

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

特別寄稿

キャンプを楽しむ
知恵袋「自然倶楽部」代表
フィールドアドバイザー、道新文化センター講師
鎌鹿 隆美 さん

函館地方もこのところ夏らしい暑い日が続いております。夏と云えば山登り、海水浴やキャンプが楽しいですね。とくに家族で楽しむキャンプは家庭の和が深まり、子ども達もたたくましくなります。なぜかというキャンプは日常生活とちがう体験になるからです。まずはテントを建てたりする家造りから、レイアウト、料理、ハチなどの危険生物への対策、備品の片づけなど全てが家族みんなでおこなう協力作業です。この体験はふだんの体の動き、判断などとは異なるため心身の活性化になります。おまけに達成感もわいてきますね。そこで気を配らなければならぬのが準備です。キャンプ場の取材では、ビギナー風の家族がテントやガソリンコンロ等を購入してすぐキャンプ場へ、そして「説明書とにらめっこ。なかなか上手くいかない」。なんてシーンに出くわすことが少なくありません。そんなとき僕はホットケナイ! とお手伝いすることになっています。むろん、お父さん、お母さんのプライドを傷つけないようにノットです…。事前に公園等で仮設したりしてご準備ください。

さて、キャンプの楽しみ方はこの生活体験の他に「野遊び」や「読書(読み聞かせ)」もあります。トランプも良いでしょう。天候がよければ、施設内にある小川で釣りや森の探検、昆虫採集や観察も良いですね。雨模様とか天候が悪くなるようでしたらテントの中で楽しむゲームなどが家族団らんの秘訣です。

そこで、最近は家庭の雰囲気に近いとの理由で小屋(コテージ)が人気を呼んでおり、週末は一杯です。小さなお子さんや乳児と一緒に泊まるには都合が良いですが、スペースが許せばタープや最近流行のシェルターを設置すると、より野外キャンプの雰囲気を味わうことが出来ます。

最後にキャンプ場にテレビやポケットゲームを持ち込むのは慎みましょう。楽しさも減り、音等で近隣者へ迷惑にもなりますのでご協力のほど…。

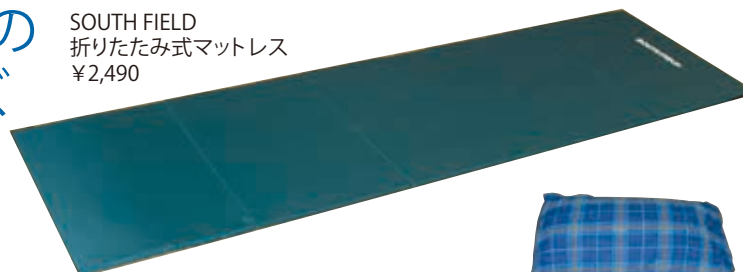
アウトドアシーズン特別企画

夏の夜を、星空の下で過ごす。

宵の明星を見たことがあるでしょうか? 宵の明星とは夕方頃、西の空にひときわ明るく輝く一番星のこと。何と美しい言葉なのでしょう…。この星は金星です。逆に、明け方に東の空に見える金星を、明けの明星と呼びます。金星は太陽と月を除いて、最も明るい天体です。そのひときわの輝きから、昔の人は金星に愛と美の女神・ヴィーナスの名を付けました—。

夜空に星が輝いていることなんか忘れてしまうほど、街は24時間、眠ることがなくなりましたね。お子さんと夜空を眺めながら星の話をすることはありますか? 「あれが北斗七星、あれが北極星…」、私達が子供の頃はよく親と一緒に、星空を眺めませんでしたか?

満天の夜空の下で過ごす家族のひとときが、とても素敵なことだとは思いませんか? 「でも、キャンプとなると、何かと面倒なことも多くて…」とか、「テントの建て方もよく分からないし…」という人も少なくないはず。しかし、そういったご心配はご無用。道南には身近なところに、ビギナーでも比較的気軽にアウトドア宿泊をできる施設が幾つかあります。そうです…。家族で過ごす世界一素敵な夏の夜は、あなたのすぐ近いところにあるのです。

便利
快適この夏おすすめの
アウトドアグッズSOUTH FIELD
折りたたみ式マットレス
¥2,490

テントの中で快適に眠るために、寝袋のほかに、自分に合った枕と、寝心地のよいマットレスがあるといい。

SOUTH FIELD
キャンプまくら ¥898SOUTH FIELD
オイルダッチオープン
¥2,998

アウトドア料理のレパートリーが広がるダッチオープンは、いまやキャンプになくてはならない存在。p2にダッチオープンクッキングを掲載。

SOUTH FIELD
蛍光灯ランタン S
¥1,798

灯りのない場所で光は必需品。取り扱いが容易で安全な蛍光灯ランタンがおすすめ。

SOUTH FIELD
D-X チェア ¥5,998

座り心地のいい椅子選びって意外に重要。丈夫で収納も便利なものを選びたい。

SOUTH FIELD
バーベキューテーブル
120 ワイド2 ¥9,998SOUTH FIELD
専用コンロ ¥1,998

中央に専用コンロを設置できるテーブルが最近人気。掲載商品は数あるバーベキューテーブルの中でも、特に丈夫な作りなのだそう。

ダッチオープンで作ると、美味しくくてカンタン!!

アウトドアクッキング

エビとキノコのピラフ

お米の上にホタテときのこをのせてスープで炊きました。火加減に気をつけると意外と簡単で、鍋肌にできるお焦げがまた美味しい!

