

応援します! あなたの生き方

函館市、北斗市、七飯町 全125,000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

2009.4.14 [Tue] Issue.418

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](mailto:aoi-post@aurora.ocn.ne.jp)

## 美味しいコーヒーとスロウフード、美しい眺望…

## カフェen



“スロウフード”なんていう言葉がよく使われていたのはちょっと前のこと。生活環境を見直すべき今こそ、生まれ育った土地の季節の食材を味わう心を大切にしたいものです。赤川町の静かな高台から市街地を望む『カフェen(えん)』は今年でオープン5周年。開業以来、コーヒーの味とスロウフードにこだわってきました。この春から登場した「アンチエイジング弁当」(1000円、デザート・ドリンク付1500円)は、季節の野菜

をメインに、低カロリーと栄養のバランスに注目した1品。利用は2人以上で前日まで予約受付。また、ランチタイムは「Aランチ」(1000円)、「Bランチ」(800円)があり、いずれも好評。営業時間は午前11時～午後8時(日曜日、祝日は午後6時迄)。毎週月曜日、毎月第1日曜日定休。

●赤川町365-5 ☎47-4333 <http://cafe-en.com/>



## 大人の時間を過ごす隠れ家的存在

## パール・デル・クロエ



ひとりで表現するなら、「センスの良さ」である。市内港町1丁目・SC ポールスター&アークス向かいにある『パール・デル・クロエ』は、全50席という広さと吹き抜けの天井、ダークブラウンで統一された店内の雰囲気や圧巻。巨大スピーカーからは心地よいジャズが低く流れ、ネルドリップのコーヒー(ブレンドはフレンチ、マイルド各500円)や「キャラメルオーレ」(アイス・ホット各600円)、評判の「チーズトースト」(300円)などが利

用客を癒してくれる。午前10時～午後3時まではフードメニューが各100円引。人気の「チーズトーストセット」(通常700円)が600円で楽しめる。掲載写真は、これまた人気の「ケーキセット」(800円)。営業時間は午前10時～午後10時(金・土・祝前日は深夜0時迄)。

●港町1-11-24 ☎86-7124 <http://cloe.cc>



## オーナーの飽くなきこだわりが伝わる…

## カフェTUTU



「まるで都会にある店みたいだな…」。店内に1歩足を踏み入れた瞬間、そんな風に感じる。家具とグラフィックデザインと音楽をこよなく愛するオーナーのこだわりが随所に見られる市内末広町の『カフェTUTU』は、オフホワイトとダークブラウンで統一された店の雰囲気はもとより、自家焙煎コーヒーや美味しいケーキ、センスの良いワンプレートランチなどが好評の1軒。写真の「ケーキセット」はコーヒーor紅茶付で980円。

午前11時30分～午後2時30分(LO)のランチタイムでは「ナシゴレン」(ドリンク付、1150円)が人気だそう。営業時間は午前11時30分～午後11時(LO/フード午後9時30分、ドリンク午後10時)。毎週木曜日定休だが、ゴールデンウィーク以降は無休。

●末広町13-5 ☎27-9199



# HAKODATE 魅惑のカフェ 春の10選 Cafe STYLE

コーヒーが好き…、ボサノヴァなんか流れる空間でゆっくり過ごすランチタイムが好き…、そんな人達にとって欠かせないのが、カフェの存在。素敵なカフェで過ごす時間はアンニュイな日常からの解放、そして自分へのご褒美——。

今回は、ここ函館で人気を集めている、お洒落なカフェに注目してみました。この街には、エキゾチックな街並や美しい自然と調和した素敵なカフェが何軒も点在しています。おいしいコーヒーが疲れを癒してくれ、お洒落に盛り付けられたランチは空腹だけでなく、心まで満たしてくれるでしょう。もちろん、そこから眺める景観や店内の雰囲気も大満足の店ばかりです。

春の陽気に誘われて、1人でもお友達同士でも、ぜひお気に入りのカフェに足を運んで、ちょっと特別な大人の時間を過ごしませんか?

## 英国のアンティーク家具が穏やかな時を演出

## ピーベリー



函館市中央図書館の斜め向かいにある『ピーベリー』は、ゆったりとした空間とイギリスのアンティーク家具が穏やかな時を演出。窓から眺める五稜郭公園の四季の移り変わりも美しく、桜の時期はベランダで過ごすこともできます。オススメの「手作りパン」(700円)は、単品としても人気のチーズじゃがパンやリンゴジャムパンなど4種類のパンとサラダがセット。自家焙煎珈琲は、オリジナルブレンド珈琲とストレート珈琲

のどちらも豊富にそろっており、「ピーベリーブレンド珈琲」(480円)は苦味とコクのバランスが最高。有機栽培のハーブティーや紅茶も充実しています。手作りケーキ(450円、ケーキセット850円)も人気。営業時間は午前7時～午後8時(12～3月は午前9時～)。駐車場有。

●五稜郭町27-8 ☎54-0920

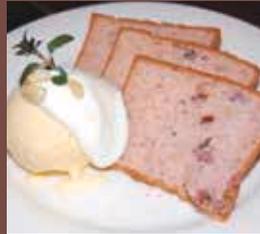


## 桜の時期限定「桜のシフォンケーキ」

## カフェ ハルジオンヒメジオン



明治45年建造の蔵を改築した『カフェ ハルジオンヒメジオン』は、落ち着いた雰囲気のある店。ケーキ、飲物、パスタ、麺類などメニューは豊富。いまなら桜の時期限定「桜のシフォンのバニラアイスクリーム添え」(580円)がおすすめです。お茶では中国緑茶やバラの花茶なども飲んでみたい一品。お茶の時間限定の「デザート盛り合わせ」(900円)は、スイーツがたっぷり楽しめます。フードメニューは、豚キムチごはん、



