

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われ、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入荷をあて、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。



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。

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。

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、さまざまなお茶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のが、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。



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。

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。

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

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」「ナチュラル」「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

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、心地良い一軒。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、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…。

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



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!!

林幸子先生に聞く おいしいお茶の入れ方レシピ



■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。



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



■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。



こつこつ話 ハルオに聞こう 男と女

今回はスバリ男と女の話し。から。でも嫁サンは違う。産まれた瞬間に子供が可愛いと思っただけで、また子供が欲しいと思っただけで、さうきまで凄く痛い思いして出産したというのに、きつてこつこつのが母性本能男にはないものだよ。

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。人間だつてたかさんの生物のうち。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つても男と女は結ばれるんだと思うよ。

女性には母性本能というのがあつて、男は産まれた瞬間に子供が可愛いと思っただけで、また子供が欲しいと思っただけで、さうきまで凄く痛い思いして出産したというのに、きつてこつこつのが母性本能男にはないものだよ。

子供を産めるのは女性だけ。だからと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展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か。よかったよ。嫁サンがいたおかげで俺はこつこつ人間になった。自分の子供の姿を見て可愛いと思えなかった。自分の子供が可愛いと思えるようになった。青い山と出会ったことからは、共に生活して愛着が湧いたかたと思うよ。

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。男も。そういうのを聞いた身の人には、「ああ、結婚してそんなもんか。」って思っちゃう。メテオもさういふ話を多く取り上げる。さういふ話を聞いたりするのが好きだつたりするんだよね。みな...

そうさ。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？

夫婦がうまくゆく秘訣は？ 気持ちのこもった接し方をお互いがする。例えは男が家事や子育てと一緒にやるべき。方ないな、ハイハイ... っていう態度でやつた意味がない。ウチの嫁サンなら言うよ、まじ。そんななら、やっとなんでいい。自分で対して気持ちのこもつて

いいない男の態度や行動に女の人には不満を覚える。それが蓄積されて爆発するから、うまくいかなければ、男と女は支え合えない。

世の中の人間には男と女がいる。互いに理解しあえて、心支えあう。さういふのが、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。向き合いつつ、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つて子供に接することが、教育というものだと思うよ。

あつたね。いや、その通りだよ。お互い向き合つて、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。

お母さんの腕自慢!

我が家のお手軽クッキング

スモークサーモンの洋風寿司

市内在住の会社員・Kさんのお気に入り。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ははまりなのだとか。あなたの心落ち着くお気に入りスポットはどこですか？



●船見町15-1 ☎22-1819

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。



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。『エジソン』『武富士』などに勤務後、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。現に至る。

○△□(まんたら)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



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)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、さういふことを真剣に調べようとする心のゆとりが、人間にはもっとも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、たまには親子でんびり眺めたいものがある。(慎)

Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

あなたも華麗に変身 横内マジック のどちんこ

横内 ふさ子

横殴りの雨が窓を打ちつける。じっと見ていると私も洗われているようで心地良い。雨も風も止んだ夕空は暗雲の空と茜色の空と青空に染め分けられた。不安と吉兆と希望の境地を彩っているかのよう。海はまだシケ。白波が岸辺を打つ。心が揺さぶられる。

とあるドラマのセリフが、ふっと浮かんだ。「降り止まぬ雨もなく、嵐もやがて鎮まるじっと待つがよい。その間に心の波をなだめ落ち着かせ、心の船出の支度をするがいい。嵐の渦中の人生の船出は方向を見誤って難破する」

生きて生かされての人生航路、それなりに何とか舵取りをしてやっとここまで。来年は六十路に突入する。ある折に人生の予報を読み違えて座礁して難破。笑いたくとも表情が凍てつき固まってしまい笑えなくなった日々があった。そう、深い、悩みのアリ地獄に落ち込んでしまった。もがきながらも気が持ちは沈降するばかり。

