

POST IN FREE PAPER SINCE 1991 青いぽすと

発行元/株式会社青いぽすと 発行人/加藤 進 編集人/青山 慎司
〒040-0063 函館市若松町30-21
[電話](0138)84-6816 [FAX](0138)27-5001 [URL]aopos.jp [Eメール]info@aopos.jp
ISSUE.606 2017.2.14[tue] 毎月2回(中旬・月末)発行

道南温泉施設

2017 得 プラザ ドン

寒い冬はご家族やお友達同士などで、温泉施設でゆっくりと過ごしませんか? 私達の身近なところには、実にお得感があって快適な温泉施設の素敵なプランがあります。忙しい日常からちょっと離れて、ゆったりと時間が流れるひと時を楽しみましょう。ご利用の際は、「青ぽ見た」とお忘れなく…。

3月いっぱいまでの限定プラン!

源泉かけ流しの癒しの湯と、真心込めた手作り料理が自慢の函館湯の川温泉ホテル「河畔亭」では、お得な期間限定プランを用意しています。

マル得プラン

3月31日まで1泊2食付き 平日1人7800円(税・サービス料込、入湯税別途1500円、休前日はプラス1000円、3月18・19日を除く。1日5組限定。食事は旬の新鮮素材)

宴会プラン

3月31日まで、入浴付きの宴会プランも3月31日まで43200円(月・木曜日限定。食事は旬の新鮮素材、平日限定コース、1500円で食事をアップグレードした上に部屋食にしてもOK。3月31日までの期間限定スペシャルプランなので、ご予約はお早めに。

非日常の空間で、ひと足早い春のリラックス

KKRはこたて

上質な和と洋の空間でおもてなしする身近なり「KKRはこたて」では、正午からのアーリーチェックインで思う存分くつろげる、函館市民限定の「ゆたりのんびりステイプラン」(1泊2日、7800円、休前日は1000円増)が人気です。プラス



1500円で食事をアップグレードした上に部屋食にしてもOK。3月31日までの期間限定スペシャルプランなので、ご予約はお早めに。

そして、日帰り派に嬉しい「お昼の会食プラン」も好評となっています。刺身、天ぷら、うなぎ、という豪華な組み合わせを楽しめる「高砂コース(3000円)」を筆頭に、バラエティ豊かなコースが2500円から選択できます。個室で味わう美味しい食事に温泉が付いた贅沢なランチタイム(午前11時~午後3時)をぜひ。

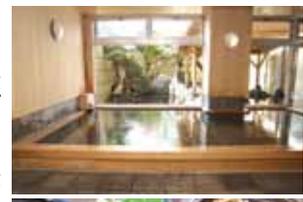
このほか、優しい雰囲気の中で、和洋、和中華から好みで選べるデラックスな料理が評判と

なっている「ご法要・ご法事会食プラン」(4700円)、「フリードリンクプラン」も有。こちらは、予算と好みに合わせた多彩な組

み合わせが可能です。全てのコースで温泉を利用できる嬉しいプランです。「KKRはこたて」では、春に嬉しい歓迎会や、入学卒業などのお祝いごに使える、手頃でバリエーション豊かなプランが充実しています。「こんなことになり

使いたい」という希望や質問は、気軽にお問い合わせください!
●湯川町2・8 14
☎57 8484

河畔亭



写真はイメージです

分飲み放題付きにできるほか(生ビール付きは1500円、カラオケも楽しめます(先着順。宴会後の宿泊も特別価格で用意していますので、詳しくは気軽にお問い合わせ)日常から離れ、家族や友人同士など、大切な人とくつろぎのひと時を過ごしませんか。
●湯川町2・5 23
☎57 0012 (湯の川観光ホテル隣)



道南温泉施設

2017 得 プラドン

ご家族やご夫婦、お友達同士で、ゆったりとしたひとときを過ごしませう...



源泉かけ流しの2種類の天然温泉を満喫
ホテル 函館ひろめ荘
 旧南茅部地区・大船町にある源泉100%かけ流しの2種類の天然温泉を楽しめる温泉保養施設。
 日帰り温泉と宿泊用の温泉は別棟になっており、宿泊した人は両方の浴場を楽しめます。
 「海の幸満喫プラン」(1泊2食付、1室4人利用で1人8300円)、土曜日と祝日前はプラス1000円は、自慢の湯に加え、地元旬の食材をふんだんに使った料理が大好評。
 函館市内、北斗市、七飯町および近郊の自宅や指定の場所まで、毎日無料送迎バス(要予約)を運行しているのもポイントです。
 日帰り入浴は午前10時〜午後9時(受付終了は午後8時30分)、一般400円、小学生150円、幼児70円。
 ●大船町832-2
 ☎256111

名宿で過ごす和の贅沢

冬季限定特別プラン

創業以来60年余り、癒しの温泉と旬の味覚とおもてなしの心が評判の「竹葉新葉亭」。

毎年好評の「冬季限定特別プラン」は、1人13110円(入湯税込)となっており、優雅な和室で日常を忘れて贅沢なひと時を過ごせると人気のプランです。1日3組限定で、1泊2食付きで2人以上の利用が対象。食事内容は通常のプランと異なり、チエックインは午後4時、チエックアウトは午前10時。土曜日、祝前日の利用は1人21600円アップとなります。

