

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

50点	40点	30点	20点	10点	
次の食材の数え方を全て答えて下さい。 ①イカ ②エンドウ豆 ③たらこ	冷蔵庫に入ると味が落ちるものはいくつありますか？ ①きゅうり ②お茶 ③なす	次の食材で下ゆでの際、米のとぎ汁でゆでるものはどれ？ ①さといも ②だいこん ③にんじん	一緒に保存するとジャガイモの芽が出にくくなる果物は？	コンニャクの原料は、次のうちのどちらでしょう ①海で取れる海藻の一種 ②畑で栽培される芋の仲間	食卓・食材
一番だし、二番だしの取り方は？	二杯酢と三杯酢の違いは？	調味料を加える順序で、「料理のサシセソ」といわれるものは？	カレーに用いる香辛料のターメリック、その別名は？	タカノツメって何でしょう。	食卓・調味料
塩少々と、塩ひとつまみの違いは？	適量と適宜の違いは？	卵のLサイズ、Mサイズは、それぞれ何グラムくらいでしょう。	煮物や茹で物の際の水加減を表す言葉です。さて、どちらが量が多いでしょうか。 ①ひたひたの水 ②たっぷり水	大さじ1、小さじ1とは、それぞれ何ccでしょう。	食卓・分量
「隠し包丁」とは、何のことでしょう。また、何のためにするのでしょうか。	「面取り」とは、どのようなものなのでしょうか。	煮崩れを防ぎ、味が全体に行き渡るようにするための道具は？	揚げ物をする時、低い温度で揚げるものはどれ？ ①ピーマン ②かまぼこ ③エビ	次のうち、弱火で蒸すほうがいいものはどれでしょう。 ①さつまいも ②肉まんじゅう ③茶碗蒸し	食卓・調理
料理がたくさんある中で同じものを食べ続けることを何箸という？	「心太」の読み方は？	天ぷらを食べる順序で良いものは？ ①右手前から ②左手前から ③海老から	割り箸の割り方で正しいものは？ ①箸の中央部を持ち手前に引き寄せ上下に開くようにして割る。 ②箸の中央部を持ち木くずがこぼれないようお膳の上などで左右に割る。 ③箸を口に加えて割り膝元で箸をこすり木くずを取る。	ご飯をおかわりする時の正しいマナーは？ ①ご飯粒を集め、茶碗をきれいな状態にする。 ②ご飯ひと口分残す。	外食・和食
「魚翅」は、日本語で何と読む？	中国料理で前菜はオードブルのことですが、大菜とは？	中国料理で家族円満の意味を込めて作られたものは？ ①小籠包 ②胡麻団子 ③月餅	料理を最初に取りるのは主賓。次は？ ①年配の女性から ②主賓から時計回り ③早いもの勝ち	中国料理は大別して北京料理・上海料理・四川料理・広東料理に分けられますが、飲茶は何料理？	外食・中華
「サーロインステーキ」って、牛のどの部分の肉？	ステーキの焼き加減で、完全に近い焼き方で肉の芯まで火を通したものを何という？ ①ベリーウェルダン ②ハードウェルダン ③パーフェクトウェルダン	フランス語で「ふくれた」という意味を持つスイーツは？ ①シュークリーム ②スフレ	「ステーキ」の語源は？	食事中、ひと休みしてナイフとフォークを置く場合はどのように置く？（まだ食事が終わっていないという意味として…）。	外食・洋食
ワイングラスやシャンパングラスを持つ時は細い脚の部分を持つのがマナーですが、この部分を何という？ ①ステラ ②ステム ③ステファニー	イタリアンのコース料理で、スープやパスタ、リゾットなどを意味するのは？ ①アンティパスト ②プリモピアット ③セコンドピアット	フレッシュタイプのチーズとは、どのようなチーズ？	ワインのボトルについているラベルのことをフランスで何と呼ぶ？	レストランで椅子に座る時、基本的にはどのように座るのがマナー？ ①右側に立ってから座る ②左側に立ってから座る ③中央に立ってから座る	外食・その他

グルメ おもしろ クイズ

みんな、食べることを大好き！ お友達とランチを楽しんだり、料理のレパートリーを増やして、家庭の食卓を華やかに飾ったり…
でも、グルメに関することって、知っているようで意外に知らないことも時々あるもの。そこで今回は、いつもグルメ情報満載の本紙ならではの視点から、グルメに関する豆知識をクイズ形式で紹介してみました。
さあ、あなたはどの質問に答えられますか？ 家族そろって得点を競ってみても面白いですね！！

クイズのやり方

「食卓」編・「外食」編と、それぞれの問題に挑戦して、その答えを各問題下の空欄に書くか（選択問題の場合は○をつけて）、または、別紙を用意してそれに答えを書き、その後、2ページの「解答・解説」を読んで答え合わせをして、表上の得点を参考に正解の点数を加算してゆきましょう。
合計得点が計算できたら、あなたの「グルメ度」を2ページでチェックしましょう。なお、解説のページは保存版にしておくと、豆知識として役立つこともあるかも知れません。

