

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
担当者/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

函館女満別

オホーツクの海と大地、感動と美味の旅



担当者: 青山慎司

オホーツクの海の幸と美しい湖、そして『博物館網走監獄』『オホーツク流水館』などが有名な道東有数の観光地・網走市と、季節ごとに美しく大地の色を変える大空町。今回は函館空港から女満別空港までの空路を利用し、楽しくて美味しい、オホーツクの旅を体験した。

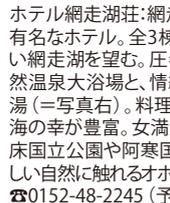


博物館網走監獄で監獄食をいただきました!

博物館網走監獄: 明治時代の網走監獄を復元した野外博物館。リアルな人形を用いて再現された当時の獄中の様子には、しばし言葉を失う。少人数でも監視できるよう作られた五翼放射状平屋舎房は必見! 館内では監獄食(500円)を食べることもできる。5月3日~5月6日には、特別企画盛りだくさんの「GWスペシャルイベント」が催される。午前8時~午後6時。料金は大人1050円ほか。☎0152-45-2411。



オホーツク流水館: 白い大陸移動... 流水の神秘を知るならココ。マイナス18度の厳寒流水展示室には本物の流水が展示され、触ることができる。室内で濡れたタオルをグルグル回すとカチカチに...。また、クリオネやフウセンウオ、ナメダンゴといった流水の海の生き物を見ることが出来る。館内で販売されている流水ブルーソーダ(300円)も美味しい。午前8時~午後6時。料金は大人520円ほか。☎0152-43-5951。



ホテル網走湖荘: 網走湖温泉郷の中でも特に有名なホテル。全3棟からなる施設からは美しい網走湖を望む。圧巻は驚くほどの広さの天然温泉大浴場と、情緒漂う露天風呂・乙姫の湯(=写真右)。料理はもちろん、オホーツクの海の幸が豊富。女満別空港から車で20分。知床国立公園や阿寒国立公園も日帰り圏で、美しい自然に触れるオホーツクの旅に最適な拠点。☎0152-48-2245(予約専用)。



大空町・芝桜公園: 平成18年3月、女満別町と東藻琴村が合併し、大空町が誕生。知床へと続くオホーツクの大地は、メルヘンの丘の焼雲、朝日ヶ丘のひまわり、藻琴山からの雲海など、季節によってその美しい姿を見せる。特に5月中旬~6月上旬頃は、女満別空港から車で20分の場所にある東藻琴の「芝桜公園」の満開の芝桜が有名で、例年10万人の観光客が訪れる。☎0152-74-2111(大空町商工観光課)。



写真提供: 大空町商工観光課

おすすめ土産

博物館網走監獄 近くの土産店で、「これが大人気なのよ!」と、店の人に勧められた1品。柔らかさとほよよい甘さが最高。何よりネーミングが素敵。24個入1050円。

名物料理

オホーツクといえは、やはりリタラバニなどに代表される海の幸。ホテル網走湖荘で味わった料理は、鍋、焼き物、刺身とともに、最高の味わいでいた。

オホーツク海の幸

(株) エアトランセ ☎0120-87-3180

特別企画

函館発着

飛行機で行く 北海道内 春の旅

提供

函館空港振興協議会 北海道地域航空推進協議会

道内観光スポットに、本紙記者が 直接足を運んで、現地取材!!

本格的な行楽シーズン! そこで今回は、函館空港から飛行機で行ける道内の話題の観光スポットに注目し、4人の本紙ライターがそれぞれの観光地に向かい体験取材をしました。まさに「道内ひとつ飛び」という感じですぐに到着してしまうから、疲れ知らずのゆったり旅が実現できます。

| | | |
|------------------|-----|---------|
| 函館空港から各空港までの所要時間 | 函館 | 約1時間15分 |
| | 釧路 | 約1時間15分 |
| | 女満別 | 約1時間 |
| | 旭川 | 約1時間 |
| | 帯広 | 約1時間5分 |

飛行機の運行状況、航空運賃につきましては直接、各航空会社までお問い合わせ下さい。

航空チケットを本紙読者にプレゼント!!

北海道エアシステム(HAC)より...

- ① 函館~旭川間往復航空券
- ② 函館~釧路間往復航空券

各1名様

有効期間: 年内(ただし、年末や3連休などの繁忙期は除外) エアトランセより...

- ③ 函館~帯広間往復航空券
- ④ 函館~女満別間往復航空券

各1名様

有効期間: 6月1~30日

応募方法: ①ナギに、希望する航空券の番号(①~④)・区間、郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記し、青いほすとへのご感想もお書きの上、〒040-8605、函館どつく内、(株)青いほすとHD、「航空券プレゼント」係まで。締切は5月11日必着。

※当選者には、各航空会社窓口で交換する航空チケットの「目録」をお送りしますので、予めご了承下さい。
※お寄せいただいた個人情報は、賞品の発送に利用するほか、ご感想を本紙「読者の声」に住所・イニシャル表記で掲載場合がございます。

函館釧路

本道屈指の漁港、そして文化の香り...



担当者: 大場小夜子

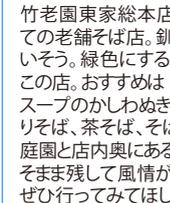
北海道屈指の漁港を持つ釧路市は、鮮度抜群の魚介類が堪能できます。野生生物の宝庫釧路湿原や、釧路に滞在していた啄木にちなんだ啄木通、釧路市出身の世界的建築家設計によるユニークなデザインの建築物群があり、文化の香りがする街です。



釧路市動物園: 釧路市内から車で30分ほどで行ける釧路市動物園。象やライオンなど大型動物から丹頂鶴、エゾヒグマ、シマフクロウなど、北海道にだけ生息する稀少動物達もいます。稀少動物がいる北海道ゾーンにはミニ湿原があり、散策しながら動物達を観察できるようになっています。また、観覧車やメリーゴーランドなどがある遊園地を併設しており、家族そろって楽しめます。☎0154-56-2121。



港文館: 港文館は旧釧路新聞社を復元した建物。1階はティールーム、2階は釧路新聞社で記者をしていた石川啄木に関する資料が展示されています。入館無料。☎0154-42-5584。釧路市立美術館: 釧路市生涯学習センター3階にある釧路市立美術館は、常設展から企画展まで幅広く開催。9階の展望レストランポルトは釧路市街から太平洋まで一望できるスポットです。☎0154-41-8181。



竹老園東家総本店: 創業明治7年。釧路きつての老舗そば店。釧路のそばは淡い緑色が多いそう。緑色にする技術を釧路に広めたのがこの店。おすすめは「特製コース」(2460円)。スープのかしわめき、卵黄をつなぎにした蘭切りそば、茶そば、そば寿司のコースです。広い庭園と店内奥にある座敷は日本家屋の伝統をそのまま残して風情があります。釧路に行ったらぜひ行ってみたい軒。☎0154-41-6291。



全日空ホテル: 『全日空ホテル』のツインルームは、ほとんどがハーバービューで眺め抜群。料金のほうは、ツイン2人使用で24255円(税込)〜。☎0154-31-4765。 炉ばた煉瓦: 炉端焼き発祥の地釧路に来たら本場の炉端焼をぜひ、味わいたい。全日空ホテル向いにある『炉ばた煉瓦』は、水産工場直送鮮度抜群の魚介類を炭火で焼き、塩胡椒で食べる本格炉端焼。☎0120-50-3233。