竹葉新葉亭

予約は利用日の3日前までとなっておりますが、人気のため早めの予約をおススメします。期間は4月21日まで。完全予約制となっております。

歓迎会プラン

旬の素材を活かした和食のフルコースと温泉が堪能できる「歓迎会プラン」(1人8640円、飲物別で贅沢なひと時を過ごしてはいかがでしょうか。予算に応じた料理の相談もできます。

このプランと一緒に利用できる「飲み放題プラン」(1人2700円)は5人以上で利用可能。瓶ビール、焼酎、日本酒(熱燗・冷酒)、梅酒、ワイン、ウイスキー、ソフトドリンクが2時間飲み放題となります。家族や友人との思い出作りにもぜひどうぞ。



●湯川町2-6-22
 ☎5751771



朝食イメージ

ホテル恵風 20周年記念の特別プラン

ホテル恵風

個人送迎に定評のある「ホテル恵風」宿泊だけでなく日帰り宴会でも送迎バスが利用できる点が好評で、函館市はもとろん七飯町、北斗市も送迎対象という点も魅力的。現在、「20周年記念」



として1日5組限定のお得なプランが登場しています(4月20日まで)。「シルバープラン」は、1泊2食付きで7900円(入湯税込)と、とてもお得。「シルバ1」といっても年齢制限はないので、誰でも気軽に利用できます。

第2弾となる「ガソリン満タンプラン」は、既存の宿泊プランを利用し、送迎は利用しないという人が対象のプラン。送迎を利用しない人もお得に宿泊してほしいというもので、同ホテル指定のガソリンスタンドでのリットルにつき30円引きとなります。人気の「風プラン」(11490円)から利用できます。



3時、チエックアウト午前10時30分。要予約(前日まで)となります。



●恵山岬町61-2
 ☎862121

2018年成人式の予約受付中 レンタル衣裳の AOKI

亀田本町・五稜郭駅 小物、髪飾りなどを取り隣の AOKIビル2階 そろえてきたことから、「レンタル衣裳の AOKI」では現在、2018年の成人式の予約受付しています。長年の実績と経験が定評の青木幸子代表はこれまで、豊富な衣裳や

イルもお望みのまま実現することが可能です。青木代表は、「10種類ほどの複層的な髪飾りを使った斬新なヘアスタイルや、個人的な着物や小物や、個性を演出されたコーディネートなど、様々なニーズに対応できますので、お早めにご来店ください」と PR。

料金は9万円。函館市の成人式会場のすぐ向かいのホテル両宮館でもお支度を行っている。豊富な衣裳を取りそろえていることから、「毎日が展示会と定評の同店にぜひお気軽に、足を運んでみてください。」

●亀田本町 65-27
J R 五稜郭駅隣
【担当】青木携帯電話
090・2059・5540



珍しい着流し姿の藤坂二生様



白地の衣裳が上品な田中沙也加様

着付けで知る、きもの美と楽しさ

和装専門教室セキチ代表 関口綾子さん

開講36年目となる「和装専門教室セキチ」代表の関口さんが伝えるのは、「着付けの重要な要素は、「苦しくない」「着くずれしない」「短時間で着付けられる」の3点いずれもシンプルに要素ですが、全てを成立させるのは、「しっかりと教わる」とが必要だ。

「体に近い紐はゆるく締め、外に行くにしたがってしっかりと締めいくのが基本。それを自分のものにする」と着付けが楽しくなっているそうです。

「きもの専門誌などで紹介される技術は非常に高いもので、ある程度のレベルじゃないと使えない。」

「きもの専門誌などで紹介される技術は非常に高いもので、ある程度のレベルじゃないと使えない。」



現在、無料の着付け教室を入口に生徒を集め、高額なきもの購入を迫るといふ事例も残念ながら存在するため、教室選びは大切な要素です。着て美しく、着付けて楽しいきもの、深く優美な日本の美に、もう一度注目してみませんか。

●若松町 27-12
和装専門教室セキチ
TEL・FAX 26 8 7 2 2
【携帯電話】
090・8275・8087

LESSON

健康マージャン教室

賭けない飲まない吸わないマージャン

「一般社団法人日本健康麻将協会」が推奨する賭けない、飲まない、吸わない健康マージャンを始めてみませんか。同協会の認定レッスンプロで、日本プロ麻雀連盟5段の鈴木淳二さんが教室を開いています。毎週月曜日の午前10時～正午に「函館市地域交流まちづくりセンター」、同じく月曜日の午後1時30分～午後3時30分に「函館市民会館」、毎週金曜日の午前10時～正午に「函館市亀田福祉センター」で実施しているほか、金曜日の午後からは道

新文化センターでも教室を開いています。受講料はテキスト代込み週1回3カ月15000円(道新文化センターは別設定)。頭を使いながら指を動かすマージャンは脳トレにも最適。友達作りもできます。「初心者の方も急がず自分のペースで覚えてください」と鈴木さん。見学も随時受け付け中です。

【問い合わせ】
☎090-3548-0677(鈴木)



歯医者さんの料理

美味しく食べるこそ アンチエイジング



- 【太巻き1本分】**
- ◆ご飯・・・200g
 - ◆すし酢・・・大さじ1
 - ◆焼き海苔・・・全形1枚
 - ◆まぐろ・・・適量
 - ◆他の具材・・・卵焼き、カニカマなど好きなものを

