

# 青いほすと

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.526

2013.10.15 [tue]

毎月2回(中旬・月末)発行

おいしくてクセになる...

## 魔法のチーズ味

チーズ味って、意外とやみつきになりませんか? 本格イタリアンやスイーツはもとより、パンにもご飯にも合うチーズは、私達の快適な食生活に欠かせない存在といえるのではないのでしょうか?

今回は道南にある、チーズを使った魅力的な食べ物に注目してみました。いろいろな食べ物の美味しさを引き立ててくれる、そんな魔法のチーズ味を、ぜひこの機会にどうぞ!



表紙写真協力/レストランドワイ

### チーズ入りおにぎり、いかが?

#### おにぎりの佐くら

これはうまい! 人気おにぎり専門店『おにぎりの佐くら』の、チーズを使ったおにぎりに注目です。「チーズおか



したプロセスチーズが、おなかや明太子の味をまろやかにします。チーズとご飯の相性は驚くほど抜群で、女性や子供を中心に人気を集めているのだそう。各種おにぎりは事前電話注文可。各店とも営業時間は午前9時〜午後4時。毎



週土・日曜日、祝日定休。本店

●新川町27・9

☎27・1360

富岡店

●富岡3・37・4

☎40・7265

湯川店

●湯川町2・20・13

☎57・5103

### 期間限定メニュー登場!

#### 二代目 佐平次

和の空間で味わう西洋料理と全国各地から取り寄せた日本酒が評判の『二代目 佐平次』では、チーズを使った期間限定メニューが登場!



「あかり農場の豚と山田農場トムチーズの軽いスモーク(1100円)は、コクのあるチーズと豚の旨味がひとつになった一品。この時期は「冷やおろし」と一緒に味わうのもおすすめです。『焼き林檎と生ハムのサラダ』江丹別の青いチーズのパウダーをかけて〜(680円)は、蜂蜜ドレッシングと林檎の甘さに青カビチー



ズの塩気が絶妙なバランス。香りのある爽やかなアルコールとよく合います。どちらも10月末日までの限定メニュー。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

### チーズ風味豊かなイタリアンを:

#### レストランドワイ

チーズの風味豊かなイタリアンを楽しみましょう。『レストランドワイ』の、イタリア産のチーズを使ったオス



写真上、1600円)と、旬のかぼちゃの甘みとチーズの風味がなんともいえない「かぼちゃのニョッキ」(写真下、980円)の2品。オーナーシェフ自らが店のチーズ好きという同店ではほかにも、チーズを使った美味しい料理が



あります。営業時間はランチタイムが午前11時45分〜午後2時30分(LO/午後1時30分)、ディナータイムは午後6時〜午後10時(LO/午後9時)。毎週木曜日定休。駐車場有。

●若松町3219

☎27・0151

### クッキー&チーズの洋風饅頭

#### 鶴屋

市内宮前町・八幡通り沿いにある『鶴屋』は、昭和34年のオープン以来長く親しまれてきた和菓子と、大きくて手頃



なケーキなどを販売している手作り和・洋菓子のお店。「チーズまんじゅう」(写真上、1個110円)は、クッキー生地クリームチーズを入れて焼いたもので、平成14年の「第24回全国菓子大博覧会」で栄誉大賞を受賞したお菓子。クッキーの口どけの良ささとクリームチーズのほのよい酸味が特徴的です。また、同店では

でもたつぷりのリンゴの下にアーモンドペーストを入れた「アップルパイ」(写真下、250円)は特におすすめ。営業時間は午前8時〜午後8時(祝日は午後6時まで)。毎週日曜日定休。

●宮前町21・15

☎41・4607



## とってモミルキー！ モツアレラチーズ



ハンバーグとステーキの店「ルン」。「他の素材を活かす、ナチヨルなチーズならではの美味しさを楽しんでもらいたい」というシエフおすすめのメニューは、厚切りのモツアレラチーズが贅沢にのった「モツアレラチーズハンバーグ」(II写真上、1190円)。フレッシュなミルクの風味がたまらないこのモツアレラチーズは、オーナーシエフのお兄さんが経営する久保田牧場チーズ研究所で作られた逸品。旨味たっぷりジューシーなケルンのハンバーグと相性抜群です！ 営業時間は

## 本格ピッツアを気軽に楽しめる人気店



Pizza and Bianchi (ピアンキ) デートやパーティーにもちろん、家族連れやママ友会としても楽しめる「ピアンキ」では、石窯で焼く本格ピザを中心としたチーズメニューが充実しています。「クワトロフォナルマッジ」(II写真上、1480円)は、モツアレラ、ゴルゴンゾーラ、スカモルツァ、グラナパターノという4種類のチーズを乗せることで、豊潤なチーズの香りと濃厚な風味がクセになる1枚。ピザは全種類テイクアウト可。パスタやピザを自由に選べるペアラランチもあります。営業時間は午前11時30分〜午後3時30分(LO/午後2時

30分、午後6時〜午後10時(LO/午後9時)。毎週月曜日、毎月第1火曜日定休(月曜日が祝日の場合は火曜日休)。  
●石川町316・4  
☎47・00077



## チーズクリームの可愛いマカロン



チーズ味のスイーツと言えば、『ジョリジュワジョイス』

### ジョリジュワジョイス

の「雪だるマカロン」(II写真上、1個158円)。雪だるまの形をしたマカロンにふわふわのクリームチーズをサンドした可愛いこちらはギフト用(6個入り1050円)も人気です。凍ったままの販売となりますが、少し凍っているくらいなど、自分好みの解凍状態で食べるのがファンの間で流行っているそうです。また、発酵バターの香りと、フランス産カソナードの上品な甘さの「道産小麦まるごとラスク」(II写真下、1個693円)も



