

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.552 2014.11.14 [fri]

毎月2回(中旬・月末)発行



『コミュニティカフェ
はなはな』の「パーティ
プラン」は、キッズルー
ムがある2階を貸し切
ることができるので、
ゆつくりとパーティー
を楽しめると人気です
(大人8人以上から利用
可能。人数の変更は前日

貸切。パーティープラン!

コミュニティカフェはなはな

まで。
料理は人数や金額に
応じたオードブル形式
とプレート形式があり
ます(写真上はプレート
形式の一例。大人1人
1600円、10歳以上
1人800円、10歳未
满是無料。2日前まで
予約が必要ですが、
人気がため早めの予
約が確実。料金や規
約については店内の
掲示物やホームページ
「函館はなはな」
で検索)でも確認す
ることが出来ます。

また、大好評の
「じゃがパフエ」(II
写真下、540円)
は、トッピングはも

●昭和3・6・1
(北海道乳業隣)
☎76-8703



ちろん自家製のじゃが
クリームにも今金町産
の男爵いもを使用した
とても珍しい一品。12月
中旬頃までの期間限定
となっておりますのでこ
の機会にぜひ味わって
ください。

営業時間は午前11時
〜午後5時。毎週日曜
日、祝日定休。駐車場有。

『ホテルリソル函館』
では、毎年大好評の「忘
新年会プラン」の予約を
承り中です。
プランは、4000円
コース、5000円コー
ス、6000円コースの
3コースあり、それぞれ
120分飲み放題付き。
各コース「オードブル3
種盛り合わせ」や「刺身
3種盛り」にはじまり、
メインの魚料理と肉料
理からデザートまで、和
洋中の充実した内容。手
頃な4000円コース
は「海老とブロッコリー
の中華炒め」「鶏もも肉
のパン粉焼き」なども、
値段以上の料理内容と
ボリュームが魅力です

大満足の忘新年会プラン!

ホテルリソル函館



忘新年会プラン6000円コース(120分飲み放題付き)

(全9品。
5000
コースは「牛
肉の赤ワイ
ントマト煮
込み」「棒寿
司」など全10
品。6000
コースは「牛
サーロイン
ステーキ」
「握り寿司」
など全11品。
飲み放題メ
ニューも、カ
クテルやハ
イボールまでそろった
充実のラインナップ。利
用は4~100人で、和
室は26人まで。このプラ
ンは1月31日までと

なっており、人気のプラ
ンですので、ご予約はお
早めにとぞ。
●若松町6・3
☎23-9269

忘年会

新年会

クリスマス

おせち料理

年末年始 グルメガイド

今年も早いもので、残すところ1カ月半となりました。そろそろグループ・サークルなどの納
会や職場・仲間内の忘年会の話題がはじまる頃ではないでしょうか。また、今年のクリスマスの
過ごし方を考えるという人もいるかも知れません。
今回は例年恒例の年末年始のグルメ特集。今号と次号(11月21日号)の2回連続で、忘年会・新
年会の情報をメインに、クリスマスやおせち料理などの情報を掲載します。1年間頑張った自分
へのご褒美に、気の合った仲間やご家族の1年の締めくくりに、ぜひご活用ください。

2014

2015

vol.1

隠れ居酒屋のお得な宴会

だいにんぐ啓

本町市場横の小路にある隠れ居酒屋『だいにんぐ啓』は、オ

リジナリティに富んだ手作りメニューと、居心地の良さが魅力の良店。



「少食お試しコース」(写真)は、料理6品に450円までのドリンク(生ビールを含む)2時間飲み放題付き3500円。美味しいものを少し食べて、ゆっくり過ごしたい人におすすめのプランです。4000円のコースになると料理が7品、オールドリンク2時間飲み放題。4500円のコースはさらにお得で料理8品、オールドリンク3時間飲み放題。各プラン前日までの要予約、受付人数は2人

から16人まで。女子会ならいずれも飲み放題がプラス1時間になります。また、お酒が飲めない人がいる場合は、飲めない人だけ1000円引きでソフトドリンクの飲み放題にしてくれます。席の入れ替えがなく宴会後そのままゆっくりできるのもポイント。

単品メニューでは、「スープ煮おでん」(各1000円)が今年も登場しています。お1人でも気軽どうぞ。

営業時間は午後5時30分〜ラスト。不定休。ホームページは「だいにんぐ啓ホームページ」で検索。

●本町3117

ポールタウンビル2階

☎52,4786

樽詰めボジョレーヌーボーの解禁。パーティーレストラン・ヴァン

末広町にある

「ヴァン・コンコルディアリゾート&スパ」6階の『レストラン・ヴァン』では11月20日、樽詰めボジョレーヌーボーの解禁パーティー「ボジョレーナイト・ヴァンスタイル」を開催します。



ボジョレーのために用意した自慢の洋食ビュッフェを中心に、名店「鮎かわむら」の寿司も登場します。(寿司はビュッフェではありません)。

時間は午後6時30分〜午後8

●末広町3・5
☎24,5300

時30分。料金は1人10000円で、限定30人。現在予約を承り中(テーブルに限りがありますので、相席をお願いする場合があります)。

函館山の麓の素敵ナリゾートホテルのレストランで、素敵なワインのひとつをいかが？

旬の食材を使った和の忘新年会プラン

旬味 鹿六

函館の繁華街・五稜郭エリアの中心にある丸井の裏手にある『鹿六』は、季節の素材を経験豊かな和食料理人がしっかりと仕事を施し、見た目も味も鮮や



かな料理に仕上げることで、ビジネスマンの宴会から女子会まで、幅広い層で賑わう人気店です。

写真の「カキ鍋コース」(飲み

放題込み5500

円)は、冬が旬のプ

リップリのカキを

ふんだんに使った

鍋のほか、道南近

海の旬の魚介類で

造る「刺盛り」は姿

造りのほか5点とし

て、あっさりして

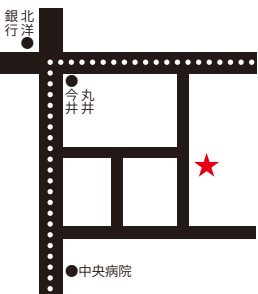
いながら濃い旨味

を感じる鹿モモ肉の炙りなど、バラエティー豊かな7品を楽しむコース。

そのほか、宴会コースは飲み放題込みで4500円から多彩にそろっているので、まずはお問い合わせを。営業時間は午前11時30分〜午後2時、午後5時〜午後11時。毎週日曜日定休。

