

青いほすと

発行/株式会社青いほすとHD
〒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

Celebrity



ぽかぽか陽気に
誘われて、
ちよつと
セレブな
ランチタイム...



春らしい陽気に誘われて、ちよつと外出したくなるこの頃です。近頃は「セレブ」なんていう言葉が流行る中、海外旅行や高額な買い物など、少しでもリッチな気分を楽しみたいところですが、それでも限られた時間とお金で上手に毎日を楽しまなければならぬ私達にとってはセレブなど、夢のまた夢。なんて思ってしまうこともしばしばです。しかし、日頃頑張っている自分へのご褒美に、たまにはとびきりおいしいランチを食べて、ちよつとセレブな気分を楽しみたいもの。

今回は、函館のたくさんのグルメな皆様から絶賛されている、とびきりおいしいランチのお店をいくつか紹介してみました。どのお店も味はもちろん、日常の雑踏を忘れさせてくれる落ち着いた雰囲気のところばかり。ゴールデンウィークは行楽もいけれど、たまには素敵なお店で、あなただけのランチタイムを過ごしてみたいかがでしょう。



Lunch Time

こだわりの食材を使ったフランス料理 プティ・コシヨン

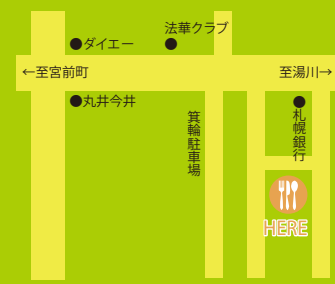
フランス産のタンポポやきのこなどを始め、地元の魚介類、厳選された肉類など、こだわりの食材を使ったフランス料理を堪能できる『プティ・コシヨン』のランチ(2100円)は、メインを魚または7種類の肉料理から選ぶ。写真は鴨のロースト、タンポポのサラダ、特製プリン、パン、コーヒーか紅茶、ワゴンのデザート。「美味しいものは人を幸せにする」というシェフの坂田敏二さんの思いの伝わる1皿。ほかにランチは1050円と、魚と肉の両方を食べられる3150円がある。女性客に人気のデザートは、松の実のタルトやチョコレート



ケーキや手作りアイスなど12~13種類から好きなだけ選べる。営業時間は午前11時30分~LO:午後2時、午後5時30分~LO:午後9時30分。毎週月曜日定休。駐車場有。
●梁川町12-13
☎56-5600

4月26日から登場、「特別セレブランチ」 レストラン箕輪

市内杉並町の静かな佇まいの中にある『レストラン箕輪』は、函館の海の幸をはじめ、本場神戸の但馬牛などを味わいながら優雅な時を満喫できる1軒。今回の『セレブランチ特集』に向け、4月26日から新メニュー「特別セレブランチ」(3150円)が登場。前菜の「車海老と帆立貝の Pasta・キャビア添え」「鴨のテリーヌとフレッシュのフォアグラソテー」「ソイのポアレ」「和牛ヒレ肉のステーキ」など、高級感溢れるラインナップ。1日限定10食(要予約)なので、お早めに。ランチのコースは1050円~。人気の「ローストビーフ」も、ぜひご賞味下さい。



営業時間は午前11時30分~午後2時(LO:午後1時30分)、午後5時30分~午後10時(LO:午後8時)。毎週月曜日定休(祝日、祝前日を除く)。駐車場有。
●杉並町4-30
☎51-2051

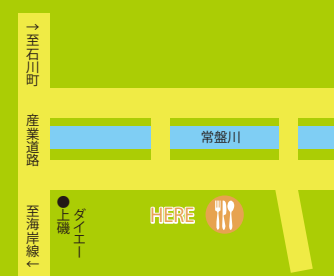
ソースとの調和が絶妙のフランス風カツレツ 小川亭

本来の夕食の喜びとは普段、家庭ではなかなか真似することのできない非日常的な美味との出会い、そして驚き——。

上磯町七重浜の閑静な住宅街の一角にある『小川亭』は、シェフの獨創性を心ゆく



まで味わうことができる評判のフレンチの1軒。ランチは1260円~1600円程度(ものが常時7品ほど。今回、特にオススメしたいのは、マスタードのクリームソースと上品なカツレツの調和が絶妙の『フランス風カツレツ(ポークパネ)』(1580円)。独特のソースの風味をぜひ、ご賞味あれ。各ランチ共スープ、ミニ



サラダ、パンorライス、デザート、コーヒー付。営業時間は午前11時30分~午後2時(ランチタイム)、午後5時~午後8時30分。毎週火曜日と月曜日の夜の部定休。駐車場有。
●七重浜4-12-26
☎48-5515

素材の味を大切にしたイタリアン ラ・ステラ

「イタリア料理はシンプルで、素材の味を大切にする料理」という市内本通1丁目の『ラ・ステラ』のオーナーシェフ。素材の味を大切にするため、野菜は道南の近郊農家から仕入れた有機野菜を使用している。

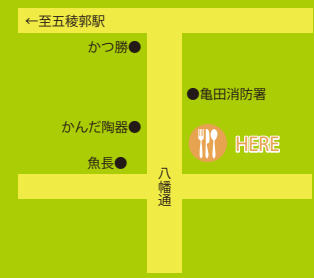


ランチはA(998円)、B(1575円)、C(2625円、=写真)。メインは肉か魚のうち1品、前菜、パスタ(メニューから1点)、デザート(特別メニューから1点)、コーヒーのセット。苦手な食材は事前に伝えておくと除いてくれる。店内はバリアフリーで、テラスであればペット連れも利用可。営業時間はランチが午前11時30分~午後3時(LO:午後2時30分)、ディナーは午後5時30分~午後10時(LO:午後9時30分)。毎週月曜日定休(月曜日が祝日の場合は火曜日)。5月9日~11日は連休。
●本通1-4-1
☎31-2372



