

# POST IN FREE PAPER

# 青いほすと

SINCE 1991

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  
発行人/佐々木 喜美夫 編集人/青山 慎司

[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

## ステーキ食べ放題! 函館国際ホテル1階『アゼリア』



函館国際ホテル1階『アゼリア』では、11月1日から11月30日まで「十勝牛ステーキ食べ放題プラン」を開催します。

料金はなんと3000円。柔らかでジューシーな美味しさをたっぷり堪能できる十勝牛のサーロインステーキが好きなだけ食べられる驚きの食べ放題プランです。パンまたはライス、スープ、サラダ、コーヒー付。上質で安心な和

牛を、注文に応じてその都度焼き上げてくれるので何枚でも食べられそう! ソースも食欲をそそる醤油ベースの3種類をご用意。ホテルならではの高級感ながらこのお得感は見逃せません。午後5時からのディナータイムのメニューです。営業時間は午前11時～午後9時(L.O:午後8時30分)。

●大手町5-10 ☎23-8755

牛



## とろける味わい、イベリコ豚



どんぐりを食べて自然放牧で育ったスペイン産のイベリコ豚は、脂身の融点が低く口の中でとろける味わいと肉そのものの味が濃いのが特徴。

生ハムの中でも最高級品「ハモンイベリコ」の原材料として有名で、スペインの料理人が世界中にその美味しさを広めました。『プティ・コシオン』では肉の味を生かすためにシンプルに焼き汁と松の実のソテーを添える「イ

ベリコポークのソテーポテトのピュレ添え」(3150円)が絶品です。サンと呼ばれる脂が入ったしっとりやわらかい肉の美味しさを味わう逸品です。コースの場合+1000円。

営業時間は午前11時30分～L.O:午後2時、午後5時30分～L.O:午後9時30分。毎週月曜日定休。駐車場有。

●梁川町12-13 ☎56-5600

プティ・コシオン

豚



## 道内産の馬肉がヘルシー



市内本町の『くまや』は、函館で早くから馬肉を扱っている店として有名。

馬刺、ステーキ、すきやき、桜鍋と種類が豊富で、最も人気があるのは「馬刺」(上1人前1300円、極上1500円)。使用する馬肉はすべて道内産で、冷凍物は一切使用していないので、味が断然違います。

馬肉は高タンパク、低脂肪でヘルシー。脂はスキルク

リームとしても使われるほど体に効能があることは昔から知られています。味はクセがなくあっさりした味。半年ほどねかせて作るという特製の極上のタレで食べると、その美味しさは一層。営業時間は午前11時30分～午後2時、午後5時～午後11時。定休日は毎週日曜日。

●本町32-9 ☎53-8617

くまや

馬



## 肉 食 三 味

肉 = 不健康、なんてイメージがいつの間にか定着してしまったように思える。「ホントは肉が好きだけれど、体のことを考えて控えています」なんて人も少なくないはず。しかしその一方で、北海道が誇るジンギスカンが全国的なブームとなったきっかけのひとつに、羊肉には脂肪燃焼を助けるカルニチンが含まれているからという話もある。さらに、高蛋白で低カロリーの鯨肉が最近になって注目されているという事実も…。要は肉を食べる量と料理法、そして肉を食べる人の運動量の問題なのではないだろうか。

実際、肩こりや腰痛は、加齢とともに筋肉が衰えることが大きな原因とされており、適度な蛋白質の摂取と適度な運動は健康作りに不可欠といえる。また、疲れやすさや不眠の原因にはビタミンB1不足があるといわれるが、実はこのビタミンB1を含む身近な食材が豚肉であり、しかもこの豚肉に含まれるビタミンB1は加熱に強いというのだ。

必ずしも「肉 = 不健康」ではない。今回は、牛、豚、鹿、馬、猪、鶏、スッポン、羊、鴨、鯨といったそれぞれの肉料理で有名な店をピックアップして、その逸品にスポットを当ててみた。さあ、この秋冬こそ、街で話題の美味しい肉を堪能してみよう。

## エゾ鹿が旨いっ!

Hakodate Dining 備後屋

鹿



11月1日、いよいよエゾ鹿猟が解禁! そこで注目したいのが、もうすぐ5周年を迎える市内本町の隠れ家的ダイニング『備後屋』のエゾ鹿料理3品。道内弟子屈町のハンターから直接仕入れる鹿肉は、とにかく柔らかくて新鮮。「エゾ鹿のロースト赤ワインソース」(980円)は、赤ワインとカシスリキュールで作ったソースが絶品。「エゾ鹿のカルパッチョ」(880円)は、マヨネーズ&バルサミコ酢ベースのソースが鹿肉本来の旨味を引き立てる。特製ダレが自慢の「エゾ鹿のユッケ」(880円)も肉好きなら絶対見逃せない。どれも、ビールやワインなどのアルコールと一緒に楽しむのにぴったりの逸品。営業時間は午後5時30分～午前1時(L.O:午前0時)。日曜日不定休。

●本町28-15 ☎31-5555





## 鯨

こだわりのクジラ料理  
季節居酒屋ひろべ

市内美原3丁目にある『季節居酒屋ひろべ』の名物料理、「クジラのベーコン」(1500円)は、店主こだわりの手作りの1品です。コクがありながらさっぱりとしたその味わいは1度食べるとやめられないのだとか…。生姜醤油をつけたり、細かく刻んで白髪ネギと和えたものもおすすめ。独自の調理法でいっそう柔らかく美味しくなったクジラのベーコンをどうぞ。

また、生のクジラのウネスをスライスして、炭火でサッと焼いた「ウネスの炭火焼き」(1500円)は、クジラ独特の旨味と焼いた香りが移って絶妙の美味しさです。

品切れの場合もあるのでお店の人に確認して下さい。

営業時間は午後5時～午後11時。毎週日曜日定休。

●美原3丁目26-11

☎47-4232



## 羊

味付生ラムが旨い！  
喜兆

ジンギスカン、ラムしゃぶなら、市内湯川3丁目の『喜兆』が旨い。肉は臭みがなく柔らかい生ラムを使用。人気の「特選味付ジンギスカン」は味噌味、醤油味のいずれかを選び、野菜付で880円。さらに味付にひと工夫した「喜兆オリジナル味付ジンギスカン」は野菜付で1180円。野菜は特選醤油ダレでどうぞ。鍋と焼き方に工夫を凝らし、無煙に近いのも嬉しい点。また、シメにうどんを入れて楽しむのもオススメで、うどん玉は100円。ゆずポン酢またはごまポン酢でいただく「ラムしゃぶ肩ロース」(1180円)も好評。ほかに、ジンギスカン食べ飲み放題(90分3480円)などのお得なプランも有。営業時間は午後5時30分～午後11時00。毎週月曜日定休。駐車場有。

