

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


LOCAL COMMUNICATION

ISSUE.300  
2004.5.14 [FRI]

**FREE!**

発行/函館どつく株式会社ミッド事業部 [編集室] ☎27-9210 [営業・折込業務] ☎23-5688  
[FAX] 23-5699 [E-mail] aoi-post@aurora.ocn.ne.jp  
MID 〒040-8605 函館市弁天町20番3号 [URL] http://oceanplace.jp/aopos/

### 企画・立案



読者の皆様から毎回、多数寄せられるお便り、FAX、Eメール、ホームページへの投稿などを元に、各スタッフが企画書を提出ご意見、ご感想は紙面作りの原点です。読者の皆様、本当にありがとうございます。

提出された企画書をもとに、毎月1回の編集会議や毎週1回の営業企画会議により、特集企画など画が決められます。会議で決めた内容は、積極的に行きわたります。

### 取材・写真撮影



いつも温かく取材協力いただいた皆様に感謝です。この日は「フィットネスホテル330函館」の取材。

「青いぼすと」の記者さんは読者の立場で取材してくるので、イメージが湧きやすいです。取材には、撮影用のカメラも用意してあります。先方の都合に合わせて取材させていただきます。


### クライアントとの広告打ち合わせ・プランニング



「青いぼすと」の発行経費及び発行元の利益はスポンサーの皆様が広告料で成り立っています。『青いぼすと』が無料でお宅に届くのもスポンサーの皆様のおかげです。ありがとうございます。


この日は市内亀田町にある「TOHKAI 食器厨房館」との打ち合わせ。フロアリーダーの川村二郎さんが企画した内容を編集室の営業スタッフと共に具体化します。掲載後は毎回、大きな反響があるのだそう。いつもご利用、ありがとうございます。

### 執筆、取材先への内容確認



取材から戻ったら、すぐに記事を書き、取材メモを見ながら書き上げた原稿は、入稿前に取材先に送って、内容に間違いがないかを確認させていただきます。

### 広告制作・デザイン



DTP(デスクトップパブリッシング)オペレーターと呼ばれる技術者が、広告を制作します。

# 全部、教えます!

## 青いぼすとが あなたのお宅に 届くまで...



おかげさまで300号...  
青いぼすと発刊300回記念  
感謝の特別企画 第1弾

フリーペーパー『青いぼすと』は平成3年6月に産声を上げました。創刊当時はまだ、フリーペーパーという言葉すら知る人は少なく、造船業を営む企業が発行する情報紙ということもあって、各家庭の郵便ポストに投入されても「これはいったい何?」と思われるような存在でした。青いぼすと編集室のスタッフの中で、記者として最も長いキャリアを持つ由井亜紀記者は振り返ります。

「発行したばかりの頃は、広く読者の声を募集してもほとんど反応がなかった。少しでも『青いぼすと』の名を知っていただくために、制作スタッフと配布スタッフが丸一となって試行錯誤してきました」

現在、編集室には毎回、読者の皆様からの心温まるお便りが山ほど届けられ、そしてたくさんのお客様や商店、飲食店などが広告媒体として『青いぼすと』を選んで下さるようになりました。

発刊300号——それは、締切や発行日に追われながら、日々の取材や営業、宅配業務を行う私共にとっては、ほんの瞬間の通過点に過ぎないのかも知れません。しかし、これまでおよそ13年間にわたり、300回もの出版業務を1度も休刊することなく続けてこれたのは、日頃より本紙をご愛読いただき、お便りを通じて温かい言葉をかけて下さる読者の皆様をはじめ、取材に協力していただいた方々、そして並々ならぬご理解をいただいていたスポンサーの皆様によるものであります。そしてもちろん、制作や印刷などでお世話になっている各関連企業の皆様のご尽力も欠かせないものだったのではないのでしょうか。300号という節目を迎え編集室スタッフ一同、ご理解とご協力をいただきました皆様に、心より御礼申し上げます。

さて今回は、日頃より読者の皆様から質問が多かった「青いぼすとはどうやって作られ、どうやって自宅に届くのか...」という問いに答えるべく手前味噌ながら、本紙がご家庭に配布されるまでの行程を、できるだけ解りやすく特集にまとめてみました。この特集を機に、スタッフと皆様との距離がこれまで以上に身近なものとなり、日常生活の清涼剤として活用いただけることにより一層、皆様が気軽に紙面作りに参加していただけることを願っております。

次のページへ...

## 記事入稿、編集



副編集長が入稿原稿の内容をチェックし添削を加え、記者から入稿となった記事と写真のデジタルデータを、パソコン上で編集してゆきます。この時点で「青いぼすと」の細かなデザインも作り込まれてゆきます。

## 広告原稿のクライアント校正



完成した広告デザインをもとに、クライアントと最後のチェック作業を行います。「青いぼすと」の営業さんとはコミュニケーションが取りやすいのでイメージ通りのモニターが実現できます。とは川村二朗フロアリーダー。ありがとうございます。校正済みの原稿は、編集校正に送られます。

## 文字校正・編集校正



完成したレイアウト原稿を各スタッフが文字校正。誤植の直しはもちろんだが、料金や連絡先などに誤りがないかどうかなどを厳しくチェックしてゆきます。

編集校正を「青いぼすと」の発行責任者である編集長が最終チェック。文章表現や編集の仕方などのチェックはもとより、仕上がったものが「青いぼすと」の発行ローカンをあつていのかを重視して厳しくチェックします。

