

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 函館どつく株式会社内

[総務・営業・折込業務] ☎(0138) 23-5688 [編集室] ☎(0138) 27-9210 [FAX] (0138) 23-5699
[E-mail] aol-post@aurora.ocn.ne.jp [URL] http://oceanplace.jp/aopos/



写真提供/北海道立道南四季の杜公園

ひと鉢からはじめよう
花のある暮らし
暮らしに潤いと安らぎを求める人なら、きつと誰もが求める、花のある暮らし。でも、忙しい日々の中で「毎日の世話が面倒だから…」と思うてしまつても少なくないはず。今回は『財団法人函館市住宅都市施設公社 花と緑の課』園芸相談員の五日市昌子さんに、面倒くさがり屋さんでも気軽にはじめられる「花生活」について聞いてみました。
五日市さんがおすすめるのは、「ひと鉢からはじめよう花生活」。生花店やホームセンターなどで1株100円前後で売られている植物を3株ほどチョイスしてひと鉢に植えることからスタートすることで、決して面倒ではなく、しかし園芸やガーデニングの楽しさの幅がどんどん広がるということです。それほど予算もかからないので、早速チャレンジしてみたいかがでしょうか。

花と親しむ



まずは花を選ぶ

花には大きく分けて1年草と多年草があります。1年草はその多くが、春から秋にかけての比較的長い期間咲き続けて、やがて枯れてゆき、一方の多年草は毎年花を咲かせる花期が短い植物です。多年草は何といつても、毎年花の咲く時期を楽しみにする気持ちが高齢層ですが、特に北海道の場合は越冬させることにやや気を使う必要があります。そういう意味では初心者には、1年草から始めるのがおすすめるのだそうです。
花は自分の好みで選びますが、その際、花に添えられている「肥料」を見て、その花に必要な日光量や水の量、肥料などを確認します。ラベルは花のメーカーなどが添付しているもので、花を育てる上で大切な情報が記載されているのだそう。もし、ラベルがない場合は、販売店に直接聞いてみるとういでしょう。

最初、ビニール製の黒い鉢に入っている花は、市販の鉢などに移して育てます。初心者は3株をひと鉢に上手に寄せ植えしてみるのがベターで、まずはお気に入りの1株を選び、それに合うような背の高い花を選び、最後の1株は一般的に「葉もの」と呼ばれる、葉の大きさや形が全体の彩りを演出するものを選びます。寄せ植えする鉢は、3株がゆつたり植えられるよう、大きめのものを選びたいがおすすめです。土は、「培養土」と呼ばれる、園芸用の土を使うとういでしょう。

植え換えは難しい! は先入観よくいわれるのが、初心者には植え換えで失敗するということ。しかし、基本さえ理解すれば、植え換えは決して難しいものではありません」と五日市さんは話します。

鉢の底にはまず、底石をきつと敷き、その上に鉢全体の20%ほど培養土を入れます。次に、花からビニール製の黒い鉢を外し、根が這っている土を軽く割り取ります。その時、根を触り過ぎたり、根から土を取り除き過ぎたりすると失敗します。3株それぞれ、その作業を行ったらいよいよ鉢植え、最後に周囲を培養土で覆ってしまつと、茎が腐るので注意しましょう。

花のある暮らしで広がる心のゆとり、優しさ...

寄せ植えした花は、部屋の窓辺や庭先などに置いて鑑賞しますが、育て方のポイントとして五日市さんは「それほど神経質にならず、ほどほどに気にかけてあげること」と話しています。日々成長し、美しい一輪の花を咲かせるその姿には誰もが愛おしさを感じ、自然の素晴らしさと命の尊さを感じることでしょ。道内でもガーデニングが盛んな街では、人々の心にゆとりや優しさが芽生え、何より人と人とのコミュニケーションが深まっているという結果につながっています」と五日市さん。花があふれる街は人に優しい街...ということですね。同公社の取り組みにも、きつとそ

緑を楽しむ

今日からはじめよう
簡単園芸と
ガーデニングのすすめ

んな願いが込められているのではないうか。ひと鉢からはじめよう。貴方の花生活が、人にやさしい街作りの原点になるかも知れません。取材協力/財団法人函館市住宅都市施設公社

花の魅力を知りたいなら
北海道立道南四季の杜公園へ
市内亀田中野町にある『北海道立道南四季の杜公園』は、ポピュラーな花からちょっと珍しい花まで、実に多数の花があふれている公園です。もし見たら、花のある暮らしのヒントが見つかるかも知れません。



もうひとつのリビング

小さな庭やベランダを「もうひとつのリビング」にして楽しみましょう。

トレリスなどで囲ってコニファーなどを奥に植え、手前に花の寄せ植えを置くと、もうそこは貴方だけのリビングです。トレリスには紫の濃淡でデザインしたハンギングバスケットを飾りましょう。白い椅子とテーブルを置くとおしゃれな雰囲気…。花と緑に囲まれたコーナーは貴方の心を癒す空間になるでしょう。

アレンジ
木製の椅子に変えてカジュアルな花空間を楽しみましょう。



- ①ベランダや庭の一隅にコニファーなど緑の木を配し、紫を基調にしたハンギングバスケットや寄せ植えの鉢、プランターで飾ります。
- ②白い小さな椅子とテーブルに鉢植えの花を飾れば、そこはもうひとつのリビングです。



花で迎える玄関

訪れる人を花で迎える玄関は、住む人のやさしい心遣いが伝わります。

ハンギングバスケットやプランターボックスで高さを調整して立体的に飾りましょう。目線に合わせてかけた黄色のハンギングバスケットが華やかに…。プランターボックスや寄せ植えでボリューム感を出すなど、貴方らしさを演出しましょう。また、花の色をコーディネートして、おしゃれな雰囲気にまとめましょう。

- ①ドアの横に黄色を基調にしたハンギングバスケットを目線に合わせてかける。窓の下にプランターボックスを作りつけにして、同じく黄色の花を飾る。
- ②プランターボックスにアイビーを加え、足元には黄色とアクセントカラーの紫を使った寄せ植えを置く。



