

青いほす

POST IN FREE PAPER
SINCE 1991

Issue. 476 2011.9.16 [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 函館どつく株式会社社内
[総務・営業・折込業務] ☎(0138) 23-5688 [青いほすと編集室] ☎(0138) 27-9210 [FAX] (0138) 23-5699
[URL] http://oceanplace.jp/aopos/ [Eメール] aoi-post@aurora.ocn.ne.jp

湯の川温泉で、ゆったりのんびり...

竹葉新葉亭



湯の川温泉街で創業以来60余年、心も体も癒される温泉と旬の味覚がたっぷりの料理、そして何より利用者への“もてなしの心”が評判の老舗、『竹葉新葉亭』で、ゆったりとした午後のお時間を過ごしませんか?

オススメは旬の素材が豊富に盛り込まれた懐石料理と温泉、個室利用がセットで1人5250

円のプラン。利用時間は正午から午後5時までなので、食事に温泉入浴に、歓談にと、のんびりと利用できます。もちろん別料金でアルコール類もできるので、主婦仲間での楽しい時間にうってつけ。大人だけで楽しく過ごすのはもちろんですが、個室が利用できるのも、小さなお子様連れでも気兼ねなく利用できそうです。前日まで要予約。料理は季節により変わります(写真はイメージです)。

●湯川町2-6-22 ☎57-5171



湯の川温泉で、ゆったりのんびり...

割烹旅館若松



松花堂弁当の一例です

大正11年創業『割烹旅館若松』は、昭和天皇が宿泊されたことでも有名な老舗旅館。創業当時のままの玄関先や本館の一部をはじめ風情と豪華さを感じる館内は、ゆったりと時間が流れてくつろげる雰囲気。大小様々な広さの個室会食場

は全て海側に面しており、大きな窓から見渡せる海を眺めながらのランチは格別です。オススメの「松花堂弁当」(3500円)は、刺身や煮物、焼き物など日替わりで味わえるのが魅力。そのほか「会席ランチ」(6000円)もあります。どちらの利用は午前11時半～午後2時(応相談)で、食後には温泉を利用できるのも嬉しいところ(午後1時半～時)。各前日まで要予約。いまなら「松花堂弁当」予約の際、「青いほすと見た」で、デザートをサービス。

●湯川1-2-27
☎59-2171



ちょっと豪華なランチタイム



函館一はもとより、日本の中でも指折りのスペイン料理店『バスク』。毎日忙しく働く主婦達が、美味しい料理でかけがえに無い時間を過ごすなら、ここがおすすめ。ランチは1890円、2625円、4200円とあり、気軽に利用するなら1890円、特別な時間を過ごすなら2625円のコースはいかがでしょうか。掲載写真は2625円のコースで、オードブル盛り合わせ、スープ、メインディッシュ、サラダ、自家製パン、デザート、コーヒーとなっています。食材は地産地消にこだわり、中でも店の前庭と裏庭にある自家菜園から、毎朝収穫した新鮮な野菜が料理に用いられたところを味わってください。業時間は午前11時30分～午後2時(LO)、午後5時～午後9時(LO)、日曜日は午後8時30分LO)。毎週水曜日定休。

●松陰町1-4 ☎56-1570



ちょっと豪華なランチタイム



イリュージョン

評判のレストラン『イリュージョン』で、正統派フランス料理を味わう贅沢な昼下がりはいかが? 「シェフおすすめランチメニュー」(2625円)は、森のキノコのクリームスープ、びっくりオムレツ、タヒチ風スペアリブに、パンが2種類とデザート3種盛り合わせ・コーヒー付きという充実のコース内容。普段なら5000円相当という豪華なメニュー構成となっています。びっくりオムレツは独自のアレンジで楽しませてくれる逸品で、シェフ曰く、「食べてみてのお楽しみ」。

同店は残念ながら9月30日で閉店となります。ムッシュ岩城の味を堪能できるのもあとわずか。ご予約お早めどうぞ。

営業時間は午前11時～午後2時、午後5時～午後10時。毎週水曜日定休。駐車場有。
●白鳥町17-14 ☎40-3588



優雅に過ごす和の時間

鮭処 あうん亭



天然マグロにこだわった『あうん亭』では、お店を出されるマグロは全て天然もの。それ以外のネタも、鮮度の良さが評判です。

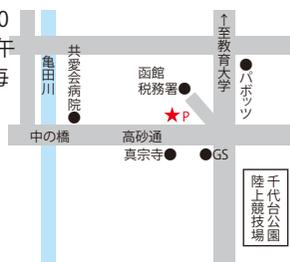
おすすめのちよつと贅沢なランチは、「お好み丼ランチ」

(2100円)。まぐろ、白身、ホタテ、エビ、カニ、ウニの握り6貫と、海鮮サラダ、茶碗蒸し、お椀、デザートがつきます。さらに「オクラ入り鉄火丼」、「イクラ丼」、「鮭親子丼」、「海鮮丼」の4種類の丼からお好みで1つ選んでどうぞ(掲載写真は海鮮丼)。