●函館市本町31,8

☎33,4488



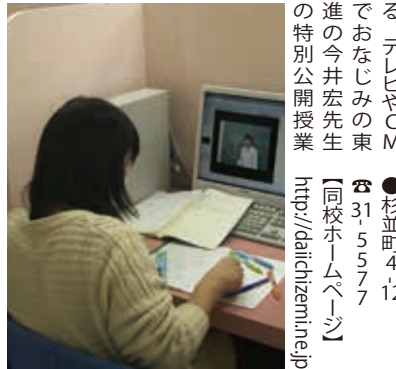
HEAD LINE

大学受験・冬期特別招待講習受付開始！ 第一ゼミナール・東進衛星予備校

昨年度大好評だった冬期特別招待講習が『東進衛星予備校』杉並校ラ・サール学園前校で受付開始となります！
■対象／高1・高2生
■講習講座／最大3講座(1講座90分×5回、46332円(税込)相当分が無料)
■申込期間／3講座の場合12月10日(水)締切
■受講開始可能日／申し込みから

の開催日が近づいてきました！
【実施概要】
■対象／高校生(保護者中学生も歓迎)
■参加費／無料
■日時／11月23日(日)午後1時30分～午後3時(午後1時受付開始)
■場所／亀田福祉センター1階

まずはお申し込みください。申込方法／電話またはホームページから
【実施概要】
■対象／高校生(保護者中学生も歓迎)
■参加費／無料
■日時／11月23日(日)午後1時30分～午後3時(午後1時受付開始)
■場所／亀田福祉センター1階



「まあ、わかる！面白すぎる、やる気です！」と受講生が絶賛する、テレビやCMでおなじみの東進の今井宏先生の特別公開授業

【同校ホームページ】
<http://daichizemi.ne.jp>



湯の川の人情に支えられ、1周年

ラーメン店『maido』

三谷 宏太さん あゆみさん



「目指したのはインパクトな暮らしの中で、夢は、区の活性化に協力してはなくて、あつさり風味つか自分達の店を構える。宏太さんは湯の川の人です」と湯川町のラーメンことだ。店『maido』の店主・「地元の人と観光客がふれやってくる先輩が、いいもの立するなら人情ある湯の所だと思えます」という宏太は「最近はこの印象を話す。夢が叶ったこの店が、この開業する場所を探していた、最近はこの印象も空11月で1周年を迎えた。ところ、タイミングよく店舗が増えてきました」「生まれ育った湯の川の見つかった好条件の物件が、子供の頃のように湯の街並が大好き。この街で商売ができた1年間は本当に楽しかったです」と妻の多いですが、そんな方々も湯川町にあり、近所にあゆみさんは振り返る。に、ウチのあつさり風味の店で食事をしたりお酒を2人が結婚した頃、宏太さんはラーメン店の職人で、とても嬉しいです」と話とに「湯の川のために役をしてくださる、あゆみさんは、あゆみさん。立ちたいというのが2年目カフェの店長をしていた。そこに、人がめくく、とでも向けての目標だぞう。」

か？湯の川は本店か？湯の川は本店に人情あふれる街だと感じています。呼ばれた湯の川温泉街にオープン以来、商店が、湯の川の活性化にひと役買う日も、そんなに花火大会などに『maido』は湯川町積極的に参加。1・26・34、85・8870。協賛して湯川地

歯医者の料理

美味しく食べることを
アンチエイジング

今月のオススメ!! カボチャとツナの温サラダ

★電子レンジで★

材料 2~3人分

- ◆カボチャ...200g
- ◆日本酒...大さじ1
- ◆塩...小さじ1
- ◆ツナ缶...1缶
- ◆ハセリ...一つまみ
- ★ツナのオイル...大さじ1
- ★濃口醤油...大さじ1
- ★みりん...大さじ1
- ★黒胡椒...少々

- ①カボチャは一口大に切って蓋付き耐熱容器に入れ、酒と塩を振って重さを量ります。
- ②500W(または600W)電子レンジで100gあたり1分の計算で加熱したらそのまま3分蒸らして冷めます。
- ③★印を合わせてドレッシングを作ります。
- ④ポウルにカボチャとツナを入れてドレッシングで和えます。
- ⑤サラダポウルに盛り付け、みじん切りにしたハセリを天盛りして出来上がりです。

女性に人気のカボチャが美味しい季節になりました。
電子レンジで作るカボチャの温サラダをご紹介します。

ちょつとしたコツ
蓋付き耐熱容器はジップロックなどのジッパー付ビニール袋でも代用できます。
ジッパーは少しだけ隙間を開けてください。

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!!

