

青いほすと

発行/函館どつく株式会社ミッド事業部 [編集室] ☎27-9210 [営業・折込業務] ☎23-5688
〒040-8605 函館市弁天町20番3号 [FAX] 23-5699 [E-mail] aoi-post@aurora.ocn.ne.jp
[URL] http://oceanplace.jp/aopos/

応援します! あなたの生き方

with Fresh Herbs

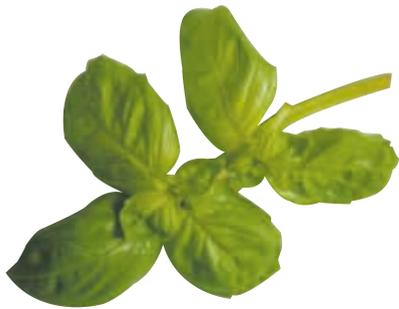
今日から ハーブ生活

Are you going to Scarborough Fair?
Parsley, sage, rosemary and thyme...

サイモン&ガーファンクルの名曲『スカボロ・フェア』は、スカボロというイングランド北西の街に住んでいる昔の恋人への思いを綴った歌。物語の主人公はスカボロ市へ行く人に、恋人への思いを告げます。この歌の歌詞に登場する「パセリ、セージ、ローズマリーにタイム」というのがハーブ。

ハーブは日本語で「香草」という意味で、『スカボロ・フェア』の歌詞に登場する一般的なハーブのほかにも、例えば日本で馴染みのしそやあざつきもハーブに含まれます。ちなみに安土桃山時代、日本で最初にハーブ園を作ったのは、あの織田信長だということです。

世界の歴史的にはクレオパトラも愛したといわれるハーブ…。日々の暮らしのさまざまなシーンに上手にハーブを取り入れて、香り豊かな生活を実現させてみませんか? 「スカボロに住んでいるあの娘によるしく言うておくれ、彼女は僕の昔の恋人…」そんな素敵な曲でも聴きながら――。



■ハーブのある生活

ハーブは、西洋では古くから薬用や料理に広く使われてきました。料理や飲み物、お菓子、ポプリ、入浴剤と幅広い用途があり、また、気分をリフレッシュさせたり、消化を助けたり、血行をよくしたりする作用のほか防腐作用や疲労回復など、多くの薬効も知られています。例えば、不眠にカモミール、花粉症に、ハーミントティーなど…。日本にもシソ、シヨウガ、ドクダミなど、和製ハーブといわれるものがあります。ハーブを上手に暮らしの中に取り入れて、心も体も健やかに暮らしを送りたいものです。

■ハーブの育て方

日光と風通しが必要なので、基本は庭やベランダで育てましょう。ミント、オレガノ、レモンバーム、バジルなどは、切り戻すと脇芽が出てこんもりとなります。タイムなどが混み合ってきたら収穫を兼ねて切り、風通しをよくします。庭植えの場合の水やりは自然にまかせ、鉢植えは土が乾いたらたっぷりあげましょう。ハーブの多くは強い日差しが苦手です。日陰に置いたり、簾で日よけを作りましょう。虫よけや病気予防は木酢液など自然のものを使い、丈夫な株を育てましょう。

■ハーブの保存

ハーブの風味や香りを長く楽しむための保存法。
□自然乾燥…傷んだ葉を取り除き水洗いして新聞紙に広げ、日陰に置くか、小さな束にして直射日光の当たらない風通しのよい場所に逆さに吊ります。何種類かのハーブを小さな束にして、干した自家製ブーケガルをスープやカレーに…。
□冷凍保存…バジル、ミントなどは1回分ずつ小分けにしてラップで包み冷凍します。
□オイル・酢漬け…タイム、ローズマリーなどを洗い水を拭き、ボトルに入れてオイルが酢に漬けます。



Cooking with Herbs

バジル

“バジリコ”とも呼ばれる、甘味のある強い香りのシソ科の1年草。消化を助け、集中力を高め、ストレスを和らげるリフレッシュ効果があるといわれています。トマトやニンニクとの相性がよく、ピザやパスタ、ドレッシングなどのイタリア料理には欠かせないハーブです。

オイル漬け



洗って水気を拭いたバジルの葉を熱湯消毒した容器に入れ、オリーブオイルに漬け込みます。2~3日で香りや成分が抽出されたバジルオイルができます。トマトを輪切りにし塩をふって、上からバジルオイルをふりかけ、ちぎったバジルの葉を飾りつけます。



Aroma with Herbs

ラベンダー

シソ科の常緑低木で、素晴らしい香りや解熱、鎮静、防腐などの効果があり、紫の美しい花とともに古くから愛されてきたハーブです。涼しい気候と日光を好みます。甘くさわやかな香りは気分を落ち着かせ、眠りを誘う効果や防虫効果もあるので小袋に詰めて使います。

芳香剤



風通しのよい日陰で自然乾燥させたものを密閉容器に入れ、直射日光を当てずに熟成させてポプリにします。レースや布で小さな袋を作り、ポプリを入れリボンで結びます。枕元に置いて安眠に、クローゼットに入れて防虫、防臭にどうぞ。ミントやタイムとミックスしてもいいでしょう。



Pastry with Herbs

タイム

やや辛みのある独特の芳香を持ち、防腐、防虫効果があり、喉の炎症、咳など気管支系トラブルや疲労回復に効果があります。また、二日酔い、口臭予防にもよいと言われます。青魚、肉の臭みを消し風味を増します。肉、魚介類、野菜、どんな素材にも合うハーブです。

