

青いほすと

POST IN FREE PAPER

SINCE 1991

Issue.452 2010.9.14 [tue]

発行元/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

思わず笑顔…どうぶつロール

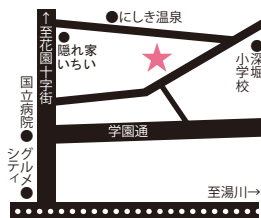
カフェ・ショコラ



思わず笑顔になれる『カフェ・ショコラ』の「どうぶつロールシリーズ」。切っても切っても可愛い動物が顔を出すロールケーキは、栄養満点の野菜とスイーツのコラボレーション。楽しく美味しく、健康的に味わえるケーキ

を…という発想から生まれた「らいおんさんロール」「こぶたさんロール」「くまさんロール」(各 1575円)には、北海道産の安心・安全な野菜をベースに、野菜嫌いの子供でも食べやすい味にアレンジされています。また、低カロリーな点も嬉しいところ。それぞれの動物が描かれたギフトボックスもあるので、贈り物にもいいですね。どうぶつロールの販売は午前 11 時～午後 9 時半。なお、数に限りがありますので予約がオススメです。毎週木曜日定休。駐車場有。

●深堀町 13-26 ☎33-5050



密かな人気の手作りケチャップ

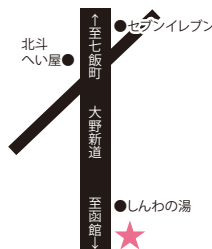
宮子さんの手作り工房



大野新道沿い、「しんわの湯」並びの『宮子さんの手作り工房』の手作りトマトケチャップ (420g 入 550円、270g 入 400円) が密かな人気です。教員だった山本宮子さんが旧大野町の農家に嫁いだのが昭和

54年。最初は不慣れな農作業に苦労も多かったそうですが、8年前に自身の新たな挑戦の意味で工房を開いたといえます。テレビで紹介されて以来人気の手作りケチャップは、発色へのこだわりからイタリアントマトを使用。トマトソース (360g 入 500円) やトマトジュース (500ml 入 400円) も有。しんわの湯「魚菜市场」、北斗市東前のJA新函館直売店「北斗へい屋」で発売。工房への問い合わせは平日正午～午後1時。

●北斗市東前 85
☎77-9500 (注文用 FAX 兼)



知らなきや損する?

これは旨い!

思わず人に 教えたくなる 道南で ちょっと噂の 美味しい物!

知る人ぞ知る、密かな人気の美味しいものって、意外に多いものです。ここ道南にも、隠れファンの多い密かな人気の逸品が少なくありません。

今回は、編集室スタッフの日頃ネットワークを活かして、そんな隠れた逸品を探して取材してみました。

やはりどの品も噂通りの逸品ぞろいで、ぜひ一度お試しください。家族の食卓のちょっとした話題作りに、または、職場やお友達同士の話題作りに、紹介した商品の中からぜひあなたのお気に入りを見つけて、実際に使ってみてはいかがでしょう? 日常生活にちょっとした潤いを与えてくれる地元生まれの隠れた逸品をぜひ利用しましょう!

がごめ昆布、真昆布を使った高級塩

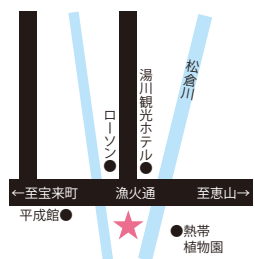
鮭処 木はら



湯川 2 丁目にある『鮭処 木はら』の塩をご存じですか? 南茅部出身の店主が、全国的に有名な故郷のがごめ昆布と真昆布の美味しさをもっと函館の人に知ってほしいという思いから、いまからおよそ 15 年前に独自の

製法で作ったもの。それを店に置き、寿司を食べる際に醤油の代わりにつけて味わう楽しみ方を勧めていたところ、その塩の味が評判になったもの。手作りの風味が自慢で、ミネラルたっぷりの無添加塩。天ぷらや刺身によく合うのだそう。「木はらのしお」は、1本 70g 入りで 600円。同店のほか、函館空港内の土産店と、「函館がごめ昆布アンテナショップ」(弁天町 24-1) で販売しています。『鮭処 木はら』の営業時間は午前 11 時半～午後 11 時。無休。駐車場有。

●湯川 2-1-2 ☎57-8825



深い味わいの「花み餅」

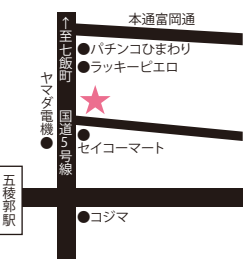
石黒商店



丹誠込めて作られた『石黒商店』の甘納豆は、保存料・着色料は使用せず、甘さも控えめ。女性はもちろん、男性ファンも多い「花み餅」は、深い味わいの白花豆を生かせるお菓子を提供したいと思ったことがきっかけ。試行錯誤

の末に、蜜に付けた白花豆を求肥で包んだ「花み餅」の誕生となりました。モチモチとした求肥と優しい甘さの白花豆がそのまま入った極上のハーモニーを、ぜひ一度ご賞味下さい。1個 137円、箱入り 8個 1201円～。お土産に好評の冷凍花み餅は、2～3時間の自然解凍で出来立ての美味しさを味わえます (1箱 6個入り 927円)。営業時間は午前 9 時半～午後 5 時半。毎週水曜日定休。駐車場有。2000円～函館市内無料配達 (一部除外有)。

●昭和 2-11-2 ☎41-0839



2種類のキッシュ

ロビン



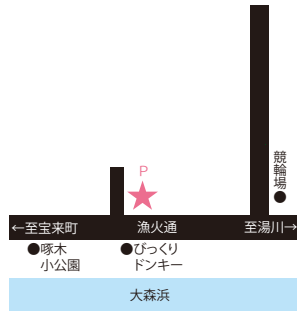
持ち帰りお総菜とランチのお店「ロビン」のキッシュが評判です。「野菜のキッシュ」は卵液にズッキーニやブロッコリー、ポテトなどの旬の野菜とベーコンであっさりした味に仕上げています。「キッシュロレーヌ」

は仏ロレーヌ地方で昔から食べられているもので、ベーコン、生クリーム、牛乳、香辛料だけのシンプルな味です。どちらも280円。やさしいフランス版家庭の味です。

レンコンのはさみ揚げ、ラトウユ、マリネなど常時15種類程のお総菜は、すべて手作りで。お総菜から3つを選べる「3デリランチ」(880円)も好評です。

ランチタイムは午前11時30分～午後2時。営業時間は午前11時～午後7時。毎週日曜日、毎月第2月曜日定休。

●日乃出町 26-13
☎32-6676



牧場直売! 調理も簡単な牛肉みそ漬け 山川牧場モータウンファクトリー



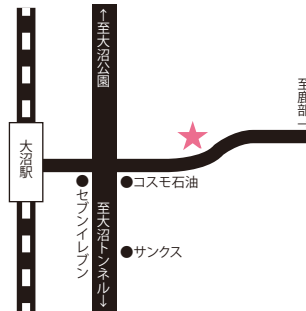
飼料からこだわった高品質の低脂肪牛肉を、天然醸造の味噌で味付けしたこの「牛肉みそ漬け」は、大沼にある『山川牧場モータウンファクトリー』が生産・販売しています。