●湯川3-11-25

☎36-0011



## 鶏

選び抜かれた銘柄鶏  
炭串 将吉

鶏肉を味わうなら、市内鍛冶2丁目の『炭串 将吉』がオススメ。使用しているのは、選び抜かれた東北地方の銘柄鶏。普通の焼き鳥の3倍ほどの大きさの「鶏精肉」もこの鶏肉を使用し、つぎ足しされているサッパリとしたタレとの相性も抜群。手を加え旨味を追求した塩と両方試してほしい。

そのほかにこの鶏肉を味わえるメニューは、「炭焼きテリマヨチキン」(680円)や特製醤油ダレに3日間漬けた「若鶏の唐揚げ」(580円)、これからの時期にピッタリの「土鍋熱々鶏雑炊」(720円)など。

メニューは170種類と豊富なので、ほかのメニューも要チェック！営業時間は午後5時～深夜1時(LO:午前0時)。無休。駐車場有。

●鍛冶2-36-8

☎51-3635



## 亀

コラーゲンが豊富！  
旬彩 粋匠

スッポンは蛋白質と脂質が少なく低カロリーでビタミンA、ビタミンB1が豊富に含まれており、漢方では甲羅は精力剤とされています。

市内本町の『旬彩 粋匠』では鍋、竜田揚げ、肝の刺身、ワインで割った生血がセットのフルコースがあります。スッポンは食肉になる部分は少ないのですがコラーゲンが豊富なことが特徴で、肉は地鶏のような味です。鍋は最後にダシがよく出てコラーゲンも豊富なスープで雑炊を作ります。普段の食事ではとりにくいコラーゲンが、これでたっぷり食べられます。値段は4人前で14000～15000円(時価)で要予約。営業時間は午後5時30分～午後10時30分(LO:午後10時)。毎週水曜日定休。

●本町23-5

☎52-5569



## 鴨

受け継がれる伝統の味  
五島軒本店 雪河亭ラウンジ

明治12年創業、『五島軒本店』といえば、初代コック長から受け継がれているカレーが有名。特に、昭和天皇も召し上がった「メモリアルリッチ鴨カレー」(サラダ、コーヒー付1785円)は、『雪河亭ラウンジ』のメニューの中でも根強い人気。厳選した鴨のもも肉と生クリームやバターを使用したまろやかでコクのあるカレーの相性は抜群。特製合鴨のロース肉を使用した「特選メモリアルリッチカレー」(スープ、サラダ、シャーベット、ケーキ、コーヒー付3150円)もオススメです。大きな鴨肉がたっぷり入った缶詰は、2人前2625円。鴨肉とカレーが織り成すハーモニーをぜひお試しあれ。営業時間は午前11時30分～午後8時30分(LO:午後8時)。無休。駐車場有。

●末広町4-5

☎23-1106



## 猪

猪肉、極上のフレンチ  
ブランヴェール

広い窓からの緑を眺めながら、上質のフランス料理が楽しめる『レストラン ブランヴェール』は、隠れ家的ながら本格的な料理が評判のお店。今回の「猪肉の網焼きグリーンペッパーソース」のくせのない柔らかさとジューシーな美味しさは感動です。さらに絶妙なソースと絡み合い口の中が幸福感でいっぱいになる至福の味。この料理はディナーのコースの中に組み込まれたメインの1皿で、芸術的な前菜、魚料理、メインの肉料理、デザート、カフェという内容になっています。ディナー(要予約)は3800円～。

営業時間は午前11時30分～午後2時(LO)、午後6時～午後8時30分(LO)。毎週月曜日(祝日は営業)、毎月第3火曜日定休。

●七飯町大川6-12-36

☎66-3005



### 農業青年とカップリングパーティーいかが?

爽やかでたくましい道南の農業青年との、楽しいカップリングパーティーに参加しませんか!

「JA新函館青年部」が12月15日(金曜日)午後7時から、市内梁川町のベルクラシック函館で開かれます。

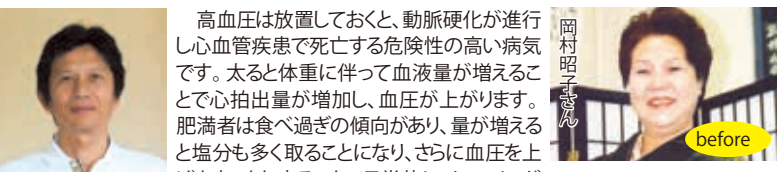
結婚を視野に入れた真剣な交際相手を見つける出会いの場で、男性参加者は「JA新函館青年部」の出身で、女性参加者からは「真面目で、爽やかな男性ばかりで、内容も楽しい」と好評。

参加人数は男女各25人。ゲームや告白タイムなどの楽しい演出の中で、カップリングを生かす。将来、農業経営の担い手となる男性の交際、結婚相手を見つける趣旨でスタートしたイベントですが、人生の価値観が多様化する昨今、新たな出会いや人生の目標を見つめるために参加する女性も多数。素敵な出会いを求めている人、将来、恵まれた自然の中で暮らしたいと考えている人はぜひ、このパーティーに参加してみよう。

参加資格は40歳位までの未婚女性で、バツイチ可。参加費は1人2000円。申込締切は11月28日。お申し込みは「JA新函館青年部」事務局 有限会社オフィスク(左記)までお気軽にどうぞ。電話受付は月曜日午前9時~午後5時。FAXでの申し込みは随時受付(住所、氏名、年齢、電話番号を記載して下さい。詳細は追って連絡致します)。

●美原 3,111,408  
☎47,444,456  
「FAX」47,444,667

### Dr.田上の 健康的ダイエット講座 6 高血圧とダイエット



高血圧は放置しておくと、動脈硬化が進行し心血管疾患で死亡する危険性の高い病気です。太ると体重に伴って血液量が増えることで心拍出量が増加し、血圧が上がります。肥満者は食べ過ぎの傾向があり、量が増えると塩分も多く取ることになり、さらに血圧を上げます。また太ることで日常的にインスリンが多く出る状態が続き、さらに脂肪細胞から血圧を上げる悪玉物質が多く出て、結果としてまた血圧を上げるのです。血圧の薬を飲んでいただけでなく、脂肪細胞から出る悪玉物質を減らし、善玉のアディポネクチンが増え、血管自体を丈夫にしなやかにして、さらに心筋梗塞や脳梗塞を予防するのです。

