

青いほすと

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.524

2013.9.13 [fri]

毎月2回(中旬・月末)発行

秋風に誘われて...道南、秋の行楽ガイド



「秋みつけ旅プラン」で、秋を満喫!

グリーンピア大沼

「グリーンピア大沼」の花火大会が9月15日午後7時~午後8時(予定)に開催されます(雨天順延16日)。秋の夜空に舞い上がる花火を楽



しみましよう。また、9月16日から11月3日まで、「秋みつけ旅プラン」と題して、1泊2食+遊戯施設利用券2枚付きで大人9,345円、小学生6,500円、幼児(3歳以上)4,500円(各土曜日1,050円追加)というお得なプランが登場します。遊戯施設はレンタルサイクル、スポーツスライダー、パークゴルフ、ボウリング、温水プール、卓球、カラ



オケルーム、土・日曜日祝日限定のちびっこランド、バギーカーから選べます。秋の青空の下、家族みんなにととの素敵な思い出を作りませんか?
●森町赤井川229
☎01374-5-2277

自然の恵みがたっぷり入ったご馳走

レストラン龍杉創

北斗市当別にある『レストラン龍杉創(りょうざんそく)』は、男爵いもの生みの親・川田龍吉男爵について展示した「男爵資料館」の敷地内



にありません。このお店の「ポテトグラタン」(11写真上、いももち、サラダ、スープ、コーヒール付き1100円)は、男爵いもや、とつものこしなど大きな具が入った食べ応え十分な一品。セツには含まれる自家製のいももちが男爵いもで作られていて、外はカリカリ、中はモチモチとした食感が人気で単品で頼む人も多いそう。自然に囲まれた敷地内は、子供



が走れるほど広いので子供連れのお出かけには嬉しいですね。営業時間は午前11時~午後6時(LO/午後5時30分)。毎週火曜日定休。駐車場有。
●北斗市当別4-3-1
☎75-2894

スポーツ、遊び、バーベキューに...

七飯総合公園

七飯町の赤松街道に面した『七飯総合公園』は、「あかまつ公園」の愛称でも親しまれている公園です。公園内には、広々とした多目的広場



のほか、遊具、テニスコート、バスケットコート、パークゴルフコース、バーベキュー広場、噴水(夏季限定)などがあり、それぞれの目的に合わせて老若男女問わず楽しめる開放的なスポーツ公園からは函館山や港を望むこともでき、秋には紅葉に色づく横津岳も見どころのひとつ。秋の行楽は、季節に応じて多種多様な顔を見せる『七飯総合公



園へ家族そろって出かけてみてはいかがでしょうか。また、各種イベントなどでの利用も可能ですので、詳しくは電話でお問い合わせください。お問い合わせ先
☎65-5794
(七飯町都市住宅課)

格安の海の幸がスバリ!

やくも大漁秋味まつり

八雲町の『やくも大漁秋味まつり』が10月27日午前9時30分から午後1時まで、八雲漁港特設会場が開かれます。ホタテ、ホッキ貝、鮭



などといった地元水産加工品の販売をはじめ、鮭のつかみ取り(11写真上)や、八雲町漁業協同組合のキャラクターとして知られるやくもちゃん(11同下)ショーなどのイベントの開催を予定しています。また、八雲町民によるのど自慢大会も行われます。会場では噴火鍋、ホタテ串焼きが無料で振る舞われます。
八雲町自慢の水産加工品が格安で手に入られるチャンスをお見逃しなく。また、お子様にも人気のやくもちゃんに、家族そろって会いに行きませんか? 詳細は八雲町漁業協同組合 ☎0137-62



3101まで。

道南エリア 秋のイベント情報

さわらふるさとまつり

■9月15日(日) ■特産品格安販売、歌謡ショー(ゲスト/北山たけし他)など ■会場/砂原漁港西側特設会場 ■問/さわらふるさとまつり実行委員会 ☎01374-8-2828
北斗市商工観光まつりin八郎沼

■9月22日(日) ■歌謡ショー、キャラクターショー、北斗市商工会会員による出店、特産品販売他 ■会場/北斗市八郎沼公園 ■問/北斗市商工会 ☎73-2408
松前マグロまつり

■9月21日(土)、22日(日) ■松前本マグロ即売会、解体ショー、タイムバーゲン他 ■会場/松前公園(松前城広場) ■問/松前観光協会 ☎0139-42-2726
第35回 江差町産業まつり

■9月29日(日) ■地場産物の販売、鮭のつかみ取りなど ■会場/開陽丸青少年センター周辺(予定) ■問/江差町役場追分商工観光課商工労働係 ☎0139-52-6716
第29回 福島町カントリーフェスティバル

■10月6日(日) ■魚介類、野菜など町の特産品を格安販売、重量当てクイズ他 ■会場/青函トンネル記念館前 ■問/福島町観光協会 ☎0139-47-3004
第32回 上ノ国町産業まつり