最終回 巻きにコツあり! 海鮮太巻き



ひな祭りの定番はちらし寿司。今年は海鮮太巻きなどいかがでしょう。

- レコピ**
- ①ご飯を飯台など大きめの器に入れ、すし酢を加えヘラで切るように混ぜ、そのまま冷ます。
 - ②まぐろは1cm角の棒状に切り、他の好きな具材を揃えます。
 - ③巻き簾の上に焼き海苔をのせ、①のすし飯200gを5等分に小分けしたものを5か所に分散してのせて均等に広げます。このとき、焼き海苔の上下1cmずつ隙間を作るのがコツ。
 - ④手前1/3の位置に具材をのせます。
 - ⑤巻き簾の端をつまんで手前1/3のご飯を具材にかぶせるようにたたみ、あとは巻くだけ。
 - ⑥1～2分置いて形が落ち着いたら濡らした包丁で8等分に切って出来上がり。
- 巻き簾の端をつまみ、手前のご飯を具材に重なるようにジャンプさせるのがコツ。

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 人生で1番長い日

▼それを、「ジャーネーの法則」というらしい。人間は齢を重ねるごとに時間が経つのを早く感じるのだという。理由は、毎日のように新たな発見や出会いがある子供時代に比べて、大人になると経験豊富になり、毎日新鮮味がなくなるからだそう。▼それにしても昨年は職場を取り巻く環境が急激に変わったことで、これまで経験したことのないほど時間の経過を早く感じた。その頃、「1日」が3時間ぐらいに感じた」と本欄で書いたことがあるが、それは決して大袈裟な表現ではない。▼昨年、特に大変だったのが20年以上勤務した函館とつくの内のおフィスから若松町の「新おフィス」への引っ越し。昨年暮れの仕事納めの日には午前中の通常業務の集金などを早々と終えた後、新おフィスに次々と運ばれてくる荷物を整理して、夕方にはお世話になった函館とつくの所長さんのところに最後の挨拶をするために弁天町に向かった。▼予定よりも少し早く函館とつくに到着したので、長い間仕事をしていたおフィスに向かった。机もパソコンもなくなくなったが、どうもおフィスに足を踏み入れた瞬間、「実はこんなに広いところだったのか」と驚いたと同時に、20年以上の思い出が僕の脳裏を駆け巡った。▼青いほすとの仕事をなかなかさせてもらえず、シャージンダの編集長として初めて新聞社の取材を受けた創刊100号記念の時。紙面作りの意見が食い違い、当時の編集長と怒鳴りあったこともよくあった。初めて自分で面接をして採用したライターは現在も活躍中の(B)記者だ。編集長になったばかりの頃は編集会議でスタッフとも激論を交わした。夏場はハイエリアの潮風を感じながら自転車通勤した。毎年12月の定時に帰ることができた。日には車の窓からクリスマスファンタジーの花火が見えた。楽しいことも感動したことも、苦しいことも悔しい思いをしたことも、何でも経験した。師走という言葉が全く似合わないほどに、僕にとってはその日は時間がゆっくりと流れ、おそろしくこれまでの人生で1番長い日になった。▼年が明け、新おフィスで相変わらず忙しく働いている。時間が経つのを早く感じるのはやはり、経験が豊富になったからか? ならばその経験を活かして、いよいよ下り坂を迎えた編集者としての人生を全うしよう。(慎)

ワンコインランチが大好評!

カフェレストラン グリーンリーフ



一昨春にオープンした「グリーンリーフ」は、「社会福祉法人 函館恵愛会」が運営する障がい者が働くカフェレストラン。毎週月～土曜日にワンコインのランチと格安のドリンクとデザートを提供しており、その安さと美味しさから老若男女問わず人気を集めている。肉や野菜、米などは国産の材料を使用。ランチで人気は「本日の日替わり定食」(=写真、味噌汁・飲み物付き500円、数量限定)や、「ハヤシライス」(飲み物・サラダ付き500円)。「カレーライス」(飲み物・サラダ付き500円)。それぞれ100円増しで大盛りができる。ほかに「デザート3点セット」(飲み物付き450円)などのデザートも好評。1杯ずつドリップしたコーヒーも250円で楽しむ。食事からカフェタイムまで利用できる。営業時間は午前11時～午後4時。毎週日曜日、祝日定休。駐車場有。
●松陰町1-35 ☎30-2323

「たまった1000グラムのあったか素肌毛布」がお得! パシマ販売店 タジマ寝具
発売から13年、軽くて魔が悪い人などに好評です。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する「あったか毛布」は、冷感性や高齢者、病後で寒さがこたえ寝つきが悪い人などに好評です。「軽く暖かいので電気毛布を使わずに寝る」といった喜びの声も多数。この毛布は、シルクより細いマイクロファイバー繊維で作られており、優しい風合いで肌刺激が少なく温かさを逃しません。さらに、サイバーステッド加工により保湿性、静電気を防止効果も期待できます。しかも、重さは約1000グラムと超軽量のスーパーストレッチ素材! 綿毛布のように直接体に掛けてお庭で洗えるのでアレルギーや敏感肌の人にも安心。寒がりの人にとっても、あると嬉しい1枚です。まずは、店頭で確かめてみて。2月21日まではパレンティン特別企画として、通常1枚3万7800円のところ、1枚2万3600円、2枚の場合は4万5000円で提供。お得なこの機会に、ご自宅用からご両親へのプレゼントなど贈り物にもご利用ください。来店できない場合は、電話でご相談を。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
ホリデイスポーツクラブ 向かい
☎相談フリーダイヤル 0120-846-843
ホームページ「タジマ寝具」で検索

