

青いほすと

POST IN FREE PAPER

SINCE 1991

Issue.466 2011.4.15[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] aoi-post@aurora.ocn.ne.jp

毎日の暮らしの中の リフォーム&リサイクル 特別企画

賢い消費者を 目指しましょう

3世代で着物を受け継ぎましょう



日本女性ならやっぱり着物。『レンタル衣 裳あおき』では、おばあちゃんやお母さんが大切にしていた高価な着物を、小物等を使っただけで、お手持ちの着物に合った物や着る人の好みで経験スタッフが組み合わせて、レンタルしていただけるというものです。青木幸子代表は、「大事にしていた着物を孫や娘が着る」ということは、おばあちゃんやお母さんにとっても嬉しいこと。ぜひ若い人達に利用してもらえれば」と話しています。営業時間は午前9時〜午後10時(日・木曜日は午後6時迄)。毎週月・水曜日定休。駐車場有。●亀田本町 65・27 41・0090

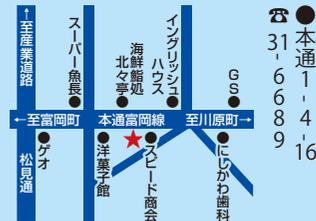
タンスの衣類を新しい1着に!

洋服リフォームアクト

タンスに眠っている衣類があるなら、『洋服リフォームアクト』でリフォームしてみたいかですか? サイズのお直しでも1度着られるようになったり、デザインを変えることで新しい1着に生まれ変わります。「お客様の希望に沿ってお直しすることはもちろん、デザインについても、お気軽にご相談下さい」とは、代表の長谷川康子さん。そのほか、ほつれやゴムの



取り替えから、ニットのお直しもしてもらえます。嬉しいところ。丈つめは、オープン当初の20年前から料金そのままのパンツ630円をはじめ、ジーンズ5255円、タイトスカート15755円。ジャケットの袖丈つめは15755円、肩幅のお直しは21000円など。営業時間は午前9時〜午後6時。毎週日曜日定休。駐車場有。●本通1・4・16 31・6689



厳しい社会情勢の中、日々の暮らしも決して楽ではありませんが、それでも毎日を楽しんで過ごしたいですね。そこで今回は編集室スタッフ一同、賢い消費者であるために上手に利用したいリフォーム、またはリサイクルに注目してみました。

函館市内には、壊れたり傷んだりした物を見事に修復してくれる店や、不要なものを上手に手放して必要なものを手に入れられる店があります。

景気回復はもちろん私達の切なる願いですが、こういった時期こそ、物を大切に工夫する知恵と気持ちを出したいものです。今回紹介した情報をぜひ、皆様の賢い消費生活に役立てていただければと思っております。

稀少電化製品まで再生



テクニカルシヨップ イシイ

電化製品が故障すると新品を買ったほうが簡単で安上がりと思いがちですが、その前に市内富岡3丁目の『テクニカルシヨップ』で古いビデオテープデッキやCDラジカセなど、使用不能と思う前が見てもらってはいかですか? 修理に関しては顧客と相談の上行うので安心です。営業時間は午前9時〜午後6時。毎週日曜日、祝日定休。●富岡3・3019 43・3858

ヤマダ電機 ●至湯川
至北斗市 産業道路
函館 臨床福祉専門学校
赤川通
旧北洋銀行 ●千歳医院
至五稜郭

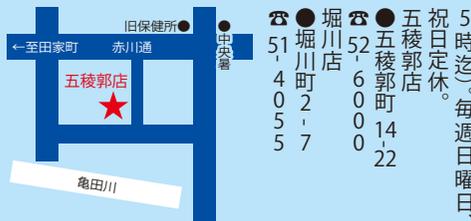
金、プラチナ、ブランド品を買取中!

井口質店

『井口質店』の買取システムを上手に利用しませんか? 金、プラチナの買取はチェーンが切れたネックレスや石が外れた指輪でもOK。実際の利用者からは、予想外の高値だったという嬉しい声もあるのだそう。また、ブランドバッグやブランド時計の買取、中古品販売にも力を入れています。一口レックスの時計はメ



カーでの文字盤交換ができるなど、高級ブランド品は中古で購入しても十分価値があります。



パソコンと周辺機器のことならい:

PCaGOGO パートナーショップ



「愛用のパソコンの使い勝手が悪い」とか、「修理をどこに頼んだら良いか分からない」など、困っていることはありませんか？ それなら市内富岡3丁目の『PCaGOGO パートナーショップ』に行ってみてはいかがでしょうか。中古パソコンの販売、修理、メンテナンスまで、パソコンのことならなんでも相談できるお店。また、店内には8000円から、様々なタイプの中古パソコンがそろっており、用途や希望に合うものが必ずみつかります。買い替えしたい場合の買取もあり、持参す

れば査定を行います。「もっとグレードアップしたい」とか「使えなくて困った」などがあったら、まずは相談してみてもいいか？ 営業時間は午前10時〜午後7時。年中無休。

●富岡3・2317
●43・1809



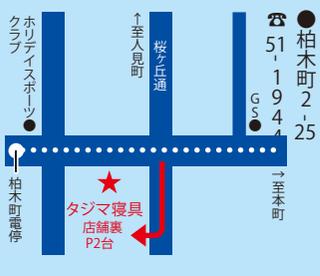
身体と資源に優しい、わたしの打ち直し

タジマ寝具



押し入れにしまいつばなしの布団やべちゃんにつぶれた布団は、わたしの打ち直し(木綿・羊毛・綿混)をすることで新品同様に生まれ変わります(写真)。しかも、新品を購入するのとは比べ、半額〜3分の2の費用とお得。また、昔ながらの綿の敷き布団はほどよい弾力があり、汗を吸収し保温性にも優れた健康に最適な天然素材。押し入れで眠っているべちゃんこの布団も、汗かきの子供から腰の弱い年配の人まで健康に最適な素材なのです。

