

# 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.550 2014.10.17 [fri]

毎月2回(中旬・月末)発行

## 特別企画

# 新米を味わおう。

北海道にも新米の季節がやってきました。噛むほどに口の中に甘みが広がる新米の美味しさは格別。日本人に生まれて良かった…と感じる、至福のひと時ではないでしょうか。さて今回は、お米にまつわるあれこれの特別企画。道南米の美味しさの秘密から新米の美味しい炊き方、そして炊きたてのご飯にぴったりのおかず注目してみました。

表紙写真協力/道南農業試験場

### 道南米の美味しさの秘密とは

#### 道南農業試験場

北海道米は今でこそ高い評価を得ています。以前は低評価が長く続いていました。道南農業試験場の宗形さんは「元来、稲は南方の植物で、寒冷地で育つものではなかったんです」と話します。



栽培特性など多くの検証が行われ、一般の農家さんが栽培して市場に流通するのは、その中のほんの一部です(宗形さん)。巴まさり、しまひかり、など今まで道南で育成開発してきた積み重ねが「ふっくりんこ」を生み出しました。

向いている」とのことなので、道南での稲作は道内他地域とは少し違います。様々な品種の米を食べる宗形さんに、新米のオススメの食べ方とは聞くと「炊きたてのご飯にイクラっていうのが好きですね」とのこと。新米に新物のイクラ。やっぱり旬を楽しむのが一番のようです。

### 新米の美味しい炊き方

#### 米の名久井

新米は水分が多いので、いつもより水の量を控えめに炊くのがポイントです。炊飯器の目盛の上から下かでも炊き上がりは変わりません。計量した米に水を加えたら、米粒にぬか臭い水が浸透しないように最初の白く濁った水はすぐに捨てます。研ぐ時は米が少量の場合、力を入れ過ぎると「割れ」や「ひび」の原因になるので注意してください。研いだ米は炊く前にしっかりと水に浸すこと。浸水時間は最低でも夏場は30分、冬は1時間が目安です。



2週間分くらいずつ購入するのがベスト

道南農業試験場では、100年以上にわたる米の品種改良の研究を続け、JALの旅客機のファーストクラスにも採用されるほど高い評価を得た「ふっくりんこ」を育成しました。「これまでの蓄積がふっくりんこにつながったと思います。米は1品種が誕生するまで10年以上の時間がかかる。完成しても味や

栽培特性など多くの検証が行われ、一般の農家さんが栽培して市場に流通するのは、その中のほんの一部です(宗形さん)。巴まさり、しまひかり、など今まで道南で育成開発してきた積み重ねが「ふっくりんこ」を生み出しました。



6・7月はオホーツク高気圧の影響で山背(やませ)が吹くことから日照時間が短くなるほか、海に囲まれた渡島半島は夏の気温が上がりにくいなど、道南の気候は必ずしも稲の育成に適していませんが、秋の天候は比較的安全し収穫を後倒しできることから「育成期間の長い品種の栽培が

#### 道南農業試験場

明治42年に渡島農事試験場として開設。現在は12ヘクタールの圃場で水稲や園芸の作物を試験栽培し、「ふっくりんこ」などの米のほか、道内シェア1位の苺「けんたろう」などを発信。現在はリーキのほか道南で栽培するサツマイモの研究なども行われています。



密閉して保存



最初の水は手早く捨てる



炊きあがったらしゃもじでほぐしておきましよう。余ったご飯は炊飯器で保温しておくよりも、ラップで包んで冷凍し、食べる時に電子レンジで温めたほうが美味しくいただけます。

お米は湿気にも乾燥にも弱いデリケートな食材です。野菜と同じ生鮮食品なので、新米を美味しく食べるなら保存方法にも注意したいところ。保管に適しているのは涼しく風通しの良い場所で、冷蔵

#### 米の名久井

「お米マイスター」のいる店頭精米の店。  
午前8時30分～午後6時30分  
毎週日曜日・祝日定休  
●松陰町28-23  
☎51-3097

# 新米と一緒に食べたい“旨いもの”ガイド

風味豊かな海苔を卸値で提供

内田のり店

新川町・高砂通り沿いにある「内田商店」は、大正13年創業の海苔と乾物のお店。店頭販売も行っており、卸値で販売しています。また、産地によって異なる海苔の味や香りなどの違いを



教えてもらえるので、好みの海苔を選ぶことができます。新米と味わいたい海苔といえば、冬の「時のみ採れる貴重な逸品の岩海苔。現在は江差産とせたな産の岩海苔が残りわずかとなっています（4000円前後）。磯の香り豊かな岩海苔を、ぜひお試しください。焼き海苔のおすすめは、はぎ



れがよく甘味がある有明産（350円）と香り高い千葉産（240円）。贈答用もあります。営業時間は午前8時半～午後5時半。毎週日曜日と祝日定休。駐車場有（店舗裏）。  
●新川町4・5  
220281

美味しくくて体に良い平飼い鶏の有機卵

つきき農園

いまや全国各地から注文が来る七飯町の「つきき農園」は、広い敷地の土の上で平飼いや鶏が産んだ自然卵は美味しくて健康に良く、「卵かけご飯」にすれば白いご飯にもぴたりです。「栄養ある卵を自分の子供に食べさせてあげたい」という思いから、農園を営むご夫婦が今から26年ほど前にはじめたのが、この平飼いで鶏の有機卵の生産。今ではその評判が広がって、もう20年近く買い続けている常連客もいるのだとか。手問ひまかけ



て作られた逸品をぜひ、新米のお供にどうぞ。有機卵は1パック450円で農園内で直売しています。販売時間は午前8時～午後6時。無休。鮮やかな緑色の建物が目印の素敵な農園です。  
●七飯町字仁山425・1  
655249



●新川町4・5  
220281

珍しい！ 生珍珠の量り売り

海鮮問屋 渡邊商店

イカの塩辛や松前漬けなど計り売りしている「海鮮問屋 渡邊商店」は、函館ツイン



20種類ほどの品ぞろえの中におなじみの商品からちょっと珍しいものまであり、どれも200g、300g、500gの3種類の容器から選んで購入できるのがポイント。なかでも200gずつ何種類か購入するのが人気なのだとか。ご飯のおかずはもちろん、お酒にもピッタリなこれらは贈り物にも喜ばれること間違いなし。そのほか、珍珠や乾物



