

# POSTIN FREEPAPER 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  
TEL (0138)84-6816 FAX (0138)27-5001 URL aopos.jp Eメール info@aopos.jp  
Issue.620 2017.9.15[fri] 1991年創刊 毎月2回(中旬・月末)発行

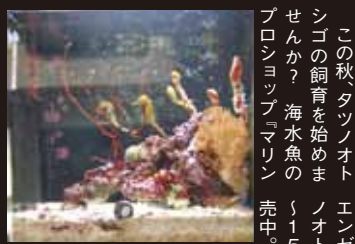
## 秋の夜長を自宅でも楽しむ方法。

### おすすめリラックスタイム、秋の10選

秋といえば、中秋の名月。今年の十五夜は10月4日です。夏が終わって秋がやってくる。ただんだん夜が長くなって、「自宅でもゆつくりとリラックスタイムを過ごす時間も知らずのうちには長くなるのではないのでしょうか？」今回は、秋の夜長を「自宅でもゆつくり過ごす」におすすめるあれこれを集めてみました。ご家族で、あるいはお一人で、日々の喧騒を忘れさせてくれるひと時を過ごしましょう。

#### タツノオトシゴをお部屋にいかが？

##### マリンエンゼル



この秋、タツノオトシゴの飼育を始めませんか？海水魚のブロンショップ『マリンエンゼル』では、タツノオトシゴ(7500〜15000円)を販売中。高さ36センチ×幅23センチ×水槽(14リットル)にヤドカリや貝などの生体が付いたオリジナルセット(サンゴは別売)を32000円で用意。飼育は週1回、海水を半分程度交換。水質の変化には強いが水温に弱く、給餌には注意が必要。海水魚飼育は難しいといわれていますが、正しい知識を身につければ楽しい趣味です。ブロンショップのアドバイスを元に、ぜひタツノオトシゴをご自宅に迎えてはいかがでしょうかでしょう。10時〜20時(日・祝は19時迄)。水曜休(祝日の場合は営業)。P有。

●富岡町2-17-21 ☎83-8110

#### 秋の夜長はサイレントギターで楽しもう

##### 玉光堂 棒二森屋

秋の夜長はギターを弾くのも快適な時期ですが、アコースティックギターは音の大きさが気になる。そんな時に、玉光堂棒二森屋の「サイレントギター」がおすすめです。棒二森屋には取り扱っている「サイレントギター」は、アンプ、ヘッドホンを、電池対応。サイレントギター購入のギターなら静かな音色を奏で周りを気にせず楽しむことができます。音の種類を変えられることも可能で、握りやすい細めのネック形状も魅力のひとつ。両サイドは取り外し可能で、持ち運びにも便利。



●若松町17-12 ☎23-3611

#### 秋の夜長に「ずず音」を味わう...

##### 地酒・ワイン屋みのや

秋の夜長はご自宅でゆつくり、美味しいお酒でもいかが...。『地酒・ワイン屋みのや』では道南では唯一、インターナショナル・ワイン・チャレンジャー2015のスターリング清酒部門で最高賞を受賞し、海外でも販売されている株式会社「ノ蔵」の「ずず音Wabi」が今月中旬に入荷しま



写真提供/株式会社ノ蔵

す。現在予約受付中。店頭にも並びますので、入荷状況は電話でお店にご確認を。清らかなお酒の中に繊細な泡が立ち上がり、フルーティーですっきりとした香りと味わいのスパークリング清酒です。375ミリリットル入り1本1080円。10時〜20時。水曜休。P有。

●昭和1-26-23 ☎43-0020

#### この秋オススメの快眠グッズ！

##### タジマ寝具

秋の夜は心地良くぐっすり眠りましょう。寝具専門店「タジマ」のお気に入りまくら(6980円)。この枕は、6分割されたパイプ部分&粒綿部分の出し入れと2枚の調整シートで、細かい高さ調整が可能。また、使う方向で好



みの感触を選ぶことができ、首にフィットするアーチ構造も快眠ポイントのひとつ。通気性の良いメッシュ生地を使用しており、丸洗いができるの枕で、大切な眠りの時間を充実させませんか？営業時間は9時〜18時。毎週日曜日、祝日定休。駐車場有。

●柏木町2-25 「フリーダイヤル」 ☎0120-846843

### 癒し効果に注目、アロマディフューザー

#### スイートデコレーション函館上磯店



秋夜は、心落ち着く香り、スリもしよう。インテリアのアクセントにもなる「ドリップ」(3980円)や、運転タイマー機能付きインテリアライトとしても楽しめる「ワッティボール」(2500円)などアロマディフューザーがおススメ。植物の葉や果皮など天然素材

100%のエッセンシャルオイルを超音波の振動でミスト化し拡散、熱を使わないので夜も安心。「脳の若返りに効果的」と話題になり、ぐっすり眠れる効果があると注目される「デイリーアロマ昼夜用エッセンシャルオイル」(1728円)など、香りも豊富にそろっています。

営業時間は10時〜20時。  
●北斗市七重浜7-14-1  
☎49-9555

### 快適さと格好良さを兼ね備えたソファ

#### カメル

ソファなどの大型家具は、形やカラーなどの好みだけで選ぶのではなく他のインテリアとの相性も考慮したいもの。家具にこだわりたい人にオススメなのは、トレンドを意識したデザインと快適な使い心地を兼ね備えた家具を仕入れている『Kameiカメル』取材時には、置いてあるだけで存在感のある「オイルレザーソファ」(218500円)が店頭に並んでいます。

