

POSTIN FREEPAPER 青いほすと

発行元/株式会社青いほすと 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 Email info@aopos.jp
1991年創刊 毎月2回(中旬・月末)発行

644
2018.9.14



● 柏木町 7・32
☎ 52・1055

地元食材にこだわった限定そば

そばと酒 柏木町三貞

『そばと酒 柏木町三貞』では、毎年9月に月見にちなんだマンズリーそばを提供しており、今年は「とろろとガゴメの月見そば 老天のせ」(1080円)が今月限定で楽しめる。とろろやガゴメ、卵も地元食材を活用した一品。

昨年10月にリニューアルオープンした店内は小上がり席もあり、小さいお子さん連れでも安心してくつろげる。函館真昆布を贅沢に使ったオリジナルだしパックの「だしだっさ」シリーズは、お土産にもおすすめ。

11時〜LO 14時30分、17時〜LO 21時30分(日・祝11時〜LO 20時30分)。火曜休。P有。



● 高盛町 25・1
☎ 31・1771

中央の温玉が秀逸の中華飯

中華飯店 八宝園

昭和46年の創業以来、「うまい中華料理店」として評判が広がり、現在もオールドファンをはじめ評判を聞いて足を運ぶ人まで、数多くの人で賑わう『中華飯店 八宝園』。

この店の看板メニューのひとつとして昔から変わらぬ人気を集めているのが、「中華飯(ネギスープ付き850円)」。豚肉、野菜、海鮮と餡との絶妙ハーモニーが食欲をそそり、それに丼の中央に盛り付けられた温玉の組み合わせが素晴らしい一品。ぜひこの機会にご賞味あれ!

平日が11時〜13時45分、17時〜19時45分、土・日・祝は11時〜19時45分(通し営業)。木曜休。P有。



● 柏木町 24・27
☎ 54・0122

絶品沖漬けと卵のハーモニー

沖漬けマルタイ

『沖漬けマルタイ』では、北は稚内から南は長崎まで最盛期を迎えている漁場で釣れる真イカを使用した沖漬けや羅臼海産物の販売のほか、真イカを使ったメニューを提供。同店の沖漬けは、厳選した醤油とイカスミのみを使用し、船上で仕込む昔ながらの製法。人気の「沖漬け丼」(1300円)、肝セット1500円、各羅臼昆布スープ付きは、真イカ本来の旨味が凝縮した沖漬けとマイルドな卵のハーモニーが絶妙。この時期の真イカは、噛むほどに広がる旨味を楽しめますので、ぜひお試しあれ。漁の関係で沖漬けを提供できない場合有。9時〜20時(飲食10時〜)。月曜休。P有。

中秋の名月のような卵で彩られた 美味しい料理特集。

食欲の秋 特別企画

9月24日は十五夜です。月が美しく見える時期に農産物の収穫の感謝の気持ちをこめてお月見をする習慣は中国から伝わってきたものなのだとか…。今回は、まるで中秋の名月を思わせるような卵がきれいに盛り付けられた料理に注目してみました。食欲の秋のこの機会にぜひ、ご家族やカップル、お友達同士で足を運んでみてください。

人気のモーニングセット

キングベーク

1日を元気に過ごすために美味しい朝食をしっかりと食べたい…。そんな市民のニーズに答えているのが、『キングベーク』のベーカリーカフェのモーニングセット。毎日7時〜LO 11時に利用できてA、B、Cの3種類のセットがあり、各コーヒー付き388円。今回紹介するBセット「ベーコン&半熟卵のオープンサンドセット」(写真真)は、中秋の名月を思わせるような半熟卵の目玉焼きがトーストの上のって食欲をそそる一品。

ベーカリーカフェではほかにランチセットやスイーツセット、ごはんメニューも人気を集めている。7時〜LO 20時で無休。P有。

● 亀田本町 7・8
☎ 45・0963

ロコモコでお月見はいかが！

ランチはもちろん宴会プランも人気がある『レスラントトラトナ』。

満月のような目玉焼きがのった、ディナー限定メニューの『トラトナのロコモコ』（写真、1080円）は、ニンニクの香りが食欲をそそるガーリックライスの上に手こねハンバーグのり、さらにその上には自家製デミグラスソースがたっぷりとかけられたボリューム満点の一品。野菜もたっぷり食べられ栄養バランスが良い点も嬉しいポイント。