揚げ豚肉のベトナム風うどんなどから、週替わりのランチまでそろっています。営業時間は午前11時30分～深夜0時(日曜日は午後9時まで)。午後2時30分～午後5時30分はお茶の時間。毎週月曜日定休(月曜日が祝日の場合は火曜日が休み)。

●大手町3-8 ☎24-6361

## 体に優しい手作りフード

## オールドニューカフェ



市内本町・電車道路沿いにある『オールドニューカフェ』は、心地よい陽射しが差し込む1軒。1品1品丁寧に手作りでされたフード類は、体に優しいものを提供。中でも「緑のお野菜のパスタ」(サラダ・パン付、1300円)は、8～10種類の四季の野菜を使用しているため、女性には見逃せないと。フードとケーキには「本日のオススメ」メニューがあり、旬の味や新しい味に出逢える点も魅力。



どんな絵が描かれているのかが楽しみのひとつでもある「カプチーノ」(550円)は、最後まできちんと残るまろやかな泡と、自家焙煎コーヒーが絶妙のバランス。フード注文でドリンク半額。ケーキはお持ち帰り可。営業時間は正午～午後10時(午後9時30分)。毎週日曜日、祝日は夕方迄。毎週月曜日定休。

●本町32-6 ☎55-2005

## 絶好のロケーション!!

## カフェ マウンテンブックス



市内元町・大三坂上のチャチャ登りを上ったところにある『カフェ マウンテンブックス』。窓の外には教会群と、市街地を望む絶好のロケーション。書棚にズラリと並んだ本は、自由に読むことができます。おすすめは、「マフィンサンドセット」(サラダ、コーヒーまたは紅茶付900円、午後1時～午後3時、午後6時～午後8時限定)をはじめ、「抹茶のシフォンケーキ」(400円)、「にんじんのケーキ」(450円)、バニラアイスに熱々の



のエスプレッソをかけた「ジェラート・コン・カフェ」(650円)など。ビール、ワインなどのアルコールもあります。現在、5月中旬にテラスで行う古本マルシェの参加者を募集中。営業時間は午後1時～午後10時。毎週火曜日定休。

●元町3-3 ガーデンハウスチャチャ内 ☎27-3310

## 住宅街に佇むお洒落なカフェ

## カフェ・ショコラ



市内深堀町の住宅街に佇む『カフェ・ショコラ』は、ゆっくりとくつろげる1軒。女性に人気のランチメニュー(午前11時30分～午後2時30分)は、パスタやサンドイッチ、肉料理などが、ワンプレートに盛りつけられた女性好みの内容。オススメの「木の子の和風スパゲティ」(1050円、月替り)は、サラダ・スープ・ドリンク付。甘さ控えめのケーキも好評で、ランチの後やティータイム



(午後2時30分～午後6時)やお土産として好評。ディナータイム(午後6時～午後10時、毎週日曜日は午後5時～午後9時30分、各LO/閉店30分前)には、アルコールに合うメニューも充実。また、2階スペースは、ママサークルや茶話会などの集まりにも最適(20人程度まで)。毎週木曜日定休。駐車場有。

●深堀町13-26 ☎33-5050

## レア物もあるシングルモルト・ウィスキー

## JB ハウス



函館公園前にある『JB ハウス』は、オープンから実に31年というカフェの先駆的存在。ジャズが流れる店内はいぶし銀のような趣があります。おすすめはいつもサイフォンで淹れたてが飲める香り高いコーヒー(ブレンド460円、深煎480円)と、常時30～40種類はあるというシングルモルト・ウィスキー(700円～)。世界で200本しかないというレア物もあり、噂を聞きつけてあちこちからファンが来店するのだとか…。開店



以来の「JBカレー」も味わってみたい一品。函館公園のお花見や西部地区の散策がてら、訪ねてみてはいかがでしょうか。営業時間は午前11時30分～午後10時。毎週月曜日定休。

●青柳町19-4 ☎27-1536

<http://www7.plala.or.jp/JBHOUSE/>

## 春の味、いちごのミルフィーユ

## カフェ・チーズ



ベイエリアにある『カフェ・チーズ』は、ゆったりとしたスペースと静かな雰囲気が魅力の店。全て手作りのケーキは、「レアチーズケーキ」(520円)、「スノースライス&ティースフォンケーキ」(520円)などの定番と、季節ごとに替わるものが常時6種類あります。いまの時期限定の「いちごのミルフィーユ」(600円)は、さくさくパイにカスタードと生クリームの一体感が春の味。ケーキはコーヒーまたは紅茶とのセット



で780～880円。コーヒー(480円～)は注文を受けてから豆を挽きサイフォンでいれます。紅茶(ウバ、ダーズリンほか680円～)は、茶葉がセイロンなどの農場から直送のものを使用。こだわりの味をご賞味あれ! 営業時間は午後3時～午後11時。毎週日曜日定休。

●末広町13-20 2階 ☎22-8479

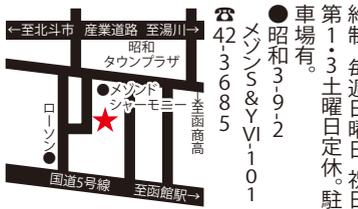
よもぎで蒸されてみませんか?

