

# POSTIN FREEPAPER SINCE 1991 青いほすと

発行元/株式会社青いほすと 発行人/加藤 進 編集人/青山 横司  
〒040-0063 函館市若松町30-21  
TEL (0138)84-6816 FAX (0138)27-5001 URL aopos.jp Eメール info@aopos.jp  
**Issue.626** 2017.12.12[tue] 1991年創刊 毎月2回(中旬・月末)発行

## 1 特別プランの宿泊券 竹葉新葉亭

「竹葉新葉亭」では2018年1月10日(水)から3月31日(土)までの期間中、平日1室2人利用時の1人料金が1泊2食付きで12960円(入湯税別)、同じく平日1室3人以上利用時の1人料金が1泊2食付きで10800円(入湯税別)になる特別プランを実施します。さらに、1人2160円を追加すれば新館を利用することができます。それぞれチェックインは15時、チェックアウトは11時。週末、祝前日は1人2160円アップ。食事は部屋食で夕食・朝食共にプラン専用の和食膳。予約は利用日の3日前まで。今回はこの特別プランをペアで1組にプレゼントします。本紙4ページ「なるほどトピックス」もご覧ください。  
●湯川町2-6-22 ☎57-5171



ペア1組様

## クリスマスプレゼント特集 2017

# あなたが ほしいもの ど〜んとプレゼント!



### 信じれば夢は叶う、祈れば奇跡は起こる…

読者の皆様、お待たせしました。今年もやります、クリスマスプレゼント特集! 殺伐とした日常生活の中でつつい忘れがちなのが、夢を信じることや奇跡を祈ること…。クリスマスを迎えるたびに、潤いある毎日を過ごす中で忘れてはいけない大切なことを思い出したいですね。今回もまた、本紙の発行にご理解とご協力をいただいている企業様や店舗様から素敵なプレゼントをいただきました。夢を信じて、奇跡を祈って、どしどしご応募くださいネ!

## 2 1泊2食付き宿泊券 函館湯の川温泉ホテル万惣



「函館湯の川温泉ホテル万惣」より、「1泊2食付きペア宿泊券」(1人12800円相当)を1組にプレゼント。和モダンの落ち着いた雰囲気の中、ゆったりと過ごせる同ホテル。客室は、靴を脱いで過ごせる客室にベッドを備えた和洋室が中心。温泉は、ジェットバス、シルキーバス、サウナのほか、日替わりでアロマミストまたはアロマスチーム、寝湯または壺湯と充実。夕食ビュッフェでは、海鮮物を中心とした約70品目が食べ放題。3月末日までのお得な宿泊プランは、平日1室4人利用(和室のみ)で1人9504円。夕食バイキング付き日帰りプランは、4320円〜(年末年始など除外日有)。各入湯税別途150円。  
●湯川町1-15-3 ☎57-5061

ペア1組様

## 3 部屋タイプを選べる宿泊券1室分 HakoBA(ハコバ)函館

今年5月、築85年の銀行だった建物と隣接する美術館をリノベーションして誕生した「HakoBA函館」からは、2人用個室から2~6人で利用できる個室まで、部屋タイプを選べる(メゾネットルーム除く)1室分の宿泊券をプレゼント。安田銀行函館支店として誕生した姿を今も残す重厚な建物。そして、現代の感性を存分に取り入れた贅沢でスタイリッシュな空間を堪能できることで、多くの観光客が集まる同ホテル。宿泊機能に加え、オープンラウンジやシェアキッチンも備え、さまざまな人が多様に使える空間をぜひ。宿泊券(2018年3月31日まで有効)は事前予約のうえご利用ください。  
●末広町23-9 ☎27-5858



1名様

## Merry Christmas!

応募方法は次のページに掲載しています。

掲載記事の内容にはプレゼント商品以外の情報も含まれています。賞品の中には店頭引換券もございます。



## 8 「パノラマコース」の食事券(5000円相当) パー1組様

「パノラマビューレストラン グランポルト函館」より「パノラマコース」の食事券(5000円相当)をペアで1組様にプレゼント。コース内容は前菜盛り合わせ、スープ、魚料理、肉料理、デザート、コーヒーまたは紅茶、パンまたはライス。敷居が高いイメージの同店ですが、ドリンクやデザートが付いたランチメニューが1000円〜とリーズナブルにそろっています。津軽海峡や函館山を一望できるレストランで特別な時間を過ごしてはいかがでしょうか。11:00~16:00(LO/15:30)、17:00~21:30(LO/21:00)。無休。P有。  
●松風町2-8 大門ビル7階 ☎27-5075



## 4 パーティープラン利用券 わがやの灯り 4人1組様

若松町・函館駅前の「わがやの灯り」では、忘新年会や女子会、ママ友会などにオススメの「パーティープラン」が好評です。宴会120分、飲み放題100分で1人3300円(利用は4人以上)。同店自慢の料理が楽しめ、飲み放題の内容は生ビール(サッポロクラシック)、ワイン、梅酒、日本酒、焼酎、ウイスキー、カクテル、ソフトドリンク。利用の2日前の要予約で、1週間前の予約に限り10人利用でワインボトル1本サービス、同じく5人利用でワインハーフボトル1本サービス。今回はこの「パーティープラン」4人1組の利用券をプレゼントします。アルコール関連賞品につき応募は20歳以上に限らせていただきます。応募ハガキには必ず年齢を記載してください。  
●若松町6-8 ☎86-5075