魚の生きのよし悪しは目で解かるという。鏡に映る私の双眸は悲しみと苦しみと悩みを抱え深い闇の色。生きの悪い私がそこにいた。そこに居るのは私じゃないの。私は明るくて楽しくて、いつも笑っている私なの。でも鏡の中の私は別の見たこともない私の顔。

何とかして笑いたい。笑おう。以前のように思いきり快活に笑いたい。家のあちらこちらに鏡を据え付け笑う練習をした。その頃は免疫力もガタ落ちとなり病気の問屋さん。店先には様々な病名が並び検査に追われる臥床の日々。やっと生きていた日々でした。

このままでは脳内の回路も破壊されてしまうと思い昭和書房にて専門書をどっさり購入。笑えなくなった脳内のメカニズムをひも解きノートに整理してみた。ちゃんとした生活が出来ようになりたい。ちゃんとした人生を全うできるようになりたい。彼岸にいる父母がきっと心配しているだろうから。人生の予報を読み違えた愚かな私を叱って欲しい。父母に申し訳なく涙が後から後から溢れてこぼれた。必死の想いが筆跡に込められていた。想い起こすと愛しい愛しい日々である。

「嘘でもいいから笑ってみな」「人生笑ったもん勝ち」「笑いましょうよ」「笑いは心の癒し」「心と体に効く良い薬は笑い」「辛い時こそ笑顔をつくろう」「辛いにーをプラスすると幸せに変わる。ーは笑い」「笑顔を作ると楽しくなる。脳へただちにフィードバック、楽しい感情が湧く」「お腹の底からゲラゲラ笑うと脳をはじめとする体中の臓器が活性化する」だから「笑いはガンに勝つ。免疫機能がみるみるアップ。病気の予防と治療に役立つ」「笑う門に福来たる」「笑顔は美しい花のよう」「笑いは伝染しますよ」

いろんな笑いがある。微笑、冷笑、思い出し笑い、泣き笑い、苦笑い、薄笑い、つくり笑い、大笑い、etc。朝起きてすぐに、寝る前に、日中も鏡に向っている人達に対してありがとう！そして生かされて来たよるこびを満面の笑顔で語りかけている今の私。

気の合う友と大口開けて、のどちんこが見える位に腹の底からゲラゲラ、フツッ！と爆笑しているのも私。品が悪いと言われようが、目尻のシワが増えようがかまわない！

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『この子にはほごでを』は、11月初旬頃に、市内各書店にて発売予定です。

お待ちかねママの手のひら診断

ティーンエイママの手のひら診断



「よく当たる」「何でも相談できる」と評判の、市内若松町・ワコーデパート2階にある『ティーンエイママの手のひら診断』がこの11月からスタートします。ティーンエイママはこの7月に、知内町の道の駅でアジアンストラをオープンして話題を集めていました。「多くのお客様に美味しいお食事を提供したい」という人が多く、相談できるので安心してね。

「よく当たる」「何でも相談できる」と評判の、市内若松町・ワコーデパート2階にある『ティーンエイママの手のひら診断』がこの11月からスタートします。ティーンエイママはこの7月に、知内町の道の駅でアジアンストラをオープンして話題を集めていました。「多くのお客様に美味しいお食事を提供したい」という人が多く、相談できるので安心してね。

と喜んでいただける料理を提供することができ、ママ自身も大変喜んでいきます。この11月からレストランは休みになりますので、また皆様のティーンエイママとして（霊視をはげます）と嬉しくお知らせ。

レストランに行っている間も「どうしてもママの助けが必要」という人が多く、レストラン閉店後は様々な悩みのケアを行っていただく。今後は、今まで通りすぐにママに相談できるので安心してね。

占いは、家族の悩み、恋愛、結婚、健康、仕事を霊視し、見えたことをすべて話して5000円。また、ママも飲んでいる「有機ゲルマニウム」は、純粋で混ぜり物がないので美容と健康を目指す人に大好评。手のひら診断と合わせてぜひお試しあれ。どんな悩みもママが受け止めます。営業時間は正午～午後4時。

