

# POST IN FREE PAPER SINCE 1991 青いほすと

Issue. 479 2011.10.28 [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 函館どつく株式会社内  
[総務・営業・折込業務] ☎(0138) 23-5688 [青いほすと編集室] ☎(0138) 27-9210 [FAX] (0138) 23-5699  
[URL] http://oceanplace.jp/aopos/ [Eメール] aoi-post@aurora.ocn.ne.jp



港町3丁目・北海道 施設、昭和33年に北水同  
大学函館キャンパス内 窓会の寄付で誕生し、平  
にある「水産科学館」は、成19年より北大総合博  
世界中の魚類など約21 物館の分館となった。国  
万点の標本を保管する 内外から研究者が足を  
運ぶこの施設には、  
一般的な魚類から希  
少種までのホルマリ  
ン漬けの標本が展示  
されており、魚が動  
かない水族館のよ  
う。圧巻は世界的に  
も貴重なニタリクジ  
ラの巨大な骨格標本  
で、恐竜のような迫  
力が見学者を驚かせ  
ている。この施設が

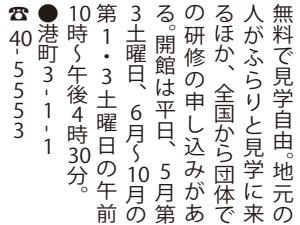
無料で見学自由。地元の人  
がふらりと見学に来るほか、  
全国の団体からの研修の申し込みがある。  
開館は平日、5月第3土曜日、  
6月、10月の第1・3土曜日の午前10時〜午後4時30分。  
●港町3・1・1  
☎40・5553

## 貴重な水産科学の展示がズラリ

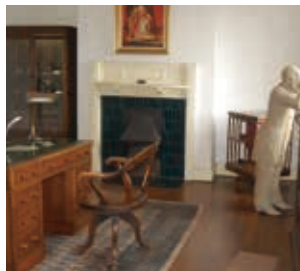
### 北大総合博物館分館 水産科学館

深まる秋…。書物やインターネットなどで知識や教養を深めるのもいいですが、たまにはミュージアムや企業見学などに足を運んで、実物展示や製品の製造工程などを実際に目で見て確かめて、知識を深めてはいかがでしょうか。  
函館や近郊には、その歴史的・地理的背景や産業の特徴などに関連して、楽しくためになる施設や企業の見学サービスがいくつもあります。この秋はそうした場所に注目して、「知の散策」を満喫してみませんか?

表紙写真協力/北海道大学総合博物館分館 水産科学館



無料で見学自由。地元の人  
がふらりと見学に来るほか、  
全国の団体からの研修の申し込みがある。  
開館は平日、5月第3土曜日、  
6月、10月の第1・3土曜日の午前10時〜午後4時30分。  
●港町3・1・1  
☎40・5553



大正2年に竣工し、昭和9年まで領事館として使用されていた建物。化財にも指定されています。「開港の歴史」と開いているのが、「函館「イギリス領事館」をテーマ別に展示しており、領事館のエリアでは、領事執務室などを再現。函館開港の歴史室では日本初の貿易港として開港するまでの歴史や文化を、体験アイテムを取り入れながら紹介しています。館内には英国グッズを扱うショップや

ティールームも有。入場料は大人300円、小学生以上150円。ティールームとショップは入場無料。営業時間は午前9時〜午後7時(11月1日〜3月31日は午後5時)。無休。  
●元町33・14  
☎27・8159



## 函館開港の歴史を紹介

### 函館市旧イギリス領事館(開港記念館)



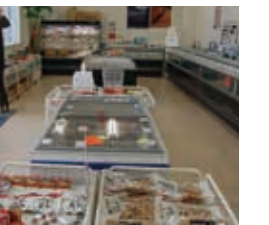
観光客などに人気の「トナミ食品工業株式会社追分工場」の見学ができる。個人・団体ともに事前申込が必要で、同社の社員による詳しいガイド付きで見学通路を案内される。また、工場に隣接して直売所も設置されているので、お

よそ1600アイテムのトナミブランドを直売価格で購入できるのも魅力のひとつ。道南から全国に発信される水産加工技術の一端をご覧になってみては。  
●北斗市追分4・6・8  
☎48・2468  
(見学予約電話)

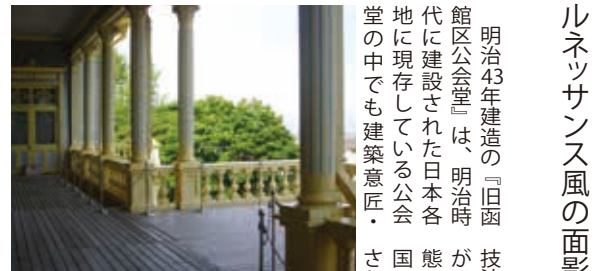
## 「トナミブランド」の技術を見学できる

トナミ食品工業株式会社追分工場

観光客などに人気の「トナミ食品工業株式会社」は、その卓越した冷凍技術と、ソーメンカッターと



# 知の散策案内。



明治43年建造の『旧函館区公会堂』は、明治時代に建設された日本各地に現存している公会堂の中でも建築意匠・治洋風建築に共通したルネッサンス風の面影。ハイカラ衣裳館にあるドレスや燕尾服を身にまとい、優雅でレトロな写真撮影ができます。左右対称のコロニアルスタイルが特徴的な美しい建物。当時の気分浸ってみて。入館料は大人300円、学生150円、市内の小・中学生と未就学児無料。衣裳1着・ヘアメイク1回各1000円。開館時間は午前9時〜午後7時(11月〜3月は午後5時まで)。11月の休館日は29日。  
●元町1113  
☎22・1001