フレンチの醍醐味を気軽に!! ラ・ターチ

フレンチの醍醐味を気軽に楽しむなら市内亀田本町のレストラン『ラ・ターチ』のランチがオススメ。旬の海の幸、山の幸を使って作り上げ、しかもデザートが種類豊富で豪華。セレブなランチは「シェフの気まぐれコース」2100円(=写真)とフルコースの「ら・たーちコース」(2700円)の2種類。シェフの気まぐれコースはオードブル、本日のスープ、メインディッシュ(肉or魚料理1点をチョイス)、パンorライス、コーヒー、デザートは焼き菓子、ムース、アイスクリームなどから4種の盛り合わせ。フルコースはデザートがワゴンサービスから好きなだけ選べる。営業時間はランチタイムが午前11時30分~LO:午後2時、ディナーは午後6時~LO:午後8時。毎週火曜日は夜のみ、毎週日曜日は昼のみ営業。



●亀田本町3-24
☎43-8118

評判のスペイン料理、バスク料理 レストラン バスク

函館の環境のよさと食べ物の美味しさを知って欲しい…。市内松陰町の『レストラン バスク』はそんな願いを込め、23年前にオープン。基本は崩さず、1歩踏み込んだスペイン料理とバスク料理は地元の人はもちろん、観光客にも評判。人気のBランチ(2625円)はスープ、オードブル、肉or魚を、季節に合わせたメニューの中からチョイス。野菜は可能な限り自家製の有機農法無農薬の物を使用しているほか、魚介、肉、乳製品など新鮮な食材のみを使用。パン、デザート、ソーセージなど全て手作り。Aランチ(1890円)やCランチ(4200円)、もオススメ。営業時間は午前11時30分~LO:午後2時、午後5時~LO:午後9時。毎週水曜日定休。駐車場有。市内末広町に2号店『ラ・コンチャ』があります。



●松陰町1-4
☎56-1570

こいつの話はハルオに聞こう

5月病とこいつけれど...

5月病の季節です。今回はそんな話題について...

今年も5月病のことが話題になる季節だね

えっ、何？ 5月病って、

新年度ははじめて1か月くらい経つと、新しいことをはじめた人なんか、「自分はこれでいいのかな？」なんて思いはじめるとなるよね。ちよとと暖かくなってきた、気持ちにも緩みが出てきはじめてきたか。

「へえ、そうなんだ。でも新しいことをはじめて1か月なんて時は、いいも悪いも分かるわけないと思うけど。」

確かにそう。でも例えば4月から新入社員として会社に勤めた人が、「ゴールデンウィークなんかには、学生時代の友達と会って近況を話す時期でもあるから、そんな時に他人と比べちゃうわけだよ。」「自分の選択は間違ってたんだろ?」「とか...」

分かるような気がする。どう

石の上にも3年って昔の人も言うも人間だよ。

しても人間って、他人と自分を比べちゃうのだから。心にゆとりがないと、他人のことがやたらとよく見えたり、成功してる人を妬んだりするようになる。もしも店の経営が大変だった頃は、ほかと他人と比べることが多かったもの。

特に景気がよくない時は、心にゆとりもなくなる。どうしても人と比べて、自分を見失いがちになる。誰にでもあつなな気がするよ。

オレの周りにも、景気の悪い話をして、環境を変えたい、こいつも言ってる人がいる。でも、自分の本質とか、持ち味を見失ってはいけない。どんな環境にもいい点と悪い点がある。だから、他人の環境を羨しはばかしても仕方ない。どんな環境でも、まずは何年かその環境に自分を置いてみて、持ち味を發揮できるかを考えてみる。それが大事だと思う。

周田のせいにする前に、まずは自分を見つめることが大事ってことかな?

この前、西部地区で「ハル街」っていうイベントがあった。その晩、同じ飲食業をやっている人とたまに話をしたんだ。「ハル街」ってオレが聞いたら、その人は「今日、ハル街をやったから、みんなそっちに行ってるみたいで、マダよ...。その人とは本音で語り合える関係だからオレ、言ったの。それは言い訳だよ。お客さんに入らないのは実力の問題だよ。人のせい、物のせい、環境のせい...。前にも言ったけど、そいつのがマヌス志向に陥るパターンだ。」

常に自分を見つめ、周囲を羨ましくに生きるっていうのは理想的だけど、なかなかそうならないのも人間だよ。

最初は無理矢理でもいいから、プラス志向は訓練しなければ身につかないことだと思う。繰り返すことと必ずそれがクセになるから、クセにならないうちのころ、どんな状況にあつても、常に本当の自分自身と向き合えるようになるか...。

そうやって「5月病なんて吹き飛ばせ」みたいな...

他人を羨まなよって自分になつて。周田のせいにしてない自分になること。誰も1週間や1か月でそうなるものではないと思うけど、それを自指すことが大切だと思うし、オレもいつか



富士ハルオさん

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。武富士を勤め、勤務後、大阪のお好み焼の超有名店の店主のものを訪ね、技術を取得、現在に至る。

○△□(まんぢら) 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ことの重要性を全国の弟子達に伝導している精神。ここ函館で○△□魂を受け継ぐ富士さんが、函館で話題になっているさまざまな問題について、スバリ発言! 富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

青はの目

旭山動物園からのヒントは?

