

# 青いほすと

POST IN FREE PAPER  
SINCE 1991

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

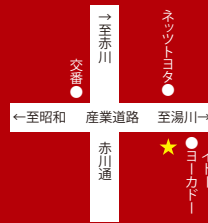
〔URL〕http://oceanplace.jp/aopos/

〔Eメール〕aoi-post@aurora.ocn.ne.jp



## 揚げたてカレーパンが超人気!! ブレスカフェ

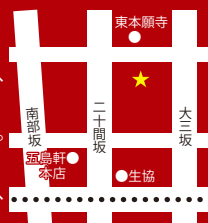
長崎屋函館店正面入口前のお洒落なオープンカフェ『ブレスカフェ』で大人気なのが、揚げたての「カレーパン」(1個150円)。カッコいい味が好評の「イタリアンソーダ」(200円)と一緒に、ぜひご賞味あれ! この春から長崎屋前で展開中のこのカフェは、お洒落な車両や軽快なBGMなど、まるで海外のオープンカフェを思わせる1軒。約20種類のドリンクや、この夏から登場したビッグサイズの「ホットドッグ」(1日10本限定、280円)も大好評。テイクアウトしたドリンクやフードは店前に5卓ほど設置されたテーブルで味わうこともできる。買い物の後などに、ぜひ気軽に利用してみたいかが…。営業時間は月～木曜日が午前10時～午後6時、金・土曜日は午前10時～午後7時、日曜日は午前9時～午後6時。無休。



## レイモンドッグ、いかが… 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』1階ファーストフードコーナーには、この店でしか味わえないメニューが豊富にそろっています。テイクアウトのオススメは、レイモン・ハウス人気の品を使用したドッグやサンド類(店内可)。特に「レイモンドッグ」(399円)は、子供から大人まで幅広い層に人気。ほかにも、ピリッと辛い「スパイスドッグ」や「レイモンサンド」(各399円)など、手軽に味わえるメニューが充実しています。生涯をハム、ソーセージ作りで捧げたカールレイモンさんの技術と伝統の美味しさをぜひ一度、味わってみてはいかがですか。営業時間は午前9時～午後6時(ファーストフードコーナーは午後5時30分まで)。無休。駐車場有。

●元町30-3 ☎22-4596



## 面白い焼に注目!! ピーターパンエクスプレス

“面白おかしく”をコンセプトに、全国300店舗を展開する株式会社ピーターパンココの道内58店舗目の直営店『ピーターパンエクスプレス』が、市内港町1丁目・市立函館病院付近のスーパーアークス内にオープン。全6種類のたい焼が人気を集めている。定番の「小倉あん」(110円)、「クリーム」(同)をはじめ、ちょっとお洒落な「小倉クリームチーズ」(130円)、抹茶風味の皮が美味しい「抹茶クリーム」(同)、ココア風味の皮とバナナ&チョコのハーモニーが最高の「バナナチョコ」(150円)、甘くないたい焼として話題を集めている「ねぎみそチャーシュー」(160円)というラインナップ。ほかにも、季節ごとに登場する旬の逸品は、来店してのお楽しみ…。営業時間は午前10時～午後8時(LO)。休日はスーパーアークスと同じ。



## ちょっと贅沢なおにぎり

## 米の家はなだ

おにぎりの販売をはじめて25年。市内松陰町にある『米の家はなだ』のおにぎりは根強いファンが多い逸品。吟味された米、海苔、具にはそれぞれ手間を惜まず、冷めても美味しいおにぎりになるための工夫がされています。また、具が真中だけにあるのではなく、全体に入っているのが特徴。最初から最後まで米、海苔、具を味わえるちょっと贅沢なおにぎりともいえますね。鮭・タラコ(各125円)、カツオ・梅(115円)と値段も手頃で、「この値段では安い!」という声も少なくないほど。予約も受け付けており、前日までの予約で1個につき10円引。詳しくは電話でどうぞ。おにぎりの販売は午前7時～なくなり次第終了。毎週日曜日定休。

●松陰町1-31 ☎51-7643



**Under ¥500**  
**Low price**  
**Takeout**  
**Gourmet**  
**Special**

ワンコインで  
楽しめる  
“旨い”と評判の  
お持ち帰り  
グルメ特集!!

食欲の秋——。しっかり昼食を食べたつもりでも、少し時間が経つと「なんだか小腹が空いてきて…」なんて感じてしまう季節ですね。そんな時、ちょっとつまみたくなるのが、街角で売られているテイクアウトの軽食。今回は500円以内で楽しめる評判のお手軽グルメにスポットを当ててみました。

ワンコイン以内のテイクアウトメニューとはいっても、その味はどれもズバ抜けた美味しさばかり。老舗専門店の伝統の味が気軽に楽しめたり、最近、若者の間で人気を集めている食べ物を楽しめたりと、イートインの利用とはまた違った楽しみ方ができるのが魅力といえそうです。さあ、500円玉を握りしめて、さっそくウワサの味をお持ち帰りしましょう!!

## これぞ、たこ焼の王道!!

### 蛸焼こがね



外はカリッ! 中は柔らかか…。まさにたこ焼の王道をゆく市内宝来町「蛸焼こがね」。

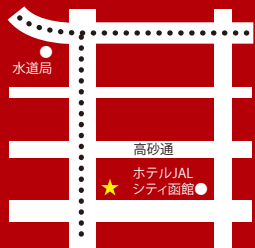
開店は25年前で、現在は2代目の店主が切り盛りしています。美味しさの秘訣は、隣の魚店から仕入れる新鮮な

蛸を使用している点と、作ったものをホットボックスなどで保存しないことだそうです。できるだけできたてを出したいということから少々待つこともありますが、そこがまた美味しさのポイント!

