

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.508 2013.1.15[tue]

毎月2回(中旬・月末)発行

会話がはずむ喫茶店

つがる喫茶店

大森稲荷神社向かいの「つがる喫茶店」は、店の前にある「鍋焼きうどん」の旗がちょっと気になる1軒。

オープンから43年が経った現在は、中高年のお客さん同士がおしゃべりを楽める喫茶店として賑わっています。



常連客の定番は、お得なコーヒーチケット(5枚1500円〜)。通常はコーヒーが400円。食事メニューの中ではもちろん、「鍋焼きうどん」(750円)が1年を通して人気。そのほか、ボリューム満点の「モーニング」(トースト、ゆで卵、サラダ付き600円)も評判。全メニュー飲み物がセットになっており、コーヒー・紅茶・ミルクから選ぶことができます。

営業時間は10~3月は午前8時~午後6時(4~9月は午前7時30分~午後6時)。不定休。駐車場有。

●大森町23-13 ☎23-0711

隠れ家的たこ焼き店

こけし

桐花通・函館商工信用組合さん向かいの小路に入った住宅街にぽつんと1軒ある木造の小さな建物。そこは、長年函館市内各地でたこ焼き専門店を続けてきたという店主が、今から6年ほど前に開店した「こけし」。自身で車を改装したという店内はカウンターが5席、店主こだわりのフィギュアなどが所狭しと並び、自慢のたこ焼きは「ソース味」「しょうゆ味」(各10個350円)、「チーズ入り」「マヨネーズ」「出汁付」(各10個400円)で、「出汁付」以外はテイクアウトも可。常連さんから人気の裏メニュー、「マヨエビ塩」



(=写真上、10個450円)は、「青ぼ見た」で注文可。夜は、お酒に合う一品料理も少々ある。飲み物は、「コーラ」(200円)、「チューハイ」(300円)、「ビール(中瓶)」(550円)ほか。営業時間は正午~深夜0時。無休。駐車場無。

●亀田本町13-7 ☎41-3724

味と食感が秀逸のロールケーキの専門店

ガトー・ルーレ

宮前町にできたキュートな外観のお店は、昨年5月にオープンしたロールケーキ専門店「ガトー・ルーレ」。原材料、配合、製法にとことんこだわったロールケーキは専門店ならではの味と食感で、新鮮な赤玉卵の卵黄を使った「ガトー・ルーレ」(=写真上)をはじめ「マッチャルルーレ」、「ショコラルーレ」、「ホワイトルーレ」の定番4品(各1本1260円)と、旬の素材を使った季節限定の1品の5品を販売。ちなみに現在の季節限定品は、渋皮マロンを生地とクリームにたっぷり使った「渋皮マロンルーレ」(1本1260円)。毎月



5、15、25日(定休日の場合は休み明け)はカットされた全5種類が1本になった「5ルーレ」(1260円)を発売している。営業時間は午前11時~午後6時。毎週日・月曜日定休。駐車場有。

●宮前町25-8 メゾン・ド・ソワ1階 ☎40-9311

美しい景色と懐かしいおもちゃがお出迎え

カフェ フラフープ

基坂を登り、旧函館区公会堂に隣接した建物の窓から見える鉄人28号や鉄腕アトムなどが気になる「カフェ フラフープ」は、昭和の香り漂う懐かしいおもちゃ達が出迎えてくれる1軒。

1階の奥には駄菓子屋さんをイメージしたカフェスペースがあり、飲食すると2階のおもちゃミュージアムを見学できます。店主が25年ほどかけて集めたおもちゃは、1960~1970年代のものが中心。

美しい景色とレトロなおもちゃに囲まれ心穏やかなときには、注文を受けてから豆を挽き丁寧に煎られた「コーヒー」(380円)と、北海道産の食材にこだわった「本日のケーキ」(280円)がピッタリです。

冬期営業時間は午前11時~午後5時。不定休。駐車場有。

●元町9-11 ☎87-0488



今年こそ行ってみたい...
ちよひと気になるお店

近くを通るたびに、「ここって、どんなお店なんだろう?」と、ちよひと気になるお店って、ありませんか? そういってところって、入ってみるととっても素敵なお店だったりすることって、意外と多いものですよ。今回は、本紙記者がちよひと気になってしまったお店に足を運んでみました。やっぱりどこも素敵なお店ばかりでした。読者の皆様も、何かの機会に行ってみてほしいとお店もあるのでは? 以前から気になっていたお店に、今年こそ足を運んでみてはいかがでしょうかでしよ...



こだわりの手作りせんべいを販売

富原商店

スライスアーモンドたっぷりて香ばしい手作りの焼き菓子、「あかまつせんべい」。販売している「富原商店」は、蔵元直送の銘柄地酒を豊富に取り扱う七飯町・赤松街道沿いにある酒屋さんです。「せんべい」「七飯名物」と書かれた店舗前の看板が気になっていたという人も多いのでは…。

アーモンド、卵、甜菜糖、小麦粉のみで作られるせんべいは、「池田屋」が製造。添加物を一切加えずに作られるこだわりの品です。価格は2枚×3袋入り420円から、内容量により各種あり。ただし、1人で手作りしている商品のため量産ができず、品切れしてしまうこともあるそうです。

営業時間は午前7時～午後8時。毎週日曜日定休。駐車場有。

●七飯町大中山1-1-3 ☎65-2396



心ときめく雑貨と洋食カフェ

プレスオブライフ

桔梗町に可愛らしい外観が気になる『プレス・オブ・ライフ』があります。白を貴重にした外観と店内、家具や食器など女性の心をくすぐるこのお店は、店内に入ると輸入雑貨やアンティーク雑貨などを販売しており、1階奥はカフェスペース。

