

# 青いぽすと

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  
〒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/

応援します! あなたの生き方

## 1 北海道大学水産学部



水産科学の教育研究拠点として100年の歴史を誇る『北海道大学水産学部』は、国際的にも高い評価を受けている。水産学の源である札幌農学校の流れを汲み、昭和24年に新制の北海道大学水産学部として当市に設立され、平成12年に大学院大学水産科学研究科となる。水産学は海の資源を増やし、取り、加工し、流通させ、安全なものとして人に運ぶまでの全てをカバーする。卒業生は商社、銀行、流通など様々な分野で活躍中。文部科学省が進める「21世紀COEプログラム」に、「海洋生命統御による食料生産の革新」が採択され、海の生物の高度で安全な活用を目指して現在研究が進んでいる。

昨年12月の合併によって誕生した新函館市の函館国際水産・海洋都市構想を水産学の面から提案し、新制函館市の産業、経済、暮らしの未来の一翼を担っている。「住む人が生活をいきいきと楽しむことを基本に、学術的な裏付けのもと街の活性化に役立ちたい」とは山内皓平学部長。最近注目の「がもめ昆布」の養殖に携わるなど、暮らしに身近な研究も…。西部地区での歴史的建物を研究施設として地域の子供達の教育・情報提供の場として使う計画も進み、今春には上海で国際シンポジウムを開催するなど、海外との交流も盛んに行っている。

●港町3-1-1 ☎40-5501

## 青いぽすと地域活性化応援企画 第13弾

# 港町1~3丁目 BEST 10



海の街には、港がある。港には様々な土地から物が運び込まれ、海で働く人達も、港界隈から陸に上がる。港界隈には海を学ぶ若人のための学校や、海洋レジャーの拠点も造られる。すなわち、海の街の臨海地帯と呼ばれる場所は、働く人や学ぶ人、海をこよなく愛する人達で賑わい、そこに様々な施設や飲食店が立ち並ぶ。

恒例となった本紙の地域活性化応援企画も、早いものでシリーズ第13弾を迎えた。今回は函館市の臨海地帯である港1~3丁目界隈のバストテン。もともと亀田村だったこの界隈が函館市になったのは昭和24年。大きな港の付近には海運関係の企業や工場などが立ち並び、北海道大学水産学部のある学生の街としても知られ、最近では市立函館病院の移転や住宅の増加などで、大いに注目されている界隈である。今回もまた例によってバストテンの順位はあくまで参考。じっくり探してみると、魅力的なスポットや穴場的飲食店などが何軒も点在し、紹介した以外にもまだまだ隠れた魅力がたっぷりあることを特筆したい。

## 3 東日本フェリーターミナル

本道と本州を結ぶアクセスポイントのひとつ『東日本フェリーターミナル』は昭和40年に、市内大町に設立。同45年に現在の施設に移転し、函館～青森航路の発着業務及びターミナル営業を開始しました。



フェリーは、いうまでもなくマイカーと一緒に旅が可能のため、常に幅広い旅行者から支持されており、最近では指定ホテル宿泊がセットになったおトクな海遊券も人気を集めています。また、施設内の1階には、24時間営業・年中無休の軽食コーナー『べら』や売店があり、2階には、海を渡る船などの美しい景色が見渡せるレストラン『べが』(営業時間は午前11時～午後7時、ラストオーダー午後6時40分、年中無休)があるなど、フェリー利用客以外でも楽しめるスポットとして、たくさんの人が足を運んでいます。旅に…、食事に…、買い物に…、あなたもぜひ1度、足を運んでみてはいかがでしょうか。

東日本観光サービス株式会社

●港町3-19-2 ☎42-2524

## 2 市立函館病院

市立函館病院の創立は1860年と江戸時代にまでさかのぼり、今年で創立145年という長い歴史を持っています。平成12年には創立以来の所在地である西部地区から港町1丁目に移転。広大な敷地に広い病棟と、500台を収容する駐車場を備えました。

院内は一般病床604床、精神病床200床(うち認知症などの老人性精神疾患は50床)があり、規模は道南最大。地域医療の中心的役割を果たす病院として、ほかの病院にはない非血縁者間の骨髄移植などを行っています。今年からは道内では数少なく、道南では初の医療システムの血管内とCTを同時に撮影しながら治療ができる機器を導入。また、災害拠点病院として、建物は地震の揺れを軽減する免震構造になっています。正面玄関のスペースを広くとっているのも、緊急時の応急処置がここで迅速にできるようにするため。

昭和56年には道南唯一の救命救急センターに指定され、救急医療に欠かせないヘリポートを屋上に設置し、離島や漁船、フェリーなど海上での救急患者の搬送がすみやかにできるよう対応しています。

●港町1-10-1 ☎43-2000



## 6 宮越屋珈琲函館店

平成12年9月に市内港町1丁目にオープンした『宮越屋珈琲函館店』。発祥は札幌市で、現在は道内に札幌市内27店舗と函館で1店舗、本州では仙台と東京、九州では福岡にもオープンし、さらに今後は名古屋にもオープン予定があるなど、全国展開で注目を集めているコーヒー専門店だ。

