

# 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

## 思い立ったらジャングル探検!

# 熱帯植物園

# へ行こう



本紙読者  
熱烈体験

取材協力/函館市営熱帯植物園

最近、足を運んだ人ならお気づきかも知れない…。市内湯川3丁目・湯の川温泉街の一角にある『市営熱帯植物園』が少しずつではあるが、変わろうとしていることを――。  
バナナやパイナップルなど、同園で実った南国のフルーツや木の実を市民に提供する「収穫祭」やクリスマス時期にちなんだ特別展示などといった企画展の実施をはじめ、トロピカルな熱帯海水魚の展示、ホテルが息づく小川の原風景の再現など、そこには動植物を心から愛する人達の思いや遊び心、そして1度訪れた人に「また来てみたい」と思わせる創意工夫が、少しずつではあるが増えてきている。

平成15年4月から同園の企画・運営を、NPO法人『函館エコロジークラブ』が担当。市営施設運営のアイデアを民間の団体に委ねるといった、この街では画期的な取り組みにより、函館市の貴重な財産のひとつが着実に元気を取り戻しつつある。

「植物や昆虫、自然環境など、函館エコロジークラブは様々な分野に精通した人達で組織されている。イベント内容や維持管理の面において、素晴らしい発想を得ることができた」とは市水道局管理部温泉課の菊谷健悦課長。函館エコロジークラブの坂井正治さんは「今年の夏にはたっさんのホテルが、皆さんを出迎えてくれるかも知れない」とPRする。いわゆる「ハコモ/行政」脱却のプロトタイプとして、市営熱帯植物園という取り組みが注目される日も、そう遠くないのかも知れない。



同園では約700種6000本の珍しい熱帯植物が展示。その迫力には圧倒されます。



今回、熱帯植物園の見学に参加していたのは、本紙の熱心な読者であるフイト裕子さんとお嬢さんのライト胡凜ムーンちゃん、白川陽子さんの3人。函館エコロジークラブの坂井正治さんのご案内で、楽しいジャングル探検のはじまり、はじまり…。



次はアマソンの暴れ者、ピラニアの水槽へ。ちょっと無気味ですがピラニアも美しい鑑賞魚。胡凜ムーンちゃんは大喜びです。



さて、3人を最初に迎えてくれたのは、色鮮やかな海水魚達が泳ぐ大型水槽。思わず「ワウワウ」の胡凜ムーンちゃん!



ジャングルではたっさんの綺麗な花を発見できます。



キタチヨウセンアサガオという植物を見学。高い所から綺麗な花が降ってくるようです。

さあ、いよいよジャングルへ!

### ◎ご案内役紹介◎



NPO法人  
函館エコロジークラブ  
熱帯植物園担当  
坂井 正治さん

市営熱帯植物園隣接の函館エコロジークラブ事務所にて、ホテルの幼虫の育成などを行っている。頼れるスペシャリスト。

函館エコロジークラブでは、市内在住の小中学生を対象に、ホテルの世話をしながら生態を学ぶ教育ボランティア『ホテルサポート隊』の参加者を募集しています。詳しいことは、坂井さん ☎090-1898-7888で。



そんなバナナ…(ちよと古い)。坂井さんが捕まえてくれたインコが飛んでちよとびっくり。



見! 「これ食われるの?」



胡凜ムーンちゃんがハイヤを発し飼いされてます。

## まだまだ知りたい 市営熱帯植物園

### 熱帯植物園のおゆみ

市民の憩いの場として、また、湯の川温泉の観光資源強化の一環として、温泉熱を利用した熱帯植物園が完成したのは昭和45年6月。同年7月20日に開園しました。高さ17mの中央ドームを中心に6翼状棟を付した園内には当初、熱帯性植物約460種3000本、フラミンゴ、オウム、ワニ、熱帯性海水魚が展示されていました。翌年から、現在も同園の名物のひとつとして知られるサル山温泉が前庭に作られ、昭和50年度にはペンギン5羽を飼育。同53年度にシャムワニ3頭を飼育、54年度には前庭にカワウソ池、ペンギン池、バッテリーカーコースを築造するなど、飼育種の増加や改造工事などを行い、市民の身近な見学スポットとして親しまれてきました。

平成6年度には水の広場を設置し、よりアクティブな施設として注目されるようになりましたが、同園が持つ自然環境への教育的要素や、地元市民への新たな話題作りなどに着目し、平成15年度より、NPO法人・函館エコロジークラブに維持・管理の一部を委託。園内整備をはじめイベント広場とホテルのせせらぎの造成など、さらなる取り組みにより最近、話題を呼んでいます。