ハーブクッキー



バター100gと砂糖70gを混ぜ、卵1/2を少しずつ加えてクリーム状にすり混ぜます。小麦粉150g、タイム少々を加えてさっくり混ぜ、冷蔵庫で寝かせた後、棒状にまとめ再度冷蔵庫へ。取り出して5mm厚さに切り天板にならべて、170度のオープンで20分焼きます。



Bathtime with Herbs

レモンバーム

レモンそっくりのさわやかな香りが特徴。気分を和らげる効果や発汗作用、消化作用、抗ウイルス効果などがあるので、風邪や気管支炎、またうつ症状に効果があるといわれています。ハーブティーにはミントなど香りの強いハーブとブレンドしてもよいでしょう。

ハーブバス



リラックスしたい時に、水を張った浴槽にレモンバームをひとつかみ散らして、そのまま沸かします。葉が散らばる場合はハンカチに包んでもいいでしょう。ぬるめのお湯にゆっくゆっくつかるのがコツ。疲労回復にはラベンダー、元気がない時にはミントなどをお試し下さい。

Present

東京・プラス出版が発行する女性雑誌『パフェ』2004年夏号を、同出版社の関連スクール『フローラ・アミ』より、本紙読者30名様にプレゼントします。



今回の特集は「ハーブ!ハーブ!ハーブ!」です。ハーブガーデンの情報やナチュラルカラーを楽しむハーブ染め、ハーブを使ったヘルシークッキングなど、ハーブに関するさまざまな情報が満載です。



応募はハガキに郵便番号・住所・氏名・年齢・職業・電話番号・フラワーアレンジについてのコメントを明記の上、〒171-0022、東京都豊島区南池袋1-25-9、今井ビル3階、フローラ・アミ「函館青いまずと・パフェプレゼント」係まで。締切は8月30日。



Tea with Herbs

ミント

さわやかな香りのミントには、はっかの香りのペパーミント、りんごの香りのアップルミント、甘酸っぱいソバニンナップルミントなどの種類があります。ハーブティー、お風呂、ポプリなど広く使えます。気持ちよさを落ち着かせる効果や消化を助ける作用もあります。

ハーブティー



摘みたてのミントを、ガラスまたは陶器のポットにふんわり詰めて熱湯を注ぎます。淡く色ついた頃が飲み頃です。濃い目に入れ、氷を入れたグラスに注ぎ、アイスハーブティーにしてもいいでしょう。レモンバームやタイムとブレンドしたり、リンドゴやオレンジを入れてフレーティーに楽しんで!



Cooking with Herbs

セージ

樟脳(しょうのう)に似た強い芳香と苦みがあり、抗菌、抗酸化、精神安定、消化作用、血行促進、強壮作用など薬用効果の高いハーブです。油と相性がよいといわれ、脂肪分の消化を助け、肉や魚の臭みを消して食欲をそそる風味付けに…。ソーセージや肉料理に適しています。

ソーセージ



豚挽肉300g、塩小3/4、コショウ1/4、セージの葉5枚を刻んだものと白ワインを全部混ぜ、手でよく練ります。冷蔵庫で1~2時間寝かせたものをソーセージ状にまとめて、サラダ油を熱したフライパンで転がしながら焼きます。練り辛子を添えてどうぞ。



Cooking with Herbs

ローレル

クスノキ科の常緑高木で「月桂樹」とも呼ばれ、道内では屋外での冬越しは難しく、鉢植えで育てます。乾燥させると甘い香りがたち、煮込み料理に欠かせないほか、スープやピクルス、ドレッシングなどにも…。防腐効果もあり、ドライを米櫃に2~3枚に入れて虫除けにします。

ラトウイユ



鍋にオリーブオイルとニンニクを入れ、輪切りのナスの裏表をよく焼いて取り出します。トマト、タマネギ、ニンジン、ピーマン、セロリを1cm厚さに切り、ナスと交互に重ね、ローレル、塩、コショウを加え蓋をして、ごく弱火で煮ます。野菜がやわらかくなったらできがり。



子育て 倶楽部

今月の
元気印



斉藤萌々菜 (ももな) ちゃん
平成15年10月 5日生

出演キッズ募集中!

子連れで居酒屋に行くことへの賛否が話題になっていますが、今回は子供がいても落ち着いた雰囲気でお食事を楽しみたいという人にオススメの市内深堀町・函館自動車学校向かいにある創作居酒屋『隠れ家いちい』を紹介。



5月28日号の(口うるさい母)さんの反論に対する(私は白髪染め)さんからのコメントと、(仲良くね)さんの意見です。皆さんはどう思われますか。

つくづく感覚の違いを感じました。私の感覚では、離乳食の頃の赤ちゃんを、お酒を飲む場所やたばこの煙の漂う、空気の悪い場所にはできるだけ連れて行きたくないと思います。子どもはすぐ大きくなります。ほんの少しの間、親ごさんは自分の欲求を我慢して、赤ちゃんに付き合っただけで欲しいのです。ブランド物も、小さいうちから高価なものを買って与えるのはどうかと思います。すぐに体に合わなくなるものですから次々に買って与えることになりませんか…。将来のために、欲しいものを我慢するというのも大切なしつけのひとつではないかと思えます。

(私は白髪染め)

