

青いほすと

毎月2回(中旬・月末)発行
函館市、北斗市、七飯町
全12万6千世帯無料配布

FREE

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/

祝
北斗市
誕生

北斗市、春の行楽ガイド

この2月、函館市の隣に「北斗市」が誕生しました。美しい緑と眺めのいい海岸線があり、さらには道南屈指のグルメスポットや名産品も盛りだくさんの北斗市での行楽を、この春はたっぷりと楽しんでみませんか——。

ドライブ、お花見にオススメ!! 北斗市 有名行楽スポット案内

戸切地陣屋



『戸切地陣屋』は箱館港の開港に伴い、1854年(安政元年)当時、幕府が松前藩に築かせた陣屋の跡地。

陣屋は箱館戦争で焼失したが、残った土塁を整備して公園

にしてある。何といってもここはサクラの名所! ここに通じる道路800メートルにわたってソメイヨシノが続き、ピンク色のトンネルとなって圧巻! 大きなイベントのひとつである『陣屋桜まつり』の会場となっており、5月上旬のお花見シーズンは、大勢の人で賑わいます。

春を思う存分感じる、ゆったりのお花見スポットとして人気。少し高台にあるので、大野平野から函館方面を見渡す眺めも息を飲むような美しさ——。

八郎沼公園



総面積11ヘクタールの『八郎沼公園』は、1975年から整備がはじまり、現在は東屋、多目的ステージ、パークゴルフ場や体験農園なども設けられ、多くの人が訪れている。

そもそも明治11年

頃から開拓使であった山田入人がこの地で酪農をはじめ、牛に水を飲ませるために池を掘って水を蓄えた人工沼。その後、所有者が仲村長兵衛に移り、その子・長八郎がこの土地を管理していた。その名からいつの間にか「八郎沼」と呼ばれるようになった。

早春のこぶしの花、春には満開のサクラやツツジ、水面に映えるスイレン、秋の紅葉などなど、四季を美しく映し出す自然あふれる公園として知られている。

『かなでーる』と周辺施設、公園緑地



旧上磯町にある『かなでーる』は、平成9年にオープンした、北斗市の文化的活動の中心となる複合施設。1000席からなる大ホールや300席の小ホール、展示室、図書館から

なる。道南での一流のアーティストの受け皿としての役割のほか、機関紙の発行、学習会の実施や、「こども土曜サポートクラブ」など住民主体の活動の場となっている。また、スポーツ施設も充実。運動公園は4種公認400mグラウンド、ラグビー、サッカー、弓道場や照明機付のソフトボール、テニス、野球場や温水プール『かみんぐ』など、市民のスポーツ活動に貢献している。周囲の公園緑地は行楽に最適。天気の良い日にはぜひ、足を運んでみては…。

上磯ダム公園



『上磯ダム』は、農業用水を供給する上磯ダムの周辺を整備した広々とした公園。戸切地(へきりち)林道に入り、車で10分ほどの場所にある、一面緑の景色が美しい公園。

4月中旬~11月初旬の期間に開いており、グラウンドや屋外ステージのほか、キャンプが楽しめるよう綺麗な炊事場、炭火用コンロ、ログハウス内のトイレ(車いす用トイレ有り)などが完備され、ファミリーに人気。

さらに林道を奥に進むと、絶景「釜の仙境」という美しい渓谷がある。こんこんと水が湧き出て、神秘的で静まりかえる秘境。ちなみに、公園からはかなり歩くので、散策にはきちんとした装備が必要。

北斗市長・海老澤順三氏インタビュー

聞き手/大場 小夜子(本紙副編集長)

去る2月1日、旧上磯町と旧大野町が合併して「北斗市」となり、旧上磯町長を歴任していた海老澤順三氏が初代市長に就任されました。2015年には北海道新幹線の開通も予定されるなど、今後の発展が期待される北斗市。今回は海老澤順三市長にインタビューしました。



◆初代市長になられたの抱負をお聞かせ下さい

上磯町と大野町の両町の文化と伝統を取り入れながら、新市として一体融和をはかり、新しい文化を作り上げたいと思っています。

◆旧上磯町は漁業や工業が盛んで、旧大野町は農業が盛んでしたが、合併により多方面の産業がそろうましたね

漁業や農業などの第1次産業は、後継者不足や生産物の価格の低迷など改善しなければならない課題が多い状況です。北斗市の主産業としてこれらの課題を解消し、振興発展させなければと思っています。

◆2015年には新幹線が開通されますが?

これは大きなチャンスということで、地域発展の起爆剤にしたいと思います。大野町時代に基本計画が作られ基盤ができていますから、それを基本に、市としてさらに良いものにし、企業誘致などにぜひ、取り組みたいと思っています。

◆新幹線発着駅周辺の整備も進めるようですが?

まだ決定ではありませんが、周辺に公園などを作り、ビジネス街として活性化できれば…と思います。どのような形にするかは、これから時間をかけて十分、検討します。

◆駅名を「北斗駅」に、との提案をされましたが?

駅の所在地が北斗市ですから、それがもっとも相応しいと提案しました。函館市とも話し合い、最終的にはJR北海道が決めるわけです。あくまでも提案として発言しました。

◆現行の小学校6年生までの医療費無料を、中学校3年生まで拡大されると公約されていますが?

本案を今年6月の議会で提案する予定です。医療機関との検討の必要もありますが、ほぼ決定できると思います。町長の頃から、弱者に光を与えることが私の信条でしたので、財政難ではありますが、行政改革を行って無駄をなくす工夫をすれば可能です。

◆財政改革の手腕が認められていますね

8期に渡り町長でいるのは長過ぎる、というご批判もありましたが、長期できたおかげで改革が実行できたのだと思います。

◆高齢者に関しては、どのような施策を?