解答・解説

あなたの得点は？

点

さて、あなたは何問答えられましたか？
 今回の豆知識を、ぜひご参考に
 あなたのキッチンライフ、グルメライフを
 より楽しくして下さいネっ！



50点	40点	30点	20点	10点	
①一杯 ②ひとさや ③ひと腹 ちなみに、コンニャクは一丁、アワビは一枚、めざしは一連。	③ なすは低温に弱い野菜なので、新聞紙かビニールにくるんで野菜室で保存する。	② アクぬぎのため、大根の苦みを取って甘みを引き出し、色も白く仕上げる。	リンゴ リンゴから発生するエチレンガスの働きで発芽が抑えられる。	② コンニャク玉を乾燥させ粉末にしたものに、水と石灰を交えて煮沸し固めたもの。	食卓・食材
昆布を沸騰直前に取りだし、カツオ節を加えひと煮たちさせて濾すのが一番だし。 そのだし殻にカツオ、水を加え煮立てて濾したものが二番だし。	二杯酢は、酢に醤油、ダシをあわせてのもの。三杯酢はそれに砂糖を加えたもの。	サ=砂糖 シ=塩 ス=酢 セ=醤油 ソ=味噌 酒、味噌は砂糖の次に加える。	うどん 薬効成分が注目され、サプリメントとしても有名。	赤トウガラシを乾燥させたもの 鷹の爪に形が似ていることから、そういう名前と呼ばれるようになった。	食卓・調味料
「塩少々」とは、親指と人差し指でつまんだ量。「塩ひとつまみ」とは、親指、人差し指、中指の3本でつまんだ量。	適量とは、「ちょうどよい分量」という意味。適宜は、「量は好みで…」という意味で、入れなくても可。	L=約60グラム M=約45グラム グラムで表示される場合もあるので、目安として覚えておくとう便利。	② 「ひたひた」とは、材料がぎりぎり浸っている程度の量。「たっぶり」とは、材料がすっぽりと隠れるほどの量。	大きじ=15cc 小さじ=5cc ちなみに、1カップは200cc。	食卓・分量
見えない場所に切り込みを入れること 材料の中まで火を通りやすくするため。	大根、カボチャ等の煮崩れを防ぎ、きれいに仕上げるため、材料の角を削り取ること。	落とし蓋 特に魚を煮る時などは、少ない煮汁でも落とし蓋をすることで魚の表面全体に煮汁がまわり、均一に火が通る。	② 根菜など固く厚みのある素材の場合は、低温でゆっくりと加熱する。	③ 卵液は強火で蒸すと、スが入ってしまっ、口当たりが悪くなる。	食卓・調理
重ね箸 日本では、箸は神仏の精神につながる崇高な意味を含んでいる。そのため、食事作法の中で最も重要とされ、「箸使さばきを見ればその人の育ちや人柄が分かる」とまでいわれてきた。	ところん テングサを煮かすところんの製法は遣唐使が持ち帰ったとされる。当時、テングサを「凝海藻(こるもは)」と呼び、ところんは俗に「こころふ」と呼ばれ、漢字で「心太」が当てられた。	② 揚げ物は左手前から食べることを想定して盛りつけられており、左手前から順に食べると全体の形が崩れない。手前は薄味、奥が濃厚な味のものにもなっているため、食味の点からも順に食べた方がよい。	① ②は粗暴な印象を与え、③は粗悪な箸を使っているという意味になり失礼なこと。ちなみに、使い終わって箸袋に戻す時は、箸袋の先を折っておくことと使用済のサインになる。	② 昔は、お客様が食事中は家の者が土下座で控え、おかわりを言い出しにくいことを察し、あとひと口のところでおかわりを勧めたことが習慣として残っている。	外食・和食
フカのひれ ちなみに、「點心魚翅灌湯餃」はフカヒレ餃子のこと。	メインデッシュ コース料理では食材も調理法もフランスのよい大菜が数品出される。	③ 中国では、豊作のお祝いとして満月を愛でながら月餅を食べるのが習慣。月の丸さと家族円満をかけた縁起物なので、贈答としても盛ん。	② 2番目に誰が取るか譲り合い、大皿がテーブルを右往左往するのはみっともない。主賓のあとには自然に時計回り(右回り)に取ってゆくのがスマート。	広東料理 広州で生まれ香港で発展したのが広東料理。海の幸山の幸に恵まれた土地柄で、フカヒレやツメの菓など高級食材を使うことも有名。珍しい食材も豊富。日本人に人気の酢豚も広東料理の代表のひとつ。	外食・中華
腰肉 イギリスの王様・ヘンリーVIII世が、ロイン(腰肉)ステーキを食べた際、そのあまりの美味しさに感激して「サー」(SIR)の称号を与えたことから、サーロインステーキという名前になった。	① ステーキの焼き加減は「ベリレア」「レア」「ミディアムレア」「ミディアム」「ミディアムウェル」「ウェルダン」「ベリウェルダン」の7通りある。	② ちなみに①はクリーム色のキャベツという意味。	串(STICK) ステーキの語源「STEIK」は、串(STICK)あるいは串焼き肉という意味。もともとステーキは、串焼きにして調理されていたそうです。	フォークは背を上、ナイフは刃先を内側にハの字にして皿に置くのが一般的。	外食・洋食
② 冷やして飲むものは高い脚のついたグラスに注がれるが、これは体温が飲み物に伝わらないように、脚の部分を持って飲むため。	② 「これが第1皿」という意味。①は本格的な食事の前に軽く食べる冷たい前菜で、野菜や魚介のマリネやカルパッチョなど。	② 熟成させていない真っ白なチーズくせがないのが特徴で、「フロマージュブラン」「サバラン」「フォンテーヌブロー」などがフレッシュタイプ。	エチケット その表現の通り、ワインはラベルで礼儀正しく身元まで詳しく自己紹介している。	① マナーが確立される以前のヨーロッパ貴族社会では、いつも剣を左側の腰に差していた。そのため、左側から座らないと腰の剣が椅子にぶつかって邪魔になったことが名残となっている習慣。	外食・その他

800~1200点	400~790点	100~390点	0~90点	あなたのグルメ度は？
もしかして、プロ？ かなりのハイレベルですネ。 もしかしてプロの料理人さん？ そうでなければ、すごい知識をお持ちですね。きっと、素敵な料理を作ったり、美味しい店をたくさん知っているのでしょう。	グルメですね。もう少しで達人レベルです！ かなり料理を作ることや食べ歩きに詳しいですね。きっといろいろな経験が、おありなのでしょう。その知識を多くの人に教えてあげてください。	結構詳しいですね。さらにグルメ度アップを！ 作ること、食べることが大好きなんですネ。これからはもっと興味を持って、料理作りや外食を、もっともっと楽しんで下さい。	もう少し、食べ物に興味を持つと楽しいですよ！ もう少し、料理のことや食べ物のことに関する知識を深めると、食べることもっと楽しくなるはずですよ。今回の解答・解説をぜひ参考にしてくださいネ。	

お金について知りたいことに答えます

野村證券株式会社函館支店

お金についての情報、お金についての話は、なかなか人に聞けないものですが、気軽に質問できてわかりやすく「野村證券株式会社函館支店」では、お金の色々を学ぶための各種セミナーを開いています。

