

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.296
2004.3.16 [tue]

青いほすと

FREE!

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
【URL】 http://oceanplace.jp/aopos/

Home Made Sweets



春休み特別企画

親子で楽しく 手作りお菓子

私達が普段、何気なく食べているお菓子…。そのルーツをさかのぼると、紀元前600～350年頃のギリシャ時代、エジプトからギリシャへ伝わったパン焼きの技術が進歩して、お菓子が誕生したといわれています。その後、ローマ時代には砂糖の普及でお菓子作りは社会へと広がり、中世からルネサンス時代にかけては、キリスト教の祭りに使うためのお菓子が進化を続け、私達がよく知るフランス菓子の原形は、1589～1791年頃のフランス・ブルボン王朝時代に完成されたといわれています。

一方、我が国でお菓子が作られはじめたのは大和時代だといわれ、平安時代には、遣唐使によるお菓子技術の伝導や砂糖の輸入などにより、現在の和菓子の源流が形作られたといわれています。そして、室町～安土桃山時代にはポルトガル人によってカステラが伝えられ、長崎から全国に広がったというのは誰もが知る有名な話。また、江戸時代には、茶道文化とともに普及した京菓子や、江戸っ子が好んだ庶民的なお菓子など、私達が現在食べているような和菓子のほとんどが作られました。

飽食時代といわれる昨今、ケーキや和菓子はもとより、世界各国のあらゆるお菓子を街中のどこかで見かけられるようになり、有名ブランドのチョコレートや天オパティシエと呼ばれる人達が手がけたデザートが高級品として発売されるなど、お菓子文化は新たな時代を迎えているようです。そしてその一方でお菓子作りという趣味も、相変わらず熱心なファンを中心に根強い人気となっています。

今回はズバリ、本格的な材料や道具がなくても、家庭で気軽に美味しく作ることができる手作りお菓子の特集。春休みを利用して、たまには親子で力を合わせてお菓子作りにチャレンジして、家族のコミュニケーションを深めてはいかがでしょうか。

親子だけの甘～いひととき…さあ、さっそくはじめましょう!!

by A.Yoshii & Y.Nomura

～カラメルソースがおいしい～

アップルケーキ

材料

- リンゴ…2個
- ホットケーキミックス…200g
- 卵…1個
- 牛乳…1C
- 砂糖…大2
- バター…大2

作り方

- ①リンゴは皮をむき、8等分する。
- ②熱したフライパンにバターを溶かし、リンゴをソテーする。砂糖をふりかけ焦げ目がついたら裏返す。
- ③②の上からケーキミックスと卵、牛乳を混ぜたものを流し込み、ふたをしてごく弱火で焼く。
- ④表面が乾いたら裏返す。



～片栗粉で作る簡単お餅～

黒糖餅

材料

- 片栗粉…70g
- 黒砂糖…80g
- 水…1C
- きなこ…適量

作り方

- ①耐熱容器に片栗粉と黒砂糖、水を入れて、だまがないように混ぜ、レンジ弱で3～4分加熱し、途中何度か取り出してよくかき混ぜる。
 - ②生地が透明になってきたら、きなこを入れたバットに取り出し、平らにならす。
 - ③ひと口サイズに切り分けて上からきなこを振りかける。
- ※時間が経つと固くなるので食べる直前に作る。



～あつという間の簡単ケーキ～

チョコレートケーキ

材料

- ホットケーキミックス…100g
- 牛乳…50g
- 卵…1個
- ココア…大1
- 溶かしバターまたはサラダ油…大1

作り方

- ①ホットケーキミックスとココアを混ぜる。
 - ②卵、牛乳、バターを入れた中に①を加え、だまがないように混ぜ合わせる。
 - ③内側にバター（分量外）をぬった耐熱プリン型か紙パック2個に流し入れる。
 - ④焼きむらを防ぐため割り箸2本を敷いた上に乗せ、レンジ弱で3～5分加熱する。
 - ⑤膨らんだら竹串をさし、生なら様子をみながら少しずつ再加熱する。
- ※レーズンやチョコチップを加えてもよい。



