

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 函館市舟町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.582 2016.2.12 [fri]

毎月2回(中旬・月末)発行



富岡町の「ピストロ コパン」は、気軽に味わえる洋食が人気。中でも、「まぜまぜオムライス」(ランチタイムはドリンク付き750円)は代表的なメニューのひとつですが、今回のおすすめは「コパン特製バター」(1個370円)。バターはあまり好まない筆者が「これは違う!」とファンになったその味は、軽くてなめらかな口当たりと甘い香りが特徴。ほどよい塩分と優しい味わいで、たっぷりつけてもしつこくありません。特に、フランスパンとの相性は抜群です。パンを注文するとこのバターが付いてきますが、バターだけでも1個から購入することができます(予約が確実)。営業時間は午前11時30分～午後4時(LO/午後3時)、午後5時30分～午後9時30分(LO/午後8時30分)。毎週木曜日定休。駐車場有。(BP)
●富岡町1-24-6 ☎45-3300

甘い香りとなめらかな口溶けの特製バター
ピストロコパン(担当/BB)



ハンバーグが人気の『ダイニングこまつ』では、自家製トマトソースを使った「スパゲティーナポリタン」も好評。自家製トマトソースを使った一皿にはウイナーやマッシュルームが入り、洋食好きには嬉しい逸品。通常880円ですが、4月30日までの期間中、開店8周年記念感謝メニューとしてポタージュスープ付きで800円(+200円でサラダ付き)。感謝メニューはほかに、ハンバーグにスープ、ライス付き800円(+200円でサラダ付き)。この感謝メニューは昼夜問わず土・日曜日、祝日も利用可。営業時間は午前11時～午後3時、午後5時～午後9時(ただし土・日曜日、祝日は午後10時まで)、ラストオーダーはそれぞれ閉店時間の30分前。毎週水曜日定休(水曜日が祝日の場合は営業)。駐車場有。(慎)
●美原3-21-29 ☎47-6361

洋食好きに嬉しいナポリタン
ダイニングこまつ(担当/博)



大正7年創業の『そば処 満る大』で人気を集めているのが、「そば屋のカレー丼」(842円)。8年ほど前に利用客から「カレーライスをメニューに加えてほしい」という要望があったことから、それまで賄い料理として作っていたカレー丼をメニューに加えた。自慢のそばつゆにカレー粉とでんぷんを加え、具材は豚肉とタマネギ、長ネギを使用。でんぷんを使うことでさっぱり感があり、クセになる味と評判。看板メニューのそばや、他の丼ものに負けず劣らぬ人気を集めている。営業時間は午前11時30分～午後3時30分、午後5時～午後6時30分。毎週月曜日と毎月第3火曜日は午前11時30分～午後1時30分。月曜日が祝日の場合は午前11時30分～午後2時30分。毎月第3火曜日定休。駐車場有。(慎)
●谷地頭町34-5 ☎22-5953

これは旨い! そば屋のカレー丼
そば処満る大(担当/博)



本通1丁目にある「スクエア」といえば、「シュークリーム」(160円)が有名ですが、他にもまだまだおすすめしたいものがあります。その中で、今回紹介するのが「ベイクドチーズケーキ」(カット330円、ホール2000円)。普段好んでチーズケーキを選ぶことはない筆者ですが、この店のチーズケーキは別格。特徴はサクとした外側と、内側のとろ〜り半生でなめらかな口溶け。高さを出して焼き上げることでこの2つの食感に仕上がっており、そのバランスは見事。また、レモンの風味でコクはあるのに口当たりは爽やか。道産食材を使用し冷凍もできますので、贈り物にも最適。なお、予約が確実です。営業時間は午前10時～午後7時。毎週火曜日定休。駐車場有。(BP)
●本通1-30-15 ☎51-9323

サクッとからのとろ〜り半生は魅惑の味
ケーキ・カフェスクエア(担当/BB)



看板メニューに負けず劣らず! 評判店の名脇役的逸品。

例えば、そば屋さんのカレー。お店自慢の出汁やそばつゆを使って仕上げた和風のカレーには独特の魅力があります。そば好きの人でも「たまにはこちらを…」という時があるのではないでしょうか?

さて今回は、日頃からたくさんのお店の飲食店を取材している本紙記者がそれぞれの視点から、評判店の看板メニューに負けず劣らぬ人気を集めている一品に注目してみました。映画の俳優さんに例えるなら、「名脇役」といった感じでしょうか。

読者の皆様も、日頃から行き慣れたお店の名脇役メニューを見つけて、ちょっと刺激的な食へ歩きを楽しんでみてはいかがでしょうか…。

表紙写真協力/そば処 満る大



昭和38年創業、長きにわたって愛され続ける『江戸八』は、定番の蕎麦、評価の高いカツ丼などのほかにもラーメンが人気です。江戸八では以前から、ラーメンのためだけに丸鶏とトンコツを使ったスープを取っているという謎のこだわりを持っておりまして、このスープが非常に旨いです。写真上の「塩ラーメン」(530円)は、チャーシュー、ほうれん草、メンマ、ネギというシンプルな具材ながらも、澄んだ黄金色のスープが全体をとともスキリと、そして芳醇な味にまよめます。小皿にネギが別盛になっているのは蕎麦屋らしいポイント。蕎麦屋のこだわりラーメンをぜひ。

