

青いほす

POST IN FREE PAPER

SINCE 1991

Issue.455 2010.10.29 [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
[URL] <http://oceanplace.jp/aopos/> [Eメール] aol-post@aurora.ocn.ne.jp

ご存じですか?

11月22日は

「いい夫婦の日」です。

ご夫婦で過ごす

素敵な時間を大切に...

露天風呂付き客室でのんびり

湯の川プリンスホテル渚亭



いい夫婦の日には「湯の川の日」をめぐって川プリンスホテル渚亭の「湯の川」の雰囲気が、両親へのプレゼント露天風呂付き客室で、1泊としてもオススメの「いい夫婦特別プラン」は、11月14日から30日までの期間限定宿泊プランとなっております。海側の露天風呂付き客室(10畳・2人1室)を1人16,450円(利用できます(土曜日を除く平日限定)。夕食は食事処の個室にて、旬の食材を使用した和食膳に舌鼓。朝食は、レストランレニユッ



フェを堪能できます。夕食時には、ミニジャンパンのサービスもあります。客室露天風呂から眺める景色はもちろ、全面海側で開放感のある大浴場も魅力のひとつ。チェックアウトが午前11時というのも嬉しいですね。ご予約およびお問い合わせはお早めに。湯川1-2-25 ☎ 5733911

ご夫婦の絆を、素敵な一枚に...

フォトスタジオオタニスギ写真館



「いい夫婦の日」を機会にご夫婦の絆を一枚の写真に残しませんか? 「いい夫婦の日」撮影会を実施しています。特に今年には美原に移転オープンしてから5周年ということで期間を5日間延長して11月19日(23日)と、さらに11月25日の1日限りで、函館に現存する最古の写真館「旧小林写真館」でも撮影会を開催します。



それぞれキャビネ判1ポスター一枚(台紙付き)で3,000円。完全予約制。フォトスタジオオタニスギ写真館の営業時間は午前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.tokitabi.net

11月22日は「いい夫婦の日」。夫婦がお互いに日頃の感謝の気持ちや伝えたり、それを実際に何かの形にしたりして、絆を深め、さらにいい夫婦関係を築いてゆくきっかけにしようという日です。いつも顔を合わせている同士だから、あらためて感謝の気持ちを伝え合うといつもちょっと照れくさいかもしれません。そんな時は、夫婦でどこかに出かけたり、あるいは普段やらないようなことを一緒にやったりすることで、お互いの存在の大切さを見つめ直してみるのも一考ではないでしょうか。今回は、編集スタッフが提案する、「いい夫婦の日」にやってみてみたいあれこれを集めてみました。ご夫婦の記念に残る、素敵な1日をお過ごし下さいね。

カクテルでくつろぐひととき...

ホテルリソル函館



くつろぎの空間が夫婦のひとときを演出してくれる「ホテルリソル函館」では本紙読者限定「いい夫婦の日特別プラン」がオススメ。プランの内容は「オリジナルカクテル」(各1杯)と「特製オールドブル」がセットで2人で2,200円とお得。カクテルは、ウオッカをベースにしたサザンカンフォートのほのかな桃の甘みと克蘭ベリージュースの清涼感を楽しめる「ベストパートナー」(11



写真右) または、バーボンウイスキーをベースにライムジュースでさっぱりと仕上げた「1122」(11写真左) のいずれかを選ぶことができます。「青は見た」と夫婦以外の利用可。営業時間は午後6時~午後11時(LO/午後10時半)。毎週日曜日定休。若松町6-13 ☎ 23-9269

優雅なる宿に泊まる旅

JTB北海道 函館支店



くつろぎの空間で贅沢なひと時を満喫する...か? JTBの宿泊プラン「優雅」は、定山溪、登別、支笏湖の宿泊施設の中から、上質なくつろぎとてなしが自慢の宿を厳選して集めたプラン。お部屋でゆつくり食事を楽しめる日本旅館や、エステが利用できる宿などをラインナップ。JR付きのプランも用意しています。料金など詳しくはお問い合わせ



下さい。全国的にもちょっとしたブームになっている、新婚旅行地への再訪旅行の相談も気軽にどうぞ。営業時間は午前9時30分~午後6時30分(土曜日は午後5時30分まで)。毎週日曜日、祝日定休。駐車場有。本町6-7 ☎ 函館第一生命ビル1階 56-1714

米
新米が美味しい季節です。日本人にとって主食のお米は、フランス人にとっても野菜の感覚です。今回はお米を使ったフランスの定番デザート、「リ・オ・レ」を紹介しましょう。食べ慣れたお米が甘いと、うちよと変わったこのデザートを苦手と感じる方もいらつしやるようですが、新米はもちろんご家庭で余ったお米を美味しくいただく意味で、ぜひ挑戦してみてください。当店は七飯町の『浅野農園』(七飯町中島3621、☎6521197)の「ふくしん」を使用しています。有機栽培のお米を提供してくれる地元生産者です。ぜひご利用下さい。