▼ホキキクマに襲われるアザラシの視点を体験できるカプセル... 従来の動物園とは違った角度から観察することで、迫力満点の猛獣の様子を観察することができる。もうひとつ「旭山動物園」は、旭山動物園にある「旭山動物園」は僕がいま、最も行ってみたい場所。この旭山動物園が先月、財団法人日本ファシニヤ協会の「日本クレンジング大賞」を受賞した。この賞は、全国の生活文化の向上に貢献した案件を顕彰し、その功績を世に知ってもらうというものが狙い。選考理由は「動物の生態の凄さを観察できる工夫によって、来場者に感動を与えたこと」。数年前までは閉鎖寸前だったというこの動物園を甦らせたのは「フタツツ」の動物への熱い思い」と、大賞の選考委員は評価したという。▼昭和50年代後半の「アキラ」構想には、つまり、その後の「アキラ」構想で結局白紙になった当時の水族館構想が平成の大合併を機に再びクロースアップされ、実現に向け動き出した。「海」をキーワードに、合併した旧4町村とともに国際海洋都市を目指す新函館市として海に関わる社会教育施設は不可欠というのがある理由。最も問題視されてきた財源については、国からの合併特例債を財源として見込めることが、実現への強い追い風となった。それでも、社会教育に重点を置いた施設のキャパシティでは黒字運営は難しいという見解が一般的で「社会教育施設は子供達のためのものだから赤字でも必要である」という意見と、「子供達のためを考えると、借金を残さない選択もある」という意見が交錯している。▼そんな中で、「何故黒字を目指すものを作ろうとしないのか?」という市民の意見もあるのだという。なるほど、もつともな意見である。僕も感じた。最初から「赤字になるもの」として作られている施設の建設に反対意見が出るのは当然のこと。黒字を目指すためには毎年多数の観光客の入場も見込まなければならず、そういう魅力あふれる施設にするためには、膨大な事業費が必要といわれているが、膨大な事業費がなければ魅力ある施設は実現できないのだから? 閉鎖寸前からわずか8年で昨夏、全国動物園の入場者数単月1位を記録した旭山動物園から得られるヒントはないのだろうか。大人も魅力を感じるような楽しい場所だから、こども達も海のことを学ぶ意欲が湧くといつもではないのだろうか。

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!



函館市内での取り扱い... 癒しの森 ☎080-5581-5416 asayo@ms2.ncv.ne.jp

愛でいっぱい地球

「愛でいっぱい地球」(2000円)というタイトルの本があります。全国に住むヒール、セラピスト、カウンセラー、絵本作家、音楽家、クリエイター達が自らの体験から受け取ったメッセージを紹介している1冊。本の中には「もしも この地球が 愛でいっぱいになったら」として、どんなことが起こると思いますか? とという一文があります。みなさんはどう想像しますか? 優しいタッチで心が動く言葉がこぼれ、私のコメントも紹介されているお気に入りの1冊です。

お母さんの腕自慢!



我が家のお手軽クッキング

肉だんごスープ

あなたのお宅の自慢メニューを募集しています。簡単なレシピと料理のPRをお書きの上、FAXまたはEメールでどうぞ。詳細は☎2792110(野村)まで。

市内堀川町在住 桜井やよいさん

肉だんごスープは大きなお鍋にたくさん作ってみんなで食べる我が家の定番料理。友達が集まる時にもよく作ります。簡単に野菜をたっぷり食べられるうれしいレシピです。

材料

- 鶏ひき肉...300g 長ネギ(みじん切り)...1本 ●卵...1個
- 片栗粉...少々 ●塩・コショウ...少々 ●人参(うす切り)...1本
- ニラ...1ワ ●白菜(ざく切り)...1/8個 ●たけのこ(うす切り)...1個
- しめじ...1パック ●鶏ガラスープの素...大1.5
- 生姜(みじん切り)...1片 ●塩・コショウ...少々 ●春雨...50g
- 水...400cc

作り方

- ①肉だんごの材料を全部混ぜる。鍋に湯を沸かし、肉だんごの種をスプーンで落とし入れる。
- ②①に鶏ガラスープの素と生姜のみじん切りを入れ、人参、たけのこを入れ、少し火を通す。さらにニラとシメジを入れ、最後に白菜と戻した春雨を加え、塩・コショウで味を調える。

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

干女(かな)

横内 ふさ子

キラキラ、キラキラ、さざ波の背に無数の太陽の子供たちが乗っかって遊んでいる。岸边から、サアツと風。風が太陽の子供たちを、さざ波の背から押し上げる。今度は遠く海原から風が渡ってくる。ザザアツ。キラ、キラ、キラ、太陽の子供たちの光はより数を増して波の背中で喜びげにまはっている。

どこまでも青い空、ふんわり白い雲。カラカラ、カラカラ。浜辺に組まれた物干し竿に吊るしてある昆布が潮風とダンスをしている音。カラカラ、カラカラ……。旨味たっぷりの芳しい磯の香りが風とたわむれている音がリズムカルに響いている。

磯船に乗り、海底を箱眼鏡で覗いて1本1本丁寧に抜いてくる天然の昆布。「資源を大切にしたいから」。ヘミングウェイの小説「老人と海」を彷彿とさせる漁師さんの含蓄のあることばはじっくりと重たいものがある。それが天日干しとなると旨味が、ギュッと凝縮されている。購入して「出し汁」を作ってみた。何と旨いことか。以来、かつお節と昆布の仲良しコンビの「出し汁」なくては料理がつくれなくなってしまった。

「出し」をとった後の昆布とかつお節はこまかく刻んで佃煮に変身。これがまた旨い。箸休めになる。沢山作っては知人たちにお福分けしている。海と太陽と空と風と漁師さんたちのお陰があったこと。「あけいねえー」が口ぐせになってしまった。

すっかりお願いして干場を拝借し干物づくりをしている。生干せイカ、ホッケやサンマ等の開きは絶品!! 自慢して、これまた友人達にお福分けしている。天日干しした日は多忙になる。雨は大丈夫かしら? そろそろ、ひっくり返す頃かしら? 何度も足を運ぶ。出来上がりが楽しみで、ウキウキしてしまう。

「横内さん、更年期ですわねー」。Drが気の毒そうにおっしゃった。「先生、良かった! 嬉しい! 干女になったんですね!」と満面の笑顔で応答する私に、Drは首をかしげて「干女ですか?」「そうです。干女です。私の造語ですが、この時を楽しみに待っていたんですもの。これからは、梅干しパァチャンになって楽しく老いていきますもの」「横内さんは、明るくていいですねえー」とDr。そうよ、老化はどなたにもプレゼントされる。ならば、物事は考えよう。楽しまなくっちゃね。自己暗示も大事。「更年期」は「幸年期」でもあり「光年期」でもあると思う。この時期ならではの生き方を慈しまなきやあね。数年前のDrとの会話、そしてDrの不思議そうな表情を思い出しては笑っている。