身体と資源に優しい、お得なわたしの打ち直しは①べちゃんこで寒い②重い③ジメ



ジメしてカビ臭い④生地の破けやホコリ⑤サイズや厚さを変えたいといった問題の解決は、お気軽にご相談下さい。営業時間は午前9時〜午後6時。毎週日曜日、祝日定休。駐車場有。

リフォームで住まいをより快適に:

小野寺住設

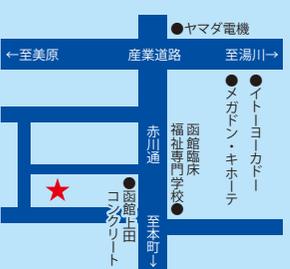


子供部屋が必要になったり、バリアフリーにしなければなら

なくなったり、生活スタイルや家族構成の変化によって、求める家のかたちは変わります。「暮らしやすい」の条件が変わったら、より快適な住まいにリフォームを。『小野寺住設』では、手すりの取り付けから増改築まで、さまざまなリフォームに対応。家を長持ちさせるためには屋根や外壁の修繕など、傷んだ場所のメンテナンスも不可欠。暮らしてグレードアップさせるなら、新型のシステムキッチンへの交換、冬でも暖

かい浴室へのリフォームなどもオススメです。同社では美原にある本社にショールームを用意。事前連絡のうえ気軽に見学下さい。

●美原1・22・9
【フリーダイヤル】
0120・750・750



家具・家電などを買取&販売

ラッキースター

産業道路沿いの黄色い外観が目を引く『ラッキースター』は引越しの運送業者が運営するリサイクルショップ。一般家庭向けの家具、家電をメインに、事務用品、オーデイオなどを買い取り、格安で販売しています。中でも力を入れているのが、家具。で、引越しいシーズンがひと段落した今頃が、1年で最も商品が充実する時期だそう。買い取った商品は清掃、調整してから販売し



ており、店内にはリサイクル品とは思えないほど綺麗な食器棚やクローゼットなどがずらり。査定時の印象が良くなるの

で、買い取りを依頼する際は、売りたい物をあらかじめキレイに掃除しておくのがおすすめです。営業時間は午前10時〜午後7時。無休。駐車場有。15台分。

●中道2・49・11
●54・2040



春・夏物委託販売受付中

ベビーフェイス

キッズとママのお洒落お洋服がそろうリサイクルショップ



ブ『ベビーフェイス』では、サイズ90〜160の子供服から婦人服、バッグ、小物、靴など色々そろっています。キッズとお母さんが一緒に掘り出し物を探すのも楽しそうです。現在、春・夏物の委託販売の受付中です。キッズのスポーツブランドはこの時期人気が高く、委託する人も買い求めの人も早めのチェックをどうぞ。委託品の値付けはオーナーと一緒に相談します。持ち込みのコツは洗濯を済ませ、アイロンなどを

ベビーフェイスでは、サイズ90〜160の子供服から婦人服、バッグ、小物、靴など色々そろっています。キッズとお母さんが一緒に掘り出し物を探すのも楽しそうです。現在、春・夏物の委託販売の受付中です。キッズのスポーツブランドはこの時期人気が高く、委託する人も買い求めの人も早めのチェックをどうぞ。委託品の値付けはオーナーと一緒に相談します。持ち込みのコツは洗濯を済ませ、アイロンなどを

●本通1・4・32
●32・8230



靴修理なららせて!

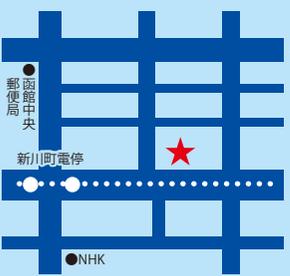
さいとう靴店

靴修理の店『さいとう靴店』の齋藤繁さん(写真)は、50年以上のキャリアを持つ職人。古くなった靴を新しく蘇らせて靴の寿命を延ばします。かかとの張り替えやブーツのファスナーの取り換えなど、靴のことならほとんど修理できるといいます。靴の種類も、サンダルやパンプス、スニーカーなども修理できるものがあるの



まで、社交ダンスの靴や、その人の足にぴったり合うオーダーメイドの靴を作ってきました。店には70年以上を経た貫禄のミシンがあり、現在も靴を作り続ける齋藤さんの姿があります。営業時間は午前8時〜午後6時。毎週日曜日定休。

●新川町12・13
●27・0420



HEADLINE

お洒落な味わいの杏仁豆腐、いかが：カフェ北一

「麵包房あじさい」監修のカフェとして昨年6月にオープンした市内五稜郭町の『カフェ北一』から、ちよとのお洒落な杏仁豆腐が登場しました。

「白杏仁」「黒杏仁」「春の桜杏仁」の3種類（写真上）。それぞれアマレットという杏のリキュールを使用している点が特徴で、白杏仁はタウインチシロップ、黒杏仁は沖繩・多良間産の黒砂糖、春の桜杏



仁は桜のシロップを使うています。各200円。春の桜杏仁のみ4〜5月の期間限定発売。杏仁豆腐はイトイン、テイクアウトどちらでも可。あじさいの中華の技とお洒落な味わいのコラボをぜひ！



このカフェでは道南地域で唯一、道内興部（おこへ）町「ノースブレインファーム」の製品を発売中。発売しているのは「ロールウェール」（650円）、「ゴダードチーズケーキ」（330円）、「ガトーショコラ」（280円）、「ソフトクリーム」（300円）。

