

青いほすと

POST IN FREE PAPER
SINCE 1991

Issue. 472 2011.7.15 [fri] 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社内
[総務・営業・折込業務] ☎(0138) 23-5688 [青いほすと編集室] ☎(0138) 27-9210 [FAX] (0138) 23-5699
[URL] http://oceanplace.jp/aopos/ [Eメール] aoi-post@aurora.ocn.ne.jp



真夏のスイーツ 魅惑の10選



A ノースブレインファームのソフトクリーム
カフェ北一

美味しい牛乳と、その牛乳を使った乳製品や生キャラメルなどで知られる、道内・興部(おこっぺ)町の「ノースブレインファーム」のソフトクリームが函館で唯一、「麵厨房あじさい」監修の『カフェ北一』で発売されています。函館市民にはまだちょっとなじみが薄いかもしれませんが、道央などから観光で訪れた人からは、「ノースブレインファームの味がここで食べられるの!」と喜ばれることもあるのだそう。種類は「ミルク」(300円)、「キャラメル」「ストロベリー」(各350円)の3種類。とにかく濃厚で牛乳の美味しさが凝縮された味わいです。営業時間は午前10時～午後8時30分(LO/午後8時25分)。毎月第4月曜日定休。
●五稜郭町29-22 ☎87-0501

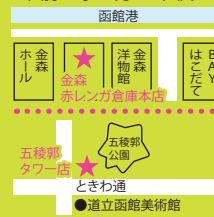
D 夏を感じる葛もち
函館千秋庵総本家本店

創業150周年、函館の風土に根差したお菓子が人気の『函館千秋庵総本家』は、定番のお菓子から季節のお菓子まで品ぞろえ豊富。夏のお菓子「葛もち」(126円)は、吉野の本葛の中になめらかなこしあんと牛皮が入った夏らしい一品。自宅用はもちろん、お土産にもオススメです。8月中旬過ぎ頃までの販売となっておりますので、お早めに! ねりきり小豆こしあんが入った特製上生菓子「金魚」(210円、7月中旬過ぎから8月上旬まで販売予定)も、夏限定の人気商品。そのほか、蒸しカステラの中に七飯の富士林檎を使ったあんが入った「七飯のリンコ」(150円)も大好評。営業時間は午前9時半～午後6時半。不定休(毎月1回火曜日定休)。駐車場有。
●本通2-29-10 ☎31-1188



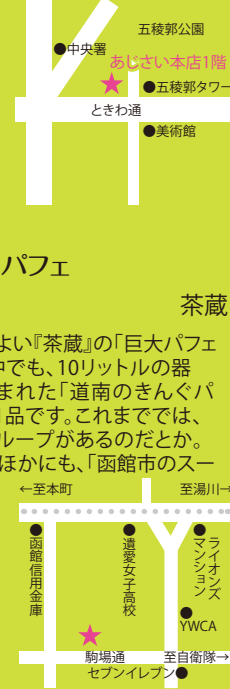
C イタリアのチョコを使った、とろける逸品
ミルキッシモ

本格ジェラートが人気の『ミルキッシモ』から新登場した「フォンダンチョコレート」は、イタリアのトリノのチョコを使ったとろけるような逸品。“日本初の食感”をぜひ、この夏に体験して下さい。「ラズベリースクット」とのダブルの組み合わせもオススメです(=写真)。シングル380円、ダブル460円、トリプル540円。営業時間と定休日は、金森赤レンガ倉庫本店が午前9時30分～午後7時で年中無休(年末年始を除く)、五稜郭タワー店は10月20日まで午前8時～午後7時で年中無休。
函館 金森赤レンガ倉庫本店
●金森赤レンガ倉庫・ヒストリープラザ内 ☎84-5350
函館 五稜郭タワー店
●五稜郭タワー2階 ☎30-3369



B みんなで挑戦! 巨大パフェ
茶蔵

ゆったり落ち着いた雰囲気心地よい『茶蔵』の「巨大パフェシリーズ」は、この夏のオススメ! 中でも、10リットルの器に約50種類ものスイーツが盛り込まれた「道南のきんぐパフェ」(要予約、18900円)は、驚きの一品です。これまででは、10人でチャレンジして食べきったグループがあるのだとか。注文すると記念撮影もあります。そのほかにも、「函館市のスーパーすたあパフェ」(要予約、11600円)、「杉並町のすたあパフェ」(6400円)、「23番地のあいどるパフェ」(3600円)と、楽しいパフェがそろっていますので、ぜひ一度お試しあれ。営業時間は午前10時～午後10時、毎週日曜日は午前11時～午後6時。毎月第1、3木曜日定休。駐車場有。
●杉並町23-25 ☎56-3566





