

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、習慣を狙わされ、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、目々を生きるととに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 ととを忘れ、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 ととではないと思います。自然のリズムの中で暮らし、その思恵 に感謝するととこそ人間らしさの真骨頂であり、それは、昔に比 べ少しずつ狙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でしょう か。

こと図館という街が、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を街である ために、青いほすとはスローライフを提案します。



今年4月から、函館駅や元町の観光案内所など

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

備後屋

【びんごや】

ることにつながるといえるのではないでしょうか。 暦のサイクルで暮らすことは自然のリズムを感じ 楽しむスローフードに欠かせないのはもちろん、旧 ックスさせたのです とはいっても、旧暦というのはなかなか複雑なも 旧暦は自然のリズムを基本とした暦です。旬を

ほど、ひな祭りを桃の節句というのを実感できてし 面では桃の開花のニュースが流れるハズです。なる まうわけなのです 帰元祖" 旧暦カレを ●大阪市北区豊崎3-8-5-1001

旬頃になりますが、ちょうどその頃になると東京方 行事です。例えば旧暦の3月3日。新暦だと4月初 は普通に生活してみて下さい。注目すべきは季節の は、取りあえず「旧暦カレンダー」を手に入れ、まず 籍が『旧暦と暮らす』(ビジネス社)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

のです。ここまで読んだところで「面倒臭い」と思っ

た人も多いのでは? そんな人達にオススメの書



毎年発行 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でどうぞ

TEL/06-6376-1151 FAX/06-6371-9337

ゆつくりと時は流 クな食の空間に Hakodate Dining れる:

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

が美味しい1品。スローフードの考え方にぴったり ょう油をかけて食べるという、玉ねぎの自然な甘み 食のメニューは、まさにスローフード いる。 前1時。年中無休。駐車場有 間が流れている…。営業時間は午後5時30分~午 な地酒と焼酎も充実。ここでは、ゆっくりとした時 茅部の昆布で作ったもの。「玉ねぎの丸焼き」は、玉 手法を使いながらオリジナルな味を創作 本町28-15 ねぎを丸ごとオーブンでじっくり焼き、自家製のし 「朝イカの昆布じめ」は函館近海でとれたイカと南 函館を中心に近隣の食材を使用し、伝統料理の 31 -5 5 5 5 一。例えば、 した新和

月2日から電車サミット

ど、環境に優しい乗り物です。車窓の景色をながめ もなります。もっと電車を利用したいものですね。 く、エネルギー効率も車やバスよりすぐれているな 電車は乗用車に比べ二酸化炭素の排出量も少な

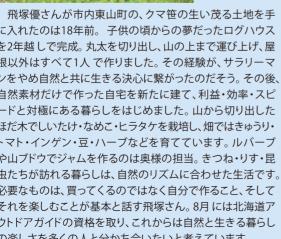
局費51-3858

回目。期間中、講演、分科会のほか、「シネマとトー 実施されます。問い合わせ先は同実行委員会事務 展」「絵画コンクール」など盛りだくさんの催しが ク」「スタンプラリー」「テレビゲーム大会」「パネル かれます。2年に1度の開催で、今年の函館が第6 り合い、交流を深める『電車サミット』が函館市で開 業体、愛好・支援団体が集まり、路面電車について語 ながら電車にゆられると、何かゆったりした気分に この10月2日から5日まで、全国の路面電車事









自然と共に生きる スローライフの真骨頂 飛塚優さん

自然を活かした

南

在住

0

エネルギ

一で生活

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

「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勘の 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

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ター」。影絵のように浮き出る絵

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

ような気がします。体のサインに素直になって、スロー 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

人物です。

ではないでしょうか?」

ながら話を聞けそうだ…。

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 ほだ木でしいたけ・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-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、そして 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。

