

青いぼすと

発行元/株式会社青いぼすと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 【青いぼすと編集室】☎(0138)27-9210 【FAX】(0138)23-5699
【URL】http://oceanplace.jp/aopos/ 【Eメール】aopos@alto.ocn.ne.jp

Issue.560 2015.3.17 [Tue]

毎月2回(中旬・月末)発行

春のグルメ企画

函館っ子の青春の味。

制服のない高校に僕が入学したのは昭和56年。お気に入りの私服で過ごす高校生活の中、休日にはよく友達同士で大門に行って洋服を買った。その当時はDCブランドの黎明期。洋服は高価で、1日いっぱい店を回って買ったのはトレーナー1枚という日も普通だった。そんな僕達が買い物帰りによく立ち寄ったのが、焼きそば専門店『まるきん』。格安の「並盛」は高校生の強い味方だった。そして、隣の席のおじさんに運ばれてきた「肉大」を横目に僕は誓った。「いつかあれを食べてやる」。忘れられない青春の味がきつと誰にもあるはず…。今回は函館市内で長年営業をしている飲食店にスポットを当ててみた。そこには函館っ子にとって忘れられない、「青春の味」が、きつとあるのではないだろうか？



表紙写真協力/まるきん 表紙本文/青山慎司

創業当時から注目の「ナポリターナ」

珈琲専科 巴山

創業42年の「珈琲専科 巴山」は、15坪ほどの店舗で開業して以来、今も変わらずぬれ人気のお店で創業当時から提供して



るパスタ、「ナポリターナ」(写真上、885円)は、当時としては珍しくケチャップではなく自家製トマトソースで仕上げた味が斬新で人気を集めました。当時から変わらぬ美味しさの逸品をぜひ、ご賞味ください。午前10時〜午後2時には、1000円以内で楽しめる「本日のランチ」(全3種類、日曜日と祝日を除く)が好評。今年からランチタイム後のアイドルタイムに、和・洋それぞれ



3種類のスイーツとお茶(和)またはコーヒ(洋)が楽しめるスイーツセットをはじめました。和・洋ともに756円。営業時間は午前10時〜深夜0時。無休。駐車場有。
●富岡町2-36 19
☎41-6221

カリベビのシスコライス

カリフォルニア・ベイビー

ベイエリアにある「カリフォルニア・ベイビー」は1976年に創業。カリベビの愛称で親しまれています。同店のオーナー



さんは大学生の頃、ヨット部に入っており、その頃にヨットでアメリカに行つた時に食べたチリビーンズを真似て作ったのがきっかけという「シスコライス」(写真上、770円)。パターライスの上に大きなソーセージのり、さらにたつぷりとミートソースがかかっているポリューム満点なこちらは今も昔も人気のメニュー。学生の頃に通っていた人が大人になって、家族連れで訪れることも多いのだ



そう。友人や家族を誘って、昔と変わらない店内で思い出話を花を咲かせてみてはいかがでしょう。営業時間は、午前11時〜午後10時。毎週木曜日定休。駐車場無。
●末広町23 15
☎22-0643

不動の人気を誇るハンバーグ

パーラー フタバヤ

函館市民に愛され続けて50年以上の老舗洋食店「パーラー フタバヤ」といえば、創業当時から人気ナンバーワンの「ハンバー



グ」(スープ付、864円)ははずせないところ。甘めのソースがたつぷりかつ、た手ごねハンバーグを味わうと懐かしい記憶が甦るという人も少なくないはず…。ちなみに現調理長は、変わらぬ味を作り続けて40年以上。伝統の味、ぶれない美味しさの理由のひとつです。そのほかにも「ハンバーグとエビフライの盛り合わせ」(スープ付1242円)など、ハンバーグメニューは各種有。ライス



162円。食事をするとドリンク162円。
営業時間は午前10時〜午後8時(L.O)。無休。
●美原1-7-1
メカドン・キホーテ
函館店2階
☎45-1978

60年間変わらぬ老舗の味…

まるきん

昭和29年創業の焼きそば専門店「まるきん」は60年間、味も作り方も変わらない焼きそばがたくさんの函館っ子から愛さ



れ続けている老舗。特に人気を集めているのは「肉入り」(610円)といか入り(580円)、「肉玉入り」(660円)といったところ。格安の「並盛」(430円)や、ポリュームたっぷりの「肉大」(660円)も昔ながらの味わい。また、130円でいかがとトッピングできる。昔ながらのファンが足を運ぶほか、さまざまな情報誌等で紹介されていることから若い世代からも幅広く支持されている1



軒。薄めの味の1皿にソースとしょうを加えて自分好みの味でいただくスタイルも昔と変わらず。営業時間は午前11時30分〜午後7時。毎週水曜日定休。駐車場有。
●松風町10 11
☎22-7616

子供の頃からのファンが多い逸品！

サン・マリノ

花園町の住宅街にある「サン・マリノ」は、昭和46年創業の

洋食レストラン。子供の頃に食べたあの味を求めて来店する人も少なくありません。

中でも、30年以上前に登場した「アメリカン・ショルターズステーキ」（ライス&コーヒール付、1404円）は、30〜50代の人にとっては思い出の味として愛され続けているメニュー。



創業当時から継ぎ足しして使用しているデミグラスソースに生クリームを加えて仕上げた独特のソースと、鉄板の上の熱々のステーキが絶妙な逸品、懐かしい人はもちろん、初めての人でも、ぜひ味わってみてはいかがでしょうか。



いかがですか。

営業時間は正午〜午後2時15分、午後5時〜午後9時。毎週木曜日定休。駐車場有。

●花園町 2110
☎ 53・6433

「今日はカレー！」という日の王道

元祖インドカレー小いけ



どこか食欲をそそる特徴的な黄色い外観。函館でカレーとす。ルウの見た目はスタンダードないわゆるライスカレー的な色。そこから立ち上る香りはスパイスで、口に入れるとインパクトのある辛さと、旨味が広がります。そして、カツもまた特徴的。あえて薄めの肉を使い細切りにすることで、歯切れのよい食感と満足できる食べ応えを演出しています。付け合せには定番の福神漬に、あまり見慣れない紅しょうが。キレのある辛さのカレーと紅しょうがという取り合わせはかなりのもの。



