

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

2007-2008
忘年会・新年会

グルメ・宴会特集

BANQUET
PLAN
vol.1

Cheers!



写真提供/サッポロビール株式会社道南支社

年末が近くなると、そろそろ気になってくるのが忘年会・新年会の話題——。職場の宴会から趣味の仲間の納会、あるいは帰省してくるお友達との飲み会まで、何かと「グルメ・宴会」の情報が欲しくなる季節です。

本紙では例年11月 のこの時期に『グルメ・宴会特集』を企画してきましたが、例年大好評につき今回は、今号11月 16 日発行分と次週11月 23 日発行分(増刊号)の2回連続で、幹事サン必見の『グルメ・宴会特集』をお届けします。

この時期は道南の各宴会場が賑わいます。ご希望の日程と場所での宴会を行うために、お早めのご予約をおすすめします。さあ、今年も楽しく飲んで美味しく食べて、この1年をゴージャスに締めくくりましょう!!

年末年始は心に残る会食を! 湯の川プリンスホテル渚亭

年末年始の集まりにオ
ススメしたいのが、『湯の
川プリンスホテル渚亭』
の会食プラン。

大好評の「小春御膳」
(5250円)は、素材と
味へのこだわりが詰まっ
た和食会席。食前酒には
じまり酒菜、お造り、小鍋、
食事、水菓子など、新鮮
な魚介類を中心とした
全13品の見た目にも美
しく、味もホリ
ユームも満足ゆ
くメニューがテ
ーブルを彩り
ます。

旬の野菜や
魚介類など個
性溢れる品が
そろうた「春待
御膳」(6300
円)や、「円卓
プラン」(洋中



小春御膳

盛込4725円、和洋
中盛込5250円、10
人)もあります。飲み
放題は通常2625円
のところ、市内及び近郊
在住限定で1575円
とお得です(10人)。
会食後の宿泊は、4人
1室・1泊朝食付
5250円(休前日1
人2625円アップ。そ
他の部屋タイプ、宿泊
料理内容や予算応相談。
詳細及び予約は、電話で
どうぞ。
●湯川112-25
☎573911
<http://naigatei.info/>

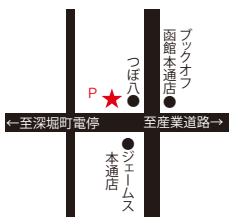
読者限定 「黒へこスハシャルプラン」登場! 黒へこ家

今年の宴会プランは市
内本通の『黒へこ家』の
美味しいお肉を楽しむた
めの『黒へこスハシャルプ
ラン』がおすすです。

青いほすと読者限定で
用意したこのプランは1
人3200円で、和牛の
サーロイン、カルビ、ラン
プの盛り合わせと、牛サ
ガリ、黒豚カル
ビ、黒豚ロース、
鶏肉、ホルモン
などの盛り合
わせが付き、上
質のお肉をじ
つくり味わえ
ると評判です。
ほかにキムチ
盛り合わせ、
シャトーベツ、
ごはん(おかわ
り自由)に飲
み放題もつく
お得なプラン
です。



飲み放題は
ビール、サワー、
ソフトドリンク、
カクテルまでOK。予約が
必要で(4人以上から)
で『青いほすと限定・黒へ
こスハシャルプラン』とお
申し込み下さい。
全て個室の落ち着いた
雰囲気の中で、ご家族や
仲間同士で気兼ねなく
美味しい焼き肉を楽しみ
ましょう。
営業時間は月~土曜
日は午後5時~深夜0時、
日曜日、祝日は午後4時
~深夜0時。
●本通2丁目1418
☎329685



美味しきギョツとつまったおせちをどうぞ

KKRはこだて

お正月の食卓を華やかに彩る『KKRはこだて』『おせち』は何か！



伊勢エビや鮑の柔らかか煮、昆布巻き、伊達巻きなどすべて板

前さんの手作りで、当日の出来たてをお届けします。オーソドックスなメニューと素材を生かした薄味ヘルシー感覚で好評です。いずれも三段重で、4〜5人用20000円と1〜2人用10000円の2種類です。申込みの締切は12月10日でお届けは12月30、31日の2日間です。取りに来ていただいた人には500円割引致します。

また、温泉と会食がセットになった「忘新年会プラン」がそろいました。「和食会席コース」「中華コース」「和中全会コース」の3種類で40000円。ウイークデー(金曜日除く)の15人以上の宴会は幹事1人無料のサービ



スがあります。送迎は相談に応じています。

●湯川町28-14
☎578484

掘りこたつで50人宴会、飲み放題ビールはプレミアム

魚まさ五稜郭店

市内梁川町の『魚まさ五稜郭店』が11月20日にリニューアルお



5000円コース飲み放題2時間付

ーブンします。掘りこたつ席が増え、掘りこたつ席での50人宴会が可能になります。これで少人数はもちろん大人数までゆつたりと宴会ができます。

料理のグレードの高さでは評判の魚まさ五稜郭店。旬の食材を使った宴会料理は最も得意とするところです。吟味した素材と料理長の腕の確かさには定評があります。カクテルや各種梅酒を中心に加えて12月1日からは生ビールはプレミアムになる75種類