なども豊富にそろっています。すべて地方発送も可能（別途送料）。  
●営業時間は午前8時～午後9時30分（11月からは午後8時30分まで）。年中無休。  
●若松町1410  
090・8372・0889

漬物の美味しさ再発見！

中村商店

中島廉元仲通りにある「中村商店」は、創業50年じゆめ漬漬、赤かぶの糠漬漬の漬物専門店。これから寒くなる頃にかけては、沢庵をはじめ、漬物が美味しく種類も豊富になる季節。手問ひかけた手作りならではのやさしい味で、自然な美味しさが生きています。道南ならではの「たまふくらの豆漬漬」（180g300円）もイチオシ。量り売りで欲しい分だけ買うことができます。色々な話を聞いたり、色々な話を聞いたり、できるのが販売ならではの嬉しいところ。また、「白菜の朝鮮漬漬」



なる頃にかけては、沢庵をはじめ、漬物が美味しく種類も豊富になる季節。手問ひかけた手作りならではのやさしい味で、自然な美味しさが生きています。道南ならではの「たまふくらの豆漬漬」（180g300円）もイチオシ。量り売りで欲しい分だけ買うことができます。色々な話を聞いたり、色々な話を聞いたり、できるのが販売ならではの嬉しいところ。また、「白菜の朝鮮漬漬」



（100g100円）にマヨネーズを付け、海苔を乗せたご飯を包んで食べるのが同店のまかない「飯だそう」が、これが驚きの美味しさ。営業時間は午前10時半～午後6時。毎週日曜日定休。  
●中島町2110  
517378

秘伝の「いくらの醤油漬け」

料亭 富茂登

昭和36年に創業したおでんの店が前身の名店「富茂登」。この店で20年以上前から販売している「いくらの醤油漬け」（1瓶250g、3780円）が人気を集めている。きっかけは都心からの大人数の旅行ツアーの予約があった時のこと。函館人には慣れ親しまれたいくらの味を道外の人にも味わってもらいたいと、ツアーの1年前から瓶詰め作りを開始し、試行錯誤の上、秘伝のタレと独自の瓶詰め方法により保存法と味にこだわった逸品が完成した。発売以来、定期的に注文する



ファンも多いそう。「いくらの醤油漬け」は店内で販売。事前に電話またはFAX（左記）で注文し、店頭で受け取る。電話注文は毎日午前10時～午後4時（不定休）。  
●宝来町9・7  
263456  
FAX 225402



●宝来町9・7  
263456  
FAX 225402

新米を手軽においしく

だるま食品本舗

流通センターにある「だるま食品本舗」では、函館産の「たまふくら」、今金産の「鶴豆」を使った納豆などを製造しています。



同社の工藤社長が「一番バランスがいいかも」と自信を持って勧めるのが「鶴の子大豆納豆」。大粒の今金産の大豆を、しっかりした豆の味わいと食感があり、ご飯にかけるのもちろん、それ単体でも十分楽しめます。そして、筆者が個人的にオススメするのが同社



の「中つぶ納豆」。割りど地味な存在ではありませんが、豆の大きさ、炊き加減、味、どれもレベルが高く費用対効果の高い一品です。朝食の新米をさらに美味しくする納豆をぜひ。  
●西桔梗町589・216  
493569

# HEAD LINE



1周年を迎える街の癒やしスポット もみほぐし・足つぼ KOKORO

東山墓園線沿い、鍛冶郵便局ならびにある『KOKORO』(こころ)は、疲れ、コリ、痛み、歪み、リラクゼーションなどのご要望に、しっかりと応えるお店です。  
十分なカウンセリングの後、お悩みに合わせてコリや筋肉の癒着までほぐしとツボ押しの特効効果を実感する手もみの施術を行い、さらに、「バランスケアコース」では、歪みにアプローチし、ボディラインの変化が期待できます。また、冷え、むくみ、

ラックスにおすすめの「足つぼコース」。反射区を刺激し、老排分を流すことで、代謝と巡りが良くなり、心身ともに心地よくスッキリできます。一人ひとりの不調をチェックしてケアできるのも「こころ」ならでは。  
そんな同店は10月19日で1周年、同店から感謝を込めて人気のコースをお得な料金で提供します。

◆足つぼオイルリフレクソロジー(足裏、ひざ上まで、悩み別オイルを使用) 40分 3800円/32000円  
期間中にご来店の全員に特典を用意しているほか、新規の来店なら「40分もみほぐしお試しコース」が2500円など多数のコースがあるので、お気軽にお問い合わせを。  
営業時間は午前10時〜午後6時最終受付時間外応相談。毎週月曜日休店。  
●鍛冶1・204 84-6456  
●84-6456



## 「慣れない」姿勢が創る家

『株式会社ビアス』マネージャー 鈴木 恵李 さん



『株式会社』「アス」は、新を求めた結果、こういう構造客さんが持つ夢と、構造体築住宅の建設をはじめ、リ成になったのではないである住宅の物理的な制約や、予算など金銭的な制限など、様々な要素を加えながら女性スタッフの感性が、同社が造る住宅に生きています。  
分割が非常に多いという住宅に大きく影響しています。そんな鈴木さんに「家が」と、会社で15人いるスタッフ。同社が手がける「イン」実際に建った時の達成感の中で女性は9人と、函館ターゲットハウスは、オリジナルの「おうち」を聞くと、市内では珍しい男女比率、ナリエイにあふれる「イン」むしろ達成感はなく、おんなな会社でお客さんと「函館市内で350棟以上」お客様はこれから30年以上現場をつなぐマネージャー「上の施工実績があります。なつていう責任感の方が大」なつています。  
「慣れない」姿勢は、過度な「緊張感を生み「流れ作業」なつています。  
家を建てる時に「誰しも新しい生活に多くの夢を描きます。なつています。」「自分だを描きます。なつて描く時は、こんな姿勢で取り組んでくれる人との出会いが必須なのとつづつ形にして、オーブンハウスの見学希望は問い合わせを。『株式会社』は柏木町1-