すでに医療費の一部無料など行っていますが、町内活動などを盛んにして、元気で過ごせる町作りを行います。

北斗市の名産品

ふっくりんこ

道産米『ふっくりんこ』は、耐冷性に強いという特性を持ち、13年ぶりに日の目を見た品種です。低タンパクというのが大きな特徴で、一般公募から選ばれた品種名の由来は、炊き上がった時に一粒一粒がふっくらとしてツヤがあったからだそう。道産米は冷めると味が落ちる…という先入観を持たれてきましたが、決してそんなことはありません。『ふっくりんこ』は白くて柔らかく粘りがある上、冷めても美味しいと評判。お弁当にも最適なお米です。地産地消は地域活性化の原動力。ぜひ、道産米を利用しましょう!!



マルメロ

ヨーロッパで数多く栽培されている中央アジア原産の果樹・マルメロは、お菓子や砂糖漬け、缶詰など広く利用される果物です。旧大野町に渡来したのは明治初期という歴史を誇り、数年前から同町の特産品にするための努力が続けられました。

製品第1号の「マルメロジャム」(1個400円)は、スライスした実の香りが高く甘さは控えめ。

1991年に登場した「マルメロワイン」(1本1030円)は、ほんのりとした甘味と香りの良さが特徴。全国的にも注目を集めています。



華隆

北斗市飯生にある『華隆』の「ホッキしゅうまい」は、近郊の人はもちろん、全国的にもリピーターが絶えない人気の味。しゅうまいの完成には18年の歳月をかけ、製法や食材にこだわった逸品。使用しているのは活ホッキで、添加物や保存料は使用していません。また、つなぎもほとんど使用していないので、よく練った豚肉とホッキ貝の旨味が最大限に活かされ、冷めても美味しいと評判。「化粧箱」(1150円)「パック」(6個630円、10個1050円)など。地方発送可。注文は、店頭、電話、FAX、メールでどうぞ。営業時間は午前11時～午後6時。毎週日曜日定休。駐車場有。

●飯生3-2-12 ☎73-2136

【FAX】73-7964

【Eメール】/karyu@msa.ncv.ne.jp



小川亭

七重浜町の閑静な住宅街にある『小川亭』は、ひと味違う独創的なフレンチを味わえる洋食の店。「牛肉とナスのトマトグラタン」(=写真)は、じっくり煮込んだ和牛のすね肉となすに自家製のトマトソースを重ねてオープンで焼いた風味豊かな逸品で、ランチセットで1580円、単品メニューで1100円。ランチは7種類で、それぞれ本日のスープ、ミニサラダ、パンまたはライス、デザート、コーヒー付。コースは3500円と4800円の2種類のほか、お魚のコースが2600円、シチューのコースが3000円、お肉のコースが2600円と色々あります。営業時間は、ランチタイムが午前11時30分～午後2時、夜が午後5時～午後8時30分。毎週火曜日と月曜日の夜の部定休。駐車場有。

●七重浜4-12-26 ☎48-5515



あどりぶ

大野平野を望む自然の中にある『あどりぶ』は、懐かしい洋食の店。ハンバーグ、ピザ、ハヤシライスなど定番メニューはどれも丁寧に作られた味。広めの小上がりもありゆっくり食事を楽しめると家族連れにも好評です。「シーフードドリア&エビフライセット」(=写真、1550円)は、ピラフの上にアメリカンソースとベシャメルソースを合わせたソースがかかったドリアにミニサラダ、エビフライが付きまます。ほかに日替わりランチは8種類あり、800円～1600円。1人3000円からの宴会も受け付けています(3日前まで要予約)。営業時間は平日午前11時30分～午後2時30分(LO)、午後5時～午後9時(LO)。土、日、祝日は通しで営業。毎週水曜日定休。

●清水川11-12 ☎77-1515



北斗市内 おすすめグルメスポット

三條屋

大野新道から旧大野町本町の市街地を抜け、市渡に行くところ『三條屋』は、創業55年になるそば店。店主の鈴木栄一さんは、若い頃からそばが大好きで、毎日欠かさず食べていたのだそう。それが高じてそばを自分でも打つようになり、研究を重ねて店を出すまでになりました。店のそばは、そば粉とつなぎの割合を研究してようやく作り上げたもの。現在出しているのは1番美味しい割合いだそう。ちよつと太めの麺が特徴。そば通は、ボリュームがあってそばの味が濃厚なそばを食べてやみつきになり、道内各地はもとより、本州まで食べに来る人がいるほどだそうです。写真は「天ざる」(1150円)。営業時間は午前11時～午後7時。毎週日曜日定休。

●市渡799 ☎77-8145



リーヴズ

大野川沿いにあるカフェ『リーヴズ』は手作りのデザートがおすすめ。お茶の時間限定の「デザート盛り合わせ」(950円)はガトーオショコラ、柚子のシフォンなど5種類の味が楽しめるお得な逸品。お茶の時間にデザートと一緒に飲み物を注文すると100円引。毎週替わるランチ(950円～)、ごはんのメニュー、パスタメニューなどがあります。ケーキやクッキーのテイクアウトやオリジナルティーの販売、家具のオーダーメイドの注文も受けています。営業時間は午前11時30分～午後11時(火～土曜日)。ランチタイム、お茶の時間もあるので詳しくはお問い合わせ下さい。日曜日は午後9時まで営業。毎週月曜日定休。