女性に限らず男性にも更年期はあるという。ギラギラ、ピチピチ、水々しく活発に行動できた時期を経て「更年期」はいのちの衣更えの時。おだやかなおてんとうさんとそよ風を受けながら、噛むほどに味のある「干女」になりたいと思う今日この頃です。

横内ふさ子さんがこのコーナーに執筆した原稿や書き下ろしの原稿を1冊にまとめた書籍「この子らにはこたてを」が、市内各書店にて発売されています。

あなたも心に残る1枚をいかが? フォトスタジオ タニスギ



左の写真をご覧ください。新しい家族の誕生を家族みんなが喜び、そしてその健やかな成長をみんなが願う思いが鮮やかに写し出されています。何年も先にアルバムをめくってこの写真を目にした時、写真に写っているそれぞれの人が、この日の喜びを思い出して、さらに写真に写っている赤ちゃんと大人になった時には、家族の愛をあらためて感じることでしよう。優れた1枚の写真にはそこに写った人達の人生の物語があります。時に写真は私達の心を過去へと引き連れ、忘れかけていた大切な気持ちを思い出させてくれたりもします。記念日の写真や心温まる家族写真などを撮り続けておおよそ70年、数多くの市民から親しまれてきた市内本町の『フォトスタジオ タニスギ』がこの6月から美原3丁目に移転する予定です。http://www.tanisugi.com/

はいつつ生活お手伝い

ケアプラザ新函館



市内宮前町にこの5月9日にオープンする『ケアプラザ新函館』の「リハビリセンター」は、介護保険に対応して高齢者の元気づくりのリハビリをお手伝いします。「この頃、体が思うように動かない」「疲れやすくなった」「外に出かけるのがちょっと不安」「閉じこもりがちで気分が優れない」などといった人のための、毎日イキキ暮らすためのリハビリです。パフォーハビは6種類の機械を使って眠っていた筋肉を無理なく目覚めさせます。付けたことが分かる

らないくらいに錘を付け、足を伸ばす、腕をあげる、ひじを曲げるなどの運動をします。機械は全体に平均的に力を加えることができ、バランスよく能力が蘇ります。また、1人ひとりに合った運動量を数値で測るので、決められた運動量が守られ、安全で無理なく続けられます。実

際に利用者と会話しながらマンツーマンで指導するので初めての人も安心。毎日少しずつ運動を続けることで、日々の達成感や充実感が得ることができるといいます。

4月26日からいつでも見学、体験できるので詳しくは担当の細田、山本までお問い合わせ下さい。
●宮前町27-11
☎623-3100



あなたの綺麗を引き出します トータルサロン ビューティ中島

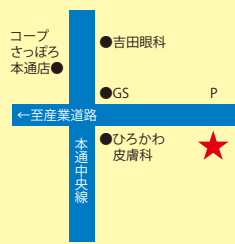


市内本通2丁目の『ビューティ中島』は、トータルの美しさをサポートしてくれるサロンです。

まずは素肌から...というあなたは、イオンスチームの心地良い霧の中で顔剃りとフェイシャルマッサージの「シエリングエステ」(2625円)をどうぞ。まっ毛に魔法の「落ちないヌカカ」(1050円)、「ヌメのせ」(525円)や、根元からの立ち上がりや数段上の「まっ毛トリートメントカール」(2940円)は、目元がグクンと魅力的になり、メイク時間も

短縮。癒し効果ハジケンの「リラックスコース」(3465円)は、フット&ハンドマッサージ(ラットバス付・ケイックマッサージ付)のスペシャルコース。ヘアと同時にネイルやエステが受けられる点も好評。なお、5月6日からリニューアルオープンのため、4月27~30日は2階

エステルームのみで営業へアも可。受付時間は午前9時~午後6時。木曜日のみ午後7時まで受付。毎週日曜日定休。駐車場有。
●本通2-21-21
☎55-9850
http://www.1ncv.ne.jp/~naka-8/



花の湯にてリニューアルオープン

函館中央整体院

肩こりから骨格矯正まで幅広く整体を行って好評の『函館中央整体院』が市内千代台町から市内桔梗町の「花の湯」内に移転。4月23日にリニューアルオープンしました。

同院の施術は独自の整体バランス法でリンパの流れをよくし骨格の歪みを矯正。骨格の歪みによる内臓不良を矯正し代謝をよくすることで、肩こりや腰痛改善、O脚矯正まで行えるというもの。移転後も

施術内容は同じで、技術力はより充実。所要時間15分の手軽なみほぐし

から、十分に時間をかける全身治療30分、全身プラス部分フルコース75分まで、たっかりもみほぐしをしてもらうと好評。温泉に入つた後のちよとした時間でも利用できるのもとても便利。

また、温泉と一緒に施術効果もアップします。もちろん入浴なしで函館中央整体院のみの利用もできます。診療時間は午前10時~午後9時。年中無休。

なお、併設のクレスト整

体学院は移転準備中につき

学校に関する問い合わせ

は花の湯内「函館中央整体院」または「クレスト整体学院札幌校」☎011-815-5900へ。

●桔梗町4184-14
☎46-5001



消費者 相談室 あなたも賢い消費者に
ゴミの分別方法について

4月から函館市のゴミの分別方法が変わりました。それまで「燃やせないゴミ」だったものが、一部「燃やせるゴミ」や「プラスチック容器包装」になっています。ゴミを減らし、環境を守るためにも分別は大切です。いま一度、確認してみましょう。

「燃やせないゴミ」から「燃やせるゴミ」へ…
●革靴、長靴、カバン、グローブなどのゴムや皮革類。おもちゃ、パケツ、洗面器、ビデオテープなどのプラスチック類（金具などの金属は、できるだけ取り除く）。
●衣類、タオル、布団、じゅうたん、カーペットなどの繊維類（衣類の金具などは、できるだけ取り除く。布団は1枚ごとにしばってゴミ用処理券を貼る。じゅうたんは50センチ未満に切るか、切らずに出す場合は6畳未満は燃やせないゴミ、6畳以上は粗大ゴミへ）。