アレンジ
赤のゼラニウムで華やかな印象に! 大きめの樽にコニファーを中心に赤いゼラニウムを植えます。プランターには赤い花をひきたてるマーガレットを…。ハンギングバスケットの色も赤にそろえましょう。



迫力満点! プロのガーデニング作品を見ることが出来る

はこだて花と緑のフェスティバル2005

函館市内のプロのガーデニング業者が腕をふるう「ガーデニングコンテスト」をはじめ、小さな花から珍種までの花や緑が展示販売される「はこだて花と緑のフェスティバル2005」が、今年も6月25、26日の2日間、市内亀田中野町の北海道立道南四季の杜公園で開かれます。

初夏の緑が美しい公園で開かれるこのイベントは、道南の園芸ファンはもとより、例年たくさんの家族連れやカップルが足を運んでいます。公園内には憩いの広場や子供向けの遊具もあるのでファミリーでの行楽にもうってつけ。両日はお弁当を持って、家族みんなで出かけましょう。

●日時/6月25日(土) 26日(日) 午前10時~午後4時

●会場/北海道立道南四季の杜公園
函館市亀田中野町199-2

●お問い合わせ先
財団法人函館市住宅都市施設公社企画管理係 ☎40-3601
<http://www.hakodate-jts-kosya.jp>

和風で楽しむコーナー

簾や苔玉を使って和の雰囲気を楽しみませんか? 庭の片隅や塀添いなど、小さなコーナーに緑の木を配し、簾をかけて苔玉を下げると和の空間になります。シダ類などを苔で包んで苔玉を作ると和風にもアジア風にも楽しめます。大きめの陶器にシダ類や石を置き、小石を入れて石の庭のイメージの寄せ植えを作ります。

夏には陶器の水盤に水を張り、水草などを添えて水景色を作りましょう。風にゆれる葉が涼しさを演出します。

- ①庭の片隅の壁や塀に簾をかけ、苔玉をつり下げる。
- ②大きめの陶器に、小さな葉を持つ植物やシダ類など涼しげな印象のものを寄せ植えし、石を置き小石を入れる。



アレンジ
寄せ植えを水盤に変えてみました。器に水をはって水草を入れ、うき玉を浮かべて水の風景にすると夏向きに…。



6月19日は函館駅舎の日！ JR北海道函館支社

編集室のイチオシ、最新情報!!

Ao-Po HEAD LINE



6月19日は「函館駅舎 プリンングセレモニー」の後、**「JR東日本(盛岡支社)の2周年を記念し、当日は、で人気のキャラクター トレーン」が催されま**す。当日、駅前会場では「幹線×クイズ」が行われ、家族そろって楽しめるほか、スタンプラリーを実施。また、会場特設の「三三線路を、昨年の1周年記念イベントでも大人気な「ミニ弁慶号」が走行。さらに「ちびっこ広場」も開設されます。

一方、駅舎会場では午前中、ゴールデンウィーク中好評だった函館吉岡海底間を運行している人気列車「ドラえもん海底列車」の車両



©藤子プロ・小学館・テレビ朝日・シンエイ・ADK

が展示公開(無料)されます。ドラえもん海底列車は、車両ごとにドラえもんやみつ道具がデザインされていて楽しい。家族そろって楽しめる。また、駅舎会場で「ミニ弁慶号」が走行。さらに「ちびっこ広場」も開設されます。

「JR北海道函館支社」では「函館駅舎の日」を機に、格安旅行ツアーを企画。特にオススは、広大なさくらんぼ農園のある道内の仁木町でさくらんぼ狩りを楽しむ「日帰りバスで行く 仁木町さくらんぼ狩りと湯元温泉郷雪秩父の旅」。朝7時にバスで函館を出発し、仁木町の観光農園でさくらんぼ狩り。昼食のジンギスカンを楽しんだ後、蘭越町の雪秩父で温泉に入浴し、午後7時30分頃に函館に戻るという自然体験型の楽しいツアーです。出発日は7月10日、17日、24日、31日で、旅行代金は大人6500円、子供6000円。



また、市内本町の「JR北海道プラザ函館本町支店」でも6月1日のオーブン10周年を記念して、魅力的な格安ツアーを発売中。注目は、JRと航空機を自由に組み合わせることのできる格安「東京アイズニールリゾート」の旅。往復JRまたは片道航空機のいずれかを選べる1泊2泊2日3日のツアーで、旅行代金は1泊2日往復JR・東京アイズニールリゾート1泊2日または最寄りの各駅旅行センターまで5000円。

また、市内本町の「JR北海道プラザ函館本町支店」でも6月1日のオーブン10周年を記念して、魅力的な格安ツアーを発売中。注目は、JRと航空機を自由に組み合わせることのできる格安「東京アイズニールリゾート」の旅。往復JRまたは片道航空機のいずれかを選べる1泊2泊2日3日のツアーで、旅行代金は1泊2日往復JR・東京アイズニールリゾート1泊2日または最寄りの各駅旅行センターまで5000円。

マイウェイ全力投球

子どもの権利ネットワーク 運営委員 森越 智子さん

人権の大切さ、知ってほしい：人権啓発ビデオを原作

ある日、普通の中学校に74歳のおばあちゃんが転校してくる。おばあちゃんと中学生は、最初は打ち解けなかったが、おばあちゃんの昔の体験や勉強した気持ちを知り、次第に中学生は心を開いてゆく。映画化された「マイウェイ」は、法務省などが制作した人権啓発ビデオ「私たちの人権宣言」転校生はおばあちゃんの内容。原作者は市内在住で、本紙のエッセイストとしても知られる森越智子さん。財団法人「人権教育啓発推進センター」が募集した2002年度「人権に関するシネストーリー」の最優秀賞に選ばれ、この春ビデオ化に至った。



「ストーリーは、ひとひらめき、原稿もすらすら書くことができました」
小樽市出身。主人の法律事務所開業を機に、今から20年前に来函。ご長男の誕生後、当時の函館市内ではほとんどなかった子育て

サークルを設立。それをきっかけに子供の自主性を尊重することの大切さに思いを膨らませ、その後、市民集いの開催など長年に渡り函館市内で教育関連の活動を行い、現在は「子どもの権利ネットワーク」の運営委員として、それぞれの人格を持つ大人と子供との素敵なコミュニケーションの在り方について日々研鑽を深めている。

