

# 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.534

2014.2.14 [fri]

毎月2回(中旬・月末)発行

## 女性同士でもっと1軒... そんな夜に おすすめの店 特集

### ワイン片手にガールズトーク

#### Bar木下酒店

昔の古本店を改装した隠れ家的な飲み屋、「Bar木下酒店」で素敵な二次会を...

店主こだわりのワインがゆっくりと味わえる1軒で、グラスワインが1杯500円、ボトルは3000円、3種類のワインカクテル(各600円)も飲みやすいと好評。二次会で訪れる女性には、その日の替りが盛り付けられるおつまみの3点盛り(500円)が人気。



昭和レトロのムードがたつぷりの店内でワインと洒落たおつまみを楽しむは、きつとガールズトークに花が咲くのでは...。1人でふらりと足を運んで、常連客が



座る店裏のカウンターに座ってみるのもオススメ。営業時間は午後7時~深夜1時。毎週日曜日定休。  
●宮前町15-4  
☎42-6987

### 素敵な空間で特別な時間を

#### トレンチコートバー

ミッドセンチュリーのヴィンテージ家具が並ぶ「トレンチコートバー」。カトラリー類も「ザイナーズ」ものオシャレなグラスばかり。



そんなグラスで飲むドリンクは格別で、カクテル(600円)やコーヒ、ワイン、ビールはもちろん、ノンアルコールカクテルも豊富にそろっていてノーチャージなのも嬉しいところ。フードは軽なおつまみをはじめ、手作りのパスタやメキシカンピラフなどの食事メニューも多く、なかでも「オードブル盛り合わせ」(1000円)、金額によつて内容が変わりますが、ゆっくりと過ごすには、ゆっくりと過ごす



したいデートから、盛り上がりたいたパーティにもピッタリだと人気です。営業時間午後7時~深夜。不定休。  
●松川町4018-2階  
☎090-1523-8631

### お好みの二次会プランで楽しい夜を

#### カフェ&バーリコリス

カフェ&バー「リコリス」は、長居OKの女性に嬉しい1軒。店内には14人まで利用できるカウンターと2人用のボックス席、こたつの個室が



あるので気兼ねなく過ごすことができます。また、食べたい料理や飲みたいカクテル&ノンアルコールカクテル(各500円)など、できる限り要望に応じてくれるのがおすすめポイント。宴会や二次会プランも好みや予算など相談に応じています。定番のカフェメニューや手作りのケーキも好評。アルコール以外では、上質の豆を手焼き焙煎したコーヒーは格別。珍しい



ます。ビール(600円)ノーマル。営業時間は午後3時~深夜0時。毎週月曜日定休。駐車場有。  
●松風町20-1  
☎23-9633

### ワインとおやつで楽しむ素敵な夜

#### かぜまち軒

「かぜまち軒」。そんな素敵な名前を持つこの店には、仕事帰りにちよつと美味しいものを食べたいという人や、気軽にワインを楽しむ



たいという人など、様々な人達がふらりとやってきました。もちろん、宴会の後に少人数でもう1軒!という時にもオススメ。落ち着いた雰囲気のあるウッディな店内でワイン(グラス470円)、ボトル2500円)をゆっくり味わいながら、楽しいトークに花が咲くことついでです。特に女性に人気のが、日替りで楽しめる「本日のおやつ」。ちなみに取材日のおやつは「リンゴのタルトタタン」(650



円)。二次会利用の際は事前予約がオススメです。営業時間は午後5時~午後11時(L.O)。毎週日曜日定休。  
●梁川町1810  
☎54-6168

## 2つの空間がシーンに合わせた夜を演出



牡蠣とワインの店『フラッシュユフラッシュ』は、新鮮な牡蠣とワインをメインにそのほか

の料理とアルコールの種類も豊富。店内はポップな空間とシックな空間で構成されています。カクテル＆ノンアルコールカクテルは合わせて約100種類(500円〜)、ビール(600円)。2次会プランは、飲み放題2時間とオードブルが付いて3000円(3人〜、前日送要予約)。早めのスタートにおすすめの「ハッピーアワータイム」(午後6時〜午後8時)には、ほとんどのドリンクが300円、厚岸産生牡蠣1個190円とお得です。営業時間は午後6時〜深夜3時(LO/フード深

## フラッシュユフラッシュ



夜2時、ドリンク深夜2時半。毎週木曜日定休。  
●本町32-9  
☎56-9900

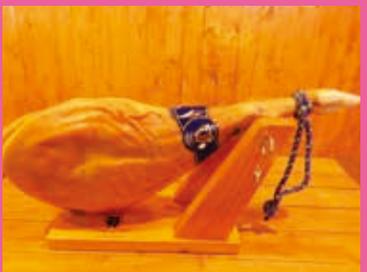
## 期間限定! お得な2次会プラン

Twin Feather (ツインフェザー)



行啓通り沿いにある『ツインフェザー』は、アットホームな雰囲気のお店。ウエスタン

& カントリー調の店内で目を引くのは、110インチのスクリーン。アルコールは、生で飲めるベルギー産ホワイトビール「ビュールガルデン」(700円)が人気。「スペイン産ハモンセラノ」(生ハム・800円)や「南保留太郎の薫製」(各800円)など、おつまみも魅力。3月14日までは「2次会プラン」(飲み放題2時間付2500円)に「プチオードブル」または「チョコレート食べ放題」をサービス(4人〜、前日まで要予約)。ダーツ100円。チャージ5000円。営業時間は午後7時〜翌4