G



E



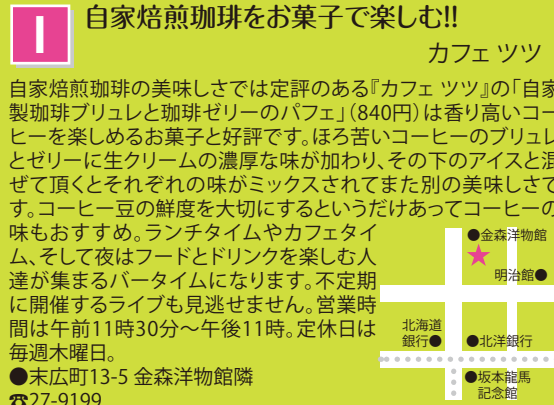
H



F



I



I



J

E 見た目も涼しげな夏の定番

ミモザ

季節感を大切に生洋菓子のほか、お使い物にも最適な焼き菓子類も種類豊富にそろった『ミモザ』。

夏の定番「ジュレドトマト」(336円)は、バニラのパンナコッタとトマトのゼリーを2層仕立てにしたヘルシーな野菜スイーツ。さっぱりした甘さが特徴の爽やかな逸品です。ミニトマトのコンポートが添えられた可愛い見た目も◎。8月後半くらいまで店頭並びます。そのほか、コーヒーゼリーを使った「カフェブランマンジェ」(336円)や、フルーツの爽やかな風味を楽しめる「パルフェ」(336円)などもぜひ! 営業時間は午前10時～午後7時。毎週火曜日定休。駐車場有。

●柏木町38-2 ☎52-6001

http://www.ncv.ne.jp/~mimosa/



F 和テイストの夏限定スイーツ!

ジャンティ

もてなしの気持ちに溢れた手作りの料理やデザートが人気のカフェ『ジャンティ』の「抹茶ワッフル」(コーヒー付、850円)は、8月いっぱいまでの夏限定。手作りワッフルでたっぷりのソフトクリームと抹茶アイスをサンドし、ほど良い甘さのホイップクリームや小倉あん、黒蜜などをトッピング。素朴な味わいのワッフルと、風味がきた濃厚な抹茶アイスの相性が抜群です。そのほか、アイスクリームがぎっしりに入ったパフェ(4種類、750円～)も根強い人気でオススメ。営業時間は午前11時～午後8時(水曜日は午後3時、月・金・土曜日はパーティムがあり午後11時まで)。いずれも閉店の1時間前LO。毎月第2、3日曜日定休。駐車場有。

●北斗市七重浜8-2-81 ☎87-0242



G 懐かしい雰囲気、和風の甘味を楽しむ

カフェまるせん

函館湯の川温泉の老舗旅館「丸仙旅館」にある「カフェまるせん」の、ほんのり香ばしいほうじ茶の香りの「ほうじ茶パフェ」(630円)がおすすです。白玉のやさしい食感とサクサクの玄米フレークが味のアクセントです。椅子席と畳を敷いた小上がりもあります。カフェ自慢の「温泉発酵パン」は道産小麦で作られ、小豆、自家製オレンジピールとカシューナッツ、アールグレイなど日替わりで3種類が並びます。営業時間はランチタイムは午前11時30分～午後2時、カフェタイムは午後2時～午後5時、ディナータイムは午後5時～午後9時(LO/午後8時30分)。毎週日曜日定休。

●湯川町3丁目3-10-3 温泉旅館「丸仙」内 ☎57-1379

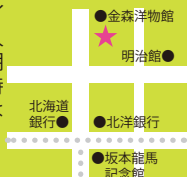


I 自家焙煎珈琲をお菓子で楽しむ!!

カフェ ツツ

自家焙煎珈琲の美味しさでは定評のある「カフェ ツツ」の「自家製珈琲ブリュレと珈琲ゼリーのパフェ」(840円)は香り高いコーヒーを楽しめるお菓子と好評です。ほろ苦いコーヒーのブリュレとゼリーに生クリームの濃厚な味が加わり、その下のアイスと混ぜて頂くそれぞれの味がミックスされてまた別の美味しさです。コーヒー豆の鮮度を大切にしているだけあってコーヒーの味もおすす。ランチタイムやカフェタイム、そして夜はフードとドリンクを楽しむ人達が集まるパーティムになります。不定期に開催するライブも見逃せません。営業時間は午前11時30分～午後11時。定休日は毎週木曜日。

●末広町13-5 金森洋物館隣 ☎27-9199



J 夏の楽しみはカキ氷

花こよみ

夏に最高のデザートのかき氷といえば、シロップだけのシンプルなものからアイスクリームやフルーツがのった豪華なものまであります。今回おすすするのは、「丸井今井」6階の『花こよみ』で人気の「クリーム宇治金時」(580円)、小倉あんに白玉、栗が入り、さらに抹茶アイスが加わって甘さと渋みが絶妙な一品。特製カキ氷はそのほかに、「生マンゴー入りのマンゴーフルーツ」「ベリーフルーツ」「クリーム金時」が各580円。シロップでは「イチゴ」「メロン」など各420円。「小倉」は500円。また、新製品の「自家製そばぶりん」(350円)は、もちっとした食感とそばの香ばしさがたまらない一品。営業時間は午前10時30分～午後6時30分(LO/午後6時)。

●本町32-15 ☎32-6675



H 夏のプチゼいたく、「冷やしたいやき」

薄皮たいやき Loveたい十字街店

暑い夏にたい焼き? と思っていませんか。しかし、夏こそ食べたい「冷やしたいやき」が『薄皮たいやき Loveたい』にあります。この冷やしたいやきは、通常のたい焼きと生地が違い、もちもちとしたところがひんやりとしたたい焼きにぴったり。なかのあんは生クリーム入りで、こしあん、カスタード、抹茶とあり、ふんわりホイップしたクリームと甘めの生地です。洋デザート。価格は各160円。あんの種類は増える予定。ひんやりとしたところを召し上げ。夏限定なので今すぐどうぞ。営業時間は午前10時～午後6時。年中無休。駐車場有。なお、『Loveたいフレスポ戸倉店』『北美原店』でも販売しています。

