

# 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.574 2015.10.16 [fri]

毎月2回(中旬・月末)発行

## 『小説 会社再建 太陽を、つかむ男』 集英社文庫 高杉良著



**プロフィール**  
函館工業高等専門学校准教授。  
都市地理学・経済地理学の分野  
で造詣が深く、街作りの語り部的  
存在として注目されている。

**企業の再建が描かれた実話小説**  
『函館工業高等専門学校准教授 奥平理(おさむら)さん』  
私は、高杉良さんの経済小説が好きで、いろいろな作品を読んできたのですが、なかでも20代後半の頃に読んだ『小説 会社再建 太陽を、つかむ男』という小説がとてつもなく面白くて忘

れられない1冊として心に残っています。内容は、オイルショックによって経営破綻寸前にあった長崎県佐世保市の企業・佐世保重工業の再建に取り組んだ来島どつくの坪内寿夫社長という人物としてよく知られていますので、より興味が沸きました。私は社会の教師ですので、やはり地域の産業というものについて知識を深める必要があると思っています。ですからこの小説は実に興味深く、学ぶことも多かつ

## 読書の秋 特別企画

# 私が出会ったこの1冊。

vol.2



例えば、生きる勇気をもたらした1冊…。例えば、大切な何かを気づかせてくれた1冊…。そんな人生のターニングポイントとなるような本との出会いはありますか? 今回は昨秋の巻頭特集に続いて、道南で活躍中の10人の方々に、“私が出会ったこの1冊”を紹介していただきました。読者の皆様もぜひ素敵な本を見つけて、秋の夜長にゆっくりと読書を楽しんではいかがでしょうか――。

## 『てととてとて』 福音館書店 浜田桂子著



**プロフィール**  
函館市内や近郊の図書館などで子供達に絵本の読み聞かせを行っている『函館絵本の会 銀のふね』の副代表。

**手をつなぐことの大切さを伝える1冊**  
『函館絵本の会 銀のふね 副代表 岸本 和子さん』  
「手をつなぐことは心とつながること」を感じて聞かされたらいいと、読み聞かせの活動にもよく使うこの絵本には、手でできる事がたくさん描かれています。例えば、手を叩くと楽器になるように、手が持てている力つてに、かかとをつなぐことでみんなとつながることができたり素敵ですね。ちよっと手をつなぐことが恥づかしい時はこの絵本が背中を押してくれるは

すとところなのかも知れないという呼びかけで終わります。今の時代はインターネットを通して人と出会うことができるけれど、手をつなぐことはできません。手のぬくもりは手をつながないと分かりませんよね。挨拶や仲直りの握手、手を握って励ますなど手をつなぐことにより、気持ちも変化するように、手が持っている力つてに、かかとをつなぐことでみんなとつながることができたり素敵ですね。ちよっと手をつなぐことが恥づかしい時はこの絵本が背中を押してくれるは

## 『経営に終わりはない』 文春文庫 藤沢武夫著



**プロフィール**  
道内・東北地方にアパレル6店舗、外食5店舗を展開する『有限会社ファーストフラッシュ』の代表取締役。

**“世界のホンダ”を学ぶ1冊**  
『有限会社ファーストフラッシュ代表取締役 小林一輝さん』  
私が、『経営に終わりはない』という本を初めて読んだのは、今から5年ほど前です。著者の藤沢武夫氏は本田宗一郎氏とともに、『世界のホンダ』を築いた経営者です。本田氏が優れた技術者だったのに対し、藤沢氏は経営者としてその手腕を発揮し、本田技研工業の経営を全面的に支えました。著書を通して、ビジネスに必要なのは明確なビジョンと、技術と経営の

両輪のバランスであることを学びました。私は学生時代から洋服が好きで、東京と差のないお洒落な店を函館に作りたいと起業しましたが、アパレル業を展開する中で、自分好みのものばかり売ろうとしてもダメだと気づきました。そういう経験もこの本に書かれている内容との共通点です。私共の会社も店舗やスタッフが増え、新卒採用もするようになり、経営者としての覚悟と情熱を奮い立たせてくれる1冊です。いつでも読んでいる本なのに、すぐにポロポロになってしまう、今持っている

## 『罪と罰』 岩波文庫 ドストエフスキー著



**プロフィール**  
吉田康仁さん『医療法人社団吉田歯科口腔外科』理事長。本紙「歯医者者の料理」コーナーの著者としてもおなじみ。

**本から学んだ人生観**  
『医療法人社団吉田歯科口腔外科』理事長 吉田康仁さん  
高校生の頃、冬期間はバス通学でした。盛岡の冬道は雪のため渋滞が多く、着くまでに1時間程かかりました。退屈のぎに始めたのが読書でしたから本選りもいろいろ加減なもので、読むだけだと相当の

ストレスでした。さらに、予想もなかった設定と展開、主人公のあまりにも身勝手な人生観に嫌悪感さえ覚えたものです。それでもなんとかが読み進めたのは、中途で投げ出したくないという意地だけでした。ところが、読み終わる頃には物語の壮大さにすっかり魅了され、残りのページに名残惜しささえ感じたほどです。そして、バス通学が終わる春頃には、本の虜になつていました。本からは、色々な人生や価値観を学ぶことができます。人生の岐路に立たされた時、本から学んだ人生観が正しい方向を