●本町17・2
ヴィルヌーブ五稜郭2階
☎31・0530

正午〜L O 14時30分、17時〜L O 24時30分（但し金・土・祝前日はL O 25時30分）。無休。

レストラントラトナ

9月限定「お月見うどん」

手打ちうどんそば 上野

極大で強いコシの手打ちうどんで有名な『手打ちうどん・そば上野』では、9月末日までの期間、「青ぼみた」で限定メニューの「お月見うどん」（700円）を提供中。自慢の麺を月に見立てた玉子と楽しんでみるのも魅力的。最近お休みしていた「うどんグラタン」や「うどんカルボナーラ」はファンの声に応え近々復活予定。11時30分〜L O 14時30分、17時30分〜L O 19時30分。金曜休。



●湯川町1・23・6
☎57・4341

生クリーム+卵の濃厚な味わい

ピッツェリアアマリーノ

漁火通沿いにある石窯焼きのピザが評判のイタリアンレストラン『ピッツェリアアマリーノ』。同店のお月見メニューは、「サーモンとカルボナーラ」（単品1404円）。サーモンは脂肪分が



●宇賀浦町6・10
☎51・3338

真ん中の卵を崩しながら味わうと、釜焼きならではの香ばしさとともに、卵の黄身が絶妙に混じり合った生クリームのより濃厚な味わいが楽しめます。11時〜L O 21時30分。無休。P有。

いかの中からしっとり半熟卵が…

有限会社笹川

一見するといかめしのは、抗酸化作用があるようですが、切ると中から集める自然の赤色素「アスタキサンチン」を含む特別な餌で育てた親鶏から産まれた「美玉卵」を使用しているから、燻製なのに黄身がしっとりとしていてコクや深み、甘みを感じられます。製法や味付けはいかめしと同じなのでそのまま輪切りにしておかずやお酒のおつまみに。函館駅・函館空港の売店や道の駅などで販売。



●昭和4・42・27
☎47・7788

出汁の旨味と卵のまろやかな味わい

そば処 陣屋昭和店

昭和54年創業「そば処陣屋」は市内に5店舗を展開する人気店。国道5号線沿いにある昭和店は、広々とした店内でゆっくりとした食事を楽しめるのが魅力。もりそばの汁と玉子でとじた筍と椎茸の風味。そこに生卵のまろやかな味わいが加わり、食材全てが見事に調和。出汁の旨味と玉子の絶品コラボをぜひ一度、ご賞味あれ！ 11時〜L O 14時30分、17時〜L O 20時45分（日・祝は通し営業）。水曜休。P有。

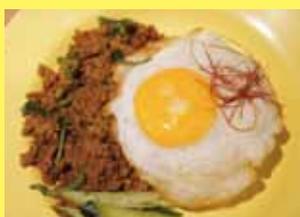


●昭和2・23・8
☎41・9774

今年のお月見はアジア料理で

亜細亜的惣菜店 ガバオ飯

タイの代表的な料理を提供する『亜細亜的惣菜店 ガバオ飯』の「ガバオライス」は並盛（写真）で600円とリーズナブル。小盛（480円）、大盛（720円）のサイズ展開がある点もポイント。イー



とともにトッピングのバリエーション豊かにそろっています。10時〜L O 14時45分、17時〜L O 21時。無休。●本町24・1
シエスタハコタテ地下1階
☎85・8778

リフォームのお役立ち情報が盛りだくさんの2日間!

2018 秋のリモデルフェア



TOTOリモデルクラブ函館店会主催の「2018 秋のリモデルフェア」が9月22日(土)午前10時~午後5時と9月23日(日)午前10時~午後4時の2日間、桔梗町のTOTO函館ショールームで開催されます。参加店は北ガスフレアスト函館北、平野建業、モダンリフォーム、アポロリフォームセンター。

会場には自宅のリフォームに役立つ新製品や情報が盛りだくさんで、リフォームのプロが住まいの悩みやリフォームのアイデアなど、様々な相談に応じてくれます。また、来場者にとってうれしいイベントも予定されており、展示しているトイレの重さの順番を当てる「TOTOトイレを重い順にならべろ」や、アンケートに答えるとガラボンがもらえる「お楽しみガラボン」など、景品が当たるチャンスがいろいろです。そのほか、会場では自動わたあめ機の体験コーナーや、「四稜郭ファーム」の新鮮野菜や「ばんの店ひだまり」のパンの販売も行われます。



週末は家族そろってTOTO函館ショールームへ!
TOTO函館ショールーム
 ●桔梗町418-99 【フリーダイヤル】0120-43-1010

日本酒を楽しむ会が10月11日に

日本名門酒会 函館友の会

日本名門酒会 函館地区加盟店が主催する「日本名門酒会 函館友の会」が10月11日(木)午後6時30分(受付開始は午後6時)から「ホテル法華クラブ函館」(本町27-1)で開催されます。参加費は一ノ蔵、大山、奥の松、男山、嘉美心、司牡丹、春鹿。



数多くの美味しい日本酒と食事をホテルでゆっくりと味わうことができるこの会には、毎年大勢の日本酒好きが集まるとのこと。日本酒を飲みながら秋の夜長を過ごしませんか?