秋になると家具も衣替えの時期となり新商品の入荷も多くなるのでぜひ、足を運んでみてはいかがでしょうか。

営業時間は10時〜21時。無休。P有。  
●港町1-2-1  
ポールスターSCB棟1階  
☎45-4406



### 読書の秋、今年は何を読む？

#### ワンダフルワールド！

読書の秋！本を読まない人のための本屋『ワンダフルワールド！』代表の上村佳樹さんにオススメの本をお聞きしました。まずは、「ウォーリー」をさがせ(680円+税)のポケット版。小さいので難易度が倍増！「ナメてかかると意外と見つかりませんよ」とは上村代表。続いては、7日以内で体験できる世界一の旅(1400円+税)と、かく様々な

「世界一の絶景がこの1冊で分かる」というもの。ペー지를めくるごとに世界中を旅している気分になります。もう1冊は「火星の人」(上・下巻、各640円+税)。死を目前にしても「生きるために何ができるか？」を考えさせてくれる作品です。営業時間は12時12分〜23時23分。火曜休。

●北斗市七重浜4-39-1  
☎48-5201



### 秋の夜長、自宅で快適シネライフ！

#### DCMサンワ上磯店

自宅で映画館で映画を観る気分を味わえる「プロジェクター」。映画好きなら誰もが1度は憧れるものですが、やはり高価。いえいえ、このほどリーズナブルでお手頃なLEDコンバクトプロジェクター「RAMASU」(13824円)が登場し、注目されています。お手持ちのDVDプレイヤーに接続することで、最大120インチの大画面で

作品を楽しむことができます。スピーカーが付属されていますが、求めやすい価格なので、お好きな音響設備をそろえるのも一考。ゲーム機をつないで大画面で楽しんでいるものもいくつかあります。

●北斗市七重浜7-12-1  
☎48-6000



### ライティングスピーカーで音楽鑑賞

#### ブルーコンピュータ

秋の夜長は音楽鑑賞を楽しみましょう。最近のスピーカーは高音質で機能的。新スタイルで音源を楽しむ方法も豊富ですが、今回は秋葉原より出張仕入の格安パソコンショップ「ブルーコンピュータ」で売れ筋の「ライティングスピーカー」(10800円)に注目。LEDが光るこのスピーカーはBluetooth対応で、スマホなどの音楽を配線不要で楽しめます。ア

ナログ機器にもイヤホンジャックがあれば有線接続可。電源はバッテリー内蔵。USB充電。マイク、クロSDカードとUSBフラッシュメモリーは直接接続可能でmp3音源を再生でき、音楽プレイヤーとしても使えます。コンパクトなのに機能

満載。詳細はお問い合わせを！ 営業時間は11時〜19時。  
●大川町6-2  
☎87-0516



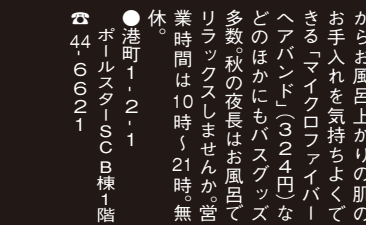
### いつものバスタイムを本質に

#### マイクコ函館ポールスター店

生活雑貨のセレクトショップ「マイクコ」には、秋のバスタイムをさらに楽しませてくれる多彩なグッズがそろっています。コラーゲンなどの美肌成分が入り、リラックス効果のある香りを選べる「ほっとひとときほしつばす」(各1950円)。泡立ちと伸縮性が抜群だから背中までらくらく洗える、4種のアニ

マルデザイン「ウォッシュボール」(各700円)。吸水性が高い素材だからお風呂上がりの肌のお手入れを気持ちよくできる「マイクコファイバーヘアバンド」(324円)などのほかにもバスグッズ多数。秋の夜長はお風呂でリラックスしませんか。営業時間は10時〜21時。無休。

●港町1-2-1  
ポールスターSCB棟1階  
☎44-6621



婚礼衣装、家族レンタルならお得!

富。AOKIビル1階の自分が着てみたい衣装や和装小物を自由に選べるスペース(セ



2016年5月に結婚された後藤家の新婦さん側のご家族

「家族レンタル」が好評です。料金など、詳しいことはお気軽にご相談ください。青木幸子代表は、「とてもお得なプランで好評です。料金など、詳しいことはお気軽にご相談ください。」

富。AOKIビル1階の自分が着てみたい衣装や和装小物を自由に選べるスペース(セルフカフェ併設)が、家族で意見交換し、家族で気に入った衣装を選んでいくことができます。青木幸子代表は、「とてもお得なプランで好評です。料金など、詳しいことはお気軽にご相談ください。」

株式会社パツアロー・IT・ソリューションズにますます生活に欠かせないものになっており、そんな時代のニーズに応えるため同社では、地元・函館で一緒に働ける仲間を募集しています。現在は主に20〜40代のスタッフが活躍しており、



コールセンター未経験者でも手厚いサポートのもと安心して仕事ができる環境です。職場見学も随時受付中です。詳細は、この仕事を紹介する派遣会社「有会社社みのり」(☎84-1231) / 担当・松尾 までどうぞ。

Face

ホスピタリティマネジメント事業を発売

「和歌山」代表 佐藤賢さん

昨年の函館観光客数は過去最高の560万人。観光地として恵まれた環境をどのように活かしていくべきなのでしょう。

ホテルマン時代に培った知識と経験を活かし、函館を拠点にしたホスピタリティマネジメント事業「和帆」を発売した佐藤賢さんは札幌市出身。ホテルや観光業界でホスピタリティを磨き、質の高いサービスの提供



