

# 青いほすと

応援します!あなたの生き方

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 [青いほすと編集室] ☎ (0138) 27-9210 [FAX] (0138) 23-5699

[URL] <http://oceanplace.jp/aopos/> [Eメール] [aopos@alto.ocn.ne.jp](mailto:aopos@alto.ocn.ne.jp)

Issue.499 2012.8.31 [fri]

毎月2回(中旬・月末)発行

## 快眠特集

これであなたもぐっすり…

アメリカ独立に貢献し、アメリカの100ドル紙幣に肖像が描かれたベンジャミン・フランクリン氏は「早寝、早起きは人を健康で豊かで、柔軟にする」と言いました。毎日、よく眠れていますか? やはり健康生活の基本は睡眠。今回は街のあちこちで見つけた快眠グッズに注目してみました。ぜひあなたのお気に入りを見つけて、リラクセスしてくださいネ。



ピッタリな枕で良い睡眠のお手伝い

### 函館丸井今井

『函館丸井今井』5階の寝具売り場で取り扱っている『ロフター枕工房』の「快眠枕」(10500円)は、高さ(5段階)と好みの素材(8種)を選べる枕です。快眠のためには自分に合った枕の高さが大切です。同店ではピロフッターが、専用の測定器で首の後ろのカーブを測り、体に負担の掛らない最適な高さを見極めてくれます。選ん



だ枕を寝具売り場にあるベッド(写真下)で実際に寝て試すことが出来るのも魅力です。枕の構造は5つのユニットに分か

●本町3215  
☎321358(直通)

れて、仰向け寝・横向き寝のどちらにも対応できます(一部の素材を除く)。ピロフッターが枕選びのお手伝いを致します。相談もお気軽にどうぞ。

快眠のための音楽

### 玉光堂 五稜郭店

『玉光堂 五稜郭店』の白井和也店長が選ぶ「快眠CD」の中で、子守唄などにみられる58のリズムで構成されるスローアルファ派を誘発する「眠れない夜に聴く音楽」と、目覚めにも着目した「快眠生活」の2枚は、最新のアルファ波理論の成果を一般向けに展開・開発された本格派(各聴き方ナレーション全10曲・1800円)。モニター85



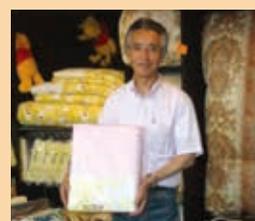
%以上に効果がみられた医療系セラピー・ミュージック「究極の眠れるCD」(1890円)は、自然音と音楽で構成。眠り

と癒しには、穏やかなピアノと波の音の「ハーモニー」(ねむりのおんがく)(1890円)。営業時間は午前10時〜午後8時(毎週日曜日午後7時まで)。無休。契約駐車場有。  
●本町17-2  
☎328525

快眠の鍵はパシーマとの出逢い

### タジマ寝具

快眠のためには①寝床の中の環境を最適な状態にする(温度33℃湿度50%くらい)。②その状態を保てる品質や素材、洗える寝具を使用する。③肌触りの良い寝具で深い眠りを得る。これらの条件から『タジマ寝具』の田島社長がお勧めするのは、医療レベルのガーゼと脱脂綿で作られた「パシーマ」。ぐっすり眠れることにこだわったこの商品は



余分なものを使わずに製造しているので安全。身体が求めている心地よい睡眠を…。無料体験要予約。「パシーマ」キルト

ケット6615円、敷き専用8400円。ほか、ピロケース、パジャマなど。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。  
●柏木町2-25  
「フリーダイヤル」  
0120-846-843

心地よい香りが眠りを誘う…

### カメル

ポールスターSC内の家具、雑貨、ファッションのセレクトショップ『カメル』では、超音波でエッセンシャルオイル入りの水をミスト化する「アロマランプディフューザー」(6300円)が注目されています。火を使わず、タイマー付き、気軽に香りを楽しむことができるほか、ルームランプとしての使用可。快眠向けのエッセンシャルオイルは



「ロマンカモミール」(2520円)、「プチクレン」(1260円)、「マンダリン」(1890円)ですが、自分が心地よいと

感じるものを選ぶことが大切だそう。店ではセレクトした15種類のオイルを販売中。営業時間は午前10時〜午後9時。無休。  
●港町1-2-1  
ポールスターショップ「カメル」  
☎454406

## 本で「自分流の快眠」をみつけよう！

眠ることに関する悩みは色々ありますね。眠りと本の関係も色々です。実用的な本では、ぐっすり眠る方法などが書かれた「眠りが浅いがなくなる本」(600円)や眠る前の3分が明日が変わるといって「いい明日がくる夜の習慣」(1000円)など早速実践してみたい本があります。寝る前の読書が習慣という人には人気の小説も眠りのアイテムになりますね。幼いお子さんとは読み聞かせの本でお休み前の素敵な

### くまざわ書店 函館店

時間を過ぎてみては...。多方面から様々な紹介をしてくれたのは「くまざわ書店」店長の四籠(しかま)さん。本



の数には限りがあるのでお問い合わせを。営業時間は午前10時〜午後7時。不定休。

●若松町17-12  
●二モリヤアネックス 5階  
☎24・5721



## ハーブティでリラックス

### 株式会社エヌ・ハーベスト

就寝前のリラックスアイテムにハーブティはいかが。オーガニックのスパイスやハーブを扱う「エヌ・ハーベスト」。「ナチュラルフンザタイムティ」(6g、315円)は、パキスタン北部・フンザ地方のハーブティで、標高4000mの山に自生している野生のタイムを使用したもの。往復3日をかけて山に登り、手で摘んでくる貴重なもので、現地では疲れた時や病気をした後などに飲まれています。2分ほど煮出

