

青いほすと

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] aopos@alto.ocn.ne.jp

Issue.536

2014.3.14 [fri]

毎月2回(中旬・月末)発行

音にこだわる新生活いかが?

MARO



昔、オーディオが趣味だったという人や、憧れていたが買う機会がなかったという人は、この春から“音”にこだわる新生活をいかが?

「McIntosh」や「DENON」などのオーディオがずらりそろったオーディオ・ビジュアルの専門店『MARO』では、さまざまなニーズに応じたシステムを10万円台から提案してくれる。新品のほか、価値ある中古の真空管アンプなどもそろっていて、オーディオ好きにはたまらない1軒。最近ではインターネットラジオの提案も行っているほか、新品・中古品のレコードの販売もしているので、これからこだわりの音楽生活をはじめたい人に絶対オススメ。

営業時間は午前10時～午後8時。無休。駐車場有。

●昭和3-31-20 ☎46-0005



簡単な栽培キットで家庭菜園を!

オレンジハウス



家庭菜園に必要な物がポットの中にセットされている「栽培セット」で家庭菜園を始めませんか?

オシャレで実用性のある雑貨やキッチングッズでおなじみ

の『オレンジハウス』では、栽培セットも豊富にそろっています(写真は撮影時の物です)。見た目も可愛い陶器製のポットに入ったものや、血液型によってイメージされた植物を育てるというユニークなものもあり、初心者でも簡単に育てられるのでプレゼントとしても人気ののだとか。もちろんガーデングローブなどの実用品から、一緒に飾りたい可愛い人形などの小物も同店にお任せあれ。実用的で可愛い小さなマイガーデンで春を先取りしましょう。

●梁川町10-25 テーオー小笠原1階 ☎32-0001(代表)



パン作りを始めましょう

柏桜通りのパン教室



3~4人のグループレッスンでパン作りを楽しめる『柏桜通りのパン教室』。友達同士での申し込みはもちろん、1~2人の申し込みの場合は、お子さん連れのお母さん同

士や通勤族の人同士など楽しいレッスンになるよう出来る限り調整しています。レッスン後のお楽しみは、焼き上げたパン2種類と簡単なサラダまたはスープでのランチタイム。ランチの後は、レッスン内容のおさらいをします。お持ち帰りのパンもあるので、家族にも喜んでもらえそう。通常は翌月のレッスン日をメールでお知らせしますが、はじめての人は電話で申し込み・お問い合わせください。時間は午前10時～午後1時半。1レッスン3150円(材料費込)。女性限定。駐車場有。

●柏木町22-5 ☎31-7704



憧れの曲を弾いてみませんか?

本多依子ピアノ教室



「子供の頃に弾いていたピアノをまた弾きたい」「弾いてみたい憧れの曲がある」「初めてだが習ってみたい」という人におすすめしたいのが『本多依子ピアノ教室』。子

育つ中の人から子育てが一段落した人まで大人の女性が楽しくレッスンしています。「音楽を通して心豊かになっていただけると嬉しい」と話す講師の本多先生は、国立音楽大学でピアノと声楽を学び、現在はピアノ講師やゴスペルプレイヤー、ゴスペルシンガーとして活動。レッスンは火曜日または木曜日の月3回(毎年1月と8月は月2回)。1レッスン40分(時間応相談)。月謝6000円。無料体験要予約。親子やお子さんのレッスン応相談。

●柏木町16-38
バプテスト函館キリスト教会
牧師館2階 ☎53-8907



もうすぐ新年度…。何か新しいことを始めたい」「日常生活に潤いがあればいい」という人は、この春から思い切ってライフスタイルを変化させてみてはいかがでしょう。若い頃に夢中になっていたことに返り咲いたり、やろうと思っていたけれどなかなか実現できなかったことに今こそチャレンジしてみたり…。行動すればきっと何かが変わり、素敵な毎日が始まるはずですよ…。さあ、思い立ったら今すぐ、始めましょう!

潤いある毎日って素敵! 新年度から、ライフスタイルに変化を…



表紙写真協力/ダンススタジオ滝澤

音楽と運動で健康に

ヤマハアベニュー五稜郭



音楽の楽しさと大切さを伝える『ヤマハ音楽教室』では、音楽と無理のない運動で、身体と脳の健康を維持する新しいプログラムを実施中。「健康と歌」は、腹式呼吸や呼吸筋などを意識して仲間と一緒に無理なく楽しく歌

うことで、心と身体の健康や脳の働きを健全に保つことを目的としたもので、歌や楽譜に慣れていなくても楽しめます。もうひとつの「健康と音楽」は、音楽とやさしい運動を結びつけたもので、より体を動かしたい人におすすめのエクササイズ。

どちらもストレス発散と適度な運動を楽しく続けられます。「健康と歌」の体験レッスンは3月20日と27日、各午後2時半～。受付は午前10時～午後8時。無休。

●本町23-2
マイズビル
☎52-2982



テニスも英会話もアクティブにおまかせ

アクティブテニス



大手町の『アクティブテニス』は、まずはラケットとボールに慣れることから始まる入門者から、競技志向の上級者までプレイヤーのレベルに合わせて楽しめる人気のテニススクール。8回レッス

ンで8400円(4月以降8640円)で、生涯スポーツであるテニスを存分に楽しめます。3月10日から第41期が始まっていますが、期の途中からでも入会可能。さらにアクティブでは英会話も学べます。外国人講師による講座は日常会話を楽しみながら自然に英会話が身に付くもので、幅広い年代に人気です。テニスも英会話も体験レッスン(テニスは無料)を受け付けています。

●大手町5-8(テニス)・東雲町7-10(英会話)
☎23-4515(テニス・英会話共通)



あの頃が甦るステージへ…

唄の会



目指すのは大人の学芸会…。アコースティックギターでの弾き語りを中心に、歌や楽器演奏、芝居などの趣味をステージで披露しあう『唄の会』。昨年1月から「Fork&Rock Sakaba 高円寺」「喫茶エレック」「株式会社エフェ

クト」「Leather&Bar KEN」が協力して、市内の様々な会場で開催しています。『唄の会』では、「アマチュアイズムを大事にしています」とPR。技術的なことよりも熱意を優先して出演者を募集しているのだそう。若い頃、雑誌の付録の歌本で弾き語りをしていたという人はずいぶん多い。ステージで振り返ってみませんか。出演に関する詳細は「唄の会事務局」☎090-2818-2983または、「喫茶エレック」☎080-3296-1313(正午～午後6時)までどうぞ。



