

# 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  
[URL] <http://oceanplace.jp/aopos/>  
[Eメール] [aoi-post@aurora.ocn.ne.jp](mailto:aoi-post@aurora.ocn.ne.jp)

発行人/佐々木 喜美夫 編集人/青山 慎司

## 超人気! トマトとニンニクのスパゲッティ



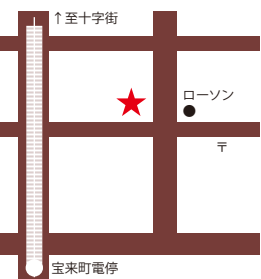
### カプリチオーザ

1977年、東京・渋谷の1号店をオープン以来、行列の出来るイタめし屋として人気を集め、いまや国内はもとより海外にまで広がっている『カプリチオーザ』。

人気のパスタは「トマトとニンニクのスパゲッティ」(レ

ギュラー870円/取り分けサイズ1660円)で、シンプルながら奥深い味わいはこの店の看板メニューで、ここ函館でも熱心なファンが数多いのだとか。ほかに「揚げナスとほうれん草のミートソース」(900円/1720円)、「ベーコンとクリーム」のスパゲッティ「カルボナーラ」(900円/1720円)が人気。現在、月～金曜日の午前11時30分～午後3時には、パスタがレギュラー、取り分けサイズともに900円というサービスを実施中。営業時間は午前11時30分～午後10時(LO)。無休。

●宝来町22-15 ホテルJALシティ函館2階  
☎23-5080



## シーフードとトマトクリームとの調和が格別

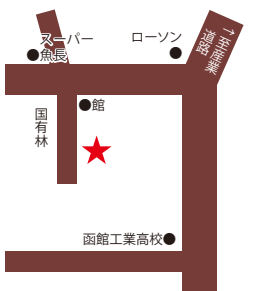


### ラ・ステラ

市内本通1丁目にある超人気のイタリアンレストラン『ラ・ステラ』。何度もイタリアに渡って本場の味を探究し続ける小坂俊彦オーナーシェフが作る独創的な料理の評判は、いまさら言うまでもない。そんな小坂さんがロー

マの「カンティノーラ」という店で出会ったのが、アサリ、イカ、エビといったシーフードをトマトクリームで絡めたパスタ。それをほどよくアレンジしたのが、店名そのままに「カンティノーラ」(1470円)というこの店の人気メニュー。細めでアルデンテの麺との相性も最高で、何とんでもシーフードの鮮度は秀逸。ほかに「ワタリガニのパスタ」(1680円)も人気がある。営業時間は午前11時30分～午後10時(LO午後9時30分)で、午後3時～午後5時30分は準備中。毎週月曜日休。駐車場有。

●本通1-4-1 ☎31-2372



函館市内で  
評判の  
パスタ10選

# 食欲の秋。パスタ生活。

パスタブームですね。全国的には、「パスタランチ」を展開しているお店が連日の賑わいを見せているのだとか…。最近では函館でも、パスタの種類が豊富になってきました。そこで今回はまず、お店で注文する際にもきっと役立つ、パスタの豆知識から――。

パスタというと、すぐに思い浮かぶのがスパゲッティですが、実はその形状は実にさまざま。スパゲッティに代表されるロングパスタをはじめ、マカロニやペンネなどがよく知られているショートパスタ、ほかにはリボンのような形のファルファッレや、板のようなラザニアなどなど、簡単には書き切れないほどその種類は豊富です。一般的なロングパスタは、主に太さと形状によって呼び名が変わります。最も細いものは、直径0.9ミリの「カペリーニ」。そして直径1.3ミリの「フェデーニ」、直径1.5～1.7ミリの「スパゲッティニ」、直径1.9ミリの「スパゲッティ」と続きます。最近では「フィットチーネ」という名前もよく聞きますが、これは5～8ミリ幅の平形のロングパスタです。パスタは具やソース、料理方法などによってその種類を使い分けますが、一般的にカペリーニなどの細いロングパスタは、冷たい料理によく使われます。

今回は食欲の秋にちなんで、函館市内で評判の人気店10軒のおすすめパスタをずらりと紹介してみました。どのお店も、作り手の独創性が光るパスタをメニューにラインナップしており、続けて食べ歩いてみてもきっと飽きることはないでしょう。この秋こそ、イタリア人にも負けないほどの、美味しいパスタ生活をしてみませんか…。

## 北あかりで作ったニョッキが人気

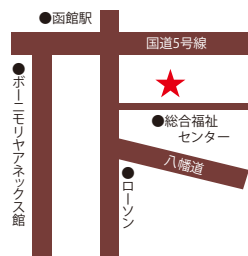
### レストランウイ



市内若松町にある『レストラン ウイ』で人気の「北あかりのニョッキ4種類のイタリアンチーズのソース」(1300円)は、駒ヶ岳の麓で取れた減農薬の北あかりで作ったニョッキを、

4種類のイタリアンチーズのクリームソースで仕上げたもの。ローストしたクルミとイタリアンパセリが味のアクセント。ふんわりしてコシのあるニョッキに、個性的な「ゴルゴンゾーラ」、ナッツの香りとコクのある「フォンテーナ」、淡泊な「モッツアレラ」、風味豊かな「パルミジャーノ」の4種類のチーズで作るクリームソースが深みとコクを添える1皿です。営業時間はランチは午前11時45分～午後2時30分(LO/午後1時30分)、ディナーは午後6時～午後10時30分(LO/午後9時30分)。毎週木曜日定休。駐車場有。

●若松町32-19  
ヴェル・ド・ミール  
若松町1F  
☎27-0151



## これはクセになる美味しさ

### トラットリア・メルカート



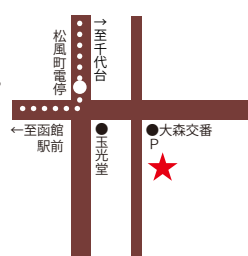
市内大森町・ホテルポルト函館1階に今年4月にオープンした『トラットリア・メルカート』のおすすめは、「パスタアラビアータ」。

ニンニクと香辛料を効かせた自家製トマトソースをベースに、パンチのある唐辛子の辛みが味のアクセント。トマトの酸味と甘みが唐辛子の辛さとマッチして、クセになる美味しさです。パスタに添えられたチーズとオリーブオイルを混ぜてください! 辛さはお好みで調整します。

昼はセットメニューの1品なのでサラダ、パン、コーヒーがついて1200円、夜は単品で1000円です。

営業時間はランチは午前11時30分～午後3時(LO/午後2時30分)、ディナーは午後6時～午後10時(LO/午後9時45分)。不定休。駐車場有。

●大森町17-6  
ホテルポルト函館1F  
☎22-8889



## ソースのまろやかさが最高!!

### trattoria NISHIMURA



市内深堀町にある『トラットリア ニシムラ』は、しっとりとした夜を過ごせそうな1軒。人気ナンバーワンのパスタ「天然エビのトマトクリーム」(1450円、=写真)は、

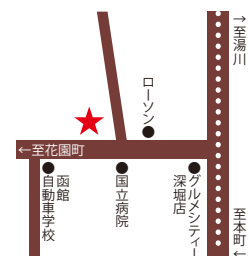
有頭エビのまろやかなダシとトマトのクリームソースによくからむ細めの麺フェデーリーニが最高の相性。

