

# POST IN FREE PAPER SINCE 1991 青いほすと

発行元/株式会社青いほすとHD 発行人/三熊 秀明 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 印刷業務】☎(0138)23-5689 【青いほすと編集室】☎(0138)27-9210 【FAX】(0138)23-5699  
【URL】http://occamplace.jp/aospos/ 【Eメール】aospos@aito.ocn.ne.jp

Issue.592 2016.7.15[fri] 毎月2回(中旬・月末)発行



JR新函館北斗駅から徒歩3分の「Huis(ゆい)」は、農場直送野菜を使った素材感あふれる彩り豊かな料理で

賑わうお店。オススは「なごみプレート」(ご飯、みそ汁付、1,450円)旬の食材を使った和食中心の日替りプレートで、素材の風味を引き立てる抑えめの味付けが同店らしいポイント。プレートにもたっぷり盛り付けられる野菜は自社農場で作られたもので、7月からは味も彩りも鮮やかな夏野菜がどんどん出てくること。店内では野菜販売も行うほか、音楽な



どのイベントも行われるので、そちらもお楽しみに。営業時間は午前11時〜午後2時30分(ランチタイム)、午後2時30分〜午後4時(カフェタイム)。無休。

●北斗市市渡1-3-11 ☎83-1244

## のんびり過ごせるお店

### 畑のレストラン Huis(ゆい)



大沼流山牧場にある「バド・ミュゼ」の「暮らしの牧場」は動物の飼育を体験できる施設。大人にオススは、施設のコ

ンセプトである「馬との暮らし」を最大限に活かした体験メニュー「ネイチャーホースライド」(3時間1,026円)乗馬だけでなく、心音を聞くなど馬の体調チェックからはじめるというもの。ほかにも子供に人気の動物のお世話や木工フラット、セグウェイに乗れるなど要予約でたくさん体験ができます。貴重な体験をしてみませんか。敷地内にある牧場レスト

ラ「Lunch on Ranch」(午前11時〜LO午後3時、毎週火曜日定休)で食事もできるの、1日中遊べます。営業時間は午前9時〜午後5時不定休。駐車場有。

●七飯町字東大沼2-4-1 ☎67-3339

## 8年ぶりの夏「 Gondola」

### 七飯スノーパーク

「七飯スノーパーク」の夏 Gondola が実に8年ぶりの復活! 10月23日までの期間中、午前9時から上り最終午後3時30分、下り最終午後4時まで無休で営業しています(強風などで休止の場合有)。晴れた日には大沼や駒ヶ岳、噴火湾、羊蹄山を見渡すことが出来るほか、Gondola 山頂には遊歩道があるので、美しい自然の中で気持ちいいひと時を過ごすことができます。料金は大人往復1,800円、小・中学生往復1,000円、ベットの1匹往復500円。Gondola 山麓駅向かいには、そば

やパスタなどの飲食メニューがそろった「山ろくカフェ」があり、自然の中で食事を楽しむことができます。詳細はホームページ「7e」で検索を!

●七飯町東大沼666 ☎67-3355

## 大自然を全身で感じられる

### バド・ミュゼ



津軽海峡を望む上磯漁港横の「北斗フィッシュヤリー」は北斗市ブランドの「鮮魚」がそろった。オススは、ホタテがセットになった「貝鮮セットB」(1,242円)も見逃せません。営業時間は午前11時〜午後4時30分(LO(土日祝は午後7時30分LO)。毎週月曜日定休(月曜日が祝日の場合は翌火曜日休)。

●北斗市飯生1-13-29 ☎73-0700

## フワッと広がる海の旨味

### 貝鮮焼北斗フィッシュヤリー

# この夏に行きたい... 道南、新スポットガイド

ご家族やカップルで出かける行楽、この夏はどこに行く予定ですか? 道南には最近、魅力的な新スポットが幾つも誕生しています。今回はこの夏オススの新スポットに注目してみました。

夏の青空の下で、自然を満喫したり、美味しいものを食べたり、思い切り遊んだり、素敵なひと夏の思い出を作りませんか?

表紙写真協力/七飯スノーパーク

## 恵山、緑あふれる新登山道

### 自然倶楽部



恵山登山といえば、火山活動を感じつつ乾いた道を歩く

イメージ、火口原駐車場まで車で行ってから登るコースがおなじみですが、古くからあった山道をリニューアルし、緑あふれる自然を楽しむことができるコースができたのをご存知ですか？ 山麓から火口原駐車場までの普段は車で登る山中、自然の営みとマイナスイオンをたっぷり感じつつ散策できるこの新しい「高原コース」は、「自然倶楽部」代表である鎌鹿さんの魅力あふれるガイドにより、今シーズンすでに何度も登山会が行われており、好評です。実際に歩いてみて感じる素晴らしさを体感、日常から少しだけ離れた場所へ行ってみませんか？



●駒場町 9・10  
31・5339

## ゆっくりとした鉄道旅はいかが？

### 道南いさりび鉄道



北海道新幹線の開業により、並行在来線のJR江差線いさりび鉄道。注目はJR北海道から譲り受けた9両のうち、外観に日没後の函館山のシルエットなどをデザインし改装された2台の地域情報発信列車「ながまれ号」。この列車でゆっくりとした鉄道の旅に出かけてみませんか。沿線には観光スポットや美味しいお店なども点在。津軽海峡沿いを走る車窓からの眺めも抜群です。なお、ながまれ号の運行予定は日によって変動しますので、詳しい時刻などはホームページで確認、または

