

青いほすと

応援します!あなたの生き方

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

Issue.494 2012.6.15[fri]

毎月2回(中旬・月末)発行

夏のドライブにオススメ… 郊外にある おいしいお店

いよいよ夏ですね。ご家族やカップル、お友達同士で、郊外にちよつとドライブに出かける機会も増えるのではないのでしょうか。夏の太陽や身近な自然を体いっぱいを感じるのとても素敵なことですが、やはり忘れてならないのがおいしいものを食べるということ。自然に囲まれた最高のシチュエーションの中で、おいしい時間を過ごしてはいかがでしょうか。



表紙写真協力/プランヴェール

手作りの洋食メニューが評判

北斗市当別にある『レストラン 龍杉創(りょうせんそう)』は、男爵いもの生みの親・川田龍吉男爵について展示し

た「男爵資料館」の敷地内にある店。地元食材を使った洋食メニューが評判で、注目は川田男爵の英国留学時の恋人の名前が付けられた「シェーライス」(＝写真右、スープ、サラダ、デザート、コーヒー付き1200円)と、男爵いもの味が楽しめる「グラタン」(＝同左、パン、スープ、サラダ、コーヒー付き1100円)。手作りの美味しさとともに、



男爵いもの誕生秘話やロマンチックなエピソードもたっぷり味わえる1軒。周囲の美しい自然もお見逃しなく。営業時間は午前11時～午後6時(LO/午後5時30分)。毎週火曜日定休。駐車場有。

●北斗市当別4-3-1
☎75-2894



木のぬくもりを感じながら…

レストラン Pinno(ピノ)

木のぬくもりが心地よい『レストラン Pinno』は、ドライブがてらパスタやリゾット、カレーなどをカジュアルに味わうことができる1軒。120坪の畑で栽培している自家製野菜やハーブのほか、旬の食材を使った料理はどれもリーズナブルでボリューム満点。メインのバスタは23種類と種類も豊富。7月末日までは、季節限定の「アサリ貝とぶのりの明太子クリームパスタ」(840円)が見逃せないところ。日替わりのバスタにサラダなどが付いた「ピノ」



セット」(1160円)や、月替わりの「フティダイナー」(1700円)も人気。営業時間は午前11時半～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)。毎週金曜日定休。駐車場有。

●七飯町字峠下11-9
☎64-8410

裏夜景を一望できるロケーション

カフェ エン

地場産の無農薬野菜を使用した体に優しい料理と、裏夜景を一望できるロケーションが人気の『カフェ エン』。前の野菜の新メニュー「3種ラダ付800円」は、野菜の味を生かしたモチモチ食感のニョッキがクセになる1品(野菜とソースは日によって異なります)。「青は見た」でこのメニューを注文すると、「季節のケーキ」(通常500円)も付いて1000円(6



月末日まで。日替わりヘルシーランチ800円(毎週火・金曜日)の正午～午後2時。営業時間は午前11時～午後8時、毎週日・水曜日と祝日は午後6時まで。毎週月曜日、毎月第1日曜日定休。駐車場有。

●赤川町365-5
☎47-4333

地元の旬の味覚を味わえるお店

カントリーキッチンWALD(バルト)

大沼郵便局隣にあるカナディアンシーダーハウスが目印の「カントリーキッチンWALD(バルト)」は季節の料理が味わえる「季節のプレート」は、6種類の料理にドリンクが付いて1570円(フレートの内容は店内の黒板に詳しく書かれています)。ほかにも、「季節のピザ」(1350円)も新鮮な野菜などが味わえるのでオススメ。初夏



の頃からトマトを使った色鮮やかな料理が並ぶそうなのでお楽しみに!

営業時間は午前11時～午後3時、午後5時～午後9時(LO/午後8時30分)。毎週木曜日定休。駐車場有。

●七飯町大沼301-3
☎67-3877

郊外でゆったりフレンチを：

プランヴェール



七飯町の閑静な住宅街にある『プランヴェール』のランチ「本日のワンプレート」(数種の料理とスープのバリエ、1800円)。営業時間は午前11時30分～午後2時、午後6時～午後8時30分。毎週月曜日、毎月第3火曜日定休。駐車場有。また、行楽時に注目したいのが、この4月に店舗横にオープンした『プランヴェールマルシェ』(土・日曜日のみ開店)でテイクアウトできる「マル

シエボックス」(2日前迄要予約、1200円)。オールドフル盛り合わせとスープ、パンの2段重ねです。『プランヴェールマルシェ』の営業時間など詳細は、今号『なるほどトピック』をご覧ください。



●七飯町大川6・1236
☎66・33005

海の幸を楽しめる漁師町のカフェ

森のカフェ



森町役場の真向かいにある町にあって「女性の集まるお森のカフェ」は、漁師町の同店を」とオーナーが話す通り、店内やメニュー構成なども女性好み。写真の「ミックススパイザ」(1200円)は20センチ以上のサイズ(ハーフサイズも有)の手作り生地に、森町だからこそ出来る大きなホタテの貝柱とエビが乗り、ホタテの甘味とエビのプリプリ感を存分に楽しめる一品。「フルーツパフェ」(680円)は季節の果物にドライフルーツを



●森町字御幸町135・4
☎01374・2・8877

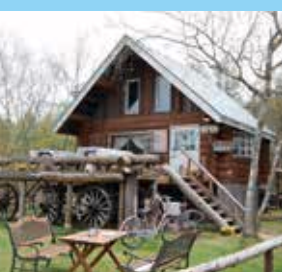
緑に囲まれた湖畔のステーキハウス

ランバーハウス



自然豊かな大沼湖畔に建つ七飯町で飼育される「ほこだてランバーハウス」は、地元・大沼牛」のステーキが評判の店。緑に映えるログハウスは、24年前のオープン時にオーナーが手作りしたもので。夏場はテラスで食事することもできます。使用するのは牧場直送後、3週間ほど熟成させた生肉。赤身のもも肉を使った「ランチャーステーキ」(11写真、1509、1200円)は、熟成肉ならではの柔らかさと凝縮した肉のうま味が好評。プラ

