

# 青いほす

POST IN FREE PAPER  
SINCE 1991

Issue 482 2011.12.16 [fri] 発行元/株式会社青いほす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](mailto:aoi-post@aurora.ocn.ne.jp)

## 1 ペア宿泊券 提供/グリーンピア大沼様

1組様



スキー場と館内の遊戯施設で冬も楽しい『グリーンピア大沼』より、1泊2食付き宿泊券をペアで1組にプレゼント。グリーンピア大沼では12月23、24日の両日、バイキングやステージショーなど、アットホームな「わくわくクリスマスパーティー」が開かれます。時間は各午後6時30分～午後8時30分。料金は宿泊プランが大人9450円・小学生6300円、日帰りプランは大人4800円・小学生

2800円。予約制。また、12月23日にはいよいよスキー場がオープンします(予定)。スキー・スノーボード教室からゲレンデ遊びまで、この冬は思う存分、グリーンピア大沼スキー場で満喫しましょう!

●森町赤井川1229 ☎01374-5-2277 <http://www.gp-onuma.com>

## 2 ルイ・ヴィトン ダミエ キーケース4連 提供/ルピュア北斗店様

1名様



ブランド品と貴金属の買い取り&販売店『ルピュア北斗店』より、「ルイ・ヴィトン ダミエ キーケース4連」(未使用品)をプレゼント。同店は買い物ついでに立ち寄れる気軽さと、常に相場に合わせた高価買い取りが評判。金、プラチナなどの貴金属、バッグや時計などのブランド品のほか、切手や金券、新品の家電やゲーム機、ブランド食器なども扱っています。見積もりは無料ですので、買い取っ

てほしい物があるなら金額確認のつもりで1度足を運んでみるのがおすすめ。ルイ・ヴィトン、シャネル、エルメス、ロレックス、オメガは強化買い取り中。営業時間は午前10時～午後8時。無休。駐車場有。当選者には店頭引換券をお送りします。

●北斗市七重浜7-14-1 スーパーセンタートライアル上磯店内(中央入口側) ☎49-2299

## 3 ソニー サイバーショットDSC-W550 提供/カメラのカナミ様

1名様



本町交差点角に店舗を構える昭和26年創業の『カメラのカナミ』では、毎週土曜日のデジカメプレゼント半額サービスが好評。Lサイズ通常1枚36円のところ、30枚以上で1枚18円! ユニークな写真が撮れる人気のトイカメラや、カメラをモチーフにした雑貨類もそろえており、なかでもスタンプやステッカー、マスキングテープなど、オリジナルのアルバムが作れるスクラップブックの素材は種類豊富。

同店からはソニーのコンパクトカメラ「サイバーショットDSC-W550」をプレゼント。当選者には引換券をお送りしますので店頭にてお引き換えください(カラー指定不可)。営業時間は午前10時～午後7時(祝日は午後6時迄)。毎週日曜日定休。駐車場有。

●本町6-16 ☎51-3568 <http://www.kanami.co.jp>

## 2011 Christmas Special

あなたが  
ほしい物

2011年クリスマス特集

夢がある人生ってステキ...

ど〜んとプレゼント

さあ、今年も超人気企画の季節がやってきました。例年、たくさん読者の皆様にご応募いただいております『クリスマス特集・あなたがほしい物、ど〜んとプレゼント』を今年もお届けいたします。今回もまた、日頃よりお世話になっている企業様のご厚意により、素敵なプレゼントがそろいました。

大人になってもクリスマスプレゼントはほしいものですが、あなたなら、どんな物がほしいですか? プチ旅行? デイナリー? ブランド品? 掲載したプレゼントの中からあなたのお気に入りを選んで、どしどしご応募ください。

今回はご応募の際に、「あなたの思い出に残るほのぼののエピソード」を添えていただくことにしました。ご家族やご夫婦、親子、お友達同士、カップルなどなど、さまざまなお話で、ちょっとした心があつたかくなるエピソードをよろしくお願ひします。ちょっとした話題でかまいません。皆様、さあ、どしどしご応募ください!

応募方法は次のページに掲載されております。応募締切は12月27日必着。プレゼントの発送は来年となります。プレゼントによっては、店頭または当編集室での引換券の発送とさせていただきます。掲載記事には、プレゼント賞品以外の情報も記載されております。



8 招福干支・辰歳置物  
提供／古い専科21様

5名様



『古い専科21』より、今回の「なるほどトピックス」でも紹介した来年の干支「招福干支・辰歳置物」(1575円)を5名様に。2012年の干支の辰(龍)は、勢い盛んで天にも昇る力を備えた聖なるもので、古来より水を司る神や瑞兆のシンボルとして広くあがめられていました。また、年の始めにその年の干支のものを飾ると1年の運気が良い方向に開け、悪運や厄難から守護してくれると言われてます。無病息災や

家内安全、開運を願うその年の干支の置物を飾って新年を迎えませんか。辰歳置物各種のほか日本の縁起物も各種有。営業時間は午前10時～午後9時(時間外応相談)。水曜日不定休。

