## IN FREE PAPER

2008.11.14[fri] Issue.408

発行/株式会社青いぽすとHD 発行人/佐々木 喜美夫 編集人/青山 慎司

2008

そして一緒に頑張ってきた仲間との

今回も本紙では、道南オススメの宴会スポットをう週連続でお届けします

1年の締めくくりに、さあ、たつぶり飲みましょう、食

不景気な話はちょっと忘れて、

1年間頑張った自分へのご褒美

vol.

やってきました、宴会シ

2009

〒040-8605 函館市弁天町20番3号 函館どン〈株式会社内 [総務・営業・折込業務] ☎ (e13a) 23-5688 [編集室] ☎ (e13a) 27-9210 [FAX] (0138) 23-5699 [URL] http://oceanplace.jp/aopos/EメールJai-post@aurora.ocn.ne.jp

# 宴会プランと酎ハイ100円祭り

中道2丁目の『旬のめぐ を生かしたメニューをリ み屋』。もちろん、忘新年 ズナブルに味わえる市内 旬の素材と自然の恵み 会などの集まりにもはず 串もん・海鮮・炙り焼、

み放題2時間付税込 そのほかにも人気のメニきな鍋を選べる点が好評。 3500円とリーズナブ は、「ちゃんご鍋」「カキ鍋」 「キムチ鍋」の中から好 が盛りだくさんで、飲 要予約。 ラス200円で茶碗蒸し 生寿司」に変更でき、プ は4~50人で、前日まで の追加ができます。利用

き鳥はヘルシーであっさり 大人も子供も満足のメ かり。まずは、人気の「豚 豚肉にこだわった室蘭焼 しているのに旨味はしっ 宴会プランのほかにも が充実しており、特に

プラス500円で「特上

どちらのプランにも含ま 時間付稅込4500円。 は、全9品に飲み放題2

「ごちそうフルコース」

れている「五目ちらし」は、



せない1軒です。

串」(140円)からお 試しあれ。

を開催します! 営業時間は午後5時 を何杯飲んでも1杯 ちらは、人気の10種類 カクテル100円祭り」 ら21日までは「酎ハイ・ ~深夜0時(LO/午 00円とかなりお得 さらに、11月14日か Z

味へのこだわりが詰まっ

た全13品は、彩りも美し じまり、酒菜、お造り、小 鮮な魚介類を中心とし 鍋、食事、水菓子など、新 た和食会席。食前酒には

や近郊の人に 0円)は、市内 御膳」(630 ろった「春待 溢れる品がそ 魚介類、個性 旬の野菜や

日までを除く) 月31日から翌年1月2

詳細及び予約は電話で 料理内容や予算応相談

飲 み 放 題は 通

すので、お見逃しなく(12 成21年4月24日までで のほかのお得な宿泊ブラ 5250円~(休前日は 1室・1泊朝食付で1 なお、全てのプランは平 くはお問い合わせ下さい。 ンもありますので、詳し 露天風呂付き客室やそ 会食後の宿泊は、4 人2625円アップ)。

## 年末年始の会食は心に残るひとときを…

旬のめぐみ屋

の川プリンスホテル渚亭』 の会食プラン。 ひオススメしたいのが、『湯 (5250円)は、素材と 年末年始の集まりにぜ 大好評の「小春御膳」

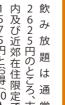
となし。 く味もボリュ ムも言うこ

(洋中盛込 か「円卓プラン」 評判。そのほ

http://nagiatei.info/ どうぞ 57 3 9 1 ●湯川1-2-25

もあります。 で各10人~) 5250円~ 和洋中盛込 4725円~

> <u></u> 1575円とお得(10人内及び近郊在住限定で 2625円のところ、市 常





がおすすめです。写真のコースは べられる市内本通の『黒べこ家』 美味しいお肉をリーズナブルに食 今年の忘新年会は厳選された



ナムル、キムチ、ごはん、デザー 受け付けています 室対応もでき、宴会は40人まで で要予約。グループ単位での個 カクテルまでOK。4人以上から はビール、サワー、ソフトドリンク、 幹事さんも安心です。飲み放題 全て飲み放題(90分)が付くので、 3675円、5250円とあり、 ドメニューも充実したうえ、飲み がつきます。お肉をたっぷり、サイ ホタテ)、刺身、サラダ、焼野菜、 サガリ、牛タン、トントロなど10 かに予算に合わせて3150円 放題もつく満足のコースです。ほ 種類のお肉、海鮮焼(エビ、イカ、

全て個室の落ち着いた雰囲気

き肉を堪能しましょう。 くつろいだ雰囲気で美味しい焼 で、ご家族や仲間同士でゆっくり

4200円で牛カルビやロース、

後5時~深夜0時、日曜日、祝 日は午後4時~深夜0時。 内容など詳しくは電話でお問 営業時間は月~土曜日が午

い合わせ下さい





# 今年の忘新年会プランは温泉付でゆったりと!

# KKRはこだて(旧芳明荘)

場しました。 風味で、コクのあるスープと新鮮 ます。おすすめは海鮮鍋チーズ 5種類の中からメインの鍋を選 ズ風味コース(5500円~)の 円~)、寄せ鍋、蟹鍋、海鮮鍋チー にない美味しさです。 な魚貝の味がマッチしてこれまで び、ほかに料理が3~4品付き 石狩鍋、鶏たたき鍋・丁ス(3500

円で、お得な生ビールとソフトド 飲み放題(2時間)は1500 ~5500円まで各種あります。 - 人があり、それぞれ3500円 -ス」「中華コース」の3種類のコ ほかに、「和食コース」「和中コ



満載と源泉100%のかけ流し 円もあります。色々選べるコース リンク限定の飲み放題1000

温泉付と、楽しさ2倍の忘新年

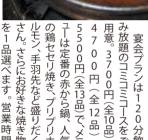
付です。 ゼント。④20人以上で無料送迎 ゼントなど、お得でうれしい特典 宴会の盛り上げにも役立つプレ 泊朝食付4800円(1室3人) 込で1泊2食付ペア宿泊券プレ をプレゼント。③20人以上の申 り入浴が150円になる割引券 5大特典も見逃せません。①10 (条件有)。⑤宴会出席の人は1 人毎に1人無料。②全員に日帰 また、幹事さん必見のうれしい

い合わせ下さい。 内容など詳しくは電話でお問

## まさに旨辛! 赤から鍋の宴会プラン

赤から五稜郭店

噌のコクと唐辛子の辛さのバラ 忘新年会に名古屋本場の味は 名古屋生まれの赤味



とってもヘルシー。宴会や家族団 から温まり、野菜たつぷりなので ンスが絶妙な赤から鍋は体の芯 日頃思っていたあなたにもぜ 理には何かが足りない…と らんに、また、いままでの鍋料 ひオススメ。1度食べると、き っとクセになりますよ!

