

大満足の忘新年会プラン!

ホテルリソル函館

『ホテルリソル函館』では、毎年好評の「忘新年会プラン」の予約を承り中
 です。プランは、4000円コース、5000円コース、6000円コースの3コースあり、
 それぞれ120分飲み放題付き。どのコースもオードブルや刺身盛り合せには
 じまり、メインの魚料理と肉料理から最後のデザートまで、和洋中楽しめる充
 実した内容。手頃な4000円コースは「牛肉とピーマンの細切り炒め」「ロース
 ボーク〜シャリアピンソース温野菜添え〜」など、お値段以上の料理内容とボ
 リュームが魅力(全9品)。5000円コースは「帆立と茸のグラタン仕立て」「ロ
 ースビーフ〜西洋ワサビソース温野菜添え〜」など全10品。6000円コースは
 「ラム肉のパイ包み焼き〜赤ワインソース〜」「生寿司」など全11品。飲み放題
 メニューも、カクテルにハイボール、梅酒に芋焼酎など充実のラインナップ。利
 用は4〜100人で、和室は26人まで。このプランの利用は1月31日までとなっておりますので、ご予約はお早めにごうぞう。



忘新年会プラン6000円コース(120分飲み放題付き)

●若松町6-3 ☎23-9269

「伝統と格式」、老舗レストランを堪能する忘新年会

五島軒本店

明治12年の創業以来、あらゆる時代で函館の食文化を牽引し、伝統を築いてきた味と、ホスピタリティあふれる接客で、多
 くの人々をもてなしてきた老舗レストラン『五島軒』では、今年もワンランク上の「忘・新年会プラン」を用意しています。写真の
 「ディナーコース」(5500円)は、素材の風味と食感を活かした優雅さを感じる味付けの、「サーモンとグリル帆立ノルマンディ
 風」、上質なリブソースに旨味を凝縮した椎茸ソースをあしらった「リブソ
 ース椎茸ソース」などの、伝統ある五島軒の味を堪能できる料理のほか、定
 番の五島軒カレーまでが付く特別なコースです。ほかにも、充実の洋食の
 他に刺身や寿司の盛り合わせが付く「晚餐コース」(6500円)、フレンチ
 の名店として知られる五島軒が誇る「フランス料理コース」(8500円)が用
 意されているので、予算や好みに併せたチョイスが可能。全てのコースは
 ビール、ウイスキー、焼酎、日本酒、ソフトドリンク、2時間飲み放題が含まれ
 ています。伝統と格式に裏打ちされた五島軒で、充実したご宴会をぜひ。



●末広町4-5 ☎23-1106

宴会プランは4320円から

河畔亭



5400円プランイメージ

源泉かけ流しの癒しの湯と、真心込めた手作り料理が自慢の函館
 湯の川温泉ホテル『河畔亭』では、入浴付きの忘・新年会プランを4320
 円(月〜木曜日の平日限定)、5400円、6480円で用意しています。イチオ
 シの5400円プランは、北海道産アワビの陶板焼きをはじめ、良質の食材
 をさまざまに調理した全12品を堪能できます。利用は会食だけの場合
 は4人〜、10人以上ならプラス1200円で120分飲み放題付き(生ビール
 付きは1500円)にできるほか、カラオケ(先着順)も楽しめます。会場は畳
 席、または椅子席からニーズに合わせてお選びください。宴会後の宿
 泊も特別価格で用意していますので、詳しくは気軽にお問い合わせを。
 総檜造りの内風呂と、風情ある庭園露天風呂で満喫できる温泉は手ぶ
 らOKが好評です。15人以上はバスの送迎サービス有(先着順、函館市近郊限定)。予約受付時間は午前10時〜午後9時。

●湯川町2-5-23(湯の川観光ホテル隣) ☎57-0012

2016 2017 年末年始

ルメガイド

もうすぐ年の瀬…。1年が経つのは本音で早いものです。さて今回は、本紙恒例の年末
 年始ルメガイドをお届けします。1年の締めくくりに忘年会、新しい年の新年会、サー
 クルや趣味の仲間が集まり、さらにはクリスマスディナー、おせち料理など、年末年
 始は何かと美味しい話題で盛りだくさん！ぜひ、今回掲載した情報の中からあなたの
 お気に入りを見つけて、美味しい年末年始をお過ごしください。特に忘新年会をご利用の
 際、幹事さんにはご予約時に、「言ほ見たをせひ、お忘れなく！」

カジュアル空間で気軽に宴会！

わがやの灯り



3780円プラン(4人盛り)



4800円プラン(4人盛り)

