

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

なるほど その1 函館の収入と支出、借金と預貯金



収入があって支出がある。預貯金もすれば、ローンも組む——。国も地方も、簡単にいえば家計と同じような財政事情があります。国または地方公共団体の一会計年度中の一切の収入のことを**歳入**と呼び、その逆である支出を**歳出**と呼びます。函館市が昨年11月に発表した平成17年度（平成17年4月～平成18年3月）普通会計の収入（歳入）と支出（歳出）は、次の通りです。

収入 歳入 1,305 億円	函館市	支出 歳出 1,296 億円
市税 (24.5%) 私達が納めている個人市民税や、函館の事業所による法人市民税です。 地方交付税 (26.2%) 地方公共団体（ここでは函館市）の財源不足や団体間の財政不均衡を是正して、その事務を遂行できるように、国から地方公共団体へ交付される資金のことをいいます。 譲与税 (5.5%) ※注1 使用料等 (3%) ※注2 国・道支出金 (19.9%) 地方団体の特定の経費に充てるために、一定の目的（用途）と条件の下で、国や道から地方団体（ここでは函館市）へ支出される財政資金のこと。 地方債 (10.3%) 長期借入債です（下文参照）。 その他 (10.6%) 民間への賃貸料などが含まれます。	POINT 収入 市税は減税や景気の低迷から、平成9年をピークに減少傾向にあります。また、平成15年からは、地方交付税の額が市税を上回っています。 支出 平成17年度の普通会計歳出決算額は、平成元年度に比べ484億円、59.6%増。人件費は近年ほぼ横ばいとなっていますが公債費、扶助費（平成12年度は介護保険事業導入に伴って減少）は増加傾向にあります。特に扶助費の割合は道内他都市と比較しても高くなっています。 ※注1 歳入の譲与税とは、徴収の便宜から、道路や自動車重量など国が代行して徴収し、人口割合で配分する税金のことです。 ※注2 歳入の使用料には、公共施設の入場料などが含まれます。	人件費 (20.3%) 市職員の給与や議員報酬です。 扶助費 (23.1%) 生活保護費や医療助成費です。 公債費 (12%) 長期借入金の償還、利息です（下文参照）。 物件費等 (10.6%) 物件の維持、補修です。 補助費等 (8.2%) 各種団体への補助です。 貸付金等 (7.5%) 個人、団体への貸付です。 繰出金 (7.2%) 港湾、国保事業等への支出です。 事業費 (11.1%) 道路、公園、市営住宅関連の支出です。

図の「収入」にある**地方債**とは、函館市が「債券の発行を通じて行う借金によって負う債務」のこと。分かりやすくいうと、支出に見合う収入がないため、市が長期のローンを組むというふうなものです。月々の支払いが図の「支出」の中の**公債費**です。国、地方ともに歳出総額と税収の差額が拡大しており、函館においてもその差額を埋めるために地方債が増大。その結果、**長期債務**も増え、積み立ててきた基金も取り崩す一方となります。厳しい函館の現実の姿が見えてきます。

長期債務残高（借金） **1,579 億円** 積み立ててきた基金（預貯金） **123 億円**

特集

知ってなるほど 函館のお財布

市民なら知っておきたい 函館の財政事情

取材協力／函館市財務部

平成18年11月函館市発表
平成17年度普通会計決算より

私達が暮らす函館という街について、どれくらい知っていますか？ 海に囲まれた港街で、北海道の中では歴史が古く観光資源にもあふれ、市の魚であるイカに代表される海の幸に恵まれ、周囲には美しい自然が幾つもあって…。

自分達の周囲にある素晴らしいものを知ることは最も大切なことです。さらには、最近話題の「はこだて検定」に出題されるような、街の歴史や文化を知ることもちろん大切なこと。でも、自分達の街のお財布の中身、つまり財政事情をよく知ることも、とても大切なことといえるのではないのでしょうか。

今回は、函館市財務部の取材協力によりできる限り分かりやすく、函館市のお財布事情に迫ってみました。今回紹介した情報は、函館市が公開しているありのままのデータです。当編集室にはアナリストはおりませんので、紹介したデータを詳しく分析したり評論したりするつもりはありません。むしろ、函館市の現実の姿を受け止めて、自分なりの分析を加えながら、街の未来を考えてゆくべきなのは、私達函館市民1人ひとりなのではないのでしょうか。