さん。さらにお好きな焼き物 ルモン、手羽先など盛りだく の鶏セセリ焼き、プリプリホ 用意。3700円(全10品)、 み放題のコミコミコースをご 5500円(全13品)で、メニ 4700円(全12品)、 1品選べます。営業時間 宴会プランは120分飲 -は定番の赤から鍋、人気



前1時。年中無休 日曜日、祝日は午後6時~翌午 は午後6時~翌午前5時。毎週

### リッチな風味の牧場パンをどうぞ! 今年8月、市内富岡町 を使わず牛乳とバターで べ ーカリー 全で安心できるパンを食 むぎの花

お出かけ前に、いますぐキレイになりたい!

入れ、プロ

たかっ の「牧場パン」を食べましにオープンした『むぎの花』 で作った究極の食パンを 練り上げたリッチな生地

D

りした食感がこれまでと るとバターの香りがたち ひと味違い、トーストにす 美味しさがきわだちます。 美味しさの秘密は余市郡 赤井川村の山中牧場で作 豊潤な味わいとふんわ

ΗE

られたバターと牛乳。水 パン」(120円)、自家製わをパンで巻いた「ちくわ ネギとツナを入れたちく います。カレー風味のタマ で、自家製ソースがきいて 製カツサンド」(180円) どうぞ。1斤300円、 調理パンのおすすめは「特 本900円です。

です。

はブログでどうぞ。 日まで要予約)。

メニュー

営業時間は午前10

バーワ

30種類のパン ん」(120円) のつぶあんで ,午後5時。毎週日曜日

が毎日並びます

A o

Р 0



パンは小さなお子さんを をはじめたそうです。 旧函館市内に宅配有(前 持つお母さんからも好評 べてもらいたい」と、パン屋 添加物を加えていない ・000円以上で る『ビューティ クリスマスや忘新年会

のメュー るもの。そこでオススメし 時期は、いつもより若くキ など、外出が増えるこの レイになりたい場面があ ントサロンローズ』の3つ たいのが、市内戸倉町にあ 入れしたいかりお手 らうとグッ もっとしっ と魅力的 整えても クや眉を の技でメイ になれます

ッション、ヘアーなどに取り 合うカラーをメイクやファ ューをどうぞ。自分に似 眉のお手入れ」がセットで 3150円のお得なメニ 「カラー診断・メイクアップ・ 手軽にケアしたいなら、 なら、美容業界ナン

与え、同時にシミ、シワ、 力で肌の内部からハリを 試し7875円)の光の ンのフェイスケア「パワーラ イトフェイシャル(初回お クスミーモビ、

層まで導入し、肌も唇も

酸などを注射なしで真皮 のコラーゲンやヒアルロン 導入できなかった高分子 では、これまで注射でしか

カラー診断 確実な結果 を出しまし ょう。さらに ミ、毛穴の 赤ら顔、タル そくお試し下さい 小じわにも効果絶大。大ふつくらプルプルに仕上げ、 切なお出かけの前に、さっ 営業時間は午前10

6時30分まで)。予約制~午後8時(受付は午後 フリー ●戸倉町5-12 駐車場有。 120-91 ダイヤル 6 7 2 2

回お試し

8400E ズムス (初 「サイトプラ

## 編集室イチオシ情報!!

を中で、「小さい。 をは、かかわい。 をは、は、仕いかれる。 をは、は、仕いかは、仕います。 な子供達に安 を経営するオ 「花むすび」 ナーの池田 仕出し料理

## (に喜ばれる仕事が たい…

『リビングハート』代表 深瀬 一也さん

決めたんです」

事がしたいと考え、独立することに 活20年を機に社会貢献できる仕

営業マンとして20年ほど活躍して

過とともに不便になる間取りの変

長年の経験を活かし、年月の経

更や屋内外のリフォームなどを受

け付ける

正直に、親切に、謙虚に、丁寧に、

うでない場合も多いですし…(笑)」 当に理解しているのかといえば、そ なんかだと、自分がその言葉を本 意識できるんですよ。偉人の格言 葉だからこそ自分自身でちゃんと 「やっぱり当たり前すぎる言葉です 今年7月、リフォー でも、こういう基本的な言 ム会社『リビ

学校土木工学科を卒業後、有名建 んは、起業時に掲げた5つのモット について、そう話す 函館市出身。函館工業高等専門 ハート』を設立した深瀬一也さ

時代を経験したと思います」 世の中はちょうどバブルの時代…。 販売からアパートの販売までを幅 職したハウスメーカーでは、一般住宅 など、いまでは考えられないような 忙しすぎて会社に泊まる日もある 広く手がけてきた。 「洗練されたスマートな企業理念 「最初に建材メーカーに就職した頃、 自身のステップアップを試みて転

ました。そんな中、サラリーマン生 知識はもとより、同僚や協力業者 などの人的財産を得ることができ が素晴らしかったですね。建築業の

材メーカーと有名ハウスメーカーで

ことをスローガンとしている。 いつかそれが信頼につながるんだっ ういうことを一生懸命やってゆけば 正価格でしっかりした施工をする 中で、いいイメージを持っていただけ 耳にしますが、信頼される仕事の ム被害も後を絶たないという話を て思っています。最近、住宅リフォー がら草むしりをやってきました。そ 乗って現地に出向き、汗を流しな 事が入ったんですが、軽トラックに に…。先日、住宅の周りの除草の仕 ね。信頼される会社になれるよう 「まずは基盤を作ってゆきたいです どんな小さな悩みにも応え、適

す、と言ったから…」というほど、 嬉しくて、自分が生きている間はク 由を聞くと、「契約の時にとても ニングを出していると話し、その理 のクリーニング店には今でもクリ 大きな契約をもらったという市内 格はいたって義理堅い ーニングは全部こちらに出します ハウスメーカーの営業マン時代に

Way

人に喜ばれる仕事がしたいですね」 リビングハートは88-7266

### 本格焼肉が食べ放題!!

焼肉番長 『焼肉番長』は、食肉専門店が開いた 焼肉バイキングの店。ランチ、ディナ



全力投球

るよう頑張りたいです」

平日ランチバイキング 大人 (中学生以上) 980円 小学生 580円 幼児 280円

DATA ンチ/午前11時30分~午後3時(入 - 後2時まで)、ディナー(平日・休日) - 後5時~午後10時(入店午後9時 年中無休 ●亀田港町58-1 **75**85-6390



があります

の仕事をやめようと考えるそうです。 かと感じて悩んだことがあります。しか 流す自分が、プロとして不適格ではない )いまは逆に、涙を流せなくなったらこ 先生は、子どもの死に立ち会って涙を

全力を尽くし、親の気持ちに寄り添う ども達がいて、その子ども達を守ろうと 医師がいること。それは大きな救いだと に奪われてしまう痛ましい事件が多発 しています。一方で必死で病気と戦う子 小さな命が、大人の得手勝手で無残