アメリカ雑貨が飾られたカジュアルな空間と、バラエティに富んだメニューが好評の『わがやの灯り』では、100分飲み放題付き120分の宴会プランを3780円、4800円、6000円で用意しています。料理長イチオシの「3780円プラン」は、みんなでわいわいと囲める海鮮鍋をメインに若鶏ざんぎ、厚焼きだし巻き・カモ肉スモーク、エビチリソースなど全8品。また「4800円プラン」と「6000円プラン」は、1人ずつ小鍋が付くちょっと贅沢なコース内容となっています。各コース利用は4人以上、2日前まで要予約。1階は最大30人、2階は16人まで貸し切りにも対応します。予算の相談可。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30分～午後10時(LO/午後9時30分)。毎週水曜日定休。駐車場有。

●松風町3-13(旧森文化堂) ☎86-5075

美味しい宴会…やっぱりお肉でしょ！

旬菜しゃぶしゃぶ 葉な彩

お肉が好きな人に朗報！道南の厳選食材を使った美味しいしゃぶしゃぶが評判の本町・ドーミーイン函館五稜郭1階『旬菜しゃぶしゃぶ 葉な彩』で、とびきり美味しい忘新年会はいかがでしょう。

オススメの宴会プランは、人気の森町・ひこま豚をはじめ、フルーツポーク、ラム、とりの入った



「しゃぶしゃぶコース」(=写真)で、90分飲み放題付きで5000円。さらに美味しさ重視の宴会プランなら、北斗市の「おぐに牧場」の

おぐに牛も入ってちょっと贅沢な宴会コース(90分飲み放題付き、6000円～)がオススメです。

居心地がいい店内に加えて、交通便利な本町という場所も見逃せないところ。美味しくて便利でちょっと素敵な『葉な彩』の宴会なら参加者みんなにも、きっと喜ばれるはず…。幹事さん、ぜひお見逃しなく！どのプランも前日まで要予約。

営業時間は、ランチタイムが午前11時30分～午後2時、ディナータイムは午後5時30分～午後10時。毎週火曜日定休。

●本町29-26 ドーミーイン函館五稜郭1階 ☎84-1711

美味しくてリーズナブルでお洒落！

朝もぎ野菜ダイニング 彩り家

美味しくてリーズナブルでちょっとお洒落な忘年会やパーティーなら、本町・ドーミーイン函館五稜郭1階の『朝もぎ野菜ダイニング 彩り家』で決まり！



今年の冬に特にオススメのコースは、各料理に新鮮野菜を盛り込んで、さらに自慢のピザなど全8品がそろって美味しさ満載の4968円プラン(=写真)。希望により、鍋料理をチーズフォンデュまたはアヒージョに変更することができる点も嬉しいところ。ほかに宴会コースは7品4212円より各種用意されていて、それぞれ2人より受付。各2時間飲み放題付き。さらに、女性に嬉しい「女子会プラン」は3時間飲み放題付き。ランチ時間帯に「ママ会忘年会」も予算に合わせて受け付けます。どのプランも前日まで要予約で、45人以上なら店内貸切もOKなので、団体利用ならこちらもオススメ。

椅子席の店内は居心地がよく、とっても素敵な雰囲気。さらに好立地というのも見逃せないこの店でとびきり素敵な忘新年会、女子会、各種パーティーをどうぞ！

営業時間は、ランチタイムが午前11時30分～午後2時30分、ディナータイムは午後5時30分～午後11時30分。毎週日曜日はランチタイムのみ営業。毎週月曜日定休。

●本町29-26 ドーミーイン函館五稜郭1階 ☎53-0022

ベイエリアでウェディングフォトいかが！はこだて和洋モダン貸衣装館

観光客や地元若者などの間で人気の「はこだて和洋モダン貸衣装館」(はこだて明治館2階)では現在、ベイエリアでウェディングフォトを撮影する人達の利用が好評です。



はこだて和洋モダン貸衣装館でウェディングフォトプランを利用した、2016年に結婚した岡山県の横山様ご夫妻

「ベイエリアでウェディングフォト」は、衣装は洋装または和装のいずれかを選ぶことができ、それに着付け、ヘアセット、小物が付いてお2人で1時間2万円。撮影は自分達で行うほか、オプションでプロに撮影してもらうことも可能です。

初めて彼女の歌声を聴いた時、その力強く美しく響く歌声に感激した。

face

港街の夜空に響く力強い歌声

シンガーソングライター まえだゆりなさん



旭川市出身。中学1年生の時にアコースティックギターと出会い、以来独学でギターの腕を磨き、中学2年生の時の学校祭で早くもバンドを組んでギターと歌声を披露した。高校時

代は持ち前の長身を活かしてバスケットボール部に所属。大学に入ってからギターの弾き語り力を活かすようになり、路上ライブがきっかけで音楽フェスなどに出演するようになった。「本町で路上ライブをやっている時に初めて、ライブに出演してみたいかと声をかけられました。適して即答しました。以来、バスケットボール部時代には大きな声を出していたことで鍛えられたというパワフルな歌声と、自身の実験をもと

