



















単に掃除に。大。がつくだけのものではなく、新し 日常生活の基盤である自宅を家族そろって綺麗 味から考えれば、21世紀を生きる私達現代人も、 い年の幸福を願う行事だったのです。そういう意 たわけです。昔の人にとっては本来、大掃除とは ました。それが年末の大掃除として定着していっ のほかの場所を掃除するのはそれ以降に行ってい 日として、神棚や仏壇の掃除を行い、家の中のそ 江戸時代には12月13日をお正月行事の事始めの ために家中を掃き浄める行事がすす払いでした。 年の安泰と五穀豊穣を祈って、神様をお迎えする は、神事である「すす払い」にあります。古来、新 にして、新しい年の幸福を願うという姿勢はとて 毎年年末に各家庭で行われる大掃除のルーツ るべき来年に向けて、何かやり残した事はありま いよいよ今年も残すところあとわずかです。来

大掃除がこれから…という人が多いハズ。

取り組むことができるのではないでしょうか…。 えるような意外なテクニックを、ちょっとした時間 ウラ技に着目してみました。「なるほど!」と思 で完了する掃除のコツにスポットを当てました。 というのはなかなか大変なものです。そこで今回 はあまり手をかけない場所を念入りに掃除する められる大掃除大作戦をスタートさせましょう。 めに、さっそく皆様のご家庭でも、カンタンにはじ 達やご主人と一緒に、楽しく。我が家の大掃除。に とは楽しくなるのでは…。そうすれば、お子さん でできるとなれば、憂鬱なハズの大掃除もちょっ りにある身近な何かを使って気軽にできる掃除の 多数出回っている昨今ですが、今回は特に、身の周 頑固な汚れを落とすために、専用の洗剤などが アドバイスを受けながら、1箇所につき30分以内 は、一般家庭の清掃に関して知識が豊富な人達の もうすぐお正月。新年を気持ちよく迎えるた とはいえ、何かと忙しい年末のこの時期に、普段

シンク内は下水を汚さない重曹で

毎日使う台所。牛ゴミ用の三角コーナーを置く シンクの隅など、目につきにくい場所はとかく汚れ がたまりやすいものです。弱アルカリの重曹は研 磨作用があり油脂など酸性の汚れに有効。直接 振りかけてスポンジでこすります。

蛇口の白っぽいくすみには酢を布巾に含ませ てこすってみます。酢は漂白作用があり雑菌の 繁殖を遅らせ、カビの予防にもなります。

そのほかにもレモン、大根の皮や切れ端、使っ たあとの紅茶のティーバックなどもシンクみがき に活躍します。いずれもその後充分流水ですす いでおきます。



こびりついた汚れは アルコールで除菌もかねて

照明器具の汚れは、ほこりと脂が一緒になっ ています。アルコールでふくことで、べとつきもさ っぱり。きれいにすると明るさもアップします。

照明器具のスイッチ部分は知らないうちに手 あかで汚れがち。アルコールでふき取りましょう。 細かいところは綿棒にアルコールを含ませてふく と簡単です。電話やインターフォンは頻繁に使う ので、汚れがたまります。アルコールで除菌もか ねて清潔にしましょう。細かい部分はやはり綿棒 にアルコールを含ませてふき取りましょう。



新聞雑巾でらくらく掃除

家の第一印象は玄関で決まります。きれいな 玄関は明るくなって気持ちのよいものです。靴に ついてくる土やほこりは、新聞紙を濡らした新聞 雑巾で汚れをふき取りましょう。

水を入れたバケツに新聞を1枚ずつ丸めて入れ、 必要な分を取り出してふき、汚れたら捨てます。 出てくる新聞クズを最後にはいてスッキリと…。 玄関ドアは雨風やドロはねがつきやすいところ。 かたく絞った雑巾でふいたあと、からふきします。 新聞雑巾はガラスふきにも威力を発揮。ふいた 後はそのままゴミ箱へ――。



頑固な汚れは重曹と アルコールで手荒れなし

換気扇の油でドロドロした汚れば、紙やへらで 大まかにふき取り、重曹をふりかけて手でこすりま す。重曹が油汚れを包み込み、面白いようにポロ ポロ落ちてきます。

重曹を足しながらサラサラになるまでこすり、後 はそのままに…。その時にできたアルカリの膜が 次の汚れを落としやすくするので、水洗いも必要 ありません。素手でやっても手荒れしないのがう れしい点。

ガスレンジはアルコールを吹きかけ、トイレット ペーパーでふき取ります。油膜がスッキリ取れて、 から拭きの必要がありません。



取材協力

函館友の会



今回、青いぽすと掃除取材班が提唱する環 境にやさしい身近なクリーニングへのコメントと 掃除全般に対してのアドバイスを、家庭におけ る生活技術や経済などについて実践と勉強をし ている女性のグループ『函館友の会』にお願い しました。

安全なものを使うクリーニングは環境のため にも大切です。また掃除の基本は汚れをためな いこと。ガスレンジは使ってすぐ、お風呂はあがっ た後など、熱いうちの汚れは落ちやすく、余分な 力もいりません。重曹大1に水250ccを加えた重

曹水をスプレーに入 れて日常使うと、汚れ がさっと落ちるのでお すすめです。軽い汚 れはお湯で、頑固な ものは重曹で、という ように段階的に落と しましょう。



天井&壁

ストッキングの静電気でほこり取り

天井や壁の掃除には、廃物利用のストッキン グホウキを使いましょう。

まず、ホウキに古いストッキングをすっぽりかぶせ、 両足の部分もふんわりとしばって用意します。ス トッキングには静電気効果でほこりを吸着する性 質があるので、洗剤を使わなくても大丈夫。

タンスの隙間、テレビの後ろ、足付き家具の下 の部分など、普段目の届かない場所のほこりを 取るのにも活躍します。充分汚れを吸ったストッ キングは不燃ゴミへ――。小さな子供やペットの いるお宅では、特に環境にやさしいものを使いた いものです。