本紙記者の最近注目! 担当/ (慎) 記者

店主さんの密かな自慢メニュー



ダイニングこまつ

美原3丁目・亀田中学校グラウンド横にある洋食店「ダイニングこまつ」といえば、やはり看板メニューのハンバーグがすぐに頭に浮かぶが、実は店主さんの密かな自慢メニューとして注目したいのが、この店の「スズキとエビと野菜のグラタン」(単品1190円、スープ・パン・サラダ添えセット1500円)。野菜と魚介類のハーモニーが絶品のちよっと上品なひと皿で、1度味わうとまた食べたくなる魅力的なメニュー。ご家族やお友達同士でご利用の際は、超人気のハンバーグメニューと一緒にグラタンをオーダーして、それぞれをシェアして両方の味を楽しんでみる作戦もgoodかもしれません。営業時間は午前11時～午後2時30分(LO)、午後5時～午後8時30分(LO)、土・日曜日、祝日の夜は午後9時(LO)。毎週水曜日定休(水曜日が祝日の場合は営業)。駐車場有。
●美原3-21-29 ☎47-6361



雑祭料理&パン教室

北ガスクッキングスクールの3月のテーマは、「雑祭料理」と題してのビッグナイ向け料理教室。3月1日(水)午後6時30分～午後9時30分に開催します。内容は蕎麦寿司、お吸い物、雑子シマモノロール。定員は10人。受講料は1500円。講師はパン教室fumi主宰の小林フミ先生。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20日(月)。また、3月6日(月)午前10時～午後1時には、「パン教室」を開催します。内容はベーコンチーズカゴパバシマモノロール。定員は10人。受講料は1500円。講師はパン教室fumi主宰の小林フミ先生。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20日(月)。



北ガスクッキングスクール 牛肉のタリアーティスト フォールソース(実演のあと) シェフからシェフへ美食の輪。2016年「第4回」を開催します。内容は、①海老とブロッコリーのアヒージョ(実習)、②イカのロースト(実習)、③湯煎焼きしなまいマレードのカタラーナ(実演のみ) 応募多数の場合は抽選とさせていただきます。締切は2月20日(月)。申し込みは電話で受付。 申込多数の場合は抽選とさせていただきます。

北ガスクッキングスクール 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(3日を過ぎるとキャンセル料がかかります)。 万代町8-1 ☎42-6505



シエラからシェフへ美食の輪・2016年「第4回」



北ガスクッキングスクール 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(3日を過ぎるとキャンセル料がかかります)。 万代町8-1 ☎42-6505

北ガスクッキングスクール



漢方カウンセラーの石田さんに、今回は妊活漢方についてお聞きしました。 「この頃多いのが初期流産。化学流産のご相談です。子宮内膜の環境を知るためにまずは生理の色や量、レバー状の塊があるかなどをお聞きします。酸欠、赤血球が不足している状態、血が内臓にたまり過ぎ、血管はクルクルとコイル状に生じ、そこにフカフカのヘッドができます。卵はそのフカフカのクボミの微細な血管が必要なので、十分な血流を受けなければ、そのまますべて落ちていきます。薄いヘッドの改善、初期流産、不妊症、2人目不妊、妊娠したい方に、元氣な赤ちゃんを育む血を造



くすりの元氣は現代中医学の知識を学んで、しっかりとカウセリングのもと販売が許される「日本中医学研究会」の会員です。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しできます。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 ☎41-1017

なかなか着床できません、そんなご相談に...



「なかなか着床できません、そんなご相談に...」 漢方カウンセラーの石田さんに、今回は妊活漢方についてお聞きしました。 「この頃多いのが初期流産。化学流産のご相談です。子宮内膜の環境を知るためにまずは生理の色や量、レバー状の塊があるかなどをお聞きします。酸欠、赤血球が不足している状態、血が内臓にたまり過ぎ、血管はクルクルとコイル状に生じ、そこにフカフカのヘッドができます。卵はそのフカフカのクボミの微細な血管が必要なので、十分な血流を受けなければ、そのまますべて落ちていきます。薄いヘッドの改善、初期流産、不妊症、2人目不妊、妊娠したい方に、元氣な赤ちゃんを育む血を造

「たまった1000グラムのあったか素肌毛布」がお得! パシマ販売店 タジマ寝具
発売から13年、軽くて魔が悪い人などに好評です。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する「あったか毛布」は、冷感性や高齢者、病後で寒さがこたえ寝つきが悪い人などに好評です。「軽く暖かいので電気毛布を使わずに寝る」といった喜びの声も多数。この毛布は、シルクより細いマイクロファイバー繊維で作られており、優しい風合いで肌刺激が少なく温かさを逃しません。さらに、サイバーステッド加工により保湿性、静電気を防止効果も期待できます。しかも、重さは約1000グラムと超軽量のスーパーストレッチ素材! 綿毛布のように直接体に掛けてお庭で洗えるのでアレルギーや敏感肌の人にも安心。寒がりの人にとっても、あると嬉しい1枚です。まずは、店頭で確かめてみて。2月21日まではパレンティン特別企画として、通常1枚3万7800円のところ、1枚2万3600円、2枚の場合は4万5000円で提供。お得なこの機会に、ご自宅用からご両親へのプレゼントなど贈り物にもご利用ください。来店できない場合は、電話でご相談を。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
ホリデイスポーツクラブ 向かい
☎相談フリーダイヤル 0120-846-843
ホームページ「タジマ寝具」で検索

人生はチョコレートのような...

