

# 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] [aol-post@aurora.ocn.ne.jp](mailto:aol-post@aurora.ocn.ne.jp)

## 無料送迎もある温泉とグルメのセットプラン

### ゆうひの館



七飯町本町の『ゆうひの館』は、ゆとりのあるスペースに大浴場やサウナ、樹木に囲まれた露天風呂などがあり癒される温泉。送迎付の温泉+グルメのプランがあり、函館市内からでも楽に利用できます。

プランは3種類で、松花堂弁当、唐揚げ、枝豆、フライドポテトの3点盛り合わせ、温泉玉子、デザート、ドリンク1点を選ぶ2500円のセット。+500円でこのコースに鍋を

付けられます(3月末まで)。松花堂弁当に刺身、茶碗蒸し、デザート、ドリンク1点の3000円のセット、8品の料理に90分飲み放題付の4000円のプランがあります。いずれも部屋使用は3時間。5人以上で無料送迎します(要予約)。

一般入浴料金は大人400円、小人150円。営業時間は午前10時~午後10時。年中無休。

●七飯町本町4-6-1 ☎64-1126



## 春待をの二味温泉

卒業シーズンを控え、もうすぐ「巣立ちの春」という時期ですが、道南地方は、まだまだ寒い日が続いています。寒い時に恋しくなるのはやっぱり温泉…。ゆったりとお湯に浸かり、ホカホカにならたら美味しい料理を味わうなんて、この季節ならではのお楽しみかも知れませんね。さて今回は、読者の皆様からご要望の多い温泉特集。週末にご家族やお友達同士でのんびり楽しむのももちろん、これからの時期には歓送迎会などに利用するのも考…。道南選りすぐりの温泉施設に、ぜひこの機会に足を運んでみてはいかがでしょうか。

## の〜んびり2泊4食 でお得!!

### 湯の川プリンスホテル渚亭・松風苑



『湯の川プリンスホテル渚亭』と『松風苑』では、函館市内や近郊の人に好評の「2泊4食」のお得なプランを実施中です。内容は『渚亭』と『松風苑』にそれぞれ1泊2食ずつ(計2泊4食)、のんびり過ごせるプラン。その上、料金は4人1室(平日・休日での2泊)で1人12600円とリーズナブル(休前日が1泊入る場合は1人15225円、渚亭のみ追加料金で露天風呂付客室に変更可)。料理のほうは、

『渚亭』では朝夕共に和洋中の豊富なメニューのビュッフェを思う存分堪能でき、『松風苑』では朝夕共にお部屋でゆっくり和食膳に舌鼓と、違ったシチュエーションで楽しむことができます。なお、1日限定10組、4月25日までのプランですので、ご予約はお早めにどうぞ。

●湯川1-2-25 ☎57-3911

<http://nagiatei.info/>



## 源泉100%の温泉から眺める駒ヶ岳

### 流山温泉



国定公園大沼の自然の中にある『流山温泉』で、源泉100%かけ流しのお湯に浸り、勇壮な駒ヶ岳を眺めながらのひと時を過ごしませんか? 自然溢れる約22ヘクタールの広大な敷地内では、27ホールのパークゴルフ場、スポーツ公園やキャンプ場、総延長13kmに渡る散策路などがあり、ご家族連れから友人同士で楽しい時間を過ごすには最適です。

汗をかいて温泉を楽しんだ後は、併

設のレストラン「停車場」で流山温泉名物の直径20センチの巨大なかき揚げセットを味わいましょう。「大沼大判かき揚げセット」(そば、ごはん、コーヒーまたは紅茶付き1200円)と(そばまたはごはんがついて950円)の2種類があります。そば粉100%で作る風味豊かな「生粉(きこ)打ちそば」が味わえると評判です。

●七飯町字東大沼294-1 ☎67-1726



## 清潔で居心地最高の温泉と岩盤浴

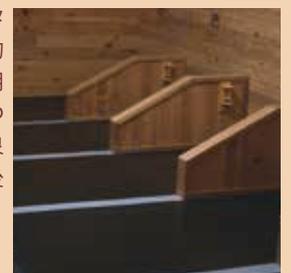
### 亀田温泉〔温泉ペンション スカディー〕



JR五稜郭駅 から徒歩2分の『亀田温泉』は、露天風呂、電気風呂、遠赤外線とミストサウナ、ジャグジー、水風呂など設備が充実し、湯冷めにくく美肌効果もある温泉。入浴料は大人390円、中人140円、小人70円。毎週月曜日は小学生以下は無料。ブラックシリカを敷き詰めた岩盤浴は、温泉がシャワーに入ってから入浴を勧めていて清潔。岩盤入浴料は1人1100円(温泉入浴・ウェア・バスタ

オル・Fタオル・ナチュラル水1本セット)が予約で800円に! 予約すると岩盤浴の個室も利用できます。併設のペンションは20周年記念につき素泊り3900円でサービス中。営業時間は温泉午後2時~午後11時。岩盤浴午前10時~午後10時30分(午前10時~午後2時は予約のみ)。毎月第1・3火曜定休日(7・8月は無休)。

●亀田本町54-14 ☎42-6239



## 女性に嬉しい4大特典付き欲張りプラン!

### 湯元 啄木亭

『湯元 啄木亭』は、宿泊も日帰りも魅力満載です!

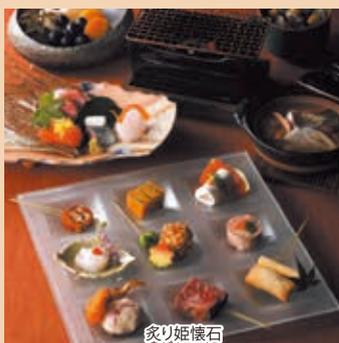
宿泊は、女性限定の「4大特典付き欲張りプラン」。特典1は「パティスリーばら苑そのまんまチーズデザート」をグループに1箱プレゼント。特典2は「マッサージ20分」(フットorハンド)。

特典3は「売店利用券」(1人500円)。特典4は「チェックアウト午前11時」(通常午前10時)と、嬉しい特典が盛りだくさんな上、1室2人以上利用で1泊2食付1人9000円とリーズナブル(休前日+1500円)。もちろん、温泉とバイキング(夕食&朝食)も思う存分ご堪能下さい。

なお、1日限定5組で3月末日までのプランですので予約はお早めに!

