

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

# POST IN FREE PAPER SINCE 1991 青いほすと

2008.9.16 [Tue] Issue.404

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\(Eメール\) aoi-post@aurora.ocn.ne.jp](http://oceanplace.jp/aopos(Eメール) aoi-post@aurora.ocn.ne.jp)



長谷川 啓介さん

K.Hasegawa

筆者の友人と某飲食店の奥様がほぼ同時期に雰囲気が変わり、「美容室を変えた?」と思わず聞いたのが約3年前。2人の変身は「ヘアメイク・フルスロットル」スタイリスト・長谷川啓介さんによるものでした。有名美容室から独立したばかりの頃、店の看板のイメージからバイク屋さんと勘違いしていた私は早速訪れて、以来行きばです。若い子向けの

お店では「と遠慮している奥様、長谷川さんの手にかかれれば若々しさを引き出す髪型にしてもらえますよ」として



カット3,990円、カラー5,250円、ヘアカット込8,400円。45日以内の再来店で各々1,000円引。営業時間は午前10時〜午後8時。毎週月曜日、毎月第2日曜日定休。駐車場有。  
●富岡3,2613  
☎41,7500



後村 篤さん

A.Nochimura

長身に小麦色の肌、爽やかなスポーツマンという雰囲気の後村篤さんは、『ルネサンス函館』の「ホムカ」がよく似合います。フロントセールスを担当し、入会手続きなど窓口業務担当。入会希望者は営業時間内であれば毎日見学ができるので、後村さんは館内見学の案内も担当しています。  
長身:  
小麦色の肌:  
親切丁寧な接客が評判「アスツ」!

『ルネサンス函館』  
フロントセールス

幅広い年齢層から利用されているフルプログラムなどが多彩にあり、後村さんの親切丁寧な案内で自分に合ったものを選べると好評です。営業時間は月〜木曜日が午前10時〜午後11時、土曜日は午前10時〜午後9時、日曜日、祝日は午前10時〜午後7時。毎週金曜日定休。見学は終了時間の1時間前まで可。



●鍛冶2,615  
☎30,1311

women's

favorite

い

い

男

の

い

い

仕

事

函館

女子

お

気

に

入

り

nice men's

nice job



## 松下 博信さん

H.Matsushita



### 函館をテニスの街に… 会社員から憧れのコーチ転身

『アクティブテニスアカデミー』コーチ

昨年、『アクティブテニスアカデミー』のオーナーと同時に会社員から転職し、憧れだったコーチになった松下博信さん。生徒一人ひとりの個性を生かした指導は分かりやすく、楽しい雰囲気の中で上達すると評判。「生徒さんが楽しんでテニスができ、上達した時が一番うれしいですね」。



『アクティブテニスアカデミー』の魅力を話します。『アクティブアカデミー』では初心者からプロを目指す子供からスポーツタイエツトした人まで、色々なコースがあります。初めてラケットを持つ人や少しテニスから離れていて再チャレンジを目標とする人はじまがチャンスです。手軽にできるトレーニングスや入会金無料キヤベーンも実施中です。

●大手町5-8 ☎26-6111

## 石橋 雄太さん

Y.Ishibashi



### 誠実な人柄が観光客に好評、 サーフィン、泡盛がお気に入り

『はくたて浪漫館支店』店長

『はくたて浪漫館』の支店店長・石橋雄太さんのお洒落なこだわり。お気に入りのジーンズはアイゼンベルグアクセサリーはシルハート原宿はローズのものもコレクション。仕事が終わって時間ができると海で波を待ち、夜は泡盛でリラックス。こんな石橋さんの人懐い笑顔は観光客を虜にするみたい。国内、海外問わずたくさんの方が北海道の美味を求めてやってくる函館朝市。石橋さんはカヤメロン、海鮮丼、蟹弁当など新鮮な味満載の同支店を守って10数年経つ。言葉が通じなければジエスチャーを交えて説明するなど温かく誠実な人柄がデリバリーも多く、礼状が届くこともよくあるという。今日も早朝、石橋さんのこだわりで選んだ逸品が店頭並ぶ。

●大手町22-2分くら観光市場内 ☎0120264707



## 関川 裕哉さん

Y.Sekikawa



### 情熱を併せ持つ料理人

『LA.PAST』シェフ

今日のオスズ「仔羊の煮込み 季節の地野菜と共に」。黒板にお洒落に書かれたメニューの数々を見ると、自然にワインに手が伸びる。市内東川町の『LA.PAST』シェフ・関川裕哉さんの柔軟な発想が生み出されたひと工夫ありの1皿には、たとえ常連であっても毎回驚かされるようだ。端整でクールな横顔からはすぐにはうかがい知ることができないが、料理に対する熱い思いを垣間見してしまうと、ますますこのお店が居心地のいい場所になってゆく。海外・道内で腕を磨き経験豊富だが「本物の料理を、そしてより良いものを提供したい」と日夜努力を重ね、いまの風を取り入れるための情報収集を欠かさない。そんなシェフのアラカルトワインがあれば、ホッとすると時が過ぎてしまう。

●東川町4-8 ☎27-7595



## 小山 悟さん

S.Koyama



### 函館女子のみならず 幅広い層に好評

『グロッシー』ヘアプロフェッショナル『オーナー

美容師の母親の影響を受けヘアスタイリストの道を選んだ小山悟さん。スタイルのジャンルは問わず、自分で簡単にできるアートをデザインしてくれる点は函館女子のみならず幅広い層に好評。この8月には独立し『グロッシー』ヘアプロフェッショナルをオープン。



店名のグロッシーに込められた意味は、艶やかな髪、艶やかなアール、はナチュラルな若さを演出してくれることから、ダメージのケアも重視しており、中でも『ヘッドスリム』(2500円)はオスズ。若く綺麗に変身したいあなたはぜひ。カット4000円ほか、カラー&パーマ各4500円。営業時間は午前9時〜午後7時。毎週日曜日は午後5時30分まで。予約優先制。毎週火曜日と毎月第3日曜日定休。駐車場有。

