

# 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

### ●まずは自分が何をしたいかを考える

まずは自分が何をしたいのか、何ができるのかを考えましょう。いくら「プチ」といっても、収入を得るからにはそれなりのレベルの高さは必要です。決して焦らずに、まずは、技術の習得や情報収集など、十分に準備をすることが大切です。

### ●どこで展開するのが肝心

開業＝店舗とすぐに考えるのは、早計に過ぎるというものです。店舗を借りるにはそれなりの資金が必要ですので、例えば家族の理解を得られるのであれば、自宅の1室やガレージを利用したり、あるいはインターネットにホームページを開設して開業するという方法もあります。プチ開業の内容に応じた展開の仕方考えましょう。

### ●準備資金について考えよう

プチ開業の資金は、何をするかによって様々ですが、大事なことは、先のことまで見据えた計画を建てるということ。資金が少なすぎると、ビジネスが拡大した時に行き詰まる恐れがあり、かといっ

て最初からの大量仕入れなどは大きなリスクにつながります。売上目標をしっかりと立て、資金計画を練り上げておくことが大切です。

### ●届出の知識も学ぶこと

個人で仕事をはじめるには、原則として「個人事業主」の届出が必要です。所得が290万円を超えると事業税が発生します。納税は自己申告となりますが、「青色申告」は売上が伸びるようになった時に、節税につながります。個人事業主の届出について今回は『青色申告会』に詳しい話を伺いましたので参考にしてみてください。また、社員が副業で得た所得は雑所得となりますが、年間20万円以下ならば確定申告の必要はありません。さらに、飲食を扱う開業に関しては、原則として保健所への届出が必要となります。こちらについても『市立函館保健所』に詳しい話を伺いましたので、ぜひ参考にしてください。そのほか、地域によっては各種の開業が許されない場所もあるので、そういったことも事前に調べておく必要があります。

自分が好きなことから  
はじめてみるのが素敵



今年も  
あなたも  
プチ開業

petit

### 個人事業の届出と税金の知識 函館青色申告会

開業にあたっては、税務署に提出しなければならない届出があることをご存じですか?

最初に必要な届出は①開業届出書(開業した日から1か月以内に税務署へ届出)。②青色申告承認申請書(開業した日から2か月以内に税務署へ届出)。③青色専従者給与に関する届出書(事業に従事する家族に給与を支給する月までに提出)。以上の3つです。

また、売上から仕入れと経費を引いた利益が38万円を超えた場合に申告が必要になります。毎日の取引を記録し、所得金額を計算して申告する青色申告は、各種特典が認められ、節税につながります。

函館青色申告会では、関係官庁への届出書類についての指導や、主婦が開業する場合の夫の税金面についてどのような影響があるかなどについて、分かりやすくアドバイスしています。仕事の内容や収入や支出など、事業の将来の見通しなどについても相談に応じてくれます。開業相談は無料なので、ぜひ訪ねてみてはいかがでしょうか。函館青色申告会の所在地は五稜郭町16-13、問い合わせは☎55-3271まで。

### 飲食業開業の際に必要な許可 市立函館保健所生活衛生課食品衛生係

飲食店の営業や、各種食品を製造・販売する際は、事業の規模や販売金額などにかかわらず許可が必要となります。申請内容は扱う食品や営業形態により様々ですが、原則としてプチ開業の場合でも、調理師免許取得者などの有資格者を食品衛生責任者におく必要があります。資格がない場合は、函館市でも実施される食品衛生協会の講習会に参加すれば、食品衛生責任者になることができます。また、申請には厨房の配置図面などの書類が必要で、申請後、担当職員が現場を調査し、その後許可があります。函館市内での営業の窓口である市立函館保健所にも、自宅で食品を作って販売したいという相談者が訪れているようですが、衛生上、自宅に手を加えないと許可がないケースが非常に多いので、まずは保健所の窓口の相談を受けてから、自宅の改装に取り組むのが早道ようです。そのほか、地域によっては開業が許されない場所もあり、こちらは市都市建設部の所管になります。