関川 裕哉さん
1977年生まれ。七飯町出身。道内各地やフランスで修業。2009年5月に「ル・ヴァン」シェフに就任。独特のセンスを活かした創作フレンチが好評。



今回の料理
リ・オ・レ

リ・オ・レ
『ル・ヴァン』で10月30日(土)~11月12日(金)の期間中、「2000円ランチ」のデザートに使います。



- 材料(4人前)**
- 米...150g ●水...500cc
 - 牛乳...500~600cc
 - グラニュー糖...100g
 - バニラビーンズ...1本 (バニラエッセンスでも可)
 - レモンの皮のすりおろし...1個分
 - オレンジの皮のすりおろし...1個分
 - キャラメルソース
 - シナモン
 - ジャム
 - 果物など

お好みで合わせて食べましょう。

- 作り方**
- ①鍋に水と米を入れ沸騰させ、約2分位ゆでこぼし、ザルにあげる。
 - ②鍋にAを入れ、火にかけ、沸騰したら①の米を加え蓋をし、弱火で約40~50分炊く。焦げつきやすいので途中で何度か混ぜます。しかし、混ぜすぎると米が形崩れてしまうので注意。
 - ③炊きあがったら、あら熱を取り、レモンとオレンジの皮を加え、冷蔵庫で冷やす。
 - ④お好みでキャラメルソースやシナモン、ジャム、果物などと合わせて食べてもいいでしょう。

ル・ヴァン
11:30~14:30 (LO/14:00)
17:00~22:00 (LO/21:00)
毎週火曜日定休 駐車場有
函館市末広町3-5
ヴィラ・コンコルディア
リゾート&スパ6階
TEL 24-5300



ル―ラーカリキュレーター
計算ができて物差しとしても使えるユニークなステーションナリを発売! クリアなアクリルにポップなカラーを組み合わせたかわいいデザインが目を引き、「定規と電卓が合体!」と思わず手に取ったこの「ル―ラーカリキュレーター」は、「ZOO 函館松風町店」で数年前から販売している定番アイテム。プレゼントに...と選ぶ人も多いという人気商品でした。電卓は8桁表示のソ―ラータイプで一般的な電卓に備わっている計算機の機能はほぼ付いています。定規は20センチまでと8インチまでのメモリが両側にそれぞれ刻まれているのが特徴。幅が54ミリ、厚さ9ミリと握りやすいサイズのため携帯電話を使う時のように片手で電卓を操作できるのがポイント! 片手がふさがっている時でも使えます。カラーはブルー、グリーン、レッドの3色展開。価格は1個840円。

☎2233012
ZOO 函館松風町店

(ヒ)記者の発見、これは便利つ!

函館でがんばろう! 2011年度生募集中
『東進・函館杉並校(石田清塾長)』では高1生、高2生を対象に12月1日開講の新年度生を募集中です。
本年度、函館のセンター試験平均点数は全国のセンター試験平均点数(52.8点:得点率58.7%)を大きく下回るなど、函館の大学進学状況は明らかに低迷が続いています。医学部希望者が多い函館ですが、難関大医学部に合格有望なセンター得点率である90%以上を獲得できる受験生は全国でわずか3%程度、函館ではせいぜい10人前後という事実をご存知ですか? さらにその中で2次試験で高得点をとり合格できる生徒はわずか3分の1の3人前後になります。この人数に入ります。天下の難関大合格を目指す、我々高1生、高2生は無料体験授業から行動を開始しよう。
●杉並町412
☎31-5577
http://daichizen.ne.jp

函館の高校生、受験生にもっとやる気を! 全国の秀才たちと戦える合格力を!

東進衛星予備校函館杉並校

オープンハウスで1day講座 提供/北渡建設

アートクレイシルバーでアクセサリー制作

銀粘土で作る手作りペンダント
11月13日(土)①午前10時~正午②午後2時~午後4時
参加料/1000円 申込締切/11月11日(木)
会場/北渡建設オープンハウス(函館市東山2-1-31)
申し込み・問い合わせ/TEL56-4069 FAX56-4068



アートクレイシルバーで、世界に1つしかない自分だけのペンダントを作ってみませんか? アートクレイシルバーは純銀の粉末と水、結合材でできた銀粘土のことで、手で自由に形を作ることができます。指導は制作歴12年の「アートクレイ倶楽部」インストラクター・川勝新子さんです。まず、参加者それぞれが好みのデザインで制作します。作り方のポイントは川勝新子さんが1人ひとりに指導してくれるので、初心者でもきれいに作ることができます。形を作った後は、高温で焼き、磨いて完成。作品は、各自お持ち帰りとなります。会場は広いスペースのリビングと開放感あるスカイコート(中庭)が素敵なモデルハウス。このモデルハウスも見どころです。午前・午後の2回開催しますので、お申込みはどちらかの回にどうぞ。

http://www.kk-hokuto.com HPは[北渡建設]で検索可能!