## ルネッサンス風の面影

### 旧函館区公会堂



## 古代から昭和までの函館散策

### 市立函館博物館



「函館は古代から人々が暮らした。『市立函館博物館』では、それらを年代や項目別に整理し、展示しています。展示は常設と企画展などがあり、現在は2階ロビーで10月18日～11月20日に『現代に息づく縄文文化 亀ヶ岡焼―戸広臣の世界―』を開催中。常設では、函館エリアで発掘された中世の古銭や縄文土器、五稜郭の図面、箱館戦争の資料、昭和時代の風俗まで、多彩な資料が展示されています。入館料は一般100円（80円）、学生50円（40円）。



●青柳町17-1 函館公園内  
☎2354480

カッコ内は10人以上の団体料金。函館市内在住の障害のある人、小中学生は無料。開館時間は11月から午前9時～午後4時。毎週月曜日、10月28日休館。

## 大人も子供も楽しめる！

### 北海道鉄道博物館



昨年、WAKOビル6階にオープンした『北海道鉄道博物館』。貴重な鉄道用品を集めた展示室では、昔の駅の雰囲気などを体感。函館市電や青函連絡船に関する展示も見応えがあります。フロア内に再現した炭鉱トロッコ列車も人気。無料スペースのショップエリアは昭和40年代の商店街をイメージ。鉄道グッズのほか駄菓子なども販売しています。展示室の入館料、炭鉱トロッコ乗車料金は各一般500円、小・中学生250円、幼児（3歳以上）150円。鉄道模型操作体験なども楽しめるお得なパスポートも有。営業時間は午前10時～午後7時（最終入館時間／午後6時30分）。毎月第3水曜日定休。



●若松町20-1  
☎2682228

●青柳町17-1 函館公園内  
☎2354480

## 北方開発、遠洋漁業の先駆者

### 箱館高田屋嘉兵衛資料館



高田屋造船所跡地に開設された「箱館高田屋嘉兵衛資料館」は、北前船「辰悦丸」の模型や当時をしのばせる絵画や資料が収蔵されています。淡路島に生まれた高田屋嘉兵衛は、1796年淡路島から、蝦夷と呼ばれた北海道を目指しました。函館を拠点に北前船の事業を興し、港の整備、道路の改修、造船所など函館の街の基礎を造り、1799年には国後島、択捉島への航路を開き、北方領土の開拓に尽力しました。1811年に発生したゴロニーン事件を



●末広町13-22  
☎2752226

解決に導き、日本とロシアの民間外交の先駆けとなりました。営業時間は午前9時～午後5時。毎週木曜日定休。木曜日が祝祭日の場合は翌日が休み。入館料は大人300円。

## ワイン工場見学はいかが？

### 株式会社はこだてわいん



ワインの種類は140種以上と全道随一の『株式会社はこだてわいん』は、広く一般に工場を公開しています。会社敷地内にある仕込み棟でのぶどうの搾汁、タンクへの仕込み風景などの貯酒室の様子、別棟での洗瓶や瓶詰め、打栓、検瓶などの製造工程の見学ができます。見学の際は専任スタッフが工程の解説をしてくれます。隣接する『葡萄酒館』には、新作から定番まで100種類以上のワインが並び、常時10種類以上の試飲を用意しています。試してお好み



●七飯町字上藤城11  
☎658115

をどうぞ。見学は毎週月曜日～金曜日に実施。事前の申込が必要です。費用は無料。葡萄酒館の営業時間は、11月から午前10時～午後5時。11月1、8、15日休館。12月は無休。

## 北海道屈指の豪商・相馬哲平の館

### 旧相馬邸



『旧相馬邸』は明治41年に建てられた和洋折衷の歴史的建造物で、函館湾を一望する絶好の地に建っています。函館発展の基礎を築いたと言われる相馬哲平が居宅として建てたものです。1861年、越後、現在の新潟県から大志を抱いて函館に渡った「相馬哲平」は、米の騰貴で巨利を得た後にニシン漁や海陸物産の商いで北海道屈指の豪商に上り詰めた人物。その後、函館公会堂を始め数々の公共事業に私財を惜みず函館の発展に尽くしたことも知られま

