

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.532

2014.1.17 [fri]

毎月2回(中旬・月末)発行

目指せ! 新規開拓、全店制覇。

2014年

ランチタイムガイド

2014年がスタートしました。今年もたくさん、美味しい物と出会いたいですね。さて、新年第一号となる今回は、さまざまなジャンルのランチタイムの情報を特集しました。今年はずいぶん、新規開拓で新たなお気に入りを見つけてください。



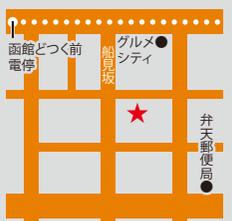
表紙写真協力/銅鍋

深い味わいのカレーランチ

エビフライでおなじみ『レストランヨシヤ』。濃厚で深い味わいにお見逃しなく。1月のランチは、この時期で切れるほど柔らかい8時後9時(LO/午後)に無性に食べたくなるカレーです。



濃厚で深い味わいにお見逃しなく。1月のランチは、この時期で切れるほど柔らかい8時後9時(LO/午後)に無性に食べたくなるカレーです。



子供連れにもおすすめ!

『カフェダイニングタイムライン』は、広々としたパンケーキの中でも、おうちパン8時半。不定休。駐車場あり。子供連れでもケーキ(980円)は、テ有。気兼ねなく食事を楽しめ。リヤキソンスのバーカース。ポールスターSC棟1階。女性に人気のブレ。44・4500



子供連れにもおすすめ! 『カフェダイニングタイムライン』は、広々としたパンケーキの中でも、おうちパン8時半。不定休。駐車場あり。子供連れでもケーキ(980円)は、テ有。気兼ねなく食事を楽しめ。リヤキソンスのバーカース。ポールスターSC棟1階。女性に人気のブレ。44・4500



お昼のサービス。パゲティがお得!

銅鍋(あかなべ)

創業からおよそ30年の『銅鍋』は、素材からお好きな1品を選べる。日曜日はランチタイムへのごだわりとモチモチ食「お昼のサービスパゲティ」が人気。午前11時30分〜午後2時。ランチタイムには日ランチタイムにはドリンクまたはコーヒー10時。不定休。駐車場有。



創業からおよそ30年の『銅鍋』は、素材からお好きな1品を選べる。日曜日はランチタイムへのごだわりとモチモチ食「お昼のサービスパゲティ」が人気。午前11時30分〜午後2時。ランチタイムには日ランチタイムにはドリンクまたはコーヒー10時。不定休。駐車場有。



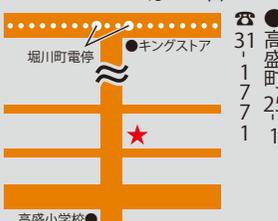
味もボリュームも抜群!

中華飯店 八宝園

味とボリュームで昔か定食(同)、「野菜炒め定食」(750円)などの定食。ランチタイムは「生蒸焼定食」(11時〜15時)が人気。また、「ねぎ」(550円)や、「唐揚げ」(550円)、「カレーライス」(600円)、「塩ラーメン」(500円)の3つのメニューが、毎週火曜日(500円)に限り各400円になるというサービスもはじめており、こちらも大好評とのこと。ほか「五目やきそば」(800円)などのおんかけものも絶品。まだ



味とボリュームで昔か定食(同)、「野菜炒め定食」(750円)などの定食。ランチタイムは「生蒸焼定食」(11時〜15時)が人気。また、「ねぎ」(550円)や、「唐揚げ」(550円)、「カレーライス」(600円)、「塩ラーメン」(500円)の3つのメニューが、毎週火曜日(500円)に限り各400円になるというサービスもはじめており、こちらも大好評とのこと。ほか「五目やきそば」(800円)などのおんかけものも絶品。まだ



80年近い歴史が裏打ちする握りの実力

祐鮎

宝来町の銀座通りを少し和11年創業という寿司屋激戦区の入った場所にある『祐鮎』は、昭区の函館でも屈指の歴史を持つ老舗です。

現在は3代目が握る同店のランチは、マグロ、ホタテ、ブリなど7貫の握り、見た目が美しい裏巻き巻物に小鉢と汁物が付いて1000円というお得なセット。ランチタイムは午前11時から午後2時までですが、中休み無しの通し営業なのでのんびりとランチを楽しめます。それ以外の時間でも、時価がなく料金表示がされているので、安



心して美味しい寿司を楽しめるのも嬉しいポイント。歴史が培った技で津軽海峡が育んだ味を堪能できる『祐鮎』へぜひ。営業時間は午前11時〜午後8時30分。毎週水曜日定休。

●宝来町 2213
●中島内科循環薬科



ガッツリも繊細もこなす街角の万能カフェ

FOODING CAFE es (エス)

「FOODING CAFE」実したメニュー構成で人気のという冠の通り、種類も量も充『es』は、ランチタイムに5種類のバスタと、スープカレーやオムライスなど3種類のご飯メニューが月替わりで楽しめます。



写真の「ベーコンとホール草のトマトソース」は、旨味と酸味が両立したトマトスタやライスの大盛りは無料なソースにベーコンのkokとあて、ガッツリ食べたい人もぜひ。ホール草の風味が加わるどうぞ。営業時間は午前11時〜1月未限定の皿。それ30分〜午後3時（LO/午後11時に、スーパ、パン、サラダ2時、午後6時〜午後10時。リンクが付いて950円と毎週水曜日定休。リンクが付き950円と毎週水曜日定休。リンクが付き950円と毎週水曜日定休。リンクが付き950円と毎週水曜日定休。



