

青いほすと

毎月2回(中旬・月末)発行
函館市、上磯町、七飯町
全12万6千世帯無料配布

FREE

発行/函館どつく株式会社ミッド事業部 [編集室] ☎27-9210 [営業・折込業務] ☎23-5688
[FAX] 23-5699 [E-mail] aoi-post@aurora.ocn.ne.jp
☎MD 040-8605 函館市弁天町20番3号 [URL] http://oceanplace.jp/aopos/

応援します! あなたの生き方

☎56-0041
●杉並町22-19

「冬のソナタ」にも登場した
本格的韓国鍋を食べよう
韓KAN

韓国では食事は必ず汁物(スープ)の中にご飯を入れて食べたりします。スープがなければご飯が喉を通らないという食生活だけあって、鍋物の種類も豊富で、おいしいものがたくさんあります。

人気ドラマ『冬のソナタ』にも登場したこれらの寒い時期にぴったりの鍋物が、市内杉並町にある『韓KAN』で評判の韓国鍋の中でもイチオシは「ヘムルチョンゴル」という韓国鍋で、「ヘムル」は海産物、「チョンゴル」は寄せ鍋の意味。イカやエビ、貝類などたくさんさんの魚介類や、大根などの野菜がたっぷり入った辛味が効いた鍋。ダシのしみ込んだ大根と辛いスープはお酒にもご飯にもぴったりで、この冬ぜひ一度食べてみたい逸品です。



ヘムルチョンゴル

韓国では食事は必ず汁物(スープ)の中にご飯を入れて食べたりします。スープがなければご飯が喉を通らないという食生活だけあって、鍋物の種類も豊富で、おいしいものがたくさんあります。

韓KAN

そんなに ヨン様がいいですか?



巷では「ヨン様変身グッズ」なんてモノも売れているというウワサ…。そこで今回は本紙スタッフの青山記者がヨン様に変身してみました。さあ、アナタもヨン様に変身して、忘年会で主役の座をゲットしましょう!!

忘年会でも使える!!
“ヨン様”変身術
これでご主人もヨン様に!

今回準備した小道具



ウィッグ(かつら)
髪の長い人は必要ない。



マフラー
ロングマフラーがいい。

メガネ

今回は『銀座メガネセンター』が提供してくれました。

銀座メガネセンター五稜郭店
●本町24-13 ダイエー五稜郭店4階
☎31-2128

今回の変身に協力して下さったのは、市内千代台町にある『うえだ美容室』。まずは用意していただいたウィッグを装着。



ウィッグ装着後、ワックスを使って髪の毛をセット。ヨン様は色白なので、ファンデーションで肌色を合わせます。



『うえだ美容室』では、髪の長い男性向けの「ヨン様カット」を行っています。イメージチェンジにいかがですか?

うえだ美容室

カット/3,150円～

営業時間/午前9時～午後7時

定休日/毎週日曜日、毎月第4日曜日(毎月第1日曜日は営業)

●千代台町31-11 ☎52-3526 http://ueda3111.fc2web.com



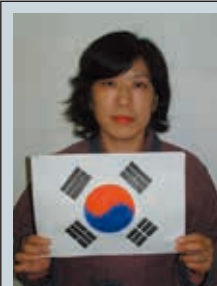
Before



After

今さらこんな 韓国特集を やるうと 言い出したのは 冬のドナタ?

青いほすと流
韓国ドラマブームにみる
韓国の魅力再発見特集



大場 小夜子 おおば さよこ
青いばすて編集室 記者

今から14年前に日本軍慰安婦問題を知り、それまで一面的にしか知らなかった韓国の歴史に関心を持つようになった。以来、韓国・朝鮮と名の付く本を目にするのと読むようになり、10年前からハンゲルの勉強もはじめる。6年前からはCS放送のスカパーフェクトで韓国のテレビ番組を受信し、ドラマは常時10本以上観ている。

は期待しています。

私が韓国に関心を持ったのは14年ほど前のこと。その頃、韓国といえば焼肉、キムチなどといった食べ物や、エスプレッソの話題がほとんどでしたから、最近の「韓流ブーム」とは隔世の感があります。

