

# 青いほすと

POST IN FREE PAPER  
SINCE 1991

Issue. 486 2012.2.14 [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 [青いほすと編集室] ☎ (0138) 27-9210 [FAX] (0138) 23-5699  
[URL] http://oceanplace.jp/aopos/ [Eメール] aopos@alto.ocn.ne.jp



## ほのぼのした風景

記念樹が実をつけた

今から9年前、娘の看護学校合格の時に、記念樹として植えたサクラノボの木に今年初めて、1粒、実をつけ赤くなり、とても嬉しかったです。実は主人が食べて「うまい!!」とひとこと。娘は29才になりました。

(山の手3丁目、A・Y)

もらい泣き:!!

アパートの下の階のおばあちゃん(独り暮らし)を大沼へドライブに連れて行ったら、20年振りとか。とても感激して涙を流して喜んでくれました。私も感激してもらい泣き:!!

(亀田港町、M・S)

ロビーの掲示板

昨年、マンション住まいだった時、行きたくて購入していたクラシックのコンサート当日、急に都合がつかなくなり、もったいないの一心でロビーの掲示板に「都合のつく方、お使いください」と貼っておきました。翌日、なにげなく掲示板を見ると、「チケットをください方へ:。コンサートに行かせていただいてありがとうございます。素晴らしい演奏がありました。素晴らしい演奏がありました。」と書いてありました。素晴らしい演奏がありました。素晴らしい演奏がありました。

Valentine's Day  
Special



## バレンタインデー特別企画

# ほのぼののHピポンド特集

日常生活の中で出会うほのぼのとした風景…。それは、普段はつい忘れがちな小さな幸せや、生きていることへの感謝の気持ちを思い出させてくれる瞬間です。今回もまた、編集室にはたくさんの方のメッセージが寄せられました。ハガキという小さなスペースに刻み込まれた珠玉の言葉の数々の中からほんの一部ではありますが、特集に綴りました。バレンタインデーは愛がたつぷりの7章の物語で、心も体も温めてください。



奏に感動しました」と手紙がありました。

た。私も一緒にいたのと同じ気持ちになりました。何日も幸せな日々でした。喜んで使っていただけ嬉しさと、それをわざわざ伝えてくださったやさしい気持ちに、今でもほっこりします。(ペンネーム、ねこがほしい!)

世の中まだ捨てたもんじゃありません

夏の頃だったと思いますが、スイーパーでどこかの奥さんが「玉子忘れてましたよ」と小さな子を連れて若いお父さんを追いかけて手渡ししていました。世の中まだ捨てたもんじゃありませんと思えました。(中道2丁目、M・H)

ジングルベル

認知症の祖母が、誰かが教えたわけでもないのに、最近ジングルベルの鼻歌を歌っていた事がとてもうれしかった。(中島町、M・S)

函館に住んでいることが不思議

今から15年前、関東の大学に通っていた頃、彼氏と函館旅行に来ました。金森倉庫や函館山、立待岬など観光してまわりました。その彼が現在の主人です。まさか結婚して2人で函館に住んでいることが不思議でなりません。金森のクリスマスツリーを見るたびに当時のことをなつかしく思い出します。(ペンネーム、Y・T)

とても、カッコ良く見えた:..

今時の高校生が3人で道をふさいで歩いていたので、なかなか通れなかったけど、気づいた子が、ニコツとして頭を下げてゆずってくれた。とても、カッコ良く見えた。(梁川町、J・Y)

見ていてほのぼの

先日、お年寄夫婦が郵便局で何やらもめていた。「ほんとうにじいさんは:。」「いやいやはあさんだつて:。」なんか見えてほのぼのした。当人同士は真面目に話しているのですが、周りは仲が良いナァとホソワリしました。(西旭岡2丁目、H・N)

心も体もポカポカ:..

バス停で待っている甥っ子  
今年小学1年生になったかわいい甥っ子は、私がバスで遊びに行くといつも1人でむかえに来てくれます。寒い日も暑い日もバス停でその姿をみつけるたび涙が出そうになります。心ほんわかあたたかくなるんですよ!(弁天町、M・S)

実は、優しくかつた

コンビニに行った時、入ろうとしたら金髪の無愛想な兄ちゃんが出て来て、なにも言わずにドアをあけてくれた。実は、優しくかつたんだなって心が暖まりました。(ペンネーム、ルキたん)

フワフワの半分

1年前、45年振りに函館に戻り住んでいます。冬は寒いなと思つていたら、弟が綿の着たフワフワの半分贈つてくれました。着る前から、身体も心もポカポカです。(松陰町、Y・I)

面白エピソード

クリスマス時期に、デイズニランドへ行つた時のこと! 昼のパレードが始まり、ミッキーが近づいて来ることに歓声が盛り上がり、私はビデオを持っ

て、立ち上がりました。その時です!

鍵ホックが外れ、スカートが下がってしまったのです。私自身、何も気づかずビデオをとり続けていました。隣にいた主人が慌て、スカートあげてくれました。周りの方達も、ミッキーに気をまらされて気づかなかつたようです:。デイズニランドで大したパフォーマンスをしてきました。若い人なら、見たのかも知れないけど:アハハ。それでも、可愛いベチコートはいてたから良かったけど:一生忘れない、面白い出来事(失礼しました!)(ペンネーム、おけいちゃん)

安いヨ、200円だつて!!

