

POSTIN FREEPAPER SINCE 1991 青いほすと

670

2019.10.18

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

phone (0138)84-6816 FAX (0138)27-5001 URL aopos.jp Email info@aopos.jp



紅葉に染まる大沼国定公園や駒ヶ岳の絶景を眼前に、噴火湾越しには室蘭、羊蹄山、ニセコ連峰まで、大迫力の景色が一望できる『函館七飯 Gondola』。往復約30分の空中散歩は非日常感満点で、言葉が失うほどの絶景に心が洗われていくよう。

山頂には4つの展望スポットを巡る1周30分の遊歩道も。雄大な景色を眺めながらくつろげる山頂カフェ「PEAK CAFE」(10時30分～15時15分LO)では、季節の食材を使ったランチなどがいただけます。Gondolaは大人往復1800円、小中学生1000円。9時～16時(上り最終乗車15時30分)。

今期の営業は11月4日まで。

●67-3355 ☎七飯町東大沼666

紅葉に染まるみなみ北海道を一望

函館七飯 Gondola



極上の癒しと出会う秋。

深まる秋とともに心も体もリラックスして日頃の疲れから解放されるひと時…。そんな時間を求めて、あなただけの癒しの空間を探してみませんか？

表紙写真協力/函館湯の川温泉 ホテル万惣



湯の川温泉「ホテル万惣」では10月18日～11月30日の期間に、本紙読者限定料金の「リニューアル3周年記念ご夕食付日帰り入浴プラン」を実施します。夕食ビュッフェ(18時～21時クローズ)と入浴(16時～22時)がセットで平日が大人5500円(消費税・入湯税込)、4歳以上小学生以下2750円(消費税税込)、土曜日・祝前日は大人7000円(同)、4歳以上小学生以下3500円(同)で利用できます。期間中は、開放的で温かみのある暖炉ラウンジで、函館にちなんだ本の朗読会(実施日や実施時間はホテルに直接お問い合わせください)も実施されます。予約時に「青は見た」と伝えてください。

●湯川町1-15-3 ☎57-5061

温泉と豪華ビュッフェで癒されましょう

ホテル万惣



外来漁船の基地港として知られる函館市南茅部地区の白尻漁港。その漁港のすぐそばにある「HOT STATION 珈夢(かむ)」は、美味しいコーヒーと大きなスピーカーから流れる心地よい音楽を楽しめる喫茶店。個性的な店内と、最近では数少なくなった喫茶店が海沿いの小さな町にあるということから10年前のオープン以来人気を集め、いまでは知る人ぞ知る南茅部地区の「癒しスポット」として多方面から音楽好きやコーヒー好きが訪れるようになった。「コーヒー」(450円)のほか、自家製焙煎昆布めんやホットサンドなどのフードメニューも好評。11時～18時。月・火曜休。P有。

●白尻町149-16 ☎25-3063

海の近くにある素敵な喫茶店

ホットステーション 珈夢



パリのスパがコンセプトの『もみほぐしサロン イヤシンス』では、「無水」で行う新感覚の「ドライヘッドスパ」が今冬のおすすめ。頭だけではなく首とデコルテ周りをクリームでもみほぐしていくので、日々の疲れが癒されそう。こちらは、30分2800円(税別)～最大60分4600円(税別)。「もみほぐし+足つぼ」も人気で、60分3990円(税別)～最大180分11590円(税別)と6コースあり、その日の気分で選べます。各メニューを組み合わせることも可能。混み合う場合があるので、予約がおすすめ。非日常の空間で、極上のもみほぐしを体感してみてください…。

10時～24時(木曜のみ16時閉店)。不定休。P有。
●富岡町2-37-20 ☎87-0880

極上のもみほぐしを体感しませんか？

もみほぐしサロン イヤシンス

清々しい空気感に癒される場所

函館八幡宮

パワースポットやご朱印ブームの影響で、神社に足を運ぶ人が増えたと言われています。神社で「心が癒された」「心が洗われたような気持ちになった」「氣力が湧いた」という体験をしたことがある人もいるのではないのでしょうか。函館山の麓にある『函館八幡宮』は、山を背に、長い石段の先に建つ「大正式八幡造」の風格ある社殿とその一帯の清々しい空気感に、日頃の疲れがやわらぐような心地よさを実感できる場所。これからの時期は紅葉も美しい季節です。気持ちのよい空気感を体感しに1度足を運んでみてはいかがでしょうか。訪れる際にはお参りのマナーを守ることをお忘れなく。

●谷地頭町2-5 ☎22-3636



優雅に泳ぐ海水魚に癒されて

coffee & bar 珊瑚堂

横幅が180cmもある特注サイズの水槽が店内にある『coffee&bar 珊瑚堂』は美原1丁目にあります。色鮮やかな海水魚に魅せられて時間が経つことを忘れてつついっ長居してしまう人が多いそう。優雅に泳ぐ海水魚に癒されながら食事を楽しめるという贅沢は同店ならでは…。

ランチメニューはハンバーグ、パスタ、ピザ、ドリアなどがあり、それぞれ1000円でサラダ、ドリンク、デザート付きとリーズナブル。

夜の営業(月・水・金曜日の20時～ラスト)はアルコールの提供もあります。

11時～16時。不定休。P有。
●美原1-20-15 ☎090-1525-2308



心癒される美しい紅葉

はこだてMOMI-G(もみご)フェスタ

道内で唯一国指定文化財庭園となっている香雪園(見晴公園内)は、広大な敷地に約150種類の樹木が植えられており、四季折々の風景を楽しむことができます。10月19日(土)～11月10日(日)に開催される「はこだてMOMI-Gフェスタ」では、期間中の16時から21時まで、約100メートル続くカエデ並木がライトアップされ、幻想的な雰囲気になります。秋の夜長は、あでやかに照らされた美しい紅葉を眺めながら、心癒される時間を過ごしてみても…。また、「緑のセンター」でのミニライブや体験会、「園亭」での講談ライブと落語ライブ、つるしびなの展示などの催し物もあります。詳細は函館市住宅都市施設公社公園管理部東部公園事務所 ☎57-7210まで。