コーヒーはデミダス（極深）から粗挽きで軽めのものまで、好みに合わせて味わえる。焙煎技術の追求に余念がなく、最も大切にしている基本姿勢は「上質な豆を長時間じっくりと深く焼くこと」という。函館店ならではの特徴としては、ハイグレードな音響設備と、季節や時間帯に合わせた選曲など、店内で流れている音楽への工夫がある。味わい深い珈琲と、音楽のある空間で優雅なひとときを楽しんでみてはいかが？ 営業時間は午前10時～午後11時。休業は年末年始のみ。

●港町1-11-24 ☎41-3854



## 5 みなと食堂

店を構えて24年を迎える『みなと食堂』は、温かい雰囲気を感じる昔ながらの食堂。昼はサラリーマンや港界隈で働く人達、午後からは北大生や教育大生などで賑わう。

安くボリュームがある料理と、アットホームな雰囲気が人気の秘密。

ふんわり揚がったチキンの唐揚げにキャベツが添えられ、たっぷりよそったごはんが付いた「からあげ定食」（700円）は店の1番人気。ほかに「エビ天丼」（700円）、「カツ定食」（700円）などが人気で、どれも質、量ともに満足するメニューがズラリ。学生時代に通っていた人が卒業後に家族を連れて食べに来たり、函館を離れた後も函館出張の際に訪ねてくれるなど、故郷の味を感じさせる食堂といえる。営業時間は午前11時～午後7時30分。毎週月曜日定休。

●港町3-14-10 ☎42-0526



## 4 複合ビルジスト

大野新道沿いのパチンコ店横にある横長の2階建てビルは食と遊がそろったアミューズメントビル『ジスト』。道路側までできた弁当の店『ウイズン』（☎40-2221）。店内はコンビニになっていて、焼きたてパンの販売もしている。その隣は『めっちゃうラーメン福来亭』（☎40-2222、毎週水曜日定休）で、とんこつとあっさり2種があり、人気は角煮、焼豚、チャーシューが乗った「トリプルチャーシューメン」（850円）。あっさりスープなら100円引。2月から牛丼350円が登場。奥の『〇呼帆路（マルコポーロ）』（☎41-9696）は港町唯一の回転寿司店。1皿126円のメニューが3分の2を占め、鮮度と安さに定評。2階は『カラオケ本舗まねきねこ』（☎62-7111）。カラオケボックス14室、最大40人収容でフード・ドリンクメニューも充実し、パーティーも可。料金は月～金曜日の午前11時～午後6時は1時間10円、ワンドリンク300円～。月～木曜日の午後6時～午前6時は1時間460円。ほかにフリータイムがある。



冷たい海風にも負けず、黙々と仕事をやる逞しき人達…。ひたすら魚を待ち続ける中のほんのひと時、移動販売の車に駆け込んで熱いそばをする釣り人達…。遠く海を望むと、遙か水平線を滑る貨物船、フェリー、遊漁船…。

港界隈には独特の活気がある。海の広さと潮風の香り、人の優しさを感じながら、この界隈の隠れた魅力をたっぷりと探訪してみたいかが…。



## 10 フルーツハウスつちはな

市内港町1丁目にある、昭和48年の創業の『フルーツハウスつちはな』。創業当時は、現在地の向かい側にあった「伊藤ストア」内で営業していたが、昭和58年に現在の場所へ移転。「よいものをどこよりも安く」をモットーに野菜や果物、花を販売している。

安さを実現するために「家族経営で無駄を出さないこと、大量仕入れできること、地域の人のコミュニケーションを深めて地元産の野菜や果物を仕入れること、スーパーなどのチラシをみて工夫と研究すること」を大切にしているそう。

また、レジに立つ店員の心温まる接客や袋詰めなどもこの店の魅力。地域に根付いた店らしい温かさが感じられる1軒といえる。営業時間は午前8時～午後8時。

●港町1-19-30 ☎43-6617



## 9 味の時計台港町店

市立函館病院の隣に位置する『サッポロラーメン 味の時計台港町店』は、コクのあるとんこつスープと味わい深い味噌味が特徴です。

人気は、819円の3種類のランチセット。「Aセット」（＝写真）はラーメンとギョウザと小ライス、「Bセット」がラーメンと半チャーハン、「Cセット」はチャーハンとギョウザとスープ。また、「みそ味ラーメン」（630円）もおすすすめ。メニューの種類も多く、トッピングメニューも「コーン」（84円）、「ワカメ」（84円）、「キムチ」（84円）、「ぶつ切りネギ」（136円）と、お好きなものを選べるのもうれしい点。また、ラーメンの野菜の増量は無料。営業時間は月～金曜日が午前11時～午後4時、土・日曜日、祝日は午前11時～午後8時。不定休。

●港町1-11-20 ☎40-0123



## 8 じよいショップたきした

市内港町1丁目にある『じよいショップたきした』は、昭和28年に日用雑貨と食料品の店「滝下商店」としてオープン。同58年に現在の店主・滝下光治さんが先代から受け継ぐ際、自らが楽しくなるような店にしたいという希望で、おもちゃと文房具の店としてリニューアルオープンした。

