

# 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](mailto:aopos@alto.ocn.ne.jp)

Issue.536

2014.3.14 [fri]

毎月2回(中旬・月末)発行

## 音にこだわる新生活いかが?

### MARO



昔、オーディオが趣味だったという人や、憧れていたが買う機会がなかったという人は、この春から“音”にこだわる新生活をいかが?

「McIntosh」や「DENON」などのオーディオがずらりそろったオーディオ・ビジュアルの専門店『MARO』では、さまざまなニーズに応じたシステムを10万円台から提案してくれる。新品のほか、価値ある中古の真空管アンプなどもそろっていて、オーディオ好きにはたまらない1軒。最近ではインターネットラジオの提案も行っているほか、新品・中古品のレコードの販売もしているので、これからこだわりの音楽生活をはじめたい人に絶対オススメ。

営業時間は午前10時～午後8時。無休。駐車場有。

●昭和3-31-20 ☎46-0005



## 簡単な栽培キットで家庭菜園を!

### オレンジハウス



家庭菜園に必要な物がポットの中にセットされている「栽培セット」で家庭菜園を始めませんか?

オシャレで実用性のある雑貨やキッチングッズでおなじみ

の『オレンジハウス』では、栽培セットも豊富にそろっています(写真は撮影時の物です)。見た目も可愛い陶器製のポットに入ったものや、血液型によってイメージされた植物を育てるというユニークなものもあり、初心者でも簡単に育てられるのでプレゼントとしても人気ののだとか。もちろんガーデングローブなどの実用品から、一緒に飾りたい可愛い人形などの小物も同店にお任せあれ。実用的で可愛い小さなマイガーデンで春を先取りしましょう。

●梁川町10-25 テーオー小笠原1階 ☎32-0001(代表)



## パン作りを始めましょう

### 柏桜通りのパン教室



3~4人のグループレッスンでパン作りを楽しめる『柏桜通りのパン教室』。友達同士での申し込みはもちろん、1~2人の申し込みの場合も、お子さん連れのお母さん同

士や通勤族の人同士など楽しいレッスンになるよう出来る限り調整しています。レッスン後のお楽しみは、焼き上げたパン2種類と簡単なサラダまたはスープでのランチタイム。ランチの後は、レッスン内容のおさらいをします。お持ち帰りのパンもあるので、家族にも喜んでもらえそう。通常は翌月のレッスン日をメールでお知らせしますが、はじめての人は電話で申し込み・お問い合わせください。時間は午前10時～午後1時半。1レッスン3150円(材料費込)。女性限定。駐車場有。

●柏木町22-5 ☎31-7704



## 憧れの曲を弾いてみませんか?

### 本多依子ピアノ教室



「子供の頃に弾いていたピアノをまた弾きたい」「弾いてみたい憧れの曲がある」「初めてだが習ってみたい」という人におすすめしたいのが『本多依子ピアノ教室』。子

育つ中の人から子育てが一段落した人まで大人の女性が楽しくレッスンしています。「音楽を通して心豊かになっていただけると嬉しい」と話す講師の本多先生は、国立音楽大学でピアノと声楽を学び、現在はピアノ講師やゴスペルプレイヤー、ゴスペルシンガーとして活動。レッスンは火曜日または木曜日の月3回(毎年1月と8月は月2回)。1レッスン40分(時間応相談)。月謝6000円。無料体験要予約。親子やお子さんのレッスン応相談。

●柏木町16-38  
バプテスト函館キリスト教会  
牧師館2階 ☎53-8907



もうすぐ新年度…。何か新しいことを始めたい」「日常生活に潤いがあればいい」という人は、この春から思い切ってライフスタイルを変化させてみてはいかがでしょう。若い頃に夢中になっていたことに返り咲いたり、やろうと思っていたけれどなかなか実現できなかったことに今こそチャレンジしてみたり…。行動すればきっと何かが変わり、素敵な毎日が始まるはずですよ…。さあ、思い立ったら今すぐ、始めましょう!

