

# 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/



簡単! 快適!  
美味しくできる!



## 炊飯器クッキング



もっと時間があれば美味しい物が作れるのに...、圧力釜を持っていればもっと楽しい食卓になるのに...。そんな風に思っている主婦の皆さんに朗報! ご家庭にある炊飯器で、とっても美味しい料理を作ることができるようになりました。それが最近、世間で話題の「炊飯器クッキング」。

もともとご飯を美味しく炊くために作られた炊飯器には、料理を作る上で適している様々な機能があります。例えば炊飯器の熱によって生じる水蒸気...その圧力は「圧力釜にも負けぬほど時間のかかる煮込み料理を短時間で美味しく仕上げられるほか、炊飯器の内釜はオーブンの丸型と同じような役割をしてくれます。さらに「保温モード」付の炊飯器なら料理を焦げつかせる心配もなく、スイッチひとつでほとんどの作業を炊飯器がやってくれるのももちろん、「タイマー機能」を上手に使えば、自分の好きな時間に料理に取り組んでも作り立ての料理を食べることが可能。油をあまり使わない調理方法なので健康にもよく、使い方によっては1度で複数の料理を作ることができるので経済的。ここまですべて、もうお分かりでしょう。炊飯器はとっても優れた調理器具なのです。

今回は、当編集室のスタッフが、炊飯器の機能をフルに活かした幾つかの料理に挑戦し、その調理例を紹介。さらにはちょっと変わった炊飯器料理にも取り組んでみました。日頃の家事に追われている皆さん、普段の食卓にひと工夫したいと思っている皆さん必見! もちろん炊飯器クッキングなら、男性も気軽チャレンジすることが出来ます。炊飯器ひとつで、いつもより美味しい食卓の演出を!

## 変わり料理編

### 豆腐ケーキ

調理時間  
**40分**

ヘルシーな豆腐を使った健康的なデザートはいかが？



#### 材料

- ホットケーキミックス…200g
- 豆腐…100g
- 卵…1個
- 牛乳…100cc
- サラダ油…大1
- 砂糖…30g
- レーズン…少々

#### 作り方

- ①豆腐の水を切り、砂糖、卵、サラダ油を加えて混ぜる。牛乳を加え、最後にホットケーキミックスとレーズンを入れて混ぜる。
- ②内釜にサラダ油（分量外）を塗り、①を流し込みスイッチを入れる。
- ③スイッチが切れたら竹串を刺してタネがついてきたら、さらにスイッチを入れて5分加熱する。

### 離乳食+ごはん

調理時間  
**40分**

介護食や胃腸の疲れた家族のための1人分の食事と、家族のごはんが同時にできます。

#### 材料

- 米…2合
- 水…2カップ
- カボチャ…少々
- ニンジン…少々
- ダイコン…少々



#### 作り方

- ①米をといで内釜に入れる。
- ②マグカップに米大1を取り、みじん切りにした野菜と一緒に、水をひたひたに入れて内釜の中央に入れて普通に炊く。

### 弁当完成メニュー

調理時間  
**40分**

朝の忙しい時に大助かりのメニュー。ぜひ、試してみませんか!!



#### 材料

- 米…3合
- 水…3カップ
- 鶏肉…100g
- サツマイモ…1本
- インゲン…3本
- シメジ…100g
- ゴママヨネーズ…適宜  
（すりこま、醤油、マヨネーズを混ぜる）
- パセリ…少々

#### 作り方

- ①といだ米と分量の水を入れる。内釜の口径に合ったざるを入れ、ひと口大に切った鶏肉、サツマイモの輪切り、5cmに切ったインゲンを置き、スイッチを入れる。炊きあがりの10分前にシメジを加える。
- ②炊き上がったごはんのみじん切りのパセリを混ぜて弁当に詰め、鶏肉、野菜を盛りつけ、ゴママヨネーズを添える。

## 各国料理編

### キムチと豚肉の重ね蒸し

調理時間  
**40分**

ビタミンB1の豊富な豚肉とミネラルたっぷりのキムチとニラがたくさん食べられるメニュー。



#### 材料

- キムチ…200g
- 豚肉…200g
- ハクサイ…1/4個
- ニラ…1束
- めんつゆ…大2
- 酒…大2

#### 作り方

- ①白菜は食べやすい大きさに切る。
- ②炊飯器にハクサイ、キムチ、豚肉、ニラを交互に重ねて、めんつゆと酒をかけて、スイッチを入れる。

### パエリア

調理時間  
**45分**

スペイン料理が手軽に炊飯器でできちゃうなんて…。焦げるのを気にしなくていいのがうれしい。

#### 材料

- 米…3カップ
- イカ…1/1ハイ
- アサリ…150g
- 赤ピーマン…1個
- ニンニク…1片
- カレー粉…大1
- 塩・コショウ…少々
- ぬるま湯…3カップ弱
- エビ…5尾
- 鶏肉…100g
- インゲン…100g
- コンソメ顆粒…大1
- レモン…1個