また、「あじさい」の塩ラーメンがベビースタラーメンになりました。4月25日から全

●五稜郭町2922 あじさい本店1階 87-0501

「カフェ北一」の営業時間は午前10時〜午後8時30分（L/O/午後8時25分。毎月第4曜日定休。

カフェ北一

国のコンビニエンスストア、スーパーマーケットで販売される「ベビースタラーメン」紀行詰め合わせ

「インプラント&セラミック」市民講座

「インプラントを断られた」本当に無理？

インプラントを希望したら「あなたは〇〇〇で無理です」と断られたけれども本当に無理だろうかという相談を受けることがあります。〇〇〇という理由は糖尿病や骨粗しょう症などの全身的理由、アゴの骨が足りないなどの局所的理由から喫煙などの生活習慣まで様々です。この治療はインプラントをアゴの骨の中に埋める手術を前提としていますから、手術を行って良い場合と悪い場合の一般的な基準があります。担当する歯科医はその基準に従って治療の適否を判断しますから、場合によっては冒頭の「断るケース」が出てくるわけです。

ところで、この基準は絶対でしょうか。実は、それほど厳密ではありません。「6ヶ月未満の心筋梗塞」などの絶対禁忌症（きんきしょう）はそう多くありません。糖尿病やアゴの骨の不足などは担当医に判断が委ねられる相対禁忌症です。

ひとつの歯科医院で断られたからと言ってがっかりしないでください。セカンドオピニオンを求めるのもひとつの方法です。このコーナーではそういう相対禁忌症について当院の症例を中心に検証していきます。

インプラントとセラミックなら

インプラントとセラミックは保険外診療です
インプラント 15〜30万円
セラミック 3〜10万円

吉田 歯科 口腔外科

函館市湯川町1丁目30-8 TEL 59-3918

青ほの心

見えないこと

いつもこの欄を読んでも下さっている読者の方から、ある本を紹介するお便りが届きました。本の著者は、ニューヨークのCOMMENTARYとしてテレビで活躍していた経済学者で、数年前に痴漢容疑で逮捕されマスコミから姿を消した人でした。能力も常識もある人がそんな罪を犯すなんて…というのがその時の感想でその後そのことはすっかり忘れてしまっていました。紹介されて、なぜこの著者か？と最初は半信半疑でした。でも、図書館で本を借りインターネットで検索するうち、あの事件が、政治的な思惑からの冤罪事件の可能性があることが分かりました。当時の政府の経済政策に真っ向から反対したため、いわれのな

元気日和

街を元気にする元気の横顔!!

あなたの「詩」贈ります

三浦義弘さん

「書き下ろしを通して1人でも多くの方にハッピーのキッカケを…」そんな願いを胸に、路上書き下ろしで日本全国を回っているのが、夢蔵こと三浦義弘さん。

「書き下ろしを通して1人でも多くの方にハッピーのキッカケを…」そんな願いを胸に、路上書き下ろしで日本全国を回っているのが、夢蔵こと三浦義弘さん。

「書き下ろしを通して1人でも多くの方にハッピーのキッカケを…」そんな願いを胸に、路上書き下ろしで日本全国を回っているのが、夢蔵こと三浦義弘さん。

「書き下ろしを通して1人でも多くの方にハッピーのキッカケを…」そんな願いを胸に、路上書き下ろしで日本全国を回っているのが、夢蔵こと三浦義弘さん。



「書き下ろしを通して1人でも多くの方にハッピーのキッカケを…」そんな願いを胸に、路上書き下ろしで日本全国を回っているのが、夢蔵こと三浦義弘さん。



「書き下ろしを通して1人でも多くの方にハッピーのキッカケを…」そんな願いを胸に、路上書き下ろしで日本全国を回っているのが、夢蔵こと三浦義弘さん。

「書き下ろしを通して1人でも多くの方にハッピーのキッカケを…」そんな願いを胸に、路上書き下ろしで日本全国を回っているのが、夢蔵こと三浦義弘さん。

「書き下ろしを通して1人でも多くの方にハッピーのキッカケを…」そんな願いを胸に、路上書き下ろしで日本全国を回っているのが、夢蔵こと三浦義弘さん。

「書き下ろしを通して1人でも多くの方にハッピーのキッカケを…」そんな願いを胸に、路上書き下ろしで日本全国を回っているのが、夢蔵こと三浦義弘さん。

「書き下ろしを通して1人でも多くの方にハッピーのキッカケを…」そんな願いを胸に、路上書き下ろしで日本全国を回っているのが、夢蔵こと三浦義弘さん。

赤ちゃんの生まれる幸せを
絵本にして贈りましょう

『手作り絵本工房のののか』 しがめいづるさん



不安はあるけど、妊婦さんは幸せもいっぱいです。お腹の赤ちゃんが生まれてくるまでの嬉しいな気持ちを1冊の本にしてみませんか。『手作り絵本工房のののか』では「はっぴーニップさんのアルバム絵本作り」を始めます。絵を描いたり、赤ちゃんの超音波写真を切り貼りしながら少しずつ本を作っていきます。赤ちゃんの大きさを想像しながら絵を描いたり、赤ちゃんへの手紙を書くのも楽しそうです。本を作りながら、お母さん同士が幸せな気分をわかちあい、ちよっぴりの不安も一緒に話すことで解消しましょう。講師のしがめいづるさんは、不思議なことに妊娠中に四つ葉のクローバーをたくさん見つけたそうです。

4月からスタートしますが、生れるまで2~3回以上参加していただければ、本が出来ます。赤ちゃんが生まれた時に製本してお渡しします。誰でも簡単にできるので、気軽に参加しませんか。お母さん同士の楽しい情報交換も強いですね。

毎月第2・4金曜日、午後2時~午後3時30分。共愛会病院2階、会議室。

参加費は1回500円、製本代が1000円です。講師は『手作り絵本工房のののか』主宰のしがめいづるさん。お問い合わせ、お申し込みは、しがめ ☎080-5589-1569まで。

