

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 函館市舟天町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.580 2016.1.15【fri】 毎月2回(中旬・月末)発行

ご自宅の近くに、素敵な飲み屋さんありますか? 近所飲みの 住宅街の飲食店特集

休日の夕方や仕事帰りなどに、美味しいおつまみと一緒にちょっと一杯…そんなささやかな愉しみの時に便利なのが、自宅からほど近い飲食店です。

新年1回目の発行となる今回はズバリ、住宅街にある飲食店の特集。取材を進める中で、繁華街ではない界限にはこんなにも個性的なお店があるのかとスタッフ一同、あらためて実感しました。あなたのご自宅の近くに素敵な飲み屋さんありますか? ぜひ楽しい近所飲みを…

表紙写真協力/たこ焼き こけし

お通しが人気の居心地の良いお店

居酒屋つくしんぼ

函館西警察署の近くに
ある「居酒屋つくしんぼ」
は、遠くからでも目立つ黄
色い看板が目印。お酒を
飲みながらゆつくりと過
ごせる居心地の良いお店
で、近所に住む人だけで
はなく遠くに引越した
後もタクシーで通う人も
いるというほど。



●松川町10-4
☎44-0788
営業時間は午後5時
30分～深夜0時。毎月第
3日曜日定休。駐車場
有。

美味しい料理とお酒が楽しめる店

みなと街食堂

港町1丁目にある「みなと街食堂」の夜の営業時間は、お酒を飲みながら料理を楽しむ付近住民や仕事帰りの人などで賑わいます。オススメは、日本酒1合または生ビール1杯に小鉢、刺身、一品料理付きで1200円の「晚酌セット」や、夜の営業時



間1日5食限定の「手造りよせ豆腐」(500円)。アルコールはビール中ジョッキ500円、サワー、酎ハイ各350円ほか。営業時間は午前11時30分～午後2時30分(L.O)、午後5時～午後10時30分(L.O)。毎週月曜日定休。店の2階には系列店のバー「UP-SWEEP」があり、こちらもぜひ、オススメ。アメリカのダイナーのような雰囲気の特徴で、飲み放題は1人の利用からOKで、1人3000円。営業時間等は左記まで問い合わせを。
●港町1-1216
☎45-2611

この店ならではの料理が評判!

居酒屋こいさん

花園町にある「居酒屋こいさん」は、京都市で20年居酒屋を営んでいた店「和風クラタン」(700円)など、京都南禅寺豆腐が提供する函館市内で使ったメニューは、素材の



良さと熟練の技が光る逸品。単品のほか、「南禅寺コース」(3500円、要予約)でも味わえます。この時期は、自家製ボン酢が味の決め手「アンコウ鍋コース」(3500円)をはじめ、「虎ふぐコース」(猪ボタン鍋コース)も人気。飲み放題は1500円。炭火焼き鳥など、おなじみの居酒屋メニューも充実。営業時間は午後5時30分～深夜0時(L.O)午後11時30分。毎週木曜日定休(予約のみ営業。駐車場有)。
●花園町2226
☎76-8243
メゾンパティオ花園1階

旨いたこ焼きと一緒に今宵の一杯

たこ焼き こけし

亀田本町の住宅街に
ひっそりと建つたこ焼き専
門店「たこ焼きこけし」
は、旨いたこ焼きと緒に
今宵の1杯を楽しみたい
という辛党が訪れる隠れ
家的な1軒。カウンタート
4席のみというこぢんま
りした店内には、店主さ
んの趣味である懐かしの



アニメのフィギュアがズラリ。子供の頃、テレビにかりりついていたら人達が焼酎片手にアニメ談義に花を咲かせる光景も、しばしば見られるのだとか。ビール(瓶)550円、チューハイ300円、焼酎飲み放題は2時間1000円。
たこ焼き(各8個)は、「ソース味」(3500円)、「チーズ入り」(4000円)、「出汁付」(4000円)などがあるが、お酒と一緒に味わうなら、塩で食べるのもオススメのこと。営業時間は午後1時～深夜0時。不定休。
●亀田本町137
☎41-3724

今夜は上質な肉で乾杯！

焼き肉ホルモン市場愛

「今夜は焼肉とビール」とい
う気分のおすすめしたいのが、
花園町の産業道路沿いにある
「焼き肉ホルモン市場愛」。外
観の「愛」という大きな文字が
目を引くこの店は、上質な肉を
リーズナブルに提供していま
す。

中でも人気の「愛のカルビ盛
り 合わせ」(Ⅱ写 真下、
2580円)は、富良野和牛の
A4/A5ランクのみを使用し
ており、盛り合わせの中には希
少部位も入っています。肉の旨
味、脂の甘味はもちろん、美し
い盛り付けもお楽しみください。
色々味々「愛の定番コース」
(飲み放題付き4000円、3
人)もお見逃しなく。

●花園町1-13
☎53-5188



ご近所さんが羨ましい！ 街角の良店

とり藤

東山墓園線のハセガワストア
横の通りを少し入った場所に佇
む「とり藤」は30年の歴史を持
つ焼き鳥店。生肉から一本ずつ
仕込む焼き鳥(120円)は、
じつくりと炭火で焼き上げら
れた、外はカリッと中はふくら
した、レベルの高い仕上がりが、
イドメニューで人気の「モツ煮込
み(450円)は、豚モツ、大
根、豆腐、こんにゃくを約5時
間煮込んで完成させるもので、
ホロホロになったモツの旨味が
根などの具に染み渡る、常連客
のオーダー率が高い一品。三人呑
みには嬉しい店のサイズであり
ながら、店の奥には広い小上が
りもある。実は大人数でも
OKという懐の深さも兼ね備
える街角の良店。営業時間は午
後6時〜深夜0時。毎週日曜
日定休。