時。毎週日曜日定休。  
●本町17-1  
WELL808 1階  
☎84-1672

## おひとりさまからグループまで楽しめる焼酎Bar ooggi(オッジ)



本町エリアの中心部・五稜郭ビル5階の『ooggi』は、女性オーナーと宮崎県出身の

マスターがいる焼酎Bar。店に足を踏み入れると眼に入るのが、カウンター後ろにびっしり並べられた本格焼酎。100種類以上そろった同店の焼酎は全てマスターの出身地の宮崎県産で芋、麦、米と様々な種類がラインナップ。仕入れによって替わるフードメニューは粒ぞろい。中でも看板メニューの「チキン南蛮」(800円、ハーフ500円)はジューシーなチキンと手作りのタルタルソースの相性が抜群。小上がり席もあり、1人からグループまで楽しめる。営業時間は午後7時〜深夜1



時。毎週日曜日定休(月曜日が祝日の場合は翌月曜日休)。  
●本町25-13  
☎53-1216

## おしゃべりの続きはここで

Bar STEM (バーステム)



本町・行啓道路沿いにおーブンして3年目。『バーステム』は、女性1人でもふらりと

立ち寄れる気軽さが魅力のバー。15人まで収容の店内は、小ぢんまりとした空間ながら居心地が良く、ゆっくりまったりおしゃべりを楽しむのに最適です。チャージ800円。ビール550円。飲み放題は120分3000円(LO/100分、1人)で、1時間ごとにプラス1000円で延長もできます。お通しをはじめ、生地から作っているピザ(950円)など全て手作りのフードも好評。8人から貸切可。週末は人数によっては予約が無難です。営業時間は午後7時〜深夜3時。毎週日



曜日定休(翌日が祝日の場合は営業、翌月曜日休)。  
●本町7-13(2階)  
☎56-6755

## 樽生ギネスを愉しめる英国風。パブ



西部地区の二十間坂下。コープさっぽろ末広店向かいにある『ビアバー山下』は、ク

リーミーな泡が嬉しい樽詰めギネスビールを楽しめる人気店。築80年で元テラーの建物を改装したという店内のカウンター後ろにある重厚感ある食器棚は、当時の陳列棚を利用したもので、この棚に合わせてカウンターなどを造ったとのこと。同店で味わえるお酒は、「ビール好き」を自認するマスターが厳選した樽生2種類と瓶ビール12種類。開店から午後10時までの「ハッピーアワー」なら、エールビールとギネスの樽生が200円引きで楽しめる。営業時間は午後8時〜深夜2時。毎週



日曜日定休(月曜日が祝日の場合は翌月曜日休)。  
●末広町16-3  
☎23-4539

## ビアバー山下

## 豊富なメニューが魅力

evergreen (エバーグリーン)



『エバーグリーン』は、フード、ドリンクともにバラエティに

富んだメニューをそろえる大門の人気店。お酒やおつまみはもちろん、遅めの時間帯でもバスタやオムライスなどの食事メニューや、手作りスイーツ、フレイバーラテ、スムージーといった各種カフェメニューを楽しめるのが魅力。『飲み放題プラン』は120分2000円(2人)で用意しており、日々木曜日のおつまみサービス。料理付きのプラン(3500円、2人)、当日の午後4時まで要予約も、女子会なら通常120分の飲み放題が180分。営業時間は午前7時〜午



後11時。毎月第2水曜日定休。  
●若松町18-1  
TMOビル1階  
☎83-5110

素敵なプレゼントがもらえる新商品発表会

OTTO函館ショールーム

トイレ、洗面器、キッチン、ユニットバスなど水まわりの住宅総合メーカー「OTTO函館ショールーム」から、春の新商品発表会とお得なキャンペーンのお知らせです。



同ショールームでは、2月15日(土)〜21日(金)の1週間、3月に発売されるOTTOの新商品発表会に併せて「スペシャルウィーク」を開催。期間中にシステムキッチン「CRASSO(クラッソ)」か「mitte(ミッテ)」を見積もりすると、ビュール券かハーゲンダッツアイス券、システムバス「SYNLA(シンラ)」か「sazana(サザナ)」を見積もりすると、浴室お手入れセット。タックレストイレ「ネオレスト」を見積もりすると、光るネオレストキーリングをそれぞれプレゼントするほか、来場プレゼントもあるのをお気軽にお知らせください。

営業時間は午前10時〜午後5時、毎週水曜日定休。  
● 桔梗町418-99  
● 0120-431010  
花の湯  
★  
ローソン  
函太郎サムズ  
イエローハット

営業時間は午前10時〜午後5時、毎週水曜日定休。

桔梗町418-99

0120-431010

花の湯

ローソン

函太郎サムズ

イエローハット

★

花の湯

ローソン

函太郎サムズ

イエローハット

FaCe 注目の顔

「させていただくケア」を实践

『株式会社ハーモニー』  
代表取締役 飯田美智子さん



「私共の介護付有料老人ホームは終身です。高年齢から看取りまで対応させて頂くので、お客さまとの関わり方は非常に密接で、究極のサービス業だと感じます」

そう話すのは、函館市内で介護付有料老人ホーム「ペーネ函館和楽」など7施設を運営する「株式会社ハーモニー」代表取締役である飯田美智子さん。

結婚前の10年間、航空会社の客室乗務員としてサービス業の最前線で活躍した飯田さんは、結婚後、福祉に興味を持ちヘルパーの資格などを習得。平成15年にご主人が理事長を務める飯田内科クリニックがデイサービスセンターを設立するにあたり、運営会社の代表として入社。介護現場で培った経験を活かし、介護現場に求められるサービスを提供する。現在は「客室乗務員は搭乗している間だけの一元的な対応ですが、介護に関わる仕事は四六時中お客さまに接し、常に必要とされるという多面的な対応が要求されます。その意味でサービス業の中でも非常に高度だと思えます」と、その難しさを語ります。

