

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

大好評のコテパー、バリエーション豊富に… 美容室カルチャークラブ

“ストレート旋風到来”のこの秋冬は、大好評の「コテパー」をストレートに近い状態で仕上げました。「コテパー」に巻き髪イメージを持つ人も少なくありませんが、実はバリエーションは豊富。しかも、洗いっぱなしでも艶々なので、スタイリング剤もいらぬほど。

カットは前髪を厚めにして目力効果をアップさせ、トップからは艶やかなストレート、毛先の動きと輪郭を隠すようなシャギーがスパイスとなっています。クセ毛でも「縮毛矯正」と「コテパー」で、このスタイルが可能。

料金は「コテパー」(8400円～、根本に縮毛矯正&毛先にコテパーの場合+6300円)。「カット」は3990円～。地肌の乾燥や痒みには地肌を健康へと導く「ヘッドクレンジング」を、髪には水分補給と艶を出す「トリートメント」(アロママッサージ付)を、どちらも乾燥するこの時期にオススメ(料金は各1575円)。営業時間は午前9時30分～午後7時。毎週火曜日、毎月第3水曜日定休。駐車場有。

●宮前町1-16 ☎45-3907



この冬、オススメ

Hair Style & Hair Care

理想の髪を 手に入れる

忘新年会やクリスマスパーティー、サークル活動の納会、または成人式など、年末年始はなにかと外出する機会が多くなります。もちろん、とびきりのオシャレをして出かけたいところですが、やはりオシャレの重要なポイントとなるのがヘアスタイル。ダメージを受けた髪はできるだけ早く回復させ、貴女にぴったりのヘアスタイルを見つけましょう。

今回は、日頃より本紙の発行にご理解とご協力をいただいているお店や、スタッフが普段利用しているお店を中心に、この冬オススメのヘアケアとヘアスタイルの情報を提供していただきました。

新しい年にイメージチェンジを! とお考えの貴女にもぴったりのスタイルがきっと見つかるはず。気になるサロンを見つけたら、早速予約を入れましょう。

この冬、エイジレスなレイヤーボブ

アトリエ・チセ

この秋、オープン1周年を迎えた市内鍛冶2丁目の『アトリエ・チセ』はアジアリゾート風の素敵な1軒。この冬おすすめは、エイジレスなレイヤーボブ。毛先にゆるいパーマをかけ、トップは立ち上がるように、ねじりパーマでアクセント。カラーは、髪ツヤが映え、傷みのない健康な髪にみせる7レベルのオレンジブラウン。デザイン、カラーともに日本人の顔立ちや肌の色にあわせた年齢を感じさせないスタイル。お手入れが楽な点も

特筆したいところです。また、退色が少なく色持ちがいいダブルカラーや、ダメージのある髪でも安心のヘナカラーもおすすめ。カット3500円、カラー・ダブルカラー5000円、ヘナカラー6000円。新規利用各20%off。まつ毛パーマ初回1000円も好評実施中。成人式のセット+着付+メイクも予約受付中。営業時間は午前9時30分～午後7時。毎週月曜日、毎月第3日曜日定休。このほど、毎週水・金曜日の週2回、営業時間が午後10時までになりました。駐車場有。

●鍛冶2-13-15 ☎83-2222



ヘッドスパでリラクゼーション

ポール沢田 ATICA (アチカ)

『ポール沢田 ATICA』提案の、ボブからロングにのびている人におすすめのシルエット。やや前上がりの重めのボブをベースに毛先5センチにレイヤーを入れたカットで、重さを残しつつ軽い印象に仕上げます。前髪も重さを残して女の子らしく、襟足は内まきと外まきをミックスさせたパーマで空気感を出しました。カラーは7レベルのマホガニーブラウンをベースに、6レベルの同色カラーを顔周りとサイドに部分的に入れてアクセントに。ざりげなく入れたカラーの濃淡が、立体感と小顔効果を演出します。さらにマホガニーの暖かみのある色あいが、冬にぴったり。

また、新しく登場した頭髪のトータルエステ「ヘッドスパ」で、極上のリラクゼーションを体験しませんか。乾燥しがちなこの季節、健康な髪は健康な頭皮からスタート。それぞれのお客様にあったケラスターゼのトリートメント剤が弱った頭皮や髪を甦らせます。レギュラー3000円～。営業時間は午前9時30分～午後6時30分(祝日は午後5時30分迄)。毎週火曜日定休。

●鍛冶1-12-2 【フリーダイヤル】0800-800-3630



成人式スタイルはエクステでカラーを強調

ダズル・ヘアメイク

成人式はどんなスタイルでキメてゆこうかと、いまからちょっと気になっている人も多いのでは…。市内富岡1丁目の『ダズル・ヘアメイク』からは、来年の成人式のおすすめヘアスタイルの提案。この秋冬は、髪につや感を演出するハイライトやローライトを入れたカラーが流行ですが、今回の成人式向けスタイルでも、エクステを使ってカラーの表現を強調。さらにカールの表現による柔らかさのあるイメージの中で、その人の個性を引き出します。ヘアースタイル、メイク、ネイル、着付の全てのバランスがあってこそ、その人にあったスタイルが確立できると考えるこのサロンでは、成人式に向けトータルスタイルを提案。さまざまなアレンジも行います。プライス的にも納得の成人式メニューは着付8400円、セット4200円、メイク4200円、ネイルチップ3150円～。着付+セットでの利用は10%Off。受付時間は午前9時30分～午後7時(ただし日曜日は午後5時30分まで)。毎週火曜日、毎月第3日曜日定休。駐車場有。成人式メニュー予約受付中。

●富岡1-42-2 【フリーダイヤル】0120-197-902



種類豊富なパーマは髪長の長さに関わらず同料金

美容室ECORA (エコーラ)

市内美原3丁目にある『美容室ECORA』のイチオシは3種類あるパーマメニュー。

気軽におしゃれを楽しめる「ベーシックパーマ」(6300円)、大きくゆる巻きが人気の巻き髪ヘアがきれいに仕上がりがしかもお手入れも楽な「デジタルパーマ」(9300円)、さらに、函館初登場という、人と環境にやさしい新発想の「酵素パーマ」(10500円)があります。



最新の酵素パーマは化学反応によるウェーブ形成ではなく、頭皮と髪にやさしいのが特徴。肌が過敏な人、アトピー、アレルギーを持っている人、髪が傷んでパーマをあきらめている人でも安心して利用できます。

全メニューが髪の長さに関係なく同料金なのも魅力。髪の傷み具合や髪質にあわせて選んでみてはいかがでしょうか!!