各種相談は市立函館保健所生活衛生課食品衛生係☎32-1523まで。親切にアドバイスしてくれるそうです。

近頃、「プチ開業」なんて言葉がにわか流行しています。趣味や特技を活かして、週末や空いた時間などにちょっとしたビジネスをはじめることを、そう呼ぶそうです。例えば仕事や家事に追われ混沌と毎日が過ぎてゆく中、本当に自分の好きなことをやりたいと思ったり、いつかは独立したいと考えたりということは誰にでもあることなのかも知れません。また、結婚して1度は職場を退いて子育てに専念してきた女性が、子育てが一段落した後に徐々に仕事に復帰したいと思っても、まだまだ厳しい社会情勢の中、そうした人達に対しての企業の門戸は決して広いものではありません。それなら自分の趣味や経験を活かしたリスクの少ない小さなビジネスをはじめたほうが…そんな人達にオススメしたいのが、プチ開業です。

プチ開業の基本的な考え方は、大きな収益を期待するというより自分の好きなことを人のために活かすという、自己実現こそが主たる目的。大きな儲けを期待するわけではありませんから、リスクも背負う必要はありません。会社を辞めずに、または主婦業と両立するなど、現在の生活を大きく変えることなく、自由になる時間を活用してビジネスをするという点が魅力です。

今回は、プチ開業するためのちょっとしたノウハウや、実際に函館市内でプチ開業している人達にスポットをあててみました。新しい年こそ何か新しいことをはじめてみたい…そんな風に考えている人はぜひ、自分が本当にやりたいことを見つけて、プチ開業してみてはいかがでしょうか。

## パン店経営

### ほかほかパンで地域交流を…

酒谷 典子さん



- 動機／亡くなった両親の生き方をみて、地域社会に貢献したかったこと。
- 準備／パン教室でパン作りの技術を取得
- 資金／店舗の改装や、オープンのための備品に110万円

問／わいわい工房Konno (コンノ)  
●湯浜町13-20 ☎55-7911

開店以来、今年で11年目を迎える『わいわい工房Konno(コンノ)』。「亡くなった両親の生き方を何かの形で引き継ぎたいと思っていました」と話すのは代表者の酒谷典子さん。「女性も仕事を持って生きるように」と小さい頃から話していたお父さん…。雑貨店で地域の人と交流していたお母さん…。お母さんが亡くなった後、空き店舗を見て思い浮かんだのは、主婦仲間とはじめるパン作り。その頃、酒谷さんはパン教室に通っていて、家族のためにパンを焼いていたことから、パンを通して地域の人と交流したいと、主婦仲間6人とパン屋を開店。店をはじめるにあたっては、「母親が築いた地域との繋がりを続ける」「家庭にいる女性の能力を活かせる場を作る」「添加物のない安全で美味しいものを提供する」という3つの目標を掲げた。

「スタッフに恵まれ、お客さんに支えられました」とは酒谷さん。穴のあいた食パンや塩を入れ忘れたパンを作ってしまったりと、失敗を重ねながらも、安全で体によいものを…という願いから品質は決して落とさなかったのが自慢。形は悪くても安全な物を食べたいという理由から、この店のパンしか食べないという根っからのファンも増えている。

また、地域交流の一助に…との思いから、店の横ではりサイクルショップを開き、その売上を知的障害者施設に寄付している。

## ネイリスト

### アフターファイブはネイリスト

齊藤 瑞枝さん



- 動機／ネイルスクールのオーナーが掲載された新聞記事を読んだこと。
- 準備／技術講習会への参加  
トータルネイルコース(ネイルの基礎・エクステンションコース・ネイルアート・フットケア) 受講料42万円(120時間 + 補習授業)
- 資金／道具一式などで5~6万円

問／ネイルサロン・スクール アフロード  
●末広町13-5 ☎22-1135

ネイルアートというものが日本に上陸して以来、日本中の多くの女性がすぐに、その指先の美しさに夢中になった。市内在住の会社員・齊藤瑞枝さんもそんな1人。彼女の場合はその巧みなテクニックを自身も身につけたいと強く願った。

2年前の秋、新聞で『ネイルスクール・アフロード』のオーナーの人物紹介の記事を読み、すぐに同スクールを受講。週に3~4日、仕事が終わってから熱心に技術を学び、およそ3か月で2級ネイリスト試験に合格。その後、友人が経営するエステサロンで少しずつネイルの仕事をするようになり、昨年春に念願の1級ネイリスト試験に合格した。

