

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.498 2012.8.17 [fri]

毎月2回(中旬・月末)発行

夏の終わりに1人飲み

夏のイベントが終わり、お盆休みで帰省していた人達もそれぞれの住む場所に帰ってしまうと、なんだかちよつと淋しい気持ちになりませんか? そんな夏の終わりの夜のひと時は、ゆつくりと1人飲みをいかがでしょうか。今回は、女性が1人でも安心して1人飲みを楽しめるようなお店に注目してみました。

居心地の良い店内で素敵なおひと時

トレンチコートパ

『トレンチコートパ
ニア』そんな美しい名
前を持つこの店には、
ヴィンテージイムズ
を中心にセンスがいい

リアな椅子が並ぶ。大き
な窓と照明のやわらか
い光。なんだろう、この
居心地の良さは…。ドリー
ンクはコーヒ、ビー
ル、カクテルなど、フー
ドメニューは軽いつま
みやパスタなどがそ
ろっており、幅広い年齢
層の利用があるという。
オススメは、手作りペー
グルの食感が人気の
『ベーコンエッグと野菜
のベークル』(800円)
と夏期限定の『トマトと
大葉の冷製パスタ』
(900円)。ドリンクで
は、フレッシュグレップ
フルーツを使ったグア
バーナグレイプフルー
ツ(700円)がオススメ。
営業時間は午後7時
〜深夜。不定休。



●松川町4018 2階
☎090-1523-8031

今夜は手打ち蕎麦で1杯

三与右衛門さんたて

手打ち蕎麦を味わい
ながらお酒を楽しむな
ら、『三与右衛門さんた
て』がオススメ。
梅おろし蕎麦(写真
いそう)。

下・左、1000円)は
暑い夏にもピッタリな
逸品で、お酒を飲んだ後
のみに選ぶフアンも多
いそう。



●本町518
☎52-9522

リーズナブルでアットホーム

おでんや 海明

弁天町に昨年オープ
ンした『海明(うみあ
け)』は、おでんと鉄板焼
きの店。おでんは100
円から各種、鉄板焼きは

魚介類や肉類が300
円から各種、串焼きは1
本150円から各種と
リーズナブル。おすすめ
は8種類のフルーツ



●弁天町8-5
☎26-0078

今宵はフランスワインを1人飲み

ラ・プティカヴ

本町の電車通り沿い、
緑色のキュートな文字
の看板を見つけたらそ
こが『ラ・プティ・カ
ヴ』。女性ソムリエの

オーナーこだわりのフ
ランスワイン約50銘柄
がそろい、グラスは
700円、ボトルは
3000円。人気の



●本町3022
☎55-4797

洒落たムードで早くも人気

カフェダイニング カルドカルチョ

オープンは今月5月。モチモチ食感の生パスタと有機野菜を使ったサラダが評判で、早くも人気の「カルドカルチョ」。開店から午後5時まではランチメニューを、それ以降はパスタやピッツアなどをはじめ、カルパッチョやブルスケッタといったおつまみ系メニューも豊富に用意しています。アルコールを含む全ドリンクが半額になる午後5時から午後7時

●花園町22-26
☎54-3737



豊富な種類のお酒を楽しめます

立ち呑み 藤吉郎

入手困難な「黒龍」をはじめ、特殊製法で造られた果肉の香り、味、質感がたつぷりの「贅沢な大人のデザート酒」「鳳凰美田」のいちごや桃など、珍しいお酒から各種本格焼酎まであらゆるお酒を楽しめる。藤吉郎。

お酒は1杯350円からで、生ビールも1杯390円と嬉しい価格。自分で選んだお酒3種類を少しずつ飲む「お試しセット」で自分好

みのお酒探しも楽しめます。「にんにく醤油漬カマンベール」(350円)や、味が濃くやわらかい「タコの刺身」(400円)、旨味のある「塩麹チキン」(400円)など、といった着目おすすめ女性にも人気のお店です。

●営業時間は午後5時半〜深夜0時。毎週水曜日定休。
●日吉町3-44-7
☎55-7323



住宅街で愉しむ大人の非日常

YOWANAYUTA (よはなゆた)

函館市内ならどこにでもありそうな住宅街に『よはなゆた』はあります。その日の朝に店主が市場で仕入れる食材で作る料理は、お馴染みの居酒屋メニューから割烹料理まで、決して豊富ではないけれどツボを押さえたメニューはいわゆる酒肴。つまり、この店の主役は「お酒」です。特に店主自らがセレクトする日本酒は粒ぞろいで、つい杯を重ねたくなるライン

●営業時間は午後6時〜午後10時。毎週日曜日、祝日定休。
●美原2-53-5
☎46-0612



最後の夏酒、1杯いかが？

二代目 佐平次

和の空間と西洋料理、全国各地から取り寄せた日本酒が評判の『二代目 佐平次』。常時100種類ほどそろっている日本酒の中でも、この時期は最後の夏酒で1杯といきたいところ。

