

月に2度、函館市内及び近郊のHOTな情報 をあなたのお手元に!函館・上磯・七飯12万6千世帯無料配布。 応援しますあなたの生き方

Issue.284
2003.9.16 [tue] **FREE!**

青いほすと

発行/函館どつく株式会社ミッド事業部
〒040-8605 函館市弁天町20番3号

[編集室] ☎27-9210 [営業業務] ☎23-5688
[FAX] 23-5699 [E-mail] aoi-post@aurora.ocn.ne.jp

スローフードという言葉をよく耳にするようになりました。最近では洒落たレストランや食品メーカーなどのコマーシャルのコピーでひんぱんに使われているこの言葉、もともとは今から10年ほど前にイタリアのブラという街ではじまった非営利運動のことをそう呼びます。

スピードに束縛され、習慣を狂わされ、ファーストフードを食べることを強制される現代社会の中、スピードからの解放を目指し、消えゆく恐れのある伝統的な食材や料理とそれらを提供する生産者を守るとともに、子供達や消費者に味の教育をしようという指針のもと、今では世界中に7万人以上の会員が活動をしていると言われています。

日本ではまだまだ、スローフードの本来の意味を誤解している人が多いという声もありますが、それでも、郷土料理や伝統的な日本酒、地方の食材を見直そうという動きは各地で展開されています。また、我が国には、このスローフードの考え方に類似した素晴らしい言葉もあります。「身土不二(しんどふじ)」「人と土は一体であり、人の命と健康は食べ物で支えられ、食べ物は土が育てる。ゆえに、人の命と健康はその土と共にある」。つまり、自分が生まれ育った場所でできた旬の食べ物を食べることが健康の秘訣であるという考え方です。

食べ物に限らず、日々を生きることにはスピードと合理性が要求されている私達は、自然の中で自分が生かされているのだということのを忘れ、利便性を求めるゆえに、本来は私達自身と一体であるはずの大地を破壊し、古人が伝えてきた伝統文化や習慣を重んじることも少なくなっているのかも知れません。

「スローライフ」。それは決して、ただ漠然と、のんびり暮らすことではないと思います。自然のリズムの中で暮らし、その恩恵に感謝することこそ人間らしさの真骨頂であり、それは、昔に比べ少しずつ狂いはじめた健康や精神的なことなど、人間のサムシングを修正してゆくための手がかりにもなるのではないのでしょうか。

ここ函館という街が、周囲の美しい自然と調和し、北の先人が残した地域文化や遺産を重んじ、人に優しいおおらかな街であるために、青いほすとではスローライフを提案します。

自然のリズムでゆったり暮らす
スローライフで
いこう!

暮らしの中にスローライフを...という人にぜひ注目してほしいのが「旧暦」。現在、私達日本人が使っているグレゴリオ暦は、地球が太陽の周りを運行する日数を基準にした太陽暦ですが、それ以前に使われてきた「旧暦」は太陽と月の両方の運行日数を加味した太陰太陽暦です。旧暦はもとも中国から伝わったもの。農業を営む人達にとっては、動植物と関係が深い月の満ち欠けのリズムが取り入れられた太陰暦は不可欠でしたが、太陰暦は太陽暦に比べ1年が11日も少ないため、四季がはきりしたアジアなどでは太陰暦だけだと暦と季節の間にとんどんずれが生じるため、太陰暦と太陽暦をミックスさせたのです。

旧暦は自然のリズムを基本とした暦です。旬を楽しむスローフードに欠かせないのももちろん、旧暦のサイクルで暮らしすることは自然のリズムを感じることにつながるといえるのではないのでしょうか。とはいっても、旧暦というのはなかなか複雑なもの。ここまで読んでくださったところで「面倒臭い」と思う人も多いのでは？ そんな人達におススメの書籍が「旧暦と暮らし」(ジネス社)という1冊。ぜひ書店でお求め下さい。それもまた面倒...という人は、取りあえず「旧暦カレンダー」を手に入れ、まずは普通に生活してみて下さい。注目すべきは季節の行事です。例えば旧暦の3月3日。新暦だと4月初旬頃になりますが、ちょうどその頃になると東京方面では桃の開花のニュースが流れるハズです。なるほど、ひな祭りを桃の節句というのを実感できてしまっわけなのです。

シックな食の空間に ゆっくりと時は流れる...