平成15年度末現在の熱帯植物の植栽樹数は約700種6000本、飼育動物数は3種123頭。



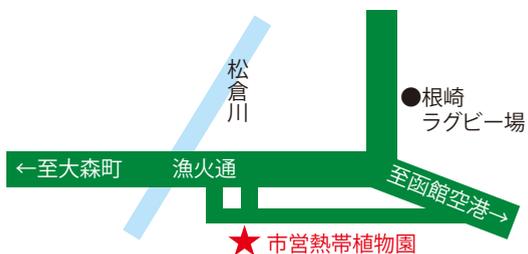
開園時間 4～10月 午前9時30分～午後6時  
11～3月 午前9時30分～午後4時30分

休園日 12月29日～1月1日

交通案内 電車／湯の川終点下車徒歩15分  
函館バス／熱帯植物園前  
マイカー／駐車場完備

入場料 大人／305円 小中学生／100円

連絡先 ☎57-7833



★市営熱帯植物園



綺麗なハイビスカスを見つけた胡蝶ムーンちゃん。やっぱり女の子、お花は大好きなんだネ。



園内にはかわいいリスサルもいます。今回は取材と一緒にごく胡蝶ムーンちゃんのために特別に坂井さんがエサをあげてくれました。



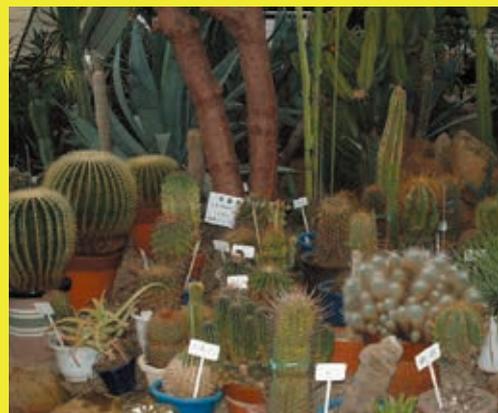
珍しくて綺麗な花がとにかくいっぱいあります。大人も子供も一緒に楽しむのも癒されるのが熱帯植物園の最大の魅力であることを実感。



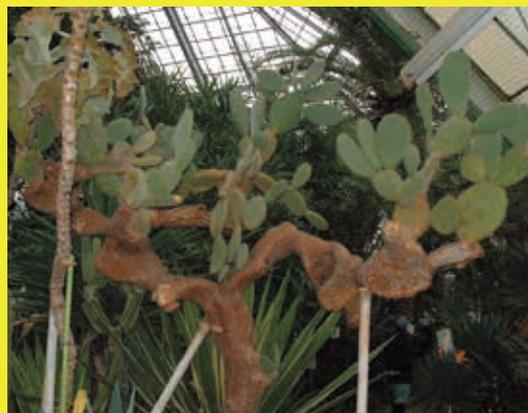
ウーパールーパーの水槽を見て、「わく、大きい」と感激の様子。



さくさくこれがウワサの「ホテルのせせらぎ」。今年の夏頃にはきょうとたくさんのホテルを見ることかできるでしょう...とは坂井さん、白川陽子さんは「絶対見たさし！」と大感激でした。



最後にサボテンのある角を見学。ライト裕子さんは「まるでアリソンを思わせるような雰囲気ですわ」との感想。趣味は登山とあって、植物を見るのは大好きなのだそうです。3人とも、今日はお疲れ様でした。ありがとうございました！



パパ、ママ、頑張るって



### 子育て倶楽部

このコーナーでは、子育てに関する意見交換や、ベビーやキッズのカワイイ商品・便利なグッズをはじめ、パパ、ママ、おいしいちゃん、おはあちゃんにもオススメの情報を紹介します。読者の皆様もオススメの商品や場所などがありましたら、ぜひお知らせ下さい。

今回は(青ぼネームまみ)さんから寄せられた、子育てのストレス発散方法を紹介し、さらにご質問にもお答えします。

私の子育てのストレス発散方法は1~2か月に1度の友人との飲み会です。飲み会と言っても、お酒を飲むより愚痴こぼし会と言った方が合っているかもしれません、お互い小さな子供がいるので、寝かすつてからの出発となります。だいたい、いつも4時間程度、話して歌って帰ってきます。外出を許してくれる主人には感謝しています! 子連れで居酒屋に行くことに反対はしませんが、賛成もしません。やはり子供には、煙草の煙や酔っぱらったお客さんの中にいるのは悪影響だと思うし、何より親がゆったりできないのでは? ですが、考えは個々あるでしょうね…。

そんな私が最近、気になっているのは、居酒屋の看板に「キッズルームあります」と書かれているお店ありますよね。居酒屋に限らずカラオケ店にも…。そのキッズルームって何なんだろう? って気になっているんです。調べて下さると助かります。店は、『シダックス』と『つば八七飯店』です。(青ぼネームまみ)

『シダックス函館昭和タウンプラザクラブ』(☎41-6055)のキッズルームはすべり台と玩具、『シダックス函館五稜郭クラブ』(☎55-3200)のキッズルームは玩具がありそれぞれ靴を脱いで入る部屋(禁煙)。子供と一緒にのカラオケに、ぜひ!