「もともと小説を書くことが好きだったので、今回の原作も楽しく書くことができました。たくさんの方がビデオを楽しみながら、子どもの自由や、教育を受ける権利の大切さなどについて考えて下されれば、うれしいですね」

作品のリアリティを追求するために、実際に高齢者が義務教育を受けようという想定で市教育委員会に問い合わせるなど、バイタリティーにあふれ、フットワークも軽い。

「今度、本も出す予定です」

常に夢を思い描き、それに向かって努力し、前進し、ひとつひとつの夢を形にしてゆく森越さんは、子供も若者も高齢者も、年齢に関係なく平等に、そつじつ生き方ができることを強調する。人権とはそもそも、人の夢や希望といった類いのものと密接な関係を持つものなのではないだろうか…。

「子どもと大人のコミュニケーションの取り方が、何より大事な時代だと思えます」

ビデオは全国へ向けて配布され、森越さんの思いも全国各地の親や教育者の元へと羽ばたいた。ビデオは現在、函館地方方法務局人権擁護課で無料貸出中。詳細は☎23.9528まで。

帯で作るバッグ

- 材料
- 袋布…帯幅23cm×長さ40cm
 - ひも…65cm×5cm
 - 内ポケット用布…15cm×14cm)
- すべて縫い代なし



- 作り方
- ①袋布の口の部分の縁をかがるか、またはロックミシンをかけて、4cm内側に折り、縫う。ポケット布の端をかがり袋布の内側に縫いつける。
 - ②ひもの端をかがり、ミシンで縫い止め、袋布に縫いつける。両脇を表から縫う。

暮らしイキイキ講座

取材協力/花いち都屋
●千代台町16-28 ☎320254

タンスの隅に眠っている帯でカジュアルバッグを作りました。帯の幅を活かして肩ひもをつけ、後は両脇を縫うだけで完成。帯は素材がしっかりしていて丈夫なので、普段使いにぴったりです。

青ほの心

善意を信じて

「情けは人のためならず」という言葉があります。とかく間違った解釈をされますが、正しくは「人に親切にすると巡り巡っていつかは自分にもよ報いがある」という意味です。人の善意を前提とするボランティアの精神もこの考え方が基本ではないでしょうか。最近ラジオと新聞でこの精神を長年実践している人達のことを知りました。

1人は、チエリンフイリの原子力事故で汚染された地域の子供を毎年ホームスイーツさせるといつ活動を続けている札幌市の主婦、野呂美加さん。きっかけは、放射能汚染された地域の子供を持つ母親の気持ちを考えて、同じ母親として何かできないかという思いからだったそうです。綺麗な空気と食べ物、北海道で1か月間過ごすうち、子供は見違えるように元気になるといいます。もちろん、それで全てが解決するわけではありませんが、少しの間でも子供達の健康を取り戻す助けになれば、という思いでこの1年間約30人のボランティアの人達と共に、バザーなどで資金集めをしなから活動しています。

もう1人は、函館出身の人で、タイやラオスの子供達に教育支援活動を17年に渡って行っている秋尾晃正さん。旅行の際、貧しさのため教育を受けられない子供達の実態に触れ、帰国後、全国から募金を集めて奨学金を送る運動をはじめました。奨学金を送られた子供は延べ20万人。彼らは勉強したことを地域のために役立てたい、という強い希望を持っています。函館で留学生のホームステイ等の援助を行う「南北北海道国際交流センター」の創始者でもある秋尾さんは、「奨学金を送るのは仏教というお布施のよつなもの。学んだことを社会に還元する大切さを今の日本の若い人達にも伝えたい」といいます。

大金持ちでも、特別な資格や能力があるわけでもないごく普通の個人の実践が、こんなにも長く続き、人々を巻き込んで大きな輪になっていることに感銘を受けます。共通するのは、根底に人の善意を信じている心があるということです。個人だけでなく国と国との関係もそうです。自分さえよければ…という狭い心が今の世の中を席巻しているかのよう。現在、こんな人達もいるのだということに、ほのかな光を見るような思いがします。

Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

風の中で

Voice

佐々木 淑子

「桜の花びらが玄関に」東京へ夢を求めて旅立っていった娘からのメールの題名である。4月の初めに送ってきたメールには「お母さん、日本は細長いってつくづく感じるよ」と続く。そうでしょう。函館の桜は1ヶ月以上も後でなきゃ咲かないものね。

長年、保育所で0歳から6歳までの子どもたちと遊び、保育という仕事をしていると巣立っていった子どもが次々、親になり子どもを連れて入園してくる。おしいちゃん おばあちゃんまで3世代にわたりおつきあいが出来る。そんな中で私のこだわりは、「ヒトを育てていく環境」である。ヒトが育って行く課程にはいろいろな環境がある。

「社会・人・自然」どんな環境でどんな人に出会ってどんな優しい言葉に出会いどんな時間を過ごしてきたかを考えると目の前にいる子どもたちひとりひとりがすでに違っている。生後57日目の赤ちゃんでさえ、その事を感じる。携帯電話のコマーシャルで、泣いている赤ちゃんの耳に母親がヘッドホンをつけてダウンロードした曲を聞かせる心地よさそうに寝てしまうというシーンを何度か見た事がある。私はそれをみて思わず絶句した。子どもが一番初めに出会って心地よいと感じるのはデジタルな音ではなく人の声、お母さんの声であるべきなのにと。商品売るためにこんなシーンを流すのはいかに子どもの事を知らない大人が多いという事なのだろうか。家族や友達との関係も、多くの悩みや苦しみを、乗り越えていかねければならないけれど、それは、愛される喜びを知ってこそだろう。遊んでいて「あ、これ大好き」「○○ちゃん、大好き!」と言う子を見ると「ああ、この子を愛している人や優しい言葉をかける大人ががまわりに絶対いるのだなあ」と今日も走り回る子どもを追いかけている。(保育士・臨床発達