## 9 入浴券5枚セット 株式会社ケーケーエム 20名様

「株式会社ケーケーエム」より、同社が運営する「昭和温泉」「山の手温泉」「谷地頭温泉」で使用できる「入浴券5枚セット」を20名様にプレゼントします。「昭和温泉」と「山の手温泉」は檜風呂、ジャグジー、露天風呂、サウナ、打たせ湯など、バラエティに富んだお風呂が好評。また、「谷地頭温泉」の湯は鉄分を含んだ茶褐色で、室内の3つの浴槽のほか五稜郭をかたどった露天風呂も人気。各施設軽食などが楽しめる食堂も用意しています。  
昭和温泉 ●昭和2-39-1 ☎42-4126  
山の手温泉 ●山の手3-44-28 ☎35-4126  
谷地頭温泉 ●谷地頭町20-7 ☎22-8371



## 5 映画鑑賞券(1800円相当) 株式会社太陽グループ シネマ太陽函館 ペア3組様

「シネマ太陽函館」より「映画鑑賞券」(1800円相当)をペアで3名様にプレゼントします。年末年始は人気映画の続編や、人気俳優の主演作品など注目度の高いものがそろっています。毎月1日の「映画サービスデー」には一般料金通常1800円が1100円になり、ほかにも割引サービスが充実しています。冬休み、お正月は家族や友人と映画館で過ごしてはいかがでしょうか。  
営業時間は上映中の映画によって異なります。詳しくはホームページ(「シネマ太陽 函館」で検索)で確認できます。年中無休。駐車場有。  
●松風町2-8 大門ビル6階 ☎22-2021



写真提供/コトフキシーティング株式会社 撮影/村田雄彦

## 10 お食事券5000円分 グルメ回転寿司 函太郎 3名様

熟練職人が旬のネタを握る「函太郎」からは5000円分の食事券(500円券×10枚)を3名様にプレゼントします。函太郎各店では、今注目の長崎産養殖まぐろ「鷹島本まぐろ」や、生で食べられる愛媛産の「遊子(ゆず)のトロサバ」など、同店だけで楽しめる厳選素材が人気となっているほか、毎日漁港から直送されるオススメ品など、寿司の奥深さを堪能できるネタがそろっています。函太郎各店は、大晦日は「年末限定の持ち帰り寿司」の受け渡しをのみ営業。元日は休業、1月2日から通常営業となります。年末年始もお寿司は函太郎で! 営業時間は11時~22時。元日のみ休業。  
●宇賀浦本店 ☎32-4455 ●五稜郭公園店 ☎52-5522  
●上磯店 ☎48-8825 ●美原店 ☎83-8431



## 6 マム グラン コルドン 株式会社イチマス 2名様

「株式会社イチマス」より、勝利を祝う場面に欠かせないシャンパンを造り出すメゾン マムから発売された「マム グラン コルドン」(メーカー希望小売価格7000円)の店頭引換券を2名様にプレゼント。応募は20歳以上限定。日本では11月6日より販売が開始され、同店でも販売中の「マム グラン コルドン」は、赤いリボンをガラスに直接彫り込んだ立体的で斬新なボトルデザインが特徴的。口に含むと、果実とカラメルの香りが織りなす鮮烈な風味が広がります。そのほか、クリスマスや年末年始におすすめのワンコインワインや1000円ワイン(各税込)など充実の品ぞろえ。営業時間は9:00~21:00。年内は休まず営業。年始は1月3日より通常営業。  
●湯川町1-26-29 ☎57-3251



### 応募方法 応募締切12月27日必着

62	0400063	●希望賞品番号・賞品名 ●郵便番号 ●住所 ●氏名 ●年齢(わがやの灯り、株式会社イチマスにご応募の方は必須) ●電話番号 ●あなたの心に残るほのほのエピソード 日常の中のちょっとしたエピソードで構いません。クリスマスの話題でなくてもOKです。
株式会社青いほすと 「クリスマスプレゼント」係		函館市若松町30-21

あなたにとって心に残る「ほのほのエピソード」を添えて、左記の要領でご応募ください。エピソードの内容はクリスマス話題と関係なくともかまいません。

お寄せいただいたエピソードは来年発行の巻頭特集や読者の声などに活用させていただきます。その際、寄稿者様のご住所(町名)とフルネームのイニシャルを掲載します。ペンネームや匿名による寄稿も受け付けておりますので、その際はご明記ください。お寄せいただいた個人情報(賞品の発送と本紙の紙面作り、企画・制作の資料として使わせていただきます。「わがやの灯り」「株式会社イチマス」のご応募の際は20歳以上の方限定ですので、必ず年齢をご記入ください。

## 7 リフト・ゴンドラ1日券 函館七飯スノーパーク 20名様

冬の楽しさを思いきり体感できる「函館七飯スノーパーク」より、リフト・ゴンドラ1日券を20名様にプレゼント。レンタルや各教室もあり、初心者でも手ぶらでも気軽に楽しめます。キッズパークやキッズルームもあるので子供も安心。1~3月の第3日曜日は、「ちびっこ宝探し」などのイベントも開催。昨シーズンにオープンした山頂カフェ「PEAKCAFE」も好評営業中。雄大な駒ヶ岳を眺めながら美味しいひと時を楽しめます。営業期間(予定)は12月9日~4月1日、ナイターは12月16日~3月11日。リフト営業時間は、平日が9:00~16:50、毎週金・土・日曜日と祝日・祝前日は9:00~21:50。無料シャトルバスも利用可能。詳しくはお問い合わせを。  
●七飯町東大沼666 ☎67-3355



小・中学生のための「ゼミナール個別が評判！」

第一ゼミナール

毎日のように「勉強「テイナール」型では...」



第一ゼミナール個別で学習する生徒の様子

「第一ゼミナール個別は...」

平成30年「コンテ日記」がオープンします！

函館日吉「ミニユニティエリア」

平成30年3月、日た暮らしを提供する...」



ミニユニティエリア...」



魅力ある空間作りを...

