

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

Issue.502 2012.10.16 [Tue]

毎月2回(中旬・月末)発行



サラダセットとドルチェは日によって内容が変わります

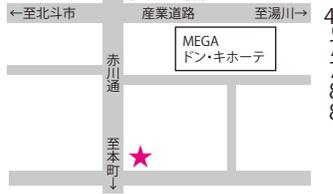
「この店のアオリオトランのシェフとして働単品1500円。営業
オリオ、いいですよね」をふるって来た店主が開業時間は正午〜午後2時
と筆者が言つと、「長年 業した」は、店の温か半、午後5時半〜午後
やつているからねえ」といふ雰囲気とパスタの味が8時半。毎週木曜日定
女性店主が笑顔で答え 評判。昼は約20種類のバ。駐車場有。
てくれる。イタリアンレストランから1品を選び、サ●本通2・29・3
ラダセット、ドルチェエドリス 31・4・414
ンク付きで1100円。平田診療科
夜は約20種類のパスタか
ら1品を選び、サラダ
セット、ドルチェエド
で2000円のセット
や、パスタ単品1300
円。今回のおすすめは
夜限定の「イタリア産
モツアレラチーズとドラ
イトマトのペペロンチーノ」
(2000円のセット可、



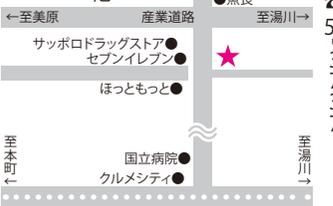
「今週の Pasta が好評
函館カフェにしまら
「函館カフェにしまら」今週の Pasta (特製サ午前10時〜午後7時
の Pasta は、定番のものから、デザート、ドリンク(LO/午後6時半)。
ら週替わり、月替わりと 付き997円。取材時 無休。駐車場有。
充実のラインナップ。ランはイタリア産カララミの●若松町1712
チタイム(午前時半〜 海鮮塩味パスタが登場し 樺二森屋フネックス2階
午後2時)のオススめは、食材はもちろ ●26・1211
んソースも塩、クリーム
トマトと色々な味を楽し
めます。午後2時から
は、6種類から選べる「パ
スタセット」(各特製サラ
ダ、ジェラート付き
997円)をどうぞ。中
でも、長時間煮込んだ
ソースが評判の「ポローニ
ア風ミートソース」と「月
見風カルボナーラ」は女
性に人気。営業時間は



「この店のアオリオトランのシェフとして働単品1500円。営業
オリオ、いいですよね」をふるって来た店主が開業時間は正午〜午後2時
と筆者が言つと、「長年 業した」は、店の温か半、午後5時半〜午後
やつているからねえ」といふ雰囲気とパスタの味が8時半。毎週木曜日定
女性店主が笑顔で答え 評判。昼は約20種類のバ。駐車場有。
てくれる。イタリアンレストランから1品を選び、サ●本通2・29・3
ラダセット、ドルチェエドリス 31・4・414
ンク付きで1100円。平田診療科
夜は約20種類のパスタか
ら1品を選び、サラダ
セット、ドルチェエド
で2000円のセット
や、パスタ単品1300
円。今回のおすすめは
夜限定の「イタリア産
モツアレラチーズとドラ
イトマトのペペロンチーノ」
(2000円のセット可、



「今週の Pasta が好評
函館カフェにしまら
「函館カフェにしまら」今週の Pasta (特製サ午前10時〜午後7時
の Pasta は、定番のものから、デザート、ドリンク(LO/午後6時半)。
ら週替わり、月替わりと 付き997円。取材時 無休。駐車場有。
充実のラインナップ。ランはイタリア産カララミの●若松町1712
チタイム(午前時半〜 海鮮塩味パスタが登場し 樺二森屋フネックス2階
午後2時)のオススめは、食材はもちろ ●26・1211
んソースも塩、クリーム
トマトと色々な味を楽し
めます。午後2時から
は、6種類から選べる「パ
スタセット」(各特製サラ
ダ、ジェラート付き
997円)をどうぞ。中
でも、長時間煮込んだ
ソースが評判の「ポローニ
ア風ミートソース」と「月
見風カルボナーラ」は女
性に人気。営業時間は



イカと野菜の味が調和した絶品パスタ レストラン ナナパバ
「ナナパバ」という店名のオープン以来、10種類 時(LO/午後2時30
の由来を聞いた筆者は、ほどのパスタが好評の(分)、夜は午後5時〜午
ちよつと温かい気持ちにの店、この秋オススめは後9時30分(LO/午
なりました。知りたい人「津軽海峡のイカと旬野菜後9時。毎週木曜日定
はご利用時に店主さん 菜のパスタ」写真。休。駐車場有。
にお聞きください。昨夏 ジェノベーゼソースをお好 ●富岡3・9・1
みで混ぜて食べる、野菜 ●43・7・788
たつぷりのヘルシーで美味
しい逸品。一番人気の
「紅スワイガニと温泉卵
のナポリタン」もオススめ
です。ランチタイムは全パ
スタ1050円でサラ
ダ、ドリンク付き。元グラ
ンボルト函館総料理長の
味をこの機会に! 営
業時間はランチタイムが
午前11時30分〜午後3

生。Pasta が人気 カフェダイニング カルドカルチヨ
モチモチ食感の生パスタが2、3日毎に入り替 リンク半額。
タが人気の「カルドカルわかるランチメニュー」は、ド 営業時間は午前11時
チヨ。生フエットチーネマリノク、サラダ、アイス付半〜午後11時半(LO
たは生スバゲティ、どちきで1000円。ランチ/午後11時。毎週月曜
らかの麺を選べる点も好の Pasta は大盛りの追加日定休。駐車場有。
評です。約6種類の Pasta 料金が無料な上、開店 ●花園町2226
から午後5時まで味わ ●54・3・737
える点も魅力。ディナー
タイムは、Pasta をはじめ
おつまみ系メニューが充実
実。海の幸を贅沢に使っ
た「海の幸の辛口クリー
ム」(トマトソース有、各
1080円)は、クリー
ムベースの辛口ソースが絶
妙です。
午後5時〜午後7時
はアルコールを含む全下