ス500円でパン(またはライス)、牛乳(またはスープ)、サラダがセット。手打ちピザ(1200円)も人気。営業時間は午前11時～午後7時30分。毎週月曜日定休。祝日の場合は翌日が休み。駐車場有。



●七飯町字軍川19・32
☎67・3873

漁港の食堂で味わう真正正銘の海鮮

寿司・食堂 公衆



真昆布や大謀網など水産業で全国的な知名度を誇る白尻漁港内にある『公衆』は、昼は定食屋、夜は寿司屋という2つの顔を持つお店。昼時に営業する定食屋のオスズメは、皿からはみ出さず勢いの30センチオーダーの「ホッケ定食」(800円)。身の厚せ、脂乗りはヒカイチで、皮までパリッと仕上がる一品。「なんたって皮が1番旨いんだよ」と話す店主の言葉通り、焼き上げられた皮の香ばしさとホッケの旨味が絶妙に絡み合う味わいで大



●白尻町149・182533049

田舎風の二八手打ちそばが評判

手打そば 三條屋



通りから奥まった北斗市の静かな住宅街で手打ちそばを提供し、50年以上を数える「三條屋」は、函館市を始め上ノ国町や厚沢部町、さらに遠くは札幌市など、北斗市以外から足を運ぶ人や、親子2代で訪れるファンも多いというそばは、風味豊かなそばは程よい歯ごたえが楽しめるための田舎風。ていねいにダシをとったカツオブースのつゆはすっきりとした味わいが特長的です。量が多く食べごたえがある点も魅力。写真はエビ、かぼちゃ、ナ

スなど7種類の天ぷらとともに味わえる人気の「天ざるそば」(1200円)。お手頃価格の「ためぎそば」(550円)もおすすめ。営業時間は午前11時～午後7時。毎週日曜日定休。駐車場有。



●北斗市市渡799
☎77・81145

気取らず幸せ日本料理

日本料理 駒ヶ岳



四季折々の自家製野菜や山の幸などを堪能できる『日本料理駒ヶ岳』。写真は前菜での「南瓜の食べるスープ和風仕立」や、ふわふわの淡いチーズが絶品の「チーズ真薯」などが彩り豊かな1皿に。昼は2500円、夜は3500円から(共に税別)楽しめます。法事やお正月のおせち(2人前13000円)、4人前25000円)なども人気。ここぞしかいただけない「酪農豆腐」は、ほんのり牛乳の甘味とゴマの風味の忘れられない逸品! ぜひ一



●森町駒ヶ岳101・10
☎01374・5・2130

1年分を最短2ヶ月で!

第一ゼミナール・東進衛星予備校

センター試験まであと7ヶ月となりました。『第一ゼミナール』(石田清塾長)が運営する『東進衛星予備校』(杉並校、ラ・サール学園前校)では、部活を引退した高3生のための「部活生特別招待講習」を無料開講しています。

【申込期限】7月24日

【無料講習】90分×5回
(15015円相当が無料)

【講習期間】8月4日までの連続5日間

さらにセンター試験までの短期間を最大限に活用して、第一志望校に合格するための「センター試験対策講座」も受け付け中です。センター試験対策講座では英・

数・国の主要教科のみならず全科目がレベル別に受講可能です。申し込みにあたり、説明会で授業や受講方法などについて十分な説明がありますので、初めてでも安心です。定員になり次第に締め切りとさせていただきます!

●杉並町4-12
31-5577
http://daichizen.jp
office@daichizen.jp



写真は函館ラ・サール学園前校の校舎の様子

注目の顔 face

広い店舗に移転して、さらに元気よく

八百屋『夢八』

吉家 寿明さん

「彩り豊かな品揃えで、見るだけでも楽しい店にしていきたいと思えます」と話すのは、2年前のオープン以来、活気あふれる店舗営業で多くの支持を集め、6月に移転した八百屋『夢八』副店主の吉家(きつか) 寿明さん。

吉家さんは昭和64年生まれの23歳。岩手県出身で、同県の大船渡

高校を卒業後、教師を志して道教育大函館校に入学。「ちょっと面白い店にしたい」という思いが、転校してからは、恥ずかしいのですが、吉家さんは笑いながら振り返る。大学生時代に夢八の運営会社である北海道ラボラトリーで就業体験を行い、そこで同社・國分晋吾社長と共に檜山で農業を営む多

くの生産者と出会う。「あの時は、毎日が新しい体験と発見の連続で本当に楽しく、南北海道の農業の大きな魅力を感じました」

そんな出会いから始まった一次生産者との繋がり。それは、自然と「1人でも多くの人達にこの味を知ってもらいたい」「工夫と時間を重ねて作る農作物が、努力に見合う価格で売れるようにしたい」という想いを生み出し、それから吉家さんは大きな決断を下す。

就職活動が本格化する大学3年生の冬に、実質的な従業員が社長の國分晋吾さん1人の北海道ラボラトリーに就職すると決断。色々

と云われたのでは?との質問には「それはもう多分にあります。た。両親は私に教師の道を選んでほしいと考えていましたから」と話す。それでも「ここでやってみよう」と半ば強引に説得し、最後には両親も折れて同社への就職が決定し、國分さんと共に八百屋『夢八』を旗揚げ。理想の形を聞くと「買ってくれるお客様にも、丹精込めて作った野菜を分けてくれる生産者の方々にも、さらに喜んでもらえるような八百屋」と吉家さん。今後はイトインスペースも設ける予定。「大門の楽しさを広げられるような店にしたいです」と話すその目は、新幹線開通を見据えて生まれ変わりつつある大門の未来も見据えている。新店舗は松風町6-11、☎8410332。



就職活動が本格化する大学3年生の冬に、実質的な従業員が社長の國分晋吾さん1人の北海道ラボラトリーに就職すると決断。色々

と云われたのでは?との質問には「それはもう多分にあります。た。両親は私に教師の道を選んでほしいと考えていましたから」と話す。それでも「ここでやってみよう」と半ば強引に説得し、最後には両親も折れて同社への就職が決定し、國分さんと共に八百屋『夢八』を旗揚げ。理想の形を聞くと「買ってくれるお客様にも、丹精込めて作った野菜を分けてくれる生産者の方々にも、さらに喜んでもらえるような八百屋」と吉家さん。今後はイトインスペースも設ける予定。「大門の楽しさを広げられるような店にしたいです」と話すその目は、新幹線開通を見据えて生まれ変わりつつある大門の未来も見据えている。新店舗は松風町6-11、☎8410332。