ここでしか出逢えない雑貨はもちろん、1品1品丁寧に手作りされた洋食とスイーツもオススメです。オリジナルのソースが人気の「海鮮バジル&トマトパスタ」や、風



味豊かな「欧風カレー」（ポークorチキン）は各単品980円、セット1280円。午後2時からは、ワッフルセットなどのスイーツが味わえます。

営業時間は午前11時～午後6時。毎週火曜日と第3水曜日定休（不定休有）。駐車場7台。

●桔梗町418-530（花の湯裏）☎84-6063



大三坂の「熟成するパン」

天然酵母パン tombolo（トンボロ）

大三坂の途中、函館らしさ全開のロケーションに位置する「トンボロ」は、定番と日替わりパンが7種類ほどという少ないラインナップながら、市内のパン好きが次々に訪れる人気店です。この店の特徴は、自家製天然酵母、道産小麦、水、塩だけで作るヨーロッパタイプのパン。

同店では砂糖を一切使わないので、パンが「熟成」というのが最大のポイント。保湿のため密閉できる

袋に入れて保管すれば常温で1週間楽しめるほか、飾りパンにすると半年以上持つパンもあるとか。熟成度合いによる風味の変化も楽しめるのでお試しを。お店では保管後の食べ方なども教えてくれるので、お気軽にどうぞ。

営業時間は午前11時～午後5時。毎週月・火曜日定休。

●元町30-6 ☎27-7780



“くまねこしゃちゅう”と読みます

熊猫社中 洋食キッチン S a t o

函館白百合学園高等学校隣の「熊猫社中 洋食キッチンSato」は、白と黒で統一されたシンプルでカッコいいお店。

素材にもこだわった「上の国ポークのソテー～ソースデミグラス～」(=写真上、ライス付き1029円)は自家製ソースが決め手の1品。ランチやディナーごとに精米しているお米の味にも注目です。

また、料理と一緒に頼めるサラダやドリンクなどもリーズナブルでオススメです。

営業時間は午前11時30分～午後3時（LO／午後2時30分）。午後6時～午後9時（LO／午後8時30分）。ただし、毎週金・土曜日は午後6時～午後11時30分（フードLO／午後10時、ドリンクLO／午後10時30分）。毎週水曜日、毎月第4木曜日定休。駐車場有。

●山の手2-9-22 ☎080-6060-7193



住宅街にたたずむ「最強のうどん」

手打ちうどん そば 上野

電車道路沿い、コープさっぽろ湯の川店を曲がった住宅街に位置する「上野」。

この時期の1番人気は、メニューを見ずにオーダーする常連も多い「鍋焼きうどん」(1150円)です。このうどん、一言で表すと「男らしい」。水を極力使わずに手打ちするうどんは「しこしこ」なんていう形容じゃ物足りない強烈なコシ。グツグツ煮立った土鍋で出てくる鍋焼きうどんの鍋の底で焦げ付いたうどんもまた美味しい。

鍋焼きの具も豪快で、ゴロッと入っているホッケやイワシを使ったすり身は、魚の旨味がグイグイ押し寄せる感覚です。そして、うどん屋らしくないログハウス風のアメリカン内装や飾っているモノを眺めるのも楽しいですよ。

営業時間は午前11時～午後8時。毎週金曜日定休。

●湯川町1-23-6 ☎57-4341



気軽に集える地域交流の場

SUMOCCA（スモッカ）

「SUMOCCA」は、住人同士が交流できる共生型賃貸住宅のコミュニティスペースを、地域交流の場として一般にも開放しているカフェ。店名は「住もうか」をもじったもので、週に3日、毎週日～火曜日の午前10時30分から午後3時まで営業しています。ドリンクからインテリアに至るまで地元産にこだわっており、毎週日曜日には近郊で生産、製造されている食材や食品、雑貨などを販売する「ぶちマルシェ」も開催しています（午前10時30分～正午）。カフェでは、それら素材を使ったランチメニュー「スモッカプレート」(=写真上、780円)や、ドリンクと手作りお菓子のセット(500円)を提供しています。「ゆるカルチャー」と題した料理教室などの体験講座も月1～2回ほど実施しています。



●柳町6-11 ☎090-6697-0980



住宅購入時の保障内容見直しのポイントとは？



Hosta(ホスタ)函館

相談者の考え方

職業・年齢・資産・家族構成等の違いにより、必要保障額の考え方は異なりますので、必ずしも保険料が軽減されるものではありません。

今回は、青いほすとを見て『Hosta(ホスタ)函館』に相談した人の話を紹介します。相談内容は、「住宅取得時は、生命保険の保障内容見直しのタイミングだ」という話を聞いたことがあり、最近マンションを購入した私の場合はどうなんでしょうか」というものでした。

ファイナンシャルプランナーで、CFPと1級ファイナンシャル・プランニング技能士の資格を持つ高梨しのぶさんは、「住宅取得にあたって、住宅ローンを利用した際に団体信用生命保険(団信)

に加入したのであれば、万が一の時に残された家族に必要な費用として考えていた死亡や重度障害の保障額を下げることができるとある」と話しました。相談者の生命保険の保障内容を見直し、月々の保険料の1/3を軽減することができました。保障内容の見直しをせずに過ごしてしまい、そのまま保険料を払い続けている人は多くいるそうです。人生の節目には、しっかりと保障内容の見直しも行いました。

