

応援します! あなたの生き方

函館市、北斗市、七飯町 全126,000世帯無料配布  
毎月2回(中旬・月末)発行

# 青いほすと

POST IN FREE PAPER SINCE 1991

2008.7.15 [Tue] Issue.400 発行/株式会社青いほすとHD  
発行人/佐々木 喜美夫 編集人/青山 慎司

〒040-8605 函館市弁天町20番3号 函館どつく株式会社内 [総務・営業・折込業務] ☎(0138) 23-5688 [編集室] ☎(0138) 27-9210  
[FAX] (0138) 23-5699 [URL] http://oceanplace.jp/aopos[Eメール] aoj-post@aurora.ocn.ne.jp

## 青いほすと400号記念特別企画

### 函館人が本紙で語った「心に残る言葉」

おかげさまで『青いほすと』は、今号をもちまして400号を迎えることができました。創刊以来、「応援します! あなたの生き方」というスロガンのもと、スタッフ一同、読者の皆様の日常生活の清涼的役割を果たす紙面作りを目指してきましたが、本紙が皆様の暮らしを応援するフリーペーパーであるかどっつかは、400号を迎えた現在も確信が持てません。しかし、長年の発行業務の中で実感できたことは、地域を愛するたくさんの人達が取材の中でその思いを語り、夢と希望に満ちあふれた言葉を紙面に残して下さいましたということです。今回は発行400号を記念し、たくさんの人達からいただいた素敵な言葉の中から、ほんの一部を抜粋して紹介してみました。地域として、敵しい時代はまだ続きますが、函館人が本紙で語りてくれた言葉の中に、私達がこの地域で幸せに、そして元気に生きるヒントがあるのではないのでしょうか。

※失礼なら文中の敬称は省略させていただきます。

これからの日本を支えるのは北海道なのではないか。道産子もつと胸を張ってほしいと思う。  
中里拓(三川魚料理店主)  
2007.7.31 VOICE

僕達は嫌なことを忘れるのも得意だが、一寸の幸福も忘れがちである。  
鎌鹿隆美(マイルドフードバイヤー)  
2000.12.15 エッセイ

子どもたちは生まれつき「社会性」に開かれているのです。それを育てるのは、ともに「生きる」仲間です。まずは私達大人が彼らの「仲間」になりましょう。  
高柳滋治(函館稜北病院医師)  
2007.2.16 VOICE



### 函館はチャンスが叶えられる街だ!という言葉を、 たくさんの人に知ってほしいですね。

小林 輝  
(有会社フアーストフラッシュ代表)  
2007.8.31  
アイリブ・ローカル・コンパス  
\*おまや函館の若者の中で力のある存在として注目される若手経営者が、本紙記者との対談で力強く語ったひとこと。発行後はこの言葉に勇気づけられたという読後感想が編集室に寄せられた。

### 自分ですくないことを気にするよりも、自分 できることを「生懸命やればいい」。



工藤靖也  
2006.8.29  
巻頭特集  
「おそろ気分、そんな素敵な名前のホームページを知っていますか」  
\*体中の筋肉が萎縮する筋ジストロフィーという難病に悩まながら、自らを「素晴らしい人生」と語り、下唇でカーソルを操りパソコンで絵面を描き、ホームページも公開している工藤靖也さんを巻頭特集で紹介。大きな反響があった。

音楽分野において、東京に行かなくても全国展開ができる実績をこの函館でつくることは、とてもやりがいのある仕事だと感じている。  
ソカ直人(ひのき屋代表)  
6.4.14 VOICE  
\*ソカ直人氏が本紙エッセイで綴った言葉通り、ひのき屋は函館から世界に向けて独自の音楽を発信するハートソカだ。

あきらめずに続けていけば夢はきつと叶うはず。  
小澤貴代美(メイトリス)  
2003.4.1  
巻頭特集「この春、新しい自分を目指す!」  
子育ては賞味期限付の、人生で輝く仕事。  
青木幸子(有会社プロレインコン代表)  
2004.2.13 VOICE

編集者は早めに原稿を出す私に涙をこぼして喜んでるかと思つと、これがそつとも限らない。不思議なもので、催促に催促を重ねざりぎりセーフで間に合った作家の原稿を後生ありがたがる。編集冥利に尽きるときまで言う。律儀に早めに出した私の印象は薄くなる。全くおかしな世界である。  
宇江真理(作家)  
2004.6.15 VOICE

モノを捨てることに慣れすぎた私達はいつか命を失つことにも慣れてしまつ気がする。  
森越智子(児童文学作家)  
2004.2.13 VOICE  
\*美文のホセイが毎回好評です。  
心の健康を守る秘訣は「心の」と「きめき」。自然や音楽、素敵な人との出会いなど、めぐりあいに感動すると、頭は活発に働き活性化されて脳は衰えません。  
大村和久(天村病院院長)  
2004.6.29  
Healthness & Wellness

環境に関心がなくでは済ませられない時代が、まさにここまて来ていると思ひます。  
王郎(ラッキービトログループ代表)  
2005.5.17 マイウエナ全力投球

ある日、私がバブル崩壊後の経済の混沌と精神の荒廃を嘆いたとき「さつたらうことは、人間の世界の話しだべさ。あんたも俺たちの仲間になるつもりだよ」のちば犠牲にして、利益だ効率だスピードだ。てさわぐのいいかげんに止めたらいいよ……。  
飛塚優(自然観察家)  
2000.9.29 エッセイ  
\*キタキリンのコンのメッセージはここら……。

一所懸命やっていると必ず子どもたちから宝に値するものももらえます。  
2002.8.16  
読者  
巻頭特集「子育てと仕事」



### 人生の中の様々な問題の解決法 は本来、自分自身の中にあるのだ と思ひます。 松田聡(行政書士) 2006.12.15 マイウエナ全力投球

何事もそついでしようけれど、生涯これぐらいのものでいいよ。よいものを作ろうとするとはダメなんです。作品は自分の心の反映ですから。



傳野義丸(能面教室主宰)  
2002.11.1 マイウェイ全力投球  
\*まさに能面教室の主宰者であり、芸術家である傳野さんらしい、実に奥の深い一言といえそう。

