

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.512 2013.3.15[fri]

毎月2回(中旬・月末)発行



2013 春ランチ 魅惑の10選

A 春の野菜がいっぱいの魅惑のパスタ

アシェット キャプリス

湯川町の海辺にある素敵なレストラン『アシェット キャプリス』はこの春でオープン1周年を迎えます。このお店の春のおすすめメニューが「春野菜の香リスバゲティエー」。春キャベツ、菜の花、タケノコなどといった春の素材をふんだんに使った魅惑の1皿。「クリーム風味と、春らしいちょっとしたほろ苦さを調和させました」と、シェフは話します。このメニューは、ランチタイムに人気の、3品のパスタから1品を選び、それにサラダとプチデザート、パン、コーヒーが付いて1250円の「本日のパスタランチ」の1品です。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)、夜は午後5時～午後9時(LO/午後8時)。不定休。駐車場有。

●湯川町1-2-20 ☎59-3336



D 春のハニートーストセット

ジャンティ

居心地の良い空間でいただく手作り料理やデザートが評判の『ジャンティ』では、4月30日まで「春のハニートーストセット」(春野菜のサラダ、ドリンク付き1150円)をご用意。外はカリカリ、中はもちもちのパンの上にハチミツ、シナモンバター、桜のアイスクリームをトッピングし、メイプルシロップをプラスした逸品。甘さの中に適度な塩味を感じさせる絶妙な味わいが特徴的です。ランチタイムは午前11時30分から午後2時まで。期間限定の春スイーツもおすすすめです。営業時間は午前11時～午後6時(水曜日は午後3時、月・金・土曜日は午後11時まで)。水曜日は午後10時40分LO。ほかは閉店の1時間前LO。毎月第2、3日曜日定休。駐車場有。

●北斗市七重浜8-2-81 ☎87-0242



C 春の訪れを感じるゴージャスランチ

みなとの森

BAYはこだでの掘割近くにある『みなとの森』の3月の月替わりランチは、ホッケの自家製スモークソテー、ジャガイモのキッシュ、豚肩肉のバテ、ピクルス、エスカベッシュ、サラダ、デザート、スープ、パン、コーヒーor紅茶(各ホットorアイス)というコース。ホッケの自家製スモークソテーに使ったヴィネグレットソースの色合いが春の訪れを感じさせてくれる逸品。この豪華ランチが、なんと1500円!! ランチタイムは平日が午前11時30分～午後2時、土・日曜日、祝日は午前11時～午後2時。営業時間は平日が午前11時30分～午後9時30分(LO/午後9時)、土・日曜日、祝日は午前11時～午後9時30分(LO/午後9時)。1000円以上の利用で駐車場無料。

●豊川町11-5 ☎21-1181



B ランチタイムに女子力もアップ!

Cafe en(カフェ エン)

地産産の無農薬野菜を使用した体に優しい料理が人気の『カフェ エン』に、3月11日から4月30日までの春限定メニュー「女子力アップ美肌ランチ」(飲み物、デザート付1200円)が登場しました。見た目も華やかなこのランチは、美肌効果のある食材や女性ホルモンを活性化させる食材にこだわった女性必見の1品。コラーゲンたっぷりの鶏手羽と炊き込みご飯。アンチエイジング効果のサーモンに、女性ホルモンを活性化させる大豆。豊富な野菜とデザートは豆乳とゴマのプリンで、お腹もお肌も大満足! ランチは正午～午後2時。営業時間は午前11時～午後6時。午後6時～午後10時は予約のみ営業。毎週月曜日、毎月第1日曜日定休。駐車場有。

●赤川町365-5 ☎47-4333





H



E



I



F



J



G

E ベイエリアの春探しはここで!

Cafe TUTU(カフェツツ)

ベイエリアに佇む白を基調にしたモダンな店内の『カフェツツ』は、女性1人でも利用しやすい気軽さが人気。じっくりと優しく焼き上げた肉と、シャキシャキな春野菜が相性抜群な「特製サーロインステーキ」(=写真、ライス、スープ、コーヒー付き1400円)はいかがですか? 柔らかくてジューシーなステーキはしっかりと塩胡椒で味付けされているので、何も付けずに肉の旨みを楽しんで食べてから、わさび醤油やステーキソースを付けて違った味わいを楽しむのがオススメ! 冬季営業時間は午前11時30分~午後10時(フードLO/午後9時)、夏季営業時間は午前11時30分~午後11時(フードLO/午後10時)。不定休。駐車場無。

●末広町13-5 ☎27-9199



F 桜が散るまでの限定メニュー

Evergreen(エバークリーン)

大門・アーケード沿いの『エバークリーン』は、誰でも気軽に入れるカジュアルムードが魅力のカフェバー。食事メニューからデザート、おつまみ、ドリンクなどバラエティに富んだメニューも好評です。春キャベツ、新玉ねぎを使った「春パスタ」(700円)は、野菜の甘みをいかした1皿で、桜が散るまでの期間限定。ランチタイムの制限なく1日を通して楽しめます。午前11時~午後3時に定番の食事メニュー10種が各500円になるのもポイント。3月16~20日は2周年記念として春パスタ、ビーフカレー、オムライスを各300円で提供します。営業時間は午前11時~午後11時(金・土曜日は深夜2時まで)。毎月第2水曜日定休。

●若松町18-1 ☎83-5110



G 期間限定「春のロールキャベツセット」

ビーズ・ビー

この春のランチは、ゆったりと落ち着いた雰囲気洋食レストラン『ビーズ・ビー』へ行ってみたいはいかがですか。3月15日から4月14日までは、期間限定ランチ「春のロールキャベツセット」が登場! 色鮮やかな春キャベツを特製トマトソースで煮込んだこの1品は、パンorライス、サラダ、ドリンク、季節のジェラート付きで1000円。通常のランチは、人気の「オムデミランチ」(1050円)や「ハンバーグランチ」(1160円)など充実。お祝いシーズンにおすすめのパーティープランは、飲み放題付き3500円~(4人~、要予約)。営業時間はランチが午前11時半~午後2時半(LO)、ディナーは午後6時~午後9時半(LO)。毎週月曜日定休。駐車場有。

