

POSTIN FREEPAPER SINCE 1991 青いほすと

673
2019.11.29

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

予約なしでも買える人気オードブル!

とんかつ かつきち

『とんかつ かつきち』の予約なしでも買えるオードブル「フライ盛り合わせ」(2~3人前、2700円)は、エビフライ、唐揚げ、イカフライ、ヒレカツ、ロースカツ、3種の豚ロール、ポテトフライと同店を代表する人気メニュー7種が味わえます。ほかにもフライやマリネ、カツサンドなど全11種が楽しめる「パーティーオードブル」(4~5人前、3780円、2~3日前までに要予約)も人気。全店30日まで通常営業(31日は予約の引き渡しのみ)。クリスマス前など、混みあう場合もあります。



宇賀浦店 ☎53-0147
上磯店 ☎48-8817
函館昭和タウンプラザ店 ☎62-2929

地元でまじめに作ったお餅

和創菓ひとひら



今年のお正月用品は地元の専門店のものを…。吉田食品が運営する『和創菓ひとひら』では、道産のもち米を杵つきで仕上げた切り餅各種(700g980円)が12月上旬から店頭並びます。今年は、

コシが強くよく伸びる本物のお餅でプチ贅沢なお正月を過ごしてみませんか? お供え餅の予約も可能です(要問い合わせ)。12月26日頃からは、鯛やエビなどの形をした練り切り菓子「口取り」も販売します。和菓子職人がひとつずつ丁寧に仕上げた口取りはおいしさが格別と評判です。9時~19時。無休(年末年始は営業時間の短縮有)。P有。

●西桔梗町851-13 ☎83-6668

願いに合わせたオーダーメイドしめ飾り

宮田商店



新しい年を迎える前におすす
めたいのが、明治28年創業の
「宮田商店」の「オーダーメイドし
め飾り」。
神様を迎えるための目印とな
るしめ飾りですが、同店では1人
ひとりに合わせたしめ飾りを提
供。1つひとつ意味のあるしめ飾
りのパーツも、願いや職種、飾る
場所などに合わせて選んでいる
のもオーダーメイドならではの。
例えば、店舗には商売繁盛の
神様である恵比寿犬黒様のパー
ツ、自宅用には家内安全の文字が入ったパーツなど意味のある
しめ飾りで新年を迎えられます。玄関用と神棚用各2000
円~。注文を受けてから作りますので、ご来店はお早めに。
9時~17時。土・日曜休。
●若松町30-20 ☎26-1000

毎年好評、おもてなしレンタル布団

タジマ寝具



年末に遠方から
ご親戚やお客
様がいらしゃって
自宅に宿泊する時
にぜひおすす
めたいのが、函館市
内では評判の布
団専門店「タジマ
寝具」の「おもてな
しレンタル布団」。
良質な綿の敷布団と羽毛の掛け布団、枕は寝る人の好みに
応じられるよう硬めのもつと柔らかめのもつが2種類セッ
トになって1泊2日4880円。1泊増えるごとに1100円追加。旧函
館市内なら自宅まで届けてくれ、使用後は引き上げてくれる
そうです。事前予約制。毎年好評で年末は例年混み合うた
め、20組限定となります。ご予約はお早めに!
9時~18時。日曜・祝日休。P有。
●柏木町2-25 ホリディススポーツクラブ向かい ☎51-1944

2019 2020 年末年始向け お役立ち情報

書店や文房具店の店頭に来年の手帳が並び始める頃になると、今年ももうすぐ終わ
りなんだなあ…と感じますよね。年末年始に向けて準備しておきたいことはありませんか?
今回は年の瀬に向けて年末年始向けのお役立ち情報を特集しました。

表紙写真協力/函館 鶴屋書店

昔ながらの味わいが評判

函館くじらロマン有限会社ABCつかもと

年越し、正月には鯨料理が欠かせないというご家庭も多いのでは。鯨を美味しく味わうなら『有限会社ABCつかもと』の鯨製品がおすすめです。鯨製品取り扱い70年の同社では、例年12月に期間限定で店頭販売する鯨ウネスベーコンが大人気。天然製法を理念に、杉の木樽でじっくり醸成させた鯨ベーコンを、今年も12月5～27日の期間、「特選ウネスベーコン」



「(100g2300円)、「上ウネスベーコン」(同2000円)など、製造直販ならではの卸価格で販売します。グルメ向き生食用の「尾の身」「心臓」「鹿

の子」や、塩鯨、さらし鯨に食感が似た「新雪の舞」なども有。ホームページ(「函館くじらロマン」で検索)または記事下の広告もぜひチェックを！ 10時～16時30分。期間中無休。P有。
●谷地頭町22-5 【フリーダイヤル】0120-20-2727

年越しそばはふでむらで

酒・そば処 五稜郭ふでむら

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ゴマそばを提供している『酒・そば処 五稜郭ふでむら』。同店自慢のそばを生そばの状態を持ち帰ることができる