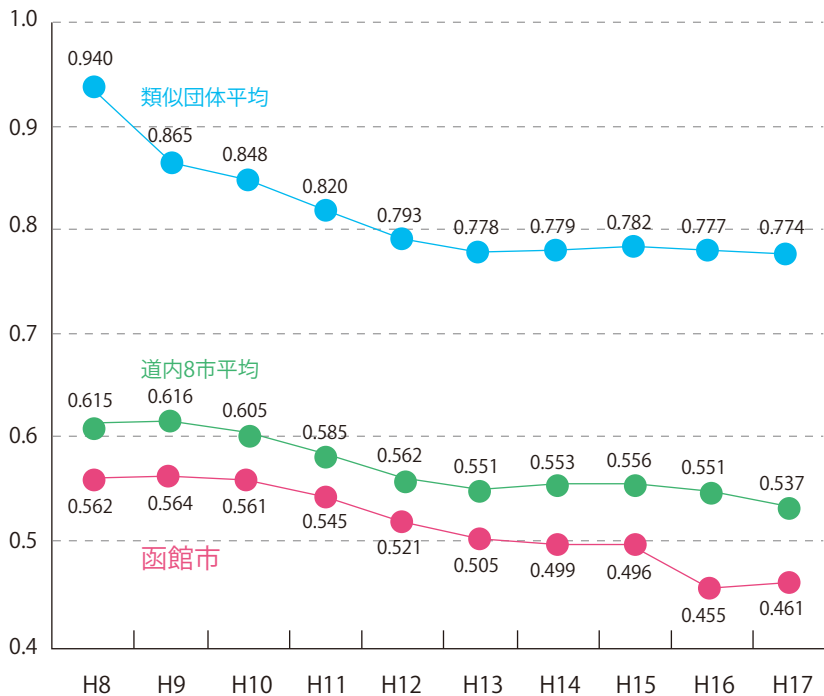
なるほど 函館市の財政力を他と比較 その3



さて、函館市の財政力とは、他都市と比較してどれぐらいなのでしょう。ここでは、地方公共団体の財政力の強弱を示す指標として用いられる「財政力指数」(※注1)で表してみることしましょう。

10年間の財力指数の推移

※注1) 財政力指数とは、普通交付税の算定に用いる基準財政収入額を基準財政需要額で除して得た数値の3年間の平均値です。



類似団体平均とは？

全国にある、函館市と同規模の都市から割り出される平均値

道内8市平均とは？

函館、旭川、小樽、苫小牧、室蘭、北見、帯広、釧路の8市から割り出される平均値

財力指数について

数値が1以上の団体は通常、普通交付税の不交付団体となります。簡単に説明すると、財力指数が1以上の団体は、妥当な水準の行政を行うための財源を団体内の税収でまかなうことができる、財政力の強い団体といえます。

POINT

函館市は歳入に占める市税の割合が低い

函館市の財政力指数を見ると、確かに近年は減少傾向にありますが、これは類似団体平均、道内8市平均ともに減少傾向にあるといえます。しかし、指数としては類似団体平均に比べて大幅に低く、歳入(収入)に占める「市税」の割合が全国の同規模の都市よりも低いことを表しています。

函館市は義務的経費の占める割合が高い

財政力指数で分かることのほか、p1で紹介した歳出(支出)の構成比を類似団体平均や道内8市平均と比較すると、「義務的経費」といわれる「人件費」「扶助費」「公債費」(各p1参照)の占める割合が高く、特に「扶助費」の割合が高くなっているというデータもあります。

なるほど 1年間のコスト、市民1人当たりでは？ その2



函館の1年にかかるコスト、市民1人当たり **433,579円**

民生費 129,872円

職員費 88,047円

公債費 45,776円

土木費 43,334円

教育費 28,573円

商工費 25,818円

総務費 21,703円

衛生費 21,021円

消防費 3,672円

農林水産費 2,860円

その他 22,903円

平成17年度の一般会計決算額、つまり1年間函館市を動かしてゆくためにかかったランニングコストを、0歳の赤ちゃんから高齢者まで函館市民1人当たりになると、**433,579円**。そのうち、市民1人が負担する市税は**108,311円**です。ここでは函館市のランニングコストはどんな内訳になっているのかと、それぞれ函館市民1人当たりになるとどれぐらいの金額になるのかを紹介します。