オススメ。どちらも全店で購入可能です。昭和店の営業時間は午前9時〜午後6時。毎週火曜日定休。駐車場有。  
●昭和1・2420  
☎43・1005

## チーズの味がしつかり



『パン・エスポワール』の「じゃがコロチーズ」(II写真上、100グラム157円)は、もちっとした食感が楽しめるひと口サイズのパン。北海道産のじゃがいもを練り込んだ生地に、コロコロにカットしたチーズが加えられており、チーズの味がしつかり味わえます。「安納芋とクリームチーズのデニッシュ」(II写真下、157円)は、糖度が高く、食味の良さで人気の種子島産のさつまい「安納芋」を使った新商品。安納芋とクリームチーズを混ぜたものを土台にし、クリームチーズの爽やかな酸味とバターの香ばしさ

### パン・エスポワール戸倉店

が、芋の甘みにマッチしたデニッシュです。営業時間は午前8時〜午後7時。不定休。駐車場有。  
●戸倉町316・1  
☎57・5595



## 「粉モノ+チーズ」は永遠の鉄板メニュー



函館を代表する「粉モノ」店として30年近くに渡り市民に

### もんじゃ焼き千景

愛される『千景』では、粉モノとの相性抜群のチーズメニューも多数。オススメは「ポテトトリプル」(II写真上、750円)。店主が「ベビースター」を使ったメニューもあるから、「ポテチ」はポテトチップスと勘違いされるんですよね」と話すこの一品は、角切りのポテトとチーズがたっぷり。ホクホクしたじゃがいもの素朴な甘みと、サクサク感を伴う焦げたチーズの華やかなコクが絡みあう人気のメニューです。他にも、「めんたいWチーズ」など定番のチー



ズ入りもんじゃのほか、「なつとうチーズ玉」などのお好み焼きも多数有。営業時間は午後5時〜午後11時。無休。  
●時任町2・5  
☎55・4155

## 冬期限定チーズフォンデュが登場



大門のコミュニティカフェ & バー『エバーグリーン』に、

### エバーグリーン

10月から冬期限定の「チーズフォンデュ」が登場しました。2人前1300円、1人追加ごとにプラス500円。2種類のチーズに白ワインやスパイスを加えた豊かな風味。近郊の野菜など、道産産の食材とともに味わえるのがポイントです。お酒を飲みながら友達同士ワイワイと楽しむのがおすすめです。チーズフォンデュ付きのパーティープラン(飲み放題付き)もあります。ずっしり濃厚な味わいの「チーズケーキ」(単品400円、午後2時〜午後6時限定ケーキ



セット600円)もぜひどうぞ。営業時間は午前11時〜午後11時。毎月第2水曜日定休。  
●若松町18・1  
TMOビル1階  
☎83・5110



あなたにとって必要なことを大切に：

Hosta (ホスタ) 函館

「将来のための備えは今のままで十分ですか？」少しでも気になることがあるなら豊富な実績と信頼の『Hosta (ホスタ) 函館』に相談してはいかがでしょうか。



今回は、70歳のお母さんと暮らすAさんの相談を紹介いたします。お母さんの保険の加入を考えたAさんは「自身で医療保険の資料を請求。資料を確認し保障内容などに問題を感じなかったものの、プロの目線なら何かアドバイスがあるかもしれない」と考え、無料相談。担当は、



CFPと1級ファイナンシャル・プランニング技能士の高梨しのぶさん。高梨さんは対話を通して、Aさんのお母さんがどのような状況の時に何が必要かを1つひとつ整理していき、万が一の時、病気の時、介護が必要になった時、と具体的に話を進めていくうちに介護が必要になった時のリスクが高いことが分かりました。Aさん自身、相談して初めて気が付いた重要なことが、Aさんが考えていた医療保険の保障内容に介護の備



●アルペン ●朝日生命 ●パボッツ ●三井生命ビル5階  
募集代理店 MS保険サービス北海道株式会社 (Hosta函館) 引受保険会社 三井住友海上火災保険株式会社 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 アフラック (アメリカンファミリー生命保険会社) 登2013-C-285 (2013.9.24-2015.9.30) SL13-5030-0067 AF218-2013-0020 9月20日 (140320)

FaCe 注目の顔

親潮が運ぶ彩り豊かな海中の四季

『ダイビングサービス グラントスカルピン』 代表 佐藤長明さん

「海の中にも四季があるんです。しかも、海の上が最も寒々しく色彩の乏しい真冬にピークを迎えるんです」

ダイビングインストラクターでありプロカメラマンの佐藤長明さんは、昨年1月に震災で被災した宮城県南三陸町から函館市の白尻に拠点を移し、ダイビングショップをはじめ

た。なぜ函館を選んだのかと聞くと、「私は親潮(寒流)と共に育ってきました。確かに親潮は南国のようなエメラルドグリーン的大海ではないが、親潮でしか見られない多くの美しくダイナミックな自然を体感できる」と佐藤さんは答える。その言葉通り、プロカメラマン