●梁川町18-20 ☎55-1031

9 「ゆっくり8時間ステイ～0泊2食～」ペア利用券  
提供／湯元 啄木亭様

1組様



『湯元 啄木亭』より、日帰りプラン「ゆっくり8時間ステイ～0泊2食～」の「お手頃プラン」利用券をペアで1組様にプレゼント。チェックインの正午からチェックアウトの午後8時まで旅行気分ですっきりできるこのプランは、温泉・昼食・夕食バイキング・個室付きで「お手頃プラン」大人4126円、3歳～小学生1126円(昼食は幕の内お弁当)。「堪能プラン」は大人4980円、3歳～小学生1126円(昼食は釜飯会席)。夕食バイキング

では「実演コーナー」でステーキや天ぷら、お寿司を思う存分味わえます。日曜日にも利用できる。家族や女性同士の集まりにもオススメ(休前日除外)。要予約。

●湯川町1-18-15 ☎59-5355

10 ディナーチケット  
提供／焼肉番長様

5名様



七輪で炙る本格焼肉を肉屋直営店だから実現できるお得な価格で楽しめる人気店「焼肉番長」では12月23日～25日、小学生以下のお子様には「クリスマスえびつ」を各店400本ずつ(ホリデー・ディナー限定)、さらに各店1日限定50組に「クリスマスケーキタオル」(ディナー限定)をプレゼントするクリスマスならではの企画を実施。ホリデーとディナーバイキングには人気のホールケーキも登場。ほかに大人10

人以上のディナー予約で1人1780円(通常1980円)で120分食べ放題(通常90分)。飲み放題も同料金で90分から120分に拡大する団体割引も継続。幹事さんには優待券の特典有。

●亀田港店 亀田港町58-1 ☎85-6390 ●花園店 花園町9-12 ☎83-2229

4 あづみ野の絹 せっけん1個  
提供／南山の水様

10名様



しっとりなめらかで洗い上がりの肌が違う『南山の水』の「あづみ野の絹せっけん」(1個3000円)。自然の原料を元に添加物を使用せず、じっくり3ヶ月寝かせ熟成させて作りました。昔から肌を美しくするといわれてきた絹のなかでも特に保湿性の高い「天蚕糸」を配合した、しなやかなお肌をためてみませんか。顔、体、髪にもこれひとつで使えます。洗顔は洗面器にたっぷりのお湯を用意し泡立てた石鹸で肌

をマッサージするように洗います。すすぎはシルクの溶け込んだ洗面器のお湯でどうぞ。軽くすすいたら、タオルでおさえるように水分を取ります。

●栄町15-8 ☎26-6003

5 福エビス(缶350ml)24缶入り  
提供／サッポロビール株式会社様

2名様



『サッポロビール株式会社』より、「福エビス(缶350ml)24缶入り」を2名様にプレゼントします。明治23年登場のエビスビールは、副原料を一切使用せずに麦芽を100%使用して熟成させた重厚感のある味わいが長年、たくさんのファンに愛されている逸品。今回の賞品である「福エビス」は、年末年始のハレのひと時に相応しい、ちょっと贅沢な限定スリーブデザインが特徴です。応募資格は満20歳以上。

当選者には、青いぼすと編集室での引き換えとなる引換券を発送させていただきます。

サッポロビール株式会社北海道本部道南支社

●梁川町16-24 ☎31-7171 <http://www.sapporobeer.jp>

6 青いぼすと特別ディナー5000円分の食事券  
提供／ホテルリソル函館様

ペア1組様



『ホテルリソル函館』より、本紙読者のためだけの和食特別コース「青いぼすと特別ディナー」(5000円)の食事券をペアで1組様にプレゼント。今年のクリスマスプランは「カップルだけじゃない気軽にクリスマスディナー」と題した「クリスマス和洋コース」。期間は12月23～25日で、料金3000円という手頃さも魅力(要予約)。会社の仲間や友達、家族と気軽に利用しては…。また、新年を彩る「特選おせち料理」は、和洋中三段重

「招福」(3～4人用15750円)と、和洋中ミニおせち「吉祥」(1～2人用5250円)の2種類。予約受付は12月20日まで(引き渡しは30～31日、31日のみ配達可)。

●若松町6-3 ☎23-9269

7 1,000円分の商品券  
提供／ミモザ様

10組様



季節ごとに色も味も鮮やかなスイーツで人気の『ミモザ』。パティシエの細内晃氏はフランスで世界的なパティシエのガストン・ルノートルに師事、帰国後は日本洋菓子先駆者の父・細内善次郎氏の店「東京ゴンドラ」で技術指導を受けたという真正正銘の本格派。ラインナップも充実しており、ケーキやシュークリームなどの生菓子からお使い物にも最適な焼き菓子。ネット販売で話題の「クリーミーチーズ

ロール」や「パトンフロマージュ」など多岐に渡っている。店内にはティールームがあり、イートインスペースとして利用できる。営業時間は午前10時～午後7時。毎週火曜日定休。

●柏木町38-2 ☎52-6001

●希望賞品番号・賞品名

●郵便番号

●住所

●氏名

●電話番号

※エビスビールのご応募の際は必ず年齢もお書きください。

●あなたの思い出に残るほのぼのエピソード

※ちょっとした話題でもかまいませんので、お気軽にお寄せください。クリスマスのお話でなくてかまいません。

50 0408605

函館でつく内  
株式会社青いぼすとH D  
「クリスマスプレゼント」係

応募方法

あなたの思い出に残るほのぼのエピソードを添えて、左記の通りご応募ください。エピソードはクリスマスのお話でなくてかまいません。

寄せられたエピソードは2012年発行の本紙の巻頭特集や「読者の声」で使わせていただく場合があります。通常、メッセージの末尾には寄稿者のご住所とフルネームのイニシャルを記載しますが、ペンネームや匿名希望の場合は予めご記入ください。掲載分の選択は当編集室が行います。掲載と抽選は関係ありません。お寄せいただいた個人情報はお賞品の発送、本紙の紙面制作に使わせていただきます。アルコール類の応募資格は満20歳以上の方に限らせていただきます。

応募締切 12月27日必着

冬限定メニューが新登場!