参加費は5000円で事前にチケットの購入が必要。チケットは湯川町1丁目の酒店「イチマス」で発売中(9月30日まで)。電話予約は「株式会社イチマス」の稲船さん、または井上さんまで。

営業時間は午前9時~午後6時。駐車場有。
株式会社イチマス ●湯川町1-26-29 【チケット予約電話】☎57-3251



声はあなたを表すエネルギー

LoveLifeLabo代表 大貫万里子さん

「包みこむような温かいビッグスマイルが、まさに太陽のイメージ。筆者の第一印象である。」

大貫万里子さんは大学在学中に音楽活動を開始。ポイストレーニングに通い、講師として仕事をされるようになったのが現職のきっかけ。

「力強い生命力豊かな声で生徒に教えるうち、「自分らしさを自分で伝えるための最高のツールであり、誰でも持っている、必ず変化させることができる。」声のことを人はうまうまコミュニケーション

ションがとれないのです。レッスンは心と肉体の両面をトレーニングしていきます。エネルギーが音で表現して生きていくように、自分を変えたい人はぜひ来ていただきたい。」

3児の母でもあり、家庭との両立のコツは、子どもの自立心を育てることという。「母親が心の自立をすることで、子どもは親の行動を理解し、各々の人生を楽しむことができるようになります。」

心の側面では育児や仕事のほか、恋愛や結婚後のパートナーとの関係性などの悩みにも対応。



「心の問題は声にも表れます。声との繋がりを認識して自分の本当の心を知り見えていくことで、声も心も改善できるようになります。」

9月からはパートナーから最高の愛情を受け取る私になるためのカウンセリングと講座も開催します。詳細はQRコードでご確認ください。



今月のおすすめスイーツ

秋はやっぱりコレ!

丸い形が可愛い写真のケーキは、大縄町にある手作りスイーツやランチが評判のカフェ『ザ・ランド・オブ・ドリーミング』のモンブランケーキ「ミスターマロン」(370円)。甘さ控えめの和栗のペーストとホイップクリームを、シュークリームの上のせているのが特徴の同店の人気スイーツです。シュークリームのカスタード、上についた和栗ペーストとホイップクリーム、その1つひとつが美味で、それらが口の中で1つになるとさらに美味しい! そんなケーキです。トップの栗にあしらわれているチョコレートもいいアクセント。スイーツはイトイン、テイクアウトいずれも可。営業時間は10:30~18:00。土・日曜・祝日休、P有。

ザ・ランド・オブ・ドリーミング「ミスターマロン」



●大縄町24-16 ☎41-3006

青ほの目

明日のために...

▼夏を過ぎても一向に夏のキラキラした太陽を見せない日が続く中で、ようやく夏らしい暑さになった7月下旬函館港・緑の島で行われた「函館黒船2018」に足を運んだ。会場は音楽ライブや飲食ブースでの食事を楽しむ人達で賑わっていた。▼人口減少や若者の転出などの問題を抱える函館を活気づけたいという地元の手先経営者らで作る「函館黒船地域活性化協議会」主催の音楽とファッション、食のイベントは今年で10回目。同協議会代表の小林一輝さんは長年親しくさせていただいている。▼我が国の少子高齢化が深刻な昨今、特にその傾向が顕著な地方都市では新たな経済成長を目指す取り組みが課題となっている。危惧すべきは15~64歳の生産年齢人口の減少であろう。函館も例外ではなく、Uターンも含めた地元出身者が地元で働き家庭を持つことはもちろん、函館が動きたいという人が全国各地から集まってくることが理想だ。▼道内では道東の東川町が、全国からの移住者の受け入れに成功しているようだ。本道のほぼ中央に位置する同町は美しい自然に囲まれ、旭川市からもほど近い。「木工の町」あるいは「写真の町」として知られ、人生の生きがいや求めて移住する若者も少なくないという。▼前述した小林さんは札幌の大学に在学中にハーレーダビッドソンに乗って全国を巡った経験がきっかけで、地元・函館の活性化に「役立ち生き方を決意した。函館で生まれ育った人が市外から客観的に函館を見た時に気づく地元の魅力がある。僕も東京で暮らしていた頃にそれを感じた。▼函館が全国的に魅力的な街だと思われていることを喜んでいく場台ではない。地域活性化は難しいという声も謙虚に受け止めるべきだ。しかしこの街で生きてゆくと決めた私達函館市民は、この街の明日を諦めるわけにはいかないのだ。函館で起業した小林さんはかつて本紙のインタビュー記事の中で、「函館は夢が叶えられる街」と語った。今年、念願の書籍を発行した僕も同意見だ。▼函館の明日のために私達函館市民には何が出来るのか? 年齢や職業など様々な垣根を越えて、この街で生きてゆく人達みんなが函館の明日のために何が出来るかを考え、協力しあう時ではないかと僕は思っている。(慎)