営業時間は午前10時30分～午後7時30分。毎週日曜日、毎月第3土曜日定休。(SS)
●万代町7-29
☎41-7664



おそば江戸八担当/SS

蕎麦屋の本気ラーメン



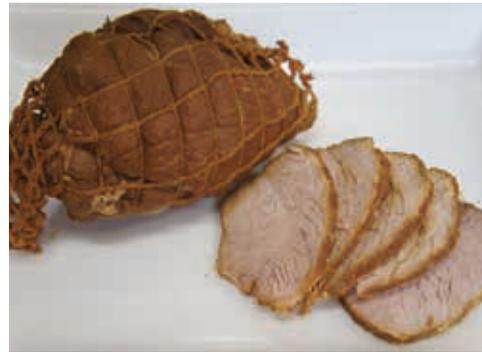
函館でも屈指の名店、『雷門鮎』は、極上素材に丁寧で繊細な心配りを添えた逸品を満喫できる寿司処。食事のサービスとして付く「茶碗蒸し」は、同店ならではの一品として23年以上前から長く愛されています。一見、具材が入っていないように見える椀の中には、ふわっと香る梅干しが…。梅肉のさわやかな酸味と、豊かなだしの風味が優しく調和、絶妙な柔らかさも理想的。お酒にも合う、心和む一品です。名店として知られたお店ですが、握りは1人前、「並」(1500円)から「特々上」(3000円)と、庶民的な価格で美味しいひと時を堪能できます。営業時間は午前11時半～午後2時(LO/午後1時30分)、午後4時～午後10時(LO/午後9時30分)。毎週火曜日定休。(ガ)

●湯川町1-7-1
☎57-1200



雷門鮎(担当/ガ)

梅香る、癒しの「茶碗蒸し」



堀川町電停前にある『キングストア』は、低価格でボリュームなお弁当が人気。惣菜も定番のものから日替わりのものまでさまざまなものが並んでいます。

筆者のお気に入り自家製「焼豚」(=写真上)は、数十年前前から引き継がれているレシピで作られていて長年のファンもいるほど。ブロック(100g248円)と、スライス(100g268円)があるのも人気のひとつ。噛めば噛むほどに味がするのでそのまま食べるのはもちろん、焼豚丼、ラーメンのトッピング、炒飯などの具材にするのもオススメ。おまけに付いてくるタレがまた良い隠し味になるのです。精肉コーナーにあるので間違えなく!

営業時間は午前9時～午後8時。無休。駐車場有。(まい)
●千代台町2-4
☎53-9675



キングストア担当/まい

ロングセラーの焼豚



末広町の二十間坂通に建つ、バルコニー付きマンション1階にある『ブラッスリー カリヨン』は、イタリアン&フレンチを基本にした洋風料理はもちろん、自家製デザート的美味さも定評。生クリームをたっぷり使った筆者イチオシの「クリームブリュレ」(450円)や、「ガトーショコラ」(450円)、4種類の味を少しずつ楽しめる「デザート盛り合わせ」(=写真上手前、550円)など、食事をしなくても味わえるデザートメニューも用意しています。カフェ感覚でぜひどうぞ。

営業時間は午前11時30分～午後9時30分LO(中休みする日も有)、ランチタイムは午前11時30分～午後2時。毎週水曜日定休。駐車場有。(ヒ)
●末広町15-1
ルネッサンス末広1階
☎23-7737



ブラッスリーカリヨン担当/ヒ

デザートだけの利用もできます



すき焼き、しゃぶしゃぶ、せいろ飯が3大看板メニューの『寿々半』。同店のハンバーグは“すき焼き・しゃぶしゃぶの寿々半”だからこそ味わえる、上質な北海道産牛肉で作られた逸品です。かたまり肉から丁寧に処理し、手で挽いて、つなぎは玉ネギと塩など最低限のものだけ。和風おろしハンバーグやチーズハンバーグもありますが、まずは、和食屋らしくたまり醤油を加えるなど、試行錯誤を重ねて完成させた自家製デミグラスソースでいただく「特製ハンバーグセット」(税込1620円～)を味わってみるのがおすすめです。

営業時間は午前11時～午後3時(LO/午後2時30分)、午後5時～午後10時(LO/午後9時)。無休。駐車場6台。(ヒ)
●本町1-25
☎31-5588



寿々半担当/ヒ

和食屋の絶品ハンバーグ!