青ぼの目

いい夫婦の日
「会議は踊る、されど進まず」
ウイーン会議のこの言葉を習ったのは中学校の頃だったろうか? 編集会議が煮詰まるとうか? 何故か僕は、この言葉を思い出す。話題がいつの間にか本題から離れて、何となく雑談がはじまって盛り上がるような時だ。▼その日の会議も、そんなムードが漂いはじめていた。B1)記者が提出した「いい夫婦の日特集」の企画書について議論していた。「いい夫婦ってどんな夫婦?」「うん、人それぞれだしね。」「ところで夫婦っていいものなの?」「とりあえず何がいい夫婦なのかの議論はやめにして、夫婦で過ごすのにおすすめのあれこれを探そうことにして、今号を制作した。▼以前、スーパーマーケットで、手をつないで買い物をしていて高年齢のご夫婦の姿を目にしたことがある。手をつないでいる理由は仲が良かったのではないようだった。どうやら奥様のほうが、歩く際にご主人のサポートを必要とするらしい。ご主人は奥様の手をつかり握りしめ、もう片方の手には買い物かごを持ち、時折奥様のほうを見ながら「ゆっくりと食材を選んで。休日で賑わうスーパーマーケットで、そのご夫婦の姿だけがやけにほのぼのとしていて、ひだまりのようだった。なんて素敵なお夫婦なんだろう! 奥様の身体の負担や、買い物の効率だけを考えればもしかしらご主人が1人で買物に来たほうがいいのかもしれない。しかしこのご夫婦にとってはきっと、2人それぞれ夕食のおかずを買うことが大切なことなのだろう。いつも一緒にいることが大切なことなのだろう。何か困難なことがあれば支え合えばいい。「いい夫婦」とはきっと、そういうものなのではないだろうか。▼編集会議の机上ではなかなか答えが出ない「いい夫婦」は、休日のスパーマーケットに行けばたくさん見つけることができる。2人で楽しく話し合いながらその日のおかずを決めているご夫婦...、2人で仲良く試食を楽しんでいるご夫婦...、奥様が持つ買い物かごに勝手に自分の好きな物を入れて叱られているご主人...。▼「結婚生活は長い会話である」とは、ニーチェの言葉。いつもスーパーマーケットでは駐車場に停めた車の中で待っているというご主人も、たまには車から降りて奥様と一緒に買い物をしてはいかがだろうか...。11月22日は「いい夫婦の日」。(慎)



同性に好かれなきゃ

最近、女性アイドルが注目されています。今や、誰もがその名前を知っている「AKB48」の大ブレイクがきっかけなのかどうかはワカリマセンが、かつて一世を風靡していた「モーニング娘。」の妹分的グループや、気がついたらアイドルグループの枠に入っていた「パフェーム」とか、お隣の国韓国からも「少女隊」ではなく「少女時代」という9人組グループも輸入されてきたりで、生き残りをかけてのそれぞれの今後の戦略が気になるどころです。

いつの時代も女性アイドルグループはたくさん出てきますが、男性よりも同性の女性に人気があるのが現代の女性アイドルグループの特徴で、同性に人気という大昔の女子プロレス(クラッシュギャルズとか)、女子のバレーボール、まさにそのものの宝塚とかを思わせますが、男には無い男っぽさが魅力だったのを見ると全く別物なんでしょうか？

今月のオススメ1枚目は「トイレの神様」が話題になり、その名を広めた植村花菜の「花菜～My Favorite Things～」。



彼女のこれまでの曲をアコースティックアレンジなどで再録音したベストアルバム的な内容で、さらにその魅力に気付くことでしよう。「トイレの神様」も押尾コータローとの共演で収録されています。

もう1枚はクラシックギター界のアイドル的な存在、



村治佳織「ポートレイツ2」(3000円)など洋楽の名曲から「キース・ジャレット」「ショパン」まで、幅広く選曲された1枚です。

オータムスベシヤルメニュー



本格フレンチを手軽にお箸で召し上がれる白鳥町の「イリユージョン」では、昼夜共通、ステーキと伊達産若鶏のバスケ風、秋のデザート盛り合わせと、誕生日のお祝いや大切な記念日などにもふさわしい贅沢な内容が魅力。このメニューには、プラス2000円でビール、ワイン(赤・白)、ソフトドリンクの飲み放題が付けられ、5000円で豪華コース料理とフールドリンクが楽しめる評判。

そして、毎年好評のおせちの予約もいよいよ開始。「特製おせち」(11写真下、21000円)は限定30組。オールド海老や特製ローストビーフなどリッチな内容で温めて食べる料理も入っています。最高級キャビアなどが



イリユージョン

低燃費ボイラーが断然お得!

この時期、家計のことを考えて「低燃費ボイラー」に買い替えたい...と思っている人も少なくないはず。

「CHOFU給湯専用直圧式FFボイラー」(メーカー希望小売価格21万2500円)で、標準工事費(部品代込)9万円と合わせて同店通常価格31万1850円のところ、キャンペーン価格19万8000円

そんなあなたに嬉しいお知らせです。水道局指定業者「小野寺住設」では、この10月30日より「ボイラー買い替えキャンペーン」を実施します。先着20人限定で、給湯専用タイプの直圧式FFボイラー

が工事費込みで、ぐっとお得になるこのチャンスは見逃さないところ。一例をあげると、低燃費型の「CHOFU給湯専用直圧式FFボイラー」(メーカー希望小売価格21万2500円)で、標準工事費(部品代込)9万円と合わせて同店通常価格31万1850円のところ、キャンペーン価格19万8000円