を うな、自然豊かな場所や環境に優しい店や、じつく そうだ。http://www.slowmap.org/ が新しい発見を書き加えるなど、進化してゆく地 ロジェクトの代表・渡辺保史さんは「地図を見た人 文字)で示しているのが特徴。 所の情報を、色分けされたカラフルなアイコン(絵 場所」「伝統的な街並み」などといった約200 り楽しめる散策ルートなどを紹介 西部地区を中心に、観光ガイドには載っていないよ で配布している『ハコダテ・スローマップ』(無料)は、 図にしたい」とPR 今まで忘れかけていたもの、見過ごしていたもの 制作したグループ、node (ノード) 0138プ 地図には「星を見る場所」「朝日・夕日がきれいな 、1人ひとりがゆっくりと発見できる地図といえ

鈴木麻代のお洒落泥棒

東京で話題のダク

のバランスのいい肌とのこと。ただ、に入ります。筆者の肌は水分と皮脂肌測定器で肌診断をした後、エステ 環境で変化しやすいらしい。丁寧に というから期待も大! 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、しみにスピーディーに効果を発揮する 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 ノグ・ゴマー ジュ。皮脂の汚れ ルマスク レチノー ルオイルとセラミド配合ジェ ろ。プロのメイク技術で変身。色の使メイクをしてくれるのがうれしいとこ い方もで てくれます



もスッキリ

サージで細部まで丁寧なケア

施術

レチノールオイ

いを塗布。その後、マッ

者の指先が疲れのポイントを刺激



や古い角質をしっかり落とした後、ロー

ンヨ

バック。

最後に頭皮ケアをしてくれるので、頭 でトリートメントして、仕上げます。ローション、エッセンス、エマルジョン さらにモイスト シェイクパック。



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。

お試しは1回6000円 ●港町1-23-16 **2**40-3543



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



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」

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

10~20代の社会人は27-9210(野村)まで。このコーナーに出てみたい中学生・高校生・大学生・

生徒達 導者の道を歩む… の情熱とともに

•

• • • • •

• • • • • •

•

• • • • • • • •

•

『インターナショナルバレエストゥディオ』主宰 綾子さん



の多くが憧れる英国ロイヤルバレエ団の本拠地である。 授との出会いの舞台となった英国のコヴェントガーデン。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 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 映画『マイフェアレディー』の主人公・イライザとヒギンス教

ストゥディオ主宰。札幌市に生まれ、11歳でバレエをはじめ、17 デビューし、そこで1年半のプロ生活を経験したのち、バレエを ションに合格した。 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 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

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

奪った…。迷った末、自ら引退を決意。

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、 ている。インターナショナルバレエストゥディオは 81-6295。 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 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…。 やってくる。彼女達のピュアな眼差しの向こう側に、コヴェント 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…」 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。 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」 「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 ジオ開設後に入団してきた子供達だったという。 2度とバレエとは関わらないと決意したのですが…」 「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、 「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 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 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 現在はプロを目指す子供達だけでなく、一般ビギナークラス 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 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