●松風町10-6 ☎23-4466

## 大本 哲也さん

T.Ohmoto



### 夢の実現のため、日々奮闘

『ブラッシュマッシュ』店長

昼は下北アジの人がお買い物帰りに、夕方は高校生や仕事帰りの人が集まり、夜は様々な人がお酒やお食事を楽しく過ごす時間によって色々な顔を持つ『ブラッシュマッシュ』。店長の大本哲也さんは会社員だった札幌時代にコヒーに魅せられて札幌の有名コヒー店に転職。札幌で独立を目指していた大本さんのタラシグポイントは、この店のオーナー！小林輝さんに出会ったこと。函館にいままでない店を造ろうと人材を探していた小林さんに説得され、独立の夢をこの店の開店にかけました。「お客様とのふれあいが一番楽しいですね。いま目指しているのは函館発の何かです」という大本さん。「本社・函館」というコンセプトにこだわりたいと新たな夢の実現のため奮闘しています。

●本町32-9 ☎56-9900



## 大村 健久さん

T.Ohmura



### 多数の医療機関で診療を行う 整形外科医療のホープ

『大村病院』副院長・整形外科部長

昨年、市内若松町の『大村病院』に着任した大村健久副院長は整形外科医。北大医学部附属病院、釧路労災病院、函館中央病院などに勤務し、着任後も引き続き函館中央病院へ入アなど背骨に関する治療を担当。さらに市立函館恵山病院で診療し、月4回ほど共愛会病院に向かうなど、多数の医療機関で診療を行う整形外科医療のホープ。リハビリやメタボ予防推進シムなどが充実している同病院に大村健久副院長が加わったことで、施設との連携で整形外科治療のレベル向上に取り組んでゆくとのこと。大村病院整形外科の診療時間は月〜金曜日が午前8時30分〜午後5時、土曜日は午前9時〜正午。毎週日曜日・毎月第1、3土曜日、祝日休診。

●若松町27-16 ☎23-5165





編集室イチオン情報!! A o - P o H E A D L I N E

七五三・成人式の記念写真好評撮影中!

フォトスタジオオタニ 写楽館

市内美原3丁目・美原学園通り「フォトスタジオオタニ」で自然な雰囲気の写真が好評です。

「七五三撮影」では様々なポーズや表情で撮影した中から、好きな写真を選んで頂くのも魅力。新作の「着物ドレスも入荷しています」撮影用衣裳

さらには、人気の「ニコセ」

「ニコセ」の、

六ツ切り3

ポーズ(アル

バム1冊付)

とマルチフレ

ム(3面)

がセットで

25250

円と大変お

得!

「成人式

撮影は、六分切り1ポーズ1枚(台紙付)9000円。ヘアメイクや着付けのセットプランもありです(要予約)。

見学可能。予約または詳細は電話でお問い合わせ下さい。

営業時間は午前10時〜午後6時。毎週水曜日定休。駐車場有。

●美原358-3

46-45554

www.fansugi.com



お互いに心が開ける無料相談会を目指して...

『有限会社浜野代理店』勤務 山谷 正樹さん

山谷正樹さんには仕事上、いつも疑問に思うことがあるという。「例えば誰かが高級な新車を買おうという場合...。カタカタを見比べたりディーラーに足を運んで営業マンから詳しい説明を受けたりして、本当に納得いく買い物をするようにしますよね。ところが生命保険の場合だと、内容は何となくしか分からないけれど、とりあえず入ったという人がとても多い。高級な新車を買ったよりも大きな契約である場合がほとんどなのですか?」

函館市出身。大学卒業後、大手損害保険会社に就職。その後縁あって市内美原4丁目7-23にある「有限会社浜野代理店」に入社。現在、同社が開催している「生命保険無料相談会」の相談員として、その分かりやすく親切なアドバイスが好評を得ている。「金額だけを重要視するつもりはないんです。もちろん相談に来る方のほとんどは、月々の支払いを軽減することを望みますから、そうしたアドバイスも大切ですが、まずは現在加入中の生命保険の保障内容についてきちんと理解してほしい」といふ願いが強いそうです。

就職先に大手損害保険会社を選んだ理由は、「単に会社のネームバリューに憧れた」ことだそうだが、



My Way 全力投球

業界に入ったとほぼ同時に生命保険と損害保険の相互参入の自由化の波が来たことが、自身のターニングポイントになったという。「生命保険を使う時というのは、その人にとって決して良い時ではないというのが、生命保険を取り扱う者にとつての難しさだと思います。相談会に参加する方々とのコミュニケーションを大切に、お互いに心を開いてゆこうと、自分の仕事のやりがいであると感しています」

現在、同社が行っている無料相談会には、就職、結婚、子供の誕生など、人生の節目を迎えた人達を中心に、さまざまな理由から生命保険の保障内容を見直したいという主婦や高齢者などが連日足を運ぶ。多い時で1ヶ月に20人ほどの相談を受ける山谷さんだが、そのほとんどの人達が相談会の内容に満足し、将来の安心と未来の夢を描き、笑顔で帰ってゆくという。

「やはり、多くの方が笑顔で帰ってゆく姿を見るのが一番嬉しいですね。インターネットなど人と接しなくとも情報が得られやすい時代ですが、人と人のコミュニケーションから情報を得るということは大切なことだと信じています。つまりハートの部分ですよね...」