●本町240-12 ☎77-1636

<http://www.8.plala.or.jp/leaves/>



POPYE&OLIVE

北斗市飯生にある『POPEYE&OLIVE』は、これからの季節にぴったりの1軒。

特に親子連れにオススメで、店の裏手にある公園で遊んだ後の休憩タイムに利用したいところ。店内には10人ほど座れる席があり、窓から公園を見渡せる点も好評。また、小さな個室風のテラスは、ゆっくりくつろぎたい人に人気。店の前に設置してあるテーブルは自由に利用できるため、外の風を浴びながらのひと休みにどうぞ。

「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。毎週月曜日定休。

●飯生3-4-4 ☎73-2175



今年こそツルツルの肌…安全で痛みの少ない脱毛法

五稜郭大村美容形成クリニック

多くの女性を悩ますムダ毛。自己処理なら手間がかかると大変ですが、医療機関で行えば技術の進歩により、驚くほど手軽にできます。脱毛に最適なシーズンを迎えて市内本町の『五稜郭大村美容形成クリニック』の大村勇一院長に、脱毛について伺いました。



A 脱毛にはサイクルがあり、えまさんので一度で全部毛は生えては抜けるを繰り返しています。周期は毛が皮膚の表面に出て来る成長期、成長が止まる退行期、毛の根にある毛乳頭が栄養を休止し抜け落ちる休止期とあります。ですから皮膚表面に出てくるだけなく、皮膚内部にこれから成長する毛もありません。脱毛は皮膚表面に出てくる毛に行い、休止期には行いません。

Q 脱毛にはどのくらいの期間が必要ですか
A わきの脱毛であれば施術時間は1回10分程度です。3週間ほど1回程度の来院で5回ほどの施術で終了します。膝下や前腕の施術時間は脱毛する範囲によってもかわり、毛の量には関係ありません。

Q 痛みはありますか
A まったくはないとは言えませんが、極めて少ないです。

Q 敏感肌ですが、脱毛できますか
A 傷ついたり、皮膚にトラブルがある時はできませんが、肌が弱い場合でも心配ありません。かえって自己処理をしていると毛穴の周囲が黒ずんだり色素沈着、傷ができて化膿する毛嚢(もつ)の周囲炎の原因になります。

Q 毛の色が薄いとが皮膚の色に左右されますか
A フォトリフトは黒毛以外にも有効で、皮膚の色素量に左右されることはあまりありませんが、日焼け後はできません。



Q 脱毛にはどのくらいの期間が必要ですか
A わきの脱毛であれば施術時間は1回10分程度です。3週間ほど1回程度の来院で5回ほどの施術で終了します。膝下や前腕の施術時間は脱毛する範囲によってもかわり、毛の量には関係ありません。

マイウェイ全力投球

白鳥 美幸さん

おばあちゃんの分まで歌いたい…白本人の心で歌う18歳の歌姫

道南各地で開かれるカラオケ大会やイベント等で白本人の心を歌い続ける歌姫がいる。「小さい頃から演歌が大好き…。だからずっと演歌を歌ってゆきたい」と思っています。市内在住の高校3年生・白鳥美幸さんは、元気のいい子で話す。

演歌をこよなく愛したという、いま亡き祖母の影響を受けて幼少の頃から演歌に興味を持ち、中学1年生の時に市内のカラオケ大会に初出場した。

「初めて出たカラオケ大会は、とても緊張しました。自分の思い通りに歌うことができなかつたんですよ。それからですね、いつかは優勝すると誓い、歌謡教室に通うなどして練習を重ね、市内のあちこちで開かれるカラオケ大会に出場するようになったのは…」



本格的に演歌を学ぶはじめてから1年あまりで見事に初優勝。この5年間に出場した各地の大会での優勝回数は10数回にも及ぶ。

類い希なその才能はすぐに知れ渡り、いまでは道南各地で開かれるイベントや結婚式などへの出演依頼も多数。マネージャー役を買って出た母親とともに各地を回り、その自慢の歌声を多くの人達に披露している。

「同級生で演歌が好きという人はほとんどいないですね。カラオケ大会出場者の多くも自分の親と同じくらいの年齢の人は…」

中には、10年頑張った初めて優勝したという人もいます。この年齢で演歌を歌っている、いろいろなことを言われることもあるし、泣きたい時もある。でも、強くならなければ歌い続けることなんてできないと思うんですよ。

逆境にも負けず、演歌を歌い続けるのには理由がある。それは幼い頃に祖母から聞いた昔話。若い頃、プロ歌手の夢をかけた大会の出場切符を手に入れた祖母が、家族からの猛反対を受けてその出場を辞退したのだという。当時のことをよく知る白鳥さんの母親は「そういう時代だったのです…」と語る。

「だから私は、おばあちゃんの分まで頑張っておきたい。大会にも出るし、出演依頼があれば受けたい。今年はミニライブも開きたいです。」

そんな熱意は歌を聴く人達にも伝わり、いまは熱心なファンも増え続けているという。

九州に住む夫婦の都会へ働く息子の切なとした思いを綴った、島津亜矢の『帰らんちよか』が一番好きな歌という彼女だが、取材中の姿は「私、とても負けず嫌いなんです」と、いかにも近頃の女の子らしく話す18歳の女子高生。それでも歌は世に流れ、世は歌に流れ…。出演依頼等は☎26157333まで。

Q どのような機械を使うのですか
A フォトリフトという機械で行います。フォトリフトは光エネルギーを高周波をプラスしたものです。フォトリフトはもともとシミ、ソバカス、お肌のクスマミを改善する作用をするので、これで脱毛を行うと毛穴が引き締まりつるつるの滑らかな肌になります。毛抜きで抜いたり、剃ったりすると肌がぼつぼつになりませんが、フォトリフトは逆きれいになるのです。これまでレーザーでは難しかったぶぶ毛の脱毛も可能です。