と驚きのプライス。そのほかにも様々なメーカーのボイラーがそろっていて、低燃費やパワー重視など予算や使い方に応じて選ぶことができます。創業85年、豊富な専門知識と施工実績を持つスタッフが親切丁寧に相談のつてくれる点も好評。市内宝来町美原、花園町のほか七飯町・北斗市と5つのセンターがあり、迅速な対応でアフターサービスも安心です。まず、お早めにお問い合わせ下さい。アフターサービス年中無休。

●美原1-22-9(本社)「フリーダイヤル」0120750750

CHOFU強制給排気FFタイプ (IB-3850DF)

おせち料理とほかほかメニューを学びましょう

年末年始に向けて、おせち料理とほかほかメニューをマスターしましょう。北ガスクッキングスクールの12月のテーマは「定番おせちとほかほかメニュー」。A・B2コースを行います。

Aコースは12月1日午後6時半～午後9時半と12月2日午前10時～午後1時で、内容は黒豆、伊達巻き、刻み根菜の豚しゃぶ鍋、酒まんじゅうほか。Bコースは12月8日午後6時半～午後9時半と12月9日午前10時～午後1時で、内容はきんとん、菊花かぶ、牛肉の生麩巻き、黒ごま豆腐プリンほか。

それぞれ定員は15人で、受講料は各2000円。それぞれ



れ受講料には材料費、消費税が含まれます。講師は二口美哉子先生。会場は北ガス二階支店1階のクッキングスペース。申込締切はそれぞれ11月4日。申し込みは電話で受け付けし、定員を越えた場合は



北ガスクッキングスクール 抽選。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。1グループのお申し込みは4人まで。キャンセルは3日前までとなり、お申し込みを過ぎるとキャンセル料がかかります。 ●万代町8-1 ●426505

安全で安心な暮らし高齢者に...

七飯町で初めて、北海道知事、の終身建物賃貸借事業認可を受けた高齢者専用住宅が七飯本町2丁目に誕生しました。高齢者の一人暮らしご夫婦の安心と快適で豊かな暮らしを約束します。老人ホームや下宿とは違い、自分の生き方で自宅と同じ生活ができるのが特徴です。高齢者の新しい住まい方として好評です。



終身で安心な暮らし。加齢に対応した3食の食事や生活支援サービスもあり、緊急時対応のほか、介護生活になっても安心して在宅で介護が受けられます(別料金)。介護や家事の負担が減り、豊かで実りあるこれからの暮らしを満喫しませんか。対象は60歳以上で配偶者や親族が同居出来ません。更新

手続きや権利金、礼金は不要です。住宅は平屋で単身者からご夫婦で入居できる十分な広さがあり、台所、風呂、大型収納が完備されています。ペットを飼うことができるタイプもあります。辛い冬が来る前に住み替えて、自宅と同じように住みながら、ワンランク上の豊かで安心できる老後の生活を送りませんか? 見学は随時OKで、お申し込みお問い合わせは「プライムオブライム」までどうぞ。 ●北浜町1-5 ●440335 アクアグリーン担当大森

子供に起こりやすい病気や事故の手当の仕方や対処法

熱性けいれん

乳幼児期の脳の未熟性により、急激に発熱した場合に起こりやすいのが特徴。

■注意点

- ①あおむけに寝かせ衣類をゆるめる。吐きそうな時には、顔を横に向ける。
- ②舌を噛むことはないので、口の中にスプーン等を入れない。
- ③落ち着いて状態を観察(下記を参照)。
- ④治まった後は安静にし、意識が戻ることを確認。
- ⑤約5分以上続く場合、意識が戻らない場合は救急車を呼ぶ。

■観察のポイント

- ①つつぱっていたか、グタツとしていたか。
- ②呼びかけに反応はあったか。
- ③顔色や爪の色が青黒くなかったか。
- ④ひきつけの持続時間。

異物の誤飲

■たばこ

ニコチンが体内に吸収しやすくなるので、水や牛乳を飲ませずに受診。

■吐かせてはいけない場合

- ①洗剤/吐かせることによって粘膜のただれを悪化させる。
 - ②マニキュア・除光液/揮発性のものは吐くと気管に入り窒息を起こすことがある。
 - ③意識がない場合。
- ※意識がない場合は呼吸を確認すると共に救急車を呼ぶ。

大阪中毒110番 ☎072-727-2499
24時間、年中無休。

取材協力

函館赤十字 訪問看護ステーションリリー
上記の内容についてのご質問及びご相談は電話でどうぞ(担当/東)。
●堀川町6-21 ☎52-4363

Sweets Time

パティスリー ばら苑

本通2丁目にある『パティスリー ばら苑』の新作「フロマージュ・モエリー」(340円)はレアチーズとラズベリーソースの組み合わせがさわやかな美味しさを奏でます。チョコレートのエバンタイユは扇の意味。大理石に流したチョコレートをくるくるとまとめて薔薇の花びらのよう。北海道産クリームチーズとマスカルポーネを合わせて、フランボワーズソースが酸味を添えます。もうひとつのオススメは、極上のシンプルを追求した「シルクロール」(340円)で、しっとり感がさわだちます。

営業時間は午前10時～午後6時。毎週木曜日定休。
●本通2-54-1 ☎53-0419



フロマージュ・モエリー 340円



Naruhodo Topics [なるほどトピックス]