カウンター12席と、椅子を置いたお座敷が2つあり、小さな集まりにも最適です。

営業時間は午前11時30分～午後11時。ランチは午前11時30分～午後2時。毎週月曜日定休。

●中島町35-16
☎55-0150



優雅に過ごす和の時間

はこだて 鮭金総本店

いつも家族のために頑張っているお母さん。自分に褒美として豪華なランチを楽しむなら創業54年の老舗、函館を代表する鮭店『鮭金総本店』の鮭ランチはいかが。

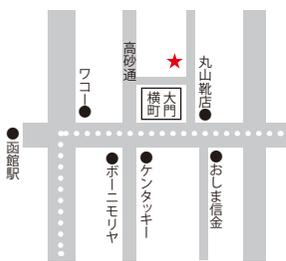


この店のランチは「Aセット」(1365円)、「Bセット」(1890円)、「Cセット」(2625円)の3種類。掲載写真の「Bセット」は、寿司7カンに巻物1本、具が7種類の茶碗蒸し、えびの頭で出しをとった味わい深いお椀、サラダ、デザートの設定。函館近海でとれた魚介類と東京築地直送のまぐろなど、上質なネタで大満足。

個室は和風の部屋に椅子をしつらえているので、体にやさしく会食できる場所もおすすです。

営業時間は午前11時30分～午後11時で、ランチタイムは午後3時(LO)まで。毎週月曜日定休(祝日の場合営業)。

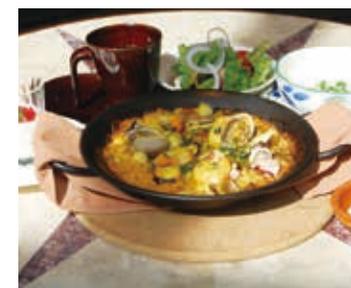
●松風町7-18
☎22-4944



ペイサイドのリゾートホテル『ラビスタ函館ベイ』1階の『カサ デノルテ』で、素敵なホテルランチでリッチな気分…。今年5月に、それまでのスペイン料理店から一新、カジュアル感覚あふれる洋食の店としてリニューアルしましたが、好評だったパエリアだけは復活させてほしいというファンが

声が多かったことから、この夏よりメニューに加わった「パエリアランチ」(1500円)。自慢の海鮮パエリアをインに日替りのスープ、サラダ、デザート、コーヒー付き。お洒落な空間で、休日のランチタイムにちよつとアルコールも楽しみたいというあなたは、このパエリアと一緒に、「サングリア」(650円)など1杯いかが…。営業時間は午前11時30分～午後2時30分(LO/午後2時)、午後5時30分～午後10時(LO/午後9時)。無休。駐車場有。

●豊川町126 ☎23-6111



たまには中華で楽しいひと時

中華料理 李太白

掘りごたつの個室など、小上がりメインの店内でくつろぎながらゆっくり食事を楽しめる『中華料理 李太白』。

ランチメニューは880円から用意されていますが、会話を楽しみながらゆっくり過ごすなら、チマキ、エビマヨ、酢豚など、デザートを含む全11品が味わえる「李太白セット(写真、1480円)」がおすすめです。エビチリ、麻婆豆腐、チンジャオロースなど、人気メニューのお試しサイズをセットにした9月30日まで限定の「李太白おためしセット」(1980円、1グループにつき1~4セットまで限定)もぜひどうぞ。



営業時間は午前11時30分～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)。毎週水曜日定休。駐車場有。
●宮前町30-2
☎42-7778

たまには中華で楽しいひと時

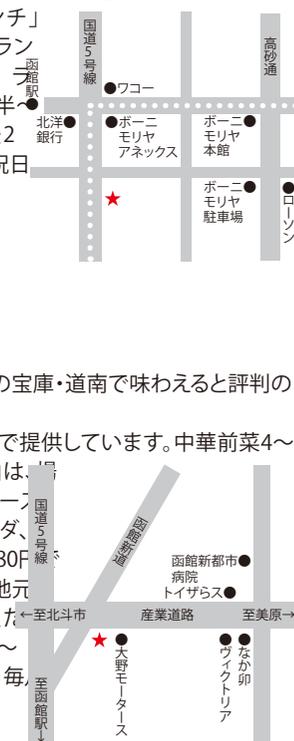
彩風塘 函館店



「味は広州にあり」といわれる広東料理を、海鮮の宝庫・道南で味わえると評判の『彩風塘』。

2周年を迎えて「2周年記念ランチ」を期間限定で提供しています。中華前菜4~6品のプレート、メインの「米ナスの魚貝のオープン焼き」は揚げた魚貝を季節の野菜と一緒に甘くて辛いチリソースにからめナスの器で焼き上げたもの。ほかにサラダ、はん、中華スープ、デザート、ワンドリンクがつき1680円です。期間は9月16日～10月10日で、1日20食限定。地元産の食材を生かしたヘルシーな広東料理をご賞味ください。営業時間は午前11時30分～午後3時。午後5時～午後10時まで。それぞれラストオーダーは30分前。毎週第2、4月曜日定休。

●昭和3-31-16 ☎34-7260



ホテルランチでリッチな気分…

ホテルリソル函館



『ホテルリソル函館』の最上階にあるレストラン「いちばん」では、本紙読者のための特別メニュー、「青いぼすとプレミアムランチ」(1500円)を味わうことができます。

プレミアム感たっぷりのこのメニューには、鉄板で熱々を味わえる特選牛のサーロインステーキ(150g)やシーフードグラタンをはじめ、サラダにデザートなどのほか梅酒も付いて贅沢な気分を満喫できることうけあい。