昔々、上野動物園に行った時の事。○ちゃん、安いヨ、200円だつて!!と、彼、よく見ると「上野zoo」の看板が:。ズーのアルファベットを200と読んだ彼は、今の主人です(笑)。(日吉町3丁目、S・Y)

母はどこに行つたんだろう

母と父がケンカして母が家を出ていき、父と2人で落ち込んでいたら、母から自分宛にメールが来ました。内容は「突然いなくなつてごめんね。母さん頭を冷やそうと思つています。しばらくフランスのロンドンへ渡米します。」と書かれていました。母はどこに行つたんだろうと考えると笑つてしまいました。(ペンネーム、ねこのひと)

今回の特集で紹介したエピソードは、昨年12月16日発行分『クリスマスプレゼント特集』で、プレゼントの応募ハガキに添えていただいた読者の皆様からのメッセージです。文章はより読みやすいよう、若干手を加えているものも一部あります。

## 忘れられない思い出

最後のクリスマスプレゼント

主人が亡くなってから3年が経ち、その前のクリスマスに、主人がサンタの帽子をかぶり、「玄関に何か届いてるよ!」と言って、見たら発泡スチロールの箱が置いてあり、開けてみたら大きなタラバガニで、私が食べる側で、「おかあさんが美味しそうに食べてるのを見てるだけで、幸福だわ」と。それが主人からの最後のクリスマスプレゼントでした。

(松川町、E・S)

## 誕生日の思い出

今から40年以上も前の話です。子どもの頃、家も貧しく、子どもの誕生日であってもケーキを買うことのできなかった母が、「お誕生日、おめでとう」と言って、私にさし出してくれたのは、少し大きめのお皿にのった、りんごとみかんと柿でした。少しでも喜ばせようと、3種類のくだものをお皿にのせて出してくれた母の優しさに今でも胸があつくなります。

(湯川町3丁目、A・H)

## 14年たった今年も...

結婚前に妻からもらったクリスマスプレゼント。その靴は14年たった今年もはいています。イイ靴は長持ちするものですね。

(桔梗町、K・Y)

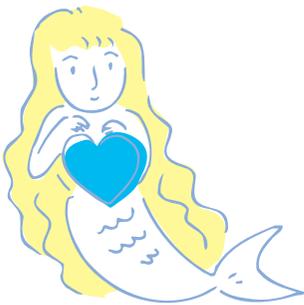
## 母の暖かさ

私が地方に住んだとき、母が毎月息子の服などを送ってきてくれました。そのとき母の暖かさを感じました。

(ペンネーム、るっちー)

## ひろつてくれた誰かさんに感動

冬になると、思い出すが、小学3年生のころ、学校帰りに手袋を落としてしまい、心当たりのあった学校のグラウンドに夜1人でライト片手におそろおそろさがしに行ったところ、木の枝に



引っかけてあつてすぐうれしくて、ひろつてくれた誰かさんにすごく感動した事を覚えています。

(高松町、N・T)

## “走れる”母

私の母は重量級。走っている姿なんてみたことがありません。でも私が小さかった時のこと。スキー場でそりで滑っていると、バランスをくずして曲がってしまい木にぶつかりそうになりました。走ってきて、それを止めてくれました。こんなすこい母を初めてみました。いっちはゴロゴロばかりしていても、私が危険な時は“走れる”母です。

(美原2丁目、S・F)

## クリスマス時期になると思い出す

何年か前のクリスマス。当時つきあっていた彼のお父さんへ、手あみのマフラーをプレゼント。いつもはブランドものを格好よく身につけている方なのに、その日以来、会う時はいつも私のプレゼントしたマフラーをしていてくれました。クリスマス時期になるとふと思い出します。

(元町、K・O)

## かわいいアイドル

プレゼントのお願い、街で小さな子供がティッシュ配りのサンタさんにクリスマスプレゼントのお願いをする姿を見かけ、思わずクスッと笑みがこぼれ、久しぶりにほのぼのとした優しい気持ちになれました。

(北斗市七重浜、M・T)

## 怪獣弁当?

先日夕方、帰宅途中、車窓から見た五稜郭公園のお堀がライトアップされ、とてもキレイだったので帰宅後、子供達に「御飯食べたら公園にさんぽ行こつか?」と提案したら、3歳の次男が「ねえ、怪獣弁当もっていいこうよ〜!」とほりきって言いました。何回も聞き返しても「怪獣弁当」と言い続ける次男です。数分後、やっと理解できました。「怪獣弁当」ではなく懐中電灯だったので!!

(本通1丁目、C・Y)

## 息子がまだお腹にいたころ

1才9ヶ月の息子がまだお腹にいたころ、夫が夜中、「頭が割れるように痛い」と苦しみだしました。不安でしょうがなかった私。その時はじめて胎動を



感じたのです!!「この子が励ましてくれる!」と涙が出ました。その時は「ほのぼの」なんてものではありませんでしたが、結局夫も何も異常なく、思い返せばいい思い出になっています。

(五稜郭町、M・K)

## 「おはようございます」

私が朝、犬の散歩中にすれちがう小学生がいつも「おはようございます」とあいさつをしてくれます。

(北斗市七重浜、C・F)

## 「みんな一緒だよ」

先日、5歳の子供と夕食の材料を買いに歩いて近くのスーパーへ行きました。帰りに、小雪が降ってきました。牛乳など買ったため私は重い荷物を持つて足早に歩いて、子供も「早く歩こう」と言いつて歩いていました。重たい荷物と寒さでつい、「疲れた」と、つぶやいたら、子供が、「寒いのも、疲れるのも、みんな一緒だよ」と、いつもは私から子供の手を引いて歩くのに、子供から手を握ってくれて、うす暗い帰り道が、暖かく心も体もポカポカに家路に着くことが出来ました♥

(ペンネーム、N子)

## 悪者のダンナを...

わが家は単身赴任。娘が2歳頃、超肩こりの私は、帰ってきたダンナに肩をもんでもらっていました。「痛タタタ...、ヒエヒエ、いだい」とさげんをいたら、となりの部屋にいた娘が走ってきて、「全力でダンナをたたきましたのです。?!」娘は私がイジメられていると思つたらしく、悪者のダンナ(笑)をやつてくれたのです。大笑いしましたが、うれしくて涙が出そうでした。

(富岡町2丁目、J・A)

## 本物のダイヤモンドより嬉しかった

息子が寒い雪の中、外へ行き、「お母さんにプレゼント」と氷のかたまりを作つて宝石をあげるとくれました。本物のダイヤモンドより嬉しかったです。

キラキラしてきれいでした。とけるので外に置きました。

(北美原2丁目、K・T)

## 仲間がいるから...

歌声サークル

今年、定年後何かしなければと思いい歌声サークルを立ち上げました。毎年1〜2回の練習で、新たな歌声祭典にも出る事ができ、新たなスタートとなりました。来年、再来年の目標を皆で話し合い、又来年1月よりレッスンする事を確認。80才を筆頭にパワフルメンバーは、歌う事が大好きと集まってきました。現在17人です。今年は30人にしようと思張つて行こうと思います。

(湯浜町、E・T)

## 若い頃に戻り大はしゃぎ

今年の夏、水泳仲間がグリーンピアのコーテージに泊まりました。パークゴルフ、水泳、自炊、みんなで若い頃に戻り大はしゃぎ。来年も健康でまた第2回もやれたらいいな。

(ペンネーム、ビビ)

## 伝えたい感謝の気持ち

知らぬまに、誰かが...