（五稜郭〜木古内間）を引き継ぎ、3月26日に開業した「道南いさりび鉄道」。注目はJR北海道から譲り受けた9両のうち、外観に日没後の函館山のシルエットなどをデザインし改装された2台の地域情報発信列車「ながまれ号」。この列車でゆっくりとした鉄道の旅に出かけてみませんか。沿線には観光スポットや美味しいお店なども点在。津軽海峡沿いを走る車窓からの眺めも抜群です。なお、ながまれ号の運行予定は日によって変動しますので、詳しい時刻などはホームページで確認、または



「道南いさりび鉄道株式会社」まで電話でお問い合わせください。  
道南いさりび鉄道株式会社  
083-1977

## 「温泉」と「海の幸」にこだわった体験型施設 道の駅しかべ間歌泉公園



「道の駅しかべ間歌泉公園」は、間歌泉と足湯がある公園

施設、鹿部たらこなど町の特産品がそろった土産館、土産館で購入した食材を自分で調理して楽しめる温泉蒸し釜とバーベキューコーナーなどがある鹿部町の新施設。土産館内には鹿部漁協女性部による「浜のかあさん食堂」（営業時間午前11時〜午後2時）もあり、「鹿部プレミアム」ならご膳（1000円）など同町ならではの味を堪能できます。開館時間は4〜9月が午前8時30分〜午後6時、10〜3月は午前9時〜午後5時、10〜3月の各第4月曜日定休（その日が祝日の場合は翌々日に



振替：間歌泉と足湯の公園施設のみ入園料大人3000円、小中学生2000円。  
●鹿部町字鹿部18-1  
01372・7・5655

## 天候を気にせず自然の美味しさを…

### 山川牧場ミルクプラント



この3月にリニューアルオープンした「山川牧場ミルクプラント」は、休日のお出かけにおすすめのスポット。50席のイートインスペースは、天候を気にせずゆっくり過ごせると好評で、店内はバリアフリーになり、駐車スペースは75台と広々。店内中央には、お子さんに人気の巨大ソフトクリーム、パンチがありま

す。注目の新商品は、山川特濃牛乳100%の「ヨーグルト」（455g440円）。無糖なのに甘味があり、口当たりはまるやか。同じく新商品の「飲むヨーグルト」（145ml180円）や超人気のソフトクリーム（13種類、300円）もお見逃しなく！営業時間は午前9時〜午後5時。無休。駐車場有。  
●七飯町字大沼628  
67-2114



●元町 19・7  
233105（総合案内）

## 真上から北海道新幹線を見よう！

### 北海道新幹線ビュースポット



行楽で木古内町・松岡町方面にお出かけの際は、木古内

町にある「北海道新幹線ビュースポット」に立ち寄ってみませんか？ JR木古内駅から車で約10分のところにあるこの展望台からは、新函館北斗駅から東京方面行き（上り）と、東京方面から新函館北斗駅行き（下り）の新幹線を上から見ることができま



す。現地に通過時刻表も掲示されていますが、あらかじめ下調べして、ドライブコースを決めてお出かけするのもいいですね。228号線に看板があるので、函館側から向かった場合はそこを右折。真上から見下ろす新幹線の勇姿

## より快適に約3分間の空中散歩へ

### 函館山ロープウェイ



昨年11月にリニューアルオープンした「函館山ロープ

ウェイ」の山麓駅と山頂展望台。山麓駅では、最大約600人が利用できる広々とした待合スペースを完備し、居心地のいい空間で過ごせるようになりました。山麓駅と山頂展望台には、ロープウェイの券売機は自動改札機が設置され搭乗がスムーズ。さらに、授乳スペースなどがあるベビ休憩室もあるので、お子さん連れでも安心です。約3分では、迫力ある口ケーシヨンが目の前に広がり感動的。普通運賃は往復大人1280円、小人640円。10月15日まで



は始発午前10時、終発午後10時（天候により変更になる場合有）。  
●元町 19・7  
233105（総合案内）



素敵な衣装で素敵な思い出を：レンタル衣装のAOKI

思い出に残る成人式、卒業式の衣装なら、定評ある「レンタル衣装のAOKI」(J-15棟郭駅隣・AOKIビル2階)を利用しませんか？

代表の青木幸子さんは和装の世界で長年の経験と実績があり、利用者から喜びの声も多数。ぜひお気軽にご相談させていただきます。

また、同店ではこのほど、神社で結婚式を挙げたいカップルに向けた、花嫁さん白無垢レンタルのプランを始めました。花嫁さんと花婿さんの衣装とお支度、花嫁さんのかつらとメイクも込みで64800円というオープン価格キャンペーン

「思い出に残る思い出を、レンタル衣装のAOKIで実現しよう。希望により、神社や写真店も紹介してくれます。詳細はお気軽にお問い合わせください。」

さらに同店では、小紋や付け下げ、訪問着といった素敵な着物、振袖は別料金(10692円)(税抜き9900円)という格安料金でレンタルできるキャンペーンを実施中です。着物に憧れていた人は、ぜひこの機会をお見逃しなく、小紋や付け下げ、訪問着、訪問着と着たいアイテムを揃えたい方は、ぜひ利用してはいかがでしょうか。

