

# 青いほすと

毎月2回(中旬・月末)発行  
函館市、上磯町、七飯町  
全12万6千世帯無料配布

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  
〒040-8605 函館市弁天町20番3号 [URL] http://oceanplace.jp/aopos/

応援します! あなたの生き方

## 脱、酸性化!



## 夏バテ解消!

酢、それは偶然的産物——。古代を生きた人々は、神に捧げた果実が天然の酵母菌で発酵したことで酒を得たといわれているが、さらにその酒が酢酸菌により発酵し、酢が生まれた。かのクレオパトラが酢を飲んでたという話があるが、それが本当ならば、人類の歴史の中で、酢は古代エジプト時代から存在していたということになる。

我が国における酢の歴史を繙くと、弥生時代頃に中国から米酢の製法が伝来したのが、そのはじまりといわれている。今でも酢のことを敬意を表してお酢”と呼ぶ人は多いが、実際、昔は酢は貴重品として一部の貴族の薬や高級調味料として扱われてきた。酢が比較的一般の調味料になったのは江戸時代からで、味噌や醤油とともに普及し、特に酒粕から作った粕酢が、お寿司によく使われるようになったという。

ところで、酢が体にいいというのは昔からよく知られた話だが、特に有名なのが、体の酸性化を防ぐという効果。人間の体とは弱アルカリ性に保たれている時が最も健康であるが、酸性化物質の摂りすぎにより体が酸性に傾くと不健康になってしまう。「疲れやすい」「筋肉が硬くなり、肩こりなどがひどい」「風邪をひきやすい(治りにくい)」「便秘になりやすい」といった状態は体が酸性化し、人間が本来持っている自然治癒力が低下している証拠。食べ物の多様化などとともに弱アルカリ性の体を保つことが難しい昨今だからこそ、酢という健康的な調味料を見直すべきではないだろうか。さらに、酢には食品を保存殺菌するという効果もあり、特に夏場こそ、家庭のキッチンで酢を上手に利用したいところだ。

さて、今回の特集ではズバリ酢”にスポットをあて、その優れた効用や酢の種類、さらにはその賢い利用法、酢を使ったお手軽料理などを紹介してみた。夏バテ気味の人は特に、酢を有効利用し、その酸味を感じて心も体もリフレッシュさせ、この夏場を乗り切つては…。また、美容に関心がある人や、スポーツをしている人も必見。酢…それはきつと神様がくれた偶然の健康食品。日常生活でもっと酢を身近なものにして、ぜひこの夏からヘルシーライフを!

### 健康的調味料 酢の効用

**食欲増進作用**  
暑い季節には消化器の働きが弱って、食欲がなくなる傾向がありますが、そんな時に活躍するのが酢。酢には胃を刺激してその働きを促進する

作用があります。

**防腐・抗菌作用**

酢の持つ防腐作用を利用した酢漬は、食品の長期保存に適しています。また、切りかけのハムやチーズを酢で拭くと長持ちします。

**疲労回復**

酢には、肩凝りや腰痛の原因物質であるといわれる乳酸を分解する働きがあるので、肩凝りや腰痛予防、疲労の回復にも効果があります。

**料理の脇役に**

●あく抜き…レンコン、うどなど、アクの強い野菜は酢水にさらしてアクを抜きます。茹でる時も酢を入れると、色が鮮明になります。

●酢締め…サバなどの魚を酢に漬けると生臭みを取

り、保存性も増します。

●酢洗い…酢の物は、事前に材料を酢でサッと洗うと、下味がつので出来上がりが非常によくなります。

その他

●大根おろしが辛い時に酢をたらすと、辛みが和らぎます。

●酢は肝臓の働きを助けるので、アルコールと絡に摂取すると二日酔い予防になります。



## タケノコとゴボウと鶏肉の煮物

タケノコ、ゴボウ、鶏肉の煮物にお酢を入れてみましょう。お酢は鶏肉の臭味を取り、タケノコ、ゴボウもやわらかくなります。



### 材料

- 鶏もも肉…1枚 ●タケノコ…150グラム ●ゴボウ…1本
- サラダ油…小1 ●醤油…大2 ●水…1/3C ●酢…大2
- きぬさや…少々

### 作り方

- ①一口大に切った鶏もも肉、タケノコと皮をむいたゴボウを乱切りにして、サラダ油で炒める。
- ②調味料を加えて水気がなくなるまで煮る。彩りに茹でたきぬさやを散らす。

## チカのエスカベッシュ

チカの唐揚げを熱いうちに、野菜をたっぷり入れたドレッシングに漬け込みます。出来たても美味しいですが、冷蔵庫で保存が効くので、作り置きしておいてもいいですね。



### 材料

- チカ…10尾 ●小麦粉…大1 ●サラダ油…大3 ●酢…大3
- 塩…小1 ●コショウ…少々 ●たまねぎ…1/2個
- ピーマン…1個 ●パプリカ…1個 ●胡瓜…1本

### 作り方

- ①酢に塩小1をとかし、サラダ油、コショウを入れてよく混ぜる。スライスした野菜を漬け込む。
- ②チカは頭と内臓をとって塩・コショウし、粉をつけて170度でカラッと揚げる。
- ③揚げたてを①に漬け込む。30分ぐらいおいた頃が食べ頃。

