

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

# 青いほすと

発行/株式会社青いほすとHD 〒040-8605 函館市弁天町20番3号 函館どつく株式会社内

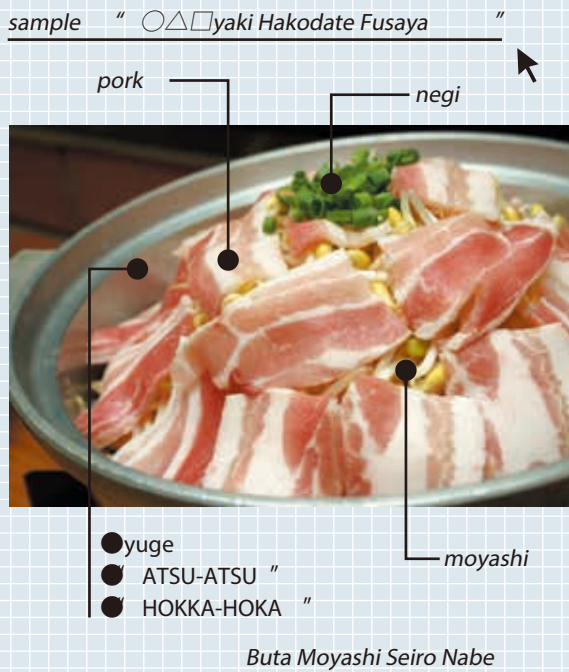
[総務・営業・折込業務] ☎(0138) 23-5688 [編集室] ☎(0138) 27-9210 [FAX] (0138) 23-5699  
[E-mail] aoi-post@aurora.ocn.ne.jp [URL] http://oceanplace.jp/aopos/

## なまへ

【鍋】

①食物を煮るのに用いる器。②「なまへ料理」の略。肉・魚介・野菜などの材料をなまへ煮ながら食べる料理。

評判の店の鍋料理、  
その味の秘密に迫る



## 寄せ鍋

旬彩 粋匠

寄せ鍋は海の幸、山の幸をひとつの鍋で味わえる栄養的にも優れた料理。市内本町の『旬彩 粋匠』の寄せ鍋(1人前1500円、2人前より)は魚介類野菜を合わせて15種類もの食材が入った豪華版。鮭、タラ、海老、ホタテなどの魚介類に鶏つくねが加わり、野菜は白菜、長ネギ、しめじ、しいたけ、焼き豆腐、くずきりなど。魚介類はぎょうと湯通ししてあくを抜いておきます。ごつする貝のうまみも逃げず、鍋の汁が濁ることもありません。タ



店主 信田年広さん

あく抜きをしっかりとすること、具にかけの出し汁は熱くすると、鍋の中が濁りません。

シにもこだわりがあって、カットオの一番タシと鶏カラのスープとを半々に使用しています。土鍋に美しく盛りつけた具の上から熱だし汁を注ぐのがポイント。ホリウムも満点で心も体も温まりそうです。

●本町235  
☎5215569



## すき焼き

久阿さ利

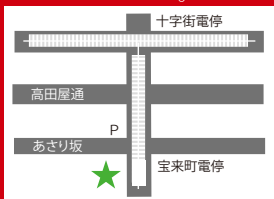
明治34年創業の『阿さ利』のすき焼きは関東風の味付け。タレと鶏カラスープで牛肉、ネギ、しらたき、焼き豆腐などを焼きます。定評ある肉の美味しさは肉屋さんならではの赤い肉がつつすらピンク色に変わった時が一番美味しいのだそう。肉の美味しさを十分味わうためにあさりした味付けが特徴です。「牛すき焼きコース」は1人前2310円、3670円、ランチコースもあり、こちらは「ランチ」(1200円)、「ランチ」(1400円)と、手軽に老舗の味を楽しめます。函館空港の搭乗待合室で販売している「すき焼き弁当」(1200円)も人気。懐かしい昭和の雰囲気が残る建物は昭和9年に建てられたもの。



女将 土橋正子さん

肉に火を通しすぎないことが大切なため、タレがある程度強火にし、色が変わったらすき焼きを。

●宝来町10,11  
☎230421



びりりとした真冬の風が頬にしみる季節になるとやっぱり恋しくなるのが温かい鍋料理。家族や気の合った仲間が集まって、ひとつの鍋を囲んでワイワイやる楽しさには格別のものがあります。

日本で鍋料理が親しまれるようになったのは、江戸時代後期頃といわれています。古来から階層社会だった我が国では、地位や身分に応じて料理の品数や食べる時間、場所などが違い、家の中においても主人とそのほかの家族の食事の時間が異なるなど、複数の人が直箸で同じ鍋を楽しむなどという状況とは縁遠い食文化を辿ってきました。それが、庶民が食べることを楽しめるようになった江戸時代になると、七輪や鍋を使って鍋料理を楽しむようになり、江戸時代後期には田楽や湯豆腐が生まれ、明治時代になるとすき焼きが登場しました。

その後、我が国には実に多数の鍋料理が登場し、家族そろって楽しむ料理の代表格としてはもちろん、美味しい鍋料理を名物メニューにした飲食店も次々に登場したことはいうまでもありません。誰もが同じ卓についてひとつの鍋を囲む鍋料理がこれほどポピュラーになった背景には、古来から続いた階層社会から「億総中流社会」とも呼ばれた平等な社会へと変貌していった我が国の歴史を垣間見ることができるといったら、言い過ぎでしょうか。