トイレ

重曹とアルコールで除菌もOK

便器にこびりついた汚れは、重曹を振りかけ古 い歯ブラシなどでこすり落とします。1度で落ちな ければ根気よく…。ヤスリなどで便器をこすると 傷がつき、かえって汚れやすくなります。

環境にやさしいものを試してみてどうしても落 ちない時は、強力な洗剤などを使うようにしましょう。 また、重曹には消臭効果もあるので容器等に入 れてトイレに置いておき、その都度、掃除に使うと 一石二島。

床はアルコールをスプレーしてふくと除菌もで きます。ふき取りにはトイレットペーパーを利用す ると後始末が楽です。



風呂&洗面所

泡の力で排水パイプもピカピカ

浴室には水アカや皮脂、石鹸カスなどの汚れ が付着していますが、小さいお子さんがいる場合 など、強い洗剤の使用は心配です。

そこで重曹の出番。浴槽や床、壁、桶もスポン ジに含ませてこすります。浴室や洗面所の排水 パイプには黒ずんだカビが付着しやすいもの。重 曹1/2カップをふりかけそこへ酢を1カップ注ぎま す。ぶくぶくと白い泡が立ちますが、この泡が汚 れを落とす働きをします。

泡の正体は二酸化炭素で無害。しばらくして から熱いお湯をたっぷり注ぐと、汚れと匂いが流 し落とされピカピカになります。



70 *懐かしさ *が人気の、昔ながらのきびだんご 函館つ子なら、おそらくほとんど 余年変わ

る、その独特のハーモニーの虜になっ であろう、きびだんご一 の人が1度は口にしたことがある の多くは子供の頃、だんごの柔らか けると、生餡の色をしただんごがオ すく食べやすい棒状の紙包みを開 たものだ…。 さとオブラー ブラートに包まれている。函館っ子 老若男女を問わず、昔から多く トのパリパリ感が奏で 一。持ちや

会社』 ステラ、豆類などの製造販売を主 力とし、まだ子供向けの菓子類が 市内大縄町にある『国産製菓株式 を戦前から製造販売しているのが、 の人達に親しまれているきびだんご 創業は昭和5年。当初はパン、カ

少なかった時代のニーズに応えるべ トさせた く、きびだんごの製造販売をスター



せる糖分を含んだきびだんごを食 は密接な関係があり、広い大地の きびだんごがよく知られているが、 実は本道の開拓史ときびだんごに 雑穀類で日持ちし、疲労を回復さ 開拓に臨んだ有志が常備食として、 したといわれている。

ジデザインも価格もほとん その材料も製法も、パッケー ど変えず、創始者の意志を を抑えるようにした以外は、 食生活に合わせて若干甘味 現在の主要購入者層は50

代の女性。昔から変わらない ノスタルジーが、今も根強い 人気につながっている。また、



お子様にも安心して与えることが 菓子類が多様化する昨今、小さな らの無添加食品であるということ。 着実に売り上げを伸ばしている。 開かれる北海道物産展にも出店し、 んの人に知っていただきたい」 できるお菓子であることを、たくさ 「きびだんごの最大の特徴は昔なが 方に及ぶほか、首都圏の百貨店で 商圏は現在、全道各地から東北地 スタッフは強調する。

外にもこの菓子の最大の魅力につ 用したオブラートのアイデアが、意 着してしまうこと。苦肉の策で採 唯一のネックは、だんごが包み紙に粘 ながった。 生餡の風味を活かす製法の中で

いる… ル製品が、今日もこの街で作られて い。桃太郎のように力強いオリジナ いい物は、いつの時代も変わらな

なあ

Ξ理のPRをお書きの

自慢メ

を募集しています。

実に70年余りの伝統を誇る国産 製菓のきびだんごは、昨今の 受け継いでいる。

連載企画 い生理的皮膚保護の化粧品 健康と美しさのために

を目的としたものです。

美容医療研究所 所 長 村山 良介

全く新しい考え方の化粧品が、の化粧品は皮膚の保護とホ 10年余りの美容の研究から、 ここ函館に誕生しました。こ

在までの化粧品です。 方を大切にするのが現 することと、皮膚の感じ 品が変わりました。保湿 感がよいようにと、化粧

てしょ

0

offic

14

ti

7"

2

3

ていつ

み込んだジェル状の薄い

逃がさず、しかも汗を吸 膜が肌を覆って、水分を

ら出来ています。水を包 るものです。成分は水と 吸水性プラスティックか つホメオスタシスを強め 点を置き、皮膚が自ら持 品は、生理的に保湿に重 新しく作られた化粧 FAX31-2798 31 2 7 9 7 ●梁川町6-6-303

肌の美しさを見せるように なり、肌をふくよかに、使用 るものでした。それが自然の メオスタシス(正常化)の増強 昔の化粧品は顔を覆い飾 す る効果などが認められていま 会員を募集しています ために『美しい健康の会』の ます。現在、健康と美しさの 緒に改良していきたいと思い いものにするために、皆様と一 汗を多くかく人の汗を抑え 燥症のかゆみを抑える効果 ものです。アトピーや皮膚乾 安全で肌に刺激を与えない ため、アレルギーも起こさず らなり、無菌状態で作られる 収します。成分の9%が水か この化粧品をもっと使い良

の豆事典 ·首

昔はお正月になると家族や友人と百人一首を楽しんだものですが、娯楽が多様 化した現在はその機会も少なくなくなりました。ただ最近は、小学校から高校まで 国語の授業や学校行事で百人一首を取り入れる学校は多いようです。

ところで、北海道の百人一首は別名「下の句かるた」とも言われ、下の句を読ん で下の句を取る形式です。本州のは上の句を読み下の句を取るものなので、和歌 全体を覚えなければなりません。本州からの旅行者や転勤族が驚くのはその形式 と木の取り札といいます。何故そうなったかについては定説はないようですが、は じめたのが本州から来た屯田兵だったということから、娯楽の少ない時代に和歌を 知らなくても手っ取り早く楽しめるということから広まったのではないかという説 が有力です。木の札については、北海道は木材が豊富だったからとか、紙が高価だ