有限会社浜野代理店の生命保険無料相談会の専門フリーダイヤルは0800-800-5007。

書道で美しい文字と豊かな心を育てる

北野書道教室



筆を持つことで、心豊かな時間を取り戻してはどうかという。市内五稜郭町の『北野書道教室』では、趣味で書道を楽しむ人、はたして師範位を取得したい人まで指導してくれます。「全日本書文化院認定教場」で基本から丁寧に教えてくれるので、初心者でも安心して通うことができます。週1回のレッスンで、字の上達はもちろん、静かに自分と向き合う時間を持つことで集中力を高めることもできます。

ペン習字では、つけペンで文字の美しさを学べます。指導は全日本書文化院全国書道コンクール、全書芸展にも出品しています。受講時間は毎週金曜日・土曜日は午前9時〜午後5時。毎週日曜日は午前9時〜午後3時。自分だけのスケジュールに合わせて選ぶことができます。月謝は概ね3000円、幼児学生2500円、幼児2000円、ペン習字は2000円と生徒さん負担をかけた設定になっており、入会金も免除されています。駐車場有。

●五稜郭町34-7  
53-0961

LUNCH BOX

函館ならではのスペイン料理  
カサ・デ・ノルテ

市内豊川町・ラビスタ函館ベイ1階の『カサ・デ・ノルテ』は、まるでスペインにいるような雰囲気のお店。ランチでスペインの味を堪能するなら「スペシャルランチ」がオススメ。タパス(前菜)、スープ、パエリアまたはフィデウア、肉または魚料理のフルコースにノンアルコールワインのサングリア、コーヒー、パンが付きます。食材は地場産をメインにしており、特にがごめ昆布塩を使った海鮮豊富な「パエリア」は圧巻。メニューはみんなスペイン風サンボイッチの「ボガディージョ」、「レディースランチ」があります。



スペシャルランチ 3000円

**DATA**  
 ■営業時間  
 ランチ:午前11時30分〜午後2時30分(LO/午後2時)、ディナー:午後5時30分〜午後9時、パエリア:午後9時〜午後11時(LO/午後10時30分)  
 ●豊川町12-6 ラビスタ函館ベイ1階  
 ☎23-6377



青ほの心

安齋育郎さんの話

随分前のことですが、当時、立命館大学の教授だった安齋育郎さんの講演を聞いたことがありです。先生はスペイン曲がや、霊視など、テレビが作り出す超能力者像の非科学性を指摘しながら、その実態を分かりやすく説明し、「スプーン曲げなど練習すればできますよ」と言っていて、実際にその場で実演してみせてくれました。目から鱗とはこのことだと、その時思いました。後日、先生の著書「だからあなたは騙される」を読んでなるほどと、改めて確認したものでした。例えば血液型で性格を判断するのは日本と韓国くらい。欧米にはない習慣といえます。なぜそうだったかについての歴史的背景もあつて参考になりましたが、最近先生のコメントの載った記事を読む機会があつたので、そのことを思い出しました。

オウム真理教事件以来、陰を潜めていた霊感商法が最近また問題になっているという記事で、それには事件直後自粛していたテレビの霊視番組が視聴率が取れることから復活していることと関連があるとのこと。このような番組の盛況と霊感商法との多発とは軌を一にしているという内容の記事へのコメントでした。

いまは全てを自己責任とされる冷酷でストレスの多い社会。悩みを抱える人達が時の救いを占や霊能相談に求める風潮が広がっているといわれ、安齋先生は「霊視やお祓いかならず不幸相談所になり人生の悩みの消しゴムの役割を果たしている」と指摘します。

ワーキングプアの問題や無差別殺人の多発など、明日を展望できない世相の中、特に若い人達が努力しても報われなさと希望を失ってしまうことから、何か頼りたい、という思いにかられてしまつたのでしょうか。

しかしその原因そのものは、消しゴムで消すようには消えてくれないうえ、その悩みの根源には社会的根本的な要因があるからですね。

先生は人間の持つ弱さや思い込みにも触れ、それは対象を多角的にみることによって避けられる。それが科学的なもの見方の基本」と話します。まずは誰かの言葉を鵜呑みにすることをやめ、「待てよ...」とひと呼吸置いて考えること、視野を広く持つ努力が大切ということだとしておつた。

(無)





古澤空くん H.14.4.9生

今回は、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、『みみハウス』の保育士さんにお話を伺いました。

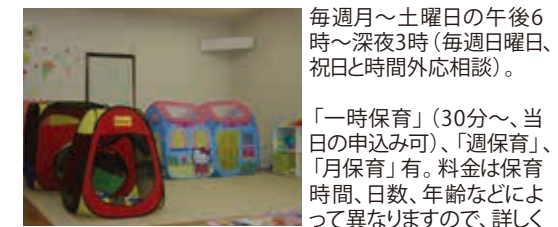
保育園では時間を決めてトイレに誘い、出なくても座らせてみます。失敗しても叱ったりせず、また新しいパンツを履かせます。オムツと違ってパンツは汚れると乾かないので、気持ちが悪いということも感じてくるはず。保育園では他の子がトイレに行くのを見て“自分も行きたい”という気持ちが芽ばえてくるようですが、自宅の場合は子供が喜ぶ柄のパンツを履かせたりトイレに子供の好きなグッズを飾るなどして、楽しくトレーニングできるようにするのもいいと思います。

このコーナーでは、子育てに関する様々なお便りをお待ちしております。  
(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

働くパパ・ママや、急用時に!