白をベースにした酒落た内装が印象的な「麵厨房あじさい」監修のカフェ「カフェ北」人気の杏仁豆腐に、冬季限定の新メニュー「冬みかんの杏仁豆腐(200円)」が登場しました。杏のリキュール「アマレット」と、「アイモンドフレバーバシロップ」を使ったベースに、国産の冬みかんジャムをプラス。さらにハチミツ煮にした有田みかんの皮をトッピングした風味爽やかな逸品です。「クリスマスパス



カフェ北

フェ(4000円)は、自家製のエスプレッソコーヒーゼリーに、興部町の「ノースプレイン」ブルーベリーでデコレーションした25日までの限定メニューです。コーヒゼリーのほろ苦さとソフトクリームのほのかな甘さがベストマッチ! 年明けにはパフェの新メニューも登場予定です。「ロールヴエール(650円)」「ゴダチーズケーキ(330円)など、ソフトクリーム以外の「アースプレインファーム」の製品もぜひどうぞ。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日曜日定休。年内は「あじさい本店」とも12月30日午後3時迄、新営業します。●五稜郭町29-22 あじさい本店1階 ☎87-0501



五稜郭町29-22 あじさい本店1階 ☎87-0501



My way 全力投球

豊かな自然に魅せられて...

日本画家 安積徹さん

「森は小宇宙です。森の中では目に見えないものも共存し、すべてが関わりを持って複雑に絡み合っています」

そう話すのは、函館市の隣・七飯町在住で自然環境団体「北の森と川・環境ネットワーク」のメンバーでもある日本画家の安積徹さん。

安積さんは函館市出身。18歳まで函館で暮らし、高校卒業後東京芸術大学へ進学。大学院の



以前は地平線

課程を修了後は日本画家として東京で活動が続けられました。北海道に戻ったのは1999年。七飯町に住み始めたのをきっかけに、蒜沢川とその河畔林に広がる自然の素晴らしさを知ったそうです。生態系は生息する生物が多様なほど健全であると言われていいます。蒜沢川河畔林にはエゾモモンガやニホンザリガシ、クマゲラといった希少な生物も多く、動植物から菌類などの微生物まで、さまざまな生物が生息しています。「植物を採ったり、魚を獲ったり、虫を捕ったり...。何をおもしろい世界なのかと、はじめのころは毎日森の中を走り回っていました」

「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」具体例(2)前歯のインプラント&セラミック冠

今回は前歯が1本ない症例の治療費を説明します。インプラントの手術を行い、3ヶ月後に型取りし、インプラントの上にジルコニアという超硬質セラミックの土台(写真)をネジ止めしてオールセラミック冠をセメント固定しました。

この一連の治療の費用明細は、インプラントがヨーロッパ系インプラント(ノーベルバイオケア社製)で手術費用が15万円。ジルコニアの土台とオールセラミック冠で15万円、トータル30万円が治療費の総額です。同じ白い歯でハイブリット冠にすれば5万円



費用が安くなって総額25万円ですが、審美的にはオールセラミック冠はこの差額以上に優れます。今回は、もう少し複雑なインプラント治療の治療費を説明します。(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

コンロ、レンジフードのお掃除

こびりついてしまった油汚れやガチガチになった煮こぼれ、焼け焦げなどが気になるコンロは、五徳や受け皿など、取り外せるものを外してお掃除。シンク内に大きめのビニール袋を用意し、その中に40〜50度のお湯と酸素系の台所用漂白剤を入れ、五徳、受け皿などの取り外したパーツを15〜20分ほど浸けおきます。その間、ガスコンロ本体に油汚れ用洗剤をスプレーし、拭き取り剤をスプレーし、拭き取り剤がしつこい場合はスプレー後にラップをかぶせ、10〜15分ほど放置して汚れを削り取った後、油汚れ用洗剤を塗ってからラップを張りつけて10〜15分ほど放置。ラップを外した水で固く絞った布で汚れと洗剤を拭き取ります。洗剤を使う時はモーター部に洗剤がからまないように注意してください。



西桔梗町837-16  
協力/ダスキン西桔梗支店  
☎49,44441

青ほの心

サンタとガンジー

クリスマスが近づくといつも思い出すことがあります。「サンタクロースは本当にいるの?」という子どもの素朴な疑問に真摯に向き合った新聞記事のことです。アメリカニューヨークのサン新聞社に、8歳の女の子・バージニアが書いた投書に、この大新聞社は社説で応えたのです。バージニア、サンタクロースがいるというのは決してうそではありません。この世の中に愛やおもいやりやまごころがあるのと同じようにサンタクロースもたしかにいるのです。100年以上前に書かれた有名なくだりは、今も世界中の人々の心に明かりを灯すように語り継がれています。