■10月6日(日) ■農産物、海産物など特産品の直売会他 ■会場/上ノ国町役場前駐車場 ■問/上ノ国産業まつり実行委員会 ☎0139-55-2121
秋の味覚市

■10月13日(日)、14日(月・祝) ■森町、七飯町、鹿部町の物産直売会 ■会場/大沼国定公園特設会場 ■問/環駒ヶ岳広域観光協議会 ☎01374-7-1284
みなみ北海道地産地食フェアin北斗2013

■10月19日(土)、20日(日) ■道南各地の農産品、水産品、特産品の販売他 ■会場/北斗市スポーツセンター ■問/北斗市経済部観光課観光係 ☎73-3111
第3回 商工会まつりお客様感謝デー

■10月20日(日) ■秋鮭など鮮魚の格安販売他 ■会場/しかべ間歌泉公園(イベント開催中無料開放) ■問/鹿部商工会商業部 ☎01372-7-3344
第24回 やくも大漁秋味まつり

■10月27日(日) ■ホタテ、ホッキ、鮭など地元水産加工品の販売他 ■会場/八雲漁港特設会場 ■問/八雲町漁業協同組合 ☎0137-62-3101
第30回 知内町産業まつり

■10月下旬 ■知内産の農林水産物など特産品を産地価格で販売 ■会場/知内町民センター駐車場 ■問/上磯郡漁業協同組合 ☎01392-5-5204
第31回 森あきあじまつり

■10月下旬 ■森町で水揚げされた水産加工品などを浜直で提供 ■会場/森漁業協同組合 購買店舗横広場 ■問/森漁業協同組合 ☎01374-2-2222

※各イベントの詳細は主催者にお問い合わせください。イベントの日時、内容等は変わることがあります。

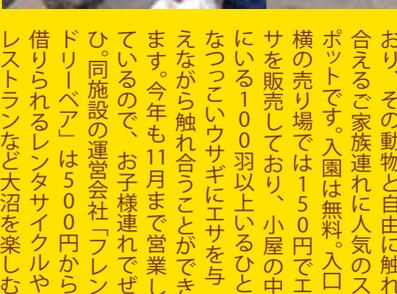


北斗市の八郎沼公園近くにある『谷観光農場』は、採れた

て新鮮な旬の野菜や果物の直売や、収穫体験、畑で採れた素材を使ったメニューを楽しむ農場レストランなどがあり、家族で過ごす週末の日帰り旅行にはピッタリの人気スポットです。札幌ドーム3個分の広大な敷地では、春のイチゴから始まり、夏のトウモロコシやトマト、秋のじゃがいもやブドウ、初冬の長芋など様々な旬の作物の収穫体験を楽しめます。9月は、トウモロコシ、ブルーベリーなどの収穫体験のほか、かぼちゃ、茄子など秋の食材の直売など、収穫



の秋を満喫できる作物が盛りだくさん。週末には家族でぜひ、営業時間は午前10時〜午後4時。不定休(雨天日休業)。
●北斗市向野1-4-4・5 ☎77-6843



大沼湖畔の南岸に位置する「ふれあい広場緑のオアシス」

は、ウサギ、ポニー、ヤギなどのかわいい動物が飼育されており、その動物と自由に触れ合えるご家族連れに人気のスポットです。入園は無料。入口横の売り場では150円でエサを販売しており、小屋の中にいる100羽以上のひとなつこいウサギにエサを与えながら触れ合うことができます。今年も11月まで営業しているため、お子様連れでぜひ、同施設の運営会社「フレンドリーベア」は500円から借りられるレンタサイクルやレストランなど大沼を楽しむ
●七飯町字大沼215 ☎67-2194

採る楽しみと味わう楽しみを家族で

谷観光農場



『鹿部公園』は、憩いの場として幅広い層に親しまれてい

ます。中央には川があり水深が浅いので、暖かい時期には水遊びができる河川敷となっています。また、ジャングルジムや滑り台、ブランコなど子供達に人気のアスレチック遊具もありません。公園の周囲にある遊歩道は、ウォーキングにもおすすめです。春には約300本の桜が咲き誇り、初夏にはドウタンツツジ、夏のオオデマリ、秋にはナナカマドと、四季折々の草花を楽しめるのも魅力のひとつ。手入れの行き届いた芝生の上で、ゆったりと過ごすのもいいで



すね。バーベキューも可能ですので、この秋の休日には足を運んでみてはいかがでしょうか。
●お問い合わせ先
☎01372-7-5293
(鹿部町役場観光商工課)

鹿部公園

四季折々の草花を楽しめる

家族で楽しめる「ふれあい」スポット

ふれあい広場緑のオアシス



大沼近くの『ケルン』といえはハンバーグが有名ですが、

ステーキもぜひ味わってほしい逸品です。オーナーシェフの久保田さんは酪農家の兄の元で自分の牛を育てているそう。そのこだわりの牛の最高部分を使ったステーキと人気のハンバーグと一緒に楽しめるのが「ハンバーグとローズカットステーキ」(写真上、2850円)。厚みのある極上ステーキは、口の中でサッと溶ける甘い脂がたまらない、旨味たっぷりジューシーな肉。ハンバーグも楽しめボリューム満点。美味しいお肉を満喫したい時はぜひ。営業