を目標としています。出身地の札幌ではなく函館に暮らすことを選択した理由は、観光ビジネスに貢献したいという思いに加え、住んで魅力を感じる町だからなのです。空港や駅、フェリーターミナルがそれぞれ市内中心から20〜30分以内で移動できる環境は抜群にいい。函館観光に絡んだ経済的伸びしろはたくさんあります。函館の観光地としての好条件を、周囲から評価されるのではなく、函館から発信させることが、市を活性化させる原動力となると佐藤さんは考えます。

- 道南イベントガイド
第11回北斗消防フェスティバル
9月18日(9)9時30分〜(雨天災害時は中止)
放水体験、ミニ消防車乗車体験、レスキュー体験、消防装備や防災用品等の展示、消防救助訓練、来場者プレゼント他
入場無料
会場/北斗消防署庁舎横訓練場
問/北斗消防署 ☎73-1319-1
緑桂森林(もりもり)フェスティバル
9月23日(9)緑桂びの木(緑桂)への散策(森1キロ、徒歩20分、約15時〜)
有料
ジギスカン、地元野菜等、オリジナルゲームお楽しみ抽選会、地元野菜激安販売他
会場/緑桂・緑桂森林公園(乙部町富岡)
問/乙部町産業課商工労働観光係 ☎0139-6212311
掲載内容は天候など諸事情により変更になる場合があります。詳細は各お問い合わせ先までお願いします。

青の目

祖父は海の男だった

子供の頃は祖父母のことが大好きで、小学校の夏休みや冬休みが来るたびにいつも、小樽市にあった祖父母の家に泊まりに行っていた。祖父母の家の壁には、1人の若い日本兵のモノクロ写真が飾ってあった。その写真のことがいつも気になっていた僕はある日、「おはあちゃん、この兵隊さんは誰さ」と、祖母に訊いてみた。祖母は、「おじいちゃんのだよ。戦争で死んでしまったんだ」と教えてくれた。祖父の弟の戦死の話がきっかけで、祖父は僕に戦争のことをいろいろ教えてくれるようになった。特に寝る前に布団を並べて毎日のように聞く祖父の戦争の話はとても勉強になった。函館税関に勤めていた祖父は小樽市に転勤して、税関の船の上で半生を過ごした海の男だった。祖父の自慢のアルバムには、税関の船での仕事を取材された時の新聞記事がたくさんスクラップされていて、新聞記事を僕と一緒に見ながら祖父はよく、海の話をしてくれた。幼少だった僕には記事の内容はほとんど理解できなかったが、たまたま記事の写真に載っていた船長の祖父の姿が誇らしく、いつしか僕も海が大好きになっていった。9月18日は「敬老の日」。兵庫県のある村で、お年寄りに敬意を払い、お年寄りから長年の経験や知恵を借りてより良い村作りをしようという「としよりの日」を設けたのがその始まりだ。敬老の日には一般的に、身近にいるご高齢者を日頃の感謝の気持ちを込めて食事をしたり贈り物をしたりするのが主流になっているが、人生経験が豊富なご高齢者に敬意を払い、その長年の経験や知恵を借りて街作りや豊かな日常生活のために役立てることが、とても大事なことではないだろうか。時代の流れを見てきた人生の先輩達から学ぶことはとても多く、歴史の教科書には書いていないことを教えてもらうことも多い。家事や子育てといった日常生活のことから仕事のことなども含めて役立つことがいろいろある。そしてこれらを次世代にしっかりと伝えていくことが、私達の重要な役割なのではないだろうか。朝の海を水上オートバイで走る時に感じる潮風の香りは心地よい。僕が社会人になったばかりの頃に他界した祖父も、生前は愛艇のデッキでこんな潮風の香りを嗅いだのだろうか。遥か水平線の彼方を眺めながら思うことがたまにある。(順)

ランチタイムも京風の味を!

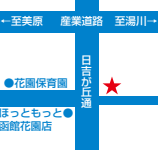
居酒屋こいさん



京風の優しい味つけが評判の「居酒屋こいさん」。ランチタイムには「こいさん食堂」として利用できます。取材時の「日替わりランチ」(850円)は「ミニカツ丼と刻みきつねうどんセット」。真昆布、鯖、鰯節で丁寧に取った出汁を京風に仕上げたうどんは、あっさりとしながらも味わい深く、汁の旨味が際立つ一品。さっくりと揚がったカツを卵でふんわりとしたカツ丼も、出汁のきいた上品な味つけが美味。9月16日～30日の「日替わりランチ」はこのメニューを提供しますので、ぜひ味わってみては。営業時間は午前11時～午後1時45分(LO/午後1時15分)、午後5時30分～午後11時30分(LO/午後10時30分)。定休日は毎週水曜日。ランチのみ毎週水・木曜日定休。駐車場有。

「そろそろ家の外壁の塗り替えを」という人はぜひ、冬が来る前に実現を! 外壁の塗り替えなら30年の実績が定評の「工藤塗装」がオススメ。屋根や外壁の色褪せやコーキング周りのひび割れ・隙間などが目まぐるしく増える前に、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ています。

「工藤塗装」では、どんな小さな仕事でも、予算に合わせて仕上がり、に定評があります。見積・相談はもちろん無料。冬が来る前に塗り替えをしてはいかがでしょうか。1級技能士で職業訓練指導員でもある工藤春洋代表は、「自宅の外壁を塗り替える」ときと気分は新築した頃にタイムスリッパ! 賃貸アパートの塗り替えも好評。詳細はお気軽にお問い合わせください。●日吉町2-22-34 ☎55-84779 ●携帯☎090-9082-4227



本紙記者の街角チェック! 担当/ (慎) 記者

ランチメニューが好評の穴場!

