

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/

Autumn Sweets Special

秋の スイーツ 大特集

Buono!



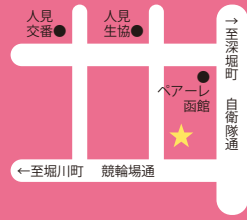
旬の美味、モンブラン

ペシエ・ミニモン



市内乃木町の『ペシエ・ミニモン』では、例年9月から販売されている「モンブラン」(360円)が人気。その時期一番美味しい新菓を使い、パティシエの手によって旬の美味しさが詰まったモンブランへと生まれ変わる。サクッとした食感のメレンゲを土台に、注文が入ってから生クリームとマロンペーストが飾られるのも特徴。メレンゲ・生クリーム・マロンペーストの3つのハーモニーはさすが! 同じく季節限定の「マロンパイ」(340円)は、香ばしいパイ生地とマロンペーストが絶妙。店内のサロンで「ケーキセット」(1050円)も人気。

●乃木町1・2
☎314301
午後7時。毎週月曜日定休。駐車場有。



「九里よりうまい十三里」という言葉をご存じですか? 江戸時代、秋の甘味といえは何といつても栗が有名で、それに比べる。さつま芋は栗よりも少し格が落ちるといふことで、「栗(九里)」に対して、さつま芋は「八里半」と呼ばれていました。焼き芋が庶民の間でブームとなった幕末頃には、江戸の町に「八里半」という看板を掲げた焼き芋屋さんが何軒もあったのだとか... やがて、さつま芋の名産地・川越にあるお芋屋さんが、「栗(九里)より(四里)うまい十三里」という看板を掲げて、名産品のさつま芋をPR。「十三里」は、九里と四里をたしたことで、川越がちょうど江戸から十三里離れた所にあるといふことの2つをかけたものですが、この洒落た宣伝文句によって、さつま芋人気は、一気に上昇したといふことです。

食欲の秋! 美味しい食材が街中に出回るこの季節は、甘い物も、とびきり美味しい季節でもあります。街のケーキ屋さんのショーウィンドウにも、秋ならではの美味しそうなケーキが並ぶシーズンです。

今回は、道南で評判のスイーツの店を訪ね、この秋イチオシの逸品を探ってみました。どの品も味はもとより、見た目にも秋らしさを感じさせる魅力的なスイーツばかり! あなたにぴったりのお気に入りの甘い物を見つけて、素敵な秋の屋下がりのティータイムを過ごしてはいかがでしょうか。

大人の味、アルディシユワ

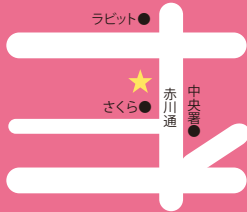
ふっげつどう



市内田家町の『ふっげつどう』では、秋冬限定の人気のスイーツがそろっています。オススメの「アルディシユワ」(335円、写真)は、栗のペーストに生クリームや隠し味のミルクチョコレートを使ったケーキ。栗はペースト状のものだけでなく、ケーキの上と中に甘み控えめの栗も入っていて満足度がアップ。また、ほんのり香る洋酒は大人の味。男性にも試して欲しい逸品です。

そのほか、毎年大好評の焼きたての「アップルパイ」(1575円)をはじめ、リンゴのお菓子も充実。あなた好みの秋のスイーツを探してみ

●田家町7・23
☎409533
時。不定休。駐車場有。



美味、バターシヨコロ シユエットカカオ



甘いサツマイモにビターなチョコレートがきいた「バターシヨコロ」が、『シユエットカカオ』の秋のおすめ。サツマイモの形をそのままに生クリームや砂糖、卵黄でまろやかに仕上げた生地とバターチョコの出会い、こんがり焼けた表面が美味しそう。レンジかトースターで温めるとサツマイモの甘い香りがして、ひと味違う美味しさの口の中に広がります。チョコのパリッとした食感を楽しむなら、冷たいままでどうぞ。100g 220円で、1個当たり300円前後。