「鍋奉行」という言葉をよく耳にします。鍋を囲むと必ず、蘊蓄を述べ、鍋を囲んだ席を仕切る人のことをそう呼びます。日頃は料理のひとつもしないお父さんが、鍋の日だけは張り切ってあれこれ仕切る姿こそ、我が国の一般家庭でよくみかけるほのほとした食卓の風景なのかも知れませんね。

今回は函館市内で評判の鍋料理が食べられる店にスポットを当て、その美味しさの秘密に迫ってみました。各店の味作りのコメントの中に、家庭の食卓でも役立つヒントが、きっとあるのでは…。

湯気の向うに家族の笑顔。寒い冬も心あったがー。

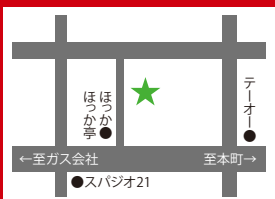
## 豚もやしセイロ蒸し鍋

○△□焼函館富紗家



市内宮前町にある『○△□焼函館富紗家』の「豚もやしセイロ蒸し鍋」(2人前1050円)は、俳優の松田優作が絶賛したという大阪の『富紗家本店』の人氣メニューを再現したもので、材料はもやしと豚ハラ肉だけというシンプルなお鍋。鍋に水を張り、上がつてくる蒸気で蒸し煮するので、肉の脂肪が下に落ち旨味だけもやしにしみ込むコクがあつてさらばりした味。たくさんのもやしが入り、肉と野菜のバランスもよくヘルシーで、「これでダイエットに成功した」という利用客もいるのだとか。材料には味付けをせず、タレはポン酢を使います。お好みで唐辛子などの辛味を加えても美味しかったです。

●宮前町258  
☎4300664



もやしは細もやしか豆もやしが合います。水は入れ過ぎないように。空焚きに注意して下さい。

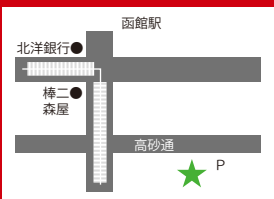
## 鶏たたき鍋

さかえ寿司高砂通支店



『さかえ寿司高砂通支店』で評判の「鶏たたき鍋」(1人前1000円、2人前)は、20年ほど前から宴会メニューに出している一品。寿司や刺身が多い中、目先を変えて鶏鍋を用意したところ、好評となった。「やはり出汁が決めてですね」と話すのは店主の対馬秀也さん。国産若鶏を2度挽きしたものに卵白やネギのみじん切りを加え、すり鉢でよく練ったのが鶏のたたき。鰹ぶしでとった出汁、醤油、みりん、砂糖を合わせたタレを鍋に入れ、鶏のたたきをスプーンで落としながら白菜、春菊、えのき、シイタケなどと一緒に煮る。濃い出汁がしみてふくらした鶏肉団子の美味しさは格別。前日まで要予約。

●松風町205  
☎232471



肉を多めに入れ、肉から出る美味しい出汁で煮ること煮めすぎないように食べるのが大切。

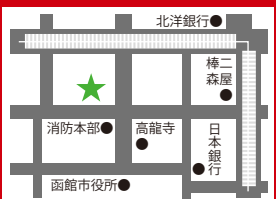
## おでん

田本店



函館でおでん専門の店といえば市内大手町の『田本店』。関西と関東の間ともいえる函館風で、昆布とかつお節からだしを取り、注ぎ足したつゆは4年になるそう。色々な材料が入っているにもかかわらず、濁りがなく澄んでいて見た目にも美しく、おでん種はすりみ、巾着、ロールキャベツなどで全て手作り。3日間煮込んで味をしみ込ませる大根は、煮込んでも煮崩れしないようにするために「ワ」があるのだとか。直火は味がきつくなるので、鍋は湯せんでしんわりと煮込みます。こんなに安く1000円、海老しんじょ2000円、ロールキャベツ3000円などで1000円〜3000円。種がなく、次第、店は終了。

●大手町1612  
☎268882



湯せんにすると沸騰しても味が柔らかく、大きい鍋ですが扱いは繊細に...

## 中華海鮮鍋

中華ダイニング ロンファン



市内花園町の『ロンファン』の中華海鮮鍋(1人前1029円)は、2人前から注文可の中華海鮮鍋のスープは鶏ガラを使い、毎日5時間以上煮込んで作っているのだ、だしが効いて旨味たっぷり。スープが美味しく、旨味の決め手です。味の基本は醤油味ですが、隠し味として味噌を加えるので、味に深みが出ます。具はエビ、ホタテ、カキ、赤魚などの魚介類に、野菜は甘味の出る白菜や長ネギが入り、旨味が甘味に加わり、ほかに体が温まる三つ葉、中華風味が増すチンゲンサイが入っています。チンゲンサイの食感も人気。魚介は体を冷やすので、温める作用をする生姜を隠し味程度に入るとさらさら美味しく仕上がります。