## 別冊号『ライフ』版下入稿



「青いぼすと別冊増刊号『ライフ』」は、青いぼすと編集室と業務提携している広告代理店「キサイ産業株式会社」が企画制作を行い、発行元である「青いぼすと」編集室が版下を入稿しています。

## 色校正・最終チェック



DTPオペレーターの手で仕上がった製版データは印刷会社に持ち込まれ、そこで印刷用のファイルが作られます。

## 製版



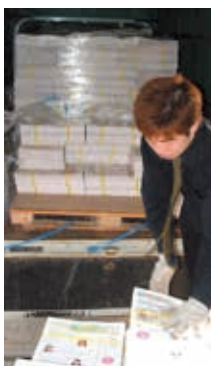
レイアウトされた記事原稿と、各デザイナーなどが持ち込んだ広告原稿を、DTPオペレーターがひとつの出版物に合わせ、仕上げます。デジタル編集の場合、各データが印刷用に統一されていないと印刷トラブルを招く原因にもなります。シビアな作業です。

## 印刷



最終チェックが済んだら、いよいよ印刷。オフセット機と呼ばれる全長100メートル近い大型印刷機で126000部以上を高速印刷。印刷にはおよそ1日を要します。

## 納品・仕分け作業



印刷された「青いぼすと」が、印刷会社から編集室に到着。編集スタッフにとってはこの瞬間が何よりの喜び。今回も無事印刷することができたことを感謝する瞬間です。

## 折込作業・戸別配布



配布担当分の「青いぼすと」が届けられたミッドレイさんは配布の前日、「青いぼすと」と一緒に配られるチラシの折込み作業を行います。今回、取材に協力してくれたのは、市内西部地区担当の花田裕美さん。

## 紙上ショッピング受付、プレゼント抽選など



発行後も様々な業務を行っています。「青いぼすと」に掲載する紙上ショッピングの申込受付をするのも、そのひとつ。エマールゲルクリムをはじめ、本紙オスメ商明の利用いつも本当にありがとうございます。

『青いぼすと』126000部というと小型トラックに2台分のすごい数。毎号の発行日に遅れないよう、日々、大変な作業に従事されておられる業者の皆様へ感謝です！



届いた「青いぼすと」はミッドレイと呼ばれる配布スタッフ1人ひとりの配布部数に仕分けされます。「青いぼすと」発行元の「函館とく株式会社ミッド事業部」は、約290人のミッドレイさんによる独自の配布組織を形成しています。通常は毎週火・金曜日、土・日・祭日、月・水・木・金曜日にチラシやダイレクトメールを配布しており、そのスケジュールにあわせて、毎月最後の火曜日もしくは金曜日に月末号、その2週間前に中旬号の「青いぼすと」が各家庭に届きます。仕分けされた配布物はミッドレイさんの中のリターナレにミッドレイさん宅へと運ばれます。



そしていよいよ配布開始。平均2〜3時間を要して担当エリアを徒歩で配布します。ご自宅の近所のエリアを配布し、配布先の人に手渡しできる「場外登録」の「青いぼすと」をお届けする300号を迎えられたのも、雨の日も風の日も配布してくれ、ミッドレイさんのおかげ。本当に感謝しています。



『青いぼすと』に掲載された読者プレゼントの抽選は、編集室のスタッフが厳正に行っています。寄せられた応募ハガキには、読者の皆様からの心温まるメッセージが書き込まれています。いつもありがとうございます。

## 鈴木麻代のお洒落泥棒

取材協力/クラブカットイダッシュ  
●中道 1315 5260604(予約制) <http://homepage.nifty.com/~dash/>

### バリ式ヘアーエステ クリームスパ

バリ、インドネシアで古来より親しまれているヘアーエステ「クリームスパ」を、日本人の髪質や好みにあうようにアレンジしたのが「クリームスパ」。癒されながら髪質改善に役立ち、トリートメント効果もあり!



クレンジング



髪にやさしい植物エキス配合のクリームを塗布。



アロエはさらさら、キャラコはハリとコシ、アボガドはしっとりなど髪質や好みで選べます。



頭部への丁寧でしっかりとした刺激が気持ちいい。思わず、眠くなる…。「頭のケアって気持ちいいよ!」。

バリ式ヘアーエステ「クリームスパ」は10分1575円、20分2625円。  
同メニューのみで利用の場合、シャンプー&ドライ料金1050円が別途必要。カットは4200円。

体験後  
頭のケアですっかり心地よくなりました。驚いたのは髪の仕上がりが。翌日、友人に会うと「縮毛矯正パーマでもかけたの?」と聞かれたほどのさらさら感。私には合うみたいです。



腕のケアをしてもらったり背中まで染めて。



うれしいのは首、肩、腕までケアしてくれるところ。

## プロとしてのスタート きら星のごとく

『ネイルスクール・アフロート』受講生

芳村 冬子さん



お洒落は指先から...という言葉がある。今や函館でもひときわ脚光を浴びはじめたネイルケア、ネイルアートの世界。そんなネイルの業界でこの春、プロとしての新たな人生のスタートを切った人物が、市内末広町にある『ネイルスクールアフロート』受講生の芳村冬子さん。

アメリカ留学の経験を持つ彼女は市内で英会話の講師を務める傍ら、趣味としてネイルの技術を身につけようと昨年5月にスクールに入校。「技術の差は1ミリ未満」といわれる繊細なネイル技術の奥深さにのめり込み、わずか1年の間に日本ネイルリスト協会技能検定試験に合格。また、市内各地で開かれるイベントでも技術を披露。プロフェッショナルネイルリストとしての今後の活躍が囁まれている。