# 潤いある毎日って素敵! 新年度から、ライフスタイルに変化を…



表紙写真協力/ダンススタジオ滝澤

## 音楽と運動で健康に

### ヤマハアベニュー五稜郭



音楽の楽しさと大切さを伝える『ヤマハ音楽教室』では、音楽と無理のない運動で、身体と脳の健康を維持する新しいプログラムを実施中。「健康と歌」は、腹式呼吸や呼吸筋などを意識して仲間と一緒に無理なく楽しく歌

うことで、心と身体の健康や脳の働きを健全に保つことを目的としたもので、歌や楽譜に慣れていなくても楽しめます。もうひとつの「健康と音楽」は、音楽とやさしい運動を結びつけたもので、より体を動かしたい人におすすめのエクササイズ。

どちらもストレス発散と適度な運動を楽しく続けられます。「健康と歌」の体験レッスンは3月20日と27日、各午後2時半～。受付は午前10時～午後8時。無休。

●本町23-2  
マイズビル  
☎52-2982



## テニスも英会話もアクティブにおまかせ

### アクティブテニス



大手町の『アクティブテニス』は、まずはラケットとボールに慣れることから始まる入門者から、競技志向の上級者までプレイヤーのレベルに合わせて楽しめる人気のテニススクール。8回レッス

ンで8400円(4月以降8640円)で、生涯スポーツであるテニスを存分に楽しめます。3月10日から第41期が始まっていますが、期の途中からでも入会可能。さらにアクティブでは英会話も学べます。外国人講師による講座は日常会話を楽しみながら自然に英会話が身に付くもので、幅広い年代に人気です。テニスも英会話も体験レッスン(テニスは無料)を受け付けています。

●大手町5-8(テニス)・東雲町7-10(英会話)  
☎23-4515(テニス・英会話共通)



## あの頃が甦るステージへ…

### 唄の会



目指すのは大人の学芸会…。アコースティックギターでの弾き語りを中心に、歌や楽器演奏、芝居などの趣味をステージで披露しあう『唄の会』。昨年1月から「Fork&Rock Sakaba 高円寺」「喫茶エレック」「株式会社エフェ

クト」「Leather&Bar KEN」が協力して、市内の様々な会場で開催しています。『唄の会』では、「アマチュアイズムを大事にしています」とPR。技術的なことよりも熱意を優先して出演者を募集しているのだそう。若い頃、雑誌の付録の歌本で弾き語りをしていたという人はずいぶん多い。ステージで振り返ってみませんか。出演に関する詳細は「唄の会事務局」☎090-2818-2983または、「喫茶エレック」☎080-3296-1313(正午～午後6時)までどうぞ。



## シニアサロンで趣味の充実を

### シニアサロンクローバー



シニアサロン『クローバー』は、55歳以上を対象にした遊びと学びの場。会員制で入会金は3000円。毎週火・木・土曜日は健やかマーじゃん、月・金曜日はカラオケ、毎月第1・3月曜日は歌声喫茶が楽しめます。健やかマー

じゃんは毎週木曜日にはアドバイザーがいるので、初心者でも気軽に参加できるのが魅力です。また、歌声喫茶は会員以外も参加できます。曜日ごとに英会話など各種カルチャー教室も実施しており、この春からは洋裁やゆる体操などの講座が行われる予定。各利用時間、料金などはお問い合わせを。毎週水曜日定休。会員は同じビル1階の「カフェくあふおり」のメニューが合計金額から100円引き。

●松風町9-15  
フタバヤビル  
☎83-2804



## 社交ダンスを踊ってみませんか?

### ダンス・スタジオ滝澤



この春、憧れの社交ダンスを始めてみませんか。しっかりとしたダンスの技術と、高い指導力を持つスクールなら初心者でも楽しく、また正しくダンスを学ぶことができます。『ダンス・スタジオ滝澤』は、レベルに合わせ

たきめ細かい指導が好評です。初心者限定の「さわやかコース」(レッスン時間1時間)は、月・水曜日の午前11時から行っており、レッスン料は1回525円(4月以降は540円)とリーズナブル。そのほか初級から上級まで、レベルに合わせた団体レッスン(レッスン時間1時間45分、1回890円、4月以降は920円)も行っています。入会金3150円(4月以降は3240円)。見学自由、体験レッスン1回無料。毎週日曜日定休。駐車場有。

●昭和3-26-19  
☎40-1330



## 自転車をおしゃれに楽しむ

### スピード商会



自転車と一体になり走り抜ける爽快感。シャーっと感じる振動と風は、多くの人を魅了しています。最近では女性のロードバイクファンも多く、スタイリッシュなロードバイクを日常で楽しむ人が男女を問わず増えて