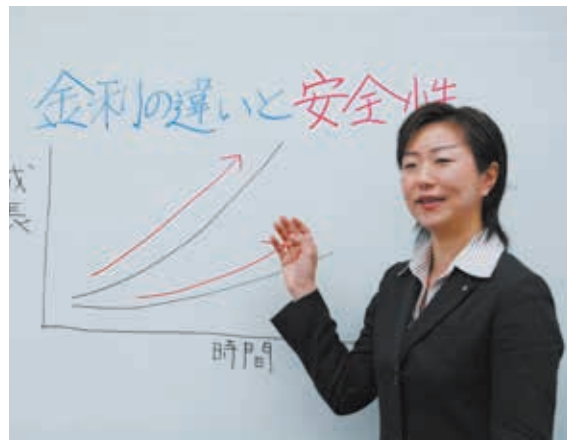
「出張セミナー」は、連絡いただいた場所にこちらから出向き、お金についてのあれこれ話をした上で、人生設計のマネープランをどうするのか、資産管理の方法や証券会社で扱う商品がよく分からないなどのお客様の疑問に答えます。例えば地域や仲間、お金についてより詳しくなるためにこの機会を利用してみましょう。お問い合わせは同支店までどうぞ。



退職前
後の人のための「円熟人生セ」は、これから迎えるセカンドライフを豊かに、そして有意義に過ごすための様々な方法や証券会社で扱う商品がよく分からないなどのお客様の疑問に答えます。例えば地域や仲間、お金についてより詳しくなるためにこの機会を利用してみましょう。お問い合わせは同支店までどうぞ。

「女性のためのセミナー」は、女性を対象に投資や運用について女性スタッフが初心者にもわかりやすく説明します。身近なお金についての疑問から、株式投資のリスクやリターンについても、気軽に相談できます。女性に人気の株主優待や、あなたのライフスタイルに合わせた資産運用

購入される場合は最新の見直し目録をお読みください。
●若松町715
272710
なお株式、債券投資信託などの元本は保証されておりません。



MY WAY

全力投球

「世界がひとつになつてほしい」という言葉を残してジョン・レノンがこの世を去った年に、彼は生まれた。

函館駅前付近に生まれ育ち、「大門が子供の頃の遊び場だった」といふ彼は高校卒業後、札幌の大学に進学した。

「高校時代ファッションに強い興味を持っていて僕にとって、函館は物足りない場所でした。だから迷うことなく、札幌行きを決めました」

現在、函館市内で古着などのセレクトショップを3軒、さらに「フラ

ツシフラッシュ」「カーリハウスカフォリア」といった注目の飲食店を次々オープンさせるなど、函館で特に注目されている若手起業家が「有限会社ファーストフラッシュ」代表の小林一輝さん。札幌在住時代は大学生である傍ら、有名古着店のスタッフとしても活躍。人生のターニングポイントが訪れた。

「みんな、生まれ育った地元を愛してるとなると感じました。だからオレも、函館を大事にしよう」と。好きなファッションがないなら、自分で作ればいんじゃないかと...」

その後、札幌に戻ってオリジナルブランドを立ち上げるなどして資金を作り、子供の頃に慣れ親しんだ大門地区に1軒のセレクトショップをオープンさせた。

「大門シャッター街」というユースを見て淋しさを感じたので、最初に店を開くなら大門と決めていました。理解ある仲間達に恵まれ、ここまでこれたことに感謝しています」

現在、店舗展開のほかに「昭和55年会」という組織を作り、若者向けのイベントを開催するなどしてこの街を盛り上げている。

「これからもよろしくお願します」取材の最後は、そう言ってお手紙を書き残して来た若者の生き方を知るうちに、自由の国・アメリカの真の姿を求めて大型バイクで旅に出た若者2人の姿を描いた、古い映画を思い出した。

みんな、生まれ育った地元を愛してる。だから自分も函館を大事にしよう...



小林一輝さん

有限会社ファーストフラッシュ 代表取締役

「これからもよろしくお願します」取材の最後は、そう言ってお手紙を書き残して来た若者の生き方を知るうちに、自由の国・アメリカの真の姿を求めて大型バイクで旅に出た若者2人の姿を描いた、古い映画を思い出した。

LUNCH BOX

魚まさ 美原店

『魚まさ 美原店』の海鮮三色丼セットは、質、量ともにランチのレベルを越えている贅沢なメニュー。

ご飯の上ののった、大きくて厚切りのマグロに艶やかなホタテ、一粒一粒が光るイクラ...。いい材料しか使わないというこの店の心意気がここに凝縮。

マグロは本マグロ、ホタテは伊達港直送のもので、鮮度抜群、質、量ともに最高です。セットはほかに3品とみそ汁、デザートと、おかわり自由のドリンクバー付。

なお、大型駐車場が店裏に完備。ランチは火・水・木曜日のみ、行っています。



海鮮三色丼セット 1000円

営業時間 ランチ:火・水・木曜日
午前11時30分~午後2時
(LO:午後1時30分)
夜:午後5時~深夜0時
定休日 毎週月曜日
●美原1-20-11 牛角2階 ☎40-4600

青ほの心

ダーウィンの悪夢

「ダーウィンの悪夢」という記録映画を存じでしょうか。この映画の監督が来日した際のインタビューをインターネットで読んで、さまざま思うことがありました。

映画の舞台はアフリカのタンザニア。いまだ半世紀前のこと、アフリカ最大の湖ウイクトリア湖に「ナイルパーチ」という肉食の外来魚が放たれました。琵琶湖の100倍の面積のウイクトリア湖はかつては「ダーウィンの箱庭」といわれるほど多様な生物が息づく、生態系の宝庫でした。ナイルパーチは在来生物を駆逐して爆発的に増え、湖畔では大漁場産業が発展、加工された魚は海外へ運ばれました。しかし、成功したのはごく一部の人で、生態系の破壊で地域の伝統漁業は衰退し、大部分は生計が立たなくなつて地域社会は荒廃したといえます。売春が増え、そのためにエイズが蔓延し、親を亡くした子ども達がストリートチャイルドになる...。粗悪なドラッグがはびこる...。というふうに、人々の暮らしは崩壊していききました。

