

POST IN FREE PAPER

青いほすと

SINCE 1991

Issue.450 2010.8.20 [fri]

発行元/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
[URL] http://oceanplace.jp/aopos/ [Eメール] aoi-post@aurora.ocn.ne.jp

「ゆっくり8時間ステイ〜0泊2食〜」でリフレッシュ!

湯元 啄木亭



旅行気分でのリフレッシュできるのは「湯元 啄木亭」の「ゆっくり8時間ステイ〜0泊2食〜」。温泉と食事をたっぷり楽しむ日帰り旅”といえるこのプランは、温泉・昼食・夕食・バイキング・個室付きの「0泊2食」が大好評! 「お手頃プラン」(大人3980円 3歳〜小学生2000円)は「幕の内お



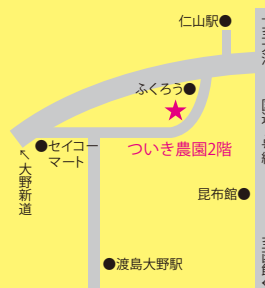
弁当」、「堪能プラン」(大人4980円 3歳〜小学生2500円)は「釜飯会席」と、バイキングメニューも一新。チェックインの正午からチェックアウトの午後8時までゆったりのんびり贅沢な時間を過ごせる上、日曜日にも利用できるの、小さな子供がいる家族や女性同士の集まりにもオススメ(毎週土曜日のほか休前日は利用不可)。なお、満室の場合もありますので、ご予約はお早め!
●湯川町1-17-22 ☎59-3556

自然から元気をいただきましょう!!

つきき農園 cafe' にわとり小屋



元気になる時は、自然からパワーをいただくのが1番! 七飯町仁山にある「つきき農園」倉庫2階の『カフェ「にわとり小屋」』は、有機栽培の米と野菜、平飼卵を使った食事とスイーツを提供している店。3年前のオープン以来、体に優しいメニューと、家庭的な靴ぬぎカフェの雰囲気



気が話題となっている隠れ家的1軒。おすすめの「農園のお任せプレート」(=写真、980円)は前日まで要電話予約。「盛り合わせケーキセット」(980円)も見逃せません。店の窓から眺める大野平野の風景は秀逸。実はこのあたり、函館山と同じくらいの標高なのだそう。まずは足を運んでみて…すご〜く、癒されます! 営業時間は午前11時半〜午後6時。毎週火・水曜日+不定休。七飯町仁山425 ☎080-6586-9183



リフレッシュできる10の方法

夏の疲れが、そろそろ出てきていませんか? いつも頑張りが過ぎて、ちょっとお疲れ気味ではありませんか? ストレスが溜まっていませんか? 自分へのご褒美に、たまにはちょっと贅沢な時間を過ごしましょう。今回は道南でリフレッシュできる10の方法を編集室が提案してみました。ちょっととした旅行に出かけたり、美味しいものを食べたり、心地よい汗を流したりと、ぜひあなたにぴったりのリフレッシュ方法を見つけて下さいね。青いほすととは頑張るあなたを応援します!

“エステ&ランチ”の素敵なリラックスタイム

ヴィラコンコルディア・リゾート&スパ



夏バテで疲れた体をリフレッシュ! 市内末広町の『ヴィラコンコルディア・リゾート&スパ』の「スパ&ランチプラン」が好評。日常から離れたくつろぎの空間として評判の2階スパでのエステは、「フェイシャル」「ボディ」「フット&レッグ」(各40分、フットバス付)からひとつ選びます。



これに、6階のレストラン「ル・ヴァン」の、ローカロリーで美容に良い素材を使った創作フレンチのランチがついて何と6000円、トータル2時間半ほどのリラックスタイムを楽しむことができます。完全予約制。利用時間は午前11時〜午後3時(ランチは午前11時半〜)。毎週火曜日は「ル・ヴァン」が定休。1人での利用はもちろん、お友達同士やカップル、親子での利用もオススメです。
●末広町3-5 ☎24-5300

登山で心も体もリフレッシュ!

自然倶楽部



日頃の悩みをちっぽけなものにしてくれる、山にはそんな力があると思いませんか?

老若男女問わず、人気上昇中の登山。店主が山岳自然ガイドでもある『自然倶楽部』では、9月に羊蹄山、10月に八甲田山、徳舜磐山など日帰り、泊まりかけの登山ツアーを予定しています。登山ツアーの詳細内容は下記の『自然倶楽部』までお問い合わせ下さい。営業時間は午前10時〜午後6時。不定休。日帰りツアーの下山後は温泉を楽しむことができます。



また、気軽に山を散策したい人には函館山のつつじ山コースがオススメ。50分ほどでつつじ山に到着でき、児童遠足でも利用される代表的な散策コースです。
●駒場町9-10 ☎31-5339

すっきり頭皮のエステ

ポール沢田アチカ



『ポール沢田アチカ』の「ヘッドスパ」で、日頃の疲れを取る究極のリラクゼーション体験しませんか？夏の強い紫外線や汗などで弱った頭皮は抜け毛や薄毛の原因

になります。レギュラーコース20分3000円。頭皮をやさしく包み込むようにマッサージ。ゆっくりした手の動きと温もりでトリートメントを頭皮に浸透させます。トリートメント剤を流した後は頭の血流が良くなり、体全体の流れも良くなるよう。個室での頭皮のエステは、健康な髪と心地よいリラクセスを約束します。頭痛、肩こり、ストレスなど疲れた時にピッタリです。営業時間は午前9時30分～午後6時30分(毎週日曜日、祝日は午後5時30分まで)。毎週火曜日定休。

●鍛冶町1-11-2 ☎55-3630



多彩なケーキが食べ放題

函館ビヤホール



美味しいスイーツでリフレッシュ！観光スポットとしても人気の『函館ビヤホール』のケーキバイキングは、15種類以上のケーキとソフトドリンクが60分1050円で食べ

飲み放題という人気企画！ケーキは日替わりで、定番スイーツはもちろん、素材の風味を活かした体に優しい野菜のスイーツなどを用意。これまでに小松菜のショートケーキやごぼうのショコラなどが登場し、好評だったそう。実施時間は午後2時～午後5時。曜日を問わず毎日開催中ですが、予約などによりお休みすることもあるそうなので、利用時には気軽に問い合わせ下さい。

●末広町14-12
函館ヒストリープラザ内
☎27-1010
<http://www.hkumaiyo.com>



最高のリフレッシュ、2つセットで!!