はエアロビックダンス部の仲間。とはエアロビックダンス部の仲間。とはエアロビックダンス部の仲間。の館短期大学食物栄養学科函館短期大学食物栄養学科 月ぱの月

グライフスタイル

みのりの秋に

出に話がはずんでいます

て、残り少ない学生生活の思い コーチの梶川免子さんを交え いため、太平洋戦争中の食いため、太平洋戦争体の食が存易で保存も可能、比較的容易で保存も可能、がイモやカボチャは収穫が 燥保存に、頭や骨は出し汁や白子、イクラは塩蔵や乾有効に利用されました。身 それを守る気持ちとを忘 る山の幸と海の幸。今では の市民の意識を高め市民レ 然のめぐみに感謝する心と は存在しません。豊かな自 れいな土や川を抜きにして 当たり前のように享受して 豊饒の秋をもたらしてくれ す。▼北海道に住む私達に 漁が続くようになったので ました。その成果で再び豊 ベルでの盛り上がりをみせ た「カムバックサーモン運動」 ました。工場や家庭排水に 時は激減の危機にみまわれ 秋の食材になくてはならな ました。▼現在もフライ、 に、皮は防寒用の靴になり ころが無いと言われるほど 保存食として、また飢饉の道の厳しい冬を越すための 欠かせない魚でした。北海イヌの人々の暮らしに鮭は 鮭があります。昔から、ア 覚に「秋味」とも呼ばれる 北海道を代表する秋の 飢えから救ったのです。▼方、 げすまれながらも、人々を 糧難の時代に大活躍しま 作物。という意味です。ジャ の時に人々を飢えから救う をご存じでしょうか。。飢饉うこう)作物」という言葉 えるでしょう。▼「救荒(きゅ 道の気候に合った作物と言 ▼食欲の秋。ジャガイモやカ いる農作物や海産物も、 は、自然保護と環境浄化へ よる川の汚染がその原因で い存在ですが、そんな鮭も ずし、ちゃんちゃん焼き等々 際の備えとして、捨てると した。米の代用食などとさ 大きいほど甘みやほくほく いずれも昼夜の寒暖の差が ボチャがおいしい季節です した食感が増すため、北海 した。昭和50年代にはじまつ き 味

Naruhodo Topics

なるほどトピックス

リココウガフィルドレ インでヤングキャリア 开』 3階フォーマルコー に人気のブランド『マ 機に、洗練されたデザ ルオープン。それを がこの8月にリュー

リニューアルオー

ノしました

丸井今井3階フォーマルコー

独立

|開業で夢を実現

しよう!

市内本町の『丸井今

加わりました。 ひったりの『カルバン』が 、シックで大人の女性に

スにも着こなすことがで で購入できるので、自分ら しいコーディネイトができ マリココウガは、ブラウス、 -ソドックスにもゴージャ ト、パンツなど単品 質商品で扱いやすく、シン たブランド。高感度、高品 開発した『ON は、顧客の意見を取り入れ また、丸井今井が独自に EYES

あるデザインとサイズで、17号と、バリエーションの プルで着やすいところが おすすめ。サイズも7号~



います。 見つけて下さい のフォーマルコーナーで 富になった丸井今井3階 マルが必要な時期。種類豊 式やパーティーなどフォー 多くの女性に支持されて 本町32-15 あなたにぴったりのものを 秋から冬にかけて結婚