『つば八七飯店』(☎64-0888)では、食事をする部屋とは別に玩具やビデオがあるキッズルームを設置。ここなら、大人も子供も楽しめそうですね。

詳しいお問い合わせは、直接電話で各店まで。

ご意見・ご感想は…  
〒040-8605  
函館どつく株式会社ミッド事業部  
青いぼすと編集室『子育て倶楽部』係  
FAX23-5699  
Eメール aoi-post@aurora.ne.jp

昨年暮れ、スゴ  
トラ沖を襲った未  
曽有の巨大地震と  
多くの国々に被害を及ぼした大津波は  
私達人間の傲慢さに対して、何か大き  
な力からの警告だったかも知れないとい  
う気がします。

この文章を書いている時点でこのこ  
ですが、人的被害は広島島の原爆被害を超  
える15万人といわれ、復興には5年から  
10年という年月がかかるとも予想され  
ています。その上、今後は感染症などに  
よる同程度の被害も危惧されています。  
人知を超えた地球の異変に立ち向か  
わなければならぬ時、人間同士がいさ  
かやい、いがみ合(い)などをしてる余裕は  
ないはず。政治的思惑や利権などの目先  
の利害を越え、手を結び合うことがそ  
が必要でしょう。イラク戦争の際に盛んに  
いわれた「復興支援」や「人道支援」は、  
こんな時にこそ最も必要とされるはずで  
す。

### 今月の元気印



茶谷美波ちゃん  
平成14年3月 4日生

もうすぐ新年度。新しい環境でスタートする子をはじめ、みんなひとつお兄ちゃんとお姉ちゃんになりますね。子供の成長を感じるこの時期に向け、星座別に子育てのポイントを紹介いたしますので、ぜひ参考にして下さい。もっと詳しく知りたい人は『占い専科21』までどうぞ。

- 牡羊座 3/21~4/19生**  
「あの人のようになれるといいね」など、適度な競争心を。
- 牡羊座 4/20~5/20生**  
結果は急がず、目標を持たせる。
- 双子座 5/21~6/21生**  
飽きっぽく器用貧乏になりやすいので、我慢を教える。
- 蟹座 6/22~7/22生**  
親子のスキンシップで才能開花。一流のものにふれさせて。
- 獅子座 7/23~8/22生**  
全力投球させるためハイレベルな中に入れる。
- 乙女座 8/23~9/22生**  
温かい励まして、確実に達成できる目標を用意。
- 天秤座 9/23~12/23生**  
興味のあることをさせ、投げ出しそうな時はじっくり話して。
- 蠍座 10/24~11/23生**  
やりたがる事はチャレンジさせる。でも、追い立てるのはX。
- 射手座 11/24~12/21生**  
熱しやすく冷めやすいので、強制せずに持続させる工夫を。
- 山羊座 12/22~1/19生**  
急がせたり過剰に励まらず、ひとつの事をじっくりと。
- 水瓶座 1/20~2/18生**  
一足飛びに成功を求めがちなので、努力の大切さを教えて。
- 魚座 2/19~3/20生**  
好奇心が強く目移りしやすいので、筋道を立てて話す習慣を。

取材協力/占い専科21 ●梁川町18-20 ☎55-1031

### 道南在住の頑張る人紹介

#### マイウエイ全力投球

### 料理で感動を与えたい：不屈の精神、魂の料理人

『家庭料理わの』経営

和野 貞紀さん  
綾子さん



市内元町にある小さな和食店に魂の料理人がいる。数席のカウンターと小上がり。が少しのこじんまりした店の名は『家庭料理わの』。店主の和野貞紀さんは奥さんの綾子さんと2人で平成14年からこの店を営んでいる。

「今日も朝から仕込みで大忙しですよ。手回ひまかけて…とよくいつけれど、それを続けてゆくのは大変なこと。それでもお客さんからの「美味しー」のひと言がうれしーから続けられるのだと思ひます」

「40代になってから新しいことを始めるという事は、辛いことも多かったです。#また1からスタート」ということになるわけですから…。ひとつのことを続け、積み重ねる人生も素晴らしいと思ひけれど、自分が本当にやりたいことを貫き通すために戦ってきたのが、自分の生き方でした」

「今日も朝から仕込みで大忙しですよ。手回ひまかけて…とよくいつけれど、それを続けてゆくのは大変なこと。それでもお客さんからの「美味しー」のひと言がうれしーから続けられるのだと思ひます」

「40代になってから新しいことを始めるという事は、辛いことも多かったです。#また1からスタート」ということになるわけですから…。ひとつのことを続け、積み重ねる人生も素晴らしいと思ひけれど、自分が本当にやりたいことを貫き通すために戦ってきたのが、自分の生き方でした」

「40代になってから新しいことを始めるという事は、辛いことも多かったです。#また1からスタート」ということになるわけですから…。ひとつのことを続け、積み重ねる人生も素晴らしいと思ひけれど、自分が本当にやりたいことを貫き通すために戦ってきたのが、自分の生き方でした」

