

# 青いほすと

毎月2回(中旬・月末)発行  
函館市、上磯町、七飯町  
全12万6千世帯無料配布

FREE

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  
[FAX] 23-5699 [E-mail] aoi-post@aurora.ocn.ne.jp  
☎040-8605 函館市弁天町20番3号 [URL] http://oceanplace.jp/aopos/

応援します! あなたの生き方

## 秋風を受け、今日から歩くこの道を

心も体も爽やか! ウォーキングのすすめ。

### スポーツの秋 健康企画



文明は2本足で立っている——という言葉を聞いたことがありますか? 生物学的には、人間の祖先はもとも4本足で歩行していたそうですが、背の高い草むらでも十分な視界を確保し、さらに遠くを見渡して外敵から身を守るため、人間は2本の足で立ったのだそうです。2本足で歩行するようになる前足が自由になり、やがてそれが手となり、さらに頭を体全体で支えられるようになったため、脳が大きく発達したといわれています。人間の英知と器用な手先により、今日まで続く高度な文明が築かれました。「文明は2本足で立っている」。人間が2本足で歩きはじめてから、地球上に新たな歴史がはじまったのです。

いつまでもなく「歩く」ということは人間の基本。サッカー選手の間で広まった最近話題のブラジル体操の基本動作も歩くことです。決して無理なく、マイペースで歩くウォーキングは、比較的簡単にはじめられる健康法。心地よい秋の日にあなたも早速、自宅の近くの素敵な歩道を見つけて、歩きはじめてみませんか?

### スポーツの専門家に聞く

### ウォーキングでの

### 健康生活の実践

#### 達成感を自分のものに

ウォーキングはいつでも誰でもどこでも手軽に出来る自由さが魅力です。調査によると1年間に実践した運動、スポーツの第1位はウォーキングです。重要なのは自分がウォーキングをはじめ、健康に良いことをしているという実感を持つことで、自分に対する自信が出てきます。また、実際に歩いてみて体を動かす快適さを知り、自分なりの歩くペースを見つけて行くことで、充実感、達成感が自分のものになります。積極的に運動をする事で、OOL(タオリー・オブ・ライフ、生活の質)を高め暮ら



北海道教育大学教授 田中 和久さん

1946年、埼玉県生まれ。東京教育大学体育学部健康教育学科卒業。北海道教育大学教授。昭和43年、関東大学サッカーリーグ、全国大学サッカー選手権優勝。京都紫光クラブで活躍後、北海道リーグのBPフットボールクラブで優勝2回、得点王1回、アシスト王4回。

しに張りが生まれる点も見逃せません。

#### 短期効果、長期効果

実際にはじめてみると、体は疲れますが気分がよくなり、短期的効果として良く眠れる、美味しくごはんが食べられる、肩こり、腰痛が改善する、働く意欲が湧くなどの効果が表れます。これが続けたら、気持ちにながります。数か月あるいは半年続いていると、長期的効果として、血圧が下がる、体重のコントロールが容易になる、息切れしない、体力向上、風邪をひかなくなる、行動半径が広がるなどの効果が出てきます。この表面的な効果の下で体の中では生理学的な変化が起こり、体脂肪の低下、心臓機能の発達、動脈硬化改善などが認められます。

#### 運動と休息(超回復)

ウォーキングは有酸素運動の代表格ですが、酸素を取り入れながら運動する事で新陳代謝が活発になります。血流がよくなり、皮膚も新しい細胞で覆われるので美容的にも良い効果が得られます。また、人が運動すると体はエネルギーを使いますが、そこで適度な時間に休息を入れることで、体はそのエネルギーを回復させようとします。その時、はじめたときよりも少し高めのエネルギー状態になります。これが超回復と呼ばれ、人の体はこれをくり返すことで、体の状態をゆくりと右肩上がりのカーブを