●花園町2421  
☎310800



魚介類はボイルして下処理をするよりおいしくなります。好んで辛味をつけてもいいと思います。

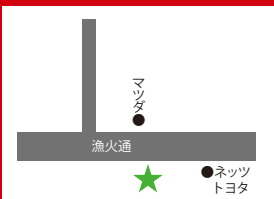
## かにすき

函館甲羅本店



市内広野町の『函館甲羅本店』。新鮮な活かのに旨さと特選素材の極上な味わいに多くの人を足を運ぶこの店の豪華鍋といえは「かにすき」(2900円)。本州では贅沢料理ですが、意外に地元では親しまれていないのでは...。というも、かにすきはかに身そのものよりスープの旨さを楽しむ鍋。野菜や昆布の効いただしと、緒になつて完成する合わせ技のおいしさです。だからこそ最後の雑炊が絶品。さらに活かにのみそを加えると至福の味にパーフェクト。かにすきは「コース料理の中でも食べる事が出来てお得。営業時間は午前11時30分〜午後2時30分、10/午後2時、午後5時〜午後11時(10/午後10時30分)。

●広野町1-1  
☎553330



かのに旨さを引き出すだしが大切。当店では1番上質の尻尾をだしに使っています。

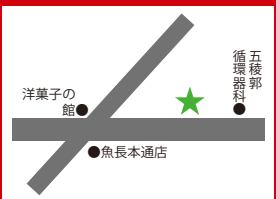
## 海鮮チゲ

麺S 廣河ヌードル&焼肉大昌園



すっかりおなじみ、辛さが魅力のチゲですが、韓国では鍋料理の総称がチゲなんです。市内本通1丁目の『麺S 廣河ヌードル&焼肉大昌園』では本場の味わいそのままの海鮮チゲ(1029円)を味わえます。エビ、イカ、ホタテと野菜が赤色に染まり、石焼の器で運ばれてきます。このチゲはケジャンというワタリガの辛味噌つけがおいしさの決め手。コクと甘みが辛さと一緒にあって、ハンチのある濃厚な味わい。体の芯から温まり、心地よい発汗が。その他キムチチゲもあり、どちらも1人前とハーフサイズがあつてうれしい。営業時間は午前11時〜午後3時(10/午後2時30分)、午後5時〜午後10時(10/午後9時30分)。

●本通1-7-22  
☎315159



本格派のチゲにはケジャンが必需品。辛みだけでなく、独特のコクとおいしさがあります。

## シワを解消! 「ボトックス」体験

### 五稜郭大村美容形成クリニック

女性にとっても最も気になるものは、年齢を重ねるごとに増えてゆくシワ。一度できたシワやシワはお手入れではなく、こ

となく、年齢を重ねた。施術後、注入部分を皮膚や肌の弱い人でもできるそう。

シワには「アルロン酸」などを用いたり併用したりするそうです。美容形成を受けたというより、シワ除去の治療を受けたという感じでした。鏡を見る度に、気になっていたシワがなくなつて気分さっぱり。

注人など、施術の環としてのエッセイも行っていきます。診療時間は月・火・木・土曜日が午前11時〜午後3時、午後4時〜午後8時、日曜日は午後1時〜午後5時。毎週水曜日は祝日休診。

●本町818  
アサハ函館ビル7階  
☎3544874  
http://www.5bjyou.com

は、話題の「プチ整形」とも呼ばれるシワの解消を本紙記者が体験しました。体験したのは市内本町にある『五稜郭大村美容形成クリニック』の「ボトックス」。ボツリヌス菌の毒素を弱毒化した薬剤をシワの部分に注入する方法で、美容形成だけでなく斜視や斜頸の治療にも使われるもの。副作用はほ



カウンセリング

まず、施術前にカウンセリングを行い、健康状態を診察し、眉間のシワの状態をみてボトックスの注入箇所と量を決めます。そして、よいボトックスを注入。痛いのではない、思っていました。注射も痛くありません。眉間部分5箇所注入。所要時間は6〜7分ほどでした。5〜6日経つと、それもなくなりました。皮膚にくっきりあつたシワもほほ見えなくなりました。ちなみに施術一回で、ほぼ4〜6か月は持続するそうです。ボトックスは比較的浅いシワに有効な方法で、深い



施術前



施術後

このクリニックでは、アンチエイジング（抗加齢）の考え方から、美容形成外科を中心にメディカルスキンケアとしてボトックスやヒアルロン酸、コラーゲン

プロレタミン薬用化粧品などを使用して、抗加齢・老化予防の治療を行っています。施術と合わせて食事、運動、睡眠などの指導も行い、美しくなるためのトータル指導を行っています。

## マイウェイ全力投球

ラーメン専科 麺次郎田家店主 中山 武久さん

### 和食で鍛えた調合の魔術、一杯のラーメンで成り上がり

「故郷の名古屋にいた少年時代は、手がつけられないほど悪くはかりしてましたね」

「よくいう不良少年、だっわけすか」といふ筆者の質問に「その通り」と答えるのは、押しも押されぬ人気ラーメン店『麺次郎田家店』店主の中山武久さん。16歳の時、不良少年から転、新たなスタートを決定し、知人の紹介で道南の森町の和食店に就職した。「親方の厳しさ、先輩のシゴキ...、修業はホント辛かったですよ。深夜に『ミ箱から残飯を集めて寿司を握る特訓をしたら、寝坊すると先輩に叱られるんで、白衣を着たまま布団に入ったりとそんな毎日だったかなあ...」