目標は若手の育成。私達の若い頃に比べると世界はそんなに速いものではない。  
高野理恵子  
2002.4.18  
マイウェイ全力投球

お金の話とひとつ、そのイメージは現実的で夢のないもの...と思われるかもしれませんが、ファイナンシャルプランナーの立場から言わせていただくと「お金は暮らしや社会を活性化させる血液である」と私は思っています。  
濱野州喜司  
ファイナンシャルプランナー  
2006.2.28  
さびて役立つマネー講座

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。  
横川由紀  
(自立の風かんぽす代表)  
2007.11.30  
地域のためにキラリ



全盲になったことがこの活動の一番大きなエネルギーでした。  
鳥信一郎  
インクルシブ友の会代表  
2006.7.28  
地域のためにキラリ  
\*インクルシブ友の会とは、障がいの有無や年齢、性別などの違いを認め合い、共に生きる社会を目指して様々な活動をしている会。

充実した人生を送りたい...目標のある毎日を通り過ぎていくという地元の女性が活躍できる場所を作りたいかったですよ。  
竹田りさこ  
(ミツクノエフック代表)  
2007.12.25  
アイラブローカルコンパース

指導とはそういうものじゃない。

西澤政之(少年野球チーム監督)  
2004.16 マイウェイ全力投球  
\*市内屈指の強豪「湯の川アスハイム」監督。取材のためグラウンドに足を運び、野球少年達の練習風景を見学。グラウンドの隅でキャッチボールも満足にできずに遊ぶ半分で野球をしている低学年とシートバントを中心に高学年にも飛ぶようになっていく高学年を見比べ「子供って、数年でこんなに野球が上手くなるんですか」と聞いた本紙記者に答えた西澤監督の一言。



ゆっくりゆっくりでも歩いているといつの間にか着いてるんだ。ママも少しづつでもやっていたらいつかは終わるよ。  
本紙(BP)記者の長女  
2004.6.15  
編集後記  
\*(BP)記者が自宅へ締切に追われて焦っている姿を見て、当時小学生だった(BP)記者の長女がそつ言で母親を励ましたという。



出逢った人に恵まれてるのが、私の財産です。  
綾子ヒトリ  
(インナーナショナルバレー ストウイオ主宰)  
2002.3.1  
巻頭特集  
「函館市内で活躍する素敵な女性の横顔」

「人してもらったことは決して忘れず、してあげたことは忘れなさい」とは、いまは亡きおばあちゃんと言っていたものです。  
読者  
2005.4.15  
読者の声

何万年もの歴史の積み重ねの中で作られた生存のための体の構造は、安定した地球環境の中につくられてきたもの。環境が変わると生きていけなくなりします。  
山本淳  
(日本野鳥の会道南松山支部 会員)  
2007.9.28  
地域のためにキラリ

結婚して、その瞬間ではなく「生まれてきてから今日まで」という感覚のものではないかと思っています。  
工藤ゆかり  
(ウェディングプランナー)  
2008.2.29  
アイラブローカルコンパース



都会がいいとか、地方がいいとか、よく言われていますが、そんなことは絶対ないと思うんです。  
根本和洋  
(カーリハウスカーフォルア 店長)  
2008.4.15  
マイウェイ全力投球



東京にあって函館にないものはたくさんあるけれど、函館ならではのいいものもたくさんあります。  
志村芳美  
(ライプリモ函館店スタッフ)  
2007.5.18  
マイウェイ全力投球

アメリカ暮らしよりも、渡米のための資金を貯えていた18歳くらいの頃の方が貴重な時間でした。  
神崎光枝(ワイサージウ代表)  
2004.3.30  
巻頭特集「新社会人応援企画座談会」



\*故郷・函館を離れて都会などに巣立つ若者のメッセージの意味をこめて、本紙記者が都会での生活や渡米経験のある3人の函館人をレストランに招いて行った座談会。渡米経験を持つ神崎さんにアメリカ暮らしのさまざまをワイサージウを質問する中、本人が力強く語った言葉。企画を通して神崎さんが、夢を追いかける若者に本当に伝えたかったメッセージだったので、今回は...

継続することですね、これと決めたら...



吉田智士(ジャム函館編集長)  
2007.10.28  
アイラブローカルコンパース  
\*各方面からの賛否の声を常にさらされる出版業界。とりわけ強烈な個性を持つ地域タウン誌「ジャム函館」の編集方針について、「吉田イズム」を語ってくれた同誌編集長。

不満ばかり心に抱えても、楽しいことばかり心に抱えても、1日はどっちも過ぎてゆくもの。だったら楽しいことを心に抱えて生きたほうが得ってものだと思いますよ。

富士ハルオ(飲食店店主) 2005.2.25  
○△魂熱血劇場 こういふ話はハルオに聞いて  
\*函館の問題になっていることなどについて○△魂熱血劇場(家)店主の富士ハルオ氏に聞く。○△魂熱血劇場「こういふ話はハルオに聞く」の1年間の連載は大好評だった。ほかにも「自分の人生が楽しいかどうかは周囲の環境で決まるものじゃなくて、ホントは自分の心の持ち方にあると思うよ」などといった、読者の皆様から共感のお便りをいただいた名言が多数。





今月の元気印



秋田谷心温 (しのん)ちゃん(左) H.14.7.11生  
高橋亜由香 H.13.5.29生

4月15日号に掲載された(ヤッターマン)さんのお悩みトイレトレーニングについて、ご意見が寄せられましたので紹介します。

うちの子も3歳過ぎてオムツが取れず、トレーニングを続けるうちにトイレに行くのを嫌がるようになってしまいました。今考えると、焦って必死になっていたのが良くなかったと思います。なので「いずれ取るさ〜」くらいのだらかな気持ちで、失敗が続いたらオムツにして「また明日やろう」でもいいと思います。いずれタイミングが合い、悩んでいたのが嘘のようにパンツで過ごせるようになりますよ。うちも、そうでしたから。