日本人が韓国文化に憧れるのは、江戸時代の『朝鮮通信史』以来ではないかと思えます。

俳優達は大学の演劇科出身者が多く、演技の基礎を身につけていくのが普通ですから、ドラマの質が高いのではないですか。

何故、韓国ブームが訪れ 韓国ドラマがヒットしたのか？

韓国通 本紙スタッフに聞く！

また、映画は国が力を入れていて、国内では自国の映画を数多く上映し、輸出にも力を入れています。質の良い映画が作れるよう国がバックアップしているのです。私が初めて観た映画は『西便制』、次は『シユリ』で、タイプは全く違う映画でしたが、どちらもとても面白いものでした。

「韓国ドラマの何がそんなにいいの?」。そんな風に思っている人にお答えします!!

函館市内在住の 韓国ドラマファンに聞いた

私が 韓国ドラマにハマった理由…



娘の影響で韓国ドラマは以前から観ていましたが、5年前に映画『シユリ』を観た時、韓国について、いかに知らないかを痛感し、それから雑誌やビデオなど積極的に観るようになりました。

韓国ドラマのよさは本音と建前の区別がなく、感情表現がストレートなところ。一見相手に配慮を欠くようですが、反面率直で情が濃く家族の絆も強いのです。今の日本は関係が壊れることを恐れて、人間関係が希薄になっていると思います。その点、韓国ドラマは、青臭い正義感といわれようと道理に合わないことははっきり否定する…そこが魅力ですね。

好きなドラマは『初恋』『秘密』『オールイン』『花よりも美しく』。好きな俳優は断然、チャン・ドンゴンです。

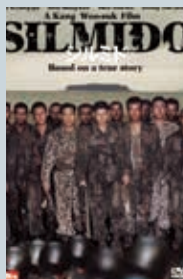
もともと韓国の陶磁器が好きで、韓国にも行ってきました。そんなことから、NHKのBS放送で『冬のソナタ』が放送された時、興味を持って観はじめたのです。

『冬のソナタ』は放送された3回とも観ました。韓国ドラマのよさは、登場人物や物語にメリハリがあって、くっきりしていること。感情表現がストレートで、ちょうどキムチのような味わいがあります。そこが日本のドラマにない魅力で、つつい引き込まれます。ストーリーがよいのと、俳優に演技力があり、意地悪い脇役にも魅力があります。それに音楽もいいですね。

好きなドラマは『ホテル』『初恋』『ローズマリー』。好きな俳優は、やっぱりペ・ヨンジュンです。



秋の童話 発売/株式会社JTB
人気上昇中のソンスンホン主演の悲恋物語。
DVD/全6巻3話収録 ¥5,040円(税込)
ビデオ/全6巻3話収録 ¥8,190円(税込)



SILMIDO 発売/エニックス
金日成暗殺計画のため訓練を受けた男達の実話を映画化。
DVD/3巻 ¥3,990円(税込)



初恋 発売/マナム
韓国で最高視聴率を記録。
DVD/BOX①10枚組 ¥3,150円
BOX②6枚組 ¥1,880円
BOX③6枚組 ¥1,880円
BOX④6枚組 ¥1,880円(各税込)

韓国ドラマ、おすすめビデオ紹介

NHKにズバリ聞く! 韓国ドラマのヒットの裏側と今後の放送予定

韓国ドラマの人気の秘密

『冬のソナタ』には、俳優に清潔感と透明感があり、映像と音楽には端正な美しさがあります。セリフの美しさや心に残るセリフに、多くの方々から感動したという声を頂きました。

ストーリーは、かつて日本に多くあったメロドラマを思い起こさせますが、“古くさい”という感じは全くなく、むしろ新鮮に感じられているのでは…。

また、「母娘で観ている」「お姑さんがお嫁さんと一緒にハマっている」など、超異世代と一緒に共感できるストーリーであったことも人気の秘密ではないかと思えます。

NHK 韓国ドラマの今後の予定	
美しき日々	毎週土曜日、総合テレビで午後11時10分～深夜0時30分に放送中。
宮廷女官 チャングムの誓い	毎週木曜日、衛星第2で午後10時～11時に放送中。
冬のソナタ	ノーカット版を12月20日～30日の午後10時～深夜0時10分に2話ずつ(土・日曜日は1話)で、11夜連続放送します。

近くて安くて行きやすいのが魅力。この際、韓国に行っちゃおう!!