さらにおすめは、熊本から取り寄せた生の栗を使った「ムッシュモンブラン」(450円)で、栗の収穫が終わり次第終了。営業時間は午前10時〜午後9時。毎週木曜日定休。

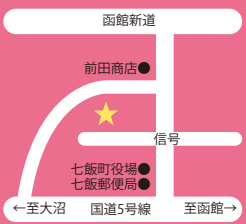
●五稜郭町7・8
☎335766



酸味爽やか、ぶどうのタルト マザーグース

七飯町の自然の中にある小さなケーキ屋さん『マザーグース』の秋のおすめは「ぶどうのタルト」(260円)。七飯町で栽培されたロマンティックな「旅路」という名のぶどうを優しい味のクリームで包み焼きあげたもの。焼きあがりの綺麗な赤色とほど良い酸味が爽やかな逸品です。ヨーロッパ流の生の果物を焼き込むタルトはシンプルな味わいが魅力。生のぶどうが手に入る期間限定なのでお早めにどうぞ。自然食にこだわった道産小麦粉や発酵バター、自然塩など吟味した素材で作られたケーキはどれもやさしい味。店内には小さな喫茶コーナーもあり、ケーキとお茶で静かな時を楽しめます。営業日は土・日・月曜日で、営業時間は午前10時〜午後6時。

●七飯町本町60・18
☎652724

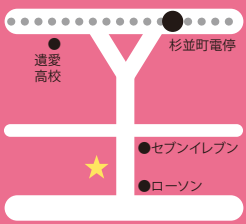


ちよつと珍しい「あずき」 パティスリーアキラ

市内時任町の閑静な住宅街にある『パティスリーアキラ』の今秋のおすめは、小豆を洋風に仕立てたちよつと珍しい「あずき」。2種類のチョコレートクリームを重ねた中に黒糖で炊いた小豆を散らし、ビスキュイジョコンドというアーモンドの香りのスポンジで包んだもので、上に乗った黒糖のジュレの甘さがアクセント。

旬の素材を使い、宝石のように作られたケーキが並んだシヨークースは、眺めていると幸せな気分になります。「会話が弾んで世界が広がるようなお菓子を作りたい」というオーナーの作るお菓子を、お茶と一緒に、または食後のデザートに楽しんでみませんか。営業時間は午前10時〜午後7時30分。毎週水曜日定休。

●時任町34・23
☎511187



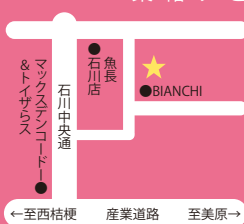
クrostataティーナ ノーチエ チツチヨ パステイツチヨ



市内石川町に移転して、このほど1周年を迎える人気イタリア菓子の『チツチヨ パステイツチヨ』で、今回は秋のケーキの中でもクルミやアーモンド、カシューナッツなどナッツ類のたごぶり具合に目を奪われる「クrostataティーナ ノーチエ」(315円)をセレクトしました。実はこのケーキ、中に焼いたサツマイモの輪切りが入っています。ナッツの下は「ジャンドゥーヤクリーム」というヘーゼルナッツのチョコレートを使った上品な香ばしさがたごぶりのクリーム。

サツマイモのもちもち感と自然な甘さに生地のサクサク感、ナッツのかりかり感が一緒になって絶妙な味わい。営業時間は午前10時〜午後8時。毎週水曜日定休。

●石川町316・5
☎347020



秋の新作、シトルイユ ミモザ

市内柏木町の『ミモザ』の今秋の新作、ケーキ「シトルイユ」(368円)は、かぼちゃを使ったかわいらしい色合いが特徴の1品。フランス語で「葉かぼちゃ」を意味し、ことなくかぼちゃの形をイメージさせるフォルムは秀逸。かぼちゃの黄色いムースと白のムースが重なったストライプの上には、煮たかぼちゃをサイコロ状にカットしてコロコロと乗せ、かぼちゃペーストを絞っています。素材そのもののホクホク感とペースト、ムースのなめらかな食感を一緒に楽しめます。手間をかけた作りですが、素直にシンプルにかぼちゃを味わえる1品。ほかに、国内産の栗を贅沢に使った「和栗のモンブラン」も登場。営業時間は午前10時〜午後7時。毎月第1、3、5火曜日定休。

●柏木町38・2
☎526001



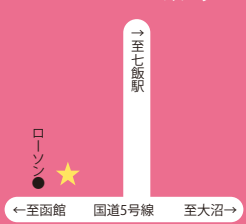
かわいさ満点のアップルパイ ドウ・エ・タンドウル



『ドウ・エ・タンドウル』の「アップルパイ」(294円)はオリジナリティーあふれ、かわいさ満点。パイ専用の小ぶりのりんごを丸ごとキヌメリゼし、四角い小さくくのパイ生地にやさしく包み込んで焼き上げてあります。バターと砂糖が溶け込んだ甘酸っぱいりんごの実。カルバドス酒で芳醇に香り付けされて見事な存在感。丸ごとだからこそ味わえるおいしさが1人分の食へきりサイズになっています。ジュシーとサクサクの幸福なる究極の組み合わせ。