各詳細は青木代表 ☎ 090・2005・5540 または e-mail へ

http://y-aoki.com



face

日本文化の素晴らしさを伝えたい：『はこだて和洋モダン貸衣装館』社長 真柄周二さん



1970年代、テレビから流れるヒット曲で、自由に生きるに導かれ、自由な生き方があることを教えられるようになった。今回の取材で、そんな生き方のひとつを教えられる。着物やドレスなどの素敵なレンタル衣装で、函館のベイエリアを散策できるといふ豊川町の『はこだて和洋モダン貸衣装館』が、観光客はもとより、地元市民にも人気を集めている。その貸衣装館の社長が真柄周二さん。

真柄さんは10歳の頃から、日本の宮廷音楽として1200年

た着物・振袖は別料金。格安でレンタルできるそのほか、観光客や地元の方々との間で人気上昇中のはこだて和洋モダン貸衣装館で、女性用の白無垢やドレスを用意し、カップルで30分1000円というレンタルプランを展開しています。「華式はしななかったけれど、記念写真に残したい」「ハイエリで思い出の一枚を写したい」というカップルはぜひ利用してほしいかがです。

各詳細は青木代表 ☎ 090・2005・5540 または e-mail へ

http://y-aoki.com

LESSON

株式会社 一映マリン企画

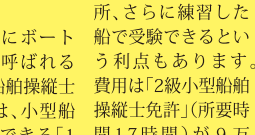
ボート免許を取得しませんか？

一般にボート免許と呼ばれる「小型船舶操縦士免許」は、小型船を操縦できる「1級」と「2級」、水上バイクの操縦ができる「水上特殊」の3種類に分かれています。

市内港町にある『株式会社一映マリン企画』は、これらの免許を短期間、低料金で取得できることに定評のある教習所。「2級小型船舶操縦士免許」の場合、同社では学科、実技の講習を各1日受講し、試験を受けて合格すると取得できます。実技の講習と試験会場が同一なので練習した場

所、さらに練習した船で受験できるという利点もあります。費用は「2級小型船舶操縦士免許」(所要時間17時間)が9万7100円、「1級小型船舶操縦士免許」(同28時間)は11万9100円。海に面した函館は、水上レジャーを楽しむ環境に恵まれた街。ボート免許を取得して海で思う存分遊んではいかがが…。仕事帰りなどでも受けられる午後6時半からの夜の更新講習も行っています。

●港町1-35-7 ☎43-3122



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

楽天レシピ 歯医者さんの料理 検索

家計に優しい ぷくら「うな丼」のコツ

土用の丑に「うな丼」がイイですね。でもちよつとお高め。さりとて家計に優しい外国産は独特の生臭みが…解決するコツがあります。

材料

- ◆ウナギのかば焼き…1本
- ◆日本酒…1/2カップ
- ◆ごはん…2杯分
- ◆添付のタレと山椒…2袋ずつ

- ①かば焼きを二つに切ったら水道水でべつべつ付いたタレを洗い流します。これが一番大事なポイント。
- ②フライパンに火にかけて酒を入れて沸騰させます。皮目を下にうなぎを並べて蓋をします。
- ③1分ほど煮たらタレを1袋分まわし入れてひと煮立したら火を止めます。
- ④丼に盛り付けたご飯にもう1袋のタレをかけ、うなぎを載せてフライパンに残ったタレをかけ出来上がりです。好みで山椒の粉を振りまきます。
- ちよつとしたコツ
- かば焼きの表面を大胆に流水で洗うことと、酒で煮るのがコツです。生臭みをとってぷくら仕上げになります。
- 吉田 歯科 口腔外科
- 函館市湯川町1丁目30-8 ☎59-3918

青ぼの目

夏は山に囲まれた小樽市は、坂道が多く、「坂のまち」といわれている。坂上から市街地や海を望む街並みは素敵だが、急な坂道を行き来する人々の暮らしは体力を使う。▼小学生の頃の僕は祖父父母が小樽に住んでいた。毎年夏休み期間のほとんどを小樽で過ごした。僕らの夏休みが始まるのも、僕を連れて函館に戻って行った。両親がいない祖父父母との夏休みは、「勉強しろ」とか「早く寝ろ」という言葉を聞かれることが多く、快活だったが、不便を感じたのは祖父父母に車がなかったこと。祖父父母の家は急な坂道の坂の途中にあつたため、外出した帰りは坂下のバス停から坂道を登らなければならなかった。小学生にとってはなかなかきつい坂道だ。それでも夏休みの度に祝津の水族館や小樽駅前の長崎屋などに出かけているうちに、帰りの坂登りにも少しずつ慣れてきていた。▼ある年の夏休み、当時高校生だった祖父父母の息子(僕の叔父)が小学生の僕を、祖父父母の家からさらに坂の上まで連れて行ってくれたことがあつた。少々不安を抱えながら叔父の後ろをついて急な坂道を登る準備と、坂上では実に素晴らしい風景が僕を待ち受けていた。ここまで続く草原、赤や黄色の美しい花々、花の上を舞うたくさんの蝶々。大きなバツを捕まえるのに夢中になつていつか夕暮れになり、もう帰ろうと坂下に目を向けると、そこにはとても美しい小樽の街並みが広がっていた。それが今でも美しい天然色で脳裏に映る。小学生時代のひと夏の思い出。▼今年は冬の終わりに頃から新しい分野の仕事をする事になり、時間的な忙しさはもとより、不慣れな業種に取り組むことで色々悩んだり困ったりしている。眠れない夜や苛立ちの日も以前より随分増えたような気がする。そんな仕事でも困難はつきものだが、それが慣れ親しんだ仕事であれば、培ってきた知識と経験でクリアできることが多い。前述した小樽の坂道に例えらば、慣れ親しんだ仕事での困難は、いつも登っている祖父父母の家までの坂道のようなもの。今の僕は、不安を抱えながら叔父の後ろをついて初めてさらさら上を目指して坂を登った日のようなものだろう。この忙しさの先には、小学生時代の夏休みの思い出のような素晴らしい風景が僕を待ち受けていると信じた。(慎)