厳しい修業で得た和食職人としての腕を頼りに来函。複数の和食店で腕をふるい、いまから10年ほど前に独立を決定した。「和食店をやりたいだけじゃなく、資金が足りなくてラーメン店に...笑。でも、味噌は他の素材との調合や熱の入れ方でいくつでも美



「また、新しいメニューを作ろうと思ってるんですよ。楽しみにしててくださいね」

午後3時過ぎというのに、相変わらず客足は途絶えない。名古屋の不良少年が津軽海峡を渡り一杯のラーメンで成り上がった物語は、店の厨房で上へ上へと昇っていく湯気のようだった。麺次郎田家店は☎4016633。

材料  
着物地  
15cm×15cm...2枚  
15cm×100cm...1枚  
15cm×130cm...1枚

- 作り方
- ①絹地はスチームアイロンをかけて、生地を縦横を整える。
  - ②正方形を2枚と細長い布1枚を繋げ、縫い代に倒してアイロンをかける。
  - ③繋げた布と長方形の布を中表に重ねて、開け口を15cm残して周りを縫う。
  - ④表に返して開きをまつり、アイロンで形を整える。



取材協力/きものリサイクル『花いち都屋』  
●千代台町16-28 ☎32-0253

## 小さなマフラー

\*暮らしイキイキ講座\*



着物地で小さなマフラーを作りました。セーターやシャツに合わせて襟元のアクセントに! シルクの肌ざわりと深い色合いが、肌を美しく見せます。

新しい年に 新しい年を迎える度いつも、今年こそは平和で穏やかな年であつてほしいと思います。年の暮れには小学生の女兒が相次いで殺害され、小学生を持つ親、学校はもうろん世間全体を震撼させました。その後様々に「わが子が被害に遭わなための方策」がマスコミで紹介され、函館の小学校でも登下校に親や教師が付き添う様子が報道されました。学校にも危機管理が必要と言われ、警戒心をつえつける教育もはじまつているようです。

## 青ほの心

### 新しい年に

確かにこんな状況ではそれも大切でしょう。でも、それだけでいいのでしょうか。以前このコーナーで紹介した「一番の防犯は優しい心」という意見を思い出します。当たり前ですが、事件を起こすのはごく一部の人間です。でも、警戒をおおる風潮が強まれば、例えば人に親切にしたり、無用な誤解を招くことを恐れて他人に関わらないようになり、何か全体がぎすぎすした雰囲気になつてしまわないでしょうか。特に教育には、人を信じ、未来に明るい展望が開けるようなそんな指針を示す役割を期待したいと思えます。最近、「人間力」という言葉を知りました。人として当たり前に生きる力のことです。いま、まさにその力が弱まっている...そんな気がしてなりません。一方、小児科医の報告によくと、遊びを知らない子どもが増えているといまいます。どう遊んでやったらいいかわからないという親が増えているからだと思います。幼児は遊びを通して社会性を培ってゆきます。遊びは成長する上で必要不可欠なものなのに、親がどう遊ばせればよいかわからず、十分な遊びを経験させないまま育ててしまったことが問題なのだと思います。特に最近では、パートや玩具専門店でも買っておもちゃが必要と考えている親が多いのだとか。つまり、子育てがマニュアル化しているといつたのです。知育玩具も、早期教育への期待からつい強制的に覚えさせる教育の手段になつてしまひ、子ども自身が遊びに興味をなくしてしまつこともあるといひます。いま大切なのは、親も一緒に遊んで楽しむ心、心のゆとりなのかも知れません。

時にはお母さんも、肩の力を抜いてお子さんとの遊びを楽しんでほしいかが、うう。それが、回り道のようにも、少しづつ「人間力」を育んでいくことに繋がるのではないのでしょうか。

(垂)

# Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

## 後悔の念

森越 智子

50年近くも生きてると、ひとつひとつの出会いに特別な意味があるような気がする。若いときは新しい出会いも別れも、その時々電車に乗り合わせただけのようなどこか流れの中の一コマと感じていたものが、この頃は、何かに引き合わせてもらった気さえる。

そう思うと、すべての出会いが今までの自分に欠けているものを与えられる神の采配に思える。

昨年末、車椅子の青年に出会った。バスケットをしているというその青年のしなやかな強さ、命の輝きに目を奪われた。「19のとき馬鹿やって」と、バイクの事故で失ったものへの悔いを語る彼の目が、過去にではなくひたすら前を向いていることに打たれた。いや、励まされたと言っている。

後悔の念があるからこそ、人はそこから先に進むことが出来ると、何かで読んだが、数多くの後悔ばかりの私も確かにそうであったかもしれない。失敗のない人生など、ひとつもなく、無駄なことなど何もない。後悔のできるからこそ、実は後悔のない人生を送るためのステップではないのか。

しかし、できるなら失敗や無駄もなく、遠回りはせず、順風な生き方をと子どもに願う。幸せになってほしい一心でひとつの価値観で子どもを計りがちだ。100人いたら100通りの生き方があることを忘れる。小説の世界に共感できるのは、そこに100通りの生き方があり、常にそこに再出発のドラマがあるからなの。