ダイエット入院で10キロの減量に成功した岡村昭子さんの話しを紹介しましょう。6月に入院するときは最高血圧が200あり、コレステロールと体脂肪も高く、睡眠時無呼吸症候群、膝の痛みにも喘息もありました。岡村さんは38才である病気になる、薬を飲んだのがきっかけで太り始め、太ることで病気を引き起こしてしまいました。最初の1ヶ月は体の負担を考えて運動は止めていましたが、生活指導と温泉と岩盤浴、ヘルシーランチで体重が減り始めました。その後、庭の散歩など軽い運動を続けました。現在、血圧は120と正常で、健康になったのと同時に肌はツルツルになり、生活全般に積極的になったと喜んでます。

魚住金湯湯院 院長 田上 広樹  
●二海部八雲町上ノ湯7 ☎0137-67-2311 <http://www.uozumi-clinic.com/>

## オヤジの 素敵の下心

Brand New Life Style

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。いまでもカッコ良くありたいオヤジの下心を叶えるためのあれこれ、オヤジライター・青山が探します。

今月の下心  
仕事から疲れて帰り、ひとつ風呂浴びて晩酌。あとはテレビを観ながらゴロゴロ。家族から「カッコ悪い!」と思われて…。この際、ギターを買って家族の前で、若い頃の腕前を披露しよう。そうすれば、「パパ、カッコいい!!」。

今回は、市内美原3丁目にあるアコースティックギター専門店「ビーフェイスミュージック」に足を運び、中高年男性にオススメのギターを探してみた。オーナーの森内政輝さんによると、店には「昔やってたギターをもう1度やりたいたい」という人や「昔からずっとギターを弾き続けている」「これからはじめてみたい」という中高年男性が数多く訪れているのだそう。店内には初心者向けからマニア絶賛の逸品まで、14メーカーのアコースティックギターがそろい、道内でも有数の専門店として注目されている。

取材協力/B.FACE MUSIC (ビーフェイスミュージック)  
午前11時~午後7時30分  
毎週水曜日休  
駐車場有  
●函館市美原3-6-16  
近江ビル1階  
☎47-4837  
<http://www.bf-music.com/>

●長崎屋 ↑至本町  
産業道路 至石川町→  
赤川通  
至函館新道→  
至赤川  
渡島支庁

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

### 秋の和風サラダ

秋の果物の柿と色々な野菜をサイコロに切り、大根おろしで和えた和風サラダです。野菜のシャキシャキ感に、ほんのり柿の甘さがスイトなサラダをどうぞ。

作り方  
①ダイコンは皮をむいておろし、ざるに取って水気を切っておく。  
②柿、キュウリ、セロリは7ミリのサイコロに切る。ニンジンも7ミリのサイコロに切りゆでる。ワカメは1センチに切り、シソは大きめのみじん切りにする。  
③柿と野菜をダイコンおろしと和えて皿に盛りつけ、調味料を混ぜて上からかける。

材料  
●柿…1個 ●キュウリ…1本 セロリ…1/2本  
●ニンジン…5センチ ●わかめ…少々 ●シソ…2枚  
●ダイコン…1/4本 ●酢…大1 ●醤油…大1

消化を助けるダイコンや体力をつけるニンジンなどの野菜と、血圧を下げるといわれる柿と一緒に食べましょう。

### 青ほの目 目的と手段

▼先月中旬、『自然倶楽部』の鎌鹿隆美さんから1本の電話が入った。話は本紙10月17日発行分の「ボイス」の原稿は函館の水族館構想の話題にしたという報告。僕も何度かこのコーナーで水族館構想について書き、またご本人と何度か意見交換をしたことがある経緯から、今回の水族館構想に因って書いたわけだ。▼鎌鹿さんと出会う前から、もう10年近くになる。印象的だったのは、本紙でキャンプ特集を組んだ時、取材の中で鎌鹿さんから聞いた言葉。「日本ではキャンプをすることが自体がレジャーの目的になっていますが、本来は何かの目的を表現するために野宿することが必要となった人達が、できるだけ快適に休息しようという手段がキャンプなのです」。キャンプといえは酒を飲んで騒いで、花火で盛り上がるものと考えていた若い頃の僕にとって「自から隣だった」。▼市の「海の生態科学館」建設が一時凍結となった。水族館建設4度目の挫折とひと括りにする見方もあるが、過去をそれぞれの構想を振り返ると、目的や手段はそれぞれ違う。「子供達のために…」という思いは同じでも、目的や手段は大人の都合で変わる。▼水族館を望むことの目的とは何なのだろうか? 僕は、函館に水族館、動物園、科学館といった類いの施設がないことが主要都市として恥すべきこととはそれほど思わない。そのかわり、函館には他の都市にはない素晴らしいものがたくさんある。そういう素晴らしいものをこの街の子供達に見せ、触れさせ、伝えてゆく義務も私達大人にはある。例えば、恵まれた周辺の自然もそのひとつ。実際、身近な自然の中で日が暮れるまで遊んでいる家族も僕には少なくない。ただ、そうやって自然の楽しさを知ると夢が膨らみ、新たな欲求も生まれる。「もっと安全で楽しく、家族で一日過ごせる場所があるといいな。」「自然の様子をもっと間近に見たいな。」「雨の日でも、自然と触れ合えたいな。」。さうして、市民の欲求を、施設を作ることを目的とする。▼あらゆる建物を建てるか、決める。▼あらためて周囲の海や自然の素晴らしいところを見直して親でみて、本当はどんなものがあつたら嬉しいのかと夢を膨らませてみるのも大切なことではないだろうか。凍結したものを解かすのは、市民の夢なのだと思つたら…。 (真)

# Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

今月の元氣印



坂本鏡彩ちゃん  
平成16年12月26日生

7月28日号のこのコーナーで紹介した(働きたいけれど少し迷っている新米ママ)さんに届いたお便りを紹介します。

私は、子供が1歳になった頃知人に頼まれパートですが「働きたい!」という気持ちがあったので働くことにしました。親と同居しているの、子供を見てくれる点は安心でした。仕事は、あることを教えるというものです。時給は函館では高い方で、月に8回くらい。人に教えるためには自分も勉強が必要だったので、すごく大変でした。仕事のない日も、子供を寝かせてからも、夜泣きを見ながらも、時間があつたら常に勉強という日が続きました。子供と遊んであげたくても勉強しないといけないので可哀想でしたし、自分も辛かったです。1歳の子に分かるわけがないのに「静かにして、早く寝て、勉強できない」とあたるようになり、余裕がなくなっていました。教えていることも、ここまで覚えてたら終わりということがない状態で精神的に参ってしまいました。そんなことが数カ月続き、仕事はいつでもできるけど子育ては今はできない」と言う気持ちが強くなり、夫と親に相談して辞めることにしました。今は、子供とゆっくり遊んであげられるし、ゆったりとした気持ちで接することもできるの良かったと思います。子育てしながらの仕事だったら、時間から時間までの仕事・家に持ち込まない仕事・休みがたっぷりしている仕事、だったらできるかなと感じました。参考までに… (Y・S)