●末広町15-14 アクロス十字街

☎22-0062



あらためて保険の役割を考えましょう Hosta(ホスタ) 函館

3月11日に起きた東日本大震災は、自然災害が生活を大きく変化させたことを実感させました。被害の大きさや回復までの道のりは、私達の暮らしに大きな影響をあたえることもあります。暮らしの変化に対する不安を安心に代えるのが保険の役割です。

「Hosta(ホスタ) 函館」のファイナンシャル・プランナーでCFPと1級ファイナンシャル・プランニング技術士の資格者である高梨しのぶさんは大切な人や物を守るために保険でできることと一緒に考えませんか？と提案します。



ファイナンシャルプランナーの高梨しのぶさん

「フリーダイヤル」0120-174-373

募集代理店 MSタカナシ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 ☎55-7111 引受保険会社 三井住友海上きらめき生命保険(株) 登2011-C-579(2011.6.14-2013.3.31)

「インプラント&セラミック」市民講座

インプラントの治療費

インプラント治療は皆さんすでにご存知のように「保険外診療」です。健康保険がきかないので治療費は全額自己負担になります。保険外治療は自由診療とも呼ばれ治療費も歯科医院によってまちまちで、患者さんにはこれが悩みの種となっています。その違いが良く分からないからです。

そこでこのコーナーでは何回かに分けて「治療費の違い」について解説していきたいと思えます。まず、この治療はインプラントと呼ばれるチタン製の人工歯根をアゴの骨に埋め込む手術とこれを土台にして人工の歯を作るという2つの治療をあわせたものだというを理解して下さい。

さて、手術はどの歯科医院でも術式はほとんど変わりません。違いは使っているインプラントの種類です。材料はチタンという金属でこれは世界共通ですが、メーカーは数百社ともいわれており値段はまちまちです。この辺から治療費の違いが出てきます。詳しくは次回から。(つづく)

インプラントとセラミックなら

インプラントとセラミックは保険外診療です
インプラント 15~30万円
セラミック 3~10万円

吉田 歯科 口腔外科

函館市湯川町1丁目30-8 TEL 59-3918



命を守る

小出裕章さんは、京都大学原子炉実験所の研究者。もう40年もの間、原発の危険性を警告し続け、脱原発を訴え続けてきました。原発推進という国の政策に反対したため、定年間近の今まで昇進できないままです。その小出さんが、事故が起きたことに対して「長年危険性を訴えてきたのに原発を阻止できなかった。力が及ばず申し訳ない」と言っていました。原発を推進してきた学者や政治家達が責任をとろうとせず沈黙を守る中、対照的な態度でした。これまでさまざまな妨害や困難にあい、くじけそうになることもあったでしょう。それでも揺るがなかった科学者としての良心と意志の力に圧倒される思いです。小出さんは「事態は決して樂觀できない。特に放射線に対して感受性の強い子ども達の食と、何より命を守らなくてはならない。それが原発を止められなかった私達大人の責任だと思つ」と言っています。

My way

全力投球

手で紡ぐ豊かな暮らしを伝えたい...

『アルボル』店主 田中はる枝さん

横浜から森町赤井川に移住して11年になるという田中はる枝さん。菓子店『アルボル』の店主であり、様々な音楽イベントやコンサートのプロデュースもしています。

これまで手作りのお菓子や野草茶を作り、販売してきたほか、手作りの暮らしを提案し、色々なところで教えてきました。そんな田中さんは3月11日の東日本大震災の後、これからの暮らしを



「これまでも手作りのお菓子や野草茶を作り、販売してきたほか、手作りの暮らしを提案し、色々なところで教えてきました。そんな田中さんは3月11日の東日本大震災の後、これからの暮らしを」

「どのようにするがいいのかずっと考えていたといっています。そして、昔から受け継がれてきた手で紡ぎ出す豊かな暮らしをもう一度自分達に取り戻すために色々なことを伝えてゆこうと考えました。」
そのひとつが、生理用の布ナプキンを手作りすることでした。肌にかかると刺激の少ない使い古しの布で作るナプキンは、化学合成で作られたものと違い安心してそのナプキンを集まってみるまで作る「手ぬい」で布ナプキンを作ろう」を、4月から毎月11日に始めました。使い古した綿や絹布を持ち寄って、作り方を説明しながら一緒に布ナプキンを作ります。洗いざらしした布は手触りもやさしく作るのも楽

くらし豆知識

キッチン収納

キッチンが片付かない一番の理由は、「所有する鍋や食器の数が多過ぎること」といわれています。



鍋などは、作る料理によっていろいろと使い分けたくなるものですが、一度に火にか

けられるのはコンロの数だけになります。ガラスなどを食器棚に収納する際は、縦1列になら



食器の下にレンジフードの油取りフィルターを敷くのもおすすめです。滑り止めになるうえ、湿気を呼び込みません。丸山信子さん

「正義」という言葉はさまざまに使われる。しかし自分にとって決して揺るがない正義とは、人の命を守ることだ。正義の名で罪のない多くの子ども達をも空爆で犠牲にした大国と、それを黙認してしまった私達を、静かに断罪した言葉だっと思えます。控えめな態度の中に、医師としての良心と、長年命をかけて守ってきたものの重さが強く伝わってきました。

原発事故とその後の事態を見るにつけ、国の繁栄や経済発展のために疎かにしてきたもののつが回ってきたのかもしれないと思えます。震災復興のため1人ひとりが節電の努力をしたり寄付を続けたりすることはもちろん大切なことです。でもそれと同時に、今考えるべきは大きな発想の転換ではないでしょうか。今までの発想を見直し、「人の命を守る」ことを第一義にして新たな価値観を構築する、私達は今そんな時期に差し掛かっているのかも知れません。(亜)