トータルヒーリングサロン ハッピー

心が笑顔になれる癒しのサロン、市内昭和3丁目の『トータルヒーリングサロン ハッピー』は心と体を癒すメニューがそろっています。「よもぎ蒸し」は、よもぎをはじめ8〜10種類の漢方生薬を皮膚と粘膜から取り込むことで、冷え性、婦人病、痔などの症状をはじめ新陳代謝の促進や体質改善にも効果的。また、目的に合わせて生薬の配合が異なっており、初めての人も大量の発汗を望む人や大量の発汗を望まない人など、お好みのメニューが用意されています。また、美容効果も高いです。美肌効果も高いです。美的にもスッキリしたいなら「心身爽快コース」と、3つのコースがあり、青いほすいで見た目、通常2800円のところ2300円で提供(全コース5月15日まで)。そのほかの



高橋のりこ代表  
「施術後は心も体もポカポカです」  
「施術後は心も体もポカポカです」  
「施術後は心も体もポカポカです」



函館らしい塩フーメンを守り続けて…

ラーメン店『六花』店主 中曽根 修さん

ストレート麺に澄み切ったスープ。切ったスープの塩フーメン。当時、函館の飲食店をテーマにした書籍に、それが深い味わいがある。市内田家町にあるラーメン店『六花』の塩フーメンはまさに、函館ラーメンの典型といえる逸品。「創業以来、変わらずこの味を守り続けています」と話すのは、店主の中曽根修さん。出身は小樽市。幼少の頃に函館に移転。函館や東京で船乗りや水産関係の仕事を経験した後、20代後半で念願のラーメン店をひまから30年ほど前にオープンした。根づから料理好きが名物メニューとして作ったのが、ストレート麺に澄み



My Way 全力投球

この店で、特に女性から圧倒的な人気を集めているのが「広東麺」なのだそう。実はいまから2年ほど前、本紙でラーメン特集を企画した際に、この広東麺を取材させていただいた。その時、「食べた後、至福の笑顔になれる…みたいな感じでどうですかねえ」と、ちょっと照れ気味ながらも筆者に提案して下さったのが中曽根さん。洒落心あふれる団塊の世代の言葉は、もちろんこの店の記事のメインタイトルとして使わせていただいた。六花は☎43-5718。

カイロプラクティック1日教室受講生募集

カイロプラクティック・フィノス

誰でも簡単にできるカイロプラクティックの技術を院長が教える「1日技術取得講座」が4月26日(日)に開かれます。肩こりや腰痛など、体の不調や悩みに、自分や家族の体を自分で整えて健康を維持するチャンスです。会場は亀田本町会館で、時間は午前9時30分〜午後5時。受講費は15000円(テキストト込)です。女性や高齢の人でも出来る安心安全な技術なので、自分でも参加できます。また健康の事や1日教室についての無料説明会を毎週木・金・土曜日午後8時から実施しています。カイロプラクティックの治療技術や資格の取得について詳しく説明します。背骨の歪みは骨盤や内臓にも影響して様々な体の不調を引き起こします。カイロプラクティックの知識を通してあなたの自然治療力を引き出し、あなたの体を健康的に導くお手伝いをします。また、今回は初回実施料5500円のところ参加者は2000円で受けられます。体のことで悩んでいる人は気軽に電話でお問い合わせ下さい。



会場は亀田本町会館で、時間は午前9時30分〜午後5時。受講費は15000円(テキストト込)です。女性や高齢の人でも出来る安心安全な技術なので、自分でも参加できます。また健康の事や1日教室についての無料説明会を毎週木・金・土曜日午後8時から実施しています。カイロプラクティックの治療技術や資格の取得について詳しく説明します。背骨の歪みは骨盤や内臓にも影響して様々な体の不調を引き起こします。カイロプラクティックの知識を通してあなたの自然治療力を引き出し、あなたの体を健康的に導くお手伝いをします。また、今回は初回実施料5500円のところ参加者は2000円で受けられます。体のことで悩んでいる人は気軽に電話でお問い合わせ下さい。



LUNCH BOX

幅広いメニューが評判

○函(まるかん)

市内五稜郭町にある『○函』は、活きのいい魚介の料理を中心に、幅広いメニューが評判の1軒。ランチはリーズナブルで盛りだくさんの料理が並ぶうれしい内容。○函日替わりランチは、煮魚や焼魚などの主菜に副菜は海老フライなどで、グレードの高いものがそろっています。小鉢3品、汁物、ソフトドリンクのセット。コーヒーはセルフでお代り自由。ほかに週替わりのランチAは500円、ボリュームのある「○函ボリュームランチ」は880円。もちろん、ランチタイムに一般メニューも注文できます。



○函日替りランチ 680円

DATA

ランチ:午前11時30分〜午後2時30分(LO/2時)、夜:午後5時〜午後11時(LO/10時30分) 年中無休 駐車場完備  
●五稜郭町31-10 ☎35-5000