“子育てをしながら仕事を持つ”ということについて、どう思われますか? 賛成意見、反対意見、体験談など、どしどしお寄せ下さい。

(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.ocn.ne.jp

## 我が子の写真で年賀状を作ろう!!

我が子の写真で年賀状を作ろうと思っているなら、そろそろ準備が必要ですね。そこで『フォトスタジオタニシギ写真館』で、撮影のコツを聞いてきました。



- ①子供の状態  
眠い、お腹が空いている、機嫌が悪いなどの状態の時は避けコンディションの良い時に。また、抱いたり遊んだり、気に入った玩具などを使いながら撮影すると表情もイキイキ。
- ②場所  
屋外または室内でも自然光の入る明るい場所で撮影すると、色がキレイな上、シャッター速度が早くなる。よく動く子供と手ブレ防止のためにシャッター速度は大切。また、背景を工夫すると近況が伝わりやすい。
- ③撮影枚数  
とにかくたくさん撮ってみる。普段気が付かなかった良い表情の写真がある場合も。
- ④カメラ  
明るく大きいレンズのカメラは光を多く集める。画素数だけでなくレンズも要チェック。  
難しそう…面倒…と思うなら、写真館での撮影がオススメ。『フォトスタジオタニシギ写真館』では出張撮影やロケーション撮影も行っており、アイデアを出しながらのコラボレーションが楽しめる。また、子供の写真と一緒に家族写真を載せることも提案。家族全員の元気な姿が伝わる年賀状は、受け取る側にとっても嬉しいのでは…。ちなみ、七五三の写真年賀状にするケースが一番多いそう。詳しくは、電話でお問い合わせ下さい。  
●美原3-58-3 ☎46-4554

## 生活習慣病の予防ってどうするの?

## 函館市民健康フォーラム

「これからの時代は長寿だけでなく元気であることが大切です。それには病気の予防や適切な治療が大事。予防には普段の食事や運動喫煙などの生活習慣を見直す必要があります。さらに、最近増えつつある肥満は様々な生活習慣病を引き起す大きな要因であり、肥満を解消することで生活習慣病の予防効果が高まります。フォーラムでは生活習慣改善や治療を中心に、生活習慣病について病

院や開業医の専門家の先生、栄養士からお話しをしていただき、



老松寛先生

参加者からの質問にもお答えします」と話されています。

入場は無料予約申込優先。参加申込及び生活習慣病に関する質問を受付けています。住所、氏名、電話番号、質問を明記のうえ左記まで申し込み下さい。問合せはFAXまたはメール(受付可)担当(担当瀬川)。

〒04000011  
函館市本町3-12  
カーブレイス函館5階  
「函館市民健康フォーラム事務局係」

【FAX】31-98002  
【Eメール】hakodate\_kenkou@yahoo.co.jp

## ハンカチ王子愛用カプセル、函館初登場

## O2サロンかもめ

市内宇賀浦町にある『サイドホテルかもめ』1階に、高酸素・高気圧カプセル「オアシス・オーツィー」3台を備えた『O2サロンかもめ』がオープンしました。高酸素・高気圧カプセルは、早稲田実業高校の斉藤投手やベッカムなどスポーツ選手のほか、多数の有名人が利用していますが、決して話題性だけではありません。人間のエネルギーの主な源「酸素」を適切なレベルに維持する「オアシス・オーツィー」は、健康増進や美容など心と体に効果を発揮します。

利用者からは、疲労回復、腰痛・肩こりの改善、二日酔いの回復、美肌、ダイエット・ストレス解消など喜びの声が続出。筆者も体験しましたが、体が軽くなり、携帯電話などを持ち込めるのも嬉しいところ。疲れて



利用者は、現在、従業員を募集しています。関心のある人はお問い合わせ下さい。七重浜店の営業時間は午前7時〜午後7時。毎週火曜日定休。

●宇賀浦町6-1  
大森橋バス停前  
☎32-2222

## 極上のフレンチでクリスマスとお正月

## 昔ながらのふっくら豆パン

今年のクリスマスは評判のレストランで美味しくコースに楽しんでみてはいかがでしょうか!

市内白鳥町の『イリュージョン』では、七面鳥胸肉のローストなど豪華な食材が見事な「クリスマスオードブル」(10500円、4〜5人分)、マロンクリームを使った特製クリスマスケーキ「ツインデール」(3675円)を各限定20個用意します。レストランの味わいを、そのままおうちでどうぞ。

また、レストランでは「クリスマスヘビシャルティナー」(1人10500円)が12月21〜25日まで登場。どちらもお早めにご予約を…。忘新年会など20人ほどのパーティーも対応できます。

また、年末年始、1年の大切な節目をフレンチでお祝いしませんか? 毎年好評のおせちには今年限定



5組、52500円の究極のおせちがお目見え。極上ローストビーフ、ロシア産最高級キャビア、活オマール海老、フォアグラを使用、長さ約50センチの皿に並べられているのでそのままテーブルへ…。限定30組、21000円のおせちも品数豊富で、温めて食べられる極上の味わいです。営業時間は午前11時〜午後2時、午後5時〜午後11時。お電話にてご予約、お問い合わせ下さい。毎週月曜日定休。

●白鳥町17-14  
☎40-3588

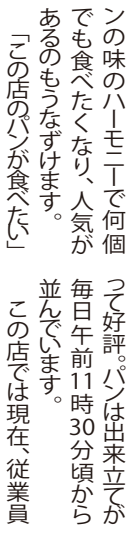
北七重浜4丁目の『シヨリジュワジョイス』のパンは、食パンやフランスパンなどの定番はもちろん、独自の製法が光るオリジナルのパンにもオアシスがたくさんあります。