でもある佐藤さんの写真からは真冬的大海とは思えない、色彩にあふれた「思つく海」を感じることができ

佐藤さんが撮影した写真



豊かな海という形容は海鮮に適用される言葉だが、色彩豊かな海という新たな基軸は、今後の函館市のPR活動にも大きな変革をもたらすのではないかと期待を抱かせてくれる

同店では、体験ダ



**歯医者の料理** 美味しく食べることでアンチエイジング

**女性に人気♪ 簡単調理 かぼちゃチップス**

●カボチャ…小1/8個 ●塩……………少々  
●ラム酒…大さじ1 ●黒コショウ…少々  
(あれば) ●オリーブ油…大さじ3

2人分

①カボチャ1個を電子レンジに入れて500Wで5分ほど加熱。切りやすくなります。  
②1/8に切り分けたものをさらに薄切りし、ラム酒と塩、黒コショウを振りまきます。  
③15分ほど置いてから水気を拭き取ります。  
④フライパンにクッキングシートを敷いて油を入れ火にかけます。  
⑤熱くなったらカボチャを重ならないように並べて中火で2分ほど焼きます。  
⑥裏返して1分半ほど焼きます。  
⑦キッチンペーパーで油を切ったら出来上がりです。  
⑧トマトケチャップや粒マスタードなどをつけるとうまいです。

江戸時代より「いも・たこ・なんきん」と言えば女性の好物とか。なんきん(南京)はカボチャのこと。電子レンジとフライパンのコンビで簡単にできるオリジナル・レシピを紹介いたします。

**吉田歯科口腔外科**  
函館市湯川町1丁目30-8 ☎59-3918  
楽天レシビ 歯医者の料理 検査!!

どっなん衣・食住

南蛮味噌の作り方

新米の季節到来。今月は、ご飯によく合う甘く辛い南蛮味噌の作り方を紹介します。分量は好みで調節してください。

**材料・分量**  
●青唐辛子100グラム  
●味噌500グラム  
●中双糖(サラメ)または白砂糖200グラム

作り方

①青唐辛子を刻み、油を熱した鍋で炒める。  
②油が馴染んでしんなりしてきたら、味噌と砂糖を加え、照りが出るまでよく練る。プツプツ跳ねるようになった



青ほの心

伝える努力

8月末、「空襲・戦災を記録する会」の全国大会が函館で開催されました。その代表を務めたのは37歳の函館気象台職員・山本竜也さんです。

山本さんは、赴任先だった寿都測候所の歴史を調べていて寿都空襲を知り、町史にも正確な記録がないことから自分で調べようと思い立ったそうです。体験者から聞き取りをし、被害の記録を作成。その後の赴任地・室蘭帯広でも調査を続け、今まで不明だった道内の犠牲者の名簿を作り自費出版しました。その実績が評価され道内初めての大会が函館で開催されたのです。戦争当時は報道管制が敷かれ情報が制限されていたため、あまり知られていないことですが、函館でも連絡船をはじめ市街地にも空襲があり、大きな被害がありました。そのため家族を亡くし補償もないまま戦後苦しむ暮らしを強いられた方達がいまも。

大会では、空襲で家族を亡くしたり家を失ったりした各地の辛い体験が語られました。年とともに体験者が減少し、記録する研究者も高齢化や資金難に悩む実態があるとのこと。一方、貴重な戦争体験を何とか伝えたいと、空襲を教材にした小学校の授業実践も紹介されました。寿都の隣町・黒松内小学校の大和田健介先生は32歳。先生は、子ども達にとっては68年前の戦争も教科書の歴史上の出来事のひとつにすぎないと言います。しかし、すぐ隣の空襲で亡くなった人がいるのを知ること、身近な出来事として理解されるのだそう。どこか遠い昔の出来事ではなく、すぐ近くの自分達にも関わりのある出来事だったこと、過去の悲劇を考えることで今後同じような出来事を繰り返さないためにどうすればいいのかを考えるきっかけにすること、それは今も戦争状態にある国々の人々に思いをはせることにも繋がります。体験を語り記録を残すという戦争体験の伝承は、子ども達の想像力を広く豊かにしていくことにも繋がるのだと、発表を聞きながら強く感じました。戦争体験が年々風化していく中で、若い山本さんや大和田さんの地道な活動に希望をみる思いがします。(亜)



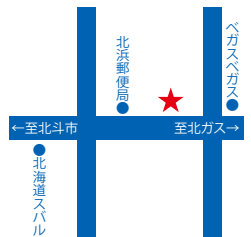
ラーメン響本店



北浜町と七重浜に店を構える『らーめん響』は、1人から家族連れまで幅広く楽しめる人気店。

豚骨、鶏がら、香味野菜、南茅部産のだし昆布など厳選した素材を組み合わせ、12時間以上じっくり煮こんで仕上げる同店自慢のスープは、素材の濃厚な風味を表現しながら、南茅部産のだし昆布が後味をさっぱりとまとめてくれる味わい。その特製スープがベースになっている「韓流醤油らーめん」(750円)は、大きな角切りのチャーシューと深みのある辛さのキムチが乗り、旨みの濃いスープにチャーシューの脂とキムチのエキスが溶け出し、徐々に変化する味がグセになる1杯。