「最初は、爪に絵柄を描くのがネイルリストの仕事だと思っていましたが、ネイルケアなど、非常に奥が深くて幅広い仕事だということを実感しています。これからも自分を磨いて、スペシャリストを目指してゆきたいですね」

### My Way

## 全力投球

道南の頑張る人紹介



## 放課後 グラフィティ

函館発!!  
ヤングライフスタイル

万代埠頭に集まったのは、函館工業高等専門学校1年の吉田竜一君、函館工業高校1年の蛸子翔君、函館東高校1年の武藤諒介君と田部真五君、函館水産高等学校1年の長田涼太君。



このコーナーに出てみたい中学生・高校生・大学生・20代の社会人は☎279210(野村)まで。

長田「今日は周平どうした?」  
武藤「今日、テストだったよ」  
田部「中部だからな」  
武藤「学校、どう?」  
長田「女子が少ない」  
蛸子「工業はけっこういるよ」  
武藤「東は女子、多いよな」  
吉田「部活どうすんの?」  
蛸子「卓球部に入らせて言われている」  
長田「うちら、ヨット部にボート部、それにアイスホッケーあるよ」  
蛸子「アマチュア無線愛好会っていうのがあったよ」  
武藤「釣り部あるといいな」  
みんな「釣りしたい...」

もともとそれほど根強い性格ではなかったが、ネイルの世界の奥深さが彼女のライフスタイルに変化をもたらした。英会話講師として多忙な日々を送る中、毎週2回、1日3時間のカリキュラムをこなし、技能検定試験前にはさらなる特訓を重ねてきた。そのひたむきな姿勢はいつしか、周囲のスクール生の向上心の原動力にも...

「本人は気づいていないかも知れませんが、彼女がスクール全体を引っ張ってきた力は大きいと思います」  
スクールを主宰する小澤貴代美さんは、そう評価する。

今後の目標は認定講師の資格取得。プロのネイルリストとしてスクールに残り、さらなるスキルアップを目指して新たな一歩を歩みはじめた。

「人生の中で目標があるというのは素晴らしいこと。ネイルの世界も目標がなかったらここまで頑張れず、普通の習い事で終わってしまっていたかも知れない。ネイルの世界の楽しさと奥深さを、函館のたくさんの女性に経験してほしいですね」  
この街のネイル技術普及の新星として、彼女の挑戦はいまきら星のごとく輝きはじめています。ネイルスクールアフロートは☎221135。

## キッズの目

ケータイとPTSA  
▼ある雑誌に「子供の携帯電話をどう考えるか」という特集が組まれていて、とても興味深く読みました。  
▼現在、中高生の携帯電話所持率は目覚ましいものがあり、いまやほとんどの子供達が持っているという過言ではありません。携帯電話がケータイと呼ばれ若者や中高生はもちろんです。小学生にまで波及して携帯電話を持つていなければ友達との「ミニコミュニケーション」もままならなくなるともいわれています。  
▼背景には携帯電話の低価格化や軽量化インターネットに接続可能になったこと等が挙げられます。特にインターネットへの接続ではメールや画像のやりとり、ゲームのダウンロードも可能で、娯楽的な要素も広がっています。しかし、急激な普及に對して、使用方の注意点やマナーについての共通理解が進んでいるとはいえないのが実情のようです。現に出会い系サイト等有害サイトへのアクセスで犯罪に巻き込まれる例など、携帯電話を巡る問題が多発しています。出会い系サイトに関しては規制法が施行され、それによって徐々に犯罪防止効果は表れているといえますが、まだまだ問題は山積しています。▼子供のPTAに長く関わってきたあるお父さんはいいます。「携帯電話を巡る問題はステイアも含めた社会全体の責任。親も毅然とした態度で子供に対する必要があるが、この問題については親と教師だけでなく、生徒も含めて話しあうべきだ。そこで「高校では、スマートフォンも加え、PTSAに」というユニークな提案をしています。▼携帯電話は現代が生んだ優れた情報ツールといえます。そのメリットも含めて大人も子供も手を携えて話し合い、賢く利用する方法を模索していきたいものです。(無)

# Naruhodo Topics

## なるほどトピックス

### Voice

人づくり街づくり

鎌鹿 隆美

3月末、自然体験活動協議会(CONE)指導者講習会のお手伝いで道北の紋別市を訪れました。紋別では、この5月1日から始まる「オホーツクDOいなか博」に組まれている、体験観光メニューにたずさわる体験リーダーが不足ぎみでした。そこで昨年秋、この人材養成を私の所属するNPO法人、北海道アウトドア協会へ頼んでおりました。3日間の講習では「リーダーの資質」「自然への理解・配慮」「事業立案の仕方」「遭遇・ホスピタリティ」「顧客の危機管理」「救命救急法」などを学び、晴れて受講者、30人が体験観光のリーダーに認定されたのです。とにかく、頑張ってください…。

紋別市は、函館から車で、530km、11時間であつきます。紋別まではほぼノンストップで走り少し疲れましたが、講習以外でも収穫がありました。この人口は28000人と七飯町と同じ位ですが、函館に似たところが有ります。市街地と海を見下ろす大山(334m)があり函館山と同じ標高です。さらに、街が海に面していて函館がイカなら紋別はカニ、と漁業が盛んで地元では「日本の水産基地を目指すんだ」を合い言葉に市民の結束が感じられました。と同時に御存じの砕氷船がノコ号をつかった周年観光を全面にかかげて観光にも力が入っています。観光拠点といえば海の妖精、クリオネが観察できるオホーツクタワー、知識欲を刺激する流氷科学センター、大山頂上にそびえる巨大展望タワーなども目立ちます。

