

POST IN FREE PAPER SINCE 1991 青いほすと

2009.5.15 [fri] Issue.420

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

今回、お弁当作りにチャレンジしていただいた
“アイデア料理人”の皆様のプロフィール

身近な食材で
簡単アレンジ

お弁当アイデア集

二口 美哉子さん



小学生の頃から家族の料理作りを手伝い、料理好きに…。その料理好きが高じて、高校卒業後は東京の調理師専門学校に進学しました。そして卒業後は、赤坂プリンスホテル(現・グランドプリンスホテル赤坂)に勤務し、デザート部門を担当。いまからおよそ20年前に函館に戻り、自宅で料理教室を主宰。そして13年ほど前に市内大縄町にカフェ『ドリーミング』をオープン。キャラクターのケーキ作りなどが話題を集めています。現在は北ガスッキングスクールの講師としても活躍中。



富谷 真樹さん



五稜郭公園裏の創作料理『萬福 とみや』(本通1-26-10、☎53-6363)の店主である富谷真樹さんの作る料理は、素材を活かした新鮮さが評判です。昼はランチ、夜は居酒屋、仕出し料理、各種イベントへの出店など幅広く行っています。函館土産として企画、制作、販売を担当した「函館いかすみカレー」は、「函館圏優良土産品推奨品」として奨励賞を受賞しました。板前歴20年のベテランとして腕を振るいながら、気さくで多彩なその人柄が、多くの利用客に愛されています。



お昼休み…、お腹がペコペコの時に手作りのお弁当の蓋を開ける瞬間のワクワク感は何ともいえませんよね。家族の健康を考えたお母さんの愛情たっぷりのお弁当は本当に美味しいものですが、作る側のお母さんにとっては毎日のことだけに、おかずのレパートリーも大変なのではないでしょうか。

そこで今回は、本紙スタッフが、函館在住の3人のアイデア料理人に依頼し、どのご家庭の冷蔵庫にもありそうな「魚肉ソーセージ」「卵」「ジャガイモ」の3品を中心食材としたお弁当を作っていただきました。3品とも栄養価が高くヘルシーで、しかもお財布に優しい食品ばかりですので、今回のアイデア料理人の巧みなアイデアをぜひご参考に、美味しくヘルシー、しかも安く簡単にできるお弁当作りを実現して下さい。青いほすととは頑張るお母さんを応援するフリーペーパーです!!

土岐 由香里さん



函館大谷短期大学食物栄養科卒。『株式会社ななえ葬祭』社長夫人であり、時折御主人の仕事を手伝う主婦。自宅にはアンカーホックのガラスジャーやファイヤーキングの年代ものマグカップなどといったキッチン雑貨がズラリ。鑑賞するだけでなく、ガラスジャーは米びつに、カップは来客におしげなく使う気前の良い人柄。実家である道南・今金町産の野菜を使った創意工夫料理が得意。平日は毎朝、高校生の息子さんの弁当作りに励んでいる。



魚肉ソーセージ

「子供の頃によく食べたなあ」というお父さん、お母さんもきつと多いのでは…。魚肉は低カロリーで高タンパク質。ヘルシーで美味しく、そのまま食べてもいろいろアレンジしても美味しい魚肉ソーセージを、ぜひお弁当に活用しましょう。

卵

まあ、正確にいうと「鶏卵」ですね。タンパク質をはじめ、カルシウム、ビタミンA、D、B1、B2などが豊富に含まれた栄養食品であることはいまさらいうまでもありません。お弁当に彩りを添えるのにもぴったりの食材といえるでしょう。

ジャガイモ

さまざまな料理をはじめ、おやつなどとしても親しまれるジャガイモは、フランスでは「大地のリンゴ」と呼ばれる健康的な食材です。料理の主役から役後まで、アイデア次第で美味しいおかずに変身する食材です。

特集

三色丼 ソーセージと卵のそぼろ

材料

- 魚肉ソーセージ…1/3 ●卵…少々 ●生姜…少々
- 麺つゆ…適宜

作り方

- ①魚肉ソーセージはみじん切りにし、砂糖ひとつまみ、すりおろした生姜少々、麺つゆを適宜入れて、汁がなくなるまで炒る。
- ②卵をときほぐし、砂糖少々、麺つゆ少々、サラダオイル適宜入れ、鍋で炒る。

ホットケーキロール

材料

- 魚肉ソーセージ…1本(卵焼器的幅に合わせて切る) ●ホットケーキミックス…大さじ3

作り方

- ①ホットケーキミックスに水または牛乳大さじ3を入れて混ぜ、弱火にかけた卵焼器に流す。
- ②8割がた火が通ったら、ソーセージをのせ、巻きながら火を通す。

ココット

材料

- 卵…1個 ●魚肉ソーセージ…1/3本 ●ジャガイモ…1/2個 ●とろけるチーズ…少々
- 塩、コショウ…少々

作り方

- ①ジャガイモの皮をむき、ビニール袋に入れ電子レンジにかけ、つぶし塩、コショウする。
- ③ココットの容器または小鉢にアルミホイルを敷き、②、魚肉ソーセージ、卵を入れてチーズをのせ、塩、コショウをしてオーブントースターで焼く。



担当記者談/簡単だけれどボリュームがあり、デザートまであって、料理の幅が広いレシピを教えてくださいました。味付けで重宝するのは、市販の麺つゆです。今回は、そぼろや肉じゃがで使いましたが、簡単で手間がかからず、いろいろ応用できそうです。また、先生からのアドバイスとして、お弁当容器に合わせた大きさをラップを切り、おかずの上のせて端を容器に入れて包むようにしておくと、おかずがずれないそうです。(345)

「ソーセージのそぼろ」は鶏そぼろと作り方は同じ要領ですが、作り置きできます。卵のそぼろを作る時は、予め材料に油を入れて炒ると油っぽくなりません。「ホットケーキロール」はホットケーキミックスで簡単に作れ、デザート風にもなります。「ココット」は、子供達に人気。レシピ外で肉じゃがのカレー風味を入れました。いつもの肉じゃがもカレー味にする1品になります。また、レシピにはありませんが、夏期には麺類がおすすめ。茹でたそうめんをお弁当にいれ、ケーキなどについてくる保冷剤で冷やしておき、麺つゆはペットボトルに入れ、食べる時にかけていただきます。お弁当では、味の濃い物を1品だけにし、後は薄味にするとうまいですね。



