

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

# 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] aoi-post@aurora.ocn.ne.jp [URL] http://oceanplace.jp/aopos/

## 水産資料館(入館無料)

平日/10:00~16:30  
第1,3土曜日/9:30~12:30  
(5~10月)  
第1,3土曜日以外の土曜日  
(11~4月は毎週土曜日)と  
日曜日、祝日休館



## 水産資料館ミニレクチャー

7月16日	アニメ「シャークテイル」とサメのお話 (仲谷一宏教授)
8月9~10日	夏休み企画「お魚の分類入門教室」 (今村央助教授)
9月17日	イカとタコの仲間たち (ジョン・パウア助手)

各午前10時頃から30分間

詳細は… 北海道水産学部  
水産資料館 ☎40-5553

海のことを知る場所はあるの?  
意外と知られていませんが市内港3丁

海の状態は変わるの?  
海の状態は波や潮流などといった水の動き(サークル)によって絶えず変化しているほか、人工的なものによる環境の変化さらには漁獲などによって変わります。魚の回遊や生息場所は、魚の産卵時期、繁殖時期などによって変わります。

7月18日  
海の日  
特別企画



7月18日は「海の日」。夏休み、そして海水浴シーズンでもあるこの時期に、身近にある道南の海について見つけてみませんか。今回は『北海道大学大学院水産科学研究院』の矢部衛助教授、同大学院総合博物館・今村央助教授に道南の海について伺いました。

**道南の海はとて豊か**  
渡島半島を境に、西側に日本海、東側に噴火湾、そして南側には津軽海峡という道南の海は、海底の形状も、ハラエティに富み、さらに複数の海流が入り交じることで全国的にもとても豊かなのだそう。この豊かな海に囲まれた函館市にある『北海道

# どれだけ知っていますか?

道南の海底はどうなっているの?  
海底の形状は主に砂地と岩場に分けられますが、道南の海にはそれぞれが混在しています。エリアを狭めて函館周辺の海をみると、函館山を境に西側の上磯方面に砂地が多く、逆に東側の恵山方面は岩場が比較的多くみられます。

**それぞれの海の違いは?**  
親潮が流れ込む噴火湾は、比較的冷たい海。逆に対馬海流・黒潮の分流が流れる日本海は比較的高温の海です。冷たい海流と暖かい海流が交わり合う津軽海峡は、冷たい海流に含まれた豊富な栄養が暖かい海流で温められることで、小魚のエサとなるプランクトンが多数繁殖するため小魚が豊富です。そしてその小魚をエサにする魚が集まるため、津軽海峡は魚種に富んだ場所として知られています。

**道南にはどんな魚がいるの?**  
魚は大きく分けて生涯ほぼ同じ場所です暮らす魚と、季節ごとに回遊する魚



目にある北海道水産学部のキャンパスの中には「水産資料館」という、一般に開放している施設があります。資料館は3室の標本室と別館からなり、世界の代表的な魚類およそ550種類の展示など、海に関する資料を多数展示しています。大切に保存されているたくさんのお魚は、見るだけでなく触れたいという方も大歓迎です。また、国内唯一の「ナトリウム」(全長15メートル)の完全骨格標本は圧巻。じっくり見学してください。

また、この資料館では2年前から小学生向けに「ミニレクチャー」を開催していますので、海や魚のことを学びたい人はぜひ参加してみてください。

**海と魚、その未来は?**  
北海道大学大学院水産科学研究院では現在、「海洋生命統御プロジェクト」や「食糧安全保障プロジェクト」に取り組んでいます。

例えば、「シラス」にウナギを産ませるなどといった他種の魚に配偶子を産ませる借腹養殖や、試験管内で配偶子や胞子を産生し、魚や海藻を大量生産するなどといった取り組み。さらには魚の伝染病を防止したり海の環境汚染と人体への影響の関係を詳しく調べたり、さらには海洋生物から人間の現代病の特効薬を探るなどといった研究が日々進められています。

**楽しんで、そして海を学ぼう**  
世界の海には25000種類もの魚がいるとわれわれの国日本にも4000種類近い魚がいるといわれています。それでも毎年たくさんのお魚が発見されているなど、海にはまだまだ私達人間が知らない謎が数多くあります。

今回、取材でお世話になった今村央助教授は「僕は子供の頃、家の近くの川で遊んでいるうちに魚のことをもともと知りたくなり、いつの間にか現在の仕事をこのようになり、何度が新種の魚を発見したことがあります。その時の喜びは最高です」と話してくれました。さらには「かく海が目の前にある街で暮らしているのですから、函館の子供達には、もっとも」と海と接して貰うのは興味を持って楽しんでほしいと。