と知っていましたか？
2人前1100円と4人前2000円があり、年越しそばの予約締切は12月20日。宅配は29～31日(時間指定は応相談)。店頭受取りの場合は嬉しい特典付き。毎年好評の「選べるおせち」とセットで注文するとおそばが半額に！ 店頭に詳しいパンフレット有(お届けも可)。

記事下の広告もご覧ください。11時～22時(そばがなくなり次第終了)。無休。契約P有。

●五稜郭町36-1 ☎32-5014



自由にカスタマイズできる手帳が人気

函館 蔦屋書店

2020年、ビジネスからプライベートまで、日々のスケジュールを書き込む手帳を購入する時期になりました。最近の傾向は、ペンやスマートフォンなどを入れるポケットが充実したものや、自由に書き込めるノートのような各ページに自由にカスタマイズできるものが人気を集めているそう。『函館 蔦屋書店』の手帳コーナーでは、人気のB6サイズやA5サイズを中心に豊富な種類の手帳が並んでいるほか、シールタイプのインデックスやマスキングテープ、付箋などのカスタムツールが充実。もちろん、忙しいビジネスマン向けに、ウィークリーやマンスリーのスケジュールが機能的に書き込めてデザインもお洒落な手帳も多数用意している。7時～25時。無休。P有。

●石川町85-1 ☎47-2006



年に1度の究極の搾りたて

株式会社イチマス

年末年始は美味しいお酒を楽しみませんか？

年末の集まりやお正月の祝い酒には、『株式会社イチマス』で現在予約受付中の純米吟醸無濾過生酒「冬の月」(720ml1650円、1.8ℓ3410円)がおすすめです。

年に1度しか作られないこの生酒は、岡山の喜美心酒造が岡山県産のお米「日本晴」と「岡山白桃酵母」を使用し、自然に滴り落ちてきたお酒だけを集めた究極の搾りたて。

口の中に広がるお米の旨味や果実香、優しい甘みや喉越しなど味わいも評判ですので、年末年始にはぜひ、年に1度の贅沢な味わいを堪能してみてください。

なお、数に限りがありますので、予約はお早めどうぞ。『リカーランドイチマス』(☎56-2204)でも予約することができます。

イチマス本店

●湯川町1-26-29 ☎57-3251



愛犬のためにおせちを準備

わんはーと

愛犬と一緒におせちを囲んで新年を迎えませんか？
トリミングサロン『わんはーと』では、愛犬と飼い主が一緒に食べられるスイーツブランド「コミフ」のおせちを取り扱っています(全3種、1958円～)。中でも「招福おせち」(=写真、3740円)は、味はもちろん華やかな11品目が詰まった人気のおせちです。予約は12月8日まで。受け取りは27～30日。

トリミングはもちろん、自然素材を使用した安心で安全なドッグフードやケア用品などの販売も行っています。愛犬とショッピングが楽しめる同店にぜひ足を運んでみては。10時～19時。水曜休。P有。

●石川町123-22 ☎84-5565



年末に頼れる掃除のプロ！

おそうじ本舗 函館昭和店

年末の大掃除の時期に見逃せないのが、掃除のプロ、『おそうじ本舗 函館昭和店』。なかなか落ちない頑固な汚れから見えない部分の汚れまで徹底的にキレイにしてくれます。好評の「換気扇クリーニング」(レンジフードタイプ税込14850円～)は、分解洗浄によって今年1年間で溜まった油の塊やホコリなど、手の届かないところまでピカピカにしてくれます。また、家の中を3時間掃除してもらえる「お手伝いパック」(税込16500円)は、何かと忙しい年の瀬に嬉しいサービス。現在、「年末大掃除キャンペーン」につき、ハウスクリーニングの注文合計税別10000円以上でプレゼント有(来年1月5日まで)。受付は8時30分～19時30分。無休。

●昭和3-24-18 【フリーダイヤル】0120-910-362



HEADLINE

年末大掃除キャンペーン!

おそうじ本舗 函館昭和店



『おそうじ本舗 函館昭和店』では、11月1日から来年1月5日まで「年末大掃除キャンペーン」を実施します。期間中は、ハウスクリーニングの注文合計税別10000円以上でおそうじ本舗公式清掃ツール特別4点セット2000円相当(強力電解水クリナー、除菌消臭スプレー、キッチン万能スポンジ、万能ヘラ)をプレゼント。

好評の「換気扇クリーニング」(レンジフードタイプ税込14850円~18700円)は、頑固な油污が落ちて隅々までキレイになります。しつこいカビや水アカが気になる「浴室クリーニング」(税込14850円~18700円)も、蛇口などの細かい部分までピカピカの仕上がり。そのほかのメニューなど、詳しくはお問い合わせを。業務用や店舗なども可。見積りも・相談無料。各種クレジットカード利用可。電話受付は午前8時30分~午後7時30分。無休。

