



5

板前料理を気軽に…

まるよし

柏木町の電停近く、海鮮料理と炭火焼の『まるよし』は、手をかけた板前料理を気軽に味わえる評判の1軒。掲載写真には「秋刀魚と秋ナスの味噌煮」(550円)で、秋刀魚の肝を加えた味噌だれが絶品。「カニ味噌」(300円)、「イカ味噌」(280円)など自家製珍味も人気です。店内の生簀には毛カニや旬の魚がそろい、例えばイカの半分を刺身に、残りはゴロと合わせて塩辛、ゲンをはから揚げにと色々楽しめます。カウンター6席とテイク



ル3台。宴会は4〜16人位、1人3500円〜で前日まで要予約。営業時間は午後6時〜深夜0時(LO/午後11時。定休日は毎週日曜日、月曜日が祝日の場合は日曜日営業で月曜日休業。●松陰町24-8  
☎56・1114

6

1ドリンク付きお重セットがオススメ

居酒屋 舂舂

和を基調にしたモダンな空間と、素材にこだわった料理が評判の『居酒屋 舂舂』。手間ひまかけた旬の味をおいしいお酒とともに味わうなら、「季節の味覚・お重セット」(1ドリンク付3000円)がおススメです。料理の内容は日替わり。月曜日〜木曜日までの限定メニューで、利用の際は当日の午後3時までの予約が必要です(限定10食まで)。1ドリンクはメニューの中からどれでも好きなものを選んで頂くか、飲み放題とのセットも相談。店内はカジュアルな



テイクアウトのほか、カウンターや個室の個室などもあり。営業時間は午後6時〜午後9時30分(LO)。毎週日曜日定休日(10人以上の予約があれば営業。●本町3-15「フリーダイヤル」0120・371876

7

しっとりとした大人の雰囲気

Hakodate Dining 備後屋

ほのかにともる灯りがしっとりとした大人の雰囲気の『備後屋』。1階は全席ほりごたつの和室、2階は個室になったり、落ち着いたくつろぎの時間が過ごせます。函館新和食をばやくから提唱し、オリジナリティーあふれる料理は地場であられる食材の味を生かし、人気の定番や季節ごとにも変わるメニュー、本日のおすめ、独自に仕入れたお酒まで、多彩な味が楽しめます。宴会は2500円、3500円、4500円プランのほか、予算により応相談。



飲み放題(2時間)は1500円と2000円。2000円はプレミアムが生ビール、カクテルが入っています。営業時間は午後5時30分〜深夜0時(LO)。毎週日曜日定休。●本町28-15  
☎31・5555

8

和のテイストでお洒落にお酒と料理を!

和ダイニング 井井

蔵をリノベーションしたお洒落なお店で、美味しいお酒とお料理を楽しむませんか。末広町の『和ダイニング 井井』は、和・洋・中・エスニックのジャンルを超えた創作料理が評判です。掲載写真は右上が「鶏肉と秋ナス」の揚げ煮(350円)、右下はマツタケと生湯葉のカニあんかけ「コースで提供、左はイカとあさり」の白ワイン蒸し(880円)。1品料理からコース料理まで旬の材料を活かした見た目も美しい料理がお酒をさらに美味しくします。



ワインや日本酒も銘柄酒がそろっています。女性向けに梅酒も各種大人の隠れ家的な空間で秋のひとときを。営業時間は午後6時〜午後11時30分(LO/午後10時30分。無休。●末広町13-5  
☎22・0016

9

1人でもグループでも楽しめる

酒KURE(シユクレ)

本町の電道路沿いに昨年6月オープン。『酒KURE』は、種類豊富なお酒とバラエティに富んだ手作り料理が味わえる洋風居酒屋。刺身やつまみなどからハスタ、ヒザといったものまであり、お酒メインでも、しっかり食事しながらも、しつかり楽しめます。掲載写真は新メニューの「ナスのトマトグラタン」(ハゲット付き、880円)。お酒は水素還元水使用の自家製炭酸水で作るハイボールがオススメです。テイクアウトも振りがたつ席は半個室。カウンター席ではス



タッフが温かく迎えてくれるので女性1人でも気軽に入れます。人気の女子会プラン(120分、4人)は4000円。営業時間は午後5時30分〜深夜1時(LO/深夜0時30分。無休。●本町32-4  
☎31・0100

10

秋限定メニューに注目!

