

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/



洋食コース お1人様2,300円 (ワインはご予約のみとなります)



和食コース お1人様1,800円 (ビールはご予約のみとなります)

「いい夫婦の日」にはお酒落な空間で、夫婦そろってゆっくりと食事を楽しましよ。

市内豊川町・BAYはこたて内の「カフェ&ダイニングかねもり」では11月22〜23日の2日間限定で「いい夫婦の日」プランを用意します。和洋2種類のコースがあり、洋食コースは、ポタンエビの刺身・特製醤油ソース、牛乳ソースのステーキ、サラダ、

かねもりでご自慢の和洋食がサービスタイニングです。『カフェ&ダイニングかねもり』 ☎ 27-7878

晚餐

2日間限定、「いい夫婦の日」限定プラン
カフェ&ダイニング かねもり

酒杯

美しい夜景が、素敵な夜を演出
フィットネスホテル330 函館



「いい夫婦の日」にはお酒落な空間で、夫婦そろってゆっくりと食事を楽しましよ。

な お、通常カクテルはハーのみとなっておりますが、11月16日から11月23日までは10階レストラン「展望居酒屋いちばん」でも味わうことができます。もちろん、レストラン内にも美しい夜景が広がっており、アルコールに合うメニューが幅広くそろっている点も魅力。美味しい料理とカクテルで、大

人の時間を過ごしてみたいかがですか…。営業時間は「展望居酒屋いちばん」午後5時30分〜午後10時30分(LO/午後9時30分)。「ファースト」午後6時〜深夜0時(フリーチャー)。無休。駐車場有。 ☎ 23-0330



11月22日 は「いい夫婦の日」

いつもは照れくさくて言えないけれど、本当は伝えたい「ありがとう」の言葉。

夫婦で楽しみたい 素敵なデート特集

11月22日の「いい夫婦の日」に向けて、何か企画を考えよう……。青いほすとの編集会議では議論が行き交いました。「そもそも、いい夫婦って何?」「家事を分担している夫婦?」「いやいや、それぞれの役割を果たしている夫婦じゃない?」。会議は白熱、せだ会議は進まず…。それもそのはずです。夫婦には様々な形があって、夫婦のことはそれぞれの夫婦にしか分からないものだから…。結局は「何がいい夫婦なのか」ということは、それぞれの夫婦によって違うんじゃない?というのが、スタッフみんなの結論。それでちょっと見方を変えて、「いい夫婦の日」って、そもそもどういう日?という点に着目してみました。そしてそれは、夫婦が日頃、口に出して言えない気持ちを伝える日なのではないかと…。

「夫婦喧嘩は犬も食わない」という言葉もある通り、夫婦のことはその夫婦にしか分からないもの。でも、どんな夫婦にも共通していえるのは、お互いに感謝する気持ちを忘れてはいけないということなのではないでしょうか。たとえ普段はその気持ちを口に出すことがなくとも、たとえ相手に対して多少の不満があっても、日常生活のちょっとした瞬間に相手の思いやりやいたわりの気持ちを感じ取ることができれば、そういう夫婦のことをきつと「いい夫婦」と呼ぶのではないのでしょうか。

今回は新婚サンからベテラン夫婦まで、夫婦そろって気軽に楽しめるデートコースをいくつか紹介しました。語らずとも分かりあえるのが理想の夫婦。でも、1年に1度ぐらいは、普段は照れくさくて口に出せない感謝の気持ちを言葉にして、相手に伝えてはいかがですか。きつとそれは難しい言葉でなくていいはず。人に感謝の気持ちを伝える言葉は多分、ひと言しかありません。

前述の編集会議で「読者に小さな感動を伝えられるような紙面が作りたい」と、スタッフの1人が口にししました。大切な人から伝えられる「ありがとう」の言葉にはきつと小さな感動があるはず。夫婦2人の素敵なデートが実現することを、本紙は願っております。

音楽

夫婦そろって青春時代を聴き、歌う…

「コッキーポップ・イン」函館

あなたは「コッキーポップ」というラジオ番組を、覚えていらっしゃいますか？

1971年から放送がスタートした「コッキーポップ」は、1969年から1986年まで



三浦和人

谷山浩子



佐々木幸男



増田俊郎



鈴木平

に行われた「ヤマハポピュラーミュージックフェスティバル」(通称ポプコン)の番組。70〜80年代の日本の音楽シーンを支えた人気番組で、その名を聞いただけで、青春時代を思い出す世代も多いハズ。

この人気番組

をイメージし、当時のフォーク時代の音楽を集めたラジオ番組『コッキーポップ・イン』が11月23日午後3時から金森ホールで開かれます。出演は三浦和人、谷山浩子、増田俊郎、佐々木幸男、鈴木平、ライプPRの1人である元「雅夢」の三浦和人さんが去る9月に来函。料金は3500円。チケットはロイヤルチケット、チケットぴあ、松柏堂、プレイガイド(十字街)店、大門店、五稜郭店、長崎屋店、湯の川店、テオー店で発売中。詳しいお問合せは、エス・アール011-846-7878までどうぞ。

夫婦2人でゆつくりくつろげるリッチな北海道旅行はいかがですか。

旅行

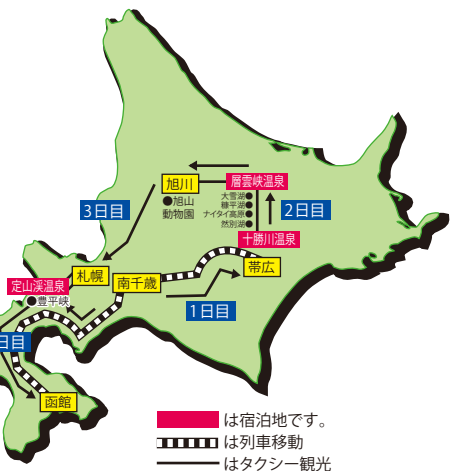
夫婦2人で、道内を夢気分散策…

JR北海道函館支社

北海道の有名温泉3箇所を函館駅発着・3泊4日でめぐる豪華な旅行プラン『いい夫婦北海道夢気分』は、最高級の宿とおもてなし、JRはグリーン車を使い、観光タクシーで観光地巡りまでセットされています。