「燃やせないゴミ」から「プラスチック容器包装」へ…
●レトルト食品、スープ、スナック菓子などの袋やプリン、ヨーグルトのふたなどの、アルミ複合素材。
●マヨネーズ、ケチャップ、納豆容器などのチューブ類その他（きれいに洗い、中身を取り除く。チューブ類のふたは必ず外し同じ袋に入れる。汚れの落ちない物は「燃やせるゴミ」へ）。

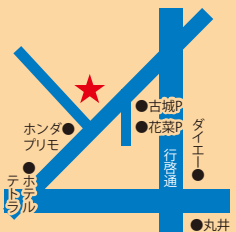
記者が調べる 素朴なギモン 調査/本紙記者:大場小夜子
「きのえたつ」とか「きのとみ」とかって?
Q カレンダーに書いてあることで、いつもなんだろうと思う事がありました。それは、日にちのところに「きのえたつ」とか「きのとみ」とか必ず書いてある言葉のことです。これらには意味があると思うのですが、よくわかりません。どういふことが調べて下さい。（栄町在住の30代の男性）

A 何気なく見ているカレンダーですが、確かにそのように書いてます。この件について『函館八幡宮』にお尋ねしました。その答えによると、これは陰陽五行の考えから出たもので、陰陽とは私達の住んでいる世界を構成している要素の陰と陽、例えば光が陽で陰が陰、男が陽で女が陰など。五行は木、火、土、金、水のことです。これらの生かし合いや戦い合いから生まれた考えだそうです。
「きのえね」とか「きのとみ」あるいは「ひのえたつ」などは、十干といって木火土金水プラス陰陽（陰は弟、陽は兄）の組み合わせで、「火（ひ）の兄（え）」「木（き）の弟（と）」「土（つち）の兄（え）」「水（みず）の弟（と）」となります。これに五行を細分割した十二支（子・丑・寅…）との組み合わせで、60種類あります。現在ではあまり気にしませんが、昔はこれを重要視し、裁縫始めや家屋建築などの日取りに用いたそうです。

good taste



そのほか、予算に応じてリースナブルな宴会メニューも提供しており、少人数でも歓迎とのこと。また、折詰や弁当、寿司、茶碗蒸しなど、お持ち帰りメニュー



旬の素材を使った美しい和の創作料理が人気の市内梁川町『四季 花菜』は、落ち着いた雰囲気の中でゆつくり食事ができると評判の店。ランチのオアフは、週替わりで四季折々の味が楽しめる「今週のお得セット」（デザート付、1370円）。このメニューは、ランチ特別サービスとして毎週1回、1120円の割引料金で提供。昼・夜通して人気の「刺身天から御膳」（2300円）写真や「花菜会食」（2650円）は、旬の味覚を堪能できるメニュー。「おまかせ懐石」（3150円）は、会食や会合にオススメ（昼夜可）。
●梁川町2118番地551515
●丸井

good shop

ランチに宴会、お持ち帰りもどうぞ 四季 花菜(かさい)

も充実。こちらも、料金や内容などは応相談。宴会・お持ち帰りは要予約。営業時間は午前11時30分〜午後3時（L.O.午後2時）、午後5時〜午後10時30分（L.O.午後10時）。不定休。駐車場有。
●日吉町47-81
☎3131113

good job

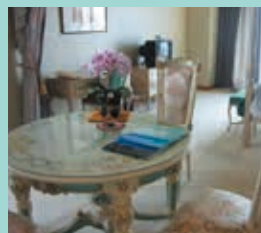
通所者向けのホールを増築 ロイヤルヒルズ日吉



市日吉4丁目の介護老人保健施設『ロイヤルヒルズ日吉』では、通所リハビリテーション（デイ・ケア）利用者の増加に合わせて20人定員を40人に増やしました。デイ・ケアは障害支援・要介護認定を受けた65歳以上の人と40歳〜64歳介護保険の第2号被保険者の人が利用できます。
今回、ロイヤルヒルズ日吉では、定員を増やすことにあたって通所者専用のホールを増築。ホールは自然の残る環境に囲まれ、日射しが差し込む明るさ、ペース。通所者は、医師や看護師による健康管理のほか、理学療法士や作業療法士など専門スタッフによる身体機能の訓練も受けられます。またカラオケや書道などといったレクリエーションや食事など、仲間達と楽しく過ごすごうが出来ます。ホールには畳のスペースもあり、アットホームな雰囲気での通所という点も安心。利用相談については担当の道島みちしま 支援相談員まで。
●日吉町47-81
☎3131113

心のエステ、いかが!

上磯町七重浜にあるスピリチュアルカウンセリングピリチアルカウンセリング『エンジェルルーム』がこの3月に、湯の川グラウンドホテル内にもオープンしました。



スピリチュアルカウンセリングというのは、どの人にも存在する、あなたを守っている守護天使からのメッセージを受け取って、心を軽くしてゆくもの。エンジェルカードや光（自然）のエネルギーを心身に取り入れる瞑想法などを楽しく体験しながら自分の内面を磨いてみてはいかがでしょう? 湯の川

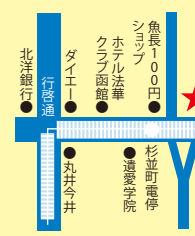


●七重浜 8-6-31
●湯川 3-1-17
湯の川グラウンドホテル別館707号室
☎090-6871-7755
http://www.h3.dion.ne.jp/~nezumi/

お花見は焼肉セットで決まり



桜が美しい季節になりました。今年も美味しい焼肉を食べながら、お花見を楽しみましょう。市内杉並町の『韓KAN』では今年からお花見限定の焼肉セットをはじめました。韓国で一番人気の「サムギョプサルセット」（1人前945円）は、SPF豚三枚肉、サンチ、唐辛子、味噌そで、最近人気のヘルシーメニュー。「生ラムシシスカンセット」（1人前1265円）はこのお花見セットにすれば、美味しいものが簡単に食べられます。ほかに、「おまむび」（2500円）、「特製キムチ」（2500円）、「韓国料理」（2500円）などのサイドメニューも種類多数。注文は前日の午後2時まで要予約。営業時間はランチが午前11時30分〜午後2時、ブライナー「焼肉セット」（1人前1365円）は午後5時30分〜午後11時（L.O.午後10時30分）。毎週月曜日定休。月曜日が祝日の場合は営業し、火曜日振替。
●杉並町22-19
☎5600041



