

応援します! あなたの生き方

函館市、北斗市、七飯町全125,000世帯無料配布  
毎月2回(中旬・月末)発行

# POST IN FREE PAPER SINCE 1991 青いほすと

Issue.448 2010.7.16 [fri]

発行元/株式会社青いほすとHD  
発行人/佐々木喜美夫 編集人/青山 慎司

〒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  
[URL] http://oceanplace.jp/aopos/ [Eメール] aoi-post@aurora.ocn.ne.jp

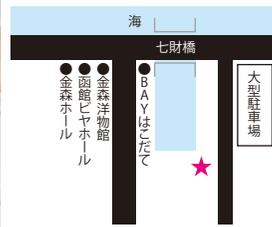


## ベイサイドで心地よいひと時を… みなとの森

ベイサイドで心地よいひと時を過ごすなら、BAYは  
こだて内の『みなとの森』のテラスがオススメ。シェフ  
の独創的な料理が楽しめる「ランチセット」(=写真下、  
1200円)は、前菜にメイン3種類(肉、魚、パスタ)か  
ら1品を選び、それにワッフルとコーヒーまたは紅茶のセット。ランチタイムは平日  
が午前11時30分~午後2時、土・日曜日、祝日は午前11時~午後2時。単品で  
は、地元産の季節の野菜6~7種類を炭火で焼いた「焼き野菜」(700円)が人  
気で、夏場はナス、ズッキーニ、アスパラなどといった夏野菜が美味しく味わえる。  
営業時間は平日が午前11時30分~午後9時30分(LO/午後9時)、土・日曜日、  
祝日は午前11時~午後9時30分(LO/午後9時)。無休。1000円以上の利用



で駐車場無料。  
●豊川町11-5 ☎21-1181



## 夏の五稜郭公園を眺めながら… ピーベリー

ゆったりとした空間とイギリスのアンティーク家具  
が穏やかな時を演出しているのは、函館市中央図書館  
向かいの『ピーベリー』。窓から眺められる五稜郭  
公園の四季の移り変わりが美しく、テラスで過ごす時  
間はまた格別。この時期は、お店を囲むように咲きほころ色とりどりのバラと五稜  
郭公園に広がる一面の緑を楽しみながら、太陽の下でランチやティータイムを過  
こしてみたいいかがですか。自家製の「ミックスピザ」(Sサイズ800円=写真、M  
サイズ1250円)は、モチモチとした生地と優しい味わいのトマトソースが特徴。自  
家焙煎珈琲や有機栽培のハーブティー、紅茶などの飲み物も充実しています。  
営業時間は午前7時~午後8時(12~3月は午前9時~)。駐車場有。毎週月  
曜日定休。



●五稜郭町27-8 ☎54-0920



2010  
Summer  
Special

太陽の下で  
素敵なカフェ時間。

フランスではカフェの存在が日  
常生活に溶け込み、ひとつの文化に  
なっているとされているそう  
です。フランスのカフェの特徴とい  
えば、やはりオープンテラス。フラ  
ンスに行ったことがなくてもテレ  
ビの旅番組や映画などで、道路に向  
かって開放的に作られたオープン  
テラスで、フランスの人達が食事や  
お茶を楽しむ様子を見ることがで  
きます。ちなみにパリのカフェでは  
オープンテラスの席はそれ以外の  
席よりも割高なのだとか…。

お洒落で開放的なオープンテラ  
スを備えた素敵なお店は道南にも  
いくつかあります。今回はそんな素  
敵なお店と、各店のおすすめのメニ  
ューに注目してみました。やはり人  
間は、開放的な空間にいるだけで気  
分も開放的になるのではないでし  
ょうか?

たまにはフランス人のように、太  
陽の下で美味しいものを食べたり、  
お茶を飲みながらお友達と語り合  
ったりしてみたいいかが…。

## 開放的なカフェテラス カフェ ポルト函館



シックなベージュの色合いの店内とオープンカフェの雰囲気、パリの小粋なカフェのような『カフェ ポルト函館』。見なれた風景が新鮮に見えるのは、開放的なカフェテラスだから…。

オススメのメニューは「カフェポルト風タコライス」(ドリンク付、750円)。スパイシーなミートソースにトロリとした温泉卵、トマトとレタスがライスにのっています。パンチのきいたスパイスとシャキシャキ野菜の食感がクセになる味。このメニューは7月31日までの限定で、8月には新メニューが登場の予定。毎週木曜日の映画レディースデーは本日のケーキセット700円が600円に。テラスはペット同伴OK。営業は午前10時～午後9時(フードメニューは11時半～)。駐車はカフェポルト函館裏の大門パーキングにどうぞ。

●松風町3-19 ☎27-9191



## 海や山々を一望 カフェテリア モーリエ



一面に広がる海や山々、行き交う船を一望できる『カフェテリア モーリエ』。聞こえてくる波の音やカモメの声などといった自然の音も、美しい景色を演出しています。天候が良いと、駒ヶ岳や横津岳を眺めることができ、運が良ければ豪華客船やイルカが見られることも…。景色、音、空気、全てがゆったりと流れているようなこの店で、ゆっくりと深呼吸できるひとときを過ごしてみませんか…。太陽が下りてゆく光景を眺めるなら、午後6時頃までに入店するのがオススメです。

人気の「ピロシキセット」(コーヒーorロシアンティーor紅茶付)は、油で揚げたのでサクサク。テラスへ出て、美味しい空気と一緒に味わいたいですね。午前11時～午後7時(LO/午後6時)。毎週月曜日、毎月第1、3火曜日定休。

●船見町23-1 ☎22-4190



## 繁華街のオープンテラス Old New Cafe'



市内本町の『オールド ニュー カフェ』は、電車通りに面したオープンテラスがとても個性的な、繁華街のオアシス的な存在の1軒。この店のオーナーは、

第1回目の日本バリスタチャンピオンシップに北海道・東北地区から唯一出場したというコーヒーのスペシャリスト。いつまでも泡が消えない「カプチーノ」(550円)や、味わい濃厚ながら飲みやすい「エスプレッソ」(480円)をぜひ1度、楽しんでいただきたい。また、これからの季節は「生ウニの Pasta」(=写真、夏場限定)がおすすめで、味はクリームまたは