牛肉は長期低温熟成させて使用。そのため柔らかく、アミノ酸豊富で風味豊か。味噌との相性も良く、凝縮された肉のうま味が味わえます。

定番の「牛肉みそ漬け 標準パック」(1050円)をはじめ、「みそ減量パック」(1050円)、「あらびきステーキ」(3種類、各600円)などバリエーションも豊富にそろっています。

山川牧場の直売店で販売しているほか、電話注文も可能です(送料別、農作業のため不在の場合があります)。

営業時間は午前9時～午後5時。無休。
●七飯町字大沼町889
☎67-2010



農家が作ったトマトジュース「とつともとまと。」

六輪村



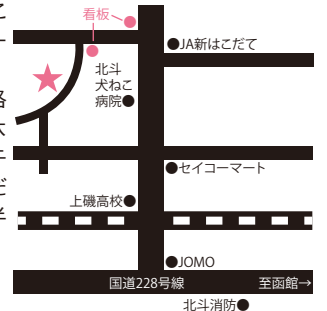
農家の女性達が運営する北斗市の農産物販売・加工会社『緑友会 六輪村』の手作りジュース「とつともとまと。」は、トマトの爽やかな風味と自然な甘みが楽しめるトマトジュース。

材料は時間をかけて完熟させる「りんか」という糖度の高いトマトと、熊石深層水の自然塩のみ。クセがなく、果肉がとろりとしているのに後味はさらりとしています。

人気商品のため以前は品薄でしたが、今年7月に加工施設を新設し生産量もアップ。このジュースで作ったゼリー(160円)もおススメ。

「とつともとまと。」の価格は1本500円。販売は六輪村直売所。営業時間は午前9時～午後2時半(ただし11～4月は午前9時半～)。無休。駐車場有。

●北斗市大工川 48
☎73-6998



鮮度の良いアンチョビ

バスク

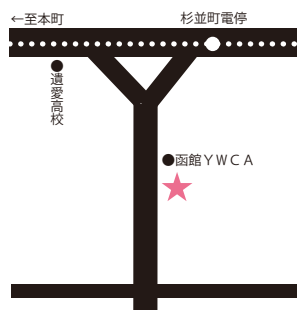


スペイン・バスク地方の料理が評判の「バスク」の「アンチョビ」が人気です。

近海で獲れた丸イワシを塩漬けにして発酵させたものをオリーブオイルに漬けたアンチョビはスペイン料理に欠かせない

もの。丸イワシは鮮度が命。目の前の海で泳いでいるイワシをすぐに加工するので、おいしさが違います。フランスパンをトーストしてニンニクをこすりつけ、そこにアンチョビをのせて食べるのがシンプルで美味しいそう。また、スパゲッティやピッツァ、サラダなどの料理にも使えます。45g入り

←至本町 杉並町電停
●道彦高校
●函館YWCA
●松陰町 1-4
☎56-1570



添加物は一切使っていないジャム

トラピスト修道院



明治29年創立のトラピスト修道院。創立に先立ち、フランス人やオランダ人の修道士達が、ルバーブ、カリンズ、マルメロなどの苗木を持ち込みました。以来、それらの実でジャムを作っています。ジャムの原料は実

と砂糖のみ。添加物は一切使っていない純正品です。開封しなければ2年ほど保存できるので保存食としてもおすすめ。修道院売店ではそのほかにハスカップやブドウ、リンゴのジャム(収穫量により数量限定品有)を販売しています。

函館市内では、ポーニモリヤ、丸井今井、十字屋で販売しています(取り扱いの種類は限定)。修道院売店の開店時間は午前8時30分～午後4時30分。年末年始以外は4～12月は無休。1～3月は毎週日・水曜日定休。

●北斗市三ツ石 392
☎75-2108



「おぼろ昆布」と「とろろ昆布」

納谷商店

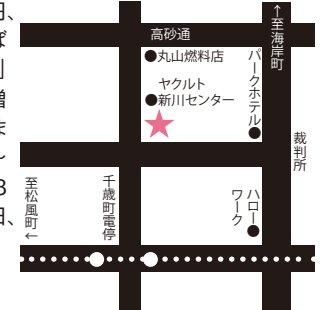


市内新川町の「納谷商店」は、手すり昆布を作っている職人が見られることでテレビで全国に放送されたこともある店です。

明治42年に小樽市で創業。大正時代末に函館に移転し、昭和9年の大火後に現在地に工場と店舗を設けたという老舗。商品のおぼろ昆布は手削り、とろろ昆布は機械で削るという違いがあります。製法は創業以来変わらず、原料は道南でしかとれないがごめ昆布と酢のみ。ほかの添加物は一切使っていない自然食品です。

価格は「白とろろ」420円、「特白とろろ」525円、「おぼろ」735円、「太白おぼろ」945円(各100g入)。贈答用に全国発送もしています。営業時間は午前8時～午後6時。定休日は1～8月は毎週土・日曜日と祝日、9～12月は毎週日曜日。

●新川町 28-1
☎22-2926



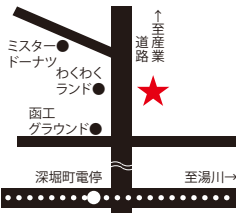
先進医療特約で治療を広げます Hosta (ホスタ) 函館

入院したらお金のことは気にせず最先端の治療を受けたいですね。テレビコマーシャルでよく聞く、「先進医療特約」について市内川原町の「Hosta (ホスタ) 函館」のファイナンシャル・プランナー (生命保険販売有資格者) でCFPと1級ファイナンシャル・プランニング技能士の資格者である高梨しのぶさんに伺いました。「先進医療」は大学病院などの医療機関で最新の研究・開発された最新の治療効果を確認したうえで、厚生労働大臣が認定したもので、公的医療保険適用外の「先進医療」に係る費用は全て自己負担になります。「先進医療特約」とは厚生労働大臣が定める施設基準に適合する医療機関で「先進医療」を受けた場合、技術料と約款所定の交通費と宿泊費が対象で月々の先進医療の特約保険料は97円です。(保障期間・主契約の保険料に追加)

「患者が医療機関や治療法を選ぶ時代になりました。自分が受ける治療を自分で決めることができます。先進医療に係る費用を保険で準備することで、治療の選択の幅が広がりますね」と話す高梨さん。認定医療機関は道内で40ヶ所以上、函館でも「白内障の多焦点眼内レンズ手術」や「抗ガン剤感受性検査」の医療機関が認定されています。治療費の心配をせずに最先端の治療を受ける



ファイナンシャルプランナーの高梨しのぶさん



募集代理店
MSタカカン保険サービス株式会社
事務委託会社
三井住友海上火災保険(株)
北海道支店函館支社
●梁川町5-8 三井生命函館ビル6階
☎0138-55-7111
引受保険会社
三井住友海上きらめき生命保険(株)
登2010-C-125 (2010.8.13-2012.3.31)

けるため、「先進医療特約」は大きな安心の備えです。未来の安心を一緒に考えるための相談を受けています。相談は無料で予約制なので気軽に電話下さい。

●川原町8-14
「フリーダイヤル」
0120-174-373

元気日和

街を元気にする元気の横顔!

