

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

ティータイムで快適健康生活を!

お茶、大好き宣言。



日本茶が中国から伝わってきたのは6世紀頃といわれています。鎌倉時代には宋西禅師という人物が『喫茶養生記』という書物の中でお茶の薬用効果を説いて、お茶を世間に広めたといわれています。『喫茶養生記』にはお茶の薬用効果について「そもそもお茶というものは、末世における養生の仙薬であり、人の寿命を延ばす妙術である」と記されていることです。

昨今、私達の周囲には実にさまざまなお茶が出回り、それぞれに薬用効果があったり、今や健康ブームになくはならないアイテムとして脚光を浴びています。今回はそんなお茶に注目し、家庭で気軽に煎じて楽しめる健康茶にスポットをあて、それぞれの効用などについても探ってみました。

仕事や家事の合間のティータイムが格別の時間...という人や、ティータイムが何よりのストレス解消法...という人も多いはず。

この秋、貴方のお気に入りのお茶を見つけてゆったりとした午後のティータイムを過ごしませんか?!

日本茶

Green Tea

日本茶は古来中国より不老長寿の薬として伝わり、それが一般に広まってきたものです。近年、その効用が科学的に立証され、健康飲料として再認識されています。市内玉来町の日本茶専門店『さんわ園』では京都の煎茶10種類とほうじ茶を扱っています。ほうじ茶は自家焙煎なので、いつでも焙じたばかりのお茶を買うことができます。ほうじ茶はカテキンが含まれていないので胃にやさしく、赤ちゃんからお年寄りまで飲用でき、薬と一緒に飲めるのも特徴。煎茶はカテキンを含み、殺菌作用があるので洗顔やうがいにも使えます。栄養的にはビタミン類が豊富で、特にビタミンCは、肌荒れ防止や美白効果もあるといわれています。

さんわ園
営業時間/午前9時~午後8時
定休日/毎週日曜日、祝日
●宝来町5-10 ☎22-6094

かりがね茶 (100g 800円)

最近人気の茎の煎茶。苦味が少なくまろやかな味。冷茶にしてもおいしい。煎茶は脳の活性化や、血液をきれいにするとともにわれています。



熱湯玉露 (100g 1500円)

玉露は熱湯ではいられないものですが、これは熱湯でいられるように製品化。玉露特有の甘味が熱湯でも壊れません。煎茶の栄養がたっぷりで、味も甘くて絶品の味わい。

抹茶入り煎茶 (100g 300円)

抹茶は茶葉の1番良いところを摘んで粉にしたもの。豊富な食物繊維や有効成分が、粉状なので無駄なく吸収できます。高級品の抹茶を煎茶と一緒にしたので、飲みやすく価格も手頃。

ハーブティー

Herb Tea

市内亀田本町にある布クラフト・ドールハウス&甘味処「あとリエ朱夏」では、およそ15種類のハーブを、さまざまな効用や飲みやすさに合わせて4~6種類ブレンドしたオリジナルブレンドハーブティーの葉(ドライ)を販売しています。どれも1袋840円。国産有機栽培産物を使用しており、「働かすぎのあなたに」「輝いていたい人」など、ユニークで分かりやすいネーミングが楽しいブレンドハーブティーです。ハーブティー初心者には、自分に合った選び方や入れ方などを親切にアドバイスしてくれるほか、店内で味わうこともできます。

あとリエ 朱夏
営業時間/午前10時30分~午後5時
定休日/毎週日曜日
●亀田本町3-2 ☎45-0568

季節の変わり目に

ネーミングの通り、体調を崩しやすい季節の変わり目に飲みたいハーブティー。体がポカポカ温まってくるのが特徴。



セントジョーンズワート
テレビなどでも紹介され、最近脚光を浴びているハーブティー。ストレスや仕事のしすぎなどで体調を崩している人によく、気持ちをプラス志向にしてくれると評判。

クレオパトラティー
ハイビスカスとローズヒップなどをブレンド。ビタミンCがたっぷりのハーブティー。ネーミングの由来は「お肌にいいから」とのこと。美しいピンク色と、酸味の効いたおいしいで人気。