Q 痛みはありますか
A まったくはないとは言えませんが、極めて少ないです。

Q 敏感肌ですが、脱毛できますか
A 傷ついたり、皮膚にトラブルがある時はできませんが、肌が弱い場合でも心配ありません。かえって自己処理をしていると毛穴の周囲が黒ずんだり色素沈着、傷ができて化膿する毛嚢(もつ)の周囲炎の原因になります。

Q 毛の色が薄いとが皮膚の色に左右されますか
A フォトリフトは黒毛以外にも有効で、皮膚の色素量に左右されることはあまりありませんが、日焼け後はできません。

Q 年齢や性別で施術できない年齢や性別がありますか
A 年齢や性別は関係なくできます。男性でもむだ毛に悩んで来院される人はいます。

Q 暖かくなった時期から行うと、薄着になっても安心ですか
A 料金は両脇で1回

10500円、6回目からは半額の5250円になります。

五稜郭大村美容形成クリニックの診療時間は月・火・木・金・土曜日は午前11時～午後3時、午後4時～午後8時、日曜日は午後1時～午後5時。毎週水曜日、祝日休止。

●本町8-18
アサハ函館ビル7階
☎3548774
http://www.5byou.com



暮らしイキイキ講座

花の額



好きな花とアイビーなどをミニブーケにして額に飾り、お花がイキイキ動くように…。

玄関や居間の壁にかけると、そこだけ春が来たように華やかになります。花の額をプレゼントするのも素敵ですね！



- 材料
- 額
 - カーネーション
 - スプレー菊
 - アイビー
 - ペペロミア
 - リボン
 - クッキングオイル
 - ガムテープ
 - ティッシュペーパー
 - ビニタイ(ビニールでくるんだ針金)

作り方

- ①額の大きさに合わせてミニブーケを作る。茎を短めにカットして、ビニタイで止める。根元に水でぬらしたティッシュペーパーを巻き付け、クッキングオイルで包む。
- ②ミニブーケを額に置いて、根元をガムテープで止める。ガムテープを隠すように根元にリボンを結ぶ。アイビーの葉の裏に丸めたテープをつけて額に止めてできあがり。



青ほの心

まず知ることから

NHKの『ラジオ深夜便』という番組に、『なにとエッセイ』というコーナーがあります。先日「国境を越えて命を応援する」というタイトルで『NPO法人JYO』の事務局長・木山啓子さんが、海外での援助活動についてその経験が話されています。これまで国際協力NGO(非政府組織)の活動で14カ国延べ100万人の人を支えてきたそうです。

木山さんによれば、日本は欧米に比べてNGOに対する支援環境が悪いといえます。欧米の場合、個人が活動の中で自己実現を図るのに、日本では「他人に頼るのは恥ずかしいことだ」とか、「出過ぎたまねは失礼にあたる」という感覚があるからだそうです。でも、木山さんはお互いの助け合いは「いま、よい環境にいる自分が、いま、助けを必要とする人に手を差し伸べる」とこの連鎖なのだといっています。それは、お金持ちが貧しい人に施しをするのと、お金のかけがえが、木山さん達が心掛けているのは、難民にならざるを得なかった人が自立できるように後押しすること、それも打ち上げ花火のような支援でなく、持続可能な支援を地道に行うことだそうです。

こんな話を聞くと、世界には明日の暮らしてもと欠けたり、命の保証さえ得られず不安の中ですごす人もいるのだという現実を、思いしらされます。

世の中は格差社会といわれ、株で大儲けする人もいれば、職もなく将来に展望が持てない若者がいます。そんな余裕のなさからでしょうか、拜金主義がまかり通り、「自分さえよければ…」という自己中心的発想が蔓延しているように思えてなりません。

私達は1人で生きている訳ではありません。どこかで誰かと様々な糸でつながっているはず。情けは人のためならず、と、いつ言葉もありました。誰かのために良いことをすれば、まわりまわっていつかは自分のとこへ還ってくるもの。

木山さんは話の最後をこんなふうにつまみくくりました。「あなたにも今すぐできる国際協力があります。それは、まず実態を知ること、それに関心を持つこと、それを忘れないこと、そしてそのことを誰かに知らせること」。

難しいことは無理でも、これならすぐにでもできそうです。「まず知ることから」は、はじめてみませんか。(無)

Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

Voice 音楽事務所の大作戦

ソガ直人

ひのき屋は、4月19日に新しいCDとDVD (2枚組)をリリースする。内容は、昨夏に行われたフランス・ギリシャツアの模様を音と映像に収めたもの。夏の夜空の下、4都市で計1万人以上が集まった野外ライブの熱気と歓声が臨場感一杯に盛り込まれている。

今回のCD作品は、いわゆるインディーズ系の全国流通盤である。つまり、全国どのCD店でも購入ができ、さらにはアマゾン等の大手通信販売サイトでも入手が可能である。とは言っても、4月19日の発売開始日に全国のCD店の棚にひのき屋のCDが平積みされるケースはまずない。それどころか、中には1枚の在庫すら置かない店もあるだろう。そういう店では、注文販売のみの取扱いになってしまう。

我々のように、地方都市に拠点をもって活動している音楽事務所は、大手レコード会社のように、全国津々浦々まで行き渡る大規模な宣伝はまず不可能に近い。だから、今回リリースするCD盤に関しても、今現在はおろか将来にわたってもその存在すら知らない人が圧倒的多数であろう。