時間は午前11時半〜午後6時(土・日曜日、祝日は午後8時まで)。毎週月曜日定休(月曜日が祝日の場合は翌日休)。
●森町赤井川106・5 ☎01374-5-2628

美味しいお肉を満喫しよう！

ハンバーグとステーキの店 ケルン

頼れるプロと確認しませんか？

Hosta (ホスタ) 函館

自分が入っている保険の保障内容をきちんと確認したことはありますか？「保険に入っているから大丈夫だろう」と思っているも、肝心の保障には入っていないことがたつことも多いそう。

保障内容に見落としがないかしっかり確認したい時頼りになるのが『Hosta(ホスタ)函館』。CFPと1級ファイナンシャル・プランニング技能士の高梨しのぶさん、生損保と不動産のベテランの谷

心でできます。相談は予約制ですが、いつでも無料でホームページでは

必要なら保険をしっかりとチェック。プロとじっくり話せるので複雑な保険選びも安心できます。

「ホスタ函館」では対話することをとても大切に考えています。よく聞き、よく話すことで、必要な保険をしっかりとチェック。プロとじっくり話せるので複雑な保険選びも安心できます。

「フリーダイヤル」0120-129018



募集代理店
MS保険サービス北海道株式会社 (Hosta函館)
引受保険会社
三井住友海上火災保険株式会社
三井住友海上あいおい生命保険株式会社
ソニー生命保険株式会社
アフラック(アメリカンファミリー生命保険会社)
登1203-C-238(2013.8.13-2015.8.31)
SL13-5030-0055

FaCe 注目の顔

五稜郭バルで人々の絆を生み出したい

『五稜郭バル実行委員会』
会長 佐藤将道さん

「五稜郭地区といえは、函館市民にとって1番身近な繁華街。この街を笑顔で歩いてもらえるように、五稜郭地区の魅力を再発見するきっかけを作りたい」と思っています。

そう話すのは、市内本町の焼肉店「焼肉物語牛若」の代表取締役である佐藤将道さん。五稜郭バル実行委員会



会長として、「活魚料理いか清」店長の室田秀文さん、「地元家」代表の稲葉康祐さんと共に『五稜郭バル』を開催する。もともと函館西部地区バル街が大好きで足を運んでいたという佐藤さん。

「五稜郭地区には、気軽に楽しめる魅力的な店がたくさんあります。身近な繁華街をもっと楽しんでもらいたくて五稜郭でもバル街を作ろうと思いましたが、持ち前の行動力で準備を進め、『五稜郭バル』への多くの協賛を集めて精力的に活動している。

「売り上げを作るより人材を作る」というのが佐藤さんの motto。何よりも人が大切だということ。人が出ると、新しい絆を生み出す。『五稜郭バル』のコンセプト。

「五稜郭の街を楽しんで歩いてもらいたいです。たくさんの方が元気になれる、お祭りみたいなイベントにしてゆけたら嬉しいです」



無料相談予約もでき、相談の流れや体験なども掲載中です。「ホスタ函館」で検索を。希望により出張訪問も行っています。誰に相談したらよいか分からない時、思い出しはじめて、お気軽にお問い合わせを。

● 三井生命函館ビル5階・MS保険サービス北海道株式会社

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

秋はやっぱりサンマ 冷蔵庫で干物 秋刀魚の開き



- さんま……………2枚
● 塩……………適量

※2人分

- ①さんまはウロコを包丁でかき落とし、頭を切り落とします。
- ②背の方から包丁を入れ、中骨に沿って切り開き腹側を1層だけ残します。
- ③ワタと血合いを取り、水で洗い流します。
- ④軽く塩を振りまきます。
- ⑤血状のもの(トレーなどに)「巻き簾(まきす)」を敷きさんまを載せます。
- ⑥冷蔵庫の上段に入れて、そのまま丸1日置きます。
- ⑦干物が出来上がったから中火でサツと焼き、大根おろしを添えて載せます。

秋と言えばサンマ。調理法は塩焼き、煮付、フライといろいろありますが、私は生干しにした「秋刀魚の開き」が大の好物。患者さんから冷蔵庫で干物を作る方法を教わったのでご紹介いたします。

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!!

さんまは背開きにします。腹から開くと焼いた時に縁がほろほろで汚くなります。塩を振るのではなく、塩水(約3%)に30分程度漬けてから干す方法もあります。干すときにラップなどは被せません。冷蔵庫が魚臭くなることはありませんからご心配なく。

どっなん衣・食佳

衣小物で秋を先取り

9月といえば、ここ数年は残暑が厳しいイメージですが、そろそろ秋冬のファッションが気になるころでもあります。まずは小物で気軽に流行を取り入れてはいかが。クラシカルな印象のチェック柄や、ボルドーなどシックな色合いが注目されている今年、ストールやスヌードは、これまで同様、「ナチュラル」をキーワードに綿やウール、アルパカといった天然素材を使ったものが主流ですが、今年には「薄いけれど保温性に優れている」など機能が



ストール 1万円5750円

丸井今井函館店 1階婦人雑貨

秋物の新作アイテムが続々と入荷中。帽子や手袋、また人気が続いているレギンスなど、レッグウエアも充実。
● 本町32-15
☎ 32-1162(直通)