さて、先日その車椅子の青年と再会の機会を得た。ところが段差のない場所を探すのに苦勞し、社会は器としても様々な生き方を認めるのには余りに未成熟だ。自家用車から降りる彼に、手伝えることは？と尋ねた。「大丈夫、俺ガツツだから」笑った顔に曇りはない。けれど、「ガツツ」じゃなくても、誰もが自分らしく生きることの出来る社会が必要だ。後悔してもやり直せる社会だ。

(子どもの権利ネットワーク北海道事務局長)

## すきやきセンター

日替わりランチ 650円



オープンから32年、市民から親しまれている『すきやきセンター』のランチは日替わり。取材時のメニューは、とんかつや、スキヤキ、キンカツ、ハンバーグ、生姜焼、刺身などをメインに、ご飯料理とともにボリュームがある。男性女性どちらにも満足度が高い。これに小鉢、つけもの、みそ汁、コーヒが付。ランチメニューにケーキを付けると900円。

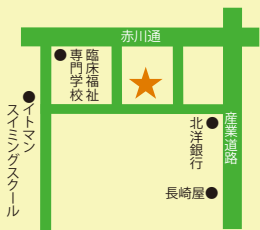
●美原1-19-11  
☎41-0018

## 全品、5250円に!

## ブティック ギャザー



新春恒例、冬物売り尽くしセール開催中!  
市内美原1丁目の『ブティック ギャザー』では、セーター、スカート、スラックス、ベスト、カッパンなど15000円~180000円の商品が全て5250円。2点3点とまとめ買いのチャンスです。全て1点物なので早めに来店してあなたに似合う1着を見つけてみましょう。アクセサリーやスカーフ、靴などもそろっているので、組み合わせを楽しんでみてはいかが! 商品がな

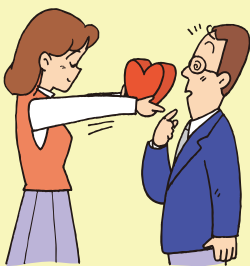


かなり次第終了します。なお、セール中につき、現金のみの取扱となります。営業時間は午前10時~午後5時。毎週土・日曜日、祝日定休。駐車場有。  
●美原1-16-15  
☎41-1201

## バレンタイン、ひな祭りに向けて...

## 北ガスクッキングスクール

今年も、『北ガスクッキングスクール』は楽しさいっぱい! 2月の予定を紹介しましょう。バレンタインに向けて  
①2月8日・午後6時30分~午後9時30分  
②2月9日・午前10時~午後1時。受講料各10000円。



ひな祭りに向けて  
①2月21日・午後6時30分~午後9時30分  
②2月22日・午前10時~午後1時。受講料各15000円。  
「バレンタインに向けて」では、チョコレートを使った焼菓子と冷菓子作りについて、

「ひな祭りに向けて」では、家族で楽しめるちよと変わった創作料理的感覚のひな祭り向けメニューを作ります。場所は、いずれも、北ガス函館支店1階のクッキングスペース。定員は各15人。

講師は和田徳子先生。申込は電話受付し、定員を越えた場合は抽選を行います。申込締切は1月20日。締切後、電話または封書にてご案内します。  
●万代町8-1  
☎426505



## 美味しいラーメン、はじめました

## 麺S廣河ヌードル&焼肉大昌園

厳選素材の焼肉や韓国家庭料理で評判の店が、このほどメニューを新展開させ、さらにラーメンも食べられるようになりました!  
市内本通1丁目の『麺S廣河ヌードル&焼肉大昌園』は、焼肉大昌園の評判の味に、ラーメンや焼きそば、チャーハン、つけ麺など『廣河ヌードル』のメニューが加わって、パワーアップ。ランチタイムもはじめて、多くの人に喜ばれています。特に見逃せないのは、こごめしか食べられない、ランバ井からチヨイスで



ではのどんぶりとすっきりした味わいのラーメンのセレクト。『ランチ』(850円)はラーメンを塩または正油味から選び、井はカルビ、豚キムチ、井ビビンバ、井からチヨイスで



ます。美味しくてボリュームたっぷりこのプライスぜひご賞味あれ! 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)。  
●本通1-7-22  
☎315153

## 体験教室に参加しませんか?

## めばえ函館教室



子供のための幼児教室『めばえ函館教室』は、オリジナル教材を使い遊びを通して子供知能を伸ばすお手伝いをしています。2歳から7歳くらいの

頃は脳細胞の発達がめざましく、この時期に良い刺激を与えることで、自ら考え行動できる子供に成長します。教室では子供のよりよい成長に向け、1人ひとりの興味や考えるスピードに合わせて、無理のない指導を行っています。対象年齢は2~7歳(年齢別クラス編成)で、1クラス3人から9人に講師2人が授業をします。  
イトーヨーカドー函館店2階の同教室では1月25、26、28日に、体験教室を実施します。その  
●イトーヨーカドー函館店  
2階めばえ函館教室  
フリーダイヤル  
0120-0557-115

## 法律講座

### まちの弁護士さん暮らし相談室

監修/森越清彦法律事務所  
弁護士 森越 清彦  
☎56-0042

#### 遺言と遺留分 相続 その1

**問** 私の父は今年の10月に亡くなりましたが、父は生前自分の遺産(土地・建物と1000万円の預貯金)は、母と一番可愛がっていた地元の姉に半分ずつ相続させるとの遺言書を書いており、東京の長男と函館の次男の私には一切何も残してくれませんでした。「遺留分」という言葉を聞いたことがあるのですがどのようなことですか。私たちが男の兄弟は何も貰えないのでしょうか。