Hakodate Dining

備後屋(びんごや)

古都・京都の町屋のような木戸をくぐるようにして店内に入ると、奥行きのある落ち着いた空間が目の前に広がる『備後屋(びんごや)』。和紙のランプシェードからほのかにもる灯りや、木をモチーフにした和の設えが、シックな食の空間を演出している。

函館を中心に近隣の食材を使用し、伝統料理の手法を使いながらオリジナルな味を創作した新和食のメニューは、まさにスローフード。例えば、「朝イカの昆布じゆめ」は函館近海でとれたイカと南茅部の昆布で作ったもの。「玉ねぎの丸焼き」は、玉ねぎを丸ごとオープンでじっくり焼き、自家製のしょう油をかけて食べると、玉ねぎの自然な甘みが美味しい一品。スローフードの考え方にぴったりな地酒と焼酎も充実。ここでは、ゆっくりとした時間が流れていく...。営業時間は午後5時30分〜午前1時。年中無休。駐車場有。

●本町28-15 ☎31-5555



10月2日から電車サミット

電車は乗用車に比べ二酸化炭素の排出量も少なく、エネルギー効率も車やバスよりすぐれているなど、環境に優しい乗り物です。車窓の景色をながめながら電車にゆられると、何かゆったりとした気分にもなります。もっと電車を利用したいものですね。

この10月2日から5日まで、全国の路面電車事業者、愛好支援団体が集まり、路面電車について語り合い、交流を深める『電車サミット』が函館市で開催されます。2年に1度の開催で、今年の函館が第6回目。期間中、講演、分科会のほか、「シネマとトーク」「スタンブリー」「テレビゲーム大会」「パネル展」「絵画コンクール」など盛りだくさんの催しが実施されます。問い合わせ先は同実行委員会事務局 ☎51-3858。



今年4月から、函館駅や元町の観光案内所などで配布している「ハコダテスローマップ」(無料)は、西部地区を中心に、観光ガイドには載っていないような、自然豊かな場所や環境に優しい店や、じっくり楽しめる散策ルートなどを紹介。地図には、星を見る場所「朝日・夕日がきれいな場所」「伝統的な街並み」などといった約200個所の情報を色分けされたカラフルなアイコン(絵文字)で示しているのが特徴。

制作したグループ、node(ノード)0138プロジェクトの代表、渡辺保史さんは「地図を見た人が新しい発見を書き加えるなど、進化してゆく地図にしたい」と語る。今まで忘れていたもの、見過ごしていたものを、1人ひとりがゆっくりと発見できる地図と見えろ。 <http://www.slowmap.org/>



旧暦カレンダーをゲット!

(社)大阪南大会元祖レを「旧暦カレンダー」を発行しています。1冊1600円(送料・税込)。10月初旬より2004年分の発売を開始。お申し込みはFAXどうぞ。 ●大阪市北区豊崎3-8-5-1001 TEL/06-6376-1151 FAX/06-6371-9337



道南在住のスローライフ愛好家達

自然を活かした

エネルギーで生活

ピーター・ハウレットさん



南北海道自然エネルギープロジェクト代表者のピーター・ハウレットさん(48才)。函館市内の小学校に風力発電を作るなど、自然を活かしたエネルギーを使って生活をしている人物です。

「いつでも、どこでも、どれだけでも、自分の欲望のままの便利さに慣れてしまった私達ですが、人間も動物と同じく働く生き物。自然の流れに合わないことをしていると、体は何か違うと感じはじめ、それがストレスとなってあらわれるような気がします。体のサインに素直になって、スローライフをはじめると便利さとは違う、楽な気持ちで生きられるのではないのでしょうか?」

上の写真は、ピーターさんが講演依頼を受けた際に、OHPの替わりになるものを探していた時にひらめいた「スローエネルギープロジェクト」。影絵のように浮か出る絵、みつろうキャンドルのやさしい光でムードもあり、ワクワクしながら話を聞けそうだ...

自然と共に生きる

スローライフの真骨頂

飛塚優さん



飛塚優さんが市内東山町の、クマ笹の生い茂る土地を手に入れたのは18年前。子供の頃からの夢だったログハウスを2年越しで完成。丸太を切り出し、山の上まで運び上げ、屋根以外はすべて1人で作りました。その経験が、サラリーマンをやめ自然と共に生きる決心に繋がったのだそう。その後、自然素材だけで作った自宅を新たに建て、利益・効率・スピードと対極にある暮らしをはじめました。山から切り出したほど木でしいたけ・なめこ・ヒラタケを栽培し、畑ではきゅうり・トマト・インゲン・豆・ハーブなどを育てています。ルバーブや山ブドウでジャムを作るのは奥様の担当。きつね・りす・昆虫たちが訪れる暮らしは、自然のリズムに合わせた生活です。必要なものは、買ってくるのではなく自分で作ることで、それを楽しむことが基本と話す飛塚さん。8月には北海道アウトドアガイドの資格を取り、これからは自然と生きる暮らしの楽しさを多くの人と分かち合いたいと考えています。

鈴木麻代のお洒落泥棒

東京で話題のダイレクトパフォーマンス。パフォーマンス

いま、東京を中心に話題のエステ「ダイレクトパフォーマンス」。函館では市内港1丁目にある「メイクアップ」でしか受けられないという噂を聞いてさっそく体験。しわくすみたるみ、しみにスビーデーに効果を発揮するところから期待も大！