鈴木さんは、お12、56・0555。

## 歯医者の料理 美味しく食べることを アンチエイジング

今月のオススメ!! 韓国料理「味噌チゲ」



- 材料 2~3人分
- ◆アサリ水煮缶…1缶
  - ◆椎茸…1~2個
  - ◆小ネギ(ニラでも)…5本
  - ◆日本酒…1/2カップ
  - ◆ほんだし…小さじ2
  - ◆味噌…大さじ2~3
  - ◆豆腐…1丁
  - ◆タマネギ…1/2個
  - ◆ニンニク…1片
  - ◆水…800cc
  - ◆みりん…大さじ1
  - ◆コチュジャン…大さじ1

- ①豆腐は一口大に切り、椎茸は1個を4つに削ぎ切り、タマネギは縦に細切り、小ネギは小口に刻み、ニンニクは薄切りします。
- ②鍋に酒を入れて火にかけ、沸騰させて煮切ったら水とアサリ(汁ごと)、ほんだし、椎茸、タマネギ、ニンニクを加えて中火で5分煮ます。
- ③豆腐を加えて味噌とコチュジャン、みりんを調味しさらに3分ほど煮込みます。
- ④小ネギを放して火を止めて出来上がりです。

ちよつとしたコリ  
日本の味噌汁では味噌を溶いたら煮えばなで火を止めるのが原則ですが、味噌チゲは3分ほど煮込むと味が深くなるようです。

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 で検索!!

## カルチャー navi

### 船越ソーイング教室

『船越ソーイング教室』は洋裁、洋服、着物のリフォーム、パッチワーク、ミシンキルト、刺しゅうなど、誰でも気軽に手作りを楽しめる裁縫教室。代表の船越紀子さんはパッチワークキルト、ミシンキルト、刺しゅうの「日本手芸普及協会」認定講師。そのほかの洋裁経験も豊富な初心者から上級者までレベルに応じた分かりやすいアドバイスが好評です。決められた教材や課題などを含む6台のミシンを完備。見学は自由。



船越ソーイング教室  
毎週月曜日〜金曜日  
【午前の部】  
午前10時〜午後1時  
【午後の部】  
午後1時〜午後4時  
●柏木町39-1  
ステイアビル  
フォトコネクト2階  
☎080-6703-3892

## 青ほの心

### 思いつける心

ずつ以前のことで、アイヌのおばあさんの話を聞いたことがあります。子どもの頃からアイヌであるというだけでいじめに遭い、辛い思いをしてきたそうです。その後アイヌであることがわかっただけで交際を断られたり就職にも差し障りしたとのことでした。

同じような話を、広島で被爆した人の聞き書きで読みました。その人は被爆したことをずっと隠して暮らしてきたそうです。函館市内に住む在日朝鮮人の男性も名乗ることができずに日本名で暮らしていたと聞きました。また、沖繩出身の人も一時期はそれを隠して暮らしたという話を聞いたことがありません。いずれも本人のせいでなく、出身地や住んでいた場所が原因で差別の対象になってしまった人達です。その時に思いました。もし私達が北海道出身というだけで差別されたら、やはり理不尽と感じるのではないかと…。

アイヌのおばあさんの話には続きがあります。アイヌというだけでなく女性ということでも同じアイヌの男性より一段下に見られ、さらに辛い思いをしたというのです。

人が人を差別する気持ちはどこから来るのでしょうか。もしかしたら気づかずに差別してしまっていることもあるかもしれません。でも、もし自分が口汚くのしられ、生きていくことすら否定されたとしたら、きつと心が折れそうになると思えます。今生きて暮らす自分と同じだと思えば、その人の辛さも想像できるのと思えます。アイヌ差別もヘイトスピーチもセクハラも、自分とは違う、どこか劣った立場の相手だと思つて心がさせる行為ではないでしょうか。

相手の身になって考える、というのは想像力を働かせるということです。「もし自分がその立場になったらどんな気持ちになるだろう」。そう考えることで人の心や物事を幅広く見る視野も養われるように思います。忙しく暮らす日々、自分のことで精一杯としても、ほんの少しだけゆとりを持って相手思いやる心を保つていたいものだと思います。

(亜)

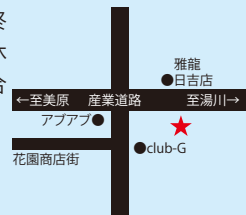
中華そば まんまるてい



産業道路沿い・花園交差点付近にある『まんまるてい』は、自家製の細麺に、地鶏の鶏ガラスープと、昆布

や鰹節など魚介の旨味を合わせた和風スープが絡む、函館には少ないタイプのラーメン屋さんです。同店で1番人気という「まる特しょうゆ」(780円)は、鶏の旨味、魚介の風味、醤油の味わいが複合的に絡み合う同店らしいメニューです。繊細な味付けで非常に食べやすいのですが、あっさりした中にも深さがあり、ふとした時に「また食べたいな」と思わせてくれる1杯。通し営業なのでランチを食べそびれた時にもオススメできる良店です。営業時間は午前11時30分〜午後7時(スープ切れの時点で終了)。毎週水曜日定休(水曜日が祝日の場合は翌日休)。

●花園町20-25  
☎54-1290



より良い情報を発信してくれる保険ショップ

ライフサロン函館五稜郭店

特定の保険会社にかたよらず、中立の立場で保険や保障を一緒に考えてくれる保険ショップ『ライフサロン函館五稜郭店』では、お家で相談を受けたり保険を提案するだけでなく、様々な場所での保険の大切さを発信しています。



毎月第4日曜日の午前10時〜「函館鳥屋書店」で開催している参加型セミナー「おとな予備校」おとなのお金学」では、生命保険や年金、貯蓄についてなど知っているようで知らないことがわかる大人の学び場として好評。次回10月26日もお気軽にご参加ください。さらに、この秋からは同書店內にて、仕事帰りに立ち寄れる夜講座「字ぼう! 保険

だからできること」も開催しています。第2回は11月8日(土)の午後7時半〜。こちらもお見逃しなく。また、FMいるかの「暮らしつつれおり」(ラジオパーソ

ナリティー山形敦子さん)の中では「保険のいろは」と題し、様々な情報を提供中。シリーズ3回目となる10月29日(水)は「保険の活用法について」聞くことができますので、お楽しみに(放送開始時間は午前10時15分〜)。ホームページは「ライフサロン函館五稜郭店」で検索。営業時間は午前10時〜午後6時半。毎週火曜日と毎月第1月曜日(電車道路沿い)  
☎53-48000