●中道2-3112
☎53-9300



まずは、寄ってみてほしい店

ダイニングたら福

美原学園通り沿いの「ダイニ
ングたら福」は居心地よい居酒屋
。大阪出身、関西で腕を磨い
た店主さんは、鳥牧の漁師さん
から直接海鮮を仕入れていま
す。生簀には刺身が絶品のカレ
イやヒラメ、から揚げが美味し
いワタリガニ、茹でたてが美味し
い毛ガニなど、旬の活海鮮がい
っぱい。人気の「海鮮チヂミ」
(880円)や元祖大阪「鉄板
鍋」など和・洋・中・韓と、様々
な料理をリーズナブルに楽しめ
ます。
ひとりでもくつろげるカウン
ターには今ホの充電ができる
コンセントをさりげなく設置。
40人まで利用できる宴会(飲み
放題付き4000円)にもおス
スメ、ママ会も大好評です。
営業時間は午後5時〜午後
10時30分。毎週火曜日定休。

●美原5-17-2
☎47-7436



厳選したネタと繊細な仕事信条の良店

浜鮎

東山墓園線沿い、セイコー
マート神山店の向かいの通りを
入った住宅街の一角にあるのが、
創業40年という知る人ぞ知る
名店「浜鮎」です。仕込みの良さを
想像させる力強い旨味のイク
ラ、筋張りがなく特有の旨味と
ともにフワッと溶けていく中ト
口など、ネタの実力はかなりの
モノ。そして、シャリへのこだわり
も同店ならではの。しっかり
握られているのに、口に入れると

●神山3-5511
☎52-2860



毎日替わるメニューが楽しい

居酒屋一步

「居酒屋一步」は、北斗市久根
別のJR久根別駅近く・コー
プさっぽろほとと店横の小路に
あります。
今年3月でオープンから丸
10年。毎日替わるメニューは、
オープン当初は寿司店で修業
を積んだ店主が、その経験を生
かし和食中心に提供。営業して
ゆくなかで「いろいろなものか
べたい」という要望に応え、今で
はジャンルにとらわれず和・洋・
中幅広いメニューをそろえていま
す。写真はラー油とポン酢をか
けて、たつぷりの玉ネギ、長ネ
ギ、ミョウガとともにいただく人
気の「鳥皮焼きねぎまみれ」
(400円)と、独自ブレンドの
こだわり味噌味が好評の「ホル
モン鍋(600円)。
営業時間は午後5時30分〜
午後11時。毎週木曜日定休。
●北斗市久根別2-20-3
☎73-2657



温かいもてなしがうれしい店

田にし

深堀町にある「田にし」は、
オープンから30年ほどを数える
居酒屋。夫婦2人で切り盛り
する温かいムードが魅力の1軒
です。ナスにチーズとハムを重
ね、バター、しょう油、日本酒で
風味を付けた「ナスとチーズは
さみ焼き」(Ⅱ写真下、680
円)、コクのあるタラコを卵で包
んだ「タラコ玉子焼」(680
円)など、工夫を凝らしながら
も親しみやすく、お酒にもよく
合うメニューをそろえています。
夏場は特に人気という「生ラム
成吉思汗(ローズ)」(1人前
900円)もおすすすめ。店内は
カウンター席のほか、宴会もで
きる小上がりや、ちゃぶ台を置
いた昔懐かしいスペースも用意
しています。営業時間は午後5
時30分〜午後11時30分。毎週
日曜日、祝日定休。駐車場有。
●深堀町3-2
☎53-7363



お洒落のニーズに細かく対応!



亀田本町・JR五稜郭駅隣・AOKIビル1階にある『有限会社プロ・ビジョン』の美髪室が『Challengo salon プロ・ビジョン Aoki』としてリニューアルオープンしました。料金はカット(約1時間)3564円、パーマ(約2時間)9504円ほか、利用者の希望する日時やお洒落のニーズに細かく対応する店舗展開するほか、毎週火曜日には通常の20%OFFの料金で対応して深夜0時まで営業、オートシャンプー機も導入しました。

また、カット、メイク、セット、着付の資格や技術がある人を対象に、1週間に1時間程度からという短い時間帯で仕事を依頼する登録制度も導入しました。

有限会社プロ・ビジョンの青木幸子代表(写真)は、「カット、カラー、着付、ブライトルなど、多岐に渡ってお客様のニーズにより対応しています」と話しています。毎週水曜日定休。

また、豊川町・ほこだて明治館2階の『函館和洋モダン貸衣裳館』も好評です。素敵な着物やドレスのレンタル衣裳を着てベリエリアを散策するという、ちよつと粋なひと時を楽しむことができます。貸衣裳館です。着付は10

プロ・ビジョン

分程度。普段着の上から着ることが出来る気軽さが人気の秘密。料金は髪飾り付きで最初の1時間が3000円、以降1時間毎に1000円加算。急ぎの人には30分2000円プランもあります。冬のベリエリアを対策するのにもぴったり。衣裳も各種用意しています。ぜひ今年こそ、素敵で楽しい体験をしてみませんか?