元気な函館で人を元気に！

『函館ハートプロジェクト』呼びかけ人
大野友莉さん



「一緒に函館を盛り上げ、震災からの復興を応援しませんか？」と話すのは、『函館ハートプロジェクト』の呼びかけ人・大野友莉さん。「東日本大震災に直面し、何かできることをしたいという人達が集まりました。私達が元気に、そして笑顔になろうと...。私達が笑顔なら、誰かを笑顔に、そして誰かの力になれるかもしれない。そんな思いが形となったのが、去る3月27日の金森ホールでのチャリティイベントでした。1200人の人が集まってくれました」と話す大野さん。

この7月2日、3日には「函館朝市おうえん編」として「函館朝市ハートランド」を開催しました。津波被害の大きかった朝市を笑顔でいっぱいしたいと企画しました。

これからも函館の色々な地域で、人と人・心と心がふれあう活動を通じてみんなと歩み、時には手を取り合って、感動したい...。そんな想いで第3弾、第4弾とつなげていきたいと話します。プロジェクト参加希望者は下記まで連絡をどうぞ。

●八幡町18-18 小春日和内 ☎83-7721

今月のおすすめランチ

函館山展望台レストラン ジェノバ

爽やかなこの季節は、ロープウェイに乗って、函館山山頂から市街を眺めながらランチを楽しみませんか？



特別ランチ1500円
(ロープウェイ料金込)

『函館山展望台レストラン ジェノバ』の特別ランチは、和風ランチ、洋風ランチなど月替わりで4種類あります。和風ランチは刺身3種、焼き魚、小鉢などに、ごはん、味噌汁付き。

少人数から団体まで利用でき、団体は事前予約をお願いします。なお、特別ランチにはロープウェイ料金も含まれています。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9時45分(LO/同9時)。

●元町19-7 ☎27-3127

ママの思ふ描つて住まう「ラク・ママ」公開中！ ティオーハウス

「ティオーハウス」の新企画第1弾として、女性スタッフが考えた働く女性のための家「ラク・ママ」モデルハウス(桔梗町403・128)が公開になり、早くも注目を集めています。



ママが喜ぶ様々な工夫の中でも、使い勝手を考え、「テキパキママの家事動線」は画期的！2階の家事室で洗濯した衣類を隣のサンルームへと運び、乾いた衣類は寝室へと繋がる家事カウンターで畳んだりと、口がけを済ませ、そのまら寝室のウォークインクローゼットや子供部屋へと運ぶというスムーズな造り。あちこち行かなくても、流れるように

重なる休日を有効に過ごせませぬ。ほかに、玄関なんでも収納やキッチン食品庫、洗面所収納など、たっぷりの収納スペースや子供の宿題を見ながら調理できる勉強カウンター、傷や劣化を抑制し落書きもさっと拭きの「シストSシリーズ」を床前面に使用するなど、ママのキモチを形にした住まいです。

家族みんなが笑顔になれる「ラク・ママ」のモデルハウスへ、まずは一度足を運んでみてはいかがでしょうか。毎週土・日曜日の午前10時～午後5時随時公開(平日は午後5時予約下さい)。リフォームのご相談もお気軽どうぞ。

☎30・1188 中島町38-8

ぜったいヤせるゾツ！ 3ヶ月で10キロ

暑い夏がやってきました。食欲の秋が来る前のこの時期が、ダイエットを始めるには絶好のタイミング。特に、今まで、数々のダイエットを試みて挫折したという人にこそおすすめしたい、リバウンドしないダイエットの方法をマスタリませんか。

まずカウンセリングを行い、体脂肪計で体の状態を把握し、食事、運動、サプリメント、生活習慣などそれぞれに合った方法をマンツーマンでアドバイスします。以降は1週間、1回来店し、体重と体脂肪を計測。状態レビなどの情報を鵜呑みにして間違ったダイエットをしてきた「ダイエットをやめた」とたんに

などで、やせる機器やDVDを買っても続かなかった！なこんなダイエットは終わりにしましょう。カウンセリングは無料。

「やせるゾツ！」のスイッチが入った人、今すぐ電話でご予約を。結果がすぐわかる無料の測定会を行っています。今の状態を測定しませんか。「青いぼすと見た」といつて予約の上、来店を！

なお、先月から実施の脂肪買い取りキャンペーンは今月も継続中です。完全予約制。まずは、電話でご予約下さい。営業時間は午前9時～午後7時。毎週日曜日、祝日、定休。

●万代町7-17 北洋銀行万代支店となり ☎41・1017

「やせるゾツ！」のスイッチが入った人、今すぐ電話でご予約を。結果がすぐわかる無料の測定会を行っています。今の状態を測定しませんか。「青いぼすと見た」といつて予約の上、来店を！



市内万代町の「辻薬局」で行っている「美瘦研式ダイエット法」は、厳しい食事制限がなく健康的に痩せられる画期的なダイエット法。アーユル

まずカウンセリングを行い、体脂肪計で体の状態を把握し、食事、運動、サプリメント、生活習慣などそれぞれに合った方法をマンツーマンでアドバイスします。以降は1週間、1回来店し、体重と体脂肪を計測。状態レビなどの情報を鵜呑みにして間違ったダイエットをしてきた「ダイエットをやめた」とたんに