●昭和3-24-18 【フリーダイヤル】0120-910-362



ご要望に合わせて女性スタッフも対応します



『たこ焼き菜々』を再び富岡町に:

「たこ焼き菜々」代表 對馬裕佳子さん

「もう一度、富岡町でたこ焼き菜々を始めたいと思っ
ていました」と話すのは、『た
こ焼き菜々』代表の對馬裕佳
子さん。
「たこ焼き菜々」は富岡町
で30年近く親しまれてきた
店。對馬さんがたこ焼き店を
始めたのと思つた代目店主
ちよと店店の3代目店主
が後継者を探していたそう。



「たこ焼き菜々」は富岡町
で30年近く親しまれてきた
店。對馬さんがたこ焼き店を
始めたのと思つた代目店主
ちよと店店の3代目店主
が後継者を探していたそう。

活きの良い魚がそろっています

株式会社 海州水産

『株式会社 海州水産』は、乃木町にある「生鮮乃木市場」内の鮮魚店。「函館一安い店」を目指し、買受人の免許を持っている加藤店長(写真上)が、毎日市場に足を運んで活きの良い魚介類を仕入れ、販売。鮮度の良さや良心的な販売価格が評判で、プロの料理人も食材の仕入れに多く足を運んでいるお店です。魚をおろしてもらったり、食べ方を教えてもらえたりといった対面販売ならではのサービスも魅力。生魚などは、午前中で売り切れとなる場合もあるので買い物をするのなら早めの時間帯がおすすめです。これからの時期は年末年始に向けて、ギフト品やカニ、いくらなども充実します。クリスマス、年末年始は寿司と刺身を事前注文で販売。毎週木曜日は通常よりもさらにお得に買い物ができる「海州の日」。営業時間は午前10時~午後6時。無休(1月1日は休み)。駐車場有。



●乃木町8-8(生鮮乃木市場内) ☎84-6119(直通)

飯の友

強い粘りと凝縮した旨味が特徴

白いご飯が思わず進む!

山いもをすりおろし「どろろ」は、箸で持ち上がるほど粘りが強いので、だし汁で伸ばして味わうのがおすすめです。贅沢な「八百屋すず辰」馬が、例年この時期群馬県産や千葉県産の大豆、日曜・祝日休。店舗横に駐車場有。



今日の逸品 八百屋すず辰 大和いも

青ほの目

いそへ焼き

▼群馬県は養蚕業が盛んで女性の経済力が高く、さらに冬場は関東特有の乾燥した冷たい風が吹くことから、「上州名物」かあ天下と空っ風」とい言葉がよよく知られている。▼僕は若い頃、東京で暮らしていた。上京したばかりの頃に、「東京の冬は思っていたより寒いんだなあ...」と感づいた。▼秋に上京して冬頃には職場の仲間と食事をした。酒を飲んだりするようになった。当時よく遊びに行っていたのは渋谷センター街。若者向けの店がひしめき合っていて、いつも賑わいをみせていた。冬のセンター街を歩いている時に、ついつい立ち寄ってしまう屋台があった。それが、「いそへ焼き」の屋台。いそへ焼きとは、鉄板の上で熱々に焼いた醤油味の切り餅に海苔を巻いた食べ物。寒い日に友達と酒を飲んだ後にふらりと屋台に立ち寄って、心も体もよく温められたのを覚えてる。▼東京暮らしで体調を崩したことがきっかけで20代の後半に函館に戻って就職した。母と弟が2人で暮らしていた家は弟が結婚して出て行き、代わりに叔父とその息子2人が母と一緒に住み始めており、ちょっと不思議な4人暮らしをしていてその家に僕も住み始めた。▼母と叔父は夜の仕事をしていたので、夜はいつも僕と中学生の従兄弟の2人で過ごした。最初の頃は僕が従兄弟の夕食を作っていたのだが、僕も夜の外出が多かったので簡単な料理を教えることになった。そして気軽に作れる美味いものとして従兄弟に最初に教えたのが、いそへ焼き。フライパンに油をしいて餅を焼き、仕上げに少量の醤油を垂らす。後はパリパリの焼き海苔を巻くだけ。僕が教えた通りに自分で作っていたいそへ焼きをひと口頬張った従兄弟は満面の笑みで、「すて美味い」と言った。▼その後、東京に就職した従兄弟からは毎年、年賀状が届くようになった。若いのに律儀だと思っていた僕は、従兄弟の父親である叔父に、東京とこんな仕事をしているのかを尋ねたことがある。従兄弟は東京でも有名なレストランでシェフをしていた頃から料理に興味を抱いたらしい。▼毎年冬になると僕には、東京で食べたいいそへ焼きを思い出す。空っ風に吹かれながら味わった香ばしい醤油味を思い出すたびに、腹が鳴る。(慎)