シニアサロンで趣味の充実を

シニアサロンクローバー



シニアサロン『クローバー』は、55歳以上を対象にした遊びと学びの場。会員制で入会金は3000円。毎週火・木・土曜日は健やかマージャン、月・金曜日はカラオケ、毎月第1・3月曜日は歌声喫茶が楽しめます。健やかマ

ージャンは毎週木曜日にはアドバイザーがいるので、初心者でも気軽に参加できるのが魅力です。また、歌声喫茶は会員以外も参加できます。曜日ごとに英会話など各種カルチャー教室も実施しており、この春からは洋裁やゆる体操などの講座

が行われる予定。各利用時間、料金などはお問い合わせを。毎週水曜日定休。会員は同じビル1階の「カフェくあふおり」のメニューが合計金額から100円引き。

●松風町9-15
フタバヤビル
☎83-2804



社交ダンスを踊ってみませんか？

ダンス・スタジオ滝澤



この春、憧れの社交ダンスを始めてみませんか。しっかりとしたダンスの技術と、高い指導力を持つスクールなら初心者でも楽しく、また正しくダンスを学ぶことができます。『ダンス・スタジオ滝澤』は、レベルに合わせ

たきめ細かい指導が好評です。初心者限定の「さわやかコース」(レッスン時間1時間)は、月・水曜日の午前11時から行っており、レッスン料は1回525円(4月以降は540円)とリーズナブル。そのほか初級から上級まで、レベルに合わせた団体レッスン(レッスン時間1時間45分、1回890円、4月以降は920円)も行っています。入会金3150円(4月以降は3240円)。見学自由、体験レッスン1回無料。毎週日曜日定休。駐車場有。

●昭和3-26-19
☎40-1330



自転車をおしゃれに楽しむ

スピード商会



自転車と一体になり走り抜ける爽快感。シャーっと感じる振動と風は、多くの人を魅了しています。最近では女性のロードバイクファンも多く、スタイリッシュなロードバイクを日常で楽しむ人が男女を問わず増えて

います。『スピード商会』では、本格的に始めるなら15万円台から、気軽に楽しむなら5万円台から自分に合ったスポーツバイクを手に入れることが可能。道南では、大沼湖畔や城岱スカイラインなどが人気のサイクリングコースですが、今年

●美原1-15-4
☎43-5204



パワリーハビリで無理なく日常動作の改善を

デイサービスふれあい

明るく活生きとした雰囲気
の「デイサービス
ふれあい」は、正
しい動作を反復
することで習得
する「パワリーハ
ビリ」を取り入
れる新しいタイ
プの通所介護施
設です。



様にマシンを使用しま
すが、非常に軽い負荷で
動かすことで動作性を
改善し、身体的、精神的
な機能改善をもたらす
という学習理論に基づ
いた身体機能の低下予
防、維持、向上を目的と
して行われるリハビリ
です。

遊び的なレクリエー
ションは行わず、短時間
で機能回復訓練のみを
行うのが特徴で、リハビ
リの一環として鍼灸や
マッサージの施術も受
けられます。

介護保険の認定を受
けている人が対象で、
サービス時間は「午前
部」午前8時50分～午
前11時50分、「お昼の部」
午後2時～午後5時、
「午後の部」午後2時10分～午後
5時10分。送迎エリアは
旧函館市、北斗市、七飯
町（大沼倉）。定休日は毎
週日曜日、祝日、年末年
始。無料体験も受け付け
ているので、詳しくはお
問い合わせを。

●七飯町本町4-1115
☎65-6066

FaCe
注目の顔

勉強する大人の自習室をオープン

『勉強カフェ函館』

店長 佐野寿美子さん

「職歴が多いことにコ
ンプレックスを感じて
いたのですが、結果的
にそれが今の自分につ
ながったのだと思って
います」

勉強する大人のため
の自習室『勉強カフェ
函館』をこの1月に花
園町にオープンした佐
野寿美子店長は話す。
函館市出身。道内の
短大を卒業後、函館市



内の企業に就職したが
職場の都合によりすぐ
に退職。その後もなぜ
か長く勤務できる職場
に恵まれず、職歴の多
さにコンプレックスを
感じていた。しかし、そ
の豊富な職歴を活かせ
る職場と出会う機会に
恵まれた。

「市の臨時職員として
ジョブカフェに勤務す
ることになり、就職活

動をする人達が集まる
環境の中で、私の職歴
が役立てていただけま
した」
その頃の経験がきっ
かけで起業を考えるよ
うになり、起業育成セ
ミナーを受講。その後、
ある情報紙で偶然見つ
けた東京の勉強カフェ
の社長にEメールをす
ることを決意。

「メールに文字を打ち
込んだ後、送信のク
リックをするまでかな
り悩んだことをよく覚
えています…」
ラブコールドが爽り、
東京の会社と業務提携
するライアンズ店舗
の本店1号店として
『勉強カフェ函館』を開
業。資格取得や趣味な
どで、大人が集中して

勉強できる自習室を有
料で提供している。
「周りの方々の協力の
おかげで起業すること
ができました。東京の
社長にメールを送る
時、クリックしなけれ
ば何も始まりませんで
した。行動しなければ
人は変わらないのだと
実感しています。これ
までの経験を活かし
て、このスペースをた
だの場所貸しだけに終
わらせず、目標を持つ
て学ぶ人達にとっての
コミュニケーションの
場にしてゆきたいと
思っています」
店名の文字を「函」に
したのは、ご自身のお
父さんが、「函館」と書
いていたことから。
「父はよく、北洋漁業で
賑わっていた頃の函館
の話をしていました。
だから函館の活性化を
願ってこの文字に…」
『勉強カフェ函館』は
☎83-7136。

歯医者の料理

美味しく食べることをこそ
アンチエイジング

ゆで塩豚

ゆでて冷ますだけ！ふわとろ♪

豚バラブロック…500g程度
●日本酒・塩(下味用)…少々
●ニンニク…2片
●生姜…薄切り3枚
●長ネギ…10cm

●日本酒…1カップ
●みりん…大さじ2
●水…1盞
●塩…大さじ1
●だしパック…2個

材料

①鍋にお湯(分量外)を沸かし、豚バラブロックを3分ほど下茹でします。
②取り出して水洗いし、酒と塩を振って下味を付け30分ほど置きます。
③鍋に水張り、酒とみりん、だしパック(だし昆布でも)を入れて火にかけます。沸騰したら②の豚バラブロックと薄切り生姜、軽く潰したニンニクと長ネギを入れて弱火で蓋をして2時間ゆでます。
④塩を加えて調味したらそのまま1時間以上冷めます。
⑤冷めたら厚切りして盛り付け、ネギ味噌を添えて出来上がりです。

4人分

コツ

豚肉は臭みを取るのが第一のポイントで、下茹でて酒と塩で下味を付け薬味と一緒にじっくり煮込みます。最後に塩味を付けてそのまま冷ますのが第二のポイントです。これで旨みたっぷりのふわとろの「ゆで塩豚」になります。

「ちょっとしたコツ」

豚肉は臭みを取るのが第一のポイントで、下茹でて酒と塩で下味を付け薬味と一緒にじっくり煮込みます。最後に塩味を付けてそのまま冷ますのが第二のポイントです。これで旨みたっぷりのふわとろの「ゆで塩豚」になります。

吉田歯科口腔外科

函館市湯川町1丁目30-8 ☎59-3918
楽天レシビ | 歯医者の料理 | 検索!!