#### 作り方

- ①イカは内臓をとり皮をむいて輪切り、アサリは泥をはかしておく、エビはヒゲを取る。鶏肉はひと口大に、赤ピーマンは縦に、ニンニクはみじん、レモンはくし形に切る。インゲンは筋を取る。
- ②炊飯器に、といだ米とコンソメ、カレー粉を溶かしたぬるま湯を入れる。レモン以外の材料を並べ、スイッチを入れ、炊き上がったから15分ほど蒸らす。出来上がりにレモンを絞って食べる。

### 大きめ野菜のスープ

調理時間  
**70分**

煮くずれせず、調理したまま外出もできるので、帰った時には美味しいスープが待っています。

#### 材料

- ジャガイモ…2個
- ニンジン…1本
- セロリ…1本
- キャベツ…1/4個
- 鶏肉…200g
- ベイリーフ…1枚
- 水…5カップ
- 塩・コショウ…少々



#### 作り方

- ①野菜はそれぞれ大きめに、鶏肉はひと口大に切る。
- ②炊飯器に材料と水を入れスイッチを入れる。時間があれば保温にして1時間置く。最後に塩・コショウで味を整える。

## 和食編

### キャベツ蒸し

調理時間  
**50分**

子供から高齢者まで、食べやすくヘルシーな蒸し料理です。

#### 材料

- 鶏ひき肉…300g
- ニンジン…5cm
- タマネギ…1個半
- シイタケ…3個
- 卵…1個
- キャベツの葉…2~3枚
- 塩・コショウ…少々
- 水…1カップ弱



#### 作り方

- ①ポリ袋に鶏ひき肉、タマネギ、ニンジン、シイタケのみじん切り、卵を入れ、塩・コショウしてよく混ぜる。
- ②丼を水で濡らしひき肉を詰め、キャベツの葉を重ねて蓋をする。
- ③炊飯器に1カップ弱の水を入れ、内釜の口径に合ったスチールのざるに丼を置きスイッチを入れる。
- ④スイッチが切れたらキャベツごと皿に逆さに取る。

### 豚肉とジャガイモの煮物

調理時間  
**60分**

ホクホクのジャガイモに柔らかい肉のうまみがしみ込んで、食べて感激!!



#### 材料

- 角切りの豚肉…200g
- ジャガイモ…4個
- ネギ…3本  
（長さ5センチ）
- 醤油…大3
- 酒…大1
- 水…適宜

#### 作り方

- ①ポリ袋にジャガイモ以外の材料を入れ、ポリ袋の口を閉じて冷蔵庫で2時間からひと晩置く。
- ②炊飯器にポリ袋の中身と、皮をむき大きめに切ったジャガイモを入れ、水をひたひたに注ぎスイッチを入れる。

### おでん

調理時間  
**120分**

おでんは、じっくり煮込むのが得意な炊飯器にお任せです。

#### 材料

- ダイコン…10cm
- ジャガイモ…2個
- かまぼこ…2枚
- ちくわ…1本
- 昆布…10cm
- めんつゆ…大1
- 酒…大1
- 水…3カップ
- かつおぶし…1.5カップ



#### 作り方

- ①ダイコンは皮をむいて3cmの輪切りにし、かまぼこ、ちくわは食べやすい大きさに切る。昆布、めんつゆ、酒、水、かつおぶしはお茶のパックに詰めて炊飯器に入れ、スイッチを入れる。
- ②スイッチが切れたら、保温にして1~2時間置いて味を含ませる。

今回のレシピは5合炊き用です。炊飯器によって多少の違いがあるので、時間など自分で加減して下さい。炊飯器の容量を超えないよう、気をつけて下さい。

さて今回は、マイホームを建てようという時に必要な知識についてふれてみましょう。住宅ローンでマイホームを購入する際、大切なのは自分が買える家の値段、ローンの組み方、そして建てる時期のタイミングです。

#### まずは無理のない購入計画を

毎月無理なく返済できる金額を正しく把握した上で、物件価格と諸経費、ローンの金利に着目しましょう。一般的に毎月無理なく支払える返済額は【現在の家賃+頭金作りにあてた月々の貯蓄額】と考えられます。それにボーナス時はどれ位加算できるかを考えます。

#### 頭金はどれ位必要なの？

頭金は多いに越したことはありません。【最低でも物件価格の20%】とわれています。とはいっても、現実にはなかなか思い通りにいかないもの…。最近では物件が安くなったり、低金利や住宅ローン減税の追い風もあるので、頭金不足を理由にチャンスを逃してしまうのもつらいという考え方も…。

#### 頭金不足解消のいい方法は？

- ①頭金扱いになる融資を受ける(銀行の無担保ローン、社内融資など)。
- ②民間の銀行ローンなどを上手に利用する。
- ③親の援助を受ける・贈与してもらう。
- ④親と共有で購入する。
- ⑤親から借金をする。
- ⑥親に預金や生命保険などを担保提供してもらい、本人がローンを組む。