白い歯で若々しさを実感！
歯の白さは、若さを保つ上で重要なポイントといえます。コーヒー、お茶、煙草などによる変色や、加齢による変色、全身疾患に由来する変色などの、歯の色が気になっている人は、湯川3丁目の「ジロー湯川歯科」で行っている「ホワイトニング」(保険外)をどうぞ。

http://www.jiro-yukawa.com/ ☎5926000

「ホワイトニング」では、歯を削ることなく人体に安全な薬品を使用し、歯の表面から奥まで白くすることが可能です。1回の所用時間は10～15分程度で、料金は10500円。通常、4～5回の「ホワイトニング」で、満足できる白い歯を実感できます。

白く輝く歯で若々しさを手に入れたあなた、ぜひ一度お試下さい。相談およびお問い合わせはお気軽どうぞ。診察時間は、毎週月・水・金曜日が午前9時～午後8時、毎週火・木曜日は午前9時～午後7時半、毎週土曜日は午前9時～午後4時。毎週日曜日休診。予約制。駐車場有。



ジロー湯川歯科



20歳(ハタチ)の写真は永遠の宝物。人生でたった1度の成人記念撮影は、フォトスタジオオタニスギ写真楽館でどうぞ！現在、成人記念撮影の予約を受付中です。

また、男性諸氏にぜひオススメしたのが、同スタジオで好評の「サムライスタイル」。気持ちは17歳3歳、坂本龍馬。志の高い人生の足跡を写真に残しましょう。本紙連載「男40代、人生とい

う旅の半ばで...」でも知られるプロフォトグラファー・谷杉アキラが、魂込めて写します。6ページ写真集仕上げ18000円(成人記念の場合、割引有)。



各完全予約制。営業時間は午前10時～午後6時。毎週水・木曜日定休。美原3・58・3 ☎464554 www.tanishiki.com

ハタチの写真は永遠の宝物...

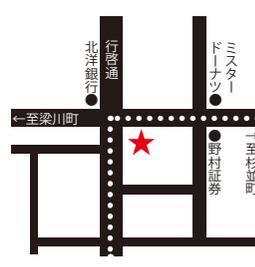
フォトスタジオオタニスギ写真楽館

アクセサリーリフォーム&買い取りフェア



当日地金買い取り価格×純度×減り×加工手数料率×重量の計算式で買い取り(写真内相場数字は9月29日現在。相場は日々変動します)

壊れたアクセサリや万年筆のペン先などの不要になった金、銀、プラチナを買い取ってくれるフェアが11月3日(水・祝)～11月8日(月)午前10時～午後7時(最終日は午後4時閉店、受付は午後3時まで)に、「丸井今井函館店」で行われます。



丸井今井函館店7階催事場
サインに作り替えるリフォームや指輪のサイズ直し、新品仕上げなどのジュエリーケアメンテナンスもその場でしてくれます。修理内容によってはできない場合もあるのが係員に相談下さい。問い合わせは丸井今井函館店までどうぞ。

楽しいクリスマスのお手伝い!



二十間坂の途中にある「デユノエル」は今年もステキなクリスマスアイテムをご用意。店内に入るとまずその品ぞろえの多さに驚きます。三角ライ

トの中に光るサンタや可愛らしい小物入れのスノーマン、クリスマスツリーはオーナメントをひとつひとつ楽しみながら飾れるのでプレゼントに喜ばれそう。いちごツリーや存在感のあるBIGサンタ等の新作もぞくぞく入荷中です。



今年のはりリスも、グリーン系、ゴールド系、ピンク系等多彩です。特にオススメの華やかなはりリスは、クリスマス時期だけでなく、1年中お楽しみ頂けます。また、プレゼントを数多く必要とするお客様向けにお買い得コーナーも充実。その他、ローズ、アマ雑貨は秋の新作が入荷しています。

10500円以上のお買い上げで粗品プレゼント(12月25日迄)。

営業時間は午前11時～午後6時。毎週月曜日定休。12月20日は営業。
●末広町17-1 ☎226277

丸井今井函館店7階催事場

デユ・ノエル
行啓通
北洋銀行
ミスタードーナツ
至彩並町
時証券

いい店 食べ歩き

チャイニーズ・カフェ ロトス



しまハコエキ(函館駅が面白い!)
函館駅ピアポ

今年6月にオープンした『チャイニーズ・カフェ ロトス』は、“本格的な中華&気軽なカフェ”のスタイルが、年齢を問わず広い年代に注目されています。ギリシャ神話に出てくる万事を忘れさせる甘い果実・ロトスという店名の示す通り、ゆっくりつろいで至福の時を味わっていただきたいとの店主の思いが伝わる空間です。

掘りごたつ式の小上がりが20席に、カフェ10席があります。広い店内はゆったりできて、女性同士の集まりや家族連れにもピッタリ。

「スタミナガーリックチャーハン」(=写真、900円)は、チャーハンにガーリックオイルでソテーした牛ステーキがのり、黒コショウと牡蠣ソースのアンをかけていただきます。ピリッと辛いコショウに牡蠣ソースのコクが風味を添えます。

お昼のおすすめは「スペシャルランチ」(850円)で、メイン料理にごはん、スープ、サラダ。デザートがついています。メインは八宝菜、エビチリ、若鶏の油淋ソースかけ、回鍋肉、マーボ豆腐、酢豚など6品からチョイスします。オリジナルパフェ(450円)などデザートメニューも充実しています。