夏の思い出のような：▼海と山に囲まれた小樽市は、坂道が多く、「坂のまち」といわれている。坂上から市街地や海を望む街並みは素敵だが、急な坂道を行き来する人々の暮らしは体力を使う。▼小学生の頃の僕は祖父父母が小樽に住んでいた。毎年夏休み期間のほとんどを小樽で過ごした。僕らの夏休みが始まるのも、僕を連れて函館に戻って行った。両親がいない祖父父母との夏休みは、「勉強しろ」とか「早く寝ろ」という言葉を聞かれることが多く、快活だったが、不便を感じたのは祖父父母に車がなかったこと。祖父父母の家は急な坂道の坂の途中にあつたため、外出した帰りは坂下のバス停から坂道を登らなければならなかった。小学生にとってはなかなかきつい坂道だ。それでも夏休みの度に祝津の水族館や小樽駅前の長崎屋などに出かけているうちに、帰りの坂登りにも少しずつ慣れてきていた。▼ある年の夏休み、当時高校生だった祖父父母の息子(僕の叔父)が小学生の僕を、祖父父母の家からさらに坂の上まで連れて行ってくれたことがあつた。少々不安を抱えながら叔父の後ろをついて急な坂道を登る準備と、坂上では実に素晴らしい風景が僕を待ち受けていた。ここまで続く草原、赤や黄色の美しい花々、花の上を舞うたくさんの蝶々。大きなバツを捕まえるのに夢中になつていつか夕暮れになり、もう帰ろうと坂下に目を向けると、そこにはとても美しい小樽の街並みが広がっていた。それが今でも美しい天然色で脳裏に映る。小学生時代のひと夏の思い出。▼今年は冬の終わりに頃から新しい分野の仕事をする事になり、時間的な忙しさはもとより、不慣れな業種に取り組むことで色々悩んだり困ったりしている。眠れない夜や苛立ちの日も以前より随分増えたような気がする。そんな仕事でも困難はつきものだが、それが慣れ親しんだ仕事であれば、培ってきた知識と経験でクリアできることが多い。前述した小樽の坂道に例えらば、慣れ親しんだ仕事での困難は、いつも登っている祖父父母の家までの坂道のようなもの。今の僕は、不安を抱えながら叔父の後ろをついて初めてさらさら上を目指して坂を登った日のようなものだろう。この忙しさの先には、小学生時代の夏休みの思い出のような素晴らしい風景が僕を待ち受けていると信じた。(慎)

「特上吹き寄せ」がおすすめ



弁天寿司  
函館八幡宮の鳥居横にある「弁天寿司」は、40年近くにわたって谷地頭で営業する人気の寿司店です。おすすめは写真の「特上吹き寄せ(生ちらし)」(お吸い物付、2000円)。本マグロやウニなど、その時期の旬をギュッと凝縮した15種の味も見た目も鮮やかなネタが所せまとならびます。もちろん、ネタの鮮度も施す仕事も折り紙つき。金額的にはちょっと贅沢な食事になりますが、内容を見てもかなりバリエーションの高い一品となっています。このほか、ちらし(五目)は800円〜、握りは1100円〜と、気軽に楽しめるメニューがあるのも嬉しいポイント。職人技が光る海鮮丼をぜひ。営業時間は正午〜午後10時。毎週木曜日定休。3人以上の利用は要予約。  
●谷地頭町8-10  
☎22-6913



やって良かった羽毛ふとんのリフォーム パシーマ販売店タジマ寢具

品質の良いダウン90%以上の羽毛布団を10年以上使っていて、偏り、汚れ、状態になっていないといった状態になっていない場合は、羽毛をお湯で直洗いする「タジマ寢具」の「完全洗浄」サービスがそのままだと羽になっちゃうので、玉洗になったダウンは、元の状態に戻すことができません。同店ではホコリなど、軽くお電話を。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  
ホリデイスポートクラブ向かい  
【ご相談フリーダイヤル】0120-846-843  
ホームページ「タジマ寢具」で検索

リフォーム前      リフォーム後

最新洗浄マシーン

快適に節約、混合栓&高性能便座を特別価格で 小野寺住設

創業91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ている。テレビCOMでもおなじみの「小野寺住設」から、快適と節水を両立した混合栓をお勧めします。

従来のシングルレバー混合栓より、使いやすい環境にやさしいTOTOの「エコングル」シリーズを特別価格で販売します。同シリーズのモデルは、蛇口の水と湯の境に「カチッ」というクリック感を設け、水と湯を無駄なく使い分けて熱源を節約します。

価格は「TOTO会所」で。混合栓より、使いやすい環境にやさしいTOTOの「エコングル」シリーズを特別価格で販売します。同シリーズのモデルは、蛇口の水と湯の境に「カチッ」というクリック感を設け、水と湯を無駄なく使い分けて熱源を節約します。

また、お手入れ簡単で清潔に使用できるパナソニックの高性能便座「ニューティートレ」は、工費込みで通常7800円のところ、先着30台に限り28000円(税別)標準工事費込。いづれも数に限りがあるので、気になる人はお早めに。  
●美原1-22-9  
フリーダイヤル  
0120-750-750

