

# 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



今日から  
あなたも



スープ  
カレー  
中毒。



札幌市内では最近、スープカレーが大ブレイク中! その注目度は今や全国区なのだそうぞ「札幌に来たらラーメン」ではなく「札幌に来たらスープカレー」とまでいわれているのだぞ。何故、札幌でスープカレー? 心も体もボカボカに温まる大人の辛さが、北の大地で頑張る人達にぴったりだったという説があります。

人気の理由はさておき、札幌で流行っている食べ物だけに、函館市内在住の私達にとっても、ちょっと気になるスープカレー。そこで今回は、函館市内で美味しいスープカレーが食べられる店にスポットを当ててみました。スープカレーの味わいは家庭で作るカレーとは随分違っていて、なかなか家庭の食卓では味わえない感覚...といったところでしょうか。1度食べたら、きっとあなたもスープカレーに首ったけー。



## パセリ

スープをひと口含むとスパイシーな香りが広がり、ホタテと野菜の旨味がひとつになって口中に広がる…。『パセリ』の「すーぶかれーほたて」(1000円)は、地場産のホタテにジャガイモ、人参、インゲン、



アスパラ、オクラ、しめじなどの野菜が入った函館ならではのスープカレー。野菜や果物などをじっくり2日間かけて煮込むというスープに昆布やトマトペーストを加えて、スパイスの刺激と野菜の旨味がほどよくマッチしている。ヘルシーでローカロリーなもの女性に人気の秘密。メニューはほかに、「ベジタブル」(850円)、「ひき肉」(950円)、「ほたて貝柱」(1050円)がある。

営業時間は火～金曜日が午前10時～午後9時、土・日曜日、祝日は午前10時～午後8時30分。毎週月曜日定休。

●若松町5-6  
☎23-1610



## やさいばーみるや

大ぶりの野菜がたっぷり入り、南茅部産の昆布で取っただしと根菜類の旨味が凝縮したコクのあるスープ。「おそば屋さんのカレーから思いついた」という『やさいばーみるや』の「和風根菜スープカレー」(800円)は、毎週水曜日限定のメニュー。



人参、ごぼう、レンコン、たけのこ、玉ねぎ、なす、カボチャ、シメジ、さつまいもに鶏手羽元が入って野菜たっぷりヘルシー感覚のカレー。サラッとしてコクがあり、野菜をたっぷり食べた満足感と、どこか懐かしい味がする。

この店は野菜が主役のメニューがそろった居酒屋で、その日に仕入れた野菜を使ったお総菜も並ぶ。チャージが500円かかる。営業時間は午後6時～深夜2時。毎週日曜日定休。

●豊川町7-26  
☎26-2688



## スープカレー喰堂吉田商店

コクのあるスープと深みのある辛さが特徴の『吉田商店』のスープカレー。

タイで買い付けてくる唐辛子を数種類配合。自分で挽いて作るオリジナルペーストが香りと旨味を際立たせる。



辛さは7段階あり、お好みでどうぞ。オススメは「チキンレッグカレー」(ライス付、750円)で、じっくり煮込んだチキンレッグが1本丸ごと入ってボリュームたっぷり! チーズ、温度卵、白きくらげ、岩のりなど18種類のトッピングもうれしい。アジアテイストの店内や看板は、全て手作り。

この春から改装して全34席。子供連れにやさしい小上がりもある。営業時間は午前11時30分～午後3時、午後5時30分～午後10時(スープがなくなり次第終了)。

●新川町24-2  
☎27-1270



## シタール

市内梁川町の『シタール』は、函館ではカレー専門店の草分け的存在。インドカレーからスープカレーまでメニューの種類が豊富で、毎月新しいスープカレーも加わります。



ちなみに6月は、北海道ならではの「ラム肉のスープカレー」(ライス付、900円)。薄切りのラム肉は下ごしらえに手間をかけ、スパイスも効いているので臭みがなく、ライスにラムを乗せ、スープに浸しながら食べると、旨味が口の中いっぱい広がります。また、ラムとカレーの相性も抜群。大ぶりのじゃがいもや人参、蓮根、カボチャもあつ

ざりしたカレースープがびつたり逸品です。営業時間は午前11時30分～午後3時、午後6時～午後10時。日曜日は夜のみ営業。毎月第2・3日曜日定休。駐車場有。

●梁川町22-23  
☎54-8712



## ラーメン専科 麺次郎

市内田家町の『ラーメン専科 麺次郎』では「スープカレーラーメン」(750円)が登場。このメニューは、スープカレーが好きというこの店の店主が、函館や札幌で数多くのスープカレーを食べて研究を重ね



てできたもの。定評あるスープ作りの腕前で、13種類のスパイスとじっくり炒めた玉ねぎ、ピーマン、人参、トマト、それに鶏ガラと豚コツでとったスープを加えて作り上げました。麺はスープカレーだけに使う専用の麺を独自に開発。道産小麦のハルユタカで作った麺は、コシがあって歯ごたえがあり、カレーのスープに合うのは驚き。少々辛口の