中学校時代や高校時代は女の子にモテなかった... バレンタインデーは楽しい日ではなかった...

僕は甘いものが苦手なのだが、チョコレートだけは嫌いじゃない。特に年齢を重ねてからお気に入りなのが、美味しいチョコレートとウイスキーを味わうという楽しみ方。

50年も生きていれば楽しいことも苦しいこともあるが、それはまるでチョコレートの甘味と苦味のようなものなのかもしれない...



創業92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...

28000円! 先着30台限りなのでお早めに。このほか小野寺住設では、突然のトラブルを予防して寿命をのばし、燃費改善効果も期待できる、ボイラーの無料点検も行っています。



パナソニック高性能便座とボイラー無料点検



「医療用ウィッグ」を取り扱っている「株式会社パサーージュ」は、専門知識と技術を持つ美容師が1人ひとりに合わせてウィッグのカラーや製作を行っており、手を加えることで自然な印象で自分らしいスタイルを叶えてくれます。

「医療用ウィッグ」を取り扱っている「株式会社パサーージュ」は、専門知識と技術を持つ美容師が1人ひとりに合わせてウィッグのカラーや製作を行っており、手を加えることで自然な印象で自分らしいスタイルを叶えてくれます。

ウィッグなど選ぶ際のスタイルに合わせて選べます。お気軽にご相談ください。3月15日までは「部分ウィッグフェア」につき10%オフで提供(既製品限定)。

株式会社パサーージュ

名古屋喫茶の定番を楽しめます!

ヤマヨシコーヒー



昨年春に元町にオープンした『ヤマヨシコーヒー』は、道南出身のオーナーさんが、長年暮らした名古屋から地元に戻り開業した喫茶店です。



こだわりのコーヒーは神戸の「萩原珈琲株式会社」から仕入れた豆で淹れる炭火焙煎コーヒー。パスタなどのランチメニュー(午前11時~午後3時に提供)も好評です。

「小倉サンド」(=写真上・手前、500円)を楽しめます。バターを塗ったトーストで小倉あんをはさんだシンプルなメニューですが、ここの小倉サンドはまずパンが美味しい。そして、しっかりとした苦味の炭焼きコーヒーに良く合います。

●元町31-24 ☎24-3900

お得な、新生活応援セール!

プレミアムブランドから、話題の機能性フレームまで、多彩なメガネをお得に選べる「メガネスマイル」では、ポールのスター店とマックスバリュ堀川店合同で、進学や就職の準備、春のファッションに嬉しい「新生活応援セール」を実施します。

3月14日までの期間中、メガネスマイルで取り扱う、人気のフレーム、レンズ、ケースの3点セットを税込3980円で販売します。今回限りの特別価格なので、2本目以降のフレッション用としてもおすすめです。

新しいメガネで、爽やかな春、楽しい新生活を満喫しませんか。ポールのスター店 ●港町1,2,11 ●ポールのスター・B棟1階 ●マックスバリュ堀川店



メガネスマイル

棒二森屋アネックス6階の「ふらっとDaimon」は、あらゆる層の人々が集い、憩い、学び、楽しむ空間を提供するコミュニティスペースです。今回紹介するのは、函館で愛される音楽ユニット「カボ」が100曲以上のレパートリーから、歌いたい曲をリクエストしてもらい、生演奏で一緒に歌う「カボの歌声ライブ」、カボが季節に合った選曲の生演奏(金)午後1時、歌声コンサート(日)午後1時、まずは500円歌声ライブ(2月24日(金)、3月17日)に追加。



このほか、冷気性、慢性疲労など、自分の体調に合わせたブレンド茶で、身体の悩みを解消する「薬膳茶講座」は2月25日(土)午前10時、参加費はお菓子付き500円。天然素材を使い、自分好みの入浴剤でワンランクのリラックスを体験できる「花のバスボム(発泡入浴剤)づくり」は2月26日(日)午後1時30分。参加費は700円となっています。ほかにも多彩な講座を開催しているため、まずはお問い合わせを。営業時間は午前10時~午後5時、月曜休。

