

# 青いぽすと

発行元/株式会社青いぽすと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 [青いぽすと編集室] ☎(0138) 27-9210 [FAX] (0138) 23-5699  
[URL] http://oceanplace.jp/aopos/ [Eメール] aopos@alto.ocn.ne.jp

Issue.556 2015.1.16 [fri]

毎月2回(中旬・月末)発行

## 職業体験の中学生&本紙記者が気になっていたお店: 本人に代わって取材しちゃいました!

### 昨年11月5日、本通中学校の生徒さん3人が 職業体験で本紙の編集会議に参加しました。



昨年11月5日、本通中学校2年生の3人(II写真、左から)、能城怜央さん、川村拓也さん、川村生葵さんが職業体験で青いぽすと編集会議に参加しました。編集室6人の記に参加した中学生の皆さんにも理解していただき、中学生ならではの発想も加わってただけたと思っています。

決まった今号の企画はズバリ、「職業体験の中学生と本紙記者が日頃から気になっていたおとなかったお店、気になっていたお店がありま店(飲食店)」の特集。それぞれ、気になっていたら、この機会にぜひ、足を運んでみてく本人に代わって別の記者が取材に足を運び、取材(5S)しました。

長年暮らしているながら、まだまだ分からないお店や、気になっているけれどなかなか行く機会のないお店って、意外にあるものではないでしょうか? 地元在住の方々がそうし

取材(5S) 川村生葵さんが気になっていたお店

### イートインもOKのおにぎり屋さん

#### おむすび屋ふじ

川村さんが登下校中に見かけて気になる店は、松見通りからパティスリーばら苑の交差点を富岡方面へ100メートルほど、魔法のパン向かいにある『おむすび屋ふじ』。110円からというおむすびのラインナップは、スタンダードな鮭、梅、おかかのほか、じゃこや小エビなどオトナ感のあるメニューもそろっています。オススメは「焼きお

●鍛冶1・25・18  
☎32・0177

取材(BP) 能城怜央さんが気になっていたお店

### 刺激的! ディップドッツ

#### トップスポップコーン

能城さんが気になる店は、宮前町の『トップスポップコーン』。「韓国旅行に行った時に食べた独特な食感のアイスと同じものがあると聞いて気になっていました」と能城さんが話すのは、マイナス40度で保存されているアイスクリーム「ディップドッツ」。つぎつぎとさらさらな食感と甘過ぎないのが特徴で、同店では定番の4種類と週替わり

●宮前町23・2  
☎76・8885

取材(BP) 川村拓也さんが気になっていたお店

### パリッと食感、焼き立てをぜひ!

#### 薄皮たい焼きたい夢

「お店の前を通ると、つも賑わっているのので、気になっていました」と川村さんが話すのは、本町にある『薄皮たい焼きたい夢』。薄皮のパリッとした食感が特徴で、焼き立てをぜひ味わってほしいところ。たい焼きの王道「小倉あん」(130円)は、北海道産・小倉あんのすっきりとした甘さが好評。部活帰りの学生に人気の「お好み焼き」(180

●本町7・23  
☎51・6464



## フードも魅力のジャズ喫茶

記者として駆け出しだった頃にお世話になった人がオーナーさんでは？ 青山編集長がそう話すのが、松風町にあるジャズ喫茶「リーフ」。

オーナーの水山一嗣さんは、音楽で街を元気にしたいと立ち上げた「音楽の街はここで実行委員会」の委員長。ジャズは敷居が高いと思わずに、誰でも気軽に来てもらえる店づくりをしています。



ジャズスポットリーフ

500円や、「ナポリタン」(700円)ほか、午後3時までのランチメニューや、夜メニューの手作りピザなどフリー

ドも絶品ぞろい。午後8時以降はチャージ500円。営業時間は午前11時30分〜午後5時、午後7時〜深夜0時。無休。駐車場有。  
●松風町8-19  
☎27-41122

## 平井副編集長が気になっていたお店

## 取材／(まい)

### そばが美味しい喫茶処

平井副編集長が青柳町に手打ちそばが食べられるお店があると探していたのは、ローブウェイ乗り場向かいにある『喫茶処 琲絵炉』でした。看板メニューの「手打ちそばセツト」(写真上、飲み物付き1000円)は1日13食限定。マスターが朝に打ったそばと日替わりのサイドメニューがセツトになっていてポリコー

ム満点。美味しい手打ちそばと温かい暖炉の火に癒されてつい長居してしまうほど。せ



喫茶処 琲絵炉(ヒエロ)

ひ足を運んでみてください。店名はヒエロが好きなことと、お店に欠かせない珈琲、暖炉のそれぞれの1文字

から取っているそう。営業日は毎週金・土・日曜日。営業時間は午前11時30分〜午後8時(LO/午後7時30分)。駐車場有。  
●青柳町8-15  
☎27-1531