9月からは秋酒が入荷します。季節のお酒と料理で、ゆったりとした時間を過ごすはいかが？

営業時間は午後6時〜深夜0時。毎週月曜日定休。駐車場有。
●五稜郭町4-13
☎51-3939



多彩なメニューと居心地の良さが評判

harunatei (ハルナテイ)

オリジナリティあふれるメニューは、お酒に合う一品料理から食事メニュー、カフェメニューまでバラエティ豊か。

『ハルナテイ』は、昼でもお酒が楽しめたり、夜にコーヒーが飲めたりする気の利いたメニュー構成と、ナチュラルなムードが魅力の1軒。一品料理は1人でも食べ飽きない量を1人前にしているほか、パスタなどはハーフ

サイズもあるのがグループでももちろん、1人でも気軽に利用できます。写真は「酒飲みによる酒飲みのためのポテトサラダ」(400円)と「名古屋の手羽先」(3本500円)。生ビールは350円。営業時間は午後2時〜深夜0時(火・木曜日は午後6時〜深夜0時。不定休。駐車場有)。

●杉並町20-41
☎090-1338-3353



探しても行きたい街角の名店

とり藤

東山墓園線のハセガワストアを少し入った場所に佇む『とり藤』は30年の歴史を持ち、市内では老舗に数えられる焼き鳥店。生肉から1本ずつ仕込む焼き鳥(120円)は、じっくりと炭火で焼き上げられ、外はカリッと中はふっくらした、レベルの高い仕上がり。サイドメニューの人気は、「モツ煮込み」(450円)。豚モツ、大根、豆腐、こんにゃくを約5時間煮

●中道2-31-12
☎53-9300



パソコンの修理はブルーコンピュータへ！
格安の中古パソコンが市内トップクラスの品ぞろえ。パソコンショップ『ブルーコンピュータ』。代表の田中勝也さんが東京・秋葉原で直接仕入れたデスクトップとノートパソコンは、各数千円〜販売しています。お気軽にどうぞ。また、不要のパソコン



代表の田中勝也さん

さらに、パソコンの修理にも定評があり、持ち込みの場合は見積もり・簡易診断は無料でを行っています(出張の場合は近隣無料・その他の旧函館市内は3150円)。データの救出やウイルス対応についてもお気軽にご相談ください。また、不要のパソコン(壊れていても可)プリンター、周辺機器などの引き取りはいつでも無料とは嬉しいところ。大型業務プリンターは除く。ブラウン管CRTは処分料21000円。パソコンのことなら、同店に相談してみるのがイチバンです。まずは一度、お店に行ってみてはいかがですか。



注目の顔 face

科学の魅力を伝える仕事

サイエンス・サポート函館 コーディネーター

金森 晶作さん

2009年にスタートした科学イベント「はこだて国際科学祭」が、8月18日(土)〜26日(日)の日程で、五稜郭タワーアトリウムほか函館市内複数の会場で開催されます。4回目は今年も、「科学はキミと語りたい」をスローガンに、「海・環境・はこだて」をテーマとし、海の資源や環

境問題を取り上げながら最新の水産科学技術を紹介する展示会から環境の話題と音楽を融合させた大人向けのサイエンスライブ、寸劇と体操を盛り込んだ子供向けのステージイベント、大学の先生芸人・黒ラブ教授による面白いライブまで様々な催しが行われます。金森晶作さんは、このイベントの主催団体「サイエンス・サポート函館」のコーディネーター。同団体専任のスタッフとして、プログラムの編成から予算管理、講師やゲストへの出演交渉など、イベントに必要なほぼ全ての業務に携わっています。



出身は札幌市。函館に来る前は「雪水学」の分野の研究者をしていました。雪や氷を調査しその状態から環境の移り変わりなどを調べるため、アラスカの氷河に掘削に出かけたりしていたそうです。そんな中、科学祭のプロジェクト立ち上げに携わる現職場へとアンテナが向いたのは、「科学

「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」
～ハツラツとした『笑顔』～

前回のお話は「咬み合わせ」でした。入れ歯が合わず縮んだ口元はどうしても老け顔になってしまいます。かかりつけの歯医者さんに気軽に相談して自分に合った義歯を作ることが解決につながるかもしれません。

さて、ハツラツとした笑顔のもう一つのポイントは前歯の綺麗さと自然観です。色がすっかりあせてしまった前歯は年齢よりも年を感じさせてしまいますし、歯を隠しながらの笑はあまり健康的ではありません。歯医者は口元のプロですから、相談すれば必ず似合った歯にしてくれるはずです。

自信を持った笑顔を取り戻しましょう。「もう歳だから」なんて思わず、5歳ぐらいは若返りたいという積極的な気持ちで歯医者に行って口元をもう一度点検してはいかがですか。これが、60代からのアンチエイジングの始まりです。