カルチャー navi

ロザファイ函館教室

「ロザファイ」は、日本生まれの紙で作るバラモチーフのアクセサリー。考案されてまだ数年という新しいハンドクラフトで、今では作ったバラをデコパーツのように使い、ピアス、ネックレス、ヘアピン、ピアスを製作できます。受講料は製作するものによって1500円。教室は申し込みごとに個別に対応しています。

注目のカルチャーです。専用の細長い紙を棒に巻くと巻いては折り、巻いては折り、作業を繰り返して、バラの形を作り出す仕上げです。完成したアクセサリーは華やかなうえ、紙でできているのでとても軽いが特徴。

「ロザファイ」の代表・tamaさんは、函館第1号のロザファイ協会認定講師。体験教室では作ったバラをデコパーツのように使い、ピアス、ネックレス、ヘアピン、ピアスを製作できます。受講料は製作するものによって1500円。教室は申し込みごとに個別に対応しています。

● 亀田港町63・24 ☎080・6062・6069

アクセサリーのオーダーメイドも受け付け。杉並町・杉並花市内の「モノづくり市場」で作品の展示販売もしています。



青ほの心

記憶と瞬間

ある雑誌に、記憶に関するさまざま専門家のコメントを集めた特集記事が載っていました。もともと記憶力には自信がない上に忙しいことが続くと必ず何か一つは忘れてしまひ、後であわてたり落ち込んだりすることの多い私にとって、とても興味深い特集でした。

その中で、脳科学の研究者の言葉が印象に残りました。日本では記憶力の良さイコール頭の良さだとずっと言われ続けてきたそうです。そのせいで人々は忘れることをおそれる傾向が強いのだというのです。記憶に対するこだわりを捨てることで、細かいことにとらわれず楽観的になるのが賢い生き方だといふものでした。

ある心理学者の言葉も考えさせられました。記憶をめぐるすれ違ひは誰にでもよくあることで、同じ場にいる人によって記憶の内容が違ってしまうこと、たとえば同窓会などで学生時代の話題になった時、ある人はよく覚えていての自分に記憶はないということがあったりしますが、これは人それぞれに大切なことは違っていてその人にとって大切なことは忘れず覚えていてのことなのだそうです。それと、嫌な記憶はだれしも忘れたらいいと思つても、でも忘れるとそれよりその記憶と向き合ひ、その経験のおかげで今があるのと前向きに考える事が大切なのだともいいます。

それを読んでふと思つたことがあります。私達の周りの負の記憶である歴史の暗部や原発事故の記憶などもともすれば思い出したいくないことです。でも、時にはその記憶と向き合つことも必要ではないでしょうか。反省を経てこそ未来は開かれていくものなのですから。

一方、記憶力の良さと定評のある女性将棋棋士の言葉にも励まされました。「忘れても自分を責めないことが大切。本当に大事なことからまた覚え直せばいいのだから。もし忘れてもそれはその分、記憶の引き出しが増えて新しい物を入れるチャンスだと思つて新しいことを大切」といいます。ポジティブに考えることの大切さを教えられ明るい気持ちになりました。(垂)

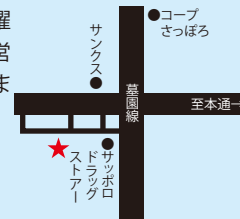
さかえ寿司 中道店



気軽に本格的な握り寿司を味わえ、女性客も多い『さかえ寿司中道店』。長年好評の「ランチサービス」は、そめん、サラダ、

コーヒが付きて、手軽な800円から豪華な2600円までのメニューを楽しめます。イチオシは1人前1000円のお昼限定特別メニュー。熟練の寿司職人が握った良いネタを、この価格で気軽に食べられるのは嬉しいところ。みんなで行く時は小上がりでゆっくりでき、1人でカウンターに座っても、ほっとするのはこの店ならではの。気さくな女将さんや優しい大将との話を楽しみながら美味しいひと時を過ごせます。営業時間はランチが午前11時半～午後1時45分、夜は午後4時半～午後8時半。毎週火曜日定休(ランチのみ営業している時もあります)。駐車場有。

●中道2-3-6
☎55-9343



予約殺到！ ボジョレーヌーヴォーは船便がお得

株式会社イチマス



フルーティーな香りとフレッシュな味わい、待望の旬の味「ボジョレーヌーヴォー」の季節がやってきました。天候に恵まれ評判も上々の2014年「ボジョレーヌーヴォー」ですが、湯川一丁目「イチマス本店」と日乃出町の「リカーランドイチマス」のおすすめは、お得な船便。航空便からは1カ月ほど入荷が遅れますが、品質管理は万全で最高の商品が届きます。

現在予約承り中の船便「ボジョレーヌーヴォー」は、華やかで芳醇な果実香に花のニュアンスが感じられるエレガントな味わいで、「トロフィー・リオン・ボジョレー・ヌーヴォー2010」の大金賞にも輝いた「アラビヤ」の2種類。どちらも予約価格は、税込1200円とリーズナブル。6本以上から無料配達可能。入荷予定は12月中旬です。クリスマスや年末年始の集まりや贈りものにいかがですか。なお、毎年早い時期に予約完売となり

モメサンウイライージュ
ますので、ご予約のお電話はお早めどうぞ。
イチマス本店
湯川町1-26 29
☎57-3251
リカーランドイチマス
日乃出町12 18
☎56-2204

冬物、そろっています！

大人の女性に人気のセレクトショップ「アンジュール」には、この冬おすすめのアイテムが豊富にそろっています。



コートやニット類をはじめ、ブーツもロングにショートと充実のラインナップ。普段使いのアイテムはもちろん、お出かけが増えるニッポンからの時期に使えるニッポンジなども入荷しています。ストールやアクセサリーなどの小物類もそろっていますので、シンプルルンチ&辛口カジュアルな大人スタイルをトータルでそろえるのもいいですね。もちろん、素材や着心地の良質な

体型をカバーするデザインも充実。商品の入荷状況は、ブログ(左記)をご覧ください。メンバーズカードの入会費は随時受付中(入会金、年会費無料。営業時間は午前11時～午後7時。不定休。駐車場有。)



アンジュール



(まい) 記者のお気に入りスイーツ

栗まんじゅう焼 桜屋

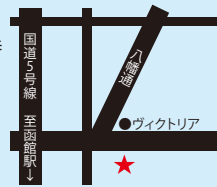


『栗まんじゅう焼 桜屋』では、季節限定の「甘栗あん」(=写真、120円)が登場しています。甘さ控えめの栗あんがたっぷり

と入っているだけではなく割れ甘栗もゴロゴロはいつているというとても珍しい一品。今だけの美味しさを味わうのならお早目に！ お手頃な価格なので自家製の「つぶあん」と「白あん」(各90円)、「クリーム」(90円)の定番の3種類と合わせて購入するのがオススメ。