**答** 遺言書は、法律が定めている記載様式により作成されたものであれば、これは有効とされますから、お父さんの遺言書の通りに一旦遺産はお母さんとお姉さんによって2分の1ずつ分割されることになります。しかし、質問にありますように、相続人が死亡した人の父母、祖父母だけの場合は、それらの人の法定相続分の3分の1、その他の場合(配偶者や子ども)はその法定相続分の2分の1が「遺留分」とされ、遺言書によって自分のその分が侵害されている場合は「遺留分減殺請求」をして、遺言により相続した人に侵害された分の返還を求めることが出来ます。但し、相続人が兄弟姉妹の場合はこの権利はありません。本問の場合は、土地・建物の評価が仮に1400万円とすれば、遺産は全体で2400万円となりますから、長男と貴方の法定相続分(お母さんは2分の1、子どもたちは各6分の1です)の2分の1、即ち各12分の1の割合に計算しますと2400万円÷12=各200万円を兄弟2人が遺産全体を相続したお母さん、お姉さんに返還してもらえらることになります。但し、この「遺留分」はこれが侵害されていることを知ってから1年、相続開始から10年経つと権利が行使できなくなりますから注意しましょう。

# nice taste! nice shop! nice job!



市松風町の『シルバースプーン』は、30年続く老舗の喫茶店。店内もメニューもオープン当時と変わらず、落ち着いた雰囲気とゆったりとした時間を過ごすことができます。古き良き時代を思わせる年代物のカウンターや約60席ある広々としたスペース。

「シルバースプーン」です。立派なギャラリイをわざわざ借りてまで…と思いついた人にもつたり! ミニ演奏会、ミニライブの会場としても使えます。なお、壁面の展示のみならず、今後も無料で対応してくれ、1度足を運んでみてはいかがでしょうか。日時、料金などは気軽に相談に応じてくれます。営業時間は午前9時30分〜午後6時。

●松風町66  
高砂ビル1階  
☎2670005

## 老舗カフェに作品を並べてみませんか

市松風町の『シルバースプーン』は、30年続く老舗の喫茶店。店内もメニューもオープン当時と変わらず、落ち着いた雰囲気とゆったりとした時間を過ごすことができます。古き良き時代を思わせる年代物のカウンターや約60席ある広々としたスペース。

「シルバースプーン」です。立派なギャラリイをわざわざ借りてまで…と思いついた人にもつたり! ミニ演奏会、ミニライブの会場としても使えます。なお、壁面の展示のみならず、今後も無料で対応してくれ、1度足を運んでみてはいかがでしょうか。日時、料金などは気軽に相談に応じてくれます。営業時間は午前9時30分〜午後6時。

## 音を聞き分ける人工知能の補聴器

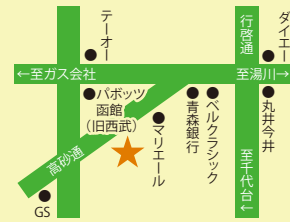
### 新日本補聴器センター

毎日の「聞こえ」の具合はいかがですか? 聞こえにくいことを我慢して家族との会話が弾まなかったり、テレビの音が聞き取れなくて不自由したりしていませんか。

市内梁川町の『新日本補聴器センター』では、それまでの補聴器の欠点を改善し、環境に合わせて



高機能補聴器  
テグ耳掛け1台  
1100000円  
補聴器を付けたら「世界が変わります」。



音を聞き取る人工知能を持ったはじめての補聴器「シンクロ」と、最高機能を持つ「ながらリスナー」が誕生しました。どちらも人工知能により聞き取り音を自動的に瞬時に選択し、不必要な音はフィルターをかけて除去する事で騒がしい場所でも快適に話すことができます。

●梁川町1-7  
☎3183338

## 1周年記念特別コース実施中

### 健康サロンらしくねっと

STVとさんこワイドでお馴染みの高橋院長(コリコリ君)の直営店、市内湯川町の「健康サロンらしくねっと」が1月20日に1周年を迎えます。これを記念して1周年特別コース「50分コース」(2900円)を実施中(2月末日まで)。



このサロンの施術は、スポーツマッサージとストレッチを組み合わせた直接筋肉に働きかける「触手法」という手法により即効性があり、効果を実感できるのが特徴。いつでも見つけてもらえる点には驚き! また、痛みや凝り

●湯川町1-28-4  
湯の川温泉電停前  
☎3641338

## 温泉十岩盤浴ダイエツト指導

### 魚住金婚湯医院

八雲町上ノ湯にある『魚住金婚湯医院』では、温泉と岩盤浴を合わせたダイエツト指導をしています。生活習慣病の大きな要因である肥満を解消して薬を減らし、病気の症状を軽減します。



「日本人の3人に1人は太る遺伝子を持つ」と肥満の恐ろしさを話す田上広樹院長。温泉や岩盤浴で無理なくダイエツトをしなから、食事の内容や食べ方を教えるダイエツト教室も開いています。