います。『スピード商会』では、本格的に始めるなら15万円台から、気軽に楽しむなら5万円台から自分に合ったスポーツバイクを手に入れることが可能。道南では、大沼湖畔や城岱スカイラインなどが人気のサイクリングコースですが、今年

●美原1-15-4  
☎43-5204



パワリーハビリで無理なく日常動作の改善を

デイサービスふれあい

明るく活生き活動とした雰囲気  
の「デイサービス  
ふれあい」は、正  
しい動作を反復  
することで習得  
する「パワリーハ  
ビリ」を取り入  
れる新しいタイ  
プの通所介護施  
設です。



様にマシンを使用しま  
すが、非常に軽い負荷で  
動かすことで動作性を  
改善し、身体的、精神的  
な機能改善をもたらす  
という学習理論に基づ  
いた身体機能の低下予  
防、維持、向上を目的と  
して行われるリハビリ  
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  
リの一環として鍼灸や  
マッサージの施術も受  
けられます。

5時10分。送迎エリアは  
旧函館市、北斗市、七飯  
町（大沼倉）。定休日は毎  
週日曜日、祝日、年末年  
始。無料体験も受け付け  
ているので、詳しくはお  
問い合わせを。  
●七飯町本町4-1115  
☎65-6066

FaCe  
注目の顔

勉強する大人の自習室をオープン

『勉強カフェ函館』  
店長 佐野寿美子さん

「職歴が多いことにコ  
ンプレックスを感じて  
いたのですが、結果的  
にそれが今の自分につ  
ながったのだと思って  
います」

勉強する大人のため  
の自習室『勉強カフェ  
函館』をこの1月に花  
園町にオープンした佐  
野寿美子店長は話す。  
函館市出身。道内の  
短大を卒業後、函館市



内の企業に就職したが  
職場の都合によりすぐ  
に退職。その後もなぜ  
か長く勤務できる職場  
に恵まれず、職歴の多  
さにコンプレックスを  
感じていた。しかし、そ  
の豊富な職歴を活かせ  
る職場と出会う機会に  
恵まれた。  
「市の臨時職員として  
ジョブカフェに勤務す  
ることになり、就職活

動をする人達が集まる  
環境の中で、私の職歴  
が役立てていただけま  
した」  
その頃の経験がきっ  
かけで起業を考えるよ  
うになり、起業育成セ  
ミナーを受講。その後、  
ある情報紙で偶然見つ  
けた東京の勉強カフェ  
の社長にEメールをす  
ることを決意。  
「メールに文字を打ち  
込んだ後、送信のク  
リックをするまでかな  
り悩んだことをよく覚  
えています…」  
ラブコールドが爽り、  
東京の会社と業務提携  
するライアンズ店舗  
の本店1号店として  
『勉強カフェ函館』を開  
業。資格取得や趣味な  
どで、大人が集中して

勉強できる自習室を有  
料で提供している。  
「周りの方々の協力の  
おかげで起業すること  
ができました。東京の  
社長にメールを送る  
時、クリックしなければ  
何も始まりませんで  
した。行動しなければ  
人は変わらないのだと  
実感しています。これ  
までの経験を活かし  
て、このスペースをた  
だの場所貸しだけに終  
わらせず、目標を持つ  
て学ぶ人達にとっての  
コミュニケーションの  
場にしてゆきたいと  
思っています」  
店名の文字を「函」に  
したのは、ご自身のお  
父さんが、「函館」と書  
いていたことから。  
「父はよく、北洋漁業で  
賑わっていた頃の函館  
の話をしていました。  
だから函館の活性化を  
願ってこの文字に…」  
『勉強カフェ函館』は  
☎83-7136。

**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

**ゆで塩豚**

ゆでて冷ますだけ！ふわとろ♪

**材料**

- 豚バラブロック…500g程度
- 日本酒…1カップ
- 日本酒・塩(下味用)…少々
- みりん…大さじ2
- ニンニク…2片
- 水…1L
- 生姜…薄切り3枚
- 塩…適量
- 長ネギ…1束
- だしパック…2個