そこで、ひのき屋事務所では、少し作戦を練った。4月19日の発売初日に、函館市内のあるお店で100枚以上のCD売り上げをめざすのではないかと。つまり同じ100枚でも日本全国で広く薄く売れるより、局所的に100枚売れた方がその効果が大きいと考えたのである。そのためにも、発売日に合わせて、店頭でのミニライブやサイン会といったイベントを実施し、お祭りムードを盛り上げていく仕掛けが当然必要であろう。まずは函館の1つの店舗で静かに火が付き、それが函館市内に広がり、いつか全道に波及し、そして日本列島、最後には世界中を駆け巡る、そんな展開を思い描いている。

音楽分野において、東京に行かずとも全国展開ができるという実績をこの函館でつくることは、とってもやりがいのある仕事だと感じている。(ひのき屋代表)

お手軽プライスと海洋深層水で人気 美容室ECORA (エコー)



市内美原3丁目、亀田と。この店の魅力は、まず、消防署裏にある『美容室ECORA』は、南ヨーロッパ風の外観がおしゃれな、オープン1周年のお店。店内はガラスやタイルを配し、たやすく温かな雰囲気です。センスの良さを感じます。若い人だけでなく幅広い年齢層が利用しているとのこと。

また、今年から導入した海洋深層水を髪に使うてくれるのがうれしいポイント。パーマやブロー前など髪を濡らす時には全て使用するので、天然ミネラルたっぷりの海洋深層水が髪の傷みに、ダメージ防止に威力を発揮！「髪がつかなくなつた」「髪がまとまりやすくなつた」「頭皮の調子がいい」などの大きな反響が。髪の傷みが気になる人にオススメです。営業時間は午前9時〜午後7時。

●美原3-36-18
☎47-881-8

健康的に確実に痩せる方法 ヘルシースリムライフ

ダイエット経験者が多いと思いますが、失敗した人も多いのではないのでしょうか。きちんとしたダイエットを行えば痩せない人は、市内在前町の「ヘルシースリムライフ」(たきざわ整形外科併設の瀧澤院長)。

ここでやっている耳つぼダイエットは、耳にある食欲を抑えるつぼに金粒を貼り、食事を適量にして4種類のサプリメントを服用するという方法。はじめにカウンセリングをして、目標体重を決めて行きます。後は週2回通院して粒の交換とダイエットの状況を見ます。期間は10キロ減の場合で平均3か月。瀧澤院長自身、3か月で90キロが75キロに減少。その後、リバウンドなしで、食べても太らなくなったそうです。使用するサプリメントはすべて国産で、防腐剤



など添加物は一切使用せず、安全性も確認済み。料金は1回技術料15000円、材料費8000円。一部カード使用も可。電話やメールでのカウンセリング予約を受け付けています。

●宮前町7-1-1
☎42-4600
takikaki@msbncv.jp



お弁当のお手軽メニューを学びましょう 北ガスッキングスクール

新年度がはじまりました。毎日のお弁当や行楽、運動会など、お弁当を作る機会が増える時期。そこで、お弁当のおかずはびじりのお手軽メニューを学んでみませんか？

また、洋風スイーツ作りの「スイーツに挑戦」は、5月25日午後6時30分〜午後9時30分と、5月26日午前10時〜午後1時のいずれかを選べます(内容は昼・夜とも同じ)。受講料は1000円。

それぞれ、定員15人。申込は電話受付(月〜金曜日午前9時〜午後5時)し、



北ガスッキングスクールの5月の講座は「簡単にできるお弁当メニュー」と題して、手軽にできるお弁当メニューを作ります。日時は5月11日午後6時30分〜午後9時30分と、5月12日午前10時〜午後1時のいずれかを選べます(内容は昼・夜とも同じ)。受講料は1000円。

また、洋風スイーツ作りの「スイーツに挑戦」は、5月25日午後6時30分〜午後9時30分と、5月26日午前10時〜午後1時のいずれかを選べます(内容は昼・夜とも同じ)。受講料は1000円。

それぞれ、定員15人。申込は電話受付(月〜金曜日午前9時〜午後5時)し、



定員を越えた場合は抽選。申込締切は4月18日。締切後、詳細の案内が送付されます。1グループでの申込は4人まで。キャンセルは開講日の3日前までとし、それ以降キャンセルの場合でも受講料をいただきます。

場所は市内万代町の北ガス函館支店1階ラッキングスペース。講師は和田徳子先生。

●万代町8-1
☎42-6505



人生のパートナーをサポート くららぽーとブライダル

パートナーを望みながらも成婚に至っていません。も「良縁に恵まれない」「思うように進められない」と思っているなら、市内新川町の「くららぽーとブライダル」にご相談を！

安心の出会いと、きめ細かな対応で評判の結婚情報のエキスパートが出会いをサポートします。

今年に入り、昨年入会の会員が3月までに4人の会員が3月までに4人のお仕事で私たちは幸せになりました。など、感謝の手紙が次々と届いています。いまなら通常50000円の入会金が20000円になります(4月末まで)。日本仲人



大場 小夜子記者の話題のサークル 体験日記 ～合気道体験の巻～



号令をかけて行う型けいこ。



準備体操は30分かけて行、行、力を抜いてゆきます。



最初に神棚に挨拶をします。挨拶は武士の所作で行います。



臍の下の体の中心にあたる「丹田」にエネルギーを集めることをイメージします。



足裏から地のエネルギーが体内に入って来て手から外に流れてゆくイメージで動きます。



蹴りは、足を思うように上げるのが難しい。



四方投げという技。熟練すれば大きい相手も倒せるのだとか…



体に力を入れず、肩の力を抜くとわかるのですが、そう簡単にはできません。



相手の攻撃をわずかなさばきで崩す手本を示す先生。

取材協力/mind space 夢道場 道場長 : 国井周明
 一般コース(中学以上): 月・火・木・土 日午後6時30分～午後8時、日曜日午前10時30分～正午
 小学生コース: 金曜日午後4時 入会金: 3150円 月会費: 学生3680円 一般4200円
 ●中島町29-26 ☎53-7464