プロフィール  
結果型エステサロン『株式会社MORE ROSE』代表取締役。いち早く最先端美容機器を導入して注目されている。

本格的に今の仕事をやっていこうと思っていた15年ほど前が、この本の出会いです。何となく目についた本でしたが、36日の誕生日別に性格や運勢、仕事や人間関係

くじけそうなる時に勇気づけられた1冊  
『株式会社MORE ROSE』代表取締役 村上有香さん

などが載っていたので、自分の誕生日のページめくってみ

た。すると、仕事をしてくれ上で最後の一押しをしてくださいるような言葉がいっつも

ありました。あれから月日は流れましたが、仕事を続けてゆく中でくじけそうになった時には、もう1度読み返しては「自分にはできる」と、勇気をもらってき

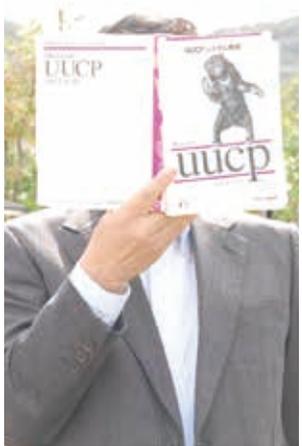
ました。あれから月日は流れましたが、仕事を続けてゆく中でくじけそうになった時には、もう1度読み返しては「自分には

た本です。また、私と同じような思いで自分の誕生日のページを読まれる方に差し上げているうちに、気が付けば、いま手元にあるのは7冊目。

何かに迷ったり悩んだりした時に、偶然目にした言葉から大切なメッセージを受け取ることがあると思います。

また、私と同じような思いで自分の誕生日のページを読まれる方に差し上げているうちに、気が付けば、いま手元にあるのは7冊目。

何かに迷ったり悩んだりした時に、偶然目にした言葉から大切なメッセージを受け取ることがあると思います。



プロフィール  
月に18万人が訪れる人気のブログ『函館の飲み食い日記』を運営。年齢・体重不詳、本名・顔写真非公開。

この本は、まだ日本にプロバイダーができるずっと前イン

解でホンスケなかつたのです。時代に、自宅から大学や研究所のネットワークに接続しようとして勉強したなかの1冊で

だので手垢でいっぱいだと思います。何度も何度も繰り返し読んで、音楽とともに当時の想い出を振り返る投稿がとても多かったですね。恋愛や仕事、人生の様々な場面で音楽と接しているんだと実感しました。

この本は、まだ日本にプロバイダーができるずっと前イン

解でホンスケなかつたのです。時代に、自宅から大学や研究所のネットワークに接続しようとして勉強したなかの1冊で

だので手垢でいっぱいだと思います。何度も何度も繰り返し読んで、音楽とともに当時の想い出を振り返る投稿がとても多かったですね。恋愛や仕事、人生の様々な場面で音楽と接しているんだと実感しました。

※編集室注「ホンスケなかつた」は北海道の方言



プロフィール  
2011年より高龍寺住職。2012年には、曹洞宗大本山永平寺の顧問に、同寺800年の歴史の中、最年少で就任した。

この本には、菜代わりにかセットテープのラベルが挟んである。これを挟んだのは中学生の夏。風邪をひき寝込んでいて、退屈しに読んでいた本のうちの1冊、この『印度

世界を広げた9文字  
『高龍寺』住職 永井正人さん

放浪』下巻105ページで、私はたつた9文字から目が離せなくなりました。

「世界は、良かった。」…ああ、世界って、いいんだ。衝撃を受けた。私は手近なカセット

テープのラベルを挟んだ。それからの私は、世界を広げること第一目標にした。だつて「世界は、良い」んだもの。行ったことない世界、知らない世界、物理的にも精神的にも世界は広がり、私の中に

「世界は、良い」ということを再確認する。カセットテープがCDになり、そしてダウンロード音楽になった今も、この本のこのページに挟んであるカセットテープのラベルは、今

後もまだ私のもとからなくなりそうにない。

今でも私は折に触れ、この本のこのページを開く。そして「世界は、良い」ということを再確認する。カセットテープ



プロフィール  
「はこだてセカンドスクール」塾長。本紙コーナー「親子学習のすすめ」も好評連載中。

トットちゃんとの出会いは、小学2年生の国語の授業でした。「畑の先生」という章が教科書に掲載され、それがとて

も面白かつたのです。学校から帰って母に話し、すぐに「窓ぎ

わのトットちゃん」という言葉は、その後の人生で私をも励ましてくれました。現在、私が曲がりなりにも教育に携わる仕事をしているのも、無意識にこの本の校長先生の姿があつたのかもしれないですね。本の中の校長先生の存在は大きすぎて目指すことが聞かれないけれど、自分が関わる1人ひとりの良いところを汲み取り、ほめながら伸ばしていければ…と思います。

わたしと窓ぎわのトットちゃん  
「はこだてセカンドスクール」塾長 山崎藍さん

わのトットちゃん」の単行本を買ってもらい、夢中になって読

ら…。時には、涙を流しながら。思えば本を読むことが好きになつたきっかけもこの本であり、先生がトットちゃんに



プロフィール  
今年で活動10周年を迎えるシンガーソングライター。10月18日開催の「ON THE STREET HAKODATE」に出演予定。

4歳の頃、ピアノレッスンに通い、ピアノを弾きはじめる。時に父からプレゼントされた本です。内容は、バッハやモーツァルト、ベートーベンなどクラシック作曲家達の人と

今につながる、父からプレゼントされた1冊。  
シンガーソングライター mokaさん

なり、逸話などを紹介する。いうものでしたが、もらった時は4歳。ほとんど内容は理解していませんでした。でもセツトになつてCDを聴きながら、毎日この本を開いていま

したね。小学生になり、少しずつ内容を理解できるようになつて、さらにこの本が好きになつていきました。調べてみると、この本は非売品なんです。音楽好きでもない父がなぜこの本をプレゼントしてくれたか、今となっては分かりませんが、私が小学校5年の頃に