**4人分**

**作り方**

- ①鍋にお湯(分量外)を沸かし、豚バラブロックを3分ほど下茹でします。
- ②取り出して水洗いし、酒と塩を振って下味を付け30分ほど置きます。
- ③鍋に水張り、酒とみりん、だしパック(だし昆布でも)を入れて火にかけます。沸騰したら②の豚バラブロックと薄切り生姜、軽く潰したニンニクと長ネギを入れて弱火で蓋をして2時間ゆでます。
- ④塩を加えて調味したらそのまま1時間以上冷めます。
- ⑤冷めたら厚切りして盛り付け、ネギ味噌を添えて出来上がりです。

**「ちょっとしたコツ」**  
豚肉は臭みを取るのが第一のポイントで、下茹でて酒と塩で下味を付け薬味と一緒にじっくり煮込みます。最後に塩味を付けてそのまま冷ますのが第二のポイントです。これで旨みたっぷりのふわとろの「ゆで塩豚」になります。

**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 | 検索!!

**どうなん衣・食・住**

**靴の選び方**

靴選びで大切なのは先  
足の長さ(かかとから  
足の指の一番長いところ  
まで)。靴に足を入れた時  
つま先がびつたりではな  
く、歩いた時に負担のか  
からない適度なゆとりが  
あること。つま先にゆ  
みがないと、かかとの靴  
ずれの原因になることも  
あります。次に幅の  
フィット感。履く人の好  
みによりますが、ゆる  
過ぎずきつ過ぎないこ  
と。同じサイズでも靴は  
メーカーやデザインに  
よって大きさが異なりま  
す。普段履いているサイ  
ズはあくまでも目安とし

て、少しでも違和感があ  
るときは前後のサイズを  
試してみてください。こ  
れからのシーズンぜひそ  
ろえたいウォーキング  
シューズは、幅の調節が  
きく紐付き、または足の  
甲を深く包むタイプがお  
すすめです。選ぶ際はく  
らぶが足首まわりに当  
たらなげいかもチェックし  
てください。

【協力】  
リーガルシューズ函館店  
ビジネスシューズを中  
心にカジュアルシュー  
ズ、レディースシューズ  
なども取りそろえ、3月  
30日までプレゼントセ  
ールを実施中。毎週火曜日  
定休。  
●松風町6-14  
☎22-8984

青ほの心  
日野原先生の言葉

新聞掲載のエッセイで  
102歳になる医師の日野  
原重明先生は、10年先までの  
予定が書き込める日記をつ  
けていて、「毎年目標の実現  
に近づけるよう自ら厳しくチェッ  
クする」と書いています。日野原先生は、  
「この先の予定で諦めてよいものは1  
つもありません。それは私のミッシヨ  
ン(使命)だからです」と言っています。  
そのミッシヨンの中で最も大切な  
のは、自身の持つ平和への願いを将来の  
日本、世界をつくりついでいく子ども達に  
確実に伝えていくことだそう。先  
生は言います。「私のミッシヨンは、柔  
らかな心を持った子ども時代代に平和  
の尊さ、命の大切さを心に刻んでもら  
うこと。日本を戦争のできる国にしよ  
うとする政府の動きにはつきり『N  
O』と言える勇気を持ってもらうこと  
です」。さらに、「沖縄米軍基地を容認  
することなく日本が戦力をもつこ  
ともない、外交による平和を実現し  
てもらいたい」とも言っています。

先生は10年前から全国の10歳の子  
ども達の前で「いのちの授業」をして  
います。全国の小学校を訪れて子ども  
達に向け、命を守ることを大切さと  
「命を守る」とは、いじわるやいじめを  
なくすこと、仲良くすること、戦争を  
しないこと」と説いています。10歳  
の子ども達ほどの小学校でも真剣に  
話を聴いているそうです。  
また、平和憲法を守る立場から、将  
来予想される国民投票で若者達が決  
定権をゆだねられることになる。その  
際は自分も積極的に関わっていきたく  
いとも言っています。しかし命には限  
りがあります。先生は言います。「万が  
一私の願いがかなえられなくても、子  
ども達はきっと自分の、そして他人の  
命を等しく重んじるのできるこ  
とを学び知るでしょう。それに続け  
てこんな印象的な言葉が続きます  
「世代を重ね知性を獲得していく命の  
連続性は、この広い宇宙に思っく大い  
なる力だと感じます」。  
日野原先生の、年齢を感じさせない  
行動力に圧倒されながら、未来を信じ  
る前向きな言葉の数々に何か厳肅な  
思いが湧いてくる気がしました。  
(亜)