アグセレシオ (FF式)
 小売価格 23万
 76000円とのこ
 5000円とど
 5000円とど
 のストープも断然
 お得に購入できま
 す。
 http://fukusss.com/

薄型ストープ大特価!
 石油ストープやボイラー
 などの分解整備をはじめ
 エアコンの掃除にも定評の
 「有限会社福士サービス」で
 は9月14日から、薄型タイ
 プストープを大特価で提供
 します。

商品はいずれも18畳まで
 対応可能。「スペースネオ」
 (床暖、FF式)メーカー希
 望小売価格30万2400円の
 プラス、1台限定15万
 7000円。「ス
 ペースネオ」(FF
 式)メーカー希望
 小売価格21万
 38400円とのこ
 り、2台限定11万
 6000円。「アグ
 セレシオ」(FF
 式)メーカー希
 望小売価格23万
 76000円とのこ
 り、1台限定14万
 5000円とど
 のストープも断然
 お得に購入できま
 す。

有限会社福士サービス
 さらに、設置と古いス
 トープの廃棄は無料(別途必
 要な場合があります。品番
 など、詳しくはお問い合わ
 せを。台数限定ですので、お
 早めにご予約を。
 そのほか、現在お使いの
 ストープやエアコンの匂い
 や音など気になることがあ
 る人や分解整備をお考えの
 人は、お気軽にご相談くだ
 さい。なお、分解整備は万
 一に備えた損害賠償保険に
 加入しています。
 営業時間は午前8時~
 毎週日曜日、祝日定休。
 ●美原 3・5817
 ●47-6005
 http://fukusss.com/

着付け教室の受講生を募集!
 「きもの処 丸山彩蔵」が
 運営する着付け教室は、本
 格的な着付けとコーディネート
 や格、季節感も学べ
 ると評判。これまでに札幌
 での開催も合わせ、5000
 人以上の生徒が通った実績
 を持ちます。函館では3年
 前から開講している同教室
 が、今秋6期目となる着付
 け教室「五稜郭教室」の受講
 生を募集します。



会場はホテルテトラ 梁
 川町17-16。初級コースは
 火・水・木曜日に開講する
 のでライフスタイルに合っ
 た曜日を選ぶことができます。
 時間は午後0時30分~
 午後2時30分。9月25日
 (火) から順に開講。中級ク
 ラスの受講生も募集中。全
 コースとも1回2時間×全
 10回で、受講料は50000
 円(1回あたり5000円)と
 「着物を「ただ着る」のと
 「着こなす」のでは大きく違
 います。コーディネートの
 最新の流行を押さえなが
 ら、着物を着る人の
 人柄に合った「着こ
 なし方」を覚えてく
 れます。着物パレ
 ティーも開催して
 いるので、学んだ着
 付けを披露できる
 場があるのも嬉し
 いポイント。初めて
 着物を着る人やし
 ばらく着物を着て
 いな人はもちろん、
 普段から着物を着
 ている人もぜひ
 受講ください。
 ●札幌市中央区南1西25
 「フリーダイヤル」
 0120-829-847

きもの処 丸山彩蔵(さくら)

料理歴40年の技術が詰まったハンバーグ

洋風ダイニングふじい



「洋風ダイ
 ニングふじい」は、食材の
 鮮度や品質に
 こざわり、加
 工品を一切使
 用しない料理
 を提供。
 幅広い層に
 人気の「ハン
 バーグセット」は、じっくりソテーした玉ねぎと
 最小限のスパイスが肉の旨味を引き立ててお
 り、2週間以上かけて作るデミソースも絶品。そ
 れぞれの持ち味を生かした付け合わせの野菜も
 主役級。料理歴40年の技術が詰まった逸品を、ぜ
 ひ!

ランチタイムはライス(おかわり1杯無料)・ミ
 ニサラダ・みそ汁・漬物・ドリンク付き980円。テ
 イクアウト可。営業時間は
 午前11時30分~LO午後2
 時30分、午後5時~LO午後8
 時30分。毎週水曜日定休。
 駐車場有。
 ●港町1-15-26
 ☎62-5055



