

POST IN FREE PAPER SINCE 1991

青いほすと

発行/株式会社青いほすとHD
〒040-8605 函館市井天町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

ママ大すぎ、アルカリ食事のススメ

食事ダイエット



アルカリ食事の一例

- 豚汁(豆腐、大根、ごぼう、人参、長葱、豚肉、こんにゃく、ジャガイモ)
- ひじき(ひじき、人参、しらたき、枝豆、椎茸、油揚げ)
- 海藻サラダ ●酢の物

品の中に多くの食材が入った料理)、**大**大根、**す**酢の物、**き**キノコ。「ママ大すぎ」で、献立を決めましよう。

なお、上記の方法には個人差があり、1人ひとりの体質やどのように痩せたいかによっても詳しいダイエット法は異なってきます。より確実にダイエットしたい人は、『ホリスティックアカデミー』まで直接お問い合わせ下さい。

●富岡3-30-17 ☎45-9415

正しいダイエットをサポートしてくれる、市内富岡3丁目の『ホリスティックアカデミー』に、「ダイエット食」についてアドバイスしてもらいました。

痩せるためには、ビタミン、ミネラル、食物繊維を毎日取ることが大切です。

この3つを含む食品には、体内燃焼をアップさせる効果があります。

さらに、もうひとつのポイントは、アルカリ食事にすることです。アルカリ食事にするための食品は、**マ**豆料理、**マ**まぜ料理(1

品の中に多くの食材が入った料理)、**大**大根、**す**酢の物、**き**キノコ。「ママ大すぎ」で、献立を決めましよう。

お腹とヒップをシェイプ!

簡単エクササイズ



ヒップアップ

お腹をシェイプ



女性にとって気になるのがお腹やヒップのライン。そこで、『ルネサンス函館』で、家事などの合間に気軽にできるエクササイズについて教えていただきました。

お腹をシェイプ

- ①膝をしっかりと立てて寝る。初心者は両手を太腿の上へ(中級者は手を交差させ肩へ。上級者は頭の後ろへ)。頭と肩を床から少し浮かせた状態でスタート。
- ②みぞおちを臍に近づけるように体を起こす(1日15回程度)。

ヒップアップ

- ①上体を真っ直ぐにして立ち、壁などに手をつく。
- ②上体は真っ直ぐなまま足を後ろへ。ヒップを意識しながら上がるのところまで上げるのがポイント(1日15回程度)。

『ルネサンス函館』では、本格的なダイエットプランもありますので、お問い合わせ下さい。

●鍛冶2-6-15 ☎30-1311

Diet!

続けられるダイエット術。



ダイエット…辞書で調べると、そのももとの意味は、「健康や美容のために、食事の量や種類を制限すること」。

つまり、健康的で美しい体を手に入れるために、食生活を改善しようという方法です。しかし、食事の量や種類を制限すると口では簡単に言っても、実際に継続するのはなかなか大変。何度も挫折を味わったという人も少なくないのでは…。とはいえ毎年コートを脱ぐ季節が来る度に、「今度こそ!」と願うのもオンナゴコロというもの。そこで今回は、函館市内の各専門家に聞いた、自宅で気軽にはじめられるダイエット術にスポットを当ててみました。大切なのは、短期間での効果を狙って無理したり、急激に生活のリズムを変えたりしないこと。今回提案する「理想のボディ」とは、決して外見だけのことでなく、あくまで健康的で美しいボディであるということです。また、ダイエットの効果やダイエット法などは、それぞれの体質など個人差がありますので、より詳しいことを知りたい人は、各取材先まで直接、お問い合わせ下さい。

と願うのもオンナゴコロというものです。そこで今回は、函館市内の各専門家に聞いた、自宅で気軽にはじめられるダイエット術にスポットを当ててみました。大切なのは、短期間での効果を狙って無理したり、急激に生活のリズムを変えたりしないこと。今回提案する「理想のボディ」とは、決して外見だけのことでなく、あくまで健康的で美しいボディであるということです。また、ダイエットの効果やダイエット法などは、それぞれの体質など個人差がありますので、より詳しいことを知りたい人は、各取材先まで直接、お問い合わせ下さい。

春までに理想のボディを手に入れる!

脂肪燃焼から食欲抑制まで

アロマダイエット



アロマには脂肪を燃焼させたり食欲を抑える作用をするものがあります。それらのパワーを使ったダイエットについて、市内本町の『アロマセラピーサロン&スクールミユ』に聞いてみました。

芳香浴は、脂肪を燃焼させるたんぱく質が出現するといわれているグレープフルーツや、食欲を抑える効果があるパチュリをアロマポットまたはアロマランプに数滴たらしめて使ってみましょう。パチュリは甘味の独特の香りがあり、個性が強いので、グレープフルーツなどとブレンドすると使いやすくなります。

セルフトリートメントでは、体や脚をアロマ精油とキャリアオイルをブレンドしてトリートメントします。適している精油はジュンパーベリー（利尿作用があり毒素排出）、サイプレス（体液バランスを整える）、ローズマリー（脂肪を溶かす）、ゼラニウム（ホルモンバランスを整える、むくみ予防）です。お腹は時計回りでマッサージ。セルライトにも効果的です。脚は下から上に向かってトリートメントして下さい。

●本町22-27 ☎52-0017

足裏とふくらはぎを刺激するだけ

足裏刺激ダイエット



「足裏刺激ダイエット」について、市内人見町の『オリエンタル快癒院』の田中英一先生に聞きました。足から心臓に戻る静脈の血流を改善することで酸素の供給量が増加しエネルギー消費量も増え、脂肪の代謝の促進と中性脂肪減少に繋げるダイエット法が「足裏刺激ダイエット」。42度のお湯を張った足湯（バケツなどで可）に15分、足首以上浸かり、その後、ハンドクリームなどを付けた指で左足の足裏中央を縦にもみ、その内側も縦にもみます。次に足の指全体を付け根から上下に動かし、最後に足首の後ろからふくらはぎにかけて縦にもみます。もみ時間は1ターラで5分。左足が終わったら右足も同じことを…。左足から始めるのは、右脳を早くリラックスさせるため。最後に体温以上の白湯を500cc飲みます。これを毎日、2週間程度続けると体調がよくなり便秘の解消にもなり、健康的なダイエットに繋がってゆくとのこと。ただし、この方法により食欲も増すので、食事の量を増やさないことが大切だそう。

●人見町23-5 ☎55-9152

いっぱい食べても痩せられる

スープダイエット



市内富岡3丁目の『オリーブサロン山川』の山川由利枝さんが行ったスープダイエットは、自家製スープと1週間のメニューで2～3キロ痩せられるというもの。

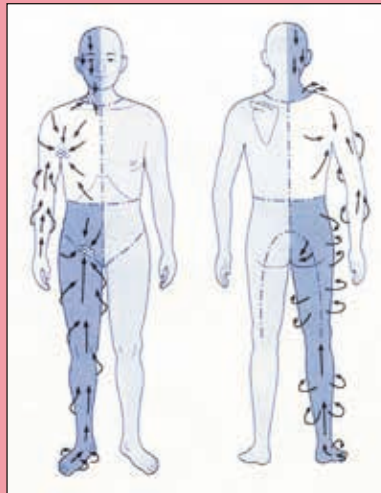
材料は、ホールトマト1缶、玉ねぎ3玉、セロリ1本、ピーマン1個、キャベツ半玉。それを鍋に入れ、ひたひたの水とスープの素を加えて煮て、材料が柔らかくなったら出来上がり。味は塩や胡椒、カレーなどお好みで付けて下さい。温くても冷やしてもかまいません。具は食べても、スープだけにしても可。食事は、1日目はバナナ以外の果物のみ、2