日帰りは、昼食+入浴+個室付の「炙り姫懐石」3500円(午前11時30分~午後5時)がおすすめ(要予約)。

●湯川1-18-15 ☎59-2106



炙り姫懐石



豪華バイキング

## 気軽にゆったりのんびりしませんか

### 湯の浜ホテル

家族や気の合う仲間同士で日帰り温泉を楽しむなら、『湯の浜ホテル』の「ランチプラン」がおすすめです。

「温泉+昼食+ご休憩」の内容で、料金はお手頃な2900円。利用時間は正午~午後5時となっています。

自慢の温泉は松風呂、岩風呂、うたせ湯など7つの湯を楽しめる大浴場や、津軽海峡が目の前に迫るしおさい漁火露天風呂など、情緒たっぷりいろいろなお湯を楽しめます。

客室での休憩は夕方午後5時までと、ゆっくりくつろげるのも魅力的。

昼食のお弁当は、和食、中華、洋食から選べるので、子供から年配者まで好評です。

春のお祝いごとや、リフレッシュのためにぜひ利用してみてください。2人以上で利用可能なプランです。前日までにご予約下さい。

●湯川1-2-30 ☎59-2231



## 「青いぼすと宿泊プラン」がお得!

### 湯元 入川

市内湯川3丁目の『湯元 入川』のおすすめは「青いぼすと宿泊プラン」(1泊2食付、2人~)。料金は6450円(毎週土・日曜日、祝日はプラス1050円)とお得な上、厳選された旬の食材を活かした料理は絶品。

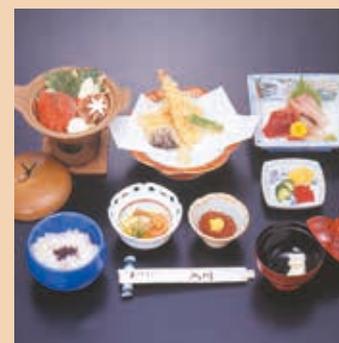
もちろん、温泉も思う存分堪能できます。特に、男湯は五稜郭、女湯は月の形をイメージした冬の露天風呂は心身共に癒されることうけあい。

そのほか、夜の宴会や会食のプランは3500円~、お昼の定食プランは2040円~3300円(利用時間は午前11時30分~午後3時30分)で、どのプランも温泉を満喫できます。

予算など相談に応じていますので、詳しくは電話でお問い合わせ下さい。

なお、人気のプランですので、予約はお早めどうぞ。無休。駐車場有。

●湯川3-9-7 ☎59-2201



## 共通利用券あります

### 昭和温泉 山の手温泉



市内昭和2丁目の『昭和温泉』は、館内はバリアフリーで御影石の常温泉、松風呂の高温泉、ジャグジー、打たせ湯、サウナ、樹木に囲まれた露天風呂と施設が充実。2階には檜造りの家族風呂(1室2500円、1~5人利用)や、店内の『熊さん食堂』での

食事1品が入ってお風呂入り放題(1室2人以上利用9時~16時、1人1500円)があります。営業時間は6時~24時、年中無休。

市内山の手3丁目の『山の手温泉』も、ゆったりとした浴室に御影石と檜風呂の浴槽、庭園露天風呂、ジャグジー、打たせ湯、サウナが完備し、2階は檜造りの家族風呂、休憩のできる貸室があります。営業時間は9時~24時、4月からは7時~24時。年中無休。両館共に入浴料は大人390円、7~12歳140円、3~6歳70円。

●昭和2-39-1 ☎42-4126

●山の手3-44-28 ☎35-4126



## 人気の特別限定プランでゆったりと...

### 花びしホテル

『花びしホテル』では、家族や仲間とわいわい楽しめる3月末までの限定プランが充実しています。

「鍋プラン」は1日10組限定。1泊2食付で4人分が何と21000円。夕食は部屋でゆっくり絶品の鍋をいただけ、塩味の海鮮鍋、しょう

油味のかも鍋、ごま味噌味の坦々鍋の3種類から選べます(土曜日・休前日は1人1050円増し)。

また、女性限定の「レディースプラン」(1室3人以上)は2種類あり、「ナイスミディ」(6350円)は本館客室を利用し、部屋食で会席コースか鍋を味わえ、「ピュアレディ」(8350円)は最上級の末広亭客室を利用。純和風のお食事処「花舞」で美食を堪能できます。館内には趣の違う2つの大浴場があり、湯めぐりが楽しめて、くつろぎと癒しの素敵な時間が過ごせます。

●湯川1-16-18 ☎57-0131



## 格安! 連泊湯治プラン

### KKRはこだて

湯の川温泉『KKRはこだて』で、格安の湯治プランを楽しみませんか?

かけ流し温泉の魅力を堪能しながら3食付という手軽さ。ご夫婦や友人同士で、ちょっとした旅行気分になる点がうれしいですね。

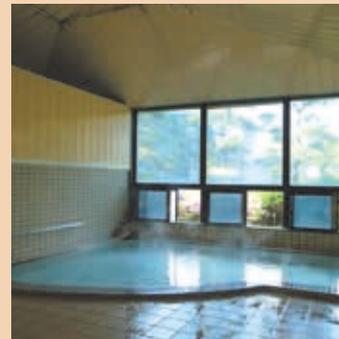
宿泊プランは、2泊5食付で14000円(1泊7000円)、3泊8食付で19500円(1泊6500円)、4泊以上は1泊につき6000円になります。2泊以上限定で、期間は4月23日まで。休前日は1000円増。

また、温泉と会食がセットになった「歓送迎会プラン」もそろいました。「和食会席コース」「中華コース」「和申会席コース」の3種類で4000円~。

送迎もご相談に応じます。

内容は予算に合わせて相談に応じていますので、詳しくはお電話でお問い合わせ下さい。

●湯川2-8-14 ☎57-8484



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。

『ナブアハワイ』代表 工藤 ゆかりさん



ウエディングプランナーとしてのご経験は長いですが、  
「1985年から函館でブライダル企画の仕事をしていました。愛する地元で、もう20年も仕事をさせていただいていことに感謝しています」

「昨年、ブライダル企画会社『ナブアハワイ』を設立し、ハワイホテルにも現地法人を設立しましたか？」  
「1996年に初めてハワイ挙式をブライダルとして以来、ハワイ挙式のトータルブライダースに本格的に取り組んできましたが、現地在法人を設けることでハワイでのサービスがより効果的になると考えています。函館のカップルに素敵なハワイ挙式をしてみたい、という気持ちで、グッと企画しています」

「2人の共通の趣味やお仕事の内容などにマッチした挙式やパーティーを実現させるお手伝いをお願いします」  
「最近ブライダル業界はとてつもない競争が激しくなっています。各ホテルのバックアップの充実などで、昔に比べてとても便利で経済的なものが増えたと思います。とてもいいことだと思います。でも、変わってはいけません。身を引き締まる気持ちになるという女性が多いです」

「でも、神社での挙式も素敵ですよ。白無垢を着た瞬間、自分は今、日お嫁に行くんだという、身を引き締まる気持ちになるという女性が多いです」  
「なんが素敵ですかね。最近の若い人は、山口百恵の『秋桜』とか知ってるのかな？」  
「どうなんですか(笑)。でも、結婚してからの瞬間でも、結婚してからの瞬間でも、生きてくってきいてから今日まで、という感覚のものではないかと思えます。人は一人では生きてゆけないものだから、親御さんや周囲の人達の感謝の気持ちで溢れる結婚式であることが大切だと思います」



聞き手/青山慎司

- 材料
- ナガイモ…7センチ
  - ひきわり納豆…1パック
  - オクラ…3本
  - カイワレ…適宜
  - 卵…1個 ●醤油…少々

作り方  
①皮をむいてすり下ろしたナガイモに、割りほぐした卵をかき混ぜる。ひきわり納豆と細かく切ったオクラを加えて混ぜる。  
②耐熱の器に入れて、熱したグリルで焦げ目がつくまで焼く。上にカイワレを彩りよく飾る。



カイワレの代わりにシソの千切りをのせてもいいですね。辛いものがお好きな人には、中にキムチを入れて韓国風にしても美味しい!