## 懐石料理を気軽に楽しめます

### 味暦 京佳

市内山の手にある『味暦 京佳』は、品川記者が近くを通りかかった際に見かけ、気になっていたという店。京都の有名料亭から始めて、ホテルなどで腕を振るってきた和食料理人歴45年のご主人が平成7年にオープンし、今年で20年目を迎える和食処です。

メニューは懐石料理をメインに、お手頃な定食や丼、各種単品を用意。人気は見た目も美しい一品ひと品を味わえる



「京佳 御膳」(写真上、1944円)。カウンターで揚げたての天ぷらをいただくのもおすすめです。気軽に入れる雰囲気もマル。営業時間は午前11時30分〜午後2時、午後5時30分〜午後9時。毎週火曜日定休。駐車場有。  
●山の手2-10-5  
☎52-2267

## 高松記者が気になっていたお店

## 取材／(SS)

### 空港近くで愉しむ英国時間

### カフェ&ローズガーデンルドウエ

空港からの道路沿いにある「Cafe&Rose Garden」というちょっと気になる看板。その奥にあるのが「ルドウエ」です。

今は咲いていませんが、マダムの子さんが手入れをしている100種類のバラを植えた庭を窓から一望でき、6月末くらいに満開になるとのことなのでお楽しみを。オスマスは「バスタセツト」(サラダ、パン、ケーキ、アイスクリム、コーヒー付、1300



円)です。自家製のトマトソースの旨味と酸味、そこにオリブオイルの風味が加わった優雅な味を楽しめます。●高松町500-8

のほかアイスクリームやケーキも自家製。素敵な風景と美味しい料理を味わえる空港近くの良店へぜひ。営業時間は午前11時〜午後5時。不定休。  
●高松町500-8

## 花輪記者が気になっていたお店

## 取材／(ガ)

### 1泊5千円で3食付き!

「宿3食付5000円、寿し食べ放題」の看板が気になる花輪記者。場所は恵山国道沿い・古川町の『民宿・お食事処 桜庭』。看板に偽りなし、宿泊は1泊5千円で3食付き。寿しのみならず種類な

どの食べ放題などもあり、昼食にはお弁当も作ってもらえます。長期滞在している人で普段は満室の場合が多いのですが、空室がある場合は一般の人も宿泊可能。比較的、空室があるのはお盆などの長期休



民宿・お食事処 桜庭

暇の時期、食事処としても利用でき、オスマスは「三色セツト」(写真上、1100円)。食事をすると無料でソフトド

リンクや焼酎などの飲み放題が付いているサービスも…。詳細はお問い合わせを。営業時間は午前11時〜午後3時、午後5時〜午後9時。無休。  
●古川町3-17-14  
☎58-22251

### 味噌カレーと牛乳の絶妙コラボ

### らーめん&カレーぱんだ

函館牛乳を使ったラーメンがあるらしい…。坂本記者が気になっていた、そんなメニューが評判となった。そののが、若松町にある「らーめん&カレーぱんだ」。「味噌カレー

らーめん」(790円)を看板メニューに平成15年にオープン。サラリーマンや家族連れなどで賑わいを見せる中、店主が昨年からメニューに加えたのが「味噌カレー牛乳らーめん」(写真上、890円)。味噌カレーと地元の函館牛乳の



コラボであるこのラーメンは、濃厚さにクリームでマイルドな味わいが見事に調和。メニューに加えて以来、すこぶ

る反響がいいのだそう。営業時間は午前11時30分〜午後2時(LO)、午後6時〜午後11時30分(LO、日曜日は午後10時迄)。毎週月曜日定休。  
●若松町18-4  
☎27-23350

## 取材／(慎)

## HEAD LINE

### 地元企業で安心リフォーム

創業90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「小野寺住設建築部」は、水まわりのリフォームはもちろん、小さな工事も

「収納がもう少しあればいいな」と思っている。そんな悩みを解決してあげる。暮らしにできるかもしれない。そんな、ちょっとした工夫が、暮らしをより良くしてくれる。そんな、ちょっとした工夫が、暮らしをより良くしてくれる。



付られる「トイレ」の手すり取替は7000円。そのほか、気分を一新できるお部屋の「クロス張替え」は平米あたり700円。冷気の流れ込みを劇的に少なくできる「窓サッシ交換」は普通窓なら80000円から対応できます。以

上は一例ですが、「気になるけれど値段が高そう」と思っている。そんな悩みを解決してあげる。暮らしにできるかもしれない。そんな、ちょっとした工夫が、暮らしをより良くしてくれる。そんな、ちょっとした工夫が、暮らしをより良くしてくれる。