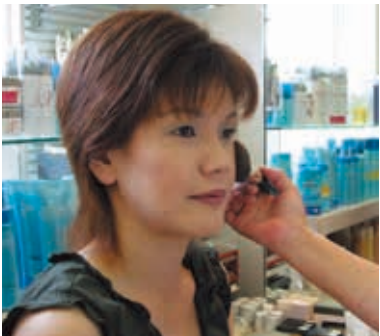
肌測定器で肌診断をした後、エステに入りませ。筆者の肌は水分と皮脂のバランスのいい肌とのこと。ただ環境で変化しやすいらしい。丁寧にクレンジング・ゴマージュ。皮脂の汚れや古い角質をしっかりと落とした後、ローションパック。



レチノールオイルとセラミド配合シエルクマスク。



さらにモイストシエイクパック。ローション・エッセンス、エマルジョンでトリートメントして、仕上げます。最後に頭皮ケアをしてくれるので、頭もスッキリ。



メイクをしてくれるのがうれしいところ。プロのメイク技術で変身。色の使い方もアドバイスしてくれます。

レチノールオイルを塗布。その後、マッサージで細部まで丁寧なケア。施術者の指先が疲れのポイントを刺激。



生徒達の情熱とともに 指導者の道を歩む…

『インターナショナルバレエスタジオ』主宰 ビーグリー 綾子さん



映画「マイフェアレディー」の主人公・ライザとヒギンス教授との出会いの舞台となった英国のロヴェントガーデン。そこにそびえる白亜のオペラハウスこそ、世界中でバレエを志す者の多くが憧れる英国ロイヤルバレエ団の本拠地である。

ビーグリー綾子さん、市内花園町・インターナショナルバレエスタジオ主宰。札幌市に生まれ、11歳でバレエをはじめ、17歳でドイツにバレエ留学。19歳の時にフランスのバレエ団でプロデビューし、そこで一年半のプロ生活を経験したのち、バレエをはじめた頃からの憧れだった英国ロイヤルバレエ団のオーディションに合格した。

「あの時は夢のような気持ちでした」

世界のトッププロとしての舞台上に立ったビーグリーさん。しかし、悲劇は同バレエ団で2シーズン目を迎えた練習中に突然やってきた。リフト（ヘアの男性が女性を持ち上げる演技）の練習で落下し、背骨を複雑骨折。およそ2年に及ぶ苦しい治療とリハビリで1度は復帰するも、この大怪我は、彼女の体から全盛期の精彩を

My Way

全力投球

道南の頑張る人紹介



●感想●
たった1回の施術で、肌触りがとてもよくなってびっくり。吹き出物の赤みも引いていました。頭や肩まで軽くなってスッキリ。化粧ノリがとてもよくなっていました。

取材協力/メイクアップ
ダイレクトパフォーマンスは通常1回12000円。
お試しは1回6000円。
●港町1-23-16
☎40-3543

放課後 グラファイティ

函館発!!
ヤングライフスタイル

函館短期大学食物栄養学科2年の久住奈津子さん、千葉真智子さん、橋本恵世さん、成田早耶香さん、野藤公美さんはエアロビックダンス部の仲間。コーチの梶川免子さんを交えて、残り少ない学生生活の思い出に話かはずんでいます。



このコーナーに出てみたい中学生・高校生・大学生・10代20代の社会人は☎279210(野村)まで。
久住「いつも一緒だよね」
成田「最初、一緒にいたわけじゃないのに」
千葉「ひな祭りにお花見、七夕もやったよね」
梶川「キムチ鍋もやったよね」
成田「このところ、毎日誰かの家に行って何かやってるよね」
千葉「家族みたいだよ」
野藤「3月で終わりか〜」
千葉「10年後は 会社設立だよ。それまでみんながんばろう」

奪った。迷った末、自ら引退を決意。

「その頃結婚した男性が、函館でバレエの指導をする事になり私もそのサポートをすることに。本当はプロを引退した時に2度とバレエとは関わらないと決意したのですが…」
指導者としての新しい人生の背中を押してくれたのは、スタジオ開設後に入団してきた子供達だったという。

「生徒達の、バレエに対する純粋な心とひたむきな姿勢。そういうものに支えられ、いつの間にか来年で10年目を迎えます」
今年、スタジオ開設当初から指導にあたった生徒が英国ロイヤルバレエスクールへ留学することになった。また、来年は自らのバレエ人生の集大成としての10周年イベントを開催する。

「誰もがプロになれるわけではない。でも、バレエの指導を通じて子供達に、生きてゆく上で大切な何かを教えてゆけたら…」
花園町のスタジオには今日も、小さなバレリーナが元気にやってくる。彼女達のピュアな眼差しに向こう側に「ロヴェントガーデンの白亜の劇場が映る日もきっとそんなに遠くない…」