スヌード 7350円

青ほの心

ほめる達人に

『日本ほめる達人協会』という団体があるそうです。理事長の西村貴好さんはコンサルタント会社を経営していますが、企業の業績向上のためのアドバイスで、最初は欠点の指摘ばかりしていたそうです。ところが従業員は欠点を指摘されると萎縮し、ますます失敗を繰り返す傾向がみられたといいます。そこで、発想を変えて良いところを見つけてほめてみると思わぬ効果があったのだとか。誰でもけなされるよりほめられる方がうれしいもの。ほめて育てるといえるのは教育現場でよく言われる言葉ですがビジネスでも同様で、ほめることで効果を上げたことから協会を立ち上げることにし、ほめることを普及させようとして検定まで作ったのだそうです。

ほめると言っても、お世辞やおべんちゃらとは違います。その人のよい所を見つけてほめるというもので、たとえ小さなことでもその人の長所を見つけて出しほめるのです。たとえばある飲食業で、仕事の遅い女性がいちそうです。でも彼女はいつもびかぴかにテーブルを拭き丁寧な受け答えで接客していました。そこで遅さを指摘するのではなく丁寧さをほめたところ、次第に自信が付き仕事そのものも早くなつて、その店の売り上げも上がってきたのだといいます。ほめられることでやる気が起き、さらに自分が他の人の役に立っているという思いが自信につながっていったということです。うか。また、ほめた人自身も、相手の良いところを見つけてほめることで自己肯定感が生まれ自信につながっていくのだそうです。長所を見つけて認めることは、その人を理解しようとすることでしょう。それは人と人のみならず地域や国の間にもいえることかもしれません。

小さなことでもいい、人の良い所を見つけて認めること、それによってお互いが向上し、まわりまわってお互いを尊重する社会に繋がっていくとしたら素敵なことですね。互いに存在を認め合い発想を変えることで明日からの暮らしが少し変化するかもしれません。あなたも「ほめる達人」を目指してみませんか。(亜)

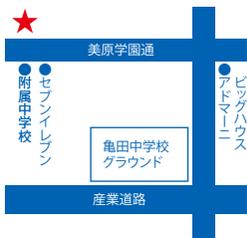
デイリースパイス 毎日香辛生活



『デイリースパイス』は、本格インドカレーの人気店。ランチメニューは、チキン、マトン、ヒヨコ豆のカレーから

選べる「Aセット」(780円)と、エビ、キノコのカレーから選べる「Bセット」(980円)。コーヒー(ホットorアイス)またはウーロン茶が付いており、さらに+200円でライスをフォカッチャに変更したり、カレーソースを大盛にできるなどの多彩なオプションもあります。注目の新メニュー「スパイシーチキンレッグのオープン焼」(=写真、680円)は、鶏半身をスパイスとヨーグルトに漬け込んだボリューム満点の一品です。ランチは毎週火～金曜日。営業時間は午前11時半～午後2時半、午後6時～午後9時。

ただし、カレーソースがなくなり次第終了。毎週月曜日定休。
●美原5-16-14
☎86-7777



ダイエットモニター募集!



やつれない健康的なダイエットが評判の「くすりの元氣」が、ダイエットモニターを募集します。カウセリングを重視する同店の「美瘦研式ダイエット」は、きちんと食事をとりながら行うダイエット法。無理なく続けられる点が好評で、この夏も多くの目標達成者を排出しました。モニターに応募できるのは18歳以上で、性別は問わず。3カ月で10キロ以上の減量を希望する人。週1回のお店で測定とカウンセリング、また、このコーナーで経過報告をしますので、紙面登壇に協力してもらえらる人(顔出しは相談可)。モニターには割引な

い合わせください。完全予約制。ホームページは「くすりの元氣函館」で検索。営業時間は午前9時～午後8時(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。
●富岡町2-45 8
☎41-1017



どの特典を用意しています。応募締め切りは9月21日。「痩せてきれいになりたい」「健康のため」など動機は問いません。薄着の季節が去り、美味しいものがそろ秋。つい油断しがちなそんな今こそ、本気のダイエットにチャレンジしませんか。モニター以外のダイエットの相談も随時受け付け中です。お気軽にお問

身体が軽く感じ、楽に寝られる2・4キロの魔法のマット!

最近、アスリートが使っているマットが話題になっていますが、創業112年『タジマ寝具』で話題になっているマットがあります!「今お使いの敷きふとんやマットに不満がある方、腰痛や肩の痛みなどで寝返りが困難な方、フローリングに直接ふとんを敷き結露で悩んでいる方におすすめしたいのが、高反発四層ラスタ構造のエアミールマットです」と、田島社長。このマットは、特殊な立体4層構造で体重を支え、圧迫を軽減します。また、安定感がある上、まるで空気に上に乗っているような体圧分散効果があります。96%が空気の層からなり、放出・保温に優れ、1年中快適な