特にヒットしているのは、「昔ながらのふっくら豆パン」(105円)。パン種に酒種を使用し、しっとりとした味わいと優しい甘さが魅力。甘納豆は北海道十勝産の金時豆を使い、豆の甘さとしっとりとしたパンの味のハーモニーで何個でも食べたくなり、人気があるのもうなずけます。

「この店のパンが食べた」という要望に応じて、市内湯川3丁目の『グルメシテイ湯川店』1階食品売場にコーナーを開設しました。『グルメシテイ万代店』に続き2店舗目。「食べたかったけれど七重浜まで行けない」という人も購入しやすくなつて好評。ハは出来立てが毎日午前11時30分頃から並んでいます。

この店では現在、従業員を募集しています。関心のある人はお問い合わせ下さい。七重浜店の営業時間は午前7時〜午後7時。毎週火曜日定休。

●北七重浜4-32-37  
☎48-8666



今年のおせちは評判の究極のおせちがお目見え。極上ローストビーフ、ロシア産最高級キャビア、活オマール海老、フォアグラを使用、長さ約50センチの皿に並べられているのでそのままテーブルへ…。限定30組、21000円のおせちも品数豊富で、温めて食べられる極上の味わいです。営業時間は午前11時〜午後2時、午後5時〜午後11時。お電話にてご予約、お問い合わせ下さい。毎週月曜日定休。

●白鳥町17-14  
☎40-3588

「この店のパンが食べた」という要望に応じて、市内湯川3丁目の『グルメシテイ湯川店』1階食品売場にコーナーを開設しました。『グルメシテイ万代店』に続き2店舗目。「食べたかったけれど七重浜まで行けない」という人も購入しやすくなつて好評。ハは出来立てが毎日午前11時30分頃から並んでいます。

この店では現在、従業員を募集しています。関心のある人はお問い合わせ下さい。七重浜店の営業時間は午前7時〜午後7時。毎週火曜日定休。

●北七重浜4-32-37  
☎48-8666

## 地域のためにキラリッ!!

### お手伝いさん

ゆっちゃん



ゆっちゃんこと野崎裕子さんは子育て中に仕事との板挟みに悩み、誰か手伝ってくれる人が欲しいと切実に思ったのが何度もあった。病気の子供を病院に連れて行かなければならなかったり、残業が続いて家事が出来ない時など、本当に困ったという。自分が大変だった時が過ぎ、いま、そういう辛い思いをしている人が少しでも楽

になればとの思いからこの仕事を始めた。「家事はどんな時も待ってくれません。仕事をしながら子育てをしている人、高齢になってなかなか体が思うように動かない人、実家が遠くてお産扱いをどうしようかと悩んでいる妊婦さん、単身赴任で家事に困っている人など、困った時にすぐに駆けつけて、あなたの手になりたい」という。また、野崎さんは身近な人が認知症になった経験から介護に関心が向き、看護や介護の現場で働く経験もしている。介護保険ではできないことも多くあり、こを手伝うことができたら...という思いが膨らんだそう。また、介護保険の対象にならない若い人の要望にも応えていきたいと...。通院の付き添いやお買い物など、日常的なことをお手伝いして、頼んだ方が元気を取り戻し、笑顔に戻ることがこの仕事の一番うれしいことだという。家事手伝い、買い物、留守番、ペットのお世話、お年寄りのお世話、通院の付き添いなどどんな仕事も家族のために必要なこと。ヘルパー1級を持つ野崎さんは介護の場面でも、高齢者の気持ちに寄り添いながら入浴介助などもしている。ある時はインフルエンザで家族全員がダウンした家に呼ばれお子さんを病院に連れて行ったこともある。絶対うつらないと覚悟して、気力で乗り切ったそう。

いま困っている人は自分ひとりでは悩んでいないで、あなたの手になってくれる『お手伝いゆっちゃん』に相談してみてください。料金は1時間1500円からで、詳しくはお問い合わせを...

☎54-0531

【携帯電話】090-6217-9536

## nice taste! nice shop! nice job!



クリスマスとお正月に向けて、料理の腕を上げましょう! 12月の『北ガスッキングスクール』は、クリスマスとお正月のおもてなし料理です。



クリスマス向けの内容は、チキンのマスタードソースデザート(ケーキ)ほかで、12月6日午後6時30分、午後9時30分、12月7日午後10時、午後1時(昼・夜ともに同じメニュー)。

お正月向けの内容は、手まり寿司、だて巻き、黒豆の寄せものほかで、12月13日午後6時30分、午後9時30分、12月14日午前10時、午後1時(昼・夜ともに同じメニュー)。

それぞれ申込締切は11月2日、定員は15人。受講料は2000円(材料費・消費税込)。会場は北ガス函館支店1階のッキングスペースで、講師は和田徳子先生。

申し込みは電話で受け付けし、定員を越えた場合は抽選となります。締切後は詳細のご案内を送付致します。受付は月・金曜日の午前9時、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日前までとなっております。



高貴命水社の機能水は、細分化された水が細胞の中まで浸透。細胞そのものを生き返らせて、身体を持つ免疫力を取り戻します。飲用と肌用の2種類があり、飲用水は飲んだ時に胃にたまりず、すぐに吸収して細胞に浸透するのを実感します。肌用は乾燥した肌や傷んだ髪などの保湿に有

効で乾燥の気になる部分にティッシュを置いてスプレーして寝ると、翌日のしっとり感が違います。飲用の基本水「A水」(2リットル、通常1575円)が788円、「バランスウォーター」(500ミリリットル24本入、通常10800円)が5400円になります。スキンケア専用水のamウォーター(2000ミリリットル、通常13800円)が690円、詰替用(600ミリリットル、通常2800円)が1400円になります。

さらに得なサービスとして期間中1回15000円以上お買い上げの人に特別プレゼントもあります。市内配送もしているののでお問い合わせ下さい。営業時間は午前10時、午後7時。毎週日曜日定休。

●美原 3・53・47  
☎473232  
FAX 475445

### クリスマス&お正月のおもてなし料理を学びましょう

『日本ファイナンシャル・プランナーズ協会道南支部』で最も多い「ファイナンシャル・プランナー(FP)」ですが、何かよく分からないという人もいます。...