また、キャベツ、豚肉、卵が入ったオムレツ風お好み焼き「キャベツ焼き」(170円)やハムマヨのおやき「オランダ焼き」(120円)は、軽食にもなる人気で、美味しくても温まるこちらもおススメ。

営業時間は午前10時～午後7時。毎週日曜日定休。
●若松町24-12
☎26-0311



壊れたアクセサリや万年筆のペン先などの不要になった金、銀、プラチナを買

付終了に、『丸井今井函館インへの作り替えや、指輪のサイズ直しなどのジュエリーケアメンテナンスもしてくれます。修理内容によっては、できない場合もある。問い合わせは相談下さい。問い合わせは丸井今井函館店までどうぞ。



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10月10日現在。相場は日々変動します)

快適と節約を両立する、温水便座をお得な価格で 小野寺住設

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的確なアドバイスを多くのお客を得る。テレビCMでもおなじみの「小野寺住設」から、充実した基本性能で高い人気を誇る「東芝温水便座」をお得に購入できるお知らせです。

使用前後に自動でノズルを洗浄する「オートノズルクリーニング」、使用水量が従来の約半分まで済み、洗浄水に気泡が入ることで肌に優しく、汚れもすっかり落とす「エアインマイルド洗浄」、赤外線センサーで着座を正しく検知して脱



臭運転を開始する「オート脱臭」などツボを抑えた基本性能で、手軽に快適に使用できます。もちろん、ほとんど全ての便器に対応しているので取り付けも安心。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29160円(税込)お得に最新の便座に交換できる



●美原1-22-9(本社)フリーダイヤル0120-7550-750

モーターガレージ アクセル

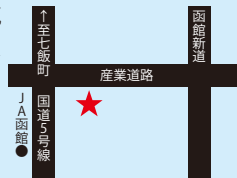


いよいよ冬の到来です。しばらくの間、乗らなくなるバイクの冬支度は済みましたか？

長期保管前にはしなければならぬ準備

の手間はなかなか大変です。エンジントラブルやバッテリー上がり、錆び…。春に乗りたと思った時、エンジンがかからずそのままバイク屋へ…、という経験をしたことがある人も多いのでは？ そんなトラブルに見舞われず、安心して春の乗り出しを迎えたい人は、『モーターガレージ アクセル』に冬期保管を頼んでみてはいかがでしょうか。保管のみならず、点検・整備、洗車付きでバイクが綺麗になって帰ってきます。預かり期間は11月から3月末まで。料金は1台8640～19440円。11月末までに冬期預かりを申し込むと「青ば見た」でバイクの引取無料です。愛車の保管はプロに任せて安心。お気軽にお問い合わせください。

●昭和3-36-12
☎34-3900



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!!

有名女優にもファンが多いという「ヤッコマリカールド」の「ニット小物展」が11月14日(金)から22日(土)まで「タランチーネ」で開催されます。

「ヤッコマリカールド」の「ニット小物展」が11月14日(金)から22日(土)まで「タランチーネ」で開催されます。



扱いははじめました。函館では珍しい商品も多数ありますので、この機会にぜひご覧になってみては…。
●営業時間は午前11時～午後5時。フェア期間中の休業日についてはお問い合わせください。駐車場有。
●豊川町21-3
☎22-2164



(SS) 記者の「サ店めし」

住宅街にたたずむ穴場店



珈琲待夢

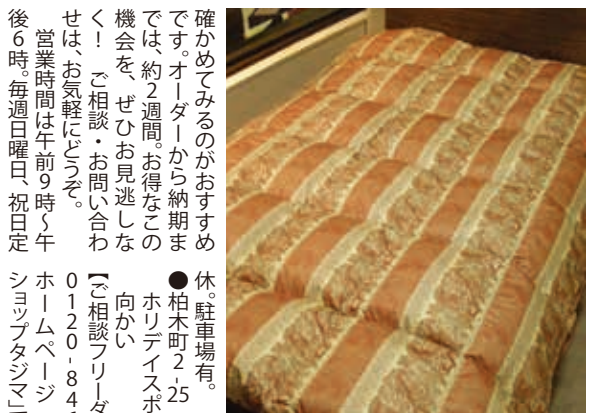
北斗市七重浜・ダイエー上磯店裏にある『珈琲待夢』は、朝9時から営業している喫茶店で、近隣住民はもちろ

ろ、遠方から足を運ぶリピーターも多い人気店です。そんな同店は喫茶店の枠を越えたフードメニューで話題。写真上の「チキンの照り焼きエビフライ添え」(ライス、サラダ、スープ、コーヒータン、980円)は、ジューシーに仕上がったチキンの照り焼き、プリプリのエビフライのほか、チーズやカボチャのフリッターに目玉焼きまで乗る豪華な一品。このほか、オムライスやステーキピラフや、冬限定のビーフシチューも登場するので1度お試しを。営業時間は平日が午前9時～午後8時、日曜日・祝日は午前10時～午後3時。毎月第2・3日曜日定休。

●北斗市七重浜4-27-33
☎49-4866



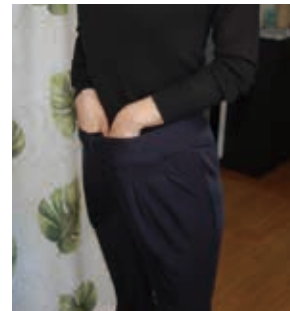
羽布団のリフォームが評判の『タジマ寝具』では、期間限定で「柄お任せ羽毛布団特別セール」を開催します。



羽毛は3種類から選べます。
①ホワイトグース90ハンガリー(59800円)
②モスコビーダック93ハンガリー(49800円)
③ホワイトダック90ハンガリー(39800円)
サイズは各150×210、1.3kg入

柄お任せ羽毛布団特別セール!