松陰町の『松羊亭』は現在地で約20年、それ以前は森町赤井川で『招楽(しょうらく)』という店名で25年間営業してきたジンギスカン店。このジンギスカンがどうにも美味しいのです。タレは既成品をベースに、青森産ニンニク、玉ねぎ、赤酒など数種類を加えて熟成させたもので、肉は柔らかく旨味のあるラムロースなどこだわりの品ぞろえ。で、注目したいのが、農家と直接取引するふっくらりんこをガス釜で炊き上げる「ご飯」の美味しさ。ジンギスカンでひとしきりビールを飲み、ご飯と味噌汁で。これが松羊亭の楽しみ方ですよ。営業時間は午前11時30分～午後1時30分、午後5時～午後8時30分LO。毎週月曜日定休(ランチタイムは日・月曜日休+不定休有)。(SS)
●松陰町18-35
☎55-2989



ジンギスカン松羊亭担当/SS

どうにも嬉しい「ご飯」の美味や

デザイン角巻を展示中！ 函館和洋モダン貸衣裳館

昔、東北地方の女性などが冬場の防寒のために肩にかけて使っていた毛布のような布、「角巻」。青森県の高橋生がデザインした素敵な角巻が現在、豊川町・はこだて明治館2階「函館和洋モダン貸衣裳館」に展示されています。青森県で観光力リスマとして



2016年1月18日、はこだて明治館2階・函館和洋モダン貸衣裳館にて真柄周三社長とデザイン角巻

有名な角田周さんが、冬の青森の観光の活性化に角巻を利用することを提案。同県の有志で組織される「冬活会議」が中心となり、全国の高校生が覇を競う「2017年シヨ甲子園」で2回優勝という実績を持つ弘前実業高校服飾デザイン科に、県内の企業等のイメージに合った角巻のデザインを依頼。県内の観光活性化に役立つというほか、今年には北海道新幹線が開業することから、古き良き時代の衣裳を多数展示している同貸衣裳館でも展示することになった。1月13日から展示が始まっており、観光客や地元市民が立ち寄っています。展示は2月14日まで。同貸衣裳館の真柄周二社長(写真左上)は、「青森の方々の熱意を感じる作品です。展示期間があとわずかとなりましたが、機会があればぜひ、見に来てくださいます。」



のイメージに合った角巻のデザインを依頼。県内の観光活性化に役立つというほか、今年には北海道新幹線が開業することから、古き良き時代の衣裳を多数展示している同貸衣裳館でも展示することになった。1月13日から展示が始まっており、観光客や地元市民が立ち寄っています。展示は2月14日まで。同貸衣裳館の真柄周二社長(写真左上)は、「青森の方々の熱意を感じる作品です。展示期間があとわずかとなりましたが、機会があればぜひ、見に来てくださいます。」

毎日食べるからこそ本当の味で

お米アドバイザー
澤田 導俊 さん



お米は言うまでもなく農産物です。なので、美味しく食べるために鮮度は重要ですし、品種や産地によつて適正な水の量も変わります。

お米に関する専門知識を有していると認定する「お米アドバイザー」を道南で初めて取得した澤田導俊さんは、「米は品種や産地で味が変化するのほもちろんですが、生産者それぞれ違いますし、同じ生産者だとしても田んぼの場所によつても味が変わります」と言います。お米が持つ本当の味を楽しむためには、いくつかの条件をクリアしなければなりません。

お米は言うまでもなく農産物です。なので、美味しく食べるために鮮度は重要ですし、品種や産地によつて適正な水の量も変わります。

お米に関する専門知識を有していると認定する「お米アドバイザー」を道南で初めて取得した澤田導俊さんは、「米は品種や産地で味が変化するのほもちろんですが、生産者それぞれ違いますし、同じ生産者だとしても田んぼの場所によつても味が変わります」と言います。お米が持つ本当の味を楽しむためには、いくつかの条件をクリアしなければなりません。

お米は言うまでもなく農産物です。なので、美味しく食べるために鮮度は重要ですし、品種や産地によつて適正な水の量も変わります。

お米に関する専門知識を有していると認定する「お米アドバイザー」を道南で初めて取得した澤田導俊さんは、「米は品種や産地で味が変化するのほもちろんですが、生産者それぞれ違いますし、同じ生産者だとしても田んぼの場所によつても味が変わります」と言います。お米が持つ本当の味を楽しむためには、いくつかの条件をクリアしなければなりません。

LESSON

ウエル花夢

トールペイント&ポーセラーツ



『ウエル花夢』は、図案を写して木やいろいろな素材に描いてゆく「トールペイント」、白い器にシール感覚で使える転写紙を貼り付けて、食器や雑貨を作る「ポーセラーツ」が楽しめるクラフト教室。素敵なデザイン、優しい色に囲まれながら「自分だけのオリジナル」を手作りする楽しさを伝えてい

ます。トールペイントではスタンプとコラボした作品作りも人気。受講料はトールペイント、ポーセラーツともに1レッスン2時間1600円～(材料費別)。開講日は月～土曜日(要事前予約)。コース別の講師認定制度もあります。体験レッスンは1人1回限り材料費込み3000円。ウエディングボードや出産の贈り物など、ギフトアイテムの相談も受けています。受注制作、または手作り指導のどちらも対応していますので、詳しくは気軽にお問い合わせください。