(チョコ) 記者の

Cooking MEMO

とろろにひきわり納豆を加えてグリルで焼いた手軽な一品です。中に生のオクラを入れて歯ごたえを楽しんで下さい。食卓にもう一品欲しい時や、酒の肴にもピッタリ。アツアツにお醤油をかけてどうぞ。

体の不調や、痛み…早期発見・治療が大切です

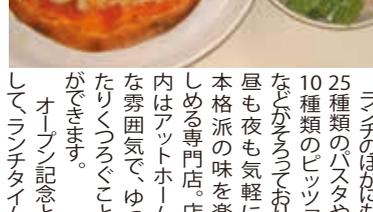
日常生活の中でお子さんの背中を注意して見ることがありますか？  
開業から13年、様々な体の不調に悩む人達が足を運ぶ市内本通2丁目の『本通藤本針灸院』に側弯症に悩む中学生がやってきましたのは昨年12月のこと。側弯症とは簡単にいうと背骨が曲がる症状で、一般的に直接の原因が明らかでないと言われる特異性側弯症は、成長期に多くみられるといわれています。中学生の親類が、以前本紙の記事を見て首のヘルニアを同院で治療したことがあるというのが、そのきっかけ。

藤本泰司院長は、中学生とその親御さんに、治療に来ることはもちろん日常生活の中で独特な体操をする時や、勉強や食事をする時の姿勢などについても注意することについて、現在治療を続け、1月末の段階で徐々に改善されてきているとのこと。藤本院長は「個人差はありますが、背骨が曲がっている人は大人でも子供でも決して珍しくありません。日常生活の中での姿勢や仕事の影響など、その原因は様々で特定できませんが、いかにして直ぐに支える背骨が真直ぐでなくなったせいで、体のあちこちに支障をきたすケースは少なくありません」と、体の中心にある背骨と、体全体の

関係について強調。さらに、「若いはずとで当院が紹介されて以来、症状が重なり出た痛みがなくなり出した痛みのうちに根本的な体の不調を改善するところが重要であるケースも決して少なくありません。早期発見・早期治療が大切です」ともつけ加えています。針灸マッサージは国家資格です。同院には女性治療師もいます。健康のことなら小さなことでも、お気軽にご相談しては、おかげさまで。初診料2,000円、治療費3,500円。開業時間は午前8時～午後8時。完全予約制。  
●本通2,307  
☎544189

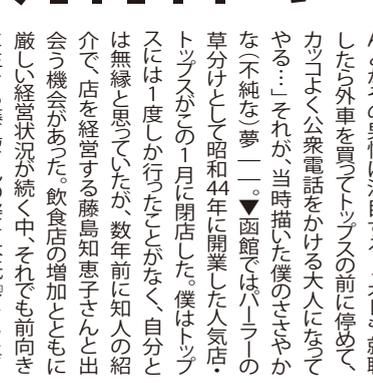
本格ハスタ&ピッツアを気軽に…

LA PASTO(ラ・パスト) スロートドで知られる PASTO(ラ・パスト)に「青ほ見た」という人にイタリアの食生活。地元注目は、夕夕またはピッツ「特製ステーキランチ」(スの素材を使った手作りのツアにサラタとコーヒ)が味をこよなく愛するイタリア人。付いて850円とリーズナブルな「日替わりランチ」1250円を3月31日まで1000円に!



ランチのほかにも、25種類のハスタや10種類のピッツアなど(ランチ含む)、屋も夜も気軽に本格派の味を楽しめる専門店。店内はアットホームな雰囲気、ゆったりくつろぐことができます。オープン記念としてランチタイム

LA PASTO(ラ・パスト)に「青ほ見た」という人に「特製ステーキランチ」(スの素材を使った手作りのツアにサラタとコーヒ)が味をこよなく愛するイタリア人。付いて850円とリーズナブルな「日替わりランチ」1250円を3月31日まで1000円に!



1台のミニカーが停まる。運転席から出てきたのは、「VAN」の口が入った3トパーカーにショートパンツ、素足にデッキシューズ姿のカッコい男性。車を降りた男性がトプスの前の電話ボックスに入。電話をかけたのは、店内にいた女性のほとんどがその男性に注目する。「オレも就職したら外車を買ってトプスの前に停めてカッコよく公衆電話をかける大人になってやる…」それが、当時描いた僕のささやかな不純な夢。▼函館ではパーラーの草分けとして昭和44年に開業した人気店、トプスがこの1月に閉店した。僕はトプスには1度しか行ったことがなく、自分とは無縁と思っていたが、数年前に知人の紹介で、店を経営する藤島知恵子さんと出会う機会があった。飲食店の増加とともに厳しい経営状況が続く中、それでも前向きに生きる藤島さんの姿を本紙「マイウェイ全力投球」で紹介した。藤島さんの生き方が、自身が好きたという映画『風と共に去りぬ』のスカレット・オハと重なったので、迷いながらも辛く経験も風と共に去りぬというタイトルで括った。掲載後、藤島さんからは「読んで涙がこぼれました」というお手紙が届いた。▼「ひっそりと終わりたい」という店主(夫妻の思いから特別なこととはせずに閉店する)を決めていたことが、閉店日の4日前に新聞報道されると翌日から閉店日までの間に別れを惜しむファンが1000人ほど来店したという。閉店の日、藤島さんと連絡を取ると、「時代の波に乗ることはできなかったけれど、かけがえのない財産を頂いたので…」と話して下さった。▼流行や景況などによって人の価値観は変化し、それに応じて街並も変わる。それぞれの時代の「丁次」を情報として送り出すのが僕達の仕事だと思いが、藤島さんの人生のほんの一端に触れたことのある自分にとて、トプス閉店について何かで執筆することは自身の義務だと感じた。執筆にあたり、目を閉じてトプス華やかなりし頃の本店の風景を思い出してみると、古い映画でも観るよに幾つもの懐かしい場面が甦ってきた。DCブランドのスタジアムジャパーをアを着こなすカップル、ハワスマカと呼びだされたお洒落な店員さん、ワンレン・ボアニコのカッコいい女性達…。「新人類」と呼ばれた函館子の青春もトプスの味の味も、風と共に去りぬ。(慎)

