

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

2008.9.30 [Tue] Issue.405

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

セレブ感覚の豪華版!! カフェ&ダイニングかねもり

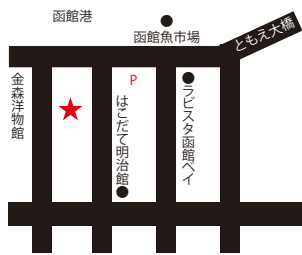


秋のバイエリアで、ロマンチックでゴージャスな最高のひと時を過ごしませんか。BAYはここで内『カフェ&ダイニングかねもり』に特別に企画していただいた「青いほすと特別メニュー」(4000円)は、塩辛デュエット、道産牛のタタキ、帆立の温サラダ、骨付ラムのグリル、ずわい蟹の雑炊、ジェラートという嬉しい豪華版。さらにグラスワイン1杯サービス

という特典付。10月1~31日の期間限定。

カフェ&ダイニングかねもりが本紙読者のために用意してくれたゴージャスメニュー。リーズナブルにセレブ気分をたっぷり楽しめつたにないチャンスです。ご家族やカップル、お友達同士などでぜひ、ご利用あれ!! 要予約。営業時間は午前11時30分~午後10時30分(土・日曜日、祝日は午前11時~)。年中無休。

●豊川町11-5 ☎27-7878



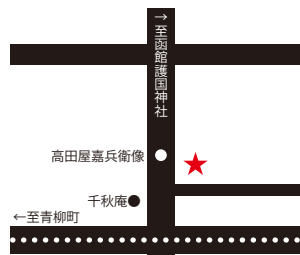
フレンチ仕込みのシェフの味 ビストロ・ボンザミ



カジュアルにフレンチが楽しめる店『ボンザミ』で、「青いほすと特別メニュー」として作ってくれたのは、「鶏のトマトソース煮込みランチ」。我が家のようにつるげる雰囲気の本邦ミならでのメニューで、鶏肉をトマトソースで煮込んで作ったルーをバターライスにかけたもの。『ボンザミ』では普段、ライスメニューはありませんが、今回は

特別に作ってくれました。フレンチ仕込みのシェフが作る味をこの機会に堪能して下さい。メニューはハッシュドビーフ、豚肉の煮込みなどシェフの気まぐれで替わる予定。サラダ、スープ、コーヒーのセットで1050円。ランチタイムに1日15食限定です。営業時間はランチ午前11時30分~午後2時30分(LO)、ディナー午後6時~午後10時30分(LO)。毎週水曜日定休。

●宝来町7-19 ☎27-4530



あつかましいお願いをして 作っていただきました… 期間限定 秋の味覚 青いほすと特別メニュー

秋の味覚、特別限定メニュー 四季花菜



9月に開店12年目を迎える『四季花菜』が、1ヶ月限りの秋の味覚を盛り込んだ「青いほすと特別メニュー」(通常5000円相当のコース)を3600円で提供します(要予約、宴会は除く)。食前酒からはしまってお吸い物まで、旬の素材を活かした料理10品が揃います。お刺身、秋鮭の田楽、旬の天ぷら、サイコロステーキ、陶板焼きなど、季節のものを和

の味わいで堪能する料理の数々をご賞味下さい(日によって料理の内容は変わります)一部掘りごたつで個室風の作りの1階と、36人用と24人用の2つの部屋が2階にあります。宴会等の予約も受けているので詳しくはお問い合わせ下さい。営業時間は午前11時30分~午後3時(LO/午後2時)、午後5時~午後10時30分(LO/午後10時)。不定休。店裏に駐車場有。

●梁川町21-18 ☎55-1515



鶏と3種茸の青いほすとプレート ファイトネスホテル330函館



『フィットネスホテル330函館』1階の「カフェ&ジェラート プリミエール」では、秋限定・青いほすと特別メニューとして「鶏と3種茸の青いほすとプレート」が登場します。やわらかい鶏肉に、旬のエノキやシメジ、シイタケなど、程良からんだ醤油ベースの和風あんかけが食欲をそそる逸品です。プレートにはサラダと付け合わせ1品も付いて、料金が税込み

500円というのも嬉しいところ。さらに、ランチタイムの午前11時30分~午後2時まで注文すると、コーヒーは200円・コーヒー&ジェラートセットは300円とお得ですので、こちらもお見逃しなく!

なお、このメニューは営業時間内はいつでも味わえますので、ぜひ1度ご賞味下さい。

営業時間は午前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



10/1 [Wed] ▶ 31 [Fri]

食欲の秋——。美味しい食べ物がたくさん出回る季節ですね。そこで今回は、日頃から本紙の発行にご理解とご協力をいただいている飲食店にあつかましいお願いをして、10月1~31日の期間限定の「青いほすと特別メニュー」を作っていました。ランチからディナー、スイーツ、秋の行楽弁当に至るまで、あらゆるジャンルの限定メニューがそろいました。この時期だけの、飲食店と本紙のコラボ企画をぜひ、お見逃しなく!

秋のパンセット

ジョリ ジュワ ジョイス



北斗市七重浜4丁目にある『ジョリ ジュワ ジョイス』の「青いぼすと特別メニュー」は、「ナスのカレーパン」「きのこのクロックムッシュ」「スイートポテト」「くりのデニッシュ」「パンオヴアン」の5種類にかぼち

ゃのポターージュひとつがついたセットで、1000円で提供。期間中、中、1日8セット限定で午前11時30分から販売します。パンに使用している材料は、ナス、キノコ、くり、さつまいもなど旬の味覚を揃え、秋を堪能する内容です。サラミが入ったパンオヴアンは赤ワインを生地にいれたもので、ほんのりぶどう色。風味豊かな味わいは、パン好きの間でファンが多いものです。各々単品で購入できますが、ポターージュはこの期間限定です。営業時間は午前7時～午後7時。毎週火曜日定休。

●北斗市七重浜4-32-27
☎48-8666



選りすぐりをそろえたほろ酔いセット

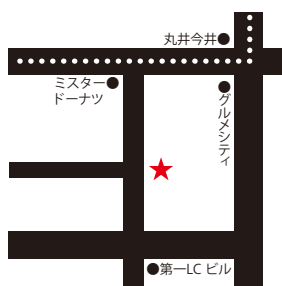
旬彩 粋匠



和食に定評があり、最近では居酒屋メニューでも料理の幅を広げている市内本町の『旬彩 粋匠』には、ちょっと一杯飲みたい時におすすめしたい「ほろ酔いセット」を、「青いぼすと特別メニュー」として作

っていただきました。お通し3点、刺身3点盛り、とうもろこし天と飲み物1杯のセットで1500円。飲み物はビール、日本酒(限定)、焼酎、ワイン、ウイスキー、サワー、カクテル、梅酒からお好きなものを1杯どうぞ。お酒のおつまみにぴったりのお通しに季節の刺身、店の看板メニューであるとうもろこし天と、コンパクトな中にも選りすぐりが入っているのが特徴です。ぶらっと気軽に利用してみてください。なお、このセットは夜限定となります。営業時間は午前11時30分～午後2時、午後5時30分～午後10時(LO)。毎週月曜日定休。

●本町23-5 ☎52-5569



スペイン風のおつまみピンチョでワインを!!