手の中に入るほどの海辺の砂には幾つもの生命があり、海をのぞいても見えない深い海の底では、様々な自然のスペクタクルが絶えず展開しています。また、海は人の往来、運送など、昔から私達人間の暮らしと密接した関係を持ち、さらには私達に食の恵みをもたらしてくれています。

この特集を目的とした読者の皆様のお子さんの一人でも多くが海への興味を深め、将来、海にまつわる未知の世界を広め、壮大な海のロマンをこの街で語ってくださることを願っています。

(以上、取材協力・資料提供/北海道大学大学院水産科学研究院・総合博物館)

7月の第3月曜日は「海の日」

7月18日は「海の日」。明治9年7月20日明治天皇が東北地方巡幸の際に灯台視察船「明治丸」で青森から函館を経て横浜にご安着された日に由来します。

昭和16年から毎年7月20日は「海の記念日」として海事産業などについて国民に理解を深めてもらうための行事が全国各地で開催されるようになり、平成8年から7月20日を国民の祝日「海の日」として制定。同13年からは7月の第3月曜日が「海の日」になりました。

島国である日本は太古より人の往来や輸送産業、生活など様々な分野で海と深く関わってきました。特に今日は海洋開発やマリンスポーツの普及など、海に関わる話題は多様化の一途をたどりさらに地球環境の側面からも海の影響が重要視されています。そんな我が国の中で、歴史ある港街として海とともに歩んできた函館市は東渡島の町村との合併などを機に、国際的な水産・海洋都市を目指しています。

前述の通り、「海の日」の由来も、函館市と密接した関係があります。海水浴シーズンを迎えたこの時期、私達の暮らしと切り離すことができない海についてあらためて知識を深めてみてはいかがでしょうか。

## ●海の知識編●

海の水は何故、青いの？

海の水は何故、美しい青なのでしょう。海の水は赤い光を吸収し、青い光だけを反射させます。一般的に青い光は赤い光よりも水による散乱が大きいので、海の水は見た目には美しい青い色に見えるのです。

海の水は何故、しょっぱいの？

太古の時代、大気中の水蒸気と塩化水素が塩酸の海を作りました。さらに、空から降ってくる雨が地表のナトリウムやカルシウムを溶かして海に流しました。そうした活動が地球上で10億年もの間繰り返され、塩素とナトリウムが溶けている、しょっぱい海になったわけです。

海は動いている

海は、波や潮流(ちうりゅう)、海流といった自然現象によって絶えず動いています。波は大洋に吹く風によって発生します。潮流とは、月と太陽の引力によって海面が上下する潮汐(ちうしつせき)により生じる流れです。海流は主に、海洋中の海水の密度の差や海水と風との摩擦により生じる大洋の流れです。日本近海の海流は暖流と寒流とに大別することができます。ちなみに、函館に面した津軽海峡には対馬海流、リマン海流、千島



海流(親潮)といった3つの異なる海流が流れ込んでいる。

海水浴シーズンに穏やかな海辺で手こぎボートで遊んでいる時、波はないはずなのに、どんどん流れてしまった経験はありませんか？これは潮に流れているためです。また、海で楽しむ釣りは潮流や潮汐によってその釣果が大きく変わってきます。そのほか、サーフィンやヨットなどといったマリンスポーツの多くは、様々な海の自然現象を相手にするスポーツです。海の自然現象を知ることが、海で安全に、そしてより楽しく遊ぶことにつながります。

## もっと知れば楽しさ倍増

## 海にまつわる豆知識…

近くの磯の生き物を観察しよう！

海辺には不思議な生き物がいっぱい。近くの磯の生物などを持ち帰り観察してはいかがでしょうか。夏休みの自由研究にも役立つ海辺の生物の観察について海水魚に詳しい、市内中道2丁目の『熱帯魚センター』の板垣武主任に聞きました。

観察のためにそろえる物

自宅を磯を再現して観察するためには、水槽と水中フィルター、エアポンプ、それに水中フィルターとエアポンプをつなぐホースが必要です。今回はそれらが全てセットになった金魚飼育用セット(S)での観察例を紹介しましょう。

まずは近くの磯で採集しよう

近くの磯に出かけて、浅瀬や潮たまりにある小岩や生物を採集します。磯には突起した岩や毒性のあるイソギンチャク、捨てられたガラスの破片などがありますので、必ずゴミ手袋と長靴を着用します。まずは海の底の砂利を4kg程度と水槽サイズに合った小さな石を幾つか採集します。海藻などが付着した石を見つけてくること