どうなん衣・食・住

靴の選び方



靴選びで大切なのは先
ず足の長さ(かかとから
足の指の一番長いところ
まで)。靴に足を入れた時
つま先がびつたりではな
く、歩いた時に負担のか
からない適度なゆとりが
あること。つま先にゆ
みがないと、かかとの靴
ずれの原因になることも
あります。次に幅の
フィット感。履く人の好
みによりますが、ゆる
過ぎずきつ過ぎないこ
と。同じサイズでも靴は
メーカーやデザインに
よって大きさが異なりま
す。普段履いているサイ
ズはあくまでも目安とし

て、少しでも違和感があ
るときは前後のサイズを
試してみてください。こ
れからのシーズンぜひそ
ろえたいウォーキング
シューズは、幅の調節が
大きく紐付き、または足
甲を深く包むタイプがお
すすめです。選ぶ際はく
つらな感じが足首まわり
に当たらないかもチェク
してください。

【協力】

リーガルシューズ函館店
ビジネスシューズを中
心にカジュアルシュー
ズ、レディースシュー
ズなども取りそろえ、3月
30日までプレゼントセ
ールを実施中。毎週火曜
日定休。

●松風町6-14
☎22-8984

青ほの心

日野原先生の言葉

新聞掲載のエッセイで
102歳になる医師の日野
原重明先生は、10年先までの
予定が書き込める日記をつ
けていて、「毎年目標の実現
に近づけるよう自ら厳しくチェク
する」と書いています。日野原先生は、
「この先の予定で諦めてよいものは1
つもありません。それは私のミッシヨ
ン(使命)だからです」と言っています。
そのミッシヨンの中で最も大切な
のは、自身の持つ平和への願いを将来の
日本、世界をつくりていく子ども達に
確実に伝えていくことだそう。先
生は言います。「私のミッシヨンは、柔
らかな心を持った子ども時代に平和
の尊さ、命の大切さを心に刻んでもら
うこと。日本を戦争のできる国にしよ
うとする政府の動きにはつきり『N
O』と言える勇気を持ってもらうこと
です」。さらに、「沖縄米軍基地を容認
することなく日本が戦力をもつこ
ともない、外交による平和を実現し
てもらいたい」とも言っています。

先生は10年前から全国の10歳の子
ども達の前で「いのちの授業」をして
います。全国の小学校を訪れて子ども
達に向け、命を守ることの大切さと
「命を守る」とは、いじわるやいじめを
なくすこと、仲良くすること、戦争を
しないこと」と説いています。10歳
の子ども達ほどの小学校でも真剣に
話を聴いているそうです。

また、平和憲法を守る立場から、将
来予想される国民投票で若者達が決
定権をゆだねられることになる。その
際は自分も積極的に関わっていきたく
いとも言っています。しかし命には限
りがあります。先生は言います。「万が
一私の願いがかなえられなくても、子
ども達はきっと自分の、そして他人の
命を等しく重んじるのできるこ
とを学び知るでしょう。それに続け
てこんな印象的な言葉が続きます
「世代を重ね知性を獲得していく命の
連続性は、この広い宇宙に思っく大い
なる力だと感じます」。

日野原先生の、年齢を感じさせない
行動力に圧倒されながら、未来を信じ
る前向きな言葉の数々に何か厳肅な
思いが湧いてくる気がしました。



春物勢ぞろい！
 普段使いからお出かけまで
 春物を選ばなら、シンプル
 リッチ&辛口カジュアルな大
 人のセレクトショップ『アン・
 ジュール』が
 おすすめで
 す。

この春お
 すすめのカ
 ラーパンツを
 はじめ、トッ
 プス、ボトム
 と華やかな
 春物が充
 実。靴やバッ
 グ、小物類
 も、どんな
 シーンにも
 使える春ら
 しい商品が
 そろついま
 す。



アン・ジュール
 シーズンに合わせワンピース
 も取りそろえています。もち
 ろん、素材感の良さや体型を
 カバーしてくれるデザインも
 魅力のひとつ。商品の入荷状
 況など、詳しくはブログ(左
 記)をご覧ください。
 ●営業時間は午前11時〜午
 後7時。毎月第1・3・5
 日曜日定休。駐車場有。
 ●石川町350・21
 ●カサテケルII 1階石
 34・2090
<http://m.jul9696.exblog.jp/>

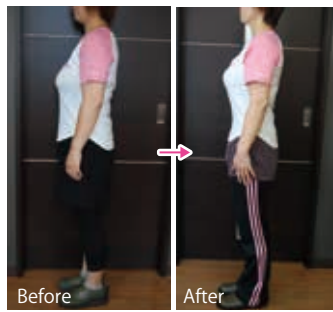
創業89年という長年の実
 績と知識に基づいた信頼の
 技術と、豊富な経験に裏打
 ちされた的確なアドバイス
 で多くの支持を得ている、
 テレビCMでもおなじみの、
 『小野寺住設』から、トイレ、
 洗面器、キッチン、ユニット
 バスなど水まわりの住宅総
 合メーカー「TOTO」から
 発売される春の新製品のお
 知らせです。

「ミット」を発売します。
 豊富な専門知識を持つス
 タッフがいる『小野寺住設』
 では、親切丁寧に対応し、も
 しもの時のアフターサービ
 スも年中無休で対応してく
 れるので安心です。もちろ
 ん、キッチン全体の交換で
 はなく、豊富にそろって
 るので、用途に合わせた混
 合検の交
 換にも対
 応(GGほ
 うき水栓
 はシステ
 ムキッチン
 専用な
 ので選択
 できませ
 ん)してい
 ます。