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

美味しい野菜の選び方

8月31日は「野菜の日」。あぐりへい屋。7月に「北斗へい屋」から店名を改めリニューアル。売り場面積が以前の約6倍に味い野菜の見分けポイントとなり、品ぞろえがさらに充実。新設されたフードコーナーではオリジナルの「ホッケー」も楽しめます。また、調理加工室も有。営業時間は平日が午前10時〜午後5時、土・日曜日は午前9時〜午後4時。毎週月曜日定休。



青ほの心

あるお母さんの決意

先日の新聞に載った若いお母さんの投書が、とても心に残りました。「住民投票条例案が否決された」というタイトルで、原発稼働の是非を問う住民条例案が東京都議会でも否決されたことを契機に書かれたものです。このお母さんは福島第一原発事故をきっかけに、それまで無関心だったことを反省し、まったく無縁だった市民運動に関わることになったそうです。冬の寒さの中、街頭で見知らぬ人に声をかけて署名を集めたり、署名期間後は条例案可決の依頼に緊張しながら地元選出の都議を訪問するなど熱心に活動を続けました。そのため小学生の2人の子ども達には何度も留守番をさせることになり、爪が伸びていることにも気づいてやれなかったそうです。そこまでして頑張ったのは、次世代のために原発の是非を住民1人ひとりが考え、その意見が反映される社会を願ったからです。

署名は32万余りも集まりましたが、それでも議会では否決されてしまいました。でもこのお母さんは、都議会の対応に落胆しながら「だから、子ども達の世話に専心して活動をやめよう」というふうには思いませんでした。「もっともっとがんばって続けよう。そして子ども達には自分で爪を切る事ができるよう練習させよう」と文章は結ばれていました。活動を通じて自身も成長し、子ども達の成長もつながりつつあります。原発について活動するのは、次世代の子どもの未来を思うことだからです。目の先の利害ではない広い視野で物事を真剣に考える姿勢がそこにはありました。賢明なお母さんに育てられた子ども達は、きっと自分の頭で考え行動する大人に育っていくことだろうと思えます。

今、福島原発事故によって子どもたちの被曝による被害が心配されています。すぐに目に見えるものではないだけにより深刻です。広島長崎の原爆で、今も苦しむ人達がいることをあらためて思わずにはいられません。戦後67年目の終戦記念の夏に、1人のお母さんの決意にふれて思いをあらたにしています。

魚いち亭



イカ刺し定食 800円～

道南の夏の味覚といえ、なんと「イカ」。で、そのイカは函館水産卸売市場でセリが行われるのですが、その2階にある『魚いち亭』は

一般市民も自由に利用できるというのはあまり知られていません。同店では、朝セリ後のイカを手早くさばいて刺身にするので、一般の量販店よりワンランク上の鮮度で旬の味を楽しめます。メニューも生簀イカを使用したお手軽な「イカ刺し定食」(800円～)と、抜群の歯応えを楽しめる「活イカ定食」(時価)が選択可能。他にも「肉定食」「魚定食」という500円の日替定食など、バラエティに富んだメニューもあり、お得に楽しめる注目店です。営業時間は午前7時～午後2時。毎週日曜日、毎月第2、4水曜日定休。

●豊川町27-6
函館水産卸売市場
2階
☎22-0136



(まい) 記者のお気に入りスイーツ

甘味茶房 花かんろ

末広町の電停近く、日和坂を上っていくと左手に見える緑色の純和風な建物が『甘味茶房 花かんろ』。伝統的建造物に指定されているこちらは、古い建物が多く残る界隈の中でも目を惹くので思わず立ち寄る観光客が多いそう。同店でのお気に入りには、「白玉クリームあんみつ」(=写真。600円)。大ぶりの白玉や、甘さ控えめのあんこ、各色で味の違うかんてんはどれも自家製。ひと口ごとの違いを楽しんでいるうちにボリューム満点なことも忘れてすぐに完食です！ 営業時間午前8時30分～午後6時(材料がなくなり次第終了)。不定休。駐車場有(すぐ近くの店主自宅に2台ほどのスペースがあるので声をかけてください)。



●元町14-6 港ヶ丘通
☎22-9213



知能教育の適齢期をご存じですか？

お子さまの未来へつながる大事な力を育てましょう。人間の脳細胞は、一生の中でも0～7歳頃に1番のスピードで発達してゆきます。イートヨーカドー函館基礎能力を育てます。幼い頃の、楽しい、おもしろい経験は、生きる力につながります。少人数制で密接にコミュニケーションを図りながら、お子さまの個性に合った指導を行う「めばえ教室」は現在、新規生を募集中。◆年齢別に7つのコース(ママといっしょ)1～2歳2歳～小学校2年生(6コース)■無料体験コーナー※随時受付日時/平成24年8月18日



めばえ教室 (土、19日(日) 各午前10時～午後4時 場所/イトヨーカドー函館店2階・下りエスカレーター横 ■無料体験教室 ※要予約 日時/平成24年8月20日(月)、21日(火)、28日(火)、29日(水) 各①午前10時30分②午前11時30分③午後2時④午後3時30分 場所/イトヨーカドー函館店2階・めばえ教室 詳細はフリーダイヤルにてお問い合わせ下さい。受付は午前9時30分～午後5時30分(日曜日・祝日を除く)。(フリーダイヤル) 0120・557・115