スープの味は、1度食べたならやみつきになるとすでに常連もいるほどなのだとか…。営業時間は午前11時～午後10時。毎週水曜日定休。

●田家5-19  
☎40-1663



## ムツシャ

市内富岡3丁目の『ムツシャ』はスープカレー専門店。メニューはチキン、ポーク、ベジタブルベーコン、納豆ひき肉の4種類。トッピングは玉子やチーズ、ポーク、かき揚げなど種類豊富で、味の幅は広い。美味



しさの決め手は11種類のスパイスと、3時間かけてペースト状になるまでじっくり炒めた玉ねぎ。スパイスと玉ねぎの旨味が絶妙のバランスを作り出している。1番人気のチキンカレーは煮込んで柔らかくなったチキンにスープが絡み、何ともいえない美味しさ。辛さのレベルは1番から10番まであり、好みで選べ、辛

さなしの0番もある。事前にいえば、嫌いな具は除いてくれる。営業時間は午前11時30分～午後3時、午後5時30分～午後9時(スープなくなり次第終了)。毎週火曜日定休。駐車8台。

●富岡3丁目10-3  
☎40-0804



# こういふ話はハルオに聞こう 1年を振り返って

惜しまれつつ、今回が最終回。ベ物を売りに行った。自分でいいます。最後は2人なりに1年間 出して自分やらなければ気が振り返って。――。

このコラムを企画して会議に出した時は、正直言うて周りから不安視されたよ。新しい取り組みだし、オレがハルオのことを知らないわけだし。でも、やっぱりよかった。読者の皆様からも大好評だったしね。

1番最初に何かをやるってことは大変だよ。何でも……。でもオレは1番最初にやるのが好き。そのチャレンジする気持ちが何ともしえなし。そこから得られるものも大きくなる。青山さんオレと同じ匂いする。きつとオレと同じく新しいチャレンジするものが好きだよ。オレも、きつとオレと同じく新しいチャレンジするものが好きだよ。

一番最初に何かをやるってことは大変だよ。何でも……。でもオレは1番最初にやるのが好き。そのチャレンジする気持ちが何ともしえなし。そこから得られるものも大きくなる。青山さんオレと同じ匂いする。きつとオレと同じく新しいチャレンジするものが好きだよ。オレも、きつとオレと同じく新しいチャレンジするものが好きだよ。

好きさというが、自分がいいと思っただことは、自分でやらなければ気が済まないって感じ。分る分る。オレも店の売上げを伸ばすために、自分でアイデアを出して朝市に店の食

## ヒーラーの誕生

このコーナーの最終回で紹介したのが、私の人生を大きく変えた1冊『ヒーラーの誕生』(八ヶ岳セラピールーム主宰／淡路紀世子著、中央アート出版1500円)。

アーティストだった淡路紀世子さんがガンの告知を受けてから、自分探しを直接的にはじめ、ヒーラーになるまでの物語が書かれている。現在では、海外でも活躍する「日本」忙しいといわれるヒーラーという噂を聞いて、会ってみたくて八ヶ岳まで行って来たのだ。

ライターの仕事の合間に趣味でヒーリングを行っていた私は、ここで手法を学び、プロとしてやっていくことを決意。人生の転機をきっかけとなった1冊である。ヒーラー、セラピストになりたい人はもちろん、ヒーリングってなあに? と、いつ人まで楽しめる本。



お求めは市内各書店でどうぞ。

## お母さんの腕自慢!

我が家のお手軽クッキング



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を書きの上、FAXまたはEメールでどうぞ。詳細は☎279,2110(野村)まで。

## 和風ロールキャベツ

市内元町在住 鈴木けい子さん

ロールキャベツを和風にアレンジしました。キャベツに油揚げを重ねて鶏ひき肉を巻き、コトコトと煮ます。さっぱりとした鶏ひき肉に油揚げのコクがロールキャベツを美味しくします。冷めても美味しいので、お弁当にもピッタリです。



- 材料
- キャベツの葉...8~10枚
  - 鶏ひき肉...300g
  - 卵...小1個
  - 油揚げ...2枚
  - 塩・コショウ...少々
  - だし汁...1c
  - 醤油...大1/2
  - 酒...大1/2

### 作り方

- 1 キャベツの葉はさつとゆでて芯を薄くそぐ。油揚げは湯通しして2枚に開く。
- 2 鶏ひき肉に卵を加え、塩・コショウしてよく混ぜる。
- 3 キャベツを2枚交互に重ねて油揚げを乗せ、細長くまとめた②を置いて端から巻く。
- 4 鍋にだし汁を入れて③を並べ入れ、弱火で煮る。肉に火が通ったら醤油、酒を入れて味を調え、落とし蓋をして20分ほど煮る。
- 5 ロールキャベツを輪切りにし、残りの汁に水溶き片栗粉(分量外)でとろみをつけて上にかける。

鶏ひき肉に人参やピーマンのみじん切りを加えると彩りもよくヘルシーです。

この1年間を総括してひと言。まずは読んでくれた人達に感謝。ありがと。



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・函大高専卒。エッセイ「福士ハルオ」を勤務後、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。