予約優先。受付時間は午前9時～午後6時。

●美原3-36-18 ☎47-8818

ゆるふわとアシンメトリーで華やかに

ルルーディー

市内大森町の『ルルーディー』のこの冬のスタイルは、カチッとしなないゆるめで左右がアンバランスなアシンメトリーが華やかさを出しているスタイル。ピンのみでまとめたので、柔らかなルーズ感が長く保てます。幅広い層の顧客が利用するルルーディーでは、顧客の個性から生活スタイル、その日に着る服まで考えてヘアをデザイン。パーティーにはいつもより少し派手目なほうがお洒落な感じが出るそうです。



ヘアケアではヘッドスパが好評。頭皮マッサージや毛穴の汚れをとるクレンジングに保湿効果のあるトリートメントを行えば、髪も地肌の状態もよく保てるそうです。ヘッドスパは3150円～(シャンプー、ブロー別)。また、この時期成人式の着物選びも大詰めですが、ルルーディーではレンタル衣装前撮り・当日分、ヘアメイク前撮り・当日分、写真は前撮り6ツ切り1枚の全て込みフルセットプラン(料金99750円)の予約受付中。営業時間は午前10時～午後8時(受付)。正月のみ休み。

●大森町22-2 1階 【フリーダイヤル】0120-14-3227

軽やかなスタイルに、バイオレット系のカラー

トータルサロンビューティー中島

『トータルサロンビューティー中島』のおすすめは、全体をストロークカットし、フェイスラインはスライジングカット、さらに全体的にシャギーを加えたスタイルです。冬は襟元が隠れることが多くなるので、特にネーブラインは重くならないようにしています。軽やかな感じのスタイルに、バイオレット系のカラーをランダムに入れ温かみを演出。冬



は乾燥によって髪が傷みやよくなるので、CAC活性パーマで柔らかい雰囲気も出します。静電気防止にもなる人工キューティクルを施しました。髪の健康に最も大切な地肌のため、CACヘッドスパでヘアエステも行いました。毎日のお手入れには油分未使用のCACシャンプーを使用すると、髪本来の艶が蘇ります。今回のスタイルの料金は、活性パーマ(カット込11000円)、カラー(4500円)、ヘッドスパ3000円～。シャンプー(全身使用可2100円～)。受付時間は午前9時～午後6時(毎週木曜日は午後7時まで)。毎週日曜日定休。駐車場有。

●本通2-21-21 ☎55-9850

<http://b-naka.com/>



寒く乾燥する季節はヘナでナチュラルに解決

クラブカット イーダッシュ

五稜郭公園裏の駐車場そばにある『クラブカット イーダッシュ』は自然派志向とおしゃれなテイストが人気の美容室です。

おすすめメニューは「天然ヘナカラートリートメント」。いまのうちにこれまでの髪の傷みをクリアして乾燥する季節に備えましょう。

「手触りがよくなった」、「髪質が改善された」と、多くの



人に喜ばれているヘナは、天然植物色素なので肌の弱い人でも安心して使うことができ、髪のパリ、コシ、ツヤが見違えるようになって、色合いも自然です。頭皮のケアにもなります。

料金はカット、シャンプー、ブロー込で8400円～。

1度はっきり違いがわかるほど髪が変わります。ぜひ1度、お試しあれ!

受付時間は午前10時～午後7時(予約制)。毎週月曜日。毎月第3日曜日定休。

●中道1-3-15 ☎52-6964

<http://homepage3.nifty.com/e-dash/>

遊びのあるウェーブボブで華やかに

ページ・ワン

『ページ・ワン』のこの冬のおすすめは毛先に遊びのあるウェーブボブはいかがですか。ストレート系のボブにあきた人におすすめです。

毛先の遊びとボリューム感をミックス系のパーマで仕上げ、レッドブラウン系のカラーで可愛らしさと華やかさを演出します。この季節、何かと多いイベントにキュートな印象で差をつけましょう。



これからの季節は暖房が入って乾燥が気になります。髪にも保湿系のシャンプーやトリートメントで潤いを補給しましょう。スタイリングはドライヤーの熱から髪を守るために、乾かす前のオイル系のフォームやトリートメントを使ってしなやかさとつやのある髪をキープしましょう。

営業時間はページ・ワンが午前9時30分～午後6時。定休日は毎週日曜日、毎月第2、3月曜日。ループは午前9時30分～午後6時30分。定休日は毎週木曜日、毎月第3水曜日。

●神山3-1-18 ☎32-7147

支店ループ

●美原2-28-11 ☎46-4900

いつもをちょっとアレンジで華麗に変身

美容室ココハマ

12月、1月はパーティーシーズン。手軽なアレンジで、華麗に変身しては。市内柳町の『美容室ココハマ』が提案するのは、エレガントなたてロールのウェーブヘア。

モデルは普段はストレートヘアーのカジュアルスタイルですが、大きめのロールとアイロンでゆるやかなウェーブを出してエレガントに変身。ワックス、ムースなどを使って仕上げると、流れに動きが出て、ルーズでお洒落な仕上がりになります。



また、ここでは髪にも環境にも優しい施術を豊富に取り入れています。冬期では外の寒さと室内の乾燥で、頭皮がかさかさになりがち。そんな時は頭皮のこりほくしトリートメント効果もあるヘッドスパ、さらに、髪も頭皮も傷めずダメージを回復してくれるプラチナクリニックパーマがおすすめ。