などで、やせる機器やDVDを買っても続かなかった！なこんなダイエットは終わりにしましょう。カウンセリングは無料。

「やせるゾツ！」のスイッチが入った人、今すぐ電話でご予約を。結果がすぐわかる無料の測定会を行っています。今の状態を測定しませんか。「青いぼすと見た」といつて予約の上、来店を！

「やせるゾツ！」のスイッチが入った人、今すぐ電話でご予約を。結果がすぐわかる無料の測定会を行っています。今の状態を測定しませんか。「青いぼすと見た」といつて予約の上、来店を！

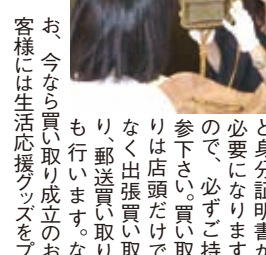
家の中で眠っているブランドバッグをお売り下さい

お気に入りだったブランドバッグ。今は不要になったけれど、これって価値があるの！と思つていたら「お宝本舗えびすや」に持って行きませんか。現在、ブランドバッグの買い取りを強化しています。持ち込んだその場で査定し、その場で買い取りしてもらえます。

このほか、金・銀・プラチナなどの貴金属から、時計などのブランド品、切手、商品券、携帯電話まで買い取り品目は幅広く、女性スタッフが親切丁寧に対応。明るい店内で真心の査定を行うので安心です。不要と思つ

たものでも処分する前に一度査定してみませんか。思わぬお宝があるかもしれません。今なら「青いぼすと見た」といつて来店したお客様には、貴金属の買い取り価格がなんと15%アップ。買い取りの際には、運転免許証や健康保険など身分証明書が必要になります。必ずご持参下さい。買い取りは店頭だけでなく出張買い取り、郵送買い取りも行います。なお、今なら買い取り成立のお客様には生活応援グッズをプレゼント中。営業時間は午前10時～午後6時。無休。契約駐車場有。北海道公安委員会 古物商 第101020001497号 ●本町31-6 本町市営住宅1階 「フリーダイヤル」 0800・800・0776 http://www.otakarapano-ebisyaya.com

創業86年、長年の実績に基づいた豊富な知識と確かな技術で支持されている水道局指定工事店「小野寺住設」は、家計応援価値も大変好評。今回もお得な商品を紹介します。



「パナソニック ビューティー・トワレ」は、継ぎ目がなく汚れが付きにくいステンレスノズルの温水便座。スイッ

大好評！ 温水洗浄便座

「パナソニック ビューティー・トワレ」は、継ぎ目がなく汚れが付きにくいステンレスノズルの温水便座。スイッ



ルを洗浄。本体もワンタッチで着脱できるので、隅々までお掃除ができてキレイが続きます。ほとんどの便器に装着できますので、お得なこの機

会をお見逃しなく！ 価格は工事費込みで通常78000円のところ、先着30台に限り28000円。豊富な施工実績を持つスタッフは親切丁寧で、アフターサービスや水まわりの急なトラブルは年中無休で駆け負つてくれるので安心です。

また、今回紹介した商品以外にも様々な住宅設備商品を取り扱っています。改装、修繕など住宅に関するご相談もお気軽にどうぞ。

●美原1・22・9(本社) 「フリーダイヤル」 0120・750・750

「やせるゾツ！」のスイッチが入った人、今すぐ電話でご予約を。結果がすぐわかる無料の測定会を行っています。今の状態を測定しませんか。「青いぼすと見た」といつて予約の上、来店を！

「やせるゾツ！」のスイッチが入った人、今すぐ電話でご予約を。結果がすぐわかる無料の測定会を行っています。今の状態を測定しませんか。「青いぼすと見た」といつて予約の上、来店を！

韓流の元祖、キムチ



近頃、キムチはデパートやスーパーで簡単に手に入るようになりました。10年以上前の函館ではキムチは稀少で、日本風はあっても本場のものはまずありませんでした。今では、デパート、スーパー、焼肉店などが各店の味を競うように出回り、お好み次第の観があります。やっと嬉しい状況になったはずですが、私は依然として好みの味に出会えません。半ば諦めていたところ、最近出会ったのです。この味と言えるキムチに。このキムチがあるのは市内海岸町の『信商事』という韓国食品専門店。ここのキムチは、材料の白菜、唐辛子など全て韓国産を使い、製造は韓国の業者に特注し、ひとつひとつ手作業で日本の厳しい注文に応えています。韓国の水分が少ない白菜と、辛いだけでなく旨みや甘さがある唐辛子で濃厚な味に仕上がります。食べ頃はもちろん、それが過ぎて、具や調味料として料理に使える優れもの。ぜひ一度食べてみては…。値段は1キロ1050円と格安です。

●北ガス 至本町→
●グルメシティ ●西警察署
●海岸町14-7
★
41-2939

(チョコ)記者のお手軽クッキング

アスパラのスープ

- 材料 ●アスパラ(根の部分)…200g ●水…1カップ
●コンソメ…1個 ●牛乳…300cc
●塩・コショウ…適宜 ●フランスパン…少々

作り方

- ①アスパラのかたい処の皮をむき、2cmに切った水で煮る。柔らかくなったらコンソメを入れ、牛乳を加え塩・コショウで味を調える。少しさましてミキサーにかける。
- ②スープを鍋に戻してもう1度温め、小さく切ったフランスパンをフライパンで炒めたクルトンをのせていただく。