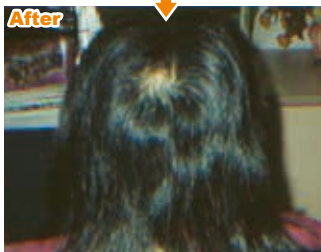
タジマ寝具



この女性は5週間で体重6kg ウエスト10cm減!

「くすりの元気」は、体重的変化をグラフに記し、それをもとに自分にとって必要な食事量や、脂肪が燃焼するタイミングなどを学びながら取り組めます。そのため、痩せるコツが知らず知らず身に

●富岡町2-45-8
☎41-1017



●宝来町31-10
☎22-9482

今こそ本気のダイエット!

年末年始にダイエットは難しいのでは…。そう思っています。食事をきちんとしていく。ダイエットと取りながら行う「美瘦研式ダイエット」で、やれない健康的なダイエットを提案している「くすりの元気」では、馳走を食べる機会が多い年末年始でも無理なく痩せられる「美瘦研式」を重視した同店の「くすりの元気」は、体重的変化をグラフに記し、それをもとに自分にとって必要な食事量や、脂肪が燃焼するタイミングなどを学びながら取り組めます。そのため、痩せるコツが知らず知らず身に

くすりの元気

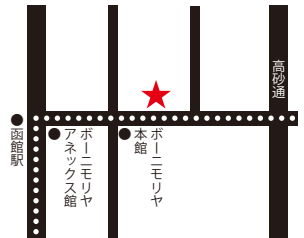
小顔効果も期待できる頭皮ケア

ヘアクリニークタグチ

髪が抜けると顔が広がり、ボリュームもなくなってしまう。顔が大きく見えてしまいませんか。薬剤を使わない自然な発毛法「田口式温熱発毛療法」が評判の美容室「ヘアクリニークタグチ」のオーナーによると、健康な髪は細くて固く、重さがあるもので、ふわふわの柔らかい髪が抜けると顔が広がります。健康な髪は頭皮が健康になることで、頭皮が健康になると、髪は本来の力を失っていき、ボリュームもなくなってしまう。健康な髪は健康な頭皮から育ちます。髪の毛の量が少なくなると頭皮を保護できなくなり、その結果、脱毛がさらに進んだり、湿疹や乾燥といった頭皮トラブルの原因となり悪循環です。逆に頭皮が健康になると、水分や油分を蓄えた強い髪が育ち、ボリュームアップももちろん、顔の調子も良くなるためむくみが取れ、小顔やリフトアップ効果も期待できます。「元気な髪を再生復活させて小顔できれいに、若々しさを手に入れませんか」と同店。12月1日までは「田口式温熱発毛療法」が初回限定4000円。また、毛6話まりを揉み出す同店独自の「ヘッドスパ」も通常4000円のところ初回限定3500円。通常の美容メニューも併せてどうぞ。まずは気軽にお問い合わせください。カウンセリング無料。



日本酒は北海道のものが15種類。地元市民からも観光客からも愛される、いま



●若松町 19-3
☎22-00008

●営業時間は午後4時30分～深夜1時(L/O)深夜0時。無休。

●また、午後4時30分まで、休日のちよと早い時間から軽く一杯という時にも、ぜひオススメしたい店といえる。

●また、午後4時30分まで、休日のちよと早い時間から軽く一杯という時にも、ぜひオススメしたい店といえる。

●また、午後4時30分まで、休日のちよと早い時間から軽く一杯という時にも、ぜひオススメしたい店といえる。

●また、午後4時30分まで、休日のちよと早い時間から軽く一杯という時にも、ぜひオススメしたい店といえる。

●また、午後4時30分まで、休日のちよと早い時間から軽く一杯という時にも、ぜひオススメしたい店といえる。

●また、午後4時30分まで、休日のちよと早い時間から軽く一杯という時にも、ぜひオススメしたい店といえる。

●また、午後4時30分まで、休日のちよと早い時間から軽く一杯という時にも、ぜひオススメしたい店といえる。

●また、午後4時30分まで、休日のちよと早い時間から軽く一杯という時にも、ぜひオススメしたい店といえる。

●また、午後4時30分まで、休日のちよと早い時間から軽く一杯という時にも、ぜひオススメしたい店といえる。

●また、午後4時30分まで、休日のちよと早い時間から軽く一杯という時にも、ぜひオススメしたい店といえる。

●また、午後4時30分まで、休日のちよと早い時間から軽く一杯という時にも、ぜひオススメしたい店といえる。

●また、午後4時30分まで、休日のちよと早い時間から軽く一杯という時にも、ぜひオススメしたい店といえる。

●また、午後4時30分まで、休日のちよと早い時間から軽く一杯という時にも、ぜひオススメしたい店といえる。

●また、午後4時30分まで、休日のちよと早い時間から軽く一杯という時にも、ぜひオススメしたい店といえる。

●また、午後4時30分まで、休日のちよと早い時間から軽く一杯という時にも、ぜひオススメしたい店といえる。

●また、午後4時30分まで、休日のちよと早い時間から軽く一杯という時にも、ぜひオススメしたい店といえる。

●また、午後4時30分まで、休日のちよと早い時間から軽く一杯という時にも、ぜひオススメしたい店といえる。

●また、午後4時30分まで、休日のちよと早い時間から軽く一杯という時にも、ぜひオススメしたい店といえる。

●また、午後4時30分まで、休日のちよと早い時間から軽く一杯という時にも、ぜひオススメしたい店といえる。

●また、午後4時30分まで、休日のちよと早い時間から軽く一杯という時にも、ぜひオススメしたい店といえる。

●また、午後4時30分まで、休日のちよと早い時間から軽く一杯という時にも、ぜひオススメしたい店といえる。

●また、午後4時30分まで、休日のちよと早い時間から軽く一杯という時にも、ぜひオススメしたい店といえる。

●また、午後4時30分まで、休日のちよと早い時間から軽く一杯という時にも、ぜひオススメしたい店といえる。

CLOSE UP

いい店 食べ歩き

和食料理 きむら

11:30~14:00 (LO/13:30)
17:30~21:30 (LO/21:00)
月曜休、P有
●神山1-1-21 TEL53-2959



神山1丁目にある『和食料理きむら』は、季節の素材を活かした和食が自慢の店。平成19年春のオープン以来、熱心に通う常連客も多い評判の1軒だ。

味、ポリウム、見た目の華やかさで注目を集めているのはこの店の数種類のランチ。どれもリーズナブルだが、特に人気があるのが、刺身小鉢、サラダ、香の物茶碗蒸し、麺類「ミニ丼デザート、コーヒードリット」になって1080円の「お楽しみランチ」(写真)。また、季節の食材が楽しめる「日替り松花堂弁当」(1080円)や、毎日数量限定の「寿司ランチ」(同、ワインと醬油で味付けした牛肉を網焼