すのが入れ方。

そのほか、シナモンやジンジャー、カルダモンなど、好きなハーブを煮出して好み



の味・香りを楽しむのもおすすめ。営業時間は午前10時〜午後6時。不定休。駐車場有。

●湯浜町1620  
☎53・2047



## 整体&ストレッチ

『クリアーボディー』で伺ったストレッチは、就寝前に布団の上でできます。リンパの流れに沿って行うので、睡眠中の免疫機能が高まり疲労回復に繋がります。①仰向けに寝て、四つ折りにして丸めたバスタオルを尾骨の下にあてる。②両手足を伸ばし深呼吸。③両手で両膝を抱え深呼吸。④手足を上に向けてフラフラと揺らす。⑤タオルを取り足先を開いたり閉じたりする。⑥足首を回す(反対回しも行う)。⑦足の付

### クリアーボディー

け根から足を揺らす。⑧膝を曲げて開く(写真1)。⑨写真2のポーズを左右行う。⑩腕を大きく回す。整体&スト

写真1



写真2



レッチについては、お気軽にお問い合わせを。営業時間は午前10時〜午後9時(受付午後8時まで)。要予約。毎週日曜日定休。駐車場有。  
●本通2・3333  
☎32・8856

## 「ぐっすり」のラストアイテム

### Sweet Sweet

様々な快眠アイテムはあるものの、やっぱりパジャマは快眠グッズの筆頭です。ポールスター函館内にある『Sweet Sweet』は、キュートなインテリアが印象的な店内に、数多くのルームウェアやアクセサリーを取りそろえる人気店。20種類以上のパジャマをラインナップ。どれも2415円という気軽に試せる値段となっています。タオル地のパジャマは吸汗性が高く、厚すぎず薄すぎずの生地を着心

地も抜群。フード付きやホットパンツスタイルなど、テザインも豊富でルームウェアとしても使えます。パステル

カラーでお好みの色を選べるのもポイント。おやすみの時間が楽しみになるパジャマをぜひ。営業時間は午前10時〜午後9時。無休。  
●港町1・2・1  
☎83・5408



## 漢方で昼間元気、夜はぐっすり

### よねざわ薬品

漢方の修業を長く積んだ米澤弘美先生が丁寧なカウンセリングを行う『よねざわ薬品』。これは睡眠薬ではありません」と前置きした上で、快眠のためにすすめてくれたのは「レバコール液」(20日分、3780円)。必須アミノ酸を豊富に含むカツオの肝臓エキスが主成分。日中元気が出て、夜安眠できる体をつくる漢方です。キャップ1杯を朝、お湯で割って飲むと効果的。

経のバランスを整える、人参、牛黄配合の「回春仙」(15日分、5355円)も、精神不安を抑える金箔に包まれ

た漢方として快眠効果が期待できます。  
営業時間は午前9時〜午後6時30分。毎週日曜日、祝日定休。駐車場有。  
●富岡町2・20・8  
☎84・5339



## 自宅で一味違うリラックスを

### ママイクコ

暑い時期はお風呂を敬遠してシャワーで済ませがち。でもリラックスするには、やっぱりお風呂が効果的。という訳で、生活雑貨のセレクトショップ『ママイクコ』では、毎日のお風呂が楽しみになる入浴剤(126円)、歩き疲れた足をリフレッシュしてくれるフットケアグッズ(378円〜580円)、お肌の状態にピンポイントな効果が見込めるフェイスパックマスク(189円)、疲労回復と安眠効果が期待で

きるラベンダーグッズ(210円)など様々なグッズを用意しています。小分けにして販売しているの

で、ちょっとずつたくさんそろえられます。リラックスグッズを使って「ぐっすり」をお手軽に。営業時間は午前10時〜午後9時。無休。  
●港町1・2・1(B棟1階)  
☎44・6621



新陳代謝をあげて自律神

全国が注目する函館の浪人生予備校

第一ゼミナール

『第一ゼミナール』(石田清塾長)は、浪人するならば札幌や東京の予備校、という常識を打ち破る、地元浪人生の救世主的存在です。地方にある予備校ながら、合格実績は札幌、東京の大手予備校に引けを取ることはなく、北大をはじめとする道内大学はもちろん、最難関大学である東大、京大をはじめ一橋大、医学部医学科早大、慶大などの超難関大学にも多数の合格者を輩出し、全国の予備校関係者からも注目を集めています。

『第一ゼミナール』の実績を支えるのが最強・最良な「ダブル受講システム(生授業+東進サテライト)」です。生徒達は毎週月・金曜日の午前9時半から正午過ぎまで、石田塾長はじめとする第一ゼミナール講師による「生授業」を受講し、徹底的に「理解力」を鍛えます。授業中に理解した内容も使わないと忘れることが多いため、午後からは「東進サテライト」の受講と演習を繰り返すことにより「解答力」を作り上げます。本年度の浪人クラスは4月23日に開講し、すでに9つの模試を実施しました。その結果、今年もわずか4ヶ月で現役時より170点(900点満点)以上得点を上げる生徒がいるのは、ダブル受講の成果と言えるでしょう。

『第一ゼミナール』と共に新しい可能性の追求をしようという決意した時はご連絡下さい。また、高1〜3生には10月28日(日)にサンリフレ函館で行われる無料模試「全国統一高校生テスト」の参加者を募集中です。お申し込みは電話またはホームページよりお願いします。

●杉並町4-12  
☎31,5577  
http://daichizemin.jp  
office@daichizemin.jp



石田塾長による英文読解授業の様子  
講師による「生授業」を受講し、徹底的に「理解力」を鍛えます。授業中に理解した内容も使わないと忘れることが多いため、午後からは「東進サテライト」の受講と演習を繰り返すことにより「解答力」を作り上げます。

最新マツサージチエアの体感会!

