

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
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

コクと旨味が凝縮された濃厚なスープ。これが北斗市七重浜7丁目の『らーめん初代社』の味。ここのスープは函館の黒豚の骨を中心にじっくり煮込んでとっているからコクがたっぷり。これに特製ミンを入れて作るみそラーメンやチャッチャ系正油ラーメンは味にボリュームがあり、スープを最後の1滴まで味わい尽くしたいと思う程グレードの高さを感じます。麺は、スープに力があるのでそれに合わせた中太ちぢれ麺。スープが麺にからんで、コクが倍増。ほかにオススメは、店手作りのギョーザ5個250円。ここの食材は知内のニラをはじめとしてキャベツや無農薬のとうもろこしなど近郊が道内産でそろえています。採れたての活きのいい野菜を使っているから味が違います。営業時間は午前11時30分～深夜0時。毎週木曜日定休。



みそラーメン 720円

濃厚なスープが評判

らーめん初代

社



市内田家町の『ラーメン専科 麺次郎』では、昨年12月に登場した「魚醤油ラーメン」(600円)が大好評!



魚醤油ラーメン 600円

奥深い味わいで大好評!

ラーメン専科 麺次郎田家店

麺次郎といえば、赤味噌、白味噌、合わせ味噌といった「みそラーメン」が有名だが、元和食職人の店主が、ラーメンの風味に和食の奥深さを盛り込みたいという思いから作り上げたのが、この醤油ラーメン。鶏ガラスープに鯖節、煮干、鰹節で作った魚の出汁を加えた独特の味の深みに感じるのは、店主の技と心意気…。新感覚ながら、東京ラーメン風の味わいもある逸品を、ぜひ1度ご賞味あれ! もちろん、多くのファンを持つ人気の赤味噌、白味噌、合わせ味噌ラーメン(各650円)、深いコクが自慢の「とんこく麺」(塩、味噌、醤油、各650円)もオススメ。営業時間は午前11時～午後9時30分。不定休。



●田家町5-19 ☎40-1663

湯気の香りに誘われて、
気の向くままに
暖簾をくぐる

港街、 拉麺物語



80'sらーめん(あつさり) 700円

年代別塩らーめん
らーめん家本舗さん・とう

函館塩らーめんを店主自らの記憶を元に70's、80's、90'sと、年代別にメニュー化。トッピングの揚げ白髪ネギに注目。



函館湯の川温泉らーめんブギ
湯の川観光ホテル

第2回湯の川オンパク3月31日～4月15日
らーめんブギでは各店「おいしいラーメンのかんたん作り方」でプログラムに参加しています(ほかにアートなせつけん作りもできます)。詳細はHP「湯の川オンパク」を見てね。



函館中華そば(旨塩) 600円

懐かしい中華そば
中華そば橋屋(やんぢや)

鶏ガラベースのスープと、鰹節などをふんだんに使った魚系スープを、絶妙なバランスでブレンドしたオリジナルスープが味の決め手。



みそらあめん 780円

函館にはない「新しい味」
らあめん観・麺(てきめん)

焼味噌、焼醤油の香しさが絶品の味。北海道らしく大胆にかつ繊細な創作ラーメンの傑作! 函館にはなかった新感覚を実現。



ブラックにんにくしょうゆラーメン 750円

函館の新定番しょうゆ味
櫻井ラーメン店

小樽出身の店主が試行錯誤の上、完成させたしょうゆ味の傑作。にんにくや酢を使い、美味いだけでなく体にも良いおすすめ逸品。



味噌ラーメン 750円

独自のなごつぽろラーメン
札幌ラーメン白樺山荘

ラーメン激戦区・札幌を代表する人気店。とんこつや昆布に数種類の野菜からなるスープの味わいが、独創的かつ創造的で絶品。



話題の逸品が新登場！
ラーメン専科 麺次郎石川店
和風醤油ラーメン 680円

『麺次郎石川店』にこの3月1日、「和風醤油ラーメン」(680円)が新登場!! スープのベースは魚出汁ですが、魚の風味が出過ぎないように出汁の取り方を工夫して、さっぱり仕上げにしている点の特徴。老若男女問わず好まれそうな、親しみやすいラーメンといえそうです。また、このラーメンに、お好みでトッピングの「背油」(30円)を入れるとコクが出て、これがまた、「あっさり」と「コッテリ」のいい所取りをしたような独創的な味わいになる。また、モンゴル岩塩でじっくり揉んだ肉を使った岩塩チャーシューの深みある味わいも秀逸。この春話題になりそうなラーメンをぜひ、味わってみて! 営業時間は午前11時～午後9時(LO/午後8時50分、ただし、スープがなくなり次第終了)。毎週水曜日定休。駐車場有。

●石川町349-17 ☎47-8633



さっぱりスープが最高
六花(りか)
カニ入りジャンボワンタン麺 893円

さっぱり塩ラーメンで有名な市内田家町の『六花』では、新感覚のラーメンが話題騒然! 昨春登場した『カニ入りジャンボワンタン麺』(893円)は、澄み切った塩味スープと、深い甘みのジャンボワンのハーモニーが絶妙。そして何といても、カニの身がたっぷり詰まった大きなワンタンが3つ入ったボリューム感は最高で、そのプリプリな食感も何ともいえない。老若男女問わず親しまれそうな逸品といえそう。昔ながらの函館らしい塩ラーメンが昔から評判の1軒、この春から函館に移り住んだという人もぜひ1度、ご賞味あれ! また、毎週月～金曜日の「日替り500円(ワンコイン)ランチ」(数量限定)も大好評。営業時間は午前11時30分～午後8時30分。毎週月曜日定休(祝日の場合は営業)。駐車場有。