韓国KAN

大場小夜子の「アナタも体験しませんか！」

テコンドー

オリンピックなどで注目を浴びているテコンドー。函館市内でもテコンドーを行っているサークルがあると、いつの間にか早速体験しました。市内で行われているテコンドーは朝鮮民主主義人民共和国の方式で行っているものだと、テコンドーには韓国の方と違う部分もあるのだとか。



私は途中でタイミングも合わないし、足も上がらなくて大変。



股関節を柔らかくする体操からはじめて、足技オールドギの訓練を行います。



手にグローブ、足にはブーツをつけて練習生同士で組手(マツソギ)練習。



ハングルで数を数えながら、手技足技(ヨブチャルギ)の練習。



顔に防具を全部つけて実戦の相手をしてもらう。



講師の持っている的にめがけてトルリョチョギ(足蹴)。あたれば気分爽快。

手技、足技の組手練習。かなり低く構えているが、狙った所に足がうまくあたらない。思った以上に難しい。ライトコンタクトで致命傷を与えない攻撃をします。

取材協力/日本国際跆拳道テコンドー (ITF-JAPAN) 函館道場
 講師/武井秀記 練習日/毎週火曜日、午後7時~午後8時
 会場/函館市民体育館 入会金/5000円 月謝/5000円 連絡先/☎22-3964



いい店 見つけた 中華ダイニング ロンファン

担当/花輪 志保里



●花園町24-21
☎31-0800



市内花園町の『中華ダイニング ロンファン』は本格中華を気軽に味わえる店。
 店内は、1階に椅子席、2階には子連れでも気兼ねなく食事ができる小上がりがあり、さらには2階には35人まで利用できる座敷が用意されているので、宴会などにも最適。
 日替わりランチは「炒め物セット」と「おかゆセット」の2種類(760円)。ランチのセットメニューでは「エビチリセット」(880円)や「激辛麻婆豆腐セット」(830円)が人気。日替わりランチとセットメニューには「デザートや点心 スープドリンク」などが付いている点も魅力。ランチタイムの集まりには、

コースメニュー「ロンファンセット」(1人前1880円、2人前)をどうぞ。ディナーでは「麻婆焼きそば」(730円)や「酢豚」(680円)、ハーフ480円がオススメ。アルコールも豊富にそろっている。シャベツト感覚のフローズンカクテルは女性に評判。中でも、甘酸っぱく爽やかな味わいの「ブルーベリーカクテル」(560円)は、試してみる価値あり。宴会コースは4000円(飲み放題2時間付、要予約)。テイクアウトは、オードブル3000円や人気のメニューが充実。中華を満喫したい人は、ぜひ！ 営業時間は午前11時~午後2時30分(LO:午後2時、午後5時~深夜0時(LO:午後11時)。無休。駐車場有。

腰の痛み



大村病院院長 大村 和久

雪かきや、不用意に物を持ち上げようとしたときに腰を痛める、俗に言う「ぎっくり腰」。同じ姿勢で長時間間座っていたり、立っているというの間にか腰に痛みを感じるなど、腰痛は様々な状態が生じます。
 腰の痛みにも急性の痛みと慢性の痛みがあります。急性の痛みは多くは場合は過大な外力が腰に負担を与えたことが原因となっており、急いで安静にすることが必要ですが、隠れていた痛みがわずかな外力によって出現することもあります。その一方で慢性の疼痛の多くの場合は腰の骨髄椎や関節などの加齢的な変化が原因となっており生じます。
 急性腰痛には「腰椎捻挫」や「椎間板ヘルニア」が多くなるといわれています。腰の捻挫は椎間関節部の捻挫である椎間捻挫、椎間板にサンドイッチ状に挟まれた椎間板の髄核が脱出して神経を刺激する腰痛椎間板ヘルニアが痛みの原因とされます。更に局所の炎症が強く、下肢にたると神経が刺激されると、坐骨神経や大股神経などの神経痛や神経麻痺を生ずることがあります。また、スポーツなどで、十分なウォーミングアップをせずに運動をすると、腰椎部の筋膜を貫通する神経が拘縮こわやくされる「筋膜炎性腰痛」が出現します。
 高齢者では骨粗鬆症を生じていると、物を持ちたり、尻餅をついた際に、腰の骨を潰して体を動かすことも困難となる「腰椎圧迫骨折」を生じ、約1ヶ月間の局所の安静が必要となります。
 腰椎は5つの椎体があり、

その間の椎間板や椎間関節や靭帯などが一体となって腰の動きを作り出します。これらの組織に加齢的な変化が生じると、スムーズな動きが制限され、椎間板や関節の周囲の組織に「変形性腰痛症」による慢性の痛みが生じ、また、神経の走行する脊柱管に狭窄すると、腰をかかめて歩行し、一定の距離を歩くと立ち止まらざるをえなくなる間欠性跛行を生じ、「腰部脊柱管狭窄症」を発症します。
 腰椎は腹腔の後方に位置するため、後腹膜臓器といわれる腎臓や卵巣などの炎症などの影響を受けたり、腰椎周辺の骨や神経の腫瘍によって生ずる腰痛もあり、腰痛を軽く考えてはいけません。
 急性の腰痛の治療には、一般的には鎮痛剤や、筋肉の緊張を取り除く筋弛緩剤が処方されますが、消化管潰瘍を生じることがあり、医師の指導に基づいて服用することが必要です。疼痛の強いときには、整形外科では様々な神経ブロックが行われますが、保存的な治療によっても効果のない時や神経麻痺や疼痛が更に増強する時は手術を行います。
 慢性の疼痛には温熱療法や低周波治療が広く行われています。また、腰部脊柱管狭窄症では血液の流れを改善させるプロスタグランジン製剤が効果的です。
 腰痛には様々な疾患がありますが、整形外科で正確な診断を受け、早期に正しい治療を行なうことが大切です。
<http://www.ohmura.jp/>