意見の違いは、価値観の問題で仕方ないことですね。どちらも子どもの事を思っているのは一緒です。居酒屋に子どもを連れて行くのが行くまいが、他人に迷惑をかけなければ構わない私は思います。その時は周りへの配慮が親には必要ですが、洋服も、ブランド物に私は特に興味ないですが、生活に問題なければ別に良いと思います。それは旦那様と話し合えばいいことですから。何より夫婦仲良く子どもが幸せだと感じる事が大切なのでは。

(仲良くね)

〒040-8605
函館どつくミッド事業部
『子育て倶楽部』係
FAX/23-5699
Eメール
aoi-post@aurora.ocn.ne.jp



2階『カラオケボックス』でも同じメニューが味わえる。



個室には掘り炬燵式とイス席があり、25人可能。



子供が喜ぶメニューもそろっている。



8月末日まで「青いぼすとで見た」というドリンク1杯サービス(1組4人まで)。

午後5時30分～深夜3時
(LO:深夜2時30分)
日曜日、祝日は午前0時まで
(LO:午後11時30分)
無休 駐車場有

●深堀町13-7
☎56-1122

道南在住の頑張る人紹介

マイウェイ全力投球

創刊1000号!

目指すのは『函館らしさ』

タウン雑誌
『ジャム函館』編集長

吉田 智士さん



「もう辞めよう」という時もありました。でもここまで続けてこられたのは、たくさん読者の皆様の声を支えられたから…」平成8年の創刊以来この7月20日発行分で1000号を迎えたタウン情報誌『ジャム函館』の吉田智士編集長は振り返る。函館市出身。もともと映像技術師の仕事をしていて、同誌が創刊した年の夏に営業・編集員として同誌の発行元に入社した。

「最初はもつと華やかでカッコいい仕事かと思っていました。でも、思ったより地味な仕事で、苦労も多かったですね」

今でこそ、函館を代表するタウン誌のひとつとして注目されている同誌だが、創刊当初は知名度も低く、営業回りや取材活動もひと苦労だったという。

入社から3年目に編集長に就任。その頃からじわじわと同誌の知名度も上がり、売り上げ

も伸びてゆく。「自由な発想でモノ作りができる点が我が社の社風なのですが、そんな中、利益の追求と読者のための誌面作りのバランスを取っていくのが難しいですね」

目指すのは地域の活性化のお手伝い。現在の販売部数3万3千という、タウン誌としては驚異的な数字は、広告収入第一主義では実現できなかったと、本人は分析する。毎月の発行日に書店やコンビニにずらりと並ぶ同誌を手に取り、街の情報やコミュニティを求める読者は実に多い。斬新な誌面構成と細やかな情報収集そして読者とスタッフが本音で語り合う「コーナー」などが、同誌の根強い人気につながっている。

「365日、書店に足を運ぶのが日課になっています。優れた全国誌や各地のタウン誌から学ぶことは多い。函館の雑多な情報を詰め込んだタウン誌と

はひとつあるべきか、今後も試行錯誤してゆきたいですね」

創刊1000号は自身にとっての「通過点」。おそらくほとんどの編集長が、聞かれれば答える言葉だと思ふ。しかし、雑誌作りを通じてこれまで数多くの「街の声」に触れてきた吉田さんには、確実に1000号という節目の心算があるようだ。

「この仕事を通じて、人と出会ったり触れあったりすることが素晴らしいと感じるようになってきた。函館らしいタウン誌作りを、今後も目指してゆきたいですね」

締切前には23日、寝ることもなく仕事に没頭する時もある。「体はたたくて丈夫なので…」と照れくさそうに笑う、雑誌の編集長にしてはやけに体格のいい若者が、10年前まではタウン誌不毛の地とまでいわれたこの街のコンサバティブな側面に

大きな風穴を開けてくれる日はきつと、そう遠くない。

青いぼの心

8月は鎮魂の月と毎年この季節が巡ってくる度に思いいます。戦後60年近く、戦争体験を語る人は年々少なくなりマスコミも過去を振り返ることは関心を示さなくなっています。あの戦争は振り返るには遠すぎる過去になってしまったのでしょうか。

しかし、今も原爆の後遺症に苦しむ広島、長崎の人々や、沖縄戦で家族を失った人々、それに日本軍に虐げられたアジアの国々の記憶は消えてはしません。何年たっても癒えない心の傷を抱えて生きる人も確かにいることを忘れてはいけないと思います。そのことが平和を考える上でとても大切なことだからです。

忙しい毎日、つい目の前のことに忙殺されて大切なことを忘れてしまっていないか、忘れっぽい私はこの頃、つくづくそう思います。

ある新聞の書評に「空爆と復興」アファ「最新線報告」という本が取り上げられました。以前このコラムで紹介したペシャール会の中村哲医師の最新のアファ報告です。書評にはこうありました。「近頃、私達は何ですぐ忘れる。タマちゃん、SARS、牛丼騒動を忘れ、次々

忘れてならない事

起こった悲惨な事件も、その都度驚き、嘆き、憂えたあとすぐ忘れてしまふ。ましてアファタマちゃんのことなど、はるか忘却の彼方だ。

私達はまるで「マスコミ」の都合次第で注目したり忘れ去ったりしているようです。でも、中村医師を中心とするスタッフ達は、現地で病んだ人を治療し、手はうで苦しむ村々に井戸を掘り、小麦やトウモロコシの種を蒔いて、ひび割れた荒地を見捨てるはしなからたのです。

書評は「中村医師の20年にも及ぶ活動に裏打ちされた発言は口先だけの饒舌にはない、説得力がある」といいます。その中村さんはこの本の中でこう言っています。「平和の維持には戦争より勇気と忍耐がいる」と。地に足のついた活動と支援、それに持続する志の大切さを痛感させられます。

