

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.528

2013.11.15 [fri]

毎月2回(中旬・月末)発行



忘新年会プラン6000円コース(120分飲み放題付)

忘新年会プラン6000円コース(120分飲み放題付)の牛ヒレステーキ、サーロインステーキ、ロース、ポーク、鶏肉、魚料理、肉料理からデザートまで充実した内容。中でも5000円コースの牛サーロインステーキと巻き寿司や6000円コースの牛ヒレステーキ

●若松町6-3
☎23-92269

『ホテルリソール函館』の10倍レストランでは、毎年大好評の「忘新年会プラン」の予約を承り中です。

プランは、4000円コース(全9品・5000円コース(全10品・6000円コース(全11品)の3コースがあり、それぞれ120分飲み放題付き、各コース「オードブル盛り合わせ」や「刺身3点盛り」にはじまり、メインの魚料理と肉料理からデザートまで充実した内容。中でも5000円コースの牛サーロインステーキと巻き寿司や6000円コースの牛ヒレステーキ

大好評! 忘新年会プラン

ホテルリソール函館

- 忘・新年会
- クリスマス
- 各種グルメ

2013
2014

グルメ&宴会特集

早いもので今年も残すところあとわずかとなりました。今年もいろいろな出来事があったこの1年…、読者の皆様にとってはどんな1年だったでしょうか?

1年の締めくくりの忘年会や新しい年に期待をこめる新年会、あるいはグループの会合やクリスマスパーティーなど、何かと集まる機会が多くなるこの季節、本紙では例年恒例の「グルメ&宴会特集」を今号と次号の増刊号の2回にわたりお届けします。今回も見逃せないプランが目白押し。ぜひ皆様にぴったりのグルメプランを見つけて、素敵な年末年始をお過ごしください。

VOL. 1



6500円コース・海鮮陶板焼き

6500円コース(120分飲み放題付)の牛ヒレステーキ、サーロインステーキ、ロース、ポーク、鶏肉、魚料理、肉料理からデザートまで充実した内容。中でも5000円コースの牛サーロインステーキと巻き寿司や6000円コースの牛ヒレステーキ

●湯川3-9-7
☎59-22001

大勢の宴会から少人数の会席まで、温泉と料理を満喫できる「湯元入川」。「会食コース」は4000円、5000円、6500円のコースがあり、6500円コースでは「海鮮陶板焼き」または「牛陶板焼き」(利用時間は正午〜午後3時半)。

のどちらかを選べるのが嬉しいところ(飲み放題は15人以上でプラス1200円)。女性に人気の「お屋敷の定食プラン」は2040〜3300円で、こちらも温泉を利用できます(利用時間は正午〜午後3時半)。



この冬は温泉と料理を満喫!

湯元入川

忘年会やパーティー、女子会にもオススメ!

ダイニング うらら

本町・ドミーイン函館五楼
郭1階の『ダイニング うらら』
でリーズナブルで美味しいひと
時を! ティナータイムの飲み
放題は、フードメニュー1品以

上の注文で2時間840円・3
時間1580円(各金・土曜日・
祝前日+200円、生ビール付
+300円、3時間の場合は開
始時間が午後7時まで。また



サラダ、前菜2
品、パスタ、メイ
ン、デザートに
2時間飲み放題
付きで2680
円(金・土曜日・
祝前日+200
円、生ビール付
+300円)の
コースもおすす
めで、毎週火・

水曜日の「レディースデー」(要
予約)にはこのコースが同金額
で飲み放題3時間になります
(開始時間は午後7時まで。貸
切の場合もありますので、夜の
利用は予約がおすすです。各
飲み放題のラストオーダーは各
30分前。ランチタイムでは新メ
ニュー「あわびがゆ」(写真下、
950円)が見逃せません。ま
た、毎週水曜日のランチタイム
は、通常750円の「ライス付ハ
ンバーグ」がなんと500円に
なります。
営業時間はランチタイムが正
午~午後2時、ティナータイム
は午後5時30分~午後10時。毎
週月曜日・毎月第3火曜日定休。
●本町2926
☎328611

手作り洋風定食をどっぞ

洋風定食 未来亭

10月にオープンしたばかりの
『洋風定食 未来亭』では、お手頃
価格で手作りメニューが味わえ
ます。

「月替わりおすすめセット」
(800円)が人気ですが、ほか
にも「カレーライス定食」
(630円)や「しょうが焼定食」
(780円)、「手作りハンバーグ
定食」(800円)など豊富なメ
ニューがそろっています。

また、事前予約で全メニュー
をテイクアウトまたは出前(3
個以上の注文に限り)が可能な
のが嬉しいところ。どちらも要
予約、みそ汁は付きません。お

まかせ弁当(750円)もリ
ズナブルでオススメ。



宴会盛り上げグッズならここ!

ワンダフルワールド!