髪に優しいヘナカラーも行っているので、ぜひお試し下さい。受付時間は午前9時30分～午後6時。毎週火曜日、毎月第3日曜日定休。駐車場有。予約優先。

●柳町3-4 とんき裏 ☎54-4435

Local 函館をこよなく愛する人達が、この街への思いをこめて語る対談コーナー。

『ミック・コスメティック函館』代表 竹田 りさこさん



ミツクの事業をはじめられてから何年ぐらいいになりますか?
「今年でちょうど15年になります」
プロのモデルからの転身でしたよね。当初は大変なこと多かったのでは?
「ゼロからのスタートでしたから大変なこと多かったですね。まずは美容に興味がある人を仲間にするところからはじめました」
その後、たくさんの女性を独立させましたね。その実績は素晴らしいと思います。
「充実した人生を送りたい。目標のある毎日元を女性活躍できる場所を作りたかったんです」
7年前にスタートしたエヌ・メイク、ネイルのスクールにも、その

よつな目的が? 「技術を身につけたい」と思っても、函館にはなかなか学べる所がなく、時間や経済的なことを理由に諦めてしまふ人も少なくないと感じていました。そういう人達にもチャンスがあれば...という思いで、私が大阪で修業してきてスクールを開設しました。現在はほとんどの人達が学ばれていますか?
「若い人と高校3年の夏から通いはじめて卒業後にデビューという場合もあります。もちろん、30代ぐらゐで学ぶ人も多いです」
自らのスキルアップを目指す人、またはビジネスとして成功したい人に向けてアドバイスをすれば?
「ハングリー精神と夢を持つことです。そして経験を重ね、自身を磨くことも大切です」
これほど、たくさん女性の夢を与えてきたのでは?
「学んできた技術を活かせる場として、フットワークがよい人達から



聞き手/青山慎司

- 材料
- 卵...3個 ●ジャガイモ...2個
 - タマネギ...1/2個 ●ベーコン...2枚
 - 塩・コショウ...少々
 - サラダ油...適宜



(チョコ) 記者の

Cooking MEMO

ポテトオムレツ

キッチンのみにあるジャガイモと卵でポテトオムレツを作ります。

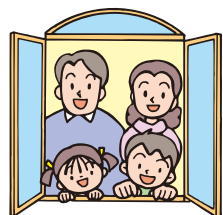
パンにもご飯にも合うおかずで、冷めても美味しいのでお弁当にもピッタリ。
前の日の献立に「ジャガイモとタマネギ炒め」を多めに作ると、翌朝は簡単にオムレツになるという便利なメニューでもあります。

- 作り方
- ① ジャガイモは太めの千切り、タマネギは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。
 - ② 熱したフライパンにサラダ油とベーコンを入れ、弱火で炒め、ジャガイモとタマネギを加えてさらに炒めてジャガイモが柔らかくなったら塩・コショウで下味をつける。
 - ③ 卵を割りほぐし、②を加え、サラダ油を引いたフライパンで上下をこんがり焼く。

ピーマンやキノコを入れても美味しいでしょう。

12月 無料相談会=

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



各家庭に相応しいプランをお探しを... 生命保険相談サロン ハムエージェンツ
来年こそ、我が家の家計をしっかりと見直し、そんなふうに見える季節ですね。家計の中で生命保険の保障内容について見直してみたいという人は、市内美原4丁目の『ハムエージェンツ』の「生命保険無料相談会」がおすす

めです。ファイナンシャルプランナーがそれぞれの家庭の収入や家族構成などを専用のパソコンソフトを使い、それぞれのライフプランをシミュレーション。いっしょにどれくらいのお金が必要かを分析した上で、希望により複数の商品の中から、オーダーメイドのプランを見つけてくれます。マイホーム購入時やお子さんの誕生など、人生の節目に相談に訪れ、生活の安心感を手に入れたという利用者も多数。フリーダイヤル

0800-800-5007

- 無料相談開催時間
- ①10:00~正午 ②13:00~15:00
 - ③17:00~19:00 (各完全予約制)
- http://www.hoken117.com
- 募集代理店:有限会社浜野野代店
【主な引受保険会社】
損害保険会社:ニッセイ(同知損保・損保ジャパン)、東京海上日動火災生命保険会社、東京海上日動あんしん生命、ソニー生命、日本生命、アフラック、ING生命
- 募集07-KF08-50478
SL07-503-052
AF218-2007-0026 10月30日

Dr.田上の 健康的ダイエット講座 19.肥満は体の赤信号



生活習慣病の主な原因は肥満です。代表的な病気は糖尿病、高血圧、高脂血症ですが、長い期間自覚症状がほとんどなく、知らず知らずのうちに進行し、やがて動脈硬化という血管の不調を引き起こし、心筋梗塞や脳卒中などの生命にかかわる病気になっていきます。血圧や血糖、コレステロールを下げる薬を飲んでいるだけでは安心できません。薬は対症療法にすぎず、肥満に目を向けずに治療すると薬が増えるばかりです。根本的な治療は痩せることです。脂肪細胞は単にエネルギーを蓄えるものではありません。太ると脂肪細胞が大きく肥大し、無理に脂肪を詰め込むため脂肪細胞の働きが悪くなり(脂肪細胞が病気になる)、善玉のアディポネクチンが減り、悪玉物質をどんどん出して病気を引き起こします。メタボリックシンドロームという言葉をよく耳にしますが、その数値だけが先走っています。これは高血圧や糖尿病、高脂血症になる手前でも内臓肥満があると、動脈硬化が起って、心筋梗塞、脳卒中になりますよということなのです。

肥満は体の赤信号です。1キロ太ると、1キロ分病気になると思って下さい。肥満は病気です。痩せることで病気を良くすることができます。無理なく痩せるために魚住金婚湯医院では、温泉と岩盤浴を利用した肥満治療をしています。入院ダイエットやダイエット講座もしているので詳しくはお問い合わせ下さい。