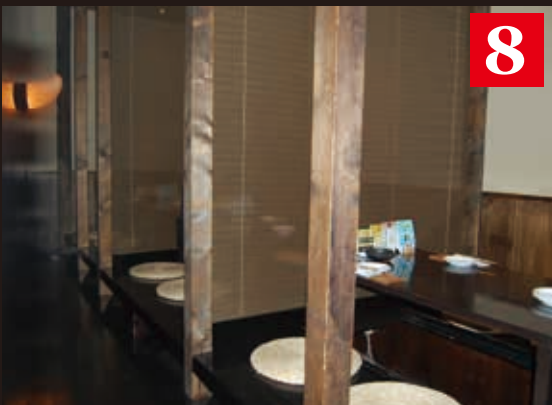
隠れ家いちい

個室風の部屋で落ち着いた時間を過ごせる『隠れ家いちい』。この時期は、秋限定メニューの『美食コーラーホルモン鍋』(880円)が人気。コーラーたっぷりの牛ホルモンや野菜を引き立てるスープは、オリジナルブレンドの味噌が決め手で、シメには「うどん」(200円)がおススメ。2階にあるダイニングカラオケ「水響庭」も、居心地の良い空間。食事をした人は、カラオケ料金が無料になるのも嬉しいですね。大好評の「オーダーメイド」の宴会プラン



(2500円)も、お見逃しなく(2人、2日前まで要予約。営業時間は午後5時半〜深夜0時(LO/午後11時)。毎週月曜日定休。祝日の場合は翌日定休。駐車場有。●深堀町13-7  
☎56・1122

8



5



9



6



10



これまでになかった新しいタイプの学習塾

東日本大震災で被災した加藤健さんが函館に移住し、心機一転、学習塾『ランクアップ』を立ち上げました。

長年、福島で子ども達の指導をしていた加藤さんが作った「ランクアップ」プログラムは、驚異の成績アップシステム。このシステムは、学校の学習と並行して、過去のつまづきを修正するというものです。

ここでは、小学校4年生から大学受験を目指す高校生までのクラスを設け、それぞれ週2回の授業を行っています。小学生、中学生は、学校の授業の予習に重点を置き、問題演習を多用。正規の授業に加え、苦手科目が克服できるような補習を充実させています。高校生は、目指す大学に向けて必要な科目を選択し、実力を身につけていきます。どの学年も苦手を克服して、「できる」を実感できるように徹底指導。理解するだけでなく理解した内容を実際に使えるよう訓練します。



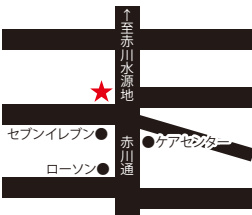
正規の授業で足りない分は、補習授業でカバー。補習授業は何度行っても無料という良心的設定です。保護者との連携もきめ細かく、気になることがあればいつでも相談できる体制を整えています。

ランクアップ

授業内容は、小学生は算数、国語、中学生は国語、数学、英語、社会、理科の5教科。高校生は現代文、英語、数学からの選択となります。

なお、兄弟、姉妹が同時通塾で下の生徒の授業料、維持費が半額の制度があります。今、友達と2人以上入塾で「青いぼすと見た」といえば入塾金を免除しています。期間は11月14日まで。

●赤川1-16 21  
山ビル3階  
83-2405



My way

全力投球

スポーツに親しみ、人生をエンジョイ

高嶋恵一さん

生涯スポーツに親しみ、心身ともに健康で人生を楽しく過ごせたら。それは誰もが思う理想の生活。

高嶋恵一さん73歳は、そんな理想的な生活をして人生をエンジョイしています。

高嶋さんは、運転歴37年の元タクシードライバー。現役中は模範的な運転手として大過なく過ごし、平成14年に無事退職。現在は悠々自適の毎日を送っています。

タクシードライバーは仕事が多岐にわたる。その中でも体を動かすことが好きということもある。近所の人達と自宅の近くにある緑園通りで毎朝6時30分放送のラジオ体操をしていたそう。

その体操仲間から誘われたのが「深堀母親クラブ」所属のソフトバレーボールチーム「フレンズ」への加入です。

ソフトバレーボールは、バドミントンのコートを使って、直系78センチほどの大きさの柔らかいボールで行うバレーボールです。

ルールはバレーボールとほぼ同じですが、ボールが体に当たっても痛くなく突き指も



しないなど怪我が少なく安全なので、子どもも高齢者まで楽しめるスポーツです。

「フレンズ」は市内深堀町にある深堀児童館で毎週木曜日午前9時〜正午に練習を行っています。高嶋さんはこれに欠かさず参加。50〜70代という幅広い年代のメンバーとの交流も楽しんでいます。

「フレンズ」は、先ごろ行われたハーフマソンの交通係にも参加するなど、ボランティア活動も盛んで、高嶋さんもこれに加わりました。

今でも20代の頃の服が着られるというほどスマートな体型を維持。健康診断の結果も、メタボリックシンドロームとは無縁の理想的な数値だそう。

体を動かして汗をかき、社会との結びつきや人との交流も大切にしている生き方が、いくつになっても健康でいられる秘訣のようです。

「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(4) インプラント義歯の違いで10万円の差が

インプラント義歯のバリエーションは豊富です。当院ではセラミック冠、ハイブリッド(合成樹脂)冠、金属冠(銀歯)の3種類を選択できます。材質的な違いはここでの趣旨ではありませんから割愛すると、これら3種類はそれぞれ1本につき15万円、10万円、5万円と5万円ずつの開きがあります。つまり同じインプラント治療といっても上に被せる物の違いだけで高いものと安いものでは1本につき10万円もの違いがあるということです。