挑戦する人生は素敵

『ダスルヘアメイク』 田村美奈子さん

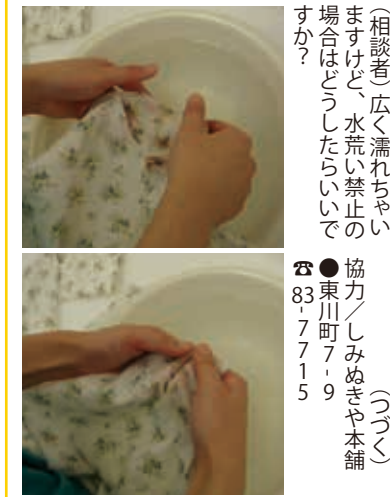
「受賞者発表で、北海道、田村美奈子さん」と呼ばれた時、自分は北海道を背負ったこの場に立たんたなあって、実感しました」

田村さんは美容室『ダスルヘアメイク』の美容師。この6月に札幌市で開かれた全日本婚礼美容協会主催の和装トータルコンテスト北海道の出場を奨められたの



道予選で札幌市長賞を受賞。7月には北海道を代表して全大会に進み、美容専門誌の出版元から贈られた「女性モデル社賞」を受賞した。着物の着付け技術に興味を抱いたのは今から12年ほど前。和装の世界で豊富な実績と経験を持つ青木幸子さんの教室に入門した。「先生からコンテストへの出場を奨められたの練習する毎日を通してコンテストに臨んだ。振り返ると大変な毎日でしたが、挑戦することの素晴らしさを感じています。今は、少しでも練習時間が長くなるようにと私が早く帰れるよう協力してくれた店のスタッフや、深夜まで練習に付き合ってくれた先生など、周囲の方々への感謝の気持ちでいっぱい。」

この記事の取材日は全国大会が行われた日の翌日だった。「悲願の全国大会出場を果たしたら、コンテストへの出場はもうやめようと思っていたんですけど、やっぱりまた挑戦しようかなと思いはじめています。全国大会に出場して感じたのはそのレベルの高さ。やはり激戦を勝ち抜いてきた人達の技術はすごい。私ももっと技術を高めたいですね」



「何かに挑戦する人生は、仕事が終わるとすぐに教室に行き深夜まで練習する毎日を通してコンテストに臨んだ。振り返ると大変な毎日でしたが、挑戦することの素晴らしさを感じています。今は、少しでも練習時間が長くなるようにと私が早く帰れるよう協力してくれた店のスタッフや、深夜まで練習に付き合ってくれた先生など、周囲の方々への感謝の気持ちでいっぱい。」

「前歯の治療」市民講座 ビフォー／アフター

「オール・セラミック」の自然感 (11)



上顎前歯4本は私が15年前に行った保険診療です。当初はそこそこ綺麗だった歯も、時間が経つにつれ変色してこのような状態になってしまいました。被せ物の縁の「黒ずみ」も気になります。前歯4本は「オール・セラミック冠」を被せました。両脇の犬歯はちょっと変わった治療法です。表面をわずかに約1mmだけ削って型どりします。次に、模型上で歯科技工士がセラミック製の「ラミネート・ベニア」というものを製作し、後日これを専用の接着剤で貼り付けます。とても綺麗に生まれ変わりました。下顎は歯科衛生士による「専門的機械清掃」でだいぶ綺麗になりましたが、患者さんのもっと白くしたいという希望で「ホワイトニング」を予定しています。

インプラントとセラミックなら

吉田歯科口腔外科

函館市湯川1丁目30-8 TEL 59-3918

教えてヒヨちゃん!

その道のプロに技を伝授されたヒヨちゃん(性格)まじめ・キレイ好き)が、しみ抜きや洗濯の裏ワザを教えてください。このコーナー。衣類の寿命を長持ちさせ、クリーニング代も減らせるかも!! 節約したいあなた、必見です!

「(ヒヨ) 洗剤を付けてたいた部分のすすぎをしっかりとします。まずは洗面器などに水を張り、次に人差し指で衣類を持ちシミ部分を両側から挟みます。指を添えて水に浸し、衣類を上下に動かしてシミと洗剤を溶け出させます。ここで注意はこすらずに、このまま洗剤を洗い流すことです。ギュッとつまんでゴシゴシなんてした(相談者) え、まじっすら一撃で生地が傷みますよ! (相談者) 広く濡れちゃいますけど、水荒れ禁止の場合はどうしたらいいですか? (つづく) ●東川町7-9 83-7715 協力/しみぬきや本舗

青ほの心

高遠さんのこと

6年前にイラクで人質になった高遠菜穂子さんのその後を追ったドキュメンタリーを観ました。彼女は事件の後、被害者なのににもかかわらず「自己責任」というむごい言葉と冷たい視線にさらされました。政府の意向に添わなかったという理由で、まるで犯罪者のように扱われ、生きて帰ったことが悪だといわんばかりの対応でした。そのショックで、「自分は死ぬべきではないか」とまで思いつめたそうです。そんな状態から脱したのは再びイラク支援を決意したことからでした。自分にとって生きるとはイラクに向き合うこと、選択肢はそれしかなかったといえます。「いま死んでしまえばイラクの人達を裏切ることになる」と思ったのです。それから、隣国ヨルダンから再びイラクの人々を援助する活動を開始しました。彼女に接したイラクの人々は事件について、皆「こんなにイラクのことを思ってくれる人なのに、申し訳ない」と言ってくれ、その言葉に癒されたといえます。日本ではイラクのことはすっかり忘れられた感がありますが、イラクは未だ治安が安定せず、人々は貧しいまま。命の危険と隣り合わせの暮らしはいつごろ改善されていませぬ。高遠さんは以前から変わらずイラクの人々に心を添わせそれを行動で示しています。日本で寄付を集め、隣国・ヨルダンからイラクの友人を通じて物資を運び、難民となった人々を支援する活動です。米国の空爆で家族を亡くした人や一家の働き手が倒れ途方にくれる老人を支援し、病人を見舞いその手をにぎる高遠さん。イラクでは米軍による劣化ウラン弾の投下で、生まれる子ども達に奇形が多発しています。戦争の傷跡はまだまだ癒えていないのです。満足な医療器具もない病院でそれでも病気の子ども達のために奮闘しているイラク人医師達を、高遠さんは日本の病院での研修に招きました。医師たちが研修を終え帰国する時、日本人スタッフと涙ぐんで別れを惜しむ様子を、温かく見守る高遠さん。6年前の心の傷を乗り越え、地道に活動を続ける姿に胸が熱くなりました。(垂)

nice job . nice shop . nice taste . special information .