○△□(まんだら)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

## 青はの目 竿先の彼方の幸福

▼新聞や雑誌等のコラム欄に知人が執筆していると、つい興味深く読んでしまうのは僕だけではないだろう...。先月、北海道新聞紙上のあるコラムで、本紙のワセイストとしても知られるフィールドアドバイザーの鎌鹿隆美さんの「自然倶楽部」代表が、「春と群れる」というタイトルで執筆したワセイスを興味深く読ませていただいた。道南の春の訪れを告げるオナガガモの群れの大沼への安息の話から、はじまるワセイスは、地域の住み良い未来のために、地域住民は国の改革に対応する行政のあり方についても敏感である...と強調した内容。本文の中で

鎌鹿さんは、地域が目指すべき未来像について、「幸福」というひとことで表し、末尾で「生物群の群社会のセフティネットは人間のそれ以上に配慮されているように感じる」と締め括った。幸福とは何であろう...。このエッセイを読んだ数日後に出かけた磯釣りの真最中、竿先の彼方の岩肌規則正しく並ぶ海鰻らしき群れの姿を見て、僕なりに考えた。厳しい自然界を生きる彼等は、自らの生存と種の保存のために共存する。時に同種の争いもあるが、それでも彼等は未来のために支え合って生きる道を選んできた。彼等にとっては生きてゆくこと自体が必死なのだから、何が自分のための幸福なのかなどということは多分、考えもしない。しかし、群れという統率の中で彼等が生きていく術にこそ、私達人間で幸福を手に入れるための重要なヒントが隠されているようにならない。地球上の万物の中では人間が最も英知に富んだ生物であるはずなのに、同種で共存共栄する術は周囲の生物と比べて、とても不得手に思えてしまうのは何故なのだろうか...。▼「勝ち組」「負け組」的な言葉が、最近やたらと使われるようになってきた。確かに社会は、地方自治や才能ある個人の独自性が正しく反映される方向に進み、その結果として私達は合理的で便利な生活を手に入れられるようになった。しかしその一方で、それまで私達が社会全体で支え合ってきた手に入ってきた医療や育児、老後の暮らしなど生活基盤に根付いた事柄の「安心」が失われつつあることにも、私達は気づかなくてはならない。▼鎌鹿さんが強調するのは「幸福の格差」。春の陽気に包まれた大沼で仲良く群れるオナガガモの姿を見て自然観察のスキャリストは、何が幸福であると感じたのだろうか...。(慎)

# Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

横内  
マジック

あなたも華麗に変身  
人生の分水嶺(ぶんすいれい)  
横内 ふさ子

旅先で「負け犬の遠吠え」という本を購入して移動の合間に読んだ。一時、TVドラマや雑誌を賑わしていたタイトル。元来、勝ち負けを他人と比較することを好まない性分の私にとって、どのような内容なのかしら? と関心を抱いていたら出会えた1冊。

三十路半ばを過ぎても未婚の男女は「オスの負け犬」「メスの負け犬」と世間は評価しているようだ…。人生の勝ち負けはそのような所に存在しないと思っている既婚者の子ナシの私も、どうやら「負け犬」の類に属するよう。ズバズバとハッキリと切る言語表現に、なるほどこのような見方もありかと頷いたり、声を出して笑ってしまったり。

生命の設計図といえるヒトゲノム(遺伝子)の情報に、医師から協力を依頼された。ヒトゲノムのコーディネーターのご説明の後に採血し提供した。ヒトの遺伝子は3万~4万個で、ハエのわずか2倍程度しかないそう。飛んでいるハエの敏捷さに感動すら覚えていたので、一層、妙な尊敬の念を抱いてしまった。

遺伝子診断に必要なDNA(デオキシリボ核酸)は4つの塩基と呼ばれる物質の「ひも」のどこどこに遺伝子として書き込まれていて、塩基の数はヒトもチンパンジーも共に約30億塩基対。チンパンジーとヒトの遺伝情報の違いは、たったの1.23%(約3700万塩基対)しかも、ヒトゲノムの個人差は0.07%という。人種や性が違ってても遺伝子的には、人間はみんな「一卵性双生児」なのだと言われている。

私の提供した血液でオーダーメイド医療が実現。病気の情報、薬の効果、副作用等も解明。今後、患者の苦痛がより軽減され安心できる。

所用で盛岡に向かい。市街を見守るかのような岩手山の凛とした雄姿が望めた。溪谷の残雪の白色、尾根の黒色が美しい縞模様を織りなしている。若い頃に「分水嶺」という小説を2冊読んだことを思い出した。結婚願望の若い女性二人と憧れの青年をめぐる恋愛もの。ライバルの女性を登山の折に山頂から突き落とす。その女性は記憶喪失となり見知らぬ土地で見知らぬ人に助けられ別人として生きていく。やがて、加害者の女性は罪を隠蔽(いんぺい)したまま憧れの青年と結婚。年月は流れ、青年と記憶を失ったままの女性が再会する。青年は記憶喪失の女性の方を愛しいと思っていた。記憶を取り戻すために尽力。真実が解明されて、妻となっている加害者は結婚という山頂から転落するという結末。