紋別は地図の通り、北の稚内から南のウトロまでのびるオホーツクラインのまん中にあるので観光振興の不安定要素のひとつの通過型観光に歯止めをかけるため多くの施設を造ってきたのでしょう。さて、今回の講習会では体験ツアー指導技術とガイド技術試験を市立博物館と旧駅舎跡に新装なった「氷門の駅」付近の町並みを使って行ったところ、受講者の殆どが館内に展示してある「漁業と食」に関することや近郊にある東洋一の金山、「鴻之舞金山」についてのツアーを堂々と立案、発表していました。受講者は歴史と風土の価値を再認識してメニューにしたのです。ツアーは地域連携を生かし直ぐ具体化できそうな事はばかりで、少し手を加えれば今回のDOいなか博に使える体験ツアーもあります。函館でも観光と経済振興の政策として国際海洋水産都市構想などハード中心の拠点造りと新撰組ツアーなどソフト系の体験ツアーが増える傾向にあります。紋別の例を見ても優先すべきは共にレベルの高い人材の育成である事は間違い有りませんね…。(フィールドアドバイザー)

### Lunch time 韓KAN



韓国風韓国料理 2,250円

最近、巷で人気の韓国料理が堪能できる「韓KAN」は、韓国人のマスターが作る本場の味を、ランチで手軽に楽しめる1軒です。内容は、日替わりのシーフードメニューをメインに、韓国みそ汁とナムル3種、キムチ各種(525円)もオアシス。ランチ限定韓国ラーメン(525円)もオアシス。注文するたびに、出てくるという驚きの早さも特徴です。

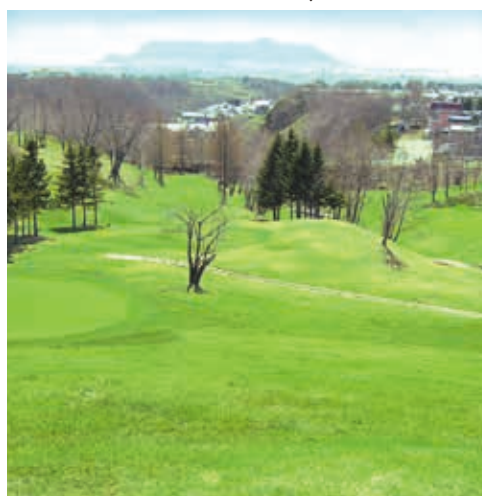
営業時間 / 午前11時30分～午後2時(ランチタイム)、午後5時30分～午後11時(ラストオーダー10時30分)

ランチは火曜日～土曜日  
毎週月曜日定休 駐車場有  
●杉並町22-19 ☎56-0041

### 5月21日、オープンします!

### 陣川温泉パークゴルフ場新コース

この5月21日、市内陣川町に「陣川温泉パークゴルフ場新コース」がオープンします。この度開設した新コースは、昭和49年から平成15年まで陣川ゴルフ場として運営していた敷地を、36ホールのパークゴルフ場に転用。ゴルフ場の芝生を活かしたグリーンは葉のキメが細やかで、じゅうたんのよう…。「パークゴルフ場」ゴルフ場の芝生を使っているところは全国的にも珍しいので、お客様にも満足していただけるのでは、とスタッフはいます。



コース内の高台から函館山や津軽海峡を望むロケーションとともに、心地よいシヨットをお楽しみ下さい。利用者には陣川温泉無料券をプレゼント。お問い合わせ

陣川町1227 ☎516009

合わせは左記までどうぞ。陣川町1227 ☎516009

### ストーブの分解整備なら今がオトク 有限会社道南サービス

温かい季節になりまして、気になるのはストーブの管理。冬期間使用したストーブは、ほこりが溜まり、部品が消耗してしまふ。ほこりが付いたままで使用すると、安全装置が働いて停止したり、夏期に送油管内の灯油が固まって管が狭くなり、燃費が悪くなったり不完全燃焼の原因になります。安全快適に、また長持ちさせるためにも、分解整備は欠かせません。

テナンス、無料の保管まで行っている石油機器のオイルリテイ。オーナー長谷山武さんは元航空機整備員で、石油機器技術管理士や給水装置工事主任技術者の資格を持つ専門家。独自の10以上の点検項目を設け、納品前には必ず燃焼試験を行うなど確かな整備で評価されています。

分解整備依頼のピークは8月中旬以降ですが、早期予約依頼をした場合は5月末までのキャンセル期間中は通常価格より10%引きのサービス料金で実施。また、ボイラーの点検整備も通常16800円のところ、キャンペーン期間中は8000円で行っています。受付時間は午前9時～午後6時。毎週日曜定休。函館市内から上磯、七飯など道南、町に直接伺います。



Eメール dservice@d1.dion.ne.jp ホームページ http://www.d1.dion.ne.jp/~dservice

●七飯町字鳴川76  
フリーダイヤル0120-910012

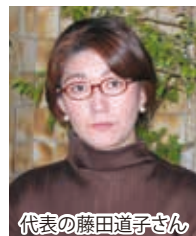
### おかげさまで20年!