痩せるコツを身につけよう

食欲の秋。つい食べ過ぎて体重の増加が気になっている人も多いのでは。クリスマス、年末年始とイベントが多い冬の前に今からダイエットしましょうか。



「くすりの元気」のダイエットは、週1回の測定とカウンセリングを重視。体重の変化をグラフに付け、食事量と運動量のバランスや、太る生活習慣の見直しについて学びながら取り組めます。カウンセラーとこまめに会うため、いつでも気軽に相談できるのも魅力。「ダイエットで大切なのは自分にとってちょうど良い食事量を覚えること。年配の方は痩せに



写真の女性は1ヶ月半で8.25キロの減量に成功。

くいと思いがちですが、年齢や生活習慣を踏まえて一人ひとりに合ったアドバイスを心がけています。きちんと食べてきちんと減らせるコツをぜひマスターしてください」とは同店の石田浩幸さん。毎回の測定とカウンセリングは無料。目標達成後も無料カウンセリングによるサポート有。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

(まい)記者のお気に入りスイーツ

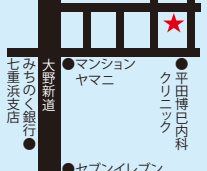
ジョリジュワジョイス 七重浜本店



焼きたてパンのお店『ジョリジュワジョイス七重浜本店』では、人気のコロネに新しく

「いもコロネ」(=写真、1個216円)が登場しました。サクサクのコロネ生地の中に自家製のスイートポテトクリームがたっぷり詰まっています。もうたまりません!

食べ応えパッチリのボリュームなのに、甘さ控えめなスイートポテトクリームが後を引く美味さなので、うっかり食べ過ぎにご注意を。スイーツにも軽食にもなるこちらはなくなり次第終了。期間限定販売となっておりますので、気になる人は早めの購入がオススメです。柏木店でも購入可。営業時間は、午前7時〜午後6時。毎週火曜日定休。駐車場有。  
●北斗市七重浜4-32-27  
☎48-8666



安心の「トラブル365日対応」

小野寺機器

北海道電力株式会社認定電気工事店の『小野寺機器』は、電化の専門店として、豊富な知識と経験を持つ専門スタッフがそろえ、分かりやすい説明と、適切なアドバイスで高い信頼を得る企業です。

日々の生活の中で欠かすことのできない電化製品。特に、エアコン、電気ポイラー、蓄熱暖房機など生活に直結する機器のトラブルで「仕方ないから、すぐに買った」という人は多いんじゃないでしょうか? 突然やってくる電化製品のトラブルで購入するはちよつと

待って。電化製品の緊急修理に365日即日対応してくれる『小野寺機器』なら、「Hクッキングヒーターが使用できない」「パネルヒーターの暖まりが悪い」「エアコンの効きが悪い」などなど、故障でも故障かな? と思った時でもすぐに対応してくれます。

365日 緊急修理 即日対応

電化製品は寿命もありますが、少しの修理でまだまだ使えるものも多くあります。トラブルの際は、まず『小野寺機器』にご報告。故障を未然に防ぐ点検などもお得な価格で受付しているので、お気軽にどうぞ。受付時間は午前7時〜午後10時まで。年中無休。  
●花園町28-3  
☎0120-330-660

やりたいこと、見つけてみよう

函館YWCA



子供からシニアまで幅広い世代が集う一般財団法人『函館YWCA』は今年、65周年を迎えました。創立時より地域に根ざした女性と子どものエンパワーメント活動をボランティア主体で行っています。

中でも、生涯学習講座の英会話では、初心者から上級者までレベルに分けて楽しく英語を身につけることが可能です。クラスは大人・子ども英会話、中学生向けのグループレッスンなどがあります。講師は主にイギリス出身のオナー・竹川先生が担当し、一部夜のクラスは、タンザニア出身のエマニエル・スウエケ先生が担当しています。ネットの各種講座があります。

あなたのほじめてみたいこと、やってみませんか? 見つけてみませんか? 見学、無料体験随時受付中。入会金、受講費など詳しくはお気軽にお問い合わせください。  
問合せ時間は午前9時半〜午後7時頃。毎週日・月曜日(祝日)休館。  
●松陰町1-12  
☎51-5262

### 『チルノワ』のビーチクルーザー



雑誌で初めてビーチクルーザーという自転車を見て、「東京にはこんなカッコいいチャリがあるのか」と衝撃を受けたのは、僕が随分若い頃だったと記憶している。時代は流れ…函館にも、ビーチクルーザーやファットバイクといった素敵な自転車を売るサイクルショップができた。この6月、松風町・グリーンプラザ沿いにオープンした『チルノワ』は、札幌市のサイクルショップで経験を積んだ横田直明さん(=写真下)と種田洋平さんの2人の共同経営。2万円台からそろそろお洒落な自転車は「函館の街によく似合います」と横田さん。カラーパーツも販売しているので、カスタムして世界に1台だけの自転車に仕上げる楽しさもあり…。もちろん、女性向けや子供向けの自転車もあり、衣料等も販売しているので、ご家族やカップルで足を運んでみては…。営業時間は午前11時〜午後11時(冬期は変更予定)。不定休。

●松風町10-5  
☎83-5044



## 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!!



易源洲先生が来年の運勢をズバリ占います！

2015年、あなたの運勢は？

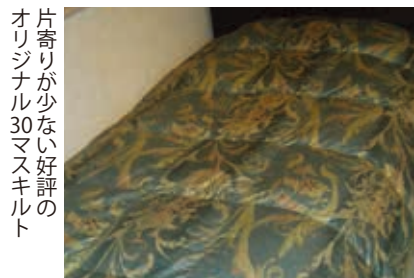
占いで心地よい汗と感動

易占技術と適正な料金を支え、全国から12万人以上の人が利用しています。占いは九星気学で大きな流れを、四柱推命(年運・月運)であなただけのすべての運勢を占って知らせていきます。来年に向けた計画があるなら、早めに自分の運勢をつかむことが大切です。また、結婚後も働く女性が多いため、出産のタイミングも重要です。