LESSON 紅茶専門店 ルフナ
美味しさ、楽しさを学べる紅茶教室
『紅茶専門店ルフナ』の「紅茶教室」で、紅茶の美味しさ、楽しさを学んでみませんか。

歯医者料理
美味しく食べることこそアンチエイジング
2~4人前
材料
レシビ
煮汁がジュワ〜と! たまごの巾着煮

今号で600号を迎えました
今号の若い人達は、「月曜の夜は街から01が消える」といわれた現象を知っているだろうか?
1999年、フジテレビの月曜日午後9時から放送されていた、いわゆる月9ドラマの東京ラプソディーが驚異的視聴率となり、特に若い女性がテレビに釘付けになったことから、「月曜の夜は街から01が消える」といわれた。

青ぽの目
今号で600号を迎えました
今号の若い人達は、「月曜の夜は街から01が消える」といわれた現象を知っているだろうか?
1999年、フジテレビの月曜日午後9時から放送されていた、いわゆる月9ドラマの東京ラプソディーが驚異的視聴率となり、特に若い女性がテレビに釘付けになったことから、「月曜の夜は街から01が消える」といわれた。

塩で食べるボリューム満点のザンギ!

Dining Kitaichi 味彩食堂



五稜郭タワー向かい、「麺厨房あじさい」の1階にある『味彩食堂』は、昭和初期に松風町で営業していた中華料理店「味彩」のメ

ニューを味わえるお店です。

イチオシは、往時から人気だったという「ザンギ定食」(通常880円、ランチタイムはドリンク付800円)。カリッと仕上がった大きな唐揚げには、ほんのりニンニクの香る下味が付いていて、塩気は薄め。コレに同店オリジナルの蝦夷山椒塩をかけていただきます。ジュワッと広がる旨味と、全体の味を引き締める山椒塩の風味。おかわり自由のご飯と味噌汁も◎。ほぼ全てのメニューがテイクアウト可能なので、お店でも家でも楽しめます。

営業時間は午前10時30分～午後8時25分。毎月第4水曜日定休。

●五稜郭町29-22
☎78-0501



出産・育児に安心、サポートタクシー

函館タクシー株式会社



「誰もそばにいない時、陣痛で動けなくなったら、どうやって病院まで行けばいいのだろうか？」

妊娠後期に入るといつ陣痛が始まるの心配になりますね。そんな時、慌てないために「函館タクシー」の「陣痛タクシー」に登録しておくことで安心。陣痛時の支払いは後払いOK。自宅も病院も事前登録しておくことで道案内は要りません。緊急時には妊婦についての基礎知識を助産師からしっかりと学んだドライバーが電話1本で24時間365日対応してくれます。

子育て中には、子供だけの外出や通園・通学にも安心して利用できる「キッズタクシー」もあります。赤十字幼児安全法短期講習を受講したドライバーが責任を持って送迎。チャイルドシートの利用もできます。

「陣痛タクシー」「キッズタクシー」どちらも登録料無料、通常のタクシー料金のみで利用できます。登録方法など詳しくはお問合せを。

●日乃出町22-38 ☎51-0168

やって良かった羽毛布団のリフォーム

品質の良いダウン90%以上上の羽毛布団を、10年以上使っていて、偏り、汚れ、以上前より暖かくないといった状態になっている場合、羽毛をお湯で直洗いする「タジマ寝具」の完全洗浄羽毛リフォームをおすすめします。



一般的に羽毛リフォームは、布団を丸洗いし新しい側に入れ替えますが、それではホコリや羽切れしたものがそのまま混入し、汗や汚れで玉状になったダウンは元の状態に戻すことができません。同店ではホコリなどの取り除きはもちろん、45℃のお湯で直接洗い、150℃で短時間乾燥することでダウンへのストレスを最小限にしたダウンの復元を実現。さらに、使い勝手を重視したキルト方法やサイズオーダー可能な点も含め「やって良かった!」の声を多数。料金は、2万5200円。品質の良い羽毛布団はリフォームするのが断然お得です。まずは、羽毛布団を診断し、リフォームを行う「無料羽毛診断」にお申し込みください。いかに迷ったとしても、迷ったまま羽毛布団をお持ちの人は、オーダー羽毛とリフォーム専門店「タジマ寝具」にお電話を。営業時間は午前9時～午後6時。毎週日曜日、祝日定休。駐車場有。



最新洗浄マシン

●柏木町25
●ホリデイスポートクラブ
●向かい「タジマ寝具」
●ご相談フリーダイヤル
0120-846846
0120-846843
「ショップページ」や「さらさらリフォーム」で検索

タジマ寝具

パナソニック高性能便座とボイラー無料点検

創業91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で多くの支持を得ている。テレビCMでもおなじみの「小野寺住設」から、見逃さないお知らせです。