●柏木町39-3 ☎51-7881



J まだ寒い早春に嬉しい「あったかランチ」

ハルジオン・ヒメジオン

函館山の麓・大手町の明治時代に建てられた土蔵を利用したカフェ『ハルジオン・ヒメジオン』は、女性を中心に幅広い客層で人気のお店。『春のおすすめランチセット』(1050円)は、ズワイガニの風味が生きるすっきりした味わいのスープご飯に春らしい菜の花をあしらった「ズワイガニと菜の花のスープご飯」を中心にしたデザートまで全4品のセット(ドリンク付き)。3月19日~29日の平日限定セットなので、この機会をお見逃しなく。毎月最終日曜日に「1日だけのクローゼット」と題した服の販売も行っているのでお気軽に。営業時間は午前11時30分~深夜0時(日曜日は午後9時まで)、毎週月曜日定休(月曜日が祝日場合は翌火曜休)。

●大手町3-8 1階 ☎24-6361



I 春色ランチを“ベリーズバースタイル”で

ベリーズバー

優しい木のぬくもりとオープンキッチンの開放的な店内が心地よい『ベリーズバー』は、フレンチ&イタリアンの人気店。旬の食材をベストな状態で味わうことができるこの店の料理は、厳選した新鮮な食材に合わせて毎日変わります。「ランチコース」は、魚、肉、エゾアワビからメインを選び、オードヴル、パン、スープ、デザート、コーヒーor紅茶が付いて1800~2800円。ランチコースのみ+500円で、11種類の中から選べるハーフパスタも楽しめます。営業時間はランチが午前11時半~LO午後2時、ディナーは午後5時半~LO午後9時、日曜日は午後8時半(LO)まで。不定休。駐車場は店舗前2台と近隣駐車場に7台有。

●松陰町1-7 ☎83-6008



H 春ランチでリラックスタイム

bar-del CLOE(クロエ)

ポールスター向かいに位置する『CLOE(クロエ)』は、ヴィンテージオーディオから流れる洗練された音楽と落ち着いた店内で、お一人様のリラックスタイム、お友達のおしゃべりなど、それぞれの“いい時間”を過ごせることで人気のお店。同店の春ランチは、「生ハムと新たまねぎのトーストサンド」(単品480円、ドリンクセット880円、午後3時までのランチタイムは各100円引き)。春ならではの新たまねぎに、濃厚な味わいのアボカドと生ハムをトーストで挟んだ1品。アボカドのねっとりしたコクに、新たまねぎのさわやかな甘み、熟成した肉の旨味を伴った生ハムの塩味が絡み合う味わいです。営業時間は午前10時~午後10時。無休。

●港町1-11-24 ☎86-7124



生命保険と住宅ローンを一緒に相談できます

Hostaホスタ函館

生命保険の相談等でおなじみの「Hosta(ホスタ)函館」では、最長35年まで全期間固定金利で返済する「株式会社ハウス・デポ・パートナーズ」の住宅ローン「ハウス・デポフラット35」と、「住友三井オートサービス」のオートリースの取り扱いははじめました。これまでの損害保険・生命保険に加えて、住宅ローンからカーライフまで、人生設計をトータルに相談できる場所になりました。



え、CFPと1級ファイナンシャル・プランニング技能士の資格を持つ高梨のぶさんを中心に3人体制で、利用者の立場に立つた質の高いサービスの提供と相談業務を行います。無料相談は予約制。



約制。●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

「ハウス・デポ(フラット35)は、住宅の新築時はもちろん、住宅ローンの借り換え時にも利用でき、保証人や保証料は不要で、繰り上げ返済の手数料も無料。ローン完済までの月々の返済額が確定するのでライフプラン

の鉄道マニアで、中学校時代には学校の休みを利用して東京の親戚宅を拠点に、録音機を持って全国各地の駅を巡って電車の音やアナウンスを録音したという。そんな鉄道好きの夢が叶って東京の鉄道会社に就職。鉄道員になってから趣味で始めたプラモデル作りの技術がプラモデル雑誌の

代表 増井慎吾さん

編集者の目に止まり、同誌のライターを依頼されたのだそう。そんな増井さんの人生の転機は駅長就任後の、鉄道員生活20年を迎えた頃にやってきました。

「モノ作りが好きだったので、生産性のある業種で独立しようと思いました」

平成23年、少年時代の思い出が詰まった函館でプラモデルメーカー「グレイスモデル」を設立。子供の頃から大好きだったという函館の市電を最初の製品にすることに決めた。

「今年で函館に市電ができて100周年ということが追い風となり、商品化をはじめ様々な方々のご協力を

得られたことが良かったと思っています」

市企業局交通部から借りた実物の図面を中心に、細部の寸法は本物の市電を計測し、ディテールにこだわった。プラモデルの型をとる金型は、プラモデル産業が盛んな静岡県の上野原市にある。150分の1の市電プラモデルが完成した。