Lunch Time

海鮮にぎり 鮮寿司



すしランチ 850円

新鮮、活き活きのネタと気風のいい店主で人気の『鮮寿司』。ランチは5種類で、1番人気は「すしランチ」。寿司6カンと巻物に、サラダ、汁物、ジュースまたはウーロン茶のセット。お座敷、小上がり、カウンターがある店内で握りたての寿司がお手頃に楽しめる好評です。ランチメニューはこのほか、生ちらし、海鮮ばらちらし、お刺し身、五目ちらしと種類が多いので大勢で来店してもお好みで注文できます。どのメニューもサラダ、汁物、ドリンク付きで全て850円。営業時間は午前11時30分~午後2時、午後4時30分~午後11時。毎週水曜日のみ定休。ランチタイムは営業していません。

●松陰町1-30
ライオンズマンション1階
三角道路側
☎31-1004



「マタニティフォト」無料撮影会を実施します

フォトスタジオタニシギ写真館



赤ちゃんが生まれたら、ご自宅のデジタルカメラや携帯電話でパシャッと一枚…。でも、せっかくですから「フォトスタジオタニシギ写真館」で素敵な一枚を撮影しませんか？
「フォトスタジオタニシギ写真館」では4月15日(金)~4月26日(火)の期間中、出産を控えたママとご家族を対象にした「マタニティフォト」無料撮影会を実施します。プリントサイズは手札判1ポース1枚。撮影会へのご参加は

必ず電話での事前予約が必要です。ご予約は ☎464554 (011-211)まで。好評の「赤ちゃんの記念撮影」(お宮参り、お食い初め、百日は、撮影料金6500円)でも、もちろん6ポースの小さな写真集をプレゼント中。また、明るく自然な雰囲気の評判の家族写真もぜひご利用下さい。営業時間は午前10時~午後6時。毎週水木曜日定休。
美原3583
☎464554
www.tanisugi.com
渡島支庁



何か新しいことをはじめたくなる春…。市内松陰町の『函館Y.W.C.A.各種教室』は子供から大人までオススメのクラスが充実しています。「つくるの大好き!」描くの毛筆と硬筆を学ぶことができます。美し文字を書けるようになることは、年齢問わず大きな自信に繋がりますね。



そのほかには、ゆったりとした呼吸法の「ストレッチャヨガ」、のびやかに筋力アップの「わいわいストレッチ」、自然の草花や葉を描く「ポタニカルアート」、大人のカードゲーム「コントラクトマジック」、3歳からはじめられる「パレエ」など。すべて見学体験レッスンを受け付けておられますので、詳しくは電話でお問い合わせ下さい。
●松陰町1-12
☎515262

大人も子供も春からスタート!

函館Y.W.C.A.各種教室

大好評! 低反発を越える究極のまくら

タジマ寝具

「むち打ちや首に痛みや症状がある人、療養中ベッドの上での生活が長い人、寝返りの回数が多く横向き寝が多い人、パソコンや立ちっぱなしの仕事で腰や首に疲労が蓄積し肩こりに悩んでいる人などをはじめ、特に女性に喜ばれている究極のまくらが今、話題になっています」とは、「タジマ寝具」の田島社長。

首、両肩をサポートし疲労を和らげるように成形され、後頭部の高さに枕が合わせるように作られた首を守ってくれる究極のまくらなのです。やわらかい感触なのに頭を乗せてみると、あら不思議、まるで首を手の平で持ち上げられているような優しさ。首を優しく支え筋肉を休め、大切な首を守りリラックスさせる



この究極のまくらとは、首と肩の張りトラブルを抱えている人のために整形外科用に開発されたスウェーデン製・医療用具認可の「コンフォイター」デンマーク「サイズ32x57センチ・パシマカバー付、価格は16800円のこと。

正しい寝姿勢を保ち、新しい寝姿勢を保ち、楽で快適な使用が、首がとてか過ぎると思っ「最初はやわらか過ぎると思っ「最初はやわらか過ぎると思っ



この4月、富岡町に不動産のビッグの道内47店舗目となる「ビッグ函館店 株式会社」がオープンしました。まで、豊富な物件のビッグなら安心ですね。



不動産のビッグが函館初出店! ビッグ函館店 株式会社

この4月、富岡町に不動産のビッグの道内47店舗目となる「ビッグ函館店 株式会社」がオープンしました。まで、豊富な物件のビッグなら安心ですね。

この4月、富岡町に不動産のビッグの道内47店舗目となる「ビッグ函館店 株式会社」がオープンしました。まで、豊富な物件のビッグなら安心ですね。



命の誕生…なんて素晴らしいことなのだろう。小さな命はたくさんの人に祝福され、たくさんの人を幸福にするに違いない。

僕が生まれた時、僕の父親と母親はどれだけ喜んでくれたのかな？ どれだけ祝福してくれたのかな？

本当はそうやって生まれてこれただけで最高に幸せなことなのに、いつもそういうことを忘れて過ごしているような気がする。

この写真を見て思った。この世に生まれてきたことに僕は、もっともっと感謝しなければならない。生きていくことは、なんて素敵なことなのだろう…。

写真/谷杉アキラ
プロフォトグラファー。1968年函館生まれ。『フォトスタジオオタナシギ写楽館』(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

春サラダ

- 材料
 ●レンコン…50g ●トマト…1個 ●小松菜…1/2束
 ●パプリカ…1個 ●キュウリ…1本 ●酢…大1
 ●塩…小2 ●オリーブオイル…大1



- 作り方
 ①レンコンは薄切りにしてさっとゆでる。小松菜は硬めにゆでて2cmに切る。パプリカは5mmに切る。トマトは2cm角に切る。
 ②①の材料を酢と塩をかけ、よく混ぜる。その後、オリーブオイルを加えてさらによく混ぜる。

春らしいきれいな色のサラダです。出盛りの野菜なら何でも入れて混ぜましょう。

Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

小さいサイズから大きいサイズの人必見！ 春のガボールフエア

市内豊川町の『ランチーネ』では履きやすさと優れたデザインで人気の高いドイツの靴「ガボール」のフエアを、4月15日から4月30日まで開催します。カジュアル系からサンダルまで、フエア中は22・0センチ〜26・0センチと小さいサイズから大きいサイズまで豊富にそろえています。店長の「押しは、履きやすいかかとフラスナイ」