中村さん達の確固とした意志に支えられた、気の遠くなるような粘り強い活動を知るにつけ、人道支援とか復興支援という言葉だけで何かをしたような気になつてしまふ私達のうかつさを、静かにたしなめられていくように思えてきます。

Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

Voice 子供がいて広がる風景

太田 陽子

ある日、息子の名前と保護者様へという宛名の大きな見慣れない茶封筒が届いた。また来たか、今度は何を買えというのか、ダイレクトメールよ。個人情報流出のため息をつきつつ差出名を見てみると、厚生労働省とある。大臣官房統計情報部 人口動態・保健統計課という所からだ。21世紀出生児縦断調査と書かれ、たまたま息子の誕生日はその対象日にあたっていた。

ふ〜ん、統計ってこんなふう調べるんだ。子供たちの哀しいニュースが多いから、何かの役に立ちますようにと願い、そのアンケート用紙を手にとった。

ということは、この用紙は私と同時期にあの産みの苦しみと喜びを味わったお父さん、お母さんの手元にある。今も私と同様に、子供と一緒に笑って泣いて悩む日々なのかも、と想像すると、会ったこともない全国の親子たちに連帯感というか親近感がわき、孤独に陥り視野が狭くなりがちな私の子育ての刺激と励みになった。

自由記載欄に書きたいことが溢れるほどあつて書ききれない。こんなに真剣に答えたのも初めて。育児や家事の分担についての質問もあり、見事なほど、私と夫との意識の違いがあった…。私からすると、夫の育児への関わり方はほとんど1段階マイナス評価。協力している、いやいやそれほどもないと、夫ともめる始末。

でも、意見が一致しなくても、こんな会話のやりとりがあることが我が家スタイルで意義アリ。母親業を3年過ぎてわかってきた。子育て自体はちつとも苦痛でない。ただ、時間的、精神的なゆとりがないれば子供と真正面から向き合えない。だから親や大人が子供とゆつたり過ごせる時間をつくることのできる社会の仕組みでなくっちゃ、と強く思う。年金問題の時ばかり出生率の低さが嘆かれるなんて、それじゃあ、私たちの子育ては何なの! と怒りを乗り越え、情けなくなってしまう。じつとしていられず私は社会福祉の勉強を始めた。(編集者)

ライフイベントに応じた保険選びを 有限会社浜野代理店

人生には結婚や出産、マイホーム購入、子供の進学など様々なイベントが訪れ、その都度、お金が必要となります。生命保険や学資保険などもそうした個人のライフイベントに応じて選ぶべき。自分達のライフイベントを具体的に把握し、「いつ」「どれぐらいの金額が自分達の生活で必要か」を把握し、最適な保険選びをアドバイス。年収や家族構成などから、最適な保険プランを提案します。

要になるかを正しく把握した上で、各種保険を主体とした資金計画を立てておくことが大切です。市内東山3丁目目の『有限会社浜野代理店』では現在、2か月に1度のセミナーや個人無料相談を通じて、個々のライフイベントに最適な保険選びをアドバイスから喜ばれています。生活のムダをなくし、いざという時に困らない暮らしのプランについてのご相談は、お気軽に『浜野代理店』までご連絡下さい。個人無料相談を行っています。

●東山3丁目14-19
●52-0822

独身の時

- 大きな死亡保険は必要ない。
- 収入保障や学資保険は10万円程度で済ませる。

結婚した時

- 何かのことがあっても、相手夫婦の収入で生活できる死亡保険に加入する。

出産した時

- 死亡保険を重視し、遺族年金などの公的社会保障制度も視野に入れる。

定年した時

- 介護保険・医療保険に加入し、年金などについてもしっかり検討する。

無料体験コーナーを実施します

子供のための幼児教室「めばえ」は、対象年齢は2〜7歳(年齢別クラス編成)で、1クラス3人から9人までです。対象年齢は2〜7歳(年齢別クラス編成)で、1クラス3人から9人までです。対象年齢は2〜7歳(年齢別クラス編成)で、1クラス3人から9人までです。



講師2人が授業をします。現在、10月生を募集中です。8月21日〜8月30日に無料体験コーナーを実施します。時間は午前10時〜午後5時で、8月24日は休み。会場はイトーヨーカドー函館店内2階のちびっ子広場横。対象は2〜7歳。いずれも30分程度で、詳しい内容は直接フリーダイヤルにてお問い合わせ下さい。体験教室も実施します。

●イトーヨーカドー函館店
2階めばえ函館教室
フリーダイヤル
0120557115

ラーメンでプレゼントをゲット

みなさんが大好きなラーメン。函館市内と近郊の中華料理店及びラーメン店10店舗が加盟する「北海道中華料理生活衛生同業組合函館支部」ではこのほど、日頃のご愛顧に感謝して、スタンプラリーとクーポンのプレゼントイベントを開催します。

開催期間は8月17日〜10月末日。期間中、加盟店10店舗を利用し、各店1個のスタンプを10個集めると、抽選で1等は市内有名温泉1泊2日宿泊券を、2等は「今後も皆様のご愛顧に励みます」とは同組合は各店に直接お願いします。

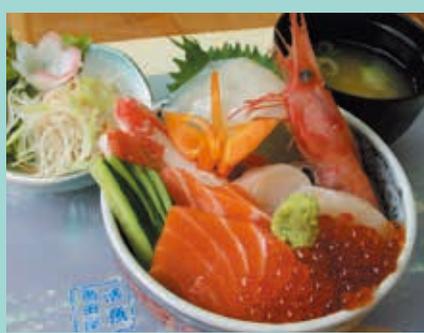


ラーメンは本号のこのページの広告に掲載しているものを切り抜いて持参すると、利用合計金額より100円引きになります。

●松倉英幸支部長。組合で

お子様連れも歓迎!