「ミット」は、空気を含ま
 せることで水粒のポリユー
 ィムを大きくし、少ない水で
 しっかり洗える「GGほう
 き水栓」や、センターライ
 ンを分割することで、「出し
 すくしまいやすい」を形に
 した「センターラインキャ
 ビネット」など数々の工夫
 を搭載した「mitte」
 同社で



はシステムキッチン
 「mitte」(ミット)を
 40%引き、混合栓は2万円
 から販売(取付料別。実物
 を展示するショールームも
 ご案内するのお気軽に。
 ●美原1・229
 (フリーダイヤル)
 0120・750・750



左の写真はスタートから3ヶ月後
 (62.15キロ時)のもの

「くすりの元
 気」は「ラン
 チに行くのを我
 慢しないで痩せ
 たい」というのが
 当初からの希望
 で、その言葉通
 り、ダイエット期
 間中もランチに
 出かけたり、旅行
 でバイキングの

マイナス20・35キロを達成しました！
 カウンセリングを重視
 し、1人ひとりに合ったダ
 イエットプログラムを提案
 する「くすりの元気」。同店
 で減量に成功した写真の女
 性はダイエットスタート
 時体重73・3キロ。そこか
 ら3カ月で62・15キロまで
 マイナス11・15キロ減量し、
 キロ、96センチあったウエ
 ストは33センチ
 にも減りました。
 この女性は「ラン
 チに行くのを我
 慢しないで痩せ
 たい」というのが
 当初からの希望
 で、その言葉通
 り、ダイエット期
 間中もランチに
 出かけたり、旅行
 でバイキングの

食事を楽しんだりしながら
 目標を達成しました。「くす
 りの元気」のダイエットは
 最後まで完全サポート。
 ホームページは「くすりの
 元気函館」で検索。完全予約
 制。営業時間は午前9時〜
 午後8時(日曜日、祝日は午
 後5時まで)。毎月第2・4
 日曜日定休。駐車場有。
 ●富岡町2・45・8
 ●41・1017



さらなるウエストダウンを
 目指してダイエットを続け
 ました。そして、同店測定
 標準体重55キロ(身長
 158センチ)を下回る
 52・95キロまでの減量に成
 功。体重はスタート時から
 トータルでマイナス20・35
 キロ、96センチあったウエ

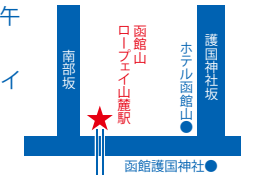
くすりの元
 気

記者のおすすめランチ 担当/ (カ) 記者

函館山展望台レストラン ジェノバ



函館山か
 ら望む素晴
 らしい風景
 を楽しみま
 せんか?
 4月中旬
 まで自家用
 車で登ることができない函館山ですが、ロープ
 ウェイ往復乗車券が付いて1500円(4月からは
 1550円)の『ジェノバ』ランチプランはお得。3月
 の特別ランチは「洋食ランチ」(道産牛のカットス
 テーキとシーフード入りマカロニグラタン、パン
 またはライス、コーヒーまたは紅茶付)や、和風ラ
 ンチなど4種類。ランチプランチケットは、山麓駅
 ロープウェイ乗車券販売窓口で購入を。女子会
 など団体でも利用可。お気軽にお問い合わせを。
 営業時間は4月25日~10月15日は午前11時~午
 後9時半(LO/午後9時)、10月16日~4月24日は
 午前11時~午後8時半(LO/午後8時)。ランチタ
 イムは午前11時半~午
 後2時。年中無休。
 ●函館山ロープウェイ
 元町19-7
 ☎27-3127

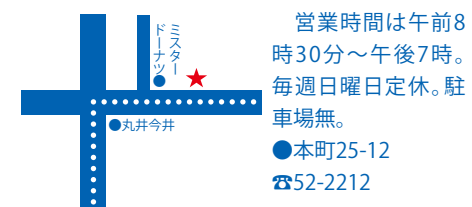


(まい) 記者のお気に入りスイーツ

餅乃北屋



創業以来、こだ
 わり抜いたもち米
 を使って作る『餅
 乃北屋』の「おは
 ぎ」(=写真、1個
 120円)は、粒あん
 とこしあんの2種類。飽きのこない控えめな甘さ
 が特徴の自家製のあんは、餅との相性も抜群で
 す。お彼岸に合わせて3月17日から24日までの販
 売となっていますのでこの機会にぜひ味わって
 みてください。また、この期間中は「彼岸だんご」
 も販売しています。「気軽に1つからでも買いに
 来てください。休憩スペースもあります」と同店。ま
 だ寒いこの時期には春を感じさせる「うぐいすも
 ち」や「さくらもち」なども手土産にピッタリでオ
 ススメ。全て柏木店でも購入可能です。

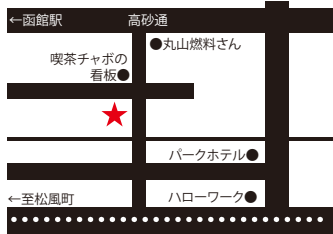


理想の出逢いお試し無料体験実施中！
 仕事で忙しかったり良い
 縁に恵まれなかったり結
 婚に望みが持てない人や、
 将来への不安や人生を変え
 たいと考えている中高年の
 独身の人に朗報です。
 「ららぽーとフライダル」
 では、1人でも多くの人に
 どうぞお気軽にご相談くだ
 さい」と、米木司代
 表。これまで悩んで
 いた人も、希望条件
 の人に巡り逢うま
 で無料お試し体験
 ができるこの機会
 は絶好のチャンス
 (4月20日まで)。
 さらにも、経済的
 な負担を考える人
 のためリーズナブル
 なプランも用意し
 ていますので、まず
 は1度相談してみ
 てください。



「特に、公務員の方並びに男性の方のご相談
 は大歓迎です」と米木代表

素敵な出逢いを提供できる
 よう初企画となるお見合い
 成立まで料金不要の無料
 キャンペーンを実施中
 だ。「独身の皆様に安心
 にご来店いただけるよう心
 を尽くして対応しますので、
 どうぞお気軽にご相談くだ
 さい」と、米木司代
 表。これまで悩んで
 いた人も、希望条件
 の人に巡り逢うま
 で無料お試し体験
 ができるこの機会
 は絶好のチャンス
 (4月20日まで)。
 さらにも、経済的
 な負担を考える人
 のためリーズナブル
 なプランも用意し
 ていますので、まず
 は1度相談してみ
 てください。