星占い

4月26日~5月30日 提供
 占い専科21
 函館市梁川町18-20
 phone 55-1031

●若松町2716 ☎235165

魚座 2月19日~3月20日生
 人間関係良好。プライベートの充実が運気を上昇させる。恋愛は動揺いや誤解から波乱。車の運転事故に注意。ラッキーワード/王子丹
 水瓶座 1月20日~2月18日生
 波乱の運気。不安や寂しきで情緒不安定気味。ブルークラスに赤いハラ1輪の風水開運。恋愛表現、手紙。ラッキーワード/鉄火舟
 山羊座 12月22日~1月19日生
 GWを楽しむのに最高の運気。仕事で計画通り片手落ちの気配。ラッキーワード/親子丹
 射手座 11月24日~12月21日生
 用事が山ほどあつて片づかない。暗示心にゆとりがなく凡ミス多い。行動に細心の心配りと素直さを。恋愛運大揺れ。ラッキーワード/カレー丹
 蠍座 10月24日~11月23日生
 コロコロ変わる運気。ラッキーなこととは特に慎重に。親しさ、優しさで甘えての無礼に自戒を。婦人科系注意。ラッキーワード/豚耳
 天秤座 9月23日~10月23日生
 気負いすぎや頑固さが原因でトラブルや連絡ミスが多いので注意。ラッキーワード/恋愛愛、目眩は検診を。ラッキーワード/天秤
 乙女座 8月23日~9月22日生
 好奇心が沸く。フットワークの軽さが招運の鍵。キャッチセールスに注意。健康。早目の発見が大切。ラッキーワード/海鮮丼
 獅子座 7月23日~8月22日生
 計画していたことに横やりが入る場合も。慌てず大らかに対応。金運安定。恋愛倦怠ムード。小旅行で回復。ラッキーワード/カブ丹
 蟹座 6月22日~7月22日生
 周りの人の応援パワーが絶大。悩み、願望など素直に話して解決。福は万病の薬、美味しいものを食べて。ラッキーワード/牛丼
 双子座 5月21日~6月21日生
 良かれと思ったことが全て裏目に出る。暗が、身を慎みほとり冷めるのを待って。体調不安定。足の怪我注意。ラッキーワード/たを丹
 牡牛座 4月20日~5月20日生
 転身願望強いが迷った時は不可。周囲に尽くすほど人望が上がる。投資。食欲旺盛。適度の運動が必要。ラッキーワード/深川丹
 牡羊座 3月21日~4月19日生
 ミニの報告や謝罪など気の悪い用件は早目に相談。解決を。年上の助言大切に。撥音は凶。流行取り吉。ラッキーワード/深川丹

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」

もうすぐゴールデンウィーク。今年はどうなぞ予定ですか？ たまにはのんびり、おいしいランチを堪能してみたいかかでしょうか。

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。

2月11日号の『熱帯植物園特集』、なつかしかったです。中に入ると、ふつとあたたかいた感じがして…。久しぶりに行ってみたいくなりました。

☆北美原2丁目、K.K. ☆よく分かります、その感じ。

新しい発見がありそうな気がします。

2月11日号の『熱帯植物園特集』を読んで、とてもなつかしくなりました。子供達がまだ小さい頃、

よく連れて行き、きれいな花やピンク色のフリンジ、温泉につかっているサルなどをを見て喜んでいたり、思い出していました。3人の子供達は結婚や就職で家を離れ、植物園にはもう20年近くも行っていませんが、記事で色々進化しているのを知りました。写真のムーミンちゃんの可愛らしさが初孫のこゆきと重なり、ぜひ一緒に行ってみたいと思いました。新しい発見がありそうな気がします。青いほすととは興味ある記事がいろいろあります。すみからすみまで読ませて頂いております。

☆熱帯植物園は市民の素敵な場所ですね。開拓精神ステキです。

2月11日号で、熱帯植物園いいなあ…と思って表紙をめくったら、あらまだ続きがあるよ。これはいいね。久しぶりに行きたくなった。『青いほすと』の常に前向きな開拓精神ステキです。星座別子育てポイントも目をひいたし、面白雑学もおもしろい。そこを見れば必ずある常識コーナー、でもそれだけではない新しい試み…と、だからいつも目が離せず、すみからすみまでしっかり見てしまっています。全一ジカラーの元気いっぱいスタツフの活躍ぶりが見える『青いほすと』が大好きです。これからも長くがんばって下さい。

☆ありがとございます。フリンジはいないの？ 熱帯植物園の記事を見てビックリ！ピンクのきれいなフリンジの写真がない。というところはもうないのでしょいか。しばらく行ってなかったのでもう一度遊びに行ってみようと思います。

（神山3丁目、A.T.）☆残念。いませんでした。

「読者の声」

福士ハルオさんの記事は毎回載せて！

いつも楽しみにしている福士ハルオさんのコーナーがありませんでしたので、ぜひいつも載せてもらいたいと思っております。彼の人生観というのが、いかにも考えさせられるものがある。読んで楽しくて、

（桔梗1丁目、Y.S.）☆『〇〇魂熱血劇場』は毎月1回、月末号に掲載しております。

「インフォ」

収納講座の受講者を現在募集中

シンブル収納の基礎知識を学ぶ「収納講座」が5月に開講します。講師は収納アドバイザーの丸山信子さん。日時は毎月第1、3金曜日と毎月第2、4金曜日それぞれ午前10時〜正午。会場は市内富

岡町1丁目の亀田小学校。受講料は材料代と資料代込で1か月3000円。詳細は☎45-6788（丸山）まで。

ヨサコイ会員募集中

YOSAKOIソーラ祭「新鮮組」では会員を募集中です。男女問わず、年齢制限なし。感動に汗が滲れ、笑顔に力を合言葉に、一緒に熱くなってみませんか。連絡先は☎47-4308（携帯電話090-8636-9244）まで。