「インプラント&セラミック」市民講座

「60代からのアンチエイジング」
～諦めていませんか?～

岩手県で生まれ育った私が、函館に住むようになってからかれこれ30年になります。函館の人たちを見てみると、函館という街がそうであるようにとても「オシャレ」だなと感じます。ご婦人方は特にそうで帽子をかぶった姿などすごく素敵で洗練されています。

歯医者として治療していても口元に関心が高いのは若い人たちよりも60代以降の人たちです。そのような患者さんたちを治療するわけですからこちらの心構えも違ってきます。義歯を作るにしてもただ普通に作るより、「きっと10年前はこんな口元でしたよね」などといろいろ相談しながら作っています。患者さんの表情がだんだん明るくなっていくのは何よりもうれしいことです。

皆さんももっと積極的に自分の口元を若々しくして、ハツラツとした笑顔で人生を楽しみませんか?いつでもご相談ください。

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

のし袋に関するちよつとしたお話

現在広く使われているのし袋のし紙などに用いられている水引は、「唐物の贈答品を包装する際に、紅白の麻糸をかけてくくったことから始まった」と言われ、室町時代から盛んになり、江戸時代に現代のような手法が確立されたと言われています。

慶事には金銀や紅白、甲辞には黒白、総銀などを用いるのが習わしですが、最近では祝いごとにはカラフルな水引もよく使われています。

水引の結び方には結び目ごぼりがない「結び切り」と、ほどこけてもまた結べる「蝶結び」があり、結婚やお祝いや麻糸をかけてくくったことが良いとされるものには「結び切り」、何度あっても良いが祝いごとには「蝶結び」を用いるというは良く知られていてはいないでしょうか。表書きは、お祝いの時には濃く、お悔やみの場合は薄い墨で表書きの気持ちははつきり表すためと、悲しみの涙によつて墨が薄れる、という意味合いからと言われています。贈答のマナーには地方の風習や習慣による地域差があります。

また、不祝儀の際は宗教や宗派によつて表書きが変わりますので、それらに準ずることが大切です。



【協力】
●北斗市七重浜2-45-5
☎4900001
石田文員

青ほの心

1000年の後

古典講座で1000年前の作品を読んでいます。新しい命の誕生を喜ぶ様子や愛する人を亡くして悲しみに沈む様子を読み進むうち、当時の人々の持つ感情も今の私達と変わらないのだと、あらためて気づかれます。当たり前のことですが、人は1000年前も命をいとおしみ大切に思っていたのです。

大震災の影響が未だ続き、経済が疲弊して私達の暮らしは先行きが見えない状況です。だからといって、命をないがしろにしていいはずがないのは自明のこと、そう思っていました。が必ずしもそうではない現実もあるようです。人間の手に負えないものを、その後始末を先送りして今現在の利便や経済発展を優先する、それは未来につけをまわすことです。私達に連なる1000年先の子孫が苦しむことになるかもしれない、そんな風に考えれば分かることなのだと思います。目先のことにのみ汲々としていては、結局自分たちの首を絞めることになりかねないのでないでしょうか。逼迫状況を、ではどうすれば脱することができるか、劇的な答えは多分ないでしょう。でも今すぐ目に見える効果はなくとも、着実にできることはあると思います。「大河の一滴」という言葉もあります。たとえば、冷蔵庫の設定温度を上げる、使っていない部屋や廊下の電灯を消したりテレビのつけっぱなしをやめるなど、ほんの少しづつ努力して省エネのためにできることを各人が実行することで、何かが変わっていくかもしれません。私達1人ひとりには非力でも、集まれば大きな力になるのではないのでしょうか。江戸時代は環境にやさしい循環型の社会だったといえます。米の収穫の後で藁で草履を編み、ぼろぼろになるまで履いた後はそれを燃やして灰にして肥料に、と云うふう合理的で豊かな生活だったそうです。そのまま真似はできなくても、その知恵と発想を参考にすることはできそうです。1000年前の人々に恥ずかしくないように1000年後の人々を悲しませないように、想像力を働かせながら今できることから始めてみませんか。
(亜)

津軽屋食堂

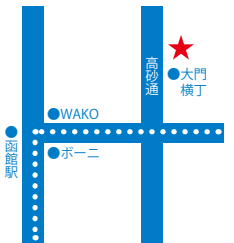


ごはん170円、味噌汁70円、おかず80円～

大門横丁隣の『津軽屋食堂』は今年で創業47年を迎える函館の食堂でも屈指の古参店。カツ丼や蕎麦も人気メニューですが、なんと

と言ってもオススメなのは好きなおかずをチョイスする「自分定食」スタイル。おかずは常時25種類前後(80円～350円)が用意され、選んでから温めてくれるシステムです。この食堂のもうひとつの特徴としては昼酒率の高さ。手作りのおかずを肴に昼酒するのがいいんですよ。ちなみに、写真のポテトサラダは玉ねぎの代わりにキャベツを使いコクと甘さを演出し、それをピリッと効いた胡椒がまとめる1品。ビールに合うのは必ずです。休みの日に昼間から1杯…素敵ですねえ。営業は午前10時30分～午後8時、毎週木曜日定休。

●松風町7-6
☎23-4084



(まい) 記者のお気に入りスイーツ

はこだて柳屋 本店

昭和24年創業の『はこだて柳屋』。最近では「いかようかん」のお店としてもおなじみの同店に、初夏限定の和菓子、「若あゆ」(137円)が登場しています。



鮎魚が解禁になる初夏の時期にあわせてつくられる鮎の姿を現した可愛らしいこの和菓子は、中花(ちゅうか)生地の中に牛肥(ぎゅうひ)とこしあんが入っています。

もちもちとした食感と、ほどよい甘さが特徴でファンも多いという逸品。この時期だけの味わいを毎年心待ちにしているのは私だけじゃないはず! 『はこだて柳屋』全店で購入可能です。

本店の営業時間は午前8時30分～午後8時。無休。駐車場有。
●万代町3-13
☎42-0989



好評、オーダーメイドのダイエット!