現在は市内各地で開かれているイベントに派遣ネイリストとして参加しているほか、ネイルサロンのホームページ上で自作のチップを販売している。

「会社の仕事との両立は大変ですが、それでもアフターファイブに好きなことに熱中できることで、毎日が充実しています」

現在、全国のネイリスト達と腕を競うコンテストへの出場を目指して、連日深夜にわたり技術を研鑽中。「函館を出たことがないので、自分の技術がどれぐらいのレベルなのかを確認したい」のが理由とか。

趣味を仕事に…、全国レベルへの挑戦…それらはこの街でも、実現できる――。

## エステ・ネイル・ヘアメイク技術者

### 会社勤めから一転、ゼロからの挑戦

辻村 博美さん



- 動機／美容技術を身につけるうち、人を綺麗にしてあげることへの興味が深まったこと。
- 準備／技術講習会への参加  
エステ(期間:6か月、受講料42万円)  
ネイル(期間:6か月、受講料42万円)  
ヘアメイク(期間:3か月、受講料26万円)
- 資金／特になし

問／MIC コスメティックプラザ七重浜  
●上磯町七重浜2-33-49 ☎49-8319

もつと目標を持って生きるべき――。

利用客の1人として通っていたエステ＆メイクサロンのオーナーに、そんな風に言われたことがきっかけで、今年から念願のプチ開業にチャレンジしようというのが、辻村博美さん。

4年ほど前に知人の紹介で訪れた『MIC コスメティックプラザ七重浜』で肌のお手入れを受けるうちに美容技術に興味を持ちはじめ、自分の美容のためにと、オーナーから技術を学ぶようになった。技術を学んでゆくうち、夢は「自分が綺麗になること」から「人を綺麗にして喜ばせること」に…。やがて、MIC主催のエステ、ネイル、ヘアメイクの講習会全てに、1年以上の時間をかけて参加し、さらに技術を高めた。

「会社をやめると収入がなくなるから不安がありました。でも、人生の目標を持ってない自分から脱皮したいという気持ちも…。そんな時、サロンのオーナーや、東京でヘアメイクアーティストをしている友人に背中を押され、思い切って会社を辞めることにしました」

昨年12月末に、13年間勤めた職場を退職。今後は仕事の依頼があった時のみ、『MIC コスメティックプラザ七重浜』のサロンを使わせてもらう形で、仕事をしてゆく計画。

「依頼がなければ収入もない。不安もあるけれど、やっと本当の自分らしさを見つけられたような気がしています」

## 英語教室経営

### 英語と日本語で広がる国際交流

入江 真由美さん



- 動機／好きな英語を生かして仕事に繋がりたいと思ったこと。
- 準備／英語と英会話の勉強  
日本語教師の勉強
- 資金／教材とチラシ配布に5万円

問／入江英語教室  
●桔梗2-23-6 ☎46-6753

市内桔梗町の自宅で英語教室を開く入江真由美さんは、12年前から小学生、中学生、高校生に英語を教えている。

学生時代から英語が好きだった入江さんは、3人の子供の子育てが一段落した頃から英語を仕事に生かしたいと、ラジオ英会話で勉強をはじめた。下の子供が幼稚園に入ったのをきっかけに、英語塾の講師募集の試験を受け、仕事をはじめた。その後、子供が学校から帰った時に家にいたいという思いから、自宅に教室を開設。最初の頃は1時間のレッスンプランを立てるため、準備に2~3時間も費やしたのだとか…。低学年には飽きないようにゲームを取り入れるなど工夫を重ね、また、学年が進んで難しくなる内容に合わせ、自分も勉強を続けている。

3年前、子供が留学する時に、各学校に配置されている英語指導手のAETや留学生に日本語を教える日本語教師をはじめた。アメリカのミネソタ州から来ていたAETのアリシアさんが、日本で受けた親切のお返しにと、子供の渡米後、親身になってお世話してくれたという。そのことがきっかけとなり、日本に来ている外国人に何かできれば…との思いから、日本語教師をはじめたという。