(Y君 ママ)

(ご意見で感想は…)

T040-8605  
函館どつく内  
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

風水子育て講座②

名前の画数は身近にある運の住みかひのひとつです(運=潜在意識に働きかけるパワー)。名前の画数の端数から潜在能力を知ることで、子供の将来像をつかんで下さい。＊名前の画数が2桁の場合(例)15画なら5画で見ます。

- 1画/社会を動かしたリルールを保つていく仕事。  
★教師、公務員、会計士、医療関係、事業経営。
- 2画/細かい心配りができるので人のフォローをする仕事。  
★マネージャー、秘書、経理事務、保育士、薬剤師。
- 3画/流行を意識する仕事。話術を生かす仕事もOK。  
★アパレル関係、芸能関係、アナウンサー、司会業、飲食店。
- 4画/冷静に物事を見つめたり事実を明らかにする仕事。  
★警察関係、銀行員、ホテル、医療関係、旅行添乗員。
- 5画/変化のある行動的な仕事や未来を先取りする仕事。  
★商社、キャビン・アテンダント、旅行会社、通訳、ハイテク事業。
- 6画/安心感や信頼を与え人に奉仕する喜びを得る仕事。  
★保育士、養護施設、介護福祉士、看護師。
- 7画/創造的な才能や感性、独特の個性を充分生かせる仕事。  
★インストラクター、写真家、作詞家、技能技術士、出版関係、通訳。
- 8画/肉体やスポーツなど健康に関する仕事や忍耐強く頑張る仕事。  
★スポーツ選手、スポーツ関係業、運送・交通関係業、建設関係。
- 9画/知恵や知識をフルに使い理想を追い求め妥協しない仕事。  
★芸術家、スタイリスト、エステシャン、美容師、芸能関係、広告系。
- 0画/知力と慎重さと器用さを生かし毎日変化することが前提の仕事。  
★医者、弁護士、宗教家、騎手、棋士、ホテル関係、出版関係。

2回に渡った「風水子育て講座」ですが、詳しく占ってもらいたい人は『占い専科21』までどうぞ。

●梁川町18-20 ☎55-1031

アロマ講座、充実しています！

精油や手作り基材、パッチャラ、ウェッセンズ、ナチュラル、ロマイ化粧品などがそろい、また、ハーブティも続々入荷中の『香草』では、真夏のお肌をリフレッシュさせる講座を開きます。

「爽やかな香るアロマシエール講座」は7月27日(日)午前11時〜「お肌つるるハーブアロマ」は8月10日(日)午前11時〜、どちらも1575円、ハーブティ付。また、8月16日(土)の「ボディトリートメント習得講座」の受講者も募集しています。いずれもJAA日本アロマコーディネーター協会認定資格を取得でき、卒業生は開業就職など活躍できます。アットホームな雰囲気の中、楽しみながら学ぶことも好評です。

サロンでは新規来店に限りアロマトリートメントも随時フリーレッスン生を募集しています。いずれもJAA日本アロマコーディネーター協会認定資格を取得でき、卒業生は開業就職など活躍できます。アットホームな雰囲気の中、楽しみながら学ぶことも好評です。

http://www.aroma-kaon.com/



サロンでは新規来店に限りアロマトリートメントも随時フリーレッスン生を募集しています。いずれもJAA日本アロマコーディネーター協会認定資格を取得でき、卒業生は開業就職など活躍できます。アットホームな雰囲気の中、楽しみながら学ぶことも好評です。

メント全身70分コース通常6300円が5000円、90分コース通常8400円が7000円、ボディ&フェイス110分コース通常10500円が9000円とお得に！ また、毎週土曜日は予約なしでもOKのプチサロンの日。10分1050円のアロマトリートメントを受けられます。

あなたのお庭、守ります！

工樹園

今年の夏は、虫も病気もなまじいお庭にしましょう！

総合造園の『工樹園』では噴霧器を使った殺虫剤、殺菌剤散布を行っています。樹液を吸い、木をだめにするカイガラムシは殻があるために駆除しにくい虫ですが、適切な殺虫剤を選び、また、届きに高い木にも機械を使って確実に噴霧するため、撃退に抜群の効果！ 繁殖力が強いアブラムシ、体に付くとかゆくなってしまうことがあきまます。また、葉や茎にうどん粉病



かけたように白くなるうどんこ病や枝がほろほろと折れてくっつきやすくなるてんとう虫、葉に斑点が多くなり枯れやすくなるすす病は原因菌の繁殖によるわけば草木の病気。こちらも殺菌剤をかけることで解決できます。

殺虫剤、殺菌剤、どちらも年2回ほど散布が必要で、お庭の広さにもよりますが1回2〜3時間所要で8000円〜。薬剤を使い、危険な作業を伴うため、自分で行うとなるととても手間がかかりますが、プロに任せれば安全で確実です。詳しくはお問い合わせ下さい。営業時間は午前8時〜午後7時、毎週日曜日定休。

●上野町38-28  
☎59-01121  
post@kouzyuen.co.jp

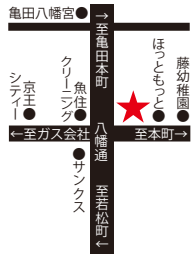
2周年記念感謝セール！

ディールズ

上品かつカジュアルなアイテ期間は7月17日から22日までムが大人の女性に人気の1軒で、期間中は全品30%オフと市内宮前町・八幡通沿いの『アイお得』(一部除外品有)。またモデルが2周年を迎えます。だ夏のアイテムを楽しめることを記念して「2周年記念感謝セール」を開催します。せまねね。



店内には30代前後からの女性のために国内外で買い付けされた商品が充実しており、サイズも7号から17号までそろっているのが嬉しいところ。もちろんアクセサリーや小物類も魅力満載で、体型がカバードリブルも要チェック。カジュアルからちょっとしたお出かけまで、お気に入りのスタイルを探しに行ってみては。なお、新入荷情報配信され