函館っ子の青春の味

変わらぬ雰囲気、懐かしい味

レストラン ヨシヤ

特大エビフライで有名な「ヨシヤ」は昭和47年
 創業。アニメ「ど根性ガエル」がテレビで初放送
 された年です。昭和の雰囲気を残す店内は、同年
 代生まれの私を何ともし落ち着いた気持ちにさせ
 てくれますし、手作りならではの優しい料理の
 味は、祖父母と両親、姉妹そろって食事を楽しん
 だ懐かしい思い出を蘇らせてくれます。昭和の
 名作アニメもリメイクされて愛され続けていま
 すが、このレストランも昭和から平成、そして新
 元号に渡り、たくさんの人達の美味しい思い出
 を作り続けてくれることでしょう。
 営業時間は午前11時~午後8時30分(LO)。毎
 週水曜日定休(祝日の場合は営業)。
 ●弁天町5-6 ☎22-1365



成年後見セミナーを開催します



「函館市社会福祉協議会 函館市成年後見センター」
 函館市成年後見セ
 ンターでは、9月25日(火)午
 後1時30分~午後3時(受
 付午後1時)に、函館競輪
 場のテニシアターで「平成
 30年度成年後見セミナー」
 を開催します。
 「成年後見制度」について
 関心のある人はもちろん、
 後見制度を漫才の中でわか
 りやすく解説し、全国で数
 多くの講演を行っている漫
 才師「清澤一風・千風」さん
 による漫才「成年後見人の
 役割」第2部は函館弁護士
 会所属の弁護士「鶴素直」
 先生による「成年後見制度
 の解説」。
 「成年後見制度」について
 関心のある人はもちろん、
 後見制度を漫才の中でわか
 りやすく解説し、全国で数
 多くの講演を行っている漫
 才師「清澤一風・千風」さん
 による漫才「成年後見人の
 役割」第2部は函館弁護士
 会所属の弁護士「鶴素直」
 先生による「成年後見制度
 の解説」。
 入場無料。要予約。定員
 300人。締切は9月18日
 となっておりますが定員に
 満たない場合は随時受付。
 申込方法は所定の用紙に記
 入してFAXまたは郵送。
 電話で「函館市社会福祉協
 議会 函館市成年後見セ
 ンター」に申込。受付は午前9
 時~午後5時。
 ●若松町33-6
 函館市総合福祉センター2階
 ☎23-2600
 [FAX] 23-2611

boiler & 排水管の無料点検キャンペーン



7月に実施され、大
 きな反響が話題となっ
 た小野寺住設のボイ
 ラー・排水管の無料点
 検キャンペーンが、10
 月13日までの期間限定
 で再び実施されます。
 長年使用したボイ
 ラーは意外なトラブル
 を抱えていることが少
 なくないほか、点検整
 備をするきっかけが少
 ない排水パイプは、そのままに
 しておくと思わぬタイムミ
 ン
 グでトラブルに見まわれ、
 高額な修繕費用となること
 がありません。ただ、それは分
 かかっていても「今すぐ」とい
 う必然性がないので、なか
 なか点検する機会がないの
 も事実です。ね。
 そんな時は小野寺住設の
 無料点検キャンペーンで、
 ボイラーや排水管の点検を
 してみよう! 水まわ
 りのブローが、しっかりと点
 検し、問題があれば予算や
 工期など、それぞれの家庭
 に最適な方法を提案してく
 れます。無料点検のチャン
 スはなかなかありません。
 期間は10月13日まで。この
 機会にまずはお問い合わせ
 を。
 ●美原3・1・5
 ☎0120-750-750

大好評! ボイラー & 排水管の無料点検キャンペーン 小野寺住設

「秋桜」的な...

18歳の時に、人生で初めて結婚式に出席した。花嫁さんから両親への手紙が読まれる場面で山口百恵さんの「秋桜」が流れた——。

ホワイトデーからちょうど半年後にあたる9月14日は、「コスモスの日」なのだそう。

1977年にリリースされた「秋桜」は、山口百恵さんのためにさだまささんが作った曲。当初の曲名は「小春日和」だったが、曲を聴いたプロデューサーが「秋桜(コスモス)」に変えることを提案した。曲をご存知の方も多いと思うが、普通に考えればサビの部分で繰り返し使われている「小春日和」という言葉をタイトルにするのがびっぴりだと思ふし、言葉自体では「秋桜」よりも「小春日和」のほうが素敵だと思うが、それでも歌のはじめに1度だけ使われている「コスモス」という言葉をあえて曲のタイトルにして漢字表記にしたセンスがたまらなくオシャレだと思う。

子供の頃からほとんど本を読まなかった僕が執筆業をする中で勉強させていただいているのが、新聞や雑誌の記事や音楽の歌詞など、本以外の言葉の表現だ。特に本文にタイトルをつける際などの発想に影響を受けているのが、前述した「秋桜」的な手法である。

それにしても「秋桜」は、歌詞もメロディーもたまらない。さだまささんが歌う「秋桜」もまたいい。今宵も僕はAmで弾き語り...