描きます。運動と休息を上手に取り入れて体の機能を充実させることを目指したいですね。

#### 散歩派、速歩派

ウォーキングは形にとらわれず、自由に自分の体と心の快適さに従って始めるのが大事です。ゆっくり歩く散歩派、早足で歩く速歩派、どちらも自分にあつた方法でかまわないので楽しくはじめましょう。たくさん歩いているうちに体力が増して疲れにくくなったり、自分なりの歩きやすさの形が決まってくる。また、姿勢が悪いと足腰に負担がかかるので、首を少し高く引き上げて、かかとから着地するように歩くことを勧めます。最初から頑張りすぎず、ゆくりペースを上げていくことも大切です。

#### 実践編

ウォーキングはとりたてて運動時間を設定しなくても、通勤や通学の途中、買い物など生活の中で実践出来る手軽さがあります。階段を使う、目的の2駅手前で降りて歩くなど、それぞれの方法を考えてみてください。朝または夕方夕方に時間を決めて週に1~2回歩く、プールや他のスポーツと組み合わせるなど自分なりのウォーキングを見つけて、日常生活の一部にすることが大事です。一緒に歩く仲間を見つけて、人間関係が広がるのも、ウォーキングの魅力ですね。

## 愛好者に聞く ウォーキングの魅力

市内昭和2丁目在住の小松剛さん(67歳)がウォーキングをはじめたのは、今からおよそ5年前のこと。

その頃、小松は身長が180センチで体重が90キロあり、血圧が280にまでなっていました。これではいけないと減量を決意。『函館歩け歩けの会』に入会し、ウォーキングをはじめました。

ゴルフ歴30年の小松さんですが、ウォーキングをはじめた頃は腰痛があり、歩くのが大変だったそうです。まず100メートルを1分で歩くことを目標にし、それを2年間で達成。この速度は、五稜郭公園1周1.8キロを18分で歩くスピードだそうです。歩く場所は当初は自宅周辺でしたが、排気ガスがかえって体によくないと五稜郭公園に変えました。

その後、函館山に移り、山に通う日々。雨や吹雪の時でも登るそうです。山を歩くようになって、日ごとに変わる山の景色を眺める楽しさや、自然こそ人を健康にしてくれることを感じるそうです。

現在、体重は77キロに減り、血圧も正常になりました。今では、素晴らしい自然を求めて、各地の山に登っているといいます。



## 五稜郭公園

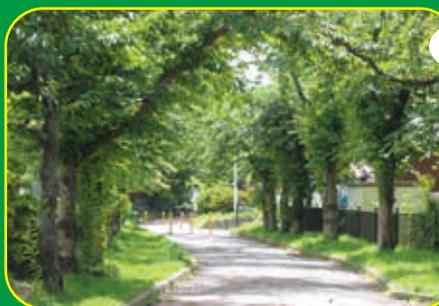


五稜郭公園は国の特別史跡で日本初の洋式城郭。正門横を起点に公園の堀の外周約1.8キロは桜で埋まる春、新緑あふれる頃から紅葉まで、ウォーキング、ランニングに格好の道。



秋風を感じて心も体も快適！  
おすすめウォーキングコース

## 緑園通



緑園通は、湯川3丁目を起点に、途中で川原緑道と名前を変えて、本通り3丁目まで続く約2.5キロの道。途中まで歩行者道と自転車道に別れ、木陰の下を通学やウォーキング、散歩する人などが多い。



## やっぱり見た目だって肝心！ ウォーキングファッショ

取材協力／コムサイズム函館店  
☎ 44-1721 ●美原177



裏毛ベスト4515円、ポロシャツ2835円、Tシャツ1680円、裏毛パンツ4935円、ナイロンバッグ840円



流行のベロアパーカー4830円、ヘンリーネックカットソー2520円、Tシャツ2940円、ポリエステルパンツ5985円、シューズ7900円、バッグ3360円、ハンドタオル420円