日目は野菜のみ、3日目は1日と2日のコンビネーション、4日目はバナナ3本とスキムミルク500ml、5日目は肉とトマト、6日目は牛肉と野菜、7日目は玄米と野菜。スープは何杯飲んでもよく、食事はお腹いっぱい食べてもかまいません。ただし、ご飯やパン類、アルコール、炭酸飲料、甘味料は取らないほうが効果的。詳しく知りたい人は、『オリーブサロン山川』まで直接お問い合わせ下さい。

●富岡3-40-4 ☎45-6760

リンパマッサージでデトックス

リンパマッサージ



自分でできるリンパマッサージについて、『まちい整骨院』の町井建仁院長に聞きました。

リンパ液は皮膚と筋肉の間を流れ、全身をめぐる老廃物を排泄する働きをします。リンパの流れを良くすると血流も良くなりむくみもとれ、体全体の代謝が良くなります。図のように首、脇の下、そけい部などリンパ液の集まる所に向かって、矢印に添って手を動かしましょう。リンパ節に向かって流すようなつもりで、軽く押さえるように圧を加えながら進みます。

例えば、お風呂でなめらかに動くように石けんを泡立て手に取り、図の矢印にそってリンパ液を流します。顔のむくみをとリスキリ小顔を目指すなら、洗顔後にクリームやオイルをつけて図の矢印にそってやさしく押さえるながらリンパ液を流します。

いずれもマッサージの前に体を温め、水分を十分に取って下さい。

●中道1-22-14 ☎54-2662

いつものお茶を変えてみる

お茶ダイエット



お手軽ながら種類も多く、選ぶのに迷うダイエット茶。そこで、漢方薬からマイクロダイエットなどの各種ダイエット商品まで幅広く取り扱う市内本町の『うちやま薬局』の米沢弘美さんに聞いてみました。「お茶ダイエットは主に、新陳代謝を良くして体内の脂質を分解しやすくする効果と、口にした食べ物の脂分・糖分を吸収しにくくする効果が期待できます。まずは自分の口に合う飲みやすいお茶を見つけましょう。また、製造メーカーではドラッグストアのバーゲン用と薬局用は分けて作ります。ですから一般的に価格の違いは有効成分の含有量の違いです」とのこと。同薬局のイチオシは「流肥茶」（30日分3150円、90日分9450円のところ8190円）。新陳代謝をよくする杜仲茶に糖分をカットするエビスグサ・サラシア、脂肪の代謝をよくするカワラケツメイなどが入った混合茶です。クセがなくスルッと喉を通りぬける美味しさには驚き！ 子供や高齢者、妊産婦さんでも飲むことができる安心なお茶です。

●本町30-25 ☎52-2424

自宅のお風呂でダイエット

入浴ダイエット



自宅のお風呂で入浴しながらダイエットする方法を『魚住金婚湯医院』の田上広樹院長に聞きました。

太るか痩せるかは摂取カロリーと消費カロリーの差で決まります。入浴によるカロリー消費は、42度のお湯に20分つつかると220キロカロリー、40度で110キロカロリー消費されます。熱いお湯に入るほどカロリーは消費されますが、あまり熱いと体に負担がかかります。ゆったり長い時間入れる温度にしなから半身浴で、十分に水分をとりながら入るとよいでしょう。温泉に行つたつもりで1日何回か入浴するのもいいですね。

体の中の脂肪1キログラムは7000キロカロリーです。1週間で1キロ減量するには1日1000キロカロリー減らすことが必要です。消費だけで1000キロカロリー減らすのは難しいので、食事と運動を併用してダイエットを確実にしましょう。砂糖の入った飲み物やお菓子を控えめに、動物性脂肪や料理に使う砂糖はやめる、食事は野菜から食べる、などに気をつけましょう。また、家の中で簡単な体操などの運動をするのもいいのでは…。

●二海郡八雲町上ノ湯7 ☎0137-67-2311

『フォーク酒場・高円寺』は、誰でも気軽にギターを演奏して歌を歌うことができる1軒。歌う曲は原則としてフォークソング。店にはギターが用意されているが、ギターの持ち込みOK。歌う前にスタッフにひと声かけるだけで1回に2曲まで、好きな歌を歌うことができる。テクニック不問! フォークソングは好きだが、ギターは弾けないという人には、スタッフが演奏してくれる。利用客は30~60代と幅広く、男性だけでなく女性客も多い。コード付の歌本も豊富。「老眼鏡も用意していますよ…」とは、この店の店主。



写真提供/jam函館

- MENU (一例)
- チャージ 1000円
 - 生ビール 400円
 - パーボロック 400円
 - フィズ・カクテル 各400円
 - ソフトドリンク 各300円
 - ギターを弾いて歌って、スーパースターになれる時間 priceless



写真提供/jam函館

「この店では仕事や家庭の話をする人なんていない。みんな音楽の話ばかり…。会社の社長さんと、仕事が減ってホントは飲んでる場合じゃないという人が相席しても、ここではフォークへの思いが強い方が上。この店はそんな店です」と店主。

オヤジの素敵な下心

Brand New Life Style

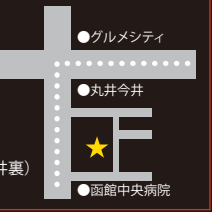
今月の下心
若い頃、フォークギターを鳴らして青春時代を謳歌した皆様へ…。『フォーク酒場・高円寺』に足を運べば、あの頃誰もが信じていた伝説の言葉が甦るはず…。「モリス持てば、スーパースターも夢じゃない!」。



写真提供/jam函館

スタッフのすずきつやさん(=写真左)。ギターは弾けないが歌いたいという人にはギター演奏をしてくれる。生音で歌うフォークソングは最高!! 来店客みんながコーラスで盛り上げてくれるらしく、バンドのヴォーカリスト気分になれる。

おやしによるオヤジのための超感傷音楽酒場
フォーク酒場 高円寺
午後8時~午前3時
毎週月曜日定休
●本町32-35
第三五洋ビル1階(丸井今井裏)
☎090-7646-5311(すずき)



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

- 材料
- 白玉粉…150g ●絹ごし豆腐…50g
 - 小豆水煮缶…1 ●シリアル…1カップ
 - バナナ…2本 ●リンゴ…1/2個
 - スターフルーツ…1個

作り方
①白玉粉に絹ごし豆腐を加えてなめらかになるまでよく混ぜる。鍋に湯を沸騰させ、団子状に丸めながら入れてゆでる。団子が透き通って浮き上がってきたら水にとって冷ます。
②深めのグラスに小豆の水煮缶を大2入れ、白玉団子、シリアル、バナナを重ね、上にリンゴとスターフルーツを飾る。

プエが食べたけれど、カロリーが気になる人におすすめのヘルシーパフエです。白玉粉とお豆腐で作ったヘルシーなお団子がポイント。小豆シリアルなど、どれもローカロリー素材なので、たくさん食べても大丈夫。トッピングのフルーツはお好みでどうぞ。



ヘルシーフルーツパフエ

自分が大切な人ではないだろうか。(横)

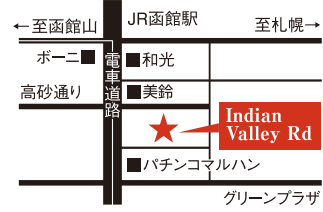
自分が大切な人ではないだろうか。(横)

AO-PO HEAD LINE 編集室のイチオシ、最新情報!!