●若松町20-1
☎23-1131
☎090-9526-6244
tittinmama@nyc.
odh.ne.jp

クリスマス、お正月料理を学ぼう！

北ガスッキングスクール

早いもので、もうすぐ年の瀬…。クリスマス、お正月はおいしい手作り料理で家族そろって楽しみましょう。毎回好評の『北ガスッキングスクール』の12月のクリスマス講習会のテーマは「クリスマス・お正月に向けたお料理」。12月8日（クリスマス料理コース）、12月14日は「お正月料理コース」です。それぞれクリスマスやお正月に向けてのスタンダードな料理から、アレンジを加えた料理までを学びます。

時間は午前10時～午後1時。会場は市内万代町・

北ガス関館支社1階のキッチンスタジオ。講師は和田徳子先生。定員15名で、受講料は1コースあたり材料費、消費税込で2000円。申込は11月5日までに電話で申込（受付は毎週月～金曜日の午前9時～午後5時）。

なお、定員を超えた場合は抽選となります。受講者には締切後の詳細の案内をさせていただきます。

●万代町8-1
☎42-6505



厳選素材使った手作りパンの店、オープン ジョリ・ジユワ・ジョイス

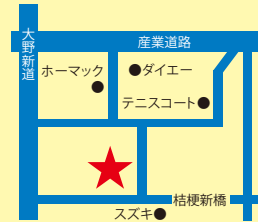


上磯町七重浜4丁目に今秋オープンした手作りパンの店「ジョリ・ジユワ・ジョイス」。店名には「かわい」「楽しい」「うれしい」という意味があり、その名の通り「お客さまに可愛がられ喜んでほしい、来るのが楽しくなるような店になるようにしてゆきたい」とス

店頭には厳選した素材でひとつひとつ手作りしている、見た目にもかわいパンが100種類以上並び、旬の素材をふんだんに使った季節限定のパンメニューもあります。秋限定商品は、さつまいもや洋なしを使ったパンの数々。テイクアウトで「ヒーの

販売しており、近々スーパーも登場予定です。「青いぼすとで見た」というと、11月末日まで5%オフに提供。営業時間は午前7時～午後7時。駐車場5台。

●七重浜4-32-27
☎48-8666



「タックスフェア2004」が11月11日から タックスフェア2004実行委員会

「税を考える週間」協賛の「タックスフェア2004」が11月11～16日に、市内本町の丸井今井デパート5階特別会場が開かれます。「税の無料相談コーナー」を開設し、医療費控除、相続税や贈与税、消費税の取扱など税についての相談に専門家がアドバイスします（午前10時～午後5時、最終日は午後4時まで）。お気軽にご相談下さい。また、小・中学生による税の書道展、中・高校生による税の作文展、偽ブランド商品の展示、インターネット体験「ナー」なども

「税を考える週間」協賛の「タックスフェア2004」が11月11～16日に、市内本町の丸井今井デパート5階特別会場が開かれます。「税の無料相談コーナー」を開設し、医療費控除、相続税や贈与税、消費税の取扱など税についての相談に専門家がアドバイスします（午前10時～午後5時、最終日は午後4時まで）。お気軽にご相談下さい。また、小・中学生による税の書道展、中・高校生による税の作文展、偽ブランド商品の展示、インターネット体験「ナー」なども

あり、家族で楽しめます。入場無料。

学生対抗のクイズ大会「タックスクイズスタンプリ」に参加しませんか！11月14日の午前10時に、市内大森町のホテル函館ロイヤルで第1回学生対抗クイズ大会が開かれます。対象は大学、短大、専門学校生まで。申込は☎55-3271までどうぞ。締切は11月8日。

さて、11月11日には上磯会場で、特別研修会とクイズ大会が行われます。参加申込は11月8日まで。上磯町商工会 ☎73-2408へどうぞ。そのほか、11月17日午後2時から、は元マリンセンターの谷川真里さんの特別講演会があります。テーマは「忍耐は苦しいけれどもその実は甘い」。こちらの参加は無料ですが、入場整理券をタックスフェア会場配布します。タックスフェア実行委員会事務局（函館青色甲生会内）☎55-3271。



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知ることになり、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

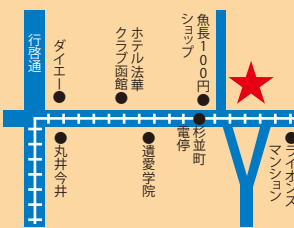
冬に美味しい韓国グルメ

大人気の韓国グルメが味わえる市内在町並町「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。冬においしいタコドリア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!



