

# POST IN FREE PAPER SINCE 1991 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  
発行人/佐々木 喜美夫 編集人/青山 慎司

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

●青柳町3、15  
23、37、63

函館公園は函館でも桜の名所として有名な場所。公園裏手にある『憩苑』は昭和34年開業の、函館市民にとっては馴染みの店です。店は公園より高めの位置にあるので、店内からは公園内から津軽海峡まで見渡せます。立地の良さに加えて、ジャズが静かに流れている環境でゆったりと桜を鑑賞することが出来ます。ライブも行うというジャズ喫茶の雰囲気も素敵。メニューは「コトヒ」(400円)、「モーニングサレシ」(500円、午後1時まで)ほか、「焼きサンド」「ピラフセット」などの軽食があります。営業時間は午前10時～午後10時。毎月第3火曜日定休。



ジャズをBGMに、ゆったりと桜を鑑賞  
憩苑 想苑

## \*函館公園



お花見シーズンになるとたくさんの露店が並び、数多くの市民で賑わう市内屈指の桜の名所が函館公園。「病の人に病院が必要なように、健康な人にも休養する場所が必要」という函館駐在の英国理事のリチャード・ユースデンの言葉によって明治12年に造園されたこの公園には、付近住民だった逸見小右衛門という人物が明治24年に桜を寄贈。現在、公園内には数多くの桜が咲き、函館の春を演出しています。



●乃木町2、20  
55、95、99

クラシックな店内で至福のひと時を…  
茶房 桜の下  
市内乃木町から松陰町へと通じる桜ヶ丘通りは、毎年桜並木が華麗な姿を見せてくれます。通りに面している『茶房 桜の下』は築84年の建築物をリノベしたカフェ。クラシックな店内から桜並木を眺める至福のひと時をどうぞ。メニューは「コトヒ」(500円)、「ケーキセット」(700円)、「あみふせ」(800円)、「プラス100円」(コトヒ)が抹茶になり、さまざまなほか、パスタなどのランチもそろっています。営業時間は午前11時～午後5時(日曜日は午前10時～午後4時)。毎週水曜日、毎月第2・4木曜日定休。なお、ゴールデンウィークは休まず営業します。

クラシックな店内で至福のひと時を…

We Love SAKURA

# 桜 特集

花曇りの季節、心癒される時一一。

## \*桜が丘通り



撮影/市内中島町在住:千葉宏さん

市内柏木町にある桜が丘通りは、通りの両側に植えられた桜が、美しい花のトンネルを作る春の名所。昭和の初め、この通り沿いに住む人達がおよそ70本の桜の苗木を植えたのがそのはじまりだったといえます。華やかに咲きそろうその姿はひときわの美しさで、付近住民はもとより、いまでは函館市内各地から散策客が訪れ、振り仰ぐ空からこぼれるような桜色の花々を見上げながら、通りの散策を楽しんでいます。

## \*五稜郭公園



観光名所として知られる特別史跡・五稜郭は、ご存知の通り美しい公園として四季を通じて地元市民にも親しまれており、特に桜の季節には数多くのお花見客で賑わいます。この公園の桜は、函館毎日新聞社が大正2年に、1万号発行を記念して苗木を植栽したのがそのはじまり。その後の有志らの寄贈などもあって形成された春らしい景観は、五稜郭タワーからの眺望もおすすめです。

ガラス越しに五稜郭公園が見渡せる  
カフェ107

五稜郭タワー2階にある「カフェ107」は、大きなガラス越しに五稜郭公園が見渡せる広々としたスペースで、桜の鑑賞にはぴったり。シーズンには席が満席になることも多いという人気のスポット。メニューは「コトヒ」(250円)、「キヤラメルマキアート」(カフェモカ)、「マンゴースムージー」(各350円)、「新選組エスプレッソ」(600円)、「オリジナルカップ付」。「バゲットミート」や「パニーネ」など軽食もあります。テイクアウトもできるので、隣接のアトリウムやテラスで楽しむことも出来ます。営業時間は午前9時～午後6時。4月21日から午前8時～午後7時。年中無休。



●五稜郭町43、9  
51、47、85

## 外で焼くのは、また格別！

サン・ミート木村直売店 成田つり具店

桜の下、焼き肉はラムだけじゃない！ 通な人は長万部に立ち寄った際お土産にすぐつり具店ミート木村のホルモン。本紙初紹介です。



作家 嵐山光三郎氏がかつてエッセイで絶賛したこの逸品を市内で手に入れます。桐花通り・函館商業高校近くの「成田つり具店」が函館直売店。直腸だけではなく、子袋や上ガツ、タンまで入って1袋でハフエイ感たっぷり。くさみがなく、ホルモンが苦手な人にこそ試してほしいもの。