協会道南支部』で最も多い相談は生命保険の見直し。続いて、住宅ローンの見直しや老後や年金の不安、ローンの肥大化、相続の心配、貯金についてなど。同支部では幅広く相談を受け付けています。収入や支出などを分析、手直しする部分を提案してもらい、ゆとりのある暮らし作りをしましょう。興味のある人は、11月12日(日)曜日午前10時からサン・リフレ函館で行われる「2006FPフォーラム・イン函館」でお金の知恵を学ぶ暮らしのヒント

308166

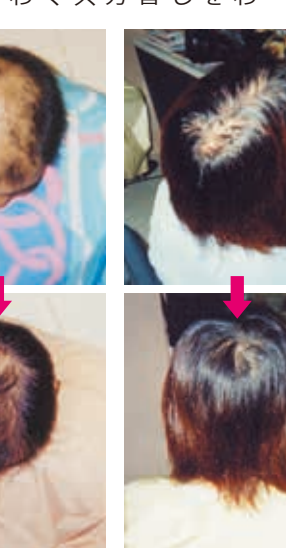
### 北ガスッキングスクール

8周年を迎えた『株式会社高貴命水社』の「ありがとうキャンペーン」の最終回は、11月30日の期間中、対象商品全てを半額で提供する。高貴命水社の機能水は、細分化された水が細胞の中まで浸透。細胞そのものを生き返らせて、身体を持つ免疫力を取り戻します。飲用と肌用の2種類があり、飲用水は飲んだ時に胃にたまりず、すぐに吸収して細胞に浸透するのを実感します。肌用は乾燥した肌や傷んだ髪などの保湿に有

### あなたがどうキャンペーン、最終回! 株式会社高貴命水社

疲勞やストレスのためやすい頭皮...まずは専門家のケアで肌の血流を活性化し、すこやかな髪と地肌を取り戻しませんか! いまなら11月10日まで、初回のみお試し料金

4000円で温熱療法を体験できます。完全予約制。●宝来町3110  
☎229482

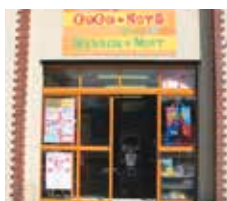


家計の見直し、ゆとりある暮らしを提案 日本ファイナンシャル・プランナーズ協会道南支部

あなたの髪をブラッシュアップ! <アクリニークTAGUCHI>

## 新店舗・リニューアル店舗情報

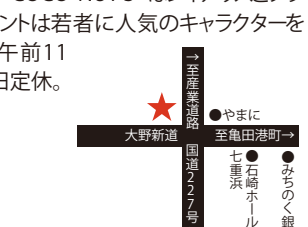
### COCO NUT'S オレンジミント



北斗市七重浜4丁目大野新道沿いにある『COCO NUT'S オレンジミント』は、店舗前側に子供服を扱うCOCO NUTS、後側にアメリカのキャラクターグッズを扱うオレンジミントがあります。COCO NUT'S はレイアリスとフラ

ココの専門店。オレンジミントは若者に人気のキャラクターを扱っています。営業時間は午前11時~午後6時。毎週木曜日定休。

●北斗市七重浜4-29-3  
COCO NUT'S  
☎080-3237-4611  
オレンジミント  
☎090-2071-4198



■カウンセリングを受けた後に、まず温水プールに入って水中ウォーキングやビジーと呼ばれる水中浮遊とジャグジーに入ります。水温は体温に近い35度。とても心地良い暖かさ。

■リンパドレナージュはリンパ節に沿って行います。脇から鎖骨、鼠径部(足の付根)、ひざ裏を集中的に行います。この時に使うオイルは100%天然のハーブオイルです。成分濃度が高く、その場でむくみが引いたり体が軽くなるのを感じる人も多いそうです。

■ハーブ剤をしみ込ませたバンテージを足からウエスト部分まで巻きます。

■ヒートマットで体を20分包みます。ハーブの成分が体に浸透し、セルライトなどが分解されます。セルライトは25歳を過ぎると日々できてしまうそう。

■最後に全身をハーブオイルでマッサージ。オイルは5種類から選びます。



## アクアビューティーの リラックス &リンパドレナージュ コース

体内の滞りがちなリンパの流れを改善して代謝をよくするリンパドレナージュが関心を呼んでいます。ハンドマッサージによるものが主流ですが、湯の川グランドホテル内にある『アクアビューティー』のスイス「ポール・シェリー」式リンパドレナージュはとてユニーク。最高級ハーブのエッセンスオイルが身体の内側にぐんぐん浸透してゆきリンパに直接働きかけ、たまった疲れや老廃物を押し流すので、即効性や持続性が高いのが特徴。さらに温泉水に含まれるミネラルが身体のような機能を助け循環を高めるルトロセラピー(温泉海洋療法)もあり、こちらも脂肪燃焼、美肌、便秘解消に効果的です。独自のリンパドレナージュとルトロセラピーが1度に体験できるトリートメント施設は全国でも珍しく道内ではここだけ。海を眺めながらのロケーションも最高。

## Beauty Information

今回の推薦者



大場 小夜子

体が温まるのを実感しました。現代女性はストレスにさらされる事も多いですがそのストレスが循環を弱め体を冷やし、むくみや凝り、セルライトなどの不快な状態を招くそう。

### リラックス&リンパドレナージュコース(120分) 16000円

アクアビューティーではボディー、フェイシャル、フットアンドアームなどメニューは多彩。ウエスト痩せコースなどのプログラムもあります。いまなら「青いぼすと見た」で初回に限り50%OFF。予約制。営業時間は午前10時～午後7時。毎週水曜日定休。●湯川3-1-17 湯の川グランドホテル内 ☎59-3600

Gourmet Guide

いい店

みつけた

遊膳ふくすけ

### 新鮮な魚や貝がズバリ!

市内宇賀浦町・漁火通す。1番人気の刺身ももちろん、焼き魚もすべて生で食べられる鮮度の良群の眺めが窓から広がる1軒。

おすすめのお昼のメニューは、「ほたての玉子とじ井」で、みそ汁、漬物、コーヒが付いて840円。刺身で食べられる新鮮なほたてをサツと玉子とじた丼で、ほたての旨味とふんわり玉子が効いて味わい深い逸品。ほかに、「焼き魚定食A」「刺身定食B」など、どれもみそ汁、漬物、コーヒが付いて840円。理長のおまかせコース「鮭のハラス」または「北海かれい」のどちらかを刺身、焼き物、手造り豆腐

選ぶことができる「焼魚定食御膳(1155円)と、刺身5点セットに玉子焼きが付く「刺身定食御膳(1470円)」は、また、造りたての美味しさも好評です。

隣の「福田海産」の直売店にはあわび、うに、かに、たらこ、梅ちりめんなど新鮮な海産物がそろっているの、こちらものぞいてみてはいかが。

**DATA**

営業時間  
午前11時30分～午後2時  
午後5時30分～午後10時  
(LO:午後9時30分)  
定休日  
毎週水曜日  
駐車場有  
■宇賀浦町15-6  
☎30-8835