働किながら子育てしたい。急用時や冠婚葬祭など子連れで行くのは難しい。そんな時は、市内本町の夜間託児『みみハウス』がオススメです。

- 安心・安全サポートシステム
  - ①セコム24時間セキュリティ&WEB カメラ配信サービス
  - ②無料送迎システム(週・月保育のみ要予約)
  - ③入会金無料&兄弟割引有
- 保育内容
  - ①異年齢の友達と交わりで子供の自立力アップ。
  - ②すくすく元気にのびのびとした時間を過ごせる最良の環境。
  - ③夜間の仕事の際もしっかりサポート。



毎週月～土曜日の午後6時～深夜3時(毎週日曜日、祝日と時間外相談)。

「一時保育」(30分～、当日の申込み可)、「週保育」、「月保育」有。料金は保育時間、日数、年齢などによって異なりますので、詳しく

は電話でお問い合わせ下さい。  
「給食費」1食300円。お弁当持ち込み可。  
「保険料」1ヵ月500円(週・月保育のみ)。  
「暖房費」(1月～4月)1日180円。

1歳～小学6年生(1歳未満応相談)。  
※無料体験入園随時受付中(1時間)。

●本町35-1 プロシート五稜郭1階 ☎85-6933



2008年後半から来年の運勢をズバリ! 占い専科21

本紙の占いコーナーでもおなじみの、市内梁川町の『占い専科21』は、易占いの歴史31年の実績を持ち、「よく当たる占い」として市内はもとより全国から訪れる人が後を絶ちません。この時期は、2008年後半から来年の運勢を占ってもらってはいかがでしょうか。



占いは易学古来の正統派で、四柱推命を中心に手相や姓名判断などを駆使してズバリ判断。特に、年・月など幅広く相談できるのも別に1人ひとりの運勢を説明 嬉しうらやま。

料金は「総合鑑定」(全て)2000円(〜)と1人1人、風水、命名、ズバリで、日本の縁起物(開

運グッズも取り扱っています。なお、来店者が多いので予約がオススメ。営業時間は午前10時〜午後9時(予約優先制)。時間外応相談。

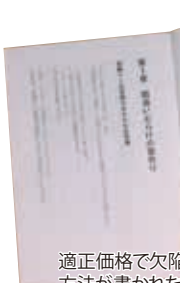
また、「占い専科21」の教室の卒業生・山崎藍生先生が独立し、この9月3日に市内宝来町・サッポロドラッグストア向かいに姉妹店となる「レイニス占い専科」をオープンしました。山崎先生は子供を持つ母親でもあるので、主婦層や女性が気軽に相談できそうです。詳しくは、電話でお問い合わせ下さい。

- 梁川町18-20 ☎55-1031
- 宝来町11-7 ☎23-0661
- レイニス占い専科

話題の家作りガイド、本紙読者27人にプレゼント 建築相談調査会・株式会社丸善建設

「夢のマイホーム」とよくいわれますが、せうかく手に入れた家を手放してしまう人が道内では急増しているそう。渡島、松山地区だけでもこの10年間で294件から1259件と実に4倍ほどに膨れ上がっています。その原因は主に住宅の欠陥や資金計画の失敗。そんな中で、道南の上ノ国町に住む1人の住環境アドバイザーの著書が話題になって、この本をご存知でしょうか。

『株式会社丸善建設』代表・久末守さんが自費出版した「知らない!と後悔する家作りの急所」(A5判115ページ)は、マスコミからも高い評価を得ている家作りのガイドブックで、読者からは「業界のカンク」が「も分かるやあ!」現



場を経験したことが書かれていて参考になったとの喜びの声。  
今回はこのガイドブックを本紙読者先着27人に無料で配布します。申し込みはフリーダイヤル0120053744(受付/午前9時〜午後8時)以降24時間受付テープ、FAX0139552688(24時間受付)または左記Eメールでガイドブック希望と記入。ガイドブック配布後の営業などは一切しておりませんので、安心してお申し込み下さい。

店舗デザインで元気なお店を! 有限会社サコデザイン事務所

「お店がなんとなく停滞するオーナーに朗報です。店舗デザインでお店を元気にしてみませんか?」居心地の良さやお洒落な雰囲気を作るために店舗デザインは重要です。可能性を広げお客様に選ばれたいお店を「サコデザイン」事務所で一緒に考えましょう。

元町・グリーンゲイブルス  
31年の近建男社長は、喫茶店、バスタ店、BARなど数々の新店の建築やリフォームを手がけてきました。「依頼者」と十分に話し、お店の雰囲気や立地条件

「一般住宅の設計も受けていますので詳しくはお問い合わせ下さい。」

●本通3134 ☎31-5100

安全で肌に優しい化粧品。無添加物油、無石油系界面活性剤、『無香料』の良質な化粧品が幅広い層の人から支持されています。たった1度の使用で一般の無添加化粧品との違いが分かるほど素肌への負担もなく、健康的な美しさを引き出します。シミ、赤ら顔など、肌のトラブルを改善し、潤い豊かな美しい素肌へ変身!!

AZARE セレクションO 天然の植物オイルを多種配合したナイトオイル。

グリーンエッセンス21 紫外線によって傷んだお肌を豊かに潤すナイトエッセンス。

ホワイトニングエッセンス 日掛けによるシミ・ソバカスを防ぎ、透明感のあるお肌へ。

アザレ化粧品函館

シミ 赤ら顔 アトピー にお悩みの方にオススメの洗顔料

ボティにもご利用できます。

携帯に便利なミニサイズもご用意。

ハラベン(防腐剤)無使用 ナチュラルナウ 3,150円(税込) 630円(税込)

営業時間は午前10時〜午後6時(電話にて予約受付)。毎週日曜日定休。

●富岡町2丁目46-15 ☎40-2003



ペットのもらい受け問題

監修／北都法律事務所  
 弁護士 山本 啓二  
 ☎51-0575

**問**家で飼っているペットの犬が子どもをたくさん産んだので、その中の1頭を友達にもらってもらいました。ところが、その子犬のことで友達がずいぶん苦労したみたいで、後日、友達から「しつけがなっていないにもほどがある。ひどい犬を押しつけられたものだ。犬の訓練所に入れないことにはどうしようもなかった。訓練所の費用もばかにならない」と言われました。訓練所の費用を弁償する必要はあるのでしょうか？