「電車好きの方はもちろんですが、市電に愛着がある市民の方々に作ってもらえたらうれしいです」

製品を150分の1スケールにした理由は、模型車両を走らせるNゲージという趣味に対応させたからだという。増井さんが作った市電が誰かの家の中で走っているのかもしれない。製品の発売場所など詳しいことは、「グレイスモデル」(☎831643)まで。

face 注目の顔

函館市電のプラモデルの製品化を実現

プラモデルメーカー「グレイスモデル」



「今年で函館に市電ができて100周年ということが追い風となり、商品化をはじめ様々な方々のご協力を

歯医者の料理 美味しく食べることでこそアンチエイジング

簡単お惣菜★「さつま揚げとちくわの甘辛煮」

材料 ●さつま揚げ……1枚 ●ちくわ……1/2本 ●日本酒……1/2カップ ●水……1/2カップ ●砂糖……大さじ2 ●醤油……大さじ1 ●豆板醤(トウバンジャン)……小さじ1/4 ●化学調味料……少々

作り方 ①薩摩揚げは1個を4つに切り、ちくわは4mm幅に斜め切り。 ②小鍋に酒を入れて火にかけて沸騰させる。 ③水と醤油、化学調味料(いりごみなど)、薩摩揚げとちくわを入れる。 ④弱火で3分ほど煮る。 ⑤豆板醤を加え火を止めて出来上がり。 ※具を取り出した煮汁に卵を落として固めれば、これまた一品に。

吉田歯科口腔外科 函館市湯川町1丁目30-8 ☎59-3918 楽天レシビ 歯医者の料理 検索!!

くらし豆知識

嫌い箸(箸使いのタブー)

- 【寄せ箸】箸で器を引き寄せたり、おきながら食べないで箸を置く。
- 【こじ箸】盛りだたし料理を上手に食べず、箸でかき回して食べたい物を探る。
- 【探り箸】汁物などで、器の底に具が残っていないかとかき混ぜて探る。
- 【刺し箸】食べ物に箸を突き刺して食べる。
- 【掻き箸】食器に口をつけて箸で料理をかき込む。
- 【込み箸】口に頬張ったものを箸で奥に押し込む。
- 【箸渡し】箸で料理をやりとりする。
- 【拝み箸】両手で箸を挟んで持ち、拝むようにする。
- 【握り箸】2本の箸を手のひらで握って使う。
- 【受け箸】箸を持ったままおかわりする。
- 【ねぶり箸】何もつかない箸をなめる。
- 【せせり箸】箸先をつまようじがわりに使う。
- 【指し箸】食事中に箸で人や物に指す。
- 【取材協力】手作り箸工房 遊膳 お箸の専門店。素材もデザインもサイズも豊富。名入れもできます。
- 末広町14-16 函館ヒストリープラザ内 ☎8370007

青ほの心

福島の子ども達

東日本大震災から2年経つても、被災地にはまだ以前の暮らしに戻れないままの人達があります。医師の鎌田貴さんが監修した「はやく、家にかえりたい」という本には「福島の子どもたちが思ういのち・かぞく・みらい」という副題がついています。大震災とそれに続く原発事故のために故郷を離れざるをえなかった子ども達の書いた作文集です。原発からの避難のため家族や友達とばらばらになった悲しみや、中には「避難民」と露骨に差別されて悲しい思いを経験するなど、大人でも辛いのに、小さな胸をいためている子ども達の実情が伝わってきます。中に小学3年生の女の子の書いた作文があります。

「げんばつじがおきる前は畑でカエルをとったり公園であそんだりともたのしかつたけど、今はほうしやせんのえいきょうで全部できない。今いちばんかなえたいのは、げんばつじがなくなること。しょうじい赤ちゃんがかうまらなくなったらどうしよう。うまれたとしてもきけいの赤ちゃんならすぐ死んでしまうかもしれない。せいかのおまごさんとかがふくしまにいたらどうするのかわかんない。げんばつじは本当に安全なのか大人の人によくかんがえてもらいたい」

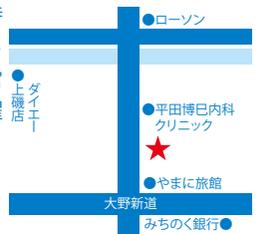
この女の子の悲しみや不安や疑問に、私たち大人はきちんと向きあわなければなりません。子どもはいつの時代にも未来を担う存在です。その子ども達の将来を少しでも明るいものにする責任が大人にはあるはずだと思えます。私達は、目の前の日々の暮らしに追われて、あの大変な出来事をつい忘れがちです。でも震災でかけがえのない家族や友達を亡くし、原発事故のために、いまだに家に帰れない家族がいること、そのために体や心を病んでしまった人々も多くいるという現実を忘れてはいけないと思えます。1人の力は小さくても忘れておきたくない、辛い立場の人に心をそわめてほしい。子ども達の作文を読んでその思いを強くしました。(亜)

レストラン&カフェ 珈琲 待夢(たいむ)



「どのメニューも美味しい!」と評判の『レストラン&カフェ 珈琲 待夢(たいむ)』はリピーターの多いお店。ランチメニューは「豚コース生姜焼き」(850円)や「あんかけ焼そば」(1000円)をはじめ、パスタなど約7種類があり、全てにサラダ、スープ、ドリンク(コーヒー、紅茶、ウーロン茶など)が付いています。さらにプラス400円でケーキも楽しめます(ドリンク付ケーキセットは600円)。イチオシのランチメニューは、やわらかく、しっかり厚いお肉に大満足の「サーロインステーキピラフ」(=写真、1000円)。営業時間は月~土曜日は午前9時~午後8時(ランチタイムは午前11時半~午後3時)。日曜日、祝日は午前10時~午後3時(ランチメニューのみでの営業)。毎月第2・3日曜日定休。

●七重浜4-27-33
☎49-4866



(まい) 記者のお気に入りスイーツ

はるの餅



「おはぎ」と「ぼたもち」の違いは諸説があつて、今では時期を問わず「おはぎ」と呼ぶのが主流となっていますね。『はるの餅』の「おはぎ」(=写真右・つぶあん、写真左・こしあん、各1個130円)は、昔懐かしい甘さでずっしりと食べ応えも十分。3月15日~3月24日までの期間限定となりますので、ぜひお見逃しなく! ほかに、甘酸っぱい「いちご大福」(150円)や、同店だけしか買えない胡桃を練り込んだ、「はるの餅」(110円)などの和菓子はもちろん、堂守豆腐店のあげを使った「おいなりさん」(6個入り、450円)などのご飯ものも充実。紅白の大福の注文も受付中。営業時間は、午前8時~午後6時30分。不定休。駐車場有。



温泉と料理を満喫しましょう!