～春の和菓子を電子レンジで～

うぐいす餅

材料

- こしあん…300g
- 白玉粉…150g
- 砂糖…50g
- 抹茶…小1
- 水…1C
- きな粉…適量

作り方

- ①あんは10等分して丸める。
 - ②白玉粉、砂糖、抹茶、水を耐熱容器に入れてよく混ぜ、レンジ弱で5～6分加熱する。時々取り出してよく混ぜる。
 - ③透明になった生地をきな粉を広げたバットに取りだし、熱いうちにヘラで10等分する。
 - ④生地をのぼしてあんを包み、形を整えて上からもきな粉を振りかける。
- ※抹茶がない場合、きな粉を青きな粉にするとうよい。



～ほんのりとうふ味～

豆腐アイス

材料

- 絹ごし豆腐…1/2個
- バニラアイス…1個

作り方

- ①絹ごし豆腐は水気をしぼり、つぶしてなめらかにする。バニラアイスは室温でやわらかくしておく。
 - ②豆腐とアイスをよく混ぜ、冷凍庫に入れ、固まったら取り出してもう1度混ぜ、冷凍庫に入れる。
- ※ごまペーストをのせてもおいしい。



～いつものパンがおやつに变身～

カスタードパン

材料

- 食パン…2枚
- 牛乳…1C
- 卵…3個
- バター…少々
- 砂糖…大2
- シナモン…少々

作り方

- ①食パンを3cm角に切り、牛乳と卵を溶き混ぜたものに浸す。
 - ②熱したフライパンにバターを溶かし、浸したパンを両面焼く。出来上がりに砂糖とシナモンをふる。
- ※フランスパンを使うと、また違った食感が楽しめる。



～中からとろ～り、バナナ～

バナナ春巻き

材料

- バナナ…3本
- 春巻きの皮…6枚
- サラダ油…少々

作り方

- ①バナナの皮をむき2つ割りにする。春巻きの皮を広げバナナを巻いて端を水でとめる。
 - ②巻き終わりを下にしてサラダ油で色づくまで揚げる。斜めに切る。
- ※レーズン入れたり、リンゴの煮たものを包んで揚げても美味しい。



～ジャムで手軽にクレープ～

リンゴのクレープ

材料

- 薄力粉…120g
- 卵…1個
- 牛乳…250cc
- バター…50g
- サラダ油…少々
- リンゴジャム…少々
- 粉砂糖…少々

作り方

- ①卵と牛乳をときほぐし粉を入れ、とかしバターを混ぜ、冷蔵庫で1時間以上寝かせる。
 - ②熱したフライパンに薄く油をひき、おたまに8分目位を流し、手早くフライパンをまわし薄く伸ばす。表面が乾いたら裏返す。
 - ③冷めてからジャムをのせて巻き、粉砂糖をふる。
- ※なるべく薄くタネを伸ばすのがポイント。果物と生クリームを巻いても美味しい。



鈴木麻代のお洒落泥棒

まつげカールに挑戦

初チャレンジ



目の大きさ、まつげの長さを見ます。カールなど、好みも考慮しながら、ロフトを選びます。

今回は、まつげカールの施術に挑戦。指導してくれたのは札幌にあるアイメイク専門サロン「サロンドシル」の、アイラッシュアドバイザー富岡とし子さん。ひとことでもまつげカールといっても、方法はいろいろあるのだとか…。個人向けに技術指導してくれるということだったので、さっそく申し込んでみました。



専用の液をつけ、ペーパーとラップで押さえ、しばらく待ちます。さらにもう1度、液をつけます。



専用の液をつけ、ペーパーとラップで押さえ、しばらく待ちます。さらにもう1度、液をつけます。

専用の接着剤を使用して、まつげを丁寧に1本1本あげてゆきます。「わたし視力が弱いので、まつげがぼやけて、よく見えないのですが…」(鈴木)。「やったあ(笑)」(体験モデルのアロマセラピストMさん)。