秋に人気の中綿ベスト6930円、カットソー2940円、ストレッチ素材のパンツ5565円

わんちゃんと一緒に歩くことを楽しもう！  
とにかくかわいい愛犬グッズ

スタイ1050円～、ハーネス2520円～、リュック4095円、洋服2205円～。



テクシー  
3045円、アシックス  
かかと部分にクッションの入っているカップインソール採用。デザインで選ばれる人にも人気。

イヴ  
5145円、月星化成  
衝撃ストレス、過回内ストレス、横アーチ低下ストレス、しめつけストレスなど足にかかる4大ストレス防止対策シューズ。また、むくみ防止のつば「湧泉」の位置にパッドがついています。

店長  
オススメ



ソフィス  
3045円、アキレス  
低反発弾性ウレタンフォームをインソールに採用。それぞれの足の形にフィットしてきます。静電気防止効果のあるシューズ。アロエ、キトサン入りで女性に人気。



## 重視すべきは価格より履き心地 ウォーキングシューズ選び

取材協力／靴のスーパー平松  
☎ 45-5630 ●昭和126,18

本格的なウォーキングシューズとは違うけれど、軽いウォーキング用として使えて、お手頃価格で購入できる、日常も履きやすいラクな靴「デイリーコンフォート」を集めてみました。

# こういふ話は ハルオに聞こう

このコーナーも今回で4回目。例えばどんな時に、厳しい道をお陰様で共感のお便りを多数頂 選択してきたの？

この前頂いたハルオに、「ハルオさんは本気で生きてるの？」って、うん、難しいな。人生の中で2つの選択肢があったとしたら、オレはあえて厳しい方を選ぶことにしている。今までの経験から、これはそれだけじゃないんだと、思えるようになった。心の中に貯金通帳を持っていた。

例えば人生の中で2つの選択肢があった時、本気で選んできたという感覚はある？

うん、難しいな。人生の中で2つの選択肢があったとしたら、オレはあえて厳しい方を選ぶことにしている。今までの経験から、これはそれだけじゃないんだと、思えるようになった。心の中に貯金通帳を持っていた。

働いた時は、例えばその時間を時給に換算して心の貯金通帳に貯金する。頑張れば頑張るだけ、貯まってくる。嬉しくなるよ。またお金が入ってきたと思えば、

本当の現金が入らない時でも、そう。お金の換算する分の貴重な経験をしてきたと考えると、楽しい気持ちになるんだ。

なるほど、そういう考え方もあるの。さすがだな、オレにはまだまだ理解できない世界だな。そんな事は無い、オレなんてごく普通でどっちかという中途半端な人間なんだ。でも、何かをやるって決めたんだ。そういう事が自然に身につくものだと思う。「決めた」と言っている人でも、実際にはまだ決めかねている人も多い。微妙だけれど、その違いは大きい。

具体的には、覚悟だね。例えば商売をやっている人は、いい時もあるし悪い時もある。悪い時が来ても、自分の人生として受け入れようという覚悟。特に脱サラして独立しようとする時は、商売で成功し

く事は多いから。オレもまだまだ頑固な所があるのでもっと心を広くして、いろんな人のいろんな意見を聞き入れて、自分の人生の糧にしてゆきたいと思ってる。そのためにまずは、自分自身の生活に余裕がないとダメだね。精神的にも、もちろん経済的にも。最初の話に戻るけど、オレは自分の考えに反論してくる人の話を真剣に受け止めることで変わってきた人間だと思う。それが本気で生きてると言われれば、それも知れないし、単純と言われればそれも知れない。余談だけど、人の出合いに偶然はないよな気がする。人の出合いは必然だと思ってる。そして出合いが人を変えてゆく。



福士ハルオさん  
お好み焼店「○△□焼 函館富紗家」  
店主、昭和40年函館生まれ、函館有斗高現 函大卒、エンジニア、  
「武富士」にて勤務後、大阪のお好み焼の超有名店の店主のもとを訪ね、技術を取得、現在に至る。