家族・グループ旅行応援プランと秋のおススメランチ
 国定公園大沼の自然に囲まれた「クロフォード・イン大沼」の「秋のおススメランチメニュー」と宿泊プランでお友達やご家族と、ひと足早く秋を楽しみませんか。
 小沼を渡る風に吹かれながら、自然の中でいたただくランチはひとときわ美味しそうです。「クロフォードランチセット」(写真上、1550円)で、噴火湾で獲れた新鮮な魚介や近郊の新鮮な野菜などの地元旬な食材を使ったホテルの味をどうぞ。月替わりのメインプレートを楽しみにするリピーターも増えています。

宿泊するなら「家族グループ旅行応援プラン」がお得です。1泊朝食付きでスタンダードツインルームは3人1室15500円、トリプルルーム4人1室22500円で、1室の料金です。スタンダードツインルームを3人で、もしくはトリプルルームを4人で利用する場合の1人分の宿泊(ソ



フリーダイヤル) 料金が無料になります。期間は10月31日まで。秋の大沼と湖畔の景色を楽しみながら、ちよとした旅行気分を味わえるプランです。
 ●七飯町字大沼859 JR大沼公園駅裏「フリーダイヤル」0120672964

家族・グループ旅行応援プランと秋のおススメランチ

クロフォード・イン大沼



北海道知事(函館市長)の終身建物賃貸借事業認可を受けた高齢者専用住宅は借

終身契約で安心してゆったり暮らす生活
 高齢者マンション プライムオブライフ
 対象は60歳以上で、配偶者や60歳以上の親族が同居できます。建物はバリアフリー住宅で部屋は単身者から夫婦世帯が暮らすのに十分な広さ、台所、お風呂、トイレ、大型収納が付いてい

ます。食事や生活支援サービス、緊急時の対応などをする管理人がいる、介護が必要になっても安心して暮らせる仕組みになっています。
 高齢者のほとんどは、自宅を暮らし続けたいと思っています。環境を備えた「高齢者専用住宅」で自宅と同じように住みながら安心して老後をゆたかりと暮らしませんか? 函館市内は、高松町「コラソン」、湯川町2丁目「リベラ」、本通1丁目「翠の杜」の3箇所、七飯町本町「アクアグリーン」の1箇所です。
 見学は随時OKで、お申し込み、お問い合わせは「プライムオブライフ」までどうぞ。
 ●北浜町1-5 440335 担当/大森

終身契約で安心してゆったり暮らす生活

高齢者マンション プライムオブライフ



驚きの効果は体験した人にしかわからない! どのメニューも「1人ひとりに合わせ施術してくれる」と、全国からスポーツ選手も多数来店。お子様連れでも大歓迎。男女問わず、幅広い年齢層から支持されています。人気メニューの「ボディーマッサージ」は、絶妙な力加減で老廃物を押し流し凝り固まった筋肉をほぐすので、体の芯から疲れが取れ代謝も上がり

驚く技術の高さ! 1度で実感、確かな効果! 驚きの効果は体験した人にしかわからない! どのメニューも「1人ひとりに合わせ施術してくれる」と、全国からスポーツ選手も多数来店。お子様連れでも大歓迎。男女問わず、幅広い年齢層から支持されています。人気メニューの「ボディーマッサージ」は、絶妙な力加減で老廃物を押し流し凝り固まった筋肉をほぐすので、体の芯から疲れが取れ代謝も上がり

ボディーマッサージ (2名様60分以上で基本料金から合計4000円引き)	100分・120分有 60分~5250円~ (基本料金6300円~)
もみ出しマッサージ(お腹・脚・背中&の腕)	各40分 5250円
顔筋マッサージ(デコルテ・フェイシャル付)	6300円
まつ毛パーマ(トリートメント付)	上下各 2100円
まつ毛エクステ(メンテナンス付)	1本 105円~ 100本 7350円~
取れないオーダーつけまつ毛(お好みの二重幅可能)	両目セット 3500円~

●本町17-1 仲来店3階(玉光堂隣) 306588

医療・介護をとにもにサポート

飯田内科クリニック いしかわ

函館運転免許試験場向かいにある「飯田内科クリニック」いしかわは、在宅療養支援診療所として患者さんからのご連絡に24時間体制で対応している他、通所リハビリテーションと定員42人のショートステイを併設し、医療・介護を共にサポートしてくれる天然温泉付きの診療所です。併設の通所リハビリテーションでは理学療法士によるパワーリハビリ等の機能訓練のほか、ゲームなどのレクリエーション、管理栄養士監修の栄養バランスの良い昼食、入浴は天然温泉などが楽しめます。健康的な1日を過ごすことができます。体調管理はもちろのこと、診療所に併設されているため、緊急時の対応も万全で安心です。

ショートステイでは緊急の申し込みに応じます。通所リハビリテーション、ショートステイ、どちらも体験利用は随時受付中。クリニックへの往診、訪問診療の問い合わせも気軽にどうぞ。
 ●石川町149-9 343352
<http://www.itanakaigrop.com/index>



天然温泉 赤湯

道南・元気イキイキ応援団

絵本との出会いに魅せられて



『函館絵本の会 銀のふね』岸本和子さん
 「絵本が教えてくれるものは大きかったですね」と話すのは、『函館絵本の会 銀のふね』の岸本和子さん。今年で17年目を迎えた会の創立メンバーで、現在この会の会員は15人。

1996年5月から2006年10月まで続いた「青空絵本の会」は、5月~10月の間、五稜郭公園の砂場で開きました。「本の好きな子は図書館に行くけれど、砂場で遊んでいる子どもやお母さんに絵本の楽しさを伝えたかった」といいます。現在は図書館や書店、保健所などで読み聞かせをしています。

岸本さんと絵本の出会いは20歳の頃。幼稚園の先生だった岸本さんは、どのように子どもと向き合うか不安でいっぱいとき、子どもを抱いて絵本を読んで聞かせました。子どもが絵本に引き込まれていくのを見ながら自分もまた絵本に魅せられ、絵本の世界に入っていました。

その後、自分も子育てをしながら家でも幼稚園でも読み聞かせをしていました。転勤族だった岸本さんは、千葉県で「文庫運動」に出会い、その後、東京、札幌、函館、旭川、北見などをめぐりながら、いつも絵本と一緒に歩いてきたのですが、気がつくと自分の居場所を作ってもらったといいます。絵本を介してたくさんの人と出会い、地域の人達とつながり、その輪が広がりました。

自然とのかかわり方や平和のことを子どもと考えたり、地域の人との活動に関わったりと、絵本は色々なものを繋いでくれたといえます。そんな絵本の持つ力を信じてこれからも活動したいと話しています。