亡くなつたので、もうページもバラバラになつちやうでしたが、今でもこの本を開くことがあります。歴史上の人物となつたクラシックの巨人達も、自分達と似たような悩みを持ち、人間らしさにあふれていたという事実は、なんだか私に勇気をくれるんです。



プロフィール  
2005年FMいるか入局。現在は金曜日午後4時から放送中の『ラバーソールとルチャドール』などを担当。

この本は、FMいるか入局が決まつた時に、大学入学前にアルバイトをしていた中古CDショップのオーナーさん

たので、この本はずっと局内から、「そういう仕事をするなら、この本が役に立つから」と

コーナーを担当することに。借りてから10年を経て遂にこの本が目の見える事になったんです(笑)。番組を担当して感じたのは、名盤と言われる音楽はやっぱり素晴らしいというところ。そして、リスナーさんからの反応も特微的で、音楽とともに当時の想い出を振り返る投稿がとても多かったですね。恋愛や仕事、人生の様々な場面で音楽と接しているんだと実感しました。

秋の改変でコーナーの放送時間が変わりますが、今後この本を活用しながら定期的に多くの人に愛される名盤を紹介していけたらと考えています。

音楽を深く知るきっかけをくれたカタログ的名著  
『FMいるか』パーソナリティ 佐藤はるかさん

渡された本なんです。でも私は情報番組の担当が多く、音楽番組に関わることがなかったの

たので、昨年名盤を紹介する

ひとり暮らしが不安な高齢者の住まい

『エテルナ函館石川町の悪化』と思いますが、『エテルナ函館石川町』では日中は看護師が常駐し、入居している人達の健康管理に努め、夜間は、介護職員が常駐し、予測できない体調の変化などに対応します。その人に合わせた介護サービスの受け方が個人のプライバシーを最大限に尊重した居住空間を確保している。在宅での介護生活を希望する人の理想の住まいとなっております。これから寒く厳しい冬が来る前に、住み替えを検討されてはいかがでしょうか。



入居担当/佐々木 83-6820  
石川町の石川中央ショッピングタ  
●石川町457-4  
石川ショッピングタウン内・コープさっぽろ石川店隣

FACE

本物の現場で磨いた感性

照明師(照明デザイナー) 中村 雄大 さん



開業から半世紀あまり、モダンズムの中に日本の伝統美を凝縮させた、さまざまに意匠は、オークラ建築とも言われ、世界の名だたるVIPやクリエイターは、それを愛し幾度となく足を運んだ「ホテルオークラ東京」。

そんな日本を代表するホテルの照明プランナー&ディレクター責任者として、ウエディングや各種パーティ、国際会議、記者会見はもちろんだ、ロビーやレストラン、バーなど、2013年までホテル内のあらゆるシーンの照明を手がけたのが、照明師・中村雄大さん

「背景をつくるのが私の照明の基本なんです。背景とコントラストで主役を引き立て、あるいは背景と主役を調和させる。背景にする素材の質感、主役の印象、会場の雰囲気。あらゆる要素が照明によって大きく印象が左右されます」

24時間、全ての場所で照明が必要となるホテルでの経験は、中村さんにとって大きな糧となった。もちろん順風満帆ではない。新しいことをやるうとすれば「オークラらしくない」と言われ、伝統を重んじれば「モダン」と言われる。新しさ、とらしさの両立こそが歴史ある場所の難しさであると同時に、ひとつの進むべき道である。中村さんは、活動にも大きな影響を与えている。2年前、故郷の函館に帰ってきた

中村さんは現在、市内の住宅メーカーや建築家とコラボレーションして、一般住宅から商業施設まで、さまざま現場で照明を手がけるほか、イベントや葬儀など、照明をキーワードにしたあらゆる現場で活躍している。

「照明は空間が持つ多様な表情を照らし出す道具です。色を統一させる、照らす方向を変える、メリハリを付けるなど、ちょっとしたことで印象は大きく変わります。函館はとても素敵な街ですが、灯りという意味では、調和が取れていない部分や、意図が感じられない部分があると思います。夜の表情を見直すと、もっと魅力的な街になるのではないのでしょうか」

街並みを意識しながら、日常を上質にする。中村さんは日々そんな仕事に取り組んでいる。

函館の魅力や鮮やかに照らすなら、本物を知り、全体を見ることで、街のプロデューサーが必要

歯医者 の料理

美味しく食べるこそ アンチエイジング

★秋らしく★ 和風きのこスパゲッティ



- ① プナシメジは石突を取って小房に分け、椎茸とタマネギ、ニンニクは薄切りします。
- ② 鍋に塩入りのお湯を沸かしスパゲッティを表示時間通りゆでます。
- ③ フライパンを火にかけ油をひいてんにくを入れ、香りが立ったらきのこタマネギを中火で炒めて砂糖と塩、黒胡椒、ほんだしで味を調えます。
- ④ ゆであがったスパゲッティのお湯を切り③に合わせ、ゆで汁大さじ2を加えサッと絡めます。最後に醤油をひと垂らして出来上がりです。

ファミレスで人気のスパゲッティ。冷蔵庫にある材料で簡単にできますよ。

- 材料 2人分
- ◆スパゲッティ…お好きな分量
  - ◆水…1.5ℓ ◆塩(ゆで用)…大さじ1
  - ◆プナシメジ…50g ◆椎茸…2個
  - ◆タマネギ…1/4個
  - ◆カイワレ(あれば)…二つまみ
  - ◆ニンニク…1個 ◆サラダ油…大さじ1
  - ◆砂糖・塩・黒胡椒…少々
  - ◆ほんだし…小さじ1 ◆醤油…ひと垂