パナソニックの「ビューティードレ」は、手軽なお手入れで快適に使用し、ほとんどの便器に対応している人気の機種です。継ぎ目がなく汚れの付着しにくいステンレスノズルを採用。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、手軽に隅々までお手入れすることが出来ます。さらに、使用前、使用后、立ち上がり後の3回、ノズルを自動洗浄するので、1度の掃除でキレイが長持ちします。

最新便座に交換できる着もワンタッチで行えます。このほか小野寺住設では、長持ちと低燃費に効果がある、ボイラーの無料点検も行っています。期間は12月15日まで、この機会をお見逃しなく! (フリーダイヤル) ●美原1,22,9 0120-755017550



小野寺住設

予約殺到! お得な船便ボジョレ・ヌーヴォー

フルーティな香りトフも輝いた「ア旬の味」ボジョレ・ヌーヴォーの季節がやってきます。天候に恵まれ評判も上々の2016年「ボジョレ・ヌーヴォー」です。湯川・日乃出町の「リカーランド」と「ボジョレ・ヌーヴォー」がおすすめ。お得な船便・航空便からは1カ月ほど入荷が遅れますが、品質管理は万全で最高の商品が届きます。



モメサン・ヴィアージュ アルベール・ビシヨール

現在予約承り中の船便「ボジョレ・ヌーヴォー」は、華やかで芳醇な果実香に花のニュアンスが感じられるエレガントな味わいで、「ロワイヤー・リヨン・ボジョレ・ヌーヴォー2010」の2種類。いずれも予約価格は、税込12800円とリーズナブル。6本以上から無料配達可。入荷予定は12月中旬です。そのため、自宅用はもちろん、クリスマスや年末年始の集まりやお土産にも最適です。なお、毎年早い時期に予約完了となりますので、ご予約の電話はお早めにとぞ。 ●イチマサ本店 湯川1,2629 ☎573251 ●リカーランドイチマサ 日乃出町1218 ☎562204

株式会社イチマサ

大人の女性が着たいアイテムがあります! コラボトウキョウ

冬の酒宴を楽しむために、大人の女性には、松陰町にある「コラボトウキョウ」がおすすめです! 店内には30~40代以上の女性が着こなせるアイテムが充実しており、北海道ではこの店では取り扱っていないブランドが中心。人気のイコットのバッグは、冬も使えるフラーつきの籠バッグなど、ファッション感、取り外しのできる、コーデの幅が広がる商品がそろっています。遊びに来る感覚で気軽に立ち寄って



頂けると嬉しいですよ! 特別の日に着たい1枚から普段使いの1枚まで、さっそく探しに行ってみては。営業時間は午前11時~午後6時。毎週月曜日第2、4日曜日定休。駐車場有。 ●松陰町1,39 ☎872633

函館になくはない味…

このほど、洋食の名店として40年続く中道2丁目の『ごくらく亭』取材した(今号に折込の増刊号「SEASONS+冬号」表紙に掲載)。

オープン当初から現在も熱心に通うファンもとても多いのだという。様々な飲食店がひしめく函館でこれだけ長く営業してきて変わらずの人気を集める店を取材すると、本当に良いものはいったいどの時代も変わらないものだとことを痛感する。

そんな、昔から変わらずの人気を集める店が幾つもある函館だが、惜しまれつつも閉店してしまった名店も少なくない。「ああ、もう一度食べたいなあ…」と時々思うこの街のかつての名店の中で最も僕に残る店といえば、富岡にあった『ウエストーン』というハンバーグの専門店だ。熱々の鉄板の上に乗ってテーブルに運ばれてくるハンバーグの上に、食べる直前に仕上げのソースをかける。ジューッという音を立てて良い香りがする。このソースが絶品! 「もう一度食べたいなあ…」となるワケだ。

前述した「ごくらく亭」のような店は、「函館になくはない味」として、いつまでも元気に営業を続けてほしいと思っている。新しい店の紹介も大事だが、この街で頑張り続ける老舗の名店を取材するのも、僕達のような仕事には大切ではないかと感じる今日この頃である。

隠れ家居酒屋のランチに注目!

洋風居酒屋 しぶ家



国道5号線から少し入った昭和4丁目の住宅街に今年4月、一軒家を改装し居酒屋がオープン。そのお店『洋風居酒屋 しぶ家』が、9月から始めたランチが好評です。

ソースから全て手作りの洋食メニューを2種類、月替わりで用意し、毎週木曜日と毎月第2・4日曜日の午前11時30分〜午後2時に提供。11月は「エビドリアとチキンドリア」(=写真下、コーヒー、デザート付1300円、限定5食)と、「ポークのチーズ焼き」(ライス、コーヒー、デザート付1200円)を用意しています。夜は自家製の味噌ダレが自慢の「ホルモン鍋」(2人前1360円〜)がイチョウ。夜の営業時間は午後6時〜午後11時(LO/午後10時30分)。毎週水曜日、毎月第1・3日曜日定休。駐車場有。