の。懐かしの品をぜひ。

営業時間は午前11時〜午後3時30分（火曜日は午後2時30分まで）。無休。

●宝来町 22・4
☎ 23・2034

メニューが豊富なスパゲッティ専門店

スパゲッティハウス パスタリア

昭和57年にオープンした「パスタリア」は、小路に建つ可愛らしい軒家のスパゲッティ専門店。調理風景が見えるオープンキッチンと、120種類ほどもある豊富なメニューが特徴的で、幅広い層から支持されています。同店のスパゲッティは食べごたえのある1・9ミリの太麺で、1人前120グラムとボリュームも満点。定番のほか春は菜の花や道南産のアスパラを使ったもの、夏は冷製など季節限定の味も人気があります。今なら「一葉の花とキノコのスパゲッティ」（写真上、1299円）や、「ベーコンと玉子と菜の花のスパゲッティ」（1355円）



花のスパゲッティ」(1355円)などがおすす。営業時間は午前11時30分〜午後9時。毎週水曜日、毎月第2火曜日定休。駐車場有。



●本町 7・20
☎ 56・2260

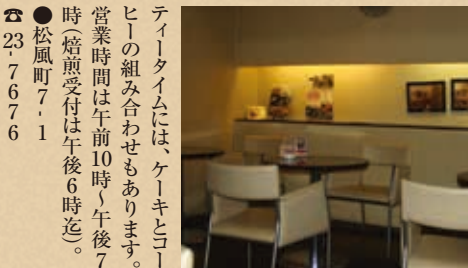
お得なランチと香り豊かなコーヒーを…

珈琲焙煎工房 函館美鈴大門店

「函館美鈴大門店」のオープンはなんと昭和20年代。長年、して数多くの市民から愛されてきました。大門での買い物の際、家族やお友達同士、カップルで利用したという人も多はず。そんな函館っ子の思い出が詰まった店内では、ハムトーストやピラフなどのメインメニュー、深みとコクのあるちよとリッチなブレンドコーヒー（紅茶やオレンジジュースなども有）と、コーヒーの風味を楽しめるミソフトが付いて税込500円とお得な「日替わりランチ」（正午〜午後2時）が好評。もちろん、自慢のコーヒーも楽しめ、



テイクタイムには、ケーキとコーヒーの組み合わせもあります。営業時間は午前10時〜午後7時（焙煎受付は午後6時迄）。



●松風町 7・1
☎ 23・7676

函館のとんかつ1番店

とんぎ大門店

「函館でとんかつといえば創業43年のこちらです。『とんぎ』の



カツは「胡麻すり」からスタート。ふんわり漂う良い香りが食欲をそそります。胡麻は、すり鉢に直接自家製ソースを入れて胡麻風味ソースにしても、カツに直接ふりかけてもOK。準備万端になったところで、お店のオススメは「海老フライ・ヒレカツ定食」（ごはん、お新香、味噌汁付1300円）。こんがりきつね色に仕上がるヒレカツは、外はさくっり中はジューシーな仕上がり、海老フライもプリプリ感とほんのりした海老の甘みが両立する、「海老フライ好き」が唸る出来で、ともに老舗店ら



しさを感じさせる味わいです。五稜郭支店と追分支店もぜひ。営業時間は午前11時〜午後10時。無休。

●松風町 5・13
☎ 22・3998

元祖カレーラーメンといえばココ！

ラーメン 満龍 深堀店

「カレーラーメン」と聞けば真っ先に思い浮かぶという人も



多いのでは…。『満龍』の創業は札幌。函館では昭和46年に開業し、大門、本町、湯川でも営業していました。「自分のお気に入りはこの店のこのメニュー」と決まっていた人もいるのでは。現在は函館市民会館そばにある店舗で、3代目が昔ながらの味を守っています。写真上は「みそカレー」（680円）。麺と具が隠れるほどのスープをたっぷり注いでいるのが同店のスタイル。最近ではアレンジメニューの「ヘルシー豆乳みそカレーラーメン」（780円）なども人気上昇中。毎週木曜日はラーメン



500円のサービスデー。営業時間は午前11時30分〜午後10時（L.O.午後9時45分）毎週火曜日定休。駐車場7台。

●深堀町 31・54
☎ 56・8055

HEAD LINE

浪人生の強い味方、驚きの進学実績！ 第一ゼミナール

浪人生の強い味方、驚きの進学実績！
第一ゼミナールは、函館にありながら東京、札幌の大規模予備校にも勝る進学実績で有名です。



講演中の石田塾長

昨年年度は北大に3人が出願し全員合格を果たし、うち1人は第2位の成績での合格でした。本年度もすでに私大医学部の名門・北里大学医学部医学科に合格者が出たのをはじめ、早稲田、明治、青山学院、立教、法政、中央、立命館、同志社、東京理科、芝浦工業などの難関私立大学の合格報告が続いています。

①石田塾長と専任講師による情熱・明解・懇切丁寧な「生」授業
②担任による定期面談、不定期面談を通じた学習指導(コーチング)
③学力と志望大学に合わせた個別に進める東進本科総合コースの導入
④スカラー割引・早期申込割引による格安な費用

東大、北大、医学部などどんな大学・学部を目指そうとも札幌などの大手予備校に行く必要はありません！第一ゼミナールでは、本年度の浪人浪人クラス入学生を募集しています。この1年間、函館で頑張ってみてはどうでしょうか！
●杉並町4-12
☎31-5577
http://daichizemi.ne.jp
office@daichizemi.ne.jp

寿司職人の道ひとすじに…



『鮎処しん善』店主・寿司職人
杉本 哲(あきら) さん



湯の川温泉街で長年親しまれてきた『鮎処しん善』が昨秋、駒場町・函館競馬場付近に移転オープンした。店主の杉本哲さんは函館市出身。少年時代から寿司職人に憧れ、10代の頃から札幌、旭川、函館で修業を積んだ。「札幌・すすきの繁盛店や旭川の庶民的な店などで、おもてなしの心を学びました」