春の大感謝祭の情報は本紙3月21日発行分増刊号「スマイル」にも掲載されます



●ポールスターSGさん  
●ローソン  
●北海道サンアングロさん  
●ダイハツさん

●営業時間は平日が午前9時～午後6時半、日曜日、祝日は午前9時～午後5時半。毎週火曜日定休。  
●港町1-15-4  
☎4337110

CLOSE UP

3月21日から春の感謝祭  
ミスタータイヤマン函館港店



タイヤは増税前の今が買いい時！港町1丁目の「ミスタータイヤマン函館港店」では3月21～31日に、「春の大感謝祭第1弾」を開催します。期間中は、全道33店舗のミスタータイヤマンでプリズンタイヤ4本を購入した人の中から抽選でなんと165人に、JCB商品券またはお掃除ロボット・コロポ、ノンフライヤー、とんクリナー、コードレスクリナーが当たります。

この春おすすめのタイヤ「エコピアEX20シリーズ」は、高い低燃費性能と雨の日も安心の安定感あるウチト機能が特徴。さらに長持ちし、操縦安定性も配慮された製品です。「ブリヂストンタイヤアドバイザー」がある同店で、あなたの安心・快適カーライフに欠かせないタイヤをチェックしてはいかが？

また、同社では新品タイヤ購入者を対象に、大型タイヤ保管庫でのタイヤ預かりも行っています。料金（最大8カ月分・税込）は軽自動車3150円（4月以降は3240円）ほか。手ぶらでタイヤ交換できる便利さに加え、タイヤの劣化を防ぐこともできます。

また、同社では新品タイヤ購入者を対象に、大型タイヤ保管庫でのタイヤ預かりも行っています。料金（最大8カ月分・税込）は軽自動車3150円（4月以降は3240円）ほか。手ぶらでタイヤ交換できる便利さに加え、タイヤの劣化を防ぐこともできます。

いい店  
食べ歩き

函館国際ホテルアゼリア



写真はイメージです

函館国際ホテル1階のレストラン『アゼリア』

が昨年4月のリニューアルオープン以来、注目されています。店内は木のぬくもりと港街をイメージしたスタイリッシュな雰囲気、スペースも広くなりました。

料理は洋食と中華が主体で、ランチタイムの単品メニューは1000円くらいからあり、セットメニューもリーズナブルです。また、国際薬膳調理師による薬膳料理もオススメ。ディナーは3000円くらいからのコース料理などがそろっており、素敵なムードに包まれてゆったりとくつろぎのひと時が楽しめます。

また、4月からはグランドメニューがリニューアルします。特にランチタイムでは、よりカジュアルに楽しめるセットメニューを豊富にそろえてゆく予定なのだとか…。

ちょっとお洒落にゆっくりとランチやディナーを楽しみたい時はぜひ、スタイリッシュに生まれ変わったこのレストランを利用しては…。

営業時間は午前11時30分～午後3時（LO/午後2時30分）、午後5時～午後9時（LO/午後8時30分）。

●大手町5-10 ☎23-8755



あなたの知らない感情の世界 三宮睦穂

ゴットマン博士のEQ教育・前編

EQは最初、emotional intelligence（感情的知能）と呼ばれていた。それが、アメリカのTIEE誌でEQに対してEQとして紹介されたため日本でもEQという呼び名が一般的になっていく。

元々は、ハーバード大学の元々、ハーバード大学のようなエリート校を卒業しているのに社会的に成功できない人達の研究から始まった。ハーバード大学に入学するためには日本の大学のようにペーパーテストだけではない。教授の推薦状も必要だし、何回も面接が課せられるレポートも書かされる。入学後は、政治や経済の世界で成功をおさめた人が、ディスカッション形式で授業を受けることが多い。このビジネスエリート校を卒業後は、誰か見ても社会的成功が約束されているはずだが、一部の人はそうではなかった。これらの人は、きつと何かの能力が欠けているのではないかと、という仮説からEQの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 北斗歯科クリニック院長 土永浩史



義歯を快適にお使いいただくために

義歯をお使いの方は慣れてくるとその義歯が体の一部となり、食事をする時や会話をする時には欠かせないものとなります。義歯はご自身の歯を毎日磨くように、毎日の管理が大切です。その管理を適切に行わなければ、いろいろな問題が生じます。