●昭和4-32-16 ☎86-6427



桐花通にこの秋開院
この秋、昭和小学校向かいに「桐花通り呼吸器内科」が開院しました。高橋隆二院長は今春9月まで市立函館病院・呼吸器内科科長として勤務。



同クリニックでは血液検査の大部分を院内で測定しており、緊急を要する場合には直ぐに結果を確認することができま...
●昭和 84・145・9
●FAX 84・145・4

新しい中医学漢方を試してみませんか



漢方カウンセラーの石田さん、「パンダの漢方」でおなじみの「くすりの元気」の漢方薬についてお話しを聞きました。
「くすりの元気」の漢方は、中医学漢方その得意分野の改善です。1カ月ほどで手応えを感じる方が多いのは、欧米化した食生活や車社会など、現代の生活環境にあった新しい処方だからです。

方がしよやけが出なくなりまし。生理痛で休まなくなり、痛み止めも飲まなくなり、痛みの嫌なまがなくなりました。頭痛・肩こりがなくなりました。乾燥が良くなりました。と言われます。体質が違えば飲む薬は違います。この見極めが大事で、ほぼ毎月札幌や東京で開催されるセミナーに出陣勉強しています。効果目は個人差があります。そのため、日常の注意や食事のアドバイスなどをメールやLINEでフォローしています。体温が1度下がると免疫力は30%低下、1度上げると免疫力は50%向上

●富岡町2-45-8 ☎411017
600%上がる。これは腫瘍内科・感染症の専門医の先生の言葉。冷えは不妊にも影響します。
営業時間は午前9時〜午後7時。必ず電話でご予約ください。毎週日曜日、祝日定休。駐車場有。ホームペジ(くすりの元気函館)で検索)「皆様からの漢方体験」もぜひご覧ください。

●元町 23・17003

特許技術で登場した除菌・消臭の「エヴァア水」



医療機関や介護施設などに勧められている安全で強い除菌消臭能力を持つ弱酸性次亜塩素酸水「エヴァア水」をご存じですか?
人間の白血球の殺菌力の主成分である次亜塩素酸を特許技術により抽出した「エヴァア水」は、感染症を引き起こす細菌をほぼ100%除去するだけでなく、調理の際に包丁、まな板、布巾にスプレーすることもオススメです。加湿器やエアコンに使用することで部屋のインフルエンザウイルスなどの空間除菌・消臭に効果的。寝具にスプレーすれば消臭やダニなどのアレルギーを不活性化させます。ほかに、浴室の

株式会社ワントラスト

カビや靴・下駄箱・トイレ、ベットのトイレの消臭にも、シユットと吹きましてもいいでしょう。
現在、函館市内のクリニック、介護施設、福祉施設、幼稚園、飲食店などで採用されており、高評価となっています。一般家庭でもオススメです。
400ミリリットルタイプ 11080円と価格も手頃なので、ご自宅に1本あると重宝します。
「エヴァア水」に関する詳しい内容や、購入方法などの問い合わせは直接「株式会社ワントラスト」まで電話でお問い合わせください。
●美原 3・3217 ☎76・19005

贈り物やお正月の彩り、早期購入で割引あり



▲無添加あま塩たらこ500g秋田杉箱入 4930円



▼無漂白しお数の子450g秋田杉箱入 4860円

くすりの元気

八島商店
(1580円)は、噴火湾産のスケトウダラを使用。約2カ月間じっくり熟成させて、魚卵本来の味を引き出します。着色をしていないので、一般的なたらこ製品よりも色は良く見えませんが、それは無添加の証。八島商店のこだわりは見た目にも表れます。
「無漂白しお数の子」は、卵ではなく原魚であるニシンを魚の状態で作ったため、品質の良い卵だけを厳選して塩漬が見られる場合があります。漂白剤を使わない、数の子本来の味を楽しむことができます。数の子もたらこも、卵のほかに熊石海洋深層水と赤糖の天塩しか使っていません。数の子が、11月までの購入で6%割引!!
お正月を彩る一品に、八島商店をぜひ。営業時間は午前10時〜午後6時。毎週日・月曜日定休。
●元町 23・17003



地元食材を大切に、多くのファンを持つ海鮮居酒屋「魚まさ」が、本町に移転オープンしました。本紙2ページ広告参照。


新しくオープンした魚まさ五福軒総本店は全室掘りごたつで、宴会利用時には最大120人まで同時着席可能。一部を座敷オリーブに変更できるのでお客様連れでも利用しやすいとなっております！

「魚まさ」は地元・道南の食材を大切にしている函館生まれ、函館育ちの海鮮居酒屋です。この度の移転に伴い活イカ用の水槽や冷凍室などの設備も充実することにより今後さらに地元食材に力を入れ、バリエーションも増えたいく予定だとか。