## 人間形成への道、生涯剣道

『函館青錬会』剣道教士七段

出町 一男 さん



函館西警察署防犯協会 会員数はここ数年で2 人生が始まりました。頭少年剣道部として活動し 倍ほどに増えました。剣道 張つても誰しもが取れるもっている『函館青錬会』。現在 を通じて自分の結果が良 のではない剣道教士七段は小・中学生を中心に約 30人ほどの子供達が稽古 喜びを知ること、勝つ という段位を持つ、優れたに励んでいます。指導にあ 験と教えが美り、成長を のもとで同会の子供達は たっているのは、師範であ 続ける同会の子供達。『剣 学んでいます。る剣道教士七段の出町一男 道は打って反骨 打たれて 「礼儀作法を学ぶこと。精神のにも体力的にも鍛錬さんと、剣道五段の佐々木 感謝。一本取って天狗にな らず勉強を続け、一本取 られて欠点を教えてくれ たことに感謝する」と話す 出町さんは、子供達に試合 ことを目標としています。

出町さんが剣道を始めたのは18歳、57年前のこと。警察学校で剣道を学び、その後北海道警察機動隊の剣道特別術科訓練員へ。北海道警察の剣道代表としての使命を背負い、剣道

### 歯 医 者 の 料 理

美味しく食べることを アンチエイジング

★遊び心で!★

## 今月の オススメ!! 屋台風「串おでん」

そろそろ正月気分も抜けた頃合い。熱々おでんにでもしましょうか。串を打つだけで美味しくそうに見えるところが料理の面白さ。

**材料 2人分**

- ◆鶏もも肉...150g
- ◆日本酒(下味用)...大さじ1
- ◆塩(下味用)...二つまみ
- ◆以下具材はお好きなもの◆ 厚揚げ...1丁
- ◆がんもどき...2個
- ◆ゆでたまご...2個
- ◆ちくわ...2本
- ◆ごぼう天...2本
- ◆おでんの汁◆ 日本酒...1/2カップ
- ◆みりん...大さじ1
- ◆水...1L
- ◆だしパック...2個
- ◆砂糖...大さじ1
- ◆薄口醤油...大さじ2

①鶏もも肉は一口大に切って酒と塩で下味を付け30分ほど置いたら塩入りのお湯で1分ほど下ゆでします。

②鍋に酒とみりんを入れて火にかけ、沸騰させてアルコールを飛ばしたら水とだしパックを入れて5分ほど煮出し砂糖と醤油、塩で調味します。

③がんもどきと厚揚げは湯通しして油抜きをします。

④具材に串を打って鍋に入れ、②の汁を夕方まで加えて火にかけます。

⑤沸騰させないように火加減しながら1時間ほど煮込んで出来上がりです。時間に余裕があれば長く煮込むほど美味しくなります。

**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!!

## カルチャー navi

### POPくらぶ (ポップくらぶ)

大切な写真をコメントなどとともに飾り付け、オリジナルのアルバム作りを楽しむアメリカ生まれのクラブ「スクラップブックング」。

「POPくらぶ」は、その楽しさと技術を学べる教室です。代表の門脇真美さんはスクラップブックングのホビースクールを開講している「株式会社スクラップ」の公認講師で、長期保存に適した「アシッドフリー」という、酸を含まない材料を使って基本的なレイアウトの仕方、飾りの付け方、アルバムの綴じ方といった、「上手な思い出のまとめ方」をわかりやすく指導。受講料は材料費込み1回1500円(要予約)。お子さんの育ってきた記録やおじいちゃん、おばあちゃんのお思い出が1冊の宝物になります!

POPくらぶ (ポップくらぶ) 花園町24-20 【携帯電話】090・5226・1634

## 青ほの心

### 年のはじめに

新しい年が始まりました。年の始めに1年の計画を立てたという方もあることでしょう。この機会に自分個人のことだけでなく自分と周りまく状況についても見直せたらと思います。

このところ、なんとなく自由な発言ができにくかったり、諦めに似た発言がマスコミに散見されたり、なにか窮屈な雰囲気になってきていると感じます。若い人達をはじめ私達市民が政治や社会に無関心になっていくことと関連があるかもしれません。年々戦争を体験した世代人口が減少していく中、「今あの戦争の前になどか似た雰囲気になっている」と危機感をもつて発言する戦争体験者もいます。

気になるのは子ども達のことです。明日を作っていく子ども達、のびのび自らの頭で考え、少なくてその土台を大人社会は築く責任があるはず。最近子どもの貧困が問題視されています。親に余裕がなく、経済的にも学力的にも後れをとってしまう立場に置かれた子ども達は、大人になってもやはり余裕のない暮らしをせざるを得ないのが現状といえます。現在子ども6人に1人が貧困状態なのだともいわれています。貧困の再生産、格差社会というような状況は決して健全な社会とはいえないでしょう。