「Hosta(ホスタ)函館」は予約制ですが相談はいつでも無料です。ライフプランについての相談もお気軽にとぞろ。



ファイナンシャルプランナーの高梨しのぶさん



募集代理店 MS北海道株式会社 事務委託会社 三井住友海上火災保険株式会社 北海道支店 函館支社 ●函館5-8 三井生命函館ビル6階 ●55-7111 引受保険会社 三井住友海上あいおい生命保険株式会社 ソニー生命保険株式会社 登2012-C-391(2012.12.14-2014.3.31)

「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」 ~“よく噛める”インプラント~

私たちは、体のどこかが調子悪いと気持ちまで沈んでしまうものです。噛むということは毎日のことでも度々ですから、もしここに問題があればそれは相当大的な悩みです。「ハツラツとした生き方でアンチエイジング」という訳にはいきません。

そのような理由でインプラント治療の相談に来る方がたくさんいます。診査するとほとんどの場合で奥歯に問題があります。義歯が合わないことや歯周病で物を噛むと痛いことなどが原因で良く噛めないのです。奥歯は物を噛み砕いたり、すり潰したりするのでおおきな力がかかります。「部分入れ歯」や「歯周病で弱った歯」には負担が重すぎます。

その点、インプラントは強い咬み合わせの力にも耐えられる強度を持っています。たくさんのお患者さんがインプラント治療で、元のハツラツさを取り戻しています。お悩みの方はかかりつけの歯科医に相談することをお勧めします。

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

face 注目の顔

ご当地ヒーローが今春、始動します！

『アニメ特撮BAR 青年ライダー隊本部』代表 絵師・造型師 小山りょうさん

湯の川温泉電停前にある異彩を放つテーマパークの店『アニメ特撮BAR 青年ライダー隊本部』は、1970s、1990年代のテレビアニメや特撮ヒーローを見て育った世代を中心に、「コアなミニアからちよつと興味がある程度の人まで幅広いジャンルの老若男女ファンが集うユニークな空間。店内には昔懐かしいアニメ・特撮のレーザーディスクやフィギュアが所狭しと並べられ、歌い放題のカラオケはアニメ・特撮関連のみという徹底ぶり。地元はもちろん全国からもアニメ・特撮ファンが集い、各種イベントで盛り上がりを見せている。

この店の代表で、隊



隊長の事情でいまから10年前に函館へ戻り、2009年からマ

ンガ・アニメ・造型塾を開き、2011年に同店をオープン。「業界に入らなければ知らない知識と経験を、これからアニメ・特撮業界を目指す人達の道しるべとして伝えたい」と話す。

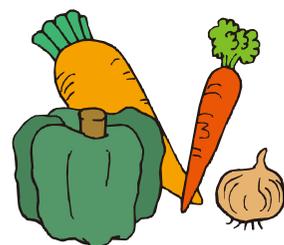
いま注目を集めているのは、小山さん主宰の「超人工房」と市民有志が企画を進めている函館ヒーロープロジェクト。函館のキャラクターとして考案された「正義の鳥賊超人ウルトライカー」はイカのゲソ(足)10本が巧みにあしらわれたデザイン。特殊衣装は小山さん自らが制作にあたり今春始動に向けて着々と準備が進められている。「ご当地ヒーローで函館を盛り上げたい。全国のアニメ、特撮、映画ファンが集まる街にしたいです」と意気込みを語る。

くらし豆知識

食事のときに気をつけてほしいこと

最近では、「体に良いとテレビなどで紹介された食品が、買い求める人続出でスーパーマーケットから姿を消した」という話を聞くことも少なくありません。体に良いと聞けば試したくなるのですが、そればかりをたぐさん食べても健康になるわけではありません。食品栄養はバランス良く摂ることが大切です。

寒い今の季節なら風邪に注意したいところですが、一般的に風邪予防には、たんぱく質、ビタミンA・C・Eなど、食品ならそれらの栄養素を含む例えばプロقوقリーや人参、南瓜、うなぎ、レバーといったものが効果的と言われています。また、生姜、レンコン、ゴマなどを温める作用のある食品(出典/石原結實の病気を治す「野菜力」、ナツメ社)も進んで摂りたいところですが、これらだけを食べるのではなく、これらの食品を含むさまざまな



【協力】 函館短期大学・畑井朝子教授

青ほの心

新しい年に

新しい年を迎える度思うところですが、今年ほどどんな年になるでしょう。混沌として先見えのない世相は相変わらずです。でも、日々の暮らしは淡々と続いていき、世の中がどんなに変化しても変わらず持ち続けた思いもあります。

私達はあの震災と原発事故という出来事を経て、人々が互いに助け合うことの大切さを学びました。あの経験は、以前のような競争第一で強い者だけが生き残る競争社会を見直すきっかけではなかったでしょうか。

他と争わず押しつけず、弱者に心を添わせる社会を目指したいものと思えます。子ども達やお年寄り、障害をもつ人たちが住みよい場所は、誰にとっても住みよいはずなのです。

命をおびやかす危険なものに頼らず暮らす工夫と努力が求められています。福島や沖繩の人々が置かれた現状を見聞きするたびに心が痛みます。一部の人間の犠牲の上に成り立つ豊かさは本当の幸せといえるでしょうか。未来を担う子ども達のために安全で安心な環境を作ることが私達大人の責任だと思えます。