## 酢を使ったおすすめのお手軽料理

## 酢の種類



**米酢**  
お米から作られた酢で、まろやかな酸味と旨味があり、お米だけで作ったものは純米酢と呼ばれる。お寿司や酢の物には欠かせないもので、洋風、中華料理にもよく合う。



**黒酢**  
陶製の壺に入れて長時間かけてじっくり醗酵させたもので、普通の酢に比べて格段に豊富なアミノ酸やミネラルを含むということで、今健康食品として注目されている。



**リンゴ酢**  
リンゴから作られた酢で、まろやかな甘みと酸味のバランスがよく、どんな料理にも向いている。用はみつてわつてドリンク用、またサラダドレッシングにも最適。



**味付けばん酢**  
ばん酢は柑橘類の果汁にだしや醤油を加えたもので、さわやかな香りとさっぱりした酸味が料理を引き立てる。焼き魚にかけたり鍋物のタレに最適。また、生野菜や和え物にも…。



**黒酢ドリンク**  
黒酢にハチミツや果物の果汁を加えて飲みやすくしたもの。アミノ酸たっぷりな黒酢を手軽に取り入れられるので人気がある。紙パック入で携帯にも便利。



**バルサミコ酢**  
イタリアのモナテリッジオで作られる伝統的な熟成ワインビネガーで、独特の香りと酸味、まろやかな甘みが特徴。ドレッシングやソースにするほか、そのまま果物にかけてもいい。

## ピクルス



酢1C、水1/2C、砂糖大2、塩小2を沸騰させて冷まし、唐辛子、粒胡椒、ローリエを加えて、野菜(胡瓜、カブ、セロリ、パプリカ)が、かぶるくらいに注ぐ。

## 黒豆酢



黒豆1Cを中火のフライパンで空炒りする。皮がはじいたら瓶に入れ酢1.5Cを注ぐ。豆が酢を吸って膨張するのでその度酢を足す。そのままでも、サラダに加えても可。

## らっきょう漬



土付きらっきょう1kgは洗って薄皮をはがし上下を切り揃え乾燥させる。酢3C、水3/4C、砂糖200g、塩25gを煮溶かし、唐辛子2本を加え、らっきょうに注ぐ。

## たまねぎ酢漬



たまねぎ大1個を薄切りにして瓶に入れ酢1C、水1/2C、砂糖1/4C、塩小1/2、ローリエ、粒胡椒を煮立てて冷ましたものを注ぎ入れる。刻んでドレッシングに…。

## にんにく酢漬



にんにく3玉を小片に分けて薄皮をはがし、瓶に入れて酢1Cを注ぐ。にんにくが青みを帯びてくる場合があるが、無害なので安心。ドレッシングやパスタソースに…。

## 生姜酢漬



生姜大1個は皮を剥いて薄切りにする。酢1/2C、水1/4C、砂糖1/4C、塩小1/2を沸騰させ、よく冷ましてから生姜に注ぐ。煮魚に加えたり、焼魚に添えて…。

## キッチンで役立つ酢漬けマニュアル



## こいつの話はハルオに聞いて！ 子育ての話

さて今回は昔に比べ最近、複雑化していると思われる子育て「こいつの話」がテーマ。迷惑になるようなことをさせずに子育てしてあげたい。最近の子供を居酒屋なんかで連れてくのがいいか悪いか？、最近話にならない話...

まあ、こいつの店にもよるよね。最近の居酒屋には、最初からファミリー向けにしてる所もある。で、明らかに大人だけが楽しく飲む場所には、最初からファミリー向けにしてる所もある。最近の子供を居酒屋なんかで連れてくのがいいか悪いか？、最近話にならない話...

でも最近のよ。ファミレスなんかで走り回ってるのに、注意すらとが...。あと、伸び伸び育てて、好き勝手させるのを勘違

子供に遠慮して親が...。子供に遠慮して親が...。子供に遠慮して親が...

自由と勝手は違うよね。自由には責任が伴う。伴わないのが勝手...。自由と勝手は違うよね。自由には責任が伴う。伴わないのが勝手...

なるほど、そういう考え方もあるね。俺の子育ての方針は、叱る時に叱る、褒める時に褒める。そしてスキャンダルを大切に育てること。難しいことじゃないよ。

俺は子供がいなくてもよく分らないけど、最近の子育てとか教育って、難しいんじゃないの？

そんなことないよ。俺達は妻と子供2人の4人家族なんだけど、まず夫婦が誰よりも幸せになることに真剣にならざるを得ない。仲良くする。それを

家族は仲がいいのも、家庭は楽しいものなんだって...。そのうち、そういうのを幸せに思っているのって、夫婦が仲良くすること、それが教育って

もんじゃないの。だから、子供の教育のことで親が喧嘩するとか、全然意味がないと思うし。

でも、今の子は色々忙しいっていうじゃない、家に長くいる時間も多いんじゃないの？

確かにいるね。月曜日には塾、火曜日にはピアノ、みたな子。俺の子は少年野球をやってるんだけど、野球だけ。あんまり子供に多くのことを詰め込もうとして

も、子供も大変だよ。でも、何かはやらせたい方がいい。集団生活の中で我慢することを学んだり、競争したりする経験をさせるから

競争して、最近の運動会でも競争させない小学校もあるんじゃないか？。記録会みたいな...

### 亀川冷泉枕木山荘

国道228号線を木古内方面へ進むと、「亀川」といつの間にかある。亀川の看板から、5キロほど山中へ入ったところにあるのが「亀川冷泉枕木山荘」。この冷泉は昭和9年、修行中のある女性が天からのお告げで発見したところで「枕木の泉」と呼ばれていたのだとか。泉質は「含硫黄・ナトリウム・炭酸水素塩泉」で、リウマチ疾患、糖尿病、火傷などに効用があるという。枕木山荘には、この冷泉を適温に温めた入浴施設があり、日帰り入浴を楽しめる。



入浴料／大人500円。営業時間は午前10時～午後8時。  
●木古内町字泉沢亀川342 ☎01392-2-5867

### お母さんの腕自慢!



我が家のお手軽クッキング

## なすのゴマフライ

日吉町1丁目在住 栗林知子さん

娘さん家族と2世帯でお住まいの栗林知子さん宅は大家族。この「なすのゴマフライ」は、ご家族の大好物で、山のように作ってもへっぴりといらげてしまっただけです。揚げたてはもちろん、時間をおいても美味しい。ケチャップの酸味とよくあいますが、お好みでソースをつけてもいいですよ。

- 材料
- 長なす...2本 ●小麦粉...大さじ2~3 ●卵...1個
  - パン粉...2カップ ●ゴマ...1/2カップ
  - 揚げ油...適宜 ●ケチャップ...少々

#### 作り方

- ①なすは1cmの輪切りにして、ポリ袋に入れた小麦粉に入れて、粉をまぶす。
- ②なすをとき卵にくぐらせて、ポリ袋に入れたパン粉とゴマの衣をつける。
- ③170度に熱した揚げ油で、色づくまで揚げる。

小麦粉やパン粉をつける時にポリ袋を利用すると、手が汚れず後始末も簡単。残りはそのまま冷凍庫へ!