#### 頭金作りに有利な金融商品

- ①財形住宅貯蓄(勤務先に制度がある場合)。
- ②郵便局の住宅積立貯金。
- ③住宅金融公庫の「つみたてくん」。

#### 今すぐ買うか？ もっと先に買うか？

すぐに買うメリットは、家賃の支出がすぐなくなる点や、金利が低い時期なので有利だという点、ローンが早く終わるといふ点。もっと先に買うメリットは、頭金を増やして借金を少なくできる点。家賃を払いながら頭金を貯蓄するケースと、ローンを払いはじめのケースのそれぞれをシミュレーションして、どちらが得かを分析しましょう。もちろん、債務者になる人の年齢を考え、60歳の定年時にどれだけ借金が残るのかも計算します。2005年から減税規模が徐々に縮小される「住宅ローン控除」についても視野に入れて考えましょう。

#### 住宅ローン控除について

住宅ローン控除は、ローン残高に応じて一定割合の税金が還付される制度。床面積50㎡以上(上限なし)の住宅は10年間(各年により期間中の控除の割合・最大控除額が縮小)、住宅借入金等の年末借入れ残高5000万円以下の部分が控除の対象となります。

ファイナンシャルプランナー  
FP ハマノの  
●きつと役立つ●  
マネー講座

#### その3

やっぱり持家がいい…とお考えの貴方。大切なのは自分に買えるマイホームの値段と、いつ建てたらいいかというタイミングです。

アドバイザー  
ファイナンシャルプランナー  
濱野 州喜 司 さん



日本ファイナンシャルプランナー協会会員  
有限会社浜野代理店代表取締役  
●函館市東山3-14-19 ☎52-0822

## Ao-PO HEAD LINE 編集室のイチオシ、最新情報!!



### 小さくても、心あたたまる本物の結婚式を ワカマツヤ

結婚式…それは夫婦の絆を確かめ合うセレモニー。そのスタイルは人それぞれで、いろいろなプランがあります。そんな中、「ワンダフル」です。

カマツヤの「小さな結婚式」は、小さくてもいかにドレス、タキシードなどの衣装と着付け、そして写真がセットになって、平日だけのスペシャルプランです。

挙式衣裳へアメイク、ライズで52500円税込。プライベートチャペルで、資格のある牧師が司式に則り厳粛に行う挙式。豊富な衣裳の中からそれぞれ1点ずつ、選ぶことができます。専属の美容師が花嫁、花婿の魅力をさらに輝かせます。その幸せの瞬間を永遠にとどめておく写真は専属カメラマンが自分達で選べるいろいろなカットの中からベストショットを撮影という充実の内容です。

このプランは「ふたりだけの挙式をしたい人」「家族だけで身内だけで挙式をしたい人」「入籍は済ませたけれど挙式はまだという人」「結婚式はしなくてもいいと考えていた人や写真だけでいいと思ってい

また最近増えつつあるのがこのウェディングプランをプレゼントにすること。ドレスを着ることができない洋装プラン(47250円)や、和装がセットの和洋プラン(94500円)も用意しています。

●亀田町21-7  
41-9280



これもあつたさうです。さらに、条件が整えば準備期間が短くても対応できるということ。実際に旅行中にこのプランで感動の挙式を挙げられたという喜びのキャブの声もあるのです。ぜひお問い合わせ下さい。

「ワカマツヤ」ならでは、かわいチャペルと充実のフォトスタジオは、小さくても挙式したい人、挙式にはたくさん費用がかかると諦めていた人におすすめてあげたいです。

- #### 材料
- ごはん…2カップ ●豚肉…200g
  - 醤油…大1 ●酒…大1 ●レタス…3枚
  - 水菜…1/4束 ●シソ…5枚
  - ミョウガ…1個 ●ゴマ…大2
  - ドレッシング…適宜

- #### 作り方
- ①細切りにした肉を醤油と酒を合わせた中につけ、フライパンで炒める。
  - ②レタスは食べやすい大きさにちぎり、水菜は5cm長さ、シソとミョウガは千切りにする。
  - ③ごはんを①を汁ごと混ぜ、野菜を加え、次にゴマを混ぜる。丼に盛りつけドレッシングをかけて頂く。



ビタミンB1の豊富な豚肉は疲労回復にぴったり。ミョウガやシソは解毒や防腐効果があり、消化器の働きを助けます。夏の疲れが残っている人にオススメ!