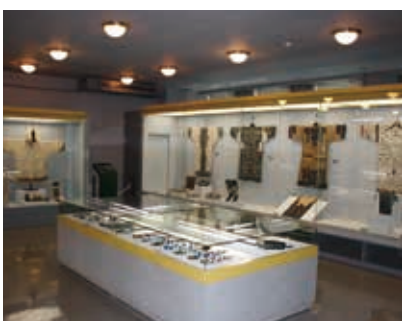


●元町33-2  
☎2615660

す。コンサートやイベントのための貸室もあるのでお問い合わせください。営業時間は午前9時30分～午後6時。入館料は大人500円。

## 北方民族の資料が豊富

### 函館市北方民族資料館



『函館市北方民族資料館』は旧日本銀行の建物を活用している施設で、展示ホールと7つの展示室に、アイヌ民族を中心に樺太や千島列島などに居住していた北方民族の衣服、生活・儀礼用品、狩猟道具などを展示。明治から昭和にかけて収集された1万4千点ほどの資料は北方民族の資料としては国内有数。国の重要文化財指定品や国立博物館と並ぶ国内最古級の資料などがあります。11月13日まで企画展「渡島半島のアイヌ民族資料」を開催中。11月12日には



●末広町21-7  
☎224128

ミュージアム・トーク「アイヌ文化の謎を探る」を行います。入館料は一般300円、市内在住小・中学生は無料。開館時間は11月から午前9時～午後5時。不定休。



地元食材を食べよう! 関川シェフの美味しいスロウスタイル Delicious Slow Style

**マルメロ** 北斗市の特産品として知られるマルメロは、10月下旬から約1ヶ月間出回ります。硬くて生食はできませんが、香りが良く酸味が強いので、ジャムにするのが一般的。ヨーロッパでも親しまれている果実です。

**シェフのごこだわり食材** 北斗市の「中村農園」(北斗市市渡494-1、☎77-9615)の「かおり」という品種のマルメロは食用向きで、香りがやや強いのが特徴です。今回はこの「かおり」を使った、肉料理との相性がよいマルメロジャム作りを紹介しします。

関川 裕哉さん  
1977年生まれ。七飯町出身。道内各地でフランスで修業。2009年3月にル・ヴァン・ヴァンに就任。独特のセンスを活かした創作フランスが好評。



今回の料理 「マルメロジャム」

**材料**  
●マルメロ…3個(約700g) ※今回はかおりを使用  
●グラニュー糖…350g

- 作り方**
- ①マルメロの表面の毛をしっかりと取る様に、たわしなどで水洗いする。4つ切りにして、芯を取り除き皮をむく。
  - ②鍋に芯と皮、ひたひたの水を入れて煮だしておく。
  - ③実を約5mmにスライスし、塩水に漬けてアク抜きをする。
  - ④別鍋に③とグラニュー糖、濾した②の液体を入れ、アクをひきながら、コトコトと煮ていく(時間をかけすぎると酸化して赤く変色したりするので、注意が必要)。



**マルメロジャム**  
『ル・ヴァン』で10月28日(金)~11月10日(木)の期間中、「Cランチ」(2000円)の肉料理で提供予定です。

※できあがったマルメロジャムは、パンやヨーグルトと一緒に食べるのももちろんですが、なんといっても豚や鴨などの肉料理との相性が抜群です。肉の独特のクセと、マルメロジャムの独特の酸味や甘みの調和が特徴です。道南・北斗市の特産品を上手に料理に取り入れて、ぜひ美味しいスロウスタイルを実現させてください。

「スピーディー」でお手頃価格のヘアカット専門店 QBハウス  
洗練された技術スタッフが集う「ヘアカット専門店」QBハウスは函館に2店舗があり、各店とも好評営業中!  
お客様のご要望をお聞きし、約10分でお洒落なカットサービスを提供してきます。価格は料金一律1000円(税込)、例え10分オーバーしても追加料金はありません。10分という短時間で高品質なサービスを提供できる理由は店内の設備に秘訣あり! 技術スタッフの効率よくカットサービスが出来るように細かな点も配慮されています。衛生面では、環境に配慮し、再生紙を原料としたQBハウスオリジナルの燃やせるクシと、首に巻くネックペーパーを、お客様お一人毎に交換します。ご希望のお客様

**函館駅前店** **函館ポールスターS.C店**

レゼントしていただきます(なくなり次第終了となりますので、予めご了承ください)。  
函館ポールスターS.C店  
平日/午前10時~午後8時 土日祝/午前9時~午後7時  
函館駅前店(東横1E) 午前9時~午後7時