油で味付けした牛肉を網焼きした「和風ステーキランチ」(1296円)も見逃さない。さらに、予約制の「ミニ会席コース」は、ちょっとした会合や法事などにつけて。

夜は「品料理などいろいろあるあつて、とにかく和食をゆつくり満喫したいという人、美味しい料理とお酒を楽しむみたいという人におすす



そのほか、予算に応じて対応しているので、忘年会のお店選びに悩んでいる人はぜひこの店にもご注目です。「遠方から食べに来てくださる方もいて、感謝しています」とは店主ご夫妻、落ち着いた雰囲気なのでぜひ気軽に立ち寄りしてみてください。

連載

最先端美容を追い続けて 村上有香



筆者プロフィール
村上有香さん。『株式会社MORE ROSE』代表取締役。美容部員を経て化粧品では補えない部分をエステに求め、平成11年に『ROSE』を設立し、平成18年に株式会社となる。

平成19年上磯ダイエー店内に『La Petit Rose』を設立。いち早く最先端美容機器を導入し常に最高の美を提供している。

ビューティートリートメントサロンローズ
□戸倉町5-12
無料相談・ご予約
【フリーダイヤル】0120-916-722
ラ・プチットローズ
□北斗市七重浜4-44-1
ダイエー上磯店内
無料相談・ご予約
【フリーダイヤル】0120-916-512

乾燥肌といえば秋冬の悩みでしたが、最近1年を通じて乾燥肌に悩む方が増えています。本にお肌には水分を保持したり、アレルゲンや紫外線からお肌を守る「バリア機能」がありますが、間違っ

たスキンケア等によりバリア機能を傷つけお肌の保湿能力を低下させ、乾燥肌になっている方がほとんどです。

間違ったスキンケアの中でも、乾燥肌の最大の原因が「こすりすぎ」、クレンジングや洗顔時に徹底的にメイクを落とすために、指でゴシゴシしたり、拭き取りクレンジングや拭き取り化粧水を頻りに使ったり、洗顔後タオルでゴシゴシ拭いてしまったりする、お肌の角質層を傷

ただで保水能力を低下させない炎症を起こしシミを発生させてしまうこともあります。「指が触れる程度の摩擦でも角質層が傷つく」と言

乾燥肌はバリア機能が弱った状態で、異物がお肌に入り込みやすくなっています。たくさん化粧品を使用することは、それだけ化学物質等をお肌につける回数や量が增えるということになり

う皮膚科のドクターがいるくらいお肌にとって摩擦は大敵スキンケアを行う際はとにかく優しく力を入れず、なるべくお肌に指を触れないように行いましょう。また、極端なダイエットや偏食、パランスの悪い食生活、欧米型の食生活が原因で健康的なお肌に必要な栄養素が不足して乾燥肌になることもあります。

はこだて医療情報 医療法人社団美原腎泌尿器科院長 田崎雅敬

おしっこ悩み、歳のせいだとあきらめていませんか？

おしっこをしても、ますますトイレに行きたくなる。急に尿意をもよおして我慢ができない。夜中たびたびトイレに起きる。このような症状でお困りの方は、原因を正しく調べることで症状を改善させることができます。泌尿器科ではどんな検査が行われるのか不安な方も心配はいりません。問診と腹部超音波など苦痛の少ない検査で簡単に診断することができます。また、これらの検査とは別に排尿日記をつけてもらい、頻尿の種類を分類して、それぞれの場合にあった治療方法が選択できるような工夫もしています。また当院ではこれまでに治療を受けていただいた方々の治療結果分析を行って、その分析結果を提供しています。

おしっこのことが気になって乗り物に乗れない、買い物の途中でしたくなったらどうしよう、夜中何度もトイレに起きるので昼間眠くてたまらないなど、頻尿は日常生活に大きな支障をきたします。そして夜間の頻尿は体の健康状態にも悪影響を与えることが知られています。現在は原因や症状に合わせた様々な薬が使えるようになりました。また薬以外にも普段の排尿習慣を少し変えてみたり、むくみを抑える靴下を使うことで症状をやわらげることが出来ます。おしっこでお悩みの方は、歳のせいだとあきらめないで、気軽に専門医にご相談ください。

●美原2-13-8 函館メディカルビル3階 ☎46-5657



ドクター講座 協立消化器循環器病院副院長 能戸久哉

消化管癌の検査法について

我が国で死亡原因の3分の1が癌で、消化管癌(食道癌、胃癌、大腸癌)が上位を占めます。基本的な治療法は外科的手術ですが、非常に早期の癌で発見できると内視鏡的に切除することが可能です。早期癌は自覚症状がありませんので、定期的に検査を受け続けることが大切です。内視鏡検査以外に次のような検査法があります。