ビデオ制作会社「ビデオ・ザ・キッド」はこれまで20年間、函館市内の幼稚園や学校の行事、各種イベント、発表会、大沼高原教会の結婚式など、ビデオを撮り続けてきました。また、3000円を受け付けて遺愛女子高校の建物を紹介する「遺愛の四季」や学校統廃合で廃校となった旧旭中学を撮った「想い出の旭中学」などを制作。20年間の集大成である700本以上のマスターテープを保存しています。今回、創業20周年を記念して、DVDへの交換を、今年6月30日まで1本2000円でサービス。



同社では舞台や子供の成長記録、竣工ビデオ、PRビデオなどの撮影と編集も行っています。また、新しくホームページで動画の配信サービスもはじめました。詳しくはホームページをご覧ください。

●杉並町6-13  
☎3283334  
FAX 3224444  
http://www.video-the-kid.com/



代表の藤田道子さん

### 不景気だから、1点豪華主義 リサイクルブティック かぐや姫

不景気のいまこそ、1点の海外ブランドブティックが活躍の場。品揃えが豊富で、ウイットンは人気最高級ブランド。いい物は売れるのも早いので、お早めにご来店下さいとPRしています。

市内本通2丁目、吉田新モデルから、稀少価値の高級生産終了のクラシカルブティック「かぐや姫」はクモデルまで掘り出し物。ウイットンを中心に、がズラリ。店のスタッフはリしているほか、エルメスのハイキーン、ケリーも高価買い取り中。また、ブランド婦人服の委託販売も行っています。賢く買って、賢く良い品をゲット! リサイクルブティックなら「かぐや姫」こそ。営業時間は午前11時～午後5時。年中無休。



ウイットン マルチカラースピーディ30 ホワイト(USED-A.)  
ウイットン フラワールギンストン ベージュ(NEW)



グッチ パルドーライン MM(NEW)  
ココア アクセサリー ボーチ(NEW)

●本通2316  
☎516128

## まちの弁護士さん暮らし相談室

### アダルトサイト等 監修/植松法律事務所 の架空料金請求 弁護士 植松 直 ☎43-0519

問先日、聞き覚えのない業者から「あなた様ご利用された当社が運営するアダルトサイトの利用料金が未納となっております。未納料金は金20万円となっております。下記口座に〇月〇日まで入金して下さい。速やかに入金されない場合は、各地域の債権回収代行業者へ債権譲渡と致します。その場合には集金担当者がご自宅などに訪問をさせて頂きます」というメールが携帯電話に入りました。利用した記憶は無いのですが、支払わなければいけないのでしょうか。

答昨年から今年にかけて携帯電話の有料アダルトサイト、出会い系サイト等の利用料金をかかった架空料金請求トラブルが増加しております。まず、利用していない場合には法律上支払う必要は全くありません。相手の請求は、場合によっては刑法上の詐欺に該当します。この場合の対策としては無視するのが一番です。不用意に電話したりメールで返信してしまうと、相手に連絡先が知られ、しつこく請求される危険があります。こちらの氏名、住所等の個人情報相手が絶対教えないように注意しましょう。相手方の連絡先が携帯電話の番号しか記載されていなかったり、「運営業者より債権譲渡を受けた」などと記載されている場合は、ほぼ架空の請求だと考えて良いでしょう。

また、もしかしたら利用したかもしれないというケースでメールではなく、携帯電話の通話で直接請求してくる場合においては、利用明細、利用日、請求の根拠(どういう契約をしたのか)を聞いただし、これらがきちんと示されなかったり、その内容に身に覚えが無い場合には、支払を拒絶してください。

なお、あまりにもしつこく請求してくる場合には、刑法上の詐欺や恐喝に該当する可能性がありますので最寄りの警察署に被害相談するとよいでしょう。

## おもしろ雑学 ことわざ・慣用句

今回は、よく耳にすることわざ・慣用句のおさらいです。左のことわざ・慣用句の正しい意味を右から選んで下さい。あなたは幾つ覚えていますか？

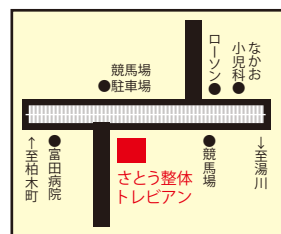
- |                 |                          |
|-----------------|--------------------------|
| ア「一寸の虫にも五分の魂」   | a.日頃丈夫な人が珍しく病気になる        |
| イ「鬼の霍乱(かくらん)」   | b.少しの欠点を直そうとして全体を損なう     |
| ウ「枯れ木も山のにぎわい」   | c.つつけんどんで無愛想             |
| エ「勝てば官軍負ければ賊軍」  | d.時期に間に合わないこと            |
| オ「木で鼻をくくる」      | e.半端な知識や技術はかえって間違いのものになる |
| カ「角を矯(た)めて牛を殺す」 | f.強い者のしたことが正しいことになる      |
| キ「十日の菊六日のあやめ」   | g.弱小なものでも侮れない            |
| ク「生兵法は怪我のもと」    | h.つまらない物でもないよりまし         |

答え \_\_\_\_\_  
アg イa ウh エf オc カb キd ケe

## good taste



市内駒場町にこの4月にオープンした『さとう整体トリビアン』は、仕事や家事、日頃の疲れがある人にオススメ。バランス整体法により、筋肉の疲労や緊張状態を重視。リンパ液の循環や血行促進つぽとマッサージをミックスさせた施術で、肩こり、腰痛、背中のはり、足の疲れ、む



●駒場町1113  
☎55-0007

## good shop

### 仕事や家事、日頃の疲れを解消！ さとう整体トリビアン

くみなどの辛い症状が楽になります。また、整体師が女性なので、ゆったりとくつろげる雰囲気の中施術を受けられ、雰囲気もリラックスしながら疲れやこりがとれるおみみを中心に行っています。老若男女問わず、気軽に施術を受けてみて下さい」と整体師の佐藤厚子さんが話すように、肩・腰(15分1000円)・全身・上半身・下半身(30分2000円)・全身フルコース(60分3000円)・全身たつぷりフルコース(80分4000円)・骨盤矯正・O脚矯正(1000円)と料金も手頃。さらに、ポイントがたまると料金割引