●八雲町上ノ湯7  
☎0137672311

## 編集室特選雑貨紹介

ZAKKA  
都会的センスが光るフレーム  
Feuille Frame

市内末広町の雑貨店『ミ・カーサ』で偶然見つけた大きな壁飾り。62センチ四方の大きなフレームの中に納められているのは観葉植物の葉らしきモノ…。ちょっと変わったその壁飾りの商品名を見ると、「Feuille Frame」(フィユ・フレーム)とある。「Feuille」とはどうやら「葉」という意味らしい(ミルフィーユというお菓子ば「千枚の葉」という意味なので…)。



価格は18900円。決して安いモノではないが、絵画や写真、ポスターを飾った部屋とは全く異なった、近未来的で都会的なセンスを感じさせる逸品といえそうで、それだけの金額を出す価値はあるかもしれない。緑が恋しい真冬の函館…。たまにはこんなフレームをお部屋に迎えて、ちょっと心を癒されてみるのもいいかも。葉の種類やフレームの大きさは数種類あり。

問/ミ・カーサ ☎27-8188

炊事をちよとしただけですぐ手が荒れるので、洗剤はせっけんを使っています。せっけんは使った時、ぬめりが残る感じが気になってしまいましたが、『工房・虹と夢』製造の「固形せっけん」は、ぬめりがない上に、油污れがよく落ちて手も荒れません。1個50円という安さと長持ちするところもお気に入り。さらに、使用後の排水が河川に流れても微生物

## 工房・虹と夢のせっけん

などを分解され、自然をあまり汚さないというのにも気に入っています。

市内での取り扱い：「工房・虹と夢」327348ほか、「福祉の店・どんぐり」(フーランジュ梓内)、「総合福祉センター1階」(函館市役所厚生会会地下売店)、「aia」(未広町)、「ネハナ」(函館YWC)、「美容室久屋」。

## 街角探訪

本紙記者のお気に入り

当番/大場小夜子

## 大場 小夜子記者の話題のサークル 体験日記 ～ステンドグラスの巻～



テープを巻いたところにフラックス液を塗り、ガラスの合わせ目にハンダを付けて止めてゆきます。



ガラスに銅のテープを巻き、縁を折ります。ガラスはテープの中央になるようにしますが、これがなかなか難しい。



アロランプと窓飾りの5種類の中から好きな物を選んで製作します。今回はアロランプを選びました。



付けたハンダがでこぼこしているのので、こてをあてて滑らかにしますが、どうもうまくゆきませ〜ん。



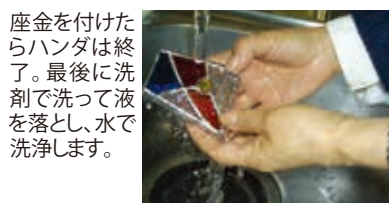
3面をそれぞれ付けたら、それをまた付けて、三角錐に組み立てハンダで止めます。



ガラスの接点部分を盛り上げるようにしてハンダを付けてゆきます。ハンダこてが熱くなるのでちょっと緊張。



ようやく完成。アロランプです。感じが、いい感じですよ!



座金を付けたらハンダは終了。最後に洗剤で洗って液を落とし、水で洗浄します。

取材協力/生田ステンドグラス  
体験講座は水曜日を除き毎日受付 時間/午前9時～午後5時30分(予約制)  
費用/1回3000円 参加人数/1～40人 ●大町1-33 ☎27-8800



## いい店みつけた!

\*当番 太田 陽子

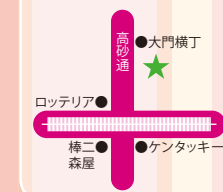
どん着が進みます。市内松風町・高砂通沿い、大門横丁横に昨年9月オープンした『おそば 長月』は、外のにぎやかさと「味違う静かな付まいで落ち着いてそばをいただく1軒です。そば粉8割つなぎ2割の二八(にはち)そばは、季節によってそば粉の産地を変えているのだとか。



## おそば 長月(ながつき)

手打ち手切りのそばを口運々と、そば本来の味と香り、のどごしのよさにどん

●松風町7-2  
☎22-2697



揚げが主役の『まじねそば』(1000円)、温かいそばの品揃えも充実。朝早くからそばを打つ女将・渡辺さんは「奥深いのですが、やっぱりそばと向き合っているのが楽しいんです」と、いつもあるのが営業時間は午前11時30分～午後3時。毎週日曜日定休。駐車場は近隣の指定駐車場を利用、無料駐車券があります。

## はこだて医療情報

乃木クリニック泌尿器科院長

## 佐々木 正人

日本泌尿器科学会認定医  
泌尿器科専門医

## 症状の奥にあるもの

尿が近い、急に尿がしたくなる、尿の勢いが弱いなどの症状は下部尿路(かぶにょう)症状と呼びます。

下部尿路というのは、膀胱と尿道を合わせた呼び名です。膀胱は、尿その中に貯めたり体外へ出したりすることを定期的に行っている臓器です。また、尿道は膀胱が尿を貯めるときには閉じていますが、尿が膀胱から体外へ出てゆくときは十分に開いた状態になります。

膀胱は袋の形に、尿道は筒の形に似ています。どちらも筋肉組織でつくられていて、膀胱と尿道は直接につながっています。この膀胱や尿道の筋肉組織にはたくさんの神経がはりめぐらされています。尿がたまって膀胱が張った状態になると、この様子が膀胱内の神経から脊髄(せきずい)を経て脳まで伝わります。脳はこれを尿意として理解し、今度は膀胱に尿を出すためのちぢむ指令を、尿道には尿が通れるように開く命令を与えます。このようにして、尿を体外へ出す排尿(はいにょう)という行為と膀胱の中に尿をためる蓄尿(ちくにょう)という行為が円滑にできるようになるのです。

