

月に2度、函館市内及び近郊のHOTな情報 をあなたのお手元に!函館・上磯・七飯12万6千世帯無料配布。 応援しますあなたの生き方

Issue.282
2003.8.19 [fri]

青いほすと

FREE!

発行/函館どつく株式会社ミッド事業部
〒040-8605 函館市弁天町20番3号

[編集室] ☎27-9210 [営業業務] ☎23-5688
[FAX] 23-5699 [E-mail] aoi-post@aurora.ocn.ne.jp

なんとなく体がだるい…
日頃の疲れが取れない…

そんな貴方に
オススメしたい

夏の終わりの
リラックス&リフレッシュ



夏の疲れを
癒して
元気な体
を取り戻そう

活動的な夏も終わりに近づくと、何となく疲れやだるさが出てきた、という人も少なくないはず。人間にとって疲労とは健康状態のイエローシグナルです。「疲れたぐらいで…」と頑張り過ぎずに、疲れやだるさを感じたら早めに解消することが健康的な暮らしの第一歩といえるのではないのでしょうか――。

カイロプラクティックの分野の専門家として知られる、市内本通2丁目・本通藤本針灸院院長の藤本泰司先生によると、疲労にはさまざまな原因や症状がありますが、そのほとんどが、体の使い過ぎから、筋肉に乳酸という物質が多くなって生じるものと、体をあまり動かさないために血流が悪くなり、筋肉に二酸化炭素と老廃物が蓄積されて生じるものだそうです。それは、私達人間の日常活動(仕事・家事・スポーツなど)によるものだけでなく、例えばストレスが溜まり過ぎて自律神経のバランスが崩れ、血管が細くなって血流が悪くなってしまふなどの精神的なことが原因になって生じる場合もあるといいます。

現代人に疲れが溜まりやすいと言われる理由はさまざまですが、藤本先生によると「昔の人は家事ひとつするにしても動くことが多く、食事と活動量のバランスが取れていたのですが、今は色々便利になったため、そうしたバランスが崩れてしまう場合も多い。加えてストレスも多いことなどを含めて、体内に老廃物が蓄積されてしまうケースが多くなっているのです」とのこと。

簡単に言ってしまうと、毎日適度な運動をして、仕事や家事で無理をせず、食事は規則正しく、睡眠も十分に取ってれば、疲れが溜まることなどないと言うこと。しかし、それができるのなら苦労しない…というのも本音。藤本先生は「例えば、疲れやストレスから生じる肩凝りや頭痛は、心臓から脳へと流れる血液の循環が悪くなっている信号なのです。放置せずに早期改善をしなければ、後でもっと悪い結果になるのです」と言います。

今回は、疲れた心身を癒してくれ、だるさや苦痛を軽減してくれるあれこれに着目してみました。ちょっとした

安眠グッズや入浴グッズ、さらには疲れを取る食べ物に至るまで、日常生活に取り入れることで、随分と心身がリラックスできるものは意外にあるものです。もちろん、慢性的な疲労など体が信号を発したら、サプリメントや針灸などで早期回復を目指すことも大切。忙しい毎日で疲れ切った体は早めにリフレッシュさせて、健康的な毎日を送りましょう。

最後に、入浴時に簡単にできる血行不良改善法を藤本先生から教えていただきましたので、ちょっと紹介しましょう。

まずお風呂に入ったら素手でせっけんをよく泡立てて、足から心臓をめがけて、ゆっくり少しずつ持ち上げるように軽くもんでゆきます。また、ぬるめのお湯の半身浴をしながら、後ろから首、肩にかけてシャワーのお湯をあて、心地よくなったらシャワーの温度を少し上げ、それを何度か繰り返す方法も――。

さっそくチャレンジしてみてくださいはいかがでしょう。

針灸で疲れを取る…

疲れやだるさは血流の悪化が原因 本通藤本針灸院

疲れやだるさの原因は、体を酷使する仕事や激しいスポーツによるものを除けば、主に、不規則な日常生活や精神的ストレスによる血流の悪化によるものが考えられます。針灸は、血流が悪くなっている体の部位を刺激し血流を正常化し、疲れやだるさの元である老廃物を取り除くという方法です。「何となく体がだるい」と感じた時は、すでに血流が悪化し、体に老廃物が蓄積されている場合がほとんどです。早期治療は、ひどい状態になった時に比べると時間も治療費も負担が少なくて済みます。本通藤本針灸院では、数々のプロスポーツ選手などの治療で実績ある藤本泰司院長が、健康や体の状態について分かりやすく指導していますので、疲れやだるさを感じたら、できるだけ早めに相談してみましょう。診療時間は午前8時～午後8時（完全予約制）。初診料2000円、治療費は45分3500円。



●本通2-30-7 ☎0120-891-928

入浴で疲れを取る…

お風呂グッズでカラダ快適!!
棒二森屋本館5階『ハウスオブローゼ』
バブルバスの『バスソープとコンフェッティ』は、花びらを浮かべる泡のお風呂。優雅でリッチにバスタイムを過ごすならこれにキマリ! ローズ、レモンバーベナ、シーケーワンタイプの3種類。



バブルバス1回分 280円

足のむくみもすっきりの『クーリングスパペースト』と『レッグリフレッシュジェル』。バスルームでもんでからジェルでひきしめると、軽くなった足はメリハリがついて気持ちイイ! ジェルの使用はストッキングの上からでもできます。



ペースト(25g) 1800円
ジェル(10g) 1200円

棒二森屋本館5階『ハウスオブローゼ』
●若松町17-12 ☎22-1124

香りの力で疲れを取る…

アロマでリフレッシュ アロマサロンヒーリングプラザひまわり

夏の強い陽射しで肌は疲れています。アロマオイルでケアしましょう。肌の疲れを回復させるアロマオイルは、炎症をしずめるラベンダー、美白作用のあるレモンです。このオイルをフランスの川底から採取した粘土クレイ(乾燥させたもの)に加えパックします。
作り方(4~5回分)
クレイ50g にミネラルウォーター適量を少しづつ加え、耳たぶくらいの固さにし、さらにハチミツを入れて練ります。それにラベンダー1滴とレモンのアロマオイル1滴を加えます。目と口の周りはさけて、顔全体に塗ります。クレイが乾燥してパリパリになったらぬるま湯で洗顔し、水気を拭き取って化粧水をつけます。週に1~2回程度行って下さい。作ったものは冷蔵庫に保管して1か月以内に使い切ってください。
取材協力
アロマサロンヒーリングプラザひまわり
☎47-0611