韓国茶

Korean Tea

「薬食同源」という考え方をしている韓国では昔から、お茶も体に良いものが好まれ、種類も豊富です。お茶の素材は果物や野菜から、漢方薬として使われる植物まであります。市内西桔梗町の韓国食材・小物の店「ギャラリーサララン」では、数あるお茶の中から8種類を選び、韓国から直接取り寄せて販売しています。それぞれお湯で溶いたり、ティーバックになつていたり、飲み方も簡単。価格は315〜1050円。ゆず茶、なつめ茶、花梨茶、アロエ茶、生姜茶(各315円)は店内で味わうこともできます。

ゆず茶 (490g892円)
日本ではおなじみの韓国茶。甘い味にゆずのほろ苦さが絶妙にマッチ。ゆずはのどを潤す働きをし、疲労回復にも作用します。飲むと体が温まります。

なつめ茶 (490g1050円)
なつめはビタミン類やカリウム、カルシウムを豊富に含み、イライラしたりストレスが溜まった時に神経を落ち着かせてくれ、更年期にもよいとされています。



とうもろこし茶 (10g × 15 パック315円)
成分は炭水化物、カルシウム、リン、鉄などを中心に栄養素が豊富。胃を丈夫にするといわれ、韓国では家庭でよく飲まれているお茶。香ばしい味が魅力。

ギャラリーサララン

営業時間/午前10時〜午後7時
(土曜日のみ午後8時まで)
定休日/毎週月曜日
●西桔梗町850-33 ☎49-2340

メルマガ専門アドレス kimuti@14142.com

中国茶

Chinese Tea

市内千代台町にある「茶館 隗(かい)」は、店内に流れる胡弓の音色とお茶の香り、ゆったりとした雰囲気がか心地良い軒。マスカットのような甘い香りのウーロン茶、ほのかな気品高い香りと味わいの中国緑茶など、中国から直輸入のお茶は常時20種類以上あり、その日の気分に合わせて選ぶことができる。茶葉の販売は500円からあり、麻花やあんまん、水ギョーザなどの手作り点心もオススメ。「お茶の特徴や効能など、分からないことは気軽に声をかけて下さい」と店主。ぜひ一度、足を運んでみてはいかがでしょうか。



陳年プーアール茶
長い年月ねかせて作り上げられたマイルドな味わいの「陳年プーアール茶」。

龍球
気分がリラックスし、すがすがしい香りのジャスミン茶「龍球」。

錦上添花
ジャスミン茶の中のひとつ「錦上添花」は、中に入った千日紅が見た目にも美しい。

これらのお茶に含まれるカテキンは新陳代謝を活発にさせます。寒い冬に備え、好みのお茶で風邪に負けない体力作りを!!

茶館 隗

営業時間/午前10時30分〜午後8時
定休日/毎週日曜日
駐車場有
●千代台町14-8 ☎51-0041

紅茶

Red Tea

市内松風町にある「紅茶専門店ハーベスト」に、常時50種類以上ある紅茶のテーマは「フレッシュ」「ナチュラ」「セーフティー」であることなのだとか。開放感のある店内で、ワッフルやスコーンなどと一緒にゆっくり楽しむのももちろん。ショップコーナーには厳選された紅茶の葉が常時11種類以上、ティーポットなど紅茶グッズのアイテムが40種類以上そろっているのが特徴。また、紅茶教室もあり、受講料は3150円(教材・紅茶・お菓子代込)、2人以上で申し込むと2310円となります。紅茶やお菓子を味わいながら、プロの指導で楽しく学べる、と女性に人気の教室です。

ウヴァ茶
自宅用としても、シエアの多い、スリランカ産のウヴァ茶。

紅茶の3大生産地はインド、スリランカ、中国。タンニン、カフェイン、アミノ酸、ビタミンが豊富なので美容と健康に…。

紅茶の効用は、がんの予防や糖尿病、動脈硬化・高血圧の予防、利尿作用、老化や虫歯、風邪の予防にいいといわれてはいるほか、殺菌効果なども幅広い。



紅茶専門店ハーベスト

営業時間/午前10時30分〜午後10時
(日曜日・祝日は〜午後8時)
定休日/毎週火曜日
●松風町7-7 松風ビル2階 ☎23-5605

おいしいお茶の入れ方レシピ

林幸子先生に聞く



林幸子先生
お総菜の店『菜屋』と、薬膳を取り入れた料理や毎日のお総菜を教える『料理教室林』を主宰。『料理教室林』『菜屋(さいや)』
●美原4-8-14 ☎47-0141