越尾賢さん

年齢や性別などを問わず、開する「白ゆりグループ」が...」



「利用者様も協力会社の方も...」

道南イベントガイド

2017はごだてクリスマス

- 12月23日④17時45分...」

- 12月23日④13時~14時30分...」

クリスマスプレゼント

青ほの目

今年もまた、街じゅうがクリ...」

「挑戦する勇気」が欲しい...」

「挑戦する勇気」が欲しい...」



①



②



③

**シェフからシェフへ〜美食の輪〜** 北ガスクッキングスクール  
北ガスクッキングスクールの3品とも実習となりましては2018年1月23日(火)午前10時〜午後1時に「シェフからシェフへ〜美食の輪〜2017(第三回)」が開催されます。メニューは①白身魚のかぶら蒸し・ピーツのソース、②カブとアサリのスープ、③さつまいものモンブラン。

募多数の場合は抽選とさせていただきます。受講料は3000円。講師は「AKA五稜郭オーナーシェフの福井孝敏(ふくい たかとし)さん」が担当です。会場は北ガス函館支店1階のクッキングスペースで申込締切は12月18日(月)までです。申し込みは電話で受付対応。●万代町8-1-1 42-6505



**朝食イメージ**  
朝食イメージは、朝食を一緒に利用する方が増えています。利用日の3日前までです。お早めの予約がおすすめです。

2160円アップ。食事は部屋食で夕食・朝食共にプラン専用の和食膳予約が利用日の3日前までです。お早めの予約がおすすめです。

●湯川町2-6-22 57-5171

**特別宿泊プランでくつろぎのひと時を!**

おもてなしの心で評判の「竹葉新葉亭」で、くつろぎのひと時を過ごしませんか?

来年1月10日(水)から3月31日(土)までの期間中、平日1室2人利用時の1人料金が1泊2食付きで12960円(入湯税別、同じく平日1室3人以上利用時の1人料金が1泊2食付きで10800円(入湯税別)になる特別プランを実施します。ご夫婦やお友達同士で素敵なひと時を。また、1人2160円を追加すれば新館を利用することが出来ます。チェックインは午後3時、チェックアウトは午前11時。週末、祝前日は1人

竹葉新葉亭

**ランチ懐石弁当が新登場!**

旬脣 ひだか

中道1丁目にある和食の名店「旬脣 ひだか」より、「ランチ懐石弁当」(1296円)が新登場! 季節ごとに変わる全9品の料理は味も彩りも秀逸で、これにご飯、味噌汁、香の物がついてる素敵なランチ。午前11時30分〜午後2時(LO)のランチタイムに利用することができます。ゆっくりと美味しいものを味わえる店内の落ち着いた雰囲気も評判。師走のあわただしい毎日の中で、春の陽だまりのようなほっこりとしたひと時を過ごしませんか? 毎年好評の「三段重おせち」(22000円、数量限定)の予約も受付中。こちらもお見逃しなく。営業時間は午前11時30分〜午後2時(LO)、午後5時〜午後8時30分(LO)。毎月第1・3水曜日定休。駐車場有。



●中道1-2-5 ●31-5077



本紙記者の街角チェック! 担当/(まい) 記者

**アメリカンダイナーで食事を**

ジョリージェリーフィッシュ



産業道路沿いにオープンした「サウス・シダー・ドライブ・イン」内に「ジョリージェリーフィッシュ」が移転。函館で長年愛されてきたアメリカンダイナーの看板メニュー「ステーキピラフ」のほか、新メニューも増えさらにパワーアップ。店内には喫煙スペースがあるので子供を連れての食事でも安心です。ランチメニューは午後3時まで。料理LO/午後10時、ドリンクLO/午後10時30分(日曜日は午後10時まで営業。料理LO/午後9時、ドリンクLO/午後9時30分)。道南スキを随所に使用した店内は木のぬくもりを感じながら過ごすことができます。雑貨や同店オリジナルロゴグッズはお土産にもオススメ。2階ではヴィンテージオーディオを使った音楽イベントも今後展開していく予定だそう。今後も目が離せませんね! 営業時間は、午前11時〜午後11時(アパレル・雑貨フロアは午後8時まで)。毎週水曜日定休。駐車場有。

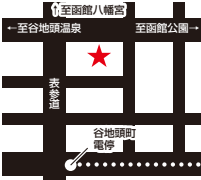
●東山2-6-1 ●86-9908(ジョリージェリーフィッシュ直通)



**鯨ベーコンを卸値で** 函館くじらロマン有限公司ABCつかもと

化学生成塩や肉質軟化剤など、赤い色には天然の木の实を利用するなど体への優しさに配慮した製品が評判の「函館くじらロマン」北の海鮮工房有限会社ABCつかもとでは、毎年大好評の鯨ベーコンを今年大好評の直販卸値価格で店頭販売中です。鯨は健康に良いと言われるDHA、EPAなど天然塩と杉の木樽でじっくり熟成・スライスした瞬間の鯨ウネスの香ばしさは、鯨製品取り扱った70年の同店のベーコンならではの「特選鯨ウネスベーコン」(100グラム市価3000円相当が2300円)、「上ウネスベーコン」(同2500円相当が2000円)、「竜田揚げ用」