TOTO会所ワンホール混合栓

パナソニック「ニューティートレ」

本紙記者の最近注目! 担当/(カ)記者

今年も注目!  
民商夏祭り

昨年、「函館民主商工会」主催の「民商夏祭り」に初めて行って見たのですが、昼から生ビールを飲みながら参加したオークションは楽しい思い出となっています。私が欲しかった竹の子の瓶詰は残念ながら落札できませんでしたが、娘が欲しかったネックレスは200円で落札。聞いたところによると、5000円だったモノだったので大満足でしたが…。儲かった気分が調子に乗り、屋台で出店していた好物の「小向ホルモン」と、さらに生ビールをお腹いっぱい楽しんで来ました。夕方、ほろ酔い加減の帰り道は、交通の便のいい美原からバスで帰宅。アットホームな雰囲気を楽しめる今年の「民商夏祭り」は8月7日(日)午前11時から美原のバチンコ富士駐車場にて開催します。ビール前売券は1500円(ビール、ソフトドリンク飲み放題、抽選券付)など。イベント、出店多数。先着100人にアイスのプレゼントもあります。詳しくは「函館民主商工会」までお問い合わせを。  
●中島町18-15 ☎52-3185

7月15日より夏物セール!

夏の大人スタイルをお得に楽しみたいなら、7月15日に「アンジュール」がおすすめです。

セーラー中品を除き全品30%、40%オフで提供。狙い目の年中使える着心地のいいデザインTシャツや長袖の着回しできるカットソーをはじめ、素材感が個性的なアイテムをキレキレに見せてくれるシルエットのワンピース、薄手トリルなどなど、まだまだ使えるアイテムが充実しています。今年着てみたかった夏物は、この機会にぜひ! なお、商品はほとんどが1点物です。お早めにご来店。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。  
●石川町350-21  
カーサデクエルⅡ  
1階  
☎34-2090  
http://unjour1989.exblog.jp

痩せるコツは耳のツボにあります

耳ツボダイエットは、東洋医学のツボ療法と栄養学に基づいた食事指導で、美しく痩せることを目的としたダイエット。筋肉を落とさず脂肪を燃焼させ、3食食べながらヤセます。キレイに痩せるのが特徴です。日吉町にある「ピリブ」は、この耳ツボダイエットでこれまで数多くの「瘦人」三脚で楽しく、少しずつキレイになりたい女性に「キレイ」を叶えてきた美容師と提案。1人ひとりのライフスタイルに合わせたダイエットプランを用意し、経験者ならはの細やかサポートをしてゆきます。ダイエット終了後には1年間のアフターサービスもあり安心。脂肪溶解マシーン

「痩せるコツは耳のツボにあります」

成功した石垣さんは、「1人では難しいダイエットを二人三脚で楽しく、少しずつキレイになりたい女性に」と提案。1人ひとりのライフスタイルに合わせたダイエットプランを用意し、経験者ならはの細やかサポートをしてゆきます。ダイエット終了後には1年間のアフターサービスもあり安心。脂肪溶解マシーン

石垣孝子代表

シーンのリポレターやファットマッサー、整体など、耳ツボ以外のダイエット相談にも対応します。カウンセリング料1000円。予約制。1日2組限定。「私は変わる!」と思った人は今すぐ「青は見た」とお電話を!

受付時間は午前10時〜午後6時30分(土・日曜日祝日は午後3時まで)。毎週月曜日定休。駐車場有。  
●日吉町3-7-38  
☎55-6800

Before      After



### ショーケース

- ◆材料  
ペニヤ板(厚さ5mm程)  
13.5cm×20.8cm 4枚  
木製フォトフレーム  
Lサイズ6枚、2Lサイズ6枚  
取っ手 3個  
蝶番(ちょうつがい) 6個

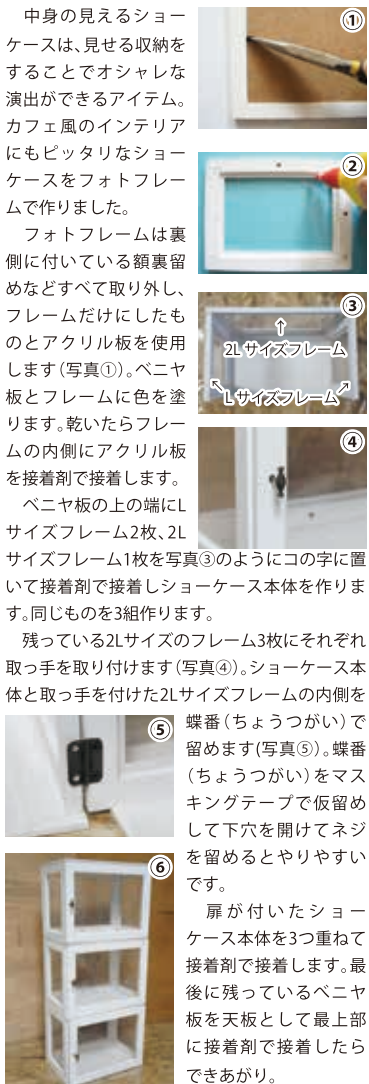
中身の見えるショーケースは、見せる収納をすることでオシャレな演出ができるアイテム。カフェ風のインテリアにもピッタリなショーケースをフォトフレームで作りました。

フォトフレームは裏側に付いている額裏留めなどすべて取り外し、フレームだけにしたものとアクリル板を使用します(写真①)。ペニヤ板とフレームに色を塗ります。乾いたらフレームの内側にアクリル板を接着剤で接着します。