世界にひとつのネイティブ柄小物で差をつけよう!
市内松風町にある『インディアンバレーロード』は、メンズもレディースも頭の先から爪先まで、トータルコーディネートネットが楽しめるセレクトショップ。アメリカンテイスト漂う広々とした店内には、国内とアメリカから仕入れたアイテムがズラリ。オスメは、幅広い層に愛され続けているネイティブ柄のバックや財布、キーケースなど…。この店で扱っているネイティブ柄のアイテムは、アメリカンテイストが少なく、カウチメキシコ州チマヨリマゼン。使用しているシルバーのコンチョも、インディアンと同じ手法(ハ



▲1 ウエストバッグ ¥49,875 ●2 ウォレット(財布) ¥37,800 ●3 コイン&カードケース ¥26,250



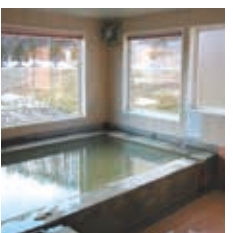
インドメイト)で制作。もちろん耐久性にも優れており、店内で使用している約50年前のテーブルマットもすっかりとした状態。ホワイデーの贈り物としても、見逃せませんね。ぜひ一度見て触って「オルテガのラグ」の良さを確かめてみてはいかがでしょうか。営業時間は正午~午後8時。無休。
●松風町88
☎23-44006
グリーンプラザ

Dr.田上の 健康的ダイエット講座



温泉の主な作用は温熱効果で、全身の血管が拡張し血のめぐりが良くなって血圧も下がり、全身に酸素と栄養が供給され、同時に二酸化酸素や老廃物が排出(解毒)され代謝が良くなります。当院の温泉成分で塩類が皮膚に幕をつくることで保湿・保温効果を高め、さらに炭酸ガスが皮膚から直接入り、

10.温泉とダイエット



血管拡張作用を高めて代謝を良くします。高温浴では交感神経が刺激され活動が高まり、エネルギー消費量が増えます。42度の温泉に20分間浸かると約220キロカロリー消費され、約1時間のウォーキングに相当します。ダイエットに温泉治療を応用できますが、高温浴は脱水によって血液がどろどろになり、血液を固める働きが強くなるため脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高くなります。高血圧や狭心症の人は、温泉治療の専門家の指導のもとで入浴しましょう。一般の人でも心臓への負担を軽くするため半身浴にしたり、血栓をふせぐために水分補給を欠かさないと気をつけるとよいでしょう。以前は心疾患の温泉入浴は禁忌とされていましたが、正しい入浴法をすれば、狭心症、心臓病まで温泉治療が出来ます。岩盤浴はブラックシリカを敷き詰めた上に寝て新陳代謝を高めますが、水圧もなく体への負担が少ないので無理なく温泉効果が得られます。魚住金婚湯院では、温泉や岩盤浴を合わせたダイエット教室を開いているので相談下さい。魚住金婚湯院 院長 田上 広樹 ●二海郡八雲町上ノ湯7 ☎0137-67-2311 <http://www.uozumi-clinic.com/>

青ほの目

▼2月28日は千利休の命日。千利休は天正19年(1591年)のこの日、豊臣秀吉の申し付けによって切腹した。▼ある時、千利休は「茶道とは何ですか?」と人に問われ「茶は服のまきように「炭は湯の沸くように」「夏は涼しく、冬は暖かに」「花は野にあるように」「刻限は早めに」「降らずとも雨の用意」「相客に心せよ」の七則が全てであると答えた。それが有名な「利休七則」。質問した人は、「そんなことくらい分かっています」と怒ったが、千利休は「分かっているでもない人間ではないですか」と言ったという。▼いつの時代も、分かっているでもない人間なのだろうか…。利休七則には深い意味があるそう。茶の湯の心得もない僕が解釈できるものでも、すべきものでもないが、総じていえば「もてなしの心」、つまり、相手のことを尊重しようという精神ではないだろうか。我が身を振り返ってみても、相手の気持ちを大切にすべきと思いませんか? 自分自身のことを中心にして行動してしまいがちなのが現実である。▼千利休の「七則」の中には、こんな素敵な話もある。商人を招いたお茶事の最中に偉い大名がやめてきて、「自分も加えてほしい」と言った。千利休が「未慮(こころ)よければ」と答えると大名はそれを快諾し、未慮で商人達と楽しくお茶事の時間を過ごしたという。縁あって同じ目的で同じ場所に居合わせた人同士が互いに尊重しあい、相手を思いやりながら共に楽しむ時間を過ごすという精神、それが「相客に心せよ」ということなのだろうか。何かの縁で初めて会った人同士はもろろんのこと、仕事上の仲間も、夫婦も、家族も、いま一緒にいるというところは、考えてみれば何かの縁。たとえ月日を重ねて親しくなった間柄でも、互いの気持ちを大切にしたいと心づなわれることは違いない。我が国の時代の先人が残した、人が人を大切にするとする素晴らしい精神を、いつの日も忘れてならないものと思う。▼利休七則の精神は茶の湯の世界のみならず、ビジネスの世界や地域活性化などの分野にも取り入れられているという。地域にとつて厳しい時代のいまこそ、故郷だから住んでいる人も、仕事の都合で住みはじめた人も、土地柄が気に入って移り住んだ人も、縁あって同じ場所で暮らしている人同士が互いの思いや考え方を尊重しあって、住み良い街作りを考えていくことが大切なのではないだろうか。(横)

Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

子育て倶楽部

今回は、昨年出産した(ゆきのうさぎ)さんからのお便りを紹介します。



大橋力丸くん(左)平成14年2月7日生
小林留愛(るな)ちゃん平成13年9月27日

7月に赤ちゃんを産みました。実家に帰って里帰り出産をしたので、同じくらいの赤ちゃんを持つママ友がいません。同じくらいの赤ちゃんを持つ人とお友達になって、育児の情報交換などを楽しくしたいのですが、どうしたら同じくらいの赤ちゃんを持つ人と友達になれるのか、アドバイスを下さい。(ゆきのうさぎ)

お母さん同士の交流や育児の情報交換には、育児サークルを利用してはいかがでしょうか。市内各所では、それぞれの特徴を持つ育児サークルが様々な活動を行っています。サークルの詳細な内容は下記のいずれかへお問い合わせの上、(ゆきのうさぎ)さんにピッタリのサークルを見つけて下さいね。『中央子育てサロン』(☎23-5617)、『花園子育てサロン』(☎51-7321)、『さゆり園子育てサロン』(☎22-8681)、『亀田港子育てサロン』(☎45-1380)。