一部の人にきつと役立つホンやモノ

本を読まない人のための本屋 ワンダフルワールド! 店主・上村佳樹 ●七重浜4-39-1 ☎48-5201

下ネタですが、いたって真面目な話です

「大」してもトイレトペーパーがいらないくらいスルンと出るバツゲンにお通じの良い私でしたが、加齢のせいかなでは何十回拭いてもスッキリしません。それに伴うおしりの痛みは筆舌に尽くし難く、「ウォッシュレットorダイ」という死と隣り合わせの生活が続いておりましたが、ついに画期的解ケツ策を見つけました。

「トイレに流せる赤ちゃんのおしりふき」の活用です。赤ちゃん並にデリケートな私のおしりにやさしく、ウォッシュレットより汚れ落ち良く、トイレトペーパーと同様便器に流せます。購入するときも「イクメン」を気取れば恥ずかしくありません。今では肌身離せなくなりました。



貼ってはがせるウエットシートのおしりふきやウエットシートなど、乾燥させずに取り出しやすくなるアイデア商品です。ぜひ同じ悩みをお持ちの方は1度お試しください。



水鳥のダウンフェザー50%以上を使ったものを羽毛布団 50%以下を羽根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と品質の良さがああります。が、「どんなに良い羽毛布団でも、長年の使用で使いたまは低下するたためりフオームが必要になります」とは、創業17年・寝具の老舗「タジマ寝具」の田島社長。羽毛布団の良さのひとつはリフォームできる点。リフォームでは、リフォーム90%以上の羽毛布団の場合、かさ高があり保温性や耐久性に優れていますが、10年以上使用するとダウンが固まるリング状態になり、保温力が低下。縫い目や生地も劣化により、羽毛の吹き出しの原因となります。

同店では、固まった羽毛をお湯で直洗いし、ダウンを復元し、使い勝手も考えた羽毛布団も考案したリフォーム。向かい



9月で19年目を迎える山の手の住宅街にあるサロン「メタジエクト」は、「ルボゼ」が函館初登場。函館初は、同マシンの国内取り扱いメーカー「株式会社ワイズ・アス」お墨付きです。微小な突起がある痛みを感じない特殊先端チップが、1秒あたり100〜150回振動し、刺激を与えながら肌を活性化。施術前にしっかりとカウンセリングし、「ハリ不足乾燥肌」「肌荒れ代謝トラブル」たるみ老化肌など、お肌の悩みに合わせた美容液をセレクトすることで、肌トラブルへのより高い効果を目指します。顔の部位の中でも繊細な目元や口元にもアプローチできるのもポイント。先端チップは使い捨てとな

ているので衛生面も安心。施術料は通常1回税込2万7000円ですが、初回お試しは税込1万5840円。お得な8回コース(税込10万5840円)もあります。営業時間は午前11時〜午後7時。完全予約制。毎週月曜日定休。駐車場有。●山の手3・3・14 ☎56・7788

また10年使える羽毛布団リフォーム

眠りを伝えるタジマ寝具。リフォームを行っていきま。さらに「また10年使える羽毛布団」に仕上げるのが大きな特徴。「羽毛布団リフォーム」31320円。リフォームができな場合、買い替えのご相談にも応じています。9月22日まで「羽毛布団訪問無料相談」を受けていただきます。お問い合わせ、ご予約はフリーダイヤルまで。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 ●ホリテイススポーツクラブ

「親子のスポーツ体験」参加者募集

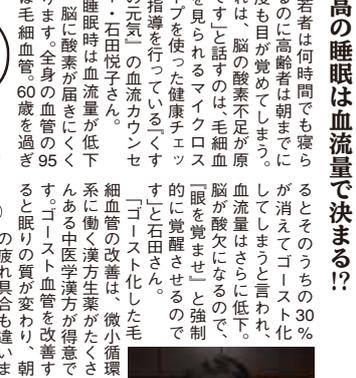
親子で参加できるスポーツの体験イベント「親子のスポーツ体験」が、11月10日に函館アリーナで開催されます。必要用具などは用意されています。運動しやすき服装で御参加ください。申込方法は所定の申込書に必要事項を記入の上、郵送またはファックス、Eメールで同協会に申し込み。10月10日まで受け付けますが、児童、幼児120人の定員になり次第受け付け終了となります。申込書は函館市体育協会 函館市教育委員会スポーツ振興課 市役所各支所、函館アリーナ 函館市民プール 函館市青年センター、函館市中央図書館、サン・リフレ函館市地域交流まちづくりセンターなどで配布しています。

函館市体育協会



最高の睡眠は血流量で決まる!?