現在の飯田さんの目標は「お客さまの満足度を高めること」だと言います。サービス業にゴールはない上、介護という職業は「待った」が効かず気の休まる時間



ペーネ和楽

がありませぬ。飯田さんは「介護に関する仕事は、目的意識を持って成長することで、他にはない満足感を得られる職業です」と言います。

飯田さんは「ペーネ函館和楽を創業して1月に10周年の節目を迎えました。これからも「させていただく」という感謝の気持ちを忘れず、職員に支えられながら運営してまいります」と、今後の意気込みを話しています。

株式会社ハーモニー  
は東山町144-52、☎3533333。

**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

**黄身がトロ〜リ** 味付け玉子

材料 ●たまご……4個 ●めんつゆ……1カップ 4人分

- ①たまごをぬるま湯(お風呂程度)に浸けて常温にします。
- ②底の丸い方を包丁の柄尻(柄の先)で軽くコンと割り、ほんの少しヒビを入れます。
- ③鍋にお湯を沸かし、たまごをそっと入れて中火でちょうど5分茹でます。※殻が割れて白身が少し出ても「気にしない・気にしない」。
- ④時間になったらすぐに氷水(水道を流しながらでもOK)に入れて冷まします。
- ⑤たまごの殻に細かくヒビを入れて水またはぬるま湯の中で殻を慎重に剥きます。
- ⑥ジップロックなどのビニール袋に剥いたたまごごとめんつゆを入れ、丸1日冷蔵庫に入れておけば出来上がりです。2日以内で食べてください。

**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!!

**省エネ水栓金具** どうなん衣食住

生活に欠かせない水まわりの設備。今回は省エネタイプの水栓金具に注目してみました。

ハンドルを左右に動かしてお湯の温度を調節するシングル水栓は、真ん中ではお湯が出るため、少し水を出しただけでも給湯器を作動させてしまうことがありません。「TOTTOエコシン

シングル水栓は、水とお湯の境目が真ん中であり、カチツというクリック感で湯・水を切替えられるので、給湯器のムダな着火を防ぎます。「TOTTOエアインシャワー」は、空気の力で使用水量を抑える節水型のシャワーヘッド。水に空気を含ませることで、浴び心地は変わらず水を節約できます。

**小野寺住設**  
【協力】  
函館市企業局指定給水装置工事事業者。水漏れ、凍結など水回りのトラブルには朝7時から夜10時まで年中無休対応。  
●美原1・22・9  
【フリーダイヤル】  
0120・750・750

TOTOエコシングル水栓 イメージ図

TOTOエアインシャワー イメージ図

**青ほの心** やさしい社会を

新聞の投稿欄に、福島に住む1人のお母さんの文章が載っていました。

福島県では東京電力福島第一原発事故の直後、多くの子ども達も高い放射線にさらされました。初期被曝の影響ははっきり分かっています。現在は放射線の数字は下がっているため、県内では住民の間にも楽観する雰囲気広がっているようだと聞きます。しかし被曝は大人と子どもでは受ける影響が違うため、子どもの将来を不安に思う母親達が大勢います。

放射線の影響は後々になって発現するもの。今が大丈夫に見えても数年後はどうなるかわかりません。その影響は少しずつ子どもの体をむしばんでいるかもしれないのです。

事故後に、放射線被曝を心配する母親たちが屋外での体育授業を見学させたり、給食への不安からお弁当をもたせたりしましたが、そのことで子どもをクラスで孤立させたのではないかと罪悪感に苦しんだといえます。今ではほとんどの母親が「学校全体」に従っていますが、しかし不安が無くなくなったわけではありません。不安を声に出すことで周囲から「特殊な人」扱いされることを恐れて、口をつぐみ孤独に陥っている母親が多いのが実態といえます。投稿したお母さんは言います。「体を守ろうとすれば心は守られず、心を守ろうとすれば体は守られな」というのがここで暮らす私達の現実です。

子どもを守りたいと願うのは親として当たり前のこと。これを読むとお母さん達の苦しみ痛みが伝わってきいて胸がつかまります。

原発事故の被災地で子育てするには、これ以上子ども達に被曝させないよう予防が必要といわれます。そのため同じ思いのお母さん達と力を合わせて対策を求める活動をしていくそうです。

投稿は「行政・学校・市民が一体となって子どもを守るやさしい社会をめざしたい」と結ばれていました。そんなお母さん達を少しでも応援できるやさしい社会を、私達一人ひとりが目指したいものです。

(亜)

あつとほーむだいにんぐTAKEDA屋



富岡町の閑静な住宅街にある『TAKEDA屋』は、民家を改装した個室中心のレイアウトで、家族連れ、

カップル、女子会など気兼ねなくつろげることで人気を集めています。同店のランチは3種類の日替わりで全て840円。2月いっぱい提供してくれる写真の「グラティーナ」(ランチのみ提供)は、ミートスパゲティの上に卵と食べごたえのあるウィンナー、そしてたっぷりのチーズを乗せてオープンで焼き上げる、ボリュームもあるので男性にもオススメできる一品。サラダとドリンクも付くのでゆっくりと楽しめるランチタイムを。土・日曜日、祝日はランチが休み。営業時間は午前11時～午後2時(午後1時30分LO)、午後5時～午後11時(LO/午後10時30分)。毎週日曜日定休。

●富岡町2-49-24  
☎41-7400



春はやつぱり日本食!