忘れられない味：比内地鶏の親子丼

鶏料理専門店 鶏旬

とろとろ…ふわふわ…にゆっくり熱が通ってゆ…ご熱々の丼の中で透明感のある卵はんに絡むコクのある卵と旨味の深いタレがたまらない『鶏旬』の『親子丼』(800円)。鶏独特の臭みがなく肉自体の味がとつても濃厚。シンプルなのに選り抜かれた極上の素材と店主の技を楽しめます。入手しづらい比内地鶏の高価な生卵を使用しているため、親子丼はランチのみ限定的食。新鮮な鶏ガラを使った「塩ラーメン」(おむすび付700円、なくなり次第終了)もオススメ。夜は、こ



わりの比内地鶏料理を楽しむことができます。ランチは午前11時半〜午後2時。夜は午後6時〜午後11時（LO/午後10時半）。日曜日はランチ時間のみ営業。毎週月曜日定休。

●北斗市七重浜 8・3・3
●七重浜の湯



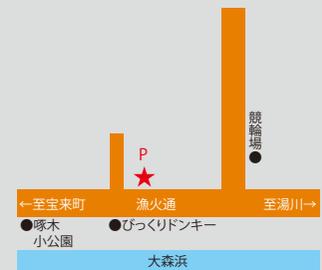
選んで楽しい3デリラランチ

ロロン



お持ち帰りのお総菜とランチの店『ロロン』では、常時15種べる「3デリラランチ」(880円)が好評です。メインは、月替わりのパスタ・牛肉料理・豚肉料理・鶏肉料理と定番の料理の合わせて約10種類の中から3品選ぶことができます。

さらに、4種類のサラダの中から1品に、雑穀ご飯、味噌汁、ドリンクがセットでボリュームも満点。取材時は、定番のお総菜の中でも人気の豚肉のカツレツ、エビグラタン、ベーコンのキッシュ、グ



絶品アミソースでいただくハンバーグランチ

カフェ&レストラン ビーズ・ビー

手間を惜しまず手作りされ、雰囲気の魅力の洋食レストランの豊富なメニューと、落ち着いた『ビーズ・ビー』では、ランチタイムにオムデミライスやバスタ、カレーなどの各種ランチセット(1050円)を楽しむことができます。「ハンバーグランチ」(写真、1160円)は、肉汁を閉じ込めるように丁寧に仕込んだふっくらハンバーグを、ニユーにも注目。営業時間は午



継ぎ足し継ぎ足して煮込、前11時30分〜午後2時30分、深みのある自家製(LO)、午後6時〜午後9時、デミグラスソースで味わえ30分(LO)。毎週月曜日定休。人気メニュー。ビールシ駐車を有。チユーやポトフなど、夜に提 ●柏木町 39・3 供している寒い今時期にお ●5177881



海鮮メニューが評判の駅前の人気店

函館ダイニング雅家



函館駅前にあり、活きのいい館ダイニング雅家。ランチタイムの海鮮メニューが充実している『函館』のオススメは、好きな丼に蕎麦、ドリンク、デザートが付く「丼セット」(880円)。丼は「まぐろつけ丼」「イカ刺がごめ丼」「大えび天丼」など10種類以上をそろえており、中でも人気は新鮮な魚介を種類豊富に味わかる写真の「海鮮丼」(945円)。蕎麦はプラス100円でオリジナルのがごめ昆布を練り込んだ「ねばこしうどん」に変えても大丈夫です。夜の居酒屋メニューを昼にオー

ダーでできるのも魅力。活のカニもお手頃価格で提供しています。営業時間は午前11時〜午後2時30分。午後5時〜深夜0時不定休。駐車場有。

●若松町 8・14
●2211000



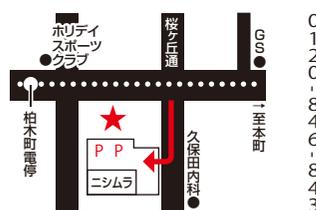
なんと！ 1000グラムのあつたか素肌毛布がお得

タジマ寝具

軽く魔法のように暖かく、寒さから解放されてぐっすり眠れる「素肌毛布」をご存知ですか？

『タジマ寝具』の田島社長がおすすめる「素肌毛布」は、冷感性や高齢の人の病後で寒さがこたえ寝つきが悪いがこたえに大好きです。「軽く暖かく、電気毛布がいらないになりました」といった喜びの声も多数。シルクより細いマイク