○△□(まんぢん)魂とは、大阪のお好み焼の名店「○△□焼富紗家」の店主による「お好み焼は丸い形とは限らない」という、固定概念を捨てて食への発想を広げる精神。ここ函館で全国的に伝導している精神。ここ函館で○△□魂を受け継ぐ福士さんが、函館で話題になっているさまざまな問題について、ズバリ発言！ 福士さんに聞いてみたいことやご相談などありましたら、ぜひ編集室までお便りをどうぞ。

○△□焼 函館富紗家 (ふさや)  
●函館市宮前町25-8 ☎43-0064

## これが麻代のお気に入りっ！ 我が編集室のチャレンジライター・鈴木麻代が街で話題のお気に入り”をチェック！



ネイルサロンアフロート  
●末広町13-5 ☎22-1135

### 自分でできるネイルケア

お洒落な主婦の間で最近人気があるのは、自分でできるケアやセルフケアの方法を、楽しみながら学べる美容関係の講座。市内在住のNさんは、ネイルも習いたいことひとつ。プロコースとは別に、趣味感覚で楽しめる講座を行ってほしいと提案したところ、市内末広町にある『ネイルサロンアフロート』で学べることに。秋に楽しみがひと増えた」と大喜び。開講は11月6日。受講料は4回で10500円(材料費込)。詳細は『ネイルサロンアフロート』まで。

## お母さんの腕自慢！ 我が家のお手軽クッキング



我が家の  
お手軽  
クッキング

### 超簡単！ ポテトグラタン

湯川町1丁目在住 坂口純子さん

- 材料
- 冷凍ポテト…100g ●玉ねぎスライス…半分 ●ピーマン…1個
  - ベーコン…3枚 ●とろけるチーズ…大3 ●塩・コショウ…少々
  - オレガノ…少々

冷凍ポテトを使うアイデアが素敵ですね！  
トマトを加えてケチャップで味付けすると、また違う味が楽しめますね。

- ### 作り方
- ①フライパンでベーコン、冷凍ポテトを炒める(油は使わない)。
  - ②少し柔らかくなった後、玉ねぎも炒める。
  - ③最後にピーマンを入れて軽く炒めたら、塩、コショウ、オレガノを入れる。
  - ④耐熱容器に移し、その上にとろけるチーズをかける。
  - ⑤オーブントースターで、7~8分焼く。

我が家では朝の忙しい時や、お酒のつまみにもう一品欲しい時に作ります。お酒のおつまみにも重宝する簡単料理で、入れる野菜は何でもOK。赤ピーマンがあったので入れました。

### 青はの目 運動会の思い出

▼10月11日は「体育の日」。今こそ運動会は春の行事になりつつあるが、僕が小学生の頃は、運動会は秋の大行事だった。▼今も忘れられない出来事は、たしか低学年の時の運動会で起きた。その年も校庭の周囲には所狭しとレジャーシートが敷かれた。たくさんの家族が自分の子供を応援していた。午前中の競技が終わると児童は皆それぞれの家族が待つ場所へ散らばり、家族や親戚に囲まれ、ちらし寿司や稲荷寿司を頬張る。僕も家族に囲まれお弁当を食べていると、1人の男の子の姿が目に入った。隣りのクラスの子で、まだ1度も話したことがなかった同級生だ。彼は多くの家族で賑わったレジャーシートの輪を何度も見渡して歩いたが、自分の家族がまだ誰も来ていないことに気づくと、校庭横の水道に向かって走ってゆき、蛇口に口を近づけて水を飲みはじめた。そして再び家族を探そうとした。そんな往來が2、3度繰り返された。彼に気づいていたのは僕だけではないはず。でも、周囲の大人は誰一人彼に声をかけようとしなかった。僕は母親に頼んで自分達の輪の中に入れてあげようと思ったが、何故かその時はそれを切り出す勇気がなかった。何か事情があつて家族が来るのが遅れているのだろう。意味もなく石投げをしたり、水道の水を飲んだりを繰り返す彼の姿が気になって僕は昼食どころではなくなった。しばらくして彼は何かを見つけたと、その方向へと走り出した。その先には、腰の曲がった小さなお婆さんがいた。お婆さんはレジャーシートは広げず、校庭の隅に置かれた平均台の上に彼と2人、並んで腰かけた。お婆さんが手渡したおにぎりを彼は食べはじめた。その瞬間、何故か僕は涙を流した。もうたいぶ前のことなのでその時の感情は覚えていないが、涙が出たのは覚えてる。▼昨今、小学生の運動会の競技方法について賛否があるようだ。僕には子供がいないからよく分からないが、主婦をしている友人が「明日は子供の運動会の準備で早起きなよねえ…」なんて言っている姿を見ると、そういう当たり前のことを、本当はとも幸せで思っていることなのだと感じる。足が速いとか遅いとかは関係ない。運動会の会場にはきつと、もった大切な何かがある。▼秋晴れの吸い込まれそうな青空の下、平均台に並んで座っていた世界一幸せそうな2人の姿を、僕は今でも時々思い出す。運動会カバレー！ (慎)