ったので木で代用したと言う説があります。ちなみに、北海 道で1番人気の取り札はやはり「乙女の姿しばしとどめむ」 読みにくい崩した筆字の中で「乙女」だけは子供でも簡単 に覚えられるからでしょうね



団体『グリーンリバーネット

①米は普通にとぎ、ざるにあげておく。 ②すりおろしたにんじんを汁ごと、 水を入れ、炊飯器で炊く

③フライパンにバターをとかし、炊きあがったご はんを入れて軽く炒める。

オレノン 田かざれいなごはんは良飲をそりますね。にんじんの匂いも少なくて、にんじん嫌いの人も気にならないようです。肉料理やサラダの付け合わせにもピッタリ。また、パセリのみじん切りを散らすと彩りもよく、にんじんのもが、より引き立ちます。ここではんかました。 がったにんじんごはんをバター 炒めますが、最初からバターを

米…3合

塩…少々 バター…大1 バター…大1

てもよく、子供がおか加え、バターの香りがと シピなのですが、簡 わりして食べます よく作ります に出来ておいしいので お友達から聞いたレ 色がきれいなことに

見が必要であろう。▼市民 あり、様々な立場からの意 た長期的ビジョンが重要で 想には環境問題等を含め 自然の優位性を活かす構 欠である。ましてや、地域の づくりには市民の声が不可 な所を見習うのか ——。街な街なのか、ナポリのどん 例えばウッズホールがどん とを理解できているだろう。 民が現時点でどれほどのこ 街づくり構想」について、市 活かした新たな発想による に関する函館の優位性を では具体的に「水産・海洋 ワードに、国際海洋都市と 5 市町村合併の基本方針 がかかるということだ。▼ 共存するにはそれほど時間 ほど奥が深い楽しい趣味だ うのがある。釣りとはそれ ら釣りを覚えなさい」とい 永遠に幸せになりたかった ら豚を殺して食べなさ 8日間幸せになりたかった たかったら結婚しなさ なさい。3日間幸せになり 幸せになりたかったら として函館市は「海」をキ て解釈すれば、人が自然と という諺だが、視点を変え になりたかったら酒を飲み ▼中国の諺に「1時間幸せ しての将来像を掲げている。

な構想にも活かしてゆくべ を総括し、その教訓を新た るが、見送られた先の構想 に一石を投じた人物でもあ 氏はアクアコミュニティ構想 ラボレーションである」。 切なのは行政と市民とのコ 想でなくてはならない。大 た市民の参加と協力の構20年、それ以上先を見据え 市の取り組みに学び、10 市の取り組みに学び、10年、う。「まずは国内の海洋都 道南』の鎌鹿隆美代表は言 …」今、何をすべきか? (慎) 遠に幸せになりたかったら とが山ほどあるハズだ。「永 表示をすることや、具体性 最終案にイエス・ノーの意思 きだと強調する。▼目前の に、私達市民には言いたいこ フゴートを探すことより前 に乏しい計画に対してスケー



が家の お手軽 市内石川町在住 お米と一緒に炊飯器で 人参をすりおろして 新

<u></u> 스

は、子供達の大好きな 炊く『にんじんごはん』 らぬ伝統の味

函館市大縄町15-22 国産製菓株式会社

73 41

5

きびだ

友美さん



Naruhodo Topics

なるほどトピックス

オープン22周年記念キャンペーン! 市内富岡町にあるカッ も見逃せません(メンズ、

カットショップ巴里室N

W

年末年始飲み放題の特別サー

店『旬暦

ます(土曜、日曜日を除く) 記念キャンペーンを開始し の12月26日から来年3月 31日まで、オープン22周年 ハーメディカルストレー キャンペーン中は「スー トやパーマなどの技術にこの店のスタッフは、カッ おトクなキャンペーン中に 案してくれると評判。断然 定評があり、スタイルも1 レディースどちらも0K)。 人ひとりに合ったものを提 。無休。新年は1月4日~。毎週月曜日定休。年内は、は午前9時~午後7時。 平常通り営業。駐車場有。

酒、チュー

●富岡2-3-1

なお、料金など、 はいかが…。 を運んでみて 度足

ピング)通常3000円

エステ」(ウォーターラッ 実感できるという「ヘアー

せ下さい。営 でお問い合わ 詳細は電話

4000円~のところ さらに「カラー」通常 ~のところ2000円~

土後時曜730

度体験しただけで良さを

ろ7500円~。ヘアーに

ハリやコシがない人が、1

常15000円~のとこ

(縮毛矯正、カット込)通

ぜひ

年末年始の食欲に勝てますか?

そんなアナタにピッタリの ディバランス整体院』では、 る人はいませんか? 市内本通4丁目、サンワ 向かいにある『松山ボ

ロボクサー ダウンが可能。これは、プ 誰でも無理なくウエイト 重要な5つのツボを押さえ、 るツボッなどダイエットに 食欲やストレスを抑え ق この耳ツボダイエットは 施術を行っています。 の間でも「効

果絶大!」と、大変人気が の畑山隆則選手は、耳ツボ あり、元世界チャンピオン 午後8時。施中。時間 月5日から平常通り営業 日午後6時まで 無料カウンセリングも実はお早めにどうぞ。なお、 評判ですので、予約の電話 リバウンドもしずらいと ダイエット成功者は続出 8時。年内は12日。時間は午前10日 来年1 月 時 29 5

松山ボディバランス整体院

ヘルシー耳ツボダイエッ 的な指導を行っているのだ マイナス10キロのダイエッ ス20キロ、女性スタッフは 分達の体験も含めた効果 トに成功しているので、自 広さんは3か月でマイナ

毎週日曜日、祝日休診 ●本通4-17-38

ROYCE' ROYCE

ら…」「食べ飲み放題だか ら「割り勘負けしちゃうか 増える体重を気にしなが

宴会シーズンのこの時期

ら…」と、思う存分食べて

院したほどです。 ダイエットのサロンを開

画です が毎月替わるコース料理 並びます。家族や友人知人 正月にふさわしい料理が はこの時期なら年末とお この時期のおすすめ。メニュー 10品が付くコース料理も 放題なんてめったにない企 また、前菜から鍋物まで