1月31日までは「決算フリーダイヤル」



0120-846-843

FaCe 注目の顔

函館山で素敵なお出を

『函館山ロープウェイ株式会社』 索道部 橋本博憲さん

国内外多くの人々に愛され続けている函館山山頂からの美しい風景。函館山ロープウェイは昭和33年にオープンして以来、世界に誇る観光スポーツを支え続けている。

「安全こそ基本をモットーとした確実なロープウェイの運行を行うためには、細やかに丁寧なメンテナンス

が必要だそうで、目視のほか、油やゴムの匂い、運行時の音など、五感の全てを使い、細部まで点検する作業を日々積み重ねること

で、トラブルの発生を防ぐことができるのだそう。



「函館山ロープウェイ株式会社」 索道部へ入社して22年の橋本博憲さんの心に残る出来事は、平成9年に現在のゴンドラヘリニュー

アルした時のこと。「早朝、巨大な木箱に入ったゴンドラがト

レラーに積まれて運ばれて来ました。山麓の急な坂に停車したト

レラーからゴンドラをクレーンで吊り、直接ロープに設置する光景は感動しました」

はるばる海を渡りオーストリアから運ばれてきた125人乗りの現在のゴンドラは、今年10月頃にリニューアル

されている予定です。山頂レストラン・ジェンパでは、ロープウェイの往復チケットが付いたランチプラン(1500円)や各種宴会なども気軽に利用できる。

「冬は展望台が休業していると思う地元の方が多くいます。自分達が暮らす町の風景をもっと楽しんでもらえたら」と橋本さん。昼の清々しい海や町、刻々と夕暮れ色に染まっていく日没時、そして煌く夜景。四季折々変化しつづける風景は、身近にありながら日常から離れたひと時を楽しませてくれる。「安全に運行するのはあたり前のこと。その上で心を込めたサービスを提供していきたい。たくさんの方に函館山での素晴らしい思い出を残してほしい」と橋本さんは願っています。

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

あの高級品を自家製で♪ **寒ブリの西京焼き**

高級品の西京漬けも自家製ならお安くできて味も市販品に劣らない美味しさ。タラや鮭などお好きな魚の切り身を漬けてみてはいかがでしょうか。

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 すぐ検索!!

材料

- ブリ切り身……2切れ
- 日本酒・塩……少々(下味用)
- ★白味噌……大さじ2
- ★白米酒……大さじ1
- ★みりん……大さじ1

分量

- ①ブリの切り身に酒と塩を振り1時間ほど置きます。
- ②★印を合わせて西京味噌を作りませ。
- ③ブリの水気をキッチンペーパーで拭き取ります。
- ④ビニール袋に③のブリと②の西京味噌を入れて軽くもみ、冷蔵庫で2~3日漬けます。
- ⑤西京味噌を軽く拭いてグリルで焼いて出来上がりです。焼き時間は両面焼きなら中火で10~12分程度です。焦げやすいのでご注意ください。

「ちょっとしたコツ」
魚は下味をつけて1時間ほど置き、ドリップを拭き取るか臭みが抑えられます。レシビの西京味噌は甘さひかえめ。甘いのが好きでしたら砂糖大さじ1追加してください。



「協力」
レストランナナバ
大きな窓から通りを望める、開放的な空間で食事を楽しめる人気レストラン。パスタが好評。

子ども達を取り巻く状況は今もさまざまな問題をはらんでいます。新しい年を迎えて、未来を担う子ども達にとつてのびのびと希望の持てる世の中であってほしいとつくづく思います。

(曲)

青ほの心

年のはじめに

新しい年が始まりました。今年ほどんな年になるのでしょうか。函館の「ミニニテ」局である「FM101.1」に、市内の学校の校歌を紹介するコーナーがあり、楽しみに聞いていました。少し調子がはずれても大きな声で元気に歌う小学生に私も元気をもらった気がします。

小学校の先生をしていただくことがあるというMさんという女性に以前話を聞いたことがあります。Mさんは戦争中、学童疎開で小学生を引率して地方の町のお寺に宿泊したそうです。学童疎開は、敵の空襲から未来の兵隊になるはずの子ども達を守るため計画されたともいわれています。まだ独身で若かったMさんは子ども達と寝食を共にしながら、いつ戦争が終わるとも知れず不安な毎日でした。食料が乏しかったので、勉強よりも給食のための野草や薪を集めるのが優先でしたし、衛生状態が悪くシラミやのみにも悩まされました。

当時、情報が一般市民に知らされなかったため、日本は戦争に勝つと漠然と信じていたそうです。大人だけでなく子どもまで我慢を強いられた時代で、「ほしがりません勝つまでは」という標語が子ども達にも浸透してしましました。それでも、夜になると親と離れた淋しさと空腹で子ども達も泣き泣く声に胸がいっぱいになったといいます。当時市民は、知る権利はもちろ、自由に発言することもはばかられるさまざまな規制がありました。例えば函館山には要塞があり、軍事機密だったので山を背景にして写真することも許されませんでした。Mさんは戦争が終わった時、不安よりも開放感でほっとしたそうです。お話を聞いたのは少し前のことなのですが、その時Mさんは、「世の中がまただんだん暗く不自由になりそうと不安です。あんな思いを子ども達にさせたくないです」と、しみじみ言っていました。

子ども達を取り巻く状況は今もさまざまな問題をはらんでいます。新しい年を迎えて、未来を担う子ども達にとつてのびのびと希望の持てる世の中であってほしいとつくづく思います。

(曲)

レストラン あど・りぶ



スキーやレジャー帰りに立ち寄る人や地元の人に根強い人気の『あど・りぶ』は、手作りの温

かさを感じてホッとするレストランで、広い小上がりでくつろげるのも嬉しいところ。人気の「ビジネスランチ」は、鶏モモ竜田揚げ、サラダ、ドリンク付でビーフカレー(=写真)またはミートソーススパゲティが選べて980円。ハヤシライスの場合は1080円。ドリンク付、ライスおかわり無料の「ランチセット」は、スパゲティやハンバーグ、エビフライなどの日替りメニューで4種類。全てのランチは無料で大盛にできます。