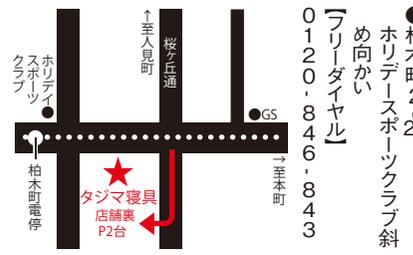
羽毛ふとんの汚れは想像以上

「羽毛ふとんは定期的な丸洗いと購入後5～10年でリフォームが必要」とは、快眠話やハシマでお馴染み『タジマ寝具』の田島社長。羽毛ふとんの汗や皮脂、体臭などの汚れは、天日干しでは落ちません。汚れた羽毛は、ダウンボールが縮み・ホコリ・片寄り・へたりの原因となります。定期的な丸洗いをし、カバーを掛け大切に使うと、快適な睡眠とリフォームをして繰り返し使うことができます。



リフォーム後の羽毛ふとん

5150円～承っています。今の生活仕様に合うように作り替えながら繰り返し使える。それが、羽毛布団の大きな魅力です。ご自宅の見積もり・相談は無料でを行っています。詳しくは、電話でお問い合わせを。また、眠りや



タジマ寝具

ふとんに関するご相談もフリーダイヤルまでお気軽にどうぞ。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(2台)。店舗裏「シムラパーキング内」。●柏木町2・25 ホリデースポーツクラブ斜め向かい (フリーダイヤル) 0120・846・843

下水管、排水管は大丈夫？

創業37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テレビCMでおなじみの「小野寺住設」から、「下水管・排水管点検キャンペーン」のお知らせです。 「排水が流れない」「流れが悪い、遅い」「排水溝から悪臭・異臭がする」「ポコポコ音が出る」など、排水管・下水管のトラブルって意外と多いですよ。まだ大丈夫と思ひ様子を見ている間にも、トラブルの原因は増えているかもしれません。そこで、早めの点検がオススメです。 今ならキャンペーン中につき、9月16日まで排水管点検通常3000円のところ、1000円引きの2000円です。お任せください！



小野寺住設

この機会に、ぜひお電話を。 下水管、排水管のことなら、地元の専門店・小野寺住設にお任せください！ ●美原1・22・9(本社) (フリーダイヤル) 0120・750・750

運命鑑定・人生相談

「誠意ある姿勢と慈愛の心で鑑定する事を誓います。いかなる因縁にある身であっても必ずお救い下さる尊い神様におつかえする。真実の審神者(さしや)霊能師・スピリチュアルセラピストによる。真実の言葉、聞いてみませんか?。そう話すのは、これまで鑑定した3000人以上の人々から「心が晴れた」「身体が軽くなった」「悩みや問題が解決された」といった声が寄せられている神占い・人生相談・開運の『鳳蓮』。この世の中には神も仏も無い」と感じたり、自分の運命に迷いがあつたり。そんな悩みや迷いを抱えている人に、『鳳蓮』では運命は自分次第の心で変えられるというスピリチュアルメッセージ



を送ります。 さらに、「ひとりで不安に思うとき、未来が気になつたとき。そんなあなたのために『鳳蓮』はお役に立ちたいと思っております。神々から授かった霊能力・透視能力であなたの抱えている不安や悩みを解決し、開運へご案内を致します。 なお、宗教団体との関係や信者入会手続き、霊感商法などは一切ありませんのでご安心下さい。心霊による災い・災難などのおはらい、ご祈祷承ります。 ●日吉町4・5・20 ☎84・6320 http://ntb.jp.ne.jp/0138846320

鳳蓮

き致します。 人生のアドバイスを聞くつもりでお気軽にお訪ね下さい。あなたの心に「筋の光がきつ」と差し込んでくるでしょう」とも語っています。 神占いによる総合運命鑑定(スピリチュアルカウンセリング)1人10000円。霊視・霊障による因縁鑑定相談1人10000円。ゆっくりも時間制限なし。ゆっくりと相談できます。

お母さんにオススメのごはん屋さん
キッチンnosukeya(ノスケヤ)



4人前2500円の一例

この4月にオープンした『キッチンnosukeya』は、子供連れでも気兼ねなく楽しめるごはん屋さんです。また、体に優しくパランスの取れた和食

と洋食の創作料理は、見た目にもキレイ。テイクアウトのオードブルやお弁当、お惣菜も好評。

お母さんに嬉しいアレコレ

①キッズスペース有。お母さんも子供も一緒に楽しめる空間です。②お昼のお母さん同士の集まりから、誕生会など夜のパーティーまで貸切OK(6~12人・2日前まで要予約)。貸し切りのお昼ごはんは大人1500円(コース料理)、「お子さまセット」550円。貸し切りの夜ごはんは大人1500円~