魅惑の秋の Pasta 10選



10月25日は「世界パスタデー」という
ことをご存じでしたか? 1995
年のこの日、イタリアで第1回世界パ
スタ会議が開催されたのだとか...。
さて今回は、地元で評判のお店の、
この秋オススめの Pasta を紹介しまし
た。食欲の秋ですね。今度の休日は、魅
惑の Pasta の食べ歩きで楽しいひと時
をいかがでしょう。

地中海の焔の恵みを凝縮したよう：

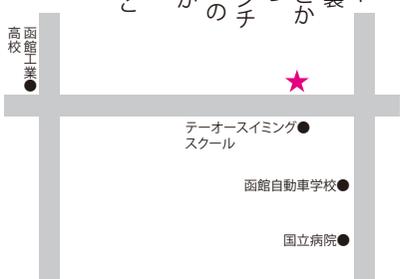
アンティカ オステリア デルアルバ

野菜が美味しいこの季節は、テリアデルアルバの秋野菜を〇／午後8時。毎週木曜日
本通3丁目、テオースイミン使ったパスタがオススメ。 定休。駐車場有。要予約。
グスクール向かいにあるイタリ「リコッタチーズを散らした」●本通3・212
ア料理のお店「アンティカス 秋茄子とトマトのスパゲティ」☎32・3100

(写真、1260円)は、香ばしく揚げた茄子とトマトソースの相性が抜群で、自家製のリコッタチーズがたっぷりとかけられた贅沢な逸品。こちらのメニューは単品のほか、ランチのパスタコース(1575円)の中の1品としても選ぶことができます。

評判のイタリアンを、ぜひこの機会にどうぞ。

営業時間は午前11時30分
〜午後3時(L/O)午後2時、午後6時〜午後10時(L/O)



手間ひまかけた本物の味

銅鍋(あかなべ)

開店は30年ほど前。スパゲ 供したお店がここ「銅鍋」。素々午後2時、午後5時30分
ティと言えばナポリタンやミミ材を厳選し、手間ひまかけて 午後10時。不定休。駐車場有。
トソースのことだったその当時開店から現在まで変わらぬ味 ●美原1・2013
に、「たらのスパゲティ」を提を守っています。 ☎45・8678

パスタは生麺で、ソースによって太さを使い分けるこだわりよう。「なつとつと色々なきのこの和風しょうゆ味」(写真真、1200円)は、納豆、バターで炒めたきのこ、大葉などの風味と、生麺ならではのもちもちとした食感が好相性な一皿。

ランチタイムにはお得な「お屋のサーブススパゲティ」(3種、各800円)などもあります。

営業時間は午前11時30分



カジユアルに愉しめる「本物」

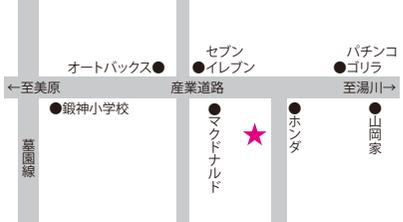
ラ・リヴィエール

本格フレンチをカジユアルにランチ(1580円)が好評で、午後2時、午後6時〜午後9時。毎週月曜日定休。
9時。毎月曜日定休。 鍛冶2・3912

は、定番から季節限定まで2品は、定番から季節限定まで2品のパスタから選べる「パスタ写真」は、ガリックの効いたオイルベースのソースと相性のいいスッキーとトマトが、プリプリに仕上げられたエビと絡み合う1皿。



パスタランチでは、パスタに加えて日替りのオードブルとサラダ、そしてデザートに種類類のケーキがそろったショーケースから自由に1品選べるのも嬉しいポイント。
街角の本格フレンチへこの機会にぜひ、足を運んでみませんか。

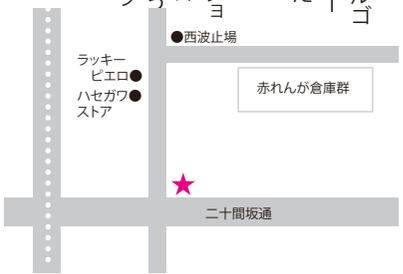


チーズの風味が濃厚

気軽に食事が楽しめるベニニューのラインアップはバラ曜日定休。駐車場有。
エリアのレストラン「カリヨン」ティ豊か。パスタは850円 ●末広町15・1
ブランドメニューから季節の食、常時20種類以上用意して ルネッサンス末広1階
材を使った黒板メニューまで、めます。「ベネネ」ゴルゴンゾーラチーズ(1200円)は、まろやかなクリームソースに「ゴルゴンゾーラ」チーズをプラスした一品。青カビ特有のピリリとした風味をしっかりと味わえます。

クリームブリュレやガトーショコラなど手作りデザートも評判がいいので合わせてぜひどうぞ。パスタは午後2時まではランチセット(1500円)でも楽しめます。

営業時間は午前11時30分
〜午後9時30分。毎週水



お洒落で美しく女性に人気

ダイニング草薺

居心地のいい雰囲気と多彩スター(1200円)。オイル系後11時(L/O)午後10時。毎
な料理が人気の「ダイニング草薺」ですが軽い感じで味わいは濃週月曜日定休。駐車場有。
薺」がおすすめるパスタは厚。ホッキ貝ときれいに散りば ●亀田町1622