野菜はお好みで。キノコたっぷりがいイデですね。ゆで汁を加えてしっとり仕上げにするのが和風スパゲッティのコツ。

楽天レシビ 歯医者 の料理 で検索!! 吉田 歯科 口腔外科 函館市湯川町1丁目30-8 ☎59-3918

LESSON

メイクアップ本店

上手なメイク法をアドバイス



毎日しているメイク。でも「実は苦手」「自分に似合う化粧がわからない」という人も多いのでは。加齢とともに今までと同じメイクでいいのかと迷っている人も少なくないはず。今年25周年を迎えた市内梁川町にあるエステ&化粧品販売店『メイクアップ本店』では、お化粧の悩みを相談できる「メイクレッスン」(1回約60分、2160円、要予約)を行っています。「ちょっとしたコツを

覚えればメイクは意外と簡単」と同店。眉の描き方やアイラインのいれ方など、学びたいことを聞いたうえで、まずは顔の半分をスタッフがメイク。その後、もう半分を自ら実践し、フルメイクを学んでゆきます。自分のメイク道具を持参すれば、手持ちの化粧品で上手にメイクする方法も学べます。化粧品の購入はありませんので、まずは気軽にお問い合わせください。



【SHOP DATA】

営 午前10時～午後7時30分  
休 毎週火曜日、祝日  
P 有  
所 梁川町7-8  
☎ 33-3543

電子書籍の利点は、地球上のどこにいても読めること、また、視覚障がいを持つ人にも、読み上げソフトで同様に書籍を利用することが出来ます。それに絶版になつてなかなか手に入らない本をここで読むことも出来ます。

そのために、紙に書かれた文字をこつこつと打ち込み、それを校正する人々がいます。大変な努力です。しかもそれはボランティア。志がなくてはできないことだと思えます。富田さん達の活動に共鳴して多くのボランティアが集まりました。残念なことに富田さんは2013年に病氣のため61歳で亡くなりましたが、その思いは脈々と引き継がれています。

インターネットの世界は急速に進化しています。少し前にはできなかったことが、今は当たり前になっていたりします。その陰には、時代をリードしてきた人達の目に見えない努力があったのだと、富田さんの活動を知って思いました。社会という大地に木を育ててゆく、そんな思いで活動した富田さんの志を継ぐ若い人達が、今後増えていくように思います。(冊)

青ほの心

青空文庫

最近、パソコンやタブレットで本を読むことが多くなりました。特に、昔読んだ作家の本を再読したくなった時など、書店や図書館まで出かけなくても居ながらにして読めるのはありがたいことです。著作権の切れた作家の作品を無料でダウンロードして読めるインターネット図書館「青空文庫」は、1997年に4人の有志の発案で始まりました。当時40代だった主宰者の富田倫生さんは、青空文庫の由来についてこんなふうに言っています。

「青空を見上げると、暖かい日差しが身分や年齢や性別や収入にかかわらずなく天からの恵みのように受け取ることが出来る、そんな風に、本を読みたいと思ったとき、ふと青空を見上げればそこに本が開かれるというような環境ができたらしらしいと思ったそれが命名のきっかけ」

富田さんはまた青空文庫のプロジェクトは「社会という大地に木を育てていくようなこと」と考えていたといっています。



『八宝園』の、ねぎ油醤油ラーメン



きっと誰にでも1つや2つ、外食へのこだわりがあると思う。たとえば僕の場合は、「外でラ

メンを食べる時は、味噌ラーメン以外は注文しない」「高盛町の『八宝園』では、絶品の中華飯以外には注文しない」とか…。ところがある日、妻と『八宝園』に行った際に、妻が注文した「ねぎ油醤油ラーメン」(600円)をひと口もらった瞬間、この2つのこだわりが同時になくなってしまった。函館でも屈指の中華料理店として評判のこの店のメニューに、5年ほど前からラインナップされているというこの1杯は、とにかくねぎ油の香ばしさがなんともいえず、あっさりしているからいくらでも食べられる感じ。もちろん、大きくて厚いチャーシューも文句なしでスープの味もとても良く、1度食べたらくせになりそうな1杯といえそう。これで600円というのも嬉しいが、なんと毎週火曜日には400円で食べられるサービスがあるというから、ますます見逃せない!! 営業時間は午前11時～午後2時、午後5時～午後8時で、土・日曜日、祝日は午前11時～午後8時の通し営業。毎週木

(SS) 記者の 麵道 Men Do

旨味と代謝「薬膳」を実感する一杯  
手打ち蕎麦 きたわせ



写真を見て「ん？」と思う方は、勝手ながらこのコーナーの常連と認定します。そう。今回はラ

メンではなく蕎麦、それも「薬膳スープカレー蕎麦」(1800円)です。丁寧に食材を解説する同店のメニューブックは、もはや読み物。並々ならぬこだわりを持つ『きたわせ』が作るスープカレーは当然ながら並じゃありません。多彩なスパイスと食材が渾然一体となるスープは、それほど辛くないのに一気に汗だく。そして、通常は素揚げ野菜となるトッピングが蕎麦屋らしく天ぷら。これがまたスープに絡んだり染み込んだり…。その先はご自分でお確かめを。営業時間は午前11時～午後2時30分、午後5時30分～LO午後9時(日曜日は通し営業)。毎週火曜日定休。



いま着たい秋冬物、そろっています!