- 材料
- 米…3カップ
 - スープ…3カップ弱
 - ホタテ…4個
 - シイタケ…4個
 - ミニトマト…10個
 - オリーブオイル…大1
 - 塩・コショウ…少々



作り方

- ①米はよくといておく。ホタテは洗って貝柱は斜めそぎ切り、ひもは洗って小さく切る。シイタケは石づきを取り、縦に4つ切り、ミニトマトはへたをとる。
- ②ダッチオープンにお米を入れ、スープを注ぎ上にホタテ貝柱とひも、シイタケ、ミニトマトを並べオリーブオイルをまわしかけ、蓋をして中火にかける。
- ③蒸気が出てきたら弱火にし、15分炊く。最後に10秒ほど強火にして一気に水分をとばして火を止め、10分間蒸らす。

石焼きカボチャ&さつまいも

カボチャ、さつまいも、じゃがいももダッチオープンなら石焼き芋のようにほっくり焼けます。できあがりにバターかマヨネーズをつけてシンプルに食べたい!

- 材料
- カボチャ小…1/2個
 - さつまいも…2個
 - じゃがいも…3個



作り方

- ①ダッチオープンを予熱して、カボチャは半分に切り、さつまいも、ジャガイモは洗ってダッチオープンに入れて蓋をして弱火にかける。
- ②野菜に火が通ったら出来上がり。バターやマヨネーズをつけてシンプルに食べましょう。

スペアリブと夏野菜のポトフ

スペアリブの旨味がしみ込んだ野菜の美味しさを味わいましょう。キャベツ、ニンジン、ジャガイモなど野菜ならなんでもOKです。

- 材料
- スペアリブ…500g
 - ワイン…少々
 - ハーブ…少々
 - ・セージ
 - ・タイム
 - ・オレガノなど
 - 塩・コショウ…少々
 - キャベツ…1個
 - ニンジン…1本
 - ジャガイモ…3個
 - タマネギ…1個
 - ニンニク…2片
 - ローリエ…2枚
 - スープ…400cc
 - オリーブオイル…適量
 - マスタード…少々



作り方

- ①ダッチオープンを予熱して、カボチャは半分に切り、さつまいも、ジャガイモは洗ってダッチオープンに入れて蓋をして弱火にかける。
- ②野菜に火が通ったら出来上がり。バターやマヨネーズをつけてシンプルに食べましょう。

本格的なキャンプのノウハウがなくとも気軽にアウトドアライフが過ごせる、道南のおすすめアウトドア宿泊スポットガイド

気軽にアウトドア宿泊!

ワールド温泉牧場

アウトドアライフを楽 2食8550円(なご休
しみたけれど、テント 前日は割増、料金は人数
もなし、キャンプのノ 料理内容などにより異
ウハウも分らない。 なりません。)

そんな人でも気軽に利 夜は満天の星空が楽
用できるのが、森町字駒 しめるほか、希望により
ヶ岳にある『ワールド温 朝7時から牧場体験
泉牧場』の『コテージ宿 泉牧場』の『コテージ宿
泊』をすることもでき、お子
2〜10人用の『コテージ さんに牛の乳搾りや動
物が全38室あり、どれも口 物のエサやりなどを体
グハウス風(ベッド、ト 験させたいというご家
イレなど宿泊に必要な 族にはうってつけ。また
ものは完備されてい 族にはうってつけ。また
る。パークゴルフ、乗馬、釣
夕食は牧場内のレスト 堀など、宿泊者に限り無
ランで、特製のタレが自 料を割引にて牧場内の
慢のジギスカン食(放 アクティビティが満喫で
きるので、3世代家族で 題。朝食は和または洋
定食。宿泊者は無料で も、のんびり自然と親し
むことができそう。詳細
は直接お問い合わせを…
●森町駒ヶ岳515・11
で、料金は平日・休日3 2001374・5・
54人利用で1人1泊 22001



温泉施設隣接のキャンプ場

函館市戸井ウオーターパーク

市内原木町の『函館 レンタル予約優先制
市戸井ウオーターパーク』は、寝袋、テント、コンロ
は道南では唯一、隣接地 テーブル、イス、炊飯器
に温泉施設「ふれあい湯 調理器具など。ランタ
遊館」があるキャンプ場 ンは5000円。

春は山菜採り、夏は海 ンドリー、売店などがあ
水浴(車で約5分)やク る点も好評。清流の音で
ワガタ採り、秋には鮭の 鳥のさえずり、緑の中で
そよが見られるなど、美 過ごすひとときを満喫
しい自然と触れ合うこ してみたいかが…

予約優先制、詳しくは 電話でお問い合わせを…
「サークルコテージ」(2 5人用・全7室 大人
中学生以上 4620 湯遊館」は、毎週月曜
円、小学生3360円(各 日定休(ただし、月曜日
温泉入浴券付)。「オー 祝日の場合は翌日
トサイト」1サイト 休み。
●原木町281
52500円。フリーテ 822000
ントサイト」1張り 26250円。毎週月
木曜日は全て半額(祝日、
繁忙期を除く)。



360度パノラマが絶景

北斗市きじひき高原キャンプ場

大野平野から函館山 のこと。中はウッド
と津軽海峡、駒ヶ岳や大 な口フトの部屋のように
沼、天気が良ければ羊蹄 思いのほか広く、野外炉
山まで望める。絶景長 付きで棟のすぐ横で食
し「北斗市きじひき高 事ができます。

近くには植物や野鳥 ガロー(7人用)が
が観察できる「匠の森公 20300円、使用時間
園」もあり、爽やかな高 は正午から翌午前10時
原の空気に包まれてたう 持込テントは6人用ま
ぷりと大自然にひたる で3000円、7人用以
上5000円。オートキャ
ンプ場は広く、設 備も整って、管理人
が常駐し初心者でも安 心です。きれいなトイレ、
屋根のある炊事場は手 入れが行き届き、多目的
広場、コインシャワーも あります。ツリー型か
わいいバンガローは12棟
格安料金で魅力で本州
からの利用客も多いと