「今日も朝から仕込みで大忙しですよ。手回ひまかけて…とよくいつけれど、それを続けてゆくのは大変なこと。それでもお客さんからの「美味しー」のひと言がうれしーから続けられるのだと思ひます」

「40代になってから新しいことを始めるという事は、辛いことも多かったです。#また1からスタート」ということになるわけですから…。ひとつのことを続け、積み重ねる人生も素晴らしいと思ひけれど、自分が本当にやりたいことを貫き通すために戦ってきたのが、自分の生き方でした」

「40代になってから新しいことを始めるという事は、辛いことも多かったです。#また1からスタート」ということになるわけですから…。ひとつのことを続け、積み重ねる人生も素晴らしいと思ひけれど、自分が本当にやりたいことを貫き通すために戦ってきたのが、自分の生き方でした」

忘れてなごで  
そして他人事ではないと思う気持ち。それは同じ地球人として人の身になって思ひやるといふ想像力の方でしょう。  
現地でもボランティアをした在留邦人の報告をインターネットで見ました。日本の部の報道には、一遊びに行った者を助けるのかといふ論調があつたそうです。  
死臭漂う被災地で援助活動を経験したその人はいいます。「海外で災害にあつた国民をどんな状況であれ、助けるのが国の役目ではないか。そして、お仕着せではなく本当に現地の人々の必要とする援助をすべきだ」と。

子供達の心のケアも気になります。戦争でも天災でも、最も傷つくのは子供達。1日も早く子供達に笑顔が戻るよう、祈らずにはいられません。  
阪神大震災の時、被災された人々が異口同音にしていたのが「私達のことを忘れなはし」といふことでした。

今回の災害も含めて、阪神大震災や中越地震もまた、空爆を受けたアフガン人の人々も、そしてイラクで劣化ウラン弾の犠牲になつた子供達のこと、次々に起る悲劇を忘れないこと、それが目に見えない、ささやかな支援の第一歩といえるかも知れません。(無)

# Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

Voice

泣きどころ

太田 陽子

時間に追われ、仕事だ、家事だ、育児だと忙しいままに日々を過ごしていると、ふと、「なんだか無性に感動したい」と思い立ち、一時の現実逃避を試みることがある。ここ数年、それが「映画館で映画を観ること」が多い。大きな画面と身体に響く音響、あとは何といても真つ暗な闇の中に身を置くこと。レンタルビデオを借りて家で映画を観るのはわけが違ふ非日常感覚を手に入れることができる。泣ける映画をチョイスして、ここなら映像の世界に浸り込んで入り込み、周りを気にせず、好きなだけ泣いちゃったりしてもいいんだと解放される。これがいい。映画をひとりで見に行くのが好きな理由だ。

そもそも5歳頃だったろうか、テレビのアニメで、いじめられて可哀想な子供のシーンをポロポロ泣きながら見ていると、父が「お前はやさしい心があってとっても良い子だ」と誉められてしまった。もう気恥ずかしくて気恥ずかしくて、子供ながら涙を悟られまいとこらえているつもりだったのに…、普段は全く誉められないので、さらに恥ずかしい…放っておいて欲しい、という心境。私の自覚している、恥ずかしさの出発点の出来事。おまけに、父は、一緒にいた妹には、とてもクールな性格なので涙ひとつ流さずいた彼女に「お前は冷たいな」と言い放った。そんなこと言ったら妹だって傷ついちゃう、可哀想じゃないか、父のバカ! っと、初めて反抗的な気持ちを自覚する出来事でもあった。自分に対する他者の評価みたいなことも意識し始めた体験だったと思う。

それ以来、喜怒哀楽を表出するのは気恥ずかしく、格好の悪いことのように思えて、おまけに熱くなることに冷ややかな時代の空気なんかもあり、私なりに感情をセーブしたり、涙の調節の訓練にいらした。

でも、そんなふうは無理したり我慢したりする感情は、どこか、ぶつける対象をさがす。そしてその相手にも無理や我慢を強いることになる。私なりに葛藤したり苦しんだりする時間があった。そんな状況を打破するには、それなりの挫折や素敵な人々との出会いなど、いろいろな体験を経なければならなかった。

若い頃は、難解な映画を観て知ったかぶって満足しているけれど、最近、お約束のお涙ちょうだいシーンで、周りの人と一緒に鼻をくんくんグスグスいわせて泣けたりする等身大の自分もいいのかなどと思う。(編集者)

**LUNCH BOX** 萬福とみや 日替りランチ 500円



市内本通1丁目にある『萬福とみや』のランチは、毎日メニューが替わるランチが3種類、しかも500円のワンコインという安さ。取材日は牛ステーキ(写真)と、焼魚、唐揚げの3種。必ずつく汁物はみそ汁のほかに手打ちそばの日もある。メニューはその日の仕入れで決まり、和食から洋食まで幅広く毎日行っても飽きない。和食料理人の店主が腕によりをかけて作る味は保証付。日替りメニューについての問い合わせは電話でも可。