営業時間は午前11時半～午後9時。ランチタイムは午前11時半～午後2時半で、土・日曜日、祝日もOKです。毎週水曜日定休(水曜日が祝日の場合は翌日休)。
●北斗市本町5-3-29
☎77-1515



バレンタインはホットな夜を：

北ガスッキングスクール

北ガスッキングスクールは「バレンタインはホットな夜を」の日時は2月5日(水)午後6時30分～午後9時30分、2月6日(木)午前10時～午後1時。内容は海老のメンチカツ、オムグラタンスープ、シリアルとドライフルーツのガトーショコラ、サラダ。定員は15人。受講料は2000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22日(水)。申し込みは電話で受け付け、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～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、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グループのお申込みは4人までとさせていただきます。また、2月22日(土)午前10時～午後1時には、「親子料理教室」が行われます。内容は鮭とホタテとポテトのかんたんグラタン、りんごジュースで作る巻き寿司、はまぐりのお吸い物、フルーツミルクかんでん。



定員は親子(小学生のお子様と保護者)2人1組×4組。受講料は無料。講師は輪島美哉子先生。申込締切は1月22日(水)。グループでのお申し込みはご遠慮ください。申し込みは電話で受け付け、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。
●万代町8・1
☎426505

「変だな？」と思う前にボイラー点検を

創業89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

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び、ため、長期的に見ると大きな節約にもつながります。

小野寺住設



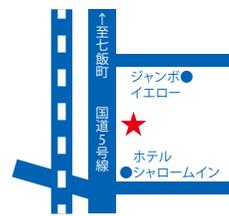
音がうるさい…
ボイラーが止まる…

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が、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おススメします。
●美原1・22・9
「フリーダイヤル」
0120・7500・7500

(まい) 記者のお気に入りスイーツ

セラピア

国道5号線沿いにある『セラピア』の店内に必勝祈願コーナーが登場しているのは知っていましたか？ “ここで勝つ負けないクッキー”という語呂合わせも良い「ココナッツマカロンクッキー」(20g入り105円)に期間限定で絵馬のシールが付いていて人気を呼んでいます(3月末日まで)。絵馬のシールは合格祈願、必勝祈願、心願成就の3種類。そのほか、看板商品でもあるひと口サイズのいか型たい焼き「いか姫」(3個入り105円)や、みそ仕立てのクッキー「おかえり奉行所クッキー」(525円)などお土産にもオススメな商品がそろっています。



営業時間は午前10時～午後6時。毎週土・日曜日、祝日定休。駐車場1台(契約駐車場6番)。
●亀田町20-9
☎45-1287

話題の「おむつケーキ」を贈り物に：

フレスポ戸倉横にある「ちえりーべりー」には、フレンチカントリー雑貨をはじめ、おむつにフリザーやバルーン、ぬいぐるみなどをデコレーションケーキのようにならに華やかに可愛らしくラッピングしたものが、すぐに欲しい人は店頭から選ぶことができ、好みや予算に合わせたオーダーすることもできます(3日前まで要予約)。



ちえりーべりー



「ミニおむつケーキ」(1580円)から販売していますので、気軽なプレゼントから豪華な「おむつケーキ」まで贈る場面に合わせて選んで送ります。全国発送可(送料別途)。
営業時間は午前10時～午後6時。毎週水曜日と第2、4日曜日定休。駐車場有。
●戸倉町281・24
☎577850



マイナス20・35キロを達成しました！



カウンセリングを重視し、1人ひとりに合ったダイエットプログラムを提案する「くすりの元氣」同店で減量に成功した写真の女性が、ダイエットをスタートさせたのは昨年の夏。73・3キロから62・15キロまで、3カ月でマイナス20・35キロ、96センチあったウエストも33センチも減って63センチになりました。この女性は「ランチに行くのを我慢しないで痩せた」というのが当初からの希望で、その言葉通り、ダイエット期間中もランチに出かけたり、旅行でバイキングの食事を楽しんだりしながら目標を達成しました。「くすりの元氣」のダイエットは最後まで完全サポート。ホームページは「くすりの元氣」で検索。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
☎411017



くすりの元氣

(BP) ママの親子ひろば

子育てに色を取り入れてみませんか？

『カラーサロン&スクール ルーチェ』では、色をツールとして現在の子供達に必要な、「集中力」「想像力」「コミュニケーション力」を養い、親子の絆を深める講座を行っています。色を使った子育てに興味のある人は、お気軽にお問い合わせを。

【色育講座】

①色育絵本

親子でスキンシップを取りながら色の不思議を体験。お子さんの集中力を高めます。

②カラーダイアリー

色を使った交換日記。言葉では伝えられないお子さんの思いが色を通じてキャッチできるようになり、親子の絆が深まります。

【パステル和(NAGOMI)アート教室】

パステルクレヨンを削りパウダー状にしたものを使って指で描きます。心が開放的になり集中力を高めます。お子さんの自由研究としても好評。

【カラーで親子コミュニケーション】

1人1人の個性=カラーを知ることができます。それによって、お子さんの個性とどう対応するかがわかり、親子のコミュニケーションが深まります。



■対象

各講座親子での受講またはお母さんのみの受講も可。どちらの場合も、家庭で子育てに取り入れることができます。

■人数

1人または親子1組~可。

■料金

各講座3000円(教材費込、2時間程度)。

■日時

ご予約の際、応相談。

■予約受付時間

午前10時~午後7時。

取材協力/カラーサロン&スクール ルーチェ

●西桔梗町850-64

【携帯電話】 090-7052-1756

代表・福田のみ子さん

カラーセラピスト・イメージコンサルタント・色育インストラクターなどの資格を活かし、色を通して自分らしさがより輝くためのお手伝いをしています。また、保育士と幼稚園教諭15年の経験から、色を通して子供の心を育みながらお母さんの心を癒すことが願っています。



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!!