レストランよしずみ



松川町の「ビジネスホテルよしずみ」1階にある「レストランよしずみ」のランチタイム(午前11時30分～午後2時)が好評と聞いて早速、足を運んでみた。僕がいただいたのは「たらばがニあんかけラーメン」(930円)。これがうまい! とろりとしたあんかけスープは優しい味で、それにたらばがニがよく合う。ほかに、「たらばがニあんかけチャーハン」(930円)や「担担麺」(880円)も人気のそう。それぞれ食後にコーヒー付き。ランチタイムはそのほか、「日替わりランチ」(760円、コーヒーorドリンク、デザート付き)も好評で、毎日2種類のメニューから選ぶことができる。「和食弁当」(760円)も有。味はもとより、居心地の良い店内も評判で常連さんも多いそう。交通も便利なので、ぜひこの機会にご利用ください。毎週日曜日休。駐車場有。

「親と子のスポーツ体験」参加者募集。親で参加できるスポーツの体験イベント「親と子のスポーツ体験」が、11月23日(木・祝)に函館アリーナで開かれます。当日は午前9時から、年齢に応じてグループ分けを行い、順番に4つの競技を体験してゆきます。終了予定時間は正午。参加資格は、市役所各支所、函館アリーナ、函館市民プール、函館市青年センター、函館市中央図書館、サン・リフレ函館、函館市地域交流まちづくりセンター、函館市亀田福祉センターなどで配布しています。



「工藤塗装」では、どんな小さな仕事でも、予算に合わせて仕上がり、に定評があります。見積・相談はもちろん無料。冬が来る前に塗り替えをしてはいかがでしょうか。1級技能士で職業訓練指導員でもある工藤春洋代表は、「自宅の外壁を塗り替える」ときと気分は新築した頃にタイムスリッパ! 賃貸アパートの塗り替えも好評。詳細はお気軽にお問い合わせください。●日吉町2-22-34 ☎55-84779 ●携帯☎090-9082-4227

工藤塗装

「工藤塗装」では、どんな小さな仕事でも、予算に合わせて仕上がり、に定評があります。見積・相談はもちろん無料。冬が来る前に塗り替えをしてはいかがでしょうか。1級技能士で職業訓練指導員でもある工藤春洋代表は、「自宅の外壁を塗り替える」ときと気分は新築した頃にタイムスリッパ! 賃貸アパートの塗り替えも好評。詳細はお気軽にお問い合わせください。●日吉町2-22-34 ☎55-84779 ●携帯☎090-9082-4227

自己流ダイエットから卒業しませんか?

「健康そうなんじゃないか?」という疑問を抱きながら、自己流でダイエットを続けてきたり、大事な筋肉まで落ちてしまったり、リバウンドや痩せにくい体質の原因になってしまったり、これまでに思っていたような結果がでなかった。「無理なく健康的に美しく元気になる」を提案する「くすりの元氣」のカウンセリングを受けてみてはいかがでしょうか。自己流の間違ったダイエットを直すことで、健康的な生活習慣を見直し、健康的な生活習慣を身につけていくことが大切です。

くすりの元氣

「くすりの元氣」のカウンセリングを受けてみてはいかがでしょうか。自己流の間違ったダイエットを直すことで、健康的な生活習慣を見直し、健康的な生活習慣を身につけていくことが大切です。



●富岡町2-45-8 ☎41-1017

親と子のスポーツ体験参加者募集

親で参加できるスポーツの体験イベント「親と子のスポーツ体験」が、11月23日(木・祝)に函館アリーナで開かれます。当日は午前9時から、年齢に応じてグループ分けを行い、順番に4つの競技を体験してゆきます。終了予定時間は正午。参加資格は、市役所各支所、函館アリーナ、函館市民プール、函館市青年センター、函館市中央図書館、サン・リフレ函館、函館市地域交流まちづくりセンター、函館市亀田福祉センターなどで配布しています。

「函館市体育協会」の募集。応募は9月25日から受付を開始し、10月25日に締切。詳細は函館アリーナや中央図書館などに置いてあるパンフレットか体育協会ホームページをご覧ください。あなたもチームを作り、掛け声を合わせての熱戦に、参加してみませんか? ●函館市体育協会 ☎27-1004 ●ホームページ http://www.hakodate-taikyo.com/

「綱引大会」の参加チームを募集

「綱引大会」の参加チームを募集。応募は9月25日から受付を開始し、10月25日に締切。詳細は函館アリーナや中央図書館などに置いてあるパンフレットか体育協会ホームページをご覧ください。あなたもチームを作り、掛け声を合わせての熱戦に、参加してみませんか? ●函館市体育協会 ☎27-1004 ●ホームページ http://www.hakodate-taikyo.com/



参加料は無料で参加賞を贈呈。優勝、準優勝、3位は表彰し、賞品を授与します。

夏の終わりのぼやきご

夏の日の夕暮れにはよく、玄関前の縁台に腰掛けて...

だいたい、「鳥のように自由に空を飛べたらいいなあ」とか、「蟻のようにいつも一生懸命働いて遊ぶ時間がないのはイヤだ」とか、そんなことを考えているようじゃダメだよな、やっぱり...