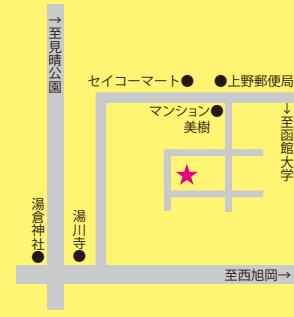
ビューティートリートメントサロン ローズ



『ビューティートリートメントサロンローズ』から本紙読者限定で最高のリフレッシュを提供。まずは「白金プラチナオイルマッサージ」で全身をドレナージュ。マッサージの原

点となった手技・スウェディッシュマッサージによるオールハンドの施術。「セラピムボディ」(サウナ付)は、むくみや疲れを解消。セラピムマシンを付けシートサウナに包まれるだけで、大量の汗が出てスッキリ。2つセットで料金は9450円(9月20日迄)。「青ぼ特別メニュー」でご予約下さい。本格的な施術のため施術後1時間食事ができませんのでご了承下さい。営業時間は午前10時～午後8時(受付午後6時半迄)。駐車場有。

●戸倉町5-12
【フリーダイヤル】
0120-916-722



ちょっと遠出をしてぶどう狩りと温泉

ぶどう狩りツアーinそうべつくだもの村



実りの秋。果物が実った緑豊かな果樹園で、リフレッシュしてはいかがですか。『函館バス』が企画する9月12日の「ぶどう狩りツアーinそうべつくだもの村」は、果樹

園で実ってきた新鮮なぶどうを思いっきり食べて、帰りは伊達温泉にゆったり入ってくつろぐというツアー。

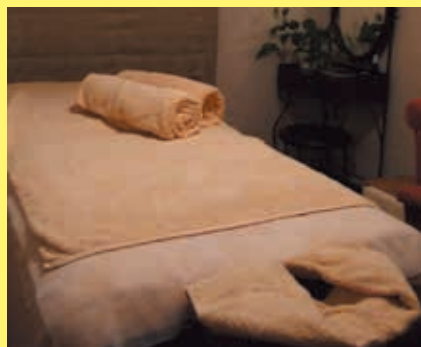
車で行くのととはひと味違って、ゆっくりできて楽しくおしゃべりしているうちに目的地に着いてラクラク。車中の飲物はサービスとなり、バス、昼食・入浴料金込みで1人5500円。果物の持ち帰りは別途料金がかかります。

申込締切は9月9日。申し込み、問い合わせは『エイチ・ビー観光(株)』☎51-3136 受付時間は午前9時～午後5時30分。



アロママッサージ

香りのショップ・スクール・サロン アロマセラピー香音



家事に仕事に忙しく働く女性達。自分のことは後回しにしていますか。季節が変わるこの時期に、アロマでリフレッシュがおすすめ。『香音』では体内の老廃物や疲労物質を排出するアロママッサージを行っています。夏は体が冷えたりおぼせている人が多く、その改善には体の循環をよくするアロマが効果的。施術はベッドが温められていて最高の心地よさ。最初に行うリフレクソロジーは足裏を刺激し、体の排泄機能を高めます。次に血行を促す精油でアロママッサージ。さらに、遠赤外線とヒーリング効果がありパワーが高いアリゾナのストーンでホットストーンを行います。料金は90分10500円 予約制。女性専用。不定休。駐車場有。

●中道1-3-17 ☎52-1780
<http://www.aroma-kaon.com/>



ふらりとみちのく温泉の旅へ

JR北海道函館支社



列車で行く東北への温泉旅で疲れを癒しませんか。列車限定で有名な『みちのく温泉の旅』の「浅虫温泉ツアー」は4人1室15300円～23500円。源泉かけ流しの温泉、毎晩津軽三味線ライブ(無料)を開催するホテルなどから選べます。ほかに古牧温泉、酸ヶ湯温泉、花巻南温泉郷など色々なプランがそろっています。9月30日出発まで。

日帰りで、入浴とランチ、観光とランチなどを楽しむ「日帰りぶらり旅」は、青森、八戸、盛岡、浅虫温泉、酸ヶ湯温泉、雲谷(もや)高原温泉などがあります。こちらは手軽に出かけられるプランです。詳細は『ツインクルプラザ函館支店』までどうぞ。営業時間は午前10時～午後7時。年中無休。

●若松町12-13 ☎23-4436



HEADLINE

全函館統一センター模試

大学受験予備校の『第一ゼミナール』(石田清塾長)は、来る9月20日(祝)月曜日に、高2生と高3生を対象にした「全函館統一センター模試」を実施します。

このテストは、東進ハイスクールが実施するセンター対策(全国統一高校生テスト)を、函館のセンター試験会場と同じ北海道教育大学受験予備校を会場として実施するものです。試験範囲、試験時間、難易度は全て実際のセンター試験と同じです。

今回は、低迷する函館の大学受験状況に新風を吹き込む目的で実施しますので、受験料、テキスト料はすべて無料となっています。しかも、成績データは試験実施7日後からスピード発送されます。模試データには、目指す大学と現在の学力との差が全体成績と科目別に明確に示されるほか、実際にその大学に合格した昨年の受験生がこの時期にどれだけ得点をあげていたかも示され、合格す

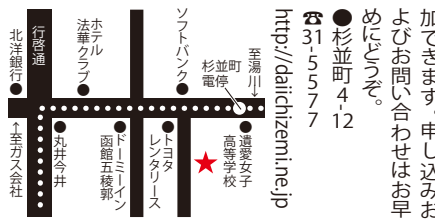
るための指針が提案されるなど、旧来の模試データよりも受験生、高校生が欲しいデータが豊富にそろっています。すでに、市内の高校から一括参加の申込みがあります。大学を目指す高校生は友人同士誘い合ってぜひ受験しましょう。

なお、受験レベルの模試を体験したい高1生も参加できます。申し込みおよびお問い合わせはお早めにご連絡ください。



東進センター最終プレ入試(昨年12月23日、市民会館で実施)

●杉並町4-12
315577
http://daichizen.jp



第一ゼミナール



「前歯の治療」市民講座 ビフォー／アフター 「オール・セラミック」の自然感(10)



数年前まではセラミック冠は「メタルボンド」と言う金属の表面にセラミックを盛ったものが主流でした。とても綺麗な仕上がりで患者さんの評判も良かったのですが、大きな欠点がありました。年数とともに歯ぐきの際に「黒いじみ」が出てくることでした。金属イオンが原因で起こる歯肉の変色です。オールセラミックはその名の通り金属を使用しませんのでこの黒いじみが出ません。特別なお手入れは必要ありません。日常の歯磨きと定期的なメンテナンスで美しさと自然観は半永久的です。

インプラントとセラミックなら

吉田 歯科 口腔外科

函館市湯川1丁目30-8 TEL 59-3918

【電話・メールで気軽にご相談ください】

青ほの心

鎮魂の月に

女優の吉永小百合さんは、原爆詩の朗読を長年に渡って行っています。胎内被爆した女性を演じたテレビドラマ「夢千代日記」がきっかけで核兵器や核戦争の恐ろしさを知り、反核の思いを多くの人に知ってほしいという願いを持つようになりました。

朗読は、山間の小さな小学校からアメリカ西部の港町まで、この24年間で250回を数えます。朗読を聞いた中学生が、後に平和教育に関わる教師になったというエピソードもあるそうです。終戦の年、東京大空襲の3日後に生まれたという吉永さんは、戦後と共に年を重ねて今年65歳。戦後65年でもある節目の今年、多くのアーティストに呼びかけて、詩の朗読と歌のコンサートを企画しました。