### 補聴器はデジタルの時代！ 新日本補聴器センター函館店

「最近、聞き間違いが増えている」「騒がしい場所にいると話し声がよく聞こえない」など、聞こえ方に不安のある人に朗報！



極小補聴器CIC

●梁川町1-7  
☎31-8338



セリングは無料で行っていますので、デジタル補聴器の聞こえ方を試してみたいかがですか。アナタに合った補聴器で、快適な生活を手に入れましょう。営業時間は午前9時～午後5時。毎週日曜日祝日定休。駐車場有。

## good job



このように使います

森研究室の分析でも立証済

人間にとって必要不可欠で命の源である水。スイオン水にします。アルカリマイナスイオン水は老物を早めたり、病気の原因物質である体内の活性酸素を中和する働きを、料理やお茶に入れたり、ウイスキーや焼酎の水割り・お湯割りに使えば、緑茶やコーヒーの渋みが和らぎ、お酒はマイルドな口当たりになります。ご飯は少く炊きあがり、翌日まで残ったご飯も黄ばみや臭いも少なくおいしく食べられます。成分については、函館高等専門学校環境事業部まで、なお、商

### アルカリマイナスイオン水がすぐできる 辻木材株式会社住環境事業部

### 話題の商品をリーズナブルに！

### 石塚商店

市内入舟町にある「石塚商店」でいま話題の、美容と健康に関する商品を紹介します。

「康佳潤肌石鹸(こうかじゆんきせつけん)」(11写真)1個1200円は、第28回日本東洋医学会・東海支部例会で「アトピー性皮膚炎の外治療法(漢方薬入り石鹸の効果)」として発表されたもの。紫根末、ヨクイニン末、オウバクエキス、トウキなどがバランスよく配合され、敏感肌の人気。



康佳潤肌石鹸



イオンパウダー

天然エネルギー鉱石・貴宝石の「イオンパウダー」(11写真)は、遠赤外線効果とマイナスイオンで、芯から

体が温まる入浴剤です。こちらは必要な分だけ計り売りも可能。ローズヒップは250gで2300円、チリ産ローズヒップオイルは30ミリリットル3500円、クリームQ10、フェードアウトEXなど、質のよいものをリーズナブルに購入できます。



- 材料  
 ●アイビー ●ミニバラ  
 ●スノーボール(ビバーナム) ●ヒペリカム  
 ●ゲラックス ●ミスカンサス  
 ●ブレイリウム  
 ●花器 ●口の開いたガラスの器



いきいき講座

作り方

- ①アイビーをまるめて器に入れて花止めにして、スノーボールを挿す。
- ②ミニバラをバランスよく挿し、つる性のグリーンをまわりに挿す。
- ③ミスカンサスをボールペンに巻き付け、手で少し握って温め、クルッとなったものを挿す。



黄色のミニバラを小さくまきつけてもかわいらしい



花の向きが自由になるようにアイビーを花止めにしたリ、スノーボールやあじさいなど塊の花を使うのも素敵です。水は毎日、取り替えましょう。自宅にある鉢植えのグリーンを切って使うと新鮮。

花とグリーンを組み合わせて遊んでみませんか。コツはアイビーなどのグリーンをまるめて花止めにする。薄緑のスノーボールにミニバラを挿してクルッと巻いたミスカンサスで動きを出してあげると...

グリーンと花でおしゃれに遊ぼう

取材協力/ガーデンショップきこうえん ●中島町38-10 ☎51-3014



本紙記者が  
オススメ!

いい店みつけた

無添加工房ポポロ

●当番/鈴木 麻代

桔梗小学校向かいにある『無添加工房ポポロ』は、その名の通り無添加で体にやさしいケーキとパンが買える店。

市内の『フランス菓子ドンク』で20年以上の経験を積んできた洋菓子職人が作るアイテムは50種類以上あり、店頭には常時25~30種類が並んでいます。

今回、記者が食べてみて、「これは美味しい」とうなずけるケーキ、ベスト5を選んでみました。

第5位はキャラメリゼ、第4位はシフォンケーキ、第3位はヨーグルトフレーズ、第2位はイチゴのショートケーキ、そして第1位は限定販売の特製シュークリーム。

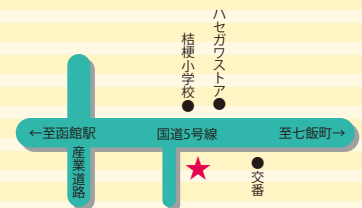
店内には休憩コーナーもあり、コーヒーを無料サービスしています。

なお、5月末日までに、青いぼすとで見たとって1000円以上の買い物をすると、オリジナルメニュー「函館チーズグラタン」(1個150円)を2個プレゼントしてくれます。

ところで、あなたにとってのベスト5はいかに? 毎週月曜日定休。

●桔梗町1-5-19

☎46-0025



## こんにちは診察室

### 在宅高齢者の医療と介護

日本病理学会認定病理医  
細胞診指導医

飯田内科クリニック院長 飯田 善樹

高齢化社会を迎え、平成12年より介護保険がスタートしました。介護保険により、在宅で多くの介護支援を受けることができるようになり、多くの患者さんが、長期入院から在宅医療に変化しつつあります。しかし、在宅医療を必要とする患者さんの多くは要介護状態にあります。医療、介護ともに目指しているものは高齢者の「生活の質」の向上です。当院も積極的に在宅医療を行っていますが、病気の治療や病状の安定だけでは決して「生活の質」を向上させることはできないと考えています。実際自宅に往診で伺わせていただくと、寝たきり状態もしくはそれに近い状態で生活されていますが、ちょっとした介護の手助けで、まだまだ生活の1部が自立できる患者さんをお見受けします。上手に介護保険が利用されていない事を痛感させられます。