20代の終わりに、たまたま好条件の店舗物件と出会ったことから独立開業。湯の川の人情に支えられ、20代で開業してからこれまで。 「函館開催の時に訪れた、ある競馬関係の仕事の方に店を使っていたこと、とが、大きな転機だったと思います」

「20代で開業してからこれまで、本当に数多くの方々に支えられてきたと実感しています。店名に込めた思い、仲良くなっていた出会い、年末に戸井産の高級マグロを仕入れ、正月時期に「勝ち祝い」というので格安で提供するサービスを、レースに勝利した騎手、例年実施し、常連客など、とスタッフの方々が嬉しいから好評となっている。食事でも利用してくださる益はほとんどないと思うようになりました」

「勝ち祝い」というので格安で提供するサービスが、レースに勝利した騎手、例年実施し、常連客などにも広がり、その年、深夜まで働く毎日でも味だけでなく、気さくで話しやすい、いろいろなありますが、自分杉本さんの人柄の店なのだから…と思うが気に入って来店から続けてこられました」

9月、函館競馬場「将」になつて百年目の春がやってくる。『鮎処しん善』は、☎83-78977。

歯医者の料理

美味しく食べることをアンチエイジング

★箸が止まらない★

今月のオススメ!! キャベツのレンジ蒸し

電子レンジで2分程度の調理時間。とっても簡単でしかも箸が止まらないほどクセになる美味しさです。ポイントも簡単だし醤油。万能醤油なので作り置きしておくとも便利です。

材料

- ◆キャベツ…約100g
- ◆塩…二つまみ程度
- ◆かつお節…適量
- ◆日本酒…1/2カップ
- ◆ほんだし…小さじ1/2
- ◆砂糖…大さじ2
- ◆濃口醤油…1/2カップ

2人分

- ①キャベツは2~3枚を剥がして中央の芯を切り取ります。
- ②食べやすい大きさにざく切りして水で洗ひ、水は切りません。
- ③耐熱容器に入れて塩を振り、容器ごとの重さを量ります。
- ④容器ごとの重さ100g当たり500W電子レンジで1分加熱。ここでは150gあったので1分半加熱。
- ⑤鍋に酒を入れて火にかけ、沸騰させてアルコールを飛ばしたら醤油とほんだし、砂糖を加えてひと煮立ちさせればだし醤油の出来上がり。
- ⑥蒸したキャベツを器に盛り、だし醤油とかつお節をかけて出来上がりです。

ちよつとしたコツ

作っただし醤油は万能醤油で、お刺身やおひたしなど何にでも使えます。生醤油より減塩効果もあって生活習慣病を気にされる方にオススメです。

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 検索!!

カルチャー navi

布工房 糸音(しおん)

上野町にある『布工房糸音』は、生地を切り、色を合わせ、縫い縫い、縫いでいく楽しさを教えてくれるパッチワーク教室。時間をかけて手作りする魅力や、完成したときの達成感をぜひ味わってほしいと、初心者から誰でも気軽に始められることを提案。決まったカリキュラムはなく、ポーチなどの小物からバッグ、ペーパー、クッション、タペストリー、大きい物ではベッコカパーなど、作りたいたい物から製作できます。受講料は入会金2000円、月2回3600円、材料費別途。教室は火曜日の午前10時~午後3時に開かれており、1教室につき定員は最大8人まで。お子さんの幼稚園バッグや贈り物のペーパーキットを作りたいといった要望、また、人気の畳のへりで作るバッグ(II写真上)の製作などは単発での指導もしています。

●布工房 糸音
●上野町 35-2
☎59-0402

青ほの心 忘れられない

東日本大震災から4年が経ちました。震災当時は、被災した人々のことやその困難な生活について日本中が大きな関心を寄せていました。月日が経つにつれ報道も少なくなり、私達の関心もいつしか薄らいってしまったように思います。でも、未だに家に帰れず避難している人が全国で23万人もいると聞くと、改めてあの震災と原発事故の被害の大きさに、ため息が出る思いです。震災で亡くなった1人ひとりにはそれぞれ、かけがえない生活や思いがあったはず。家族や大事な人を失ってしまった人々にとって、その喪失感が消えることはないでしょう。もちろん被災地では、復興に向けて不断の努力が続けられていますが、生活再建への道のりは険しいといえます。避難生活の長期化で震災関連死が増え続けており、目に見えない心の問題も顕在化しているそうです。賠償金の違いや将来の帰還を巡る意見の違いで被災者間に心の分断が起きているともいわれます。

被災した人々が異口同音に言っていたのが「忘れられるのが一番辛い」ということでした。今回も体験の風化が心配されています。

私達にできることはとても小さやかですが、過去の出来事を記憶にとどめて忘れずに、節目の時期に改めて思い出すことはできるはず。その時、もしそれが自分だったらと、想像力を働かせることはとても大切なことです。そのことが何かの1歩を踏み出すきっかけになるかもしれません。

今年、戦後70年の節目の年でもあります。広島長崎で被爆した人々だけでなく身近な私達の街にも空襲で亡くなった人々がいいます。

今はまだ、知るうとさえずれば様々な手段があり、過去の出来事も知ることが出来ます。過去を知ることは、それが今を生きる私達のさまざまな問題に細い糸で繋がっているのだと気づくことになりそうです。情報が氾濫し、あつという間に消えていく今の時代こそ、表面には見えていないことを目をこらして見ようとする努力が必要だといつ気がしてなりません。(亜)



春物続々入荷中!
大人の女性に人気のセレクトショップ「アンジュール」では、春物が続々入荷中です!
この春は、すっきりシルエットの大人ナチュラルや、ちょっと崩したかちっとカジュアルなど甘辛を上手に使えるアイテムが豊富にそろっています。今年のおす