どれを選択するかは目的と予算によります。前歯のように審美性を問われる部位では予算に余裕があればセラミックを選択すべきです。そのきれいさ、自然さは一目瞭然です。また、奥歯で機能だけを求めるなら金属冠が最適で安い予算で済みます。いずれにしても治療に入る前に主治医とよく相談し納得してから治療を開始すべきです。

今回は具体例で治療費を解説したいと思います。(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

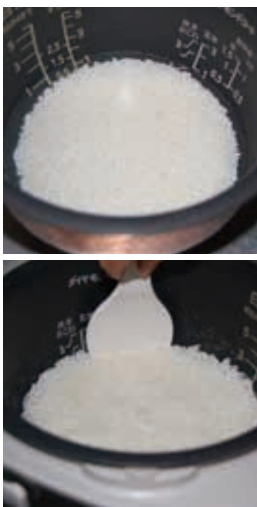


くらし豆知識

おいしいご飯の炊きかた

どんなに良いお米を炊いても、基本的なことをおろそかにしてはおいしくない。ご飯は炊きかたが重要。炊飯器のスイッチを入れる前に新しい水に取り替えてください。炊きあがり後は「むらし」を忘れずに。炊飯器のスイッチが切れているより、重さを量ったほうがより正確です。生米1合は約150g。炊飯器の目盛りを目安に好みの水加減を探してみてください。水減らした後はしっかりと水に浸すこと。夏場は30分、冬は2時間ほどが目安と言われていますが、実際はもっと長くてもいいくらいです。炊きたてのご飯を食べるなら、前日の夜のうちに水を洗って浸しておいたほうが良いでしょう。ただし、夏に

●松陰町1-31  
51-7643



青ほの心

落合恵子さん

作家の落合恵子さんは「クレヨンハウス」という子どものための書店を長年にわたって運営していますが、書店にはレストランも付設されています。はじめは本を選んで食事してもらおうというだけだったのですが、ある時アレルギーのある子どものお母さんに「子どものための施設だからアレルギー対応食もあると思う」と言われたそうです。その一言から、それ以来無農薬の食材のみを使うことにしたのだとか。そんな落合さんは、震災による原発事故に対しても子ども達への影響をとても憂えています。今までは危険を感じつつも行動してこなかったことへの反省から、脱原発の実現に向け力をこめて呼びかけています。

同時に、被災した子ども達にいち早く絵本を送る活動に取り組みました。被災地からは絵本のお礼の手紙が数多く届くそうです。福島市の保育園から「(放射能の影響で)大好きな外遊びができない状況の中、たくさん絵本のプレゼントに子ども達は大喜びで瞳をきらきらさせています。皆様からの励ましを決して忘れず子どもたちの笑顔とともに1歩1歩前進していきます。福島県飯館村の小学校から「ぼくは今まで夢中になるものがありませんでした。今本に夢中になりました。震災のことを忘れて楽しく過ごせています。本を見るたびに、こんな原発事故に負けてたまるかと思えます。勇気や元気を分けていただいてありがとうございます。(6年男子)」

被災地の七夕で「ほうしゃのうた」で「幼い字で書かれた短冊があったそう。そんな現実で落合さんは「子どもたちを守るため、特別な誰かではなく、1人ひとりが声を上げ続けたい」と言っています。落合さんのブログの冒頭には「3・11以降に生きるわたしたちは、わたしたち自身のくらしを考え直し、捉え直し、見つめ直すことが必要ではないでしょうか」とあり、それに続けて「まだ間に合うなら」という言葉が添えてあります。「1人ひとりが今行動しなくては。間に合ううちに...」という決意の言葉だと、胸を衝かれる思いがします。(亜)

地域・元気サポーターズ

乳がんで悲しむ人を少なくするために...

Team PINK (チームピンク)  
代表 川村佳子さん



乳がん啓発運動団体『Team PINK』が、昨年12月に発足しました。生活の欧米化などにより乳がんにかかる女性が年々増えています。乳がんは自己診断ができ、早期発見であれば治療率も高く治療法もどんどん進歩しています。代表の川村佳子さんは、11歳の時に母親を乳がんで亡くし、20年間その時の思いを胸に秘めてきました。昨年10月、札幌で乳がん啓発月間でライトアップされピンクに染まったJRタワーを見ました。それをきっかけに、これからは乳がんに向き合っていこうと考え、乳がん検診を受けることを決めました。そして、多くの人に乳がんのことを知ってもらおうと、12月には乳がん啓発運動『Team PINK』を立ち上げました。早期発見のために自己診断の指導や、検診をすすめる「セルフチェック」、ストレスフリーで笑顔で過ごすための「セルフケア」、乳がんに対する家族の理解をすすめる「ファミリーサポート」の3つのスローガンがあります。函館では検診の受診率が低く、受診率をあげて乳がんで苦しむ人を少しでも少なくしたいと活動しています。現在サポーター会員を募集中です。詳しくは下記までお問い合わせください。