可愛いネコ達に癒されるひと時

保護ネコハウス チャチャ

『保護ネコハウス チャチャ』は、可愛いネコ達と触れ合うひと時に癒される場所。アットホームな雰囲気の中、子ネコから大人のネコまで様々なネコが遊んだり眠ったり愛らしい姿を見せてくれます。取材時も、筆者の膝の上でくつろぐネコの姿が癒し系。ネコ好きの人必見のスポットです。なお、同店にいるのはすべて保護ネコですので、譲渡可(高齢者対象の制度有)。利用は30分550円。60分ワンドリンク付きは大人1100円、小学4年生～高校生770円、小学3年生以下550円。フリータイムフリードリンク付きは大人2200円、小学4年生～高校生1320円。11時～19時。金曜休。P有。

●湯川町1-20-8 ☎36-5120



癒される空間でハーブティーを

カフェエン

公立はこだて未来大学から徒歩約5分、見晴らしのいい高台にある『カフェ エン』は、店内から一望できる美しい景色に癒される1軒。リラックスしたい時におすすめの「ハーブティー」(各500円)は、季節に合わせて数種類用意。秋に登場する「マロウブルー」は、青紫から淡いピンクに変化してゆく色合いを楽しめます。やわらかな花の香りと優しい味わいも特徴で、喉の調子が気になる時にも最適。11月末日までは「ケーキセット」(コーヒーまたは紅茶付き800円)を「青いぼすと見た」で、ハーブティーに変更可。

11時～18時、18時～は予約営業。月・火・第1日曜休。P有。

●赤川町365-5 ☎47-4333



ついでにまわ心地よさ

シーサイドホテルかもめ

新陳代謝を高めるほか、血行が良くなるなどの効果が期待できるという酸素カプセル「オアシス・オーツ」の利用で、『シーサイドホテルかもめ』に足を運ぶ人が多いそうです。

酸素カプセルの利用料は60分2200円、90分3150円と2タイプ。服を着たまま利用できる手軽さと、ライフスタイルに合わせて利用しやすい営業時間の長さも人気。高気圧、高酸素の酸素カプセルで夏の疲れを癒しませんか?

初回はカウンセリングシートに記入する時間が必要。健康状態によって利用不可の場合有。利用時間は9時～24時。無休。P有。

●宇賀浦町6-1 ☎32-2222





「料理は真心が大事、料理人は人間性を磨かなければならない。私は素晴らしい先輩達からそういうことを学んできました」



料理は真心…魂の洋食料理人

深層タイニングふじイオナーシェフ 藤井 政美さん

「料理は真心が大事、料理人は人間性を磨かなければならない。私は素晴らしい先輩達からそういうことを学んできました」

2016年のオープン以来ランチタイムにはいつも駐車場が満車になるほどの人気店として知られる港町1丁目の「洋風タイニングふじイオナーシェフ」の藤井

例えれば肉も季節によって状態が違うため、調理法が微妙に違うのだそう。それを熟知した上で作るハンバーグなどの肉料理が、藤井さんの味の評判につながっている。「たぐいのお客様が美味しいと言ってくださる時が本当に嬉しいですね。これからは美味しく美味しい料理を提供してゆきたいです」

「洋風タイニングふじイオ」は ☎6255055。

HEADLINE

家計の見直しと保険

Hosta(ホスタ)函館



消費税が上がり、家計の見直しを考える人も少なくないはず。今回は家計の見直しと保険について、経験豊富なアドバイザーがそろった「Hosta函館」のCFPと1級ファイナンシャル・プランニング技能士の高梨しのぶさん(=写真中央)に伺いました。

「家計の見直しを考える上で保険の見直しは重要なポイントのひとつですが、必要な保障まで削ってしまうよう注意が必要です」と、高梨さんはアドバイス。保険料を抑えるため解約や減額をしてしまうと元には戻せませんので、自分や家族にとって必要な保障を慎重に見極めることが大切です。「Hosta函館」では、家族構成、職業、将来設計、貯金、社会保障、年金など、1人ひとりの生涯をシミュレーションして具体的に見直しのポイントを明確にしてゆきます。「必要な保障や見直しのポイントは1人ひとり異なりますので、まずはお気軽にご相談ください」と、高梨さん。無料相談は予約制。ホームページ「ホスタ函館」からも予約できます。募集代理店はMS保険サービス北海道株式会社(Hosta函館)。引受保険会社は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。

●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】0120-12-9018

財産管理や相続・遺言作成もサポート

一般社団法人スターライフ

自分が介護施設や老人ホームに入った時の財産管理や、自分が死んだ後の相続の問題についてずっと気にはなっているもの、誰に相談しても良いかわからずに手付かずのまま、という例は意外と少なくないようです。一方、身寄りのない人の家族代わりとして、身元保証や暮らしのサポートを終身で引き受ける「一般社団法人スターライフ」は、契約者の財産管理や相続についても手厚くサポートしています。

たとえば、生前お世話になった友人などに財産の一部を残したいと思う人もいますが、法律上は遺産分配に際して故人との関係性はまったく考慮されません。機械的に血縁者に分配され、場合によっては会ったこともない親戚にその一部が渡ることもあります。そこで「スターライフ」では公正証書遺言の作成を契約者に勧めており、その作成もサポートしています。

また、老人ホームに入居したために自宅が空き家になったままの契約者には、不動産業者と連携してその活用方法を提案しています。実際に、空き家となっていた契約者の自宅を賃貸物件に転用することで、家賃収入を生活費の足しにできたという実績も複数あります。頼れる身寄りが近くにおらず不安を抱えている人はぜひご相談を。相談は無料で、自宅まで訪問します。