車で来る人は、車内で出来上りを待っていると電灯が点滅。それができたという合図です。ソースのみとマヨネーズをかけたものとの2種類があり、価格は10個300円、15個450円です。

営業時間は平日は午後2時30分～午後11時、土・日曜日、祝日は正午～午後11時。毎週月・木曜日定休。

●宝来町22-1  
☎27-7060



## 50年親 しまれた昔ながらの味…

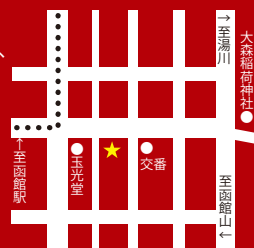
### 大門 あま太郎



昭和33年創業という50年の歴史を誇る市内松風町にある『大門 あま太郎』は、開店の頃から作り方を変えず、2代目になった現在でも昔ながらの味を守っています。材料は小麦粉から小豆、白あん用の

白インゲン、砂糖まで道内産を使用しています。添加物や防腐剤は一切使わず、天然の味が人気です。あんは毎日、店の釜で3時間ほどかけてじっくり練り上げて作っています。値段は小豆、白あん、クリーム、チョコは各1個85円、胡麻90円。1番人気があるのはやはり小豆あん、若い人にはクリームが人気だそうです。俳優の渥美清も買いに来たことがあり、また観光客もよく訪れ、最近では外国人のお客さんも増えているそうです。営業時間は午前10時～午後7時30分。毎週木曜日定休。

●松風町1-14  
☎26-0513



## ヘルシーなベーグルサンド

### エドワーズ

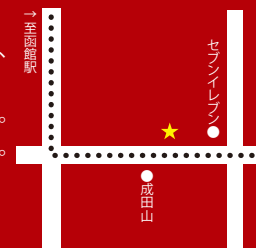


市内松風町の『エドワーズ』では、ベーグルサンドの定番のスマークサーモンとクリームチーズをはさんだ「スマークサーモン&クリームチーズサンド」(420円)がおすすめです。

粉と塩で作ったシンプルな無添加のベーグルはしっかりした噛みごたえが特徴。たっぷり入ったクリームチーズにスマークサーモンとスライスオニオンがヘルシー好みで好評です。

全てテイクアウトメニューで、パンは全粒粉で作った食パンとピタパンとベーグルの3種類から選び、6種類のフィリングを組み合わせてお気に入りのサンドを作れます。テイクアウトのほかに、2000冊以上の本がある2階のスペースではゆっくり飲食もできます。営業時間は午前11時～午後7時。毎週火曜日定休。

●松風町16-17  
☎26-1656



# Under ¥500 Low price Takeout Gourmet Special

## 老舗の手作りだんごが評判

### 鶴乃餅



市内宝来町にある『鶴乃餅』は、創業57年、全国菓子大博覧会で名誉金賞を受賞したこともある餅と和菓子の老舗。名物の「宝来だんご」(1本90円)は2種類の上新粉をブレンドして手作りし、その日に作ったものだけが並ぶ安心の美味しさ溢れる串だんごです。

ごま、しょうゆ、あんの3つの味があり、あんの甘さやだんごとの絡み具合は工夫を重ねて出来上がり、守りつづけてきたこの店ならではの味わい。しょうゆのこの見事なてりだんごの香ばしい焼き目、甘すぎないごまだれのつやに、シンプルなあんの旨み、どれをとっても、またついもう1本と手が伸びてしまいます。1パック10本買うごとに、お好きなだんご1本のおまけ付。営業時間は午前8時30分～午後6時。毎週日曜日定休。

●宝来町22-4  
☎23-1634



## ヘルシー&極旨シフォンケーキ

### 函館おたふく堂



市内中道1丁目の『函館おたふく堂』は“豆の貴婦人”と呼ばれる鶴の子大豆の豆乳とおからを使い、防腐剤、膨張剤、着色料を一切加えずに作るヘルシーで美味しいシフォンケーキのお店。

イチオシは、カロリーや糖分を控え卵黄を使わず卵白のみで焼き上げた「函館シフォン」。ほうれんそうや地元産のにんじんを使ったり、メロンやかぼちゃなど期間限定の旬のシフォンも含め全20種ほど、種類豊富でどれも繊細な味わい。1カット120円というお手軽さもうれしいポイント! 直径12cmで500円、生クリームと旬のフルーツでデコレーションされたシフォンもおすすめ。ダイエット中の人にも喜ばれている美味しいケーキ。ぜひ一度お試しあれ。営業時間は午前10時～午後7時。

●中道1丁目22-5  
☎32-2300



## 国産材料を使った無添加コロケ

### 後藤精肉店



市内湯川町2丁目の『後藤精肉店』の「手作りコロケ」(65円)は、サクッとした衣と、しっとりとしたジャガイモのコクのある味が、子供から大人まで人気となっています。

子供が安心して食べられる手作りコロケを作ろうと試作を繰り返し、完成させたのは、国産の牛豚のひき肉と野菜を使った無添加のもの。お惣菜に…、お弁当のおかずにと、10年以上も人気を集めている逸品です。

もうひとつのおすすめは「手作りメンチカツ」(65円)で、国産牛ひき肉100%の安心で、お惣菜の定番として人気。

営業時間は午前10時～午後7時。ただしコロケは午前11時～揚げはじめます。毎週日曜日、祝日定休。

●湯川町2-26-16  
☎57-8287



夢と安心の設計をお手伝い

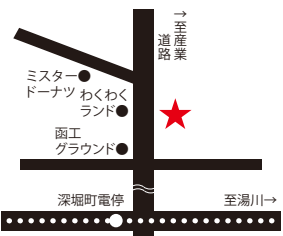
家族の暮らしや未来を支える大きな屋根が崩れた時にあなたはどようになりますか?

この7月にオープンした『Hosta(ホスタ) 函館』では、暮らしたの夢と安心を実現するためにオーダーメイドのプランをご一緒に考えたいですね」と話します。

「死亡」「病氣やケガ」「介護」「老後」など暮らしを大きく変えるリスクに備え、ファイナンシャル・プランナー(生命保険販売有資格者)の高梨しのぶさんと一緒にシミュレーションして



ファイナンシャルプランナーの高梨しのぶさん



考えませんか。道南でも数少ない資格CFPと1級ファイナンシャル・プランニング技能士の資格を兼ねたホスタは、将来の夢と安心を実現するためにオーダーメイドのプランをご一緒に考えたいですね」と話します。

例えば、もしものときに家族や自分の生活を守るための手段として保険を活用するお手伝いをします。例えば万が一のときに、公的保障や自助努力(預貯金など)をシミュレーションして

Hosta(ホスタ) 函館

足りない部分を生命保険で補い、将来への不安を取り除きます。また、老後の生活を余裕を持つて暮らすために不足部分を年金保険や投資信託などでカバーするまで、専門的なノウハウに選択の幅を広げます。相談は予約制なので詳しくはお問い合わせ下さい。