期間は9月16日から10月末日までのランチタイム限定となっておりますので、このチャンスをお見逃しなく。通常のランチメニューの「日替わりランチ」(735円)や、「週替わりランチ」(840円)も大好評!ランチタイムは午前11時半～午後2時半(LO/午後2時)。毎週土、日曜日と祝日定休。駐車場有。
●若松町6-3
☎23-9269

地震・津波の備えは地震保険で

Hosta(ホスタ)函館

3月に起きた東日本大震災の復興の様子が報道されています。「Hosta(ホスタ)函館」のファイナンシャル・プランナーでAFPと1級ファイナンシャル・プランニング技術士の資格者である高梨しのぶさんは、保険代理店の「MS岩手」の五十嵐社長から現地のその後の状況を聞く機会がありました。



ファイナンシャルプランナーの高梨しのぶさん

いながら地震保険に加入していなかったために、約半分の方にはお役に立てなかったという無力感です」と話ししました。地震保険は地震や津波を原因とする建物や家財の損害を補償することにもなりますが、震災は広域かつ復旧には長い時間がかかります。その間の生活のための資金を作るといった側面もあります。

この保険は単体での加入ができません。必ず火災保険にセットして加入することになります。また中途での加入もできるので、これを機に「地震保険」への加入をおすすめします。

火災保険もあなたに合わせた保険の設計が必要で、高梨さんと一緒にあなたにあう火災保険を相談してみませんか。

(昨年11月より左記へ移転しました)

●梁川町5・8
三井生命函館ビル5階
「フリーダイヤル」0120・174・373



My way
●全力投球●

自分だけの素敵な時間を…

トールペイント教室ウエル花夢
工藤 澄子さん



「もともとトールペイントはカントは316556。」

木や布など、さまざまな素材に絵や文字を描くトールペイント。ウエルカムボードなど、作品に実用性があり、生活の中で使えるアートであるというのがトールペイントの魅力です」と話すのは、市内日吉町で「トールペイント教室ウエル花夢」を開いている工藤澄子さん。

工藤さんがトールペイントを始めたのは平成8年のこと。「夫の転勤で暮らしていた福島県」の作品200点を展示した展示会を開催。優しさが伝わる作風が人気を集め、すぐに受講生がそろって教室がスタート。現在は40〜60代を中心に20人ほどが受講している。

「受講生の皆さんにいつも言われるんです。先生が1番楽しそうですわね…」

トールペイント教室ウエル花夢は316556。

り調の作品というイメージが強かったのですが、最近は一ジャンルを描くなど、どちらかというと作られます。いろいろなテクニックを用いて楽しく自分好みの作品を完成させるのがトールペイント。ぜひ、たくさんの人にその魅力を伝えてほしいですね」

家事や子育てに追われる毎日の中で出会うトールペイントは、とてもリラックスできる趣味だ。という自身の経験から、とにかく楽しくてリフレッシュできる教室作りを重視。仕事で忙しい人などに向けて、時間も比較的自由に選べるよう設定している。また、1回だけの体験教室でも素敵な作品を完成できるようにし、愛好者を増やすために尽力しており、「自分だけの素敵な時間を！」と、入門を呼びかける。

現在、受講生のほとんどは自分より年上なのだそうだが、それも指導することは性に合っているようで、いつも笑顔で指導にあたっている。

「インプラント&セラミック」市民講座

インプラントの治療費(3)
品質は同じでも安いインプラントがある

ヨーロッパ系インプラントの信頼度が高く世界の主流であることは前回解説しました。これ以外にひとつ面白いインプラントシステムがあります。シェアが世界第5位のアメリカのメーカー製でその形態は世界第1位のスイス製システムに酷似しています。面白いと言ったのは、付属部品の一部がインプラント義歯の土台として利用できるところです。通常、土台は別売(2万円前後)ですから大幅なコストダウンで治療費を安くできます。品質が良くて安いのは患者さんにとって大変いいことです。

悩みの種はすべてこのシステムできないところで、奥歯の一部でしか使えません。それでも、このシステムを治療バリエーションにしておくことには意味があります。インプラント義歯をセラミックではなく金属冠(いわゆる銀歯)にすれば治療費は1本15万円で済み、標準治療費(25万円)とは大きな違いです。

今回は今触れたインプラント義歯による治療費の違いについて解説します。(つづく)

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



くらし豆知識

お米の保存方法

お米は野菜と同じ生鮮食品。湿気にも乾燥にも弱いデリケートな食材で、保存状態が悪ければおいしさはどんどん失われてしまいます。新米が出まわる直前、1年の中でもお米の鮮度が1番落ちている今時期は、保存方法に特に注意したい時。保管場所として適しているのは涼しく風通しの良い場所。冷蔵庫の野菜室が理想的です。湿気、乾燥を防ぐため、密閉容器に入れて保存して下さい。比較的口さばらず、空気を抜いてしっかりと密閉できるジッパー付きの食品用保存袋に小分けするのがおすすめです。売られる