●山の手2-44-4 ☎83-2312

今月のおすすめスイーツ 紅茶専門店 HARVEST(ハーヴェスト)「焼きたてワッフル」

外サクッ、中フワの焼きたてワッフル

新鮮な茶葉を使った種類豊富な紅茶が楽しめる旧樟二森屋アネックス1階にある『紅茶専門店 HARVEST』は、外はサクッ、中がフワッとしたアメリカンタイプの焼きたてワッフルも評判。オリジナルのティーシロップをたっぷりかけて味わう「ティーワッフル」(=写真奥、660円)など10種類ほどを用意しています。写真手前はバナナ、チョコ、ホイップクリームをのせた「バナナチョコワッフル」(770円)。10:00~18:30(LO/18:00)。無休。契約P有。

●若松町16-10 函館駅前ビル1階 ☎86-5336



青ほの目

灯火親しむべし

▼明けたかと思ふ夜長の月あかり(夏目漱石)▼深まりゆく秋とともに日が短くなる時期のことを「秋の夜長」とはよく言ったものだ。正確には1年のうちで最も昼の時間が短いのは冬至であるが、日照時間が長い夏場を過ぎた直後の秋のほうに日照時間の短さを感じるから不思議なものだ。そういう人間の心理は、コンヒニフンストアでおでんの売れ行きが最も伸びるのは12月ではなく10月というのと似たようなものではないだろうか?▼10月21日は「あかりの日」。1879年のその日、発明王・エジソンが実用的な白熱電球を完成させた。もし、エジソンがいなかったら、私達はいつでも暗闇の秋の夜長を過ごしていたのかも知れない。▼昨年9月6日未明、北海道胆振地方中東部を震源とした最大震度7の北海道胆振東部地震が発生した。この地震により道内は電力会社管轄の各地域で停電が起こるブラックアウトになり、函館でも一般道路の信号が停止し、ガソリンスタンドや店舗も相次いで休業した。そんな中で、市民のためにオープンしてくれたホームセンターには、電力が供給されないことが予想される夜間に備えて買い物をする人達で長蛇の列ができた。▼我が家も、日が暮れる頃から乾電池式のアウトドア用のライトやロウソクを電源にして、同じく乾電池式のラジオをかけて情報を入手した。やがて僕のスマートフォンに、電力が復旧して家の照明が点いたという友人からのメールが数件届くようになり、「この辺りもそろそろ電力が復旧する頃だろうか?」と思った時に、我が家の照明が点いた。それと同時に近所の家の子供達の「フーッ」という歓声が聞こえた瞬間、何かとても気持ちがいい。▼ひとすく屋根の下に家族がそろって団欒のひと時…。ほのぼのとした家族の暮らしをいつも何気なく照らしている家の灯りは、実はとても大切なものだ。ということを震災を通じて私は知ったのだと思う。そんな大切な灯りの下で、秋の夜長はどんな時間の過ごし方をしようかと考えている人も少なくないと思う。もちろん、夜が更けてきたら優しい光を演出する間接照明に切り替えたり、寝る前にスマートフォンを充電し、光はあまり見ないようにする。副交感神経を高めてリラックスすることも、くれぐれも忘れな。 (直)

10月18日から「青いぼすと特別ランチ」
レストハウス 樹林



時任町にある「レストハウス 樹林」は、1996年の創業以来、安くて美味しいメニューが豊富な店として人気を集める洋食店。このたび、10月18日～11月30日の期間中は、「青いぼすと特別ランチ」2種類を提供。Aランチは「オムライス」(スープ・ソフトドリンク付き700円)、Bランチは「ハンバーグ&チキン南蛮&フランクフルト」(=写真、ライス・スープ・ソフトドリンク付き800円)。ただし、毎週日曜日と祝日はランチサービスは休み。筆者はBランチを試食させていただいたが、とにかくハンバーグが柔らかくて肉もソースも絶品。これにタルタルソースとのハーモニーが絶妙なチキン南蛮と、食べ応え十分のフランクフルトの組み合わせが最高。ライスがとにかく進む1皿。ちなみにAランチのオムライスはこの店の看板メニューなのだそう。ぜひこの機会をお見逃しなく! 営業時間は午前11時～午後8時30分(LO/午後8時)。毎週月曜日定休。駐車場有。

●時任町3-12 ☎54-1258



田島社長の快眠話①



「綿花をご覧になったことはありませんか? ハイビスカスのような綿の花が開花した後に実になって、やがてフカフカの綿毛が出てきます。「タジマ寝具の田島社長(=写真)が綿花に触れた時、綿花が中央の種をしかりと守っていることを知り、人間の眠りが綿に包まれていることが重要なのではないかとひらめきました。すぐに社長は綿に包まれて眠ることができる寝具を作りたいと、綿に包まれて眠ることが睡眠の質が向上することにつながります」と田島社長。10年前福岡市の会社で開発された「タジマ」呼ばれる商品を買ってみました。「タジマ」は、ガーゼと脱脂綿を使った敷き用の「パットシート」(8800円)と、掛け用の「ケルト」(71500円)で、肌にも最も近いところで使用する寝具です。「ガーゼと脱脂綿は怪我をした時の手当てに使われるもので、皮膚の再生に優れた素材です。パシマの素材はシンプルですが自然素材なので安全で、さらに快眠に適した温度と湿度を保つことを目指して設計されていますので、パシマに包まれて眠ることは睡眠の質が向上することにつながります」と田島社長。10年前福岡市の会社で開発された「タジマ」呼ばれる商品を買ってみました。「タジマ」は、ガーゼと脱脂綿を使った敷き用の「パットシート」(8800円)と、掛け用の「ケルト」(71500円)で、肌にも最も近いところで使用する寝具です。「ガーゼと脱脂綿は怪我をした時の手当てに使われるもので、皮膚の再生に優れた素材です。パシマの素材はシンプルですが自然素材なので安全で、さらに快眠に適した温度と湿度を保つことを目指して設計されていますので、パシマに包まれて眠ることは睡眠の質が向上することにつながります」と田島社長。