また、新作の「柚子シフォン」も、フレッシュで爽やかな香りが楽しめるケーキです。営業時間は午前10時〜午後8時。毎週火曜日定休。

●七飯町鳴川169・2
☎650808
<http://www.dqten.jp/de-iv>



大切な人と大切な時にいきたい店

懐石の里 煌



谷地頭電停から近く、てなしに使われるという函館山の山あいにある「懐石の里」は、眼下に広がる津軽海峡と函館市街が見渡せる素晴らしいロケーション。店も木造りの門や各席を仕切る御簾、生けられた花が和風の落ち着いた佇まい。1階、2階のどの部屋からも絶景が見渡せるという立地であらわしい。祝い事の心をお祝いしてくれま

料理、イタリヤ料理まで取り入れた献立では、若い人から高齢者まで幅広い層に好評。昼は2100円の季節懐石、夜は2600円、15000円があり、どのメニューも13点。●住吉町17-1 277288



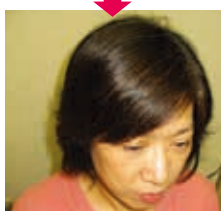
×メニューは、地場食材の新鮮さを活かした料理の粋をこらしたもので、記念日の利用ではそれにふさわしい祝い心をお祝いしてくれま

髪と地肌のケアがキレイと元気をくれる

ヘアリニューアグチャー

薄毛、抜け毛など髪の悩みは、いまや世代を問わず誰にでも関係ある心配事。いま、気にかけているあなたも実は髪の毛、地肌からSOSが出ています。市内在来町の「ヘアリニューアグチャー」は、田口式自然温熱発毛療法を行って多くの人の髪を改善しています。この療法は明治時代から4代に渡って伝えられ、薬や化粧品、器具を使わず、温熱により本来持っている発毛する力を取り戻す方法。いわば地肌と髪のエステといったところ。血流や代謝がよくなり顔色も健康的に。顔もピツツと引き締まり、まぶたが上がり目がハッチリ。その上、髪

のポリリニューアップで相対的に顔も小さく見えるのだとか。地肌のケアが顔まですっきり、キレイと元気をくれるのです。体験者の声を聞いてみました。「ここに来ると髪についての相談するのを楽しんでいます。地肌がしっかりして今ある髪の毛の根が深く入っているのを実感してみたいです。ツヤとツギが出て髪が元気。髪を洗ってトリートメント剤を使う量が減りましたから」。●宝来町3110 229482



野村保子のうちのごはん

きのこ麺

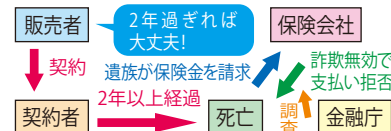


食べて元気に!

きのこがたっぷりの汁物に、お米で作った「籠米麺」がごめんを加えて、あたたかい汁物はいかがですか。きのこは鶏肉から出る旨味と、お米麺独特の食感が食欲を誘います。道産のお米と健康面から注目されている「がごめ昆布」で作られたヘルシーな麺と一緒に、秋の味覚を味わいましょう。

日本の保険業界は平成8年4月に改正した新保険業法で子会社を通じた生命保険と損害保険の相互参入が自由化されるなど、金融自由化が進んでいます。保険の販売は保険会社の営業職員や保険会社のライセンスを持つ代理店による対面販売のほか、最近では通信販売も増加しています。戦後から今日まで、我が国の生命保険がこれほどまでに普及したのは保険会社の営業職員の地道な営業活動によるものが大きいといえるでしょう。生命保険の先進地・アメリカでは最近、複数の保険会社の販売ライセンスを保有する独立系代理店が増え、そのニーズが高まっています。代理店業務は通常、保険会社の販売ライセンスを取得してその保険会社の商品を販売するもので、日本の代理店の多くは1社のライセンスを持ち1社の商品を販売するところが主流です。しかし最近では複数の保険会社の商品を販売する独立系代理店も少しずつですが、増えはじめています。保険商品は年々多様化していますから、1社の様々な保険について詳しく説明してくれるところを選ぶか、複数の会社の商品を比較してくれるところを選ぶか、あるいは自身で知識を深めて通信販売を選ぶかはそれぞれの考え方で、どれがいいとか悪いとかいう問題ではありませんが、様々な選択肢があるということは、認識しておく必要があるでしょう。

さらに今回、ぜひお伝えしておきたいのが、最近問い合わせが多い「告知義務違反」について。保険契約を結ぶ際は契約者の病歴や現在の健康状態を保険会社に告げる義務があり、約款では契約開始から一定期間（通常2年間）内に契約者の告知義務違反が分かった場合、保険会社は契約を解除できるとされています。「2年間請求しなければよい」と勘違いされている方も多いのですが、契約当初から2年間の間に保険金や入院・手術給付金の支払い対象となる事由が生じていれば、2年経過後であっても、やはり「告知義務違反」が問われます。後々トラブルにならないためにも、加入時の告知は正直に行うべきです。