今回は合気道(大東流合気柔術)を体験。日本古来の武道で、数多く板分かれしている合気道界の源流です。力のない人や女性でも大きな相手を倒す事ができるので護身術としても注目され、丹田を意識した呼吸法は健康にもいいのだそう。武士から伝わる武道といつことから正式には袴着用。殿中武術なので座たままでも敵の攻撃をさばく技もあるそうです。

街角探訪 本紙記者のお気に入り

当番/野村保子

ヴェロツック・ボガートのポワル

取っ手の付いた陶器のポワルのやわらかな色合と、線描きの大きめの花がひと目で気に入りました。直径23センチと大きさも深さも手頃で、きれいな色の春のサラダが似合いそう。レタスの緑やパプリカの黄色、トマトの赤など美味しそうに映えるはず…。果物を飾ったり、パスタやお菓子を盛りたりと、普段は手軽に使えそうです。ベルギーから陶器の

修行に来て、現在は笠岡でアトリエを開いているヴェロツック・ボガートの作品で、価格は5250円。

市内杉並町の『杉並陶(杉並町20-37、☎55-5344)では、ほかにも日常使いの陶器や和の小物が置いてあります。アケセリや押し花、人形など自分の作ったものを展示する「ぐれあいコナー」の作品を募集中。展示無料。また、4月18日から盆子焼きの作家さん達のカープ展を開催します。



はこだて医療情報

神原循環器内科クリニック院長 神原 亨

簡単には変わらない悪い生活習慣を直しましょう。

テレビでよく出ていた血液サラサラ検査の話です。芸能人の血液が非常にドロドロしていて、映像的には(他人のことです)おもしろおかしく見られました。でも実際に、自分の血液を流すときには少し事情が違い、「昨日のビールのせいでサラッと流れないかもしれない」なんて妙な緊張感があるものです。サラサラ検査の機械が届いた日に病院へ来ていた仲の良い人に頼んで血液をもらい、機械にかけた時には血液ドロドロで制限時間に流れませんでした。朝食は缶コーヒー、昼ごはんほとんど食べずにタバコをいっぱい吸って仕事をしている人です。野菜はほとんど食べることなく、カップヌードルなら夜中でも普通に食べているそうです。でも、ドロドロしているのを見てからは、「野菜を食べようになった」と言っていました。サラサラになっていたなら喜ぶだろうに、その後はまだ再検査をしていません。今度、やってあげましょう。

高血圧や血の中の糖分、コレステロール、中性脂肪が多い状態では、血液がドロドロして、血管が詰まりやすそうな様子になっています。肥満や脂肪肝でも同じです。いわゆる生活習慣病では、心筋梗塞や脳梗塞の危険が高いわけですが、今ひとつ、血液検査の数字を聞かされても良くわからないものだと思います。血液サラサラ検査(正式には血液流動性検査と言います)では、血糖値やコレステロール値が高くてモピンとこない人に自分で血液の流れの様子を見てもらって、体の中で血が流れるとき、どんなか見てもらえます。特に、解説がなくても血液検査の数字とは違い、非常に説得力があります。血液が流れきる時間だけでなく、流れるときに血液の中の赤血球、白血球、血小板がかたまりを作るのを観察するのが肝心な検査ですから、まずは自分の目で見てみるのが良いと思います。不摂生のかたまりのような配偶者に手を焼いているのなら、生活が変わるきっかけになるかもしれません。

●大川町12-22 ☎43-1222



ドクター講座

藤田歯科医院院長 藤田 義夫

舌と味覚

舌は口腔底に横たわる表面が粘膜で覆われた筋肉の塊で、上下・左右・前後に運動して、そしやく時に食物を混合しそれを嚥下させたり、発音する上でも重要な役割を果たしていますが、ほかに味を受容するという大切な働きがあります。

口腔内の粘膜には味蕾(みらい)と言われる味を感じる細胞があり、ここで味をキャッチします。特に舌の表面には乳頭と呼ばれる突起があり、ここに味蕾が多数存在します。味覚はこの味蕾の中の味細胞が水に溶けた味物質に刺激されることによって得られます。

味覚は酸味・塩味・甘味・苦味の4種が基本とされますが、中国では辛味、日本ではうま味を加えて5種類とされています。これらの組み合わせに、嗅覚・触覚などのほかの感覚が混合されて日常経験する種々の味が生じているのです。また、各種の味覚は舌全体で一様に感じるのではなく、酸味は舌の外側縁、甘味は舌の先端、苦味は舌の根もとの方、塩味は舌の全面で感じる事が知られています。

味蕾は万単位の数があるといわれていますが、20歳過ぎから徐々に減少し80歳では約8分の1になってしまいます。高齢になるほど味覚が低下してしまいます。

年齢にかかわらず味覚の異常をきたすことがあります。味覚が低下したり、場合によっては、全く味を感じなくなることもあるようです。その原因の1つとして亜鉛の不足が知られています。亜鉛が不足すると味蕾細胞の新陳代謝が妨げられて、味を感じられなくなります。

亜鉛の不足は、摂取自体が不足する時と、亜鉛の吸収を妨げる食品添加物や、亜鉛が薬と結合して体外へ排出される薬の副作用によっても起こるので注意が必要です。

ほかに糖尿病などの全身疾患、ストレスなどの心因性のも、歯や義歯などの口腔内の汚れなどが原因となることもあるようです。

実際に亜鉛が不足しているかどうかは血液検査などで調べなくてはなりませんし、不足していれば専門家による治療が必要です。

物をおいしく食べることは、生きてゆく上で重要なことですから、味覚異常を避けるために、普段から口腔内を清潔に保ち、カキや海草類、小豆、レバーなど亜鉛を多く含む食品を摂っていれば良いのかも知れません。

●柳町14-20 ☎31-1182



サルーングレイ ビアード ガズラー



いい店みつけた!