●本町4・8
●53 1 1 4 6

月夜のうさぎ

10:00~15:00 (LO/14:30)
17:30~22:30 (LO/22:00)
毎週日曜日、第3月曜日休 P有
●戸倉町34-5 ☎87-5839



居心地のいい和の空間で体に優しい料理を味わえる「月夜のうさぎ」。

15年程前から変わらぬ人気を誇る「うさぎ膳」(1200円)は、心も体も喜びメニュー。お盆の上に並ぶ料理は年々品数が増え、現在は11~12種類の料理を日替わりで提供(ランチタイムは飲み物付き)。


料理はもちろん、モチモチとした黒米や優しい甘さのデザートまで、様々な食材を使用し、1つとして同じような味付けの料理がない点も大きな特徴です。1品1品丁寧に作られていることが伝わってくるこのメニューを、ぜひ味わってみては…。

そのほかのおすすめは、女子会に好評の「月夜の宴」(2~3人向け3000円)。メニューの中から、サラダ1品、お菜3品、ご飯もの1品にミニデザートが人数分付いてこの料金は、かなりお得。ご飯ものが2品付いた「うさぎの宴」(3~4人向け4000円)もあります。

飲み放題は、1人1500円(90分)。コース料理は、1人2500円~(要予約)。ランチに、ディナーに、年末の集まりに、様々な場面に合わせ利用できますね。

なお、来年1月から営業時間などを変更する予定ですのでお問い合わせの上、ご利用ください。

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「なぜか」。

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

親子学習のすすめ

山崎 藍

少時間な子が経ちましたが、日本ハムファイターズが優勝しました。私は野球観戦が好きですが、今年のファイターズは凄かったです。6月時点で首位に11・5ゲーム差をつけて3位。正直、優勝を諦めていた人がほとんどだと思いが、15連勝で勢いに乗って、その後勝ちを重ねて奇跡的な逆転優勝。感動を与えてくれました。なぜ優勝できたのでしょうか。もちろん、たたくさん、両軍がうまくかみ合っていた結果であり一言では言い表せませんが、何と

言っても選手1人ひとりが優勝できると思っていたこと。そしてそのためにがむしやりに努力をし、また、勝つための戦略を監督も必死に考えたこと。それに尽きることかと思えます。ロッキー青木さんの「ワークハード、ワークスマート」という言葉があります。夢を叶えるために、まずはがむしやりに努力すること。そして、どうすれば叶うのか、戦略を練ること。いよいよ受験シーズン突入。諦めを叶えるために、今こそがむしやりに努力してみ

はこだて医療情報

飯田内科クリニックいしかわ院長 伊達基

思春期の貧血

思春期のお子さんが慢性的な疲労や集中力低下を起こしていることはないでしょうか。


また中学に進学してから学力が伸び悩んでいったことも…。その場合は貧血が隠れている可能性も考えなくてはなりません。

思春期は心も体も大きく成長する時期です。そのため、酸素を全身に供給するために血液もこれまで以上に増やさなくてはなりません。ところが女の子は月経も始まりますから出血により鉄分を失ってしまいます。しかも不適切なダイエットなどをすると更に貧血も進行してしまいます。思春期の女性のおよそ10%が治療を必要とする貧血、注意が必要な予備軍は20~30%にもなると考えられています。思春期の貧血は意外と多いのです。鉄分はもともと体内に吸収されにくい栄養素です。鉄分は2種類あり、肉類や魚介類に含まれているヘム鉄と野菜類に含まれている非ヘム鉄があります。ヘム鉄は吸収率がよく食べた量の15~25%が吸収されます。非ヘム鉄は吸収率は5%と低いのですが、ビタミンCと一緒にとると吸収されやすくなります。ほうれん草などの青菜類やブロッコリーなどは鉄とビタミンCを両方多く含むのでお勧めです。

また思春期の貧血では「スポーツ貧血」というものがあります。これは運動によって何度も繰り返し激しい衝撃が加えられることで、赤血球が破壊されて起きる溶血性貧血という状態です。何ども足の裏に強力な衝撃が加えられるスポーツと言えば長距離走や剣道、バスケットボールやハレーボールなどです。

思春期にある中高生は部活動での運動も活発になるためにスポーツ貧血も考慮しなくてはなりません、その場合は運動の休止をすることが貧血の改善につながることがあります。運動を休みたいくないという気持ちもあるかもしれませんが、貧血を改善することで結果としてスポーツの記録向上につながるかもしれません。


●石川町464-1 ☎34-3352



ドクター講座

向山歯科桔梗クリニック院長 向山英明

歯ブラシの交換時期



皆さんは「歯ブラシ」の交換時期をどのようなタイミングで行なっていますか?