魚肉ソーセージと緑の野菜のみそマヨネーズグラタン

材料

- 魚肉ソーセージ…1本 ●ブロッコリー…1/2株 ●タマネギ…1/4個 ●味噌…大1
- マヨネーズ…大2

作り方

- ①ミソとマヨネーズを合わせておく。
- ②小房に切ったブロッコリーをゆで、ソーセージの乱切り、スライスしたタマネギを炒める。
- ③器に②を盛り、①をかけてオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

カレー卵そぼろの包み揚げ

材料

- ゆで卵…1個 ●タマネギ…1片 ●ギョウザの皮…5枚 ●カレー粉…少々
- 塩、コショウ…少々 ●醤油…少々

作り方

- ①ゆで卵、タマネギをあらみじん切りにし、塩、コショウで味を調える。
- ②ギョウザの皮にタネをおき、カレー粉少々をふり、皮の縁に水をつけ包む。
- ③180度のサラダ油(分量外)で揚げる。

ジャガイモのきんぴら

材料

- ジャガイモ…大2個 ●ごま油…大1 ●めんつゆ…適宜

作り方

- ①ジャガイモの皮をむき、太めの千切りし、水にさらして水気をふく。
- ②フライパンにごま油を熱しジャガイモを強火で1分炒め、めんつゆを回しかけ火を止める。



担当記者談/味噌味、カレー味、醤油味と味のバランスがいいですね。とにかくどのレシピをとっても、手早く出来るのが分かります。これは毎朝のお弁当づくりの必要最低項目です。これに前日の夕食材料の残りやおかずの変身でさらなるバリエーションが期待出来るそう。グラタンの味噌マヨネーズはほかにも応用できますね。「カレー卵そぼろの包み揚げ」はカレー粉を後からタネにふり香りを残すのがコツ。「ジャガイモのきんぴら」のシャキシャキ感は、さすがプロ!! (チョコ)

今回のお弁当は、家庭の冷蔵庫の中にいつもある物で、早く作れるという点がポイントです。「魚肉ソーセージと緑の野菜のみそマヨネーズグラタン」に入れたブロッコリーはアスパラなど緑の野菜なら何でもいでしょう。味噌とマヨネーズのルーで簡単に出来るところがポイントです。「カレー卵そぼろの包み揚げ」は、ギョウザの皮で包む具をひとつひとつひねりすることでまた、ひと味違うものができます。前日の夕食に残ったポテトサラダや、卵サラダの変身メニューもいいですね。油で揚げするため、お弁当にもピッタリです。「ジャガイモのきんぴら」は、めんつゆを使うのが手軽に出来るコツです。手早く炒めて、シャキシャキの食感を残しましょう。



魚肉ソーセージの海苔チーズ巻きフライ

材料

- 魚肉ソーセージ…1/2本 ●スライスチーズ…1枚 ●海苔…全形1/4枚
- 小麦粉・溶き卵・パン粉(フライ衣用)…各適量

作り方

- ①海苔の上にスライスチーズ、魚肉ソーセージのせてクルクルと巻く。
- ②小麦粉、溶き卵、パン粉を付けて油でサッと揚げ、ななめ半分に切り分ける。

ニンジンとほうれん草としめじの3色卵とじ

材料

- 人参…1/4本 ●ほうれん草…1株 ●しめじ…1/5束 ●卵…1個 ●麺つゆ…適宜

作り方

- ①食べやすい大きさに切った人参、ほうれん草、しめじを小鍋で一緒にゆでて水気を切る。
- ②その鍋に市販のめんつゆを好みの濃さで希釈し沸騰させ、卵でとじる。

オニオンペーコンのせマッシュポテト

材料

- ジャガイモ…1個 ●玉ねぎ…1/8個 ●ペーコン…1枚 ●塩コショウ…少々
- バター…少々 ●醤油…小さじ1 ●(お好みで)ブラックペッパー、乾燥バジル…少々

作り方

- ①ジャガイモをゆでてつぶし、丸い形にまとめ、十文字に切れ目を入れておく。
- ②みじん切りにした玉ねぎとペーコンを炒め、塩コショウで軽く味付けする。
- ③醤油に溶かしバターを少々加え、丸くしたイモの切れ目部分に上からかけ、炒めた玉ねぎペーコンをのせる。好みで上からブラックペッパー、乾燥バジルをふりかける。



担当記者談/彩りがとても明るく、黒っぽいお弁当箱に詰めても鮮やか。魚肉ソーセージの巻き終りはチーズの粘性で楊枝や水溶き小麦粉などが必要ない。マッシュポテトは下側をアルミホイルに包むとバター醤油が他のおかずにしみ込まず、崩れても食べやすい。3品とも計量が一切不要なく、目分量で作れる手軽さが魅力。冷めても美味しくお弁当向きのおかずばかり。作り置きでき、朝は詰めるだけで済むお弁当は忙しいお母さんにピッタリ!! (加)

「魚肉ソーセージの海苔チーズ巻きフライ」は、全形の4分の1サイズとスライスチーズがソーセージ半分とほぼ同じ大きさなので無駄が出ませんし、そのまま巻いてもびったりつきません。チーズが溶け出さないように、素早くさっと揚げるのがコツです。「ニンジンとほうれん草の3色卵とじ」は他の野菜やキノコを使ってもOK。希釈めんつゆを使うので味付けが素早くできます。汁もれしないよう水分を少なめに! 「オニオンペーコンのせマッシュポテト」は、切れ目を入れたマッシュポテトにバター醤油の味が良くしみこみ、ジャーマンポテトとはひと味ちがった美味しさ。コショウは、風味が向上するブラックペッパーを使うのがオススメです。