**答**友達にペットをもらってもらおうというのは法律上は贈与ということになります。ただで物(財産)をあげるわけですから、代金をもらって物を渡す売買契約などは違って贈与者側が背負う責任は重くはありません。ペットの例で言いますと、贈与をした貴方の側としては、その子犬に欠陥(瑕疵という言い方をします)があることを知っていながら、わざと相手に教えないで子犬を渡したような場合でもない限り贈与者側の法的な賠償責任が問われるというようなことはありません。

貴方の場合はどうだったのでしょうか。子犬をもらってもらう際に、「しつけもちゃんとできているのよ」なんてことをも言っていたのなら、それなりに責任がでてくるでしょうが、そうでもない限りは貴方の側に法的な賠償責任がでてくるということはないでしょう。犬の訓練所の費用まで貴方が負担する責任はありません。但し、法的にはそうなんですが、気持ちの問題としては、やはり犬にしても最低限のしつけをしてから人にもらってもらうという配慮が必要だったかもしれません。犬のためにも…。

nice taste nice shop nice job



ベストセラーからコミックまで本と雑誌がそろっているイトーヨーカドー函館店地下1階の『book stop』は、ただで済むわけではなく、おすすめては充実している女性向けの雑誌『ブクスタ』や、『ブクスタ』の料理、インテリア、手芸、健康、バスルなど、読むだけでなく、実際に試してみたいものもたくさんあります。

また、女性を中心に人気継続中の韓流に関する本や雑誌をまとめたコーナーもあり、韓流スター雑誌から映画やTVの情報まで韓流のことなら何でも分かります。児童向けコーナーではコミック本からドリル、絵本まで色々そろっているのでも、ぜひ一度覗いてみてください。



この秋は、『book stop』は『ブクスタ』で、自分ひとりの本や雑誌を見つけて、読書の秋を楽しみましょう。

また、訪れる人に癒しを与え、心地よく買い物出来るようにと、店舗の壁には函館出身で東京や札幌などで個展も開いている植物画家の安藤牧子さんの作品を飾っています。植物の表情を繊細に描いた水彩画は、目を惹きつけます。



最近注目されている慢性腎臓病(CDK)について市内美原3丁目の『協立消化器循環器病院内』循環器科の能戸徹哉先生に伺いました。

「蛋白尿や腎臓の形態的变化と推定されています。また、透析患者は現在26万人で、毎年1万人ずつ増加しています。一方、慢性腎臓病が心筋梗塞、心不全、脳卒中など心血管疾患の危険因子であることが疫学調査で確認されました。以上のことから腎臓病を早期に発見し、腎不全や心血管疾患の発症を予防することが大事です」

●美原3,2,16  
 ☎46-13300

読みたい本と雑誌はここ！

book stop はただで



「家連れにも人気です。黒豚(ハラセット)1680円(ほか手軽なセットから

ゆつくり話せる個室の飲食店を厳選し、黒牛・黒豚・ふしやぶ「ちり家」がおすすめて。心理学的に、食事をしながら鍛冶1丁目の炭火焼肉 泉の会話は緊張感が弱まるた味亭の別邸として昨年オープンしました。落着いた雰囲気の中、国内最上級のこだわり肉を3種類のダシからお好みをチョイスして味わうスタイリッシュな個室が好評のお店です。この上接客ナーが引き出している「ちり家」なら安心。店側の手厚いもてなしは好印象となり、商談成立や大切な人との親密感アップに役買うことでしょう。ご家族連れにも人気です。黒豚(ハラセット)1680円(ほか手軽なセットから



●セブンイレブン  
 ←至美原 産業道路 至湯川→  
 ●ホクレンGS  
 ●ちり家  
 ●ほら苑  
 ●エネオスGS

個室で堪能、極上肉といえは… 泉味亭別邸 ちり家

豪華コースまで各種有。営業時間は午後5時30分〜午後10時30分(LO/午後10時、無休。駐車場完備。  
 ●鍛冶1,45,11  
 ☎5148000

奇跡の果実シーベリー(サジー)

パルティナー

環境悪化、外食や加工食品の多用、野菜の栄養分の低下など、体に必要な栄養を摂取するにも努力が必要な時代です。不足しがちな栄養を補うためにオーストラリアの「パルティナー」で取り扱っている「シーベリー」が注目を集めています。

シーベリーは中央アジア原産の植物で、チベットでは8世紀頃から医療分野で利用されてきたという記録があり、奇跡の果実といわれています。日本では、5年の歳月をかけて北海道余市の農園が完全無農薬の栽培に成功しました。栄養分はオレイン酸、リノール酸、リノレン酸、不飽和脂肪酸



や授乳期の女性、育ち盛りの子供、屋外で仕事をされる人、コンピュータで長時間仕事をされる人、食事が偏りがちな人、風邪をひきやすい人など。

毎日ティースプーン1杯食べるだけ、水やお湯で薄め砂糖または蜂蜜を加えて、ジュースにしたり、魚や肉料理に少量加えると消化を助けます。

1瓶100gグラム入り8400円(消費税送料込)。直接宅配で代引となります。そのほか無農薬栽培のレッドトマトジュース、スイートトマトジュース、ぶどうジュースなど生活習慣病予防に効果的な商品も扱っています。申し込みは☎4380803。ハガキの場合は〒041-0811、函館市富岡町1-9-6パルティナーまで。

生活習慣病と慢性腎臓病の関わり

協立消化器循環器病院

慢性腎臓病と生活習慣病については、「慢性腎臓病の原因として増加しているのは、糖尿病による糖尿病性腎症と高血圧による腎硬化症です。また、高脂血症も腎臓機能に悪影響をあたえることが明らかになってきています。高血圧、糖尿病、高脂血症はそれぞれ自己が心血管疾患の危険因子ですが、腎機能も悪化させ、心血管のリスクを増悪させています。」

慢性腎臓病の予防は？  
 「食塩摂取を控え、肥満を解消し、適度な運動をすることが生活習慣病の発症を抑え、慢性腎臓病の予防にもつながります」

(加) 記者の 発見! これは便利っ!!