キャベツやブロッコリー、ジャガイモなど野菜を柔らかく煮て、ミキサーにかけてポタージュスープを作りましょう。ミキサーがない時は温かいうちにヘラでつぶしましょう。形が残っているのもまた、美味しいものです。



市内亀田本町の「カイロプラクティック・フィロス」が7月でオープン3周年を迎えました。カイロプラクティックは背骨や骨盤の歪みを整え、肩こり、腰痛から、だるいとか疲れやすいなどの体調不良まで改善するというもの。痛くなく安全で改善効果が高く、お子さんから高齢者まで安心して受けられると好評。オープンから3年、利用者が増加しています。「背骨や骨盤の歪みは内臓にも影響して、様々な体の不調を引き起こすこともあります。カイロプラクティックで歪みを整え、身体がもつ自然治癒力を高めて身体の調子を調整しましょう」と院長の横山聡先生。経験豊富なカイロプラクターの横山先生は「日本カイロプラクティック連合会」優A級会員です。このたび3周年記念として、初回施術料5500円のところ3500円にて実施します。期間は8月末日まで。この機会に是非カイロプラクティックを体験してみてください。また、施術後は、

カイルロプラクティック・フィロス
よくなった身体を維持するため、運動療法や物理療法、栄養療法などアフターケアもこの魅力。こちらも1度体験することを勧めます。
●亀田本町 6524
五稜郭駅徒歩1分
41-0299

おかげさまで3周年！

カイルロプラクティック・フィロス



テレビなどのメディアでも取り上げられ話題沸騰中の注目フード、肉巻きおにぎりに「おにぎりの専門店」「くまき番長」の道内1号店が、産業道路沿いのトイザラス向かいにオープンしました。ひとつひとつ手巻きにし、オーブンでじっくり焼いた手作りの味、手間ひまかけた逸品です。深いうまみが楽しめる独自開発のタレを、ご飯と

クーポン券
肉巻き番長 函館店
5個お買い上げで
1個サービス
7月31日(日)まで有効
※本件1枚につき1回のみ有効
※他券及び他サービスとの併用不可



あなたの髪、大丈夫？
近年、気候の変化とともに、人の体、皮膚の状態が変わってきています。体調の変化を感じている人も多いたまありませんか？
体の変化は肩こり、首のこりから当然髪にも影響します。しかもそれは残り良い髪化ではないのです。その原因の中には紫外線や冷えによる皮膚の老化など頭皮が正常ではなく、毛穴に老廃物がたまりやすい状態になっているのです。これにより抜け毛、脱毛が起こりやすくなっています。毎日の洗髪も洗いきれていない髪も洗いが多く、洗ったからきれいともいえず、頭皮の毛穴をふさいでしまつ原因となります。それを改善するには「ヘアクリティークタグチ」のヘッドスパがお勧めです。頭皮と髪のことを熟知した熟練の美容師があなたの

「田口式温熱療法」も、抜け毛や薄毛、円形脱毛などの悩みを改善しています。悩んでいたらぜひ1度施術をおすすめします。
現在キャンペーン中につき、ヘッドスパ60分4500円を3500円、40分3000円が2500円。温熱療法は初回限定4000円で行っています。期間は7月15〜31日、完全予約制。
●宝来町 3110
22-9482



くだわりの手作りおむすびを提供
吟味した素材で作るおむすびとドックパンを提供する店「むすび屋ます甚」が、本町の産業道路沿い、中央病院向かいにオープンしました。道内産を始めたという旬の食材を使ったおいしい料理と、気の利いた会話を楽しめるモダンな雰囲気の評判で、昨年25周年を迎えた人気店「居酒屋 舂基」の姉妹店。おもむすびは黒豆や黒米、玄米などを使った健康志向のものなど種類豊富な中から、毎日5〜8種類ほどをオーダー1300円、ドックパンはフランス、海老カツなどのほか、つながねギンピロといった居酒屋ならではのオリジナリティもそろえオール2000円得意。シーズになれば、北斗市の菜園で店主自らが育てた有機野菜を使ったお惣菜も提供する予定です。「パワフルと健康の源であるおむすびと愛情をいっぱい込めて作り、予約をしてもうたえれば、ご来店の際に合わせ温かいおむすびをご用意しますので、お手間でも事前にお電話いただければ…」と話しています。
おむすび、ドックパン、ドリア「フリーダイヤル」
0120-37-1876

惣菜がセットになったお得な「むすび屋セット」(500円、限定20セット)も有。営業は月・火・木・金曜日の午前8時〜午後1時。スポーツ大会やレクリエーションなどで土・日曜日に利用したい場合は応相談。気軽にお問い合わせください。
●本町314
中央病院向かい



むすび屋ます甚



8周年を迎えて、ますます人気が高まっている「焼肉一徳」の美原店と本通店では、新たにメニューに加わった「オーダーバイキング」が大変好評です。メニューの中からお好きな品を注文できる「オーダーバイキング」は、90分食べ放題ととってもお得。カルビ、ブレイト、豚タン、塩、トントロ、鶏もも、生ラム、牛レバーなどバラエティー豊かな焼肉メニューのほか、ビビンバやおにぎり、スープなどもそろっており、子供も大人も満足できること請けあい。また、嬉しい追加メニューも見逃さないところ。料金は、大人中学生以上1580円、小学生980円、小人(小学生以下小学生未満)480円、幼児無料。飲み放題付きは、大人2980円(アルコール別)。