メルメメンバーについては店頭にてお問い合わせ下さい。営業時間は午前11時30分〜午後7時。毎週水曜日定休。駐車場有。

●宮前町23-2  
☎4173355



懐古と未来、稜北高校同窓会2008

人知人から同窓会の件をお知らせいただけたいと思います。同窓会の手帳を作成します。同窓会のホームページを閲覧の上登録フォームに入力すれば登録完了です(入力された個人情報目的外的使用・流出は一切ありません)。

26年前、道南地域で待望の新設高校として創立された『北海道函館稜北高等学校』。その稜北高等学校も、いまでは卒業生が7000人弱となり、地元や道内はもとより、全国各地で活躍している多くの人材を輩出しています。

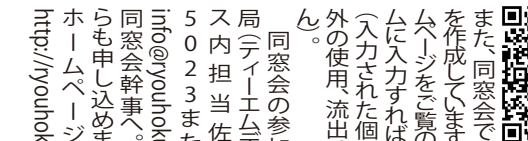
新設校から伝統ある学校へと歩んできた中、近年では同窓会も毎年開催されてきました。今年(開催日時は8月16日)土曜日午後6時、会場は函館国際ホテルです。会費は前売で5000円。



当日は5500円、20期生(23期生は前売3000円)当日は3500円。午後6時〜午後6時20分は総会、午後6時20分は懇親会となります。稜北高校同窓会では先生方の出席も多く、同期だけでなく先輩後輩の年代を越えた交流があり、この時を心待ちにしている卒業生も多いのだとか。

今年、旧盆休みの時期に行われるので、多くのご参加を。函館外に在住の卒業生には、ご家族や友

同窓会の参加申込は事務局(ティーエデザインワークス内担当 佐藤) ☎465023またはEメール info@youthoku.com、各期の同窓会幹事へ、QRコードからも申し込み可能です。同窓会のホームページアドレスは http://youthoku.com/



裁判員制度ってなーに? 監修/森越法律事務所  
―その2― 弁護士 森越清彦  
☎56-0042

**問** 前回は、平成21年5月から始まる「裁判員制度」について、「裁判員候補者」に選ばれるまでをお伺いしました。私はできれば「裁判員」を辞退したいのですが可能なのでしょうか?

**答** 函館地方裁判所が「選挙人名簿」から抽選であなたを「裁判員候補者名簿」に載せたとしますと、来年5月の少し前以降から更に抽選によってあなたは「個別の刑事裁判」についての「裁判員候補者」になる可能性があります。この場合は封書で裁判所からあなた宛に、裁判所に来てもらう日時等の通知があります(対象人数は1件毎に4~50名前後と思われる、6週間前までです)。対象事件の関係者や司法関係者。禁錮以上の刑に処せられた人等ごく例外を除いては全て対象となりますから、あなたは「辞退したい」というだけでは外れることは出来ません。①70歳以上②会期中の地方議員③学生④5年以内に裁判員、1年以内に候補者になった人は当然辞退することが出来ますが、⑤「やむを得ない理由があり、困難」という場合にあなたが該当するかどうかです。①重い病気、怪我、妊娠・出産②同居の親族の介護・養育③仕事・事業に著しい損害が生じる④父母の葬式等社会生活上重要な用務がある等の理由があれば辞退できますが、単に「忙しい」「関わりたくない」だけでは辞退は出来ません。いずれにしても「名簿搭載」の段階では調査票が(既に来ている方もおられます)、個別事件の「候補者」としての呼び出しの段階では「質問票」が送付されてきますので、辞退したい事情等を具体的に記載して返送して下さい(診断書等の資料をつけてと良いでしょう)。これにより辞退が認められれば、呼び出しが取り消されることとなります。従って、これ以外の方は呼び出し当日(この日から実際に裁判が始まります)に裁判所に出頭して「裁判員選任手続」で裁判官から実際に質問を受けたりし、最終的に6人の裁判員が選任されることとなります。

**(加) 記者の発見! これは便利っ!!**

むけるっチャー-G



主婦の皆さん、これホントにオススメです! イカの皮むきの時、キッチンペーパーを何枚も使って「もったいないなあ」と思ったことはありませんか。布巾は後で洗うのが面倒だったりもしますね。『むけるっチャー-G』(Sサイズ648円)ならそのまま皮がむけます。素手でももちろんゴム手の上からでも使え、ほかにも用途がいろいろ。カレイなどヌメリのある魚をさばく、長芋を扱う、ごぼうの皮をこすり取るなど…

「その時だけしか使わないから、しまえばいいなで結局使わない」というキッチン便利グッズにありがちな心配はご無用。茶碗洗いの際にも威力を発揮。食器が滑りずらくなる上、スポンジでこすり落としきれない乾いたご飯つぶもチョコッと簡単に落とせちゃいます。乾きも早いので、毎日使いたくても便利。試して以来、私は毎日手放しません。

苦小牧「ひろ工房 有限会社」製造。ひろ子社長はこの品で平成17年文科科学大臣より「創意工夫功労者賞」を受賞。う〜ん納得! 問/ホームマックススーパーデポ石川店 ☎34-3330

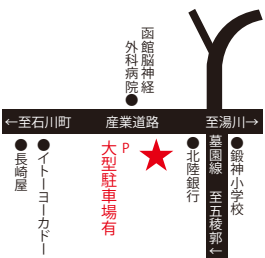


興味でアロマを楽しんだり、7月から9月まで短期集中仕事として知識や技術を習得したりとアロマトリートメントの資格が幅広く活用されていますが、その資格試験が10月に実施されます。市内本町のJAA認定校のアロマセラピーサロン&スクール「ミユ」では試験に向けての講座を実施しています。

**10月の試験に向けて短期集中講座 アロマセラピー ミユ**

アロマセラピー ミユ 受講生、卒業生については同じコースの無料受講や、応用知識のブラッシュアップ講座卒業生グループMUSEによるイベント活動と、フオロアップも充実。さらに、1階の「アロマ&雑貨のお店 miyu」の「アロマ関連商品は、受講生、卒業生には割引の特典があります。また、アロマ&雑貨のお店 miyu」ではよりすぐりのアロマ商品から癒しグッズや雑貨など素敵な小物が揃っています。雑貨好きには見逃さないお店。ぜひ訪ねてみてください。