でも、今の子は色々忙しいっていうじゃない、家に長くいる時間も多いんじゃないの？



お好み焼店「〇△□焼函館富紗家」店主、昭和40年函館生まれ、函館育ち。高現、函大有、函高卒。エンジョイ「フ武富士」などに勤務後、大阪のお好み焼の超有名な店の店主のもとを訪ね、技術を取得。現在に至る。

〇△□焼 函館富紗家 (ふさや)  
●函館市宮前町25-8 ☎43-0064

### 青の目

#### 昭和54年の夏を忘れない

巨人のV9時代も長嶋選手の全盛期もほとんど知らずに野球少年になった僕にとって、今日まで野球に夢中になるきっかけとなった試合は、昭和54年の夏にテレビで観た高校野球のある1戦だった。▼その日、甲子園球場では第3回戦の第4試合、箕島高校対星稜高校戦が行われた。甲子園を照らす灼熱の太陽が西に傾きかけた頃には、じつとその試合は、意表を突いたアイレッドスチールあり、試合の流れを瞬で変えた隠し球ありの、高校野球史上屈指の名勝負として今でも語り継がれる好ゲームとなった。名将尾藤監督率いる箕島高校はその年、大会ナンバーワンといわれた石井投手を擁し優勝候補の筆頭にあげられていた。そんな強豪相手に五分の戦いを演じてきた星稜高校は延長16回表に遂に1点のリードをあげ、そしてその回の裏、2アウトまで箕島打線を追い込んだ。甲子園にはすでに、美しいナイター照明が灯されていた。高校野球のナイターを観たのは、僕にとってはそれが初めてだった。2アウトの後、箕島高校の打者は塁側に平凡なアールフライを打った。おそらく試合を観ていた全ての人が優勝候補の筆頭が3回戦で敗退する結果を予測した。▼スモールは人間がやっているもの、だから最後の最後まで何が起きるか分からない。それはいつもドラマチックで、観る者に大きな感動を与え、プレイヤーとしてのグラウンドに立ちたい、決してそれは試合の規模や技術的なレベルの問題ではない。夢見る頃を過ぎてもグラウンドで真剣になれる感動的な瞬間は、いつも自分のすぐそばにある。40代を目前にした今もスポーツをする側から離れることができない僕の価値観は、おそらくその試合で植え付けられたのだと思う。▼星稜高校の塁手はアールフライを落球。直後、箕島高校の打者はホームランを打ち同点。試合は振り出しに戻り、延長18回裏に箕島打線が力尽きた星稜高校を攻め、18インニングに及ぶ長いゲームは幕を閉じた。両チームの選手による試合後の挨拶の際にその日の主審は大会規定で禁止されていた選手同士の握手を特別に許したという。▼高校野球の頂点を目指す夏の甲子園大会が今年もつぎやってくる。そして僕は今年も、昭和54年の夏のあの1戦を忘れられずにいる。(参考文献『山際淳司氏著「八月のカケル光線」(慎)



横内  
マジック

カバさんの口とドボン

横内 ふさ子

楽しみがまた増えた。月の出の時刻、干潮の時刻を夕刊で調べる。近くの磯に降りて遊ぶかどうか確認する作業。ウキウキしてしまう。

晴天に恵まれたある朝は大干潮。待ちかねたように人々が磯に降りて大自然の恩恵を獲りながら楽しげに遊んでいる。私も隣人達を誘い仲間に加わる。満潮時にはスッポリと海水に覆われてしまうゴロゴロした大岩が天日に干されている。大きなグラウンドに立っているような気分。ところどころに潮溜まり、小さなカニの家族や小魚がのんびり遊んでいる。手をかざし海底(?)からの山々と家並を眺望。360°回転して「ウアー」「ヘー」とか奇声を発してしまった。木立も家並も大きく迫って来て圧倒された。

ここでは「海鵜」が潜水して魚を獲っている場所。傍の大きな岩は海鵜の休憩場。濡れた羽を大きく振る「鵜の袖振り」の岩。潮騒の音が耳元に聞こえ、鼻先に磯の香りが漂う。港から大きなイカ釣り船が出てきた。眼前を白波を立てて通って行く。エンジンの鼓動が体に伝わって来る。スゴイ! 遠ざかる船を岩に腰を降ろして大漁を祈りつつ見送った。

同行した隣人たちに目を転じると、1才を過ぎた妃那ちゃんはお母さんの背中からカバカバの陽を浴びてぐすり。3才の龍聖君はその傍の潮溜まりでお母さんと一緒に小石を動かしたり、じゃぶじゃぶしたりして遊んでいる。癒されているなあー。