今年6月にリニューアルオープンした市内大手町の「活魚料理居酒屋嘉兵衛」の直営店で、鮮度抜群の旨い魚介類をリーズナブルに味わえる居酒屋です。



活タラバガニの刺身と焼きを4200円で食べられるなど、安くても旨いメニューがズバリ! ランチメニューも好評で、「いくら丼」や「海鮮丼」など1050円で味わえます。ファミリーでも楽しめます。

●大手町22-8
●27-7660



LUNCH BOX 四季花菜 松花堂弁当 950円

本格和食料理をランチとしてリーズナブルに食べられる「四季花菜」。通常メニューから1品を日替わりで選び、「本日のオススメ」として割引提供。取材日は松花堂弁当(通常1030円)で内容は刺身、煮物など6品に、ご飯、味噌汁、お新香、お替わり自由のコーヒー付。ほかに、天ぷらセット、刺身セット、焼魚セット、ランチタイム限定「今週のお得セット」もある。

営業時間
午前11時30分〜午後2時(ランチタイム)
午後5時〜午後10時
不定休 駐車場有
●梁川町21-18 ☎55-1515



法律講座

まちの弁護士さん暮らし相談室

監修/植松法律事務所
弁護士 植松直
☎43-0519

相続人に行方不明者がいる時の遺産分割

問 先日、父が死亡しました。遺産分割について話し合いをしたいのですが、相続人の1人である弟は3年くらい前に事業で失敗し、その後行方不明の状態です。弟を除いた他の相続人だけで遺産分割の話し合いができませんでしょうか。

答 行方不明の相続人がいるからといっていつまでも遺産分割ができない状態が続くのは困ります。このような場合は、家庭裁判所に不在者の財産管理人を選任してもらう方法があります。財産管理人は不在者の財産について保存行為を行ったり、家庭裁判所の許可を得た上で処分をしたりすることができます。

遺産分割の協議や調停については、不在者の財産の処分行為の一種と考えられるので家庭裁判所の許可が必要となります。

従って、本件では、あなたは利害関係人として家庭裁判所に行方不明の弟さんの財産管理人の選任の申立を行い、選任された財産管理人と遺産分割の協議をすべきものと思われます。但し、管理人が協議を行うためには家庭裁判所の許可が必要となります。

なお、本件とは異なりますが、弟さんが7年以上生死不明の場合であれば、家庭裁判所に失踪宣告をしてもらう方法があります。

失踪宣告がなされると生死不明となった時から7年間の期間満了の時に死亡したみなされますので、お父さんの亡くなる前に弟さんが死亡したとみなされれば、弟さん抜きでの遺産分割の話し合いも可能となります(但し、弟さんに子がいない場合はその子は代襲相続人となるので、遺産分割の話し合いに加入する必要があります)。

面白雑学

難読漢字編

難しい読み方の漢字、今回はちょっと変わった読み方の地名です。いくつか読めますか。

- | | |
|---------|------------|
| (日)恩納村 | (日)おんなそん |
| (日)宜野湾市 | (月)ぎのわんし |
| (火)指宿市 | (火)いぶすきし |
| (水)不知火町 | (水)しらぬいまち |
| (木)前原町 | (木)まえはらちよう |
| (金)弓削町 | (金)ゆげちよう |
| (土)美作町 | (土)みまさかまち |
| (祭)斑鳩町 | (祭)いかるがちよう |
| (祝)交野市 | (祝)かたのし |
| (自)桐尾 | (自)とがのお |
| (国)信楽町 | (国)しがらきちよう |
| (代)榛原町 | (代)はいばらちよう |
| (呼)御嵩町 | (呼)みたけちよう |
| (株)立科町 | (株)たてしなまち |
| (資)泊江市 | (資)とまえし |
| (名)草加市 | (名)そうかし |
| (旬)水海道市 | (旬)みづかひどうし |
| (学)一迫町 | (学)いちばさちよう |
| (財)丸瀬布町 | (財)まるせつちよう |
| (社)興部町 | (社)おこっぺちよう |

good taste

カナダから、人や環境にやさしいエコ商品を輸入している『有限会社ノーザンライト』が販売する女性のためのサプリメントオイル「エッセンシャルウーマン」(6100円)が話題を集めています。亜麻からとれたフラックスオイルを主体に、月見草オイル、大豆から抽出されたイソフラボンとサボンなどが配合されたこのオイルは、30代以降の女性にオススメ。

毎日スプーン1杯をそのまま、あるいはドレッシングに混ぜて食べるだけで、しっとり輝きのある肌が実現します。また、家族で使える「フラックスオイル」(5200円)もあり、フラックスオイルの中では最も品質が高く、全米の自然食品業界で販売額「ベストワン」を誇ります。



ほかに、取扱商品は入浴剤や消臭液など環境にやさしく安全でナチュラルなものを厳選して輸入販売しています。同社では現在、小売りのほか

●五稜郭町28-4
☎35-6612
FAX35-6613
northern@kakipalao.jp

good shop

エッセンシャルウーマンでお肌に輝きを

有限会社 ノーザンライト

good job

立待岬入口に素敵な和風喫茶

和風喫茶



立待岬入口に今夏、オープンした『和風喫茶岬』は靴を脱いで上がる店内でコーヒーや食事をゆっくり楽しめるアットホームな1軒。おすすめメニューは「海老フライセット」(ライス、