> 得が即収入につながり、独 も大きい整体師は、資格取

> 主婦や年輩の人では自宅 現場で活躍しています。

> > 時に行います

来年4月からは募集要

20日の午前10時~午後7 予約が必要で、9月17日~

くために、手に職をつけま

将来性もあり

需要

る卒業生は、さまざまな

開校以来100人を超え

就職状況も100%に近く

個人説明会は事前に電話

整体学院

リストラ時代を生き抜

立開業も可能です

もあるので、社会人の受講

持って完全指導。夜間授業

のために現在、10月生を特点で応募多数でもれた人

同校は、卒業まで責任を

ぶことができます。 があり、目的に合わせて選

ているので安心です。

や女性の受講も多く、卒業 者がほとんど。また、主婦

一度1寺から行います。学校説明会を9月11日、別事賃「

別募集中。定員は20人で、

月通学の整体短期コース の独立開業コースと3か

と好評です。開業や就職の 収入を得ることができる

ハックアップの体制も整っ

jp/crest/ http://oceanplace 31 -5 5 8 1 す。6か月間、

週5回通学

資金もかからず、効率よく

また、出張専門の開業は

今がチャンスです 整体師の資格を取るなら この機会をお見逃しなく。 項が変更になる予定なので

●千代台町32-13

ら市内千代台町の『クレス

整体師の資格を取るな

と仕事を両立をさせてい

開業も多く、子育て・家事

ト整体学院』がおすすめで

くつろげる美容室がオ

美容室マ

トマ

ブラックフォーマルのカ

を楽しめる」と ろげる美容タイム す 気上昇中の1軒で 幅広い年齢層に人 よい椅子が「くつ

美容室にしてゆき 感じてもらえるよ 問わず、親しみを 特徴。「老若男女 使用しているのが マ剤とカラー うな地域密着型の した高品質のパ 剤を

円~、パーマ5900円~ 料金は、カットが2900 たいです」と同店スタッフ (カット込)、カラーリング

ハトマ』は、専門家がコーディ 夏オーブンした『美容室マ

した目にやさしい

富岡郵便局向かいに今

日まで10%オフ。この機会とで見たというと10月末 9時3分~午後6時30 9800円~。青いぽす 9時30分~午後6時30分にどうぞ。受付時間午前 毎週月曜日、毎月第3日 曜日定休。駐車場有 ●富岡1-11-9

スタッフが厳選

えのぐばこ』は、社会復帰 タルクリニック1階にある 茶店です 客と調理を行っている喫 を目指したメンバ 特定非営利活動法人(NP 市内杉並町・五稜郭メン -トセンター『カフェ ハーが接

円=午前11時30分~午後 や「チョコレートパフェ」(380 学生を中心に様々な人が ナブルな価格が魅力でテ 2時) など、どれもリーズ 円、「日替わりランチ」(500 リップコーヒー」 (280円) 訪れています。メニーは、「ド 香り漂う店内には、主婦や

はいかが。営業時間は午ぜひ1度足を運んでみて 円引(9月末日まで)とお ヒーを注文すると100 トクですので、この機会に ませんか。詳しくは、電話 会復帰を、アナタも応援し でお問い合わせ下さい

社会への復帰を応援しま

心のこもったコーヒーの

見た」と言ってドリップコー

しょうー カフェえのぐばこ

駐車場有。 每週土·日曜日、祝日定休 オーダー午後5時3分)

地域住民との交流を通し神に障害を持った人達がルプサービスをはじめ、精 うつ病や引きこもりなど 精神疾患を持った人の などの会員も随時募集中 てくれる個人や団体、企業 このような活動に賛同 支援活動を行って て楽しく生活できるよう の精神障害者のホー そのほか、この法人では います

「ファスト・アンド・スロー」な話

鎌鹿 隆美

「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

いま、スローフードは環境問題や食の問題を連想させる ようになりました。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、エコフードとかセイ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 とスローアグリカルチャーの有機農法などをはじめと ローな価値観」こそ社会の豊かさと解説をしています。つ まり世界も人もゆっくりとなる方向がよい、という事なのでしょ うね。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。会社や商店の応対がスローでは困りますし、情報 が遅いのも困りものです…。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ますし、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。

最近は「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)



午前11時30分~午 後10時(ランチは午 後2時まで)

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

うのもうれ さとコクが絶妙にマッチ。デザ 毎週月曜日に替わる。おすすめ で飯もの、麺類、プレー 800円(税込) 、。フルーツや野菜をふんだんに使った、、フルーツや野菜をふんだんに使ったハイスをブレンドした「特製チキンカ月曜日に替わる。おすすめは、10種類以(700円~800円)があり、内容は販もの、麺類、プレートなど4種類のメ 。ほかにドリンク、サラダが付にマッチ。デザート付きとい イシーな辛みに、甘

●末広町5-14

アクロス十字街1階 **2**22-1602

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

しています

頼者の秘密を守って調査 おり、どんな状況の時も依 守 (守秘義務) は徹底して 受付中。もちろん、秘密厳 の散歩ほか)など、幅広く 行(病院等の薬の受取、犬ストーカー撃退、各種代 行調査、行方不明人捜し、 そのほか、浮気調査や素 対処方法で解決しています

とスタッフはPR。 ので気軽に利用して下さい」 でも相談できる会社です 者に代わって行ったり、何 一調べたいことなどを依頼 料金が手頃な点も大変好評

人で悩まずに、まずは

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 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

合原則的にはそのとおりですが 例外もありますのでご 注意下さい。

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注意をして 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

「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 の表面の水分に塩が溶け出します。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 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