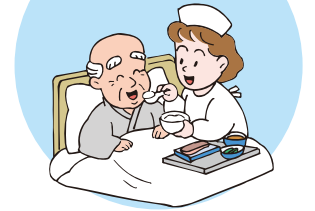
職員費

函館市職員の給与です。



民生費

高齢者、障がい者、児童など、福祉の充実のためなどに使われます。



土木費

道路や公園などの整備のために使われます。



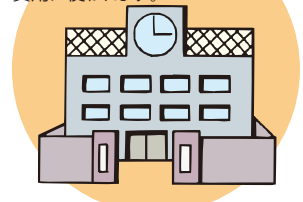
公債費

借入金の返済などに使われます。



教育費

学校の運営や施設を整備するための費用に使われます。



衛生費

清掃事業や、市立函館保健所などを行う保健対策に使われます。



総務費

税務、町内会の地域活動、防災活動などに使われるほか、「公立はこだて未来大学」の運営にも使われます。



商工費

経済・観光振興や、中小企業への貸付などに使われます。



その他

議会費や労働費、その他の支出金などに使われます。



農林水産費

農林水産業の振興のためなどに使われます。



消防費

消防施設の整備などに使われます。



女性のためのセミナー「投資信託入門」開催します

野村證券株式会社函館支店

低金利時代のいま、自分らしい人生をエンジョイするために、投資について今から真剣に考えてみませんか。

予約)が開かれます。5月25日午前10時、午後2時、午後6時の3回で、場所は市内若松町の「野村證券株式会社函館支店」3階ホールです。午後6時の3回目には、仕事帰りの女性のために軽食が付き入門)「無料ですが要ります。これからじっくり育てる成長型や、今あるお金でじっくり楽しむ分配型など、「私に合わせて選べる投資について詳しく説明します。最近話題になって



「投資信託」は投資家からお預かりしたお金を、専門家が株式や債券などに分散投資運用するので、少ない金額から始められ、資産分散と時間分散でリスクを「コントロール」するのが魅力です。減らさないための貯金から、賢く増やすために自分に合わせたお金の運用を身につけてみましょう。女性限定なので気軽に相談でき、より詳しく知りたい人のためには、セミナーの後に個別の質問も受け付けています。退職前後の人のための講座、「円熟人生セミナー」は、充実したセカンドライフを豊かに、ゆとりを持って暮らすために、資産運用にどう取り組むか今から考えてみませんか。退職金などまとまったお金を運用するにはリスクとリターンのバランスを考えることが必要です。リスクを管理する方法として資産分散、時間分散、長期投資などがあり、ライフスタイルに合わせて選びましょう。



ほかにも、「出張セミナー」や「上場企業の会社説明会」など各種セミナーを開いているので詳しくはお問い合わせ下さい。

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。購入される場合は最新の目論見書をお読み下さい。

●若松町7-15
☎27710

MY WAY

全力投球

「それまでの経験から、1人ひとりのお客様に心から喜んでいただけるような接客が大切であると感じ、それをライオナルの世界に活かしたい」とこの会社に就職しました。平成15年に同社が函館に進出する際に、自ら希望して故郷のオーブランチスタッフとなった。

「東京にあつて函館にないものはたくさんあるけれど、函館ならではのいいものもたくさんあります。一度接客させてほしいとお客様からお友達のようによくしてくれてもらえることが多いのも、そのひとつです。」

「この時代も、結婚の象徴のひとつとして重要視される指輪。」決して金額ではなく、心が大事」と志村さんは強調。この店のダイヤモンド入りの指輪はダイヤのカットやグレード、色、ひびき、ひびき、全く同じ物は世界でひとつとない。

「人も指輪も出会い…。だからこそ、店での全ての出会いを大切にしたいです。」



アイプリモ函館店スタッフ 志村 芳美 さん

「人も指輪も、出会いなんだな...と思います。だからこそ、この店の全ての出会いを、私も大切にしなければいけない。新婚の時に来店した方が、子供ができたからと顔を出してくれたり、出会いを大切にすることの街が、私は大好きです。」

故郷である函館のことを話す時の瞳はともいきいきして、おそろこの店にあるどのダイヤモンドよりも輝いてました。もうすぐシーズンラ이드...。アイプリモ函館店は ☎44-4711。

LUNCH BOX

稜雲亭五稜郭店

丁寧な作りの和食で定評の市内本町の『稜雲亭五稜郭店』。『本日のおすすめBセット』は刺身、肉料理、魚料理、天ぷら、茶わん蒸し、サラダ、コーヒーまたはウーロン茶付という内容で、和食を中心に洋食風にアレンジした物も加わり、海の幸と山の幸がバランスよくセットされているのが特徴です。

内容は毎日替わるので、毎日利用しても決して飽きません。店内はテーブル席から個室まであり、落ち着いた雰囲気の中でランチを楽しむことができます。ほかにAセット、Cセットがあり、Bセットは毎日限定20食。



本日のおすすめBセット 1000円

営業時間 ランチ:午前11時30分~午後3時 (LO)
夜:午後5時~午後9時30分 (LO)
定休日 毎週日曜日
駐車場 契約駐車場有
●本町8-20 み つわビル ☎54-3221

青ほの心 在宅ストレス症候群

いまから10数年前のこと、「ダンスにゴン」という防虫剤のテレビCMから、「亭主元気で留守がいい」というフレーズが流行語になったことがありました。

ちょうどその頃、大阪の心療内科の医師・黒川順夫先生が、夫の在宅を原因とする主婦のストレス性の疾患が増えていることに着目し、その疾患を「主人在宅ストレス症候群」という名称で学会に発表しました。夫の在宅によるストレスが原因で妻に発症する様々な疾患のことで、病例としては、高血圧、十二指腸潰瘍、喘息など人によってさまざまです。