おすすめ土産

丹頂鶴の華麗な姿に惹かれてお土産は「丹頂鶴の卵」。帯舞橋沿いにある「釧路フィッシャーマンズフームMOO」にて購入しました。☎0154-23-0600。

丹頂鶴の卵

名物料理

釧路に行ったらやはり食べたい『和商市場』名物の「勝手丼」。ご飯からネタまで、市場の店で自由に選んで丼を作ることができます。☎0154-22-3226。

勝手丼

(株) 北海道エアシステム(HAC) ☎0120-25-5971(JAL・HAC共通)

函館帯広 帯広グルメと癒しに出会う旅



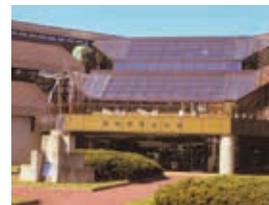
担当者:野村保子

十勝平野の中心にある帯広市は、広大な大地と防風林に囲まれ、新鮮な農産物や酪農製品が豊富で多彩な食を楽しめる街。グルメは、良質の豆で作るお菓子や、いまや全国区になった豚丼が有名。紫竹ガーデン、真鍋庭園など園芸ファン必見!!



北海道ホテル:『北海道ホテル』は、アールデコ様式のホテルで、十勝産のレンガや地元産の自然素材で作られた建物は癒しの空間。ちなみに、左の写真は「バード・ウオッチ・カフェ」のデザイナーで、地元産の食材を使った本格派フレンチが楽しめる。アロマテラピーとモール温泉で疲れを癒して、ロビーを飾る有名画家の絵画でギャラリー気分を楽しんでみてはいかが…。☎0155-21-0001。

北の屋台:50mほどの通りに18件の屋台がスラリと軒を並べる。地元の野菜農家と酪農家が営む店、ブラジル料理、無国籍料理、広東料理、スイス料理などなど、地元産の食材を使った個性的で美味しい味を競う店がそろっているのが特徴。美味しい料理と人に出会う屋台の魅力にあふれ、ここを目指して訪れる観光客も多い。問い合わせは『北の起業広場協同組合』☎0155-23-8194。



緑ヶ丘公園:市内の中心部にある広大な自然公園で、芝生の広場や池があって、散歩を楽しむコースがある。ギネスブックにも載った400mのベンチからの眺めは、まさに北海道! 開拓の歴史と農業王国十勝を紹介する「帯広百年記念館」「おびひろ動物園」「道立帯広美術館」、数百の植物が自生する「野草園」などがあり、市民の憩いの場所。



柳月スイートピアガーデン:北海道の開拓を象徴するお菓子「三方六」で有名な「柳月」の工場。ショップとカフェテラスがあり、工場見学をすることもできる。店舗限定の「ホワイトサークル」(135円)はシンプルなチーズタルトで、ポリウムたっぷり「バナナデュー」もおすすめ。無料で楽しめるコーヒーと一緒に、ぜひ味わってみたい。☎0155-32-3366。



また、『ネイチャーセンター』では、十勝平野の大パノラマを望む熱気球のフライトツアーが楽しめる。カヌーや川下りのツアーもあるので、詳しくはお問い合わせ…。☎0155-32-6116。

(株) エアトランセ ☎0120-87-3180

おすすめ土産品



スイーツポテト

サツマイモの風味を活かしたやさしい味と、カスタードが絶妙の出会いのスイーツポテト…。「クランベリー本店」(☎0155-22-6656)。

名物料理



はげ天本店の豚丼

帯広といえば豚丼。網焼きしたやわらかい豚肉にあっさりタレがごはんからまっけて、さすが伝統の味。地方発送有。☎0155-23-4478



六花亭本店:『六花亭本店』は、創業1933年の北海道屈指の菓子店として有名。1階はショップで、洋菓子から和菓子まで色とりどりのお菓子がそろう。2階の喫茶で好評なのが「さくさくパイ」(125円)で、サクサクの食感とクリームが絶妙にマッチ。「早春・帯広の森」(400円)は、チーズケーキに苺のクリームがのってふんわりと美味しい春の味。☎0120-012-666。



池田町ワイン城:十勝平野を見下ろす高台に立つ『池田町ワイン城』は、ワイン製造工場の見学やワインの試飲ができる。レストランでは、ワインとローストビーフ、ステーキなどを楽しむことができる。敷地内にある「トリカムギャラリー」には、池田町出身の吉田美和さんのステージ衣装や限定オリジナルグッズなどがあり、ファン必見。☎0155-72-2467。



ばんえい競馬:ばんえい競馬は、サラブレッドの倍近い1ト大型馬に、最大1トの荷重をつけた鉄ソリを曳かせて競う世界で唯一のレース。200mの直線コースの2つの障害を乗り越えながら走る勇壮な姿は、地元客をはじめ観光客にも人気。隣にある「馬の資料館」には、十勝の開拓に重要な働きをした農耕馬を中心に、馬具や農耕の道具など、馬文化の展示が興味深い。

函館旭川 北の暮らしと動物達が創るワンダーランド



担当者:太田陽子

いまや、爆発的人気の旭山動物園をはじめ、大人も子どもも楽しめて、好奇心をくすぐられるスポットが多い旭川市に行ってきた。7月1日~9月17日には、市内の見所を無駄なくグルッとまわる観光バス「ファンファン」が運行しており、便利でお得です。



旭川市旭山動物園:野生に近い環境づくりによる動物の活発な動き、そして動物と観客の距離が限りなく近いことが魅力の旭山動物園。最新施設は「チンパンジーの森」。巨大遊具や地上5メートルにかかるスカイブリッジで、自由自在に動き回るチンパンジー。ガラス張りの飼育施設では息遣いが聞こえるくらい間近にチンパンジーがいてドキドキ、何だかこちらの方が見られている気分になりました! アザランは大きな円柱を上へ下へと垂直に泳ぎ、愛嬌ある表情がたまらない。迫力あるダイビングが人気のホッキョクグマは、水中、水面、陸上の視点で観察することができます。動物がエサを食べる姿を見ることができる「もぐもぐタイム」も興味深く、動物って元気でもしろくて愛しいと感じさせてくれる。今度は仕事抜きで必ず行きたい、そして何でも行きたい貴重な動物園です。☎0166-36-1104。



コサイン:木の街、そして家具の街として有名な旭川市で、特にオスメの、家家具メーカーが「コサイン」。ユニークなデザインながら、暮らしに深く溶け込む実用性のある小家具を作っています。知恵と工夫がこめられたテーブルやイス、端材を生かしたり、木目の表情が愛しく思える小物達が楽しげに並んでおり、心穏やかな空間といえそうです。●永山町6-6-5 ☎0166-47-0100。



あさひかわラーメン村:「青葉」、「いってつ庵まつ田」、「一蔵」、「山頭火」、「さいじょう」、「元祖旭川ラーメン」、「いし田」、「天金」と8店舗が集結した旭川ラーメン堪能スポット。各店ハーフサイズメニューがあり、食べ比べも可能。昨年、ユニークなラーメン村神社も登場、スープのように熱い絆が麺のように長く、続くように祈願する神社です。●永山11-4(パワース内)。



庭園が各部屋から望めゆくりくります。定評ある料理は地元産の豆やそばも取り入れて上品な美味しさ。1泊9450円~。江丹別と幌加内のそば粉を使うそば処も併設。●高砂台3 ☎0166-61-5154。

(株) 北海道エアシステム (HAC) ☎0120-25-5971 (JAL・HAC共通)

おすすめ土産品



ひよこのお屋ねプリン (294円)

全国的人気投票で、何と第1位にもなった「エチノード洋菓子店」のプリン。さすが日本一、本当に驚きのなめらかさでした。☎0166-54-7899。

名物料理



旭川ラーメン

豚骨をベースに、煮干などの海産物のだしを加えた独特のしょうゆ味。スープの表面にはラードが浮かび冷めにくい工夫が!!