青ほの心

待つ心

市内の介護施設で働く女性と出会いました。認知症のお年寄りも多い現場で安い賃金で働く彼女は、それでもとひきり明らけて、お年寄りと接して楽しいと話します。

お世辞で言葉を飾ることもなく素のままに怒ったり笑ったりする認知症のお年寄り達、自分よりずっと年上なのにとても可愛く見えるそうです。「毎日が忙しく体も疲れるけれど、でもそこにいるとほっとして癒される気がする」と彼女は言いました。

彼女の人柄もあるでしょうが、職場の雰囲気や施設の運営の在り方もきつと入居者を思いやる優しい心に支えられているからでしょう。せかずに待つという、お年寄りの心に添った介護の姿がうかえて温かみを感じました。

同じ頃、キユーバの有機農業を紹介するテレビ番組を観て、貧しい中にも明るく人々の表情に感銘を受けました。キユーバは米国の経済制裁を受けて食料も農業も輸入できなくなり、自国で食糧を調達しなければならなくなったという経緯があります。そんな、物がない中で国を挙げて工夫をこらし、都市の中でミミスを活用するなどして土を活性化し野菜を育てました。国と国民の危機的状況を、知恵と努力で一人の餓死者も出さずに乗り切ったのです。

人々が安心して暮らせるのは「教育と医療は全て無料」という国の施策が背景にあるからですが、経済的には決して豊かではない暮らしです。それでも人々はゆったりと明るくとても良い笑顔です。

いま、私達の周りは成績簿で効率を求められ、うっかりすると生活すら脅かされてしまつ余裕のない社会になっています。介護も有機農業も人の手が必要な地味な仕事。それだけに仕事はきつく、厳しい毎日だと思います。それでも明るさを失わない彼らに共通するのは、あせらず、せかす、待つ心ではないかと思いました。効率は悪くても、たとえすぐに結果が出なくても、前向きにゆったり待つ姿勢がそこにはあります。

こんな時代だからこそ、可能性を信じて待つという心のゆとりが大切だと教えられた気がしました。



若松秀征(ひでゆき)君  
H.15.3.10生

サッカー少年団メンバー募集中!  
今回は、シーズンインに向けて新メンバーを募集している「旧函館市内の小学校を拠点とするサッカー少年団」を紹介いたします。練習日時・内容及び活動費など、詳しくはお気軽にお問い合わせ下さい。

- ①チーム名
- ②練習場所
- ③募集学年
- ④所属団員の主な小学校(全チーム 其他の小学校からの入団可)
- ⑤連絡先

- ①旭岡サッカー少年団
- ②旭岡小学校
- ③1~6年生
- ④旭岡小学校
- ⑤54-0193(代表・中貝幸男)・学校50-2867(長谷川)

- ①アストレー鍛神FC
- ②鍛神、神山小学校
- ③3~6年生
- ④鍛神、神山、東山小学校
- ⑤31-7366(中貝恭太)

- ①ウイゴレ函館
- ②深堀小学校
- ③1~6年生
- ④深堀、高丘、湯川小学校
- ⑤090-6219-2659(小川謙)

- ①上湯川ジュニアサッカークラブ
- ②上湯川小学校
- ③3年生~
- ④上湯川小学校
- ⑤学校57-2211(勝田洋一)



- ①亀田サッカー少年団
- ②亀田小学校
- ③男女共1年生~
- ④亀田、昭和、八幡小学校
- ⑤090-3779-8573(山崎忠)

- ①桔梗サッカー少年団
- ②桔梗小学校
- ③1~5年生
- ④桔梗、中ノ沢、北美原小学校
- ⑤090-5222-9098(成田努)

- ①昭和FC
- ②北昭和、昭和小学校
- ③3~6年生(1、2年生は週1回程度のボール遊び)
- ④北昭和、昭和小学校
- ⑤42-4551(藤田修一)

- ①函館ジュニオールFC
- ②中央、北美原小学校
- ③1年生~(就学後継続活動予定の園児可)
- ④市内及び近郊全域
- ⑤090-4874-1212(早坂賢一)

- ①函館港FC
- ②港小学校
- ③2~6年生
- ④港小学校
- ⑤41-5855(川前昌市)

- ①八幡サッカースポーツ少年団
- ②八幡小学校
- ③1年生~
- ④八幡小学校
- ⑤090-8899-7589(保坂昌史)

- ①日吉が丘サッカースポーツ少年団
- ②日吉が丘小学校
- ③3~6年生
- ④日吉が丘小学校
- ⑤学校51-3806(池田清慈)

# NARUHODO TOPICS [なるほどトピックス]

## 大きいサイズがそろった春のシューズフェア

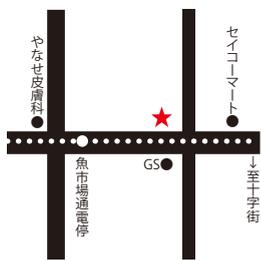
### タランチーネ

市内豊川町の『タランチーネ』の「春のシューズフェア」をのぞいてみませんか?