店内には、おもちゃや文房具を中心として、駄菓子、手芸用品、昔ながらの塩などが並ぶ。夏には5円から買える花火のバラ売りがあり、好きな物を安く買えると近所の子供達からも大好評。おもちゃでは、最近流行の手品グッズが人気。昔流行したおもちゃや、今では珍しいバーコードの付いていない商品なども店内にズラリ。店主が自ら仕入れてくるという品物は、子供だけでなく大人も思わず夢中になってしまう、夢いっぱいのお店といえる。営業時間は午前7時30分～午後9時。年中無休。

●港町1-19-30 ☎41-9027



## 7 オリジナルケーキ トロイカ

全商品無添加、体によいものを作るのが『オリジナルケーキ トロイカ』のモットー。新鮮な材料をふんだんに使ったケーキは約35種類。フルーツが5種類入ったロールケーキ「ロールフリュイ」（＝写真、1575円）は1日限定20本の人気商品。季節毎に新作のケーキも続々登場しているので、こちらも見逃さない。さらに、好みに応じて様々なバースデーケーキを作ってもらえる点も魅力（2500円～）。天然酵母のパンは約30種類。食パンとバケットは根強い人気で、特に「さつまいものフランス」は予約で売り切れてしまうほど…。また、約80種類の焼き菓子のオスマメは世界最高峰のカカオを使った「カボス」。ひとつひとつ大切に作られた味を、ぜひご賞味あれ！ なお『ケーキ&カフェ トロイカ石川店』にもお気軽にどうぞ。営業時間は午前7時～午後9時。毎週水曜日定休。駐車場有。

●港町1-23-12 ☎42-2434





# Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

あなたも華麗に変身

横内  
マジック

まあ〜

横内 ふさ子

マイカーを所有しない私は移動手段として電車を利用することが多い。「まあ〜」目を見張りあんぐり口を開けてしまう光景によく出会うようになった。

○電車内で化粧箱を広げ、手鏡片手にすっぴんの顔に塗り始める。化けていく娘たち。目玉を上下左右に動かしアイラインを描きマスカラを塗り睫毛をカールする娘たち。

○電車内で制服の一部を着替える娘たち。  
○車内にアナウンスが流れる「携帯電話のご使用は他のお客様にご迷惑になりますのでお止め下さい」でも、どうやら耳の病気で聴こえないらしい。娘も息子もオジサンもオバサンたち迄。

○しっかり化粧しましたという顔の高校生の娘たち。  
○座席に大股広げ並び座り、横にはドーンと荷物を置いて。目の前に人が立とうが気にしない息子たち。愛しい娘たちに至っては座って足を広げる。短いスカートの下にショーツがまる見え。向いの私はドギマギ。赤面そして汗顔のいたり。

○まだある。電車のステップに腰を降ろし座る。床にはペタリと座るわ。娘たちよ息子たちよ、どうなってしまったのでしょうか。「まあ〜」はまだあります。

○タバコ片手にハンドルを切るドライバー。くわえタバコでハンドル握るドライバー。最近では女性が目につきますねえ。ほんの少し視線を手元に移ただけでも事故に…。

○携帯片手の運転手。走る凶器と認定されて罰則が設けられたというのに。

○飲食店の座席で化粧を直す娘たち、オバサンたち。

○ゴミやタバコの吸い殻を道路に捨てていく娘たち、息子たち、オジサンやオバサン迄も。

○道路に痰やツバを吐くオジサンやオバサンたち。自分の家の床や畳の上にも吐くのかな？

「まあ〜」と驚きをいただいた一部の人達の脳内構造に関心を抱き早速本を購入。「なるほどなるほど」「ウーン」頷いたり唸ったり。脳科学者・澤口俊之先生のご著書から簡潔にご紹介しましょう。「モンゴロイド(黄色人種)はネオテニーという幼い時期の特徴を保ったまま成熟し繁殖する。私達日本人はモンゴロイドに属しますから幼児期にそれ相応の教育、しつけをしておかないと幼い時期の特徴を持ったままに社会に。だから、しっかり子育てをしなればいけない」「更に現代の西欧化した食生活や住環境も日本人の脳にダメージを与え未熟性を際立たせているのに一役買っています。恥知らずな日本人というのはこうした要因が重なり合って脳が機能障害を起しているということ」

人はいつになっても変わるものだと思います。だから失望はしません。物事を判断するよい耳とよい目とよい口とよい足があれば、その機能のアンテナに一寸でも受信できれば。時は韓国ブーム。韓国のTVドラマでモラルが欠如した若者を長老が説教するシーンがある。実際韓国に旅行した友人は目のあたりにし、今の日本に欠けている重要な人間関係だと話していた。ヨン様を通して日本にこの風習が流れてきますように。