もうすぐ新年度。お祝い事の多いこの季節に、素敵な日本食作りをマスターしませんか?



北ガスッキングスクール 春のお祝い。日時: 3月26日(水)午後6時30分～午後9時30分、3月27日(木)午前10時～午後1時。内容は1時。内容はかわり巻き寿司、おわ汁の旨味でお吸い物、茶碗蒸し、春のお魚料理、黒ごまのシフォンケーキ。定員は15人。受講料は

北ガスッキングスクール

2500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2月19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。受付は月々金曜日の午前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。

●万代町8-1  
☎42-6505

くすりの元氣



平成21年11月、ダイエット直後

田さんは、やる気の持続と的確なアドバイスのために、その時その時の状況を把握できる毎回の測定は大切と、ダイエットは1人で難しいもの、達成するためには相談したり、アドバイスをもらったりといったサポートが欠かせません。カウンセリングではライフスタイルにあつた食事や運動など、無理なく、そして楽しく続けられるプログラムを提案してもらえます。また、痩せるコツが身につくので、リバウンドもしづらくあります。写真のとおり、石田さん自身もリバウンドはしていません。「今年こそ絶対痩せた



平成25年12月現在の石田さん

「きちんと食へてきちんと減らせる。そのコツをマスターしてほしいと思っています」と話すのは、「くすりの元氣」のダイエツトカウンセラー・石田浩幸さん。週1回通つて測定とカウンセリングを行う同店の「美瘦研式ダイエツト」が欠かせません。カウンセリングではライフスタイルにあつた食事や運動など、無理なく、そして楽しく続けられるプログラムを提案してもらえます。また、痩せるコツが身につくので、リバウンドもしづらくあります。写真のとおり、石田さん自身もリバウンドはしていません。「今年こそ絶対痩せた

い」という人は、楽しく痩せられる「くすりの元氣」に相談してはいかが。ホームページは「くすりの元氣函館」で検索。完全予約制。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

(まい) 記者のお気に入りスイーツ

スイーツけやき

どら焼きのお店『スイーツけやき』のオススメは「生チョコビター」(=写真左、190円)。しっとりとした皮と生チョコレートが絶妙なハーモニーで、この生チョコレートは、無添加の生クリームとカカオマスで作った自家製のもの。濃厚なのに口の中でスッと消えるようなスッキリとした味わいが特徴。香りも良く何個でも食べられると思うのですが、同店では小倉クリーム(=写真右、160円)をはじめ、40種類ものどら焼きがあるので色々な種類を食べてお気に入りを見つけてください。「お茶うけ」といいますが、牛乳とも相性抜群なのでぜひお試しあれ。営業時間は午前10時～午後6時。毎週月曜日、第1・3・5日曜日定休。駐車場有。



●北美原2-24-13  
☎47-4561



不動産のことなら『ビッグ函館店』へ!

春は引っ越しのシーズンです。家族の引っ越しから学生さんの引っ越し、転勤などによる引っ越しまで、引っ越しのことなら富岡町にある『ビッグ函館店株式会社』がおすすめです。また、アパートやマンションの管理にも力を入れており、他店にはない独自の管理方法で安心できる評判です。また、駐車場の管理、不動産の売買や管理など土地の有効活用を考えている人も、ぜひ相談してみたいかががです。相談はいつでも無料です。



お電話: 0138-83-6083  
office@fresh.co.jp  
〒990-0003 富岡町2-6-17  
〒990-0003 富岡町2-6-17

簡単手入れでキレイが長持ち、人気の洗浄便座をお得に

創業89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ザー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。パナソニックの「ビューティ・トワレ」は、手軽なお手入れで快適に使えることで人気の機種。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、清掃時にはスイッチひとつでノズルが出てくるほか、本体の脱着もワンタッチで行えるので隔々までのお掃除も手軽に行えます。さらに、5000円から、各メーカー対応可能。冬のポイラートラ



洗浄するので、お手入れ後の状態が長持ちするの嬉しいポイント。ほとんどの全の便器に対応しているの安心して交換できます。気になる価格は、工事費込みで通常78000円のところ、先着30台に限り28000円! お得に最新の便座に交換できるチャンスなので、この機会にぜひ。このほか、小野寺住設ではポイラートの点検も行なっています。点検料3000円、掃除(整備)料は5000円から、各メーカー対応可能。冬のポイラートラ

### 文房具紹介

今回は、新入学や新学期に向け便利な文房具を紹介します。

①小学1年生かきかたえんぴつ(赤えんぴつ入り630円)

お子さんの手に合わせ通常より15ミリ短いので小さな手にも書きやすい鉛筆です(名入れ料金別途)。

②おなまえスタンプ(鉛筆やクレヨンに捺せる機能付き1869円)

紙、プラスチック、金属、布、木など素材を選ばず捺せるので持ち物の名前書きが簡単。

③はさみ(キャップ付き420円)