JTB 函館支店

お手軽 韓国旅行プラン

2泊3日 より 39,800円

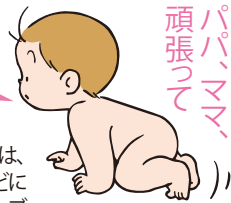
千歳発ソウル直行便で、およそ3時間。時差もなく、気候も日本に近い韓国は、数ある海外旅行の中でも非常に行きやすいところ。旅に慣れてきたら、自由に楽しむフリープランもいいけれど、最初は現地で、空港からホテルまでの送迎が付いていたり、食事が用意されているようなツアーが安心です。



JTBのツアーなら、ホテルのグレードを重視するか、ショッピングや観光を中心に楽しむ旅にするかなど、目的や経験、料金にあわせて選ぶことができます。旅行代金は2泊3日 39800円～。

人気があるのはオプションで楽しむ『ペ・ヨンジュン主演ドラマソウル市内ロケツアー』や、『冬のソナタロケ地ツアー』など。また、女性には、現地で選ぶことが可能な『エステプラン』も好評です。

●本町6-7 第一生命 ビル1階
☎56-1714



子育て倶楽部

このコーナーには、子供を居酒屋などに連れて行くことや、ブランドものなどのファッションについて、また、髪を染めることについてと、様々な意見が寄せられています。今回は茶髪のお子さんを持つお母さんからの意見を紹介します。

1歳7か月と小学1年生の娘のママです。勇気を出して書きますが、うちの子は茶髪です。パーマもかけています。体にいいか、悪いかわからない。いや、もちろん悪いに決まっています。「じゃあ、なんでそんなことするんだあ!!」とお叱りの声が聞こえてきそうですが「可愛くなるかなあ」くらいの軽い気持ちでやったことです。今は、学校で禁止されているので黒に戻りつつあります。嫌がる子供を押さえつけたり、かぶれたりしても染め続けたいわけではありません。甥や姪も染めたいパーマをかけてあげたので「じゃあうちも…」くらいの感覚です。そんなにいけないことですかねえ? それでもお怒りになる方には「すみません」としかいいようがないです。それから居酒屋ですが、子供の時間と大人の時間をわきまえて、6時～9時位の時間なら連れて行っていいんじゃないですか?

うちは、下の子が歩きはじめた頃から外食はしていません。自分達も落ち着かない周りの方にも迷惑かと…。上の子は「食べに行きたいなあ」といい、可哀想だと思いますが仕方ありません。そういえば、上の子が2～3歳の頃、自分だけ飲みに行く旦那が許せなくて、娘と12時くらいまで飲んだことありました。すいません。今は我慢、我慢の日々です。今の若いお母さんを批判ばかりしないで下さい。「今の若い母親は…」なんてフレーズ、昭和初期の雑誌にも書かれているんですよ。今の若い母親だけ我慢が足りないわけじゃないと思います。(私は茶髪)

皆さんはどう思われますか?

ご意見・ご感想は…
〒040-8605
函館どつく株式会社ミッド事業部
青いぼすと編集室『子育て倶楽部』係
FAX 23-5699
Eメール aoi-post@aurora.pcn.ne.jp

このコーナーでは、子育てに関する意見交換や、ベビーやキッズのカワイイ商品・便利なグッズをはじめ、パパ、ママ、おしんちゃん、おはあちゃんにもオススメの情報を紹介します。読者の皆様もオススメの商品や場所などがありましたら、ぜひお知らせ下さい。

今月の元気印



犬亦桃々(ももちゃん)
平成12年3月12日生
出演キッズ募集中!
写真をお送り下さい
(返却不可)

このコーナーには、子供を居酒屋などに連れて行くことや、ブランドものなどのファッションについて、また、髪を染めることについてと、様々な意見が寄せられています。今回は茶髪のお子さんを持つお母さんからの意見を紹介します。