「ホッキ貝とカラスミのオイル」められたカラスミが、ちよつと45・5750
贅沢な気分させてくれるパスタです。美味しいワインも
ちろんノンアルコールのワインもあるの、料理に添えて楽しんでみては？ 女子会などには
料理、飲物、デザートなどをたっぷり楽しめる「パーティープラン」(4人以上、1人
4000円)が好評です。お
しゃべりしながら気取らずゆっ
くり過ごしてみませんか。営
業時間は午後7時〜午後11
時半(L/O)午後10時半)。毎
週日曜日は午後6時半〜午



「揚げナスと鶏セセリのシチリアーナ」(写真真は、鶏セセリ肉と油に馴染んだナスがトマトソースとよく絡み、仕上げにたっぷり下ろすペコリーノチーズ(羊乳のチーズ)がコクと香りを与える一品。単品は1200円)で、ランチタイムはパン、サラダ、コーヒーデザートが付いて1400円(他3コース有)で味わえます。



ピアッティ

赤川線沿い・富岡町の「ピアッティ」は、気軽に楽しめるカパスタは、常時種類程度とか、日、毎月第1月曜日定休。
ジュアルなイタリアンレストラン「ピアッティ」で、●富岡町3・2322
季節やその日の仕入によって ☎40・6866
様々な味を楽しめます。

営業時間は午前11時30分
〜午後3時、午後6時

大学受験・冬期無料招待講習受付開始!

第一ゼミナール・東進衛星予備校

『第一ゼミナール』(石田清塾長)が運営する『東進衛星予備校』(杉並校、ラ・サール学園前校)は、昨年度大好評だった冬期無料招待講習生の事前申込者を募集中です!

●対象/高1、高2生
●事前申込期間/10月15日(月)~31日(水)
●無料講習/3講座(1講座は90分×5回、45000円相当が無料)

●受講開始日/11月1日

●試験会場の北海道教育大学函館校にて今年も無料実施致します!

●対象/高1、高2、高3生
●実施日/11月4日(日)

●申込み締切/10月23日(火)
●会場/北海道教育大学函館校
●実施内容/センター試験本番レベル模試

お申し込みはお電話またはホームページからお願いします。函館にいなから東京の予備校と同じ内容で学習できる『第一ゼミ・東進』を有効に活用しましょう!

●杉並町4/12
315577
http://daichizemine.jp
office@daichizemine.jp



昨年度実施の全国統一高校生テストの様子

注目の顔 face

がごめ昆布の実力を地元に

テレビや雑誌など様々なメディアで話題の『がごめ昆布』は、道南地域のみで採取される昆布で、表面に幾何学的な凹凸があり、強い粘りが特徴。

そんな、がごめ昆布を専門に扱うのが『ねばねば本舗』。店長の石原健さんは、函館が本所で建設コンサルタンツや設計を行う「ノー

ス技研」の技術者として活躍。がごめ昆布に関わる事になったのは、同社でがごめ昆布から抽出されるフコイタンを主成分にして、天然素材で防曇効果の高い「くもりどめ」を開発したのがきっかけ。

石原さんは「くもりどめの開発を手伝いましたが、小売店の店長になるとは思いませ

ました」と笑顔で振り返る。元々、ローカル地域の未利用海藻だった『がごめ昆布』は、強い粘りに含まれる水溶性多糖類のフコイタンをはじめとした様々な栄養や機能性物質の効果で、多くのメディアに取り上げられ、徐々にではあるが知名度が高まっている。そんな、がごめ昆布の唯一の専門店として知られる『ねばねば本舗』は、販売の他にも広報的な役割など、がごめ昆布に関する多くの業務をこなしている。

現在、ねばねば本舗の店頭に並んでいる商品は120アイテムほど。乾燥昆布やとろろ昆布というベーシック

ねばねば本舗
石原 健さん

な商品から、ふりかけや佃煮というおかず系、さらに石鹸や化粧品など、かなり幅広くラインナップされている。しかし、食物繊維が豊富で、保湿効果も高いがごめ昆布は、現状のラインナップにとどまらず、今後さらさら

幅広い展開になると考えられており、その機能性や効果も徐々に実証されている。

石原さんは、店にいらっしゃるお客様は、観光客や出張などのビジネスマンが8割くらいを占めています。もつと地元の方々へのPRもしていきたいですね」と、今後への意気込みを語った。『がごめ昆布ねばねば本舗』若松町19-3、☎274777(フ)の営業時間は午前10時~午後6時、定休日は毎月第2水曜日。



な商品から、ふりかけや佃煮というおかず系、さらに石鹸や化粧品など、かなり幅広くラインナップされている。しかし、食物繊維が豊富で、保湿効果も高いがごめ昆布は、現状のラインナップにとどまらず、今後さらさら

幅広い展開になると考えられており、その機能性や効果も徐々に実証されている。

「インプラント&セラミック」市民講座

「60代からのアンチエイジング」
~インプラントも一つの選択肢~



前は、だんだん歯が弱って噛めなくなることが「精神的な老い」につながるというお話をしました。確かに、もともと好きで食べていたものがある時から「固くて噛めない」となると「やっぱり年なのかな」などと思ってしまうものです。主な原因は歯周病なので、長期間の治療にもかかわらずなかなか以前のような丈夫な歯に戻ることはなく、ほとんどの場合「咬むと痛い」と言う直接的な症状を改善し、現状を維持していくというのが実情です。

こんな時、「自分の歯はなるべく長く持たせましょう」と言う従来の歯科医療の概念を見直すことも必要です。今は持たせられても、3年後の見込みが悲観的だったら、早めに判断してインプラント治療に切り替えるのも一つの選択肢です。ケースバイケースですからかかりつけの歯科医と良く相談してみてください。