エアークッションで指の負担を軽減。刃先のハイブリッド設計により普段切れにくい物まで軽い切れ味。

④フリクションいろえんぴつ

(12色セット1050円)

色えんぴつの上部に付いているラバーでこすると消え、消しかすも出ません。ハイライトの表現にもgood。

⑤鉛筆けずり(ケズリキャップ+ボトル472円、ケズリキャップ315円〜)

空のペットボトルが鉛筆削りに変身。そのまま捨てても、削りくずだけ捨てて繰り返し使ってもOK。電動2940円。



#### 【取材協力】

石田文具  
営業時間は午前8時半〜午後9時  
(毎週日曜日、祝日は午前9時〜)  
●北斗市七重浜2-45-5  
☎49-3171

## 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!!



「タジマ寝具」の田島社長がおすすめる「素肌毛布」は、冷え性や高齢の人、病後で寒さがこたえ寝つきが悪い人などに大好評です。軽く、暖かく、電気毛布がいらなくなりまし」といった



「フリーダイヤル」0120-846-843

### なんと! たった1000グラムのあつたか素肌毛布

軽くて魔法のように暖かく、寒さから解放されてぐっすり眠れる「素肌毛布」をご存知ですか?  
「タジマ寝具」の田島社長がおすすめる「素肌毛布」は、冷え性や高齢の人、病後で寒さがこたえ寝つきが悪い人などに大好評です。軽く、暖かく、電気毛布がいらなくなりまし」といった



この春おすすめるカラーアイテムを探し



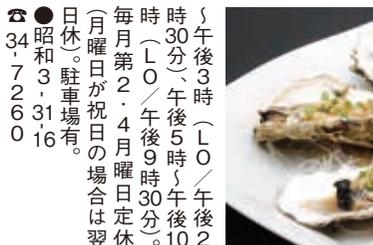
http://junior1969.exblog.jp/

### 春物続々入荷中!

シンブルリッチ&辛口カジユアルな大人のセレクトシヨップ「アン・ジュール」では、春物が続々入荷中です!  
この春おすすめるカラーアイテムを探し



「牡蠣のあんかけ焼きそば」



中国料理 彩風塘

### 大好評、牡蠣フェア!

本格的な広東料理を中心としたメニューで定評のある「中国料理 彩風塘」では、毎年恒例の「知内産 牡蠣フェア」を開催しています。新鮮でふっくらとした大きい牡蠣をたっぷり使った「牡蠣のあんかけ焼きそば」

### 申告に心強い無料相談会が2月16日に

中小企業者の要求や悩みなどの解決のために力を貸してくれる「函館民主商工会」では、確定申告の時期になると「申告書の書き方が分からない」「消費税の申告で悩んでいる」など、申告や消費税、経理改善の知恵や情報が知りたいという相談が多いそうです。



函館民主商工会  
タ1(美原1-26)2階・第2会議室  
無料相談会の問い合わせは「函館民主商工会」まで。  
今年の1月1日から税制の改正により、事業所得等の金額が300万円の以下でも帳簿などへの記帳と保存が義務化になりました。今こそ相談して申告に備えませんか?



味は素×北ガスラボ「女子力アップ!」初めてでも簡単おいしい!料理教室が3月12日(水)午後6時30分〜午後9時に北ガススタジオスペースで行われます。



申し込みは電話で受付(グループでの応募の場合は、代表者の名前、年齢、電話番号、同行者の名前と年齢をお伝えください)。定員を超えた場合は抽選。参加者全員に素敵なお土産があります。料理教室は、商

内容はジンジャーチキン、スペイン風オムレツ、和風きのこマリネ、レアヨーグルトデザート。受講料は5000円(当日受付にて徴収します)。対象は料理初心者の方。講師は輪島美哉子先生。募集人数は15人。当日はエプロン、三角巾、手洗用タオルを持参。申込締切は2月19日(水)。



CLOSE UP

味の素×北ガス料理教室が3月12日に味の素×北ガス

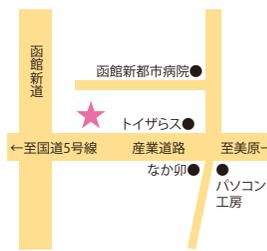
# いい店 食べ歩き

市内石川町・産業道路沿いに建つ『マツタリーナ カフェ』は、明るく開放的なムードの店内で、ピザ、パスタなどを気軽に味わえるイタリアンの人気店。同店では今、昨年秋から始めた自家製生パスタが大好評。平形のフェットチーネとスパゲッティの2種類があり、プラス100円でメニューのパスタ(各980円)をいずれかの生麺にできるほか、生パスタ限定メニュー(3種類、各1080円)も用意しています。写真はその限定メニューの1皿、「海老入り明太子クリームパスタ」で、ソースの濃厚な風味と生パスタならではの滑らかな舌触り、モチモチとした食感がベストマッチな1品。お昼どきの食事ではランチセットも人気。全メニューから選べるパスタ1品にミニピザ、サラダ、フリードリンク付きで1000円(生パスタの場合は1100円)とお得な上、ランチタイムが午前11時から午後5時までなのもポイント。ドリンクをおかわりしながら食後のおしゃべりをゆっくり楽しめます。お子さん連れも歓迎です。ピザ(各980円)はお持ち帰り可。営業時間は午前11時〜午後10時(LO/午後9時)。不定休。駐車場有。

## マツタリーナ カフェ



●石川町52-16 ☎47-1616



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 睦穂  
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