くすりの元気(旧辻薬局)



た食事法や運動のコツなどをアドバイスしてくれるオーダーメイドスタイルのダイエット法。アーユルヴェエダ医学に基づいた脂肪燃焼しやすい香

「辻薬局」から店名を改め、富岡町に移転リニューアルした「くすりの元気」。

ダイエットは自分に合った方法で行うと継続しやすく効果的です。そのためにはまず、自分がどのタイプかを知ることが大切。「好き嫌いが多くて偏食しがち」「食べる

量は少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、当てはまるものはありませんか? 「くすりの元気」が提案する「美瘦研式ダイエット」は、しっかりとしたカウンセリングのサポートで、それぞれのタイプに合った食事法や運動のコツなどをアドバイスしてくれるオーダーメイドスタイルのダイエット法。アーユルヴェエダ医学に基づいた脂肪燃焼しやすい香

●富岡町2-45 8
☎41-1017

美しい文字と豊かな心を育てる書道



筆を持つことで、心豊かな筆を取り戻してはかがでしよつか。

市内五稜郭町の『全日本書芸文化院認定教場』では、

美しい文字を目指す人、興味として書道を知りたい人、師範位を取得したい人などに指導を行なっており、5歳から75歳までの幅広い受講生に筆を持つ喜びや楽しさを伝えています。

週1回のレッスンで字が上達してゆくのはもちろん、静かに自分と向き合う時間を持つことで集中力を高めることもできます。基本から丁寧に指導してもらえるので、初心者も安心。出来上がった

作品は毎月東京の事務局に出品し、師範・段・級の審査をしてもらうシステム。また、全国書初大会や全国書道コンクール、全書芸展にも出品しています。

レッスンは週1回で、日時は毎週金・土曜日の午前9時～午後5時と、毎週日曜日の午前9時～午後2時の中から自分の予定に合わせて選べるのも嬉しいところ。月謝は一般で漢字3000円、かな3000円、子供2500円、ペン習字2600円と負担の少ない設定となっており、入金金も免除されています。

●五稜郭町34
(函館美術館裏通り)
☎53-0961
駐車場有

北野書道教室



用は2日前まで。フランス人は、フランスパン片手にマルシェで好きな食べ物や飲み物を買って、公園などで気軽にランチを楽しむのだそう。あなた



週末は本格フレンチをテイクアウト!

ブランヴェールマルシェ

七飯町の閑静な住宅街で14年間親しまれてきたフレンチレストラン「ブランヴェール」はこの4月、フレンチのお惣菜やお菓子を購入できる「ブランヴェールマルシェ」を店舗隣りにオープンさせました。

毎週土・日曜日のみ開店しているこのマルシェでは、「リット&レバーベアースト」(100グラム300円)、「100グラム300円」などのフレンチ総菜10〜15種類、「スコ」(100グラム

も今度のウィークエンドは、フランス人みたいになつてお洒落なアウトドアランチを楽しむニエはホームベース(レストラン「ブランヴェール」で検索)をご覧ください。

マルシェの営業時間は午前10時～正午、午後2時～午後4時。駐車場有。
●七飯町大川6-12 36
☎66-30005
http://www.restaurant-blanchvert.com



町の一まわりの「リセンター」でプ

チ・リフォーム教室を開催して好評を博しています。照明ひとつとっても、リビング、寝室、勉強部屋では要

求される条件が異なります。プチ・リフォーム教室では、そんなリフォームの基礎知識を分かりやすく解説してくれます。「土曜日は都合が悪く」という人は、同事務所でも同様の教室を行うことができますので、お気軽にお問い合わせを。プチ・リフォーム教室「毎月第1・3土曜日午後2時から4時まで開催。要電話予約。」
●本通3-13 4
☎31-51000
【教室予約電話番号】
090-8903-1037

リフォームについて、プロが分かりやすく解説

サコデザイン事務室



親子&キッズダンス!



習い事の中でも、ダンスは注目度がアップしていますね。お遊戯すらままならない筆者にとって、「踊れる=カッコイイ」というイメージですが、それだけではなく様々な良い面があるのでしょう。そこで今回は、大人から子供まで本格的なジャズダンスやヒップホップを楽しく学べる『Rダンスカンパニー』の親子・ジュニア&ティーンのヒップホップを紹介します。

■親子ヒップホップ

同じことに興味を持つことで、親子の会話の幅が広がります。また、一緒にストレッチをするなど、親子のスキンシップにもなります。

- 日時/毎月第1・2・4土曜日の午後2時~午後3時(月2回と月3回有)
- 対象/4歳~の子供と保護者(1人での参加も可)
- レッスン料月額/月2回は1人2000円(2人目~1500円)、月3回は1人3000円(2人目~2500円)

■ジュニア&ティーンズヒップホップ

楽しみながら、柔軟性・リズム感・協調性を養い集中力が身に付きます。

- 日時/毎週末曜日の午後6時~午後6時55分
- 対象/小学1年生~中学1・2年生
- レッスン料月額/ジュニア4725円、ティーン4800円、各入会金7000円

そのほか、受講者のニーズに合わせたクラスや時間を選ぶことができます。初回体験レッスン無料・見学可。お申し込み、お問い合わせは下記までどうぞ。

【取材協力】Rダンスカンパニー

●末広町9-9
カルチャーセンター臥牛館2階
☎23-7121



使用頻度の低い夏こそボイラー点検のチャンス! 小野寺住設

創業87年という長年の実績と知識に基づいた信頼の技術と、豊富な経験に裏打ちされた確かなアドバイスで多くの支持を得ている水道局指定工事店「小野寺住設」から、給湯ボイラー点検のお得な情報のお知らせです。