健康ブームの昨今、健康場として人気を呼んでいまいきをつけている人が増えています。生地に黒ゴマと黒すりゴマをたっぷり練り込み、さじゅわじゅわの食感、ヘルシーで美味しいパンが新登場。黒いゴマの「黒いゴマのブレッド」(写真右、1本420円)は、ずっしりするほど入っている黒ゴマの風味と甘さが口いっばいに広がる逸品で、食事の時にもちろん、おやつにもピッタリ。

- 食物繊維が豊富な玄米と、粒が大きく濃厚な味の大豆・たまふくらがたっぷり生地にたっぷり「玄米とたまふくら」のふんわり「ブルー」
- 【営業時間】 午前9時~午後6時
- 昭和1・24・20
- 柏木店 43・1005
- 柏木町3・38
- 51・2522
- 【営業時間】 午前7時~午後7時
- 北斗市七重浜4・3227
- 昭和田 48・8666
- 【営業時間】 午前9時~午後6時
- 昭和1・24・20
- 柏木店 43・1005
- 柏木町3・38
- 51・2522

健康志向のパンが新登場

ジョリジュワジョイス

健康ブームの昨今、健康場として人気を呼んでいまいきをつけている人が増えています。生地に黒ゴマと黒すりゴマをたっぷり練り込み、さじゅわじゅわの食感、ヘルシーで美味しいパンが新登場。黒いゴマの「黒いゴマのブレッド」(写真右、1本420円)は、ずっしりするほど入っている黒ゴマの風味と甘さが口いっばいに広がる逸品で、食事の時にもちろん、おやつにもピッタリ。



冬物セール第2弾開催中! シンプルリッチ&辛口カジュアルな大人アイテムが評判のセレクトショップ「アン・ジュール」は、素材感の良さや体型をカバーしてくれるデザインも好評です。現在は「冬物セール第2弾」を開催中、冬のおすす

め商品が続々入荷中。セーナー類やカッターをそろえておくのと重宝しますよと、スタッフ。なお、セール商品は数に限りがありますので、お早めにどうぞ。商品の入荷状況などがわかるブログ(左記)も要チェック! 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
カーサデクエルノII
1階右
342090
http://junior1969.exblog.jp/



アン・ジュール

介護の資格習得なら

日本福祉介護教育センター 函館事務所

福祉関連の資格取得と人材育成で評価の高い「日本福祉介護教育センター」函館事務所から介護職員やヘルパーとして働くのに有利な「介護職員初任者研修」と「介護職員2級」の取得をサポートします。対象は、受講料分割・割引制度・終了後支給されます。対象の可否は、最寄りのハローワークにご確認ください。

受講料分割・割引制度・終了後支給されます。対象の可否は、最寄りのハローワークにご確認ください。

同行支援従業者養成研修(応用課程)	2月8日(土)~9日(日) 9:00~17:00	2日間 2.3万円
行動支援従業者養成研修	3月1日(土)~2日(日) 9:00~17:00	2日間 3.5万円
全身体障害者移動介護従業者養成研修	4月19日(土)	0.5日間 1.4万円
同行支援従業者養成研修(一般課程)	4月19日(土) 15:00~17:00	1.5日間 2.3万円
	4月20日(日) 9:00~17:00	



比較的身の周りのことができるうちに入居できる天然温泉付きの住宅型ホーム「悠楽」では、通常1日から利用できる短期入居にプラス、1カ月単位で利用できることでお得になる「冬期限定プラン」が登場しました! 1月末日までに冬期限定プランをお申し込みの雪かきや外出が大変にな

る冬を安心して快適に過ごせるこのプランのご予約は、5月31日までで限定10室。ホテルのような館内に、家具なども揃えつづけているので、身の回りの物だけを持参すればすぐに生活を始めることができます。住宅型ホームですので、自宅ですすように生活でき、男女別の天然かけ流し大浴場をはじめ元気な今も充実。さらに、協力医療機関に隣接しているの

冬期限定プラン
1カ月利用料金15万円(食事別別)
食事は必要な時だけ選んで利用できます。個室では自炊可。
食事代
朝食480円 昼食580円 夕食870円
※1日単位で利用できる「短期入居プラン」の料金等、詳しくはお問い合わせください。

いままらびらにお得!