男性、女性、お子様問わず、皆さまにご利用頂けるファミリーカットサロンです。

10月28日から「青ぼ見た」で各店ご利用いただいた先着1000名様に、ノベルティをプレゼントしています

各店お問い合わせ ☎0120-585-919

**(ヒ) 記者の話題先取り!**

**新米出そろいました!**

市内の米穀店に道産の新米が出そろっています。今や全国ブランドとなった道産米について、米穀卸の「函館米穀株式会社」に聞きました。

■ゆめぴりか  
道産米の中でも最上級のおいしさと評判で、発売当初は幻の米と言われた新品種。強い粘りが特徴。

■きりら397  
少し硬め、食感の良さで人気の道産米のロングセラー。フワフワなどにも向いています。

■ゆめぞうり  
函館米穀とFMいるかが共同開発したオリジナルブレンド米。道南産の「ほしのゆめ」ななつぼし「ふくらんこ」の3種類をブレンド。

■ゆめぞうり  
強い粘りが特徴で味、香りの評価も高い品種。冷めても固くなりづらくおいしくいただけます。

【ゆめぞうり】  
函館米穀とFMいるかが共同開発したオリジナルブレンド米。道南産の「ほしのゆめ」「ななつぼし」「ふくらんこ」の3種類をブレンド。

●万代町20-28 ☎427021  
※同社で米の小売りはしておりません。

**オープンハウスで1day講座** 提供/北渡建設

**トールペイントでクリスマスのキャンドル作り体験**

自分好みに可愛く華麗に!  
11月19日(土) ①午前10時~正午 ②午後2時~午後4時  
参加料/1000円 申込締切/11月17日(木)  
会場/北渡建設オープンハウス(函館市東山2-1-37)  
申し込み・問い合わせ/TEL56-4069 FAX56-4068

早いものでもう11月。すぐにクリスマスの月がやってきます。そこで今回の1day講座はトールペイントで描くキャンドルとリースにもなるスタンドを作ります。トールペイントは、木や布、陶器など身近な素材にバラをはじめ花などをペイントするクラフト。エレガントなヨーロッパ調やアメリカのカントリー調などで、モチーフに描きます。講師は函館を中心に札幌で活躍している「トールペイント教室ウェル花夢」主宰の工藤澄子さん。先生が選んだデザインに、参加者が好みの色で彩色してゆきます。当日は、手ぶらでご参加下さい。できた作品はお持ち帰りいただけます。講座の前には北渡建設社長から、作品を素敵に飾る秘訣のお話しもあります。

会場は、北渡建設のオープンハウス。広いリビングは明るく開放的。中庭のスカイコートには、暖かな陽射しが差し込みとても居心地のよい空間です。オープンハウスの見学は自由です。ぜひご覧下さい。

さしま長続き。ほしのゆめ。ふくらんとした炊きあがり特徴の定番品種。軟らかめの食感を好む人に根強い人気。ななつぼし。ツヤ、粘りが良く甘みのバランスも抜群。冷めてもおいしさが長続きするのでお弁当にもおすすめです。

あつたんですかね? よかったですね。おじさんにも、ついいいことがありましたよ。それは、とおる君から五葉のクローバーをもらったことです。人のことを思う気持ちや人によさしくする気持ちがどんなに大切なものかを、とおる君はおじさんに教えてくれました。世の中のおんながとおる君のように幸せを分かち合えば、未来はきっと素敵なものになると思えます。おじさんもとおる君のように人によさしくできるとおじさんと思えることを一生懸命やっつけていきたいと思っています。本当にありがとう…。いつまでもずっと、やさしい人でいてください。(慎)

<http://www.kk-hokuto.com> HPは[北渡建設]で検索可能!

**青ぼの目**

とおる君からの手紙  
▼こんにちは。よつちえんからかえるときに、みつめました。ぶれんとします。とおるより▼とおる君という男の子から僕宛に手紙が届いたのは8月末のことだった。花びらがデザインされた美しい封筒の中には、とおる君の手紙のほかに、彼のお母さんの手紙と、きれいにラミネート加工された五葉のクローバーが入っていた。そしてお母さんの手紙には、とおる君が僕に五葉のクローバーを贈ってくれた経緯が書かれていた。▼8月30日発行分の『青ぼの目』で僕は、自分の家の前で100万本に1本の確率という幸福を呼ぶ五葉のクローバーを見つけたが、いつまでも採取せずにいたらある日突然なくなってしまうというエピソードを執筆した。それを読んだとおる君のお母さんが、6月に五葉のクローバーを見つけたとおる君に僕の話をしたのだという。とおる君は五葉のクローバーを失った僕を気遣い、「自分分は7月にいいことがあったから…」と大切な五葉のクローバーを僕にプレゼントしてくれました。▼とおる君のほかに、四葉や五葉のクローバーが何本も植えられた素敵なお庭をプレゼントしてくれた女性がいた。読者の方からこんなにかわいさくしていたら、記者冥利に尽きるというものだ。紙面を通じてとおる君と女性に心から感謝の気持ちをお伝えしたい。そして、手紙をくれたとおる君には、紙面を借りて返事を書きたいと思う。▼とおる君、ありがとう。いただいた五葉のクローバーはおじさんの宝物にして、ずっと大切にします。実はおじさんは、家の前で五葉のクローバーを見つけた時から、「何かいいことがあるかなあ?」って、ちょっぴり期待して、いたんです。とおる君は7月にいいことがあったんですかね? よかったですね。おじさんにも、ついいいことがありましたよ。それは、とおる君から五葉のクローバーをもらったことです。人のことを思う気持ちや人によさしくする気持ちがどんなに大切なものかを、とおる君はおじさんに教えてくれました。世の中のおんながとおる君のように幸せを分かち合えば、未来はきっと素敵なものになると思えます。おじさんもとおる君のように人によさしくできるとおじさんと思えることを一生懸命やっつけていきたいと思っています。本当にありがとう…。いつまでもずっと、やさしい人でいてください。(慎)