快眠で疲れを取る…

竹炭枕と竹炭シートで快眠! 株式会社ナルミ

心地よい眠りは爽やかな目覚めを約束します。『株式会社ナルミ』の「竹炭枕」(10290円)と「竹炭シート」(6090円)は、疲れたアナタを心地よい眠りへと導いてくれる逸品。「竹炭枕」は高温で炭化した良質の竹炭と信州産のソバ殻で出来ています。「竹炭シート」は竹炭を粒にして、通気性に優れた不織布に封入したもので、シーツの下に敷いて使います。どちらも竹炭の持つ調湿・消臭・遠赤外線・マイナスイオン効果が働き、深い眠りと気持ちの良い目覚めを実感します。また、「竹炭枕」は眠りの質を左右するα波の出現が多く、睡眠の満足感が違います。価格は各税込。
●爾志群乙部町字館浦686-2
フリーダイヤル☎0120-8739-85



お茶で疲れを取る…

お茶は疲労回復に有効 ハーブティーで心身の疲れを取る

疲れた時の日本茶の1杯は、ホッと心がなごむものですが、心だけでなく体の疲労回復にも有効です。日本茶に含まれるビタミンCには体の抵抗力を強める働きがあり、免疫機能を向上させるため、ストレスや疲れを感じにくくなるといいます。またカフェインには眠気覚ましだけでなく疲労を回復させる働きもあります。中国茶では目の疲れに菊花茶、ストレスが溜まった時には真珠花茶がいいそうです。ハーブでは疲労回復を助けるものとしてペパーミント、セージ、ローズマリー、オレガノ、タイムなどがあげられます。特にオレガノ、ミントは精神的な疲労の回復に、ローズマリーは精神肉体両方に…。また、レモンバームは夏バテに回復効果があるとのこと。好みのハーブをブレンドしたハーブティーで心身ともリフレッシュしてみてください。



究極のマシンで疲れを取る…

アルファ21でストレス解消 はなじり整骨院セラピールーム

市内日吉町の『はなじり整骨院』隣接の「セラピールーム」の究極のリラクゼーションマシン「アルファ21」は、ストレスや肥満解消を目的としたマシンで、マッサージ、温熱、芳香、音楽、脳波誘導の相乗作用によって効果を発揮。美容・創造・熟睡・健康・緊張緩和・官能回復・活力旺盛(各25分、600円)・減量(40分、2000円)の8コースがあり、目的に合わせた選択が可能。短時間でスッキリ疲れが取れるので、忙しい人にもオススメ。リフレッシュとダイエットを1度に体験できる減量コースも人気で、今なら「青いぼすとで見た」と言う初回500円割引(9月末日まで)。受付時間は平日:午前8時30分~正午、午後2時~午後9時(火・木曜日は午後7時まで)。土曜日:午前8時30分~正午、午後2時~午後5時。祝日:午前8時30分~正午。毎週日曜日休診。駐車場有。



●日吉町3-42-20 ☎56-3810

サプリメントで疲れを取る…

疲れを取るサプリメント ラ・レヴ

●シャキット/『シャキット』は、成分のエゾウコギが新陳代謝を促し、ホルモンの分泌を活発にして、疲れた体を文字通りシャキットさせます。即効性があるので、疲れたと思ったらすぐ飲むとよいでしょう。日常的には毎日1~2粒、ひどい疲れの時は4~5粒飲むと有効です。45g入4500円(税別)。
●大地の野菜(青汁粉末)/夏バテには『大地の野菜』がオススメ。アメリカ合衆国ユタ州の有機農法の畑で穫れた大麦若葉の10倍濃縮エキスを粉末にしたもので、ビタミン、ミネラル、βカロチンを含み、不足しがちな緑黄色野菜の補給が手軽にでき、疲れ予防に有効です。30g×30包で4800円(税別)。
各問合わせ/☎56-7680



シャキット

大地の野菜

薬膳料理で疲れを取る…

夏の疲れを取る薬膳料理 料理教室・林

夏の疲れは消化器系に溜まります。疲労回復やストレス減少に効果的なマグネシウムやカルシウム、ビタミンB群を豊富に含むゴマやみそ、梅干しを摂取しましょう。疲れを取る薬膳料理として、今回は『冷し汁』を紹介します。まず、あじの干物を焼いてすり鉢ですりダシのぼして、みそを入れてひと煮立ちさせ、冷やします。熱やむくみを取るキュウリ、イライラを鎮めるシソと一緒に摂取して食欲増進と胃腸を活発にさせます。そのままでも、温かいご飯にかけてもいいですね。また、夏は心臓に負担がかかるので、苦いものもオススメです。
取材協力
『料理教室・林』『そうざいの菜屋』
主宰/林幸子先生
●美原4-8-14 ☎47-0141



鈴木麻代のお洒落泥棒

私にとって美容タイムの楽しみは、美容師さんの手によるシャンプー。自分でシャンプーした時とは比べものにならないほどの爽快感が好きなのです。そこで今回は、最近話題の頭皮クレンジングを体験してきました。



アロマの香りの専用オイルを塗布します。



ブラッシング。「心地よさに眠たくなってきたあ」

リズムカルで丁寧な刺激が隅々まで伝わって気持ちいい。

話題の頭皮クレンジングを体験



スチーマーで加温・加湿。



オイルを流すシャンプー、マッサージシャンプーをします。頭皮の状態に合わせて、育毛剤を塗布。

頭皮の刺激がとにかく気持ちよく、時々、受けたいメニュー。爽快感、リラクゼーション効果も抜群なので、ぜひ、お試しください。

取材協力/美容室ヨコハマ ●柳町3-4 ☎54-4435 予約優先
頭皮クレンジングのメニューは、カットなどと合わせて利用するとプラス1000円でOKです。
頭皮クレンジングのみ利用の場合は、2000円(プロー別)。カットは3500円(シャンプー、プロー込)。

全国の蔵元を訪ね歩く 旨い日本酒の語り部

『とおやま酒店』店主

遠山 雅士さん



「日本の日本酒には素敵な物語があります」

昔「薔薇の名前」という映画があった。薔薇の花は「薔薇」という名前だけでなく美しくも美しいことに変わりない...という映画である。例えばそれは日本酒にも同じことが言える。「久保田」を飲んで美味しいと最初に言った人は「久保田」だから美味しいとは思わなかっただろう。そもそも「ブランド志向などというものは、膨大な情報の中から確かなモノを選ぶためのひとつのバロメーターにしか過ぎない。ブランド以外でも美味しい酒を探したいなら酒のことをよく知る酒店に足を運べばいい。」