典型的な症例は、定年退職で常時在宅するようになった夫を持つ妻に現れました。退職した夫は、ほとんど家にいてテレビの前に座ったまま当たり前のように妻に世話を求める。妻は夫が勤めに行っている間自由にすごせたのに、急に生活が束縛されると感じる。夫は家族のために身を粉にして働いたのだという意識から高圧的になり、妻もまた負い目を感じて不満を言い出せずにストレスを溜め込む...というパターンです。夫が転職して自営業になったり、不況で残業や接待が減り家にいる時間が多くなった場合も妻に同じ症状がみられるそうです。

戦後、世の中は男女平等になったものの家庭では依然として妻は夫に従うもの、という考え方が背景にあったと、黒川先生は分析します。そもそも「主人」という言葉が、そんな夫婦関係を規定しているともいえるそうです。

現在はさすがに夫に仕えるという考え方は減ってきていますが、在宅する夫に対するストレスは依然としてあり、最近は一丁の息子も加わるなど、在宅ストレスは形を変えて存在します。

この病気の対策としては、家庭生活では互いに協力しながら相手の自由も尊重する。つまり夫婦がお互いを束縛せず、それぞれ自由時間を持つことが大切といえます。その際に大切なのは、「ミニケーション」とお互いへの思いやり。それは夫婦だけでなく親子、友人など全ての人間関係にも通じることでしょう。

団塊世代が今年からいつせいに退職を迎えはじめます。夫婦、親子の関係をあらためて考えさせられる契機ともいえます。家庭や家族の在り方について、それぞれの立場から率直に話し合ってみるのも大切なことではないでしょうか。

(垂)

ひとつの居場所

森越 智子

この春から東京のある雑誌にルポルタージュの連載を始めた。子どもの今を伝えるそのシリーズの第一回目に『保健室』を選んだ。

子どもの頃、保健室はどんな場所だったろうか。白衣の先生がいつもそこにいて、傷ついたひざ小僧に赤チンを塗ってくれた。のどが痛い時は、薬を浸した脱脂綿を巻きつけた細長い金具で、咽喉頭を殺菌してもらった。塗られる瞬間反射的にオエッとした感覚が甦る。保健室は静かで優しく、白いパイプベッドがやけに眩しく、熱を帯びて火照った身体に布団がひんやりと心地良かった。

「うちにいるとイライラして爆発したくなるの」「ねえ、先生アツタマにきた。聞いて聞いて!」友人とのすれ違いや家族とさまざまな葛藤に悩み、やり場のない思いを抱えて、保健室のドアをたたき子どもたちが、今、後をたたく。

「学校は我慢と緊張ばかり、いつも自分を崩さないようにしてなくちゃならない。なのにやっとなら解放されて、家に帰ってボーっとしていると、そんなヒマがあったら勉強しなさいって、すぐ親は怒る」

中学校の一日は社会人並みに忙しい。子どもたちは決められた時間の中で、常に何かをさせられている。「学校の機能は、飼いならす、たたき直すこと」と公然と言ったかつての国民教育改革会議の委員の考えは今も受け継がれている。

子どもが安心して本音を語り、心に弾力を取り戻せるひとつの居場所として保健室が必要とされていることを知って欲しい。大人にホッと休める場所が必要のように。

しかし普段は施設し、許可印と付添いがなければ入室できない保健室も多いという。スリガラスの向こうから許可印をすかして確かめ、初めて鍵をカチリと開ける。

大人は子どもの本音を受け止めているか。叱咤激励で子どもの言葉を奪ってはいないか。いつもの自問である。
(子どもの権利ネットワーク事務局長)

おもしろ雑学

次のカッコ内に入る正しい語を選んで下さい。

- (a) 青菜に()
A.水 B.塩 C.油
- (b) 揚げ()をとる
A.手 B.目 C.足 D.首
- (c) ()も素っ気もない
A.形 B.味 C.色
- (d) 異()同音
A.句 B.口 C.久
- (e) ()も山のにぎわい
A.紅葉 B.枯れ木 C.根雪
- (f) 光陰()のごとし
A.馬 B.音 C.矢
- (g) 去る者は日々に()
A.遠し B.懐かし C.疎し
- (h) 備えあれば()
A.憂いなし B.失敗なし C.準備いらず

答え _____

- (a)B (b)C (c)B (d)B (e)C (f)A

Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

高齢者から子供達までサービス充実

理容業の実績30年。技術では定評のある市内堀川町の『King はばぎき』では、高齢者に優しいサービスを行っています。

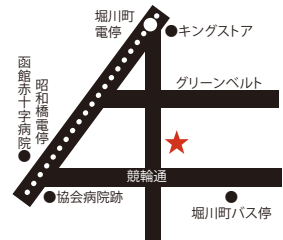


「70歳以上の女性」は、カット、顔剃り、白髪染めがセットで4000円とお得。また、体の不自由な人に送迎を行っているのもうれしいところ(予約制店から半径4キロまでの地域)。