子ども達の未来は大人が責任を持つて守らなくてはならないと思えます。目先のことにばかり目が向いてしまえば、いつかの「つけ」がまわってくるのではないのでしょうか。そしてそのつけを払わなければならないのは子ども達なのです。目の前の利害だけではなく、もっと先の未来をみすえて物事を判断し行動する賢明さが今必要とされているのではないかと気がします。

全ての子ども達が希望を持って暮らせる社会のために、ささやかでも何かできることをしたいと思えます。小さな小石でも集まれば堅い土台を作ることができるように、子ども達の可能性を信じて自分のことができることを実行する1年にしたいものだと思います。



お買い物券ゲットのチャンス！  
また、オシャレな腕時計が2138円からそろっているファッションウォッチコーナーが

●梁川町1025  
テオー小笠原1階  
アクセサリーコーナー  
32・0001（代表）



創業90年という長年の実績と知識に基づいた信頼のちされた的確なアドバイスで多くの支持を得ている、テレビCMでもおなじみの『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。

●美原1・22・9  
フリーダイヤル  
0120・7500・7500

ハッピーバックキャンペーン！

「ハッピーバックキャンペーン」を開催します。片方だけになってしまったピアスや切れてしまったネックレス、石や飾りが取れたり変色したもののなど、今はもう使えないアクセサリーやヘアアクセサリー1点につき、同コーナーで利用できる「お買い物券3000円+消費税」(324円相当、1会計1620円以上で利用可を、期間中1人3枚までプレゼントします。新商品をお得に買えるチャンスをお見逃しなく。  
●新登場。新商品も続々入荷予定なのでこちらもお見逃しなく。  
●テオー小笠原の営業時間は午前10時～午後9時（1・4階。不定休。駐車場有）



北ガスクッキングスクールの2月のテーマは、「ガスコンロ・グリル・オーブンフル活用」。2月4日（水）午後6時30分～午後9時30分と5日（木）午前10時～午後1時で、内容はうなぎのせいろ蒸し、エビとホタテのホイル焼き、豚ロースの漬け焼き、土鍋のチーズケーキ。定員は15人。受講料は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。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。申込締切は1月20日（火）。申し込みは電話で受け付け。応募多数の場合は抽選とさせていただきます。締切後、詳細のご案内を送付します。



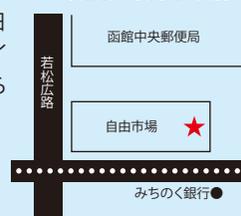
北ガス・クッキングスペース

ガスコンロ・グリル・オーブンフル活用！

北ガスクッキングスクールの2月のテーマは、「ガスコンロ・グリル・オーブンフル活用」。2月4日（水）午後6時30分～午後9時30分と5日（木）午前10時～午後1時で、内容はうなぎのせいろ蒸し、エビとホタテのホイル焼き、豚ロースの漬け焼き、土鍋のチーズケーキ。定員は15人。受講料は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。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。申込締切は1月20日（火）。申し込みは電話で受け付け。応募多数の場合は抽選とさせていただきます。締切後、詳細のご案内を送付します。



自由市場内にある『マルシェ』では、毎日メニューが変わるお楽しみ的なランチを650円で提供しています。取材時は「スパカツ」（＝写真）ですが、生姜焼きや刺身など肉から魚まで色々なメニューが日替りで登場。食事をすると、挽きたての豆と七飯岳の水を使用したこだわりのコーヒーを200円で楽しめます。毎日飽きずに楽しめるランチのほか、毎朝出勤前に朝食を食べに来る常連さんもいます。「銀ダラの味噌漬け定食」（1200円）をはじめ、好きなネタを選べる海鮮丼などが人気ですが、朝イカの刺身を最高に美味しい状態で食べられるお店としてもイチオシです。営業時間は午前7時～午後5時。毎週日曜日定休。ランチタイムは午前11時半からなくなり次第終了。  
●新川町1-2  
☎22-7686



「変だな？」と思う前にボイラー点検を

「変だな？」と思う前にボイラー点検を。創業90年という長年の実績と知識に基づいた信頼のちされた的確なアドバイスで多くの支持を得ている、テレビCMでもおなじみの『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。本格的な冬が到来して、ボイラーを使う機会が多くなってきましたが、ご自宅のボイラーの調子はいかがですか？ 使用頻度の高い冬はボイラーのトラブルが起きると大変です。日々の快適な生活を支えるボイラーの点検整備をオススメします。

●小野寺住設  
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、ボイラーの寿命も伸びますため、長期的に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、お気軽にご相談ください。  
ボイラーの調子を見直すなら今がチャンス！ 地元の特約店『小野寺住設』まで、お気軽にお電話を！  
●美原1・22・9  
フリーダイヤル  
0120・7500・7500