## サラダ丼

残暑の厳しい日は、さっぱり「サラダ丼」をいかが？

豚肉の細切りにシソやミョウガ、水菜などの野菜を一緒に混ぜて手軽な丼にしました。ビタミンB1の豊富な豚肉を野菜と一緒に取るので、栄養バランスも満点! 食欲をそそるシソやミョウガの香りとともにあつさり、さらばりの一品をどうぞ。

野村保子のうちのごはん

### 無料紙が目指すもの

▼日本の出版業界は「フリーペーパー」戦国時代といわれている。函館においてもそれは例外ではない。▼フリーペーパーとはその名の通り、無料情報紙の総称。1950年代には発行経費を広告収入で賄うフリーペーパーの原型が日本に登場し、1970年代以降は個性的なものが相次いで創刊された。興味深いのは、オイルショック後や国民総生産の成長率が戦後初めてマイナスになった後、バブル経済の崩壊後など、経済的不安が強い時期に、それらが多数創刊しているという点。「不況に強い」ともいわれるフリーペーパーがここ数年でブレイクしている理由も分かる気がする。▼インターネットの普及で「もつすべ」ペーパー時代が来る」と予想した2部の専門家の分析をよそに、紙媒体が新たな形で活気づくことは同業者としても嬉しい限り。特に、ひと昔前までは「タウン誌不毛の地」とまでいわれた函館で、地域発の無料情報紙が続々登場することは、街の活性化の起爆剤として歓迎すべきで、函館市民にとっても多数の地域情報紙を読み比べ、自身にぴったりの街ネタを得られるようになるというところは、暮らしの充実につながるのではないだろうか。▼現在のようにならぬのは、印刷物が制作できるデジタル編集システムのない頃、函館で地域情報誌を作り続けた気骨あるクリエイターが何人もいた。そうした人達の多くは、全国大手量販店が函館に大挙した時代に地域の今後を見据え、地域経済の自立の重要性を活字を通して訴え、地域の企業と連携する地元情報媒体の必要性を信じて紙媒体の発行に情熱を注いだ。▼地方都市の中でフリーペーパーが増えることで懸念される事柄もある。例えば広告主の獲得競争による広告料のダンピング合戦や、広告とパブリシティとのボーダレス化により薄れゆく恐れがある各紙の個性。それでも、リソンの言葉借りれば「ペーパーは剣よりも強し」。紙媒体が消費生活に与える影響は大きく、無料紙といえどそれは例外ではない。血気盛んな函館のフリーペーパーが地域の自立と活性化の起爆剤となるか、コーポラルの獲得合戦に留まるかは各発行元の考え次第といえるかも知れない。いまこそ、それぞれの発行元が横のつながりを持って補完しあい、それぞれの個性によってこの街の「元氣」のために「役買」することが、無料紙が目指すべき道なのではないだろうか。(慎)

### 青はの目

▼日本の出版業界は「フリーペーパー」戦国時代といわれている。函館においてもそれは例外ではない。▼フリーペーパーとはその名の通り、無料情報紙の総称。1950年代には発行経費を広告収入で賄うフリーペーパーの原型が日本に登場し、1970年代以降は個性的なものが相次いで創刊された。興味深いのは、オイルショック後や国民総生産の成長率が戦後初めてマイナスになった後、バブル経済の崩壊後など、経済的不安が強い時期に、それらが多数創刊しているという点。「不況に強い」ともいわれるフリーペーパーがここ数年でブレイクしている理由も分かる気がする。▼インターネットの普及で「もつすべ」ペーパー時代が来る」と予想した2部の専門家の分析をよそに、紙媒体が新たな形で活気づくことは同業者としても嬉しい限り。特に、ひと昔前までは「タウン誌不毛の地」とまでいわれた函館で、地域発の無料情報紙が続々登場することは、街の活性化の起爆剤として歓迎すべきで、函館市民にとっても多数の地域情報紙を読み比べ、自身にぴったりの街ネタを得られるようになるというところは、暮らしの充実につながるのではないだろうか。▼現在のようにならぬのは、印刷物が制作できるデジタル編集システムのない頃、函館で地域情報誌を作り続けた気骨あるクリエイターが何人もいた。そうした人達の多くは、全国大手量販店が函館に大挙した時代に地域の今後を見据え、地域経済の自立の重要性を活字を通して訴え、地域の企業と連携する地元情報媒体の必要性を信じて紙媒体の発行に情熱を注いだ。▼地方都市の中でフリーペーパーが増えることで懸念される事柄もある。例えば広告主の獲得競争による広告料のダンピング合戦や、広告とパブリシティとのボーダレス化により薄れゆく恐れがある各紙の個性。それでも、リソンの言葉借りれば「ペーパーは剣よりも強し」。紙媒体が消費生活に与える影響は大きく、無料紙といえどそれは例外ではない。血気盛んな函館のフリーペーパーが地域の自立と活性化の起爆剤となるか、コーポラルの獲得合戦に留まるかは各発行元の考え次第といえるかも知れない。いまこそ、それぞれの発行元が横のつながりを持って補完しあい、それぞれの個性によってこの街の「元氣」のために「役買」することが、無料紙が目指すべき道なのではないだろうか。(慎)

# Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

**子育て倶楽部** 今回も、プレママ(まめお)さんに届いたご意見を紹介します。

私も妊娠中は不安でいっぱいでした。2人の子供なのに、具合が悪いのも、お腹が大きくなるのも、お産で痛い思いをするのも女だけ。その分もっと優しくしてくれてもいいのに…って思いますよね。

でも、過ぎてみると、妊娠や出産という一生にそう何度もないことを体験できたことを幸せだと感じ、女に生まれて良かったと思いました。(まめお)さんも、きっと可愛い我が子に出逢った瞬間に、全て吹き飛びますよ! 頑張ってください!! (散歩)

皆様からも(まめお)さんへの良きアドバイスや、妊娠中を快適に過ごすアイデアなどありましたら、ぜひお聞かせ下さい。

ご意見・ご感想は…  
〒040-8605  
函館どつく株式会社内  
株式会社青いほすとHD  
『子育て倶楽部』係  
FAX 23-5699  
Eメール  
aoi-post@aurora.pcn.ne.jp

## 今月の元気印



岩井優心(ひると)君  
H17・3・28生

## 優しいタオル「にじのひかり」

子供の肌に触れるタオルは、安心で安全なものであって欲しい…。

市内柏木町の『タジマ寝具』で扱っているタオル「にじのひかり」は、一般的に販売されているタオルと違い、製造の際に蛍光増白剤や柔軟剤などを使用していません。また、特殊な加工によりプラス波動(エネルギー)が高く、いつまでも続くソフトな肌触りと吸収性の良さを実現。実際に触ってみると、今まで触ったことのない柔らかな肌触りと温かさを実感。アトピーや敏感肌などにもオススメ。母の優しさとおくもりを感じるこのタオルを、1度手に取って確かめてみませんか。営業時間は午前9時～午後6時。毎週日曜日、祝日定休。駐車場有。

●柏木町2-25 ☎51-1944

ミニハンカチ、おしぼり…各630円  
ランチョンマット…840円  
フェイスタオル…1260円  
バスタオル…2520円

人は生命誕生の瞬間に大自然の祝福を受け虹の光に包まれるそうです。愛する我が子を「にじのひかり」で包んであげて下さい。



## 大学入試や就職に断然有利!

## パソコン市民講座

「P検(パソコン検定)」の合格率がほぼ100%という実績を誇る、長崎屋1階の「パソコン市民講座」では、P検取得講座の予約を受付中。学生や就職に有利な「P検」ですが、取得者に対し入試時の加点や出願時の優遇、または合格判定の優遇、または合格判定の優遇条件とする大学や短大が全国的に増えています。函館市内の大学でも、このような大学入試優遇措置を実施。また、

大学や短大の入学あるいは入学後、取得者に単位認定している学校も増えています(学校名、学部詳細は左記のホームページにて閲覧可)。もちろん就職活動もリード。50代の受講生もP検取得後に再就職が決まったのだから、講座もP検取得後に再就職が決まったのだから、同校はパソコン検定協会P検認定校です。いつもの教室で試験が受けられるのも好評。さらに、P検模擬試験も無料で受けられる上、教材無料、用語集もプレゼント。8月末日までに入会すると、抽選でパソコンなどの豪華商品が当たるチャンス。9月1日から9月5日までの入会者にもステキなプレゼントがあります。見学は随時受付中。詳細及び無料体験は、電話でお問い合わせ下さい。入会金1050円、受講料は、1講座1時間で1260円、維持費は1050円(月1回)。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)。

●美原 17・1  
☎44-5760  
http://www.pken.com



8月末日までに入会すると、抽選でパソコンなどの豪華商品が当たるチャンス。9月1日から9月5日までの入会者にもステキなプレゼントがあります。見学は随時受付中。詳細及び無料体験は、電話でお問い合わせ下さい。

入会金1050円、受講料は、1講座1時間で1260円、維持費は1050円(月1回)。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)。

●美原 17・1  
☎44-5760  
http://www.pken.com

## フェイスの悩みを解消! リラゲゼーションサロンドルチェ

夏に焼けた肌を健康&美白で、より美しいあなたへ。ライスを提供! 「ゲルマドーム(5000円)＋フェイスエステ(6000円)＋デコルテケア付」＋各種美容液(1000円)＋パヤベーン特別企画として「通常



13000円のコースを、なんと、4000円で体験できちゃう! そのほか、シミ、シワ、タルミコース、にきび、肌あれ、トラブル肌コースも用意。この秋のキレイを先取りしちゃおう。

●東山 1・14・4  
☎51-6627



## 秋一番健康フェア

市内本通2丁目にある『本通薬局』では、9月7日午前10時～午後4時に「秋一番健康フェア」を開催します。なんと「血流測定」「骨密度測定」「健康食品試験」の3つの体験が無料で体験できる充実の内容。電話にて先着50人限定で受け付けます。