## お菓子と春野菜料理の講習会

## 北ガスクッキングスクール



お子様にも喜ばれます

お子様の新入学や進級など、春はお母さん同士の交流が盛んになる季節ですが、自宅に招いたお客様を手作りケーキでおもてなししてはいかがでしょうか。『北ガスクッキングスクール』ではこの4月より、毎月1回ほどのペースで「お菓子の日」を設け、美味しの手作りケーキの講習会を行ってゆく予定です。1回目となる4月のお菓子の日はシフォンケーキ。ふわふわ感たっぷりのケーキ作りの講習会です。講師は和田徳子先生。それぞれ楽しい試食会も行われます。各講習会とも、3月3日まで北ガス函館支店まで電話でお申し込み下さい。

●万代町8-1  
☎42-65505

## 最上級のリラックスを… トータル・ビューティー やさしい空間

湯の川観光ホテル内にある『トータル・ビューティー』やさしい空間は最上級のいやし&リラックスを実感できる。評判。



プシリラックス効果は最高。大浴場入口横の『いやしの空間』では足裏マッサージ(2100円)、フェイシャルエステ(2100円)も行っていきます。営業時間は午後3時から午前0時(予約優先制)。

●湯川2-4-20  
湯の川観光ホテル  
☎36-10000

大浴場内にある『やさしい空間』では、余分な角質を取り除き血行を促進する韓国製「アソリ」(1050円)や、疲れを取り肌もしっとり「オイルマッサージ」(2100円)のほか「アロママッサージ」や「タラン」「ソルト」といった老廃物を取り除き肌もツルツルになるコースのほか、痩せにくい人にもオススメの「痩身コース」(3150円)や、髪が綺麗になり

頭もスッカリの「頭皮マッサージ」(2100円)と、美容と健康によいコースが充実。各コース共、温泉と一緒に利用することで効果がアップ



## 今年度もKIMONOスタイルリスト養成講座

## 和装専門教室セキグチ

市内若松町の『和装専門教室セキグチ』では、着付けの専門家を養成する「KIMONOスタイルリスト養成講座」を今年度も開講します。今年度は昭和タウンプラザ内カルチャーセンターにて開講します。



この講座は着付けの技術、コーディネートのほか、知識、マナーなどを幅広く学ぶ内容で、着物をきれいに着せるだけでなく、着る人の個性に合った着付けを行えるプロフェッショナルを養成します。昨年度受講した生徒達は、今年度の成人式では新成人の着付けで大活躍しました。『和装専門教室セキグチ』の技術は、スリーデーできれいに着るだけでなく、きれいと評判。技術力だけでなく、帯結びは創作を中々に常に新しいものを研究しています。主宰の関口

●若松町27-12  
☎26-8722  
【携帯電話】090-82758087  
fuisode72@bb.ne.jp

## 出産から育児まで、ママを応援！ えんどう桔梗マタニティクリニック

市内桔梗5丁目にある『えんどう桔梗マタニティクリニック』は、安全で安心な出産はもちろんメンタル面のケアも大切にしています。

クリニクには、隣接される個室、大部屋、各フロアそれぞれがゆったりとした空間。食事もヘルシーで身体によいものを提供。希望者は、産後のむくみにくい「アロママッサージ」も受けられます。1か月検診では身体の回復だけではなくメンタル面も重視し、栄養師や看護師が1人ひとりの相談に応じているとのこと。http://www.endo-clinico.or.jp



参加できる「ふれあい広場」を開設。母子が楽しく過ごしたり悩みを相談できる場として好評を得ています。

そのほかには、「アロママッサージ」や「料理教室」も行っており、様々な活動を通じて母親をサポート。妊娠・出産・育児には不安がちなママですが、このクリニックなら心身共に安心ですね。詳しくは電話でお問い合わせ下さい。

●桔梗5-7-15  
☎47-3001  
http://www.endo-clinico.or.jp

消費者 相談室 **あなたも賢い消費者に**  
アンケート結果から (3)

消費者被害防止対策の一環として、道が行ったモニターアンケートの結果の続きです。

消費者契約法について

「契約を取り消すことができること」について、「知っている」という回答は46%ありました。「知っている」という回答中、どんな場合に取消しができるかについては、①嘘の説明で契約した場合、②将来得られる利益が不確実なのに、確実であるかのような説明で契約した場合、③契約の重要事項で消費者にとって不利な事項を告げないで契約した場合、についてそれぞれ93%、75%、70%の人が「知っていた」と回答しました。

悪徳商法について

「どんな商法があるか」「名前と手口を知っているか」という質問に「名前も手口も知っている」という回答が多かったのは「架空請求」「催眠商法」「ネズミ講」「点検商法」で、逆に「名前も手口も知らない」という回答が多かったのは「デート商法」「かたり商法」「アポイントメントセールス」でした。

消費者被害対策について

「悪徳商法の被害に遭わないために望む施策や取り組み」については「問題のあった事業者名を公表する」「事業者への罰則の強化」「相談窓口を広報してトラブルの未然防止や早期解決を助かる」という意見が多くみられました。

記者が調べる

素朴なギモン

調査隊

調査/本紙記者:大場小夜子

Q 函館新道が開通して大変便利になりました。いつも利用していて気になっていたのですが、新道の表示板に、「現在暫定的に無料で使用できる」と書いています。函館新道は将来的に有料になるのですか。もしなるとすればいつからですか。(市内在住・会社員)