自分達のペースで各地を巡ることができるので、年輩のご夫婦もゆつたり楽しめるオーダーメイド感覚の旅。1日目は、帯広・十勝川温泉の三茶庵(さんやあ)の展望風呂付き客室に宿泊。テーマは「五感へのおもてなし」という、癒しやすさの宿。2日目は、然別湖をはじめとする大雪山国立公園などの大自然を満喫。話題の旭山動物園にも立ち寄ることが出来ます(入園料は各自負担)。そして層雲峡温泉の朝陽亭本館セミスイートルームに宿泊して、贅沢なひとときを…。3日目は定山溪温泉の佳

いい夫婦 北海道夢気分 ツアールートマップ



松御苑 吉兆 杉の館で純和風高級旅館の醍醐味を満喫できます。各旅館1〜2部屋しかない最高の客室、心こもった極上料理をはじめ、グリーン車やタクシーで移動もラクラクなこの旅の代金は夫婦お2人、2名1室で320000円。11月末日までの特別プランです。内容も値段

もゴージャスですが、その価値は十分あり！ 日常を離れて至福の時間を2人でゆつたり…。各旅行のお申し込み、お問い合わせは『旅行センター 函館支店』☎23-4436『JR北海道プラザ 函館本町支店』☎56-2196(日曜日、祝日休)。または最寄りの各駅までどうぞ。

温泉

夫婦水入らず、温泉であったか…

湯の浜ホテル

ンがあるのは市内湯川1丁目の『湯の浜ホテル』。いい夫婦あつたプランは、夕食を部屋でいただくことができて、チェックアウトは午前11時まで延長になっています。さらに手頃な値段で人気です。このホテルの魅力はなんと、いつでも温泉！ 潮騒と漁火が美しく爽やかな海辺の空気に包まれた露天風呂(弱アルカリ性食塩水と館内の大浴場(弱酸性食塩水)の2つ泉質の違いを温泉が楽しめる。露天風呂のお湯は、あの土方歳三も入ったといわれる名湯。写真の大浴場はオーシャンビューで岩風呂、桧風呂など数種のお風呂があります(午前1時まで



夫婦で遠出するのもいけれど、湯の川温泉でゆつたり過ごすのも、気軽に日常を離れられて、疲れを癒すにはもってこい。あらためて感謝の気持ちがお互いにくつろげたい。夫婦お2人におすすめなプラン

男湯、それ以降は女湯になる交替制)。 思う存分、温泉情緒が満喫できるこのプランは、2人1室利用で宿泊料が1人10290円(入湯税別。休前日、土曜日は10500円アップ。夕食が部屋食でこの値段はうれしい限りです。さらにランクアップするなら、展望風呂付き客室の別館の東海亭でのお泊りがオススメ。落ち着いた雰囲気、贅を尽くした部屋と食事が魅力的。津軽海峡を眺めつつお部屋の湯船につかってホッとすると、夫婦のそんな贅沢なひとときが実現できることづけあい。2人1室利用なら宿泊料は1人16000円。展望風呂付き客室は4名までご利用できます。そのほか、プランはたくさんあるので、気軽にお問い合わせ下さい。

湯川町1-2-30 ☎59-2231

映画

映画「エリザベスタウン」で感動を！

シネマ太陽函館

独身時代、現在のご主人や奥様と映画鑑賞を楽しんだという思い出のあるご夫婦も多いのではないのでしょうか。この秋、久しぶりの夫婦そろっての映画鑑賞で、爽やかで懐かしい思いが甦るひとときを過ごしてみませんか？

本紙スタッフが「いい夫婦の日」のご夫婦のデートでオススメする映画は、全てを失い生きる力をなくした男性が人生最悪の日を乗り越える6日間を描いた『エリザベスタウン』。突然の解雇恋人との破局、そして父の死。生きる力をなくしたドリューは失意の中、故郷エリザベスタウンへ向かいます。親戚達とのふれあいや、初めて知るじき父の姿、新しいロマンスなどに巡り合い、美しい街で過ごすうち、ドリューの傷ついた心が次第に癒されてゆきます。

11月中旬、『シネマ太陽函館』にて公開予定。詳細は同映画館までお問い合わせ下さい。

夫婦で映画を楽しむための夫婦50割引サービスをご存じでしょうか？ 夫婦のどちらかが50歳以上の場合、2人で2000円になります(同作品に限り)。モーニング(朝11時前の上映作品)、レイトショー(午後8時以降の上映作品)サービ

●松風町2-8 ☎22-2021



人々街とのふれあいで人生を変えた男性のストーリーは、きつとお2人を新しい感動へと誘い

カラダにいいことはじめよう!

スポーツクラブ ルネサンス函館

運動不足で体重も増 水分量、姿勢バ
加中という本紙記者…。ンスまで測定でき
この状況を何とか解消します。この測定を
たいと、以前からやってみ もとに、インスト
たがったトレーナングを市 ラクターがトレ
内鍛治2丁目の「スポー ニングセンターを
ツクラブ ルネサンス函館」 成してくれまし
で体験させてもらいました。



インボディで体成分測定

身長をインストラクター 有酸素運動の
測定器「インボディ」に乗 有酸素運動の
ります。これで体脂肪、筋 び付バイクに乗りまし
肉量、基礎代謝量、ウエス ペダルに足を回して回
トとヒップの比率、体内の させると消費カロリーが
表示され、ハンドルを握る と脈拍数が出てきます
運動量は数字を見ながら 自分で調節。次に筋肉レ
ニング。普段、あまり歩か ないので、足の筋力をつけ
るレッグエクステンション から…。息を吐きながら
足を上げ、息を吸いなが ら下げます。次に1番
になるお腹引き締めのア プドミナル。背中を丸め
るようにして腹筋を使い トレーニング。腰痛予防に
大切な背筋を付けるハッ クエクステンション。姿勢
もよくなります。太もも 裏側を引き締めるレッグカ
ム。あまり使わないところ などで入念にしたいところ
最後に胸筋のたるみ防止

有酸素運動から

筋力トレーニング



にチエストプレス。どれも 初心者ができるように調
節してくれ、使用法も親 切に指導してくれるので
安心。筋肉を鍛えること で脂肪の燃焼しやすい体
になるので、これ続けられ ば無理なくダイエット
できます。美容にいいだけ
度とやや高い温度の透明 なお湯に、手と
足を入れること
と20分、額から
背中、胸まで汗
びつしよ。体
がポカポカして
心地よく、温浴
後は温泉やサ
ウナに入ったよ
うな爽快感で