青ほの目

風と共に去りぬ  
▼もうすぐ高校を卒業という頃、僕はささやかな夢を抱いた。きっかけは市内本町の交差点付近で目にした光景。お洒落な女性で賑わうパーラー「トプス」の前に1台のミニカーが停まる。運転席から出てきたのは、「VAN」の口が入った3トパーカーにショートパンツ、素足にデッキシューズ姿のカッコい男性。車を降りた男性がトプスの前の電話ボックスに入。電話をかけたのは、店内にいた女性のほとんどがその男性に注目する。「オレも就職したら外車を買ってトプスの前に停めてカッコよく公衆電話をかける大人になってやる…」それが、当時描いた僕のささやかな不純な夢。▼函館ではパーラーの草分けとして昭和44年に開業した人気店、トプスがこの1月に閉店した。僕はトプスには1度しか行ったことがなく、自分とは無縁と思っていたが、数年前に知人の紹介で、店を経営する藤島知恵子さんと出会う機会があった。飲食店の増加とともに厳しい経営状況が続く中、それでも前向きに生きる藤島さんの姿を本紙「マイウェイ全力投球」で紹介した。藤島さんの生き方が、自身が好きたという映画『風と共に去りぬ』のスカレット・オハと重なったので、迷いながらも辛く経験も風と共に去りぬというタイトルで括った。掲載後、藤島さんからは「読んで涙がこぼれました」というお手紙が届いた。▼「ひっそりと終わりたい」という店主(夫妻の思いから特別なこととはせずに閉店する)を決めていたことが、閉店日の4日前に新聞報道されると翌日から閉店日までの間に別れを惜しむファンが1000人ほど来店したという。閉店の日、藤島さんと連絡を取ると、「時代の波に乗ることはできなかったけれど、かけがえのない財産を頂いたので…」と話して下さった。▼流行や景況などによって人の価値観は変化し、それに応じて街並も変わる。それぞれの時代の「丁次」を情報として送り出すのが僕達の仕事だと思いが、藤島さんの人生のほんの一端に触れたことのある自分にとて、トプス閉店について何かで執筆することは自身の義務だと感じた。執筆にあたり、目を閉じてトプス華やかなりし頃の本店の風景を思い出してみると、古い映画でも観るよに幾つもの懐かしい場面が甦ってきた。DCブランドのスタジアムジャパーをアを着こなすカップル、ハワスマカと呼びだされたお洒落な店員さん、ワンレン・ボアニコのカッコいい女性達…。「新人類」と呼ばれた函館子の青春もトプスの味の味も、風と共に去りぬ。(慎)

# Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

## voice

### 寒さ対策

鎌鹿 隆美

この冬は凍れます。皆さん、どのような寒さ対策をしておりますか？ 灯油価格の高沸で、ご自宅や会社の暖房の火力をしばらく込み耐えている方も多いはず。石油関連の問題、早く解決して欲しいですね…。冬のアウトドアなど、火の気のないところ、低温の場所でジッとしているときは震えがきます。ではどうしたら良いのでしょうか。暖かい飲み物で体内温度をあげることも対策になりますし、湯たんぽや発熱シートを活用する事も一手です。しかしながら、やはり、寒さには保温衣料が力を発揮します。とくに、靴下、下着、中間着の材質を見直してみましょう。材質は化繊、毛の素材を選んでコットン(木綿)は一切身に着けないことです。それらを重ね着することがキーポイント。そして、一番外側にダウン(羽毛)を着ることで。その理屈は、肌から出た暖かな汗を化繊の下着、中間着が徐々に吸い取りながら、外へ低温になった水分を透過させていくことで、冷えを防止します。また、ダウンは水鳥の羽毛ですから、少々濡れても保温性は一番ですね。それを外に着ることがベストといえましょう。多くの方、ご愛用の木綿は肌触りもよく、吸湿性にとびますが、乾きにくく透過性が鈍い性質があります。が、どうしても化繊下着では皮膚炎を発症する人、化繊素材の少ないかたは交互に重ねて着て下さい。化繊は軽い素材で、最近の商品は抗菌防臭、耐静電処理をしていますから、上手くコーディネートするとハイソニアの皆さんはとくに重宝です。僕の会社でも、この冬は靴下、下着やダウンがよく売れています。さて、この期待の化繊素材ですが、もちろん、石油製品で出来ています。アウトドア関連の商品は、金属も使用しますので、北京オリンピック等の特需でとも大幅に不足気味。今後、大幅な値上げが予想されています。僕たち、消費者は温暖化、資源不足のなか、賢い、モノ選びが問われていく時代に入った、といえましょう。

(フィールドアドバイザー)

## おもしろ雑学

難読語です。あなたはいくつ読めますか。

- A. 斡旋 B. 隘路 C. 塩梅 D. 一瞥 E. 鬱憤  
 F. 婉曲 G. 蘊蓄 H. 鷹揚 I. 傀儡 J. 氣質  
 K. 闊歩 L. 緩衝 M. 忌憚 N. 生粹 O. 曲者  
 P. 炯眼 Q. 輕佻 R. 怪訝 S. 牽制 T. 眩惑  
 U. 嚙矢 V. 膠着 W. 更迭 X. 誤謬

答え

- A. あっせん B. あいろ C. あんぱい D. いちべつ  
 E. うっぷん F. えんきよく G. うんちく H. おうよう  
 I. かいらい J. かたぎ K. かつぼ L. かんしょう  
 M. きたん N. きつすい O. くせもの P. けいがん  
 Q. けいちよう R. けげん S. けんせい T. げんわく  
 U. こうし V. こうちやく W. こうてつ X. ごびゅう

### 心を癒す花のメッセージ アロマテラピー&エッセンシャルオイル

心のサプリメント、バッチフラワーレメディが注目されています。



市内大川町の『メリッサ』で行っている癒しのシステム、バッチフラワーレメディは1936年にイギリスのバッチ博士により開発されたもので花が持つエネルギーがマインナスの感情に働きかけ、心のゆがみを整えて穏やかにバランスを取り戻してゆく手伝いをします。世界60カ国以上で使われており、医療現場でも使われることもあります。

『メリッサ』では、イギリスで作成された国際教育プログラムで学んだオナーセラピストがアドバイザーセッションを行い、お客様の状態に合わせたフラワーレメディを調査して提供します。3月1〜31

日に来店すると、初回限定で無料のアロマ占いを行っていただけます。さらに、選んだアロマで50mlのフレッシュナーを作ったプレゼント。女性専用。事前予約制。毎週月曜日定休。  
 ●大川町7-5  
 アペニュー大川101  
 ☎06-111-46111  
<http://aroma-bach-melissa.com/>



### 特大スワイ蟹の天井でランチタイム 呑喰処 きくよ食堂 ベイエリア店

いま、巷で大人気の『呑喰処 きくよ食堂 ベイエリア店』のランチスペシャル！

さて、3月のランチスペシャルは2月に引き続き、めつたに手に入らない特大スワイ蟹とトビイカ野菜を贅沢に使った『特大スワイ蟹山海天丼』でスタートさせ



また、この店の通管2人で付くみそ汁を、3月限定でゴッコ汁に変えることもできるという企画も見逃しません。



そのほか、歓送迎会などの各種宴会には、通常のコース25000円、会席コース31500円をご用意。飲み放題2時

週火曜日定休。  
 ●豊川町12-9  
 函館ベイ美食倶楽部内  
 ☎2219994

### 大広間から個室まで様々な場面で活躍！

市内本町にある『居酒屋・小料理 花鳥風月』は、大広間に個室、カウンターと大規模な部屋があるため、大勢でグループで、または1人でぶらりと立ち寄るのもオススメの店。

メニューも豊富にそろっており、地元客から観光客まで大変好評。中でも幅広い層に人気を集めているオリジナルの『カニ新文フライ』や手作りリミートソース入りの『万手作りミートズ焼き』(各850円)、『自家製コロッケ』(650円)はこの店でしか味わえない逸品。そのほかにも、新鮮な刺身をはじめる焼魚、焼物、焼鳥、肉料理、ご飯物、サラダなどな



ど見逃さないメニューが盛りだくさん。また、地酒50種類のほか飲み物も充実。『宴会コース』は40000円、『学生コース』は30000円。どちらも飲み放題付(2時間)とお得



●本町9-28  
 ☎56-0212

また、日本と同様、ヨーロッパでも流行しているのがローズ柄のグッズ。今回仕入れたバラエティ豊富な選定は、バラエティ豊富な選定のバラエティがおすすです。も楽しく、お好みのフラワーを1本から買うことができます。春に向けて部屋の模様