オイルのいずれかをチョイスできる。単品1400円で、午前11時～午後3時のランチタイムは同価格でサラダ、パン、コーヒーまたは紅茶付。営業時間は午前11時～午後8時(日曜日、祝日は午後4時迄)。毎週月曜日定休。駐車場無。

●本町32-6 ☎55-2005



## 緑の木立にかこまれて… クロフォード・イン大沼

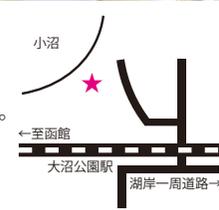


大沼公園の裏手にあるホテル『クロフォード・イン大沼』のレストランの緑に囲まれたテラスがおすすめです。緑豊かな木立の合間から小沼が見え、

爽やかな景色が広がります。テラスに据えられたバードテーブルにやって来る鳥達を眺めながら、心和むひと時です。写真は「クロフォードランチセット」(1500円)で、日替わりのメインプレートが好評なランチセットです。海老のフリッターやイカリングフライなど、噴火湾で穫れる新鮮な魚介や近郊の食材を使った旬の料理を味わいながら、自然に囲まれたテラスで過ごす至福の時を味わいましょう。ほかに、多彩なメニューを一度に味わえる「スペシャルランチ」(2000円)などのバラエティに富んだメニューがあります。

●七飯町字大沼85-9  
JR大沼公園駅裏

【フリーダイヤル】0120-67-2964



## 緑の風に吹かれて… ワンデル



大沼湖岸一周道路に面した『ワンデル』のテラスは、風の音、鳥のさえずりなど、自然の音が聞こえます。木立の向こうは大沼が広がり、裏手の森からは爽やかな風が流れます。手作りのベーコン、ソース、庭で育てた野菜やハーブやベリーを使った料理を、自然の中でゆっくり味わってほしいというオーナーの気持ちがあふれています。写真は「自家製ベーコンのサラダ風ピッツァ」(1380円)で、新鮮な野菜とベーコンがピッツァのパリッとした食感にあります。ほかに、絶品のソースで纏められたパスタや

手作りのガトーショコラ、キャラメルアイスクリームもおすすめ。テラスで今年から始めた駒ヶ岳の溶岩を使ったパーベキュー(要予約)も是非味わってみて。営業時間は午前11時～午後9時(LO/午後7時30分)。毎週木曜日定休。

●七飯町車川121-4 ☎67-3909



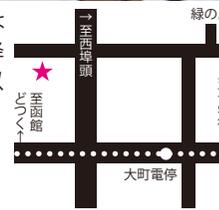
## クラシカルな雰囲気 TACHIKAWA CAFE



函館の美しい街並、西部地区。その中でも『TACHIKAWA CAFE』はひととき大きな存在感を放っています。国指定重要文化財の店舗はクラシカルで重厚。テラスから眺める街並は、トロピカルな街中にあるような佇まいです。おすすめの「ランチセット」(1200円)は、

ベーグルまたはブレッドのどちらかを選び、コーンドビーフやサーモンクリームチーズなど5種類のフィリングの中からお好みを選び、これに紅茶かコーヒーが付き。メニューはほかに、クラムチャウダーやミネストローネ、手作りケーキなどがあります。カフェの営業時間は午前10時～午後6時。午後6時以降は貸切りプランのみの営業で、10人以上、1人4500円から受付(要予約)。毎週月曜日定休。

●弁天町15-15 ☎22-0340  
<http://www.tachikawacafe.com>



# HEADLINE

## 家族が増えて保険の見直しを考えた

家族の将来と保険の見直しを専門家に相談して賢い選択をする人が増えています。市内川原町の『Hosta(ホスタ)函館』のファイナンシャルプランナー(生命保険販売有資格者)でCFPと1級ファイナンシャルプランニング技能士の資格者である高梨しのぶさんは、家族が増えて将来の事を考えるようになったという若い夫婦からの相談を受けました。いつもは市内川原町の『Hosta(ホスタ)函館』で相談を受けてるので



ファイナンシャルプランナーの高梨しのぶさん

買物をする、将来の不安も同時に起こってきます。安心できる未来のために高梨さんと一緒に考えてみませんか。『Hosta(ホ

スタ) 函館ではそれぞれの家族にあったライフプランを一緒に考えるための相談を受けています。相談は無料で予約制なので気軽に電話下さい。●川原町8-14『フリーダイヤル』0120-0174373



募集代理店 MSタカナシ保険サービス株式会社 事務委託会社 三井住友海上火災保険(株) 北海道支店函館支社 ●梁川町5-8 ☎0138-55-7111 引受保険会社 三井住友海上きらめき生命保険(株) 登2010-C-059 (2010.6.8-2012.3.31)

## 「前歯の治療」市民講座 ビフォー／アフター 「オール・セラミック」の自然感(9)



前歯の形や大きさにコンプレックスを感じている方が意外に多いようです。セラミック治療で解決できます。このような治療のポイントは色調もさることながら「自然観を残しながら形と大きさを変える」ことです。歯科技術士の『センスが問われる』ところです。このケースでは右の歯肉の高さを修正しませんが、オール・セラミックの自然観が良くできていて、患者さん満足していらっしゃいました。本症例も「T・A・C デントフィールド」(札幌)の吉澤琢真歯科技術士の製作です。

インプラントとセラミックなら



吉田 歯科 口腔外科

函館市湯川1丁目30-8 TEL 59-3918

【電話・メールで気軽にご相談ください】

## 青ほの心

### 井上さんの言葉

先頃亡くなった作家の井上ひさしさんは、優れた社会派の小説や戯曲作品を数多く遺しましたが、「ひよこりひよつたん島」の脚本や「ムーミン」の歌の作詞でも知られています。