大人の女性の秋冬物なら、人気のセレクトショップ『アンジュール』! いまから冬まで活躍する素材やカラーのガウチョーパーツ、ニット、羽織り、フアィンベストなど充実のラインナップ。定番アイテムもそろっており、続々入荷中のコート類のおすすりは個性的な

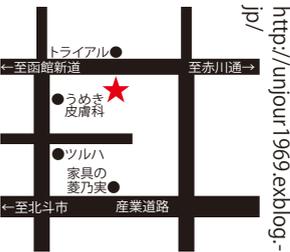


な、お商品がほとんどが1点物です。め、入荷状況をお知らせします。など、アン

さらに、シンプルでありながら個性的な素材感が良いと評判のブランド「SOT」(ソット)の商品も取り扱いはじめました。「今年の秋冬は長いニッソトに長いミックススタイルが注目です」と、スタッフ。着こなしやおすすりなど、スタッフまでお気軽にどう

アンジュール

ジュールのことが分かるブログ(左記)も要チェック! メンバーズカードの入会費無料。営業時間は午前11時～午後7時。不定休。駐車場 石川町350・21 1階右 カイサデクエルノII 34・2090 http://unjour1969.exblog.jp/



生理痛でお悩みの人に朗報!

「子宮をゴムボールだとイメージしてください。軟らかいゴムなら弾力があつて経血もラクに押し出せます。固ければ経血は出られず、逆流したものが腸管や卵管に癒着します」とは漢方カウンスラーの石田さん。「生理痛は痛み止めでごまかしていたら内臓症や不妊リスクが上がります。冷えたお腹の血流量を増やし、柔らかいゴムのような子宮にしませんか。新しい中医学漢方は婦人科の冷えトラブルに著効があります」と話します。飲み始めたら学校や会社を休まなくなつた、痛み止めを飲まなくなつた、スッキリ終わるなどの声も寄せられて



います。煎じなくても良いおいしいシロップタイプもあります。『くすりの元氣』は、現代中医学の知識を学んで、しっかりとしたカウンスラーの石田さん。販売が許される全国約1000店舗の「日本中医学研究会(別名ハンダの漢方)の会員店です。病院の臨床医学研修も受けており、最先端の病院治療についても詳しくお話できます。個室でのカウンスラーです。必ず電話でご予約ください。 ●富岡町2・45・8 41・1017

くすりの元氣

目のトラブル、食べる目薬

白内障、緑内障、かすみ目、飛蚊症、目の乾き、目の使すぎ、疲れ目などの症状がグリーンと改善されると評判の商品が、『クスリのススキ』で購入できます。 鯉から取れる鯉魚胆の濃縮乾燥粉末、真珠貝粉末、高麗人参、ハツ自慢、フカヒレ、クコ茶、小麦胚芽、蜂蜜など、昔から目に良いと言われてきたものが豊富に含まれ、まさに「食べる目薬」。利用者から「あきらめずに目の疾患がそのように良くなった」という喜びの声も続々届いているとのこと。その一部をご紹介します。



あきらめないで!!  
目に不安  
目に不満の方  
クスリのススキ

「夕方のひどい目の飛蚊がなくなつた」(縫製ミシン業、48歳女性)。「緑内障の手術を回避でき、眼圧も落ち着いてきた」(44歳男性)。「目がスッキリ、同時に頭、身体もスッキリした」(60歳女性)。「目の前を黒いゴミが飛ぶように見えていた飛蚊症が消失しま

麗人参、ハツ自慢、フカヒレ、クコ茶、小麦胚芽、蜂蜜など、昔から目に良いと言われてきたものが豊富に含まれ、まさに「食べる目薬」。利用者から「あきらめずに目の疾患がそのように良くなった」という喜びの声も続々届いているとのこと。その一部をご紹介します。

クスリのススキ

した(70歳女性)。「パソコンで目がチカチカして、痛みもあつたのが解消されました」(26歳男性)。目のトラブルを感じていたら、まずはお試しください。 ●営業時間は午前10時～午後5時。毎週日曜日、祝日、毎月第2・3土曜日定休。 ●柏木町3425 51・9336



安心で豊かな老後生活を送る高齢者の住まい プライムオブライフ 一人暮らしや、夫婦2人の生活になつて、これからの生活を健康で快適に暮らすには、元氣なうちに高齢者に適した住宅へ住み替えるのが重要になります。 『プライムオブライフ』の高齢者賃貸住宅は、日常の家と同じ生活をそのまま持ち込める住まい。しっかりと設備面だけでなく、1人ひとりの身体状況に合った生活支援サービスが受け

られ、さらに食事サービスを受けることも可能。施設内には介護資格を持ったスタッフが常駐し、緊急時の対応や、生活相談などさまざまなサポートがあるのでも安心して暮らすことができるので、冬が来る前の住み替えをおすすりします。 現在、プライムオブライフでは「コラソン高松町」と「アクアグリーン七飯本町」の2箇所で見学会を開催中。事前連絡で送迎も可能なので、1度出かけてみませんか。資料請求、入居相談もお気軽にとらうぞ。 【問い合わせ】 プライムオブライフ・大森 44・0335



「先人が築き上げた魅力的な街、函館の活性化」を目指して毎年開催されている『HAKODATE黒船』が10月25日午前11時〜午後5時(予定)、函館市内ベイエリアの金森赤レンガ倉庫および周辺で開催される。

函館在住の若者達に夢を持つことの大切さを伝えることができる機会を作ろうと、地元・函館の若手経営者らが「函館黒船地域活性化協議会」を組織し、平成21年から毎年行われてきたもの。

7回目となる今年は、来年の北海道新幹線開通に向けて青函圏の市町村と協力し、改めて地元の人達が地域の良さを知って、食べて飲んで、遊んで多く

今回の内容は、秋のベイエリアでゆっくり食事を楽しめる飲食ブースをはじめ、伝統芸能発表やアーティストライブも開催されるほか、豪華景品が当たる抽選会も予定されている。