母と二人暮らしですが、以前母が1人で居た時に手をケガしました。その時の冬に、知らぬまに誰かが、家の前の雪かきをして下さっていました。冬になると思い出します。ありがたかったです。

(人見町、R・K)

## クリスマスプレゼント

クリスマスはやはりプレゼントが多いので、いつも何か役立つことを考えてます。主人は私を1日のんびりさせてくれるというプレゼントをするというのです。とても助かるので嬉しいHottな幸せだ。

(高丘町、K・M)

## いつか恩返しをしたい

思い出に残るほのぼのエピソードは、この間、私の誕生日に、父がサプライズで日本酒を送ってくれました。私は大4年生で親元を離れて二人暮らしなのですが、無口になった父が、私に送ってくれました。驚いたと同時にうれしさがこみあげてきました。その父なので私が大事な試験に落ちた時には電話で、「努力は必ず報われるんだから、今は精一杯努力しなさい!」と言つてくれました。何もやる気がおきなかったのですが、その一言でガツンときて、やる気がおき、親の一言ですごくいいなと思いました。いつか両親にこの私を育ててくれた恩返しをしたいです。

(港町3丁目、S・T)

## 一生の宝物

娘が初めてアルバイトをしたお金で、誕生日にプレゼントをくれました。私がほしかった本なのですが、買わないでいました。それを知っていたのか、誕生日の夜に照れくさそうに渡してくれました。一生の宝物です。その気持ちが、何より嬉しかったです。

(美原3丁目、Y・A)

## 子供達の成長を感じた瞬間

子供達(高2、中1)が、「お年玉で1人2万円ずつ出すから、テレビ買おう」と言ってくれたんです。突然でびっくりしたのと、うれしいうら、ありがたいうらら!でも、うれしかった方が強い、そんな意味で子供達の成長を感じた瞬間でした。その気持ちだけ、ありがたういただきました!

(湯川町3丁目、S・H)

## 父と母に感謝

今から37年前、父が初めて、インスタントコーヒーにミルクと砂糖を入れて作ってくれました。部屋中に広がるコーヒーの香りが良くて、「おいしい!」と思つて飲みました。今でもその時の香りを思い出します。父も74才になりました。元気でいてくれてとってもうれいす。あらためて、父と母に感謝です。ありがたう!

(本通4丁目、K・T)

## 犬も家族

先日、私が体調が悪くなり、動けなくなり熱も上がり、妻を呼ぶ事も出来ず意識もなくなつてきた時、10才になる犬が、私の異常に気づき、大声で妻を呼びまして、救急車で病院に行き、犬に助けられました! 犬も家族。本当に感謝しました!

(宮前町、K・T)

## 我家のお姑さん遺産

5年ぶりに主人の母から教えてもらった赤かぶを今年は漬けました。美味しく出来て、お酒が進みます。漬物、赤飯、いか飯などいろいろ手ほどきを受け、我家のお姑さん遺産です。天国のお母さん、ありがたう。

(ペンネーム、長男の嫁です)

諦めないで！ まずは1週間無料体験から

ランクアップ

「ウチの子は部活ばかりして」「ゲームより勉強をしてくれ」「とにかく勉強嫌いで」「お母さんの心配などどこ吹く風のお子さまに、1人で悩んでいませんか？」

授業についていけなくなったり、勉強嫌になつてしまつたのは些細なことが原因のほう。この学習塾では、小学4年生から中学3年生までを対象に、勉強に向かう正しい習慣が身につくよう指導しています。そのため、生徒が勉強の楽しさを体感できる授業を実践し、理解度や学習意欲を高めています。取材中、授業の中で先生の話しを聞きながら、引きつけられるその内容に学習意欲を取り戻すのも納得できました。

もちろん楽しただけではなく、問題を解く力の徹底指導をはじめ社会で生きる力や心を育てる点も大切にしている指導は、親として嬉しい限りですね。さらに1人ひとりの状態に合わせて、補習授業を

無料で行っているのも徹底した指導のひとつ。お子さんが自分の意志で「はじめたい！」と言えるよう、お母さんとお子さんの状況をお話した上で「1週間無料体験」を実施していますので、まずは気軽に相談してみてもいいかですか。兄弟割引有。小学生は国語・算数・英語・理科・社会。

●赤川1・16 21  
山建ビル3階  
83-2405



## My way

●全力投球●

### 新しい伝統文化を提案

宮田商店

宮田一人さん

明治28年創業、今年で117年目を迎える市内でも屈指の老舗「宮田商店」は雛人形や五月人形、しめ縄など日本の伝統文化を今に残す店として函館市民から支持されています。

老舗店の5代目である宮田一人さんは昭和53年生まれで現在33歳。後を継ぐ前は、札幌で自動車の販売や整備に従事していました。「二人息子なので、いずれ継ぐかと思つてました」と話す宮田さん



宮田商店は、雛人形や五月人形の店頭に並ぶ雛人形や五月人形は、宮田さんが直接「入月」などの有名メーカーの展示会に足を運び、そこに展示されている1点モノを仕入れてるの

で、レアな商品は、購入の際はもちろんですけど、ちよとした疑問や相談だけでも乗つてくれるので気軽に足を運べる専門店です。宮田商店は若松町3020番1000

んは4年前に父である先代が亡くなった事で5代目店主に。店を営むようになってからはまだ日が浅いですが、子供時代から家業に親しみ、その中で自然に身についたものをベースに、新しい知識と感覚を取り入れて現代のニーズにあった品ぞろえとサービスで注目されています。