遠山雅士さんは、味噌・醤油の醸造業として創業した『とおやま酒店』の4代目店主。全国の蔵元を訪ね歩いて手に入れた旨い日本酒を、地元で辛党に提供し続けている。

「酒を造る人の心を飲む人」が信条。

「全国を歩き、日本酒を造る人達と何人も出会ってきましたが酒造りには素敵な物語が幾つもある。そういうエピソードも含めて、本当に旨い酒を函館の人に提供したいと思っています」

ここ函館でも、酒類販売の市場競争が

My Way 全力投球

道南の頑張る人紹介



しるぎを削る昨今だが、遠山さんはあくまで「質で売ること」にこだわる。地酒ノームとともにエスカレートする日本酒のブランド志向には流されず、本当に旨い酒と、旨い飲み方を利用してアドバイスする姿勢は、まさに地域の酒店の真骨頂。「いい意味ではナビゲーター」といってもいい。でも、私もどちらかというと語り部タイプの人間なので、店も大きく儲からないのかも知れませんが...笑」

熱心な日本酒マニアは多く、そうした人達がこよなく愛するのがこの店。遠くは名古屋からの来店もあるという。

「この前買ったお酒、ホントに美味しかったよ...とお客さんに言われた時が、やっぱり一番嬉しいですね」

地域の専門店の蘊蓄は地域の宝物であると思う。ましてや1本の酒には一遍の物語がある。物語を知ること、アルコールだけでなくその素敵なエピソードに酔いしれることができる

「美味しい日本酒をグラスに注いでそこに杉の木でできた高級な割箸を5分ほど入れて飲んでみるといい。樽酒の風味がちょっと楽しめますよ...」

日本酒の楽しみ方は、決して敷居が高いものではなさそう。とおやま酒店 ☎31-1331-1。

放課後グラフィティ

函館発!! ヤングライフスタイル



函館短期大学食物栄養学科2年の中村麻衣さん、早坂晴香さん、武田絵美さん、三上由衣さん、島山あゆみさんはエプロビックダンス部。短大祭のステージに向けてのレッスンの声を聞くと...

このコーナーに出てみたい中学生・高校生・大学生・10〜20代の社会人は ☎279210 野村まで。

武田「学祭、最初で最後だよ」
早坂「24人全員が講堂でやるんだよ」
中村「ジャニーズみたいに！」
早坂「曲も全部、自分たちで決めるんだよ」
武田「曲、つなげるのむずかしそう」
三上「緊張するよね。練習日程ふやさなきゃ」
島山「イカ合宿もあるし、忙しいね」
中村「最初と最後にみんなでやるとこの練習もしなきゃ」
武田「日曜、集まっても食べてばかりじゃなく」
早坂「合宿ちゃんとやろう、遊んでばかりじゃなく」

青い目

8月は鎮魂の月

▼8月は鎮魂の月、と昨年その前の年もの「コーナー」で書いてきました。6日は広島、9日は長崎に、大量破壊兵器である原爆が落とされた日。そして15日は長かった戦争が終結した終戦記念日です。60年近くも前の話です。年々、人々の記憶は薄れ「Nニ」に取り上げられることも少なくなってきた。▼たしかに現実には目まぐるしく、次々に新しい「N」が飛び込んできます。それに日本人は忘れっぽい民族ともいわれます。しかし、戦争で愛する人を亡くした心の傷は何年経っても消えることはないでしょう。▼いつの時代も戦争は、弱い立場の者により多くの犠牲を強います。湾岸戦争やイラク戦争でも戦争の大義名分とは関係なく、罪のない弱い立場の一般市民に多くの犠牲者が出ました。戦争は合法的な大量殺人です。▼殺人といえは最近、少年による残酷な犯罪が続出して問題になりました。そんな時決まると言われるのは命の大切さを教えなさい...という意見です。でも、考えてみて下さい。大人達がいかに命を大切にしている、一方で戦争を容認しているのでは子供達を納得させることはできないでしょう。▼私達が日々変化している目の報道に気をとられている間に、ききな臭い法案が次々決まっています。いよいよ、なんだか戦争前のような雰囲気を感じて不安だ、と戦争体験者の女性はいいます。▼戦争中は報道規制があり、政府に都合のよい情報しか知らされませんでしたが、それを批判する自由もありませんでした。しかし、今は違っています。多くのマスメディアの中で何が本当で何が重要なことかを、しっかりと見定める一人ひとりの目が、今こそ必要とされているのではないのでしょうか。(亜)

Naruhodo Topics

なるほどトピックス



隠れ家みたいなカフェ&ショップ リーヴズハコダテ

遊び心たっぷりのナチュラルな空間と、オリジナルメニューで人気の大野町にある『レストランリーヴズ』。この夏、市内大手町に、姉妹店『リーヴズ・ハコダテ』

がオープンしました。1階がカフェ、2階がショップ。改装したという店内は、人が落ち着ける隠れ家的な雰囲気。大手町3-8、リーヴズハコダテ。電話：24-63360



ンザクロゼツトが「リーヴズ」のトとして、移転オープン。20〜40代をターゲットにした輸入服など、ほかでは見かけない雑貨もいろいろあるのぞび、どうぞ。営業時間は午前11時30分〜午後11時(ショップは午後8時)。毎週月曜日定休。駐車場有。

今年後半の運勢を占ってみませんか？

占いハウス



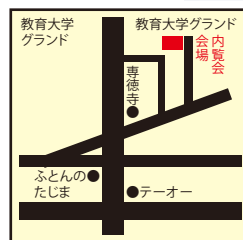
市内湯川2丁目・湯川温泉郵便局裏にある『占いハウス』の齋藤房子さんは、市内湯川占いはじめて27年。市内はもとより全国各地で様々な運勢を占い、良い方向に進むためのアドバイスをしています。齋藤さんは、気学(生年月日)占いを中心として、希望者には姓名判断も行い、合せて鑑定しています。占う内容は縁談や1年の運勢が最も多く、ほかには開業や開店、家相、適職など幅広くアドバイス。今年後半の運勢をより良いものにし、来年へとつなげてゆくお手伝いをしたいと思っています。1人で悩まずに気軽に相談して下さい」と齋藤さんはPR。

市内東山3丁目にある『有限会社マルニ成田建設』では快適な住まいを提案。好評を得ています。そこで今回ぜひオススメしたいのが、トステムの『スーパーウォール工法』による住宅。



これは、それまでの住宅の耐震性、断熱性と気密性を高めた上で、汚れた空気を排気し、外気を取り込むという計画換気システムを採用した快適な住宅。断熱性と気密性については、窓や玄関などの断熱化により、結露を抑え部屋の温度差が少ないので、冬はどの