ところで現在、アメリカの乳幼児死亡率は日本の2倍だそうです。国民皆保険の日本と違って自由診療のこの国は、貧しい親は子どもが病気で病院につれていけないのです。TTPPに加入することで、いずれは日本もそんな事態になるかもしれない、と経済評論家の森永卓郎さんが危惧していらっしゃいます。森永さんはこんな話を紹介しています。「インドのガンジーは自由貿易に反対していた。彼は誰を助けるべきかを考え、身近な人達を助けることにした。地元のものや食糧、地元の人々の造った家に住む、経済効率は悪くてもみんなが幸せになれる道を選んだ」というのです。森永さんは、ガンジーの目指したことを我々はもう一度考えるべきではないかといっています。

今、アメリカを始め日本でも貧富の格差が拡大しています。自由主義経済を推進した結果、私達は豊かになった代わりに失ってきた物の多さを感じてしまいます。それにしても、経済格差のため病気の子ども助けられないというのはあまりに悲しすぎます。私達が向かうべきは弱肉強食の世界ではなく、生活は豊かでもなくとも皆が安心して暮らせる、ささやかでも幸せを感じる世界である世界ではないかと思えます。「全ての人の目から涙を拭い去ることが私の願い」とガンジーは言いました。サンタクロースが本当にいたとしたら、彼もきっと世界中の子どもの幸せを願うのではないのでしょうか。(垂)

当たり前の冬休み

大沼ふるさとの森自然学校内  
ふくしまキッズ北海道現地本部



穴澤 剛行さん  
『大沼ふるさとの森自然学校内ふくしまキッズ北海道現地本部』では今年の夏、福島県から513人の子供達を「ふくしま夏季林間学校」として受け入

れました。3月11日に起きた福島原発事故による放射能の影響で遊びや学校生活での制約を受けている子供達は7月25日～8月28日の間、森の中で遊んだり道内各地に出かけたりと大沼の夏休みを満喫しました。「子供達はのびのび遊んで当たり前の夏休みを楽しんでくれました」と話す事業部部長の穴澤剛行さん。

楽しく安心して過ごした夏休みの経験から、ぜひ冬にも開催して欲しいとの要望があり、12月24日～12月30日の間「ふくしまキッズ冬季林間学校」を開催し、100人の子供達を受け入れます。流山温泉にある客車等で自然体験合宿を企画しています。

期間中の炊き出しボランティアや食材の提供を受けて付けています。また子供達の民泊も計画しているので詳しくはお問い合わせください。

●七飯町字東大沼294-1 ☎67-1726

今月のおすすめランチ

アットカフェステーション

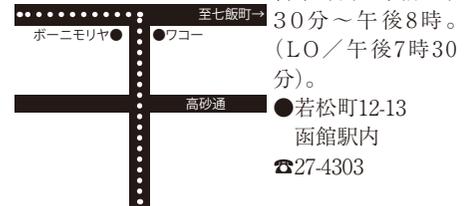
函館駅内の「アットカフェステーション」の「いかクリームパスタ」が評判です。いか塩辛+生クリーム+大葉の取合せは、初めて経験する美味しさです。いかクリーム/パスタセット箱館風 950円



か塩辛のkokと旨みがパスタによく合い、生クリームでまとめられたひと皿は函館ならではの味わいです。味のアクセントの大葉がきいています。セット内容はサラダ、ミニグラタン、ドリンクが付いています。単品は700円です。

函館特産のいか塩辛をパスタに使ったアイデアは、函館駅ならではのもの。ぜひ1度お試しあれ。

営業時間は午前6時30分～午後8時。(LO/午後7時30分) ●若松町12-13 函館駅内 ☎27-4303



家族写真に2012年への願いをこめて

今年も残すところあとわずかとなりました。2012年も家族そろって笑顔で暮らせる良い年であるといいですね。そんな願いをこめて、新館



市内美原3丁目にある「フォトスタジオオタニスキ写真」では来年1月1～3日、家族1組につき3000円(キヤビネ判プリント付き)という特価で撮影する「家族写真撮影会」を実施します。2012年も家族で支え合って幸せに暮らしてゆけることを願って、ステキな一枚を撮影しましょう。



この撮影会への参加は完全予約制となっております。元旦より1月3日の営業時間は正午～午後4時。詳しくはホームページまたはお電話で確認してください。年末は12月28、31日休業。新年は元旦から営業。美原3-58-3 ☎46-45554 www.tanisugi.com

フォトスタジオオタニスキ写真館

宴会シーズンでもできるダイエット！

12月に入ってからの忘年会で早々と「体重が…」と感じている方も多いのでは？ 体質は十人十色でダイエットもその人に合った方法があり、自分に合ったやり方で行うと、継続しやすく効果的です。それには、自分のタイプを知ることが成功への第一歩。『好き嫌いが多くて運動のこつも伝授。食事をきかないのに体重が増える』