大和煮用、鯨汁用皮塩クジラなども用意。レシビもありません。3000円以上のお買い上げに粗品進呈。販売期間は12月27日まで、営業時間午前10時〜午後4時。●谷地頭町22-5 (フリーダイヤル) 0120-202727



**シンプルシックな大人の着こなし**  
シンプルシックな大人服は、普段使いからオシャレがそろう「アンジュール」に見せたい場面まで、冬のアイテムが見つけられます。広がりをおさえてスマートに見えるダウンコートや個性的なデザインのニット、冬の外出に頼れるコート。使えるカーディガン、ニットなど、ニットの類やボトムスも充実。実。ストール。●石川町350-21 カイサケエルノII 1階右 ●34-2000 ●http://unjour1989.exblog.jp/ ●unjour1989@unjour1989

アンジュール

5W1H

「本を読まないのに、なぜこういう文章がかけるのか?」

本紙のコラム「青ぼの目」を読んだ人から、そう言われることがある。「なぜ」と言われても、本人が疑問にも思っていないことなので答えが難しいが、「野球の試合を観ないのになぜキャッチボールができるのか?」という質問と同じではないかと思う。野球の試合を観たことがないと、野球の試合には出ることはできないだろう。でも、キャッチボールを見たことがあれば、キャッチボールはできるようになるだろう。僕の場合の文章力もきっとそれと同じようなものだと思う。

僕は、本は読まないが新聞はよく読む。どんなに短い文章にもフォームがあって、正しいフォームで書くことが、分かりやすく正しい文章を書くコツである。キャッチボールが「受ける」「投げる」フォームが大事なように…。新聞記者さんが書く文章のフォームは素晴らしい。

キャッチボールができて、野球の試合を観たことがない人は野球の試合には出られないのと同じで、僕は短い文章は書けるが小説は書けないと思う。理由は簡単、本を読まないから…。

文章講座の講師をする時に必ず話すことだが、短い文章を書くコツは才能でもセンスでもなく、正しいフォームを身につけて応用することだと思いう。5W1H。それに尽きる。

世にも奇妙なヘンテコ雑貨

本を読まない人のための本屋  
ワンダフルワールド!  
上村佳樹店主  
「売れない」「誰が買うの?」「クセがありすぎる」「この商品を考えて人、変でしょ!」という、一風変わった雑貨…。売れ線、広告的なアプローチではなく、「変わってる」「おもしろい」「こんな誰も買わない」雑貨を紹介します。

ゴキブリのおもちゃ

このおもちゃ、もちろん人を驚かすための物ですが、今あなたが想像した「キャッ! やだ! もうやめてよ〜」となると思ったら大間違いです。「殺人事件のように叫ぶ」「泣く」「心臓の痛みを訴える」「飛びのいて棚に激突」。説まれの、怒られるので買ってはいけません。私がレジ前に設置し、身をもって体験したことなので間違いありません。



本を読まない人の本屋 ワンダフルワールド!

ユニークで個性的な商品のもとより、商品のポップもユニークで人気を集めている。  
●北斗市七重浜4-39-1  
☎48-5201  
ゴキブリのおもちゃのポップ 12:12~23:23、火曜日



「タジマ寝具」の田島社長がおすすめする逸品。シルクより細いマイクロファイバー繊維で作られており、優しい風合いで肌刺激が少なく温かさを逃しません。さらに、サイバークロ加工により保温性、静電防止効果も期待できる上、約1000グラムと超軽量! 「軽くても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。「綿毛布のように直接身体にかけてお使いください」と、田島社長。

また、家庭で洗えるのでアレルギーや敏感肌の人にも安心です。もちろん、寒がりの人にもおすすめです。まずは1度、その心地良さを店頭で確かめてみてはいかがでしょうか。

たった1000グラムのあったか素肌毛布がおすすめ!

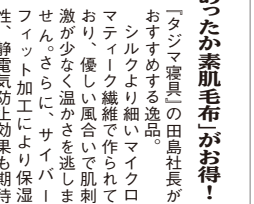
「タジマ寝具」の田島社長がおすすめする逸品。シルクより細いマイクロファイバー繊維で作られており、優しい風合いで肌刺激が少なく温かさを逃しません。さらに、サイバークロ加工により保温性、静電防止効果も期待できる上、約1000グラムと超軽量! 「軽くても暖かいので電気毛布を使わなくなりました」といった喜びの声も多数。「綿毛布のように直接身体にかけてお使いください」と、田島社長。

バシーマ販売店タジマ寝具

12月25日までは「年末特別企画」として、通常1枚3万7800円のところ、1枚2万4600円、2枚の場合4万5000円で提供。お得なこの機会を、ぜひお見逃しなく。なお、来店できない場合は、電話でご相談ください。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。  
●柏木町2-25  
●ホリデイスポートクラブ向かい  
【ご相談フリーダイヤル】  
0120-846-843  
ホームページ「やさしきショッピング」で検索

冬休み・親子料理教室

北方スクッキングスクール (水午前10時~午後1時に) では2018年1月10日「冬休み・親子料理教室」が開催されます。メニューは手ごねジュージュハンバーグ。対象は小学生のお子さまと保護者2人1組で、定員は12人(6組)。受講料は1000円。講師は輪島美哉子先生。