ある研究チームによると、年間に「歯ブラシ」を交換する本数は平均2~3本と言われ、約3~4ヶ月に1度のペースで交換というのが現在の日本の平均値だそうです。

では、その「歯ブラシ」を皆さんはどのように保管していますか? ご自身の歯磨きが終わる→水道水で洗い→そのまま歯ブラシ立てに立てる…、次の使用時までそのまま放置、という方がほとんどだと思います。お仕事や学校などに行かれている方は、朝、歯磨きしてから夜の歯磨きまで「歯ブラシ」は放置されたままです。衛生的に見ても決して良い状態とは言えず、しかも3~4ヶ月に1度のペースでの交換となると想像しただけでも良くないことはお分かりいただけると思います。また、これからの季節、水廻りの環境は細菌の増殖に最適な状況になります。どうぞ、「歯ブラシ」を使用した後は、流水でよく洗い、よく水を切り乾燥させ、植毛部を上にして保管してください。

そして、「歯ブラシ」も1ヶ月に1度の交換をお勧めいたします。

また、忘れがちなのですが、1番汚れているといわれているのが「うがい」をする「コップ」です。水ですすぐだけで何年でも使い続け、ご家族で1つのコップを使っているのではないのでしょうか? コップの底に水分が残ってたりしていませんか?

今夜、洗面所の「歯ブラシ」「コップ」をもう1度確認してみてくださいはいかがでしょうか? 想像以上に汚れているのが確認できると思います。

お口の中を綺麗に保つためにも、衛生的な「歯ブラシ」「コップ」をお使いいただくことをお勧めいたします。

●桔梗4-15-13 ☎46-8811

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。送付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またはEメールをお寄せいただく際には、事前に必ず電話でご確認ください。FAXまたはEメールのみ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 TEL (0138) 27-9210 FAX (0138) 23-5699
お問い合わせ [Eメール] aoi-post@aurora.ocn.ne.jp [担当/坂本]

今年も残りわずかとなく、宴会の機会も増える季節になりました。今回の「年末年始グルメガイド」の「年末年始グルメガイド」の増刊号「シーズンプラス」を活用してくださいね。

11月から青いぼすとのホームページも新しくなりましたので、ぜひご覧ください。

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。掲載させていただきます場合はご了承ください。

読者の声
心強い存在です
主人の転勤で函館に引越してきて約1年。まだまだ函館初心者者の私に、つづいて情報満載の青いぼすです。

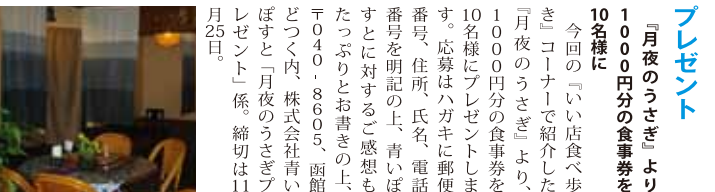
いつも青いぼすを楽しみにしています。マル得シア生活の特集の中でホテルソル函館のレポートが気になりました。前かがいになりました。記事内容は絵入りカラー刷りで視覚に訴えて来ますし、文章も読みやすく負担にならず

行動範囲が広くなりすぎます
いつも青いぼすを楽しみにしています。マル得シア生活の特集の中でホテルソル函館のレポートが気になりました。前かがいになりました。記事内容は絵入りカラー刷りで視覚に訴えて来ますし、文章も読みやすく負担にならず

活用しています
私は2年前に退職し室内でテレビ、新聞など読んで過ごす時間が多くなりました。普段の生活に密着した情報を得るツールとして青いぼすを活用しています。例えば子供が孫を連れ遊びに来た時の外食や自宅トラベルの対応に広告が役に立ち大変助けられたこともありました。記事内容は絵入りカラー刷りで視覚に訴えて来ますし、文章も読みやすく負担にならず

お知らせ
「函館駐屯地クリスマス・コンサート」が12月11日に
毎年人気の「陸上自衛隊函館駐屯地」による「クリスマス・コンサート」が12月11日(日)に函館市民会館大ホールで開催されます。開場午後9時45分、上演作品は「あん」。「開場前10時、午後2時、トークセッション午後1時、前売800円、当日1000円(高校生以下無料)。詳細・お問合せは広報研究室 44-4463

「月夜のうさぎ」より1000円分の食事券を10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、青いぼすに対するご感想もたっぴりとお書きの上、〒040-8605、函館どつく内、株式会社青いぼす「月夜のうさぎプレゼント」係。締切は11月25日。



新鮮たこ焼き 珍味の店 たこ8
JR五稜郭駅前に登場した赤いタコの外觀が目印の「たこ8」は、亀田本町にある居酒屋「さわ7」の姉妹店としてオープンしたたこ焼き屋さん。近海産の真ダコのみを使用するたこ焼きはダシにこだわっているのが特徴で、