●田家町13-11 ☎43-5718

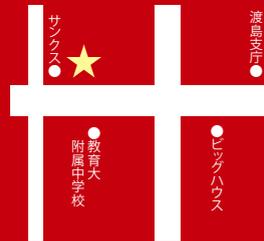


柔らかで香ばしい極みのチャーシュー
麺屋 しくはっく
焼き豚とろチャーシュー麺

市内美原5丁目の『麺屋 しくはっく』で今注目なのが「焼き豚とろチャーシュー麺」。じっくり煮込んだ豚とろを使い、さらに手間を惜しまず香ばしく焼き上げたチャーシューがお見事! これは食べるしかありません。豚とろの表面をこんがり焼いた香ばしさは上品ささえ感じる仕上がり。コクとキレのある濃厚スープと麺が絡み合い、深みのある極上の1杯となっています。塩・正油が900円、みそが950円で、各味限定10杯。みそに限り太麺も選べます。姉妹店・美原1丁目の「らあ〜麺えびす」でも食べることができ、イチョシメニューです。

営業時間は午前11時30分～午後3時30分、午後5時30分～午後9時、日曜日、祝日は午前11時～午後9時。毎週火曜日定休(祝日の場合は営業)。

●美原5-18-22 ☎46-0533



こってり系とさっぱり系
味噌げんこつ 780円
虎の介

市内川原町『虎の介』のラーメンは、こってり系げんこつラーメンとあっさり系の中華そばの2種類。こってり系は豚骨に鶏ガラや野菜、果物を加え10時間も煮込んだスープで、味噌げんこつや正油げんこつ750円などが人気メニュー。あっさり系は鶏ガラを強火で6～8時間煮込んで作ります。コクと旨味が凝縮されたげんこつラーメンには太麺、あっさり系の中華そばには細めんを使用。3時間以上煮込んで作るチャーシューまで、全て国産というこだわりの食材と手をかけた味は見逃せません。現在、「青いぼすと見た」で、100円割引のサービスを実施中(4月末まで)。営業時間は月～金曜日は午前11時30分～午後3時、午後5時～午後11時。土・日曜日、祝日は午前11時30分～午後11時。不定休。

●川原町3-2 ☎32-7588

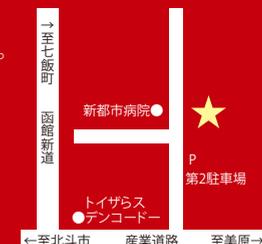


本格的な中華のラーメンが人気!
中国料理 張家口
五目あんかけラーメン 730円

本格中華を手軽に楽しめる『中国料理 張家口』の人気No.1ラーメンは「五目あんかけラーメン」。醤油ベースのスープとたくさんの食材、玉子縮れ麺の相性は抜群で、ボリュームも満点。中国黒酢をかけると、また違う味が楽しめるのも魅力。魚介類豊富な塩味の「海鮮あんかけラーメン」(780円)も見逃せないと。どちらも、幅広い層にオススメできるラーメン。姉妹店『中国料理 南張家口』でも同じメニューが味わえます。営業時間は午前11時～午後3時(LO/午後2時30分)、午後5時～午後9時(LO/午後8時30分)。毎週火曜日定休。駐車場有。

張家口
●石川町31-44 ☎47-7570
南張家口
●北斗市久根別2-3-17

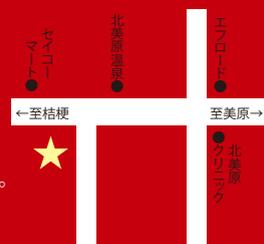
プリンスコーポ1階 ☎73-9040



メニューも増え、選ぶのが楽しみ!
廣河ヌードルたくま
キムチ風味五目麺 780円

洒落たレストランのような空間で美味しいラーメンが食べられる市内石川町の『廣河ヌードルたくま』。「塩ラーメン」(500円)や種類豊富な「つけ麺」(580円～)など、どれも廣河本店の人気を受け継ぐ信頼の味わいで、マイルドな辛味が好きなら「キムチ風味五目麺」(780円)がオススメです。3月からはメニューを一新。午後5時から本格中華の小皿料理、一品料理が加わり約80種類から選べるようになりました。500円以下の小皿メニューも多数、家族や友達と取り混ぜて注文し、にぎやかにワイワイ楽しんでみてはいかが! 配達も1000円以上の注文から受け付けます。営業時間は午前11時～午後3時(LO/午後2時30分)、午後5時～午後10時(LO/午後9時30分)。毎月第2・4月曜日定休。

●石川町338-12 ☎47-6022



AO PO HEAD LINE 編集室のイチオシ、最新情報!!

無料相談会参加者の声

生命保険相談サロン

ハマンエージェンツ

今回は、『ハマンエージェンツ』の生命保険無料相談会に参加した市内在住のH・Wさんの声を紹介します。

娘さんとお孫さんと同居しているH・Wさんが、本紙を見てこの相談会を知ったのは、まさか約2年前。生命保険に関する情報が溢れる昨今、自分も詳しくなりたくて、電話申し込みをしました。

「当時加入していた保険の内容の説明をしていた担当者が重たくなるのどがアツたのですが、実際に

だとも初めて知りました。やはり老後の暮らしを考えると、月々の出費は減らしたいし、安心できる保障内容が不可欠。相談会の後、自宅へ娘と話し合い、その後、2人でハマンエージェンツの人を招いてより詳しいお話を聞き、新しい保険に切り替えました。