の飲み放題メニューは女性客には特にうれしいところ。今年の宴会はとびつきり美味しい料理とお酒で、ゆつたりくろげる魚まさ五稜郭店でキマリ！
営業時間は午後5時〜深夜0時、毎週日曜日定休。
●梁川町18-2
☎5311146



赤から鍋とセセリ焼きで盛り上がる！

赤から五稜郭店

市内本町・電車道路沿いの『赤から五稜郭店』の忘新年会プランは、名物の「赤から鍋」や「鶏セセリ焼き」のほか、盛りだくさんの料理に120分の飲み放題付です。

「赤から満足コース」(4500円)は、奥深い味わいの鶏セセリやプリプリ牛ホルモン、牛カルビ、手羽先などの厳選素材を網で焼いてアラツツをいただきます。名古屋味噌噌と赤とうがらしの程よい辛さが絶妙に旨い赤から鍋もこの季節最高の味。ほかに3500円、5500円コースもあり。和気あいあいの宴会や、いしもと違う料理で宴会をお考えならぜひご利用。



4人以上で受付30人まで対応可能。2〜3日前までにご予約下さい。営業時間は午後6時〜翌午前5時。日曜・祝日は午

後6時〜翌午前1時。年中無休。
●本町328
☎310448



大きな資金の運用は目的をはっきりさせて Hosta (ホスタ) 函館退職金・遺産・満期を 持ち主である高梨しのぶさんに預け、資金を手にした時、どおししますか? 大きなお金の運用には慣れない人も多いと思いますが、資金運用もライフプラン(人生設計)の一端として考えましょう。

市内川原町にある『Hosta (ホスタ) 函館』のファイナンシャルプランナー(生命保険販売有資格者)で、CFPと1級ファイナンシャルプランニング技能士という道南でも数少ない資格の

あなただけのライフプランを一緒に考えてくれます。目的が決まると、いくらをどのくらいどの期間運用するのかが決まり、それによって金融商品が絞り込まれてきます。金融商品の種類やその特徴を考え、自分のライフスタイルに合わせて自分にご満足いただける商品を選び、将来の不安を解消し、未来の安心を手に入れることができます。相談は予約制なので詳しくはお問い合わせ下さい。



募集代理店 MSタカナシ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 三井住友海上きらめぎ生命保険(株) 登2007-A-559 (2007.10.5)

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

『比較は己の道具である。なぜなら愛は比較しないからである。特別であるうとすれば、必ず比較することになる』 (奇跡のコースの言葉 大内 博 訳)

最近、スピリチュアルという言葉が広まっていますが、私自身もスピリチュアルという言葉に惹かれています。私自身も、その1人です。だが、その世界の中にも比較はあります。残念なことにその比較が教祖に使われていた「勝組・負組」にも競争・比較がもたらしている。それは特別であるうとすれば、必ず比較することになる。それは特別であるうとすれば、必ず比較することになる。それは特別であるうとすれば、必ず比較することになる。

1番あるうとすること、誰かより自分は優れていると思いたく持ちは、実は愛を求めている。だから、誰かより優れていると思いたく持ちは、実は愛を求めている。だから、誰かより優れていると思いたく持ちは、実は愛を求めている。

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」の言葉を学び、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 ☎090-8271-1103

青ほの心 真実を伝えたい

忙しい毎日の中で、私達は次々に出会う新しい情報に目を奪われ、重要なことを見逃したり大事なことをつい忘れてしまったりしがちです。インターネットの普及で洪水のように流されてゆく情報の中で、何が正しく何が重要な情報は自らの頭で選択していく賢明さが求められている時代といえるかもしれません。

少し前、沖縄で11万人もの人々が集会を開きました。日本軍が住民に集団自決を強制したという記述が教科書から削除されたことに抗議し、撤回を求めたための集まりでした。沖縄は戦争中、多くの住民が犠牲になった土地ですが、集まったのは戦争体験者ばかりではありません。子供連れの若い父親やベビーカを押した母親、それに高校生も…。この人達は、実際にその場に居合わせたおじいさんやおばあさんから悲惨な体験を聞いて育ってきた人達です。壇上立つた高校生の「あの醜い戦争を美化しないで下さい。たとえ醜くても真実を知りたい、学びたい、そして伝えたい」という真摯な訴えは人々の胸に響きました。

新聞の読者の欄に、沖縄生まれで現在は本土に住むという若い女性の投書が載っていました。彼女は軍の強制があったことは沖縄では常識だといいます。住民が戦火を逃れて隠れた際に日本軍が入ってきて食料を奪い、泣く子は、敵に見つかるからと、その親に殺させたという話を、幼い頃に聞いて夜も眠れないほど怖かったともいいます。そんな体験から、集会のニュースをテレビで見ると、悲しみと憤りでしばらく涙が止まらなかったそうです。