冬期限定プラン

ペーネ函館 悠楽

ではいかがですか。お問い合わせ、お申し込みは「ペーネ函館 悠楽」フリーダイヤル0120-337675までお気軽にどうぞ。
●石川町141・6
47・4165



また、お友達と一緒に採寸するとさらにお得になる「お友達割引」もあります。詳しくは気軽にお問い合わせください。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勧めです。制服以外の入学関連商品も専門店ならではの充実の品ぞろえとなっております。



●富岡町3・23・5
北斗ビル1階
(赤川通沿)
☎835554
【フリーダイヤル】
0800・777・5554

CLOSE UP

新中学生、制服予約受付中

学生専科トンボ

キッチンルームSHIKI

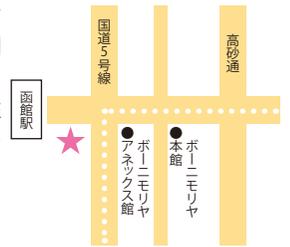


いい店
食べ歩き

若松町・ロワジュールホテル函館2階にある

『キッチンルームSHIKI』は、シェフの“ひと手間”が伝わってくるこだわりのメニューが思う存分楽しめるビュッフェの店。ランチは約20種類、ディナーは25種類の料理を味わうことができます。開放的なムードのランチタイムのライブキッチンで作られるオムライスが行列ができるほどの人気ぶり。ディナービュッフェでは、座席に直接届けられるデザートサービスもあり、ホテルビュッフェならではのリッチな雰囲気を楽しめることうけあい。毎月1回、お友達連れのママさんに限りディナービュッフェが半額になる「ママDEはっぴー」(日程はホームページなどでご確認ください)を開催しています。料金はランチ(午前11時半～午後2時)が大人1260円、ディナー(午後6時～午後9時/午後8時まで入店)は大人2100円、各小学生半額・幼児無料。利用は時間内無制限。家族やカップル、お友達同士などで、ゆっくりとおいしいものを好きなだけ楽しむことができる店です。個室も完備しており、お昼の集まりなどにもオススメです。無休。駐車場有。ランチは禁煙、ディナーは分煙。

●若松町14-10 ☎27-8220



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教育学舎
ホームページ
「EQ教育学舎」で検索
●松陰町1-34
☎84-8114

多重的知能理論というものがあ。この理論は、1つの指標(たとえばIQ)だけで人間の知能を計るのか、という疑問が生まれ、知能は単一ではなく複数ある「人間は誰しも8つの知能を持っている。長所やプロファイルが個人によって違うように人によってある知能が強かったり、ある知能が弱かったりする」という考え方だ。この多重的知能理論は、現在世界各国の教育現場やビジネスの世界で取り入れられている。

8つの知能とは、1「言語的知能」(言語を理解する能力や言語で表現する能力)2「論理的知能」(論理的・数学的な問題解決能力)3「音楽的知能」(作曲や演奏能力や鑑賞能力)4「身体運動的知能」(身体を駆使した表現能力や問題解決能力)5「空間的知能」(空間情報や空間情報を認知・操作するための能力)6「対人的知能」(他人の感情や意図を理解した上で社会的な人間関係を維持し続ける能力)7「内省的知能」(自己自身を高める能力)

人間の脳が他の霊長類に比べてきたこれほど大きく発達させたのか? それには、複雑な対人関係を処理する能力を獲得するために大きくなってきたと言われている。文明が発達したのは今からわずか1万年前だ。しかし、私たちの対人関係処理能力は百万年という長い時間をかけて完成された。対人知能・内省的知能を高めることが、社会の中で生きていくためのベースになるのである。

多重的知能理論とは? 多重的知能理論というものがあ。この理論は、1つの指標(たとえばIQ)だけで人間の知能を計るのか、という疑問が生まれ、知能は単一ではなく複数ある「人間は誰しも8つの知能を持っている。長所やプロファイルが個人によって違うように人によってある知能が強かったり、ある知能が弱かったりする」という考え方だ。この多重的知能理論は、現在世界各国の教育現場やビジネスの世界で取り入れられている。

8つの知能とは、1「言語的知能」(言語を理解する能力や言語で表現する能力)2「論理的知能」(論理的・数学的な問題解決能力)3「音楽的知能」(作曲や演奏能力や鑑賞能力)4「身体運動的知能」(身体を駆使した表現能力や問題解決能力)5「空間的知能」(空間情報や空間情報を認知・操作するための能力)6「対人的知能」(他人の感情や意図を理解した上で社会的な人間関係を維持し続ける能力)7「内省的知能」(自己自身を高める能力)

人間の脳が他の霊長類に比べてきたこれほど大きく発達させたのか? それには、複雑な対人関係を処理する能力を獲得するために大きくなってきたと言われている。文明が発達したのは今からわずか1万年前だ。しかし、私たちの対人関係処理能力は百万年という長い時間をかけて完成された。対人知能・内省的知能を高めることが、社会の中で生きていくためのベースになるのである。

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)秀真会 藤岡眼科副院長 藤岡聖子



眼からわかる全身疾患

眼球は、直径24mmほどの小さな器官ですが、私たちが得る情報の90%が視覚からであり、それが障害されると日常生活に支障を来します。また、眼の症状から他の病気を発見するきっかけになることもあります。

①散瞳剤をつけて眼底検査をすると、眼科医は動脈と静脈を直接見ることができます。眼底は体の中で血管を直接見ることができる唯一の部分です。血管の走行状態や出血から、糖尿病・高血圧症・癌の転移・白血病・SLEなどの膠原病などが見つかることがあります。

特に糖尿病は現代病であり、失明原因の第2位にもなっています。眼底出血で糖値を測定したら、異常高値で即、内科に紹介ということも珍しくないです。

②急な複視(物がずれて見える)や片側の眼瞼下垂(まぶたが下がる)などの症状の時は、脳梗塞・脳腫瘍・脳動脈瘤による頭蓋内の神経の圧迫・甲状腺の異常・重症筋無力症などの筋肉の病気が見つかることがあります。