ランチタイム 月～金曜日午前11時30分～午後1時30分  
夜の営業時間 午後6時～午前1時  
●本通1-26-10  
☎53-6363

## 安くて質の高い車検を選んでいただけますか? 道南車検整備センター



格安車検が普及している昨今ですが、本当に信頼できる整備をしてくれる工場を選ぶのは、意外と難しいもの。そこでオススメしたいのが、市内昭和2丁目にある『道南車検整備センター』の「一般コース」と「大満足コース」。ここなら金額以上のサービスが得られる昨今ですが、本当に信頼できる整備をしてくれる工場を選ぶのは、意外と難しいもの。そこでオススメしたいのが、市内昭和2丁目にある『道南車検整備センター』の「一般コース」と「大満足コース」。ここなら金額以上のサービスが得られる昨今ですが、本当に信頼できる整備をしてくれる工場を選ぶのは、意外と難しいもの。そこでオススメしたいのが、市内昭和2丁目にある『道南車検整備センター』の「一般コース」と「大満足コース」。

例えば、ブレーキは4箇所分解し、整備・清掃・調整を行うなど、安いだけではなく質の高い整備を受けることができます。詳細は、事務局までお問い合わせ下さい。電話受付時間は午前8時～午後9時。事務局

●高松町52648 ☎57-7338  
●昭和2234 ☎40-0808  
工場

## 8ミリフィルムの思い出のシーンが蘇る 思い出編集局

ひと昔前に、結婚式や運動会などを8ミリフィルムで撮影したという人の中には、思い出が詰まった8ミリフィルムが、映写機がないなどで観ることができなくなったという声も少なくありません。

そんな時は、市内桔梗町にある『思い出編集局』の「8ミリフィルム変換サービス」を利用すれば、手持ちのDVDレコーダーやビデオデッキで、いつでも思い出のシーンを観ることが可能となります。利用者からはママと娘と孫2人でワイワイいなが



保存も可能。見積無料なので、古い8ミリがたくさんあるという人もぜひ一度問い合わせしてみてください。市内なら引き取り・配達無料。2月末日まで10%オフで行っています。

●桔梗町37932 ☎34-2568

## 目指せ、キレイの頂点! リラクゼーションサロンドルチエ



最高の素肌とボディで迎えたい結婚式。「式までに目指せ、キレイの頂点!」という貴方にオススメしたいのが、市内東山1丁目の『リラクゼーションサロンドルチエ』の、短期間で見違えるほどきれいになれる「フェイス」。

また、セルライトケアで血行をよくし、肌にハリと弾力がある素肌になれる「シリコンゲル」コースもありです。プライベートエステは8000円。ほかには、各種一般向けエステコース4000円より。

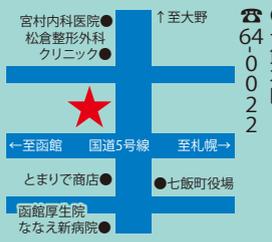
●東山1-14-4 ☎51-6627

## 生涯安心の暮らしをサポート 有料老人ホーム ハーモニーハイツななえ



七飯町本町にある有料老人ホーム「ハーモニーハイツななえ」は、生涯安心して暮らせる高齢者向け居住施設。緑豊かな中にあるこの施設では、食事のサービスや毎日の入浴、評で訪問介護やデイサービスの利用も可。賃貸方式分らしさを大切に暮らすことができます。施設内は明るい広々。各個室のほか、談話室や交流スペースもあり、利用者同士が楽しく過ごしている様子が見えます。さらに、誰でも簡単・確実に成果を上げられる「心身機能活性化療法」を取り入れ、介護度が軽くなったという人も多数。周辺に協力医療機関がある点も好評です。

●七飯本町4001 ☎64-0022



法律講座

まちな弁護士さん 暮らし相談室

個人民事再生 監修/植松法律事務所  
その2 弁護士 植松 直  
☎43-0519

**問** 私は、個人で雑貨販売の事業を営んでおり、その事業資金としての借金が2000万円、その外に住宅ローンが3000万円、会社経営をしている兄の保証債務を2500万円負担しております。私自身、昨年よりインターネットを使った全国消費者向けの通信販売が軌道に乗り、自分の事業資金の借金と住宅ローンの返済はこれまで滞りなく行っております。ところが、先日、兄の会社が倒産し、兄の保証債務の支払を要求されるようになりました。自分の借金だけでは何とか返済可能だったのですが、兄の保証債務の支払を併せると、資金繰りの目処がつかずません。インターネットでいろいろ調べたら、今年、個人民事再生の手続きが変わり、私のようなケースでも利用できるとあったのですが本当でしょうか？ また、利用した場合の返済額はどれくらいになるのでしょうか。