●松陰町28・23
0133097



密閉して野菜室へ

2週間分くらいずつ購入するのが理想的

青ほの心

青いほすとの縁

今年、創立100年になるという市内の高校から青いほすと編集室に電話がありました。以前青いほすとに載った読者の文章の一部を記念誌に掲載したいとのこと。青いほすとが創刊間もなく試行錯誤していた時期のこと、なんと読者に参加してもらおうと作った読者のエッセイ欄に皆さんの文章がありました。82歳になるお母さんがデイサービスに喜んで通っているというものでしたが、その数年後発行した青いほすと季刊号に、エッセイの後日談として寄せられた1さんの文章があります。これが記念誌に掲載されることになったのです。お母さんがデイサービスの若い指導員に「君が突然、「K君」と大声で呼びかけたのださうです。ミシンの内職をしていた40年前、ズボンの直しを頼みによく訪れた高校生のK君とよく似たハンサムさんだったとか。以来、指導員の男性はすっかりK君になりきって世話してくれました。その後、お母さんは脳梗塞で入院、病状も悪化したため、1さんはなんとかして本物のK君に逢わせたいと心当たりを尋ね、要職にあったK氏を探し当てて手紙を書きました。K氏からはすぐに返事がありません。お母さんは意識も薄れがちでしたが、K氏の顔をじっと見つめてにっこりしたさうです。K氏によれば、ズボン直しの時、茶の間でカレイリスをごちそうになったり、就職や結婚の折もお祝いももらうなどお世話になったとのこと。お母さんが亡くなった後もK氏と交流のあった1さんが、投稿の載った季刊号をK氏に送っていました。この度K氏が、卒業した高校の創立100年記念誌にその頃の思い出を綴ることになり、青いほすとに載った1さんの文章も引用されることになったという訳です。1さんに10数年ぶりに電話してご無沙汰を詫言した後「まるでドラマのような話ですね」と言い合いました。青いほすとが縁でこのようにならなうな一端に触れたのはうれいことでした。またこれをきっかけに草創期の頃の青いほすとを思い出し感慨深いものがありました。

ラ・プティットローズ



『ビューティートリートメントサロンローズ』の姉妹店、ダイエー上磯店内にある『ラ・プティットローズ』は、買い物から気軽にキレイになれるサロン。人気の「インディバフェイシャル」は、タルミの解消や、クスマ、クマ、むくみにも

効果を発揮します。インディバは医療業界でも話題の高周波温熱機で、サウナやお風呂など外からの熱とは異なり深部からの温めが可能。フェイスからデコルテまでじっくりと温めた後、1人ひとりの悩みや使用する部位に合わせてヘッド(機械)を使い分け施術を行うオーダーメイドのお手入れが、より高い効果に繋がっています。顔筋のコリをほぐしながら、肌のキメも整うのも嬉しいところ。筆者も半顔施術後、鏡を見て驚きました。タルミが取れた半顔の頬や顎のラインは、スッキリとして小顔になった印象。即効性があるので、お出かけ前にもオススメです! 料金は初回お試し6300円(60分)。ボディライン&体質改善に好評の「インディバボディ」は初回お試し4900円(部分・深部加温瘦身約60分)。「まつげカール」初回お試し980円。営業時間は午前10時~午後8時(予約受付は午後6時半まで)。予約優先制。無休。

●北斗市七重浜4-34-1 ダイエー上磯店内
【フリーダイヤル】0120-916-512

(チョコ)記者のお手軽クッキング

ズッキーニのミソマヨネーズ

ズッキーニの淡白な味に味噌とマヨネーズのコクが合います。さらにチーズが風味を加えて、サクとした食感と一緒に馳走です。



- 材料
- ズッキーニ…1本 ●味噌…大1
 - マヨネーズ…大2
 - チーズ…1カケ(サイコロに切る)
 - みりん…少々 ●サラダ油…適宜

作り方

- ①ズッキーニは1.5cmの厚さに切る。熱したフライパンにサラダ油をひき、ズッキーニの両面を焼く。
- ②味噌、マヨネーズ、みりんを混ぜ、チーズを加えたソースを上のにせ、蓋をして1分ほど蒸らして出来上がり。

ズッキーニは淡白で味噌とも良く合います。とろけるチーズを使うとまた別の美味しさがあります。



相談電話 ☎55-7667
年中無休

高齢者の1人暮らしや、家族で介護や老老介護といわれる高齢の同居の介護をする人が増えています。これからの生活への不安、地域の間関係の不安、毎日の人間関係の不安、毎日の暮らしの中で困っていること、悩んでいること、ありませぬか? 1人で悩んでいないで、高齢者・障害者のための「特定非営利活動法人YUKI(ゆうき)倶楽部」の夜間安心電話にかけてみませんか? 高齢者や障がいを持つ人の介護をしているご家族の悩みも相談も受けています。1人暮らしに不安を感じている方も、夜間に安心できる電話で不安を解消しましょう。時間を午後7時~午後10時30分まで、電話番号は55-7667です。

医療・福祉の有資格者が対応しているので安心して不安を抱えまままで夜を過ごすとも悪い影響があります。電話の向こうにあなたを受け止めてくれる人のある安心をお届けする電話です。

介護保険や福祉・医療サービスの受け方から、孤独や不安など心の問題まで、幅広く受け止めて利用者に寄り添った支援を目指しています。この事業は「独立行政法人福祉振興助成事業」の助成金によって運営されています。