5000円の料理で、飲み り1時間30分。4000円 円と5000円の宴会コー 年末年始限定で4000 ス利用に限りビール、日本 ソフトドリンクなどが無 市内中道1丁目の和食 ハイ10種、ワイン 時間もたつぷ ひだか』では、

少人数から10人入れる個室

を行います。 料で飲み放題のサー

ります から6. 2階は40人入れる大広間 31 5 0 7 ●中道1-2-5 人までの個室があ

ひだか

理はいかがですか。 おもてなしにひだかの料 1階は掘り炬燵形式で

旬 暦

平成14年2月18日生 七飯町大川在住 風優香(ふみか)ちゃん

FAX/23-5699

眠らないお土産品の店 ーターミナル内売店』は、 市内港町3丁目にある。フェ

市内及び近郊の人に喜ば年中無休の4時間営業で れる品が盛りだくさんです だたみ」や「マルセイバター た人気商品の、六花亭「霜 店内には、今年発売され サンド」「白い恋

の菓子類をはじめ、 海道有名メーカー コレートなど、北 人」、ロイズのチョ

お土産としてや時期は、帰省時のいます。特にこの 来客時にも利 **3** 42 - 2 5 2 4 至七重浜→

フェリ 無料駐車スペースや24時 ターミナル内売店 Ė

スメ。美味しく、楽しく 便利なこの店へ、ぜひ1度 ゆったりと過ごすのもオス あるので、買い物をした後 間営業の軽食コーナー 足を運んでみてはいかが… ▶ 港町3-19-2

子育てひろば

10月号のT·Mさんのお便りに多くの反響がありました。 数回にわたって紹介します。

T・Mさんのお便りを読んで考えたことが2つありました。 私は入学前に子どもが公共の場で遊ぶ時、決して目を離 しませんでした。幼い子供の行動には親が全責任を負う のは当然の事と思いましたし、近くに親の気配もなく遊 んでいる子どもの親は何を考えているのかと思っていま した。もう1つ、悪気があろうとなかろうと子どもがいけ ない事をした時、きちんと叱るのは大事なことだと思い ます。小さい子ならきつい口調で言わないと事の重要性 がわからない場合もあります。この場合、本来お母さん がしっかり言い聞かせるべきだったのでしょうがそのよう な姿勢が感じられなかったので、相手の仲間の人が「も うやったらダメだよ!」と言ってくれたのではないでしょう か。よその子を本気で叱ってくれるなんて、私はすばらし いと思いましたが…。(W·N)

幼い我が子への厳しい言葉、親としては辛いですよね。 世の中には色んな人がいます。公園も小さな社会では ないでしょうか。故意でなくても他人を危険な目にあわ せれば、謝るだけで済まされない事もあります。お母さん は直接見ていなかった分、相手の方より危機感が薄かっ たかもしれませんね。 お子さんも、 もしかするとやきもち のような感情もあったのでは。自分は5歳でお兄ちゃん、 でもお母さんに見守られていたいとも思っているのでは と思いました。「不必要に傷つけた」とありますが、逆に 必要な事だったのでは。叱られて泣いて謝っても許して もらえない事で、自分がそれほど危ない事をしたと認識 できるようになるのではないでしょうか。辛い気持ちを 乗り越え相手の気持ちを理解できるようになったお母さ ん、その長男君のことですから「この次、行ったら小さな 子には気をつけて楽しく遊ぶぞ」なんてひそかに決心し ているかもしれませんよ。(Y·H)

〒040-8605 函館どつくミッド事業部『子育てひろば』係

E-mail/aoi-post@aurora.ocn.ne.jp

スーパーマーケットなどで買い物の際に何げなくもらう

ンジ袋ですが、原料は石油。レジ袋1枚作るために原油

が20.6 ミリリットル必要とのことです。 石油資源の節約

や環境保護のためにもレジ袋を見直す必要があるとい

われています。函館消費者協会では会員、市民を対象に レジ袋についてアンケートを行いました。その集計結果

を次回とあわせて掲載します。

●持っていく 24.5 %

●持っていかない

●時々持っていく

●もらう 56.3 %

●時々もらう 33.9%

●もらわない 9.8%

●使いたい 43.7 %

●いらない

次号につづく

●時々もらう 36.4%

19.9 %

質問1.買い物の際買い物袋を持参しますか

49.6 %

25.9 %

質問3.レジ袋を今後も使いたいと思いますか

質問2.あなたはスーパーのレジ袋をもらいますか

り良いものにし、新しいあ 名、適職など幅広くアド には開業や開店、家相、命 希望者には姓名判断も行い、 バイス。「来年の運勢をよ の運勢が最も多く、ほか 占う内容は、縁談や1年 合わせて鑑定しています 月日) 占いを中心として、 な人の運勢を占っています。 はもとより全国各地で様々 温泉郵便局裏にある『占い 占いをはじめて27年。市内 、ウス』の斉藤房子さんは 斉藤さんは、気学(生年 市内湯川2丁目·湯川 す 3

ので、ぜひ、行ってみてはい の占いも受け付けている す(要予約)。また、電話で

います。1人で悩まず気軽 お手伝いをしたいと思って なたの運勢を大発見する

関や相 係時談料 な間内金 くに容は とねずみ年で、たつ年 あたります」 がいい年に てもらえま ゆくり占 円ですので、 んは占いま と斉藤さ さる年なの 0 0 0