→至深堀町  
→至湯川→  
●啄木小公園

「温泉入浴と身体への影響」「危ない入浴賢い入浴」など、以前の紙面をご覧にならなかつた方へのダイジェスト版の医学の豆知識。

入浴の身体への物理的作用は、「水圧(静水圧、浮力、温熱)」。水中で身体に水圧が加わり、頭を水面に出した立位では、ふくらみは約1.5cm、胸部では2.3cm、腹部では2.5cm、細くなる。浮力により、頭だけ出た状態で体重は約1/10、胸下まででは約1/3となり、関節や骨への体重量が軽減される。温熱作用では、体温が上昇し様々な生理的作用を生じる。

生理的作用では、水圧により、全身の皮膚の静脈が圧迫されて、心臓の血流量が増加し、臓内圧も上昇し、利尿ホルモンの作用で尿量が増す。横隔膜も押し上げられ、肺が圧迫されて呼吸数は増加する。この様に全身浴は、心臓や肺の活動が増すもの、負荷が増大するため、呼吸器や循環器障害の人には負担は大さ。胸下までの半身浴や寝湯では、心臓や肺への負担は少なく、呼吸器や循環器に障害のある人も安心して入浴できる。

一定の温浴の生理作用は、温泉の温度が保たれる温泉にて顕著。日本人は温浴40～41℃から高温浴42℃以上を好み、欧米人が温浴37～39℃を好むのと対照的に、微温以下は、血圧や心拍数に変化は認められないが、38℃以上では入浴直後より血圧や心拍数が上昇、末梢血管も拡張し血流量や血流速度も増加する。42℃の高温浴では、交感神経が緊張し、心身ともに活性化され、リフレクソロジーの上昇は更に著しい。時間をかけてゆったり浸かる微温浴は、副交感神経への刺激から精神的にリラックスでき、わずかな血圧、脈拍、体温の変化は認められるもの、心臓への負担は少ない。42℃で約10分間の高温浴を行うと、身体は温まり、額にうすうすと汗がにじむ。およそ体温は2℃、脈拍も40拍/分、血圧では20/40mmHg上昇し、水中での発汗も加わり血液が濃縮されて、粘性が高まり血液が固まりやすくなる。このため高齢者や高血圧、脳梗塞、心筋梗塞などの人では危険性が高まる。

入浴時、特に温泉入浴での注意点は、水の圧と温度から心臓への負荷がかかるため、心臓疾患、高血圧、脳疾患の経験者は、入浴時の「姿勢、温度、水分補給」に注意が肝要。

寝湯など上手に活用し、ゆつたり微温浴(37～39℃)を楽しむ、発汗や水圧による利尿の亢進からの脱水に注意し、また、サウナによる体重減少は脱水によることを理解し、入浴後は水分補給を充分に行いたい。飲酒後の入浴は更に血圧変動が大きく、脱水傾向が更に強まり、意識障害を生じやすいため厳に慎もう。

**牡羊座** 3月21日～4月19日生  
運気低迷、見栄や意地を張った嫉妬したりと余分なエネルギーの使いすぎで成果出ず。ラッキーポイント/ブラックホール

**牡牛座** 4月20日～5月20日生  
運気波乱、行動するわりには成果が出ず自信も意欲も失がち。簡単に諦めず粘り強い努力が必要。恋愛は進展。ラッキーポイント/日記帳

**双子座** 5月21日～6月21日生  
運気下降、仕事に疑問を持ったり発展が感じられないなどで転職や独立に動くが現状維持が得策。ラッキーポイント/漢方薬

**蟹座** 6月22日～7月22日生  
運気好調、何事も大胆に挑めば常識や不可成の壁を破り勝利する。株買買など短期集中で稼いで、恋愛望み叶う時。ラッキーポイント/エッセ

**獅子座** 7月23日～8月22日生  
運気波乱、人間関係が難しく不信反発や対立が起り心労が多い。意志とプライドが必要。ラッキーポイント/ハンター/入浴剤

**乙女座** 8月23日～9月22日生  
変化連、仕事で対応遅れがミスや不評をかたりライバルに追い抜かれたりと敵々。悩む上者に早めに相談を。ラッキーポイント/旅行

**天秤座** 9月23日～10月23日生  
運気良好、頑張りが自慢や周囲から信頼、評価される。金運好調、衣食住警け許される時。教養とセンス磨いて。ラッキーポイント/イカチ

**蠍座** 10月24日～11月23日生  
運気絶好調、万事が進展、意欲満々、急成長の時。悔いを残さぬよう行動を、恋愛無敵、大胆にアタック。ラッキーポイント/アウトドアスポーツ

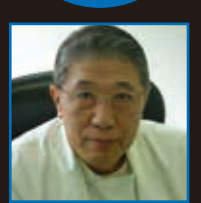
**射手座** 11月24日～12月21日生  
運気低迷、特に人間関係で周囲の無理解など悩みや苦勞多い。時の流れに任せて耐えろ。好転、衝動買い注意。ラッキーポイント/話題の絵本

**山羊座** 12月22日～1月19日生  
運気下降、独断専行でトラブル現状把握と計画性大切、周囲の意見を耳を傾けて。恋愛は話し合いを。ラッキーポイント/アーティスト/カネ

**水瓶座** 1月20日～2月18日生  
運気低迷、対人面に暗雲。上司や親との対立多い。独断専行せず空気配りと低姿勢で恋愛は話し合いを。ラッキーポイント/美の存糧物

**魚座** 2月19日～3月20日生  
運気上昇、日を追って活力増し、能力情熱全開、悔いを残さず積極行動で目標達成。恋愛電撃的チャンス旅行。ラッキーポイント/朝の味噌汁

## Healness & Wealness



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

星占い  
10月31日～11月27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

さて今回は、「やっぱり肉が大好き！」という人にぜひオススメしたいお店をズバリ掲載しました。ビールやワインを飲みながらおいしい肉料理を味わうのは至福のひと時…。あなたにとってのお気に入りのお肉を見つけて、たぐりスタミナをつけて下さいませ。

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。

## 読者の声

先日記事掲載、ありがとうございます。先日(8月29日)地域のためにキラリッ・函館認知症の人を支える会掲載分は記事掲載ありがとうございました。その後、「青いぼすと」の記事を見て、「電話を下された方、また、会へ訪ねて下さった方がありました。電話だけで会員になりたいから申し込み用紙を送ってほしい」ということもありました。ケアマネージャーから「お話を聞いて下さった」と聞いてお電話下さった