●柏木町2-25  
●「相談フリーダイヤル」  
0120-846-843  
ホームページ「やすらぎショップタジマ」で検索。

来る平成27年の運勢を先取りし、運に乗って行動したいあなたにおすすぬいたのが、易占歴38年目を迎えた『占い専科21』。最高の易占技術と適正な料金が支えられ、全国から12万人以上の方が利用しています。占いは九星気学で大きな流れを、四柱推命(年運・月運)であなただけのすべての運勢を占って知らせていきます。来年に向けた計画があるなら、早めに自分の運勢をつかむことが大切です。また、結婚後も働く女性が多いため、出産のタイミングも重要です。

●梁川町18-20  
●55-10031



片寄りが少ない好評のオリジナル30マスキルト

超長綿生地使用(サイズ170cm×210cm、キルト5×7マス細かいキルト仕様)

①ハンガリーモスコビーダック90%(1.6kg・73440円)  
②ハンガリーシルバークロス93%(1.5kg・102600円)  
③ポーランドマザーグース95%(1.4kg・149040円)

タジマのこだわり「セミダブル羽毛布団」

「セミダブル羽毛布団でゆったり眠りたい」など、羽毛布団のサイズに不満のあるあなた！創業13年『タジマ寝具』の羽毛布団は、すべてオリジナル。使っても、よりよい眠りを意識した仕様。市販の3×4、4×5マスの羽毛が偏ってしま、襟元が寒くなりがち。その点も、マスキルトを増やして片寄りを減らし、肌に扱いやすく仕上げています。羽毛重量についても、重ければ良いというわけではなく、羽毛の大きさが大きければ羽毛の量が少なくなっても暖かいそうぞう。

●相談フリーダイヤル  
0120-846-843  
ホームページ「やすらぎショップタジマ」で検索。

「セミダブル羽毛布団でゆったり眠りたい」など、羽毛布団のサイズに不満のあるあなた！創業13年『タジマ寝具』の羽毛布団は、すべてオリジナル。使っても、よりよい眠りを意識した仕様。市販の3×4、4×5マスの羽毛が偏ってしま、襟元が寒くなりがち。その点も、マスキルトを増やして片寄りを減らし、肌に扱いやすく仕上げています。羽毛重量についても、重ければ良いというわけではなく、羽毛の大きさが大きければ羽毛の量が少なくなっても暖かいそうぞう。

現在、これからの寒い時期に向けて「あつたか準備特別企画」として、上記商品を用意。予算により、どのようなサイズでも作る事ができますので、お気軽にご相談ください。営業時間は午前9時〜午後6時。毎週日曜日・祝日定休。駐車場有り。

●相談フリーダイヤル  
0120-846-843  
ホームページ「やすらぎショップタジマ」で検索。

### (SS) 記者の「サ店めし」

駅前では味わう最上級の「まあまあ」さふらん

函館駅前、電車道路沿い、セブンイレブン隣の2階にある『さふらん』は、メニュー数が80種以上そろい、休憩から食事、友達のおしゃべりなど、どんな用途でも楽しめる喫茶店。写真上の「スタミナセット」(ライス、サラダ付き800円、+100円でドリンク付き)は、大きなステーキがどっしり鎮座する平日午前11時〜午後2時までのランチタイム限定メニューです。「ウチのは絶品じゃなく『まあまあ』だから」マスターはそう言って笑いますが、味は「まあまあ」というよりも「なかなか」。かなりのボリュームがありますが、一気に食べられちゃいます。駅前のオールマイティスポットへぜひ。営業時間は午前10時から午後8時頃。不定休。

●若松町7-17  
☎26-4398



第17回 函館市民スポーツフェスティバル

# 綱引き大会

綱引きで心地よい汗と感動を

今年で17回目。市民ぐるみで参加できる冬のスポーツイベントとして世界的に広がってしまっている綱引きを、函館市民スポーツフェスティバル 競技大会として函館市体育協会と函館市文化・スポーツ振興財団の共催で開催。

大会は小学生低学年、同高学年、中学生男子、同高校生、一般の部の5部門で、各1チーム10人。このほど全60チームを募集します。参加料は無料で、参加賞を謹呈。優勝・準優勝3位は表彰し、賞品授与をします。

当日は午前8時30分より受付開始し、午前9時10分から競技をスタート。午後1時頃終了予定。

応募は10月20日から受付開始で11月7日締切。詳細は函館市民体育館や函館市中央図書館などに置いてあるパンフレットが体育協会にお問い合わせください。あなたもチームを作り、掛け声を合わせての熱戦に参加してみませんか？

●大手町5-10  
☎27-10004

家計簿

「友人の会」が、家事家計に関する生活研究をこらへて、お金の出入りを管理。毎日の買い物などを書き込む「家計当座帳」と合わせて使います。

「友人の会」は、1930年に雑誌「婦人之友」の愛読者にはじめられた全団体の女性団体「衣、食、住」をキーワードとして、家計に関する生活研究や環境子育てについての学びあいを主な活動として実施しています。この講習会は、毎年この時期全国各地で、家計簿のつくり方、家計簿をつけるコツ、などいろいろとあるなか、といったことを具体的に教えます。

「家計簿をつくる」と生活費が数字に現れます。消費税率が8%になりました。消費税が8%になりました。

●湯川町2-8-27  
●函館友の家  
☎59-3875

「友人の会」が、家事家計に関する生活研究をこらへて、お金の出入りを管理。毎日の買い物などを書き込む「家計当座帳」と合わせて使います。

「友人の会」は、1930年に雑誌「婦人之友」の愛読者にはじめられた全団体の女性団体「衣、食、住」をキーワードとして、家計に関する生活研究や環境子育てについての学びあいを主な活動として実施しています。この講習会は、毎年この時期全国各地で、家計簿のつくり方、家計簿をつけるコツ、などいろいろとあるなか、といったことを具体的に教えます。

「家計簿をつくる」と生活費が数字に現れます。消費税率が8%になりました。消費税が8%になりました。

●湯川町2-8-27  
●函館友の家  
☎59-3875

当日は午前8時30分より受付開始し、午前9時10分から競技をスタート。午後1時頃終了予定。

応募は10月20日から受付開始で11月7日締切。詳細は函館市民体育館や函館市中央図書館などに置いてあるパンフレットが体育協会にお問い合わせください。あなたもチームを作り、掛け声を合わせての熱戦に参加してみませんか？