間もなく「おっっこ」と龍聖君。やむなく岩陰でごめんさい。が、しかし落ち着かない。又「おっっこ」。先程迄のハツラツとした表情はどこへやら、ユーウツそう顔。

「おっっこ」の訴えを何回か繰り返しているうちに「ドボン」「ドボンなの?」とお母さん。聞いている私は「?」「ドボンって何?」「ウンチなの」とお母さん。それじゃ急いで帰りましょうということになった。もう少しで陸という所に波消しのテトラポットが長々と並列している。振り向いた龍聖君は「カバさんの口」と言った途端に手に小石を持ってカバさんの口の中に入っている。下顎のあたりに着いている海藻を歯ブラシするように磨きはじめた。なる程カバさんが大きく口を開けて行儀よく並列しているように見える。子供は何んでも遊び道具にしてしまう達人。アレ? ドボンはどうしたのかな? どうやらどこかへいっちゃったらしい。しばらく遊んでリリリリ気分が帰路についた。

子供連れで歩いていると、かならずとっていい位にご近所の方々声が掛けて下さる。そして龍聖君には「ジィ」「バァ」と呼ぶ人が多い。父母のご両親の他に近所の「まるジィ」と「まるバァ」。「よこジィ」「よこバァ」の私達。もっとなぞらう。龍聖君はそれらのジィ、バァの玄関の戸を開けて、「遊ぼう」。しばし語り、動き回って帰宅する。実に愛らしくおもしろいひと時をプレゼントしてくれる。笑いが絶えない。「笑う門に福来たる」の福の神のような存在。ありがたいこと。若いお父さんとお母さんは、地域に参加しながら愛情たっぷり子育てを楽しんでいる。子育ては親も周囲も互いに間合いを取りながら育てよう情操教育。そうそう、ドボンはあの夜にあったとさ。快腸に、ホッ!! (道新文化センター楽しいマナー講座講師)

横内ふさ子さんがこのコーナーに執筆した原稿や書き下ろし原稿を1冊にまとめた書籍『この子らにはこたえて』が、青いはずと編集室より近日発売されます。

注目のグルメスポット、オープン! 鮎だいにんぐ月華



7月10日、市内石川町のメニユーで幅広い年齢層に『鮎だいにんぐ月華』がオープン! 和の落ち着いたメニユーは新鮮な魚介類を中心に80種類がそろい、黒豚やフオアグラ、キヤビアなどもリーズナブルに味わえるのが特徴。ランチタイムに好評なのは「雅アプレート」(写真上1000円)。



店内は、ゆっくりくつろげる小あがり25室とカウンター席が8席あります。ゆっくり楽しみたい人にもわずかな時間でお腹も気分もリフレッシュしたい人にもおすすめです。営業時間は午前11時30分〜午後2時30分(ラストオーダー午後2時)、午後5時〜午後11時(ラストオーダー午後10時30分)。  
●石川町5216  
●トイレが入並ぶ  
●47-0102

昆虫の王様を300円で手に入れるチャンス アクアシヨップアマゾン



昆虫の王様、ヘラクレスが当たるチャンス!

この夏、「昆虫の王様」と呼ばれる憧れのヘラクレスオオカブトムシを300円で手に入れるチャンス! カワボーイ上磯店内のラクアシヨップアマゾン」では7月31日、8月1日、8月22日の3日間、ヘラクレスオオカブトムシやアンタエウスオオカブトムシなどのカブトムシ、クワガタをはじめとした世界の昆虫などが当たる「昆虫クジ」を実施します。毎年好評のこのイベントは、1回300円です空クジなし。  
7月31日、8月1日の両日はいずれも午後2時

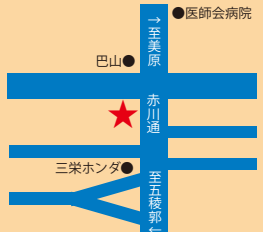
から店頭にて、カワボーイサマーカーニバルが開かれる8月22日は午後4時30分からサマーカーニバル会場にて行われます。●上磯町七重浜 ●カワボーイ上磯店内 48-6601

移転、リニューアルオープン! リサイクルショップまるたけ



今年4月、市内大川町から富岡2丁目に移転、リニューアルオープンした『リサイクルショップまるたけ』は、真心あふれる親切な対応で、リサイクル品を買うなら、まるたけさんが安心」と主婦層に評判の1軒。広々とした店内には、家具や電化製品、事務用品、雑貨類がズラリとそろっています。

相談、見積、出張査定は無料。また、この店の電化製品は6か月保証をしております。のうれしいと



●富岡2-3519 ●旧カワシロ富岡店 ●47-0338 ●医師会病院 ●赤川通 ●三栄ホンダ ●至後野 ←

やつれにくいダイエット 株式会社 かしま薬局



ダイエットに成功してもやつれてしまつては意味がありません。市内『かしま薬局』各店で取り扱っている『やつれにくい』は、必要栄養素をきちんととってカロリーを抑え、健康的に

やせられるヘルシーダイエットした人の体験談。通常の食事ではとりにくい微量栄養素までバランスよく含まれるため、リバウンドも起こりにくいのが特徴。あなたもマメにカロリーを抑制し、健康的に量も多く、ある程度の満腹感もあるのも魅力。新しい自分を手に入れてみませんか! 14包(1日1回使用で2週間分)で17640円。現在4個購入した人に1個プレゼントしています。一緒にダイエットして、2人でスリムな体型と楽しい暮らしを取り戻しました! とは、ご夫婦で挑戦

●中島店 ●大森町2614 ●56-0114 ●大森店 ●大森町2112 ●22-1191 ●東山店 ●東山2-123 ●55-1191

**消費者相談室** あなたも賢い消費者に  
子供とインターネット (1)

インターネットの急速な普及は子供達の世界にも影響を及ぼしています。ある調査によれば、小学1年生の4割にインターネット利用経験があるのだそうです。

パソコンは有益な情報だけを与えてくれる魔法の箱ではありません。インターネットに接続すれば、そこは善悪入り交じる世界です。詐欺やポルノなどの有害情報、毒物や違法物の販売など、子供が犯罪に巻き込まれることも犯罪を犯すことも可能な世界です。そんなトラブルに巻き込まれないため、家庭で親が心掛けることは何なのか考えておくことは必要でしょう。