●川原町8・14  
●フリーダイヤル  
0120-174373

募集代理店  
MSカナン保険サービス株式会社  
取扱保険会社  
三井住友海上きらめき生命保険(株)  
登2007-A-497(2007.8.2)

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

『奇跡についてのコースによれば、人間関係はダイヤモンドの鉱山であり、同時に最も難しい授業である』

(奇跡のコースの言葉 大内 博 訳)

奇跡のコースでは、人間関係をダイヤモンドと言います。ダイヤモンドと言え、宝石の中心はやはり一番価値のあるのと云われていますよね。このことは、人間関係はそれと価値のあるもの(いつか)になると思えます。

しかし、コースの言葉では同時に最も難しい授業である結んでいます。ということは、ダイヤモンドである人間関係は、自分にとって優しく、愛する心で思える相手のことだけではない、いろいろな自分にとって心地よい相手、それも確かにダイヤモンドの価値があるでしょう。同時に嫌いな思ってしまう相手、嫉妬、怒り、憎みをもってしまう相手、そういう人間関係も、同じダイヤモンドなのです。

私たちは、たまたま人生までよく過ごしてきませんが、地球上にも、自分かたまたま一人だから、喜びも、悲しみも、苦しみも、愛も感じることは難しいでしょう。人間関係がなくてこそ、私たちが生きていくことはできません。怒り、嫉妬、憎しみもあっても、それは愛、幸福もあるのです。

私も以前、このコースの言葉を受け容れるには難しいと感じ、未熟な人間でした。今も時々ダイヤモンドなんかじゃない! なんて思ってしまうことが…

それなりに年をとって、たくさん人間関係をいただき、憎しみをゆるしに変えられた体験を、いくつかさせていたたく、本当は出会うべき、どの人もダイヤモンドなんだなと思えるのです。難しいけれど、価値のある大きなダイヤモンドなのです。

そして、リットガイドさんは、課題を乗り越えられるまで、目の前ダイヤモンドを磨き続けるよです…

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  
Profile  
1963年2月生まれ。数多くのスピリチュアルの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。  
天使の耳屋 ●函館市榎本町31-9 ☎57-1532



my way 全力投球

函館で全国レベルのテニスの指導を… 伝説的テニス兄妹地元で指導

アクティブテニス 西俣 一英さん  
アカデミー 泰子さん

テニス界で華々しい活躍をしてきた伝説的兄妹が、地元・函館で指導者としての新たなスタートを切った。

市内大手町にこの夏オープンしたばかりのインドアテニススクール「アクティブテニスアカデミー」で、その妹の泰子さん。

兄「一英さんは小学生の頃、テニススクールに通う母親の相手をし、歩いていたという泰子さんは、3歳の時に、はじめてラケットを握り、小



学校6年生で初の全国制覇を実現。高校、大学は兵庫県の名門校に進み、大学時代は国体などで2度、全国制覇を果たした。

「僕達兄妹は、テニスで強くなるために子供の頃から函館を離れなければならなかった。でも、今度には函館にいながら全国で通用するアカデミー」は、26・6111。

から本格的な硬式テニスの指導を受けた。けるようになり、高校1年生の時にダブルス全国3位、シングルス全国16位に入賞。名門・日本大学に進学し、その後数多くのプロ選手を輩出してきた神奈川県最大手のテニススクール「荏原南スポー」で長年、コーチとして活躍してきた。万、幼い頃から大好きなお兄さんの後を、ひもひも歩いてきたという泰子さんは、3歳の時に、はじめてラケットを握り、小

海外での試合も経験してきた泰子さんにとっては、子供の頃から親元を離れて生活する時間も多く、辛いことも決して少なくなかった。そうだが、それでもテニスをしていくのが楽しかったから続けられたと、テニスの楽しさを多くの人達に伝えるべく、この指導者としての夢だと話してくれた。

現役時代に数々の伝説を残してきたこの兄妹が、今度は指導者として新たな伝説を作ってくれることに期待したい。アクティブテニスアカデミー」は、26・6111。

LUNCH BOX



本物の韓国の味を堪能 ビビンバ小屋

●富岡3・39・19  
☎4541000

市内富岡3丁目にある『ビビンバ小屋』は、マスターが韓国ソウルの食堂で料理修行してきたという本物の韓国の味が堪能できる店。

ランチの石焼ビビンバにはキムチ、もやし、大根、人参、ズッキーニ、ひじきなど15種類のナムルがのって、味、栄養ともにいろいろな1品。ランチではこれに韓国の名物料理チャプチェとわかめのスープが付きま。

ほかには、9月から「チゲセット」(780円)もランチメニューに加わりま。



石焼ビビンバセット 680円

Data

- 営業時間/ランチ正午～午後2時(土・日曜日はランチタイム休み)、夜午後6時～午後10時
- 定休日/毎週月曜日

青ほの心 不均衡社会

まだ十分に食べられるのに、少しの不具合があるため商品として出荷できない食品があるといわれています。例えば、有名ホテルに卸すはずだったジャガイモが、ほんの少し変色してしまっただけで買ってもらえなくなり、宙に浮いてしまった場合、売り物にならなければ廃棄するばかりです。

オレンジジュースの紙パックの部に、製造行程で汚れが付着してしまった場合も、飲むには何の不都合もないのにやはり出荷できないのだそう。

そんな食べ物を提供してもって必要とする人々に届ける活動をしているのが、NPO法人「セカンドハーベストジャパン」です。代表のチャールズ・マクジルトンさんは以前、東京の山谷に暮らしたことがあるそうです。その時の体験が現在の考え方にとても大きく影響しているとか。自分達の活動は困っている人に施すのでなく、自立を助けるための行動だと思っているそう。

食の不均衡を考え、「全ての人に食べ物を」というこの活動を知って、さまざま思うことがありました。

消費者としての私達の意識は随分変わって来ている。ひと昔前は、曲がったキュウリも虫食いのリンゴもお店に並んでいました。

でも、問題は格差と呼ばれる社会の不均衡についてです。まだ食べられる食料が無駄に廃棄される一方で、食べる物にも事欠く暮らしがあるのです。

空前の売り手市場といわれる一方で、アパートの敷金も払えずネットカフェで寝泊まりする人がいます。「ワーキングプア」という言葉さえ生まれるほど、働いても働いてもその日暮らという実態、何かボタンが掛け違っているというふうです。不均衡社会の歪みは、暮らしが立ち行かなくなつた人々に社会的救済が届かないことにあります。