方もいました。広報というのは力があるものですね。あらためて知らされました。来所して下さった方々は、このような場所に出合えて本当に良かったと言っています。私が理解され、苦しんだりと悲しんだりしている人達とつながりができることをこれからも望んでいます。また機会がありまして、私共のことで取り上げて下さい。この度は本当にありがとうございました。私の小さな経験でも話してほしいというところがあればぜひとも行きます。先日は枯木の老人クラブで話をさせていただきました。保健所の集まりなどでも聞いていただくこともあります。どこかそんな話を聞くことがあつたらお知らせ下さい。いろいろお礼やらお願いやら、勝手なことでも申し訳ありません。会員同士の度のごこと感謝しております。(函館認知症の人を支える会・佐藤悠子)

\*佐藤さんの連絡先は ☎460914。

私の宝物：

『青函連絡船の記録』が生活情報センターより送付されました(本紙読者プレゼント当選)。早速東京へお礼の葉書を送りましたが、青いぼすと様へ連絡が遅れ申し訳ありません。黒黒な煙を出して巴港を航行する連絡船の勇姿と霧笛の哀愁の音が耳に残っています。飛鷹丸三等船室で打ち寄せた波の音と動揺で苦しむつづ函館港に着いたその時を鮮明に思い出しました。来る人、帰る人、喜びの人、悲しい思いの人。多くの人々のロマンを乗せ津軽海峡を航行する連絡船を旧棧橋に佇んで見ていると母の姿が脳裏に焼き付いています。ありがとございました。私の宝物です。

パーラーフタバのパーラーは昔からあるのですね。いつも楽しく読んでいます。函館に住んでそんなにたっていないの、情報で得られるのはうれい。9月15日号『フンチボックス』で紹介されていた『パーラーフタバ』のパーラーは、昔からあるのですね。ぜひ、食べに行ってみたいです。ありがとございました。

おいしくて安い店を教えてください。毎回おもしろく読ませてもらうています。食いん坊のおれにとつて、食べるのが趣味なので、おいしくて安い店を教えてください。(中道一丁目、K.K.)

小中学生・高校生500円(当日各200円増)。詳細は同合唱団 ☎46-8874まで。

## プレゼント

『遊膳ふくすけ』より1000円分の食事券を10名様に

今回の『いい店みつけた』コーナーで紹介した『遊膳ふくすけ』より、1000円分の食事券を10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、青いぼすとにお書きの上、〒040-8605、函館どつく内、株式会社青いぼすとHD「ふくすけ」プレゼント係まで。締切は11月10日。

おいしくて安い店を教えてください。毎回おもしろく読ませてもらうています。食いん坊のおれにとつて、食べるのが趣味なので、おいしくて安い店を教えてください。(中道一丁目、K.K.)

函館トロイカ合唱団定期演奏会が11月19日に函館市芸術ホールで。2006年函館トロイカ合唱団定期演奏会「いのち輝かせ」が11月19日午後1時30分から函館市芸術ホールで開かれます。プロクラムは、サワンド・オペラ・ミュージック、ドレミの歌、エーデルワイスほか。入場料は大人1000円



## 青いぼすと 通販

### エバメールゲルクリーム

夜の間にゆっくり、じっくり浸透…だからお肌の潤いが保たれるのです。

「エバメールゲルクリーム」で、いつもプルプルのお肌を使いはじめた時から、朝を表現しましょう。に肌のプルプル感が実感できるといっていいです。

そんな方々がほとんどです。何故でしょうか。エバメールゲルクリームの主成分は水。前夜の洗顔後、お肌を軽くマッサージしながら、たっぷりのゲルクリームをなじませると、朝までの間に水分が必要なたんぱく質成分がじっくり時間をかけて角質層に浸透してゆきます。肌が美しくなる夜の間の水の、バクというイメージでしょうか。朝までゆっくりと浸透した水分や保湿成分によって、日中のお肌の潤いが長時間キープされます。

特に、暖房などによって空気が乾燥するこれからの季節は、お肌にとって理想的な水分をキープすることが大切。エバメールゲルクリーム



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  
株式会社青いぼすとHD  
phone 23-5688

◆受付◆  
月～金曜日  
午前9時～午後6時  
(担当/本間)



## 次号予告 11月14日(火) とうとう期待!! インドアで爽やかな汗を流そう

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…。

青いぼす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/株式会社青いぼすとHD  
〒040-8605 函館市弁天町20番3号  
函館どつく株式会社社内  
[総務・営業・折込業務] (0138) 23-5688  
[編集室] (0138) 27-9210  
[FAX] (0138) 23-5699  
[E-mail] aoj-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

## 編集後記

11月からエゾ鹿猟が解禁。今回の特集の取材の中で『備後屋』のオーナーが「今年もその人をお願いしているから…」と話す。「その人」とは、弟子屈町のハンターのこと。スローフードをととても身近に感じた。何度も食べてるけど美味しいです、『備後屋』の鹿肉料理。(慎)

9月22日号「ビューティーインフォメーション」について、読者から子供がいるので行けない所ばかりではというお手紙を頂き、子育てしてた頃新聞すら読めなかったことを思い出しました。子育てで忙しい人こそヘルシーとビューティーの時間は必要ですね。(345)

車で走っていると秋の終わりの草や木が目につく。春の芽吹き時の勢いはないけれど、枯れた枝や立ち姿に一仕事終えた感があって、力が抜けた感じがなかなかいい。サラサラと風を受け流して、すくっと立っているのを見てると、こうなりたいものだと思ふ。(チョコ)

子どもの頃、家の庭でワトリを数羽飼っていた。目の前で歩き回る姿をみていたため、鶏肉はどうしても食べられなかった。マトンと牛肉も、近所で綿羊と乳牛が飼われていたのでやはりダメ。大人になって平気で食べているのは感受性が鈍化したから? (亜)

秋風が吹く頃、原稿の上では忘年会気分。“今年ももう終わりだな～”と思うのも一足早く、9月には来年の運勢の本も購入。すると、平成19年の木星人+はとても良かったため、気持ちはすでに来年へ行っている今日この頃。(BP)

浅くて早いペースの口呼吸は興奮や緊張を強いる交感神経を刺激してしまうそう。深くゆっくりの鼻呼吸は、リラックスと代謝を促す副交感神経の刺激になるので身につけようと思ひますが、鼻呼吸、腹式呼吸が苦手な私、これが逆にストレスになりつつある。(たーた)