日本語を教えるだけでなく、文化や習慣の違いによる困り事の手助けになれば、というのが、現在の思い。

パパ、ママ、頑張るって



## 子育て倶楽部

今回は、ご主人が市内の高校で教師をしているという(主婦)さんからのご意見を紹介します。

主人の高校の校則で茶髪は禁止されていますが、指導は「いたちごっこ」です。茶髪がなぜダメなのか...というよりも、子供達に「世の中の規則は守るものだ」という意識を身につけてもらいたいのです。

集団生活には我慢が必要です。それは、1日や2日で身につくものでなく、幼少期からのしつけが大切です。「たかが茶髪や居酒屋」と思うかもしれませんが、小さい頃からの生活習慣は、学校生活を送るようになると遅刻や欠席などの面にも影響します。甘く見ない方がよいかと思えます。

また、「人間を見ために判断するな」といいますが、入試や就職試験では第一印象が重視されます。もし、自分の子供が茶髪だったとして、黒く戻さず試験を受けさせますか? 可愛ければ何をしても許されるものではないです。大人がすることは全て子供がしていることではありません。大人だからしていいこと、子供だから我慢が必要なものがあるはず。けじめをつけることが、成長や人格形成に大切なことなのではないでしょうか? 子供は大人のオモチャではありません。どうして人間に成長させるかは大人の意識にかかっています。

学校に入ったら何とかかなと思うのではなく、日頃から善悪のけじめをつけさせ、大人と子供の立場の違いを分からせておく必要があります。そうしないと、子供は勘違いします。

我慢ばかりはよくありませんが、教育上必要な我慢は絶対にあります。後悔のないように、真剣に子供への影響を考えてほしいです。(主婦)

皆さんはどう思われますか?

ご意見・ご感想は...  
〒040-8605  
函館つづく株式会社ミッド事業部  
青いぼすと編集室『子育て倶楽部』係  
FAX 23-5699  
Eメール aoi-post@aurora.pcn.ne.jp

### 出演キッズの写真集集中

#### 今月の元気印



平沼 優乃ちゃん  
平成13年6月7日生

おまの写真を一枚にお名前生年月日を添えて、子育て倶楽部係まで郵送下さい(返却不可)

このコーナーでは、子育てに関する意見交換や、ベビーやキッズのカワイイ商品・便利なグッズをはじめ、パパ、ママ、おじいちゃん、おばあちゃんにもオススメの情報を紹介します。読者の皆様もオススメの商品や場所などがありましたら、ぜひお知らせ下さい。

今年はお子とどんな風に過ごすか——と考えているお母さん! 育児サークルに参加してみたいか? “ママ友”を作って、親子で有意義な時間を過ごしましょう。

さて今回は、函館市内にある育児サークルの紹介です。

#### ホワイトエンジェル

35歳前後で第1子を持つ母と子が活動しています。ノート交換などで育児の悩みも相談できます。  
日時/毎週金曜日の午前10時30分~午後2時  
場所/市内の様々な施設  
会費/月額50円



#### ママサークルYU

転勤族の母子の集いで、子供が喜ぶ行事も行っています。  
日時/月2回(不定期)  
場所/子育てサロン・公園など  
会費/実費  
※新規メンバーの活動は4月~



以上、2つのサークルの詳細は、下記のいずれかにお問い合わせ下さい。  
●中央子育てサロン/23-5617 ●花園子育てサロン/51-7321  
●さゆり園子育てサロン/22-8681 ●亀田港子育てサロン/45-1380

#### れがろの会

ヒーリングエネルギーとおしゃべりでリフレッシュしましょう。  
http://www2.ncv.ne.jp/~asayo/

#### 函館母乳育児の会

仲間と楽しく母乳育児をしています。  
http://plaza.rakuten.co.jp/hakodatebonyu



以上、2つのサークルはいずれも...  
日時/毎月1回、午前10時30分~正午  
場所/癒しの森(函館市桔梗2-24-18)  
参加費/1回800円~1000円  
詳細は☎47-2231または、Eメールasayo@ms2.ncv.ne.jpまで。