大勢の宴会から少人数の会席まで、温泉と料理を満喫できる「湯元入川」。「会食コース」は4000円の5000円、65000円のコースがあり、65000円のコースでは「海鮮陶板焼」のコースで、「海鮮陶板焼」



湯元入川

泉を利用できます(利用時間は正午~午後3時半)。もつとゆつくりのんびりしたいあなたには、「青いぼすと宿泊プラン」がオススメです(除外日についてはお問い合わせください)。利用は2人で、1泊2食付き1人6450円(休前日はプラス1050円)。さらに、「青いぼすと宿泊プラン」利用の際に「青いぼすと見た」で、生ビールまたはジュース1本をサービス。各プラン好評につき、ご予約はお早めどうぞ。日帰り入浴は大人6000円、子供3000円(利用時間は午後1時~午後8時)。駐車場有。

☎湯川3・9・7
59・2201

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!

目標達成! ダイエット結果報告

やつれず健康的に痩せられる、くすりの元気の元氣。3カ月でマイナス12キログラムを目指していたダイエッターのSさん(20代、女性)が、丸3カ月までに約2週間を残して目標を達成しました。Sさんは身長161センチ、ダイエッタースタート時64・4キログラム、体重は12・15キログラム減の52・25キログラム、体脂肪率は41・1%から29・8%になりました。「結婚、出産がきっかけで太った」と言っていたSさん。特に気になっていたと言っていたウエストも87センチから66センチになり、出産前のジーンズが履けるようになったそうです。「目標を達成できたのは、測定のたびにカウンセラーと面談し



くすりの元氣

てアドバイスをもらえたからです。気持ち折れそうなきに相談できたのが良かったです。1人だっただけで諦めていた「くすりの元氣」ではダイエットの相談を随時受け付け合います。完全予約制。お問い合わせ

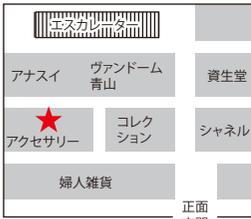
☎41・1017

修理特別企画実施中!!



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2月8日現在。相場は日々変動します)

丸井今井1階 店内見取図



丸井今井函館店1階 31日の期間中、細かい傷を取りビカビカにする指輪の新商品仕上げを半額にて受付中です(ピンクゴールドは除外、1人1点限り)。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。

妊婦を癒すマタニティエステ

妊娠後、体型の変化などからくる足腰のむくみなどの解消を、妊婦の体調を考慮しながら行う「アンシャナル」の「マタニティエステ」。「出産前プラン」(ボディ、フット、フェイシャル各4200円)と、「出産後プラン」(ボディ、フェイシャル各5250円)があり、どちらも防腐剤、保存料、香料、着色料が入っていないものを使用。さらに、金箔を使用することで、イオン導入などの機械を使用できない妊婦も安心して生体電位バランスを整えたり新陳代謝を活性化させるなど、肌トラブル改善の効果も期待できるそう。社団法人国際マタニティエステ認定の「ゴールドインストラクター」がオールハンドで施術を行い



また、皮膚のリフレッシュケアにオースメの「グリーンピー」は、天然ハーブを使用したトリートメントによって古い角質を落とし、美容整形せずに赤ちゃんと肌にリセットと大人気(グリーンピール)のメニュー「ソフト1day」は、通常価格15750円のと

☎41・5717
http://www.unchait.jp

アンシャナル

ころ初回限定価格12600円。人気の「体質改善スリムコース」は入浴と岩盤マッサージで体を温めてから、マサージをおこなうので、体の代謝を高め、より効果を期待出来るトリートメント。1000分11800円のところを3回まで1000分6800円で受けていただけます。毎月22日は、妊婦さんの日として「マタニティエステ」が20%オフになるのでお見逃しなく。予約優先。営業時間は午前10時~午後8時。毎週金曜日定休。駐車場2台有。

美味しく楽しい、小さなパン教室

何かをはじめたくなる春…。とはいえ、小さな子供がいないと難しい場合も少なくないですね。それとは逆に、入園や入学を機に自分の時間ができたお母さんもいるのではないのでしょうか。また、転勤族で友達作りの場を探している人はいませんか？ 今回はそんな皆さんに『柏桜通りのパン教室』をご紹介します。



レッスン
3~4人のグループレッスン。お友達同士での申し込みはもちろん、1~2人の申し込みもOK。1~2人での申し込みの場合、お子さん連れのお母さん同士や転勤族の人同士など、楽しくレッスンができるよう出来る限り調整してもらえますので、パンを作りながら会話もはずんでいます。

内容
"美味しく楽しい時間を一緒に過ごす"このパン教室では、焼き上げたパン2種類と簡単なサラダでランチタイムを過ごします。お持ち帰りのパンもたくさん！

レッスン日
通常は翌月のレッスン日をメールでお知らせしていますが、はじめての人は電話でお問い合わせください(4、5月のレッスン日をご案内します)。

時間／午前10時~午後1時30分
持ち物／エプロン、ハンドタオル、筆記用具、パンを持ち帰る袋。
参加費用／2600円(材料費込)。お子さんのランチが必要な場合はプラス400円。
対象／女性。