石鍋で煮込んだ鍋物。石鍋で煮込むと味が違います。コムタンスープは牛のテールスープで、生テールをよく煮込んで、素材を楽しむスープ。辛くないので、辛いのが苦手な人でもOK。ぜひ一度ご賞味あれ!



韓KAN

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

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

●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があるところ、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、ソーシージ、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、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
☎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電話で ☎23-1106 ●末広町4-5

坐禅体験

坐禅は仏教の禅宗が日本に伝えられて以来、僧の修行のひとつとして行われ、江戸時代までは一般人はできなかったそうです。今回体験させてもらったのは明治時代からの伝統を持つ人間禅というもので、宗派に関係なく誰でも行える坐禅です。人間禅北海支部が行っている『月例坐禅会』では月2回集まり、25分坐禅をして5分休憩を入れ、その後25分坐禅を行っています。坐禅を組んでいる時は、自分の呼吸を数えます。呼吸を数えることで雑念を払い、集中力が養われるのだそうです。



座り方を教わります。まず右足を下に組み、その上に左足をのせます。右手の掌に左手を乗せ、親指ががすかに触れ合うようにして輪を作り、これを半跏趺坐(はんかふざ)といいます。



代表の三村さんの組み方。このように組めるとういいますね。



警策でたたいてもらった後は合掌します。



坐禅でよく見る警策。眠くなったり、雑念がある時にたたいてもらいます。目を閉じているように見えますが、開じていません。前方1mほど先を見ている。閉じない方が疲れないそうです。呼吸を数えます。これを数息観といいますが、呼吸を数えることで雑念を払い、集中力が養われるのだそうです。

代表の三村さんが坐禅は心のストレッチと言われました。体だけでなく、心も運動不足になります。心のストレッチには坐禅が最適。音のない静かな世界で、無念無想する時間は今の時代にこそ必要なのでは…。

市内美原5丁目の『らうめん みつ屋』の店主若手山光泰さんは、大手外食企業で20年間調理長を務めるなど調理師としての39年間の経験を活かして、地元函館の人に愛されるラーメン店をこの8月にオープン。

人気の「塩らうめん」(650円)のスープには豚骨とブイヨンに使う鶏の首つるを合わせ、ドイツ産モンゴル産の岩塩や、海藻深層水を使った干菜産の塩など5種類の塩をブレンド。その後、焙煎することによって塩の甘みと香りが引き出されマイルドな味わいに仕上がっています。「醤油らうめん」(650円)と「味噌らうめん」(680円)も、吟味された食材が際立つ独自の製法に納得。「本日のおすすめらうめん」は、魚介類や野菜など旬の食材とライデンから生まれた逸品。また、アルコールやおつまみが充実している点も魅力で、「中華風冷奴」(380円)は、醤油ライメンのタレにプラスした、ほど良い辛味が絶妙。塩ゆで海老「580円」には、塩ラーメンのスープに使用している5種類の塩を使うなど、どのメニューも手間を惜しまず食材の魅力を最大限に活かしています。お腹が空いた時はもちろん、居酒屋感覚で、またはアルコールを飲んだ後にもどうぞ！



いい店 見つけた

お店の名前



午前11時30分～午後3時、午後6時～午前3時(スープがなくなり次第閉店)。毎週日曜日、祝日は午前11時30分～深夜0時。毎週月曜日定休(祝日の場合は翌日)。駐車場有。