部屋も温かく夏はどの部屋も涼しい理想的な環境。また、室内の空気を正常に保つ計画換気システムにより、家中をまんべんなく換気。安全で安心なスーパーウォール工法を採用しています。スーパーウォール工法なら、快適で体に優しい暮らしが実現できますね。なお、8月23、24日は、左記会場にて完成住宅内覧会が行われますので、お気軽にご来場ください。時間は午前9時〜午後5時。



●東山3-2-17
☎56-6516

新規独立開業者をバックアップ 全国介護タクシー協会

身体障害者や高齢者など交通弱者の外出移送を支援する全国介護タクシー協会」が北海道に支部を開設し、全道各地で独立開業者のバックアップから経営アドバイスまで、開業説明会を開いています。



介護タクシーには、二種免許の取得と行政の事業許可が必要で、同協会は陸運局への事業申請手続きや車輛購入ヘルパー資格取得のノウハウなどをサポート。リフト車または人口ブ付きの車を使用し、人口5万人につき1事業者限定という事業展開。未経験者でもスムーズに開業できるよう懇切に指導します。車の所有者が多い高齢者や身体障害者は移動が大変です。そういった環境の中で介護タクシーの必要性は今後ますます高まると見込まれます。この

仕事に転職した人の中には、利用者の7割はリピーターで、大半は病院や福祉施設への送迎ですが、利用者に感謝される点で、収入以上に価値がある仕事です」という声も…。同協会では、開業説明会を行います。場所は東横イン函館駅前朝市1階会議室。日時：8月25日午後6時30分〜(資料代3000円当日払)。参加希望者は電話予約が必要です。●札幌市東区中沼西3条1-2-51202 ☎011-7990-1933

Voice

そして、夏がきた!

武田 春美

5月5日、5日間の休暇を終え目的地、福島をめざして16時56分函館発八戸行き列車、白鳥30号に乗った。4月に転職して初めての帰省だった。転職地、福島医大は50数年の歴史を持つ県民医療の中心であり研究および教育機関として常に先端をいく大学である。

4月、春爛漫のこの地を五感に感じながら医大看護学部に向かう道はさすが良かった。数年ぶりの看護への復帰である。「1からのスタートだ」と、何度も自分に言い聞かせ仕事を進めた。パートナーの助手にも恵まれ休日返上で講義資料を作り、45時間の集中講義に臨んだ。疲れより学生の反応や看護界を代表する先生方と触れ合えるのが嬉しい毎日だった。

連休を利用した5日間の休日は、家族と食事に出かけたり、夫と大沼の湖畔10kmの道のりを仕事のこと、子供のことで話しながら2時間かけて歩いた。

そして、出発の日。この日だというのに何もしてあげられないことを高1の息子に詫言ながら、家の掃除や洗濯など少しでも夫に負担をかけないようにと乗車ぎりぎりまで慌ただしく動いた。

…五稜郭を過ぎ七重浜に向かう車窓から函館山を眺めた。見慣れた景色なのに思わず涙が流れ、そこから目を離す事ができなかった。一度流れはじめた涙はこんなにも出るものかと、木古内を過ぎ津軽海峡を抜け蟹田、青森と列車は進んでも涙は止まらず、とうとう終点の八戸まで大判のハンケチで顔を覆い声を殺して泣き続けた。

函館に思う仕事があれば家族と離れずすんだのか、自分のわがままで選んだ転職なのか、着任ぎりぎりまで悩んだ。「やるっきゃないね」と、夫に相談すれば、「まともな論文2、3本書けるまで家のことなど考えるな」と必ず辛口で返してくる。夫の優しさにはいつも頭があがらない。

それにしても帰省のたびに、こんな切ない思いを何度も繰り返すのかと悲しくなるが、思いっきり泣いたせいだろうか、八戸から仙台行きのはやて30号に乗り継ぐ頃には、明日から始まる地域実習の手順を頭で追っていた。5月からの2ヶ月間の地域実習は県南の白河から郡山、東北の伊達まで保健師実習をする学生の指導に、多い日は1日200km山間部を車で走った。地域住民や保健師さんの温かさ、学生のひたむきさに助けられ福島の地にも慣れたきた。

そして、夏。着任初回の研究テーマは母子保健事業について。地域の保健師さんたちと共同で研究することが決まった。わたしのドラマはこれから本番である。

(福島県立医科大学講師)

Lunch time そば処 ふでむら五稜郭店



営業時間
午前11時〜午後8時30分
ランチタイム
午前11時〜午後2時
年中無休
●五稜郭町36-1
☎32-5014

そば、またはうどんとご飯類をセットにした格安ランチ。1の付く日はカツ丼、2の付く日は天丼など、日付によってメニューが替わります。ご飯類はほかにカレー、牛丼、ハンバーグなどがあり、ボリュームたっぷり。麺類は温かい物と冷たい物のどちらかを選び、おかず1品にサラダ付で570円(税込)。ランチは土・日曜日も実施。8月末日まで青いほすとで見えたという人にデザート1品サービス。

まちの弁護士さん暮らし相談室 個人民事再生

監修/植松法律事務所
弁護士 植松直 ☎43-0519

問 私は、個人で店を経営しております。生活が苦しくて、複数の消費者金融から合計1000万円もの借金をしてしまいました。月の支払額が20万円を超え、生活はとでもできませんし、督促の電話がかかってきてつらい思いをしています。個人民事再生手続という制度があると聞いたのですがどういう手続でしょうか。

答 個人民事再生手続というのは、民事再生法の個人に関する特則です。多額の債務を抱えて経済的に窮境にある個人債務者について、裁判所の監督のもと将来の収入等を弁済原資として債務の一部を弁済することにより、残債務が免除されて破産を回避し、経済生活の再生を簡易迅速に図るための制度です。住宅ローンを負担している方は、住宅を失わずに毎月の借金支払額を減らすことが可能となります。個人民事再生手続には、小規模個人再生手続と給与所得者個人再生手続の2種類があります。今回は、函館でよく利用されている小規模個人再生手続について説明します。

小規模個人再生手続は、債務者が将来継続的にまたは反復して収入を得る見込みがあり、かつ、負債総額が3000万円以下(但し、住宅ローン等を除いた額)である場合には申し立てることができます。再生計画が認可される要件としては、①債権者の一般の利益に反しないこと(簡単にいうと弁済額が今手元にある財産を全てお金に換えた場合の金額を上回っていること) ②住宅ローン等を除く負債総額が3000万円を超えないこと ③最低弁済額が基準債務総額の5分の1を下回らないこと(但し、最低100万円。これを原則3年間で返済)などの要件を満たした再生計画案は、再生債権者による書面決議で是非が問われることになります。その際、議決権者である再生債権者から提出される不同意の書面が議決権者総数の半数にみたく、かつその議決権の額が債権総額の2分の1を超えないときは、再生計画の可決があったものとされます。