●本町22  
☎520017  
http://www.aroma-miyu.jp/



**掘り出し物いっぱい! リサイクルショップ ラッキーSTAR**

店内に足を運ぶと、思わずワクワク気分! 昨年暮れに市内中道2丁目に移転オープンしたりサイクルショップで、新店舗は従前の3店舗のひとつになつたというところで、その規模は道南最大級。家具、家電を中々も随時受付。出張査定無料。営業時間は午前10時~午後7時。年中無休。駐車場有。☎542040

心に健康器具や雑貨などその数は1000点以上! 特に家具や家電は高級品や新品同様のものも多く、どれも格安。探し物がある人はもちろん見ているだけでも楽しい店なので、まずは一度気軽に足を運んでみては?。買取も随時受付。出張査定無料。営業時間は午前10時~午後7時。年中無休。駐車場有。☎542040



洋風居酒屋「kumakichi 食堂」くまきち(よぐん)から嬉しいお知らせ。オープン6周年記念として「お食事券が当たるかも!」キャンペーンを開催します。

期間 7月16日(土)~31日(期) 間中、御利用の方に応募券を差し上げ、抽選の上5000円分食事券が3名、ランチ。ア

**お食事券が当たるかも! kumakichi 食堂**

券(3000円相当)が3名の計6名様に当たります。この機会にぜひ「よぐん」へ、くまきち御主人とママの素敵な笑顔が見られる同店ホームページは要チェック! 7月16、17、18日の3日間は、さらにお得な情報があるとのこと。世界最小パスタを使った「ナム」野菜のクッキング「ハリツサ付」(1500円)、「カリカリでとろろ」の人気ナンパワ「料理」「リック」(4500円) (以上写真の品)。

ハリツサとは何? 「リック」の中には何が入っているの? 気になるあなたは早速お店へ足を運んでみて下さい。



誰でも楽しめるクセのない多国籍料理がたくさん。お酒落てなおかつ家庭的な美味しお店です。

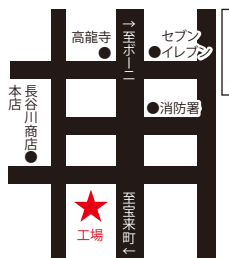
営業時間はランチタイム毎週火・土曜日午前11時30分~午後2時、L.O.午後1時30分。居酒屋タイムは午後6時~午後11時。毎週日曜日毎月第2月曜日定休。

●柏木町35-31  
☎541573  
http://www.kumakichi.com



創業より56年。歴史ある海産物卸売問屋「長谷川商店」では、昭和30年代から削り節を製造。本店近くに4年前建て替えられた工場があり、小売販売所にもなっています。

削り節はカツオ以外にもマグロ、ウルメイワシ、サバ、ソウダなどござります。昆布や煮干しも取扱っており、道南随一の品揃えは圧巻。市内飲食店で、



**削り節は旨味と効能の宝庫! 山丁 長谷川商店**

多く使われているので、実は皆さんおなじみの味。この美味しさを業務用だけにしておくのは惜しいと思いつて替えられた工場があり、小売販売所にもなっています。本格的な削り節は、家庭で取り節はカツオ以外にもマグロ、ウルメイワシ、サバ、ソウダなどござります。昆布や煮干しも取扱っており、道南随一の品揃えは圧巻。市内飲食店で、

営業時間は月・金曜日が午前8時30分~午後6時、土曜日は午前8時30分~午後1時、日曜日、祝日定休。お店一般家庭問わず、どなたでもどうぞ。

●大手町14-12  
☎263919 (工場直通)



ハーブや季節の草花が植えられた素敵なお庭を眺めながら、ハーブの魅力を堪能しませんか。  
市内陣川町の高台の自然の中に、ハーブティーと紅茶を楽しむ「アトリエ 花茶（アーチヤ）」がオープンしました。  
ハーブティーと紅茶コーディネーターの資格を持つ山本かずえさんをはじめたこのアトリエは、40種類以上のドライハーブや20種類以上のフレーバーティーなどがあります。ハーブティー

や紅茶を頂きながら、オリジナルブレンドハーブの作り方や、美味し入れ方なども教えています。  
手作りスイーツが付く「オリジナルブレンドハーブティー」(550円)と、「ストレートティー」(500円)も人気です。希望によりハーブを使った昼食も用意できるので電話でお問い合わせ下さい。

● 陣川町 127-151  
☎090-1389-8872

## 話題の種

街で噂のラテラからオスダ店舗情報 最新情報 ちょんこメンツ などまぐ、仲間同士も家庭で話題になりそうな情報をシェア。

今月のお題  
ハーブと紅茶を楽しむ空間  
アトリエ 花茶（アーチヤ）



### Gourmet Guide

#### いい店みつけた

##### 居酒屋 坊ず

- 営業時間  
午後5時～午前0時  
(LO/午後11時30分)
- 定休日  
毎週月曜日
- 駐車場  
有
- 駒場町7-5  
☎55-4390



いつもとはちょっと違う1軒を探しているあなた…。大人の女性が楽しめる居酒屋へ行きたいあなた…。市内駒場町にある『居酒屋 坊ず』へ足を運んでみてはいかがでしょうか。店内にはジャズが流れ、目と舌で楽しむ芸術品”がテーブルを彩ります。  
カウンターには季節に合わせた和食・洋食・中華の「おばんざい」(350円～)が常時数種類並び、待たずにはじめられる点も魅力。人気の創作料理の中では、ケーキのように可愛らしくまるやかな舌触りの「かぼちゃのモンブラン風サラダ」(630円)や、米茄子に手作りの田楽味噌とチーズの相性抜群の「米茄子田楽みそのチーズ焼」(620円)ははずせない逸品。  
そのほか、「ポテトサラダ坊ず風」