インターネット上は、ありとあらゆる情報が優劣なく並べられているため、どれが正しいものか、また、どれが重要なのかを見分けるのは難しいことなのです。

その情報が客観的で公正なものか、独断的で片寄ったものなのかの判断を慎重にすることも大切です。情報を的確に読み取り、自分が必要とするものを選び取って行く力も要求されてきます。

それは単にパソコンの技術ではなく、物事を判断する力や、インターネットを通じて人と人とが関わってゆくコミュニケーション能力の問題にも関連してきます。IT情報時代を賢く生きる知恵を、親子で育むことがいま、求められているといえそうです。(続)

**記者が調べる** 素朴なギモン **調査隊**  
調査/本紙記者:大場小夜子

Q 整骨院は保険が効くのに、整体院は何故、健康保険がきかないのでしょうか? 素朴な疑問調査隊で調べて下さい。(宝来町S・T)

A 最近 は市内に整体院が増えていますが、確かに健康保険は使えません。整骨院と整体院は似ているように感じる人も多いと思いますが、健康保険の扱いが違うのは何故か、管轄である社会保険事務所に尋ねました。

健康保険を利用できるのは、仕事に就いている時以外に、病气やけがをした場合です(仕事によるけがや病气は労災の対象)。病气やけがの診療ができるのは医師に限られていますが、健康保険制度が発足した当時は、柔道整復師が治療を行う整骨院を受診する人が多かったということや、整形外科医が不足していたことから、急性または血行性の外傷性の骨折や打撲、脱臼などや整骨院で治療した場合でも、健康保険適用となりました。発足当時から事情により、整骨院での治療についても健康保険の対象となる場合があります。ただし、原因のはっきりしない単なる肩こり、筋肉疲労の治療は保険適用の対象になりません。また、医療上の必要があり、医師の同意があれば(慢性・麻痺等に限定)ハリ、灸、あんま、マッサージについても保険が使われる場合があります。

整体院は、以上の条件に該当しないと思われるので、健康保険適用の対象にならないということでした。

good taste

**美原分院開院 移転キャンペーン実施中** **カイトバランスやまだ**

カイトプラクティクとほぐしコース(3500円)耳つぼダイエツトなどで幅広い層から支持されている『カイトバランスやまだ』の美原分院がこのほど、『美原分院』として移転オープンしました。現在、これを記念して「移転オープンキャンペーン」を実施中。

期間中は、初めて来院の人を対象に初診料100%オフ(通常2000円、施術料別途)。また、次回来院の際から利用できる施術料100%還元クーポン券をプレゼント(1人1回限り)。

このクーポン券は「全身人見町20・6 32・6305」

ほぐしコース(3500円)や「耳つぼダイエツト」(材料費込2800円、週1〜2回の交換が必要など)それぞれ目的に合わせて利用可能。痛みや辛い症状のある人からダイエツトしたい人まで、ぜひこの機会をお見逃しなく。また、ダイエツト用治療器も大好評。詳しくは、電話でお問い合わせ下さい。受付時間は午前10時〜午後8時(完全予約制)。毎週日曜日休診。駐車場有。

●人見町20・6 32・6305

美原分院 ●美原3・21・25 47・7200

good shop

**オープン記念キャンペーン実施中!** **美容室フレンズ**

市内田家町にこの6月にオープンした『美容室フレンズ』では現在、「オープン記念キャンペーン」を実施中(9月末日まで)。

期間中は、システインパーマ8400円、エステパーマ9450円、カット+白髪染7875円、カット+フッアッシュカラー8400円のところすべて2000円引。ノーマルパーマ6720円のところ1000円引。さらに、このメニューに通常2625円のヘアトリートメントが無料と断然おトク(パーマはシャンプー・カット・ブロー付。カラーはシャンプー・ブロー付)。

この店では、1人ひとりになりたいスタイルに丁寧に応えてくれる上、市内無料送迎も行っています(要予約)。交通アクセスが不便な人や車のない人など、気軽に利用して下さい。受付時間は午前9時〜午後6時(予約優先制)。毎週月曜日、毎月第3日曜日定休。駐車場有。

●田家7・16 45・1123

さくら ●風月堂 ●美容室フレンズ ●駐車場

←至五稜郭公園裏 至田家町→ ●ラビット

→至中央公園

good job

**自分のペースで学べる。パソコン教室 オフィス・ティ**

入門クラスから上級クラスまで、それぞれのレベルとペースに合わせて学べる「ハイ」へ通ってみませんか。コース内容は、電源の入れ方など基礎から学べる「ウィンドウズ入門編」、マイクソフト試験初級対応の「エクセル・ワード編」、ビジネスの現場で差がつく、マイクロソフトオフィススペシャリスト上級対応コースなどなど。ほかに、「ホームページ作成コース」などもあります。

料金は1時間1200円(テキスト代別途必要)。また、出張サ

ポト、修理は2000円。ホームページ作成代行は30000円。 ●石川町9610 46・3226 http://www.mswork.biz/office/

**フォーマルに極上の逸品を 丸井今井3階フォーマルサロン**

ブラックフォーマル用のバッグはお持ちですか? 丸井今井3階のフォーマルサロンでは、セレモニー調和する上品でおしゃれなブラック用小物がそろっています。特に必需品のバッグは荷物ひとつにまとまる大きめサイズや、手提げ袋・念誦などのセッ、内ポケットや小鏡付きの機能的なものなど、種類豊富。また、函館市内フォーマルコーナー初登場のシャークスキンバッグ、流木化石ジエツトネックレスの高級素材を使用したアクセサリーもおすすめのひとつです。ぜひ一度足を運んで、その質感を確かめてみて下さい。