数量限定で3月末までの予約受付販売となります。ほかに、新作のシルクフラワーもご用意。アロマメントはバラエティ豊富な選定のバラエティがおすすです。も楽しく、お好みのフラワーを1本から買うことができます。春に向けて部屋の模様



(要予約)。なお、料金や料理内容など相談に応じていますので、詳しくは電話でお問い合わせ下さい。いまなら「青いほすと見たで、会計時10%割引(宴会コースを除く、3月末日まで)。新たな旅立ちのこの季節に、ぜひ一度利用してみたいかがですか。営業時間は午後5時〜午前0時。無休。

## 地域のためにキラリ

### 木の葉が自然に散るように

日本尊厳死協会北海道支部  
函館地区懇話会会長 佐藤克朗さん



『日本尊厳死協会』とは「健やかに生きる権利、安らかに死ぬ権利を自分自身で守るため」に尊厳死の宣言書(リビング・ウィル)を登録し、必要な時にそれを証明してくれる会です。

リビング・ウィルの要旨は、①自分の傷病が不治の病ですすでに死期が迫っている場合、死期を伸ばすための延命措置を断る②苦痛を和らげるための処置は最大限に希望する③

数カ月に涉って植物状態に陥った時は生命維持措置をとりやめてほしい、の3点です。

同協会函館地区懇話会会長の佐藤克朗さんがこの協会に入ったのは1997年でした。17歳で終戦を迎え、裏切られた思いがその後の反戦平和の活動につながりました。平和運動や消費者運動を続ける中で命の大切さを考える日々を過ごし、その延長で「自分の望む死の形を考えるようになった」と言います。そして、医学の進歩で限りなく伸びていく生の時間が、自分の選んだものかどうかを問いかけ続けたとのこと。「よく死ぬことを考えることは、良く生きることを考えることです。最後の時まで、自分で考え、自分で歩いて、自分で食べることを続けたいですね。自分の人生観を持ち、自分で選んで入るこの会は会員同士の繋がりがありませんでした。ある時、友人と焼鳥屋で飲んでいた時、お互いに尊厳死協会に入っていることに気づきビックリしました」と話す佐藤さん。

それが縁で色々情報を交換をするうちに会員同士で親睦を深めようということになり、2002年に函館地区懇話会を作りました。現在の会員は80人で、男女比は1:2.50~80代と年代も環境も様々な会員が集まり、勉強会や施設見学をしたり、時には温泉を楽しむなど親睦を深めています。自分の健康法を披露したり、生き甲斐を話したりと元気に楽しく生きることをモットーに活動しています。この会に関心のある人は下記までお問い合わせ下さい。

●日吉町4-29-15 TEL & FAX53-2104

## まちかど伝言板

### ピロリ菌が消えます

東野内科消化器化クリニック  
院長 東野 清 さん



胃・十二指腸潰瘍の原因として知られているピロリ菌の除菌治療が保険適応となってから7年が過ぎました。胃潰瘍の80%以上、十二指腸潰瘍の90%以上の除菌率が報告されています。

当院でも積極的に治療していますが、不成功例も多く経験しています。昨年の8月から除菌不成功例に新しい治療法が保険適応になりました。その除菌率は不成功例のなんと90%以上と報告されています。つまり1回もしくは2回の治療で100%に近い除菌率が得られるようになりました。

当院でも第1例目が治療に成功しました。いずれ「青いぼすと」の紙面を借りて、もう少し詳しく紹介します。

●八幡町21-12 ☎41-1818

## nice taste



深部加温の不思議体験中

「深部加温」独自の深部加温体  
内温度を3~7度上昇に  
導きながら、  
代謝を上げ筋肉を増強する  
からです。しかも、温かく眠っ  
てしまふほどの心地良さ。気  
になる貴方は「深部加温の  
不思議体験」(1000円)  
を試してみてくださいいかがですか。  
なお、健康管理士による自律  
神経測定器での無料カウンセ  
リングも行っ  
ています。

また、日本  
成人病予防協  
会の健康管理  
士による体質  
改善・ダイエット  
教室も行っ  
ており、今回は

卒業後1年以上効果を維持  
した中川真由美さんに20万  
円相当の目録が授与されま  
した。体質改善・ダイエット  
教室についても、お気軽にお  
問い合わせ下さい。営業時間  
は午前10時30分~午後8時  
予約制。毎週日曜日定休  
駐車場有。

●富岡3,30,17  
45,9,4,1,5

## nice shop

## nice job

市内富岡3丁目の『ホリス  
ティックアカデミー』では、大  
ブレイク中で話題の「インディ  
バ」が人気を集めています。  
地球温暖化の中、体内温  
度が低体温化している近年、イ  
ンディバの施術は、低体温が  
原因で起こる基礎代謝の低下、  
免疫力低下、下半身太り、生  
秘、肩こり、腰痛、偏頭痛、便  
理不順、アレルギー、不眠乾  
燥肌、更年期などを改善し

「インディバファン続出、人気急上昇!」  
ホリスティックアカデミー  
てゆきます。その理由は、「イ  
ンディバ」独自の深部加温体  
内温度を3~7度上昇に導  
きながら、代謝を上げ筋肉を増強する  
からです。しかも、温かく眠っ  
てしまふほどの心地良さ。気  
になる貴方は「深部加温の  
不思議体験」(1000円)  
を試してみてくださいいかがですか。  
なお、健康管理士による自律  
神経測定器での無料カウンセ  
リングも行っ  
ています。



卒業後1年以上効果を維持  
した中川真由美さん  
ダイエット成功後1年以上経過した  
中川真由美さん

「上達のコツは  
たくさん話す事  
あきらめない事  
そして何より  
I have fun 楽  
しむ事」とリー先  
生。  
テキスト以外

海外旅行や仕事、趣味と  
学目的はさまざまですが、「函  
館YWC A英会話クラス」は  
わかりやすい指  
導で話せる英語  
が身に付くと評  
判です。  
クラスはいつも  
明るい雰囲気の中、  
季節の行事や日々  
の出来事などをイ  
マにフリートーク  
が弾みます。

「上達のコツは  
たくさん話す事  
あきらめない事  
そして何より  
I have fun 楽  
しむ事」とリー先  
生。  
テキスト以外

海外旅行や仕事、趣味と  
学目的はさまざまですが、「函  
館YWC A英会話クラス」は  
わかりやすい指  
導で話せる英語  
が身に付くと評  
判です。  
クラスはいつも  
明るい雰囲気の中、  
季節の行事や日々  
の出来事などをイ  
マにフリートーク  
が弾みます。

海外旅行や仕事、趣味と  
学目的はさまざまですが、「函  
館YWC A英会話クラス」は  
わかりやすい指  
導で話せる英語  
が身に付くと評  
判です。  
クラスはいつも  
明るい雰囲気の中、  
季節の行事や日々  
の出来事などをイ  
マにフリートーク  
が弾みます。

市内白鳥町の「アイリユー  
ン」では気軽に楽しめる「春  
のハタマランチ」(1500円)  
が登場します。オードブルに  
はサントクへの貴婦人サラダ  
ポタージュスープ、さらにメイ  
ンの特製パスタとなり食後の  
コーヒ付。パスタは味わい深  
い南仏ドライトマト入りフレッ  
シユトマソースなど3種類  
からチョイスできます。これ  
にデザート4点盛り合わせ  
付きは1800円です。