大場小夜子の アナタも体験しませんか！

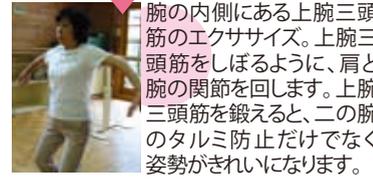
# 大人のバレエ

華麗で優雅なバレエに憧れる人も多いようですが、バレエにはシェイプアップとダイエット効果があるとのこと。大人になつてからは始める人が最近増えていきます。

『函館YWCA』がこの9月2日に開講した「おとなのバレエ講座」は、バレエの動きのエクササイズを教えてくださいます。約1時間のレッスン体験では、普段使わないう筋肉ばかりを使ったので、早くもたるんだ体が締まった感じがして、スツキリ！



まずはじめは床に寝てリラックスポーズ。片足を曲げて交差し、寝返りを打ち、向きを変えます。



腕の内側にある上腕三頭筋のエクササイズ。上腕三頭筋をしばるように、肩と腕の関節を回します。上腕三頭筋を鍛えると、二の腕のタルミ防止だけでなく、姿勢がきれいになります。

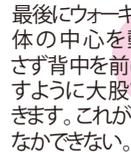


この動きはパッセといひます。大腰筋は腰から太ももにかけて走る筋肉。大腰筋を鍛えます。

バレエの基本プリエ。大腰筋や内転筋(太もも内側)など総合的に筋肉を使うエクササイズ。ポッコリした下腹部が引っ込み、メリハリのあるヒップラインになります。腰痛防止の効果大。



白鳥の湖と同じ腕の振り。ちょっとおプリマの気分。指の動きに注意しながら、バレエの腕の動きをして三頭筋を鍛えます。



最後にウォーキング。体の中心を動かさず背中を前に出すように大股で歩きます。これがなかなかできない。



**おとなのバレエ講座**  
毎週木曜日午前10時30分～11時30分。講師/鈴木麻理子先生。  
受講料/1か月6000円(入会時に入学金6300円、施設光熱費3675円を負担)。  
体験と見学は随時受付しています。会場/函館YWCA ●松陰町1-12 ☎51-5262

## いい店 見つめた

デュ・ブランド・デュ・テ

担当/野村 保子



●大手町5-1  
大手町ハウス  
☎24-8211



香り高いお茶に誘われて、時を忘れ、素敵なお茶を過ごしませんか。

この6月7日にオープンした『デュ・ブランド・デュ・テ』の店名はフランス語で「お茶飲む?」の意味。天井の高い広々とした空間が創るゆたかりとした雰囲気。優雅な気分でお茶やコーヒーを楽しむ至福のひと時がそこにあります。

「大手町ハウス」と呼ばれる建物は、函館区公会堂の建設にかかわった村木甚三郎が手がけた由緒ある建物で、映画のロケにも何度か使われたもの。オーナーの阿部基子さんは7年前にこの建物にひと目惚れ。何とかしてこの建物を復元したいと熱望し、夢