さらに、パスタに彩りを添えているパン粉で焼いた有頭エビと、さっぱりした味わいのグラナパダーノチーズが抜群の味わい。

まろやかでいてしつこくないパスタと評判の逸品で、女性には特にオススメしたいところ。パスタ単品はもちろん、前菜とサラダ付の「パスタコース」(1500円～)も見逃せないところ。

営業時間は午後6時～深夜0時(LO/午後11時)。毎週火曜日定休。駐車場有。

●深堀町12-2  
☎56-3418



## 旬のキノコを贅沢に使った逸品

### ピッツェリア アモリーノ

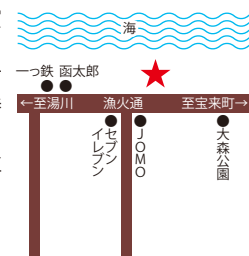


市内宇賀浦町の海沿いにある評判のイタリアンの店、『ピッツェリア アモリーノ』のこの秋オススメのパスタは「たっぷりキノコのボスカイオーラ」(1186円、=写真)。

このパスタは、10月1日から10月31日までの期間中、「限定メニュー」として登場する見逃せない逸品。シメジ、エノキ、シイタケ、マッシュルームと贅沢に使った旬のキノコと、オリジナルのトマトソースが絶妙なハーモニーで、麺は乾麺と手打ちパスタの生麺3種類(玉子麺、ほうれん草麺、トマト麺)の4種類の中から選べるという点も魅力。特に、ソースとよく絡み合う生麺は、幅広い層に人気。ランチにもディナーにもピッタリの秋の味を、この機会にぜひ、ご賞味下さい。

営業時間は午前11時～午後10時30分(LO/午後10時)無休。駐車場有。

●宇賀浦町6-10  
☎51-3338



## 愛され続ける本格派パスタ

### トラットリア ピアッティ



市内富岡3丁目の『トラットリア ピアッティ』は、イタリアの家庭的なテイストで本場の味が楽しめるお店。

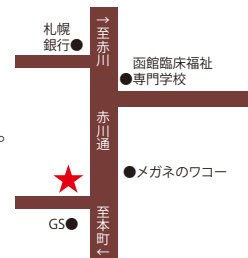
「ワタリガニのスパゲッティ トマトソース」(1400円)は

ボリュームもインパクトも大きなディナータイムのひと皿です。ワタリガニの甘みたっぷりの旨みにトマトが絡み合い、イタリア料理店でしか食べられない極上の味わい。予約をすればランチタイムでもOK。

「ランチA」(1300円)はサラダ、パスタ、デザート、ドリンクという内容。パスタはペペロンチーノ、アマトリチャーナなど13種からチョイスできます。

営業時間は午前11時30分～午後2時、午後6時～午後11時(LO/午後10時、日曜日のみLO/午後9時)。毎週火曜日、毎月第1月曜日定休。

●富岡3-23-22  
☎40-6866



## パスタも秋の新メニュー!

### フラッシュフラッシュ



市内本町のカフェ『フラッシュフラッシュ』では、色々な新メニューが登場!

新しく加わった「エビのトマトクリームパスタ」(780円)は、トマトのナチュラルな甘みと酸味に濃厚なクリームがプラス。プリプリのエビにからまって

ほかにほない美味しさに仕上がっています。

オレンジ色に輝くクリーミーで程よいコクのあるソースは、これからの季節にぴったり。

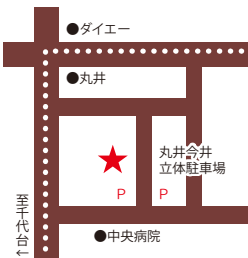
ほかに、「ベーコンとほうれん草のカルボナーラ」など自慢の各種パスタがオール780円!!

調理にはハーブソルトを使うなどカフェスタイルの美味しさが詰まっています。

毎週土・日曜日には、お得なパスタセットがドリンク、サラダ、デザート付で1000円。

営業時間は午前11時30分～翌午前4時。毎週月曜日定休。

●本町32-9  
☎56-9900



## 北イタリア秋を彷彿させる

### アンティカオステリアデルアルバ



食材の宝庫といわれる北イタリアのピエモンテ。その秋を彷彿させるパスタが市内本通3丁目にある『アンティカオステリアデルアルバ』の「ポルチーニ茸とロスティッチャーナの

ペンネ モリーカのクロッカデ添え」。

イタリアの松茸ともいわれるポルチーニの濃厚な旨味を、フォークを入れると崩れてしまうほどの豚肉、ロスティッチャーナとともにペンネに絡ませながら食べると絶品。香草パン粉をカリカリにしたモリーカの食感がアクセントになります。単品では1470円。プラス300円でコースに差し替えることができます。

営業時間は、ランチが午前11時30分～午後3時30分(LO/午後2時30分)、ディナーは午後6時～午後10時(LO/午後8時30分)。毎週木曜日定休。

●本通3-2-12  
☎32-3100



## 季節の秋野菜がたっぷり...

### プロメッサ



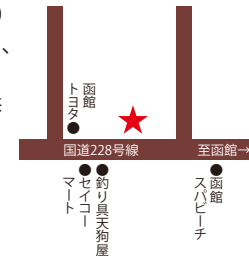
新鮮な野菜や魚介類をすぐに手に入れることができる「地の利」をフルに活かして料理を作っている北斗市七重浜の『プロメッサ』。

旬の秋野菜をたっぷり使った「オルトラ

ーナ(菜園風)」(1000円)が、この秋の限定メニューとして新登場しました。ナス、スナックエンドウ、ズッキーニ、パプリカなどを使い、トマトソースで味付け。野菜たっぷりヘルシーなパスタに仕上げました。野菜は無農薬有機栽培をしている木古内町の秋山農園から収穫したてを直接仕入れているので、味が違います。

営業時間は平日がランチ午前11時30分～午後3時(LO/午後2時30分)、ディナー午後5時30分～午後9時30分(LO/午後9時)、毎週火曜日定休。

●北斗市七重浜  
8-6-2  
3110館2階  
☎49-6506





操る楽しみ…  
行動する自由…

# オヤジの 素敵な 下心

Brand New Life Style



男の遊び心を駆り立てる  
**OUTLANDER**

今月の下心  
仕事帰りのほんのひと時は自分のために…週末は家族のために…そんな1台を持ちたい。ゆったりした乗り心地と日常の実用性に優れて、しかも遊びではガンガン使える1台。それがオヤジの理想的なクルマ選び。

家族から尊敬されたい、「ちよい不良ワレ」なんて呼ばれたい。いしまでもカン！良く  
ありたいオヤジの「下心」を叶えるためのあれこれをオヤジライター・青山が探します。