●若松町17-12 ☎26-1188

みんなで歌って笑顔になれる

ふらっとDaimon

富岡町と七飯町に2店舗を展開している人気のネパールレストラン「ヒマラヤダイニング」が、期間限定でバイキングを実施します。グラントメニューにある13種類のカレーと5種類のナンが、テーブルオーダーで60分食べ放題。期間は7月14日、15日、16日の毎日。3月12日の毎週金・土・日曜日。富岡店は2月14日、3月12日の毎日。料金日3月12日の毎日。料金は両店ともにランチバイキング(午後2時~LO)が大人900円、子供(小学生以下)600円、ディナーバイキング(午後9時~LO)が大人1200円、子供(小学生以下)700円。ネパールシェフが現地のスパイスで作る同店のカレーは、油を極力使っていないのでヘルシー。辛くないものが多く、好みに応じて辛くもできるので、子供や辛い物が苦手な人から辛口派まで、誰でも楽しめるのが特徴です。期間中は

CLOSE UP!
バイキングを実施します
ヒマラヤダイニング

バーガーショップホットボックス
11:30~LO/21:00
(日・祝LO/20:00)
水曜・第3火曜休
●松風町3-11 ☎22-2772



いい店食べ歩き



「ホットボックス」は、松風町の電車道路と大門祇園通の交差点角に建つバーガーショップです。東京などではすでに一般的となり、全国的にも増えているという素材や調理法にこだわった、グルメハンバーガーを提供するお店として2014年にオープン。この2月で3周年を迎えました。

ハンバーガーといえば注文から待ち時間が少なく、手早く手軽に食べられる「ファストフード」のイメージですが、同店のハンバーガーはそのイメージを覆す本格グルメ。北斗市のおぐに和牛とオージービーフを手切りで荒挽きにした牛肉100%のパティ、松陰町にある評判のベーカリー「神戸こむぎ館」特注のパンズ、トマトやレタスなどの野菜も新鮮なものを仕入れ、備長炭で焼く香ばしい炭焼きバーガーにして提供。注文を受けてから焼き始めるため、出来上がりまでに10~15分ほどの待ち時間も発生します(事前予約可)。人気は炭焼きベーコンとチーズをプラスした「ベーコンチーズバーガー」(=写真、1371円)や、アボカドとチーズの組み合わせが女性に人気の「アボカドチーズバーガー」(1371円)など。ほかにも自家製サルサソースをのせたピリ辛の「サルサバーガー」(1155円)、グリルしたパインナップのせた「パインナップバーガー」(1101円)などメニューは豊富。2月28日までは「青いぼすとを見た」でバーガー1個につき50引き。

バイキング以外のメニューももちろん楽しめます。営業時間は富岡店七飯店ともにランチ午前11時~午後3時(バイキング分以外)、ディナー午後5時~午後10時(バイキング分以外)のL.O./午後9時30分。無休。駐車場有。

●富岡店 3・39 19
●七飯町本町3・10 22
●83・6555



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。2015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 雷田ビル1階
堀川町電停徒歩1分
宝来教室
宝来町11-7 2階
サツドラ宝来店向かい
お問い合わせ・お申し込み ☎51-1766

連載 親子学習のすすめ 山崎 藍
イットイブノットティスティ!
「継続は力なり」とはよく言われますが、実はすごく大変なことです。ことさら勉強を毎日続ける大変さは並大抵ではありません。やめちゃうおうかな。今日くらいは。色々な。今日くらいは立ち向かう言葉として「ロード・オブ・ザ・リング」という映画の一節を紹介したいと思います。「いつか戦いに敗れるかもしれない。だがそれは今日ではない。恐れず戦え!」
この言葉は、すべての継続することに繋がってはいないでしょうか。子供達にとっての勉強を始め何事も続けることは大変です。やめなくなる時もあると思います。その時に「いつか辞めちゃうかもしれない。でもそれは今日ではない」と、自分に言い聞かせながら、日々積み上げていくしかないと思うのです。そしてこれは、子育てや仕事や食事の支度等を頑張っているお母さん達にも思いついてほしい言葉です。何を隠そう私自身も今日疲れた何もしたくないという時に「もう何もできない日が来るかもしれない。でもそれは今日ではない」と自分を奮い立たせている言葉なのです。

はこだて医療情報 北美原クリニック医師 秋津寿賀子

腎性貧血をご存知ですか?
腎臓の病気は比較的ゆっくりと経過することが多く、その初期にはほとんど自覚症状がないことが多いです。健診等の採血結果や検尿で、腎臓の機能障害を疑われても、はっきりとした自覚症状がないために医療機関を受診せず、時間が経過してしまっていたという方も少なくありません。
腎臓は尿をつくる(老廃物を追い出す機能)臓器として一般的に知られていますが、その他に赤血球をつくるホルモン(エリスロポエチン)を出したり、骨を作るためのビタミンDを作ったり、血圧を調整したりする重要な臓器です。
血液中の赤血球は骨髄の中にある細胞が、腎臓から出るエリスロポエチンというホルモンの刺激を受けてつづられます。腎臓の機能が悪くなると、このエリスロポエチンが出なくなってしまうために、赤血球が十分につづられず、貧血になってしまう状態を「腎性貧血」といいます。
また、貧血には体内の鉄が欠乏して起こる「鉄欠乏性貧血」がありますが、「腎性貧血」とは原因が違い、治療法も異なります。「鉄欠乏性貧血」は一般的に鉄の摂取不足、胃や十二指腸の潰瘍や痔、胃痛や大腸癌、また女性では月経等が原因となります。
赤血球は体のすみずみに酸素を運ぶ役割がありますので、「腎性貧血」がすすむと疲れやすい、動悸・息切れといった症状が出ることもありますが、比較的ゆっくりと進行するため、体がその症状に慣れてしまっていて気が付かないこともよくあります。また、貧血のためにさらに腎臓の機能が悪化したり、心臓の働きも低下することがあります。
「腎性貧血」にはエリスロポエチンの分泌不足を補うために薬物療法が行われています。腎機能障害は貧血治療等の定期的な通院が必要な疾患ですので、症状がはっきり出ているなくても、検査値の異常がある場合は、もよりの医療機関にご相談ください。
●石川町350-18 ☎34-6677