ペニヤ板の上の端にLサイズフレーム2枚、2Lサイズフレーム1枚を写真③のようにコの字に置いて接着剤で接着しショーケース本体を作ります。同じものを3組作ります。

残っている2Lサイズのフレーム3枚にそれぞれ取っ手を取り付けます(写真④)。ショーケース本体と取っ手を付けた2Lサイズフレームの内側を蝶番(ちょうつがい)で留めます(写真⑤)。蝶番(ちょうつがい)をマスキングテープで仮留めして下穴を開けてネジを留めるとやりやすいです。

扉が付いたショーケース本体を3つ重ねて接着剤で接着します。最後に残っているペニヤ板を天板として最上部に接着剤で接着したらできあがり。



### マイホームの塗り替えならおまかせ!

マイホームの塗り替えなら、30年の実績が定評の「工藤塗装」はいかが! 屋根や外壁の変色・退色やコーキング周りのひび割れ・隙間ができたなど、塗り替えの目安は新築の時から8〜10年後が一般的といわれます。

見積一例では、外壁塗装が2液型シリコン樹脂塗料の塗り替えが無料サービスとなります。具積・相談はもちろん無料。"暖かくなるこの季節に、塗り替えをしてはいかがでしょうか。"と1級技能士で職業訓練指導員でもある工藤春洋代表はPRしています。詳細はお気軽にお問い合わせください。

●日吉町2-22-34  
☎55,847,9  
【携帯電話】  
090・9087・4227

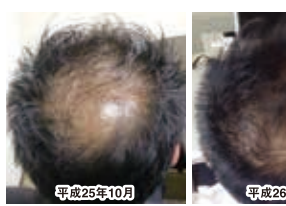
### 工藤塗装

2回(計3回塗り)1㎡あたり2,000円、屋根塗装はシリコンルーフ塗装(サセた仕上がり)に定評があります。2回塗り)1㎡あたり1,300円、それぞれホームタンク、プロパンカバリの塗り替えが無料サービスとなります。



### 抜け毛、薄毛対策「ガニアシ」に注目

「ヘアサイノスグロウ」(120粒、8640円)は「727セブントゥーセブ」化粧品の健康食品。この商品は、北海道福島産昆布の根を原料とした話題の「ガニアシ」や「ビール酵母」などを使用しており、育毛剤を用いた美容室のアドバースと共に使用すると、新発想の抜け毛対策で、発毛・育毛を促す高い効果が期待されています。抜け毛対策以外にも、冷え性や便



秘などの体質改善の報告も多量に寄せられている「ガニアシ」の効果は、いまも注目されています。全国美容商事では、発売3年企画として3個に1個プレゼント中、数量限定なのでお早めにご予約を「育毛ドライヘッドスパ」の講習などの相談室も予約可能。詳しくはお気軽にお問い合わせください。インターネットでは「727ガニアシ」で検索を。

営業時間は午前9時〜午後5時 毎週日曜日、祝日 毎月第2・3火曜日定休。  
●本町28-15  
☎55,372,1  
【予約電話】  
090・9087・1002  
(担当/大谷)

### コトウ美容商事

函館地区にある「パチパチクラブ」は、十字街、富岡、神山、八幡、花園、港、松陰、石川、美原、高丘の10教区を伸ばします。生徒1人ひとりに書いてくれる先生直筆の保護者への手紙は、心好評。そろばんの楽しさを安心と共に実感できる教室



「くすりの元氣」の漢方カウンセラー・石田さんに、今回は生理痛についてお話を伺いました。

「生理は月1回の血の大掃除。この掃除ができるから女性が長生きする説もあるくらいです。中医薬漢方の考え方は、健康な子宮は生理痛がありません。中高生から痛み止めで過ごしていたら内臓症や将来、不妊リスクも高まります。中医薬漢方では婦人科の血の改善に優れたものがたくさんあります。」



「くすりの元氣」は、現代医学の知識を学んで、しっかりとしたカウンセリಂಗのもと販売が許される全国約1000店舗の「日本中医薬研究会」別名「パチパチクラブ」の会員店です。病院の臨床医学研修も受けており、最先端の病院治療についても詳しくお話をできます。個室でのカウンセリングです。必ず電話でご予約ください。営業時間は午前9時〜午後7時。毎週日曜日、祝日定休。駐車場有。ホームページは「くすりの元氣函館」で検索。

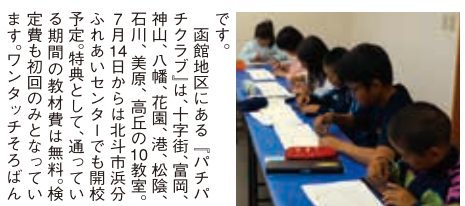
●富岡町2-45-8  
☎41,101,7

### 生理痛、生理不順に悩んでいませんか?

### くすりの元氣

気持ち良く子宮のお掃除をしていただきたいです。

勉強が苦手な理由は、集中力や情報を処理する力が原因となることも。計算力だけでなく、集中力や情報を処理する力なども身につく「そろばん」があらためて注目されています。



「パチパチクラブ」は15人限定の少人数制のクラスで、しっかりとした個別指導ができるシステム。時には競争、時にはチーム戦のように、様々なゲーム要素を用いた授業の中で、達成感、集中力、チャレンジ精神を伸ばします。生徒1人ひとりに書いてくれる先生直筆の保護者への手紙は、心好評。そろばんの楽しさを安心と共に実感できる教室