店内には絢爛豪華な雛人形が並んでいます、特に目を惹くのはキラキラしたスワロフスキーが施された雛人形や、リカちゃん人形の雛人形。宮田商店の店頭には並ぶ雛人形や五月人形は、宮田さんが直接「入月」などの有名メーカーの展示会に足を運び、そこに展示されている1点モノを仕入れてるの

かり。同じように見える人形の顔も、各メーカーの人形師が一点一点手書きで入れているので微妙な違いや個性があり、眺めているだけでも楽しめます。

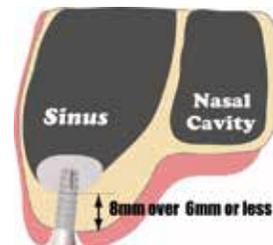
雛人形や五月人形を購入する際のポイントとして宮田さんは「人形には、表情や顔に個性があるのだから、とにかく多くの人形を見て、自分感性に合ったベストな人形と出会えますよ」と話します。

最後に、人形の購入後の保管方法については、「人形は大事に使うと本当に長持ちするんですよ」と話した上で「基本的には着物と考えてもらえばいいと思います。防虫剤を入れたり、押入れに仕舞いっぱなしにせず、年に2回程度は段ボールの蓋を開けて空気を入れ替えるだけでも長持ちしますよ」とのこと。

宮田商店は、人形に対する知識が豊富なので、話をするだけでも楽しいお店です。

## 「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」 具体例(2) 上顎洞に骨を造る補助手術



上顎の奥歯にインプラント治療をしようとしたら「あなたは骨が足りないので手術ができない」と断られたという話を患者さんからよく聞きます。この部位には上顎洞と呼ばれる空洞があり、この空洞と口腔がごく近くで隔てている骨が10mm未満のことがよくあります。インプラント手術には10mm以上の骨の支えが必要ですから普通のやり方では手術できません。

こういうケースでは人工骨で骨を足しながらインプラントを埋入する術式で解決できます。4~6ヶ月で骨ができてしっかりとインプラントが骨に支えられた状態になります。この手術には別途5万円の費用がかかりますから標準治療費25万円にこの分がプラスされます。

### 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

### 防災について

東日本大震災からまもなく1年。地震、津波以外にも台風、大雨など、災害はいつ起こるかわかりません。今一度、避難所や非常持ち出し品の準備、確認を。避難所としては、大規模災害時に避難者の応急的な生活の場となる「拠点避難所」、局地的な災害の発生時に開設される「一時避難所」、災害からの危険を一時回避する場所として指定されている公園や緑地の「避難地」などがあります。各家庭に配布されている市作成の「避難所マップ」で、最寄りの避難場所や避難経路を確認しましょう。災害時には自分の身は自分で守る「自助」、地域や協力/函館市総務部総務課防災担当

21・3648  
防災に関するホームページは「函館市防災情報」で検索できます。

非常時持ち出し品リスト
【必需品】 懐中電灯、電池、携帯ラジオ/非常食、飲料水(約3日分)/貴重品(現金、通帳、印鑑、保険証など)/衣料品/生活用品(ビニール袋、タオル、ライター、紙コップなど)/応急医薬品、常備薬/軍手、ヘルメット
【あると便利なもの】 カセットコンロ/なべ/給水タンク/ラップフィルム/ウェットティッシュ/ドライシャンプー/使い捨てカイロ/さらし/ガムテープ/笛(ホイッスル)など
ラジオの周波数 NHK (AM67.5、AM146.7、FM87.0) HBC (AM900) STV (AM639) FMいるか (FM80.7)
災害用伝言ダイヤル 171番 災害の発生により電話がつながりにくい状況になったとき、安全確認の伝言を録音できるサービス。

## 青ほの心

### いのちの味方

七飯町に住む芥川賞作家の新井満さんが新年の新聞紙上でこんな事を言っています。「なぜ戦争でなく平和でなく、なぜ戦争でなければいけないのか、なぜ災害でなく平安でなければいけないのか？」それは戦争と災害がいのちの敵だから。平和と平安がいのちの味方だからだ。政治も経済も復興も全て(いのちを守り活かす)ところから出発しなければならぬ」と。

新井さんがそう思うようになったのは理由があります。新井さんは高校生の時、新潟大地震に遭い、九死に一生を得た経験があります。それがトラウマとなり神経を病んで入院を繰り返すうち、無力感から死にたいと思いつめるようになったとか。その時、助産婦だったお母さんから言われたのはひとりの赤ちゃんと産まれることの意味についてでした。母親と父親がいなくて存在しない命。しかしその母親と父親にもそれぞれ母親と父親がいます。そんな風に20代遡っていくと100万人にもなるとのこと。赤ちゃんと、100万人の命の絆を背負う奇跡のような存在なのだということでした。その話を聞いて、新井さんは死ぬのを止め生きることにした、といひます。『千の風になって』で知られる新井さんの原点にもなっている体験なのだと思ひました。だからこそ、命についての発言にも説得力があるのだといひます。

昨年3月11日の大震災で、私達日本人の価値観は大きく変わったように思ひます。私達の感じる幸福感にも変化が見えはじめています。震災と原発事故を経験して、それまでの経済優先の暮らしに疑問を持つ人も増えていひます。それにもかかわらず、復興という名のもとに経済成長を維持するためと称して、人々の暮らしより国や大企業の都合優先の政策が相変わらず提唱されています。

大きな不幸を経験した私達は、大きな転換点を迎えているのではないのでしょうか。今までのような経済優先の豊かな暮らしを望むか、ささやかでも命と暮らしが守られる平穏な生活を望むか、今はそのせめぎ合いの時期といえるのかもしれない。(亜)

人と人がつながるマルシェを目指して

水曜マルシェ 窓口・米田尚子さん



毎週水曜日、「函館市地域交流まちづくりセンター」内のカフェ「ドリップドロップ」前に、「水曜マルシェ」がオープンしています。カフェのお休みの日に開かれるマルシェは、

野菜、花、食品（食品衛生許可をお持ちの人限定）など何でもOK。ただし販売するものは手作りのものに限りです。

これまで、パン屋さん、干し海藻、有機野菜、お菓子屋、コットン製品、帽子屋さんなどいろいろなお店が出店しています。また、物品販売だけでなく、タイル工芸のワークショップやカラーセラピーなどの出店もあります。