慢性的な療養から集中的なりハビリまで

医療法人 亀田病院

『医療法人 亀田病院』が
この5月、市内昭和1丁目目に
新築移転しました。



亀田病院は、慢性的な療養
病院として、地域に根付いた
医療を行ってきました。また、
医療を行ってきました。

さらに、新たに「回復期リハ
ビリ病棟」が設立されました。
これにより、救急病院で命の
危険を脱した後、同病院で集
中のなりハビリを受けられる

昨年からは「一般
内科」と「専門内科」
を並列することに
よって、それぞれ
の専門性を持った
医師による治療
を受けられる病院
としても、多くの
支持を集めてき
ました。

さらに、新たに「整形外科・手の外
科」の三浦一志先生も、広い視
点と豊富な経験から診察し
ており、肩・肘・手首・指といっ
た手の外科から一般整形まで、
安心して受診することができ
ます。

より良い医療が受
けられる万全の体
制。

と最新の設備”
の同病院へお
気軽にご相談
下さい。



なご、亀田本
町・富岡地区・
五稜郭方面の
3ルートに無
料送迎車を運
行しています。
停留場及び時
間についてはお問い合わせせ
さい。

●昭和12311
☎4015000

■診療科目

内科、呼吸器内科、消化器
内科、循環器内科、糖尿病
代謝内科、外科、整形外科、
泌尿器科、リハビリテーショ
ン科、放射線科

■病床数
179床

■診療時間
【月～金曜日】
午前9時～正午、午後1時
～午後5時

■受付時間
【月～金曜日】
午後5時

午前8時45分～午前11時
30分、午後1時～午後4時
30分



プロダンサーの経験を人のために活かしたい

ダンス教室「ニューヨーク・ダンス・インスタテュート」主宰 岡田 佳子さん

何事にも興味を持ってなかったそ
の少女が、人生で初めて興味を抱
いたのがバレエだということ。一
「幼少の頃に体が弱かったため、親
がバレエ教室に通わせてくれたん
です。子供心にバレエがとにかく楽し
くてたまりませんでしたね」

市内大手町にあるダンス教室「ニ
ューヨーク・ダンス・インスタテュ
ート」を主宰する岡田佳子さんがバ
レエとの出会いについて振り返った。
「以来、踊ることが大好きになり、
やがてニューヨークにも熱を入れる
ようになり、とうとう、東京で働いて
いた頃に観たステージで、人生のター
ニングポイントを迎えました」



My Way 全力投球

そんな逆境を乗り越え、渡米か
ら数年後に念願叶ってプロダン
サーの座を獲得した。

「例えばレッスン中、主役級のダン
サーの踊りを遠くから見て、こそ
り覚えておくんです。怪我などで
主役役に欠員が出た時、その踊り
がすぐでできた人に大きなチャン
スがやってきます。プロの世界とは
そういうものなんですよ」

ニューヨークで働いた暮らし
を手に入れ、グリーンカード(市民
権)も取得した。飽くなき情熱と
弛まぬ努力でつかみ取った栄光。し
かしその後、年齢的な理由などで
帰国。故郷・函館を中心に指導者
の道を歩み始めた。やがて、日本で
の暮らしにもすっかり慣れた岡田
さんに、生死の境をさまようほど
の病魔が襲った。

「大手術の結果、何とか一命を取り
留めることができましたが、死ぬか
も知れないと思つた時に今と気づい
たんです。好きなことを一生懸命や
つてきたはずの人生なのに、何かや
り残したことがあると…」
平成18年、ニューヨーク・ダンス・
インスタテュートが誕生。現在は
3歳から76歳までのレッスン生が学
んでいる。「自分の力を人のために
活かす」というやり残したことを
を実現するために、今日も岡田さ
んは熱心な指導にあたり、同
教室は ☎2218288。

LUNCH BOX

食の粋、ランチで手軽に 和食料理 きむら

市内神山1丁目にある『和食料理 きむら』の「お楽しみランチ」は、刺身、天ぷら、ミニ天丼、麺類、茶わん蒸しと和食の粋が並んだ贅沢なセット。それがランチで手軽に味わえるのが嬉しいところ。正統派和食を作って30年の店主が作り出す料理は1品1品に手間をかけ、丁寧に作られた期待通りの味。セットには香の物、コーヒー、デザート付き。このほか寿司ランチ、日替わり松花堂弁当などランチメニュー各種があり、サークルの集まりなどのグループ利用(要予約)としてもおすすめです。



お楽しみランチ 1000円

DATA

- 営業時間
午前11時30分～午後2時、午後5時30分
～午後10時30分(LO/午後10時)
- 定休日/毎週月曜日 ■駐車場/完備
- 神山1-1-21 ☎53-2959



青ほの心

「叱る」と「ついでに叱る」

最近、大人が子どもを叱る
といふことが少なくなったとい
われます。一方で、しつこく称す
る虐待が問題になっていきます。
感情をまかせて怒鳴り散らす怒
ると、「叱る」とは違うのではないで
しょうか。「叱る」にまつわる文章を集めた
『心に残る叱られた思い出』という数編
のエッセイを読んで、その思いを強くし
ました。

料理研究家の小林カツ代さんは、4
歳くらいの時、近所の葬式で友達とはし
やいで走り回り、注意されても騒ぐのを
止めなかつたそう。家に帰ってから
お母さんに「大事な人を亡くして悲し
んでいる場なのだから泣きやめなさいと
ありません」と、びしょと叱られました。子
どもだからといって容赦しない厳しさで
した。それ以来、葬儀の場では遺族と同
じ気持ちでいようと肝に銘じるようにな
ったそうです。電車などで騒ぐ子ども
に親が「お巡りさんに叱られるから…」
などと言っているのをよく見かけますが、
子どもは叱られる本当の意味を理解で
きるでしょうか。なぜ悪いのか理由をき
ちんと説明して叱ることの大切さを感じ
ます。