## 道南在住の頑張る人紹介

### マイウエイ全力投球

## 素顔を素敵に変える 注目の神業的技術:

美容室『髪風舎』代表

岸田 志穂美さん



彼女の魔法で、ノーマイクで街をイキイキと闊歩する女性も増えているという。彼女が器用な手先と先端の技術を駆使する魔法の名は「刺繍メイク」。まゆ毛を主体にアイラインからリップまで、地肌の手彫りで刻まれてゆく究極のオートメイクが遂に函館にも上陸した。市内桔梗5丁目美容室『髪風舎』を経営する岸田志穂美さんが、刺繍メイクの技術を学ぶため中国に渡ったのは今から半年ほど前。全国の有名オートメイクのエキスパート数人とともに、技術取得のツアーに道内からたった1人で参加した。「それまでのオートメイクと大きく異なるのは、肌が見える」という点。つまり塗るといふよりは刻むという感覚。二層のリアリテイが実現するわけです。それにしても中国の技術というのは素晴らしいですね

函館市の出身。結婚、子育て

「中国には面相学という、まゆ毛や口元の形など、顔がその人

の運勢を占めるという占いのようなものがある。それが、その人が持っている運命の地図。その地図を、自分自身で読み解く。それが、面相学。中国には面相学という、まゆ毛や口元の形など、顔がその人の運勢を占めるという占いのようなものがある。それが、その人が持っている運命の地図。その地図を、自分自身で読み解く。それが、面相学。

「自分の店を開業したのは美容師になってから4年後。以来、近所の人を中心に、ご家族をそとて利用していただけるようになりました」

「刺繍メイクは6万円だが、現在2月中旬まで4万円のキャンペーンを実施中(完全予約制)。髪風舎は☎46-7128。」

## 青い心の心

新しい年を迎え、今年はどうなるのかと期待と不安の入り交った複雑な思いになります。

今世紀に入ってからというもの、世界のあちこちで戦争や内紛など血を流す抗争が絶え間なく続いています。人の命は地球より重いという言葉は、いまや死語になってしまったかのようです。私達は最近、人の死に対して感性が鈍ってきているのではないかと気がしてなりません。

日本では、多くの若者が将来に希望が持たずに無気力になつてしまつてしまつてます。明るい未来を展望できず、ひきこもりたり集団自殺に走つたりする例が後を絶ちませんし、一方で卑劣な集団レイプ事件や幼い子供の誘拐殺人などが新聞紙上を賑わし、さすがに世相が気に吹き出しているという気がします。罪のない子供を死に至るまで虐待することも、戦争で人を殺したり傷つけたりすることも同じように命の軽視です。いずれも自分以外の人権を認めない行為です。そのことは自分と自分に繋がる他人とを意識することがなくなつてしまつたこと

## 新しい年に

と無関係ではないでしょう。それがもし、自分の身の上で起つたことだつたら...とほんの少しそう考えることで事態は違つてくるのではないのでしょうか。

想像力は人間だけに与えられた素晴らしい能力です。他人やよその国のことを、自分のこととして想像してみればどうでしょうか。私達人間は、地球の生きとし生けるものすべてに対して、それはいえることです。

「いただきます」といふ言葉は、生き物の命をいただくことであり、命に対する畏敬の念を表す言葉だといわれます。考えてみると私達人間は、随分多くの命と引き換えに生き伸びているのです。そう思えば、すべての命に対して敬虔な気持ちで湧いてくるのではないのでしょうか。ノーベル賞作家の大江健三郎さんが立ち上げた「憲法9条の会」では、「戦争をしないと決めた私達の憲法を誇りにしたい」といっています。それはまさに、殺すことも殺されることもしないという決意を表した人間の英知の結集だからです。

新しい年のはじめに、自分と自分につながるすべての命について、ほんの少し立ち止まって考えてみた、ものです。(無)

# Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

Voice

## 逆さオリオン

曾我 直人

ひのき屋の夏のブラジルツアーで、山間部の田舎街に1週間滞在した。ある夜のこと、ふと空を見上げると星がとつても近く、オリオン座が頭上にきれいに輝いていた。そうか、南半球では8月にもオリオン座が見えるのかと、しばらく感慨にふけっていた。ところが、よくよく見るとオリオン座の向きが日本で見ると、どうも勝手が違う。上下あるいは左右逆さまのように感じた。そのことがずっと気になり、帰国してから、ライブの中で毎回、そのエピソードをお客さんに話した。「僕が見たのは、単なる錯覚だったのか、それとも本当に逆さまに見えるのか、誰か教えてほしい」と。残念ながらアンケートにもメールにも誰も答えてくれない。