「付でストレッチ素材のフエア」
 イーや、新色スモークキーナ紫を使ったシリ



着る人の個性を引き立て、おしゃれな雰囲気演出します。豊富なカラーと美しいフォルムを楽しむ大人のカジュアルをどうぞ。ジャブジャブ自宅でお洗濯できる気軽さも人気の秘密です。
 ●営業時間は午前11時〜午後6時。毎週日曜日定休。フェア期間中の4月17日(日)、4月29日(祝)は営業します。
 ●豊川町213
 ☎22・2164
 ●セコマート
 ●至十字街
 ●魚市場通電停
 ●やなせ皮肉料
 ●至函館駅

人気の家作りガイドブック、本紙読者27人プレゼント

「夢のマイホーム」という言葉がありますが、長引く経済状況の悪化で、マイホームづくりをあきらめている人もいるかもしれません。また、せっかく建設が実現しても手放す人も増えています。その原因の多くは、住宅の欠陥や資金計画の失敗です。大切なマイホームを



家を建てるガイドブックで欠陥のない家が建てられる方法が書かれています。自分達の暮らした家が見えてくるのではないのでしょうか。

●丸善建設
 ●松山郡上ノ国町字中須田915・4
 info@hdmaruzen.com
 ホームページ「函館ホームドクター」で検索
 http://www.hdmaruzen.com

建築相談調査会・株式会社丸善建設

今回はこのガイドブックを本紙読者先着27人に無料で配布します。申し込みはフリーダイヤル0120・537444(受付時間/午前9時〜午後9時、以降24時間受付TEL)・FAX0139・552688、または左記Eメールでガイドブック希望と明記の上、住所・氏名、連絡先をご記入下さい。ガイドブック配布後の営業などは一切しておりませんので安心してお申し込み下さい。

ラクラクお手入れでキレイが続く！

水道局指定工事店『小野寺住設』の家計応援特価が好評です。今回ご紹介するのは、お掃除の手軽さと手頃な価格で根強い人気の「パナソニック レビューイ トワレ」。継ぎ目がなく汚れが付きにくいステンレスがズレを採用した温水洗浄便座です。スイッチ操作でノズルが出てくるので定期的なお手入れが簡単！ さらに使用前、使用後、立ち上がり後の3回、自動でノズルを洗浄します。本体もワンタッチで着脱できるため隅々までお掃除でき、キレイが持続。ほとんどの便器に装着できるので、便座の交換を検討中の人にはぜひおススメです。価格は交換工



事費込みで通常78000円のところが28000円。同社は今年で創業86年。長年の実績にもとづいた豊富な知識と確かな技術、そして地元函館の企業という安心感で

美しい文字と豊かな心を育てる書道

筆を持つことで、心豊かな時間を取り戻してはいかがでしょうか。



市内五稜郭町の『全日本書芸文化院認定教場』では、一般漢字・かな・ペン・子供は毛筆・硬筆の教室を開講。全日本書芸文化院常任理事を務める北野照碩先生が、美しい文字を目指す人、趣味として書道を知りたい人、師範位を取得したい人などに指導を行っており、5歳から75歳までの幅広い受講生に筆を持つ喜びや楽しさを伝えていきます。

●美原1229(本社)「フリーダイヤル」01207750750
 ●五稜郭町34・7(函館美術館裏通り)☎530961

小野寺住設

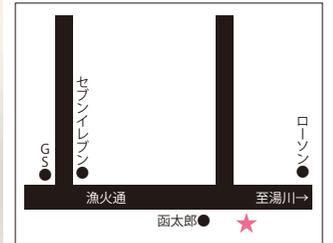
支持されています。アフターサービスや水まわりの緊急修理を年中無休で請け負ってくれるほか、豊富な施工実績を持つスタッフが親切丁寧な対応をしてくれる点も好評です。
 今回ご紹介した商品以外にも節約に適した様々な住宅設備商品を扱っていますので、興味のある人は1度問い合わせみては？
 トイレやパイプのつまり、蛇口のもれなど、水まわりの急なトラブルの際には左記フリーダイヤルまでご連絡下さい。改築や修繕など住宅に関する相談も気軽にどうぞ。

北野書道教室

す。基本から丁寧に指導してもらえるので、初心者も安心。出来上がった作品は毎月東京の事務局に出品し、師範・段級の審査をしてもらおうシステム。また、全国書初大会や全国書道コンクール、全書芸展にも出品しています。
 レッスンは週1回で、日時は毎週金・土曜日の午前9時〜午後5時と、毎週日曜日の午前9時〜午後2時の中から自分のスケジュールに合わせて選べるのも嬉しいところ。
 月謝は一般3000円、子供2500円、ペン習字2000円と負担のない設定となっており、入会金も免除されています。
 ●五稜郭町34・7(函館美術館裏通り)☎530961

いい店 食べ歩き

とんかつ かつきち



リニューアルでフロンティアランチが充実 Wind ハナレイムン

ハワイアン グッズ中心の南国をイメージした部屋、和物のアンティークグッズがそろった和の部屋、バラをテーマとしたバラの部屋など、楽しい小物がそろった『Wind ハナレイムン』が、スペースを拡げてリニューアルオープンしました。1番の人気はやはりランチ。525円というリーズナブルな価格でありながら料理が8品も並ぶ充実した内容で大評判。ランチのメニューは日替わりで、定食がベースとなり、カレドリアなど、和風、洋風までいろいろメニューがあります。さらに今後も新メニューが続々登場します。また、リニューアルを機に「ケーキセット」(550円)も登場。種類はチーズケーキまたはシフォンケーキそれにコーヒール紅茶のセットで、ドリンクはお代わ