戦争は人々から正常な感覚すら奪い、人を狂気に追いやるものなのです。沖縄の人々の思いを通じて、体験を継承し歴史の事実をきちんと伝えることがいかに大切かを、あらためて思いました。悲惨な事実を蓋して見ないようにすることからは反省も未来への展望も生まれないからです。

私達の知らないこと知らされていないことはまだまだ多くあることでしょう。目を凝らし耳をそばたてて、本当のことを見逃さないように、そして忘れないようにしたいものです。

my way 全力投球

チャレンジ精神を大切に！ 頑張った分だけ報われる世界で…

ダズルヘアメイク スタイルリスト 花田 育美さん

そして2度目のビューティーエ

「私のお店はどちらかといえばお洒落でゴルドアワード賞を受賞し、スタイリストの挑戦。」

利用者からの指名も増えつつある。「このままの自分に挑戦すること」に意欲が湧くんです。去年は入賞できなかったのですが、今度こそ！と、思いが強くチャレンジしました。頑張った分だけ報われるのがこの世界だなぁと、思っています。いまは、たかさんの仕事をこなしてゆくことが大事だと感じています。お客様が、たかさんの下からウチのお店に選んで下さる理由が、ウチのお店にしかないものがあるからだと思います。それを理解してしっかりとやり遂げることをいつも意識しています。

華やかな外見からは想像もつかないほど、取材中の受け答えには落ち着きがあり、確かなおばさんキャラ、という意味も分かる気がしました。

「目標はお客様とのコミュニケーションを深め、お客様がどんなことを望んでいるのかをしっかりと把握できるスタイリストになることです。」

ダズルヘアメイクは ☎0120-197902



「お洒落でゴルドアワード賞を受賞し、スタイリストの挑戦。」

利用者からの指名も増えつつある。「このままの自分に挑戦すること」に意欲が湧くんです。去年は入賞できなかったのですが、今度こそ！と、思いが強くチャレンジしました。頑張った分だけ報われるのがこの世界だなぁと、思っています。いまは、たかさんの仕事をこなしてゆくことが大事だと感じています。お客様が、たかさんの下からウチのお店に選んで下さる理由が、ウチのお店にしかないものがあるからだと思います。それを理解してしっかりとやり遂げることをいつも意識しています。

華やかな外見からは想像もつかないほど、取材中の受け答えには落ち着きがあり、確かなおばさんキャラ、という意味も分かる気がしました。

「目標はお客様とのコミュニケーションを深め、お客様がどんなことを望んでいるのかをしっかりと把握できるスタイリストになることです。」

ダズルヘアメイクは ☎0120-197902

LUNCH BOX

和洋融合の創作料理

ダイニング五稜郭亭

市内本町の『ダイニング五稜郭亭』は、和食と洋食が融合した創作料理が楽しめる店。ランチでは、その料理の腕前が凝縮された「石焼ハンバーグ」がおすすめ。つなぎを最少限に抑え、牛肉100%で仕上げたハンバーグは熱々の石焼の上でジューツという音を楽しみながら、好みの焼き加減が楽しめます。店特製のデミグラスソースとの相性も抜群。ライスまたはパン、サラダ、季節のスープ、ドリンク付。好評につき、10月から日曜日限定でディナーのメニューにも加わりました。

石焼ハンバーグ 980円

Data

- 営業時間/ランチ:火~土曜日午前11時~午後2時(LO)、ディナー:火~水・木・日曜日午後5時~午後11時(LO)、金・土曜日午後5時~午後11時30分(LO)
- 定休日/毎週月曜日

☎355858

戦争は人々から正常な感覚すら奪い、人を狂気に追いやるものなのです。沖縄の人々の思いを通じて、体験を継承し歴史の事実をきちんと伝えることがいかに大切かを、あらためて思いました。悲惨な事実を蓋して見ないようにすることからは反省も未来への展望も生まれないからです。

私達の知らないこと知らされていないことはまだまだ多くあることでしょう。目を凝らし耳をそばたてて、本当のことを見逃さないように、そして忘れないようにしたいものです。

Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

子育て倶楽部

今月の元気印



岩崎礼采ちゃん
平成16年2月7日生

今回も8月17日号に掲載された赤ちゃんの夜泣きに困っているママ(マッキー)さんに届いたお便りを紹介します。

私は9カ月の女の子のママです。うちも同じです。娘は基本的に夜型で、主人も私もフラフラで眠いのにも真夜中まで元気はつらつだったりします(笑)。多分夜泣きがピタリおさまる方法はないんじゃないかと思うので、まずは出来ることから…。もし経済的に大丈夫であれば、旦那さんのお弁当を1日おきにしてもらい外食してもらえると(マッキー)さんの睡眠時間が少し増えるのではないのでしょうか。一生夜泣きが続くわけではないはずです。お互いがんばりましょう。