『函館絵本の会 銀のふね』は090-9516-6141(岸本)。

Lunch Time

ラワダオ

市内美原5丁目の『プチレストランラワダオ』で、9月から新メニュー「週替わりランチ」が登場。掲載写真は「鶏肉と野菜のトマト煮」で、カチャトラというイタリア料理でおなじみのもの。鶏肉、玉ねぎ、マッシュルーム、レンコン、にんじんなどの野菜をトマトでじっくり煮込んだものです。これに、黒米入りのライス、サラダ、コーヒーマたはウーロン茶のセットになります。ランチはほかにパスタ、オムライス(各950円)、ポークカツ、チキンカツ(各1100円)、手軽なコース料理のプチコース(1300円)など種類豊富にあります。

週替わりランチ 800円

全席禁煙。営業時間は午前11時30分~午後2時30分(LO/午後2時)、ディナー午後5時30分~午後9時(LO/午後8時30分)。
 ●美原5-18-22 ☎47-3003





あの頃、ブラウン管の中に登場するヒーローに憧れていた。ヒーローはお金持ちじゃない、偉い人でもない。ヒーローはいつも正義の味方で人に優しい。そして自分がヒーローであるということを決して自慢しない。だって変身する前のヒーローは、自分がヒーローだっていうことを隠しているんだ。

あの頃憧れたテレビ画面の中のヒーローに、オレはいまでも憧れているのかな？ 善悪よりも、お金のほうが大事になっていないかな？ 優しさや思いやりよりも、地位や名誉のほうが大事になっていないかな？ 自分の行動を他人に自慢したり、見返りを求めすぎたりしていないかな？

男40代——。人生という旅の半ばで、変身ベルトをどこかに置き忘れてきてはいないかな？

写真/谷杉アキラ
プロフォトグラファー。1968年函館生まれ。『フォトスタジオタニシギ写真館』(美原3-58-3、☎46-4554)代表。道内最古の写真館『旧小林写真館』プロデューサー。

文/青山慎司
編集者。1965年函館生まれ。『青いぼすと』編集長。

(チョコ) 記者の お手軽クッキング

ナスとキュウリの中華炒め

材料

- ナス…1個
- キュウリ…1本
- 梅干し…1個
- かつお節…適宜
- 醤油…大1
- ゴマ油…大1
- 豆板醤…小1



作り方

- ①ナスはへたをとり6センチの拍子切り、キュウリはところどころ皮を剥ぎ6cmの拍子切りにする。
- ②鍋を火にかけ、ゴマ油をひき、ナスとキュウリをサッと炒める。
- ③ボールに種をとった梅干し、かつお節、醤油、豆板醤をよく混ぜたものに、②を加えて混ぜる。

ナスとキュウリを1度炒めてから、さっぱり梅味で和えます。炒め物よりあっさりして、しかも味がなじんで美味しくなります。ここでは梅味にしましたが、味噌味や醤油だけでもまた違った味になります。ボールのおつまみにはちょっと辛目がいいですね。

醤油とゴマ、味噌味に紫蘇の千切りを加えたりと、色々な味でお試下さい。

Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

プロの技術で身体の調整を習いましょう

カイロプラクティック・フィニス

足の長さがそろってビックリ！肩がこんなに軽くなっただけ！しかも、誰にでも簡単にできる効果的なテクニックで、実際プロの人もここで習った技術を使っています。



「1日技術取得講座」を開きます。日程は10月3日(日)午前10時〜午後5時、場所は亀田本町会館。受講費は15000円(テキスト込)です。復習会は3回まで無料で開催します。女性や高齢者などどなたでも安心して参加できます。お母さんが子どもの骨盤を整えたり、腰痛や肩こり、ひざ痛で悩む家族のケアのために来る人もいます。身体を整えて健康に導く技術を習得して健康的な身体を取り戻しましょう。また、副業や本業にと技術習得をお考えの人は説明会も行っていますので、お気軽にご連絡下さい。プロの技術で身体の調整を習いましょう！

●亀田本町65-24
五稜郭駅より徒歩1分
☎41-0299

無料体験受付中！

認知症対応型デイサービスセンター湯の郷



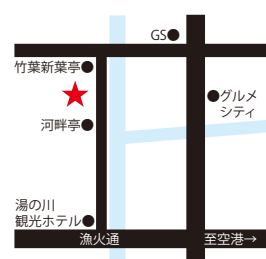
この8月、湯の川温泉街の中心部に天然温泉とやすらぎの空間「認知症対応型デイサービスセンター湯の郷」が開設しました。

木を基調としたホールは広々としており、天窓から差し込む優しい光も温かい雰囲気。また、湯の川の天然温泉を満喫できる浴室は、プライベートルームを備えています。

トは利用者や利用者の家族から大変好評です。「1日無料体験」を随時受け付けておりますので、まずは電話でお問い合わせ下さい。(家族の見学も受付中)

なお、介護保険の手続きをされていない人も、お気軽にご相談下さい。お問い合わせ時間は午前8時半〜午後5時半。毎週日曜日定休。駐車場有。

●湯川2-5-14
☎36-5558



白い歯で若々しさを実感！

歯の白さは、若さを保つ上で重要なポイントになることをご存じですか？

コーヒー、お茶、煙草などによる変色や、加齢による変色、全身疾患に由来する変色など、「歯の色」が気になるなら、湯川3丁目の「ロー湯川歯科」で行っている「ホワイトニング」がオススメです。

ホワイトニング



「ホワイトニング」では、歯を削ることなく人体に安全な薬品を使用し、歯の表面から奥まで白くすることが可能。1回の所用時間は10〜15分程度で、料金は10500円。通常、4〜5回の「ホワイトニング」で満足できる白い歯を実感できます。白く輝く歯で若々しさを手に入れたいあなたは、ぜひ



1度お試下さい。ご相談およびお問い合わせはお気軽にごぞ。

診療時間は、毎週月・水・金曜日が午前9時〜午後8時、毎週火・木曜日は午前9時〜午後7時半、毎週土曜日は午前9時〜午後4時。毎週日曜日休診。予約制。駐車場有。

●湯川3-32-7
☎59-2600

ジロー湯川歯科



健康作りは、毎日の食事から。『けんたくん』は、管理栄養士にしっかりと栄養価計算され、食事療法食としても利用

冷凍でお届け！ おいしい健康バランス食

用できる、健康管理食を届けてくれる宅配サービス。新鮮な食材を天然だしで調理。宅配後はいつでも電子レンジで解凍できるの

食事時間が不規則な人などにもおすすめです。糖尿病でエネルギー調整が必要な人に最適な「すみれ御膳」(2222キロカロリー)と268キロカロリーの2種類、塩分はどちらも2.1グラム以下、各770円、たんぱく質が制限される腎臓病の人に対応した「れんげ御膳」(294キロカロリー)で2種類、各860円、高血



http://www.food-joint.com

「けんたくん」は、管理栄養士にしっかりと栄養価計算され、食事療法食としても利用できる、健康管理食を届けてくれる宅配サービス。新鮮な食材を天然だしで調理。宅配後はいつでも電子レンジで解凍できるの