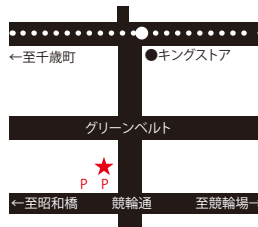
●昭和1-11-10 ☎41-8249

今月のおすすめランチ

そば匠 喜の家



『そば匠 喜の家』は、本格手打ちそばが食べられる店。こだわりの蕎麦はルチンが3倍の信州産を含め3種類をブレンドして二八で提供。しっかりとした角のある細打ち麺はのど越し爽やか。冷汁は400年の歴史ある醸造元から取り寄せたしょう油をベースに3種類を使用しコクがあつてまろやかな味。温汁は別のしょう油をあわせてあつさりとした味わいです。おすすめは味が濃くインパクトがある特大のえび天が見事な「えび天おろしそば」(950円)。ゆず、抹茶、梅の3種類の天日塩で堪能できます。和風の店内には、カウンター席もあり、女性1人でも利用できるところがうれしい。営業時間は午前11時30分～午後3時(麺が無くなり次第終了)。毎週水曜日、毎月第3木曜日定休。  
●堀川町17-12 ☎51-8181



白く輝く歯を手に入れませんか？

コーヒーやお茶、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、歯の色に悩んでいる人は、市内湯川3丁目の「ジロー湯川歯科」の「ホワイトニング」(保険外)を利用してみてはいかがでしょうか？ 白く輝く歯は若々しく、周囲の人に健康的で爽やかな印象を与えます。



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。

また、「ホワイトニング」の1日(1回)コース(保険外)もありです。料金は8000円。すぐに白い歯になりたい人や忙しい人などは、ぜひご利用下さい。ご相談およびお問い合わせもお気軽にどうぞ。

「ホワイトニング」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です。特に、通院する時間がないという人には、自宅でする「ホームホワイトニング」(保険外)がオススメです。1セット100000円です。通常のホワイトニング(保険外)の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。



ジロー湯川歯科

診療時間は、毎月・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。

この価格もあのサービスも専門店だから出来る！ クロス工事専門店株式会社巧匠堂

壁の汚れや傷は気になるけれど、料金のことや家具の移動といったことを考えると面倒になってしまいう人も少なくないはず。そんなあなたにおすすしたいのが、専門店ならではの嬉しい価格とサービス、そして確かな技術のクロス工事専門店「株式会社巧匠堂」。

クロスは張り替えは、6帖間の壁と天井合わせて298000円！ しかも、1000種類以上の中から選ぶことができ、防カビや防汚、ペット対応のスーパー耐久性クロスですべて同じ料金とは見逃せないところ。

さらに、高い技術を持った1級壁装技能士による安心施工には、より安心の3年保障が付いてアフターフォローも万全です。利用者への目線に立ったサービスも好評で、特に重い家具などを移動しても



「創業30周年の感謝を込め、今後もお客様の目線で喜ばれる価格とサービスを提供してゆきたいと思っております。代表取締役の春野武久さん。まずはお気軽にお問い合わせを！」  
営業時間は午前8時〜午後5時。毎週日曜日定休。  
●鍛冶1-51-13  
56-1171

人気の家作りガイドブック本紙読者27人にプレゼント 建築相談調査会・株式会社丸善建設

家族みんなが楽しく暮らす居心地のいいマイホーム。想像するだけで幸せな気持ちになるけれど、いざ建てるとなると迷うこともある。そんな人はぜひ、住宅建築の専門家が執筆した評判の著書を参考にしてみませんか？ 道南の上ノ国町に本社を

もつ「株式会社丸善建設の久末守代表は住環境アドバイザーであり住宅建築のプロ。この久末守代表が実績を通して書いた「知らないが後悔する家作りの急所」(A5判)を自費出版。

この本を読んだ読者から「業界のカクリが分かりやすい」「現場で経験したことが書かれていて参考になった」という感想をいただき、マスコミからも高い評価を得ています。このガイドブックから、無理のない資金計画による、自分達の家が見えてくるのではありませんか？  
今回はこのガイドブックを本紙読者先着



適正価格で欠陥のない家を建てる方法が書かれたガイドブック  
27人に無料で配布します。申し込みはフリーダイヤル0120-537-444(受付時間/午前9時〜午後9時、以降24時間受付)にて、FAX0139-552688、または左記Eメールで「ガイドブック希望」と明記の上、住所、氏名、連絡先をご記入下さい。ガイドブック配布後の営業などは一切しておりませんので安心してお申し込み下さい。  
建築相談調査会  
株式会社丸善建設  
●松山郡上ノ国町字中須田915-4  
info@maruzen.com  
ホームページ「函館ホームページ」で検索  
http://www.maruzen.com

電気温水器のメンテナンスは電化サポート店へ！

小野寺機器



地域に根付いた地元企業、確かな技術で任せて安心のほくでんサービス電化サポート店「小野寺機器」から、電気温水器のお得なメンテナンスのお知らせです。  
毎日使う電気温水器。点検はきちんとしていますか？ 寿命が長いと言われる電気温水器ですが、毎日使うものだけに故障してしまうと大変です。修理にはお金もかかります。なによりお湯が使えないのは非常に不便です。いざという時に「お湯が使えない！」なんていうことになったら困りますよね？  
長年使用している温水器は本体や部品の劣化等が心配。配水口の具合の確認。安全弁の動作確認など点検・整備したほうがよい項目は