1歳7か月と小学1年生の娘のママです。勇気を出して書きますが、うちの子は茶髪です。パーマもかけています。体にいいか、悪いかわからない。いや、もちろん悪いに決まっています。「じゃあ、なんでそんなことするんだあ!!」とお叱りの声が聞こえてきそうですが「可愛くなるかなあ」くらいの軽い気持ちでやったことです。今は、学校で禁止されているので黒に戻りつつあります。嫌がる子供を押さえつけたり、かぶれたりしても染め続けたいわけではありません。甥や姪も染めたいパーマをかけてあげたので「じゃあうちも…」くらいの感覚です。そんなにいけないことですかねえ? それでもお怒りになる方には「すみません」としかいいようがないです。それから居酒屋ですが、子供の時間と大人の時間をわきまえて、6時～9時位の時間なら連れて行っていいんじゃないですか?

うちは、下の子が歩きはじめた頃から外食はしていません。自分達も落ち着かない周りの方にも迷惑かと…。上の子は「食べに行きたいなあ」といい、可哀想だと思いますが仕方ありません。そういえば、上の子が2～3歳の頃、自分だけ飲みに行く旦那が許せなくて、娘と12時くらいまで飲んだことありました。すいません。今は我慢、我慢の日々です。今の若いお母さんを批判ばかりしないで下さい。「今の若い母親は…」なんてフレーズ、昭和初期の雑誌にも書かれているんですよ。今の若い母親だけ我慢が足りないわけじゃないと思います。(私は茶髪)

皆さんはどう思われますか?

ご意見・ご感想は…
〒040-8605
函館どつく株式会社ミッド事業部
青いぼすと編集室『子育て倶楽部』係
FAX 23-5699
Eメール aoi-post@aurora.pcn.ne.jp



CD

「ほーら、泣きやんだ」
(2548円、全10曲入)
医学博士によって企画された両親と子供のためのヒーリング音楽。特許認定の本格的な作品です。



CD

「ファムレウタ〜子守歌」
(夏川りみ、2000円、全7曲入)
夏川りみが歌う子守歌として話題を集めた「童神」のほかアジアの子守歌を収録。透明感溢れる歌声には母の想いがこめられています。



CD

「エンジェルリッシュ〜カノン〜」
(2520円、2枚組全38曲入)
ストレスの多いプレママやお腹の赤ちゃんに聴いて欲しいクラシック。



DVD

「きれいなおかあさん」
(2940円)
聴覚障害の息子と母が精一杯生きる姿を描いた感動のストーリー。子供にとって母親は世界一美しく輝く存在なのです。



ほん

「ベイビーちゃん」
(924円、堀川波著、株式会社ソブラ社)
うちの子と同じ…と思わず微笑んでしまうベイビーちゃんの1日を可愛らしく描いたこの絵本には、ベイビーちゃんが小さな体で教えてくれる大きな愛がみついています。

取材協力/玉光堂函館松風店 担当主任:白井和也さん
営業時間/午前10時～午後8時 年中無休
●松風町2-11 ☎27-0888

道南在住の頑張る人紹介

マイウェイ全力投球

世界にひとつだけの 素敵なグラス作りを

アトリエグラスアート代表
内藤 洋子さん



美しいグラスに天使が舞う…。市内末広町にある「アトリエグラスアート」では今年も、天使をモチーフに年に1度だけ作られるオリジナルのイヤースタグラスが完成。熱心なファンが早速買い求めている。内藤洋子さんは「アトリエグラスアート」の代表グラスなどのガラス製品や鏡などに文字や画像を彫り込むサンドブラストという技術を大阪でマスターし、平成12年から市内桔梗町で同アトリエを開業。アトリエ内に体験工房を設けたいという思いから、同14年に現在地に移転した。

場所が観光メッカとあって、体験工房を訪れるのはその多くが観光客。「グラスアート体験を通して、函館に来てほしい思い出ができた」と感じてほしい。必ず笑顔で体験者を送り出そうというのが、私をはじめスタッフの思いです」