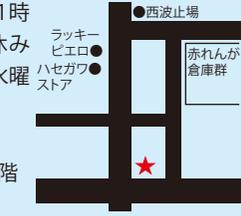
冬季限定ティラミスパフェ



あずき抹茶、チョコレート、ベリー

冬季限定パフェも「青ぼ」読者特別価格で  
bar de CLOE (クロエ) 冬の期間限定の「ティラミスパフェ」(単品690円、ドリンクセット1050円)は、濃厚なチーズクリームと、程よい苦味が後味を爽やかにしてくれるコーヒゼリーにパニラアイスやホットサンドなどの軽食のほか、定番から季節限定まで多彩なパフェを楽しめます。さらに、季節限定を含むパフェ全品が「青ぼ見たい」

「ブラウスリー」とは、食堂のように気軽に利用できるお店のことをいうのだそう…。そんな思いが込められた『ブラウスリーカリヨン』はデザートも全て自家製。なかでも冬のイチオシは、甘く香ばしい「フォンダンショコラ」(＝写真、750円)。割ると中からあつあつのチョコソースがとろーり…もう、たまりません！ こちらは、注文を受けてから焼き上げるため、提供するまでに多少時間がかかるので食事と一緒に注文するのもオススメ。味はもちろん食感も美味しい「クレームブリュレ」(450円)もぜひ味わっていただきたい逸品。  
営業時間は午前11時30分～午後9時(中休みがある日も有)。毎週水曜日定休。駐車場有。  
●末広町15-1  
ルネッサンス末広1階  
☎23-7737



ラトナ



ウンチクを語れる訳じゃないですが、結構なワイン好きなんです。で、そういう「こだわりは無いけどワインは好き」派にオススメなのが先月オープンした『ラトナ』。グラス500円、ボトル1800円〜というワインのお値段、450円〜というフードメニューのお値段。ね、これだけでも「良さそう」って感じませんか？ 料理の個人的なオススメは「豚肉のロースト」(1500円)と「なすとモッツアレラチーズのグラタン」(800円)。2000円〜のパーティーメニュー(飲み放題別)も質、ボリューム共に満足できますよ。そして極めつけが「深夜4時までやっています(小声)」。ちょっと呑み足りない時にフラリって使い方もできるカジュアルなワインレストランへぜひ。営業時間は午後6時〜翌4時。毎週日曜日定休。



●本町17-2  
玉光堂2階  
☎31-0530



(SS) 記者の「サ店めし」

旨い洋食と名スピーカーの音色  
カフェレストラン らんぶる



市立函館高校の横を通る柏が丘通沿いにある『らんぶる』は落ち着いた雰囲気のお茶店です。おすすめはハン

バーグセット(ライス、サラダ、コーヒー付、1200円)。肉の旨味を感じさせるハンバーグはふんわり仕上がりに、控え目ながらも芯のある味わいのソース、コクを与えてくれるチーズとの相性も上々。そのほか、3種類のスパゲティや道産牛を使ったステーキなど、スタンダードな洋食がそろいます。そしてカウンター横にはスピーカーの最高峰とも言われるJBLパラゴンが鎮座。その美しいフォルムと音を思う存分楽しめます。良い洋食と良い音楽、函館のお茶店はまだまだ奥が深い。午前11時〜午後6時(LO)。毎週日曜日定休。

●松陰町21-12  
☎32-2627



赤ちゃんから年配の人まで幅広い層に好評の「パシマ」は、安心素材で洗うほどに肌に心地よいのが特徴。もちろん、寒い冬にも見逃せない一枚です。そしてこの冬『タジマ寝具』の田島社長がおすすめるのは、パシマの2枚掛け。すでにお試しの人からも、喜びの声が多数寄せられています。

パシママフアン必見！ 冬の裏技

パシママフアン必見！ 冬の裏技

タジマ寝具

暖かな寝床の条件は、寝床の温度が33度、湿度は50%に保たれ、さらに寝具と体の間に適度な隙間があること。医療用のガーゼの間木綿の1.5倍の保温力がある脱脂綿を挟み3層構造で作られた『パシマ』は吸水性・放湿性そして保温性に優れ、まさに理想的な寝具。また、長さはやつたり2メートル60センチなので、肩まで嬉しいのも嬉しいところ。この『パシマ』を2枚掛けす



お子さまの未来へつなげる大事な力を育てましょう。人間の脳細胞は、一生の中で最も7歳頃に1番のスピードで発達してゆきます。イトーヨーカドー函館店2階にある『めばえ教室』