気軽な集まりや宴会等には特別メニューもあり、予算と内容は相談に応じています。ランチ宴会もこのところ、女性達に人気です。詳しくはご相談下さい。

営業時間はランチタイムが午前11時30分～午後3時(LO/午後2時30分)、午後5時30分～午後10時(LO/午後9時30分)。毎週火曜日定休。

● 桔梗町418-110
☎ 47-5511

JR函館駅内商業施設『ピアポ』に多彩なショップが続々オープンしました。8月1日にオープンした「ドラッグストアみずす」は、函館駅利用者から要望の多かったドラッグストアで、薬やペーパー用品、生活雑貨など豊富で多彩な品ぞろえが自慢です。現在、セール品を除く全商品5%オフになるメンバーズカードの会員募集中です。

同じく8月1日にオープンした書店「北文館」は、ベストセラー文庫、ビジネス書、コミックや雑誌など数多く取りそろえ、また、これからの季節に買っておきたいスケジュール帳や年賀状、カット集も豊富にあります。

10月1日にオープンした「キングバーク」のハコエキ限定商品夕張メロンのシフォンケーキ(380円)は、赤肉の夕張メロンをた



つぶりと生地に加え、しつとりふわふわに焼きあげたのも、またお土産用として長時間保管できるロールケーキ(冷蔵)、列車内で手軽に食べられるようにサンドイツやホットドックなどもそろっています。

● 若松町 12 13
ドラッグストアみずす
☎ 27 3 8 3 8
北文館
☎ 23 5 0 2 3
キングバーク
☎ 22 0 3 0 3



Writer's Favorite

● 当番/青山慎司

老舗B級グルメ、
新メニューも登場!
まるきん

小学校時代? それより前? 初めて『まるきん』に行ったのはいつ頃だったんだろう…。記憶が確かなのは、中学校時代に友人と買い物帰りによく立ち寄ったこと。もちろんその頃は「B級グルメ」なんて言葉はなかった。最近では食べに行く機会が減ってしまったが、僕にとっては今でも忘れられない「青春の味」だ。

創業はなんと昭和29年。古くからのファンもこの函館には多い。「並盛」(400円)、「大盛」(500円)、「肉入り」(580円)など、創業以来のメニューがいまもライオンリングされているが、7月からは「いか入り」(550円)、「いか大盛」(650円)が追加された。



実はこの店の店主、プロの漫画家という別の肩書きを持っていて、数年前に「イカくん」というキャラクターを世に出したことから、それにちなんで新メニューを作ろうということになり、今年このゴールデンウィークに五稜郭タワーの売店で先行発売し大好評だったというもの。一度食べたらやみつきになる焼きそばといかとの相性は抜群! 老舗の新メニューをぜひ一度味わってみては…。営業時間は午前11時半～午後7時。毎週水曜日定休。

● 松風町 10 11
☎ 22 7 6 1 6

秋風が身にしみる



大村病院院長
大村 和久

● 若松町 27 16 ☎ 23 5 1 6 5
http://www.ohmura.or.jp/

今年の夏は本当に暑かった。5月以降に熱中症で病院に搬送された人は、全国で5万人に達したとの新聞記事があった。強烈な暑さは何時までも続くかと思っていたのに、「暑さ」寒さは、彼岸まで、「一晩で10度を超える気温の低下と明け方の冷え込みは、身体の古傷を甦えらせ、厳しい暑さささえも懐かしく思える。さて、季節は「天高く馬肥ゆる秋」。夏バテを解消しようとする食欲は旺盛になる。爽やかな秋風は、スポーツや運動で汗をかいた身体には心地よい。運動量の落ちている中高年にとって、肥満解消に最適な季節。スポーツや運動は、ストレス発散などの「精神効果」は絶大。筋力や反射神経を高める「身体効果」と共に運動での収穫は大きい。

食事と運動でのカロリー収支バランスの課題は、運動による消費カロリーだけでなく、筋肉量が増加して基礎代謝が高くなることこそがポイント。飛び跳ねている子供は、もりもり食べても基礎代謝が高いので、スリムな身体を維持している。運動で筋肉を蓄えれば、身体は休んでいるとでも基礎代謝の亢進でカロリーを消費できる。筋肉の「貯筋」で基礎代謝の亢進の「利息」が生じる。安静時のエネルギー消費こそがリバウンドのないダイエットの最も重要な「鍵」。

一方、秋は「秋刀魚の季節」。秋刀魚の善玉HDLコレステロールは、血管の保護と動脈硬化の予防に役立ち、大根おろしを

添えれば大根のジアスタラーゼで「善玉」の消化吸収も進む。肥満の解消には、カロリー・コントロールが最も大切。繊維質の豊かな野菜とHDLコレステロールの豊富な青魚の摂取は欠くことはできない。一時、ダイエットで店頭から姿を消した「寒天」。繊維質は脂肪やコレステロールを包んで吸収を遅くする効果があり、繊維質のポリウムは満腹感を演出する。ところで、シユークリム1個の摂取カロリーと、ウォーキング 40分の消費カロリーはほぼ同等。肥満の防止では、炭水化物や脂肪など摂取カロリーをコントロールする正しい食習慣は欠かせない。