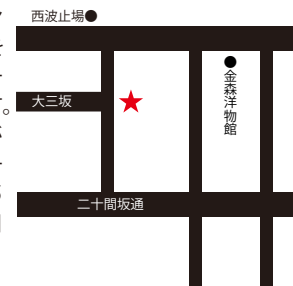
ラ・コンチャ



『ラ・コンチャ』提供の青ぼ限定メニューは、「スペイン風おつまみピンチョとワインのセット」(600円)。きのこ数種類に生ハム、ニンニクをワインと肉汁で煮込んだものをパンにのせたもの。スペイン語で揚子

を意味するピンチョはもともとひと口で食べられる料理のことで、現在は小さな料理のことをいいます。カウンターに立ちピンチョをつまみ、ワインやビールを1杯、というスペイン風の夕暮れ時の雰囲気をお楽しみください。伝統的建造物の商家を再生した建物も趣があります。ドアを開けるとカウンターのあるバル、と1品料理を楽しむダイニングルーム、コース料理専用の和室もあります。その日によって料理の内容が変わります。提供はカウンターに限りです。営業時間は午後5時～午後11時。毎週月曜日定休。

●末広町14-6 ☎27-2181



秋を味わうケーキ2種

ミモザ



季節を楽しむお菓子が評判の、市内柏木町にある『ミモザ』より、この秋限定の青ぼ特別メニューが2種類届きました。「モンブランシヨコラ」(399円)はマロンクリームに混ぜ込んだチョコレートをチョコ

好きにはこたえられません。見た目よりずっと軽い口当たりのとろけそうな味わいが魅力。もちろん栗の味わいも残る秋の1品です。

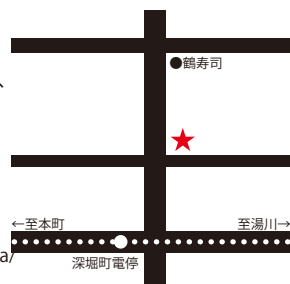
道産かぼちゃを使った「かぼちゃのコンポート」(336円)は生クリームとカボチャのクリームの出会いを楽しむもので、かぼちゃの風味を残したままお洒落に変身させました。

どちらも秋の味覚を生かした、見ても食べても満足するケーキです。

営業時間は午前10時～午後7時。毎週火曜日定休。

●柏木町38-2 ☎52-6001

<http://wwwd.ncv.ne.jp/~mimosaz/>



Phyto (フィット) たっぷり! 野菜マーボー麺

中国料理 廣河



市内富岡1丁目『廣河』オススメの秋メニュー「野菜マーボー麺」(800円)には、Phyto(フィット)パワーが満載! ところで「フィット」って何? それは、野菜本来の持つ「自己防衛成分」。私達の体にいい、近

年注目の第7の栄養素なのです。野菜マーボー麺は、豚肉と各種野菜、計8種の具入りピリ辛あんかけラーメン。寒くなってきたこの季節、美味しくて体が温まるのはもちろん健康増進にもお役立ち。本店のほか、直営店の昭和町「廣河ヌードル」、石川町「廣河ヌードル たくま」でも青ぼ推奨メニューとして登場。お近くの店舗どうぞ。

営業時間は午前11時30分～午後3時(LO/午後2時30分)、午後5時～午後10時(LO/9時30分)。毎月第2・4月曜日定休。

●富岡1-42-6 (本店)
☎42-9750



季節堪能、秋みのり弁当

萬福 とみや



五稜郭公園裏にある、魚の看板でおなじみ『萬福 とみや』から、秋の行楽弁当のご紹介。豪華で好評だった「春うららお花見弁当」に続く青ぼ特製弁当第2弾です。気になる今回の中身は…、五穀

ごはん、秋鮭ときのこいっぱいホイル焼き、サンマ梅しそろーる、なす柚子みそ田楽、マイタケ天ぷら、南瓜饅頭、なめこおろし。以上、盛り沢山の内容でなんと1260円。納得の味とボリュームで満足感いっぱいです。お店で受け取り、目の前の公園で秋の風情を感じながら行楽気分を満喫して楽しむのがオススメ。

5つ以上で配達も可(地域応相談)。10月1～10月31日の期間限定品。

営業時間は午前11時30分～午後2時(LO/午後1時30分)、午後5時30分～ラスト。年中無休。

●本通1-26-10 ☎53-6363



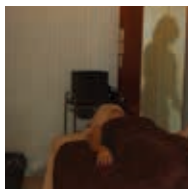
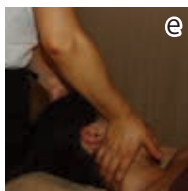
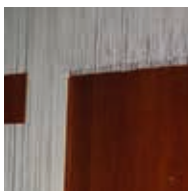


1 コンサルテーション
原料や産地にごこだわった精油を使用し、その日の気分や体調、好みに合わせてオリジナルの精油をブレンド。

2 トリートメント
オールハンドのトリートメントにより、血液やリンパの流れ新陳代謝を促進し、皮膚分泌のバランスも整えます。また、ストレスや疲れを和らげ深いリラクゼーションへと導いてゆきます。

【各部位への作用】

- 足→むくみや冷えを改善。(=写真a)
- 背中→筋肉の疲れを緩和。(=写真b)
- お腹→胃腸の働きを整える。
- 腕・手→むくみや疲れの緩和。(=写真c)
- 頭・首→血液の流れを促進、リラックス効果を高める。(=写真d、e)



気分や体調に合わせて極上のリラクゼーションを…
アロマリラクゼーション専門サロン ラクシス
日常から解き放たれた贅沢な時間が流れる、フットネスホテル330 函館4階「アロマセラピー」専門サロン「ラクシス」。「ラクスス・トリートメント」はリンパトリートメントや東洋的施術を取り入れたオールハンドテクニック。アロマのやさかな香りと皮膚を通じて身体へと作用し、心と身体のバランスを整えてゆきます。

3 アフターカウンセリング
身体の状態や改善点、ホームケアの方法をアドバイス。

アロマリラクゼーション専門サロン
ラクシス
■営業時間
午前10時～午後8時
(前日まで要予約)
●若松町6-3 ☎27-0184

今回、紹介したコースは…
■アロマセラピースペシャル(90分)……………15000円
そのほか…
■アロマセラピーフルボディ(60分)……………10000円
※「青ぼ見た」でアロマセラピースペシャル10000円、アロマセラピーフルボディ6500円で提供(10月31日まで)

材料
●ご飯…2カップ ●カボチャ…6×6cm
●牛乳…2カップ 味噌…大1.5
●カイワレ…少々
作り方
①鍋に牛乳と5ミリの厚さに切ったカボチャを入れ弱火にかける。
②ご飯を加え、味噌で味付けする。
③牛乳が吹きこぼれないようにさっと煮て、出来上がりにカイワレを添える。