体験した観光客からはたくさんのお礼の手紙がアトリエに届く。そんな観光客の口コミで全国からオリジナルグラスの注文も増えていくという。「函館発、世界にたったひとつだけの素敵なグラスを作ることができ、それを函館の人達にももっと分かってもらいたい。」年に1度の集大成として毎年秋にイヤースタグラスを制作。天使を配したそのデザインには、平和や夢や希望など、内藤さんの願いがイメージされている。また、クリスマスに合わせてドイツの白ワインのボトルに、函館らしい「オリジナルデザインをしたワインを制作。毎年買い求めてコレクションにしているファンも少なくない。」

「グラスやフォトフレームなど、オリジナル製品を注文する人の多くがそれを贈り物にしています。贈る側から贈られる側の心が通じる物を作り上げるのが大切だと思います。」

「オリジナル作品には必ず注文した人の思いがあります。教科書で学ぶ技術的なことよりも人との出会いで感じる、心と心との目に見えないものを、これからも追求してゆきたいですね。」

天使が好き…と笑顔で答える内藤さん。まるで透き通ったグラスのように素敵な女性だった。イヤースタグラス(ペアで7350円)、クリスマスワイン(5500円)は現在、アトリエ内で発売中。☎2277355。

青ほの心

韓国ドラマがヒットした影響で、韓国語をはじめ

韓国に関わる文化や風習に関心を持つ人が増えてきているようです。テレビでも最近韓国を紹介する番組が多くなっています。でも少し前まで韓国・朝鮮といえば遅れている国という印象があり、何となく暗いイメージを持っていた人も多いうです。かつて日本の植民地だったことから、一段低く見る習慣が何となく残っているからでしょうか。

今から10数年前、ユニジョンオクさんというひとりの韓国女性にお会いしました。当時韓国の梨花女子大学教授で、戦争中慰安婦にさせられた韓国女性のその後を調査するため来日していた女性でした。

韓国と日本

戦時中、労働力としてタコ部屋に強制連行されたり、慰安婦として日本軍の慰安所に送り込まれた韓国朝鮮の人々は8万人とも20万人ともいわれ、はるばるした数字は分かっています。ユニさんは戦時中、日本語や日本名を強制され、日本人より一段低く扱われて悔しい思いを味わったことを話してくれました。日本に対する様々な恨みから、戦後ずっと日本にも歴史の事実をきちんとつづめていこうとする人達がいると分かると、やうやく日本語を話すようになった、というのでした。考えてみると、仏教や儒教をはじめ、陶器などの生活品も朝鮮半島を経て日本に伝わったもの。日本と朝鮮半島の過去の経緯や歴史の事実をあまりに知らなすぎた、とその時に反省しました。その体験から、負の歴史も含めて事実を直視することの大切さを痛感します。事実の上にならなくて、初めて真にお互いの理解も生まれるものだと思うからです。

ドラマにみる韓国人は、とても人間関係が濃く、熱く、人生を語り、父母や祖父母を大切にします。そこには私達と同じ等身大の人々の生活や人生があります。一方、日本でのドラマ人気を韓国人の人々も好意的に受け止めているといえます。

韓国ドラマの数々は、近くて遠い国だった韓国をより身近で親しい国として思い起こさせてくれたようです。同じアジアの隣りの国同士、お互いを理解する努力を重ね、こだわりなくつきあってくゆきたいものです。

Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

9月の思い出

Voice

武田 春美

雨あがりの朝に、3匹の子犬を連れて出かけよう。我が家から、未来大学に上がっていく歩道を少し進むと、自然のドッグランが広がる。子犬たちはもう、胴体(からだ)に繋がれた紐を我先にほいて貰おうとグイグイと私の手を引っ張る。犬は、エサを食べることより走ることが好きなんだ。紐を解き放った瞬間、体中の血液が逆巻くように、顔にはね返る笹や小枝をよけて無心に彼らは走り出す。崖を廻って、杉林に入り、目指すは小山の向こうにある芦の茂った沼地だ! 小山の斜面まで来ると、不意に1匹が止まった。砂利やいらくさやくモの巣に足をすくわれ、迷路のような細道をおぼつかない足取りで追いかけてくる私の姿を探しているのだ。「大丈夫。私は君たちの後を付けていくから」。自然の中では、犬と人間の力関係が逆さまになる。慈愛(やさしさ)に満ちた目で3匹は私の存在を確かめ、直ぐさま目的地目指してまた走り出す。