あなたの場合、店を経営しているとこととあり、将来的に安定した収入を見込めるとします。またあなたの預貯金や自動車などの資産を全てお金に換えると180万円になるとします。そうすると、最低弁済額の基準は200万円となります。

この200万円を3年間で支払いますという再生計画案を提出し、債権者が不同意の書面を出さなかったとします。そうすると、再生計画が可決され、毎月の支払額は56000円程度となり、これを3年間で支払っていくことになります。

おもしろ雑学 夏の「なんでだろう?」

**ビールはたくさん飲めるのに、
水はたくさんは飲めないのはなんでだろう?**

夏といえば、何といってもビール。1人でジョッキを何杯も空ける人もいます。でも、同じ量の水を飲むとしても無理なのは、体の受け入れ方が違うため…。水は小腸、大腸の腸壁からのみ吸収されるのに対し、ビールは胃壁からも吸収されます。また、アルコールは炭酸ガスを含むと吸収が早まるという性質があることや、利尿作用があることもその理由です。

**冷たい物を一気にとりすぎると
頭が痛くなるのはなんでだろう?**

暑い時に、冷たいかき氷を一気にかきこんで、頭がキーンとなったことはありませんか? 胃や腸にきている神経は背骨にある脊髄とつながっていて、それが脳まで行っています。胃が急に冷やされるとすぐに信号が神経を伝って脳に届き、そこで痛みとして感じられるのだから…と考えられています。

ドライアイスのは吸っても大丈夫?

夏はドライアイスが活躍する機会が多いもの。持ち帰りアイスなどについてくるドライアイスは炭酸ガスの氷で、マイナス78度という冷たさ。水からできる通常の氷は液体になってから気体になりますが、ドライアイスの場合は直接、気体のガスになります。これは、周囲の空気が急激に冷やされて空気中の水蒸気が細かい水滴になったもの。炭酸ガス自体も無害なものなので、煙を吸っても大丈夫です。

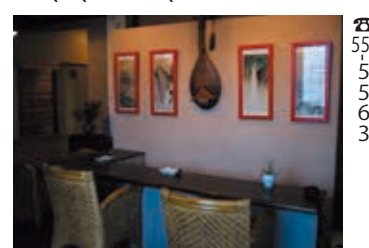
good taste

good shop

good job



自製おつまみ(800円)。月にちなんだネーミングがユニークなオリジナルカクテルやビール、ワイン、日本酒、焼酎もあり、自家製コーヒーマスタードも好評。また、厳選された豆で入れた女性スタッフが、女性1人で夜に楽しめる夜のひととき



自製おつまみ(800円)。月にちなんだネーミングがユニークなオリジナルカクテルやビール、ワイン、日本酒、焼酎もあり、自家製コーヒーマスタードも好評。また、厳選された豆で入れた女性スタッフが、女性1人で夜に楽しめる夜のひととき



菊地誠先生
昭和1.29.7 昭和タウンプラザ A館2階
☎42-6161

和風モダンな空間、時が止まるひととき…
馬場車庫前電停隣にある『月夜のうさぎ』は、和モダンな雰囲気、落ち着いた空間で、心ゆくまで堪能できる。酒つま、刺身、揚げ物など、旬の食材を使用したメニューが人気。また、店内には和風のインテリアがあり、落ち着いた雰囲気で過ごせる。予約は不要で、気軽に利用できる。お支払い方法は現金、クレジットカード、電子マネーが利用可能。営業時間は、月曜日から土曜日まで、11時30分～午後2時、日曜日は午後6時～深夜0時。休日は毎週月曜日のみ。

馬場車庫前電停隣にある『月夜のうさぎ』は、和モダンな雰囲気、落ち着いた空間で、心ゆくまで堪能できる。酒つま、刺身、揚げ物など、旬の食材を使用したメニューが人気。また、店内には和風のインテリアがあり、落ち着いた雰囲気で過ごせる。予約は不要で、気軽に利用できる。お支払い方法は現金、クレジットカード、電子マネーが利用可能。営業時間は、月曜日から土曜日まで、11時30分～午後2時、日曜日は午後6時～深夜0時。休日は毎週月曜日のみ。

馬場車庫前電停隣にある『月夜のうさぎ』は、和モダンな雰囲気、落ち着いた空間で、心ゆくまで堪能できる。酒つま、刺身、揚げ物など、旬の食材を使用したメニューが人気。また、店内には和風のインテリアがあり、落ち着いた雰囲気で過ごせる。予約は不要で、気軽に利用できる。お支払い方法は現金、クレジットカード、電子マネーが利用可能。営業時間は、月曜日から土曜日まで、11時30分～午後2時、日曜日は午後6時～深夜0時。休日は毎週月曜日のみ。

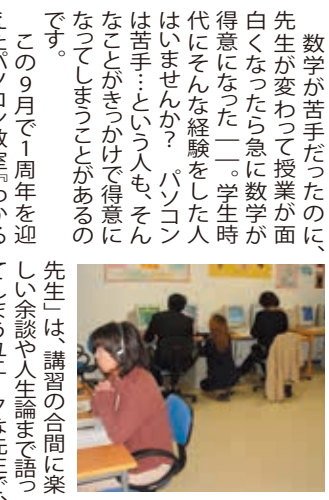
馬場車庫前電停隣にある『月夜のうさぎ』は、和モダンな雰囲気、落ち着いた空間で、心ゆくまで堪能できる。酒つま、刺身、揚げ物など、旬の食材を使用したメニューが人気。また、店内には和風のインテリアがあり、落ち着いた雰囲気で過ごせる。予約は不要で、気軽に利用できる。お支払い方法は現金、クレジットカード、電子マネーが利用可能。営業時間は、月曜日から土曜日まで、11時30分～午後2時、日曜日は午後6時～深夜0時。休日は毎週月曜日のみ。

人気のカリスマ先生から楽しく学ぼう!
「パソコン教室」でわかること
先生は、講習の合間に楽しい余談や人生論まで語ってくださいます。パソコン教室で、最新のITスキルを学びたい方におすすめです。講師は、豊富な経験とスキルを持った、カリスマ先生から学ぶことができます。初心者から上級者まで、レベルに合わせて学習できます。また、講師からのアドバイスも非常に丁寧です。受講料は、1時間1000円です。予約は不要で、お気軽にお問い合わせください。