つい先日、友人の山北紀彦君(アフリカ太鼓奏者)と電話で話したとき、同様の質問を彼にぶつけてみた。彼はゲタゲタ笑いながら「ソガちゃん、そのとおりだよ。南半球では上下逆さまに見えるんだよ」と教えてくれた。彼はアフリカに行ったときに同じ体験を何度かしているらしい。念のため、インターネットで「南半球 オリオン座」と検索してみると、実にたくさんこの話題がとりあげられていた。逆さまのオリオン座は南半球に旅行した人達の間ではかなり有名な話らしい。さらにおもしろかったのは、南半球の星座の名前。はえ座、くじゃく座、カメオン座、コンパス座などなど、初めて聞くものばかりが並んでいた。反対に、北半球の星座について、南半球に住む人達は、ほとんど知らないのだらうなと思われた。お風呂の湯船の栓を抜いたときにできる水の渦の回転方向が、南北では逆になる話はよく知られているが、星座についてはまったく予備知識がなかった分とつても刺激的な体験をさせられた。

みなさん、南半球に行く機会があったら、ぜひ夜空の星に注目してみてください。(たいてい楽団ひのき屋代表)

## 体験教室に参加しませんか?

## めばえ函館教室

子供のための幼児教室「めばえ函館教室」は、オリジナル教材を使い遊びを通して子供の知能を伸ばすお手伝いをしています。



2歳から7歳くらいの頃は脳細胞の発達が始まり、この時期に良い刺激を与えることで、自ら考え行動できる子供に成長します。教室では子供のよりよい成長に向けて、1人ひとりの興味や考えのスピードに合わせ、無理のない指導を行っています。対象年齢は2〜7歳(年齢別クラス編成)で、1クラス3人から9人に講師

2人が授業をします。イトーヨーカドー函館店 2階の同教室では1月26、27、29日に、体験教室を実施します。それぞれ①2歳〜午前11時②2〜3歳午後1時30分③4歳

以上午後3時、要予約。また1月22日〜2月6日には無料体験コーナーを開設します(1月25日、2月1日は休み)。時間は午前10時〜午後5時で、会場はイトーヨーカドー函館店内2階のちびっ子広場横。対象は2〜7歳。詳しい内容は直接フリーダイヤル 01220557115



## タラバガニとイクラ丼が食べ放題!

## 居酒屋ココ

市内昭和4丁目・国道5号線沿い北海道乳業向けに「居酒屋」があります。

写真は、新登場の「タラバガニとイクラ丼の食べ放題」(これで2人前)。こちらはタラバガニとイクラ丼がなんと食べ放題で楽しめる上、ホタテ焼き、じゃがバター、三平汁が付いて1人3500円というお得なコース。

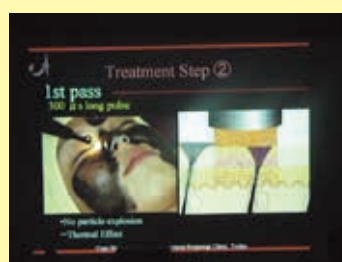
写真は、新登場の「タラバガニとイクラ丼の食べ放題」(これで2人前)。こちらはタラバガニとイクラ丼がなんと食べ放題で楽しめる上、ホタテ焼き、じゃがバター、三平汁が付いて1人3500円というお得なコース。上質の魚介類を

食へ慣れた函館人でも、これなら文句なしの大満足メニューです。なお内容は時期によって異なる場合があります。2人以上で要予約。宴会は100人まで収容可能。送迎バス有。大駐車場有。営業時間はランチタイムが午後11時〜午後2時、居酒屋タイムが午後5時〜深夜0時(ラストオーダー午後11時30分)。年中無休。 ●昭和4・29・8 41-21996 http://www.gocn.jp/~co-co/

## 北海道初、最新レーザーピーリング登場

## 五稜郭大村美容形成クリニック

市内本町の「五稜郭大村美容形成クリニック」では昨年12月北海道では初の最新レーザーピーリング『MAX P.E.E.L.』を導入、早くも話題を集めています。



このレーザーピーリングは従来のレーザー、フォトRFに比べ、より強力な効果を発揮。それまで取れなかった深層のシミの改善やニキビ跡、ニキビ、拡大した毛穴の縮小、くすみ色素沈着のほか、20000円、顔全体で420000円のほか、症状に合ったコースがあります。からは「化粧持ちがよくなった」という喜びの声も…。さらに、顔(肌)が引き締まると肌の様々な悩みを解消してくれる、頼もしい機械の登場といえるでしょう。