いかがでしょう、この仕上がり。実は、体験取材用ということで、先生がかなりフォローしてくれました。



カールラインなど仕上がりのバリエーションが豊富で、まぶたへのフィット感もいいことから、人気のゴムロッド。ロッドの販売、まつげカールの指導、講習もしています。函館での個人講習も可能。講習は6時間、料金は52500円(材料費込)。別途で交通費必要。ほかにはまつげのエクステンション、おちないマスカラの講習もあります。



取材協力/サロンドシル ●札幌市西区琴似2条3丁目 テーオーハウス405号 ☎011-615-7574

独創性が注目されるシルバークの達人

彫金師デザイナー 遠山 陽太郎さん



100%のハンドメイド。それは、世界にたったひとつしかないという稀少価値を感じる大きな喜び…。ネイティブアメリカンの様々な工芸品を取り扱って、市内松風町の専門店『ランダーグランドトライブス』の店内の小さな工房で、手作りのシルバークアクセサリーブランド「トライブルス タンダード」を手がける若き彫金師がいる。

遠山陽太郎さんは函館市の出身。18歳の時に東京でジュエリー制作技術の基礎を学んだ。その後独自の感性を活かしてシルバークアクセサリー作りに取り組み、昨年、自身のブランドを発表した。現在は独創性あふれるオリジナル作品を作り店内で販売しているほか、オーダーメイドも幅広く受け付けている。シルバークセサリーを求める客層は、10〜50代の男女と幅広い。大量生産、大量消費社会の中、世界にたったひとつしかない手作りのアクセサリーを見直すファンが年々増えているのだという。「昨今の日本の流通の仕組みだとなかなかビジネスにできない、仕事なので、技術

My Way 全力投球 道南の頑張る人紹介

放課後 グラファイティ

函館発!! ヤングライフスタイル



手鹿由貴さん、野口奈々さん、中野衣織さんは函館西高校3年2組のクラスメート。そろそろ卒業を迎える3人のおしゃべりをのぞいてみる...

このコーナーに出てみたい中学生・高校生・大学生・10〜20代の社会人は☎279210(野村)まで。中野「衣織、発掘してみたい。ピラミッドとか埋蔵金とか」野口「ねつ造すればいいんじゃない」手鹿「なさけないよね、あれで教科書変わったよね」野口「小さい頃、お兄ちゃんと一緒に埋めたことあったよ」中野「うんうん、私も埋めたよ。小さい頃に何年後かの自分に宛てた手紙を書いた事もあった」手鹿「子どもの頃に描いた手紙が着いて、読んだことあった」野口「子どもの頃って、字とか汚いよね」手鹿「うん、汚いけどなつかしかった」中野「お父さんに宛てた手紙が出てきた事があった」野口「絵も描いたね。なわとびしてるの、足が折れてたり、そして必ず太陽から描いたよ」手鹿「消防車も描いたけど、難しいのどうして描くんだろう」

花の種を守る

「花の種を守る」中高生の薬物乱用が問題になっているといいますが、横浜市戸塚高校校定時制の水谷修さんは、若者の薬物乱用問題に身を挺して闘って来た先生。毎晩、授業後に繁華街で若者に声をかけ、薬物依存の彼らの相談に乗って来ました。▼いま子供達は常に周囲を意識し、皆の真似をする。万引きやいじめ、性薬物も同様。きちんとした判断や良識を教えられないままメディアの情報に無防備にさらされていると水谷さん。▼恐いイメージの覚醒剤も、今はエスエダのアイスだという名が付けられ、ファッション感覚で乱用されているそうです。高価な薬を得るため、女子は風俗や援助交際に入り、男子は自ら売人になって仲間や後輩に薬物を密売する。その結果、伝染病のように薬物が広まってきたのだといひます。▼彼等が薬物に手を出す背景には、時代の閉塞感があると水谷さんは思っているそうです。「どうせ何しても世の中は変わらない」という虚無的なムード。確かにいま私達の周りにそれは充満しています。そしてその原因を作ったのは私達大人です。▼彼等を信じ、彼等の心に寄り添う水谷さんは、子供達を花の種に譬えこんなふうにしています。「たとえどんな種でも、植えた人間が愛情を注いで丁寧に育てれば、花の咲かない種はない。もし咲かなければそれは踏みこまれたか、水や栄養が足りなかつたからだ」と。▼家庭や学校、地域社会が子供達を守る岩にならなくてはと思ひます。そのためにも私達人間は、彼等が夢を持てるような未来を創る努力を怠ってはならないでしょう。薬物乱用阻止のため自らの命を削るようにして声掛けや各地の講演で若者に訴える水谷さんの姿に、その思いを強くしました。(亜