## 親子ひろば

### 親子で楽しめるDVD

今回は、この夏リニューアルオープンし中古品も豊富にそろっている『玉光堂五稜郭店』のお馴染み白井和也店長セレクトによる、親子で楽しめるDVDを紹介します。笑いあり涙ありの時間を、家族みんなで共有してみたいはかたがですか。



「ホードン」不思議な世界のダレダレ特別編(3990円)  
モンズクス(イタ)クワイ(イ)ディンケ・ミモの父が愛と感動のアドベンチャー。



「blue butterfly 天国の青い蝶」(1575円)  
余命わずか少年のたったひとつの最後の願い。英語を元に製作。



「くもりときどきストボール」(1480円)  
お腹が空いても大食い、食えないものは、みんな空から降ってくる。



「ラブいぬベンジーはじめての冒険」(3990円)  
世界中で愛される名作アニメーションシリーズ。小さな体に勇気を持って、ベンジーの冒険が今始まる。



「アノルド坊やは人気者」(4枚組 8400円)  
笑いも涙も全部ある。ハートフル・コメディの伝説的傑作がDVD化。



「子猫の涙ラストナイト」(4735円)  
大切な愛に包まれた1人のボクサーと娘の物語。

取材協力/玉光堂五稜郭店 ●本町17-2 ☎32-8525

## スイーツタイム

### パティスリー ラバン・ド・ネージュ

大手町の消防署の向かいにある『ラバン・ド・ネージュ』の「サンマルク」は、キャラメリゼしたビスキュイ生地とたっぷりの生クリームとほろにがいチョコレートクリームをサンドしたもの。フランスの伝統的なお菓子で、こんがり香ばしいかおりと食感がクリームを引き立てます。ふわふわのスポンジで季節の果物を巻き込んだ「フルーツロール」(280円)も人気です。

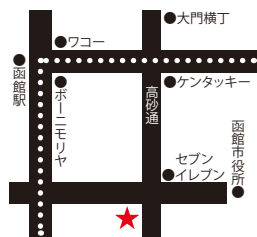


サンマルク 350円

併設されたカフェではケーキとお茶を楽しめます。紅茶やハーブティーは400円～。ケーキとセットで注文するとお茶が100円引きになります。

営業時間は午前9時30分～午後7時。毎週火曜日定休。

●大手町16-1 ☎27-5505



## Naruhodo Topics

## なるほどトピックス

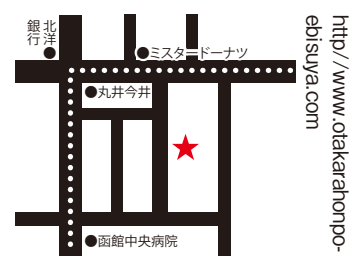
### 家で眠っているお宝を査定しませんか？

金・銀・プラチナ製品などの貴金属をはじめ、バッグ、時計などのブランド品、商品券、切手、古銭、携帯電話まで幅広い品目の買い取りを行っている「お宝本舗えびすや函館五稜郭店」。明るい雰囲気の内は入りやすく、女性のみのスタッフは、丁寧な接客で好印象。



家で眠っているお宝、処分したいと思っ  
ている物があったら、こ  
こで査定をしてみませ  
んか？ 切手1枚からでも  
快く応対してくれます。不  
要と思っていた品に高額査定  
ができることもあり、リピー  
ターも多数。処分する前に、  
1度査定を受けることをお  
勧めします。

営業時間は午前10時～午後6時。無休。契約駐車場有。  
北海道公安委員会 古物商  
101020001497号  
●本町31-6  
本町市営住宅1階  
「フリーダイヤル」  
0800-800-0776  
http://www.otakaranojo-ebisuya.com



函館駅の中にある「アット」しめる「ケーキセット」カフエーションは、全面(600円)を用意していまガラス窓の向こうに函館山の望み、クラシック音楽の流れるゆったりした空間が魅力です。



現在人気のホットサンドがおすすめです。「キーマカレー」を味わいながら、旅する人々とチーズをはさんだピリ辛サンドと「エビとタルタルソースのプリプリのサンド」の2種類で、パンはサクサク、中はアツアツで美味しき際立ちます。単品は600円ですが、ホットサンドセットはホットサンド、サラダ、ドリンクがついて850円とお得です。

いま、秋の味覚の菓を使ったモンブランと焼きチーズが1皿で楽

美味しいコーヒーに季節のケーキ、人気のホットサンドを味わいながら、旅する人々とチーズをはさんだピリ辛サンドにぎわう函館駅で、ちょっと

アットカフエーション  
した旅気分を味わってみませんか？  
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  
函館駅内  
☎27-4303