さらさらでスムーズな血流がどうかちよつと心配という人にオススメの血流測定が手軽に体験できます。また、前回のイベントでも好評



だった骨密度測定を今回も実施します。この秋のはじめ、自分の体調や健康を改めて考え、みるきっかけにしてほしいのです。

「ぜひ、このイベントを利用して下さい。みなさんの健康の手助けができれば」と話す薬剤師の多田達弘さん。まずはお早めに電話でご予約下さい。

●本通 2・53・24  
☎514141



## 本通薬局

## あなたのホームページは今のままで大丈夫?

あなたの自慢のホームページをキーワード検索したら、何ページ目の上から何番目になりますか? ビジネスシーンから趣味の活動までインターネットでのPR効率を左右するためには戦略が必要です。戦略的ホームページの作



成からコンサルティング業務をこの春から開業した「地域ホームページ函館」は、検索サイト内でホームページをできるだけ上位に表示させる「SEO」やコンテンツの濃いウェブデザイン、さらには個人情報保護法に対応した「Pマーク(プライバシーマーク)」などのサービスで定評の『株式会社エクス』。道内初のランチャイス。21000円からという低価格で最強のホームページ作りのお手伝いをします。

●日吉 3・45・7  
☎080-1102-4792

## 地域ホームページ函館

別に、多数のサイトの中でできるだけヒットしやすいよう戦略を立ててゆきます。また、Pマークは官庁の入札条件になったり相手企業との取引条件になったりしています。現在のホームページでいいのかと感じている人、これからサイトを立ち上げようとしている人は気軽に相談してみよう」とPR。ランチャイスならでは、あらゆるニーズに対応する強い味方です。

消費者  
相談室

あなたも賢い消費者に

個人情報の保護(2)

個人情報の悪用を防ぐ日常の注意点。今回はインターネットでの注意点です。

個人情報が漏れる例で最近増えているのが、インターネットからの流出です。アンケートや懸賞、会員制サイトなど、ホームページ上にはあらゆるところに個人情報の記入欄がありますが、入力方法が簡単ということもあり、警戒心が薄れがちになって、つい記入する人も多いようです。インターネットは入力した情報が記録される可能性があり、ネットショッピングなどでは、氏名、住所、クレジットカード番号などの個人情報が蓄積されることになります。つまり、どこに誰が、いつ、何を買ったかが記録されるのです。中には情報収集が目的で人を集めるサイトもあります。

誰でもが見られる掲示板ホームページに顔写真などの個人情報を掲載するのも危険なことといえます。また、Eメールも手紙とは違って相手に直接届くのではなく、加入しているプロバイダーを中継して送受信されるので、その途中で第三者に見られる可能性は否定できません。そのことを理解した上で利用することが大切です。

アンケートや懸賞、掲示板などにむやみにアドレスを書き込まないことと、見覚えのない送り主からのメールは開かないようにすることも必要でしょう。

面白  
雑学

難読漢字「植物・魚編」

好評の難読漢字、今回は食べられる植物と魚を集めてみました。あなたもよく読めますか。

- 【問題】
- ① 檸檬
  - ② 石榴
  - ③ 玉蜀黍
  - ④ 大蒜
  - ⑤ 胡桃
  - ⑥ 銀杏
  - ⑦ 牛蒡
  - ⑧ 烏賊
  - ⑨ 山葵
  - ⑩ 河豚
  - ⑪ 無花果
  - ⑫ 雲丹
  - ⑬ 枇杷
  - ⑭ 山女
  - ⑮ 薄荷
  - ⑯ 柳葉魚
  - ⑰ 蕪
  - ⑱ 公魚
  - ⑲ 辣蕪
  - ⑳ 牡蛎

- 【答え】
- ① れもん
  - ② ざくろ
  - ③ とうもろこし
  - ④ にんにく
  - ⑤ くるみ
  - ⑥ ぎんなん
  - ⑦ ごぼう
  - ⑧ いか
  - ⑨ わさび
  - ⑩ ふぐ
  - ⑪ いちじく
  - ⑫ うに
  - ⑬ びわ
  - ⑭ やまめ
  - ⑮ はっか
  - ⑯ しやも
  - ⑰ かぶ
  - ⑱ わかさぎ
  - ⑲ らつきょう
  - ⑳ かき

nice taste! nice shop! nice job!



「お菓子の日」のテーマは「秋の素材を使ったお菓子・第2弾」。今回はカボチャを

分には、秋の味覚の代表格である「サケを使った色々なレシピ」の講習会が行われます。サケとイクラの3色弁など、サケを使った料理法について学びます。受講料は各1,000円。

●万代町8-1  
☎42-6505

もつづく食欲の秋が到来。使った焼きプリンなどにチケの素材を使った料理やデザート作りを楽しく学びませんか。

毎回大好評の『北ガスツッキングスクール』の10月の「お菓子の日」のテーマは「秋の素材を使ったお菓子・第2弾」。今回はカボチャを

食欲の秋、旬の素材で楽しくツッキング

北ガスツッキングスクール

Q 着付け教室を受講していかかでしたか?  
A 「着付けだけでなく女らしさも教えていただいたよな気がします」「楽しかった。新しい事にチャレンジして気持ちも前向きになりました」「帯の知識を知りました」「帯の知識を知