そのほか、小学生男子は「カット、シャンプー」が1000円。女性の顔剃り1000円ととても利用しやすい安心料金です。髪が気になるところ

King はばぎき

男性用12000円、女性用12000円も取扱中。気軽に相談してみたいか? 営業時間は午前9時〜午後6時。毎週火曜日、毎月第3月曜日定休。駐車場有。
●堀川町22-3
☎5278669



道南初! アシタナゴカでギニーになろう!

ナチュラルボディバランススタジオ

市内柏木町にこの4月にオープンした『ナチュラルボディバランススタジオ』は、ヨガ、太極拳、ピラティス、バレエなどプログラムが満載。さらに6月からは「アシタナゴカ」がはじまります。

ポーズからポーズへ途切れることなく流れるようにフロウしながら呼吸との組み合わせによるダイナミックでエネルギー溢るようなスタイルは様々な分野で活躍している人々の健康と精神性の向上に大きな支持を得ています。

カンフーキッズ、大人のバレエの3つのプログラムも受講生を募集中。カンフーキッズは、カンフーで日常使われない部分を無理なく鍛練し、普段抑制しているエネルギーを開放すること

講座は6〜8月全8回で受講料は12000円。また、カンフーエクササイズ



とでストレスを解消できます。カンフーキッズは、カンフーを子供の体に合わせゲーム感覚で鍛えながら礼儀も身につけてゆきます。大人のバレエは、一流講師による本格的バレエが学べる講座。バレエの身のこなしを身につけながら楽しくシエブアップができます。

受講料はいずれも月3回で4830円。キャンペーン中につき入会金は無料。各講座で体験レッスン(一回1050円)も行っています。受講時間については直接問い合わせ下さい。

●柏木町2-1
☎8368666

格安航空券でお得に!

チケットショップという金券類の買取りや販売のイメージが強いのですが、航空券やJR券もとてもお得に買える(しかも、知っていましたか?)



市内東雲町・函館市役所裏の『チケットマルシヨウ』では、国内全路線の航空券と札幌や青森までのJR券をいつでも格安販売しています。早割やシルバー割引はもろろんのこと、東京までの航空券はギリギリの申込みでも片道14900円です。買取りができます。ただし、数量限定。早い者勝ちなので電話で確認が必要ですよ。

また、チケットマルシヨウの旅行部門「MRSツアー」では航空券とホテルがセットになったお得な格安パックが人気です。函館発着の

チケットマルシヨウ

ほか、東京発、大阪発など国内全路線の格安パックをお探しします。ホテルのみの手配もしてくれるので、ご希望の場所や予算を伝えてみて下さい。チケット類はお手元まで郵送も可能。クレジットカードはVISA、マスターが使えます。

春物セール開催中!

ディテールズ

大人の女性のカジユアル服の店市内宮前町の『ディテールズ』が、5月18日より春物セールの開催中!



期間中は、全品20〜30%オフで提供します(一部除外品有)。オススメはジャケットやスカート、チエック、ハンピースなどで夏にも活躍できるアイテムが豊富にそろっています。商品は30代からの女性のために国内外で買い付けられ、年齢に合わせた流行を取り入れられると評判。

また、サイズが7号から17号までそろっている点も

この店の人気の理由のひとつ。トップスは5000円前後のものを中心に、リーズナブルな商品や海外ブランドも取り扱っています。バッグやアクセサリー、靴など



●宮前町23-2
☎417355

パチスロ攻略法詐欺 監修/植松法律事務所
 弁護士 植松 直
 ☎43-0519

問私は、ある雑誌に掲載されたパチスロ攻略法の情報提供会社Y社の広告を見て興味を持ち、その会社に電話をしました。すると、Y社からパンフレットが届き、「弊社の充実したシステムだから、弊社の攻略情報に従えば安心・確実・大勝利間違い無し!!」等とY社から提供される攻略情報を利用して利益を上げた人の体験談等が記載されておりました。私はこのパンフレットの記載を鵜呑みしてしまい、Y社に会員登録料と情報提供料を支払って攻略情報を購入しました。しかし、購入した攻略情報に従ってパチスロをしましたが、一向に当たらなかったため、Y社にクレームの電話をしたところ、「やり方が悪い。もっと上の会員になれば簡単な攻略法を教える」と言葉巧みに逆に勧誘され、私もこの言葉に引っかかりグレードアップのための会員登録料や情報提供料を支払ってしまいました。しかし、結局、Y社の提供した攻略情報に従っても全く当たらず、またパチスロ機制作メーカーに問い合わせたところ、その攻略情報に根拠がないことが分かり、騙されていたことに気づきました。

パチスロで安易にお金を稼ごうとした私も悪いのですが、虚偽の攻略情報を提供して騙すY社も悪いと思います。これまで支払ったお金を返してもらう方法はないでしょうか?