日帰りお部屋でゆったりくつろぎプラン
グリーンピア大沼

子供連れでもゆっくりと温泉を満喫できる「グリーンピア大沼」の「日帰りお部屋でゆったりくつろぎプラン」は、日頃忙しいお母さんにおすすめ！
客室休憩と温泉がセットになったこのプランは、たっぷり5時間滞在できる点が魅力。利用は、和室(4人まで)6600円、洋室(2人まで)4400円で、館内のレストラン「まりも」の200円割引券とタオルやバスタオルも付いています。館内には、プール、カラオケ、ボウリング、卓球など遊戯施設も充実(各料金別途)。この冬は、日帰りでも宿泊気分楽しんでみてはいかがでしょうか。延長は1時間1100円。なお、予約状況により利用できない場合がありますので、予約はお早めにどうぞ。
●森町赤井川229 ☎01374-5-2277



習い事ガイド 担当/ (BP) 記者

蕎麦打ち学習会
蕎麦の館がびの

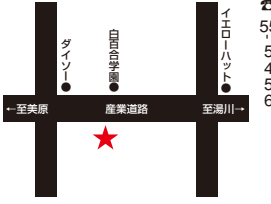
「蕎麦の館がびの」は、店内に蕎麦打ち体験室を設けており、幅広い層が「蕎麦打ち学習会」に参加しています。蕎麦打ちは、作る楽しみ、食べる楽しみ、家族や友人に振る舞う楽しみがあり、やればやるほど奥が深いのも魅力のひとつ。初めての人は、二八蕎麦(蕎麦粉8割、つなぎ2割)を6人分打ち、打った蕎麦と同店自慢のつゆを持ち帰ることができます。参加費は、材料費のみの3000円。日時は奇数週の火曜日の午後7時~のほか、予約に応じて対応。1人でできるようになると、営業時間中いつでも蕎麦を打つことができます。参加は、1人からグループまで可。お子さん連れは、小学生~可。詳しくは、お問い合わせを。毎週木曜日定休。駐車場有。
●昭和14-1 ☎090-8905-4342



おしゃれなブランド眼鏡が充実!



オープンから22年目を迎えた「メガネワールド」が、11月22日にリニューアルオープンしました。店内には、一流ブランドのスタイリッシュな雰囲気、最新のレンズやサングラスが豊富にそろっており、函館では入手困難な商品も取り扱っています。



また、ブランド商品はすべて正規代理店契約しているため、安心して購入できるのも魅力のひとつ。リニューアル記念として、限定商品も多数入荷。オシャレな眼鏡やサングラスを選びたい人、コーディネートに合わせて楽しみたい人など、ぜひ一度足を運んでみてはいかがでしょうか。

メガネワールド

ではいかがですか。現在、眼鏡のレンズとフレーム一式購入で粗品をプレゼント(数量限定)各種クレジットカード利用可。営業時間は午前10時~午後7時。毎週木曜日第3水曜日定休。駐車場有。
●本通4-28-11 ☎55-5456

中高年の出逢いを叶える特別プラン! ららぽーとプライダ



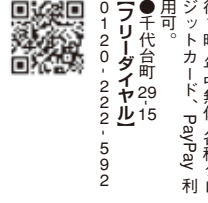
函館市内をはじめ全国各地の人の出逢いをサポートしている「ららぽーとプライダ」では、中高年の出逢いを叶える特別プランを用意しています。このプランでは1月末日までの申し込み限り、登録料の10000円のみで30日間お見合いが成立するまで理想の相手を探すことができます。登録することによって多くの人に知られてもらえるので、出逢いのチャンスも広がります。「中高年の方も気軽に始められるこのプランで、理想の

人との巡り逢いを叶えて欲しい」と思っています。代表者、米木司さん、もちろん、初婚・再婚は問いません。人生を支え合うパートナーを探している中高年の人は、この機会をぜひお見逃しなく! そのほかにも様々な婚活プランを用意しておりますので、活動内容や全国展開の様子などがわかるホームページもご覧ください。現在、20~80代の会員が入会中。出張相談無料。ご相談は、お気軽にどうぞ。プライバシー保護のため予約制。受付は午前10時~午後6時。
●新川町19-8 ☎27-0303
ホームページは「函館ららぽーとプライダ」で検索

新しいトイレで新年を迎えませんか?



水回りの事なら任せて安心の「第一住宅設備」から、今回はお得な温水洗浄便座のご案内です。「パナソニックビューティワレ」の特徴は、段差が少なく、凹凸も少ないので汚れをサッと拭き取れる「スムーズフォーム」。ノズル部分は汚れが付きにくく、継ぎ目もなく、掃除がしやすい「ステンレスノズル」。使用前と使用后に自動でノズルを洗浄しキレイが長持ちする「おまかせノズルクリーニング」。快適な洗浄心地の「パワフル洗浄」で、気泡を含んだ脈動流でお尻への当たりの強さと、ホリユーム感を出しつつ、シャワーの飛び散りは抑え、使用水量も削減気にならぬお値段は「パナソニックビューティワレ」(アイボリー色)が30台限定で標準工事費込み。7590円のところ、7590円。標準工事費込みで税込7590円。
●千代台町29-15
フリーダイヤル 0120-2222-592