るところ。

美容形成体験レポ 五稜郭大村美容形成クリニック

ない吹き出物がありまし することに… 注目のスキンリニューアル おしゃれな雰囲気。今回は、 などが読めるサロンがあり、 ました。クリニック内はメ 形成クリニック』へ行ってき ブンした『五稜郭大村美容 者の皆様からあったので、 ちょっと…」という声が読 術というイメージがあって (フォトRF治療)を体験 イクコーナー、美容情報誌 いけれど、病院や整形、手 筆者には5年以上とれ 「美容形成に行ってみた 、市内本町に移転オー 楽に受けられます。一般的 ザー脱毛より痛みが少なく、 トB上医療脱毛も、レー クもOK。 た治療後すぐのメイ 療の時には無理だつ 少なく、レーザー治 効果に優れ、痛みも 毛穴の開きの治療 治療より、シミ・シワ・ 周波治療)」はレーザー トRF (光治療+高 医療機器レーザーニフォ ていました。最新の な両脇のフォトRF脇脱毛 0000円。ぜひ、 5 ς なお、フォ 10

年以上の経験のあるエス してみて下さい また、クリニックには、18 分間で 体験 5biyou.com http://www 気軽にどうぞ ●本町8-18

で翌日には驚くほどスッキ

顔の産毛もきれいになっ

たが、1回15分ほどの治療

の悩みや相談もいつでも テシャンがいます。エステ

いました。また、施術者の 軽くなり動きやすくなって つきそう…。施術後は体が 心地よく、スーッと眠りに

温もりのある手による施 味で習いはじめたのがはことはないかと、整体を趣 さん、そして自らの腰痛な りで頭痛が止まない患者 術を体験してみて下さい どの経験から何かできる じまりだったとか。そんな リラクゼーション整体は

セラピーなどが受けられ 整体やアロマセラピートリー ふぁ』は、リラクゼーション ラクゼーションルーム碧るー 年11月にオープンした『リ トメント、ホットストーン 今回は、硬くなった筋肉 岩田碧香さんはもともと

上磯町追分1丁目に今

腰を痛 看護師として働いていた人。 めて仕事を辞めて

提供。 ●上磯町追分1-17-5 0

cx/~lu-fan/

ゆくケアワーカー

兵分小学校 ●浜分 郵便局 サンクス**●** 玉五郎**●** ●とんき 至産業道路→

素朴なギモン調査隊

〇時々、猫や犬、あるいは鳩やカラスが車にひかれて道 路に横たわっている姿を見かけます。しばらくして同じ 道を通ると片づけられていることがほとんどです。対応 が早いと思いますが、動物の交通事故処理は、どのよう にして行われるのですか? 発見したらどこに知らせた らいいのでしょう? (時任町、O·H)

🗛 そうした取扱いはどのように行われるのか、市道の 管理者の函館市土木部維持課に問い合わせしました。 犬や猫などのペットが道路上で交通事故にあった時は 基本的にゴミとして処分することになりますが、飼い主 が特定できる場合は、どこの場所であっても、原則として 飼い主に処分してもらいます。野良犬など、飼い主が特 定できない場合は衛生上の問題もあることから、各道路 管理者(例えば国道は国、道道は北海道)がそれぞれ処 分します。また、私道や団地内の道路については、それ ぞれの管理者が処分することになります。このように 動物が交通事故にあった場合、扱う部署はそれぞれ違 いますが、市の市民課市民相談係に連絡すると、各担当 部署に連絡の上、処理されるということでした。

(調查/本紙記者:大場小夜子)

たそばつゆの味を主体に とそば (温または冷) がセッ ススメは、別カツのカツ丼 なメニューの中でも特にオ ニューが人気の1軒。豊富 上げられた各種のセットメ 1品1品でいねいに作り を使って手間ひまかけて作っ トになった「カツ丼セット_

●しまむら ●白百合高校

天ぷらが付いて3人前この店自慢のそばにえび 1000円分の食事券が 安さ。予約注文の人の中 1000円 (税込) という とうけあいです。700円 ムともに大満足できるこ カツ丼は単品メニューと同 以上のメニュー じ物ですので、味、ボリュー の注文には

から抽選

で 10

3時。新年は1日月31日は午前11日 午後8時30分(午後3 ~午後5時は準備中)。 営業時間は午前11 :時~午 月4日よ .i 時 く 後12 時

そば処大豊

いかが…

-や肩こ

とで見たというと、来年1 月末日まで10%割引にて 通常6000円。青いぽす

ム碧るーふぁ

リラクゼーションル

リラクゼーション整体、

かが?

運勢を占ってみませんか? 占い ハウス

2

0

4

年の

美味 れます。 のお持ち帰り用年越しそ までほぐしてくれるのが 日から12月31日まで行わ ばの発売が今年も12月27 輝いた人気のそば処『大豊』 の読者人気年間第3位に と『いい店みつけた』コー 筋肉をリズミカルに隅々 肩胛骨、脊髄の周りなど を体験。頭蓋骨から首、腕、 く「リラクゼーション整体」 緩め、体のクセをとってゆ を100分かけてほぐし 1998年度青いぽす い年越 しそば、

毎年好評の年越しそばは、

後日)。要前日予約 当たるといったお楽しみも 用意されています(抽選は

この店は5種類のだし

まずは「ゲルマドーム」に20分入って 体内の老廃物を排泄。なんと30km 走った後くらいの汗が出るのだとか。



市内の女性に大人気の『ラ・レ ヴ』。スタッフの皆さん、よろしく お願いします





□側面

□フット

□フェ

ロヘア

 $\Box \wedge 7$

※オブ

起き抜けの運動は危険度が

高いので避ける。②ウォーミン

として、①

冬季間は早朝や

月9日生

面

は冬季間の運動の注意事項必要となります。中高年で



2丁目のエステサロン『ラ・レヴ』で、函館でもブレイクの予感のメンズ・ ンズ・エスデ。今回はこの9月からメンズ・エステをはじめた市内鍛治

函館ではまだ馴染みが薄いけれど、全国的には大ブレイク中の。メ



気分最高、疲れも解消

メ

・エス

(テを初体験 =チャレンジャー・青山慎司=

ਹ ਂ	
iエステ	- 11000円
トケア	3500円
イシャルエステ	- 4000円
'一エステ	- 5000円
ーエステ+スペシャルヒール(後頭部・背中・腰))11000円
ション あかすり	- 2000円