各お問い合わせは ☎090・2055・5540(担当/青木)まで。



冬にぴったりの衣裳です! 2015年撮影「モラル」なな様

FACE

蘭の魅力伝える

『百蘭オーキッド』代表

花輪 百合子 さん



花輪百合子さんが営む洋蘭専門店『百蘭オーキッド』の温室ではこの時期、色とりどりの美しい蘭の花が咲き乱れています。23年ほど前、ふらっと洋蘭店へ入ったことがきっかけで始めたという蘭栽培愛情を込めて育てた花は後に、蘭展で入賞するようになりました。

「蘭との出会いも偶然ですが、まるで芸名のような氏名も偶然。花輪という人と結婚して営業の仕事をしてきた私が、洋蘭専門店を経営するようになっては思ってもいませんでした」

花々に囲まれ笑顔で話す花輪さんですが、これまでの

道のりは決して楽ではなかったそうです。「最初は何も分からず、たくさんの花をタメにしてしまいました。失敗すればするほどめり込んでいった蘭の栽培ですが、育てきれなかった花達が私に育て方を教えてくれたのだと思っています」

蘭好きの人が頻りに訪れるようになり、15年前に洋蘭専門店を開業。魅惑的な美しい姿と鮮やかな色彩を誇る花で温室はいっぱいになりました。

「花から毎日元気をもらって過ごしているよ。活き活きとした花の命に触れて過ごす時間が大好きです」

育てるのが難しいといわれる蘭ですが、現在の住宅は環境が良いのでとても育てやすくなつてきているます。寒い環境を好む蘭も多く、それぞれに合った蘭を気軽に楽しむことができるのだそう。毎月第2・

4木曜日の午後1時〜午後3時に五稜郭タワー1階アトリウムで開催している「洋蘭講座」では、コソをさかむと簡単にできる蘭の育て方をアドバイスしています。事前に連絡すると鉢の植替えなども可能です。

「命をいっばいに咲かせている花の魅力を多くの人に伝えたい」

函館市内のホテルでも花輪さんの育てた花が飾られることも。行き交う人々の心を和ませています。

白い胡蝶蘭の印象が強い洋蘭ですが、艶やかな姿のカトレア、群れ咲く花が可愛らしいデンドロビウム、色も姿も独特な魅力を持つパフィオペディラムなど、数千、数万もの種類がある蘭。生活の場にお気に入りの鉢植えを添えて癒える心を楽しむ。そんな余裕が心豊かな人生を過ごして行ける、ちよつとしたコソなのかもしれません。

『百蘭オーキッド』は七飯町上藤城212-45、☎090・8902・9355。

歯医者 の料理

美味しく食べることこそアンチエイジング

★体の芯から温まる★ニラの酸辣湯(サンラータン)



- ①豚コマに塩を振って10分ほど置きます。ニンニクはみじん切り。
- ②鍋を火にかけ油をひいて①の豚コマとニンニクを炒めます。
- ③軽く火が通ったら酒を入れて沸騰させアルコールを飛ばします。
- ④水を加えてひと煮立ちさせたら、ガラスープと醤油、酢、ラー油、黒胡椒で調味。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみを付けたら刻んだニラを放して火を止めます。
- ⑥スープをぐるぐる回しながら溶き卵を上から垂らして出来上がりです。

冬はやっぱり体が温まるスープが何より。ちゃちゃっと3分で仕上げられる酸味と辛味の効いた酸辣湯がオススメです。

- 材料 2~3人分
- ◆豚コマ…60g程度
 - ◆塩…少々
 - ◆ニンニク…1個
 - ◆油…大さじ1
 - ◆日本酒…半カップ
 - ◆水…500cc
 - ◆ガラスープ…小さじ2
 - ◆醤油・酢…各大さじ½
 - ◆ラー油・黒胡椒…少々
 - ◆片栗粉…小さじ2 (水・小さじ1)
 - ◆ニラ…約5本
 - ◆たまご…1個

酸味と辛味は好みて調節。たまごは必ず火を止めてから。ガラスープと醤油の代わりに市販のラーメンスープを使う裏技もオススメです。

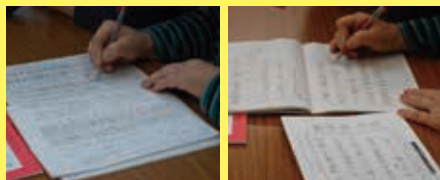
楽天レシビ 歯医者 の料理 検索!! 吉田 歯科 口腔外科 函館市湯川町1丁目30-8 ☎59-3918

LESSON

函館 YWCA 「大人の美文字」

手書き文字を美しく

パソコンや携帯電話で文字をやりとりする機会が増えました。でも、人前で文字を手書きしなければならぬ場面は意外と多くあります。書き慣れた自分の名前でも「上手に書けない」という人も少なくないのでは…。『函館YWCA』の「大人の美文字」は、「全日本書芸文化院」の教書に沿って昇級を目指すペン習字や、名前、住所などを習う実用文字など、目的に応じて自分のペースで取り組める美文字教室。サインペン、万年筆、つけペン、ボールペンなど、筆



記具は好きなものを使えます。開講日時は毎月第1~4木曜日の午後3時~午後6時30分、受講料は1ヶ月4320円(教材費別)。このほか『函館YWCA』では、大人向け、子供向けの各種教室を用意しています。受講には各教室共通「おとなクラス」3240円(60歳以上1080円)、「こどもクラス(18歳未満)」1080円の入学金と、施設光熱費が別途必要となります。