板垣武さん

底の砂利を4kg程度と水槽サイズに合った小さな石を幾つか採集します。海藻などが付着した石を見つけてくること

金魚飼育用セット(S) 1590円



水中フィルター、エアポンプ、水槽

もできますので、じっくり探しましょう。次に、生物を探します。エビ類やカニ類、貝類は比較的簡単に見つけることができます。運がよければイソギンチャクも見つけられます。小魚は網ですくいですが、潮たまりにいる小魚の方が採集しやすいです。金魚飼育用セット(S)で観察できるのは2〜3センチの小魚がせいぜい1〜2尾です。見つけやすくて、丈夫なのはハゼ類です。採集が終わったら、その場所の海水を1リ、ポリタンクや空のペットボトルなどに入れて持ち帰ります。

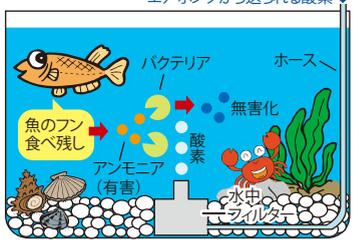
採集したものを水槽にセッティング

水中フィルターとポンプを正しくセットしたら、砂利を敷き、砂利の中に水中フィルターを7割ほどの深さまで埋めます。小岩を配置し海水を入れ、最後に生物を放します。小岩を組み合わせたら、魚が隠れる場所を作ります。

あら不思議やがて色々な生き物が… 水槽をセットして2〜3日経つと、水槽内にバクテリアが繁殖して水にも透明感が増します。小魚には観賞魚用のエサを与えましょう。やがて1〜2週間の間、不思議なことに採集した生物

●豆知識● 水槽の魚は何故、生きていられるの？

採集した海水にはバクテリアという微生物が生きていて、そのバクテリアが水槽内の砂利や小岩、さらに水中フィルターの中の「ろ材」に付着し、繁殖します。魚のフンやエサの食べ残しは生物に有害なアンモニアになりますが、バクテリアはアンモニアを分解して、魚にとって比較的安全なものにしてくれます。また、魚やバクテリアのために必要な酸素が、エアポンプから送られます。だから水槽の魚は、生きていられるのです。



板垣武主任が市内志海苔町の磯で採集してセッティングした観察水槽には、ハゼやカニ、イソギンチャクが…。現在、『熱帯魚センター』に展示しています。

以外に小さな生物、特にエビ類などの姿を色々見つけることができます。色々な生物の卵が採集した砂利や小岩、海藻などに交じっていたためです。新しい命の誕生をじっくり観察しましょう。※なお、この水槽のセッティング例は観察用のものであり、長期飼育用ものではありません。 問/熱帯魚センター ☎5560001

## ●海の観察編●

潮汐は月と太陽の引力によって海面が上下する動き。海面が最高となる「高潮」から次の高潮までの時間は約12時間。潮汐による潮の干満は通常1日にそれぞれ2回。高潮や低潮になる時刻は日々異なります。

- 大潮…干満の差が最も大きい時。新月、満月の1、2日後の頃。
- 小潮…干満の差が最も小さい時。上弦、下弦の1、2日後の頃。





# Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

## Voice

### うれしい朝

齊藤 槇樹

「随分とうれしそうだね、何かいいことがあったの?」と同僚に声をかけられ、自分がとつても今幸せな気持ちにいることに気が付く。たった今、お客様と話したばかり。それが私の笑顔の理由だった。ケアマネジャーとして、退院したばかりのお客様が経過とともに元気になられることがどれだけ嬉しいことか。私がケアマネジャーとして担当した方である。この方は、病院から退院されたものの食欲もなく、吐き気が続き、トイレに行くのも家族の付き添いが必要であった。手術してから寝ていた時期が長く、足の筋力がかかり落ちている。話すのも、疲れが出る様子で、好きなテレビも見ず寝てばかり。こんな時、ご家族の心配は計り知れない。手術を担当された先生から、日常生活上の注意を聞き、症状に対する対応も指示を受ける。それにより、ご本人と家族に安心してサービスを受けて頂ける。そして、私たちサービスを提供する側も気をつける範囲がわかり安心して頂ける。ご自宅に帰り、なじみの部屋でいつもの家族に囲まれ過ごされるのが、一番ご本人にとって居心地がいい。その中で、ただ大事にするだけではなく、いかにご本人のその時の力に合わせ日常生活を拡大して貰ってもらえるか。その日常生活を支えるために、サービスを利用して筋力を付けて頂く。私たちケアマネジャーはそれだけではなく、全体的なこともみていく。水分管理、食と排泄など、ご家族の協力も得てチェックしてもらおう。その中でも、入れ歯を作っている途中で緊急入院となった為、歯科医との調整・連携も主治医と図っていった。入れ歯が入るまで期間がわかるが、気になっていた吐き気がなくなり、少しずつ食欲が出てきたのである。みるみる元気になっていく、その様子が一番嬉しい。「好きな韓国のドラマも見たのよ」と笑顔で話してくれた。私も、幸せ気分一杯でうなずきながら、その方の話をいつまでも聞くのである。  
(ケアマネジャー)