営業時間は午前11時～午後3時、午後5時～午後9時。無休。  
 駐車場有。  
 ●北浜町2-12(本店)  
 ☎43-6699



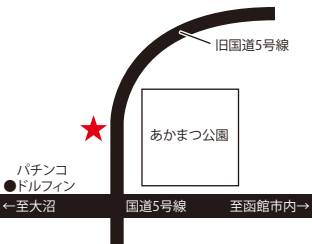
10月20日は園芸から新米まで楽しめる「大収穫祭」 ハウス工藤園芸



七飯町鳴川の旧国道5号線沿いにある「ハウス工藤園芸」は、豊富な品ぞろえで道南のガーデニングファンから高い支持を受ける人気の園芸ショップです。

今年で開園20周年を迎えた工藤園芸では、毎年恒例となっている「大収穫祭」を今年も10月20日に開催します。毎年好評の「もちまき」や「ピンゴ大会」などはじめ、先着50人には新米ふっくらんこプレゼンや新米品種当てクイズなどのイベントに加えて、採れたての新米や新鮮な秋野菜の直売会を実施します。

さらに、ガーデニングが趣味の方々には嬉しい各種の園芸教室や、寄せ植えコンテストなど様々なイベントも開催します。また、クレイクラフトや羊毛フェルトなど自作して楽しめる体験教室も開催するほか、



繰り返し使えるふとんの魅力

「羽毛布団のリフォームや綿布団の打ち直しで、サイズを替えたり、重さを替えたり、色々と使い勝手を工夫して布団をリフォームされる方が増えています」とは、創業112年の「タジマ寝具」の田島社長。使っていないけれど捨てる布団も、いま一度見直すと新しい布団に生まれ変わります。それと同様に古くなった羽毛布団も、羽毛を完全洗浄し足し羽毛することによってふんわりとしたかさ高のある新品同様の羽毛布団に蘇ります。もちろん、サイズや重さもオーダーできます。今の生活仕様に合うよう作り替えながら繰り返し使えると、丸洗いなども承っています。寒い季節に向け、布団のリフォームは今がチャンス！見積り無料で出張引き取りを行っています。詳しくは、お気軽にお問い合わせください。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。



それが、大きな魅力です。「布団打ち直し」は掛・敷各8190円。「羽毛布団のリフレッシュ・リフォーム」19500円。布団の丸洗いなども承っています。寒い季節に向け、布団のリフォームは今がチャンス！見積り無料で出張引き取りを行っています。詳しくは、お気軽にお問い合わせください。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  
 ホリテイススポーツクラブ  
 斜め向かい  
 「フリーダイヤル」  
 0120・846・843  
 ホームページは「やすらぎショップタジマ」で検索。

タジマ寝具

(まい) 記者のお気に入りスイーツ

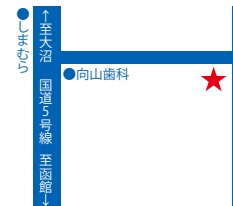
ラ・ディーク

桔梗の旧道沿いにある『ラ・ディーク』は、パンとケーキと焼き菓子の店。



人気のシュークリームを選ぶ時は、カスタードがたっぷり入った「シュークリーム」(130円)はもちろん外せません。そして、チョコカスタードがたっぷり入った「チョコシュー」(150円)や、生クリームとカスタードクリームが入った「エクレア」(180円)もオススメです。なんと、生クリームとカスタードのほかにぎゅうひとあんこも入っているんです。サクサクのシュー生地とぎゅうひのもちもち感、クリームとあんこ、どちらも相性抜群なので、ぜひ一度ご賞味あれ!

営業時間は、午前8時～午後6時。毎週日曜日定休。駐車場有。  
 ●桔梗4-26-50  
 ☎46-6625



XPサポート終了まで半年を切りました!

Windows XPのサポート終了は来年4月9日、ついに半年を切りました。ご自宅のパソコンの買い換え計画はいかがですか?

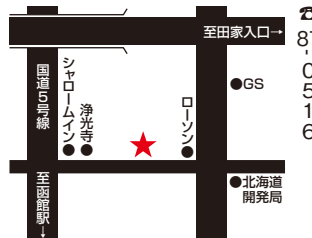
地域密着型のパソコンショップとして人気の『ブルーコンピュータ』は、代表の田中勝也さんが東京・秋葉原に向かい直接仕入れてきた中古パソコンを販売しています。直接仕入れならではの安さと田中さんの目利きにより、リーズナブルで良いパソコンが手に入る店として好評です。

特に、XPパソコンのサポート終了まで半年を切ったこの時期は、パソコンの買い換えを検討している人も少なくないはず。直前にしてから焦って探す前に、ぜひ一度店内をチェックしてみたいかがでしょうか。現在この店には、お買い得なWindows7がそろっています。

また、この店ではパソコンの不調、故障などに関する無料点検・簡易点検、各種修理・部品交換も行っています。そのほかパソコンの無料引取(ラウン管2100円)、プリンター不可も受け付けています。パソコンライフの強い味方のこの店に、ぜひお気軽に足を運んでみてはいかがでしょうか。

営業時間は午前11時～午後7時。無休。店舗前駐車場有。

●大川町6・2  
 ☎87・0516



大人が楽しめるセレクトショップオープン!