数多くあります。電気温水器を長く安全にご使用するためにも、本格的な冬が来る前に定期的な点検を行っていきましょう！  
「小野寺機器」では電気温水器の点検、配管の点検・整備を行っています。お使いの機械に不具合がないか、この機会に専門店にてチェックしてみませんか？  
豊富な施工実績を持つスタッフが親切丁寧に相談に

のつてくれ、確かな技術で点検整備をしてくれれます。点検は20000円ですが、承りますので、お気軽にご相談ください。電気温水器の調子を見直すなら、今がチャンスです！  
地元専門店「小野寺機器」にお電話を！  
●花園町28-3  
☎31-9500



七五三の記念写真は、おめかしした可愛い姿や自然な表情、元気な笑顔など色々残したいものです。おすめしたいのが、お得意の「写真工房ばれつ」。

主な特典は、「セットプラン平日10000円オフ」、「和洋各1着の衣装2着まで無料」、「お買上げ金額に応じて空くじなしのくじ引き」などなど。人気ナンバーワンは「お宮参りセット」、5ポーズセット（A4判2枚・K判3枚・3面台紙・ネーム付・家族兄弟可）に5カットデータ（同カット）が付いて、通常38700円のところ28000円と、かなりお得！さらに、こちらのセットは、お宮参りの衣装も無料でレンタルできます（着付料別途21000円）。店長イチオシ商品は、自然な表情をたくさん残せる「デザインアルバム」。今ならデータも付いて35000円（通常450000円）。カワイイ装

丁とオシャレなレイアウトで、約15カットも入れられます。カワイイ表情がありすぎて絞れなかった場合は、モデル気分で作って写真集を作ってはいかがですか？

ほかにも、セットプランが豊富にそろっており、お気軽にお問い合わせください。なお、七五三キャンペーンは12月末までとなっておりますので、ご予約はお早めにとつぞ。営業は函館店が午前10時～午後6時半、火曜日定休。上磯店は午前10時～午後7時、無休。各駐車場有。

函館店  
●函館市昭和1・29・7  
昭和タウンプラザ内A館  
2階  
☎066611  
240・66661

上磯店  
●北斗市七重浜4・44・1  
ダイエー上磯店内  
☎49・5116



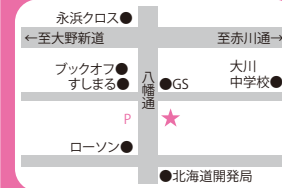
## close up

### 七五三の記念写真にオススメ！

写真工房ばれつ

## いい店食べ歩き

### 中華料理 龍美



八幡通沿いに建つ洋館風のしゃれた外観が印象的。北斗市から移転し3年目を迎えた『中華料理 龍美』は、落ち着いて食事が楽しめるゆったりとした店内と、豊富なメニューが評判の中華料理店です。点心、麺類、飯物、海鮮料理など、中華の定番からアレンジメニューまで250種類以上のメニューをそろえており、ラーメンだけでも40種類以上をラインアップしています。

掲載写真は手前から時計回りに、凝縮したトマトの旨みと魚貝の風味がマッチした「魚貝トマトラーメン」（880円）、食べやすいと評判で根強い人気の「坦々麺」（880円）、コクのある味噌味ベースのスープが絶品の

「ホルモンラーメン」（900円）。トマトラーメンは、麺類の中でもリピート率が1番高い人気メニューで、道南産のエビやホタテ、つぶ貝などが入った写真の「魚貝」のほか、鶏もも肉&ナス入りの「鶏肉」も有。こってりタイプも用意しています。ランチメニューは880円～の設定。

営業時間は平日が午前11時30分～午後3時（LO/午後2時30分）、午後5時～午後9時（LO/午後8時30分）。土・日・祝日は午前11時30分～午後9時（LO/午後8時30分）。毎月第2・3月曜日定休（祝日の場合は営業）。駐車場有（8台）。

●大川町9-14  
☎44-6776

## voice

### 味覚

中里拓一

2月に風邪を引いた。葉をのむと喉の痛みはおさまった。異変に気付いた。味がわからない。40年この方ひとい感冒でも味覚は微動だにしない。家内は風邪になると味が消える。もどに10日はかかる。彼女を横目で見ながら私は「俺が舌が強いんだ」と優越感に浸っていた。それが今度はこのありさま。狼狽した。特效薬はなく稀に戻らない人もいらない。鯉洗いのタレ、きも吸い、蒲焼の質の良し悪しなど味覚がなければ仕事にならない。2、3日呆然とし家内に助けられた。なんとか厨房に立つてみた。ところが不幸中の幸い、塩と砂糖味が僅かに感ぜられる。当面は曲がりなりしにしのげる。ありがたかつた。彼らはきつと帰ってくる。20日がたつても変化がない。焦る。我慢我慢の声と心が折れそうになるのが交互にやってくる。お客さんの顔がまともに見られない。牡蠣を食していたが効きめがない。追い詰められた。料