英語をシャワーのようにインプット アルクキデューキヤット英語教室

語学は小さな頃から楽しく学べば上達が早いものです。市内本通のアルクキデューキヤット英語教室を主宰する佐藤貴美さん、英語教室をはじめ6年小中高校の教員免許所有者で、中学校では英語教師の経験もあるという、子供達の英語教育では豊富な経験を持っています。また、語学は教材も大切ですがこの教室では語学教育では定評のある「アルク」の教材と指導法で行われています。アルクはヒヤリングマソンなど通信講座で全

国800社以上の企業が採用している「使える英語」の草分け的存在。年齢に合わせた教材で、英語をシャワーのようにインプット。体を使って英語の音やリズムを身につけ、自由に英語で表現できるようにレッスンは週1回45分、対象は2歳〜小学校6年生。4人以上集まれば出張レッスンも行います。費用は入会金21000円、月謝40000円(4か月毎に教材費が別途必要)。教室は本通中央町会館本通生協隣。無料体験レッスン随時受付中。入学申し込み、問い合わせは☎551667(佐藤まで)。



連日好評! ランチとティナーのバイキング



市内本町・ホテルリドーア1階の『中国料理 華道天津』は、手作りの本格中華が評判の1軒です。ランチタイムは、定番の「ランチバイキング」(大人924円、小学生525円、幼児無料)が好評。肉、魚

介類、野菜、点心、塩醬油ラーメン、デザート(杏仁豆腐、蒸し、ドーナツ、ゼリー)、ドリンクなど、全18品が90分食べ放題。また、ティナータイムのオスズは、友達同士や家族連れに人気の「テーブルティナーバイキング」(1人2415円、利用は2人〜)で、全23品が120分食べ放題。好きな料理をその都度注文できるのがうれしいところ。海老のチリソース煮や酢豚などの定番メニューから、女性には見逃せないヘルシーな豆腐、野菜料理、点心(餃

中国料理 華道天津

子、春巻、シューマイ、胡麻だんご、杏仁豆腐まで、て大満足。そのほか、コース料理、1品料理もメニュー豊富。各種宴会、パーティーも相談に乗ってくれるので、この機会に美味しい中華料理を堪能してみたいか。営業時間は、ランチタイムが午前11時30分〜午後2時30分(LO/2時)、ティナータイムは午後5時〜午後9時30分(LO/9時)。年中無休。●本町29-26 ホテルリドーア1階 ☎3513321(直通)

バランス活性療法を試してみませんか バランス整体こやなぎ

市内日吉町の『もみほぐし屋』は、バランス整体こやなぎは、痛くない施術「バランス活性療法」を行っています。筋肉が緊張しすぎた時は「こりや痛み」として感じますが、大きく背伸びをしたり深呼吸をすると無意識の呼吸によって筋肉の緊張をほぐしてします。この仕組みを利用して、普段からの予防で健康を保ちたい人、ぜひ一度試してみてください。料金(30分)3000円、50分4000円、60分5000円。営業時間は午前10時〜午後6時(毎週土・日曜日、祝日は午後5時まで)。予約制。毎週火曜日定休。●日吉町1-1-6 ☎553916



これらの症状を、1人ひとり合った療法を決めて施術を行います。筆者も体験しましたが、最初は腰に手をあてられるとあつた痛みが和らぎ、身体全体も楽になりました。腰、肩、背中



キレイの講座

「あそこに行けば綺麗になれる」と評判の『メイクアップスタジオCHIBA』では今回、カラーコーディネーター検定に合格し、主任インストラクターとしても活躍中の千葉祐子さんによる「楽しみながら身につけるカラーとメイクのサークル講座」を開催します。

内容はカラーコーディネーターの基本から、メイクアップ、スキンケアまでトータルにマスターでき、まずは自分が綺麗になることを目指し、興味がある人には身近な人にもしてあげられ

メイクアップスタジオCHIBA



日頃仕事や子育てに忙しい、自分の事は後回しになつていて時間を少しでも充実した時間を持つてもいい、というもので、若い世代にも気軽に参加できる講座内容になっています。

入会金30000円で月曜コースと土曜コースがあり、月謝は15000円。スタジオではアルバイトを募集しています。詳しくはお問い合わせ下さい。●本通3-27-12 ☎525011



洋食 しらとり亭

エッグハンバーグライス 780円

LUNCH BOX



市内白鳥町の『洋食 しらとり亭』のランチは、ハンバーグに目玉焼きを添えたワンプレートランチ(780円)。ふわっとしたハンバーグはソースで、煮詰めたフォンドボールに香辛料を加え、独自のデミグラスソースをからめて食べる。美味しさが口中に広がる。ライスに「コーンクリームスープ」または「コーヒータ」ランチはほかにもチキンハーブソテー(780円)がある。

この仕組みを利用して、普段からの予防で健康を保ちたい人、ぜひ一度試してみてください。料金(30分)3000円、50分4000円、60分5000円。営業時間は午前10時〜午後6時(毎週土・日曜日、祝日は午後5時まで)。予約制。毎週火曜日定休。●日吉町1-1-6 ☎553916

●白鳥町19-22 ☎43-4340

法律講座

まちの弁護士さん暮らし相談室

監修/北都法律事務所
弁護士 山本 啓二
☎51-0575

財産分与の請求はいつまで？

問 半年ほど前に協議離婚をしました。自分の力だけで生活していけると思って金銭的な話は何もせずに別れたのですが、現実にはなかなか厳しいものがあります。今からでも子どもの養育費や財産分与を請求することはできるのでしょうか。別れた夫は彼の名義で500万円ほどの銀行預金を持っています。

答 今からでも遅くはありません。

財産分与の請求は離婚から2年以内であればまだ間に合います。お2人の婚姻中に夫婦の協力の下に生まれた財産であれば、離婚後2年以内に限ってその清算を求めることができるのです。元配偶者の名義になっている銀行預金もお2人の婚姻生活中に貯めたものであれば、夫婦の共有財産と考えて、その清算を求めることができます。この場合、清算の基準(比率)は、あなたが仮に専業主婦であったとしても原則として夫婦で半分ということになります。ただし、離婚から2年以上経てしまうと、この権利は行使できなくなりますからご注意ください。

養育費の方は必要がある限り、その必要の度合いに応じて、いつでも請求することができます。子どもさん1人当たり、4~5万円という事例が多いようですが、もちろん、双方の所得の大小に応じてこの金額は上下することになります。算定の仕方についてもめるようでしたら家裁に調停の申立をしてみるのも良いかもしれません。家裁には一応決まった計算の仕方が用意されています。もう過ぎ去ってしまった過去の養育費の請求については少し難しい問題もありますので具体的なところを弁護士に相談してみてください。

nice taste! nice shop! nice job!