問題はそれに止まりません。ナイルパーチの輸出先は主にヨーロッパで、外国人のパイロットが魚を積みこみ飛行機でやって来る際に、密かに武器を積んでくるというのです。アフリカでは深刻な紛争が進行しています。北の豊かな国が自らの利益のため、南の貧しい国に戦争の種を撒いているという構図。この映画には南北の格差と搾取の構造も示唆されています。

見えない糸をたどつてゆくと思いますが、いよいよ現実突き当たる...。まるでミステリーのようです。でもこれは、どこかよその国の話ではありません。日本でもナイルパーチは輸入され、お弁当や学校給食などに使用されているといえます。私達にも無関係なことではないのです。

監督は言います。「私は結論を出してこうしなさいと命令するのではなく、問題提起をするだけです。後は、観たあなた自身が考え、自らの判断で行動を決めて下さい。一番悪いのは無関心ということですね」

このインタビュを読んで、他人事ではない自分の問題として考え関心を持つこと、誰かの判断ではない自分自身の判断を持つこと、そのための努力の大切さをあらためて思いました。

(亜)

出会いとわかれ、そして… 佐々木 淑子

「踏切事故でけがの9人、8日遅れの卒業式」北見柏陽高校の卒業式の日、汽車通学をしている高校生が事故に会ってしまい友達が再度集まり、9人の為に卒業式をしてくれたニュースを新聞やTVで目にしました。

私の母校でした。36年も昔の事なのに思わずあの頃の先生達がどこかに写っていないかと、探してしまいました。よく考えると高校生達は息子や娘達よりもずっと若いのに。制服も有名なデザイナーが手がけたというおしゃれなものに変わっていました。でも、本当に楽しい高校でした。あの頃の友達は今に散らばり同窓会名簿でしか消息もわからなくなりました。卒業式を経験する度に「出会ったこの人達の中には、もう二度と会えなくなる人がいるかもしれない」などと思って寂しい気持ちになったりしたものです。

恩田陸の小説「夜のピクニック」に出てくるマラソン大会と同じようなマラソン大会も友達と経験しました。名物先生と個性豊かな友達のおかげでしょうか「いつも人と関わっている仕事をしたい、素敵なお人に出会いたい」と漠然と考えて保育士になり、あれから36年もたってしまいました。保育園で、6歳を迎え小学校へ送り出し繰り返してきた出会いとわかれも700人近くの子どもの数になるのだと思い、驚きました。人はいつか一生のうち、どのくらいの出会いとわかれを経験するものなのでしょう。36年前の卒業式で友達が答辞を読み、今でも覚えている一節があります。アランという詩人の「学ぶとは共に同じ未来をみつめること」と言う素晴らしい言葉でした。人と出会い、同じ時間を共有し感性を磨きあえた時がそうなのかなと思います。それは人生が続く限り繰り返すことでしょう。又、桜咲く季節がやってきました。さあ、今年も子どもたちと走り回り楽しい「さくらさんぼみち」を楽しむ事にしましょう。

(臨床発達心理士・保育士)

おもしろ雑学

次の中から正しい意味を選んで下さい。

- ①あうんの呼吸
A.息が切れる B.息が合う C.息をつく
- ②一抹の不安
A.一時的な不安 B.根拠のない不安 C.かすかな不安
- ③いなせな男
A.いきな男 B.やぼな男 C.やくざな男
- ④鴨にする
A.好敵手にする B.よい獲物にする
C.うまく仲間にする
- ⑤屈託がない
A.気にかかることがない B.怠ける気がない
C.人に託せない
- ⑥所在ない
A.住む所が一定しない B.気詰まりだ
C.することがなく退屈
- ⑦しらを切る
A.開き直る B.みえを切る C.しらばくれる
- ⑧棚上げ
A.大切に保管 B.解決を後回し C.きっちり整理
答え

①B ②C ③A ④B ⑤A ⑥C ⑦C ⑧B

楽しく踊れる社交ダンスをはじめませんか

市内昭和3丁目・ホテルオークランド向かいに、この3月にオープンした『ダンス・スタジオ滝澤』は、社交ダンスを楽しく踊りたい人にオススメのスタジオ。

広々としたスペースのスタジオ内では、友達同士やレッスンを通じて仲良くなったレッスン生達が、楽しみながら社交ダンスを覚えています。

また、気軽にはじめられる料金設定も魅力のひとつ(1レッスン630円、フリーパス券有)。オススタは「団体レッスン」で、入門・初級・中級・上級とそれぞれレベルに応じたレッスン内容を



設定。日時は毎週月～金曜日の午後1時～午後2時30分と、午後7時～午後8時30分の2回(クラス別の日程はお問い合わせ下さい)。さらに、深く学びたい人のための「個人レッスン」も

ダンス・スタジオ滝澤

好評。はじめての人も、以前習ったことのある人も歓迎！ みんなで、楽しく美しく健康的な社交ダンスを踊りましょう。詳しくは、電話でお問い合わせ下さい。毎週日曜日、祝日定休。駐車場有。

●昭和3・26 19
☎40-1330



焼酎1杯350円!

ログハウスの素敵な居酒屋

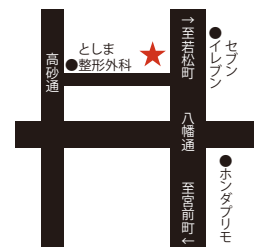
居酒屋縄町

市内大縄町・八幡通沿いの住宅街にある立派なログハウス。入口には意外にも縄のれんと赤ちようちんが。この店は、オープンして1年の「居酒屋縄町」。木のやさしい香り漂うログハウスのきれいな居酒屋です。天井は高く広々として開放感いっぱい、ゆったりくつろいで過ごすことができます。メニューは焼き魚などの定番ものや、お刺身などの本日のおすすめ品があり、焼酎1杯350円からとても素材でリーズナブルな品揃え。チャージは1人500円となっています。

また、店には最新式のジュークボックスがあり、洋楽からナツメロまで「ーナツ盤のレコード」をかけてもらえます。温かみのある懐かしい音楽をつまみにお酒を



また、店には最新式のジュークボックスがあり、洋楽からナツメロまで「ーナツ盤のレコード」をかけてもらえます。温かみのある懐かしい音楽をつまみにお酒を



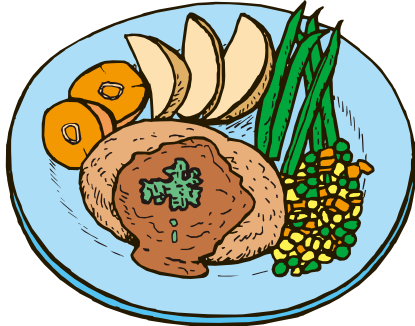
ヘルシーメニューを学びましょう!