函館地区にある「パチパチクラブ」は、十字街、富岡、神山、八幡、花園、港、松陰、石川、美原、高丘の10教区を伸ばします。生徒1人ひとりに書いてくれる先生直筆の保護者への手紙は、心好評。そろばんの楽しさを安心と共に実感できる教室

定費も初回のみとなっています。ワンタッチそろばん

●パチパチクラブ事務局  
☎0123・316766

### そろばん、はじめてみませんか?

### パチパチクラブ

&バックのプレゼントのほか、1カ月無料体験」を受付しています。詳しくは同事務局までお気軽にお問い合わせください。インターネットでは「パチパチクラブ」で検索を。

●パチパチクラブ事務局  
☎0123・316766



「松竹芸能 presents 函館競輪お笑いライブ」と題して、松竹芸能売出し中の若手芸人4人組によるお笑いライブが屋外イベントステージ、24日(日)の両日は、函館競輪場・屋外イベント広場に直径2mのボールに強力な防水素材ジッパーを使用して水のことを可能にした新感覚アトラクション「パブルボール」と、地域連携北海道グルメ・北海道内の「うまいもん」が登場するほか、SPEEDチャンネルキャンペーンユニット「ス

金堀町 10・8  
☎51・3121



**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「なぜは成る」。

**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

**はこだて医療情報**

函館せんしんクリニック院長 清水幸雄

**広域災害と在宅医療**

熊本地震の後に開催された第27回日本在宅医療学会(横浜)が緊急企画として「大規模災害時の在宅医療の状況・問題点」のシンポジウムを開催し、それに参加してきました。患者さんの安否確認は携帯電話が使えないので、メールでの確認が有効だったそうです。電気が使えなくなるので在宅の人工呼吸管理の患者さんは、手動バッグで急場をしのいで安全な施設に搬送されました。

発災時の基本は「自助・共助・公助」です。災害弱者である在宅医療の患者さん達は、多くの場合、自助は困難なので助け(共助)が必用です。共助は介護者、家族であり、地域であり、救助隊です。特に地域の絆が出来ているかどうかが生死の分かれ道になります。熊本地震は地域の絆が大きな力を発揮したそうです。

介護度が上がると死亡率が高くなり、それと同時に介護者の死亡率も上がるという発表がありました。介護者や救助者に危険が迫った時の対応にも多くの問題を含んでいます。熊本市の方は今年の1月に防災訓練を実施していたが、役には立たなかったと言っていました。いかに個人個人が冷静に行動するしか無いと言うことのようにです。

函館市は北に駒ヶ岳、東に恵山という活火山があり、西には函館平野西縁断層帯という活断層があります。南は地震に伴う津波という大規模災害の危険があります。大間原発の問題もあります。国の防災訓練マニュアルだけでは対応できず、道や市町村によって防災訓練の方法、備蓄品を地域に合わせたものにしていくことが重要と思われます。

小さなコミュニティーを形成して情報収集を行い、公共機関と連携する体制などが必要だと感じています。そして、何よりも自らを守る術を知ること、皆で助け合う気持ちが大切だと考えます。

●昭和4-15-23 ☎41-6356



**ドクター講座**

前多歯科クリニック院長 前多壮児

**歯周病の早期治療…歯を支える骨を守るために**

若いうちから数多くの方が歯周病菌に感染しているといわれていますが、歯周病が厄介なのは、痛みなど本人の自覚症状がないまま進行してしまうという点です。例えば女性は生理になったり妊娠すると歯茎が腫れることがありますが、これは女性ホルモンを食べる種類の歯周病菌に感染していることが主な原因です。

歯周病菌の数が増えると、歯を支えている骨が菌から逃げるために自ら溶けることは最近になって一般的にもよく知られるようになり、その予防のために毎日のブラッシングをしっかりとすることも大切であることも周知されていますが、ブラッシングで歯周病菌を完全に死滅させることはできません。歯周病の治療には内科的な除菌が効果的です。できるだけ早い段階から除菌により歯周病菌を死滅させることが歯を支えている骨を守るために大事なことです。重度の歯周病と診断された場合でもその原因である歯周病菌を除菌することで、症状を改善する道はあります。

前述したように、歯周病は痛みなどの自覚症状がないまま進行する病気です。痛みなどの自覚症状が出てきた時は残念ですが歯を抜く時である場合が多く、糖尿病や心筋梗塞、認知症などといった歯周病が原因による全身疾患のリスクが高くなる時です。2度と生えてこない永久歯を守り、様々な全身疾患から体を守るためにも、自覚症状がなくても歯科医の診察や治療を受ける必要があるのではないのでしょうか。

本欄は本紙記者が前多先生に取材し、執筆しました。

●千歳町11-2 ☎23-5000



**ブルーリール**

7月は函館競輪場が面白い! 7月23日から26日まで開催される「開設66周年記念五稜郭杯争奪戦(GIII)」では、楽しいイベントが盛りだくさんです。

23日(土)は、オートレース・森且行選手による「函館競輪トクショー」。24日(日)は「松竹芸能 presents 函館競輪お笑いライブ」と題して、松竹芸能売出し中の若手芸人4人組によるお笑いライブが屋外イベントステージ、24日(日)の両日は、函館競輪場・屋外イベント広場に直径2mのボールに強力な防水素材ジッパーを使用して水のことを可能にした新感覚アトラクション「パブルボール」と、地域連携北海道グルメ・北海道内の「うまいもん」が登場するほか、SPEEDチャンネルキャンペーンユニット「ス