## 料理12品以上、3時間飲み放題付で4200円

夏の飲み会、お盆休み時期の宴会の場所はもう決まったかな? 市内宮前町にある『焼函館富紗家』の宴会プランは料理12品付の飲み放題がなんと3時間で4200円。ゆったりくつろぎたいなら、飲み放題は3時間! この店は大阪のお好み焼の名店。焼富紗家の味と精神を、ご函館で受け継いでいる噂の味処。ちなみに『焼富紗家』は「まんじゅう」と読み、「お好み焼は丸い形だけではないよ」という、食への創造を意味しているもの。この精神にひびいたりの看板メニュー「ごん焼」(819円)は、ふっくらした優しさが伝わる逸品で、「丸くない」のがうまさの秘密(食べると分かるハズ)。また、「豚もやしセロ口鍋」(1050円)は、大阪では芸能人御用達の超人気メニューなんだって。 7月16日~8月15日の期間中、セレクトメニューを注文の人に夕張メロンをサービス。これでもアナタ、宴会場にまた迷ってる? 営業時間は午後5時55分~午後11時55分(LO)、日曜日のみ午後5時55分~午後11時5分(LO)。毎週月曜日定休。駐車場有。 ●宮前町25-8 ☎43-0064



## ムダなし納得、安心のメンテナンス トキワエナジー

この時期、ストーブのメンテナンスをしておきませんか! つい忘れがちな暖房器具の整備。いざ使う時になって慌てたという経験があるのでは? 上磯町常盤の『トキワエナジー』は、上磯町をはじめ函館市内、大野町、七飯町の人から「石油機器のメンテナンスが丁寧で安心できる」と評判です。評判の理由は、消防庁認定石油機器技術管理士が分解整備していき、引取時に必要交換部品を確認してから交換。そして分解整備完了後、配達設置時に必ず交換部品を見せてくれるので不要な部品交換がありません。「新品みたい、綺麗にピカピカになった」という声も多いのだとか。 ストーブは2~3年に1度は点検したいもの。火が大きくならなったり、暖房の効率も落ちたり、不完全燃焼などの現象が起きてもいいです。 料金は、壁置煙突ストーブ12600円、FF式ストーブが14700円、FF式床暖ストーブが18900円。ボイラー、風呂釜、エアコンなども対応できます。灯油配達から屋外ホームタンクの取り扱いもしています。 ●上磯町常盤3-6-28 ☎73-5255



## 生活習慣病は早期発見が大切 北美原クリニック

ストレスが多く、食生活も乱れやすい現代は、誰もが生活習慣病に罹りやすい環境で、しかも生活習慣病は無症状のことが多く、気づかないうちに悪化する傾向があるそうです。症状の出ない病気を予防したり早期発見するには、定期的な検診を受けることが最も効果的。特に近年増加している糖尿病や大腸がん、乳がんなどは症状の少ない初期に発見して治療すると回復率が高いそうです。40歳を過ぎたら、症状がなくても検診は必要です。 市内石川町の『北美原クリニック』でも、病気の早期発見や予防のために定期検診を勧めています。同院の診療科目は内科、外科、消化器科、循環器科、肛門科と多岐に渡るので、ひとつの症状や検診結果から様々な対応や検査が可能。また最新の検査機器を備え、大腸がんや乳がんなどの検査から、最近では世界細く直径5.9ミリの胃カメラの導入により、「検査が楽になった」と患者さんからも好評。もし、精密検査や専門的治療が必要な場合は信頼できる病院を紹介しています。 ●石川町350-18 ☎346677