生きとし生けるものは皆、必死で毎日を生きているんだ。鳥が天空を飛んでいることも、蟻が大地を行ったり来たりしていることも、全てのことに意味がある。だから僕も、自分が生きている(あるいは生かされている)意味を考えなくちゃならないんだろうな...きつと。

夏も終わり頃になると、基平姿でちびちびビールを飲んでいるうちに、だんだん肌寒くなってくる。ポーッと空を見上げながら、くしゃみのひとつでもしようものなら、夕映えのカラスに「いつまでもくだらんことばかり考えていると風邪を引くぞ!」と言われそうだから、ノドを鳴らしながら豪快にビールを飲み干して、そろそろ家の中に入ろうと...

副編集長の請負調査 担当／(七)記者

本紙の各記者が日頃か気になる場所に、副編集長が足を運んで取材します。さて今回は、(まい)記者が気になる場所を取材しました。

ベストフレンド



「日乃出町にソフトクリーム巻き放題のお店があるらしい」というのが今回の調査依頼。そのお店は日乃出町の「山梨食品」の跡にオープンした「ベストフレンド」というお店でした。ソフトクリームはバニラ、モカ、モカミックスの3種類。スタッフに巻いてもらうスタッフサービスはカップ(190円)、コーン(190円)、ワッフルコーン(220円)。



種類。スタッフに巻いてもらうスタッフサービスはカップ(190円)、コーン(190円)、ワッフルコーン(220円)。巻き放題はカップ(小200円〜)、コーン(200円)、ワッフルコーン(230円)。好みでコーンフレークを入れてもらったり、好みのシロップをかけて楽しめます。ちなみにシロップもかけ放題。営業時間は午前11時〜午後5時。不定休。駐車場無。なお、下記電話番号は店舗直通ではなく事務所番号のため、出られないこともあります。ご注意ください。

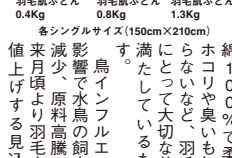
●日乃出町12-2(山梨食品跡) ☎53-5352

専門店おすすめの羽毛布団!

水鳥の翼の小さな羽毛(スモールフェザー)を50%以上使ったものを「羽根布団」...

「羽毛布団」と呼ぶことから「羽毛布団」には「心地よい眠り」のイメージがあります。しかし実際には、「羽毛布団」の寝心地もいろいろです。

創業65周年の寝具専門店「タジマ寝具」には、羽毛布団に関する心地道や価格などの質問や相談が増えている。その中で、「安価な羽毛布団の使い心地が良くなる」という声も聞かれます。



羽毛寝ふとん 0.4Kg, 羽毛寝ふとん 0.8Kg, 羽毛寝ふとん 1.3Kg. 各シングルサイズ(150cm×210cm) 減少、原料高騰により来月頃より羽毛布団が値上げする見込みです。

「高額の羽毛布団は必要ないけれど、あまりにも安いものは心配」というのが主な理由なのだそう。今回は専門店ならではの知識と経験をおすすめする3〜5万円程度の「シングルダック93%羽毛布団」を紹介。価格は3,900円〜5,900円。羽毛合掛ふとん 通常5,410円。ふとん 通常5,410円。各シングルサイズ。詳しくはオンラインで。詳しくはオンラインで。

訪問型の医療マッサージ・鍼灸

「桃李治療院」は、訪問医療マッサージ・鍼灸の診療所です。訪問医療マッサージ・鍼灸とは、寝たきりや歩行困難な人のもとに...

「寝ている人は座ることを、座れる人は立つことを、立てる人は歩けることを目標に施術していきます」と代表の園部浩志(すし)さんは話します。保険適応の条件や費用、自分の症状はみてもらえるかなど、詳しくは気軽にお問い合わせを。移動中や施術中は留守番電話での対応になります。



「ホームページ」で検索「函館訪問とより」で検索

結婚相談業務にチャレンジしてみませんか?

恋愛結婚よりもお見合い結婚の方がうまくいくという話があります。結婚を前提として冷静に相手のことを見て色々考える時間がある。新しい出会いをサポートし、「おせっかい」がけつこう得意だという分野を結婚を望む人達のために活かしてみませんか?

「おせっかい」がけつこう得意だという分野を結婚を望む人達のために活かしてみませんか? 「おせっかい」がけつこう得意だという分野を結婚を望む人達のために活かしてみませんか?

「おせっかい」がけつこう得意だという分野を結婚を望む人達のために活かしてみませんか? 「おせっかい」がけつこう得意だという分野を結婚を望む人達のために活かしてみませんか?

快適に節約、混合栓 & 高性能便座を特別価格で

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確かなアドバン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、快適と高性能便座をお知らせです。

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。同シリーズのモデルは、レバーの水と湯の境に「カチン」というクリック感を設け、水と湯を無駄なく使い分けて光熱費の節約につなげます。

価格は「TOTO台所ワッフルコーン」混合栓にやさしいTOTOの「エコングル」シリーズを特別価格で販売。同シリーズのモデルは、レバーの水と湯の境に「カチン」というクリック感を設け、水と湯を無駄なく使い分けて光熱費の節約につなげます。



TOTO台所ワンホール混合栓, パナソニック「ビューティー・トワレ」

「おせっかい」がけつこう得意だという分野を結婚を望む人達のために活かしてみませんか? 「おせっかい」がけつこう得意だという分野を結婚を望む人達のために活かしてみませんか?