ドクター講座 うめき皮膚科院長 梅木薫

スキンケアで、アトピー性皮膚炎の発症を防ぎましょう。
寒い地方や秋生まれの子供に、アトピー性皮膚炎が多いと言われてます。これは、寒くて乾燥した時期を過ごす皮膚のバリア機能が低下し、いろいろな刺激物質が皮膚の中に入り込み、炎症を起こしてしまうためと考えられています。すべての子供にスキンケアが必要ではありませんが、新生児期に最も多い皮脂量も徐々に減少し、小児期では成人の約3分の1になると言われていますので、少なくとも家族にアトピー性皮膚炎や乾燥肌がある場合は、生後早めにスキンケアを行った方がよいと思われます。次のことに注意してスキンケアを行いましょう。
①皮膚の清潔:古い皮脂や汗、刺激物をきちんと洗い、石鹸成分が皮膚に残らないようにしっかりと落としましょう。石鹸は、弱酸性などの特別なものは不要です。ただし、刺激になる抗菌薬、香料、着色料が含まれていないものを選んでください。手や綿のタオルで優しく洗いましょう。お風呂の温度はバリア機能を回復させる38~40度くらいにし、10分程度にしましょう。
②保湿剤:皮膚の状態が悪くなければ、入浴後すぐに塗る必要はありません。自分で使用感が良いと思う保湿剤を毎日使用しましょう。ただし、香料や余計な刺激物が入っていないものをお勧めします。塗る回数は1日1~3回で、数が多いほど効果が高くなります。軟膏・クリームなら人差し指の第一関節の長さまで、ローションなら1円玉の量がほぼ0.5gで、大人の両手の面積を塗る目安になります。ここで重要なのは、決して擦り込まないことです。刺激になったり、保湿剤の厚さにむらが出てしまうためです。
③その他(室内環境・肌着・爪の手入れ):湿度は40~60%を目指しましょう。しかし、高すぎると結露してカビやダニが増えるので注意しましょう。肌着は静電気が起きない木綿を基本とし、洗剤が残らないようにしっかりと洗いましょう。また引っ掻き傷を作らないように、爪の手入れもしましょう。
●桔梗町403-356 ☎34-3311

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。営利的な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またはEメール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。FAXまたはEメールのみ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) 84-6816 FAX (0138) 27-5001 [Eメール] info@aopos.jp [担当/坂本]



2月28日号 予告 3月17日号 肉料理特集

発行元/株式会社青いぼすと

〒040-0063 函館市若松町30-21

【電話】☎(0138)84-6816 【FAX】(0138)27-5001

【E-mail】info@aopos.jp 【URL】aopos.jp

staff

- 加藤 進 Publisher Susumu Katoh
編集長 青山 慎司 Editor in chief Shinji Aoyama
副編集長 平井 由佳 Assistant chief Yuka Hirai
エディター 坂本 麻衣 Editor Mai Sakamoto
ライター 花輪 志保里 Reporter Shihori Hanawa
品川 真一郎 Shinichiro Shinagawa
高松 郁子 Ikuko Takamatsu
マネージャー 本間 尚子 Manager Naoko Honma

ふすとDaimonカフェ
棒二森屋アネックス
6階にオープンしたコミュニティスペース「ふらっとDaimon」内のカフェは、素敵な雰囲気の中でフコイナランチやおいしいコーヒーが楽しめる場所。午前11時から午後2時のランチタイムは、自家製パンを使った茹でたての「パスタランチ」(ポテトサラダ、ドリンク付き500円)や、エビピラフまたはカレーピラフのいずれかを選べる「ピラフランチ」(ポテトサラダ、ドリンク付き500円)から2個を選ぶことができます。

GRACEE(グレイス)
モトローンの洒落た空間で、バラエティに富んだ酒とフードを味わえる店「グレイス」が、大門横丁・高砂通沿いの新門前「フコイナ」(6個入り)と並びオープンしました。酒は氷点下で味わう「フレンジングハイボール」や「エクスラゴールド」(各540円)を始め、ベルギー、ドイツ、イギリスなど世界のビール、産産を中心とした焼酎、ウーロン茶、山吹牛乳を使ったこだわりの地カクテル(529円)※が人気です。

編集後記
AKB48のファンではないが、たまたま聴いた「君はメロデー」という曲の歌詞に出てくる「センター街」という言葉に青春時代の思い出が蘇って胸が熱くなった。東京に住んでいた若い頃、渋谷のセンター街でいつものいそぎを食べたっけなあ...