「食事時間が不規則で夕食の時間が遅い」「食べるのが好きなど、あなたはそのタイプですか？ 市内万代町の「辻業局」では、まず人それぞれのタイプを診断し、それぞれに適した無理のないダイエットのスケジュールを提案します。



例えば、間食が避けられない場合、その後の食事量で調整する方法や、外食が多く食べ過ぎた時の食事の仕方、簡単に分かった料理のカロリーの目安などをひとつひとつ具体的にアドバイス。さらに、アーユルヴェーダ医学に基づいた脂肪燃焼しやすい香草エキスの飲用を併用し運動のこつも伝授。食事をきかないのに体重が増えるのも身につきます。

カウセリングは無料。完全予約制。やる気スイッチの入った人は今すぐ予約を。大好評の脂肪買い取りセールは午前9時～午後7時。毎週日曜日祝日定休。●万代町7-17 ☎41-1017 北洋銀行万代支店となり

辻業局

つらいところに手が届く

今年の疲れ、たまっていますか？ あなたのつらいところを見逃さない「手もみのさとう」の技で、今年の疲れは今年のうちにとりましょう。



肩と背中がゴツゴツと苦しくて寝られない、立ち仕事で足がつかない、肩こりがひどくて頭痛がする、などのつらい症状で悩んでいませんか？ そんな時は手のぬくもりで心も体もリラックスできる手もみ体験してみませんか。心も体も軽くくなって新しい年を迎えましょう。

色々あった2011年を明るく終わり、新しい年を良い年にするために手もみを予約した人に、今評判の「セラビーストーン」をプレゼント。ポストラップになっているので携帯電話やバッグのアクセサリーにどうぞ。初回料10000円で全身コース60分30000円です。目の疲れに聞くアイケアなどオプションもあり。男女2人のスタッフ

なので、2人で来店して施術を受けることもできます。出張料10000円。営業時間は午前10時～午後7時。不定休。年末年始は31日、1日、2日が休み。3日営業。●大川町4-4 ☎40-8761



手もみのさとう



この本を読んだ読者からは「業界のカラ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、自分の合った家が見えてくるのではないのでしょうか。今回はこのガイドブックを本紙読者先着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@danaruzen.com ホームページ「函館ホームドクター」で検索 http://www.danaruzen.com

そろそろマイホームを…とお考えなら、来年こそ計画を具体化して実現を目指しませんか？ 家作りを検討する際にぜひ一度目を通していただきたいのが、道南の上ノ国町に本社をもつ「株式会社丸善建設」の久末守代表が執筆した著書。久末代表は住環境アドバイザーであり住宅建築のプロで、この久末代表が実績を通して執筆し自費出版したのが、「知らない」と後悔する家作りの急所(A5判、115ページ)。



トラベラーズノート



ライターという仕事柄ステーションナリー好きが高じて文具店では時間を忘れてしまいます。

『石田文具』はそんな私にとって宝物がいっぱい。先日、どうしても欲しくなったのが「トラベラーズノート」。切りっぱなしの皮の表紙に挟んでいるのは無地のノート。ゴムひもで止めているだけのシンプルな作りが素敵です。中に入れるノートの種類は横罫、日記、画用紙、クラフト紙など色々揃っていて、その時の用途に合わせて自分だけのノートを作れそう。例えば旅に出かける時は旅のあれこれを綴る日記と思いついたときにさっとスケッチする画用紙、そしてスクラップ用に思い出のチケットや入場券などを貼り付けるクラフト紙を挟むと旅支度は完璧。もちろん日常の手帳としても、1ヶ月の予定が書き込める月間ノート、1週間の予定を書き込む週間ノート、週間予定とメモを書き込めるものなど、自分の使いやすいものを選べるのもうれしいですね。

サイズは2種類で、大は3360円で小は2940円。色は黒と茶の2種類です。小さい方はパスポートサイズなので、一緒にポケットに入ります。どちらにするか迷いますが私はやはり大にしようかな。

石田文具 デザインフィル

●北斗市七重浜2-45-5 ☎49-3171

(チョコ)記者のお手軽クッキング

大根とバラ肉の鍋

スライスした大根とバラ肉で作ったシンプルなお鍋です。寒い季節にあったまるお鍋はうれしいですね。

- 材料
- 大根…1/2本 ●出汁…4カップ ●醤油…大1
  - バラ肉…200g ●カイワレ菜…1/2パック

- 作り方
- ①鍋に出汁を入れて火にかけ、スライスした大根を加える。
  - ②煮立ったらバラ肉を食べよく切って加え、肉の色が変わったらカイワレ菜を添える。



お腹に優しい大根とミネラルたっぷりの豚バラ肉の取り合わせは栄養満点です。

眠ることは最大の自己投資です！

「新しい歳はキャメル敷きふとんで迎えませんか」と話したのは、快眠話でお馴染み『タジマ寝具』の田島社長。発売以来23年間売れ続けている京都イワタのキャメル敷きふとん(ラクダ敷布団)は、敷き寝具ランキングで年間ランキング3年連続第1位を獲得！利用者の声を元に日々進化し、敷き寝具の最高峰に君臨し続ける理想の敷きふとんです。キャメル独特の暖かさや抜群の吸湿、発散性で驚くほど蒸れず、特に腰痛緩和や防止に効果的。天然素材の中で最