■玄米コーヒー
玄米を2時間ほど炒って黒くなったものをポットで煮出して飲みます。香ばしい香りと深い色がまるでコーヒーのようなので「玄米コーヒー」と呼ばれます。



《効能》
体を温め血行をよくする作用があり、冷え性の人や体の弱い人にもおすすめです。

材料
玄米…1合
作り方

①鍋に玄米を入れ中火にして炒り、煙が出たら弱火にして焦げないように炒る。油が出て、3〜4粒固まるようになってきたら火を止めて、新聞紙に広げて冷ます。全行程は2時間くらい。
②ポットに炒った玄米大1と水1カップ入れて10分間くらい煮出す。
※自分で作るのが面倒な人のために『菜屋』では「黒炒り玄米茶」330g1575円で販売しています。



■黒豆茶
黒豆をはずさないようにじっくりと炒ったものをポットで煮出します。煮出した後の黒豆は煮物に入れたり、米と一緒に炊いて食べましょう。



《効能》
利尿作用があり、腎臓からくる症状を和らげます。耳鳴りや、のども効くといわれます。

材料
黒豆…1合
作り方

①ほうろく(なければフライパン)に黒豆1カップを入れ、弱火で焦げないようにじっくりと炒る。
②ポットに黒豆茶大1と水2カップを入れて20分位煮出す。熱くても冷たくても美味しい。



男と女

今回のはスバリ男と女の話し。男同士で語り合います。

温泉施設じゃ、女湯の場所取りがひどいっていうお便りが最近よく来るんだけど、男湯ではあり得ないこと…女性の世界には男が分からないことって多いよね

いや、ホント。女性のことには女性にならなきゃ永遠に分かんないってことば多いよ。

でも、やっぱり男は女を好きになり、女は男を好きになる…それで結婚したりする。

人間だってたくさん生物のうち。だから子孫を残そうという本能がある。だから理解しあえない部分があっても男と女は結ばれるんだと思うよ。

女性には母性本能っていうのがあるよね。

そうそう。俺、産まれた瞬間の自分の子供の姿を見て可愛いて思えなかった。自分の子供が可愛く思えるようになったのは、共に生活して愛着が湧いたかたと思っよ。

子供を産めるのは女性だけ。だからとても偉大で強いと思う。男が女性より勝るのは力ぐらい。あとは全て、女性の方が強いよね。

女性には考え方も堅実で、男よりしっかりしている。忍耐力も男とは比べ物にならない。実際些細な理由から発露する夫婦喧嘩とか離婚とかがあるけど、そういうのは大抵、悪いのは男の方だもんね。

ハルオにして結婚していいものだった？

よかったよ。嫁さんがいいおかげで俺はこういう人間になった。度々やたらと意味がない。ウチの嫁さんなら言うよ、まじで。そんなならやたらと意味がない。自分で対して気持ちのこともって

でも最近、結婚したくないって人も増えてるみたいだね。

しょうがないよ、実際！みんな結婚後、相手の悪口だとか、苦い話ばかりするようになったんだも。そういうのを聞いた人、身の内は「ああ、結婚してそんなもんか。」って思っちゃってる。メテオもそういう話を多く取り上げる。そういう話を聞いたりするのが好きだったりするんだよね、みんな…

そうそう。確かに結婚すると大変なこともあるよ。違う環境で生まれ育った男と女がひとつ屋根の下で暮らしてはいるんだから。でも、お互いがいい人生を送ろうと真剣に向き合えば、素晴らしいことがたくさん生まれる。夫婦がうまくゆく秘訣は？

あんなね。いや、その通りだよ。お互い向き合って、相手の思いを気持ちよく受けて受け止められれば男と女は支え合える。

世の中の人間には男と女がいる。互いに理解しあえなくても、やっぱり異性にひかれ、心支えあう…そういうのが、男と女の永遠のテーマなのかも知れないね。

そうだな。相手のことを最初から全部理解しようとしたら、相手に完璧を求める必要はない。向き合いなから少しずつ気づきあえればいい。家庭の場合は、夫婦が真剣に向き合っていることが、教育していくものだと思うし。