期間は4月14~25日で、開店以来のロングセラーとして人気のあるドイツのガボール社の靴がサイベデザインとも豊富に並びます。サイズは22~26センチ、30種類以上のデザインがそろいます。普通サイズから大きめサイズをお探しの方にも、きことお好きなデザインが見つけられます。今年のおすすめは黄色やブルー、メタリックシルバーなど、豊富なカラーとデザイン。これから春夏の装いに合わせてあなたのお気に入りを見つけてしまおう。



機能性とお洒落なデザインが特徴の「ガボール社」の靴は、1度履くと手放せなくなる快適な履き心地。リピーターが多いのもうなずけます。より履きやすい靴のために「ガボール社」で



は研究を続けています。足の裏やかかとへの負担をやわらげる素材を底やかかとに使用したパンプス類や、足にやさしい中敷きを使用したものなどもあります。足と靴でお悩みの方は、履き心地とお洒落なデザインを追求したガボールの靴をぜひお試しください。

●豊川町21-3  
22-2164  
営業時間は午前11時~午後6時。期間中は無休。

## カール十エクステ、付け放題で7000円!

### 小さな化粧品店のODA(オダ)

美人度アップにかかせないのが目元の印象。ぱっちり目を手に入れるなら、いまがチャンスです!



市内北美原小学校横、『小さな化粧品店のODA(オダ)』ではこの春うれしいキャンペーンを実施します。まつ毛カール十エクステ付け放題というお得な企画です。エクステは本数無制限で、料金を気にせずボリュームアップ可能。4月20~25日の期間限定7000円で提供します。

また、同店では、最近話題のかかと用石けん「クリアリッチド」(1050円)がオスス。ヘチマに入っていて、そのままかかとを洗うだけでOK。道内



●北美原1-8-5  
4633843

ではまだ取扱い店が少なく、通販や札幌まで足を運んで購入している人もいるのだとか。オレレンジ、グリーンノート、レモンの3種があり、ギフトにも最適です。営業時間は午前10時~午後7時。毎週日曜日、祝日定休。要予約。

## 桔梗町に歯科医院が開院

### みやむら歯科クリニック

市内桔梗町に4月10日、『みやむら歯科クリニック』が開院



宮村徹院長は、北海道医療大学歯学部を卒業。「出身地である函館で地域に根ざし、患者さんのニーズに合わせた治療を目指します」と話しています。

クリニック入口にはスロープを設置し、車椅子でも入りやすいようになっており、院内のスペースもゆとり作りられています。待合室にはキッズコーナーを設け、お子さんが来院しやすい環境を整えています。

診療時間は月・火・木・金・土曜日から午前9時30分~正午、午後2時~午後8時。水曜日、祝日休診。予約制(急患は随時受付)。

●桔梗町41-762  
84-6618



## ホワイトニング美容液プレゼントのチャンス!

### エステティック&スリミングサロン カリーナ

市内石川町にあるエステサロン「カリーナ」から驚きのお得情報!



新メニュー「ダブルメタホワイティングコース」(100分10500円)を「青ぼん見ました」で、初回予約の先着30人限定に美白美容液「ホワイトニング」(通常価格10500円)が本製品まるごと1本が付いてくるチャンスです。できてしまったシミと、これからできるシミにダブルで働きかける2種のピーリングと、パック、ビタミンA・C・Eのイオン導入などからなるこのコース。函館で唯一ドイツのオーガッ

ク化粧品「ファンメアリー・ポイント」を使用し、美白のほか毛穴の引き締めとリフトアップも期待できるぞ。

「紫外線の強い季節、エステと化粧品ダブルケアでシミ対策しよう」と飛鳥オーナー談。天然アロマの香りで癒されながらあなたも憧れの「絹肌」に! 営業時間は午前10時~午後8時(予約受付は午後7時まで)。毎週水曜日定休。完全予約制。

●石川町34922  
4743346





生涯のパートナーとの出会いの場を提供している『らぽーとフライダル』は、「日本仲人業協会支部」の加盟店として今年5年目を迎えました。

カウンセラーの米木司さんの丁寧なカウンセリングは、入会者やこれまで誕生したカップルから多くの信頼を得ています。

カウンセラーの米木さんは悩みや迷いを抱える人のために新しく「無料相談」をはじめました。函館市の統計では結婚は1日4.2組、そして離婚は2.2組にのぼります。「幸せを求めて結婚したはずの人達が離婚に至る前にせめて一度考えてほしいか



## 話題の種

今月のお題

無料相談を開設

らぽーとフライダル

人は様に明るい未来を描けなくなっています。これまで多くの人達の相談のつぎに米木さんが、専門的な経験を生かしながら丁寧にカウンセリングします。家庭生活に悩む人には結婚を続けていくためのアドバイスをしたり、さまざまなかえしに合わせた相談に乗ります。無料相談は電話で予約をし、実際にお会いして困りに適切なアドバイスをします。悩む人は未来のために1度電話してみませんか。

電話受付は午前10時〜午後6時。予約制。

●新川町19-8  
27-0303  
http://www.e-yoen.com

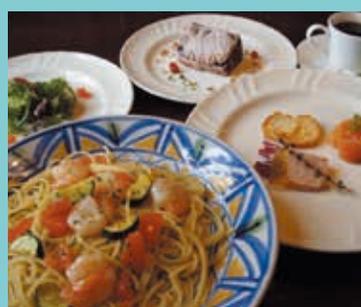
## Gourmet Guide

いい店みつけた



ラ・リヴィエール

ランチ=午前11時30分〜午後2時(LO)、ディナー=午後2時〜午後5時、ディナー=[平日]午後6時〜午後9時(LO)、[日曜日、祝日]午後5時〜午後8時30分(LO)、毎週月曜日定休  
●縦治2-39-12  
☎55-1130