●日吉町4-29-15 ☎31-6556(工藤) sumiko2523@gmail.com

器や雑貨を作る「ポーセラーツ」が楽しめるクラフト教室。素敵なデザイン、優しい色に囲まれながら「自分だけのオリジナル」を手作りする楽しさを伝えてい



ます。トールペイントではスタンプとコラボした作品作りも人気。受講料はトールペイント、ポーセラーツともに1レッスン2時間1600円～(材料費別)。開講日は月～土曜日(要事前予約)。コース別の講師認定制度もあります。体験レッスンは1人1回限り材料費込み3000円。ウエディングボードや出産の贈り物など、ギフトアイテムの相談も受けています。受注制作、または手作り指導のどちらも対応していますので、詳しくは気軽にお問い合わせください。

●日吉町4-29-15 ☎31-6556(工藤) sumiko2523@gmail.com

今までの欄に頂いた感想や皆さまのお便りは私の宝物です。これから私も、いつかどこかで恩送りができると思います。(無)

大震災の後、被災した人々に優しくを届けたいと誰もが思ったことでしょうか。時間が経つにつれ日常の雑事にまぎれ、その思いが薄れるのも無理のないことかもしれません。でも時々でもない、その時抱いた気持ちを思い出してみませんか。今も故郷に戻れない人々が居ることも忘れないでいたいと思います。同じように世界には空爆で親を亡くしたり内戦で故郷を失った人々がいることも...

大震災の後、被災した人々に優しくを届けたいと誰もが思ったことでしょうか。時間が経つにつれ日常の雑事にまぎれ、その思いが薄れるのも無理のないことかもしれません。でも時々でもない、その時抱いた気持ちを思い出してみませんか。今も故郷に戻れない人々が居ることも忘れないでいたいと思います。同じように世界には空爆で親を亡くしたり内戦で故郷を失った人々がいることも...

歯医者さんの料理

美味しく食べることこそアンチエイジング

★後入れ追炊きがコツ★ ご馳走の牡蠣ご飯



- 牡蠣はザルに空けて塩(片栗粉でも)を振り軽く揉み洗います。
- 米を研いでザルに空け30分ほど置きます。
- 鍋を火にかけて酒を沸騰させみりんと醤油、塩、ほんだし、水を加えて煮汁を作ったら牡蠣を中火で1分ほど煮ます。火を止めて網ですくい別容器に寄せます。
- 研いだ米を炊飯器に空けて冷ました煮汁を加え、目盛りまで水加減します。
- 笹がきにして水に晒したゴボウと細切りした油揚げ、千切り生姜を加えてご飯を炊き上げます。
- 炊き上がった牡蠣を後入れして5分ほど追炊きし、15分ほど蒸らします。
- 茶碗によそってから刻んだみづ葉を天盛りして出来上がり。

寒さが厳しいほど牡蠣(かき)が美味しい季節になります。濃厚な味わいの「牡蠣ご飯」はおかすがいらぬ冬場のご馳走です。

- 材料
- ◆牡蠣...2パック
 - ◆米...2合
 - ◆油揚げ...1/4枚
 - ◆ゴぼう...10cm
 - ◆生姜...薄切り2枚
 - ◆日本酒...1/2カップ
 - ◆みりん...大さじ1
 - ◆醤油...大さじ1
 - ◆塩...一つまみ
 - ◆ほんだし...小さじ1/2
 - ◆水(煮汁用)...1/2カップ
 - ◆みづ葉...適宜

牡蠣は炊き込むと情けないほど小さく萎んでしまいます。サッと煮て後入れ追炊きが「ふっくら牡蠣ご飯」のコツです。

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

青ほの心

恩送り

ペイフォワード(恩送り)という言葉をご存知でしょうか? 人に親切にしてもらったりお世話になったりした場合、その人にお返しをするというの大切なことではないでしょうか。でも、何らかの事情でそれができなかつた場合でも、いつかどこかでほかの人にお返しする、それがペイフォワードとも呼ばれる恩送りです。例えばやさしい言葉をかけてもらって温かい気持ちになったら、その気持ちをほかの誰かに伝えたいと思いませんか? いつか同じように誰かにやさしくしたいという思いになるのではないのでしょうか。同じ相手や同じ方法でなくても、その思いをどこかの誰かに返すことができたなら、それは優しさが繋がっていくことではないでしょうか。経済格差が広がっている中で、生きている若者達が増えているといえます。そんな鬱屈をほかにぶつけて憂さ晴らしをする人達もいます。世の中を見渡しても、やられたらやりかえすという憎しみの連鎖が広がっているようです。でも、それでは不幸を増幅するだけではないでしょうか。ほんの少し心に余裕を持つて、それが自分だったらどうだろうか?と相手の身になって考えてみるのが大事だと思いませんか?