先日新聞の投書欄に、若いお母さんの「私たち大人にできることは」と題する文章が載りました。小学校3年生の娘さんの夢は、総理大臣になるとだそう。そう思うようになったのは広島・長崎の原爆ビデオを見たのがきっかけでした。その時受けたショックから、「どうしたら戦争をなくせるか」を考え続け、解決するために到達した結論なのだそう。お母さんは「小さな胸で戦争に心を痛める尊い思いを、とてもしつらく思う」と言い、また、「年輩の方々がこの国を方向付けていることを危惧する」とも言っています。「選挙権のない子ども達、それにこれから生まれてくる子孫のために私達大人のしななければならぬことを今真剣に考えている」と文章は結ばれていました。

投書を読んで、若いお母さんの思いと娘さんの、素朴だけれど真剣な願いを受け止める大人の責任は私達一人ひとりにあるのだと思いました。

(亜)

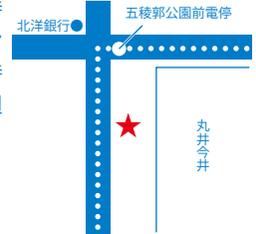
清寿司



本町にある『清寿司』の堂々たる老舗看板。のれんをくぐるのに勇気が必要と思うかもしれませんが、そんなことはありません。

ランチで気軽に老舗寿司店の味を楽しめます。オススメは握り寿司を満喫できる「寿司ランチ」(1050円)、手軽な巻物の「のり巻きランチ」(650円)、マグロ好きには「鉄火丼ランチ」(1260円)、旬の一品小鉢と握り寿司を贅沢に楽しめる「小鉢ランチ」(1470円)など、それぞれ茶碗蒸し、蕎麦、汁物のセットで満足できるランチメニュー。函館の旬を気軽に職人の腕で味わえるのはとても贅沢な気分です。夜の宴会も飲み物持ち込み可で3500円から利用できますよ！

営業時間は午前11時半～午後10時。ランチタイムは午前11時半～午後2時。毎週月曜日定休。
●本町32-12
☎52-4528



(まい) 記者のお気に入りスイーツ

パティスリーショコラティエ シュウェットカカオ

チョコレート
の芳醇な香りが
広がる『パティス
リーショコラティ
エ シュウェットカ
カオ』。昨年11月
に発売された



「ザッハトルテ ハコダディ」(=写真左奥)は、1ホール1600円。こちらと相性が抜群の生クリーム付き(1ホール1800円)もオススメです。さらに、昨年12月に発売された「キャレドショコラ」(=写真右手前)は、全6種類。1個84円で、それぞれ違う原産国のカカオを使用しており、1つずつ味の違いが楽しめます。プレゼントはもちろん、年末年始に頑張った自分へのご褒美に贅沢スイーツはどうですか？

各ケーキのバレンタイン用の注文は2月10日まで。営業時間は午前10時～午後9時。毎週木曜日定休。
●梁川町27-16
☎33-5766



ぽかぽか冬ごはんが我が家もぽかぽか

北ガスッキングスクール

北ガスッキングスクールの2月のテーマは、「ぽかぽか冬ごはん」。2月7日(木)午後6時30分～午後9時30分まで、内容はラザーア、冬のミネストローネ、サラダ、ハートのカプルフラウニー。
定員は15人。受講料は1500円。講師は輪島美哉子先生。会場は北ガス函館支店1階のッキングスペース。
申込締切は1月21日(月)。申し込みは電話で受け



輪島美哉子先生プロフィール
旧赤坂プリンスホテル勤務の後帰国。ケーキショップ兼カフェ「ザ・ランド・オブ・ドリーミング」を開設。現在、函館洋菓子協会理事も務める。

付し、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。
受付は月々金曜日の午前9時～午後5時。キャンセルは3日前までとなっておりま(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。
※3月は7日(木)午後6時30分～午後9時30分を予定しています。(青いぼすと掲載日は2月12日(火)です。
「親子料理教室」道産子食材であった「たかく」が2月16日(土)午前10時～午後1時に開かれます。

「第7回全国親子ッキンググコンテスト」が今年も6月19日(食育の日)から始まります。小学生が対象。興味ある人は詳細を案内しますのでお気軽にお問い合わせください。
●万代町8・1
☎42・6505

暮らしに役立つ情報がいっぱい！ 応援します、あなたの生き方！

ダイエットチャレンジスタート

「くすりの元氣」では、先ごろ募集したモニターによるダイエットチャレンジがスタートしました。

挑戦者は20歳代の女性。身長161センチ、ダイエットスタート時の体重は64.4キログラム、体脂肪率41.1%。結婚、出産で20キロ増え、授乳で10キロ減ったところで落ちなくなった体重を、元の体重52キロにするのが目標。

「洋服が入らなくなり買いに行ってもサイズがなくて、おしやれもできないと思うと気持ちが悪くなる」という。そんな悩みを解消するために今回応募してくれました。体脂肪量や体水分量などをチェックしながら行うカウンセリングで、「10キロは減らせる状態です」とのカウン



「今が今まで一番太っている」と本人。ここから12kgを目指します。

セラーの言葉を受けて、減量はスタートしました。飲用する「香草エキス」はインド伝来のアーユルヴェーダ医学に基づいたもので、脂肪の分解を促し、運動したのと同じ働きで脂肪を燃焼させるダイエットサプリメント。これを飲用しながら食べる量と運動量

気軽にどうぞ。
完全予約制。営業時間は午前9時～午後8時(日曜日、祝日は午後5時まで)。毎月第2・4日曜日定休。駐車場有。
●富岡町2・45・8
☎41・1017