●北斗市村山172 778381



清々しい雰囲気がいっぱい

はごだてオートキャンプ場

函館の中心地からお インシャワーの設備もあ
よそ30分という市内白 ります。
石町「はごだてオートキ ます。また、昨年からター
ャンプ場」は、緑に囲ま テント、シユルフ、テー
れ清々しい雰囲気がいっ ンタル椅子のセットのレ
ばい。キャンプ場です。 ンタルもはじめたので、食
場内にはパークゴルフ キャンプができるように
場、レクリエーション広場、 キャンプができるように
アスレチックのある遊技 になり、テント設置の手伝
広場など、子供から大人 いも行っていきます。レン
まで楽しく遊べる施設 タル料はキャンプ道具
が整っています。 式4人用5000円。
設備は、キッチンやテ 設備利用の申し込みは
レジャーなどの設備が整 利用の2カ月前の1日
キャンピング(1泊4人用) から受付。利用期間は
10000円、調理の 10月31日まで。
できるキャンピングカ 10月31日まで。
●白石町208
サイト1泊6000円、 ●白石町208
スタンダードカーサイト 584880
40000円、フリーテ 40000円、フリーテ
ントサイト1泊(1張り ントサイト1泊(1張り
5人まで)25000円 5人まで)25000円
などがあり、場内にはコ

●白石町208 584880



おなかのダイエットとメタボリックシンドロームを克服しよう

第2回函館市民健康フォーラム

高血圧や糖尿病、高脂血症(脂質異常症)など生活習慣病の予防をテーマとした「第2回 函館市民健康フォーラム」を8月11日土曜日正午～午後4時に、函館ハーバービューホテルにて行います。フォーラムの総合座長を務める函館五稜郭病院副院長・老松寛先生は「今回は最近よく言われるメタボリックシンドロームをテーマとしました。メタボリックシンドロームとは、おなかの肥満に加え血圧値や血糖値の上昇、脂質異常などが重なった病態のこと。過食や運動不足といった生活習慣が影響します。ひとつひとつの異常が、健康を維持する上では軽度でも大切なことです。フォーラムでは、生活習慣の改善や

治療を中心に、病院や開業医の専門家、薬剤師からお話をさせて頂き、参加者からの質問にもお答えします。多数で参加下さい」と話されています。正午から無料健康相談。午後2時から講演とパネルディスカッションを行います。参加無料(予約申込優先。参加申込及び生活習慣病や薬に関する質問を受け付けます。住所、氏名、電話番号、質問がある場合は明記のうえ、左記まで申し込み下さい)担当/瀬川 040-0011、函館市本町3-12、カーニバルイヌ函館5階「函館市民健康フォーラム」事務局係 FAX 319-802 Eメール hakodate_kenkou@yahoo.co.jp



my way 全力投球

仲間を作り、何かするって素晴らしい... 指導者人生のフィニッシュ・ラブ ピア・インドアテニス スクール コーチ 寺井 めぐみさん



「いつも笑い声のあるコート...、それが私の目指していることです」 後縁あつていながら4年ほど前にライトグリーンのカーペットコートが照明の光に映える美しいイン ドアテニスコートで、彼女は明るく話してくれました。

寺井めぐみさんは、市内富岡町3丁目にある「ピア・インドアテニススクール」のコーチ。中学校時代に軟式テニス部に入学したことがきっかけで、名門・白百合学園高校に進学し本格的に硬式テニスを

「私も笑い声のあるコート...、それが私の目指していることです」 後縁あつていながら4年ほど前にライトグリーンのカーペットコートが照明の光に映える美しいイン ドアテニスコートで、彼女は明るく話してくれました。

寺井めぐみさんは、市内富岡町3丁目にある「ピア・インドアテニススクール」のコーチ。中学校時代に軟式テニス部に入学したことがきっかけで、名門・白百合学園高校に進学し本格的に硬式テニスを

スピリチュアルコラム 地上の天国を目指して... 著/南木 江里子

『ゆるすとは見過ごすことである』 (奇跡のコースの言葉 大内 博 訳)

人間をやっていると、ゆるせないと思う出来事やゆるせないと思う人に時々巡り逢う。それは上司であったり、姉であったり、友人であったり...人によつてその相手や憎しみの度合いは違ふけれど、誰にでも「こいつゆるせない」と思う相手や瞬間があるものだ。

奇跡のコースの言葉に扱えば、「ゆるすとは見過ごすことである」という。これは、見て見ぬふりをするということとは異なる。目に見える相手はゆるすたうしいが、それを通り越して相手の神聖な部分を見よ、というのである。人は肉体、魂心、スピリットでできている。どんなにくらしい相手であっても、魂は自分と同じ聖なる者だ。

もし、ゆるせないのが自分自身だとしても、同じである。自分の中にも他者の中にも、神聖な部分が必要である。

罪を憎んで人を憎まずといふことわざがあるが、ゆるすとは見過ごすことであるといふのと同じかもしれない。目の前に罪人がいたとする。もちろんそんな人を前にして、相手をゆるそうという気持ちにはならないのが普通だと思つても、まきりたくて怖い顔をしたその人の向う側、向う側には、幼子のような、本当はゆるそえていいる実在の人がいる。