皆様から(ゆきのうさぎ)さんへのアドバイスもお待ちしております。また、そのほかにも子育ての悩みや体験談などなど、様々なお便りをお待ちしております。(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

仕事を持つお母さんの強い味方ともいえるのが、学童保育所。学童保育所は市営、私営それぞれ市内各所にあり、小学1～6年生の児童が通所しています。そこで今回は『花園学童クラブ』の様子を紹介します。なお、保育内容や保育料などはそれぞれ異なりますので、詳しくは各学童保育所までお問い合わせ下さい。

学校が終わったら学童保育所へ! 『花園学童クラブ』は、自宅にいるような環境を作っており、習いものや友達の家へ遊びに行くこともできます。また、緊急時には朝から開所。長期休みや緊急時には給食もあります。お泊まり会やボーリング大会、花見などのイベントも楽しみのひとつ。



今日のおやつはソバ。食事に近いおやつが中心。



勉強や宿題の時間。分からないところは先生が教えてくれます。



普段は外遊びが中心。元気いっぱい、賑やか。



違う学校や学年の友達とも仲良くなれちゃいます。

保育時間、保育料など、詳しくは電話でお問い合わせ下さい。見学可(要予約)。
●花園町26-24 ☎52-9080

入園、入学記念は、本当に心に残る1枚を! フォトスタジオタニキ

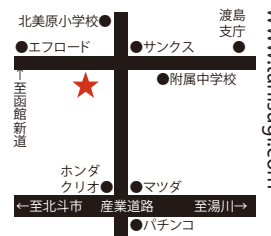
この時期、入園や入学の記念写真をどこで撮ろうか迷っている人も少なくないはず。

本当に心に残る1枚を写したいのなら、市内美原3丁目・附属中学校北原小学校側にある『フォトスタジオタニキ 写楽館』がオススメ。このスタジオで

撮影した写真は、声が聞こえてきそうなあたたかきもの。映画のワンシーンのようにも見え、生きていく写真」という印象を受けました。

自然なスタイルでそのらしい写真を撮ってくださる点も好評で、「こんな写真にした」というリクエスト

に応えながら楽しく撮影しています。何度も眺めたくなる:そんな写真を残したいア



●美原3-58-3
☎46-4554
www.tanisugi.com

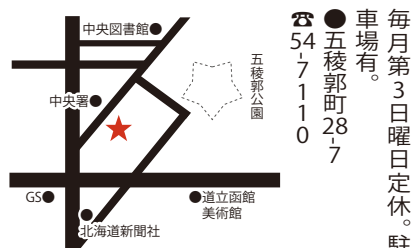
上質の商品をリーズナブルに提供!

市内五稜郭町にある『美容室セカンド』は、リーズナブルな料金で好みのスタイルにしてみたいと評判の店。その上、シャンプーやトリートメントなど使用して

いる商品は、無添加で質の良いもの。これは、女性にとつては見逃せないですね。気になる料金は、「カット」(シャンプー・ブロー込)1995円、「ジュニアカット」(中学生以下)1575円、シャンプー・ブローは小学生以上込、「パーマ」「カラー」(各シャンプー・カット・ブロー込)3675円(税)と手頃。さらに、予約の際に「青いぼすと」を見たというと、全身に使用できる自然派基礎化粧品(通常2500円)を先着20人にプレゼント。



品を無料で試せるチャンス。ぜひお見逃しなく! 電話予約受付時間は午前9時30分〜午後6時(日曜日午後5時まで)。予約優先制。毎週月曜日と毎月第3日曜日定休。駐車場有。



健康的で楽しいことをはじめたい人にはフラがおおすすめです。『ハイビスカス』のレッスンは、手話ダンスやヨガの教室も開催している講師の川上ミチノ先生が明るく楽しく指導。年配者や男性、肩や腰、膝に痛みのある人でも参加できるアットホームなサークルです。幅広い年代に人気のフラダンスは癒しのハワイアンリズムにあわせてステップを踏み、ゆつたりとしたイメージがあります。が、実は普段あまり動かない筋肉を使ったり、骨盤を意識して腰を動かすなど、かなりの運動量があり、ダ

美容室セカンド

●五稜郭町28-7
☎54-7110

写楽館

撮影料5250円。撮影した写真のプチ写真集をプレゼント。見学随時可。卒園、卒業写真も承り中。営業時間は午前10時〜午後6時。毎週水曜日定休。駐車場有。

春までにメガネを新調して気分一新! メガネスマイル

もうすぐ新年度。新入学生や新社会人も、この春から気分を新したい人まで、この機会に新しいメガネを手に入れませんか。道内では唯一、薄型非球面レンズを使用している「メガネスマイル」は、お

酒落で洗練された新作フレーム10000点以上を5250円、7350円、9450円の3プライスで販売。利用者の9割がオフションなしの3プライスのみで購入している点でも注目されており、本通店店長は「ある程度の強度の方まではオフションなしで対応させていたが、その点がお客様に喜ばれています」と話します。

営業時間は午前10時30分〜午後8時。毎週水曜日定休。なお本通店、五稜郭店ともこの記事持参でメガネセット購入の人は10000円割引(3月20日まで)。



メガネスマイル本通店
●本通4-17-40
☎56-0466
メガネスマイル五稜郭店
●本町30-22
☎52-2779

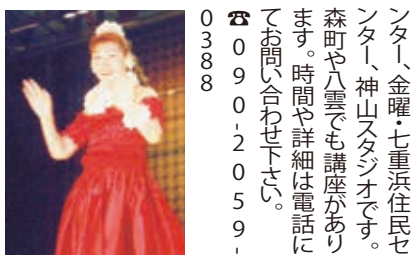
楽しいフラで明るく元気にイキイキと! ハワイフラダンス ハイビスカス

健康的で楽しいことをはじめたい人にはフラがおおすすめです。『ハイビスカス』のレッスンは、手話ダンスやヨガの教室も開催している講師の川上ミチノ先生が明るく楽しく指導。年配者や男性、肩や腰、膝に痛みのある人でも参加できるアットホームなサークルです。幅広い年代に人気のフラダンスは癒しのハワイアンリズムにあわせてステップを踏み、ゆつたりとしたイメージがあります。が、実は普段あまり動かない筋肉を使ったり、骨盤を意識して腰を動かすなど、かなりの運動量があり、ダ



数クラスがあり、月曜日は市民体育館、青年センター、火曜日は女性センター、ペアーレ函館、水曜日はアール函館、神山スタジオ、木曜日は函館市公民館、青年センター、金曜・七重浜住民センター、神山スタジオです。森町や八雲でも講座があります。時間や詳細は電話にてお問い合わせ下さい。

そのほか、華やかな衣装を着ける楽しみや、気持ちが若返るなど魅力がいっぱい。まずは気軽に教室を見学、体験することからスタートを! 市内・近郊で多



●0388
☎090-2059

地域のためにキラリッ!!