●松陰町1-12 ☎51-5262



青ぼの心

新しい年に

新しい年が始まりました。昨年は世界のあちこちでいたましい事件が頻発し、決して明るい1年ではありませんでした。国内を振り返っても、特に最近には様々な場で格差が広がっている者が声を上げにくくなっている気がします。小さいものは弱いものが住みやすい世の中は他の人達にとっても住みやすい世の中ではありません。小さい子どもやお年寄り、障がいを持った人達など社会的弱者にやさしい社会であつてこそ、すべての人が心安らかに暮らせる社会といえるのではないのでしょうか。少数意見や異質なものを排除して強いものに従うような風潮はなにか殺伐としたものを感じ悲しくなります。力にのみ頼り、やられたらやり返すというのでは成熟した人間社会とはいえないでしょう。

自分に直接は関係がなくても、ほんのちよつと想像するだけでそれがどこかで自分と繋がっていることに気づかされることがあります。長年に渡ってお年寄りの辿つた半生を聞き書きしてきました。何らかの形で戦争体験を持つていた方達です。例えば大切な人を空襲で亡くし、一夜にして家や財産を失いどん底の暮らしを余儀なくされた人がいます。その悲しみを聞くと決して過去の話ではなく、今も世界では空から降つて来る爆弾で命の危険にさらされている人達がいるのだということも思い知らされます。自分に体験がなくとも想像することはできます。爆弾を落とす側ではなく落とされる立場になつてその人の思いにも寄り添いたいものと思えます。

このコラムを書く時いつも心に思うのは、子ども達の未来が明るいものであつてほしいということです。そのため私達大人は目先の利害ではなく未来のために今何をすべきかを考え続けたいものです。たしかに大きな力に対しては無力感を感じることもあります。でも、1人ひとりの力は小さくてもそれが集まればきつと大きな力になるはず。私達は非力だけれど無力ではないという言葉を感じていたいと思えます。年の初めに、そんなことを考えています。

(画)



「冬の贅沢を楽しもう！」
は2月3日(水)午後6時30分〜午後9時30分と、2月4日(木)午前10時〜午後1

冬の贅沢料理とパンの教室が2月に！
2月の北ガスクッキングスクールは「冬の贅沢を楽しむもう1」と、「パン教室」が行われます。

「パン教室」は2月9日(火)午前10時〜午後1時で、内容は、豚ちゃん、豚まん、あんまん、定員は10人。受講料は1500円。講師はジャパンホームベーキングスクール準師範の小林フミ先生。



北ガスクッキングスクール
時で、内容は、がつり煮込みハンバーグ、土鍋でパエリア、長芋とユリ根のグラタン、いちごのワインクープ。定員は12人。受講料は3000円。講師は輪島美哉子先生。

「たった1000グラムのあったか素肌毛布」
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「プレミアム素肌毛布」をご存じですか？

「冬本番になりボイラーの使用頻度が高まっています。異音や異臭など、ちょっとした不具合を放置しておくと、燃費の低下や燃焼不良、水漏れなど

「タジマ寝具」の田島社長がおすすめるのは、発売から13年の「素肌毛布」。冷え性の人や高齢者、病後で寒さがこたえ寝つきが悪い人などに大好評で「軽くて暖かいので、電気毛布を使わなくなりました」といった喜びの声も多数。シルクより細いマイクロファイターク繊維間に空気を封じ込める「総織綿」なので体温を逃さず、サイバード加工により保湿性、静電気



「タジマ寝具」の田島社長がおすすめるのは、発売から13年の「素肌毛布」。冷え性の人や高齢者、病後で寒さがこたえ寝つきが悪い人などに大好評で「軽くて暖かいので、電気毛布を使わなくなりました」といった喜びの声も多数。シルクより細いマイクロファイターク繊維間に空気を封じ込める「総織綿」なので体温を逃さず、サイバード加工により保湿性、静電気



塩キャラメルパフェ

パフェ全品「青ぼ」読者価格で！

bar de i CLOE (クロエ)

居酒屋革命 笑蔵



日吉町3丁目にある「居酒屋革命 笑蔵」は、ランチタイムも見逃せない1軒。人気の「お刺身定食」(1000円)は、プリプリの海老に厚くて大きいマグロなど、新鮮な刺身が7〜8点盛り。威勢よく盛られたご飯にサラダ、小鉢なども付いて満足の食べ応えです。ほかに、海老が5本にかき揚げまで付いた「海老天丼」(1000円)や、大きなお盆いっぱい品数「日替わり定食」(700〜800円)など、お腹を空かせてガツンと食べたいメニューがそろっています。

ランチは平日のみ。営業時間は午前11時30分〜午後2時30分(LO/午後2時)、午後5時〜深夜0時(LO/午後11時30分)。毎月第2水曜日定休。

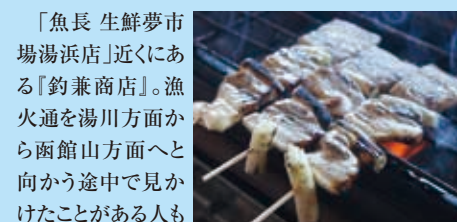
●日吉町3-44-11
☎52-9680



(まい)記者の別腹 Betsu Bara

大きく立派な豚精肉串

釣兼商店



「魚長 生鮮夢市場湯浜店」近くにある「釣兼商店」。漁火通を湯川方面から函館山方面へと向かう途中で見かけたことがある人も

ファンの心を掴んで離さないのは、通常よりも大きく立派な「豚精肉串(大)」(=写真、1本120円)と、それに相性抜群のしょっぱ過ぎない自家製のタレ。夕方からはおでんも販売しており、「こんにやく」(1本50円)につける味噌だれも自家製で人気があります。焼鳥は6種類で1本100円〜、おでんは7種類で1本50円〜。作り置きは一切していないので、あらかじめ電話で注文するのがオススメ。

営業時間は午前11時〜午後9時。不定休。駐車場無。店舗での営業は10月から3月末日まで。
●湯浜町11-9 ☎090-2817-3750

音ガうるさい...
ボイラーが止まる...