現在、プロを目指す子供達だけでなく、一般キナークラスを開設し、趣味としてバレエをはじめたい大人への指導も行っている。インターナショナルバレエスタジオは☎316295。

青の目の

みのりの秋に

▼食欲の秋。ジャガイモやカボチャがおいしい季節です。いずれも昼夜の寒暖の差が大ききほど甘みやほくほくした食感が増すため、北海道の気候に合った作物と言えるでしょう。▼「救荒(きゅうこう)作物」という言葉をご存じでしょうか。飢饉の時に人々を飢えから救う作物、という意味です。ジャガイモやカボチャは収穫が比較的容易で保存も可能。カロリーも多く栄養価も高いため、太平洋戦争中の食糧難の時代に大活躍しました。米の代用食などとして上げずまねながらも、人々を飢えから救ったのです。▼「北海道を代表する秋の味覚に「秋味」とも呼ばれる鮭があります。昔から、アイヌの人々の暮らしに鮭は欠かせない魚でした。北海道の厳しい冬を越すための保存食として、また飢饉の際の備えとして、捨てるどころが無いと言われるほど有効に利用されました。身や白子、イクラは塩蔵や乾燥保存に、頭や骨は出し汁に、皮は防寒用の靴になりました。▼現在もフライ、いずし、ちゃんちゃん焼き等々秋の食材になくはならない存在ですが、そんな鮭も時は激減の危機にみまわれました。工場や家庭排水による川の汚染がその原因でした。昭和50年代には「またカハックサーモ運動」は、自然保護と環境浄化への市民の意識を高め、市民レベルでの盛り上がりを見せました。その成果で再び豊漁が続くようになったのです。▼北海道に住む私達は、豊饒の秋をもらって、きれいな山の幸と海の幸。今では当たり前のように享受している農作物や海産物も、きれいな土や川を抜きにしては存在しません。豊かな自然のめぐみに感謝する心と、それを守る気持ちとを忘れたくないものです。

「スローフード」はイタリアが発祥の、ファストフードに対する造語だそうです。イタリアではコンビニエンスストアが禁止されて、いまだに無いそうです。国民が拒絶しているわけですね。

いま、スローフードは環境問題や食の問題を連想させるようになりまし。でも環境悪化や食の危険性を社会問題にするのであれば、エコフードとかセーフティフードとかの直接的な語句でも良いと考えるのですが、ファストの反対のスローとは、良い言葉を当てはめたものです。東海大学の機関誌「望星」では詳しく書いていますが、大量生産、大量消費、効率、便利、成長、マネー、グローバリズム…を追求したファスト（はやい）な20世紀が終わって21世紀は風力発電などのスローなエネルギーや地域通貨、スローマネーとスローアグリカルチャーの有機農法などははじめとした、「スローな価値観」こそ社会の豊かさや解説をしています。つまり世界も人もゆっくりとなる方向が良い、という事なのでしょう。そんな社会を造りたいものです。ところが厄介なのは我々の意識改革と社会改革がスローな時代造りに追いついていけないのでは、という不安です。政治や経済がスローにならないと成果が上がらないこともあります。

一方で私たちは決してファストを好まないわけでは有りません。会社や商店の対応がスローでは困りますし、情報が遅いのも困ります。勘違いをしている方もいると思いますが、スローな生活は自然食品や環境グッズなど価格が高いこともあり、市場価格が下がらない商品も出てきます。また人々がスローな生活や時間を過ごす影でスローを提供する側が商品開発やサービスを追求したファストな、いやハードな仕事も行わなくてはならない場合も生じる、という矛盾も有ります。今のところ自由競争の経済原理は続くわけですので当然です…。やっぱり、仕事は速く、お金は多く、生活はゆっくりと、になりますね。

最近「スローライフ」が言葉として定着してきましたが、皆さんの考えるスローライフにはどのような矛盾があるのか、解決にはどうしたら良いか「ゆっくり」考えてみてください…。
(フィールドアドバイザー)

Lunch time クロスロードカフェ



営業時間／午前11時30分～午後10時（ランチは午後2時まで）
毎週火曜日定休
店利用者はアクロス十字街ビル
駐車場に午後10時 まで駐車可
●末広町5-14
アクロス十字街1階
☎22-1602

ご飯もの、麺類、プレートなど4種類のメニュー（700円～800円）があり、内容は毎週月曜日に替わる。おすすは、10種類以上のスパイスをブレンドした「特製チキンカレー」。フルーツや野菜をふんだんに使ったルーはピリツとしたスパイシーな辛みに、甘さとコクが絶妙にマッチ。デザート付きというのもうれしい。ほかにドリンク、サラダが付く。800円（税込）。

リニューアルオープンしました 丸井今井3階フォーマルコーナー



市内本町の丸井今井3階フォーマルコーナーがこの8月にリニューアルオープン。それを機に、洗練されたデザインでヤングキャリアに人気のブランド「マリコワガビルドレ」と、シックで大人の女性にぴったりな「カルバン」が加わりました。