くすりの元氣

このバランスについて、効果的な運動の仕方、時間帯など、さまざまなアドバイスを受けてチャレンジを続けています。
次回は2月12日号でスタートから約1カ月半後の経過を掲載。「くすりの元氣」のダイエット相談は左記までお気軽にどうぞ。
完全予約制。営業時間は午前9時～午後8時(日曜日、祝日は午後5時まで)。毎月第2・4日曜日定休。駐車場有。
●富岡町2・45・8
☎41・1017

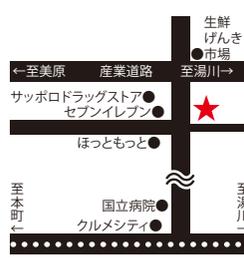
生。パスタで味わうモチモチのナポリタン

カルカルの呼び名で人気を集めている「カルドカルチヨ」といえば、モチモチ食感の生パスタが絶品！生フェットチーネまたは生スパゲティー、どちらかの麺を選ぶ点も好評です。
ランチのセットは、ドリンク・サラダ・デザー1つ付きで1000円。しかも、ランチのパスタは大盛りの追加料金無料。開店から午後5時まで味わえるのは嬉しいところ。筆者のオススメ「伝説のナポリタン」は、生パスタのモチモチ食感がたまらない逸品(ランチセット「青ば見た」で会計時に10850円)。こちらも、午



生フェットチーネまたは生スパゲティー、お好みのパスタでどうぞ。いまなら、ディナータイム(午後5時～)でご利用の際、「青ば見た」で会計時に10%オフ(1月末日まで)。午

後5時～午後7時はアルコールを含む全ドリンク半額。おつまみ系メニューも充実。
営業時間は午前11時半～午後10時半(LO)午後10時。毎週月曜日定休(月曜日が祝日の場合午前11時半から午後3時まで営業)。駐車場有。
●花園町22-26
☎54・3737



適切な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。定価1,000円。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。
今回はこのガイドブックを無料でプレゼント。
info@dnmaruzen.com
ホームページ「函館ホームドクター」で検索
http://www.dnmaruzen.com

人気の家作りガイドブック、本紙読者27人にプレゼント。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誇り、悔する家作りの専門家(AS)を自費出版。
この本を読んだ読者からは「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。
今回はこのガイドブックを無料でプレゼント。
info@dnmaruzen.com
ホームページ「函館ホームドクター」で検索
http://www.dnmaruzen.com

大切な家族のために手に入れたいのは、将来に向けて安心して暮らせる家。決して豪邸でなくとも、みんな幸せに暮らせる家作りが実現したい。そんな思いがあつたらぜひ一度、住宅建築の専門家が執筆した評判の著書「家を建てる」を自費出版。
この本を読んだ読者からは「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。
今回はこのガイドブックを無料でプレゼント。
info@dnmaruzen.com
ホームページ「函館ホームドクター」で検索
http://www.dnmaruzen.com

函館友の会 4才児グループ

2009年4月2日～2010年4月1日生まれで入園していないお子さんのお母さんや今後2年保育をお考えのお母さんにオススメしたいのが、函館市子育てネットワーク加入団体『函館友の会』で行っている『4才児グループ』です。今回は、今年20年目を迎えた『4才児グループ』の活動を紹介します。



『4才児グループ』は、友達と一緒に自分のことは自分でできるよう、よい生活習慣を身に付けていく1年間のグループです。家ではちょっと甘えん坊な子ども、友達との関わりや互いに励まし合う中



で大きく成長。入園前の準備期間としても最適なグループです。

1年間に行う内容は「好き嫌いしないで何でも食べる」「早寝早起きの生活リズム」「うがい手洗い」「1人で身支度をする」「畑で植物を育てたり絵を描いたり



工作をする」。そのほか、四季を通しての外遊び、遠足、ミニ運動会など。

場所は函館友の家(湯川2-8-27)。日時は毎週火曜日は午前9時半～お昼12時50分(お弁当または給食は6月から開始)。毎週金曜日は午前9時半～午前11時半の週2回。料金は入会金1000円、会費1ヶ月3000円。

説明会・見学会随時可。詳しくは、お電話でどうぞ。1月17日まで冬休みのため、お問い合わせは18日以降に。

☎59-3875(担当/横山)



「変だな?」と思う前にボイラー点検を 創業88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的確なアドバイスで多くの支持を得ている、テレビCMでもおなじみの『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。

本格的な冬が到来して、ボイラーを使う機会が多くなってきました。ご自宅のボイラーの調子はいかがですか? 使用頻度の高い冬はボイラーのトラブルが起きると大変です。日々の快適な生活を支えるボイラーの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。正しく整備したボイラーは、燃費が改善され、ボイラー自体の寿命も伸ばすため、長期的に見ると大きな節約にもつながります。点検は3000円、バーナー清掃は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 フリーダイヤル 0120-750-750

現在加入している保険についても、保障内容がライフスタイルに合っているか診断できます。また、年金や乳がんについてなどのセミナーも開催し将来の安心をサポート。セミナー開催にあたっては、より良いアドバイスができるようアンケートを取り、その結果多くの人が教育資金や老後の不安を抱え「将来のためにお金を貯めたい」と考えていることがわかりました。そこで今回は、無理なく貯められる女性のためのマネーセミナーを開催します。

「女性のためのマネーセミナー」お金を殖やすマネーセミナーの日は①1月21日(月)午前10時～午前11時半②2月15日(金)午後7時～午後8時半。好評の「乳がんセミナー」は2月15日(金)午後1時半～午後3時。会場は「総合文化センター1かなでは(北斗市中野通2-13)1、☎74-2000。定員各30人。参加費無料(飲み物・お菓子付き)。要予約。ご予約およびお問い合わせは、電話またはホームページ「ライフサロン函館五稜郭」で検索を。