呼びかけに応えた作曲家の坂本龍一さんは、「非戦」ということをさまざまなかたちで提唱しています。坂本さんは「被爆国である日本は、反核を世界に向けて発信すべきだ。それが日本人に生まれた使命だ」と言っています。

オペラ歌手の佐藤しのぶさんは、「世界の国に対し、被爆国の人間として伝えていく義務がある」と思う。平和は黙ってでは得られない。私達自身が作り上げていかなければ...と発言しました。

2人の子どもの母でもある元ちとせさんは、広島原爆を歌った「死んだ女の子」という歌を、はじめはどこか自分とは遠い話としてしか捉えられず敬遠していたと言います。でもその後、原爆資料館を訪れたことや、子どもの母親となったことで、原爆について実感をもつて考えるようになったのだそうです。「この歌を、忘れてはいけないこととして世界に向けて届けた」と思いを述べました。

平原綾香さんは「本の鉛筆」を歌った時、涙が止まらなかつたと言います。「平和について何ができるとしたら自分は歌うことで人の心を寄り添いた」と思う。これ以上悲しみが続かないようにという願いをこめて歌いたい」と決意を述べました。

コンサートの前に行われたインタビューで各々の発言を聞き、「今ここでできることを行動で示そう」という気持ちで伝わってくる気がしました。(亜)

元気日和

街を元気にする元気の横顔!!

笑いの輪が広がってゆくことを願って...

『わらまる』店主 川辺 雄介さん

後はBARに勤め、20歳からの8年間は回転寿司で働いていた。魚をさばる、寿司を握る、店長として接客が広がって欲しい...という願いが込められている。28歳までは自分の店を出す、という目標に向かっていた。上手いかなにかもあつたはずだが、「苦勞を苦勞と思わない性分なので」と笑顔を見せる。そして28歳も終わ

花園商店街のK2ビル2階にある居酒屋『わらまる』がオープンしたのは2年ほど前。店主の川辺雄介さんは、子供の頃から飲食店を経営することを夢見た。

「人が集まる場所が好き。美味しいと言ってもらえることは、もっと好き」と川辺さんは、26歳に鮮魚店に、その



取材中、営業時間前にもかかわらず雄介さんの知人が何人か顔出す。皆、何か用事がある様子ではなく、ちよつと立ち寄ったといった感じなのだが「歯が痛い」とい

う人がいれば、さうと薬と水を差し出す川辺さんの姿を垣間見る。「男ね」と冗談っぽく笑う川辺さんだったが、後輩から慕われるのもよく分かる場面だった。今後の目標を尋ねた。川辺商店街の飲食店が丸となってこの辺を盛り上げます」と意欲的。



「(川辺)食べ物のしみ抜きをする場合は、シミの下にタオルを敷き洗剤を付けて綿棒などで優しくたたきます。ここの注意は「たたく」であつて「こする」ではない事です。下に敷いたタオルにシミを移動させてあげる感じですよ。(相談者)「(川辺)歯が痛い方がよく落ちてくれますか?」(川辺)そうですね、こするとより正確率で毛羽立ちます。よく「しみ抜きした色が抜けました」と聞きますが、見ると色抜けて

はなく毛羽立ちの場合、ほとんどです。毛羽立ちを起すと生地の表面が白く見えるために色が抜けてしまうので注意です。キレイにするつもりが生地を傷めているわけです。悲しい事です。(相談者)絶対ですりません。(川辺)そうですね、たいたいた後の手順はまた協力/しみぬきや本舗 ●東川町7-9 837715

て「コ」教ヒヨちゃん! その道のプロに技を伝授された「コ」ちゃん(性別不明)が、しみ抜きや洗濯の裏ワザを教えるこのコーナー。衣類の寿命を長持ちさせ、クリーニング代も減らせるかも!! 節約したいあなた、必見です!



視覚障がいの人が映画を楽しむために、映像の場面や情景を言葉で現し、音声で流す「音声ガイド」。小林桂子さんは、「北海道ユニバーサル上映映画祭」に2回目から参加し、3回目からは「銀河鉄道の夜」の音声ガイドのシナリオ作りに関わって興味を持ちました。

1本の映画の音声ガイドを完成させるには、最低でも3ヶ月ほどかかります。DVD、映画本編シナリオを用意し、映像を何度も観てシナリオを読みながら、場面の動きや登場人物の表情、雰囲気や言葉に置き換えてシナリオを作ります。何度も観ることで監督の製作意図を想像しながらよりよいものを目指します。できたものを映像と一緒にナレーションをつけるテストをして、本番に臨みます。

「障がいを持つ人も、持たない人もお互いに違いを分かたず、一緒に楽しむ空間ができればと思います。その空間を作る側にいたいと思っています。音声ガイド制作はどても根気のある作業ですが、これからも続けてゆくことで、今は亡き目の見えなかった私の伯父や伯母といつまでも心が通う気がするのです。そしてみんなが幸せになって欲しいと願っています」と話す小林さん。

みんなで楽しむ映画祭を目指した「北海道ユニバーサル上映映画祭」は、9月10日(金)「風が強く吹いている」、11日(土)「1000年の山古志」、夕凧の街 桜の国」、12日(日)「番場の忠太郎 険の母」、ゆずり葉」の5本の映画を3日にわたり上映します。全ての人が同時に同じ映画を楽しめるようにと、音声ガイド、日本語字幕、ミュージックサイン、手話通訳、要約筆記、託児などが用意されています。

北海道ユニバーサル上映映画祭、音声ガイドについての詳細は、下記までお問い合わせ下さい。
北海道ユニバーサル上映映画祭実行委員会
代表 島 【携帯電話】090-7519-7516

Lunch Time

sleek (スリーク)



はこだてがごめ飯 850円

ゆづりランチを楽しめるようにという心配りが感じられる『sleek』のランチメニューは3種類。「はこだてがごめ飯」は、酢で味つけた細切りのがごめ昆布をご飯に混ぜ合わせ、その上にこぶすのイカ、かに、鹿部道場水産のたらこ、どびこの魚介と錦糸卵がのったもの。ほかに、「ゆづりに褒美ランチ」(1200円)は週替わりの料理8~10品がワンプレートにのりご飯、パン、ドリンクはお代り自由で、スープ、デザートまである豪華さ。贅沢なランチタイムが堪能できます。毎日「バスタランチ」(900円)も有。営業時間はランチが月~金曜日午前11時45分~午後2時30分(LO/同2時、はディー月~土曜日午後6時~深夜0時(LO/フード午後10時、ドリンク同11時)。毎週日曜定休(月曜祝日の場合営業、月曜日休)。駐車場有。
●本町22-11 ☎53-0039