市民活動をサポートする通称「まちせん」の水曜日は、人と人の出会いの場です。作り手と買う人の出会いが豊かにふくらむ交差点として、人の輪が広がっていくマルシェを楽しんでみませんか？

出店の時間は午前9時～午後9時迄の間で、使用する時間は自由です。出店料はかかりません。お問い合わせ、お申し込みは下記までどうぞ。

●末広町4-19 ☎22-9700

函館市地域交流まちづくりセンター内  
カフェ・ドリップドロップ

今月のおすすめランチ

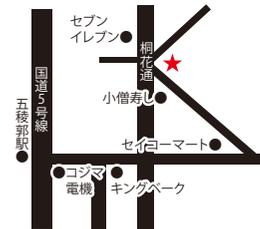
ビストロ コパン



女性シェフの腕による手作りの洋食店として人気の高い富岡町の『ビストロ コパン』。

手作りメニュー「和牛ほほ肉のビーフシチュー」をそろえる同店で、冬期限定の「和牛ほほ肉のビーフシチューセット」(スープ、サラダ、ライスor特製バター付きパン、デザート、ドリンク付)が人気。道南産和牛ほほ肉を赤ワインでじっくりやわらかく煮込み、自家製のデミグラスソースと合わせたビーフシチューは、芳醇な肉の旨味とデミグラスソースの風味が絡み合うリッチなテイスト。特製バターが嬉しいパンもオススメなのでぜひ。

営業時間は11時30分～午後4時(LO)、17時30分～午後9時(LO)。毎週木曜日定休。駐車場4台。  
●富岡町1-24-6  
☎45-3300



春のスタートを素敵な写真に残しましょう！

フォトスタジオタニシギ写真楽館



卒業、入学シーズンがやってきます。お子様の記念すべき春のスタートを、素敵な一枚に残しましょう。  
「フォトスタジオタニシギ写真楽館」の春の記念写真(1枚)は、男子の学生帽にマント、女の子はキモノドレスという、小学1年生が対象の「ハイカラスタイル」が好評で、素敵なハンドメイドの写真集に仕上げます。



現在、「春の卒業(園)入学(園)記念写真キャンペーン」を実施中、3月31日までの期間中、通常撮影料金9500円(6ページ写真集仕上げ)が6500円。また、期間中は小学校入学記念撮影をした人に限り、プラス3000円の追加料金で「ハイカラスタイル」(撮影料金十衣装代十6ページ写真集)が利用できます。優しさ伝わる一枚で評判のこの写真館でぜひ、心に残る一枚を。営業時間は午前10時～午後6時。毎週水・木曜 日定休。  
●美原3-58-3  
☎46-4554  
www.tanishigi.com

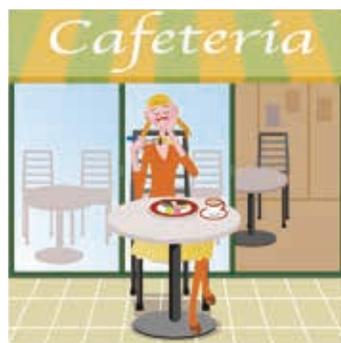


春です、新しいレパートリーを！

北ガスクッキングスクール

春に向けて、新しい料理のレパートリーを増やしましょう！

春は若鶏のレモンクリーム煮、サルサソースのアボカドサンドウィッチ、スパムのシーザーサンド、セリとリンゴの春サラダ、お手軽チーズケーキ。



「北ガスクッキングスクールの3月のテーマは、「春のカフェ気分メニュー」と題してA、B2つのコースを開催します。Aコースは2月29日(水)午後6時30分～午後9時30分、Bコースは3月7日(水)午後6時30分～午後9時30分、3月8日(木)午前10時～午後1時で、内容は若鶏のレモンクリーム煮、サルサソースのアボカドサンドウィッチ、スパムのシーザーサンド、セリとリンゴの春サラダ、お手軽チーズケーキ。

ともに定員は各15人。受講料は各1500円。講師は二口美哉子先生。会場は北ガスクッキング支店1階のクッキングスペース。申込締切は2月17日(金)。申し込みは電話で受け付けし、定員を超えた場合は抽選。締切後、詳細のご案内を送付します。受付は月・金曜日の午前9時～午後5時。キャンセルは3日前までとなっております。(3日を過ぎるとキャンセル料がかかります)。なお、受講料には材料費、消費税が含まれます。1グループのお申し込みは4人までとさせていただきます。  
●万代町8-1  
☎42-6505

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

「今年こそマイホームの計画を具体化して実現を目指したい」。そんなご家族にぜひ1度目を通していただきたいのが、道南・上ノ国町で本社を持つ「株式会社丸善建設」の久末守代表が執筆した「知らない」と後悔する家作りの急所」(A5判、115ページ)。

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、この久末代表がこれまでの実績を通して執筆し、自費出版したものです。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、自分達のライフスタイルに合った家が見えてくるのではないのでしょうか。家族みんなが安心して暮らせる家作りを目指しましょう。

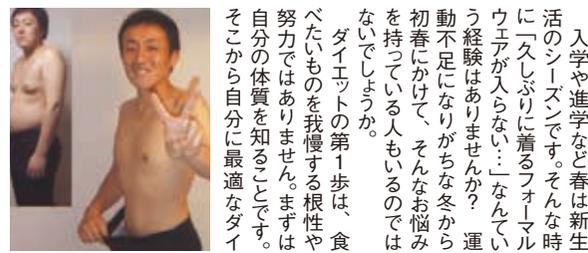


適正価格で欠陥のない家を建てる方法が書かれたガイドブック。今回はこのガイドブック

と撰るダイエツトなのでやっれずキレイに痩せるという優れた特徴もあります。ここでは、若い人、高齢者ともに年齢を問わず成功して、体重や体脂肪を測定し、体がどのような状態かを確認しながら行うので、やる気が継続し、リバウンドしない「コ」も身につきます。