「叱る」というのは良心に訴えること
といふのは書誌学者のリンボウ先生
こと林望さん。小学生の時、優等生だっ
た林さんは、テストで満点を取るため1
度だけ不正をしたそうです。間違つた漢
字を消して書き直し、先生に持って行っ
たのです。先生は何もかも分かつていて
黙って林少年の目を見て丸をつけてくれ
ました。「その時の恥ずかしさは生忘
れない」と林さんは言い、以来不正は決
してするまいと思つたようになったそう
です。先生は叱らずに反省を促し、結果と
して叱ると同じ効果を上げたのです。
それは素晴らしい教育だったと林さんは
回想しています。作家の吉永みち子さん
は自らの体験から、「怒るのは一瞬の怒り
や不満の爆発だが、叱るのは、何が大事
かを心から相手に伝えたいという気持
何より愛情が根源にある」と言い、医師
の鎌田実さんも亡くなった父親の思い
出から「叱られるのは愛されることだ」と
言っています。
叱ること、叱られることの意味につ
いて、さまざま考える機会になりました。
(垂)

今月の元気印



宮腰健太君 H10.7.8生

『子育て倶楽部』は、今回が最終回となります。

最終回である今回は、“子供達から家族へのメッセージ”を紹介します。

なお、次回からの新コーナー『キッズ&ママニュース』では、頑張っている子供達、活躍している子供達、面白い活動をしている子供達など、様々な子供達を紹介いたします。ジャンルや自薦他薦は問いませんので、オススメの情報がございましたら編集室までお知らせ下さい。

『キッズ&ママニュース』の情報は…
 〒040-8605
 函館どつく株式会社内・株式会社青いぼすとHD
 『キッズ&ママニュース』係
 FAX 23-5699
 Eメール aoi-post@aurora.ocn.ne.jp



瀬戸凛花さん(6歳)



朝野楓さん(11歳)



朝野由美さん(15歳)



安齋祐真君(9歳)



小西杏実さん(7歳)



下城未来さん(9歳)



藤野千優さん(11歳)



扇谷楓華さん(12歳)



小野睦紀君(10歳)



山田悠真君(7歳)



浅井友実さん(13歳)



本間はるかさん(13歳)

取材協力/花園学童クラブの小学生をはじめ、市内の小学生から高校生の皆さん

1日講座が充実！ 香音の最新ニュース
 香りのシヨップスクールサロン アロマセラピー香音

五稜郭公園裏の人氣アロマ デイネーター資格取得養成講座 スポット『香音』では現在ママ 座も6月よりスタート。クラ のためのメニューが充実。アロマ は昼夜の選択可。ブライデー やハーブを実践しながら楽しく トレックスも有。

シヨップにはオーガニック 効果的なアロマシヨップ講座 のホホバオイルやドイツハー プティーが入荷し好評販売 産までを気持ちよく過すの 中です。サロンではアロマホ に役立つ。1回1575 デイ&フェイス(110分) 通常10500 円を「青は見た」 5、6月限定 8500円に！ 予約、問い合わせ せは気軽にどうぞ



営業時間は午前 10時30分~午後 7時。毎週月曜

日時	講座名	参加対象
5月23日(土)午後4時~	月経リズムとアロマケア	女性
5月24日(日)午前11時~	快適マタニティライフのアロマ	20週以降の妊婦さん
5月28日(木)午前11時~	ベビーマッサージとアロマケア	赤ちゃんとお母さん
6月7日(日)午前11時~	マタニティのためのハッピーイメージアーク	20週以降の妊婦さん

日定休(月曜日が祝日の場合は営業)。
 ●中道1317
 ●521780
<http://www.aromakaon.com>

家作りのプロが本音で語った本、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」という言葉だけでこの10年間で294葉があります。自分の暮らし件から1259件と4倍ほどに合った家を手に入れたといまは誰もが願うこと。しかし現実には、原因は主に住宅の欠陥や資金計画の失敗。道南の上ノ国町に本社を

つ『株式会社丸善建設』の久末守代表は、住環境アドバイザーとして知られないと後悔する家作りの急所(A5判115ページ)を自費出版。「業界のカラーが分かるやすい」「現場で経験したことが書かれていて参考になった」と評判になっており、マスコミからも高い評価を得ています。

適正価格で欠陥のない家を建てる方法が書かれたガイドブック



●松山郡上ノ国町字中須田 9154
 株式会社丸善建設
 建築相談調査会
<http://dnmaruzen.com>

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0120-0537、444(受付時間/午前9時~午後9時、以降24時間受付)で、FAX0139-552688または左記Eメールで「ガイドブック希望」と明記の上、住所、氏名、連絡先をご記入下さい。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、ご安心してお申し込み下さい。

節水・節電トイレに買い替えチャンス！
 小野寺住設

春です。家計にやさしいトイレに買い替えませんか？

「パナソニックが家見直し」12700円もお得。ターンの加温店「小野寺住設」トランプ洗浄方式で10年前に比べ節水効果の高さ、パナソニックの省エネ機能、リフトアップ機能、通常294000円のところを147000円(交換工事一式)という大変お得な価格で販売します。限定20台なのでリフォームを考えている人は、いまがチャンス。



「アラウー」の節水効果は水道代が1年間で約12700円もお得。ターンの水が自動的にお掃除してくれるので毎日のお手入れが手間いらず。リフトアップ機能なので、床などを直さなくて済みます。しかもそのお手設置出来る。創業84年の信頼と実績のある「小野寺住設」では、給水・排水の設備工事など水回りのことなら何でも相談を受け付けます。受付時間は午前7時30分~午後10時。年中無休。
 ●宝来町22-13
 フリーダイヤル 0120-0750750

渡辺美里が函館で初コンサート
 スノー・ボール

渡辺美里がこの夏コンサート2度訪れていますが、そこでツアーで初めて函館(6月暮らす方たちはどんなふうに私の歌を聴いてくれるのか)29日」を訪れる。

「コンサートを開いたことのない街へ私の歌をお届けしたい」という長年の想いが実を初ですが、長年応援していただき、函館へ向うことになり、月に出したセルラカハナルハ、ムライニテアソングから懐かしい曲を新たにアレンジしてお届けしたい、初めてライブに来て下さる方にはこれぞ渡辺美里という曲をお聴かせしたい、さらには新曲もい早くご紹介したいと、盛りだくさんなライブを盛