旭川市科学館サイバル:2005年7月にオープン、子どもだけでなく、大人も1日中ワクワク楽しめるニュースポットです。北国・地球・宇宙の3つのテーマに分かれた常設展示室は身近な疑問に対し、乗ったり触れたり動いたり、体感しておもしろく学べるものがいっぱい! 天文台や直径18メートルのプラネタリウムも迫力満点です。●宮前通東 ☎0166-31-3186。



男山酒造り資料館:大雪山系の万年雪を源とする伏流水と醸造に最適な寒さにはぐくまれ、海外のコンクールで数々の金賞受賞に輝く「男山」。酒造りの歴史と文化を伝えるこの資料館は貴重な資料を展示、蔵元だけに日本酒の芳醇な香りに満ちていい気分…。おみやげコーナーや、各種銘柄の無料試飲コーナーもあります。●永山2-7 ☎0166-47-7080。



新和食 町家:地元で支持されている創作和食の居酒屋です。旬の素材を吟味し、手間を惜しまずに和食の基本を大切にしながら、器や盛り付けにはスタイリッシュなセンスを感じさせる料理が人気です。海苔でつまれたユニークな「じゃがバター」(550円)、「マクロのユッケ風」(790円)「揚げおにぎり海老の照りたんまヨネーズ」(580円)。●3条通7 ☎0166-27-1144。

オヤジの 素敵な 下心

Brand New Life Style



いけ花で重要なのは木と花を選ぶこと。季節感はもちろん、枝ぶりや色の組み合わせ方などによって作品の善し悪しが決まるといっても過言でない。今回は、仲谷先生のアドバイスもあって、桜とフリージアを選び、春らしい作品に挑戦した。



家族から尊敬されたい、「ちよ不良ワレ」なんて呼ばれたい。いつ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
いけ花とは、自然の中で自分が生かされていることを知り感謝する気持ちと、美しいものを素直に美しいと思える心を磨くこと。我が国の時代の先人が創り出した花宇宙という文化の中で、品格と感性を高めたい…。



写真左が、今回の完成作品。ちなみに、この作品では、上に伸びた枝が「天」、左に伸びた枝は「地」、右の枝は「人」をそれぞれ表現している。つまり、作品そのものを宇宙に見立て、人が自然の中で生かされている姿を表している。「華道、すなわち自分の生き方を見つける道です」と話してくれた仲谷先生。花のいけ方にも、それぞれ深い意味合いがある。今回の体験で最も興味深く感じたのは、日本文化の奥深さ。我が国の時代の先人は、本当に繊細な心で素晴らしい文化を伝承してきたのだと痛感した。

今回、取材協力いただいたのは、東京が家元の『古流かたばみ会』3代目北海道支部長の仲谷理輝先生。240年あまりの伝統文化を重んじながらも、いけ花を通じて季節感やゆとりある心など、現代人に失われつつある精神を伝え続ける。



取材協力
**古流かたばみ会
北海道支部**
松総資 仲谷理輝
●千代台町32-22
☎32-0325



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

オムライス風おにぎり
●ごはん…1膳 薄焼き卵…1枚 ●ケチャップ…大1
お茶碗にラップを敷いて、薄焼き卵を乗せ、ケチャップを混ぜたごはんをのせ、ラップごと握る。
ハム巻きおにぎり
●ごはん…1膳 ●ハム…1枚 ●キャベツ…1枚
お茶碗にラップを敷いて、サッとゆでたキャベツを細めに切りハムを重ね、ごはんをのせラップごと握る。
カツおにぎり
●ごはん…1膳 ●かつお節…大1 ●醤油…小1
●ほうれん草の茎…少々
お茶碗にラップを敷いて、ほうれん草の茎をかざりに置き、醤油をまぶしたかつお節を混ぜたごはんをのせ、ラップごと握る。

ご飯は少し冷ましてから握りましょう。直接、手で握らないので衛生的にも安心です。



色々おにぎり

気持ちのいい季節…、かわいいおにぎりを持って出かけませんか？ ラップで握るから簡単。食べる時もそのまま。ケチャップライスを包んだオムライス風、ハムで包んだ洋風おにぎり、かつお節の定番おにぎりの3種類。

素晴らしい波が絶えず押し寄せる。思わず路肩に車を停めてオホツツの波を眺めていると、寒空の下、セミトワイソーツに身を包みサーフボードを抱えて海へと向かう1人の若いサーファーの姿を目にした。▼新聞報道によれば、道民の89%が大都市圏と地域との間の格差拡大を感じているという。出張中、網走市内のホテルのロビーで読んだ朝刊の地方版にも、同市の雇用問題についての深刻な記事が書かれていた。地域とは何なのだろうか。▼帰りの飛行機の中で、函館のタウン誌に連載中の我が尊敬すべきエッセイストから以前に書いた手紙のことを思い出していた。そういえば、その人も網走市の出身。「いま、暮らしている所が天国なんですわ」。手紙には、そう綴られていた。人はきつと、#ないものねだり」なのだろう。だからこそ、身近なものを見つめ直し、自分の住む街になじみのある望むより、自分の住む街ならではの素晴らしいものを見つめることが、地域で幸せを掴むヒントといえるのかも知れない。オホツツのサーファーも、そういうものを見つめることができた。あの波に乗れる人生は、きつと素晴らしい。▼気づくと飛行機は着陸のため高度を下げて雲の中に入っていた。飛行機が雲間を抜けると、春の日射して眩しいくらいの大森浜がオレシンの翼の向こう側に映った。(慎)

AO-PO HEAD LINE 編集室のイチオシ、最新情報!!