「函館大谷短期大学附属幼稚園」では、満3歳になつた時点で幼稚園に入園できる3歳児を募集しています。

最近では子供を取り巻く環境の変化により、十分な遊び場の確保や人とかかわることが難しくなっています。「早めに集団に参加することで生活や遊びのルールが身につき、お友達とのかわりや先生とのふくろ」年間20回の「キッズサークル」は3歳児と2歳児が対象。紙芝居やおやつ作りなどお母さんと一緒に遊びます。季節の行事や遠足などもあり、体を十分に使う遊び体験が子供の心を育てることに、お母さん同士の交流の場にもなっています。

「函館大谷短期大学附属幼稚園」では、満3歳になつた時点で幼稚園に入園できる3歳児を募集しています。最近では子供を取り巻く環境の変化により、十分な遊び場の確保や人とかかわることが難しくなっています。「早めに集団に参加することで生活や遊びのルールが身につき、お友達とのかわりや先生とのふくろ」年間20回の「キッズサークル」は3歳児と2歳児が対象。紙芝居やおやつ作りなどお母さんと一緒に遊びます。季節の行事や遠足などもあり、体を十分に使う遊び体験が子供の心を育てることに、お母さん同士の交流の場にもなっています。

また、未就園児を対象とした園開放は年9回予定しています。また、キッズサークルは材料費などがかかる場合があります。詳しくはお問い合わせ。(担当田名部・本間・葛西) ●本通2-18-6 ☎56-10338

満3歳児募集とキッズサークル

函館大谷短期大学附属幼稚園

身体にも心にも癒しのご褒美!

リラックスタイム



市内上湯川町の「はこだて温泉ランド遊湯」の待合室にこの3月から登場した「リラックスタイム」は緑に囲まれた癒しのスペース。気軽でリラックスできる「マッサージが老若男女に喜ばれています。フットマッサージは、足裏からふくらはぎまで、しっかりとやさしい手もみで、「むくみがとれる」「意外に脚つて疲れてるんだね」という驚きの声も多く、特に手もみの気持ちよさが脳の感覚を刺激するので、ストレス解消、リラクゼーション効果が抜群とのこと。

「はこだて温泉ランド遊湯」の待合室にこの3月から登場した「リラックスタイム」は緑に囲まれた癒しのスペース。気軽でリラックスできる「マッサージが老若男女に喜ばれています。フットマッサージは、足裏からふくらはぎまで、しっかりとやさしい手もみで、「むくみがとれる」「意外に脚つて疲れてるんだね」という驚きの声も多く、特に手もみの気持ちよさが脳の感覚を刺激するので、ストレス解消、リラクゼーション効果が抜群とのこと。

ら、注目の2つの特別企画がお得。各マッサージ10分コース、または超音波プラサ手もみで10分コースが、お話し価格で各980円。お湯の入浴券もサービスで付けてきます! 今日までの疲れはここでスッキリ。リラックス力など話題の健康グッズも豊富に販売。受付は月~土曜日が午後1時~午後8時、日曜日、祝日は正午~午後8時。マッサージのみの利用可。湯カウンターにお申し出下さい。入浴料はかかりません。 ●上湯川3-2-6 ☎50-2615

誰にも話せない悩み抱えていませんか?

心霊占い 龍観



自分ひとりでは解決できないほどの悩み、人には話せない悩みを抱えている。そんな時には、1人で不安を抱え込まずに必要なアドバイスを受けてみることをオススメします。

どんな悩みでも相談に乗ってくれる『心霊占い龍観』では、霊能者の大宮さんが、自ら持ちあわせている力に加え、多くの修行と経験を積み重ねた上でみえてくるその能力を合わせて、悩める1人ひとりに合った適切なアドバイスをしてくれます。恋愛問題や人生相談をはじめ心霊写

真鑑定、縁結び、縁切り、祈禱、除霊なども行っています。悩みを抱え込むと、人は妄想を抱いたり健康を害したりと、心身の状態が悪循環に陥ることも少なくありません。身近な人にも話せないような悩みを抱えていることは、誰にでもあること。相談したいことを話してスッキリ安心してみませんか。大宮さんならではの、方法で貴方の周囲に起きていることを、今までは違う観点から診てくれます。必要なアドバイスを受けて、不安のない、晴れやかな気持ちで過ごせる毎日を手につけて下さい。30分5000円。完全予約制。受付時間は午前9時~午後8時。 ☎0800-11894

編集室特選雑貨紹介

ZAKKA エスプレッソマシーン

カフェで味わう美味しいエスプレッソを家庭でも楽しみたいけれど、マシーンは高価で、メンテナンスもちょっと面倒...という人にオススメの手軽な1台。これ1台でエスプレッソやカプチーノを簡単に入れることができ、機能美に富んだキュートでスタイリッシュなデザインはダイニングのインテリアにも一役。ボディはコンパクトなので邪魔にならないのも嬉しい。家事や仕事の合間のコーヒープレイクにぜひ、とびきり美味しいエスプレッソはいかが。価格は13440円。



問い合わせ/ミカーサ 末広町20-6 ☎27-8188

7、8月入学生募集中

東洋医学研究学院・函館校



人の手で人を癒すつば療法。「人を癒すことができるつば療法を職業に」という人も増えています。市内花園町の『東洋医学研究学院』は、本場中国クソロジコース総合整体療術師コースがあり、各コースを組み合わせて受講することもできます。授業はフリースタイル制で、自分のスケジュールに合わせ受講できるので、仕事と勉強の両立も可能。資格は最短3か月で取得でき、最長1年の在籍が認められています。短期間に技術が習得でき、学費も定額で安いというところも人気。受講生は17~80歳と幅広い、独立開業から副業就職支援も行います。 授業時間は月~金曜日 午前10時~午後8時、土、日曜日、祝日は午後1時~午後5時。毎週木曜日と毎月第3水曜日は休校。現在、7、8月入学生を募集中。学校説明会及び体験入学も行っています。どちらも事前予約が必要なので詳細は同学院まで。 ●花園町23-15 ☎329-540