ゲルマニウム温浴は自 然界にある高麗人参や
ゲルマニウムを使用。皮膚
呼吸により有機ゲルマニ
ウムが全身を巡り、脂肪
や有害な毒素、老廃物が
体外に排出され、血液が
浄化されるそう。42℃
と20分、額から
背中、胸まで汗
びつしよ。体
がポカポカして
心地よく、温浴
後は温泉やサ
ウナに入ったよ
うな爽快感で



でなく、生活習慣病予防
にもなります。肩こりや
固かった筋肉がほぐれて
体が楽になりました。



ルネサンス函館では11
月に体験週間を実施中
通常、会員登録なければ
できません。ゲルマニウム温浴は
11月末まで何度でも1回
2100円で体験できま
す。また、入会をお考えの
人には11月19〜24日の期
間中、施設無料体験を実
施します。詳しくは直接
お問い合わせ下さい。営業
時間は月〜木曜日午前
10時〜午後11時、土曜日
は午前10時〜午後9時
日曜日、祝日は午前10時
〜午後9時。毎週金曜日
定休。

●鍛治2-6-15
30-1-31-1

マイウェイ全力投球

レストラン「小川亭」 小川 光雄さん
オーナーシェフ

料理人という日々の中で 多くの人に幸福感を...

上磯町七重浜の住宅街にひっそりと建つ
レストラン「小川亭」。料理を注文すると、白い
皿の上に美しくレイアウトされた料理が並び、
そのひとつひとつの味わいに感動を覚える。
「私の場合、特に一倍、修業を重ねた人間で
はないんですよね」

オーナーシェフの小川光雄さんは淡々と
た口調で、自身のことを話してはじめた。
出身は道南の上ノ国町。幼い頃から自然の
中で育った。遊びの中で収穫した山海の幸が
夜の食卓に並ぶ日も珍しくなかつたという。
「料理というのは、本や学校で学ぶだけのもの
ではないと思います。親の手伝いの中から学
ぶ要素もすごく多いのでは…」



群馬県の会社に就職したが、美味しい物を
食へられる環境に身を置きた、という理由か
ら県内のレストランに転職。そこで初めて作
らされた「ソフ」の味が認められ、わずか3年
ほどの修業の後、厨房の第2線を任せられるよ
うになった。

「料理が好きだったのでしょうねえ。田舎から
出てきてソフなんて食べたことがなかったの
で見様見真似で作たはずですけど…(笑)」
その後、28歳にして県内で洋食店を開業。
スタッフ7〜8人を抱える盛況店を17年ほど
経営した後、地元で凱旋して長年の夢だった
という住宅街のレストランを開店した。

「近所に住む方々から『自分が住んでいる所
にはこんないい店があるんだよ』と自慢して
いたんですね。遠方からわざわざお越し
下さるお客様の中には、『こんな店がウチの近
くにもあればいいのに…』と語って下さる方も
いますが、そういう時が本当に嬉しいですね」

「看板がなければ、見、普通の住宅にしか思
えない店の庭には、小川さんが愛情をこめる
自家菜園があり、季節の野菜が無農薬で育
てられています。自分で作った美味しい野菜に
と手間加えてお客様にご提供するのも、現在
の仕事の醍醐味のひとつなのだと思います」
「私は料理人だから、生きてゆくために毎日
ソフ料理を作り続けてきたし、これからは
それは変わらない。そんな日々の中で、少し
も多くの人達に食へることの幸福感を感じて
もらえたら、それが何よりかえがたい私自身
の生きざまといえるのではないしょうか」
クリスマスシーズン向けのデザート準備中
の取材だった。洋梨を煮ている時の香りが厨
房に広まり、食欲をそそいだ。
「また、忙しい季節がはじまりますよ」
小川亭は ☎48-5515。

抱き枕

暮らしイキイキ講座

- 材料
- 生地…着物地を130cmと80cmの2倍
(普通の生地の場合は210cm)
 - 中綿…毛布か薄手の布団、またはナイロン
綿を使う場合は1.6kg



作り方

- ①タテは130cm、ヨコは80cmの上下に縫い
代3cmをつけて布を4枚裁つ。
- ②タテとヨコの布をL字型にはぎ、中表にして、
長い方の外側を40cmを綿入れ口に残し、
2枚を縫い合わせる。
- ③ヨコ幅に合わせて布団を切り、くるくる巻き、
縦と横の長さに合わせて布団を詰め、綿入
れ口を縫い合わせる(綿を入れるときは布
の上に綿をのせて、中に手を入れて布後と
綿をつかんでひっくり返す)。



お昼寝用や布団の重みを軽くする「抱
き枕」を使ってみませんか？
L字型で短い方を枕に、長い方には足
を乗せて使えます。肩先の冷えを防いだ
り、テレビを観る時など、色々な使い方が
できて便利。今回は、着物地を利用して
作ってみました。身長より長めの大きさ
に作って、中に毛布や薄手の布団を入
ると作りやすいですね…。

青ぽの心

いい夫婦の日

11月22日は「いい夫婦の日」
です。

夫婦は長い人生を共に歩ん
でゆくパートナーですが、年を
重ねていく中で、お互いの老い
をどのように考えているのでしょうか。
ある製薬会社が、「いい夫婦の日」にな
んで、30代から60代の夫婦に、「相手の
老化をどう感じるか」というアンケ
トを行いました。

それによると、肉体的には、妻は「夫
の頭髪が薄くなることや、白髪に夫の
歳を感じるといいます。家庭生活の中
で衰えを感じる」としては、双方とも
「同じことを何度も言ってしまう」「会
話に、あれ、それなどの代名詞が増える」
ことをあげています。

興味深いのは、妻が夫に歳を感じるの
が「会話の少なさ」で、それに対して夫
が妻に歳を感じるのが「愚痴の多さ」だ
ということです。言いかえれば、妻は夫に会話
を求める方、夫は妻の愚痴は聞きたく
ないと思っている…ということでしょうか。