1年半にわたる連載をお読み頂いてありがとうございます。きちんと栄養をとりながらカロリーを減らし、ヘルシーで美しいダイエットを目指して下さい。

魚住金婚湯医院院長 田上広樹
●二海郡八雲町上湯7 ☎0137-67-2311
http://www.uozumi-clinic.com/



青ほの目 たすけあい

▼12月8日はジョン・レノンの命日。代表曲のひとつである『イマジン』の中で彼は「想像してみよう、みんなが世界を共有しているって...」と歌った。▼先日、ちょうどいい話を耳にした。僕の駄文で伝えるにはもったいないほどの素敵な話が、ほんの身近なところにもある。それはこの夏の出来事。その日は日本テレビの「24時間テレビ」愛は地球を救う」が放送されていた。放送時間中、ハーパーで有名な「ミック・レノンの」に、びっくりお金が入った小箱を抱えた初老の女性がやってきた。「ミック・レノンの」各店舗に「レノンの」盲導犬育成の募金箱が置かれていた。そこはよく知られている。どうやら女性は24時間テレビの募金場所を勘違いしていたらしい。そのことを店のスタッフから伝えられるが、女性は「レノンの」募金にしても、困っている人が使えばいいこと...という言葉を残して、募金箱を店に置いて帰っていった。店のスタッフによると、その女性も目が不自由な人だったという。▼我が国でよく知られている共同募金運動といえは、「赤い羽根」や「歳末たすけあい運動」そして「お年玉付き」として発売される寄付金付きの年賀ハガキがある。日本で共同募金運動がはじまったのは昭和22年。戦後まもなくの頃も、21世紀を迎えた現在も、支援を必要としている人達はこの国にたくさんいる。困った時はお互いさま。そして1人の小さな力ではできぬことを多くの力を合わせることで実現しようというのが「たすけあい」の精神。ごくありふれた平仮名と文字だが、その言葉の中には私達が生きる上で忘れてはけない重みがある。▼僕も「レノンの」に置かれた募金箱や町会活動などで何度か募金をしたことがある。しかし、恥ずかしなからその動機に「たすけあい」の精神はほとんどなかった。おつりに1円玉や5円玉が多かった時に何も考えずに募金箱に入れたり、町会の人からわざわざ家まで集めてきてくれるのに断るのは申し訳ないから...というのが主な動機だった。分類するなら「タメ人間」だ。▼競争社会といわれる世の中で「勝ち負け」や「格差」が生まれるのは当然のことかも知れない。しかし「レノンの」の言葉を借りれば、強者も弱者も、富裕層の人達も支援を必要としている人達も、みんなが世界を共有している。僕にそのことを想像させてくれたのが、ほんの身近な「パーカー」店の女性の言葉だった。▼年末は、街角で募金箱や赤い羽根を目にする機会も増えるが、そんな時、「みんなが世界を共有している」ことを想像できる人間であらいたと思つた。

縄張り物語

飛塚 優

東映映画の任侠シリーズでは熾烈な「縄張り争い」がテーマで、最後に高倉健の大暴れで物語りに決着がつくというのが定番であった。話が古いな〜(笑)。

動物の世界でも、縄張り(テリトリー)は、命を繋ぐための大切なエリアである。私は乗馬トレッキング・インストラクターなので、馬に乗って山奥に分け入る機会も多いが、ヒグマのマーキングを良く眼にする。彼等はドマツの幹などに勢一杯両手を伸ばして爪痕を残す。「俺はこんなにでっかいんだぞ。入ってきたらただではおかねえから覚悟しろよ!」という訳だ。それに比べて北狐のマーキングは、我が家の周辺では路肩の縁石の上や岩の上などに、チョビリずつ糞を残していくというやり方だ。これは山里で犬の散歩をさせている人達にとっては危険の上ないことである。何故なら犬は必ず狐の糞の中に鼻を突き入れるからだ。山菜取りに同行する犬達も同様である。愛犬に口移して餌を与えたりキスをしたりする飼い主は、エキノコックス感染の有無を調べた方が良い。その狐の中の1匹が新しい世界を求めて、青函トンネルを渡って行ったという、恐ろしくロマンチックな目撃談が、数年前から自然観察家の間で囁かれている。一方でエゾ鹿も黙ってはいない。彼等も徐々に南下を続け、既に私の縄張りである東山の山林に出没し始めている。もうすぐ函館近郊でも「食害」を訴える声が出るはずである。函館近郊での縄張り争いといえば、アメリカザリガニに駆逐された日本ザリガニと、西洋タンポポに追い出された日本タンポポが、かろうじて東山の「ある場所」でごく少数が生き残っている。カワフウ絶滅後の川には、養殖場からの逃亡ミダリが繁殖し、今は捨てられたアライグマ達が横暴の限りを尽くしている。

縄張り争いは「環境適応力」の争いとも言える。国会では、長年政権を保持してきたジミン組が、最近勢力を伸ばしてきたミーンシュ組に、「縄張りの半分」を奪われて、マジあせっているのだそう…。(自然観察家)

おもしろ雑学

間違いやすい漢字です。どちらが正しいでしょう。

- ① A.無雑作 B.無造作 ② A.有頂天 B.有長天
③ A.合言葉 B.相言葉 ④ A.对抗車 B.对向車
⑤ A.処世術 B.処生術 ⑥ A.人權費 B.人件費
⑦ A.先入感 B.先入観 ⑧ A.雑魚寝 B.雑居寝
⑨ A.異口同音 B.異句同音 ⑩ A.興味深々 B.興味津々
⑪ A.心気一転 B.心機一転 ⑫ A.絶体絶命 B.絶対絶命
⑬ A.短刀直入 B.単刀直入 ⑭ A.天真爛漫 B.天心爛漫

答え

- ① B ② A ③ A ④ B ⑤ A ⑥ B ⑦ B ⑧ A
⑨ A ⑩ B ⑪ B ⑫ A ⑬ B ⑭ A

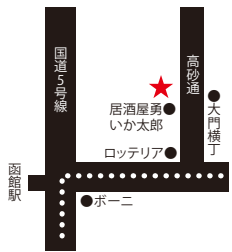
Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

もう食べましたか？ 蒸したジンギスカン！

〇〇焼函館富紗家大前店

いま、巷で話題の「蒸したジンギスカン」、あなたはもう食べましたか？ ええ、まだ食べてない!? そんならひまな、市内若松町の〇〇焼函館富紗家大前店へ急いで！

この店は以前、本紙の『〇〇魂熱血劇場』の連載にも登場した、大阪の名店「富紗」の蒸したジンギスカン(2人前1680円)。ジンギスカンといえは「焼く」あるいは「煮る」といった料理が定番ですが、大阪から受け継いだ人気メニュー「豚もやしセリ口鍋」の豚を生ラムに変えても美味しいハズ、という福士氏のアイデアが当たり、新しいジンギスカン料理として地元客や観光客に大人気となっているもの。