感謝の6周年、豪華フルコースを今回限り50%オフ
上質で洗練されたフランス料理が楽しめる「アイリッシュ」は今年5月1日でお引越6周年。日頃の感謝をこめて5月1日から「スハヤルズ」を用意しています。通常1人21000円のところ、50%オフの10500円で優雅なフルコースが味わえます。普段は限定で使用する昼夜共通の至福のコースを5250円で提供(4人以上の利用に限り)のほかに、通常メニューはランチが1575円、ディナーが3150円となっております。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。なお、振替休日の4月30日月は営業致します。

●白鳥町17-14
●40-3588

感謝の6周年、豪華フルコースを今回限り50%オフ
上質で洗練されたフランス料理が楽しめる「アイリッシュ」は今年5月1日でお引越6周年。日頃の感謝をこめて5月1日から「スハヤルズ」を用意しています。通常1人21000円のところ、50%オフの10500円で優雅なフルコースが味わえます。普段は限定で使用する昼夜共通の至福のコースを5250円で提供(4人以上の利用に限り)のほかに、通常メニューはランチが1575円、ディナーが3150円となっております。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。なお、振替休日の4月30日月は営業致します。

＜メニューの一例＞

- 一口のお愉しみ
- フレッシュオアグラのイペリコ豚生ハム巻き
- ズワイ蟹とアボガドのドーム仕立て
- 温製ホワイトアスパラガス オレンジ風味ソース
- ウニのコンソメゼリー寄せ ウィキョウのムースととも
- レンズ豆のスープカプチーノスタイル
- フランス産舌平目のクッサン2色ソース
- お口直しのグラニエ
- イペリコ豚のキャベツ包み 4日間かけて仕上げました
- 極上ピーチメルバ

Dr.田上の 健康的ダイエット講座



ダイエットのために入院したAさん(37才)身長163cm、体重105kg。本人は太っているだけで病気はないと思っていました。ところが血圧は拡張気圧が100をこえ、足はむくみ、肝臓に脂肪がたまって脂肪肝となり肝機能障害があり、睡眠時無呼吸症候群、膝の痛みと色々な異常が見つかり、中でも本人が1番驚いたのは血糖が230mg/dl、ヘモグロビンA1C9.8%とかなり悪化した糖尿病が見つかったのです。全く症状もないため何年か後に合併症が起ころうとはじめて病気がわかったのではもう手遅れです。

2ヶ月半の入院ダイエットで、特別ダイエット食と食べ方(野菜から食べる、ひと口30回噛んでゆっくり30分以上時間をかけて食べる)、食後30分から歩く運動を体力に合わせて徐々に長くしました。その後、温泉浴、岩盤浴でリラックスしながら代謝を良くし、カロリーを消費します。これを実行して23kgの減量に成功し、血糖値は食前、食後とも100mg/dl以下、ヘモグロビンA1C5.5%と正常になりました。このダイエットで糖尿病が良くなっただけでなく、高血圧、脂肪肝、睡眠障害、膝の痛みすべてが良くなったのです。

太っていることは病気だと思って下さい。痩せることで病気を良くすることができます。魚住金婚湯医院では温泉と岩盤浴を利用して肥満治療をしているので気軽にご相談下さい。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/>

12.ダイエットで糖尿病が治りました




青ぽの目

オホツツのサーファー

▼オレンジ色の美しい飛行機で女満別空港へと向かった。「国境の長いトンネルを抜けると雪国であった」は、有名な川端康成氏の小説『雪国』の書き出しだが、空の旅でもそれに似たフランスを覚えることがあるのだと実感したのは飛行機が着陸のために高度を下げて厚い雲を抜けた時。窓の下に突然、真白に雪化粧した大地が姿を現わした。大地に立つ防風林はまるで、白いキャンバスに描かれた地上絵のよう。▼3月下旬、函館を出た時は春の陽気さえ感じられた瞬間、同じ道内でも天候はこうも違うのかとあらためて本道の広さを実感した。▼散策レポート探しに追われていた僕は、オホツツの海が眺望が絶好といわれるボンベイ海岸という場所へと車を走らせた。斜里方面へ向かう道路の左側には砂浜に流水が打ち寄せる静かな海岸の風景が広がっていた。もしそこが美しい南の島ならば、国際的なサーフスポットの中心に挙げられるであろうほどの素晴らしい波が絶えず押し寄せる。思わず路肩に車を停めてオホツツの波を眺めていると、寒空の下、セミトワイソーツに身を包みサーフボードを抱えて海へと向かう1人の若いサーファーの姿を目にした。▼新聞報道によれば、道民の89%が大都市圏と地域との間の格差拡大を感じているという。出張中、網走市内のホテルのロビーで読んだ朝刊の地方版にも、同市の雇用問題についての深刻な記事が書かれていた。地域とは何なのだろうか。▼帰りの飛行機の中で、函館のタウン誌に連載中の我が尊敬すべきエッセイストから以前に書いた手紙のことを思い出していた。そういえば、その人も網走市の出身。「いま、暮らしている所が天国なんですわ」。手紙には、そう綴られていた。人はきつと、#ないものねだり」なのだろう。だからこそ、身近なものを見つめ直し、自分の住む街になじみのある望むより、自分の住む街ならではの素晴らしいものを見つめることが、地域で幸せを掴むヒントといえるのかも知れない。オホツツのサーファーも、そういうものを見つめることができた。あの波に乗れる人生は、きつと素晴らしい。▼気づくと飛行機は着陸のため高度を下げて雲の中に入っていた。飛行機が雲間を抜けると、春の日射して眩しいくらいの大森浜がオレシンの翼の向こう側に映った。(慎)



張磨翔太くん
平成13年10月31日生

1月30日号に掲載した2人目の出産に悩んでいる(Y)さんに、たくさんのお便りが届いています。今回は「年子の育児はとて楽しく、兄弟が寄り添う姿は微笑ましく幸せ」という(S)さんからのお便りを紹介します。

私は一緒に遊んだりするのが得意ではなく1人目の子が不憫で、一緒に遊ぶ兄弟を早く生んであげたい、大変な育児を短期間で終わらせたい、2人目不妊の話に耳にし(私もホルモンのバランスが良くないので)早い時期から2人目を考え、年子で妊娠しました。下の子が1歳半くらいになるまでは体力的に大変でしたが、2歳を過ぎた頃から遊びも夜寝る時も何でも2人仲良くやってくれているのでとても微笑ましいし、1人目の子に比べてあげられなかった精神的ストレスがなくなり、育児を楽しめるようになりました。今では子供は幼稚園児ですが、周りの友達から「年の近い兄弟も良かったかな〜」なんて声も聞こえるので(Y)さんが体力・精神的に可能であれば早いうちに2人目を考えた方がいいのでは、と思います。私はその後、3人目がなかなかできず2人目出産から4年かけてようやく授かり出産しましたが、4歳離れた子供も格別にかわいいです! 上の子がお世話をやいてくれる姿も格別です! 年子と年の離れた子、両方の出産・育児を経験してみて、私もしも子供を2人と決めていたら、次も年子で育てたいです。何より、精神的に1人目目を向けるのではなく、2人目を向けるからか、1人だけ育てていた頃より大らかな気持ちになれ、育児が楽しいという気持ちになれたからです。そして、3人育てている今はますます大らかな気持ちになれ、1番育児が楽しいです。そういう意味では(Y)さんにも年子の育児、ぜひぜひおススメです!(S)

(Y)さんの参考になれば…と届いた(s)さんからのお便りでしたが、皆さんはどう思われますか? 年子の子育て真っ只中のママのご意見やその他のアドバイスなどなど、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