肉体面での老いへの対応策としては、
双方とも、「健康診断など定期的に体
調をチェックする」「なるべく体を動かす」
「疲れたら休む」「食生活に気を付ける」
などが多く、精神面の対応策では、夫婦
とも、「世の中の動きに関心を持つ」「ブ
ラウス思考」「頭を使う」「趣味を持つ」な
どが上位でした。そのほか、妻は夫に「無
理をしない」、夫は妻に「おしゃれを心掛
ける」ように希望しています。

生命保険会社による同様の調査では、
夫婦円満の秘訣について質問しています
が、若い層では「何でも言い合えること」
が上位だったのに対し、ベテラン層では
対照的に「我慢」が上位に入るなど、年
代による意識の差が伺える回答があり
ました。

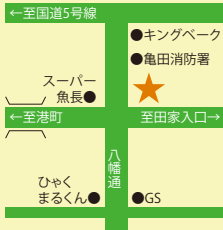
しかし、年齢にかかわらず最も多かつ
た夫婦円満の秘訣は、「思ひやり」と「会
話」でした。
少子高齢化時代に入り、今後はま
ます夫婦だけで過ごす時間や機会が増
えるといわれています。

「いい夫婦の日」をきっかけに、夫婦で
出かけた、ゆつくり話をしたり、お互い
を見つめ直す時間を持つのもいいでしょ
う。その際、年代を越えて大切なことは
「互いに相手を思いやる心」なのかも知
れません。(無)

Naruhodo Topics [なるほどトピックス]



27、28日の4日間にラン
円、要予約を提供します。
ズニョーは、オード
ブルスープ、肉魚
パン、コヒーに、好
きなデザートと思
う存分味わえるデ
ザートのワゴンサ
ービス付。ランチメ
ニューの1600
円コースもオスス
仕入れにより、毎
日メニュー内容が
変わり、旬の食材
や野菜が盛りだく



市内亀田本町のフレン
チレストラン『ラ・ターチ
が2周年を迎えます。これ
を記念して、11月25、26、
27、28日の4日間にラン
円、要予約を提供します。
ズニョーは、オード
ブルスープ、肉魚
パン、コヒーに、好
きなデザートと思
う存分味わえるデ
ザートのワゴンサ
ービス付。ランチメ
ニューの1600
円コースもオスス
仕入れにより、毎
日メニュー内容が
変わり、旬の食材
や野菜が盛りだく

2周年記念に感謝を込めて...

ラ・ターチ

チで来店された人に手作
りお菓子をプレゼント。
ディナーでは、4日間限
定の特別コース(3500
円、要予約)を提供します。
ズニョーは、オード
ブルスープ、肉魚
パン、コヒーに、好
きなデザートと思
う存分味わえるデ
ザートのワゴンサ
ービス付。ランチメ
ニューの1600
円コースもオスス
仕入れにより、毎
日メニュー内容が
変わり、旬の食材
や野菜が盛りだく

さんと定評。
なおクリスマスディナー
の予約も受付中。営業時
間は午前11時30分〜午後
2時30分(LO/午後2時、
午後6時〜午後9時。毎
週日曜日の昼と毎週火曜
日の夜定休。駐車場有。
●亀田本町3-24
☎43-81118

「特別全身コース」は
ドーム、エステ、ボディウエ
ーブにゲルママスク付で通
常20000円のところ、
何と10000円。『特別
部分コース』はフェイス背
円に...。あなたのために半

中、ウエスト、太ももなど、
気になる部分ひとつを同
じメニューで集中ケア、通常
12000円が6000
円に...。あなたのために半

額で特別ご提供！ 12月
末まで有効です。
●東山1-14-4
☎51-6627



クリスマスキャンペーンで綺麗にリラクゼーションサロン ドルチェ

Voice

鰻供養

中里 拓二

本町にあるわが店は、生きた鰻、鯉、どじょうを毎日殺生しておかげで営業が成り立っている。毎年初夏になると、その魚たちに感謝をこめて小さな行事を行う。鰻供養と
いって、鰻、鯉、どじょう各数匹を距離的に近い五稜郭公園の堀に土手から放り入れて数分の黙祷をささげると、
簡素な儀式だ。線香や供物、花など一切なしの素朴な方法で父が50年前に開業してからずっと続けてきたやり
方だ。だから公園の堀にはうちの魚たちが相当生息して
いる筈。

今年も6月がやってきて私は公園の裏門近くの土手に
立ちビニール袋から彼らを解放した。いつもそうなのだが
彼らは水中に飛び込むや否やわずかな泡沫を残してたち
まち消えてしまう。私はそれらを見届けてからおもむろに目
をつむり合掌する。でもたまに放り入れた瞬間、鯉が水面
でぼんとはねることがある。当然彼はすぐ見えなくなって
しまうのだけれどその表情がビニール袋の中に捕らわれ
ていたのとは打って変わって嬉しそうなのだ。笑っている。
小躍りしている。

そんなときはとくにつよく思う。ああ彼らにも私たちと同じに喜怒哀楽の気持ちがあるんだな。助けてよかったと
いとおしくなる。ちよっぴり切なくなる。店にもどればまた
彼らに包丁を当てなければならぬ。

生半可なことでは包丁はにぎれない。お客さんのため
店のため、自分のためはもちろんだが、魚たちのためにも
真剣に誠心誠意料理に取り組む。
命のことを考える一日。鰻供養の日。(川魚料理店主)



子供も大人もピアノ個人レッスンで上達！
『ヤマハ音楽教室』で行う
てくるピアノ個人レッスンは
子供から大人まで好評。「大
人のレッスン」は、初心者向
けゆつくりレッスンの「はじ
めてコース」と、憧れのレバ

子供も大人もピアノ個人レッスンで上達！

ヤマハ音楽教室

ートリー曲を増やしながら
テクニクを身につける「レ
パートリーコース」、自由な
アレンジにトライして自分
のスタイルを作る「ポピュラ
ーレッスン」の3つのコース
のほか、ヤマハが開発した
個人レッスン専用テキスト
を使用するコースも人気。
「子供のレッスン」は、グ
レードを取得できるほか、
希望者は様々な発表会の
ステージに立つことができます。
また、毎年行われて
いる芸術ホールでのフレッ
シブ・アコーストコンサートで
演奏のあった数人が、札幌
の『キタナホール』で演
奏できるというのも魅力。
希望により、音楽大学の先
生のレッスンを併用するこ
とも可能。どちらのレッ
スンもヤマハのライセン
スを持った信頼できる講
師陣が、1人ひとりのレ
ベルに合わせ分かりやす
く指導しています。あな
たもお近くの教室で憧れ
の曲をレッスンしてみては
いかが？。詳しくは、左記
にお問合わせ下さい。