①運転席も快適。②後部には25cmサブウーハー。上下開閉式のテールゲートはアウトドアシーンの椅子としても最適。③パドルシフトはステアリングを握ったまま確実に安全なシフトワークが楽しめる。④収納式サイドシートも結構快適。



取材協力・資料提供  
函館三菱自動車販売(株)  
函館本店  
●美原3-13-23 ☎47-7111  
万代店  
●万代町22-20 ☎45-1111  
お客様相談窓口  
☎0120-377-324  
www.mitsubishi-motors.co.jp



オフロードでの操縦性に定評あるAWC(オールホイールコントロール)や荷物の大きさによって使い分けられるテールゲートなど、アウトドアシーンに対応するSUV本来の魅力に加え、スポーティな走りを生む6速スポーツモードCVTや、スポーツモードのシフトチェンジで走りを楽しむパドルシフト、さらには9スピーカーと専用サウンドチューニングを施した「ロックフォードフォスプレミアムサウンドシステム」など、快適なカーライフに求められる全てを搭載している点が、三菱「アウトランダー」の魅力だ。

## AO PO HEAD LINE 編集室のイチオシ、最新情報!!

寄り添い抱っこスリングを掛けたい方には赤ちゃんを抱きかかす方法。首が座ってきたら、この抱き方で…



よこ抱っこスリングをたすき掛けて、赤ちゃんを横に寝かせて抱っこする方法。新生児から使えます。



腰いす抱っこお母さんの腰骨に座らせる。寄り添い抱っこを、1歳ぐらいからがおすすめ。



たて抱っこスリングを肩にかけてポーチを作ったポーチを座らせる抱っこ。



ベビースリングで赤ちゃんもお母さんも快適 ミ・カーサ  
子育て中のお母さん、ベビースリングをご存じですか？ベビースリングは一枚の布で赤ちゃんをすっぽり包み込むもの。お母さんの肩コリや腰痛を軽減するとともに、赤ちゃんが生まれた時の自然な姿勢をそのままに、赤ちゃんが成長するにつれて、お母さんの体に密着して温かく、風や紫外線から守られる点でも注目のグッズです。  
市内末広町の「ミ・カーサ」ではこのほく、国内の有名ブランドのベビースリングを豊富に揃えています。抱き方に合わせた布の巻き方を説明書も付いています。ベビースリングならお母さんも赤ちゃんも快適でスキップが増えること間違いなし。しかも、ちょっとした洒落なので、赤ちゃんのお出かけが楽しくなるまで。



色柄も10種類と豊富

## Dr.田上の 健康的ダイエット講座

5.睡眠時無呼吸症候群とダイエット



今回は睡眠時無呼吸症候群という年々増加して、心血管疾患で死亡する危険性の高い病気についてお話ししましょう。皆さんもいびきをかいていたり、朝目覚めが悪かったり、昼間眠いことはありませんか。肥満に伴って咽頭部の脂肪組織が増えるため、気道が狭くなって呼吸停止が睡眠中に繰り返し、しかも増すほど(太っているほど)その重症度が増し、痩せることによって改善されます。睡眠時無呼吸症候群とまでいなくても太ることで睡眠が障害されます。ダイエットで熟眠、快眠を手に入れましょう。



普段の生活ではダイエットはなかなか難しいものです。1週間~3ヶ月の入院ダイエットを試してみませんか。家族の状況や周囲の食への誘惑に惑わされることなく、食事療法と無理のない運動で知らず知らず正しいダイエット習慣が身に付きます。50~60代になると代謝能力が下がったり、体力も落ちるのでダイエットが難しくなります。肥満による生活習慣病やその他の病気にかかってからではなく、肥満を治療することで健康生活を取り戻しませんか？



また、函館YWCAで10月14日(土)には「楽しく・おいしく・ダイエット講座」と題して講演します。詳しくは☎51-5262まで。魚住金婚湯医院 院長 田上 広樹 ●二海郡八雲町上ノ湯7 ☎0137-67-2311 http://www.uozumi-clinic.com/

## AO-PO COOKING MEMO \*お手軽&ヘルシーメニューの作り方講座\*

材料  
●春菊…少々 ●キュウリ…1本  
●水菜…少々 ●トマト…小1個  
●レタスの葉…3枚 ●白身魚…200g  
●塩・コショウ…少々 ●小麦粉…少々  
●サラダ油…適宜  
●オリーブ油・酢・塩…適宜

作り方  
①春菊は葉をちぎる。キュウリは皮むき器で薄くそぎ丸める。水菜は葉と茎の部分に分ける。トマトは半分にして薄切り、レタスは食べやすいようちぎる。白身魚に塩・コショウをして小麦粉を付けてサラダ油でカリッとすまで揚げる。  
②皿に野菜を盛りつけ、揚げた魚を添え、オリーブ油・酢・塩を好みの分量かけていただく。



春菊やキュウリ、水菜、トマトなど、菜園でとれたばかりの野菜に、白身魚のスパイスな唐揚げを添えました。オリーブオイルと酢と塩をかけるだけのシンプルでおいしいです。野菜は盛りつける直前まで水につけてパリッとさせ、よく水気を取って下さいね。

## 菜園風サラダ

▼「あなたは、水と油とどちらが大切ですか？ あなたは、知恵と知識とどちらが大切ですか？」。新富良野プリンスホテルの前にある「シングルラス」のシングルラスで、そんな内容が書かれた素晴らしい文章と出会った。執筆者は、『北の国から』の脚本で有名な倉本聰さん。▼先月、遅い夏休みをもちろて富良野に出かけた。恥ずかしながら、初めての富良野旅行である。『北の国から』の僕にとっては何もかもが大満足の旅だったのだが、最も嬉しかったのは倉本さんと本人の姿をお見かけすることができたこと。▼富良野の街が夜のほとりに包まれる頃、『シングルラス』の一角にきた倉本さん監修の『Sohs BAR』という店に足を運んだ。カウンターに座ってハイボールを飲んでみると、倉本さんが来店し、カウンターの隅に腰かけてお酒を飲みはじめた。大感激でグラスを持つ手が震えた。▼『Sohs BAR』は『シングルラス』の倉本さんが「想像してストーリーを作るための第6感を働かすために、煙草と酒は必需品であり、煙草と酒がなければ『北の国から』が世に出ることはなかった」と煙草とお酒に恩返しする思いからオープンさせた店。看板には店名の下にfor miserable smokers と書かれてある。「哀れな喫煙者のために」と訳す。嫌煙時代に社会の片隅に追いやられた愛煙家を救うべく作られた、ハイというわけだ。▼富良野市内でも観光地のほとんどが禁煙。愛煙家の僕にとって『Sohs BAR』の服の煙草が至福の味だったとはいうまでもない。▼人は誰もが、時代のすう勢の中で生きていく。いまの社会では、水と油、知恵と知識、どちらが大切かという当たり前のことさえ見失いつつある。分煙や嫌煙にしても、国の政策の中で愛煙家になった人達がいまになつて病人のように扱われるのはどうかと思う。そんな社会の中で行き詰まってしまうためのために、物事の本質を語りかける文章や、『北の国から』のようなドラマがあり、そして嗜好品があるのだろう。夜も更けゆく富良野の街。バーのカウンターで「ごらのワイン」を舐め、紫煙をくゆらせながら、僕はそんなことを考えていた。▼当編集室も、いまは全面禁煙。文章が書けなくなる喫煙室に行く。1本の煙草のおかげで不思議にいい言葉が浮かぶことも多い。そんな僕も miserable smokers (哀れな喫煙者)の一人。