「HAKODATE黒船」が10月25日に  
函館黒船地域活性化協議会

**とんかつ 和**  
11:30~15:00 (LO/14:30)  
17:00~20:30 (LO/20:00)  
定休日本文参照 P有  
●富岡町1-55-1  
☎40-7117

いい店食べ歩き

この11月でオープンから丸3年。市内富岡町・桐花通沿いにある『とんかつ和』は、洋食出身のオーナーさんが腕を振るう店。「美味らしいものをできるだけリーズナブルに提供するため、ひと手間ひと手間を惜しまない」のがモットーです。

国産豚のロースカツやヒレカツをはじめ、ハンバーグ、海老フライ、魚フライ、鶏のから揚げ、またカツカレーやハンバーグカレーなどメニューは豊富。肉の中にチーズと大葉が入っている「国産豚のロースカツ」(単品810円、定食860円)などは女性に人気があります。写真がヒレカツ4枚、海老フライ2本、ハンバーグがセットの「盛り合わせ定食」(ご飯みそ汁、漬物付1180円)とんかつはしよう油ベースのオリジナルソースに辛子が添え、つけて食べるのがおすすめです。

オリジナルソースはオリジナルのドレッシングとラダのドレッシングとしても美味しいと好評。午前11時30分〜午後1時30分に食事し

産豚ロースカツ一杯(1杯)にはドリンク1杯(1杯)は65歳以上の人が100円引き(年齢確認のため身分証明書)になります。毎週木曜日にはサービスメニューの「三元豚ロースカツ定食」(ご飯、みそ汁、漬物付680円)も提供。

定休日は毎月第1・4・5日曜日と、第2・3日曜日の次の火曜日(第2・3日曜日は営業)。

**筆者プロフィール**  
函館市出身。函館中部高校、国立弘前大学を卒業。学生時代から家庭教師、塾講師の経験を経て、2005年、堀川町に個別指導の学習塾「はこだてセカンドスクール」を開校。今年、2校目となる宝来教室も開校。特技は占いで、「ハコラク」の占いページを担当。趣味は音楽鑑賞と野球観戦。好きな言葉は「為せば成る」。

はこだてセカンドスクール  
堀川教室  
堀川町19-4 富田ビル1階  
堀川町電停徒歩1分  
宝来教室  
宝来町11-7 2階  
サッポロドラッグストア宝来店向かい  
お問い合わせ・お申し込み ☎51-1766

「なんで勉強するの？」と聞かれたら①  
この仕事をしていると毎年必ずと言っていいほど、このような質問を投げかけられます。「大人になつて方程式とか使うことってないじゃん」とも。そんな時私は「そうだね。その通りだよ。学校や塾の先生にでもならない限り、まず使うことはないよ」と答えるので、大抵の生徒は面食らった顔をします。

それじゃあなぜ、勉強するのか。人生は予測不可能なことばっかり、それを乗り越えていくことの繰り返しです。そんな時、私たちは今までしてきた経験を元に、どう

すれば良いか考え、最善の結果になるよう対処していきます。脳みそが柔らかい若い時期に、たくさん頭を使って考える訓練をした人は、何かにぶつかつた時に自分で考え行動する力が備わっています。だけど、頭を使わないで生きてきた人は、いざという時に考えることができない。だから、方程式を使うことはなくても、頭をこねくりまわして一生懸命勉強し考えたことは、必ず将来の自分に役立つと思うのです。

連載 親子学習のすすめ 山崎藍

**はこだて医療情報** 医療法人秀真会 藤岡眼科副院長 藤岡聖子

**老眼の方、よいですよ！ 遠近両用コンタクトレンズやサプリメ**

40代になると、誰でも老眼が始まります。最近では長時間パソコンやスマホの画面を見ることが多く、以前より目へのダメージがはるかに大きくなっているので、20代、30代で若年性老眼が発症する可能性があります。

老眼とは、若い頃のようにどこの距離を見てもすぐにピントが合うことができなくなる状態です。人間の目のつくりはカメラに大変よく似ており、老眼とはカメラのオートフォーカス機能が壊れてきて、時間をかけて手でピントを合わせるような感じです。よって、近くだけが見づらいのではなく、遠くも近くも見づらくなるのが老眼なのです。「近くに焦点があわない」「小さな文字がぼやける」「ゆがんで見える」「スマホを見ると疲れてしまう」なども老眼の症状といえます。

そこで、遠くも近くも見やすくなるように助けてくれるのが遠近両用メガネです。しかし、色々な事情でメガネだけでは困る方には、遠近両用(多焦点)コンタクトレンズ(以下CL)もあります。これは、2週間タイプと1日タイプがあります。遠近両用CLといっても、メガネと違い、外から見れば普通のCLと全く変わりません。CL経験者ならば、すぐに慣れることができます。ただし、乱視がとても強い方は乱視&遠近両用を兼ね備えたCLは存在しないので、見えづらいかもしれません。

老眼を感じ出したら、まずは眼科を受診し、老眼鏡や遠近両用メガネを処方してもらいましょう。また、老眼による目の疲れを和らげるのに効果的なサプリメントもあるので、飲んでみるのもよいでしょう。それから遠近両用(多焦点)CLを試してみるのはいよいと思います。

CLは高度管理医療機器となっています。必ず、眼科医の診察を受けて自分の目にあったものを選んでもらいましょう。



**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

**がんこな胃の症状が改善するかもしれませんよ**

機能性ディスぺプシア(以下FD)という病名を聞いたことがありますか？ FDとは器質的な異常がないのに、食後の胃のもたれ感、食後早期の満腹感、胃の痛み、胃の灼熱感などの症状が慢性的に起こっている場合をいいます。胃食道逆流症や過敏性腸症候群を合併することもあります。FDは「きちょうめんな人」や「周りに気を遣う性格の人」に起こりやすい傾向があり、「ストレス」がきっかけで症状が現れることが多いようです。FDの治療は酸分泌抑制薬および消化管運動機能改善薬が第一選択薬として推奨されています。漢方薬の一部および抗うつ薬・抗不安薬の一部は有効とされています。またピロリ菌感染者に対する除菌治療は一部の患者さんには有効とされています。喫煙、アルコール摂取、高脂肪食、不眠などはFDの症状に関与していると考えられ、生活習慣の改善も有効です。