## おトクなキャンペーン実施中! auショップ函大有斗前

函館大学付属有斗高校並びにある『auショップ函大有斗前』では、現在おトクなキャンペーンを実施中(8月31日まで)。WINシリーズのEZweoやEメールを使い放題でも安心のダブル定額ライトが大好評。 キャンペーン中は「買いほすとを見た」として来店した人に、プレミアムグッズを進呈。新規契約で、ビッグタオルまたはauオリジナルグッズ+2000円分のギフトカードをプレゼント。更に新規契約の際、ダブル定額ライト。パケット割に付く「MOSA」もお見逃しなく。機種変更や修理なども素早く対応できますので、お気軽に『auショップ江差』でも同じキャンペーンを実施しています。 ●花園町1-16 ☎569081 ●江差町愛宕町66 ☎0139552-6681



## LUNCH BOX

### 香羊亭

ジンギスカン定食(並盛) 580円



市内亀田本町の『香羊亭』では、美容と健康によいと人気のジンギスカンがランチの看板メニュー。大きなお皿に、ラムとたっぷりの野菜を炒めたジンギスカンがどしゃぶりと乗ってこれと並盛とは驚き。定食はこれにごはんおかわり自由、みそ汁、漬物、デザートまたはサラダ付。ほかに揚げ鳥定食、餃子定食など。リーズナブルでボリュームあるランチ各種有。 ●亀田本町25-16 ☎4010173

営業時間/午前11時~午後2時、午後5時~午後10時。毎週月曜日定休。日曜日はランチは休み。

法律講座

まちの弁護士さん暮らし相談室

監修/森越清彦法律事務所  
弁護士 森越 清彦  
☎56-0042

部活動事故と損害賠償

**問**私の子どもは市立中学校の2年生ですが、放課後の剣道部の練習中、防具を付けずに相手の同級生に「面」を取られ、一時意識を喪い、その後3週間入院しました。現在でも耳鳴りがひどく、視力が以前のように回復しないので、通院を続けています。指導担当の先生が立ち会っていない間の事故だったようですが、学校に何らかの損害賠償をして貰えるのでしょうか。

**答**「放課後」の部活動についても、学校は「教育活動」であるとして生徒の生命・身体を守るべき義務があるかどうか問題とされていますが、現在の裁判例は放課後の部活動といえども学校の管理下で行われる限り「教育活動」の一環であるとされ、これにたずさわる指導担当の先生は、たとえ勤務時間外であっても生徒の安全を守るべき義務があるとされています。従って、指導担当の先生は、部員の生徒が練習中に生命・身体に危害が加わらないように安全を保持する義務があり、特に剣道部は部活動の中でも事故が予測される種目のひとつですから、日常の部活動のあり方等について予防策を立て、現場で監督することが要求されますし、都合で立ち会えない場合は、代わりの先生の立ち会いを求めると、これに代わる方法を講じなければなりません。防具をつけずに練習をしていたのは、ふざけていたからか等、相手方の同級生の責任との関係では問題となりますが、いずれにしても学校の責任（即ち、学校設置者たる「市」）は免れないでしょう。但し、市に対して賠償が求められる以上、被害の救済は十分受けられますから、指導担当の先生個人は賠償責任を負わないというのが法（国家賠償法）の前提であると解釈されています。練習の仕方によっては、被害に遭ったあなたのお子さんにも過失があったとされることもあり、この場合は損害賠償額からある程度の減額（過失相殺）がされる可能性はあります。

編集室特選雑貨紹介

ZAKKA

デザイナー家電で暮らしを演出  
ヴァイスヴァーサ・トースター



東京・渋谷に専門店を持つイタリアの人気雑貨ブランド『ヴァイスヴァーサ』。キッチン、ダイニング関連を中心に、お洒落なアイテムが女性から圧倒的な支持を得ているが、この人気ブランドを、函館では市内梁川町の『テアオーデパート』4階・インテリアコーナーで手に入れることができる。ハイセンスなデザインと、シルバーを基調としたシリーズはどれもスタイリッシュだが、今回、特に注目したいのが、デザイナーが手がけたトースター（10290円）。1度で2枚のパンを焼くことができ、クラブサンドの調理も可能など、日常の取り扱いについては便利で快適な機能を持っている。圧巻は宇宙的なデザイン。両サイドの突起物は手を触れず、レバーを出し入れできる取っ手。まさにパーフェクトな機能美を備えた逸品といえそう。問/テアオーデパート4階・インテリアコーナー ☎32-0001（内線742）

nice taste! nice shop! nice job!