## 青ほの目

### 哀れな喫煙者

(真)

# Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

## 子育て倶楽部

今月の  
元氣印



佐藤見樹君 H12.6.26生

前回、年子の子育てでストレスがたまっている(おかり母)さんからのお便りを紹介しましたが、子育て中はストレスや悩み、不安などを抱える人も少なくないはず。そこで今回は「人見保育所」保育士・臨床発達心理士の佐々木淑子さんのお話を紹介します。

子育ての悩み=お母さん自身の悩みということが多く思われます。子育てのほとんどはお母さんが1人でしているという家庭も少なくないため、1人で悩み心を病む場合もあります。悩みや不安はそれぞれですが、決して1人で悩まずに誰かと会話をしてみてください。また、体を動かしたり、子供と散歩をしたりするのもいいでしょう。そして、子供がいるから出来ない…ではなく、子供がいるからこそ出来ることを見つけてみませんか。先々のことを考えず、今日のことだけを見て、肩の力を抜いて子育てをしましょう。人見保育所内では、毎週水曜日の午後2時から午後4時まで「子供の発達相談」(来所・電話可)も行っていきますので、ぜひお気軽にご相談下さい。

(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.ocn.ne.jp

## ひとみっこサークル



市内人見町にある「人見保育所」では、この10月から親子で楽しめる「ひとみっこサークル」をスタートします。

近年、核家族化が進み閉鎖的な環境の中で、育児不安を抱えるお母さんは少なくありません。そんなお母さんを支援してゆきたい…というのが、このサークルの目的。活動内容は、親子読書会、キッズリズム、親子で制作、園庭での外遊びをはじめ、お母さんと相談しながら決めてゆくとのこと。担当の保育士・臨床発達心理士の佐々木淑子さんは「親子でビビと遊べる環境で、子育ての楽しさ、親子の持っている力を一緒に見つけてゆきたい」と語ります。興味のある人は、まずは電話でお問い合わせ下さい。

日時/毎週水曜日、午前9時～午前11時。  
対象/0～5歳の子供と親  
期間/3カ月1クール  
定員/1クール5人  
●人見町9-3 ☎52-5707



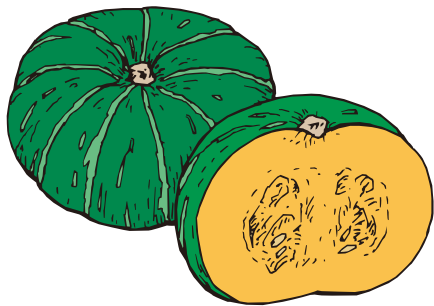
## 旬の食材でエコ・クッキング!

## 北ガスクッキングスクール

## 脳外科が認めたインプラント

## 前多歯科クリニック

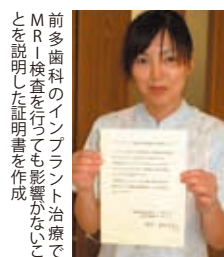
食材をできるだけ残すことなく使う…水道もできるだけ節約して使う…ゴミをできるだけ出さないようにする…。環境にやさしいキッチンライフ「エコクッキング」が注目されています。『北ガスクッキングスクール』講師の和田徳子先生は、このエコクッキングについて学んだインストラクターです。同スクールは「エコクッキング」がほちやの「ヨッキほか…」季節の食材を使った料理にチャレンジします。日時は、11月15日が午後6時30分、11月22日が午後9時30分。11月16日は午前10時、午後1時。昼・夜とも同じメニューです。場所は北ガス函館支店1階のクッキングスタジオ。定員は各15人で受講料は各1500円(材料費込)。申込締切は10月4日。申し込みは電話で受付し、定員を越えた場合は抽選となります。締切後、詳細のご案内を送付します。受付は月、金曜日の午前9時から午後5時。1グループでのお申し込みは4人まで。キャンセルは開講日の3日前までとなります。



●万代町8-1  
☎42-6505

●千歳町11-2  
☎23-5000

失われた歯の治療法のひとつとして知られるインプラント治療を行うと、脳や首の血管のMRIが撮れないというケースが問題となつていますが、このほど市内千歳町の「前多歯科クリニック」では、インプラント体の素材によってはMRI撮影に全く問題がないことを証明することができました。インプラントとは、顎の骨に人工歯根を埋め込む治療法。入れ歯やブリッジに比べ、自然の歯に近いことなどから注目されています。



前多歯科のインプラント治療でMRI検査を行っても影響がないことを説明した証明書を作成

「インプラント治療はどの歯科でやっても全て同じものというイメージが持たれていますが、材料、手技、料金などは実際には様々です。治療をお考えの方はまず、専門医で確認することをお勧めします」と前多院長。診療時間は月・火・木・金曜日が午前9時30分～午後9時。水・土曜日は午前診療。駐車場有。

## 直輸入のクリスマスグッズ・雑貨が全品20%OFF

## イリュージョン デコール

市内元町の「イリュージョン デコール」は、大人が楽しめるクリスマスグッズやヨーロッパから直輸入された家具、雑貨を種類豊富に取り揃えたショップです。まもなくオープン1周年、日頃の感謝を込めて9月30日から10月10日まで、店内の全商品20%OFFセールを開催します。クリスマスグッズ、家具、カーテン、小物、食器、シルクフラワーなど、今年の新作までも例外なく全てオフプライス。クリスマスグッズはフランスベルギー、ドイツなどで買付けたオーナメントがセンスよく並び、家で取り入れた



●元町3025  
☎22-1978

## 抜け毛とオイ、気になりませんか?

## 毛髪診断士の店カット&クリニクたがすぎ

抜け毛や脱毛でお困りの方、髪の悩みを相談したい人は、市内山の手1丁目目の『カット&クリニクたがすぎ』へ!