ある冷え込んだ朝。足元が寒かったので靴下をもう1枚重ね履き。したはずが、履いていたのは右足だけ。パタパタせわしなくしていたとはいえ、床の上に置き去りにされた片方の靴下を見て「靴下くらいいちゃん履こう私」と心の中でつぶやいた出来事でした。
吉田先生の「歯医者さんの料理」が5年目となる今号で最終回となりました。25年ほど前、やんちゃだった私が顔面強打した時に頭蓋骨入りの歯のレントゲン撮影してくれたのが吉田先生でした。当時も連載でも大変お世話になりました。ありがとうございます。(まい)

読者の声
「歯医者さんの料理」を面白く読みました。簡単に食べやすく、男の料理としても最適です。1度挑戦してみたいと思っております。

素敵なプレゼント
先日、「月夜のうさぎ」さんのお食事券が当たりました。その日は私の誕生日の翌日でしたが青いぼすとさんから素敵なプレゼントがもらえてとても嬉しかったです。1つ年を重ねた実感はあまりないけれど健康体でいたいと思う今日この頃です。スタッフの皆さんもどうかご自愛くださいませ。(金谷町、H・T)

社屋移転のお知らせ
私の職場では、「青いぼすと」を配布しています。先日「青いぼすと」さんの社屋移転のお知らせのハガキが職場に届いていました。年末の忙しい時期のお引越は大変かと思いますが、スタッフ

お知らせ
「スクール・オブ・ナーシング」の上映会が2月25日に函館市亀田福祉センター講堂で「スクール・オブ・ナーシング」の上映会が2月25日に函館市亀田福祉センター講堂で

プレゼント
「パーガーションショップホットボックス」より「パーガーションズパーガー」の食事券を5名様に



今回は毎年恒例の道南の温泉施設の特集をお届けしました。寒くて温泉が恋しくなるほかにも、宴会や合会も増える今の時期です。そんな機会にもぜひ、温泉施設を利用してみてはいかがでしょうか。
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。掲載がございましたら、ご連絡をお願いします。

作ってみました
フライパンがオススメのパパガレイの煮付けを作ってみました。水を入れない材料にドキドキ!(いつものだし汁を使うので)とっても簡単に作る事ができて、なおかつ美味! 切り取ってまた作りまします! これからも簡単美味しいレシピを!(ペンネーム/シゲドン)

の皆様、お身体にはお気を付けてください。これからは楽しみにしていただきます。
(見晴町、N・N)
*そうです。青いぼすとでは年末に移転しました。国道5号線沿いになったので前を通った人も多いいのではないのでしょうか。住所・電話番号・FAX番号・メールアドレスが新しくなっておりますので、プレゼント応募や、問い合わせの際にはお間違いのないようお願いいたします。「青いぼすと」の看板見たい! という声もいただいております。

「パーガーションショップホットボックス」より「パーガーションズパーガー」の食事券を5名様にプレゼントします。応募はハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記の上、青いぼすとに対すること感想もたっぷりとお書きの上、〒040-0063、函館市若松町30-21、株式会社青いぼすと「パーガーションショップホットボックス」係まで。締切は2月27日。

SPOTLIGHT

未来を守る保険、選ぶのはあなたです！ Hosta(ホスタ) 函館

「Hosta函館」の経験豊富なアドバイザーが行う無料相談は、本紙読者からも好評を得ています。今回は「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する成迫賢太さん(「孝真右」)が相談を受けた40代の女性Aさんの話。Aさんのご主人が加入している医療保



険は更新時期が近づいており、更新後は保険料が上がるというため、保険を見直し生活費を軽減したいというのがAさんの希望でした。このような場合でも単に保険料を安くするだけではなく、その方にとって必要な保障を明確にしていくことが必要です」と、成迫さんが加入している医療保

中古住宅ならカチタスに！

株式会社カチタス「函館店」

相続した家をそのまま放置しておく、税金の支払い義務が発生するほか、経年劣化していきという時に住めなくなってしまう。天災で破損が生じて近隣に迷惑をかけてしまうなど、さまざまな危険が潜んでいます。売却したい物件がある時は「株式会社カチタス函館店」に相談してはいかがでしょう。「カチタス」という名前、意味は、買取った中古住宅をリフォームし、「価値を足す」ということ。物件をリフォームしてから販売す



Before



After

また、買取った物件は、キッチンやお風呂など新品交換し、時には間取りも変えてしまうという大規模なリフォームを

保険を選ぶことができず、「自分自身や家族を守るための保険だからこそ、ご自身で選ぶことが大切です。必要な情報の提供など、しっかりとサポートさせて頂きますので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。

●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・1219018
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
三井住友海上あいおい生命保険株式会社
三井住友海上火災保険株式会社(事務委託会社)

行うので、中古物件といつても長く快適に住むことができます。春の新生活に向けて家を探している人は、物件が多くそろっている今が物件探しチャンス！ 素敵な家を見つけたら、早めの問い合わせがオススメです。問い合わせの際は「青いほすと見た」を忘れず

査定・相談は無料なので、気軽に相談できるのも良心的。不要物件の売却も、快適な中古物件探しも「カチタス」にお任せを！

営業時間は午前9時～午後6時。毎週水曜日、毎月第1・3火曜日定休。駐車場有。
宅地建物取引業免許/国土交通大臣(5)第5475号
●赤川町385-14
「フリーダイヤル」
0120・626855

希望に合った