- 上部消化管X線検査(胃癌検査):バリウムを飲んで食道、胃、十二指腸のX線撮影をします。比較的簡便、低コスト、診断精度も高いですが、内視鏡的切除のできる早期癌の診断は難しいことが多いです。
- 胃癌リスク検査(ABC検査):血液検査でピロリ菌の感染の有無と胃炎の進行度(胃癌のなりやすさ)がわかります。
- 便潜血反応(大腸癌検査):非常に簡便、低コストですが、精度はそれほど高くありません。進行癌の80%、早期癌の50%を拾い上げることが出来ます。
- 下部消化管X線検査:肛門からバリウムと空気を入れて、大腸のX線撮影をします。内視鏡の挿入困難な方や術前の検査で行うことが多いです。
- 大腸CT検査:肛門から大腸内に炭酸ガスを入れてCT撮影を行います。CT検査で得られた画像をコンピュータ処理し、あたかも大腸内視鏡を行ったようなバーチャル画像を構築する方法です。内視鏡の挿入困難な方や術前の検査としても有用です。ほぼ苦痛や合併症がなく比較的短時間で終了します。放射線被曝、高コスト、小病変の診断精度が低いのが問題点です。
- 大腸カプセル内視鏡:飲み込んだカメラ内蔵カプセル(直径11mm、全長31mm)が消化管を移動しながら撮影します。苦痛を伴わず、検査中は行動制限がありません。高コストですが苦痛や羞恥心から内視鏡検査を受けたくない人にはいいオプションです。
- PET-CT:検査内容は省略しますが、ほぼ苦痛や合併症がなく全身を1度にチェックできるのが最大の利点です。放射線被曝、高コスト、胃癌の検出感度が低い、小病変の診断精度が低いのが問題点です。

上記の検査で異常を指摘された場合、確定診断と治療方針を決定するために内視鏡検査を受けなければなりませんので、「最初から内視鏡検査を受けるのがベストの選択」と思います。当院では月曜日から土曜日まで上記の癌検査および内視鏡検査が可能です。詳しくはホームページをご覧ください。

●美原3-2-16 ☎46-1300 http://www.hakodate-kyouritsu-medical.jp



新店舗&リニューアル

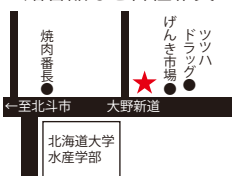
総合リサイクルセンター生活工房



市内亀田町で営業していたリサイクルショップ『総合リサイクルセンター生活工房』が、今年5月、亀田港町・大野新道沿いに移転しました。必要な物を手頃に購入できたり、不要なものを買って取ってもらえたりと、何かと便利なりサイクルショップ。同店では家具類や電化製品から、この時期必要なストーブ、また厨房機器や事務用品、オーディオ、楽器などさまざまなアイテムを買取り、整備、クリーニングして販売。しまい込まれたままの贈答品など各種雑貨

類も取り扱っています。小まめに足を運んでいるとタイミングよく掘り出し物に出会えるかもしれません。また、大型家具など大きくて持ち込めないものは出張での見積もり、買取りもしています。詳しくは気軽にお問い合わせください。営業時間は午前10時～午後7時。毎週火曜日定休。駐車場有。

●亀田港町39-16 ☎41-0707



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3,240円を… 宅配料込3,290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

11月28日号

屋内で楽しく過ごす

11月21日号

増刊・グルメ宴会特集

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 幸幸	Fumiyuki Takekoshi
通販事業	本間 尚子	Naoko Honma

これは奇跡か?と感しているのが、年頭から軽い気持ちで始めた日記を毎日ほぼ欠かすまいも続けているということ。子供の頃から何をやるにも三日坊主だった僕でも、やればできるのだと実感。で、いまの楽しみはその日記を大晦日に1年分、一気に読むということ。(横)

日の暮れがどんどん早まる季節。大雨が降っていたある日の夕方、会社のトイレに入ったカミナリが一瞬パカッと光った!と想ったらトイレの電気が点いただけ。自分がスイッチを押したせいでした。びっくりして損した気持ち。そっか!いいもほどほどに。(比)

すっかり日が短くなって、なにかも沈みかちな季節。そこで秋の夜長は、たまっているドラマのDVDを鑑賞して過ごすことに。ただ、ドラマの内容がミステリーなので、殺人事件の犯人やその結末をあれこれ推理するうち寝付きが悪くなり、それで、それが心配。(画)

特技は、おにぎりを作るのが早い...という話をしたことがありますが、付け加えると新しいおにぎりを作るのが好きなんです。新作ができるまで、これまでにいろいろと比べて順位をつける子供達。ちなみに、この秋の新作は、第2位。冬の新作は、近日発表の予定です。(秋)

先日、大阪に行ってきました。マリン大会に行かれたのですが、思いがけず甲子園で日本シリーズを観ることができ、白八に勝つてほしかったし、立ち呑み屋で焼きたまご焼酎呑んだり大満喫。街並みは面白い。メシは美味しい。もう一度行きたいなあ。(S)

茂辺地の鮭見橋を渡り山道を歩くと矢不來天満宮に着き、素直な散歩道なのでよく行くのですが、先日神社内で親切なおじさんに出会いました。神社のおもしろい歴史や、要緊をお話ししてくれて、娘も大喜び。知らない町での出会いが楽しい休日でした。(カ)

イベントで車の点検をしていただいたときに、私が車に乗ってフレイク踏んだりして点検に参加したのですが、フレイク踏んだりフレイク踏んだりして、整備士は向いていないと自覚したのでご安心を。(ま)

編集後記

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]

早いもので今年も残すところ1カ月半。2014年は皆様にとってもどんな年でしたか? 今号と次号の2回連続で、1年を締めくくる忘年会やクリスマスディナー、そして家庭で楽しむおせち料理など、年末年始のグルメガイドをお届けします。ぜひ本紙をご活用いただき、美味しい年末年始をお過ごしください。

読者の声

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、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。ご返信はいたしません。

毎回いろいろな企画で、いろいろなお店が載っている。発見が多く楽しいです。

あの記事がなかったら... 2年位前から身体の調子が悪くて(泌尿器科)悩んでいました。が病院に行くのをためらってました。そんな時、先日の青島のドクターのお話と同じ症状を発見!! これだ!! と思い、早速病院へ。現在通院中ですがだいぶ改善されて助かりました。青ほにあの記事がなかったら今頃まだ苦しんでたと思います。感謝です。(先生に青ほみてきた!! と伝えました。おそば大好き人間です。身体にいいんです)