このほど16周年を迎えた市内本通3丁目の『パン・エスポワール上湯の川店』は、アメリカチャンピオンやJKCチャンピオンなど、よい血統を持つワンちゃんが多い。この時期はブルドッグ（クリーム）、ボストンテリア（バステイ



アメリカチャンピオンやJKCチャンピオンなど、よい血統を持つワンちゃんが多い。この時期はブルドッグ（クリーム）、ボストンテリア（バステイ）が人気です。また、話題の健康食品「パンチ」も続々入荷中。詳しいお問い合わせは

32-7702 ●本通3丁目9-17

愛くるしい子犬たちに会える ペットグッズU・S・A.

犬達も多種多様。多くのお店です。シヨドッグを手がけて26年、リーダー実績も高い。ナギーが、犬の世界へのこだわりと知識、誠意を持って接してくれます。買付けるので、驚きの格安が実現できるのだとか。営業時間は午前10時〜午後8時。定休日は月曜日（祝日を除く）。  
●本通2丁目53-24  
☎5141441



冷え症は寒しと感じると体表の毛細血管を縮ませて体温が逃げないように調節するうちに血管の収縮が続き、元に戻りにくい状態をいいます。体のつくりから女性に多いのですが、男性にもある症状です。原因は様々で、体内の循環や血の巡りをよくするのも症状改善策のひとつ。  
市内本通2丁目「本通薬局」の多田達弘さんは、「やはり冷えない体を作ることでですね。お金をかけずに食生活を見直すことで、体が温まり、自然治療力は高まるのです。体を温める



薬剤師・多田達弘さん

せは同店まで。年齢や体質だと思つて諦めていた症状や食生活のことなど、どんなことでも気軽に相談に乗ってください。相談は毎週水曜日午後2時〜6時。処方箋の受付は毎月5日、金曜日午前9時〜午後6時。宅配も行っています。●本通2丁目53-24  
☎5141441

この季節だからこそ、冷え症でお悩みの人へ 本通薬局

生地も食材も絶品! パン・エスポワール上湯の川店



市内上湯川町にこの3月にオープンした「パン・エスポワール上湯の川店」は、人気のパン屋さん「パン・エスポワールの場店」2号店。店内に並んでいる食パン、菓子パン、調理パン、フランクパンなど約100種類。パンは、焼きたての食パン、焼きたての味（午前9時、午後11時、午後1時の1日3回）。製法や材料のこだわりについては「それは作る側のことなので」とのこと。でお伝えはできませんが、1度食べたら納得できることづけあい。サクッとした生地、モチモチした生地、ふんわりとした生地、それぞれの食感と食材が絶妙のバランスで、つい食べ過ぎてしまうほど。中でも「食パン」（1本819円）、「豆モチ」（84円）、「海老トック」（210円）は人気。ケーキのように味わえる菓子パン。レストランに



行った気分になれるほどの手こんだ調理パンは見たい目も可愛らしく、この店ではかわいさもないパンも豊富。ぜひ、お試あれ。なお、電話予約も可。営業時間は午前9時〜午後6時。毎週日曜日定休。  
●上湯川46-5  
☎575595



卒業の日に、輝くあなたに! 卒業の晴れの日に、あなたを輝かせる1着が必ず見つかる『北海道衣裳』では、展示予約会を7月23、24日の2日間、市内本通のホテルエナ内的特設会場で開催します。友人やご家族と試着しながら、あなたにピッタリの1枚を見つけてませんか。同じ着物は1枚に1枚の貸し出しなので、あなたの

お気に入りの早く見つけて! 先行予約会の時間は午前10時〜午後5時。1時間無料の駐車場があります。お気にかけて下さる。全道40校の大学、短大、専門学校ほか大阪でも卒業式用衣裳レンタル専門



この店は、豊富な品揃えとリーズナブルな料金が魅力です。衣裳一式レンタルに着付、ヘア、メイク、写真と全てそろって55000円前後。また、卒業式当日は着付、美容写真撮影を全て学校内または卒業式会場近くの別会場で行うので便利です。ゆとりのあるこの時期に卒業式のあなたを演出するプランを立てましょう。詳細は☎401588まで。また、9月以降は2月まで同じ場所でも毎月第3土日曜日にも展示会を開催します。

卒業の日に、輝くあなたに! 北海道衣裳



いい店みつけた!