大切な時期に、お子さまの思考力を育てましょう

お子さまの柔軟な思考力を育てましょう！



イトヨーカドー函館店2階の『めばえ教室』は、遊びを通して子供が考える楽しさを学ぶことが出来る教室です。2~7歳頃の脳は一生の中でも黄金期といわれ、脳細胞がものすごいスピードで日々発達しています。そんな時期だからこそ育てたいのが、お子さまの柔軟な思考力。めばえ教室では、お子さま1人ひとりの興味から出発した遊びを独自の教材を使って展開しています。

「考えるって楽しい！だから大好き！」になつてゆく姿をぜひ、ご覧になりませんか？

■無料体験「コナー」(随時受付) 8月20日(金)、21日(土)、22日(日)。各日午前11時~午後5時

■無料体験教室(要予約) 8月30日(月)、31日(火)、9月1日(水)。各日午前10時30分~午後3時30分

イトヨーカドー函館店2階・下りエスカレーター横

イトヨーカドー函館店2階・イトヨーカドー函館店2階・めばえ函館教室

詳細はフリーダイヤルにてお問い合わせ下さい。

フリーダイヤル 0120557115

「知らない」と後悔する家作りの急所、読者27人にプレゼント

多くの人にとってマイホーム建設は一生に1度か2度のこと。そのことからマイホーム建設は「大仕事」というのが分ります。大切な家ですが、建てる時は初心者です。何度でもできることではないからこそ、正しい情報を得て後悔しない家作りをしなければならぬ。

道南の上ノ国町在住、住環境アドバイザーの『株式会社丸善建設』代表・久未守さんは、長年建築に携わり、業界人だから分る建築現場の裏側を熟知している人物。その経験をもとに「知らない」と後悔する家作りの急所」(A5判115ページ)を出版しました。

このガイドブックを本紙読者先着27人に無料で配付しています。申し込みはフリーダイヤル0120557115(受付時間/午前9時~午後9時以降24時間受付アープ、FAX01399552688 または左記Eメールで「ガイドブック希望」と明記の上、住戸氏名、連絡先を記入下さい。ガイドブック配布後の営業などは切っておりませんので、安心して申し込み下さい。建築相談調査会 株式会社丸善建設

「知らない」と後悔する家作りの急所」(A5判115ページ)を出版しました。

ぜひ、建てる家を、満足できるように作って欲しいというプロの思いが詰まっている本です。読者からも業界のからくりが、とても分かりやすく書かれていた「現場で経験したこと」が書かれています。参考になった」など、喜びの声が寄せられています。

「知らない」と後悔する家作りの急所」(A5判115ページ)を出版しました。

ぜひ、建てる家を、満足できるように作って欲しいというプロの思いが詰まっている本です。読者からも業界のからくりが、とても分かりやすく書かれていた「現場で経験したこと」が書かれています。参考になった」など、喜びの声が寄せられています。

「知らない」と後悔する家作りの急所」(A5判115ページ)を出版しました。

ぜひ、建てる家を、満足できるように作って欲しいというプロの思いが詰まっている本です。読者からも業界のからくりが、とても分かりやすく書かれていた「現場で経験したこと」が書かれています。参考になった」など、喜びの声が寄せられています。

「知らない」と後悔する家作りの急所」(A5判115ページ)を出版しました。

ぜひ、建てる家を、満足できるように作って欲しいというプロの思いが詰まっている本です。読者からも業界のからくりが、とても分かりやすく書かれていた「現場で経験したこと」が書かれています。参考になった」など、喜びの声が寄せられています。

「知らない」と後悔する家作りの急所」(A5判115ページ)を出版しました。

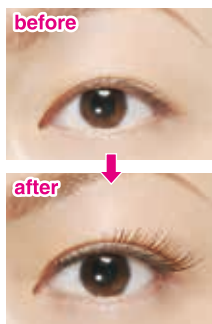
ぜひ、建てる家を、満足できるように作って欲しいというプロの思いが詰まっている本です。読者からも業界のからくりが、とても分かりやすく書かれていた「現場で経験したこと」が書かれています。参考になった」など、喜びの声が寄せられています。

「知らない」と後悔する家作りの急所」(A5判115ページ)を出版しました。

ぜひ、建てる家を、満足できるように作って欲しいというプロの思いが詰まっている本です。読者からも業界のからくりが、とても分かりやすく書かれていた「現場で経験したこと」が書かれています。参考になった」など、喜びの声が寄せられています。

「知らない」と後悔する家作りの急所」(A5判115ページ)を出版しました。

ぜひ、建てる家を、満足できるように作って欲しいというプロの思いが詰まっている本です。読者からも業界のからくりが、とても分かりやすく書かれていた「現場で経験したこと」が書かれています。参考になった」など、喜びの声が寄せられています。



敗：そんな人も、同店なら高い技術と美しい仕上がりが、函館初の技術を用い、40種類もの豊富な毛から提案し細かく施術で理想の目のデザインも自由自在。「すぐ取れた、しみ・痒み」など、失敗経験のある人が多数リピーターに！「まつ毛パーマ」は仕上がりを変えずに希望により30分施術可能。そのほか、「顔筋マツパー」は、普段動かさない顔の筋肉に沿ってマツパー、顔のむくみやたるみ、重アゴ、シワなどを解消し血行やリンパの流れを促します。小顔効果もぜひ一度お試しください。営業時間は午前11時45分~午後11時半無休。

もみ出しマッサージ(お腹・脚・背中&2の腕)	各40分 5250円
顔筋マッサージ(デコルテ・フェイスル付)	6300円
スワロフスキー付耳つぼジュエリー	1粒 8400円(施術料0円)
まつ毛エクステ(メンテナンス付)	1本 105円~ 100本 7350円~
まつ毛パーマ(トリートメント付)	上下 各2100円
取れないオーダーつけまつ毛(お好みの二重幅可能)	両目セット 3500円~
ポディーマッサージ(2名様60分以上で基本料金より合計4000円引き)	60分~ 5250円~ (基本料金 6300円~)

●本町17-1 仲米店3階(五光堂隣) ☎306588

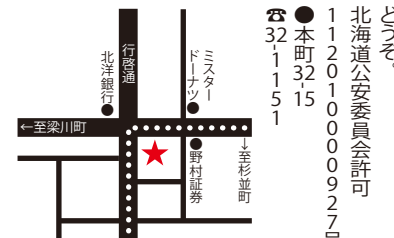
アクセサリリフォーム&買い取りフェア

壊れたアクセサリや万年筆のペン先などの不要になった金・銀・プラチナを買い取ってくれるフェアが8月21日(土)~8月24日(火)午前10時~午後7時(最終日は午後6時)受付終了に「丸井今井函館」で行われます。

持ち込まれた品は目の前で含有量、重量を確認し、その日の相場にもとじて計算し、現金で買い取られます。さらに、買い取り金額1万円以上で、全国百貨店商品券1000円がもらえます。ただし、刻印がないと買い取りできません。場合もあります。印鑑と運転免許証など本人と確認できるものを持参して下さい。また、豊富な型見本の中から好きなデザインに