A 函館新道は『北海道開発局函館開発建設部』の管理管轄なので、こちらに問い合わせました。その回答によると、「函館新道は、高速交通ネットワークの形成による物流の効率化、救急医療の支援、地域間交流の活性化、函館市及び七飯町市街の交通混雑の緩和などを図るために、一般国道の自動車専用道路として平成13年3月に延長11kmを暫定2車線で供用しました。将来的に、有料道路制度を活用して4車線化する可能性があるため、現段階では「暫定無料」としてあります。有料道路事業の活用につきましては、いまのところ明確になっていませんが、今後、高速ネットワークの整備状況、採算性の確保などをふまえて検討されることとなります」ということでした。しばらくは無料で利用できるようです。

good taste



●末広町45  
23-1106

good shop

ひな祭りは、可愛らしいひな祭りケーキで！ 函館五島軒

もうすぐひな祭り。今年は市内末広町にある、創業明治12年の老舗「函館五島軒」で人気の、可愛らしくて美味しい「ひな祭りケーキ」で楽しくお祝いしませんか。

注目を集めているのは、「ミルクレープ」(21センチ)で9種類あり、レアチーズやひな祭り期間限定のお得なケーキ「ツインデコ」も好評。引換期間は3月1日〜3日。引換場所は五島軒十字街店、駅前店、五稜郭臨時引換所となっています。問い合わせ、予約は左記まで。

今シーズンの新作「いちごシフォン」(18センチ3150円)で、しっとりとしたシフォンケーキにイチゴの生クリーム、中心部にはカットした生イチゴが入っています。また、「ミルクレープ」(21センチ2625円)は、20層のクレープの間にバナナカスタードクリームをサンドしたもので、昨人気ナンバーワンとなったケーキです。アイテムは全部で9種類あり、レアチーズやひな祭り期間限定のお得なケーキ「ツインデコ」も好評。引換期間は3月1日〜3日。引換場所は五島軒十字街店、駅前店、五稜郭臨時引換所となっています。問い合わせ、予約は左記まで。

good job

アダム・スミス先生と英会話 函館YWCA 英会話クラス

オーストラリア人講師のアダム・スミス先生と一緒に楽しく英会話を始めませんか？

市内松陰町にある「函館YWCA」の外国人講師による英会話の授業は、楽しみながら英会話が身につくと評判です。アダム・スミス先生は函館に住んで3年あまり。日本文化にも詳しく、楽しいクラス運営が受講生から好評です。アダム・スミス先生は、リラックスした雰囲気の中で楽しくクラスに参加できるように心がけているのだそう。



授業は受講生のレベルに合わせて、テキストやCDを使っています。また、英会話を楽しくしてもらうために色々なゲームを取り入れ

●松陰町112  
51-262

大好評！ 新ダイエットプログラム カイロバランスやまだ

このプランは、人気の「耳ツボダイエット」と「リンパマッサージダイエット」、本格的な「EMSダイエット」がバックになった、痩せたい人注目のプログラム。3つのダイエットを合わせることで、今まで痩せられなかった人も成功のチャンス。

耳ツボダイエットなどで定評のある「カイロバランスやまだ」では今年1月から、効果倍増でしかもおトクな「新ダイエットプログラム」が登場。早くも話題を集めています。

気になる料金の方も、通常100800円(1回6300円・全16回。週1〜2回、1回60分)のところ、今ならモニター特別価格の72000円です。

●人見町20-6  
32-6305

●美原3-21-25  
47-7200



釣りファン待望、小型軽量自動シャクリ機 マリンエンゼル

船釣りファンにビッグユース！ 市内中道2丁目「マリンエンゼル」はこのシャクリ機を、軽量化、小型軽量で持ち運びも簡単な自動シャクリ機「シャクリパワー」を製造開発。道内の船釣り愛好者から早くも注目されています。さら、ヒラメ、マズイカなどの船釣りには「シャクリ」と呼ばれる、竿を上下に振って海中の仕掛けを誘導する誘導が上がりませんが、長時間手動で

シャクリを続けるのはひと苦勞。そこで自動シャクリの機が登場したわけですが、これまでの製品は大型で高価だったため、よほど熱心なマテが持つ道具とされてきました。今回「マリンエンゼル」が開発したシャクリパワーは、重量が6キロという軽量化を実現。12ボルト電源で、軽自動車のバッテリーで連続4時間以上使用可能。可動速度はダイヤル式無段階なので「コンディション」や狙う魚種により

自由に調節できます。また、各種アタッチメント装着により様々な船に取付可能です。

●中道2丁目38-11  
55-8110

大場小夜子の「アナタも体験しませんか！」

# ダンスコダンス

ノリのいいダンスコナンバーに合わせて踊るダンスダンス。懐かしい曲も多く、音楽を聞いているだけで体が動いてきます。『さわやかクラブ』は設立から20年のダンスサークル。50〜60曲は踊れるという『クラブ』からはじめてまだ1年にならない会員もいます。上手に踊ることよりも楽しんでがモットーのグループで、年2回は市内松風町のクラブを借りてダンスパーティーを行うのが会員達の楽しみなのだから。