親子共々、生命保険について知らななことがこんなにあったのかと感じたことのご感想。娘さんのYさんは「生命保険に関するテレビ番組を観たことがあったのですが、実際

に専門家から詳しい話を聞けてよかったです」とのこと。また、H・Wさんは「自分の周囲にはまだ、そういうことを知らない人が多からせび教えてあげたいし、相談会のことも知らせてあげたい」とのこと。取材の最後に「もっと早く相談会のことを知っていたらよかった」と、親子とも話して下さいました。

4月 無料相談会開催日

日	月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30						

5月 無料相談会開催日

日	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5		
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			

無料相談会開催時間
①10:00~12:00 ②13:00~15:00
③17:00~19:00 (各完全予約制)
<http://www.hoken117.com>
募集代理店: 有限会社浜野代理店
[主な] (医療保険会社)
損害保険会社: 東京海上日動、ニッセイ、損保ジャパン
生命保険会社: 東京海上日動あんしん生命、ソニー生命、日本生命、アフラック
登録No. SL06-503-077
登録No. 東京06-KF08-50838
登録No. AF218-2007-0005 3月1日

Dr.田上の 健康的ダイエット講座

11.メタボリックシンドローム



最近よく耳にするメタボリックシンドロームとは、内臓肥満があり、高血圧、糖尿病、高脂血症などが重複して、心筋梗塞、脳梗塞を起こしやすい状態のことを言います。内臓肥満になると内臓の脂肪細胞の1つひとつが肥大化して、脂肪細胞の働きが変わります。そうすると糖尿病や動脈硬化を良くする善玉の



LDLコレステロールは悪玉と言われているが、心筋梗塞を起こした人のコレステロールはそれほど高くありません。内臓肥満によって中性脂肪が多くなることで、悪玉のLDLが小型化し、スモールデンシLDL (小型高密度LDL) という超悪玉コレステロールになり、これが動脈硬化を引き起こしているのです。薬でコレステロールを下げているからといって安心できません。太っていることは病気です。痩せることが一番の治療法なのです。

魚住金婚湯医院では温泉と岩盤浴を利用した肥満治療を行っています。毎月第2火曜日、温泉と美味しいダイエット食のダイエット教室を開いています。また、1週間から3ヶ月の入院ダイエットも効果的です。
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/>

オヤジの 素敵な 下心

Brand New Life Style

茶の湯の世界では、お茶事を主催してお茶を点てる人を亭主と呼ぶ(=写真左)。今回は、亭主に招かれた4人の客が、お茶事のひとときを楽しむという内容を体験した。お茶事ではまず最初に和菓子頂き、その後にお茶を頂く。

今月の下心
花は野にあるように――。男の品格とはきっと、自然体の中に教養や人生経験、心遣いなどがにじみ出るようなもの。茶室という小さな空間は、侘びの心を育む場所。そして日本に受け継がれる美しい精神が凝縮した場所。

家族から尊敬されたい、「ちよい不良ワル」なんて呼ばれたい。しまでもカウ「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。

一服のお茶を通じて、おもてなしの心と、たった1度のお茶事に共に過ごす人を尊重する心を育むのが、茶の湯の精神。「相客に心せよ」との千利休の言葉は、人が人を大切にすることを大切に。いまこそ、茶の湯の精神に注目すべきだと感じた。

今回、取材協力いただいたのは、表千家流茶道内山宗幸教室主宰の内山宗幸先生(=写真上)。内山先生の茶道教室に参加し、心静かに一服のお茶を頂き、一期一会の精神と日本文化の素晴らしさの一端にふれることができた。



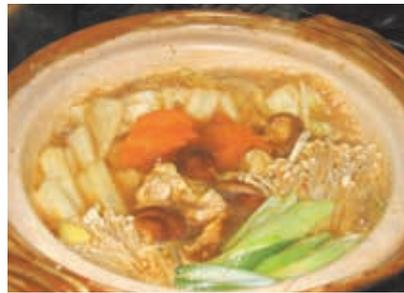
掛軸に書かれた意味はお茶事のテーマ。出されたお菓子や器などに自分なりの解釈を加え、お茶事のテーマに自分の想像を膨らませてゆく。そこには、一服のお茶を通じて歴史絵巻を繙くような、ダイナミックな世界観があった。深いな…。

表千家流茶道
内山宗幸茶道教室
【問い合わせ先】
株式会社オオタカ
●杉並町7-20
☎32-5667
☎53-9502

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

- 材料
●ネギ…1本 ●白菜…3枚 ●エノキ…1パック
●ニンジン…5センチ ●シタケ…3個
●鶏肉…200グラム ●カレールー…2かけ
●スープ…2カップ

- 作り方
①ネギは斜め切り、白菜は食べよく、エノキはいしづきをとる、シタケは食べよい大きさに切る。
②鍋にスープを入れ、カレールーを溶かしてひと煮立ちさせ、鶏肉と野菜を加えて煮る。



カレー鍋

臭いやクセのある野菜が苦手な人も、カレー味なら気になりません。最後にうどんを入れて食べると、これがまた絶品の美味しさです。お試しを!

たっぷりの野菜に鶏肉を入れたカレー味の鍋です。この頃流行のスープカレーに似ていますが、冷蔵庫にある残り野菜で作れるのが嬉しいですね。野菜嫌いの人もカレー味が好きになっちゃうかも!!