アフガン「いのちと平和」活動に感動

「中村哲医師・ペシャワール会」を支える道南の会 米倉正夫さん



20年前からアフガニスタンの辺境で、医療、水資源確保、緑の大地計画を続けている中村哲医師。日本人によるNGO『ペシャワール会』は、中村哲医師の پاکستانでの医療活動を支援する目的で結成された。山が好きだった中村哲医師がアフガン登山隊に参加した時、山岳地帯のハンセン病患者が、山岳会に医師がいると聞き集

まった。治療の用意のなかった中村医師はまた来ると約束し、それから毎年アフガンの山岳地帯を医療訪問した。その後、1984年から پاکستانのペシャワールに医師として赴任、劣悪な設備の病院でハンセン病の治療に献身。2000年7月の大旱魃(かんばつ)にみまわれたアフガンの村々で、赤痢や疫病など感染症患者が多発、400万人が飢餓状態になり田畑は砂漠化し、多数の農民が難民となった。中村医師は、「病気は後から治せる、何より水を…」と決意、現地住民とともに井戸を掘りはじめ、今日まで1000以上の井戸を掘った。

そんな中村医師の活動を知った米倉正夫さんは、札幌で行われた講演会に出かけた。朴訥(ぼくとつ)な語り口でアフガンの現状と活動を語る中村さんの言葉が心に響いた。会場で手をあげて、「感動しました。函館に帰って支援活動をします」との米倉さんの言葉に、中村さんはじっと顔を見て「ありがとう、皆さんもどうか支援して下さい」と応えた。

長年、憲法・平和運動に関わってきた米倉さんは、中村医師とペシャワール会の活動こそ、平和憲法のもと、真の平和的「国際貢献」で、多くの日本人に支えてほしいと思った。函館に帰って報告会を開き、2003年には中村さんを函館に招き講演会を開催した。道南でペシャワール会が広がることを願い、現在も活動中。

「ペシャワール会」会員の年会費は3000円。申し込み、問い合わせは、〒810-0041福岡市中央区大名1-10-25上村第2ビル603号、☎092-731-2372、FAX092-731-2373。

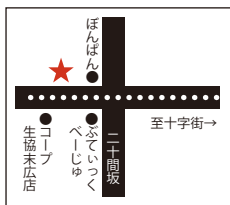
新店舗・リニューアル店舗情報

スキップ フラッグショップ ベイエリア店



レトロな外観のお洒落な店が並ぶ市内末広町・十字街界隈に、その雰囲気ピッタリのお店がオープンしました。『スキップ』はムチャチャ、デニム&ダンガリー、ストアーズなどレトロっぽい雰囲気のアメリカファッションが素敵な店。子供サイズを中心に大人向けまで幅広い品揃えで、親子やカップルでペアで楽しむという人も多いのだとか。ほかに、キュートな靴下や靴など函館ではここにしかないファッション、グッズがたくさんあります。営業時間は午前11時～午後7時。毎週水曜日定休。

●末広町16-3 ☎24-5225



nice taste! nice shop! nice job!

美容業界ナンバーワンのフェイシャルケア シミ、シワが取れて肌が綺麗になるというフェイシャルケアは数多くあるものの、本当に良いものはどれなのか? と、迷ってしまう人も少なくないはず。そこでオススメしたいのが、市内戸倉町にある『ビューティートリートメントサロンローズ』の最先端マシン『パワートリートメント』。



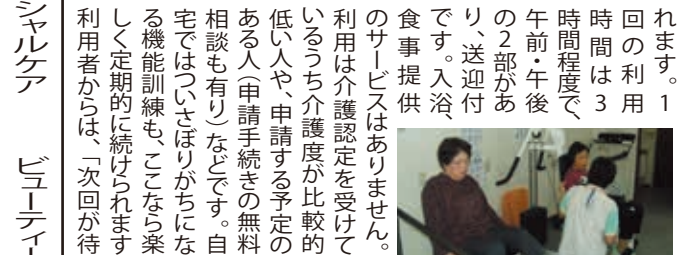
「チチアルパワートリートメント」通常15750円のところ、初回限定7875円。「ハードパワートリートメント」通常31500円のところ、初回限定15750円。クレジットカード使用可。営業時間は午前10時～午後8時(予約受付は午後6時まで)。予約制。駐車場有。●戸倉町5-12 ☎57-7772

市内松陰町の『函館YWCA』の英会話クラスで、アダム先生と英会話をはじめてませんか? クラスにはいつも笑い声があふれ、リラックスした雰囲気です。留学、仕事、旅行、生き甲斐など学ぶ目的は様々ですが、分かりやすい指導で使える英語が身につくと評判です。



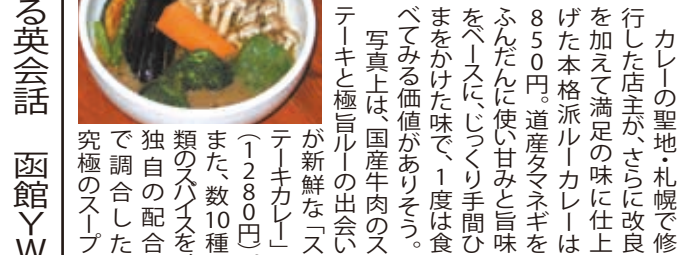
「外国語を学ぶことは言葉の奥にある歴史や文化を学ぶこと。英語で広がる世界の楽しんでもほしい」と話すのはアダム先生。「覚えるコツは楽しくレッスン」をモットーに授業は受講生のレベルに合わせて、テキストやCDを使ったり、ゲームを取り入れるなど工夫をしています。英語によるコミュニケーションは脳に刺激を与え、話すことができた時の充実感とともに脳の活性化にも役立ちます。また、少数制なので、上達早いのも特徴です。『函館YWCA』ではほかにも、小学生からシニアまでの英会話クラスを開設しています。詳細はお問い合わせ下さい。●松陰町1-12 ☎51-5262

機能向上を重視した新しいデイサービス 七飯町本町の『デイサービス ふれあい』では、マシンを積極的に取り入れる『パワートリートメント』を行っています。いままでにない新しい感覚で訓練できると函館市内からも多くの人が利用しています。高齢者にとっても「歩く」「食べる」などの自立した日常生活を続けるには、筋力を落とさないことが重要です。ここでは1人ひとりに個別メニューを組んでゆっくり休みなながら楽しく取り組むことができます。

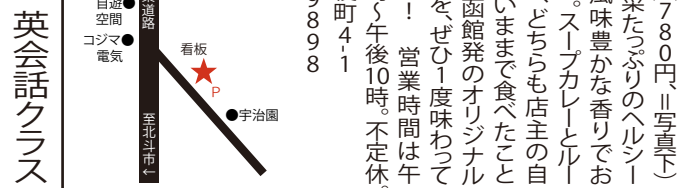


さらに、治療院を併設しているので、鍼灸マッサージも30分程度、無料で受けられます。利用者は、針灸マッサージを利用者からは、「次回が待たれます。1回の利用時間は3時間程度です。午前・午後の2部があり、送迎付です。入浴食事提供のサービスはありません。利用は介護認定を受けているうち介護度が比較的低い人や、申請する予定のある人(申請手続きの無料相談も有り)などです。自宅ではついさぼりがちにやる機能訓練も、ここなら楽しく定期的に行われます。利用者からは、「次回が待