本日の基準買取相場 真鍮 金 3543 円/两、プラチナ 4449 円/两、銀 5292 円/两。本日の基準相場×純度×減り×加工手数料率×重量の計算式で買い取り(写真内相場数字は7月16日現在。相場は日々変動します)





人格というものは、いつ頃からどんなふう形成されるものなのかな？ 生まれてからいろんなものを見て、いろんな音を聞いて、歩いては転び、転んでは立ち上がり、痛みを知り、喜びを知る…。

きっとそうやって、いまの自分が形作られてきた。考え方や行動が人と違うところがあるのは、人とは違うオリジナルの人生を歩んできたからなのだろう。

だから、人と自分が違っていてもあまり気にしないようにしたい。人と自分を比べないようにしたい。人にできて自分にできないことがあっても気にしないようにしたい。逆に、自分にできて人にできないことがあっても腹を立てないようにしたい。男40代、それが目標——。

写真／谷杉 アキラ
プロフォトグラファー。1968年函館生まれ。『フォトスタジオタニスギ写真館』（美原3-58-3、☎46-4554）代表。道内最古の写真館『旧小林寫真館』プロデューサー。

文／青山 慎司
編集者。1965年函館生まれ。『青いぼすと』編集長。

(チョコ) 記者のお手軽クッキング

ウィンナーと夏野菜のスープ

材料

- ジャガイモ…2個
- ニンジン…1本
- タマネギ…1個
- インゲン…1本
- ウィンナー…6本
- 水…4カップ
- コンソメ…大1
- 塩・コショウ…適宜



作り方

- ①ジャガイモ、ニンジン、タマネギ、は小さめのサイコロに、インゲンとウィンナーは2センチに切る。
- ②鍋を火にかき、サラダ油(分量外)を引き、材料全部を炒め、水とコンソメを加えて煮る。野菜が柔らかくなったら塩・コショウで味を調える。

旬の野菜とウィンナーをコトコト煮てスープにしました。夏こそ温かいスープを食べて体を冷やさないようにしましょう。野菜はサイコロに切って、煮えやすく、食べやすくしましょう。調理時間を短くするのは、時間とガス代の節約になります。野菜ならなんでもOKなので、冷蔵庫の整理をしたい時にもいいですね。

Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

自分に合った枕で、毎日グッスリ！

朝起きた時、「疲れが取れていない」「頭が重い」「肩がこっている」などの体験をしたことはありませんか？もしかしたら、それは枕が原因かも…。

そこで、ふとんのプロ「タジマ寝具」のオーナーがオススメする枕が、「調節簡単―肩楽寝まくら」(7245円)、「調節バツ付き寝まくら」(7245円)です。枕には寝た状態でも立っている時の自然な首の姿勢を保つ重要な役割があります。毎日の体の変化や寝返りなどで枕の高さに違いが生じ、微妙に空いた隙間を埋める調節が必要ですが、この2つの枕にはそれぞれにハイボン



バ殻が入っており、好みの高さに自分で調節することが可能。実際に購入した人からの評価も高く、「肩こりがなくなった」、「1週間経って毎日グッスリ、スッキリ目覚めています」と喜びの声も聞かれるそう。そのほか、首を保護し、使う人の体型に枕が合わせ、首の緊張を和らげてくれる「コンフォートグランド」(1万7900円)もおすすめです。この3点には以前紹介した「ハイマ」素材の専用カバー付きです。

実際に体験してどれが自分に合った枕かを知りたい人のため、店内2階のお試しルームでは実際に枕の高さフィット感固さを感じなどの使い心地を体験することが出来ます。

「立った姿勢で首の深さを測ってオーダーした枕でも、実際使ってみると合わないということが少なくない。自分の普段使っている敷寝具と似た環境の中で、実際の枕の使い心地を体感して欲しい」とオーナー、枕と敷寝具はともに関係性が深いため、枕の使い心地のみだけでなく、自宅での敷寝具とできるだけ同じような状態で枕合わせを行っています。

枕でお悩みの方はぜひ一度、体験を！ 営業時間は午前9時〜午後6時、毎週日曜日祝日不定。駐車場有。

●柏木町2-25
●柏木町電停前
☎511944

タジマ寝具

朝穫れ新鮮野菜をさらにお安く！

「良いものをより安く」がモットーの「アークみなと店」の朝穫れ新鮮野菜が評判です。近郊の農家と個別契約して、新鮮な野菜を一般のお店より2〜3割安い価格で提供しています。これから野菜の出る季節、美味しい野菜で家族の健康を守りましょう。

8月下旬のおすすめ野菜は枝豆、トウモロコシ、ミニトマト、枝豆、ひやむすめ」はゆでた後の甘みが強く、色が鮮やかなのが特徴です。トウモロコシ「めぐみゴールド」は、農薬を使用しない方法で育てたもの。糖度が高く粒がそろって、生でも食べられる美味しさです。ミニトマ



「あこ」は、フルーツのような甘さとプリッとほじける食感かやみつきになります。どれも穫れたての新鮮さと作った農家の顔が見える安心さがつれいすね。ほかにミニウリ、ジャガイモ、ピーマン、キャベツ、ダイコンなど色々な野菜を取りそろえています。

毎月第2、4の木曜日と金曜日は特売日です。新鮮野菜をさらにお安く提供。また、生け簀い力などの魚介類も特別価格で販売しています。このチャンスにぜひ来店を！

営業時間は午前10時〜午後6時、毎週日曜日定休。
●港町1-12-29
☎422002



アークみなと店

提案モデルハウス公開中！ リード不動産&グレイス オブ グリーン

『株式会社リード不動産』と『エクステリア事業部の『グレイスオブグリーン』のコラボレーションによる「提案モデルハウス」(2棟)が公開され、話題を集めています。

シンプルモダンな建物と専門店ならではの外構デザインが評判の販売モデルハウスは、住まわ外構デザインについて考える人からちょっと興味のある人まで、実際に見て確かめてみて欲しいところ。もちろん、オール電化・都市ガスなど機能性も抜群です。現地には専門のスタッフがおり、建物のことからエコポイント、税制優遇についてなどな



ど幅広く相談できるので安心。家を建てたい、リフォームしたい、外構や庭をデザインしたい、など住まいのことを考えるなら、まずはお気軽にお問い合わせを。公開日は毎週土・日曜日の午前10時〜午後5時。公開場所は、電話またはホームページで確認下さい。営業時間は午前9時〜午後7時(毎週土・日曜日は午後6時まで)。無休。駐車場有。

●千歳町27-8
☎2655533
http://www.lead2103.com



ハーブ生活、はじめませんか？ スイート・アズ・ア・ローズ

ハーブを使った料理やお茶を自分で作るのには難しいものと思いませんか？ でも実際には、それほど難しいものではありません。むしろ、基本を覚えるとハーブの活用が広がります。ハーブ生活、はじめませんか？