*当番 花輪 志保里

て、遊べる店。昨春秋からリズナブルになったフードメニューはメキシカン創作料理を中心に全50種類で、ご飯もの、1品料理、サラダ、デザートなど豊富にそろっています。ご飯ものの中でイチバン人気の「ガスラーオリジナルプレート」(1000円)は写真。エビピラフ、チキンピラフ、メキシカンライス、カリーピラフ、デミオムライスの中から1品、チキングリルまたはステーキにサラダが付いたメニュー。1品料理のオスメはラムチョップ(800円)と、モツツアトレチザ(ガスラーピザ)の25センチ特大サイズがズラ(ピザ)デリマヨチキン、ガーリックトマト、シシリア風、シーフード、800円)。デザートでは、パフェの下にクレープ生地を敷いた新感覚の「ガスラーオリジナルクリューパフェ」(500円)が好評。この春からは、デザート類をはじめ新メニューが続々登場の予定。また、Mispotの正規代理店としてダーツ人気を高め

たのもこの店。種類は、ライブ2台、マトリクス1台のほか、ダーツグッズも販売中。初心者でもスタッフが丁寧に教えてくれるので安心しよう。ランチは、チャージ800円(午後9時まで来店すると1チャーージ)。飲み放題3500円(2時間)。営業時間は午後6時～早朝5時(フードは深夜3時まで)。無休。

●梁川町18-10

2階

☎51-8090

http://www.guzzler.jp



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)

この2月に北斗市が誕生！美しい緑が広がる旧大野町と、豊かな海が光り輝く上磯町が合併した北斗市には、春の行楽にオスナのスポットや、評判のグルメスナックもたくさん。暖かくなったこの季節こそ、ご家族でカブクルでぜひドライブに出かけてみてはいかがでしょう。編集室では読者の皆様からのお便りをお待ちしております。

生きていくと、いろんな悩みがあるのだと痛感。2月14日号の「七章で綴る家族のかたち」で、人間、生きていくと、いろんな悩みを抱えているのだと痛感した。「マイウェイ全才投球」で、やはり人間には才能がある程度備わっている、それを伸ばしてゆくという仕事ができるのだと思った。

（昭和2丁目、M・N）
*生きていくと、いろんな悩みがある。青いほすとと作っていても、いろんな悩みが……。また、読者の皆様からの心温まるコメントをまとめた特集ができればいいと思っております。

あらためて、夫婦2人仲良くをモットーに……。2月14日号の青いほすととで何気なく読んだ「七章で綴る家族のかたち」を心に刻み、毎日過ごすゆにこうと思いました。夫が2年前に定年退職し、第2の仕事もなく、家中にいることが多く、私自身いろいろとしたり息巻の準備にムツムツしたり、話をすのろと私の方が多いです。

出ることがあり、2人で育てているのが嫌でしたが、ためて夫婦2人、仲良くをモットーに頑張ります。（美原5丁目、K・A）
*昔はあれほど愛した仲間の、今は……。きみ仲よ、じゃないすけど。いつまでも仲良く、お過ごし下さい。

逆に励まされました。2月14日号の「七章で綴る家族のかたち」の文章からも愛を感じられ、感激しました。これからもあったかき企画、お願ひします。青いほすとと編集室のみさんへ。「読者の声」に取り上げていただいたKです。取り上げたいのであり、かつ、ご意見を。現在、また治療中になり、逆に励まされました。病気が早期発見にかがります。と、つておまかせします。必ず受けて下さい。私もまた、頑張ります。だつて、おいしもの、たくさん食べた……。*治療、頑張つて下さい。スナップ、同、Kさんを応援しています。

●インフォ●
広瀬カウンスリング教室のご案内
吃音（どもり）が気になる人のため、専門のカウンセラがカウンスリングを行う「広瀬カウンスリング教室」では、毎月曜日午後6時45分から市内千代台町の青年センターにて、台詞練習会を開催して、実施してまいります。高校生以上のお申し込み対象で、会費は1か月3000円。詳細は☎4153356（北斗市）まで。

●プレゼント●
『つておき北海道 ライメン50』を本紙読者5名様にプレゼント。
この2月5日に発売された、道内のおすめライメン50を紹介した『つておき北海道 ライメン50』（発行元/「つておき北海道」編集部、株式会社ドネット内本社札幌市）を本紙読者5名様にプレゼント。ハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記し、青いほすととに対するご感想もたつぷりとお書きの上、〒040-8605、函館とつく株式会社内、

「サルーン グレイ ビイ アード ガスラー」より、3500円分の飲み放題券を3名様に。今回の「い店みつけた」コーナーで紹介した「サルーン グレイ ビイ アード ガスラー」より、3500円分の飲み放題券（2時間）を3名様にプレゼント。ハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記し、青いほすととに対するご感想もたつぷりとお書きの上、〒040-8605、函館とつく内、株式会社青いほすととH.D. サルーン グレイ ビイ アード ガスラー プレゼント」係まで、ご応募は4月25日。