### 気になる骨盤の歪みに効く「講座」！



「カイロプラクティック・フィノス」の横山聡先生が簡単にできるカイロプラクティックの技術を教える「1日技術取得講座」を開きま

以前、農家の60代女性が冬の間に講習会を受けて勉強を始めた。さらに東京でのセミナーに参加するなど

「カイロプラクティック・フィノス」の横山聡先生が簡単にできるカイロプラクティックの技術を教える「1日技術取得講座」を開きま

して技術を磨き、経験を積んできました。今では家族や近所の人に施術して喜ばれています。

その施術が評判になり、新聞などにも取り上げられています。あなたも家族や友人の体、そして自分の体を自分で調えることが出来る技術を学んでみませんか。

日程は11月13日(日)午前10時～午後5時。場所は亀田本町会館。受講料は15000円(テキスト込)。復習会は3回まで無料開催。女性や高齢者でも安心して参加できます。詳しくはお問い合わせください。

●亀田本町 65-24  
五稜郭駅より徒歩1分  
☎41-0299

市内大手町の「アクティブテニアカデミー」が英会話スクールを開設し「アクティブ英会話&テニアカデミー」としてリニューアルオープン。5歳児から学生、大人まで個々のレベルに対応したコースを用意。生徒の要望に応じ、授業を作ったゆくり新しいタイプの英会話スクールを目指しています。

開校にあたって、特に講師陣の充実を力を入れました。アメリカ、ニュージーランド、スクールを開設し「アクティブ英会話&テニアカデミー」の外国人講師4人と、函館出身の日本人講師。外国人講師陣は、函館を愛し、日本文化や風習を熟知。長年、日本の英語教育に携わり、子ども達からも大人気です。母親からは絶大な信頼を得ていた先生。様々な国で英語を教えていたベテラン、勉強熱心で英語だけでなく国際経済など視野の広いスペシャリストなど、豊富な人材をそろえました。

日本人講師はアメリカのカレッジを卒業し英語が堪能な上、函館で長年幼児教育に携わってきたプロフェッショナル。テニスやバスケットなどのスポーツに詳しい先生、アイ

トグラフィックなど芸術分野のブロード、中国やアフリカの言語をマスターした先生など、多彩な才能を持った講師陣がそろい、視野の広い話題で授業は楽しく進みます。

スタッフも大手英会話学校で英語教育に携った経験者をそろえているので、アフターケアも万全。

クラスは月曜日から日曜日まであり、平日が忙しくて日曜日に受講しやすく設定。休んだレッスンの振り替えもできる親切なシステムもあります。無料の体験レッスンも実施中。いま入会すると入会金無料。

●大手町5-8  
アクティブテニアカデミー内2階(函館国際ホテル裏)  
☎23-4515

### 経験豊富で充実した講師陣

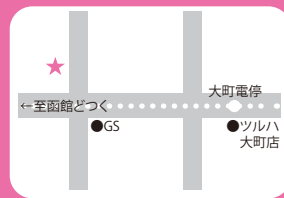
### アクティブ英会話





### いい店食べ歩き

おばんざいむらかみ



野菜たっぷりのおばんざいが評判をよんでいる『おばんざいむらかみ』。カウンター6席とテーブル席が2つのこじんまりとした店内は、いつもにぎわっていてなつかしい家庭料理を味わえる1軒です。

替わりで色々飽きずに食べられると好評です。メニューは野菜たっぷり、揚げ物、煮物、酢のものや材料のバランスを考えて作られています。

夕食を食べにくるお客さんも多く、「おばんざいセット」は8品とお刺身にごはんときそ汁、コーヒーが付いて1000円です。「晩酌セット」はおつまみ2品と生ビールまたはお酒が2杯付いて1500円。おばんざいは1品350円で注文できます。

営業時間は午前11時～午後11時。毎週日曜日定休。

●弁天町15-21  
☎26-5144

カウンターに並ぶおばんざいは、「揚げだし豆腐のきのこあんかけ」「大根とイカの煮もの」「鯖の味噌煮」「かぼちゃのサラダ」「トマトと卵」「ミョウガの甘酢つけ」「エビフライ」「モヤシの油炒め」など8品が並びます。

ランチは、おばんざい8品にごはんとみそ汁にコーヒーが付いて800円です。ほかに3品を選ぶ650円のランチもあります。その日の材料で作るというメニューは日

### close up

## 自律神経バランスケア

ホリスティックアカデミー

寒い時期になると、「心も体も何となくスツキリしない」ということがありませんか。そこでオススメしたいのが、「ホリスティックアカデミー」の「自律神経バランスケア」。



背中のコリやハリ、背中の脂肪など、これまで何を試しても効果を感じられなかったという人にも大好評の「インディバ」は、まずは自律神経と深い関わりのある背面をじっくりと加温してから、特殊な手技で施術を行う「ニュージランド式マツサージ」(深層部)のダブルケアがオススメです。このマツサージによって、こりかたまった背面をしっかりとケアし自律神経の乱れを整えてゆきます。ヒートショックプロテインの活性とツボを刺激するこの2つの施術は、温かくて心地よい点も魅力のひとつ。施術後は、ストレス緩和、体が軽い、背中スッキリなど、心と体のダブルケアを実感。料金は「インディバ」「ニュージランド式マツサージ」通常16000円のところ、初回お試し8000円(限定10人)。この冬を元気に過ごしたいあなたは、ぜひ一度試してみたい。「インディバ」のみ42000円。何度も通えてお得な各種月謝制(21000円)もあり