アができる「快感ヘッドマッサージ」(2625円)が好評です。皮脂を取り除き、毛穴のクリアリングの後、薬液をつけてマッサージします。リフレッシュ効果も抜群! 実は脱毛だけでなく加齢臭もこの頭皮に蓄積した皮脂が原因となっており、毎日のシャンプーだけではもつ取り除けません。地肌と髪が元気になるこのマッサージ、まずはぜひ体験してみてください。8回分でお得な「育毛本気コース」もあります。



また、メンズのヘアカットとフェイスイースがセットになってリーズナブルな

3675円というメニューも人気です。定評ある理容技術に加え、肌の角質と汚れを取り除いてプロならではのシエビングが受けられます。営業時間は平日・土曜日が午前9時～午後7時30分、日曜日は午前8時～午後7時。毎週月曜日、毎月第3日曜日定休。  
●山の手1-2-14  
☎55-6755



## 地域のためにキラリッ!!

アロマの魅力をより多くの人に…

アロマドロップスグループ 代表 能登美香子さん



市内中道1丁目のアロマセラピースクール&リラクゼーションサロン『香音』の代表能登美香子さんを中心に、アロマスクールの出身者と現在勉強している人達が一緒に、この4月からアロマセラピーを広めるためのグループを立ち上げた。「心を癒すアロマの魅力をより多くの人に知ってもらうために、ボランティアやイベント、講演など

をしています」と話すのは、代表の能登美香子さん。

木、花、葉などの植物から取れる芳香成分を精油といい、香りや薬理作用がある。その精油を使い、気持ちや体をケアしながら、健康や美容に役立てるのがアロマセラピー。アロマセラピーは古代エジプトの時代から行われ、美貌で有名なクレオパトラはお抱えの調香師がいたという。日本ではストレス解消や美容目的で使われることが多く、アロママッサージを受けることで香りが脳に届き、リラックスしたり、元気が出たりする。相手の状態や目的に合わせて香りを変え、疲れをとってリラックスしたり、集中力を高めるために使われる。

先日、函館市内の養護学校で開いた催しでは、アロマによる足浴と足のマッサージを行った。保護者からは、「夜にくっすり眠れた」「気持ちが落ち着いた」という声が寄せられたという。子供の素直な喜びの表現に施術した自分達が癒される嬉しい経験をしたという。「これからは老健施設や学校、病院などで男女、年齢を問わず多くの人達に、アロマセラピーの魅力を広めたい」と抱負を話してくれた。

活動はボランティアだが、材料費など、実費がかかる場合もあるので、詳しくは電話で問い合わせを…。アロマセラピーは深いところに働きかけて、自分でも気づかない心の奥の気持ちや心を気づかせてくれるところが面白いという。「人生の香りづけしてくれるアロマの魅力が、新しい自分を発見するきっかけになってくれたら」と――。

●中道1丁目3-15 ☎52-1780

## 新店舗・リニューアル店舗情報

### 山の手温泉



この1月にオープンした市内山の手3丁目の『山の手温泉』は、敷地が広く、浴室内もゆったりスペース。浴室内には浴槽が御影石の常温泉に檜風呂の高温泉、ジャグジー、ジェット風呂、うたせ、ブラックシリカ設置の湿式サウナと設備も充実。樹木に囲まれ清々しい爽やかな露天風呂、2階は家族風呂と個室の貸室があります。料金は大人390円、小人(7~12歳)140円、幼児(3~6歳)70円。営業時間は午前6時~午後11時30分(入店は午後11時まで)。

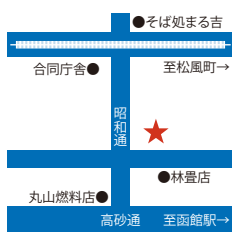
●山の手3-44-28  
☎35-4126



# nice taste! nice shop! nice job!



日本仲人業協会  
会支部加盟店



ひとりの人を大切に…。「良縁に恵まれない」「出逢いがな」と思っているなら、市内新川町の『ららぽーとブライダル』へ相談してみませんか。

1人ひとりへの細やかな対応や成功率の高さが口コミで広がり、入会者は昨年比へ5割増。昨年の入会

から、今年8月までに7人成婚に至っているという実績も熱意と誠意の成せる結果。それぞれに合ったパートナーを見つけるため、札幌を中心に北海道全域の同業他社と交流を持つという点も成婚の鍵と言えます。会員の年齢層は幅広く、バツイチも大歓迎。いまなら開店3周年を記念して入金金応相談(10月15日まで。年代により料金とは異なります)。

温泉が恋しくなるこの季節。市内湯川3丁目にある『湯元 入川』の「温泉と料理」のプランで、極上のひとときを過ごすしてみませんか。



個室でゆっくり食事をしているのんびりと温泉に入っているのんびりを癒します。日頃の疲れを癒します。なお、人気のプランですので予約はお早めにごうです。入湯税150円は料理に含まれておりますので、別途料金はかかりません。利用は午前11時30分~午後3時30分、午後5時~午後8時。無休。駐車場有。

●湯川3-9-7  
☎59-2201

## 人生のパートナーをサポート! ららぽーとブライダル

料金だけで車検工場を選ぶのは安心できないもの。市内昭和2丁目の『道南車検整備センター』は、低料金車検だけでなく、丁寧な仕事ぶりに定評があります。「一般コースは引き取り・納車・分解整備・洗車・室内清掃も含まれて諸費用+16000円。ブレーキ整備も行っています。各所グリスアップやできる限り請求なしで見えない所まで整備。安い値段よりも見えないサービスを大切にしている点は、何より安心できます。車の状態によっては整備費用がプラスアルファかかることもあり

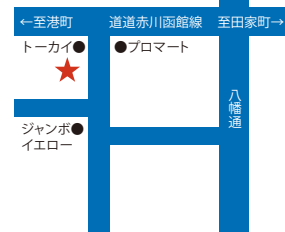
りますが、その場合も説明と内容の確認を行ってからの整備を行います。もちろん整備保証付で整備歴25年と30年のベテラン整備士の優れた技術も評判。この10月からは「オイル交換キャンペーン」を実施します。車検と同時にオイル交換を行うと、オイル交換クーポン券2回分を発行(クーポン券使用で、1回に5Lまで1000円を提供。使用しているオイルは、日産SLグレード10W/30Wマルチグレードで鉱物系オ

イルの4つのグレードのうち上から2番目のものです。そのほか、「大満足コース」(一般コース+下めり)25000円や、あらゆる「ノット」をばぐいた「エコノミーコース」7000円など。車検をばぐいた「エコノミーコース」7000円など。車検の大まかな見積もり無料。営業時間は午前8時30分~午後6時。電話受付は午前8時~午後9時。事務局

市内亀田町にこの7月にオープンした「リラックスサロンAndante(アンダンテ)」は、リラックスソングによる癒しの空間です。施術は男性オナーが行うので、体温が比較的高く、包容力ある大きな手でのケアが好評!