歯科医院で義歯を作成しますと、歯科医からその管理方法の説明を受けます。今回はその確認の意味で、義歯の管理について述べさせていただきます。

義歯の洗浄ですが、食後に可能な範囲で義歯ブラシで水洗を行います。しかし、いまだに部分入れ歯を口の中に入れてそのまま磨きを行う方がいらっしゃいます。よく磨けていないばかりか、義歯と接している歯と義歯の間に歯垢（プラーク）が入り込んだままになる原因となり、不衛生となります。そのため、義歯と接している歯に虫歯や歯周病が発生しやすくなります。口の中からはずして行きましょう。

義歯の洗浄に、通常の歯磨き剤を用いますと摩擦しやすくなるため、義歯専用の歯磨き剤や中性洗剤を用い、義歯ブラシで洗浄を行います。

流し等で義歯の洗浄を行う際は、落下して義歯が破損することがよくあります。洗面器等に水をためて、その上で洗浄するほうが良いでしょう。

義歯は1日24時間中、接着し続けるのではなく、1日数時間ははずして義歯の下の粘膜を休ませておく必要があります。いつはずしておくかは特に決まっているものではありませんが、就寝時にははずしておくのが一般的です。その際、義歯を乾燥させないように水に浸しておき、義歯洗浄剤を併用し、それを毎日お使いいただくのが望ましいと思われます。

ご自身による毎日の義歯の管理を行っていても、義歯に歯石が付着して、汚れやすくなる場合があります。定期的な歯科医院での定期検診で、そのような歯石を除去するだけでなく、義歯の異常がないか点検してもらうことで残存している歯の健康を維持していきましょう。

●北斗市追分2-56-5 ☎50-9090

ドクター講座 大沼公園クリニック院長 深山明義



漢方薬使用上の注意点 第1報

現代医療は日進月歩で進歩していますが、依然として西洋医学では対応しきれない場合があります。このような時に漢方薬を使用すると病状が好転することがしばしばみられます。最近では漢方薬の有用性が理解され、その恩恵を受ける患者さんも多いと思います。漢方治療の際に大事なことは患者さんの体質（陰陽虚実、気血水）に従って証（しょう）を決定することです。これを随証治療（ずいしょうちりょう）と呼んでいます。漢方薬の副作用や誤治（ごじ）を防ぐために重要です。簡単に判りやすいいえば、同じ病名でも体力の強弱によって使用する漢方薬が異なるのです。例えばインフルエンザに麻黄湯（まおうとう）が使われます。普段から元気の良い子供や大人には適合しますが、虚弱な人や高齢者にはむしろ体力を消耗させてしまいます。以前に慢性肝炎に小柴胡湯（しょうさいこうとう）を病名治療的に使用し、副作用として間質性肺炎を生じて死亡例まで出たことが社会問題になりました。医薬品副作用情報という定期刊行物に発表された小柴胡湯の副作用の報告例をみますと、証を無視して投与された症例が少なからずあります。小柴胡湯は陽証（体が暖かい）でやや実証（体力がある）で右上腹部（右季肋部）に重苦しさや圧痛があれば小柴胡湯の証といって、慢性肝炎以外の疾患（喘息、気管支炎、胃炎、リウマチ）でも使えますし、証が合っていれば驚くべき効果を発揮します。しかし、陰証（体が冷えきっている）で虚証（体力の低下）の人に使うと、効かないどころか副作用が出る危険があります。中には小柴胡湯の証と思われる人でも間質性肺炎を起こした人もみられますがこれは黄芩（おうごん）という生薬のアレルギー反応と言われています。この間質性肺炎の頻度は抗がん剤やインターフェロンによるものに比べればはるかに少なく極めてまれであります。漢方薬といえども重大な副作用が出ることも念頭に置かなければなりません。紙面の都合上、今回はこの続きをしてみたいと思います。

●七飯町大沼258 ☎67-3032

新店舗&リニューアル

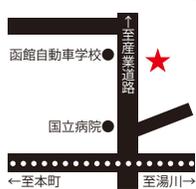
旬の味 いちい



市内深堀町の居酒屋「隠れ家 いちい」が、季節の味わいを昼も夜も楽しめる和食のお店、『旬の味 いちい』にリニューアルしました。夜はオーダーごとに炊き上げご飯のセット「刺身天ぷらセット」(2380円)や、「いちい特選セット」(2380円)などがおすすめ。釜で炊いた炊きたてご飯は、美味しさが違うと早くも評判です。昼は季節感を楽しめる「天ぷら膳」(1500円)を始め、肉料理をメインにした「華膳」(1200円)、魚料理をメインにした「竹膳」