●亀田本町 65 25
TEL 76 8 53 1

●ソシマ×ビッグカメラ

ルイボステイ
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**

ひばの湯
天然ヒバ精油、ヒノキチオール、シソの葉エキス、天然乳化剤を原料にした乳白色の入浴液。お肌がすべすべになり、体がポカポカに温まります。
1000cc入り1本、メーカー小売価格4320円を… **宅配料込4,350円**

お申し込み お問い合わせ 株式会社青いぼすと 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)

11月29日号
大切な人に、ちょっとした贈り物
12月13日号
クリスマスプレゼント特集

発行元/株式会社青いぼすと
〒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・通販・折込業務] ☎(0138)23-5688
[編集室] ☎(0138)27-9210 [FAX] (0138)23-5699
[E-mail] info@aopos.jp [URL] aopos.jp

staff	発行者 Publisher	加藤 進 Susumu Katoh
	編集長 Editor in chief	青山 慎司 Shinji Aoyama
	副編集長 Assistant chief	平井 由佳 Yuka Hirai
	エディター Editor	坂本 麻衣 Mai Sakamoto
	ライター Reporter	花輪 志保里 Shihori Hanawa
		品川 真一郎 Shinichiro Shinagawa
		高松 郁子 Ikuko Takamatsu
	通販事業 Mail order	本間 尚子 Naoko Honma

編集後記
今年も10月に、『七飯スノーパーク』の早割チケットを購入した。例年のことながら、早割チケットを手に入れた瞬間、心はすでに雪山に…。しかし最近トシのせいなのか、体はすでに冬の寒さに…。まあ、いっか(笑)。それにしても、スキーシーズンが待ち遠しいなあ。(慎)

仕事をしていると日々書類などが溜ってゆきます。先日、溜まりに溜まった書類を整理したところほとんどが不要な資料でした。こんなにもいらぬ物に囲まれて仕事をしているのかと全然、捨てる紙の束を見ながら少しの間固まりました。(ヒ)

鼻の下にあるくぼみは、人が生まれ変わる時に「前世のことは秘密だよ」と人差し指をあてられた痕。その約束を守っているからみんな前世の記憶はないんだよ。と言う話を聞きました。そんなことより、指あてすぎじゃない? こんなにへこむまで押す? (まい)

運転中の道を譲った時などに手を上げる仕事、あれって見てると上手くできそうなんです。試してみると(誰も見ていないところで)手のポジションとか動きとかが不自然で実践できず、私は頭を下げる派です。そんなこんなで、冬の季節。皆さん、安全運転で。(BP)

人間は2種類に分けられます。切符や整理券を無くす人と、そうじゃない人。間違いなくボクは前者です。地下鉄やバスで切符や整理券を無くしてオロオロし、深夜バスでは荷物の番号札を無くして運転手さんにあきれられる。で、いま新幹線の車内ですが切符が無くて…。(SS)

季節の変わり目に、いつも部屋の模様替えをしたくなります。最近は大変な変化もない小規模な模様替えでしたが、今回は気合を入れて大型の本棚を移動。死力を注いで頑張った末、筋肉痛と引き換えに手に入れた気持ちいい部屋。くつろげる時間に大満足。(ガ)

SPOTLIGHT

今すぐ欲しい！冬アイテム

豊川町の「タランチーネ」では、体型を選ばずにニットを着た上からもスルッと着れるコートとベ

タランチーネ

ストがこの冬に注目の逸品です（写真）。とても軽いナイロン地に中綿で、フード付は襟元も温かく、フードをかぶらない時は背中も温かい、北海道の冬に最適なアイテムです。

そのほか、「ヤッコマリカルド」初となる高品質なナイロンダウンや、ダブルフェイスのワールコートも展開中。ダウンコートはグリーン、ウールコートはレッドが人気のカラー。防寒性が高く実用向きですが、洗練された大人の雰囲気溢れるデザインとなっています。

営業時間は午前11時～午後5時。毎週日曜日、祝日定休。毎週土曜日不定休。

●豊川町 21-3
22-2164



便利で親切な保険屋さんにご相談を

年々多様化している様々な保険を活用して、説明してもらえます。くより賢くよりお得に、あなたにとって1番良い保険を選ぶことができます。

「横山満代理店」では、1社の保険会社にかたよらず中立的立場から1人ひとりに合った保険を選んでいきます。また、様々な情報が溢れている保険にも嬉しいですね。85歳まで加入できる保険もありますので、まずはお気軽にお問い合わせください。

横山満代理店

ファイナンシャルプランナーがご相談に応じます

- 保険が満期をむかえてしまう
- 更新時期で保険料が上がってしまう
- 持病があって加入できなかった
- 相続対策をしたい
- テレビコマーシャルの商品を知りたい



【募集代理店】

横山満
●東山町181-5
【フリーダイヤル】
0120-913-609

【携帯電話】
090-7514-7345
【取扱(引受)保険会社】

アフラック
オリックス生命
メットライフ生命
三井住友海上あいおい生命