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

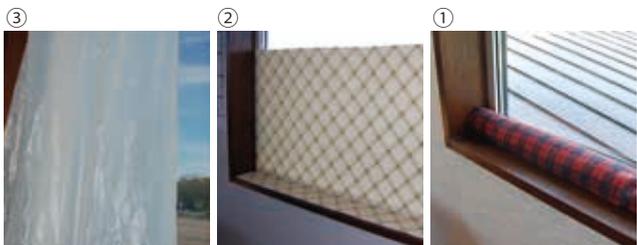


函館市湯川町1丁目30-8 TEL.59-3918

くらし豆知識

冬の冷氣対策

日ごと深まる秋。本格的な寒さもそう遠くはありませんが、冬を前に家の中の寒さ対策にオススメのアイテムを紹介いたします。窓際では、すきま風防止のすきま棒の使用を提案(写真①)。古いバスタオルやタオルケットを巻いてカーブをかけるだけで用意できます。カーブは縫わずに巻くだけでOK。また、見た目が気にならないならカーブは無くても大丈夫。ホームセンターなどで販売しているグッズも効果的です。窓ガラスに貼る断熱シート、窓際に立てかける発泡スチロールのボード(写真②)、断熱効果抜群のビニールのカーテン(写真③)などがあります。外から入り込む冷気を遮断すれば暖房費の節約にもつながります。ぜひお試しください。



【協力】
函館友の会
湯川町2・8・27
☎5933875

青ほの心

山本美香さんの思い

シリアで取材中にくつたフリーのジャーナリスト山本美香さんは、長年に渡って紛争地帯の取材に関わってきました。取材していく中で「戦争は人間のモラルを打ち砕くことだ」と実感し、「その事実を暗闇に葬ってはいけない」と強く思ったといいます。戦争状態の地域に武器を持たずに行くのは命の保障すらない危険なことです。それでも彼女を駆り立てたのは「誰かがそれを記録して伝えなければならぬ。そうすることで戦争の拡大を防ぎ、戦いが早く終わるかもしれない」という思いでした。山本さんは、とかくセンセーショナルに伝えられがちなることを「本当のことをありのまま伝える」ことを信条にしています。彼女(は)は言っています。「戦争で命を失うのは兵士だけではなく、そこに暮らしている普通の人々。戦争から逃られない市井の人々の苦勞や訴えを正直に伝えていきたい」と。その目線は一貫して、女性やお年寄り、そして子ども達という弱者の側に注がれてきました。亡くなる直前の彼女のカメラには、父親に抱かれた小さな女の子の姿が映っています。イラクやアフガニスタンを取材してきた山本さんはこうも言っています。「人間は一人ひとり違っているからこそ豊かな関係を築いていける。誰もが違いを学び他人を理解しようとすることで価値観の違いを乗り越えられる。」

違いを学び他人を理解することの大切さは、戦争地帯でなくても今私達の置かれている状況にも当てはまることではないでしょうか。たとえば、問題になっている「いじめ」にもそれはいえるかもしれません。自分と違う生活や考え方や容姿などを否定することで、いじめることへの罪悪感がなくなり優越感さえ持つようになる、というふうな。子どものいじめは大人社会の縮図だともいえるでしょう。いじめも戦争も、その理由のひとつは、違いを認めようと思わない硬直した発想にあるという気がします。道半ばで亡くなった山本さんの思いを無駄にしないため、彼女の言葉を今一度かみしめたいと思います。(亜)

道産んこ食堂



道産んこ丼 1250円

はこだて朝市中通りに位置する『道産んこ食堂』は今年4月にオープンした新店で、新鮮な魚介類をお得に味わえると人気

です。同店イチオシの「道産んこ丼」(1250円)は、旬の魚介類8品が乗る豪華な丼。主張し合う新鮮な魚介類を、松前漬の旨味が上手にまとめる1品。さらに、丼のほかにイカ刺し(入荷状況により、店長オススメの1品に変更の場合有)と味噌汁が付くというお値打ちなセット。そして同店の特徴は、「お好みで丼をカスタマイズできる」という点。苦手な物や食べたい物をリクエストすれば、800円からというリーズナブルな価格で特製丼を楽しめます。ぜひ1度お試しを。営業時間は午前6時30分～午後1時30分。不定休。

●若松町11-14
☎83-1608



(まい) 記者のお気に入りスイーツ

箱館酒まん

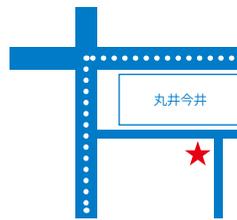


寒さが増す時期は温かいものが恋しくなりますね。そんな時は、丸井今井の裏にある『箱館酒まん』がオススメ。

道産小麦を使用した昔懐かしい「酒まん」(=写真左より酒饅頭、よもぎ饅頭、黒糖饅頭)は、各1個50円というお手頃価格。小ぶりなサイズにこしあんがぎっしりと詰まっっていてお土産にもピッタリ。また、持ち帰りはもちろん、店内で食べることも出来るので、蒸し上がるのを眺めながら温かい酒まんを食べると心も体も温まります。

店内で食べるときには、セルフサービスでお茶が用意されているので、バスの待ち時間などに立ち寄ってみたいはいかがでしょう。

営業時間は午前10時半～午後5時。毎週火曜日定休。
●本町32-9
☎56-1118



快適な生活の必需品、夏こそボイラー点検を

小野寺住設



音がうるさい...
ボイラーが止まる...