社会的な発言や行動にも積極的で、戦争のない平和な社会を守ろうと結成された「憲法九条の会」の呼びかけ人でもありました。生前行われた講演は、ユニモアを交えたわかりやすく説得力のあるものでした。井上さんの小説や戯曲と同じように、決して難しい言葉ではなく、具体的な例をあげながら生活に根ざした平和の大切さを説いたのです。

一方で遅筆で知られ、演劇の台本が舞台初日に間に合わないこともあったそうです。そのため関係者はいつもはらはらさせられたとか…。でもそれは、納得のいく作品にするための妥協しない姿勢からだったと、作家の阿刀田高さんが追悼の文章で紹介しています。

その井上さんが生前、座右の銘にしていた言葉があります。それはこんな言葉です。

「むずかしいことをやさしく、やさしいことをふかふか、ふかいことをゆかいに、ゆかいなことをまじめに書くこと」

「見何気ないようですが、よく考えるときでも大変なことです。難しいことを易しく言い直すためにはまず、その意味をよく理解していなければなりません。『その内容を掘り下げて理解し、さらにそれを堅苦しくなくユニモアを交えて表現する、その際大事なのは決して不真面目でなくあくまで誠実に』ということです。

この言葉は作品を書く時の心得というだけでなく、生き方そのものに関わる考え方もいえるかもしれません。ある高校の先生が、この言葉は教育を考える上でとても参考になると言っています。

前述の追悼文で阿刀田さんは、井上さんが亡くなってもともに残念なのは、日本の将来について文化についてその卓越した意見を聞けなくなったことだ、と言っています。

惜しまれて亡くなった井上さんですが、その座右の銘はきつと長く語り継がれていくことでしょう。

## 元気日和

街を元気にする元気の横顔!!

### 世界を走る! 日本を走る!

『ライオン』代表 前田 貴子さん  
なかつたり、湾岸戦争がないと実感したのだぞ勃発したりと、アクシデントが続きました。

昨年9月、中東5ヶ国を自転車で行ったFTWはたけうアオロ! ザウメンのリーダー1人悔しく泣いていた時を務めた前田貴子さん。ヨルダン人がアラビア語で声をかけてくれた。泳隊員としてヨルダンとがあったといえます。英語を全く話せないヨルダン人にアラビア語で慰められ、心が通じ合った経験から、人が分かるところに行つたのに、プールが

サークルを作り、生徒達は記録会に出場するまでになりました。3年帰りに帰国する際には「帰りに帰りたい」と思っていたヨルダンが好きなところになりました。日本に帰国してからは緑あつて道南の北斗市に住むことになり、そこで水泳とシンクロダイビングを教えるようになりました。

自転車で中東を走るようになったきっかけは、一昨年に、函館YWC Aで行われた「中東カラエ」で山崎美緒さんに出会ったこと。山崎さんからは、「イギリス人女性が始めた、世界中の女性達が平和を願い自転車で走るイベントに参加しませんか?」と誘われた時に、「ハイ」と即答し

たのだといえます。そのイベントでヨルダンを訪ねた時、懐かしいそのヨルダン人のおじさんと20年ぶりに再会し、感激したというエピソードも…。

前田さんは「NPO法人やまのほく」の活動の環で、タイとの文化交流を目指しています。

タイ式ヨガとして注目されているルーシダットの普及や、タイの山岳地帯の孤児院のサポート等といった活動を始めました。それらの活動の拠点として、北斗市に『フクン』をオープンさせました。

これからは、タイの雑貨やハーブティー、小物等を扱ひながら、仲間が集う拠点になるようにと願っています。前田さんの連絡先は☎090-94307088。

## てこね教ヒョん!

その道のプロに技を伝授された「てこね教ヒョん!」やん(性格)まじめ・キレイ好き)が、しみ抜きや洗濯の裏ワザを教えてくれるこのユニバー。衣類の寿命を長持ちさせ、クリーニング代も減らせるかも!! 節約したいあなた、必見です!



(相談者)家庭でしみ抜きをしようにも家には薬品とがありません。(ヒョん)です。なので家庭にある物で代用です。毎日洗濯でお化粧を落とすのはクレシンゲオイルです。なので、服に付いた化粧品のしみを落とすのもクレシンゲオイルを使うと良いのです。(相談者)ボールペンのしみには修正液ですね。(ヒョん)それは違います。キ洗剤ですか。(相談者)シャレです。(ヒョん)そうです。チョコなどの油分の多い食物には特によく効きますよ。

●東川町7-9 協力/しみぬきや本舗 ☎8377115



サポステで仕事へのきっかけを!

『はこだて若者サポートステーション』コーディネーター  
染木加奈子さん



「就職が決まらない」「何かを始めたいが、どうしていいかわからない」など、1人で悩んでいる人はいませんか? 今年6月にオープンした『はこだて若者サポートステーション』(略称・サポステ)は、各関係機関と連携してあなたをサポートします。厚生労働省が、若者雇用対策の一環として、一定期間仕事のない状態にある15歳から概ね40歳までの人の職業的自立を支援することを目的に設置した職業意識の啓発や社会との調和を支援する総合窓口。相談は無料です。

コーディネーターの染木加奈子さんは、「仕事に就くこと、社会に関わる事に悩みを抱えている若い人達にまず来ていただける場になればと思います。街には色々な人や出来事があるという経験を私自身が持ってきました。若い人が育つチャンスに、ここで出会ってみたいですね。その人にとっての仕事へのきっかけを提供する場でもありたいですね」とその思いを話します。

個別相談から、ジョブカフェやハローワークその他関連機関への紹介や、サポステのフリースペースや各種プログラム、その他ボランティア活動等を案内します。

電話・来所での総合相談受付は10時~17時。個別面談は13時~17時で、事前予約が必要。開館は月~金曜日。土・日曜日、祝日は閉館。

●元町14-1(財)北海道国際交流センター内  
☎22-0325(担当/染木・皆方) FAX0138-22-0660  
http://www.hakodate.saposute.jp  
info@hakodate-saposute.jp