ケーズデンキ函館本店

ストレッチ界でカリスマと呼ばれるスポーツストレッチトレーナー・兼子ただし氏の監修で、今年で創業50年のマツサージチェア「ファミリ」が開発したマツサージチエアルチエア3Sの体感会、「毎日のストレッチで疲れ撃退!! 最新マツサージチエアで体感フェスティバル」と9月9日(日)の2日間、ケーズデンキ函館本店で開かれます。

日本人の多くが猫背になりやすい体型といわれていますが、このマツサージチエアはまず体を伸ばして背中にS字カーブを再生。その後、全身をリ運動や姿勢伸ばし運動で腹部のインナーマッスルに働きかけ、さらに背中を押し上げる動作で深呼吸を促し横隔膜のストレッチを可能にします。

マツサージと独自のストレッチで美姿勢(びしりよく)アツを目指し新発想のマツサージチエアをこの機会にぜひ、ご体感ください。事前予約不要。体感フェアの時間は両日とも午前10時〜午後6時。この記事を切り取って持参してマツサージチエアを体感すると、もちろん粗品ももらえます。さらに購入特典もあります。

『ケーズデンキ函館本店』の営業時間は午前10時〜午後9時。  
●美原3-52-1  
☎47-8840



ケーズデンキ  
ケーズデンキ函館本店  
ケーズデンキ函館本店  
ケーズデンキ函館本店



田中 秀幸さん  
「美味しものが食べたい」という動機で料理の道を志し、札幌などでの修業後、七飯町の閑静な住宅街に『ブランヴェール』を開業。同店は今年で13年目。

今月の食材/ホッケ  
塩焼きや煮付けなどの料理がポピュラーなホッケ。料理の仕方でもおいしいフレンチになります。

今回よりこのコーナーは、「食」を通じて道南を盛り上げようという料理人や生産者などのグループ「CHEF'S HOPE」(シェフズホープ)に参加している飲食店のシェフのレシピを紹介します。

Delicious Slow Style  
地元の食材を食べよう  
CHEF'S HOPEの美味しいスロウスタイル

田中シェフのこだわり食材  
当店で、中島販売内にある『紺地鮮魚』の魚を使っており、同店のホッケもオススメです。同店は☎51-4685。

今回の料理「ホッケのベニエ ケチャップソース」

- 材料(5人前)  
●ホッケフィレ…300g  
【ベニエ生地】  
●全卵…1個  
●薄力粉…100g  
●ビール…140g  
【ケチャップソース】  
●ケチャップ…90g ●水…50cc  
●ナンプラー(魚醤)…5g  
●タマネギ(みじん切り)…30g  
●バター…40g  
●オリーブオイル…適量  
●塩・こしょう…適量



- 作り方  
①薄力粉に、天ぷらの衣を作る要領で、全ての材料を混ぜ合わせる。  
②切り分けたホッケに塩・こしょうをし、5分ほど置き水気をふきとり、粉をまぶしてベニエ生地をつけ、180度の油で揚げる。  
【ケチャップソースの作り方】  
①鍋にオリーブオイルを入れ、みじん切りのタマネギを色付けしない様、炒める。  
②ナンプラー、ケチャップ、水順に入れる。  
③フライパンでバターを焦がし、上記の鍋に入れ、塩・こしょうで味を調える。

ホッケのベニエ ケチャップソース  
『ブランヴェール』で9月1日(土)~9月13日(木)の期間中、2500円のランチの1品として使います。



ブランヴェール  
11:30~14:00LO  
18:00~20:30LO  
毎週月曜日・毎月第3火曜日定休  
駐車場有  
七飯町大川6-12-36  
TEL 66-3005

道南イベントガイド 各イベントの詳細につきましては、主催者にお問い合わせください。

亀田八幡宮例大祭  
日時/9月14日(金)~16日(日)  
間/亀田八幡宮 ☎41-5467

棟方志功展  
日時/9月15日(土)~11月7日(水)午前9時30分~間/グリーンピア大沼 ☎01374-5-2277  
午後5時(展示室入場は午後4時30分まで)  
会場/北海道立函館美術館  
休館日/月曜日(ただし、9月17日と10月8日は翌日) 9月18日は開館  
観覧料/大人1000(800)円、高校・大学生600円(23日は午後4時まで)  
(400)円、小・中学生300(200)円(カッコ内は前売、【大門グリーンプラザ会場】開港都市と姉妹都市のりピーター割引、10人以上の団体料金。前売券のひろば、翼でつながる東京・大阪・名古屋のひろば、販売は9月14日まで)  
間/北海道立函館美術館 ☎56-6311

グリーンピア大沼 第5回花火大会  
日時/9月16日(日)午後7時~(雨天の場合17日)  
入場無料  
宿泊プラン/1泊2食大人9450円~(1室2人~、小学生は大人料金の70%、幼児は50%)

はこだてグルメサーカス  
開催地グルメ等が全国から集結する食のイベント  
日時/9月22日(土)~23日(日)午前10時~午後5時(23日は午後4時まで)  
会場/函館朝市第一駐車場  
間/実行委員会 ☎21-3499(市観光振興課)