宴会やパーティーが盛り上が
るグッズ選びなら、北斗市七重
浜の本を読まない人のための本
屋『ワンダフルワールド』がお

すすめ。罰ゲームや話題作りに
激辛のお菓子各種、ゲームの景
品に「欲しくないけどあげたい
プレゼント」シリーズから、色付
きドリンク



で試したい
メガネ型ス
トロ! 昨年
冗談で仕入
れたらとて
も売れたと
いう便器の
カタチのカ
レー皿、男
女も身に付
ければ誰で

「店内は狭いため、混雑時間を
避けて、多少時間をずらすと
ゆくりできます。コーヒー
(200円)だけでも気軽にどっ
ぞ」と店主の石久保さん。
営業時間は午前11時~午後2
時30分、午後5時~午後8時。毎
週日曜日定休(ただし、11月17日
は営業します)。店舗裏に駐車場
有。

●富岡町2・4019
☎0800・4044・2636



もナイスバ
ディになれる
水着姿の
女性イラスト
がセク
シーなエプ
ロンなどな
ど、楽しい宴がさらに盛り上が
ること間違いなしのアイテムが
そろっています。店内にはその
ほかあちらこちらに面白いもの
が潜んでいるので、ぜひ足を運
んでみてください。K&K伍つ
まは家飲みつまみにもどうぞ。
余興用手品グッズも各種ありま
す。営業時間は昼12時12分~午
後11時23分。毎週火曜日定休。駐
車場有。



●北斗市七重浜4・391
☎485201

日本初、リゾット滞在型がん治療施設

Hosta(ホスタ)函館

身体に負担の少ないがん治療があることをご存知ですか？

「Hosta(ホスタ)函館」の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づきは、鹿児島県指宿(いぶすき)市にある「メディポリスがん粒子線治療研究センター」のメディポリスオフィス大阪へ見学に行ってきたそうです。家族と一緒に滞在しながらがん治療を受けられる日本初の完全リゾット滞在型がん治療施設

である同センター。粒子線治療は切らないので痛みもなく、1日数10分の治療時間以外は普段と変わらず自由に過ごせるのだそう。

「隣接する温泉のある宿泊施設に滞在しながら治療を受けることができるのは魅力的でした。心が元気でいられるのは何より大切です。選り大切ですね。選択肢のひとつし治療が、あることも知ってもらえたら」と高梨さん。

「実はリーダーじゃないんですよ、僕リードヴァーカルなので、バンド名に自分の名字が付いただけなんです」木下博喜さんは、行きつけのカフェの店主と意気投合してバンド

熱心なファンはアフロヘアーのかつらをかぶって応援する。今夏の「はこだて国際民俗芸術祭」でも、元町公園にアフロ姿のファンが多数詰めかけた。「人の波ついでいうんでしょか?」とにやにや元町公園のメインステージから見た景色は、あまりにも素晴らしい。426987。



● 梁川町5-8
● 三井生命函館ビル5階・MS保険サビ
「フリーダイヤル」0120-129018



「心配なのは高額な費用が必要に



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-294(2013.10.3-2015.10.31)
SL13-5030-0072

FaCe 注目の顔

音楽でこの街を盛り上げる

「木下さんと愛と哀しみの黒汁楽団」

木下博喜さん

トレードマークはアフロヘアー。1970年代のソウルミュージックなどで、函館市内各地のステージの観客を熱狂の渦に巻き込んでいた人気アマチュアバンド、それが「木下さんと愛と哀しみの黒汁楽団」。結成から5年目の今年は、メンバーの悲願だった「はこだて国際民俗芸術祭」に

も出演。商店街のお祭りからティスコイイベントまで、盛り上げ請負人的存在の注目目標だ。

「実はリーダーじゃないんですよ、僕リードヴァーカルなので、バンド名に自分の名字が付いただけなんです」木下博喜さんは、行きつけのカフェの店主と意気投合してバンド

「来年はちょっと大きな企画を予定しているんですよ、お楽しみに」愛ある所に必ず黒汁はやってくる。『Bar木下酒店』は426987。



「来年はちょっと大きな企画を予定しているんですよ、お楽しみに」愛ある所に必ず黒汁はやってくる。『Bar木下酒店』は426987。

「来年はちょっと大きな企画を予定しているんですよ、お楽しみに」愛ある所に必ず黒汁はやってくる。『Bar木下酒店』は426987。

歯医者の料理 美味しく食べることでこそアンチエイジング

晩秋の風物詩♪ 柔らかふろふき大根

晩秋から初冬にかけては大根が甘みを増して美味しい季節。米のとぎ汁でじっくり煮込んだ「ふろふき大根」はとろけるほどの柔らかさです。

●大根厚切り……3個
●米のとぎ汁……1L
●昆布だし……七割程度
●薄口醤油……大さじ1

●みりん……大さじ1
●塩……一つまみ
●ゆず味噌……適量

3人分

- 大根は3cmの輪切りにして皮を剥き、面取りをしたら片面に十字に切り込みを入れます。
- 鍋に米のとぎ汁を張って①を入れ火にかけます。沸騰したら蓋をして弱火で1時間煮たら、火を止めてそのまま1時間ほど冷まします。
- ②の大根を水で洗って鍋に移し、昆布だしをヒタヒタ程度に入れて火にかけ、沸騰したら火を弱めて醤油とみりん、塩で味付けをして15分煮ます。
- 皿に盛り付け、ゆず味噌(または甘味噌)を天盛りして出来上がりです。

大根は米のとぎ汁でじっくり煮て、そのまま冷ますと透き通った炊き上がりになって箸で切り分けられるくらい柔らかくなります。後は昆布だしの煮汁で15分ほど煮れば「ふろふき大根」の出来上がりです。

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 で検索!!