眠りを伝えるタジマ寝具

年末年始のおもてなし料理

北方スクッキングスクール
の12月のテーマは「年末年始のおもてなし料理」。12月5日(木)午前10時、午後1時に開催されます。メニューは、森産S.P.F雌豚肉トントキ、ポテトと人参のアリオオオベロ、チノノフィヤベース、花び



ら餅風オムレットケーキ。定員は12人。受講料は25000円。講師は輪島美哉子先生。会場は北方スクッキングスクール。申し込みは電話で受付。応募多数の場合は抽選とさせていただきます。締切後詳細のご案内を送付します。受付は月・金曜日の午前9時～午後5時。キャンセルは開催日の3日前まで(3日を過ぎるとキャンセル料がかかります)。

北方スクッキングスクール

懐かしの味めぐり

新米記者の頃に取材した名店
お好み焼 赤坂



20代の頃、函館市内で発行していた小さな新聞社で飲食店の連載記事の記者を担当していた。その頃、初めて取材したのが千代台町の「お好み焼 赤坂」。店主さんは昔、アメリカ大使館に勤務していて、マッカーサー元帥の食事を作っていたと聞いた。感動した。取材の時に試食させていただいたお好み焼の味が忘れられず、若い頃は何度も食べに行っていた。

創業は昭和46年。半世紀近く営業を続けている老舗は現在、二代目の店主さんが切り盛りしている。徐々にいただいた「ミックス焼」(850円+税)はアツアツふわふわで、やっぱりとても美味しかった。現在も昔から通い続けている常連さんが多いそうだが、最近では外国人がインターネットなどで情報を得て食べに来ているという。本当に美味しいものは世界共通なのだろう。最近の人気は2人用の「ミックス焼、ミックス焼そば、若鳥塩焼(野菜付)、とうふ焼(野菜付)」(3100円+税)。ぜひ一度、ご賞味あれ! 営業時間は午後5時～深夜0時(LO/午後11時30分)。毎月第3月曜日定休。駐車場有。

●千代台町2-16 ☎51-1212

道南に最新の地盤改良工法を



「山形砕石(株) 函館営業所」が扱う地盤改良の工法的な工法「ハイスピード工法」について、本紙では1月18日号以降、毎月月中旬発行の本欄でその優れた特性をご紹介します。函館では知名度が高くなっています。山形砕石(株)ですが、本社のある青森県黒石市で50年の歴史を持ちます。同社が「ハイスピード工法」に浸透したのは8年前。当初はなかなか受け入れられなかったものの、徐々にその良さが認められ、今では青森県全域に同工法が浸透してきました。ところが津軽海峡を隔てた函館地域ではほとんど実績がないことから、同社の佐藤将治社長は「函館の皆さんにもこの工法をぜひ体験してほしい」と決意。昨年末に函館営業所を開設し、着々とこの地域で採用実績を積んでいます。

山形砕石株式会社函館営業所

近年はどの分野も技術革新が進んでおり、いつやってくるかわからない大地震に備えるための地盤改良も、従来の工法に比べて抜群的な耐震効果を持つ「ハイスピード工法」が建築業界に浸透しつつあります。青森県内では1400棟を超える実績がございますが、道南地域でも最新の地盤改良工法「ハイスピード工法」が選択肢のひとつとして認知されるように努力していきます。佐藤社長。家を建てる際には、長い目で見たコストが断然にお得で、なおかつ長きにわたって安心・安全なハイスピード工法をお勧めします。お問い合わせは同営業所までお気軽に。

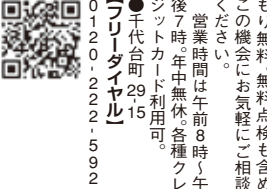
●港町3-14 12 ☎76-6726

増税後も家計応援価格で!

地元で安心、千代台公園近く・電車道沿いの青い近々お馴染みの「第一住宅設備」より給湯ポイラー、暖房ポイラーの無料点検&ポイラー特価キャンペーンのお知らせです。



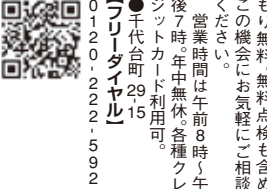
ポイラーにこんな症状は出ていませんか? 燃焼中の音がうるさくなった、お湯の温度が安定しない、煙ヤスリが出る、においがする、部屋が暖まりにくい、不凍液を長年交換してない、異音が出る。設置から10年以上経過している、こんな症状がひとつでもあったら、ポイラーの無料点検をおすすめです。「経験豊富なスタッフが、お伺いいたします。本格的な料金検査をぜひ!」と同店。



第一住宅設備

さらに今なら給湯ポイラー、暖房ポイラー本体取り換えキャンペーン中につき、各メーカー希望小売価格よりポイラー本体を50%OFFにて提供(取付工事費用38000円、必要部材は現在の配管状況によって変動の場合有。見積もり無料。無料点検も含めこの機会にお気軽にご相談ください。

営業時間は午前8時～午後7時。年中無休。各種クレジットカード利用可。●千代台町29-15 ●フリーダイヤル 0120-2222-592



道南イベントガイド

第41回 女性センターまつり

■10月27日(日)午前10時～午後3時 ■バザー、体験コーナー、食堂、喫茶ほか ■場/函館市女性センター、東川児童館 ■間/函館市女性センター ☎23-4188

第38回 北斗市茂辺地さけまつり

■11月3日(日・祝)午前9時50分～午後2時 ■さけのつかみどり(抽選)、さけ鍋ふるまい(正午～限定1000食)、ステージショーほか ■場/茂辺地川下流河川敷特設会場 ■間/北斗市観光課内実行委員会 ☎73-3111

第36回 木古内ふるさと産業まつり

■11月3日(日・祝)午前9時30分～昼12時30分 ■ジャガイモはさみ取り大会、新米すくい大会ほか ■場/みそぎ公園 ■間/木古内町産業経済課水産商工グループ ☎01392-2-3131