北ガスクッキングスクール

料理はやっぱりヘルシー志向が1番! 美味しくて体にもやさしい料理のレパートリーを増やしませんか。北ガスクッキングスクールの5月のテーマは、「ヘルシーハンバーグ」。こんにやくが入ったヘルシーなハンバーグと、鶏からを使ったスープなどを作ります。

また、5月の「スイーツに挑戦!」のテーマは「ベイクドチーズケーキ」。日時は5月30日午後6時30分～午後9時30分と、5月31日午後10時～午後1時(昼・夜)

とも同じメニューになります。受講料は1000円。それぞれ定員は15人で、申込締切は4月16日。講師は和田徳子先生。会場は北ガス函館支店1階のクッキングスペース。



申し込みは電話で受け付けし、定員を越えた場合は抽選。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～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

いま話題の、パーツ磨き、歯のエステ

ティース・アイ函館店



キレイで白い歯の敦賀さん

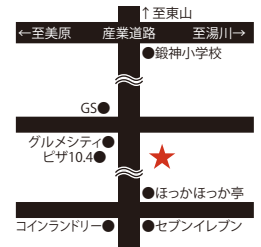
首都圏で話題の「パーツエステ」ですが、市内鍛冶1丁目にある歯とお口専門のエステシヨップ「ティース・アイ函館店」も、パーツエステの人気店。飲み物や嗜好品による着色、加齢による歯の硬化で黄色ばんだ歯が「ナチュラルホワイトニング」で自然で透明感のある白い歯に生まれ変わります。

また、店には最新式のジュークボックスがあり、洋楽からナツメロまで「ーナツ盤のレコード」をかけてもらえます。温かみのある懐かしい音楽をつまみにお酒を

ら、「青いぼすと見た」で全メニュー20%オフとお得。詳しくは、ホームページまたは電話でお問い合わせ下さい。営業時間は午前10時～午後7時(予約制)。毎週水曜日定休。駐車場有。

申し込みは電話で受け付けし、定員を越えた場合は抽選。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～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。

また、店には最新式のジュークボックスがあり、洋楽からナツメロまで「ーナツ盤のレコード」をかけてもらえます。温かみのある懐かしい音楽をつまみにお酒を



過払金

監修/森越法律事務所
弁護士 森越 清彦
☎56-0042

問 私は10年位前から、サラ金4社に200万円位の借金をしておりますが、それぞれ50万円の枠の中で元利金を支払ったり、枠が余ると又少し借りたりを繰り返してきており、元金は一向に減りません。先日テレビで「グレーゾーン」の金利は元金を支払ったとみなされるので、長く借りている人は払い過ぎになっていてこの「過払金」を返還してもらえると聞きました。どういふことなのでしょう。本当にサラ金業者からお金を返して貰えるのでしょうか。

答 最近、多重債務を抱えている人でも、このような相談が増えてきています。いわゆる「グレーゾーン金利」というのは利息制限法に定められた上限の金利(10万円未満年20%、10万円以上100万円未満年18%)と貸金業規制法で一定の条件(例えばその都度の領収書の発行)の下で、これ以上(以前は40%近く、最近では30%近く)取ることを認められていた金利。この2つの法律で定める金利の「差額」をいいます。「サラ金業者」は法律に定められた条件を殆ど守っていませんので、殆ど場合は利息制限法に定められた金利以上のものは法的には金利とされず、この金利差額分が元本の支払いに充てられたとみなされます。ですから計算上は元本が減り、長い取引の場合は殆どが「払い過ぎ」となってしまいます。これを私たちは「過払金」といいます。払い過ぎか、元本がまだ残っているのかの分かれ目は、金利の%、取引の内容にもよりますが、おおよそ6年前後の取引期間と思われる。長い取引をしており、業者との間では元本が減らずに苦しんでおられるのであれば、早急に法律専門家に相談してください。法的には時効の問題等未解決の問題はありますが、これ以上は苦しまずにすぐに相談されることをお勧めします。

interior

のれん

春らしい色使いのPATCHワークののれんを見つけました。部屋とキッチンの間仕切りしたり、窓辺にかけてそよ風を部屋に呼び込みませんか?

写真のように、食器戸棚の目隠しとお洒落をかかえてかけてみると素敵で、部屋の雰囲気があぐつと明るくなります。これは、「トリプルガーゼのPATCHのれん」(2730円、インド製)。窓やベランダにあわせて、レースカーテンの変わりにかけると春らしい風に揺れるガーゼが、やわらかな雰囲気を作ります。

ほかには、象や鳥などの柄、ペイズリー模様、アジア風、草花模様、和の染め物風など、色々あるので部屋に合わせて選んでみてはいかが? のれんだけでなく、色々使えるファブリックもあるので、部屋の模様替えに、お好みのファブリックを選んでみましょう。

問/パタンク
●北斗市七重浜4-44 ダイエー上磯店内 ☎49-7222



nice taste! nice shop! nice job!