もう1冊は大学の友人達がそれぞれ就職。とある秘密の研究機関で悪魔の仕事にかかわった友人を救おうと奔走する話である。

分水嶺とは分水界になっている山の尾根。比喩的に物事がどうなっていくかが決まる分かれ目をいう。山頂に立ったとき裾野に下る幾筋もの尾根と深い谷を見下ろして思うことがある。その時の価値観、心の善悪、置かれた環境等が人生の分水嶺をつくる…。良心が相棒だと道に迷わないのだが、迷うから人間なのか。人生につまずいたら、その原因に気づき反省し新しい分水嶺をたどれば良い。何度でも、いくつになっても、そう祈る。

## 恋愛結婚への新しいカタチ

## オーネット

今年で創立25周年を迎える『オーネット』は、会員数業界NO.1を誇る独自のデータマッチングシステムで、理想の人との出会いを提供します。アドバイザーの福田里美さんにお話を伺いました。



今年で創立25周年を迎える『オーネット』は、会員数業界NO.1を誇る独自のデータマッチングシステムで、理想の人との出会いを提供します。アドバイザーの福田里美さんにお話を伺いました。

「データマッチングシステムについて教えてください。」  
福田「自分の条件と相手の希望する条件をコンピュータに入力、お互いの条件をクリアした相手との出会いなので成婚率が高く、パソコン、携帯電話でほとんどの活動ができて便利です。」  
「プライバシーは?」  
福田「経済産業省の認定する『プライバシーマーク』を取得、個人情報の保護には万全を期しています。」  
「無料体験は?」  
福田「カウンセリングしながら希望条件をコンピュータに入力、希望の相手と即時に検索、出会いの可能性を広げます。」  
「担当のアドバイザーが最後まで親身にサポート。入会金は3万円。毎月、フイットネスホテル330円館」  
「無料で無料カウンセリング体験会を実施中。完全予約制。詳しくはお問い合わせを...。」  
フリーダイヤル0120-135029(担当/上村・福田)  
株式会社オーエムエムジー  
●札幌市中央区北5条西5丁目2-12  
住友生命札幌ビル

## どの子も育つ、育て方ひとつ 才能教育研究会ピアノ科函館館ブロック

「どの子も育つ、育て方ひとつ。人は環境の子なり。音にのち在り、姿なく生きて。愛深ければ、なすこと多し。美しき音を、美しき心を」。これは、才能教育研究会で世界的に有名な「ススキ・メソッド」の創始者、鈴木鎮子の言葉。ピアノという楽器を通して、豊かな人間を育てることをモットーとしているのが大きな特徴です。



市内では15年ほど前に「才能教育研究会ピアノ科函館館ブロック」として誕生。3歳前後からレッスンはじめられ、「人間性が高くなる」場所は市内本町のホ

育つとともに、能力が開く。ピアノ教育として、注目を集めています。  
6月12日(日曜日)に「スズキ・メソッドで育つ10人の子供達のピアノ演奏と公開レッスン」が行われるので、家族で行ってみませんか。場所は市内本町のホ

テルリードコアで、午後2時~午後4時。入場無料。詳細は左記まで。現在、生徒募集中です。  
●函館教室  
代表/平野文子  
●陣川1-10-9  
☎56-0752  
久保寺直子  
☎64-0026  
吉田由里  
☎53-7744  
佐々木真希子  
☎31-8591  
●札幌教室  
古木裕美子  
☎011-857-2304

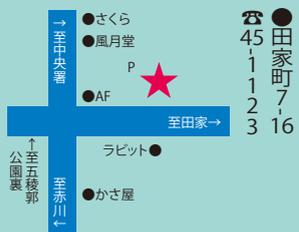
## おトクな1周年記念キャンペーン 美容室フレンズ



市内田家町にある『美容室フレンズ』がこの6月に1周年を迎えます。これを記念して6月1日から6月30日まで「1周年記念キャンペーン」を実施します。期間中は、通常「カット一般」(3150円)学生、幼児割引有、「システィーンパーマ」(8400円)、「ヘアパック」(9450円)、「日染め」(7875円)、「ラッシュンカール」(8400円)とカラーはすべて「シャープ・カット」(10500円)、「縮毛矯正」(10500円)のところ、全メニュー20%オフとおトク。さらに、

先着100人にフレンチシャンプーントリートメントセットをプレゼント。この機会を、ぜひお見逃しなく!  
この店の人気の理由のひとつといえるのが、無料送迎を行っている点(旧函館市内)。交通アクセスが不便な人や車のない人などにも幅広く対応してい

るため「行きたい時にいつでも行ける」と好評。詳しくは、気軽に電話でお問い合わせ下さい。受付時間は午前9時~午後6時(予約優先制)。毎週月曜日、毎月第3日曜日定休。駐車場有。  
●田家町7-16  
☎45-1123



消費者 相談室 **あなたも賢い消費者に**  
架空請求のハガキ

ある日突然、身に覚えのない有料サイトの利用料金の請求が送り付けられてくるなどという例が最近増えています。サイト管理者や債権回収者を装った業者が、支払いを請求してくるものです。