北海道道南四季の社公園 感謝祭

■11月4日(月)午前10時～ ■無料抽選会、ゲーム、各種体験会ほか ■場・間/北海道道南四季の社公園 ☎34-3888

第2回 青森ソウルフードまつり

■11月10日(日)午前10時～午後3時 ■「青森人誰でも知っている美味しい物」を販売 ■場/津軽海峡フェリー函館ターミナル ■間/事務局 ☎017-722-8820(雑貨屋さぼり～内)

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。詳細は各問合わせ先までお願いします

一部の人にきつと役立つホンヤモノ

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

バイトの子同士が話していても
入り難いものがありました

前職で青森県に赴任したとき、まさかここまで津軽弁が聞き取れないとは思ってもいませんでした。お客さまのおっしゃっていることが理解できないため、「表情」「身振り」「語気」で意図を必死にくみ取っていました。しかしながら「クレームで怒っている」「電話(表情が見えない)」「年配の方」の場合は容赦がありませんので、地元のアルバイトの子に通訳係として間に入ってもらうこともありました。

赴任して1年、最初は分からなかった津軽弁もすっかりペラペラに…とほざきたいところですが全くそんなことは無く、結局ヒアリングすらマスターできずまた転職となりました。真の方言に触れられたことは人生勉強になりましたし、今では良い思い出です。



津軽 太字治
新潮社 1300円+税
晩年の太字治が生まれ故郷の津軽を巡り、懐かしい知己とのふれあいをつづらぬ。救いのない作品が多いなか、こちらには木漏れ日が差すような温かみがあります。

秋のオシャレは足元から



豊川町にある「タランチーネ」では、毎年好評の「秋冬のガボールの新作フェア」を開催しています。ドイツのシューズブランド「ガボール」秋冬のモデルはカジュアルが主流。アニマル柄をアクセントにあしらったスニーカーや、ホワイツでさりげなく足元にトレンドを取り込んでみては。インドの使用した靴底のアイテムは滑りにくくなっている。秋冬の天気が崩れやすい時期でも安心して出かけを楽しまることが出来ます。ほかにも履き口がニット素材になっていて、履きやすく歩きやすいショートブーツもおすす

10月中は現金支払いの場合、購入金額より2%還元。カード支払いの場合は5%還元とお得に買い物をする事が出来ます。この機会に足元を秋色に着替えませんか?

マル柄をアクセントにあしらったスニーカーや、ホワイツでさりげなく足元にトレンドを取り込んでみては。インドの使用した靴底のアイテムは滑りにくくなっている。秋冬の天気が崩れやすい時期でも安心して出かけを楽しまることが出来ます。ほかにも履き口がニット素材になっていて、履きやすく歩きやすいショートブーツもおすす

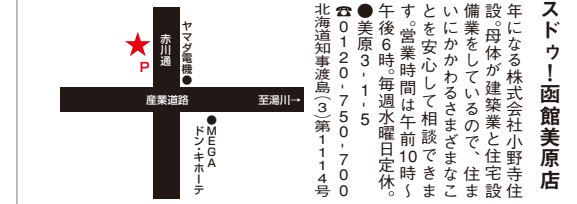


営業時間は午前11時～午後5時。毎週日曜日・祝日定休。土曜日は不定休。駐車場有。

●豊川町21-3 ☎222164

売りたい不動産、現状渡しでOK
ハウズドゥー! 函館美原店
は、市場に出して「売却」していただく方法が有効です。「売却」の場合でも「売却」は、全国展開のハウズドゥー! 函館美原店を生活しながら持ち家を売却できる「ハウズドゥー! 函館美原店」を運営するのは、創業94

「ハウズドゥー! 函館美原店」は、市場に出して「売却」していただく方法が有効です。「売却」の場合でも「売却」は、全国展開のハウズドゥー! 函館美原店を生活しながら持ち家を売却できる「ハウズドゥー! 函館美原店」を運営するのは、創業94



●美原3-1-5 ☎0120-7501700
北海道知事渡島3第114号

石川町に開院します



石川町の稜北高校そばに11月1日、眼科と美容皮膚科を専門とする「YOKOCLINIC」が開院します。院長は平成17年から14年間に渡って本通にある吉田眼科病院に勤務していた長田地場子医師(II写真)。眼科医として勤務していたこれまでの経験を活かして、眼科では白内障、緑内障、

石川町の稜北高校そばに11月1日、眼科と美容皮膚科を専門とする「YOKOCLINIC」が開院します。院長は平成17年から14年間に渡って本通にある吉田眼科病院に勤務していた長田地場子医師(II写真)。眼科医として勤務していたこれまでの経験を活かして、眼科では白内障、緑内障、

「眼科領域の疾患は失明につながるものも多く、早期発見による早期治療開始が不可欠です。そのため、待ち時間の解消や病院に来やすい空間づくり、雲田がつくりも心掛けています」と院長。

ライアイなどをはじめ、子供の弱視治療や眼鏡・コンタクトレンズ処方など、眼に関する疾患に幅広く対応。相談しやすい雰囲気です。また、美容皮膚科は完全予約制。送迎も相談可。

●石川町188-14 ☎47-4059

YOKOCLINIC(ヨコクリニック)



心臓が悪い人も運動したほうがいい?