福士ハルオさん
お好み焼店「△□焼 函館富紗家」店主。昭和40年函館生まれ。函館有斗高第1南大高卒。『エンジョ』で武富士をたて勤務後、大阪のお好み焼の超有名店の店主のもとを訪ね、技術を取得。現任に至る。

△□(まんだら)魂とは、大阪のお好み焼の名店『△□焼富紗家』の店主による「お好み焼は丸い形とは限らない」という、固定概念を捨てて食への発想を広げることの重要性を全国の弟子達に伝導している精神。ここ函館で△□魂を受け継ぐ福士さんが、函館で話題になっているさまざまな問題について、スバリ発言！ 福士さんに聞いてみたいことやご相談などありましたら、ぜひ編集室までお便りをどうぞ。

△□焼 函館富紗家 (ふさや)
●函館市宮前町25-8 ☎43-0064

これが麻代のお気に入りっ!

我が編集室のチャレンジライター・鈴木麻代が街で話題のお気に入り”をチェック!



●船見町15-1 ☎22-1819

山上大神宮 ～心落ち着くスポット～

市内在住の会社員・Kさんのお気に入りには、市内船見町の幸坂を上った場所にある「山上大神宮」。「函館市街と海を眺望するロケーションを山上大神宮から見ていると心が落ち着きます。夜勤明けの仕事帰りに見る夜明けの気持ちよさは格別」という。主祭神は天照大神と豊受大神。今からおよそ600年ほど前に藤坊と称する修験者がこの地に渡来して、亀田赤川村神明山に草庵をむすび、伊勢神宮の御神霊をいただきまつられたのがはじまりなのだとか…。あなたの心落ち着くお気に入りスポットはどこですか？

お母さんの腕自慢!

我が家のお手軽クッキング



あなたのお宅の自慢メニューを募集しています。簡単なレシピと料理のPRをお書きの上、FAXまたはEメールでどうぞ。詳細は☎279210(野村)まで。

スモークサーモンの洋風寿司

市内杉並町在住
石黒 桂子さん



- 材料
- ご飯…3合 ●スモークサーモン…150g ●きゅうり…1本 ●シメジ…1パック
 - 白ごま…適宜 ●のり…適宜 ●寿司酢(砂糖…大3、酢…大3、塩…小1)
 - 煮汁(醤油…大1、みりん…大1、砂糖…小1、塩…小)

- 作り方
- ①ご飯に寿司酢を混ぜて冷ましておく。
 - ②スモークサーモンの半量を小さく切る。薄切りにしたきゅうりは塩もみして水気をしぼる。シメジは石突きをとり、煮汁でさっと煮て冷ます。
 - ③①のご飯に②と白ごまを加えてよく混ぜ、のりを細く切って散らす。
 - ④残りのスモークサーモンを薔薇の花のように丸め、きゅうりの皮を葉のように切り飾る。

セロリを塩もみしたものを加えると、また別の味が楽しめます。

青ほの目

本気のゆとりとは…

▼名作『巨人の星』で星徹が指差した巨人の星は、こいぬ座のプロキオンという星だという説がある。熱心な人達がアヌのシンから分析したのだという。▼先の新聞報道を読んで驚いた。小学生の天文知識が危機状態なのだという。国立天文台助教教授が全国の小学生7000人余りを対象に行った調査によれば、太陽が地球の周りを回っていると勘違いしている小学生は40%。太陽が沈む方が西であることを知らなかった小学生が30%近くいたというのだ。▼「ゆとり教育」のため学校で教えなかったことや、昨今の暮らしの中では陽が昇り沈むのを見る機会が少なくなったことが原因と関係者は分析している。僕達が子供の頃と比べると信じられない話だが無理もない。僕達が小学生の頃はアポロ11号が月面に着陸に成功し(最近では否定説が浮上しているが…)、多くの子供が宇宙に興味を持ち、男の子の夢は宇宙飛行士になることだった。地動説どころか、月面を歩く宇宙飛行士の姿をテレビで観ることで宇宙の重力のことも知っていた。▼物事を学ぶことの基本は物事への興味である。興味が湧いたことには大人も子供もそれを自主的に学ぶ。そもそもゆとり教育」とは、学校での詰め込み式の勉強では学ぶことの自主性が失われるという発想から生まれたもの。学校の勉強で興味を抱いたことを子供達がゆとり、の時間(自主的に実践できること)が「ゆとり教育」の本筋であるはず。「学校でやった実験を家でやってみよう」「教科書に出ている昆虫を探しに行こう」。今の子供達よりゆとりがなかった僕の子供時代でも、そんな日常は当たり前だった。「ゆとり教育」で子供達が学校にいる時間だけが短縮されてしまい、子供も先生も忙しくなると、結果的に子供達が興味をそえられる勉強がでなくなっているのでは、それこそゆとりがない。▼巨人の星は本当にあるのだろうか? 馬鹿馬鹿しい疑問かも知れないが、そういうことを真剣に調べようとする心のゆとりが、人間にはもっと必要なのではないだろうか。▼幸い…といっているけれど、太陽が沈む方向についての質問に対しては都市部の小学生ほど正解率が低く、道内の小学生はなかなか優秀だったという。函館市内でも美しい夕陽を眺めることができる場所は幾つもある。晩秋の綺麗な夕陽を、たまには親子でゆっくり眺めたいものがある。(慎)