答消費者契約法においては、本来利益をあげることができるか否か不確定な事について、消費者が事業者から絶対に儲かるなどと断定的に告げられたことにより誤認して契約締結にいたった場合、その契約を取り消すことができます。

パチスロは射倖性の高い遊技機であり、パチスロ遊技において、投入した以上のメダルを獲得することができるか、すなわち利益を上げることができるか否かは不確定であるといえます。

にもかかわらず、Y社はあなたに対し、提供する攻略情報に従えば確実に利益を上げることができると断定的に告げ、あなたがこの内容が真実だと誤認した結果、会員登録や攻略情報購入契約にいたつてますので、この契約を取り消すことができます。

契約取り消しの結果、契約は無効となり、Y社は、あなたが支払った会員登録料や攻略情報料については、不当利得金として返還しなければなりません(名古屋地裁平成19年1月29日判決参考)。

但し、現実として訴訟を提起したり、そのための証拠を収集するためにはそれなりの費用と手間と時間がかかることに留意する必要があります。

うまい話には必ず裏がありますので、引っ掛からないようにすることが何より大切だと思われま。

interior

安心安全の桐のチェスト

おしゃれで収納力抜群のチェスト(59800円)を見つけました。昔ながらの桐ダンスの良さを残しながら、現代風に見えるデザインなので、リビングに置いてコーヒーカップやお皿を入れたり、本や雑貨を入れてもいいですね。もちろん寝室に置いてセーターやスカートを入れてもOK。桐は湿気に強く、害虫を寄せ付けず、燃えにくいなどの特徴があり、衣類や食器の収納にもすぐれています。



このチェストがすぐれているところはもうひとつ。シックハウス症候群から人を守るために、国産の桐の柱目を使い、塗料はエコ塗料を使っているところ。健康を害するトルエンやキシレンを使っていないため、家族の健康を考えた時に安心して使えます。他にワードローブや普通のタンスなどもあるので、家族の人数やお部屋に合わせてそろえてみてはいかがでしょうか!!

問/テオー小笠原4F家具売場
 ●梁川町10-25 ☎32-0001(内線742)

nice taste! nice shop! nice job!



「5月病」という言葉もありますが、この季節は精神的にも肉体的にもバランスを崩しがちな時です。市内本通2丁目にある『本通藤本針灸院』の藤本泰司先生は、明治鍼灸大学を卒業後、東京都内や神奈川県で針灸師として活躍。有名プロスポーツ選手などを治療してきた実績を活かしながら11年前に同院を開業しました。

体調不良などで悩んでいる人は、ぜひ相談を!

「不安やイライラが原因で自律神経のバランスを崩し、それが体調不良や体のどこかの痛み、さらにはアレルギー体質やリウマチなどにつながるケースは決して珍しくないではありません」と、心と体の密接な関係について話す藤本先生。一般的に針灸治療といえは、筋肉の疲労やコリを軽減するものと思いがちですが、「人間の体はもととも、様々な環境の変化から身を守る機能がありますが、自律神経のバランスが崩れると、その機能が正常でなくなったり反応が過剰になったりします。そうなることで体に

本通藤本針灸院

本来の機能を教え込んでゆくの針治療の役目なのです」と、構造医学の見解から、様々な心身の苦痛に対応していることを強調しています。針治療に不安を持つ人もいるかも知れませんが、針灸マッサージは国家資格です。また、女性治療家もいますので、原因不明の体調不良や体の痛みなどで悩んでいる人は気軽に相談してみればいかがでしょうか。初診料2000円。治療費3500円。開業時間は午前8時〜午後8時。完全予約制。
 ●本通2-30-7
 ☎54-4189

手軽で身近なエステサロンオープン!



「エステは敷居が高い」「興味はあるけれど時間がない」という貴方に朗報! ダイエー上磯店内に、気軽に足を運べるエステサロン、『ラ・プティットローズ』がオープンしました。このサロンは、徹底的に美を追求した

「エステは敷居が高い」「興味はあるけれど時間がない」という貴方に朗報! ダイエー上磯店内に、気軽に足を運べるエステサロン、『ラ・プティットローズ』がオープンしました。このサロンは、徹底的に美を追求した

ラ・プティットローズ

「女性に人気の『ヒューティートリートメントサロンローズ』の姉妹店としても注目を集めています。大きな特徴は、短時間で手軽、その上リーズナブルな点。通常のフェイシャルエステとは異なり、光の力でシミ、シワ、タルミなどに効果を発揮する『フォトフェイシャル』が、業界初の低料金で登場しました(初回お試し3675円、通常5250円)。痛みのない「最新式クイック脱毛」は、何と2〜3分で「両ワキ」の脱毛が可能(初回0120916512)