さまざまな理由で廃棄される食べ物、ホームレスや災害被災者、DV被害者のシエルターなど、食料を必要としている人達に届けられるのは、それ自体素敵なことです。でも一方で、私達の社会が生んだ不均衡なものについて考えることもまた、必要なことではないでしょうか。

# Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

## 今月の元気印



佐々木雛乃ちゃん H16.6.1生  
櫻井晴ちゃん H17.5.6生

7月17日に掲載された、離婚した夫に子供を会わせるべきか悩んでいる(ジャスミン)さんに届いたお便りを紹介します。

私も12年前ですけど、息子を連れて離婚した1人です。前夫に息子さんを会わせるのは反対しますよ。例としてですけど、私も離婚後すぐ前夫が再婚し2人の男の子が産まれたみたいです。けど、うちの息子のことを忘れてほしくないで、誕生日などプレゼントくらい送ってくれるのかと思ったら、新しい家庭の方が大切なのでしょうね。祖母が亡くなった時は、息子だけ葬式に来て欲しいと言われましたけど、私は断りました。困った時だけなぜ? みたいな感じ。息子さんには、会わせない方が良くと思います。私もそうですけど、離婚したって事は色々あっての事だと思うので。うちの息子は14歳 になったので、事情を話して逆に呆れてるけど。そういう時が来たら、離婚した理由を教えると分かってくれますよ。今は反対です。(35歳)

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

これからの季節は、室内で過ごすことが多くなってきます。そこで今回は、『玉光堂函館松風店』(☎27-0888)の店長・白井さんオススメの「親子で一緒に楽しめるDVD」を紹介します。

**幼児編**  
シルバニアファミリー・ドキドキいたずらマジック 2625円  
お母さんが子供の頃にも人気玩具だったシルバニアファミリーを、3DCGでアニメーション化した初作品。日本語と英語を選べるので、情操教育にもピッタリです。同時発売「プリンセスの憧れ」「流れ星の贈り物」。

**低学年編**  
はっちゃんガムービー 2100円  
人気プログラミング猫部門1位のはっちゃんは、日本でイチバン人気の猫タレント。はっちゃんの魅力がすべて分かるはっちゃんストーリーは、世代を越えて楽しめる作品です。同時発売「はっちゃんガムービー2」。

**高学年編**  
宮崎駿ジブリ美術館 3990円  
宮崎駿の新たな快挙、東京の三鷹の森にある「ジブリ美術館」を紹介したDVDです。親子で一緒に、芸術的な宮崎アニメーションの世界に触れてみてはいかがでしょうか。

## 最近注目目十二単の着装を見てみませんか?

日本の着物の伝統文化を楽しまながら学びませんか。『小林豊子きもの学院』では9月22日、源氏物語が来る年で誕生1000年を迎えることを記念して、「十二単」を着披露会を市内本町ライオンズマンション五稜郭2階の函館事務局で実施します。着物文化の中でも特に最近、注目を浴びている十二単の着装が美演されるもの。実演には詳しいナレーションが付くので、楽しくて驚きもある披露会といえそう。



photo model direction  
森谷洋至 関本優子 宮島健吉

参加は無料で年齢・性別など関係なく誰でも参加できます。当日は2開催となり、1回目は午後1時、2回目は午後6時。定員は各会30人。  
参加希望者は9月18日までに電話またはハガキ、FAXでお申し込み下さい。ハガキ、FAXの場合は希望日時を記して下さい。

北海道学院・信田豊愁学院長は「着物から学ぶ日本文化には心の豊かさや優しい心を楽しみながら感じたい」とPR。十二単という素晴らしいスタイルが完成するまでの美しい物語に酔いもご覧ください。  
【お申し込み先】  
〒0400001、函館市本町26-15 ライオンズマンション五稜郭2階  
TEL 511045  
FAX 562083

## 小林豊子きもの学院

## 市内本通に小児科、内科

市内本通3丁目この9月下旬、『あんざいクリニック』が開院します。  
診療科目は小児科と内科です。小児科を担当する安齋由紀子先生はこれまで国立病院などで勤務してきました。医師として、また、子育て中の母親としての経験を活かして医療から育児まで幅広く相談に応じることを目指しています。内科を担当する安齋治先生はこれまで中央病院に勤務し、糖尿病や甲状腺の病気などを中心に診療を行ってきました。  
小児科と内科は院内中央で仕切られています。親子で受診も可能。また、小児科では「みずほつらつ」や「おたふく」などのお子さんが、



ほかのお子さんと接することのないように出入口、診察室を別にするなど配慮がされています。  
さらに、院内での待ち時間を少なくし、駐車場の混雑などを避けるために小児科では順番が近くなると携帯電話のメールで知らせるシステム。内科では時間予約制を導入。もちろん予約がなくても診察できます。

「良縁に恵まれない」「出逢いが無い」という貴方に耳よりなお知らせです!  
市内新川町の「ららぽーとプライダル」では、ますます悩みも含め徹底した個別相談が

さらにはいまなら開店3周年を記念して入会金心相談(9月末日まで)。日本仲人業協会加盟店・結婚相談認定士などの資格を持つ、悩みが無料カウンセリングで、悩みが懇親的に対応しておりますので、まずは気軽に電話してみてもいいかがですか。受付時間は午前10時〜午後6時。9月末日まで無休。

## 人気のパンセツトを無料配達!

天然酵母と厳選素材のパンが幅広い層に人気の店といえ、市内高丘町の『パンのほりかわ』。



この内容での販売は9月14日(配達は15日から)10月末日までです。お見逃しなく! 無料配達はなく! 宅配エリアは青いぼすと宅配エリアで、配達時間は午後3時〜(前日まで要予約)。そのほかのパンも1000円以上で無料配達可。「お得意1000円セット」は午後2時から店頭販売も行っておりますが、数に限りがありますのでお早めにご予約ください。営業時間は午前8時〜午後7時。毎週月曜日定休。

## パンのほりかわ

## 人生のパートナーをサポート

## ららぽーとプライダル

「全粒粉ミニ「バターロール」」「フランスパン」の11品が、通常1250円のところ、税込1000円とお得!