見かけるたびに気になるお店…、あなたにもありませんか？

産業道路を湯川から赤川方面へ向かうと目を奪われるサーモンピンクの建物。それが『レストラン ラ・リヴィエール』。「美容室がケーキ屋さん?」「いいえ、あそこは美味しいレストランですよ」。通勤で函館に来た奥様達の話題にもなるお店です。平成9年12月にオープンし、今年で12年目。フレンチやイタリアをベースにした欧風料理を提供、「肩のこらないスタイルで食事を楽しんでいただきたい」という思いからカジュアルレストランとして営業しています。落ち着いた内装の店内はとてものくつろげ、1人でも気軽に立ち寄れる雰囲気。

オーナーシェフ・佐々木宏次さんの料理に取組む姿勢はとてもの真摯

なもの。季節に合わせた旬の食材を使い、近郊の農家から取り寄せる無農薬野菜を可能な限り使用。素材を生かし工夫をこらしたオードブルは日替りのお楽しみですよ。

ランチはキッシュ、パスタ、煮込み、本日のコースの4種類で、中でも人気の「パスタランチ」(1580円)は、2種のオードブルと選べるパスタ、サラダ、飲み物、デザート付。写真の「エビのプロバンス風パスタ」は、海老が最高に美味しいプリプリの食感で、絶妙な火加減と仕上げのタイミングでプロの技を感じます。

デザートも全てシェフの手作り。ケーキ類(330円〜)は、テイクアウトもでき、おみやげにも最適。この店の味ならケーキ通にもきっと喜ばれることでしょう。

## おすすめサークル&カルチャー案内



日時/毎週火曜日午後2時50分〜4時20分  
場所/市民体育館4階  
太極拳会費/月1000円(新婦人・入会金100円、会費700円)  
講師/伊藤ゆき子 連絡先/☎42-0340(新日本婦人の会)

新婦人小組「楊名時健康太極拳」は中国古来の武術を源とする健康法で、日本には50年ほど前に普及しました。深い呼吸に合わせてゆっくり動くことで心身がリラックスし、精神の鍛錬にもなるといいます。講師の伊藤ゆき子先生の指導のもと、メンバーは楽しく体を動かしています。入会には新婦人(新日本婦人の会)の会員になることが必要です。

新婦人は1962年、平塚らいてうやいわさきちひろなどの呼びかけで創立された会。子育て、暮らし、平和という女性の願いを実現するため活動しています。「小組」と呼ばれるサークル活動が活発で、太極拳のほか、生け花、習字、ヨガ、子育てサークルなどがあり、米などの産直も行っています。お問い合わせは連絡先電話番号まで。

## 新婦人小組「楊名時健康太極拳」

## はこだて医療情報

神原循環器科内科クリニック院長 神原 亨

## ドクター講座

医療法人社団 東野内科消化器科クリニック院長 東野 清

### 失神バンド

1960年頃にはグループサウンズが流行っていて、テンポアツと「失神バンド」がありました。演奏する人が失神してしまうとコンサートは終わりなので、失神するのは最前列に来ている女の人たちでした。キャーと騒いで、ぐったりしているところを係員に運び出されていました。「入場券もつたない」と小学生ながら心配したものです。



失神を主訴に外来を訪れる人はよくいます。26年間の住民調査で「男3%、女3.5%の人が、1度は失神していた」という論文があります。命に別状のない失神の原因もありますが、倒れたときに頭を打ったり、骨を折ったりすることもあります。

失神する状態とは、一過性に脳への血流が減少する状態です。頭への血流が6〜8秒間途絶えるような不整脈が起こったり、上の血圧が60まで低下したり、脳への酸素が20%低下しても失神します。失神前にふわふわする浮遊感を自覚することもありますし、前駆症状のない場合もあります。完全に意識を回復するので、「あれはなんだったのさ?」と不思議になりますが、繰り返すことが多いので、原因を調べるのは大事なことです。

脈の速くなる不整脈と脈の遅くなる不整脈のどちらも失神の原因になります。脈が速くなる不整脈が起こって、それが止まるときにしばらく心臓が打たないので、失神することがあります。心房細動という不整脈で、脈が非常に遅いときも失神します。心臓がやたら速く動くのだが、速すぎて血液を送り出せない不整脈のときも失神します。出血して血圧が下がったときも失神します。血を吐いたときは原因がわかりやすいのですが、動脈瘤の血管が裂けて体内で出血しているときは失神の原因がわかりづらく、命に別状のある失神です。朝礼で失神するのは、失神バンドと同じで、一時的な血圧低下が原因の命に別状のない失神です。心臓血管に病気があると失神の原因になり易く、繰り返すと言われてます。致命的な病気の前触れかもしれないので、気を失ったときは原因を調べましょう。

●大川町12-22 ☎43-1222

### 本当なの? とっても楽な従来の口から入れる胃の内視鏡検査

この紙面を借りて、鼻から入れる(経鼻)胃の内視鏡検査が従来の口から入れる(経口)胃の内視鏡検査にくらべ、はるかに楽であることを紹介してきました。当院で3年前の4月中旬から経鼻胃内視鏡検査を開始し、約2500例に施行しましたが、そのうち挿入できなかったのは9例(0.4%)のみでした。