●大手町5-10  
☎27-10004

「友人の会」が、家事家計に関する生活研究をこらへて、お金の出入りを管理。毎日の買い物などを書き込む「家計当座帳」と合わせて使います。

「友人の会」は、1930年に雑誌「婦人之友」の愛読者にはじめられた全団体の女性団体「衣、食、住」をキーワードとして、家計に関する生活研究や環境子育てについての学びあいを主な活動として実施しています。この講習会は、毎年この時期全国各地で、家計簿のつくり方、家計簿をつけるコツ、などいろいろとあるなか、といったことを具体的に教えます。

「家計簿をつくる」と生活費が数字に現れます。消費税率が8%になりました。消費税が8%になりました。

●湯川町2-8-27  
●函館友の家  
☎59-3875



函館店



函館港町店



ダイエー上磯店

複数社の保険商品を取り扱い、道内外に多数の店舗を持つ来店型保険ショップ『保険物語』道南では函館市内と北斗市に3店舗を展開し、気軽に立ち寄れる保険屋さんとして地域密着型のサービスを行的っています。

CLOSE UP

### 街の保険悩み相談所

保険物語

「街の保険悩み相談所」。保険選びの相談、また各種手続業務を行う窓口としてだけでなく、すでに加入している保険の保障内容の確認や無料相談だけの訪問にも気持ちよく対応してくれます。「保険商品は一生のお付き合いをしていくことにもなりうるもの。選ぶときに迷うのは当然です。何度でも納得いくまでご相談ください」と同店。家族構成や希望をしっかりと聞いた上で、1人ひとりの立場にたがって考え、ニーズに合わせた情報提供を心がけています。保険に関する悩みごとがあるなら、ぜひ1度訪問してみたいかが。

函館店

●美原1・7・1  
MEGAドン・キホーテ  
函館店地下1階

83 52663

函館港町店

●港町1・2・1

ポールスターショッピングセンターC棟2階

85 67225

ダイエー上磯店

●北斗市七重浜4・441  
ダイエー上磯店内

48 5885



### いい店 食べ歩き

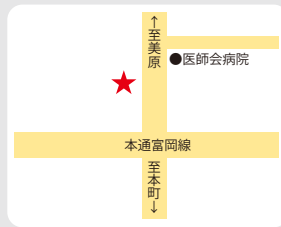
#### 中国料理 楼蘭

11:00~14:30  
17:00~20:30  
月曜休、P有  
●富岡町2-37-20 ☎40-4811

もうすぐオープン2周年を迎える市内富岡町・赤川通沿いの『中国料理楼蘭』は、手頃なラーメンから本格中国料理まで、バラエティに富んだメニューをカジュアルに楽しめる1軒。ほど良い辛さとエビのプリプリとした食感が楽しめる「大エビのチリソース」(810円)や、しびれる辛さがクセになる「四川風鶏唐揚げ」(710円)、女性に人気の「白身魚のレモンソース掛け」(650円)、「豚ロースの黒酢豚」(730円)などなど、手作りにこだわったメニューをリーズナブルに提供しています。ご飯、スープ、漬物がセツ

トになった「ライスセット」(180円)もあり、単品メニューを定食風に味わえるのもポイント。写真はお得なセットメニューのひとつの「Bセット」(950円)で、メイン料理にミニ塩ラーメン、ライス、漬物、杏仁豆腐がセットになったもの。メイン料理はチンジャオロース、小エビのチリソース、酢豚、回鍋肉、今週の目替わり料理から好きなものが選べるほか、ランチタイムならコーヒーまたはウーロン茶がセットで楽しめます。家族や友人同士など数人でワイワイと楽しむなら料理7品が味わえる「ファミリーコース」(1人1300

円、3人5)や料理8品の「季節のおすすすめコース」(1人1860円、2人5)がお得。自前予約で持ち帰り弁当なども用意してもらえます。お子さま連れにうれしいキッズスペース、お子さまメニューも有。



### 連載 最先端美容を追い続けて 村上有香

食べないのにとどめて太るの? Last

ダイエツト中はサラダや低カロリー食品ばかり食べがちになりますが、このような食品は体を冷やす物が多く、体が冷えると水分や脂肪が溜まりやすくなり、血液やリンパ液の循環も低下、さらには老廃物も排出しにくくなるため、むくみやセルライトがで代やすすくやります。その上、代謝が悪くなることで太りやすくなってしまう。かといって、むくみを警戒して水分を減らしすぎても代謝が悪くなり脂肪を燃焼できなくなり。セルライトができてしまつと血管が圧迫されてリンパの流れが悪くなる。

我慢&辛いダイエツトではなく、続けられるダイエツトを気軽に実践したり、栄養のある食材を食べて汗をかく習慣をつけたり、良い睡眠をとるといった当たり前の食事&生活習慣の見直しや、ストレスフリーの環境を作ることが自律神経を整すると同時に痩せやすい体作りには効果的です。

筆者プロフィール  
村上有香さん。『株式会社MORE ROSE』代表取締役。美容部員を経て化粧品では補えない部分をエステに求め、平成11年に『ROSE』を設立し、平成18年に株式会社となる。  
平成19年上磯ダイエー店内に『La Petit Rose』を設立。いち早く最先端美容機器を導入し常に最高の美を提供している。

ビューティートリートメントサロンローズ  
□戸倉町5-12  
無料相談・ご予約  
【フリーダイヤル】0120-916-722  
ラ・プチットローズ  
□北斗市七重浜4-44-1  
ダイエー上磯店内  
無料相談・ご予約  
【フリーダイヤル】0120-916-512