この10月10日、トライアル北美原店向かいに大人が楽しめるセレクトショップ『アン・ジュール』がオープンしました(旧ティールズ)。

現在は「移転オープン記念」として、秋・冬物から一部セールを開催中! ますますおすすめ商品が充実。シンプル、リッチ、そして辛口カジユアルな大人アイテムは、トレンドを絶妙に取り入れ、素材感の良さや体型をカバーしてくれるデザインなど大人ゴコロをくすぐります。普段使いからお出かけ用まで、お気に入りの1枚を探しに行ってみては。営業時間は午前11時～午後7時。毎週水曜日定休。駐車場有。

●石川町350・21  
 カイサデクエルノII  
 1階右  
 ☎34・2090





### 親子で楽しめるサロンのルーム

社会福祉法人函館共愛会の中央保育園、鍛治さくら保育園、赤川保育園の中にある「子育てサロン」では、親子で遊び、交流しながら情報交換ができる仲間づくりの場「ルーム」を開催しています。また、各自お弁当を持参しての楽しいランチタイムを行っているほか、自由開放やミニ講演会、保育園行事に参加することもあります。お子さんと一緒に気軽に遊びにきてはいかがでしょうか。

中央子育てサロン  
●新川町1-5 ☎23-5617  
【ルーム活動】  
火・水・木・金曜日(各曜日毎月第2週目を除く)  
各午前9時半～昼12時半  
(午後1時まで園庭開放)

鍛治さくら子育てサロン  
●鍛治1-11-21 ☎55-6647  
【火曜いろいろルーム】  
午前9時半～昼12時半  
(午後1時まで園庭解放)  
第1火曜日/身体測定  
第2火曜日/親子で制作  
第3火曜日/すてきな絵本の日  
第4火曜日/誕生日をお祝いする日

赤川子育てサロン  
●赤川町161-2 ☎47-6767  
【ルーム活動】  
毎週水・木曜日午前9時半～昼12時半  
(午後1時まで園庭解放)  
毎週水曜日午後1時半～午後3時半



## なるほどトピックス

きっと見つかる、あなたにとってのお役立ち情報!!

「ロードヒーティング」はほしいけど、電気代やメンテナンス費が」とお考えではありませんか？ 現在は、3万円からという低価格で簡単に設置できる玄関前パネル式をはじめ、電気式、ヒートポンプ式、温水式など、様々な方式のロードヒーティングが開発されて

「ロードヒーティング」はほしいけど、電気代やメンテナンス費が」とお考えではありませんか？ 現在は、3万円からという低価格で簡単に設置できる玄関前パネル式をはじめ、電気式、ヒートポンプ式、温水式など、様々な方式のロードヒーティングが開発されて

知識と経験の豊富な専門スタッフの技術と、豊富な実績にもとづいたアドバイスで、電化の専門店として幅広い支持を得る、北海道電力株式会社認定電気工事店「小野寺機器」から、雪が降るまえに検討したい家庭用ロードヒーティングのオトクな情報です。



「ロードヒーティング」はほしいけど、電気代やメンテナンス費が」とお考えではありませんか？ 現在は、3万円からという低価格で簡単に設置できる玄関前パネル式をはじめ、電気式、ヒートポンプ式、温水式など、様々な方式のロードヒーティングが開発されて

「ロードヒーティング」はほしいけど、電気代やメンテナンス費が」とお考えではありませんか？ 現在は、3万円からという低価格で簡単に設置できる玄関前パネル式をはじめ、電気式、ヒートポンプ式、温水式など、様々な方式のロードヒーティングが開発されて

### 雪対策の決定版「ロードヒーティング」をお考えなら 小野寺機器

知識と経験の豊富な専門スタッフの技術と、豊富な実績にもとづいたアドバイスで、電化の専門店として幅広い支持を得る、北海道電力株式会社認定電気工事店「小野寺機器」から、雪が降るまえに検討したい家庭用ロードヒーティングのオトクな情報です。



「ロードヒーティング」はほしいけど、電気代やメンテナンス費が」とお考えではありませんか？ 現在は、3万円からという低価格で簡単に設置できる玄関前パネル式をはじめ、電気式、ヒートポンプ式、温水式など、様々な方式のロードヒーティングが開発されて

### 最後までサポートします！

きちんと食事をとりながら行う「美痩研式ダイエット」で、健康的に3か月でマイナス10キロの減量を提案している「くすりの元氣」では、「期間内で目標を達成し

### くすりの元氣

「くすりの元氣」では、「期間内で目標を達成し

### 自家製生パスタを味わいませんか？



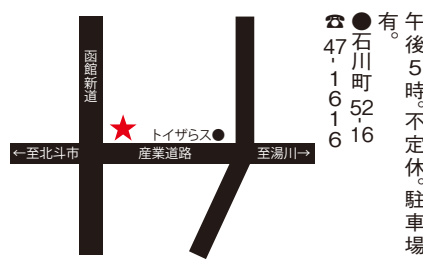
「くすりの元氣」では、「期間内で目標を達成し

### 家事家計講習会に参加しませんか？

「くすりの元氣」では、「期間内で目標を達成し



「くすりの元氣」では、「期間内で目標を達成し



### 函館友の会

「くすりの元氣」では、「期間内で目標を達成し





さらに、この店で注目されているのがバスタメニュー

●営業時間は午前11時～午後10時(LO)午後9時30分、夜の部は午後5時～、金・土曜日、祝前日は午後11時迄。毎週水曜日定休。駐車場有。  
●亀田本町 65,27  
☎42 4 2 2 4 2

食欲の秋は、五稜郭駅横の「カフェレストラン AOKI」で好評の洋食メニューをどうぞー

この店では、午前11時～午後3時のランチセットが好評です。こんがりチーズと目玉焼きがのった「焼きカレー」(写真上)をはじめ、「シーフードグラタン」や「ドリア」、「オムライス」、「オムカレ」などといったメイン料理に、サラダ、スープ、デザート、ドリンク2杯がついて980円。