「コンサートは函館市民会館大ホールにて6月29日(月)午後6時30分開場、午後7時開演。チケットは前売6800円、当日7300円(各々指指定)玉光堂五稜郭店、松柏堂市内プレイガイドで取り扱っています。お問い合わせは「スノー・ボール」011-232-2225(平日午前9時~午後7時)。

子の氏を選択権

監修／植松法律事務所
弁護士 植松直
☎21-1005

問 私は現在18歳の男性です。私が中学生の時に親が離婚しました。離婚の際、母が私の親権者となり、私を引き取りました。母が旧姓の氏(苗字)に戻したことにあわせ、私も母の旧姓の氏へ変更しております。親の離婚後も、私自身は父との行き来があり、中学校卒業後は、漁師である父のもとで見習いとして働いてきました。私自身、いずれは父の船を継いで漁師として働いていきたいと考えており、成人を機に父の氏に戻りたいと考えておりますが、このようなことはできるのでしょうか。

また、母は近々、再婚する予定であり、母は、再婚後、相手男性の氏へ変更すると聞いておりますが、私は氏を変更する気はありません。そのようなことはできますか。

答 ポイントを整理すると、①あなたが、中学生の時に、両親が離婚し、母が婚姻前の氏に戻り、あなたの氏も、母の婚姻前の氏に変更となった。②近々、母は再婚し、新しい夫の氏を称する予定であるが、あなたは氏を変更したくない。③成人を機にあなたは父の氏に戻りたい。④現在、あなたは18歳である。ということで差し支えない。

まず、母の再婚にあわせて、あなたの氏が母の新しい夫の氏へ変更となることを拒めるかについてですが、15歳以上の子の氏の変更については、子ども自身が変更の手続きをしなければ氏の変更を行えないことになっております(民法791条1項から3項)。そこで、例えば親権者であっても母の一存であなたの氏を変更することはできず、あなたは母の新しい夫の氏へ変更となることなく、今まで通りの氏を使用することが可能です。

次に、成人を機に父の氏に戻りたいとの点ですが、民法791条4項では、あなたのように親の離婚によって氏が変更された方について、「成年に達した時から1年以内に戸籍法の定めるところにより届け出ることによって、従前の氏に復することができる」と定められておりますので、役場で届出を出すことにより、成人後1年間に限り、父の氏へ変更することが可能です(戸籍法99条)。

なお、成人から1年を過ぎてしまうと、氏の変更は「やむを得ない事由」がない限り、すなわちよっぽどよいことがない限り認められませんが(戸籍法107条1項)、注意が必要です。

(加) 記者の 発見! これは便利!!

洗濯機くずとりフィルター用替えネット

「家電芸人」の番組がきっかけで、巷ではちょっとした家庭用電化製品ブームが続いています。値の張る大物家電の買い替えをそう易々(やすやす)とする訳にはいきませんが、糸くずのたまる洗濯機のフィルターネット…アレ、取り替えたくありませんか? 洗濯機は様々な機種があり、メーカーが同じでもフィルターの種類は実に多種多様。「わざわざ電器店に注文して取り寄せるまでもない」と、汚れや少しくらいの破れならそのまま使っているお家もあるのでは?



そこで便利なのがこの替えネット。いろいろな洗濯機に対応できる万能タイプのスグレモノです。「これは便利! やつと見つけました」というパッケージのうたい文句に思わずうなずいてしまいます。「激落ちくん」シリーズでおなじみの「レック株式会社」製品。メーカー希望小売価格315円のところ、取材協力店『サンワド一本通店』では通常特価198円で販売中。これなら交換易々、お値段安々(やすやす)! 問/サンワド一本通店 ☎55-1102

nice taste nice shop nice job



ツグツグ咲

植え込み料1本 8000円。希...

植え込み料1本 8000円。希...

植え込み料1本 8000円。希...

定額給付金の使い道は... 株式会社 工樹園

定額給付金で人気樹木は... 株式会社 工樹園

小中学生の「学ぶ力」を育てる

「ゆとり教育」の改善のため、今年4月から新学習指導要領の移行措置期間に入りました。2011年度には「学ぶ力」を市内2ヶ所の教室でより密度の濃い授業が実施され、育てられます。



中学生対象の本教室は、国数英理社5科目自由選択式の学習塾。1クラス4人厳守の目の行き届く指導が特色で、成績アップから受験指導まで実績があります。曜日や時間は柔軟に対応、しかも月謝15000円という良心的な料金。春夏冬期講習などの別途...

料金もなく、年々増加する教育費負担の軽減に大変うれしい塾です。

「合盛り」登場、人気メニューがひとつに!

市内宝来町の老舗とんかつ専門店「とん悦」からこの春を1度に楽しめる「合盛り」を登場させます。

市内宝来町の老舗とんかつ気なのだぞ。美味いもの専門店「とん悦」からこの春を1度に楽しめる「合盛り」を登場させます。



この店では、お祝いメニューも充実。また、宅配...

宝来町22-2 美原店 5-18 22 46-29 04

にも応じていますので詳細はお問い合わせ下さい。営業時間: 午前11時30分~午後9時(LO/午後8時30分)。

髪と潤いのある髪は、美しくも、美しくも、美しくも、美しくも...

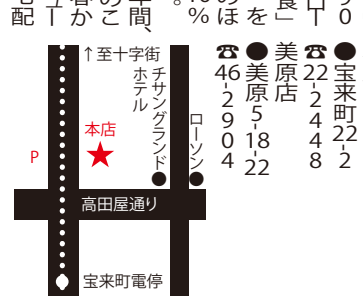
髪と潤いのある髪は、美しくも、美しくも、美しくも、美しくも...

髪と潤いのある髪は、美しくも、美しくも、美しくも、美しくも...

張り潤い、若く美しい髪は「アールゲン」で!

張りと潤いのある髪は、美しくも、美しくも、美しくも、美しくも...

張りと潤いのある髪は、美しくも、美しくも、美しくも、美しくも...