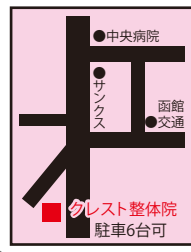
多くの女性に支持されています。秋から冬にかけて結婚式やパーティーなどフォーマルが必要となる時期、種類豊富になった丸井今井3階のフォーマルコーナーであなただけのものを見つけて下さい。



マリコワガビルドレ、また丸井今井が独自にスカート、パンツなど単品で購入できるので、自分らしいコーディネートができる。高感度、高品質商品で扱いやすく、シンプルで着やすいところがおすすめ。サイズも7号から17号と、バリエーションの多いデザインとサイズで、

独立開業で夢を実現しよう！ クレスト整体学院
リストラ時代を生き抜くために、手に職をつけよう。将来性もあり需要も大きい整体師は、資格取得が即収入につながる、独立開業も可能。整体師の資格を取るなら市内千代台町の「クレスト整体学院」がおすすです。6か月間、週5回通学の独立開業コースと3か月通学の整体短期コースがあり、目的に合わせて選ぶことができます。

今年4月からは募集要項が変更になる予定なので、この機会をお見逃しなく、整体師の資格を取るなら今がチャンスです。
●千代台町32-13
☎31-5581
http://oceanplace.jp/crest/



くつろげる美容室がオープン

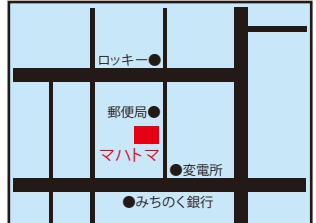


美容室マハトマ

よい椅子が「くつろげる美容タイムを楽しめる」と幅広い年齢層に人気上昇中の1軒です。スタッフが厳選した高品質のパーマ剤とカラー剤を使用して、特徴。「老若男女問わず、親しみを感ずてもらえるような地域密着型の美容室にしてゆきます。

富岡郵便局向かいに今夏オープンした「美容室マハトマ」は、専門家が「ネイティブ」にやさしい配色の店内と座り心地のよい椅子が「くつろげる美容タイムを楽しめる」と幅広い年齢層に人気上昇中の1軒です。スタッフが厳選した高品質のパーマ剤とカラー剤を使用して、特徴。「老若男女問わず、親しみを感ずてもらえるような地域密着型の美容室にしてゆきます。

富岡郵便局向かいに今夏オープンした「美容室マハトマ」は、専門家が「ネイティブ」にやさしい配色の店内と座り心地のよい椅子が「くつろげる美容タイムを楽しめる」と幅広い年齢層に人気上昇中の1軒です。スタッフが厳選した高品質のパーマ剤とカラー剤を使用して、特徴。「老若男女問わず、親しみを感ずてもらえるような地域密着型の美容室にしてゆきます。



社会への復帰を応援しましょう！

カフェエのぐぼこ



市内杉並町・五稜郭メンタルクリニック1階にある、特定非営利活動法人(NPO)サポートセンター「カフェエのぐぼこ」は、社会復帰を目指したメンバーが接客と調理を行っている喫茶店です。心のこもったコーヒーの香り漂う店内には、主婦や学生を中心に様々な人が訪れています。メニューは「ドリップコーヒー」(280円)や「レトロブレンド」(380円)、「口替わり」(500円)、「午前11時30分～午後2時」など、どれでもリーズナブルな価格が魅力で、イクアウトもOK！
今なら「青いほす」で前10時～午後6時(ラスト

オーダー午後5時30分) 毎週土・日曜日、祝日定休 駐車場有。
そのほか、この法人ではうつ病や引きこもりなどの精神障害者のホームヘルプサービスをはじめ、精神に障害を持った人達が地域住民との交流を通して楽しく生活できるように支援活動を行っています。このような活動に賛同してくれる個人や団体、企業などの会員も随時募集中。精神疾患を持った人の社会復帰を、アナタも応援しませんか。詳しくは、電話でお問い合わせ下さい。
●杉並町23-15
☎31-7887

まちの弁護士さん暮らし相談室

生命保険と告知義務 監修/北都法律事務所
弁護士 山本啓二 ☎51-0575

問母が心臓病で亡くなったので、生命保険金を請求したところ、保険会社から「お母様は高血圧症の入院歴があったのに、そのことを告知しておられなかったので保険金はお支払いできません」と言われました。私には保険金を請求する権利はないのでしょうか。