●美原5-18-22 ☎34-5570

●若松町2716 ☎272005

HEALTH & WEALNESS 129

刺青(入れ墨)のこと



大村病院形成外科科長 須藤 聡

最近、刺青が密かな流行になっているようです。若い芸能人が刺青を施したりしていることも理由にあると思われるそうです。欧米では刺青はかたがた一般的で有名サッカー選手などにも入れているのを見たことがありません。映画俳優、歌手などにも多く見かけます。日本では、ケルト人のイメージが強いとされています。また昔は犯罪者の印として入れたことなどもあり、あまりよい印象では受け入れられていませんでした。しかし最近では日本でも以前のように暗いイメージはなくなってきたようです。刺青を施す店も数多くあるようです。インターネット検索すると、くりくりするくらいのがヒットします。

刺青にはプロの彫り師が手彫りでも入れたもの、機械で入れたもの、また友人あるいは恋人など、素人が入れたものなどがあり、色も黒のみで描かれたもの、赤、緑、黄色など、たへんカラフルなものも様々です。

しかし、刺青を入れた人が増えてくるとそれを取りたくなくなる人も増えてきます。欧米では一般的でも日本ではまだ社会的に制限されることが多いようです。銭湯温泉プールなどでは断られることがあったり、仕事上で問題になったりして、やはり刺青を除去したいと考えるようになります。そういう患者さんが形成外科の外にも来ます。

刺青を除去する方法はいくつかあります。代表的なものとしてはレーザー治療とされています。これは刺青の種類によっても異なります。レーザー治療は一回で刺青が全て消えるとは限りませんが、レーザーが効きやすい黒い色でも色を入れ

る深さが深ければ回では消えませんが、一回で消えなければ何回か治療するわけですが、一回治療すれば3ヶ月位は間をあけてまた治療します。ですから、レーザーが効きにくい刺青は口の彫り師が手彫りで入れたものです。これはまず一回では消えません。5回6回と治療してようやく薄くなってきます。何年かかるとはありますが、レーザーが効きやすいもの、または早く取りたいときには外科的に切除して縫縮めたり、大きなものでは植皮めたりします。これはレーザーより時間はかかるのですが、必ず傷跡として残ります。ですから刺青の除去は、その患者さんによって方法は違ってきます。いくつかの方法を組み合わせてもよいかもしれません。私は刺青の除去で外に来た患者さんには、できるだけその希望に添いたいと思っています。しかし、どの方法で治療するにしても簡単ではありません。時間もかかります。根気が必要です。また、刺青の除去は形成外科でも美容外科でもできますが、基本的に自費診療になってしまいます。私は刺青を入れることが悪いくことは思いません。基本的には個人の自由の範囲内だと思っていますが、安易に考えてほしくはありません。よく考えて後悔しないようにして欲しいと思います。

●牡羊座 3月21日～4月19日生
運気好調。甘い判断や人任せの癖がつきやすいので、手振さず確実に恋愛絶対好調。妬み横やり注意。ラッキークラッシュ。C/D

●牡牛座 4月20日～5月20日生
運気好調。特に仕事運◎苦勞奮闘してるとるほど信用が上がり、昇給昇進につながる。恋愛は身近なところから急上昇。ラッキークラッシュ/招き猫

●双子座 5月21日～6月21日生
運気絶対好調。気力体力充実。初めての分野も積極策で取り組むと予想以上の効果が。恋愛幸せモード全開。ラッキークラッシュ/手紙

●巨蟹座 6月22日～7月22日生
運気好調。経験や知識をルに發揮すると周囲の期待以上の活躍が可能。恋愛は本命途の姿勢で、ラッキークラッシュ/風景画

●獅子座 7月23日～8月22日生
運気好調。生き生きと表情にも魅力増し公私共に快進撃。掴んだ情報に即活用即行動。恋愛はマメ時。ラッキークラッシュ/旅行雑誌

●乙女座 8月23日～9月22日生
運気平穏。周りの人に心配りを。不快なことがあっても、軽く受け流す。前向きな姿勢が大切。金運上昇財蓄増額。ラッキークラッシュ/花瓶