「医療法人 亀田病院」はこの8月、「心臓リハビリテーション」を開始しました。心臓リハビリテーションとは、心不全や狭心症など心臓の疾患を持つ人や手術を受けた人などが社会生活に復帰するためのリハビリのこと。かつては「心臓が悪い人は運動してはいけない」との認識が一般的でしたが、実際には心臓病の人でも運動療法を行うことが有効に改善することが、ここ数十年で分かっています。同院でも、高齢者を中心に、多くの方が心臓リハビリテーションを活用しています。



1回のリハビリは1時間程度で、頻度は週に1〜2回。医師と面談してから筋力や体力を測定し、それに基づいて自分の健康状態に合った運動療法を取り組みます。運動時には心電図を測りながら行うので安心です。

自宅でも安全にできる運動も教えてくれます。対象となる病気を持つ人なら健康保険適応なので、費用面でも安心です。病院が運行する巡回送迎車やシャトルバスもあります。日本リハビリテーション学会の心臓リハビリテーション指導士の資格を持つ白川亮介医師(循環器内科)は「特に心臓の手術を受けた患者さんは、術後なるべく早く心臓リハビリテーションを受けてほしい」と話します。心臓疾患を持つ人は1度、循環器内科で相談してみたいかがでしょうか。

●昭和1-23-11 ☎40-1500(代表)

医療法人 亀田病院



●五稜郭町 36-1
☎32,500-14

Delicious Spot 大阪粉もん屋 とん平

ランチメニューから一品料理まで充実!

『大阪粉もん屋 とん平』は、大阪の老舗お好み焼き店で修行したスタッフが作る本場の「お好み焼きをはじめ、お昼のセットメニューから夜の一品料理まで豊富にそろった軒。



ランチメニューの中では、ふっくらジューシーなハンバーグと自家製デミグラスソースが絶品の「鉄板ハンバーグ」(ライス、サラダ、スープ付き200g税別980円、300g税別1180円、400g税別1380円)が1番人気。ほかにも「鉄板オムライス」や「ビーフカツレツ」などのセットメニューを用意しており、いずれも大・小選べるのが特徴。看板メニューのお好み焼き「ぶた玉」とコシのある自家製麺が評判の「ぶた焼きそば」は、昼は大阪風の定食としてライス、サラダ、スープ付きで提供(各税別880円、夜は単品で各税別880円)。

夜は、お好み焼きにもんじゃ焼、広島焼きに焼きそばと鉄板系粉物はもちろん、6時間かけてじっくり煮込んだ「手作りすじ煮込み」(税別680円)や特製醤油スープに牛肉の旨味がつまった「黒鍋」(1人前税別1080円～、利用は2人～)など、居酒屋感覚で利用できる充実のメニュー。宴会コースは、飲み放題120分付きで税別4000円～(利用は4人～、要予約)。昼夜楽しめる同店にぜひ足を運んでみては…。11:30～LO13:30、17:00～LO22:30。無休。

●若松町19-3 ☎84-1086

CLOSE UP

お得なバスポートを販売中 酒・そば処 五稜郭ぶでむら

五稜郭公園のそばにある「酒・そば処 五稜郭ぶでむら」は、石臼挽きの北海道産そば粉を独自にブレンドした、のど越しの良いごまそばをメインに、お手頃価格の日替わりランチや、夜は食べ放題付きの宴会プランなどバラエティに豊かなメニュー構成で、観光スポットにありながら地元の人からも根強く支持されている良店。そんな同店が9月で30周年を迎え、その記念サービスとして、同店の飲食に使える「8000円分バスポート」を5000円

で提供中です。このバスポートは、最初に使った日から2カ月以内に全額使い切らずに追加購入した場合に限り、2度目も5000円で買えるという大変お得なもの。自家用のおかぷれんとしてもおすすです。販売数には限りがありますので購入はお早め。系列店の富岡町にある「コンドリーマ」の「コンドリーマ」のお得な利用券(2200円分15000円)も販売中。詳しくはお問い合わせを。『ぶでむら』の営業時間は午前11時～午後3時、午後5時～午後10時(なくなり次第終了)。無休。契約駐車場有。

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) 自分の意思を言語化して伝える大切さ



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、石田勝紀主宰の認定ファシリテーター取得。今年度よりマカカフェを不定期開催予定。

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

「閉められたドアの前で吠え続けている犬は、単にドアが開まっているから吠えているだけ、開けてほしい」という意思まで持たない」という話を聞き、大変驚いたことがあり、人間は事実に対しての意思や意見をもち、それを言語化することができるのです。一方、例えば「忘れました」という事実のみを伝え、それに対してどうしたいか、ということが言わないという場面に遭遇します。こちらも無意識のうちにある事実の向こうにある気持ちを察して反応してしまっているのですが、ちょっと待ってほしい、少し意地悪と思われるか

もしれませんが「それであなただけでどうしたいの?」と問いかけて答えさせることは、本人の意思を言語化する訓練と言えやや大変ですが、必要なことだと思つてます。日本人は、言葉を使わずに相手にものを伝えることが得意と言われます。ただ、公的な場面では、それが仇となることも少なくないでしょう。自分の意思や意見を言葉にするのは、自分の発言に責任を持つことでもありますが、意思を持つ人間として生きる以上、それをしっかりと言語化伝えられる力を身につけることは、とても大切なことではないでしょうか。

ドクター講座

黄疸かな? すぐに受診です



医療法人社団
東野内科消化器科クリニック
院長 東野清

黄疸とは、ビリルビンという色素が血液中に異常に増加し、皮膚および眼球結膜が黄染する病的な状態です。新生児にみられる黄疸、治療の必要がない体質性黄疸、溶血性貧血による黄疸を除いた消化器疾患としての黄疸について説明します。

黄疸の初期は自分では気づかず、まわりの人から指摘されて受診することもあります。その中にはβ-カロテンが多く含まれるミカン、ニンジン、カボチャ、野菜ジュースなどを過剰に摂取することで手の平や足の裏が黄色くなることもあります。これは柑皮症(かんぴしよ)といって黄疸とは異なり病気がありません。また眼球結膜の黄染は見られません。

黄疸の多くは、初期から尿が濃くなり、さらには尿の色が薄くなり、かゆみがあれば黄疸の可能性が高いと考えられます。黄疸には命にかかわる病気が多いので、気がついたらすぐに病院を受診してください。その日のうちに血液検査と超音波検査を受けてください。治療方針を決定するために必要です。