7月は函館競輪場が面白い!  
函館けいりん



体に優しい食材を使った料理を提供している『ブルーリール』は、健康で美しく…という店主の思いが伝わるメニューがそろっています。

ウディで可愛い店内はどちらかといえば女性好みの雰囲気ですが、男女問わず幅広い層に人気を集めているのが「たまふくら大豆の豆カレーセット」(ドリンク付き、1250円)。大豆の高級品を贅沢に使ったこのカレーは、やはり豆の美味しさが際立ちます。ふっくらとやわらかく甘味も大きさも申し分ないたまふくら大豆のほかに、4~5種類の野菜と玉子、ご飯は十五穀米を使用し、栄養バランスも満点。付け合わせのハーブ入りピクルスも主役級です。+100円で大盛り、+300円でデザートが付きま。

食事はもちろん、美容と健康におすすめの飲み物もそろっていますので、ティータイムに利用してはいかがでしょうか。これからの暑い日には、罪悪感の少ないデザートと好評の「黒コマきな粉アイス」(シングル200円、ダブル250円)がオススメです。

ランチタイムにもティータイムにもぜひオススメの1軒といえます。さらにこの春からはお弁当の注文も承っておりますので、詳しくはお問い合わせを。

**連載 親子学習のすすめ 山崎藍**

目指せブレイクポイント!  
「勉強しているのに思うように成績が伸びない。よく聞く悩みの一つです。スポーツに例えると分かってもらえるのですが、毎日100メートルを10本ずつ走ったからと言って、毎日0.1秒ずつタイムが縮むわけでもありません。野球にしても毎日素振りをしたからと言って、素振りの量に比例してヒットが打てるようになるわけでもありません。それでも続けて、続けた結果、ある時ふっとタイムが上がる、ヒットが打てるようになるという、ブレイクポイントが訪れるの







# SPOTLIGHT

## 健康、歩く練習、マツサージ

## デイサービス元氣

北斗市久根別にある「デイサービス元氣」は、介護保険の認定を受けた人が利用できる「マツサージ」「リハビリ」「運動」を目的としたデイサービスです。施設内は250畳の広々とした空間で、その中に「マツサージ用のベッドが17台、さらに物理療法機器、運動機器なども充実しています。スタッフは国家資格の柔道整復師が3人、鍼灸マツサージ師1人、看護師3人のほか、整体師も2人在籍。



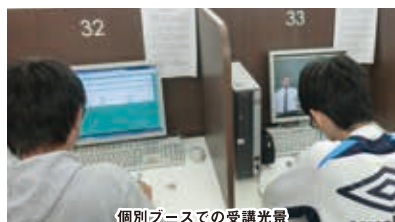
整骨院の運営経験があるスタッフもいるので、症状に対するノウハウもあります。機械を使って行うパワーリハビリは、スタッフが必ず見守り、号泣とともに明るく生き生きとした雰囲気で行われているのが特徴です。利用時間は2時間、3時間、5時間、7時間から選べ、入浴や食食の利用も可能です。畳のコーナーなどゆったりくつろげるスペースもあり、曜日によってカラオケ、将棋、マジシャンなどのレクリエーションも楽しめます。久根別のほか北斗市本町にも施設があり、現

在、函館市、北斗市、七飯町から190人が利用しています。リハビリをしたいご本人または介護が大変なご家族など、まずはお気軽にお問い合わせください。送迎有。  
●北斗市久根別2-2-2  
☎73-8300

## 「高校数学対策ゼミ」開講！ 第一ゼミナール・東進衛星予備校

「高校生になっても数学が分からなくなってきた」「定期試験の数学対策をどうしよう？」「センター数学はどこから手を付ければいいのか分からない」「数学Ⅲが難しくすぎて困っている」「こんな高校生の声が多くなってきているので。」

「第一ゼミナール・東進衛星予備校」(石田清塾長)では、そんな声に応え、「数学対策ゼミ」を開講しました。目的やレベルに合わせてコース選択ができ、「定期試験対策コース」では基礎・基本を中心に、定期試験での高得点を狙います。「センター試験対策コース」では基本事項の総整理と解法対策の両面からセンター試験を攻略。「難関大理学系コース」では難関大レベルの問題を通じて思考力の習得を、「医学部対策コース」では医学部の出題傾向に即した対策を行います。時間割や進み方は生徒1人ひとりに合わせます。  
●杉並町4-12  
☎31-5577  
<http://daichizemi.ne.jp>  
office@daichizemi.ne.jp



個別ブースでの受講光景

国立大学、特に理系は数学の得点が合否を決定します。2次試験では理系は数学Ⅲ

の配点比率が30〜50%と極めて高くなりますが、数学Ⅱができなければ数学Ⅲは絶望的です。高校3年生になつてからは対策が間に合わない可能性が大いにありますので、早めの対策で数学の苦手意識を失くして得意科目に変えましょう！  
また、7月31日までの申込みで東進の授業を無料体験できるチャンスとして、高1・2生を対象に「夏期特別招待講習」「高3生を対象に「部活生特別招待講習」を実施中です。

「数学対策ゼミ」と「特別招待講習」の詳細とお申し込みはお電話、またはホームページからお問合せください。

●杉並町4-12  
☎31-5577  
<http://daichizemi.ne.jp>  
office@daichizemi.ne.jp

発行/株式会社青いほすとHD