気温が低く長かった今年の冬は、知らず知らずのうちにボイラーにも負担がかかっています。夏を迎え、シャワーやお風呂など、日々の快適な生活に欠かせない給湯ボイラーの定期的な点検・整備をオススメします。

「小野寺住設」では、長年の経験に基づいた高い技術と幅広い知識を持つ専門スタッフが石油ボイラーの点検・整備を行います。

点検は3000円、ボイラー清掃は5000円から承りますので、お気軽にご相談下さい。

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」まで、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



満足度の高いフェイシャルエステ エステティックサロン Liiio(リリオ)

この度、筆者は今年4月に赤川1丁目にオープンしたCPコスメティックの「エステティックサロン Liiio(リリオ)」で、フェイシャルエステを体験してきました。

CPコスメティックは、エステに使う自分専用の化粧品をサロンで預かってくれるオリジナルのシステム、ポトル

施術を全て終えた時には肌に潤いが溢れ、顔の血色がよくなり、どんなに寝ても消えない筆者の「万年クマ」にも効果抜群でした! むくみもスッキリするこのフェイシャルエステ、料金は通常6300円で、新規の人に限りお試し価格3150円。機械とは違った人の手の絶妙な気持ちよさで肌も心もリフレッシュすることが



●赤川1-7-10
グリーンビル1階
☎46-0455

使用頻度の低い夏こそボイラー点検のチャンス!

創業87年という長年の実績と知識に基づいた信頼の技術と、豊富な経験に裏打ちされた確かなアドバイスで多くの支持を得ている水道局指定工事店「小野寺住設」から、給湯ボイラー点検のお得な情報のお知らせです。



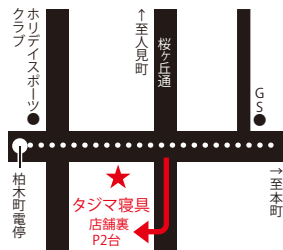
「リブレ」は今までの羽毛ふとんと違い! タジマ寝具

快眠話やパシマでお馴染みの「タジマ寝具」の田島社長「イチョシの羽毛ふとん」は、「特許出願中」は、これまで羽毛ふとんにあった蒸れ感や埃、ダストといった気になる点を解消。「超吸収!」「超乾燥!」「超清潔!」の進化した羽毛ふとんです。

脱脂加工を施した生地は、吸水性が抜群で汗を素早く吸い取り外気に放出。湿気がこもりません。さらに、洗える羽毛ふとんの1歩先をゆき、洗いやすさを重視・追っかけています。洗えることはもちろん、洗濯する時には素早く水に浸かり、側地に付着した汗などの洗浄も楽々。羽毛に付着した余分な成分も、羽毛の持つ流れるので、羽毛の持つ本来の機能が蘇りカサも復元。何より、朝に洗って夜には使える優れた発散性は大変好評です。寝苦しい夏も、いつでも清潔な「リブレ」なら快適な眠りを手に入れられそうです。リブレ羽毛合掛ふとん

りんシグル56000円、リブレ羽毛肌ふとん30000円。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。

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



楽しさ倍増! ダブルフロッグキャンペン中

函館公園こどものくに



函館公園内の「こどものくに」にある「フロッグジャンピング」は、小さなお子さんから大人まで一緒に楽しめる人気のアトラクションです。

現在、「ダブルフロッグジャンピング」を開催中で、「フロッグジャンピング」を利用して「カエルリング」を1人1回ご招待しています。究極のヨラ

ボ、2つのカエルで楽しめるこのキャンペーンは7月20日までとなっておりますので、お見逃しなく!

そのほかにも、公園内の噴水で水遊びやかわいい動物達との出逢いなど、ワクワクがいっぱいの函館公園へ家族そろってお出かけ下さい。「こどものくに」の営業時間は平日午前11時~午後4時。毎週土・日曜日と祝日は午前10時~午後5時。天候にもよりますので、ホームページまたは電話でお問い合わせください。入場料無料。遊戯施設1回250円。

●青柳町17-4
☎22-5039
http://www.shiranepon.com/pages/10058ax



昨年開かれた『HAKODATE黒船2011』

後6時まで)で、
(平日/午前11時/午
務局 ☎ 55-6696
詳細は『函館黒船事
「11498」または
「170-296」ま
たはチケットびあ各
店、サークルK・サン
クス、セブイレブン
各店頭、「ローソンチ
ケット」は「コード
「11498」または
ローソンで取扱中。
『詳細は』函館黒船事

7月7日は緑の島がアツい！ 函館市市制施行90周年記念事業・音楽とファッションと食の野外フェスティバル
『HAKODATE黒船2012』が今年も7月7日(土)に、函館市緑の島で開催されます。
音楽ライブとファッションショー、そして道南のグルメも楽しめるこの野外フェスティバルは、道端アンジェリカさんやクリスタルケイさん、レリカさんなど、豪華ゲストが参加午前11時から午後8時(予定)まで、函館の夏を盛り上げるライブやファッションショーなどが行われます。また、子供達が遊べるキッズスペースも設けられます。

置されますので、ステージ以外でも、家族みんなで充実の1日を過ごすことができそうです。雨天決行、荒天中止。

開場は午前10時。現在前売券を発売中で、一般4800円、学生1350円、1000円(なくなり次第終了)。当日券は一般5800円、学生1350円、4500円。小学生以下無料(保護者同伴の上、入場可能。当日は、学生は学生証など年齢を証明できるもの、小学生は保護者が年齢を証明できるものが、それぞれ入場の際に必要となります。

チケットは、「チケットぴあ」が、Pコード「170-296」または「170-296」ま

CLOSE UP

HAKODATE黒船2012



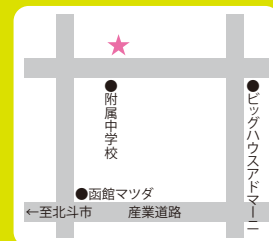
ダイニングたら福



霜降りステーキから玉子かけごはんまで「食べたいものが絶対ある!」と言っていいほど和洋中多彩なメニューが盛りだくさんで、家族みんなが、「あつまし〜く」過ごせる雰囲気のある『ダイニングたら福』。

写真は生牡蠣をサラダ感覚でいただく「カキフェ」(880円)とカリカリ生地の香ばしい知内ニラがたまらない「海鮮チーズデミ」(1280円)。生簀にはご主人自ら仕入れてくる漁港直送の新鮮なマコガレイや牡蠣が!