去年1年間に当院で施行された胃の内視鏡検査853例中、鼻からの検査を希望された824例のうち1例が挿入できず、その1例を含め30例(3.5%)に従来の口から入れる内視鏡検査を行いました。発見された胃癌は8例、そのうち早期胃癌は6例で、いずれも経鼻内視鏡で発見されました。

去年までは経鼻胃内視鏡検査にこだわり、挿入できれば多少の痛みや出血は仕方がないのかなというおごりがあったのは確かで、最近では反省しています。

若いころから胃の内視鏡検査が楽に上手になるよう日々努力してきましたが、それにも限界があり、反射の強い患者さんには鎮静剤を使わずには検査になりませんでした。それが3年前に経鼻内視鏡を導入してからは嘘のように検査が楽になり、これまでに1例も鎮静剤を使ったことはありません。

しかしながら挿入できない人、挿入できても鼻の痛みが強い人、鼻から入れることに抵抗のある人、さらに口からの検査が楽なため鼻からの検査に興味のない人には、従来の口から入れる胃の内視鏡検査を行っています。現在では細い経鼻内視鏡を口から挿入し、格段に検査が楽になりましたが、それでも反射の強い人が存在します。経鼻胃内視鏡が楽なのは内視鏡が舌に触れないためであり、これをヒントに考えました。信じられないかもしれませんが、昨年の秋から、舌に触れずに内視鏡を口から挿入できるようになりました。その後口からの検査は鼻からの検査に匹敵するほど楽になりました。会話ができないのが欠点ですが、経鼻でみられる痛みや出血が全くなく、安心して検査を受けることができます。これまですべての患者さんに経鼻内視鏡検査を勧めました。この1月からは経鼻を希望する患者さんには、まず左右の鼻腔をすまやかに観察し、広げればそのまま挿入しています。狭ければ無理に挿入せず、そのまま経口に切り替えて検査をしています。口からでも舌に触れなければ、とっても楽ですよ。

50歳を超えたら、まずは胃の内視鏡検査を受けましょう。口からでも鼻からでも構いません。胃癌は早く発見されれば治る病気です。異常がなければ、3分くらいで検査は終わります。胃癌で命を落とさないために、1年に1度3分間モニターで自分の胃の中を見てみませんか。

●八幡町21-12 ☎41-1818

# 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  
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

### 医療とエステの複合施設 エステティックサロン Re-pos

市内桔梗4丁目にこのほどオープンした「医療法人貴優会 エステティックサロン Re-pos」は、『医療とエステの複合施設。内科の一般診療と複合イカルエステ、通常エステが一体になった施設で、医師、看護師、心理カウンセラー、エステティシャンが常勤していることで、心身の美容と健康をひとつの場所で

営業時間／午前9時～午後9時  
完全予約制  
●桔梗4-1-5 ☎34-3777  
http://www.repos2005.com



### 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

## 通販コーナー

(株)ジョイエー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洗顔をタイムタイムを！ 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

### 4月28日号

#### ゴールデンウィークにGo！

#### 本紙記者が行く、

#### 春の大沼、魅惑の体験

発行／株式会社青いぼすとHD  
〒040-8605 函館市弁天町20番3号  
函館 どんく株式会社内  
[総務・営業・折込業務] (0138) **23-5688**  
[編集室] (0138) **27-9210**  
[FAX] (0138) 23-5699  
[E-mail] aoi-post@aurora.ocn.ne.jp  
[URL] http://oceanplace.jp/aopos/

STAFF  
発行者 佐々木 喜美夫 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  
銭谷 加奈 Kana Zeniya  
DTP & WEB 武越 史幸 Fumiaki 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。

## 読者の声

函館初デートのお店は、青いぼすとで見ました。青いぼすと編集者の皆さん、こんにちは。函館情報といえは青いぼすとが、私が函館に越してきたばかりだった新婚時代、主人

春です。陽気に誘われてちよと出かけてお茶したり、ランチを楽しんだりしたい季節ですね。そこで今回は入ハリ、函館市内でも評判の「お洒落でゆったりくつろげるカフェにスポットを当ててみました。たまには1人でのんびり、またはお友達同士でゆつくと、素敵な時間をお過ごし下さい。また、転勤などでこの春から函館に住みはじめた皆様もぜひ、この函館で評判のカフェをご満喫下さい。

生の声をこれからもどんどんとり入れて…  
バレンタイン愛のメッセージ特集を見て、いろんな人がいるのだなあとも勇気付けられました。私も夫や息子といつまでも仲良くいられたらなあと思います。このような生の声をこれからもどんどん

との函館初デートのお店は青いぼすとで見ました。それ以来、愛読しています。今号(2月13日号)では、ずっと気になっていたカフェ「エスプラウト」が載っていました。すごくうれしかったです。知りたかった情報が全部出ていたので安心して行きますね。子供OKでホットとしました。家族で行きたいです。これからも楽しい記事、お願いします！(港町1丁目、M・M)  
\*それはそれは、素敵な思い出に役立てていただけて光栄です。

西部地区のお店が多く載っているのが嬉しい！  
いつも、青いぼすとが届くのを楽しみにしています。幅広い内容でとても面白いです。何より嬉しいのは西部地区の食事のできるお店が多く載っていることです！ 函館に来て5ヶ月になり、色々