「若者は何時間でも寝られるのに高齢者は朝まで何時間も目が覚めてしまう。これは、脳の酸素不足が原因です」と話すのは、毛細血管を見らるマイクロスコープを使った健康チェックの元氣の血流カウンセラー・石田悦子さん。睡眠時は血流量が低下し、脳に酸素が届きにくくなります。全身の血管の95%は毛細血管、60歳を過ぎると眠りの質が変わり、朝の疲れ具合も違います。マイクロスコープでは、毛細血管が改善されていく様子も見る事ができます。「くすりの元氣」は現代中医学の知識を



メタジエクトが函館初登場

リラクゼーションサロンポゼ。40カ国に展開されている「メタジエクト」は、「ルボゼ」が函館初登場。函館初は、同マシンの国内取り扱いメーカー「株式会社ワイズ・アス」お墨付きです。微小な突起がある痛みを感じない特殊先端チップが、1秒あたり100〜150回振動し、刺激を与えながら肌を活性化。施術前にしっかりとカウンセリングし、「ハリ不足乾燥肌」「肌荒れ代謝トラブル」たるみ老化肌など、お肌の悩みに合わせた美容液をセレクトすることで、肌トラブルへのより高い効果を目指します。顔の部位の中でも繊細な目元や口元にもアプローチできるのもポイント。先端チップは使い捨てとな

学んで、しっかりとしたカウンセリングのもと販売研究される「日本中医学薬研究会」(別名パンダの漢方)の会員店です。必ず電話ご予約ください。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」で検索。●雷岡町2・45・8 ☎41・10117



「専門店」は敷居が高いのではありませんか?と思ってしまうのですが、店内の日本酒やワインが、

贈り物から自分へのご褒美の1杯まで、お酒選びの時にちょっとしたアドバイスがあればいいと思うことはありませんか?

CLOSE UP

お酒選びならこの店! 地酒・ワイン屋みのや

昭和1丁目にある「地酒・ワイン屋みのや」は、日本酒サービス研究会・酒匠研究会連合会認定の剛酒師(きさぎけし)と日本ソムリエ協会認定のワインアドバイザーがいる専門店。2代目の若いご夫婦がそれぞれ資格を有し、お酒選びなどについて気軽に相談できるアットホームな店として評判です。

「専門店」は敷居が高いのではありませんか?と思ってしまうのですが、店内の日本酒やワインが、

贈り物から自分へのご褒美の1杯まで、お酒選びの時にちょっとしたアドバイスがあればいいと思うことはありませんか?

連載 未来の話をしよう 著 山崎 藍 (はこだてセカンドスクール) フィンランドの教育に日本の未来を夢見る!



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。2018年度は札幌北高校をはじめ、第一志望校全員合格。
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

私が何より深い感銘を受けたのは、フィンランドでは学校や教師に自由な裁量が認められていることでした。国の教育管理体制を最小限にして、地方自治体と学校、1人1人の教師に教育の権限があり、転勤もほとんどなく、学校は第2の家庭のように長い目で子供を育てる土壌が整っています。そしてその自由な学習環境は子供達にも保障され、教室にソファがあつて、勉強をしたくなかったらソファで休んでもOK。そんなことをしたらみんな勉強をしなくなるのでは、と心配になりましたが「学ぶことは自分のため」という意識が徹底されているので、他人の目を気にしないで

となく安心して学習できるようです。娘が学校からもらったプリント類1つを見ても日本の学校を先んずは、本当に一生懸命で力量もすごいと頭が下がる思いです。さらには部活動なども熱心に指導してくれて、感謝しかありません。熱意と力のある先生達ばかりです。自由な裁量で教育できるようになれば、そのサポートする関係になれたら、子供達にとっての教育はより自分のためのものになり、勉強は学生時代のものだけでなく生涯学び続ける土壌が出来上がってくるのではないかと

はこだて医療情報 北斗歯科クリニック院長 土永浩史

口臭ケアをされている方へ

人とのコミュニケーションを取る方法には様々なものがあります。欧州の国には挨拶代わりにキスを交わすほど、人との距離感が近い国がある一方、日本人はコミュニケーションの際にそれより一定の距離を維持する傾向があります。そのためでしょうか、そういった距離感が近い文化がある国の人は、口臭ケアに敏感であるという話を耳にします。

そうはいっても、近年我々日本人もやはり口臭ケアをされている方は多くなっています。口臭対策として市販の洗口液(例:コングールド、リステリン®、モンダミン等)を使用されるケースが多いようです。洗口液に含まれることがある塩化亜鉛や二酸化塩素、カテキンは、口臭の主成分である揮発性硫黄化合物に作用し、口臭の減少が期待されます。また、同じく洗口液に含まれることがあるグルコン酸クロルヘキシジン(CHG)やセチルピリジニウム塩化物(CPC)は、口臭の主成分を産生する口腔細菌への殺菌作用のため、口臭の元を断つ効果が期待されます。しかし、洗口液を使っても効果が実感できなく、やめてしまった方もいらっしゃると思います。