世間から親から、人から愛されないと、怯える魂がいるかもしれない。

天使の耳屋 スピリチュアルカウンセラー 南木 江里子さん

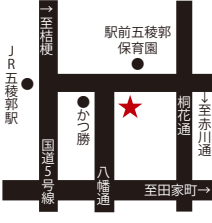
Prifile 1963年2月生まれ。数多くのスピリチュアルな本の翻訳をしている玉川大学文学部教授大内博氏訳の「ゆるすということ」の本を数年前に読み、同氏が主宰する「安らぎのワークショップ」に参加。そこで「奇跡のコース」の言葉を学ぶ。現在、ヒーリングサロン「天使の耳屋」にて、スピリチュアルカウンセラーを行っている。

LUNCH BOX



種類豊富なサンドイッチが楽しい キングバーク ● 亀田本町7-8 4500963

市内亀田本町の『キングバーク』のカフェでオススメのセットメニューは、キッシュまたはベーグルやクロワッサンのサンドイッチから1点、コーヒー、アイスティー、ジュース、スープなどの飲み物から1点を選んでセットにする「ベイクセット」(580円)、それにミネストローネなどのスープをプラスする「キングセット」があります。セットにはヨーグルト、カボチャ(サラダ)付。4種類常備のオリーブオイルは、パンの味をアップするのでぜひ1度、お試しあれ。



アボカドクロワッサンのキングセット 680円

- Data
- 営業時間/午前8時～午後10時(LO/午後9時30分)
 - 定休日/年中無休
 - 駐車場/有
 - 禁煙席/全席禁煙

青ほの心

「江戸しぐさ」再び 以前、「青ほの心」で紹介した「江戸しぐさ」に関連した本のコーナーが、先日立ち寄った札幌の大型書店に設置されていました。

江戸しぐさは、江戸の商人達の精神を支える心得のようなものです。当時の人々には当たり前で常識だったことも、現代では何か特別のことのように新鮮に受け止められているのだと、あらためて感じました。

江戸しぐさには、「人は仏の化身」という考え方が根底にあります。人は皆、仏や先祖に見守られて生きていくのだから、互いに助け合い、いたわりあつては当然、そう思えば優しい気持ちになれるというものです。そこから共に助け合うて生きているという考え方が生まれたようです。

江戸しぐさは新し物好き、といわれますが、考え方にもそれが発揮され、若者のユートクな感じ方を面白がり、若い人をみんな育てるという考え方に繋がっているといえます。新人やよそ者をいびつたりするのは江戸っ子として恥ずかしい行為だったので、一方で「亀の甲より年の功」といふように、年長者を敬い、その経験から出た考えを尊重もしました。異なった世代がそれぞれお互いを引き立てあつたという世代間の繋がりができていたといふことが分かります。

「お心肥やし」といって、学問より人としての考え方を重視しました。また、自分の評価を他人に押し付けず決めつけず、相手の自由を尊重しました。権力を高に着て特定の考え方を押し付けるなど、まさに「やほ」なことを嫌われたといえます。いまの私達の社会にとつては耳の痛いことではないでしょうか。自分とは異なる価値観を排斥せず認め、相手を尊重する考え方に、江戸人の懐の深さを感じます。

それらの考え方はいづれも、長く続いた江戸時代に大きな戦争がなかったことが背景にあるといえます。平和が続いたために文化がめばえ、芸能が発達したのゆとりが生まれたからといふのです。

自分を守るために武器を持ち、心に鍵をかけて人を疑うという現代のような生き方とは対極の、相手思いやり共に生きるという生き方であったのです。

江戸の人々のように、お互い様という心で暮らせば、もう少し居心地よい社会になるのにと、思ひます。(無)

今回は、離婚をして子育てをしているママのお悩みを紹介します。

今月の元気印



江藤 蒼太くん 17.10.14生

私は2年前に離婚をして、現在娘と息子と3人暮らしです。今は生活も安定して、穏やかに過ごしています。ただひとつ困っていることがあって、息子が前夫に会いたがっているのです。私としては、ようやく3人の暮らしに慣れてきたところなので、息子が前夫に会うことによって生活を乱されるのでは…という不安があります。会わせるべきなのでしょうか？ ちなみに、前夫は新しい家庭を持っています。(ジャスミン)

皆さんはどう思われますか？ (ジャスミン)さんのお悩みに関するアドバイスやご意見など、たくさんのお便りをお待ちしています。そのほかにも、子育ての悩みや情報、ちょっといい話などなど、たくさんのお便りをお寄せ下さい。

(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

ベビーマッサージ教室

「ベビーマッサージ教室」では、スキンシップを通して赤ちゃんの心と体の発達を促すマッサージの方法を学びます。ベビーマッサージによって、赤ちゃんの夜泣きがおさまったり精神が安定してリラックスできる上、脳の発達や身体機能もアップします。皮膚刺激により免疫力も高まります。赤ちゃんはゴキゲン&ママもニコニコです。

料金は10000円(1クール4回・ママへのプチマッサージ付)。ベビーマッサージセラピスト資格取得コース有。詳細は電話でお問い合わせ下さい。予約制。
取材協力/RTA指定 スクール(ホロニック函館併設)
営業時間/午前10時~午後8時(受付は午後6時まで)
●日吉町4-17-9(旧北高裏) ☎84-8286

親子の絆が
深まります

赤ちゃんの様子が
よくわかるように
なります

赤ちゃんは
「ゴキゲン」&
「ニコニコ」に

Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

リニューアルオープンキャンペーン ヒーリングサロン ラポール

市内人見町の『ヒーリングサロン ラポール』がこの6月にリニューアルオープンし、完全個室のプライベート空間となりました。また、これを機に年中無休となり、本場アメリカで人気の『ヒーリングマッサージ』がいつでも受けられるようになり、評判になっています。