3人前4000円の一例

(コース料理、ファミリープランなど)。昼夜共に料理内容と料金応相談。通常メニューはお昼650円



お子さまセット(550円)

~、夜750円~。③運動会や誕生会などにオススメのオードブルは無料配達(お弁当600円~は5個以上で無料配達可)。オードブル4人前2500円~で、ご自宅はもちろん運動会開催場所への配達も可(料金と料理内容応相談、2日前まで要予約)。詳しくは、下記までお問い合わせを。

●深堀町13-10
☎87-2211
【携帯電話】
090-5074-8931



脳内環境改善ケア
「夏は1年で最も血流が悪くなり、体内外に深刻な問題となることをご存じの方は少ないです」とは、美容と健康の両面からサポートしてくれる「ホリスティックアカデミー」。



冷たい飲食、エアコン、薄着など体内外から冷やされ内臓冷え、さらに末端の血行不良が進み脳内環境も悪化します。首のサイドを通る大動脈から脳へ血液は送られていますが、血流低下により頭皮や顔が硬くなり、首より上部にコリ、ハリ、抜け毛、薄毛、白髪、むくみ、目の疲れ、アレルギー、まぶたの下垂れ、頭痛、耳鳴り、頭皮湿疹、痛みなどのトラブルが発生します。じっくり深部加温できる

ホリスティックアカデミー



インディバの「脳内環境改善ケア」で、頭、首をくぐり、ハスクリ、パッチリされてみては...。料金は通常7350円のところを、初回お試し4000円にて提供。健康管理士が十分なカウンセリングの上、1人ひとりにとって最良の施術方法を取り入

遊び的なレクリエーションは行わず短時間で機能回復訓練のみを行っているのが特徴で、針灸マッサージの本格的な治療も無料で受けられます。介護保険の認定を受けている人が対象で、サービス時間は「午前の部」が午前8時50分~午前11時50分、「お昼の部」は正午~午後2時、午



希望を持って目的あるリハビリを... デイサービスふれあい

「ミニティカフェ」は、函館市内や近郊の人達が作った手作り雑貨や、オシャレで可愛い輸入雑貨が展示販売されている楽しいお店。「色々な世代や職業の方が集う場所になりたい」と話すオーナーの多田さんの人柄で、カフェに来た人同士でも話が弾んでしまうフレンドリーさが人気を集めています。

子供と一緒でもゆつくり食事が出てくる人気の2階の部屋では、色々な教室なども開催されています。部屋の利用希望者も募集中(午後3時まで利用可)で、利用者にはランチを頼んでもらう代わりにお部屋代は無料。ランチの一例としては、カ



写真は一例です。

フェミニンでも人気の「はなまるプレート」(写真上、870円、ドリンク付きは1200円)。ランチの予算やメニュー内容にも細やかな対応してくれるので詳しくは、お問い合わせを。営業時間は午前10時~午後5時(午前10時~午前11時)、ドリンクのみランチは午前11時~無くなり次第終了。毎週日曜日、祝日定休。●昭和3・6・1 76-87003 ●昭和三・6・1 76-87003



各種イベントも出来る気軽に楽しいカフェ 「ミニティカフェ」はなはな



心地良い客室造りの「湯の川観光ホテル祥苑」には、「貸切露天風呂50分」と「オイルマッサージ15分」体験コース(オイルマッサージはグループで1人のみ利用可)が「あったい」もありがと「プラン」にグレードアップして楽しいひと時を2人で過ごしてみたいかです。2人以上/大人4800円、小人3400円、幼児2400円。※入湯税別1500円。今回は「青ば見たで、この日帰りプランの料金でお泊りOKの特典付き!」(8月31日、9月7、14、21、28日の金曜日のみ。お気軽にお問い合わせを。予約受付時間は午前9時~午後8時。無休。湯川町2-4-20 ☎36-1000

気軽に楽しく「夕食付き」日帰りプラン 湯の川観光ホテル祥苑

CLOSE UP

自律神経失調症って？ くすりの元氣(旧辻薬局)

めまいがする。変な汗をかく。他にも動悸・頭痛・下痢・憂鬱感など…ツライ症状があるのに病院で診察しても異常がない。



「もしかしして自律神経失調症かも…」と今、そんな悩みを持つ人が多くいます。でも、なんとなく物々しい病名に不安を感じたり「まさか私が…」と思う気持ちや投薬される薬に抵抗を感じる人も多いのでは…。

「自律神経失調症は、例えるなら、お父さんである『交感神経』とお母さんである『副交感神経』のバランスがとれていない状態。仲良くお互いのバランスをとることが大切ですね」と話すのは、くすりの元氣「漢方専門カウンセラーの石田悦子さん(II写真)。