もう1通のお便りです。

私の子も9カ月から2歳近くまで夜泣きがありました。夜泣きをしないことを期待するより、対応する方法を考えた方がよいように思います。1.昼間なるべく外遊びをさせて程良く疲れさせる。2.子供の昼寝時は一緒に休む。3.夜泣きをしたら少しの時間抱っこしてあげる。4.パパには子供の夜泣きを理解してもらおう。家事は手抜きしてでもママがゆっくりできる時間があることが望ましいですね。時々ママ友とおしゃべりも疲れがとれるかもしれませんね。

皆さんはどう思われますか? (マッキー)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おります。そのほかにも、子育てに関するたくさんのお便りを寄せ下さい。

(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

親子でクリスマスリースを作ろう!

手・工芸など様々な講座を開講している『はこだて工芸舎元町ハウス』では、社団法人日本フラワーデザイン協会・松本里美さんを講師に迎え「親子で作るクリスマスリース教室」を開催します。今年のクリスマスは、親子で手作りしたリースを飾ってみませんか。

日時/12月1日(土)午後1時~3時
対象/小学1年生以上の子供と親
料金/1組(リース1セット)材料費・講師料込3000円
募集人数/10組、定員になり次第締切

なお、希望者には別途キットの販売可(リース1セット2500円)。詳細及び申込みは電話でどうぞ。営業時間は午前11時~午後7時。無休。駐車場有。毎月第1、3金曜日は講師松本さんのフラワーデザイン教室開講中。

●元町32-5 ☎22-7706



クリスマス、素敵な出会いのチャンス!

この冬、新しい出会いのチャンス! 楽しいカップリングパーティーに参加しませんか? 毎年開かれてはいるこのパーティーは、男性は主に20~30代、道南在住の農業青年と、月14日午後7時から、市内農業青年が参加しています。

今回は、クリスマスパーティーの市内西部地区で、楽しくてお洒落なひと時を過ごそうという、誠実で爽やかな、たくましい男性達との新しい出会いの機会! ぜひあなたも、気軽に参加してみませんか?



この冬、素敵な出会いを...

今回は、クリスマスパーティーの市内西部地区で、楽しくてお洒落なひと時を過ごそうという、誠実で爽やかな、たくましい男性達との新しい出会いの機会! ぜひあなたも、気軽に参加してみませんか?



J Aカップリングパーティー

在住の40歳ぐらまでの未婚の女性、定員は20人で、定員になり次第締切。会費は15000円(税込。料理・ドリンク付)。

お申し込み・お問い合わせは「J Aカップリングパーティー実行委員会」事務局、有限会社オオフィスク ☎47-4456・FAX 47-4467までどうぞ。

成功率90%の耳つぼダイエット!

確実なダイエットとして定着した耳つぼダイエットですが、「はじめなら自宅から近い方がいい」という声も少なくありません。そんなあなたに朗報! 市内桔梗町に耳つぼダイエットをはじめ心と体にキレイと元気を提供するメニューがそろった「ラスール」がオープンしました。

代表・平野晃子さん



before 体重67.3kg 体脂肪率32.6%
after 体重56.5kg 体脂肪率24%

「ラスール」がオープンしました。確実なダイエットとして定着した耳つぼダイエットですが、「はじめなら自宅から近い方がいい」という声も少なくありません。そんなあなたに朗報! 市内桔梗町に耳つぼダイエットをはじめ心と体にキレイと元気を提供するメニューがそろった「ラスール」がオープンしました。

△温浴・通常1回1575円のところ、耳つぼダイエット成約者先着10人にダイエット期間中フリーパス券をプレゼント。この機会をお見逃しなく! 営業時間は午前10時~午後8時(予約制、送迎相談)。毎週水曜日、祝日定休。駐車場有。カード可。

●桔梗町4-1-8 ☎46-00670



アズール

テストのときだけでも! 家庭教師と二人三脚

料金がとても良心的。同じくというものが、家庭教師のマルタスクール。正しい料金のほつを選ぶのが、なら、1時間1250円から

塾に通わせながら家庭教師もつけたいなど、幅広いニーズに応えられるのではないのでしょうか。

自宅で習うマンツーマン英語学習

正しい料金のほつを選ぶのが、なら、1時間1250円から

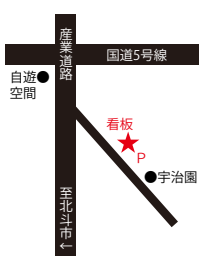
マルタスクールの料金がとても良心的。同じくというものが、家庭教師のマルタスクール。正しい料金のほつを選ぶのが、なら、1時間1250円から