この味ならいくらでも食べられるという評判！ 冷水で

●昭和23.7.21  
塩、味噌、カレー味各500グラム入袋900円、1キロ入袋1600円。直売店は営業時間が10時〜6時30分。毎週月曜日定休。

☎43-6480

## 豪華絢爛！ 春つららお花見弁当

萬福とみや

五稜郭公園裏「萬福とみや」から、春をイメージした行楽弁当をご紹介します。今回の桜特集に合わせて新作「春つららお花見弁当」です。

フタを開けてまず驚く大きな有頭エビフライは、なめらかな自家製タルタルソース添え。味わい豊かな筍ご飯、鯖西京焼き、いかの桜和え、塩茹で空豆ウドの天ぷら、モヤシ、田楽などなど。旬の食材とそれ



大人の女性に嬉しい限り。1個1260円で、2個以上から受付。お花見場所まで無料で配達可。前日まで要予約。営業時間は午前11時30分〜午後1時30分（L.O.）午後5時〜ラスト。年中無休。上品で豪華なお弁当は

●本通12610  
☎53-6363

## 中でも外でも楽しめます！

松尾ジンギスカン

花見の定番、ジンギスカン。五稜郭公園横の「松尾ジンギスカン」五稜郭支店では野外一式セットを貸出ししています。肉、野菜、鍋、箸、受け皿、コンロ、燃料が1セットで5人前8500円（1人前あたり1700円）。何と6000円まで対応！ 雨天の場合当日のキャンセルも可能。店内では食べ放題も実施中。ジンギスカンにスープ、ライスが付いて1人前2100円。生ビールほかドリンク飲み放題付は1人前3500円。これなら天気を気にせず寒い日でも安心。後片付けの手間がなくじっくり桜を堪能するのにもってこいですね。野外セットと店内飲食は別予約になりますので、お申し込みはお早めに！



●五稜郭町275  
☎55-0397

## 春の風物詩…おすすめ、桜のお菓子

桜の下のお花見をイメージ

### ひとつ風

お花見の宴をイメージします。ひと足早く、桜を楽しみましょう。

季節を愛でる、和菓子ならではの美しい桜のお菓子はいかがですか。

●松陰町8-1  
☎54-8977

桜の花びらをピンクの濃淡のぼかしで優雅に表した「桜便り」

桜そのものを楽しむ…

「1600円」は、こしあんをねりきりで包みました。紅白の絞りとていねいが楽しめる「春の首」

「1600円」は、求肥の餅に「桜のケーキ」「オーフランチン」

「3680円」は、ロールケーキを

飾る栗のペーストに桜を加えて華やかな春をイメージし、さらに桜そのものを楽しむお菓子です。

この時期限定の「桜のアイドリング」(8包入り6300円)と緒に春を楽しんでみませんか…。

「桜のミロール」(2100円)

はロール生地に桜を練り込み

「柏木町38-2」

●柏木町38-2

☎52-6001



ひとつ風



ミモザ

## 薫る桜グッズ ~家で桜を楽しむ~

外でお花見もいいけれど、家でお花見気分もおつなもの…。ほんのり桜の香りと綺麗な色で、ひと足お先に春を感じて。



↑桜のグラス525円  
小鉢735円



↑桜のお香と香炉セット735円  
造花567円



↓ジェルジェム788円  
スリムテブ126円

↓左から  
キャンドルホルダー735円  
フレグランスキャンドル315円  
キャンドル  
&陶器のホルダー399円



函館クリスマススクエア ●末広町13-9 ☎27-3232



桜のお塩  
花と葉入り  
岩塩  
714円



さくらあん  
ジャム  
桜の葉の香りと  
白いんげん豆の  
ほどよい甘さ  
892円



さくら  
飲む酢の素  
市販穀物酢を  
注いで…  
1260円

オレンジハウス  
函館ターオーデパート店  
●梁川町10-25  
ターオーデパート1F  
☎32-0001



今回は、トイレトレーニングについてのお便りを紹介します。

今月の元氣印



吉田美海(みう)ちゃん H19.8.8生

はじめまして。私には3歳の息子がいます。その息子のことで相談にのって欲しいのですが…。  
息子のトイレトレーニングを去年からやっていますが、ちっとも上手くいきません。オムツをはずしているとオシッコをたれたまま平気で遊んでいるし、時間を見てトイレに誘ってもしてくれず、トイレから出て来てすぐにたれてしまったり…。最近では、誘うと嫌がるようになってしまいました。秋には4歳になるので、この夏までにはオムツを取りたいのですが、どうしたらいいでしょうか？何か良い方法がありましたら、アドバイスをお願いします。(ヤッターマン)

(ヤッターマン)さんのお悩み「トイレトレーニング」に関するアドバイスやご意見、良い方法などなど、たくさんのお便りをお待ちしています。また、そのほかにも子育てに関する様々なお便りをお寄せ下さい。  
(ご意見・ご感想は…)  
〒040-8605  
函館どつく株式会社内・株式会社青いぼすとHD  
『子育て倶楽部』係  
FAX 23-5699  
Eメール aoi-post@aurora.ocn.ne.jp