●高丘町4610  
☎59-1800



ららぽーとプライダルは、今年に入会者も増加。今年に入会者も含め、現在10人以上が交際から成婚へと進行中です。会員は公務員から会社員まで様々な職業の人がおり、年齢層も幅広く、バツイチも大歓迎。プライバシーを徹底しているため、完全予約制で行っている点も好評。



## まちの弁護士さん 暮らし相談室

### 修繕義務は誰の負担？

監修／北都法律事務所  
弁護士 山本啓二  
☎51-0575

**問** 賃貸のマンションを出る時に、敷金の30万円の中から修繕費として25万円も引かれて5万円しか返ってこないと言われました。納得がいきません。

**答** 借り主が故意・過失によって部屋を汚損したり、破損したような場合には、その復旧費用を敷金の中からとられても文句は言えないでしょう。しかし、逆に故意や過失がなく、言い換えれば、普通の人が普通にやるような使い方の中で自然に痛んだり、自然に汚れたような部分は借り主側が修繕費など負担させられることはありません。一例をあげると、壁紙上に残ったポスターの跡、家具を置いていたところのカーペットの凹み、冷蔵庫の後部壁面の黒ずみなどは、自然な損耗（汚れ・痛み）だということで借り主側の負担にはならないのが原則です。実際の場面では、大家さん側とまずはよく話し合ってみるのだと思いますが、話し合いの際の参考として便利なものがあります。『国土交通省』『原状回復ガイドライン』という2つのキーワードでインターネット検索をすると『原状回復をめぐるトラブルとガイドライン』というページを見つけることができます。これも参照しながら大家さんと話し合ってみて下さい。

それから、「賃貸借契約書には、修繕費は借り主側の負担だという特約が書かれているから話し合いには応じない」と、もし言われるようなことがあったら、契約書をもって弁護士事務所に相談に行ってください。特約に書かれているというだけで貴方の負けが決まったわけではありません。法律上のいろんな知恵で何とかできる場合もありますから、すぐに諦めてしまうことはありません。

## ZAKKA

### ゆるるインテリアでお洒落に…

輸入雑貨やアンティーク家具の店『プレス・オブ・ライフ』で素敵なお洒落なハンギング・プランターを見つけました。白い塗装に合うローズの造花を飾って可愛いインテリアはいかが？ つる性のアイビーを絡ませたり、グリーンやハーブを飾ってお部屋に爽やかな雰囲気を作るインテリアにしてみませんか。また、ポプリを入れてインテリアと香りの両方楽しむのも素敵。「ハンギング・プランター」は1890円（造花別売）。

静かな住宅街にあるこのお店には、ヨーロッパスタイルのアンティーク家具から、ロマンチックで美しいキッチン小物やお洋服まで色々なものがそろいます。自宅の1室を利用したお店はゆっくり時間をかけて見ることができ、楽しくて時間の経つのを忘れてしまいそう。お部屋づくりのアドバイスもしているので相談してみても…。

問／プレス・オブ・ライフ ●東山3丁目1-33 ☎54-0470



## nice taste

## nice shop

## nice job

市内松陰町の『Y W C A 英会話クラス』でリー・ビゼット先生と楽しく英会話をはじめてみませんか。日常英会話や旅行など目的は様々ですが、難しく考えず、まずは本物の英会話に親しんでみましょう。「英会話は楽しく覚えることが大切。リスニングと一緒に楽しみましょう」とリー先生は話します。先生、クラスはいつも明るく、生きた英語をたっぷり聞いて話すことができ、国際感覚も養えます。レッスンは初級から上級までのレベル別。ごども英会話や中学生クラスもあり、見学・体験レッスンも随時受け付けています。



●松陰町1-12  
☎5152262  
●セブンイレブン

市内鍛冶2丁目スーパー魚長東山店敷地内にある『くすりのことぶき』で販売している黒酢が、爆発的な人気を集めています。クエン酸が主成分の黒酢は血液をアルカリ性にしエネルギー代謝の促進や若返り効果があることでも有名。ここ数年で人気も定着してきましたが、何故この店の黒酢が注目されているのか気になる。そこで『くすりのことぶき』のような黒酢のかを試しにしてみました。

店内に並んだ『くすりのことぶき』の黒酢は、どれにしようか迷ってしまつほど色々な味があります。まず最初に試飲した最近話題の「マンゴー」は、香りも味もフルーティ。こ

れなら、酸味が苦手な人でも味を楽しみながら続けられます。おやつ感覚の甘味と香りが特徴の「バナナ」なら子供にも喜ばれそう。さっぱり格は各380円。営業時間は午前10時〜午後9時。無休。駐車場有。  
●鍛冶2-8-16  
☎53-7877

●富岡町2-18-24  
☎42-4870

そのほか、「パイナップル」も「ゼリー」も「しそ」も「みかん」などの黒酢からもろみ酢まで、充実のラインナップ。もちろん、どれも飲みやすい上、好みの味を選べるのが魅力。これからは、美容によい健康に、味よしの黒酢にキマリですね。価

格は各380円。営業時間は午前10時〜午後9時。無休。駐車場有。

調理師資格を手にして、「ホテルなどの厨房で働きたい」「退職後に趣味の料理の道を極めたい」「得意な料理の腕を生かして仕事をはじめたい」などの夢を叶えませんか。市内富岡町の『函館調理師養成専門学校』では、洋食、和食、中華の一流スタッフがマンツーマンで指導しています。現在平成19年度10月夜間部入学生を受け付けているので詳しくはお問い合わせ下さい。

調理のための基礎から各種専門料理まで習得できる「調理師養成コース」は国家入学も歓迎しています。体験試験が免除されます。1人ひとりの個性を生かした教え方で、初心者から経験者まで安心して授業を受けられるのが特徴です。中学校・高校の卒業生はもちろん、社会人入学も歓迎しています。体験

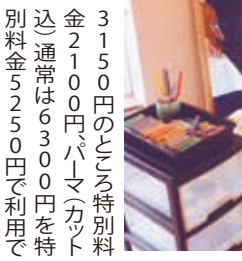
入学や見学なども行っていますので気軽にお問い合わせ下さい。



Y W C A 英会話クラス  
1月31日の3回開催します。そのほかにもストレッチヨガや習字、造形など各種クラスがあり、今月の9月17日にY W C A文化祭として、生徒さんの作品展示や体験レッスンが行われますので、こちらもぜひご参加を！詳しくは電話にてお問い合わせ下さい。