青ほの目

花の下にて…

▼古くから桜の名所として有名な奈良県の吉野山は、大峰山を経て熊野へ続く長い山脈の北にある。吉野山の桜は山裾から下千本、中千本、上千本、奥千本と山脈を這い上がるように日を追っておよそ3万本の白山桜が咲き誇り、毎春、数多くのお花見客を魅了させているという。帯は古来より山岳霊場とされ、23歳の若さで仏の道に入った旅の歌人・西行法師が庵を結んだ場所としてもよく知られており、出家したばかりの西行法師が吉野山の桜に魅了されて詠んだ歌が、「花に染む心いかに残りけり捨ててはてきと思ふが身に」▼その西行法師の終焉の地である大阪府南河内郡の弘川寺もまた、桜の名所として全国的に有名。およそ1500本の桜は西行法師の供養に植えられた木がもとになっていて、大阪府の天然記念物にも指定されている本堂の樹齢350年の花海棠とともに、春の美しさを演出しているという。▼今年も各地で桜の話題が聞かれる季節となった。いうまでもなく日本人は昔から桜を鑑賞することで春の到来の喜びを感じてきたが、桜の開花を毎年、テレビや新聞等で大きく報道するの我が国の素晴らしいところだと思ふ。道南地域は例年、桜の満開の時期と「ゴールデンウィーク」がほぼ同じ時期になるが、函館公園や五稜郭公園、あるいは道南各地の桜の名所の満開の桜の下で、家族や親しい人達と連休のひと時を過ごす人も多いのではないだろうか。僕もこれまで、随分というくらいお花見の席に招かれてきたが、咲き誇る桜には目もくれず酒宴にはかり夢中になつていた若い頃に比べ、最近ようやく、お花見の席で桜本来の美しさをしみじみ眺めるようになった。それにしても自然が織り成す風景というのは素晴らしいものであり、人の創造もそうした風景から譲り受けるものなのだろうと近頃、つくづく感じる。▼晩年を弘川寺で過ごした西行法師は、自分自身も釈迦入滅の日に花が咲きこぼれる中で殉じたいと願つて歌を詠んだ。そしてその歌の通り、満月の日に咲き誇る花の中で、73年の生涯を閉じたという。▼この函館も、おそらくあと1か月ほどで桜の季節。咲き誇る桜の下で古い日本酒でも味わいながら、あまりにも有名な西行法師の辞世の句を思い浮かべてみるのもいいのではないだろうか。「願はくは花の下もこゝにて春死なむ」そのまじらぎの望月の頃。(慎)

地域のためにキラリッ!!

馬とふれあい、いやされる乗馬セラピー

函館どさんこファーム 池田茂さん 池田賢治さん



市内東山町にある『函館どさんこファーム』を営む池田茂さん・賢治さん親子は、10年以上前から障がいを持つ人たちの乗馬に取り組んでいる。心身に障がいやストレスを持つ人達が馬とふれあうことで癒される体験をする乗馬セラピーは17世紀にイギリスではじまり、現在、広く世界で行われている。

池田茂さんは10年前、目の見えない子供達に馬を見せたいと盲学校に馬を連れて行った。初めて馬を近くでみる子は恐る恐る馬の足や体に触って、顔が長いこと、毛がふさふさしていることに驚き、喜んだ。馬の両脇にかごを取り付けて子供を乗せると、手を振ったり、声を上げるなど、馬を好きになった。その時の感動した気持ちを書いた点字の手紙を、現在も大事に残している。

池田さん親子は、それがきっかけで障がいを持つ人の乗馬活動に関心を持ち、乗馬セラピーについて勉強をはじめた。車椅子の子は、手綱を引く人と両脇から支えるサイドウオーカー2人の、計3人で馬に乗せるといふ。馬の背に揺られると、筋肉が歩いたように刺激され機能訓練にもなるという。不安から親と離れない子供も自然の中で馬とふれあい、気持ちが開かれて馬を大好きになるといふ。

「車椅子生活でどこにも行けないと思っていたが、馬に乗れたことで、行きたいところに馬が連れて行ってくれ、人生が変わったと喜んでくれたのが嬉しかったですね」と話す池田茂さん。馬の上では誰もが同じ条件になり、自由な感覚を体感するのだそう。慣れてくると馬の世話をすることでいっそう馬を身近に感じ、馬とのコミュニケーションがとれてそれは人とつながりにも良い影響になるのだとか…。

障がいの状態によって色々な乗り方があるので、最初は馬を見に行くつもりで、どさんこファームをたずねてみませんか。料金、その他については直接お問い合わせ下さい。

●東山町176 ☎54-1340

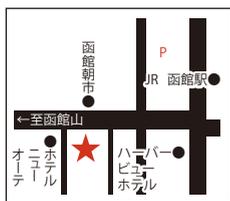
新店舗・リニューアル店舗情報

函館くじら屋



市内若松町の朝市前にオープンした『函館くじら屋』は、何と道南唯一のくじら専門店だそう。かつては日本人の大切な栄養源だった鯨肉。まだまだ貴重品ですが、ようやく一般に食用として使えるようになりました。おなじみのベーコンから唐揚げ(竜田揚げ)、各部位ブロック、刺身など食べたかった食材がそろっています。鯨は高たんぱく、低脂肪で、ミネラルを含む優れた食材です。ぜひ一度ご賞味あれ! 営業時間は午前7時~午後4時。毎週月曜日、毎月第3日曜日定休。

●若松町8-10 ☎23-4063



nice taste! nice shop! nice job!