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確かなアドバイスで多くの支持を得ている。テレビCMでおなじみの『小野寺住設』から、給湯ボイラー点検のお得な情報のお知らせです。

気温が低く長かった昨シーズンの冬は、知らず知らずのうちにボイラーにも負担がかかっています。シャワーやお風呂など、日々の快適な生活に欠かせない給湯ボイラーの定期的な点検・整備をオススメします。

「小野寺住設」では、長年の経験に基づいた高い技術と幅広い知識を持つ専門スタッフが石油ボイラーの点検・整備を行います。正しく整備したボイラーは、燃費が改善されボイラー自体の寿命も伸びるため、長期的な目線で見ると大きな節約にもつながります。

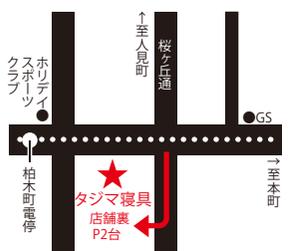
点検は3000円、ボイラー清掃は5000円から承りますので、お気軽にご相談下さい。

タジマ寝具



リフォーム後の羽毛ふとん

ふとんに関するご相談もフリーダイヤルまでお気軽にどうぞ。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(2台)。店舗裏ニシムラパーキング内。●柏木町2-25
ホリデーススポーツクラブ斜め向かい
フリーダイヤル
0120-846-843



リラックスしながらおしゃれを楽しむ

おしゃれサロン花茜梨(はなあかり)

松陰町の閑静な住宅街に今年7月、新規オープンした「おしゃれサロン花茜梨(はなあかり)」は、自宅の一部を改装したアットホームなスペースで、美味しいお茶や会話を愉しめる新感覚のお店です。



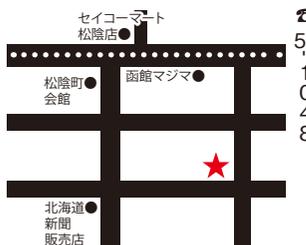
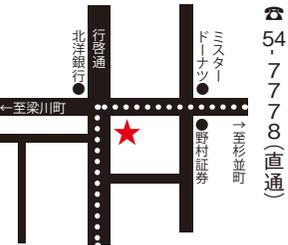
花茜梨で取り扱うアイテムは、オーナーの花海(はなみ)さんが、東京や札幌で買い付けてきた二点物の洋服、アクセサリー、雑貨など、数が多い訳ではないですが粒ぞろいの品々です。しかも、どの商品も直接買い付けているので非常にリーズナブルなのも嬉しいポイント。

お気に入りのアクセサリを大切に!



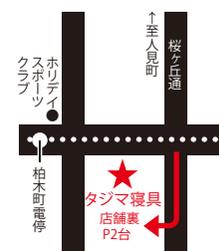
当日地金買い取り価格×純度×減り×加工手数料率×重量の計算式で買い取り(写真内相場数字は9月12日現在。相場は日々変動します)

デザインに作り替えるリフォームや、お気に入りのジュエリーをいつまでも愛用できるように新品仕上げなどのジュエリーメンテナンスも提供できます。修理内容によっては、できない場合もあるので係員に相談してください。北海道公安委員会許可
112010000927号
●本町32-15
☎54-7778(直通)



「羽毛ふとんは定期的な丸洗いが購入後5、10年でリフォームが必要」とは、快眠話やパシーマでお馴染み「タジマ寝具」の田島社長。羽毛ふとんの汗や皮脂、体臭などの汚れは、天日干しでは落ちません。汚れた羽毛は、ダウンボールが縮み・ホコリ・片寄り。へたりの原因となりま。定期的な丸洗いがカバを掛け大切に使うと、快適な睡眠とリフォームをして繰り返し使うことができます。

5150円承っています。今の生活仕様に合うように作り替えながら繰り返し使える。それが、羽毛布団の大きな魅力です。ご自宅での見積もり・相談は無料で付いています。詳しくは、電話でお問い合わせを。また、眠りや



パシーマはベビー&キッズにオススメ!

大切な我が子の肌に触れるものは、安心できるものがあります。また、赤ちゃんや子供にとって快適な素材なら、機嫌良く過ごせたりグッスリ眠ってくれたりとお母さんにとっても嬉しいところ。今回紹介するベビー&キッズのパシーマは、医療用脱脂綿とガーゼで作られており、吸収性・吸湿性・速乾性バツグン。洗えば洗うほど肌触りが良くなるのも特徴のひとつ。しかも、乳幼児用の最も厳しい安全性基準をクリアしたエコテックス1の認証済みなので、赤ちゃんが口に入れても安心です。

「ベビー汗とりまくら」(1890円) 汗を気持ちよくさっと吸収。人気No.1の商品です。



「キルトケット・掛け」(写真左、ダイヤ2940円・ハート3465円) 「サニーセーフベビー・敷き」(同右、4200円) パシーマの掛け・敷きは、寝床の中を快適な温度(約33度)と湿度(約50%)に保つ素材。寝付きがよくなった、汗が出なくなったなど、多くの反響が寄せられています。



「カバーオール」(4725円) デリケートな赤ちゃんの肌に安心。裏返しでも使えます。



「スリーパー」(ブルー&ピンク4200円) 軽くて優しい肌触り。逆用ファスナーで便利。

そのほか、チャイルドシートパット、プレイマットなど。お問い合わせは、下記フリーダイヤルへどうぞ。

取材協力/タジマ寝具 営業時間/午前9時~午後6時 定休日/毎週日曜日、祝日 駐車場/有 ●柏木町2-25 ホリデーススポーツクラブ斜め向かい 【フリーダイヤル】0120-846-843



ワークファンのトップページ 職情報も検索も可

ワークファンのトップページ 職情報も検索も可

あの子の就職情報サイトがいよいよスタート! 本紙でもお馴染みの加藤 進さんが代表を務める『有限会社のみり』が、『函館で働きたい』を実現する道南圏の「ワークファン」を開設しました。...



複雑な年金の仕組みを気軽に相談 2013年から年金の支給開始が繰り下げられ、年金を受け取る年齢が上がります。...



ダイエット成功者の喜びの声! 「くすりの元氣」は、ダイエット成功(目標達成)まで、親身になってサポートしてくれるお店。店主・石田さんは、ダイエットに成功した人達の喜びの声を自分の事のように話してくれまして。...



お昼のカラオケ、格安店がオープン! 格安のカラオケ喫茶がここ。本町・第3LCC館地下1階にオープンしました。『カオレ』は、音の良さが自慢のカラオケシステム『ライブダム』を設置。...