●石川町350、21
営業時間は午前11時～午後7時。不定休。駐車場有。



すめ太めパンツも充実。定番人気のスーパーストレッチパンツは、春カラーが入荷。麻や綿、シルクなど着心地のいい素材や体型をカバーできるデザインなどのアイテムも、春の大人スタイルを演出してくれそうです。きれいな系からゆる系まで、毎日め着こなしに取り入れてみてはいかがですか。商品の入荷状況は、ブログ（左記）をご覧ください。メンバーズカードの入会は随時受付中（入会金、年会費無料）。



カーサテクエル11階右
34・2090
http://unjour1969.exblog.jp/

アンジュール

タジマ寝具

敷き布団を見直して熟睡しましょう

ちゃんと眠れないのは、敷き布団のせいかもしれません。「眠っている時の汗をかいたり寝返りをうったり体温が低下したりなどの生理現象を考えると、安心して使える寝具は天然素材に優るものはありません」と話すのは、「タジマ寝具」の田島社長。



腰痛対策にも最適。本体価格68000円。羊毛高級級羊毛敷き布団は、羊毛綿をシート状に特殊加工し15層にもなっているので、沈みも少なく体をしっかりと支えます。本体価格33000円。木綿敷き布団は、繊維の太いインド綿を使用し、職人が優しく仕上げられています。本体価格25000円。

おすすめは「キャメル」。「多層式羊毛・木綿などの天然素材の敷き布団と「エアミールマット」の組み合わせ。キャメル敷き布団は、ゴビ砂漠に生息するラクダの毛を100%使用。寒暖の厳しい環境に生息しているため保湿度と放湿性は抜群。20センチ以上の太い長毛が体圧を分散させて自然な寝姿勢を保ち、

【ご相談フリーダイヤル】
0120・846・843
ホームページ「やすらぎショップタジマ」で検索



来店型保険ショップ「ライフサロン函館五稜郭店」は、保険商品を選べるだけのお店ではありません。オープン以来変わらぬスタイルと続けているのは、1人ひとりに合わせたサービス。必要な保障についても、オーダーメイド感覚で一緒に作り上げてゆきます。

個室スペースでプライベートを守りながらも、堅苦しくない雰囲気も魅力のひとつ。お店に行くのは敷居が高い...という人には、毎月第4日曜日の午前10時30分から「函館篇書店」で開催している参加型セミナーがおすす。3月22日は、好評の第3弾「親として子どもの夢を応援したい」が

あなたにとって必要なものがあります! ライフサロン函館五稜郭店
ライフスタイルや将来設計などをしつかりと聞くこと。その上で、本当に必要なものは何か、どこを強化したら良いか、優先順位は何か、収支のバランスは整っているかなどをわかりやすくアドバイス。必要な保障についても、オーダーメイド感覚で一緒に作り上げてゆきます。

ホームページ「ライフサロン函館五稜郭店」で検索を。営業時間は午前10時～午後6時30分。毎週火曜日と毎月第1日曜日定休。キッズスペース有。駐車場有。取扱保険会社9社。
●杉並町4・21 (電車道路沿い)
53・4800



山崎 藍塾長
国立弘前大学卒業後、家庭教師を経て「はこだてセカンドスクール」を開校。『ハコラク』の連載中。解説プリント

また、この春からは「eトレ」を導入! 「eトレ」とは、1人ひとりの目標や理解度に合わせたプリント学習。お問い合わせは、お電話でどうぞ。
●堀川町19・4 富田ビル1階
●宝来教室 宝来町11・7・2階
●お問い合わせ・お申し込みは、51・1766

個別指導の学習塾として定評のある『はこだてセカンドスクール』は、1人ひとりの理解度や進度に応じてカリキュラムを作成し、得意や弱点、志望校や目標に合わせて学習の充実と成績上昇を目指しています。
3月25日～4月6日は『春期個別指導講習会』を実施します。1講座小学生60分、中学生70分。講習会費は5講座で塾生50000円。

塾外生75000円(テキスト代、テスト代別途)。4月2、3日には、北海道最大級の模試「北海道学力コンクール」も実施します。このコンクールを受けた新中学生には、受験カレンダーをプレゼント。受験に向けた学習計画づくりを応援します。申し込み・お問い合わせは、お電話でどうぞ。

はこだてセカンドスクール
を讀み、内容を理解したら問題演習へ。合格すると次のステップ、不合格の場合は問題へ再チャレンジ。1枚のプリントは10分程度でできるので集中力も続きます。こちらは詳しい案内書がありますので、お気軽にお問い合わせください。現在「宝来教室」開校記念につき、両塾で1ヵ月無料体験を受付中。さらに3月末日までの入会で入会金無料。

記者のおすすめランチ

担当/（カ）記者

焼鳥居酒屋 侑

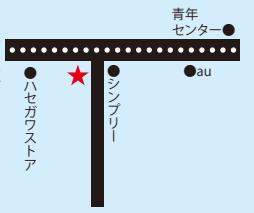


千代台町にある『侑(ゆう)』は、口コミで評判が広がっているちょっと注目の焼鳥居酒屋。夜のメニューではレバーや牛

タンが好評。また、オリジナルの絶品焼鳥メニューも人気を集めている。

ランチは500円のテイクアウト弁当がイチオシ。生姜焼き、照り焼き、唐揚げなどがあり、ボリュームのある満足の内容は「肉が好き」という店主さんの好み。店内で食べる場合は、みそ汁、小鉢、コーヒーなどが付いて680円。オススメは大きなカツが自慢の「ロースカツ定食」(=写真、850円)で、イトインのほかテイクアウト用弁当(750円)もあります。詳しくはお気軽にお問い合わせを。

営業時間はランチ
午前11時半～午後2時、午後5時～深夜1時。不定休。
●千代台町11-9
☎84-5133



(まい) 記者のお気に入りスイーツ

はるの餅

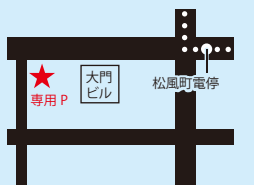


松風町にある『はるの餅』の期間限定商品「いちご大福」(=写真、1個160円)は、自家製のあんも苺の甘ずっぱさのハーモ

ニーがたまりません。食感も楽しいこちらは、包んでいる餅が硬くならないようお早目どうぞ。「いちご大福」「さくら餅」「うぐいす餅」が1個ずつ入って色んな味が楽しめる「春セット」(390円)もあり、お土産にもオススメです。