市内西旭岡3丁目の「スイート・アズ・ア・ローズ」は、自宅兼教室の庭で育つフレッシュハーブをはじめ、市販のフレッシュハーブやドライハーブを使うハーブの知識やハーブ料理を学ぶハーブ教室。この7月で2周年を迎え、新たにハーブティコースもスタートしました。

ハーブ料理コースは1レッスン3500円+材料費(1000円前後)、6回コースで15000円+材料費。8月23日〜9月16日の期間中、「青ほ見た」で1レッスン3000円(材料費込)で提供します。この機会をお見逃しなく！ 期間中の料理内容は魚料理を予定して

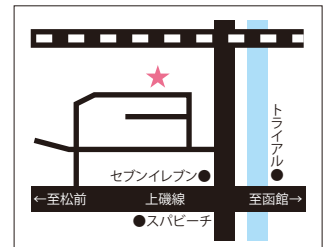
●西旭岡3-32-5
☎502101(湯澤)



それぞれ少人数制で、月々金曜日(祝日を除く)の午前10時30分スタート。時間はハーブ料理コースが約2時間半、3時間程度、ハーブティコースは約1時間半程度。月1回土曜日の教室も実施しています。詳細は直接お問い合わせ下さい。

いい店 食べ歩き

ジャンティ



就職を目指す人のお手伝い

『有限会社オフィスク』藤本恭子さん



プロ司会者でラジオのパーソナリティとしても活躍中の、『有限会社オフィスク』代表取締役・藤本恭子さんがこのほど厚生労働大臣認可のキャリア・アップメント・アドバイザー(CDA)の資格を取得しました。



就職を目指す人や仕事の中で悩んでいる人の支援などを行う資格。就職難といわれる昨今のニーズに応えるほか、個々の希望や経験などに合った仕事選びのお手伝いをするなど、キャリアカウンセリングの分野において幅広い範囲での活躍が期待されています。

藤本さんはこれまで、自身のキャリアを活かして話し方やビジネスマナーの講師を行ってきた実績があり、現在ははこで雇用創造推進協議会の地域雇用創造推進事業の実施運営に携わっています。具体的には8月から「電話応対接客サービス研修講座」

を、10月からは「クレーム対応」についての研修講座を行う予定です。

「就職難といわれる昨今は自分がどういう仕事をしてゆきたいのかを見つけていく時代だと思います。そんな時代だからこそ、自分が進みたい道をしっかりと探し出すことができるお手伝いをしてゆきたいです。何事もポジティブで考えることが大切。これまで色々な仕事をさせてきたので、この機会に思いを返す意味で、地域貢献したいと考えています」と藤本さん。今後はキャリアカウンセラーの分野でも活動の幅を広げてゆく予定だそう。

●美原3-11-11
有限会社オフィスク
☎47-4456

北斗市七重浜の閑静な住宅街にある『ジャンティ』は昨年1月のオープン以来、幅広い年齢層の人が訪れているカフェ。騒々しい日常から少し離れた、ゆったりとした自分の時間を味わえることができ、「気軽に1人でお茶をしたい」という人にもオススメです。

店名はフランス語で「やさしい」の意味。「この店は、多くの人達の助けでオープンできました」と店主。感謝の気持ちを忘れない店主の人柄が、店内のアットホームな雰囲気表れています。

ランチメニュー(午前11時30分～午後2時、日曜日の利用可)が好評です。メニューは週替わりで毎週3種類から選べ、コーヒー・サラダ・デザート付き

で750～1000円。これからの暑い夏にぜひ味わってほしいのは1週目の「ロコモコ」(=写真、850円)や3週目の「オムカレー」(950円)。また、2週目の「ハンバーグカレー」(950円)もボリューム満点で、特に男性にオススメです。

通常の営業時間は午前11時～午後6時ですが、毎週月・水・金曜日午後7時～午後11時30分はバータイムとなり、一部フード、ビール、焼酎、カクテルがオール500円で楽しめます。お酒とともに明るい店主との楽しい会話はいかがですか?

毎月第2・3日曜日定休。駐車場有。
●七重浜8-2-81
☎87-0242

voice

私が働いている事務所には、日々様々なお客様がいらっしゃいます。困りごとや悩みごとなどのご相談をはじめ、お仕事を依頼していただき、新しい事業や会社を興したい、融資は? 認可はどうか、身内が亡くなり財産の相続をどうするか困っている、遺言書を遺したくない、人間関係を円滑にしたい、など、お客様の数だけご相談内容も様々です。

「想い」をしっかりと形にし、た遺言書が出来上がり、皆で手を取り涙したのが昨日のようでした。

私の働く事務所では、時として本気で厳しい話をすることもあります。反面、お客様と共に涙を流したり、笑顔することもあつたりします。その時こそ、仕事冥利に尽きる気がしてなりません。

どんなことであれ、そこには人の「想い」が存在してあります。その「想い」をどのように表現することができるのか、どのように伝えるのか、えいよくとが、できるのか、感じ取ることもできるのか、補助者として採用された当時は、行政書士業務とはどうあるべきなのかと葛藤していた日々を今でも思い出しています。今現在、は、改めて人の心、想いが大切なのだということを気付くことができました。今は、今以上に事務所にいるお客様への想い、無二の想いを大切にしながらお仕事をさせていたいただきます。本気で書いて「シ」!

(行政書士補助者)

想いを形にする仕事...

小林 久美子

遺言書を作成するにあたり、お客様も私達も悩みに悩ましました。結果、お客様の

「想い」をしっかりと形にし、た遺言書が出来上がり、皆で手を取り涙したのが昨日のようでした。

私の働く事務所では、時として本気で厳しい話をすることもあります。反面、お客様と共に涙を流したり、笑顔することもあつたりします。その時こそ、仕事冥利に尽きる気がしてなりません。

どんなことであれ、そこには人の「想い」が存在してあります。その「想い」をどのように表現することができるのか、どのように伝えるのか、えいよくとが、できるのか、感じ取ることもできるのか、補助者として採用された当時は、行政書士業務とはどうあるべきなのかと葛藤していた日々を今でも思い出しています。今現在、は、改めて人の心、想いが大切なのだということを気付くことができました。今は、今以上に事務所にいるお客様への想い、無二の想いを大切にしながらお仕事をさせていたいただきます。本気で書いて「シ」!