が実現しました。

コーヒー、紅茶は最高級の豆と葉を選び、日替わりで登場するケーキとスコーンは全て手作り。おすずめの「ホットサンド」(630円)はハムとチーズをはさみ、ピザソースの味付けで軽食に。

ほかに「アフタヌーンティーセット」(1人分1200円)は2人前から、ケーキ、スコーン、サンドイッチが3段の器に乗せられ、イギリス風のテイタイムが楽しめる好評です。

営業時間は午前10時～午後8時(ラストオーダー午後7時30分)。毎週火曜日定休。

# HEALTH & WEALNESS 128

## 眼瞼下垂症



大村病院形成外科長 須藤 聡

眼瞼下垂症という病気があります。上眼瞼(うまぶた)を挙げる筋肉の力が弱く、上眼瞼が挙げにくく、原因はいろいろありますが、大きく先天性と後天性に分けられます。先天性の場合、家族性にも起こることが多く、多くは両側性です。まぶたが下がっているため視界が狭くなり、できるだけまぶたを上げようと眉をつり上げて、頭を後ろに傾け、口を開けてものを見ようとします。瞳孔にまぶたがかかっている状態は、視力の発達妨げられ、視力障害も起こるため、子供のうちに手術が必要になります。

後天性の場合、原因は様々です。加齢によるもの、コンタクトレンズを長期間使っていたり、目がかゆくまぶたを強くこすることが多いと眼瞼下垂になることもあります。しかし、症状の進行がゆっくりであること、また眉を上げたり、あごを突き出したりする代償行為でカバーしてしまいがちなことも多いようです。これら一時的なもので徐々に閉じるようになってきます。

眼瞼下垂症の手術は、まぶたを上げる筋肉の力が足りない場合は、額の筋肉とまぶたを連結させて、額の力でまぶたがあがるようにします。眼瞼下垂症の手術は、先天性で眼瞼挙筋(まぶたを上げる筋肉)の力が足りない場合は、額の筋肉とまぶたを連結させて、額の力でまぶたがあがるようにします。後天性では、眼瞼挙筋を短くすることによってまぶたを持ち上げる方法、眼瞼挙筋の腱膜が剥がれている場合、それをもとの位置に戻してやることによつてまぶたを上げる方法などがあります。たるんだ皮膚は切除しなくてはなりません。手術の後には視野が広がるため、しばらくは異常な感覚になることがありますが、また術後、目が開くようになると、今度は目が閉じにくくなることもあります。これも一時的なもので徐々に閉じるようになってきます。