(1200円)などを提供。ランチタイムにはセルフサービスでおかわり自由のコーヒーも用意しています。2階にはお好み焼き・鉄板焼き「暖々」もあります。営業時間は1階「いちい」、2階「暖々」とともに昼が午前11時30分～午後3時(LO/午後2時)、夜は午後5時～午後10時30分(LO/午後10時)。毎週月曜日定休。駐車場有。

●深堀町13-7 ☎56-1122(1階「いちい」) 56-1133(2階「暖々」)



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

ご注文受付/月～金曜日午前9時～午後5時(担当/本間)



次号予告 3月28日号 読者の皆様の気になる店 3月21日号 増刊号 スマイル特集

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  
元旦から始めた日記が、いままの「毎日」が続いている。書くことがあれば多めに書くし、特になければ一行でもいいという気軽さが続いている理由、夏休みの最後の日に必死になつて何日分もの日記を書いていた小学生の頃から比べると、すいぶん成長したものだ。(慎)

バッテリーにまもんがプリントされたキャンディをもらった。中に数個だけくまモンなしのキャンディがあったのでそれを周りにおす分けし、可愛いつぶを独り占めしたら園にキャンディがくつついてかぶせ物が取られてしまいました。欲張ったからハチが当たった!? (じ)

日一口白く長く雪解けが近づくと、いよいよ、冬眠からさめたクマさんのような気分になってきます。春は名のみ冷たい風が吹いたりもしますが、庭の黒土をながめては今年は何を植えるか、などと気持ちだけは「一足先に春めいていきます。(画)

子供の卒業式は入場から涙腺が緩んでしまいましたが、次男が病気をしてからは、さらに涙腺が弱くなりました。たとえ勉強ができなくても、時には叱られることがあっても、元気に学校に通えるのは幸せなこと。これまで次女と長男をご指導くださった先生方に感謝します。(BP)

ついに「スイーツ」と言ってもマソンのトレニングを始めた訳ではなく、春の大会のエントリーが始まったという話です。「なんだか走ってるんで面倒だな」と思ってしまったが、ボクはエントリーでマソンの上を上げるタイプ。まあ今年もボチボチ頑張ります。(SS)

風邪予防のためにヨーグルトを飲み始めたら少し落ちた体重でも、ヨーグルト飲むだけで痩せるのか? と疑問に思いついて、2週間程飲むのをやめてみて、あつたう間に2キロ増えた。もう一度飲み続けてみて、体重が減ったら、ヨーグルト効果を信じてみることにしよう。(分)

今、我が家では神経衰弱が流行っています。脳の発達が進んで、真つ盛りの息子にはもう本気を出しても負けません。娘もなかなか手強い。うえに最初から当てるという確率が高い。どうして神経衰弱で名前が今になつてしまったのか、気がします。本当にもうそんな感じ。(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がございます。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  
10人前、いただきます  
明けましておめでとうございませう。昨年クリスマスプレゼント特集で「函館いかそうめんギフト」、当たりました。ピツクリ!! 10人前、いただきます。ごちそう様です。

もうすぐ春ですね。新年度を機に、ちよつとライフスタイルを変化させてはいかがですか? 今回そんな提案の特集を企画してみました。皆様、素敵な春をお迎えください。  
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。掲載がございませう。

もうひとつ別なクイズも当たり: 今年は何がつかっているナーと感じておられます。青いぼすとで紹介のお店、行ってますよ!! 切り取つて手帳にはさみ活用していただきます。朝食紹介の時はうれしかったです。なかなか朝から開いているお店が見つからず(わからず)参考になりました。これからもよろしくお願ひします。  
(柏木町、C・O)  
\*1月はじめ頃に届いたお便りです。ありがとうございます。

行ってきます。  
(七飯町大中山、Y・N)  
\*いいですね、食べ歩き仲間がいるつて...  
とても参考になりました。いつも見えています。  
今回のランチタイムガイドはいいですね!! 私は毎月親友たちとランチに行くのが楽しみなので、とても参考になりました。又、いろいろ紹介してくださいね。よろしくです!  
(栢5丁目、T・T)  
\*お気に入りのランチ、ありましたか?