仕事で頑張るお父さんの健康を考え、お小遣いで美味しい昼食を食べてもらいたいとオープンした雑穀シールドレストランいま・こは美味しくて健康的な食事を家族みんなが楽しめるお店です。

雑穀は繊維が多く腹持ちがいいのでダイエットにもおススメ。栄養も豊富に摂れるのでバランスのよい食事になります。『いま・こ』の雑穀ごはんは普通のごはんとは違って、まろやかな白色系。ふつくと柔らかく食べやすいのが特徴です。

和食を中心としたメニューは熟練した料理長が厳選した素材を使い全て手作り。銀タラ、海老そばろ、海鮮しんじょう揚げなどの本格的な料理の定食(雑穀ごはん、サラダ、味噌汁付)が豊富にそろっている。毎日食べても飽きず、さらに500円、800円という嬉しい価格。米茄子田菜やお刺身もあり、単品で食べたい時はどれも1品500円、800円が頼めます。



営業時間は午前11時～午後2時。毎週日曜日定休。午後2時以降の営業は近日オープン予定。
 ●湯川町2-7-2
 ☎85-8554



CLOSE UP

ヘルシーだけじゃない、美味しい食事を低価格で雑穀シールドレストランいま・こ

いい店 食べ歩き



道南など北海道産にこだわり、手打ちの二八そばを提供する『桔梗庵』。店主の鎌田さんは洋食店でも腕をふるっていたことのある人で、その経験を活かしメニューには定番のほか、つけ麺にヒントを得た「じょっぱりそば」などオリジナルもそろえています。また、厚沢部町で毎年農家とそばの共同栽培をしており、今年もこの10月より自家栽培の新そばが登場しています。そんな同店では今、新メニューの「八丁そば」(=写真、750円)が好評です。「ラーメンにみそ味があるのだから、そばでもできるのでは」という発想のもと完成させた逸品。“そばに合うみそ味”を追求し、納得の味にたどり着くまでにラーメン店を何軒も食べ歩きしながら試行錯誤を重ねたといいます。八丁みそをメインに数種類のみそをブレンドし、隠し味も加えて仕上げたコクのある汁と、風味豊かなそばがベストマッチ。ご飯付きで汁はお米と一緒にいただくと、そばのときは違ったおいしさになります。具材たっぷりボリュームあり。営業時間は午前11時30分～午後2時、午後5時～午後8時。毎週月曜日定休。駐車場あり。
 ●桔梗4-3-22
 ☎47-1063



おいしいになります。具材たっぷりボリュームあり。営業時間は午前11時30分～午後2時、午後5時～午後8時。毎週月曜日定休。駐車場あり。
 ●桔梗4-3-22
 ☎47-1063

voice

夏のフルマラソン大会としてすっかり定着した北海道マラソンに、今年3年連続3回目の挑戦を遂げました。40歳で禁煙して、その継続と体重増加を防ぐため函館ハーフマラソンにエントリーしたのをきっかけに走り始めたことになったのですが、その頃はフルマラソンを自分が走れるとは夢にも思っていなかった。それが、最初の函館ハーフでの不甲斐ない走りか悔しくて翌年再挑戦、タイム短縮に気を良くして毎年出場するようになり、年に1度ではもつけないと複数の大会に出場するうちに北海道マラソンが気になりはじめました。42kmというと函館駅からは森町くらい、走るには想像を絶する距離ですが想像でできるものです。初挑戦で4時間を切り、目標としていた3時間半には届かなかったものの、真夏日に近い劣悪な条件の中、今年も無事完走することが出来ました。

北海道マラソンは、今年から定員を3千人増の1万1千人としましたが、都市型市民マラソンの人気は高く、募集開始から数日で定員に達していました。その経済効果は大

函館にフルマラソン
 齋藤 利仁

はこだて医療情報 医療法人社団榊原循環器科内科クリニック理事長 榊原亨

高血圧の薬はやめられる?

診察室でしばしば聞かれる質問です。あるいは、「高血圧の薬は飲み始めたからやめられないから飲みたくない」と言われます。どうでしょうか。高血圧の治療の目的を思い出してもらおうと良いです。最終の目的は脳梗塞や心筋梗塞にならないように、つまり動脈硬化した血管が詰まって、臓器に血液が流れなくなることがないようにすることです。血圧が高いと血管が詰まり易くなるので、血圧を低く保つようにします。それで体重を適切に保ったり塩分を少なくしたり、生活習慣の改善を勧めます。血圧が160/95でも、「明日脳梗塞になる」わけではありません。でも10年後までには100人のうち8人が心筋梗塞を起こしたり、脳梗塞で半身まひになったりするのです。では生活習慣病の改善を試みても血圧が下がらない場合はどうするか。薬を飲んで血圧を下げてもらうこととなります。

「薬をやめた人がいないか?」と聞かれると、少ない人数ですがいます。①急に太った後に血圧が高くなったのですが、「薬を飲み始めたのがショックだった」そうで、体重を減らして数種類必要だった降圧薬がゼロになりました。少し経過を見ましたが、もう血圧が上がってこなかったので自己管理することにした人がいます。②最初から軽症の高血圧で減塩食にしてみようと、次第に血圧が下がりが薬をやめることができた人もいます。減塩でも上の血圧が10くらいは下がります。③診察の時には緊張するために血圧が高くなりますが、家庭で自己測定してみると正常血圧であった人も薬は飲みません。ひじで測る血圧計の場合には、正しい測定法であれば診察室の血圧より家庭血圧を参考にします。

「160/95前後の高血圧なら20%の人で薬をやめられる」そうですが、血圧が高くなればなるほど中止は難しくなります。長い間高血圧を放置すると血管も硬くなるので、治療しても血圧が下がりにくくなります。血圧をただ下げるのではなく脳梗塞などの大病を防ぐのが最終目標だと理解してください。そうすることで将来の寝たきりや認知症になる可能性を少なくすることができます。