月替わりで楽しむスープカレー

市内桔梗町の「カリハウス スカリフォルム」では、月替わりのスープカレーが評判です。11月限定の「鳥ささみ梅



市内桔梗町の「カリハウス スカリフォルム」では、月替わりのスープカレーが評判です。11月限定の「鳥ささみ梅」を月替わりで楽しみたい。手間暇かけたカレーは9種類あり、どれもカレー好きを満足させる本格派で、「お子様



●桔梗町4-1 ☎48-9898

まちの弁護士さん 暮らし相談室

憲法1…憲法を守らなければ 監修/植松法律事務所
いけないのは誰か? 弁護士 植松直
☎43-0519

問最近、憲法改正という言葉がテレビや新聞でちらほら聞きます。しかし、学校では憲法の授業なんてほとんどしなかったのが、改正の問題以前に、そもそも憲法がどんなものか良くわかりません。中学校で、憲法は国の最高法規だっけって習ったことは覚えているのですが、憲法は、法律の親分であり、私たち国民が守らなければいけない最高の法律だと理解しておけばよろしいのでしょうか?

答私がある大学の授業のはじめに、「憲法について、次のどちらが正しいでしょうか? 1.国民が守らなければいけない法、2.国家が守らなければいけない法」と学生に質問したところ、実に半数近くの学生が1が正解であると答えました。しかし、これは大きな誤解です。憲法は、国民が守るべき法ではありません。国民が国家に守らせるべき法なのです。

実際、日本国憲法99条には、「天皇又は摂政及び国務大臣、国会議員、裁判官その他の公務員は、この憲法を尊重し擁護する義務を負ふ。」と憲法を守るのはあくまで国家側であることが明言されており、国民は憲法を守るべき主体としては入っておりません。

憲法は自由の基礎法であり、日本国憲法においても思想良心の自由(19条)、信教の自由(20条)、表現の自由(21条)等様々な人権が我々国民に保障されています。

これら国民の権利や自由という基本的な人権に対して、国家が不当に侵害したり、干渉してきたら大変です。そうならないよう国家権力を制限するために憲法というものがあるということが出来ます。従って、憲法を守るべき主体は国民ではなく国家であります。

なお、憲法が国家権力から国民の権利・自由を守るために存在するといっても、国家が憲法以上のルールを定めることが可能であれば、憲法の条文は画に描いた餅のように無意味となってしまいます。

そこで、憲法は国の法体系の最上位にあることが必要となります。これを憲法の最高法規性といいます。日本国憲法98条1項でも「この憲法は、国の最高法規であって、その条規に反する法律、命令、詔勅及び国務に関するその他の行為の全部又は一部は、その効力を有しない。」と規程されています。

このように、憲法とは、1.自由の基礎法である、2.国家権力を制限する効力がある、3.国の最高法規である——という3つの特徴を有しているといえます。

ZAKKA

アンティーク雑貨がいろいろ

手軽な雑貨から1800年代のコーヒーカップ、クラシックなランプまで、アンティーク好きなら見逃せない逸品が置いてあるお店を見つけました。



市内石川町の住宅街にある『リガード』は、リキュールグラスやクラシックレース、アールデコ家具など、見るだけでも楽しいアンティークの雑貨がそろっています。

写真は、「グラス」(1545円)、「レースカバー」(735円)、「サシェ」(匂い袋515円)、「カップ&ソーサー」(26000円)、「レース敷物」(1050円)、「ワインデキャンタ」(15750円)など、お気に入りになりそう。ほかにデザイナー物の个性的なお洋服も置いてあり、お茶を飲みながら優雅な品々に囲まれてクラシックな時代に浸るのも楽しそうです。営業は毎週火～金曜日の午前11時から夕方頃まで。

問/リガード ●石川町344-14 ☎47-2483

nice taste

nice shop

nice job

地域に根指した医療を… 藤原内科



北斗市追分2丁目・大野新道近くに『藤原内科』が開設しました。このクリニックは、風邪やインフルエンザなどの感染疾患から高血圧や糖尿病などの生活習慣病まで内科一般の診療を中心にメンタルの原因がある場合は心療内科での治療が受けられます。

藤原英明院長は、「地域に根ざし、全人的に対応する医療を行いたい」と医師を目指し、地域医療が充実していることで著名な長野県の『佐久総合病院』などで経験を積んで来ました。必要な時に



適切な診療が受けられるポイントクーターとして地域医療に貢献したいと考えています。また、心療内科では心理士による心理検査やカウンセリングやカウセリング、心理療法等の治療が受けられます。体の具合が悪いと思っていれば、原因は精神的なものだらけということもあります。体とメンタルの両面から治療すれば、より高い効果が得られるのではないのでしょうか。