しかしながら、種々の治療でも改善しない患者さんが多いのも事実です。しかも症状は深刻で、いくつもの病院を受診することが多いようです。2年前に世界初のFD治療薬としてアコチアミドという薬が日本で発売され、臨床使用が可能となりました。最近私もアコチアミドを処方することが多くなりました。これまで従来の薬が全く効かずにお手上げだった患者さんのがんこな胃の症状がすっかりよくなったという声が多く聞かれます。残念ながら、なかには効かなかった患者さんもいます。まずはお試しあれ。騙されたと思って、2週間飲んでみてください。ウソのように著効する可能性がありますよ。

いいことばかり書きましたが、だれにでも処方できるわけではありません。アコチアミドを処方するには、胃の内視鏡検査で潰瘍や癌がないことを確かめなければ処方できないという保険診療上やつかいな制約がありますので、医師と相談してみてください。





そば・うどんからラーメン、ご飯物など、豊富なメニューをそろえる『そば工房 匠』が、市内中道1丁目にオープンしました。店主の片山さんは、同所で営業していた「松くら中道店」で28年間にわたり修業。更科粉を中心に独自にブレンドした、ツルツルとしていてコシのあるそばを提供しています。人気はそばの上にエビ、イカなどの天ぷら

### 新装開店

メニューが豊富

そば工房 匠

と、錦糸卵、野菜サラダを乗せた見た目も華やかな「冷し天ぷらそば」(=写真、820円)や、カレーの風味とだしの効いたつゆが好相性な「カレー南ばんそば」(720円)など。どのメニューもボリュームがあって、リーズナブルなもの魅力です。近隣には出前もしています。営業時間は午前11時～午後8時。毎週水曜日定休。駐車場有。

●中道1-26-35 ☎53-2626



### ルイボスティー

紙上通販

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 株式会社青いぼすとHD TEL (0138) 23-5688  
お問い合わせ ☎注文受付/月～金曜日午前9時～午後5時(担当/本間)

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・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/

### STAFF

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

### 次号予告

9月18日号 **秋の増刊号**

9月25日号 **旨い蕎麦、秋の10選**

### 編集後記

今回の特集は、「私が出会ったこの1冊vol.2」。相変わらずあまり本を読まない僕だが、最近読んで勇気もらった1冊が、『学年ピリのギャルが1年で偏差値を40上げて慶應大学に現役合格した話・文庫特別版』(角川文庫、坪田信貴著)。資格取得を目指して勉強していた頃を思い出

ゲデバシビリというフィギュア選手の名前をようやく覚えたと前に書きましたが、その名前、正しくはゲデバニシビリでした。興味のない人には「どこが違うんだ!」と言いたくなるようなどうでもよい話です。そしてフィギュア好きから「ふーん」と言われて簡単に終わります。

秋の夜長。テレビドラマはなぜかミステリーものが多く、ついつい気になって最後まで観続けることになり、夜更かしの原因に。夜中に犯人に追いかける夢をみて目が覚めたりするので、それなら観なければいいと思うのですが怖いものみださか、今夜もついつい夜更かしする

買い物の量が周りの人より多いのは知っていますが、レジの人に「長いんですけど…」と言われながらレシートを手渡されたり「領収書必要ですか?」と聞かれたりすると、プロの目から見ても大量なのだと実感します。レジで、私の後ろに並ぶのは要注意です(苦笑)。

もっと写真を上手に撮れたらと思う訳です。で、月に1冊程度は写真関連の本を買っていますが、使用する機材が高度すぎたり、自分の趣味に合わなかったりと、あまり上手くフィットしません。ですが、どうとう見つけたんです。ベストな1冊を! あ、もう終わりなので内容はまたいつ

小学校の給食献立表を見ると「チーズフォンデュロケ」など、私が子供だった頃にはなかった素敵な献立が盛りだくさん。自分で選べるセレクトメニューもあるんですね。でも、私が1番食べたいのは「揚げパン」。今も昔も変わらず人気、不滅のメニューですね。

正式名称が分からないパソコンのゲーム「4つのキーでユニコーンを走らせるゲーム」にハマっています。同じところで転倒してゲームオーバーになるので悔しい! 軽快に進んでいる時はBGMと鳴き声が発生することが最近分かりましたがクリアはできない。

青いぼすと9月25日号「桶本海事事務所」様の小型船舶免許更新新広告の講習開始時刻に誤りがありましたので、下記の通り訂正します。

### 記

10月11日 14時  
10月28日 10時

## 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。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]

昨秋、道南在住の方々の「私が出会ったこの1冊」を企画したところ、大変ご好評いただきました。そこで今号は昨年同企画の第2弾を特集しました。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

やっぱり魅惑のシュークリームでした  
今日届いた青いぼすと(8月18日号)を見て、まず目に付いたのは魅惑のシュークリーム特集でした。ケーキよりは軽い、でもシュークリームがたっぷり、そして価格もお手ごろ、

手で持ったまま食べられる。やっぱり魅惑のシュークリームでした。「いい店食べ歩き」(鹿六)の旬の刺身と天ぷらを味わえる「御造り御膳」をぜひ味わってみたいです。(高丘町、M・I)  
\*ありがとうございます。脳みそまでとろけてしまいいいそうなくらい! :  
8月18日の青いぼと特集する前に、主人が「ママコレ」のシュークリームを買ってきてくれました。1番はシンプルなカスタードクリーム。脳みそまでとろけてしまいいいそうなくらい美味いんです。もちろんシューもサクサクで良し。確か火曜日だったと思うのですが、カスタードが30円引きとか嬉しい日もあり、お気に入りのお店となりました。シュークリームの山