いま、1番人気のスタイルといえはキモノ。キモノを素敵に着こなしたいと着付けを習う人が増えています。着付け講習で定評のある『日本和装』は市内に教室があり、修了生も数多く輩出しています。この修了生に受講の感想を聞いて見ました。



り、キモノがもつと好きになりました。うれしいです。多くの修了生が日本和装で学んだ事を喜んでいます。また、講師から「自分で装える事が大きな喜びになります」とのメッセージが寄せられています。教室は午前、午後のクラスがあり、普段着から留袖まで4か月で手結びの着付けを学ぶことができます。日本和装と一緒に日本の心を装いませんか。詳細は本紙の表紙広告をご覧ください。●本町8-18  
●アサハ函館ビル2階  
「フリーダイヤル」  
01201154829

着付け教室修了生の声

日本和装 函館教室



苦手の歯科治療も、ここなら安心

そのほか、ブラッシング指導室を設け、予防医療にも力を入れています。100%滅菌可能な機器を導入し、院内感染予防のための設備も整えました。各診療台を個室化し、患者のプライバシーが守れるよう配慮もしています。診療時間は月・火・木・金曜日が午前9時30分～午後12時30分、午後2時30分～午後7時。水・土曜日は午前9時30分～午後1時。毎週日曜日祝日は休診。

●富岡1-43-2  
●亀田病院向かい  
☎62-6262

市内富岡1丁目にこの9月1日、『歯科・みやうちデンタルケア』が開院します。

同院では、治療設備をデジタル化。口腔内をカメラ

で写し、治療台に設置したコンピュータで口腔内を見て診断するので、状態を正確に把握することができ、適確な治療を行うことができます。

苦手の歯科治療も、ここなら安心

歯科・みやうちデンタルケア

最先端の花の学校オープン!

市電末広町から徒歩3分、函館山を背景に教会や公会堂など歴史的な町並みの続くお洒落な場所

「NFD資格検定コース」インストラクター養成コース「ヨーロッパフラワーデザインコース」と、初めて花に触れる人から花のプロフェッショナルを目指す人まで対応するカリキュラムをそろえています。また、セレクトされたフラワーデザイン展示・販売、こだわりのオリジナルフラワーデザインの相談も受けていますので、気軽にも受けてみてはいかがでしょうか。



●大町1-1  
☎011-6333-6026  
オアシスユリア

最先端の花の学校オープン!

花阿彌ブルーメンシュール函館校



# 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)

食欲の秋がやってきます。そろそろスーパーマーケットにも美味しそうな食材が並び始める頃ですが、そういつ季節こそとびきり美味しい料理にチャレンジしてみたいもの。今回は美味しくて手間いらず、しかもヘルシーで経済的な炊飯器クッキングにスポットを当ててみました。あなたのお宅の炊飯器料理のアイデアがいろいろと、編集室までぜひ、お寄せ下さい。

食欲の秋がやってきます。そろそろスーパーマーケットにも美味しそうな食材が並び始める頃ですが、そういつ季節こそとびきり美味しい料理にチャレンジしてみたいもの。今回は美味しくて手間いらず、しかもヘルシーで経済的な炊飯器クッキングにスポットを当ててみました。あなたのお宅の炊飯器料理のアイデアがいろいろと、編集室までぜひ、お寄せ下さい。

食欲の秋がやってきます。そろそろスーパーマーケットにも美味しそうな食材が並び始める頃ですが、そういつ季節こそとびきり美味しい料理にチャレンジしてみたいもの。今回は美味しくて手間いらず、しかもヘルシーで経済的な炊飯器クッキングにスポットを当ててみました。あなたのお宅の炊飯器料理のアイデアがいろいろと、編集室までぜひ、お寄せ下さい。

食欲の秋がやってきます。そろそろスーパーマーケットにも美味しそうな食材が並び始める頃ですが、そういつ季節こそとびきり美味しい料理にチャレンジしてみたいもの。今回は美味しくて手間いらず、しかもヘルシーで経済的な炊飯器クッキングにスポットを当ててみました。あなたのお宅の炊飯器料理のアイデアがいろいろと、編集室までぜひ、お寄せ下さい。

食欲の秋がやってきます。そろそろスーパーマーケットにも美味しそうな食材が並び始める頃ですが、そういつ季節こそとびきり美味しい料理にチャレンジしてみたいもの。今回は美味しくて手間いらず、しかもヘルシーで経済的な炊飯器クッキングにスポットを当ててみました。あなたのお宅の炊飯器料理のアイデアがいろいろと、編集室までぜひ、お寄せ下さい。