ヒュッヒュッと風を切り彼らの躍動する筋肉が、空に舞い上がる。君たちに一番相応しい瞬間だ。虫、風、鳥、水、草花…。集まってきたものを追いかけ、飛びつき、臭いをかぎ、口に運び、身体にこすりつける。あらゆる方法で相手を理解するんだ。

やがて、朝露を含んだコスモスやシメジの花びらの露が陽ざしの中でキラキラと輝く、芦のこんもりと茂った沼地に着く。甘い香りが辺り一面に散ってゆらゆらと揺れている。幼い日、夢中で読んだ、佐藤さとるの「だれも知らない小さな国」。そんな、しいんと静まりかえったほら穴に落ち込んだような不思議な空間に、君たちが今日も連れてきてくれた。

9月の朝に。沼地に舞い上がる朝もやは、快晴の前ぶれ。沢山の陽光(ひ)を浴びて、1日のスタートだ! 今日も、明日も、ずうっと…君たちがいるから元気になれる。
(福島県立医科大学看護学部講師)

LUNCH BOX

中国料理 レストラン 桂林

あんかけ蟹入り
玉子炒め
715円



市内大森町にある「中国料理 レストラン 桂林」の週替わりランチは、肉類、卵、魚介類、豆腐料理など5種類のメイン料理から好きなメニューを1品選ぶ。取材日は豚肉とヒママンの細切り炒め、ラム肉の甘みそ炒め、あんかけ蟹入り玉子炒め(写真)など、メイン料理につけ合わせ、ライス、ソーサイ、サラダ、スープ、杏仁豆腐、トビーまたはワーレン茶が付く。ランチは平日のみ実施。

営業時間/ランチタイム:午前11時~午後2時(土・日曜日、祝日はランチバイキング)、ディナー:午後4時30分~午後10時。年中無休。駐車場有。
●大森町25-3
ホテルパコ函館1階
☎23-8585 (内線55)

ラ・ターチが1周年感謝フェア



オープンキッチンで気軽に楽しめる「ラ・ターチ」が好評の市内亀田本町にある「ラ・ターチ」がこの11月28日で1周年を迎えます。そこで、日頃の感謝を込めて11月25日から28日までの4日間、1周年感謝フェアを開催します。

店した人に「ラ・ターチ」特製焼き菓子「ラ・ターチ」をプレゼント。ランチは980円コース。ディナーは1800円コース。デザートは無料。無農薬ジュース、ノンアルコールビールの中から好きな物を一杯サービス。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6時~午後9時(ラストオーダー午後8時30分)。毎週火曜日のランチタイムと毎週火曜日のディナータイム定休。駐車場有。
●亀田本町3-24
☎43-8118

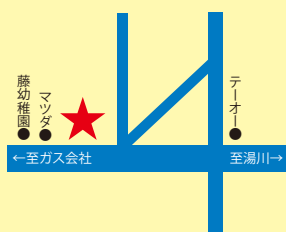
ラ・ターチ



市内宮前町にある「中華料理 李太白」でクリスマスシーズンや年末年始におすすりめしたいのがこの店人気の逸品料理をお得に味わえるオードブルです。料金のほうは5人前で5000円(写真上)。



8人前で10000円となっております。また、最近デザート好きの女性の間でブレイクしているのが「杏仁豆腐」(6000円)。こちらは「デザート」コトライチのシャベットが入った、杏仁豆腐のパフェで一度食べるとやめられない美味しさ!



オーダーメイドのクリスマス

市内大手町の「ほのぼの」横にある『クリスマスハウスイリュージョン』。まるで夢の世界にいるような楽しい店内には、オーダー自らが直輸入しているという、国内ではなかなか手に入らない珍しいクリスマス雑貨などがスラリと並んでいます。



クリスマスという高価なイメージがありますが、大きさを予算にあわせて作ってもらえるので、気軽に相談してみたい。「ホームイルミネーション」は希望があれば、取付もしてもらえます。

クリスマスという高価なイメージがありますが、大きさを予算にあわせて作ってもらえるので、気軽に相談してみたい。「ホームイルミネーション」は希望があれば、取付もしてもらえます。