## ビューティートリートメントサロンローズ 青ぽの心 細谷亮太医師

師が出演していました。 聖路加国際病院の細谷亮太医 先日、NHKのラジオ番組に

ました。 助けることができず、辛い思いをしてき ない病といわれ、ほとんどの子ども達を た小児科医です。昔は小児ガンは治ら の小児ガン患者を看取ってき 先生は3数年に渡って多く

りだったそうです。そのことをある番組 きなかったのではないかと、ずっと気がか の中で話したところ、それを聞いた彩ち たてで未熟だったために十分な治療がで 亡くなったその子について、医師になり という女の子が先生の担当でした。結局 んのお母さんから手紙がきました。 まだ研修医だった頃、2歳の彩ちゃん

来立派な小児科医になるに違いないと 思ったことが綴られていました。その手 大好きだったこと、誠意ある対応に、将 って患者と家族からの手紙は大切な宝 紙は、長年刺さっていた心のトゲを抜い いてくれたことへの感謝と、娘が先生を 物なのだそうです。 てくれるように思われました。先生にと 手紙には、30年も娘のことを忘れずに

いうことです。 思っているのは「1人の子どもを1人の へ間としてどこまで大切にできるか! と 細谷先生が医師として最も重要だと

も伝わっていたのでしょう。 きな慰めをもたらすのではないでしょう か。先生の思いが、彩ちゃんのお母さんに 在は、打ちのめされている心にとても大 寄り添って一緒に泣いてくれる医師の存 子どもを失った親の傍らでその悲しみに 亡くなった時、ただ呆然として涙を流す かなかったと回想もしています。でも、 先生はまた、治療の甲斐なく患者が 蔵

0

2

函館的

お

しや

れ空間

詳しくは左記UR

-ヴズ・クローゼット

カフェと入口が

上2万円という破は1万円、30代以代定で、年齢20代以代別での期間

安心の会員が続々増厳しい審査を受けた

喫茶チャボの看板●

ららぽーと ブライダル

←至松風町

えています。入会後ーケ 月足らずで成婚の例

5万円のところ11 実施。入会金通 5周年の記念として、婚活をブライダル』は、このほど設立市内新川町の『ららぽーと

とり、幅広い地域在住の人を紹立、やブライダル連盟加盟店であれ、相談所です。日本仲人業協会上げている地元密着型の結婚一上げている地元密着型の結婚一

http://www.e-ryoen.com

す。

の積極的な結婚活動が「婚活」 うに、より良い縁と出逢う為 就職活動が「就活」。

う。中高年、初婚再婚問わず またとないチャンスになるでしょ 案。良縁を望む人にとっては くれる何とも嬉しい今回 の中、経済的負担を軽減して

言葉をご存知ですか?

周

年感謝、

婚活開始に絶好のチャンス!

ららぽーとブライダル

Uれも

URLをご覧下さい。れたので、詳しく

しく

は

ムページも

開

左競記さ

この冬は大人スタイル、

青山系で!

誌に載っていた商品の取り寄

せも可能な上、この秋からスター

ヘリーベリ

評。この冬のお洒落は、この店トしたネットショップも大変好

電話受付は午前

10

時~午

格の感謝特別料金。景気低迷

より良い仕事に就くための

I の 提

無料、

、年中無休。良縁との出

町の

町の『ベリーベリー』には、冬の人気のセレクトショップ市内本

月曜日定休。

午前11時~

午後8

毎

F前1寺、F後3寺。昼間にキマリですね。営業時間は

キュートな大人スタイルが

新作が目白押しー

店内には、スト

リイ

VERY VERY

の読者を虜にしているキャ

ハーネルをはじめ、フェリー

com/

【ネットショップ】

http://veryvery0606.blog32

**8**5-6362 ◆本町32-9

会いは1本の電話からー

町19-8

・ 完全予約制。出張訪問相談 後6時、プライバシー保護の

同じよ

として最近注目を浴びていま

開始したい人に最適な企画を

亩

能。全国で毎月およそ

●丸山燃料さん

パークホテル●

ハローワーク●

も入会中だそうで、

常

今回は、「若いお母さんのご意見を 伺いたい」というお便りが届きました

孫を連れて公園へ行ったのですが、 ちょっと目を離した隙に遊具場か らいなくなり探していると、頭、顔 上半身がびしょ濡れ (服は絞れるほ ど) になっています。 訪ねると 「水 を飲もうとしたらかけられた」と言



平成15年5月24日生

うので、水をかけた男の子に「どうして水をかけたの? ごめん なさいは?」と言っているうちに母親らしき人が走って来て もの凄い剣幕で「状況を見ていたんですか? 同じ位の年齢 の子が水を飲ませてやろうとして上手に飲ませられるわけが ないでしょう」って。「でも絞れる位服が濡れているんですよ。 ひどくありません? 」って言っても、小さい子供に何が出来る んだって怒るんです。そうしているうちにその男の子が「僕やっ てないよ」って言い出したので、これ以上仕方がないと思い 帰り出したら「何て親だろう」と聞こえてきました。私なら、悪 気ではなくても「服を濡らしてしまってごめんなさい」とタオ ルで拭いて謝りますけど、今の若いお母さん方はどうお考え でしょうか。ちなみに、後から孫に聞くと「男の子は水を何度 もかけた後に、ごめんなさいって言ってた」と言うので、少し 救われました。 (ばぁ~ば)

皆さんはどう思われますか? このようなことがあったら、どのような 対応をしますか?様々なご意見をお聞かせ下さい。

(ご意見・ご感想は…) 〒040-8605 函館どつく株式会社内・株式会社青いぽすとHD 『子育て倶楽部』係 FAX 23-5699 Eメール aoi-post@aurora.ocn.ne.jp

今回は『共愛会病院』の小児科副部長・及川亨 先生に「おたふくかぜ」について伺いました。

「おたふくかぜ」は、「流行性耳下腺炎」という のが正式な病名です。ムンプスウイルスというウ イルスが原因で起こる病気で、だ液を介した飛沫

(ひまつ)で感染します。耳の下にある耳下腺が腫れるため、ほっ ペがふくらんで「お多福顔」になるのでこう呼ばれます。 約2~3週間 の潜伏期間があり、耳下腺が腫れて痛みます。た

いていは左右両方の耳下腺が腫れますが、片方だけの場合も珍 しくありませんし、かかっても発病しない人すらいます。1度かか ると免疫ができるので一生に1回しかかかりません。片方だけで も1回は1回です。同じ「だ液」を作る器官の顎下腺が腫れること もあり、この場合は顎の下も腫れてきます。熱は出ることもありま すが、あまり出ないこともあります。