市内に住むAさんにもこんなハガキが届きました。

「最終通告」と大書された横書きの文面で、未納のインターネット料金を契約会社から回収業務の委託を受けたとするもの。「法務省認可通達書」であるとか、連絡がなければ「裁判所に出廷」だの、「給料差し押さえを強制執行」だの、威圧的で不安を感じさせる文面が並んでいます。プライバシー保護のため…と称し請求金額や支払い方法は当局職員に問い合わせるように、電話番号が大きく書かれています。業者名も「法務局認可法人 全国総合管財局」などといかにもお役所らしい名前になっていました。

幸いAさんは、以前から消費者問題に関心があったため、新聞の消費者に関する欄やインターネットの消費者相談のサイトなどから、このハガキが根拠のないものであることを知り、大事には至りませんでした。しかし個人情報情報が漏れたことには不安を感じています。

先方は電話をかけさせるのが狙い。不安になって電話をすれば、新たな情報を業者に知らせることになり危険です。あわてて問い合わせの電話をすることはやめましょう。

次回この問題について考えます。(つづく)

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

禁煙のお店、知りませんか？

Q いつも青いぼすとを讀ませてもらっています。青いぼすとを参考に、食事に出かけたりしますが、できれば店内禁煙のお店に行きたいと思つています。そういうお店の情報を、青いぼすとで取り上げてもらえませんか。

(たばこの苦手な主婦)

A 本紙ではこれまで、多くのお店を取材してきましたが、禁煙あるいは分煙をしているお店を1軒1軒把握することができませんでした。最近、市立函館保健所のホームページに「空気もおいしいお店」として、禁煙または分煙しているお店を紹介しているという情報を得たので、そちらを参考にされるとよいと思つています。「空気もおいしいお店」は登録制になっているようで、現在、お店は20軒が登録されています。詳しくは函館市のホームページ (<http://www.city.hakodate.hokkaido.jp>) をご覧になるか、直接保健所健康増進課 ☎32-1515 までお尋ね下さい。

good taste



また、毎月開かれています。お菓子の日、今回のテーマは「抹茶のシフォンケーキ」。上品な甘さのケーキを簡単に作ることもできます。日は7月12日①午

●万代町8-1 ☎4265505

good shop

夏野菜カレー作りに挑戦！

北ガスクッキングスクール

専門店で味わうような本格カレー作りに挑戦してみませんか。毎回大好評の『北ガスクッキングスクール』の7月のテーマは「夏野菜を使ったカレー」。ズッキーニやトマトなどの夏野菜を使ったこだわりのカレー

1を手軽に作ります。夏はカレーが1番！「こだわりのカレーを作って家族を楽しませたい」という人はこの機会にぜひ、参加してみませんか。日時は7月20日午後6時30分～午後9時30分、定員は15人。受講料は1500円。

●会場は、いずれも北ガス函館支店1階のクッキングスペースで、講師は和田徳子先生。各講習会とも、6月6日までに北ガス函館支店まで電話でお申し込み下さい。

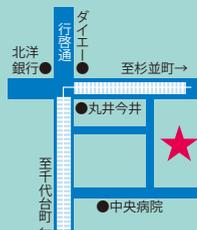
本格フラ教室が本町にオープン マハロ フラ スタジオ

鮮やかな色彩のスタイルと豊かな感情表現が魅力的なフラダンス(フラ)。楽しく踊れて、心も癒され、体も健康になることから、習う人が増えています。



市内上野町にあるマハロ フラ スタジオは、現代フラと古典フラの2講座で、毎週火曜日(日曜日)には、東京からフラの第一人者のカマイラ田中幸子さんを講師に招き、現代フラのワークショップを行います。会場はスタジオオジョイ、時間は午後1時～午後5時。会費は10000円。修了者には修了認定書も授与されます。初心者の参加大歓迎。減多にないチャンスなのでこの機会にぜひご参加を！

●上野町7-37 ☎579482



good job

6月1日から講師資格取得コース開講キャンペーン サニープレイス

市内本通3丁目にある『サニープレイス』は、パッチワーク生地(USAコットン・国産コットン・先染め)を中心に、年間を通して取り扱っているリネン(麻)、雑りわずかです。興味のある人はお早めにお問い合わせを。そのほか、趣味としてのパッチワーク教室は毎日行っており、月1回で2500円、月2回で4000円、教室メンバーは商品10%オフ。さらに、6月1日から6月7日まで、「講師資格取得コース開講記念キャンペーン」



程は毎月第2金曜日の午後1時～午後5時と毎月第2土曜日の午前10時～午後2時の2コース。なお、定員が残りわずかです。興味のある人はお早めにお問い合わせを。そのほか、趣味としてのパッチワーク教室は毎日行っており、月1回で2500円、月2回で4000円、教室メンバーは商品10%オフ。さらに、6月1日から6月7日まで、「講師資格取得コース開講記念キャンペーン」