市電で「つく前行き」に乗車し、末広町電停で降りて海に向かって歩いてゆくと、倉庫群に囲まれた細い路地の向こうに海が開ける。

「新島襄海外渡航の碑」はヨットハーバーのある岸辺に建っている。今からおよそ140年も前に世界に船出した新島襄を思うと、胸がドキドキする。インターネットやTVから情報が溢れる現代と違い、当時の世界への船出は宇宙へ乗り出す心境だったのでは…。

新島襄海外渡航の碑

新島襄は1864年7月17日の深夜、国禁を犯し海外で勉強したいと外国船に乗り込む。上海を経由してアメリカに着いた彼はアメリカで10年間学び、その後帰国して『同志社大学』の基礎を作った。ちなみに、同碑横の緑の島にかかる橋は「新島橋」と名付けられている。ヨットを眺めながらベンチに座り風に吹かれてみると、新しい世界に手が届く気がするから不思議。



街角探訪

本紙記者のお気に入り

当番／野村保子

大場小夜子記者の話題のサークル 体験日記 ～マジック体験の巻～

短かったロープが長くなったり、帽子から鳩が出てきたり、居たはずの人間が消えたり…。今回は『函館マジッククラブ』でマジックを体験しました。

残りの1枚にマジックの仕掛けを作りますが、これは秘密にしたほうがいいですね。

同じ紙を2枚用意。2枚のうち1枚はきれいに折って8等分に切ります。

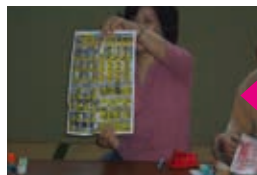
まずは、フェニックスカードを披露。



さあ、ゆっくり紙を広げます。あ〜ら不思議。切ったはずの紙はもと通り。

紙を折り畳み、もとももどるように掌に乗せておまじない。

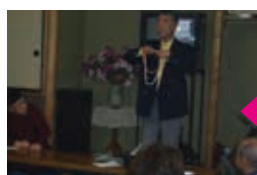
切った紙を広げて見せませう。「ちゃんと切ってますね」という場合に確認してもらいます。



短いはずのロープがどんどん伸びてゆきます。何故でしょう。

会長の伊藤さんのマジック。何枚もあったシルクハンカチが1枚になりました。

1か月に1回の例会に集まった会員の皆さん。新しいマジックを教えあったり、マジックネタの情報交換をします。



函館マジッククラブ 会長／伊藤安昌
日時／毎月第3日曜日午後1時～午後3時 会場／千歳町会館 会費／1500円
連絡先／☎47-1156または☎23-8909 (ボランティア相談窓口・佐々木)



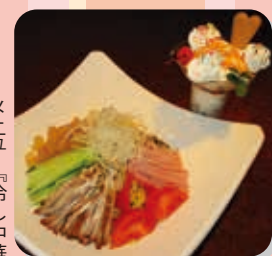
いい店みつけた!

*当番 花輪志保里

中華料理 李太白

メニュー「冷し中華」(950円)は、コシのある生卵麺に、食欲をそそる酸味と生姜が利いた醤油ベースの特製ダレが絶品。

「冷し担々麺」(950円)も、夏の暑さを吹き飛ばす味。ランチでは、回鍋肉や酢豚、海老チリなどの人気メニュー7品の中から好きなものを1品選べる「デコイースランチ」(880円)や、



市内宮前町にある「中華料理 李太白」は、中華料理を楽しむために、人にオススメの店。

また、6種類の飲茶の中から3品選べる「飲茶セット」(380円)や、季節限定メニューも試してみる価値あり! 「北京ダック」(1羽6000円、半羽3000円)は予約なしでOK。コース料理は2500円〜(2

単品メニューとしても好評の種類とご飯のメニュー14品の中から、こちらも好きなものを1品選べる「麵類ランチ」(1200円)といった、選べるメニューが評判。デザートでは、杏仁豆腐、ライチシャーベット、ナタデココが入った「杏仁パフェ」(600円)のさっぱりとした中華料理の後にピッタリ。フランクタビオカ入りマンゴージュース(400円)もおすすめ。

●宮前町30-2
☎42-7778



人々、昼のみ要予約。宴会は4人まで可。店内は掘り炬燵式の個室が充実しているので、ゆっくりと中華の魅力を満喫してみたいか…。

営業時間は午前11時30分～午後3時(LO) / 午後2時30分～午後5時 / 午後10時(LO) / 午後9時30分。毎週水曜日定休。駐車場有。

はこだて医療情報

五稜郭ウイメンズクリニック院長 櫻田 芳弘

更年期障害

更年期とは、性成熟期と老年期との間の約10年間の期間にあたります。つまり45歳から55歳の時期のことになります。では、この時期に精神的・肉体的にどのような変化が起こるのでしょうか? また、どのように対処したら良いのでしょうか?