“防災の達人” 長期保存水

災害はある日突然やってきます。皆さん災害の備えとして、何か対策はしていますか？

非常持出袋の中身は個人に合った品をそろえるのがよいのですが、誰もが必須すべき物、それは命の基本となる「水」。防災用品を完備しているお宅でも、そう頻りに中身を入れ替えるのは面倒なもの。しかし、期限が過ぎていて飲めるのか不安な水では、せっかく備蓄した意味がないですね。この長期保存水は常温で5年保存可能なのです。

それでもうひとつ注目すべきは外箱の利用法。これまで災害の集団避難所生活では、毛布があっても敷布団は十分な数がすぐに行き渡らないケースが少なくなかったそう。この保存水に使われている丈夫な厚手ダンボールを開いて簡易敷布団にすると、冷たく硬い床の寝心地をやわらげることができます。



問/栄好堂 美原店 ☎47-8800





子育ての悩みや職場、学校でのストレスなど、日常生活に生き辛さを感じることはありませんか？ 辛いと思ったり、気持ちを楽にできるところはありませんか？

## 話題の種

今月のお題

### 瞑想で心身をリフレッシュ

瞑想ルーム 木の部屋

瞑想をする時は座布団または椅子に座り、楽な姿勢で行います。瞑想はその人のこだわりを解きほぐし、過剰となっていた無用のエネルギーを体内から出します。瞑想中に雑念が起きてても無理に解消せず、また眠くなったら眠ってもよいそうです。木の部屋の名の通り、部屋全体が木の壁に覆われ、ほのかにヒバの香が漂っています。部屋はマイナスイオンが溢れているだけでもほっとする空間です。料金は1回1時間 30分で3000円。国産小麦使用の無添加手作りスクリーンと紅茶付。利用時間は月々土曜日の午前9時～午後4時。予約制、女性専用。申し込みは ☎6699。

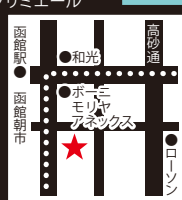
## Gourmet Guide

### いい店みつけた

フィットネスホテル330函館1階  
カフェ& ジェラート プリミエール

■営業時間  
午前8時～午後5時  
(LO:午後4時30分)  
■無休  
■駐車場有

●若松町6-3  
☎23-0330



『フィットネスホテル330函館』1階にこの7月、『カフェ&ジェラート プリミエール』がオープンしました。

フードメニューは、シェフが作る本格的な味を気軽にリーズナブルに味わえる「ワンコインプレート」。内容は季節や反響に合わせて随時変更していますが、全て税込500円という点は変わらず。

1番人気の「チキントマトプレート」は、チキン、ズッキーニ、茄子をトマトソースで煮込んだローマ風メニュー。全てのプレートにライス・サラダ・料理1品が付いており、午前11時30分から午後2時までに食事を注文すると、コーヒーが200円またはコーヒー&ジェラートセットは300円 というのも見逃せないところ。

カフェメニューは、ホット・アイスコーヒー、紅茶、季節限定カフェドリンクメニュー、ソフトドリンクと豊富にそろっています。

また、有機栽培のコーヒーや紅茶、フルーツなどを使用し、ソフトドリンクメニューの中にも、目や血液に良いブルーベリーとグランベリーの「Wベリードリンク」や、血液サラサラ「ゴーヤ&ヤーコン&リンゴドリンク」などがあり、体に優しいティータイムを過ごしたい人にオススメです。

女性や子供に人気のジェラートは、ほろ苦い大人の味わいの「ベルギーチョコレート」や、爽やかな酸味の「ストロベリー」など全6種類。ランチに、ティータイムに、ぜひ1度足を運んでみては…。

## Circle & Culture Guide

### おすすめサークル&カルチャー案内



講師/山越寛 場所/市民体育館  
日時/毎週月、木曜日(9月のみ水曜日) 午後8時～10時  
月謝/4000円、入会金/4000円(高校生以下は月謝+入会金共3000円)  
連絡先/090-6449-9978

テコンドーは半世紀ほど前に朝鮮半島で生まれました。武道から発生したといわれるテコンドーですが、相手を倒すことが目的ではなく、技術を競いあつもの。大切なのは精神の向上をめざすことだそうです。テコンドーの精神は礼儀を重んじ、苦しみに屈せず己に克つ強さを目指すこと。テコンドーをはじめ1年という生徒さんは、テコンドーに憧れていたの楽しく、体が柔らかくなり疲れにくくなったと話します。足技中心で腰から下を狙うとはいけないルールがあるので、自然と足が上がるようになり柔軟になるそうです。テコンドーは年齢性別にかかわらず楽しめる競技です。心と体を柔軟にし、心身共に強く美しくなることを目指すテコンドーを、あなたもはじめませんか。

### テコンドー・ITF 函館クラブ

## はこだて医療情報

日本整形外科学会専門医  
スポーツ・リウマチ認定 リウマチ登録医

こが整形外科クリニック院長 古賀弘道

### 骨粗鬆症

骨粗鬆症とは、骨の量が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなった疾患です。高齢化社会を迎えた日本では、約1000万人の骨粗鬆症の患者さんがいるといわれます。骨粗鬆症に伴う骨折は、つまずいて転んだり、しりもちをついたり、軽い外力が原因で生じます。背骨の圧迫骨折、手首・腕の付根や大腿の付根(大腿骨頸部)の骨折が代表的です。

寝たきりになったお年寄りの約20%は、骨折が原因です。日本では大腿骨頸部骨折が年間約12万件を超えて発生し、その約30%の方が骨折前に比べて日常動作が不自由になり、約10%の方が1年以内に亡くなっています。また、骨折に伴い、腰や背中が痛んだり曲がったり、身長が縮んだり、痛みによる日常生活の不自由が生じます。