残念ながら、おたふくかぜには特効薬はありません。症状に応 じて、熱や痛みをおさえる薬を使う程度です。食事は、よく噛まな くても食べれるものが良いでしょう。酸っぱいものは痛みが増し ます。お風呂は、症状が強くなければかまいません。腫れがひくま では他の子にうつしますので、1週間から10日間はお休みしなく てはいけません。

おたふくかぜの合併症で時々見られるのは髄膜炎で、高熱が続 き、頭痛や嘔(おう)吐があります。思春期以降の男性には、睾丸

炎がみられることもあります。

おたふくかぜというのはムンプスウイルスによるほぼ全身の感 染症です。主な症状が耳下腺炎である、ということです。 合併症 を防ぐ意味でも、元気にしていても腫れている間は安静にしてい て下さい。 予防のためにはワクチンがあり、90%程度 の効果があります。 1歳以上の人は、任意で受けることができます。 受けたい 場合は、かかりつけの先生と相談されると良いでしょう

(共愛会病院小児科副部長 及川亨医師) 及川先生のプロフィール

昭和62年秋田大学卒、専門分野:小児科一般 小児科は吉村先生、及川先生、曽根先生の3人体制で行っています。 受付時間/月~土=午前8時30分~午前11時30分 月~金=午後1時~午後4時30分 月~木(夜間診療)=午後5時~午後7時

●中島町7-21 ☎51-2111 http://www.kyoaikai-hosp.com/

## ので紹介します。

ズ・クローゼット』は、明治45年 ンスなどの雑貨が充 市内大手町にある『リーヴ 。 国内

クセサリー、フレグラ 外よりセレクトした 北斗市の本店・カフェ&レストの2階にある服と雑貨のお店 なくてはならない存在。 館店は、おしゃれフリーク達に オープンから6年を迎えた函 ラン「リーヴズ」の姉妹店です。 築の土蔵を改装した人気カフェ ハルジョオン・ヒメジョオン\_ 点モノの洋服やア

のサンダルも取り扱っています。 が人気のビルケンシュトック 配の人まで幅広い年 全身コーディネイト できるトータルな品

実しています。

,´。 着 回

のきくワンビース

アイテム

が続々入荷中です。なしに最適な秋冬物 ひねりを入れた着こ 代に愛されている同店

やすさと豊富なバリエーショ 日休

7

**天手町3-8** 

http://closet38.exblog. ġ

. . . . . . . . . . . . . . . . . . .

## せば洪水 溜めれば資源 株式会社コスモサポ

水を使うのはもったいない

の空きスペースなどに設置されれり、雨水を集めて、地下や敷地内を推進中。 式会社コスモサポ そこで、市内西桔梗 上では、行便町の「

に優しいシステムともいえます。め環境にも配慮された、地球 水道水の使用量が減るので水 トイレなど利用する場所へ給れた貯水槽に溜め、ポンプで 自然の恵みをそのまま使うた 道料の節約になるだけでなく 水する画期的なシステムです

中です。 気軽にお問い合わせ下さ 大の雨水利用システム

・ 社が懇切丁寧に説明してくれい 水市民の会」会員でもある同い ・ 対応非営利活動法人「雨 営業時間は午前8時~午後参加を!」と大野嘉美社長 館雨水利用の会」を設立準備なお、『コスモサポート』では「函 や工事費の見積もりなど、おるので、システムの詳しいこと 庭の場合、新築時の設置が多 からもっと認知される可 には後からでも工事が出来ま いのですが、既存の水洗トイレ 過日曜日、祝日定休 「関心がある方はご 般

曜日が祝日の場合は翌火曜午後7時。毎週月曜日定休(月営業時間は午前11時30分~ そば処まる吉さん● 植物への散水だけでも結構な う水に、飲料水にもなる水道 流 用量になる雑用水。そうい トイレの洗浄や洗車、庭の 雨水を賢く活かしてみませ

2階だけでもお気軽にお越し 下さい。各種カード利用もOK Lにてご覧 一緒ですが

などの小物も充実。また、 着こなしているキャサリンハ ており、特に、ストーリィー クセサリーやバッグ、スト

ネルは、大人の女性にとって見 RIKACOさんがお洒落に リスマモデル冨田リカさんや どのブランドが豊富にそろっ 逃せないところ。もちろん、ア 雑

http://veryvery-h.com/ 至湯川一

果をあげています。の採用が広がっていて、 公共の施設、 学校、工

節水効 場など 西桔梗町854-9

cosmo21@ms7.ncv.ne.jp 090-9085-1 【携帯電話】(担当/大野) 933

から、これ

### 敷金の返還と原状回復義務について

監修/植松法律事務所 弁護士 植松直 **2**21-1005

環境を理想に保つから。だから、 寝床の外に発散し、寝床内の をどんどん吸い取ってくれて はもちろん、眠っている間に汗 その秘密は無添加で安心なの をはじめ、大好評を得ています。 館で唯一、今年3月に取り扱い

さわりがやわらかい」「寝つき

「夜中のトイレ

すすめです。お客様からは

問私は、函館でマンションを賃貸しておりましたが、この度、転勤で 引っ越すこととなりました。賃貸にあたって、敷金として12万円を大 家さんに差し入れておりましたが、この度、大家さんからハウスクリー ニング費用、クロスの日焼けによる張り替え費用、床の家具の跡 の補修費用について敷金から差し引くので、返すお金はないと言 われております。私は、改めて賃貸契約書を確認しましたが、このような補修費用の負担についての規定はありませんし、当初、大 家さんからの説明もありませんでした。大家さんに敷金の返還を求 めることはできないのでしょうか?

答本件と同様に補修費用と敷金との関係が問題となった事例で、 最高裁判所は、平成17年12月16日、「賃借人は、賃貸借契約が 終了した場合には、賃借物件を原状に回復して賃貸人に返還す る義務があるところ、賃貸借契約は、賃借人による賃借物件の使 用とその対価としての賃料の支払を内容とするものであり、賃借 物件の損耗の発生は、賃貸借という契約の本質上当然に予定さ れているものである。(中略)建物の賃借人にその賃貸借におい て生ずる通常損耗についての原状回復義務を負わせるのは、賃 借人に予期しない特別の負担を課すことになるから、賃借人に同 義務が認められるためには、少なくとも、賃借人が補修費用を負担 することになる通常損耗の範囲が賃貸借契約書の条項自体に具 体的に明記されているか、仮に賃貸借契約書では明らかでない場 合には、賃貸人が口頭により説明し、賃借人がその旨を明確に認 識し、それを合意の内容としたものと認められるなど、その旨の特約 (以下「通常損耗補修特約」という。)が明確に合意されているこ とが必要であると解するのが相当である。」と判示しております。

あなたの場合、この判例が言う通常損耗補修特約について 契約書にも記載されておらず、大家さんからの説明もなかったこと から合意はなされていなかったと考えることができます。また、大家 さんが敷金から差し引くと主張する費用はいずれも通常の使用に 基づく損耗の補修費用であるため、特約が無い以上あなたが負 担する必要はありません。

従って、大家さんに敷金の返還を請求することは可能です。

### ドイツ製 親子トング



フライパンの中身をひっくり返す時、失敗してしまった事は ありませんか? せっかく腕をふるった料理を台無しにしたくな いならコレがオススメ。『ドイソ製 親子トング』です

手元のロックをはずすとフライ返しがトングに早変わり。しっ かりと食材を挟めます。裏返しはもちろん、皿に移す時も安定 感があって安心。おしゃれなデザインで高級品かと思いきや、 なんと1050円のお手頃価格!! 流行に敏感な奥様達の間 では既に人気の品のよう。ソフトな鍋あたりと握り心地もグット です!!