ライフサロン函館五稜郭店 営業時間は午前10時～午後6時。毎週火曜日定休。駐車場有。 ●杉並町4-21 53-4800

お気に入りのアクセサリを大切に! 丸井今井函館店1階アクセサリコーナーのアクセサリ・修理承りカウンターでは、思い出の宝石のリフォームや修理、貴金属の買い取りをしてくれます。片方紛失したピアス、壊れたアクセサリ、銀杯なども買い取りしてくれま



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れます。(刻印がないと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

本日の基本買取相場 金 4727円/両、プラチナ 4429円/両、銀 9230円/両。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12月3日現在。相場は日々変動します)



短いリハビリ型デイサービス 明るく活き活きとした雰囲気。『デイサービスふれあい』は、身体機能の低下予防、トレーニングや治療を行なっている、新しいタイプの通所介護施設です。

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うのが特徴で、リハビリの二環として鍼灸やマッサージの施術も受けられます。介護保険の認定を受けている人が対象で、サレビス時間は、午前の部/午前8時50分～午前11時50分、お昼の部/正午～午後2時、午後の部/午後2時10分～午後5時10分。送迎付。定休日は毎週日曜日。祝日、年末年始詳しくはお問い合わせを。 ●七飯町4-11-5 65-6066

女性の将来のために「マネーセミナー」 やさしい年金と保険のお店「ライフサロン函館五稜郭」では、特定の保険会社にかたよらず1人ひとりの将来設計に合わせ、あなただけの保険を作ってお手伝いをしています(取扱保険会社9社)。

女性のためのマネーセミナー ライフサロン函館五稜郭店

CLOSE UP

新中学生、制服予約受付中
学生専科トンボ

スクールウェアの専門店『学生専科トンボ』が、函館市内の中学校制服の予約受付を開始しました。渡島総合振興局並びに赤川通沿いに移転した『富岡店』と、遺愛女子高校向いの『松陰店』の両店舗で受付および採寸会を実施中です。



学生専科トンボ

同店の制服は3年間の無料アフターサービス付き。中学生は急に背が伸びるなど体型が変わりやすい時期ですが、体型が変化してもそれに合わせて3年間無料で修理補正してもらえます(但し、購入時の補正は実費に別途)。2月になると混雑することが多くなるのでお申し込みは早めがおすすめ。好評につき、お得な「早期ご予約特典」も適用期間を昨年末から1月いっぱいまで延長しています。この機会をお見逃しなく。お友達同士3人以上で採寸するく、さらにお得になる「お友達割引」もあり。詳しくは気軽にお問い合わせください。

問合わせください。問い合わせ先は、
●松陰町2-1 (遺愛女子高校向い)「フリーダイヤル」0120-051143
●富岡町3-23-5 (赤川通沿い)「フリーダイヤル」0800-777-5554
●富岡店
●北斗ビル1階 (赤川通沿い)「フリーダイヤル」0800-777-5554
●松陰店

らあめん喜楽

『らあめん喜楽』は、風味豊かなスープが評判。こだわりのスープは、3種類のスープを味によって異なる組み合わせでブレンドし、それぞれの旨味を最大限に引き出しています。

今回筆者が選んだ「熟成味噌らあめん」(750円)も、丁寧に下処理した厳選素材を手間暇かけて調理。熟成された味噌ダレの深い味わいに絡むもっちりとした中太麺。軽く炙ったチャーシューの香ばしさ。スープ、麺、具の絶妙なバランスをお楽しみください。「辛味噌らあめん」(850円)、「醤油らあめん」(700円)、「塩らあめん」(650円)。好評のランチサービス(午前11時半～午後2時)には、お好きなラーメン+200円でチャー丼またはチャーマヨ丼、+80円で小ライスを提供。「チャー丼」と「チャーマヨ丼」は通常290円。2月末日までは、スープカレー風味の塩ラーメン「塩パンチ」(800円)が登場中です。

営業時間は平日午前11時半～LO午後8時45分(毎週土・日曜日、祝日は午前11時～)。毎週火曜日定休(祝日の場合は翌日休)。駐車場有(建物横)。
●富岡町3-36-1 ☎41-9629

老舗ふとんや タジマ社長の快眠話

提供/パシマ特約店 創業111年 タジマ寝具

第29話 冬の快眠指南

本年もよろしくお願いたします。みなさん暖かく眠っていらつちやいますか? 冬だから布団の中は寒くても当たり前とあきらめていませんか!
寒さからくる肩こり、冷え性の方、高価な羽毛布団を使っているのに寒い方、ベッドには敷き布団はいらないと云われたのに寒い方、フローリングに直接布団を使用している方など。
今、寝床の中の冷えや寒さを感じている方は、今すぐ敷き布団を見直してください。上の羽毛布団を使っている方は、背中保温ができていないので、敷き布団の見直しが必要です。日本の寝室環境では、ベッドにも敷き寝具が必要です。布団の方は、自然素材で作られ背中をしっかり温められる敷き布団を増やすなどの対策も



キャメル敷敷層 効果的です。背中の保温は内臓を冷やさず良き睡眠と健康にとつて最も大切なことです。だから敷き布団が大切な背中は冷え切つてしまします。今年も敷き布団選びのお手伝いをさせていただきます。最新、多く売られている硬綿敷き布団は、ウール50%、ポリエステル50%のわた2キロ、ポリエステル芯が2キロで全体4キロのうちウールが1キロ。これでは、汗を吸わず大切な背中は冷え切つてしまします。今年も敷き布団選びのお手伝いをさせていただきます。

はこだて医療情報 (医)秀真会 藤岡眼科 副院長 藤岡聖子

目の検診を受けましょう!