も敷きふとんに適したモンゴル産フタツソブラクダの長毛を、たっぶり地使用しています。ベッドではマットレスの上には今使っている敷きふとんの上に乗せておやすみ下さい。ちょっと贅沢な価格ですが、眠ることは最大の自己投資です。店内の「お試しルーム」で無料体験もできますので、まずは1度イワタのキャメル敷きふとんを体感してみてください。サイズ100×200センチ、100×4キロ入り、60900円のほか、各種サイズ有。なお、新年より同サイズで66150円に改訂となりますので、年内のチャンスをお見逃しな



占い専科21

「古い専科21」では、その年の守り神として無病息災や家内安全を願う千支の置物(1575円)〜3150円(各種)をはじめ、招き猫や縁起だるま、ふくろうなど日本各所の縁起物の置物が豊富にそろっています。2012年の開運を願って、自家用や大切な人への贈り物にぜひ！

なお、千支の置物は毎年大好評につき早期完売となりますのでお早めにご予約。営業時間は午前10時〜午後9時(時間外応相談)。水曜日不定休。

占い専科21  
●梁川町1820  
☎55-10331



タジマ寝具

く！お問い合わせはお気軽にどうぞ。営業時間は午前9時〜午後6時。毎週日曜日、祝日定休。駐車場有。年末年始は12月30日〜1月4日が休み。

●柏木町2-25  
ホリデーススポーツクラブ 斜め向かい  
「フリーダイヤル」  
0120-846-843



快適な冬の必需品、給湯ボイラーは専門店に！ 小野寺住設

創業86年、長年の実績に基ついた豊富な知識と確かな技術で信頼を得ている水道局指定工事店・石油機器技術管理士登録店の「小野寺住設」から給湯ボイラーのお得なメンテナンスのお知らせです。音がうるさい、突然止まってしまつたり、ボイラーの調子がわるいなあ...と感じたことはありませんか？ 冬本番を迎えてボイラーのトラブルは大変です。そんなことになる前に、不調を感じたらご相談を！

『小野寺住設』では石油ボイラーの点検、整備を行なっています。お使いのボイラーに不具合がないかチェックしてませんか？

確かな技術で点検、整備いたします。正しく整備したボイラーは、燃費が改善され機械の長持ちに繋がります。

点検は30000円、バーナー清掃は50000円から承りますので、お気軽にご相談ください。

ボイラーの調子を見直すなら、今がチャンス！ 地元の特約店「小野寺住設」にお気軽にお電話を！

●美原1-22-9(本社)  
「フリーダイヤル」  
0120-750-750



クリスマスセールとおたのしみ袋情報

MAMA KUKO(ママイクコ)

着る、食べる、くつろぐ生活提案する生活雑貨店「MAMA KUKO」から目の前に迫ってくるクリスマスセールと、毎年大好評のおたのしみ袋情報のお知らせです。

函館ポールスター1店、イトーヨーカドー函館店の2店舗ともに、クリスマス用のインテリア雑貨を豊富に取り揃えております。センスのいいオーナメントや置物を中心に目移りするような品揃えで見ているだけでも楽しめます。お手頃な価格帯もうれしいポイントで、家族や友人へのプレゼントに最適な1品を見つけられるかも。

そして毎年恒例でイトーヨーカドー函館店(営業時間) 午前9時〜午後9時 ●美原1-3-1(地下1F) ☎62-6621

函館ポールスターS・C店(営業時間) 午前10時〜午後9時 ●港町1-2-1(B棟1F) ☎44-6621

売り切れ必至のおたのしみ袋が来年も登場。「キッチングッズ」「あったかグッズ」「ガーデニンググッズ」「アウトドアグッズ」とバラエティに富んだ4タイプを各30000円でご用意しました。ご予約は12月1日から受け付けていますので、お近くの店舗にお申し込み下さい。



北海道を代表する温泉街のひとつ、湯の川に位置し、和と洋が溶け合った大きすぎず小さすぎずちょうどいいサイエンスの温泉ホテルとして人気の高い「KKRはこだて」では、多彩な忘新年会プランを取りそろえている。

「和食コース」「和中華コース」「中華コース」の3コースで料理内容に応じてそれぞれ3500円、4500円、5500円(飲み放題別)と予算に応じて全9コースが用意されていて広い用途で利用できる。さらに15人以上の宴会だと15人ごとに1人無料や日帰り入浴券をプレゼントなどうれしい特典が満載。ほかにも、午前

●湯川町2・8・14  
57・8484



11時チェックイン＆チェックアウトの24時間スナイププランも12月23日まで1日5組限定で好評実施中。

『KKRはこだて』の大浴場は、ゆつたりとくつろげる豊富な湯量の源泉かけ流し温泉。大浴場の大きな窓から望む風情のある庭園も好評で、日帰り入浴を楽しむ市民の姿も多い。日帰り入浴プランも豊富で泊2食付きの日帰りプラン(午前11時～午後8時)は5000円、お昼の会食+温泉プラン(午前11時～午後3時)は2000円というお得なプランもそろっている。

close up

人気の忘新年会プランと源泉掛け流しの温泉

KKRはこだて

いい店食べ歩き

レストランレ・アール



交通量の多い国道5号線沿いにありながら店内はとても静か。木目が優しいムードを演出し、落ち着いた食事が楽しめる。提供しているのはハンバーグ(900円～)、パスタ(900円～)、カレー(950円～)、ステーキ(1550円～)などの洋食。親族が経営する精肉店に隣接しているため、使用する肉は鮮度抜群。そのほかの素材も厳選して使用しています。グランドメニューのほか、季節や仕入れで変わる黒板メニューも有。また、ランチタイムにはパスタランチ、ハンバーグランチなどのセットメニュー(1150円～)、ディナータイムにはコース(要予約、5500円～)