答原則的にはそのとおりですが、例外もありますのでご注意ください。

まず、保険契約を結ぶ際に、健康状態についてのアンケート用紙みたいなものに記入した経験があると思います。あれが告知書と呼ばれるもので、過去の病歴などを書き込むような形式になっています。そのときに、正直に正確なことを漏れなく書き込んでいないと、後で保険会社から「告知義務違反があるので契約は解除します。保険金は支払えません」と言われることになります。あなたのお母様は、高血圧症の入院治療歴があったのに、保険に入るときにこれを告知しておられなかったということですので、保険会社から告知義務違反の点を言われても仕方ないところがあります。保険に入るときには、このような告知義務違反をおかすことがないように注意してください。他方、告知義務違反になりそうに見えても、例外的にそうはならない場合もあります。例えば、心臓病歴の不告知があったが、心臓病とは無関係に癌で死亡したような場合であれば、告知義務違反の内容と死亡との間に因果関係がありませんので、保険会社が告知義務違反を理由に保険契約を解除するのは無理です。このような場合であれば、保険金を請求できることになりますので注意してください。

おもしろ雑学「食べ物の科学」編

冷凍パンの解凍…冷凍しておいたパンを解凍する時、電子レンジを使うと最初は柔らかくふわふわになりますが、時間が経つと固く縮んでしまいます。これは、加熱の際に水の分子が勢いよく動き回って組織から抜けてしまうため。冷凍パンは自然解凍するか、冷凍のままトースターで焼くのがよいようです。

魚の振り塩…魚を焼く時に振り塩をしますが、これは味付けのためというより、身を引き締めるため。振り塩をすると魚の表面の水分が塩が溶け出します。すると、浸透圧によって中の水分が引き出され、身が引き締まって形が崩れにくくなるのです。また、タンパク質は塩をふることで熱による凝固が早まるため、焼いた時に早く表面が固まり、内部のうまみが溶け出すのを防ぐという効果もあります。魚に塩を振るのは、早過ぎると旨味が抜けてしまうので、焼く30分 前から1時間前くらいがよいでしょう。

ゆで卵の皮むき…卵をゆでた時に、すぐに冷水につけておくと殻がむきやすくなりますね。卵の殻は密閉されているように見えますが、ほんの少し空気が通っています。卵の内部には気室と呼ばれる隙間があります。卵をゆでるとこの気室内の空気が膨張して卵の外に逃げてゆきます。ゆでた直後に冷水につけると気室内が減圧して、逃げ出した空気のかわりに外から水が入ってきます。この水が殻と卵白の間に入り込むので、殻がむきやすくなるという訳です。

good taste

good shop

good job

行楽、温泉、宴会、2000円で全部でちやうどななえ天然温泉ゆっひの館



2000円 コースの料理
※料理は、季節によって写真と変わる場合がございます。
4000円飲み放題 コースの料理

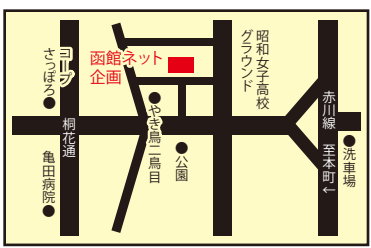
秋です。行楽やスポーツと一緒に、温泉と美味しい料理を楽しみませんか。七飯町の『ななえ天然温泉ゆっひの館』の「温泉十宴会料理(1ドリンク付)」「部屋利用」1人2000円という格安プランが人気を集めています。同館市内の送迎車が付いてこの料金というのが魅力ですが、人気の理由は、利用者のニーズに依じて、希望の場所に送迎車が立ち寄ってくれるという点。例えば果実狩りの農園や大沼公園といった秋にオススメの行楽地や温泉近郊の観光施設などを經由してくれるので、お友達、観楓会、町会の行事などに最適です(經由地にかかる料金などは各自の負担となります)。また、2000円という気軽さで温泉と食事が楽しめるので、お早めにご予約をお願いします。

秋です。行楽やスポーツと一緒に、温泉と美味しい料理を楽しみませんか。七飯町の『ななえ天然温泉ゆっひの館』の「温泉十宴会料理(1ドリンク付)」「部屋利用」1人2000円という格安プランが人気を集めています。同館市内の送迎車が付いてこの料金というのが魅力ですが、人気の理由は、利用者のニーズに依じて、希望の場所に送迎車が立ち寄ってくれるという点。例えば果実狩りの農園や大沼公園といった秋にオススメの行楽地や温泉近郊の観光施設などを經由してくれるので、お友達、観楓会、町会の行事などに最適です(經由地にかかる料金などは各自の負担となります)。また、2000円という気軽さで温泉と食事が楽しめるので、お早めにご予約をお願いします。

あなたの悩みを今すぐ解決！ 有限会社函館ネット企画

市内富岡町にある『有限会社函館ネット企画』は、代行業感覚で気軽に利用できる総合私立探偵事務所です。業務内容は、債権回収のための調査ほか、金銭トラブルに関する事で、貸借どちらの場合も最善の対処方法で解決しています。そのほか、浮気調査や素行調査、行方不明人捜し、ストーカー撃退、各種代行(病院等の薬の受取、犬の散歩ほか)など、幅広く受付中。もちろん、秘密厳守(守秘義務)は徹底しており、どんな状況の時も依頼者の秘密を守って調査してきます。