お手軽クッキング
ミルク雑炊
(チョコ) 記者の
朝ごはんにぴったりの栄養たっぷり雑炊は、いかが? カボチャとご飯をミルクで煮て、味付けはお味噌です。ひと口食べると、心も温まる一品です。野菜はお好みでどうぞ。



「思いついて我が家の敷地内に、畳一枚分ほどの穴を掘りはじめたのは3年前の出来事だった。『本当にちゃんときまの?』私は絶対に手伝わないからね…。」スツプを持って首に手ぐぐりを巻き、掘った穴の中に黒土を入れている僕の姿を横目に、涼しい顔でビールを飲みながら、妻がそつぷやいた。▼僕はいつも、物事を悪い方に考えすぎて、余計な心配事やストレスを心に抱えてしまっ性分らしい。「ダイナミックな自然と触れ合って、小さなことでいちいち悩まない自分になるよ…。」そんな思いで富良野・美瑛の旅に出たのはもうだいぶ前の話。そして旅先で自にした花畑に感動し、ガーデンングをはじめようとした。▼しかし、美しい花畑に癒される日々は、今年の間、今年の間、知らぬ間に畳2枚分ほどの穴に入ら広がった花畑には僕が植えていた花はもうなく、妻が植えた数種類の野菜が、一ツブが全を埋め尽くしていた。春は希望を抱いて土を耕し、綿密にレイアウトを考えて苗を植える。初夏は丹念に水をやり雑草を抜いて、ひたすら植物の成長を見守る。そして盛夏から秋にかけては、自然の恵みに感謝しながら収穫物を頂く。例えば休日のプランチに自宅で簡単なスタを作った時でも、摘んだミルを出来上がったミルの上にのせるだけで、味も香りもグンとアップする。僕がガーデンングをはじめようとした時には「土を触るのもイヤ」と言っていた妻が、いまでは旬の恵みを知人にプレゼンする際には堂々と「私の野菜」とまで言い切る。何かに興味を持つたら周囲のことなどいさかい気にせず一生懸命になり、たとえ人が作り上げた物でもちやうかり自分好みに作り替えてしまっ妻の性格が僕にとってはある意味、とても羨ましい。▼ところで、褐色の煉瓦で囲まれた園芸ヘースの外には、いさか栄養失調気味の細長い向日葵が3本咲いている。どうやら僕が昨年植えた向日葵のこぼれ種が成長したものでらしい。よく見ると一本は東向きに花が咲き、一本は北向きに花が咲いている。向日葵はその名の通り、太陽の動きに合わせて回って咲くものと思っていたが、実際にはそのほとんどが東を向いて咲くのさうだ。なるほど、みな同じ側に向いて咲くからさう、向日葵は美しいというワケか…。それを知って以来、何だか反骨心あふれるように咲き誇る北向きの向日葵の存在が気になったまらなくなつた。毎日眺める度に「オレみたいに勇気を持って、自分の思い通りに生きてみよう」と言われていようかな気がしてならないのである。(慎)

10月 = 相談日

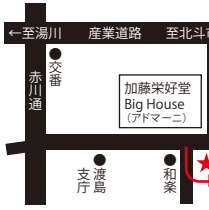
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



【取扱保険会社】
東京海上日動
ニッセイ損害保険
東京海上日動あんしん生命
ソニー生命
NISSAY
Aflac アフラック
ING

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: 有限会社浜野代理店
【主な引受保険会社】
損害保険会社: ニッセイ損害保険、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、アイエヌ生命
〒080-503-0611
AF218-2008-0502
INGIA-S08/0810T

無料相談会で将来の安心を… 生命保険相談サロン「ハムンエージェント」
生活必需品の値上がり、可能性もあるのではないかと、先行きが分からないうちにも多い昨今。そんな中、将来を保障する生命保険に対する知識を深め、自分のニーズに合った生命保険の保障内容を見つけて、将来への安心を手に入れられる。また、「明るく将来が見えてきたような気がする」と好評です。ファイナンシャルプランナーの濱野州喜司代表をはじめ専門スタッフが相談者の希望に応じてライフプランを分析し、それぞれに合ったものを提案するもの。特定の保



紅葉を楽しむお得な熟年夫婦「シン・シニア」
自然あふれる大沼の緑に囲まれたホテル「クロフォード・イン大沼」から、お得なシニア向けのプランができました。残暑も終わり大沼はこれから紅葉の美しい季節を迎えます。ホテルを囲む木々の緑もそろそろ色づきはじめる。紅葉が山からおりてきます。紅葉を愛でながら静かな湖畔を散策したり、野鳥の声を耳を傾けながら秋の日を楽しみませんか?
「熟年夫婦プラン」は「クロフォード・イン大沼」の「クロフォード」にかけてご夫婦の年齢の合計が96歳以上の入居限定で、1泊朝食付、2人で10000円と大変リーズナブルな価格です(休前日は2人で



クロフォード・イン大沼
券をプレゼントします。自社農場で栽培した葡萄を使用し、醸造、瓶詰めまで「貫して行っているワイナリー」と道南地区で醸造しているワイナリーのこだわりのワインを集めた「道産ワインフェア」を実施中です。夕食と共にこだわりのワインを嗜下さい。
●七飯町字大沼85-9「フリーダイヤル」01220672964

北向き向日葵
青ぼの目
「思いついて我が家の敷地内に、畳一枚分ほどの穴を掘りはじめたのは3年前の出来事だった。『本当にちゃんときまの?』私は絶対に手伝わないからね…。」スツプを持って首に手ぐぐりを巻き、掘った穴の中に黒土を入れている僕の姿を横目に、涼しい顔でビールを飲みながら、妻がそつぷやいた。▼僕はいつも、物事を悪い方に考えすぎて、余計な心配事やストレスを心に抱えてしまっ性分らしい。「ダイナミックな自然と触れ合って、小さなことでいちいち悩まない自分になるよ…。」そんな思いで富良野・美瑛の旅に出たのはもうだいぶ前の話。そして旅先で自にした花畑に感動し、ガーデンングをはじめようとした。▼しかし、美しい花畑に癒される日々は、今年の間、今年の間、知らぬ間に畳2枚分ほどの穴に入ら広がった花畑には僕が植えていた花はもうなく、妻が植えた数種類の野菜が、一ツブが全を埋め尽くしていた。春は希望を抱いて土を耕し、綿密にレイアウトを考えて苗を植える。初夏は丹念に水をやり雑草を抜いて、ひたすら植物の成長を見守る。そして盛夏から秋にかけては、自然の恵みに感謝しながら収穫物を頂く。例えば休日のプランチに自宅で簡単なスタを作った時でも、摘んだミルを出来上がったミルの上にのせるだけで、味も香りもグンとアップする。僕がガーデンングをはじめようとした時には「土を触るのもイヤ」と言っていた妻が、いまでは旬の恵みを知人にプレゼンする際には堂々と「私の野菜」とまで言い切る。何かに興味を持つたら周囲のことなどいさかい気にせず一生懸命になり、たとえ人が作り上げた物でもちやうかり自分好みに作り替えてしまっ妻の性格が僕にとってはある意味、とても羨ましい。▼ところで、褐色の煉瓦で囲まれた園芸ヘースの外には、いさか栄養失調気味の細長い向日葵が3本咲いている。どうやら僕が昨年植えた向日葵のこぼれ種が成長したものでらしい。よく見ると一本は東向きに花が咲き、一本は北向きに花が咲いている。向日葵はその名の通り、太陽の動きに合わせて回って咲くものと思っていたが、実際にはそのほとんどが東を向いて咲くのさうだ。なるほど、みな同じ側に向いて咲くからさう、向日葵は美しいというワケか…。それを知って以来、何だか反骨心あふれるように咲き誇る北向きの向日葵の存在が気になったまらなくなつた。毎日眺める度に「オレみたいに勇気を持って、自分の思い通りに生きてみよう」と言われていようかな気がしてならないのである。(慎)