会場は北方ス図書館支店1階のスクッキングスペース。申込締切は12月18日(月)。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付します。受付は月~金曜日の午前9時~午後5時。キャンセルは開催日の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  
☎4266505

1月15日まで、ポイラー無料点検キャンペーン

創業92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、見逃せないお知らせです。実施されることに、大きな反響となる小野寺住設のポイラーの無料点検キャンペーンが、1月15日までの期間限定で再び実施されます。日常の快適を影で支えるポイラーは、意外なトラブルを抱えていることがあり、そのままにしておくと思わぬタイミングでトラブルに見まわれ、高額な修繕費用となる場合があります。そんなお悩みを持って



ます。ただ、それは分かっている。でも、なかなか点検する機会がないのも事実です。そんなお悩みを持って

くすりの元氣

「冬は痩せにくい」と思っていますか? ダイエットはオールシーズン可能です。と話すのは、「痩せること」を維持することを大切にした無理なく健康的な生活を手伝う「くすりの元氣」を提案しているダイエツトのカウンセラー・石田浩幸さん。同店のダイエツトは、まず食生活をチェックします。石田さんによると「食べ過ぎでも食べなさ過ぎでも痩せない」のは、イベントが多くなる時期にあっても痩せられたと自信をうつけられるダイエツトにうつつつけの時期目標達成後も無料カウンセリングでサポートしてくれます。ホームページは「くすりの元氣」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  
☎411017

北方スクッキングスクール

北方スクッキングスクール (水午前10時~午後1時に) では2018年1月10日「冬休み・親子料理教室」が開催されます。メニューは手ごねジュージュハンバーグ。対象は小学生のお子さまと保護者2人1組で、定員は12人(6組)。受講料は1000円。講師は輪島美哉子先生。



会場は北方ス図書館支店1階のスクッキングスペース。申込締切は12月18日(月)。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付します。受付は月~金曜日の午前9時~午後5時。キャンセルは開催日の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  
☎4266505

1月15日まで、ポイラー無料点検キャンペーン

創業92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、見逃せないお知らせです。実施されることに、大きな反響となる小野寺住設のポイラーの無料点検キャンペーンが、1月15日までの期間限定で再び実施されます。日常の快適を影で支えるポイラーは、意外なトラブルを抱えていることがあり、そのままにしておくと思わぬタイミングでトラブルに見まわれ、高額な修繕費用となる場合があります。そんなお悩みを持って



ます。ただ、それは分かっている。でも、なかなか点検する機会がないのも事実です。そんなお悩みを持って

くすりの元氣

「冬は痩せにくい」と思っていますか? ダイエットはオールシーズン可能です。と話すのは、「痩せること」を維持することを大切にした無理なく健康的な生活を手伝う「くすりの元氣」を提案しているダイエツトのカウンセラー・石田浩幸さん。同店のダイエツトは、まず食生活をチェックします。石田さんによると「食べ過ぎでも食べなさ過ぎでも痩せない」のは、イベントが多くなる時期にあっても痩せられたと自信をうつけられるダイエツトにうつつつけの時期目標達成後も無料カウンセリングでサポートしてくれます。ホームページは「くすりの元氣」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  
☎411017

小野寺住設

いる人におすすめなのが、小野寺住設の無料点検キャンペーン。ポイラーのプロがしっかりと点検します。また、セントラルヒーティングなどで使われている不凍液の点検・交換も行っています。長年使い続けた不凍液には、機器からのサビや鉄粉が含まれていて、そのまま使用するとポイラーや配管に大きなダメージを与えてしまいます。暖房用不凍液は3~4年での交換がおすすめです。同社なら18000円/戸で対応します。まずはお問い合わせを。

くすりの元氣

「冬は痩せにくい」と思っていますか? ダイエットはオールシーズン可能です。と話すのは、「痩せること」を維持することを大切にした無理なく健康的な生活を手伝う「くすりの元氣」を提案しているダイエツトのカウンセラー・石田浩幸さん。同店のダイエツトは、まず食生活をチェックします。石田さんによると「食べ過ぎでも食べなさ過ぎでも痩せない」のは、イベントが多くなる時期にあっても痩せられたと自信をうつけられるダイエツトにうつつつけの時期目標達成後も無料カウンセリングでサポートしてくれます。ホームページは「くすりの元氣」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  
☎411017

くすりの元氣

「冬は痩せにくい」と思っていますか? ダイエットはオールシーズン可能です。と話すのは、「痩せること」を維持することを大切にした無理なく健康的な生活を手伝う「くすりの元氣」を提案しているダイエツトのカウンセラー・石田浩幸さん。同店のダイエツトは、まず食生活をチェックします。石田さんによると「食べ過ぎでも食べなさ過ぎでも痩せない」のは、イベントが多くなる時期にあっても痩せられたと自信をうつけられるダイエツトにうつつつけの時期目標達成後も無料カウンセリングでサポートしてくれます。ホームページは「くすりの元氣」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  
☎411017

# 函館入館

函館市出身。函館市は全国的にも出張相談が多い地域で、出張相談のために車を走らせた距離は10万キロメートルにもなるのだとか。

函館は食べ物や飲み物が美味しい。20キロも太ってしまいました。ハーフマラソンや港まつりなどたくさんイベントに参加して感じたのは人との距離が心地よい近さにあること。