ますので、詳しくはお問い合わせを。営業時間は午前11時～午後8時。完全予約制(当日予約不可)。毎週日曜日定休。駐車場有。  
●富岡町3-30-17  
☎49-9415

### "心の代書屋"松田聡がズバリ!

本気(マジ)で語ります!!  
マジ本気談  
困りごと・悩みごと・各種相談  
1時間半5,250円～  
電話でご予約下さい。  
毎月第3木曜日はイトーヨーカドー一函館店地階フードコートにおいて「なんでも相談会」を開催しています。  
行政書士 松田聡 事務所 ●山の手2-38-18 ☎33-4675



### 走る…勘違い

行政書士の松田聡です。函館も秋色となり、街の中は自然の色彩で彩られ心が和みます。スポーツの秋となりましたが、走ったことで勘違いされたことをふと思い出しました。

それは、ある日軽く二杯帰つたので自宅に帰る際、美原方面からバスに乗車したのです。車内で突然腹部に予期せぬ異変が発生し、1人脂汗をかきながら、何とか爆発せずに停留所で下車し自宅目掛けてまっしぐらに「一気に走り出したのでした」。

そこまでは順調だったのですが、前を歩いていた女性が、こちらを振り向き、血相を変えて走り出すではありませんか。こちらはそれどころではないのですが、変質者か勘違いされたのだろうかとお互いに腹割り同様に回転してました。私は潔白なんだよと言いつけながら、その女

性を全速力で追い越しました。その直後、女性は心ある方だったのか背後から「ごめんないね」と声をかけてくださいました。憤りが緩和されました。確かに、突然背後から誰かが走り出してくると、誰だか恐怖心を抱くのは当然でしょう。それも夜道であればなおさらのことです。この時は勘違いで済んだので結果オーライと相成つたのでした。

実際に、街の中でも似たような勘違いが幾つ起きています。朝、普通に「おはよう」と声をかけたのが不審者と勘違いされた。スーパーで刃物を買おうとしたら「刃物を振り回している」と勘違いされた。恐ろしく、他にも不正攻法でありながらも勘違いされたということがいくつもあるかもしれません。

確かに、自分の身を守るのには第一ですけれど、どこかミニケーション不足からの勘違いも起きています。お互いに気が通い合えばいいです。家族、職場、学校、近所…など、全て人と人が関係してきています。お互いをお互いに自然に相容れられるような世の中であって欲しいと秋空を見上げてつぶやいていました。

## Health & Wellness



●松岡町27-16 ☎23-5165  
http://www.olnhura.or.jp/  
医療法人社団 健和会 大村病院  
整形外科科長  
久田 幸由

### 親指の痛み／母指C M関節症

中高年の方で、タオルを絞る時や物をつまむ時、ビンのふたを開ける時など、親指(以て下、母指と呼びます)に力が必要とする動作で、母指の付け根付近に痛みが出ることでこの付近が膨らんできて母指が開きにくくなったり、母指の指先の関節が曲がり、手前の関節が反つた変形を呈してきます。そのような症状をだす病気に「母指C M関節症」があります。

疾患には手首の母指側の腱鞘炎やリウマチによる関節炎などがあり、区別をしなければなりません。治療は消炎鎮痛剤入りの貼り薬を貼り、C M関節保護用の軟性装具を付けるか、固めの包帯を母指から手首にかけて8の字型に巻いて動きを制限することから始めます。それでも不十分な時は痛み止めの内服、関節内注射を行います。痛みが強く、亜脱臼を伴う高度な関節の変形や母指の白鳥の首変形が見られる(第1中手骨)と手首の小さい骨(大菱形骨)の間の関節です。母指が他の指と向き合つてつまみ動作ができるように大きく動く関節です。使い過ぎや老化に伴つて関節軟骨の摩耗が起き易く、進行すると関節が腫れ、亜脱臼してきて母指が変形してきます。母指C M関節症は報告にもよりますが、40歳以降の女性に多いようです。同様な痛みが出る

母指C M関節とは、母指の手前の甲の骨(第1中手骨)と手首の小さい骨(大菱形骨)の間の関節です。母指が他の指と向き合つてつまみ動作ができるように大きく動く関節です。使い過ぎや老化に伴つて関節軟骨の摩耗が起き易く、進行すると関節が腫れ、亜脱臼してきて母指が変形してきます。母指C M関節症は報告にもよりますが、40歳以降の女性に多いようです。同様な痛みが出る

●松岡町27-16 ☎23-5165  
http://www.olnhura.or.jp/  
医療法人社団 健和会 大村病院  
整形外科科長  
久田 幸由