「おせっかい」がけつこう得意だという分野を結婚を望む人達のために活かしてみませんか? 「おせっかい」がけつこう得意だという分野を結婚を望む人達のために活かしてみませんか?

「おせっかい」がけつこう得意だという分野を結婚を望む人達のために活かしてみませんか? 「おせっかい」がけつこう得意だという分野を結婚を望む人達のために活かしてみませんか?



**CLOSE UP**  
**イトマンズスイミングスクール函館校**  
 この秋からキャラリールを一新！  
 子供から大人まで、楽しく水と親しみながら水泳を学ぶことができる「イトマンズスイミングスクール函館校」がこのほど、施設をリニューアルしました。新しくなったのはまず、2階からプールを眺めることができるキャラリール席。それまでの椅子席から、ゆとりとしたソファタイプの長椅子を設置。フロリングも張り替えることで、快適にプールの眺めができるようになりました。お子さんの様子を見る親御さんはもちろん、入学希望者の見学や体験授業の参加者にも嬉しいリニューアルです。

さらに、外観の屋根部分は、イメージカラーの鮮やかなブルーで統一。この秋からイメージを一新した同校で楽しく水泳を学びませんか？

大人、子供ともに1日無料体験を随時受付中。ベビー、幼児、ジュニアの1日無料体験後の入会手続き時に、水着やバッグがもらえる特典もあります（本紙折込の「青いばす」増刊号の「表紙広告」をご参照ください）。

●富岡町3-22-5  
 ☎45-38331

**Delicious Spot**  
**中国菜館 天華**  
 11:00~15:00(LO/14:30)  
 17:00~21:00(LO/20:30)  
 水曜休 P有  
 ●七飯町鳴川15-2-13 ☎66-2571

大観食品館  
 ●ツルハドラッグ

七飯町・赤松街道沿いにある「中国菜館 天華」は、ホテルで腕を磨いたオーナーが四川料理をベースにした本格派メニューを提供する中華料理店。今年2月に、4年ほど営業した七飯町本町から鳴川に移転しました。新しい店舗は赤と黒の外観が印象的です。

「台湾麺」1写真、850円は、名古屋発祥のヒリ辛麺を天華流「アレンジ」したもので、週替わりのランチも、メニューで提供していた

「この評判が良く、定番メニューになったという商品」と食べられるストリート食の上に、タケノコ、モヤシ、ニラ、ひき肉などたっぷりの具材と温玉がのせられた逸品で、唐辛子が効いていますが、辛さの中にモロコシがあり、辛いもの好きならぜひ味わってほしいメニューです。料理はほかに中国山椒を使ったしじりる辛さが特徴の「黒」と韓国唐辛子を使った「赤」の2種類がある麻婆豆腐、単品850円（や、チャーシュー麺（850円）、「チャーシューあんかけご飯（600円）」など自家製チャーシューを使ったメニューがあります。店内はカウンターや落ち着いて食事ができる「フアール」席のほか、卓も用意されています。小上がりは最大16人まで個室対応可。キッズルームもあるのですが、お子さん連れも気軽にどうぞ。「お子様ランチ」下りリンク付600円など、キッズメニューもあります。

**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 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**  
**親子手帳のすすめ**  
 以前「学習内容を毎日記録しよう」という話をしましたが、今回はそれをバージョンアップさせたお話です。受験前、点数が伸びてきた子が「毎日今日やることを紙に書き、終わったら線で消していき、終わるまで寝ない」と言っていました。勉強は計画が大切で、計画を立てなければテスト直前に大量にやり残しを生む羽目になります。それを解決するのが1冊の手帳。1か月のカレンダーでも良いでしょう。それに1週間先くらいまでの計画を立てます。ポイントが、子供が決めること。自分

●決めたことの方が、よく取り組むからです。終わったら赤ペンで線を引き、消していきます。消わらなかった場合は書きなさい、次の日以降にできなかつた内容を落とさなくていい、計画の修正も容易です。保護者は、余白に励ましの言葉を書いたり、シールを貼ってあげると子供のやる気もアップ。自分で学習の計画を立て、取り組み達成することは、将来役に立ちます。勉強はもちろん大切ですが、それを通して社会に出た時に役立つ力をつけていくことが大切ではないかと思っています。

**はこだて医療情報** 北斗歯科クリニック院長 土永浩史

**睡眠が及ぼす歯への影響**  
 健康を保つために、良好な睡眠の確保は欠かせないものです。スマホやパソコンのブルーライトが睡眠に悪影響を与えと言われており、寝る前のスマホ操作を控えておられている方もいらっしゃると思います。また、睡眠不足が溜まっていくことを「睡眠負債」と言われており、免疫機能の低下や認知症、痛など深刻な疾病につながる可能性が指摘されています。

睡眠の質を高めることは大切で、睡眠が浅いと歯ぐきが起りやすくなります。歯ぐきりはいわゆる就寝中にギリギリと歯をこすり、その大きな音のため周囲の人の睡眠も妨げるものです。この時の咬合力は強く、歯が擦り減ったり、欠けたり、割れたり、詰め物が取れたり、知覚過敏を起こしやすくなり、虫歯になりやすく、歯質そのものに大変なダメージを与えます。また、歯質だけでなく周囲の歯周組織にも悪影響を与えて歯周病が悪化したり、さらに顎関節にも負担が及び、顎関節症が生じることがあります。