下部尿路症状は、一見するとすべて膀胱に原因があるかのようにみえますがそうではありません。とくに男性では、前立腺という臓器が膀胱の真下で尿道の全周をとりかこむように存在しているために症状は複雑になります。

下部尿路症状を起こす原因には次のものがあります。①前立腺肥大症②尿道狭窄(尿道が部分的に狭くなった状態です)③膀胱の筋肉を収縮させる神経の機能障害④不安定な膀胱機能⑤膀胱の筋肉の筋力低下⑥精神的な原因に基づく排尿機能障害⑦膀胱や前立腺の炎症によるもの⑧前立腺や膀胱のガンによるもの⑨ほかの病気を治すために用いられた薬の副作用によるものなどがあります。

下部尿路症状に対する治療には、それを起す原因の究明が必要です。

●乃木町7-5 ☎32-3700



## ドクター講座

大沼公園クリニック院長

## 深山 明義

## 常習性便秘と漢方薬

お年寄りから幼児まで、便秘で悩んでいる方は意外と多いものです。便秘は漢方薬の得意な分野で、患者さんに適合した漢方薬を使用すれば、しばしば快便が得られます。漢方医学的には、患者さんを実証(体力のある人)か虚証(体力のない人)に区別して、薬を決定します。

では、便秘に使用される漢方薬をいくつか紹介してみます。実証の患者さんに処方される代表的な薬は大黄甘草湯(だいおうかんぞうとう)です。若年ないし、中年の常習性便秘の人のほとんどは、この薬が有効です。残便感が続く時やこの薬の連用で効力が落ちてきた時には、調胃承気湯(ちよういじょうぎとう)を使います。大黄甘草湯や調胃承気湯の服用によって排便があっても腹痛がある場合には、桂枝加芍薬大黃湯(けいしかしゃくやくだいおうとう)が使用されます。虚性の患者さんの便秘の代表的な薬は麻子仁丸(ましにんがん)です。老人の便秘には先ず、この処方が使われます。麻子仁丸が無効か効きが今1つの場合には、潤腸湯(じゆんちようとう)が有効な場合があります。潤腸湯も麻子仁丸と同様に老人の便秘症には、よく処方されます。

実際の症例を紹介してみます。

症例1

22歳の女性で、子供の頃から頑固な便秘で悩まされ、これまで色々な治療を試みても改善されませんでした。大黄甘草湯を通常量で処方しましたが2週間後に来院した時には非常によく効いたと報告してくれました。以降現在に至るまで13年間、使用量は減っても、この処方を続けています。

症例2

95歳の女性で長年の便秘で下剤を服用しても全く効かないとの事で、先ず麻子仁丸を使用しましたが、症状は改善されず、そこで潤腸湯に変更したところ2日後に排便があり、それからは毎日便通がつくようになりました。

便秘で悩む方に漢方薬治療を試される価値はあると思います。

●七飯町大沼258 ☎67-3032





## 注目のヒプノセラピー講座 イマージュサプリ

自分の潜在意識を知って、さまざまな悩みや問題の原因を探って解決へのアプローチを得るセラピーがヒプノセラピーです。

市内時任町の『イマ

ージュサプリ』は、悩みのある人や、悩みがなくても自分自身を知りたい人のためのポジティブな癒しの空間です。



メニューは各セッション2時間、12000円、セラピーに楽しく接するためランチまたは紅茶のセラピーが50分で3000円。また、現在は各講座の参加者も募集しています。特にヒプノセラピー養成講座はセラピスト志望の人ならオススメの講座です。  
@ezweb.ne.jp image:supple



## スポットライト

街で話題の最新情報・マルトク情報にスポットをあて、青いほすと記者が徹底チェック！

気軽に食へて、飲んで、楽しんで！ ビストロ・ボンザミ

市内宝来町に昨年12月に『ビストロ・ボンザミ』がオープンしました。

店名のボンザミとは「良い友達」という意味。その名の通り、気の合う仲間と一緒に、気軽に食へて、飲んで、楽しめるレストラン。シエフは、テレビなどでお馴染みの有名シェフの店で修行をした本格派。フレンチをベースにした様々な創作料理の腕前には納得。

ランチタイム(午前11時30分〜午後2時30分、LO/午後2時)のメニューは、女性に人気のパスタランチ(オードブル、パスタ、デザート、コーヒーまたは紅茶、1200円)のほか、「おすす



も好評。

ディナータイム(午後5時〜午後9時)はフテュース(2500円・3500円)または「シエフのoppo」(5000円)のコース料理を満喫。

午後9時〜午前0時(OP)は、単品メニューとアルコールで楽しい時間を過ごせることづけあり。ドリンクメニュー

メニューの中では「オーガニックビール(650円)が、減多に味わえないと評判。個室もあり、20人前後のパーティーなども予算に応じてありますので、詳しくは電話でお問い合わせ下さい(各要予約)。どこかにいお店がないかと探しているアナタ！ぜひ一度足を運んでみてはいかが…。毎週水曜日定休。

●宝来町7-19  
☎27,4530