マスコミで取り上げられて以来、贈り物や記念の逸品として全国的なブームとなっている「ウツシン・グブック」(夢がかなう本)。一流作家によるロマンあふれるストーリーの中に、主人公として我が子や大切な人の名前が登場。世界でたった1冊の愛と夢のある贈り物として多くの人に喜ばれています。

我が子の名前が絵本に登場！ シスルハウス代理店縁

そんな1冊を作ってみて、という人は、岩内町にある『シスルハウス代理店縁(えに)』へどうぞ。リーズナブルな料金で制作してくれると好評です。

パターンは出産記念、生記念、卒園・入学記念、結婚記念などいろいろあります。出産時の記録(身長、体重、産院名、先生の名前)やオリジナルコメント、写真や高級感のある美しい絵本を楽しまれます。料金は3000円前後から。注文後、数日で仕上がり。詳細は気軽にお問い合わせください。



子供達に伸び伸びと自分を表現する楽しい時間を。市内松陰町にある『函館YWCA』では、ベテラン講師によるピアノやバレエ、造形、書道、子供の英会話など、各種教室が好評です。

春、習い事で子供達も伸び伸び… 函館YWCA各種教室

取材の日には、ちょうど造形クラスがレッスン中。子供達はおしゃべりしながら、絵を描いたり、工作したり楽しそうなお話です。市内の美術コンテストも出場し、入賞したこともあるのだとか。版画カレンダー制作や陶芸など年間を通じて幅広く美術を楽しめるのが特徴です。



また最近では、心が落ち着く、若い女性の間でも人気の『書道』。函館YWCAでは書道クラスも人気で、函館市青少年教育奨励賞を受賞し、オーストラリアに派遣された生徒がいるなど、注目を集めています。

春からは習い事で表現する楽しさを見つけてみませんか。なお、ピアノ、書道、バレエには成人クラスもあります。詳細は気軽にお問い合わせ下さい。



新聞やテレビ雑誌などで最近生命保険が特集されることありますが、そんな時、自身の保障内容について見直そうと思った人も多いはず。しかし実際に様々な保険会社の資料を集めてみて、自分の暮ら

しに合った保険がどれなのかが、いまひとつピンとこないというケースが多いのではないのでしょうか。市内東山町にある『有限会社浜野代理店』では、そんな人達に生命保険への理解を深めてもらうという生命保険セミナーと相談会を定期的に開催しています。参加はすべて無料。懸念されるしつこい勧誘などはありません。現在、6社の損害保険・生命保険を扱っている同代理店が、様々なニーズに応じたプランを実際に見積り例を交えて提案しますので、保険を通じて将来の生活設計を把握することができます。

生命保険に対する知識と理解を 有限会社浜野代理店

次回の日程は3月20日に市内美原1丁目の亀田福祉センターで、午後1時からセミナー、午後2時から個人相談会。完全予約制となっておりますので、参加の際は開催日の前日まで同代理店まで電話でお申し込みを、また、現在加入している生命保険証券をお持ちいただければ(任意)、現在の保障内容をより詳しく把握することができます。

歌詞が「詩」であるのかどうか。詩と歌詞の境目があるのかないのか。つまり中島みゆきは詩人であるのかどうか。作詞家の仕事は詩人の仕事より低いのか同じなのか、もしかして高いのか。とりえずこれらの疑問は、中島みゆきの歌を楽しんで聴き、あるいは聴いて励まされ、またあるいは泣きながら聴くような「シーン」では、ほとんど無意味な問いと言えるでしょう。詩なのか詞なのか、というような詮議はただ小うるさいだけで。