この店が「日本初」ともいわれる蒸したジンギスカン、1度でも食べたことがないというのでもったいない話。さあ早速話題の味を賞味あれ！宴会料理12〜13品に飲み放題3時間がついて1人4200円(5人の宴会コースも予約承り中。営業時間は午後5時5分〜午後11時5分。不定休)。

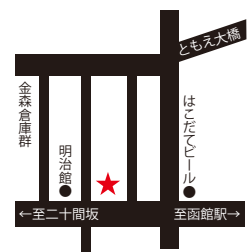
●若松町18-22
☎2600664

アジアンテイストのスープ丼体ばかりか… 呑喰処 大きくよ食堂 ベイエリア店

『呑喰処』の期間限定ランチスベシャルが好評！
本日11月30日から12月末日までの12月のランチスベシャルはこの店自慢の炭炊きご飯の上にスワイ蟹、たらば蟹、海老、ムール貝、ホタテ、イカ、ラダ、コーヒー付、1280円。(注文時「青ぼん」を見てデザートをサービス。ひと口食べたならアジアン旅行をしているような気分になるアジアンテイストのスープ丼は、体がかぼか温まって、これから季節にはもってこいの逸品。ぜひ一度、賞味あれ！



なお、料理10品に飲み放題3時間がついて、何と1人5000円ポッキリの忘新年会プランも予約



●豊川町12-9
☎2219994

ボジョレーヌーヴォーは船便でお得に！

フルーティーな香りとフレッシュな味わい。今年も待望の「ボジョレーヌーヴォー」の季節がやってきました！「イチマシ」と「リカーランド」では、人気の「ボジョレーヌーヴォー」を低価格で提供することがモットー。そのため、安くお得な船便をお勧めします。

株式会社イチマシ

豊かな香りと果実味がカジュアルに楽しめる「モメサン」の2種類。どちらも、予約価格は税込1000円とリーズナブル(5本以上で配達可)。これなら、2種類の味を気軽に試せますね。



●湯川1-26-29
☎5732511

●日乃出町12-18
☎5622004

つめき皮膚科

「ニキビに悩まされている人は多いのではないだろうか。吸引しながら赤色に吸収させる幅広い光を照射するため、ニキビに対して効果は高い現代では、年齢性別にかかわらず、確実な人が多く、また、治りも痕にならず、しかも多いためです。」



市内石川町の「つめき皮膚科」で今年1月導入した光治療器「Ppx」は、皮膚を細かくする「つめき」が、皮膚に吸収され、赤色に吸収される幅広い光を照射するため、ニキビに対して効果は高い現代では、年齢性別にかかわらず、確実な人が多く、また、治りも痕にならず、しかも多いためです。

●石川町350-17
☎343311

地域のためにキラリ

自分で決めて、自分で生きる

『自立の風 かんばす』代表 横川由紀さん



函館市内で自立生活を営む重度障がい者が中心になって活動する『自立の風 かんばす』は、障がい者の自立支援と地域社会の障がい者への理解を深めるために健常者との交流、講演活動、通信「小石」の発行などを行っています。代表の横川由紀さんは、「障がいを持っている人が地域の中で、自分らしく生きるのが当たり前になる社会になって欲しい。それを理解し、知ってもらうために私は街に出ていきます」と話します。横川さんは進行性で筋肉の衰えてゆくシャルコ・マリー・トース病という障がいを持ち、20歳まで施設で暮らしました。「自分の意志を持つことが制限される施設の暮らしに疑問を持ちながら、生かされていた」と言います。そんな時に、施設時代の友人が1人暮らしをはじめ、そこを訪ねて自分も地域で自分らしく生きたいと、1人暮らしを決めました。施設の都合で決められたスケジュールで動くのではなく、障がいがあっても介助を受けながら、自分で決めて生きること...それが自立生活のはじまりでした。

函館を気に入り自分の故郷にすることに決めた理由は、古いものと新しいものが同居し、海があり山がある恵まれた環境というものでした。「函館に来て2年が過ぎ、この街の風景にとき込んでいけたらいいなと思っています。障がいのあるなしに関わらず、誰もが地域で自分らしく生きる権利が与えられ、暮らせる街になって欲しいです。福祉制度が充実し、住む人が理解あい、重度の障がいを持つ人が暮らしやすい街は誰にとっても暮らしやすい街なのではないでしょうか。活動を通して色々な人と出会い、関わることでできるのが1番嬉しく魅力です」と話します。

生活の全ての部分で介助を必要とする横川さんは、介助ボランティアを募集しています(女性限定)。ほかに、障がいを持つ立場から見える社会や街のことを綴った通信「小石」を置いてくれるところを探しています。詳しくは電話またはメールでお問い合わせ下さい。

●宮前町19-13 ☎86-7555
kazecanvas@gmail.com
http://kazecanvas.web.fc2.com

まちかど伝言板

期間限定! ローストチキン

フィットネスホテル330函館10階レストランいちばん
シェフ 村田大典さん

和洋中のバラエティーに富んだ日替わり
ランチバイキングの中でも大好評を頂いて
おります「炭火焼きコーナー」では、ひと足
早いクリスマス企画として、12月1日から10
日間限定で「ローストチキン」を提供致します。駒ヶ岳産の極
上炭で焼き上げるアツアツの味を、この機会にぜひお試し下
さい。また、食後のデザートには、人気の「パフェコーナー」にて
オリジナルパフェをどうぞ。もちろん、すべて食べ放題ですので、
お好きなメニューを心ゆくまでお楽しみ下さい。料金は大人
1050円、4歳～小学生525円、3歳以下無料。入会時から即
割引になるレストラン会員随時受付中(入会金無料)。ランチ
バイキングは午前11時30分～午後2時30分(LO/午後2時)。
無休。駐車場有。

●若松町6-3 ☎23-0330



nice taste

市内白鳥町の『イリュージョン』では12月21日から25日まで豪華な「クリスマススペシャルメニュー」が登場します。ついきよとサーモンのマリネからフレッシュサラダ、オニオンスープ、まとう鯛のアルベール風、極上フライのコーストビーフや究極のイチゴのクリスマスケーキなど、至福のフルコースが1人10500円。12月24日のみ1部午後5時30分～、2部午後8時30分～の2部構成。

また、好評のおせちは2種類限定5組52500円の究極おせちは、厳選素材の極上ローストビーフ、ロシア産最高級キャビア、活オマル海老、フオグラを使用。大皿のままおせちは品数豊富で温めて食べられます。

そのほか、七面鳥のコーストなど豪華な盛り合わせの「クリスマスオードブル」10500円、4～5人分や、「特製イチゴのクリスマスケーキ」975



●白鳥町17-14 ☎40-3588



究極おせち52500円



また、12月15日から30日まで新作クリスマスグッズからラワーレンスグッズ、雑貨、家具などのインターネットアまで店内全商品20%OFFのクリアランスセールを行います。フランス直輸入のクロスやカーテン、食器やお正月用品など見逃しません。営業時間は午前10時～午後8時。



nice shop

nice job

大評判のフレンチでクリスマスとお正月を!