理人か否かの瀬戸際だった。25日目だったか。夕飯のカレーを口に含むとくすかに辛さを感じた。続けざまに類張る。家内に叫んだ。「味がするー！」私は泣き顔になった。翌日厨房で蒲焼を試食してみる。旨みが満額でないが舌に伝わってきた。言葉にならない嬉しさ。鼻の奥に「ん」とみあげてきた。

味覚がこんなにも私の人生に深くかかわっているとは思いもよらなかった。びびりした。生れたときから身体の一部であり、あつて当たり前とくに意識すらしたことがなかった。眼が見える、においがする、耳が聞こえる、熱い冷たい、心臓、肺が動く、歩く、走る、指がものをこさえる。五感や命の営みの素晴らしさ、不思議さ。当然のことなんてひとつもないのだ。

4、5日で舌は完全に恢復した。  
厨房と私は平常心を取り戻した。  
(川魚料理店主)

## はこだて医療情報

医療法人社団榊原循環器科内科クリニック理事長 榊原亨



### 頸動脈エコー

頸動脈はあまり聞きなれない言葉だと思えます。体に触ってトントンと動く動脈は手首のところの「橈骨動脈」を思い起こす人が多いことでしょう。スイミングスクールでは首に手を当てて脈を測るように言うところもあります。喉仏の斜め上横にトントン触れるのが頸動脈です。この血管だけをわざわざエコーで検査するのが頸動脈エコーです。

何がわかるのか？ 頸動脈は皮膚のすぐ下にあり、比較的長い部位を観察できる大血管なのです。痛いこともなく、画像として血管の中を見ることができ、どれくらい細くなっているかをパーセント表示で見ることができま。動脈壁の内側にニキビのような盛り上がりが出て、中にコレステロールなどがたまっているものを粥腫（じゅくじゅ）と呼びます。粥腫ができていならば全身のほかの動脈も動脈硬化しているだろうと予測されます。こうして評価した動脈硬化が重症だと「心筋梗塞や脳卒中がおこりやすいほど動脈が細くなっている」と考えられます。

ですから、すでに病気を起こしている人ではなく、高血圧、糖尿病や脂質異常症などの患者さんで「動脈硬化がどれくらい進んでいるか」とか、「将来、脳梗塞や心筋梗塞を起こしやすいかどうか」を知りたいときに役立つ検査です。体の中の一部の血管を観察しているだけですべての血管を見ているわけではありませんが、「全身の血管を代表して硬化度を見せてくれる」と考えてください。

悪玉のLDLコレステロールが高いために、これが血管壁の中にたまって粥腫ができてい場合には、新しいやわらかい粥腫だとコレステロールを下げる薬で小さくすることができます。狭窄が強い場合には血をサラサラにする抗血小板薬で脳梗塞を予防することもできます。いちばん良いのはきれいな血管を見て、その後、動脈硬化を起こさないように注意することだと思えます。薬物治療ばかりではなく肥満、運動不足、禁煙など生活習慣の改善は非常に大事なことです。

●大川町12-22 ☎43-1222

## 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



### 胃癌になりやすいかどうか血液検査でわかるの？

えっ…まさか…それがわかるんです。ただしその人が胃癌になりやすいかどうかはわかるのであって、現在胃癌があるかどうかはわかりません。

胃癌のほとんどはヘリコバクター・ピロリ（HP）という細菌の感染が関与しています。HPの感染によって、萎縮性胃炎が進行さらには腸上皮化生という変化が胃癌を引き起こすのです。一方ペプシノーゲン（PG）は消化酵素であるペプシンの前駆体で、PG IとPG IIに大別されます。PG Iの値とPG IとPG IIの比率（I/II）によって、胃の粘膜の萎縮の進行度がわかるのです。したがって血液中のHP抗体とPGの組み合わせによって、胃癌になりやすい人かどうかはわかるということです。

この血液中のHP抗体とPGを測定する胃癌のリスク検診が、近年ABC検診と呼ばれ注目されています。HP-PG-をA群、HP+PG-をB群、HP+PG+をC群、HP-PG+をD群（見かけ上HP-）の4つに分類されます。A群からは胃癌の発生はほとんど見られません。B群は胃粘膜の萎縮が弱く胃癌の発生は少ないと言われていいます。C群は胃粘膜の萎縮が明らかで胃癌が発生する危険性が高く、さらにD群は胃粘膜の萎縮が強く腸上皮化生を伴い胃癌の発生の危険が最も高いことがわかっています。

私がお勧めする胃の内視鏡検査の間隔は、A群では5年に1度、B群では3年に1度、C群およびD群では1年に1度が望ましいと考えています。もちろん毎年胃の内視鏡検査を受けていれば、胃癌のリスク検診を受ける必要はありません。

胃癌のリスク検診は保険診療の適応外のため自費となりますが、食事と関係なく血液だけで簡単に調べられるため非常に有用な検査法です。ただし胃の手術を受けた人、ピロリ菌の除菌治療を受けた人、胃薬を飲んでいる人、腎機能の悪い人は、結果が正しく出ない場合がありますので注意が必要です。

●八幡町21-12 ☎41-1818

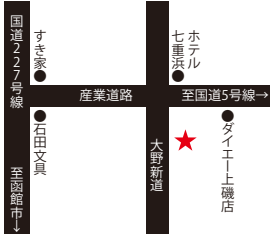
新店舗&リニューアル

ワンダフルワールド!