眼科を受診すると、視力検査により近視、遠視、乱視、老視などがわかります。皆さんは視力が悪いというのは、メガネなしの視力(らがん視力)が悪いことと思われているかもしれませんが、メガネやコンタクトレンズで視力(矯正視力)が良ければ視力は良いと言えるのです。

矯正視力が悪い場合には、何か他に目の病気がないのか、別の検査に進む手がかりになります。視力検査は白内障をはじめ、色々な疾患の進行度合いを評価するのにとても重要な診断材料のひとつです。矯正視力が悪化していれば、必要な検査を色々加えて総合的に診断をします。「目が痒い」などの主訴で受診した方が、視力検査で他の病気が発見されることはよくあることです。

子供の場合6~8歳くらいまでに視力の発達が完成するので、それ以前に是非一度視力検査を受けることをおすすめします。視力検査は3~4歳くらいから可能になります。幼児には絵の指標なども使って測る事もできます。

また、成人も白内障、緑内障、糖尿病網膜症、加齢黄斑変性などは、「視力検査、眼圧検査、眼底検査」の基本検査の他に、視野検査や他の検査の組み合わせで発見できます。早期発見により早期治療ができれば、急激な視力低下を防げることが多いのです。

ふつうに見えることは当たり前なのですが、日常生活を安全・快適に過ごす上でとても大事なことです。

眼科の基本の検査はひとつも痛い検査はありませんので、小児から高齢者まで受けることができます。目の病気がなくても、年に1~2回検診を受けるつもりでお気軽に眼科を受診して下さい。

●石川町162-1 ☎34-5550



ドクター講座 前多歯科クリニック院長 前多壮児

歯周病と遅延型アレルギー

人間が歯を失う多くの原因である歯周病。日頃から歯周病予防と早期治療への関心を高めることが、いつまでも自分の歯を残すことにつながるのではないだろうか。

歯周病と体全体の健康が密接な関係にあることは、これまで何度か紹介してきました。歯周病治療においては、ご自身の健康状態を把握し、歯周病の原因を探っていくケースもあります。今回はその一例として、歯周病と「遅延型アレルギー」について紹介します。

歯周病治療の内科的アプローチでは、位相差顕微鏡で口内の歯周病菌の状態を確認し、重度の歯周病の原因であるスピロヘーター属という菌を免疫代替療法で除去。その後のDNA検査で除菌効果をチェックします。この時、歯周病菌が口内に生き残っている場合、患者さんの免疫力の低下が考えられ、その原因として、患者さんが「遅延型アレルギー」という食物アレルギーになっていることが考えられます。

食物アレルギーには、特定の食べ物を食べるとすぐに症状があらわれる「即時型アレルギー」と、日常的な食生活の中で時間が経ってから症状があらわれる「遅延型アレルギー」があります。卵アレルギーやそばアレルギーなどの「即時型アレルギー」はよく知られていますが、「遅延型アレルギー」はまだ認知度が低い食物アレルギーです。

「遅延型アレルギー」には便秘、下痢、不安神経症、全身疲労、アトピー、ふけ、口内炎などのさまざまな症状があり、原因は腸の健康状態です。「遅延型アレルギー」かどうかは、「IgG検査」という検査方法によって分かります。治療法としては、アレルギーに関係している食べ物を半年以上摂取しないという方法がありますが、なかなか改善が見られない場合は、腸内の環境をより詳しく検査する必要があります。

歯周病と体の健康は相互に密接な関係があります。「遅延型アレルギー」が心配されるようでしたら、専門医にご相談されてみてはいかがでしょうか。

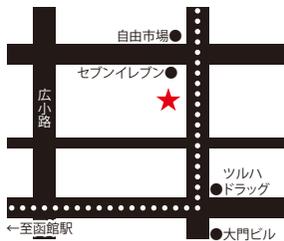
●千歳町11-2 ☎23-5000





昨年11月、98室を備え、松風町の電車道路沿いにオープンした『ホテルプロモート函館』。函館駅に近く、コンビニエンスストアもすぐそばという好立地はビジネスにも観光にも最適。清潔感のある客室は使い勝手が良いだけでなく、有線LAN、無線LANの両方を全室に完備するなど、ビジネスで長期滞在する人にも便利な造り。コインランドリー(有料、洗剤は無料)もあります。迅速な対応してくれるスタッフの接客も好印象。3月31日までは「青いぼすと見た」でシングル1泊(朝食付き)3500円(満室の場合はお断りすることがあります)。「地元の方にもぜひ気軽に利用していただければ」と用意してくれた企画ですのでお見逃しなく。函館ホテル旅館協同組合加盟。

●松風町16-18 ☎22-1155



効果的な広告…まずは1度、本紙をご利用になりませんか?