猫に鈴

森越 智子

この夏、猛暑の日さえ我が家の窓は締め切られたままだった。同居の2匹の猫たちのせいである。

窓という窓は難なく器用に開ける。洗い引き戸は2匹がかり、まして網戸となれば御茶の子さいさい、たちまちに外の世界へと姿を消した。2階の窓から隣家の屋根に飛び移っては、何度梯子をかけたことか。傍若無人の無断外出に、ついに洋室を猫部屋に充てた。さすがに部屋のドアは開けられまいと思った。

しかし彼らはなんなくそれをも開けた。Eいと三日月型のノブに飛びつき、ぶらさがった体の重さでドアを押す。気がつけばまたどこにも姿はない。

せめて飼い猫の証明にと、常習犯のオス猫の方に首輪をつけた。首輪に慣れさえすれば犬のように散歩もさせられる。そうなれば無断外出も減るだろうとひそかに思った。彼がさほど首輪に抵抗を示さなかったのをいいことに、相棒のメス猫にも似合いの首輪を買ってつけた。ところがこれがいけなかった。

つけた瞬間、彼女は体をひねらせ飛び上がったあと、小水を漏らした。生まれて1年5か月、初めてのことであった。あわてて首輪をはずした後も、ソファの下に深く隠れ、脅えた目をして出て来なくなった。名を呼んでも、食事を告げても、上目遣いにこちらを見るだけである。胸が痛んだ。

「猫に鈴」が如く猫に首輪は、実は相手を無視したこちらだけの都合であった。伝える言葉を持たない彼女が、はっきりと「NO」を態度で表してくれなければ、私は気がつかなかった。関係が縦の関係であるほど、こちら側の都合にすぎないことに気がつかない。大人と子どもの関係でも同じようなことはないだろうか。

彼女の信頼を回復するのに丸1日を費やした。いつものように膝にもたれ喉を鳴らす彼女にほっとし、その姿に癒されていることを改めて感じた1日である。(児童文学作家)

おもしろ雑学

食べ物の名前です。いくつ読めますか。

1. 外郎
2. 花林糖
3. 麵麩
4. 金平糖
5. 銅鑼焼
6. 沢庵
7. 蒲鉾
8. 天麩羅
9. 薯蕷
10. 柚餅子
11. 雁擬
12. 最中
13. 落雁
14. 饅頭
15. 善哉
16. 餛飩
17. 菓子麵
18. 黄粉
19. 粽
20. 煎餅
21. 竹輪
22. 鋤焼
23. 心太
24. 蕎麦
25. 御強

答え

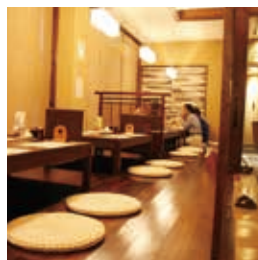
1. ういろう
2. かりんとう
3. ぱん
4. こんべいとう
5. どりやき
6. たくあん
7. かまぼこ
8. てんぷら
9. ところろ
10. ゆべし
11. がんもどき
12. もなか
13. らくがん
14. まんじゅう
15. ぜんざい
16. うどん
17. きしめん
18. きなこ
19. ちまき
20. せんべい
21. ちくわ
22. すきやき
23. ところてん
24. そば
25. おこわ

旬のイクラフがたっぷり楽しめる

呑喰処 きくよ食堂 ベイエリア店



旬を味わいましょう！
9月中旬～12月中旬に1年分のイクラを摂取する鮭漁がスタート。この期間にのみから10月31日までのランチス生のイクラが食べられます。「呑喰処」きくよ食堂、ベイエリア店(写真上)。お新香、岩海苔みそ汁付で通常1239円が期間中「青ぼ見た」で980円。各種宴会には、通常のコース2500円、会席コース3150円をどうぞ。飲み放題2時間1500円も用意しております。
営業時間はランチタイムが午前11時～午後3時(平日午前11時30分)、夜は午後5時～午後10時30分(平日は営業します)。



爽りの秋、極上フレンチでおもてなし

イリュージョン

市内白鳥町にある人気の本格フレンチレストラン「イリュージョン」より10月、11月の秋の特別メニューを紹介。
「秋のスペシャルランチ」2000円は通常4000円相当のメニューで、オードブルに森のきのこのパイ包み焼き、スープは有機野菜たっぷり、クレアスープ。メインは豪華なサーロインステーキが登場。洋風と和風ソースがチョイスでき、さらにデザート盛り合わせという感激の内容です。なお、ランチには「コーヒ」が付きます。また、昼夜共通のお得なプランも3000円用意。営業時間は午前11時～午後2時、午後5時～午後11時。

●白鳥町17-14
☎4035588



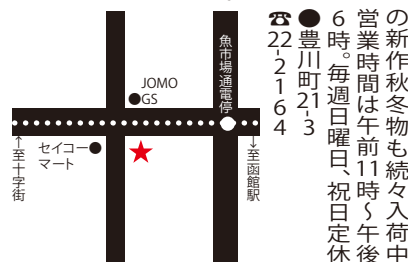
5時～午後11時。毎週月曜日定休。なお祝日の10月13日、11月3日、11月24日の各月曜日は営業します。

大きいサイズの靴、取りそろえ！

秋のガボールフエア タランチーネ

ファッションの決め手は足元。え店頭になし、25、25.5、26『タランチーネ』では10月15日センチという大きいサイズもエまで、「秋のガボールフエア」をア期間中は豊富に取りそろえ開催中です。

ガボール社は丈夫でデザインと機能性を兼ね備えたドイツ靴メーカー。通常サイズに加う少々値の張る品にも関わらず、1度良さを知らないとリピート購入する人が多いそう。満足度が高い何よりの証拠です。この秋は「タランチーネ」のローヒールが人気。気温が低くても



はじめまして！新しいスタイルの旅行会社です

キシ トラベル サービス

『キシ トラベル サービス』は、大手旅行会社で40年間、旅行業務に携わってきたベテラン旅行アドバイザーの岸俊光さんが立ち上げた新しいスタイルの旅行会社。



店舗は設けず、お客様の自宅や勤め先や市内の喫茶店など、希望する場所へ直接訪問すると、新しいスタイルです。時間も指定できるので、従来の旅行会社窓口の営業時間にも合わせることが可能です。人目を気にすることなくゆづり相談できること、日本旅行などのバックホウも魅力。旅行手続き完了後は望に沿ったオリジナル旅行の