少子高齢化による福祉・介護サービスのニーズに対応する人材の育成を目的に「福祉マンパワー活用講習」を開催します。時間は午後1時~午後4時。資格の有無にかかわらず介護の現場に関心のある人を大募集しています。今回は障害者福祉施設の見学、専門家を講師に迎え、介護等の求職に役立つ求職票の見方の講義を企画しています。定員は30人(先着順。参加無料です。詳細は左記まで電話でお問い合わせください。
【事務局】
社会福祉法人函館市社会福祉協議会・函館市福祉人材バンク
●若松町33-6
函館市総合福祉センター ☎23-8546

福祉の職場で仕事をしたい人、集まれ!

函館市社会福祉協議会



2019年12月の講座・イベントのご案内

変更や中止の場合がありますので、お問い合わせください。

- 1日 健康体操10:30~11:30
- 3日 ゆる元体操10:30~11:30
- 3日 ジュエルカップ10:30~12:30(定員12名※予約可)
- 4日 ディスコダンス講座10:30~12:00
- 4日 樹脂粘土10:30~12:30(定員15名※予約可)
- 4日 歌のレッスン13:00~14:30
- 4日 健康体操14:00~15:00
- 4日 英会話15:00~16:00(定員10名※予約可)
- 5日 創作舞踊と輪踊り13:00~14:30
- 5日 ロシア語講座14:15~15:15
- 5日 書道14:30~15:30
- 6日 新聞でつくるちぎり絵13:00~15:00(定員10名※予約可)
- 7日 社交ダンス(初心者向)13:30~15:00
- 7日 囲碁10:20~12:30
- 7日 着付け13:00~14:30
- 7日 健康体操初級13:30~14:30
- 7日 アロマクラフト13:30~15:00(定員6名※予約可)
- 7日 日本舞踊14:30~16:00
- 8日 ヨガ講座10:30~11:40
- 10日 ゆる元体操10:30~11:30
- 10日 クラフトバンド10:30~12:00(定員5名※予約可)
- 10日 健康体操14:00~15:00
- 11日 ディスコダンス講座10:30~12:00
- 11日 カボライプ13:00~14:30
- 11日 社交ダンス(経験者)15:00~16:30
- 12日 つまみ細工13:00~15:00(定員20名※予約可)
- 12日 茶の湯12:00~14:00
- 13日 健康体操14:00~15:00
- 14日 囲碁10:20~12:30
- 14日 アートキャンドル作り10:30~12:30(定員8名※予約可)
- 14日 プラヨガ13:00~14:00
- 14日 臨床美術14:00~15:30(定員10名※予約可)
- 14日 若返り・美エクササイズ14:15~15:15
- 15日 健康体操10:30~11:30
- 15日 びんびん歩く相談会①13:00~14:30 ②15:00~16:30
- 17日 ゆる元体操10:30~11:30
- 17日 ハンドメイドリボン講座10:30~12:00(定員6名※予約可)
- 17日 観光ガイド13:30~14:30
- 17日 アンガーマネジメントキッズ16:00~16:40
- 18日 ディスコダンス講座10:30~12:00
- 18日 健康体操14:00~15:00
- 18日 英会話15:00~16:00(定員10名※予約可)
- 19日 書道13:00~14:00
- 19日 社交ダンス(初心者向)13:30~15:00
- 19日 ロシア語講座14:15~15:15
- 20日 新聞でつくるちぎり絵13:00~15:00(定員10名※予約可)
- 20日 創作舞踊と輪踊り13:00~14:30
- 21日 囲碁10:20~12:30
- 21日 若返り・美エクササイズ13:00~14:00
- 21日 健康体操初級13:30~14:30
- 21日 プラヨガ14:15~15:15
- 22日 ヨガ講座10:30~11:40
- 24日 ゆる元体操10:30~11:30
- 24日 ハーバリウム講座11:00~12:00(定員20名※予約可)
- 24日 健康体操14:00~15:00
- 25日 ディスコダンス講座10:30~12:00
- 25日 カボライプ13:00~14:30
- 25日 社交ダンス(経験者)15:00~16:30
- 26日 書道14:00~15:00
- 27日 健康体操14:00~15:00
- 28日 囲碁10:20~12:30
- 28日 着付け13:00~14:30
- 28日 日本舞踊14:30~16:00
- 12月29日~1月3日は冬期休業

青いぼすと締切時の予定です。一部変更になる場合がありますので、ご了承ください。参加費は800円以下にて、それぞれ設定、詳細はお問い合わせください。

身寄りがない高齢者の生活を守るために

ひとり暮らしのお年寄りが増加し続けています。配偶者の死後も持ち家にひとり住み続けているケースも少なくありません。さて、たとえば持ち家にひとり住んでいる高齢者が、家の手入れや草むしり、雪かきが大変なまでにたがって家を処分してアパートに転居しようと考えたとします。