さて、何故「秋風が身にしみる」かご存知。薄着の秋口には、爽やかな秋風でさえも、肩や肘の関節には「冷たく、刺し込む」ように感じられる。関節周辺の神経が過敏になり、筋肉などが過緊張に陥って血流が低下し痛みやすくなる。スポーツ肘やスポーツ肩を経験した人には、肩関節周囲炎や変形性肘関節症の症状が発症し辛い季節となる。

加齢変化は生理学では25歳位より始まる。特に若年期に入スポーツなどで関節を酷使すると関節部の加齢変化は更に進行し、関節軟骨の変性や消耗、骨棘といわれる関節の骨変化が進み、関節周辺の腱などが変性しミクシドの断裂が亢進する。この様な症状のある方は、サポーターなどで保温をし、早めの整形外科の受診がお勧めである。

Healthness & Wellness 201

星占い
10月29日～11月29日
★提供★
占い専科21
函館市梁川町18-20
TEL 55-1031

● 牡羊座 3月21日～4月19日生
変化運。気持ちに余裕がなく物事うまく空回り、イラッとして落ちつきがちな急な予定変更で迷惑をかけるように財布の紐締め。

● 牡牛座 4月20日～5月21日生
好調運。運気の追い風を受けこれまで努力が功を奏し好結果。頑固にならず柔軟に収入も貯蓄も増加傾向。交際費で散財注意。恋愛◎。

● 双子座 5月22日～6月21日生
順調運。穏やかな運で諸事順調。仕事も欲張らず伸びせよ。急がず余裕を持って対応が良い結果に。無駄遣い。注意。歯の不調と口炎注意。

● 蟹座 6月22日～7月23日生
良好運。運気旺盛の反面思わぬトラブルに見舞われやす。身の丈をきまえて欲張りすぎると墓穴を掘る。恋愛吉凶背中合わせ慎重に。

● 獅子座 7月24日～8月23日生
好調運。体力が共に充実。ハワフルに動ける時。資格や趣味など新たなジャンルを切り開くチャンス。思い切った挑戦。部屋の整理整頓。

● 乙女座 8月24日～9月23日生
吉凶混合運。諸事不安定。迷いが生じやす。判断が狂いがち。家族の不和。病気。突如のトラブル注意。体調悪化の急変。腰痛注意。

● 天秤座 9月24日～10月23日生
良好運。手にかけている事が発露する。周囲の意見を聞き言葉実行をかけて。吉家庭での食事を大切に。好調を維持する。甘い儲け話注意。

● 蠍座 10月24日～11月23日生
好調運。積極行動が吉。妬みそわみ出ると高飛車になり相手自身も苦しめる。講義。大切な愛犬。フレンド。急展開の予感。偏頭痛注意。

● 射手座 11月24日～12月23日生
良好運。気持ちはとっぴり。同事も欲張らずほどほど。目標を高く掲げて行動。芸術。スポーツ。ゲームを堪能。旅行も吉。クジ。懸賞◎。

● 山羊座 12月24日～1月19日生
好調運。気力充実。行動も向上。積極的に動きたく。やる気も高くなりやすい。特に周囲と連携しながら進めて。恋愛運の急変。

● 水瓶座 1月20日～2月18日生
吉凶混合運。物事の入り込み。極端に現われる。無理は破綻の入口。欲求に現状維持が賢明。金銭も出入り激しく不安定。多運吉。過労注意。

● 魚座 2月19日～3月20日生
運氣絶好調。決断力が強。評判が高まり良い縁にも恵まれる。目標を高く掲げて行動。芸術。スポーツ。ゲームを堪能。旅行も吉。クジ。懸賞◎。

新店舗&リニューアル

あっとほーむだいにんぐ TAKEDA屋



市内富岡町の住宅街の一角にオープンした『あっとほーむだいにんぐ TAKEDA屋』は、外観は一見すると個人住宅のよう。それが中に入ると洋の部屋、和の部屋、エスニックの部屋などと分かれていて、それぞれの部屋が個性的な雰囲気をもっています。その時の気分に合わせて、食事で利用したり宴会でわいわい楽しんだりと様々なシーンで楽しめそう。メニューは、ランチ(840円)では刺身、焼魚、ステーキなど幅広い料理が日替わりで3種類。夜は海鮮から焼鳥までオリジナルの料理が多彩にあり、馬刺や和牛の握りなど肉の刺身も多種そろっています。営業時間は午前11時～午後2時(LO/午後1時30分)、午後5時～午後11時(LO/午後10時30分)。毎週日曜日定休。

●富岡町2-49-24 ☎41-7400



- 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]

ご夫婦で過ごす時間を大切にしましょう。11月22日は11(いい)22(夫婦)で、「いい夫婦の日」です。今回は「夫婦の絆を深め、素敵な思い出作りとなる過ごし方」の提案について特集してみました。普段は照れくさくてなかなか口に出せない感謝の気持ちを、何かの形にしましょう。ぜひこの機会に、お2人で仲良くおでかけ下さい。そして素敵な思い出を作ってください。編集室では、読者の皆様からのお便りを募集しています。お寄せいただいたお便りやプレゼント応募に添えていただいたご感想は、このコーナーにて「所在地の町名、イニシャル入りで『読者の声』として掲載させていただきます。場合がございませう。