消費者 相談室 **あなたも賢い消費者に**
架空料金請求トラブル

インターネットや携帯電話の有料情報サービスの利用料などとして、ハガキや電子メールで料金を請求されるといふトラブルが増えています。

請求書には、「口座への振り込みがない場合は強制執行する」とか、「料金集金担当者が自宅や職場を訪問し、その費用も加算する」などと、不安をあおる文章が書かれています。

そのため、つい不安にかられて、過去に自分が使ったものと勘違いしたり、家族が利用したと思い込んだりして、払い込んでしまう例も多いといえます。

これは、なんらかの名簿を入手した悪徳業者が無差別に根拠のない請求をしているものとみられています。請求されても、利用していないのであれば一切支払う義務はありませんので、そのまま無視してかまいません。

また、「至急ご連絡下さい」とか、「お問い合わせは下記に」などと書かれてあっても不用意に連絡を取ったり、メールに返信したりするのはやめましょう。連絡を取ることで、電話番号やメールアドレスなどといったこちらの個人情報を教えることになり、新たなトラブルに巻き込まれる恐れもあります。

とにかく、不明な点があった場合は、まず消費生活センターに相談してみてください。その際、請求のハガキやメールは証拠として必ず保管しておくようにしましょう。

函館市消費生活センターは ☎26-4646。

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

函館の朝日新聞に夕刊がないのは?

Q 私は東京から函館に転居した者です。東京では朝日新聞をとっていたので、ここでもとることにしましたが、函館では朝日新聞に夕刊がないことを知りました。東京では一般紙は朝刊と夕刊があるので、当然あるもの…とっていました。何故、函館にはないのでしょうか。また、地域のニュースも少ないように思うのですが、どうしてですか? (青柳町、新聞大好き主婦)

A 本社が東京にある新聞社の新聞は、東京と函館では、確かに発行状況が違います。この質問について、朝日新聞社北海道支社広報部から回答をいただきました。

その回答によると、「朝日新聞社北海道支社の印刷工場は札幌市にあり、そこで印刷した新聞を道内各地にトラック便などで配送しています。北海道は広範囲なので配送に時間がかかり、道北、道東、道南など札幌から遠い地域には夕刊を配送するのが困難なため、夕刊の記事を含めた総合版という朝刊を配っています」ということでした。また、「地域の記事が少ないという点ですが、確かに、地元ニュースを主体とした地方紙と、全国紙の朝日新聞では編集の考え方に違いがあるのかも知れません。しかし、地域ニュースへのニーズが高まっていることから近い将来、北海道の地域ニュースを増やす方向で検討中。ご期待下さい」とのことでした。

good taste

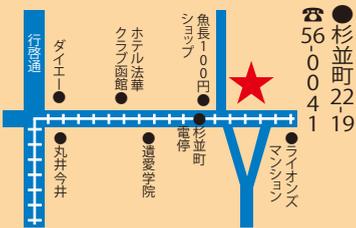
good shop

good job

冬に美味しい韓国グルメ

大人気の韓国グルメが味わえる市内在町「韓KAN」がこの11月でオープン1周年を迎え、冬の新メニューが加わり内容充実! この店でしか味わえないメニューがそろいました。

韓国風お好み焼きのチヂミは、ごま油の風味と辛めのタレが、日本のお好み焼きとはひと味違うおいしさ。冬においしいタンドウリタンは鶏肉とじゃがいもを甘辛く煮込んだスープで、じゃがいもの甘みと辛めのスープが絶妙のコンビネーション。カキチゲは冬の味の牡蠣をふんだんに使い、1度ご賞味あれ!