人気の「焼きカレー」が単品で780円で味わえるなど洋食メニューが充実した午後3時～午後5時のアイドルタイムや、午後5時以降のディナータイムも見逃せません。



CLOSE UP

洋食メニューが人気

カフェレストラン AOKI

そば匠 喜の家



いい店  
食べ歩き

原材料を吟味し、味  
わい深い手打ちそばを

提供している市内堀川町の「そば匠 喜の家」。

北海道産と信州産をブレンドしたそば粉や醸造400年を誇る醤油、みりんを使用しているほか、ダシも日本伝統の製造技術と、天日干しで自然乾燥させた素材で取っているというこだわりのお店です。

「上えび天おろし」(写真、1150円)は、特大えび天ぶら2本付きの贅沢な一品。そばは細めながらコシがあり風味豊か。天ぶらは、大きくて味の濃いえびの旨みと、適度な歯ごたえを楽しめます。天ぶらはゆず、梅、抹茶味の各天日塩でいただくのがおすすめです。えび天ぶらが1本の「えび天おろし」(950円)も有。そばにミニ天丼が付いた「天丼セット」(980円～)や、函館特産のがごめ昆布を具材にした「がごめおろし(冷)」(900円)、「がごめ(温)」(850円)なども人気。天丼が高く開放感のある店内もとてもいい雰囲気。「せいろ」「かけ」(各650円)、「ざる」(750円)。

営業時間は午前11時30分～午後3時(またはそばがなくなり次第閉店)。毎週水曜日、毎月第3木曜日定休。駐車場有。

●堀川町17-12 ☎51-8181



EQ教育とは「こころの知能指数」を高める教育です。

国際認定  
EQプラクティショナー  
三宮 睦穂  
EQ教育学会  
ホームページ  
「EQ教育学会」で検索  
●松陰町1-34  
☎84-8114

頭のうえでこの辺りに、内側前頭前皮質という脳の領域がある。こころは、相手の感情や気持ちを感じ取る場所である。それと同時に、もう一つ大事な役割がある。それは、自分の感情や気持ちも感

じ取る場所ということだ。つまり、他者の心の状態を理解するのも自分の心の状態を理解するのも、脳は同じ場所を使っているのだ。この脳の機能を考えるの自分自身の心の状態をきちんと理解できれば、他者への共感力も必然的に高まっていくはずだ。そのためにも、自分自身の感情や気持ちを的確に言葉で表現できる必要がある。しかし最近では、テレビの影響ですべての感情を「ヤバイ」で表現する傾向がある。嬉しくて「ヤバイ」。悲しくて「ヤバイ」。頭にくても「ヤバイ」。美味しいものを食べて「ヤバイ」。これでは、自分の心の状態を理解できるはずがない。感情を表す言葉のボキャブラリーが、共感力を高める鍵になってくる。

「あなた、どれだけ自分の感情を表す言葉を使っていますか？」

あなたの知らない感情の世界 三宮 睦穂

はこだて医療情報

医療法人社団神原循環器科内科クリニック理事長 神原亨



慢性腎臓病

腎臓病は悪くなると、最後には透析治療を受けなくてはならない腎不全になります。透析を受けている患者さんは全国で約30万人います。10年前には24万人だったのと比べると、透析を受ける人はすごい勢いで増えています。北海道で透析をしている人は14500人です。これは全国の1/21で、北海道は透析患者が多いということになります。週に3回、3～4時間かけて機械で血液をきれいにしますが、本人にとっても大変な治療です。ですから、内科医としてはなるべく透析が必要な腎不全にならないように、腎臓病を予防しようとしています。

腎機能が正常の60%程度に低下していると、透析が必要な腎不全に陥りやすい「慢性腎臓病」と言われます。検尿の異常では、タンパク尿が重要で、尿中のタンパクが多くなるほど腎機能が悪くなるのが速くなります。正常の腎臓では尿にタンパクはほとんどありません。

学校検診では検尿でタンパク尿が出ていないか調べています。腎炎からの腎不全が30年前には多かった。早くに見つけて治療するようにしたところ、透析に導入される腎炎患者は増えなくなりました。その後、高血圧と糖尿病が原因で透析に導入される人が多くなっています。日本の高齢化に伴う変化です。「高血圧は治療しなくてはならない」と世間に知識が広まり、高血圧の治療薬が発達して血圧が下がりがやすくなったため、高血圧が原因で透析に導入される人の数は減少に転じています。そして、最近では糖尿病やメタボリック症候群で腎不全に至る人が多いことから、対策を講じるようになってきました。そんな時に始まったのが特定健診です。

驚いたことに、慢性腎臓病患者では透析に至るより、心血管事故(心筋梗塞や脳梗塞)で死亡するリスクが高いので、高血圧や糖尿病のように早期発見して治療を開始するのが肝心です。今のところ、特定健診(またはメタボ健診)は受診率が低いのですが、これからの受診率の向上が望まれます。

●大川町12-22 ☎43-1222

ドクター講座

医療法人社団東野内科消化器科クリニック院長 東野清



胃癌は“発見される時代”から“予防する時代”に…

みなさん覚えてますか? 半年前のドクター講座で「1度胃カメラを受けさえすれば…胃癌を予防できる?」というタイトルで、この2月下旬からヘリコバクター・ピロリ菌感染胃炎での除菌治療が保険適応になったことを紹介しました。ピロリ菌感染の有無を調べるには、胃の内視鏡検査を受けなければなりません。現在胃癌がないことを確認する必要があります。8月末までの約6ヶ月間での当院におけるピロリ菌の感染率と除菌率を紹介します。