フリーペーパー・青いぼすとは、「ミッドシステム」という独自の宅配ネットワークシステムにより、**函館市・北斗市・七飯町の全123,300世帯**という幅広いエリアの**一般家庭のポストに直接投函**しています。だからこそ、**高いレスポンス**が期待できるのです。**本当に効果的な広告**をお考えの方はぜひ1度、本紙をご利用いただき、広告掲載後の反響をご体感ください。

次号予告

1月29日号

港街拉麺物語

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] 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

この原稿を書いている頃の僕は、ある大きな目標をこの手に掴みかけたところで、それを逃してしまった。今はとても悔しい。たぶんこれまでの人生で1番悔しい…。だから決めた! 今年はその夢を叶えるために必死で頑張る。このままで終われるものが、絶対リベンジだ。(慎)

実は、新年の目標というのを生まれてこの方立てたことがありませんでした。でも今年を立ててみました。“今年も頑張る”と…。達成できたかどうかは自分の感覚次第です。頑張ったと思えば達成。そうでなければ残念でしたとなります。ハードルは低めです。(ヒ)

久しぶりに会った友人が5年日記をつけて、4冊目になったと言う。以前の日記が5年に達したので、今年もやはり同じ物を購入したとのこと。夫を早くに亡くした猫と二人暮らし?の彼女は、「新しい日記を開くと、あと5年頑張ろうという気持ちになるの」と微笑んだ。(亜)

1人でご飯を食べに行くことと映画館へ行くことは、大人のイメージです。以前試してみた1人ご飯の方は楽しめませんでした。昨年ようやく試すことのできた1人映画は予想以上に気に入りました。十分大人ですが、やってみなければわからない事はまだまだありますね。(BP)

ボーナスというモノに縁のないボクですが、年末はイレギュラーなお仕事を頂くなどして、結果的にボーナスっぽくなります。ただ、そんな仕事は往々にしてメチャクチャ。今日も図書館に缶詰です(勝手に缶詰られる図書館はたまったモノじゃないでしょうが…)。(SS)

少し前、北斗市役所の駐車場で車から降りると大きな鳥の鳴き声が。びっくりして見上げると頭上を白鳥が2羽飛んでいった。翼を広げ優雅にはばたく姿に感激! こんな町の中で白鳥が飛んでいるのを見られるとは思っていませんでした。今年はいいいことありそう。(カ)

明けましておめでとうございます。お正月と言えば色々ありますが、私は鏡餅に付いてくる干支の置物が好きです。買い逃すと12年間待つことになるのでとても貴重。こんな私ですが今年もよろしくお願ひします。抱負はまだ考え中です(12月現在)。(まい)

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
函館に来てから青いぼすとが楽しみ
4月に移動で函館に来てから青いぼすと、とても楽しみにしています。お店

の美味しそうなお店がある
と切り取って行っています。
これからも、1人でもふ
らつと入れる定食屋さん
があったら載せてくださ
い。待っています。
(高盛町、N・Y)
*函館ライフをエンジョイ
してください。

とクエン酸を取り上げて
くださったお陰で来月の
大掃除に大活躍しそうで
す。記載してください、有
り難うございます。
(千歳町、K・O)
*きれいになりましたか?
か?

参考になりました!
忘年会・新年会特集と
ても参考になりました。是非
行ってみたいと思いま
す♡♡♡
(東山2丁目、R・K)
*ありがとうございます。
これから素敵なお店紹
介してください

れからも函館周辺のおい
しいものを特集してくだ
さい。たのしみにしていま
す。がんばってください。
(駒場町、Y・F)
*こちらのアシエツキキャ
プリスの記事に対するご
感想でした。ありがとうございます。

今回の『いい店食べ歩
き』コーナーで紹介した
『らめん喜楽』より
500円分の食事券を4
名様にごプレゼントします。
応募はハガキに郵便番号、
住所、氏名、電話番号を明
記し、青いぼすとに
お書きの上、
〒040-8605、函館
どつく内、株式会社青いぼ
すとHD「喜楽プレゼント」
係まで締切は1月25日。



SPOTLIGHT

歯の色やお口の臭いで悩みの人はご相談を！

ジロー湯川歯科

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よう。

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歯肉に有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。こ



●湯川3-32-7
59-2600
<http://www.jiro-yunokawa.com/>

相談・お問い合わせも受け付けております。また、口臭でお悩みの人にぜひおすすめの治療法(保険外)があります。こちらもお気軽にご相談・お問い合わせください。
診療時間は、毎週月・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30分、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。

弁護士による借金問題の無料相談会

弁護士法人西和総合法律事務所

過払い金返還請求や債務整理、自己破産、個人再生などの借金問題について弁護士が無料で相談に応じる。東京の「弁護士法人西和総合法律事務所」の「出張無料相談会」が2月1日から函館市と北斗市で行われます。

過払い金返還請求については、すでに借金を完済した後の過払い金や相続人の過払い金、亡くなられたご家族の過払い金についても相談できるほか、不動産担保ローンなどについても弁護士が親身になつて相談に応じます。

完全予約制。完全個別スペースでプライバシー重視の相談会。弁護士が相談者の悩みやトラブルについてじっくり相談に応じた上で最適な解決策を提案しますので、お気軽にご相談ください。お申し込みは下記フリーダイヤルで



どぞ。
弁護士法人西和総合法律事務所
代表弁護士・寺内従道(てらうちつぐみち) (東京弁護士会第18045号)
所属弁護士・三本章(みもとあきら) (東京弁護士会

【開催日程】

2月1日(金)、2月2日(土)、2月3日(日)、2月4日(月)
午前10時～午後9時
※日程により全ての会場が異なります。

【会場】

サンリフレ函館
函館市地域交流まちづくりセンター
北斗市公民館
北斗市総合文化センター・かなで～

第40940号)
●東京都文京区後楽1-1-2
春日ビル2階
【フリーダイヤル】
0120-316-551
〔予約電話時間〕
無休/午前9時半～午後10時