海外に行く、ほとんどの国で通用する英語。話せる色々の人との交流が広がります。世代を問わず、習いたい語学のナンバーワンも英語となっています。

英語教育では定評のある「函館Y.W.C.A」で、この7月から新しくカナダ、ハリウッド、金曜日の昼間、夜間もフアックス市出身のステイブ・ワデンサイトウさんが英語を教えてください。ステイブ先生は、韓国で6年、クウェート、エジプトでも教えるなど教師としてのキャリアが豊富な上、絵を描いたり、ビデオ撮影・編集、特撮など多趣味でその腕前もプロ級。いろいろな国での生活体験から幅広い行動力で経験したことな



それぞれ設定されています。また、日本人の先生による「こども英語」のクラスもあります。学校のカリキュラムに対応しながら、ゲームやカードを使って楽しくコミュニケーション能力を身につけていきます。月1回ステイブ先生の特別レッスンがあり、異文化理解を深める時間もあります。入学金は3150円、60歳以上と18歳未満は1050円(別途施設光熱費)。見学や体験レッスンも随時受け付けています。詳しくは電話でお問い合わせ下さい(受付は火・土曜日午前9時30分~午後5時30分)。

●松陰町1-12
☎51-5262

ステイブ先生と楽しく英会話 函館Y.W.C.A英会話クラス

便利で親切な保険屋さん



年々多様化している様々な保険を活用して、あなたにとってピッタリな保障内容を備えることが可能です。そこでオススメしたいのは、便利で親切な保険屋さん「横山満代理店」。

「横山満代理店」では、1社の保険会社にかたよらず、中立的立場から1人ひとり、に合った保険を選んでいきます。また、様々な情報が溢れている保険について、わかりやすく説明してくれる点も大変好評。これから保険に入りたい人はもちろん、保障内容の見直しや確認、各種手続きなどを含め、相談や見積りはすべて無料で行っています。保障内容はそのままでも、保障内容が安くなくなったというケースは少なくないのか?。しか

「募集代理店」
横山満代理店
●東山町181-5
【フリーダイヤル】0120-913-609
【携帯電話】090-7514-7345
【取扱保険会社】アフラック オリックス生命 メットライフアフラック 三井住友海上きらめき生命
【募文番号】AF218-2011-0002 3月16日

横山満代理店

お部屋探しはビッグ函館店へ ビッグ函館店 株式会社ついで不動産



部屋を借りる時、数多くある物件の中から最良のものを選ぶにはどうしていますか? また、アパートを所有しているけれども、借り手を個人で探すのは大変です。

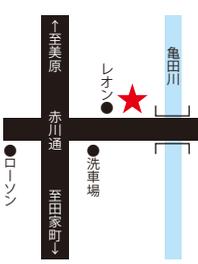
そんな時に力になるのが、市内富岡町2丁目の「ビッグ函館店株式会社」です。

「不動産のビッグ」の道内47店舗目となる「株式会社ついで不動産」は、函館市内や近郊への引越しまで、豊富な情報網を駆使して、確かな物件を紹介いたします。

また、アパートやマンション、一軒家のお部屋探しをしている人はもちろん、アパートやマンション、駐車場など不動産の募集や管理、売買、修理まで、親切丁寧、きめ細かく対応。同社なら安心してまかせられます。借りるにしても、貸すにしても、どちらも同社に気軽に相談してはいかがでしょうか? なお、空室情報はインターネットでも検索できます。

営業時間は午前9時30分~午後7時。毎週木曜日定休。駐車場有。

●富岡町2-6-17
☎83-6083





「市民講座」は10月1日午後1時30分～午後4時(開場は午後1時)に函館国際ホテルで行います。講座のテーマは「インプラントとセラミック治療について」で、吉田歯科口腔外科・村田真介院長、向山歯科医院・向山英明院長、なしき歯科医院・梨木賢二院長がインプラント治療について、吉田顕治歯科技工士が

●湯川町1-30-8
59-39918
時間は午前9時～午後11時30分。電話での予約をお願いします。

close up

開院12周年で2つのイベント

吉田歯科口腔外科

開院12年を迎えた「吉田歯科口腔外科」では、「インプラント市民講座」と「オーブンクリニック」の2つのイベントを開催します。

吉田康仁理事長(Ⅱ写真)は「これまで患者さんにとっていい治療をした」と願ってやってきました。それが最新の機器であり、丁寧な説明であると信じています。これからは患者さんに満足していただける治療を目指します」と話しています。

セラミック治療について話し、インプラント治療の普及にもなつて色々な問題が起きていますが、治療を受ける患者さんが正しく知ること満足することが大切です。

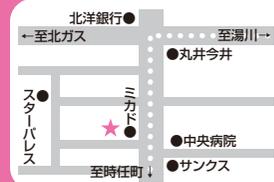
患者さんが前もって知っておくべき問題を具体的に説明するので、分かりやすく後悔しない治療を受けるための講座です。

また、当日の午前中は「オーブンクリニック」で、市民の皆さんにお口の健康診断として検診、ブラッシング指導、お口の清掃、ホワイトニング、セラミックなどを体験していただきます。

普段はなかなか聞けない歯科の治療や歯の手入れ方法など、クリニックを開放して市民の皆さんに提供します。

いい店食べ歩き

ホルモン焼き千



ホルモン焼きの穴場スポットを発見!