ところが、現在の社会のしくみはお年寄りに厳しく、高齢者が新たに賃貸物件を借りようとしても、不動産業者や大家さんに断られてしまうケースが少なくありません。基本的には新規産業界は「高齢者には新規

に部屋を貸さない」ことが常識になってしまっているからです。運よく貸してくれる大家さんが見つかったとしても、壁になるのが「保証人」。特に子どもがいなくても、親族や友人達を保証人に立てたとして

も、高齢を理由に保証人としてみようかと判断されてしまうことが多くあります。その結果、保証人を立てることができず賃貸契約を結べない、つまり部屋を借りることができないという実例が生じています。老人ホームへの入居も同じで、保証人を立てることができなければ入居は難しくなってしまう。

「一般社団法人スタアライフ」はそんな時のために、頼れる家族・親族が身近にいない人の身元保証を終身で引き受けています。相談は無料で、自宅まで訪問します。

●山の手2144 4
●832312
●837688

窓の内側に取り付けるだけで即快適に!



冬期間は、すき風や結露など「窓」に関する悩みが増える時期とされるが今は、部屋に変身できるのが、IN+PLUSの「リ・ウィンド」です。冬期間は、すき風や結露など「窓」に関する悩みが増える時期とされるが今は、部屋に変身できるのが、IN+PLUSの「リ・ウィンド」です。

「次世代住宅ポイント」が与えられ、2万ポイント以上で家電からグルメまで様々な商品と交換できます。青いぼすと見えた「リ・ウィンド」が代行します。相談、無料見積もりはお気軽に。営業時間は午前9時~午後5時30分。年末年始休。

今年も残すところ1か月。この冬の季節は、帰省や旅行などで移動の機会も増える時。北海道バス株式会社の「ニュースター号」を利用してみませんか?

北海道バス株式会社
●札幌市清田区真栄1-2-33 10

ニュースター号予約センター
☎050-3553-0800
☎011-889-0800

11月16日にオープンしました!

桔梗町の住宅街に11月16日、「彩り」を施している女性に向けたサロン「彩り」がオープンしました。これまでの経験から、赤やオレンジを授かるために、一番の土台となる身体を整えることが大切と実感しました。と話す高橋陽子代表(「写真」上)が開業。温めると冷めにくく、遠赤外線効果を生み出すという「パザルトストーン」を使った「パザルトリートメント」や「足つぼ」

などのメニューを用意しています(セットコースも有)。プライベート重視のため詳しい所在地は非公表。高橋さんは「体質改善をしたい方の体作りのお手伝いをいたします。プログラムもいろいろあります。そちらも見ていただきご来店いただけ

ば」と話しています。営業時間は午前10時~午後4時。毎週土・日曜日祝日定休。駐車場。☎090-5570-4026



サロン彩り

ニュースター号で出かけませんか?

どが用意されています。車内トイレも完備されているので長距離の移動でも安心。函館から札幌経由で帯広、釧路への乗り継ぎもできます。乗車料金は函館・札幌間大人片道4600円(小2300円)、往復8100円(小4050円)。学生割引引きやお得な回数券もあります。乗車はWEBや電話からの事前予約。電話での予約・お問い合わせは下記まで。受付時間は午前8時30分~午後7時30分。

北海道バス株式会社
●札幌市清田区真栄1-2-33 10



北海道バス株式会社

アツアツのパエリアはいかが？

本通の吉田眼科病院からほど近い『カフェダイニング グリッド』でぜひ味わって欲しいのは、パエリアです。海鮮がたっぷりとのった一番人気の『海鮮パエリア』(=写真、2180円、1.5~2人前)を、ランチタイムにはサラダ、デザート、ドリンク、海鮮パエリアがセットになった『パエリアランチ』(1人1500円、2人から対応)としてお得に楽しむことができます(海鮮アレルギーの人には違うパエリアで対応可)。また、月替わりのランチ(各1000円)のほか、気になるスイーツにはアイスやソースなどを選べる『チョイスパフェ』(650円~)と季節限定のパフェがあります。



年末年始の宴会に女子トークで盛り上がりたいたときには、『女子会コース』など各種コースで楽しい時間を過ごしてみても...5人以上で利用できる個室もあるので予約の際には忘れずにチェックを。パエリアやオードブルのテイクアウトも行っています。年末用オードブルについてはお店までお電話でお問い合わせください。

12:00~15:00(LO/14:30)、18:00~24:00(LO/23:00)。日曜休(ただし翌月曜が祝日の場合は営業し、祝日の月曜休)。P有。●本通2-30-10 ☎85-6567

CLOSE UP

1万円で湯の川温泉に宿泊 ホテル万惣

湯の川温泉の『ホテル万惣』の『平日1泊2食付お一人様1万円ピットリプラン』が今月11日から開催されています。



1月17日までの期間中、電話予約の際に『平日1泊2食付』と見立て、平日に限り1泊2食付が大人1人1万円消費税・入湯税込で利用できるといふのも、チェックインは午後3時から受付で、チェックアウトは午前10時まで。申込は2人以上で、小学生7000円、4歳以上未就学5000円(各消費税込)。大浴場(湯感)でゆったりと



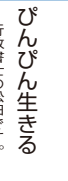
なお、満室の場合は予約できない日も有。キャンセル料は3日前が宿泊料の20%、2日前は宿泊料の30%、前日は宿泊料の50%、当日と無連絡不泊は宿泊料の100%。●湯川町1-15-3 ☎57-5061

心の代書屋 松田聡がズバリ!