**答** 以前、個人民事再生のうち小規模個人再生手続についてご説明いたしました(本紙2003.8.19号)。個人民事再生は、多額の債務を抱えた個人債務者について、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経済生活の再生を簡易迅速に図るための制度であり、そのうち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、これまでの、負債総額が金3000万円以下(但し、住宅ローン等を除いた額)である場合が要件とされておりました。ところが、今年1月1日より、法律が変わり、負債総額3000万円の要件が5000万円まで緩和されております。

あなたの場合、住宅ローンを除いた負債総額が、合計4500万円と5000万円以下であり、将来的に継続した収入も見込まれますので、個人民事再生手続を利用可能です。

その場合の最低返済額は、あなたの所有している資産の内容にもよりますが、住宅がいわゆるオーバーローン(住宅の価値より住宅ローンの方が多い)であり、その他の資産合計額が450万円以下だとすれば、最低返済額は、負債総額の10分の1(負債総額が3000万円以上5000万円以下の場合)すなわち450万円となります。これを原則3年間で分割返済しますので、住宅ローンを除いた月々の最低返済額は金12万5000円となります。

ただ、注意しなければならないのは、この手続を利用するためには、住宅ローン債権者の協力とそれ以外の債権者の数及び負債額の過半数の同意が必要ですので、事前に債権者に事情を説明してこの同意を得る見込みがあるかどうかを判断する必要があります。

面白雑学

ことわざと動物編

動物に関することわざは多くありますが、あなたはいくつ知っていますか。( )に入る動物を当てて下さい。

- ① ( )の耳に念仏
- ② 井の中の( )大海を知らず
- ③ 飼い( )に手を噛まれる
- ④ ( )の一声
- ⑤ ( )につままれる
- ⑥ ( )も木から落ちる
- ⑦ 能ある( )は爪を隠す
- ⑧ たつ( )後を濁さず
- ⑨ 捕らぬ( )の皮算用
- ⑩ ( )の頭も信心から
- ⑪ ( )に小判
- ⑫ ( )の川流れ
- ⑬ 泣き面に( )
- ⑭ 月と( )
- ⑮ 年の功より( )の甲
- ⑯ ( )に真珠
- ⑰ ( )も鳴かずに撃たれまい
- ⑱ ( )百まで踊り忘れず
- ⑲ 腐っても( )
- ⑳ 一寸の( )にも五分の魂

答

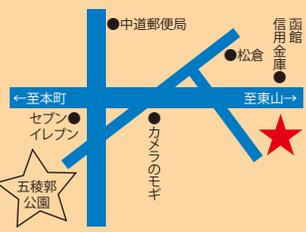
- ① 馬
- ② かわず
- ③ 犬
- ④ つる
- ⑤ 狐
- ⑥ 猿
- ⑦ 鷹
- ⑧ 鳥
- ⑨ 狸
- ⑩ いわし
- ⑪ 猫
- ⑫ かつば
- ⑬ 蜂
- ⑭ すつぽん
- ⑮ 亀
- ⑯ 烏
- ⑰ きじ
- ⑱ 鯛
- ⑳ 虫

good taste



昭和46年の創業以来、上質の素材を利用した旨い握りで定評のある、市内鍛冶1丁目の裸王寿司が、このほど、9年間和食で修行を積んできた2代目の坂本大輔さんを迎えて「寿司・創作和食 裸王」としての店自慢の料理をリーズナブルに味わうことができます。

なお、1品料理は常時20種類以上そろっており、蓮根まんじゅうや、たら白子七味焼き、たら白子の天ぷらなど、なかなかお目にかけられないメニューがズラリ。こちらもご堪能下さい。小



good shop

寿司と和食のランチ

最近話題となっているのが、この2月にスタートした「寿司と和食の盛り合わせのランチ」。ランチは800円、1000円、1200円と3種類あり、この店自慢の料理をリーズナブルに味わうことができます。

寿司・創作和食 裸王

上がりもあり、宴会も可。営業時間はランチタイムが午前11時〜午後2時、午後4時〜深夜0時。毎週水曜日定休。駐車場7台有。鍛冶111-1 ☎539191

good job

からだらくらく、らくねっと

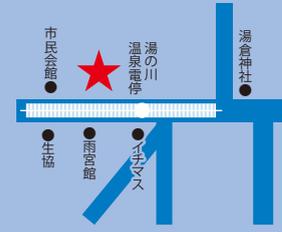
健康サロン らくねっと函館店

STVの人気テレビ番組『どさんこワイド』でおなじみの高橋院長(コリン)君直営店『健康サロンらくねっと』が市内湯川町にオープンしました。札幌を含めて函館では道内5店舗。筋肉に直接働きかける触手法(しゅくしゅほつ)を用い、速効性と効き目を実感できるのが特徴。「体全体が重くて疲れがたまっている」「肩から腰にかけての張り」と足のたるさが辛い」という人にピッタリ。スポーツマッサージとストレッチを併用して行う手技は、患部の周囲の筋肉をほぐし、症状をやわらげて楽にします。運動する人もしない人も、筋肉の張りを取ってリラックスした体を実感してはいませんか。



2月いっぱいまで通常45分3000円を2000円、60分4000円を3000円で提供するオープンキャンペーンを実施中。営業時間は午後1時〜午後8時。毎週火曜日定休。出張応相談。予約優先。駐車場有。湯川1-28-4 ☎364138 湯の川温泉電停前

湯の川温泉電停前  
湯倉神社  
湯の川温泉電停  
イデマス  
雨宮館  
市民会館  
生協



自ら学ぶ力が身につく!