「ヒーリングマッサージ」は血液やリンパの流れを促進し、むくみの改善や代謝アップなどの効果が期待できます。さらに、日頃のストレスや全身の疲れが解消される点も見逃せないところ。

完全個室ですので、心身共にリフレッシュできるのももちろん、男性も気軽に受けられますね。



現在「リニューアルオープンキャンペーン」中につき、「ヒーリングマッサージ全身コース」通常60分6000円のところ、3500円とお得(8月末日まで)。この機会に、セラピーのリラクゼーションを体験

してみてくださいいかがですか。受付時間は午前10時~午後8時 予約制。駐車場有。
●人見町20-6
(カイトパラスやまだ)
☎32-63005

男性カツラ大幅プライスダウン! King はばぎき

理容業の美績30年。技術に定評のある市内堀川町の『King はばぎき』でお客様の要望に応じて長年取り組んできた男性用カツラ的大幅プライスダウンを、ついに実現。通常18万円のところ、7万~10万円で提供します。



before



after

早めに! カツラ予約注文のキャンセル返品はできませんのでご了承下さい。

そのほか、70歳以上の高齢者にはシャンプー、カット、顔剃り、耳掃除がセットで15000円(65~69歳は20000円)、70歳以上の女性にはカット、顔剃り、白髪染めのセットが40000円とお得なサービスを行っています。また、小学生カット1000円も実施中。営業

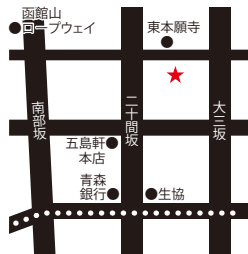


夏休みに家族で出かけよう! レイモンハウス元町店

市内元町の『レイモンハウス元町店』は、カル・レイモンさんが工場として使用していたゆかりのある場所。この店でしか味わえないメニューが豊富にそろった「1階ファーストフードコーナー」のオススメは、人気の「焼きソー



セージセット(1080円)や「レモンドッグ(399円)など。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ル・レイモンさんの情熱に触れることができます。西部地区の散策と展示館見学の後、アイスフードコーナーでひと休みというのもいいですね。いまなら「青い肩花」で「焼きソーセージセット」にソフトドリンクをサービス(8月末日迄)。夏休みには家族そろってぜひ! 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
☎22-45996



お陰様での7周年記念フェア、多彩に: ネイルサロン・スクール アフロート

異国情緒あふれる市内西部地区にある「ネイルサロン・スクール アフロート」が、この7月~7周年を迎え、その同サロンは道南のネイル界ではハイオアの存在。

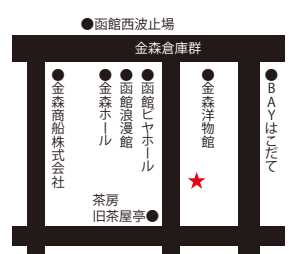
7周年を記念したオープン記念フェアが7月17日から8月31日まで実施されます。内容は、まず爪を傷つけないように「フットケア」は、通常9300円が8000円…。

小澤貴代代表は、「これまで、たくさんの人達に支えられて7周年を迎えることができました。その感謝の意味を込めて、気軽にネイルのお洒落が楽しめるプランを用意しましたので、ぜひこの機会に、ネイルのお洒落を身近にしたい

だければ…とPR。さらに、これまで数多くのアティエリストを育ててきたスクールも随時受講生募集中です。受付時間は午前10時~午後7時。毎週月曜日、毎月第3火曜日定休。予約優先制。
●末広町13-5
☎22-11335
http://www.aflot.jp



8000円…。





市内柏木町の『ナチュラ
ルポテイバランススタジオ』
では、心も体も気持ちよく
なるリラクゼーションプログ
ラムがそろっています。

その中の子供向け講座「カ
ンフーキッズ」では、中国武
術のカンフーで飛んだり跳
ねたり蹴りを入れたり、体
を思いきり動かして子供達
は楽しそう。最近の子供は
体を動かす経験が少なく、
ストレッチが溜まりがち。か
つては自然に身についた運動

話題の種

今月のお題

ココロもカラダも気持ちいい リラクゼーションプログラム

感覚も養われにくいので
う。カンフーキッズはルー
ルにこだわらず、体を動かす
ことを楽しみながら運動感
覚を身につけます。

講座は月3回、土曜日の
正午〜午後1時に行ってい
ます。また、『太極気功整体
院』は、手を当てて心身の
歪みを改善するエネルギー
療法を行っています。体の
不調はエネルギー不足や過
剰で起こるのだそう。先生
が体に軽く触れ、状態を観
てエネルギーの調整を行
います。押したりもんだりし
ないので痛みがなく、じわ
と温かくなり、痛みが減少
するのを感じます。料金は
初診料1000円、施術1
回40〜50分4000円。

毎月2回、土曜日は午後1
時〜午後8時、日曜日は午
前9時〜午後3時に行つて
います。予約制。

● 柏木町2-1
☎ 83-6866

Gourmet Guide

いい店みつけた

函太郎食堂 大島屋

■ 営業時間
午前11時〜午後10時
(L.O:午後9時30分)
■ 定休日/無休
■ 駐車場/有
■ 禁煙席/有

● 桔梗町418
☎ 47-6565

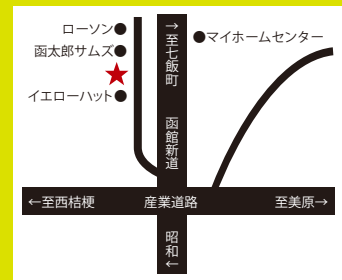


市内桔梗町・函館新道沿いにある『函太郎食堂 大島屋』は、活気あふれる市場の場外食堂をイメージしたユニークな食堂です。

漁師の使う網がディスプレイされるなど、素朴な雰囲気ながらファミリーレストランのようなモダンな快適さも持ち合わせる新感覚のお店で、丼物、寿司、刺身、煮魚、焼魚、酒のつまみなど新鮮な海鮮メニューが味わえます。店の自慢はとにかく素材の鮮度の良さ! さらにそのボリューム感にも驚きです。おすすめの「市場天井」(1080円)は、器から大きくはみ出た穴子と海老やイカが、とにかく柔らかく甘みたっぷり、サクッと揚がった衣とたれでご飯全てが見事に絡みあい、箸が止まりません。