●若松町27-16 ☎27-2005

## 星占い

9月28日～10月28日 提供  
占い専科21  
函館市梁川町18-20  
phone 55-1031

**牡羊座** 3月21日～4月19日生  
運気好調。ライバル意識が強まり予想外の衝突やトラブルもあるが、良い刺激になり好結果に。恋愛意欲開ラッキーカラー/オレンジ

**牡牛座** 4月20日～5月20日生  
運気好調。多忙の毎日。強運に恵まれ仕事をめめ実力以上の力を発揮恋愛相のいいなりになりがち。ラッキーカラー/グリーン

**双子座** 5月21日～6月21日生  
運気吉坂。身近に明るい話題が増え仕事運も好転。金運シ運ともツキ長。恋愛面ドラマのよな出逢い。ラッキーカラー/ブルー

**蟹座** 6月22日～7月22日生  
運気下り坂。トラブル発生の恐れもあるが親切心と気配りを惜しまない心掛けを。恋愛2人きりの時間大切に。ラッキーカラー/紫

**獅子座** 7月23日～8月22日生  
運気好調。多忙な毎日。人任せにする間接発生。自分で頑張れば成果あり。芝居やソサートで満喫を。ラッキーカラー/白

**乙女座** 8月23日～9月22日生  
運気好転の兆し。自分の意見も探り入れられ体調も良好。集中力もアップ頑張り。趣味を通じた恋愛ラッキーカラー/赤

**天秤座** 9月23日～10月23日生  
運気好調。悩む事も解決。気持ちも落ち着き向事も前進に取り組み成果も上がる。金運良好。恋愛積極策でラッキーカラー/シルバー

**蠍座** 10月24日～11月23日生  
運気平穏。気分が不安定で意欲判断力体力とも低下。リズムも崩れやすいため人の意見に従おう。ラッキーカラー/濃い茶色

**射手座** 11月24日～12月21日生  
運気上昇。悩み事解決の兆し。仕事にも意欲が出る。集まりなどは積極的参加が吉。恋愛はメール交換で成長。ラッキーカラー/ワインレッド

**山羊座** 12月22日～1月19日生  
運気低迷。仕事や隣近所の人間関係が難しく些細な事で誤解される言動に注意。恋愛噂にほんとうざれそう。ラッキーカラー/黄色

**水瓶座** 1月20日～2月18日生  
運気上昇。未知の可能性や新たな方面に挑戦のチャンス。小さな努力で大きな成果も。レジャーなどから恋愛が。ラッキーカラー/黒

**魚座** 2月19日～3月20日生  
運気不安定。周囲から内政干渉が増えるが、煩わしくても耳を傾けて。アドバイスが役立つ時。睡眠十分にラッキーカラー/コバルト

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—

さあ、スポーツの秋です。激しい運動はちよつと長続きしない……という人はまず、歩くことから始めませんか！今回は近頃話題の健康運動「ウォーキング」に注目してみました。

【読者の声】

7月30日号の『〇△□魂熱血劇場』を読んで、じっくりと読んだのは、『〇△□魂熱血劇場』のハルオさんの「子育ての話」。実は今、妊娠7か月。今年秋には母になります。ハルオさんのお話はとても共感できました。ぜひ私達夫婦も、お互いの両親達のように(本当に仲良しです)……。そして家族が楽しく幸せでいられたら……と思っております。ライオン夫婦！  
 (花園町、N・I)

☆ありがとついでに。『〇△□魂熱血劇場』は毎回好評いただいております。今度は「子育て倶楽部」を要チェックですね。

【読者の声】

8月17日号の温泉浴場のマナーについての『読者の声』を読んで、私も意見したいと思えます。場所取りをしている人の中に「アイヌ」を持参している人がいて、それを知らずに使おうとしたら、思いきり文句を言われたことがあります。最近では注意書きをされている浴場がありますが、よけて使えば文句を言われたり、睨まれたり。どっちが悪いの……と思いつつも、空いている所がなく、探している人、仕方なく湯舟からお湯を汲んで体を洗っている人がいる中で、どつて場所取りが出来

るのか？ この間はサウナの戸に桶の取っ手を挟んでみるのを見かけました。当然サウナ内の温度は低く、中にはオバサン2人が何やら飲み物を口にしながら「チャクチャク……」。1時間ごとでも、従業員の方向が洗い場に置きっぱなしの道具は棚へよけるなどしながら見回りに来てくれないでしょうか。そうでもしないと注意だけでは絶対改善しないと思えます。函館の温泉は有名なし、観光客の方だつて来るのにこんな感じや恥ずかしいと思いませんか？ マナーがよく、使いやすくなれば評判もよくなり、利用者が増えてくれると思います。温泉関係者の方、なんとかよろしくお願いします。  
 (港町、Y・K)

【読者の声】

☆温泉浴場のマナーについては、現在編集室にさまざまなご意見が寄せられております。皆様のご意見をぜひお聞かせ下さい。

【読者の声】

酔の特集がよかったです。7月30日号の酔の特集ですが、何の料理にも使えて重宝しますね。しかし、酔が健康への効果もこんなにたくさん、しかも種類もあるのを初めて知りました。  
 (深堀町、T・H)

【インフォ】

☆酔の特集については多くの読者の皆様から感想をいただきました。この夏は特に暑かったので、酔を使った食事で夏ハテを乗り切った人も多かったようです。

【読者の声】

と専門職としてのリフレクソリストの地位向上を目的に1997年に設立された団体。検定試験は国内初の試みで昨年より実施し、今年度は10月1日～11月5日。詳細は同認定機構 ☎03-34645631まで。