●美原店 4・18 28
●本通店 4・16 14
●フリーダイヤル 0800・8000・1109

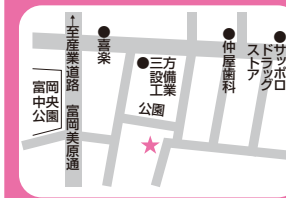
●美原店 4・18 28
●本通店 4・16 14
●フリーダイヤル 0800・8000・1109

close up

イチオシ！ お得なオーダーバイキング 焼肉一徳

いい店食べ歩き

あつとほ一むだいにんぐTAKEDA屋



『あつとほ一むだいにんぐTAKEDA屋』は、定期的に変わる和洋織り交ぜた創作料理を昼夜楽しめる1軒。また、隠れ家のような立地条件や靴を脱いでくつろげる店内、洋室と和室がある3種類の個室は、プライベートタイムをゆっくり過ごしたい女子会やデートに最適です。

日替わりで3種類あるランチ(各840円)は、落ち着いた雰囲気の中、和食と洋食の創作料理を手軽に味わえます。さらに、7月19日から22日までは通常のランチに加え、青いぼすと特別ランチとして「黒毛和牛のサイコロステーキセット」(840円)が登場しますので、お見逃しなく！

豊富なディナーメニューの中では、生肉刺しやチーズ系のメニューが人気で、デンマーク産のカマンベールを使用した「ホットカマンベールディップ・フランスパン添え」(850円)や、目の前で削るバルメザンチーズがアクセントの「シーザーサラダ温玉入り」(700円)はイチオシ。宴会は飲み放題2時間付き4000円〜で、2日前までの予約で飲み放題1時間延長とお得(2人〜)。営業時間はランチ午前11時〜午後2時(LO/午後1時半、平日のみ)、ディナー午後5時〜午後11時(LO/午後10時半)。毎週日曜日定休。駐車場14台。●富岡町2-49-24 ☎41-7400

老舗ふとんや タジマ社長の快眠話

提供/パシーマ特約店 創業110年 タジマ覆貝



第20話 低反発を超える空気のとん！

腰痛や床ずれでお悩みの方、快適な寝心地のふとんをお探しの方は是非お探しいたいたいのエアミールマットです。エアミールはポリエステルと空気が出ており「中わた」がありません。反発力の高いポリエステル繊維による立体織り多層構造(トラス構造)で体重を支え、上下の階層が独立したままスプリングの役割をするので圧迫を軽減します。安定感がある上にまるで空気の上で寝ているような体圧分散効果があります。寝返りが楽、腰が痛くならない、お尻の下がムシムシ、96%が空気の層からなり、身体をやさしく支える構造で放出、保温に優れた1年中快適な寝心地を実現。4層のトラス構造が96%の空気を作りつつも背中を快適な状態に保ちます。



べれば5倍の通気性、ウレタンマットレスに比べたら10倍の通気性です。これがエアミールの凄さです。「こんな薄くて寝心地良いの？」「と云いながら買われたお客様がいろいろ来店されて、「どうしてこんなに寝心地が良いの考えられない」と。

シングルサイズ 95×200cm (税込) 29400円
介護ベッドサイズ 83×195cm (税込) 26250円
7月中旬に購入の方には綿100%のカバーをプレゼント致します。お気軽にお問い合わせください。貴方もこの寝心地を当店体験ルームで試してみませんか！
パシーマ特約店 創業110年 タジマ覆貝
●柏木町2-25
ホリレイスポックラ
プロジェクト向い、P有
ご相談電話 0120・8446・843
日曜日・祝日休

はこだて医療情報

医) 秀真会 藤岡眼科病院&上磯藤岡眼科 副院長 藤岡聖子



目もメタボ!? 太ってなくてもメタボ!?

近年欧米諸国と同じく、過栄養や運動不足の生活になったため、わが国では高血圧・高脂血症・糖尿病などのメタボリックシンドローム(メタボ)が急増しています。しかしながら検診を受けていない方も多く、視力低下で眼科を受診してはじめてメタボがみつかる方もいます。目薬で瞳を広げて眼底検査をすれば、眼科医は網膜の血管の様子を直接のぞくことができます。眼は身体のなかで唯一、血管を直接観察できる臓器なので、実は眼底検査から動脈硬化、高血圧や糖尿病が発見されることも多いのです。また、視界が狭くなったと受診した方の中には、視野検査などで頭の中の動脈瘤や腫瘍が発見され、即、脳神経外科で手術となり一命を取り留めた方もいます。意外にも眼科受診がきっかけで全身の病気が発見されることは多いのです。

目のメタボは主に『糖尿病網膜症』と『加齢黄斑変性』ですが、いずれも失明原因になる病気です。メタボと聞くと肥満をイメージしますが、アジア人は極端な体重増加がなくても糖尿病になりやすい人種です。身長170cmで体重87kgのアメリカ人と体重72kgの日本人が同じ割合で糖尿病を発症するということが、太っていないでも油断はできないのです。『糖尿病網膜症』も発見さえ早ければ、網膜光凝固などの治療で進行予防ができますが、糖尿病とわかっていても一度も眼底検査を受けていないために網膜症がすでに悪化してしまつて、視力が戻らない方も多くいるのが現実です。また、『加齢黄斑変性』はタバコを吸う人が吸わない人に比べて、3倍もかかりやすくなっています。わが国の加齢黄斑変性は10年前に比べて確実に増えていますが、眼底検査をしないとわからないため放置され、視力が下がったまま固定してしまします。