「インディバファン続出、人気急上昇!」  
ホリスティックアカデミー  
てゆきます。その理由は、「イ  
ンディバ」独自の深部加温体  
内温度を3~7度上昇に導  
きながら、代謝を上げ筋肉を増強する  
からです。しかも、温かく眠っ  
てしまふほどの心地良さ。気  
になる貴方は「深部加温の  
不思議体験」(1000円)  
を試してみてくださいいかがですか。  
なお、健康管理士による自律  
神経測定器での無料カウンセ  
リングも行っ  
ています。

卒業後1年以上効果を維持  
した中川真由美さんに20万  
円相当の目録が授与されま  
した。体質改善・ダイエット  
教室についても、お気軽にお  
問い合わせ下さい。営業時間  
は午前10時30分~午後8時  
予約制。毎週日曜日定休  
駐車場有。

●富岡3,30,17  
45,9,4,1,5

海外旅行や仕事、趣味と  
学目的はさまざまですが、「函  
館YWC A英会話クラス」は  
わかりやすい指  
導で話せる英語  
が身に付くと評  
判です。  
クラスはいつも  
明るい雰囲気の中、  
季節の行事や日々  
の出来事などをイ  
マにフリートーク  
が弾みます。

海外旅行や仕事、趣味と  
学目的はさまざまですが、「函  
館YWC A英会話クラス」は  
わかりやすい指  
導で話せる英語  
が身に付くと評  
判です。  
クラスはいつも  
明るい雰囲気の中、  
季節の行事や日々  
の出来事などをイ  
マにフリートーク  
が弾みます。

海外旅行や仕事、趣味と  
学目的はさまざまですが、「函  
館YWC A英会話クラス」は  
わかりやすい指  
導で話せる英語  
が身に付くと評  
判です。  
クラスはいつも  
明るい雰囲気の中、  
季節の行事や日々  
の出来事などをイ  
マにフリートーク  
が弾みます。

海外旅行や仕事、趣味と  
学目的はさまざまですが、「函  
館YWC A英会話クラス」は  
わかりやすい指  
導で話せる英語  
が身に付くと評  
判です。  
クラスはいつも  
明るい雰囲気の中、  
季節の行事や日々  
の出来事などをイ  
マにフリートーク  
が弾みます。

海外旅行や仕事、趣味と  
学目的はさまざまですが、「函  
館YWC A英会話クラス」は  
わかりやすい指  
導で話せる英語  
が身に付くと評  
判です。  
クラスはいつも  
明るい雰囲気の中、  
季節の行事や日々  
の出来事などをイ  
マにフリートーク  
が弾みます。

春はとっておきのフレンチを楽しんで

イリユージョン

人気のエビスープ、函館初登場!

カリーハウスカリフォルニア

こちらは料金10000円と  
なります。フランスの極上の  
味をお見逃しなく。また、  
3000円からの歓迎迎会  
メニューもあります。お気軽  
にご相談下さい。毎週月曜日  
定休。

●白鳥町17,14  
40,3,5,8,8

市内桔梗町に昨年オーブ  
ンした本格カレーの店「カリ  
ハウスカリフォルニア」通称カ  
リカリに、新しいエビスープ  
が登場しました。  
スープカレーの本場・札幌  
で現在人気沸騰  
中のエビスープは  
濃厚でしかもさ  
っぱりとした味わ  
いと評判です。  
じっくり煮込ん  
だ角煮の入ったや  
わらか魚煮の800  
円、1番人気のチ  
キン(880円)、  
意外とあっさり系  
の限定10食アカ  
スミ(1000円)  
など7種類の中  
からお好きなも



を運び、従来のスパとエビス  
ープ(1000円アップ)のどちら  
かで頂きます。それぞれのス  
ープにあったトッピングも用意  
しました。従来の野菜のうま  
みと鶏肉、豚肉のコクがギョ  
ツ

とつまつたやさしい味もおす  
めです。  
野菜たっぷりのヘルシーなイ  
ンディバはオリジナルスパイス  
の風味も効いて、カリカリが  
気になる人にもピッタリです。  
営業時間は午前11時30分  
~午後3時、午後5時~午  
後10時。定休日は毎週月曜  
日(月曜日が祝日の場合は  
翌日の火曜日が休み)。

●桔梗町4-1  
48,9,8,9,8

海外旅行や仕事、趣味と  
学目的はさまざまですが、「函  
館YWC A英会話クラス」は  
わかりやすい指  
導で話せる英語  
が身に付くと評  
判です。  
クラスはいつも  
明るい雰囲気の中、  
季節の行事や日々  
の出来事などをイ  
マにフリートーク  
が弾みます。



海外旅行や仕事、趣味と  
学目的はさまざまですが、「函  
館YWC A英会話クラス」は  
わかりやすい指  
導で話せる英語  
が身に付くと評  
判です。  
クラスはいつも  
明るい雰囲気の中、  
季節の行事や日々  
の出来事などをイ  
マにフリートーク  
が弾みます。

海外旅行や仕事、趣味と  
学目的はさまざまですが、「函  
館YWC A英会話クラス」は  
わかりやすい指  
導で話せる英語  
が身に付くと評  
判です。  
クラスはいつも  
明るい雰囲気の中、  
季節の行事や日々  
の出来事などをイ  
マにフリートーク  
が弾みます。

海外旅行や仕事、趣味と  
学目的はさまざまですが、「函  
館YWC A英会話クラス」は  
わかりやすい指  
導で話せる英語  
が身に付くと評  
判です。  
クラスはいつも  
明るい雰囲気の中、  
季節の行事や日々  
の出来事などをイ  
マにフリートーク  
が弾みます。



海外旅行や仕事、趣味と  
学目的はさまざまですが、「函  
館YWC A英会話クラス」は  
わかりやすい指  
導で話せる英語  
が身に付くと評  
判です。  
クラスはいつも  
明るい雰囲気の中、  
季節の行事や日々  
の出来事などをイ  
マにフリートーク  
が弾みます。

フェイシャル&デコルテトリートメントの後は3ミストローション。化粧水を霧状にして吹きかけることで、肌の保水力をより高めます。その後の4目元のリンケルトリートメントでは極上のリラックス感が得られるとのこと。そしていよいよ5「アイコラーゲン」を目元に装着。コラーゲン浸透中に6ヘッドトリートメントを行い、最後に7アイリストエッセンスで目元のたるみをさらに解消。



『ミックコスメティック函館』では、国際ライセンスを要する「ヨーロッパラグジュアリートリートメント」をメニューに加え、人気を集めています。今回はこのトリートメントに、「アイコラーゲン」をプラスして、目元に集中的にコラーゲンを浸透させる「アイコラーゲントリートメント」を紹介。まずは1クレンジング&洗顔からスタートして、2フェイシャル&デコルテトリートメント。



40代後半とは思えないほどの即効性! 「アイコラーゲン装着時にすぐに目元にコラーゲンが浸透してゆく感覚があり、フェイスラインまですっきり引き締まりました」とは今回のモデルさん。



スイス生まれの「アイコラーゲン」はシート自体がコラーゲンで作られたスグレモノ。このシートと「ヨーロッパラグジュアリートリートメント」の手技が加わることで、目元の悩みが即効解除。



**ELT** 国際ライセンス No.IPCMC07025

3月31日迄「青ほ見た」で予約すると

★アイコラーゲントリートメント 90分 通常 ¥18,900 → ¥12,800

★ヨーロッパラグジュアリートリートメント ベーシック60分 通常 ¥10,500 → ¥5,250

ミックコスメティック函館 ●大森町22-2 ☎23-6071 【完全予約制】 予約受付/午前10時~午後7時 不定休

取材協力 問い合わせ

画期的なシートでコラーゲンを目元に! くすみ、たるみ解消ですぐに3歳若返り

若さの秘訣はやはり「目元」。今回は画期的なコラーゲンシートを使用し、目元にピンポイントでコラーゲンを浸透させる「ヨーロッパラグジュアリートリートメント」に注目!