全国の地酒もずらりと並びお酒の種類も豊富です。人気のランチは選べる日替り880円。お好みに合わせてくれる宴会は飲み放題付3500円。料理に勝るとも劣らない『たら福』名物の奥さん「ユキちゃん」は、合コンのアフターケアまでしてくれるという噂(笑)。そんな味よし、鮮度よし、人柄よしの『たら福』にはイベント関係者も立ち寄るので、お笑いのダブルネームや神田聖



子さんに会い盛り上がる夜も。営業時間は昼の部が午前11時半〜午後1時半、夜の部は午後5時〜午後10時半。昼の部は毎週火・土・日曜日定休。夜の部は毎週火曜日定休。駐車場有。

●美原5-17-2 ☎47-7436

voice

7年の歳月を経て…

小林久美子

行政書士事務所
の補助者となり、7
年が経過しようとしてい
ます。

ゴールデンウィークを
利用してカタクリの花の
群生地へ行ってきました。

一面に咲くカタクリは庄
巻の一語に尽きます。あ
いにくの天気ではあった
ものの、紫色の小さな花
達がたくさん迎えてくれ
ました。

ところで、このカタク
リという花、発芽してか
ら咲くまでに7年くらい
かかるといわれています。

長い歳月をかけ、春によ
うやく咲いたと思っても
私達が楽しむことができ
るのはほんの一瞬です。

今回訪れた群生地では発
芽して間もない1年目の
ものから2年、3年…と
今年開花したものまで地
元のガイドの方にお話を
聞きながら見ることがで
きました。

ここ道南でも春になる
とカタクリの花を見るこ
とができます。7年かけ
て咲くといわれるカタク
リの花と自分を何故かダ
ブらせてしまいました。

補助者として7年が経とう
としているものの、果
たして今の自分はこの花
たちのように綺麗に咲く
ことができているのだろ
うか?と…。

カタクリはほんの一瞬
かもしれませんが、自分
らしく綺麗に咲き誇り、
私たちを楽しませてくれ
ます。そんな姿が羨まし
くもあつたりします。

人間が人間らしく、自
分が自分らしくいること
が難しい世の中になつて
きているように感じます。
「自分らしく」って一体何
なのでしょう?

最近、高齢者がやり暮
らしのお客様から日々の
生活に不安を感じること
があると口々に話してく
るのを耳にします。不安
は年齢に限らず誰もが
持っているものかもしれ
ません。

不安は溜めると募って
いくばかりであり、吐き
出すことで少しは解消さ
れることもあるのではな
いでしょうか。

自分らしくいられるよ
う、時には何かしらの努
力や工夫が必要かもしれ
ませんね。私も努力しな
くっちゃ!

本気を書いたマシ!

(行政書士補助者)

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



在宅療養支援診療所として

早いもので開院3周年を迎えました。当院の外来では、お子様からご高齢者まで幅広い方々にご来院いただき、在宅療養支援診療所として、可能な限りご家庭と医療が密接にかかわり、頼りになる街のお医者さんを目指してより良い医療を提供できるよう努力をしております。在宅支援をする上で大切なことがあります。昔は当たり前だった、「一家の“かかりつけ医”の考え方です。なぜ昨今“かかりつけ医”を求めるようになったか」という、現代病と言われる病気(糖尿病・高血圧症・高尿酸血症・高コレステロール血症等)に関しては、患者さんひとりの問題ではなく、一家全体の問題としてご家庭の状況を把握していくことが重要と考えます。本人はもちろん家族全体の病気や家庭環境等を把握していくことにより、疾病の早期発見や家族内に起きやすい病気の予防法などを細やかに判断することが可能となることもあります。現代病に限らず、風邪ひとつとっても同じだと考えられます。特に高齢者が同世代に住んでいる家庭でご家族が風邪をひき、ご高齢者の方が感染し、初めは風邪症状だったため軽視していても、その後、肺炎等の重篤症状を併発してしまうという状況も少なくないのです。地域医療や介護に関しては前述の考え方が非常に重要となってくることもしばしばあります。他にも、悪性腫瘍等の症状等で痛みのコントロールや病態の観察が必要な状況でも、在宅で暮らしたいという方も年々増加しています。近年は「入院ありき」の考え方から「在宅ありき」にシフトしていることは間違いありません。総合病院等を含めた医療連携も行っているため、まずは外来に来ていただいた際に医療・介護に関してお困りのこととお聞きすることができる場所として活用いただければと思っています。お話をすることで緩和されるお悩みもあはずです。各専門スタッフが常駐しておりますので、お気軽にお問合せいただければと思います。

●石川町149-9 ☎34-3352

ドクター講座

向山歯科桔梗クリニック院長 向山英明



「親知らず」について

「親知らず」(正式名称:第3大臼歯)は17~21歳頃に、親が知らないうちに萌出することから「親知らず」と呼ばれるようになったと言われております。

現代人は顎が小さく、歯が並びきれないために親知らずで悩んでいる方が大変多くいらっしゃいます。最近では初めから親知らずが存在しない「先天性欠如」のお子さんも多く、退化傾向にあるようです。

下顎の「親知らず」は重力に逆らって萌出するために「横」や「斜め」を向いて萌出してくることが多く、また、手前の歯に引っかかって半分だけ顔を出している親知らずは、歯ブラシが行き届かず「虫歯」や「歯肉炎」を起こすことがしばしば診うけられます。