市内日吉町の『美容室 ROSÉ 88』は、シャンプーだけでも気軽に足を運べる」と評判。シャンプーメニューも充実しており、自分に合ったものを選べるのも魅力。

年配の人や怪我などで洗髪が大変という人に好評の「シャンプー(1100円)」をはじめ、頭皮と髪が健康でキレイになるメニューも充実。このメニューでは先に頭皮の状態をチェックし、①潤いと弾力のある頭皮へ②頭皮の体力回復③さっぱりとした仕上げ④乾燥対策と、1人ひとりに合ったシャンプーやオイルを使用。さらに、リンパの流れを良くするマッサージシャンプーを行っている。抜け毛の気になる人には見逃せないところ。

●日吉町3-43-23 ☎55-6477

もちろん男性にもオススメ。料金は「スタンダードコース(スカルプオイルマッサージ+シャンプー+マッサージ+トリートメント)40分 3675円」。「スタンダードコース」に抜け毛対策専用エッセンスをプラスした「スベシャルコース」(60分 4500円)、手軽な頭皮のケアには「アロマシャンプー+マッサージ+トリートメント」(1575円)。



市内白鳥町の人気レストラン「イリュージョン」から、5月6日まで限定の「春の特別メニュー」2つをご紹介します。

まずは通常3150円の「パエリアコース」に、デザート盛り合わせをプラスした4000円相当のコースを、今回は「スベシャルランチ」として、普段はメインに

肉料理が魚料理のどちらか1品のところ、2品両方味わえる5000円相当の豪華コースを何と3150円で用意。メインは「ゴージャスな牛サーロインステーキと桜鯛のオリーブオイル焼の2品。オードブルがクロックムッシュと有機野菜のサラダで、春野菜のスープ、デザート盛合わせ付。新入学祝や歓送迎会にぴったりです。

●白鳥町17-14 ☎40-3588

営業時間は午前11時~午後2時、午後5時~午後11時。毎週月曜日定休。

シャンプーだけでもお気軽に!

美容室 ROSÉ 88

虫歯や歯周炎などで失われた歯…。健康で美しい歯を取り戻し、また、残った歯を守る治療方法としてインプラントが注目されています。



インプラントは、歯の抜けた所に人工歯根を植えて顎の骨と固定した後、その上に人工の歯を製作し装着する方法。入れ歯に比べ、口の中の本来の運動が甦り、固い物でも楽に食べられるよう

インプラントは約100種類あり、市内千歳町の『前多歯科クリニック』では、前多壮晃院長と、年間約1300本の手術を行っている東京医科歯科大学の田中収先生がチームを組んで治療にあたります。インプラントの持続性は全国平均だと10年で95%、20年で90%ですが、同クリニックでは歯周病菌のコントロールなどですさらに持続性を向上させよう努力し、8年間の保証期間を設けています。92歳の女性がインプラント治療を行い、健康で美しい歯を取り戻した症例もあります。手術の痛みへの心配もありません。現在、同クリニックではインプラントに関する無料相談も随時受付中ですので、気軽に相談してみてください。かかろう。

診療時間は月・火・木・金曜日午前9時30分~午後1時、午後3時30分~午後9時、水・土曜日は午前9時30分~午後1時。

●千歳町11-2 ☎23-50000

<http://www.maetasia.com/>

極上フレンチのお得なランチ&パーティープラン イリュージョン

市内桔梗2丁目の『ヒーリングサロンイリス』は前世療法、光の言葉セラピー、インナーチャイルドヒーリング、クリスタルヒーリングなどで悩める心を癒してくれるサロンです。誰でも難しいことなく、自分自身の中から解決の言葉や、明るい未来

へのメッセージは見つけられます。セラピストの鈴木麻代さんは「お気軽にどんな悩みでも話して下さい」とのこと。

前世療法、インナーチャイルドヒーリング、クリスタルヒーリングは、各セッション2時間15000円、光の言葉セラピーは1時間



6000円。時間延長による追加料金はありません。旧函館市内、近郊は無料で送迎してきます。心が軽くなり自分に自信が持てるようになるセラピーです。

●桔梗2-24-18 ☎47-4034

<http://www.2ncv.ne.jp/~asayof/asayof0802@yahoo.co.jp>

インプラント治療へのご招待:

前多歯科クリニック

心の声に耳を傾けてみませんか?

ヒーリングサロンイリス

自家製パスタがおすすめ

市内宝来町にある『茶房・たかはし』は、香り高いコーヒーと手作りのパスタとカレーがおいしいの一杯のコーヒーがおすすめの1軒。

自慢の自家焙煎のコーヒー(450円)は店主みずから炭火でロースト、微妙なロースト



トになった「シフォンケーキセット」(600円)も人気の一品。

もうひとつのおすすめは自家製トマトソースをベースにしたパスタがカレーを注文すると、コーヒー、ヨーグ

みつけた 茶房・たかはし

市内宝来町にある『茶房・たかはし』は、香り高いコーヒーと手作りのパスタとカレーがおいしいの一杯のコーヒーがおすすめの1軒。

DATA

営業時間 午前11時～午後6時
定休日 毎週水曜日

■宝来町22-12
「パン屋」2F
☎27-5171

あるトマトソースにこれに利之さんの撮った写真が飾られ、フォト講座の講師も務める高橋さんが囲んで写真談義に花が咲くこともあるそうです。

煮込むカレーの味も評判。ランチタイム(午前11時～午後2時)にパスタがカレーを注文すると、コーヒー、ヨーグ

Beauty Information

きれい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

リラクゼーションスペース ラマイン

市内東雲町の『リラクゼーションスペース ラマイン』は、手もみとエステが一緒に体験できるリラクゼーションスペースです。

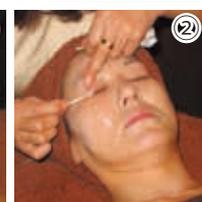
肩こりや腰痛など体の辛い部分を手もみ、つば押しで解消。
体がゆったりした後は、オリジナルマッサージで、小ジワ、たるみ、シミなどを解消するフェイスシャルエステに入ります。