### はこだて医療情報 医療法人秀真会 藤岡眼科 副院長 藤岡聖子



目の周りの美容法...眼科医の立場から  
よく患者さんから、①目の周りの皮膚がカサカサなので市販軟膏を塗っていますが、いいですか? ②顔用の軟膏を塗っても目の周りが真っ赤になりますが、続けて使ってもいいですか? ③疲れ目なので目の周りのツボを押していますが、いいですか? ④目の周りがたるんできたので一生懸命アイクリームを塗ってマッサージしていますが、効果ありますか? ⑤眼球をグルグル動かして疲れ目をとる体操をしています、いいですか?  
などの質問をされます。いずれの答えも「NO!」です。  
①②→目の周りの皮膚は身体中で1番薄い皮膚です。普通ならばゴシゴシ洗う必要のない部位なのですが、最近ではアイメイクを落とすためにクレンジング剤を使用してコットンなどで強くふき取ってしまうので、細かな傷が付き、その傷から感染をおこし、皮膚炎になっていることが多いのです。まつ毛のエクステやつけまつ毛の接着剤による皮膚炎も増加してきています。このような時は、眼科の抗菌点眼や抗菌軟膏で治療すると治ってきます。  
③④⑤→目の皮膚の下には目の開閉を行う眼輪筋という薄い筋肉がありますが、「ツボ押し」や「マッサージ」などで強い力が加わると、筋肉が伸びてしまい、かえって眼がたれ下がったり、皮膚の弾力繊維が壊されて目の周りのシワが増えたりすることになります。「マッサージ」をすればするほど、目の周りは垂れてくると思って下さい。むやみに「グルグル目を動かす体操」をすると、網膜に穴が開きやすい所があった人にとっては、穴が開ききっかけになることもあります。  
以上のように、目の周りをいつまでも美しく保ちたいならば「目の周りはそっと洗い、マッサージなどしない、自己判断の軟膏はつけない、むやみに眼球運動をしないこと!」です。もし、目の周りに何か起きた場合には、必ず眼科を受診して下さい。  
●石川町162-1 ☎34-5550

### 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



捨てるウンチで拾う命  
みなさんがご存じの通り、死亡原因のトップは癌です。癌の多くは心疾患や脳血管疾患と異なり急に起こる病気ではありません。だから早期発見、早期治療が大事なのです。癌による死亡のうち、男性の第3位、女性の第1位が大腸癌です。つまり、みなさんが大腸癌で命を落とす可能性は少なくはないと考えられます。当院のような小さなクリニックでも85人の大腸癌が内視鏡検査で発見されています。幸い、大腸癌はたとえ進行癌でも治癒する可能性が比較的高いのです。それなのに死亡する人が多いのは、診断されるのが遅すぎるということです。  
大腸癌の確定診断には大腸内視鏡検査が不可欠です。胃癌はピロリ菌の除菌によって予防できるようになりました。大腸癌は予防することはできませんが、定期的に大腸内視鏡検査を受けていれば、命を落とすことはほとんどありません。しかしながら、検査はつらいからとか恥ずかしいという理由から検査を受ける患者さんが少ないのが現状です。  
そこで手軽な検査として便の潜血検査(通常2日間)をお勧めします。大腸の早期癌やポリープを発見することは難しいのですが、進行癌の多くは陽性になります。陽性になったら、必ず内視鏡検査を受けましょう。もう1度便の検査を受けるというのは意味がないと言われています。当院では、今年だけでも便潜血陽性で内視鏡検査を受けて4人の大腸癌が発見されました。  
大腸内視鏡検査は苦しいとは限りません。楽な人もいっぱいいますよ。内視鏡もよくなりました。さらに空気の代わりに炭酸ガスを用いたり、最近ではX線透視なしに内視鏡の位置と全形状がリアルタイムに観察できる夢のようなシステムもあります。  
大腸癌で命を落とさなくなったら、内視鏡検査を受けましょう。当然私も受けています。抵抗があるなら便の検査を受けましょう。検査を受けなきゃ、ダメよ、ダメ、ダメ...です。  
(捨てるウンチで拾う命。大腸癌検診で用いられている標語です。心に残りませんか?)  
●八幡町21-12 ☎41-1818

新店舗&リニューアル

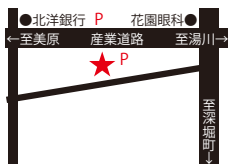
居酒屋革命 笑蔵



花園商店街にあるビル内で営業していた評判の居酒屋「わらまる」が、店名を『笑蔵』と改め、花園商店街の産業道路沿いに移転しました。新しい店舗はカウンターとテーブル席を備えた1階のほか、2階に最大50人まで収容できる座敷を用意しています。料理は「わらまる」のときから評判だった新鮮な魚介を使った刺身や寿司を始め、帯広の上方牧場から直送される新登場の北海道産和牛を使ったステーキなどがオススメ。どのメニューも安くボリューム

があり、握り寿司なら3貫350円～、5貫500円～楽しめます。宴会プランも120分飲み放題付き3500円～とお手頃な設定。詳細はお問い合わせを。スタッフの気持ちの良い接客も好評。生ビール450円、サワー350円～、カクテル450円。営業時間は午後5時～深夜0時(LO/午後11時30分)。毎週水曜日定休。駐車場有。

●日吉町3-44-11 ☎52-9680



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3,240円を… 宅配料込3,290円

お申し込み お問い合わせ 株式会社青いぼすとHD TEL(0138)23-5688

ご注文受付/月～金曜日午前9時～午後5時(担当/本間)



次号予告

10月31日号 鶏の唐揚げ特集 11月21日号 増刊・グルメ宴会特集

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

3度目の挑戦で叶った国家資格試験合格から始まったこの1年も、早いものでもう秋…。そして、新たな資格取得を目指して1年間勉強してきた成果が試される試験がいよいよ目前に迫ってきた。思うように勉強が進まなかったが、言い訳無用！悔いのないよう頑張る。(慎)

冬のお楽しみフィギュアスケートの2014-2015年シーズンがもうすぐスタート。今年はジュニアの頃からずいぶん注目を浴びてきた浅田真央選手が休養中なので、観戦は気楽な気持ちで「を合言葉に楽しみたい」と思います。どの選手も頑張れ！(E)

1月前、庭のイチゴの一部に季節はずれの花が咲き、実もなりはじめました。思わぬ収穫と喜んでいたら、葉にびっしりと小さな虫が。街路樹のプラタナスに被害を及ぼしていると報道された例の虫です。初夏の毒毛虫騒動がよみがえりそうとしました。(画)