地域経済に欠かせない小企業や家族経営者の健全な経営をサポートする「民主商工会」をご存じですか？

全国各地に組織されるこの団体は会員制で、融資、労働保険、福利厚生、決算申告をはじめ、経営全般に携わることまで、様々な相談に対応しています。設立から56年目を迎えた『函館民主商工会』にも多数の会員が在籍し、様々な相談等に

確定申告の無料相談会が2月21日に

地域経済に欠かせない小企業や家族経営者の健全な経営をサポートする「民主商工会」をご存じですか？

確定申告の無料相談会が2月21日に

確定申告の無料相談会が2月21日に

函館民主商工会



春に向けて、素敵なスイーツ作りをチャレンジしましょう！

春に向けて、素敵なスイーツ作りをチャレンジしましょう！

春に向けて、素敵なスイーツ作りをチャレンジしましょう！

春に向けて、素敵なスイーツ作りをチャレンジしましょう！

春のスイーツ教室！

北ガスッキングスクール

みなと食堂



フェリー乗り場へ向かう入口付近、パチンコゴリラ向かいにある『みなと食堂』はお昼どきになると、サラリーマンや学生など空腹を抱えた人達で賑わう人気の食堂です。

●港町3-14-10
☎42-0526



(まい) 記者の別腹 Betsu Bara

チョコレートで癒しのひととき キングベーク

甘くて温かい飲み物がまだ恋しい季節は、ホットミルクに溶かして飲む『キングベーク』の「ホットチョコレート」(=写真右、各280円)がオススメ。



甘くて温かい飲み物がまだ恋しい季節は、ホットミルクに溶かして飲む『キングベーク』の「ホットチョコレート」(=写真右、各280円)がオススメ。

●亀田本町7-8 ☎45-0963

あなたの眠りをガラリと変える新構造！ パシーマ販売店 タジマ寝具



最近、様々なマットが注目されていますが、今回「タジマ寝具」の田島社長が紹介するのは、発売から12年



お使いの敷き布団やマットに不満のある人、腰痛や肩の痛みなどで寝返りが困難な人、フロリリングが直接布団を敷き結露で悩んでいる人には、新四層トラス構造の「エアミールマット」が断然おすすめです！

内でお試しできます。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。



愛と人生の詩を小粋なメロディに乗せて、ドラマチックにシャンソンを歌ってみませんか？

愛と人生の詩を小粋なメロディに乗せて、ドラマチックにシャンソンを歌ってみませんか？

愛と人生の詩を小粋なメロディに乗せて、ドラマチックにシャンソンを歌ってみませんか？

シャンソンを歌ってみませんか

長谷川典子シャンソン教室

愛と人生の詩を小粋なメロディに乗せて、ドラマチックにシャンソンを歌ってみませんか？

愛と人生の詩を小粋なメロディに乗せて、ドラマチックにシャンソンを歌ってみませんか？

愛と人生の詩を小粋なメロディに乗せて、ドラマチックにシャンソンを歌ってみませんか？



肌に優しい自然派のオーリーブ化粧品を取り扱っている市内富岡町の『オリブサロン山川』では、丁寧で良心的な価格の各種エステメニューも好評です。

「超音波・お腹セルライトコース」は、ハンドと超音波の施術で、脂肪を流し、引き締め効果も期待できる人気メニュー。同店では現在、この「超音波・お腹セルライトコース」を、「青いぼすと見た目で通常3000円のところ1500円で提供中。期間は2月29日まで。年末年始の食べ過ぎ飲み過ぎや、冬の運動不足で、お腹まわりが気になるという人は、この機会に一度体験してみたいが。

「超音波・お腹セルライトコース」は、ハンドと超音波の施術で、脂肪を流し、引き締め効果も期待できる人気メニュー。同店では現在、この「超音波・お腹セルライトコース」を、「青いぼすと見た目で通常3000円のところ1500円で提供中。期間は2月29日まで。年末年始の食べ過ぎ飲み過ぎや、冬の運動不足で、お腹まわりが気になるという人は、この機会に一度体験してみたいが。



各種エステメニューが好評
オリブサロン山川

●富岡町3・40・4
45・6760

●富岡町3・40・4
45・6760



空気が乾燥する冬のお肌対策には、超音波&ホワイトパックでお肌を優しく潤す「美白・シミ・小ジワコース」(会員3500円、非会員5000円)※会員は年会費別途3500円)がおすす。オプシオンの「イオン導入」(会員、非会員いずれもプラス1000円)をプラスすればさらに効果的です。そのほか背中や首まわりなど、その日の気分で施術ポイントをチョイスできるお手頃な「超音波健康エステ」(会員1回600円、非会員1回1200円)など各種メニューを用意しています。予約制。毎週日曜日、祝日定休。



筆者プロフィール

函館市出身。函館中部高校、国立弘前大学を卒業。学生時代から家庭教師、塾講師の経験を経て、2005年、堀川町に個別指導の学習塾「はこだてセカンドスクール」を開校。昨年、2校目となる宝来教室も開校。特技は占いで、「ハコラク」の占いページを担当。趣味は音楽鑑賞と野球観戦。好きな言葉は「為せば成る」。