問/ミ・カーサ **2**27-8188

### ob

自然寝具です。

『タジマ寝具柏木店』では函

### taste nice shop nic

### 健康を考える

パシーマがあなたの眠りを変えます!

タジマ寝具柏木店

なたの眠りの質がきっと変わです。 「ハシーマ」 を使うとあ

布団の打ち直し、リフォー

付けに…プレゼントに…と、

もうすぐ、クリスマス。飾り

ろいろ考えるのも楽しいこの

声がたくさん届いているそうの回数が減った」など喜びの

2

0

08年の新作が続々登場

る「パシーマ」は用者が増えてい 脱脂綿で作られた快適安全医療用ガーゼと

年中使え、薄手なので家庭の便利。夏は涼しく冬暖かく1 ルケットとして使えてとても 。夏は涼しく冬暖かく1 かきの赤ちゃんや子りすることなく、汗っ はシーツ、パッド、タオ す。また、「パシーマ」 にぐっすり眠れるので ている大人まで快適 供さん、疲れが溜まっ 湿気で冷えを招いた のってくれます。 もことも親身になって相談に 直しをしてみませんか! ります。この機会に寝具の見

曜日、祝日定休 前9時~午後6時 ●柏木町2-25

店の2店舗有。営業時間は午 柏木店と港 一年週日



なくて、 ます。

ホコリも出にくいので

アトピー

-や喘息のひとにもお

洗濯機でも洗えてすぐ乾き

有害な薬品を使ってい



さらに今年はガラスが光 可愛いサンタやスノーマン 豊富で、心がなごむ表情が クリスマスグッズがとても 年以上の品揃え

としても楽しいステーショ です。使ってもプレゼント とシックなアイテムも人気 ます。アンティークなちょう など新商品も登場してい 置きたいクリスマスライト るライトツリー も種類豊富で、 やお部屋に

クトリーの直営店ならではの 貨店、専門店などに輸入販売 をしている函館クリスマスファ ノエル」がオススメ。全国の百 伝いなら、市内末広町の『デュ・ デュ・ノエル 休(月曜日が祝日の場合は営 ~午後6時。毎週月曜日定下さい。営業時間は午前10時 美味しさと安全をぜひお試し 紅茶、ハチミツ、ジャム、好評の 相談もスタッフにお気軽にど 日は営業します。 予算に合わせ、プレゼントのご ハーブティーがそろっています なお、12月1日と12月 無料駐車場

適品もたくさん揃っています チン用品、ティーカップなど、 つものローズ系のプレゼント最

は厳しいヨーロッパのものから また、今年からヨーロッパの ガニック食品もはじめま 食品の安全性に関して

## 4580人の臨床テクニック ななえはま整体院

すが、 や神経の使いすぎなど様々で など。原因は精神的ストレス きが悪い、全身疲労(倦怠感) 肩こり、首の痛み、腰痛、寝付 と施術が評判です。 来院した人の主な症状は、 、身体の不調や不快感を ワンと定評のある「安心・安全・ 症状があるなら、地域ナンバー広い層に大変好評。気になる ハランスも改善する矯正も幅

モツ煮込み

や、やわらか~いモツを味噌仕

た「ポークシチュー」(980円) 豚1頭を買い付けて調理され

円)、レストランで味わう贅沢込んだ「モツ煮込み」(550立てのスープでじっくりと煮

業時間は午後5時~午前0 この機会をお見逃しなく。営 品サービス(11月末日まで) ぽ見た」で、おばんざい1人1 がりは8人まで)。現在、

週月曜日定休。

LO/

午後11

アイス」(460円)といった、

73

トを思わせる「シュー

信頼」の臨床テクニックを、

法により、経絡とツボを効果 人ひとりの症状に合った療

的に刺激して改善してゆくの

度体験してみてはいかが 金は

「半身」 30

分

の洋風寄せ鍋」(2人前女性に人気の「トマト仕立て女性に人気の「トマト仕立て食材、味、盛りつけと、全てが 談(2人前まで要予約・小上 3500円~で、予算等応相 焼きなど、定番の居酒屋と「一 鮮な魚貝類を使ったメニューや といったところ。もちろん、新 予約)は、坊ず風ブイヤベース 1500円~、2日前まで要 海道産の肉を使用した串 宴会料理は ら4580人が来 2 なカウンセリング 院しており、丁寧 整体院』は、開院か ある『ななえはま 227号線沿いに 1 丁目・国北斗市七重 道浜

の居酒屋市内駒場町の『居酒

と舌で楽しむ芸術品がテーブ

店内にはジャズが流れ、

居酒屋

坊ず

坊ず』で、年末年始のひ

いつもとはひと味違う大人

大人の夜を演出、「青ぽ見た」でお得に

とときを過ごしてみませんか。

。季節に合わせた、和洋中の「お ルを彩ります。カウンターには

種類並び、待たずに始められ ばんざい」(350円~)が数

メは1週間ほどかけて仕上げ る点も魅力。この冬のオスス

も一級品。

全性にこだわり道内産無菌たデミグラスソースに、味と安





背骨、骨格の歪みほかにも、骨盤や 中国推拿がオススメ。 を伴う五十肩やぎっ が特徴。特に痛み をチェックし、歪み くり腰などには

な位置に戻すことで体全体の やズレなどを正常

4000円。「骨盤矯正・0脚」 身フルコー 0 0 円、 45 週水曜日休診 「中国推拿\_ 分

●北斗市七重浜2-1 30各1000円。 駐車場有。 「 全 日は午後4時30分まで)。予午後7時(毎週土・日曜日、祝 約優先制 営業時間は午前9時30分~ お気軽にお問い合わせ下さい 4000円。施術についてなど、 3000円、6分3500円 2 0 0 0 ● モスバーガー ローソン 焼肉さかい●



レッドライオンの営業時間

毎

●本通1-36-17 【テイクアウト専用電話

市内松陰町にあった有名ピ サイズ1250円)は、かつて ハウス「ドム」の名物と「ユー

たのはピザで、中でもライス リア、ピラフなどのフードメート ピザ(Sサイズ950円、M プンにあたって特に力を入れ も行っています。リューアルオー を揃え、ピザはテイクアウト