どうなんや・食住

水道凍結に注意

12月2月は水道凍結の事故が増える季節です。水道は外気温がマイナス4度以下になると凍結しやすくなります。就寝前や長時間外出する時は、こまめに水抜きをして水道凍結に注意しましょう。床下の換気口は冬の間は閉めてください。開けたままにしておく冷気が入り込んで凍結の原因になります。水抜きをするときは水を出しながら、水抜き栓のハンドルを右に止まるまで回します(電動式の「協力」)

小野寺住設

函館市企業局指定給水装置工事事業者。水漏れ、凍結など水回りのトラブルには朝7時から夜10時まで年中無休で対応。
●美原1・22・9
【フリーダイヤル】0120-750-750



青ほの心

ネット社会と私達

インターネットに関するトラブルが最近特に問題になっています。たしかにインターネットは私たちの暮らしを便利にしました。知りたい情報を入力しただけですぐに答えが見つかったり、居ながらにして買い物ができたり、遠くの人と通信ができています。どんな情報も瞬時に伝わるのは手紙が届くのにも何日もかかっていた時代からすると画期的なことですが、しかし一方で困ったことも起きています。軽い気持ちで目立つ行動を写真に撮りネットに載せて騒動になった事件が話題になりました。ネットでのゲーム依存症やネットショッピングでのトラブルも問題視されています。とくに問題なのは、集団による言葉のいじめで、炎上などといわれるほどの個人攻撃に発展し、被害者に立ち直れないほどのダメージを与えることもそれは匿名という陰にかくれた卑怯な行為で犯罪ともいえるものですが一向に減る気配がないようです。子ども達が巻き込まれる事件はとりわけ深刻で、私達人人が考えなくてはならない問題だと思えます。

私達とインターネットとの関わりについて、大学で教鞭をとっていたこともある落語家の桂文珍師匠がこんなふうにご言っていました。「上手に使えばいいものを、火を使い始めたばかりのおおさんといっしょで、まだ使い方がようわからないうちですな。」「火を使い始めたばかりのおおさん」とは言い得て妙。こんな風におとりした口調で言われると何となく納得してしまふから不思議です。師匠が言っているのは謙虚であれということでしょう。技術の進歩にモラルが追い付いていないのが現状で、私たちは本当の意味でまだインターネットを使いこなせてはいないのだと思います。考えてみると、ネットの世界も日常も人間関係は同じです。顔が見えない分、その人の人格がすぐに現れてしまう言葉には慎重でありたいもの。姿がみえる相手に対すると同じようにむしろそれ以上に、ネット上でも無責任な行為はしないことが大切ということでしょう。(垂)

三條屋カフェ



手作りの食事とケーキを楽しむ『三條屋カフェ』。「松前岩のり弁当」(週替りのおかず、小鉢付、900円)

は、ここでしか味わえないっておきの海苔弁。いい香りが広がる肉厚な岩海苔は、丁寧に手摘みされた松前産の極上モノ。希少で高価な海苔なので仕入れるのもひと苦労ですが、多くの海苔弁ファンのために1番美味しい時期に採れる海苔をしっかりと確保しているそう。ランチではドリンク付でお得。他にもおすすめランチメニューは豊富。「ケーキセット」(550円)、「パフェセット」(750円)も有。営業時間は午前11時半～午後7時(LO/午後6時半)。ランチタイムは平日午前11時半～午後2時、土・日・祝日午前11時半～午後3時。毎週月曜日、毎月第1・3日曜日定休。

●北斗市追分2-53-6
☎49-3038



予約殺到！ボジョレーヌーヴオーはお得な船便で

株式会社イチマス

フルーティな香りも、チマスがオススメするの。レッシュな味わい、今年も待望の旬の味「ボジョレーヌーヴオー」の季節がやってきました。天候に恵まれ評判も上々の2013年「ボジョレーヌーヴオー」ですが、湯川1丁目のイチマス本店と日乃出町の「リカーランドイ

現在予約承り中の船便「ボジョレーヌーヴオー」は、優しい口当たりと爽やかな酸味のエレガントな味わいで「トロフィー・リジョーヌーヴオー」も最適。2010では金賞に輝いた「アルビール・ピシヨール」と、ボジョレー地方北西部の限られた畑でよりす



モメサン・ヴィンジョ

アルベル・ピシヨール

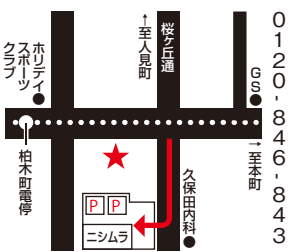
冷たくなりません。布団が持つ本来の機能を最大限に引き出し、冬は暖か夏はジメジメしないのが「組子ベッド」なのです。湿気をおびにくい桐の特性や質感の良さを、立ち上がる

桐タンス職人が開発した特許製品「組子ベッド」 タジマ寝具

ベッドの購入をお考えの人や布団の湿気、腰痛でお悩みの方は、創業112年「タジマ寝具」で桐タンス職人が開発した特許製品「組子ベッド」を見て、触って、寝そべてみて下さい。