保育園からの帰り道「あのね、お腹に手をあててママのことを考えると体があたたかくなるんだよ」と、息子。長女の頃から長年続いてきた毎日の送り迎えも、残すところあと数カ月。あんなこともあったな、こんなこともあったな、なんてしみじみ思う秋の夕暮れ。(B)

先日とあるお仕事を東京へ行きまして、ちょっと時間があったので、中根津、千駄ヶ谷あたりを散策したんですが、これが非常に面白い。味のある路地や、昭和感あふれる喫茶店や食堂やら、オリジナルのメニューが、そして街並みが消えないことを祈ります。(S)

今回取材に行った中村商店で教わった、白菜朝鮮漬けのまかないご飯。は本当に美味しくてハッパ！お茶碗何杯もイケちゃいます。ちなみに我が家では、なと丸恵山でいつも大量に購入して、焼きハラ海苔を使用中。ご飯の消費量が倍になっています。(カ)

筋肉痛だと思っていたけど、熱による関節痛でした(3年ぶりの発熱。そっちは連日早退してくる息子に対して若干サボってたなと思っていたけど、本当に具合悪かったんだなって、それがかうったんだなって、我が身に降りかかってから思いました。ごめん。(まい)

編集後記

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もございます。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]

秋は新米の季節。日本人である私達にとって、新米を食べる楽しみは格別のものがあるのでは？今回は米の豆知識や、白いご飯にぴったりの食べ物にスポットを当ててみました。

読者の声

私の為の「青いぼ」  
10月に留萌から友人が遊びに来ます。洋食好きなので、お店を探そうと思つていたら、ナント次の日の青いぼですとさんが洋食特集！おしゃべりなカフェにも行きたいと言つていたら、日和茶房さんのプレゼントが…。私の為の「青いぼ」

秋は新米の季節。日本人である私達にとって、新米を食べる楽しみは格別のものがあるのでは？今回は米の豆知識や、白いご飯にぴったりの食べ物にスポットを当ててみました。

私の為の「青いぼ」  
10月に留萌から友人が遊びに来ます。洋食好きなので、お店を探そうと思つていたら、ナント次の日の青いぼですとさんが洋食特集！おしゃべりなカフェにも行きたいと言つていたら、日和茶房さんのプレゼントが…。私の為の「青いぼ」

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けたら感想などは、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。だく場合がござります。

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けたら感想などは、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。だく場合がござります。

大好きです!!  
毎回青いぼすと家族で楽しみにして、色々なお店情報で、今度行つてみたいネ…と話したりも

山の手1丁目(M・H)  
\*了解です。  
青いぼは最高のアンチエイジングです。

山の手1丁目(M・H)  
\*了解です。  
青いぼは最高のアンチエイジングです。

大好きです!!  
毎回青いぼすと家族で楽しみにして、色々なお店情報で、今度行つてみたいネ…と話したりも

山の手1丁目(M・H)  
\*了解です。  
青いぼは最高のアンチエイジングです。

山の手1丁目(M・H)  
\*了解です。  
青いぼは最高のアンチエイジングです。

山の手1丁目(M・H)  
\*了解です。  
青いぼは最高のアンチエイジングです。

山の手1丁目(M・H)  
\*了解です。  
青いぼは最高のアンチエイジングです。

山の手1丁目(M・H)  
\*了解です。  
青いぼは最高のアンチエイジングです。



「中国料理 楼蘭」より1000円分の食事券を5名様へ  
今回の『いい店食べ歩き』で紹介した『中国料理 楼蘭』より、1000円分の食事券を5名様にプレゼントします。応募はハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記し、青いぼすに対しての感想も、たつぷりとお書きの上、040-8605、函館どつく内 株式会社青いぼすとHD「楼蘭」係まで。締切は10月27日。

# Spotlights

レンタル衣裳のAOKIで便利な成人式を！

ビューティーコンシェルジュAOKI

成人式の準備はいかがですか？ 五稜郭駅隣・AOKIビル内にある『レンタル衣裳のAOKI』では、成人式の受付をしています。当日は本店のほか、湯川町1丁目のホテル雨宮館で着付と返却を行うことができますのでとても便利です。豊富なレンタル衣裳の中からびつたりのものを選ぶことができますほか、ご自身の着物を着たいという人もOKです。



また、同ビル内の美容室では、「直前エステ」が

注目されています。メイクの直前にお肌のコンディションを整えることとお肌ハリを与え、明るい表情を実現させるというもので、エステが約10分程度、メイクとセットで約30分。料金はエステのみだと1人3240円、メイクとセットの場合5400円。

短時間で効果があらわれ、その効果が長時間持続することから結婚式やパーティーなどに出席する人達から好評。新郎新婦さんにもオススメで、2人でエステの場合は5400円です。

そのほか、12月4日には特別会費1000円による「クリスマスワインの夕べ」も予定されていますので、興味のある人はお気軽にお問い合わせください。

●亀田本町 65/27  
「フリーダイヤル」  
0120・423295  
【携帯電話】  
090・2055・5540



青木幸子代表

評。新郎新婦さん

## あなたに合う保障を一緒に考えます

Hosta (ホスタ) 函館

もしもの時の死亡保障ですが、保障額が妥当なのかよく分からないという人も少なくありません。

賢太さん。例えば、ご主人にもしものことがあった場合、それまでの1カ月の生活費からご主人分の生活費を引くと、残された家族の1カ月に必要なおおよその生活費が分かれます。さらにその生活費は今後何年間必要なのか、子供がいる場合は独立するまでに何年かかるのか、今後どのような生活をしてゆきたいかなどによって、準備しておかなければならない保障は1人ひとり異なってきます。

あなたとご家族に相応しい保障についてお気軽にご相談ください」と成迫さん。  
無料相談は予約制。ホームページ「ホスタ函館」からも予約できます。  
●若松町 14/10  
函館ツインタワー7階・MS保険サービス北海道株式会社

「家族構成や年齢などそれぞれ違いますので、ご自身とご家庭に合った保障をいま一度考えてみませんか」とは、経験豊富なアドバイザーがそろった『Hosta 函館』の成迫

「ご家庭の状況や将来の希望、社会保障を加味した上でシミュレーションすることで、必要な保障が具体的な数字として見えてきます。

「フリーダイヤル」

0120・129018



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  
登2014-C-361 (2014.9.18-2016.9.30)