に埋もれてみたいのが私の夢! それぐらいシュークリームは好きです。その他、青いぼとに載っていたお店にもチャレンジしたいと思います。シュークリーム特集ありがとうございました。今年夏は短いようでしたが、スタツの皆様、お疲れではありませんか?取材、編集などのお仕事も色々大変かと思いますが、これからも応援していきます。季節の変わり目、お身体ご自愛ください。(豊川町、H・T)  
\*ありがとうございます。まだまだ甘かった様です。函館のシュークリームはほとんど制覇したつもりでしたが、まだまだ甘かった様です。青いぼすとシュークリーム特集

は、楽しく味わいたいです。また楽しい店を紹介してください。ちなみに「鹿六」は大好きです。(亀田港町、I・M)  
\*今後ともご愛読のほど、よろしくお願ひします。

### お知らせ

「1日合同行政相談所」が10月20日、イトーヨーカドーで  
総務省函館行政評価分室の「1日合同行政相談所」が10月20日午前10時から午後4時まで、イトーヨーカドー函館店階で開かれます。関係行政機関による登記、年金、税金、道路等の相談のほか、弁護士、司法書士、行政書士、社会保険労務士による無料相談も開設します。なお、弁護士による法律相談は先着順で人数制限があります。各詳細は 同分室 ☎23-0909まで。  
『小寺卓矢講演会森で生まれるものがたり』が10月23日午後2時から函館市中央図書館視聴覚ホールで開かれます。「函館市中央図書館指定管理者TRC」「函館絵本の会銀のふね」の主催。参加は、子どもの読書に興味・関心がある人なら誰でも可。参加人数は80~100人。参加費無料。事前申込不要で、参加は直接会場へどうぞ。お問い合わせは函館市中央図書館 ☎35-15500まで。  
『どんかつ和』より1000円の食事券を



3名様に 今回の『いい店食べ歩き』コーナーで紹介した『どんかつ和』より、1000円分の食事券を3名様にプレゼントします。応募はハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記の上、青いぼとに対するご感想もたっぷりとお書きの上、〒040-8605、函館どつく内、株式会社青いぼすとHD「和プレゼント」係まで。締切は10月27日。

## SPOTLIGHT

## 成人式・卒業式の衣裳はAOKIへ！ レンタル衣裳のAOKI

早いもので、今年も残すところおおよそ2カ月半となりました。来年、成人式や卒業式を迎えられる人は、衣裳の準備はお済みですか？

亀田本町・五稜郭駅隣の『レンタル衣裳のAOKI』では、成人式や卒業式向けのフランド新作レンタル衣裳（要予約）を取りそろえています。心に残る成人式や卒業式を迎えるなら、信頼と実績の『レンタル衣裳のAOKI』でどうぞ。

特に成人式では、来年の「函館市成人祭」の会場となる函館アリーナ向かいのホテル兩宮館でお支度と返却をすることがで

きるシステムなので、とても便利です。ご予約は、毎日展示会の日か展示会の同店へぜひ！

また、豊川町のはこだて明治館2階にオープンした「函館和・洋モダン貸衣裳館」が好評です。



9月15日、東京からのお客様

着物やドレスなどを気軽にレンタルして、ベリエリアなどを料に散策できるお店。着付はわずか10分ほどで、普段着の上から着ることができま

す。料金は髪飾り付きで最初の1時間が3000円、以降1時間ごとに1000円加算。お急ぎの用に30分2000円プランもあります。簡単な着付ですが、しっかりとした着こなしができる

点が好評です。毎週土・日曜日の午前10時から午後1時からの1日2回、3人以上1グループで函館市内を1時間ほど散策する人に限り、先着予約で2時間無料体験を受付中です。詳細はお気軽にお問い合わせを。

● 亀田本町 65・27  
41・0090  
函館和・洋モダン  
貸衣裳館  
● 豊川町 12・12  
090・2055・5540  
(担当／青木)



## 子供がいない夫婦の相続対策 Hosta(ホスタ) 函館

気になつてはいてもまだ先のことと思っていたり、自分には関係のないことと考えていたり、意外と知らない相続の話。今回は、子供がいない夫婦の相続について。

「お子さんがいないご夫婦の場合、有効な遺言書を作成することをおすすめします」これは、経験豊富なアドバイザーがそろった「MS保険サービス北



海道株式会社」の谷口英雄さん（写真左）。例えば、ご主人が亡くなりご主人の親が亡くなっている場合、法定相続分は妻が4分の3で兄弟姉妹は（複数の場合は全員で）4分の1となります。親が健在だった場合には、妻が3分の2で親は（両親の場合は2人で）3分の1となります。法律上有効な遺言書があると、親は遺留分（※参照）として6分の1の相続となり、兄弟姉妹には遺留分がありません。この親の遺留分についても、総資産（不動産含む）3000万円の場合で500万円必要となるわけですから、家などを売って準備しなければならなくなるケースもあります。「遺

産分割トラブルを防ぐためにも、まずはお気軽にご相談ください」と、谷口さん。無料相談は予約制です。で、電話またはホームページ「ホスタ函館」からご予約を。

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  
登2015-C-469(2015.9.28-2017.9.30)

● 若松町 14・10  
函館ツインタワー  
階・MS保険サービス北  
海道株式会社  
「フリーダイヤル」  
0120-129018

※遺留分とは、民法で定められている一定の相続人が最低限相続できる財産のことをいいます。