マタニティーマークを知っていますか？

マタニティーマークは、“妊婦さんへの気づかいマーク”として全国で展開されています。函館市でもマークの普及活動を行い、妊婦さんに優しい環境づくりを推進しています。



妊婦中は赤ちゃんの成長はもちろん、お母さんの健康を維持するためにとっても大切な時期。しかし、特に妊娠初期は外見からは妊婦さんであることが判断しにくかったり、妊娠中の辛い症状が周囲に伝わりにくかったりします。マタニティーマークのついたキーホルダーを身につけている人を見かけたら、思いやりと気づかいのある行動をしたいものです。

- マタニティーマークについて、1度家族で話し合ってみてはいかがでしょうか。なお、キーホルダーを持っていない妊婦さんや、職場・飲食店などでポスターなどを提示し妊婦さんに優しい環境づくりを推進したい事業主は、市立函館保健所までお問い合わせ下さい。
- 電車・バスの中で…席を譲ってあげましょう。
  - 喫煙は…側で喫煙は控えましょう。
  - 混雑している場所で…ぶつからないように気をつけましょう。
  - 重い荷物を持って階段の上り下りをしていたら…「お手伝いしますか？」など声をかけてみましょう。



マタニティーマークについて、1度家族で話し合ってみてはいかがでしょうか。なお、キーホルダーを持っていない妊婦さんや、職場・飲食店などでポスターなどを提示し妊婦さんに優しい環境づくりを推進したい事業主は、市立函館保健所までお問い合わせ下さい。

●五稜郭町23-1 ☎32-1533

# Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

## メタボ対応食登場

冷凍でお届け、レンジで温めるだけの手軽な健康食で、おなじみの『けんたくん』から、待望のメタボ対応食が登場！放置すると生活習慣病に



5食 3,950円

つながらず、メタボリックシンドローム。適度な運動はもちろんですけど、食事コントロールによる摂取エネルギーや脂質の管理が必要。とはいえ、毎

## 健康管理宅配サービスけんたくん函館店

日のカロリー計算は大変。そんな時にお役に立つのがこれ。管理栄養士が考えた日替わり献立で、飽きの来ない美味しさのバラエティ豊かな5食1セットが3,950円。別売りで、ごはん(150g)5食1セット5,250円(1食あたり1,050円)も用意しています。蒸気を使って温める専用容器なので、旨味を逃かさず作り立ての美味しさが味わえます。宅配無料。エリアは旧函館市内のみ。ほかにも糖尿、腎臓病、心臓病などに対応した各種健康食がありますので、お気軽にお問い合わせ下さい。

●中道 1:25-11  
フリーダイヤル  
01200980156

## 光のエネルギーでセルライトを除去！

1回の施術で劇的な変化を実感！  
after before



北斗市七重浜・ダイエー上磯店内にある「フライング」が1周年を迎えました。これを記念して最新のマシンを使った「イオシズ」や「Dフラッシュホテイ」を紹介。脂肪細胞が塊となつてくる「セルライト」は、サイズが落ちない原因となり、ダイエットの敵ともいわれています。①むくみやすい②サイズが合わない③下着をつけている④便秘⑤自己流ダイエット⑥冷え性⑦ストレスが多い。この6項目の中にひとつでもあ

が、「Dフラッシュ」(痛くない)もみ出しリンパトリートメント付)なら、フラッシュ光のエネルギー(温熱効果)で画期的なセルライト除去が可能。さらに嬉しいのは、1度の施

●北斗市七重浜 444  
ダイエー上磯店内  
フリーダイヤル  
01200916512

## ラ・プティットローズ

術でホテライソンの違いを実感できる上、痩せやすく戻りにくい体質へと変化してゆくと、施術は痛みもなく温かくて心地良いと好評。「なぜ光で？」と思うあなたも一度試してみると納得できますので、ぜひ体験してみたい。料金は通常18,000円のところを、初回お試し5,250円。人気の「両ワキ脱毛」は、2年保証付で15,750円、初回お試し3,150円。営業時間は午前10時～午後8時。受付は午後7時まで。予約優先制無休。

●北斗市七重浜 444  
ダイエー上磯店内  
フリーダイヤル  
01200916512

## 春限定メニュー登場！

## COCO吉番屋

## 函館美原店

ズは2弾3弾と続くので、今後のコイチからは目が離せません！持ち帰り用電話予約可、1回配達料200円で1品から宅配。(受付時間/午前11時～午後3時/午後6時～午後10時)。営業時間は午前11時～午前1時年中無休。  
●美原 1710  
☎623400

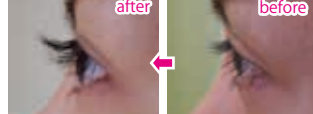


耳ツボダイエットをはじめ元気にキレイになれるメニューがそろっている、市内日吉町4丁目「ホロニック函館」美原店がオープンしました。これを記念して、両店でマツゲカル＆マツゲエクステキャンペーンを実施中です(5月15日まで)。