相談にも乗ってくださるので、思いに残る自分だけのプランを作ることができます。新婚旅行からずっと岸さんのプランで旅をしているお客様もいるなど、長期に渡る固定客が多いのは岸さんの温かい人柄ならでは。世界各国をくまなく旅行してきた岸さんは経験豊富でさらに社団法人「全国旅行業協会」正会員なので安心して相談できます。旅行の計画を立てたなら、まず電話かFAX、メールで相談を！
営業時間は午前11時～午後9時。毎週水曜日、毎月第2・4日曜日定休。
TEL & FAX 329669
【携帯電話】08032332050
【携帯メール】tommy_k2@vodafone.ne.jp

駅のカフェで旅気分

アットカフェエアーシオン

函館駅の1階のラットカフェエアーシオンは、な空間を作っている。エアシオンは、香り高いコーヒーのは、モリスアルトの調と一緒、いつもとちよと違う。ベクラシックの流れ時間を過ごしてみませんか。優雅な癒しの時をガラス張りの窓にそって、どこぞ、午前6時30分られたカウンターから見ると、分からは営業している。函館山は時間にあて、日にち、この店の人気エアシオンてその表情が変わります。1は「モーニングセット」杯のコーヒー(5800円)で、(5800円)で、トースト、ゆで卵、ミニオムレツに、コーヒーが紅茶がつきます(午後1時迄)。女性に人気の「クリームあんみつ」(6000円)は、ソフトクリーム、あんこ、フルーツと1人では食べ切れないほどのボリュームでも、



色々な味を楽しんでいるうちに、あつと間に食きつてしまおうおしきです。コーヒーのほる苦さにあさり味のアイスがツツした「コトヒーフロート」(4500円)も評判です。パスタやピザなど軽食メニューもあるので小腹が空いた時にどうぞ。天気の良い日は外のテラスで海風を感じながら、ちよとした旅気分を味わってみるのも楽しそうです。営業時間は午前6時30分〜午後8時(LO)午後7時30分。
●若松町12-13
●JR函館駅内「アポ内1F」
☎2743003

クリスマスの準備、はじめましょう

北カスツキングスクール



さあクリスマスパーティーに、ましよう。向けてパーティーを増やし、11月の北カスツキングスクールのテーマは「クリスマスパーティーの準備です」と題して、メニュー別に2コースを開講します。Aコースは若鶏のクリルティアンチコンヒンスクリスマス、Bコースは豚ロースのチーフ焼き、フレッシュフルーツカクテルなどに挑戦。11月26日午後6時30分〜11月27日午後9時30分、11月20日午前10時〜午後1時(昼・夜)とも同じメニューです。お申し込みは4人まで、キャンセルは開講日の3日前までとなっております。
●万代町8-1
☎4265005

午後9時30分と、11月27日午前10時〜午後1時(昼・夜)とも同じメニューです。いずれも、定員は15人で、受講料は2000円(材料費・消費税込)。申込締切は10月2日。講師は「ザラド・オブ・ドリーミング」の「ロ美哉子(ふたぐちみやこ)先生。会場は北カスツキング支店1階のクッキングスペース。

歯周病菌の感染度合い、1度確認してみよう

前多歯科クリニック

歯周病について、みなさんはどう思われますか? 歯茎の影響によって口のどこが弱っている所に細菌が入って、そこがだんだん腫れて痛くなつてきて、確かに間違いではありません。しかし、考えただただ、口の中の除菌を行うだけでは、口の中全部に広がる細菌感染であるということ、と強調するのは、長年に渡り歯周病治療について研究を進めてきた市内千歳町・前多歯科クリニックの前多院長です。「歯周病菌は口の中から湧いてくるというイメージをおいける方もいらっしゃいますが、微鏡で口内の菌の状態を調べ、何種類もある歯周病菌は人工的に精製した溶菌液と機械を使って歯周ポケットを



除菌ルーム

存在します。その影響によって口の中の弱い部分などが腫れ上がったたりするわけです。つまり、定期的に口の中の除菌を行うことが本来の歯周病の改善方法というわけですが、同院長。昨秋、免疫代替療法による画期的除菌法を確立し、院内に除菌ルームを設置して対応にあたっています。具体的には、まず位相差顕微鏡で口内の菌の状態を調べ、人工的に精製した溶菌液と機械を使って歯周ポケットを洗浄。場合によってはこれに飲み薬を併用することで劇的に歯周病を改善することができるといいます。「歯周病連鎖」という言葉がありますが、歯周病菌が体のあちこちに侵入込むことで肺炎、心臓病、糖尿病につながることも医学的に証明されています。まずはご自身の歯周病菌の感染度合いについて、位相差顕微鏡によって確認してはいかがでしょうか。と院長は話しています。診療時間は午前9時30分〜午後9時(水・土曜日は午後1時まで)。毎週日曜日、祝日定休。
●千歳町11-2
☎2350000
<http://www.maetsuka.com/>

特典満載! 買い取りフェア開催中

ジュエリー&ブランドリサイクル 珠や

市内松風町ケンタッキーフライドチキン並びの「ジュエリー&ブランドリサイクル 珠や」と、買い取り専門店「七重浜店」の両店では、この9月に開催された「買い取りフェア」が大好評につき、期間を11月9日〜11月26日まで延長して開催することになりました。開催日は10月の毎週土・日・月曜日限定で、この期間の買い取り成約者には5つの嬉しい特典があります。①金・プラチナ・ルイ・ヴィトンの買い取り料金10%アップ。②クオカード5000円分進呈。③ボクズアップシユ5箱プレゼント。④3日間有効の珠や商品券3000円分プレゼント。⑤人気のゲイム機・ウイ・ウイソフト抽選券(当選者は両店各1人)。「プレゼントしてもつただけど使っていない!」そのうち使つかも...と思ってしまう「そんなブランド品やジュエリーがあるなら、今がチャンス!」使っていない品を有効活用して、あなたの「嬉しい」に変えてみませんか。査定は無料で、行っていただき、鑑定書や鑑別書があるときならスムーズです。まずはお近くの「珠や」まで、お気軽にどうぞ。営業時間は午前10時〜午後7時。松風店無休・駐車場無料券発行。七重浜店毎週水曜日定休・駐車場有。
●松風町6-11
「フリーダイヤル」
0120-2611552
●七重浜1-5-25
「フリーダイヤル」
0120-488850



道南・元気イキキ応援団

子どもを信じて待つために

函館・登校拒否と教育を考える親の会アカシア会
事務局代表 野村俊幸さん



不登校の子どもを持つ親達が1人で悩まずに、お互いに語り合い意見交換ができるようにとはじまった「函館・登校拒否と教育を考える親の会アカシア会」が今年で16年目を迎えた。会員は現在、函館も含めて道内から東北まで70名ほど。月1回の例会では、自分達の悩みを話したり、それぞれの経験を伝えあっている。誰にも言えない自分の気持ちを抱えながら参加していた人が、会員の話を聞くうちに気持ちが整理されて話すことができるようになることもあるという。他に活動として一般市民に向けた講演会や親達の息抜きのためのレクリエーションなども行っている。