理想の出逢いお試し無料体験実施中！
 仕事で忙しかったり良い
 縁に恵まれなかったり結
 婚に望みが持てない人や、
 将来への不安や人生を変え
 たいと考えている中高年の
 独身の人に朗報です。
 「ららぽーとフライダル」
 では、1人でも多くの人に
 どうぞお気軽にご相談くだ
 さい」と、米木司代
 表。これまで悩んで
 いた人も、希望条件
 の人に巡り逢うま
 で無料お試し体験
 ができるこの機会
 は絶好のチャンス
 (4月20日まで)。
 さらにも、経済的
 な負担を考える人
 のためリーズナブル
 なプランも用意し
 ていますので、まず
 は1度相談してみ
 てください。

理想の出逢いお試し無料体験実施中！

(BP) ママの親子ひろば

入園や入学、進学祝いのお返し

入園や新入学、進学祝いのお返しを選ぶなら、約2000種類の商品がそろっている『ハリカ新函館店』へ行ってみたいかがですか。今回は、ハリカおすすめの商品を紹介いたします。

- ①ハローキティ洗剤ギフト (3150円、4月以降3240円)
お返しの定番洗剤が可愛い1品に。
- ②サクラクレパスタオル (3150円、4月以降3240円)
えっ、クレパス？ 実はタオルなんです。
- ③慶びのめんめん (3150円、4月以降3240円)
うどんとお餅のセット。桐箱に名前が入ります。注文は5個から(お届けまで2週間程度)。
- ④くまモンのカタログギフト(全5コース) (2625円～、4月以降2700円)
くまモンカタログはハリカオリジナル。
- ⑤東京丸の内ロール2本セット (3360円、4月以降3456円)
名前(ひらがな)&生年月日または入園・入学の日を入れることができます。注文は3個から(お届けまで3週間程度)。
- ⑥海老合わせ (3150円、4月以降3240円)
紅白の海老煎餅に名前・イラスト・メッセージを入れることができます。注文は10個から(お届けまで3週間程度)。

販売価格2625円以上(4月以降は2700円)の商品は全国無料配送(名入れ商品を除く)。



デザインは変更になります。

【取材協力】ハリカ新函館店
営業時間/午前10時～午後7時
定休日/毎週火曜日
駐車場/有
●本通2-54-16 明治パーラー向かい
☎84-6939

なるほどトピックス

きっと見つかる、あなたにとってのお役立ち情報!!



「羽布布団のリフォーム」田島社長。や綿布団の打ち直しで、サイズを替えたり、重さを替えたり、色々と使い勝手を工夫してリフォームされる方が増えています。創業113年「タジマ寝具」の布団も、羽毛を完全洗浄し直し羽毛することによってふんわりとしたかさ高のある羽毛布団に蘇ります。サイズや重さもオーダーできます。今の生活仕様に合うように作り替えながら繰り返し使える魅力です。「布団打ち直しフリーダイヤル」0120-846-843 ホームページは「やすらぎショップタジマ」で検索。

増税前に布団リフォームで快眠生活!

タジマ寝具

「羽毛布団のリフォーム」田島社長。や綿布団の打ち直しで、サイズを替えたり、重さを替えたり、色々と使い勝手を工夫してリフォームされる方が増えています。創業113年「タジマ寝具」の布団も、羽毛を完全洗浄し直し羽毛することによってふんわりとしたかさ高のある羽毛布団に蘇ります。サイズや重さもオーダーできます。今の生活仕様に合うように作り替えながら繰り返し使える魅力です。「布団打ち直しフリーダイヤル」0120-846-843 ホームページは「やすらぎショップタジマ」で検索。



春は素敵なスイーツ作りを...

北ガスクッキングスクール

春は素敵なスイーツ作りを... 北ガスクッキングスクール。受講料には材料費、消費税が含まれます。1グループのお申し込みは4人までとさせていただきます。

ワンランク上の高齢者向け賃貸住宅

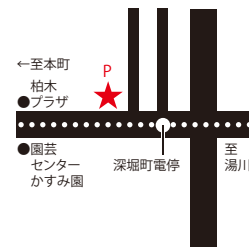
コラソン



平成23年の開設以来、好評を博している市内高松町の高齢者向け賃貸住宅「コラソン」が、お一人様用の部屋を6戸増設して、ついに完成となりました。函館市長の終身建物賃貸借事業認可を取得し、サービス付き高齢者向け住宅の登録をしたこの賃貸住宅は、エレベーター付きのバリアフリー住宅を一生賃借でき、死亡時に終了するという終身契約なので、安心して住めると高く評価されています。入居対象は60歳以上で、自立者から要支援の方に向いています。入居者は一生涯居住権が保障され、面倒な更新手続きも不要。気になる住宅の設備は、維持費の節約になる省エネ住宅の節電のない床、玄関オートロック、24時間緊急通報システム、大容量収納などを備えているほか、スタッフが常駐しているため、日々の生活の相談に加えて、防犯や緊急時でも対応してくれます。ほかにも、3度の食事、加齢に対応した生活支援サービス(別料金)のほか、介護生活になったりも外部の介護保険サービスも併用が可能なので安心して在宅生活を送れます。安心して豊かなシニアライフをコラソンで楽しませてください。建物見学は随時受け付けているのでお気軽に。問い合わせ先 プライムオブライフ ☎44-0335 アリストホーム ☎76-8970



賃貸情報が多い今が狙い目。アパマンショップ 函館柏木店。進学や就職などで引っ越しをする人が多く、物件情報が多い今が狙い目。アパマンショップ 函館柏木店に、ぜひこの機会に足を運んでみてはいかがでしょうか? 自分らのライフスタイルに合った部屋を探している人はもちろん、所有するアパートが空室になって困っている大家さんにとっても強い味方になってくれます。そして、新しい物件情報は店舗に聞きに行くことが1番ですが、忙しくてなかなか行けない人も少なくありません。そんな時に注目したいのは、アパマンショップ独自のポータルサイトです。「函館近郊の賃貸情報が満載となっております」とスタッフのみなさんがオススメするこちらは「アパマンショップ」で検索。営業時間は午前9時～午後6時。無休(4月10日まで)。駐車場有。 ●柏木町26 ☎32-2000





春の大感謝祭の情報は本紙3月21日発行分増刊号「スマイル」にも掲載されます



●ポールスターSGさん
●ローソン
●北海道サンアングロさん
●ダイハツさん

●営業時間は平日が午前9時～午後6時半、日曜日、祝日は午前9時～午後5時半。毎週火曜日定休。

●港町1-15-4
43-371-10

CLOSE UP

3月21日から春の感謝祭
ミスタータイヤマン函館港店



タイヤは増税前の今が買いい時！港町1丁目の「ミスタータイヤマン函館港店」では3月21～31日に、「春の大感謝祭第1弾」を開催します。期間中は、全道33店舗のミスタータイヤマンでプリズンタイヤ4本を購入した人の中から抽選でなんと165人に、JCB商品券またはお掃除ロボット・コロポ、ノンフライヤー、とんクリナー、コードレスクリナーが当たります。