使用するエッセンシャルオイルも函館ではここだけの天然100%の最高級品。使用するのは、お子様の成長に合わせたオイルもOK。英語が堪能なオナー夫婦が楽しくお子様のお相手もいたします。時には手作りスイーツがいただける、お得な回数券や5回目、10回目の来店時には料金割引もあり、プラスアルファも楽しいサロンです。予約制。営業時間は毎週月・水・金

曜日(午前9時30分~正午、午後4時~午後7時30分)、火・木曜日は午前9時30分~午後7時30分。土曜日と祝日は応相談。毎週日曜日定休。



## 確かな整備技術を実感!

## 道南車検整備センター

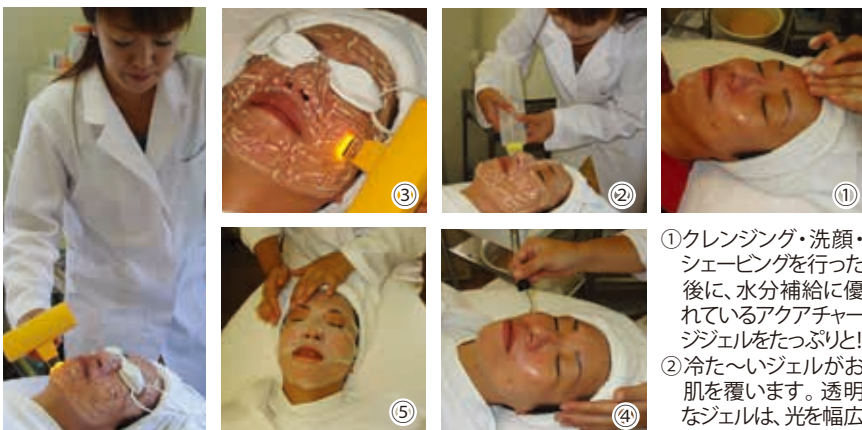
## 心も体も癒されるアットホームなリラ

## リラックスサロン アンダンテ

## 湯元 入川

多数の芸能人も浴びているという最先端の光「パワーライト」の驚異の威力を徹底追跡

「パワーライト」がもたらす綺麗は①シミ・シワ・タルミ②ニキビ跡③毛穴の開き④赤ら顔⑤脱毛と、女性にとっては興味津々。そこで今回は、エステ歴約20年で、東京や札幌でエステを体験したものの、納得ゆく効果が得られなかったという函館市内在住のTさん（50歳）に体験していただきました。



- ①クレンジング・洗顔・シェービングを行った後に、水分補給に優れているアクアチャージジェルをたっぷり!
- ②冷たいジェルがお肌を覆います。透明なジェルは、光を幅広く行き渡らせる効果と光を照射した後の肌のほてりを鎮めます。
- ③プロテクターで目を保護したら、いよいよ光を照射! メラニンなどのターゲットのみをキャッチし破壊。
- ④美白美容液をつけてゆきます。パワーライトを受けた肌は吸収率が格段の差。
- ⑤細胞分子より細かいナノサイズ成分で作ったパックもガンゲン吸収。

料金  
1回31500円のところ  
初回限定15750円で  
提供。脱毛は両脇ま  
たはVライン1回  
3990円（毛を伸ばす  
必要はありません）。



Tさんの感想  
1回の施術で赤ら顔が白くなり、3日後にはシミがポロリと取れました。クスマもなく肌質のハリも持続するので、忙しい人やごまめなお手入れが苦手な人、即結果を出したい人にオススメです。頻繁にエステに通ったり、高価な化粧品を使うよりおトクですよ。

ビューティートリートメント  
サロンローズ  
●戸倉町5-12 駐車場有  
□相談ダイヤル  
0120-916-722  
□予約ダイヤル  
0138-57-7772  
□予約受付時間  
午前10時～午後6時

Beauty Information  
きれいにになりたい貴女へ贈る  
本紙スタツプからのお役立ち情報

今回の推薦者



花輪 志保里

「エステがここまで進化してしまっ  
た」というのが正直な感想です。  
リラクゼーションを兼ね備えたエ  
ステではなく、「とにかくキレイに  
なりたい!」という人にぜひ体験  
してほしいです。

Gourmet Guide いい店 みつけた 赤から

市内本町の電車通に  
ら。面して、可愛い赤い  
ちようちんが並んだお店が  
あります。

「どんなところ?」と  
ちよつと目を引くこの店  
は、北海道初上陸、名古  
屋で人気沸騰の赤味噌  
と赤唐辛子を使った焼肉  
と鍋が食べられる『赤か  
ら』。

名古屋の伝統ある赤  
味噌に赤唐辛子をブレ  
ンドして旨味を醸し出  
すタレをつけた焼肉や鍋  
は、今まで食べたことの  
ない味。

焼肉は牛、豚、鶏の3  
種類があり、鶏セリや  
牛ホルモンなどが人気で  
れないうのが「赤  
から鍋」。スープは赤味  
噌の甘さと唐辛子の辛  
さが絶妙のコンビネーシ  
ョン。つくねにとろける  
ホルモン、たっぷり入っ  
たニラともやしが味噌味  
に合い、汗をかきながら食  
べるとさっぱり感もたまり  
ません。

辛味は辛さなしの0  
から名物3種  
お好みを選べることができ  
ます。

さらに、「秘伝の辛味」  
をプラスして、好きな辛  
さにすることもできます。  
鍋と焼肉がセットになっ  
たコースは2300、  
3800円。2階利用の  
宴会も受け付けています。

DATA  
【営業時間】  
●月～土曜日  
午後6時～午前5時  
●日曜日、祝日  
午後6時～午前1時  
年中無休  
■本町32-8  
☎31-0448

姿勢と腰痛  
大村病院院長 大村和久

人類は言いつまでもな  
く脊椎動物。その中で二  
足歩行を獲得したこと  
を自由にするのが  
できるようになり、脳が  
著しく発達して猿社会  
から脱却することが  
できた。

四足動物では、背骨は  
背中がC型に曲がる「後姿」  
姿勢であるが、人類では  
二足歩行のために、背骨  
は、頸椎前弯、胸椎後弯  
、腰椎前弯、仙骨後弯と  
なった。しかし、人間も  
生まれたときは、背骨は  
C型の全脊椎後弯を示  
している。生後頸が安定  
して頭をもたげる様  
になつて「頸椎前弯」が形  
成され、3歳頃より「腰  
椎前弯」が出現する。  
後天的に獲得した脊  
椎の前弯により大きな  
可動性を得ることが  
できた反面、前弯部は痛  
みの発生する好発部位  
となった。特に腰椎の前  
弯部では、運動負荷のほ  
かに体重の負担が加わり  
痛み、好発部位となっ  
てくる。

姿勢の維持には、体幹  
での筋肉、骨盤（胸腰  
、腹腰）の状態が関係し  
、重心の保持のため脊椎  
の正しい曲がりや骨盤の  
前方への正しい傾斜や  
、下肢の関節の正しい肢  
位や筋力保持が必要と  
なる。側面での正しい姿  
勢の重心線は、耳垂、肩  
峰突起、大腿骨大転子  
、膝関節前面、足関節外  
踝前方約2センチの部  
位を通過する。

骨の強度が低下する  
骨粗鬆症では、椎体圧  
迫骨折が生じる。初めは  
胸椎と腰椎の移行部に  
発生し、徐々に周辺部の  
椎体に波及する。圧迫骨  
折では、椎体の腹側が潰  
れて楔状の変形が生じ  
た変形が多い部分、骨折  
が突出する「後弯」が形  
成され、背中は丸くなり