食欲の秋がやってきます。そろそろスーパーマーケットにも美味しそうな食材が並び始める頃ですが、そういつ季節こそとびきり美味しい料理にチャレンジしてみたいもの。今回は美味しくて手間いらず、しかもヘルシーで経済的な炊飯器クッキングにスポットを当ててみました。あなたのお宅の炊飯器料理のアイデアがいろいろと、編集室までぜひ、お寄せ下さい。

# お得な紙上ショッピングで暮らしイキイキ、便利快適

市内松風町のアーケード街の角の小さな入口階段を上がって扉を開けると、心やすらぎの軒の喫茶店が出現してきます。いまや、函館市内では貴重な存在となった早朝喫茶「ツツヤ」は、再活性化の声を強く、函館駅前地区にあって根強い常連客を持つ元気な店。いつも笑顔でこの店を切り盛りする名物メニューが、中村ハルヒさん。

「水が主成分という点に注目しました。使いはじめてからもう4〜5年になりましたが、最近では3日使わないだけでシワが目立ちはじめから不思議ですね。今は毎日朝と晩に欠かさず使っています。経済的なところも嬉しです。」

ツツヤのお肌をみた常連客からも、「最近綺麗になったんじゃない?」と言われていることがあつた。

「娘が敏感肌なんです。それでエバメルゲルクリームを勧めました。以来、娘もすっかりその効果に満足しているみたいです。」

「ツツヤお肌になれて気分爽快!」

本紙読者 エバメルゲルクリーム 体験レポート

喫茶ヒギン 中村 ハルヒさん

「水が主成分という点に注目しました。使いはじめてからもう4〜5年になりましたが、最近では3日使わないだけでシワが目立ちはじめから不思議ですね。今は毎日朝と晩に欠かさず使っています。経済的なところも嬉しです。」

## 青は通販コーナー

### 編集後記

### インフォ

### プレゼント

### 次号予告

次号発行は9月16日(金)

いざというとき役立つ 函館・葬儀手帖

突然、あなたが喪主をすることになったら!? 函館特有の葬儀について徹底検証。

発行/株式会社青いぼすと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

奥様アルバイト募集

ご自宅の周辺に青いぼすとやチラシを配るお仕事です。原則として週2回。1日2〜3時間程度、好きな時間にできる健康的なお仕事です。

急募地域

- 東雲町 ●旭町
- 大縄町 ●中島町
- 千代台町 ●高盛町
- 梁川町 ●五稜郭町
- 湯川2丁目

詳細は(株)青いぼすとHDまでどうぞ!!

☎23-5688

「ツツヤお肌になれて気分爽快!」

本紙読者 エバメルゲルクリーム 体験レポート

喫茶ヒギン 中村 ハルヒさん

「水が主成分という点に注目しました。使いはじめてからもう4〜5年になりましたが、最近では3日使わないだけでシワが目立ちはじめから不思議ですね。今は毎日朝と晩に欠かさず使っています。経済的なところも嬉しです。」

セラフご用達のマッサージでリラックス カイロバランスやまだ

ロサンゼルスの高級住宅街・ハリウッドにサロンを持つ『カイロバランスやまだ』では、この7月にオープンした『ヒーリングサロン ラポール』のヒーリングマッサージが人気急上昇!

カリフォルニア州公認ライセンスを持つ同院のヒーリングマッサージ師は、アメリカでは有名セラフご用達のマッサージ。海外に行かなくても本場のマッサージが受けられると、幅広い層の人が足を運んでいます。料金は「ハーブコース(30分3500円)」「フルコース(60分6500円)など」。最上級の癒しをぜひ一度、体験してみてください。

はにかみですか。

また、「新ダイエツトプログラム」も大好評。人気の「耳ツボダイエツト」と「リンパマッサージダイエツト」、「本格的なEMSダイエツト」がおトクなセットになり、ダイエツト効果も格段の差。



●美原3,2125  
●美原3,2810  
●人見町206  
●32,6305  
●美原分院  
●47,7200



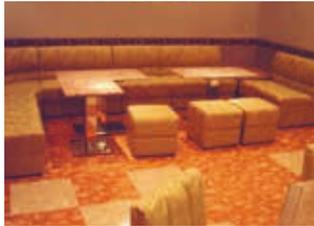
スポットライト

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

新築飲食店ビル入居者募集! 板尾企画株式会社

市内本町・スターハレス並びに新築の飲食店ビル『ユニアザル』が完成し、現在入居者を募集しています。

立地条件抜群のこのビルの入居の際には価格条件共に徹底的に支援してゆきたいと話すのが『板尾企画株式会社』代表取締役の板尾哲夫さん。沸器、椅子、テーブル、シンク、ボトル棚、カウンター、水洗ウオッシュレットなどが完備されているので、即飲食店経営が可能。賃料は16〜19万円、権利金は応相談(分割可)。商売をしてみたい人、転職を考えている人(素人歓迎)、現在、飲食店経営をしている人、定年退職後に収入を増やしたいと思っている人など、様々な人のニーズに合わせ親身になって入居相談を行っております。



●美原3,2810  
●46,8688(代表)