骨粗鬆症は大きく2つに【分類】されます。原発性骨粗鬆症:閉経後や加齢に伴う。特に女性は50才を過ぎて急激に骨量が減少します。続発性骨粗鬆症:リウマチ・糖尿病などの疾患や、ステロイドなどの薬剤に伴い起きます。【診断】は○問診(骨折の既往、腰の痛み、身長の下下、卵巣や胃腸の手術歴、薬剤、偏食、喫煙、飲酒歴、等)○X線検査(胸腰椎の変形、圧迫骨折)○骨量検査○血液・尿検査(カルシウム、リン、骨代謝マーカ、等)で行います。【骨粗鬆症の予防・治療】としては、○食事(カルシウムは1日800mgの摂取を目標にしましょう。蛋白、ビタミンD、等)○適度な運動○日光浴(腸でカルシウムを吸収するのに必要なビタミンDが皮下で作られます)○薬剤(カルシウム、ビタミンD、ビタミンK、カルシトニン、ビスフォスフォネート、エストロゲン、等)○転倒予防も大切です。

女性では16～17歳頃までが最も骨量が増加する時期です。この頃に十分な骨量を貯えることがとても重要です。無理なダイエットや偏食にはご注意ください。

自分の現在の骨量を把握して、必要に応じて骨粗鬆症の予防や治療を行う。これが『老後、骨折を予防して生活の質QOLを維持改善する』ことにつながります。

ぜひ、我々、整形外科専門医にご相談ください。

●時任町23-9 ☎54-0020



## ドクター講座

佐藤内科小児科医院内科認定医 佐藤論美

### 逆流性食道炎と生活習慣について

食後にちよつと一休み…と横になったときや前かがみの姿勢になったときに、酸っぱいものが上がってくる。…何となくジリジリと胸やけがする。最近やたらどげつぷが出る。…などの症状が起きることはありませんか? これらの症状は胃液(胃酸)が食道へ逆流するために起こるもので、「逆流性食道炎」という病気の可能性があります。

最近では食生活の欧米化に伴い、高脂肪食の大量摂取などが原因で日本人にも逆流性食道炎が増加してきています。

胃酸の逆流を防ぐには、食べ過ぎ・飲み過ぎをしないようにし、特に脂っこい食べ物(フライ・天ぷら)や甘い物(ケーキ・チョコレート・あんこ)、刺激の強い物(香辛料・アルコール・コーヒー・タバコ)などを控えるようにしましょう。また、お腹を圧迫しないようにベルト・コルセットなどはゆるめにして、あまり前かがみの姿勢にならないこと、食後2時間は横にならないで、眠るときは少し上半身を起すようにすることなどを心がけてみましょう。

以上の対処法でもなかなか症状が改善しないという場合には、1度医師の診察を受けられることをお勧めします。当院では問診の結果で逆流性食道炎が疑わしい場合には、患者さんの苦痛が少なく楽にできる鼻からの経鼻内視鏡検査を随時施行しています。内視鏡検査で食道粘膜のたぐれの程度を確認し、まずは2ヶ月間、胃酸分泌を抑える治療薬を内服して経過をみることになります。

長年、逆流性食道炎の状態を我慢して放っておくことで、食道粘膜のたぐれが変化して、稀ではありますが、食道腺癌が発生することも分かっています。大切なことは、症状のあるときには勇気を持って早めに検査を受けてみる! ということです。今は、内視鏡検査も昔に比べると格段に楽になってきています。検査に抵抗のある方も、まずは症状のご相談だけでも受診してみてください。

●桔梗4-8-25 ☎46-1212





# みなとまち市民プラザ

LETTER INFORMATION PRESENT

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、事前には電話にてご一報下さい。



■営業時間  
午後5時～深夜0時(LO./午後11時30分)  
■年中無休  
■大型駐車場有  
●中道2-8-2 ☎33-7773

## ニューオープン&リニューアル情報

### 室蘭焼鳥、串揚げから海鮮館まで豊富

旬のめぐみ屋

市内中道2丁目の「旬のめぐみ屋」は、室蘭焼鳥、串揚げ、釜飯、炙り焼き、海鮮館、刺身、デザートまでメニューが豊富。さらにテール席から個室、大広間までと店内が広く、家族連れから社用族まで幅広く利用できる。最近注目されている室蘭焼鳥は、豚肉に玉ねぎの組み合わせで、洋辛子をつけて食べると美味。また、

串揚げは大阪で研究してきた本場仕込みの味。なす、アスパラなどの野菜からワフビなど魚介類まで、薄く衣を揚がったところを特製ソースまたは抹茶塩でいただきます。名物の釜飯は「とり五目」「カニとイクラ」「ホタテ釜めし」など4種類。店主の飽くなき味の追求。ぜひご賞味あれ。この記事を書き終った時、9月末日まで5000円引き。なお他券との併用不可。

## 通販コーナー

抗菌ボール入り泡立てネット  
ジュエリーフォーム

100個入  
宅配料込 **3,000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 (担当/本間)  
月～金曜日、午前9時～午後6時

(株)ジョイエバーから新登場した抗菌ボール入り泡立てネット「ジュエリーフォーム」は、顔に手足に全身に使えるスグレモノ。抗菌ボールによって除菌された弾力ある生クリームのような泡が、お肌を雑菌から守り、不要な脂質を落とします。除菌力は約1年持続。各種洗剤、全身洗浄料とともに使うことができます。抗菌ボールのクリーンパワーで清潔すっきり洗剤タイムやバスタイムを! 特許申請済製品。詳細は左記までお問い合わせ下さい。

## 次号予告

9月30日(火)  
秋限定、青いぼすと特別メニュー  
作っていただいたちゃいました!