大好評！ 楽な姿勢でシャンプルーができます

自宅療養など様々な理由で外出できなかった時は、『出張美容室ルート』を利用してみませんか。髪を整えておしやれをしたい気持ちにはもちろん、七飯町や北斗市などの近郊まで対応しています。



●白鳥町17-1  
美容室 シル  
☎43-8387

コンパクトなシャンプルー台やクレンジングする椅子などを持参するので、2畳ほどのスペースがあれば自宅にいらして美容室と同じメニューが施術可能です。シャンプルーは画期的で、今までのように前かがみになる必要がなく、「楽で気持ちがいい」と大人気です。今回、初めての人は、初回お試し料金としてシャンプルーカット通常

3150円のところ特別料金2100円、パーマカットは通常は6300円を特別料金5250円で利用できます。そのほか、ヘアカラーや顔そりのメニューもあり、必ず2人で訪問する万全の体制です。お気軽に電話でお問い合わせ下さい。施設や介護ヘルパー関係者のご相談も大

### くすりのことぶき

とケネのない「ゆず」は、幅広い層にオススメ。そのほか、「パイナップル」も「ゼリー」も「しそ」も「みかん」などの黒酢からもろみ酢まで、充実のラインナップ。もちろん、どれも飲みやすい上、好みの味を選べるのが魅力。これからは、美容によい健康に、味よしの黒酢にキマリですね。価格

### 調理師で広がるあなたの夢

### 函館調理師養成専門学校

### 出張美容室 ルート

### 出張美容室 ルート

歓迎です。受付時間は午前9時〜午後6時。日曜日はご相談により対応可能です。【携帯電話】090-2057-3778 (担当/おのづこ)



募集代理店 / MSタカナン保険サービス株式会社  
●川原町8-14 フリーダイヤル 0120-174-373  
取扱保険会社  
三井住友海上海上火災生命保険(株) 登2007-A-496 (2007.8.2)

今年7月、市内川原町にオープンした「Hosta(ホスタ)函館」のファイナンシャルプランナー(生命保険販売資格者)の高梨しのぶさんは「1人ひとり大切に思うことは違います。思い

アメリカではホームドクター、顧問弁護士、ファイナンシャルプランナーの3人の専門家がいたら安心といわれています。ファイナンシャルプランナーは家計や資産の相談にのり、アドバイスを専門家。今年7月、市内川原町にオープンした「Hosta(ホスタ)函館」のファイナンシャルプランナー(生命保険販売資格者)の高梨しのぶさんは「1人ひとり大切に思うことは違います。思い

## 話題の種

今月のお題

### 家族の安心をプロデュース

Hosta(ホスタ)函館

## Gourmet Guide

\*\*\*  
いい店みつけた  
\*\*\*

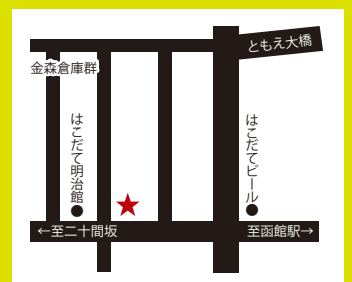
### きくよ食堂ベイエリア店

■営業時間  
平日:午前11時30分~午後3時、  
午後5時30分~午後11時  
土・日曜日、祝日:午前11時~午後3時、  
午後5時~午後11時  
■駐車場/有  
■禁煙席/ランチタイムは禁煙  
●豊川町12-9  
函館ベイ美食倶楽部内  
☎22-1994



「海鮮丼を食べるならココ!」と、いつも賑わっている『きくよ食堂』。ベイエリア店は、ベイエリアの新スポット「函館ベイ美食倶楽部」内にあり、吹き抜け大ホールと掘り込み式の小上がりのある全100席の広々とした店内。地元や道内の素材使用をコンセプトに、海の幸や山の幸を炭火で焼くこだわりよう、ご飯も道産米『ふっくりんこ』を特製蒸し釜で炭火炊きしているの、甘く粘りのある格別な味。活魚は本当に新鮮で活きの良さは抜群! 中でも根っけの刺身など、地元でもなかなか味わえない珍しいものがあります。そのほか、人気No.1の知床地鶏も塩焼きや海鮮パスタなどアラカルトメニューも充実しています。デ

イナータイムにはぜひ居酒屋感覚で利用したいお店です。また、前日まで要予約の宴会コース各種も充実しており、歓送迎会など海鮮と和洋折衷の創作料理を楽しんでみては…。西部地区に行ったらぜひ立ち寄りた、誰かを案内する時には寄ってハズレなしの味処です。食事をすると駐車場料金割引のサービスもあります。



## Circle & Culture Guide

### おすすめサークル&カルチャー案内



■講師/木村和枝先生 ■会費/レッスン毎に2000円  
■練習日/週1回(都合に応じて) ■連絡先☎31-3915

マリンバ北星会  
「マリンバ北星会」は、東京に本部のある函館教室で、大人になってからレッスンを始めた人のための教室。各自が都合のよい日時に、講師の木村和枝先生のピアノ伴奏でレッスンを行っています。ほかに子ども教室もあり、子どもさんが習っていたのをきっかけにはじめてというお母さんもいます。練習は別々でも、集まると和気あいあいとした雰囲気の中、マリンバ談義に花が咲き、「この歳になって楽器をはじめるとは思わなかったけれど楽しい」「コンサートのソロデビューに向けて頑張るなど、各々決意を新たにしています。10月6日には東京からも会員が集まり、クレスモナホールでコンサートが開かれます。各自がそれぞれの曲をソロで演奏するため、この日に向けて現在、猛練習中です。