なお、1周年記念として11月2日〜11月7日に1テーブルに1皿、韓国のお祝い料理「チャプチェ」を1日20皿限定でプレゼント。
●杉並町22-19
☎56-0041

韓KAN

ゆったりくつろぐランチの幸せ!

かに料理 函館甲羅本店



かに料理専門店「函館甲羅本店」がこの7月にオープンしました。函館山や津軽海峡を見渡す素晴らしい眺望と、かにの味わいを活かした旬の料理が好評です。昼は海を眺めながら、夜は漁り火を眺めながら、豪華な味を楽しみましょう。ランチとそれぞれ違う雰囲気が

のおすめは「かに釜めし御膳」(2730円)で、テールで炊きあげるかに釜めし、かに天ぷら、かにグラタン、かに刺身、かに豆富、かに酢など、かにづくしのご馳走が9品並び、心ゆくまでかに料理を堪能できます。また、「かに天重」(1029円)は、かに天重に鉄砲汁、うどんなどがついてボリュームたっぷり。店内は、アジア風の部屋、居酒屋風の部屋、函館山と津軽海峡を一望する部屋、和風の個室、洋風の個室とそれぞれ違う雰囲気が



楽しむことができます。全186席のボリュームと個性的な店内が、忘年会やお祝い、法事まで色々使えて便利です。ランチタイムには食後のコーヒー、ジュース、ウーロン茶をサービスしています。またお持ち帰りかにもあります。営業時間は午前11時30分〜午後10時30分(ランチタイムは午前11時30分〜午後2時まで、日曜日、祝日は除く)。ラストオーダーは午後9時30分。年中無休。
●広野町1-1
☎55-3330

牛しゃぶが食べ放題!

わいわい亭 函館店

市内在町丸井今井パブ10年目を迎える牛しゃぶ横にある「わいわい亭 しゃぶ専門店」は、このほどオープンしてもリーズナブルな料金で牛しゃぶが食べ放題なののがうれしいところで、人気の「わいわいコース」(1680円)は牛しゃぶ野菜盛り合わせ、讃岐うどん、シーザー、肉団子、俵おむすびが90分間食べ放題で、デザートにアイスクリームが付きま

す。ビール、日本酒、ウイスキー、カクテル、果実酒、サワー、ソフトドリンクが飲み放題で楽しめる「わいわいフルコース」(2940円)も好評です。小上がりがあるので、家族でどうぞ。また、宴会は40人まで入ることができ、営業時間は午後5時〜午後11時(ラストオーダー午後10時30分)。年中無休。
●本町32-13
●ピア21ビル4階
☎32-7877

クリスマスケーキをバイキングで

五島軒



市内末広町にある創業125周年の老舗レストラン「五島軒」では、デザート好きの人達にうれしい、クリスマスケーキをひと足先に味わえる「ケーキバイキング」を開催します!



クリスマスケーキ全9アイテムに、おなじみのケーキや新作ケーキ、焼き菓子など、五島軒ならではの上品なデザート類が食べ放題でコーヒー、紅茶、ソフトドリンクも飲み放題となっており、大人1200円、子供(12歳以下)600円(各税込)。開催日は11月14日、開催時間は午前11時〜正午、午後1時〜午後2時、午後3時〜午後4時、それぞれ60分。現在チケット発売中。数に限りがありますので、お早めに購入を…。お問い合わせはお気軽に ☎23-1106

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—

最近「お茶」が脚光を浴びていますね。スーパーマーケットやコンビニエンスストアでもさまざまな種類のお茶を目にするようになりまして。そこで今回の特集は「お茶と健康」。おいしくて体にいいお茶をぜひ皆様のご家庭でも煎じて、リラックスしたひとときをお楽しみ下さい。