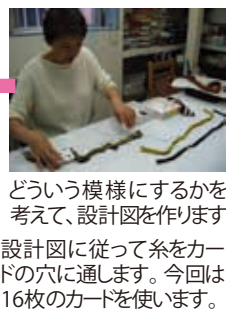
さらに、カラーフォーマルコーナーでは、いち早く秋冬新作がお目見え。シンプルなのに、ファー付きストラールや、ゴージャスなネックレスで個性を演出するのが今年流。ワインレッド、パールなど深みのある色使いで、ワンランク上のおしゃれを楽しんでみませんか。

●本町32・15 32・1240



カード織りにチャレンジ

『はじめて工芸舎』の紡織り講座では、いろいろな織りの技法を教えてくれます。その中で、初心者でも手軽にできるカード織りを今回は教えてもらいました。カード織りは、ポル紙やプラスチック製のカードの四隅に開いている穴に糸を通して織るもので、織り機がなくても手軽に織りが楽しめます。発祥は古代エジプトまでさかのぼり、中世から現代に至るまで盛んに行われてきました。糸の色や穴の通し方、カードの回転のさせ方で模様は無限にあるといふことも魅力です。



どういう模様にするかを考えて、設計図を作ります。設計図に従って糸をカードの穴に通します。今回は16枚のカードを使います。

カードを手前に回転させたり、向こう側に回転させます。それによって模様が変わります。



はじめは捨て織りをします。古里先生がしてくれました。



熱中していると、あっという間に2時間が経ちました。長さ30cm位になり、今日はこれで終了。できあがった作品をチョーカーにしてみました。



カード織りは織ったものを接いで、ベルトやタベストリー、バッグなど小物から大きいものまでいろいろ作れます。

取材協力/『はじめて工芸舎』 紡織り講座  
毎週火曜日午後1時~午後3時 (月4回)  
講師/古里洋子 受講料月5000円 材料費別 初回入会金3000円  
函館市宝来町7-3 ☎22-7706

明治44年に建造されたコロアルスタイルの薄緑色の建物がどこか懐かしげに人を迎える『モストウー』。  
この5月にオープンしたこの店は、上下30席のゆとりある店内に、船のインテリアがゆったりとした雰囲気を出し出す。2階にもスペースがあり、ちよっとした集まりもできる。  
遅い時間帯に本格的料理をリーズナブルに味わえる貴重な1軒で、例えば、映画や会合の後で食事をしたい、「お酒を飲みながら話したい」そんな時に気軽にできる点がうれしい。もちろんコーヒードリンクの利用もOK。

料理人として16年のキャリアのあるオーナーのおすめは、ボリュームたっぷりの「ハンバーグ」。お肉の歯ごたえとコクのあるソースが特徴で、サラダとソースがついて900円とリーズナブル。ほかには、サブライズにじっくり煮込んだチキンとピリ辛トマトソースをのせて崩しながら食べる「メキシカンチキンライス」(850円)や「シーフードカレー」(850円)、「ベコンときのこのピザ」(650円)も好評。営業時間は月々土曜日が午後5時30分~深夜1時、日曜日は午後5時30分~深夜0時、フードのラストオーダーは月々土曜日深夜0時、日曜日は午後11時不定休。

いい店  
みつけた  
MOSSTREES  
(モストウー)  
担当/野村 保子



●大町9-15  
☎27-0079



HEALTHNESS & WEALNESS 126

粉瘤について



大村病院形成外科科長  
須藤 聡

粉瘤というのは皮膚糸は場所によって違いまにできる良性的腫瘍です。体中どこにでもできますが、多いのは背中と顔お尻や脚の付け根にできてもあります。脂肪の固まり」などといわれませんが、皮膚の下に袋ができて中にお粥のようなアカや皮脂が詰まっています。皮膚の下に硬い塊として触れ、絞ると悪臭のある白い物質が出ることもあります。通常は痛みや圧痛はありません。しかし、ばい菌が入って化膿してくと膿が溜まって赤くはれて痛みが出来ます。良性的の皮膚腫瘍で通常は大きくなる前に化膿してしまふことが多いので、あまり大きくはなりません。放っておくと次第に大きくなってきます。大きなものは野球のボールくらいになることもあります。

治療法ですが、化膿してないものは手術で切除することです。局所麻酔をして袋をすべて切除します。その後いねいに縫合して終了します。手術時間は20分くらいです。抜

糸は場所によって違いますが、1週間ほどです。1~2日すればシャワーや入浴も可能です。化膿しているものは、まず皮膚切開をして膿を出してしまいます。しばらく消毒をして、炎症がなくなった時点で袋を切除する手術をします。袋を取らないとまた再発してくるからです。傷跡は3ヶ月くらいは赤くて硬くなっています。徐々に白くやわらかくなって目立たなくなります。手術をして皮膚を傷つける以上必ず傷跡は残ります。そしてできるだけ目立たない傷跡にするには、形成外科の仕事です。そのためにいねいに縫合したり、シワに沿った傷にしたりします。

粉瘤は形成外科ではよく見られる皮膚の腫瘍です。化膿してから来院される方が多いのですが、小さいうちに、そして化膿しないうちに切除してしまふほうが早くよくなりますし、傷も小さくて目立たない傷になります。

