時/毎週水曜日午後7時～8時45分
月会費/500円
連絡先/☎47-2337(千葉)

生活に根差した実践の手話を、楽しんで学ぶのがモットーなのだとか。手話に興味はあるけれど一歩を踏み出せずにいるという人でも大丈夫。一緒に手話を学んでみませんか、見学も大歓迎のことです。

手話は健常者と聾者をつなぐ大事な「コミュニケーション」の手段のひとつです。『手話サークルともえ』は、発足から9年。講師の先生の講義のほか、指文字、しりとりなどゲーム感覚で会話を学んだり、ビデオを使った読み取りをするなど、楽しみながら手話を学べます。

聾者と健常者との交流の場も設けていて、クリスマス花見、キャンプなど、楽しい行事も計画されています。また、手話検定を受ける人のための試験勉強も行っているそうです。

はこだて医療情報

歯の着色・変色について

歯の色には、人種による差、個体による差、年齢による差などがあり、“これが正常な色”と定義するのは、なかなか難しい問題ですが、実際に日常生活で悩んでいる方、コンプレックスをもっている方も多いのも事実だと思います。今回は、着色・変色の原因や対処法についてお話ししたいと思います。

歯の着色・変色の原因は、以下の様に分けることができるといいます。1)むし歯(むし歯に食べ物の色素や細菌の産生する色素がしみ込む)。2)詰め物や詰め物の周囲の歯質の変化(詰め物の劣化部に着色したり、詰めた金属から溶け出したイオンによる着色)。3)歯の形成不全(全身的には、遺伝性の形成不全。斑状歯、熱性疾患、代謝異常、栄養障害等)。4)歯の表面の沈着物や着色(歯垢や歯石、飲食物や嗜好品による着色)。5)歯髄(歯の神経)の病変(外傷による歯髄壊死での黒変)。6)加齢による変化(石灰化度の亢進や歯質の厚みの増大による黄褐色化)。7)テトラサイクリン(抗生物質)による変色歯(0～6歳までの永久歯の形成期に多量の抗生物質を投与された場合に起こるとされる)。

次に対処法についてお話しします。上に述べた1)～3)については歯を削ったり、詰めたり、かぶせたりする治療を行い歯を白くします。4)については、歯面清掃、歯石除去、PMTCで歯を白くします。5)については、根の治療を行ったあとで、ブリーチングや歯の表面にセラミックの白い薄片(ラミネートベニア)を貼りつけることで白くできる場合がありますが、残った歯が少ない場合は、かぶせる治療になります。6)については、ホワイトニングが適していますが、ラミネートベニアによる方法もあります。7)については、ホワイトニングによる方法もありますが、横縞模様をとれないことがあり、その時はラミネートベニアによる方法で白くします。対処法については、保険でできる部分とできない部分がありますので、歯科医院でよく相談して治療を受けて下さい。

●時任町3-3 ☎55-4618



つしま歯科クリニック院長 對馬哲郎

話題の種

今月のお題 名物メニュー「ライスピザ」を再現 レッドライオン

レッドライオン

街で噂のウラ話からオス文店舗情報、最新情報、ちやうとモアッなことで仲間同士の家庭で話題になりそうな情報をピックアップ

Gourmet Guide いい店みつけた

めし屋 たかん家

■営業時間
午後6時～深夜3時
(LO/深夜2時30分)
■定休日
毎週日曜日、祝日

●本町9-5
☎31-5093



美味しい料理を味わいながらお酒を飲む機会が増えるこの時期は、市内本町にある『めし屋 たかん家』へ足を運んでみてはいかがでしょうか。イチバン人気は、「牛モツ鍋」(各2人前1800円～)。スープは、数種類の味噌を3日間寝かせて発酵させた「味噌味」と、数種類の醤油をブレンドした「醤油味」の2種類。このスープの味をさらに引き立てているのが、プリプリの牛モツと歯ごたえがあってアツサリとした牛モツの2種類のほか、揚げ豆腐、ニラ、キャベツ、もやしなどの野菜。美味しくヘルシーな鍋の後は、旨味が凝縮されたスープで煮込む「うどん・ラーメン・ごはん」(各250円)が最高!