この店の「マツゲカル」は、化粧品成分だけで作ったマツゲトリートメントカール液を使用しているため、マツゲを傷めずにキレイなカールを実現。マツゲカルでマツゲに細くコシがなくなったり枝毛になったという人にも、ぜひ試して

マツゲエクステは、マツゲが自分のマツゲのように自然。また、ナイロンではなく人毛に見えるエクステを使用している点も、自分のマツゲに見えるポイント。太さや長さも選べますので、ぜひ試して

●日吉町 4179  
☎321840  
●美原 35810  
☎856666  
http://holonic.main.jp



代表 中野千鶴子さん  
当店でマツゲ施術後に運気が上がった方が多いです。  
困気まで自由  
自在。お手入  
れ法も教えてもらえるので、長持ちすると好評。料金は付け放題(1カ月以内のメンテナンス付)通常12,600円のところ、期間中8,400円。60本通常6,800円のところ、4,500円。マツゲと共に運気をアップさせましょう。

## 美原店オープン開運マツゲキャンペーン！

## ホロニック函館

レブな雰囲気からパツチり可愛らしい雰囲気まで自由自在。お手入

裁判員制度ってなーに? -その1-

監修/森越法律事務所  
 弁護士 森越清彦  
 ☎56-0042

**問** 今、マスコミ等では、平成21年度5月までに「裁判員制度」が始まると言われていますが、これって何ですか? 私は、法律のことは何も知りません。私も裁判員になることができるのでしょうか。

**答** 「裁判員制度」というのは、国民が「裁判員」となり、刑事事件(民事や行政事件ではありません)の裁判で裁判官と一緒に、罪に問われている人(被告人といいます)が有罪か無罪か、有罪だとしたらどのような刑罰に処するのが妥当なのかを判断してもらう制度です。現在、司法関係の各機関では、平成21年5月までの開始に向けて準備が進められています。「裁判員」になるには特別な資格は不要です、法律を知っている必要も全くありませんから、基本的に選挙権がある国民が対象となります。ですから老若男女、職業やその有無を問わず、選挙権を持っておられるあなたは、常に「裁判員」になる可能性があります。道南にお住まいで選挙権を持っておられるあなたは、函館地方裁判所において、来年から始まる「裁判員候補者」名簿に抽選で選ばれますので、もしもこれに選ばれた場合には、事前にあなたにその通知が届くことになります。もしあなたがこの「裁判員候補者」名簿に登録されることになれば、来年から始まる刑事裁判の中で、更に抽選によって「個別の刑事裁判」についての「裁判員候補者」となります。

さて、これによってあなたが「裁判員候補者」に選ばれた場合、あなたはどのようにすることになるのでしょうか、又何をすればよいのでしょうか。次回以降詳しくお話して行きます。あなたも「裁判員」になることがあるのですから、知っておきましょう。

ZAKKA

座る人魅了する椅子

くつろぎのひとつを約束する素敵な椅子を『株式会社アーキビルド』で見つけました。デンマークのデザイナーのトム・ステップの「プライムタイム」は、1.5人掛けの広い座面がゆったりした座り心地を作ります。子供と一緒にくつろぐことを考えてデザインされたというこの椅子は、座ってみると包み込まれるような安心感が何とも言えない心地よさです。あぐらをかいたり、斜めに寝そべったりと自由に体を動かせるのが特徴です。

クッションは最高級の羽毛を使用し、シンプルなデザインがどの部屋にも似合いそう。チェアは336000円～、オットマン(足のせ台)は121000円～。  
 問/株式会社アーキビルド ●石川町346-12 ☎34-6705

nice taste

アロマグッズがいろいろの癒しの空間『香音』では、花粉が飛び交うこれからの季節に向けてアレルギー対策グッズをそろえています。アレルギーを緩和するといわれているミネラルが豊富な、ネットのハーブティやコリデアル(ハーブ飲料)そしてハーミントティツリーの精油など各種、用意されています。スタッフ全員がアロマ有資格者なので、気軽に相談してみてください。

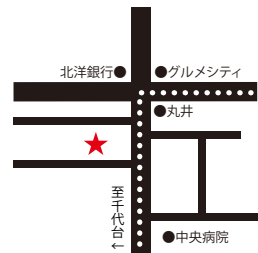
また、併設スクールでのワンデーアロマ講座は、4月27日午前11時からアロマ乳液作成講座、5月11日午前11時からアロマヘアスプレー&ヘッドマッサージ講座を開催します。料金はどちらも1575円です。毎月開催



また、併設スクールでのワンデーアロマ講座は、4月27日午前11時からアロマ乳液作成講座、5月11日午前11時からアロマヘアスプレー&ヘッドマッサージ講座を開催します。料金はどちらも1575円です。毎月開催