め「ひまわり御膳」(312キロカロリー、580円)を用意。ご飯は別売(105円)。「すみれ御膳」や「ひまわり御膳」はダイエット目的で利用する人もいます。

宅配エリアは旧函館市内のみ。1週間お試しセットもあります。まずは気軽にお問い合わせ下さい。

●中道1-25-11
「フリーダイヤル」
0120-0998-156

けんたくん

圧や心臓病の人向けの「すずらん御膳」(273キロカロリー、770円)、栄養バランスが良く、健康に気を使う人などにおすす



京都大学正門前



『東進・函館杉並校(石田清塾長)』は、8月末に高校1、2年生を対象に「難関大学合格セミナー」を立ち上げました。今春、函館で東大に現役合格したのはわずか1人。一般入試で国公立大学医学部医学科に合格できた現役生はわずかに5人。北海道大学への合格者数もかつての半数以下になっています。「難関大学合格セミナー」は、このような現状を打破し、函館から難関大学合格者を多数輩出するために設置されました。

大学受験では、東京の受験生をはじめ、函館よりも



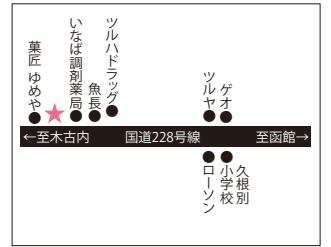
東進衛星予備校函館杉並校

函館の高校生に全国の秀才と戦える資格を！



いい店 食べ歩き

洋食・パスタ ベベ・チャオ



北斗市東浜(旧上磯町)の国道沿いにある『BEBE・CIAO(ベベ・チャオ)』は、かわいらしい外観が目を引く小さなレストラン。

ないヘルシーなソースが自慢の「デミグラスソースのやわらかハンバーグ」(1030円)や野菜でとろみをつけたカレー(980円〜)もオススメ。ちなみにランチタイムは全ての料理にサラダ・ドリンクがセットになります。セットドリンクのコーヒーは、浄水した水で一滴一滴抽出するカフェ時代からのこだわりの「ダッチコーヒー」が楽しめます。営業時間は午前11時半〜午後3時(LO/午後2時半)、午後5時半〜午後8時半(LO/午後8時)。毎週水曜日、毎月第2火曜日定休。駐車場有。ランチタイムは禁煙です。

4年前にカフェとしてオープンし、昨年9月にパスタ、ハンバーグ、カレーが楽しめる洋食店にリニューアル。店内は木目が印象的な居心地の良い空間。テーブル席のほか、カウンター席も用意されています。料理は化学調味料や添加物を使わず、また、塩分や油も控えめ。どの料理も素材のうま味を上手に引き出した優しい味わいが特徴的で、飽きずに食べられると評判です。

●北斗市東浜2-22-6

人気はオリジナルソースたっぷりの「トマトソーススパゲティ」(写真、980円)。動物性油脂を使わ

☎73-9888

●杉並町4、12
☎31,5577

朝スッキリ目覚めたい時の爽快感何物にも代え難いですね！人は眠ることで、疲労を回復し、成長ホルモンを分泌し免疫力を高めます。本来の眠りの力を発揮させるには、その力を妨げない寝具選びが大切です。特に、素材・品質は重要なポイントとなります。例えば、病院などで怪我をした時に手当てに使う素材はガーゼや包帯そして脱脂綿ですが、なぜかと言えば、安全で身体や皮膚の再生にも優しく優れた素材だからなのです。それは、寝具素材にガーゼと脱脂綿を使つたなら人間にとって1番優れた寝具と考えるのはわたくしだけでしょうか？

そんな想いのうちに2年程前福岡県龍宮社製の「パシマ」に出会いました。「パシマ」とはガーゼとカーゼの間に脱脂綿を挟んでしっかりキリットした、タオルケットやシーツとして使う医療レベルの寝具をいいます。その使用感は「肌触りがよい」、「軽い」、「洗濯が楽」、「寝つきがよい」、「夜中のトイレの回数が減った」などシンプルな素材であるにもかかわらず多くの感想が寄せられています。さらに使用することで快眠を実感できる方が50%、やや実感できる方が33%と使用されている方が83%以上の方が快眠を実感されています。



老舗ふとんやタジマ社長の快眠話
提供/パシマ特約店 創業109年 タジマ寝具
第15話 快眠は寝具の見直しで簡単にできる！



はこだて医療情報

こが整形外科クリニック院長 古賀弘道



こむら返り

筋肉は多数の筋細胞からでき、更に筋細胞は多数の筋原繊維からできています。原繊維は太いフィラメントと細いフィラメントが交互に規則正しく配列され、細いフィラメントが太いフィラメントの間に滑り込むことで筋肉は収縮します。また筋収縮にはカルシウムの存在が不可欠です。筋肉は手足の骨格筋や表情・咀嚼筋などの自分の意思で動かせる随意筋と心臓や消化器など内臓を作る不随意筋に分類されます。日常動作は実にたくさんの随意筋を収縮・弛緩させて行われます。これは脳が実行器である筋肉に適切な行動を起こすよう指令を出して制御されます。

この一連の調節がうまく機能しないと筋肉は収縮したままになり、ひどい痛みを生じます。これが「こむら返り」(腓腹筋・ヒラメ筋)に生じた状態を「こむら返り」といいます。

こむら返りの原因は未だに特定されていませんが、運動時の準備運動不足、大量の発汗や筋肉疲労が原因になるものや、夜寝ている時、足を伸ばして起こすことがあります。なかには病的原因で生じるものがあり「脱水(下痢、嘔吐、利尿剤など)、カルシウムなど電解質異常、腎不全(透析)、下肢静脈瘤、甲状腺・副腎疾患、糖尿病、脊髄疾患、多発性神経炎、等」、あちこちの筋肉に頻回に起こす場合には、検査をお勧めします。

こむら返りを起こしたら、つま先をゆっくり引き寄せながらふくらはぎの筋肉を伸ばします。予防運動前後の十分なストレッチ、発汗時の水分や電解質の補給が大切です。軽いマッサージや温めることも有効です。また、漢方薬(芍薬甘草湯)が有効な場合もあります。病的な場合は原因疾患の治療が必要です。

●時任町 23-9 ☎54-0020

ドクター講座

内科認定医 佐藤内科小児科医院 佐藤諭美



おたふくかぜについて

今年、全国的におたふくかぜが流行しているようです。当院でも、6月くらいから小児科の先生やその親御さん、そのお祖父さんお祖母さんまでも、おたふくかぜにかかって受診されてきています。おたふくかぜは正式名を「流行性耳下腺炎」といい、耳のつけ根からあごにかけての部位(耳下腺)がぶづつりと腫れます。