本町にある『ホルモン焼き千』は、上質なホルモンを気軽に味わえると評判の1軒。牛、豚、鶏、それぞれオスメの部位がそろっていますが、中でもファンの多い「上ギアラ」や「コブチャン」(各480円)、「ノドスジ」(350円)は、ぜひ試してみてください。

「赤字覚悟の逸品もあるんですよ」とは常連客。オリジナルの醤油ベースのタレは、味噌ダレをプラスするとさらに美味。「厚切りタン塩」(880円)用の特製梅塩ダレも絶品です。人気の「セリ井」(620円)は、シメにオススメ。ホルモンのほかにも「千特選牛」(=写真、1000

円)など、贅沢でお得な1品が充実。また、サラダやスープ、ご飯ものにおつまみ各種もあります。「宴会コース」(飲み放題2時間付)は、3500～5000円(要予約)。利用は3人～で、12人前後で貸し切り可。料金や内容など応相談。現在、「青ば見た」で、1人1杯好きなドリンクをサービス(10月末日まで)。「ごちんまりとしたアットホームな店なので、お1人でもお気軽にどうぞ」と店主。この機会をぜひ、お見逃しなく! 営業時間は午後6時半～深夜0時(毎週金、土曜日と祝前日は深夜3時まで)。毎週木曜日定休。

●本町3-16
☎090-6699-6363



老舗ふとんや タジマ社長の快眠話

提供/パシマ特約店 創業110年 タジマ寢具

第21話 低反発を超える理想の敷きふとん!

今回は、発売以来23年間売れ続けているイワタのキヤメル敷きふとん(ラダ敷布団)をご紹介します。◆年間ランキング2年連続第1位獲得(敷き寝具部門)にお客様の声をもと日々進化し、敷き寝具の最高峰に君臨し続ける理想の敷きふとんです。抜群の吸湿・発散性で驚く程蒸れず、特に腰痛緩和、防止に効果的です。天然素材の中でも特に強靱な繊維であるキヤメルの長毛をたっぷり使用。20センチ以上もあるキヤメルの長毛は、丈夫でコシが強く、体圧をしつかりキープ。縮みにくい繊維構造がへたたりを



●柏木町2-25
ホリデイスポーツクラ
ブ科め向い、P有
ご相談電話
0120-846-843
日曜日、祝日休

はこだて医療情報

こが整形外科クリニック院長 古賀弘道



ロコモ(ロコモティブシンドローム、運動器症候群)

整形外科は運動器を主な対象としています。運動器は、手足や背骨など体を支えて思い通りに動かす(運動や移動)、骨・関節・靭帯・軟骨、脊椎・脊髄、筋・腱、末梢神経、脈管系などから成る運動に係わる器官で、身の回りのことを含めて社会生活を送るために不可欠なものです。ご存じの通り日本は65歳以上の人が人口の20%以上を占める高齢化社会を迎え、今後この比率はさらに増加すると予想されています。運動器の障害で整形外科を受診される65歳以上の方は少なくありません。ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは、主に加齢による運動器障害のため、移動能力の低下をきたして(足腰が弱った状態)要介護になる危険が高い状態です。要介護や寝たきりになった方の4人に1人は運動器障害が原因だと言われます。ロコモをきたす代表的な疾患は①脊柱管狭窄による脊髄・馬尾・神経根障害、②変形性関節症・関節炎による下肢の関節障害、③骨粗鬆症それともなう骨折、などがあります。背骨や関節の変形は加齢とともに生じ、運動痛や関節の働きの低下をきたし、そのまま進行すると寝たきりになることもあります。そしてこれは、けがや疾患と異なり、程度の差こそあれ年齢を重ねればすべての人に起こりうる問題です。以下の項目のどれかに該当すればロコモです。①家の中でつまずいたり滑ったりする、②階段を上るのに手すりが必要である、③15分ほど続けて歩けない、④横断歩道を青信号で渡りきれない、⑤片脚立ちで靴下がはけない、⑥2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である、⑦家のやや重い仕事(掃除機、布団の上げ下ろしなど)が困難である。ロコモの予防としては各種のトレーニングが大切ですが、運動器はやり過ぎると損傷され不足しても衰えてきます。内容や程度が大事です。心当たりの方は我々整形外科医にどうぞご相談ください。

●時任町23-9 ☎54-0020

ドクター講座

前多歯科クリニック 前多壯晃



ご自身の歯の将来のために…

ご自身の歯の過去、現在、将来について考えたことがありますか? 幼い頃に乳歯が抜けて永久歯がそろい、やがて老化とともに歯が抜けて…、ちょっと待って下さい。歯が抜ける原因は様々ですが、最も多い原因は「歯周病」によるものです。決して老化で自然に歯が抜けるわけではありません。

歯周病は外部から感染します。若いうちから感染することも多く、歯周ポケットに入り込んで増加します。歯周病の感染から口の中がどう変化してゆくかは、口の中の歯周病菌の状況と1本1本の歯にかかる力のバランスに左右されます。歯科医は患者さんの口の中を見た時に、過去のどのような状況から現在に至り、将来的にはどうなってゆくかを概ね予測することができます。歯周病の悪化により歯が失われることを先読みした時には、歯周病の進行を妨げる人間の自然治癒力が発揮されるための条件を整えるようにします。