実は今までダンスコダンスを踊った事がありません。



「燃える想いは踊った事のない人も踊れるというダンス。なんと私も踊ることができました。」

取材協力/さわやかクラブ  
教室は各コース月2回。月曜日のコースは女性センターで午後1時〜、毎月第1・3土曜日のコースは青年センターで午後7時〜。会費は各1200円。問い合わせは ☎52-7392まで。

**DISCO DANCE**

1回2時間の練習で、8〜10曲を踊るそうです。踊っているうちに汗がじっとり。なかなかハードな運動量です。でも、楽しく踊って運動不足解消にもなりました。



上磯町飯生ノエルビル2階に昨年12月、和食と洋食の創作料理の店『美味求心(びみきゆうしん)』がオープンしました。

店内は、カウンター、小上がり、掘りこたつの個室があり、ゆったりとくつろげる雰囲気。料金設定もリーズナブルなので、居酒屋感覚で気軽に色々な味を楽しむことができます。

人気メニュー「鶏の唐揚げ求心ソース(480円)」は、甘味のあるソースと鶏肉のハーモニが絶妙。「うなぎの天ぷらバルサミソース(650円)」は、トマトソースベースのバルサミソースと天ぷらの新鮮な味わいを楽しめる逸品。「チーズと生ハムのクレープ

風(350円)は女性に人気。アルコールの後のシメには、アンチキ冷やし麺(500円)をどうぞ。

この店のメニューは、野菜と組み合わせるものが多くヘルシイ。見た目も鮮やかで、オリジナリティが料理の味を引き立てています。

そのほか、日によって変わる本日の一品メニューで、斬新なアイデアと旬の味覚を堪能下さい。

各種宴会は3人から55人まで可。料金は3500円〜(100分飲み放題付・要予約)。営業時間は午後4時〜午前0時。無休。駐車場有。

いい店  
みつけた  
美味求心  
担当/花輪 志保里



●上磯町飯生2-8-1  
ノエルビル2階  
☎73-1557



●若松町27-16 ☎235165

# HEALTH & WEALNESS 133

## スポーツと脱毛術



大村病院院長 大村和久

冬期スポーツは、ボートとスキーに代表されるが、今では身近に多様な機能を備えたスポーツ施設が多数出来たことから、健康維持のために、冬期間でも軽装で手軽にスポーツを楽しむことが出来る。スポーツ障害などで現場での指導の合間に、女性露出部位の毛の処理に悩み、正確な知識をもたず自己流で脱毛処理をし、不本意な結果(皮膚炎などを生じ)相談を受ける。

腋窩(えきま)や手足の脱毛処理では、手軽な方法としてはカミソリによる剃毛。ただ、皮膚への物理的な刺激により皮膚炎を生じることが多く、繰り返すうちに毛が太く濃くなる。また、広く手軽な方法に脱毛クリームがあり、夏場に多用される。その種類には物理的にむだ毛を除去する脱毛剤と、化学的作用で毛を切断し除毛する除毛剤があるが、効果の持続期間、皮膚刺激が問題となる。

脱毛剤は毛根から抜去するなどの効果の持続性は1ヶ月程度。腋窩の太い毛に適したワックスタイプ、手足の細かい毛を抜くシートタイプがあるが、接着剤は接着力が強いために剥がす際に皮膚を損傷したり、接着剤による皮膚炎も生じ易く、繰り返して使用すると毛穴に紅班などの炎症を生じることが多い。

除毛剤は、脱毛剤より持続性は短い。痛みが少なく簡単に使用することが出来るため、現在最も広く使用されている。毛のケラチン質蛋白質のシンスン結合を還元で切断し除毛するもので、ペースト状、クリーム状、エッセンス状のものがある。部位によって使い分けが必要であるが、添加剤などの皮膚刺激から皮膚炎を生じることがある。

医療上の脱毛は、電気脱毛、レーザー脱毛がある。病気による多毛以外では医療保険は適用されない。電気脱毛は約15年施行されている。絶縁針を毛根部に刺し、通電し毛根を破壊し脱毛するが、術前での毛の処置方法の制限や熟練した技術が必要で、刺入針を深く刺すことから脱毛時の痛みはレーザー脱毛に比べて強い。

日本では3年前から、レーザー脱毛が行われていて、ルビー、Qスイッチ、半導体レーザー等があり、現在は脱毛の主流となっている。レーザー脱毛では、年々新しい機器が開発されているが、その原理は毛根部にレーザー光線を照射しその熱エネルギーで成長期の毛を脱毛するもので、毛周期に合わせて約6回照射し、新たな発毛がなければ永久脱毛となる。レーザー光線は毛のメラニンに反応し熱を生じ、メラニンが増殖しており光線に反応して熱を生じやすいため、局所に熱傷を生じやすいため、注意が必要である。

毛が多いことは病気がないため医療保険の適用はなく、美容的観点から脱毛術が行われ治療費は非常に高価であった。そのことが多毛での受診が控えられた大きな原因と考えられ、皮膚の異常が生じた際にも適切な処置や治療がされず、皮膚炎などが慢性化した原因とも考えられる。安定した医療技術で適正な価格での脱毛、医療機関を身近になり気軽に医療機関を受診出来れば、脱毛による多くの弊害がなくなると考えます。ぜひご相談ください。詳しくは当院ホームページまで検索を。