貴方だけのオーダーメイドダイエツト

辻薬局



入学や進学など春は新生活のシーズンです。そんな時に「久しぶりに着るフォーマルウェアが入らない...」なんていう経験はありませんか？運動不足になりがちな冬から初春にかけて、そんな悩みを持つている人もいます。ダイエツトの第1歩は、食べたいものを我慢する根性や努力ではありません。まずは自分の体質を知ることです。そこから自分に最適なダイエツトの方法を調べる。

市内万代町の「辻薬局」では、まず人それぞれのタイプを診断し、それぞれに合った無理のないダイエツ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は、その後の食事量で調整する方法や、外食が多く食べ過ぎてしまった時の食事の仕方、簡単に分かる料理のカロリー目安などをひとつひとつ具体的にアドバイス。さらに、アユルヴェエタ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、運動のコツも伝授。食事をきちんと

全予約制。やる気スイッチの入った人は今すぐ予約を。大好評の実施中。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  
☎41-1017  
北洋銀行万代支店となり

かぜまち軒



例えば、ちょっと赤ワインでも飲みながら美味しい物をつまみたい、でもレストランに行くほどでは…という時。そんな時にふと頭に浮かぶのが『かぜまち軒』。ワイン、

ビール、カクテルなどのアルコール類が豊富で、1品料理も「パスタ」(980円～)、「手づくりソーセージ」(750円)など、手頃なつまみ感覚のものから、しっかりした夕食として食べられるまで、どれも美味しいものがそろっている。料理は定番メニューのほかに、季節の素材を使った日替り品も用意されているので、「今日は何かあるのか?」という楽しみがあるのもこの店の魅力のひとつ。1人で行ってグループで行っても、ウディなごちんまりした空間が優しく迎えてくれる素敵な1軒。昨年12月からは、手打ちパスタに道内留萌産の「RuRu Rosso (ルルロソ)」という小麦を使用。コシの強さが特徴で、この麺を使った「カルボナーラ」(=写真右手前)をいただいたが、これがとても美味しい。ぜひ1度、ご賞味あれ!

営業時間は午後5時～午後11時 (LO)。毎週日曜日定休。  
●梁川町18-10  
☎54-6168



(チョコ) 記者のお手軽クッキング

朝のオープンオムレツ

忙しい朝の食卓はスピード料理がうれしいですね。フライドポテトを温め、ときほぐした卵に加えてさっと火を通します。フライパンに広げて作るオープンオムレツは手軽にできて朝の食卓にぴったり。



- 材料  
●卵…2個 ●フライドポテト…1カップ  
●塩・コショウ…適宜 ●サラダ油…大1  
●パセリ…少々

- 作り方  
①フライドポテトをフライパンで温め、ときほぐした卵に加えてさっと混ぜ、塩・コショウをします。  
②フライパンを温めサラダ油をしき、①を流して1分経ったら蓋をして火を止める。  
③卵の上が乾いたら皿に取り、パセリをふる。

フライドポテトのかわりに、コロッケや炒め物の残りでもOK。昨夜の残り物のリメイク料理に変身します。

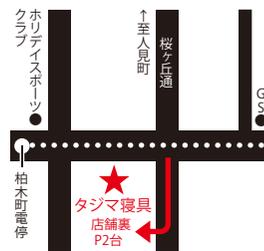
「キヤメル敷きふとん」が1番の理由! あたたくく快適に眠るためには、敷きふとん選びが最も大切なんです。発売以来24年間売れ続けている京都イワタ社のキヤメル敷きふとん(ソラダ敷き布団。年間ランキング3年連続第1位獲得(敷き寝具部門)、お客様の声をもとに日々進化し、敷き寝具の最高峰に君臨し続ける理想の敷きふとんです。



寝返りの打ちやすい適度な固さで、身体をしつかり支え、自然な寝姿勢を保ちます。さらに、キヤメル独特のあたかさと、抜群の吸湿、散性で驚くほど蒸れず、特に腰痛緩和、防止に効果的です。天然素材の中でもっとも敷きふとんに適したモンゴル逸品です。

産ワタソコソラダの長毛をたっぷり使用。たぐいまれな耐久性と2〜3年に1度の丸洗いでふんわり。まさに探し求めていた逸品です。ベッドをご使用の方は、マットレスの上にベッドパッドとしてお使いください。和式のふとんの場合はその上に敷いておやすみください。1歩進んだ高品質敷きふとん。だから自信を持っておすすめできます。

●キヤメル敷きふとんでは、このキヤメル敷きふとんをお試しルームで無料体験することができます。お気軽にお問い合わせください!  
サイズは1000×2000  
キヤメル毛4キログラム入り



タジマ寝具

毎週金曜日はお得な鮮魚を!

アークみなと店



当日地金買い取り価格×純度×減り×加工手数料率×重量の計算式で買い取り(写真内相場数字は1月5日現在。相場は日々変動します)

後3時受付終了)に、丸井今井函館店で行われます。持ち込まれた品は目の前で含有量、重量を確認し、その日の相場にもとづいて計算し、現金で買い取ってくださいます。さらに、買い取り金額2万円ごとに全国百貨店共通商品券1000円がもらえます。ただし、刻印がない買い取りできない場合があります。印鑑と運転免許証など本人と確認できるものを持参して下さい。また、デザインに飽きた指輪などは、石だ



「電化・水まわりの改修を検討したいけれど、平日は忙しいのでなかなか相談にも行けない」。そんな声にお応えして、はくでんサービス相談コーナー」を常設いたしました!