函館はとても素敵な街なのでひとつても多くのトラブルが解決して欲しいです。

近年増える「お断り」の件、体調不良で、休職不良

● 若松町6-7  
三井生命函館若松ビル5階  
0100-666000, info@

「法テラス入館」に6年間勤めてきた神奈川県出身の弁護士・葛西秀和さんが在籍中・葛西さんと相談は1000件を超えるそうです。

また、函館市は全国的にも出張相談が多い地域で、出張相談のために車を走らせた距離は10万キロメートルにもなるのだとか。

函館は食べ物や飲み物が美味しい。20キロも太ってしまいました。ハーフマラソンや港まつりなどたくさんイベントに参加して感じたのは人との距離が心地よい近さにあること。

● 若松町6-7  
三井生命函館若松ビル5階  
0100-666000, info@

**CLOSE UP**  
**早めの相談が解決への近道**  
**法テラス入館**

「テストは終わった後が肝心②」

山崎藍



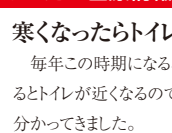
**Delicious Spot**  
中国料理 香港  
11:30~15:00 (LO / 14:40)  
17:00~21:00 (LO / 20:30)  
毎週水曜日定休 P有  
● 柏木町7-2 ☎52-6478

創業から46年の中国料理香港は、本格中華を気軽に味わえる店豊富なメニューは店内はもちろん、出前でも利用できます。ランチメニューのおすすすめは、女性限定の「適量わりワンプレートランチ」(11写真、中国茶付き850円)。料理は適量わりメニュー。料理のほか、春巻き、サラダ、コマ団子、スープと少しずつ色々食べたい女性には魅力的です。ほかにも、ご飯、副菜2品、漬物、杏仁豆腐が付いた「お替わりラ

ンチ」(2200円)と「日替わりランチ」(同)をはじめ、ご飯、漬物ラーメン、スープ、杏仁豆腐が付いた鶏の唐揚げランチ「麻婆豆腐ランチ」、小鉢、スープ、杏仁豆腐が付いた天津飯ランチ「中華飯ランチ」などなど、お得なメニューがそろっています。ディナータイムには仕事帰りの男性に人気のアルコールセット「X2ニュー」(Aセット1150円、Bセット1460円)のほか、

ディナーセットやコースメニューも好評。種類豊富な一品料理はすべてレギュラーサイズとハーフサイズがあるので1人からグループまで様々な場面で利用できます。この時期は、配達を行っている「中華フードパル」(2~3人前4200円、前日まで要予約)も見逃さず。現在、大陽の中華オードブルにて、5%引き。通常の出前メニューと配達地域は直接お店にお問い合わせを。

**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。2015年、2校目となる宝来教室も開校。特技は古い、「ハコラク」の古いページを担当。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  
サツドラ宝来店向かい  
お問い合わせ・お申し込み ☎51-1766

**はこだて医療情報**

医療法人社団美原腎泌尿器科院長 田崎雅敬

**寒くなったらトイレが近くなりました**

毎年この時期になると、そう言って泌尿器科を受診される方が増えます。なぜ寒くなるとトイレが近くなるのでしょうか？ 現在さまざまな研究によりその仕組みが少しずつ分かってきました。

自分が冷え症であると感じている方は、そう感じない方と比べると頻尿を自覚する割合が大きいそうです。また冷え症の方では、末梢の血液循環が低下していることも明らかとなっています。

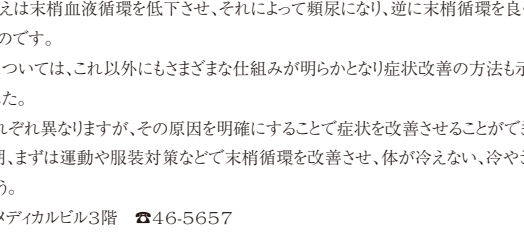
高血圧症や糖尿病などの生活習慣病を患っている方は寒冷刺激に弱く、やはり頻尿を自覚する方が多いことも分かっています。生活習慣病では動脈硬化などの影響により冷感の方と同じように末梢血液循環が低下しています。

これらの方々に末梢循環を改善させる運動を一定期間続けてもらうと頻尿症状が改善することが分かりました。寒さや冷えは末梢血液循環を低下させ、それによって頻尿になり、逆に末梢循環を良くすると症状は改善するのです。

寒さと頻尿の関連については、これ以外にもさまざまな仕組みが明らかとなり症状改善の方法も示されるようになってきました。

頻尿の原因は人それぞれ異なりますが、その原因を明確にすることで症状を改善させることができます。これから寒い時期、まずは運動や服装対策などで末梢循環を改善させ、体が冷えない、冷やさない工夫してみてください。

● 美原2-13-8 函館メディカルビル3階 ☎46-5657



**ドクター講座**

向山歯科桔梗クリニック院長 向山英明

**「知覚過敏症」について**

寒い季節になり、冷たい風を吸い込んだときや冷たい飲み物を飲んだときなど、「歯」が「キーン」とした経験はありませんか？ それはもしかしたら「知覚過敏症」かもしれません。今回は「知覚過敏症」について書いてみましょう。「知覚過敏症」とはどんなメカニズムで起こるのでしょうか？

「歯」の構造は3層構造をしています。1層目にあるのが「エナメル質」です。「歯」の外形を作っているのがこのエナメル質です。非常に固い組織で摩耗検査レベルではダイヤモンドの次に固い組織と言われています。厚さは約1ミリ(永久歯の場合)で「知覚」はありません。よって、このエナメル質で留まっている虫歯(初期蝕)は痛みがありません。早期発見の虫歯治療が痛みを感じないのはこれが理由です。