キッズカルチャースクールお花&Mama's Cafe OHANA はママと子供を応援します! ママ応援①:『Mama's Cafe OHANA』は会員制のカフェ。子育ての悩みを抱えるママ、転勤族で友達のいない親子、ママ友のサークルを広げたい、ストレスを解消したいなどなど、色々なママ達にオススメの軒。スタッフには保育士もいるので、良いアドバイスが聞けるかも…。キッズルームもあるので、子供も楽しく遊べます。“おしゃべりしてすっきりしたい〜”というアナタは、ぜひ! 入会金500円。ドリンクは350円〜。
ママ応援②:働くママや忙しいママにとって、習い事の送迎は大変。そんなママに代わって送迎で様々なカルチャーを体験できるのが『キッズカルチャースクールお花』。対象は小学生(講座によって年長児可)。講座内容は、毎月1回の予定で行われる/教室・料理教室・生花などをはじめ、定期的に行われる英語でヨガ・英語教室があります。料金は1回2300〜2500円。おトクなチケット有。日程及び詳細は、電話でお問い合わせを。
ママ応援③:興味はあるけれど続けるのは難しい…というママのためにスタートしたのがワークショップ形式の大人のカルチャー。その日、その時間帯だけが終了するカルチャーだから、色々なことを気軽に楽しめますね。講座内容は、電話でどうぞ。
●昭和3-24-18 ☎45-0888
電話受付時間/午後12時30分〜午後7時



明るい雰囲気のカフェ



キッズルーム

いまがお得! スクール生募集中

この春、新しいことをはじめたいと思っっている貴方にオススメなのが、市内富岡3丁目にある『ピア・インドアテニススクール』。現在、第153期(5月8日〜7月2日)スクール生募集キャンペーン中につき、お得なサーブレスが満載です。キャンペーンの内容は①入会金通常52500円のところ、全クラス無料。②初級Bクラス受講料(1期分)通常126000円のところ、50%オフの63000円。③キッズまたはジュニアEクラスの新規入会者にはリックサックをプレゼント。④経験者の新規入会者には



はテニスシューズをプレゼントと、このチャンスは見逃さないところ。レッスンはクラス別で行っているので、同じレベルのレッスン生同士楽しくみながら汗を流しています。この時期は転勤族の入会

ピア・インドアテニススクール

も多く、テニスを通じて友達作りもできそうです。ラケットやシューズの無料レンタルも行ってあるので、気軽にはじめられる点も魅力。もちろん指導は親切、丁寧。見学も受付ておりますので、レッスンの雰囲気を見たい方はぜひいかがですか。なお、各クラスのレッスン日は本紙広告をご覧ください。詳細及び申し込みは、電話でどうぞ。営業時間は午前9時30分〜午後11時。無休。
●富岡3-23-4 ☎42-0677
<http://www.patennis.co.jp>

松花堂弁当で、春のランチをいかが?

四季折々の厳選された素材を使った『四季花菜』の料理は、見た目も美しく食べても美味しいと評判の1軒です。連休で帰省した家族やお友達との会食にぴったりのお友達の会食にぴったり『松花堂弁当』(限定10食、1680円)は、刺身、酢の物、煮物など10品で、和食のひと通りをリーズナブルに楽しむことができます。さらにこのほど、「ステキセット」(1575円)も新たに登場しました。ランチサービスには、週替わりの「今週の



お得意な料理や、今日のお得セットもありませんのでぜひ、この機会にどうぞ! また、食後のコーヒーがかわり自由のサービスも人気の秘密です。また、夜のおススメは、オリジナル500円メニューで、少しずつ美味しいものをいろいろ味わいたい向きにピッタリ。ほかに一品料理やお得なセットメニューもそろっているのです。お花見帰りなどにもどうぞ。1階は部掘りです。たつと個室風のしつらえでゆったりくつ



ゴールデンウィークにオススメのスポット

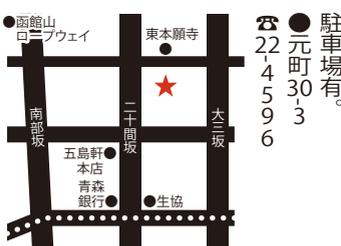
市内元町の二十間坂、東本願寺正門前にある『レイモンハウス元町店』は、カーレル・レイモンが工場として使用していたゆかりのある場所。1階ファーストフードコーナーには、この店では味わえないメニューが豊富にそ

ろつています。この時期は西部地区を散策しながら、店内又はテイクアウトで気軽に楽しめますね。オススメは、人気の品がそろった「焼きソーセージセット」(1080円)や、幅広い層に人気の「レイモンドッグ」、「レイモンサンド」、「ピリッとした辛さ

見た」で「焼きソーセージセット」にソフトドリンクをサービス(5月末日まで)。ぜひこの機会に、元町店限定メニューを味わってみて。営業時間は午前9時〜午後6時(ファーストフードは午後5時30分まで)。無休。駐車場有。
●元町30-3 ☎22-4596



が絶妙の「スパイスドッグ」(各399円)など。さらに、入場無料の2階「歴史展示館」では、生涯をハム・ソーセージ作りに捧げたカーレル・レイモンの情熱に触れることができます。いまなら、「青いぼすと

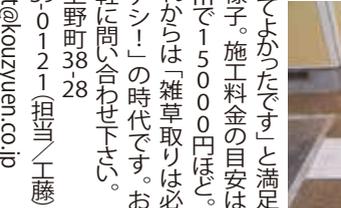
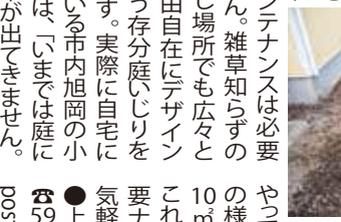


手間無し安全! 半永久的に雑草の生えない庭に!

雑草取り、どうしていますか? 「抜き取っても、除草剤をまいてもキリがない」「足や腰、体の負担も大きくなって…」と、うんざりしている人も多いはず。市内上野町の『工樹園』が施工する特殊防草シートを使用した防草対策で、半永久的に雑草の生えない庭や玄関先にしませんか。この画期的な防草シートの威力は、薄手ながら驚くほど絶大。敷くだけなのでとても安全です。その理由は、少し地面を掘り下げて整地し、シートを敷いてその上に砂利などをかけるだけだから…。シートは水

を通すの【施工前】で水たまりができ、草も生えることもなく、切り込みを入れれば庭木などの植物も植えられます。メンテナンスは必要ありません。雑草知らずの庭は、同じ場所でも広々と見え、自由自在にデザイン可能、思う存分庭いじりを楽しめます。実際に自宅に利用している市内旭岡の小田桐さんは、「いまでは庭に全く雑草が出てきません。

【施工後】やつてよかったです」と満足の様子。施工料金の目安は10㎡で15000円(税込)。これからは「雑草取りは必要なし」の時代です。お気軽にお問い合わせ下さい。
●上野町38-28 ☎59-0121 担当/工藤 post@kouzuen.co.jp



地域のためにキラリッ!!