究極のカレーが、3月3日に! カリーハウスカリフォルニア 3月3日、市内桔梗町に本格派カレーの店『カリーハウスカリフォルニア』、通称「カリカリ」がオープンします。産業道路を北斗市方向に向かい、国道5号線を越え、コジマ電気の向かい側の斜めの通り(通称・宇治園通)を入って、左手の大きな看板が目印です。



アダム先生とはじめる英会話 函館YWCA 英会話クラス やCDを使ったり、ゲームを取り入れるなど工夫をしています。英語によるコミュニケーションは脳に刺激を与え、話すことができた時の充実感とともに脳の活性化にも役立ちます。また、少数制なので、上達早いのも特徴です。『函館YWCA』ではほかにも、小学生からシニアまでの英会話クラスを開設しています。詳細はお問い合わせ下さい。●松陰町1-12 ☎51-5262



取材協力/オリブサロン山川 ●富岡3-40-4 ☎45-6760
 □営業時間:午前10時~午後7時 □定休 日:毎週水曜日
 料金/120分コース:10000円 フェイシャル60分:5000円
 毎週金曜日のエステ会:1回2000円

オリブ化粧品 使用の フルコース エステ

Beauty Information

きれいにになりたい貴女へ贈る
 本紙スタッフからのお役立ち情報

ひと昔前まではセブ感覚だったエステも、いまでは肌が気になる世代はもちろん、中学生が母親と一緒にエステを利用することもあるような時代になりました。エステは女性にとっては欠くことのできないもののようにですが、ひとりでエステといっても、そのタイプは様々。使用する化粧品からトリートメントの方法まで、多種多様な中から、自分に合うものを見つけたいものです。

市内の数あるエステ店から、バイオニア的存在として注目されている市内富岡3丁目の『オリブサロン山川』をご紹介します。

『オリブサロン山川』のとおきメニューは、120分たっぷり時間をかけて行います。まずはじめにエアスリムに入ります。それが膨らみ、下半身にたまった血液の循環をよくします。冷え性の人は体が温まり、疲労も回復します。

次にサウナに入ります。サウナの下部はブラックリカを敷き詰めた岩盤浴になっていて、これで新陳代謝を高めます。エステはまずは体調を整えることが大切です。疲れた体では施術を受けても効果半減。

そして、顔に超音波をかけてリフトアップと小顔効果を得る。超音波は速効性があるので、施術後には、すぐに頬がアップしたことが分かります。頭皮のトリートメントも行います。

最後にオリブの化粧品を使ってフェイストリートメントして、ローションパック、ホワイトパックを行います。ホワイトパックは顔だけでなく手にも使います。ホワイトパックはホームエステで毎日使っても大丈夫なほど、刺激の少ないものです。パックはオプションで、ほかに栄養パックなどがあります。これでたっぷり2時間。あまりの気持ちよさに、ぐっすり眠る人も多いそうです。



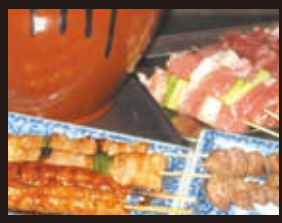
今回の推薦者



大場 小夜子

「エステは癒し」という人の言葉がうなずけず。きれいになるだけでなく、リフレッシュ効果も相当あります。終了後の顔は、行う前と比べてかなり色白になり、ツルツル肌になったので嬉しかったです。

Gourmet Guide いい店 みつけた お持ち帰り専門店 やきとり黄鳥



市内昭和2丁目、昭和の温泉の駐車場の斜め向かいに、昨年オープンした「やきとり黄鳥」は自家製のタレが自慢の1軒。赤提灯が目印で、道路沿いに駐車場があります。お持ち帰り専門店、焼鳥は全て注文を受けてから焼き上げる

「かしら」は貴重な豚の「つくね」は子供かのほほ肉で、かみしめるほど肉の旨味が口に広がります。「とりかわ」、「みそホル」1日50本限定なので、早めにお持ち帰りください。1人前5本、2人前10本、3人前15本、4人前20本、5人前25本、6人前30本、7人前35本、8人前40本、9人前45本、10人前50本。豚肉は550円、鶏肉は500円、鴨肉は550円、鰻魚は550円、魚は550円、肉が大きいジューシーな焼き上がりでボリューム満点。自家製のタレの美味しさはぜひ一度味わってみたいもの。注文は「かしら」、「豚肉」、「鶏」は1人前5本から、「鴨」は1本110円。ほかは1本から受けていただけます。

DATA
 営業時間 午後5時~午後11時
 定休日 不定休

●昭和2-33-9
 ☎090-9750-0555



Healness & Wealness 157



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

膝の痛みと変形性膝関節症

大村病院院長 大村和久

凍った道は歩きにくい。痛みを認知する末梢神経の終末器官は、温度や湿度や気圧の影響を受け易いため、寒い季節は、骨や軟骨の年齢的な変化に原因する膝関節や腰の痛みを強く感じる。中高年の女性の多くは「変形性膝関節症」。中高年の女性に多く見られ、筋肉に恵まれている男性には少ない。はじめは歩く時に膝の内側に痛みを感じても休むと回復するが、徐々に階段、バスなどの乗り降りや正座が困難になってくる。この症状が進むと、両膝の間に隙間が出来る。O脚/蟹股がにまたとなり、歩くことも辛くなる。この状態では左右のバランスが悪化し、横方向への転倒の危険性が高まるが、横に転ぶと寝たきりの原因となる。股関節の骨折/大腿骨頭部骨折を生じ易い。「O脚」の原因は、膝の内側の軟骨や半月板が擦り減ったため、レントゲン検査や膝関節鏡によって確認することができる。「膝の痛み」の予防で、特に中高年の女性に必要な注意事項は、体重を増やさない、体重に見合った筋力を維持することが必要。女性では、肥満と共に下肢の筋力の低下、特に大腿前面の四頭筋に筋萎縮が著しい。筋力の低下した下肢の筋力維持と強化が膝関節の保護に役立つ。椅子に座った状態で膝を伸ばす、大腿部前面の筋肉の「四頭筋訓練」、椅子に座り膝を伸ばしたまま、脚を開いて閉じる「髂筋/内転筋」

凍った道は歩きにくい。痛みを認知する末梢神経の終末器官は、温度や湿度や気圧の影響を受け易いため、寒い季節は、骨や軟骨の年齢的な変化に原因する膝関節や腰の痛みを強く感じる。中高年の女性の多くは「変形性膝関節症」。中高年の女性に多く見られ、筋肉に恵まれている男性には少ない。はじめは歩く時に膝の内側に痛みを感じても休むと回復するが、徐々に階段、バスなどの乗り降りや正座が困難になってくる。この症状が進むと、両膝の間に隙間が出来る。O脚/蟹股がにまたとなり、歩くことも辛くなる。この状態では左右のバランスが悪化し、横方向への転倒の危険性が高まるが、横に転ぶと寝たきりの原因となる。股関節の骨折/大腿骨頭部骨折を生じ易い。「O脚」の原因は、膝の内側の軟骨や半月板が擦り減ったため、レントゲン検査や膝関節鏡によって確認することができる。「膝の痛み」の予防で、特に中高年の女性に必要な注意事項は、体重を増やさない、体重に見合った筋力を維持することが必要。女性では、肥満と共に下肢の筋力の低下、特に大腿前面の四頭筋に筋萎縮が著しい。筋力の低下した下肢の筋力維持と強化が膝関節の保護に役立つ。椅子に座った状態で膝を伸ばす、大腿部前面の筋肉の「四頭筋訓練」、椅子に座り膝を伸ばしたまま、脚を開いて閉じる「髂筋/内転筋」