最大の利点は、桐タンスの組子構造は、和室・洋室問わず設置可能。移動や掃除も楽々です。

最大の利点は、桐タンスの組子構造は、和室・洋室問わず設置可能。移動や掃除も楽々です。



(まい) 記者のお気に入りスイーツ

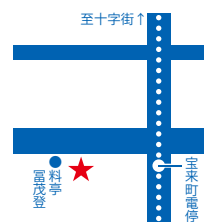
函館千秋庵総本家 宝来町本店

創業153年になる『函館千秋庵総本家』の代表作とも言える「どらやき」(=写真、1個189円)は、大正時代の末頃から作られているそうです。



「甘くても甘く感じない」という粒あんは、道南産の大納言を丁寧に3日間かけて造る絶妙な甘さの上質な仕上がり。しっとりとした皮は、前日の夜に作りひと晩寝かせる「宵ごね」で仕込んだ生地を、1枚1枚手で蒸し焼きにしています。手間と時間をじっくりかけたこちらの逸品、繊細な味が心に残って、不意に食べたくなる人も多いのではないのでしょうか。熱いお茶をお供に味わいませんか?

宝来町本店の営業時間は午前9時～午後6時。毎月1回水曜日(不定)。駐車場有。
●宝来町9-9
☎23-5131



アクセサリーリフォーム&買い取りフェア

丸井今井函館店7階催事場



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10月15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。持ち込まれた品はその場で重量を確認し、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。さらに、買い取り金額2万円(税込)に全国百貨店共通商品券10000円がもらえます。ただし、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人を証明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



シーズン前のボイラー点検で、快適な冬を

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を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をお知らせです。



「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。

●美原1-22-9
「フリーダイヤル」0120-7500-750

子供連れで気兼ねなく過ごせるお店

今回は、子供と一緒に気兼ねなく食事ができるお店を紹介します。家族やママ友と一緒に試してみたいかですか。

コミュニティカフェはなはな

カフェ2階のフリースペースは、食事をする部屋と遊べる部屋が1セットの広々空間。幅広く利用できます。

■おすすめポイント/フリースペースは親子2組〜貸切り可(予約優先)。ベビーベッドや布団なども用意。■おすすめメニュー/セットメニューは500円〜。おにぎり1個130円。パーティープラン有。



■営業時間/午前11時〜午後5時(フリースペースの利用は午後3時まで。時間外応相談)。■休/毎週日曜日・祝日■駐車場/有 ●昭和三6-1 ☎76-8703 ☆「青ぼ見た」で託児付きイベントのご案内。お子さんにおすすめの手作り雑貨販売中。

キッチンnosukeya(のすけや)

体とお財布に優しい和食と洋食のごはん屋さん。お子さん連れ大歓迎。



■おすすめポイント/キッズスペース有。親子4組〜貸切可(2日前まで要予約)。■おすすめメニュー/洋食コース(親子セットで1組2500円)。おどりセット(550円)。オードブル3000円〜。■営業時間/午前11時半〜午後2時半、午後6時〜午後9時半■休/毎週水曜日■駐車場/有 ●深堀町13-10 ☎87-2211 ☆子供連れで利用の際「青ぼ見た」で「ビスコッティ」をプレゼント(12月31日まで)。

ピッツアのお店 じゃんけんぽん

周りを気にせず石窯で焼き上げた本格ピッツアを味わえる貸切タイムは子育て中のママさんに好評です。

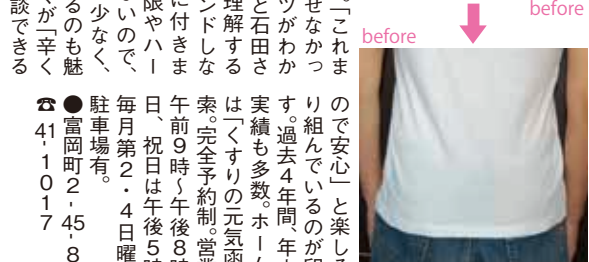
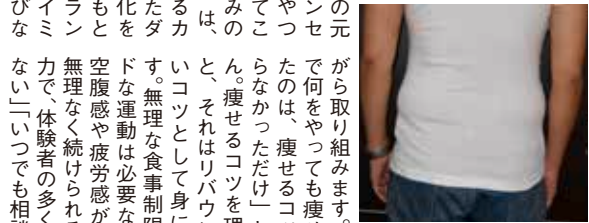


■おすすめポイント/平日午後3時〜午後4時半は1グループ限定で貸切可(親子合わせて10人まで。2日前まで要予約)。■おすすめメニュー/マルゲリータ1050円。クアトロフォルマッジ1250円。貸切の場合2枚以上オーダー。■営業時間/午前11時半〜午後8時半■休/毎週水曜日■駐車場/有 ●七飯町本町4-10-25 ☎87-2345 ☆貸切り利用の際「青いぼすと見た」でお子さんの飲み物&食べ物の持ち込みOK!

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!!