「青いぽすとを見た」という人、来年1月末まで「側面エステ

と「ヘアーエステ+スペシャルヒール」を各8000円に

の早朝は気温も特に低いため、が切れます。しかし、冬季間

朝の運動には十分な注意が

いい店みつけた

●当番/大場 小夜子

七飯町の赤松街道沿いにある『郷土料理 大漁』は、天井の高い風格ある店内にオール ディーズが流れている、和める雰囲気の店。 店主はかつての函館でその名を馳せた『大 門若松』の経営者

老舗らしい料理へのこだわりを持つこの 店では、近郊の漁師街から魚介類を仕入れ、 野菜も自家菜園か近郊の農家のものを使っ ている。メニューは、煮物からデザートまで すべて手作り。自慢のおでんは味が染み込 むように時間をかけてじっくり煮込んだも 0

これからの季節は鍋物がおすすめ。石狩 鍋は小鉢2点、お新香、ごはん、卵がついて 1人前1500円。 ご飯は鍋を食べた後のつ ゆに入れ、それに卵を割り入れ雑炊にする。 これがまた、だしがよく出て美味しい。メニ ューはほかに「天ぷら盛り合わせ」(1300円) 「たらちり鍋」「牡蠣鍋」(各1200円) など 通常、鍋は2人前だが、希望により1人前の 鍋にしてくれる。また、日替りの「今日のお すすめ」には、洋物を和風仕立てにしたメニ ューなどが幅広く、こちらは来店してから のお楽しみ。宴会は3000円~5000円 (持 ち込み可)。営業時間はランチタイム(要予約)

朝高血圧」といい、心筋梗塞圧が異常に高い状態を「早

。ラッキ

/八宝菜

月22日生

日 5 7

断ミスが

午前11時30分~午後2時30分、 ~午後11時。毎週月曜日定休。

郷土料理大漁

午後5時

●七飯町鳴川111-3

2564-3903





北海道では、

差は著しくなります。

「ルーガスSDX」という 機器で、体の余分な脂 肪も燃焼される 我が家の亭主改造計画! お疲れ気味のお父さんにメンズ・ エステをプレゼントしてはいかが!

最高

取材協力/ラ・レヴ ●鍛治2-13-11 T&A ☎56-7680

午前9時30分~午後10時 年中無休

> **HEALNESS** &



vol.119

然死の調査でも、起床時刻ります。アメリカでの心臓突や脳卒中の危険性が高くな から急に増大し午前中 生み、清々しい一日のスター 気持ち良く適度な緊張感を ークを迎えています 早起きでの運動は爽快で にピ

の粘性などの抵抗される。②水への負担が軽減される。②水運動量に比べて腰や膝関節 の血管も圧迫されるため、肺影響で呼吸が抑制され抹消 改善され活発になる。 換機能や く鍛えられる。 温調節が必要なためエネル いため、全身の筋肉が無理な に比べて高く 運動量が大き 力によって身体が と血液の循環機能がの圧迫されるため、肺 ③水中で体 軽く

射手座

Þ

金自

を

ムコロッケ

も活況。ラッキーフード/クを実行に移すチャンス。恋愛運気は中旬より急上昇。計画

蠍座

月24日

百生

イカ塩辛

を蘇らせてみてはいかがで が弱く運動不足気味の方、 ないように注意が必要です 中古車の身体がエンスト 体への影響を充分に理解-運動中毒気味な方、ウインタ -スポーツを首を長くして 普段からよく運動をされ 寒冷期の身 運動で身体 なり足腰 をし う。ラッキーフード/石狩鍋は自己過信が周りの反感を買恋愛、金運は思い通り。仕事面恋愛、金運は思い通り。仕事面運気好調。幸運に恵まれる。 運もゆとりのライフワークを信を持っての発言が大切。今運気好調。積極的に行動、1 などに見て 運気|進|2 山羊座 F /天ぷらそば

WEALNESS

本紙記者が見らこれのウー・レジャー・最近気になるスポーツ、カルチャー、レジャー・最近気になるスポーツ、カルチャー、レジャー・

など

紙記者が貴方に代わって体当たりし

乙女座

8月23日~9月22日生

恋愛も高望みはダメ。ラッキぎると勇み足で墓穴を掘る。 運気は吉凶混在。張り切り

、 ラッキ

/塩ラーメン

東が後悔のもと。ラッキーフい込み多忙。恋愛は安易な約運気低調。予期せぬ雑事が舞

9

ラッキーフード/ハンバーグ種が吉。恋愛は新年会などで。種が吉。恋愛は新年会などで。小評価される。転職は同業運気平穏。今までの努力や実

冷によって交感神経が刺激差が見られます。これは寒あり5~6mmhg程度の きはいで だけに室内と屋外との温度 北海道では、特に室温が高い られています。特に早朝の血早朝血圧は高い事が既に知 あり5~6mmh g程度の夏に低く冬に上がる傾向が 寒い冬には思いがけない危険めに極めて大切なものですが 活発に活動させる目的から、 速やかに身体を動かし脳を 通常は日中に高く夜間には は季節によって変動があり 下がりますが、起床時には に極めて大切なものですが、運動は健康を維持するた 血管が収縮されるため 中でも変化があり 穴が待っています 血 す。運動強度は隣の方と楽いウォーキングが勧められまいウォーキングが勧められまも低く、循環器への負担も軽しており、中年の膝への障害 です ます 事が、スポー 0 { 1 ウインター 2 0 スポー

には水中ウォーキングを勧めが多目で膝に障害のある方が良いでしょう。特に、体重 で運動量が普段から低い方は、親しみのない方、体重が多目 齢/2)で50~60才でおよそ で、脈拍は138マイナス(年に話が出来る「ココペース」 けるために大切で、 る前に体重を落としておく 特に冬季間には足元が悪い です。本格的に運動を始めため運動量が低くなりがち キングや水泳が最適です 水中でのメリット ーツでの障害を避 分をめど とのコミュニケーションを大切心配。仕事関係や家族、友人運気好調。何事も判断ミスが