とり入れていただければと思います。  
(亀田本町、M・H)  
\*「読者の声」も、道南在住の皆様貴重な「声」であると思っております。  
感動しました  
いつもたのしく読ませてもらっています。「バレンタイン、愛のメッセージ特集」、とても感動しました。またこのような特集をぜひやってほしいです。  
(銭亀町、S・H)  
\*嬉しいです。ありがとうございます。

## 街角情報

### 『函館ハイソクラフ』では

『カフエ en』のアート公募展、作品募集中  
市内赤川町にある「カフエ en」では、5月に開催するアート公募展の参加者を募集中。テーマは店名である「えん」。緑、円など、それぞれのイメージを作品に反映させたもの。絵画、写真、立体作品などジャンルは自由。4月30日まで受付。詳細は「カフエ en」☎47-4333まで。

なお店へ行ってみようと思  
(弥生町、C・N)  
\*だいたい西部地区に詳しくなつたのでは？  
色んなおしゃれなランチが出来るといいお店特集  
お願いします  
毎回、オールカラーで見やすく、すみずみまで拝見してまーす！ 仕事を始めて営業、外でお茶したりランチの回数が増えました。色んなおしゃれなお店特集、お願いします。  
募展、作品募集中  
市内赤川町にある「カフエ en」では、5月に開催するアート公募展の参加者を募集中。テーマは店名である「えん」。緑、円など、それぞれのイメージを作品に反映させたもの。絵画、写真、立体作品などジャンルは自由。4月30日まで受付。詳細は「カフエ en」☎47-4333まで。

ドテニス体験学習講習会を5、6月の毎週水曜  
午前10時から正午まで  
市内大町のバインクラブ  
屋内コートで実施します。受  
現在受講者を募集中。受  
講料は1000円(8回分)。  
シニア持参。申込締切は  
5月4日。詳細は松原☎  
23-1652(携帯電話  
0903-1132299)  
または中村☎45-  
7340まで。

『ラ・リヴィエール』より、  
ティイクアウトケーキにも  
使える3000円分の食  
事券を5名様に  
今回の「いい店みつけた」  
で紹介した「ラ・リヴィエ  
ール」より、ティイクアウトケ  
ーキにも使える3000  
円分の食事券を5名様に  
プレゼント。ハガキに郵便  
番号、住所、氏名、電話番号を明記し、青いぼすとに  
対する感想もたっぷりお  
書の上、〒0408605、  
函館どんく内、株式会社  
青いぼすとHD「ラ・リヴィ  
エール」プレゼント係まで。  
締切は4月24日。



## プレゼント

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。

夏前にはじめよう！ ホロニック ラヴニール レリーサ ハンズベース

この夏こそ、昨年までとは違う自分になりたいなら、夏なのに肌を隠して過ごすだけの人や、食事を減らしてただのダイエットによつて上半身だけ痩せてしまった人も必見。「耳つぼダイエット」は①背中中の贅肉など余分な贅肉だけが取れるので、ダイエットに成功したあなた、まずはお電話を！



市内柏木町・Mさん

体重	-15.7kg	体脂肪	-9.2%
64.9kg	→49.2kg	34.3%	→25.1%
ウエスト	-19.8cm	ヒップ	-11.1cm
90cm	→70.2cm	101cm	→89.9cm

詳しい理由は「無料カウンセリング」で聞くことが出来ますが、ダイエットインストラクターが太り方のタイプなどを考慮した上、目標体重までに必要な期間や料金を設定。無理な勧誘は一切なく、何でも気軽に相談できます。1人で悩んでいるあなた、まずはお電話を！



発行／株式会社青いほすとHD



ホロニック函館

●美原2-6-19 【フリーダイヤル】0120-085-066

http://holonic.main.jp

営業時間／午前10時～午後8時（毎週月曜日は午後1時～） 予約制

定休日／毎週木曜日 駐車場／有

人気メニュー「骨格矯正」（骨盤735円・全身1050円・10回コース5250円）は、肩凝りや腰痛などの原因となるゆがみを取り除くだけでなく、ヒップが大きい人やバストアップしたい人などにも効果絶大。キレイなスタイルを作りたいあなたは、ぜひ！



ラヴニール

●日吉町4-17-9（元ホロニック函館日吉店） ☎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

店名「ラヴニール」の意味「未来へ羽ばたく」に相応しく、元気になれるサロン。新メニューの「ゲルマニウム温浴」（1575円）も好評で、これまでと変わらず子供連れも歓迎。オープンから2年間で、ダイエット成功者は150人（旧店名ホームサロンゆう）。



レリーサ

●港町1-14-3 NEXT-3 1階 ☎85-6234

営業時間／午前10時～午後8時 予約制 定休日／祝日 駐車場／有  
新メニューとして「まつげカール」（2100円）と「リフレクソロジー」（20分2100円～）が登場し、ダイエットはもちろんリラクゼーションからキレイまでを提供。1人では挫折しがちなダイエットを、1人ひとりの理想のスタイルへとサポートします。



ハンズベース

●湯川2-33-10 ☎57-6013

営業時間／午前9時30分～午後5時（カウンセリング受付は午後8時まで） 予約制

定休日／毎週土・日曜日、祝日

駐車場／有

「他の利用者に会うのが嫌」「子供が小さい」とお悩みの人にオススメ。自宅サロンなので、気兼ねなく楽しいひとときを過ごしながらダイエットが可能。「私も耳つぼダイエットでチェンジしました。あなたもチェンジ宣言しませんか？」とは、代表の浦野さん。