挽きたて・打ちたて・ゆで 幌加内産のそばを丹念に石臼で挽いた本格的そば。扉を開けてすぐガラス越しに、市内本町の手打ちそばは「三与右門さんたて」は、北海道おすすめの日替わりランチは「エビかき揚げそば」で、「がしわせいそそば」営業時間は午前11時30分〜午後3時、午後5時〜深夜2時。毎週日曜日定休。●本町5-18 ☎52-9522



nice shop

この春アロマに触れてみませんか? アロマセラピー香音 香りのショップ・スクールサロン



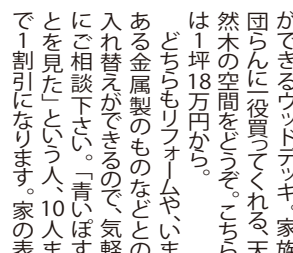
アロマグッズがいろいろの癒しの空間『香音』では、花粉が飛び交うこれからの季節に向けてアレルギー対策グッズをそろえています。アレルギーを緩和するといわれているミネラルが豊富な、ネットのハーブティやコリデアル(ハーブ飲料)そしてハーミントティツリーの精油など各種、用意されています。スタッフ全員がアロマ有資格者なので、気軽に相談してみてください。



アクトイブテニスアカデミー 毎週日曜日にはコートのレンタルをしているのでテニスを活かすだけでなく、プロを目指すお子さんからも利用できます。トリアルレッスンは、初心者から上級者まで対応したコースがあり安心。ラケットを1度も持たずにコートに入ることができるので、お子さんにも利用できます。トリアルレッスンは、初心者から上級者まで対応したコースがあり安心。ラケットを1度も持たずにコートに入ることができるので、お子さんにも利用できます。トリアルレッスンは、初心者から上級者まで対応したコースがあり安心。ラケットを1度も持たずにコートに入ることができるので、お子さんにも利用できます。

nice job

優しくて温かな風合いのウッドフェンスが迎え入れる家。気持ちよく安らぐと思いませんか? 総合造園の『工樹園』では、ウッドフェンスに関するいろいろな要望を取り入れて、世界にひとつのものを作ってくれます。道産材のカラマツ、スギなど材質から、デザインに至るまで自分好みのものにしてみてはいかがでしょうか。木は自然のものなので、家庭菜園やガーデニングされている庭の調和がとれて、庭作業がもっと楽しくなります。値段は1メートル2万円から可能。また、ウッドデッキのご相談下さい。子供の遊び場、食事の場所にと使い方が様々楽しめます。家の表



情に新たな一面を加えてくれる天然木をこのお得な機会に取り入れてみてはいかがでしょうか。営業時間は午前8時〜午後7時。毎週日曜日定休。●上野町38-28 ☎59-0121 post@kouzuen.co.jp

挽きたて・打ちたて・ゆで 幌加内産のそばを丹念に石臼で挽いた本格的そば。扉を開けてすぐガラス越しに、市内本町の手打ちそばは「三与右門さんたて」は、北海道おすすめの日替わりランチは「エビかき揚げそば」で、「がしわせいそそば」営業時間は午前11時30分〜午後3時、午後5時〜深夜2時。毎週日曜日定休。●本町5-18 ☎52-9522



情に新たな一面を加えてくれる天然木をこのお得な機会に取り入れてみてはいかがでしょうか。営業時間は午前8時〜午後7時。毎週日曜日定休。●上野町38-28 ☎59-0121 post@kouzuen.co.jp

ウッドフェンス&ウッドデッキならお任せ!

工樹園

市内美原3丁目『美容室A・D』で耳ツボダイエットをはじめるところになつたきつかけに『同店オーナーは、「自身を受けてみただけでも多忙でできなかった」ということ、お客さんからもよく利用する美容室なら気軽にできるという声が多かったことから...』と話します。耳ツボダイエットは、カウンセリングを行って目標体重を決め、耳のツボに金粒を貼り、それを週2回貼りかえます。食事のアドバイスも行います。これで月2〜3キロのダイエットが可能で、体脂肪が落ち、リバンドもありません。

同店にお問い合わせ下さい。また、同店では現在、小学生〜高校生対象の学生縮毛矯正(カットなし)を7350円でサービス中。期間は4月末まで。巻き髪の苦手な人にオスメのエクステは人毛で1本630円。形状記憶エクステが平日限定30本10500円のサービス料金で行っています。営業時間は午前9時30分〜午後6時30分。毎週火曜日、毎月月曜日定休。