●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

血液サラサラの薬を内服中の患者さんに対する胃の内視鏡検査

ちょうど2年前に同じタイトルで紹介しましたが、この7月に日本消化器内視鏡学会から複数の学会と合同で「抗血栓薬服用者に対する消化器内視鏡診療ガイドライン」が発表されましたので、内容の一部を紹介するとともに私の考えを述べたいと思います。

心臓疾患や脳血管障害のために、抗血栓薬(抗凝固薬・抗血小板薬)と呼ばれる血液をサラサラにする薬を飲まれている患者さんが胃の内視鏡検査を受けるときには注意が必要です。血液サラサラ、裏をかえせば出血すると血が止まりづらいということです。以前は抗血栓薬を休薬して内視鏡検査をしていました。最近では内服したまま検査をすることが多くなりましたが、観察のみで生検(組織検査)をしないのが一般的でした。

新しいガイドラインでは、抗血栓薬を休薬する前に処方医と相談し明確な同意の下に検査することを徹底するとなっています。通常の検査は、抗血栓薬を休薬せずに施行可能である。生検は抗血栓薬を1剤のみ服用している場合には休薬せずに施行してもよい。2剤以上服用している場合には症例に応じて慎重に対応する。このように記載されています。これによって、今後多くの施設で抗血栓薬を服用したまま生検することになるでしょう。

しかしながら、抗血栓薬の副作用には消化管障害があり、内服のみでも重篤な消化管出血を引き起こすことがあります。また通常の内視鏡検査であっても、まれに出血性偶発症を引き起こすことがあります。さらに生検では、抗血栓薬を服用していないにも関わらず輸血を必要とするほどの大出血をこれまで身近に2人経験しています。

ガイドラインには記載されていませんが、抗血栓薬を休薬せずに生検するには緊急時に確実に止血操作ができ、かつ入院設備が整っていることが必要であると考えます。私は弱虫ではありません。医療事故ではなく合併症とはいえ、開業医としては治療では許されても検査で合併症を引き起こしてはいけない、ほとんどの病変は生検なしでも診断できる、という信念を持っているからです。

●八幡町21-12 ☎41-1818



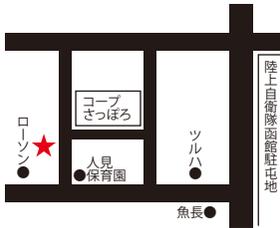
新店舗&リニューアル

Sweets cafe CAROMELIA (カロメリア)



「地域の人に愛される店」を目指して6月にオープン。「おいしいお菓子で笑顔の輪を広げていきたい」と話し、北海道産の素材を使用したこだわりのスイーツを提供する『カロメリア』。看板商品でもある「人見ロール」(840円)は、生地のおいしさを追求した逸品でその食感は一しっとりふわふわ。今の時期ならカボチャを使ったものやマロンパイ、チョコランなどもおすすめです。パースデーケーキは2200円〜用意しており、キャラクターものは3500円〜の設定。ゆったりソファのカフェスペースもあります。ケーキセットはケーキ+1ドリンクで580円。営業時間は午前10時〜午後7時。毎週月曜日定休(月曜日が祝日の場合は営業、翌日が休み)。駐車場有。

●人見町5-54 ☎32-5060



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]

読者の声

10月25日は「世界パスタデー」って、ご存じでしたか? さあ、いよいよ食欲の秋です。お友達同士やカップル、ご夫婦での楽しい食へ歩き、とびきり美味しい評判のパスタをいかがでしょうか。今回はスバリ、パスタが評判の函館市内の人気店にスポットを当てて見ました。

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、読者プレゼントに添えていただけたらご感想などは、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。

一人飲みの特集が良かったです。1人飲みの特集(8月17日号)、良かったです。私はいつも一人で飲み歩きしていました。今は歳のせいで、誰かと一緒に飲みたい気分が来ません。飲みたい相手にならなくて、ママさんを見つけたら、又、1人飲み始めるかも…。

「夏が終わりに1人飲み」特集、あまりアルコールも飲まず、もっぱら昼に行動する事が多いのですが、おしゃべりな店が多く、たまには行ってみたいなと思いました。

*今回のパスタ特集はいかがでしたか? *ありがとうございます。 *夏が終わりに1人飲みも飲まず、もっぱら昼に行動する事が多いのですが、おしゃべりな店が多く、たまには行ってみたいなと思いました。

「花かんろ」が、こんなに初めて。家からは遠いですが、ぜひ行ってみたいと…

*ありがとうございます。 *親子で遊ぶべし、楽しめる等の情報が欲しいです。よろしくお願いします。

(上野町、M・F) *ありがとうございます。 *一度は行ってみたいと… 毎回楽しく拝見しています。今回のプレゼントの

「ラ・フェスタ」は1度は行ってみたいと思っています。食事券あたると良いな。でもあたらなくても行きますよ。

(ペンネーム、きいママ) *ありがとうございます。 *ぜひ味わいたい。 *こんにちは。いつも青いはずと、楽しみにしています。 *以前、いい店食へ歩きのコーナーに出ていたリストラテカフェラ・フェスタで写真に出ているペシャルセットの洋食のほうを食べました。今まで食べた事のないふわふわオムレツ、グラタン、海老フライ、ハンバーグ、しょうが焼き、生野菜、前菜3品、そしてスープにもちゃんと野菜が入っていてほんとにボリューム満点で、大満足でした。さっそく友人にもおしえてあげました。今回「Cセット」も仲間入りしたそうで、ぜひ味わいたいです。

「桔梗庵より、八丁そば」の利用券を5名様にご利用ください。今回の『いい店食へ歩き』コーナーで紹介した『桔梗庵より、八丁そば』の利用券を5名様にプレゼントします。応募はハガキに郵便番号、住所氏名、電話番号を明記し、青いほすとの対するご感想もたつぷりとお書きの上、〒040-8605、函館どつく内、株式会社青いほすとHD「桔梗庵プレゼント」係まで。締切は10月25日。