野村 保子
体の中から外から、本当のキレイを目指して美しく癒されるコースを体験。
「手もみで心地よくなったところに、デコルテからはじまるフェイスエステが癒されますね。」

営業時間/午前10時～午後8時 最終受付午後7時
定休日/毎週水曜日
●東雲町17-5、桜井ビル3F 駐車場有 ☎23-1777

- ①手もみ
全身、特に辛いところを中心にほぐし、体全体の血行をよくする。
- ②クレンジング
クレンジングはきれいの基本。オイルフリーのジェルをやさしくのせて汚れをうかす。
- ③洗顔
クリーミーな泡をお肌のにせるとプチプチと音がして、泡が汚れを包み込むのを実感。
- ④リンパマッサージ
リンパの流れをうながしフェイスへの血流を良くし、リフトアップ効果抜群。繊細な指がなめらかに動く。
- ⑤真珠パック
真珠パウダー入りのパックは、保湿、美白の強い味方。サラサラしっとりのお肌をお約束。



「手もみ30分2800円+フェイスクース60分6000円」のコースは、たっぷり満足のコース。
「まつげエクステンション」「アットリフレ」「ヒーリング(オイルトリートメント)」「痩身コース」などメニューもいろいろあります。



Healness & Wealness 158



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

ウエスト85センチが危ない

大村病院院長 大村 和久

健康の天敵は肥満。ここでの民間と行政で進める健康増進運動の健康はこたえて21のメッツアップも肥満の克服。中高年だけでなく子供にとっても健康の阻害因子は肥満。中高年では女性より男性に際立っている。

肥満について、具体的な指標となる数値と問題点をご存知だろうか。

BMI(体重/kg÷身長²/m²)は、25以上。体脂肪率は、男性が25%、女性では30%以上。ウエスト(へその高さ)では男性が85cm、女性では90cm以上が肥満とされる。肥満が進行すると肥満症となる。

肥満症は、病気の治療の対象となる状態です。日本肥満学会では、ウエストが100cm以上で内臓脂肪の蓄積が顕著で健康障害があるものとして、血糖、血圧、コレステロール、中性脂肪、尿酸などが高いいゆる々タボリック・シンドロームである。

あなたは肥満の克服はどの程度と考えますか。肥満の克服は、ダイエットではなく正しい食事と運動。「カロリーを供給する食事と消費する運動の収支バランス」が大切。

バランスが良く、カロリーの多過ぎない食事が目標。昭和30年代の食事に戻れば、メタボリック・シンドロームは約1/3になると言われる。食事のバランスガイドとしては、主食(ごはん、パンなど)5/5、主菜肉(魚など)3/5、副菜(野菜、海藻など)5/5、牛乳乳製品など2/2、くだもの2/2と示している。

ここの運動とは、スポーツといわれる狭義の運動だけでなく、日常動作での身体活動を含んで、筋肉を動かしてカロリーを消費する運動を総称している。運動量を考えると、質と時間が課題。健康を守る運動を考えると、エクササイズガイド2006では、わかりやすい運動強度の指標として「メッツ」、時間を加味した運動量の単位として「エクササイズ/Ex」を薦めている。

1Exは、散歩や軽い筋力トレーニングを20分。体重を加味すると60キロの人では、1Exの消費エネルギーは約63kcalとなる。ウォーキングでは15分で4メッツ、ランニングは7.58分で8メッツ、1週間で23Exの達成が目標で、そのうち4Exは活発な運動を行うことを、健康を守る運動の目標としている。

健康を保ち、より良い身体をつくるには、(1)自分の健康のレベルを正しくチェックする。身長、体重、腹囲、体脂肪率、メタボリック・シンドロームの有無など。(2)なぜ体重を落とさなくてはならないか。メタボリック・シンドロームとの関係を正しく理解をする。(3)食事と運動をコントロールする。実行可能な目標を設定する。月に体重1.5kg減少、腹囲1.5cm減少など。(4)より少なく食べ、より多く動くことを考えて、まず1週間を基準に日常生活で実行する。(5)目標の達成睡眠量やストレスの改善、体重の変化などを記録し、良い結果は自分にご褒美として与える。

まず行動を、健康度やメタボリック・シンドロームのチェックを身近な病院で行い、明日からより少なく食べ、より多く動くことを実践してください。詳しい資料は当院ホームページをご覧ください。

牡羊座 3月21日～4月19日
運気好調。諸事順調に進展。努力が何倍にも生きる時。自信と行動力が周りを動かす源に。恋愛金銭トラブル注意。ラッキーフード/イカ墨汁

水瓶座 1月20日～2月18日
運気低迷。努力が空しく。物事が裏目来ない。不愉快なトラブル見舞われ精神的に落ち込む。健康と金銭の管理を。ラッキーフード/ニンジン甘露煮

双子座 5月21日～6月21日
運気安定。努力が空しく。物事が裏目に出やすい。無理して動く。事態の悪化を招く。ラッキーフード/アサリとホウワウの煮煮

蟹座 6月22日～7月22日
運気不安定。順調でも油断。禁物約束や契約は慎重に。金運は良好だが投資話には注意。恋愛安定。みだれれる。ラッキーフード/牛しぐれ煮

獅子座 7月23日～8月22日
運気絶好調。センスが光り。アテが周囲の評価を高め。努力も認められ協力も得られる。投資。愛の時。ラッキーフード/豚肉魚煮

乙女座 8月23日～9月22日
変化運の下で。諸事状況が変りやすい。現状に迷い生じ不安。判断ミスや伝達ミス。犯しやすい。復活。愛の好機。ラッキーフード/ワシ生煮

天秤座 9月23日～10月22日
運気強いが不安要素多い。動かさなくなったり。情緒不安定。判断ミス。起こしやすい。恋愛好みのタイプ。ラッキーフード/かんもぎ甘露煮