そのほかには、やわらかい鶏肉と自家製ポン酢の相性抜群の「チキン南蛮」(780円)や、白菜、白滝、挽肉などを使った変わり種サラダ「たかん家サラダ」(700円)、モツ好きにはたまらない「モツ唐揚げ」(650円)や「モツゴーヤチャンプルー」(750円)などなど、この店でしか味わえないメニューが豊富にそろっています。「宴会コース」は、飲み放題90分付 きて3500円～(4～20人、2日前まで要予約)。予算及び内容は相談に応じています。店内には小上がりもあるので、落ち着いた時間を過ごしたい人にもオススメです。ちょっと1杯から忘新年会まで、お気軽にどうぞ。

ドクター講座

脱メタボに漢方薬

メタボリック症候群とは、内臓の周囲に脂肪が過剰に蓄積し、高血圧、高血糖、高脂血症などの異常が現れてくる状態です。放っておくと、動脈硬化を著しく悪化させ、心筋梗塞や脳梗塞をおこしやすくなります。メタボリック症候群を改善するには、まず肥満を解消することです。それには食事と運動を中心とした生活習慣の見直し—具体的には1日の標準摂取カロリー(男性2200キロカロリー、女性1800キロカロリー)を超えないように、早食い、ため食い、夜食などをひかえ、1日1万歩を目標に歩くなどがあげられます。

そうしたダイエットと並行して漢方薬の服用が有効です。代表的な漢方薬に防風通聖散(ぼうふうとうしょうさん)があります。本剤は多数の生薬が配合されており、体内にたまった水毒や食毒を汗、尿、便とともに体外に排泄してくれる薬なのです。俗にいうタイコ腹で腹部に皮下脂肪が多く、便秘気味の人には、よく効きます。本剤服用によって便秘を改善し食欲も抑えられるため、体重が減少することがあるのです。この漢方薬の服用と併せて食事療法、運動療法を行うことにより、著しい肥満の解消が得られます。この防風通聖散は「やせる薬」として女性に人気があるようです。この薬の服用で不快な下痢や腹痛をおこす場合があるので、便秘症状のない方には慎重に処方されます。

そのほか肥満治療に処方される漢方薬には、防己黄耆湯(ぼういおうぎとう)、桃核承気湯(とうかくじょうぎとう)、大柴胡湯(ださいことう)などがありますが、詳細は省略いたします。最後に、当院において治療された患者さんで、顕著な変化が認められた症例を紹介いたします。

男性/体重162kg→80kg

男性/体重100kg→63kg

お2人とも2、3年かけて、食事療法、運動療法と共に漢方薬を服用していただきました。

●七飯町大沼258 ☎67-3032

大沼公園クリニック院長 深山明義



みなとまち市民プラザ

このコーナーでは、読者の皆様からのお便りやイベント情報、サークルのメンバー募集など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。掲載日は編集室にお任せ下さい。

お申し込み
お問い合わせ

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

担当
青山

各情報の掲載につきましては、掲載日が限定される場合や、内容によって掲載できない場合もございますので、FAXをお寄せいただく際には、事前には電話にてご一報下さい。

1年が経つのは本当に早いもの…。ついこの前まで、暑い暑いと感じていたと思ったり、あつという間に忘年会の話題です。1年を振り返り、頑張った自分へのご褒美の意味も含めて、楽しい宴を計画しましょう。さて今回は、幹事サン必見、毎年大好評の「グルメ・宴会特集」をお届けしました。まだまだ紹介店が多いので、次週、11月21日号でも引き続き第2弾をお届けします。

読者の声

6月13日号に出ました。青いぼすとと食事の店の記事が充実していても参考になります。毎回届くのを楽しみに見ております。6月13日号のカーブスの記事には私が出ました。あちこちから見

たよと言われ、多くの人が青いぼすとをしつかり見ていることがわかりました。(白鳥町 Y.S.)
*そつでしたが、取材協力ありがとうございました。スィーツとランチは切り離して…
私が最もチエックするのはやはりグルメ特集です。特にスィーツとランチは切り離してファイルし、車に入れておきます。急に食事をするようになった時など、とても便利です。1面にたくさんのお店が紹介されている点が good です！
(山の手 3丁目、H.K.)
*どどんぱアイルを増やして！

ですが、青山さんて前、口もちらん娘も連れて！娘が7ヶ月になりました。産まれてから本当にあつという間の7ヶ月間で外食もままならずできませんでしたが、最近は少し落ち着いてきたのでパパさんと久しぶりの外食に行きたいです。もちろん娘も連れてすぐく読みやすい！
青いぼすと大好きです。食の情報から「美・美・美」の情報、いつもいつもたくさんあり、それもくどくなく、手短かにまとめてあり、すごく読みやすい！
いつか星の話もあり、多彩でいいですね。これから冬にむかひ、暖房の節約方法とか、上手な暖房の使い方…今お得な暖房器具とか、なんでもあつて頂けたら…新聞よりも手にとりてしまいたい。(富岡2丁目、M.N.)
*たくさんお褒めいただきありがとうございます。

フリーペーパーは必需品。仲の良い友人とお誕生会をやつてます。お店を選ぶのが大変でフリーペーパーは必需品です。『青いぼすと』はカラーなのでイメージしやすくていいですね。今度はどこにしようかと、思いながら楽しんでます。(高松町、K.U.)
*楽しそうですね、お友達のお誕生会…。