Lunch Time

ビストロ ボンザミ

市内宝来町の『ビストロボンザミ』の店名は「いい友達」という意味。その名前通り、仲間とカジュアルにランチが楽しめる店です。ランチでは、さらに気軽にランチを楽しんでもらいたいと、パスタからコース料理まで豊富なバリエーションを用意。おすすめの「Aランチ」は、前菜はチーズと野菜がたっぷり入った塩味のケーキのケーキサレ。メインの仔羊のトマト煮はトマトでさっぱりと仕上げている煮込み料理です。デザートはアイスクリームにレーズンムース。パン、コーヒーまたは紅茶のセット。メインはパスタ、リゾット、魚、肉の中から1品選べます。営業時間はランチ午前11時半~午後3時(LO/午後2時半)、ディナー午後6時~午後11時(LO/午後10時半)。毎週水曜日定休。



Aランチ 1300円

●宝来町7-19  
高田屋嘉兵衛像前  
☎27-4530



七五三記念写真「夏の早割キャンペーン」実施中!

記念写真が納められたアルバムは、かけがえのない人生の物語…。だからこそ自分ひとりの個人的な記念写真を残した、もの。お子様の七五三写真は、オリジナルカラーあふれる撮影メニューで話題のフォトスタジオオタノキ写真館を利用してみませんか?

市内美原3丁目にある同館では現在、七五三の記念写真のキャンペーンを実施中で、8月31日までの期間中、七五三の記念撮影に限り、通常9500円の撮影料金(6ペーシ)写真集付が6500円。衣装2着まで無料。同館の七五三写真で特に注目したいのが、ハイカラスタイルの七五三。函館3丁らしいハイカラな1枚で、お子様に素敵な思い出を作



りをご紹介します。七五三写真は、レトロ&モダンな函館ハイカラ写真館が人気の姉妹店「旧小林寫真館」でも承ります。ご利用は両店とも完全予約制。詳しくはホームページ「時代ヲ旅スル写真館」をご覧ください。また、同館ではロケーションフォトサービスを随時受け付

けています。函館市内や近郊の自然の中でロケーションフォトを撮影するのに絶好の季節。自然の中での心癒される1枚や、趣味に没頭している自分のダイナミックな1枚あるいは太陽の下でのほのぼの過ぎる家族でのひと時などスタジオ撮影とはまた違った趣のある写真を撮影してみたいかをご紹介します。料金は9500円から、場所やシチュエーションなどにより異なりますので、詳しくはお気軽にご相談下さい。

●営業時間:午前10時~午後6時。毎週水・木曜日定休。  
●美原3-58-3  
☎46-4554  
時代ヲ旅スル写真館  
www.tokitadi.net

まっ毛エクステが1人ひとりに合わせたオーダーメイドの施術の店!

外見が第一印象を左右するといふのは常識。その中でも目元の印象は最も重要。そこで、どんな要望にも応えられる豊富なまっ毛エクステを用意している今話題の「まっ毛エクステ アリュール」のまっ毛エクステを紹介いたします。「まっ毛エクステ」は、以前他店で失敗した人も同店なら函館の新技術で、チクタクするかなれるグルがはみみるすぐ取れる等の心配がありません。専門トレーナーが積んだアイリスエクスツアースタマ1選別した40種類もの



毛の中から1人ひとりの希望に沿い、毛質・目の形に合うよう入念にカウンセリングし、好みの目元を演出。「まっ毛エクステ」は、希望により通常1時間の施術時間を30分に短縮可能。そして、夏に向けて今度こそ本気で痩せたい人必見!「まっ毛エクステ」は、セルライト分解・リンパの流れを良くする術身法。各自に合わせた施術なので、痩せにくい部分も2~10センチのサイズダウンが可能でリバウンドもなし!ぜひ一度、お試しください。営業時間は午前11時45分~午後11時半。無休。

まっ毛エクステ(メンテナンス付)	1本 105円~ 100本 7350円~
まっ毛パーマ(トリートメント付)	上下各2100円
取れないオーダーつけまつ毛(お好みの二重幅可能)	両目セット 3500円~
もみ出しマッサージ(お腹・脚・背中&の腕)	各40分 5250円
顔筋マッサージ(デコルテ・フェイスル付)	6300円
スワロフスキー付耳つぼジュエリー	1粒 840円(施術料 0円)
ボディマッサージ(2名様60分以上で基本料金より合計4000円引き)	60分~ 5250円~ (基本料金 6300円~)

●本町17-1  
仲米店3階(玉光堂隣)  
☎30-6588

開業11周年、期間限定で10分延長サービス 手もみのさとう

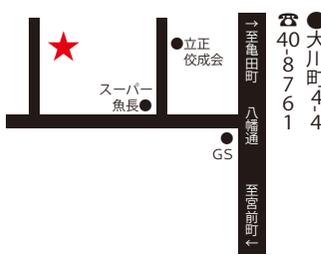
市内大川町の住宅街にある『手もみのさとう』が、この7月で開業11周年を迎えました。体のこりや疲れを丁寧にほぐす手もみにこだわり続けて11年。肩こりや腰痛を中心に体調不良などで悩むお客様の人達のニーズに添えてきました。

若い人から高齢者まで利用者は幅広く、創業以来長年にわたり足を運んでいる人もいるのだとか。…定評の技術に加え、初めての利用でもすぐリラックスできるアットホームな雰囲気も特徴。せむ蓄積した体の疲れや体調不良を解消しませんか? 男女2人のスタッフで対応しています。

●初回料は1000円。施術料金にプラス1000円で出張可。なお、大川町、八幡町、亀田町、白鳥町、宮前町は平日午前10時~午後5時に限り出張料無料または送迎有り。営業時間は午前10時~午後7時。不定休。  
●大川町4-4  
☎40-8761