また、両校ともに、毎月1度の「イベント講座」というのが好評で、内容は毎回受講生の希望により設定され、オリジナルハガキやオリジナルプリント、シャアの作り方、動くメールの出し方など、楽しく役に立つものが盛りだくさんです。現在、受講生の最高年齢は83歳! 仕事に、趣味に、さあアナタもぜひ、パソコンで新しいライフスタイルを。無料体験随時募集。受講料は1時間1000円。

また、両校ともに、毎月1度の「イベント講座」というのが好評で、内容は毎回受講生の希望により設定され、オリジナルハガキやオリジナルプリント、シャアの作り方、動くメールの出し方など、楽しく役に立つものが盛りだくさんです。現在、受講生の最高年齢は83歳! 仕事に、趣味に、さあアナタもぜひ、パソコンで新しいライフスタイルを。無料体験随時募集。受講料は1時間1000円。

また、両校ともに、毎月1度の「イベント講座」というのが好評で、内容は毎回受講生の希望により設定され、オリジナルハガキやオリジナルプリント、シャアの作り方、動くメールの出し方など、楽しく役に立つものが盛りだくさんです。現在、受講生の最高年齢は83歳! 仕事に、趣味に、さあアナタもぜひ、パソコンで新しいライフスタイルを。無料体験随時募集。受講料は1時間1000円。



また、両校ともに、毎月1度の「イベント講座」というのが好評で、内容は毎回受講生の希望により設定され、オリジナルハガキやオリジナルプリント、シャアの作り方、動くメールの出し方など、楽しく役に立つものが盛りだくさんです。現在、受講生の最高年齢は83歳! 仕事に、趣味に、さあアナタもぜひ、パソコンで新しいライフスタイルを。無料体験随時募集。受講料は1時間1000円。

また、両校ともに、毎月1度の「イベント講座」というのが好評で、内容は毎回受講生の希望により設定され、オリジナルハガキやオリジナルプリント、シャアの作り方、動くメールの出し方など、楽しく役に立つものが盛りだくさんです。現在、受講生の最高年齢は83歳! 仕事に、趣味に、さあアナタもぜひ、パソコンで新しいライフスタイルを。無料体験随時募集。受講料は1時間1000円。



中国料理 廣河
市内富岡1丁目にある『中二丁がそろろろ料理』ではこの6月、最近巷で人気のオムライスと、自慢の中国料理。料理を絶妙に自慢の中国料理を絶妙に自慢の中国料理。料理を絶妙に自慢の中国料理。料理を絶妙に自慢の中国料理。料理を絶妙に自慢の中国料理。

大好評の新メニューいかが?
市内富岡1丁目にある『中二丁がそろろろ料理』ではこの6月、最近巷で人気のオムライスと、自慢の中国料理。料理を絶妙に自慢の中国料理。料理を絶妙に自慢の中国料理。料理を絶妙に自慢の中国料理。料理を絶妙に自慢の中国料理。

大好評の新メニューいかが?
市内富岡1丁目にある『中二丁がそろろろ料理』ではこの6月、最近巷で人気のオムライスと、自慢の中国料理。料理を絶妙に自慢の中国料理。料理を絶妙に自慢の中国料理。料理を絶妙に自慢の中国料理。料理を絶妙に自慢の中国料理。

大好評の新メニューいかが?
市内富岡1丁目にある『中二丁がそろろろ料理』ではこの6月、最近巷で人気のオムライスと、自慢の中国料理。料理を絶妙に自慢の中国料理。料理を絶妙に自慢の中国料理。料理を絶妙に自慢の中国料理。料理を絶妙に自慢の中国料理。

市内富岡1丁目にある『中二丁がそろろろ料理』ではこの6月、最近巷で人気のオムライスと、自慢の中国料理。料理を絶妙に自慢の中国料理。料理を絶妙に自慢の中国料理。料理を絶妙に自慢の中国料理。料理を絶妙に自慢の中国料理。

市内富岡1丁目にある『中二丁がそろろろ料理』ではこの6月、最近巷で人気のオムライスと、自慢の中国料理。料理を絶妙に自慢の中国料理。料理を絶妙に自慢の中国料理。料理を絶妙に自慢の中国料理。料理を絶妙に自慢の中国料理。

市内富岡1丁目にある『中二丁がそろろろ料理』ではこの6月、最近巷で人気のオムライスと、自慢の中国料理。料理を絶妙に自慢の中国料理。料理を絶妙に自慢の中国料理。料理を絶妙に自慢の中国料理。料理を絶妙に自慢の中国料理。

昭和地区待望の皮膚科がオープン!

昭和皮膚科クリニック

市内昭和1丁目にこの7月1日、昭和地区待望の皮膚科「昭和皮膚科クリニック」がオープンしました。院長は、平成9年愛媛大学医学部を卒業し、その後、東邦大学医局に入局していた菊地誠先生。爪も手術が主でしたが、紫外線やレーザー光線などの最新機器を完備し最先端の医療が受けられます。アレルギーから伝染性のものまでさまざまですが、同院の治療法としては例えば金属アレルギー、シャンプーなどの接触アレルギーはまずカプ

術によらない治療を行います。また、レーザー光線によるシミの改善やピーリングなど美容的治療にも取り組んでいます。医師が行う美容関係の治療は、各自の症状を診断しながら適切に行うので安心して。院内もゆとりとしたスペースでアットホームな雰囲気。気になる症状があったら気軽に受診を…。なお、美容医療については保険適用外もあるのでご相談下さい。



押し花作り(1)

材料
生花(なるべく小さな花)
●きんぼうげ●カラマツ草●ミニバラ●イントマ●ピオラ
●ふしぎ花倶楽部体験M3キット(1750円)
道具
●ピンセット●はさみ●重し(ブロックまたはレンガ)



作り方

- ①乾燥マットの上に花和紙をのせ、生花を間隔をあけて置いてゆく。
- ②その上にさらに花和紙をのせ、乾燥マットをのせる。何段か重ねてもよい。
- ③ナイロン袋に入れて、周りを畳み、更にナイロン袋に入れる。
- ④③を板で挟み、重しを置く。
- ⑤2~3日で乾燥が終わると出来上がり。
- ⑥キットの中の保管袋に入れて保存する。



問い合わせ/山本 かずえさん ☎52-5768 難波 礼子さん ☎55-9502



庭で育てたきれいな花や、野山に咲く花の美しさを長くとどめる押し花。自然の美しさを身近に楽しむ押し花に挑戦しませんか? 『ふしぎ花倶楽部』の乾燥マットを使った、簡単にできる押し花の作り方を紹介しましょう。美しさを保つ押し花作りと、その押し花を使った小物の作り方を2回にわたって掲載します。



本紙記者が
オススメ!