この様な治療によって十分な効果が無く、日常の動作が大きく障害される。「人工膝関節置換術」が行われる。現在の人工関節は屈曲角度も改善され、正座は無理なもの、歩行時の痛みと歩行能力は大きく改善される。現在は、当院でも80歳代で人工膝関節を施行される方が増えている。術後1週間より、起立訓練や椅子への移乗、歩行訓練が行われ、歩行時の膝の痛みは速やかに軽減させることができる。いずれにしても、人工膝関節を必要とする状態まで、膝の痛み/変形性膝関節症を進行させないことが大切で、日々歩く事を心掛けて体重に見合った筋力を獲得し、膝の痛みを軽減し、適切な予防や早めの専門医での診断や治療を受けてほしい。

この様な治療によって十分な効果が無く、日常の動作が大きく障害される。「人工膝関節置換術」が行われる。現在の人工関節は屈曲角度も改善され、正座は無理なもの、歩行時の痛みと歩行能力は大きく改善される。現在は、当院でも80歳代で人工膝関節を施行される方が増えている。術後1週間より、起立訓練や椅子への移乗、歩行訓練が行われ、歩行時の膝の痛みは速やかに軽減させることができる。いずれにしても、人工膝関節を必要とする状態まで、膝の痛み/変形性膝関節症を進行させないことが大切で、日々歩く事を心掛けて体重に見合った筋力を獲得し、膝の痛みを軽減し、適切な予防や早めの専門医での診断や治療を受けてほしい。

星占い
 2月27日~3月15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日生
運気下降。対人面が波乱含み。予想外の落穴やアクシデントで苦境の暗示。口実特に注意。秘密は厳守。ラッキーアイテム:季節の果物
- 牡牛座** 4月20日~5月20日生
運気低迷。公私混同や慢心がトラブルの引き金に。手抜きせず誠実な努力を。婦人科系疾患や妊娠に注意。友情に感謝。ラッキーアイテム:寝具
- 双子座** 5月21日~6月21日生
運気平穏。楽しみの気配。関心事や得意分野を限界まで頑張れ。ギャンブル投資・恋愛入心系。ラッキーアイテム:大豆製品
- 蟹座** 6月22日~7月22日生
運気平穏。異動や転勤。転職を転機とした暗示。行動あるのみ。ラッキーアイテム:靴
- 獅子座** 7月23日~8月22日生
吉凶混合。恋愛絶対調。思い通り。特にイベントや行き慣れない街に。金運良好。株など投資。ラッキーアイテム:スポーツウェア
- 乙女座** 8月23日~9月22日生
運気良好。隠されていた才能の自覚。資格や経験を武器に精神的に動く。思い通りの結果。ラッキーアイテム:CDプレイヤー
- 天秤座** 9月23日~10月23日生
運勢調。人間関係仕事もレベルアップ。努力すれば何事も良い結果に。恋愛も出逢い嬉しい。満載。ラッキーアイテム:語録の本
- 蠍座** 10月24日~11月23日生
運気調。エネルギーで忙し。日々の到来。パワー全開で実力を示し切り。ラッキーアイテム:ホルン
- 射手座** 11月24日~12月21日生
運気絶好調。物心両面で周囲の協力に恵まれ公私共多忙。自信を持って何事も前進。家族愛大切に。ラッキーアイテム:電子辞書
- 山羊座** 12月22日~1月19日生
運気下降。やることをリストアップ。小さな積み重ねが幸運の鍵。気軽に動いて横のつながり大切に。恋愛好奇心。ラッキーアイテム:温泉
- 水瓶座** 1月20日~2月18日生
運気平穏。行動力アップ。変身したくなる。仕事趣味遊びに多忙。時間を有効に使って人脈拡大。ラッキーアイテム:加湿器
- 魚座** 2月19日~3月20日生
運気良好。万事思い通りに運命。反面何かに向け目的の。独断専行は失敗のもと。周囲の意見を耳を傾けて。ラッキーアイテム:針灸療法

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

春の訪れが待ち遠しいこの頃ですね。重いコートをはき脱いでほかほか陽気の街を歩ける日までもうすぐですが、そんな時期にダイエットを考えると、なかなかないのでは…。そこで今回は、決して無理なく続けられそうな健康的なダイエットに注目してみました。美と健康は常にセットです。健康的なダイエットで春を迎えましょう。

読者の声

いつか春かると信じ…今年も転職という自分にとっては色々な事がありました。何社面接しても…家族に心配かけ自暴自棄もありました。いつか春かると信じ…仕事のあるありがたみが骨身にしみた1年でした。来年も勇気つけられる紙面待っています。(山の手3丁目、N.E)

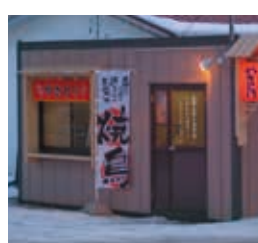
またまたお悩み解決！主人の転勤で函館に転居し不安でしたが、青ほの情報に助けられ、たくさんのお楽しみ、いろいろなパクリッチョカキボウのケーキセット引換券もプレゼントしていただき、本当にありがたかったです。残りから「ご利用期限内」に娘が帰省できず一緒に旅行は出来ませんが、お正月はお休みできるよです。主人と「娘がせつなく初詣、初日の出に家族で初詣、初日の出に話していたら、今日青ほが届いて、またまたお悩みが解決！助けられました。ありがたかったです。(横濱、ありがらみ)です。(横濱)様のお「青ほの目」を読み返り返つていろいろと考えては、金天下の回りも、「お天道さまと米の飯はついてまわる」的な？「義理と人情の下町、困った人を放つてはおけない、もちつもたれつ」の助け合い、時代の流れとともに、自分は自分、人は人。会社で

も…家族でも…近所でも…何でも便利な時代だけれど、心の淋しい時代かな？ 風上を喜んだ子供時代、今の子は何に喜びを感じるかな。コピュート(ターゲター、S.I) *素敵なお正月でしたか？ 宿泊券、当りりました！ 有難うございませう。宿泊券、当りりました！ 息子が「良かったね、行けるよ」と。クワオドイン大沼はステキなんです。本誌に有難うございました。行って来ます。(宮前町、M.K) *せひ、宿泊後のご感想をお寄せ下さい。

街角情報

2007年第22回日本語・日本文化夏期講座 本文化夏期講座 2007年第22回日本語・日本文化夏期講座 6月6日から開かれる財団法人北海道国際交流センターの「2007年第22回日本語・日本文化夏期講座」で函館にやってくる外国人留学生を2カ月間ホームステイさせてくれる、般家庭を募集しています。参加する学生は主として海外の大学で日本語を勉強している大学生または大学院生。異文化体験をしながら思い出に残る夏を一緒に過ごしてみませんか？ 函館市内及び七飯町の一般家庭が対象で、受け入れ期間は6月14日～8月11日(短期希望も応相談)。詳細は同センターのホームページをご覧ください。直接電話でもどうぞ。 財団法人北海道国際交流センター 22-0770 http://www.hifor.jp/