原因はムンプスウイルスによる感染で、くしゃみや咳などでウイルスが飛び散る飛沫感染、接触感染でうつり、約2〜3週間の潜伏期間を経て発症します。人にうつしやすいのは、耳下腺が腫れてくる数日前〜発症後10日間くらいの間です。

最もかかりやすいのは3〜10歳の頃で、生後6ヶ月未満の赤ちゃんがかかることは比較的少ないようです。1度かかると免疫ができ、2度かかることはありません。また、感染しても症状がでない場合もあり、これを不顕性感染といいますが、感染者の約1/3にみられます。

おたふくかぜの特徴は、耳下腺部の腫れと痛みです。通常は片側からはじまり、1〜2日間で両側が腫れてきて、1週間〜10日間で腫れはおさまります(片側しか腫れない場合もあります)。耳下腺が腫れてくる時に38〜39度程度の発熱を伴うこともあります。ほとんど発熱がみられないこともあります。治療は、対症療法が主になり、痛みや発熱がひどい時には消炎鎮痛剤・解熱剤による薬物治療を行います。また、お家では腫れている患部を冷やヒタや冷湿布で冷やしてあげたり、柔らかい消化の良い食べ物を与えるようにすると良いでしょう。

順調に経過すれば、まず問題のない疾患ですが、稀におたふくかぜの合併症として髄膜炎・脳炎・精巣炎・卵巣炎・心筋炎など重篤な疾患がありますので、①ひどい頭痛・発熱・嘔吐・下痢・けいれんなどの症状がある。②1週間以上経っても耳下腺部の腫れがひかず赤くなっている。③発熱が5日以上続く。④男性では睾丸の痛み、女性では下腹部痛がある。などの症状がある場合は、必ず診察を受けて下さい。

また、おたふくかぜの予防接種を受けた方が良いですか？というご質問をよく頂きます。おたふくかぜワクチンは任意の予防接種で、1歳過ぎてから1回接種します。

稀ですが、おたふくかぜが原因で難聴になったり、思春期以降にかかると睾丸炎や卵巣炎を合併して不妊につながるケースがあること、特に成人がかかると重症化しやすいことなどを考えると、かかった記憶のない方は抗体検査(血液検査)を受けて、お子さんと一緒に接種を受けておくことをお勧めします。

●桔梗4-8-25 ☎46-1212

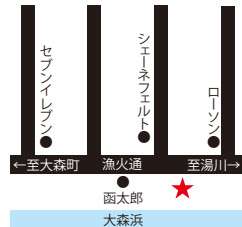
新店舗&リニューアル

初代 仙勝軒



市内宇賀浦町にある『初代 仙勝軒』は、元祖つけ麺「大勝軒」出身の大勝軒茨城グループ代表・田村氏のもとで、大将の三浦忍さんが修行をつみオープンした店。こだわりの「つけ麺」(並・中盛 750円〜)は、東京から直送した大勝軒特製太麺にゆで卵、極太メンマ、自家製チャーシューなどが入った魚介中心の濃厚な和風スープに絡めて食べます。お好みで酢を足したり、オリジナルの花胡椒を入れたり、割りスープで好みの濃さに合わせるなど、アレンジして楽しむこともできます。ほかにも超太麺と話題の「富士ラーメン」(850円)、特大鶏の「なまらザンギ」(420円などサイドメニューもおすすです。営業時間は午前11時〜午後10時(LO/午後9時45分)。無休。

●宇賀浦町 15-1 ☎53-0147



通信販売コーナー

本紙読者から大絶賛の逸品。水と、体によいといわれる天然素材がギュッと詰まったゲル状のクリームです。表皮の1番下の基底層から生まれた新しい細胞が皮膚に近づき、角質層に上がっていくために必要な水分をキープすることができ、肌の乾燥を防ぎ、常にみずみずしいお肌の実現に、エバメールゲルクリームを!!



エバメールゲルクリーム
180g入 宅配料込 **3,700円**

お申し込み
お問い合わせ (株)青いぼすとHD
TEL(0138)23-5688(担当:本間)
ご注文受付/月~金曜日午前9時~午後6時

次号予告

9月28日号
やっぱりそばが好き **そば特集**
9月21日号
秋期増刊号 **スマイル特集**

発行元/株式会社青いぼすとHD

〒040-8605 北海道函館市弁天町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/

staff	
発行者	佐々木 喜美夫 Kimio Sasaki
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
	平井 由佳 Yuka Hirai
DTP & WEB	武越 史幸 Fumiyuki Takekoshi
通販事業	本間 尚子 Naoko Honma

みなとまち市民プラザ

voice
information
present

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。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、事前にまずは電話でご一報下さい。

お申し込み・お問い合わせ TEL (0138) 27-9210 FAX (0138) 23-5699 [担当/青山]

読者の声

ワクワクしながら...
今回(7月16日号)の特集「カフェ時間」はワクワクしながら読みました。行ったことのないお店がたくさんあり、早速、友人にメールして誘って行きたいと思えます。(北斗市追分1丁目S・T)
*それは良かったです。行かれましたか?

食欲の秋ですね。美味しい物をどんどん食べましょう。道南には、ちよっと噂になっている美味しい物がたくさん売られています。今回は編集室のネットワークを活かして、そんなあれこれを紹介してみました。気になるものはありましたか?
編集室では、読者の皆様からのお便りを募集しています。お寄せいただいたお便りやプレゼント応募に添えていただいたご感想は、このコーナーにて「所在地の町名、イニシャル入りで『読者の声』として掲載させていただきます。ご返信がございません。

ニヤツト:

ポストからちよつとはみでてる青いぼすと...ニヤツトとしてしまします。行ってみたい町、函館に転勤して来て数ヶ月、やっと友人もできてきました。子供が幼稚園に行っている数時間、ママ友とランチに行くのが楽しみです。子育てに追われ新しいお店がわからなくなったと言うママ達の心強い味方が青いぼすと、これも楽しい情報をお待ちしています。

家族全員大ファンです!