●若松町2716 ☎27-20005

星占い  
7月30日~8月30日  
提供  
占い専科21  
函館市梁川町18-20  
phone 55-1031

- 牡羊座 (3月21日~4月19日生) 運氣平穩。頑強だが周囲に認められず成果も期待出来ない。独身者に新たなラッキーチャンス。ラッキーフルーツ/梅
- 牡牛座 (4月20日~5月20日生) 運氣不安定。無理は禁物。買物で金運からの怪我や腰痛注意。暑さ負けからの怪我注意。ラッキーフルーツ/イチヂク、消費注意。ラッキーフルーツ/メロン
- 双子座 (5月21日~6月21日生) 運氣やや低調。何事もパワー不足で迷いが多い。周囲に相談して知恵を借ろう。ラッキーフルーツ/メヌカト
- 蟹座 (6月22日~7月22日生) 運氣好調。集中力に欠けるので失言やミスに細心の注意を。シャワー、恋愛運は最高。ラッキーフルーツ/オレシソ
- 獅子座 (7月23日~8月22日生) 仕事。金運とも好調で良い運氣。努力が実を結び満足。睡眠は十分に。恋愛は波乱覚悟。ラッキーフルーツ/白桃
- 乙女座 (8月23日~9月22日生) 前半下降、後半上昇の変化運。前半何事も空回りするが前向きに取り組めば挽回出来る。ラッキーフルーツ/シシトモ
- 天秤座 (9月23日~10月23日生) 運氣低迷。夏バテ。急病。知人の不幸など災厄に見舞われやすい。睡眠十分に。愛情吉凶混合。ラッキーフルーツ/ライム
- 蠍座 (10月24日~11月23日生) 運氣好調。パワー全開。人との交流も活発で楽しい。持てる力を周囲に役立てると吉。難問解決。ラッキーフルーツ/スイカ
- 射手座 (11月24日~12月21日生) 仕事運好調。能力などの壁にぶつかる人が遊んでいる時に頑張ると運氣アップ。疲労をためずに。ラッキーフルーツ/ブルーベリー
- 山羊座 (12月22日~1月19日生) 運氣の上り坂。日射病や胃腸に注意。食生活の乱れ、計画の狂いを立て直して。対人運好調愛情開花。ラッキーフルーツ/バナナ
- 水瓶座 (1月20日~2月18日生) 運氣下り坂。周りの人と意見が噛み合わず裏目に出たりクレームも。金運不調。空き巣注意。ラッキーフルーツ/青りんご
- 魚座 (2月19日~3月20日生) 波乱運。周りが様々な問題が噴出して振り回されそう。愛情運順調。衝動買いは控えて。ラッキーフルーツ/パイナップル



# 港まち 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—

「読者の声」  
あいかわらずの健康ブーム…読者の皆様は日常生活に健康法を取り入れてますか？ やはり健康の基本は食べる物から…とこのコーナーは健康にいい調味料「酢」に着目してみました。

## 「読者の声」

青いぼすとの創刊時は、私はまだ高校生発行300号、おめでとつごひです。創刊された時、私はまだ高校生だったんだらうって、頭の中であの時代にできたのかと当時を思い出しました。高校生の頃は存在すら知らなかったのですね。見るようになったのは20歳過ぎてからだと思います。届くのが楽しみにましたのは結婚してからかなあ、私は食いついたん坊なのでいい店みつけたら必ず真っ先に読みます。『読者の声』

も好きで楽しみにしています。5月14日号のポポロさんは、実はもうケーキは食べた事があります。自分がおいしいと思ったお店が載ると、なんだかうれいしですね。私が一番おいしいと思ったのは、ごま入りシユークリームです。鈴木麻代さんの1位と同じ物ですね。

(昭和1丁目、K.O.)

300号おめでとつ、もう13年も経つのですね発行300号、おめでとつごひです。はあ、もう13年間も経つのですね。私もはじめは、家に配布された時に「何これ！」って思いました。読んでゆくうちに、函館に住みながら函館という街を知らないじゃない！と思いつつ、次はいつ届くのかなあって、待ち遠しくなりましたよ。これからも色々な情報や企画をお願いします。(人見腸、Y・Y)

継続は力なり、ですね発行300号、おめでとつ！ 毎回来しみにして読んでいます。13年で300号「継続は力なり」ですね。函館どつくが何で情報紙を？ と、はじめはよくわからないままに読んでました。これだけ待たれる情報紙になつたのはスタッフの情熱だと思えます。今では待ち遠しくなりました。

(湯川3丁目、M.O.)

☆発行300号ににつきましては、数多くの読者の皆様から祝福や激励のお便りをいただきました。感謝です！ 本紙が多くの読者の皆様に支えられているというのをあらためて実感しました。本当にありがとうございます。このたび、皆様からいただいた温かい言葉を忘れることなく胸に刻み、スタッフ一同、今後もよりよい紙面作りを目指してゆく所存ですので、よろしくお願ひします。

## 「読者の声」

卒業してよかったと思えるような思い出を作っています。

今(5月28日)号のお気に入り「青いぼす」です。ちよとほはじめの書き出しの部分の「不滅の炬火」というのに目がいったからです。はじめ、私が見た時「いや、北高の校歌みたい(笑)」と思って読んでいたら北高のコトが…。実は私は今、北高の1年生なんです。そして北高最後の卒業生だそうなんです。自分の母校がなくなるのは、とてもさびしいです。だから私は今、北高を卒業してよかった！ と思えるような思い出を作っています。

(神山1丁目、E.)  
☆ぜひ素敵な思い出を…そして社会に出たら北高で胸に刻んだ不滅の炬火をいつまでも掲げながら素敵な人生を…。卒業生のお便りもお待ちしております！

## 「インフォ」

デイ・ドリーミング、メンバー募集中  
ポプスやジャズソングを唄うサークル「アイ・ドリーミング」では、女性メンバーを募集中です。現在30〜60代が参加してあります。火曜日(月2回)コースの初めてコースと、水曜日(月2回)コースの3年目コースがあり、いずれも1時30分〜レッスン、2時30分〜お茶、3時〜レッスン、4時終了までの時間内自由に参加できます。場所は市内日吉1丁目の講師自宅。会費は当日1人500円。詳細は☎53-3653(清宮)まで。

カリビアン・マジック・ステイル・ドラマ・オーケストラの函館公演、8月24日、市民会館で  
カリブ海南端のトリニダード・トバゴが誇る、石油缶から作られたスティール・ドラムが奏でる底振