6時(最終日は午後4時まで)。入場無料。詳しい内容は同校美術教育講座相田幸男研究室 ☎443199まで。 『やきとり黄鳥』より、焼鳥5本セットを5名様に今回の「い店みつけた」で紹介した「やきとり黄鳥」より、精肉3本、つくね2本(各々味)の5本セットを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、青いぼすと対するご感想もたづねりとお書の上で04048605、函館つつく内、株式会社青いぼすとHD「黄鳥プレゼント」係まで。締切は3月10日。



青ほ通販

エバメールゲルクリーム

元気で美しい肌で春を迎えたいあなたに…



元気で美しいお肌で春を迎えたいですね！お肌にとって天敵は乾燥。肌の新しい陳代謝に不可欠な水分をキープして、プルプルお肌でいた

誠に勝手ながら、毎週土曜日は担当者不在の場合がございます。午前9時から正午までご注文は承りますが、宅配指定及び商品の詳しい説明につきましては、翌週にあらかじめ頂く場合がありますので、予めご了承下さい。

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)

エバメールゲルクリームの主成分は水。前夜の洗顔後、お肌を軽くトリートメントしなからったぷるぷる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保湿

編集後記

『フォーク酒場高円寺』の取材では、店のスタッフで同世代のすずきたつやさんと、懐かしの音楽談義に花が咲いた。「高校時代はバンドで何やってた?」「う〜ん、ARBかな…」と、モッズとか?」「そうそう」「でも、ルースタースが1番好きだったかな…」なんて…。(慎)

私もダイエットに挑戦してみました。取材で聞いたスープダイエットで1週間2キロの減量。ところが年末年始で美味しいものを食べ過ぎ、ごろ寝生活をしてものと木阿弥。せつなく贅肉がとれたのに。ダイエットに成功しても気を抜いたらためていうことですね。(345)

「ペシャワール会」の中村哲さんが小学生に水路造りを教える番組を見た。山に登って水源を見つけ、土を掘りトンネルを造り、水路を造る。スコップも使えなかった小学生たちが、土と石と竹で水路を造り、水が流れた時、目が輝いた。経験が子どもを変えのを実感。(チヨコ)

納豆がダイエットにいいと聞けば買い占めに走り、違つたとなると今度はぱたりと買うのをやめる。納豆には何の罪もないというのに。極端な行動を目の当たりにして、私たちはもっと冷静に判断できる買い消費者にならなければ、と改めて思った。(画)

昨年、2カ月間熱が出たり下がったりを繰り返していたら痩せた(今は元通り)。しかし、周囲の評判は悪く「ゲッソリしてる」「こけたね」「あまり痩せてるよ」等々。年齢を重ねるほど、キレイに痩せることが重要だと実感。(BP)

季節は春に向かって前進中ですが、今月2月の如月は、別名「衣更着」と書くくらいで、まだまだ寒い日ばかり。着ぶくれはサヨナラしたいのですが、春になって暖かくなっても腹巻は手放せそうにありません。そろそろ薄手でおしゃれな腹巻でも探さなきゃ。(たーた)

3月16日(金) 乞うご期待!!
次号 春、新しいコトに挑戦しよう!
3月23日(金) 増刊号
春のビューティー&ヘルシー特集

奥様アルバイト募集

お住まいの周辺に週2回程度、青いぼすとやチラシを配る仕事です。時間は1日2〜3時間。健康的なお仕事です。収入は1ヶ月1〜2万円(地域によって異なります)。

募集地域

万代町、上新川町、八幡町、亀田町、五稜郭町、湯川2丁目、中道2丁目、神山3丁目、美原2丁目

お申し込み・お問い合わせは ☎23-5688 まで
(受付/月～金曜日午前9時～午後6時)

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



スポットライト

街で話題の最新情報にスポットをあて、青いほすと記者が徹底チェック!

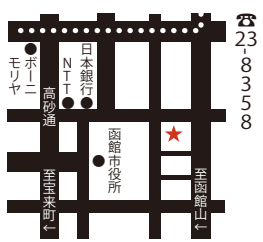
格安航空券でお得に！ チケットマルシヨウ

春は入学、転勤、就職など移動のシーズンです。市内東雲町にあるオープンの『チケットマルシヨウ』の春は毎年、格安航空券を求める人で賑わいます。3月は春休みシーズンで航空運賃が高く、函館〜東京間は片道30100円にもなります。この店では限定料金19500円以下のチケットを用意しており、通常より10600円もお得。ただし、先着順なので売り切れが免。また、国内全路線の格安航空券が買えるマルシヨウの旅

3/9~3/31 搭乗分	東京片道	通常価格30100円→19500円	大阪片道	通常価格36700円→19000円	名古屋片道	通常価格33400円→25300円		
	JR札幌片道	通常価格8590円→6850円	金券買取					
	全国百貨店	930円	JR	ビジネス回数券	~87%	図書カード	88%	
	JCB・VISA	~950円	米券	~470円	はがき	70%	イカスカード	~94%
	ビール券(大)	~640円	モバイラースチェック	80%	おもちゃ券	90%	他	



行部門「MRツアー」では、航空券とホテルセットのおトクな格安パックも人気があります。日程、路線、人数を伝えると、安いものを探して手配もしてくれます。年配の人には、分かりやすいようにホテルまでの地図を付けてくれるなど親切で丁寧な対応で安心。面倒なことがありません。さらに3、4月は金券類の買取強化月間なので、お祝いでもらった商品券は多少にかかわらず、どんどん買い取ります。パートやクレジット会社系の商品券は最高95%で買取。ビール券やお米券、切手、印紙など、全て高価買取。家で眠っている金券があったら、この店で賢く換金しては。営業時間は月々金曜日は午前9時〜午後



まだ食べていない人は、いまスグ！

いま、「TSUTAYA 鍛冶店」横でドリンクやフードを販売する移動カフェ「プレスカフェ」が大人気！



カレー・プレス・カリカツで、「ブレイン」(480円)、「ロースカツ」(カルビ)、「チキン唐揚」(コロッケ)、「ジャンボメンチカツ」(各580円)の全6種類。また、揚げたてどどどきり美味しい「カレーパン」(150円)もイチオシの逸品。美味しさはもとより、ベンツを使ったお洒落なワゴンは今後、十勝のラーリジャパンや石狩市のライジングサンといった道内のメジャーイベントにも出店予定。あなたもぜひ一度、ご賞味あれ！

函館市内のタウン誌との共同企画で誕生し、昨年は「はこだてリンスウアンタジ」に初登場。さらに今年「トヨタ・ビッグ・エア」にも登場した、いま超話題のデリバリーワゴンなのです。

実際に盛りだくさん。中でも人気は、良質の牛肉とたっぷりの野菜、デューセルソースマッシュルームを使用した、香りと野菜の旨み

を十分に引き出した手作り



●鍛冶115.5
31.5777