いい店みつけた カリークローブ

●当番/花輪 志保里

市内松風町に今年5月にオープンした『カリークローブ』は、スリランカ系のスープカレーが味わえる噂の店。

店主の越田節さんが、カレーのスパイスの調合に詳しい伊藤一生さんに調理を依頼し、この店の味が完成した。

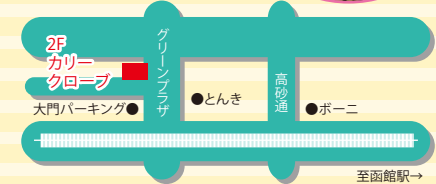
カレー粉やガナムマサラの調合は企業秘密だが、体によいスパイスが多数入っているのが大きな特徴。人気の「クローブカリー」(チキン、850円=写真)は10時間煮込んだスープと柔らかい鶏肉が自慢の1品。「ルーカリー」(850円)は、ほかでは味わえない評判の1品で、ナンとの相性がバツグン。

伊藤さんは全国各地で個展を開いている陶芸作家でもあり、独創性あふれる伊藤さんの作品が、この店のカレーの味に彩りを添えている。さらにオススメは、豊富にそろっているベルギービール。特に、函館ではこの店でしか味わえない「ホワイトビール」(生、350円~)は、カレーとぴったりマッチする美味しさ。店内の

落ち着いた雰囲気も魅力で、ベルギービールを飲みながらゆっくり過ごす人も多い。ランチタイム(午前11時30分~午後2時)は、ラッシー、チャイ、コーヒーが各200円とおトク。カレーはテイクアウトも可能(ライスなし)。営業時間は午前11時30分~午後3時30分、午後5時~午後10時。毎週月曜日定休。

●松風町4-5 クリスタルハウス2階

☎22-7285



こんにちは診察室

胃潰瘍にはヘリコバクターピロリ除菌を!

日本外科学会認定医
日本消化器外科学会認定医
日本消化器内視鏡学会認定医
日本超音波学会会員

黒田消化器科外科クリニック院長 黒田 豪



今回は4月に厚生労働省の研究班によって作成された胃潰瘍診療のガイドラインについてお話しします。このガイドラインは多数の論文を検討して得られた結果をもとに、胃潰瘍に対する最も理にかなった治療の手段を示したものです。このガイドラインの大きな特徴はヘリコバクターピロリ(以下HP)の除菌療法(抗生物質を2種類とプロトンポンプ阻害剤という胃酸の分泌を抑える薬の計3種類を1週間内服する)を治療の柱として位置づけていることです。HPは胃の中に住むことのできる唯一の細菌で、胃潰瘍の重要な原因の1つとされ、これまでは、特に潰瘍の再発の予防という観点から、通常の治療に加えて行われ、その効果が評価されてきました。しかしこのガイドラインではHP陽性の胃潰瘍患者に対してはHPの除菌療法が第1選択となっており、除菌療法のみで治癒が可能としています。ということは例えば「胃のあたりががまんできないほど痛くて、検査したら大きな胃潰瘍があった、HPを調べたら陽性だった、除菌療法をした、その後症状は改善しそれで降も潰瘍は再発しなかった」というような経過が標準的ということになります。使った薬は除菌療法の1週間分だけなので、非常に効率の良い治療経過です。HP陰性の場合については次の機会にお話しするとして、HP除菌が今のご時世の「医療費抑制」に十分貢献できるであろうことは容易に想像できますが、これにはやや不安を感じる専門医も多いと思われます。除菌療法自体にも下痢その他の副作用があり、潰瘍の急性期で痛みが強い時期にも除菌療法のみというのは問題があるように思われるのです。あくまでも除菌療法を主体とする事に異論はありませんが、症状や全身状態をみながら柔軟に対処したいものです。最後に、この除菌療法に際して不可欠なことは、まず内視鏡検査(胃バリウムでもよい)によって胃潰瘍を確実に診断し、あわせてHPをチェックすることです。当院では鎮静剤を用いて苦痛のないように内視鏡検査を行い、胃潰瘍が認められた場合には、尿素呼吸法という最も確実なHPチェック法を行い、陽性の場合にはほぼ全例に除菌療法を行っています。

●宮前町10-10 ☎42-5566

ドクター講座

漢方薬の効果について

大沼公園クリニック院長 深山 明義



今まではこの講座ではある病名をとりあげてそれに効く漢方の話をしてきましたが、今回は漢方薬の一般的な考え方、特にその効果について話を進めたいと思います。現代医学は日進月歩が著しいのは言うまでもありませんが、必ずしも万能ではありません。

漢方医学も現代医学と同様に得手、不得手があります。漢方の得意とするものとして冷え症、のぼせ症等がありますが、これは西洋医学では全く治せないものです。偏頭痛、肩こり症、かぜ症候群、軽症蓄膿症、神経性咽頭狭窄症、チック症、小児尿床症、小児虚弱体質、胃下垂等による食欲不振、急性胃腸炎、乗り物酔い、二日酔い、こむらがり、心臓神経症、生理痛、更年期障害、自律神経失調症、慢性膀胱炎、にきび、アトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎、慢性便秘症、慢性湿疹(中等度)、尿路結石症、軽度の内外痔核、つわり、口内炎、軽度の前立腺肥大症、病後の体力増強、気管支喘息、じんま疹、中等度以下の肥満症等も漢方のかなり得意とする分野です。もちろんこれらの疾患は西洋医学でも治療可能ですし、場合によっては西洋医学と漢方医学の併用も行われます。

漢方の不得手とするものは外科的疾患や救急処置を要するものです。実際に漢方薬を飲んでから効果が現れるまでの時間は薬の種類や病気、飲む人の体の状態によって千差万別です。一般には急性の病気は早く効果が現れ、数時間からせいぜい3日以内に何らかの反応が見られます。風邪の初期に葛根湯を飲むと一服だけで治ってしまうことがしばしばあります。慢性病の場合には薬が合っていれば1週間から10日で何らかの変化がみられます。従って急性症なら3日、慢性症なら2週間ほど服用してみて全く効きめの気配がなければもう1度別の処方を検討し直すことが必要です。

読者の方には漢方薬は意外と効き目が早いことを理解して頂ければ幸いです。

●七飯町大沼258 ☎67-3032

みなとまち市民プラザ

このコーナーでは、読者の皆様からのお便りや情報をお待ちしております。営利目的の情報は本紙広告をご利用下さい。

TEL (0138) 27-9210 FAX (0138) 23-5699

—担当/青山—

●楽しかった夏もあとわずか。海や山など、アウトドアでお日様をいっぱい浴びて遊んだ後は、心なしか夏の疲れが体に残っているものです。そこで今回は、夏の疲れをとってリフレッシュできるあれこれにスポットを当ててみました。身近にできるリフレッシュ法に取り組んで、さあ、また明日から頑張りましょう。