平成元年3月に発足した『函館日本語教育研究会』は、道南在住の外国人の日本語学習指導をはじめ、お互いの国の文化や生活を通じて様々な国の人と交流しています。

活動内容のひとつ「日本語教師養成講座、受講生募集」は、ここ数年主に会員向けの講座でしたが、問い合わせが多く、今年度は一般募集することとなりました。内容は、外国人に日本語を教えるための初歩的な講座。開講日は5月12日、毎週土曜日(午後3時)午後4時30分(全9回)。受講料10000円(教材費含む)。合わせて外国人向けの「日本語クラス」の受講生も募集中です。開講日は5月10日(全12回)。「初級クラス」は、毎週金曜日の午後6時45分〜午後8時。「中・上級クラス」は、毎週木曜日の午後1時30分〜午後2時

時45分。受講料3000円(教材費含、登録制)。会場は十字街電停前の『地域交流まちづくりセンター』。定員は各講座15人。申込みは4月末日までですが、定員になり次第締切となりますので、お早めに…。詳細及び申込は電話でどうぞ。ほかにも、外国人が自由に日本語で話せる「おしゃべりサロン」や、茶道をはじめ多様なイベントを文化交流として行っています。詳細は、電話でお問い合わせ下さい。



日本人に感染者が多く胃腸発生と関連が深いピロリ菌とその検査法について市内美原3丁目の『協立消化器循環器病院』の能戸久哉副院長に伺いました。「日本では若年者の2〜3割、年齢と共に増加し高齢者では7〜8割がピロリ菌感染者といわれ、幼児期に家族内での口から口への感染が主な感染ルートと推測

されています。また、胃腸患者の99%はピロリ菌感染者で、除菌治療、飲み薬で菌を退治することにより、胃腸発生が3分の1から6分の1に減り、予防できることが報告されています。しかも、予防効果は感染期間の短い若年者ほど大きいのです。ですから、ご自身とご家族のピロリ菌感染の有無を知ることが大切なことです。検査法は大別すると、間接的検査である血液や尿の抗体測定と、ピロリ菌を直接検査する胃力メラや胃力メラ不要の尿素呼吸試験、便中抗原測定があります。

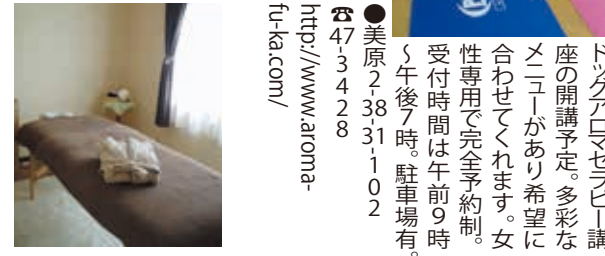
胃腸は早い段階で発見できれば完治する時代ですが、これからは検査を積極的に受けて、適切に予防をしていくことも大切ではないでしょうか。

●美原3-2-16 ☎46-13000
http://www.hakodate-kouritsu-medical.jp/

日本語教師養成講座、受講生募集 函館日本語教育研究会

市内美原2丁目、この3月にオープンした『アロマセラピースクール&サロン風香(ふうか)』。PFAピラティスコーチでアロマハンドリラクセス認定を持つ元看護師のセラピストがピラティスを指導。その後、エッセンシャルオイルを使った優しいハンドタッチでトリートメント(♡)新発想のサロンです。体の中から、外からキレイになり、心までアロマの香りで癒され、トータルして健康で美しい体作りが可能。アロマトリートメントのみも利用でき(40分4200円など)、気軽なアロマ講座もあります。また、スクールで

はJAAアロマコーディネーター資格取得コースの受講生を募集中。4月18日にスクール説明会を開催します。セラピストは医療従事者のみが所属できるJSA日本アロマピラティス学会員なので、医療・福祉・介護に従事する人に現場で実践に取り入れやすいアドバイスも受けられ仕事に活かれます。さらに注目! 函館初



ピロリ菌検査を受けてみましょう 協立消化器循環器病院

生活習慣病や食事制限のある人をはじめ、健康診断の結果が良くなかった人や高齢者にオススメしたいのが、『健康管理食宅配サービス』けんたくん函館店。食事制限で最も大切で、最も大変な『継続すること』

を断然楽にしてみませんか。減塩食「すずらん御膳」(各1食740円)。腎臓病・人工透析食などの低タンパク・低塩分食「れんげ御膳」(1食830円)。それぞれご飯付+105円。栄養バランスがよくダイエットにも最適な「ひまわり御膳」(1食560円)ご飯付595円。注文も可。その「お試しセット」(1週間7食分)も承り中。食事別栄養価早見表を用意していますので、持参の上、かかりつけの医師にご相談下さい。詳しくは、電話でどうぞ。

●中道1-25-11 ☎フリーダイヤル 0120-0998-156



函館初! ピラティスとアロマの融合 アロマセラピースクール&サロン風香

ドッグアロマセラピー講座の開講予定。多彩なメニューがあり希望に合わせてくれます。女性専用で完全予約制。受付時間は午前9時〜午後7時。駐車場有。

●美原2-38-31 102 ☎473-4288
http://www.aroma-ta-ka.com/

継続できる食事療法を! 健康管理食宅配サービスけんたくん函館店

サークル&カルチャー訪問



月2回の講座は、1回は書道の基礎を、2回目はのし袋やインテリアで使える小物作りなどをします。基礎は芳名帳や年賀状、のし袋などに自分の名前を書いたり、手紙やハガキをお洒落に書く練習をします。のし袋は先生が持参した和紙から好きなものを選び作ります。同じデザインで製作しても、それぞれの個性が出て楽しい作品づくり。受講生の干支にちなんだ字でデザインすることもあります。ちょっとしたお返しを手作りののし袋に入れたら、とても喜ばれたそう…。



書道

パソコンや携帯電話のメールで多くの人やり取りするようになり、機械的な字を見慣れてきている昨今。だからこそ、人の手で書かれた文字が貴重に思えます。きれいな字や味のある字などを見ると、自分も書いてみたいと思う事もしばしば…。毎年、年賀状を書く頃には「来年こそは毛筆で書きたい」と思っている人も多いのではないのでしょうか。癒しの効果もあるという書道は、字を書くことはもとより、墨の香にも癒され、白い和紙を目の前にして自分と向き合うということもあります。忙しい日常を忘れ、心の趣くままに字と戯れる書の時間を作ってみませんか。

市内各所で書の教室を開いている長谷川青穂(せいすい)さんは書道家の両親より3歳から師事されたという書道家です。市内昭和3丁目の「スエーデンハウス」を会場にした「書のお教室」では、小筆での実用毛筆の練習「暮らしに役立つ書」と自分の書を入れた作品づくりの「暮らしを楽しみま書」を行っています。