【読者の声】

ペシャワール会に入ってからアファンに命と平和を届けよう。ペシャワール会に入ってからアファンに命と平和を届けよう。ペシャワール会に入ってからアファンに命と平和を届けよう。

【プレゼント】

グリーンピア大沼より江戸人情芝居「見海堂駿劇団公演」のチケットを10名様に、1泊2食+観劇チケット+お土産の宿泊プランの利用券をヘア1組様にプレゼント。応募はハガキに郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、〒049-2192、茅郡郡森町赤井川229、グリーンピア大沼「江戸人情芝居」青いぼすと

【読者の声】

細はペシャワール会事務局 ☎092-731-2372までどうぞ。

【読者の声】

テュブランド・デュ・テよリアフタヌーンティーセットの利用券を3名様にプレゼント。ハガキに郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、青いぼすと

【読者の声】

ののか？ この間はサウナの戸に桶の取っ手を挟んでみるのを見かけました。当然サウナ内の温度は低く、中にはオバサン2人が何やら飲み物を口にしながら「チャクチャク……」。1時間ごとでも、従業員の方向が洗い場に置きっぱなしの道具は棚へよけるなどしながら見回りに来てくれないでしょうか。そうでもしないと注意だけでは絶対改善しないと思えます。函館の温泉は有名なし、観光客の方だつて来るのにこんな感じや恥ずかしいと思いませんか？ マナーがよく、使いやすくなれば評判もよくなり、利用者が増えてくれると思います。温泉関係者の方、なんとかよろしくお願いします。  
 (港町、Y・K)



本紙厳選 商品情報

エバメールゲルクリーム 読者体験談

市内大町在住のH・Hさん(56歳)は自転車のツーリングが大好きという、日に焼けた肌が健康的で爽やかな女性。市内でも、出かける時は自転車を使い、毎週日曜日は仲間と函館近郊へ3時間のロードを欠かしません。先日青森から岩手まで3日間のロードに出かけてきたばかりなのか、そんな屋外活動が好きでHさんのスキンケアは、エバメールゲルクリームを使うだけ。ゲルクリームは出したのは5年ほど前、青いぼすとの記事を見てからで、手頃な価格と、顔だけでなく全身でも使えて便利なのと、何となく乳液、クリームなどとはひと通りそえていたが、ゲルクリームなら何種類もつける煩わしさがなく、シンプルケアでも楽なのだから……。

編集後記

いま、東京では全国の物産館が人気だそう。実は私も東京に行くことが物産館に行く。特に沖繩の「わしたショップ」にある島らっきょうが好きで、必ず買う。そういえば、私が韓国に行った時に持っていたイカめしはお土産の中で一番人気だった。外国でもうつけを食べてみます。(345)

エバメールゲルクリーム



180g 宅配料込 3,700円

お申し込み問い合わせ ☎23-5688、函館どつく株式会社ミッド事業部・本間まで(受付は月々金曜日の午前9時～午後6時)。

【次号予告】  
 10月15日 (金)「500円以内で楽しむランチ」  
 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/aopos/  
 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世帯無料配布の『青いぼすと』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 23-5688 まで  
 お問い合わせ

久しかりに青柳町の函館図書館へ行って来た。最近、脳のこととか、筋肉のことなど人の体に関心があり、調べてみた。養老子さんの本を何冊か貸し出して、1万円以上する専門書で読みたい本がある。で、リクエストしてきました。買ったとしても読まない。(Aちゃん)

夏の高校野球、駒大苫小牧の優勝は北海道の野球関係者に大きな希望を与えてくれた。リトルシニアチームに所属している甥が、甲子園の舞台に立つという私の夢まで現実に近い気がする。もしそんな日が来たらかつり頭張れと書いたTシャツを着て応援に行くぞ！(BP)