母指C M関節とは、母指の手前の甲の骨(第1中手骨)と手首の小さい骨(大菱形骨)の間の関節です。母指が他の指と向き合つてつまみ動作ができるように大きく動く関節です。使い過ぎや老化に伴つて関節軟骨の摩耗が起き易く、進行すると関節が腫れ、亜脱臼してきて母指が変形してきます。母指C M関節症は報告にもよりますが、40歳以降の女性に多いようです。同様な痛みが出る

●松岡町27-16 ☎23-5165  
http://www.olnhura.or.jp/  
医療法人社団 健和会 大村病院  
整形外科科長  
久田 幸由

母指C M関節とは、母指の手前の甲の骨(第1中手骨)と手首の小さい骨(大菱形骨)の間の関節です。母指が他の指と向き合つてつまみ動作ができるように大きく動く関節です。使い過ぎや老化に伴つて関節軟骨の摩耗が起き易く、進行すると関節が腫れ、亜脱臼してきて母指が変形してきます。母指C M関節症は報告にもよりますが、40歳以降の女性に多いようです。同様な痛みが出る

●松岡町27-16 ☎23-5165  
http://www.olnhura.or.jp/  
医療法人社団 健和会 大村病院  
整形外科科長  
久田 幸由

母指C M関節とは、母指の手前の甲の骨(第1中手骨)と手首の小さい骨(大菱形骨)の間の関節です。母指が他の指と向き合つてつまみ動作ができるように大きく動く関節です。使い過ぎや老化に伴つて関節軟骨の摩耗が起き易く、進行すると関節が腫れ、亜脱臼してきて母指が変形してきます。母指C M関節症は報告にもよりますが、40歳以降の女性に多いようです。同様な痛みが出る

●松岡町27-16 ☎23-5165  
http://www.olnhura.or.jp/  
医療法人社団 健和会 大村病院  
整形外科科長  
久田 幸由

母指C M関節とは、母指の手前の甲の骨(第1中手骨)と手首の小さい骨(大菱形骨)の間の関節です。母指が他の指と向き合つてつまみ動作ができるように大きく動く関節です。使い過ぎや老化に伴つて関節軟骨の摩耗が起き易く、進行すると関節が腫れ、亜脱臼してきて母指が変形してきます。母指C M関節症は報告にもよりますが、40歳以降の女性に多いようです。同様な痛みが出る

●松岡町27-16 ☎23-5165  
http://www.olnhura.or.jp/  
医療法人社団 健和会 大村病院  
整形外科科長  
久田 幸由

## 星占い

10月28日～11月28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20日 生

低迷運。万事が停滞気味でパワー不足目の前のことに専念し余計なことは手を出さぬよう。恋愛も家族の反動がライバルの妨害を心配。

牡牛座 4月21日～5月21日 生

低迷運。運気回復の兆しは見えないもののトラブル要素もあり油断禁物。やる気が湧いても持業のための準備の時。相手の話しを聞くことを心がけて。

双子座 5月22日～6月21日 生

双子運。運気安定。活気も多いためだが思わぬアクシデントに見舞われる。心身の緩みや判断ミスで思わぬ窮地を招く恐れ。財政注意。恋愛運。

蟹座 6月22日～7月21日 生

好調運。万事順調に進展。よい縁も恵まれるので積極的に人々交流。目標をしっかりと振る舞って。結論を急がないうと肝心衝動買い注意。

獅子座 7月22日～8月21日 生

好調運。活気あり才能を発揮して力量を認められるチャンス。見栄を張ることと高飛車を言動は不可。配り重視の姿勢で。頭痛目。疲れ注意。

乙女座 8月22日～9月21日 生

好調運。諸事順調に進展。気持ちゆとりが生まれる。甘見通しと安堵しゆとりは避けること。礼儀は大切。口腔疾患。過食偏食注意。

天秤座 9月22日～10月21日 生

変化運。運気は強いものの吉凶が混在する。ため状況の変動も多い。曖昧な態度と見通しの甘さは失敗に。失言注意。恋愛運。解の暗示。過労注意。

蠍座 10月22日～11月21日 生

好調運。運気旺盛。気力も充実し行動力も増す。時人から頼まれ多忙を極め。二重目と目の対峙。起きやすい。謙虚な気持ち忘れず。金運。

射手座 11月22日～12月21日 生

変化運。運気旺盛。迷いながら進む。変化運。運気は強いものの吉凶が混在する。ため状況の変動も多い。曖昧な態度と見通しの甘さは失敗に。失言注意。恋愛運。解の暗示。過労注意。

山羊座 12月22日～1月21日 生

平穏運。運気は回復の兆しを見せる。油断禁物。やる気も湧いてくるが強引に進むと足元すくわれ失敗。焦らずに金運節約と貯蓄を徐々向上。

水瓶座 1月22日～2月18日 生

低迷運。万事が順に進まない。体調も弱し。運気も不安定。下下下。元気が弱いの暗示。悩み事は一人で悩まず家族に相談。風邪注意。

魚座 2月19日～3月20日 生

好調運。感性が芽生え知性も光る。時期的分野で才能を発揮するチャンス。後回しになつてきたことに率先して着手。やり残し。掃。恋愛運。恋愛運。