また、調査に使用した資料は処分するなど、秘密保持に関して安心してお任せできますが、心配な方には匿名での依頼も可能です。さらに、探偵という料金が高額では？という人も少なくないため、見積を無料で行っています。積は、電話とFAX、または直接(出張も可能)用紙に必要事項を明記するだけでOK。利用者からは、料金が高い点も大変好評。『調べたいことなどを依頼者に代わって行ったり、何でも相談できる会社です。』とスタッフがPR。



電話して相談してみてもいいかですが。
●富岡町2-62-22
☎42-7987
FAX 45-2422

不思議なくらい心地いい 整体カイロ療術ボディバランス

「専用ベッドを持ってきてくれるので、楽な姿勢でプロの施術を家にいながら受けられる」「丁寧なケアで揉み返しもなく、体が軽くなる」と評判の『整体カイロ療術ボディバランス』の整体師・齋藤孝さん。「体は疲れているのに、をしながら全体のバランスを調整してゆく日が続く時に施術を受けて」という施術は見ていても、と、頭も体もスッキリと解放感が出てきます。イライラが静まり、不思議なくらい心地よい眠りにつなげるのがうれしい」とは定期的に利用している事務職のKさん。



骨格に沿ってストレッチをしながら全体のバランスを調整してゆく日が続く時に施術を受けて」という施術は見ていても、と、頭も体もスッキリと解放感が出てきます。イライラが静まり、不思議なくらい心地よい眠りにつなげるのがうれしい」とは定期的に利用している事務職のKさん。

●七飯町大川3-12-14
☎64-3529

普通2種・大型免許取得は今がチャンス サトウ自動車教習所

平成16年4月1日から、3つに分けられ、大型トラックの取得が難しくなりましたが、今がチャンスです。サトウ自動車教習所では、年内に限り、この2つの免許の教習を特別割引料で行っています。詳しくは、電話でお問い合わせ下さい。



平成16年4月1日から、3つに分けられ、大型トラックの取得が難しくなりましたが、今がチャンスです。サトウ自動車教習所では、年内に限り、この2つの免許の教習を特別割引料で行っています。詳しくは、電話でお問い合わせ下さい。

●美原5-14-21
☎45-5676

前回のこのコーナーで作った押し花を使って、おしゃれなカードを作りましょう。メッセージをそえてバースデイカードにしたり、額に入れて飾っても素敵。「ふしぎな花倶楽部」の材料を使って簡単に色あせの少ない押し花を作りましょう。



- 材料
- 押し花(きんぼうげ、カラマツ草、ミニバラ、イトマ、ヒオラ)
 - カード ●花レジン(250円)
 - うす紙花シール(600円)
- 道具
- ピンセット ●はさみ

作り方

- ①カードに花をデザインしながら置いていく。
 - ②うす紙花シールの片面をはがして、カードにデザインした花をそのまま置いてゆく。
 - ③うす和紙(うす紙花シール付属品)をかぶせて、上から押さえる。
 - ④花の上に花レジンをうすくのぼし、ティッシュで押さえる。
 - ⑤花のまわりを3mmのふちをつけて切り取り、裏紙をはがしてカードにデザイン通りに貼る。
- ※できあがったものを名刺・便せん・ハガキ・ろうそくなどに貼って楽しみましょう。



押し花を使って
おしゃれな
カード作り

押し花作り



詳しい作り方や、「ふしぎな花倶楽部」の材料入手は下記までお問い合わせ下さい。
取材協力/山本がずえさん ☎52-5768 難波礼子さん ☎55-9502



本紙記者が
オススメ!

いい店みつけた

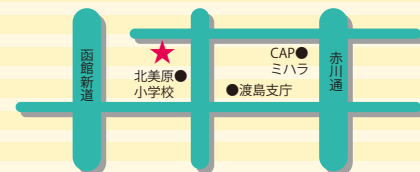
イタリアンキッチン
ブラボー

●当番/鈴木 麻代

市内北美原2丁目の『イタリアンキッチンブラボー』は、木を基調とした解放感のある空間で、イタリアの伝統料理とオリジナル料理を味わえる1軒。スモークやベーコン、ソースなど全て自家製で、体にやさしい素材を使っているため、幅広い年齢層に喜ばれています。

おすすめは「自家製あぶり焼きベーコン」(500円)、「タコとパプリカの冷製カッペリーニ」(900円)、「いわしのエスカベージュ洋風南蛮漬け」(550円)。また、生地からソースまでオリジナルというピザは、専用ウォーマにのっているの、最後の1枚まで温かく食べられるのがうれしいところ。ランチは「ピザランチ」と「パスタランチ」があり、いずれも1000円です。パーティーも可能です。なお、和室の個室があり、家族連れに好評。好きなスタイルで美味しいイタリアンを召し上がれ! 営業時間は午前11時30分～午後2時30分、午後6時～午後10時。毎週火曜日定休。