青ぼの目

掘り出し物

▼まったく、何をやってもうまくいかないなあ、もう▼心の中で怒鳴り声を上げたのは夏のはじめ頃だった。公私ともにうまくいかないことばかりで苛立ちの日が続く、気分転換に出かけた釣りは、不注意から大切な釣り竿の竿先を折ってしまった。ツイていない時はこんなものなのか?▼後日、溜め息をつきながら向かった先は、衣料から電化製品まで様々な中古品が売られている大型リサイクルショップ。僕は普段リサイクル品を買うことはないが、以前ちょっと店内を覗いたことがあり、中古の釣り竿が売られていたのを覚えていた。▼えっ、掘り出し物?。店内で目が釘付けになったのは釣り竿ではなく、1本のアコースティックギターだった。ギターに興味を持ったことがある人ならきっと誰もが知っている有名ブランドのギターが壁に掛かっていた。色も形も100%僕好み。しかもリーズナブル。そのギターを目の前にした僕は昔の信販会社のテレビCMマーシャルでシヨウウィンドウの中のトランペットを見ていた黒人の少年のような状態になった。そして、数日前まで自分が苛立っていたことなどいつの間にか忘れ、ギターの値札と財布の中味を何度か見比べて少し悩んだ末、ギターを手に入れた。▼掘り出し物」を辞書で引くと、「思いがけず手に入れた珍しいもの」とある。考えてみれば人生というものは掘り出し物のようなものではないだろうか。自分が自分として生まれた確率は天文学的な数字だと聞いたことがある。生まれてきた時代も場所も自分で選んできたことができず、時に不公平感に苛立ったり、何をやってもうまくいかない日が続いて落ち込んだりする時もあるけれど、僕が生まれてきたこの世界には素敵なものがたくさんある。美味しい食べ物、心にしみる音楽、友達と酒を飲むひと時。将来への希望を失ったような気分の時でも、いつかやってみたいことや行ってみたい場所は目の前にたくさん広がっている。うまくいかないことがあってもいつまでも悩まずに、せっかくな手に入れた掘り出し物のような人生なら毎日大切に楽しみたい生きればいらないのだらうか?▼さて、お気に入りのギターを手に入れた僕は早速、中学時代に買ったポップ・ディランの『風に吹かれて』を弾いてみた。40年以上生きていても、未だ「生きる意味」の答えは風に吹かれて…。(慎)

ライヴアルバムのススメ

多分、皆さんは「ライヴアルバム」というものをあまり好きではないと思います。その原因として考えられるのは「拍手とか歓声が入って邪魔」とか「アレンジが変えられていつもの曲じゃない」とか「アーティスト本人が歌わずお客さんに歌わせるのがイヤだ」など、悪い方向に考えると確かに不都合にも思えますが、私からするとそのどれもがまさにライヴアルバムの「醍醐味」なのです。拍手や歓声があるからこそ臨場感がありその熱気も伝わってくるし、アレンジが変わって前に聴いた曲も新鮮に楽しめるいわゆるライブパフォーマンスは得した気持ちになれます。本人が歌わずにお客さんに歌わせるのは、アーティストとお客さんとの一体感を高めるためライヴでの必要なことなので否定してはいけませんよ。アーティストにしてみれば一切の誤魔化しが効かない発勝負ですが、ミスしたりハプニングがあればそれもまたライブの醍醐味だったりします。



フライド・プライド  
「LIFE-source of energy」  
(3150円)

今月のオススメ1枚目は、フライド・プライド「LIFE-source of energy」。ギターの横田明紀男とボーカルshihoのユニットデビュー11年目・通算9枚目となる今作は、この2人にパーカッションを加

えただけの3人編成での録音。カバーのセンスの良さは流石で、ファンからの要望で選んだ「サマータイム」などのジャズスタンダードとshihoが歌いたかった「ウォーク・デイズ・ウェイ」などのロック・クラシック、そして横田明紀男が表現したかったオリジナル曲とがよいバランスで並んでいます。宮城県民謡「大漁唄い込み」がラストを飾ります。彼らのライヴは熱いです。もう一枚は、ヴィンテージ・トラブル「ボム・シェルター・セッションズ」。2010年にハリウッドで結成された4人組バンドのデビューアルバム。黒人ボーカリスト「タイ・テイラー」のしゃがれ声とソウルフルなボーカスタイルが新しいのに懐かしく、ファンキーでブルージーなバンドサウンドとぴったりハマっていて痺れます。こちらのアルバムは、ライヴ音源を2曲収録しています。

【筆者】白井和也店長  
玉光堂五稜郭店  
●本町17-2  
☎32-8525

夏の締めくくりはうなぎで決まり！

ダイニングレストラン和華

JR函館駅構内2階にある「ダイニング和華」は、食べやすい大きさにカットしたうなぎをふわふわの卵で



うなぎ卵とじ定食 950円  
「サケ親子丼」など、和食から洋食まで、バラエティ豊かなメニューがそろいます。

「北海五目あんかけ焼きそば」はじめ、そばと天ぷらがセットになった「そば弁当(950円)」や、「いくらたっぶりのサケ親子丼(1100円)」など、和食から洋食まで、バラエティ豊かなメニューがそろいます。

期間・数量限定のメニューなので、お早めにごとぞ！  
営業時間は午前10時〜午後8時（L.O./午後7時30分。年中無休。  
●若松町12-13  
函館駅構内2階  
☎22-4530