ンチや夕食としてもご利

講座も行っています。 で同様、雑貨の販売、カルチャ レッドライオンは、ピザやド なもの。ボリュー

テイクアウトは専用電話でど うぞ。イートインのフードメュー 用 ヺ

2階のくみひもやはいまま

クス(各Sサイズ950円、 サイズ850円、Mサイズ は全てサラダ、ドリンク付。 Mサイズ1250円)があり 050円)、シーフード、ミッ

生活に根差した実践の手話を、楽しんで学ぶのがモッ

なのだとか。手話に興味はあるけれど1歩を踏み出

オン』がオープン。「くみひも ひもや」がリニューアルし、1 や」は2階フロアーに移りま 階にピザ&カフェ『レッドライ 市内本通1丁目の「くみ ライスを具に使っているとこ だったもの。現在は引退した ます。ピザはほかにサラミ(S ろは、ほかには全くない斬新 現。ケチャップで味付け じレシピを直伝され、 当時のマスターから当時と同 度食べるとやみつきになり レッドライオン ムたっぷりで 、味を再 せずにいるという人でも大丈夫。一緒に手話を学んでみま

た、手話検定を受ける人のための試験勉強も行っている 花見、 ン手段のひとつです。『手話サークルともえ』は、 をするなど、楽しみながら手話を学んでいます 年。講師の先生の講義のほか、指文字、しりとりなど 聾者と健常者との交流の場も設けていて、 手話は健常者と聾者をつなぐ大事なコミュ ム感覚で会話を学んだり、ビデオを使った読み取り ・キャンプなど、楽しい行事も計画されています。ま クリスマス 発足から

### **Gourmet Guide**

### めし屋 たかん家

- 営業時間 午後6時~深夜3時 (LO/深夜2時30分) ■定休日
- 毎週日曜日、祝日



なことまで、仲間同士や家庭で話題になりそうな情報をチェック。街で噂のウラ話からオススメ店舗情報、最新情報、ちょっとビーアック

手話サ

Ż

ĺν

ともえ

今月のお題

名物メニュー・ライスピザ」を再現



酒を飲む機会が増えるこの時期は、 市内本町にある『めし屋たかん家』 へ足を運んでみてはいかがですか。 イチバン人気は、「牛モツ鍋」(各 2人前1800円~ )。スープは、数 種類の味噌を3日間寝かせて発酵 させた「味噌味」と、数種類の醤油 をブレンドした「醤油味」の2種類。 このスープの味をさらに引き立て ているのが、プリプリの牛モツと歯 ごたえがあってアッサリとした牛モ ツの2種類のほか、揚げ豆腐、ニラ、 キャベツ、もやしなどの野菜。美味 しくてヘルシーな鍋の後は、旨味が 凝縮されたスープで煮込む「うどん・ ラーメン・ごはん」(各250円)が 最高!

美味しい料理を味わいながらお

そのほかには、やわらかい鶏肉と 自家製ポン酢の相性抜群の「チキ ン南蛮」(780円)や、白菜、白滝、 挽肉などを使った変わり種サラダ 「たかん家サラダ」(700円)、モツ 好きにはたまらない「モツ唐揚げ」 (650円)や「モツゴーヤチャンプ ルー」(750円)などなど、この店 でしか味わえないメニューが豊富 にそろっています。「宴会コース」は、 飲み放題90分付きで3500円~ (4 ~20人、2日前まで要予約)。予算 及び内容は相談に応じています。 店内には小上がりもあるので、落ち 着いた時間を過ごしたい人にもオ ススメ。ちょっと1杯から忘新年会 まで、お気軽にどうぞ。

### おすすめサークル&カルチャー案内



場所/函館市総合福祉センター(若松町) 講師/仙福博幸 日時/毎週水曜日午後7時~8時45分 月会費/500円 連絡先/☎47-2337(千葉)

### はこだて医療情報

### つしま歯科クリニック院長 對馬哲郎

### ドクター講座

### 大沼公園クリニック院長 深山明義

### 歯の着色・変色について

歯の色には、人種による差、個体による差、年齢による差などがあり、"これが正 常な色"と定義するのは、なかなか難しい問題ですが、実際に日常生活で悩んでい る方、コンプレックスをもっている方も多いのも事実だと思います。今回は、着色・変 色の原因や対処法についてお話ししたいと思います。

歯の着色・変色の原因は、以下の様に分けることができると思います。1) むし歯(むし歯に食べ物 の色素や細菌の産生する色素がしみ込む)。2)詰め物や詰め物の周囲の歯質の変化(詰め物の 劣化部に着色したり、詰めた金属から溶け出したイオンによる着色)。3)歯の形成不全(全身的に は、遺伝性の形成不全。斑状歯、熱性疾患、代謝異常、栄養障害等)。4)歯の表面の沈着物や着 色(歯垢や歯石、飲食物や嗜好品による着色)、5)歯髄(歯の神経)の病変(外傷による歯髄壊 死での黒変)、6) 加齢による変化(石灰化度の亢進や歯質の厚みの増大による黄褐色化)。7) テ トラサイクリン (抗生物質)による変色歯 (0~6歳までの永久歯の形成期に多量の抗生物質を投

次に対処方法についてお話しします。上に述べた1)~3)については歯を削ったり、詰めたり、か ぶせたりする治療を行い歯を白くします。4) については、歯面清掃、歯石除去、PMTC で歯を白くしま す。5) については、根の治療を行ったあとで、ブリーチングや歯の表面にセラミックの白い薄片(ラミ ネートベニア)を貼りつけることで白くできる場合がありますが、残った歯が少ない場合は、かぶせる 治療になります。6) については、ホワイトニングが適していますが、ラミネートベニアによる方法もあり ます。7) については、ホワイトニングによる方法もありますが、横縞模様がとれないことがあり、その時 はラミネートベニアによる方法で白くします。対処方法については、保険でできる部分とできない部分 がありますので、歯科医院でよく相談して治療を受けて下さい。

●時任町3-3 ☎55-4618

与された場合に起こるとされる)。

### 脱メタボに漢方薬

メタボリック症候群とは、内臓の周囲に脂肪が過剰に蓄積し、高血圧、高血糖 高脂血症などの異常が現れてくる状態です。放っておくと、動脈硬化を著しく悪 化させ、心筋梗塞や脳梗塞をおこしやすくなります。メタボリック症候群を改善する には、まず肥満を解消することです。それには食事と運動を中心とした生活習慣の

見直し―具体的には1日の標準摂取カロリー(男性2200キロカロリー、女性1800キロカロリー)を 超えないように、早食い、ため食い、夜食などをひかえ、1日1万歩を目標に歩くなどがあげられます。