ヨガの新しいスタイルとして、ホットヨガが人気を集めています。

函館初のホットヨガスタジオ『火』では、初心者向けから上級者向けまで道内最多14種、ヨガ12種、ダンスエクササイズ2種の多彩なプログラムがそろっています。

室内を38度、湿度は65%に保ち、インドに近い環境の中でヨガを行います。高温多湿な環境により大量の汗をかくので、高いダイエット効果、アトックス効果、美肌効果が得られ、柔軟性も高まるので美しいボディライン、そして

話題の種

今月のお題 函館初のホットヨガスタジオ

ベルベ

健康的なライフスタイルに、関心がある女性に人気。また、スタジオ内にはロマンティックな香りをたぎ、幻想的なキャンディーの灯りの中、日常の忙しさを解放され、心と体をリフレッシュさせる。ロマホットヨガなど気分や体調に合わせてプログラムを選ぶことができます。

レッスン後のシャワー利用やバスタオルのレンタル、アメニティなども揃っている。女性専用サロンとしてサービスクも充実。レッスン料金は1回2500円、回数チケットもバリエーションが豊富。それぞれの生活に合わせて通うことができます(例/月4回パスポート7300円)。現在、体験レッススが980円(60分のコースから選べ、さらに3人以上で体験すると1人分が無料となるキャンペーンも5月31日まで実施中。

●港町1-2-1
●ポルスター2階
●ポルスターショップ
●4073331

Gourmet Guide いい店みつけた

創作居酒屋 酒食 廣

- 営業時間
午後5時～
午後11時(LO)
- 水曜日不定休
- 駐車場/有



●駒場町7-13
☎30-4800



市内駒場町にこの3月にオープンした創作居酒屋『酒食 廣』は、海産物の創作料理を中心としたメニューをリーズナブルに味わえる1軒。

(450円)。
アルコールメニューでは、何と言っても「生ビール」がいつでも、いつまでも300円なのが嬉しいところ。焼酎のボトルも1300円～、お得なものもそろっています。

「お腹いっぱい食べて飲んでも安い!」と評判のメニュー内容は、その日の魚のお造りや季節の野菜を使った料理、一品料理、揚げもの、バター焼き、ご飯ものなど充実。

カウンターがあるので1人でも入りやすく、小上がりはゆっくりと落ち着ける雰囲気。宴会料理は4人～で、料理は2000円～、飲み放題は1300円～。貸し切りは25～40人程度(予算は相談)。宴会は2日前まで要予約。

1品平均400円程度と手頃な料金設定ではあるものの、きちんと手作りされた料理には納得。また、「こんな料理を食べてみたい」というオーダーにも、できる限り応えてくれます。

思う存分食べて飲みたいなら、この店にキマリですね。

オススメは、まずは食べて欲しい「もずくム」(420円)をはじめ、女性に人気の「もりもりポパイサラダ」(580円)と「トリモモバター焼き」

Circle & Culture Guide

おすすめサークル&カルチャー案内



日時/毎月第1、3金曜日午前10時～正午
場所/地域交流まちづくりセンター
期間/平成21年6月5日～22年2月19日(全17回)
講師/収納アドバイザー・丸山信子
受講料/月3000円
連絡先/090-4870-1334

収納と重曹のお掃除講座
整理整頓が苦手、物が捨てられず困っているという人、上手な収納方法が知りたい、という人は多いのではないだろうか、そんな人達のために、実践的な収納方法を映像を使って説明したり、整理整頓のための発想の転換についてわかりやすく説明するのが、『収納と重曹のお掃除講座』です。

講座では環境にやさしい重曹を活用した掃除方法や洗濯法その他の使い方についても学び、実践することができます。重曹はほとんどの掃除・洗濯に有効で、食器洗いや歯磨きにも使えるそうです。

講師の丸山信子さんは、自身も手荒れで悩んだ経験から、身体にも環境にも負荷のかからない重曹を使った暮らしを実践しています。特に小さな子どもを持つお母さんに、重曹ライフをぜひ体験してもらいたい、と思っそうです。

「お腹いっぱい食べて飲んでも安い!」と評判のメニュー内容は、その日の魚のお造りや季節の野菜を使った料理、一品料理、揚げもの、バター焼き、ご飯ものなど充実。

はこだて医療情報

つしま歯科クリニック院長 對馬 哲郎

ホワイトニングについて

初対面の人に会ったときに1番アピールできるのは何だと思いませんか。それは服装でも言葉でもなく笑顔ではないでしょうか。その笑顔も口元から真っ白い歯がのぞいていれば最高のものとなるのではないのでしょうか。今回はホワイトニングについて書こうと思います。ホワイトニングとはどのようなものか、ご存知の方もおられると思いますが、歯を削ることなく、薬を使って漂白(ブリーチング)する方法で、歯を削らないため歯に対する侵襲(しんしゅう)を最少にすることのできる審美治療です。薬は主として過酸化水素や過酸化尿素(口の中では過酸化水素に分解されます)を使用します。これらの薬は有機性の着色物質のみに作用するため、96～98%の無機質からなるエナメル質(歯の1番外側の組織)に対しては、侵襲は非常に少ないと考えられています。



次にホワイトニングのやり方についてお話します。やり方には大きく2つあり、歯科医院で行う「オフィスホワイトニング」と患者さん自身が家庭で行う「ホームホワイトニング」です。どちらも長所、短所があり、各々の特徴をまとめると以下のようになります。

①オフィスホワイトニング

1. 高濃度の薬を使うため疼痛が出やすい。
2. 短期間、短時間で効果が得られるが後戻りが早く、透明感が失われやすい。
3. 漂白効果が低い。

②ホームホワイトニング

1. カスタムトレ(その人の歯型にあつたトレー)を使う。
2. 効果が出るまでに時間がかかるが後戻りが遅く、透明感のある白さが保たれる。
3. 継続して使用しないと効果が出にくい。

以上ホワイトニングについて、効果ややり方による違いなどについて書きましたが、患者さんがホワイトニングを希望してもできない場合もあります。疑問点などはぜひ、相談してみ下さい。