●大手町5-22
☎22-1978

クリスマスハウスイリュージョン

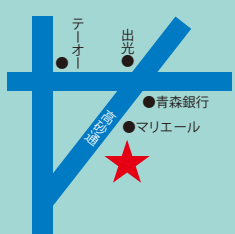
月20日火曜日まで、キャンペーン中につき、「オーダーメイドクリスマスツリー」と「ホームイルミネーション」を20%オフにて購入できます。

言葉がはつきりのデジタル補聴器 新日本補聴器センター

現在使っている補聴器は雑音が入って使にくいという事はありませんか? 市内梁川町にある『新日本補聴器センター』の最新デジタル補聴器は、声と一緒に雑音も大きくなってしまふ従来の補聴器と違って、余計な雑音を抑え、より言葉がはつきり聞こえます。その場の場の音の環境に合わせて、自動的に聞こえを調節。音を聞き分けて言葉の聞き取りをよくする人工知能を持った補聴器もあり、全ての音を取り込んでしまふ今までの補聴器と違い、人間の

耳と同じように、聞くべき音を判断するので疲れません。形は耳穴式と耳掛け式があり、どちらも大きさを重さが小さくて軽量。特に耳穴式は、付けないことがほとんど分らない極小サイズもあります。まずはじめに専門スタッフが聴力検査などを行い、それ

それぞれの聴力や状態に合わせて補聴器が選べるようアドバイスします。気軽に試聴をしてみませんか。相談試聴は無料で行っています。営業時間は午前9時~午後5時。毎週日曜日、祝日定休。
●梁川町1-7
☎31-8338



世界初A1補聴器
人工知能搭載「シンクロ」

いい店
みつけた

四季味庵 よしかわ

担当/鈴木 麻代



●若松町18-18
☎23-2354



市内若松町にある『四季味庵 よしかわ』は和の調度品を配した落ち着いた雰囲気のある店内で、美味しい和食を味わえる一軒です。
店のメニューは全てコース料理になっており、ゆっくりとくつろぐことができる各席で、気の合う仲間と会話を楽しみながら、ゆっくりと美味しい和食を味わえるのが特徴。
好評のランチタイムで人気があるのは「すみれコース」(1575円)で、これは、お通し、お刺身(3点盛り)、えびのかき揚げ、鶏と山芋の和風グラタン、焼きおにぎりのお茶漬け、季節の果物、コーヒーがついてます。

また夜のコースは、2100円からとなっています。昼も夜も、上質な味わいとくつろぎの空間で優雅なひとときを楽しむことができる市内でも評判の味処。和食発はもちろんです。たまにはゆったり食事を楽しみたいという人はぜひ、足を運んでみてはいかがでしょうか。
営業時間は午前11時30分〜午後2時、午後5時〜午後9時。定休日は、毎週水曜日と毎月第3水・木曜日。駐車場有。

今回は、シャツをブルーベリーで染めてみました。
ブルーベリーの濃い紫が染めると淡いピンクに。色がくすんだり、シミがついたシャツが生まれ変わります。ブルーベリーは冷凍のものでもOK。薔薇や菊の花びらを集めて絞ったり、100%のジュースでもできるので試してみたい方がでしょう。



- 材料
●シャツ…1枚 ●ブルーベリー…100g
●酢…500cc ●湯…500cc
道具
●洗面器またはバケツ ●ゴム手袋
●不織布のゴミ用ネット ●箸

- 作り方
①不織布のゴミ用ネットにブルーベリーを入れ口をゴムでしばる。洗面器に入れ酢を加える。
②ゴム手袋をして洗面器の中でブルーベリーをすりつぶすようにして色を出す。湯を加えて染色液の出来上がり。
③シャツを水で濡らして絞り染色液に浸し、ひと晩置く。色ムラが出来ないように箸で時々、裏返す。
④シャツを取り出し流水で洗う。水の色が透き通り酢の匂いがなくなるまでよく洗う。形を整えて日陰に干す。



手染めの物は色落ちするので、手洗いをしましょう。シルクやナイロンの布はよく染まり、木綿は淡く染まります。

はこだて医療情報

ストレスと付き合い

飯田内科クリニック院長 飯田 善樹

日本病理学会認定病理医
細胞診指導医



生活習慣が健康の維持に重要であり、正しい生活習慣が高血圧症、高脂血症、糖尿病の発病を予防したり、病気の進行を避けられる事からこれらの病気は生活習慣病と呼ばれています。