蠍座 10月23日～11月21日
運気低調。ミスがなく。実力発揮出来る。得意で積極性は控え現状維持。健康面十分注意。何事も周りに相談。ラッキーフード/サバの胡麻味噌煮

射手座 11月22日～12月21日
運気好調。行動力も強い。実力発揮出来る。忙しすぎる私生活を犠牲にすべからず。恋愛不協和音。火遊び。ラッキーフード/棒なりのやらか煮

山羊座 12月22日～1月19日
運気平穩。新規事業中途挫折になりやすい。口炎になりやすい。で安請け合い。趣味の支出増え。ラッキーフード/シラカバ和煮

水瓶座 1月20日～2月18日
運気低迷。積極行動。努力の姿勢で。目先の欲に惑わされ。努力の姿勢で。復讐を心がけ。チャンス。待つ。気持ちは大切。ラッキーフード/筑前煮

魚座 2月19日～3月20日
運気平穩。物事は急がず。余裕をもって進めよう。スラム。交遊関係。〇。特情報。恋愛。長寿の意。無理。有。ラッキーフード/わかさぎ甘露煮

星占い
3月30日～4月26日
提供
占い専科21
函館市梁川1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

お待たせしました。ついに「ライオン特集」です。昨年「からたくさんの読者の皆様から」「せひライオン特集を」とのご要望が寄せられておりました。いや、やっぱりいいですね。ライオン。ところがあなたの好みは？ ぜひ掲載されたお店のライオンを賞味下さい。

読者の声

これからもいろんな情報を届けて下さい。青いほすとのイメージは、いままではただのチラシ、と思っていました。けど、毎朝早くにポストに配って歩いてる方を見かけた時、これはただの紙じゃないなと思って。いまでは来るのが楽しみです。意外と函館で産まれて育ってきた街のことなのに知らない所や新しい発見がいっぱいで、色もついていてとても見やすく、新聞の苦手な私でも青いほすとだと、抵抗なく見られます。

これからもいろんな情報を届けて下さい。
（湯浜町・Y・I）
*フリーペーパー無料（夕ダ）の紙ですが、いろいろな情報を届けたいので、頑張っています。
模型店シリーズなども、様々な種類の店を取り上げ、興味を持って読んでいます。小生、プラモデルを趣味にしているの、見逃しているかも知れませんが、模型店シリーズなど掲載してほしいものです。
（日吉3丁目・S・M）

街角情報

この4月から北斗市民センター（通称「レインボー」）北斗市七重浜2-32-25）ではじまる韓国語スクールの受講生を募集中です。講師は金美敬（キムミギョン）さん。入門コースは4月4日から毎週水曜日午前10時から午後11時30分、初級コースは4月2日から毎週月曜日午前10時から午後11時30分、中級コースは4月2日から毎週月曜日午前11時30分から午後1時、受講料は各1カ月3500円。申し込みは金美敬さんへ。
（日吉3丁目・S・M）

を出して調べ、歩くようにしています。「読者の声」では、人の本音を聞くことができ、今回（1月19日号）もやはり、ほこたては好きとあるように、私もそうです。昭和生まれ町民が変ってゆくの、残念ですが時代の流れですね（日乃出町・Y・O）
*また、どしどしお便りを下さい。

プレゼント

「茶房・たかはし」よりペアのコーヒーチケットを5名様に
今回の「いい店みつけた」コーナーで紹介した茶房・たかはしより、ペアのコーヒーチケットを5名様にプレゼントします。ハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記し、青いほすとに対してお感想もたっぷりとお書きの上、〒040-8605、函館つつく内、株式会社青いほすとH.D.「茶房・たかはし」プレゼント」係まで。締切は4月9日。

090・2072・3926まで。
レディスフォークダンス体験教室、受講生募集
世界各国の音楽に合わせ、気軽に楽しませようというクダンスを踊ってみませんか？「函館フォークダンス研究会」では、レディスフォークダンス体験教室の受講生を募集しています。体験教室は4月9日から毎週月曜日午後6時から午後8時、鍛冶見児童館（鍛冶2-20-5）で行います。上靴持参。受講料は2000円。詳細は☎6581233（本間）まで。

エバメールゲルクリーム

私もほこたて好き。ひと言ふた言では話せないくらい、ほこたて大好き主婦です。私は団地に入っていますが、月2回の青いほすととは、何故か入るとうれしくなります。それは食へに行けないけど、おいしい店とか情報を頼りに町を歩きながら所在地を知ると、大きな地図

開かれます。プログラムは皇帝円舞曲・美しく青きドナウ、オペラ「フィガロの結婚」序曲ほか。料金はS席5000円、A席4000円、B席3000円、C席2000円（全席指定。税込・当日500円増）。チケットは函館市民会館函館市芸術ホールほかで取扱中。詳細はアート・マネージメント、ユウ☎090・3776・2806（大西）まで。

編集後記

日吉の坂を歩いた毎日、サッカーボールを追いかけた放課後も、学校祭のステージも、生涯の中で決まらなかったけれど、宝物のような思い出、宝物のような友達と与えてくれた函館北高校に感謝しています。（慎）