この春おすすめのタイヤ「エコピアEX20シリーズ」は、高い低燃費性能と雨の日も安心の安定感あるウチト機能が特徴。さらに長持ちし、操縦安定性も配慮された製品です。「ブリヂストンタイヤアドバイザー」がいる同店で、あなたの安心・快適カーライフに欠かせないタイヤをチェックしてはいかが？

また、同社では新品タイヤ購入者を対象に、大型タイヤ保管庫でのタイヤ預かりも行っています。料金（最大8カ月分・税込）は軽自動車3150円（4月以降は3240円）ほか。手ぶらでタイヤ交換できる便利さに加え、タイヤの劣化を防ぐこともできます。

ゴットマン博士のEQ教育・前編

EQは最初、emotional intelligence(感情の知能)と呼ばれていた。それが、アメリカのTIEE誌でEQに対してEQとして紹介されたため日本でもEQという呼び名が一般的になっていく。

元々は、ハーバード大学の元々、ハーバード大学のようなエリート校を卒業しているのに社会的に成功できない人達の研究から始まった。ハーバード大学に入学するためには日本の大学のようにペーパーテストだけではない。教授の推薦状も必要だし、何回もの面接が課せられるレポートも書かされる。入学後は、政治や経済の世界で成功をおさめた人が、ディスカッション形式で授業をすることが多い。このビジネスエリート校を卒業後は、誰か見ても社会的成功が約束されているはずだが一部の人達はそうではなかった。これらの人達は、きつと何かの能力が欠けているのではないか？という仮説からEQを高める教育です。

EQ教育とは「こころの知能指数」を高める教育です。



国際認定EQプラクティショナー 三宮 睦穂
EQ教育学会 ホームページ「EQ教育学会」で検索 ●松陰町1-34 ☎84-8114

函館国際ホテルアゼリア



写真はイメージです

いい店 食べ歩き

函館国際ホテル1階のレストラン『アゼリア』

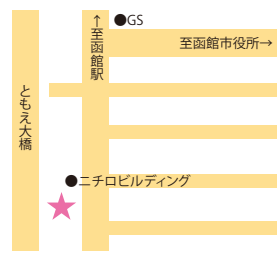
アゼリアが昨年4月のリニューアルオープン以来、注目されています。店内は木のぬくもりと港街をイメージしたスタイリッシュな雰囲気、スペースも広くなりました。

料理は洋食と中華が主体で、ランチタイムの単品メニューは1000円くらいからあり、セットメニューもリーズナブルです。また、国際薬膳調理師による薬膳料理もオススメ。ディナーは3000円くらいからのコース料理などがそろっており、素敵なムードに包まれてゆったりとくつろぎのひと時が楽しめます。

また、4月からはグランドメニューがリニューアルします。特にランチタイムでは、よりカジュアルに楽しめるセットメニューを豊富にそろえてゆく予定なのだとか…。

ちょっとお洒落にゆっくりとランチやディナーを楽しみたい時はぜひ、スタイリッシュに生まれ変わったこのレストランを利用しては…。

営業時間は午前11時30分～午後3時(LO/午後2時30分)、午後5時～午後9時(LO/午後8時30分)。
●大手町5-10 ☎23-8755



はこだて医療情報 北斗歯科クリニック院長 土永浩史

義歯を快適にお使いいただくために

義歯をお使いの方は慣れてくるとその義歯が体の一部となり、食事をする時や会話をする時には欠かせないものとなります。義歯はご自身の歯を毎日磨くように、毎日の管理が大切です。その管理を適切に行わなければ、いろいろな問題が生じます。

歯科医院で義歯を作成しますと、歯科医からその管理方法の説明を受けます。今回はその確認の意味で、義歯の管理について述べさせていただきます。

義歯の洗浄ですが、食後に可能な範囲で義歯ブラシで水洗を行います。しかし、いまだに部分入れ歯を口の中に入れてそのまま歯磨きを行う方がいらっしゃいます。よく磨けていないばかりか、義歯と接している歯と義歯の間に歯垢(プラーク)が入り込んだままになる原因となり、不衛生となります。そのため、義歯と接している歯に虫歯や歯周病が発生しやすくなります。口の中からはずして行きましょう。

義歯の洗浄に、通常の歯磨き剤を用いますと摩擦しやすくなるため、義歯専用の歯磨き剤や中性洗剤を用い、義歯ブラシで洗浄を行います。

流し等で義歯の洗浄を行う際は、落下して義歯が破損することがよくあります。洗面器等に水をためて、その上で洗浄するほうが良いでしょう。

義歯は1日24時間中、接着し続けるのではなく、1日数時間ははずして義歯の下の粘膜を休ませておく必要があります。いつはずしておくかは特に決まっているものではありませんが、就寝時にははずしておくのが一般的です。その際、義歯を乾燥させないように水に浸しておき、義歯洗浄剤を併用し、それを毎日お使いいただくのが望ましいと思われます。

ご自身による毎日の義歯の管理を行っていても、義歯に歯石が付着して、汚れやすくなる場合があります。定期的な歯科医院での定期検診で、そのような歯石を除去するだけでなく、義歯の異常がないか点検してもらうことで残存している歯の健康を維持していきましょう。