ファイナンシャルプランナー・濱野州喜司の保険選びの解説と、各種保険見直しにより家計のダイエットに成功した人達の声を掲載した小冊子『ファイナンシャルプランナーが勧める生命保険・損害保険選びマニュアル』（浜野代理店発行）を希望者に無料配布しております。ご希望の方は☎52-0822までお申し込み下さい。なお、冊数には限りがありますので、品切れの場合はご容赦下さい。

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13-14-19 ☎52-0822

- 材料
- きのこ(まいたけ・しめじ・しいたけ)…適宜
 - 鶏肉…200g ●酒…1 ●醤油…小1
 - 塩…小1/2 ●籠米麺…2個
 - だし…2カップ ●青ネギ…適宜

- 作り方
- ①鍋にだしを入れ、火にかけて、ひと口大に切った鶏肉を加える。石づきをとり食べやすい大きさに手で裂いたきのこを加える。
 - ②鶏肉に火が通ったら酒、醤油、塩を加えて味を調える。
 - ③たっぷりの湯で籠米麺を茹で、水にさらしたもの、汁を加えてひと煮立ちさせる。丼に取り、青ネギの小口切りを添える。

ビタミン豊富でローカロリーなきのこは、成人病が心配な人におすすめの食材。米の粉と、がごめ昆布から作られた「籠米麺」は、独特のコシとツルツル感、もちもち感が特徴です(そうめんやうどんでも美味しく頂けます)。

籠米麺の販売についてのお問い合わせ先
「りんごの花」 ●旭町2-9 ☎27-5330

青ぼの目

社会階層分化の時代

▼「失われた10年」と呼ばれる時代がある。1990年代の景気停滞の中、我が国では所得格差や不平等という「社会階層が拡大された」戦後の高度成長期を経て構築された「億総中流社会」が崩壊へと向かった大きな要因は、我が国の経済構造の変化と企業の雇用政策の変化にある。経済構造変化の中、社会には能力による格差を受け入れる土壌が育まれ、企業も、年功序列や終身雇用よりも実力(結果)主義の雇用を重視するようになった。それによって、いわゆる「勝ち組」と呼ばれる人達が頭角をあらわす一方、所得格差の拡大や非正社員の増加、リストラなどによる失業者の増加が顕著となった。▼道のまとめによると、道内の1年以上の国保滞納による保険証没収世帯が6月1日現在で1万8千世帯を超え、過去最多になったという。背景には所得減と保険料率の引き上げがあり、道内でも格差階層社会が進みつつあるというのが一般的な見方。▼1年以上の国保滞納世帯に対して保険証の返還要求を市町村が義務付けられた国民健康保険証返還制度は、改正国民健康保険法が施行された2000年度からスタートした。目的は保険料収納率の向上だが、実際には、収納率の改善はみられていないという。つまり、国民健康保険料を払いたくても払うことができず、医療を受けたくても受けれない世帯が、道内でも増え続けているというのだ。▼格差社会問題の見識者の中には、人間にとって最も根源的である健康や医療に関する不平等が進みつつあると指摘する人もいて、逆の発想をすれば、健康や医療が人間にとって最も根源的であるからこそ、社会全体で支え合う制度が設けられたはずなのではないだろうか。▼経済構造の変化による不平等等は健康や医療に関することだけにとどまらず、育児、教育、高齢者介護などに至り、社会の階層化は広がっている。本当に能力のある人達や頑張る人達が「勝ち組」となると同時に、不平等とは思われないが「負け組」と呼ばれてしまった人達が人間にとって根源的であるものまで奪われてしまう状況は正しいとは思えない。▼日本は、戦前までは階級社会だった。国民総中流の均質な社会は、日本の歴史を振り返ると長い歴史の中でほんの最近のことではない。この先、新たな社会階層分化の時代がやってくるのだろうか。(慎)

Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

子育て倶楽部

今回は生後8か月の男の子がいるママのお悩みを紹介します。



今月の元氣印
富島晴瑠ちゃん
平成15年8月19日生
富島斗亜ちゃん
平成16年7月6日生

私は、生後8か月の男の子がいる母です。このところこのコーナーでは、妊娠中のダンナ様の事が話題になっていますが、うちのダンナは私が妊娠中から朝方に帰って来たり家に帰らないことがあり、今でもそれが続いています。ダンナの様子を見ると「浮気」をしているようで、好き勝手にして育児にも協力してくれないダンナとこのまゝいるよりも、いっそ離婚した方がいいのでは…とも考えていますが、やはり子供の事を考えると不安が残ります。母親だけで立派に子育てしている方もたくさんいらっしゃると思いますが、私の周りにはいないので、母子家庭で頑張っている方の意見を聞かせてもらえたらと思います。(たっくんママ)

(たっくんママ)さんへの良きアドバイスを、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・株式会社青いぼすとHD

『子育て倶楽部』係

FAX 23-5699

Eメール aoi-post@aurora.pcn.ne.jp

親子で行ける、素敵なお店情報

風が冷たい季節となりましたが、子供はやっぱり外が大好き!!

JR上磯駅から徒歩3分のところにある『POPEYE&OLIVE』なら、店の裏に公園があるので遊びに来た親子連れの休憩タイムにピッタリ。10人ほど座れるテーブルの窓からは公園が見渡せ、小さな個室風のテラスもグー!

店の前に設置してあるテーブルを気軽に利用できるのも嬉しいところ。親子やママ同士の集まりに、ぜひ…。「モーニング」(600円、午前10時30分～午後2時)。日替わり定食(780円～、午前11時～午後2時は コーヒー付)。手作りピザはテイクアウト可。

営業時間は午前10時～午後10時30分。毎月第2、4月曜日定休。
●上磯町飯生3-4-4
☎73-2175



11月13日、函館初のネイルの祭典



イベントのポスターを持ってPRする小澤貴代代表

函館初、ネイルの祭典! 市内未広町の『ネイルサロンスクール アフロート』主催のネイルイベント「ネイルフエタ2005」が11月13日、函館国際ホテルで開催される。サロン5周年とスクール3周年の記念イベントで、アフロートのスタッフやスクールの卒業生、在校生が協力して、一般の人達へ向けたネイル技術の体験できるコーナーや、サロンの各メニューを通常の20～60%割引で受けられるコーナーも。アフロートでは現在、ネイルリストに

指導やネイル施術の格安提供、チップの展示販売などを行う。この数年脚光を浴びる「ネイル」に関するあらゆるジャンルを紹介する、函館では初の大型イベント。

開催時間は午前10時～午後7時。午前10時から正午までは無料カラーコーナーが設置される。また、プロのネイルの指導に、より気軽にネイルの技術

を体験できるコーナーや、サロンの各メニューを通常の20～60%割引で受けられるコーナーも。アフロートでは現在、ネイルリストに

よるレッスンコーナーの受講者を募集している。アフロートの小澤貴代代表は「ネイルに興味がある人はもちろん、カプセルやご家族で遊びにきても十分楽しんでいただけるイベントなので、気軽に足を運んで下さい」とPR。最近

はネイルのお洒落が注目を集めているだけに、今回のイベントも多くの函館入の間で人気となりそうだ。入場無料。

●未広町13-5
☎22-1135
<http://goldap.teacup.com/aifloat/>

食べるなまや損! 海鮮新メニュー

食べたい人も飲みたい人も満足する居酒屋といえは、市内中道2丁目の『マリントーブル』。

この秋からは安くて美味しい海鮮新メニューが続々



登場し、ますます目が離せません。オススめの「おまかせ造り桶盛」(1人前525円、2人前から提供) ※写真は3人前盛は、その日に仕入れた新鮮な刺身をドスンと提供。同じく新メニューの「海鮮炙り焼き」も人気急上昇。マグロカマ焼き、マグロ腹身焼き(各714円)、「ホッキバター焼き」(546円)、「つば鯛焼き」(798円)など、お値打ち価格の逸品がズバリ。また、「宴会コース」(飲み放題付3675円)や「キチ毛鍋コース」(4775円)もオススめ。営業時間はランチ午前11時～午後2時30分、午後5時～午後11時30分(LO/午後無休。駐車場有)。

●中道2-8-2
☎353300



マリントーブル

大型二種免許取得は今がチャンス! サトウ自動車教習所

免許のことなら、市内美原5丁目にある社団法人北海道自動車教習所協会加盟「サトウ自動車教習所」がオススめ!



学生から免許取消や更新忘れなどまで、様々な人の免許取得を親切丁寧にバックアップしてくれま。日曜日や祝日に教習を行っている点も大変好評で、市外の送迎も可能。各種ローンの取扱も相談に応じています。今回は「大型二種免許」(15万円)。大型二種免許は、平成19年度から「普通

免許のこころ、市内美原5丁目にある社団法人北海道自動車教習所協会加盟「サトウ自動車教習所」がオススめ!