公文式教室

昭和33年の創始以来、50年近い歴史を持つ「公文式」が掲げる教育目標は「生かせる力」。夢や目標に向かつて意欲的に何かに取り組む人間になるためには、子ども頃から「ソツソツ学習」し、やればできるという「自己肯定感」を持ち、さらに次のステップを目指すという「自ら学ぶ力」を養い、それらの原動力となる高い「基礎力」を身につけることが必要。それが本来の「生きる力」です。



高校教師であったた故公文公くもんとお50年近い歴史を持つ「公文式」が掲げる教育目標は「生かせる力」。夢や目標に向かつて意欲的に何かに取り組む人間になるためには、子ども頃から「ソツソツ学習」し、やればできるという「自己肯定感」を持ち、さらに次のステップを目指すという「自ら学ぶ力」を養い、それらの原動力となる高い「基礎力」を身につけることが必要。それが本来の「生きる力」です。

この2月15〜28日の期間中、各教室で4回に渡る無料体験学習会を実施します。日本公文教育研究会函館事務局長の新村直登さんは「公文式によって子どもが驚くほど学習に対して前向きになったという声が多数あります。進級・進学時期を目前に、子どもへの教育について不安もあるかと思いますが、ぜひこの機会に公文式の体験を」とPR。体験日は各教室により異なります。詳細は気軽に、フリーダイヤル01200372100までご相談下さい。

新メニューもオススメ! ランチバイキング 東日本フエリーターミナル

市内港町3丁目の「東日本フエリーターミナル」2階レストラン「べが」では2月15日火曜日(2月)から2月18日金曜日までの4日間、今年最初のランチバイキングを開催します。このバイキングは、今まで来店した人の要望を取り入れ、メニューがさらに充実。和食は新メニューのミニクラブ飯をはじめ、刺身天ぷらなど。洋食は新メニューのビーフシチューをはじめ、エビフライ、スパゲティなど。中華は根強い人気の海老チリやあんかけ焼きそば、ミニラーメン、酢豚など。そのほか、サラダやフルーツ、デザートなど豪華飲み物は「ソーダ、オレンジジュース、ウーロン茶」が飲み放題。冬の名海を渡る船を眺めながら、思う存分召し上げろ。料金は、大人が1000円、3歳〜小学生は600円で、各60分食べ飲み放題。ランチバイキングの時間は午前11時〜午後2時。営業時間は午前11時〜午後7時(オーダーストップ午後6時40分)。年中無休。1階の軽食「バー」売店は24時間営業で年中無休。駐車場有。



東日本観光サービス株式会社  
●港町319-2  
☎422524

# 和布のメガネ入れ



お洒落な着物の端切れでメガネ入れを作ってみました。  
しなやかな手触りの和布はメガネを傷つけません。キルティングをはさんでいるので、バッグに入れて持ち歩いてもいいですね。

### 材料

- 着物の端切れ…20cm×20cmを2枚
- キルティング用綿…20cm×20cmを1枚
- ボタン…1個 ●ひも用布…少々

### 作り方

- ①表布と裏布をはく。表布にキルティング用綿を裏からあて、口を折り返し上からステッチをかける。
- ②表布を中に折り、脇と下を縫う。
- ③表に返して口の部分にひもとボタンをつける。

取材協力 / きものリサイクル「花いち都屋」  
●千代台町16-28 ☎32-0253



海流が交じり合い、北限の魚もとれる函館は魚種類に恵まれ、味もよい。「こんな豊かな漁場は日本全国探しても滅多にない」と函館に惚れ込むのは、市内美原1丁目にある『魚政』の料理長。

『魚政』では、料理長自ら、毎日市場に向いて確かなものを仕入れてくる。選ぶのは函館近海産の天然物ばかりで、養殖物は使わない。全国的に有名な戸井のマグロをはじめ、ブリ、タイ、さより、キンキなど旬の素材を極上の技で料理する。

メニューは中華からデザートまで140種類以上でそのほとんどが手作り。地場へのこだわりは魚だけでなく食材全てに渡り、肉も主に道内産を使用。

よい素材を手頃な価格で味わってもらいたいというのが店のモットーだ。

宴会は3500円、4500円、5500円とありすべて2時間飲み放題付。年齢や性別、好みを聞いてからメニューを決めるので、均一料理ではないところも魅力のひとつ。

飲物の値段も、生ビール中ジョッキ390円や鏡月のボトルが1200円とリーズナブル。幅広いメニューと価格の安さで家族連れや仕事帰りのサラリーマンなどが気軽に利用できる。営業時間は午後5時～午前0時、年中無休。大型駐車場有。