介護保険サービスを受けるためには、申請が必要ですが、手続きは難しくなく、またケアマネジャーに代理申請をしてもらうこともできます。介護が必要(要介護状態)と判断されれば、介護サービスについて担当のケアマネジャーが相談に応じて、ケアプランを作成し必要な介護を手配してくれます。

高齢者が日常生活にハリがでて、生活の満足感・充実感が持て、社会変化への対応と、社会や人との交流が増えることが、「生活の質」の向上と考えています。病気や老いによる心身機能の低下があっても人としての尊厳、生命、生活、権利が守られなければなりません。また、1人の高齢者にとって医療と介護が円滑に行われることが重要な事です。

在宅高齢者の医療と介護のお力になれるよう飯田内科クリニックグループとして、診療のほか、ステラ(居宅介護支援事業所、ヘルパーステーション)、バーネ函館(デイサービス、短期入所生活介護、介護付有料老人ホーム)を開設しています。在宅医療、介護のことについて分からない事がありましたらお気軽に御相談下さい。

●松陰町1-6 ☎32-7000

## ドクター講座

### 電動ブラシ

藤田歯科医院院長 藤田 義夫



歯を磨く目的の第1は、歯垢を取り除くことです。歯垢は口の中のいろいろな種類の細菌のかたまりで、これが虫歯の原因であり、歯茎に炎症をおこし、歯槽膿漏を引き起こす原因でもあるからです。

歯磨きの道具は歯ブラシが一般的ですが、治療中に歯磨きの話をしていると、患者さんから「電動ブラシはどうなんですか」と聞かれることが、よくあります。実際に使っている患者さんも多く、「電動ブラシは手で磨くの比べて本当に効果があるのだろうか」と誰もが疑問に思っているようです。

電動ブラシは多くのメーカーから出されており、ブラシの回転の仕方により「反回転」「上下左右の振動」振動チップを使った「超音波」などがあり、価格も600円程度の安いものから、2万円もする高価なものまでいろいろです。電動ブラシはモーターでブラシを振動させ歯垢を取るもので、普通の電動ブラシは1秒間に50回くらいの振動ですが、超音波では1秒間に500回も振動します。

では実際に手動と電動ではどちらがきれいにみがけるのか、ある大学の先生の実験では、手でみがくと上下とも前歯も奥歯も内側にみがき残しが多く、前歯の外側では手動、電動とも差はなかったが、他の部分では、電動の方が歯垢をより除去できていたという結果が出たそうです。しかし、その差はわずかで、手動でも時間をかけていけば十分にきれいに歯垢が除去できることは当然で、高価な電動ブラシでなければいけないということではないようです。むしろ電動を過信し、いいかげんにみがけば逆効果なので、注意が必要です。

電動ブラシは当てるだけでみがけるので、力の弱いお年寄りか病気や怪我で手の不自由な方、歯列矯正中の人、不器用な人などに適していると思います。

電動ブラシを選ぶ時には「毛先が軟らか目」「奥の方へ入りやすいようにブラシが大きすぎない」「振動数が多い」などを目安にすると良いでしょう。値段は機能やデザイン、ブラシの交換条件などにより異なり、安いから性能が悪いということではないのですが、はじめに安価なもので始め、慣れてきたら高価なものに変えてゆくのが良いと思います。

●柳町14-20 ☎31-1182

# みなとまち市民プラザ

このコーナーでは、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——

たくさんの方の皆様のご支援とご協力に支えられ、青いぼすとも今年で3000号を迎えることができました。記念号となる今回は、日頃より読者の皆様からご質問が多かった「青いぼすと何かななふう」に作られ、どうやって自宅のポストまで届くのかという内容のもの。手前味噌の話題でしたが、少しでもご理解いただけたいという思いです。なお、次号は3000号突破の感謝感謝の読者プレゼント豪華版。ごちやもせひ、お見逃しなく！

と気づきつつあるものの、実家のある札幌などではやはり接客態度がまぶしいです。そこへいくと市内本町にある某紅茶専門店、紅茶よりもすくく美味いものもありますが、店主夫妻の温かな人柄が店内に満ちているのでとても居心地がよいです。ずっと前若夫婦の客が連れた赤ちゃんとワッフルのトッピング用のアイスをさりげなくふるまっていた光景は今でも忘れません。細い階段を上がってゆくとつづのビル2階なのに、そして他のお客さんの話し声があるにも関わらず、そこではいつも極上の静けさがなぜか味わえるのです。眺めや内装と同じくらい、店の人の発散する雰囲気もその店の環境です。でも、幾多のことがあればこそ、素敵なお店を見つけた喜びもひとしおです。失望も楽しめるようになれば、もうカフェの達人…と思うのも私もまだまだです。

●発行3000号にビックリ  
毎号楽しく読んでいます。5月14日で発行3000号というところで、ビックリしました。無料なのに、カラーで読みやすくいろいろな情報にあつたため「青いぼすと」はすごいナ〜と思いました。これからもいろいろな情報よろしく願います。  
(上磯町七重浜、TK)  
\*ありがたいです。  
400号、500号目指して頑張ります！