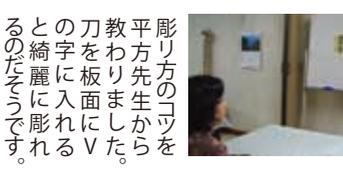
市民も気軽に利用して！ 公立はこだて未来大学

市内亀田野町にある「公立はこだて未来大学」では、未来大学のことをより多くの市民に知ってもらったための活動をはじめました。活動内容は、街へ出ての調査やラジオなどメディアを通じての呼びかけのほか、ボランティア活動や留学生のサポートシステムについても積極的に取り組んでゆくとのこと。さらに、職場や住居以外の交流の場として、市民が気軽に利用できる施設を作ることも目標のひとつ。また、未来大学へ気軽に足を運んでもらうことも、そのような活動の第1歩。そこで、今回は市民が気軽に利用できる場所を紹介し、緑豊かな景色を眺められる「食堂」は、メニューが豊富でとにかく安い。和洋・中・バリエーションに富んだ「日替りランチ」(500円)。単品メニューは「チキンカツ」(200円)、「鶏唐揚げピリ辛」(170円)、「鯖の味噌煮」(160円)など25品前後。学生イチョシの「チャイハンと焼きそばセット」(280円)のほか、麺類、カレー、1グラムで1円のサラダバー、夕定食(500円)などオ



# 版画

版画は彫るのが難しく思うかもしれませんがそれだけでなく、絵を描くことからはじめなければなりません。書いた絵を板に写し、それを彫り、墨や絵の具で色を付け、刷って完成。できあがるまでに何段階もの行程があり、綺麗に彫れても刷りで出来が左右されます。手回ひまがかかる版画は、心を落ち着かせて取り組まないと上手いかないようです。しかしそこが魅力だと委員の皆さんは言います。『平方木版画教室』は題材選びから製作時間まで自由に行われ、入会1年の会員から10年以上のベテランまで、思い思いのペースで製作をしていました。



まずは彫りたい物の絵を描きます。今回は体験なので、会員の方の物を借りました。

絵に下レースを置き、写します。

板にカーボン紙を置いて絵を写します。

線を彫るが残すかでイメージが変わるのでよく刷り上がりを考えて彫ります。

いよいよ墨を塗って紙に刷ります。墨を刷毛で丁寧に塗り付けます。

取材協力/平方木版画教室 講師:平方亮三  
日時:毎週火曜日(月4回)、午後6時30分~午後8時30分  
会場:いい画廊 月謝:4000円 連絡先:☎54-0047

市内本町で暖簾を掲げて38年。『勇鮎』は地場産のネタにこだわった寿司店。  
「近海で獲れたものと送りのものはやはり味が違いますね」と話すのは、この道50年を超える寿司職人・寺村雄さん。「こはだ」や「さば」も自家製にこだわって、卵焼きやかんぴょうも自ら作る。「それが店の味つてもんです」と気さくに笑う寺村さんの味に惹かれ、3世代に渡って店に来てくれる家族ぐるみのお客さん多いという。

前1050円〜3150円。また、お好みは1個からでも注文できる。さらに、寿司を注文した人には鯛のあら汁など、時期に合わせてお椀がつく。2階と3階にある個室での宴会は4000円〜6000円で、料理が7〜8品と寿司がついてボリュームもたっぷり。希望に合わせて調整してくれるので、お問い合わせを…。お酒の持ち込みもOK。  
「毎日が勉強です、これでいいってことはありません」と話す寺村さんの握る寿司をぜひ味わってみてはいかが?。ネタは時期によって変わる。  
営業時間は月〜土曜日が午前11時〜午後11時30分(日曜日は午後11時。不定休)。

## いい店 勇鮎



担当/野村 保子

●本町31-19  
☎52-5728

## シワとたるみ



大村病院形成外科科長 須藤 聡

人は年齢とともに皮膚皮下脂肪、筋肉の弾力が失われて緩んでいきます。これがしわやたるみとなっても人はいつまでも若くいたい、若く見られたい、願うものです。最近、美容外科でもしわやたるみに対していろいろな方法が考えられてきています。美容外科的にもっとも効果があるのは、やはり手術です。しわやたるみの場所によっていろいろ、これは弾力が失われて延びて余った皮膚や緩んだ脂肪を手術で取り除いてしまおうという方法です。しかしこの方法は手術である以上必ず腫れがあり、傷跡やその赤みの問題があり、通常の生活に戻るのに時間がかかってしまいます。  
次に効果があるのが注射によるしわを目立たなくする方法です。これはコラーゲン、ヒアルロン酸などしわの下に注射するものと、ボツクスと違って筋肉を弛緩させることなくする方法があります。コラーゲンやヒアルロン酸は、しわの下に注射することによってしわを目立たなくするものです。これはしわを目立たなくするもので、表情でできるしわは消えますが刻まれているしわは浅くすることはできません。コラーゲンとヒアルロン酸の違いは、コラーゲンがクッション状であるのに対しヒアルロン酸はゼリー状でコラーゲンよりも若干吸収されにくいことです。

しかしどちらも数ヶ月で吸収されてしまったため定期的な注入が必要ですがコラーゲンでは皮内テストが必要ですがヒアルロン酸では必ずありません。ボツクスはボツリ又入園の産生する神経毒から生成されるものでこれを注射することによって表情筋の動きを少なくしてしわを消失させるものです。これは部位によって効果的ですが、やはり効果の持続は数ヶ月です。レーザーによる若返りの方法もあります。これには老化した皮膚を削って平らにしてコラーゲンなどの繊維組織を整えて若返りの効果を期待するものと、表皮には影響のないようにしながら真皮に熱を加えてコラーゲンを増加させるものがあります。最近では後者のタイプのレーザーが多いようです。これは確かに安全で皮膚への影響も少ないのですが、一回では効果がなく数回の照射が必要であり、その効果もしわ取りといえるような効果は得られないというのが現状のようです。