編集室では読者の皆様からのお便りをお待ちしております。

最近「お茶」が脚光を浴びていますね。紙質もいっとういいです。でも8月17日号のハーブの特集の時、真白な紙面にハーブの緑が爽やかで、内容によってカラーを効果的に使えたらいいなと思っていました。8月31日号の森町特集は海の青さの中の浮き文字…いろいろ考えているんですね。これからも読みやすい青いほすとを「追いかけて」

たまには違う表情の青いほすとも見たい

8月31日号の「読者の声」で「カラフルすぎて目が疲れる」というご意見がありました。私はカラフルな物が好きで、白黒よりは食べ物もおもしろいに見える、よいと思えます。でも、たまにセピアやモノクロで、違う表情の青いほすとが見られていいかなと思えました。

☆前号の「ワンコインランチ」特集はいかがでしたか？

「栞梗町、K.N.」☆流れの雲のように季節を感じることが出来る紙面作りを目指します。

高校生なので安くっておいしいのがいい！

高校生なので安くっておいしいのがいい！

「読者の声」

カラを効果的に使っています！

8月31日号の「いい店みつた」の「フターチ」ではいつもお話ししたいです。ずっと思長く続けてほしいお店です。新しい試みへの挑戦うれしいです。これならだいたい「お茶」で「読者の声」に出ていた「カラフルすぎて目が疲れる」というご意見にひと言。私は反対にカラフルなところに青いほすとを元気に

「読者の声」

転勤族の夫について函館に来て半年になります。函館ってどう？と聞かれても、「いいところだ」とはどうしても答えられません。車のマナーがあまりにも悪すぎるからです。運転マナーも駐車マナーもあまりにひどすぎます。札幌やその近郊都市で10年以上の運転経験があり、さすが、函館のドライバーのやることは「信じられない」の一言です。観光地や商店街の路上駐車、住宅街の青空駐車にもとても迷惑しています。全国ワースト5に入る北海道のシートベルトの着用率も、ほとんど函館だけで押し下げているようなものです。引越してきて以来、ずっと腹を立て続けてきましたが、9月28日号の「温泉浴場のマナー」について「読者の声」を読んで「あきれかえりました。普通の神経でいった

「読者の声」

「信じられない」マナーの悪さですね。結局、函館の人というのは周りの迷惑をかえりみない、自分勝手な人が多いということでしょうか。私には小さな子供がいるのですが、こんな悪い見本の中では育てたくないという気持ちです。「読者の声」や「子育て倶楽部」で読者の骨太な意見がすっかり取り上げられていることや、読みごたえのある「青ほの心」など「ラム」のいい記事（9月28日号）をいっしょに「横内マジック」や「ついで」話ばハルオに聞こう（？）を見るとういほすとばかりしつかりとした考えを持った人が作っているんじゃないかと思っています。ぜひぜひ、温泉浴場に限らず車のマナーその他のことも、どんな意見を集めて函館をよく（？）うかがい私に「マシ」にして下さいます。

「読者の声」

「あきれかえりました。普通の神経でいったら」

（白鳥町、T.H.）

☆皆様はどっと思われませんか？

「読者の声」

函館生活も残り少なくなりまして

2年前、転勤で東京から引越してきました。まだ転勤で12月に引越の予定ですが、2年間住んだ函館は私にとって住みやすい街でした。いつも無料の情報紙をたよりに「フレン」屋温泉など、地図を見ながら行ったものでした。青いほすと「マイ・ホームドクター」健康通信」では病院のことも載っているの函館を知らない私にとって本当に助かりました。ありかた。残り少ない白友函館の歴史など調べながら、12月まで過ごしたいと思えます。本当にカラーで見やすかったよ。これからもがんばってね。

（富岡2丁目、K.I.）

☆函館に住んでいた証に、お便りが掲載された今号を取って置かれてはいいかがでしょうか？ 遠くに行かれてもお元気で！

「読者の声」

「信じられない」マナーの悪さですね。結局、函館の人というのは周りの迷惑をかえりみない、自分勝手な人が多いということでしょうか。私には小さな子供がいるのですが、こんな悪い見本の中では育てたくないという気持ちです。「読者の声」や「子育て倶楽部」で読者の骨太な意見がすっかり取り上げられていることや、読みごたえのある「青ほの心」など「ラム」のいい記事（9月28日号）をいっしょに「横内マジック」や「ついで」話ばハルオに聞こう（？）を見るとういほすとばかりしつかりとした考えを持った人が作っているんじゃないかと思っています。ぜひぜひ、温泉浴場に限らず車のマナーその他のことも、どんな意見を集めて函館をよく（？）うかがい私に「マシ」にして下さいます。