小野寺住設
「フリーダイヤル」
0120-750-750

ある意味で究極の宿、とびない旅館

下北半島のむつ市にある『とびない旅館』は、合う人なら何度も行きたい、合わない人は2度と行きたくないという強烈な個性を持った宿です。



で、この宿は予約段階から面白い。電話で宿泊したい旨を伝えると「大丈夫? 分かって電話してる?」とくるわけです。ボクも出張などでいろんな宿に泊まりましたが、こういう対応があるとは迂闊にも知りませんでした。でも、こんなのはまだまだ序の口。とびない旅館は見どころ満載なのです。まずは100畳の大宴会場にびっしりならぶプラモデルやモデルガンなど、おもちゃの数々。おまけにそれらを宿主の飛内源一郎氏が事細かに、そしてマシンガントークで解説してくれます。一体誰でしょうか、東北人が寡黙なんて言う人は。そして圧巻なのは車庫に入っているダグラスDC-3の実機(コックピット部分のみ)。こちらは北海道の某所で展示していたスクラップになりかけの機体を、飛内氏が譲り受けたという度肝を抜く逸品。うっすら残る「全日空」のペイントに哀愁を感じます。恐山、仏ヶ浦など、下北半島にはいろんな見どころがありますが、この宿は間違いなくその一角に入るといえます。才人か、変人か…。飛内源一郎氏が作り上げた唯一無二の宿を覗いてみませんか?

●青森県むつ市田名部8-6 ☎0175-22-3815

(SS) 記者の 麺道 Men Do

人気らーめん店の冬限定メニュー

らーめん韋駄天

冬になると恋しくなるのが北斗市にある『らーめん韋駄天』の「どろあんかけらーめん」(800円)です。

強めにとろみをつけたあんは、同店の看板メニューでもある味噌の

ペーストを使った珍しい味噌あんかけで、これだけでも深いコクと香りが楽しめます。このあんに、甘みのある冬野菜とキリッとした生姜がプラスされて麺にしっかり絡まる訳です。これの魅力は、あったまるというのがあるのですが、とにかく「旨い」という所にあります。さまざまな旨味を楽しめる冬の一品をぜひ。お腹に余裕があれば、ご飯を入れてみるのもいいですよ。

営業時間は午前11時30分~午後3時、午後5時~午後8時30分(LO/午後8時、土・日曜日は通し営業)、毎週火曜日定休。

●北斗市本町6-102-2

☎77-7882



シエフからシエフへ〜美食の輪
2月の北ガスッキング シエフへ〜美食の輪。スクールでは、「シエフから 2015」(第4回)が行われます。日程は2月23日(火)午前10時~午後1時、で内容は、①かに飯のちらし寿司(実習)、②サクラムスの素照り焼き(実習)、③ひごま豚と玉ねぎのゆっくり蒸し(実演)、④豆腐み。(実演)のババロア(実演)のみ。定員は12人。受講料は3000円。講師は「四季海鮮旬花」調理チーフの木村正人(きむらまさひと)さん。会場は北ガス函館支店1階のクッキングスペースで4人まで。申込締切は1月22日(金)。申し込みは電話で受付。応募多数の場合は抽選とさせていただきます。締切後、詳細のご案内を送ります。受付は月々金曜日の午前9時~午後5時。キャンセルは3日前まで(3日を過ぎるとキャンセル料がかかります)。

●万代町8-1
☎42-6505



ネパールレストランがオープン!
市内富岡町3丁目、ネパールレストラン『ヒマラヤダイニング』がオープンしました。ネパール人シェフたちが現地から取り寄せたスパイスを使い、カレーをメインに本場の味を提供しています。12種類あるカト(=写真上)は、辛くないものが多く、好みに応じて辛くもできるので子供や甘口派から、辛口派まで誰でも楽しめるのが特徴。ランチタイムのイチオシメニュー「コスヘシャルセット」(1100円)は、12種類から選べるカレーにナンまたはライス、サラダチキンタンドリ、シッケバフ、ソフトドリンク付き。このほかランチのセットは650円、ディナーのセットは1200円、お子様向けの子どもセットも650円と用意しています。ナンと

ライスはお替り自由。来店者全員に豆のスープを出してくれるのうれしいサービス。営業時間は午前11時~午後3時(LO/午後2時30分)、午後5時~午後10時(LO/午後9時30分)。無休。駐車場有。
●富岡町3-39-19
☎85-6882



お子さまの大事な力を育てましょう
人間の脳は身体の成長より先行して進み、特に0~7歳頃に急成長することを存知でしょうか。『めばえ教室』は、昭和54年の創立以来、楽しく遊びながらお子さまの「やる気」と「可能性」の形成を育てるお手伝いをしています。人生に1度しか訪れない脳発達の黄金期に、めばえ教室の「知能教育」を体験してみませんか? 『めばえ教室』は現在、新規生を募集中。
◆年齢別に7つのコース
1~2歳(ママといっしょ)
2歳~小学校2年生(6コース)
■無料体験コーナー
※随時受付
日時/平成28年1月16日(土)、17日(日)、23日(土)、24日(日)
各午前10時~午後4時
場所/イトーヨーカドー函館店2階・下りエスカレーター横
■無料体験教室
日時/平成28年1月28日(木)、29日(金)、30日(土)
各①午前10時30分②午前11時30分③午後2時④午後3時30分
場所/イトーヨーカドー函館店2階・めばえ教室
詳細はフリーダイヤルにてお問い合わせ下さい。受付は午前9時30分~午後5時30分(日曜日・祝日を除く)。
フリーダイヤル
0120-557-115