宴会、年末年始とごちそうを食べる機会が増える冬は、つい食べ過ぎて、さらに体重増えているという事になりがちです。「今まで何をやってもだめだった人、今度こそ絶対痩せたい」という人はぜひご相談を」とは、「くすりの元氣」のダイエットカウンセラー・石田浩幸さん。やっとならないダイエットとしてこのコーナーでもおなじみの「美瘦研式ダイエット」は、週1回通いながら続けるカウンセリングを重視したダイエット法。体重の変化をグラフに記し、それをもとに食事量と運動量のバランス、脂肪が燃焼するタイミングといったことを学びながら取り組めます。「これまでも何をやっても痩せなかったのは、痩せるコツがわからなかっただけ」と石田さん。痩せるコツを理解すると、それはパウロドシナイコツとして身に付きま



30代男性は3カ月でマイナス13.3キロ、お腹まわりマイナス24センチ!

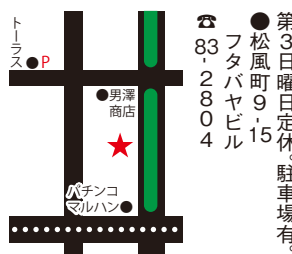


チキンのハニーマスタード(日替り例)



トマトカレー(日替り例)

入会金 3000円 月間 1100円 ナプルの遊びと学べるのでおすすめです。



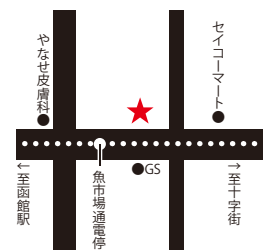
お得な入会金半額キャンペーン! カフェくあふり シニアサロン「クローバー」 大門のグリニャックベルト沿い、フラッシュバック隣の「カフェくあふり」は、道南の新鮮な食材を使った料理と、美味しいコーヒーで幅広い年代から支持されるカフェ。同店は、雑穀米とド替わりのおかず、サラダ、ドリンクが付く「本日のランチ」(750円)が人気なほか、一鍋焼きうどん、ルチャースクールなどを、入会金 3000円 月間 1100円 ナプルの遊びと学べるのでおすすめです。この機会に興味のある方はぜひお問い合わせください。営業時間/午前10時〜午後6時(くあふりは午前11時から営業)。毎週水曜日、毎月第3日曜日定休。駐車場有。 ●松風町9-15 ☎83-2804 ●フタバヤビル

体重計を避けていませんか?

くすりの元氣



有名女優が愛用していることで話題沸騰中の「ヤッコマリカルド」。今回はナイロンキルトのコートをメインに、ウールや化繊が肌にチクチクするなど苦手な人にも好評な綿100パーセントガーゼ素材の「エリッツ」のインナーもオススメ。洗濯機で洗えて毛玉も出にくいと評判の純日本製の逸品です。



ヤッコマリカルド、冬のコート展

タランチーネ

豊川町の「タランチーネ」では11月15日から11月22日まで、「ヤッコマリカルド冬のコート展」を開催します。また、ウールや化繊が肌にチクチクするなど苦手な人にも好評な綿100パーセントガーゼ素材の「エリッツ」のインナーもオススメです。洗濯機で洗えて毛玉も出にくいと評判の純日本製の逸品です。

干支の置物を飾って招福! 来る平成26年は「干支」になり、馬は走力や馬力など、能力が他の動物と比較して並外れていることから、権力の象徴として尊重されています。また、神社においては、シンボリックな存在として神馬の銅像が祀られていたり、絵馬に希望を託して奉納する風習もあります。



「古い専科21」では、函館市内ではここでしか手に入らない干支の置物が毎年大好評。料金は1575円、3150円、金箔仕上げは21000円。毎年完売で人気の高い24金合金仕上げ金盃21000円は50個限定。 「古い専科21」では、そのほかの縁起商品として、開運達磨、招き猫、ふくろうなどの置物や、家相の凶相除けとして「トイレット」の神様、「キッチン」の神様など取りそろえています。開運を願って、自宅用や贈り物にいかがですか。 最高の易占技術と適正な料金で支持され、全国から12万人以上の人が利用している占いは、九柱推命(年運・月運)で、あなただけの全ての運勢を占います。ズバリ高確率! 料金は姓名判断と手相も加えて見る総合鑑定は21000円、学生10000円の安心価格。平成26年を運に乗って行動するためにも、あなたの運勢を知ってみませんか。 営業時間/午前10時〜午後9時。水曜日不定休。契約駐車場有(1時間無料)。 ●梁川町18-20 ☎55-1031

古い専科21

いい店 食べ歩き

らーめん六花(りか)



“創業35年”と文字にするのは簡単なことだが、35年間にわたり店の暖簾を守り続けるというのは、なかなか大変なことではないだろうか？ 田家町にある「らーめん六花」は、澄み切ったスープにストレート麺、具材はチャーシューとメンマとネギという昔ながらの「塩らーめん」(=写真、530円)が変わらぬ人気の老舗。創業以来3回しか変えていないという値段は、店主の「お客さんのお財布に優しい店でありたい」という思いの表れ。函館っ子3世代から愛される函館らしい塩ラーメンの人気はこのところ、全国で開かれるイベントに出店の際にも大好評なのだとか…。ほかには、野菜がたっぷりヘルシーで、独特のとりみがなんともいえない「広東麺」(750円)や、創業以来人気の「天津飯」(750円)などがオススメ。「昔ながらの味を求めて足を運んでくださるお客様もいらっしゃいます。時代のニーズに合わせて多少味を変えているものもありますが、これからも創業以来変わらぬメニューで、昔からのお客さんに喜んでいただきたいと思います」と店主は話す。営業時間は午前11時30分～午後8時30分。不定休。駐車場有。