自律神経の状態を血流から分析し解りやすく教えてくれるので、自分に必要な改善箇所を見つけることができます。

自分で自分の力を立



富岡町2-45-8
41-1017

いい店 食べ歩き

レストランテカフェラ・フェスタ

湯川町から花園町へ5月に移転。30台ほども収容できる広い駐車場を備え、2階建てのより広いスペースで食事が楽しめるようになった『ラ・フェスタ』。移転に合わせて営業時間を延長したほか、ステーキやハンバーグなどのプレートメニューや、お酒に合うアラカルトなど夜限定メニューも新たに登場しています。写真はボリューム満点で和食、洋食を選べる人気の「スペシャルセット」に、新しく仲間入りした「Cセット」(1500円)。輸入パンを味わえるメニューで、ふわふわオムレツをメインにした料理8品にパン3種とデザートがセット。パンはお替りができ、さらに午後3時まではお替り自由のドリンク(コーヒー、紅茶、緑茶)が付きます。コース(3500円〜)も人気があり、今ならオープン記念として料理7〜8品、90分飲み放題付き5000円のコースを、女子会限定で4000円で提供中。会計がいつでも10%OFFになり、誕生日特典などもある会員システム(入会金、年会費無料)も好評。

営業時間は午前11時30分〜午後3時、午後5時〜午後10時(LO/午後9時)。無休。駐車場有。

●花園町24-21 ☎31-3822

voice

洞爺丸(台風15号)台風

油井清量

1954年(昭和29年)9月26日鹿児島に上陸した台風15号は、進路を北東にとり、日本海国地方を席捲し、北海道に抜け時速110キロの猛スピードで北海道を急襲したのである。

当日、洞爺丸は午後2時40分の出港予定であったが、乗客千余名を乗せ待機、天候回復を待ち午後6時39分に出港した。道南一帯では夕方から風雨が弱まり、大風が去ったものと判断された。しかし午後7時を過ぎたあたりから風速50メートルに及ぶ突風が吹き荒れ、湾内に停泊を余儀なくされていた洞爺丸、第11青函丸、日高丸、北見丸、十勝丸の5隻が七重浜沖で沈没し、乗客乗員1447名の命が奪われたのである。火葬場が間に合はずも少なく、数ヶ所で荼毘にふされ、その内128体が七重浜共同墓地内で執行された。七宝寺は1956年(昭和31年)に創建されるが、以後遺族会、檀信徒地域の方々のご芳志を受け共同墓地内に寂光塔(荼毘供養塔)を建立し寺内には洞爺大観音を奉安し供養を続けている。また、例年9月26日には遭難者のための施食法要(七宝寺住職)

洞爺丸遭難追悼集より
遺体の引揚すら思うようにまいらない状況で全く憂りよに堪えませんでした。今のように宿舎が50数ヶ所に分散していて、横の連絡もとれないままでは情報の交換も出来ず、誠にものどかしい次第であります。

はこだて医療情報

北斗歯科クリニック院長 土永浩史

糖尿病の方は歯周病対策を

歯周病は成人の9割が罹患する身近な慢性病ですが、一方で糖尿病も増加傾向を示す慢性病です。我が国の「糖尿病が強く疑われる人」の数は890万人(2007年)、「糖尿病の可能性を否定できない人」の数は1320万人(2007年)です。これを合わせると、2210万人となり、今後さらに増加すると見積もられています。2002年の調査ではこの合計が1620万人でしたので約400万人増えたこととなります。

歯周病と糖尿病の関係は従来から、①糖尿病になると歯周病が悪化する、②歯周病が悪化すると血糖値コントロールがうまくいかない、と言われていました。加えて最近の仮説では、③歯周病が悪化すると歯が失われ、咬めなくなり、糖尿病の食事療法のうまいかなくて糖尿病の悪化を招くことが示されています。

ところで、糖尿病の数値を示すHbA1c値は過去1〜2カ月の血糖の状態を示し、糖尿病治療の基準のひとつになります。HbA1c値は2012年4月より従来の日本の基準であるHbA1c(JDS値)からHbA1c(国際標準値)に変更されました。この国際標準値は海外で使用されるNGSP値に相当し、JDS値より0.4%高くなります。つまり、「糖尿病が強く疑われる」のは従来の「6.1%以上」から「6.5%以上」となりました。

このHbA1c値は、歯周病が重症化すると上昇すると言われていました。けれども、こういった歯周病の方の治療をすると、0.5%程度のHbA1c値の減少が期待できるという報告もあります。歯周病治療を行うことで歯の寿命を延ばせるだけでなく、糖尿病を改善する一助になり得ると言えます。

●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

ニキビループを断ち切りましょう!