(630円)や「野菜と鶏肉の生春巻き胡麻ソース」(890円)、「本日のカルパッチョ」(800円～)など、味、盛りつけ、お皿の全てがひとつの芸術作品といえる料理を堪能できます。さらに、新鮮な魚介類を使った刺身や焼き魚、北海道産の肉を使った串焼きと、定番の居酒屋メニューも食材にこだわった一級品。アルコールも、女性に人気のゆず酒やもも酒をはじめ、すだち酎、大人味の生ビールなど、満足の品揃え。いまなら「青いぼすと見た」で、おばんざい1人1品サービス(7月末日まで)。この機会をぜひ、お見逃しなく!  
宴会料理は3500円～(小上がり8人まで、2日前まで要予約)。飲み放題(90分1500円、ビール付2000円)。

## Circle & Culture Guide

### おすすめサークル&カルチャー案内

#### 函館おもちゃライブプリー

おもちゃライブプリーは、心身の発達に遅れがあっても手に遊べなかつたり人との関わりがうまくできない子ども達や健常児と一緒に遊ぶようにと設けられたもので、0歳から5歳までの子ども達が増えるにつれて、対象は未就学児で保護者同伴が原則です。お母さんだけでなくお父さんやおばあちゃんも一緒に…。運営は40代から80代までのボランティアで行っていて、おもちゃの整理や、遊んでいる子ども達を見守ったり、時にはお母さん達の悩み相談に応じたりもするそうです。ボランティア希望の方の見学は大歓迎とのこと。子どもが好きというあなた、一緒に子ども達と過ごしてみませんか。



代表／芦野啓子  
日時／毎週土曜日、4～9月＝午前10時～午後3時30分  
10～3月＝午前10時～午後3時 ※各正午～午後1時休憩  
場所／市総合福祉センター4階 ☎22-6262(内線421)

### はこだて医療情報

#### 禁煙治療

タバコを習慣的に吸うという行為は、ニコチン依存症という慢性疾患、つまり病気のひとつだと捉えられるようになってきました。病気ですから当然治療が必要で、禁煙治療は平成18年より保険適用が認められています。  
タバコ煙には4000種類以上の化学物質、約200種類の有害物質、40～60種類の発がん物質が含まれており、喫煙が多くの疾患、障害のリスクファクターになっていることは有名です。ざっと挙げるだけでも肺がん、喉頭がん、食道がんなどの悪性疾患、狭心症、心筋梗塞などの虚血性心疾患や脳卒中、肺炎腫や慢性気管支炎などの呼吸器疾患などがあります。  
実は喫煙者の約半数は喫煙によって命を落とすと言われていて、日常診療において、ほかの疾患で「長期予後生存率が50%」と患者に告知すれば、多くの患者は衝撃を受け、大きな不安を抱くのが当然ですが、喫煙者はその医学的事実を知っても、自分の可能性として捉えることができず、自分だけが大丈夫だと根拠なく思い込む傾向があります。しかしこのような、喫煙者が喫煙の害を矮小化する傾向は、禁煙すると改善します。この傾向はうつ病において物事を悲観的に捉えがちになるのと同じ「認知のゆがみ」なのです。ニコチン依存症では、害を否定して煙草の効用を信じるとともに、禁煙の困難さを過大評価する認知のゆがみが生じ、「禁煙する必要がない」「禁煙するのは不可能」と思い込んでしまいます。害の否定は受動喫煙に対しても発揮されるので、受動喫煙に対する態度も甘いものになります。「好きて吸っている」「禁煙する気はない」と言っている喫煙者は、必ずしも害の知識がないわけでも、個人の資質に問題があるわけでもなく、心理的依存が強固なために禁煙の動機づけができないという要素が大きいです。  
今年5月に日本で初めて禁煙のための内服薬が発売され、禁煙治療に使用できるようになりました。これは、従来のニコチンパッチによる治療よりも禁煙効果が高いといわれています。現在、禁煙治療ができる医療機関は函館市内で19カ所、北斗市は当院を含めて4カ所あります。喫煙者はぜひ禁煙外来を受診されることをお勧めします。  
●北斗市追分2-56-13 ☎48-1556

藤原内科・こころクリニック院長 藤原英明



### ドクター講座

#### 妊娠と歯科治療②

今回は妊娠している方が心配される点についてお話しします。

- 治療の時期  
妊娠中に歯科治療を行う時期に特に制限はなく、普通のムシ歯や歯周病に対する治療はほとんど問題がありません。場合によっては抜歯などの外科的処置が必要なこともありますが、時期によって早流産の原因となることもあるので、慎重に行うべきです。肉体的、精神的に安定している妊娠第4月～第7月の安定期に行うことが望ましく、妊娠初期、末期は応急的処置にとどめることもあります。
- 麻酔  
歯科医院で行う麻酔は局所麻酔がほとんどです。歯科治療には痛みを伴うことが多く、緊張、不安、恐怖のために具が悪くなることも時々あります。無痛的に治療を行うことが母体にも胎児にも影響が少なく、安全に安心して治療を受けられます。歯科で一般に使われる麻酔薬は安全性が高く使用量も少ないので心配ありません。
- 放射線  
放射線で一番心配なのは、胎生2～6週の中胚系、骨格系および顔面の催奇形性です。しかし撮影時の被曝量はごくわずか、必要量最小限に腹部をしっかり防護して行えば胎児への影響はほとんどありません。それでも心配される方は多いので、妊娠初期にはできるだけ避けること、回数を極力少なくすることは必要です。  
X線写真は歯科疾患の診断には欠くことのできないものですが、どうしても必要な時以外は妊娠中にはX線撮影を行わないこともあります。また、妊娠に気づかずX線撮影を行ってしまう場合もありますが、少しでも妊娠する可能性があれば、歯科受診の前に専門医の診断を受けておく方が良いでしょう。
- 薬剤  
歯科で使用される薬は抗菌剤(化膿止め)と鎮痛剤(痛み止め)がほとんどです。抗菌剤も鎮痛剤も多くの種類があり、安全なものから妊娠中には使ってはいけないものまでいろいろです。薬剤で心配なのは胎児への影響ですが、私達が処方する薬は安全性が高く量も少ないので心配ありません。薬物に関しては非常に神経質になるお母さんも多いのですが、症状を早く改善するために、必要な薬を必要な量だけ使用することは大事なことです。
- 出産後  
出産後の歯科治療には全く問題ありませんが、本格的な治療は精神的、肉体的に落ち着く産後1カ月くらいが良いと思います。授乳中の薬の影響を心配される方も多いのですが、妊娠中同様にほとんど心配はありません。しかし、特に鎮痛剤は乳幼児に安全性が確認されていないことがあるので、心配であれば薬の服用期間は授乳を中断した方が良いでしょう。  
以上のように妊娠中でも歯科治療にはほとんど問題はありません。心配、不安があれば何でも、歯科医師に相談して下さい。  
●柳町14-20 ☎31-1182