1粒1粒が美味しいご飯は道内米と黒松内産ミネラルウォーターを使用。6つの釜をフル稼働して常に炊きたてツツツを提供するこだわりようです。

仕入れによって変わる旬の食材が堪能できる人気のランチ「本日のおすすめ定食」は、当日のお楽しみ、数量限定メニューです。



Circle & Culture Guide

おすすめサークル&カルチャー案内



■ 講師/今西統行
■ 受講日時/毎月土曜4回、午前9時〜午前10時30分
■ 受講場所/八幡小学校
■ 連絡先/☎57-8980 (深水)

函館ス・ペイン語会

スペイン語は、本国スペインのほかブラジルを除く南米ほぼ全土とメキシコなど多くの国で使用されており、使用人口は4億といわれます。その魅力はローマ字読みでほぼ発音が可能なことで日本人にとって発音しやすく、親しみやすい言語なのだと思います。

講義は、前もって配られるプリントを訳し、それに今西先生が解説を加える形で行われますが、スペインに関する知識や情報も盛り込まれ、時に冗談を交えながら和気あいあいとした雰囲気が進められています。

かれこれ20年の歴史を持つという同会は、それぞれスペイン語やスペインに関心を持つ会員の集まり、スペイン語の学習のほか、スペイン語圏の市内在住者との交流も行っています。

はこだて医療情報

つしま歯科クリニック院長 對馬哲郎

歯周病について II

前回は、歯周病とはどういう病気? 歯周病の原因と予防について、また最後に全身疾患との関係から喫煙と糖尿病とが危険因子として関与しているということをお話ししましたが、今回はパート II として、少し的を絞ってお話したいと思います。

まず、喫煙というすぐに思い浮かぶのはガンです。これは口の中にもでき、舌、歯肉(歯茎)、口底(舌の周囲)、頬粘膜(ほっぺた)にでき、男性に多く、非喫煙者と比べると3倍近く発症のリスクが高くなると言われています。また、歯の喪失についても失う歯の数も喫煙者の方が2〜3倍多いとされ、最近アメリカでの疫学調査によって喫煙が歯周病にとつての最大の危険因子と考えられるようになってきました。それによると歯周病にかかっている人の42%が、現在吸っているタバコが原因で、また11%が以前吸っていたタバコが原因で歯周病にかかっていると事でした。つまり、タバコを吸わなければ、50%歯周病を予防できたということでした。さらにタバコとの関係をお話しますと、1日の吸う量が増えれば、それに従い歯周病の程度も悪化し、1日31本以上吸う人は5倍以上のリスクがあるとされ、量を減らしても歯周病のリスクはゼロにはならないとされます。また、自分が喫煙しなくとも受動喫煙と言って、他人が吸っているタバコの煙を吸い込むことにより3倍も歯周病になりやすいと言われます。

次にタバコの治療に及ぼす影響についてはどうでしょうか。歯周ポケット(歯と歯茎の溝の深さ)と歯肉退縮(歯茎のさがり)の改善度を比べると、重度喫煙者の改善度は横ばいなのに、禁煙を実行した人は、非喫煙者とはほとんど変わらない位に改善しているというデータもあります。歯肉の血行や状態が改善されると考えられます。

今回は喫煙と歯周病についてお話ししましたが、本来、歯周病は環境(生活習慣)、病因(歯垢、歯石、細菌、歯ぎしりなど)や宿主(しゅくしゅ。免疫力、遺伝、ストレスなど)が複雑に関係した病気です。その生活習慣のひとつである喫煙の影響をもう一度考えて、禁煙を実行してみたいかがでしょうか。

● 時任町3-3 ☎ 55-4618



ドクター講座

日本大腸肛門病学会専門医指導医 一色医院院長 一色道夫

イボ痔でないイボ〜尖圭(せんけい)コンジローマ

肛門にできるイボ状のものほとんどは、静脈が「こぶ」のようにふくらんだ、俗にイボ痔と呼ばれる痔核です。しかし最近ウイルスの感染によりできるイボが増えております。尖圭コンジローマという病気です。性行為感染症の1つで、ヒト乳頭腫ウイルス(HPV)の感染により発症します。HPVは触れただけでは移りませんが、皮膚粘膜に擦り傷や引っかき傷などの小さい傷があればそこから侵入し感染します。主に性交渉により感染しますが、高齢者や小児にもみられることから、他の感染経路(例えば手や物に着いたウイルスからの感染)も考えられています。しかし潜伏期が1〜6カ月と長く、忘れた頃に症状が出るため、感染源を特定できないこともしばしばあります。初めは半透明のこく小さな皮膚の隆起としてあらわれますが、大きくなると乳頭状や鶏冠状の形をした、一見数の子のソブソブのようなイボをつくります。さらにこれらが集合密集すると、無数のアワ粒の塊が肛門の周りについたようになります。色は皮膚と同色、灰白色、褐色など様々です。小さいうちは自覚症状がないためむしり取る人もいます。広がるの不快感・痛み・痒みなどの症状があらわれます。便で汚れたり、二次感染をおこすと悪臭を伴うこともあります。肛門のほかに男性では、陰茎・陰のうなど、女性では外陰部・膣・子宮腔部などにもできます。治療は薬物療法もありますが、一般的には外科的切除、冷凍療法、電気焼灼、レーザー蒸散などが行われています。