●田家町13-11 ☎43-5718

●五稜中学校

↓至教育大学

CLOSE UP

創業記念、ギョーザ5個100円！
ラーメン専科麵次郎

ラーメン専科麵次郎

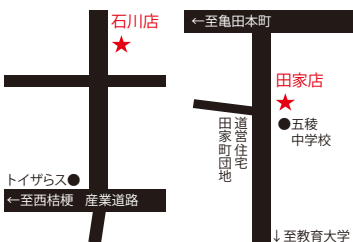


人気ラーメン店『ラーメン専科麵次郎』の田家店が今年12月で創業19年を迎えます。これを記念し、田家店と石川店の両店舗では、これまでのご愛顧に感謝する記念キャンペーンを11月15日から5日間にわたり実施します。キャンペーンの内容は、11月15日から11月19日までの期間中、この記事を取り取って持参してラーメンメニューを注文した人に、両店舗ともに「ギョーザ」1皿(5個、350円)を100円にて提供します(記事1枚につき1皿限り。店内での食事に限る。デイクアウト不可。各日売り切れ次第終了)。記事は「注文時にご提示ください。ラーメンの人気に負けず劣らずのこの店のギョーザを、ぜひこの機会にどうぞ！」

石川店
営業時間／午前11時～午後9時(L/O)午後8時50分、ただしスープがなくなり次第終了。定休日／不定休(隔週水曜日は昼のみ営業。駐車場有)

●石川町349・17
☎4786633

●田家町5・19
☎4016663



あなたの知らない感情の世界 三宮 睦穂

6秒の感情

何かの感情が湧き上がった時、6秒以上その状態が続けば、その感情には重要な意味がある。私がEQ(こころの知能指数)について学んだ会社の社名が、まさしく6 seconds 《6秒》だった。怒り・恐怖・悲しみを感じた時、脳内ではアドレナリンやノルアドレナリン・コルチゾールといった多くの神経伝達物質やホルモンが動き出す。これらの物質は、心臓の鼓動を早め、体を緊張させるため身体にストレスを与えるが、一般的には6秒後には自然に消えていくと言われている。これが、6秒以上感情が体に残ってれば、その感情には重要な意味があるといわれる訳である。では、どんな重要な意味があるのか？ やつと消化される。

そのためには、感情が湧き上がってくる道理を知る必要がある。怒り・自分の大切なものを攻撃され守らなければならない。「恐怖」自分の大切なものに危険が迫っている。「悲しみ」自分の大切なものを失ってしまった。そして、自分の大切なものは何か？ 家族・自分自身・友人・恋人・自尊心・正義感・誇り…怒りや恐怖、悲しみという感情は、それを仕掛けてきた相手に対して向きやすいが、実はそれでは問題は解決しない。問題の解決の答えは、自分自身の中にある。自分の大切なものを攻撃され、何に危険が迫り、何を失ってしまったのかをはっきりさせる必要があるのだ。それができて6秒以上残った感情は、やつと消化される。

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

はこだて医療情報

ふるた矯正歯科院長 古田樹己

歯列矯正を受ける時期はいつが良いの？

歯列矯正のタイミングは、乳歯と永久歯が混在しているお子さんの時期の治療(1期治療)と、永久歯列完成期に行う仕上げの治療(2期治療・本格矯正)に通常分けられます。しかし、乳歯列期でも治療の方が良い場合や、永久歯列が完成する中学・高校生以降になってから一気に入った方が良い場合など、タイミングは症状によって異なり、必ずしも早く始めたほうが良いとは限りません。

永久歯が全部生えそろった時点できちんとした歯並び・かみ合わせにするために、今何をすべきかと考え、治療方針を決定する必要があり、目先のことだけを考えてはまったく対応できません。そして、歯並びの状態だけではなく、お口の衛生状態、ご家族のご事情、親御さんや治療を受けられるご本人のお気持ちなどを総合的に考え、治療のタイミングや装置の選択を行います。

あごの成長や歯の生え変わりが激しいお子さんの時期の歯列矯正は、不確定な要素が多く、ある面、大人より治療が難しい時期ともいえます。しかし、その変化に富んだ時期だからこそ可能になることも数多くあります。あごの成長を利用した治療が可能であったり、歯の動きが早かったり、歯を抜かないで済んだり、歯や歯ぐきへの悪影響を回避できたり数多くのメリットが挙げられます。

歯列矯正の場合、早期治療は必ずしもベストとはいえ、早期発見、長期管理、短期治療(短期といっても年単位)が基本となります。お子さんの歯並び・かみ合わせが気になるようでしたら、まずはお早めに矯正歯科医へご相談されることをお勧めいたします。できれば小学校低学年までには1度はご相談されるのがよろしいかと思います。

ちなみに歯ぐきがしっかりしていて健康な方であれば、大人の方でも歯列矯正は可能です。最近では、裏側矯正やマウスピース矯正など目立たない矯正装置も考案されており、周囲の視線を気にしないで歯列矯正が受けられるようになっております。