「読者の声」

「あきれかえりました。普通の神経でいったら」

（白鳥町、T.H.）

☆皆様はどっと思われませんか？

「読者の声」

「あきれかえりました。普通の神経でいったら」

（白鳥町、T.H.）

☆皆様はどっと思われませんか？

【次号予告】
 11月16日 (火)「韓国ドラマ好き特集」
 11月23日 (火)増刊号「グルメ・宴会特集」

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

各種コマージャナルには、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『青いほすと』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
 お問い合わせ ☎23-5688 まで

好評発売中

エバメール
 ゲルクリーム

180g
 宅配税込 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)

申込先 函館どつく(株)ミッド事業部
 ☎23-5688

●送料525円(5,250円以上購入は無料)
 ●支払方法:代金引換

『凍美』は埼玉県川口市の「株式会社ビューティーワン」が発売する人気の化粧品です。製品に関する詳しいご相談は弊社でも受け付けております。
 株式会社ビューティーワン ☎048-227-3345

「プレゼント」

「うぐめん みつ屋」よりお好きな名ラメーン一杯無料券を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、青いほすとに對するご感想をお電報の上〒040-8605、函館市ハルオ事業部「うぐめん みつ屋プレゼント」係までどうぞ。締切は11月10日。

ジェル(美容液)

ヒアルロン酸を贅沢に配合
 50ml 7,140円

様々な肌質の人にお使いいただける。サッパリした使い心地の美容液。保湿成分・ヒアルロン酸を贅沢に配合しています。成分/海水(Gri-x)、海塩、精製水、ヒアルロン酸Na、トサンサクシナミド、ハチミツ、マリノコラーゲン、褐藻エキス、カミツレエキス他

ローション(化粧水)

顔、ボディ、ヘアにも…
 120ml 5,040円

海洋深層水由来のミネラルバランスが肌なじみのよさを発揮し、吸い付くような素肌感を実現。化学成分一切不使用で、肌を負担をかけません。成分/海水(Gri-x)、海塩、精製水

編集後記

食事制限より水制限のほうがいい私。お茶はたいしての物が好きだがいろいろ揃えていると飲みきれず、賞味期限切れで味が落ちることもある。取材先で、煎茶を買ってから時間が経った時は、抹茶を加えると美味しく飲めると聞かされた。早速抹茶を買って試してみよう。(345)

某エステサロンで「運動をしない体してますねえ」とひと言。そこでスポーツというより、近くでも車に乗る習慣を変えようとして「歩く」「自転車に乗る」を日常生活に取り入れてみた。ガソリン代の節約もでき、スリムなボディもゲットした。(Aちゃん)

本紙厳選 商品情報

沖繩の海洋深層水使用！
 自分で綺麗になる力をサポート
 「与える」から「高める」へ…

「次世代型スキンケア」凍美

赤ちゃんの肌が生き生きして美しい理由…それは、ひとつひとつの細胞に活力があるからです。「凍美りんぐ」が持つ海洋深層水のカ「Gri-x」が持つ効果は成分を補充するスキンケアから肌本来の自活力を高める自分で綺麗になる力をサポートします。与えるスキンケアから高めるスキンケアへ…。凍美は進化された次世代型のスキンケア化粧品です。

我が草野球チームは結局、今季ベスト8という成績。自分にとっての今年の野球シーズン振り返ると、バットインクのほうはイヤチだった。試合前に相手キャプテンと行う先攻後攻のジャンケンでは最強の成績だった。もしかしたら野球よりも野球拳のほうが回っている。(慎)

息子がたった1日だけ休みをとり帰省した。脱サラしてネット関連の会社を立ち上げ、睡眠時間4時間の生活。プロ球団を持つまでにならなくても健康で何とかやっていければ、出世したいからと新しい財布から貸したお金の行方もちょっと気になるけれど…。(亜)