めばえ教室

健康に痩せるお手伝いをしています



ご馳走を食べる機会が多かった年末年始。食べ過ぎがたつていませんか。美容のため、また健康のために今年こそ痩せたいと思っている人は、『くすりの元氣』でダイエットのカウンセリングを受けてみてはいかがでしょうか。同店のダイエットは週1回の測定とカウンセリングを重視。体重の變化をグラフに付け、食事量と消費量のバランスや、ダイエットに適した食事内容などを学びながら、無理なく健康に痩せることを目的に、太る生活習慣を見直してゆきます。カウンセリングとこまめに会うため、「いつでも相談できる」という安心感を持って取り組めるのも魅力。『ダイエット』で大切なのは自分にとってちょうど良い食事量を覚えること。年配の方は年だから痩せにくいのでは? と思いがちですが、年齢や生活習慣を踏まえて1人ひとりに合ったアドバイスを心がけています。きちんと食べてきちんと痩せるコツをぜひマスターしてください』とは、ダイエットカウンセラーの石田浩幸さん。毎回の測定とカウンセリングは無料。目標達成後も無料カウンセリングによるサポート有。ホームページは『くすりの元氣函館』で検索。完全予約制。
営業時間は午前9時~午後7時。毎週日曜日、祝日定休。駐車場有。
●富岡町2-45-8
☎41-1017

くすりの元氣



北海道ガス株式会社函館支店1階のクッキングスペースで開催されている「北ガスクッキングスクール」が好評です。このクッキングスクールは、北海道ガス株式会社の主催で、函館のほか札幌と小樽の道内3箇所で開催されており、50年を迎える料理教室です。

本紙でも紹介している函館でのクッキングスクールは現在、東京の有名ホテルでパティシエとして活躍し、現在は大縄町のカフェ『ザ・ランド・オブ・ドリーミング』店主の輪島美哉子さん(II写真下)を講師に迎えての、季節に応じたテーマの料理教室をはじめ、地元での料理人を講師に招いてプロの本格的な料理を学ぶ「シェフからシェフへ」美食の輪や、「味の素株式会

各詳細は今号の本紙45ページ「なるほどトピックス」コーナーをご参照ください。なお、クッキングスクールについてはお申し込み、各種お問い合わせは毎週月・金曜日の午前9時〜午後5時となっております。

2月は、輪島美哉子さんによる「冬の贅沢を楽しむ」ラ・ジャパンホームベーキングスクール講師・小林フミさんによる「パン教室」、四季海鮮旬花料理長の木村正人(きむらまさひと)さんによる「シェフからシェフへ」美食の輪が行われます。

受講生の中には毎回のように受講している熱心なリピーターも多く、人気の料理教室として評判が広がっています。



タイムリーなテーマで人気の料理教室
北ガスクッキングスクール

ラッキーピエロ峠下総本店 いい店食べ歩き

10:00~24:30
土曜日は~25:30
無休 P有
●七飯町峠下337-11
☎66-6566

七飯町峠下の夜は、光と音のワンダーランド! 『ラッキーピエロ峠下総本店』の広いテラスでは今年も、『愛・ロマンチックイルミネーション』が人気を集めています。北海道新幹線開業が間近となった今回は新幹線ボードも作成し、それまでの22万球から30万球にグレードアップ。美しい光だけでなく、音楽に合わせて光が舞う「音と共に輝き出す光の森」を実現。ご家族やお友達同士でぜひ、食事を楽しみながら美しい光の世界を満喫してみませんか? 開催期間は4月17日までで、時間は午後6時〜午後8時(毎週土曜日は午後9時まで)。テラス入場料1人300円(5歳以下は無料)。道南で全17店舗を展開し、全国区の人気を誇るラッキーピエロは、地元食材にこだわった「地産地産」をモットーにした各種フードメニューが好評。看板メニューの「チャイニーズチキンバーガー」(378円)をはじめとしたバーガーメニューはもちろん、クリームをたっぷり使ったホワイトソースがゴージャスなミートソースと絶妙にマッチした「ハンバーグステーキ」(II写真、ライス付き508円)、ライス抜きも、ぜひオススメの逸品。ほかに、変わらぬ人気のカレーやトンかつ、ソーラ焼きそばなどといったラインナップも注目。オリジナルティーあふれるお土産もそろっているの、ラッピーファンならこちらもぜひ、ゲットしたいところ!



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。昨年、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」。

前回に引き続き、コーチングのお話。「勉強しなさい」といってしまいがちな言葉です。小学校高学年は1時間程度、中学生になると数時間は勉強するよう指導もされます。でも、子ども一人の力で「勉強しなさい」と放り出されても、どうやっていいかわからなくて当然。ある程度学習習慣がつくまでは、学習メニューを保護者の方が考えることは大切だと思います。その時に、これを使って。次はこれと、上から押し付けるだけにならないこと。最終的には「自学自習力」、1人で学

び育む力をつけることが大切なのですから、間違えた問題はノートに書き直し、答えだけでなく過程もすべてノートに残そう、など効果的な学習の方法をアドバイスすること。子供が意外と、「端折り」がちなところにこそ大切なことがありますので、見逃さず指摘して欲しいのです。ある程度学習方法が分かってきたら、ママコーチは卒業しても、学習習慣と正しい方法で学習する力をつけた子供達は、壁にぶち当たっても大きく躓かずに乗り越えていくことができます。