トッピングで楽しむ「マイカレー」 カリーハウスカリフォルニア



今年3月にオープンしたカリー専門店『カリーハウスカリフォルニア』に、30種類以上のトッピングが登場しました。「ジャガイモ、レンコン、アスパラ等の野菜」(60円)から「3種類のチキン盛り合わせ」(800円)まで色々。おすすめは「ロングウインナー」(1000円)と何れも合う「ひき肉」(1000円)。お好きなものをお好きなだけ乗せてあなたの「マイカレー」見つけませんか? ランチタイムにはサラダ、ドリンク(8種類の中

野菜の旨味と鶏肉、豚肉のコクがギュッとつまった体になやさいスープが決め手。オリジナルスパイスの風味もバッチリで、カリーの気になる人におすすめ。見た目も味もちよつと違う本格派の「ルーカレー」は特別

らひと選ぶでカレーの価格は変わらないお得なサービスもある。野菜たっぷりヘルシードーナ「スパカレー」は、
 ●結根町4-1
 ☎489898



肌の違いを実感!



肌質や肌の悩みは1人ひとり違うもの。市内赤川1丁目の『C.P.サロン クレアシオン』なら、自分にピッタリのフェイシャルエステが受けられます。「肌のプロにお任せ」カウセリングで自分だけのスキンケアメニューを作成。「クレンジングの大切さを実感」自分では難しい毛穴の奥の汚れや古くなった角質までスツキリと!

「魔法のようなひととき」マイナスイオンのスチーム+西洋と東洋の技術をミックスしたフェイシャルマッサージで、血行やリンパの流れを促進。透明感溢れるしつと



→至北上市 産業道路
 ●上着物室
 ●村野歯科クリニック
 ●赤川通
 ●至赤川ダム

サークル&カルチャー訪問



通常は子供と大人とは別に練習します。設立から1年半で、昨年の北海道大会では子供の部で3位入賞4人、大人では準優勝が2人も出ています。

テコンドーは体を鍛えるだけでなく、ダイエットが期待できそう。また、様々な事件が多発する時代なので、護身術を覚えることも重要視しています。

大人も真剣に練習。最年長は57歳だそう。なかなか足が上がらなかった人もどんどん足が上がって、蹴りができるようになるそうです。



テコンドー

オリンピック種目にもなり日本でも人気が高まったテコンドー。函館市内及び北斗市の各所でテコンドーを教えている『北海道テコンドー協会函館支部』では、講師に国際師範の呉在烈(オジェヨル)さんを韓国から迎え、本場のテコンドーを教えています。

テコンドーは韓国の国技で独特の型があり、多彩な蹴りとスピーディーな攻撃が魅力です。正面からの蹴り、横からの蹴り、さらに回し蹴りと素早く変幻自在に行う足技の数々。

攻撃は、腰から足に制限されていることから、「足で行うボクシング」ともいわれるそうです。

試合では、顔面と胸に防具を必ず装着して行うので安全です。

技に迫力あるテコンドーですが、基本はやはり礼には始まり礼に終わります。挨拶をきちんとすることは基本中の基本。師範は練習のはじめには必ず挨拶することを指導しています。

また、平常心を保つための瞑想も行います。



取材協力
北海道テコンドー協会
函館事務局

●講師:呉在烈師範
●会場:火曜日=サンリフレ函館、水曜日=北斗市ふれあいセンター、木曜日=函館市民体育館、金曜日=北斗市民体育館ほか ●受講時間:火~金曜日=[小学生]午後6時~午後7時、[一般]午後7時30分~午後8時40分、6月以降は日曜日も開講予定
問/ギャラリーサロン
●西栲町850-33
☎48-1288



Gourmet Guide いい店

みつけた

カフェ エリシャ

開放感ある 眺めとともにランチを…

弥生小学校向かいに、この3月にオープンした函館元町ホテル…。風格漂う蔵の茶房を併せ持ち、コンクリートの打ちっぱなしの風合いがお洒落でモダンなこのホテルの2階にあるのが『カフェ エリシャ』です。

店内は開放感のある眺めが魅力で、夏の火花大会などにはもってこいの眺望。小じんまりして温かみがある空間で老若男女誰もがホッとしてランチをいただける雰囲気です。

メニューも手作り感のある安心なものが並んでおり、この店のオスス。

メ料理は何といつてもハシバイン。店名由来の初代領事の名前をそのままの「エリシャ・E・ライズプレート」(880円)はハンバーグの素材に、道産牛70%と道産SPF豚30%をこだわって使う安心の味。そのほかにも「海鮮たぐりの『海ごたろ』(880円)や「ほごたろ塩(ごらーめん)」(500円)があり、ランチには全店です。