ニキビループとは、「治った」と思っても目に見えない小さなニキビ(微小面皰)ができて、しばらくしてまたニキビができる…、を繰り返してしまうことです。

ニキビの悪者はアクネ菌と考える人が多いと思いますが、実はアクネ菌は常在菌で、しかも善玉菌です。ニキビは微小面皰から始まりますが、これは体内バランスの乱れで起きると考えられ、重要なのはアクネ菌の退治ではなく、日常生活を改善することです。寝不足、深夜0時以降の就寝、脂もの・甘いもの過剰摂取、野菜不足、便秘、皮膚の乾燥、紫外線、疲労、ストレス、厚塗りメイクなどはやめましょう。治療は保険診療では、毛穴詰まりを阻止する外用や角質を溶解する外用、漢方薬の内服など、自由診療ではケミカルピーリングが効果的です。その後、毛穴詰まりが強くなり空気がなくなると、空気が嫌いなアクネ菌はどんどん増えて活性酸素を発生させ、炎症がより進んでいきます。これが赤ニキビで、治療は保険診療では抗生剤の外用や内服、漢方の内服など、自由診療ではケミカルピーリングや光治療、それに加えて活性酸素を除去するビタミンCのイオン導入がおすすめです。その後炎症が周囲に及ぶと、赤み、色素沈着、肥厚性瘢痕、陥没のニキビ痕になってしまいます。赤みと色素沈着は長期間かければ薄くなりますが、顔だと気になります。肥厚性瘢痕は治りにくく、治療はステロイドの外用や注射ですが、ニキビができやすくなることもあります。最終段階の陥没は良い治療法はなく、コラーゲンが減っている状態なので、加齢とともに目立ってくることもあります。

「自分の生活は変える気はないので、薬で治してください。」と言う人がいますが、それは絶対に無理です。微小面皰のできないきれいな皮膚になるためには、何よりも生活改善が大切で、それができて初めて治療の効果が表れるのです。ニキビ痕を残さないためにはニキビ予防が1番です。一緒に頑張りましょう。

●石川町350-17 ☎34-3311

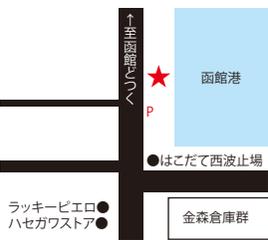
新店舗&リニューアル

海のダイニング shirokuma (しろくま)



ベイエリアにオープンした『しろくま』は、函館港を一望できるお洒落な海のダイニング。入口ではひと際目を引く大きな白クマのはく製が出迎えてくれます。窓越しに海を望む開放的な雰囲気の内や、海を間近に感じられるテラス席で味わえるのは、近海で捕れた新鮮な魚介や道内産の旬の野菜を使った本格派のメニューの数々。単品のほかコース(2400円〜)も用意しています。ランチタイムには週替わりのランチプレートなど7種類のお得なセットメニュー(850円〜)を用意。カフェタイムのワッフルもオススメです。営業時間はランチ午前11時30分〜午後2時、カフェ午後2時〜午後5時30分、ディナー午後5時30分〜午後10時。毎週水曜日定休。駐車場有。

●末広町24-22 ☎76-9650



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]

読者の声
こんな事ってあるんです
電話で友人が「プランヴェールってお店知ってる? マルシエもやってるの」と言われたその日、青いほすと(6月15日号)になんとプランヴェールさんが出ていたではありませんか!! 「きつこいつか青ほが取材してくる」と思っていた私「青ほスタッフさんの早さに脱帽です。」
(七飯町鳴川、C・K)
*行ってみましたか?

楽しい見えています
いつもランチに行く時など参考にしながら楽しんで見えています。これからドラッグに行くのに良い季節になりそうです。今回の特集はお店とその料理が写真で紹介されていてとても見やすかったです。プランヴェールもぜひ立ち寄ってランチしてみたいと思うのでよろしくお願ひします。
(日乃出町、M・N)
*ドライブの際のランチ情報、大事ですよ。

これも頼りにしています
これも頼りにしています。いつも楽しく読ませていただいております。夕食よりランチの外食が多いのでランチ情報は大変ありがたいです。プランヴェールはネットで検索して気になっていたお店。タイムリーな青ほをこれからも頼りにしています。
(大森町、T・U)
*それは良かったです。ありがとございます。

初めて知りました
初めて知りました。大中山に住み始めて3年近くなりました。とても近くなのに、ステキなお店があるのを初めて知りました。今度、行ってみたいと思います。美味なものが大好きです。新しいお店レポート楽しみに待っています!
(美原3丁目、A・U)
*嬉しいですね。ありがとございます。

家族や友達を誘って...
青ほの大ファンです。郊外にある美味しい店の紹介、とてもいいです。ドライブがてら家族や友達を誘って行こうと思います。
(七飯町大中山、Y・N)
*ありがとございます。ますます行きたくになりました!
今回は今まであまり紹介されたことのないお店が多かったので楽しめました!
吉永 ☎ 22 64 11 まで。

お知らせ
民団函館支部主催の韓国語講座、受講生募集中
今月8日から始まった民団函館支部主催の韓国語講座の受講生を募集しています。講座のテーマは「韓国語でラブレターを書こう」。毎週水曜日上午11時から1時間。場所は市内大手町の韓国会館。受講料は全12回で10000円(いつから入会しても同じ)。詳細は民団函館支部・吉永 ☎ 22 64 11 まで。



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●
株式会社青いほすとHD TEL(0138)23-5688
ご注文受付/月~金曜日上午9時~午後6時(担当/本間)