子供パン教室
春、夏、冬休みの期間のみ小学生以上を対象にした「子供パン教室」を開催しています。詳しくは、お問い合わせを。

取材協力／柏桜通りのパン教室
●柏木町22-5 駐車場有 ☎31-7704



創業88年、長年の実績に基づいた豊富な知識と確かな技術で信頼を得ている企業局上下水道指定工事店「小野寺住設」は、様々な配管に対するトラブルに年中無休で対応しています。



水の流れが悪くなったなど、配管の様子が気になることはありませんか？ 小野寺住設では配管に関する様々な悩みを解決いたします。毎日使う配管だからこそ、不具合が早い点検が効果的！ 専門店ならではの確かな技術でお手入れする

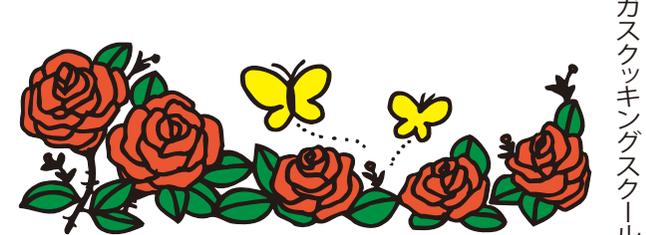
小野寺住設では、軽度かつまりから、頑固なつまりまで、様々な器具・機械で対応します。専門知識を持ったスタッフが、水道管や排水管、トイレなどそれぞれの場所に見合った機械、症状に合った器具を使用し、迅速にトラブルに対処致しますので安心です。



配管・水廻りのことで困り
たことがあったら、気軽にご連絡を！
●美原1・22・9
フリーダイヤル
0120・750・750

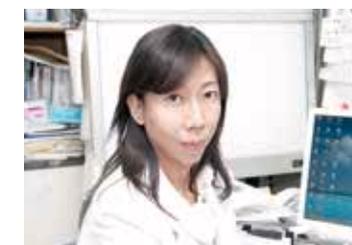
様々な配管の「つまり」「洗浄」「工事」はおまかせ！ 小野寺住設

おしゃやかな春メニューを学びましょう
北ガスッキングスクールの4月のテーマは、「春のスィーツとカフェランチ」。4月11日(木)午前10時~午後1時で、内容は地中海風フルフラーレ(蝶々のバスタ)、スープリッチのクッキーパイ、草餅。定員は15人。受講料は2000円。講師は輪島美哉子先生。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3月21日(木)。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。



北ガスッキングスクールの4月のテーマは、「春のスィーツとカフェランチ」。4月11日(木)午前10時~午後1時で、内容は地中海風フルフラーレ(蝶々のバスタ)、スープリッチのクッキーパイ、草餅。定員は15人。受講料は2000円。講師は輪島美哉子先生。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3月21日(木)。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。

「頭皮年齢」気になりませんか？



年末、年始の疲れが出るこの時期は、抜け毛の季節。最近では仕事や家庭環境などのストレスから、慢性的な抜け毛に悩む人も増えています。つむじや分け目が薄い「おでこが広がってきた」「ボリュームがない」「頭皮に痒みがある」「乾燥やベタつきが気になる」といった状態を放っておいたり、スタイリング剤やパーマで誤魔化すのは悪循環です。



頭皮の専門家へ、まずは1度ご相談を。カウンセリング・診断無料。プライバシー厳守の完全予約制。3月末日まで初回お試し4000円。同店ならではの技術「ヘッドスパ」も好評。
●宝来町3110
☎22・94882

4月8日開院の「街のお医者さん」
4月8日に桔梗3丁目・国道5号線沿いに「ききょう内科クリニック」が開業します。同院は、地域医療を担う「街のお医者さん」をコンセプトに、患者さんとのコミュニケーションを密にしながら、地域に密着した医療を提供していくとのこと。連沼院長は「今まで培ってきた経験と技術を生かして、患者さん1人ひとりを丁寧に診察し、地域のみなさんが安心して生活できる街づくりに貢献できればと思っています」と話しています。

長引く咳や息切れなど呼吸器系のトラブルから、風邪、腹痛、生活習慣病などの一般内科の症状まで診療の幅が広い上、午後5時までに受付を済ませれば、それ以降の診察も可能なので、忙しい

長も務めるなどの経歴を持つ呼吸器専門医。同院は、地域医療を担う「街のお医者さん」をコンセプトに、患者さんとのコミュニケーションを密にしながら、地域に密着した医療を提供していくとのこと。連沼院長は「今まで培ってきた経験と技術を生かして、患者さん1人ひとりを丁寧に診察し、地域のみなさんが安心して生活できる街づくりに貢献できればと思っています」と話しています。

長引く咳や息切れなど呼吸器系のトラブルから、風邪、腹痛、生活習慣病などの一般内科の症状まで診療の幅が広い上、午後5時までに受付を済ませれば、それ以降の診察も可能なので、忙しい

診療時間

	午前	午後
月	9:00~12:00	14:00~17:00
火	9:00~12:00	14:00~17:00
水	9:00~12:00	休診
木	9:00~12:00	14:00~17:00
金	9:00~12:00	14:00~17:00
土	9:00~12:00	休診

モスバーガー 文教堂
★ 国道5号線 至函館駅
● パナソニック 電工エリピング
● エスエス石油



店内は広く、遊びに行く感覚でふらりと入って、豊富な商品を見るだけでも楽しめるのが魅力。思わぬお宝を見つけられるかもしれません。

昨年4月に、「ゲーム倉庫」から店名を改めもうすぐ1年。北斗市七重浜にある『萬屋七重浜店』は、行って楽しい中古エンターテインメントリサイクルショップ。
コミック、ゲーム、CDなどから釣り具や楽器など趣味のグッズ、家電や食器などの生活日用品、古着、アクセサリ、携帯電話、金券、金・プラチナ製品など、さまざまなアイテムの買い取り、販売をしています。