読者の声

保存しておいて...
今号(8月31日号)は救急特集ということで、応急手当いざというとき役立つので保存しておこうと思います。運転中に救急車が来たら...の

運転者の正しい対応の仕方、いつもどうしたらよいか(どれが正しいか)と書いていて、今知ることが出来て良かったです。いい店食べ歩きは夫と一緒にしてみたい。お探しのヒントになっています。今号の大門福寿は、サバ巻き、揚げものなどお寿司だけでなくあるのが新鮮な感じがします。青ぼの目読んできて情景が目に浮かびます。以前特集がありました。また前回のお店以外の場所を紹介して下さい。これからは青いぼすと、楽しみにしています。(七重浜3丁目SK)
*いざという時のために、正しい知識を身につけておきたいものです。
*「青いぼすと」いつも楽しみにしております。生活に役立つ情報がいっぱい有り、いつも活用しています。今回の「救急の日」特集は、本場に為になりました。これからの役立つ情報をお願いします。

本場に為になりました

「青いぼすと」いつも楽しみにしております。生活に役立つ情報がいっぱい有り、いつも活用しています。今回の「救急の日」特集は、本場に為になりました。これからの役立つ情報をお願いします。

この特集を保存します
今年暑さの影響か、よく救急車を目にしました。多分熱中症の人では...と他人自身もいつ救急車でした。自分では「救急車の世話にならう」とも限りません。この度の青ぼの救急特集とても参考になりました。119通報の要領の中に「気持ちを落ち着かせる」とありましたが、なかなかむずかしいと思います。ができるだけ心の訓練をしたいと思っております。そして、いざの為にこの特集を保存します。(亀田港町T.O.)
*ありがたうございます。ぜひ保存して下さい。
*女性特有のがん検診推進事業、対象者はぜひ受診を!
函館市では特定の年齢の女性を対象に、子宮頸がんおよび乳がん検診の無料クーポンを今年5月下旬頃にお店に、義母といくのが恒例となっていました。義母との

街角情報

女性特有のがん検診推進事業、対象者はぜひ受診を!
函館市では特定の年齢の女性を対象に、子宮頸がんおよび乳がん検診の無料クーポンを今年5月下旬頃にお店に、義母といくのが恒例となっていました。義母との

通信販売コーナー

本紙読者から大絶賛の逸品。水と、体によいといわ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、角質層に上がっていく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!!



エバメールゲルクリーム
180g入 宅配料込 **3,700円**
お申し込み お問い合わせ (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

11月16日号
グルメ・宴会特集 vol.1
11月23日号
グルメ・宴会特集 vol.2

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/

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
	平井 由佳	Yuka Hirai
DTP & WEB	武越 史幸	Fumiyuki Takekoshi
通販事業	本間 尚子	Naoko Honma

編集後記
夏の猛暑がウソのように、涼しかったりちょっと肌寒かったりする日々が続いている。自転車通勤していても風が強いぶん冷たくなったのを感じるようになった。こうなれば気持ちはずいぶん白銀の世界。早くスキーシーズンははじまらないかと待ち遠しい今日この頃。(慎)

先日、娘と韓国へ、1日目はなんと晴れて気分よく散策。ところが2日目は雨が降ったりやんだり、降ると土砂降り。土砂降りの中ミョンドン足マッサージ店に行ったらこんな天気の中の来店で歓迎された。それにしても雨女は私が娘かどちらだろう?(345)

「断捨離」実行中。モノと自分の関係に気付くと執着が見える。自分の整理をしながらモノ整理を始めたならモノが消えていく。欲しい人にあげたり役目を終えてゴミになる。自分の執着に気付く1歩。大切なものが見えるおまけ。(チヨコ)

今年の晩夏、東京の集会で、江戸の女性たちの暮らし研究の発表を聴く機会があった。秋になってやっとその時のレジメを読み返し、改めて江戸に生きた女性たちの暮らしの様子、猛烈な残暑の記憶と共に思い出された。江戸の時代にもあんな暑さはあったらうか。(画)

外から聞こえてくる子供達の声に、平和というかけがえのない幸せを感じる。同じものを見ても、同じ音を聴いても、同じ事が起こっても、受け止め方は人それぞれ。それならば、より多くの事に感動できたり楽しいと思える方が、幸せの量も増えるに違いない。(B)

暑い日が去り、過ごしやすくなったと思ったら鼻がムズムズ。くしゃみは出るし目もショボンショボン。病院に行ったら今年は猛暑の影響で例年より花粉が飛んでいるとのこと。処方された薬が効くまでは取材先で豪快に「ハックション!!」とやってしまわないよう折るばかりでした。(ヒ)



090-8427-0678
ま。
『チャイニーズカフェ』より、ランチペア券を5組にプレゼントします。
今回の『いい店食べ歩き』で紹介したチャイニーズカフェエロトスより、ランチペア券を5組にプレゼントします。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ご感想もたっぷりとお書きの上、〒040-8605、函館どつく内、株式会社青いぼすとHD「ロトスプレゼント」係まで。締切は11月9日。

プレゼント