Gourmet Guide

\*\*\*  
いい店みつけた  
\*\*\*

元町茶寮

■営業時間 午前10時~午後6時  
■定休日 毎週火曜日  
●元町17-8  
☎27-5127



市内元町の『元町茶寮』がこのたび、気軽なオープンカフェとしてリニューアルオープンしました。石畳の大三坂を登り、函館ハリストス正教会とカトリック元町教会に囲まれたお洒落な一角にあります。これからの季節には緑に囲まれたウッドデッキで、教会の鐘の音や小鳥のさえずりを聞きながらお茶を楽しむのも素敵です。

付600円)、「ピラフセット」(コーヒー付780円)もあります。コーヒー、アルコール、おしるこはテイクアウトもできます。

また、この場所は小説『丹下左膳』を書いた函館出身の長谷川海太郎の住んだ家のあった場所としても有名で、文学ファンには見逃せない名所としても知られています。

人気の「野立コーヒー」(620円)は深炒りの豆で落としたコーヒーを茶せんで泡立てたもので、まるやかな苦みが特徴。「おしるこセット」(450円)や「甘酒」450円も寒い季節に好評。軽食メニューは「チャバタサンド(コーヒー付)」(680円)、「フォカッチャトースト」(コーヒー



1、有酸素運動  
ジョギングやウォーキングに代表されるような身体全体を使う運動で、

脂肪はエネルギー源として蓄えられているので、運動して脂肪をエネルギー源として使われるかを理解しなければなりません。私たちが行っている運動は次の2種類に分けられます。

「おなかを鍛える」のだから、おなかの脂肪が落ちないのはどうも納得いかない」という人は、まず有酸素運動からはじめていきましょう。わからないことがあれば、いつでも協力しますので、気軽に立ち寄り下さい。

前文で書いてあることを考えてみると、腹筋運動はどうでしょう? 30分も余裕を持って腹筋運動が出来る人がいるのでしょうか。腹筋運動は無酸素運動に分類され、脂肪がエネルギー源として使われることはないのです。つまり、腹筋運動そのもので脂肪が取れるということはないのです!

「おなかを鍛える」のだから、おなかの脂肪が落ちないのはどうも納得いかない」という人は、まず有酸素運動からはじめていきましょう。わからないことがあれば、いつでも協力しますので、気軽に立ち寄り下さい。

前文で書いてあることを考えてみると、腹筋運動はどうでしょう? 30分も余裕を持って腹筋運動が出来る人がいるのでしょうか。腹筋運動は無酸素運動に分類され、脂肪がエネルギー源として使われることはないのです。つまり、腹筋運動そのもので脂肪が取れるということはないのです!

前文で書いてあることを考えてみると、腹筋運動はどうでしょう? 30分も余裕を持って腹筋運動が出来る人がいるのでしょうか。腹筋運動は無酸素運動に分類され、脂肪がエネルギー源として使われることはないのです。つまり、腹筋運動そのもので脂肪が取れるということはないのです!

前文で書いてあることを考えてみると、腹筋運動はどうでしょう? 30分も余裕を持って腹筋運動が出来る人がいるのでしょうか。腹筋運動は無酸素運動に分類され、脂肪がエネルギー源として使われることはないのです。つまり、腹筋運動そのもので脂肪が取れるということはないのです!

気になるお腹の脂肪



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

行政書士の松田です。暫くぶりに児童公園に行ったときのこと、シート上で遊んでいる親子がいました。

行政書士の松田です。暫くぶりに児童公園に行ったときのこと、シート上で遊んでいる親子がいました。

行政書士の松田です。暫くぶりに児童公園に行ったときのこと、シート上で遊んでいる親子がいました。

行政書士の松田です。暫くぶりに児童公園に行ったときのこと、シート上で遊んでいる親子がいました。

行政書士の松田です。暫くぶりに児童公園に行ったときのこと、シート上で遊んでいる親子がいました。

行政書士の松田です。暫くぶりに児童公園に行ったときのこと、シート上で遊んでいる親子がいました。

行政書士の松田です。暫くぶりに児童公園に行ったときのこと、シート上で遊んでいる親子がいました。

行政書士の松田です。暫くぶりに児童公園に行ったときのこと、シート上で遊んでいる親子がいました。

心の代書屋 松田 聡の きつと気持ちさが 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

tutti frutti (トゥッティ フルッティ)

丸井今井入口前にオープンした『tutti frutti』は、いつも食べるパンを「美味しく食べて健やかに」という思いから、パンを作っているお店。定番の食パンはもちろんのこと、きんぴらブレッドや田舎パンなど、懐かしくてヘルシーなパンが多数あります。中でも鶴の子大豆が原料の豆乳とおからが入った豆腐パンはボリュームたっぷり、カロリーは控えめで好評。お雛様やバースデーなどのケーキのオーダーも受付けています。また、た、ホワイトデーにおすすめの手作りクッキーもあります。富岡店の営業時間は午前9時～午後7時(日曜日は午後6時まで)、定休日は毎週水曜日。本町店は毎週水曜日はセールの日(売切次第閉店)。営業時間は午前9時～午後7時。不定休。



●富岡3-30-16 ☎62-3222 ●本町32-9 ☎31-3773



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

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 3月14日(金)

子連れでもOK!  
ママ達の真昼の宴

ぞうご期待!!