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●

株式会社青いほすと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

10月30日号 公共施設の飲食店特集

11月23日号 増刊号グルメ・宴会特集

発行元 株式会社青いほすと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/

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	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

今回はパスタ特集。函館北高校に通っていた頃、バス停があった花園十字街と学校を結ぶ日吉の坂の途中にあった「喫茶マギー」(現在はありません)という店のスパゲティナポリタン(通称・スパ)とカレースパゲティ(通称・カレスパ)が、僕にとって今も忘れられない青春の味。(慎) クワガタのことをいつも書いていますが今回は違います。カマキリです。緑色でほっそり痩せ型。瞳大きく黒目(緑目?)がち。嫌いな感じではありません。が、本物のカマキリを見たのは実は初めて。我が家に来ってから丸3日。残念ながらもまだ素手では触れていません。(ヒ)

猛暑だった影響なのか、庭のイチゴに異常が。9月上旬、初夏のように花が咲きはじめ、その中の1個が実を付けました。まさか食べられるまで大きくなるとは思わず放っておいたら、なんと赤く色づいて食べ頃に。過ぎ去った夏の思わぬ置きみやげと、味わって食しました。(画)

パソコンショップ『ブルーコンピューター』でパソコンの簡易診断をする様子を見て、神業だと思いました。パソコンの調子が悪くなった時に私ができることといえば、話しかけることと折ることくらいです。大切なパートナーのパソコン君、いつもありがとうございます。(BP)

恥ずかしながら人生初のパル街に行きました。「食べ物の事で並ばない」というこだわり(意地?)があったボクですが並びましたね、今回ばかりは。で、思ったのは「きものdeパル」の素晴らしい。たまに視界に入る着物姿の女性はとでも素敵でした。次回も楽しみです。(SS)

娘を歯医者さんへ連れて行くと待合室にステキなおもちゃが。診察室ではアニメを見ながらやさしく治療。たくさん褒めてもらって最後はガチャポンまでやらせてもらい大喜び。私と違って歯医者さんが大好きな娘になりました。ありがとうございます。(ガ)

日めくりカレンダーにすごく良い言葉が書いてありました。「もっと早く終わるように少し休め」…なんて良い言葉でしょう。そう、この休憩は意味がある! もうちょい休んだら「お母さん」を頑張るから、だから一緒にゲームしようぜ息子よ! って違う?! (まい)

プレゼント

「桔梗庵より、八丁そば」の利用券を5名様に。今回の『いい店食へ歩き』コーナーで紹介した『桔梗庵より、八丁そば』の利用券を5名様にプレゼントします。応募はハガキに郵便番号、住所氏名、電話番号を明記し、青いほすとの対するご感想もたつぷりとお書きの上、〒040-8605、函館どつく内、株式会社青いほすとHD「桔梗庵プレゼント」係まで。締切は10月25日。

SPOTLIGHT

和装のことなら気軽に相談を！

レンタル衣裳のおおき

着付け技術で長年の実績を持つ青木幸子さんがトータルプロデュースする『レンタル衣裳のおおき』が好評です。

青木さんは、「全国美容選手権大会振袖花嫁、化粧、かつら、着付コンクール金賞」、「全国美容選手権大会花嫁着付の部審査員」など、数々の輝かしい活躍をしてきた和装のエキスパートで、着る人の個性を活かすコーディネートに定評があるほか、若い世代に向けて着物文化の伝道師の役割を担い、着付けのノウハウやエチケットを学ぶ講座

を開催しています。2ヶ月に1回、亀田本町・五稜郭駅隣の青木ビルで開かれる「カルチャーコミュニケーションサロン」では、参加費500円で、キーセットを染しみながら着付けの面白ノウハウや美容エチケットを学ぶもの。次回は10月18日午後7時から開かれます。お申し込みは開催日の前日までに電話でどうぞ。

レンタル運び着付けし、すぐ向かいの会場に向かい、成人祭終了後は会場向かいのホテルで着物を脱ぐことができるシステムです。

成人式、卒業式向けのレンタル和装は種類も豊富。美容室も併設されているほか、小物レンタルやネイルサロンとの提携などトータルコーディネートのプロデュースも万全です。さらに、着付けも行っており、現代風の素敵なおコーデ、ネイロトが好評ですので、ご自身の着物をお持ち込みください。そのほか、「和装ブランド専門店」も併設しています。和装のことなら、ぜひお気軽に同店にご相談ください。



青木幸子さん

また、同店では来年1月14日の「函館市成人祭」で、会場となる函館市民体育館向かいの「ホテル雨宮館」で、レンタル和装の着付けと、終了後の返却の受付を行います。同店で和装をレンタルするど誰でも利用できるもので、当日の朝に私服でホテル

090・2055・5540
【携帯電話】
0120・42・3295
●亀田本町65-27
【フリーダイヤル】

便利で親切な保険屋さん

横山満代理店

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』。



持病のある方でも申し込める生命保険もあります(写真は病院の待合室に訪問した時のもの)。

『横山満代理店』では、1社の保険会社にかたよらず、中立の立場から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、相談や見積りは全て無料で行っています。これまで、保障内容はそのままでも、保険料が安くなったというケースは少なくないのだとか。しかも、相談や見積りは都合の良い時間や場所に合わせて

訪問してもらえるので、忙しい人や、車のない人も保険を考えるチャンスといえます。より賢く、よりお得に、あなたにとって一番良い保険を選びたいなら、さっそく相談してみてください。いかがですか。なお、85歳まで加入できる保険も

ありますので、お気軽にお問い合わせください。

「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(引受)保険会社」
アフラック
オリックス生命
メットライフアリコ
三井住友海上あいおい生命
【募文番号】
AF218-2011-0009 10月7日