ヨサコイ会員募集中！  
YOSAKOIソーラン祭「進鮮組」では会員を募集しています。ヨサコイの好きな人なら男女問わず、年齢制限なし。「感動



けに明るいサウンドが函館に上陸！『カリビアン・マジックステイル・ドラマ・オーケストラ』の函館公演が、8月24日午後6時30分から函館市民会館大ホールで開かれます。料金はS席4500円、A席3500円、B席2500円(全席指定、当日500円増)。チケットは函館市民会館、松柏堂、フレイガイドなどで発売中。詳細は函館市民会館☎573-1111まで。

ヨサコイ会員募集中！  
YOSAKOIソーラン祭「進鮮組」では会員を募集しています。ヨサコイの好きな人なら男女問わず、年齢制限なし。「感動

「プレゼント」  
モストウリーより5000円の利用券を10名様に今回の『いい店みつた』コーナーで紹介した「モストウリー」より、5000円の利用券を10名様に。ハガキに郵便番号・住所・氏名・電話番号を明記し、青いぼすとに送るご感想もたぐりお書きの上、〒040-8605、函館どつくミッド事業部「モストウリー」係まで。締切は8月10日。

「プレゼント」  
モストウリーより5000円の利用券を10名様に今回の『いい店みつた』コーナーで紹介した「モストウリー」より、5000円の利用券を10名様に。ハガキに郵便番号・住所・氏名・電話番号を明記し、青いぼすとに送るご感想もたぐりお書きの上、〒040-8605、函館どつくミッド事業部「モストウリー」係まで。締切は8月10日。



## 本紙厳選 商品情報

### アルカリマイナスイオン水がすぐできる！

#### ミネラルパワー

水は全ての源。安全なものをおいしく飲みたいものです。「ミネラルパワー」ならティーバッグのように水道水を入れるだけで簡単にミネラル豊富なアルカリマイナスイオン水ができます。アルカリマイナスイオン水は近頃話題の刃刀と同じ成分のマグネシウムと活性酸素を多量に含み、老化を早めたり病気の原因にもなる活性酸素を中和させる働きをします。また、残留塩素はリットル中0.1ミリグラム以下と、基準を大幅に下回るという検査結果が出ています。成分については函館工業高等専門学校の大森研究室の分析で立証済みです。

「ミネラルパワー」をすでに愛用している方々からこんな声が届いています。  
「味噌汁やご飯を炊く時など、使用する水全部に使っています。作った水は大事に使っているので、水道料金が安くなくなったように感じます。(市内Nさん)。水を作ったり、麦茶、コーヒイなどは味が軽くなったように感じます。(市内Sさん)。  
1袋3150円(宅配料込)。1.5〜2リットルの水なら3時間で、4リットルならひと晩おけばアルカリマイナスイオン水が作れます。1袋で毎日繰り返し使っても1年使えて経費は1か月でわずか265円。1リットル1円しかかかりません。  
※注文は☎235688(本間)まで。商品はお自宅にお届けします。お届けには多少時間がかかることがあります。



内容成分  
マグネシウム セオライト 珪素  
麦白石 ほか

好評発売中  
エバメール  
ゲルクリーム  
180g  
宅配料込 3,700円  
お申し込み・お問い合わせ  
函館どつく(株)ミッド事業部  
☎23-5688 (本間)

【次号予告】  
8月17日(火)「ハープのある暮らし」  
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・折込業務] ☎23-5688  
[FAX] 23-5699 [E-mail] aoi-post@aurora.ocn.ne.jp  
[URL] http://oceanplace.jp/aopos/  
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

広告掲載のご案内について

各種コマースヤルは、函館市内全域及び七飯・上磯町中心地域全126,000世帯無料配布の『青いぼすと』をぜひ、ご利用下さい。

スペース	サイズ(縦×横)	掲載料金
1段1/2	31mm×119mm	31,500円
2段1/2	65mm×119mm	63,000円

●上記は凡例。ご予算により、各種の規格を用意しております。  
●当編集室にて広告版下を制作する場合には別途、版下制作費が加算されます。

お申し込み  
お問合わせ ☎23-5688 まで

「昨年、昨年、そして今年と、会社の健康診断で身長が数ミリずつ伸びてきています。体のことに詳しくの人に、よれば、測った時間による…とこのとだが、願わくばこのまま来年も再来年も背が伸び続けてほしい。もう、身長も態度も「寸足らず」(真)とは言わせない！」  
暑い時には、さっぱりしたものが食欲を増進させるので、いつもこの時期には酢の物など酸味のあるものが欲しくなる。函館の夏はあつと、い間で、少し物足りないけれど…。それにしても、今回の特集で酢の持つ「パワー」を少ししみみ再認識。もつと酢を取り入れたらと思う。(無)

子どもがピアノを覚えてきた頃、姉妹で音楽会を開いた。シーツの幕が開いて用意された席に案内される。司会の言葉ではじまり、前座は「猫ふんじやった」。途中でお茶とクッキーが出て、弾ける曲を全て弾き終わって閉会。あのコンサートにもう一度招待されたい。(子E)

そうは見えないとよく言われるけれど、手芸が好き。布や毛糸、ビーズまで手芸材料も家に山ほどある。カード織りを体験してみたい、また何か作りたいなと思ってきた。眠っている材料も生かせるかも思えない。ゆつたりとした気持ちで、手作りの時間を楽しみたいと思ふ今日この頃。(345)

新しい洋服を買って、初めて着るとき美味いお菓子が冷蔵庫に入っている。今日はおやつが食べられるという時、1日かかるとか楽しくなっちゃう。わたしの「ちよと」した楽しみはほかにもいろいろ。みなさんの楽しみは何かあや？  
(Aちゃん)

随分前にレストランでアルバイトをしていたことがある。そこは子連れで来る人も多く、走り回っている子ども。人を何枚も取り回しているとして、子供の姿が境界に入りやすい。いつといていられない子供の世話は大変だけれど、怪我のないよう食事を楽しんで下さい。(B)