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

いつも何かにせかされるように編集室にドタバタと入ってくる姿からは想像できぬほど、編集後記は自然の情景や家族をモチーフにした優しくてぬくもりの伝わる文面。心温まる言葉を幾つも持っている点があなたのいい所だと思います。新たな生き方、頑張ってください!! (たーた) 記者。(慎)

家のお風呂は嫌いだからと毎日仕事帰りに温泉に行くというKさん。そういえば男性だけだとお肌がツヤツヤしている。家のお風呂は掃除が大変だからと近くの温泉をいつも利用している夫婦もいる。私もお風呂の道具を車に常備して、温泉巡りでもしようかな。(345)

東京の不動産屋4軒で20の物件を見て歩いた。セキュリティ、価格、街の雰囲気、通勤の利便性とどれをとってもはずせない項目を満たすものは難しい。担当者がまたそれぞれ個性的でこの顛末を本にしようかと思つたくらい。とにかく当分見取り図は見たくない私です。(チョコ)

人間ドックで3つも精密検査を申し渡された。その1つが目の「網脈絡膜萎縮」という舌をかみそつな病名。ネットのブログをあれこれ検索すると、目を酷使すると症状が出易い、という文章があってその後「ブログを読むのもほどほどに」とあった。(画)

温泉は心が癒され、体の毒素も抜けたようで心身共にフレッシュできる。でも、忘れ物をするとそんな気分も半減するから要注意。1番の失敗は海から上がった姿のまま温泉へ行き、着替えを忘れたこと。荷物はちゃんと確認してから、温泉に行かなくちゃね。(BP)

春の兆しを少しずつ感じる季節ですね。私、今号をもって編集室を卒業することとなりました。この仕事でなければできない貴重な体験をたくさんさせていただき、編集室をはじめ、お世話になった全ての皆様に感謝申し上げます。(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  
FAX (0138) 23-5699

担当  
青山

読者の声

最近はおの私の方が...  
青ぼ：ですが、まず妻がザッと目を通し、私にいろんな情報を伝えます。「...の店、知ってる?」...の答え、知ってる。...のうしろに、最近はおの私の方が真っ先に見るようになり、逆に「...行ったことある?」と聞く夫婦になりました。ハハハ。  
(55歳男)  
\*ご夫婦で活用いただき、ありがとうございます。

冬といえはやっぱり温泉ですね。道南はたくさん温泉施設に恵まれています。週末に家族連れやお友達同士で利用したり、また、歓迎会のシーズンということで各種の宴会に利用したりと、温泉がブラスアルファをどんどん楽しんでみてはいかがでしょうか。  
編集室では読者の皆様からのお便りを募集しています。  
ありがとうございます。

青ぼの目が楽しみ  
毎回、沢山の情報をありがとうございます。ポスに「青いぼすと」が入っていると、あく来た来たといつても見守ってくれている感じがします。  
(白吉町3丁目、R.E.)  
\*きつと見守ってくれていると思えます。

ありがとうございます。次回も楽しみに待っています。『青ぼの目』のファンより。  
(七重浜4丁目、M.)  
\*嬉しいですね。これからも頑張ってください。  
ばあちゃんもいつも見守ってくれているよな...  
去年の年の瀬に祖母が病気で亡くなりました。結婚をして函館にお嫁に来た後も月に1度は祖母に会いに行き、一緒に買い物したり食事に出かけた産予定です。ばあちゃんもいつも見守ってくれている感じがします。  
(函館YWC A)では、夏みかんを販売中  
函館YWC Aで無農薬甘みかんを販売中  
熊本泉水保市の水保病患

街角情報

長編トキモンスター映画「ひめゆり」が3月23日に亀田福祉センターでひめゆり学徒生存者22人の言葉を丹念に紡いだ長編トキモンスター映画「ひめゆり」の上映会が3月23日に亀田福祉センター講堂で開かれます。主催は「映画「ひめゆり」上映会実行委員会」。時間は「午前10時2分～午後1時」。料金は「一般前売1000円、当日1200円」。ジュニア(中学生・高校生)前売・当日とも500円。前売券は松柏堂プレイガイド、シネマインリス、しらかは薬局、マインリス、しらかは薬局、

者家庭果樹同志会・佐藤英樹さんの無農薬甘みかんの販売を行っています。1箱10キロ入で3150円。旧函館市内に限り宅配可能で送料は500円。詳細は函館YWC A ☎515262まで。  
道教大函館校の「平成19年度美術作品展」が、3月5日から芸術ホールで、北海道教育大学函館校の「平成19年度美術作品展」が3月5～9日、函館市芸術ホールで開かれます。時間は午前10時～午後7時(ただし初日は午後1時から)。最終日は午後5時(アート)。絵画、彫塑、デザイン、陶芸、美術理論などの研究を行っている同大美術教育講座の学部生、大学院生、研究生の研究作品を展示するもの。8日午後1時から美術史口頭発表会、9日①午前11時～②午後1時～は小学生対象の美術観賞会が開かれます。詳細は同大美術教育講座・小川研究室 ☎443301(直通)まで。



今回の『いい店みつけた』コーナーで紹介した『元町茶寮』より、野立コーヒールへ利用券を5名様にプレゼント。ハガキに郵便番号住所、氏名、電話番号を明記し、青いぼすとに対するご感想もたっぷりとお書きの上、〒040-8605、函館どんく内、株式会社青いぼすとHD「元町茶寮プレゼント」係まで。締切は3月10日。

プレゼント

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、スボットをあて、青いぼ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。

モニター募集中！ 貴方の悩みを解決しませんか？

ナチュラルサロン花南

北斗市中野通りの「ウイス」が「ナチュラルサロン花南」(はなな)と店名を改めモニターも生まれ変わりました。

例えば、「耳ツボダイエット」の場合でも、1人ひとりの体質や年齢などに合わせて「モンテセラピー」「インドマッサージ」「東洋エステ」「西洋エステ」を取り入れ、より高い効果を得るといふもの。利用者からは体質などによって異なりますので、電話でお問い合わせ下さい。モニターは写真を公開できる人に限ります。また、料金カウンセリングも行っております。

「早い段階で悩みを解決」

「できた」と好評。いまなら、おトクなモニターを募集中です。ヘッド&フェイシャル施術前  
「商品(薄毛対応)も好評。販売中。秘密厳守。なお、施術中は電話に出られない場合もありますので、メールでのお問い合わせもどうぞ。営業時間は午前10時～午後10時(時間外応相談)。予約制。不定休。駐車場有。自宅サロン」

12回目施術後  
「料金カウンセリング」  
「また、全て無料」  
「料金をアップ」  
「モニター募集」  
「商品(薄毛対応)も好評。販売中。秘密厳守。なお、施術中は電話に出られない場合もありますので、メールでのお問い合わせもどうぞ。営業時間は午前10時～午後10時(時間外応相談)。予約制。不定休。駐車場有。自宅サロン」



代表・石川明美さん

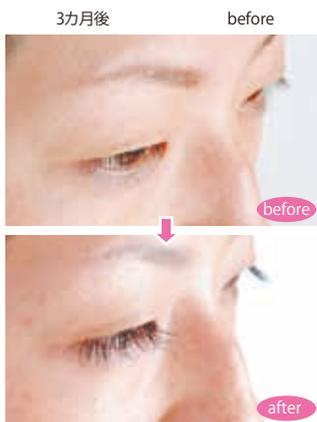
フリータイム制のスクール開講！ スローテーパー・ラテ

フェイスからボディまでトータルエステの店として人気の市内中道2丁目「スローテーパー・ラテ」は、マツゲエクスプレスのスクールとしても評判。利用者からは「そのほかの技術も学びたい」との要望が多く、様々なコースのスクールを開講することとなりました。

コースは、マツゲカールスクール1日講習(8時間)が料金21000円。マツゲエクスプレスクール2日講習(13時間)は料金42000円。「ボディエクスプレスクール(シェイプ・リンパドレナージュ)各52000円」と「フェイシャルスクール(ヘアー・リンパドレナージュ)各52000円」は、各10日講習(1日2時間)。

どのコースもフリータイム制で無理なく学べる上、独立・開業の相談など終了後のフォローも万全。また、短時間でしっかりとした技術が身に付くだけでなく、

このような技術が貴方のものに!



3ヵ月後

before

before

after

●中道2129  
☎5688668