●七重浜 7・13・3
☎48・2611

クレインゲームなどが楽しめるアミューズメントコーナーもあり。春は引越しのシーズン。家電など、大きすぎて運べない商品は無料で出張買い取りも行っていますので、詳しくは気軽にお問い合わせください。
使わなくなった大量の不要品買い取りについても相談に応じています。営業時間は午前10時〜深夜2時。無休。駐車場有。北海道公安委員会第112010000920号

CLOSE UP

不要品なんでも買い取り！

萬屋七重浜店

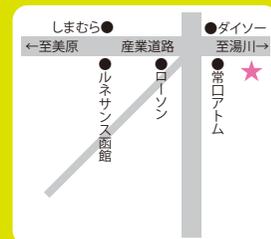


そば処 大豊



本通4丁目にある『そば処 大豊』は、コシの強い8割そばと、本鯉、宗田鯉、ムロ節、ほっきぶし、昆布を贅沢に使ったつゆが自慢の1軒。味はもとより、安さとボリュームも評判で、700円以上の食事メニューは全てホットコーヒー付きというのも嬉しいところ。昼休みの会社員から週末の家族連れまで、オープン以来たくさんの人から親しまれている。1番人気は大きめのエビ2本付きの「えび天ざる」(=写真、750円)。「えび天そば」(750円)、「えび天井セット」(750円)もオススメ。「ランチ」(700円、午前11時〜午後3時、日曜日・祝日不可)は、メイン料理にミニそば、ライス、ホットコーヒー付き。ほかに、ボリューム満点のセットメニューが豊富で、特にライスとミニそば(冷or温)、おしんこ付きで850円の「豚ロースの生姜焼き」は、来店たびに必ず注文する常連客もいるほどの人気メニューなのだとか…。店内は椅子席と

小上がりがあり、ゆったりしたスペース。美味しいものをたっぷり食べたい人はぜひ、ご利用ください。営業時間は午前11時〜午後3時、午後5時〜午後7時40分。毎週金曜日定休。駐車場有。
●本通4-28-9 ☎53-4040



小上がりがあり、ゆったりしたスペース。美味しいものをたっぷり食べたい人はぜひ、ご利用ください。営業時間は午前11時〜午後3時、午後5時〜午後7時40分。毎週金曜日定休。駐車場有。
●本通4-28-9 ☎53-4040

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112年 タジマ寝具



第30話 敷きふとんが結露や汗でビッチョリ！
フローリングに直敷きなので朝、敷きふとんがぬれていたり。部屋が寒く床や畳が底冷えし、結露などでふとんが暖まりにくく、1人暮らし、マンション住まいでふとんが干せないう方。こんな悩みをお持ちの皆さまに、今回は断熱材が使われている「マットふとん」を「マット」をご紹介します。価格はシングル31500円と少し高めですが、快適性や耐久性が求められるホテルや旅館用に開発された機能的でしっかりタイプのマットです。4つ折りコンパクトタイプで10ミリの断熱フォーム、40ミリ凹凸プロファイル硬質ウレタン、羊毛混綿の三層構造。今まではない敷きふとんとマットレスが一体になったタイプです。これは一枚で湿気と冷気をやわらげてくれます。また、腰痛の方には、支持性にすぐれ寝返りがとても楽であったかといの



評判をいただいております。もちろん畳ベッドやスノコベッドのマットとしてもお使いいただけます。ふとんを干せません。収納スペースがなく1枚で使える敷きふとんを希望される方にも最適です。マットの上、当店の人気の脱脂綿とガーゼで作られたパットシート「サンサー」を合わせて使用することで使用効果はさらに向上します。
詳しいことはお気軽にお問い合わせください。
パシマ特約店 創業112年 タジマ寝具 柏木町2-25 3F 日曜日・祝日休
☎相談電話 0120-8446-843

はこだて医療情報

ふるた矯正歯科院長 古田樹己



不正咬合は治療する必要があるの？

不正咬合(悪い歯並び・かみ合わせ)は、治療する必要があるのでしょうか？
放っておいてはいけなないのでしょうか？

一般的に不正咬合は次のような問題を引き起こす可能性があると言われています。

- ①虫歯や歯周病 ②口臭 ③顎関節症(あごの病気) ④歯ぐき・粘膜・舌を傷つける ⑤発音不明瞭 ⑥肩こりや頭痛 ⑦コンプレックス(恥ずかしくて笑えない)など…

一方で歯並び、かみ合わせは悪いが虫歯もないし、今のところ不便は感じていない、という方もいると思います。しかしながら油断は禁物です。歯並びも人間の体の一部、常に変化しています。お子さんの時期は成長、大人になると老化という変化が生じます。年齢を重ねていくうちに不正咬合はさらに崩れていく傾向にあり、悪くなくても良くなることはありません。中高年以降は歯周病にもかかりやすくなり、不正咬合が悪化し、それが歯周病を悪化させるといふ悪循環におちいり、体調不良や全身の病気の引き金となったりもします。また、不正咬合がひどいとしっかりとした歯科治療が受けられないこともあり、歯の寿命を短くしてしまう可能性がありますので注意が必要です。

若い頃はあまり気にならない不正咬合でも、年齢とともに悪化し、虫歯や歯周病などお口の中の病気がかりではなく、全身の病気のキッカケとなるかもしれないことを知っておく必要があります。「生活の質」を上げ、健康で快適な人生を送るには正常で健康な歯並び、かみ合わせであるということは非常に重要なことです。歯並びは一生を通して変化するものです。それゆえ、今現在歯並びやかみ合わせがあまり気にならない方でも、お口の中に関心を払い、できれば歯科医院へ定期的に通院し、虫歯・歯周病予防に努め、歯並び、かみ合わせの維持に努めることが望ましいです。また、歯並び、かみ合わせに不安や疑問をいただいている方は、一度矯正歯科医院にご相談されることをお勧めします。