学生から免許取消や更新忘れなどまで、様々な人の免許取得を親切丁寧にバックアップしてくれま。日曜日や祝日に教習を行っている点も大変好評で、市外の送迎も可能。各種ローンの取扱も相談に応じています。今回は「大型二種免許」(15万円)。大型二種免許は、平成19年度から「普通

免許のこころ、市内美原5丁目にある社団法人北海道自動車教習所協会加盟「サトウ自動車教習所」がオススめ!

ママ必見! 人気キッズブランドがおトク



市内湯浜町・湯浜郵便局並びにあるキッズブランドの「ハートキッズ」がパワーアップしました!



商品が中心なので、男の子のママにもオススめ。さらに、個性的なハンドメイド品はベビーからママ用まであり、スバッシュ1680円、長袖シャツ2100円など。取材に来店したママ達も品揃えとリーズナブルな点に感激していました。買取委託も随時受付中。営業時間は午前10時～午後5時。毎週日曜日、毎月第2土曜日、祝日定休。
●湯浜町10-8
☎542649
<http://www.wildmart.com/>
<http://www.shop/heartkids>

ハートキッズ

●美原5-14-21
☎465676



ピザンキ

石窯で焼き上げる、もちもち感たっぷりのピZZアが評判を呼んでいる市内

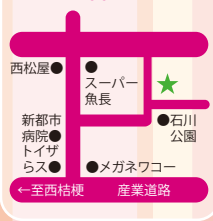
薪の火力は400度の高温を作り出し、窯に入れた生地を瞬間のうちに焼きあげる。瞬時にも気を抜けない真剣勝負だ。焦げ目膨らみ、具材が揃って本格的なピZZアになるという。ひと口食べてみて、もちもち感と焦げめの香ばしさ、具とソースが一体になった味に感激する。

野村 保子
*当番

上の写真は、トマトソースベースの「マルガリータ コン」ももちもち感たっぷりの「クワトロフォルマッジ」のハーフ＆ハーフで、1440円。マルガリータ コン アドナイは興産産の新鮮なモツツアラチーズを使用、「クワトロフォルマッジ」はゴルゴンゾーラ、モツツアラなど4種類のチーズがひとつになって作り出す味をクリムソースがまとめている。ピZZア専門店として15種類のメニューがそろい、お好みの物を2種類選んでも可。ピZZアはテイクアウト有。昼はランチのみで、ハスタラン

チー(1100円)、「ピZZアランチ」(1200円)など。夜は1品料理も色々。自家製胚芽入りパンもおすすすめ。営業時間は午前11時30分〜午後3時30分(LO) / 午後2時30分、午後6時〜午後10時30分(LO) / 午後9時30分。日曜日と祝日は、ディナーが午後10時(LO) / 午後9時になる。毎週月曜日と毎月第一火曜日定休。

●石川町316-4
☎47-0077



（僥です：。夏の疲れが抜けません。そこで今回は巻で噂のセラピラクゼーションを体験。青いほすとして夏の疲れを癒しましょう」と最近書いてきたが、癒されたのは自分自身だったと僥です。

セラピラクゼーションを体験



さて今回は、『カイロバランス やまだ』内にある「ヒーリングサロン ラポール」で、アメリカの有名セラピ御用達の、極上のリラクゼーションを体験しました。山田清隆院長はロサンゼルスでのリラクゼーションを学び、現在はピバリーヒルズなどでも開業しています。



僕は骨盤のかみ合わせが悪く、背中が少し曲がっており(上)、うつぶせになつた時、足が外側に向く、それぞれの足の角度も違う(下)のだそう。ナルホド。



リラクゼーション用の衣服を着替えてセラピと聞いただけで、何だかワクワク...



背中から腰にかけて、ゆっくともみほぐされる感覚が、とっても快感!!



体の細部までもみ、痛みなどを感じたらそれが弱っている部分。そうした部分を自分の脳に覚えさせ、自然治癒力を高めてゆくのだそう。



足の先から手の指先まで...まさにセラピという言葉がぴったり。アメリカの間でも大人気を集めているそうです。



快感度 100%



快感度 200%

取材協力/カイロバランスやまだ内 ヒーリングサロン ラポール
セラピラクゼーション フルコース (60分) 6500円 ※初回限定お試しコース5000円 (各要予約)
●人見本院/人見町20-6 ☎32-6305 ●美原分院/美原3-21-25 ☎47-7200