谷川さんはその帯に、「歌は決まってきたことばに新しい感情を与える。そしてまた誰でも知っている慣れきた感情に、新しいことばをもたらす。」と書いています。詩がもともとうたわれるものであったとすれば、中島みゆきは本来の詩人といえるのでしょう。彼女自身はこの本の前書きで次のように書いています。

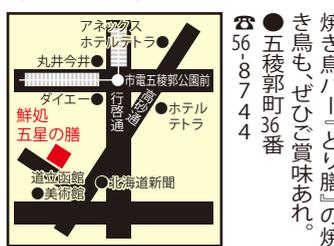
黙っていても愛し合える自信がないから、もう少しだけ、私はまだ詞を書くつもりでいる。

(元教科書編集者)



2月28日オープン！ 旬の味覚をどうぞ 鮮処五星の膳

市内五稜郭町に2月28日にオープンした鮮処五星の膳(せんところ)は活気あふれる新しい和食の数々を、新鮮な食材、新鮮な海の幸を昼夜味わえる注目の店。店内は、ゆったりとした空間が広がり、掘り炬燵式(2〜30人、要予約)。ランチメニューでは、ウ二井やイクラ丼など、新鮮な魚介類を使ったメニューが充実。和食の心からのおもてなしに満足できるこの店へ、ぜひ一度足を運んでみませんか。営業時間は午前11時30分〜午後2時、午後5時〜午後11時(ラストオーダー10時30分)。無休。また、系列の『函館パークホテル』では3月19日に、



函館最大規模20床の「岩盤浴」と、テレビなどで話題の「酸素バー」をオープンします。岩盤浴で老廃物を流し、酸素バーで癒しの時間を満喫と見逃せない！ ホテル1階にある焼き鳥バー『とり膳』の焼き鳥も、ぜひご賞味あれ。

Lunch time カフェ&ピルスナー



市内千代台町・ホテルエスパル内の「カフェ&ピルスナー」のランチは、野菜が多くヘルシーな料理7品が、松花堂弁当に盛りつけられている。調味料には羅漢果のエキスを使っており、ご飯は白米のほか、栄養価が高い有機栽培の黒米入があり好きな方を選べる。日替わり。ご飯みそ汁はおかわり可。コーヒード付。

日替わり松花堂弁当 735円

営業時間/午前7時〜午後5時。
ランチタイム/午前11時〜午後2時。
毎週日曜日、祝日定休。P有。
●千代台町26-16
ホテルエスパル1階
☎55-6012

まちの弁護士さん暮らし相談室

スキーの衝突事故

監修/北都法律事務所
弁護士 山本啓二 ☎51-0575

問スキー場のゲレンデで立ったまま休んでいたら、上から滑ってきたスキーヤーにぶつけれ、足の骨を折りました。相手の人は「そんな所に突っ立っているほうが悪い」と言ってみ舞いにもきてくれません。弁償金を請求出来るでしょうか。

答 貴方が泣き寝入りすることはありません。病院代や休業損害や慰謝料などの損害賠償を請求することができます。

平成7年に出た最高裁の判決は「スキー場において上方から滑走する者は、前方を注視し、下方を滑走している者の動静に注意して、その者との接触ないし衝突を回避することができるよう速度及び進路を選択して滑走すべき注意義務を負う」と述べており、原則的には上方から滑り降りてくる側に事故防止義務を負わせています。相手が賠償責任を免れることはまずはないと思われます。しかしだからと言って、貴方の側に発生した損害額の100%の支払いを相手に求めることができるかどうかはまた別個の問題です。相手には過失責任があるが、しかし貴方の側にも事故発生についての落ち度があった場合には、貴方の側のその落ち度の内容や程度に応じたぶんだけ、貴方が支払ってもらえる賠償金額はカットされるというのが、過失相殺(かしつそうさい)という理屈です。貴方がゲレンデのどんな位置に立っていたのか、そのゲレンデの斜度はどの程度なのか、当日の天候や見通し状況はどうだったのか、当日のスキーヤーの込み具合はどうだったのかなど、いろいろな状況を踏まえたうえで、過失割合が加害者8対被害者2とか、加害者6対被害者4などという具合に判定されることになります。