そうしたダイエットと並行して漢方薬の服用が有効です。代表的な漢方薬に防風通聖散(ぼうふ うつうしょうさん)があります。本剤は多数の生薬が配合されており、体内にたまった水毒や食毒を汗、 尿、便とともに体外に排泄してくれる薬なのです。俗にいうタイコ腹で腹部に皮下脂肪が多く、便秘 気味の人には、よく効きます。本剤服用によって便秘を改善し食欲も抑えられるため、体重が減少す ることがあるのです。この漢方薬の服用と併せて食事療法、運動療法を行うことにより、著しい肥満 の解消が得られます。この防風通聖散ば やせる薬"として女性に人気があるようです。この薬の 服用で不快な下痢や腹痛をおこす場合があるので、便秘症状のない方には慎重に処方されます。

そのほか肥満治療に処方される漢方薬には、防己黄耆湯(ぼういおうぎとう)、桃核承気湯(とう かくじょうきとう)、大柴胡湯(だいさいことう)などがありますが、詳細は省略いたします。最後に、当 院において治療された患者さんで、顕著な変化が認められた症例を紹介いたします。

男性/体重162kg→80kg

男性/体重100kg→63kg

お2人とも2、3年かけて、食事療法、運動療法と共に漢方薬を服用していただきました。

●七飯町大沼258 ☎67-3032





○営業時間/午前10時~午後8時 (日曜日、祝日は午後7時まで)

○定休日/無 ●富岡2-17-21 ☎83-8110

※各種カード利用可

富岡2丁目に移転し本 は表すの店では、淡水魚できたこの店では、淡水魚できたこの店では、淡水魚の プロショップとして知ら カを代表する海水魚の フロショップとして知ら かまできたこの店では、淡水魚できたこの店では、淡水魚にある。 本色では、淡水魚にもとより、 

マリンエンゼル 

年て 親市観

魚センター

信頼できる観賞魚の

プロショップが移転

コーオー

プン&リ

 $\overline{\mathcal{I}}$ 

情報

出ました。あちこちから見 カーブスの記事には私が

はじめた! の機会にどうぞ ŧ

special land.

抗菌ボール入り泡立てネット ジュエリーフォーム

3,000 円

お申し込み・お問い合わせ 株式会社青いぽすと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 種洗顔料、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の洗顔タ 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。

11月28日 (金) -ムパーティーにおすすめ テイクアウトグルメ

(金) 增刊号 11月21日 グルメ・宴会特集 vol.2

発行/株式会社青いぽすと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/

編集長 副編集長 ライター

佐々木 喜美夫 Kimio Sasaki 発行者 青山 慎司 Shinji Aoyama 大場 小夜子 Sauoka Ohba

> 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

最近、めっきりお酒に弱い。特に、年下がほとんどの趣味の飲み会とな ると、後半の記憶が翌日にはすっかり飛んでしまっている。その割に、「オ ると、後十つ記憶が登山ではまりがりかりでしまった。 このまが、う し、あの日とうだった?」と後輩に聞くと、「いや〜、全然アツーに喋って ましたよ」なんて言われる。 ちゃんと「ウコンのカ」を飲んでから参加し 編 集

後 タクシーに乗って夜の11時過ぎの千代台から松風町方面に向う。こ の辺は灯りも少なくて、まさに深夜という感じ。そこからタクシーで十字 街まで来るとオレンジ色の街灯がそこかしてに光っている。この違いは なんなのだろうか。十字街が明るいのは夜景がきれいに見えるように ということからっ

パソコンの画面から目を上げると四角い空が見える。春の柔らかい水 色の空、夏の白い雲に映える空、過ぎゆく秋を告げる澄み切った高い ブルーの空。小さな四角から見える四季は限られた空間だからこその 違いがくっきり。いつもやってくるのはカモメ、そして時々鳩。 時に見た ことのない姿を見せるのは渡り鳥。 四角い物語は私の楽しみ。 (チョコ)

昔前までは、漬物を漬けたり越冬野菜を買い込んだりと慌ただしく 過ごしていたこの時期。家族数が減ったことと、既製品が簡単に手に 入る時代になったことで、敢えて面倒なことをしなくなって久しい。でも 最近は食品に対する信頼が揺らぎ、何を食べたらいいか分からない不安も。 やっぱり手作りが1番ということかも。 (亜)

2008年を振り返って…。色々協力してくれる家族。家族のようなAファ ミリー。子供達をみてくれる義母。体調を気にかけ青汁を取り寄せてく 。美味しい手料理を届けてくれたMをはじめ何でも話せる友人 や姉妹。担当しているお店の人。本紙スタッフ。この1年お世話になっ た皆さんに、沢山の感謝を込めて。

最近、ピラティスに通うようになりました。呼吸法と緩やかな運動で体 を鍛えながら心ごとリフレッシュできて、終わったあとは気分爽快になり ます。ただ、「気持ちに余裕のある時にじっくりと」と思うあまり、なかな かレッスンに行けないのが情けないところ。週に1回が理想なので、で きるだけそれを目指したいです。

グルメ特集はどれも美味しそうで目移り。だが今1番食べたいのは旦那 の自家製燻製。スモークウッドの違いで味がかなり変わる。桜、胡桃、ヒッ コリーなど様々あるが、ウイスキーの樽に使われていた物を再利用した ウッドで燻したものが好き。煙に芳醇な香りが残っているようでいい感 チーズやゆで卵等シンプルな食材が煙の中で高級味に変身!(加)

みなとまち市民プラ

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。

6月13日号の

TEL (0138) 27-9210 担当 FAX (0138) 23-5699 青山

21日号でも引き続き第2

入れておきます。急に食 り離してファイル 特にスイーツとランチは切 はやはりグルメ特集です

店が多いので、

次週、11

月

じ、車に

e t 食

この情報、

、いつもいつ

の情

報

か

ら医・美

(日吉町3丁目

サン必見、毎年大好評の『グ

私が最もチェックするの

すご~く読みやすい!

いです。

青いぽすと大好きです

ルメ・宴会特集』をお届け

しました。まだまだ紹介

めて、楽しい宴を計画しま 分へのご褒美の意味も含 年を振り返り、頑張った自 に忘年会の話題です。 と思ったら、あっという間 で、暑い暑いと感じていた 早いもの…。ついこの前ま

スイーツとランチは切り

か?(笑)

ありがとうございました。 \*そうでしたか。取材協力、

\*その通りです。でも、

な

んでふと思い出したんです

(五稜郭町、K·O)

いることがわかりました。 青いぽすとをしっかり見て

(笑)。

短髪が1番似合っ

りが上手になりました。産

娘がフヶ月になり、お座

ン毛じゃなかったですか? ですが、青山さんて前

もちろん娘も連れて

てマスヨ

(白鳥町、Y・S)

しょう。さて今回は、幹事

名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には、事前にまずは電話にてご一報下さい。

**LETTER** 

年が経つのは本当に

たよと言われ、

多くの人が

**PRESENT** 

**INFORMATION** 

弾をお届けします。 からのお便りをお待ちし くおります 編集室では読者の皆様

面にたくさんのお店が紹

すい!