と考えられます

白の

得策。恋愛は積極策で。ラッキばしたくなるが、現状維持が運気低迷。新しい事に手を伸 チャレンジを。 牡牛座 4月2日~ /あさり $\frac{1}{2}$ バスタ / カキフライ なす Þ

、ラッキーフー

など最大限に活かして新しい運気絶好調。人脈、資格、コネ

て吉。金運好調。ラッキーフー応援を持ち込まれるが協力し運気平穏。周りから相談事や Е 1年生

12月26日~1月29日 -提供 占い専科21 函館市梁川町18-20 **25**55-1031

冬の運動・健康トラブル回避のポイント

大村病院院長 大村

とで、ケガを防いで急激な血とで、ケガを防いで急激な血を温めて血流を増大させ筋 を着用してこまめに脱ぎ着すい肌着をつけ、帽子や手袋 グアップを充分に行う。 運動を行う をする。④室内やプー 服装を心掛け 圧上昇を避ける。 |めない「有酸素運動」 |運動の種目としては、 ける。③暖かい が息を 身体 また、体重が気に 待っている方は、

この時期に水中

若松町27

ハ。ラット・ユード・エーリの協力が強く立ち直りも早などに見舞われやすいが、周遠复1進1進。病気やトラブル 2月19日

作。ラッキーフード/納豆汁の行動が実力発揮。恋愛は豊人関係も良好。チームワーク人関係も良好。・チームワーク運気絶好調。心技体が揃い対 魚座 ヺ 酢豚 月20日生

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-

ります

●おばあちゃん、お母さんに

とに簡単なお菓子のレシピ したいです。私は、青いぽす ★函館土産の話が盛り上が

らず、ドキドキしつぱなしで 初めて行ったのですが、何を しく読んでいます。こんなこ 思いました。でも、だんだん てきました。最初、久しぶりる京都にブラっと10日位行っ 良さを感じました。 としみじみ感じています この広さがいい。空気がキレ 館に帰って「しばれるけど、 苦しく思えてきました。函 何もかもチマチマ狭いと息 大ザッパで日本じゃない」と れぞ日本文化、函館なんて の京都に大感動 (yumiko) ちょっと離れてみて、函館の きれいだけで箱庭みたいで 商店街、寺院、懐石料理…「こ 館に少し飽きたので娘のい 食べ物も安くてウマ~い」 。美しい街並、

張しますよね。そんな時は「青 *確かに初めて行く店は緊

いぽすとで見ました」と…。

所の両方がありますからね *どこの街にもいい所、 悪い

と、なつかしい気分もありま とも、こんな所もあったんだ

はとてもなつかしかったです。 す。10月31号の『若松町特集』

写真に残してみませんか してみませんか? あなたの着物姿を写真に残 1月16日、17日、着物撮影会 あなたの着物姿を1枚の

楽しみにしています。 で昔のことも教えて下さい これからもいろいろな方面

(松陰町、N·O)

*これからもぜひご愛読を。

ありましたが、私達の暮ら 簡単大掃除の特集でした。 が苦手な人にもオススメの えましょう。今回はお掃除 いにして、希望の新年を迎 しの拠点である家庭をきれ いうコマーシャルのコピーが 年の汚れ、今年のうちに゛と を望んでいますか? たは新しい年にどんなこと うすぐ終わりですね。あな 編集室では読者の皆様か " 今

らのお便りをお待ちしてお

読者の声

達姉妹3人から、プレゼント 感謝しています 大好きなおばあちゃんに、私 姉妹のために節約して、孫の ために何かを買ってくれます。 私のおばあちゃんは、私達

お母さんも、いつもお仕事、 が大変だと思います。私の それと、いつも配っている人 カラーの印刷が楽しいです。 を載せてほしいと思います。

感じました ●離れてみて函館の良さを

読者の声

ールコーヒーでド

<u>+</u>

函館について一言。最近、函 バスケットボー

安心して入れますね。 紹介されると、初めてでも

(上野町、Y・丁)

イン

事がわかり、すごくいいと思

青いぽすとはいろいろな なつかしい気分に…

います。私は80才ですが、楽

8563まで

郵便番号をお忘れなく。

※本紙のプレゼントコー

にご応募の際は、宛先に

うございます。感謝する気 のお便りでした。ありがと *中学校2年生の女性から ても大切ですね。 持ちを忘れないことって、と (柏木町、一・K)

いよいよ2003年もも

頑張ってくれています

っごく美味しく、日持ちもす

んでいます。ですが、先日、す

るイイモノ見つけました。日

うとしている。振り返れば苦しいトしたこの1年がもうすぐ終わろ

怪我というアクシデントでスタ

コミ掲示板

入り! ★桔梗町の『上海』がお気に

の『上海』さんです。結構、い (七飯町大川、H・T) しいです。ちなみに私のおのおいしい店を紹介してほ 楽しみです。今度、中国料理 ~と、郵便受けを見るのが いった感じです。 いい味でハズレなし! ましたが、どれも平均して ろいろなメニューを食べてみ 気に入りのお店は、桔梗町 青いぽすと、そろそろかな

ベストで、

-と塩辛

私は道外の方でしたら、

っていますが… 館土産の話で盛り上がって みに読んでいます。最近、函 いるようですが、私もいつも いつも青いぽすとを楽し

塩辛に1票。

(金堀町、M·E)

です。シンプル・イズ・ベスト

ないと不評を招く恐れ「大」 いうのは食べてみてからで

でトラピストクッキーに1

市内千代台町の着物リサイ 帰省する時、頭を抱えて悩 クルショップ『花いち都屋』

る着物を無料貸し出ししま るものを持参してもよいし、 ち都屋は23-0254 500円。要事前予約。花い す。着付けは無料で、写真代 着物がない人には店内にあ ので、着物は自分で持ってい と、同店が毎月行っているも さを市内の女性に広めたい の着物撮影会が1月16日 かれます。着物の素晴らし 17日の2日間、同店内で開