人間は80%以上の情報を目から取り入れているのです。目は2つあるために片方の視力低下に気付かないようですが、一生見える人生を送るために早期発見が必要です。眼科の検査は痛い検査はひとつもなく、目のメタボから身体もメタボも発見できるので、40歳以上の方は検診と考えてぜひ一度眼科を受診してみてください。

藤岡眼科病院 ●函館市大手町18-9 ☎26-6722
上磯藤岡眼科 ●北斗市七重浜7-10-8 ☎48-0033

ドクター講座

藤田歯科医院院長 藤田義夫



丈夫な歯で健康で長生き

みなさんは自分の歯を大切にしていますか？ 平均寿命が延び続けている現在、健康で長生きをしたいというのは全ての人の共通の願いです。健康で長生きするためには、自分の口でおいしく栄養のあるものをバランス良く摂ることが大変重要で、それには健康な歯が欠かせません。人には28~32本の歯があります。これらを死ぬまで良好な状態で保存できる人はごく稀で、ほとんどの方が何本か、あるいは全部失っています。失った数が多ければ多いほど食事に苦勞をし、食べる楽しみも健康も損なわれていきます。歯を失う原因は虫歯と歯槽膿漏がほとんどです。口の中の細菌の塊を歯垢といいます。歯垢が歯のまわりに残ったままになっていると歯垢が食べ物の中の砂糖を酸に変え歯を溶かす、これが虫歯で、歯のまわりの骨や歯肉に炎症を起こし破壊していく、これが歯槽膿漏です。どちらも放置しておくとどんどん悪化し、最後に抜かなければならなくなってしまいます。多くの健康な歯を残すためにはやはり、予防と早期発見、早期治療が基本です。正しいブラッシングをきちんと続け、定期的な健診を受け、悪い所があれば早め早めに治療していくことにより、健康な歯が保たれます。進行すればするほど怖い思い、痛い思いをし、時間も費用も多くなるようになり、ますます治療に行きたくなくなるのです。丈夫な歯でしっかり噛むことができれば、何でもおいしく食べられることに幸せを感じ、食物が十分に消化、吸収されることで体力や免疫力、抵抗力が増大されて元気になり、また、脳が刺激されることによりボケの防止になるとも言われています。自分の体は自分で守るしかありません。自分の歯を大切にすることは、その大きな要素の1つに間違いありません。今からでも遅くありません。もう一度自分の口の中を見直して、「健口で健康」な人生を送って下さい。

●柳町14-20 ☎31-1182

SPOTLIGHT

我が家は小さな発電所

(2)

シユガーホーム函館店

『シユガーホーム函館店』より、前回に引き続き「太陽光発電」について伺いました。

「太陽光」というと熱を利用してお湯を沸かすシステムをイメージする方がおられますが、今回のテーマの「太陽光発電」は、熱ではなく太陽の光を利用して「電気」を創り出すシステムのことをいいます。太陽光発電の発電性能は、気象条件・立地条件・設置条件など様々な条件により変化します。

家庭用の太陽光発電に



使用するパネルは「シリコン系」が主流ですが、「ジリコン系の太陽光パネルは気温が低いほど発電効率が良い」ということは



以外と知られていないようです。冬場に積雪の多い地域は、やや発電効率の悪い所もありますが、北海道は太陽光発電に関しては、まったく本州に引けを取らない地域なのです。自然環境に加えて太陽光発電システムを設置する建物の周囲の環

境や、屋根の形、向きなども発電効率を左右する条件です。機器類の効率や価格設定、保証など複数のメーカーを総合的に比較し最適なプランをご提案します。過去1年分の光熱費と住宅や車庫、物置等の建物の図面をお持ち下されば、太陽光発電を設置した場合のシミュレーションデータを無料で作成させて頂きます。

営業時間は午前10時～午後5時。毎週火・水曜日定休。

●富岡町1・55・4
☎43・4371



ヤクルトエステサロンが日吉町にオープン

北海道ヤクルト販売株式会社

『南北海道ヤクルト販売株式会社』が、この4月に市内日吉町に新しくセンターを開設し、宅配業務を開始。7月には「ヤクルトエステ」のサロンもオープンしました。

ヤクルトエステは、まずカウンセリングから始まり、次に霧状のイオンスチームがイオンの力で毛穴を開き、ハンドクレンジングで肌の汚れをしっかりと落とし、きれいな肌になった素肌をスチームで温めながら念入りにハンドマッサージ。汚れを引き

出すキッシング、高周波で肌を殺菌、パック、整肌、保湿と続きます。

乳酸菌生まれの保湿成分がたっぷりのヤクルト化粧品がエステで浸透してゆくのを実感。毎日のお手入れや美容情報も聞けるこの基本コースは50分で2100円と、とてもリーズナブル。素肌感覚を楽しむエステ体験で、変わってゆくお肌を実感しましょう。

オープンイベントとして新規、初回に限りスタンダードコース通常



2100円(50分)が500円! さらに施術した人にはもれなくヤクルト化粧品サンプルプレゼント。期間は9月末ま

コースメニュー

スタンダードコース2100円(50分)

- ・ハンドクレンジング・ピーリング
- ・アイオニック(低周波)
- ・ハンドマッサージ
- ・キッシング高周波(ハイフルクエンシー)
- ・スチームタオル・マスク

で。前日までの完全予約制です。

●お問い合わせ申し込みは左記までどうぞ。

●日吉町3・15・4
☎31・5761