市内白鳥町の『イリュージョン』では12月21日から25日まで豪華な「クリスマススペシャルメニュー」が登場します。ついきよとサーモンのマリネからフレッシュサラダ、オニオンスープ、まとう鯛のアルベール風、極上フライのコーストビーフや究極のイチゴのクリスマスケーキなど、至福のフルコースが1人10500円。12月24日のみ1部午後5時30分～、2部午後8時30分～の2部構成。

市内神山1丁目の中国料理店『鴻運閣』では、毎年大好評の特製中華おせちを今年も販売します。おせちは10000円と15000円の2種類で各限定100個。予約が殺到し早々と完売しますのでお早めにご予約下さい。横浜中華街や東京の有名店で修行した中国人シェフや点心師が作るおせちは極上の味わいで見た目も華やか。

その内容は、くらげの冷菜、広東チャーシュー、蒸ごり、車えびのチリソース、ジャンボえびのマヨネーズかけ、手羽先の香味揚げ、北京ダック、スヘメがプラスになります。

12月20日まで注文を受け付け、受け渡しは12月22日、来年1月3日。そのほかの日でも相談に応じます。本場中国の味を家で堪能してみたい。営業時間は午前11時～午後10時(ランチタイムは午後2時まで)。毎週水曜日定休。

●神山1-22-19 ☎52-1770

「耳つぼダイエット」は、成功へあとわずかという利用



イリュージョン

あなただけの最高のクリスマスを迎えたいなら!



代表・山岸真希さんも経験者

3カ月で... 体重9kg減 体脂肪8%減 ウエスト8センチ減 便しさを温かきで皆様を応援します!

イリュージョン デコール

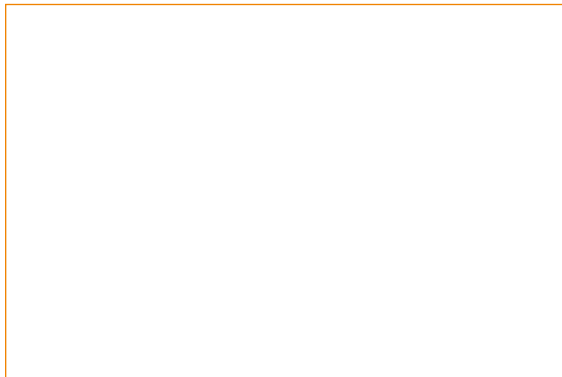


豪華な中華おせちで福来たる!

鴻運閣(こううんかく)

「痩せる!」と決めたら、耳つぼダイエット

ホームサロンゆう



安心品質で低料金だからおすすめめの脱毛。
つるつるお肌でクリスマスを迎えましょう！



紹介者 太田陽子 20代から60代までの幅広い女性に通う明るくおしゃべりなサロン。半袖やドレスを着る機会も温泉施設や旅行の時にこのサロンにおまかせ。

おすすめメニュー

X'mas限定 プラン
両ワキ脱毛コース
通常35000円のところ
14,800円

そのほか、1箇所、3箇所、10箇所など、それぞれクリスマススペシャルプライスで提供します。詳しいことは直接右記までお問い合わせ下さい。

函館店・近藤店長さんから...

自己処理では毛穴が黒ずみ、色素沈着がおこり、皮膚も傷みがちです。乾燥するこの時期こそ、ぜひ肌に負担をかけずきれいなお肌を手に入れて下さい。ご説明した料金以外に、入会金や化粧品料金などの追加料金はありませんで安心の低料金です。

エステティック TOKYO BDC

営業時間/午前10時~午後8時
女性専用 完全予約制
●本町6-12 テーオービル6階
【フリーダイヤル】0120-455-767
<http://www.tokyo-bdc.com>

①カウンセリングルームにて、毛の仕組み、脱毛の仕組みを親切、丁寧に教えてくれます。自分の肌質や毛質にあわせて脱毛プランが分かり無難なく無駄なく安心です。そして初回に無料で体験してから安心、納得した上でのスタートです。
②このサロンではルニクス脱毛といって、1度光を照射すると約200本の毛を処理していきます。このマシンから出る光は肌の中で拡散するので効果的なのです。両わき3分で終了しますが、納得の施術です。
③脱毛を行います。綺麗にシェービングして、光を当ててゆきます。もちろん痛みもなく、温かくなる程度。横になってから、アツという間に終了してしまいました。処理した毛は、ターンオーバー(発毛の周期)に合わせて、約2週間後にスルッと抜けてきれいなお肌約1ヵ月続きます。

Gourmet Guide

いい店みつけた

キッチン神山

■営業時間
午前11時30分~午後2時
30分(LO)、午後5時~午後9時
■定休日
毎月第1、2火曜日定休
■駐車場/有
●神山3-28-18
☎51-1311



市内神山の静かな住宅街にある『キッチン神山』は、アットホームな雰囲気でお店。市内のレストランで38年間料理人として第一線で仕事をしてきたオーナーが作り出す料理は、「牛タンジュー」(1200円)、「鴨カレーセット」(1700円)、「シーフードカレーセット」(900円)、「カツカレーセット」(1000円)など洋食の定番がそろっています。メニューの中で特に好評なのは「ビーフタン煮込みハンバーグ」で、手ごねのハンバーグに風味のあるモツツアレチーズが入り、デミグラスソースが味をさらに豊かにしています。パンまたはライス、ドリンクがセットで980円。料理はひとつひとつ全て手作りなので味が違います。ほか