あなたの悩みを今すぐ解決

good job

ランが人気を集めています。 2000円という格安プ

函館市内の送迎車が付

泉+宴会料理(1ドリンク 温泉ゆうひの館』の、「温

が全てセットで、1]+「部屋利用」+「送 ツと一緒に、温泉と美味

秋です一一。行楽やスポ

い料理を楽しみませんか。

七飯町

の『ななえ天然

行楽、温泉、

、宴会、2000円で全部できちゃう

ななえ天然温泉ゆうひの館

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

2000円 コースの料理 ※料理は、季節によって写真

変わる場合がございます

コースの料理 かかる料金などです(経由地で と食事が楽し

う気軽さで温泉 2000円とい なります) 。また は各自の負担と |理||観楓会、町会のに同士の集まりや事業所のに対してくれるので、お友達 · 郊の観光施設などを経由、ススメの行楽地や温泉近、大沼公園といった秋にオ 利用者のニーズに応じて、魅力ですが、人気の理由は、いてこの料金というのが 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 の後の打ち上げにもよくるということで、スポーツ 各定食・麺類などもたっぷ 場合があるのでご予約 なお、9分飲み放題付の 利 メニューや特選弁当など お早めにどうぞ。 の利用より受付。混み合う を得ています。各5人以上 4000円コースも好評 レストランでは、ランチ 用されているとのこと。

りますので、どうぞお気軽事だけのご利用も承ってお り取り揃えております。食

行事などに最適

●七飯町本町442

年中無休 は午前10時~午後10時 にご利用下さい。営業時間

有限会社函館ネット企画 電話して相談してみては



FAX45-2422

は直接 (出張も可能) 用紙

積は、電話とFAX、また を無料で行っています。見

に必要事項を明記するだ

ラブルに関することで、貸

ための調査ほか、金銭ト

金が高額では?

という

人も少なくないため、見積

業務内容は、

債権回収の

は匿名での依頼も可能。 せできますが、心配な人に 持に関して安心してお任 料は処分するなど、秘密保

ら受けられる」「丁寧なケ

プロの施術を家にいなが

てくれるので、楽な姿勢で

「専用ベットを持ってき

ると、頭も体もスッキリと

不思議なくらい心地い

アで揉み返しもなく、体が

軽くなる」と評判の『整体

●富岡町2-62-22 いかがですか

さらに、探偵というと料

借どちらの場合も最善の

できる総合私立探偵事務代行業感覚で気軽に利用

限会社函館ネット企画』は、

市内富岡町にある『有

また、調査に使用した資





なかなか眠れないような 日が続く時に施術を受け

カイロ療術ボディバランス』 「体は疲れているのに、 という施術は見ていても スを手技・調整してゆく をしながら全体のバラン のKさん 骨格に沿ってストレッチ

の整体師・齋藤孝さん。

らい心地よい眠りにつけ るのがうれしい」とは定期 的に利用している事務職 解放感が出てきます。イラ イラが静まり、不思議なく ●七飯町大川3-12-14 64-3529

整体カイロ 療術ボディバランス

分3500円、部分25分 気持ちよさそう。 受付時間は午前9時~午 2500円(2人以上) コース60分4500円、 料金は、出張費込で全身 出張専門で予約制 45

3つに分けられ、大型トラッ まで対応し、教習時間の変習中の送迎は希望の場所 得 融通しているので忙しい 更や延長にも出来る限り 評があるので安心です。教リーズナブルな料金で定 教習所なら、丁寧な指導と 今がチャンスですね。この 人にもオススメ。日曜日 したいと思っている人は

会において普通2種免許北海道函館方面公安委員 変わります。 と大型免許取得の内容が 大型トラック大・中・ 年4月1日から、 大型免許は、 るほか、年齢の制限、教習 クの小を取得していても、 ように、 運転はできないといった 大型トラックの中や大の トラックの大きさな 細かく分類され