この生活習慣には食事、運動、睡眠時間などが含まれますが、もう一つ大切なものがあります。それは、ストレスです。現代社会には我々の健康に影響するストレスがいっぱいあります。公害(騒音・排気ガス・悪臭等)、気候の変化(猛暑・寒波)、学校や会社における人間関係、勉強や仕事の成績、競争…挙げたらきりがありません。ストレスから逃げることは不可能です。ストレスが解消できないと自律神経失調や抑うつなどの症状が出てきて体調の不調につながります。

ではストレスは諸悪の根源なのでしょう? ストレスがなければ人生はスパイスの無い料理になってしまいます。解決・解消のできるストレスは、努力の甲斐あって解決したときには大きな喜びや満足感が得られます。また解決に向けて前向きに努力している時には充実感や生きがいを感じられます。健康に生きてゆくには多くのストレスも必要なのです。

そこで、ストレスとの付き合いが重要になってゆきます。何事にも「適度・適切・適時」の考え方でストレスを解消・解決してゆきましょう。数多くの患者さんから私自身が学んだストレスとの付き合い方(ストレスから病気にならない心得)をご紹介します。① 継続できる趣味を持つ。② 気の合った友人を持つ。③ よい環境を作る。④ 音楽・映画・読書などから経験を得る。⑤ 旅をしよう。⑥ 日々の体力作り。⑦ プラス思考の習慣を持つ。⑧ 感謝の気持ちを持つ。⑨ 他人を許せるようになる。⑩ 日常生活に余裕を持つ。⑪ 良い生活習慣を持つ。

ストレスの受け止め方で、同じストレスが健康増進にも、病気にも変わってしまうのです。また体調不調で受診する時には抱えているストレスもお話しくださることが診断・治療にも大切です。

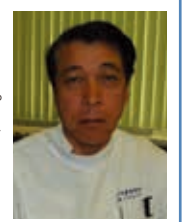
●松陰町1-6 ☎32-7000

ドクター講座

メニエール病

白戸耳鼻咽喉科 めまいクリニック院長 白戸 勝

日本耳鼻咽喉科学会認定専門医
日本めまい平衡医学会評議員



メニエール病はめまいを起こす病気なかで、一番よく知られている病気です。めまいが内耳の病気で起こるということを最初に発表した人の名前をとって、この病名がつけられています。

内耳は、骨と膜の二重構造になっていて、膜の内側はリンパ液で満たされています。このなかの内リンパ液の調整が何らかの原因でくずれて過剰になると、内耳のむくみ(内リンパ水腫)となり、めまい、耳鳴り、難聴などの症状が現れます。

突然、回転性の激しいめまいに襲われ、吐き気や嘔吐を伴います。めまい発作時には耳の閉塞感、耳鳴り、難聴を伴い、初期のうちめまい発作が治まれば難聴も回復しますが、めまい発作を繰り返すうちに耳鳴りや難聴が残るようになります。これが典型的なメニエール病です。

メニエール病のなかにも、めまい発作を起こさないタイプがあります。つまり難聴だけが良くなった悪くなったりを繰り返します。これを蝸牛型メニエール病といいます。ただし、蝸牛型メニエール病の80%は将来、めまいを起こすと言われておりますので注意が必要です。また、最初は良くなっていた聴力は、経過が長くなると元に戻らなくなり、次第に悪化することもあります。

耳鳴りや難聴を伴わないでめまいだけを反復する前庭型メニエール病、最初に難聴だけが出現し、5〜10年以上もたつてからめまいが出現する遅発性内リンパ水腫という病気もメニエール病の一種です。

何が原因でメニエール病になるかはまだわかっておりません。しかし、過労やストレスが症状をひき起こします。ですから、過労や睡眠不足を避け、規則正しい生活を送る。ストレスを解消し、ゆとりのある生活を心がける。適度な運動をして健康なからだを保つ。趣味をもち気分転換する、などの心得が大切です。

●東山2-1-28 ☎31-3387