糸を埋め込むという方法もあります。これは返しの付いた特殊な糸を埋め込むことによってしわを伸ばす方法です。糸を埋め込むだけなのでメスを使う手術よりも腫れは少なく通常の生活にすぐ戻れるという利点があります。しわやたるみの部位によっても効果のある方法ではあります。  
<http://www.omnitra.or.jp/>

## 星占い

5月31日~6月27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  
人間関係に悩み事含みだが情報収集し様々な分野を越えて交流する。幸運。義理堅い。大層暗示。ラッキーアイテム/オレンジ
- 牡牛座 4月20日~5月20日生  
公私多忙。守りから攻めの姿勢が成功を約束。臨時収入予感。但し支出も大。ラッキーアイテム/イエロー系の帽子
- 双子座 5月21日~6月21日生  
仕事面は動も湧え有言実行思い立った勝負が大吉。自信を持って行動。転職も可。深夜の暴飲暴食注意。ラッキーアイテム/赤いベルト
- 蟹座 6月22日~7月22日生  
心身の疲れで仕事運イマイチ。十分な休養を立て直し。文化教室やレジャーが最高特効薬。ラッキーアイテム/エンズルドリンク
- 獅子座 7月23日~8月22日生  
公私多忙。充実感が満ち勢の実現に近づく。恋愛は秘密がもめ事に。買いたい物は我慢が吉を呼ぶ。ラッキーアイテム/グリーン系バッグ
- 乙女座 8月23日~9月22日生  
悩みも低下して仕事は無難です。タウ。金運安定。ラッキーアイテム/ピンク系のナイトウェア
- 天秤座 9月23日~10月23日生  
チャンス到来。努力が報われた成果を手に入れる。ベルトップの時、転職、独立投資もラッキーアイテム/白パンツ
- 蠍座 10月24日~11月23日生  
吉対悪吉。仕事面成果が現れる。努力が続いて。株投資、ギャンブルは吉体力アップを心掛けて。ラッキーアイテム/ブルー系ソロン
- 射手座 11月24日~12月21日生  
波乱気味。優柔不断になりやすいので失敗してもいいと思つた腹さすと笑顔で吉を。交際費削減。ラッキーアイテム/オレンジアール
- 山羊座 12月22日~1月19日生  
セルフへの1歩。より高度な技術や正確な知識の習得が活躍の場をハルアップ。自分に投資して。ラッキーアイテム/ワインレッドの長傘
- 水瓶座 1月20日~2月18日生  
運気安定。仕事面も好調。目おかれの存在に。転居。家の増築もよい。節約。換約が貯金に。ラッキーアイテム/白蝶貝コンタクト
- 魚座 2月19日~3月20日生  
公私にハドラスケジュールの暗示。うかりタブルフッキング。家庭内トラブルが仕事にも影響。ラッキーアイテム/薄紫のシヨール

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。営利目的の情報や本紙広告をご利用下さい。  
TEL (0138) 27-9210  
FAX (0138) 23-5699  
—担当/青山—

札幌で爆発的人気のスーパーカー。噂を聞くたびにまたはテレビや雑誌で紹介されるたび、1度は食べ過ぎてみた、と思っていた人も多かったのではないのでしょうか。そこで今回は函館のスーパーカー特集。ぜひあなたのお気に入りを見つけて下さいね。

【読者の声】

函館の私達が心を広げて毎月楽しく書いています。お便りや情報をお待ちしております。営利目的の情報や本紙広告をご利用下さい。

からさまに否定されたらば、いい気はしません。でもね、こはびと、函館の私達が心を広げて、函館の環境のどこかがないのか、どこか自己中なのか、その声を聞きたいと思いませんか？ 他地域より引越して来られた方も、不便であたり、行き届かないいろいろな事柄も多々ありますが、ここで生活する以上、函館の人にも助けられることがある。私も知れませんが、すぐに感情のシヨンをうまくとすることにより、言いたいことは言わないとすまない、では簡単に人間関係崩壊しますよ！ 多少不便でも、快く毎日すごしたい、そう思いませんか？

1回の午前の習い事の後に必ずランチタイムに行くことにしています。その度に青いぼすと出てくる店を選んで行くことにしています。主婦です。金額1000円前後を考えていますので、これからはもういっしょにお願いします。  
☆エンジョイライフです。函館に来てまだ1か月半。右も左も分からないので、これも参考になります。これからもたくさん情報をお願いします。個人的に知りたいたいの、菌科と子供の習い事かな。今、サッカーをやりたいと小3になる子が言っているの、どこでやれるのかなと探しています。

【読者の声】

季節感のある特集をやつてほしい。過去のバックナンバーは保存しています。があらゆる情報をパワーアップして特集してもらいたいです。  
☆ありがとうございます。情報のボリューム質ともにまだまだ課題点が多いと思います。パワーアップを日々心がけてゆきますので、今後共よろしくお願ひします。