●時任町3-3 ☎55-4618

ドクター講座

協立消化器循環器病院長 能戸 久哉

痛み止めの薬による消化管障害

非ステロイド性消炎鎮痛薬(NSAID)は発熱や痛みに対する一般的な薬剤で、整形外科疾患などで処方されている方も多いと思います。また、脳梗塞や心筋梗塞の予防のため抗血小板療法として低用量アスピリン(LDA)も広く使われるようになりました。これらは非常に有効な薬剤ですが、一方で副作用として食道から大腸にいたる全消化管に障害を起こすことが問題となっています。その中で最も多いのが胃や十二指腸の潰瘍です。これらの薬剤の使用は年々増えてきており、その結果として重大な合併症である潰瘍の出血や穿孔(消化管に穴が開くこと)による入院が増加しています。しかも、薬により血が固まりにくい上にさまざまな疾患を複数有している高齢者が多いため治療に難渋する例が多いのも問題です。NSAID/LDAによる潰瘍は痛みなどの自覚症状が出にくい、なかには何も症状を感じないうちに、突然、潰瘍から出血して吐血や下血する方もいます。したがってNSAID/LDAを処方する前には内視鏡検査を行うておくことが望ましく、また、長期処方されている方は定期的な内視鏡検査が必要です。



高用量や複数のNSAIDを内服している方、抗血小板薬・抗凝固薬・ステロイドを併用している方、過去に潰瘍をしたことのある方、高齢者、ピロリ菌感染者などの消化管障害の危険性の高い方は、予防的治療を行う必要があると考えられています。胃潰瘍診療ガイドラインでは、NSAID/LDAによる潰瘍の予防について、プロトンポンプ阻害薬、高用量のH2ブロッカーやプロスタグランジン製剤の投与を勧めています。しかし、現在の日本の保険診療ではプロスタグランジン製剤しか投与できず、この薬は下痢や腹痛などの副作用のため内服を継続するのが容易ではありません。残念ながら、わが国ではガイドラインで示している適切な予防策が十分に行えない状態が続いています。NSAIDやLDAを内服されていてご心配な方は、主治医の先生や消化器内科医にご相談下さい。

●美原3-2-16 ☎46-1300 <http://www.hakodate-kyouritsu-medical.jp/>

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には、事前にまずは電話にてご一報下さい。

読者の声

主婦の皆様からよく聞く声が、ご主人やお子様のお弁当のおかずのアイデアがほしいという要望。手作りのお弁当はとってもヘルシーでお財布にもやさしいですが、毎日のこととなるとやっぱり大変…。そこで今回は、どのお家庭の冷蔵庫にも入っているような材料を使って料理教室の先生、プロの料理人、ベテラン主婦にお弁当を作っていたいただきました。

編集室では読者の皆様からのお便りを募集しています。

北ガスクッキングスクールに参加しました
北ガスクッキングスクールに参加させてもらいました。二口先生はとっても優しい口調でとてもわかりやすく、家でも作りやすい様にアレンジの方法も教えていただきました。楽しく受講

できました。大人気なので抽選の時もあるとのことですが、また申し込みたいです。編集長さんも禁煙中なんですね。主人も1週間前から始めましたがいつまで続くかな？
(日吉町3丁目 K・H)

*禁煙して辛いのには3日後1週間後、1ヶ月後…。まだ続いていますか？
(中道2丁目 E・O)

母の優しさ…
親元を離れ、仕事の関係で道外に行っていました。その間、母は毎月青いほすを楽しみに待っていた私の為に、毎月毎月荷物と一緒に送ってくれていました。今では、仕事をやめ、専業主婦として函館で暮らしていますが、青いほすとが入るたび、母の優しさを思い出します。
(堀川町 S・S)

整体院やアロママッサージの店をチェックしています。青いほすとはいつも楽しみにしています。私は特に肩コリなどがひどいので、整体院やアロママッサージのお店をチェックすることとスイーツのお店をチェックして友人と食べに行きます。これからはハロゲンテをもうあげて下さい。
(中道2丁目 E・O)

*ありがたうございます。頑張ります。

また、もしこんな機会があるならと思っています…
前回の懸賞で娘が食事券を頂き、その食事券を使って娘2人と孫娘と私とで楽しく食事に行く事が出来ました。どうも有難うございます。初めての店で、少し若い人達が行く様な店だったので、こんな機会でもないと行く事がなかったと思うと懸賞様々です。また、もし

こんな機会があるのならと思いを娘にも奨められ応募してみようと娘に代筆を頼みました。宜しくお願ひ致します。
(高松町 T・S)

*楽しいひと時を過ごされたようで良かったですね。
*楽しいひと時を過ごされたようで良かったですね。

これからも楽しみに待ってます
いつも楽しい句な情報を見せて頂いて本当に感謝です。写真もキレイで読みやすく、スタッフの方々の御苦労に頭が下がります。これからもおしゃれでステキな情報紙楽しみにしてまます！
(北斗市久根別、K・K)

*嬉しいですよ。
切り抜きがたまりました。毎回すく楽しみにしています。切り抜いた紙がだいたいばりまりました。これからいっぱい活用していきます。
(日吉町2丁目 Y・N)

*充電して下さい。

たいと思います。「穴場」と思いますが、たくさんお願ひします。
(日吉町2丁目 E・K)

*保存していただいで、ありがとうございます。

青いほすとで充電…
前回応募しようと思ったらハレンタインのメッセージを入れるのがはずかしくて、出せませんでした。でも、後日届いた青いほすと、他の人のメッセージを見入ってしまいました。4月から働きに出るので、育児中の今までより余裕はなくなりませんが、忙しさに心をなくさないよう、青いほすとで充電しなす。次号も楽しみにしています。さつきWBCの試合勝ちました。9回同点に追いつかれた時は正直ためかたかと思いましたが、10回感動しました。
(日吉町2丁目 Y・N)

今回の『いい店みつけた』コーナーで紹介した「創作居酒屋 酒食 廣」より、1500円分の食事券を5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、青いほすとに対する感想もたっぷりとお書きの上、〒040-8605、函館どつく内・株式会社青いほすとHDD「廣」係までどうぞ。締切は5月25日。