卵巣機能 / 出生時には、左右の卵巣内にそれぞれ約100万個程の卵子の入った袋状の卵胞が認められます。卵胞は、1回の排卵のたびに数十個程度減少します。月経のたびにどんどん減少すると、多くの女性は50歳前後で、卵胞刺激ホルモンであるFSHが40mIU/ml以上上昇し、女性ホルモンであるエストロゲン(E2)は20pg/ml以下に低下し、閉経となります。

症状 / エストロゲンの減少により多種多様な症状が認められます。

- 1) 血管運動神経症状である、ほてり・発汗・肩こり・頭痛など
- 2) 精神・神経症状である、イライラ感・不安感・不眠・憂うつなど
- 血液検査所見 / 総コレステロール、LDL-コレステロール、トリグリセリド(中性脂肪)の上昇。・HDL-コレステロールの低下が認められます。
- 骨密度 / 骨塩量の低下が認められます。
- 治療前検査 / 子宮癌検査、乳癌検診(マンモグラフィ)、骨塩量の測定、血液一般検査、血液凝固検査、生化学検査、精神疾患、甲状腺機能検査

治療

- 1) HRT (ホルモン補充療法) = エストロゲン内服が安価で安全です。注射は、2週間に1回で便利ですが高価です。ほてり・発汗等の血管運動神経症状、神経質・憂うつ・睡眠障害などに有効です。
- 2) 自律神経調整薬 = グランダキシン。神経質・イライラする・肩こり・冷えなどに有効です。
- 3) 漢方薬 = 当帰芍薬散(とうきしゃくやくさん)・手足の冷えに有効です。桂枝茯苓丸(けいしぶくりょうがん)・ほてり・発汗に有効です。加味逍遙散(かみしょうようさん)・神経質、憂うつなどに有効です。
- 4) 私は、更年期障害はエストロゲンの低下に起因した病態と考えています。従ってエストロゲンの投与にて改善しない場合には精神科疾患、もしくは精神科疾患の合併と考え精神科を受診されることをお勧めいたします。ちなみに私も男性更年期障害のためホルモン補充療法を行っています。更年期の皆様は、よくわかります。産婦人科医は、すべての女性の味方です。気になる症状がありましたら、おひとりでもお気軽に我々産婦人科医にご相談ください。

●本通1-44-10 ☎56-2007



ドクター講座

大沼公園クリニック院長 深山 明義

急性症状に効く漢方薬

漢方薬は、一般に慢性疾患に処方される事が多いのですが、時には急性疾患にも効果が得られます。その中には、たった1度の服薬で劇的に回復する事もあります。急性疾患に有効な漢方薬で代表的なものに芍薬甘草湯(しゃくやくかんぞうとう)があります。この薬は、急激におきる筋肉のけいれんを伴う痛みによく効くとされています。私の経験例を紹介させていただきます。

症例は30代の女性で、生理痛が非常に強いとの訴えでした。当院でさっそく芍薬甘草湯を1服飲んでもらって様子を見ましたが、5分後には少し楽になり、30分しないうちに、痛みは完全に消失しました。以後、この方は、いつも、この薬を携帯して生理痛の度に服用しているそうです。

もう一例を紹介させていただきます。高血圧症で当院に通院中の50代の女性で、以前にも尿管結石の既往がありました。今朝より左下腹部痛と血尿があるため、痛みを何とかして欲しいと来院されました。当院において芍薬甘草湯を服用後、10分後には痛みが軽減、30分後には完全に痛みは消失しました。その後、この患者さんには、結石再発予防のため、猪苓湯(ちよれいとう)を処方していますが、今のところ痛みの発作はありません。風邪の初期に葛根湯(かっこんとう)がよく効く事を体験された方も多いと思います。この薬は早い時期に飲む程、効きがよく私も時々この薬を服用しております。また体力のない方の風邪の初期には麻黄附子細辛湯(まおうぶしさいしんとう)がよく合います。私自身の体験ですが、夏風邪にかかった時、非常に強い寒気がしました。いつもなら葛根湯なのですが、この時は麻黄附子細辛湯を寝る前に服用したところ、翌朝には、回復していました。この時の私は普段よりも体力が低下していたため麻黄附子細辛湯が効いたものと思われまます。そのほか、急性症状に使う漢方薬として、偏頭痛に呉茱萸湯(ごしゆじゆとう)、乗り物酔いに五苓散(ごれいさん)などがあり、いずれも服用後、早い時期に著しい効果が期待できます。

●七飯町大沼258 ☎67-3032



みなとまち市民プラザ

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。掲載日は編集室にお任せ下さい。

●お申し込み・お問い合わせ●

TEL (0138) 27-9210 FAX (0138) 23-5699 (担当/青山)



今回より紙面を二部リーディングに致しました。最終ページにもオススメの情報を掲載するなど、記事へのアクセスを以前より増やしましたので、今後ともぜひご愛読のほど、よろしくお願ひします。心地上り陽気な初夏の訪れを感じるこの頃ですが、今回はそんな季節に合わせた、花と緑に親しむ特集をお送りします。

●読者の声●

「当たる」というのは庶民の喜びのひとつ。このたひは青いほすとプレセントコーナーに応募したところ、当選のお知らせをいただきありがとうございます。早速、「ハンとケーキの店」で「ワイルド」のパンを頂戴し、家族みんなでおいしくいただきました。お店の方の感じもよく、層食感を引き立ててくれました。思わぬプレゼントに、一時喜びを噛み締めた次第です。「当たる」というのは庶民の喜びのひとつだと思います。これからも多く

の方に当たるようご配慮いただければと思います。(本通一丁目、H・K) *おめでとうございます。家族で喜びを分かち合うというのが素敵ですね。春に入社したばかりです。毎月2回の青いほすとを楽しみにしています。4月15日号の特集『お弁当のおかず』は特に良かったです。春に入社したばかりの私は、お弁当を持つてゆくの、冷凍ばかりでは...と考えていただけに参考になりました。カロリーを気にする中で、アッサリとした料理にぜひ試してみたいと思っています。(松川町、I・Y) *ご自身でお弁当を作ったこと、お仕事頑張ってくださいね。

むために教えて下さい。それとポラントニアや文通紹介もしてほしいです。青いほすととは身近に感じています。(本通一丁目、K・I) *頑張ります！

もつとつと読みたい。『青いほすと』で青山(慎)さんの書く文がすごく好きで楽しんでいます。読んでから考へたり、思い出すことがあったり、ジーンときたりします。小説やエッセイ集など何でもいいので、もつとつと読みたいです。(松川町、E・I) *ありがとうございます。*ごうれしいです。

●インフォ●

2005年度とさんフェスティバル 6月26日、緑の島で日本古来の伝統芸芸流(流)の競技大会と体験乗馬などを行う『2005年度とさんフェスティバル』が6月26日午前8時30分から緑の島で開かれます。全国から選抜された射手が多数出場します。