家族全員、青いぼすとの大ファンです。かなり、利用させてもらっています!! 主人は釧路から来たので、青いぼすとを見て、誕生日ケーキや、ディナーなどサプライズで準備するの、大変なはずですが、と感謝しています。昨日も、外国のインテリア屋さんに行ってきました。今日はランチ♡ これからもステキな函館のことおしえて下さい。(東山2丁目K・S)
*嬉しいです。ありがとうございます。

街角情報

「駒場町、S・I」
*今後とも、愛読のほど、よろしく願っています。
板東眞理子講演会が10月17日に
昭和女子大学学長・板東眞理子講演会「21世紀、女(ひと)と男(ひと)の再チャレンジ」が10月17日午後1時〜午後2時40分、ホテル函館口イヤルで開かれます。はこだて男女共同参画フォーラム実行委員会の主催、参加料は500円。詳細は函館市市民部男女共同参画課☎213478まで。

入場無料。時間は午前10時〜午後6時。最終日は午後4時。詳細は事務局☎545648まで。
江差追分会函館声徳会支部主催の第9回投げ銭チャリティイベント「リコーンサー」が10月17日に
江差追分会函館声徳会支部主催の第9回投げ銭チャリティイベント「リコーンサー」が10月10日午前11時から午後3時頃まで、東本願寺函館別院東山支院(東山1-1-7)で開催されます。入場無料。詳細は同事務局☎546331(内村)まで。

プレゼント

メンバーを募集しています。詳細はサークルのウェブサイトにどうぞ。
http://donanyo.web.fc2.com/
資生堂より、ファンデーションブラシを本紙読者3名様に
資生堂より、8月21日発売のファンデーションブラシを本紙読者3名様にプレゼントします。メイキアップアーティストの美肌づくりを徹底分析し、毛の質・長さ・毛先・斜めフラット面の効果で完成度の高い美肌をテクニクフォーで実現するファンデーションブラシです。応募はハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記の上、青いぼすとに対するご感想もたっぷりとお書きの上、〒



〒040-8605、函館どつく内、株式会社青いぼすとHD「ベベ・チャオ」係まで、締切は9月24日。

編集後記

この原稿を書いているのは、ちよど世の中がお盆休みといわれている頃。「暑い...暑い...」と言いつつ、この号の締切に追われています。この号が発行される頃にはすっかり涼しくなって、休日にはゆっくり釣りでも楽しめる季節になっているのかな? (慎)

実は扇風機をもっていません。ましてやクーラーもありません。函館暮らし30年。函館の夏は、暑いどころか快適と思っていました。が、今年の暑さはさすがに私も凌ぎきれず、扇風機を買おうと決意。店に行ったら売れ切れの紙が。一足遅かった。(345)

中学生の頃からの憧れ、ルソーを観てきた。国立新美術館で仏オルセー美術館展の「戦争」と「蛇使いの女」。フランスは遠いけれど六本木なら出かけた。緑濃いつじやんぐるの風景に何故心惹かれるのか自分で解らない。憧れのルソーの前で一時間遠いところへ旅をした。もう仏に帰ったかな。(チョコ)

庭の花たちに肥料をやったつもりが、周辺の雑草を勢い付かせてしまったらしい。ユリのそばのススキの茂みが異常なほど成長し、そのせいか今年のユリは元気がない、花の栄養を貪欲に横取りする雑草のたくましさ、どこかの世界も同じだなと妙に感心。(亜)

たまには子供を預けて食事に出かけるとか、有給を使ってみるとか、やったことのないスポーツに挑戦してみるとか、いつもと違うことをすると新鮮な気持ちになれる。「ホテルソル」函館の皆さん、来年の夏も出店の手伝いに呼んで下さい!! (BP)

暑い日が続いたため、ここ1か月ほどは、大きなタオルにぐるぐる巻いて寝ています。もともとどこでも寝られるほうなので、背中が痛いとか、ゆっくり休めないとかそんなことは全くなく、とても快適。毎日熟睡です。できるだけ長くこの生活を続けたいと思っています。(ヒ)

道南地区模型愛好家寄作品展が9月18、19日

「道南地区模型愛好家寄作品展」が9月18、19日に函館市亀田福祉センターで開催されます。時間は、18日が午後1時〜午後7時、19日は午前9時〜午後6時。入場無料。なお、道南の模型愛好家で作るサークル「道南地区模型愛好家寄合会」では、



「ベベ・チャオ」より、ランチタイムに使える食事券1000円分を5名様に
今回の「いい店食べ歩き」コーナーで紹介した「ベベ・チャオ」より、ランチタイムに使える食事券1000円分を5名様にプレゼントします。応募はハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記し、ぼすとに対するご感想もたっぷりとお書きの上、〒040-8605、函館どつく内、株式会社青いぼすとHD「ベベ・チャオ」係まで、締切は9月24日。

SPOT LIGHT

街で話題のお役立ち情報を青いぼすと記者が徹底チェック！ 快適で潤いある暮らしのヒントにしてくださいネ！

24時間スタッフ常駐の安心住宅

ひまわり館

高齢者のための適合高齢者専用賃貸住宅「ひまわり館」が、北斗市にオープンしました。

入居一時金、敷金、権利金がかからず賃貸方式(月ごとの家賃方式)なので、入居費用が抑えられ、利用者の負担が少ないのが特徴です。プライバシーを尊重した完全自室の居室

や入居者が交流できる共有スペース、海に見えるベランダ、スプリングラー、火災通報装置、AEDなど、安全性を考えられた構造と快適な環境が整えられています。

老人ホームやゲループホーム待機の人、重度の認知症や寝たきりの人も安心して生活できるように独自の支援サービスがあります。介護保険の利用はもちろん、介護保険で対応できない場合も有資格のスタッフがサポートしています。いずれも別料金。もうひとつの自宅として、最後まで自由で快適な生活ができるこの賃貸住宅で、安心の老後を手に入れませんか？



「寝たきりになって…」、「自宅で介護するのはもう限界」、「認知症が進んでしまつて…」施設を申し込んで入居を待たないと入れない…」など、お悩みの人はぜひ、ご相談下さい。見学や体験入居の相談は電話でどうぞ。

【担当/高石・直通】
☎43・9317
●北斗市谷好4・3・15
☎73・8666

財布にうれしい！

無料送迎で自宅へ！

カラオケバーはつ

この9月1日にリニューアルオープンした「カラオケバーはつ」は、昼はカラオケ喫茶(1000円で歌い放題、飲料おかわり自由・軽食付)として駅前で人気の1軒です。

今回は夜の部を一新。「中高年に、もっと外へ出て元気で楽しい人生を送って欲しい」という店主の願いから、お財布にやさしい無料送迎車を完備して

日々奮闘中とのこと。室内は黒を主体に、ブルライトが落ち着いた空間を演出。カウンターは8席でボックス席もゆったり16人です。2次会でも利用できますね。会話に花を咲かせたい人も、80インチの大画面で思う存分歌いたい人も、満足できること間違いなし！音響抜群の最新最上グレード「プレミアムADAM II」は、1度歌えば感動です。

は午前0時発(11人まで)。送迎区域は西部地区から五稜郭近郊が基本となつておりますが、遠方でもできる範囲で対応いたします(応相談)。午後8時10時はお迎えも可能。仲間と一緒に盛り上がりたいたいあなたも、1人の時間を楽しみたいあなたも、福祉施設に10年以上勤務していた弱冠40歳の歌うマスターがお待ちしております。営業時間は午後8時〜午前0時。毎週日曜日定休。

●松風町8・5 2階
☎23・3939



料金は、「120分飲み放題+歌い放題」で2500円(ビールは1500円)。55歳以上は、「コー！コー！500円引き」で、さらにお得。お酒を飲まない人にも、ご奉仕価格があるのが嬉しいところ。無料送迎は、1便目が午後11時発(7人まで)、2便目