\*当番 太田 陽子

### バルレストラン

### ラ・コンチャ

旧市街地の伝統的建築物がスペインのバルレストランに生まれ変わったのは今年の3月。店名「ラ・コンチャ」はスペイン語で貝殻の意味で、市内松陰町のレストランバスクの姉妹店。



もともとある建物を見てもうしたい、そこにバルス、タンデイングのカウンター)のあつた気軽なレストランを

つくりたいという深谷シェフの長年の熱い想いが実現した店。バルでは手軽な「ランチョー」(250円)という小さなおつまみが10種類あり、仕事帰りや夜のお出かけの前に、ちよとつまんで一杯というスタイルは本場スペイン酒場のそのまま。コーヒーもOK、ノーチャージというカジュアルさは懐にもやさしい。その後は20席のメインディングで本格的料理を楽しむのがおすすめ。1番人気のパエジャ(1人前1200円、2人5000円)や、トルテリア・パタタ(じゃがいも入スペイン式卵焼、400円)コカ(マジヨル島ビザ、900円)からデザートまで本格的な料理がずらり。また、

●末広町14-6  
☎27-2181

至弁天町  
●西波止場  
●金森赤レンガ倉庫

## 大場 小夜子記者の話題のサークル 体験日記 ~バウンドテニスの巻~



サーブの練習。力をいれ過ぎないように…

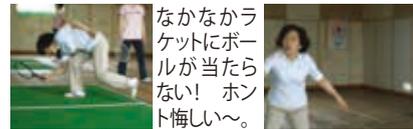


サーブの練習の次はボレーの練習。強く打ち過ぎるとコートの外に…。力加減が難しい。

慣れてきたら、いよいよ憧れのゲームに挑戦。ダブルスをすることになりました…



会長の松原福丸さんに打ち方を教えてもらいました。



なかなかラケットにボールが当たらない! ホント悔しい…



全道大会で優勝した実績のある会員さんから、指導を受けることもできました。これはラッキー!!



試合終了。あ〜疲れた。ストレート負け。ペアを組んでいた人、スママセン…。最後は握手です。

### 取材協力:パインクラブ

練習日/月~土曜日の午前10時~午後3時(会員は週1回、練習曜日を決めて参加)  
場所/市内大町コート 会費/1500円 連絡先/松原☎23-1652

## ランプ・ベルジエ

エレガントなスタイルが魅力的なランプ・ベルジエ。

ランプ・ベルジエは、函館ではあまり馴染みがありませんが、実は歴史は長く、108年前にフランスで誕生。あのシャネルも愛用し、フランスではアロマ消費量の70%を占めています。材質はガラスや陶器など多様で、10000円前後から100万円以上のアンティークまであります。

使用の際は、火をつけてから2~3分で消します。しばらくすると香りが出てきます。その香りによって、体の不調改善やカビ、ペット臭など、部屋の嫌な臭いを解消します。アロマオイルはすべて天然ビュアオイルなので安心して使用できます。

当番/大場小夜子

上磯町七重浜3-4-7の「アトリエ・シャントエ」☎49-2031)では、ランプとオイルを計り売りで10000円よりプレンド販売にて扱っています。



## ドクター講座 函館呼吸器内科クリニック院長 渡辺 英明

### 喘息と吸入ステロイド薬



喘息とは空気の通り道である気道に慢性的な炎症がおこり気道が非常に過敏な状態となり、そのため咳やゼーゼー、ヒューヒューなどの喘鳴が起きてくる病気です。

喘息の治療薬には気管支拡張剤やアレルギーをおさえる薬など多くの薬があります。気管支拡張剤には飲み薬、貼り薬や吸入薬などがありますが、いずれも気管支を広げる作用が主で、症状をやわらげてはくれますが、ある意味、その場しのぎの薬ともいえます。しかしこの薬を使うと一時的に症状が楽になるため適切な治療をしないで苦しい時だけこの薬を使ってしのいでいる患者さんがたくさんいます。喘息の本質は気道の炎症なのでその炎症を抑えてあげる治療が1番重要で1番必要です。この炎症を抑える効果が最も高い薬が吸入ステロイド薬です。ステロイドと聞くと副作用が強く怖い薬と思う人も多いと思います。副作用が問題となるのは飲み薬のステロイドや注射薬のステロイドなどです。吸入薬のステロイドは炎症を起こしている気管支に直接吸い込んで作用しますので、ごく少量で効果があり通常使用する量ではほとんど体内に吸収されませんので全身への影響は非常に少ないと考えてかまいません。喘息の患者さんの気道には発作(症状)の無い時にも炎症があります。症状がないからといって放っておいたり、大して苦しくないからと治療しないでと徐々に悪くなることが明らかになってきています。基本的に吸入ステロイド薬は症状がなくても毎日使ってゆくことが大切です。毎日定期的を使用することにより気道の炎症がおさまり、風邪を引いても発作をおこさなくなったり、運動しても咳が出なくなったりと正常な日常生活をおくることができるようになります。