函館市地域交流まちづくりセンター

センター長 丸藤 競さん



函館市末広町・旧丸井今井呉服店函館支店の建物を再利用した『函館市地域交流まちづくりセンター』が、この4月1日にオープンした。

NPOやボランティアなどの活動の場、市民の交流の場、地域情報発信の場として市民に開かれている。函館の歴史を感じさせるノスタルジックな建物が、まちづくりの拠点として、地域情報が集まる場所として生まれ変わる。センター長の丸藤競さんは「子供達がこの街に住んでよかったと思ってほしいですね。街を離れた後も素敵な大人がいたと思いついてもらえるような街が理想です」と話す。

1階は、函館発の情報を知りたい人、知らせたい人が出会う場所。おすすめ散策ルート、グルメ、イベント、天候など様々な情報を発信する。「Cafeオタジラ」には、飲み物とサンドイッチなどの軽食があり、ホッとひと息つけるスペースになりそう。

2階は市民交流フロアでフリースペースと研修室があり、イベント、講演会、各種講座などに使える。

3階は市民活動支援のためのフロアで、相談コーナー、会議室などがある。また月3000円で事務所として使える「まちづくりオフィス」は、約2m×2mのスペースに椅子や机が用意され、インターネットも使える(非営利に限る)。

「できるだけ多くの人に見に来て、使ってほしい」と、丸藤さん。「昨日より今日、今日より明日が良くなるように、全く新しい施設をどう使ってゆくのか、これから市民と一緒に作り上げていきたい」と抱負を語る。

まちづくりに興味のある人、季節を楽しみたい人、人と情報に出会いたい人はぜひ1度訪ねてみてはいかがでしょうか…。

開館時間は午前9時～午後9時。

●函館市末広町4-19 ☎22-9700

新店舗・リニューアル店舗情報

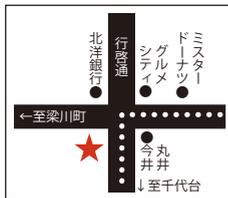
メガネスマイル五稜郭店



お手頃価格でお洒落なメガネが作れる『メガネスマイル』本通店が本町に移転リニューアルオープンしました。ここではフレームとレンズ、ケースがセットで価格は5250円～と、とてもリーズナブル。店内には、新作おしゃれフレーム

など1000点以上がそろっているので、お好みのものが必ず見つかります。TPOに合わせるのももちろん、夏の季節に合わせた爽やかなイメージのメガネを作ってみてはいかがでしょうか!! 営業時間は午前10時30分～午後8時。毎週水曜日定休。契約駐車場有。

●本町6-16 ☎56-0466



nice taste! nice shop! nice job!



函館を訪れる人の楽しみのひとつに「食」がありますが、こだわりの食材と季節感を生かした多彩な味

が楽しめる市内本町の『旬彩 粋匠』では、自慢の料理の腕を活かした仕出しをはじめ、大好評! 百日祝いのお祝い初めやバースデー、法事などの冠婚葬祭から、函館の美味しいものが食べたいというお客様の声も増えて、家庭でゆっくりと本格和食を味わえるのが魅力です。価格は1人前2000円です。

この店の料理は、グレイドの高い本格和食が居酒屋価格で気軽に楽しめるのが特徴です。料理は全て手作り、食材から調理まで気配りこだわりが随所に感じられます。メニューは名物

のとうもろこし天から、ごまゆば包み揚げ、ねぎかつお入り出汁まき卵各580円など、単品料理は常時70種類。コース料理は「宝来膳」3500円、「花園膳」4250円、「粋匠膳」5000円。どのコースもお造り、焼物、揚物、煮物、酢物など和食のフルコースで、内容は毎月替わりです。プラス1500円で2時間飲み放題。宴食は25人まで承ります。また、しばらく休んでいたランチも再開しています。

料理3品デザートとおかわり自由のドリンクバー付ゆつたりとしたスペースの店内は、くつろぎながら極上のランチを堪能する幸せなひとときを過ごせます。店のビル裏側には大型駐車場が完備しているというのも



●美原12011 牛角さん2階 ☎404600

特別な日には極上の和食を:

旬彩 粋匠



子供も大人もみんな大好きな炊き込みご飯…。カニ缶を使った、手軽で美味しい炊き込みご飯にチャレンジしてみませんか?

北ガスクッキングスクールの6月のテーマは、「長期保存ができる缶詰や乾物を使ったお料理!」。今回は、缶詰を使ったカニ飯と、干ししいたけを使った八杯汁などを作ります。日時は6月13日午後6時30分～午後9時30分と、6月14日午前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1500円(材料費・消費税込)。

また、6月の「スイーツに挑戦!」のテーマは「タルト」。日時は6月27日午後6時30分～午後9時30分と、6月28日午前10時～午後1時(昼・夜とも同じメニュー)。

市内美原1丁目の「握りスヘシヤルセット」(1500円)は、毎週水曜日だけのランチ限定メニュー。腕ききのすし職人と評判の料理長が握る『魚まさ美原店』の自信作です。マグロは本マグロホタテは伊達港直送と、素材と技にこだわりの店の心意気が凝縮しています。

「買い取り」は、金、プラチナ、ダイヤモンドなどのジュエリーをはじめ、ルイヴィトンやグッチなどのバッグや小物、ロレックスやオメガなどのブランド時計などをカウガン承り中。状態の良い商品や人気の商品はもち

品がリーズナブルに購入できる点も魅力。商品は随時入れ替わっていますので、こまめに足を運ぶのがポイント。買い取り専門店「七重浜店」もお見逃しなく! 営業時間は午前10時～午後7時。無休。松風店駐車場無料券発行。七重浜店駐車場有。

北ガスクッキングスクールの6月のテーマは、「長期保存ができる缶詰や乾物を使ったお料理!」。今回は、缶詰を使ったカニ飯と、干ししいたけを使った八杯汁などを作ります。日時は6月13日午後6時30分～午後9時30分と、6月14日午前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1500円(材料費・消費税込)。

また、6月の「スイーツに挑戦!」のテーマは「タルト」。日時は6月27日午後6時30分～午後9時30分と、6月28日午前10時～午後1時(昼・夜とも同じメニュー)。

市内美原1丁目の「握りスヘシヤルセット」(1500円)は、毎週水曜日だけのランチ限定メニュー。腕ききのすし職人と評判の料理長が握る『魚まさ美原店』の自信作です。マグロは本マグロホタテは伊達港直送と、素材と技にこだわりの店の心意気が凝縮しています。

「買い取り」は、金、プラチナ、ダイヤモンドなどのジュエリーをはじめ、ルイヴィトンやグッチなどのバッグや小物、ロレックスやオメガなどのブランド時計などをカウガン承り中。状態の良い商品や人気の商品はもち

品がリーズナブルに購入できる点も魅力。商品は随時入れ替わっていますので、こまめに足を運ぶのがポイント。買い取り専門店「七重浜店」もお見逃しなく! 営業時間は午前10時～午後7時。無休。松風店駐車場無料券発行。七重浜店駐車場有。

誰もが大好き、炊き込みご飯に挑戦!

北ガスクッキングスクール

売りたい人も買いたい人も断然お得!