ニューオープン&リニューアル情報

呑ま戸

和風モダンな居酒屋
市内本町の『呑ま戸』は、黒を基調とした店内に、ジャズが流れる落ち着いた雰囲気の中、和風モダンな居酒屋。お酒を楽しむながらも、ゆっくりにくつろぐのんびりした店。スナックと並んだ地酒は、店主が東北を中心に選んだもの。おいしい地酒の宝庫、東北に詳しいオーナーが吟味しているの味は確か。さらに、焼酎や梅酒も種類豊富。女性



午後6時～午前3時
(但し日曜日、祝日は午前1時まで)
毎月第1、3水曜日定休
●本町21-6 五稜郭時計台通沿い
☎31-5388

通販コーナー

(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した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。



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
株式会社青いほすとHD
TEL 23-5688 (担当/本間)
月～金曜日、午前9時～午後6時

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/株式会社青いほすと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/

STAFF
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
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

編集後記
平成9年12月16日号から始まって、実に10年以上続いた『マイウェイ全力投球』が今回をもって終了します。毎回、ご本人には事前に校正原稿を読んでいただくのですが、その時、こんな僕の文章でも、読んで涙をこぼして下さる方が何人かいました。記者冥利に尽きるというもの。取材を通じての全ての出会いが、僕の人生の宝物です。(慎)

定額給付金の支給が行われ始め、私達の間でも話題になることが多くなった。中学生の間でも、使い道などで盛り上がっているというから、やはりお金の力はすごいというべきか。後が恐いと思う人が多いように思う…。手続きに関する経費も莫大だろうし、支給金額では、旅行も行かないし地元のテレビも買えない。何に使ったらいいやら。(345)

イスラエル映画「シリアの花嫁」はゴラン高原を越えて花嫁になる女性とその姉の物語。小さな民族の1日に、国境、家族、結婚、民族、ジェンダーなど様々な葛藤が世界各国の言葉で行き交う。未知への憧れ、怖れ、家族への思いを胸に秘め、ノーマンズランドに1歩を進める花嫁。世界を変えるのは女性と思う。今、私の1番の映画になった。(チョコ)

『おすすめサークル&カルチャー案内』は今回でひとまず終了します。掲載したサークルに問い合わせや入会申し込みが増えたことを聞くと、うれしくなったり嬉しかったりしたものでした。いままで、たくさんの皆様のご愛読を頂き、講師の先生たちのご協力を頂いたことを感謝いたします。ありがとうございました。(亜)

ついにははまってしまった、毎日のお弁当作り。ある程度自分で作る娘とはいえ、夕食のメニューで弁当に使えるものを取り入れたり、栄養バランスを考えたり、家計に優しい食材を選んだりするのは母の役目。女の子にとっては見た目も重要。これが男の子だったら、ボリューム重視なのだろうか？ 特集も参考に、レシピを増やしてゆかねば。(BP)

高校時代から約20年してきた弁当作り。現在旦那は仕出し弁当、子供は学校給食なので、この2年ほど弁当作りは行事の時だけ。おかげで朝ごはんを落ち着いてゆっくりに食われる毎日。しかし気がつけば、高校時代からずっと変わらなかった体重が4キロ増加…。今只今キャバタイエットを実行中。成果は後日ここで報告します!(加)

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…。青いほすととは、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。

効率よい
広告を
お考えの
皆様へ

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。

耳つぼダイエットで、もう夏は怖くない！ ホロニック函館 ハッピー

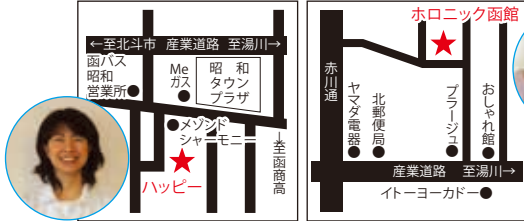
耳つぼダイエットでお馴染み『ホロニック函館』と、同店から独立した「エーエイスの耳つぼサロン『ハッピー』」では「夏が目のいまこそダイエットのはじめどき」と、スタートアップのメンバーがそろっています。

2店の大きな特徴はスタッフが経験者だという点。「薬にキレイに痩せられた」という体験を元に健康知識と楽しいおしゃべりも交えながら、目標達成までしっかりサポート。こんなに短期間で痩せ



ハッピー代表 高橋のりこさん
3カ月で...
体重63.5kg→50.5kg
体脂肪29.7%→21.0%
ウエスト74cm→59cm

- 美原2-6-19
- フリーダイヤル 01200085066
- http://honicmain.jp
- 営業時間／午前10時～午後8時(毎週月曜日は午後1時～)
- 定休日／毎週木曜日、
- 駐車場／有
- 予約制
- トータルヒーリングサロン ハッピー
- 昭和3-9-2
- メゾンS&Y101
- 42-3685
- 営業時間／午前10時～午後6時(時間外応相談)
- 定休日／毎週日曜日、
- 祝日、毎月第1・3土曜日



学習塾を越える「東進中学NET」 第二ゼミナール

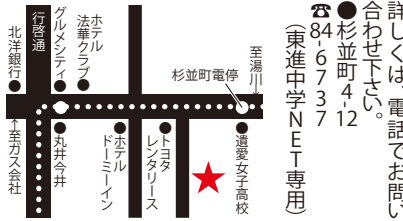
大学受験で大手予備校に勝ると評判の『第二ゼミナール』が、エリート中学生教育に！
今年の大学受験においても全国に名声を轟かせた『第二ゼミナール』が次は中学生の学習指導に本格的に乗り出しました。定期試験ではクラストップ、学年トップを狙うだけ

ではなく、中学時代に高校分野を終了し、開成、灘など全国の超有名中高一貫校と真つ向から勝負を挑もうと、これまでの高校受験学習塾とは全く異なる教室を目指しています。函館から東大と国立大学医学部への大量合格をも目指すシステムは、学年の壁を越えるおそらく歴史

「今はあまり成績が良くない」という中学生にも門戸は開かれています。現在、無料体験授業を受付中。まずは、1度体験



「今はあまり成績が良くない」という中学生にも門戸は開かれています。現在、無料体験授業を受付中。まずは、1度体験



詳しくは、電話でお問い合わせ下さい。
●杉並町4-12
●84,6737
(東進中学NET専用)