も楽しめます。写真はサービスマニューとして用意している「夜のおすすめセット」(グラスワイン付、2300円)。ワインを味わいながら気軽に楽しめるようにと用意しているメニューで、料理はシーズンごとに入れ替え。12月はかぶやパプリカなど、野菜のおいしさを堪能できる「生ハムと野菜のエチュベ」と、素材の良さが際立つ「イタリア風豚舌の煮込み」が楽しめます。クリスマスディナー(12月23日～25日)、年末オードブルの予約も受付中。営業時間は午前11時～午後3時、午後5時～午後10時。毎週火曜日定休。駐車場有。  
●昭和3-36-4  
☎46-0800

voice

かげろつ

幸野綾

「今日はスプリング・エフェメラルと呼ばれる花々を探してみよう。広葉樹や背の高い植物が繁る前、早春のつかの間、花開く野草の群れをスプリング・エフェメラルと呼ぶのですよ。」

月に2回の、この自然観察の会でゆくりと流れる時間が好きだ。講師の説明を聞きながら、かつて明治の豪商の別荘であった公園を眺めて。紅葉の美しさに魅せられて。紅葉も通ったことはあるが、早春の花に出合うのは初めてだ。

芽ぶいて間もない木立の下は、光をささげるものがないので明るい。キクザキイチゲが一群。野に置かれたリースのテーブルクロスのように見える。斜面を飾るカタクリ、いつもは地を這うようにしてファイターをのぞいているが、ここでは目の高さにあるのだった。この斜面に陽が差すのは何時頃なのだろうと考えている。茶室の横を通り、さらに下っていくと小川にはミスシショウマまでで驚く。

そちこちにスプリング・エフェメラル。エフェメラルとは「はかないもの」という意味だ。そうだ。早春のつかの間咲く、はかなくも美しい花々。ところが、美しいという

は本のだが「はかない」というのは、どうも違うようなのだ。

森に光がさし込む早春に早々と花を開く。交配、結実し周囲の植物が繁る頃には、来春までの長い眠りを選んだ植物たち。「はかない」というのは愛でる側の主観ということなのだ。

もうひとつ、エフェメラルとはカゲロウ(蜉蝣)のこと。トンボに似ているが、もっと細くはかなげである。羽化したての緑をおびた蜉蝣が部屋に迷い込んでくると、もの哀れを感じたりする。口が退化していて成虫は1日しか生きることができないと聞いたことがあった。命もない。1日しかない命なのに部屋にいたのは、水辺にたどりつかなかったのかと思ってしまうのだ。

ところが渡されたプリントを見て、私がカゲロウと誤っていたのはウスカゲロウだったことに気が付いた。

講師は「このウスカゲロウ(薄翅野蠲)の幼虫はなんだと思いませんか」と問うた。「アリジグクです」

「ええ！」

渡されたプリントに、アリジグクの「はかなさ」とは遠い姿が載っていた。

(800字の会)同人

はこだて医療情報

飯田内科クリニックいしかわ院長 伊達基



血液の病気について

血液は白血球、赤血球、血小板という3つの血球成分とそれを浮かべている血漿、血清という液体成分で成り立っています。白血球は主に外部から体内に侵入した細菌、ウイルス等に対する防衛(免疫といいます)の役割を行っています。赤血球は主に身体に必要な酸素を各部分に運ぶ役割をしています。血小板は出血を止める働きや出血を防ぐ役割をしています。これら3つの血球は骨の中(骨髓)で作られています。さて、血液の病気には多くの種類がありますが、1番よく耳にする貧血についてあげてみましょう。貧血の症状としては動悸、息切れ、眩暈、ふらつきなどがありますが、その原因は様々です。鉄不足による鉄欠乏性貧血、ビタミン不足による悪性貧血、造血障害による再生不良性貧血などです。また、白血病、骨髓異形成症候群、多発性骨髄腫といったような血液悪性疾患が隠れている場合もあります。疾患によっては化学療法、造血幹細胞移植を行う事によって治療の可能性が高くなります。血液疾患を疑う具体的な症状として①特にぶつめた覚えがないのに身体にいくつもあざができる②はぐきの出血が止まらない③毎日のように鼻血がでる④首のまわり、脇のした、鼠径部に腫れもの、グリグリがいくつも出来てきてだんだん大きくなる⑤検診などで白血球が多い、あるいは少ないと言われた⑥貧血、多血症と言われた⑦血小板が少ない、あるいは多いと言われた⑧身体のだんぱく質が多いと言われた、といったものです。思い当たる事があれば迷わずに血液内科を受診することをお勧めします。また当院は血液内科の専門治療の一方で、松陰町の飯田内科クリニック共々在宅療養支援診療所として24時間365日の往診体制を実施しています。同デイケア、ショートステイでは併設である当院の特性を活かして医療依存度の高い方でもご利用いただけます。診療、往診、デイケア、ショートステイについてもお気軽にご相談ください。