シングル29400円(95×200cm、厚さ3cm)
※W、W、介護サイズもあります

寝心地を実現しているのが、お尻がムレナイ、寝返りが楽、腰が痛くならないなど嬉しい使用感。さらに、簡単に洗えるので、清潔に使用できます。「不思議です、身体が軽く感じてとても快適」と、喜びの声も多数。話題の「エアミールマット」は、無料体験を実施中。まずは、1度体感してみてください。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。
●柏木町2-25
ホリデイススポーツクラブ
「フリーダイヤル」
0120-846-843
ホームページは「やすらぎショップタジマ」で検索。

(まい) 記者のお気に入りスイーツ

菓匠 ゆめや

北斗市東浜・国道228号線沿いにある、大きく「夢」という文字が掲げられているお店が『菓匠 ゆめや』。創



業20年のこのお店で開店当時から販売している「栗がさね」(=写真、240円)は、白餡の中に刻んだ栗がたっぷり入っていて、さらにその中に栗が丸ごとひとつ入っているという贅沢な一品です。また、昔ながらの製法で作る「べこ餅」(各130円)も人気商品のひとつで、柚子やよもぎ草など種類も豊富にそろっています。ほかに、今の時期は彼岸頭もオススメです。自宅でも楽しむお茶請けはもちろん、お使いのものにも喜ばれる商品が並んでいるのでぜひ、足を運んでみてはいかがでしょうか。



お気に入りのアクセサリを大切に!

丸井今井函館店1階アクセサリーコーナーのアクセサリリフォーム・修理承りカウセラーでは、思い出の宝石のリフォームや修理、貴金属の買い取りをしてくれま



9月22、23日はジュエリーデザイナーの城伸子氏が来店し、オーダーリフォームの受け付けをしてくれます。複数の石を一つのリングにしたリ、色石のリフォームなどこの機会に相談してみてください。



そのほか、耳ツポエステ、工

TOTOUオシユレットが当たる秋のリモデルフェア

期待以上の新生活スタイルの提案と実現を約束する「リモデル」。TOTOUリモデルクラブ道南店会」は、各店の得意分野を生かした信頼できる暮らしのパートナーとして活躍しています。

9月28日(土)午前10時～午後5時と9月29日(日)午前10時～午後4時は「TOTOU函館ショールーム」にて「リモデル」の提案と実現を約束する「リモデル」。



今回のなんと、TOTOUの最新オシユレット(11万4450円、取付費10000円・参加店で工事)が当たる抽選会や、毎回好評の「第6回最新商品オークション」では格安購入のチャンス(参加店で工事)。

TOTOUリモデルクラブ道南店会

ノリツ 給湯器 展示、ALSOK防犯セミナー、北ガス実演コーナー、粗品プレゼントと盛りだくさんの内容。キッズスペースもありますので、ご家族そろってぜひ!

●桔梗町41-8 99
TOTOU函館ショールーム

「フリーダイヤル」
0120-43-1010

「参加店」
アポロリフォームセンター、平野建築、建築設計花梨工房、モダンリフォーム、コスモサポート、ホーム住

親子で楽しむ育成サークル

親子で楽しめる場所や交流を深める場所が欲しい...というお母さんにおすすめしたいのが「育成サークル」。今回紹介する5カ所の「子育てサロン」には、親子で遊んだりメンバーと情報交換をしながら様々な活動を楽しんでいる「育成サークル」があります。また、子育てサロンの指導員がサークル運営や親子遊びをサポートしている点も心強いところ。それぞれ申し込みが必要ですので、詳しくは各サロンまでお問い合わせください。なお、各サロンでは自由開放も行っていきますので、日時をご確認の上お気軽にどうぞ。

育成サークル活動は誕生会、行事制作、手作り玩具制作、戸外遊び、ハロウィン・クリスマスパーティーなど(活動内容は各サロンによって異なるものもあります)。



亀田港子育てサロン(亀田港保育園内)

●亀田港町52-14 ☎45-1380
毎週月曜日/2、3歳児サークル
毎週火曜日/1歳児サークル
毎週木曜日/0歳児サークル

美原子育てサロン(美原保育園内)

●美原1-29-21 ☎62-2020
毎週火曜日/2歳児サークル
毎週木曜日/0、1歳児サークル
毎週金曜日/1歳児サークル

石川子育てサロン(石川保育園内)

●石川町39-8 ☎47-6586
毎週火曜日/ニコニコサークル1歳児
毎週水曜日/ニコニコサークル2歳児

花園子育てサロン(花園保育園内)

●花園町32-1 ☎51-7321
毎週火、水、金曜日

深堀子育てサロン(函館深堀保育園内)

●深堀町27-2 ☎51-0077
毎週月、木曜日/0、1歳児サークル
毎週火、水曜日/2、3歳児サークル

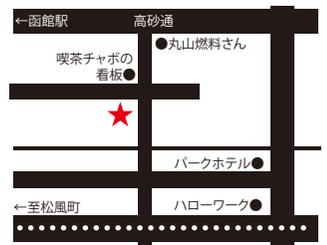
※育成サークルの時間は全て午前9時～正午

なるほどトピックス

きっと見つかる、あなたにとってのお役立ち情報!!