この尖圭コンジローマは治療を行っても再発する場合があります。その原因として1、潜伏期間があり、現在治療中の部位以外にも感染をおこしている所がある。2、肛門の周りの皮膚以外に直腸粘膜にまで及んでいる場合がある。3、性行為の相手に同症の存在が継続しているなどが考えられます。このため、ある程度長期の治療観察が必要です。もしかして? と思った時は、迷わず専門医の診察を受けましょう。

● 宝来町7-15 ☎ 23-2396 (午後5時〜午後5時30分に電話相談を受け付けております)



女性専用フィットネスクラブ カーブス五稜郭

市内本町の『カーブス五稜郭』は女性専用の30分フィットネスクラブ。サーキット状に置かれた8~12台のマシンをプログラムに沿って1周8分で回り、それを3回行います。マシンは上半身と下半身の動きを交互にできるように配置され、全身が動かせるようにプログラムされています。呼吸法とマシンの使い方はインストラクターが教えてくれるので初心者でも安心。高校生から高齢者まで利用しており、ダイエットや体調改善などに効果があったと好評。入会金は15000円、月会費は5900~6900円。即日入会の場合は8月31日まで入会金が50%OFF。無料体験会実施中。営業時間は午前10時~午後1時、午後3時~午後7時(土曜日午前10時~午後1時)。日曜日、祝日定休。駐車場有。



●本町17-2 玉光堂3階 ☎31-2300

水虫菌除菌スプレー **毎日満足**
200ml入 **2,100円**

◆送料◆
旧函館市内 300円
旧函館市外 400円



夏です。水虫に悩む人にとっては嫌な季節の到来です。水虫菌除菌スプレー『毎日満足』はホタテ貝殻の殺菌パワーを利用したすぐれもので、使いやすいくらいタイプ。発売以来、多くの本紙読者の皆様からご好評いただいております。高温で熱成したホタテ貝殻セラミックスには強力な殺菌効果があり、それにより、水虫菌を退治するものです。水虫を持っている人はもちろん、その家族にとっても重宝する1品。除菌はもちろんだ、嫌な臭いのもとのパクテリアも除菌できます。

通販コーナー

株式会社青いぼすとHD
お申し込みお問い合わせ phone 23-5688

次号予告 7月31日(火)

眺めのいい店特集

美味しいひと時を演出する眺望。絶景が楽しめるカフェ&レストランを一挙紹介します。

乞うご期待!!

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 & WEB 武越 史幸
マーケティング 本間 尚子

編集後記

(たーた) 記者がきじひき高原で発見したという山菜採りの事故防止を促す看板、実は僕もきじひき高原でその種の看板をいくつか目にすることがあります。その中でこんなのが…、「山菜採り、軽い気持ちで命取り」。いや〜「うまい」の一言。皆さん、ご注意ください。(慎)

住民税が上がったのに加え、年金問題。庶民には大変なことだらけ。私の場合受給資格年数が問題。将来受給できなくても払い続けるの? この際調べなければと思うが、待ち時間が3時間と聞くと、せつかくの休日にそんなに時間をかけられないと思う。(345)

厚手の鉄鍋のじんわり伝わる熱で料理が美味しくなるダッチオーブン。豆料理からご飯まで簡単にできるところがさすがアウトドア向き。撮影はガスレンジだったので火加減の調節も楽でこれなら毎日の料理に使える。ピラフのお焦げのおにぎり美味かった。(チョコ)

長年学校で学んだはずの英語は今や記憶の彼方。まして他の外国語なんて…と思っていた。スペイン語を学ぶサークルを取材して、楽しそうな講義風景と日本人にも発音し易い言語なのだ知って、外国語恐怖症がほんのちよっぴりだけが解消した。(亜)

ミスチルのコンサートの先行抽選予約をし、神に祈る毎日。辛い時熱唱しだ 終わりなき旅”。迷っている時やっぱり熱唱しだ Any”。最近のテーマ曲 彩り”。幾度も励まされてきたミスチルの歌を生で聴きたい。この号が発行される頃、結果はどうか。(BP)

きじひき高原の眺望に惚れ惚れしながら山道を車で走っていると、「命をとるか 山菜とるか」というギョッと驚く看板を発見。山菜採取の事故防止策…。この先、秋にはきこのシーズン、熊出現もありえます。皆様、くれぐれも無理せず楽しめる範囲で。(たーた)

■ ■ ■ みなとまち市民プラザ ■ ■ ■
MINATOMACHI SHIMIN PLAZA

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

読者の声

毎回楽しく読ませていただいております。最近個人的に気になっていることがあるのですが、編集室の皆さん、レジ袋についてどう思っていますか? 昔はそれほど気にならなかつたのですが、最近私はレジ袋は本当に必要なのかと思っています。私はマイバッグを持ち歩き、忘れた時も1~2点だったらテープを貼つてもう一つレジ袋をもらわない運動を1人でしています。でも、お店な

アウトドアレジャーにもついでこの季節です。たまには家族そろって、星空の下で過ごしてみませんか。今回はアウトドア特集をお届けしました。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。 *読者の皆様のご意見をお待ちしております。

ガデーニングの季節です!