内視鏡を受けてピロリ菌の感染診断を希望した309人(男性128人、女性181人)中ほぼ半数の154人(49.8%)が陽性でした。男性55.5%、女性45.9%の感染率でした。140人に除菌治療(1次除菌)し、これまでに判定できたのは62人(男性23人、女性39人)で、菌が消失したのは51人(82.3%)でした。男性95.7%、女性74.4%の除菌率でした。当院のデータでは、男性のほうが感染率が高く除菌率が高い傾向でした。消失しなかった11人には2次除菌治療を行っています。1回もしくは2回の治療で、ピロリ菌感染者の95%以上が除菌に成功します。つまり治療すればほとんどの人は菌が消失し、胃癌の発生を予防することができます。

高齢者ほど感染率が高いのですが、30歳台でも40%を超える感染率でした。胃癌になりたくなかったら、若い人でも1度は検査を受けるべきでしょう。PPIと呼ばれる胃薬を飲んでいる人は休薬が必要ですので、注意してください。ピロリ菌陽性でも陰性と判定される偽陰性が少なからず存在します。陰性でも内視鏡検査で感染が疑われるときには、別の検査法で確かめる必要があると考えます。除菌に成功しても胃癌が発生することがありますので、定期的に内視鏡検査を受けてください。

除菌するなら…今でしょ!! そうなんです…希望者が急増して全国的に治療薬が品薄です。お読みになったころどうなっているかは私にもわかりません。

●八幡町21-12 ☎41-1818



## 新店舗&リニューアル 雑貨shop ミスク



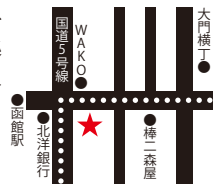
棒二森屋アネックス6階に、ナチュラル系やアンティーク調の雑貨をそろえるお店『ミスク』がオープンしました。

キッチングッズなどの生活雑貨やノート、マスキングテープなどの文房具類、ハンドメイド素材、札幌や東京の作家物の手作り作品ほか、優しい風合いの婦人服や、帽子、マフラーといったファッション小物など、幅広いアイテムをそろえています。

注目はレースやリボンなどのハンドメイド素材で、なかでもアクセサリーパーツはアンティーク調のメタルパーツが豊富な上、ピアス、ストラップ、ヘアピン、ストールピンなどなど、各種金具類も充実。手作り大好きさんには見逃せないお店です。通路が広く商品がゆったりと並ぶ店内も、落ち着いてあれこれと選べると好評。

営業時間は午前10時～午後7時。

●若松町17-12 棒二森屋アネックス6階 ☎26-1211(棒二森屋代表)



## 紙上ショッピング ルイボスティー

南アフリカの原住民が不老長寿の飲み物として語り伝えてきた飲み物。南アフリカの限られた一帯に自生する野生のルイボス。

175g入 メーカー希望小売価格3,150円を… **宅配料込3,200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**

☎注文受付/月～金曜日午前9時～午後5時(担当/本間)



## 次号予告 10月29日号 秋の夜長を自宅で楽しく過ごす、あれこれ…

### 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・通販業務・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/

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

今回はチーズ特集。チーズといえば昔、あるラジオ番組で話になった「チーズ茶漬け」にハマったことがある。僕の場合は、市販のお茶漬け海苔と小さく切ったプロセスチーズをご飯にのせて、和風出汁をかけるだけという簡単なもの。これが美味い！

そろそろクワガタたちの越冬準備をしなければなりません。早めにしておかないと、寒くなり過ぎて、汚れたケースを洗いたいけど外でやるのはツライ…なんてことになります。指がちぎれるんじゃないかって思いを去年もおととしもその前もしています。今年こそ要注意！

(A) カラス被害に懲りて、ミニトマトの枝にカラスよけに効果があるというCDをくくりつけたところ、効果でいん。以来トマトの被害がなくなりました。すっかり安心したある朝、収穫ときの赤くなつたトマトが消えている。まったくカラスの「学習能力」には脱帽。

(B) 子供の数だけ色々なことがあります。嬉しいこと、楽しいこともたくさんありますが、クラッと目眩を起してそんなこともあるんです。そんな時目にした、真っ黒くなまは真っ黒く使え、曲がった木は曲がったまますか。と、いう言葉、深いです。スズンと心に響きました。

(C) 夏真の盛り時は「暑い、早く冬にならないかなあとが言っていたはずなのに、秋になると「なんか寂しいな」とか思うのはホクだけですか？「ワガママ」と言っちゃそれまでですが、寂しいモノは寂しい歌です。暑い暑いと文句を言つてたあの頃が懐かしい。

(D) 娘の虫歯を治療してもらった。数時間後、娘の顔を見てびっくり！麻酔で感覚のない唇を噛んでしまったようだ。腫れてありえない大きさの冗談みたいな下唇をぶら下けている。大変だ！あわてて病院に行く前に、珍しい巨大唇の写真撮ってしまった。ごめんよ。

(E) こんがり焼けたトーストの上ののどろけているチーズ。ちよとの焼き加減で焦げすぎたとか冷めてチーズが伸びないとか子供のいる人にとっては良くある光景かと思えます。ちよと美味い！状態で自分のペースで食べられる時つても普沢な気分ですよ。

# 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。掲載日は編集室にお任せ下さい。営利目的の情報は本紙広告をご利用ください。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

食欲の秋です。美味し「しやりパティシエ」にま季節ですね。さて今回は、食べ物のチーズを使った食べ物に注目してみました。チーズはいろいろな食べ物に合いますね。ぜひあなたのお気に入りのチーズ味を見つけて、食欲の秋を満喫してください。