金で行っています の教習を特別割引料 り、この2つの免許 習所』では、年内に限 市内美原5丁目にあ る『サトウ自動車教 どちらかの免許を取

☎45-5676

電

ども変わります。 大型 2 種免許が必要 を運転するにあたっ になります。そこで、 ても普通2種免許や また、運転代行車 話でお問い合わせ下さい てくれます。詳しくは、 ことなら何でも相談にのっ ●美原5-14-21

加料金も無料。 ンでの支払いも可能で、 祝日の教習や学生割引、ロー そのほか、免許に関する 追

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で色あせの少ない押し花を作りましょう。。



材料

- ●押し花 (きんぽうげ、カラマツ草、ミニ バラ、イソトマ、ビオラ)
- ●カード ●花レジン (250円)
- ●うす紙花シール (600円)
- 道具
- ピンセットしよさみ

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ばし、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。







カード作りおしゃれな押し花を使って

日本整形外科学会専門医

スポーツ・リウマチ認定医

大腿四頭筋

頸骨 和 面

リウマチ登録医

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/山本かずえさん☎52-5768 難波礼子さん☎55-9502



本紙記者が いい店みつけた

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で、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

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

端線を介し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)、運動後のアイスイングで十分ですし、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

しらいし内科院長 白石 巖

「胃アニサキス症」について

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で、激痛の原因は虫体の刺入による機械的刺激よりも、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℃以下の冷凍がすすめられます。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、まず内視鏡検査をうけることをおすすめします。

●湯川1-23-10 ☎59-0303

Ī

ーナーでは、読者の皆様からのお便りや情報をお待ち 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。

TEL (0138) 27-9210 FAX

(0138) 23-5699 —担当/青山—

ります

らのお便りをお待ちしてお

編集室では読者の皆様か

らしをお過ごし下さいネ。

皆様もぜひ、ゆとりある暮

流スローライフの提言特集。

読者の声

●「函館は住めば都なのか?」

あっても、悪い所やいやな思うんですよね。良い所が10 のを待っているものなのか、 は心、気持ちの問題だと思 なのか、どっちなのか? い所を探して都にするもの 自分から進んでその街の良 いが1つでもあれば、不思議 についてひと言 とは、誰かが都にしてくれる 番大切なのは「住めば都」 要

> 函館の街に関するご意見を *皆様はどう思われますか どしどしお寄せ下さい。 婚しました。 (28歳、主婦)

でワクワク! ●大好きなスウィーツ特集

がら読ませていただきまし 特集で、とてもワクワクしな は私の大好きなスウィーツ く見ています。 いつも青いぽすとを楽し 8月1日号

まう。それ以後は1つにこ だけどその1つが勝ってし

> る個々が感じる事であって か都じゃないかは、住んでい うべき事ではないですよ。都 かじゃない」とも、他人が言 と言う人、様々でした。結局 私は思います。私が勤めて 感じ方も随分違いがあるで 気持ちや目の向け方でその は「住めば都」とも「都なん んな田舎は2度とごめんだ」 いね」と言う人もいれば「こ でした。「函館の人達は温か 動してくる転勤族の集まり しょうから。ちなみに私はこ いた会社は全国から人が異 ウィーツは、宮前町の横山コ も味が濃くて大好きな味で 早速行ってみました。とって すすめのお店もぜひチェック ました。皆様、Y・Aさんお *ご報告、ありがとうござい がんばって下さい 次号を楽しみにしています。 リーゴーランドです。また ルト、びっくりドンキーのメ ざいます。私のおすすめのス なりました。ありがとうご すっかりお気に入りの店に (西桔梗町、Y・A) Ė 店にあるカボチャタ

> > 含まれていないそうですが、クリー

Q エ バ メ ー

ルゲルクリー

ムには油分が

ゴーテ

Q & A ケルクリ

に油分は必要ないのですか?