「親知らず」を抜歯したときに「痛い」「辛い」などの思いをされた方が多くいらっしゃるのですが、そのほとんどの方が「下顎」の親知らずを抜歯した時です。「骨密度」が高いために「歯」が脱臼しづらいことや、顎下部の腫脹(腫れ)や疼痛(痛み)を伴いやすいことや、親知らずの手前の歯が「しみる」といった症状を出すこともあります。また、抜歯窩(抜歯した後の穴)が「強い痛み」や「引圧」などの影響で、中に満たされるべき血餅(血液の塊)が流れ出てしまうと抜歯窩が感染し、強い痛みを起こすこともあります(これを「ドライソケット」といいます)。また、歯根が骨の中で張っている親知らずは歯根を分割してから1根ずつ抜歯しなければならないケースもあります。

現在では「抗生物質」「鎮痛消炎剤」「解熱鎮痛剤」などの薬が効果的に効くので、ひと昔のように顔が2倍になるようなことはほとんどありません。特に女性の方は妊娠→出産→授乳とお薬を飲めない時期が2年ほど続きますので、早期発見・早期治療をお勧めいたします。かかりつけの歯科医院にご相談ください。

●桔梗4-15-13 ☎46-8811

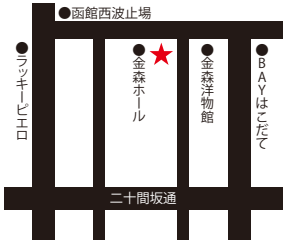


金森赤レンガ倉庫に『マリオンクレープ函館赤レンガ倉庫店』がオープン。『マリオンクレープ』は東京・原宿生まれのクレープショップで、歩きながら食べられる紙巻きクレープを日本で初めて販売した“クレープのパイオニア”とも言える店。味があって外側サクサク、内側モチモチの生地が特徴で、旬の時期には地元産の新鮮なフルーツなども使いながら常時50種類以上(250円〜)のメニューを提供。人気は風味豊かな珈琲アイスとイチゴのフレッシュな味わいが楽しめる函館オリジナルの「イチゴティラミスプレッツ」(500円)。散策や買い物の途中に気軽に立ち寄ってみたい…。

営業時間は午前9時30分～午後7時。無休。駐車場有。
●末広町14-16 金森赤レンガ倉庫 函館歴史博物館内

金森赤レンガ倉庫に『マリオンクレープ函館赤レンガ倉庫店』がオープン。『マリオンクレープ』は東京・原宿生まれのクレープショップで、歩きながら食べられる紙巻きクレープを日本で初めて販売した“クレープのパイオニア”とも言える店。味があって外側サクサク、内側モチモチの生地が特徴で、旬の時期には地元産の新鮮なフルーツなども使いながら常時50種類以上(250円〜)のメニューを提供。人気は風味豊かな珈琲アイスとイチゴのフレッシュな味わいが楽しめる函館オリジナルの「イチゴティラミスプレッツ」(500円)。散策や買い物の途中に気軽に立ち寄ってみたい…。

営業時間は午前9時30分～午後7時。無休。駐車場有。
●末広町14-16 金森赤レンガ倉庫 函館歴史博物館内



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。営利目的の情報は本紙広告をご利用ください。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。FAXをお寄せいただく際には、事前に必ず電話でご一報ください。なお、Eメールでのお申し込みは原則として受け付けておりませんので、予めご了承ください。

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

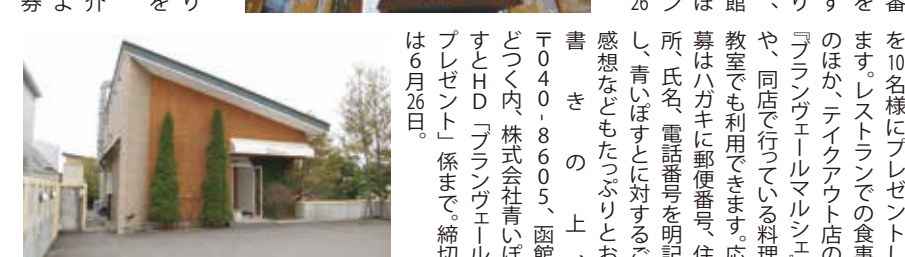
毎年の6月の紙面改編期に伴い、紙面デザインや内容の一部をリニューアル致しました。今後ともご愛読のほど、よろしくお願致します。さて、初夏の心地よい風を感じるこの季節は、郊外にドライブに出かけたくなりますね。今回は、そんな郊外ドライブの際のランチタイムにおすすめの郊外の美味しいお店に注目してみました。編集室では読者の皆様からのお便りを募集しております。お寄せいただいたお便り、読者プレゼントに添えていただいただけ感謝などは、ご住所の町名とインシャル入りで『読者の声』として掲載させていただきます。

「新しいに弱い私」
新店舗リニューアルのコーナーをいつもチェックしています。そして…すぐ行ってみます。「新しい」に弱い私です。
*新しいものが好きな人多いと思います。
*北美原2丁目、K・K
とても助かります
青いぼすとを見ると色々な情報が得られ、とても助かります。これからも宜しく願います。
*今後共、お役に立てたいです。

毎日、御苦勞様です
編集後記、いつも読んでいます。通勤の朝、ランドセルに新一年生の黄のカーが目について、交通事故に気がつきました。毎日、御苦勞様です。
*本通2丁目、M・T
*編集後記を楽しみにしてください。わざわざありがとうございます。ありがとうございます。
いつもは、友達と一緒にランチがして、読んでいます。健康に関する情報が載っていて、とても参考になりました。いつも参考にしたいです。
*これからますますお願ひします。
*港町2丁目、F・O
*これからはますますお願ひします。

すぐ読みたくなります
年齢が年齢ですが、こたて医療情報を興味深く読んでいます。また、春らしい服や靴等載っていて楽しみました。青いぼすとが玄関に入ると、すぐ読みたくなります。
*ありがとうございます。
(堀川町、K・K)

『ダイニングたら福』より
1000円分の食事券を3名様にプレゼントしました
『ダイニングたら福』より1000円分の食事券を3名様にプレゼントしました
『ダイニングたら福』より1000円分の食事券を3名様にプレゼントしました
『ダイニングたら福』より1000円分の食事券を3名様にプレゼントしました



紙上ショッピングコーナー 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●
株式会社青いぼすと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
6月29日号 食べ放題・バイキング特集
6月22日号増刊 スマイル特集
●おかげさまで、もうすぐ500号●