●本町23-2
フリーダイヤル
0120020963
http://www.yamaha.co.jp/
hakodate/

人気メニューがおトクなコースに！
市内花園町の『中華
インク ロンファン』では、
選りすぐりの人気メニ
ューがそろったコースメ
ニューが登場し、人気を集
めています。
「ロンファンいちおしコ
ース」(2人前)、1人
1600円、写真上は
マポー豆腐、エビチリ、と
りから揚げ、タコカルビチ
ヨ、小籠包、シーザーサラダ
ワンタンスープ、あんかけチ
ヤハン、どろどろ杏仁と、
全9品でこの料金はおトク。
「まんぐくセット」(2人前
)、1人1800円は、
ご飯のおかわりが自由。ピ



「ロンファンいちおしコ
ース」(2人前)、1人
1600円、写真上は
マポー豆腐、エビチリ、と
りから揚げ、タコカルビチ
ヨ、小籠包、シーザーサラダ
ワンタンスープ、あんかけチ
ヤハン、どろどろ杏仁と、
全9品でこの料金はおトク。
「まんぐくセット」(2人前
)、1人1800円は、
ご飯のおかわりが自由。ピ
供まで満足できる内容で、
個室や小上がりがある場
も魅力。なお、混雑する場
合もありますので、人数の
多い場合はご予約を！
営業時間は午前11時〜午
後2時30分(LO/午後
2時、午後5時〜午前0
時(LO/午後11時。無休。
駐車場有。
●花園町24-21
☎31-0800

ロンファン

LUNCH BOX

なぼ里

スパゲッティのランチ 800円



営業時間=ランチ:午前11
時~午後3時(LO/2時15分)
夜:午後5時~午後9時(LO
/8時15分)
毎週木曜日、毎月第3水曜日
定休
●時任町29-21
☎56-6869

市内時任町の『なぼ里』のランチは8種類
で、洋食を中心に種類がそろって選べるの
が楽しく、ボリュームの多いところも評判。
食べきれなかつた持ち帰りもできるので
そういう配慮もうれしいところ。写真のメ
ニューはメインのナポリタンにハンバーグ、日替
わり惣菜が2種類付く。料理はすべて店の
手作り、ひとつひとつ手間をかけている納
得の味。

法律講座

まちの弁護士さん暮らし相談室

監修/植松法律事務所
弁護士 植松直
☎43-0519

預かった知人のペットの死の損害賠償について

問 私は、犬を飼っておりますが、同種の犬を飼っている知人Aさんから旅行期間中犬を預かって欲しいと頼まれ、好意で預かりました。しかし、Aさんの旅行期間中、その犬は突然死んでしまいました。私はAさんに損害賠償をしなければならぬのでしょうか。なお、私は、Aさんとは特に契約などは交わしておらず、特にお金も受け取っていません。

答 この場合、あなたと知人との間には寄託契約という契約が成立していることとなります。寄託契約というのは当事者の一方が相手方のために保管することを約束して、ある物を受け取ることで効力が生じる契約です(民法657条)。なお、ペットの犬は生き物であっても民法上は物として扱われることとなります。あなたももしAさんとペットを預かることについて何らかの約束をしていなければ別ですが、とくに契約などを交わしていないとのことですので、この民法の定める寄託契約が成立することになります。

民法では、無報酬で物を預かった人の保管についての注意義務が規定されており、自己の財産におけるのと同一の注意義務を負う必要があります。

従って、あなたがこの注意義務を果たしたか否かで損害賠償責任が発生するかもしれないかわ変わってきます。

あなたも同種の犬を飼っているということですので、自分の飼っている犬と同様に飼育していたのであれば、通常は損害賠償責任を負わないこととなります。ただ、Aさんの犬の容態が突然悪化したことに気付いており、それにもかかわらず動物病院に連れて行くことなしに死なせてしまったような場合には注意義務を怠ったということで損害賠償責任を負わなくてはならないかもしれません。

なお、仮にあなたが1日くらいという形でAさんからお金をもらって預かったという場合においては、民法上より高度の注意義務が必要となり、ペットショップ等プロと同じくらい注意をして預からなければ損害賠償責任が発生することになってしまいます。

編集室特選雑貨紹介

ZAKKA
朝の食卓にフレッシュジュースいかが…
ヴァイスヴァーサ・ジューサー

東京で大人気のイタリア雑貨ブランド『ヴァイスヴァーサ』のダイニング関連アイテムの中でも、ちょっと注目したいのが、すぐれた機能性と洒落たデザインが目を引くジューサー。上部の蓋を開け、オレンジやグレープフルーツなどのフルーツを1/2にカットしてセットし、蓋をして押すだけで新鮮なジュースができるスグレモノ。

500mlの「シトラスジューサークリア」(=写真右、4200円)は2~3人用。180mlの「ミニシトラスジューサーコアラクロム」(2100円)は1人用。忙しい朝も気軽に健康的なフレッシュジュースを!!



問/テオーデパート4階・インテリアコーナー
☎32-0001 (内線742)

nice taste! nice shop! nice job!



「ヨーロッパの街や家庭でよくみられる、古い物を壊さずにリノベアル

●元町3025
●22-1978
●大手町5,22

クリスマスを楽しむ新ショップ イリユージョン デコール
クリスマスをどうしようか? とアレコレ考えるのが楽しい季節...
市内元町の二十間坂沿い、レストラン五島軒斜め向かいに、この11月にオープンしたばかりの『イリユージョン』は、大人が楽しめるクリスマスやテーマにグッズやコーディネート...
提案がたくさんそろって、活用したり少しづつ物を買って足していく感覚を大事にした、というオーナー。今後は、お部屋のリフォーム、テーブルコーディネート、フラワーアレンジメント、ガーデンなど各種相談、アドバイザー業務も展開予定とが。市内大手町にある『ログハウスイリユージョン』も営業中です。両店舗とも営業時間は午前10時~午後10時。

クリスマスが楽しくなる新ショップ イリユージョン デコール

結果、生涯安心できる保障を手に入れたAさんは、加入中の生命保険が満期を迎えるという友人のOさんに『浜野代理店』を紹介...