開業11周年感謝キャンペーンとして8月16日~8月31日の期間中、コース60分を3000円、コース90分を4000円を同料金で10分延長し



可愛い動物達がいっぱい!の雑貨屋さん

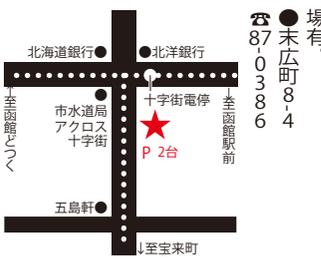
市内末広町にこの5月にオープンした「RURRU」は、動物をモチーフにした雑貨を集めたお店。ひと目で動物と分かる雑貨はもちろん、さり気なく動物が入ったアイテムもそろっています。

のとなる作家の作品も見逃せないところ。1000~1500円の雑貨が中心なので、気軽に購入できる点も好評。自宅用はもちろん、プレゼントにもおすすめです。

食器にステーションリ、インテリアグッズ、アクセサリーなど店内にある全ての雑貨には、ヤネコのほか、ウサギ、トリ、シマウマ、ソウカ、イルなど、可愛い動物達が勢ぞろい。人気の犬種・猫種の雑貨は、飼っているペットとつくりなものを見つけられそう。



●末広町8-4  
☎87-0386



見ているだけでも癒される動物達の雑貨をぜひ一度、覗きに行ってみては、いかがですか? いまなら「青いぼすと見た」で全商品10%オフとお得(8月末日まで)。この機会をお見逃しなく! 営業時間は午前10時~午後7時。毎週水曜日定休(祝日営業日休)。駐車場有。



自分は何のために生きているのだろうか？ 近頃、そう思うことが多くなった気がする。思い通りにいかないことが多かったり、将来が不安だったり…。それを時代のせいにするつもりはないけれど、厳しい世の中からちょっとばかり逃げ腰になっている自分が嫌になることもある。

そんなことばかり考えていた時にこの写真を見て、ふと思った。こんなオレでもきつと、生まれてきた時は喜んでくれた人がいたんだろうなあ。こんなオレでもきつと、祝福されて生まれてきたんだろうなあ。

生きているのに理由なんていらぬ。オレはこの世に生かされているんだから、どんな生き方をしようと、自分を信じればいいんだ…。

写真/谷杉アキラ  
プロフォトグラファー。1668年函館生まれ。『フォトスタジオオニスギ写真館』(美原3-58-3、☎46-4554)代表。道内最古の写真館『旧小林寫真館』プロデューサー。

文/青山 慎司  
編集者。1965年函館生まれ。『青いぼすと』編集長。

## (チョコ) 記者のお手軽クッキング

### 夏野菜のアガロットと豆腐ステーキ

材料

- トマト…1個
- キュウリ…1本
- 玉ねぎ…1個
- グリーンピース…適宜
- ピーマン…3個
- ブロッコリーの茎…50g
- トマト缶詰…1個
- コンソメ顆粒…少々
- オリーブオイル…大1
- 豆腐…1/2丁
- 塩…少々



作り方

- ①トマトは乱切り、キュウリは2センチ厚さ、玉ねぎは1センチ厚さの輪切り、ピーマンは種を除き4つ割、ブロッコリーの茎は5センチ長さで切り、グリーンピース、トマトの缶詰はそのまま。
- ②鍋にオリーブオイルを入れ、①の野菜とコンソメを入れ、弱火でことごと煮て、野菜が柔らかくなり煮詰まったら塩で味を調える。
- ③豆腐を半分厚さに切り、キッチンペーパーで水気をとり、サラダ油(分量外)を引いたフライパンでノターする。焦げ目がついたら皿にとり、②を添える。

多めに作って、翌日は卵を割り入れてココットにしたり、パスタにかけても美味しいですね！

# Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

## 明日の健康作りには身体の調整

## カイロプラクティック、フィノス

足の長さがそろってビックリ！肩がこんなに軽くなくなった！しかも、誰にでも簡単にでもできる効果的なテクニックで実際プロの人もここで習った技術を使っています。



カイロで開く健康的な明日を目指しませんか？「日本カイロプラクティック連合会・優秀A級会員で、米国内カイロプラクティック医師会会員でもある横山聡先生が、誰でも簡単にできるカイロプラクティックの技術を教える「1日技術取得講座」

を開きます。  
8月1日(日)、10月3日(日)  
各午前10時〜午後5時に亀田本町会館。受講費は

- 亀田本町65-24 五稜駅西口徒歩1分 ☎410299
- フィノス 15000円(テキスト込です。復習会は3回まで無料で開催します。女性や高齢者などどなたでも安心して参加できます。お母さんが子どもの骨盤を整えたり、腰痛や肩こり、ひざ痛で悩む家族のケアのために来る人もいます。身体を整えて健康的に導く技術を習得して健康的な身体を取り戻しましょう。また、副業や本業にと技術習得をお考えの人は説明会も行っていますので、お気軽にご連絡下さい。

プロの技術で身体の調整を習いましょう！

## 感謝の10周年キャンペーン

## 美容室ヨコハマ



市内柳町の『美容室ヨコハマ』が開店10周年を迎え、数ある美容室の中から選んでももらえたいことに感謝して、全メニュー10000円引きのキャンペーンを行っています。さらに新規では「青いぼすと見た」で次回5000円引きのキャンペーンを行っています。さらに新規では「青いぼすと見た」で次回5000円引きのポイントを回5000円引きのポイントを推進。先着100人には記念品をプレゼント。期間は8月13日まで。

これまで、技術の向上とごめ細いサービスにとめてきた『美容室ヨコハマ』。この10年間施術した顧客は数えきれませんが、最近では髪に悩みを持つ人が増加していると感じるそうです。いま、この時代だからこそ、安全な薬液を選び「確かな仕事をした」と話すオーナー。希望者には送迎も行い多忙な顧客には外出先へも出向くというサービスも行う予定です。