## はこだて医療情報

日本整形外科学会専門医 リウマチ登録医  
日本整形外科学会専門医 スポーツ・リウマチ認定医  
こが整形外科クリニック院長 古賀直道

### 腰椎椎間板ヘルニア 私的闘病記

医者も生身の人間で、当然自身がけがや病気になることがある。昨年末、ビールケースを持ち上げた途端、腰を痛めた。痛みで腰を伸ばせなかったが、この時点で神経痛やしびれや麻痺はなく、X線写真でも特に異常はなかった。また、内臓由来の痛みを疑う所見もなかったため、筋肉や関節などに起因した筋・筋膜性腰痛症を疑い、薬を飲みながら仕事を続けた(家族は日常ビールを飲み過ぎた罰だと笑ったが)。しかし、1週間程して右大腿前面のシビレと痛みが出現、痛みは日増しに強くなり腰から右大腿に燃焼した金棒を突き立てられたような激痛になった。正月には、2m先のトイレに行くのに1時間かかる有様で、どんな動作を起すにも痛みに対してかなりの覚悟が必要だった。脊椎は、体を支える柱であると同時に大切な神経の幹(脊髄)を守る容器である。首から下の感覚や運動は脊髄から枝分かれた各神経根が支配する。逆にしびれや筋力低下、腱反射の異常の位置から障害部位を診断できる。私の場合、右大腿神経痛と大腿前面のしびれから右腰椎高位(L2,3)での障害と推測され、正にMRI検査で第2・3腰椎間の右へ大きく脱出した椎間板ヘルニアを認めた。MRI検査をすると壮年以上では画像上4人に3人は異常を認めるそうだが、今回のように神経を圧迫して痛みや神経障害がある場合は勿論治療が必要である。ヘルニアは保存的治療が基本で、長期治療成績も良い(安静、痛み止めなどの薬物治療、温熱・牽引などの理学療法、神経ブロック、など)。また、脱出型ヘルニアは自然縮小・消退することが知られている。しかし、排尿排便障害、インポテンツなどの膀胱直腸障害は緊急手術の適応であるし、保存的治療をしても筋力低下が長期化する場合、痛みによる生活障害が著しい場合などは、手術が検討される。幸い私の場合、藪医者と呼ばれる危惧を抱きながらも仕事を休むことなく(かなりのやせ我慢はしたが)、2カ月程で保存的治療にて治った。貴重な体験だった。



●時任町23-9 ☎54-0020

## ドクター講座

日本循環器学会認定循環器専門医 日本抗加齢学会専門医  
日本内科学会認定内科専門医 協立消化器循環器病院 能戸徹哉

### メタボリックドミノ

皆さんは健康診断を定期的にかけていますか。中年を過ぎた頃から、健康診断で肥満や血圧、血糖、血中脂質(コレステロールや中性脂肪)の異常を指摘され、診断書に食事・運動の指導や精密検査を受けるように記載された経験をもっている方も少なくないと思います。何となく気にはなるが差し迫った状態ではないのでそのまま放置しているという方も中にはいらっしゃるでしょう。ここでいま一度自分の健康診断書を見直してみてください。気がつかないうちに健康がむしばまれているかもしれません。「メタボリックシンドローム」という言葉を聞いたことがある人も多いと思いますが、平成17年に新しい概念として確立し、診断基準も設定されました。メタボリックシンドロームとは簡単に言えば内臓脂肪の蓄積によりさまざまな生活習慣病が引き起こされた状態のことです。これは偏った食生活や運動不足といった生活習慣の乱れが内臓脂肪(腸の周りの脂肪)を増やし、この内臓脂肪から分泌される物質が高血圧、高脂血症、糖尿病といった病気を発症させます。これらの生活習慣病は同時期に一齐に発症することなく、順次経時的に発症します。そしてそれぞれの疾患が影響し合いながら動脈硬化が進行し、ある時、心筋梗塞や脳卒中が発症するのです。この生活習慣の乱れから心筋梗塞や脳卒中の発症に至る一連の流れはドミノ倒しに例えて「メタボリックドミノ」と呼ばれます。次々にドミノが倒れ、心筋梗塞や脳卒中の発症はドミノの総崩れ状態といえます。ドミノ倒しのできるだけ早い時期に進展を止めること、すなわちメタボリックシンドロームの段階でちゃんと生活習慣病を改善しておくことが大事なわけです。内臓脂肪を減らすには運動が有効です。ウォーキングなら1日1万歩を目標にしてみてください。もちろん脂肪の多い食事や高カロリー食もできるだけ控えることが大事です。それができた人は健康長寿も夢ではありません。



●美原3-2-16 ☎46-1300 <http://www.hakodate-kyouritsu-medical.jp/>

函館手作り工房 アップルマップ

市内末広町のベイエリアの一角に、手作り製品と雑貨の店『函館手作り工房 アップルマップ』がオープンしました。店内には色鮮やかなドライリースや富良野で作られたドアプレート、ニセコ在住女性製作の革のプレスレト、カントリー家具など、どの商品も1点ものです。製作者の意向で商品の価格もリーズナブルで、購入しやすい値段です。また、毎月第2・4木曜日にはツールペインティング教室(ランチ付、材料費込1900円)、毎月第2・4土曜日にはリース教室(材料費込2000円)も行っています。どの教室も1回で製作できます。10月からは押し花、パッチワークなどの教室も予定しています。店内の立ち飲みコーヒーは200円。営業時間は午前10時~午後7時。無休。



●末広町15-1 ☎27-1126



エバメールゲルクリーム

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、予めご了承ください。

お申し込み  
お問い合わせ

株式会社青いぼすとHD  
phone 23-5688

受付 月~金曜日  
午前9時~午後6時  
(担当/本間)

本紙読者から大絶賛の逸品。水と、体によいといわれる天然素材がギュッと詰まったゲル状のクリームです。表皮の1番下の基底層から生まれた新しい細胞が皮膚に近づき、角質層に上がってくるために必要な水分をキープすることができます。肌の乾燥を防ぎ、常にみずみずしいお肌の実現に、エバメールゲルクリームを!!