編集室では読者の皆様からのお便りを募集しています。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ご感想などは、ご住所の町名とイニシャル入りで「読者の声」として掲載させていただきます。掲載がございませぬ。

お申し込み・お問い合わせ (上野町、R・N) \*貴重なご意見、ありがとうございます。とさせていただきます。

参考になさっていただきませぬ。

手土産特集、良かった前略、青いぼすと様。暑くなりりましたが、皆様お手土産(8月16日号)、8月16日の手土産特集、

良かったです。私ほどれにしようか、相手のことを想像して選ぶのが大好きです。その時にはお土産だけでなく、ふだん頑張っている自分用のプレゼントも購入します(もちろんみそを5名様に)。どの写真もおいしそうでたまりません。歯医者さんの料理、茄子ときゅうりの酢の物はわが家の定番料理に決まりです。青ぼの心には、同感。きちんと常識と責任をもって利用すべきです。長くなつてすみません。お身体、ご慈愛ください!!

\*ありがとうございます。館どつく内、株式会社青いぼすとHD、函

「やまとりBAR蔵」さんを利用させていただきました。料理もおいしくとても雰囲気良かったです。是非一度行ってみたいと思つていまし

是非一度、行ってみたい。主人が会社の飲み会で「やまとりBAR蔵」さんを利用させていただきました。料理もおいしくとても雰囲気良かったです。是非一度行ってみたいと思つていまし

たつぷりとお書きの上、040・8605、函

館どつく内、株式会社青いぼすとHD、函



## アルバイト募集

■毎週2回程度、青いぼすとヤチラシを配布する仕事です。■収入は月額1~2万円程度ですが、配布地域により異なります■原則として配布地域または配布地域周辺にお住まいの方が対象です。

### ●募集地域●

松川町 追分町 北浜町  
杉並町 榎本町 上野町  
本通1~4丁目 川原町

◆お申し込み・お問い合わせ◆  
(株)青いぼすとHD  
☎23-5688



いぼすとHD「ばんば屋」係まで。締切は10月25日。

『そば匠喜の家』より1000円分の食事券を15名様に

今回の『いい店食へ歩き』で紹介した「そば匠喜の家」より、1000円分の食事券を15名様にプレゼント。応募はハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記し、青いぼすとに対するご感想もたつぷりとお書きの上、

〒040・8605、函館どつく内、株式会社青いぼすとHD「喜の家」係まで。締切は10月25日。

# Spot Light

成人式は会場向かいで楽々お着替えビューティーコンシェルジュAOKI



来年1月に成人式を迎えられる皆様、衣裳のことはもう決まりましたか？ 亀田本町・五稜郭駅隣のAOKIビル内にある『レンタル衣裳のAOKI』では、2014年の「函館市成人祭」の予約を受付中です。同店では成人祭当日、会場となる函館市民体育館のすぐ向かいのホテル雨宮館で着付けと返却を行うのでも気軽に便利です。同店では毎日が展示会、成人祭の衣裳を見てみませんか？

同じくAOKIビル内にある『ビューティーコ



ンセルジュ AOKI』の代表・青木幸子さん(写真)による「カルチャーコミュニケーション」が毎回好評です。青木さんによる着物の着付けの面白ノウハウと、もう1人の講師による美容エチケットや日本文化の講座が行われているもので、次回開催は10月24日午後7時〜午後9時。参加費はキーセット付きで1人500円。当日午後5時〜午後6時30分には、グレイドアップして浴衣や袴の着付けなどを学び合う、有志による講座も開かれます。

また、ご自宅のタンスの中に眠ったままの洋服を持ち込むと、青木さんが着こなしてからアクセサリーのアイデ

ア、ヘアメイクまでトータルでコーディネートしてくれる「青木幸子の洋装変身おしゅれ教室」の次回開催は11月21日午後1時〜。こちらは、着なくなった着物をドレスとして着こなす「着物ドレス」のコーディネートなどが好評です。結婚式やパーティーに何を来てゆけばいいかいつも悩むという人は、ぜひ一度参加してみたいかがでしょう。こちらも参加費はキーセット付きで1人500円。

●亀田本町 65・27  
【フリーダイヤル】

0120・42・3295

【携帯電話】

090・2055・5540

## 最先端「脂肪冷却マシン」登場！

ビューティートリートメントサロン ローズ

「ダイエットしたけれどリバウンドしてしまった」「体重が落ちない」「部分的に細くしたい」など、今度こそ本当に痩せたい人や理想のボディを手に入れたいあなたに朗報です！

『ビューティートリートメントサロン ローズ』では、テレビやエステ業界で話題の「脂肪冷却マシン」が道内で初導入



before after

し、早くも喜びの声が続出しています。

メスを使わない脂肪除去ともいわれている「脂肪冷却マシン」は、水は0℃、脂肪は4℃と凝固点の違いを利用して、脂肪をマイナス10℃で一気に冷凍し分解。施術を受けた部分は脂肪細胞が死滅し不要物となり、自然な新陳代謝によって尿などから体外へと排出。リバウンドの心配もなく、1週間後には引き締まり効果を実感。1〜2カ月後には、脂肪は完全に体外に排出されます。何をしても痩せられなかった人はもちろん、辛いダイエットをし

たくない人も、まずは1



度体験してみても…。

「初回お試し」(1箇所

12800円)。営業時間

は午前10時〜午後8時

(受付は午後6時半ま

で。予約制。無休。駐車場

有。60歳以上無料送迎有

(旧函館市内)。

●戸倉町5・12  
【フリーダイヤル】

0120・9116・722