「円背」猫背」が形成さ  
れる。筋肉の作用では大  
臀筋、大腿筋、腹直筋  
、大腿屈筋群（ハムスト  
リ）などが腰背前弯の  
減少に、腸腰筋は腰背  
前弯を増強に働く。胸  
腔や腹腔の内圧はクッ  
シヨバツクの働きをして  
前屈時に支えとなり脊  
椎の負担を軽くしている。  
腹筋が衰え腰痛が生じ  
た時には、腹圧を維持で  
きるタイプの腰痛ヘルト  
やコルセットが有効とな  
る。

身体を支える筋力の  
アンバランスは、正しい姿  
勢保持に不利なだけ  
なく、腰痛の発生原因  
ともなる。体力要素の  
異常は、腹筋力弱体化、  
背筋、腸腰筋、大腿屈筋  
群（ハムストリング）の拘  
縮、下肢筋力の弱体化、  
縮から生じる。まず、腹  
直筋、腹斜筋や背部の  
広背筋の筋力増強をは  
かる。立位での腰椎前弯  
が強い時は、腸腰筋の緊  
張や拘縮が考えられる  
ので、腹筋が利用し腰  
前屈運動や両膝抱え込  
み運動を行うとよい。大  
腿屈筋群（ハムストリン  
グ）の拘縮が生じると膝  
関節に屈曲拘縮が生じ  
るので、膝関節を完全に伸  
展するストレッチも大切  
な。また、足底のアーチパ  
ランスの保持のため、足指  
の屈伸運動、足指のグ  
リ、チヨキ、パー体操つま先  
立ちなどの下腿のふく  
らはぎの筋力増強運動や  
、各々の筋肉のストレッチ  
は扁平足と腰痛予防に  
役立つ。

ストレッチングのポイ  
ントは、①はずみをつけ  
ないでゆっくりと伸ばす  
②痛みのない範囲で30  
秒ほどその姿勢を保つ  
③呼吸はゆっくりと行い  
息を止めない。④伸ばす  
筋肉を意識しながら行  
うことが肝心である。

Healness & Wealness 152

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

牡羊座 3月21日～4月19日生  
運気上昇。体力も回復し仕事や家  
事を急め回すにもやりがいを感じる  
時。転職は決めるのみ。ラッキーフ  
ード/まぐろの味噌風味焼

牡牛座 4月20日～5月20日生  
運気好調。多方面に能力を発揮し成  
果をあげる。対人面多少苦勞あるが  
人脈広がり恋愛運最高。ラッキ  
ード/揚げアンの甘酢あんかけ

双子座 5月21日～6月21日生  
運気良好。悩みはあつても前向きに  
考えられるので行動力を発揮すると  
挽回できる。恋愛上昇。旅行運。ラ  
ッキーフード/帆立のうま煮

蟹座 6月22日～7月22日生  
運気上昇。対人面和やか。仕事や家  
事を任せが散る。能率ダウン。集中  
力衰。軽居不動産購入。ラッキーフ  
ード/イカ飯

獅子座 7月23日～8月22日生  
運気向上。人間関係スムーズ。仕事  
家事共に思い通り進展する。習い事  
は好機。金銭面良好。恋愛ア旅行。ラ  
ッキーフード/サンマ焼

乙女座 8月23日～9月22日生  
運気好調。頭が冴え物事が良い方向  
に展開する。仕事家事も集中的に頑  
張って。口良注意。恋愛余計な詮索禁  
物。ラッキーフード/ふぐの照り焼き

天秤座 9月23日～10月23日生  
運気好調。心技体。仕事家事もイ  
キイキ。対人面も交際の輪が広がる  
。買い物。恋愛。トント。拍。ラッ  
キーフード/カレイの煮付け

蠍座 10月24日～11月22日生  
運気良好。物事の進展に時間がかか  
る。急ぎの段取りが難。悩みは打ち  
明け周りの協力を得よう。恋愛。甘  
てラッキーフード/インシの南蛮煮

射手座 11月23日～12月31日生  
運気安定。仕事家事に自信を持って  
取り組める。社交運上昇。新たな友  
人や人脈を作るチャンス。睡眠不足  
注意。ラッキーフード/鮭のムニエル

山羊座 12月22日～1月19日生  
運気好調。グレン。芸術。スポーツ。秋  
を満喫で活力増強。他人の争いに巻  
き込まない。金運投資。ラッ  
キーフード/サの竜田揚げ

水瓶座 1月20日～2月18日生  
吉運。仕事運張り。大きなチャン  
スを掴む。クジ運絶好調。つかり  
ミス。失言注意。恋愛。ラッキーフ  
ード/あざりの佃煮

魚座 2月19日～3月20日生  
人間関係良好。ラベットの充実が  
運気上昇。対人運好転。周りの協力  
で底力を発揮できる時。ラッキーフ  
ード/タラの西京焼

星占い  
9月29日～10月30日  
提供  
占い専科21  
函館市梁川町18-20  
phone 55-1031

# 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 担当 青山  
FAX (0138) 23-5699

## 読者の声

食欲の秋です。美味しいものをたくさん食べたい季節ですね。皆様はどんな料理を楽しみましたでしょうか？ バスタなんていかがですか？ 最近は函館にも美味しいお店が増えています。ランチにティナーに、ぜひ美味しいバスタの店巡りをどうぞ！

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。

『スポットライト』たいへんよろしいです。いつもみさせていたただいております。『スポットライト』がたいへんよろしいです。『編集室のイチオシ』もとてもためになります。スタッフの皆様、がんばってください。

(富岡1丁目、H.S.)

＊お陰様で、『スポットライト』のコーナーは好評いただいております。

何カ月ぶりです。最近(何カ月間か)家のポストには青いほすとが届いていました。久々に見たら、他のフリーペーパーより新鮮に思えました。私の好きなバスタのお店が何軒か載っていたのでうれしかったです。今度バスタの店特集みたいなものを企画していただきたいです。よろしくお願ひします。

(港町2丁目、S.M.)

＊申し訳ありませんでした。今回のバスタ特集は(い)か(が)でしたか？

たくさん思い出がまつ場所：『ウェストコースト』の写真入りの青いほすとが届きました。あまりの懐かしさに、甘い青春が甦りかつて永ちゃんの曲を聴きなから彼と走った海岸通りを思い出しました。でも不思議に思ったのが平成2年のオープンって書いてあったこと。この店の名前が変わったかも知れないけれど、確かに24年前にはありました。たくさん思い出がまつ場所だから、忘れません。

(美原、S.N.)

＊現在のオーナーになつてからのオープンが平成2年ということですか。若い頃の楽しい思い出は宝物ですよ。

頂きありがとうございます。した。

(富岡2丁目、K.K.)