通販コーナー

次号予告 9月28日(金)

ベイエリア散策案内

9月21日(金) 増刊号  
秋のヘルシー&ビューティー

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

町内会の夏祭り…、カラオケ大会にでも出てみようかと気楽に考えたが、参加者の歌声にびっくり。みんな、うまい! 高校時代はロックバンドのリードヴォーカルだったので少々自信はあったが、僕が通用するようなレベルではなく、出なくてよかった。恐るべし、町内会の夏祭り。(慎)

私が好きなお手軽グルメは、実家近くの団子屋さんのアイスクリーム。ジェラートのような舌触りで、今風のミルク味ではなかったけれど、子どもの頃のまま美味しく感じて、これが1番のごちそうだった。といっても今はお店がないので幻の味。(345)

ゆっくりつま先立ちをくりかえし足の浮腫をとる。椅子に座って左右にストレッチして脇腹の筋肉をほぐす。肩を落として腰の仙骨をまっすぐに姿勢を保つ。歩くときは腰から大きく足を出す気分。毎日の暮らしの中で続けている自分なりのストレッチ。(チョコ)

レジ袋は以前から問題になっているけれど、最近はブランド物のエコバッグが売り切れるほどの人気だとか。それを契機にエコライフに目覚めるのならそれもよし、という意見の一方、10数万円もするバッグに大根やネギを入れるか? という素朴な疑問も。(画)

『子育て倶楽部』に届くお便りには、様々な家族の形と子育てがある。ある本に「幸せな家庭で育った子供には揺るがない温かさがあり、複雑な家庭で育った子供には器用な優しさがある」と書いてあった。どんな状況にも良い面はあると、私も信じている。(BP)

今はまっているのはお酢。薄めて飲んだり炭酸で割ったりして結構美味しいものです。インターネットで調べて買っているのですが、パイナップル酢といく酢が美味しかった! 紅芋酢はイメージと違い酸味がキツイ。ソムリエならぬ酢ムリエ気分です。(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

食欲の秋。今回は気軽に楽しめるロープクライスのお持ち帰りフードを紹介しました。小腹満腹! 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。

めどこい(た)います。大人の男の粋な夏の和の提案も… 『カフェ オタジイフ』の記事の着物が素敵ですね。西部地区に似合います。春に青い無料で着付教室の記事を見つけて、なんとか浴衣は形になってきたので、友達に「ランチや飲み会は浴衣で」と誘うのですが、「めんどうさ」とか「ハズレ」とか「今さら」とかで、ソツてくれませんか。ぜ ひ「夏の和」を後押しする記事をお願いします。それと以前、青山さんが着物に挑戦していましたか、今度は「大人の男の粋な夏の和」の提案もお願いします。(港町1丁目.M.A.)

『アンノンフェスタ・イン・函館』が9月23日に、朝鮮女性と連帯する函館の会(トナムの会)と函館 YWC A 共催による『アウトドア特集』は面白かったです。災害の時にもテントやランプは役立つので、今度は災害時に用意してあると良いもの特集をしたらどうでしょうか? (花園町.K.U.)

さばらないのに情報量が多くても重宝しています。ひとつの情報に対する記事のサイズと写真と文章のバランスがちょうどいいからと思います。これからも食事にいく時など、参考にさせていただきます。(八幡町.M.S.)

街角情報

展示内容は油彩画、彫刻、陶器。開場時間は午前10時~午後6時。入場無料。9月26日まで。詳細は ☎ 090-7657-2419(向川)まで。

プレゼント

三栄書房より、「くちコミ」ドライマップ北海道を本紙読者5名様に、株式会社三栄書房は7月に、読者のくちコミ情報を掲載したガイドマップの独自の構成の旅行ガイド誌『くちコミドライマップ北海道』(880円)を発売。このほど、同誌を本紙読者5名様にプレゼントします。ハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記の上、〒162-8447、東京都新宿区馬場下町1-1、三栄書房「くちコミドライマップ北海道(函館青いぼすと)プレゼント」係まで。締切は9月25日。



効率よい  
広告を  
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配備して、全126,000世帯のご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、お気軽にどうぞ。

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ェック！  
あなたの快適ライフにお役立て下さいネ。

子供連れも大歓迎の耳つぼダイエット ホームサロンゆう

市内日吉町3丁目、服のサイズは「ヘルシー耳つぼダイエット」Lサイズからの専門店「ホームサロンゆう」がオープンしました。化したのだろうか。この店はホームサロンのアシスタントならではアットホームな雰囲気好評で、リラックとして施術を受けることが出来ます。また、スタッフ2人が保育士の資格を持つので、子供連れでも安心。代表の山岸真希さんも「耳つぼダイエット」の体験者で、体重マイナス8キロ、体脂肪率57%、二の腕マンナス5センチ、バストは変わらず



6キロ。「耳つぼダイエット」は、3カ月で平均8〜12キロのダイエットが可能。食欲が自然に落ち気になることから痩せられる上、体質も改善されるためリバウンドもありません。ダイエットに成功したい人、産後の体重が戻らない人、妊娠中の人、男性、子供から年配の人まで、キレイに健康的に痩せた



ダイエットをサポートします！

いな、まずは「無

料カウンセリング」を受けてから、ダイエットをはじめめるかを決めてはいかがでしょうか。9月中旬に「無料カウンセリング」の予約をすると粗品をプレゼント。詳しくは、電話でお問い合わせ下さい。営業時間は午前10時〜午後8時。予約制。毎週日曜日、毎月第2、4土曜日、祝日定休。駐車場有。  
●日吉町3-23-19  
☎31-8700

英検に強い！キッズの楽しい英語スクール ステップワールド山の手教室

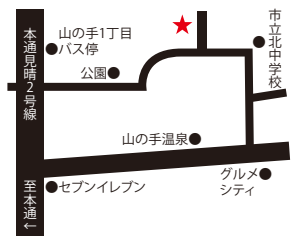
市内山の手3丁目の『ステップワールド山の手教室』では、後期の新入生を募集しています。

小学生が楽しく英語を学べるこのスクールは、遊びながら単語や文を覚えたりと、無理のない学習で子どもたちが英語嫌い、苦手意識を持つことなく自然に英語が身につきます。クラスは少人数、



格者もいます。講師は教員免許を持ち、ステップワールド講師ライセンスも取得しており、親

切で熱心な指導。英語を聞く、まねる、話す、読む、書くというステップを積み重ねることで、英会話や英検にその成果が表れます。教室は英検の準会場で、生徒さんの中には中学生で英検準2級合格者もいます。入会金全クラス



10000円  
●小学3・4年生対応のPAクラス(週1回)/月謝6300円、教材費(半期)10500円、その他4000円、体験学習9月20日、9月27日  
●小学生5・6年対応のPSクラス(週1回)/月謝8400円、教材費(半期)11550円、その他4000円、体験学習9月18日、9月25日  
●山の手3-28-11  
☎54-7065