おもしろ雑学 敬語編

職場や訪問先などで敬語を使わなければならない時、思わぬ恥をかかないよう、正しい使い方をおさらいしましょう。今回は間違いやすい使い方の例です。どちらが正しいでしょうか。

- ①分科会の会場は受付で
A.うかがって下さい B.おたずね下さい
- ②あなたはいつ函館に
A.いらしたのですか B.参られたのですか
- ③どうぞごゆっくり
A.ご覧になって下さい B.拝見して下さい
- ④お客様がそのように
A.申されています B.おっしゃっています
- ⑤奥様は何時頃
A.帰って参られますか B.帰っていらっしゃいますか

(ヒント/うかがう、参る、拝見はいずれも謙譲語)

答え ①B ②A ③A ④B ⑤B

good taste



「整体・カイロプラクティック」は、代替医療のひとつでありながら短期間で資格取得が可能なため、注目を集めている職業といえます。もちろん、女性でも資格取得が可能。第1期生の中にも、女性を含めさまざまな人が資格の取得を目指しており、今後活躍の場を広げてゆくことでしょう。

コースは「初級コース」と「上級コース」の2コースで、豊富なカリキュラムに加え、人気の「耳ツボダイエツト」の施術資格も取得可能と充実した内容。夜間講習もあるため、仕事をしながら学ぶことができます。

●人見町 20・6
32・63005

good shop

プロを目指せ！ 初級コース・第2期生募集 Y.Mカイロマスター養成学院

「整体・カイロプラクティック」は、代替医療のひとつでありながら短期間で資格取得が可能なため、注目を集めている職業といえます。もちろん、女性でも資格取得が可能。第1期生の中にも、女性を含めさまざまな人が資格の取得を目指しており、今後活躍の場を広げてゆくことでしょう。

コースは「初級コース」と「上級コース」の2コースで、豊富なカリキュラムに加え、人気の「耳ツボダイエツト」の施術資格も取得可能と充実した内容。夜間講習もあるため、仕事をしながら学ぶことができます。

●本町 10・7
53・5117

good job



市内本町、高砂通り沿いにある、やきにくれすくらん『Barri-barri沙蘭』の牛肉は、すべて国産黒毛オープンから15年間、独自の仕入れ技術により安全性の高さと質の良い肉を提供し続けています。ニユーはすべて2人前。また、アルコルやアルコールにビツカールの居酒屋料理も豊富にそろっているため、居酒屋感覚で利用出来るのも魅力。ランチタイムには「チーズハンバーグ」や「ビーフシチュー」(各900円)などのランチセットが、幅広い層に人気。上質の肉だからこそ出せる本格的な味をぜひ一度ご賞味下さい。営業時間は午前11時30分〜午後2時、午後5時30分〜午前0時。不定休。駐車場有。

●本町 10・7
53・5117

国産黒毛和牛だから安全で美味しい! Barri-barri沙蘭

市内本町、高砂通り沿いにある、やきにくれすくらん『Barri-barri沙蘭』の牛肉は、すべて国産黒毛オープンから15年間、独自の仕入れ技術により安全性の高さと質の良い肉を提供し続けています。ニユーはすべて2人前。また、アルコルやアルコールにビツカールの居酒屋料理も豊富にそろっているため、居酒屋感覚で利用出来るのも魅力。ランチタイムには「チーズハンバーグ」や「ビーフシチュー」(各900円)などのランチセットが、幅広い層に人気。上質の肉だからこそ出せる本格的な味をぜひ一度ご賞味下さい。営業時間は午前11時30分〜午後2時、午後5時30分〜午前0時。不定休。駐車場有。

●本町 10・7
53・5117

メタボリックシンドロームとは 協立消化器循環器病院

最近話題のメタボリックシンドロームについて、市原美原3丁目の『協立消化器循環器病院』の能戸徹哉先生にお聞きしました。さらにメタボリックシンドロームが胃腸や肝臓などの間にある内臓脂肪の増加に関連していることも分かっています。特に内臓脂肪が多い人は内臓脂肪を減らすことが肝心です。そのため、ウォーキングやジョギングなどの運動を週3回程度継続すること、食事では動物性脂肪をできるだけ控えることが効果的です。

●美原 3・216
46・13000



能戸徹哉先生

大切な思い出を永久保存! 街のビデオ屋さん 思い出編集局

あなたの大切な思い出がいっぱいのビデオテープは大丈夫?