前回のコラムで掲載しましたが、口臭を根本的に減らすには歯科医院で原因を診断し、それが歯周病や虫歯などであれば治療し、口腔清掃が不良である場合は菌に付いた汚れを歯ブラシ等で除去し、舌の上にある舌苔を舌ブラシ等で除去する必要があります。

洗口液の効果が期待できるのは、ブラークコントロールがきている状態を使うことです。一番効果的なのは歯科医院で専門的口腔清掃を行った後に、洗口液を使い続けることです。

口臭対策を希望する方のほか、虫歯になりやすい方や歯周病対策が必要な方、お口が渴きやすいという感覚をお持ちの方など、様々なケースがございます。洗口液をお使いいただく場合、歯科医院でご自身にどの洗口液が合っているかをご相談されるのもよろしいかと思われます。

●北斗市追分2-56-5 ☎50-9090



ドクター講座 五稜郭大村美容形成クリニック院長 大村勇二

肌の老化予防とサプリメント摂取

老化は血管の老化から始まるといわれていますが、肌の老化も同じです。老化には目に見えない根本的原因があり、それは酸化であり、糖化であるといわれています。その予防はまず酸化予防としてビタミンC、ビタミンE、コエンザイムなどの服用、糖化予防として糖質制限と運動です。

サプリメント(健康補助食品)での肌の老化対策は、根本的原因の改善(ビタミンC、ビタミンE、コエンザイムなどの摂取)と栄養環境の改善から始まります。栄養環境の改善は年齢層によって異なり、20~30歳代でシェイプアップしている方、40歳以降で体重減少を目的としたダイエットをしている方、また、肉類や脂肪を食べると太ると思込んでいる方の中には、タンパク質、脂質、ミネラルの摂取不足と、甘いパンやお菓子、ご飯などで食事を済ますために起こる血糖の不安定状態(低血糖症)が生じて、肌質、肌色が悪化している方が多く見受けられます。そのため肌が固く、毛穴が目立ったり、赤黒く肌がかすんでいる鉄欠乏を疑う方などは、自律神経の改善や血行を改善するために、吸収性の良いアミノ酸(必須アミノ酸)とビタミンB群を服用していただくことと、ヘム鉄、EPAやDHAなどのω-3(多価不飽和脂肪酸)を服用していただきます。

また、糖質制限の食べ方としては太る原因である甘いパンやお菓子、ご飯など、糖質を極力食べないようにし、豚肉、卵、豆腐、納豆など吸収の良いタンパク質とオリーブ油、エゴマオイルなどの良質な脂肪酸(オイル)を取ることをすすめます。

このようなことを生活の中に取り込んでいただくことで、肌の血行が改善したり、肌が柔らかくなっていきます。また、クスマが改善され化粧の乗りがよくなる肌になっていきます。

毎日の決められた量のサプリメントを服用しながら、食生活を改善していくことで肌の老化予防は高められます。

●本町8-18 ベストアメニティ五稜郭ビル7階 【フリーダイヤル】0120-79-4843



Delicious Spot オデオン

フレンチをカジュアルに

函館駅から大森稲荷神社に向う恵山国道沿い、しまむら大森町店の斜め向かいに「オデオン」があります。

気軽にフレンチが楽しめるお店として、今年4月にオープン。パリのレストランで働いていたオーナーシェフが、フランスの居酒屋料理をイメージしたカジュアルなメニューでもてなしてくれます。店名の「オデオン」は、パリ市内にある地下鉄駅の名前からとったもの。ランチタイムにはトータル1時間半かけて、しっとり柔らかく仕上げたローストポークを使った「ローストポーク丼」(スープ、サラダ、ドリンク付1080円)や、1皿でいろいろ味わえるのがうれしい「ワンプレートランチ」(=写真、スープ、パン、ドリンク付1280円)を提供。「ワンプレートランチ」のメインはチキンソテーやメンチカツなど日によって変わります。写真撮影時のメインは、ソースを付けずに料理そのものの味を楽しんでほしいという「牛塩メンチカツ」。コース(2200円)も、事前予約をすれば対応してくれます。

夜はワインなどのアルコールメニューと、テリーヌやレバームースなど、お酒に合うアラカルトメニューを用意。ドリンク1杯におつまみ4種盛り合わせが付いたお得な「スターターセット」(1200円)も有。グラスワインは500円〜。

■12:00~14:30(LO/13:30)、18:00~22:00(LO/21:00)
■水曜休、他月1回水曜休 ■P有(2台)
●松風町1-14 ☎84-8416