店内にはテーブル席、お座敷、2階席があり、10人前後の会合や仲間との集まりにも利用可能。営業時間は午前8時〜午後6時30分(ラストオーダー)。毎週月曜日定休。駐車場有。
●住吉町17-18
☎26-19003



受講者募集

クレレスト整体学院

市内千代台町にある「クレレスト整体学院」ではこのほど、お子様連れの主婦も気軽に参加できる楽しい講座がスタートします。内容は「自分でできる、自分できれいになる!!」骨盤ダイエツト体操&リンパドレナージュ講座。



だけあり、1人ひとりの骨盤の状態をチェックして、それぞれにあった体操法を学べるのがうれしいところです。講座は月・木コースと土・日コースがあり、時間は午後1時〜午後3時。今後は初開講につき、受講料は全8回で5500円とリーズナブル。第1回目の開講は8月26日から、8月28日からです。申し込み、問い合わせは左記まで。

●千代台町32-13
☎31-5581

落ちないメイク、アートメイクで素顔に自信を! アートラインY・S

汗や水に濡れても落ちないメイク「アートメイク」は天然色素を表皮下約0.02ミリの着色する特殊メイクの美容法。個人差はありますが2〜5年落ちない眉(4000円)とアイライン(上下各2000円)は自然な仕上がりでいつでも美しくいられます。また、好きな時間にリラクセスしながら…をコンセプトに、自宅と美容室4店舗(湯川1丁目美容室、イパリス、七重浜アトリエ、ピート・森大中山美容室、ピート・森町らしい美容室)への出張専門で行っています。特に、自宅に施術を受けられる点が好評。眉毛が薄い、少ない、目元を印象的に見せたい、プールや温泉に行く機会が多い、スポーツをしている、化粧を落とすのもキレイでいたいなどなど、利用者は幅広く、十分なカウンセリングの後1人ひとりに合った仕上がりにしてもらえます。

おトク。そのほかまつ毛パーマ(2000円)やフレイヤルマツ毛(3000円)もオススメ。経験豊富なスタッフが対応していますので興味のある人はまずは電話でお問い合わせ下さい。完全予約制。
☎65-6396
携帯電話 090-68709228





いい店
みつけた

仏蘭西料理 北風家

担当/大場 小夜子



*営業時間/昼:午前11時30分~午後2時 夜:午後5時~午後9時
*定休日 毎週火曜日
*駐車場有



●青柳町15-6
☎27-3219



市内宝来町の高田屋嘉兵衛像前にあった『仏蘭西料理 北風家』がこのほど、市内青柳町に移転。新しいお店は、薄い茶系の土壁に格子戸の玄関、庭には青竹があるという和の佇まい。店内も窓には障子戸が立て掛けられた和風モダンな落ち着いた雰囲気。ここでは時間がゆったりと流れている。

メニューはランチとディナーがあり、ランチは1200円、1800円、2400円。ディナーは2400円、3600円、4800円で、全てコース料理となっており、メニューの内容は季節により変わる。

筆者はそれぞれ、1800円のランチコースを賞味。

前菜は、口の中でふわとろけるクリームのようなカニのムースなど冷製3種。次に和牛ホホ肉の蒸し煮サラダ仕立て。メインのカレイのポワレスープ仕立ては、コンソメ風味のスープに淡白なカレイの組み合わせが、あっさりした中にコクのある一品。料理は箸で食べるので、安心してフランス料理を楽しめるのも人気。

2階は全て畳の個室で4部屋あり、仕切の襖を取れば25人まで収容可能。少人数の会食から、社用族の集まりまで、幅広く利用できる。

材料

- ハンカチ…1枚
- リボン…30cm位
- ポプリ
ミント
レモンバーム
ラベンダー
など



作り方

- ①ハンカチを半分になり、切り端を縫う。
- ②縫い目を中にして開き、ポプリを詰める。
- ③口をとって糸で結び、同じものを2個作る。2つをリボンで繋げる。



1日履いた靴は、嫌な臭いがこもります。防虫や消臭効果のあるポプリを入れたシューズキーパーを詰めて臭いを取りましょう。靴や靴箱にさわやかな香りが広がります。また、靴の型崩れを防ぐ効果もあります。

暮らし
いきいき講座
enjoy
life

ハーブの香りの
シューズキーパー

はこだて医療情報

“まだまだ多い胃癌”とその危険因子(リスクファクター)

黒田消化器外科クリニック院長 黒田 豪

近年、胃癌で亡くなる方は世界でも日本でも減少傾向にあります。それは主に内視鏡(胃カメラ)を中心とした診断学の進歩によるものと考えられています。そして胃癌にかかる方も食生活などの生活習慣の変化に伴い同様に減少傾向ですが、もともと日本人は胃癌が多いので、減っているとはいえ“まだまだ多い”のが現状です。当院のような小さなクリニックでも今年に入り、すでに2人の方に進行癌が、3人の方に早期癌が発見されています。しかし、いずれの方も症状のないうちに検査を受けられたためか、幸いにして3人は開腹手術で2人は当院での内視鏡的切除で治療の可能な状態でした。やはり症状のないうちに検査を受けることが望ましいのですが、それでは胃癌になりやすい方はどうするか、その危険因子は次のとおりです。