●北美原2-11-12 ☎46-9876



こんにちは診察室



オスグット病(成長期の膝のスポーツ障害)

こが整形外科クリニック院長 古賀 弘道

日本整形外科学会専門医
スポーツ・リウマチ認定医
リウマチ登録医

近年、広く多くの人々が種々のスポーツを楽しむようになりました。成長期である小・中・高校生のスポーツ活動も学校や地域で益々盛んになっています。小さい頃から高いレベルでスポーツの練習や大会が運営されています。一方で成長期のスポーツ障害で整形外科外来を受診される方も増えています。

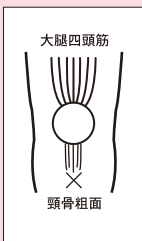
その代表的な疾患の1つがオスグット病です。成長軟骨(骨端線)の骨化によって骨格は成長します。脚の成長の70%は膝を挟む大腿骨遠位・膝骨近位骨端線で行われます。このため、大腿四頭筋を始めとする膝周囲の筋肉・腱の緊張は発育期に急激に増加します。大腿四頭筋は大腿の前方の膝を伸ばす筋で、膝蓋骨に停止し、更に膝蓋腱に続き骨端線を経て脛骨に付着します。走ったり、ジャンプしたり、ボールを蹴る時には大腿四頭筋が働いて脛骨粗面の成長軟骨に大きな力が加わります。

スポーツなどの使いすぎで脛骨粗面に生じる骨端症が、「オスグット病」です。

症状は脛骨粗面の疼痛と膨隆で、痛みは運動後に生じる程度から階段昇降など日常生活に支障を生じるまで様々です。X線写真でも異常を認めます。他の膝関節痛をきたすスポーツ損傷・障害の鑑別診断も大切です。治療は、運動後のみ疼痛がある程度の軽症であれば、運動前後の大腿四頭筋のストレッチ(予防にも有効です)、運動後のアイシングで十分です。運動中の疼痛や日常生活にも支障があればスポーツの制限・中止が必要になります。制限期間は疼痛やX線所見で判断します。また、装具の使用も有効です。

オスグット病は、スポーツが好きで一生懸命に練習する子供に発症します。我々、整形外科専門医・スポーツ医は、予防の点でも、また後遺症を残さず、1日も早く良い状態で競技に復帰できるよう、常に競技者の良き理解者、協力者でありたいと考えています。いつでもお気軽にご相談ください。

●時任町23-9 ☎54-0020



ドクター講座



「胃アニサキス症」について

しらいし内科院長 白石 巖

内科学会認定医
内視鏡学会認定医

新鮮な刺身を食べて激しい腹痛を起こしたり、シメサバにあたって苦しんだことはありませんか? 今回はアニサキスと呼ばれる寄生虫病のお話です。

◎アニサキスとは:クジラ・イルカ・アザラシ等の海の哺乳動物の胃に寄生する回虫の一種です。幼虫は、オキアミ(プランクトン)を介して、イカ・サバ・アジ・タラ・カツオ・ホッケ・ニシン・カレイ・ヒラメ・ハタハタ・ハマチ(ブリ)・オヒョウなど約200種の海水魚などに寄生しています。アニサキスの寄生率は、魚介類の捕獲地域・季節・魚体年齢で異なるといわれます。

◎胃アニサキス症とは:虫の寄生した魚介類をなまで食べたのち、2~3時間より10数時間の間に急に腹痛や嘔吐を起こします。これは、アニサキス幼虫が胃の壁に刺さり込んだため、激痛の原因は虫体の刺入による機械的的刺激よりも、むしろアレルギー症状と考えられています。したがって、時にはショック症状をきたす場合もあります。

◎治療:胃の内視鏡検査で、体長約2cmの白い糸状の寄生虫体を見つけ出し、直接つまんで胃壁から抜きとると症状はおさまります。応急的には、アレルギーの薬や消炎剤・抗生物質・駆虫薬を使用することもあります。慢性化した場合は、胃癌様にかたまりを形成し手術されるケースもあります

◎予防:魚介類は60℃以上の加熱か-20℃以下の冷凍がおすすめです。しかし、新鮮な魚介類を好む習慣のある日本では、感染防止は困難です。食塩や食酢の処理や冷蔵庫くらいの低温では、虫体は生きており、例えば、酢で処置したシメサバや不完全冷凍のルイベでも時にあたります。おいしいイカの刺身も、自宅で作る時は、開いて光にかざし、とぐろを巻いた虫体を取り除いてから切って下さい。寿司・刺身・シメサバなどの食後、腹痛が持続したら、まず内視鏡検査を受けることをおすすめします。

●湯川11-23-10 ☎59-0303