また、彼岸にもピッタリと人気の「おはぎ」(1個135円)は、こしあん、つぶあん、ごまあんの3種類。新登場したごまあんの中はつぶあんがたっぷり入って和菓子好きにはたまらない一品です。営業時間は、午前8時～午後6時30分。不定休。駐車場有。

●松風町2-5
☎23-3133



百蘭オーキッド

凛と咲き誇る色とりどりの花、驚くほど美しい花の姿に魅了されたのは、洋ラン専門店『百蘭オーキッド』を営む花輪百合子さんの温室。



「洋ランを育てるのは難しいのでは、とよく言われますが、誤解されているだけ。ちょっとしたコツをつかむと普通の花よりも簡単」

洋ラン栽培のポイントをアドバイスしている「洋ラン講座」は、五稜郭タワーアトリウム1階で開催しています。毎月第2、第4木曜日。午後1時～午後3時。受講料無料。自宅にある洋ランの鉢を持参すると、より適切なアドバイスを受けられます。好みに合った洋ランを購入することも可能。講習のテーマは変わるので、事前に相談内容を電話で確認することをおすすめします。あなたも洋ランの魅力に触れてみませんか？

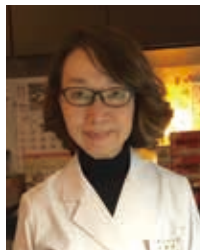


詳しくはお気軽にお問い合わせを。

●七飯町上藤城212-45 ☎090-8902-9355

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!!



「くすりの元氣」は、現代中医学の知識を学んで、しつかりとしたカウンセリングのもと販売が許される



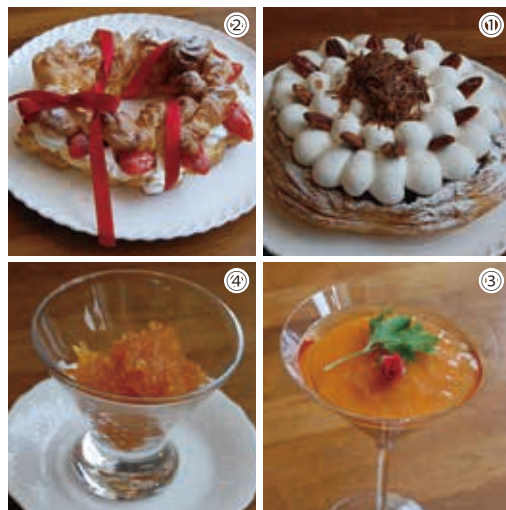
血の質改善で「未病先防」
全身に張り巡らされた血管を通り酸素を運ぶ赤血球。「粘性が増したドロドロの血液は、赤血球が数珠つなぎの状態」と話すのは、本紙広告でもおなじみの中医学の漢方専門店『くすりの元氣』のカウンセラー・石田悦子さん。数珠つなぎの赤血球は、耳の毛細血管を通ろうとしても入っていきず、そんな状態が続くと耳鳴りやめまい、フワフワ感で悩まされ



「くすりの元氣」は、現代中医学の知識を学んで、しつかりとしたカウンセリングのもと販売が許される

まるるのだそうです。「つながっている赤血球の改善は西洋医学ではなく、血の質を見る中医学の発想検査では問題ないと言われたも調は、これから起るかも知れない病気を未然に防ぐ「未病先防」の考え方がある中医学が得意分野です」と話します。

●富岡町2-45-8
☎41-1017



4月のクッキングスクールは春爛漫
北ガスクッキングスクール 前10時～午後1時で、内容は①ピーカンナッツのチョコレイトパイ、②いちごの

パナソニックの「ビューティ・トワレ」は、手軽なお手入れで快適に使えることのできる人気の機種。継ぎ目がなく汚れるの付着しにくいステンレスノズルを採用し、清掃時にはスイッチひとつでノズルが出てくるほか、本体の脱着もワンタッチで行えるので隅々までのお掃除も手軽に行えます。さらに、使用前、使用中、立ち上がり、使用後の3回、自動でノズルを

(SS) 記者の「サ店めし」

人気カフェの日替りパスタ

select coffee shop peacepiece (ピースピース)



八幡坂沿いにある『peacepiece (ピースピース)』は、ネルドリップでじっくりと抽出される美味しいコーヒーとゆっくりした

時間を楽しめるカフェ。

同店ではこれまで食事メニューは提供していませんでしたが、数々の試作を重ねてついにパスタメニューが登場。写真上のポロネーゼは、香りと甘みを持つ香味野菜のペーストと、爽やかな風味と旨味のホールトマト、そこにゴロっと粗めのひき肉のコクが加わり、味、食べ応えともに満足できる一品となっています。メニューは日替わりの2品で各800円、+100円で烏龍茶、+300円でドリンクの選択可能。3月から変更した営業時間は午前10時～午後5時。毎週金曜日定休。

●末広町18-12 ☎22-5500



4月1日に開校する『未来塾』は、人間力育成を重視した新しいスタイルの学習塾。自分で考えること、自分から進んで行動すること、人間力向上の基本。学力を活かすためには、未来を切り開いてゆける人間力が必要。学習方法は、1人ひとりの個性を重視。独自の学習プログラムを用いて、それぞれの学習スタイルを提供します。効率よく集中力を養い「できた!」「わかった!」という達成感を自信へつなげ、挑戦する姿勢を育成。時間配分のコツを習得し、自己をコントロールする意志も強化。潜在能力を引き出す特別な取り組みも実施します。生きる力を育成することが『未来塾』の基本となる教育方針。急速に変化する社会。急遽困難な子供達の未来に必要なことを今、考えてみませんか?