は、そんな大切な時期に、図形、数、言葉など独自の教材で遊びながら、これからの学習や人格形成に必要な人間としての基礎能力を育てます。

お子さまの大事な力を育てましょう

めばえ教室

●無料体験教室  
日時/平成27年1月28日(水)、29日(木)、30日(金)  
各①午前10時30分②午前11時30分③午後2時④午後3時30分  
場所/イトーヨーカドー函館店2階・めばえ教室  
詳細はフリーダイヤルにてお問い合わせ下さい。受付は午前9時30分〜午後5時30分(日曜日・祝日を除く)。  
フリーダイヤル  
0120-557-115

「ぜったい痩せるゾ！」  
「で、そつを食べて過ぎてした年末年始、年明け早々、体重が...」と感嘆している人も多いのでは。厚いコートを脱ぐ季節はすぐにやってくる。また、これから迎える卒業・入学シーズン、久しぶりで着るフォーマルウェアが入らない、なんてことになっていませんか。春までに痩せたいなら今からダイエットを!

「くすりの元氣」の「美瘦研式ダイエット」では「グラフ化体重日記」というものをつけます。体重の変化を100グラム単位でグラフに記し、どのように体重が変わっていくか、また食べた物や行動などと照らし合わせて体重が減ったとき、減りにくかった時を目で確認する。1人ひとりの生活習慣に合わせたアドバイスをもらいながら、「どのよう食事がダイエットに適しているか」や、「自分にちよつと良い食事量はどのくらいか」といったことを覚えて、食事スタイルの見直しを図ってゆきます。実践、体感しながら身に付けた痩せるコツはリバンドしないコツになるのがポイント。目標達成後に無料カウンセリングによるサポートをしてもらえるのも魅力です。

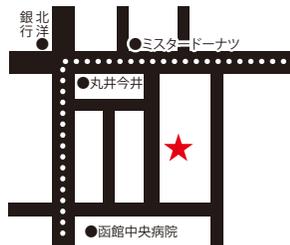


この男性は3ヶ月で11.2kg減、さらに2ヶ月(合計5ヶ月)で16.6kg減量!

くすりの元氣



「2015年も頑張ってお宝品高値買い取りを目指します」とは、市内本町の「えびすや」本店では現在、金、また、ブランドバックも買取り強化中。不要と思っていた品に思わぬ高値がつくこともあるので、お宝品が家庭で眠ったままになっていないならこの機会に1度査定してもらってみてはいかがでしょうか。店頭買い取りのほか、出張買い取りや郵送買取も取り扱っています。寒さが厳しいこの時期、「雪で足元も悪いし外出は控えたい」という人は気軽にご利用を。買い取りの際には運転免許証や健康保険証などの身分証明書が必要となりますのでお忘れなく。営業時間は午前10時〜午後6時。契約駐車場有。  
北海道公安委員会 古物商  
1010200001497号  
●本町31-6  
本町市営住宅1階  
「フリーダイヤル」  
0800-8000-0776  
http://www.atakanpo-ebisuya.com





写真はイメージです

寒くて外出が面倒になりがちなの時期。選りすぐりの味覚を自宅で気軽に味わえるお取り寄せはいかが。札幌・すすきの「とらまる商店」は、北海道をテーマに全国各地から厳選した旬の味を、お手頃な価格で提供しています。

脂が気にならずヘルシーと人気の「ラムしゃぶ」「生ラムシシトウ」(各500グラム1980円)を始め、お刺身用の「子持ちポチ海老」(500グラム3000円)、骨を取ってあり、焼くだけの簡単調理で味わえる「ホッケステーキ」

CLOSE UP

### いい店 食べ歩き

#### 天ぷら てんや

11:30~14:00  
17:00~20:00  
月・火曜休、P有  
●宝来町24-4 TEL22-2007



宝来町にある『天ぷらてんや』は今年でオープンから21年目。東京の天ぷらの名店として有名な「つな八」で腕を磨いた森仁志店主の天ぷらが長年にわたり数多くの人達に愛され続ける天ぷらの名店。その熟練の技が光る天ぷらは、味も口当たりも抜群で、地元の人々から好まれる舌をうならせており、テレビ番組でその魅力がたっぷり紹介されたこともある1軒。

選りすぐりの味をお取り寄せ  
とらまる商店



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。

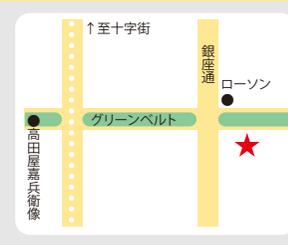
ビューティートリートメントサロンローズ  
□戸倉町5-12  
無料相談・ご予約  
【フリーダイヤル】0120-916-722  
ラ・プチットローズ  
□北斗市七重浜4-44-1  
ダイエー上磯店内  
無料相談・ご予約  
【フリーダイヤル】0120-916-512