「本を読まない人のための本屋」と看板を掲げ、書籍のほかにさまざまな雑貨類もそろえるお店『ワンダフルワールド!』が、大野新道と産業道路が交わる交差点のそばにオープンしました。仕事や恋愛などの「お悩み解決」をテーマにセレクトした本、生活雑貨や美容グッズ、ファッション小物、お菓子など、実用的なものから必要のない物まで、多種多様なアイテムを取りそろえ、「こびとづかん」や「モケケ」など、人気のキャラクターグッズも豊富。店内のいたるところに貼られているポップをみているだけでも楽しめます。午後11時過ぎまで営業している点もマル。営業時間は昼12時12分～午後11時23分。毎週火曜日定休。駐車場有。

●北斗市七重浜4-39-1 ☎48-5201



通信販売コーナー

エバメールゲルクリーム



大切なのは水分です…。  
肌の乾燥を防ぎ、常にみずみずしいお肌の実現に!  
180g入 メーカー希望小売価格3,675円を… 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

ご注文受付/月～金曜日午前9時～午後6時(担当/本間)

次号予告 10月28日号 “知”の散策ガイド coming soon!

発行元 株式会社青いぼすとHD

STAFF

〒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/

発行者	佐々木 喜美夫	Kimio Sasaki
編集長	青山 慎司	Shinji Aoyama
ライター	野村 保子	Yasuko Nomura
	平井 由佳	Yuka Hirai
	大場 小夜子	Sayoko Ohba
	由井 亜紀	Aki Yoshii
	花輪 志保里	Shihori Hanawa
DTP & WEB	武越 史幸	Fumiyuki Takekoshi
通販事業	本間 尚子	Naoko Honma

編集後記

↑このスタッフのところに名前が書かれていない人も、青いぼすとが発行に欠かせない人達がいる。Yさんは長年、配布組織の責任者として活躍してきた。青いぼすとが首領の志を継ぐのは彼女のおおかけた。職場では優柔寛大なYさんだから、このほど退職した。Yさんの人生は「礼を贈ります。」(徳)の春の光しささやかなら。11から12月。福。日本。世界へと放射能の汚染が広がる。命。う。食。べ。物。が。私。達。の。心。配。に。響。か。ら。か。ら。か。来。る。子。も。の。未。来。を。守。り。作。る。守。り。な。ら。出。来。る。こ。と。を。み。つ。け。たい。今。の。社。会。を。つ。く。る。た。ま。の。大。人。の。責。任。と。し。て。未。来。を。よ。り。良。い。も。の。に。す。る。た。め。に。来。任。を。引。つ。け。の。準。備。を。す。る。良。い。も。の。を。分。か。ち。合。い。たい。(チヨコ)

仕事の打ち合わせ中、机の横に置いた編集長の靴をなつかしく眺めていた。気付いてはいたけれど何事もなかったように話を続けていたら編集長がその靴を何も言わずにその場で脱いでしまった。ほかのスタッフに話したら靴は脱がれるという場所には置いてはくはうも悪いけどごめんないさいは言っておきたくねて言われる。さびたも!

仕事柄、1度も行ったことのない所によく行きますが、その時は地図を見て確認します。同僚のS記者は自称も地味も指図の方向音痴でも取材先にはやんちゃしていろいろ面白い野性的な面もある。方向音痴でなせなのかなと思ってしまうけれど、近頃は地図なしで行ける野性派はすごいと聞くことがあります。

息子が小学生の頃PTAで「一緒にたお母さん達と今でも交流があり、時折集まって食事したりする。最近では各々自分の親や舅姑の介護に追われなかなかなか会う機会もなくなりました。さうして、さうして自分たちの体調も心配になってきて、集まるお互いの近況報告もかねて、久しぶりにまた集まっておしゃべりしたい。」(亜)

久しぶりに遊びかきをしてきたら、意外な事なり出来た。三浦倒立もままならなかった。これはまたまた大丈夫と、ちょっと自信をつけていたら、子供の運動会の保護者レールで走っただけで筋肉痛になった。運動不足を思い知らされた。だからを確かめてみた。なつたのは現在どの位泳げるのかということ。スイスイ気持ちよく泳ぎたいな。(P)

みなとまち市民プラザ

◆読者の声  
◆お知らせ  
◆プレゼント

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。営利目的の情報に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

新鮮な野菜を補充して夏を乗り切りたい。  
今回(8月19日号)の野菜のあれこれ特集。楽しく読ませていただきました。暑さで少しバテ気味な身体に新鮮な野菜を補充して乗り切りたいと思います。

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、読者プレゼントに添えていただけたら感想などは、ご住所の町名とイニシャル入りで『読者の声』として掲載させていただきます。お申し込みは、事前にまずは電話でご一報下さい。

お知らせ

『はこだてスイーツフェスタ』が10月28日から10月30日まで棒二森屋本館7階催事場で開催されます。期間限定スイーツなどが見逃せないスイーツコレクションをはじめ、スイーツカフェ、和菓子茶屋が開設されるなど、盛りだくさんの3日間です。詳細は、はこだてスイーツフェスタ実行委員会事務局株式会社はこだてティエムオー内 ☎24 0033 までどうぞ。

特にマンマボーン野菜 たつぷりプレートとロワジュールホテルのベジタブルシユは気になったので行ってみようと思いましたが、(日乃出町M・N) \*ありがとうございます。マンマボーンさんに行かれましたか?