暮らしに役立つ情報がいっぱい！ 応援します、あなたの生き方！

2周年記念キャンペーン実施中

お宝本舗えびすや函館五稜郭店

幅広い買い取り品目と女性スタッフならではの丁寧な接客が評判の「お宝本舗えびすや函館五稜郭店」が、9月に2周年を迎えるのを記念し、貴金属の買い取り額20%アップのキャンペーンを実施中です。金・銀・プラチナ製品なら切れたネックレスなど壊れていても大丈夫。この機会をぜひお見逃しなく。

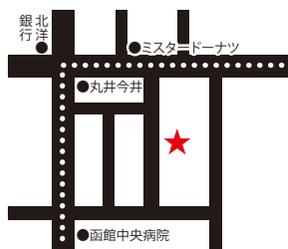
また、50円切手と80円切手も2周年記念の特別価格で買い取り中。シートのほかバラ、1枚でも対象となります。期間はいずれも9月30日まで。

ブランド品や商品券、携帯電話など、その他アイテムの査定もお気軽にどうぞ。買い取りの際には運転免許証や健康保険証などの身分証明



書が必要となりますので、忘れずにご持参ください。店頭買い取りのほか、出張買い取りや郵送も行っていただけます。詳しくはお問い合わせください。

北海道公安委員会 古物商  
101020001497号  
●本町31-6  
本町市営住宅1階  
「フリーダイヤル」  
0800-800-0776  
http://www.otakarano-ebisuya.com



ヤマハの新プログラム「健康と歌」

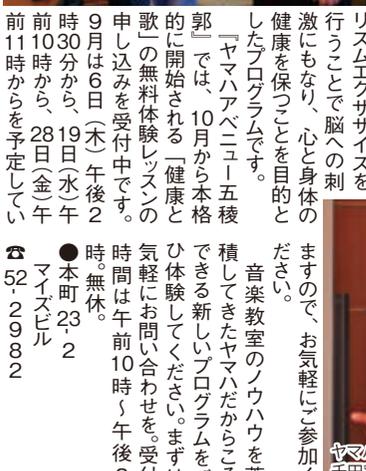
ヤマハアベニュー五稜郭

大人から子供まで幅広い層へ音楽の楽しさと大切さを伝える「ヤマハ音楽教室」から、今までになかった新しい音楽プログラムが登場しました。

ヤマハの新プログラム「健康と歌」は、歌唱力のアップを目的とせず、歌を全身運動と捉えた今までの無かったプログラムです。仲間と楽しくコミュニケーションを取りながら、意識的に腹式呼吸を行うことで腹筋や表情筋が鍛えられます。さらに、リズムエクササイズを行うことで脳の刺激にもなり、心と体の健康を保つことを目的としたプログラムです。

「ヤマハアベニュー五稜郭」では、10月から本格的に開始される「健康と歌」の無料体験レッスンの申し込み受付中です。9月6日(木)午後2時から、19日(水)午前10時から、28日(金)午前11時からを予定しています。

●本町23-2  
マイナビビル  
☎52-2982



ヤマハボーカル科「ウェルネス科」  
千田彩講師

お手入れ簡単なパナソニック洗浄便座がお得な価格で！

小野寺住設

創業87年という長年の実績と知識に基づいた信頼の技術と、豊富な経験に裏打ちされた的確なアドバイスで多くの支持を得る、テレビCMでもおなじみの「小野寺住設」から高い人気を誇る洗浄便座「パナソニックビューティ・トワレ」が、お買い得に入できるお知らせです。

この洗浄便座の人気理由は、お手入れの手軽さや手頃な価格、継ぎ目がなく汚れの付着しにくいステンレスノズルを採用し、スリット付のノズルが定期的に自動で洗浄する、定期的なお手入れが簡単な上、使用前・使用後・立ち上がり後の3回、自動でノズルを洗浄するので、キレイが長続きします。さらに、本体の脱着もワンタッチなので、隅々までのお掃除も楽ちん。装着もほとんど全ての便器に対応しているので、お得なこの機会にぜひどうぞ。価格は工事費込みで通常78000円のところ、先着30台に限り28000円！小野寺住設なら豊富な施工実績を持つスタッフが親切丁寧に対応し、アフターサービスも年中無休で対応してくれるから安心です。

このほか、ボイラーの点検も行なっています。点検料30000円、掃除(整備)料は50000円からで各メーカー対応可能。気軽にご相談を。

●美原1-22-9(本社)  
「フリーダイヤル」  
0120-750-750



株式会社キングストア



『株式会社キングストア』は昭和46年に開業し、今では数少ない個人運営のスーパーです。筆者は学生時代にバイト経験があるので「豚ももすき焼き用」は煮ても焼いても柔らかくて美味しい!とか、「いも天」は芋も衣も美味しい!など、オススメは多数あるのですが、1番のオススメは今も昔ながらの醸造で造られている「マルカン酢」と、全国でも上質干物として有名な「萬藤(マントウ)」の商品を取り扱っていること。「美味しさを知ってもらいたい」と、取り扱い当初に開催した料理教室は、料理の作り方のほかに調味料による味の違いなども学べると好評で、11年間も続いた人気イベントになったとか。美味しさを広めるために力を入れてきた甲斐があって、今でも遠くから買いに来る根強いファンも多くいるそうです。「昔はホリタだった」「映画館(新星映画劇場)だった」と覚えている人はいますか? ちょっと珍しい商品がある『キングストア』。あなたも覗いてみてください。営業時間は午前9時~午後8時30分。元日のみ休業。