本気で書いてマジ困りごと、悩みごと 各種相談 60分3,300円~ 電話でご予約下さい。 行先書士 松田聡 事務所 函館市杉並町13-12 ☎33-4675

本気談



行政書士の松田です。 いよいよ今年も師走を迎えます。このプレスを使うのか、青いはずとさんとおつき合いを始めてから14年以上になるわけです。

私自身、今から30年以上前に左足関節の前距腓靭帯を断裂し再手術を受けました。今のこの歳になって『一つ』秋から冬にかけてなんともいえない痛みがあり、年々強くなっていく感じがして、その痛みの根源であった骨に癒着していた筋とアキレス腱を時間を掛けてながら剥がして、今も、最初は、関節の痛みがあったものの昔のようなアキレス腱の張りを感じられるようになりました。歩行感覚が変化し、さらに驚いたことに便通がスムーズになり膨満感が減ったことです。全身のバランスがいかに大切に気づかされました。 これら食事を取りながら健康的に体重10キロ減が視界に入ってきました。その期待に気持ちが前へ向かいました。 いつまでも現役にご活躍しつつ周囲の方々に元気を与えられる存在になれよう!と、世話になりました。やはり体が資本ですから、がんばり生きてゆきたいものです。

編集長のひとり言

昭和53年11月16日、テレビ出演を頑なに断り続けたフォークシンガーの松山千春さんが『ザ・ベストテン』に出演した。旭川市民文化会館からの中継で「季節の中で」をギター1本で歌ったのを観て感動したことがきっかけで、ギターを始めた。 ギターが弾けるようになったことで、高校時代はロックバンドのメンバーになった。平々凡々のはずの高校生活が薔薇色になったのはギターのおかげである。 中学生の頃、母親に無理を言って買ってもらった「モーリス」というメーカーのアコースティックギターは、いまも僕の部屋の壁に飾ってある。何本か持っているギターの中でも特に愛着のある1本だ。 ギターを始めたばかりの頃は、Fの音が出せなくて随分悩んだ。いま考えれば笑い話だ。きっと人生も同じ...。悩みどとは色々あったとしても、過ぎ去ってしまえば取るに足らないことなのだろう。 近頃は「グレッチ」というメーカーのギターを鳴らしている。気分はエディ・コ克蘭か、ブライアン・セッツァーか...



ギター

310 Healns & Wealness

医療法人社団健和会 函館おおむら整形外科病院 ●石川町125-1 ☎47-3300 http://www.ohmura.or.jp/



スポーツで受傷する膝のケガで、前十字靭帯損傷という名前を耳にしたことがありませんか? 膝関節は3つの骨(太ももの骨1本、すねの骨2本)で構成され、4本の靭帯によって骨の間に繋がっています。骨の間に文字の形の小さな半月板があり、内側と外側にひとつずつあり、クッションの役割をしています。 運動機能としては、ちよつとがいのように曲げたり伸ばしたりすることができ、単純にひとつの軸を中心に回転しているようでは、実は、ねじれ動作も加わりながら複雑に動いています。膝の靭帯はその動きをコントロールしています。 膝の靭帯は内外の側副靭帯、前後の十字靭帯の4本で構成されています。前十字靭帯とは関節内の中心にあって、太ももの骨とすねの骨を繋いで膝を安定させる大切な靭帯です。すねの骨が前に出過ぎたり、内側に回ってしまったら、それを制御しています。サッカー、ラグビー、テニス、バスケットボール、バレーボール、スキー、スケートなどのスポーツで損傷することが多いです。 コンタクトスポーツにおいてタックルなどで膝をひねったり、ジャンプ系競技の着地やサツカなどの急な方向転換で膝に過度の負担がかかったりしたとき、前十字靭帯は断裂します。スポーツだけではなく階段を踏み外したり、段差を飛び降りたりしても切れることがあります。1度切れてしまった関節内の靭帯はギブス固定などの保存療法では治りません。 受傷後1ヶ月程度で痛みは落ち着いて、日常生活は問題がなくなることもありますが、靭帯は損傷したままの状態です。 靭帯が切れたままの状態では生活を続けると、内側の半月板が断裂してしまい、将来は変形性関節症、いわゆるO脚の膝になってしまいます。左右のバランスが崩れて歩行が困難になることもあります。 膝の内側の腱を採取して靭帯を再建する手術とリハビリテーションを行うことにより、安定したしなやかな膝を取り戻してスポーツに復帰することができ、またスポーツを行わない人でも変形性関節症への進行を予防することができます。