●北斗市追分2-56-5 ☎50-9090



ドクター講座 大沼公園クリニック院長 深山明義

漢方薬使用上の注意点 第1報

現代医療は日進月歩で進歩していますが、依然として西洋医学では対応しきれない場合があります。このような時に漢方薬を使用すると病状が好転することがしばしばみられます。最近では漢方薬の有用性が理解され、その恩恵を受ける患者さんも多いと思います。漢方治療の際に大事なことは患者さんの体質(陰陽虚実、気血水)に従って証(しょう)を決定することです。これを随証治療(ずいしょうちりょう)と呼んでいます。漢方薬の副作用や誤治(ごじ)を防ぐために重要です。簡単に判りやすいいえば、同じ病名でも体力の強弱によって使用する漢方薬が異なるのです。例えばインフルエンザに麻黄湯(まおうとう)が使われます。普段から元気の良い子供や大人には適合しますが、虚弱な人や高齢者にはむしろ体力を消耗させてしまいます。以前に慢性肝炎に小柴胡湯(しょうさいこうとう)を病名治療的に使用し、副作用として間質性肺炎を生じて死亡例まで出たことが社会問題になりました。医薬品副作用情報という定期刊行物に発表された小柴胡湯の副作用の報告例をみますと、証を無視して投与された症例が少なからずあります。小柴胡湯は陽証(体が暖かい)でやや実証(体力がある)で右上腹部(右季肋部)に重苦しさや圧痛があれば小柴胡湯の証といって、慢性肝炎以外の疾患(喘息、気管支炎、胃炎、リウマチ)でも使えますし、証が合っていれば驚くべき効果を発揮します。しかし、陰証(体が冷えきっている)で虚証(体力の低下)の人に使うと、効かないどころか副作用が出る危険があります。中には小柴胡湯の証と思われる人でも間質性肺炎を起こした人もみられますがこれは黄芩(おうごん)という生薬のアレルギー反応と言われています。この間質性肺炎の頻度は抗がん剤やインターフェロンによるものに比べればはるかに少なく極めてまれであります。漢方薬といえども重大な副作用が出ることも念頭に置かなければなりません。紙面の都合上、今回はこの続きをしてみたいと思います。

●七飯町大沼258 ☎67-3032



新店舗&リニューアル

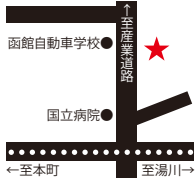
旬の味 いちい



市内深堀町の居酒屋「隠れ家 いちい」が、季節の味わいを昼も夜も楽しめる和食のお店、『旬の味 いちい』にリニューアルしました。夜はオーダーごとに炊き上げご飯のセット「刺身天ぷらセット」(2380円)や、「いちい特選セット」(2380円)などがおすすめ。釜で炊いた炊きたてご飯は、美味しさが違うと早くも評判です。昼は季節感を楽しめる「天ぷら膳」(1500円)を始め、肉料理をメインにした「華膳」(1200円)、魚料理をメインにした「竹膳」

(1200円)などを提供。ランチタイムにはセルフサービスでおかわり自由のコーヒーも用意しています。2階にはお好み焼き・鉄板焼き「暖々」もあります。営業時間は1階「いちい」、2階「暖々」とともに昼が午前11時30分～午後3時(LO/午後2時)、夜は午後5時～午後10時30分(LO/午後10時)。毎週月曜日定休。駐車場有。

●深堀町13-7 ☎56-1122(1階「いちい」) 56-1133(2階「暖々」)



紙上ショッピング ルイボスティー

南アフリカの原住民が不老長寿の飲み物として語り伝えてきた飲み物。南アフリカの限られた一帯に自生する野生のルイボス。

175g入 メーカー希望小売価格3,150円を… **宅配料込3,200円**

お申し込み **株式会社青いぼすとHD TEL(0138)23-5688**

お問い合わせ ☎ び注文受付/月～金曜日午前9時～午後5時(担当/本間)



次号予告 3月28日号 読者の皆様の気になる店 3月21日号 増刊号 スマイル特集

発行元/株式会社青いぼすとHD

〒040-8605

北海道函館市弁天町20番3号

函館どつく株式会社内

[総務・営業・通販業務・折込業務] ☎(0138)23-5688

[編集室] ☎(0138)27-9210

[FAX] (0138)23-5699

[E-mail] aopos@alto.ocn.ne.jp

[URL] http://oceanplace.jp/aopos/

発行者	佐々木 喜美夫	Kimio Sasaki
編集長	青山 慎司	Shinji Aoyama
副編集長	平井 由佳	Yuka Hirai
ライター	由井 亜紀	Aki Yoshii
	花輪 志保里	Shihori Hanawa
	品川 真一郎	Shinichiro Shinagawa
	高松 郁子	Ikuko Takamatsu
	坂本 麻衣	Mai Sakamoto
DTP&WEB	武越 史幸	Fumiyuki Takekoshi
通販事業	本間 尚子	Naoko Honma

編集後記

元旦から始めた日記が、いまのところ毎日続いている。書くことがあれば多めに書くし、特になければ一行でもいいという気軽さが続いている理由、夏休みの最後の日に必死になつて何日分もの総日記を書いていた小学生の頃から比べると、すいぶん成長したものだ。(慎)

バッテリーにまもんがプリントされたキャンディをもらった。中々に数個だけくまもんなしのキャンディがあったので、それを周りにおす分けし、可愛いつぶを独り占めしたら、園にキャンディがくついでかぶせ物が取られてしまいました。欲張ったからハチが当たった!? (じ)

日一口白く長く雪解けが近づくと、いよいよ、冬眠からさめたクマさんのような気分になってきます。春は名のみ冷たい風が吹いたりもしますが、庭の黒土をながめては今年は何を植えるか、などと気持ちだけは一足先に春めいています。(画)

子供の卒業式は入場から涙腺が緩んでしまいましたが、次男が病気をしてからは、さらに涙腺が弱くなりました。たとえ勉強ができなくても、時には叱られることがあっても、元気に学校に通えるのは幸せなこと。これまで次女と長男を指導くださった先生方に感謝します。(BP)

ついに「シースイー」と言ってもマソンのトレーニングを始めた訳ではなく、春の大会のエントリーが始まったという話です。「なんだか走るのなんて面倒なな」と思ってしまったが、ボクはエントリーでマソンの上を上げるタイプ。まあ今年もボチボチ頑張ります。(SS)

風邪予防のためにヨーグルトを飲み始めたら少し落ちた体重でも、ヨーグルト飲むだけで痩せるのか? と疑問に思い、2週間程飲むのをやめてみて、あつたう間に2キロ増えた。もう一度飲み続けてみて、体重が減ったら、ヨーグルト効果を信じることにしよう。(分)

今、我が家では神経衰弱が流行っています。脳の発達が真つ盛りの子にはもう本気を出しても負けません。娘もなかなか手強いうえに最初から当てるという確率が高い。どうして神経衰弱で名前が今になつてしまったのか、本当にもうそんな感じ。(ま)

みなとまち市民プラザ

読者の声
お知らせ
プレゼント

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。掲載日は編集室にお任せ下さい。営利目的の情報は本紙広告をご利用ください。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がございます。FAXをお寄せいただく際には、事前に必ず電話でご一報ください。なお、Eメールでのお申し込みは受け付けておりませんので、予めご了承ください。

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

読者の声

10人前、いただきます
明けましておめでとう
ございます。昨年クリスマスプレゼント特集で「函館いかそうめんギフト」、当たりました。ピツクリ!! 10人前、いただきます。ごちそう様です。