＊僕も1人でヤツとしながら選曲しました。

## 街角情報

11月12日に全国諸都市で「JREC日本リフレクソロジー認定機構」(東京都渋谷区)によるリフレクソロジー検定試験(一般公開試験)が11月12日午前10時～正午に、東京大阪など全国諸都市で行われます。受験資格は国内のリフレクソロジースクールの卒業生、願書締切は10月31日。詳細は日本リフレクソロジー認定機構 03-5777-8411までどうぞ。

4290まで。

## プレゼント

函館国際ホテルの『スカイレストラン ビューメール』より、記念日プラン『メモリアル』(1組2名分)を1組様に

函館国際ホテルの『スカイレストラン ビューメール』より、本紙8月29日号で紹介した記念日プラン『メモリアル』(1組2名分)を22000円を1組様にプレゼント。世界三大珍味のフォアグラ、トリフ、キキリアを使った本格フランス料理やプレゼントが盛りだくさんのプラン。大切な人へのサプライズなプレゼントにいかがですか。応募はハガキに郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、書いほすとに対するご感想もたつぷりとお書きの上、〒0408605、函館とつくH.D.株式会社青いほすとH.D.赤から鍋にプレゼント係までどうぞ。締切は10月10日。

海で泳ぐために…

青は、いつも楽しく夏らしい日射しになつてきました。花火大会に行つたり野外劇を観に行つたり、外でBBQをしたり、夏を楽しんでいます。8月には海で泳ぎに行く予定ですが、そのためにダイエットをして約2カ月です。やっと2キロ落ちました！

(日吉3丁目、R.E.)

＊7月末にいただいたお便りでした。今は、もう秋も誰もいない海。今度は食欲の秋が到来です！

『スポットライト』たいへんよろしいです。いつもみさせていたただいております。『スポットライト』がたいへんよろしいです。『編集室のイチオシ』もとてもためになります。スタッフの皆様、がんばってください。

(富岡1丁目、H.S.)

＊お陰様で、『スポットライト』のコーナーは好評いただいております。

何カ月ぶりです。最近(何カ月間か)家のポストには青いほすとが届いていました。久々に見たら、他のフリーペーパーより新鮮に思えました。私の好きなバスタのお店が何軒か載っていたのでうれしかったです。今度バスタの店特集みたいなものを企画していただきたいです。よろしくお願ひします。

(港町2丁目、S.M.)

＊申し訳ありませんでした。今回のバスタ特集は(い)か(が)でしたか？

1人でヤツと…

表紙(7月28日号)の『夏うた』セレクトション、懐かし曲ばかりで、さすがと感心しました。半分以上メモリアルを想い出し、アーティストも懐かし1人でヤツと？ 笑つてしまい、ひとときの思い出に浸させて

不登校相談会、10月9日にサン・リフレで

不登校の子とも親の会『フリースペース自由高原』主催の不登校相談会が10月9日午後1時30分からサン・リフレ2階で開かれます。詳細は0990076491



を明記し、『どんな時にこのプランを利用してみたいか』をお書きの上、〒0408605、函館とつくH.D.株式会社青いほすとH.D.赤から鍋までどうぞ。締切は10月10日。

『赤から』より、赤から鍋1人前の利用券を5名様にプレゼント

今回の『いい店みつけた』のコーナーで紹介した『赤から』より、赤から鍋1人前(9500円)の利用券を5名様にプレゼント。応募はハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記し、書いほすとに対するご感想もたつぷりとお書きの上、〒0408605、函館とつくH.D.株式会社青いほすとH.D.赤から鍋にプレゼント係までどうぞ。締切は10月10日。

## 青いほすと 通販

### 秋からはじめる、お肌のロハス

「ロハス」という言葉が注目されてますね。Lifestyle Of Health And Sustainability

自分自身が健康で自然環境と接続可能であることを可能にする暮らし。自分自身にも、そして地球にもやさしい生き方こそが、21世紀を生きる上での健康的で美しい生き方とされています。オーガニック、スローフード…ではあなたの肌のロハスは何？

エマールゲルクリームは水と天然成分をゲル粘質)状にした全身に使えるスキンケアクリーム。肌に良い水分を補給することで新陳代謝しやすい環境が生まれ、肌が本来持っている力を十分に引き出すことが可能となります。この秋からぜひあなたも



180g入 宅配料込  
**3,700円**

人気商品につき、ご注文から宅配までにお時間をいただく場合がございますので、予めご了承下さい。

お申し込み・お問い合わせ  
株式会社青いほすとHD  
phone 23-5688

◆受付◆  
月～金曜日  
午前9時～午後6時  
(担当/本間)

## 編集後記

生バスタ作りが大好き。デュラム・セモリナ粉をオーブオイルと卵と塩で一匙懸命こねて生地を作り、ひと晩寝かせてパスタマシンにかける。我が家の好みはもっぱら、厚さが3～4ミリのフィットチーネかな。ソースはベーシックなポモドーロ。美味しいんだ、これが…。(慎)

パスタはその昔、中国で生まれた麺がシルクロードからイタリアに行き変化したものと聞いたことがある。嘘みたいな本当の話か、本当のような嘘か。どっちでしょう？ 私はなんとなくおれどこの説は正しいのではと思った。国と国とは影響あう。今も昔も。(345)

新幹線に猫の耳がつく？ スピードが出る左右2枚の羽根が出てくるようになって、猫の耳とそっくり。「ととろ」には「猫バス」が登場するけど、どうとう本物の猫耳の新幹線ができる。実用化は少し先になるというが、猫耳の新幹線ができたら絶対乗るぞ…。(チョコ)

文化センター講師の北村巖さんが函館を離れる。短い間に教わったことは数あるけれど、中でも重宝「赤い靴」の女の子が「異人さん」に預けられたのが、この函館だったという話は衝撃的。函館にこそ歌の碑を、という熱い提案が実現できたらと思う。(亜)

この号が発行されるのは秋だが、私の夏は甲子園と共に終わった。発熱と胃腸炎の中、失点を挽回した田中投手。高濃度酸素カプセルで眠っていた斉藤投手に比べ、疲れもあつただろう。準優勝もスゴイけど、私の中では駒苦が優勝！(BP)

実りの秋。野菜がおいしい季節です。ダイエットを始めて数ヶ月、野菜はずっと私の味方。野菜中心で薄味の食事を続けているので、舌はまるでリセットされたように味に敏感に。刺激よりも穏やかな味わいの良さがわかる年齢になったことを実感する今日この頃。(たーた)

## 次号予告

10月17日(火) [どうご期待!!]  
カフェ&スイーツタウン  
本通界限特集

効率よいコマースをお考えの皆様へ…  
新聞や雑誌、フリーペーパー等にコマースをお考えの皆様へ…

青いほすととは旧函館市内全域及び北斗市・七飯町中心地域に独自の宅配組織を配備し、全126,000世帯の家庭のポストに直接投函しております。だからこそ、より多くの人達の目にふれ、コマースの高いレスポンスも期待できるのです。まずは1度、スタッフをお呼びいただき、詳しい説明を受けていただければ幸いです。

お申し込み・お問い合わせは ☎23-5688 まで

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 ひとつく株式会社内  
[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