頭、HPでサンプル映像放映中。お問い合わせは下記までどうぞ。現在、青いぼすと見た人(こ)にオープン記念で3000円以上利用の場合、1000円割引(6月30日まで)。

●桔梗町 379・32
函館市産業支援センター内

ビデオテープの耐用年数は、保存状態によりますが、10年から15年といわれています。テープにカビがはえたり、画質が劣化する前にDVD-Rに変換して永久に美しい画面で残しましょう。

今年2月にオープンした『思い出編集局』では、Hi8、HSです。今まで身近でなかった結婚式、子供の成長記録、運動会、生活発表会、旅行の思い出など大切な映像の思い出を大事にしたいという方、ぜひお越しください。D制作のほかにホームビデオ編集、赤ちゃん誕生記念DVD、新郎新婦のプロフィール紹介ビデオなど(店内でも魅力です。60分3500円)。お預かりするテープはminiDV、Hi8、HSです。

「今まで身近でなかった映像編集を、気軽に頼める店を目指します」とは代表の阪口あき子さん。DVD制作のほかにホームビデオ編集、赤ちゃん誕生記念DVD、新郎新婦のプロフィール紹介ビデオなど(店

34・2568
http://www.omoidetu





- 材料
- 器 ●多肉植物用培養土
 - 多肉植物数種類
(根のあるもの、さし木用にカットしたもの)
 - インテリアパーク
 - 根ぐされ防止剤(ミリオン)



さし木で楽しむ多肉植物

作り方

- ①多肉植物をさし木用にカットし、風通しの良い日陰において切り口を乾かしておく。
- ②器に根ぐされ防止剤と多肉植物用培養土を入れ、インテリアパークを適当におく。
- ③棒ですき間をあけながら、多肉植物を植えていく。根のある大きなものから小さいものを、バランスよく植えてゆく。
- ④2週間は水なしで、その後、霧吹きなどで水をやる(底に水をためないように)。



多肉植物が増えてきたら、こんな風なデザインもいけますね!



丈夫で手入れの簡単な多肉植物を楽しんでみませんか。砂漠や熱帯地方で育った多肉植物は乾燥に強く、日常の手入れがとても簡単。多肉植物をカットして2日ほど切り口を乾かし、そのまま培養土に植えるだけで根づきます。多肉植物が大きく成長したらカットして、お気に入りの器に入れた培養土にさして楽しみましょう。

取材協力/ガーデンショップきこうえん
多肉植物、培養土などの材料は「きこうえん」で扱っています。作り方や管理についてのアドバイスもしています。
●中島町38-10 ☎51-3014

お日様の当たる窓辺において、時々、窓をあけて風通しをよくする。



本紙記者が
オススメ!

いい店みつけた

共同作業所 トモハウス

●当番/鈴木麻代

障害のある人達が地域で働ける場を…と、平成12年4月に建てられた七飯町の『共同作業所トモハウス』は、お茶タイムを楽しめる憩いの場として、地元の人々に親しまれているアットホームなティーサロンです。

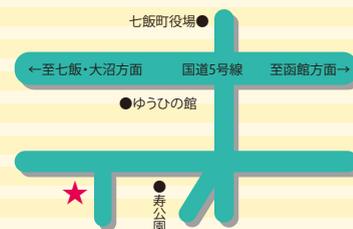
コーヒーや紅茶は、函館市内にあるコーヒー専門店『珈琲物語』から仕入れたものを使用しており、美味しいと好評。また、リーズナブルに味わえるケーキセットも人気があります。