なお、内科では、腹部エコー、心エコー、頸動脈エコーなどの検査も行っています。診療

時間は月・火・木・金曜日午前9時～正午、午後2時～午後6時、水・土曜日は午前9時～正午、日曜日、祝日は休診。

●北斗市追分2-5613 ☎481-5556
<http://website.infomity.net/0000101/>

安全で半永久的! いまこそ手間なしで雑草なしの庭に… 株式会社工樹園

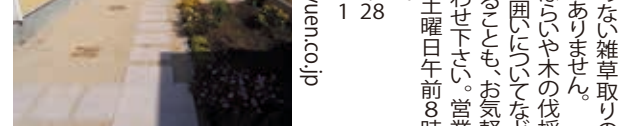
手間をかけることなく除草剤も使わずに、雑草のないきれいな庭にしたいとお考えなら、市内上野町の『工樹園』の特殊防草シートによる画期的で安全な雑草対策がおすすめです。

作業の内容は、少し地面を掘り下げて整地し、薄手の防草シートを敷いてその上に砂利や土をかけて整え、完了します。その抜群の効果は写真の通り! 時間が経つてもほとんど雑草が見られません。土中に敷いたシートは水を通すので水たまりがでることもなく

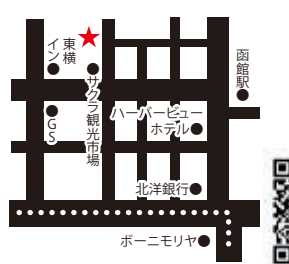
切り込みをいれれば庭木などの植物も植えられます。雑草知らずの庭や玄関先は同じ場所でも広々と見え、使い方も自由自在。

料金の目安は10㎡で15000円ですが、この時期は多少割安になります。いま手入れをしておけば、来年の春をきれいな庭で迎えられるでしょう。

●上野町38-28 ☎59-0121
post@kouzuen.co.jp



もう食べましたか? 全国でも絶賛の味



あつあつの石の器にウニ、タラハガ、イカ、タコなどの新鮮な海の幸が盛り込まれたヒンパ。それを一気に混ぜると、器の中で海鮮とご飯が焼ける。ほどよく熱が通ったところで特製の和風タレを加えると、ジューシーという音とともに香ばしい湯気が広がる。これぞ、全国から訪れた観光客が絶賛の『うに

むらかみ函館店』の「豪華貝鮮石焼きヒンパ」(1575円)。函館に住んでいないが、まだ食べたことがないというのは羨にもならない話だ!

函館朝市にあるこの店は、都心の高級寿司店などで使われる極上のウニを築地市場に出荷していた、株式会社村上商店が、本当は地元の人にごそ、自慢のウニを気軽に味わってほしいと開いた1軒。目玉である極上のウニをはじめとした鮮度抜群の刺身はもとより、雲丹と鮑の釜飯、「うにグラタン」など、熟練職人の心意気が伝わるメニューがそろっている。

店内に1歩足を踏み入れると、そこが朝市の一角であることを忘れさせるような

隠れた空間。場所柄、観光客に評判が広がっているが「地元の人にごそ」という創業当時の店主の思いは、いまも変わらず。営業時間は午前8時～午後2時、L.O./午後1時30分、午後5時～午後9時30分、L.O./午後9時。毎週水曜日休店。

●大手町22-1 ☎26-8821

調理師で叶えようあなたの夢

「本日の厨房で働きたい」格で実現させませんか? 市内富岡町にある『函館調理師養成専門学校』では、得意な料理の腕を活かして仕事を始めたい、「定年後の人生を豊かにするため」に趣味の料理を極めた「なご、あなたの夢を調理師資

導すると好評です。現在、平成20年度4月からの昼間部及び夜間部の入学を受け付けています。

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」は国家試験が免除されます。少人数制をとっているため、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。体験入学や見学も随時行っています。学費納入方法、アルバイト、就職などについても相談に応じていますので、詳しくはお問い合わせ下さい。

●富岡町2-1824 ☎42-4870



ヒノンセラピーは自分の潜在意識に働きかける催眠療法。家庭、職場、恋愛などで悩んでいたり、本当の自分を知らずに、難しくはありません。ぜひ体験してみてください。リラックス状態でセラピストに誘導してもらって、自分の中にあるメッセージを見出したり、抑えていた気持ちを心から解放させることができます。

また、レイキという自然界のエネルギーを、自分の体内に取り入れて活性化し、心身のバランスを自ら整えるヒーリングもあり、組み合わせると効果的です。料金はヒノンセラピーが100分12000円、レイキヒーリングは40分4000円。

●人見町6-2 2階 ☎52-2302 【携帯電話】090-6440-9770
http://www.geocities.jp/image_supple
image_supple@yahoo.co.jp

さらに深く学びたいならヒノンセラピスト養成講座に参加しませんか？ 授業料割安の少人数制は今までと秋のみスタートですが、ご要望に応え、毎月開講することになりました。短期集中でセラピストとしての技術が習得できます。プロになるためだけに学ぶという人も。実践に重点を置き、函館では毎月第1日曜日からスタート、時間は午後1時から午後6時です。早期申込みや組み合わせて受講料の割引なども有。詳細はお問い合わせ下さい。受付は午前9時～午後8時。