ALES体操クラブ

この4月に発足した『ALES』体操クラブではメンバーを募集中。対象は小学1〜6年生男子。コースは、基礎的運動能力養成の週1〜3回コースと、大会出場を目指す週4〜6回コース。活動日は平日午後5時〜午後8時30分、日曜日、祝

日が午前9時〜午後1時。毎週月曜日休。会場は函館ラ・サール学園体育館。入会金3000円。月謝は週1〜3回コースが4000円、週4〜6回コースは5000円。詳細は田中☎090-7648-9581まで。

「プレゼント」

サッポロ飲料株式会社より、リボンナポリン「フアイターズ応援ボトル」を本紙読者5名様に

『サッポロ飲料株式会社』では長年本道で親しまれてきた「リボンナポリン」と「リボンナポリン」のフアイターズ応援ボトルを北海道限定で3月22日より限定発売。それを記念してリボンナポリン「フアイターズ応援ボトル」1ス（500ミリリットル×24本を本紙読者5名様にプレゼント。応募はハガキに郵便番号・住所氏名・年齢・電話番号を明記し、〒101-0024、

ね。久しぶりに行きたくなった。『青いほすと』の常に前向きな開拓精神ステキです。星座別子育てポイントも目をひいたし、面白雑学もおもしろい。そこを見れば必ずある常識コーナー、でもそれだけではない新しい試み…と、だからいつも目が離せず、すみからすみまでしっかり見てしまっています。全一ジカラーの元気いっぱいスタツフの活躍ぶりが見える『青いほすと』が大好きです。これからも長くがんばって下さい。



本紙厳選

商品情報

お手入れも簡単で経済的化粧のノリがよくまりました

市内松陰町 滝本 実保さん



市内松陰町在住の主婦・滝本実保さんがエバメールゲルクリムのことを知ったのは今から3年ほど前。青森市内在住の従姉妹から勧められ、すっかりお気に入りになり、以来青森市からわざわざ送ってもらい、使い続けていたとのこと。その後、函館市内では本紙でエバメールゲルクリムを販売していることを知り、さっそく注文。現在は180グラム入りをおよそ5か月毎のペースで使っているのだとか。

朝晩顔に使っているという滝本さんとついでにエバメールゲルクリムは、ほかの化粧品を幾つも使わなくても済むありがたい一品なのだそう。肌のお手入れにかけられる時間も短縮できて経済的にも安上がりで、「子育て中の主婦には特に強い味方です」とご感想。気になる効果については、「朝起きて顔を洗った後の肌のハリがよく、みずみずしく化粧のノリも非常によくなった」と話します。

年齢に関係なく、また、敏感肌でも安心して使えるエバメールゲルクリムは滝本さんのおイチオシ。今ではお母さんと妹さん、さらには親しいお友達までもが、滝本さんの勧めでエバメールゲルクリムを愛用しているそうです。「安心して使える物なので、使おうかどうか迷っている人にもぜひオススメしたいですね」との声も頂きました。

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)

編集後記

東京在住時代の楽しみは、テレビ番組制作会社のおごりで頂く極上のランチだった。スタジオがあった麻布十番にある高級更科そばや有名トナリカツなど、あの頃はたまに焼肉を食べた。ただ、シメに頂く焼肉は、辛党なので唯「苦手」だった。懐家に書けなくなったポールペンが5〜6本あった。合う替芯を探してようやく全部書けるポールペンにした。少し前までは使い捨てが気にならないう世の中だったけれど、今はその無駄遣いはできないだけ避け、快適な地球を取り戻す一助になれば、(345)

「願わくは花の下で春死なむ」と詠ったのは西行法師だったろうか？ 満開の桜の華やかさは他に類を見ない。小さな花の心とついつい集まってくる空を埋める様子に心がときめく。函館の桜は5月。遅い春と初夏の訪れを待つ気持ちがいっそうの美しさを演出する。(チエリ)

3月の後半、研修で東京へ行って来た。今回はJRを使って列車の旅を楽しんだ。ほとんど移り変わる景色がおもしろい。それにしても新幹線のスピードにはさすがに感心する。八戸で乗り換えで、ちょうど居眠りをしたらもう東京…。そんな感じ。(Aちゃん)

(B.P)

【次号予告】

5月17日 (火) 「新函館、名所巡り特集」

発行/株式会社青いぼすとHD
〒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] aoj-post@aurora.ocn.ne.jp
[URL] http://oceanplace.jp/aopos/

発行者 佐々木 喜美夫
編集長 青山 慎司
副編集長 大場 小夜子
ライター 由井 亜紀 野村 保子 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

青いぼすと『港まちなみ市民プラザ』内の当社提供分プレゼントで寄せられた情報の利用目的と取り扱い

- ①プレゼント当選の選考及び当選者への発送を目的とします。
- ②応募ハガキに記載された青いぼすとに対するご意見・ご感想をよりよい紙面作りの参考にします。必要に応じて記載内容を編集スタッフに情報提供する場合もありますが、その場合は取り扱い担当者1名が記載内容と年齢・性別程度の必要最低限の情報にまとめた資料を個人名は記載せず作成し、使用します。
- ③応募ハガキに記載された青いぼすとに対するご意見・ご感想を『港まちなみ市民プラザ』内の「読者の声」で紹介いたします。その場合、応募者の住所(町名のみ)と姓名イニシャルを掲載します。
- ④応募ハガキ内の個人情報については、当社担当者が社内において責任を持って管理します。

※ご応募される方で、ご意見・ご感想の掲載を希望されない方は、予めその旨を応募ハガキに記載して頂ければ幸いです。また、イニシャルの記載を希望されない場合は、予めペンネームを付け加えて頂くか、「匿名希望」と明記して下さい。なお、頂いたご意見・ご感想は原則としてそのまま掲載しておりますが、文章の趣旨を活かすために若干の添削をする場合があります。