特に危険な脳動脈瘤は、くも膜下出血の前触れであり、放置すると命に関わることもあるので、神経の麻痺と判断した場合は、即、脳外科に紹介となります。

③目の周りのできものは良性のものがほとんどですが、まつ毛の際などで増大していくものの中には、基底細胞腫・有棘細胞癌、悪性黒腫などの悪性の腫瘍もあります。

以上のように、目に関わる何らかの症状がある時は、放置せずに眼科を受診してください。また、症状の出ないうちに進行してしまう「緑内障」は失明原因第1位の病気です。視野検査を受ければ見つけることができます。眼科の検査は痛い検査はひとつもありません。気軽に「目の検診」を受けて、いつまでも見える目でいられるように、早期発見・早期治療につとめましょう。

●石川町162-1 ☎34-5550

ドクター講座 前多歯科クリニック院長 前多壯晃



歯周病と全身疾患の密接な関係

歯が失われる大きな要因である歯周病。この歯周病は、体全体の健康とも密接に関係していることを以前も説明しました。歯周病菌が血管に入ること、さまざまな病気につながる事が明らかになっています。

特に歯周病と糖尿病の関係に関していえば、糖尿病によって細菌に対する抵抗力が下がることで歯周病が進行しやすくなり、逆に歯周病菌には血糖値を下げるインスリンを作りにくくする要素があるため歯周病が糖尿病につながるという「相互関係」が生じます。さらには、歯周病が原因で動脈硬化が進み、心臓疾患などにつながることも明らかになっています。

実際に医科の最先端ですすでに、こうした歯周病と全身疾患との密接な関係に注目しており、全身疾患を悪化させないためには歯周病の管理が重要であるという考え方が一般的になっています。

さて、この歯周病ですが、原因は外部から感染して歯周ポケットに入り込んだ歯周病菌です。この歯周病菌をブラッシングで完全に除去することは難しいため、内科的アプローチで死滅させる除菌療法が効果的です。しかし、糖尿病を患っている人などの場合は、除菌療法だけでは十分な効果を得られないケースもあります。そこで注目されるのが、「3DS(デンタルドラッグデリバリーシステム)」という療法です。具体的には除菌療法中、就寝時に薬液が入ったマウスピースを口内に装着して眠るというものです。除菌療法と同時に3DSの詳細については、専門医にご相談ください。

歯周病は、自分の歯が失われるだけでなく、体全体の健康を害することにもつながります。放っておかずに、早期診察、早期治療を心がけたいものです。

本稿は本紙記者が前多壯晃院長に取材し、執筆しました。

●千歳町11-2 ☎23-5000

新店舗&リニューアル

洋風定食 未来亭



市内富岡町・赤川通沿いの医師会病院向かいに昨年10月、小ぢんまりとした佇まいの『洋風定食 未来亭』がオープンしました。手間ひまかけた手作り洋食を、お手頃価格で提供しています。「おすすめ手捏ハンバーグステーキ」(=写真、ライス・スープ・サラダ付850円)は、特注肉を使った味わい深いハンバーグを、手作りデミグラスソースでいただく一品。ほかにメニューは「ポークソテー」「生姜焼き」「ロースカツ」から好きなメニュー1品を

選ぶ人気のプレートセット(各730円)や、各種定食(680円)などを用意。事前予約で3個以上の注文ならテイクアウトや出前(お届けエリアは電話で確認)にも対応しています(ただし、いずれも汁ものはつきません)。

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。店舗裏に駐車場有。

●富岡町2-40-19 ☎080-4044-2636



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 ぐ注文受付/月～金曜日午前9時～午後5時(担当/本間)



次号予告 1月31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・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

編集後記

昨年、編集後記に何度か書いてきた目標を遂に達成しました。3年目の悲願です。達成したら『青い目』で書こうと思いましたが、個人的なことなのでやめさせます。でも、嬉しいからこの場でちょっと叫ばせてください。「合格率15%の国家資格、遂に合格したゾッ!」(價)

去年の目標は「今年も頑張る」でした。これならいつも通り過ぎただけだし、毎年使えるいい目標だと思っただけです。結果は達成感も挫折感も今も同じ感じられない中途半端なものになりました。なので今年は却下。2014年は元気に過ごすが目標です。(價)

この数年、今年こそはと悪いながら果たせなかったことなどあれこれ抱えてまた新たな第1歩を踏み出すことになりました。読者のみなさんにも今年こそはと決意することはあっても、少しでも目標に近づけるよう陰ながら応援しています。(無)

昨年、編集室に同級生から葉書が届きました。私のペンネームも、気が付いてくれたようです。仕事をやる上で緑の下の力持ちになれば、と思っただけですが、裏方にも目を向け本紙を読んでくれたことは有り難いです。今年も心を込めて、文章を作ります。(B)

あけましておめでとうございませう! と言っただけで書いておいたのは12月20日、今のところ全く年を越せる気がしません。この時期は毎年こんな感じになるのでそろそろ慣れましたが、毎年もちと計画性を持ってやってみようと思っただけ、成長しないなあ。(S)

今年も3キロ痩せてみよう。ここで宣言することで達成できるような気がする。まずは、休日以外は外で遊ぶ。食事は魚を中心に、ビールは3本まで、無理なくできる範囲から始めてみよう(ユル過ぎ)。みなさん、今年もよろしくお祈りします。(分)