2層目にあるのが「象牙質(ぞうげしつ)」です。この象牙質には「象牙細管(ぞうげさいかん)」といわれる細い管状の組織があり、その中は水分で満たされています。この水分が浸透圧の影響で3層目の「歯髄(しずい)」に刺激を与えると「痛み」を感じます(導水力学説といいます)。

「歯」は大きく分けると、歯肉(しにく)から出ている歯冠(しかん)と、歯肉の中にある歯根(しこん)に分かれます。エナメル質があるのは歯冠部だけです。

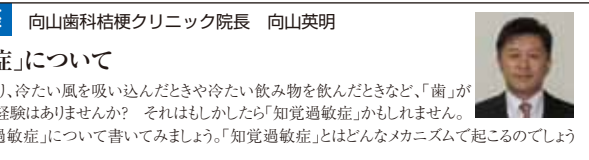
歯ブラシする力が強く「ゴシゴシ」磨いたり、磨くストロークが大きいと歯頸部(しけいぶ)に「くざび状」の欠損を作ります。これを楔状欠損(けつじょうけつそん)といいます。そこに冷たい風や冷たい飲み物が触れると「ピリ」と電気が走るような刺激が起こります。

また、歯肉が加齢や歯周病によって退縮し、歯根面が露出するとこれもまた「ピリ」と刺激が出る場合があります。その他に強い歯ぎしりをしたり、強く食いしばりをよくする人は「歯」の歯頸部が剥がれ落ち、楔状欠損を起こします。

このような原因がもとで「歯」がしみる症状を出すことを「知覚過敏症」といいます。

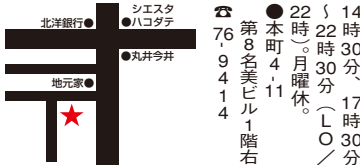
「虫歯」でもないのに「歯」がしみたり、「歯」がしみたりと痛みが出る方は、もしかしたら「知覚過敏症」かもしれません。「かかりつけの歯科医院」にご相談ください。

● 桔梗4-15-13 ☎46-8811





大阪鉄板焼しんたろう
本町にオープンし、た「しんたろう」は、大阪出身の店主が本場の味を提供する鉄板焼きのお店。継ぎ足し継ぎ足しのダシでじっくり煮込んだ牛すじを、青ネギとともに生地に混ぜ込んで焼いた「すじネギ焼(1000円)が看板メニュー。焼



お得情報
12月いっぱいまで「青いぼすと見た」で1杯目のドリンク(ビールまたはソフトドリンクに限る)が100円引きになります。年内の営業は12月29日まで。新年は1月4日から。1月4日には鏡開きを予定しています。

次号予告

12月22日号 新年お出かけガイド
1月12日号 新店舗、「青いぼすと」でお得!

発行元/株式会社青いぼすと
〒040-0063 函館市若松町30-21
【電話】(0138)84-6816 【FAX】(0138)27-5001
【E-mail】info@aopos.jp 【URL】aopos.jp

STAFF

- 発行者 PUBLISHER 加藤 進 SUSUMU KATO
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
営業部長 SALES MANAGER 橋本 崇 TAKASHI HASHIMOTO

青いぼすと設置場所のご案内

青いぼすととは一般家庭に宅配しているほか、右記の場所に設置しております。青いぼすとの未配達地域にお住まいの方は、ぜひ最寄りの青いぼすと設置場所をご利用ください。設置部数に限りがございます。予めご了承ください。

編集後記

「青いぼす」でも書いた新しい挑戦ですが、実は不慣れな仕事で思うようにうまく進まず、毎日大変です。でも、新しい仕事というのはいっぱいあります。毎日ワクワクする気持ちでいっぱいです。挑戦の結果を読者の皆様にお知らせできる日がいつか楽しみです。

ある古いを見ていたら性格のところに「強い」「めげない」「傷ついてもすぐに立ち直る」と書かれています。しかも年々強さが増している気がしました。私のハートを作ったのは相当腕のいい鍛冶職人だったのではと思っています。

毎日同じように時間が過ぎるのが早いと感じていますが、11月に関しては何日か飛ばして来たのは? という疑惑が浮上りするほど早かったです。疑惑と言えば先日朝起きた時、外が暗すぎて本当に6時? と時計を疑いました。早くも冬の長い春が恋しい。(まい)

ハロウィンの翌朝にハロウィングッズを片付け、クリスマスグッズを並べた我が家は、1カ月以上前からクリスマスモード。(まい)記者同様、鼻歌はクリスマスソングです。出番が多いのはマライヤ・キャリーの恋人たちのクリスマスなので、鼻歌しか無理なんですけどお苦笑。(BP)

旅をするのも好きですが、何より計画を立てるのが楽しいタイプです。で、今考えているのは、朝の新幹線で仙台へ、仙台でランチと観光をして苫小牧行きのフェリーで翌朝苫小牧着。そこからJRで帰宅するというスケジュールを一泊二日、目下の課題は用事とお金がないことです。(SS)

アイロンがけが苦手だと話していたら、クリーニング店の人が色々なコツを教えてくださいました。アイロンをキレイにかけるためのプロの道具はたくさんあるそうですが、家にある身近なモノで代用する方法を教えてくださいました。アイロンがけが楽しくなりました。ありがとうございます。(ガ)