●田家町6-1
北斗ビル3階
☎050-1316-8134
[Eメール] miraijuku_hakodate@bbnet.jp
[URL] http://miraijuku.jp

人間力を育てる新スタイル学習塾
安心の無料送迎も利用可能(教室から概ね3キロ以内。中学生は週2コマ以上の受講。



未来塾

パナソニック高性能便座をお得な価格で
創業90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ご支持を頂き、テレビCMでもおなじみの『小野寺住設』から、人気の洗浄便座をお得に購入できるお知らせです。



洗浄するので、お手入れ後の状態が長持ちするのも嬉しいポイント。ほとんど全ての便器に対応しているの安心して交換できます。気になる価格は、工事費込みで通常78000円のところ、先着30台に限り28000円! お得に最新の便座に交換できるチャンスなので、この機会にぜひ。

このほか、小野寺住設ではボイラーの点検も行なっています。点検料3000円、掃除(整備)料は5000円から、各メーカー対応可能。冬もそろそろ終わりですが、ボイラーには目に見えない負担がかかっています。快適な暮らしを陰で支えるボイラーの点検もお気軽にどうぞ。

●美原1-22-9(本社) [フリーダイヤル] 0120-750-750



いい店 食べ歩き

銅鍋 (あかなべ)

11:30~14:00
17:30~21:30
不定休、日曜日はランチが休み、P有
●美原1-20-13 TEL45-8678

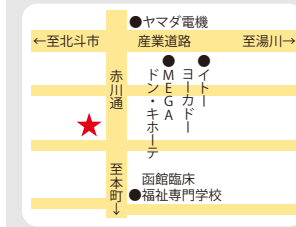
モチモチ食感の生麺がクセになりそう。美原1丁目・赤川通沿いにあるパスタの店『銅鍋』は、創業から35年間、老若男女問わずたくさんの人から愛さ続けている1軒。本町にあった頃から長年通い続けているファンも多いほか、パスタ好きの若い人達も評判を聞きつけて足を運んでいる。

この店のパスタは、太麺を使った和風のものと、オリイポイルの風味豊かな洋風のものに大きく分けられる。ランチタイムには日替わりで3種類のパスタから好きな1品を選ぶことができる。お昼のサービスはバゲ

テイ(800円)というサービスを提供しているが、選べる日替わりの3品のパスタには和風と洋風が用意されているので、お好みを選ぶことができる。何回かランチタイムに利用して食べ比べてみる楽しみ方もできる。このランチタイムにはソフトドリンクまたはコーヒーが150円、サラダが300円で楽しめる。毎週日曜日はランチタイムが休み。

このほど取材で撮影した1品は、春の訪れを感じさせる「あざりと菜の花のべーロンチーノ」(写真上)。この店の味のベースのひとつであるあざりと、春を感じさせる菜の花のハーモニーがオリイポイルの風味で見事に演出された至福の1皿といえそう。

もちろん、お昼のサービスバゲテイ以外のパスタもスバゲテイとして用意されているので、35年間変わらぬ味をぜひこの機会に味わってみてはいかがでしょうか。



CLOSE UP

レンタカーで出かせませんか

MSKコーポレーション株式会社



春到来！暖かくなるのに従って、花見やドライブなど行楽に出かける機会も増えるのでは。車で出かけるなら、用途や人数に合わせて使う車を選べるレンタカーが便利。

手頃な価格の中古車販売で本紙広告でもおなじみの『MSKコーポレーション株式会社』は、全国に数多く展開している安心、格安利用が評判の「ワンズレンタカー」の取扱店。旅行、レジャー、ビジネスなど目的に応じ、最適な1台を1時間単位から借りられます。

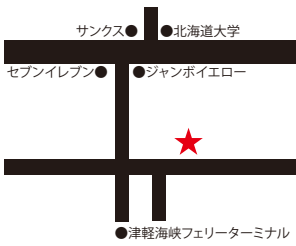
35万円からという価格で中古車を販売。「ローンで購入したいが…」という相談も気軽にできます。

営業時間は午前9時～午後7時。

MSKコーポレーション株式会社/ワンズレンタカー函館港フリースタイル店

〒118-0181 函館市3-18-8
TEL 41-6222

当日パックは2700円(カーナビ、チャイルドシートなどのオプションも540円/用意していません。また、4月からの新生活に向けて、車の購入を検討している人も多いのでは。初めての車選びは、予算や使用目的をよく考えることが重要です。新車に比べ低価格で、乗り換えも気兼ねなく中古車には新しいカーライフを始める時のメリットがたくさんあります。『MSKコーポレーション株式会社』では、軽自動車を中心に20



筆者プロフィール
村上有香さん。『株式会社MORE ROSE』代表取締役。美容部員を経て化粧品では補えない部分をエステに求め、平成11年に『ROSE』を設立し、平成18年に株式会社となる。

平成19年上磯ダイエー店内に『La Petit Rose』を設立。いち早く最先端美容機器を導入し常に最高の美を提供している。

ビューティートリートメントサロンローズ

□戸倉町5-12
無料相談・ご予約
【フリーダイヤル】0120-916-722

ラ・プチットローズ

□北斗市七重浜4-44-1
ダイエー上磯店内
無料相談・ご予約
【フリーダイヤル】0120-916-512

連載 最先端美容を追い続けて
村上有香

むくみ②

引き続き、むくみのお話しをします。

前回、むくみの原因になっっているのは水分代謝の低下というお話しをしました。水分を取らないのもむくみの原因になります。水分不足でリンパ液濃度が高いと、リンパ管の中の老廃物が排出されづらくなるからです。ですので、日中は多めに水分を取り、夜は少なめにします。出来るだけ冷たいものより暖かいものを取り、出来ればお水が良いです。当サロンにご来店され、検査をしても異常がないのに疲

れが取れない...というお悩みの方で、むくみが原因という方はとても多いです。本人が気付かず、むくんでいる方凝っている方は意外と多いものです。気になる方は、ぜひ一度体のケアをしてみてくださいいかがでしょうか。