三脚が欲しいと思ったら、昔私が生まれる前に祖父が買った三脚がありました。大事にするあまり手入れができて壊してはかりに祖父(鳩時計の鳩が取れるとか)。そんな祖父が他界して、10年、ほぼ新品で三脚があったのは凄いです。大事にするからね! (ま)

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]

今号が今年最初の発行分となります。今年も1年間、ご愛読のほどよろしくお祈りします。

本紙のさまざまな巻頭特集の中でも、やはり人氣があるのがランチ情報です。今回は、今年こそ行ってみようお店のランチに注目してみました。

さあ、ご家族やお友達同士で全店舗制覇を目指しましょう。

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。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。

また食べた
「六花」のラーメンを、家族で食べたことがあり、おいしかったのでまた食べたいです。次号の

参考になります
いつも楽しみにしています。今回の宴会特集で色々なお店がのっていたので参考にします。
(美原3丁目、T・F)
*今後共ご愛読のほど、よろしくお祈りします。

「枯栞4丁目、M・A」
*ありがとうございませう。

「グルメ宴会特集」も楽しみにしています。
(美原3丁目、S・F)
*美味しいですよ、六花さんのラーメン!。
高齢者にとっては:
納会、忘年会シーズン、宴会特集は時宜を得た企画ですね。高齢者にとつては「4人からでも」という言葉にひかれまます。大勢での飲食の機会は限られていますので。
(中道2丁目、M・W)
*ありがとうございませう。

食べ歩きが大好き
食べ歩きが大好きです! いつも青ばをじっくり見てから外食先を選びます! とても役立つ情報紙です。
(上ノ国町、T・S)
*楽しい食べ歩きを!

青ばのお陰

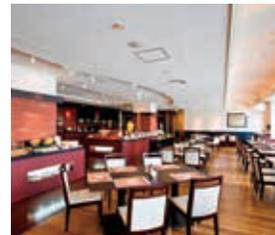
アルバイト募集

■毎週2回程度、青いぼすとや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●

大縄町、日乃出町、千代台町
杉並町、金堀町、湯川3丁目
日吉3丁目、美原2丁目・3丁目

お問い合わせ・お申し込み
(株)青いぼすとHD ☎23-5688



青ばのお陰で夫と仲よく食事に出掛ける機会が増えました。ありがとうございませう。
(七重浜4丁目、K・O)
*それは良かったです
ね。

「SHIKI」より、ペアルホテ ル 函館
『SHIKI』より、ペアルランチビュッフェ食事券(1260円相当×2名様分)を2組様にランチビュッフェ食事券(1260円相当×2名様分)を2組様にプレゼント。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っぷりとお書きの上

Spot Light

『男の和装』 いかがですか？

ビューティーコンシェルジュ AOKI

今回は筆者自身が、亀田本町・五稜郭駅隣・AOKIビル内の『レンタル衣装のAOKI』で、『男の和装』を体験しました。

着付は同店代表の青木幸子さん(写真上)にお願いしました。青木さんから着物にまつわるあれこれを聞きながらの楽しいひと時です。お子さんの結婚式などにおすすめの着物(＝同下右)は、着た瞬間からどこか厳肅な気持ちに包まれます。2枚目は、ちよっと出かける時などにオススメの遊び心あふれる着物です。



さらに同店では、小学生のお子さんの卒業式のレンタル衣装も好評です。同店は毎日展示会。毎週火・金曜日は午後9時まで営業していますので、お仕事帰りなどにぜひ、足を運んでみてはいかがでしょうか。



同店では2月20日に、「無料着付け教室」を開催します。お子さんに着物を着付けしてあげたいというお母さんなどにオススメです。着付モデルと

一緒に参加もOK。詳細は電話でお問い合わせください。

そのほか、卒業式と成人式当日には、本店とホテル雨宮館で着付けと返却を行います。2015年の成人式の受付もスタートしましたので、ぜひお問い合わせください。

●亀田本町 65・27
【フリーダイヤル】

0120・42・3295

【携帯電話】

090・2055・5540

頼れるアドバイザーに相談を

Hosta(ホスタ)函館

最近では通販型の生命保険なども増えてきました。が、どの保険に入ったらよいのか迷う人も多いのでは？ 自分にとって適切な生命保険の保障内容のプランをプロに教えてもらいたいと思っても、納得できる相談ができるのか、わかりやすい説明をしてもらえるのか、相談する相手の人柄も気になりますね。

経験豊富なアドバイザー



Hosta(ホスタ)函館」の中でもとびきり笑顔の素敵な成迫賢太さんは、金融機関出身でローンに詳しい30代。以前、高齢化の進む小さな町の信用金庫で融資を担当していた時、「もっと人の役に立ちたい」と思い転職したのが介護施設。介護スタッフとしてあたり前な仕事をしているだけなのに「ありがとう」と言ってもらえることがとても嬉しかったんです。そんな喜びを感じながら介護保険を通じて保険の大切さを目の当たりにして、保険の仕事へと進みま

した。相手の立場を親身になって考える姿勢と、何でも気軽に相談できる人柄のよさが光る成迫さん。保険選びに

【フリーダイヤル】

0120・129018

●梁川町 5・8
三井生命函館ビル5階・MS保険サービス北海道株式会社

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-371(2013.12.5-2015.12.31)
SL13-5030-0090