(行政書士補助者)

はこで医療情報

日本抗加齢医学会専門医
東京医科歯科大学顎顔面外科分野非常勤

北斗歯科クリニック院長 土永浩史



歯周病を進行させる喫煙、糖尿病

歯周病は無自覚のまま進行し、「歯がグラグラしてきた」「歯茎が腫れて、臭いがする」といった症状が出るまで放置しがちです。気付いた時には抜歯となり、これからしっかりと歯を磨かなければと思った方も多いと思います。歯を歯周病から守るために歯周病の原因である歯垢を除去する必要がありますが、他にも歯周病を悪化させるものがあります。今回はその原因として喫煙と糖尿病を取り上げたいと思います。

歯周病を進行させる原因で、後天的なものには喫煙、糖尿病、骨粗鬆症などがあげられていますが、とりわけ科学的に因果関係が深いデータが多いのは喫煙と糖尿病になると思います。

喫煙者の歯茎は見た目には歯周病の進行が分かりにくいことが多いのですが、ニコチンが好中球、単球、リンパ球といった体を守る細胞に影響を与え、歯周病を進行させます。また、一部の歯周病菌をも増加させるといわれています。

糖尿病の方も喫煙と同じく、好中球、単球などに作用し歯周病を悪化させますが、一方で糖尿病により血管が変性することで歯周病から守るシステムが妨げられます。

逆に、歯周病が糖尿病を悪化させることも分かってきました。糖尿病を増悪させるメカニズムの一つに、肥大した脂肪細胞から産生されるTNF- α (腫瘍壊死因子 α)がインスリン抵抗性を起こすことがあります。歯周ポケット内で歯周病菌から出される内毒素に反応した体内の免疫細胞からこのTNF- α が産生されることが分かっており、歯周病が糖尿病悪化に加担しているといわれています。

喫煙による害は歯周病悪化だけでなく肺がん、動脈硬化、心筋梗塞などの原因であり、禁煙が求められ、また糖尿病リスクを避ける意味で早期にしっかりと歯周病治療が必要です。

●北斗市追分2-56-5 ☎50-9090

ドクター講座

日本皮膚科学会認定専門医 うめき皮膚科院長 梅木薫



シミにはいろいろありまして…老人性色素斑、老人性疣贅(ゆうぜい)について

顔や手のシミを主訴に受診される方で最も多いのは、老人性色素斑、老人性疣贅で、以前はほとんどが女性でしたが、最近は男性も多くなってきました。いずれも良性的疾患ですが、中には悪性黒色腫や基底細胞癌という皮膚癌のこともありますので、気になるのであれば一度皮膚科専門医を受診されたほうがよろしいかと思います。

老人性色素斑は中年以降にみられる平らなシミで、メラニンの増加と角質の肥厚、光老化による弾性線維(エラスチン)の変性がみられます。全体が肥厚して盛りあがってくると老人性疣贅となります。

治療は盛り上がりのない老人性色素斑には、表皮のターンオーバー促進、角質剥離、真皮のコラーゲン産生を促進するケミカルピーリングやトレチノイン外用、メラニンの生成を抑制するビタミンC・トランスキサム酸イオン導入やハイドロキノン外用、メラニンを緩やかに破壊するフォトフェイシャル(光治療)、物理的に皮膚の剥離を促す液体窒素などで色を薄くすることは可能です。しかし完全に消えてしまいたい場合には、レーザー治療になります。老人性疣贅は盛り上がりがあるため、外用での効果は期待できないので、盛り上がりも薄く目立たないようにしたいのなら液体窒素や電気焼灼、ほぼ完全に消えてしまいたいならレーザー治療や手術になります。レーザー光線はメラニンに強く吸収され破壊するのでとても効果が高いのですが、一定期間の軟膏処置と遮光が必要で、照射後に火傷や色素沈着を起したり、再発してしまうこともあります。手術は完全に切除できれば再発はありませんが、多少なりとも傷が残りますので、治療の選択はご本人の考え方によると思われます。これ以上増やしたくないならば、日常生活において紫外線から皮膚を防御することがなによりも重要なことです。

医療機関によっては行っていない治療もありますので、直接受診して確認して下さい。

●石川町350-17 ☎34-3311

新店舗&リニューアル Aura Magic



人が発する目には見えない生体エネルギー「オーラ」を写真撮影し、映った色で性格、適性、体の状態などを分析するオーラ占いが函館に登場。市内柏木町の『ナチュラルボディバランススタジオ』に札幌から『Aura Magic』の大野美由紀さんが来て占うことになりました。料金はミニレポート3150円、フルレポート5250円。また、脈から音楽を作るハートショットも製作しています。人は1人1人脈が違います、その脈から作った曲は世界でひとつしかありません。癒しの曲、発想力が高まる曲、集中力が高まる曲など3パターンを作曲。なお、赤ちゃんや愛犬の曲も製作できます。9月開催は11日午後1時～午後7時半、12日午前10時～午後3時。予約制。申込はナチュラルボディバランススタジオまでどうぞ。

●柏木町2-1 ☎83-6866



通信販売コーナー



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できます。肌の乾燥を防ぎ、常にみずみずしいお肌の実現に、エメールゲルクリームを!!

お申し込み (株) 青いぽすとHD
お問い合わせ TEL (0138) 23-5688 (担当:本間)
ご注文受付/月～金曜日午前9時～午後6時

エメールゲルクリーム
180g入 宅配料込 **3,700円**

次号予告

8月31日号
9月9日は「救急の日」
救急の日特集

発行元/株式会社青いぽすとHD

〒040-8605 北海道函館市弁天町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
	平井 由佳	Yuka Hirai
	岸谷 聖子	Seiko Kishiya
DTP&WEB	武越 史幸	Fumiyuki Takekoshi
通販事業	本間 尚子	Naoko Honma

編集後記

つきき農園内の「カフェにわり小屋」の取材を担当。あいにくの曇り空だったが、店の窓から雄大な大野平野を眺め、美味いニンジンジュースをいただいただけで心が安らぎ、何故か涙がこぼれそうになった。あへ、きつとストレスが溜まってたんだなあ…。これから行く方、僕が泣きそうになったこと、店主さんには内緒にしておいて下さい。(慎)

五稜郭公園に大きなかめが何羽もいる。このかめがカラスを公園から追い出しているとか、強く賢そうなカラスがかめめに負けると初めて知った。五稜郭公園周辺の住宅街に逃げて来たカラス達。杉並町の電柱にまとっていたカラスは、しょんぼりしているように見えた。(345)

北朝鮮の脱北者を描いた映画「クロッシング」の現す世界は悲惨だけれどそれでも小さな男の子の真摯な生き方には打たれるものがある。勿論自由が少なく食料に事欠く世界が美しいと言えないがそれでも生きていく上で本当に大事なものがあつた。衣食足りて無したものを何なのか? (チヨコ)

本州の梅雨時に北海道は異常に暑い日が続き、おかげで今年は庭の草が豊作だった。草花たちも元気に育ち、そのせいか、虫たちの動きも活発で、ハーブにも虫喰いがあつた。そればかりか人間もすっかり虫に好かれてしまい、あちこち虫さされ跡が絶えない。(恵)

2日後、ここ函館で甥の所属している野球チームの試合が行われる。毎年駒吉が甲子園への切符を手に入っていた頃、甥と一緒に甲子園へ行く夢は叶わなかったが、対駒吉戦で唯一ヒットを放った甥。来る8月22日、オーシャンスタジアムでの感動をふたたび!(BP)