事務局代表の野村俊幸さんは2人の子どもが不登校になったのをきっかけに入会。さまざまな親の話や、その子どもたちの育つベースがあることを理解できるようになったという。「子どもを信じて待つことが大切ですが難しいものです。この会でお互いに支え合いながら一緒に待ちませんか」と呼びかけている。この会に入って出来たたくさんの親の仲間が、子どもと向き合う時間を育ててくれたという。会に参加した親達が、回を重ねると表情が変わってゆき、それだけで子どもとの関係が変わることもあるという。野村さんは、「親も子ども、学校だけが人生の全てではなく、色々な生き方があることを見つけて欲しい」と話している。

【携帯電話】090-6261-6984
【Eメール】tnomura@sea.ncv.ne.jp



Gourmet Guide いい店みつけた

海風楼

ランチタイム / 午前11時30分～午後2時
(LO)、ディナータイム / 午後5時30分～午後9時 (LO)
年中無休

●豊川町12-6
ラビスタ函館ベイ1階
☎23-6225



なにも驚き。中華の王道を行くフカヒレ料理の粋を集めたこのコースは見逃せません(このメニューはディナーのみとなります)。

また、ここで人気がある海鮮しゃぶしゃぶは、ホッキ、ホタテ、車えび、あわびなどとれたて新鮮な魚介を清湯スープにさっとくぐらせ、特製タレでいただきます。新鮮な魚介がとれるからこそできる、ここでしか味わえないメニュー。料金は1人前2000円～。

そのほかランチにも麺類、ご飯類、定食まで種類豊富にメニューがそろっています。

宴会は、予算に応じてメニューを作るので、ご相談下さい。8人から20人まで利用できる個室があり、会食、会合、宴会、ランチ、ディナー、いつでも利用できます。

レトロな街並がお洒落な西部地区でひとときわ目を引く『ラビスタ函館ベイ』。大正浪漫を感じさせるレンガ造りの外観は、この界隈を情緒ある街に演出しています。旅行者になった気分でのこの界隈を散策し、その後は、ホテル1階にある海鮮ダイニング『海風楼』でのお食事を!

黒を基調としたモダンでシックな店内で、光が射し込む中庭からは海の開放感が心地よく感じられます。地元産の食材を厳選して使うことがモットーで、中でもフカヒレ料理には定評がありますが、さらに上をゆく究極メニューとして「フカヒレ三昧コース」が登場。フカヒレ姿煮、前菜、茶碗蒸し、マーボー豆腐、春巻き、炒飯、デザートまで総ての料理にフカヒレを使っているフルコース。これが4500円 とリーズナブル

話題の種

今月のお題

本格派イタリアンをリーズナブルに!

マッターリーナ・カフエ

街で噂のフワフワ話からオススメ店舗情報 最新情報 ちよとマテック などまで、仲間同士や家庭で話題になりそうな情報をチェック。



白を基調にしたお洒落なイタリアンの店『マッターリーナ・カフエ』。リーズナブルなのに味は本格派と評判です。バスタは低温長時間乾燥、燻べ風味も食感も良いメッツチのものを使用。石釜で焼くナポリピッツァは多量に肉もちもちで中はサクサク、本場の味を楽しめます。大好評なのはランチセット。バスタ、ピッツァ、グリーンサラダ、27種類がお替り自由のドリンク付で1000円。バスタは海の幸のトマトソース、明太子のクリームなど14種類から選べ、ピッツァも全商品10%オフなどお得がいろいろ。お店をチェックしてみてください。営業時間は午前11時～午後10時。ランチは午前11時～午後2時30分。ディナーは午後5時～午後10時(LO) / 午後9時30分。無休。

●石川町52 16
☎47 1 6 1 6



今日も熱く……松田聡です!

我慢と決断

行政書士の松田です。函館マルゲリータなど6種類から選べます。ランチの後はゆっくりと『気まぐれトルチエツト』をどうぞ。ケーキやデザートなどのデザート盛り合わせと挽きたて落としたこのコーヒーなどソフトドリンク飲み放題で580円はとでもお得です。夜な夜なディナーセットがオススメ。バスタ2種、ピッツァ、ドルチェ盛り合わせ、本日のスープ2品といった豪華版を通常4700円のところ、3200円で提供しています(2人用)。現在、メール会員募集中で会員になると全商品10%オフなどお得がいろいろ。お店をチェックしてみてください。営業時間は午前11時～午後10時。ランチは午前11時～午後2時30分。ディナーは午後5時～午後10時(LO) / 午後9時30分。無休。

●石川町52 16
☎47 1 6 1 6



Health & Wellness 176

腰痛と加齢現象

年齢とともに体型が変化するので、シルエットを見ても年齢が判る。筋肉の衰えは背筋、大腿の筋肉など下肢の筋肉にはつきり現れ、歩行能力の低下、運動時の持久力、俊敏性の低下を招く。骨の衰えは、骨粗鬆症を伴って、骨/椎体の高さを減じ身長が低くなることも、骨の楔(くさび)状変形より脊柱背骨の変化(猫背/円背など)を生じる。

「加齢的腰痛症」とは病名にないが、加齢現象に伴って骨、腰椎、椎間板、椎間関節などの変化から腰痛が生じる。多くの方が歩行時の下肢の痛みやシビレで通院する「腰部脊柱管狭窄症」は今よく話題になる。軽微な外力、転倒や物を持ったときなどで激しい腰痛を生じる「腰椎圧迫骨折」などは、高齢者に良く発症する。腰痛による日常生活の制限の頻度が高いため、患者さんは30%を超える。ソファから起き上がるとき、腰が痛く腰が伸びないなど、動作の開始時に腰をかばう痛みを覚えるもの、動き始めると徐々に消失する痛みは、年の所為と思われる。年齢とともに背中や腰などの抗重力筋やお尻の筋肉、肉中臀筋、大臀筋や大腿の筋肉(大腿四頭筋、内転筋)の衰えで、からだを持ち上げるなど大きな力が必要な立ち上がり動作で腰に痛みを感じ、また、歩いていて左右の体重移動時にふらつきを覚えるなど、障害物を避けよう

「加齢的腰痛症」とは病名にないが、加齢現象に伴って骨、腰椎、椎間板、椎間関節などの変化から腰痛が生じる。多くの方が歩行時の下肢の痛みやシビレで通院する「腰部脊柱管狭窄症」は今よく話題になる。軽微な外力、転倒や物を持ったときなどで激しい腰痛を生じる「腰椎圧迫骨折」などは、高齢者に良く発症する。腰痛による日常生活の制限の頻度が高いため、患者さんは30%を超える。ソファから起き上がるとき、腰が痛く腰が伸びないなど、動作の開始時に腰をかばう痛みを覚えるもの、動き始めると徐々に消失する痛みは、年の所為と思われる。年齢とともに背中や腰などの抗重力筋やお尻の筋肉、肉中臀筋、大臀筋や大腿の筋肉(大腿四頭筋、内転筋)の衰えで、からだを持ち上げるなど大きな力が必要な立ち上がり動作で腰に痛みを感じ、また、歩いていて左右の体重移動時にふらつきを覚えるなど、障害物を避けよう