り自由。また、ランチとエステのセットもニューも新登場！ランチとエステ(オイルポテイトリートメント20分)がセットで2625円のところ2100円と大変お得。この機会にお試しを。

エステではフェイシャル40分コースが2625円でサービス中。リサイクル商品専門店も隣にオープンしました。営業時間は午前10時〜午後5時(ランチは午前11時30分〜午後3時30分。不定休)。
●美原2・9 38
北郵便局・ネッツトヨタ裏
☎46-8706(ハナレムン)



『とんかつ かつきち』は、柔らかくて甘みのある「三元豚」を使用したこだわりのトンカツを提供する専門店。今年2月、漁火通り函太郎隣にオープンしたばかりです。

価格帯は丼物が514円〜、定食が724円〜と、とてもリーズナブル。専門店の味を手頃にしめるとあって、昼はランチスポットとしてサラリーマンなどに、また、夜はファミリー層などからも支持されています。

人気は肉厚のロースカツをふわふわ玉子で仕上げた「カツ丼」(=写真、514円〜)や、サクサク衣の香ばしさが食欲をそそる「ロースカツ定食」(724円)。特製の塩ダレでいただくオリジナルの「函館(塩)カツ丼」(514円〜)もぜひ味わってほしい逸品です。各種定食にはミニサイズのカレー

ルがサービスされるのも特徴。味のバリエーションが楽しめるため、最後まで飽きずにおいしく食べられます。「ガチャガチャコイン」付きのお子様メニュー(346円〜)も有。店内はオープンキッチンで開放感のある造り。テーブル席のほか、小上がりやカウンター席も用意しています。明るく元気なスタッフの対応も好印象。各種お持ち帰りメニューも用意しています。

営業時間は午前11時〜午後10時(LO/午後9時40分)。お持ち帰りの電話受付時間は午前9時30分〜午後9時30分。無休。駐車場有。
●宇賀浦町15-1 ☎53-0147

voice

私がいる「函館市地域交流まちづくりセンター」は十字街電停のそばにあり、昔の丸井今井さん。緑のドームが乗った三階建ての建物と言え、思う方も多し。今井さん。みなさんからは「まちセン」と呼ばれています。たぐさんの色んな人がやって来ます。時には、何でもありみたく感じ、時々なでさくことであふれています。

見えてきます。みんなまちを歩いて、みんな宝を探すと、まちの中にある宝も見えてきます。誰かの中にある宝を見つけた人は、自分の宝にたぐさんの宝にあふれたまちは、もって居心地が良くなります。実は私は、函館の本当の魅力は観光地としてではなく、宝探しに場所としても、とても大きな可能性が秘められていることだと思います。

居心地の良い場所

丸藤 競(きょう)

私が目指しているのは、居心地の良い場所。と云われた方がいいです。晴れた日曜の午後、暖かくて爽やかな、笑顔にあふれる、毎日たぐさん笑える場所。それが居心地の良い場所です。そこでは色んな出会いがあり、つながりができ、夢を叶えられます。

私の夢は、まちセンだけが良くなること。居心地の良い場所は、ゆつくり歩きたくなるまちです。ゆつくりと歩く、見えないかかったまちの宝が

はこだて医療情報 医療法人社団神原循環器科内科クリニック理事長 神原亨



良い塩梅の塩加減
脳、心臓や腎臓に重大な障害をもたらす悪い病気としては、特に高血圧が良く知られていますが、血圧を上げる原因の1つに食塩の取りすぎがあります。高血圧が毎日の事と関連する生活習慣病と言われるゆえんです。

「和食はとても健康的な食事だ」と言われています。実際その通りなのですが、塩分の取り方が多い食事でもあります。冷蔵庫がない高度成長期の以前には、食品の保存に塩が防腐剤の役割をしていたのです。漬物、みそ、しょうゆは明らかにしょっぱいですが、かまぼこもつなぎに塩を使っています。

冷蔵庫が三種の神器として各家庭に普及した後も、1日20g以上の塩を取る生活が続いていました。塩分の取りすぎから高血圧になり、血圧が高いために脳内の血管が破れたり詰まったりして、脳卒中を発病することが非常に多かったのです。だから昭和の中期(60年)までは、脳卒中が死亡原因の1番で、平均寿命は65歳程度でした。その後の減塩運動が奏功したり、高血圧の治療が普及したりして、脳卒中の死亡は急激に減り、日本の平均寿命は大きく伸びました。減塩した食事では、下の血圧(拡張期血圧)が特に下がりがやすくなります。日本人の塩分平均摂取量は'85年頃には1日13gが平均でしたが、最近では10.5gに減っています。ただし、北海道は塩の取り方が多い方の地域になります。1日の塩分は6〜7gが理想的と世界保健機構では勧めますが、日本では、まだ遠い目標と思われる。

梅干し1個1g、カレーライスには3g、ラーメン・とんかつ定食には4g、そば・すき焼き定食には6gが入っています。だから、そばを汁まで飲んでしまうと1日分の塩を取ることになるので、汁は飲まないにすることが必要になります。一般的に外食では塩分が多くなると思って間違いありません。コンビニも付いている調味料を使わないようにして1食の塩が4g位になります。レモンや酢を調味料に多く使えば、再感染はゼロではありませんが、その可能性はほとんどありません。最後に独り言を書くのが慣例?ですので...30年、40年後にはピロリ菌感染者はほとんどいなくなり、胃がんは珍しい病気となるでしょう。肝臓癌も、(予防接種が普及すれば)子宮頸癌も同様です。

●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



胃がんも感染症なの？

肝臓癌と子宮頸癌はウイルス感染によって起こることがわかっています。肝臓癌は感染ルートは根絶と抗ウイルス療法によって、子宮頸癌では予防によって、将来著しく減少すると考えられます。すでにご存じとは思いますが、子宮頸癌では函館市を含め多くの自治体でこの1月からワクチン接種の助成が始まっています。高額ではありますが、助成の対象外である若い女性にも接種をお勧めします。