無料のギャラリースペースがあつて地元の人も観光客もくつろげる西部地区散策に立ち寄りやすい、穴場的な新しいお店です。

DATA

□営業時間
午前11時30分~午後5時
(ランチのLは午後2時30分)

□定休日
毎週水曜日

■大町4-6
☎24-1555
http://www.hakodate-motomachihotel.com

はこだて医療情報

つしま歯科クリニック院長 対馬 哲郎

ドクター講座

医療法人社団 東野内科消化器科クリニック院長 東野 清

歯周病について

歯医者さんに通われた方なら、「歯周病」という言葉を聞いた事があると思います。また最近、テレビなどでも、歯から始まる怖い病気などの特集でこの言葉を聞いた事があると思います。今回はこの病気についてお話したいと思います。

ひと昔前までは、「歯槽膿漏」と言われていた病気とほぼ同じで、歯肉炎(歯ぐきの炎症)と、歯周炎(歯を支えている骨が溶ける場合)に別けられ、働き盛りの中高年者の約8割がかかっているとされ、また40歳以上の人の歯を失う原因の8割はこの病気と言われています。では歯周病の原因は何でしょうか。1番大きな原因は、プラーク(歯垢)と言われています。これは食べカスなどではなく、歯の表面に付いている細菌の集団(口の中に棲んでいる細菌と細菌が出す物質によって作られる沈着物)で、うがいや洗口などでは取り除くことができません。歯ブラシや糸ヨウジ(デンタルフロス)を正しく使う事により取り除く事ができます。一般的に歯石が歯周病の原因と思われがちですが、歯石はプラークが石灰化したもので、歯石中の細菌のほとんどは死んだ状態です。プラークと比べると病原性は弱いのですが、歯や歯根の表面がザラザラになるためにプラークが付きやすくなるのが原因と考えられています。そのほかに歯並び、咬み合わせ、歯ぎしり、全身疾患など、原因とされるものがありますが、最大の原因はプラークです。また、この病気は最近、生活習慣病として位置付けられており、個人の食生活や歯ブラシの習慣、感染に対する抵抗力など、生活習慣によってプラークの関与が大きく異なっているとされています。

全身疾患との関係から関与していると考えられているものは、喫煙と糖尿病の2つです。糖尿病の関与としては、合併症の一つである傷の治りが悪い事が挙げられます。この病気の予防としては、生活の改善とプラークコントロール(歯ブラシの習慣や方法の改善)が必要で、正しい知識と磨き方を身に付けて実行して下さい。

●時任町3-3 ☎55-4618

鼻からなら…胃の内視鏡検査が午後からでも楽にできますよ

これまで鼻から入れる胃の内視鏡(経鼻胃内視鏡)検査が従来の口から入れる胃の内視鏡(経口胃内視鏡)検査にくらべ著しく楽であることを紹介してきました。今回は新しいトピックス? を紹介します。

胃の内視鏡検査は絶食が必要なため、当然のように午前中に行なわれてきました。従来の経口胃内視鏡検査を午後から行なうと、空腹感に加え前処置による不快感が非常に強く、また検査そのものが午前中にくらべ苦しいのが一般的です。緊急例を除き、午後からの検査はとでもお勧めできるものではありませんでした。しかしながら経鼻胃内視鏡検査では前処置が簡単で検査が非常に楽なため、午後からでも午前中とほとんど変わりなく検査を受けることができます。当院では午後からも経鼻胃内視鏡検査を積極的にに行なっています。最近では口コミもあつて、午後からの検査予約が増えました。経鼻胃内視鏡検査では組織検査をしなれば、検査後すぐに食べられるのも大きなメリットです。基本的には固形物は摂取できませんが、水やお茶などの飲水には制限がないため、午後まで空腹をがまんできる人では、午後からでも楽に検査を受けることができます。とくに午前中勤務のため来院できない人にはお勧めです。また、夜勤の人では少し仮眠をとって午後からゆっくり検査ができます。さらに最近では、軽めの朝食をとっていても患者さんの希望があれば午後からでも検査をしています。ほとんどの人が胃の中はきれいになっており検査が可能でしたが、やはり当日は固形物の摂取は避けたいほうがよいでしょう。鼻が狭くて入らないと思いませんか? 安心して下さい。当院では去年の4月中旬から今年の3月末までに805人の患者さんが経鼻胃内視鏡検査を受けています。これまで鼻腔が狭くて挿入できなかったのは6人でした。初期の200人のうち挿入できなかったのは4人(2%)でしたが、その後の605人ではわずかに2人のみで、熟練すれば挿入できない人はほとんどいないといつてよいでしょう。

●八幡町21番12号 ☎41-1818 FAX41-2828