●若松町27 16 ☎23 5 1 6 5
http://www.obmura.or.jp/

大村病院院長
大村 和久

星占い
10月1日～10月30日
★提供★
占い専科21
函館市梁川町18-20
TEL 55-1031

- 牡羊座(3月21日～4月19日) 運気旺盛。手かけたことが実を結ぶ。対人関係に巻き込まれる。暗示、身振りで行動は上卜に。恋愛も移り易く。幸せを呼ぶ。キウワフル。
- 牡牛座(4月20日～5月20日) 運気上昇。息づく暇もない繁忙期。苦手な分野挑戦可能。小さな三ツや無駄を省く努力を。過労注意。恋愛二人旅を。幸せを呼ぶ。林檎。
- 双子座(5月21日～6月21日) 運気平穏。思考が活発。斬新な発想やアイデアなどで注目され好感度アップ。目上の引き立ても期待。発熱や不眠注意。幸せを呼ぶ。果物。スカーフ。
- 蟹座(6月22日～7月22日) 運気浮沈。口が尖ってトラブルを招きやすいので文書は言い控えて。新規事業中途半端に。趣味道楽の支出程々に。幸せを呼ぶ。果物。オレシ。
- 獅子座(7月23日～8月22日) 変化運。心に迷いや動揺が生じやすい。時勢のわりには成果も期待薄。家族の意欲の疎通を図り対処。幸せを呼ぶ。果物。グレイフルーツ。
- 乙女座(8月23日～9月22日) 運気絶好調。良い縁に恵まれ。人間関係も円滑。才能や力量をフル発揮し活躍。チャーム全て積極的に浪費注意。幸せを呼ぶ。果物。レモン。
- 天秤座(9月23日～10月22日) 運気向上。先行きに明るさが見え始める。小さな努力を根気よく積み上げて。周囲の配慮を。不動産買入。幸せを呼ぶ。果物。バナナ。
- 蠍座(10月23日～11月22日) 運気乱れ。障害多難の暗示。積極姿勢裏目。言葉の行き違い。摩擦多し。悪いことは素直に反省。恋愛上げ。幸せを呼ぶ。果物。ハナナ。
- 射手座(11月23日～12月21日) 運気良好。急進進歩物。強気に行動しても空回り。勇み足や早とちりに注意し周囲の忠告に耳を傾け地道に。過労注意。幸せを呼ぶ。果物。みかん。
- 山羊座(12月22日～1月19日) 運気絶好調。欲張らずに目的をしっかりと周囲との協調を心がければ成長。大波瀾は後に響くので注意。恋愛難問突破。幸せを呼ぶ。果物。柿。
- 水瓶座(1月20日～2月18日) 運気平穏。何事も急がず余裕を持って構える。スムーズに展開。人脈行動範囲拡大。有益情報確保。幸せを呼ぶ。果物。グリーンアップル。
- 魚座(2月19日～3月20日) 運気低迷。精神的に不安定な現状の不満から変化を求め動きなくなる。周りの意見を聞いて慎重に。幸せを呼ぶ。果物。バナナ。

みなとまち市民プラザ

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 担当 青山 FAX (0138) 23-5699

各情報の掲載につきまして、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には、事前にまずは電話にてご一報下さい。

食欲の秋到来。この季節ならではの美味しさを存分に楽しみましょう。さて今回は、市内の飲食店とのコラボ企画、青は特別メニューを特集しました。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。

読者の声

今後も色々な情報を楽しみにしています。コンビニ！ 何度がプレゼント応募しています。『いい店みつけた』コーナーです！ 大好きです。今号(7月29日号)は花火大会情報が盛り沢山でした。これを参考に夏本番のイベントを十分に満喫したいと思えます。今後も色々な情報を楽しみにしています。(七飯町本町、A・I) *今後とも、季節ごとの楽しい情報をぜひ活用して下さい。(A)

『いい店みつけた』が大好きです。『いい店みつけた』のコーナーが大好きです。年に1度、増刊号を出してほしいです。(大編町、Y・I) *食べ歩いていますか？ 長期滞在です。私は、横浜から母親の介護のために早朝ロシア正教会の鐘が聞こえる実家に来てしばらく滞在しています。もうすぐ港まつりですが、青の目を読んではいわず、ウツシヨイはだてと、いことは初めて知りました。いか踊りの歴史がわかって良かったもの、今1つこの踊りには迫力が無いと思っています。おもしろ雑学では98歳の母と75歳の姉と69歳の私と3人でいくつ読めるとそれぞれ解答をみながら楽しみました。今回の長期滞在で、電車沿道にドックまで「坂」を確かめながら歩きました。八幡坂沿いにあるヒースヒースの紹介を読んで、レトロな雰囲気の中で飲むコーヒーはおいしいだろうなあと思いましたが、9月に帰浜するまでにぜひ「まぶさき」を味わいにいきたいと思っています。(元町、S・I) *横浜より、ちよつと涼しいひと夏だったのではありませんか？

街角情報

函館大学 函館市文化ホールで10月11、12日に開かれます。各日午前10時午後3時。前日の10月10日午後8時午後8時15分には花火大会も行われます。函館視力障害センターの地域交流祭が10月5日に市内湯川1丁目にある『函館視力障害センター』が10月5日に午前10時午後3時に開かれます。マザーズ10分体験施設(はりきゅう師の修行体験、人体模倣型展示)コーナー、盲導犬犬型展示コーナー、待たれます。次号がまた、待たれます。だ、い、ず、ず、す、く、な、つ、き

たので「焼肉特集」は季節に合った良い企画だと感じています。いつも季節に合った企画づくりで次号がまた、待たれます。(榎本町、Y・I) *ありがたいです。『劇団はたて』第51回定期公演「父と暮らせば」が10月18日、函館市芸術ホールで。財団法人函館市文化ホール、ポーツ振興財団主催、劇団はたて「第51回定期公演「父と暮らせば」が10月18日午後6時から、函館市芸術ホールで開かれます。井上ひさし作。原爆投下から3年後の広島を舞台に、戦争の悲惨さと親子の愛をテーマにした父と娘の2人芝居。入場料は大人前売1000円(当日1200円)、小学生高校生前売500円(当日700円)。チケットは函館市芸術ホール、函館市民会館、松柏堂ブレイカ

プレゼント

「プレゼント」コーナーで紹介した海鮮ダイニング「海風楼」より、2000円分の食事券を2名様にプレゼントします。ハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記し、青いぼすとに送るご感想もたずけらば、お書きの上、〒040-8605、函館どつく内、株式会社青いぼすとHD「海風楼」係まで。締切は10月9日。



ニューオープン&リニューアル情報

独自のスペースをブレンドしたスーパーカー。アジアンバー R.A.M.I. 榎店市内栞樓2丁目・国道5号線沿いに『アジアンバー R.A.M.I. 榎店』がオープン。函館では湯浜店に次いで2番目の店。独自のスペースをブレンドしたスーパーカーは、凝縮された旨味とスパイスの風味が後をひく美味しさ。辛さも、子供が食べられる甘口かつ、生唐辛子(有料)を刻んだ

目のさめるような辛味まで要望に応じて調整が出来ます。この生唐辛子の辛さはスーパーカーファンにとっては見逃せない味。床から放たれた青い光に導かれるように入った店内は、まるでパリの居るかのよう空間。ほの暗い雰囲気は秘密の隠れ家といったところ。営業は中休みなしなので、スーパーカーが食べたくなったらいつでもOKなところも嬉しい。

通販コーナー

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出来ます。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!!