- 柳町3-14 ☎5444335

## 押したりもむだけではダメ！ 本紙読者限定サービスあり ストレッチングサロン

肩こりや腰痛などどこへ行くつても改善されなかつたあなた！身体の奥の筋肉(深層筋)のバランを整えてみませんか。

富岡3丁目の『ストレッチングサロン』では、骨格のゆがみやコリの原因にもなる深層筋をほぐし柔軟性を与えるス



ストレッチングで身体をほぐし柔軟性を与えるス

ストレッチングで身体をほぐし柔軟性を与えるス

「売却したい土地や建物がある」「相続を受けた不動産を有効に活用したい」といった不動産に関する相談なら、千歳町にある『株式会社リード不動産 レントライフ函館店』がオススメです！相談や提案は無料で行っており、売却したい物件の参考価格の査定についての相談にも応じています。顧問弁護士や司法書士などのパツアップ体制も整っていますので安心して相談できます。

人も少なくないはず。大切な資産の売却や有効活用だからこそ、信頼できる場所であり、良い方法を見つけませんか。まずは一度、お気軽にご相談を。なおアパートやマンションの内部屋探しについてもお問い合わせ下さい。営業時間は午前9時〜午後7時(毎週土・日



曜日、祝日は午後6時まで。無休。駐車場有。  
●千歳町27-8 ☎2655333  
http://www.lead103.com





「手作りしたいけれど忙しい、できない」「高齢で何品も作れない」など、食事を手作りでできない人が増えている。昨今、我が家で作るような安全で健康に配慮したものが手軽に買えたら、という人が多く、思いがすが、そういう店が実際にあります。

MEGADONキホナ(旧長崎屋)地下1階の産業道路側にある「函館カントリーカネ」の店頭には、40〜50種類もの惣菜が並んでいます。これは全く店の手作り。食材は地産の野菜が中心で、定番の「五目豆」は今金産の大豆、「うの花」は勝田豆腐店のおから、「有機力ポチャサラダ」は駒ヶ岳の明井農園、「豆

サラダ」は森町の増田農園。地元の新鮮な食材にこだわり、無添加で塩分控えめ、化学調味料も使わない、自然な美味しさです。これがなんと、全て110円とお手頃な価格。惣菜はテイクアウトのほか店内で飲食できます。

やはり材料厳選のイートインでは軽食、洋食、麺類、デザートまでメニューは幅広いのでシヨッピングの後の休憩タイムに利用してはいかがか。例として「サンドイッチセット」はこの人気惣菜、10品目サラダとサンドイッチ、プリン、コーヒがセットで600円。人気上昇中なのが北斗市小国牧場産黒毛和牛の牛スジカレー。じっくり煮込むカレーは夏に美味しいう一品。このカレーで作るカレーうどん、カレシそめ好評です。

惣菜コーナーの営業時間は午前10時〜午後6時半(午後5時からタイムセールにつき80円)、イートインは午前11時半〜午後6時(L/O 2時半)。

●美原1771  
☎434664

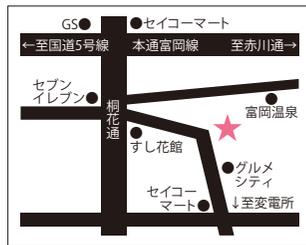


地産産食材で作る惣菜がオール110円  
函館カントリーカネ



## いい店 食べ歩き

### ビストロ コパン



この4月に富岡町に移転オープンした『ビストロ コパン』は、アットホームな洋食屋さんとして幅広い層から人気の店。オーナーシェフが女性なので、本格的な料理の中にも可愛い遊び心があるのも魅力。夏にピッタリの「温泉たまごの冷製パスタ」(ランチ800円、ディナー850円)は、人気メニューの「温泉たまごのサラダ」の Pastaバージョン。「まぜまぜオムライス」(ランチ750円・ディナー800円)は、バターライスと卵を混ぜたオムライスに、チーズがアクセントとなった一品。出来立てならではの表面のカリカリ感がたまらない「クレームブリュレ」(400円)は、スイーツのイチオシ。単品はランチ+250円でサラダとスープ、+

100円でデザートが付きます。ディナーは食事をするとソフトドリンク1杯200円。ランチセットやお子様ランチも好評。なお、ランチタイムは予約がオススメ。テレフォンオーダーの「コパンのお弁当」(980円)は、オムライス、ハンバーグ、エビフライ、野菜など。「デミグラスソースのオムライス」と「トマトソースのオムライス」(各700円)のお弁当もあります(お弁当は前日まで要予約)。お持ち帰りメニューの「コパン特製バター」(310円)は、優しい甘さとクリーミーな味わいでお土産にも最適です。営業時間は午前11時半〜午後4時、午後5時半〜午後9時半。毎週木曜日定休。駐車場有。

●富岡町1-24-6 ☎45-3300

お宅の羽毛ふとんを点検してみませんか！  
羽毛ふとんが普及し始めた30年ほど前から、訪問販売や知り合いに勧められ価格の高い羽毛ふとんを二生使えますよ」と太鼓判を押され買われた方が多いと思います。そもそもこれが間違いないです。手入れをしないままに使い続けた羽毛ふとんはどんどん劣化します。表の生地が傷めはくわたり、かき内側の羽毛の状態はまさに丸洗いしてはくれません。数年前に丸洗いをした羽毛ふとんは、長持ちしますが何もしないで10年以上使い続けると皮層や汗を吸い込んでクスクスの羽毛ばかりになり手遅れになつてしまいます。手遅れにならない前に丸洗いが良か、完全に是非相談してくださいね。リフォームは先ず側地から中の羽毛を取り出しチリヤホコリ用の洗濯機に入れ洗浄。皮脂や汗などの汚れを徹底的に洗い落とします。乾燥機でゆとり乾燥しオゾン殺菌をしなから冷却します。タジマではお客様の要望でサイズ、羽毛量、側生地を適切に提案いたします。ポイント