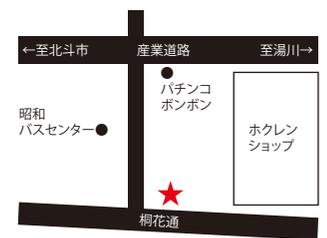


「公務員の男性のご相談も大歓迎です」と米木代表。参加して頂けるよう特別リズナブルプランも用意し、心を尽くしてサポートしていきます」とは、代表の米木さん。



http://www.e-nyoen.com

「教育資金」「死亡整理資金」という必要となる「生活資金」に出、その必要金額に対して



62-5190

開店10周年特別キャンペーン!

1人でも多くの人に良いご縁を願う「ららぽーとプライダル」が、この9月に開店10周年を迎えます。

「ららぽーとプライダル」では、不況で厳しい生活環境の中でも、結婚適齢期を迎えた男女へ巡り逢いのチャンスをと考え、さらに10周年の感謝を込めた「特別キャンペーン」として、10月15日までのご予約の人「最長60日間巡り逢いの無料体験」を実施します。「たくさんの方に参加して頂けるよう特別リズナブルプランも用意し、心を尽くしてサポートしていきます」とは、代表の米木さん。

ららぽーとプライダル

ませんか。

なお、中高年特別プランもありまして、詳しくはお問い合わせください。プライバシー保護には細心の心配りで対応。出張訪問可。受付は午前10時～午後6時。
●新川町19-8
☎27-0303

創業88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ン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、人気の洗浄便座をお得に購入できるお知らせです。

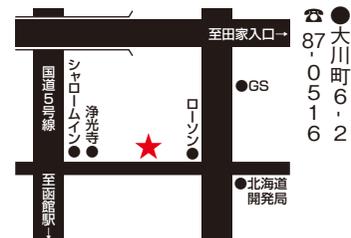


「XPパソコン」大幅値下げ中!

地域密着型のパソコンショップとして人気の「ブルーコンピュータ」。豊富な在庫量や1000台以上の修理実績などを支えるのが、田中代表をはじめとするパソコンのプロフェッショナルが集結したスタッフ。気さくな雰囲気、何でも気軽に相談できる点も評判です。



現在「XPパソコン」を大幅値下げ中! 商品は随時変動しておりますので、こまめにチェックするのがお目当ての商品をお得に購入できるポイント。また、夏の暑さからパソコンの調子が良くないという人は、無料の簡易診断・簡易点検を「Windows7のアップグレード」を行っていただきます。来年のXPサポート終了に備えてはいかがでしょうかと、田中代表。そのほか、データの救出やウイルス対応など、まずはご相談を。営業時間は午前11時から午後7時。無休。店舗前駐車場有。



●大川町6・2
☎87-0516

スペシャリストが最適な保険を提案

全国430店舗以上、36

社の保険会社の商品を取りそろえる「ほけんの窓口」が、遂に函館市内に初出店しました。



疑問を感じている人は、無料相談のほけんの窓口へぜひ。営業時間は午前10時～午後7時。無休。無料駐車場有。
募集代理店/ほけんの窓口グループ株式会社
●昭和一・31-1
●ノースワイルド1階
☎62-5190

ほけんの窓口



そのほか、「カルピスバターサンド」「クロワッサン」「バターパン」「エスカルゴバターフランス」「クワイーアマン」「ガ

ン生地と相性が抜群で同店だけの味わいになっています。

もうすぐ10年目を迎える手作りパンの店「ヨリシユワジョイス」。

CLOSE UP

手作りジャムの販売を再開しました

ヨリシユワジョイス



ラスのゴネなど、バターを使ったパンも人気があり、パンによって加塩バター、無塩バター、発酵バター、カルピスバターの4種類をそれぞれに合った割合で配合しているので違った味わいが楽しめます。

全店、毎週火曜日定休になりました。駐車場有。

七重浜本店

【営業時間】
午前7時～午後7時

〒48-8666
北斗市七重浜4-32-27

昭和店

【営業時間】
午前9時～午後7時

〒43-10005
昭和一24-20

柏木店

【営業時間】
午前9時～午後7時

〒51-2552
柏木町3-38

いい店 食べ歩き

ラッキーピエロ人見店

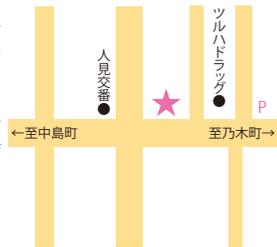


ラッキーピエロ全16店舗の中で唯一、ラーメンが食べられる『ラッキーピエロ人見店』。この店で人気上昇中の新メニューがあるのをご存じだろうか？

今年の冬頃に登場した「元気タンメン」(=写真、690円)は、野菜がたっぷりのヘルシーメニューで、野菜の甘みとちぢれ麺、醤油味のスープの相性が絶妙でボリュームも満点。女性客を中心にじわじわとファンが増えているそう。また、この店では毎週水曜日を「ラーメンの日」として、「みそラーメン」(690円)、「しおラーメン」(590円)、「しょうゆラーメン」(同)、「ラーメンカレーセット」(800円)、「ラーメンチャーハンセット」(同)を30%offで提供している。ほかには、店内で食べると5個100円(土・日曜日、祝日を除く)の「餃子」や、「チャーハン」(550円)など、他店舗とちょっと違ったラッピの美味しさで出会うことができるメニューがずらりそろっている。そして最後にビッグニュース。1番人気の「あんかけやきそば」(680円)が、数量限定ではなくなったので、こちらもぜひお見逃しなく！