●北斗市追分2-62-11 ☎48-1118

ドクター講座

大沼公園クリニック院長 深山明義



風邪と漢方薬治療

風邪は非常にありふれた病気ですが、漢方治療の効きめが顕著です。漢方は風邪の初期、やや長びいて熱が上下している中間期、回復期に絡症状がとれない時、いずれの時期にも効果が期待できます。一般に漢方薬は慢性病に効き、しかも長期間飲まないと効かないと思われがちですが、風邪のような急性疾患でもよく効きます。1回きりの服用で治ることも珍しくありません。風邪に漢方薬を処方するうえで、大事な注意点が2つあります。1つは薬を飲む人の体質です。普段から体力があるかないか、胃腸が丈夫なのか弱いのかを区別します。もう1つは風邪にかかってどれくらい時間が経過しているのかを見極めます。ひき始めなのか、やや長びいているのか、治りかけなのか等の判別です。以上の2点に注目して処方決定されます。葛根湯(かっこんとう)は有名ですが、風邪の初期で、ある程度体力のある人向けの薬です。発病からある程度時間が経過し、長びいた時には葛根湯は効きません。また、著しく体力の衰弱した人、高齢で冷えの強い人、胃腸の弱い人にはおすすめでできません。そのような人には桂枝湯(けいしとう)、麻黄附子細辛湯(まおうぶしさいしんとう)、香蘇散(こうそさん)等が良いでしょう。初期から高熱、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感が著明な時、すなわちインフルエンザには麻黄湯(まおうとう)を使います。麻黄湯はタミフルと同程度の効果がありますが、やはり体力のない人には不向きです。やや長びいて熱が上下し寒気と発熱が交互に来る、口の中が苦い、食欲低下、気管支炎等の症状が出る時期には小柴胡湯(しょうさいこうとう)が適応です。小柴胡湯は体力中以上の人に使用しますが、体力のない人には柴胡桂枝湯(さいこけいしとう)、柴胡桂枝乾姜湯(さいこけいしかんきょうとう)を使います。風邪症状はとれたけれども倦怠感が残り、今ひとつすっきりしない場合でも漢方治療が最適です。大抵の場合は補中益気湯(ほちゅうえきとう)で改善します。この薬は本来は体力のない人向きの元気を出す薬ですが、体力中以上の人に使用しても問題ありません。また、急性疾患のほか、慢性疾患でも広く応用されています。以上風邪に使う漢方薬を紹介しました。

●七飯町大沼258 ☎67-3032

新店舗&リニューアル

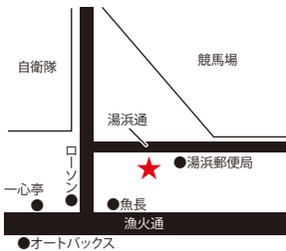
惣菜屋 宮(きゆう)



手作り惣菜の店『惣菜屋 宮』が昨年11月、湯浜町・湯浜通沿いにオープンしました。厚沢部産のじゃがいもを使ったポテトサラダや、「少し甘くなっている」という玉子焼き、薄味に仕上げた優しい味わいの切干大根など、15種類ほどのメニューを120円～250円で提供。おすすめは一番人気でもある鶏の中華揚げや、アントシアニンが豊富な紫色のじゃがいも、「シャドークイーン」を使ったポテトサラダなど。電話予約すれば出来たての揚げ物、

焼き物(予約は30分前まで)や、丼物(300円～、予約2時間前まで)なども用意してくれます。お弁当(350円～、予約前日まで)、オーダブル(1000円～、予約3日前まで)も有。営業時間は午前10時～午後6時。毎週月曜日定休。

●湯浜町2-13 ☎55-7760



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]

寒くて雪が多かった冬が終って、いよいよ春がやってきます。少しずつ暖かくなると、やはりどこかに外出したくなるものです。今回は春の味覚が味わえるランチの特集。函館と近郊の魅惑のランチ情報を集めてみました。お友達同士で、カップルで、素敵な春のランチタイムを満喫してくださいね。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。場合がございませう。

読者の声

色々な発見をさせていた

だいてます。青いぼすと家に帰る度読ませていただいています。自分の知らなかつ

たお店等が紹介されている事が多いので、こんなお店もあるんだという感じで色々な発見をさせていたでいています。今回(1月15日号)のプレゼントは、らあめん喜楽さんの500円分食事券と、いうことで、ラーメン好きの私にはとてもウレシイプレゼントです♡(二町目、Y・I)

野菜を中心にしたランチがあれば、新しい年を迎え、編集室の皆様も良い年を迎えた事と思います。私も今年一年元気で暮らせたらと思

い、野菜を中心とした食事を中心にかけています。野菜を参考にしたいと思

い、是非紹介してください。宜しく!!(富岡町1丁目、H・I)

*今回の特集はいかがで

『3・11を忘れない、メモリアルアート作品展』が『カフェエ』で開催中。今回の巻頭特集で紹介した『カフェエ』では現在『3・11を忘れない、メモリアルアート作品展』を開催中です。テーマは「犬と猫」。展示作品は販売を前提とし、売上金の半分を犬・猫の救済活動をしている団体に寄付。3月31日まで。詳細は『カフェエ』

お知らせ

『3・11を忘れない、メモリアルアート作品展』が『カフェエ』で開催中。今回の巻頭特集で紹介した『カフェエ』では現在『3・11を忘れない、メモリアルアート作品展』を開催中です。テーマは「犬と猫」。展示作品は販売を前提とし、売上金の半分を犬・猫の救済活動をし