●北斗市追分2-62-11 ☎48-1118



ドクター講座

協立消化器循環器病院副院長 能戸久哉

ピロリ菌の治療するなら今でしょう

すでにご存知だと思いますが、ピロリ感染胃炎へのピロリ菌の検査・治療が今年の2月から保険適応になりました。胃癌の99%がピロリ感染胃炎から発生し、除菌により胃癌の発生率が低下します。この予防効果は若年者ほど大きいのですが高齢者でも望めます。数値で示しますと、生涯の胃癌発生率は30歳男性では約10%が1%以下に、30歳女性では約6%が1%以下に、50歳男性では約10%が2%に、50歳女性では5%が0.5%に、70代男性では8%が4%に、70代女性では4%が1%になります。また、外来でよく診る機能性ディスぺプシアの一部の患者さんは症状が改善します。機能性ディスぺプシアとは胃もたれ、胃痛などの上腹部症状があるにもかかわらず、検査をしても症状を説明できる異常が見つからない病態のことをいいます。さらに、保険適応疾患以外でも慢性蕁麻疹、鉄欠乏性貧血、甲状腺疾患、アルツハイマー病、パーキンソン病、虚血性心疾患などとの関連が考えられているので、これらの疾患の症状改善や予防につながるかもしれません。

ただし、保険診療でピロリ菌の検査・治療を受けるには6ヶ月以内の内視鏡検査で胃炎であることの確認が必須になります。除菌治療は抗生物質2種類と胃酸を抑える薬1種類を1日2回1週間飲むだけの治療です。副作用は下痢や味覚異常などの軽微なものがほとんどですが、まれに薬剤性アレルギーや出血性腸炎を起こす場合があります。また、普段内服されている薬との相互作用にも注意が必要です。他にデメリットとして除菌後に胃食道逆流症や体重増加による生活習慣病が出現することがあります。

内視鏡検査に抵抗があり、ピロリ菌の感染の有無だけをまず調べたい方は、胃癌リスク検診(ABC検診)をおすすめします。血液検査でピロリ菌の感染の有無と胃炎の進行度(胃癌のなりやすさ)がわかります。

内視鏡検査というハードルはありますが、細径の経口内視鏡、経鼻内視鏡、鎮静剤の併用などでかなり苦痛も軽減されてきていますのでお気軽にご相談ください。

●美原3-2-16 ☎46-1300 <http://www.hakodate-kyouritsu-medical.jp>



新店舗&リニューアル

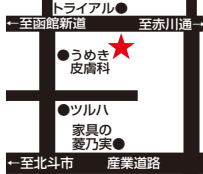
un jour(アン・ジュール)



大人の女性に支持されているセレクトショップ「ディテールズ」が、店名を「アン・ジュール」に改め、宮前町から市内石川町のトリアル北美原店向かいに移転オープンしました。コンセプトは「シンプルリッチ、そして辛口カジュアルな大人アイテム」、「ケレン」「レアック」「キャサリンハーネル」「バスアパス」「マックス」などをメインブランドに、トレンドを絶妙に取り入れ、素材の心地よ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るアイテムを展開。

ブラウス、カットソー、羽織もの、ワンピースなどをはじめ、ストール、靴、バッグなど、この秋・冬に取り入れたい小物類も充実の品ぞろえ。現在、メール会員に登録した人に粗品を進呈中です(なくなり次第終了)。営業時間は午前11時~午後7時。毎週水曜日定休。駐車場有。ブログ(unjour1969.exblog.jp/)もチェック。

●石川町350-21 カーサデクエルノII 1階右 ☎34-2090



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 株式会社青いぼすとHD TEL(0138)23-5688

お問い合わせ び注文受付/月~金曜日午前9時~午後5時(担当/本間)



次号予告

11月29日号 プロに学ぶ、おもてなし料理

11月22日号 増刊・グルメ&宴会特集 vol.2

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
副編集長	平井 由佳	Yuka Hirai
ライター	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

弘前アップルマソンを走って今年のレースは終了。最後のレースで、走り始めた頃からの目標だった4時間切りを果たし、今年は満足な結果になりました。今シーズンこそ冬トレーニングして春のレースから好調を維持したいなと(毎年思ってるんですけどね)。(SS)

去年からフイリピンに住んでいる21歳の息子。さき、息子の住むセブ島でマグニチュード7.1の地震があったという速報が、連絡してみたけれどメールもラインも繋がらない。今日締切の編集後記を書かなければいけないのに… 他には何も思い浮かびません。 (カ)

ハロウィンが終わったらすぐクリスマスモード。もう少ししたらメロメロに並ぶ始めるし、もう話題は年末年始の事になるんですね。年賀状が枚数必要か手帳いづいづい買おうかなど、ちよっとワクワクするこの時期はいつもにも増して財布は寒そうです。(ま)

10月中旬である現在、息子が入院中のため、体が2つ欲しいし、切実に思う日々を送っています。付き添い、仕事、家事、どれを取っても時間が足りず、仕事と家庭の両立は家族皆の健康があつてこそと実感。(BP)

昨年同様今年も10月半ばに庭のイチゴが季節はずれの実をつけました。といっても2個のみ。そのうち1コは虫の餌になったもの、残りの1コは秋風にならされながらもけなげに赤く色づき、ほのかなイチゴの香りをたただわせていました。(画)