肝細胞性の黄疸の原因にはウイルス性肝炎、自己免疫疾患、薬剤性肝障害、アルコール性肝疾患などがあり、内科的治療が必要ですが、まれに重症化し肝性昏睡を発症することもあります。閉塞性の黄疸の原因には良性の総胆管結石によるものが多いのですが、悪性腫瘍(胆管がん、胆嚢がん、膵臓がん、十二指腸乳頭部がん、胆管周囲のリンパ節転移など)も少なくありません。総胆管結石では自然に黄疸が改善することもありますが、多くの場合進行性で重症化するため早期に減黄(ドレナージ)することが必要です。最近では内視鏡的胆道ドレナージが主流のようです。困難な場合には、経皮経肝の胆道ドレナージが選択されます。まずは減黄です。それと同時に各種検査によって手術を含め治療方針を決定するようになります。

●八幡町 21-2
☎41,181-8

黄疸の多くは、初期から尿が濃くなり、さらには尿の色が薄くなり、かゆみがあれば黄疸の可能性が高いと考えられます。黄疸には命にかかわる病気が多いので、気がついたらすぐに病院を受診してください。その日のうちに血液検査と超音波検査を受けてください。治療方針を決定するために必要です。

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。

TEL 84-6816 FAX 27-5001 Email info@aopos.jp [担当/青山]



STAFF

発行者 Publisher 加藤 進 Susumu Kato
編集長 Editor in chief 青山 慎司 Shinji Aoyama
副編集長 Assistant chief 平井 由佳 Yuka Hirai
エディター Editor 坂本 麻衣 Mai Sakamoto
ライター Reporter 谷藤 梓 Azusa Tanifuji
花輪 志保里 Shihori Hanawa
佐々木 康弘 Yasuhiro Sasaki

季節は秋：頑張っている自分へのご褒美、ゆっくりと癒されたいですね。今回はこの秋に癒されたい方々に向けた特集でした。

編集室では読者の皆様からのお便りを募集しています。

お知らせ
函館少年鑑別支所見学会が11月9日(土)に函館少年鑑別支所見学会が11月9日午前10時から正午まで行われます。内容は同所概要の説明、性格検査の体験受験、施設内の見学。参加料無料。16歳以上(16歳未満は保護者同伴。定員は先着30人。11月6日まで要電話予約。ただし定員になり次第締切。申し込みは11月9日(土)から11月10日(日)までです。道南のプリン10選、順次から楽しみます。スィーツ大好きです。青い

新店舗・リニューアル情報
八四六八チヨソ(ク)製麺所

富岡町3丁目の赤川通沿いオープンした「八四六八製麺所」は、旨味調味料を加えずに、だし旨味で楽しませられる「煮干豚骨中華そば」を提供するラーメン店。豚骨をベースに、煮干やかつお節などの魚だしを効かせたスープを、ちぢれがあつてもちぢれなかった食感が楽しめる「太麺」または「こしこし感の細麺」で味わえます。(各750円)。麺は自家製。

スープの味は「塩」一択です。替玉(半玉50円、1玉100円)があるのもポイント！全粒粉を練り込んだ極太麺が特徴的な「つけ麺」(800円)替玉無しも美味。営業時間は11時30分～15時、17時30分～21時30分(LO/21時)。木曜休。P有。

●富岡町3丁103
080-1881-4535

次号予告
11月1日号 美味しいそば特集

秋は新そばの季節ですね。次号では、道南の美味しいそばを一挙紹介します。そば好きの方は特にお見逃しなく!!

発行元/株式会社青いぼすと
〒040-0063 函館市若松町30-21
【電話】84-6816 【FAX】27-5001
【E-mail】info@aopos.jp 【URL】aopos.jp

当社は質・サービス・満足を提供する企業でありたいと考えておりますが、中でも個人情報保護はその大前提と考え、個人情報保護マネジメントシステムを確立・実践し、個人情報の適正な利用・保管・管理を実現します。

読者の声
プリン特集がすてきよかったです。「青いぼすと」、いつもたしみに読んでいます。今号(8月16日)ですごくよかったです。家の近くのお店もあり、すぐ買いに行っちゃいました！次はいろいろなお店のタビオカ特集、お願いします。(中島町、M・Y)
*嬉しいですね。
*プリン特集、お楽しみに。(堀川町、T・I)

お題も面白い
「編集後記」格段に見やすくなりました。ネ「お題も面白く楽しみ」にしています。「プリン

いつも楽しい
いつも青いぼすとが届くのを楽しみにしています。特にめん類が大好きなので色々なお店が紹介されて嬉しいですね。父と母とも食事に欠かせないので、食が細くなり食べきれずに残

編集後記 今回のお題「あなたが癒されるもの」と突然の体調不良で会社を休んだ。この歳の割に健康であることが唯一の自慢だったのだが、いざ体調を崩すと、若い頃比べて復調に時間がかかることを痛感でもスタッフのみなさんが優しい言葉をかけてくれたことがとても嬉しかった。(横)

今回のお題「竹内まりやの元気を出して」
メモのほしっこに書いていた魚の絵を褒めたら、「それはシーラカンス。ヒレの形で分かるでしょ」みたいな感じのことを(まじ)記者に言われました。いや分かりますから！見分けるのはすごいと思うけどあなたも特殊！

今回のお題「洗い立てのシャツを敷いたお布団」
上平期の「目から鱗大賞」は、靴下や手袋が片方だけ無くなるという謎の現象に対して「両方とも無くなったら無くなったことに気が付かないだけじゃないの？」と、私の独断と偏見による坂本調べのひっかけでした。(まじ)

今回のお題「魚が泳ぐ様子を見ること(小型大型問わず)」
もうすぐハロウィンですね。毎年、衣装をして楽しむのが我が家の恒例行事です。キャラクターになりきって演技をする子供たちが凄すぎて、母ちゃんも負けじと頑張っています。父ちゃんはいつも遠慮がち。(タニ)