日本での吸入ステロイド薬の使用率は欧米に比べて非常に少ないのが現状です。ステロイドへの恐怖が原因のようですが、小児への安全性も確認されています。定期的に吸入ステロイド薬を使うことによって喘息をコントロールして長期にわたり普通と変わらない日常生活をおくれるようにするのが喘息治療の目標です。

●鍛冶1-14-3 ☎35-6666

## はこだて医療情報

乃木クリニック泌尿器科院長 佐々木 正人

日本泌尿器科学会 泌尿器科専門医

### あなどれない前立腺の炎症



前立腺の炎症は、肥大症やガンとともに泌尿器科の外来ではよくある病気の1つです。細菌の感染が原因で尿を出すときの痛みがある、尿が近くなる、熱があるなどの症状がはっきりしている急性の前立腺では、抗菌剤を使う治療により十分に治ります。

しかし、慢性化した前立腺の炎症では下腹部、臀部(おしり)、大腿部(ふともも)などに重苦しい感じや張った感じを自覚するようになり次第に不快感として意識するようになります。腸や筋肉や神経に原因があるのではないかと疑い、消化器科や整形外科を受診することめずらしくありません。このような症状が出てくる慢性の前立腺炎では泌尿器科専門医による治療が必要です。

前立腺は、精子に栄養を与えるための精液を生成している臓器です。射精は、この精液を貯えている前立腺内部にある小袋が周囲の平滑筋という筋肉により圧迫され精液が尿道へ飛び出す現象なのです。そして、この前立腺内にある平滑筋は交感神経という自律神経によって筋肉の緊張が高まったりゆるんだりします。

長い時間車を運転したり、すわってする仕事で毎日超過して続くときには、この交感神経の緊張が高まり前立腺内を流れる血管の中での血液めぐり具合も悪くなり前立腺は腫れてくるようになります。これが慢性的な炎症のおこり方なのです。

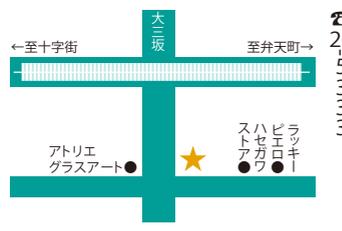
前立腺の慢性的な炎症が適切な治療を受けずに続くときは、精液中に白血球という血液中の成分がしみ出てるようになります。精子は「おたまじゃくし」のような形をしています。この精子の運動が白血球により妨害されて不妊症の原因ともなっています。また、慢性的な炎症により腫れた前立腺は、前立腺に接している勃起神経の活動にも影響を与えて性機能障害(ED)の原因にもなります。さらに、精液がサビ色になる血精液症という状態も前立腺の炎症が原因でおきてきます。

●乃木町7-5 ☎32-3700



食と癒しがおしゃれに楽しめる モンテ マーレ

市内鍛冶2丁目の「モンテ マーレ」がこの7月、食と癒しの空間「エステ & 海鮮ダイニング モンテ マーレ」を市内末広町にオープン。  
 1階にはバーと海鮮ダイニングのスペースがあり、「コルテ付」(5250円) どちらも活素材の食材を使っているのとにか  
 新鮮な魚介類をお刺身、カルパッチョ、ハエリヤなどのメニューでいただけます。に、新鮮な魚介のクレーム、包みとハーブティのセットを付けて、エッキリコース(5250円)、「小顔フェイシャルテラ」(5250円)「コルテ付」(5250円)のエステコースを用意。いまなら、オープン



Spot Light

スポットライト

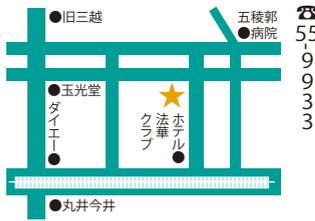
街で話題の最新情報・マルトク情報にスポットをあて、青いほすと記者が徹底チェック！

いけすイカ、はじめました 居酒屋燻鮮郭

市内本町にある『居酒屋燻鮮郭』は、この7月、新鮮な魅力が満載です！ 焼き鳥(100円)など、活躍しているこの店へぜひ一度足を運んでみてはいかが？。営業時間は午後5時30分〜午後10時(日曜・祭日定休。駐車場有) ナブルな点が評判。また、これまで洋食やイタリ



そのほかの定番メニューや旬の味が魅力の「本日のオススメ」も見逃さないところ。宴会メニューは2000円からで、飲み放題はプラス1500円。1階はカウンター席、2階は掘り炬燵式になっているので、会社帰りにぶらり立ち寄るサラリーマンやグループでゆっく



●本町16  
55-9933