サロンには心地よい音楽が静かに流れ、くつげる雰囲気。また、隣にはリサイクルコーナーもあり、衣類や雑貨などを格安にて購入することができます。

リサイクルコーナーで買い物をして、美味しいお茶でホッとひと息入れる…そんなひとときを楽しんでみて下さい。営業時間は午前10時～午後6時。毎週日曜日、月曜日休休。

●七飯町本町460-43

☎65-7041



こんにちは診察室



靴

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

2本足で直立歩行する人間にとって靴の歴史は長い。古代エジプトでは既にパピルス製のサンダルが出現し、ギリシア・ローマ時代にはサンダルが使用されていた。15世紀には泥を避けるためのヒールが出現し、19世紀には木型ができて現在の靴が発達・普及した。日本では、明治時代以降に靴が導入されて、現在では草鞋や下駄を履いたことが無い人はいても靴を履いたことが無い人はいないだろう。靴の役割は、外気や地面から足を守ること、クッションとしての足底や土踏まずなどの足の機能を補助すること、そしておしゃれのアイテムとしての役割である。

私自身もそうだが、靴を選ぶのは難しい。誤った靴の選択は、足の变形や痛みの原因になることがある。良い靴を選ぶには、何に注意すれば良いのか?

足先に余裕があり(つま先と靴の間が1~2cmある)、中で足趾を動かして重ならないこと、踵の周囲部分はきちんとフィットして、踵は低く広く衝撃を吸収すること、足の甲の周囲は高く広く1番広い部分から中足骨頭へ一致した位置で足回りより2~3cmの余裕があること、底は厚く硬いこと、履いてみて履き心地が良いことなどが大切である。

幼児期には、足が細長く土踏まずが発現・成長してくるので、靴は成長に応じた適切なサイズであること、ベルトなどで足の甲にきちんとフィットしていることが大切であると共に、きちんと靴を履く習慣を教えることが大切だと思う。

足の变形などの障害を持つ人の場合、本来の疾患の治療が重要なことは勿論であるが、足の痛みを生じない靴の選択も大切である。例えば、外反母趾は、母趾が外反し付け根が内側に突出している疾患であるが、先の細いハイヒールは避けるべきで、前足部が丸く足先に余裕がある靴が望ましい。扁平足では、靭帯や筋肉に負担がかからないようにアーチを保つような中敷状の足底挿板を入れるのも有効である。

●時任町23-9 ☎54-002

ドクター講座



「胃もたれ」とは?

しらいし内科院長 白石 巖

内科学会認定医
内視鏡学専門医

健康な人は、食後、時間がたつて消化が終わると胃のあたりがすっきりして胃を意識しなくなります。ところが、いつまでも胃の存在を感じ、「どうも重苦しくつらい」というのが胃もたれです。

○原因:胃もたれがある人の半数は、内視鏡検査で異常が見られないといわれています。食べ過ぎたりして、胃に過度の負担をかけると、胃の運動機能が低下し食べた物を消化する速度が遅くなり、いつまでも胃の中に食べ物が残っている状態になります。不規則な生活・ストレス・痛み止めなどの薬なども胃に負担を与えます。これらの原因のため、胃の粘膜が正常でも胃の働きが悪くなり胃もたれなどの症状が出ます。

○治療と予防:病院では、胃の動きを良くする薬を出したり、ストレスが考えられる場合は抗不安剤を使うこともあります。胃もたれを解消するには、原因に心あたりのある人は、まずそれを取り除くのが1番です。また、食生活や食事の内容の改善など食習慣の見直しも大切です。早食い・食べ過ぎ・するなどの食べ方は一緒に空気を飲み込むため、胃を必要以上にふくらませます。未消化物が小腸に押し出され症状がより悪くなります。食事の間隔を規則的にするのも必要です。例えば、朝食を抜くと胃の酸度が増し粘膜を刺激しますし、昼食で一気に食べる事になり胃に負担をかけます。食後すぐ眠ることもさげましょう。眠ると胃の働きが弱まるため胃もたれを起こします。消化の良い物を選んで食べたり、油を使って炒める・揚げるより煮る・蒸す・ゆでるといった調理法を多くするのも胃へのやさしい配慮です。

○食習慣の見直しを行っても症状が改善しない場合や、おなかですぐと症状が出る人は要注意です。症状が続くときや、空腹時のもたれは胃の中に病変がある場合が多く、まず専門医の診断をうけることをおすすめします。

●湯川11-23-10 ☎59-0303