●石川町149-9 ☎34-3352

ドクター講座

大沼公園クリニック院長 深山明義



常備しておきたい漢方薬

漢方薬は慢性病や体質改善に効く薬なので、長い期間飲まなければと思われがちですが…。即効性のある漢方薬も知られています。今回は、比較的効きめの早い漢方薬として、いくつか紹介させていただきますので、常備薬としてお薦めします。①葛根湯(かっこんとう)風邪のひき始めといえはこの薬です。実際にその効果を体験された方も多いことでしょう。ただ、風邪が長びき、こじらせてしまった時は、効きめは期待できません。胃腸の弱い方や著しく体力の低下した方にも向きません。じんま疹、肩こりにも適応です。②芍薬甘草湯(しゃくやくかんぞうとう)筋肉のけいれんによる痛みをとる薬です。非常に効きめが実感できます。こむら返り、ぎっくり腰、生理痛、尿管結石などです。③五苓散(ごれいさん)二日酔い、乗り物酔い等、吐き気、また、下痢にも効きます。のどの渇きと尿量の減少が服用の目安です。予防的に服用してもかまいません。④抑肝散(よくかんさん)最近では認知症の方に処方される薬として有名ですが、元々は小児の夜泣き、かんの虫に適應なのです。イライラ、怒りやすい、不眠の方にもお薦めします。気を静めます。⑤小青竜湯(しょうせいりゅうとう)水のような鼻汁が多い花粉症やアレルギー性鼻炎の治療に重宝されています。⑥麦門冬湯(ばくもんどうとう)咳止めの薬です。しつこい咳に劇的に効くことがあります。喉を酷使する方にもお薦めします。⑦六君子湯(りっくんしとう)普段から胃腸が弱く、食欲のない方、胃下垂の方向きの胃の薬です。食べ過ぎ、飲み過ぎによる胃のもたれがスッキリします。⑧大黃甘草湯(だいうかんぞうとう)便秘に処方される代表的な薬です。ただし、高齢者の方には不向きです。

以上、普段から常備薬としてお薦めする漢方薬を紹介しました。

●七飯町大沼258 ☎67-3032



# SPOTLIGHT

今年最後のビッグチャンス!

株式会社クラシアン函館中央

「安くて、早くて、安心」。水道修理のテレビCMでおなじみの『クラシアン』では、「青いほすとと読者キャンペーン」が大好評です。今回は今年最後のビッグチャンスとして、さらにお得となっておりますのでお見逃しなく!

TOTOの超節水トイレ「GREENMAX4・8新ピュアレストQR」(ウォッシュレット付き)に、12月発売の新商品TOTO洗面化粧台「Vシリーズ」と、TOTOの蛇



口(キッチンTKJシリーズ、浴室TMJシリーズのどちらか1商品)の3セットで通常33万5580円のところ、10セット限定キャンペーン特別価格として工事費&処分費込みで19万9500円で提供。仕入れから施工まで、一貫して手掛ける同社だからこそ、実現できた低価格です。

出張・点検・見積もりは一切無料。24時間受付365日対応で、アフターフォローも万全。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どうぞ。

●美原1・44・1

【フリーダイヤル】

0120・605・806



※掲載写真はイメージです

本紙読者限定! IHクッキングヒータープレゼント

株式会社アートロジ―函館支店

いま、注目の「太陽光発電」ですが、□□□で評判が広がっている太陽光・オール電化の専門店『株式会社アートロジ―』なら、20年以上の実績からそれぞれのお客様にとって最も最適で快適な独自のプランを提案してくれます。設備に関しても国内外各メーカーから直接仕入れ施工を行っているのです、どこよりもお得。

「太陽光発電」というと



高価なイメージがありますが、実は設備にかかった費用を合わせても節約できるオススメのシステム。もちろん、光熱費が安くなるだけではなく、売れる電気があることも大きなメリット。設置にあたって、国と市から補助金も受けられます。しかも、各家庭の光熱費や設備にかかった費用などからしっかりとシミュレーションし数字として表してもらえると、お得感がわかりやすいと好評。「太陽光発電」と「スポット電化」(IHクッキングヒーター・エコキュート)のプランも人気。まずは1度



あなたの家庭のプランでシミュレーションしてもらってはいまなら「青いほすと」で太陽光発電システムで契約の先着3世帯に「三菱IHクッキングヒーター」(メーカー希望小売価格29万円)をプレゼント! この機会に、まずはあなたの家庭のプランをシミュレーションしてもらってはいまなら「青いほすと」で太陽光発電システムで契約の先着3世帯に「三菱IHクッキングヒーター」(メーカー希望小売価格29万円)を

プレゼント! この機会に、まずはあなたの家庭のプランをシミュレーションしてもらってはいまなら「青いほすと」で太陽光発電システムで契約の先着3世帯に「三菱IHクッキングヒーター」(メーカー希望小売価格29万円)を

●石川町336・33

☎83・6420

【フリーダイヤル】

0120・244・661