9月23日(火)増刊号  
秋のビューティー&ヘルシー  
インフォメーション

発行/株式会社青いぼすとHD  
〒040-8605 函館市弁天町2番3号  
函館 どんづく株式会社内

[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 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  
DTP & WEB 銭谷 加奈 Kana Zeniya  
マーケティング 武越 史幸 Fumiyuki Takekoshi  
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スをお考えの皆様へ…。青いぼすと、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くだけでも幸いです。

お申し込み・お問い合わせは ☎23-5688 まで、お気軽にどうぞ。

## 読者の声

「あの店のあの人、素敵よね…」なんて話題で盛り上がることはありませんか? 今回は函館の女性の間で密かな人気の、素敵な男性の素敵なお仕事を徹底チェックしてみました。

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。

『4000日記念特別企画』の心に残る言葉を読んで以前、読んで私の心に残った言葉ものについて、ますます、今よりも幸せになりますと背中を押された様な気がして、前向きに歩きたいと思えました。

(柏木町、M.O.)  
\*前向きな気持ち忘れたいです。今回(7月15日号)の「人間力をもっと信じたい」

## 街角情報

WTF 函館デコンドール道場が9月23日に開館します。開館記念として入会者30人に道着をプレゼント!

『WTF 函館デコンドール』の心に残る言葉、すべときます。毎日のいそがしさの中でも目につくように、トイレに貼ってみようと思います。

(山の手1丁目、M.H.)  
\*嬉しい限りです。

## プレゼント

「道場」が9月23日、第6回五洋ビル4階(松風町3-14)に開館します。それを記念して入会者30人に道着をプレゼント。指導はデコンドール5段の呉在烈師範。練習は月々金曜日の午後2時～午後10時に各クラスごとに行われます。入会金5000円。月謝は幼稚園5500円、小学生6000円、中・高校生6500円、大人は7000円。お申し込み・お問合わせは、WTF 函館デコンドール協会 ☎48-1288まで。

劇団ふるさとときやらばん公演「ミュージカル」雲たか山の鬼」が9月20日に函館市民会館で

平成20年度文化庁「舞台芸術の魅力発見事業、劇団ふるさとときやらばん公演「ミュージカル」雲たか山の鬼」が9月20日に函館市民会館で開かれま

## プレゼント

「からだはうすウイステリア」より、細坪基佳コンサートチケットを1名様に。今回の「いい店みつけた」コーナーで紹介した「カフェ&ジェラート プリミエール」より、10000円分の食事券を5名様にプレゼント。

「からだはうすウイステリア」より、細坪基佳コンサートチケットを1名様に。今回の「いい店みつけた」コーナーで紹介した「カフェ&ジェラート プリミエール」より、10000円分の食事券を5名様にプレゼント。

「からだはうすウイステリア」より、細坪基佳コンサートチケットを1名様に。今回の「いい店みつけた」コーナーで紹介した「カフェ&ジェラート プリミエール」より、10000円分の食事券を5名様にプレゼント。

## 奥様アルバイト募集!!

ご自宅のご近所に、青いぼすとチラシを配布するお仕事です。週2回、1日2～3時間程度のお好きな時間にできる健康的なお仕事です。収入の目安は1か月10,000円程度ですが、地域によって異なります。

●募集地域 ●若松町 ●港2丁目 ●五稜郭  
●東川町 ●栄町 ●湯川2丁目

詳細は ☎23-5688 までどうぞ。

# 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。

## 1周年&2号店オープン記念プレゼント！ アズール



スタッフ全員が耳つぼダイエット経験者です。私達にお任せ下さい！

耳つぼダイエットでおなじみ市井桔梗町の『アズール』が1周年を迎えます。また、西部地区界隈の人のご希望に応え、市内若松町に2号店となる『アズール・駅前店』がオープンしました。1周年を迎えた本店では、ダイエット成功者が500人を越えています。利用者は成功した人からの紹介で増え続けており、

「耳つぼダイエット」では5〜15キロのダイエットが可能で、リバウンドはありません。今回は1周年の感謝と駅前店オープンを記念して、成約者両店各3人にウイフットをプレゼント。ウイフットで体重や体脂肪を計りながら楽しく体を動かすと、ダイエット効果がアップしそうですね。食欲の秋の後は、ついつい食べ過ぎてしまつ冬もやってくる。その前に「今度こそ痩せたい！」というあなたは、



桔梗町 418-443  
●若松町 28-14  
26-33344

## 24時間対応保育施設が忙しいお母さんをサポート！

### 函館保育総合支援センター

急な用事やお仕事、就職活動などで子供を預けなければならぬ時、どうしていますか？ 数時間でも夜間でも預けたい時にすぐに預かってくれる施設があれば…と日頃悩んでいたお母さんにオアシスなのが『函館保育総合支援センター』。



保育(午前7時〜午後6時)は土・日曜日、祝日も預けることができます。一時保育(午前7時〜午後6時)と夜間保育(午後6時〜午後9時)は電話予約にて当日受付可能、お泊り保育(午後9時〜翌朝7時)だけは前日までの予約になります(緊急の場合は心相談)。365日24時間体制なのは函館ではここだけ。ニーズに合わせて対応してくれるので、お気軽にご相談を！

託児所兼学童保育所なので、6カ月〜小学6年生までと幅広い年齢に対応。



兄弟で同じ場所に預けることができ、送り迎えの手間が軽減できます。経営母体は介護サービス会社「マイエル」なのでサポート万全。保育歴10年のベテラン保育士さんなど、プロが責任をもって対応してくれます。障がい児も受け入れていて専門のスタッフが装った館内は明るくキレイで広々。保育士さんの心のこもった手作りおもちゃも用意されているなど、アットホームで温かな雰囲気も魅力です。食事もカロリー計算されたヘルシーで温かいものを用意しています。就学前までの場合、月極



●赤川 11-19  
85-6671