●東山3,1419
●52-0822

市内でひとり暮らしをしているAさんは、仕事を辞めた後の暮らしに不安を感じ、経済的負担が少なく保障内容が充実した生命保険を探していました。そんな折に、「青いほすと」で見つけたのが『浜野代理店』の無料相談会。電話申し込みしたところ、あいにく定員に達していたため、自宅に営業担当を呼んで説明を受けました。

お二人とも「高齢者のひとり暮らしは不安も多いものです。でも、万が一の時に子供達にも負担をかけずに済む保障内容と出会うことで、随分気持ちが楽になりました」との感想。『浜野代理店』の次回無料相談会は11月22日①午後1時~午後3時、②午後3時~午後5時に亀田福祉センター。12月5日①午後1時~午後3時、②午後3時~午後4時30分にサンリフレ。要予約で定員になり次第締切。なお、『浜野代理店』では無料相談により充実した保険選びに成功した人達の声や、正しい保険選びについて分かりやすく解説した「生命保険・損害保険マニュアル」を希望者に無料配布(中数に限り)があります。各詳細は電話でお問い合わせ下さい。

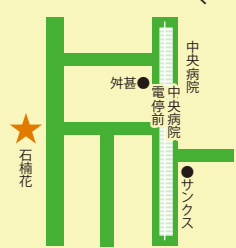
見つけましょう、生涯安心の生命保険 有限会社浜野代理店

オープン2周年記念、感謝の入浴料半額
市内本町の賑やかな番街にある『岩盤浴 石楠花(しゃくなげ)』はこのほどオープン2周年を迎えるアットホームな雰囲気...
岩盤浴は、体のどの部分にもじわりとブラックシリカのパワーが伝わるように、岩盤全体にブラックシリカが配合されています。入浴料は1人600円。パジャマタオルのレンタル料400円というリーズナブルな料金システム。パジャマとタオル持参の常連さんも多いのだとか...
今回は日頃の感謝の気持をこめて、11月25日まで入浴料を2周年記念料で利用できます。「青いほすとを見た」と受付...
●本町1,10
●51-4922



岩盤浴 石楠花(しゃくなげ)

むつう整体で健康に イネイト療法 函館むつう整体院
ひどい肩こりや冷え性で悩む人は、『函館むつう整体院』のイネイト療法を試してみませんか。元鍼灸師・木村仁先生が開発したイネイト療法は、誰でも生みながらに持っている「イネイトインテリジェンスII 自然治癒力」が脳幹から正しく流れるように身体...
では全国40箇所以上に広がっています。体の色々な故障は、体の中心部にある脳幹から出るイネイトが滞ること...
●赤川町2,266
●FAX 46,2266
●携帯電話 1090, 6213, 2266
http://www.mutsuu.com/hakodate/



グッドデザイン賞を何度も受賞している白山陶器とその専任デザイナーだった森正洋氏デザインの陶器をそろえた『ガレリア ポポ』。透き通るように白い白磁のコーヒークップや、デザインがユニークな平型のお茶碗。なにより使いやすい生活に馴染むという考え方で作られたシンプルで美しいデザインが、時代を越えたロングセラーを生み出す

●末広町17-1
 フォルム二十間坂中央
 ☎226-2226

赤い糸シリーズ

源のよう。お洒落な陶器が並ぶ中で、赤い糸の模様が可愛らしい小鉢セットが目を引いた。白い陶器に、5客それぞれ微妙に違った赤い糸の線が入っている。シンプルでデザインなので和食でも洋食でも合う。初々しさ漂う雰囲気、結婚の内祝として人気があるというのもうなずける。『ガレリア ポポ』は市内



街角探訪

本紙記者のお気に入り

当番／大場小夜子

大場小夜子記者の話題のサークル 体験日記 ～パン作り体験の巻～



力を入れ過ぎず、ちぎれないように優しくめん棒をあてます。



こねて発酵したパン種を正確に測って分割します。その後、ベンチタイム。



端を持って徐々に伸ばします。



長方形に伸ばしたパン種に2本切り込みを入れます。端まで切らないように気を付けて。



ハサミではりねずみの棘のような形を作ります。切り過ぎて中身がでないように加減しながら…。



6個作れるので、いろいろなパターンに挑戦。



伸ばしたものを円形に…。なんとか形になりましたが、焼けるとどうなるか？



何とか格好がよかったかな。おいしそうに見えますか？



いよいよ窯入れ。



ドリュウをします。卵焼きにならないようにさっと付けます。加減し過ぎて、ほとんどついていなかったりして…。

取材協力／わいわい工房Konno ●湯浜町13-20、☎55-7911
 パン作り体験1回1000円（作ったパンは持ち帰れます）。体験は随時できますが、事前に予約が必要。営業時間は午前11時30分～午後3時。定休日は毎週水・日曜日、祝日。



いい店みつけた!

＊当番 太田 陽子



て答える！と決意した激旨ラーメン店を見つけた。『函館ラーメン 蝦蔵』は、市内中道1丁目この4月にオープン。家族で切盛りするアットホームなお店です。美味しさの秘密はまず「だし」の旨さ。海産物だけでとっているだしは臭みが全くなく、素晴らしいコク。上質な昆布をたっぷり使い、素

函館ラーメン 蝦蔵(えびぞり)
 オススメ材料がそれぞれ主張しすぎずバランスがとりにくい、やさしい味。
 「黒豆味噌ラーメン」(750円)は真っ先に味噌本来の甘みが口に広がります。炙ったチャーシューは香ばしく、メンマは割いてお店で手作り、麺も天然かん水で練って、くちなしの花で色付けしたものを使うなど、自然派のこだわりで安心。
 また、サービスも充実で、並盛りも大盛りも同じ値段。さらにランチサービスタイムの午後3時までは小ライスが無料で付いてくるので、腹ペコさんは見逃さない。自信作塩ラーメン(680