## Circle & Culture Guide



■講師/和田洋子 ■受講料/月額1000円  
■日時/毎月第1、3木曜日午後1時〜午後3時  
■場所/まちづくりセンター ■連絡先/☎53-1876

### おすすめサークル&カルチャー案内

**絵手紙サークル 赤いポスト**  
絵手紙は、絵と文字で気持ちを伝える手段。筆の先端を持ち、穂先を紙にくいこむようにゆくり線を描き文字を添えます。筆のほか、鉛筆やクレヨン、ペンなども使います。「ヘタでいい、ヘタがいい」がセリトと言われていますが、下書きせずに直接描くことから上手に描こうとするのでなく「ありのまま表現する」というのがその意味だそう。『赤いポスト』の年間計画には季節の行事や生活素材が盛り込まれ、花や果物、台所用品など、各自が画材を持ち寄り、皆で写真にも出かれます。手紙が苦手だったけれど、絵手紙に出会ってからは苦痛でなくなったという人や、病見舞いなどに友人に贈って喜ばれているという80代の生徒さんがいます。贈って楽しく、もらうてうれし絵手紙、あなたもはじめませんか。

### 話題の種

今月のお題  
耳ツボダイエットと美容室の意外な組み合わせ

美容室A・D



### Gourmet Guide

\*\*\*  
いい店みつけた  
\*\*\*

ブルスタ・テラス美原店

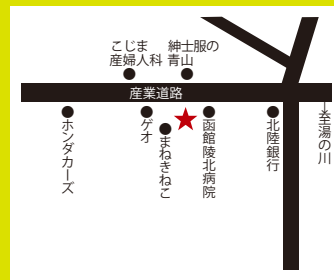
■営業時間  
ランチ/午前11時30分〜午後2時30分(毎週土、日曜日と祝日は午後4時30分まで)  
ディナー/午後5時〜深夜1時(毎週土、日曜日と祝日は午後4時30分より営業)  
■年中無休  
■ランチタイムのみ全席禁煙  
●中道2-52-8 ☎55-6996



市内中道2丁目にある『ブルスタ・テラス美原店』は、昼夜2つの顔を持つレストランとして評判。また、昼夜共にリーズナブルな点も好評。ランチは、グラタン、パスタ、ご飯物、カツなど、全てのメニューを499円または599円(デザートは189円〜)で提供。

人気の「カニソースパスタ」(スープ付)は、蟹味噌を生クリームでといたクリーミーなパスタ。ずわい蟹のむき身も入ったこのパスタも、もちろん599円。楽しい一品「赤黒のカレーライス」(スープ付)は、黒砂糖ベースの甘口の黒いルウと香辛料をふんだんに使用したスパイシーな赤いルウの2種類を味わえるカレー。それぞれの味と両方合わせた

味、3つの味をお試しあれ。焼きたての「チェロキー」(昼夜可)や「お子様ランチ」もあり、幅広い層のランチタイムにオススメです。焼肉レストランとして人気のディナーでは、国産牛のカルビ(399円)をはじめ、海鮮焼きや生チラシ、石焼きなどなど見逃せないメニューが満載。ランチにディナーに、ぜひ!



### はこだて医療情報

榎原循環器内科クリニック院長 榎原亨

#### 肥大型心筋症

谷啓が、「ガチョ〜ン」と言いながら前に突き出した手を肩もみのように動かす小ささをしていましたが、あれは心臓の動きかたによく似ています。心臓は1センチの厚さの筋肉でできていて、三角すいの形をしています。「ガチョ〜ン」でいうと、手のひらから指先の方に血液がピュッと飛ぶと心臓そのものの働きになります。

心臓の壁の一部がひとりでに厚くなるのが、肥大型心筋症です。ただ心筋が厚くなるだけなら問題はないのですが、危険な不整脈の原因になったり、心不全になったりするのが困ったことです。もし、親指の先が2倍くらいの太さにはれ上がっていたら、「ガチョ〜ン」をした時に、ほかの指の先に親指がくっついて、手の中に雪球を握れるくらいの丸いすきまが出来るといいます。心臓でこれが起こると、全身へ出ようとしていた血液が心臓から出られなくなります。こんな風に心臓からの出口が閉る状態のとき、肥大型心筋症のなかでも特殊な「閉塞性肥大型心筋症」と呼んで、通常的心筋症と区別しています。

閉塞性の場合、上の血圧が130だと心臓の中の圧は230くらいになることもあります。こんな人では、胸が痛くなったり、歩くとき息切れを感じる心不全になったりします。これまでは、閉塞性の人には肥大型心筋症のうちの3割くらいだろうと考えられていました。最近、運動した後に心臓の中と大動脈の圧を測ってみると、安静なときとはなかった圧の差が、運動後には50以上に増えることもあることがわかってきました。安静時にはあまり症状がないのに、歩行などの運動をすると息切れや動悸が強い人、心不全を繰り返す人は閉塞性なのかもしれないと考えて検査を行う必要がありそうです。

治療としては、心臓の動きを少し抑える薬を使うか、厚くなって血液の流れを邪魔するようにとび出している心筋を削り取る治療を行うか2つ以上の選択肢があります。どんな治療がよいかは心臓を詳しく調べて、状態を把握してから決定することになります。