345記者が貴方に代わって直撃取材! 素朴なギモン調査隊

本の取り寄せについて

Q人から借りた本を紛失したので、弁償しようとして書店に行きましたが、その本はありませんでした。書店に注文したところ、届くまでに2〜3週間かかるといわれました。インターネットで購入すると4〜5日で届くらしいですが、どうしてこのような差があるのでしょうか? 我が家にはインターネットはありませんから、書店に注文するしかありません。書店はどうして時間がかかるのですか? (柏木町55)

A書店は委託販売が多いのですが、この販売方法は書店が取次会社(書籍の問屋)から本を預り、残部は返却するというものです。

このように本の販売は独特の流通ルートとなつていますが、質問のようなケースとして市内末広町の「栄文堂書店」に伺

ました。書店は、在庫のない本の注文を受けると、取次会社に注文します。取次会社に在庫があれば3〜4日で届きますが、ない場合は取次会社は出版社に注文をします。出版社では数多い出版物の中から注文の本を探し、取次会社に渡します。このように本が注文者に届くまでに様々な部門を経なければならぬので、時間がかかる(ということ)のようです。

インターネットでは直接出版社に注文を出すので、読者に届くのが早いのでは...ということでした。読者の中には、インターネットを在庫確認のために使い、注文は送料のかららない書店に...という人もいらっしゃるようです。

Healness & Wealness 141



●若松町27-16 ☎23-5165
http://www.ohmura.or.jp/

天高く馬肥ゆる秋

大村病院院長 大村 和久

「コンロの上でジューズユール脂のつた秋刀魚が食欲をそそる。ちよと煙が気になるが大根おろしとの相性が抜群で秋の味覚そのもの。今年の秋刀魚は豊漁でお手ごろな値段、庶民でも焼き物でも誠に美味しい。秋刀魚の脂は善玉HDLコレステロールを含む食品の代表大根のセルロースとシアセタードと合わせれば、肥満防止にも抜群の庶民の健康の味方。空気が日増しに高くなり、抜けるような青い空の下では、胃袋は夏はての食欲低下を取り戻そうと血気盛ん、悪玉コレステロールを控えて植物繊維質を充分に摂るなど、秋のメニューには十分な注意が必要。

一方、「スポーツの秋」。涼しい風が肌心地よく、おなかの出っ張りや気がなる熟年にとく運動でおなかの脂肪を燃やしたいと決心する秋でもある。昨年「秋とスポーツ」のテーマで掲載したか、スポーツ突然死の発生別順位では、①ランニング②ダンス③エアロビクス④ゴルフ⑤フットボールと続き、熟年スポーツマンにとっては身近なスポーツでも、運動強度や体調管理に注意が肝要。「ウォーキング」は、心臓など循環器や関節などの運動器への過度の負荷がなく、秋の風情を楽しむことも出来る健康管理には最適。単身赴任で隠れ肥満のリン型(内臓脂肪型)肥満の人にはリスクが低いので是非お勧め。20分以下の運動の継続が脂肪燃焼には効果的であり、健康維持には週

2〜3回、5〜6キロの速さで歩く「速歩:ウォーキング」の継続が必要となる。熟年に適した運動には、①安全性が高い②心臓や肺の予備能力を高める③持久力が増す④脂肪やカロリー消費量が高い⑤長時間続けることが出来る⑥関節への負担が少ない⑦精神的なストレスから開放されるなどの因子が必要であり、「ウォーキング」はまさにぴったり。

食事摂取カロリーと運動消費カロリーを比較することも大切。ウォーキング(40分) 1600キロカロリー、1100キロカロリー、1100キロカロリー、ちよとシヨックかな。ただし、運動は、カロリー消費だけでなく、筋肉をつけることも目的。筋肉を発達させ安静時の基礎代謝量を増加させることは、安静時でもBM(体脂肪)などの減少が期待でき、効率的な肥満解消(ダイエット)となる。

欧米での二本の足は「二人の医者」と言う格言は、身体70〜80%を占める下肢の筋肉を鍛えることで、身体の血流を増大させ、O₂摂取量を増やすことにより、健康な身体づくりの要であることを示す。秋アカネの群れ飛ぶ秋、高い空の下、おいしい食事と運動を大いに楽しんでください。運動と健康関連のまめ知識はホームページをご覧ください。

●若松町27-16 ☎23-5165

星占い 10月28日~11月28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) 絶不調。裏切り、中傷嫌がらせや足の引つ張り合いにウンザリでヤル気出す。勢いませの口約束や悪ふざけ禁物。ラッキーワード/福神漬