はこだてセカンドスクール

堀川教室
堀川町19-4 富田ビル1階
堀川町電停徒歩1分
宝来教室
宝来町11-7 2階
サッポロドラッグストア宝来店向かい
お問い合わせ・お申し込み ☎51-1766

「分かったつもり」にで用心!
私は毎日色々な質問をされ、その都度説明します。ひと通り説明すると、生徒達も納得でも、教えられてわかったからといって同じ問題を自分の力で解けるかというと、実は案外解けなかつたりするもの。「教えられてわかった気になる」と、「自分の力で解く」ことは別物です。自分の力で解けるようになるには、教えてもらってわかった気になって終わるのではなく、その問題をもう1度1人で解いてみることで、類題を何題か解くと、より効果的です。なので、

「分かったつもり」にで用心!
私は必ず「家でもう一度やってみるんだよ」と声をかけます。それでできなかつたら何回でも聞きなさい、とも「うちの子は同じような問題を何回教えてもできない」と思っているお母さんはいませんか? 教えた時に「わかった!」と言われて、そこで終わっていませんか? 解法を教えることは、もちろん大切です。ですがもっと大切なのは、その問題をもう1度初めから最後まで自分の力で解いてみる、ということ。それが、力の定着に繋がるのです。

親子学習のすすめ 山崎藍

エル・アペティ
11:00~14:30
17:00~22:00 (LO/21:30)
木曜休 P有
●湯川町3-2-3
☎57-8841

いい店食べ歩き

市内湯川町・函館市宮熱帯植物園そばの川沿いに建つ、レンガの建物。『エル・アペティ』は、その洒落た外観が印象的な一軒家のレストラン。ホテルで長年腕を振ってきたオーナーが18年前に開いたお店です。その佇まいから「かしまつたお店では」と思われることもあるようですが、そんなことはなく、オーブンキッチン店内はカジュアルムード、気さくなオーナーが、ご夫婦で温かく迎えてくれるのでリラック

クスして食事を楽しめます。メニューはバスタ(880円)のバリエーションが豊富。日替わりなどで出していたものを徐々に定番メニューに加えていったために種類が増えたもので、今では20種類ほどを常時ラインアップしています。写真はパスタの人気ベスト3に入るといいう「ペスカトーレ(漁師風)」(1250円)。魚介の旨味を堪能できるポリウムもたっぷり。で食べ応え十分の1皿です。料理はほか

に、単品の「牛乳コースターキ」(200グラム1900円)、「ビーフシチュー」(1800円)、「ミックスビザ」(レギュラーサイズ900円)などのほか、「ハンバーグ」「チキンカツ」「ポークソテー」などにライス、サラダが付くセット(各1100円)もあります。コースはランチ2200円、ディナー3300円(ハエリアがメインのペアセツトディナーは2人で4500円)。

はこだて医療情報 ふるた矯正歯科院長 古田樹己



次世代型矯正 インビザライン

歯列矯正というと、銀色の目立つ装置を思い浮かべる方が多いと思います。しかし、今では目立たない矯正治療法が数多く存在し、人の視線を気にせず治療を受けられる時代となっています。その中でも、近年注目を集めているのがマウスピースを用いた歯列矯正(マウスピース矯正)です。この矯正治療法は取り外し可能なマウスピース(アライナー)を、定期的に新しいものに交換しながら歯を移動させる画期的な治療法です。

しかし、マウスピース矯正といっても1種類だけではなく、数多くの種類があります。その中で、精度が高い診断、治療計画が可能な「インビザライン」という矯正治療法があります。これは3D画像処理や、3Dプリンター(光造形)技術を駆使して歯の移動をシミュレーションし、治療計画を決定。そして治療の最終段階までのマウスピースをデザイン・製造し、治療を進めます。「インビザライン」の特徴として①装置が透明で目立たない、②取り外しが可能で衛生的、③痛み・違和感が極めて少ない、などが挙げられます。また、他のマウスピース矯正と異なり、装置を製作するために何度も何度も歯形を取る必要がないのも利点といえます。

アメリカで生まれた「インビザライン」は世界中に広まっており、東京、大阪など日本の大都市ではインビザライン専門の矯正歯科医院があるくらいです。

マウスピース矯正は表側に装置を付ける矯正治療法(唇側矯正)と比べて、治療期間がかかりすぎる、仕上がりが良くない、治せる症状が少ないなどといわれておりましたが、「インビザライン」は絶え間ない改良が日々なされており、期間、仕上がりに差がなくなってきました。また、重い症状の方にも対応できるようになってきております。ただし、年齢や症状によってはマウスピース単独では対応しづらい場合もありますので、詳しくは、「インビザライン」に詳しい矯正歯科医にご相談ください。