『世界自閉症啓発デー 函館地域啓発イベント』が4月2日、ポールスターショッピングセンターで『世界自閉症啓発デー 函館地域啓発イベント』が4月2日、ポールスターショッピングセンターで『世界自閉症啓発デー 函館地域啓発イベント』が4月2日、ポールスターショッピングセンターで

『そば処大豊』より、1000円分の食事券を10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、青いぼすと対するご感想などもたつぷりとお書きの上、〒040-8605、函館どつく内、株式会社青いぼすとHD「そば処大豊」係まで。締切は3月26日。



『アンシャノール』より、3000円分のエステチケットを5名様にプレゼントします。同店のエステメニュー全てに利用できます。応募はハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記し、青いぼすと対するご感想などもたつぷりとお書きの上、〒040-8605、函館どつく内、株式会社青いぼすとHD「アンシャノール」係まで。締切は3月26日。

紙上ショッピングコーナー

ルイボスティ

南アフリカの原住民が不老長寿の飲み物として語り伝えてきた飲み物。南アフリカの限られた一帯に自生する野生のルイボス。

175g入 メーカー希望小売価格3,150円を… 宅配料込3,200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

4月16日号
転勤族さんにおすすめの
3月22日号

函館グルメ

増刊号 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/

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

粉雪舞う寒い日に、「春ランチ」なんていう文字をレイアウトしている。かなり季節を先取りしたような仕事をしているが、素敵な春の訪れを想像しながら紙面を作るよう心がけている。この号が発行される頃、街のあちこちで素敵な春の訪れを感じられたらいい…。(慎)

趣味でピースを楽しんでいるのですが、細かな作業をしても実は減速に肩が凝りません。でも1年に1回くらい頭痛、吐き気を伴う強烈な肩こりに襲われます。そうなると普段「私肩こりってないんだよな」などと調子にのって言っていたことを反省します。今がそうです。(ヒ)

「水ぬるむ」という言葉がある(春になって、水に温かさが感じられるようになるという意味)。水の冷たさが少しずつゆるんできて、春だなど実感できる気がする。それでもまだまだ急な寒波がやってきたりすることもあるし油断は禁物。北国の春はゆっくりやってくるのだから。(亜)

片足の全米レスリングチャンピオン、アンソニー・ロプレス。ご存じの方も多と思いますが、諦めず可能性を信じて考え、人の何倍も努力する彼のストーリーを知り、言い訳なんてできない…と痛感。気持ちが弱くなった時には、彼のスピーチを読み返し前へ進みます!(BP)

この号が発行される頃には終わっていますが、東京マラソンに出ます。フルマラソンは何度か走っているのですが、これ程の準備不足は初体験。「ゆっくり走るか」と思いましたが、当日に帰函しなければならず、飛行機に間に合うようゴールする必要があります…。結果は次号で。(SS)

今冬、4歳になった娘を初スキーへ連れて行った。60cmの短い板じゅうを履かせ、いざリフトへ。まるで犬の散歩のように娘の胴体につけたロープを引きつづり滑らせてみたらスイスイ山麓まで滑走! スキーの楽しさを覚えてくれたのはいいが…母さん筋肉痛で辛いよ。(ガ)

息子の授業の1つで「赤ちゃんの時の写真」を学校に持って行くことになった。懐かしいアルバムを見ていたら8年前の服を今も持っている事に気が付いた。それはサイズが小さくなって疎遠になって引き出しの奥に眠っているものたち…。今こそ断捨離!!(まい)

SPOTLIGHT

ご自身の洋服で素敵にイメチェン！ 青木幸子の洋装おしゃれ教室

だいぶ前に気に入って買ったけれど、最近では全然着なくなつて洋服ダンスに眠つたまま…。そんな洋服を素敵にコーディネートしようという、『ビューティーコンシェルジュAOKI』代表の青木幸子さん(写真)による「青木幸子の洋装変身おしゃれ教室」が3月21日(木)午後1時～午後3時に亀田本町・五稜郭駅隣のAOKIビルで開催されます。対象は40歳以上の女性で、参加費は500円(コーヒー、ケーキ付き)。ご自宅に眠つたままの洋服などを各自持



た、着物の着付
また、着物の着付
しやれ教室です。申込締切は3月17日ですが、応募者多数の場合は定員になり次第締切。モデルを希望する人は申込時に伝えてください。
また、着物の着付

参加。それぞれの洋服にあつたヘアスタイルやメイク、ワンピースを着こなす術などを青木さんがアドバイス。参加者の中からモデル2～3人を選び、分かりやすく楽しくトータルコーディネートを学びます。現在持っている洋服をもつて、おしゃれに着こなしたいという人や、自身のイメージを変えたいという人、お子さんの入学式や婚礼、クラス会などの服装の参考にしたい人などにオススメ。美容室やカフェを併設する複合ビルならではの充実したおしやれ教室です。申しやれ教室です。申込締切は3月17日ですが、応募者多数の場合は定員になり次第締切。モデルを希望する人は申込時に伝えてください。
また、着物の着付

便利で親切な保険屋さんにご相談を

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、より賢くよりお得に、あなたにとって一番良い保険を選ぶことができます。

『横山満代理店』では、1社の保険会社から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

ても、分かりやすく説明してもらえます。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つていきます。これまでも、保障内容はそのままでも保険料が大幅に安くなったケースは少なくないのだから、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ぬのも嬉しいですね。85歳まで加入できる保険もありますので、まずはお気軽にお問い合わせください。

ファイナンシャルプランナーがご相談に応じます

- 保険が切れてしまう
- 更新時期で値上がりしてしまう
- 持病があつて加入を断られた
- 相続対策をしたい
- テレビコマーシャルの商品を知りたい



病院の待合室にて
給付請求のお手
引に訪問

【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】

オリックス生命

メットライフアlico

三井住友海上きらめき生命

その他