睡眠が浅くなる要因のひとつに、いびきや睡眠時無呼吸症候群があります。睡眠時無呼吸症候群は睡眠中に呼吸が止まることで睡眠が浅くなると言われており、自動車運転時に強い眠気が生じ、事故の原因となり大変危険です。その他の要因にストレス、寝酒、喫煙（ニコチンの覚醒作用）、逆流性食道炎があげられます。歯ぐきしりに対してはこのような要因を改善すると効果があります。

また、歯や顎そのものを守るためには、ナイトガードと言われる就寝中に装着するマウスガードも効果的です。ナイトガードの装着は歯ぐきしりによる強い咬合力を分散させ、さらにナイトガードは歯よりもやわらかい素材で作られるのが一般的ですので、歯ぐきしりが起きたとしても歯に対する外傷の負担は減らすことができます。歯ぐきしりでお悩みの方は歯科医院でご相談されることをお勧めいたします。

●北斗市追分2-56-5 ☎50-9090

**ドクター講座** 大沼公園クリニック院長 深山明義

**漢方薬の特徴**  
 今までこの講座ではいくつかの漢方薬を紹介してきましたが、今回は漢方薬の特徴を項目別でまとめてみたいと思います。

①漢方薬は数種類の生薬の組み合わせでできています。その組み合わせは非常に厳密にできていて、分量比の違いで効果も全く変わります。例えば「桂枝湯（けいしとう）」は体力の落ちている人の風邪の初期に使われます。この桂枝湯に芍薬を加えた「桂枝加芍薬湯（けいしかしゃやくとう）」は腹が張って苦しい人に使われます。さらに大黄を加えた「桂枝加大黄湯（けいしかしゃやくたくだいおうとう）」は便秘や腹痛に使われます。このように漢方薬中の生薬の分量比が変われば全くといってよいほど、効く病気も変わるのです。

②漢方薬はひとつの処方ではいくつかの症状や病気を治したり、改善することが可能です。例えば「葛根湯（かっこんとう）」は風邪の初期の他に、肩こり、頭痛、鼻炎、急性じんま疹等にも使われます。

③漢方薬は同じ病名でも全ての人に効くとは限りません、その人の病状、体力、体質等を考えて処方しなければ意味がありません。例えば風邪の初期に「葛根湯」が効かないことがあります。その場合は「麻黄附子細辛湯（まおうぶしさいしんとう）」「桂枝湯」「香蘇散（こうそさん）」等を使わなければなりません。

④漢方薬は慢性病や体質改善には長く飲み続けなければいけません、飲んですぐに効くものもあります。こむらがり「芍薬甘草湯（しゃやくかんそうとう）」は有名です。

⑤漢方薬にも得意とする分野があります。西洋医学では病気が認められない症状には漢方薬の出番です。冷え性、ほてり、疲れやすい、風邪をひきやすい、胃腸が弱い等が該当します。便秘、神経性胃炎、過敏性腸症候群、更年期障害、婦人科疾患（月経中、月経前後の不調、不妊症）、アレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎、気管支喘息、慢性じんま疹、慢性湿疹、自律神経失調症、パニック障害、頭痛、肩こり、低血圧症等も漢方薬でも対応できます。

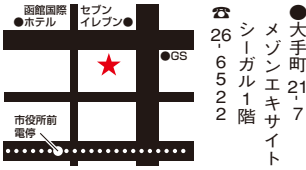
⑥西洋医学的治療を優先するが漢方を併用してもよい病気もあります（メタボリック症候群、糖尿病、高血圧症、慢性閉塞性肺炎疾患、腎不全、癌、うつ病等）。

●七飯町大沼258 ☎67-3032

新店舗・リニューアル情報



カフェ・スぺチアル
オーナーのコレク
ションであるミニ
チュアカーが飾られ
た店内で、フワフワ
食感の「スフレパン
ケーキ」(シングル
680円)やブル
ンチプレス炭焼き
コーヒー(500
円)、バスタランチ
(各900円)ランチ
タイム11時30分~13
時30分)などが楽し
める「カフェ・スペ
P有。



お得情報
9月15日~9月30日の期間中「青いぼすと」見たでスフレパンケーキが100円引
きになります。スフレパンケーキはオーダーを受けてから生地から手作りする
ため出来上がりまでに20分ほどかかります。

次号予告
9月29日号 チョコレート味特集
10月17日号 新米に合う食べ物特集

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

発行者 加藤 進 SUSUMU KATO
編集長 青山 慎司 SHINJI AOYAMA
副編集長 平井 由佳 YUKA HIRAI
エディター 坂本 麻衣 MAI SAKAMOTO
ライター 花輪 志保里 SHIHORI HANAWA
品川 真一郎 SHINICHIRO SHINAGAWA
高松 郁子 IKUKO TAKAMATSU
営業部長 橋本 崇 TAKASHI HASHIMOTO

青いぼすと設置場所のご案内
青いぼすとは一般家庭に宅配しているほか、右記の場所に設置
しております。青いぼすとの未配達地域にお住まいの方は、ぜひ
最寄りの青いぼすと設置場所をご利用ください。設置部数に限り
がございます。予めご了承ください。

- 函館市地域交流まちづくりセンター
函館市女性センター
ふらっとDaimon
キヨリス函館内「PRONTO」【えぞりす】
カフェくあふり
函館市青年センター
函館市民会館
函館市中央図書館
北斗市総合文化センター・かなで〜る