●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



ニキビは病院で早めに治しましょう

- 昨年、日本人のニキビ痕に関する新しい報告がありました。
- ①ニキビ経験者で、小さな瘢痕(0.5mm以上、2mm以下)を含めたニキビ痕をもって人は約9割であり、男女ともにほぼ同じであった。
 - ②ニキビ痕がある人とならない人で、初めてニキビができた年齢は約14歳、最初に対処した年齢は約16歳で差はなかったが、初めて病院で治療をした年齢は、前者が約20歳で後者は約17歳だった。
 - ③瘢痕のない人が最初に行った対処法は病院での治療である傾向が高かった。
 - ④瘢痕のない人の平均罹病期間は5.6年で、瘢痕のある人の10.5年よりも短く、罹病期間が長くなるにつれてニキビ痕のリスクが高まる。
 - ⑤症状が重くなるとニキビ痕の数が増える。
 - ⑥小さなニキビ痕をもつ人の93%が気になると回答し、小さなニキビ痕がない人でも95%が今後ニキビ痕ができたら気になると回答。

このことから、どんなに小さなニキビ痕でも気になる人が多く、ニキビ痕を残さないためには軽いニキビのうち病院を受診して、速やかに治すことが重要であると思えます。

以前と異なり現在は種々の薬が認可され、ニキビは治りやすい疾患になりました。ニキビの薬は白ニキビ用、赤ニキビ+白ニキビ用、赤ニキビ用があり、症状、皮膚の状態によって使い分けます。白ニキビの薬はニキビのでき始めの毛穴の塞がりを取る、あるいは塞がらないようにする薬で、外見上よくなっても塗り続けたほうがニキビの予防につながります。赤ニキビの薬はニキビ菌を殺菌して炎症を抑えますが、その中でも抗生剤は長く使用していると効果が悪くなっていきます。1月7日に新しい抗生剤外用が発売されましたが、薬の効果が続くよう赤ニキビが軽快したら、白ニキビの薬か抗生剤以外の赤ニキビの薬を使用します。

多くの人が経験するニキビですが、ニキビ痕のないきれいな皮膚を保つため、病院で継続的に治療をしましょう。

●石川町350-17 ☎34-3311



『寿し翔』は昨年10月、千代台町の電車道路沿いにオープン。場所は市電・千代台停留所のすぐそば。ダークブラウンを基調とした落ち着いたムードの店内は、車の往来が多い場所にありながら静かで、ゆっくり食事を楽しめます。通路がゆったりとしていたり、カウンター席にひじ掛椅子が用意されているのも特徴的。テーブル席も用意しています。メニューは

新装開店

くつろぎの空間で美味しいひと時を

寿し翔

寿司のほか海鮮ものを中心にした一品料理も提供。日本酒から焼酎、ワイン、シャンパンなどまで、料理に合うお酒も種類豊富にそろえています。ランチはコーヒー付きで「巻きずしランチ」(900円)、「海鮮ばらちらしランチ」(1200円)、「握りずしランチ」(1500円)などを用意。営業時間は午前11時～午後2時、午後5時～午後11時。毎週月曜日定休。

●千代台町29-17 ☎76-4141



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)

紙上通販

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・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/

編集後記

この原稿を書いている頃、スポーツで怪我をしてみました。戦場などでは明るくしているつもりだが、実は極度の不安や怖さで吐き気がして、どこかに逃げ出したいくらい気分が悪い。もっと強くならなかつたかと思っはいるんだけれど、こればかりは、なかなか…。 (慎)

昨年末、何とか入手できたチケットでフィギュアスケートを観戦してきました。同行した友人と席が離れていたのが寂しいかも…と思ったら、隣席の女性と意気投合。連絡先を交換しまた一緒に観戦しようとして帰ってきました。約束守れるか? 今年の開催地はどこ? (ヒ)

「おもしろ雑学」というコラムを担当していた時、「知らないことが分かり勉強になります」と声をかけて頂いたことがあります。昔のことを調べるために、書店や図書館にもずいぶんお世話になりました。私自身が一番勉強させて頂いたと思います。 (亜)

ゲームコーナーにある手相占いをやってみました。2種類あったので、両方とも試しました。結果、1つだけ共通していたのが「病気をしても人の助けを借りずに乗り越えられる人です」ということ。手相のどの辺りにそれが出ているのかわかりませんが、当たっている気がします。 (BP)

ライター兼カメラマンなので、食べ物撮影すると書くために基本的に食べます。好き嫌い無く何でも美味しく食べられるのですが、最近量を食べられなくなってきました。以前はラーメン3杯程度なら大丈夫でしたが、今は揚げ物一品でその日を棒に振る感じ…。年齢ですな。 (SS)

冬の函館山登山に初チャレンジ。汐見山コースを選んだつもりが途中で道の間違え、知らぬ間に千畳敷コースへ。山頂まで3キロ以上の道のりを7歳の娘と2時間かけて歩きました。雪道を歩くのは結構大変でしたが、青空の下、はじめて見る尾根からの風景に感激! (ガ)

昨晩は背中が痒くて目が覚めるほどでした。原因が分かったとしても治るわけはありませんが調べたくなる質なのでさっそく調べました。寒さ、ストレス、乾燥と原因と思われるものが複数ありましたが「加齢によるもの」に関してはまだ認めたくない。 (まい)