藤田歯科医院院長 藤田義夫



このコーナーでは、読者の皆様からのお便りやイベント情報、サークルのメンバー募集など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

各情報の掲載につきましては、掲載日が限定される場合や、内容によって掲載できない場合もございますので、FAXをお寄せいただく際は、事前にまずは電話にてご一報下さい。

## ニューオープン&リニューアル情報

### 注目のグーモッチ

プレスカフェキヨスク 函館駅前店

移動販売車としても人気の「プレスカフェ」ではJR函館駅前「ヨジュールホテル1階キヨスク」に新しく店舗をオープン。ここではオリジナルの「ドーナツグーモッチ」を販売しています。JA新はこだてと提携し、道南産の直播栽培米を原料とした米粉で作っているドーナツ。直径3センチほどの球形で、外はサクッと、中はモチっとした食感がクセになる美味しい「グーモッチ」(40円)、「ナッツモチ」(50円)、「和風モチ」(60円)、「抹茶モチ」(60円)などがあり、甘味からしょゆ味まで幅広く楽しめます。また、函館ではここだけという台湾スイーツはふわふわとした新しい食感が特徴的な「スィーツタイム」としての利用もおすすすめ。

午前8時10分～午後6時30分  
年中無休  
●若松町14-10  
☎86-6681

### 通販コーナー

水虫に悩む人にとっては嫌な季節がやってきました。そんな人達にオススメなのが、水虫菌の除菌スプレー「爽貝水(そうかいすい)」です。天然ホタテの貝殻を焼成した、環境に優しく人に安全なセラミックス抽出成分が靴や靴箱、スリッパ、湯上がりマットなどに大量発生する悪玉菌に対し、強力な除菌効果を発揮。善玉菌には作用しない除菌コントロールがあり、化学物質は一切使用していないので万一口に入っても安全です。さらに消臭効果にも優れており、水虫に悩む人はもちろん、その家族にとっても重要する1品です。毎日シュッとひと吹きで、水虫菌の感染を防ぎましょう。

水虫菌除菌・消臭スプレー  
**爽貝水** そうかいすい  
250ml **2,100円**  
送料：旧函館市内300円  
旧函館市外400円  
お申し込み・お問い合わせ  
株式会社青いぼすとHD  
TEL 23-5688  
月～金曜日、午前9時～午後6時

ガソリン価格高騰の折、自転車通勤開始。片道およそ30分のチャリ通は四十路の男には楽ではないが、クルマでは発見できなかった海辺や路地裏の美しい風景を幾つも発見。また、筋肉強化で通勤タイム短縮...という新たな目標ができて通勤が楽しくなった。何より自転車が趣味になり、カスタムパーツ購入のため貯金している今日この頃。(慎)

40号発行を迎えた青いぼすと。ここまでこれたのも読者、広告主の方のお陰ですね。創刊当時は青いぼすととていつも分らない人が多く、取材も苦労したそうです。今はそういうこともなくなりました。早く取材に応じてくださっている方々へ改めてお礼申し上げます。(345)

早起きしたときの朝の空気、山裾から湧くような雲、溪流沿いの木々を眺めながら入る露天風呂、夕暮れ時の空に浮かぶ半月、くり返す波、自分が自然に包み込まれるのを感じる瞬間はなんとも心地よいだろう。自然と一体化し自分の存在が消えて大きな流れの中に漂う感じが。小さな自分から解放された開放感に浸る。(チョコ)

学生時代の友から電話があった。今年は源氏物語千年紀。名古屋の大学教員の友が来札する機会に集まって講義を聞こうという。錆び付いた頭をリフレッシュさせるよい機会。でも、久しぶりに皆で集っておしゃべりできることのほうが、実はうれしい。(画)

子供への最初のプレゼントとなる名前、皆さんのお子様の占い結果はいかがでしたか？春に生まれたうちの子は、候補の名前全てを占い専科の先生に占ってもらい、一番良い運勢の名前に決めました。自分で調べるよりずっと詳しく分かるので、お勧めですよ。(BP)

家族の健康のため、野菜中心、油控えめの食事をおこなうことにした。献立に頭を悩ませる毎日になったが、タンを効かせた煮物や新鮮な魚、和風のあえ物などが乗った食卓を見ているだけで心穏やかになるような気がする。今までより、料理の腕が顕著にあらわれるのが辛いところだとか、がんばってみようと思う。(のん)

祝400号！ライターになる以前、エステサロン記事に写真の部分モデルとして登場。リフレクソロジーと聞き、足のケアは万全。うきうきして臨んだ。が、当日現場で頭部の撮影に変更。その日はお団子結びでコムを取ったら博士大爆笑ヘア。その不細工顔が掲載...。資料を開くとなぜかいつもそのページが目に入る。うっつ。(加)

### 次号予告

7月29日(火)  
この夏〜秋の  
お祭り・イベントガイド

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 どころ 株式会社社内  
[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/aoos/

発行 佐々木 喜美夫 Kimio Sasaki  
編集長 青山 慎司 Shinji Aoyama  
副編集長 大場 小夜子 Sayoko Ohba  
ライター 野村 保子 Yasuko Nomura  
由井 亜紀 Aki Yoshii  
花輪 志保里 Shihori Hanawa  
佐竹 規子 Noriko Satake  
銭谷 加奈 Kana Zeniya  
DTP & WEB 武越 史幸 Fumiyuki Takekoshi  
マーケティング 本間 尚子 Naoko Honma