●千代台町2-4 堀川町電停前 ☎53-9675

(SS) 記者の「この店にこの味あり」

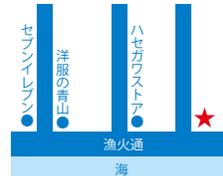
30年以上の定番、「塩ラーメン」

このコーナーは、「まずは定番」っていうスタンダードを外したくない方々に贈るコーナーです。第3回は、前身の「キャプテン昇輝」

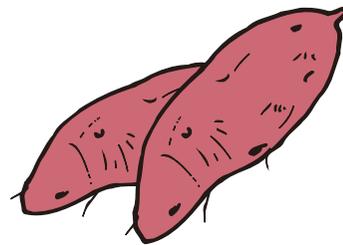
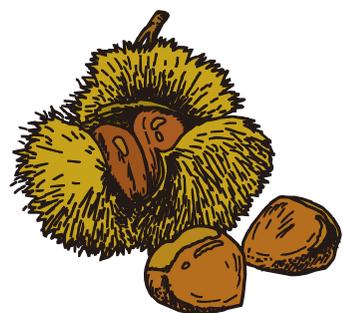


から合わせると40年以上の歴史を持つ『グリル塩豚』。定番は、創業当初からの人気メニュー「塩ラーメン」です。1杯300円というお値打な塩ラーメンですが、ただ安いだけじゃない。豚骨、鶏ガラを使ったスープと中細縮れ麺は相性抜群。そこに入る叉焼は、店名の由来ともなっている豚肉の塩漬。見た目は普通の叉焼っぽいです。肉の旨味をしっかりと感じる味と柔らかさがリピーターを増殖させます。もちろん、この塩漬豚肉を使ったメニューも多数そろえているのでぜひ。営業時間は午前11時~午後8時30分。毎週月曜日定休。

●湯川11-9-15 ☎57-5240



定員は15人。受講料は2000円。講師は二口美哉子先生。会場は北ガス函館支店1階のクッキングスペース。申込締切は9月5日(水)。申し込みは電話で受け付けし、定員を超えた場合は抽選。締切後、詳細のご案内を送付します。受付ミス。



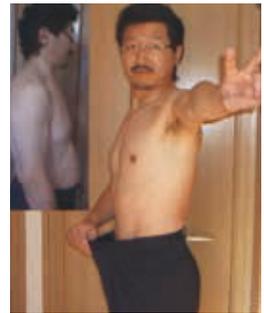
秋はスイーツもおいしい季節です。秋の味覚を使ったスイーツ作りをチャレンジしましょう。北ガスクッキングスクールの10月のテーマは、「本日は秋のスイーツ三昧!」。10月11日(木)午前10時~午後11時、内容はスイーツポテト、タルトタタン、栗のティラミス。

は月~金曜日の午前9時~午後5時。キャンセルは3日前までとなっております(3日を過ぎるとキャンセル料がかかります)。なお、受講料には材料費、消費税が含まれています。1グループのお申し込みは4人までとさせていただきます。

11月教室の予定  
11月は、11月8日(木)午前10時~午後1時を予定しています。(青いぼすととの掲載日は9月28日です)。

●万代町8・1 ☎42・6505

秋の味覚を使ってスイーツに挑戦! 北ガスクッキングスクール



5年前、ダイエット直後。汗でその眼鏡が曇っていました。それが、その頃を振り返ります。そんな石田さんがダイエットに成功したのは5年前の2ヶ月で15キロの減量に成功し、以

おなじみの「美瘦研式ダイエット」今回はその成功者でもある「くすりの元氣」の店主・石田さん(II写真)に自身のダイエット体験談を聞きました。

石田さんはスポーツマンで、趣味のロードレーサー(自転車)で平日は30キロメートル、休日は100キロメートルも走行していましたが、体重が90キロ以上もあったピーク時は、体重が増える一方だったといえます。石田さんは、「体を動かして美味しく食べて飲んでいた毎日、朝起きると顔はむくんでパンパン。眼鏡は食い込むし、夏は汗でその眼鏡が曇っていました」と、その頃を振り返ります。

●富岡町2・45 ☎41・1017



現在の石田さん「痩せてから体調が良くなりました」と話します。

くすり屋さんのダイエット経験者のお話 くすりの元氣

降リバンドしていません。「自分で体験したからこそいえるのは、飽きっぽい自分にも出来たこと。短期間でも可能なこと」と笑顔で話す石田さん。痩せた今、体調はすこぶる良く、夜もぐっすり寝れるとのこと。また、「男の自分でも服装を意識するようになりました」とも。同店のダイエットカウンセリングは石田さんが親身に行います。問い合わせはお気軽にどうぞ。

●営業時間は午前9時~午後8時(毎週日曜日、祝日は午後5時まで)。毎月第2・4日曜日定休。駐車場有。



期間限定でオープン中の白鳥町の 레스토랑「イリュージョン」が、「よりお酒と食事をゆつくり楽しめる店」をテーマに、9月より本格的に再オープンします。再オープンの目玉として、2人で9種類のオールドブルとパスタを自由に取分け、グラスワイ

ンと緒に味わえる「シエアする料理9品とパスタ(グラスワイン・デザート)が登場します。2人で5250円というリーズナブルな価格で、たくさんさんの味をワインと一緒に自由に楽しめます。カップルで、ご家族で、お友達同士で、好みの料理をシェアしながら、会話とお酒をゆつくり楽しめる新メニューです。暑い夏の疲れを「イリュージョン」で癒しては。また、再オープン記念として、ランチ全コース(1050円松花堂弁当、1575円、2625円)には冷たいドリンクを1杯、デイナー全コース(3150円、5225円)7350円、10550円)にはグラスワインを1杯サー