よ。大豊さんはいったことないです。たへたいです。(中道2丁目、T・M) *良かったですね。

カツの厚さにびっくり... いつも楽しみにしています。東京から函館にきて8年目になりました。函館は美味しい物が、たくさんあります。先日、サドメ「し」で紹介されたカツカレーの「バコ」さんに、主人と行ってきました。とてもいい御夫婦で、カツの厚さにびっくり、味もバツチリでした。近所という事もあり、散歩コースです。なんだん年をとると、医療関係に目かまります。今回の漢方薬使用上の注意点、とても参考になりました。チケットが安く手に入る広告で、円案落語にも行ってました。楽しみにしています。ずつと!! 頑張ってください。(高丘町、K・I) *ありがとうございます。

陸上自衛隊函館駐屯地『2014クリスマス・コンサート』が12月13日に陸上自衛隊函館駐屯地の「2014クリスマス・コンサート」が12月13日午後6時30分から函館市民会館大ホールで開かれます。入場無料。入場整理券は12月5日午前10時から同駐屯地で配布(1人3枚まで)。詳細は同駐屯地広報室 ☎519171 (内線371・馬場土曜日、祝日を除く)まで。

スギヤマカナヨさん絵本講座が11月23日に絵本作家・スギヤマカナヨさんを講師に迎えての「スギヤマカナヨさん絵本講座」が11月23日午後1時から午後4時まで、美原1丁目の函館市亀田福祉センターで開かれます。函館絵本の会 銀のふね主催 参加費は500円。詳細は ☎31-8825まで。

お知らせ

細は銀のふね代表・中川 ☎31-8825まで。

プレゼント

『和食料理きむら』より、500円分の食事券を10名様にご紹介。今回の『いい店食へ歩き』で紹介した『和食料理きむら』より、500円分の食事券を10名様にプレゼント。応募はハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記し、青いぼすとに送る。感想もたつぷりとお書きの上、

アルバイト募集

■毎週2回程度、青いぼすとやチラシを配布する仕事です。■収入は1~2万円程度ですが配布地域により異なります。■原則として配布地域または配布地域周辺にお住まいの方が対象です。

募集地域

谷地頭町、亀田港町、白鳥町、宮前町、八幡町、日乃出町、松陰町、深堀町、湯川町1丁目、上野町、中道1丁目、山の手、美原4丁目、赤川1丁目

お申し込み・お問い合わせ

(株)青いぼすとHD TEL 23-5688



〒040-8605、函館どつく内 株式会社青いぼすとHD「きむら」プレゼント」係まで。締切は11月25日。

Spotlight

年末年始もAOKービルが見逃せない！ビューティーコンシェルジュAOKー

〈Aメイクやレンタル衣裳、そしてグルメまでがそろった亀田本町・JR五稜郭駅隣の『AOKービル』。この12月4日には特別会費1000円による「クリスマスワインのタベ」が開催されるので、ぜひお気軽に参加してみてください。〉



お肌のコンディションを整えることでお肌にツヤとハリを与え、明るい表情を表現させるといっても、エステが約10分程度、メイクとセットで約30分。料金はエステのみだと1人3240円、メイクとセットの場合は5400円。短時間で効果があらわれ、その効果が長時間持続することでも好評。もちろん、結婚式への出席や、新郎新婦さんの利用もオススメです(2人でエステの場合

また、忘年会やクリスマスパーティーの季節が近づいてきましたが、お洒落して出かける前に、同ビル内の美容室での「直前エステ」はいかがでしょうか。メイクの直前に

お肌のコンディションを整えることでお肌にツヤとハリを与え、明るい表情を表現させるといっても、エステが約10分程度、メイクとセットで約30分。料金はエステのみだと1人3240円、メイクとセットの場合は5400円。短時間で効果があらわれ、その効果が長時間持続することでも好評。もちろん、結婚式への出席や、新郎新婦さんの利用もオススメです(2人でエステの場合



青木幸子代表

でエステの場合

そのほか、個室も完備の『カフェ&レストランAOKー』での忘新年会やお子さんも一緒に「ママさん達のお昼の宴会」などなど、年末年始も『AOKービル』が見逃せません。

●亀田本町 65・27
【フリーダイヤル】
0120・423295
【携帯電話】
090・2055・5540

安心できる。パートナーがここにいます

Hosta(ホスタ)函館

「MS保険サービス北海道株式会社」は創業37年を迎えました。「これからは喜んでもらえるサービスを提供し続けてゆけるよう頑張ります」と話すのは、高梨しのぶさん。

のプロとしてだけではなく主婦でもある高梨さんは、家計のやりくりを賢く考えなければならぬ女性の立場をよく理解してくれる心強いアドバイザーです。

パートナーとしてあなたも一度相談してみてください。相談は予約制ですが、いつでも無料。ホームページは「ホスタ函館」で検索を。

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さんは、生命保険に関することを中心に生活設計などについて、これまで数多くの相談を受けてきました。その経験をもとに現在、生活に密着する将来設計の勉強を続けているそうです。また、保険

家族構成や収入などによって将来設計も人それぞれ。将来への不安などを感じた時に、どこに相談したらいいのか分からない場合もあるのではないのでしょうか。漠然と感じている不安も、優れたアドバイザーに相談することで解決への近道となることがあります。

●若松町 1410
函館ツインタワー7階(ロワジュールホテル隣)・MS保険サービス北海道株式会社
【フリーダイヤル】
0120・129018



「ありがとう」と、笑顔になってもらえるサービスを提供し続けてゆくことが『Hosta(ホスタ)函館』の目標なのだそう。じっくり話を聞き、相談者の気持ちになつて一緒に考えることを大切にしています。生活について考える時、安心できる

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

登2014-C-422(2014.10.17~2016.10.31)