●「読者の声」は、別の視点で物事を考えられるきっかけになります。  
●「読者の声」は楽しみに読んでいます。いろいろな意見があつて、人それぞれ感じ方、受けとめ方が違つて、あらためて別な視点で物事を考えられるきっかけとなります。  
(北美原2丁目、KK)  
\*編集室も、毎回数多く寄せられるお便りに、心から感謝しております。

●申込問合せ  
23-5688  
担当/本間

●エバメールゲルクリーム  
体験レポート

面倒がなくて使いやすいところが  
お気に入りです！

市内元町在住 大平洋子さん

「エバメールゲルクリーム」があれば化粧水やほかのクリームが必要ないので面倒がなくて使いやすいところが気に入ります。それに、安全性が高くて子供にも安心なので家族で使っています。というのは市内元町在住の大平洋子さん。エバメールゲルクリームを2年前から愛用しているそうです。

小学生と幼稚園のお子さん3人のお母さんの大平さんは家事に子育てそして飲食店を経営しているご主人の手伝いと忙しい毎日。もともと、メイクはナチュラル派で、ケアもシンプル。肌タイプは乾燥しやすいことを除けば、トータルはないそうです。ただクリームはベタベタした感じが好きではなく、ベタつかないエバメールゲルクリームのお手入れはゲルクリームのほかに「ピロイル」を使うだけ。そんなに簡単なお手入れでもきれいな肌の大平さんでした。

## 編集後記

まずは入ボンサーの皆様へ感謝します。ご愛読者の皆様へ感謝します。無理なお願ひも聞いて下さる取材先の皆様、寄稿者の皆様、毎回辛抱強く原稿を待つて下さる印刷業者の皆様、雨の日も風の日も配布して下さる皆様、そして編集スタッフのみなさんにも感謝します。(慎)

11年前の青ぼ5月号は「母の日に、もらつてうれしかったもの特集」だった。1本のカーネーションに感動したり、夕食を作つてもうい感動したり、後片付けは私だった、というオチが付いた。読み返して、今はもうセピア色になった当時が微笑ましく思い出された。(亜)

この季節、庭を見ると落ち着かない。あれも植えてこれも植えてと、庭の広さを考えず、咲いた頃を想像している。植物の成長する様子は毎年見ても不思議。1枚の葉ひとつの花として同じものがない。緑の癒し効果と木の実の収穫を楽しむに今年も庭仕事再開。(子)

(345)

## インフォ

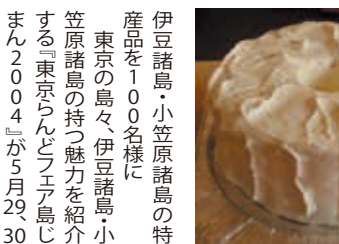
『はこだてフィルムコミッション』事務局では、エキストラなどの登録を受け付けています。市観光部観光振興室内『はこだてフィルムコミッション』事務局では、函館市内で行われるロケにエキストラとして出演していただける人撮影に必要な機材、車両、出しなどロケ隊をサポートしていただける企業、撮影場所として提供できる土地・建物、機材などを持っている人をそれぞれ募集中。登録を受け付けています。インターネットをご覧になれる人はホームページで登録フォームを入手して下さい。また、FAXをお持ちの方は、事務局より登録用紙を送付しますのでFAXまたは郵送で返信して下さい。登録用紙は市観光課にも備え付けています。詳細は事務局 ☎21-3326まで。FAXは21-3324。なおホームページアドレスは <http://www.city.hakodate>



hokkaido.jp/cf/

### プレゼント

『スリーク』より3000円分の食事券を3名様。前号、4月27日発行分の『なるほどビックリ』コーナーで紹介した『スリーク』より、ディナータイムに利用できる3000円分の食事券を3名様。ハガキに郵便番号・住所・氏名・電話番号を明記し、青いぼすとに送付して下さい。締切は5月24日。



無添加工房ポロポロより『ソフォンケーキ』を10名様に。今回の『いい店みつけた』コーナーで紹介した『無添加工房ポロポロ』より、『ソフォンケーキ1200円相当』を10名様にプレゼント。ハガキに郵便番号・住所・氏名・電話番号を明記し、青いぼすに送付して下さい。締切は5月24日。



日ノ東京都港区の竹芝芝頭公園で開かれます。そのイベントを記念して、伊豆諸島・小笠原諸島の各島の特産品をまとめた、全国100名様にプレゼントします。応募は、官製ハガキに郵便番号・住所・氏名・年齢・職業・電話番号を明記の上、〒150-8088、渋谷郵便局内「島じまん2004」プレゼント。函館青いぼすと係まで送付して下さい。締切は6月10日。当日消印有効。当選発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

## 次回 青いぼと 発行は5月28日 (金)

### 次号予告「豪華プレゼント特集」

広告のお申し込み ☎23-5688 までどうぞ。

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  
☎27-9210 (編集室) ☎23-5688 (直通)  
FAX23-5699 E-mail aoi-post@aurora.ocn.ne.jp

編集長 佐々木 喜美夫  
副編集長 青山 慎司  
ライター 由井 亜紀 野村 保子 大場 小夜子  
鈴木 麻代 花輪 志保里  
DTP 武越 史幸  
マーケティング 本間 尚子

### 訂正とお詫び

青いぼすと4月16日発行分『あつあつの鉄板焼特集』内の「花いち」様の定休日日を「毎月第1、2月曜日」と誤って掲載しましたが、正しくは「毎月第1、3月曜日」でした。訂正し、ご迷惑をおかけした関係者の皆様にお詫び申し上げます。  
(青いぼすと編集室)