●白鳥町17・14 ☎40・3703

※再オープンにあたり電話番号が変更になりました。ご注意ください。

再オープン決定、1ドリンクサービスマン! イリュージョン

再オープンの目玉として、2人で9種類のオールドブルとパスタを自由に取分け、グラスワイ



9月のお買い得情報

元町の「イリュージョン」では、9月のお買い得商品として、今年の伊勢丹新宿店のサマークリアランスで人気だった「クッションカバー」を2100円、「フランク製のテーブルクロス」を3675円の特別価格で提供します。クッションカバーは、フランス製の生地を日本国内で縫製した同店のオリジナル商品です。テーブルクロスはポリエステル生地、水と汚れを弾き、お手入れが簡単な優れたものです。いずれもフランスらしい、明るい色柄や優雅な花柄が特徴です。9月だけの期間限定プライス。この機会にお買い逃しなく!

また、9月中旬からは早くも「2012年のクリスマス新作商品」が店頭に並びます。新宿の伊勢丹をはじめ、全国区の人気になりつつある



「イリュージョン」のクリスマス商品が、どこよりも早くイリュージョン本店で購入できます。先着順で5000円以上購入した人に、クリスマス柄が素敵な「オリジナルミトン」をプレゼント。この機会にぜひ「イリュージョンデコール」へ!

●営業時間は午前10時~午後5時(毎週水曜日定休)。

●元町30・25 ☎22・1978

五島軒斜め向かい

イリュージョンデコール



新店舗&リニューアル

海鮮 炉ばた焼 大漁旗(だいらょうばた)



函館駅前エリアに、活きのいい魚介を堪能できる炉端居酒屋『大漁旗』がオープンしました。本町の人気居酒屋「次郎」の姉妹店。番屋をイメージした店内は1階がテーブル席とカウンター、2階は小上がり席になっており、最大45人までの宴会も可能です。メニューは近海で獲れた新鮮なものをメインに、自家栽培の野菜を使った料理などバラエティに富んでおり、煮魚なども楽しめます。店内には大きな水槽もあり、イカやホタテ、ツブなど活魚も用意。

囲炉裏で焼くホッケやコマイ、ししゃもなどもおすすめ。ビールは480円。宴会は120分飲み放題付3800円～(刺し身付きは4000円～)。営業時間は午後5時～深夜0時(LO/午後11時30分)。毎週日曜日定休。駐車場有。

●若松町7-17 ☎27-2622



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ください。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。FAXをお寄せいただく際には、事前に必ず電話でご一報ください。なお、Eメールでのお申し込みは原則として受け付けておりませんので、予めご了承ください。

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

毎日ぐっすり眠れていますか? 健康生活の基盤はやっぱり十分な睡眠。最近はずっと寝不足な快眠グッズを街でみかけます。今回は編集室が選んだオスシメの快眠グッズに注目してみました。普段からよく眠れているという人も、より心地良い眠りを求めて、今回の快眠話に注目してみてください。

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、読者プレゼントに添えていただいたご感想などは、ご住所の町名とイニシャル入りで『読者の声』として掲載させていただきます。行きたい所がたくさんある。『青いぼすと』いつもありがとうございます。行きたい所がたくさん出来たのしみます。(の場町、N・E) \*ありがたいとございます。今後ともご愛読のほど、よろしくお願ひします。

『お知らせ』はこたて男女共同参画フォーラム2012講演会が10月14日に『はこたて男女共同参画フォーラム2012講演会』が、精神科医・立教大学教授として知られる香山リカさんを招いて10月14日午後1時30分から、市内大森町のホテル函館口イナルで開かれます。参加料は500円。1人で遊べる2歳〜就学前のお子さんをお預かりします(定員10人、申込順)。託児・手話通訳を希望される場合は10月5日までに同事務局へお申し込みください。参加券の購入場所や託児・手話通訳の申し込み、そのほか詳細は函館市市民部市民・男女共同参画課内・同事務局 ☎ 21-3470 まで。

公益財団法人北海道女性協会の無料法律相談が9月5日に『公益財団法人北海道女性協会』の無料法律相談が9月5日午後1時30分から午後4時30分まで、市内美原4丁目の渡島総合振興局で開かれます。相談内容：ドメスティック・パイヤル、セクシャル・ハラスメント、ストーカー、雇用、離婚などの法律問題に関する事。相談時間は1人30分。人数制限があります。事前電話予約が必要。予約は同協会 ☎ 011-251-6349 まで。

『手で見える工芸展』が9月5日から函館市内「イカすホール」で『函館市仕事の会』主催の『手で見える工芸展』が9月5日から9月10日まで、函館市内「イカすホール」で開かれます。時間は午前10時〜午後6時(最終日は午後3時まで)。入場無料。材料費自己負担の各体験講習(午前10時30分〜午後3時30分)もあります。詳しいことは事務局 ☎ 54-5648(茂田)まで。

『プレゼント』は『鮎処江戸松』より1000円分の食事券を5名様に。今回の『いい店食べ歩き』コーナーで紹介した『鮎処江戸松』より1000円分の食事券を5名様にプレゼントします。募集地域：谷地頭町 若松町 新川町 中島町 人見町 杉並町 湯川町1丁目 西旭岡1丁目 上野町 北美原3丁目 美原2丁目 山の手3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