- 函館市地域交流まちづくりセンター
□キラリス函館内「PRONTO」[えぞりす]
□シエスタハコダテ内「Gスクエア」
□函館市女性センター □ふらっとDaimon
□カフエくあふり □函館市青年センター
□函館市民会館 □函館市中央図書館
□北斗市総合文化センター-かなで〜
□野菜100円ショップ(七飯町本町)

みなとまち市民プラザ

読者の声を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一報ください。FAXまたはEメールのみ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 TEL (0138) 84-6816 FAX (0138) 27-5001
お問い合わせ [Eメール] info@aopos.jp

読者の声
これからも楽しみにしています。青いぼすとのお便りも始めまして、青いぼすとはいつもどんな様子を

と読んでいます。どんな様子は食べ物の記事を読んでいきます。私は大好物なのでイベント情報を見たらすぐ手帳へメモして見ます。そして食生活のおいしさを写真を見て新たに店を開拓して見ます。あ、北方スクッキングスクールの情報を見て料理を作りに行っています。この間数年ぶりに行ってきた先生が覚えていてくれました(涙)。私が学生のときから読んでいた青いぼすと。今私は35歳。息子は1歳6カ月です。これからもずっと青いぼすとを楽しみにしています!

たぶん私と同世代
「編集長のひとり言」を拝見いたしました。食欲の秋ですね。「新米シーズン特別企画」は楽しかったです。もう「おかず」の特集が載っている、1度は利用したい気分になりました。まだ知られていない店舗もあるかと思いますが、ぜひ食べてみたい内容でした。(美原、T・I)

たぶん編集長さんは私と同世代で、「ザ・ベストテン」は視聴必須項目でした。松山千春さんも偉大なアーティストですが、それよりもハガキ代が20円というところにビックリ!! そんな時代だったんだな。と笑ってしまいました。編集長さんのライプ、見たいです。(亀田港町、I・M)

これからも応募します
「アプレメントストリート」さんの食事券プレゼントに応募します。青いぼすととても楽しいです。飲食店などは参考にして、家族で行ったりして、私もお見逃しなく!

代生まれより少し年上でしょうか(違っていたらゴメンナサイ)。編集長のライプ、私は見なくて大丈夫です! どん応募していきます。(人見町、H・K)

【プレゼント】

今回の『デリシャス・スポット』コーナーで紹介した『中国料理 香港』より、1000円分の食事券を10名様にプレゼントします。



応募方法

ハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記し、青いぼすとに対する感想もたつぷりとお書き添えの上、下記宛先までご応募ください。締切は12月22日。

〒040-0063 函館市若松町30-21 株式会社青いぼすと「香港」係

# SPOTLIGHT

## 介護職員初任者講習が無料で

日建学院

55歳を過ぎても年齢に  
関係なく、体力や能力な  
どを活かしてまだまだ働  
きたいという就職意欲  
を、新しい場所で活かし  
ませんか？  
この講習は、厚生労働  
省北海道労働局委託事業  
「高齢者スキルアップ・  
就職促進事業」のひとつ  
で、「株式会社建築資料研  
究社 日建学院」がハ  
ローワークや地元企業等  
と協力して実施している  
事業です。

再就職を希望し、ハ  
ローワークに求職登録し  
ている55歳以上の人を対  
象に「介護職員初任者講  
習」の受講生を募集して  
います。  
講習期間は1月22日  
3月1日の全26回。定員  
15人。講習場所は函館市  
臨海研究所(大町13-1)。  
申込締切は1月11日午後  
5時到着分まで。申込は  
ハローワークに設置して



基礎、生活と家事等、実  
習、職場見学、合同企業面  
接会があり、介護福祉  
サービスの理解、介護の  
基本、介護におけるコ  
ミュニケーション、疾病  
の理解、介護の技術等を  
学びます。技能講習修了  
後は「介護職員初任者研  
修」(旧ヘルパー2級)修  
了者として介護の仕事に

## 自動車保険見直しの時期です！

経験豊富なアドバイ  
ザーが、そろそろ  
「Hosta函館」では、  
ライフプランをトータル  
でサポートしています。  
今回は、谷口英雄さん(II  
写真左)から「自動車保  
険の見直し」についてのお  
話です。  
「2018年1月より  
近年の自動車運転技術の  
進展を踏まえ、自動車保  
険が改定され、様々なお  
客様のニーズにお応えで

いる申込書  
に必要事項  
を記入し、  
FAXまた  
は郵送。選  
考会、受講  
説明会は1  
月15日(時  
間)は後日電  
話にて連  
絡。講習内  
容は座学  
(介護職の  
仕事内容、  
リハビリ  
テーション、  
障害の  
基礎、生活と家事等、実  
習、職場見学、合同企業面  
接会)があり、介護福祉  
サービスの理解、介護の  
基本、介護におけるコ  
ミュニケーション、疾病  
の理解、介護の技術等を  
学びます。技能講習修了  
後は「介護職員初任者研  
修」(旧ヘルパー2級)修  
了者として介護の仕事に



Hosta(ホスタ)函館  
ではいかがでしょうか」  
と、谷口さんはアドバイ  
ス。詳しく知りたい人、具  
体的にアドバイスが欲し  
い人など、相談はいつで  
も無料で行っていますの  
で、お気軽にお問い合わせ  
ください。無料相談は、  
予約制。ホームページ・ホ  
スタ函館」からも予約で  
きます。  
●若松町 14-10  
函館ソインタワー7階・  
MS保険サービス北海道  
株式会社  
「フリーダイヤル」  
0120-129018  
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