●天秤座 9月23日～10月22日生
運気好調。忙しくなるので、体調管理。運気好調。油断は禁物。頼まれ事夜更かしはセーブ。張り切りすぎる。失敗。知的な判断力と歩後退の心かけを。ラッキークラッシュ/ポチ

●山羊座 10月23日～11月22日生
運気好調。知識欲のポチ。急上昇。能力開発や資格取得に絶対的急進。温めていたプランは実行。恋愛順調満帆。ラッキークラッシュ/マラー

●水瓶座 11月23日～12月22日生
運気絶対好調。前向きな思考と行動力。自分の意外な可能性発見。家族で世代的ギャップを感じながら常識をわきまえて。ラッキークラッシュ/貴金属

●魚座 12月23日～1月20日生
運気上昇。特に恋愛は最強のチャンス。思いつきや行動が的中。迷わず即断即決が結果良し。癒し系の健康法。ラッキークラッシュ/観葉植物

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。

【読者の声】

カラを効果的に使って！
 8月31日号の『いい店みつた』の『ラ・ターチ』ではいつもお話ししていたております。ずっと息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。これならだいいいよ……。と、読者の声に出ていた「カラフルすぎて目が疲れる」という意見にひと言。私は反対にカラフルなところに青いほすとの元気さを感じます。紙質もいいで、8月17日号のハーブの特集の時は、真白な紙面にハーブの緑が爽やかで、内容によってカラ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らしくて追求！
 (亀田本町、E・T)

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。
 (白鳥町、K・I)
 ☆本紙の配色について、皆さまのご意見をありがとうございます。紙質もいいで、8月17日号のハーブの特集の時は、真白な紙面にハーブの緑が爽やかで、内容によってカラ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らしくて追求！
 (亀田本町、E・T)

【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。また転勤で12月に引越の予定です。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、ブライメン屋温泉など、地図を見ながら行ったものでした。青いほすとの『マイ・ホームドクター 健康通信』では病院のことまで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。ありがとうございました。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です。これからもがんばってね。
 (富岡2丁目、K・I)

函館をよくして欲しい
 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いましたが、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、自分にあきらめがけりました。普通の神経でいって

「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)をいへば「横内マジック」や「ついでに話ハルオ」に聞こえ「見る」と青いほすとはかなりしっ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(というか私にとって「まし」)にしてほしいです。お願いします。
 (白鳥町、T・H)

まざまざご意見をありがとうございます。
 風が冷たいと思つて空を見上げると、つろつろ雲が面にある時「秋だなあ」と思えます。青いほすとを見て気になるお店を1人で探検しています。行った店を自分でミニブックにして「あそこは美味しかったなあ」と振り返るのが好きなんです。これから美味しいお店紹介、期待しています。
 (栞梗町、K・N)

【プレゼント】

「うづめん みつ屋」より、お好きなラーメン1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、青いほすの対するご感想をお電報の上「040486005、函館市ハグミド事業部、うづめん みつ屋プレゼント」係までどうぞ。締切は11月10日。

☆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かがでしょうか？ 遠くに行かれてもお元気で！

☆皆様はどっと思われま



【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

体に良いと言われるお茶を試すようになったのは、ここ数年、シリアルテイで免疫ケアアップを図り、ビタミンCも豊富なシリアルロイヤルシズンテイで美と健康を目指したり。最近ではウコン茶を飲みつつ、焼酎のウコン茶割りなら二日酔いしないかも…と考えています。
 (Aちゃん)

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

食事制限より水制限のほうがいい私。お茶はたいていの物が好きだが、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)

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』 凛美

赤ちゃんの肌が生きて美しく理由…それは、ひとつひとつの細胞に活力があるからです。「凛美りんびん」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…凛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つけさなければ。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)

編集後記

金沢の街中を流れる浅野川の川縁に座つてのんびり流れを見ていたら、旅行中なのを忘れてしまった。子供連れの家族や友達同士、カップルが連れだって水辺に遊んでいる。水の流れて癒され日常の遊ばれが溶けていくよ。伝統と工芸の街のうっとうの魅力は川だった。(チヨ)