さらに胃がんもそのほとんどがヘリコバクター・ピロリ(ピロリ菌)という細菌によって起こる感染症であることが明らかになっています。現在日本人の約6000万人がピロリ菌に感染していると言われていています。感染率は若い人では低く、60歳を超える団塊世代以前に生まれた人の80%以上が感染しています。感染者のほとんどが胃がんになるわけではありません。胃がんになるのはごく一部です。しかしながら胃がんの患者さんのほとんどがピロリ菌感染者と考えられます。除菌治療が成功すれば、胃がんが発生する可能性はほとんどなくなります。胃がんは子宮頸癌とともに予防できる数少ない癌の1つと言えます。健康保険診療には制限がありますが、ピロリ菌の感染診断も治療も簡単です。検査には現在6つの方法があります。簡便で感度の高いものが望ましく、呼吸を調べる方法と便を調べる方法がお勧めです。治療も1週間の内服で終了します(最近2次除菌でもパック製剤が発売され、1次除菌同様飲みやすくなりました)。除菌率は極めて高く、1次もしくは2次除菌によって当院でも95%以上の除菌率が得られています。また、耐性菌が増えているため、全国的にも年々除菌率が低下していますので、早めに治療することをお勧めします。

治療に成功しても、また感染するのではないかとという質問をよくされます。お答えしましょう。ピロリ菌の感染は幼少時期の経口感染とされており、成人ではほとんど感染しません。したがって、除菌治療に成功すれば、再感染はゼロではありませんが、その可能性はほとんどありません。最後に独り言を書くのが慣例?ですので...30年、40年後にはピロリ菌感染者はほとんどいなくなり、胃がんは珍しい病気となるでしょう。肝臓癌も、(予防接種が普及すれば)子宮頸癌も同様です。

●八幡町21-12 ☎41-1818

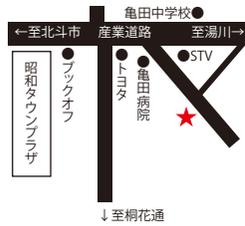
新店舗&リニューアル

酔家



今年1月、市内昭和1丁目にオープンした『酔家(すいか)』は、こだわりのうどんと日替わりランチ、新鮮な魚介類などがそろった居酒屋メニューが自慢の店。うどんは道南の今金産の小麦を100%使用したコシの強い麺と、南茅部の昆布などで出汁をとったつゆが調和した自慢の逸品。「カレーうどん」(650円)、「たまたまぶっかけ」(750円)などが有。また、メイン料理にかけうどん、小鉢、漬け物が付く「日替わりランチ」は780円で、プラス150円でデザートとドリンク付き。夜は刺身や創作和食などの居酒屋メニュー。営業時間はランチタイムが午前11時～午後2時(LO)、夜は午後5時～午後9時(LO)。毎週金・土曜日は午後5時～午後11時(LO)。毎週日曜日定休。駐車場有。

●昭和1-21-11 ☎85-8803



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

次号予告

4月29日号

女性が集まりやすい店特集

おかげさまで青いぼすとは、5月発行分まで創刊20周年を迎えます。

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
ライター	野村 保子	Yasuko Nomura
	平井 由佳	Yuka Hirai
	大場 小夜子	Sayoko Ohba
	由井 亜紀	Aki Yoshii
	花輪 志保里	Shihori Hanawa
DTP & WEB	武越 史幸	Fumiyuki Takekoshi
通販事業	本間 尚子	Naoko Honma

編集後記

東日本大震災の連日のニュースを見る度に辛く悲しい気持ちがかみ上げます。被災者の方々や救助・支援活動をされている方々には、心よりエールを贈りたいと思っております。そして1日も早い被災地の復興と被災者の皆様の生活の再建をお祈りいたします。(慎)

今この時に東北地方を地震と原発震災が人々に襲いかかっている。今普通にいる自分が辛い、この号が発行される頃に皆さん少しは落ち着かれているだろうか。昨秋訪ねた盛岡、花巻、鉛温泉など東北地方を思いだしながら皆さんの無事を祈る。(チョコ)

携帯に猫ちゃんの写真! 目をギュッとつむって寝ているとっても可愛い猫ちゃん。でもこの子かわからない。気が付いたら保存されていた。撮影はしてないし、誰から送られてきた記憶もない。「君は誰だ?」と思いながら、癒されるので消去せずに時々眺めている。

この編集後記を書いているのは、東日本大震災の発生時。震災で思い出すのは関東大震災を経験した人の話。その時、多くの小さい子が親と離れはなれになったそう。それを聞き、緊急時は子どもはおぶつた方が安全と知りました。名前も言えない小さな子が、その後どうなったかが気になりました。(345)

大地震の折、テレビが伝える東京は交通が遮断し帰宅難民が大量発生していた。息子達が心配で連絡しようとしたが携帯電話は不通。やっと繋がったメールで、長男は帰宅できず会社に泊まり、次男は3時間かけて歩いて帰宅したことがわかった。被害全体の大きさを思えば無事だったことに感謝。(亜)

子供を育てていたからこそ、巡り会えた人達。そんなかけがえのない出逢いに支えられ、今日の日がある。もうすぐ次女は中学校を、長男は小学校を卒業する。2人を育てる中で出逢えた素晴らしい先生方と友人達に、心からの感謝を込めて「ありがとうございます」。(BP)

- 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

ほくの作ったケーキ、人生で一番おいしく、
前の記事で、切り抜きしていた(チョコ) 記者のお手軽クッキング(パンケーキ)で作るクリスマスケーキ。私の誕生日に子供と一緒に楽しく作りました。ホットケーキミックスや牛乳・卵も安い時に買って、ママ、ぼくの作ったケーキ、人生で一番おいしいですよ。だつて、大人