冬は脂肪を燃焼しやすい!!  
世間では冬は太るという常識が一般化してしまいが、本来人間は寒いと痩せるのです! これは科学的に証明されていて、暑い時期より寒い時期の方が1時間あたり100キロカロリー近くも消費されています。その仕組みは単純「体温を保つため」です。脂肪は2種類あり、この体温を保つ役割を持つものを褐色脂肪と言います。この褐色脂肪が寒い時は活性化し、内臓脂肪等の元になる白色脂肪を食べてくれます。つまり、本当は体温を保つためにお肉を付けるのではなく、保つために消費しているのです。

寒いと痩せるのが普通なんです。では何故冬に太る人が多いかというと、運動不足と暖房器具によって体温が下がらず、季節的に高カロリーの物ばかり食べるからです。職場では暖房が効いていて、家ではコタツで丸くなり、でも美味しいものはガンガン食べる。こんな生活が、痩せるタイミングを台無しにしているんです。  
天気さえ良ければ多少寒くても元気に外を歩き回ることが代謝UPにつながり、さらに、肩甲骨周りを意識して歩くことで褐色細胞が活性化して脂肪燃焼効果が上がります。

連載  
最先端美容を追い続けて  
村上有香

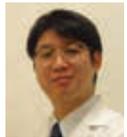
2本、魚、野菜4種、エビのかけ揚げにご飯と味噌汁、漬け物が付いた「上天ぷら定食」(1200円)、ホツキ、ホタテ、イカ、エビを贅沢に使った「上かけ揚げ天ぷら」(1200円)など。  
旬の素材を使った一品料理はお酒とともに味わうのも格別で、冬場の今の時期なら「牡蠣」や「タチ」などが、特におすすすめ。  
お昼時に気軽に本格天ぷらを楽しむのはもちろん、夜は家族やカップル、職場の仲間、そしてもちろん1人でもふらりと暖簾をくぐることもできるアットホームな店。  
揚げたての熱々の天ぷら



を天つゆでちよつと冷まして食べたり、素材の味を楽しむために酢素塩で頂いたりするものが天ぷらの醍醐味。カウンターの1席に腰掛けて、目の前に置かれた揚げたてのサクサクをお好みのお酒とともに楽しんでみてはいかがでしょうか。

### はこだて医療情報

みなとまち皮膚科菊地医院院長 菊地誠一



#### みずむしの話

みずむしは白癬菌というカビが皮膚に寄生することによりおこる感染症です。この菌は高温多湿の環境で活発になるため、足に感染することが多いです。

「足の裏や指の間の皮がジクジクしてめくれてくる」、「カサカサして皮が厚くなる」、「爪が変色してくる」などが代表的な症状です。かゆみは無いこともあり、また上記の症状があってもみずむし以外の皮膚病であることもあり、診断は顕微鏡検査で行います。白癬菌自体の感染力は強くはありませんが、みずむしの人が素足で使用したスリッパや浴室の足ふきマット、カーペットなどは感染源となります。スリッパは共用しない、マットやカーペットはこまめに取り替えたり掃除機をかけるなど、感染を広げない注意が必要です。足以外にも手や股、体や頭にみずむしがでることもあります

近年では女性のみずむしも増加しています。温泉やスポーツクラブに行ったり、ブーツを履いたりなど、ライフスタイルを反映してのことと推察します。みずむしは放置すると傷口から雑菌が入り足が腫れてしまったり、爪みずむしの場合は歩きにくくなったりなど生活に支障がでることが少なくありません。

治療は足の皮膚には塗り薬、爪に病変がある場合は飲み薬を併用する方法が一般的です。また妊娠していたり、肝機能に異常があるなど、飲み薬が使えない方には従来よりも効果の高い、爪みずむし用の新しい塗り薬を使うこともあります。

感染するかどうかは白癬菌に対する免疫力の違いによるもので、みずむしイコール不潔ということではありませんので恥ずかしがる必要はありません。もし、みずむしだったとしたら放っておいてもよいことはありません。疑わしい症状のある方はお早めに検査、治療を受けられることをお勧めします。