紙上ショッピングコーナー

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● 株式会社青いぼすと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14日号 青いぼすと500号記念 青いぼと特別500円メニュー特集 9月21日号増刊 スマイル特集

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] aopos@alto.ocn.ne.jp [URL] http://oceanplace.jp/aopos/

発行者	佐々木 喜美夫	Kimio Sasaki
編集長	青山 慎司	Shinji Aoyama
ライター	平井 由佳	Yuka Hirai
	由井 亜紀	Aki Yoshii
	花輪 志保里	Shihori Hanawa
	品川 真一郎	Shinichiro Shinagawa
	高松 郁子	Ikuko Takamatsu
	坂本 麻衣	Mai Sakamoto
DTP & WEB	武越 史幸	Fumiyuki Takekoshi
通販事業	本間 尚子	Naoko Honma

編集後記

『はこたてマリンラーニング』という海のイベントの水上オートバイの体験試乗で、何人のお子さんを乗せました。海の上から停泊中の船や街並を見ている時の子供達の輝く瞳を見ていたら、海をキーワードにこの街が元気になる未来を願わずにいられなくなりました。(慎) 今回は快眠特集でした。実は私、どこでも寝られます。しかも許されるならいつまでも寝ていられます。でも立ったまま寝たことはありません。ヒザがガクッとなりますから、よく立ったまま寝ちゃったとかいう人がいますけど、あれって本当なのでしょう。(ヒ) ベストセラーになった文庫本『ピリア古書堂の事件手帖』にはまって3巻までゲット。作中取り上げられた作家小山清の小説も気になって探し出しました。いわゆる、忘れられた作家、ですが、最近再評価されている様子。「ピリア…」もさることながらこちらもおすすめです。(亜) 友人と沖繩旅行貯金箱を作りました。そこまでは明日にでも沖繩に行けるくらいの勢いがありました。2人共ちよくちよくお金を忘れ忘れたため、現段階では近場の温泉ですら宿泊できるかどうか…。沖繩までの道のりはまだ遠いので、お互い長生きしましょう。(BP) 僕レベルのライターでも、いわゆる『カンツメ』になって仕事をすつという状況があるんです。で、活躍するのが中央図書館。ここはハッキリ言って最強です。涼しい、静か、電源使用OK、そして『タダ』。こんな環境に感謝しつつ、今日もカンツメでがんばります。(SS) 私の母は樺太生まれ。お盆に親戚に会い今まで知らなかった樺太の話の話を聞かせてもらえた。幼い頃の叔母の記憶に残るのは、緑の丘と鉄道の高さに見える海岸。想像を絶する寒い冬。会った事のない祖父の話。いろんな事があって今生きているんだなあ。(ガ) 函館のマイケルジャクソンこと、古川新之助くんを知っていますか? 私もネット動画で見た事はあったのですが、生ダンスは別格でした! キレのあるダンスに、早着替えもあって大人顔負けでした。ダンス中は顔つきも変わり、踊り終えた時の笑顔が最高! (まい)



# SPOTLIGHT

## 不動産の任意売却をご存じですか？

住宅ローンの支払いが困難になった場合の「任意売却」という解決法をご存じですか？

住宅ローンを組むと通常、不動産に抵当権が設定されます。住宅ローンの支払いが滞って一定期間が過ぎると、債権者は自己の債権確保のために抵当権を実行します。不動産の差し押さえが発生し、不動産は競売物件となります。任意売却とは不動産が競売物件になる前に少しでも債務者有利な条件で不動産を売却する方法です。



任意売却には債権者との交渉が必要ですが、任意売却をした場合の「任意売却」という解決法をご存じですか？

1日も早く、生活の再生を目指しましょう」と高島代表。

また、同社では任意売却だけでなく、相続や不動産の売却、アパート管理などといった不動産関連のさまざまな相談に応じています。「宅建主任者としてたくさんの人達のお役に立ちたい」と高島代表は話しています。

●松川町6-1  
44-33020

<http://artbiz.co.jp/>  
北海道知事渡島(2)1035号



## 大好評！施設見学・ご相談会

終身利用の有料老人ホーム『ペーネ函館』の『悠楽』と『和楽』。

『悠楽』は、比較的身の周りのことができるうちに入居できる天然温泉付きの住宅型ホーム。希望により個別契約の介護保険の在宅サービスも受けられ、常に介護が必要になった時には提携ホームの『和楽』へ住み替えが可能です。また、協力医療機関に隣接しているため緊急時には24時間いつでも迅速な対応をしてもらえます。



悠楽の天然温泉



ペーネ函館・和楽

『和楽』は介護付きホームで、介護職員はもちろんだこと看護職員も24時間常勤という医療、介護ともに安心の手厚い体制。

『悠楽』から『和楽』へは入居一時金の負担なしで住み替えることができます。

見学・ご相談会は9月15-17日。お問い合わせ、お申し込みは『ペーネ函館 悠楽』(フリーダイヤル)01120337675)まで。『悠楽』の短期入居、体験利用の

## ペーネ函館

お問い合わせもお気軽にどうぞ。

●ペーネ函館 悠楽

●石川町141-6  
47-4165

●ペーネ函館 和楽

●東山町144-52  
35-33333

**わらく 和楽**

常に介護を必要とする方

ホームの提供する介護サービスを受けられます

**ゆうらく 悠楽**

比較的身の回りのことができる方

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

住み替え時、せらなる入居一時金負担がのびせません。