営業時間は午前10時～深夜0時30分(土曜日は深夜1時30分迄)。駐車場有。

●人見町24-15 ☎53-7477



EQ教育とはこころの知能指数を高める教育です。

国際認定EQプラクティショナー 三宮睦徳

EQ教育学会 ホームページ「EQ教育学会」で検索 ●松陰町1-34 ☎84-8114

人は、なぜうわさ話をするのか？

テレビのドラマで、主婦がゴミ置き場に集まりヒソヒソと近所のうわさ話をする。おなじみの光景だ。皆さんはどうだろうか？ 数人の友人と集まり、お茶を飲みながら会話が始まる。あの人は...。あのお店は...。あの会社は...。そして「絶対に誰にも言わないで」と前置きをしながらかつ他人の秘密をばらし、それを聞く方も目を輝かせながら話に食い入る。とにかく私たちが「うわさ話が好きだ。しかし、この行動には、ちゃんとした理由がある。

霊長類の中で人間は、一番大きな脳と高度な知性を持っている。一般的には、弓矢などの道具を使う能力が文字や数字を使いこなす能力へと発達を遂げたのが、その原動力と考えられてきた。ところが近年、人間の知性を進化させてきたものではないか...という仮説が唱えられるようになった。その別

EQ教育とはこころの知能指数を高める教育です。

この仮説に従えば、私たちがかうわさ話好きなのもうなずける。うわさ話をしながら多くの情報を仕入れ、また仲間と共有し自分かとうわさ話の舞いをすれば安全なのかを常に確かめていくのだ。

うわさ話が好きなのは、社会的コミュニケーション能力が高い人と言えるのかも知れない。

そのものとは、社会的コミュニケーション能力である。その根拠となったのが、霊長類の脳が群れのサイズが大きくなるにつれて、大きくなるという事実だ。群れのサイズが大きくなるにつれて、それだけ取り扱う情報量と社会的関係が複雑になる。メンバーの顔と序列を覚え、自分が群れの中でどう行動をすれば安全かを字ばなければ、生き残るチャンスがなくなってしまう。こうした状況が社会的コミュニケーション能力を生み出し、人間の知性を進化させたというのだ。

あなたの知らない感情の世界 三宮睦徳

はこだて医療情報 ふるた矯正歯科院長 古田樹己



マウスピース矯正とは？

歯科医学の飛躍的な進歩により、「見えない・目立たない矯正」と称される矯正治療法が数多く生まれています。

そのひとつにマウスピース矯正があります。マウスピース矯正は、患者さんの歯型に合わせて製作した透明なマウスピースを定期的に交換しながら歯を動かす治療法で、ワイヤーを用いた矯正治療とはまったく異なる治療法です。

最大の長所は取り外しが可能であることと、金属色の装置が外から見えないため見た目や気にならずに矯正を受けられることです。食事の際は装置をはずしますので、食物が装置にはさまりやすくない不快感がなく、お口のケアがしやすく、虫歯や歯周病になるリスクも減らせます。さらに、矯正装置が舌やほおの内側へすれたりする違和感がほとんどありません。楽器をやられている方や成人式、挙式・披露宴などを控えている方などにも最適といえます。

マウスピース矯正にも数多くの種類の治療法があります。その中でも「インビザライン」という治療法が世界的に注目を浴びています。アメリカ発祥のこの治療法は対応可能な症状の範囲が広く、以前はマウスピース矯正では治せないとされていた症状の方でも対応できるようになってきています。その都度手作業でマウスピースを作る他のマウスピース矯正とは異なり、インビザラインは3次元コンピュータ画像技術を駆使して、インターネット上で矯正歯科医が治療プランを作成し、治療の最終段階のマウスピースまでデザイン、製造します。全世界で210万人以上の方々がインビザラインの治療を受けられており(2012年12月現在)、東京や大阪にはインビザライン専門の矯正専門歯科医院があるほど日本でも広がりをみせています。道南においても歯列矯正は珍しいことではなく、増えてきていますが、マウスピース矯正はあまり知られていないのが実情です。

インビザラインをはじめとするマウスピース矯正にご興味のある方は、矯正歯科医院へご相談ください。

●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



高齢化社会における漢方薬の役割

いま、日本では高齢化が急速に進んでいます。それに伴って、高齢者の生活の質を高め、これを維持する方法のひとつとして漢方薬の役割が注目されます。高齢者に漢方薬を処方する際には、高齢者疾患の特徴をとらえると同時に、漢方薬の特徴を知りえることが大切です。高齢者の多くは慢性疾患を抱えており、また、お1人が複数の病気を患っていることが少なくありません。したがって、それぞれの病気に対して多種の薬が長期間にわたって投与されることとなります。漢方薬はひとつの薬であっても多くの薬効があり、少ない薬剤での治療が可能になるばかりでなく、副作用が比較的少ない利点もあります。高齢者においては老化の個人差が大きく、単純に年齢のみから老化の程度を決めることはできません。したがって、その方の体力や体質の違いによって薬が処方されます。高齢者は一般に免疫機能が低下している場合が多いのですが、漢方薬には免疫力を高める作用をもつ薬がたくさんあります。その他、高齢者に多い特徴として、明らかな診断名はつけかねるが、ご本人には強い症状として感じられる場合があります。また、診断についても西洋医学の効果が充分実感できない場合、漢方治療薬の適応となります。