●中道1-2-19
 ☎56-5584



円)も旨さを堪能できます。いい素材を使い、手間を惜しまない」という、こだわりの威力を感じます。営業時間は午前11時30分～午後10時(L.O.)。

はこだて医療情報

飯田内科クリニック院長

飯田 善樹

日本病理学会認定病理医
 細胞診指導医

インフルエンザワクチンの接種を受けましょう

昨年はインフルエンザが流行し、多くの患者さんが高熱、体のだるさを訴え来院されました。インフルエンザは感染力が強く、また高齢者や基礎疾患(糖尿病など)を有する人が感染すると、時に重症化し細菌性の肺炎の併発などを招きます。ワクチンの接種は予防に有効で、積極的に受けることをお勧めします。日本では1994年に学童への集団接種が廃止された後、高齢者のインフルエンザによる死亡数が増加するというショッキングなデータがあります。65歳以上の高齢者がインフルエンザワクチンの接種によって、インフルエンザの発病を20～60%、入院を30～80%、死亡を80%前後防止するという統計もあり、アメリカでは50歳以上の成人はすべて接種の対象となっています。インフルエンザワクチンは不活性化ワクチンでその免疫の持続は一時的で、毎年流行前に接種する必要があります。副作用は10%前後でその多くは接種部位の発赤、腫脹、疼痛などの局所反応と、発熱や倦怠感などの全身反応ですが通常2～3日で消失します。ただしワクチンには卵黄の成分が含まれるため、卵アレルギーをお持ちの方は接種できません。65歳以上の人では1回のワクチン接種で抵抗力が十分得られることが分かっていますので、1回の接種で結構です。65歳以下(特に幼児)では1回の接種で抵抗力が十分に得られないことも多く、接種回数については医師に相談下さい。接種時期についてはワクチン接種から抵抗力がつくまで約2週間かかることから流行前の11月中旬に接種することをお勧めします。現在インフルエンザの薬も開発されていますが、発病初期に投与が必要で、ワクチンで予防することが重要ですが、発病したときにはすぐ医療機関を受診してください。65歳以上の高齢者には市で、接種費用の一部を援助する制度もありますのでお気軽にご相談下さい。

●松陰町1-6 ☎32-7000



ドクター講座

函館呼吸器内科クリニック院長

渡辺 英明

肺炎のワクチン

皆様インフルエンザワクチンの接種はもうすみましたか。効果が出るまでには最低2週間はかかりますので遅くとも12月始めまでにはすませておきましょう。ところで肺炎球菌ワクチンってご存知ですか？これは肺炎球菌という細菌によって引き起こされる色々な病気を予防するためのワクチンです。なかでも肺炎は高齢者の方や免疫の弱っている人たちは命取りになることもあります。肺炎の原因となる微生物には色々な細菌や、ウイルスなど様々な種類がありますが、その中でも頻度が多いのが肺炎球菌です。近年、肺炎球菌の多剤耐性化(抗生物質が効きづらい)が問題となっており、発病してしまうと治療が難しいケースも出てきているため、肺炎自体にならないようにワクチンで予防しようというものです。接種が勧められているのは65歳以上の高齢者、65歳以下でも慢性の心疾患、肺疾患、肝疾患などのある方、糖尿病の患者さんが特に推奨されています。これらは肺炎などの感染症にかかりやすく、病状も重くなる傾向があり、また急速に症状が進んだ場合、抗生物質などによる治療が間に合わないこともあるからです。ワクチンを接種すると肺炎に全くかからなくなるわけではありませんが、発病や重症化の危険を減らすことができます。またこのワクチンは1度接種すると少なくとも5年間は効果が持続するといわれています。米国では65歳以上での接種率は60%以上と非常に高率ですが、日本では2%程度とまだまだ少ないのが現状です。また肺炎球菌ワクチンとインフルエンザワクチンを併用すると肺炎による入院や死亡の危険性をさらに減らすことができることが明らかとなっています。ワクチン接種の副作用も一般の他のワクチンと同様で特に重篤なものはありません。これから風邪の流行る季節です。病気を予防することが大切です。

●鍛冶1-14-3 ☎35-6666



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)



11月22日は「11(い)」「22(ふ)つふ」の語呂合わせで「い夫婦の日」。第2の結婚記念日として最近はずっとその認知度が定着したこの日は、普段はなかなかないお互いの感謝の気持ちをあらわす日とされているようです。今回はヤングカップルからシルバーカップルまで、ご夫婦でゆつくり楽しめる「デートコース」の紹介。たまには2人きりで素敵な時間を過ごしてみたいか、かたがた。ご夫婦の読後感想もどしどしお寄せ下さい。

●読者の声●

盛りだくさんの情報が満載ですね。新聞の4分の1しかない、8ページのの中に盛りだくさんの情報が満載です。青いほすとが届けられるのが楽しみです。家事の手を止め、ついうなづきながら見入ってしまいます。特に飲食店の情報と医療情報か目を引きます。(時任町 M.S.)

「ひ」と聞きたいことがあるのですね。青いほすと、毎回楽しみにして興味深く見えます。今回のプレゼントは何が1番先に見えますか。ひとつ聞きたいのですが、「青いほすと」に対する感想をたづねたいです。私には過去に何度か書いて応募しました。それっきり。何のために書かせるのでしょうか。以来、書いても無駄と感じ、しばらく応募していません。当りはほんの数名とあり、確率は悪いのですか。一生懸命書くことはありません。そう考えています。(中島町 R.E.)

紙面作りのためには皆様からの感想やご意見を「中道2丁目 E.S.」*とさせていただきます。また、楽しいお話や様々なご意見を「読者の声」の中に反映することが、作り手からの「万通行」ではない紙面作りであるとも考え、読者プレゼントの企画を通じて皆様からの「声」を頂戴して下さる予定です。プレゼントは厳正な抽選をもって当選者を決定することとなっておりますので、ご感想の内容や量によつて選ばれることはできませんが、皆様から頂いた貴重な声はひとつも見逃さず、よりよい紙面作りのために活用させていただきます。どうかその点をご理解頂けたらと、思っております。

紹介して下さい。(中道2丁目 E.S.)*とさせていただきます。また、楽しいお話や様々なご意見を「読者の声」の中に反映することが、作り手からの「万通行」ではない紙面作りであるとも考え、読者プレゼントの企画を通じて皆様からの「声」を頂戴して下さる予定です。プレゼントは厳正な抽選をもって当選者を決定することとなっておりますので、ご感想の内容や量によつて選ばれることはできませんが、皆様から頂いた貴重な声はひとつも見逃さず、よりよい紙面作りのために活用させていただきます。どうかその点をご理解頂けたらと、思っております。