①残胃(以前に胃部分切除を受けた方) ②塩分を多くとる方 ③ヘリコバクターピロリ菌感染(胃の中に住む菌で日本人の過半数の方にみられます) ④喫煙 ⑤飲酒 ⑥血縁に胃癌あり

残胃、すなわち以前に胃の部分切除を受けた方(胃潰瘍などの良性疾患に対する手術の場合は術後10年以上経過した方、胃癌に対する手術の方は10年以内でも)は、残っている胃に癌ができやすいといわれています。塩分過剰摂取は強力な危険因子ですが、他の③から⑥の因子は重なると危険が増すと考えられます。ピロリ菌はまだ研究途上ですが、今の段階では単独では危険は証明されていません。この他に特殊なものでは、胃の腺腫という良性腫瘍が癌化するとされており、これをもっている方は厳重な経過観察が必要です。以上の危険因子をお持ちの方は積極的に検査を受けましょう。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っております。お気軽にご相談ください。

●宮前町10-10 ☎42-5566



ドクター講座

睡眠時無呼吸症候群と生活習慣病

函館呼吸器内科クリニック院長 渡辺 英明

昨年2月の山陽新幹線の居眠り運転事故、先日の全日空機長の飛行中居眠り事件などを通じて、睡眠時無呼吸症候群(SAS)という病気もたいぶん一般に浸透してきた感じがあります。睡眠1時間当たりに無呼吸(10秒以上息が止まる状態)が5回以上あると、SASと診断されます。日本人に比較的多く人口の2~4%に見られ決して珍しい病気ではありません。SASの患者さんのうち80%の人が肥満を伴っていますがやせ型の人にも見られます。いびきがこの病気を疑う重要なサインです。大きないびきでも規則的でリズムカルなものは「単純性いびき」といってあまり心配ないことが多いですが、音が大きくなったり小さくなったりリズムが変わったりするいびきの人はSASの可能性が高く要注意です。SASの症状として日中の眠気ばかりが強調されていますが、実はこの病気の本当の恐ろしさはもう一つ別のところにあります。それは夜間睡眠中の呼吸の異常による酸素不足や頻回の覚醒反応によって色々な合併症が起きてくるのですが、眠っている間のことでもあり、本人の気づかないうちに合併症が徐々に進行していくことです。合併症としては高血圧、心筋梗塞、不整脈、脳梗塞などがあり、突然死を起こすことも稀ではなく怖い病気です。またSASは糖尿病や高脂血症の発病の原因となったり、これらの病気を悪化させる要因とも考えられています。SASはこれらの生活習慣病と密接な関係がありSASの治療をすることによって、これらの生活習慣病が改善したり悪化を防ぐことができます。SASが原因で生活習慣病が悪化している場合には、SAS自体を治療しないと良くならないわけです。高血圧、糖尿病、高脂血症、脳梗塞などの病気を治療中で肥満、いびきのある方(特に不規則ないびきのある方)は、ぜひSASの検査を受けてみたほうが安心です。

●鍛冶1-14-3 ☎35-6666



港まちなみ市民プラザ

Minato-Machi Shiminn-Plaza

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—

楽しい夏もそろそろ終わり…。残暑の疲れが少し出てくるこの頃です。さて今回は、暮らしの中にハーブを取り入れるあれこれの特集。心地よい香りでも心も癒されたいですね。

編集室では読者の皆様からのお便りをお待ちしております。

「読者の声」

6月29日号の『読者の声』を読んで

6月29日号『読者の声』の美原1丁目のA.Tさんの意見、函館の温泉浴場の洗い場についてでしたが、私もずっと同じ意見でした。A.Tさんの意見を読んで胸がスーッとしました。私は函館の子ですが、あまり温泉に行きませんが、何故なら洗い場が混んでいるからなんです。たまにどうしても行きた、時は閉店時間の1時間前くらいに行きます。そうすると、時間も遅いせいにお子さ

連れの人も少なく、洗い場が空いていてすぐに使えます。でも、閉店時間が迫っているの、ゆっくりは入っていただけません。そんな中、いつも疑問に思っていましたか、お店の人はどうして注意をしてくれないのか…。心ある方は、かかすみの方に置いてから温泉に入るようですが、大半の人は席を取らなければならないので、混んでいる時に一度だけタオルが置きっぱなしになっている席で体を洗わせてもらおうとした矢先に、その人が戻ってきて、すごく嫌な顔をされた事があります。その人はお子さん連れでした。そんな事を当たり前だと思ってしまうたら、お子さんの教育にもよくないと私は思います。せいかくこんな市内に温泉があり、温泉の街として函館は名前も知られているのですか、最低限のマナーは守ってほしいのです。

6月29日号の『読者の声』を読んで

6月29日号の温泉浴場の話を見ました。私も主人と市内の温泉に行きますが、サウナに入っている方は裸のまま、何やら手に持ちながら物を食べているんです。長い間場所を占有し、水風呂に入り、容器から食べ物を出して食べています。おしゃべりもするさくわすらわしいと感じます。見ていて腹が立ちます。フロアでは何も知らないのか、仕方なくお客だと思っで見過ごしているのでしょうか。

(田家町、C.M.)