感情と体は切り離すことができない。悲しくなると声を出して泣き、怒りを感じた時には顔が真っ赤になり、恐怖を感じた時には足が震える。それはとても自然なことだ。しかし、何らかの理由でこれらの感情を抑圧した場合、その時の体の状態が緊張という形で筋肉に記憶されてしまう。この状態が日常的に何年も続く、感情を抑圧していることさえ認識できなくなると、緊張だけが残り不調を訴えるようになる。

先日、病院の待合室に入ると保育園の年長ぐらいの男の子が椅子に座って泣いていた。待合室で騒いで、お母さんに怒られている様子だ。そのお母さんの叱り方がかなりきつくて、最後には「泣くな」と喝され、男の子は息を止めて必死に泣くの我慢を我慢していた。感情を押さえ込むために一番手っ取り早い方法は、息を止めることだ。それによって筋肉を緊張させて、感情を押さえこもうと

するのだ。悲しくて泣きたいという気持ちを押し込め、筋肉を緊張させないためには、自分の中の感情は認められないものとして抑圧してしまふ。例えばこのように子供が成人するまで親に同じようなことを繰り返されれば、のどに異物感を感じ始め、緊張すると咳をし出すかもしれない。そして最後には、のどを中心とした筋肉が緊張したままかたまり、ポジティブな考え方をしているネガティブな記憶を持つていて、頭ではわかっていても体が動かないのだ。日本では一般的ではないが、西洋では、臨床心理士のような心の問題を扱う専門家は、抑圧された感情を開放するボディワークの単位は必須になっている。親には子供を叱る権利があつても、子供が感じた感情を否定する権利はない。

## あなたの知らない感情の世界 三宮 睦穂

## はこだて医療情報

ふるた矯正歯科院長 古田樹己

### 歯列矯正はむし歯リスクを上げるの?

歯列矯正をお考えの方で、矯正治療中はむし歯にかかりやすいのではないかと不安に思われている人も少なからずいらっしゃると思います。確かに、矯正装置を歯に付けると、歯垢がたまりやすくなり、ブラッシングもしづらくなりますので、むし歯になるリスクは高まります。しかし、矯正治療中は定期的(1か月に1回程度)に矯正装置の調整だけを行うのではなく、毎回、歯科専用の器械で歯のクリーニングを行ったり、ブラッシングのアドバイスなどを行ったりしますので、むし歯が急激に増えるということはありません。ただし、間食や運動中の水分補給など、普段の生活の中で注意していただかなければならない「むし歯リスクを下げるポイント」がいくつかあり、歯科医や歯科衛生士のアドバイスに真剣に耳を傾け、家庭でむし歯予防にしっかりと取り組んでいただかないと、あつという間にむし歯を作ってしまうことがありますので注意が必要です。

歯列矯正がむし歯のリスクを上昇させることは確かなことですが、逆に、歯列矯正は、歯やお口の中への興味をわかせる、歯とかみ合わせの重要性を再認識させてくれて、「歯を大切に作るキッカケ」を作ってくれます。実際、矯正治療を受けられた方やお家族にお聞きすると、歯列矯正を受けたことにより、歯や歯並びに興味を持つようになり、歯を大切に意識が芽生え、矯正治療中だけではなく矯正治療後も、引き続きむし歯や歯周病の予防に積極的に取り組むようになったと多くの方がおっしゃっています。当然、意識が変わるだけではなく、歯並びがキレイになると歯や歯ぐきのお手入れもしやすくなりますので、むし歯や歯周病にかかるリスクはおのずと減少します。

歯列矯正は「きれいな歯並び、健康なかみ合わせ、美しい口元」をもたらすだけではなく、むし歯・歯周病予防への意識を高め、一生涯自分の歯でお食事を楽しめ、質の高い快適な生活をもたらしてくれます。

●北斗市追分2-62-11 ☎48-1118



## ドクター講座 うめき皮膚科院長 梅木薫

### お肌の美容を始めてみませんか

最近、肌の老化が気になってきたけど、なかなか病院を受診する決心がつかなかったという方がいらっしゃいます。心配の理由は主に、施術後の皮膚トラブルと施術料金です。そこで、1番お勧めしたいのがケミカルピーリングです。ケミカルピーリングは、皮膚を剥がすので恐ろしいと思われている方がいますが、決してそうではありません。以前は白色人種の薬剤が使用されていましたが、現在は日本人用、つまり黄色人種用に作られているので、ほとんどトラブルはありません。施術後も、いつもより保湿と遮光を心掛けていただき、毛を剃るなど直接皮膚に刺激を与えなければ、施術直後より化粧や運動、入浴など、ほぼ日常と同じ生活ができます。

当院で使用している薬剤は、皮膚の1番外側の角質をすぐに剥がすのではなく、角質の接着を緩めて徐々に剥がれやすくすることで、皮膚の新陳代謝を高めます。それによりメラニンの排出を促し、シミを薄くしたりくすみをとったり、毛穴詰まりを除去してニキビを治りやすくします。他にも、皮膚のコラーゲンを作る線維芽細胞を刺激し、コラーゲンの産生を促して、浅いしわを目立たなくしたり、毛穴を小さくしてニキビをできにくくする働きがあることも科学的に証明されています。

現在エステでは、疾病の治療目的のケミカルピーリングは禁止されています。医療機関では2001年より日本皮膚科学会のピーリングガイドラインに沿って、より安全で効果の高い施術が行えるようになりました。