どしどし新店舗の情報を願ひします。  
(中道1丁目、K・K)  
\*ご夫婦で素敵なお店を! 冬も悪くない  
冬はキラリ、雪かきでクタクタ。道は混むし、すべつて怖いし、でも冬晴れの景色、またたく星、キレイだね。そんな時、冬も悪くないと思う。  
(七重浜3丁目、C・Y)  
\*素敵なお便り、ありがとうございます。  
\*素敵なお便り、ありがとうございます。

楽しみ! プレゼント  
『函館国際ホテルアゼリア』より、2000円分のランチ利用券を3名様へ。今年も期待してました。今年も期待してますよ!! 後、青山編集長、合格率15%の国家資格合格おめでとうございませう。仕事をしながら目標を達成するって、すごいと思えます。本当におめでとうございませう。今年も青いぼすとが届くのを楽しみに待っています。頑張ってください。  
(美原3丁目、M・A)  
\*泣きそうなくらい嬉しいお便りでした。ありがとうございます。  
\*お便りありがとうございます。



# Spot Light

アンテナショップがグランドオープンします

亀田本町・五稜郭駅隣にあるAOKIビル内「ビューティーコンシェルジュAOKI」のアンテナショップ「ギャラリーAOKI・MAK」が4月6日午後1時に、いよいよグランドオープンします。

国道5号線沿い・AOKIビル横にグランドオープンする2階建てのこのアンテナショップは、1階に化粧品やシャンプー、リンスなどの販売コーナーと、刺繍やアートフラワーなどのおしゃれ関連の趣味をしている人達の作品の展示販売

売コーナーを設置。2階には着物やドレスを展示します。現在、プレオープン中で、青木幸子代表(写真)は、「AOKIビルのおしゃれ情報がコンパクトにまとまったショップです。お気軽に足を運んでいただければ…」とPR。現在、1階でカルチャー作品を展示販売する人も募集しているとのこと。詳細は気軽にお問い合わせください。

現在、このアンテナショップの2階とAOKIビル2階の「レンタル衣裳のAOKI」では、来年の成人式と卒業式の予約を受付中です。毎日「展示会」の両店舗へ、ぜひお気軽に足を運んでみては…。



また、AOKIビルで偶数月の第3木曜日に開

ビュティコンシェルジュAOKI  
かれています。「カルチャー  
コミュニティサロン」  
の内容が4月からより充  
実します。  
これまでの着付けの面  
白ノウハウと美容とエチ  
ケツに加え、さまざま  
なジャンルの講座などを  
展開してゆくもので、4  
月17日午後6時から、  
ビューティーコンシェル  
ジュAOKIのスタッフ  
5人によるメイク術のパ  
フォーマンスが行われま  
す。もちろん、毎回好評の  
青木代表ともう1人の講  
師による楽しくするための  
なる講座も充実。キーキ  
セット付きで1人500  
円。詳細は電話でお問い  
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

## あなたの火災保険は大丈夫？

Hosta(ホスタ)函館

不測の事態に備える火災保険。とりあえず入っているから大丈夫…と思っかけていても、必要な保険金を受け取れない場合などもあるそうです。

今回は生命保険と損害保険、そして不動産にも詳しい『Hosta(ホスタ)函館』の谷口英雄さんに、火災保険について聞いてみました。

「まずは、建物」「家

財」「建物と家財の両方」のうち、何が保険の対象になっているのかをしっかりと確認してください。家財が保険の対象になっておらず、いざという時に困る人も実際多くいます。その上で、補償されるのはどんな場合かを具体的に確認してみましょう。貯金しながら万が一に備えることができ

る積立タイプの火災保険もあります」と谷口さん。



火災保険では、火災のほか落雷や水濡れ、盗難など補償される事故は色々ありますが、地震、噴火または、それらが原因で起きた津波や火災などの損害は、地震保険に入っていないければ補償されません。いざという時慌てないよう、保険の内容

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  
ゾ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)

シャル・プランニング技能士の高梨しのぶさんをはじめ頼れるスタッフがそろった『Hosta(ホスタ)函館』へお気軽にご相談を。相談は予約制ですが、いつでも無料。ホームページは「ホスタ函館」で検索を。

●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  
【フリーダイヤル】  
0120・12・9018