読者の皆様から本紙に対する感想をいただいている理由については、当方の説明不足もありましたのでお詫言申上げました。私共が発行する「青いほすと」にとつて最も大切なことは、たくさん読者の皆様から読んでいただけていることとスタッフ一同肝に命じております。多くの人達から必要とされる紙面作りのためには皆様からの「声」を頂戴して下さる予定です。プレゼントは厳正な抽選をもって当選者を決定することとなっておりますので、ご感想の内容や量によつて選ばれることはできませんが、皆様から頂いた貴重な声はひとつも見逃さず、よりよい紙面作りのために活用させていただきます。どうかその点をご理解頂けたらと、思っております。

もう少し、ページ数を増やして！青いほすととはカラーでとも見やすく、記事の内容も健康から色々なお店の紹介まで多彩でとても充実していると思っております。もう少しページ数があれば、さらに多くの情報を知ることができるとは思っています。ページでも多く、色々なお店を紹介して下さい。(山の手3丁目 K.H.)*かんばつして下さい。K.H.さんの気持ちが少しでも明るくなるような、美味い記事や楽しい記事をもっとたくさん作ります。きつとそういうことが私達の仕事だと思つたら...

大事なのは切り取つていつも楽しく読んでいます。たくさん情報が出ています。秋の夜長、手作りを愉しむ特集、グルメ・宴会特集、次号発行は11月29日(火)です。

「昭和史」が12月12日午後2時から12月13日午後7時からの2日間、函館市芸術ホールで開かれます。鑑賞には「函館演劇観賞会」への入会が必要。詳細は「函館演劇観賞会」☎51-7376までご連絡下さい。



「昭和史」の会場、函館市芸術ホール。

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

クリスマスモードをロマンチックに演出 期間限定発売 ガラスボールツリー

そろそろクリスマスシーズン！東京で人気のガラスボールツリーで貴方のお部屋をムードに演出しませんか。東京の有名デパートで発売以来、大人気の「ガラスボールツリー」は、ガラスボールの繊細なデザインと、高級感たっぷりカラーが女性に注目。卓上サイズで、クリスマスシーズンはもちろん、1年中飾っておいてもOK。道内の店舗ではなかなか手に入らない商品です。クリスマスプレゼントとしてもオススメの逸品です。



ゴールド



レッド

ガラスボールツリー (各色)

高さ17cm×幅・奥行き11cm

¥3,150

高さ22cm×幅・奥行き14cm

¥4,200

高さ29cm×幅・奥行き16cm

¥5,460



レッド&グリーン

●送料 400円 ●代引手数料 315円

ご希望の色を指定の上、ご注文下さい。限定商品につきお申し込みはお早めどうぞ。万が一、品切れの際はご容赦下さい。ご注文から商品の発送まではお時間をいただく場合がございます。

ご注文は 株式会社 青いほすとHD ☎23-5688

[総取扱元/株式会社 函館クリスマスカーネーション]



エバメルゲルクリーム

3,700円 180g 宅配料込

配達までにお時間をいただく場合もあります。

お申し込み お問い合わせ

株式会社青いほすとHD

☎23-5688

「暮らしイキキ講座」で作り上げた抱き枕。昼寝用に心地よい包まれていた感じが安定感があつて手放せなくなつた。古い着物をほめて使い古した夏かけ布団を中に入れて全てリサイクルしてきた。2度目に使われるなら着物も布団も幸せ...。(チヨコ)

家族が多かた頃は、しゃべりう。パンを焼いていた。パンは気温や湿度等、さまさまな条件で微妙に出来上がりが変わる。食べれば無くなる1度限りの作品に「喜憂したことを体験取材に同行して久しぶりに思い出した。(亜)

●広告掲載のご案内●
各種コマースには、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

次号発行は11月29日(火)
秋の夜長、手作りを愉しむ特集
青いほすと 増刊号 11月22日(火)
グルメ・宴会特集

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

サイズダウンなら、いまがチャンス！

ボトルボータ

この冬、劇的サイズダウンを実現しましょう！市内本通3丁目のエステサロン「ボトルボータ」では、遠赤外線ドームによる毒素排出効果と、脂肪燃焼効果+血行促進効果が話題のジェルを使った痩身法が注目を集めています。このサロンで

この痩身法、今回は通常1回8400円のところ、「青いほすと」で4200円で体験可（1人1回限り）。また、5種類の機械を使う「減量コース」も、通常1回8400円のところ、「青いほすと」で4200円で体験可（1人1回限り）。

さらにこのサロンではこのほど、赤外線でセラライトをなくし、マゼンタ光でコラーゲン生成を飛躍的に向上させる2つの効果で話題の機械「ルミセルタッチ」を導入。テレビや女性雑誌でも評判のこの機械を「青いほすと」でサイズダウン6300円、毒素排出5250円で体験可（1人1回限り）。
●本通39122
☎3178008



テレビや女性雑誌でも話題のルミセルタッチ



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！

ランチ付き温泉プランが人気 ウェルハートピア函館

市内谷地頭町・函館八幡宮側にある『ウェルハートピア函館』は、老人ホームと宿泊を合わせた保養施設で、源泉掛け流しの温泉が好評。最近では、昼食付の日帰り温泉プランも注目を集めています。

泉プランでも手頃な価格の「Aコース」1200円、入浴・昼食付と「Bコース」2000円、入浴・客室・昼食付は、その陶板焼き、地鶏のスープ煮、ハイ包み、握りをアレンジした変わり巻きなど手のこんだ内容で、いろいろな味を楽しみたい女性には見逃せないところ（どちらも前日まで要予約）。同じく日帰り温

オススメは入浴・客室・昼食付で好評の日帰り温泉プラン「松花堂コース」

全体的に日帰り温泉プランの利用時間は午前10時から午後4時まで、ゆっくりできる点も魅力。また、「宿泊宴会プラン」8500円、朝食付は来年3月31日（12月31日）1月3日は除くまで行っておりますので、こちらもお見逃しなく（利用は10人、要予約）。



松花堂コース



レディースコース

●谷地頭町8127
☎2233998