具体的には、ポケット洗浄(免疫代用療法)と化学療法の兼用による内科的アプローチや、歯にかかる力を正しく分散させる治療などが挙げられます。

こうした治療により口の中が健康になると歯茎がきれいに引き締って、唾液がサラサラになり、口臭を防ぐことにもなります。もちろん、食べ物をおいしく食べられるようになります。歯が失われる原因は老化ではないと前述しましたが、逆にそういうイメージで捉えるなら、歯周病治療により口の中が若返るといいうイメージを抱くこともできるのではないのでしょうか? ご自身の歯の将来のためにも日頃からの予防や早期治療を心がけ、不安がある方は歯科医に相談されてみてはいかがでしょうか。

●千歳町11-2 ☎23-5000

新店舗&リニューアル

ザ・ベリー・ベリー・ビースト



時間を惜しまずに仕込んだふわふわ玉子の「ビーストオムライス」(840円)や、「牛タンシチュー」(1980円)が評判の『ザ・ベリー・ベリー・ビースト』が宝来町に移転オープンしました。メニューや営業スタイルは移転前とほぼ同じ。「サーロインステーキ」(1890円)やハンバーグ各種(980円〜)など、オムライス以外の食事メニューも種類豊富にそろえています。古い建物を改装した店内は、木目とイメージカラーのグリーンを活かしたカジュアルでおしゃれな空間。家族連れなどにも配慮し子供用の椅子も用意しています。営業時間は正午〜午後2時30分(LO/午後2時)、午後6時〜午後11時(LO/午後10時30分)。毎週火曜日定休。

●宝来23-3 ☎26-7364



みなとまち市民プラザ

読者の声
お知らせ
プレゼント

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]

夏休みも終わって、主婦の皆様にとってはちょっと息が、いえいえ、いも忙しいのが主婦業です。でも、たまにはちよつとゆつくり、贅沢なランチタイムをご自身へのご褒美はいかがでしょう。今回はいつも頑張る主婦の皆様へ向けた、オスヌメのランチタイムの過ごし方を特集しました。

読者の声

毎月楽しみにしています。青ぼ、毎月楽しみにしています。今月(7月15日号)はスイーツ特集。思わずゴックと食べてしまいました。どれも食べてみたいです。薄皮たいやきLOVE!

いもいし和風の甘味も食べてみたい、目が迷います。(湯川町3丁目、M・O)
*スイーツで夏をエンジョイしましたか?

全部食べた! 今回のテーマのスイーツ特集。今の暑い時期にどれもピッタリなものばかりで載っているお店全て食べたいです(食べすぎには気をつけないと...)。まだまだ続く夏の暑さに負けないようにしなくては!! (中島町、T.S.)
*今度は食欲の秋です。

参考になさっていた下さす。週1、テニス仲間とランチすることが多く、「次はどこに行く?」と相談中でした。今回の「真夏のスイーツ」や「いい店食べ歩き」は、Goodタイムिंग! 参考にさせていただきます。すごく助かって

います! (七飯町大川、Y・W)
*スポーツ仲間とのランチタイム、会話も盛り上がりそうですね。

いつも楽しみ。青いぼすと、いつも楽しみに拝見しています。カフェやレストラン情報を見て行きたい店は切り取ったりして友人や家族とのランチに役立っています。個人的には雑貨やインテリアに興味あります。特集など組んでいただければ嬉しいです。YAKEDA

度々行きました。料理はモチロン、店の雰囲気も大好きです。夏、帰省する娘2人を連れて行きたいです。(中道2丁目、N・K)
*今後とも、ご愛読下さい。

「北海道ETC夏トクふりーぼす」のご案内。事前申し込みによりETC走行で高速道路を利用すると料金が安くなる。『北海道ETC夏トクふりーぼす』。9月16〜26日の期間中の連続する3日間、道内の高速道路が普通車4500円、軽自動車等3600円で乗り放題になります。高速道路の走行前であれば当日の申し込みも可能です。詳細はNEXCO東日本お客様センター ☎0570・024・024 (24時間受付) また、PHS・携帯電話からのお問い合わせは ☎03・5338・7524。

お知らせ

函館広瀬カウンスリング教室
吃音で悩んでいる人に専門のカウンスラーが対応する『函館広瀬カウンスリング教室』が毎月3回、午後6時45分〜午後7時45分に函館青年センターで行われています。対象は高校生以上。会費は3000円(見学無料)。詳細は今井 ☎57・6008 まで。

『情報公開・個人情報保護総合案内所』のご案内
行政文書の開示請求や個人情報保護法についての疑問、質問に答える『情報公開・個人情報保護総合案内所』が毎月週1金曜日午前8時30分〜午後5時15分(祝日・年末年始を除く)に総務省函館行政評価分室内(函館市新川町25・18)で行われています。詳細については ☎26・3836まで。

通信販売コーナー

エバメールゲルクリーム



大切なのは水分です…。肌の乾燥を防ぎ、常にみずみずしいお肌の実現に!
180g入 メーカー希望小売価格3,675円を… 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

ご注文受付/月〜金曜日午前9時〜午後6時(担当/本間)