今回のお題「温泉に入って、美味しい物を食べて、寝ること」
今回のお題、癒されるもの(こと)について真剣に考えてみました。雲、函館八幡宮、ミスラルの歌、家、行って行ってイイですか?を観ている時、子供達と過ごす時間。まだまだありますが、今の気分を左記に決定。(B/P)

今回のお題「優しい口調の人の話を聞いている時」
普段「癒されたいな」とあまり思わない私。たぶん、恵まれていることに精神的な疲れをあまり感じないんだと思います。強いて言えば、肩と背中が凝りやすいので思い切り揉まれないとイライラ。(廉)

今回のお題でも本当に心身が疲れた時はおいしい物が一番。

- 青いぼすと設置場所** 青いぼすととは下記の場所にも設置しております。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
 - 函館栄好堂丸井今井店
 - カフェくあふり
 - キラリス函館内「PRONTO」[えぞりす]
 - 中島れんばいふれあいセンター
 - シエスタハコダテ内「Gスクエア」
 - 函館市青年センター
 - 函館アリーナ
 - ふらっとDaimon
 - 函館市中央図書館
 - キングストア堀川店
 - 函館フットボールパーク
 - 道の駅なないろ・ななえ
 - 北斗市総合文化センター・かなで〜る
 - 北斗市総合体育館
 - 野菜100円ショップ(七飯町本町)
 - スーパーとうかい(北斗市・砂原店)
 - 津軽海峡フェリー函館フェリーターミナル
 - 津軽海峡フェリー大間フェリーターミナル

季節は秋：頑張っている自分へのご褒美、ゆっくりと癒されたいですね。今回はこの秋に癒されたい方々に向けた特集でした。

編集室では読者の皆様からのお便りを募集しています。

お知らせ
函館少年鑑別支所見学会が11月9日(土)に函館少年鑑別支所見学会が11月9日午前10時から正午まで行われます。内容は同所概要の説明、性格検査の体験受験、施設内の見学。参加料無料。16歳以上(16歳未満は保護者同伴。定員は先着30人。11月6日まで要電話予約。ただし定員になり次第締切。申し込みは11月9日(土)から11月10日(日)までです。道南のプリン10選、順次から楽しみます。スィーツ大好きです。青い

読者の声
プリン特集がすてきよかったです。「青いぼすと」、いつもたしみに読んでいます。今号(8月16日)ですごくよかったです。家の近くのお店もあり、すぐ買いに行っちゃいました！次はいろいろなお店のタビオカ特集、お願いします。(中島町、M・Y)
*嬉しいですね。
*プリン特集、お楽しみに。(堀川町、T・I)

お題も面白い
「編集後記」格段に見やすくなりました。ネ「お題も面白く楽しみ」にしています。「プリン

いつも楽しい
いつも青いぼすとが届くのを楽しみにしています。特にめん類が大好きなので色々なお店が紹介されて嬉しいですね。父と母とも食事に欠かせないので、食が細くなり食べきれずに残

編集後記 今回のお題「あなたが癒されるもの」と突然の体調不良で会社を休んだ。この歳

今回の「デリシャス ポット」コーナーで紹介した「大阪粉もん屋 とん平」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お書きの上、〒040-0063、函館市若松町30-21、株式会社青いぼすと「とん平」係まで。締切は10月28日必着。

お寄せいただいたお便り、読者プレゼントのご感想等は、ご住所の町名とインシナル入りで「読者の声」として掲載させていただく場合がございます。いただいた個人情報に基づくプレゼントの発送と個人を特定できない記述で紙面作りに使用させていただきます場合がございます。この目的以外での使用はいたしません。本紙・読者プレゼント企画の当選分の企業・店舗等の利用券につきましては、当選者への利用券送付後に企業・店舗の閉鎖その他の都合で利用券を使用できなくなった場合、利用券は無効となりますので予めご了承ください。

「お題も面白い」
「編集後記」格段に見やすくなりました。ネ「お題も面白く楽しみ」にしています。「プリン

「いつも楽しい」
いつも青いぼすとが届くのを楽しみにしています。特にめん類が大好きなので色々なお店が紹介されて嬉しいですね。父と母とも食事に欠かせないので、食が細くなり食べきれずに残

「編集後記」
今回のお題「あなたが癒されるもの」と突然の体調不良で会社を休んだ。この歳

「読者の声」
プリン特集がすてきよかったです。「青いぼすと」、いつもたしみに読んでいます。今号(8月16日)ですごくよかったです。家の近くのお店もあり、すぐ買いに行っちゃいました！次はいろいろなお店のタビオカ特集、お願いします。(中島町、M・Y)
*嬉しいですね。
*プリン特集、お楽しみに。(堀川町、T・I)

「お題も面白い」
「編集後記」格段に見やすくなりました。ネ「お題も面白く楽しみ」にしています。「プリン

「いつも楽しい」
いつも青いぼすとが届くのを楽しみにしています。特にめん類が大好きなので色々なお店が紹介されて嬉しいですね。父と母とも食事に欠かせないので、食が細くなり食べきれずに残

「編集後記」
今回のお題「あなたが癒されるもの」と突然の体調不良で会社を休んだ。この歳

「読者の声」
プリン特集がすてきよかったです。「青いぼすと」、いつもたしみに読んでいます。今号(8月16日)ですごくよかったです。家の近くのお店もあり、すぐ買いに行っちゃいました！次はいろいろなお店のタビオカ特集、お願いします。(中島町、M・Y)
*嬉しいですね。
*プリン特集、お楽しみに。(堀川町、T・I)

「お題も面白い」
「編集後記」格段に見やすくなりました。ネ「お題も面白く楽しみ」にしています。「プリン

「いつも楽しい」
いつも青いぼすとが届くのを楽しみにしています。特にめん類が大好きなので色々なお店が紹介されて嬉しいですね。父と母とも食事に欠かせないので、食が細くなり食べきれずに残

「編集後記」
今回のお題「あなたが癒されるもの」と突然の体調不良で会社を休んだ。この歳