STAFF

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

次号予告

2月26日号 道南温泉プラン特集

3月15日号 函館に来た人に教えたコト

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。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]

街中の評判店や行きつけの店などで、看板メニューに負けず劣らずの素敵なメニューを見つけたら、意外に多くありませんか? 今回は、日頃より数多くの飲食店に足を運んでいる本紙記者が、評判店の隠れた人気メニューに注目してみました。

読者の声

主人とのランチにはまっています

自営業で平日休みの私は、最近主人とのランチにはまっています。青いぼすとにはランチ情報がたくさんついていますので、いつ

も重宝しています。今回(12月15日号)のみなと街食堂も通るたび気になっていたお店ですが、今回の記事を見て、次回寄ってみたいと思いました。(末広町、K・N)
*楽しい食へ歩きを!

「青ぼ」を確認してから

「青ぼ」を確認してからお出掛け先を… わくわく情報をいつもありがたうございます。 「青ぼ」を確認してから、お出掛け先を決める事がよくあります。家族で楽しめるイベントやランチ情報

これをからも楽しみにしています。(七飯町桜町、M・T)
*ありがたいでございます。

「青ぼ」を確認してから

「青ぼ」を確認してからお出掛け先を… わくわく情報をいつもありがたうございます。 「青ぼ」を確認してから、お出掛け先を決める事がよくあります。家族で楽しめるイベントやランチ情報

今年も大変楽しく過ごしています。 「青ぼ」、今年も大変楽しく毎週読んでいます。 (七飯町大川、K・A)
*家族で楽しんでいただき、ありがたいでございます。

「青ぼ」を確認してから

「青ぼ」を確認してからお出掛け先を… わくわく情報をいつもありがたうございます。 「青ぼ」を確認してから、お出掛け先を決める事がよくあります。家族で楽しめるイベントやランチ情報

必要な情報は保存して活用しています。 季節感や行事に応じた特集はいつも楽しみにしており、行動の参考知識の導入に役立てており、必要な情報は保存して活用しています。最近では医療情報、ドクター講座を必読して健康維持の二助としてお供してくださいます。皆様の健康を祈っております。 (日吉町2丁目、T・T)
*ありがたいでございます。

「青ぼ」を確認してから

「青ぼ」を確認してからお出掛け先を… わくわく情報をいつもありがたうございます。 「青ぼ」を確認してから、お出掛け先を決める事がよくあります。家族で楽しめるイベントやランチ情報

プレゼント

『エル・アペテイ』より1000円の食事券を5名様に

今回の「いい店食べ歩き」コーナーで紹介した「エル・アペテイ」より、1000円分の食事券を5名様にプレゼントします。ハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記の上、青いぼすとに対処するご感想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「エル・アペテイ」係まで。締切は2月23日。



一生継続く安心をお手伝いします！ Hosta(ホスタ)函館

経験豊富なアドバイザーがそろっている『Hosta函館』では本紙読者からの相談が少なくありません。中でも最近増えているのが、60〜70代で現在加入している医療保険が切れてしまおうという相談。住宅ローンアドバイザーの資格を持ち、ライフプランをトータルでサポートしている成迫賢太さん(写真右)が相談を受けたのは、70代の女性Aさん。Aさんご主人が加入している医療保険が更新できないのは80歳まで、数年後に迫った80歳を目前に不安を抱えていました。Aさんご主人が医療保険に加入したのは、80歳という年齢を現実的に考えるのは難しい20代の頃。また、以前は70歳以上は医療費の負担もありませんでしたので、現在とは状況も異なります

(※)。Aさんの希望は一生継続く保障でしたので、終身医療保険を提案。将来への不安が安心へと変わりました。「老後の不安を補うためには、ご自身で準備することが必要な時代だと思います。まずは、お気軽にご相談ください」と、成迫さん相談はいつでも無料(予約

制。ホームページ『ホスタ函館』からも予約できます。※厚生労働省ホームページより。
●若松町 14・10
函館ツインタワー7階・MS保険サービス北海道株式会社
【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
登2015-C-774 (2016.2.12-2018.2.28)

「こくほ」の健診はお済みですか？

無料受診券の有効期限が迫っております。生活習慣病との関わりが深い検査が無料でできる「こくほ」の健診はもう受けましたか？

この機会に、お金をかけず気軽に健康チェックをしましょう。

対象の人へ、昨年5月末に写真①の受診券を送りしています。無くされた方も電話1本で再発行してくれます。そのほか不明な点があれば気軽にお問い合わせを。



函館市国保年金課

【受診会場】

五稜郭の総合保健センター、湯川の医師会健診検査センター、市内の指定医療機関

【問い合わせ先】

函館市国保年金課(健診担当)

●五稜郭町 23・1
☎ 32・2215

【対象者】
40歳〜74歳までの函館市国民健康保険加入者。函館市に住居票がある後期高齢者医療の人。
【有効期限】
平成28年3月末
【健診費用】
無料

【健診内容】
血液・尿・血圧測定・医師の診察など