■営業時間 午前11時30時～午後9時30分 (LO/午後9時) ■年中無休 ●栞樓2-15-21 ☎47-0999

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。 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) 受付け

次号予告 10月17日 (金) 道南の日帰り温泉30選 データ特集

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 [E-mail] aoi-post@aurora.ocn.ne.jp [URL] http://oceanplace.jp/aopos/

発行者	佐々木 喜美夫 Kimio Susaki
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スをお考えの皆様へ…。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。

紅葉&温泉の季節が近づいてきた。アグレッシブに過ごす夏もいけれど、心静かにゆったりと過ごす晩秋のひとときも大好き。だから、次号『道南の日帰り温泉30選データ特集』がいまから楽しみだなぁ(その号は特集の取材チームに入っていないので…)。温泉好きの皆様もどうぞ期待!! (慎) いつも前を通る西部地区の某ラーメン店入り口に、なにやら人垣ができていた。なぜこんな人が? その前にテレビの『ひつんてカンカン』で紹介されていたのを見たばかりだった。それを観ていた観光客が押し寄せて来たらしい。今年の夏は、テレビのお陰でいつにもまして超多忙だったようだ。(345) この原稿を書き終えたら私は石垣島の青い海の上。ひたすら波にゆられ時の過ぎゆくのを感じたい。東シナ海に沈む夕日を眺め、海の青さと珊瑚の白さに心を奪われてみたい。海の青さを想像するとそれまでの締切地獄の日々も耐えられるもの。石垣牛の美味しさは定評があり、焼き肉やもず約済。帰ってからの忙しい日々は今も考えない。(チョコ) 今の世の中は金銭のため、己の保身のため、他を顧みないような風潮があり、おまけに何が本当のことなのか、一見ただけでは分かりにくい複雑な状況。そんな中でも、貧しい人、虐げられた人たちのため志を持って行動する人達も確かに存在する。そんな人達を、微力でも助けていってあげたい。(画) 去年の今頃は、毎日毎日具合が悪かったんだよね。あまりにも具合が悪くて 朝目覚めなければいけないのに「なんて考えたんだよね。思い返してみると……目覚めて良かった。色々な事を諦めないで良かった。何より、こうして普通の毎日を送っていることが幸せだよね。」(BP) ノンフィクションライターの伊藤精介さんは、私が駆け出しの頃(今も似たようなものですが…)、編集やレイアウトなどの仕事のことからカクテルの頼み方など楽しい夜遊びの仕方まで、教えてくれた恩師です。頑固でシャイで、温かいひとでしてが5年前の9月に他界。毎年9月になると彼の冥福を祈ります。(のん) 早くも秋。ブックカフェでのんびりと優雅な読書の時間を過ごす。実現には時間管理が大切。いろいろある管理術の本の中で私が好きなのは、藤沢優月さんの本。やさしく語りかけてくれる感じで、癒されながら時間の使い方を直せます。自分らしく生きる素敵なヒントがあり、何か目標を持ちたいと思っている若い世代の人にとってもオススメです。(加)

アズール 桔梗店

ヘルシー耳つぼダイエット
ゲルマニウム温浴
フェイシャルエステ
フットケア
まつ毛カール

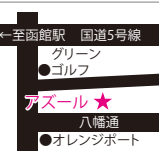
午前10時～午後8時
 祝日定休
 予約制、駐車場有
 ●桔梗町418-443
 ☎46-0670



アズール 駅前店

ヘルシー耳つぼダイエット
ゲルマニウム温浴
フェイシャルエステ
フットケア
まつ毛カール

午前10時～午後8時
 祝日定休
 予約制、駐車場有
 ●若松町28-14
 ☎26-3344



レリーサ

ヘルシー耳つぼダイエット
リアフレクソロジー

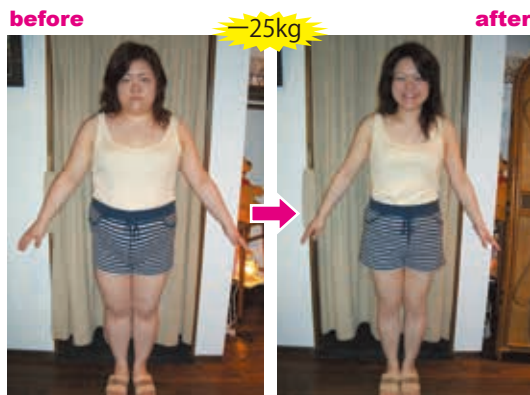
午前10時～午後8時
 祝日定休
 予約制、駐車場有
 ●港町1-14-3 NEXT-3 1階
 ☎85-6234



ハピネス

ヘルシー耳つぼダイエット
ゲルマニウム温浴

午前10時～午後7時
 毎週日曜日・祝日定休
 予約制、駐車場有
 ●七飯町本町3-9-27
 ☎65-6886



before → after
 -25kg
 体重／79.7kg→54.7kg 体脂肪率／46.2%→31%
 ウエスト／104cm→77cm

全店舗、痩せなかつたら
 施術料金全額返済保証
 の安心システムです。この
 9月、七飯町に待望の「ハ
 ピネス」がオープンしまし
 た。

近頃ウワサのヘルシー
 耳つぼダイエット…。「そ
 の評判を聞くけれど1歩
 を踏み出す勇気が持てな
 くて…」という人も少な
 くない。『アズールグル
 ープ』各店では、すでに何
 人も体験者が「健康的
 に痩せた」という夢を实

現させているのだとか。
 さあ、あなたも勇気を出
 してはじめての1歩！ま
 ずは1度、お近くのアズ
 ールグループの店舗で「無料
 カウンセリング」を受けて
 みませんか？
 ヘルシー耳つぼダイエ
 ヲはダイエットに有効な
 脂肪を二気に燃焼させ
 るため、太りにくい体質を
 作り、リバウンドの心配も
 ありません。また、やつれ
 やたるみもありません。
 メタボや食欲が抑えら
 れずに悩んでいる人、産後
 太りが気になっている人
 などなど、1人では挫折
 しがちなダイエットを、専
 門のカウンセラーと一緒に
 実現しましょう。
 夢や目標を実現したそ
 の先には、きっと素敵な人
 生が待っているとと思いませ
 んか？

夢の実現に向けて、耳つぼダイエット！ アズールグループ

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ね。