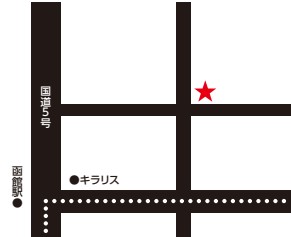
前十字靭帯損傷について

副院長 覺田尚人

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
 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
 谷藤 梓
 Azusa Tanifuji
 ライター
 花輪 志保里
 Shihori Hanawa
 Reporter
 佐々木 康弘
 Yasuhiro Sasaki

10月1日にオープンした「ホテルWBF函館 海神の湯」は、天然温泉、海神の湯があり、茶褐色の泉質の湯湯、露天風呂、内風呂、サウナ、ドライ、塩サウナ」と種類が豊富な極上の温泉が楽しめるホテル。函館の食文化が豊富な和洋朝食ハイキングも好評。
 12月15日(日)には「地域を繋げる」をコンセプトに「ホテルマルシェ(11時〜15時)」が開催される。

新店舗・リニューアル情報

ホテルWBF 函館 海神の湯

「石川青果店」社長がプロデュースした道南の人気ファームや、北斗市の「菓匠ゆめや」が新店舗。同時開催で「朝食付き日帰り入浴(朝食6時30分〜11時)もあり、こちらは30人限定、1人3,300円(入湯税込)。予約制。駐車場は宿泊客優先(有料)。この機会に、くつろぎのひと時を。」
 ●若松町24-1
 ☎8699610

次号予告

12月13日号 クリスマスプレゼント特集

お待たせしました。今年も豪華プレゼントが盛りだくさんのクリスマスプレゼント特集です。乞うご期待!!
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、個人情報保護マージメントシステムを確立・実践し、個人情報保護の適正な利用・保管・管理を実現します。

- 青いぼすと設置場所 青いぼす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
 - カフェくあふおり
 - クラリス函館内「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〜
 - 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(北斗店・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

読者の声
 最後の3行…
 青いぼと、最後の3行…
 …。当時、早起きしてテレビを観ていました。そしてあの結末。誰も彼も責める人はいなかった。今でも忘れることのないあのシーン、なんか泣けてきた。
 (桔梗町、K・Y)
 *1994年、アメリカW杯決勝、ブラジル対イ

いよいよ年の瀬。やり残したことはありますか? 年末年始は親戚が集まったり来年の準備をしたり、年越しの準備をしたりと何かと忙しい時期です。今回はそんな年末年始に向けて、きつと重宝する情報を集めてみました。
冬を迎えます…
 函館に移住して、やっと6ヶ月がたちました。「青いぼすと」の情報が、日々の生活に役立っています!! 今回(9月27日号)特集のパン屋さんにもさっそく出かけさせていただきます。初めに函館の冬を迎えます…:為になる情報、美味しい情報をお願いいたします!!
 *ぜひ、函館の冬を満喫してください。

マロンバイが大好き
 今回の「フルーツ」ニッシュの甘い誘惑、とても気に入りまして。
 *いいですね。

魔法のパンや神戸こむぎ館、おいしくて好きです。特に神戸こむぎ館の「マロンバイ」が大好きです。他のお店も初めて知ったので、休日に行ってみます。
 (深堀町、N・S)
 *今後ともご愛読のほど、よろしくお願ひします。

妻と一緒に食べ比べをしようと思っています
 毎回配布される紙面で一番最初に目にするのが特集です。今回のフルーツニッシュは訪れてみたいお店が沢山あり、妻と一緒に食べ比べをしようと思っています。
 (美原3丁目、I)

とても参考にになります。いつも楽しく拝見しております。これ買ってみたいものが、これにしようかと、紙面を見てワクワクしております。とても参考にになります。子供達が帰省した時、一緒に出かけるきっかけを作っています。
 (北斗市久根別、M・T)
 *今後ともご愛読のほど、よろしくお願ひします。

お鍋特集などお願いします
 いつも楽しく読ませていただいております。10月からの増税で色々な面での変化が有りませぬ外食が多いのですが、色々なお店の情報が参考になります。お鍋特集

集など(おでん)お願いします。
 (駒場町、S・K)
 *貴重なご意見ありがとうございます。とごさいました。

今回の「デリシャススポット」コーナーで紹介した「カフェダイニング グリッド」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「グリッド」係まで。締切は12月9日必着。

次は「チーズパン」焼きそばパン特集も…
 「フルーツ」ニッシュ

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。いただいた個人情報は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で使用させていただきます。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。

特集「参考」になりました。次は「チーズパン」「焼きそばパン」特集も…
 (七飯町大中山、A・N)
 *色々なアイデア、ご意見など、本当にありがとうございます。