☆温泉浴場の場所取りについて、皆様はどう思われますか？ ご意見をお待ちしております。

「インフォ」

懐かしのデイスコダンスで青春をもう一度！
デイスコダンスサークル「舞レディ」メンバー募集中
60〜70年代のヒットナンバーで、楽しかった青春時代をもう一度！ デイスコダンスサークル「舞レディ」ではメンバーを募集しています。毎週土曜日午前10時〜午後11時50分に亀田福祉センターで活動しています。対象は40〜80代の男女。会費は月額1000円。上靴持参。無料体験・見学も随時受付。詳細は☎32-3412(成田)まで。

8月29日に毎年好評のハーベスト祭
毎年好評の「ハーベスト祭」が8月29日午前8時から、上磯町久根別にある「ハーベスト」で開かれます。先着100人に粗品をプレゼント。午前9時〜午後

「プレゼント」

自然派化粧品「凜美」モニタープレゼント
インターネットの「口コミ」ランキングで上位の関東で人気の自然派化粧品「凜美」をモニターですか…。埼玉県に本社を持つ「株式会社ビューティーワン」が取り扱っている基礎化粧品で、沖縄海洋深層水を使用し、医学的研究によって生まれた細胞賦活細胞に力を与える液により皮膚の本来の力を引き出し、シミ、シワをなくし肌を若返らせる注目の逸品です。関東地区限定で発売され好評を得ていたこの製品が、このほど、全国展開可能になり、本紙でも「凜美」ほか、同社の製品販売を今後行うべく予定ですが、つきましては

後1時にフリーマーケット、屋外テントにてハン、クッキーなどの販売が行われます。詳細は☎73-0897(ハーベスト)まで。



本紙読者20人を対象に「凜美」のモニター期間を実施します。モニター期間は1週間で、「凜美」を実際に使ってみて、モニター製品に同封される質問ハガキに回答して郵送していただくだけで結構です。モニターにはソープ、ジェル、ロションがセットになった「凜美」スターターキット(11写真、1200円相当)が贈られます。応募資格は成人女性。希望の方はハガキに郵便番号・住所氏名・年齢・電話番号を明記し、〒3320001、埼玉県川口市元郷2-15-1、エルサタワー55、4411号、株式会社



今回の「い店みつけた」コーナーで紹介した「仏蘭西料理北風家」より2000円の食事券を3名様様にプレゼント。ハガキに郵便番号・住所氏名・年齢・電話番号・青いほすとのご感想をお書きの上〒040-8605、函館どつくミッド事業部「北風家プレゼント」係まで。締切は8月30日。

本紙厳選 商品情報

青いほすとのロングセラー エバメールゲルクリーム



180g 宅配料込 3,700円

エバメールゲルクリームは、肌本来の代謝や治療力、より自然の状態に戻そうという考えで作られたクリーム。油分やアルコール、香料、合成界面活性剤などを使用していない生体ミネラル・水を主成分にしています。海藻類やそのほかの植物から抽出した成分をたっぷり含み、角質層への十分な水分補給のために生まれた水のクリームです。半透明のゼリー状でフェイスケアはもちろん、ヘアケアやハンドクリームなど、全身に使えます。刺激がなく、使用感はマイルド。敏感肌の人でも安心して使用できます。

アルカリマイナスイオン水がすぐできる ミネラルパワー



1袋 宅配料込 3,150円

体に大切な水。水にごたわる人が増えています。それなら体によく美味しい水がすぐ作れるミネラルウォーターがオススメです。ミネラルウォーターは水道水にティーバッグのように入れるだけで、1リットルの水なら3時間でマグネシウムたっぷりのアルカリマイナスイオン水ができます。アルカリマイナスイオン水は老化を遅めたり、病気の原因にもなる活性酸素を中和させる働きをします。1年間、毎日使っても経費は月265円。1リットル1円しかかかりません。

各商品のお申し込み、お問い合わせは ☎235688(本間)まで

編集後記

この2週間で韓国映画を立続けに3本も見た。その中で一番印象に残ったのは「実身島」だった。死刑囚を無人島に集めて秘密の軍事訓練をするという実話で、迫力あるシーンの連続。この事実を、つい最近まで韓国の人々のほとんどが知らなかったというのにも驚きだった。(345)

料理の上手な主婦Nさんに、豆乳プリンレシピを教えてもらい、ある夜作ってみた。子どもたちに「明日の朝はデザートに豆乳プリンだよ」と宣言。翌朝、ウキウキしながら冷蔵庫を開けてみる。液体のまま。冷凍庫へ入れて豆乳アイスにした。(Aちゃん)

子供がいると、夜は減多に出かけられないというお母さんは多いですね。飲みに出るのも仕事のうちだったり付き合っても大変だと思ってしまう時は、奥様に花束でも買って帰ってはどうですか？ 本町高砂通り沿いのジュエルフールルなら午前0時まで開きますよ。(B.P.)

【次号予告】

8月31日(火)「森町ベストテン」

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・折込業務] ☎23-5688
[FAX] 23-5699 [E-mail] aoi-post@aurora.ocn.ne.jp
[URL] http://oceanplace.jp/aos/

編集長 佐々木 喜美夫
副編集長 青山 慎司
ライター 由井 亜紀 野村 保子 大場 小夜子
鈴木 麻代 花輪 志保里
DTP 武越 史幸
マーケティング 本間 尚子

広告掲載のご案内について

各種コマース以外、函館市内全域及び七飯・上磯町中心地域全126,000世帯無料配布の『青いほすと』をぜひ、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	31,500円
2段1/2	65mm×119mm	63,000円

●上記は凡例。ご予算により、各種の規格を用意しております。
●当編集室にて広告版下を制作する場合には別途、版下制作費が加算されます。

お申し込み お問い合わせ ☎23-5688 まで