老舗ふとんやタジマ社長の快眠話  
提供/バニータ専門店 創業109年 タジマ寝具



第13話 羽毛ふとんのリフォームと丸洗い！



リフォームの足りない場合は別料金で足し羽毛もいたします。最近も羽毛の多いリフォームの依頼は、羽毛ふとんが膨らみすぎて使えないので何とかしてほしいというお客様です。当店ではシングルで横5×縦6等分にした30マス仕様で扱いやすく肌触りよく仕上げます。あなたの羽毛ふとんも何マスあな点検してみてください。リフォームはシングル4コース(使う生地と縫製の選)で4000円①お手頃生地②1995円③2625円④柔らかな生地⑤おすすすめ生地⑥柔らかな生地⑦3045円⑧最高級クラス生地⑨6045円⑩です。羽毛ふとんしっかり水洗いは①シングル5500円②ダブル6800円。

お見積もりは無料、どんなことでもお気軽にご相談下さい。いつも読んでもらう、ありがとうです。

●柏木町225  
ホリテスホコリ斜向  
駐車場有  
【相談電話】51-1944  
日曜日、祝日定休

## はこだて医療情報 (医) 秀真会 藤岡眼科病院&上磯藤岡眼科 副院長 藤岡聖子



### 本当にこちよく見えていますか？

携帯やノート型パソコンの普及により、いつでもどこでも労働時間を超過して目を酷使する機会が増えています。そのせいで、目の疲れを訴えて受診する患者さんは多く、眼精疲労(疲れ目)は国民病の1つになりつつあります。疲れ目が原因で、肩こり、頭痛、吐き気、眼痛、イライラや不安感、ひどい場合は抑うつ状態になることもあります。メガネやコンタクトレンズを装着している場合、「よく見える」と「装着して疲れない」ことは別の問題です。「よく見えるメガネ」は、過矯正(強すぎ)などがあります。眼鏡店に行く前に、眼科でほかの病気がないかどうか確認のうえ、「疲れないメガネ」を処方してもらいましょう。また、日本で約1000万人といわれているドライアイの患者さんの70%以上が疲れ目を訴えており、疲れ目とドライアイは密接な関係があります。通常まばたきは、1分間に約20回ですが、読書で半分、VDT作業やゲームでは1/4まで減少するのです。まばたきが減ると目の表面が乾き、目の痛みが出てくることもあります。パソコンのディスプレイを真正面ではなく、少し下の方に置くことで、目の表面の露出が減り、乾燥感が減ります。ヒアルロン酸の点眼液も乾燥予防に有効です。また、目の周りが痒い時、顔につけるステロイド軟膏では強すぎ、かえって赤みが増すことが多いので、眼科で専用の軟膏を処方してもらいましょう。「疲れない・痛くない・痒くない」、こちよ見え方こそが快適な生活につながります。

藤岡眼科病院 ●函館市大手町18-9 ☎26-6722  
上磯藤岡眼科 ●北斗市七重浜7-10-8 ☎48-0033

## ドクター講座 藤田歯科医院院長 藤田義夫



### 骨そしょう症と顎骨壊死②

前回骨そしょう症の薬である「ビスホスホネート製剤」を飲んでいる患者さんが、抜歯などの外科的治療を受けた後、傷の治りが悪かったり、顎の骨が壊死することがあるとお話しました。

当初は「顎骨壊死」という現象だけが独り歩きをし、医師をはじめ、我々歯科医師、薬剤師、それに患者さんの間にまで混乱を招きました。しかし、その後研究が進み、いろいろな症例が整理され、その原因や予防策、対応策について統一的理解が得られるようになりました。口腔内には450種類以上の細菌が常在し、この細菌が抜歯などの治療の際に、顎骨に感染するために発症するらしいこと、また投与期間が3年以上の方、ステロイドや化学療法を併用している方、糖尿病患者、喫煙、飲酒などのリスク因子のある方に発症しやすいことがわかっています。

さらに、歯槽膿漏やムシ歯、あるいは清掃不良で口腔内の衛生状態が悪い方は特に発症率が高いことも明らかになっています。

このことから予防策として口腔内を常に清潔に保っておくことが最も重要であることがわかります。以下予防のために心掛けておきたいことを記します。

- ビスホスホネート製剤の投与前に抜歯などの必要な歯科治療を済ませておく
- 投与を受けている方は歯科受診の際、その事を歯科医に必ず告げる
- 歯みがきやうがいを励行し、常に口腔内の衛生を保つ
- 定期的に歯科検診を受け、悪い所があれば治しておく

などです。

抜歯などの手術が必要な場合、服用期間が3年以内でリスク因子のない方はほとんど問題はありませんが、それ以外の方でも休薬などの対応策をとりながらの治療は可能で、担当医師と連絡を取りながら慎重に治療を進めていきますので心配はありません。

骨そしょう症の薬を飲んでいる患者さんは、歯科の外科的治療を受けると、ごく稀に顎の骨が壊死することがあるということを知ったうえで、歯科医師とよく話し合いながら治療を受けることが大切です。

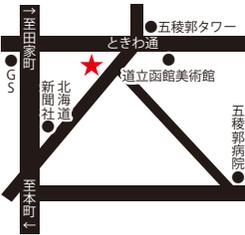
●柳町14-20 ☎31-1182

## 新店舗&リニューアル 印度カレー 小いけ五稜郭店



開業62年の老舗カレー店『印度カレー 小いけ』の五稜郭店が待望のオープン。『印度カレー 小いけ』は、「この辛さでなければ食べた気がしない」という根強いファンがいる函館最強のカレー店です。五稜郭店も伝統の味を守り、さらにこの店だけの「チキンカレー」（コラーゲン入り850円）や「函館海鮮カレー」などもあります。また、これからは夏限定の夏野菜カレーも登場。トッピングは生卵、粉チーズ、納豆など100〜180円と種類豊富。辛さを和らげ旨さが増すトッピングをお試しあれ！家で味わいたいという声にこたえてポーク（380円、容器代50円）などのお持ち帰りもあります。鍋持参でルーの販売も行っています。営業時間は午前11時〜午後9時（LO）。毎週火曜日定休。

●五稜郭町30-16 ☎32-0577



## 通信販売コーナー



本紙読者から大絶賛の逸品。水と、体によいとされる天然素材がギュッと詰まったゲル状のクリームです。表皮の1番下の基底層から生まれた新しい細胞が皮膚に近づき、角質層に上がってくるために必要な水分をキープすることができます。肌の乾燥を防ぎ、常にみずみずしいお肌の実現に、エバメールゲルクリームを!!