施術料金は自費ですが、高額ではありませんし、ホームページなどに料金が記載されています。施術間隔も月1回程度と、負担は少ないと思われます。当院では70代の人にもいらしており、美容の施術はいつ始められても決して遅いことはありません。思い立った時が始める時です。

●石川町350-17 ☎34-3311



## 新店舗&リニューアル

## CAFE & BAR TOY-BOX (トイボックス)



市内末広町・二十間坂通沿いに昨年9月、カフェバー「トイボックス」がオープンしました。白壁にダークブラウンの木目が映える店内。メニューはフードではオリジナルの「塩辛じゃがバタースパゲッティ」(700円)や、1日10食限定の「わんぱくランチプレート」(1000円)、営業時間中いつでも食べられる「モーニングセット」(650円)などがおすすめ。

また、カフェメニューやおつまみ、お酒も充実しています。パーティープランは4人〜、詳しくはお問い合わせください。コーヒー、紅茶などソフトドリンクのおかわり自由、スイーツ付きの「お茶会プラン」(1200円、2時間、3人〜)もあります。2月いっぱいまでは窓から街路樹のイルミネーションも楽しめます。営業時間は午前9時30分〜午後11時(冬期間は天候により変動することがあります)。不定休。駐車場有。

●末広町14-1 ウェストサイドテラス2階 ☎22-6200



## 紙上ショッピング ルイボスティー

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5時(担当/本間)



## 次号予告 2月28日号 道南、温泉プラン特集

### 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・通販業務・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
副編集長	平井 由佳	Yuka Hirai
ライター	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

3キロ減量目指し始めて1ヶ月、冬は美味しい魚が多くて結局たくさん食べているのに、知らないうちに1キロ減っていた。何でだろう？ 思い当たることといえば、抵抗力を上げると噂されるヨグルトを飲み始めたこと。風邪予防のつもりだったんだけど。

機種変更してスマートフォンになりました。マイナーモードって、ボタンがないことに戸惑っている今はまだマイナー便利さをわかっていません。どうやってスマートフォンを落とすとマフリンじゃなくマホホなんでしょうか？

ね。う。こんな話どうでもいい。(まじ)

基本寒がりではないので、「冬は苦手」という他の女性たちの言葉に以前は共感することはありませんでした。冬、嫌だわ〜と思うようになったのは、雪かきが義務になったときから。ぼんやりしていても雪が勝手に片付けてくれることはない！ これ当たり前。

まだまだ寒い北国テレビの旅番組であたかも国の風景をながめていると、それだけでなんとなく体が温まる気がします。先だって見た南フランスの郷土料理や、地中海のパエリアなど、みるからに体が暖まそう。まねしてつくってみたいかな。

昨年年末サンタクロースにお願した資格取得ですが、願いが叶って年明け前に合格証書が届きました。さてこれから大きなことですが、我が家にもう一つ桜が咲くまで私は復習期間を過ごしたいと思えます。受験生の皆さん、きつと勝負！ がんばってください。

ランナーの方は心当たりがあると思いますが、本日は徐々に走り始めなきゃならない時期なんです。が、この時期は言い訳に困らない季節。寒い、足場が悪い、その前にかきまわさなきゃならない。言い訳が必要ない季節が恋しい今日この頃です。

# 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。掲載日は編集室にお任せ下さい。営利目的の情報は本紙広告をご利用ください。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]

新年度を前に、いろいろと集まる機会が増える頃ではないでしょうか。今回は、女性同士でもう一軒…という時などにオススメの、二次会向けのお店にスポットを当ててみました。

編集室では読者の皆様からのお便りを募集しています。お寄せいただければ幸いです。読者プレゼントにお便り、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。お申し込みは受け付けておりません。

読者の声 編集後記 を読みます。お人柄が表れているように感じます。

青いぼすとスタッフのみなさま、いつも楽しみに見えています。私の楽しみ、編集後記を読みます。お人柄が表れているように感じます。

最近、東京から函館へ

（七重浜3丁目、C・Y）  
\*昨年12月17日号の『いい店食べ歩き』コーナーで紹介した『山川牧場ほっこり冬カフェ』さんに対するお便りでした。ありがとうございます。

大沼ドライブでは必ず立ち寄りします。今回（12月17日号）紹介された『本を読まない人のための本屋』こちらも大好きな店です。

この「ローストビーフサンド」、おいしくて大好きです!! 「あらびきステーキサンド」もぜひ食べてみたいですね。ソフトやシェイクもおおいしくて、大沼ドライブでは必ず立ち寄りします。今回（12月17日号）紹介された『本を読まない人のための本屋』こちらも大好きな店です。

引越してきたので、青いぼすと、さんから多くの地域情報を得られ、とても助かっています。右も左もわからないので、おすすめランチ etc おすすりランチ etc 色々なお店、病院など、役立ててゆけそうです。これからも楽しみにしております!!

（桂穂4丁目、Y・K）  
\*ようこそ、函館へ!

今度は自分の為に行動します。毎回楽しく拝見して下さるよ。友人と必ず行く様にしています。知らない事だらけでしたが、情報を得られて、今は得た気持ちです。子育てが終わり、今度は自分の為に行動します。

（上湯川町、Y・S）  
\*エンジンジョイしてください。

うれしいです。いつも楽しい情報をお知らせありがとうございます。お店の情報もとても役に立ちますし、その他イベントやドクター講座等、とてもためになる情報がありうれしいです。

（七飯町本町、S・T）  
\*ありがとうございます。

さんこうになります。いつもお話しそうなお店ばかりのっていいですね。

（港町1丁目、A・T）  
\*ありがとうございます。

とても役立させて頂いています!!