## いい店 みつけた 魚政

担当/大場小夜子



●美原1-20-11

☎40-4600



## はこだて医療情報

### やっぱり怖い大腸癌!

黒田消化器科外科クリニック院長 黒田 豪

先日新聞紙上にて、昨年北海道では女性における大腸癌による死亡数が他の癌を抑えて1位になった、と報じられました。2年前にこの欄で大腸癌についてお話ししましたが、改めて強調したいと思います。日本では大腸癌が増加し続けているのです。

当院でも昨年10月のある週、1週間に3人の大腸癌が見つかったことがあり驚きました。しかもすべて女性でした。1人は無症状で2年前に他院にて大腸内視鏡検査を施行し異常なしといわれたのですが血縁に大腸癌がみつかり心配とのことで受診されました。もう1人は血縁に大腸癌の方がいて排便時に出血があった方でした。残りの1人は排便時の出血があった方でした。幸いにして3人も手術にて治療可能な状態でした。

大腸癌は癌のなかでは一般的にはそれほど治りにくい部類ではないのですが、胃癌のように検診や検査の体制がとどっていないこと、精密検査である大腸内視鏡の受容性(辛い検査と思われがち!)の問題、大腸内視鏡医の不足などの問題が死亡数の増加につながっていると考えられます。もちろん食生活を含めたライフスタイルの欧米化によって患者数が増加しているのが最も大きな原因と考えられ、当然増え続けることは避けられませんが、国でも検診の方法を再検討することです。すなわち現段階では大腸癌による死亡数を減らすには早期発見が必要で、胃癌に対する胃カメラ同様に、大腸内視鏡を普及させることが必要と考える専門家も多く、私も同じ意見です。少なくとも大腸癌の危険因子(かかりやすい条件)を持っている方には積極的に検査を受けていただくことが重要です。そこで大腸癌の危険因子ですが、以下の通りです。

- 1.食品:肉類・脂っこいもの(特に動物性脂肪)、甘いもの
- 2.肥満と身体的活動度の低下(運動不足、座る時間の長い職業の従事者)
- 3.アルコール類(とくにビール)
- 4.喫煙
- 5.血縁に大腸癌患者のある方
- 6.便秘

また現在大腸癌検診の大きな柱となっている便潜血反応の陽性者も強力な危険因子で、当然大腸内視鏡検査をうけなければなりません、受けない方はまだまだ多いのが現状です。それは大腸内視鏡検査が、辛い、苦しい、痛い、というイメージ(実際にそういう経験をされた方からの情報がひろまっている!)があるからと思われる。当院では鎮静剤を用いて苦痛のないように検査を施行しています。お気軽にご相談ください。

●宮前町10-10 ☎42-5566

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



## ドクター講座

### 結核は過去の病気?

函館呼吸器内科クリニック院長 渡辺 英明



皆さんは「結核なんて昔の病気でしょ」とお考えですか? 実は今、高齢者の結核は減少するどころか増えているのです。未だに結核は我が国最大の感染症であり、年間に約3万人の新規の結核患者さんが発生しています。その内、60歳以上が約6割、70歳以上が約4割を占めています。80歳以上で痰の中に結核菌を出している患者さんは(周りの人につうつ可能性が高い患者さんです)10年前の何と2倍以上に増えているのです。函館市でも平成15年に80人の人が結核を発病していますが、その内、44名(55%)が70歳以上で半分以上を占めています。

昔は非常に多くの方が結核に感染していました。これらの人達は結核として発病しなかったり、自然に治ったりして、その後も免疫という自分を守る力で結核菌を身体の中に封じ込めていました。しかし年齢と共に体力が落ちたり、様々な病気を発症することにより免疫力が低下し、寝ていた結核菌が暴れだしてどんどん発病してきているのです。今後も長寿化と共にますますの増加が予想されています。高齢者の結核が増えているのとは対照的に若い人の結核は着実に減ってきています。現在、若い人はほとんどの人が結核に感染したことがありませんので、家族の誰かが万が一結核を発病すると皆が伝染してしまう危険性が高いのです。

自分の身を守るため、周囲の人への感染を防ぐためにも早期の医療機関の受診が必要です。2週間以上続く咳や痰は要注意です。かぜやタバコのせいと決め付けずに早めに医療機関を受診しましょう。結核は症状が出てきた時はかなり進行していることが多い病気です。無症状のうちにもつかれば入院せずに外来での治療で十分に治ります。70歳以上の方は症状がなくても、肺癌検診をかねて必ず年に1回は胸部写真をとりましょう。

●鍛冶1-14-3 ☎35-6666