には「海の幸ときのことトマトソースの Pasta」(サラダ、スープ、コーヒープ、980円)などのパスタや、ビールのつまみに最適な「チキン唐揚げセット」(850円)など、メニューも豊富。さらに、市内でも数少ないキンドラフトマスターとして認定。コース料理、宴会の予約も受付けています。



ウオーキングは健康によいとわかっていても、現実的に実行し続けることはなかなか難しいことだと思います。最初は頑張ろうと

ウオーキングは健康によいとわかっていても、現実的に実行し続けることはなかなか難しいことだと思います。最初は頑張ろうと

ウオーキングは健康によいとわかっていても、現実的に実行し続けることはなかなか難しいことだと思います。最初は頑張ろうと

ウオーキングは健康によいとわかっていても、現実的に実行し続けることはなかなか難しいことだと思います。最初は頑張ろうと

Health & Wealness 166

ウオーキングからスタート

メンタルヘルスコーチングジム
健康運動指導士
中川力哉

●若松町27-16 (大村病院内)
☎23-5165
<http://www.ohmura.or.jp/>

ウオーキングは健康によいとわかっていても、現実的に実行し続けることはなかなか難しいことだと思います。最初は頑張ろうと

ウオーキングは健康によいとわかっていても、現実的に実行し続けることはなかなか難しいことだと思います。最初は頑張ろうと

ウオーキングは健康によいとわかっていても、現実的に実行し続けることはなかなか難しいことだと思います。最初は頑張ろうと

ウオーキングは健康によいとわかっていても、現実的に実行し続けることはなかなか難しいことだと思います。最初は頑張ろうと

心の代書屋 松田 聡の
きつと気持ちがか
軽くなるハナシ

行政書士 松田聡事務所
●函館市山の手2-38-18 ☎33-4675
<http://www.koko-matsuda.com>

人情に厚い熱血派 心の代書屋 頼れる男、松田聡がスバリ!

行政書士 松田聡事務所
●函館市山の手2-38-18 ☎33-4675
<http://www.koko-matsuda.com>

意識無意識

行政書士の松田です。よい冬を迎えました。布団から出るのが辛い今日の頃です。気温が低くなる睡眠も何故か深まるのは私だけでしょうか。就寝時には1日の出来事を回想し、良かったところをなつかしく思い出すということもあります。最近、私は頭の中の切り替えを意識的に行うように心掛けています。それを意識的に「無意識」のうちに頭の中が常に仕事モードとなり、せうかの休息時間も台無しになりかねないからです。その無意識な部分を意識することで、日常生活の中で何らかしら変化を感じられるようになるかもしれません。早起きて、洗顔し、食事をし、「いい家です」「いい天気」「いい家」帰ると、「たいたい」「お帰し」そして着替えて、食事をし、または先にお風呂に入り、寝る。という日常の行動の中で無意識に行われていることを意識して、自分自身でコントロールして、生活自体変化させる可能性を秘めているものではないでしょうか。

しゃりパティシエ

市内杉並町の電停近くにある『しゃりパティシエ』には、彩り鮮やかな巻き寿司がショーケースに並んでいます。これらの巻き寿司は厳選したネタと創作力を駆使して作り出しているというもの。メニューは、「中太巻き」(231円)、「中巻きのしゃりロール」(420円)、「野菜のみで作ったベジタリアン」(389円)、「ロールのえびと水菜のチリソース」(315円)など。ほかに「湯葉のガレット」(263円)と、従来のイメージにはなかった独創的な巻き寿司がそろい、食事としてだけでなくおつまみにもぴったり。切ってきれいに盛り付ければ、パーティーの一品にもなるシャれたものがたくさん。営業時間は午前10時30分～午後6時30分。毎週日曜日定休。市内本町の丸井今井にも出店しています。



●杉並町20-40 ☎51-7701



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 12月14日(金)

クリスマス特集
あなたが欲しいもの
ど〜んとプレゼント!

【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

この原稿を書いている頃、仕事の忙しさと長引く風邪のダブルパンチでヘトヘト状態。40代になってから何か急に自分の体がなくなってきたような気がするなあ…と感じていたら、実は同世代がみんな同じように感じているという。あ〜、トシとリたかねえ。(慎)

韓国に行ってきた。1人で店に入るとほぼ韓国人と思われました。よく似ている日本と韓国ですが全く違うところも。例えば、混雑した地下鉄の通路で前の人の足にぶつかったんですが嫌な顔をされませんでした。小さい事は気にしないということのようです。(345)

日本映画の巨匠黒澤明監督がシェイクスピアに挑んだ「蜘蛛巣城」は三船敏郎、山田五十鈴主演のスケールの大きい作品。この映画のタイトルの字が函館になじみ深い書家金子鶴亭なの、知ってました? 友人から聞いてへっ。雑学の大家といつのもいもです。(チヨコ)

毎年、秋には漬物を漬けるのが長年の習慣だったが、家族が減ってせっかく漬けても残ってしまう事が続いたし、それに今はスーパーで何でも手に入る時代。今年は思い切ってやめることにした。せいせいしたような、それでも何だかめさみしいような…。(亜)

私と行くとき長くなるのが嫌で、息子は1人でヘアーサロンへ行く。スタイルも自分で注文するようになり、最初の頃は「格好良くして下さい」、その後は「ベッカムみたいにしてください」などと図々しい注文をし、仕舞い「ははは、いつもの」と言ったらしい(苦笑)。(BP)

世の中、不祥事が相次ぎ、偽装、隠蔽という言葉が溢れ返っている。無責任の極みに腹立たしい限りだが、自分がその現場の当事者だったらどうしていたらと思う。誰だって巻き込まれ加担させられる可能性がある。だからこそ…。そんな教訓を得た亥年の終盤。(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

FAX (0138) 23-5699

担当
青山

さあ、いよいよ年末です。1年の締めくくりに忘年会や、大切な人とのクリスマスパーティーは、とびきりお洒落して出かけたくなります。来年からのイメージチェンジや、成人式を迎える人にとっても、おススメの情報が気になる時期ではないでしょうか。今回はこの冬オススメのヘアケア&ヘアスタイルの特集。ぜひ、貴女のお気に入りのサロンを見つけて下さい。編集室では読者の皆様からのお便りを募集していきます。