三浦汀介「ドックランの仲間達」展が11月25日から函館国際ホテルのギヤラリー・カリオンで開催されます。函館市営のドックランを中心に、そこに集まる魅力的な犬を撮り続けてきた素人フォトグラファーの作品展。入場無料。12月14日まで。

街角情報

プレゼント

『めし屋 たか人家』より2000円分の食事券を2名様にプレゼント。今回の「いい店みつけた」のコーナーで紹介した『めし屋 たか人家』より、2000円分の食事券を2名様にプレゼント。応募はハガキに郵便番号、住所氏名、電話番号を明記し、青いぼすとに対する感想もたつぷりとお書きの上、〒040-8605、函館どつく内・株式会社青いぼすとHD「めし屋 たか人家」係までご送付。締切は11月25日。



ニューオープン&リニューアル情報

信頼できる観賞魚のプロショップが移転
マリンエンゼル

観賞魚の専門店として市内中道2丁目まで長年親しまれてきた「熱帯魚センター」が10月末、富岡2丁目に移転し、本社と同様の「マリンエンゼル」としてリニューアルオープンしました。市内を代表する海水魚のプロショップとして知られてきたこの店では、淡水魚、海水魚はもとより、最近流行のウォーターブ



○営業時間/午前10時～午後8時
(日曜日、祝日は午後7時まで)
○定休日/無
●富岡2-17-21 ☎83-8110
※各種カード利用可

通販コーナー

(株)ジョイエパーから新登場した抗菌ボール入り泡立てネット「ジュエリーフォーム」は、顔に手足に全身に使えるスグレモノ。抗菌ボールによって除菌された弾力ある生クリームのような泡が、お肌を雑菌から守り、不要な脂質を落とします。除菌力は約1年持続。各種洗顔料、全身洗浄料とともに使うことができます。抗菌ボールのクリーンバフで清潔すっきり洗顔をタイムやバスタイムを！ 特許申請済製品。詳細は左記までお問い合わせ下さい。

抗菌ボール入り泡立てネット
ジュエリーフォーム
100個入 宅配料込 **3,000円**
お申し込み・お問い合わせ
株式会社青いぼすとHD
TEL 23-5688 (担当/本間)
月～金曜日、午前9時～午後6時

次号予告

11月28日 (金)
ホームパーティーにおすすめ
テイクアウトグルメ

増刊号 11月21日 (金)
グルメ・宴会特集 vol.2

発行/株式会社青いぼすとHD
〒040-8605 函館市弁天町20番3号
函館どつく株式会社内
[総務・営業・折込業務] (0138) 23-5688
[編集室] (0138) 27-9210
[FAX] (0138) 23-5699
[E-mail] aoi-post@aurora.ocn.ne.jp
[URL] http://oceanplace.jp/aopos/

発行者 佐々木 喜美夫 Kimio Susaki
編集長 青山 慎司 Shinji Aoyama
副編集長 大場 小夜子 Sayoko Ohba
ライター 野村 保子 Yasuko Nomura
由井 亜紀 Aki Yoshii
花輪 志保里 Shihori Hanawa
佐竹 規子 Noriko Satake
銭谷 加奈 Kana Zeniya
DTP & WEB 武越 史幸 Fumiyaiki Takekoshi
マーケティング 本間 尚子 Naoko Honma

最近、めつきりお酒に弱い。特に、年下がほとんどの趣味の飲み会となると、後半の記憶が翌日にはすっかり飛んでしまっている。その割に、「オレ、あの日どつた？」と後輩に聞くと、「いや〜、全然フツーに喋ってましたよ」なんて言われる。ちゃんと「ウコンの力」を飲んでから参加してるのにな〜。(慎)

タクシーに乗って夜の11時過ぎの千代台から松風町方面に向う。この辺は灯りも少なく、まさに深夜という感じ。そこからタクシーで十字街まで来るとオレンジ色の街灯がそこかしこに光っている。この違いはなんなのだろうか。十字街が明るいのは夜景がきれいに見えるようにということから？ (345)

パソコンの画面から目を上げると四角い空が見える。春の柔らかな水色の空、夏の白い雲に映える空、過ぎゆく秋を告げる澄み切った高いブルーの空。小さな四角から見える四季は限られた空間だからこそこの違いがくっきり。いつもやってくるのはカモメ。そして時々鳩。時に見たことのない姿を見せるのは渡り鳥。四角い物語は私の楽しみ。(チヨコ)

一昔前までは、漬物を漬けたり越冬野菜を買い込んだりと慌ただしく過ごしていたこの時期。家族数が増えたこと、既製品が簡単に手に入る時代になったことで、取立て面倒なことをしなくなって久しい。でも、最近食品に対する信頼が揺らぎ、何を食べてもいいかわからない不安も。やっぱり手作りが一番ということかも。(画)