毎週土・日曜日の朝10時から午後4時まで、MEGAドン・キホーテ1階正面入口特設会場で、無料相談を行なっています。これまで遠くに行けなかったという人、お時間が合わなかったという人も気軽に立ち寄りください。水廻りについての問題や悩み、電化に最適な電気料金メニューやおススメの機

毎週土・日開催中! MEGAドン・キホーテで無料相談 小野寺機器

器の紹介などあらゆる疑問に、長年の実績に基づいた豊富な知識を持つ専門スタッフがご答えします。

特設コーナーには最新の暖・冷房エアコンやIHクッキングヒーター、エコキュート、太陽光発電などの電化機器の他、洗面台、最新シャワートイレ、多種混合栓などの水廻り商品も豊富に展示していますので、実際に触ることが可能です。もちろん、気になったことはその場でどんな質問していただいても環境に優しく、省エネ・エコな電化機器のことなら小野寺機器へ。電化・水廻りに関することも含めて、何でもご相談ください。

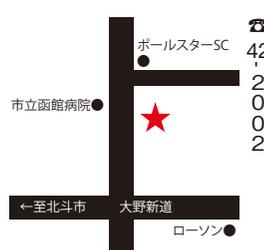
●花園町28・3  
☎31・9500



安くて新鮮な食品の品ぞろえが豊富な「アークみなと店」では、通常行なっている、野菜、お米、お酒の販売のほか、毎週金曜日には新鮮な魚をメインとした特売を開催し、人気を集めています。

そのほか、ホッケやカレイなどの干物も多く取りそろえており、旨味成分を凝縮させた大きくて脂の乗ったホッケなど、食べ応え十分な干物が充実。

さらに、金曜日の特売では、鮮魚が野菜を購入した人に対しサイズ玉子を1パック80円で提供しています。朝10時のセール開始からお昼には完売してしまうほどの目玉商品なので、お早めの来店をおすすめします。この特売日を目当てに遠出してくるお客





11回ほどのフリー制です。

円。忙しくて利用しやす  
3000円で1回5000  
円、非会員は1回1000  
改善も期待できるぞう。  
料金は会員が年会費

が特徴です。オーナー自身  
も実際に体験し、3カ月で  
6・5キロダウンに成功。  
施術後は次の日までお腹が  
ポカポカして気持ちが良い  
く、便秘やむくみ、冷え症の  
改善も期待できるぞう。  
料金は会員が年会費

また、希望すれば電気刺激  
で腹筋を運動させる美容  
器具「EMS」もプラス  
300円であわせて利用で  
きます。ポッコリお腹が気  
になる人は試してみたいか  
が？

## close up

お腹ダイエットが好評！

オリブサロン山川



●富岡町3・40・4  
☎45・6760

## いい店食べ歩き

Restaurant nana-papa(ナナパパ)



店内は大きな窓から通り  
をのぞめる開放的な空間。  
昨年7月に市内富岡町に  
オープンした『nana-papa』  
は、パスタやピラフ、ハン  
バーグなどの洋食が楽し  
め、中でもひと手間加えた  
オリジナルのナポリタンが  
評判のレストラン。オープ  
ン当初からの1番人気「紅  
ズワイガニと温泉卵のナポ  
リタン」と、角切り生姜が味  
のアクセントになった「函  
館いかのナポリタン 生姜  
風味」があり、価格はどちら  
もディナータイムが1100  
円、ランチタイムはドリンク  
付きで1050円、毎週火曜  
日は「ナポリタンデー」とし  
て800円で提供。ナポリタ  
ンはテイクアウト(800円)  
もできます。写真は新メ

ニューの「近海タコと南高  
梅の Pasta 青じそ風味」  
(ディナー1100円、ランチ  
はドリンク付き1050円)。  
パーティープランのこの1  
品として提供したところ評  
判が良く、「新しくメニュー  
に加えて欲しい」という要  
望が多かった逸品。南高梅  
の酸味と青じその爽やかな  
風味が特徴的です。ランチ  
タイム1580円、ディナータ  
イム2500円〜コースも有。  
前回好評のワンコイン義援  
金ランチも春頃に開催予  
定。営業時間は午前11時30  
分〜午後3時(LO/午後2  
時30分)、午後5時〜午後9  
時30分(LO/午後9時)。毎  
週木曜日定休。駐車場有。  
●富岡町3-9-1(2階)  
☎43-7788

## voice

2泊3日の海外旅行

齋藤利仁

昨年、9ヶ月ぶりに再開した函館  
↓仁川線を利用して、家  
族でソウルへ2泊3日の  
海外旅行に行ってきた  
。初めての韓国という  
ことで、格安のバックに定  
番の1日観光オプションを  
つけた強行軍です。火曜  
日の昼過ぎに発つて木曜  
日の正午に戻る正味2日  
の旅行でしたが、国内  
旅行と変わらない料金で  
異国文化に触れることが  
できる貴重な経験でした。  
住んでいると実感でき  
ないかもしれませんが、函  
館ほど空港が市街地に近  
い街はそうはありません  
。その空港から海外への定  
期便が飛んでいるというこ  
とは、海外旅行をするの  
に大変恵まれた環境にあ  
ることになります。まして  
仁川国際空港はアジアの  
ハブ空港。成田や羽田以上  
に世界中の国の都市と繋  
がっています。函館は大都  
市以上に容易に多くの国  
へ行く街といえるのでは  
ないでしょうか。  
行ってみるとわかるので  
すが、バックツアーに組ま  
れた割高な土産屋などを  
別にして、普通の店での買  
い物や食事は大変割安に  
感じます。今回、特に実感  
できたのはコンビニで、品  
物の料金は大体日本の7  
掛けでしょうか。生活水  
準の比較的高いソウルでこ  
うなので、場所によつては昨今の円高を大いに  
享受できるチャンスでも  
あります。どこかへ旅行を  
したいと考えている方は  
この機会を利用して海外  
に目を向けても良いと思  
います。

## はこだて医療情報

北斗歯科クリニック院長 土永浩史



### ビスフォスフォネート系薬剤を服用しての注意点～顎骨壊死について～

医科で処方されますビスフォスフォネート系薬剤は、悪性腫瘍(癌)の骨への転移、悪性腫瘍による高カルシウム血症、骨粗鬆症に用いられています。近年、これが顎骨壊死に関わっているとの報告が相次いでいます。

この顎骨壊死はビスフォスフォネート系薬剤を投与されている患者様にまれに起こり、顎の骨が部分的に腐った状態になり、口の中の細菌が感染します。

その場合、①口の中の痛みや腫れ、膿が続いている、②歯茎に白い硬いものを感じる、③歯がグラグラする、④下唇のあたりがしびれる、などの症状が現れます。

こうしたビスフォスフォネート系薬剤による骨壊死は顎の骨以外では見られなく、特に下の顎に起こりやすいと言われています。口の中の粘膜は傷つきやすく、口の中の細菌が顎の骨に感染する可能性が他の骨に比べ高いためだと考えられています。