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がございます。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
ご確認ください。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 TEL (0138) 84-6816 FAX (0138) 27-5001
お問い合わせ [Eメール] info@aopos.jp [担当/坂本]

読者の声
お店が多いのですね
今回(7月14日号)の特集は「エスニック」と出
会いが多いのですね
今度食へに行こう
今度の特集「エスニッ
ク」と出会う今年の夏
「暑いわね、夏にびつた
りの特集で「こんなのを
感じました」という
お店はどんなメニュー
情報」の「アニサキス症
の、か、どんな味なの
か、不安で入りづらいの
で、写真と値段入りで紹
介いただき」と「今度食へ
に行こう!」という気分
ソニーというお店はいつ
も前を通るたび気がこ
なっていました。今回
の特集で値段が友達
とわかつたので友達
誘って行ってみようか
しら!」
(宮前町、M.S)
\*暑い日はピリッと
辛い食べ物も恋しくな
りますよね。入ったこと
のないお店でも料理や
お店の雰囲気分かる
と入りやすいですよ。
ぜひお友達を誘ってお
店に足を運んでみてく
ださい。

お知らせ
「函館映画鑑賞協会第
2266回例会」が10月
14日に函館市民会館
小ホールで
「函館映画鑑賞協会第
2266回例会」が10月
14日に函館市民会館
小ホールで
「中国菜館天華」より
1000円分の食事
券を5名様に
今回の「アニサキス
スポーツ」で紹介した
「中国菜館天華」より、
1000円分の食事券
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
ぼすとに対するご感想
もたつぷりとお書きの
上「T0400063、
函館市若松町30-21、株式
会社青いぼすと」中国菜
館天華一係まで。締切は
9月27日。

「ご用心」は、じっくり
読みました。以前、お刺
身にアニサキスが付き
ていたようで夕食に食
べ、真夜中から翌日の食
べ、病院に行くまで死ぬ
思いをしました。今後も
医療情報はしっかりと
読みたいと思います。
(的場町、S.H)
\*真夜中から翌日の昼
にかけて具合が悪いな
んで大変でした。読者
の方からも、もしもの時
のためにも普段から医
療情報もチェックして
いるというお葉書が届
いています。お体大事に
してくださいね。

「ご用心」は、じっくり
読みました。以前、お刺
身にアニサキスが付き
ていたようで夕食に食
べ、真夜中から翌日の食
べ、病院に行くまで死ぬ
思いをしました。今後も
医療情報はしっかりと
読みたいと思います。
(的場町、S.H)
\*真夜中から翌日の昼
にかけて具合が悪いな
んで大変でした。読者
の方からも、もしもの時
のためにも普段から医
療情報もチェックして
いるというお葉書が届
いています。お体大事に
してくださいね。

「ご用心」は、じっくり
読みました。以前、お刺
身にアニサキスが付き
ていたようで夕食に食
べ、真夜中から翌日の食
べ、病院に行くまで死ぬ
思いをしました。今後も
医療情報はしっかりと
読みたいと思います。
(的場町、S.H)
\*真夜中から翌日の昼
にかけて具合が悪いな
んで大変でした。読者
の方からも、もしもの時
のためにも普段から医
療情報もチェックして
いるというお葉書が届
いています。お体大事に
してくださいね。



# SPOTLIGHT

たるみ肌ほぐれい線、そのままでもいいですか？

夏の紫外線を浴び、肌の老化が進む時期。老けに見える顔のたるみも、紫外線による光老化が要因のひとつです。それに加えて、加齢によるものと諦めてしまつては、失われてゆく顔のハリを取り戻すことはできません。しかし、そんな人にこそ「ビューティーリフト」がおすすめです！このマシンは函館市内や近郊に住む40〜70代の女性に好評なだけでなく、道内外から訪れる人が増えているのだとか。その理由は、全国でも20箇所のサロン



ビューティーリフトは、これまでになかった肌の3段階構造全てに働きかけ、老化と肥満を抑制する。詳しくは「函館サロンローズ」で検索を（スマホ対応）。初回お試し16800円。なお、同店ではあらゆる肌の悩みに合わせてメニューをそろえていますので、お気軽にご相談を。営業時間は午前10時〜午後7時（受付は午後6時まで）。60歳以上無料送迎有。イオン上磯店内「フ・ブティックローズ」にも同メニュー有。  
●戸倉町5,12  
無料相談・ご予約は「フリーダイヤル」0120・9161・722

## 予防治療で「一生元氣、生涯現役」

### 函館あかまつり整形外科クリニック

9月1日、函館あかまつり通り整形外科クリニックが、桔梗5号線沿いに開院しました。院長は、8月末まで函館共愛会病院の整形外科部長であった森元雅信医師（II写真）。同クリニックを新規開院しました。今後、非常に活動的医師として共愛会病院の診療や手術などを行っていく予定です。



院長をはじめ、院長を始めるクリニックのスタッフは、笑顔と温かみのある親近感が印象的。健康管理、治療、ケア、リハビリなど、子供から大人まで幅広いサポートが受けられます。入院や手術は共愛会病院にて対応可能。日曜も診療しています。広い駐車場は車椅子でも安心。インターネットからも診察予約が可能です。詳しくはお気軽にお問い合わせを。

●桔梗1・2・10  
47・0007

診察時間は、午前8時〜正午、午後2時〜午後4時30分、夜間は午後5時30分〜午後8時。受付はそれぞれ30分前まで。月・土・日曜日は午前のみ、火・木・金曜日は午前・午後・夜間の診療となっております。毎週水曜日、祝日休診。