●亀田港町39-7 ☎40-3710

### ドクター講座

前多歯科クリニック院長 前多壯晃



#### 歯が抜けること、口臭のことで悩んでいませんか?

歯が抜けてしまうことや、口臭の悩みなど、口の中の悩みが増えるのは加齢のせいと思われがちですが、実はそうでもありません。

歯が抜ける大きな原因である歯周病は加齢ともにかかりやすくなるのではなく、周囲からの歯周病菌の感染によるものです。人間の口の中にはおよそ900種類の菌が存在するといわれ、そのうち歯周病の悪化につながる歯周病菌はおよそ20種類が明らかになっています。外部から感染した歯周病菌は除去しなければ増加してしまいます。そこで正しいブラッシングをして歯周病を除去するわけですが、歯ブラシでは届かないところには、どうしても歯周病菌が残ってしまいます。ブラッシングで除去しきれない歯周病菌を死滅させるためには、歯周病菌を内科的アプローチで死滅させるという治療法が目玉されます。歯周病菌を死滅させる治療としては、PCR検査といわれる検査方法が目玉されており、これは、口内から検出した唾液でDNA検査を行い、歯周病菌の種類と数を把握し、抗生剤による投薬治療を行います。個人差はありますが、通常1週間から10日ほどで歯周病菌を死滅させることができます。それによって口内の環境が改善されると、その後の正しいブラッシングも有効的になるでしょう。

また、口臭には様々な原因がありますが、口の中の状態が原因となる口臭の場合、歯周病菌などが発生する「メチルメルカプタン」や、舌の汚れなどが原因で発生する「硫化水素」といった気体が主な原因です。ですから、口臭に悩んでいる方は、歯科医でその原因について相談し、解決を試みることをおすすめします。

口内の健康状態は体全体の健康にも密接な関係があります。気になることなどがあれば、歯科医に相談してみたいかがでしょう。

本稿は本紙記者が前多壯晃院長に取材し執筆しました。

●千歳町11-2 ☎23-5000



# Spotlights

卒業式は AOKI ビルでトータルコーディネート！

もうすぐ卒業式です。レンタル着物からセツト、メイクまで、トータルでお任せできるのが、「レンタル衣装の AOKI」と美容室を併設した亀田本町・JR 五稜郭駅隣の『AOKI ビル』。和装の世界では数々の輝かしい実績のある青木幸子代表（写真）をはじめ、経験豊富なスタッフが個々にぴったりのトータルコーディネートしてくれます。着物の持ち込みも OK で、着物にぴったりの小物などを用意します。「レンタル衣装の

AOKI」は毎日が展示会。豊富なレンタル衣装の中からぴったりのものを選ぶことができますので、ぜひ一度足を運んでみてはいかがでしょうか。

また、毎回好評のカルチャー「コミュニケーション」の次回開催は2月19日（木）午後6時～午後9時で、お子様に袴を着せたい親御さんに向けての着付教室を実施します。こちらはキーセット付きで500円。お気軽にお申し込み、お問い合わせください。

肌にツヤとハリを与え、明るい表情を実現させるというもので、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好評。もちろん、結婚式の出席や、新郎新婦さんの利用もオススメです（2人でエステの場合は5400円）。

「ルイボスティー」は、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お茶。いまでも南アフリカ共和国では日常的に飲まれているのだそう。

さらに、年度末は会社などが多い時期ですが、お洒落して出かける前には、同ビル内の美容室での「直前エステ」はいかがでしょう。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

そのほか、気軽なランチから豪華で格段な夜のひと時まで評判の「カフェ&レストラン AOKI」もお見逃しなく！



●亀田本町 65・27  
【フリーダイヤル】  
0120・42・3295  
【携帯電話】  
090・20055・5540

## ヘルシーライフにルイボスティー

株式会社青いほすとHD

ヘルシーライフに、南アフリカで昔から語り継がれる健康的なお茶はいかがですか？

「ルイボスティー」は、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お茶。いまでも南アフリカ共和国では日常的に飲まれているのだそう。

本紙の発行元『株式会社青いほすとHD』では

現在、本紙紙上に「ルイボスティー」を販売しています。アフリカで自生している野生のルイボスを使用しているもの。製品はティーバッグになっているので、飲みたい時に気軽に飲むことができます。もちろん、ホットでもアイスでも、どちらでも楽しむことができます。

価格は、175グラム入りメーカー希望小売価格3240円のところを、本紙読者の方に限り、宅配料込3290円で販売します。



本紙紙上販売のロングセラー商品です。ぜひこの機会に利用してみませんか。お申し込みは月々

金曜日（祝日を除く）の午前9時～午後5時。



●弁天町 20・3  
函館どつく内  
23・5688

## 費用対効果を考えやすい紙面への広告掲載をお考えの経営者の皆様へ。

フリーペーパー『青いほすと』は、函館市・北斗市・七飯町全123,300世帯の一般家庭のポストに直接配布するポストインフリーペーパーです。効果的な広告にはやはり、コマースルしたい地域に住む人達にいかに数多く見られるかという要素が欠かせません。ご予算や広告内容に応じて広告のサイズや形態を選ぶこともできます。効果的コマースルをお考えの方はぜひ一度、青いほすとへの掲載をご検討ください。

株式会社青いほすとHD 函館市弁天町20-3函館どつく株式会社内 ☎23-5688