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	
ライター	平井 由佳	Yuka Hirai	
	由井 亜紀	Aki Yoshii	
	花輪 志保里	Shihori Hanawa	
	品川 真一郎	Shinichiro Shinagawa	
	高松 郁子	Ikuko Takamatsu	
	坂本 麻衣	Mai Sakamoto	
DTP & WEB	武越 史幸	Fumiyuki Takekoshi	
通販事業	本間 尚子	Naoko Honma	

編集後記
日が長いこの季節は、夕暮れ時の釣りが心地よい。西の空にゆっくりと沈んでゆくオレンジ色の太陽と、大海原に浮かぶ船のシルエット。沈黙の釣り人。自由に空を飛ぶカモメ達。そんな美しい景色に溶け込むようなひと時が素晴らしい。魚が釣れても、釣れなくても…。 (慎)
学生時代の友達からある日、「アドレスが変わりました」のメール。「了解」とだけ返したけど、実は彼女にメッセージを送ったのは数年前、前回の「アドレスが変わりました」の返事以来。こんな薄情者の私にも新アドレスを教えてください。友達は大切に。 (ヒ)
仙台の友人の年賀状に「震災復興を期して人生初のマラソンに挑戦します」とあった。病弱でどう見ても文化系の彼女が…と半信半疑だったが、先日「5キロコースを完走しました」とホットなメールが。彼女の頑張りや復興への思いの強さに胸が熱くなった。 (亜)
先日、久しぶりに履歴書を目にして思ったんですが、私は履歴書に書くような素敵な特技がありません。“なぞなぞ”得意ですが、履歴書に書くのはどうかと思います。“おにぎりを作るのが早い”履歴書的には論外ですね。読者の皆さんは、どんな特技がありますか？ (BP)
屋酒ってというのは何かと口臭が必要なんです。だって、理由なしに明るいうちから呑んじゃダメじゃないですか。で、今回取材させていただいた津軽屋食堂さんは「昼飯ねっ」という理由でつい呑んじゃやるっていうナイスな店。こんな店で昼下がりに瓶ビール…憧れます。 (SS)
去年の今頃、スズメ蜂に刺された傷が今でも時々赤くなる。刺された当日点滴した。その1週間後毒疹が出た。腫れて再び巨大な注射をもらった。今年また蜂に刺されたら死ぬの!? 刺されない方法ってあるんでしょうか〜? (ガ)
鼻炎中につき柔らかいティッシュを愛用中です。あのティッシュが甘って知っていましたか？ 個人的な意見だと、柔らかさや甘さは比例していると思うんですね！ あっ鼻をかむときに口に付いたら甘かったってだけでしょ？ 食べていませんからねっ！ (まい)

SPOTLIGHT

体内環境を守りましょう

前多歯科クリニック院長 前多壯晃

健康のため、体内環境を守りましょう。市内千歳町の『前多歯科クリニック』で内科を担当する宮澤賢史医師によると、歯科治療用の金属や魚介類から水銀やニッケルなどの重金属が体内に取り込まれて肥満や糖尿病、自閉症、発癌、老化などに関与していると言われています。さらに、腸管における悪性細菌感染や、カンジタ菌の感染も検査で確認できるようになりまし

た。腸内の悪性細菌感染は宿主の免疫能力低下を引き起こし、さまざまな全身疾患を起すほか、歯周炎の悪化につながります。それら、体内の重金属や、腸管における悪性細菌感染は、抗生剤や特殊なサプリメントをもちいて除去するべきと考えられます。

この時、ノーベル賞を2回受賞したライナスポーリング博士が創出し、癌治療で注目されているビタミン療法を合わせたことで、より効果的に重金属を対外に排泄できる傾向があります。

このビタミン療法は歯周病の治療、抜歯やインプラント手術などの外科的処置の際に、腫れや痛み

の軽減、傷の治りを助ける効果が期待でき、最近では医療の分野だけでなく歯科処置にその応用が広がってきています。

また、食物やサプリメントが体内に蓄積して、体に悪影響を及ぼす場合もあります。これが「遅延型」と言われるアレルギーです。蜂毒や蕎麦アレルギーなどの即効性アレルギーはよく知られていますが、食物を摂取してからその症状が後になってあらわれるのが遅延型アレルギーです。疲労や頭痛、消化不良、蕁麻疹、精神疾患などのほか、歯周病にも関与するといわれており、最近では血液検査で調べることができるようになりました。



前多歯科クリニック院長
前多壯晃

また、食物やサ

「わが家、見なおし隊」認定のリフォーム相談受付中！

小野寺住設

夏を間近に控えたこの季節。リフォームしたいけど、どうしたら良いかわからない…そんな悩みはありませんか？

「キッチン」「トイレ」「バスルーム」「内装・収納」「外壁」などパナソニック製リフォーム商品が、なんと40%OFF！(一部商品を除く)。また、ドアノブ交換や手すりの設置など小さな事でもお気軽にご相談

「パナソニック わが家、見なおし隊」認定店で、建築業許可業者の「小野寺住設」では、リフォームの相談を随時受け付け

ています。 「キッチン」「トイレ」「バスルーム」「内装・収納」「外壁」などパナソニック製リフォーム商品が、なんと40%OFF！(一部商品を除く)。また、ドアノブ交換や手すりの設置など小さな事でもお気軽にご相談

談下さい。豊かな経験と広い知識を持つ『小野寺住設』の専門スタッフがご自宅に伺い、分かりやすく説明します。 そのほか、ご希望があれば桔梗3丁目の「パナソニックリビングショールーム」でもご相談が可能です。このショールームでは、「流メーカ」パナソニックの誇る、高機能でデザイン性の高いサンプル商品が多数展示されているので、実際に触って使い勝手や質感を確かめながら相談できるという事で好評を得ています。 現在使っている商品の調子が悪いという人、新しい商品を見たいという人、相談しながら選びたいという人は、お気軽にお申し込みを！

わが家、見なおし隊。



パナソニックリビングショールーム

●美原1-22-9(本社)
「フリーダイヤル」
0120-750-750