アラノン家族グループの定期ミーティング

アルコールの問題を持つ人の家族と友人の自助グループ「アラノン家族グループ」では、同じ経験をを持つ仲間の中で心を開いて話し合うミーティングを毎週土曜日午前11時から正午まで函館市地域交流まちづくりセンターで定期的に開いています。詳細はNPO法人アラノン・ジャパンGSSO(事務局) ☎03.5483.3313 までどうぞ。

小曾根 真&No Name Jones の函館公演が10月20日に市民会館で

小曾根 真&No Name Jones の函館公演が10月20日午後7時から函館市民会館大ホールで開かれます。料金はS席6500円、A席5500円。詳細は函館市民会館 ☎57 3111 までどうぞ。

プレゼント

ロマントリーコロマントリーカより、「プチロマンガブ」の引換券を1名様に。今回の「本紙記者のお気に入り」コーナーで紹介した「ロマントリーコロマントリーカ」より、「プチロマンガブ」6500円相当の店頭引換券を1名様にプレゼントします。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つぷりとお書きの上、〒040-8605、函館どつく内、株式会社青いぼ



奥様アルバイト募集!!

◆毎週2回程度、青いぼすとチラシを配布するお仕事です。◆収入は月額1~2万円程度ですが、配布地域によって異なります。◆原則として配布地域または配布地域周辺にお住まいの方が対象となります。

\*募集地域\*

- 青柳町 若松町 海岸町 北浜町
- 追分町 港3丁目 高盛町
- 鍛冶1~2丁目 東山1~2丁目
- 五稜郭町 西旭岡1丁目

■お申し込み・お問い合わせ■  
株式会社青いぼすとHD  
電話(0138)23-5688



『中華料理龍美』より1000円分の食事券を5名様に。今回の『いい店食べ歩き』コーナーで紹介した『中華料理龍美』より1000円分の食事券を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、青いぼすとに対するご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「中華料理龍美」係まで。締切は10月25日。

# SPOTLIGHT

本紙読者限定！ ボイラー買い替えキャンペーン 株式会社クラシアン 函館中央

「安くて、早く、安心」。  
水道修理のテレビCMでおなじみの『クラシアン』では、お得な「青いほすとボイラー買い替えキャンペーン」を実施中です。

キャンペーン特別価格12万7500円で提供します。

さらに、そのほかのボイラーも20〜40%引きで提供（他社メーカーも各種取りそろえており、す。仕入れから施工まで一貫して手掛ける同社だからこそ実現できた低価格。



イメージキャラクター 森末慎二

1台でシャワーやキッチン、洗面所の給湯ができる。たっぷり快適なパワフル給湯のコロナ屋内設置型ボイラー「UIB・NX37P」(FK)通常23万7300円のところ、いまなら工事費および処分費込みの



なお、キャンペーンは11月末日までとなっておりますので、この機会をぜひお見逃しなく！出張費・お見積もりは一切無料。24時間受付365日対応で、

「クラシアン」は水道局指定工事店ですので、安心して作業をお任せ下さい。水まわりについてのご相談も、お気軽にどうぞ。  
●美原1・44・1  
【フリーダイヤル】  
0120・605・806

## 自立した質の高い生活を支援 飯田内科クリニック ステラ

『飯田内科クリニックステラ』は、在宅医療に24時間体制で対応している市内松陰町の「飯田内科クリニック」内に併設された「居宅介護支援事業所」と「ヘルパーステーション」。

「居宅介護支援事業所」では、介護保険の利用に関する相談やケアプランの作成、要介護認定代行申請などを行い、加齢による心身の変化等で自宅での生活に不便を感じるようになった方が、適切な介護サービスを利用しながら

自立した質の高い生活が送れるよう支援したり、そのご家族の介護負担を軽減できるよう支援しています。

「ヘルパーステーション」ではホームヘルパーが調理、掃除、買い物などの生活支援と食事介助、入浴介助、オムツ交換などの身体介護を行い、自立した日常生活を営むことが出来るよう生活全般を援助しているほか、利用者からの要望に応じて介護保険外のサービスの提供にも対

応しています。

病院内を拠点としているため緊急時には医師や看護師と速やかに連携をはかることが出来る上、電話連絡を24時間受け付けている点も特徴といえます。他の病院、他サービス事業所、各種関係機関との連携も取れています。

『ヘルパーステーションステラ』では、現在スタッフを募集中です。詳しくは左記電話番号までお問い合わせください。

●松陰町1・6  
居宅介護支援事業所

ステラ

☎35・6677

ヘルパーステーションステラ

☎35・6633



ヘルパーステーションステラ



居宅介護支援事業所ステラ