さっそく仲間に電話して行つてきます
ランチタイムガイド(1月17日号)、すごく嬉しいです。こんな店を待っていたという感じがす。新規開拓の店をたくさん紹介してください。さっそく仲間に電話して

「読者の声」として掲載させていただきます。
『読者の声』として掲載させていただきます。ありがとうございます。
お便りです。ありがとうございます。
*1月はじめ頃に届いたお便りです。ありがとうございます。
(柏木町C・O)

もうすぐ春ですね。新年度を機に、ちよつとライフスタイルを変化させてはいかがですか? 今回はいそひ提案の特集を企画してみました。皆様、素敵な春をお迎えください。
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、読者プレゼントに添えていただいた感想などは、ご住所の町名とイニシャル入りで「読者の声」として掲載させていただきます。ありがとうございます。

この中から決めようと思つてます
毎回かかさずみています。今月はまだ妻と2人で、ランチには行っていませんので、今回の青いぼすとに店が出ていたの、この中から決めようと思つてます。今後も

今年第1号から、ランチタイムのお店がでていて、くしんぼうの私にとっては、嬉しい限りです。早速、どこ行こうか迷つています。銅鍋は、家からも近く、1度行ってみたいお店の一つです。さすが青ばだと思

くしんぼうの私にとっては、嬉しい限り
今年第1号から、ランチタイムのお店がでていて、くしんぼうの私にとっては、嬉しい限りです。早速、どこ行こうか迷つています。銅鍋は、家からも近く、1度行ってみたいお店の一つです。さすが青ばだと思

とても参考になりました
いつも見えていますよ
今回のランチタイムガイドはいいですね!! 私は毎月親友たちとランチに行くのが楽しみなので、とても参考になりました。又、いろいろ紹介してくださいね。よろしくです!
(栢木町C・O)

今年第1号から、ランチタイムのお店がでていて、くしんぼうの私にとっては、嬉しい限りです。早速、どこ行こうか迷つています。銅鍋は、家からも近く、1度行ってみたいお店の一つです。さすが青ばだと思

どしどし新店舗の情報を
お願ひします。
(中道T丁目K・K)
*ご夫婦で素敵なお店を
時を!

今年第1号から、ランチタイムのお店がでていて、くしんぼうの私にとっては、嬉しい限りです。早速、どこ行こうか迷つています。銅鍋は、家からも近く、1度行ってみたいお店の一つです。さすが青ばだと思



楽しみだ!
プレゼント
『函館国際ホテルアゼリア』より、2000円分のランチ利用券を3名様にお送りいたします。今回の『いい店食べ歩き』で紹介した函館国際ホテル『アゼリア』より、2000円分(1000円分×2枚)のランチタイム利用券を3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、青いぼすとに対するご感想もたっぷりとお書きの上、〒040-8605、函館どつく内、株式会社青いぼすとHD「アゼリアプレゼント」係まで。締切

Spot Light

アンテナショップがグランドオープンします

亀田本町・五稜郭駅隣にあるAOKIビル内「ビューティーコンシェルジュAOKI」のアンテナショップ「ギャラリーAOKI・MAK」が4月6日午後1時に、いよいよグランドオープンします。

国道5号線沿い・AOKIビル横にグランドオープンする2階建てのこのアンテナショップは、1階に化粧品やシャンプー、リンスなどの販売コーナーと、刺繍やアートフラワーなどのおしゃれ関連の趣味をしている人達の作品の展示販売

売コーナーを設置。2階には着物やドレスを展示します。現在、プレオープン中で、青木幸子代表(写真)は、「AOKIビルのおしゃれ情報がコンパクトにまとまったショップです。お気軽に足を運んでいただければ…」とPR。現在、1階でカルチャー作品を展示販売する人も募集しているとのこと。詳細は気軽にお問い合わせください。

現在、このアンテナショップの2階とAOKIビル2階の「レンタル衣裳のAOKI」では、来年の成人式と卒業式の予約を受付中です。「毎日展示会」の両店舗へ、ぜひお気軽に足を運んでみては…。



また、AOKIビルで偶数月の第3木曜日に開

ビュティコンシェルジュAOKI
かれています「カルチャー
コミュニティサロン」
の内容が4月からより充
実します。
これまでの着付けの面
白ノウハウと美容とエチ
ケツに加え、さまざま
なジャンルの講座などを
展開してゆくもので、4
月17日午後6時から、
ビューティーコンシェル
ジュAOKIのスタッフ
5人によるメイク術のパ
フォーマンスが行われま
す。もちろん、毎回好評の
青木代表ともう1人の講
師による楽しくするための
なる講座も充実。キーキ
セット付きで1人500
円。詳細は電話でお問い
合わせください。

●亀田本町 65・27

【フリーダイヤル】
0120・42・3295

【携帯電話】
090・2055・5540

あなたの火災保険は大丈夫？

Hosta(ホスタ)函館

不測の事態に備える火災保険。とりあえず入っているから大丈夫…と思っかけていても、必要な保険金を受け取れない場合などもあるそうです。

今回は生命保険と損害保険、そして不動産にも詳しい『Hosta(ホスタ)函館』の谷口英雄さんに、火災保険について聞いてみました。

「まずは、建物」「家

財」「建物と家財の両方」のうち、何が保険の対象になっているのかをしっかりと確認してください。家財が保険の対象になっておらず、いざという時に困る人も実際多くいます。その上で、補償されるのはどんな場合かを具体的に確認してみましょう。貯金しながら万が一に備えることができ

る積立タイプの火災保険もあります」と谷口さん。



火災保険では、火災のほか落雷や水濡れ、盗難など補償される事故は色々ありますが、地震、噴火または、それらが原因で起きた津波や火災などの損害は、地震保険に入っていないければ補償されません。いざという時慌てないよう、保険の内容

募集代理店
MS保険サービス北海道株式会社(Hosta函館)
引受保険会社
三井住友海上火災保険株式会社
三井住友海上あいおい生命保険株式会社
ゾニー生命保険株式会社
アフラック(アメリカンファミリー生命保険会社)

シャル・プランニング技能士の高梨しのぶさんをはじめ頼れるスタッフがそろった『Hosta(ホスタ)函館』へお気軽にご相談を。相談は予約制ですが、いつでも無料。ホームページは「ホスタ函館」で検索を。

●梁川町5・8

三井生命函館ビル5階・MS保険サービス北海道株式会社

【フリーダイヤル】
0120・12・9018