目指せ! ママコーチ②
連載 親子学習のすすめ 山崎藍

はこだて医療情報 函館せんしんクリニック院長 清水幸雄

「こむらがえり」とは
ふくらはぎの筋肉の腓腹筋(ひふくきん)が痙攣することです。「こぶらがえり」とも言います。漢字は「腓返り」です。腓(こむら、こぶら)はふくらはぎの意味です。身体の筋肉は収縮と弛緩を調節し、バランスのとれた正しい動きをします。筋肉の調節の仕組みは、脳や脊髄等の中枢から信号が神経を通して筋肉に送られ、筋肉の収縮が起こります。次に筋肉や腱のセンサーから逆方向に信号が中枢に送られ、どれくらい収縮するか弛緩するかが決まります。こむらかえりは、この仕組みの中で起こるふくらはぎの異常収縮です。筋肉固有の問題があり、下位運動神経終末部での異常興奮によるのではないかと考えられています。こむらがえりを生じている筋は硬く収縮しており、局所の筋が硬く膨隆しているのがわかります。持続は数秒から数分であることが多く、激しい運動の後や、水泳後、睡眠中に見られることが多いです。特に睡眠中に起こると眠気が吹き飛び、ほどの激痛が襲うものの、寝起きて早急に対処ができません。こむらがえりの原因は2つ考えられます。まずは神経や筋肉が刺激を受けやすい状態になることです。多量の汗をかいたときは血液中の電解質(ナトリウム、カリウム、カルシウム等)のバランスが崩れ、神経や筋肉が興奮しやすくなります。次に筋肉や腱のセンサーがうまく作動しない場合です。長い立ち仕事の後、久しぶりの運動、加齢等が考えられます。足の筋肉が疲労すると、センサーが常に刺激された状態になりセンサーがうまく働かなくなります。このときにふくらはぎに余分な力がかかるとセンサーが過剰に反応し、筋肉に異常な収縮が起こります。治療薬は芍薬甘草湯やダントロンが有効です。また、運動前後のストレッチ体操、運動、発汗後の塩分補給などを行うと予防になります。頻繁に起きるようなら稀に重大疾患が隠れていることがあるので検査が必要です。

●昭和4-15-23 ☎41-6356

ドクター講座 前多歯科クリニック院長 前多壯晃

歯周病治療は、外部から感染した菌の除菌が大切

歯周病が外部からの歯周病菌感染で発症するものであるということが、ようやく一般的に理解されるようになりました。歯周病になったら、外部から口内に感染した歯周病菌を除菌する方法が効果的な治療です。口内に存在している細菌の種類や菌数には個人差があり、歯周病の場合も、歯周病菌の種類や数によって歯周病の程度が違ってきます。

歯周病菌が感染して菌数が増えると、歯を支えている骨が菌から逃げようとして自ら溶けます。つまりこれが、歯周病が進行して歯が失われる理由です。ですからできるだけ早い段階で歯周病菌を除菌して歯を支える骨が自ら溶けるのを防ぐことが、歯周病の有効な治療になります。しかし、重度の歯周病と診断された場合でも決して手遅れではなく、その原因となっている歯周病菌を除菌することで病状は改善されます。

具体的な除菌治療の方法としては、まず口内の唾液や汚れを採取してその中からDNA検査により歯周病菌を確認する「PCR検査」を行い、その結果により抗菌剤による投薬治療を行います。個人差はありますが、通常1週間から10日ほどで、口内の歯周病菌を死滅させることができます。こうした除菌治療を行っている時は、歯ブラシを短期間で交換することが効果的な治療にもつながります。ちなみに、毎日の歯磨きの場合でも、歯ブラシには細菌が付着するものなので、日頃から定期的に歯ブラシを交換することが大切です。

歯周病が心筋梗塞や動脈硬化、糖尿病悪化などといった全身の様々な疾患のリスクを高めるなどといった、歯周病と全身疾患の相互関係はすでに医科の最先端で注目されています。歯科医で歯周病治療をするということは、体全体の健康を維持するための治療ともいえます。

また、最近は歯周病菌や全身疾患につながる細菌等が歯科医療機関から院内感染することが問題となり、すでに新聞報道などでも取り上げられています。歯科医療機関では今後、院内での滅菌の徹底などといった十分な院内感染対策を行うことが重要と思われます。

本欄は本紙記者が前多先生に取材し、執筆しました。

●千歳町11-2 ☎23-5000



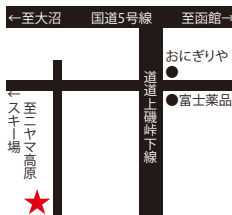
『ヒュッテ』は、七飯町仁山の自然に囲まれた静かな場所にオープンしたパン屋さん。赤松街道沿いにある「こなひき小屋」のオーナーが、原点に戻ったパン作りをしたいと昨年10月、「こなひき小屋」から独立しオープンさせました。オーナー自身がプロデュースした小麦をはじめ、複数種類の道産小麦をブレンドして作られるパンは、大きく焼いて切り分けて販売するものなど、食事系のパンが充実。どのパンも焼き目をしっかり入れることで、風味や菌ごたえを楽しめるのが特徴です。週2回、大沼あんぱんも登場。量り売りでチーズの販売もしています。「ぱんとスープのセット」(600円)や、コーヒー(450円)などを楽しめるカウンター席も有。営業時間は午前9時～午後6時。毎週火・水曜日定休。駐車場有。

●七飯町仁山461-6 ☎090-8909-0711

新装開店

食事系のパンが充実

ヒュッテ



ルイ波士ティー

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)