牡牛座(4月20日~5月20日) 低迷人をあてにすると問題が起りやすい。甘えた態度や依存は捨て自分で確認行動を。望まぬ妊娠注意。ラッキーワード/サバの味噌煮

双子座(5月21日~6月21日) 仕事面多忙。周りと相談、手分けしてストレス最小限に。人気が高い評価に浮かれず地道に。恋愛急降下。迷い多い。ラッキーワード/餃子

獅子座(7月23日~8月22日) 波乱。仕事恋愛八方ふさがり。ほやく前に自分の急や非を正しく認め控え目な態度で徹し解決に全力投球。ラッキーワード/スズバネ

乙女座(8月23日~9月22日) 飛びつきと3日坊主に用心。ロコミや噂はカネが多いうかつに信じて。痛い目にあつた後、喉の痛み注意。ラッキーワード/煮豆

天秤座(9月23日~10月23日) 安定。環境や立場が変化した人は勢いを味方につけて人間関係をチャランス。模様替え、リフォームで充足感を。ラッキーワード/杏仁豆腐

蠍座(10月24日~11月23日) 好調。考えていた転職、独立など大きな夢(スタート)熱意と誠意を忘れずに。金運好調。整体で体カッパ。ラッキーワード/カキフライ

射手座(11月24日~12月21日) 停滞。思い込みが激しく考えすぎが裏目に。何事も周囲と足踏み揃えて。浮気心は封印を。置き引き、盗難注意。ラッキーワード/ワンタン

山羊座(12月22日~1月19日) 恋愛運のみ絶対好調だがチグハグな事が多い。儲け話は落とし穴。物の貸借もトラブルのもと。持病の再発注意。ラッキーワード/海苔の炙り

水瓶座(1月20日~2月18日) 下流。金銭問題や人間関係周囲の無理解など悩みが多くなりそう。真向勝負で解決を。ストレスはスパで発散。ラッキーワード/茶碗蒸

魚座(2月19日~3月20日) 好調な運気の後押しで好奇心が芽生え新分野に挑戦したくなる。真面目な事はツキが出る。ラッキーワード/ヨーグルト

温泉付き宴会コースの内容充実

ゆづひの館



3000円コース



4000円コース

秋も深まり温泉に入っ
てのんびりしたいところ
ですが、観楓会から忘年
会まで、温泉入浴付き
の宴会でくつろぐとい
うプランはいかがですか。
七飯町本町にある『ゆ
づひの館』の温泉入浴付
き宴会プランは今年から
料理が選べるコースも用
意されて内容が充実。
2000円、3000円、
飲み放題付き4000
円のコースがあり、特に
3000円コース
4000円コース

2000円、3000円
コースはお弁当に唐揚げ・
ポテト・枝豆のAセット、
生ハムサラダのBセット、
ソーセージ・スモークサー
モン・枝豆のCセットのう
ち1点を選べるというも
の。高齢者から若い人ま
で満足できる料理がそろ
いました。各フットリン
ク・ビール、サワー、日本
酒など飲み物1点付。部
屋は個室でリラククスで
きて、カラオケ利用無料
のサービスまで付いてい
ます。宴会は5人以上か
ら3時間利用で、無料送
迎が入付。要事前予約。
さらにお得なサービス
として、入浴1回(大人
対象)に1ポイントが付き
20ポイントになると入浴
1回利用またはレストラ
ンで使える400円の割
引券がもらえるというポ
イントカードも開始。また
満70歳以上の人は通常
4000円の入浴料金が
300円になるシルバー
割引もはじめました(初
回利用時に生年月日が
分かる書類をご持参下
さい)。

●七飯町本町442
641126



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!

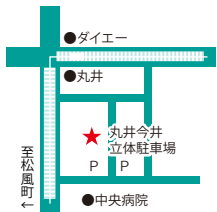
ランチとデザートが好評! フラッシュフラッシュ

本格的ネルドリップの
香り高いコーヒーと多彩
なデザートメニューがそ
ろ『フラッシュフラッシュ』
が、この9月25日にオー
プンしました。

「キーは「紅茶シフォン」や
「ブラウニー」などがあり、
どれも500円。ケーキ
+ドリンクで780円の
「ケーキセット」もおすす
めです。「黒蜜コーヒー」
や「あずきコーヒー」など
和のコーヒー(各500円)
もぜひ味わってみたいメ
ニュー。やわらかキンの「テ
レヤキキッシュ」(900
円)などのフードメニュー
もいろいろあるのでお試
しあれ!

丸井今井パークの裏
出口から駐車場へ向かう
道路沿いにあるこの店は、
お買物のついでにおしゃ
れなカフェタイムを過ご
すことのできる1軒。
毎週替わる手作りケ

●本町32-9
5619900



至松風町