足裏デトックスを体験。無色透明だったお湯がみるみるうちに茶褐色に変化。この色は個人差が多いそうで、私の場合はひどい部類に入るらしい。確かに排毒になるようなことは全然していないから体に溜まるのも当然。とはいえ、実際に見てみると我ながら驚いた。（345）

次号予告

4月13日（金）
「どうご期待!!」
面白クイズ
料理・外食シリーズ

青いほす 通販

エバメールゲルクリーム

春、プルプルお肌で爽やかに！
夜の間に
お肌のアンチエイジングを！



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、宅配日指定及び商品の詳しいご説明につきましては、翌週にあらかじめお申し込み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)

春です。お洒落も大事ですが、プルプルお肌も重要なポイントです。この春から、夜の間に肌のアンチエイジングを実践させましょう！

水分をキープして、プルプルお肌を保つためには日頃のケアが大切です。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

がらみ、お肌の水分をキープして、プルプルお肌を保つためには日頃のケアが大切です。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

次号予告

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 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

編集後記

日吉の坂を歩いた毎日、サッカーボールを追いかけた放課後も、学校祭のステージも、生涯の中で決まらなかったけれど、宝物のような思い出、宝物のような友達と与えてくれた函館北高校に感謝しています。（慎）

足裏デトックスを体験。無色透明だったお湯がみるみるうちに茶褐色に変化。この色は個人差が多いそうで、私の場合はひどい部類に入るらしい。確かに排毒になるようなことは全然していないから体に溜まるのも当然。とはいえ、実際に見てみると我ながら驚いた。（345）

今、地雷とともに人々を脅かすクラスター爆弾。ばらまかれた不発弾が戦後も人々の暮らしを追いつめる。体の傷だけではない。畑に残った不発弾のために収穫もできず、たわわに実ったオレンジやオリーブが為すべくも枯れていく映像は人間の愚かさの象徴。（チョコ）

もうすぐ、新1年生がランドセルを背負って通学する姿がみられる季節。少子高齢化の波はこの町では特に顕著。わが家の周りも、昔は大勢の子どもたちでにぎわっていたのに、ここ数年はそんな姿を見ることもめったに少なくなりました。（画）

新しい環境へと移り変わる季節。クラス替えをするのも、担任の先生が替わるのも子供達だけじゃなく、私も何だか寂しい気分。今までお世話になった先生方ありがとうございました。そして、子供達に素敵な出逢いがありますように。（BP）

春から年長組になる息子に家のお手伝いのエプロンを買った。「お料理作ってあげるね、何かいい?」と張り切っている。エプロンを着けただけでどうも何うでもお料理できそうな口ぶりに思わず苦笑い…。息子の新たな挑戦、まあ頑張ってもらいましょうか。（たーた）





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!

丹精こめて育てた野菜をやさしい味で…

五稜郭 代志川

市内五稜郭町の亀田川沿いにあり、静かな佇まいが落ち着ける店『代志川』。土壁や木のテーブル薪ストーブのやさしい温かさからぬくもりが伝わります。街の喧噪から離れたゆたやかな雰囲気は開業から30年、変わらず大切にしてきました。良い食材で体にやさしい料理を提供するということもまた大切にしてきました。ここでは調味料から食材、味付けまで貫いてスローフード



を守ってきました。ことに味が違うのはマスター自身が栽培する有機野菜。マヌーは毎朝この畑から野菜を収穫し料理をしています。コー入料理に定評がありますが1品料理も豊富で、このほど新メニューとして「野菜しゃぶしゃぶ」が登場。有機野菜で作る野菜しゃぶしゃぶは、野菜本来の甘味や旨味がたっぷり含まれ、それに加わる地鶏のつくねが旨味をより深めています。胃にやさしい特製おかけはブレイン、鶏そぼろ、豆乳があり、味付けに使うフランス産自然塩の旨味が絶品のお粥を作り出しています。



五稜郭方面のイベントに出かけた際や、散策の後などに立ち寄り、1品料理を着にお酒を傾けて、くつろぐひとときはいかがですか。なお、10人まで入れる完

●五稜郭町10-12
☎32-3201

夏までに痩せたい人必見!

ダイエットに成功して夏を向かえたい...という人にオススメの二軒、市内日吉町4丁目・北高裏にあるオレンジ色の建物がキレイな『ホロニック函館』。

この店では美しく元気になるメニューが豊富にそろっています。この時期の人氣は「耳ツボダイエット」。代

表の中野千鶴子さん自身も産後の体重が戻らず「耳ツボダイエット」を体験し、3カ月で9キロのダイエットに成功したのだとか。「耳ツボ



効果増の赤外線付きマシン

ホロニック函館

体重を割り出し、ダイエットスケジュールを提案する「無料カウンセリング」を受けてからダイエットをスタートするが決められるので安心。今なら「耳ツボダイエット」をはじめると、ダイエット効果アップの「ゲルマニウム温浴」(通常20分1575円)の3カ月フリーパスチケットをプレゼント(先着10人。営業時間は午前10時〜午後8時(受付は午後6時まで)。予約制。毎週日曜日、毎月第2土曜日、祝日定休。駐車場有。)

●日吉町4-17-9
☎32-1840

<http://holonic.main.jp>



わたしにお任せください!

3ヶ月でマイナス15 kg!

Before After
ホロニック函館・整体師 中野が3ヶ月のダイエットを体験しました。
■体重/76kg⇒61kg
■体脂肪率/26%⇒14%

崩れた体の内側のバランスも整った健康的に痩せられリバンドもありません。まずは、太った原因をつきとめ適正