- 牡羊座 3月21日〜4月19日生  
波乱気味。身近な人から裏切られるなど対人運悪い。自分を信じて決断を。再会劇や突然の縁談話と期待多い。ラッキアイテム/貴金屬
- 牡牛座 4月20日〜5月20日生  
仕事運好調。アイデアが的中。弱点を克服して大活躍の暗示。暴飲暴食は厳禁。金運好調。ラッキアイテム/芳香剤
- 双子座 5月21日〜6月21日生  
やる気が今ひとつだったり、周りが突如反旗を翻したりと波乱含み奮起して頑張るのみ。怪我に注意。ラッキアイテム/観葉植物
- 蟹座 6月22日〜7月22日生  
絶好調。仕事で向上心。フランクにトク言いがアップ。公私共充実の予感。金運、健康運共、問題なし。ラッキアイテム/便箋
- 獅子座 7月23日〜8月22日生  
運気下降。失敗するかも。悪い思い込みやヒステリーはNG。運を下げる。穏やかな心がけがツキを呼ぶ。ラッキアイテム/イヤリング
- 乙女座 8月23日〜9月22日生  
吉凶相半。予期せぬ出来事が多い兆し。負けずに努力し弱気を追い払うことが開運の鍵。お酒落しに気合いを。ラッキアイテム/花柄の小物
- 天秤座 9月23日〜10月22日生  
突然の予定変更やハプニングが起る。前向きに対処。病気、怪我、トラブルの穴埋めに予想外の出費も。ラッキアイテム/キッチン用品
- 蠍座 10月23日〜11月22日生  
吉凶相半。仕事では得意分野で頭角を現すがリス用心。うまい話には警戒。浪費に注意。ラッキアイテム/西の贈物
- 射手座 11月23日〜12月21日生  
波乱気味。上司と意見の衝突。家族や仲間との争いなどは焦らず時間をかけて話し合う解決へ。胃腸系注意。ラッキアイテム/財布箱
- 山羊座 12月22日〜1月19日生  
変化運。新旧交代の時期。有益な情報や人脈が入ってくる。頭をひねり活用するとハワーアップ。恋愛絶好調。ラッキアイテム/フレズレット
- 水瓶座 1月20日〜2月18日生  
やや低調でもコツコツ努力してきた人は仕事運順調に。金運アゲがはすれてアツクそう。室内での怪我に注意。ラッキアイテム/旅行雑誌
- 魚座 2月19日〜3月20日生  
仕事運好調。前かがりやたかた事。に挑戦。成果期待。恋愛運も天下泰平。衝動買いは後悔必至。ラッキアイテム/香水

星占い  
2月25日〜3月28日  
提供  
占い専科21  
函館市梁川町18-20  
phone 55-1031

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—

## 「読者の声」

恒例となりました本紙の地域活性化応援企画「も早いもので13回目を迎えることができました。今回スポットを当ててみた地域は、港1〜3丁目。この界隈にある魅力たっぷりの穴場的スポットに足を運んでみてはいかがでしょう。」

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。

12月24日号のゲーム特集を読んで  
12月24日号のゲーム特集を読んで思い出したことが。昔、友達のアパートで『人生ゲーム』をやっていたら、1人真剣になりすぎた友達かいて負けそうになったら怒ったのです。そのあと、霧の悪化がすごくて。ゲームは楽しまくなやね。

1月14日号の『青ほの心』を読んで  
今年1月14日に配布された『青ほの心』の「新しい年に」を読んで昨年未

元気がなかったら食欲、歩きたくない！  
いつくるのかと、いつも待っています。毎回、こんなお店あったの？とお店の数にびっくりしています。いかに自分の行動範囲がせまいことに気づかされますが、やっぱりお金がないことには出かけられませんものね。病気持ちで今のところ働きに行けない私としては、残念で辛いです。元気がなかったら行

1月14日号の『青ほの心』を読んで  
今年1月14日に配布された『青ほの心』の「新しい年に」を読んで昨年未

「他者を思いやりの生活」は一人ひとりの心の在り方で実現できるもの。あつしやられるように、今年はいよいよ1年であることを心から願っています。

## 「インフォ」

平成17年4月からの「ごみ収集日カレンダー」の配布について

函館市では4月からの「ごみ収集日カレンダー」を3月1日から3月7日までの間に、各ご家庭に配布します。このカレンダーは、平成17年4月から平成18年3月までの収集日(年末年始の収集日を含む)を、表と裏の両面に記載しておりますので、紛失や破損をしないよう大切に、ご使用下さい。なお配布期間を過ぎても届いていない、あるいは間違っていたカレンダーが届いていた場合は、ご連絡下さい。問い合わせは市環境部リサイクル推進課 ☎51,0796まで。