2008年を振り返って…。色々協力してくれる家族。家族のようなAファミリー。子供達をみてくれる義母。体調を気にかけて青汁を取り寄せてくれる母。美味しい手料理を届けてくれたMをはじめ何でも話せる友人や姉妹。担当しているお店の人。本紙スタッフ。この1年お世話になった皆さんに、沢山の感謝を込めて。(BP)

最近、ピラティスに通うようになりました。呼吸法と緩やかな運動で体を鍛えながら心ごとリフレッシュできて、終わったあとは気分爽快になります。ただ、「気持ちに余裕のある時にじっくり」と思うあまり、なかなかレッスンに行けないのが情けないところ。週に1回は理想なので、できるだけそれを目指したいです。(のん)

グルメ特集はどれも美味しそうで見移り、だが今一番食べたいのは旦那の自家製燻製。スモークウッドの違いで味がかなり変わる。桜、胡桃、ヒッコリーなど様々な香りが、ウイスキーの樽に使われていた物を再利用したウッドで燻製したものが好き。煙に芳醇な香りが残っているように感じ。チーズやゆで卵等シンプルな食材が煙の中で高級味に変身！(加)

新聞や雑誌、フリーペーパー等にコマースをお考えの皆様へ…。青いぼすとは、旧函館市内全域及び北斗市・七飯町中心地域に独自の宅配組織を配備して、全126,000世帯のご家庭のポストに直接投函しております。だからこそ、より多くの人達の目にふれ、コマースの高いレスポンスも期待できるのです。まずは1度、スタッフをお呼びいただき、詳しい説明を受けていただければ幸いです。

お申し込み・お問い合わせは ☎23-5688 まで、お気軽にどうぞ。

効率よい
広告を
お考えの
皆様へ

SPOT LIGHT

街で話題の最新情報、お得な情報に、スポットをあて、青いぼすと記者が徹底チェック！
あなたの快適ライフにお役立て下さいね。

耳つぼダイエット、1歩踏み出せないあなたへ…

ホロニック函館 ホームサロンゆう

評判の耳つぼダイエットをはじめたけれど、「本当に痩せられるの?」「リバウンドがないの?」「健康に美しくなるの?」「健康に美しくなるのはどうして?」など、疑問はつきもの。

そこで今回は、耳つぼダイエットの特徴について伺ってきました。「耳つぼダイエット」とほかのダイエットとの違いは、「確実に」「確実に」「健康」になりながら痩せられる点。バストサイズはキープしたままお腹周りや下半身はもっちり、二の腕背中のお肉はくっつきり！体質も改善され、身体の内も外も「最低5歳は若返る」のだとか。

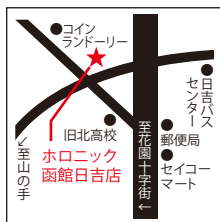
詳しい理由は「無料カウンセリング」で聞くことができますが、無理やり勧められるのでは…といった不安から1歩踏み出せない人もいるのでは…。「無料カウンセリング」では、ダイエットインストラクターが1人ひとりの身体の状態や太り方のタイプを考慮し、上、どのくらい痩せられるかを判断。

さらに、目標体重までに必要な期間や料金プランも設定してもらえるので安心。もちろん、無理な勧誘は一切ありませんし、何でも気軽に相談できます。悩んでいても何もはじまりません。まずは「無料カウンセリング」で、自分の身体のことを知ってみませんか。



ホロニック函館 スタッフ 高橋のりこさん

3カ月で…
体重63.5kg→50.4kg
体脂肪29.7%→21.0%
ウエスト74cm→58cm



ホロニック函館日吉店
●日吉町4-17-9
ホロニック函館美原店
●美原3-58-10
両店共通フリーダイヤル
0120-077-747

http://holonic.main.jp
営業時間/午前10時~午後8時(予約制)
定休日/毎週日曜日、祝日、毎月第2土曜日
駐車場/有

両店共、産後や下半身のゆがみで骨盤が広がりがり下半身が痩せづらい人に骨盤矯正が好評。要望に応じてフィットネスインストラクターや基礎医学師による身体のケアアドバイスも受けられ、ダイエット&美しく健康な身体作りをサポート。

ホームサロンゆう

●日吉町3-23-19 ☎31-8700
営業時間/午前10時~午後8時(予約制)
定休日/毎週日曜日、祝日、毎月第2土曜日
駐車場/有



キッズルームがあり、保育士の免許を持つ2人のスタッフが子連れのママを完全サポート。50代のスタッフがいるので、同年代の人も安心。ホームサロンなので、周りに知られずにダイエットしたい人にはオススメです。



←ホロニック函館日吉店
スタッフ一同
ホロニック函館美原店
↓中野高志院長