ジュエリー&ブランドリサイクル 珠や

ワンランク上の女性になるためのストレス発散と女性磨き、ロミロミ

写真A/B / ロミロミは、皆、幸せになりますようにと「ホーポノポノ」というお祈りからはじまります。次にプーレといっけて体に触れ、疲れの部位や体調を把握。オイルを塗りマッサージ開始。肩と腕の付け根を入念にほぐします。次に背中から腰にかけて腕を滑らせて全身を使ってリズムカルに圧をかけます。加減が絶妙で、南国の大きな葉に包まれるような心地よさがあります。最後にマナという太陽や海などの自然のエネルギーを体に通すことで悪い気を取り去ります。

写真E / 新メニューの足裏デトックスはお湯に足を浸すと体内の毒素が排出されお湯の色が変わり、色により体の症状がわかります。記者は濃い茶色に…。30分3000円のところ、5月末まで1500円。

写真F / この5月から函館初のロミロミスクールを開講。1人ひとりの希望やレベルに合わせてマンツーマン指導。技術だけでなく癒しの精神も伝えたいと語る村本さん。無料体験、説明会を実施しているのでお気軽に問い合わせてみて下さい。



写真C、D / ハワイアンホットストーンは、大きな石から伝わる温熱効果で、体をほぐしてゆきます。顔のせと気を満たしリラックス効果が…。



料金(5月末まで) 各20%引でロミロミ60分4200円、ホットストーン60分5600円。スクールは21時間受講通常1人9万円を10%引(更に2人で申し込むと1人5000円引)。



ロミロミは、昔から王様の体に召し使いが施していたマッサージで、病氣も治したと伝えられています。本来の自然治療力を引き出してあげるという発想にもとづいて、指圧とエステの中間くらいの力加減で、上腕や肘を使ってマッサージします。筋肉がほぐれ体の中の循環が良くなります。今回は、道南初のロミロミセラピストで、6年のキャリアを持つ村本輝子さんによるロミロミマッサージとホットストーンが体験できる『マリンブルー』をご紹介します。心地よさは奥が深い…。

今回の推薦者



セラピストの村本さんは本場ハワイで5人の先生から学ぶこの春函館初のロミロミスクールをはじめました。技術とともに本来ロミロミにある愛情溢れるアロハの精神も伝えたいとのこと。

取材協力 / インターナショナルヒーリングアカデミー・ハワイアンプロフェッショナル
ロミロミセラピスト マリンブルー 受付時間:午前10時~午後7時 完全予約制
●本通3-23-1 ☎52-0309 http://www12.plala.or.jp/marine_blue/

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

Gourmet Guide
いい店
みつけた
和風とんかつ専門店 とん悦美原店

おなじみの名店が美原にオープン!

創業35年、函館でとん 新たに店を構えたそう。かつといえは、市内宝来 とん悦の特徴は、とん町の『とん悦』というほど、かくとんかつにこだわおなじみのお店。そのとんとんかつにこだわるといこと。『メニュー』が、市内美原5丁を2とんかつ以外に広げようと思いません。という店主。いろいろメニューがある中、1品としてではなく、とんかつ専門店として材料を厳選し、つた時の味わいはまさに専門店ならではの本格の味を楽しんでみて下さい。

食材の肉と米は道内産から厳選。サクサクとした食感を作り出すパン粉はパン選びからはじまります。さらに衣をつけ、揚げた肉を揚げるタイミング。これが最も難しいのだんかつ定食」(約200g)

メニューは、「ヒレとんかつ定食」(180g、1240円)、「上ヒレとんかつ定食」(220g、1240円)、「コースとんかつ定食」(約200g、1050円)、「スビフライ定食」(1770円)、「ヒレかつ重」(1240円)。単品は、「ヒレとんかつ」(950円)、「ロースとんかつ」(200g、790円)、「スビフライ」(1470円)など。定食お重にはご飯、みそ汁、お新香付。コーヒ無料。テイクアウトもあります。

100%。肉の旨味と衣のサクサク感。それに特製のソースをつけて口に含め、全体がひとつになつた時の味わいはまさに本物。ミソダレがあるのもこの店ならでは。このタレとんかつを味わってみて下さい。

北美原小学校
サクス
至石川町
至神山
渡島支庁
ハウス
アドマイ
ビッグ
アトマイ
附属中

DATA
【営業時間】
午前11時30分~午後3時
午後5時~午後9時
(LO/午後8時30分)
【定休日】
毎週月曜日
■美原5-18-22
☎46-2904

メタボ健診つて

大村病院院長 大村 和久

メタボリックシンドロームとは、肥満(BMI:25以上)、体脂肪が男性25%、女性30%、ウエストが男性85センチ、女性90センチに加え、内臓脂肪の蓄積が顕著で、健康障害を生じている状態。肥満に加えて、高血糖、高血圧、高脂血症などの障害を合併させた内臓脂肪症候群を呼ぶ。従ってこのメタボリックシンドロームの健康診断には身長、体重、血圧測定、血液での血糖、コレステロールなどの検査に加え、皮下脂肪、腹腔内臓脂肪量、BMI測定などが必要となる。

メタボリックシンドロームは、本人の自覚なしに動脈硬化を飛躍的に進行させ、死亡原因の30%を占める脳卒中や心筋梗塞の原因ともなり、死に至らなくとも障害の悪化は、人工透析を必要とする腎臓機能障害をも生じる重篤な「人生の落とし穴」症候群。

その危険因子は、(1)食事が不規則で、朝食を抜いたり、夕食が多い。(2)食事バランスが悪く、野菜不足、肉食が多い。(3)甘い飲み物やお菓子が大好き。(4)徐々に体重が増えている。(5)運動がしていない。(6)残業が多い。(7)酒を飲む。(8)親族に糖尿病や高血圧の人がいる。(9)タバコを吸っている。(10)親族に糖尿病や高血圧の人がいる。さて、10項目のうち「2つ以上」に該当する場合は、メタボ検診の受診がせよ。

しかし、悲観せず危険因子の内臓脂肪の減量に取り組みたい。内臓脂肪は皮下脂肪と違って、運動でよく燃えてくれる。しかし、より多くのカロリーを運動で消費させるには身体を一定の時間、効率的に動かす努力が必要。

メタボ候補生は、仕事で忙しい、フィットネスなど行かない人。自分の人生、太く短く、よいお世話話、自分には関係ない、いや、チヤホヤ、今のままでは良くないと思つていないけど、少しあたり不都合はない、忙しくて運動する暇がない、言われるようには実行できない、と思つていませんか? 「その程度なら、それで効果があるなら、自分にも出来そう」と思えることから、まず始めてください。

メタボリック健康診断を受ける意義は、健康状態の診断を行い、自分の身体の中の問題点を見つけて出し、日々の生活の中で少々の努力をすることで、生活環境に工夫を加え、生活環境のより良い変化を、自分自身が作り出すこと。更なる大切な事は、自身が理解ある指導者と共に考え、継続できる実践可能なプログラムを作り出すこと。メタボリックシンドロームから脱却する動機付け支援のアドバイザーとして、健康スポーツ医、健康運動指導士の役割は大きい。「継続は力なり」、食事と運動バランスを考え、先月のプログラムで85センチが危ない」を参考に、明日から「正しい食事、より多く動く」ことを実践してください。詳しくは当院ホームページをご覧ください。

Health & Wealness

159

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

星占い

4月27日~5月28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 運気乱れがち、何かとツキが悪い。特にお金がらむと、乗物の事故は十分注意。財布の紛失注意。ラッキアアイテム、ボンツキ帽子

牡牛座 4月20日~5月20日生 精神的な行動がツキアイテムやプランを創案。今までの努力が実り実力発揮。恋愛関係は別ラッキアアイテム、古アドレステル

双子座 5月21日~6月21日生 落ちこみか、小さな不満が積もれば物事うまく進展しない。自分勝手は控えて、恋愛初期も必要ラッキアアイテム、トル石のブローチ

蟹座 6月22日~7月22日生 公私共多忙。仕事趣味に打ち込むとそれらの成果、思いがけない幸運と私生活の充実。仕事関係は打ち込む。多忙とストレスから過労気味。無理ほ禁物。温泉や岩盤浴で骨休めを恋愛紙重。ラッキアアイテム、ハバキキ