次号予告 9月30日号 スポーツ愛好者に学ぶ健康生活

発行元 株式会社青いぼすとHD

STAFF

〒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

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

[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/

編集後記

今回の企画記事の編集後記を読んで、僕も入社したばかりの頃を思い出した。先輩の「記者は遠慮せず、手書き原稿は美に美しかった。僕は「青いボスト」では書かれたことはないが、「青いボスト」は何度か言われたことがある。多くの記者や制作者が築いてきたものを後継者が継ぎ、継続してゆくことが命題であらうと感銘している。(博)

福島の子どもたちが帰って来てもいい。生きていくイカに目を丸くして顔を笑わせた。大膽な後に泣き出してしまふ。離れなかつた。小さな子どもの顔を笑わせた。お姉さんたち。みんなの笑顔は今も残っている。どうか、福島の状況を知らずに子どもたちに申し訳なきが先だ。(チヨコ)

子どもの荷物が増えたので、不要なものを片付けてもらった。その片けた袋を回収なくみたら、使えそうなるボールペンやノート、手帳が出てきた。それを手にとって、思わず涙が出た。その袋がまるでわが親のちよつとに私にも、そんなつたか! もつたないもつた。周りの迷惑。(345)

青いぼすととのバックナンバーを見る機会があった。創刊間もなくの青いぼすと紙面から、当時のスタッフや取材した人達のこと、さまざまに思い出された。また紙面の認知度も低く「青いボスト」と言われたこともあった。ワープロもFAXもなく、原稿用紙に手書きだったあの頃、大変だったけれど、なつては懐かしい思い出。(亜)

取材中、血管と心臓の測定をして頂いた。産後無理をすると後からくる腰痛や頭痛が、産後大入ししていたこと、私入院中、体を支えてくれていたウロロとしてきた自分、そんな感して長年子育てと仕事をしていた自分の姿が頭をさくさくた。血管は正常、心臓に異常はなし。男性アシストなら、心臓に毛が生えてくるのか。(B.P)

プレゼント

『ホルモン焼き千』より、2000円の食事券を3名様にプレゼント。今回の『いい店食べ歩き』のコーナーで紹介した『ホルモン焼き千』より、2000円の食事券を3名様にプレゼント。応募はハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記し、青いぼすとに対してお書きの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「ホルモン焼き千」係まで。締切は9月27日。



SPOTLIGHT

医療・介護をとともにサポート

飯田内科クリニック いしかわ

函館運転免許試験場向かいにある『飯田内科クリニック いしかわ』は、在宅療養支援診療所として患者さんからのご連絡に24時間体制で対応しているほか、生活スタイルに合わせ利用時間を選べるデイクケアと、定員42人のシヨートステイを併設し、医療・介護を共にサポートしている天然温泉付きの診療所です。

等の機能訓練のほか、ゲームなどのレクリエーション、管理栄養士監修の栄養バランスの良い昼食、入浴は天然温泉などが楽しめる、健康的な時間を過ごすことができます。

ステイ、どちらも体験利用は随時受付中。クリニックへの往診、訪問診療の問い合わせも気軽にどうぞ。
●石川町149・9
☎34-33352
http://www.idanakaigroup.com/iida/

デイクケアでは理学療法士によるパワリハビリ

体管理はもちろんのこと、診療所に併設されているため緊急時の対応も万全で安心です。シヨートステイでは緊急の申し込みに可能な限り対応してくれ、看護師も配置されているので気管切開など



天然温泉 赤湯

医療依存度の高い人の受け入れも可能。治療食などにも対応してくれます。デイクケア、シヨート

デイクケア いしかわ	ご利用時間
個別・集団リハビリテーション、昼食、入浴 各種レクリエーション、趣味活動	午前9時30分～午後4時15分 (所要時間6～8時間)
個別・集団リハビリテーション、昼食、入浴 各種レクリエーション	午前9時30分～午後2時 (所要時間4～6時間)
個別・集団リハビリテーション、入浴	午前9時30分～午前11時15分 (所要時間1～2時間)
その他、ご希望の時間帯がございましたらお気軽にご相談下さい	

TOTO超節水トイレが11万5500円

株式会社クラシアン函館中央

「安くて、早く、安心」。水道修理のテレビCMでおなじみの『クラシアン函館中央』では、TOTOの超節水トイレ「GREEN MAX4・8新ビュアレストQR」とウオッシュレットのセットを「青いほすと読者キャンペーン」として30セット限定販売いたします。通常工事費&旧便器処分費込みの通常価格21万9220円をキャンペーン特別価格11万5500円で提供。仕入れから施工まで、一貫して手掛ける同社だからこそ実現できた低価格です。

業界トップクラスの洗浄水量4・8ℓのTOTO「新ビュアレストQR」は、従来の便器の洗浄水量13ℓと比較して約68%の節水を実現。4人家族で計算した場合、水道料

金が年間約1万5782円もお得なお財布にも地球にも優しい商品です。そのほかにも、汚れがたまる便座のフチ裏をなくした滑らかな形状なので、サツとひとふき掃除が簡単。また、ナノレベルまでツルツルの陶器表面も、掃除のしやすさを追求しています。出張費・お見積もり一切無料。24時間受け付け365日対応でアフター

サービスも万全です。クラシアンは水道局指定工事店です。水まわりのことから安心してご相談下さい。
●美原1-44-1
【フリーダイヤル】
0120-573-573



※写真はイメージです

イメージキャラクター 森末慎三