どう注文していいのか分か

先日、ドトールコーヒーに

した。やっぱり青いぽすとで

女性が活躍中。練習は市民ています。現在、20~40代の でも紹介した女性バスケッ 7422または吉田な または木曜日)の午前10時 マイリー』、メンバー募集 用が可能な日(主に火曜日 体育館で週1回、体育館使 トボールサークル『スマイリ 本紙『マイウエイ全力投球』 ・』では、メンバーを募集し 正午。詳細は岩見な

ゼ

『大漁』より500円分の

どつくミッド事業部「大漁プ ぽすとへの感想をお書きの 上、〒040-8605、函館 名・電話番号を明記し、青い 10名様にプレゼントします コーナーで紹介した『大漁』 事割引券を10名様に レゼント」係まで。締切は1 ハガキに郵便番号・住所・氏 より500円分の食事券を 今回の『い い店みつけた』



次回 青いぽすと 発行は1月16日 (金 次号予告「漁火通のラーメン

広告のお申し込みは☎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 FAX23-5699 E-mail aoi-post@aurora.ocn.ne.ip

編集長 佐々木 喜美夫 副編集長 青山 慎司

由井 亜紀 野村 保子 大場 小夜子 鈴木 麻代 花輪 志保里

武越 史幸 マーケティング 本間 尚子

青いぽすとは本号が平成15年の最終号となります 今年も1年間、読者の皆様やスポンサーの皆様など 数多くの方々のご支援とご協力のおかげをもちまし て発行を続けることができましたことを、紙面上にて あらためてお礼申し上げます。今年は、昨年11月の 特集がきっかけとなった「函館は住めば都なのか?」 についての読者の声が大きな反響を呼ぶなど、少し ずつではありますが、本紙と読者の皆様との紙面を 通じた交流が充実した1年であったと感じております 来年も青いぽすとをよろしくお願いします。文末にな りましたが、平成16年が皆様にとって素敵な1年であ りますようスタッフ一同、心よりお祈り致します。

平成15年12月26日青いぽすと編集室一同

うお店のクッキーは本当に 地方からもたくさん注文が クッキー』(60円)が好きです 間にはさまっている『レモン 吉町にある『ポレール』とい くるそうです。私も妹に送っ 絶品。特にレモンクリームが れ以外になると「イカ」にこ トラピストクッキーや地ビ ★やっぱりシンプル・イズ・ いからたくさん買って分け たら絶賛していました。安 ルを送ります。確かにそ トラピストクッキ HEEDTTEVIL

ていますよ

(日吉町2丁目、S・T)

野の関大邦さんの体験談です。今年7月から使用しているという石崎町 今年7月から使用しているという石崎町鶴で消臭する『きえ~る酪農王国』。今回は地球を浄化している有用微生物群の力

などが多くあります。そう

じつけたせんべいやクッキー

と思います。1回使うと2、3日はもちますよ。使ってすぐ効く消臭剤ってほかに無いすよ。使ってすぐ効く消臭剤ってほかに無いですが、夏場にそのトイレの臭いが消えたんでですが、夏場にそのトイレの臭いがきつくなって、たまたま『きえ~る酪農王国』を知っているん「シマリスとハムスターを居間で飼っているん にしたのです。すぐ臭いは消えて、効果も長使っていたんですが、あまり効かなくてこれすし、本当によく効きます。今までほかのを 持ちしてとってもいいですね」

うですね。

345

つながります。空中散布ではなく、対象物に動物がなめても大丈夫。むしろ健康向上に環境に無害なだけでなく、犬や猫などの小環境に無害なだけでなく、犬や猫などの小イオの力で臭いを消す『きえ~る酪農王国』。 直接かけると効果を発揮します。 薬品や殺菌など従来の方法とは違う、バ

(各消費税別) シンナーなどの化学合成 による臭いやニラ・ニンニク などのもの本来のニオイに は効果を発揮できません ので気をつけて下さい。

透明タイプ

280ml 980円

1 ℓ 780円

4 ℓ 1980円

詰替用1 ℓ 2300円

きえ~る酪農王国

集

(チョコ)

ダで、掃除ーキやお菓

熱帯魚センター

●中道2-38-11 ☎55-6001 午前10時~午後8時(日祝は午後7時まで) 毎週火曜日定休

に優しい自分になろう。

(慎

とができた。来年はその恩返し。人かなかった人の優しさに触れるこ 弱い立場にいることで、今まで気づ 年であったけれど、自分が普段より

まにやるから感激するのよ、との意かはどこかと汚れを探す毎日。たかはどこかと汚れを探す毎日。たはまってしまった。風呂を磨き、洗をしてみたら、その洗浄力に驚いて 許し合う心に変えていけたら…。かしずつ、不満や憎しみを感謝やく人たちがいる。人々がそれぞれく人たちがいる。世界には命の危険たことに感謝。世界には命の危険をことに感謝。世界には命の危険 た。急いで修理に出したら、「よくプが絡まって動かなくなってしまっ終回。観ようとビデオをつけたら、テー プが古いとよくないし、時々ビデあることですよ」と言われた。テ 子に使うベーキングソーダで、 重曹というか、ホットケー う願う年の暮れ 見に全く同感 楽しみにしていた韓国ドラマの最 いと思いながらも、性懲りなくそ ーニングもしないとだめのよ百いとよくないし、時々ビデオ

100

農王国

えたり。もがいた後にある気づきの悩んだり、立いたり、不安に1人怯委ねた1人旅など初めての試みも。多くの貴重な出会いや、なりゆきに多くの貴重な出会いや、なりゆきに 来事にありがとう。(Aちゃん)る自信になるようです。全ての出瞬間は解放感に満ちていて、生き

や温かさを感じた年はない。色々あっていたけど、今年ほど人の優しさ私は出逢う人に恵まれていると思っ 私も私の大好きな人達も、いっぱい、付くこともできたんだよね。来年は、 たからこそ、たくさんの優しさに気 いっぱぁ~い笑顔でいられる年にな

りますように・ (BP)