## 読者の声

『つらしま太郎』状態でした。青いぼすと、毎回楽しみにしています。私は10年程函館をはなれていて、帰ってきた時は街並が? 変わっていて、とてもつらしま太郎 状態でした。そんな時、青いぼすとでお店を探したり、『いい店みつけた』のお店には必ず行くようになっています。でも1番好きな所はどこか『編集後記』

読者の皆様と各スポンサー様の方々、各関係者の方々に支えられ、おかげさまで本紙も今号で4000号を迎えることができました。地域にとって厳しい時代ではありますが、函館をはじめ道南地域の活性化に少しでも貢献できることを願って、スタッフ一同、気概をもって業務にあたる所存ですので、今後ともよろしくお祈り致します。

発行日が待たれます。函館に最近いろいろな新しい店が増加しているのです。朝は、ハン食にしているの。早速、ハン店の特集を参考にして購入するつもりです。

（榎木町、Y・Y）  
\*ご購入されましたか？

## 街角情報

環境NGO『Roooot』では、8月に石狩湾新港へ、8月16日、17日の全日程コースと8月16日、17日の週末コースの2コース。締切は7月25日。詳細は☎011-5620081(宮本・木村)まで。

朝日新聞北海道支社創立50周年記念、万作、狂言十八選が8月6日、特別史跡五稜郭跡・特設会場、朝日新聞北海道支社創立50周年記念、「万作・狂言十八選」が8月6日午後6時30分から、特別史跡五稜郭跡・特設会場(函館野外劇場)で開かれ

『居酒屋 坊主』より、3000円分の食事券を3名様にプレゼント。今回の『いい店みつけた』コーナーで紹介した「むけるちや〜G」を10名様にプレゼント。応募はハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記し、青いぼすとに送る。感想もたぐりとお書きの上、〒0408605、函館どころ内、株式会社青いぼすとHD「むけるちや〜G」係までどうぞ。締切は7月24日。

『居酒屋 坊主』より、3000円分の食事券を3名様にプレゼント。今回の『いい店みつけた』コーナーで紹介した「むけるちや〜G」を10名様にプレゼント。応募はハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記し、青いぼすとに送る。感想もたぐりとお書きの上、〒0408605、函館どころ内、株式会社青いぼすとHD「居酒屋 坊主」係までどうぞ。締切は7月24日。

『むけるちや〜G』より、今回の『発見!』これは便利! コーナーで紹介した「むけるちや〜G」を10名様にプレゼント。応募はハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記し、青いぼすとに送る。感想もたぐりとお書きの上、〒0408605、函館どころ内、株式会社青いぼすとHD「居酒屋 坊主」係までどうぞ。締切は7月24日。

『居酒屋 坊主』より、3000円分の食事券を3名様にプレゼント。今回の『いい店みつけた』コーナーで紹介した「むけるちや〜G」を10名様にプレゼント。応募はハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記し、青いぼすとに送る。感想もたぐりとお書きの上、〒0408605、函館どころ内、株式会社青いぼすとHD「居酒屋 坊主」係までどうぞ。締切は7月24日。

STAFF

発行 佐々木 喜美夫 Kimio Sasaki  
編集長 青山 慎司 Shinji Aoyama  
副編集長 大場 小夜子 Sayoko Ohba  
ライター 野村 保子 Yasuko Nomura  
由井 亜紀 Aki Yoshii  
花輪 志保里 Shihori Hanawa  
佐竹 規子 Noriko Satake  
銭谷 加奈 Kana Zeniya  
DTP & WEB 武越 史幸 Fumiyuki Takekoshi  
マーケティング 本間 尚子 Naoko Honma

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シャルをお考えの皆様へ...。青いぼすととは、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、コマーシャルの**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。

痩せられない30代、40代のあなたへ

ホリック函館

勇気を出してかけた1本の電話から人生が変わった...という人が、実は数多くいるのを存じですか？

「耳つぼダイエット」で函館ナンバーワンの実績を持つ『ホリック函館』では、年間500人以上の人が「ホリック函館でダイエットして本当に良かった」「勇気を出してはじめて良かった」と言っています。

①9号サイズをキレイにヤンスー！「耳つぼダイエット」は、3カ月で8〜12キロの健康的で確実なダイエットが可能。「もう痩せられない年齢だから...」などと諦める必要もありません。安心・信頼・実績・結果を誇るこの店のスタッフなら、一人ひとりの悩みにも親身になってくれるので



●美原 3,580  
●日吉町 4,179  
●湯川町 1,308  
●美原 3,580  
●日吉町 4,179  
●湯川町 1,308



「入れ歯を外して下さい」がとても嫌だった

吉田歯科口腔外科

最近の歯科治療分野ではインプラント治療が急速に普及しているようです。今回はこの治療について医療法人社団吉田歯科口腔外科の吉田康仁院長にお話を伺ってきました。

インプラント治療は全て保険外診療で治療費が高額にもかかわらず患者さんかとても多いとのこと。それには何か理由がありそうです。吉田院長は30年のキャリアを通して「義歯の不自由さ、食事でのトラブルを痛切に感じてこられたそうです。インプラント治療をはじめてからは「毎日の食事がおいしく食べられるのだったらお金の問題じゃない」と言っている治療を選ばれるのか...。また、歯周病による腫れや痛み、口臭などが動機で選ばれる方も多いといわれています。

吉田歯科口腔外科は日曜日、祝日も診療して一年中無休です。インプラント治療の相談は随時受け付けているとのこと。詳しくは電話でお問い合わせ下さい。



「気持ちよさそう、smile」

●湯川町 1,308  
●美原 3,580  
●日吉町 4,179

●美原 3,580  
●日吉町 4,179  
●湯川町 1,308

●美原 3,580  
●日吉町 4,179  
●湯川町 1,308