## 「プレゼント」

市内在住、米谷喜美子さんの詩画集『かくれんぼ』を本紙読者5名様に心温まる詩と、素敵な

絵で綴られた詩画集『かくれんぼ』(新風舎発行 1200円)を本紙読者5名様に。著者は市内在住の米谷喜美子さん。書名にもなつた詩「かくれんぼ」が平成14年に北海道新聞「日曜文芸」に入選し、その後、読者の反響を受けて昨年12月に本書の出版に至ったもの。本紙の愛読者でもある米谷さんは「青いぼすと」の読者にもぜひ読んでほしい」と5冊をプレゼント用に寄贈して下さい。応募はハガキに郵便番号・住所・氏名・電話番号・ラワーアレンジメントについてのコメントを明記の上、〒10022、東京都豊島区南池袋1-25-9、今井ビル3F、フローラ・アミ「函館青いぼすと」パフエプレゼント係までどうぞ。締切は3月10日。



ブラズ出版関連スクールフロア・アミより、女性雑誌「ハフェ」を30名様に。女性のための「使った雑談」として人気の女性雑誌「ハフェ」の発行元・ブラズ出版(本社)東京都の関連スクールフロア・アミより、『ハフェ』の冬号を30名様にプレゼント。冬号のメインテーマは「あきらめないアンチエイジング」。漢方サプリメント、クッキングが特集されています。応募はハガキに郵便番号・住所・氏名・年齢・職業・電話番号・ラワーアレンジメントについてのコメントを明記の上、〒100408605、函館つくみッド事業部「美味求心プレゼント」係までどうぞ。締切は3月10日。

「美味求心」より1000円分の食事券3名様に。今回の『いい店みつけた』コーナーで紹介した「美味求心」より、1000円分の食事券を3名様にプレゼント。ハガキに郵便番号・住所・氏名・電話番号を明記し、青いぼすとに對するご感想をたっぷりとお書きの上、〒100408605、函館つくみッド事業部「美味求心プレゼント」係までどうぞ。締切は3月10日。



## 本紙厳選 商品情報

### 函館発 道南の海からの贈り物 函館がもめ昆布石鹼

天然がもめ昆布で健康宣言！  
美容にも最適のスケジュール  
がもめ昆布を知っていますか？  
がもめ昆布は函館市内の戸井町から南茅部町あたりにかけて生息する昆布。粘り強く、体から余分なナトリウムを排除する役割のある「アルギン酸カリウム」や感染症の防止・血液の循環障害の防止作用の役割のある「フコイタン」、血圧を下げる働きがあり高レベルキチン質を改善する「ミネラル」を含んでいます。  
このがもめ昆布の天然エキスとパウダーを多量に溶かした無添加手作り石鹼が「函館がもめ昆布石鹼」です。保湿性に優れているので美容にも最適。湿疹、アトピー、敏感肌にもオススメです。



お申し込み・お問い合わせ  
函館どつく(株)ミッド事業部  
☎23-5688

好評発売中  
エバメール  
ゲルクリーム  
180g 宅配料込 3,700円  
お申し込み・お問い合わせ  
函館どつく(株)ミッド事業部  
☎23-5688 (本間)

【次号予告】  
3月15日 (火)「防災特集」  
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/aopost/  
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  
お問合わせ ☎23-5688 まで

## 編集後記

先日、何気なくラジオに耳を傾けていたら、僕が子供の頃によく聞いた『襟裳岬』が流れてきた。子供の頃は何も感じなかった歌の歌詞が、この歳になった僕の心で響いた。近頃巷では「昭和」という時代がブームになっているそうだが、その理由がよく分かるような気がする。(慎)

ついでに、新年を迎えたばかりに思っていたのに、パレンタインデーの次はもういな祭。その次はすぐにこどもの日が控えている。スパパやデパートの売り場の模様替えも慌ただしく、こうして1年が過ぎて行くのかと、なにか気持ちまでせかされる思いがしてしまふ。(無)

秋の終わりに庭のワイルドストロベリーを枝切り、コップに挿して窓辺に置いた。白い小さな花が咲き、少し前に散った。今日、葉の間に小さな実を見つけた。5ミリほどの大きさで、それでも小さな粒が、ついでに本物だ。花が咲き、実がなる自然の営みに感動。(チエ)

段ボールで生ごみ堆肥を作っている前は動物性たんぱく質が少なくなくて失敗したが、今回は古い油を入れたので、糠を入れたりして工夫したので、なんと上手にゆきそう。おかげで燃やせるゴミの量が減った。春には堆肥ができてくれるので、これを使って何かを植えてみよう。(345)

今年、私の人生のキーワードは「山」のよう。秋にはある人と羊蹄山登山もする予定も。今から体の準備したほうがいいよと、登山好きの夫に話したら「羊蹄山って、北海道の中でも高い山なんだよ。函館山とは違つんだ」と。じゃあ、函館山で練習しよう。(Aちゃん)

「仕事をする歳になったら、ママのご飯を作ってお世話もするからね」と長女。気持ち嬉しいが、彼女が就職する歳になっても私はお世話をするほどの歳ではない。「私も大きくなったらママを育てるよ」と次女。どんな風に育ててくれるのか楽しみだ。(笑) (BP)