映画『ヘアテの贈りもの』上映会が、7月3日に市民会館大ホールで。戦後、日本の新しい憲法草案作成時に「男女平等」の文言を加えたヘアテ(シロタ・ゴードン)を描いた映画『ヘアテの贈りもの』の上映会が7月3日午後6時30分から市民会館大ホールで開かれます。

「中華料理 李太白」より、1000円分の食事券を5名様にお送りします。今回の『い店みつけた』コーナーで紹介した「中華料理 李太白」より、1000円分の食事券を5名様にお送りします。ハガキに郵便番号・住所・氏名・電話番号を明記し、青いほすとに書きたる感想をたぐりとお書きの上、〒040-8605、株式会社青いほすとHD「中華料理 李太白」係までどうぞ。締切は6月27日。



青いほすと通販コーナー

お得な紙上ショッピングで暮らしイキキ、便利快適

簡単美肌ケア、エバメールゲルクリーム

安心して使えるからウレシイ... 市内松陰町 滝本 実保さん

市内松陰町在住の主婦・滝本実保さんは毎日朝と晩に、エバメールゲルクリームを使っているという愛用者。「洗顔後の肌の手入れがとてもよく、みずみずしく化粧のノリもいっです。お母さんや妹さんさらには親しい友人にも積極的に勧めたいです。」



「使ってみようかどうか迷っている人に、ぜひ勧めたい商品です」と話して下さった笑顔にお子さんかいらつしやると思えないほどの若々しさを感じました。



エバメールゲルクリーム 3,700円 180g 宅配料込 株式会社青いほすとHD 23-5688 (本間) 配達までお時間をいただく場合もあります。

編集後記

近頃、日曜大工に夢中。ホームセンターのDIYコーナーであれこれ道具をそろえて棚やら踏み台やらを作っている。もつと腕が上がったら大物にも挑戦! 「どうせ夏のキャンプファイヤー用の薪になるから」と冷たい視線を送るのは我が妻。(慎)

遅ればせながら「負け犬の遠吠え」を読んだ。30歳過ぎで未婚で子無し女性を負け犬と呼ぶ辛口エッセイ。これの対象外の私は冷静な気分です。読めただけで、当事者はどんな気分か? いつになったら女性に「結婚は幸せ」から解放されるのや。(345)

漁火が消える? いか釣り船の白色の集魚灯を青色発光ダイオードに変える実験が進んでいる。消費電力が少なく寿命が長いなど様々なメリットがあるという。光の下で働く人に思いを馳せる漁り火はイルミネーションとは違う味わいが魅力なのに! (子ヨシ)

次号予告

次号発行は6月29日(火) 道南 老舗の和菓子店特集

6月21日(火) 増刊号 ペイエリア 赤レンガ倉庫群特集

発行/株式会社青いほすとHD 〒040-8605 函館市弁天町20番3号 函館 どんく株式会社内

[総務・営業・折込業務] ☎ (0138) 23-5688 [編集室] ☎ (0138) 27-9210 [FAX] (0138) 23-5699 [E-mail] aoi-post@aurora.ocn.ne.jp [URL] http://oceanplace.jp/aopos/

STAFF 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 野村 保子 由井 亜紀 花輪 志保里 太田 陽子 DTP 武越 史幸 マーケティング 本間 尚子

●広告掲載のご案内●

各種コマースハルには、函館市内及び七飯・上磯町中心地域全126,000世帯無料配布の『青いほすと』をぜひ、ご利用下さい。

規格(縦×横)	掲載料金
31×119 (mm)	31,500円
65×119 (mm)	63,000円

●上記は凡例。ご予算により各種の規格を用意しています。●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・お問い合わせ ☎23-5688

第6回ランチバイキング 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内・2階レストラン『へが』では「第6回ランチバイキング」を開催します。

毎回大盛況のランチバイキングですが、今回も新メニューや人気メニューがズバリとそろったラインナップ。

期間は6月16日（木）日から6月18日（土）までの3日間、和食は新メニューのイクラちらし寿司をはじめ、刺身盛り合わせ、海老天ぶらなど。洋食は新メニューのスープカレーのほか、エビフライ、ハンバーグなど。中華では新メニューのチンジャオロースーや根強い人気の海老チリ、あんかけ焼きそばなど。そのほか、サラダやフルーツ、デザートと女性には見逃せないメニューも充実。飲み物はホットコーヒー、オレシージュース、ウーロン茶が飲み放題。店内から望める海や山を眺めながら、好きなメニューを思う存分満喫してはいかがですか。料金は大人1000円、3歳～小学生600円、3歳未満無料（各60分）

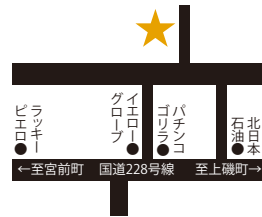


写真は第5回ランチバイキングのものです

●港町3丁2
422524

株式会社

東日本観光サービス



スポットライト

街で話題の最新情報・マルトク情報にスポットをあて、青いほすと記者が徹底チェック！

リニューアルオープン記念の無料体験会 パソコン市民講座

長崎屋1階にある「パソコン市民講座」長崎屋教室がリニューアルオープンを記念して無料体験会を実施します。期間は6月15日から19日までの5日間で、受付時間は午前10時～午後4時（時間外応相談）。体験会では鮮やかな液晶画面のパソコンを使い、自分に合ったコースで体験（20分程度）。期間中に入会すると今だけおトクな特典付きという嬉しいところ。

同校ではパソコンを触ったことがない初心者から資格取得のコースまで幅広く充実。受講生も小学生から80代までが、それぞれの目的に合わせて楽しく受講しています。また、パソコン検定協会P検認定校ですので、同校で試験を受けられ合格率にも定評があります。受講後にはビデオのレンタルも行っており、自宅でゆっくり復習ができる大好評。



もちろん、実力アップへのサポート体制は抜群。月替わりのテーマでインストラクターと二階にデジタルを使用

●美原1771
●長崎屋1階
445760

1260円、維持費（月1回・1050円）。営業時間は午前10時～午後8時（毎週水・日曜日は午後4時30分まで）。