【読者の声】

米谷喜美子さんの詩文集が届きました！  
（読者プレゼントの）米谷喜美子さんの詩文集、届きました。ありがとうございます。ほのぼのとしたイラストと詩をゆつくりゆつくり楽しんで、素敵な時間になっています。話は変わって先日届いた子供の成績表に卒倒しそうになった私。青いぼすと『なるほどトピックス』を見て、絶対にエッセイとかアロマとかネイルとか行ってやるんだー。と何回もチェックしています。子供に教育費かけるのはやめます（シヨクですが）。そんなわけで毎号、本当に楽しみにしています。皆様どうかよろしく。お休みに切にお願い致します。取り急ぎ、お礼の手紙でした。  
（M.M）

【インフォ】

函館社会保険事務所の来訪年金相談、時間延長  
函館社会保険事務所では、毎週月曜日の来訪年金相談時間を午後7時までに延長し、さらに毎月第2土曜日及び来訪年金相談の増加が見込まれる時期の休日に日時限定で年金相談を実施します。6月の毎週月曜日の来訪年金相談の時間延長の受付時間は午前8時30分～午後7時で、6月6、13、20、27日。6月の来訪年金相談の休日実施日は6月11日。詳細は函館社会保険事務所 ☎11622まで。

【プレゼント】

「シタール」より1000円分の食券券を5名様へ  
今回の「スーパーカー」特集で紹介したシタールより、1000円分の食券券を5名様にプレゼント。

誰が入れて下さったのでしょか？  
青いぼすと、誰がポストに入れて下さったのでしょうか。初めて読みました。加齢になると外出する機会も少ないため、楽しく見ました。  
（上磯町中の通、E.K）  
☆青いぼすととは月2回、ミッドライフさんと呼ばれている方が配布しております。

☆ありがとうございます。普段から頑張っているご自分にも、たまには褒美を...。

☆ありがとうございます。普段から頑張っているご自分にも、たまには褒美を...。



【次号予告】  
6月14日（火）「花と緑に親しむ特集」  
【例年6月の改編期に伴い、次号より紙面の一部をリニューアルします。】  
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】aai-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 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  
お問合わせ

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  
株式会社青いぼすとHD  
☎23-5688 (本間)  
（株）オールライフサービス静岡加工センターの『アフリカつばき茶』は1袋15包の小袋分け。これは茶葉の酸化を防ぎ、特有の香りを失わないためです。  
アフリカつばき茶化粧箱タイプ  
1箱(2g×15包×2袋) ※ティーバッグ形状  
2,100円 送料・代引手数料1,000円  
1万円以上のお買い上げで送料無料  
お申し込み・お問い合わせ  
株式会社青いぼすとHD  
☎23-5688

ちょっと変わった使い方  
●換気扇の油污れに使うとべつべつ簡単に汚れが取れます。  
●魚料理をした後に手に残るイヤな臭い...アフリカつばき茶の出がらしの葉で手を洗うと、そんなイヤな臭いを落とすことができます。  
●アフリカつばき茶の出がらしの葉を植物の肥料代わりに使うと育ちがよくなります。  
●換気扇の油污れに使うとべつべつ簡単に汚れが取れます。  
●魚料理をした後に手に残るイヤな臭い...アフリカつばき茶の出がらしの葉で手を洗うと、そんなイヤな臭いを落とすことができます。  
●アフリカつばき茶の出がらしの葉を植物の肥料代わりに使うと育ちがよくなります。

本紙厳選 商品情報  
料理にも使えて健康的！  
アフリカつばき茶  
独特の香り高さが大好評！ ケニア生まれの『アフリカつばき茶』が「お茶好き」の間で話題を呼んでいます。このお茶に含まれているアフラトキンは、お茶などに含まれているカテキン類が分解して合成されたもので、「2次ポリフェノール」とも呼ばれています。  
注目すべきはその香り高さで、そのまま飲んでももちろん美味いですが、インスタントラーメンやソーダ、スープなどのお湯の代わりに使うと味がマイルドに。また、カレー、シチュー、煮物料理の水の代わりに使うと、素材の味を引き出すことができます。

編 集 後 記  
今年アンデルセンの生誕から200年。「みにくいアヒルの子」が本当は白鳥だった話や「親指姫」が辛い生活に耐えて幸せになる話は幼い心に夢を持たせられてくれたけれど、今は入魚姫や「マッチ売りの少女」の悲しい結末にも、ほのかな希望を讀み取るようになった。  
読者のみなさま、クライアントさま、そして編集室のみなさま、今までとてもお世話になりました。青いぼすとのおスタッフとして、おおよそ9年間楽しく充実した日々を過ごすことができました。この編集後記を最後に、新たな道へと旅立ちます。みなさまどうかありがとう。（Aちゃん）  
夢や目標に向かって前向きに進んでゆく（Aちゃん）記者は、ライターとして見習うべきところが多々あった。出逢ってから6年も経ったが、まだまだ「なんて考えてみる、寂しい気持ちもあるけれど、これからは仕事抜きで肉でも食べに行きましよう（笑）」。（BP）