ある休日。だらだらしていた携帯に着信。出てみると以前働いていた会社に来ていた中国人留学生「旅行で日本に来ています。明日北海道に行きます。札幌か旭川に住んでいるなら会いたいです」とのこと。残念函館。もう早く知らせてくれれば会いに行けたのに。(E)

編集後記

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]

秋の行楽ガイドが良かった
524号、秋の行楽ガイド(9月13日号)として良かったです。カレン

読者の声

早く良くなって…
前略、青いぼすと様。こ

早いもので今年もあと1カ月半となりました。イベントがわかるのは助かります。しかも、色んなサークルの納会がこの地域で、観光と合わせて行けるので、美味しいもありませんか? 本紙ではの心、今回のすごく勉強会特集をお届けします。幹事サン必見! ぜひ素敵な年末年始の宴会をどうぞ。
*ありがとございます。(広野町、A・T)

近間を歩いたりして秋を感じて行楽気分浸かろうと思えます。早く良くなって青いぼすとを片手に行動したいです。我が

読者の声

早く良くなって…
前略、青いぼすと様。こ

家にとつて青いぼすとは別なおばあちゃんです。生活の大事な一部となつてしまつた。今も、ワクワクしながらこのお便りを書いておられます。いつも話題があちやんと、本

『らーめん六花』より、500円分の食事券を10名様に
今回の『いい店食べ歩き』

プレゼント

北海道の最低賃金が改正
10月18日より北海道の最低賃金が改正され、時
間額734円となりまし
た。お問い合わせは函館
労働基準監督署 ☎23
1276まで。

伊豆とイベント情報」がきで紹介した『らーめん六花』より、500円掛けるのにとでも役立ちました。毎回、出かけ先がプレセントします。応募なくまってるので、これはハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記し、青いぼすとに對する感想もたつぷりと書きます。の上、〒040-8605、函館どつく内、株式会社青いぼすとHD「六花プレゼント」係まで。締切は11月26日。



Spot Light

12月5日は「ワインでクリスマス」 ビューティーコンシェルジュAOKI

亀田本町・五稜郭駅隣のAOKIビル内にある

人500円。

『ビューティーコンシェルジュAOKI』の代表・青木幸子さん(II写真)の「青木幸子の洋装変身おしゃれ教室」が好評です。次回開催は11月21日午後1時〜。着なくなつ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評判です。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。参加費はキーキセット付きで1

人500円。『ビューティーコンシェルジュAOKI』では12月5日午後7時〜午後9時に、「カルチャーコミュニケーションサロン」とその後の「ワインでクリスマス」を開催します。ワインとオードブルを楽しむパーティーで会費は1000円。ノンアルコールもあります。



また、「カルチャーコミュニケーションサロン」をグレイドアップした、有志による講座も

あります。同ビル内の『レニタル衣裳のAOKI』では、2014年の「函館市成人祭」の予約を受付中です。本店にて、着

志による講座も

あります。同ビル内の『レニタル衣裳のAOKI』では、2014年の「函館市成人祭」の予約を受付中です。本店にて、着

付けと返却を行うほか、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兩宮館で着付けと返却を行います。こちらもとても気軽に便利です。本店は毎日展示会。成人祭の衣裳を見てみませんか？

●亀田本町 65・27
【フリーダイヤル】
0120・42・3295
【携帯電話】
090・2055・5540



「ビューティーコンシェルジュAOKI」の代表・青木幸子さん(II写真)の「青木幸子の洋装変身おしゃれ教室」が好評です。次回開催は11月21日午後1時〜。着なくなつ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評判です。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。参加費はキーキセット付きで1



悩みごと、困りごとの解決法は自身の中に…

「日々の暮らしの中のさまざまな問題や悩みごと、困りごとの多くの解決方法の多くは、ご自身の中にあると思います」と話すのは、『行政書士松田聡事務所』の松田聡さん(II写真)。松田さんは、遺言書や遺産相続、離婚などといったことに関する各種相談をはじめ、日常生活の中の困りごと、悩みごとの相談に応じています。

「何かトラブルになつた時に、やはり多くの方々が法的解決を望みます。もちろん法律というのはトラブルを平和的に解決する手段ではありませんが、まずは問題の根本について見つめ直してみることが大切です。自身を振り返ることで何か解決方法が見つかるかもしれません」と松田さん。日常のトラブルや困りごと、悩みごとの相談に応

じています。 「何かトラブルになつた時に、やはり多くの方々が法的解決を望みます。もちろん法律というのはトラブルを平和的に解決する手段ではありませんが、まずは問題の根本について見つめ直してみることが大切です。自身を振り返ることで何か解決方法が見つかるかもしれません」と松田さん。日常のトラブルや困りごと、悩みごとの相談に応じています。



「行政書士松田聡事務所」の松田聡さん(II写真)。松田さんは、遺言書や遺産相続、離婚などといったことに関する各種相談をはじめ、日常生活の中の困りごと、悩みごとの相談に応じています。

じる中で、相談者自らの中にある自己解決能力を導くお手伝いをしています。相談希望の際は必ず電話で予約をお願いします。電話予約は月々金曜日の午前9時〜午後5時。混雑時もあり、予約後す

●神山245・21
33・4675