また、むくみは筋力の低下や加齢と同様にセルライトの原因になります。セルライトは、運動やダイエットでは決してなくならないので日々のケアが大切です。セルライトでお悩みの方も、お気軽にご相談ください。

はこだて医療情報

北斗歯科クリニック院長 土永浩史

妊娠期での歯周病の影響

近年の歯科疾患実態調査では、国民の口腔の健康を目標にしてすすめていた8020運動など歯科業界の取り組みが奏功し、過去に比べ虫歯が減少しているのが示されています。しかし、虫歯が減った代わりに歯周病で歯を失うケースが多くなり、その原因の1つに歯が痛くならないと、歯科医院へ来院されない傾向が依然としてあるためであると思われます。

歯が痛くて咬めない、歯がグラグラするなどの自覚症状が起きた時には、歯周病がかなり進行している重度のケースが多いだけに、軽度、中等度の歯周病にかかっている患者さんは歯科医院で実際に歯周病検査を行っていただければ、その病態を把握するのは難しいと思われます。

前回にも書かせていただきましたが、妊娠すると妊婦さんの歯周ポケット(歯と歯茎の間の溝)からは、増加するエストロゲン(卵胞ホルモン)を好む歯周病原細菌が多く検出され、さらにプロゲステロン(黄体ホルモン)も増加することで歯肉に炎症が起こりやすくなります。もともと歯周病が進行していた患者さんはさらに悪化しやすくなります。また、つわりがひどくなれば歯ブラシを口の中に入れるのも容易ではありませんから、妊娠期は歯周病が悪化しやすいのです。

歯周病の影響は母体のみならず、胎児に対しての影響を指摘する論文が散見されます。早産(22~36週での出産)および低体重児出産(2500g未満での出産)に対して、近年歯周病の影響が報告されています。早産の原因には感染や体質によることが多いと言われています(日本産科婦人科学会による)が、最近の報告ではリスク因子の1つとして、歯周病の治療を行うことでこれらのリスクを軽減する可能性が示唆されています。

そのため、妊娠の可能性のある患者さんや既に妊娠中の患者さんにはご自身のお口の健康だけではなく、生まれてくる赤ちゃんのためにもさらなる歯周病のケアをお勧めいたします。

●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

メタボリック症候群に使われる漢方薬

メタボリック症候群とは内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満を基盤として、高血圧、糖尿病、脂質異常症等を併発している状態です。放置すると心臓疾患や脳卒中を引き起こす危険が大きく、癌や認知症にもなりやすいと言われています。過食や運動不足等の生活習慣が原因です。従ってメタボリック症候群の治療方針は、生活習慣の見直しによって肥満を解消させることです。高血圧、糖尿病、脂質異常があれば西洋薬の治療も必要です。肥満の解消には漢方薬が使われます。最も多く使用される薬が防風通聖散(ぼうふうとうしょうさん)です。体力が充実していてヘソを中心として盛り上がったいわゆる太鼓腹体型の人、暴飲暴食のために体に余分な脂肪や水分のたまった人、腹部に皮下脂肪が多く便秘気味の人等に良く合います。この漢方薬は便通を良くし、尿量を増やしたり、汗を出したりして体の余分なものを排出させます。それが体重減少につながります。もう1つ防風通聖散と並んで良く使われる薬に防己黃耆湯(ぼういおうぎとう)があります。冷え症で汗をかきやすく、腹部が柔らかいいわゆる水太り体質の人に良く合います。女性で膝関節痛を訴える人に最適です。尿量を多くして体内の余分な水を排泄させて引き締まった体型にします。ただし注意したいのは漢方薬を飲むだけでは肥満は解消されません。食事療法、運動療法も併用して漢方薬の効果が現われます。適度な運動(1日30分程度の散歩)、バランスのとれた食事(腹八分目、間食しない、ため食いをしない、夜食をしない、炭水化物のとりすぎに注意)が大切です。

●七飯町大沼258 ☎67-3032



新店舗&リニューアル

いざかやメジロ



本町で営業していた隠れ家居酒屋「だいにんぐ啓」が、店名を『いざかやメジロ』に改め梁川町の高砂道路沿いに移転しました。爽やかなグリーンをイメージカラーにした店内は前の店同様カウンターがメインで、1人でも気兼ねなく入れるアットホームな雰囲気や、ノーチャージ、お通しなしの営業スタイルもそのまま。メニューは工夫をこらした創作料理を中心に提供しており、昨年好評だった「豚キムチ冷製鍋」(1人前900円〜)も近々スタートします。宴会

コースは2時間飲み放題付3500円〜各種(1〜8人、前日までに要予約)。女子会なら飲み放題がプラス1時間、お酒が飲めない人は1000円引きでソフトドリンクの飲み放題にもらえるなどサービスも充実。宴会後、席の入れ替えもありません。営業時間は午後6時〜午後11時(LO)。毎週日曜日定休。

●梁川町18-3 ハイラルックビル1階 ☎55-2533



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3,240円を… 宅配料込3,290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31日号

ホテルランチ特集

3月24日号

春の増刊号

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

私が高校生だった頃はブリッジと無駄に太い鏡が必要アイテム。どんなに寒くても短いスカートでどんなに暑くてもルーズソックス。今は見掛けませんね。今回の特集である青春時代に通ったお店はそんな流行の移り変わりも見守って来たのでしょうか。(まい)

今取材に行った花輪さんの洋ラン専門店。本日に素敵な温室でした。ランといえば白い胡蝶蘭がイメージですが、真冬というのに、花の見事な色と姿！一株でも家にあつたらどんなに楽しいだろう。娘と一緒に育ててみることにしました。(か)

仕事が終わると息子を迎えに保育園へ行きます。中には、仕事が順調に進まなかったりおかしなことがある日もありました。けれど、いつも「おかえりなさい」という先生活方の明るい声に迎えられる、気持ちをお母さんモードに切り替えることができます。感謝します。(Ba)