いつも楽しく拝見させていただきます。友人や実家の母も特集やお店の情報についてよく話しています。とても役立させて頂いています!!

特に「いい店食べ歩き」が楽しみでよくそのお店にも行って頂いています!!

（昭和2丁目、K・T）  
\*これからもご愛読ください。参考にもさせていただきます。

いつも楽しく拝見して頂いています。遠くから友達が出来た時はいつも青いぼすとを参考にさせていただきます。

「こんなお店で来たんだー」と新発見があったり『いい店食べ歩き』で紹介される店の記事は入ることをためらってたお店にでも内容をしっかりと書いてくれるので、「入ってみたいかなー」と思わせてくれます。これからも新しい発見、楽しみにして頂きます。

（鍛冶2丁目、S・M）  
\*嬉しいですね。

山川カフェは行った事がありません。よるしく、青いぼすとは、いつも楽しみにしています。

（五稜郭町、Y・T）  
\*ありがとうございます。

『マッターリーナカフェ』より1000円分の食事券を5名様にご紹介しました。今回の『いい店食べ歩き』で紹介した『マッターリーナ カフェ』より1000円分の食事券を5名様にプレゼントしました。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



# Spot Light

## 生活設計を見直して安心の新年度へ

Hosta (ホスタ) 函館

新年度に入學や転勤など生活環境に変化がある場合には、生活設計を見直す機会といえるのではないのでしょうか。

立ち寄って疑問や気になることを相談できます。保険については、生命保険・損害保険とトータルで相談できるのが特徴。

暮らしにまつわる税金

『MS保険サービス北海道株式会社』で行っている『Hosta (ホスタ) 函館』は、人生を旅に例えちよつと立ち寄ることのできる保険の駅のような場所です。もちろん、

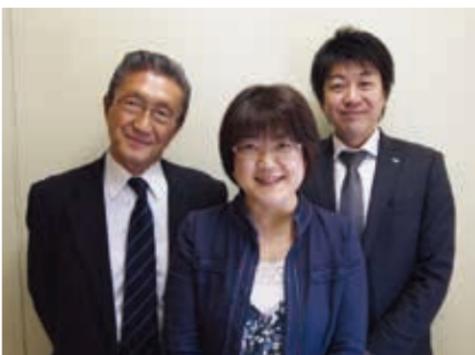
暮らしたにまつわる税金(タックスプランニング)についてや、年金リタイアメントプランニング)についての相談は、CFPと1級ファイナンシャル・プランニング技

能士の高梨しのぶさんの得意分野です。また、不動産が得意分野の谷口英雄さん、金融商品に詳しい成迫賢太さんがそろい、人生設計や資金計画をトータルでアドバイス。

無料相談は予約制。ホームページ『ホスタ函館』からもお気軽にどうぞ。

●梁川町5-8  
三井生命函館ビル5階・MS保険サービス北海道株式会社

【フリーダイヤル】  
0120-129018



難しいことはありませんので、ご安心ください。話をしながら、あなたの老後までの生活を分かりやすく

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2013-C-409(2013.12.26-2015.12.31)  
SL13-5030-0097  
AF218-2014-0001 1月15日(140715)

## AOKIBILで、楽しく学びましょう

ビューティコンシェルジュAOKI

着物や着付けについて、楽しく学んでみませんか? 五稜郭駅隣・AOKIBIL内『ビューティコンシェルジュAOKI』の青木幸子代表(写真)と、もう1人の講師による「カルチャーコミュニケーションサロン」が好評です。着付けの面白/ウハウと美容とエチケットを楽しく学ぶもので、参加費はキーキセット付きで1人500円。次回開催は2月20日午後6時~午後9時。

また、併設の「無料着付け教室」も同じく2月20日に開かれます。こちらは、お子さんの卒業式や入学式に着物を着たいと



また、『ビューティコンシェルジュAOKI』ではこのほど、着物・ドレスレンタルの衣裳の展示やシャンプリーやトリートメント、化粧品などの

いうお母さん、またはお子さんに着物を着付けしてあげたいというお母さんにオススメです。着付モデルと一緒に参加もOKです。

「カルチャーコミュニケーションサロン」、「無料着付け教室」は各要予約。詳細は電話でお問い合わせください。

3月20日には、最近着なくなった洋服を持ち込むと、青木代表が素敵なおコーディネートをおアドバイスしてくれる「青木幸子の洋装変身おしやりれ教室」が開かれます。参加費はキーキセット付きで1人500円。詳細は電話でお問い合わせください。

グッズ販売を展開するアンテナショップ「ギャラリーAOKI・MAK」を亀田本町・AOKIBIL隣の国道5号線沿いにオープンさせることになりました。より気軽におしゃれと親しんでもらいたいという青木代表のかねてからの思いが実現するもの。

2階建ての店内には、1階におしゃれグッズの販売コーナー、おしゃれ関連の趣味をしている人達の作品の展示販売コーナーを設置。2階には着物やドレスを展示します。グラッドオープンが4月の予定ですが、準備ができた第1プレオープンしてゆくそうです。こちらも乞うご期待!

●亀田本町 65・27  
【フリーダイヤル】  
0120-423295  
【携帯電話】  
090-200555540