次号予告

8月31日号
ぐっすり眠れていますか? 快眠特集
●おかげさまで、もうすぐ500号●

発行元 株式会社青いほすと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] aopos@alto.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

宛名入りで届くダイレクトメール(DM)を見れば、その人の趣味や好み、行動などがなんとなく想像できる。我が家に来るDMの多くは僕の名前だが、先日、妻の名前で酒屋さんからDMが届いた。「夏の生酒・八海山」と書いてあった。あっぱれ、我が家ののんべい太郎。(慎)
去年の夏、暑くて窓を開けたままにしていたある夜。窓の外に何かの気配が...と思ったら、カエルが1匹網戸にへばりついていた。そして今年、部屋の中に緑色のものが落ちていて「レタスでもこぼした?」と思ったら小さなハツタだった。夏はいろんなお友達がやってくる。(ヒ)
暑さが続く、我が家でもアイスやゼリーの消費が増えます。昔、パン屋もケーキ屋もない田舎暮らしだったとき、やむなく始めたのがきっかけで、ひと頃手作りケーキや冷たいスイーツ作りにはまってきました。久しぶりに作ってみようかな。とりあえず冷たいババアから。(亜)
発表会や試合、検定など目的に向けての練習が好きでした。しばらくそのような事もすっかり忘れていましたが、今その感覚を思い出してワクワクする毎日。すんなり出来た時も嬉しいけれど、難しい課題をクリアした喜びはまた格別。毎回祝杯を上げたくなります。(BP)
池中玄太80キロっていう名作ドラマがあった訳です。その魅力を書こうとすると、とんでもない文字数が必要になるので触れませんが、編集長役で出演していた長門裕之さんが桑田佳祐さんとほぼ同じという事実をご存知ですか? まだ、ただそれだけなんですけどね...。(SS)
7月8日、スナダオートのモトクロス大会にママ友とチビっ子連れで行ってきた。モトクロスを全然知らなくとも観ていて楽しいイベントだった。ジャンプ台から青空に舞うライダーの姿に感動! ...親子で妄想しながら自転車に乗ってみた。ふふふ。楽しい。(ガ)
私のパソコンは「お願いだから今はフリーズしないで!」「いい加減動け!」という気持ちには気付いてくれず、むしろ反動的な態度で急いでいる時に限って動いてはくれません。最近逆にならなくて反抗してるといっていいかという疑念が浮上するほど。(まい)

プレゼント

『レストランテカフェラ』
フェスタより10000円分の食事券を5名様様に
今回の『いい店食べ歩き』コーナーで紹介した『レストランテカフェラ』フェスタより10000円分の食事券を5名様様にプレゼント。応募はハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記し、青いほすとに対するご感想などもたっぷりとお書きの上、〒040-8605、函館どつく内 株式会社青いほすとHD「ラ・フェスタプレゼント」係まで。締切は8月28日。

SPOTLIGHT

分らない事を気軽に、リフォーム相談受付中！ 小野寺住設

リフォームには多くの要素があります。自分のライフスタイル、現在の流行、予算とのバランスなどなど、「リフォームでもしたいな」と思ったら、ひとつずつカタチや数字にする事が第一歩です。長年の実績と知識を培ってきたテレビCMで

もおなじみの『小野寺住設』は、「リフォームしたい」という希望をカタチにしてくれる業者です。同社では、リフォーム相談を随時受け付けており、ドアノブ交換や手すりの設置などの小さなリフォームから、家全体にわたる大きなリフォーム

まで対応。ご相談の際は、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。

このほか、8月19日(日)には、石川町の新都市病院向かいにある『リクシル函館ショールーム』で、9月16日(日)には桔梗3丁目の『パナソニックリビングショールーム』でリフォーム相談会を実施します。当日は国内一流メーカーの様々な商品が、なんと40%引き！ほかに、景品が当たるダーツゲームや来場プレゼントなどもあるので家族連れでも楽しめます。リフォームをお考えの人はこの機会にぜひご来場を。



●美原1-22-9(本社)「フリーダイヤル」0120-755075

歯の色やお口の臭いで悩みの人はご相談を！

白い歯を目指す人は、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)をいかがでしょうか。

従来のホワイトニング法は、白くなくてもその後、歯肉が痛くなったり、冷たい水等がしみる等の症状を訴えるケースがありました。同院で行う新たなホワイトニング法は、そういうケースを極力なくし、歯にも歯肉にも十分配慮した方法です。ポリリン酸ナトリウ

ムという薬品(従来は歯周病等の治療に使われる薬剤です)を使うことでトラブルを未然に防ぎます。

①歯の表面の再石灰化を促す作用で知覚過敏を防ぎ歯の健康を維持します。②歯肉に為害作用がなく逆に歯肉の健康維持にも役立ちます。③色が元に戻るケースは少なく、何度もホワイトニングを行わなくても白い歯を維持できます。

1回1050円〜。ご



●湯川3-32-7
59-2600
http://www.jiro-yonokawa.com/