スポーツジムというものは、寒くても関係なく運動できる場所ですが、寒さへの耐性を減退させる場所でもあると思います。雪が少ない今年は今も外を走れるのに、全くそんな気が起きない。ゆるま湯の快活さを知ってしまったボクの走り初めはいつになるのでしょうか。(S)

巻頭特集で紹介したような懐かしいお店で食事をする。タイムスリップがSFの世界のことではなく、現実を体験する。特集をレビューしていただいたのは、ザ・ベストテンの中継で聖子ちゃんが大門のグリーンラザで歌った頃にタイムスリップした。(慎)

雪どけが進んで春気分！から一転吹雪。視界も悪くうだし帰りはともえ大橋は通らずに、などという人が社内にて「大げさな」と思っていたら大げさな人が、前が見えない。道路の端も真ん中もわからない。あの日のともえ大橋はいつもより長かった。(E)

冬の間に罹ってしまった風邪がなかなか治らず、いつまでも後を引いてしまいました。倦怠感がいつまでも残り、思い出したように咳も、家族にも迷惑をかけてしまいました。すっかり落ち込みました。春先の風邪も治りにくいと思います。みなさまどうぞお気を付けて。(画)

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]

昔ながらの飲食店の記事の本紙で掲載すると、読者の皆様からそのお店の思い出話や寄せられることがあります。今回は「スバリ、昔ながらのお店の味を『青春の味』という括りで紹介してみます。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。ご了承ください。

読者の声

ほのぼのとした気持ちになりました。新年早々に貴社から当選券の入った封筒が届きました。年末の忙しさに、昨年末の貴紙の「クリスマス特集」に応募したことを忘れていたところでした。封筒の中には、当選券と一緒にその時の記事が入っ

ており、その上箇所には付箋まで貼られていたのではありませんか。こんな経験は初めてです。スタッフのみなさんの細やかな気遣いに感謝、ほのぼのとした気持ちになりました。フリーペーパー「青いぼすと」は、このような素晴らしいことを考えている方々で作られていることを知りました。(鍛冶一丁目、M・S)

「青いぼすと」は毎回楽しみにしております。主人も私も食べる事が生きがいで、まずは紹介していただいたお店の中から1店ずつ利用させていただいております。私達年金生活者にとっては価格もお手頃で美味しいのが一番です。今回(1月16日)のい

お手頃で美味しいのが一番です。お申し込み・お問い合わせ TEL(0138)23-5688

い店食べ歩きの手ぶらでんやさんは以前行った事がありますが、揚げたてでとても美味しかったので、もう一度行ってみたいのです。よろしくお願ひします。(山の手一丁目、K・S)

美味しそう!! 青いぼすととは、毎回どんな特集を掲載しているのか見るのを楽しみにしています。今回は編集室の皆さんのお便りのお店でしたが、いろいろなジャンルがあつて興味深いところばかりでした。私は、平井副編集長さんのお勧めの「手打ちそばセット」を見て、そのボリュームとリーズナブルなお値段に、ぜひ行ってみたいと思いました。美味しそう!! (東川町、Y・F)

*ありがとうございます。

参考になります。月に1〜2回ですが娘とランチを食べて温泉に行くことを楽しみにしています。青いぼすとに紹介されているお店にはランチの内容、時間、価格が記載されているので大いに参考になります。毎回の特集を楽しみにしているひとりで。(美原4丁目、K・N)

*いいですね、親子でランチ&温泉。うまいお酒と一緒に… 今回の天ぷらでんや、つかいってみたい店の一つで、今回とりあげてもう一つうれしい気持ちです。冬場の今の時期、おいしいお酒と一緒に料理を堪能したいですね!! (湯川町3丁目、R・T)

*いつも素敵なお便りをありがとうございます。

お知らせ

『函館トロイカ合唱団』演奏員募集
『函館トロイカ合唱団』では現在、演奏団員を募集しています。練習は毎週月曜日午後7時〜午後9時。団費は毎月1000円。詳細は小川 ☎090-6996-7374まで。

『世界自閉症啓発デー』Takodate 2015 が3月28日から
『世界自閉症啓発デー』Takodate 2015 の各イベントが3月28日から函館市内各地で行われます。4月2日から道立函館美術館前広場で行われるブルーライトアップ点灯式。3月29日から4月2日まで函館市芸術ホール地下1階ギャラリーと地下1階リハールサルーンで開かれる第2回自閉症啓発デー・アート展ほか。そのほかのイベント概要など、詳細に

プレゼント

『銅鍋』より、500円分の食事券を10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、青いぼすとに送る。感想もたっぷりとお書きの上、〒040-86005、函館どつく内 株式会社青いぼすとHD「銅鍋プレゼント」係まで締切は3月27日。

Spotlights

直前エステメイク、学びませんか？ ビューティーコンシェルジュAOKI



することで好評です。ちょっとしたパーティーや結婚式、お子様の行事などにご出席の際にぜひお気軽に受けてみてはいかがでしょうか。

直前エステメイク、いかがですか！

そのほか、レンタル着物からセット、メイクまで、トータルでお任せできる「レンタル衣裳のAOKI」は毎日が展示会。豊富なレンタル衣裳の中からぴったりのものを選ぶことができますので、ぜひ一度足を運んでみてはいかがでしょうか。



気軽なランチから豪華で格安な夜のひと時まで評判の「カフェ&レストランAOKI」もお見逃しなく！

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

見学随時受付！ サービス付き高齢者向け住宅 サルーテ石川

石川町の函館運転試験場前にあるサービス付き高齢者向け住宅『サルーテ石川』は、自立のほか、要支援、要介護の人も利用できる賃貸契約方式の住宅です。

プライバシーを保護する完全個室。

温泉が完備され、管理栄養士が監修したバランスの取れた食事付きで治療食も対応。同一敷地内には「飯田内科クリニック」があるのをご本人も離れて暮らす家族にとっても安心です。

くは電話でお問い合わせを。電話受付時間は午前9時～午後6時。若干数空き有。

●石川町 464・4
☎47・4165
(ペーネ函館悠楽案内・入居相談室)