青いほすとと通販コーナー

ホタテ貝殻ハワデー水虫退治！ 水虫菌除菌スプレー 毎日満足

暖かくなると水虫の原因となる白癬菌の活動も活発化します。水虫に悩んでいる人にとっては、嫌な季節の到来ですね。このコーナーの人気商品として注目されてきた水虫菌除菌スプレー『毎日満足』は、ホタテの貝殻の殺菌ハワーを利用したスプレー。高温で焼成したホタテ貝殻セラムックスには強力な除菌効果があり、それが白癬菌を退治するといつものです。

今年1月には日本テレビ



水虫菌除菌スプレー 毎日満足 200ml入 1本 **2,100円**

◆送料 旧函館市内 300円 旧函館市外 400円
※お届け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とHD
☎23-5688 までどうぞ…。

編集後記

この号の編集をしている頃、STVの『釣りりんぐ北海道』で活躍してこられた、ささげ敏夫名人が他界した。数年前友人の勧めで始めた海釣り…。その楽しさと、釣った魚を料理する楽しさを僕に教えてくれた名人…。心からご冥福をお祈りします。（慎）

旧大野町市渡には昔、カール・レイモンさんがハマソールジを作った所があった。その近くにはライオンなどの動物園もあつて函館から子供達が遠足に来たとか。大野は北海道水田発祥の地でもある。市になつても歴史のなごりは残して欲しい。（345）

そろそろ大野川沿いの桜が芽吹いている頃だろうか。北斗市と名前は変わっても変わらぬ自然に囲まれた大野。米作りの町として有名だが大野川、きじひき高原、八郎沼など豊かな自然と遊ぶ所もいっぱい。春の1日、ちよちよ足をのびはす……。ちよちよ

この原稿を作っている今は卒業や入学の準備で忙しい。子供の用事であちへ行ったりこちへ行ったりしてあげない。私に「できる時にしてあげなさい」と言った母。確かに、親の手が必要なのはつとてやない。今日も頑張つて走り回ろうつて。（BOP）

新学期がはじまり、小さな体に大きなランドセルを背負つた新1年生の姿が見られる季節。わが家の窓からもちらほらかわいい姿を見ることが出来る。何かと物騒な時代になつてしまつたけれど、子どもたちの安全は、地域全体で守つていきたいもの。（亜）

奥様アルバイト募集
ご自宅の周辺地域に、『青いほすとと』やチラシを配るお仕事です。配布日指定で週2回。配布軒数は400軒前後。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。収入は1ヶ月1～2万円（地域によって変わります）。

急募地域
北浜町、追分町、日の出町、深堀町、湯川2丁目、昭和1丁目、中道2丁目
詳細は(株)青いほすととHD までどうぞ!!
☎23-5688

次号発行は4月28日(金)
新生・五稜郭タワー大特集
4月から待望の新・五稜郭タワーがオープンしました。その魅力をズバリ紹介!!
「えご期待!」

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

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

5周年記念感謝セール

パンレーヴ

市内青柳町の「パンレーヴ」が、5周年を迎えました。これを記念して4月14日から4月16日までの3日間、パン全品20%オフとお得！



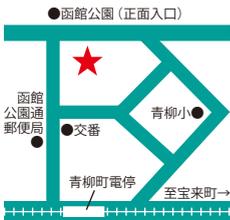
市内青柳町の「パンレーヴ」が、5周年を迎えました。これを記念して4月14日から4月16日までの3日間、パン全品20%オフとお得！

毎日手作りのパンが約100種類と豊富にそろっているこの店は、函館公園向かいにあるため、この時期には特にオスカフエでゆったりと味わうことができます。人気のパン「玄米ブレッド」(1本336円、半分168円)や「くるみ＆カレンス」(1本294円)、女性に好評の「よもぎ食パン」(1斤252円)、「根強いファンが多い食パン「キングリッチ」(1斤231円)と「レーズンブ

レド」(1本336円、半分168円)などを、この機会にぜひ味わってみてはいかがでしょうか。

なお、西部地区限定で1000円以上購入すると無料宅配を行います。詳しくは、電話でお問い合わせ下さい。営業時間は午前7時〜午後7時。毎週木曜日定休。

●青柳町2013
☎231856



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！

女性専用パスタ店、オープン！ ブオン・ヴィアッジョ

る空間で味わう事ができます。

イカ、アスパラ、きのこなど道南の地場の野菜や魚介を使った旬のイタリアンがおすすぬ。パスタは定番の「ペロネチー」、定番の「ボロネーゼ」はもちろん、「シエベ」や「明太子(大葉風味)」など本格的イタリアンから和風テイストまで揃っています。グラタンはチキンとショートパスタを使ったものとシーフードのライスグラタンの2種類ですが味は絶品です。ほかにハンバーグやスープもあります。お得なランチセットはタイムのパスタ、グラタン、ハンバーグにスープ、ミモラタ、コーヒ

ーがつきます(ハンバーグはライスつき)。

またシエラおすすぬのケーキとコーヒーの「デザートセット」もあり、食事やお茶を頂きながら、選ばれたお客様の気分を味わってみませんか。

4月15日、函館駅の2階にオープンする「ブオン・ヴィアッジョ」は、函館で初めて「女性のためのパスタ店」をコンセプトに作られ、女性だけが入店できるという徹底ぶり。ヨーロッパで修行したシェフの北野望さんが食べやすくアレンジした本格派イタリアンの数々を、女性だけの安心でき

営業時間は午前11時〜午後8時。無休。

●若松町1213
☎232838