読者のみなさんはじめまして。フレッシュ感にちょっと(?)欠ける新人ライターです。青いぽすとスタッフになって早1ヶ月。これから情報は発信する側として、楽しく役に立つ記事を書き進めたいと思っています。どうぞよろしく!(り)

皆さん、初めまして。新人ライターのりです。編集スタッフの一員として、今号と次号を担当させていただきます。今回様々な「初」経験をし、いろいろな方からお話を聞く中、改めて自分の未熟さを実感しました。人生において「学び」には終わりはありません。毎日勉強に励みます!(り)

- voice
- information
- present

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。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、事前にまずは電話でご一報下さい。

お申し込み・お問い合わせ TEL (0138) 27-9210 FAX (0138) 23-5699 [担当/青山]

夏の疲れがそろそろ出始める時期ですが、皆様元気がお過ごしですか? 今回はストレス解消、リフレッシュに最適なあれこれを集してみました。いつも頑張っている自分へのご褒美に、素敵なリフレッシュタイムを! 編集室では、読者の皆様からのお便りを募集しています。お寄せいただいたお便りやプレゼント応募に添えていただいたご感想はこのコーナーにてご所在地の町名、イニシャル入りで『読者の声』として掲載させていただきます。場合がございませぬ。

読者の声

また行ってみたいと思えます。大沼特集面白かったです。いつも大沼へ行くと公園内で遊んで帰ってくるだけでしたが、色々楽しめる所があるんですね。また行ってみたいと思います。(松川町、C.T.)

※ぜひ行ってみよう!
久しぶりに行ってみたい。今回(6月15日号)紹介された「てんや」さんは、職場が近くだった時よく利用していました。とても懐かしく、久しぶりに行ってみたいと思いました。かき揚げは最高です。(北原2丁目、K.K.)
*懐かしい場所なんですね。

街角情報

早乙女勝元氏講演会が10月24日!
庶民の生活と愛と平和を書き続ける作家早乙女勝元氏の講演会が10月24日午後2時から亀田福祉センター1階講堂で開催されます。資料代800円。詳細は☎07056014813(武井まで)どうぞ。

函館演劇鑑賞会、9月例会が9月8、9日!
『函館演劇鑑賞会』の9

月例会、劇団前進進「出雲の阿国」が9月8日午後6時30分と9月9日午後1時30分、函館市芸術ホールが開かれます。同会は会員制。詳細は☎517376までお問い合わせ下さい。

石川直ミーツ・ザ・ポスト・プラス函館公演が9月1日に函館市民会館大ホールで人気ドラマ「石川直とエンターテインメント界にセンセーションを巻き起こしているポスト・プラスとの競演によるプラス・エンターテインメント」石川直ミーツ・ザ・ポスト・プラス函館公演が9月1日午後7時から函館市民会館大ホールで開催されます。函館市民会館開館40周年記念公演。料金はS席3500円(高校生以下2000円)、A席2500円(高校生以下1500円)、B席1500円(高校生以下)

1000円)で、当日券は各500円増。全席指定。チケットは函館市民会館ほかで取扱。詳細は函館市民会館☎573111までどうぞ。

函館市民会館開館40周年 弧の会 日本舞踊 函館公演 『コノイズム』が9月12日午後3時から函館市民会館大ホールで『函館市民会館開館40周年 弧の会 日本舞踊 函館公演 『コノイズム』』が9月12日午後3時から函館市民会館大ホールで開催されます。料金はS席5000円(高校生以下2500円)、A席4000円(高校生以下2000円)で、当日券は各500円増。全席指定。チケットは函館市民会館ほかで取扱。詳細は函館市民会館☎573111までどうぞ。



プレゼント

『ジャンティ』より、500円分の食事券を10名様に。今回の『いい店へ歩き』のコーナーで紹介した『ジャンティ』より、5000円分の食事券を10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、青いぽすとに送るご感想もたづねるとお書きの上、〒040-8605、函館どんく株式会社青いぽすとH.D.ジャンティプレゼント」係まで、締切は8月31日必着。

SPOT LIGHT

街で話題のお役立ち情報を青いほすと記者が徹底チェック！ 快適で潤いある暮らしのヒントにして下さいね！

主婦層からサラリーマンまで人気急上昇！ オレンジカフェ

この6月に市内花園町 組み合わせた「日替わりサンドイッチ、デザートなどにオープンした『オレンジツト』(780円)と「ソース食事を注文すると飲み物カフェ」は、主婦層からサラ 焼きそば」(スープ付きが100円というのも嬉しいところ。いまなら「ソリーマンまで人気急上昇の 580円)は、サラリーマンに人気メニュー。また、主 置しているの、隠れ家的 婦層に好評の「ワンブリー ダフroot」「エラフロート」なカフェとしても評判が広 トセット」(ドリンク付き 各550円と「エ」(600 がついでいます。店内は、気持 1100円)は、日替わり 円のいずれかを注文の際、 ちが和らぐオレンジを基調 のパスタと肉料理のほか、 オフとお得(9月末日まで。 とした可愛らしい雰囲気。 クロワッサンサンドとサラダ なお、セットメニューは数に 個室風に仕切られた席や も付いてボリューム満点、こ 限りがありますので、ご了承 カウンター席もあるので、 の夏からの新メニュー「トー 承下さい。営業時間は午前 会話を花を咲かせたい人は 600円)も、お見逃しな 10時〜午後5時(LO/ もちろん、1人でも気軽に 600円)も、お見逃しな 午後4時半)。毎週日曜日 立ち寄ることができます。 なく！ 定休。駐車場有。

そのほか、パスタ、ご飯類、 ●花園町24、2階

☎313123



ワンプレートセット



トーストセット



好評企画『夏！焼肉！』の第2弾!!

炭火焼肉 泉味亭

鍛冶町の人気 焼肉店『炭火焼 肉 泉味亭』が、 7月に開催し、 大好評のうちに 終わった「夏！焼 肉！松阪牛祭り」 の第2弾を実施 します!! 日程 は8月28日(土・ 29日(日)の2日 間。



内容は、その 1…通常1人前 3000円の松阪牛特選 ミア店頭販売として、通常 焼肉を800円、2000円の「松阪牛大 3500円の松阪牛クラ とろろプレート(200グラム) 下ステキを980円、を1500円、「今限り 1000円の松阪牛ユッケ 幻の松阪牛ハバダグ(130 グラム)」を1個500円 を600円の特別価格で 提供! その2…通常 550円の生ビールが 250円。また、同じく通 常250円のソフトドリン 味亭」と『別邸 ちり家』 計8000円以上の人に泉 約はできませんので注意 下さい。

が10人に当たる泉味亭宝 くじを進呈。営業時間は 平日・土曜日が午後5時 半〜午後11時半(LO/ 午後11時)、日曜・祝日が 午後5時〜午後11時半(LO /午後11時)。イベント期 間中はサービス券・クーポン券などの使用、また、予 約はできませんので注意 下さい。

●鍛冶1-49-6
☎565643
http://www.ai-realize.com