乙女座 8月23日~9月22日生 一言、浮き沈みが激しいので注意。大きな上ツルに発展することも。何事も深入りは、恋愛五月晴れラッキアアイテム、牛乳

天秤座 9月23日~10月22日生 ツキでない。小さなミスが大きく危険。気象引き寄せ、親戚友人から金銭的損害を受ける暗示。ラッキアアイテム、工口口の財布

蠍座 10月23日~11月22日生 焦つても始まらない。運気逆風感情不安定。快不快な出来事多いが些細なことには気にしない。恋愛好転、情熱的にラッキアアイテム、メカネ

射手座 11月23日~12月22日生 思わぬ幸運が舞い込む。方ツルに大切。事故怪我注意。恋愛関係は目ラッキアアイテム、甘納豆

山羊座 12月23日~1月19日生 運気は悪くないが思いつかない出費で苦勞。ツキをよむので家族や友人と行動する。吉、恋愛も家族や友方にラッキアアイテム、湖畔の宿

水瓶座 1月20日~2月18日生 少しずつ運が上昇するが無理しないこと。特に健康注意。目上の人とのトラブル注意。恋愛関係は頭を下げてラッキアアイテム、整髪剤

魚座 2月19日~3月20日生 運気活発。金運は運後振替、努力した分の報酬が入る。ギャンブル投資。安物買いの銭失い注意。ラッキアアイテム、ドライブ旅行

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

FAX (0138) 23-5699

青山

春です！ たまにはどこか旅行に出かけてみませんか？ 身近な北海道内には魅力あふれる街が幾つもありませう。今回は函館発着の飛行機で行く道内旅行の特集。全て本紙記者が出向いて体験してみましたが、ぜひ皆様も出かけたい。ぜひ皆様も出かけて下さい。家族もついても素敵ですよ。家族もつて、または気の合う仲間同士で、たまには夫婦水入らずで…というのでもいいですね。魅力あふれる春の道内旅行へGO！

なあと何度も見返しました。はじめての検定が詳しく出ていたのはラッキーでした。11月には私も挑戦したいと思つたので、助かりました。いろいろなところで、いろいろな人達がチャンスを生かしてがんばっているんですね。『おもての雑学』の慣用語、ちよと手ごわかったです。すぐ下に答えというのちよとと気になりますけど、確におもしろかったです。4月、春、どんなかなあ、とうもつても楽しみです。(亀田本町、F.T)

読者の声

はごたて検定、11月には私も挑戦したい！ 青いぼすと、青い春、よかったです。いつもどちらかという若者向けの内容が多い中で、幅広い年齢層に向けてチャレンジできるあれこれというのがうれしかったです。さらに表紙の写真の配置がおしゃれで、次頁へと続く流れがなかなか工夫されている

街角情報

9条を考える道南の集いが5月3日に函館市芸術ホールで 『日本国憲法施行60周年記念』いま、平和を考えるとき—9条を考える道南の集い—が5月3日午前10時30分〜午後4時30分に函館市芸術ホールで開かれます。映画『日本の青空』を午前10時30分〜午後2時、の2回

上映。午後0時40分からは合唱「あの日の作業」、「9条改定是非」道南在住1000人に聞きました一が行われる。入場料は大人前売1200円(当日1500円)ほかチケットは松柏堂レインガイト、芸術ホールなどで取扱中。詳細は森越法律事務所 ☎560042まで。

プレゼント

キヨロちゃん夢のファンタジーミュージカル公演を記念して「キヨロちゃんまきまき電卓」を100名様にプレゼント。キヨロちゃん人気の『森永製菓株式会社』では観客がキヨロちゃんと一緒に

に冒険に出かける「キヨロちゃん夢ファンタジーミュージカル・エンゼル島のクエイクエー「ハル」所での公演を記念して、「キヨロちゃんまきまき電卓」を100名様にプレゼント。応募はハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記の上、〒1508008、東京都渋谷郵便局「森永製菓記念グッズ」プレゼント・函館青いぼすと係までどうぞ。締切は5月31日。



『とん悦美原店』より食事券を3名様に 今回の『い店みつけた』コーナーで紹介した『とん悦美原店』より1500円分の食事券を3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、青いぼすとに対する感想もたっぷりとお書きの上、〒0408605、函館どつく内、株式会社青いぼすとHD、とん悦美原店「プレゼント」係まで。締切は5月31日。



青いぼと通販

エバメールゲルクリーム

紫外線が強くなる季節、旅行にも持ってゆきたい エバメールゲルクリーム

行楽シーズン到来。コートやジャケットなどを利用して旅行に出かける人も多いのでは…。この紫外線が強くなる季節。旅行時でも紫外線に負けない、お肌のケアが大切です。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たっぷりのゲルクリームをなじませると夜の間に水分や必要な保湿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。朝までゆっくりと浸透した水分や保湿成分によって、日中お肌の潤いが長時間キープされます。旅行の時もぜひ、エバメールゲルクリームを持ってゆきましょう。



180g入 宅配料込 3,700円

お申し込み・お問い合わせ

株式会社青いぼすとHD

phone 23-5688

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

編集後記

今回の『オヤジの素敵な下心』の取材の後、使った桜の木を頂いて自宅で生け直した。すると、その日の夜から次々と開花。我が家は3月末に開花宣言！ もちろん、日本酒を飲みながら、今年はひと足お先に、部屋の中でお花見を楽しんだ。(慎)

啄木研究がさかんな街。炭火で焼いて塩胡椒で食べる炉端焼。花形産業だった炭坑跡。アートな建築物の数々。今度の取材は釧路を新しく発見する旅だった。釧路は夏がないとか、霧が多くて曇りが多いなんて勝手に思い込んでいたイメージとは全く違う街だった。(345)

帯広グルメ旅を満喫。有名菓子店に今や全国区になった豚丼、十勝の新鮮な農産物、酪農王国十勝のチーズと広大な大地に美味しいものが揃っている。今度は自然を満喫できる夏に行き、中札内美術館や紫竹ガーデン、野草園を見て、熱気球体験してみたい。(チョコ)

オホーツクの町に住んでいた頃、4月の末に大雪が降り、ストーブにかじりついてたことがあった。旭川に居たのはそれより昔だが、その頃東京まで行くのにプロペラ飛行機で3時間かかった。函館人になってみて、北海道は広いとつくづく感じる。(亜)

今まであまり興味がなかった邦画だが、最近ば邦画も面白い”と思っている。あまり話題に上らなかった感じの「手紙」も感動的だったし「アンフェア」はテレビよりはまった。その余韻が残っている今、電話が鳴ると「雪平」と低音の声で出たくなる。(BP)

また、ゆっくり行ってみたい旭川。ものをつくりだす、そこにたっぷり心を入れる。クラフトマンシップとでもいうのだろうか、素敵だった…。それは、厳しくも雄大な自然に囲まれた北の街ゆえにとも思える。函館はどうだろう…。帰りの途、ふと考えていた。(たーた)

次号予告

5月18日(金)

【ご期待!!】

分かりやすい 函館の財政特集

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

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備え、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、コマーシャルの高いレスポンスも期待できるのです。まずは一度、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 |