●大川町12-22 ☎43-1222



### ドクター講座

医療法人社団 東野内科消化器科クリニック院長 東野清

#### 新しい治療法でピロリ菌をやっつけろ!!...驚異の除菌率

胃十二指腸潰瘍さらに胃癌の原因として知られているピロリ菌の除菌率は胃潰瘍の80%以上、十二指腸潰瘍の90%以上と報告されていますが、不成功例も多く経験しています。2月に青い何とこのましか伝言板で新しい治療法を紹介しましたが、その除菌率は不成功例の何と90%以上、つまり1回もしくは2回の治療で100%に近い除菌率が得られるようになりました。参考までに当院での治療成績を紹介します。

従来の除菌治療(1次除菌)は2回まで認められていますが、2回目は期待できませんでした。昨年8月から除菌不成功例に新しい治療法(2次除菌)が保険適応となり、当院でも積極的に治療しています。これまでに1次除菌不成功例に2次除菌治療を行い、その効果を判定できたのは7人で、その7人がいずれも治療に成功しました。当院では何と100%です。すごいと思いませんか? これまで1次除菌で菌が消えず潰瘍をくり返している患者さん、薬をずっと飲み続けなければならぬ患者さんにとっては、その後の人生が変わると言ってもいいでしょう。2次除菌は1次除菌で菌が消えなかった人に限られますので、過去に治療を受けた病院に相談してみてください。

ときどき外来にピロリ菌のチェックを希望する患者さんが来院します。方法はいろいろありますが、当院では内視鏡検査時に組織をとってその場で判定する方法または呼気で判定する方法で判定しています。ここで注意が必要です。ピロリ菌のチェックをするためには、保険適応上内視鏡またはバリウムで胃または十二指腸に潰瘍がなければ認められていません。少なくともいずれかの検査が必要ですが、内視鏡検査をお勧めします。

内視鏡検査はとても楽になりました。鼻からではメガネや入れ歯をはずす必要がなく、モニターを見ながら会話ができます。鼻からの検査を開始してからもうすぐ2年になりますが、すでに1600人を超えました。挿入できなかったのは最初の1000人中7人でしたが、その後600人以上全員検査が可能でした。大切なことは検査を受ける勇気を持つことです。ほとんどの人は検査後、受けて良かったと言ってくれますよ。

●八幡町21番12号 ☎41-1818 FAX41-2828



# ■ ■ ■ みなとまち市民プラザ ■ ■ ■

## MINATOMACHI SHIMIN PLAZA

このコーナーでは、読者の皆様からのお便りや情報をお待ちしております。営利目的の情報は本紙広告をご利用下さい。掲載日は編集室にお任せ下さい。

●お申し込み・お問い合わせ●  
**TEL (0138) 27-9210** 担当 青山  
**FAX (0138) 23-5699**

春ですね。春といえはば花見シーズンもつづく。美しい桜に心癒されたいという人も、満開の桜の下で美酒に酔いしれたいという人も、桜の開花が待ち遠しいこの頃です。今回はズバリ、桜に関するあれこれの特集でした。

編集室では読者の皆様からのお便りをお待ちしています。

春です。春といえはば花見シーズンもつづく。美しい桜に心癒されたいという人も、満開の桜の下で美酒に酔いしれたいという人も、桜の開花が待ち遠しいこの頃です。今回はズバリ、桜に関するあれこれの特集でした。

『家族ほのぼのエピソード』、とても心が温まりました。普段はつい、不平不満ばかりが頭をもたげてしまつてますが、大事なことに気づかされた気がします。

（山の手1丁目、A.S.）

『家族ほのぼのエピソード』、とても心が温まりました。普段はつい、不平不満ばかりが頭をもたげてしまつてますが、大事なことに気づかされた気がします。

（山の手1丁目、A.S.）

『家族ほのぼのエピソード』、とても心が温まりました。普段はつい、不平不満ばかりが頭をもたげてしまつてますが、大事なことに気づかされた気がします。

（山の手1丁目、A.S.）

『家族ほのぼのエピソード』、とても心が温まりました。普段はつい、不平不満ばかりが頭をもたげてしまつてますが、大事なことに気づかされた気がします。

（山の手1丁目、A.S.）

『家族ほのぼのエピソード』、とても心が温まりました。普段はつい、不平不満ばかりが頭をもたげてしまつてますが、大事なことに気づかされた気がします。

（山の手1丁目、A.S.）

『家族ほのぼのエピソード』、とても心が温まりました。普段はつい、不平不満ばかりが頭をもたげてしまつてますが、大事なことに気づかされた気がします。

（山の手1丁目、A.S.）

# 街角インフォメーション ニューオープン&リニューアル情報

## LA・PASTO (ラ・パスト)

市内東川町にオープンした『LA・PASTO』は、食材から調理方法まで本格イタリアンにこだわった店。函館はイタリアンに適した食材が多く、それらを生かして手作りされたパスタやピッツアはまさに本物。メニューはパスタ20種、ピッツア10種などで、どちらもテイクアウトもできます(箱代100円)。オススメはパスタ3種類、ピッツア2種類から1品選ぶ本日のピッツアまたはパスタの日替わりランチ。サラダとコーヒーがセットで850円。今なら「青いぼすとを見た」という人に通常1250円の「特製ステーキランチ」を4月末日まで1000円に! 営業時間はランチタイム午前11時30分~午後3時(LO/午後2時30分)、夜は午後5時~午後10時(LO/午後9時)。毎週火曜日定休。駐車場有。