紙上通販

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

1月29日号 **港街拉麺物語**

2月12日号 **評判店の名脇役的逸品**

編集後記

この原稿を書いている年末、仕事でちょっとした困難に直面して、胃がキリキリと痛みます。思い悩んだ時やプレッシャーを感じた時は、いつもそんな感じです。それを知っている女性スタッフの皆さんは気遣ってくれます。今年こそは、もっと強くなければ…。誰ですか、山根君と言った人は? (慎)

先日誘われて映画を観に行きました。誘われたといながら実は結構楽しみにしていました。それなのに! 始めから終わりまでずっと寝ていてほとんど観ていない。昼食後でお腹いっぱいだったのが良くなかったのかも。本編前のコマーシャルの記憶すらほぼありません。(ヒ)

新年を迎え、気持ちも新たに今まで綴ってきたコラムを自分なりに振りかえろうと、昔書いたものを読み返しています。時代は確実に移ろい、時の流れの速さを感じさせられますが、はたして時間が経てば良い方向へ向かうものかどうか。自分の能力も含めての話ですがいろいろ考えさせられます。(亜)

たった一言で、元気になったり落ち込んだりする言葉。年齢とともに言葉の重みを感じます。今年は、耳にした人が嬉しくなる言葉、幸せな気持ちになる言葉、勇気が出る言葉、より言葉を大切に過ごしたいと思います。(BP)

先日、札幌帰りのスーパー北斗からチラツと新幹線が見えてテンションが上がりました。あけましておめでとうございます。盛り上がりつつも話も良く聞きますが、ボクの中では盛り上がりつつも、新幹線、さっさと開業して、さっさとぼろぼろ冷めてほしいなあ。なんて。(SS)

あけましておめでとうございます。みなさん、お正月はいかがお過ごしですか? これを書いているのはお正月の約2週間前。今のところ雪が積もっていないので、元旦は函館山に娘と歩いて登ってみようと思っています。日の出も見たいので、どうか晴れますように。(ガ)

私が困っていた時、「何かあったらお父さんに言いなさい。東京に新聞記者の友達がいるから安心しろ」と父に言われました。意味がわからな過ぎて「自分がしっかりしなきゃ」と思い直して乗り越えられてきたことが沢山あります。今年もしっかり頑張ります。(まい)

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。営利的な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。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]

休日の夜などに気軽に
お酒が飲めるお店が家の
近くにあるといいですね。
今回は住宅街にある飲み
屋さんの特集でした。
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。
く場合がございませう。

読者の声

見るだけでお腹がす
いてきます

1度、「天ぶらてんや」さ
んへ行ってみたかったです
が、なかなか行けず、今回
(11月13日号)、青いぼ
すとさんに載っていたので、
も当選したら、ぜひ行って
みたいと思いました。青い
ぼすとさんに載っていた
「上天井」はすごく美味し
そうだなと思ひ見てもま

た。見るだけでお腹がす
いてきます。私自身、天ぶ
らが大好きです。当選で
きなくても1度は絶対に
行ってみたいのです。「天ぶ
らてんや」さんの詳しい場所
も地図付きで載せてくれ
て、ありがとうございます。
た。営業時間は夜もやって
いるんですね! 助かり
ます! エビ天も大きいで
すね!! びつくりしまし
た! 魚や野菜天も好き
です!

(乃木町、H・S)
*ありがとうございます。

ベストタイミング

父が青いぼすとが届く
数日前に、宝来町の天ぶら
屋の話をしました。とて
もこんでいて、仕事をしな
がらも「天ぶら」が食べた
くなったと言っていました。
何か、ベストのタイミング
で、青いぼすとにのつていた
ので早速応募しました。
是非、当たって、父と一緒に

食べに行きたいです。これ
からも、色々なお店を紹
介してください!!
(美原3丁目、M・A)
*ありがとうございます。

(栄町、M・Y)
*ぜひ、行ってください!

歩いて1分以内!

「てんや」さんは我家か
ら歩いて1分以内。たま
に主人と2人で行く事が
あります。今回当選しま
すように!! いつも楽し
く拝見させていただいてい
ます。『いい店食歩き』は
いつも楽しみにしていま
す。パソコンをもっていない

私にとっては、いろいろな情
報がせられていて、楽し
みのつです。
(宝来町、Y・T)
*ありがとうございます。

(富岡町1丁目、Y・A)
*おいしいですよ。

家族で行ける居酒屋

これから忘年会シーズン
ですが、家族で行ける居
酒屋さんとか紹介してい
ただけるとうれしいう
す!!
(梁川町、H・K)
*ありがとうございます。

ました。忘年会に行く場
所が決まりました。今か
ら楽しみます!! 『いい店
食歩き』いつも行ってみた
いと思つてみました。やっ
ぱりおいしい物、食べたいで
すね♡
(日吉町2丁目、Y・F)
*ありがとうございます。

(上湯川町、M・T)
*嬉しいですよ。

プレゼント

『ラッキーマニア』より
全店舗共通5000円の
食事券+テラス入場券
を10名様に
今年初の「いい店食歩き」

コーナーで紹介した「ラッ
キーピエロ」より、全店舗で
使える5000円分の食事
券+時下総本店のイルミ
ネーションを望めるテ
ラスの入場券2枚のセット
を10名様にプレゼント。パ
ガキに郵便番号、住所、氏
名、電話番号を明記の上、
青いぼすとに送る。ご感
想もたつぷりとお書きの
上、〒040-8605、
函館どつく内、株式会社
青いぼすとHD「ラッキ
ーピエロプレゼント」係まで。
締切は1月26日。