お申し込み お願い合わせ (株) 青いぼすとHD  
TEL (0138) 23-5688 (担当:本間)  
ご注文受付/月〜金曜日午前9時〜午後6時

エバメールゲルクリーム  
180g入 宅配料込 **3,700円**

## 次号予告 7月30日号 夏に負けたくないビューティーケア プロに学ぶ 毎日の美容ホームケア

発行元/株式会社青いぼすとHD

〒040-8605 北海道函館市弁天町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/

staff		
発行者	佐々木 喜美夫	Kimio Sasaki
編集長	青山 慎司	Shinji Aoyama
副編集長	大場 小夜子	Sayoko Ohba
ライター	野村 保子	Yasuko Nomura
	由井 亜紀	Aki Yoshii
	花輪 志保里	Shihori Hanawa
DTP&WEB	武越 史幸	Fumiuyuki Takekoshi
通販事業	本間 尚子	Naoko Honma

## 編集後記

週末は海の上で過ごすことが多く、そういう時はランチも浜辺で食べる。本格的なアウトドア料理でなくとも、青空の下で同じ趣味の仲間とワイワイやりながら食べるものは、カブ程度でも最高にうまい。さて、今回はオープンカフェ特集。太陽の下で素敵なひと時をお過ごし下さい。(真)

ベト ボトルで飲み物を飲む時、心がチクリと痛んでいた。そう思うのは少数派と思っていたら、そうでもないらしい。若い人の中で浄水機能付きのボトルを会社に持込み、水道水を入れて飲む人が増えているそうだ。無駄をやめようという人が増えているようだけれど。(345)

6月に「はこだて若者サポートステーション」がオープンした。前に後ろに進むことをためらう若者と一緒を考えてくれる処のようである。色々なスピードと多くの選択肢で街も人々もゆっくりに生きられる。取材したスタッフの街人も癒す力を持っているという言葉が印象的だった。(チョコ)

自分も含めてはなれど、家族や身近な人が病気や事故に遭ったりすると、改めてその怖さや辛さに思い至る。最近病院にてかける機会が多くなってしみじみ思うのは、患者と医師の意思疎通の大切さと、患者の思いを汲んでくれる医師が増えてほしいということ。(真)

キレイな景色を見た時 この風景を描きたらなあ〜と思うけれど、私の絵は相当マズイ。浜ちゃんや中居君とも、同じ土儀で戦えるだろう。そんな私に、絵を描いてとせがむのは1番下の息子。そして今日も、何度もダメ出しする息子が鬼編集長が鬼教官に見えてくる。(BP)

## お詫びと訂正

6月22日発行分『マイホームドクター健康通信』広告部分に誤りがありました。関係者の皆様および読者の皆様にお詫びし、下記の通り訂正致します。

## 記

小児科・小児神経科「はこだてクリニック」  
七飯町本町6丁目7番42号 ☎0138-65-0500  
※土曜日の診療時間  
(誤) 9:00〜12:00 → (正) 9:00〜15:00

以上

- voice
- information
- present

# みなとまち市民プラザ

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。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。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ので、FAXをお寄せいただく際には、事前にまずは電話でご一報下さい。

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

## 読者の声

今年が最後になるかも… 函館生活も3年目になりました！今年が最後になるかもしれないのでたくさん函館で楽しみたいと思います！たくさんお話しのお店紹介して下さいね(湯川町2丁目、N1) \*たくさん楽しんで下さい。

## 街角情報

『月曜日』ではアリスダンスを楽しむ人を募集中

「水産科学研究の創成期」 足田豊治写真展・記念講演会が7月17日から

「女声コーラストリル」 団員募集中



http://nemuringo.shop-pro.jp/

SPOT LIGHT

街で話題のお役立ち情報を青いほすと記者が徹底チェック！ 快適で潤いある暮らしのヒントにして下さいね！

超節水トイレが抽選で当たる！ TOTOリモデルクラブ道南店会

リフォームに関するプロ集団『TOTOリモデルクラブ道南店会』が、市内桔梗町のTOTOショールームのリニューアルオープンを記念してリフォーム相談会を行います。

新しくなったTOTOショールームではキッチン、トイレ、バス洗面化粧台など、家計にも、地球環境にもやさしい、最新工口商品



記念プレゼントも用意。なお、応募条件は、リモデルクラブ道南店会会員店にての工事で、取り付け工事費は別途見積となります。

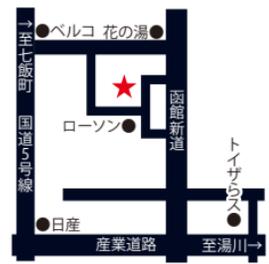
開催日は7月16日(海の日)

午前10時〜午後5時。この機会に気軽に会場下

●桔梗町41899  
☎467700



「リフォームをしてみたいけれども、費



素敵な香りでリラックスしましょう！

ミ・カーサ

アロマセラピーの本場・イタリアは全9種類。イギリスの「アシュレー&バーズ」もアルコールウッドのディフューザー(香)を使っていないのがりを拡散するツールが今 特徴。およそ5、年4月に東京上陸。市内 6ヶ月以上連続使



インセンスチューブ

末広町の『ミ・カーサ』でも、用できます。フレグランス・イギリスの女性の間で人気 エッセンシャルオイルは厳選

1日の終わりのリラックスに、ぜひあなたのお部屋にいかがでしょう。営業時間

この6月から取り扱いはじめ、ホームフレグランスに興味がある人達から注目されています。

●末広町20-6  
もとい坂フラット1階

シックな香りの「アラメゾンディフューザー」(9975円)が全6種類、フルティイナ香りの「ラグジュアリーディフューザー」(4725円)

●末広町20-6  
☎278188



アラメゾンディフューザー



ラグジュアリーディフューザー(1365円)といった各種のお香や、ト



注目されている香りのコーナー