●暮らしに役立つ記事は月に2回、ホットな情報が届くのを主人と2人で楽しみにしています。高齢社会に向けて、社会情勢がますます変動しつつある中、新しく発展される青いほすとに寄せる期待は大きいと存じます。今後も第1に暮らしに役立つことをモットーにし、役立ちたいと思います。

●具体的には医療、福祉、楽しい食事などの企画を立ててほしいと思います。ご発展を心から祈念いたします。(本通2丁目、Y・N)

●読者の声

●ぜひ、ヘルシーな食事の特集をやって！

●大場記者によるしく青いほすとの大ファンです。欲しい情報がいっぱい詰まっています。時には切り抜きにしてとってあります。今回7月1日号は、素朴な疑問調査隊の記事(健康機関のお

●これに関する話題が参考になりました。似たような言葉がたくさんあってどのように違うのかよくわからなかったのですが、整理されていてわかりやすかったです。記者が関係機関に問い合わせしてくるので大変助かります。大場記者、これからも頑張りましょう。(湯川3丁目、M・O)

●皆様からの素朴な疑問をどうぞお寄せ下さい。

●タイムリーな内容がタイムリーな内容について

●読者の声

●大場記者によるしく青いほすとの大ファンです。欲しい情報がいっぱい詰まっています。時には切り抜きにしてとってあります。今回7月1日号は、素朴な疑問調査隊の記事(健康機関のお

プレゼント

●カリークローブよりクローブカリー(チキン)のお食事券を5名様！

●今回の『いい店みつけた』コーナーで紹介した『カリークローブ』より、クローブカリー(チキン)の食事券を5名様！

●『ミック七重浜オフィス』より、夏に疲れた体をリフレッシュできる各種エステの半額利用券をプレゼント。内訳は「フェイシャルデコルテ」(5000円)、「25000円」(3名様)、「25000円」(3名様)。



●CACより美容全身パック風呂券(温泉入浴付)を3名様！



美容全身パック風呂

●『ハンドケア』(4000円)、「20000円」(3名様)。ハガキに郵便番号・住所・氏名・電話番号・希望のコースを明記し、青いほすとへのご感想をたっぷり書いて「040-8605」函館どつく株式会社「ミッド事業部」係まで。締切は8月29日。



ミックで人気のフェイシャルデコルテ

●『はなじり整骨院』より「アルファ21」無料体験チケットをプレゼント

●『はなじり整骨院』より「アルファ21」無料体験チケットをプレゼント



アルファ21

インフォ

●体操三井島システム

●体操三井島システムは、現在鹿屋大学名誉教授を務める三井島智子先生が、医学的見地から考案した運動『実践体育研究会』では毎週月曜日午前10時～午前11時に本町会館で教室を実施しています。参加費用は運営費として1か月3000円。詳細は☎59-1196(浜津)まで。

本紙厳選商品ガイド

エバメールゲルクリーム ビューティーQ&A

ゲルをつけてもすぐ乾燥する場合は？

●Qゲルをつけても潤う感じがしません。すぐに乾燥してしまいませんか？

●A乾燥している肌は、慢性的に水分が不足していますから、しばらくの間は十分な水分補給が必要です。

●ゲルクリームを使い始めた時は、そのような経験をする人は多いと思います。

●油のクリームは、油分を肌に塗ることで、内部の水分を閉じこめるとい

●てあげることが前提に、成分の80%が水分なのでたっぷりつけても皮膚呼吸を妨げません。

●使いはじめは特に就寝前に少し多いかなと思つてくらくらくつけて下さい。

●翌朝、肌がふつからツルツルになっていると思います。

●毎晩これを繰り返してゆくうちに、肌の乾燥はかなり改善でき、きれいに元気になる

●てくると思います。

●塗ってもすぐ乾燥してしまうと感じたら、できればその度に重ね塗りすることを勧めます。

●肌環境を整えば、ゲルクリームの量は減ってくる

●思います。



エバメールゲルクリーム

180g入 3700円 (宅配料・消費税込)

●内容成分 ●生体エネルギー水 ●ヒアルロン酸 ●コラーゲン ●グリチルリチン酸 ●アラントイン ●コクトオリゴ ●オウゴン ●カワラヨモギ ●アロエ

編集後記

●僕達は1回戦ボーイの常連と言われたクラブにあえて入部した。僕達の時代には優勝しようと思死で練習したが初戦敗退し、スポーツで負けて初めて泣いた。附属中学校野球部の後輩のみんな、中体連での初優勝おめでとう。そしてたくさんのお夢を本当にありがとう。(恒)

●診察を受けた医師が2人とともに女性だった事に軽い驚きがあり、何故だろうと考へた。これまで女性医師の診察経験が少なかったせいも、未来を生きた子供達、当たり前前に男女双方の医師や看護士を目にしてゆくことで、将来の男女共同参画社会を期待したい。(子ヨ)

●久しぶりに、息子と病院へ行ってきました。待ち時間に神社へ行き、おみくじを引くと大吉。教えには「自分に都合のよい時だけ感謝するのは、本心からの感謝ではない」と書かれていた。それと禅問答にもおもしろさを感じはじめ、しばらくハマリぞつ。(Aちゃん)

●次回青いほすと発行は8月29日(金) 次号予告「月のリズムでゆったり暮らしませんか」

●広告のお申し込み ☎23-5688 までどうぞ。

●発行/函館どつく株式会社ミッド事業部 〒040-8605 函館市弁天町20番3号 ☎27-9210 (編集室) ☎23-5688 (直通) FAX23-5699 E-mail aoi-post@aurora.ocn.ne.jp

●Marketing Information Delivery

●青いほすと 各種コマースには函館市内全域及び七飯・上磯町中心地域全126,000世帯無料宅配の青いほすとをご利用下さい。

スペース	サイズ(縦×横)	掲載料金
1段1/2	31mm × 119mm	30000円
全1段	31mm × 240mm	60000円
2段1/2	65mm × 119mm	60000円

●上記は凡例。ご予算により各種サイズを用意しております。また、記事広告等もございまして詳細は電話にてお問い合わせ下さい。なお、当方にて広告版下を制作する場合は1段あたり5000円が版下制作費用として別途かかります。また、求人広告の掲載料金は上記とは異なります。ご案内は全て別冊です。

●函館どつく(株)ミッド事業部 ☎23-5688