取材協力/書のお教室

講師/長谷川青穂
会場/市内昭和3-18-11
バス停昭和ターミナルから徒歩3分
受講日/毎月第1・3金曜日午前10時30分～正午
入会金/3000円
月謝/3800円(材料費別)
詳細/☎090-8906-7109



この時期は、桜並木のもっとも美しい頃。この店の魅力のひとつが、この店の魅力のひとつ。4月29日から5月6日まで営業時間が午後9時まで延長(無休)となり、桜を満喫することができます。春はせわしなく季節折々の景色を楽しめるこの

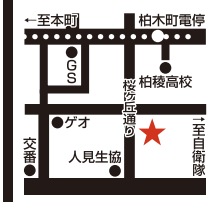
市内乃木町 桜ヶ丘通 ペチ力風新ストロブやに、隠れ家のように佇む窓から見える日本庭園も美しい雰囲気、先々代から収蔵された骨董品やお茶道具、古書も展示しています。オスシメのメニューは、こだわりの「コーヒートピア」(500円)のほか、日替わりで季節の味が楽しめる「アークセット」や「あんみつセット」(各700円)など、ティータイムやちまっと休憩したい時にピッタリのスイーツがそろっています。軽食メニューでは、ランチに人気の「ビーフンチュー」(黒胡椒アイス、

この時期は、桜並木のもっとも美しい頃。この店の魅力のひとつが、この店の魅力のひとつ。4月29日から5月6日まで営業時間が午後9時まで延長(無休)となり、桜を満喫することができます。春はせわしなく季節折々の景色を楽しめるこの

DATA

- 営業時間
午前11時～午後5時
(毎週日曜日は午後4時まで)
- 定休日
毎週水曜日
毎月第2・4木曜日

■乃木町2-20
☎55-9595



はこだて医療情報

榊原循環器科内科クリニック院長 榊原 亨

ドクター講座

日本皮膚科学会認定専門医 うめき皮膚科院長 梅木 薫

プチ脳梗塞を TIA (一過性脳虚血発作) と言います

血液が脳細胞に届くには、心臓から大動脈へ出て行き、大動脈から分かれた頸動脈を通して頭の方へ流れてゆきます。先が細くなる廊下を心臓から出て行った先が脳細胞と思って下さい。血液の廊下である血管は、血液が固まらないようにじゅうたんが敷いてある滑らかな道のように。血管がきれいでも血液がサラサラなら、血は固まることなく流れてゆきます。ホテルの長い廊下の両側にはいっぱい部屋が並んでいますが、それと同じように、手を動かす脳の領域、足を動かすところ、目で見たことを理解する所など働きの違う脳細胞の部屋が並んでいます。心臓の中で血が固まると心臓から流れ出て脳細胞に行く血管を途中で詰まらせることになります。あるいは、頸動脈に動脈硬化が強ければ、じゅうたんのはげた状態と同じなので、血管のじゅうたんがはげたところで血は固まりを作ります。この血の塊が脳への血管をふさいで、その先の脳細胞に血液が届かず、脳細胞が壊れてしまうのが脳梗塞です。詰まった血管の先が手を動かす領域なら、足は動かし、目も見えるのに片手が動かなくなります。TIAとは脳梗塞の症状がごく軽く出る、梗塞の予告のような病気です。脳梗塞の症状が1日以内、たいていは、15分程度で良くなります。ポロッと箸を落として、手が利かなくなっただけ、直ぐに良くなった、というような症状の出かたです。血の塊が小さくて、一旦血管をふさいでも短時間で溶けて流れてしまえば、脳細胞の働きが回復するのです。軽症で終ればめでたしなのですが、この後に大抵は大きな脳梗塞が起きるので、TIAがあれば、血をサラサラにする薬で、脳梗塞を予防するために治療を開始する必要があります。動脈硬化が進まないようにするには、高血圧や糖尿病の治療が大事ですし、血管には運動が良いです。ストレスや生活習慣でドロドロ血液になり易くなります。血液がサラサラかは自分の目で見て下さい。MCファンという器械を使って当院で見ることができます。

●大川町12-22 ☎43-1222



増えている思春期後のニキビ

ニキビは青春のシンボルといわれ、思春期に多い疾患でしたが、最近は思春期を過ぎてもよくなる人や、思春期後に初めて発症し難治な人が増えています。仕事を持つ女性が多いことから、原因として、ストレス、睡眠不足、偏食、顔に触れる習慣、ヘアスタイル、誤ったスキンケア、ホルモンバランスの乱れなどが考えられますがほとんどの人は、それを改めることはできません。また、周りから見ても気にならない程のニキビでも、ストレスに感じている人が多く、ますます悪化してゆきます。

ニキビは、気が付かないほど小さな毛穴詰まりから始まり、それが大きくなると白ニキビとなり、そこにニキビ菌が増殖し、炎症が起きると赤ニキビとなります。治療はまず、白にきびにはイオウ製剤、赤ニキビには抗生剤や消炎剤の外用から開始し、補助的にビタミン剤、漢方薬の内服などを併用します。あまりにも高度なニキビの場合は、抗生剤の内服を行うこともあります。抗生剤の内服は、長期になると効果が少なくなったり、女性の場合はカンジタ性膣炎になることもあり、注意して使用しなければなりません。

現在日本で認められているニキビの治療薬は少なく、特に毛穴詰まりや白にきびに効果的なものはほとんどない状況でしたが、近い将来 海外では一般的な治療となっている、レチノイド外用剤が発売される予定です。また保険外診療にはなりますが、ケミカルピーリングやビタミンCのイオン導入、光治療などは、ニキビに対して効果があるばかりではなく、毛穴が小さくなり、皮脂の分泌が少なくなることで、ニキビができにくいきめの細かい肌になってゆきます。特に当院で行っている光治療は、皮膚を吸引することで清潔に膿がでますので、効果が非常に早く現れ、多くの方に満足していただいています。