いまは何となくでもガデーニングの季節です。休みの日が天気が良い時は、夫婦でいつもガデーニング。ヨップや、花や植木を扱っているお店をあちこち回っています。あれも買いたい、これも欲しいと、言い出せばお互いきりがありません。が、何分予算がありませんので、少しずつ希望を叶えるようにしています。それが楽しみを長く持続させているのかも知れません。(七飯町、T.O.) *僕もガデーニングに力をつけてます。ホームセンターに行

街角情報

『日豪人物及び文化交流協議会』の日本語教師アシスタント民間親善大使公募説明会が8月1日、東京都認証NPO法人『日豪人物及び文化交流協議会』では、日本語教師アシスタント民間親善大使を公募。その説明会を8月11~9日と9月12日に函館市内のホテルのロビーにて実施します。詳しいことは同協議会 ☎050-120133428まで。

プレゼント

『北斗浜分太鼓』、小中学生を対象に会員募集中 『北斗浜分太鼓』では北斗市及び近郊の小中学生を対象に新会員を募集しています。和太鼓、しの笛に興味ある人、祭り好きな人、経験は問わず、幅広い年齢の子供達が一緒に楽しめます。練習は毎週金曜日午後7時~午後9時に北斗市立浜分小学校体育館で実施。会費は月額5000円、衣装代年額2000円。今後は7月21日根崎保育園夏祭り、7月22日成田山函館別院、7月29日北斗市商工会夏祭りに参加予定。詳細は山崎 ☎090-8907-8781 または吉村 ☎080-555864985まで。

お詫びと訂正

6月29日発行分p7「ニューオープン&リニューアル情報」内、「ラ・ブティットローズ」様の紹介文の中で、当編集室の不幸際により、一部内容に誤りがありました。ラ・ブティットローズ様ならびに関係者の方々にお詫びし、下記の通り訂正致します。

クイック脱毛・両ワキ脱毛1回のお試し初回料金
(誤) 31,500円 → (正) 3,150円

行くのが楽しい! 21日根崎保育園夏祭り、7月22日成田山函館別院、7月29日北斗市商工会夏祭りに参加予定。詳細は山崎 ☎090-8907-8781 または吉村 ☎080-555864985まで。 締切は7月25日。 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、〒040-8605、函館とつく内、株式会社青いぼすとHD「大島屋」係まで。

SPOT LIGHT

街で話題の最新情報、お得な情報に、スポーツをあて、青いほすと記者が徹底チエック！あなたの快適ライフにお役立て下さいね。

ホロニックの耳ツボダイエットに注目！

ホロニック函館

「今度こそダイエットに成功したい」「残すところは残して痩せたい」「キレイに痩せたい」というあなたにオススメしたいのが、ダイエットの「耳ツボ」です。筋肉などを減らすことなく脂肪のみを燃やし、週2回の耳高裏にある「ホロニック函館」の「耳ツボダイエット」。注目したいのは、この店の「耳ツボダイエット」で失敗した人がいないとい



before



3カ月でマイナス9kg
代表 中野千鶴子さん
■体重/58.5→49.5
■体脂肪率/34%→22%
なる「骨盤矯正」と「耳ツボダイエット」

「下半身太り」の原因ともなる骨盤のゆがみを解消し、体のラインも美しくなる「骨盤矯正」と「耳ツボダイエット」をはじめた先着10人に「骨盤矯正」(30分21000円×5回)をサ



格安航空券でお得に！

チケットマルシヨウ

7月、8月は夏休みを利用し、帰省する人、楽しい家族旅行や友人とのグループ旅行にでかける人などで飛行機やJRはとも混み合います。ただ、残念なことにも多くの人が移動する時期は交通運賃も一番高いのが現実。お金がかかるのは仕方ないけれど、少しでも安く旅費をおきたいものです。そんな時には、市内東雲町にあるオープン13年目の「チケットマルシヨウ」に電話してみてください。希望の搭乗日に合わせて、いろいろな格安航空券を探してくれ

7/14~8/31搭乗分 (日時の変更可!)	料金
東京 片道 通常価格30900円→24800円	東京 片道 通常価格30900円→24800円
大阪 片道 通常価格37700円→27800円	大阪 片道 通常価格37700円→27800円
名古屋 片道 通常価格34400円→28800円	名古屋 片道 通常価格34400円→28800円
搭乗日によってはさらに格安航空券があります	
JR乗車券 (特急・指定料金込み)	料金
札幌 片道 通常価格 8590円→6850円~	札幌 片道 通常価格 8590円→6850円~
グリーン片道 通常価格 12080円→8500円~	グリーン片道 通常価格 12080円→8500円~
青森 片道 通常価格 5340円→3300円~	青森 片道 通常価格 5340円→3300円~
金券買取 (強化買取中!)	
全国百貨店・ポニー丸井・イーゴード・JCB・VISA・エコス・UC・DC・アイズアップ・日専連・デパート・魚屋・生協・セルシオ・切手・ハチキ切紙・旅行券・おこめ券・おちおち券・音楽ギフトカード・テレカ・図書カード・オレンジカード・すし券・お食事券・िकासカード・ディズニーバス・ボート・フェアゲーム券・文具券・株主優待券 (JAL・ANA)・JR回数券・航空回数券 他	

ます。この時期、函館〜東京間は片道航空券をお手元まで郵送可能。クレジットカードはVISA、マスターが使えます。営業時間は毎週月〜金曜日は午前9時〜午後6時、土曜日は午前9時〜午後3時。毎週日曜日、祝日定休。駐車場完備。●東雲町7-10 函館市役所裏



まずはお電話で確認下さい。航空券はお手元まで郵送可能。クレジットカードはVISA、マスターが使えます。営業時間は毎週月〜金曜日は午前9時〜午後6時、