では、よく処方される漢方薬を紹介いたします。八味地黄丸(はちみちおうがん)は腰痛によく処方されますが、下半身の神経痛、しびれ、冷え、前立腺肥大症、白内障、かゆみ等にも適応されます。ただ、八味地黄丸を服用して下痢、食欲低下をきたす方には不向きです。認知症の方に抑肝散(よくかんさん)が有効なのはご存知の方も多いと思いますが、怒りっぽい、徘徊などの症状緩和に効果的です。この漢方薬は認知症の高齢者ばかりでなく小児の神経障害、更年期障害の患者さんにも処方される場合があります。麻子仁丸(ましにんがん)は高齢者の便秘にはほぼ確実に効果が期待できます。補中益気湯(ほちゅうえつきとう)は高齢者ばかりでなく、幅広い年齢層に「元気のでる薬」として患者さんから所望される漢方薬です。麦門冬湯(ばくもんどうとう)は痰のきれないせきに処方される漢方薬ですが、高齢者のノドの乾燥に非常に有効で、ノドを大事にされる職業、例えば、僧侶の方が常用される薬でもあるのです。

以上、漢方薬も高齢者の生活を高める上で、少なからずお役にたてるものと思われま。

●七飯町大沼258 ☎67-3032

Spot Light

好評！ 洋装変身おしゃれ教室 ビューティーコンシエルジュAOKI



亀田本町・五稜郭駅隣のAOKIビル内にある『ビューティーコンシエルジュAOKI』代表・青木幸子さん(写真)の「青木幸子の洋装変身おしゃれ教室」が好評です。ご自宅のダンスの中に眠ったままの洋服を持ち込むと、青木さんが着こなしからアクセサリーのアイデア、ヘアメイクまでトータルでコーディネートしてくれるというもので、普段着はもちろん結婚式やパーティーに出席する際の着こなしのアイデアが見つかるかと評判です。さらに参加者の中

には、同じビル内にある若いスタッフのそつた美容室を利用する人も多く、頭から足元まで、華麗に変身している人も多いのだそう。次回は9月19日午後1時から開催します。参加費はケーキセット付きで1人500円。

かれます。特別会費1000円。詳細はお気軽にお問い合わせください。

また、着物の着付けの面白ノウハウと、もう1人の講師による美容エチケットや日本文化の講座が好評の「カルチャーコミュニティサロン」の次回開催は10月24日午後7時からです。こちらもお見逃しなく！ 参加費はケーキセット付きで1人500円。

また、同ビル内の「レンタル衣装のAOKI」では2014年の「函館市成人祭」の予約を受付中です。成人祭当日は会場となる函館市民体育館のすぐ向かいのホテル雨宮館で着付けと返却を行うのでとても気軽に便利です。「レンタル衣装のAOKI」は毎日が展示会。ぜひ一度、成人祭の衣裳を見てみませんか？



さらに、12月5日には同ビルでワインパーティーが開

【フリーダイヤル】0120・423295
【携帯電話】090・2055・5540

1人で悩まず、交流会に参加しませんか？

本紙連載コーナーでおなじみの『行政書士松田聡事務所』ではこの秋「パートナーとの離婚や死別、または未婚による一人暮らしにより、将来への不安を持つ人達による交流会を函館市内の飲食店との共催により開催します。主に30〜50代ほどの女性から、一人暮らしでの将来への不安についての相

談を受けることが増えてきたことから、今春に初めて実施したものが2回目となる今回は35歳以上の未婚(死別・離婚可)の男女を対象に、飲食店で食事をしながら交流会を行います。行政書士の松田聡さん(写真)は、「同じ悩みや不安を話し合うことで解消できることもあるはずです。ぜひ気軽に参加して

行政書士松田聡事務所 難になった場合を想定して、予め将来の後見人を取り決めておく「任意後見契約」や、遺言書の作成についての相談を受け付けています。「核家族化などですますます老後が不安になる時代です。ぜひお気軽にご相談にいらしてください」と松田さんは話します。

さらに松田さんは今後、雇用のことなど、将来への不安要素となる事柄についてセミナーなどの開催も視野に入れていきます。

30分無料相談(予約制)も好評につき、9月も継続して行っています。相談希望の際は必ず電話で予約をお願いいたします。電話予約は月々金曜日の午前9時



そのほか、老後の暮らしや自分が死んでからのことに対する不安についての相談が増えていることから、認知症などで財産管理などが困

り、予約後すぐに相談できない場合もありますので、予めご了承ください。
●神山245-21
33・4675