気持ちにゆとりを持つて行

自分のペースを見つめ直し、

動することが必要というこ

今回はズバリ、青いぽすと

となのではないでしょうか

代社会の中で、私達は時折

ライフという言葉が注目さ

スローフードとかスロー

だわって良い所に目も向け

た。その中で、近所のミルキ

ハウスの記事が載っていて、

23-5688 ●申込・問合せ●

(担当/本間)

なくなってしまうのでは、と

れています。殺伐とした現

ることもあります。また、油分を含む

排泄、皮膚呼吸、新陳代謝を低下させ 酸化したり毛穴をふさぎ、汗や皮脂の

青いぽすと、いつも楽しみ

ーフード〃を要チェックです しかったです。 の街が大好きな転勤族と結 してみて下さい

●星占いもうれしい

*青いぼすと毎月月末号に く楽しいです。星占いもう にしています。写真もとて 掲載される星占いは、ラッキ があって、読んでいてもすご もきれいだし、いろんな情報 (湯川町3丁目、K・ー)

~百歳の人間宣言」を上映 ほか。詳細は主催「住井すゑ料金は前売」般1400円 する会費52-0193 (FAX 14時~③16時~④19時~ 係までご応募下さい。締切 ル3階、ブラス出版「函館青 は9月29日 いぽすと・パフェプレゼント

甦ってきます

の皮脂や汗の分泌も整い、美しい肌が

自身の力で新陳代謝力が高まり、自然 してきます。継続して使うことで、肌

●函館のゴミ収集の人達に

ゴスペルを歌いませんか!

ソウルツリー、メンバー募集

『ソウル・ツリー』は函館

兼) までどうぞ。

函館のゴミ収集の人達は

読者の声

コーナーで紹介したイタリ を10名様に ブラボーよりピザの食事券 今回の『いい店みつけた』

望と記入の上〒040-8605、 ぷり書いて、『自家製ピザ希 すとに対するご意見もたっ 電話番号を明記し、青いぽ キに郵便番号・住所・氏名・ 自家製あぶりベーコンピザ 自家製スモークピザまたは 事業部まで。締切は9月29日 函館どつく株式会社ミッド の食事券を10名様に。ハガ アンキッチン『ブラボー』より、

特集は「水をめぐる風景」「手 名様にプレゼント。今回の の2003年夏号を100 都・ブラス出版発行、350円)

作り夏スイーツ」「アロマセ

てのコメントを書いて、テ ラワーアレンジメントについ 名・年齢・職業・電話番号・フ

0022、東京都豊

島区南池袋1-25-9、今井ビ

-

です。

です。見ていて気持ちがいい 人達は素晴らしい」は同感

(乃木町、Y・〇)

ります。「函館のゴミ収集の

2703(高島)まで。 細は2090-9752-象は高校生以上の男女。詳 参加費用は2000円。 ています。練習は月2回程度

してきて8年目にな

ラピーとからだの関係」など。

ハガキに郵便番号・住所・氏

●見ていて気持ちがいい!

生懸命。動きもキビキビし

が多いです。でも、真面目で としています。意外と茶髪 を下げて言葉使いもきちつ バス停などで見かけると、頭 本当に感じがいいですよね。

> 楽しんでいるサークルで、年 練習会場に、ゴスペルなどを 市内(主に青年センター)を

に2~3回、市内のイベント

女性情報誌『パフェ』夏号を

レゼン

00名様に

女性情報誌『パフェ』(東京

すね。走ったら滑るし、寒いし ています。冬は大変そうで

る『うたごえ祭典』出場に向 重浜住民センターで行われ 月7日に上磯町七重浜の七 に参加しています。現在、12

けて参加メンバーを募集し

(上野町、R・N)

*7月18日号の『読者の声』

8階ホールで

9月27日函館駅前北洋ビル 住井すゑ『百歳の人間宣言』

に「函館のゴミ収集の人達

携わる方々のお便りをぜひ れております。ゴミ収集に 共感のご意見が多数寄せら のお便りを掲載して依頼、 は素晴らしい」という内容

駅前北洋ビル8階で開かれ の上映会が9月27日に函館 書いたか 百歳の人間宣言』 井すゑ「橋のない川」をなぜ 井すゑを描いた記録映画『住橋のない川」の作者・住

Parfait

ます。時間は①11時

30分~

『パフェ』2003年夏号の表紙

本紙までお寄せ下さい

青いぽすと 発行は9月30日 (火)