現在ニキビで悩んでいる人、そして以前病院を受診しても良くならなかった人は、治療の選択肢も増えていますので、是非皮膚科専門医を受診してみてください。

●石川町350-17 ☎34-3311



みなとまち 市民プラザ

このコーナーでは、読者の皆様からのお便りや情報をお待ちしております。営利目的の情報は本紙広告をご利用下さい。掲載日は編集室にお任せ下さい。

●お申し込み・お問い合わせ●

TEL (0138) 27-9210

FAX (0138) 23-5699

担当
青山

知っているようで知らなかった食事のマナーや料理の知識。今回はちやうと面白いクイズ形式で紹介してみましたので、ご家族のひとときや職場のお昼休みにみながら競い合ってみてはいかがでしょう。さてあなたは何となく、食べ物について知っていますか？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

読みながら、涙が出そうになりました。

今月号(2月16日号)の『家族のほのぼのエピソード』、拝読させて頂きました。とても感動するエピソードばかりで、読みながら涙が出そうになりました。ちなみに私の文章も載せて頂いてとても嬉しかったです。ありがとうございます。

(日吉町3丁目 R.E)

*読後のご感想、ありがとうございました。お便りも、素敵な内容でした。

心がほのぼの…

青いほすと、私の大好きな空色の字が目に入ると、心がほのぼのと。すぐページをめくりま。先月(2月16日号)、家族のほのぼのエピソードを読みあらためて家族に愛されて、愛して毎日を通じていることに気づき感謝したくなりました。娘も息子も、家庭を持ち、東京に住んでおります。函館は2人の子供にとつては自慢の故郷です。夏休みは3家族10人が集まり、我が家は大賑わいです。青いほすとが活躍します。孫達は小学生、幼稚園です。私、私も気持ちよくできるだけハイにして頑張ります。いまから気持ち体力を充電して。私あと20日あまりで75歳です。(本通3丁目 K.V.)

*心温まるお便り、ありがとうございます。また、楽しいお便りをお待ちしております。

家族に対しての感謝、思いやり…

毎回楽しく読んでおり

ます。今日、家族のほのぼのエピソードを読みあらためて家族に対しての感謝、思いやりを忘れてはいけません。夏、私も母になりました。去年、沖繩に夫婦2人で行って、ぜひまた、沖繩料理を味わってみたいになりました。

(富岡町2丁目 A.I.)

*いいですね、沖繩…。行ってみたいですね。

通になります。

食へ物から健康そして

北斗市久根別、Y.A) *これからも愛読をお願いします。

青は通販

エバメール
ゲルクリーム

春、お肌もリフレッシュ!

春です。この春から、お肌も元気でみずみずしくリフレッシュしたいものですね! エバメールゲルクリームは、お肌のリフレッシュを目指します。人間の細胞はいつも生まれ変わっています。新しい細胞は表皮の一番下の基底層から生まれ、それが上にきて皮膚の表面に近づき、その後、垢として剥がれ落ちます。新しく生まれ変わった細胞が角質層まで上がってくるために必要なのは角質層の水分で、肌が乾燥しているとそうした働きがスムーズに行われず、古い細胞が溜まってしまいます。

180g入 宅配込
3,700円

◆受付◆
月～金曜日
午前9時～午後6時
(担当/本間)



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

次号予告

4月27日(金)

【乞うご期待!!】

本紙記者が体験!!
飛行機で行く春の道内旅行

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 迄

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 どころ株式会社内

[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 幸

マーケティング 本間 尚子

編集後記

人生、たくさんのお会いや経験が大事なのだ…と、今回の『マイウェイ全力投球』で小林一輝さんを取材させて頂いて痛感。地域の元気のために、バイタリティ溢れる活躍をしている若い人も多いんだな、この街には…。それなのにオレは毎日、何やってんだろ。(慎)

西洋料理でスープをパンで拭くようにして食べるのを見て行儀悪い、と思ったのは間違いと後で知りました。そばを日本人のようにすすって食べられない外国人が多いというのも驚き。韓国では食器を持って食べるのは不作法。食事のマナーも国によっていろいろ。(345)

昨年9月、東京渋谷にオープンした「シブヤ大学」。校舎も教授もいなくて、街がキャンパス。街歩き、歴史、お笑い、働くことなどをテーマを街の中で講義する。28歳の学長は面白くするために仕事を辞めたいと言っている。生き方と仕事をひとつにする姿勢に共感。(チョコ)

久しぶりの東京。空港の人波にもまれ、下町の狭い町並みを歩き、美術館では大勢の列に30分も並んだ。上野の森では音楽に合わせて大道芸人がマリオンネットを操る姿にもでくわした。お天気にも恵まれ多様な顔を持つ東京をあらためて体感した。(画)

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、涙目、頭重。アレルギーと思われる症状に襲われ、鼻がムズムズしはじめてからくしゃみが出終わるまで度々動きが止まり、鼻声で電話に出ると(チョコ)記者は私だと気付かない。それでも暖かくなるのは嬉しいな。(BP)

上目遣いでエラそう…。久しぶりに更新した運転免許証の自分の顔。これから数年のお付き合いなのにガッカリ。でも前の免許証に比べると、お肌のツヤは今回がまだマンな感じ。次の更新時にはさらに少々でも若返っていい時間を積み重ねたの…、といきたいな。(たーた)

街角情報

ヨサコイ会員募集中

『YOSAKOIソーラン、祭、進歩組』では、ヨサコイの好きな人を大募集中です。小学生以上男女問わず。「感動に汗、情熱に勇気、笑顔に力」を合言葉に「一緒に熱く生きてみませんか。連絡先は平(0138)43308、携帯電話090086369244まで。

ダンスコダンスサークル会
員募集

『舞レター』では、新規会員の募集中です。スローな曲からちょつとテンポの速い曲まで、楽しくキキキと踊ってみませんか。無料体験・見学は随時受け付けております。月3回土曜日の午前10時〜正午に亀田福祉センターで練習を行います。月会費



は10000円。詳細は高橋(043-5061)まで。
プレゼント
『茶房 櫻の下』の「P.T.F.フシチュレット」の食事券を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『茶房 櫻の下』より、「P.T.F.フシチュレット」12000円相当の食事券を20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、青いほすとに対する感想もたろつとご書きの上、040-8605、函館どころ内・株式会社青いほすとHD茶房 櫻の下「プレゼント」係までどうぞ。締切は4月24日。