話題の種

今月のお題
本当の自分を知りたい人へ：
イメージユサプリ

街で噂のウラ話からオースタ店舗情報、最新情報、ちやうとマリアクなどまで仲間同士、家庭で話題になりそうな情報をチェック。

Gourmet Guide

いい店みつけた

HUG CAFE

■営業時間
午前10時～午後9時
(LO/午後8時30分)
■駐車場/有
■禁煙席/無
●港町1-2-1
ポールスターB 1階
☎45-8888



最先端のお店が集合して話題の市内港町1丁目のポールスターショッピングセンターで、かわいいカフェを見つけました。『HUG CAFE』は、香り高いオリジナルブレンドやモカなど自慢のコーヒー豆を使った美味しいコーヒーや常時12種類以上そろえたベーグルの数々、そのほかスイーツ、パスタ、スープなどの都会のデリを思わせるフードメニューが充実。お友達のおしゃべりタイムや、お買物の合間にぜひ利用したいおしゃれなお店です。

おすすめは、日替わりの「ベーグルセット」(500円)で、本日のベーグルとドリンクをチョイスでき、さらにスイーツとスープが付いてくるお手頃なメニュー。ヘルシーでほどよ

くアレコレ食べられるのは女性にうれしい点。とにかくベーグルは極上の美味しさ! 外はつやつやパリッ中はモチモチ。野菜やスパム、チーズとの相性抜群! フレッシュなコラボレーションは、やみつきになりそう。ベーグルは、ブルーベリーや豆乳黒糖などユニークで種類豊富でテイクアウトOK。



Circle & Culture Guide

おすすめサークル&カルチャー案内



■例会/毎月第3木曜日午後1時～ ■場所/函館市総合福祉センター、函館市中央図書館、女性センター ■会費/年額1000円 ■連絡先/☎53-0081 (佐藤)

函館朗読奉仕会

『函館朗読奉仕会』(船矢会長、会員42人)は目の不自由な人のためにボランティアで朗読を行っている会で、1975年、図書館講座の受講生を中心に視力障害者への奉仕団体として発足しました。活動内容は、一般向けには小説、エッセイなどの朗読テープを製作して図書館に提供しています。そのほか、図書館では対面朗読や、幼い子供達のために絵本の読み聞かせも行っています。盲学校との交流も積極的に進んでおり、学校の諸行事に参加したり、校内放送用テープや長期休暇用(に全生徒に向けて朗読テープを製作・提供)するなどの活動を行っています。

一方で会員の朗読技術のレベルアップにも努めており、各自の経験年数に応じた勉強会を随時実施しています。

はこだて医療情報

つしま歯科クリニック院長 対馬 哲郎

顎関節症について

近年、顎関節症という病気が、一般の人々にも知られるようになりましたが、それは、この病気が以前と比べて増えたことにもよりますが、やはりマスメディアによく取り上げられるようになったためだと思います。今日は、この病気についてお話ししたいと思います。

ちょっと専門的になりますが、「顎関節症」とは、1顎関節や咀嚼筋(そしゃくきん、物を食べる時に使われる筋肉)の痛み、2関節雑音(クリッキング:カキンという音とクレンピテーション:砂利を踏んだような軌音)、3開口障害(口が開かない、開きづらい)ないし顎運動異常(顎がガクガクする、スムーズに開かない)という症状を主として、類似の疾患を除いたものと定義されます。但し、レントゲン検査などにおいて病態の異常があっても、1～3の主症状がいずれもないものは顎関節症とは扱わないと学会のガイドラインに書かれています。

以前は20代、40代の女性に多かったのですが、最近では10代の女子に多発の傾向があるようです。顎関節症の原因と考えられるものは単一のものではなく、顎関節の外傷や栄養不良、ストレスの対応力、女性の閾値(しきい値)の低さ、不良姿勢、咬合異常、精神的ストレス、異常機能習癖などの複数の因子が関与しており、それが「あくび」や「硬い物を噛んだ」などのきっかけにより起こるとされています。日本と欧米では見解が異なり、欧米の見解ではほぼ精神的ストレスが原因とされていますが、日本ではまだ咬み合わせの影響もあると考えられています。

余談ですが、私も大学病院に勤務の頃、開口障害の女子高校生を治療していた時に、大学受験が終了したとたん口が開くようになった経験をし、ストレスも大きな原因だったと知らされたことがあります。治療法としては、顎関節症の病態、病期により、保存的な治療(スプリント治療)をとるか、外科的治療をとるか、薬物治療法か理学療法法を組み合わせて行っています。もし今述べたような症状があればいち度歯科医院で診てもらって下さい。



●時任町3-3 ☎55-4618

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

おなかが不安…3つの検査を受けて安心しましょう

おなかの調子が悪いのに病気よりも検査を受けるのが不安だという理由で、そのままにいませんか? 早く発見されれば治るのに、具合が悪くなった時には手遅れというのでは、あまりにも悲しすぎます。検査は病気を見つけるためだけでなく、異常がないことを確かめ、安心するために行うものと思って下さい。これだけは受けていただきたい3つの検査を紹介します。