●東川町4-8 ☎27-7595

**新製品**

抗菌ボール入り泡立てネット  
 ジュエリーフォーム

100個入り  
 宅配料込 **3,000円**

お申し込み・お問い合わせ  
 株式会社青いぼすとHD  
 TEL 23-5688 (担当/本間)  
 月~金曜日、午前9時~午後6時

(株)ジョイエバーから新登場した抗菌ボール入り泡立てネット「ジュエリーフォーム」は、顔に手足に全身に使えるスグレモノ。抗菌ボールによって除菌された弾力ある生クリームのような泡が、お肌を雑菌から守り、不要な脂質を落とします。除菌力は約1年持続。各種洗顔料、全身洗浄料とともに使うことができます。抗菌ボールのクリーンパワーで清潔すっきりした洗顔タイムやバスタイムを! 特許申請済製品。詳細は左記までお問い合わせ下さい。

次号予告 4月29日(火)

## おすすめランチ 春の10選

発行/株式会社青いぼすとHD  
 〒040-8605 函館市弁天町20番3号  
 函館 どんく株式会社内

[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/

<b>STAFF</b>	発行者	佐々木 喜美夫
	編集長	青山 慎司
	副編集長	大場 小夜子
	ライター	野村 保子 野村 保子 由井 亜紀 花輪 志保里 佐竹 規子 銭谷 加奈 武越 史幸 本間 尚子
	DTP & WEB	武越 史幸
	マーケティング	本間 尚子

編集後記

昨年のいま頃は、取材で網走や奥尻に走り回って大忙しだった。そんな時、体験取材で生け花を学んだことがきっかけで、自宅で桜を生けて日本酒を飲みながらひと休みしたことを思い出す。この春も相変わらず落ち着かない毎日。今年は桜の名所をゆくり散策して心癒されたいな。さくら...、さくら...。(慎)

函館公園に「桜の碑」があります。函館公園に桜を植樹した逸見小右衛門という人を称えた碑です。51550本もの桜の木を植樹し、そのうち5250本が函館公園に植えられました。そういう篤志家のお陰で、今も見事な桜を見ることができのですね。(345)

月は時間や日によって毎日表情を変える。無自覚に月を見ていたがある一定の法則があることを最近知りあきられている。思いついて見上げた空に月が私と出会うために出てくる気がしてなかなかいいもの。月の動きに無知なのは小学校の理科をさぼったのに違いない。(チヨコ)

子どもが小学校の時のPTA仲間6人で旅行の積み立てをしている。転勤で東京、美瑛、函館と離れてしまつても、会えば昔の思い出話に花が咲く。子育てが終わつても老親の介護や家族の病気など各々大変な日常だけれど、また皆で旅行に行けるのが楽しみ。(画)

この仕事を始めて9回目の春。最初は、この記事が作れるだろうかと、期日に間に合わなかつたらどうしようとか、不安でいっぱいだった。今でもそんな心境の時はあるけれど、すぐ「間に合わせる! 作れる!」と気持ちを切り替えられる。唯一、成長したところかな。(BP)

桜の咲く季節に先駆けて、桜もちを作ってみました。餡は市販のものを使い、結構簡単に作る事ができました。桜の葉のいい香りとおぼろり塩味が餡の甘さが緩和され、甘いものが苦手な私でも1度に3個は食べました! 渋いお茶と甘いもののセットで幸せを感じている春です。(のん)

パソコンが不調で見てもらう事に。開いた瞬間ぶつと吹き出し、「お好きですか...?」と微妙〜な引き笑顔の業者さん。私のデスクトップはお笑い芸人『世界のナベアツ』。「3の倍数の時だけアホになる」この有名なネタ以外に、放送作家としての彼の才能について語りたのをグッとこらえて修理を見守ったのでした。(加)

新聞や雑誌、フリーペーパー等にコマースをお考えの皆様へ...。青いぼすとは、旧函館市内全域及び北斗市・七飯町中心地域に独自の宅配組織を配備して、全126,000世帯のご家庭のポストに直接投函しております。だからこそ、より多くの人達の目にふれ、コマースの高いレスポンスも期待できるのです。まずは1度、スタッフをお呼びいただき、詳しい説明を受けていただければ幸いです。

お申し込み・お問い合わせは ☎23-5688 まで、お気軽にどうぞ。