いつか星の話もあ

フリーペーパーは必需品

仲の良い友人とお誕

生

など、とても便利です。

事をすることになった時

どくなくて、手短かにまと

ています

もたくさんあり、それもく

心温まるお便り、

めてあり、すご~く読みや

介

さ

れ

てい

る

点

goodです!

H

の使い方…今お得な暖房

器具とか、なんてのもあつ

すと』はカラーなのでイメ

ージしやすくていいですネ。

・新聞よ

約方法とか、上手な灯油 から冬にむかい、暖房の節 り、多彩でいいですね。これ

ぶのが大変で、フリーペーパ 会をやってます。お店を選

・は必需品です。『青いぽ

ても参考になります。毎の記事が充実していてと 回届くのを楽しみに見て 6月13日号に出ました… 青いぽすとは食事の店 O\*どんどんファイルを増や (山の手3丁目、

ですが… この前、ふと思い出 して下さい こんにちは。いつも楽し

この前、 みに待ちわびている者です ふと思い出したの

したの りまず手にとってしまいま かって頂けたら…

\*たくさんお褒めいただき (富岡2丁目、 M N

ありがとうございます

\*楽しそうです (高松町、K・U)

思いながら楽しんでいます。 、お友達

今度はどこにしようかと

ます。 きた素人フォトグラファ :間達」 展が11月25日 入場無 12

間 函館国際ホテルで 三浦汀介「ドッグランの仲 達」展が11月25日

ら函館国際ホテルのギャラ リー・カリオンで開催され ンを中心に、そこに集まる 魅力的な犬を撮り続けて 三浦汀介「ドッグランの 函館市営のドッグラ から か

ルしませんか?

れています。 詳 3927または松村 梗中学校の区域で構成さ 募集しています。赤川・桔 れば未婚者でも入部可 細 松 本 7

94まで。

\*お久しぶりですね。また 着いてきたのでパパさんと したが、最近は少し落ち ままならずできませんで う間のフヶ月間で外食も 久しぶりの外食に行きた まれてから本当にあっとい もちろん娘も連れ R Ė お待ちし 集中

ひまわり』ではメンバーを

館ひまわり』、メンバーママさんバレーボール『 私達とママさんバレー 逐

35歳以上であ 函 汖 館 募 2000円分の食事券を 『めし屋

す と H のコー どつく内・株式会社青いぽ 氏名、電話番号を明記し、 はハガキに郵便番号、住所 2名様にプレゼント。応募 2000円分の食事券を 2名様にプレゼント は11月25日 想もたつぶりとお書きの上 青いぽすとに対するご感 ん家」係までどうぞ。 040-8605、函 屋 今回の『いい店みつけた』 ナーで紹介した『め D「めし屋 たかん家』より、 館

効率よい お考えの 皆様↑

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…。 青いぽす 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 223-5688 まで、お気軽にどうぞ

たかん家』より

月14日まで

をあて、青いぽすと記者が徹底チェック! 街で話題の最新情報、お得な情報に、スポッ あなたの快適ライフにお役立て下さいネ。

耳つぼダイエット、 歩踏み出せないあなたへ… ック函館

## ホロ

当に痩せられるの?」「リをはじめてみたいけれど、「本評判の耳つぼダイエット くなれるのはどうして? 本当なの?」「健康に美し バウンドがないっていうのは そこで今回は、耳つぼダ

内も外も \*最低 5歳は若 体質も改善され、身体の腕、背中のお肉までみギリー や下半身はもちろん、二の はキープしたままお腹周り せられる点。バストサイズ に「健康」になりながら痩 との違いは、「確実」に「楽」 エット」とほかのダイエット など、疑問はつきもの。 てきました。「耳つぼダイ イエットの特徴について伺っ

るかを判断。 ットインストラクターが1 必要な期間や料金プラン た上、どのくらい痩せられ 人ひとりの身体の状態や ウンセリング」では、ダイエ もいるのでは…。「無料力 太り方のタイプを考慮し さらに、目標体重までに

りません。まずは「無料力

でも気軽に相談できます。

悩んでいても何もはじま

ウンセリング」で、自分の

身体のことを知ってみませ

返る。のだとか。

できますが、無理やり勧め

んが

ノセリング」で聞くことが

詳しい理由は「無料カウ

られるのでは…といった不

郵便局

●附属

●パチンコ

小・中学校

ホロニック 函館美原店 安から1 歩踏み出せない人

誘は一切ありませんし、 も設定してもらえるので 安心。もちろん、無理な勧

スタッフホロニック函館

ホームサワン

ゆう

### 高橋のりこさん 3 カ月で…

体重63.5kg→50.4kg 体脂肪29.7%→21.0% ウエスト74cm→58cm

### ホロニック函館日吉店 ●日吉町4-17-9

ホロニック函館美原店 ●美原3-58-10

両店共通フリーダイヤル 0120-077-747

http://holonic.main.jp 営業時間/午前10時~午後8時(予約制) 定休日/毎週日曜日、祝日、毎月第2土曜日

駐車場/有 両店共、産後や下半身のゆがみで骨盤が 広がり下半身が痩せづらい人に骨盤矯正

が好評。要望に応じてフィットネスインストラクターや基礎医 学師による身体のケアアドバイスも受けられ、ダイエット&美 しく健康な身体作りをサポート。

### ホームサロンゆう

●日吉町3-23-19 ☎31-8700 営業時間/午前10時~午後8時(予約制) 定休日/毎週日曜日、祝日、毎月第2土曜日 駐車場/有



キッズルームがあり、保育士の免許を持 つ2人のスタッフが子連れのママを完全 サポート。50代のスタッフがいるので、同 年代の人も安心。ホームサロンなので、 周りに知られずにダイエットしたい人には オススメです。

函館日吉店 スタッフ一同

美原店

ホロニック函館

中野高志院長



旧北高校

函館日吉店

北美原小学校●

●エフロード

耳つぼダイエット体験の声 スタッフになる前ば 耳つぼダイエットって怪し~い"と 思っていました(笑)。動めはじめてからはお客様がどんど んキレイになってゆく姿を目の当たりにしていたので、「はじ ルインイにはっていく参を目の当だりにしているが、 めてみたら、」との声に即答しました。食べるのが大好き な私がラク~に食欲をコントロールでき体調も良くなり、周 りから「まるで別人だね」と言われとっても嬉しいです。終 ア後もリバウンドところか健康に過ごせて、さらに痩せられ ました(体重-1kg・体脂肪-0.6%)。