□読者の声□

パバとのんびり…

これからの季節、ベイエリア周辺をお散歩したら気持ちいいだろうな。妊娠5カ月目になり、お腹が目立ってきました。パバとのんびり散歩して函館八幡坂Storyのローリーケーキ食べに行きたいです。

食欲の春夏秋冬…
青は紙質も良く、写真が豊富。カラーなので、見ていても楽しいです。私には食欲の春夏秋冬、目にうつります。

美味い函館ライフを！
*これからも楽しくて美味い函館ライフを！
(梁川町、Mie)

函館にきて早1年…
昨年函館にきて早1年です。1番役に立ったヘイパーは青ほでした。気になる店を切り抜けてひとつひとつ食べに行きました。1年たつと、たくさん食べ物情報もふえ、遊びにきた人にとつてこんなに知っているの? と感心されます。これも青ほのおかげ。ありがとうございます。

富岡町1丁目、K.K)
*食欲の春夏秋冬…青ほのテーマにもなりそうなので、いい言葉です。

これからはやっぱり温泉でしよう!
温泉でしよう。お昼を食べた温泉に入る特集お願いします。
(中道1丁目、T.K.)
*温泉企画は現在検討中です。

自転車に乗って…
先週の土曜日、午後から子ども8歳(双子)をつれて、家から自転車で行ける所まで行こうと出発。海を走り、函館公園で遊び、ベイエリアをあちこち通り、子ども達も大喜びでした。自転車での坂道はなかなか大変でしたが、子どもにもいい経験になったでしょう。今度は北斗市の方へ向かってみようかと。

□街角情報□

「MOC A」のフリーマーケットが12月2日に若松町のWAKOで。
函館未来大学生によるリサイクルや地域活性化のグループ「MOC A」主催のフリーマーケットが12月2日、市内若松町のWAKOで開かれます。

近々家族と旅行に行く計画を立てています。
今回(10月16日)のナちゃんReraの特集、具体的な運賃表やわかりやすい写真が載っていて、本当によかったです。近々家族と旅行に行く計画を立てています。
(時任町、Y.O.)
*それはよかった。もう行きましたか?

未来大学の研究の一環で、地域活性化を図るフリーマーケット。参加者、出店者を広く呼びかけています。詳細は ☎090-6181-6008 (西谷) または左記Eメールまで。
千葉絢子
E1204079@fun.ac.jp
西谷武
takeosa2@mail.go.ne.jp



「キッチン神山」より、「煮込みハンバーグセット」の食事券を5名様にご利用ください。
今回の「いい店みつけた」

コーナーで紹介した「キッチン神山」より、「煮込みハンバーグセット」の食事券を5名様にプレゼント。券を5名様にプレゼント。八かきに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記し、青いぼすとへのご感想もたつぷりとお書きの上、〒040-8605、函館どんく内、株式会社青いぼすとHD「キッチン神山」プレゼント係まで。締切は12月10日。

お詫びと訂正
青いぼすと11月16日発行分「グルメ・宴会特集」内、『〇△□焼函館富紗家』様の広告に記載されておりました同店大前店の所在地表記に誤りがありました。〇△□焼函館富紗家様ならびに関係者の方々に深くお詫び致しますとともに、下記の通り、訂正致します。

(誤) 函館市若松町25-8
(正) 函館市若松町18-22

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ネ。

痩せて美肌になりたい人必見！ スローテキー・リテ

「ダイエットに成功しては、市内元町に『ホテルコン美肌にもなれた』と評判の、コルティアアンド・スィムも市内中道2丁目の「スロー オープン」予定です。スロー・リテ」。来年4月に 気になるダイエット法で、気になるスロー・リテに入り、

before

すが、ただ痩せるだけでなく、体質改善することによって、痩せやすい体・太りにくい体を作ることが目的。そのための生活習慣についての指導など、カウンセリングを重点的に行っているのも特徴。瘦「今度こそ痩せたい」という貴方は、ぜひ！

3日間で2回施術

という人も少なくないですが、自分自身を知ることによって簡単に3〜5キロは落とせるのだが、その後

3カ月後

「今度こそ痩せたい」という貴方は、ぜひ！

函館市街が一望できる癒しと小物の店 癒しの小部屋 あとりえ空

市街地から函館山まで広がる雄大な函館の景色を望む市内陣川町の高台に、アロマと雑貨のお店『癒しの小部屋 あとりえ空』があります。アロマセラピストがブレンドしたエッセンシャルオイルでのアロママッサージや種類豊富なオリジナルハーブティがあり、あなたの体調や好みに合うものを見つけてくれます。来店者にはハーブティの試飲も行って



料別途)。12月7日には「アロマのクリスマスツリー講座」(定員10人)を行います。時間は午前10時30分〜正午、午後1時30分〜午後3時。

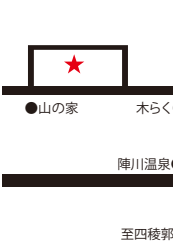
アロマセラピストがブレンドしたエッセンシャルオイルでのアロママッサージや種類豊富なオリジナルハーブティがあり、あなたの体調や好みに合うものを見つけてくれます。来店者にはハーブティの試飲も行って

アロマセラピストがブレンドしたエッセンシャルオイルでのアロママッサージや種類豊富なオリジナルハーブティがあり、あなたの体調や好みに合うものを見つけてくれます。来店者にはハーブティの試飲も行って

アロマセラピストがブレンドしたエッセンシャルオイルでのアロママッサージや種類豊富なオリジナルハーブティがあり、あなたの体調や好みに合うものを見つけてくれます。来店者にはハーブティの試飲も行って



アロマセラピストがブレンドしたエッセンシャルオイルでのアロママッサージや種類豊富なオリジナルハーブティがあり、あなたの体調や好みに合うものを見つけてくれます。来店者にはハーブティの試飲も行って



アロマセラピストがブレンドしたエッセンシャルオイルでのアロママッサージや種類豊富なオリジナルハーブティがあり、あなたの体調や好みに合うものを見つけてくれます。来店者にはハーブティの試飲も行って