また、ビスフォスフォネート系薬剤を投与されている患者様が抜歯などの口の中の外科治療をした場合も顎骨壊死が生じる原因に挙げられています。

ビスフォスフォネート系薬剤は、悪性腫瘍、骨粗鬆症の治療に非常に有用です。こういった顎骨壊死のリスクがあるので、服用されている患者様はかかりつけの歯科医にあらかじめ伝えておく必要があります。そして、どうしても抜歯などの治療が必要であれば、ビスフォスフォネート系薬剤を処方している医師と薬剤師、歯科医が連携を取った上で治療を進めてもらった方が良いでしょう。

先ほども述べましたとおり、この顎骨壊死は頻度としてはまれに起こるものですが、ビスフォスフォネート系薬剤を投与されている患者様はそのリスクを減らすためにも、口の中を清潔に保ち、定期的な歯科クリニックでの口腔清浄をすることをお勧めします。

●北斗市追分2-56-5 ☎50-9090

## ドクター講座

うめき皮膚科院長 梅木薫



### シミにはいろいろありまして 予防には何より遮光剤

これまでシミについて述べてきましたが、最終回の今回は予防として最も大切な遮光剤について説明していきたいと思えます。

地上に到達する紫外線は、UVAとUVBがあります。遮光剤の効果は、UVAについてはPA+〜++++、UVBの遮光の程度はSPF10〜50で表され、日常生活ではSPF10以上、PA+以上、軽い屋外活動、ドライブではSPF15以上、PA++以上、晴天下での運動や海水浴ではSPF20以上、PA+++以上が目安ですが、その人の日光感受性・皮膚の色、使用状況、使用部位、使用場所、紫外線の量や強さによって異なってきますので、その値は絶対的なものではありません。遮光剤は紫外線錯乱剤と吸収剤があり、以前、前者は白くなりやすく、後者はかぶれが起きやすかったのですが、現在は微粒子化やカプセル化などで、それぞれの短所をカバーし、長所を生かす遮光剤が開発され、安心して使用できるようになってきました。

1番大事なのは使用量です。日本人は薄く塗る傾向があり、それでは正しく遮光できません。指示されている量をきちんと使用しましょう。その際、擦ると皺の原因になりますので、指全体を使って、少しずつ優しく塗りましょう。次に大事なことは、汗や皮脂などで遮光剤が崩れてくるので、途中でこまめに遮光剤か遮光効果があるファンデーションを塗すことです。第3には、ほんの少し屋外に出る時でも、家、車の中でも(UVAはガラスを透過)、遮光剤を使用することです。

最近はその使用状況に応じて様々な遮光剤が販売されています。水に濡れても落ちないもの、洗顔料だけで落とせるもの、肌色のものや赤ら顔をカバーできるもの、皮膚が乾燥しないように保湿剤が添加されたもの、皮膚が弱い人用などがあり、自分に適したものが見つかりやすくなりました。シミの出現を少しでも遅らせるために、是非、遮光剤を使用していきたいと思えます。

●石川町350-17 ☎34-3311



# SPOTLIGHT

本年度センター試験結果・現役時よりプラス140点 第一ゼミナール

『第一ゼミナール』（石田清塾長）は、「浪人するなから札幌や東京の予備校」という常識を打ち破る、地元浪人生の救世主です。

『第一ゼミナール』では、「生」授業と東進サテライトによる「ダブル受講システム」で、これまでに1800人以上の浪人生を大学に送り込んできました。第一ゼミナール30年の経験と研鑽から生まれた「生」授業は、函館の受験生の特徴に合わせた明確な熱血の授業です。ただ単に



石田塾長のセンター直前講義の様子

講義し、受験技術を教え込むだけの場ではなく、受験勉強、受験生活全体の司令塔となります。ダブル受講のもうひとつの要となるのが、ハイテクを駆使した「東進サテライト」。函館にいながら東京の受験生と対等の環境で受験勉強に励むことができる勉強法です。生徒1人ひとり目標、学力に合わせて講座を選択し、それぞれの志望大学に特化した内容の講座を受講できるのが強みです。本年度のセンター試験では英語平均点が143点、数学、物理では満点の生徒も出るなど、現役受験時よりも平均点数で140点（900点満点）の増加が見られました。

割引が効き、生活費も含めると札幌や東京の予備校に通わせる3分の1程度とお得。指導教料は全教科に渡り、センター試験から国立2次、私大入試に対応。2月6日から新年度生の募集が始まりました。

なお、『第一ゼミナール』が運営する『東進函館杉並校』『東進函館ラ・サール学園前校』では、高1、高2生を対象とした新年度無料招待講習を実施中です。さらに、現中3生を対象とした「高1先取り無料講習」のほか、現小6、中1、中2生対象の無料招待講習も受付中です。詳細は電話またはホームページからお問い合わせください。  
<http://daichizenline.jp>  
[office@daichizenline.jp](mailto:office@daichizenline.jp)  
 ●杉並町4-12  
 ☎31,5577

## 本紙読者限定30台！ 超節水トイレがお得

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「青いほすと読者キャンペーン」が大好評。今回は、1NAXの超節水トイレがお得です。

1NAXアメーラージュZは、汚れにくいコーティングで表面がツルツル。銀イオンのパワーで黒・スミの原因となる細菌の繁殖も抑え、汚れや水アカ、ニオイを軽減しキズもつきづらひ優れもの。まる洗い洗浄なので、水流がぐるりとしっかり回り、まるごと汚



写真はイメージです

れを流します。洗浄水量は、大5ℓ、小3・8ℓの超節水タイプ。通常価格はウォッシュレット付きで21万5250円のところ、30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9万8000円で提供（ウォッシュレットなしは6万8000円）。簡易水シャタイプもあります。仕入れから施工まで一貫して手掛ける同社だからこそ、



イメージキャラクター 森末慎二

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にどうぞ。

●美原1-44-1  
 【フリーダイヤル】  
 0120-6055-806