ものを大切にする気持ち
を忘れず、いつも賢い消費者
でありたいものです。今
回は、リサイクルやリフォー
ムをしたい時などにちよつと
注目したいお店にスポットを
当ててみました。
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
にてご所在地の町名、イニ
シャル入りで「読者の声」と
して掲載させていただく場
合がございます。

街角情報

2011年はごだて国際民
俗芸術祭・事前企画、オー
プニングライブツアー最終
公演「マオリとヒノキヤ」が
6月5日、函館市民会館で
2011年はごだて国際
民俗芸術祭・事前企画、オー
プニングライブツアー最終公
演「マオリとヒノキヤ」が
5日午後6時30分から函館
市民会館大ホールで開催さ
れます。主催は一般財団法人
W.M.D.F. 料金は一般前売
2000円、学生前売
1000円(中学生・大学
生)、当日は各500円増
ペア券3800円(前売の
み)、小学生以下無料。チケッ
ト取り扱い場所などのお問
い合わせは、株式会社ヒトコ
コチ ☎51,5727まで。

『函館ドルフィンズ』第14回
定期演奏会が5月22日、函
館市民会館で
『函館ドルフィンズ』の第14
回定期演奏会が5月22日午
後6時から函館市民会館大
ホールで開催されます。料金は
指定席が前売8000円、当日
10000円(小学生以下
前売5000円、当日7000
円)、自由席は前売6000円、
当日8000円(小学生以下
無料)。チケットは函館市民
会館、ヤマハミュージック北
海道(以上、指定席・自由席)、
松柏堂プレイガイド(自由席
のみ)で取り扱い。チケットの
お問い合わせなどは、神(じ
ん) ☎090・88999・
090909まで。
一緒にYOSAKOIを楽
しませんか?
『YOSAKOIソラ
ン・祭、進鮮組では、踊り子
旗振り、声掛け、その他ス
タッフを募集中。年齢制限は
特にありませんが、学生以上
(小学生のみ保護者同時入
会)で、YOSAKOIを創



りながら楽しんでもらえる
人ならどなたでも大歓迎。札
幌のYOSAKOIソラ
ン祭に14回目の参加を予定
小さなチームですが、昨年は
『奨励賞』を受賞。詳しいこと
は、平(たいら) ☎090・
8636・9244まで。
『オリベサロン山川』より、
紫紺やオリベオイルで注
目の化粧品1週間分を5名
様にプレゼント

プレゼント

『オリベサロン山川』より、
紫紺やオリベオイルで注
目の化粧品1週間分を5名
様にプレゼント

奥様アルバイト募集!

■毎週2回程度、青いぼすとやチランを
配布するお仕事です。■収入は月額1~
2万円程度ですが、配布地域によって異
なります。■原則として配布地域また
は配布地域周辺にお住まいの方が対象
となります。

●募集地域●

青柳町 元町 宝来町
海岸町 北浜町
湯川2丁目 神山 美原2丁目
桔梗2丁目 富岡2丁目

お申し込み・お問い合わせ
株式会社青いぼすとHD
電話(0138) 23-5688



応募はハガキに、「シコリアブ
化粧品プレゼント希望」と記
入し、郵便番号、住所、氏名、
電話番号を明記し、青いぼす
〒041-0811、函館
市富岡町3-40、オリ
ベサロン山川までお送り下さ
い。締切は4月26日。
『どんかつかつぎ』より、
株式会社吉仙提供・函太郎
グループで使える食事券
1000円分を3名様に
今回の「いい店食べ歩き」で
紹介した『どんかつかつぎ
』より、株式会社吉仙提
供・函太郎グループで使え
る食事券1000円分を3
名様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
〒041-0811、函館
市富岡町3-40、オリ
ベサロン山川までお送り下さ
い。締切は4月24日。

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！

好評につき、合同見学会を4月も開催します！

ベーネ函館 カーサ石川

医療・介護の充実サポート体制で、老後を安心して暮らせると評判、終身利用の有料老人ホーム「ベーネ函館」の「和楽」と「悠楽」、賃貸利用で有料老人ホームの認可を受けている「カーサ石川」の3ホームを見学できる合同見学会が、好評につき再び開催されます。

「和楽」は24時間常勤の看護・介護職員体制、「悠楽」は比較的身の回りのことができる人に適したホームで、さらに常に介護が必要になった場合には提携ホームの「和楽」へ住み替えることもできます。住み替え時には更なる入居時金の負担はありません。「悠楽」と「カーサ石川」は同敷地内に協力医療機関「飯田内科クリニックいしかわ」があり、身体状況に応じて通院や往診などすみやかな対応をしてもらえる点が好評です。

「悠楽」には天然温泉もあります。2月に実施した際には、「予想以上のお問い合わせで、残念ながらご見学希望者様全員をご案内することができませんでした」というほど好評だった合同見学・相談会。日時は4月16日(土)～4月18日(月)、4月22日(金)～4月24日(日)、4月28日(木)～4月30日(土)の午前9時～午後4時。



カーサ石川 有料老人ホームの高齢者専用賃貸住宅

「老後の安心は、誰もが願うこと。将来に備えてこの機会にぜひご見学下さい。希望者には送迎もしてまいります。お問い合わせは「ベーネ函館 悠楽」まで



ご希望に応じ個別契約での在宅サービスを受けられます
ホームの提供する介護サービスを受けられます

住宅型から介護付きへ、住み替え時、さらなる入居一時金負担はございません。



ベーネ函館 和楽 介護・看護職員が常勤する介護付きホーム



ベーネ函館 悠楽 自宅のように暮らせる住宅型ホーム

通所リハビリテーション いしかわ

『悠楽』『カーサ石川』と同一敷地内の「飯田内科クリニック いしかわ」に併設されたデイケア。天然温泉付き。体験利用は送迎付きで随時受付中。

●石川町149-22 ☎34-3351
<http://www.iidanaikagroup.com/iida/>

●石川町141-6
47-41605
<http://www.iidanaikagroup.com/bene/>