次号予告「記者オススメのパン屋さん特集」

青いぽまと増刊号 9月23日 の「バイキング特集

広告のお申し込みは☎23-5688 までどうぞ

27-9210 FAX23-5699

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) ☎23-5688 (直通) E-mail aoi-post@aurora.ocn.ne.ip

編集長 佐々木 喜美夫 副編集長 青山 慎司

ライタ 由井 亜紀 野村 保子 大場 小夜子 鈴木 麻代 花輪 志保里

武越 史幸 DTP 本間 尚子 マーケティング

ಕೆತ

掲載料金

サイズ (縦×横) 1段1/2 31mm ×119mm 30000円 全1段 31mm ×240mm 60000円 2段1/2 65mm ×119mm 60000円

函館どつく (株) ミッド事業部 23-5688

エバメールゲルクリ 180 グラム入3700円 (消費税・宅配料込)



生体エネルギー水 ヒアルロン酸 グリチルリチン酸 アラントイン オウゴン カワラヨモギアロエほか

内容成分

コクトオリゴ

間潤いを保ちます。鉱物油を使用して いないので肌への負担もなく、たっぷり

付けてもどんどん吸収され、サラッと

後

トで売るのだそう。あの話はホラな

(チョコ)

荒れを進めてしまうのではという説も ているので、それが肌に負担となり、肌 乳液やクリームは合成界面活性剤を使つ

あります。その点、エバメールゲルクリー

ムはゲル状のため、水分が蒸発しにく

集

のか今も不思議。

く乳液や保湿クリームなしでも長時

みに私のおすすめ俳優はウォンビン抗無く観られるのは不思議。ちな純愛物でも、韓国のドラマなら抵 ドラマではクサイ話と思うようなしてはうれしい。ところで、日本の人気だそう。韓国フリークの私と最近韓国のテレビドラマが日本で

ると、普段、使わない筋肉を十分ににしている。できるだけ、両手でや ちの中で体感できた 社で感じた新鮮な気持ちよさをう と達成感がでる。ある日、早朝の 動かすことができる。きれいにする に朝 している。できるだけ、掃除の時、雑巾掛けれ 、雑巾掛けをすること

Aちや h

なので、しなくてはならないことにだろう。私はあれこれ悩むタイプ上に慌ただしい日々を送っている 追われている方がいいのかもし この号が発行される頃、今まで 悩んだり落ち込んだりして

ことをしなくちゃ! (BP) る暇はない。自分にできる精一杯の

金魚鉢にも地球の生態系が宿る。金魚鉢にも地球の生態系が宿る。小さなアンモニアを無害化させる。小さな吸収し酸素を供給。砂利に繁殖し吸収し酸素を供給。砂利に繁殖しな魚鉢の中の小さな金魚と水草と金魚鉢の中の小さな金魚と水草と は自然の物

れるゆとりのない我が暮らしが少 それに比べ、絶えず締め切りに追わえてみると秋を形容することばはまている。といい、芸術の秋、読書の秋。考 の中の自分の位置を確認する事。 スローライフ…それは自然の

のだそう。その副業というのがTV副業をやっていて、月収が50万円な とても話し好き。タク旅先で乗ったタクシー 雇い攻略法を研究させ、インター 秋を楽しもう。 切りが終わったら今度こそゆっくり 情けなく思えてくる。この締め ムが新発売されると大学生を し好き。タクシー以外のったタクシーの運転手が **=**

乳液は肌の水分の蒸発を防ぎますが するというものでした。油分を含んだ 分が蒸発しないように肌表面にフタを 化粧水で補い、油分の入った乳液で水

A 従来のお手入れ方法では、水分を

(3 4 5)