腹部超音波はおなかにプローブを当てるだけで肝臓・胆嚢・膵臓・腎臓・膀胱・男性では前立腺、女性では子宮および卵巣をみることで、全く苦痛のない検査ですでお勧めです。

胃の内視鏡は、ほとんどが鼻から内視鏡を挿入して検査を行っています。鼻からではオエツとしないため、検査も楽で自由に会話ができます。朝食をとっていても昼食食べなければ、午後からでも検査が可能です。鼻出血はほとんどありません。鼻腔の狭い人では内視鏡挿入時に痛みを伴いますが、ほとんどが挿入後、痛みは消失します。9月までに1200例を越えましたが、挿入できなかったのはわずか7人で、ほぼ全例が挿入可能です。近い将来、胃癌検診は鼻からの内視鏡が主流となるでしょう。

大腸の内視鏡は前日に下剤、当日朝に洗腸液を飲んでいただき、昼に検査をします。確かに痛みを伴うこともありますが、鎮静剤を使ったことはありません。盲腸までの挿入時間は10分以上かかることもありますが、簡単な人では2～3分で盲腸まで挿入できます。検査に対する不安はよくわかりますが、検査を受ける勇気を持つことが大切です。初回の検査で異常がなければ、その後2年ごとに検査を受けていけば大腸癌で命を落とすことはほとんどありません。

いずれの検査も患者さん専用のモニターを見てもらいながら説明しています。そのため、患者さんが納得してから検査を終了するようにしています。

超音波と胃の内視鏡は1年に1回、大腸の内視鏡は2年に1回、検査を受けて安心しましょう。

みなさんにお願います。胃癌と大腸癌で命を落とすはいけません。



●八幡町21-12 ☎41-1818 FAX41-2828

SPOT LIGHT

街で話題の最新情報、お得な情報に、スポットをあて、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ね。

道南初！ 話題のモンテセラピーで若返り ウィズ

北斗市中野通の住宅街に佇むナチュラルヘルス&エステの『ウィズ』は、綺麗になりたい願いを叶えてくれる隠れ家的なホームサロン。リーズナブルで豊富なメニューの中でも雑誌で話題



代表・石川明美さん

の「モンテセラピー」は、心地良いハンドマッサージと配合成分の天然鉱石でツボ

や経絡を刺激し筋肉を瞬時にリフトアップ。重力に逆らう力を与え、自然治療力も回復します。

利用者からは、若返り、小顔、サイズダウン、バスト・ヒップアップ、新陳代謝アップなど、喜びの声が続出。料金も初回お試しヘッド&フェイシャル10人に「耳ツボダイエット」1回サービス。営業時間午前10時〜午後10時（予約制・時間外応相談）。不定休。駐車場有。



ヘッド&フェイシャル施術前

施術12回目
7800円、「ポディ」9800円。大幅に痩せた。大きな特徴は「耳ツボダイエット」がオススメ。
●北斗市中野通1-5-41 73-0228

耳ツボダイエットってどの店も同じじゃないの？ ホロニック函館

太りやすい年末年始こそ、ダイエットのチャンス！
函館の「耳ツボダイエット」といえば、お馴染み市内日吉町4丁目の『ホロニック函館』。常時50人前後の人が耳ツボダイエットを行っているというこの店では失敗したケースはなく、他店の耳ツボ

ダイエットで痩せられなかった人も成功しています。何故なら、ひと口に耳ツボダイエットと言っても、店によって方法などが異なるため結果も違ってくるのです。週2回の耳ツボ交換で3カ月平均8〜12キロのダイエットが可能なのではなく、体脂肪をしっかりと落としキレイに健康的になれる上、リバウンドがない

体重/62kg 体脂肪/36%



3ヶ月後 体重/50kg (-12kg) 体脂肪/26%

のは嬉しいところ。「とにかく痩せたい」と思うなら、太った原因をつきとめ、ダイエットスケジュールを提案する「無料カウンセリング」を受けてからスタートするのが決まっていますか。

今なら、耳ツボダイエット成約者に新メニュー「まのげエクス」100本まで付け放題通常12000円を1回サービス(先着10人)。なお新

ズエラ登場記念として「まのげエクス」通常60本8400円のところ、初回お試し40本4800円。元氣と綺麗を目指すあなたに気軽にお問い合わせを！
営業時間は午前10時〜午後8時(受付は午後6時まで)。予約制。毎週日曜日、毎月第2土曜日、祝日定休。駐車場有。
●日吉町4-17-9 32-1840
http://holonic.main.jp



代表・中野千鶴子さん
私にお任せ下さい！

バウンドがない

代表・中野千鶴子さん
私にお任せ下さい！

http://holonic.main.jp