治療方法は、顔にカーボンを塗り、毛穴の奥まで入れているレーザー3種類を照射するため、高い効果が期待できます。それを3〜5回程度(3週間毎行い、美しい肌の完成です。料金は、鼻全体が1回20000円、顔全体で420000円のほか、症状に合ったコースがあります。からは「化粧持ちがよくなった」という喜びの声も…。さらに、顔(肌)が引き締まると肌の様々な悩みを解消してくれる、頼もしい機械の登場といえるでしょう。

●本町8-18 アクサ函館ビル7階フリーダイヤル 01220794843

## あなたの健康を応援します!

## 本通薬局

市内本通2丁目の『本通薬局』は、免疫学を勉強したスタッフが健康面の相談に応じている「相談薬局」です。



薬剤師・多田達弘さん

薬局という薬の販売が強調されていますが、「健康のために最も大切なことは食事」と話す薬剤師の多田達弘さん。現代は食生活の偏りなどにより免疫力が低下、そのため健康を損なっている人が少なくありません。健康に必要な不可欠な免疫力を左右するのはやはり食事。

「お金をかけなくても、食生活の改善で抵抗力・自然治癒力は高まります」と多田さん。また、食事で補えない場合には細胞賦活用薬「ルミナ100」がサポート。体質や年齢のせいと思っておきながら

いた症状、更年期障害、慢性湿疹(急性)、風邪をひきやすいなど、何でも気軽に相談下さい。相談は毎週水曜日の午後2時〜午後6時。なお、処方箋も受け付けています(毎週月・金曜日の午前9時〜午後6時。駐車場有。 ●本通2-5324 5141414 ルミナ100





# 世界に1冊だけの マイブック

世界に1冊だけのマイブックを作りましょう。ノートに自分の好きな布や紙を貼って、しおり用のリボンをつけるだけ。小さくなった子供服を利用して思い出のノートにしてみても素敵ですね。



- 材料**
- ノート…1冊
  - 布…ノートよりひと回り大きめのもの
  - リボン…本の縦+7cm
  - 木工用ボンド…適宜

- 作り方**
- ①布にノートを置いて、3cmののりしろをつけて切る。
  - ②背表紙の幅に切り込みを入れ、中に折り込み、リボンと一緒にボンドで貼る。ノートの表面にうすくボンドをつけ、布を貼る。布がたるまないように、周りを折り込み、ボンドで貼る。ボンドが落ち着くまで電話帳などの厚手の本を2冊用意し、間にはさんでおく。乾いたら出来上がり。



洋服生地で、ちょっとシックなパリエーションも素敵。



市内富岡町で8年間営業してきた、美味しいパンが買える店と評判の『ねずみのかじったパンの店』が昨秋、上磯町七重浜4丁目に移転して、『ジョリジュワジョイス』という新たな店名でリニューアルオープンしました。

メルンチックな店内には見た目にもかわいらしいケーキのようなパンや、旬の食材をふんだんに使った季節限定メニューなど、スラリ100種類以上が並んでおり、行くのが楽しみになるパンの店として注目されています。

人気があるのは「変わりカレーパンのランチセット」(525円)。うずら、なす、舞茸という3種類の自家製カレーを使ったパンに、自家製ジャムのヨーグルトとスープが付いています。こちらは、毎日午前11時から数量限定で販売しているメニューです。

また、長時間醗酵のしっとりした無添加の食パンは、粉の風味とバターがほろりとよく、毎日食へても飽きない味として人気を集めている逸品です。

この店の「美味しい幸せ」をぜひ、あなたの家庭の食卓にも迎えてあげてはいかがでしょうか。

営業時間は午前7時～午後7時。毎週木曜日定休。駐車場5台。



いい店  
みつけた

ジョリジュワ  
ジョイス

担当/鈴木 麻代



## はこだて医療情報

### 前立腺ガンの真実

乃木クリニック泌尿器科院長 日本泌尿器科学会  
佐々木 正人 泌尿器科専門医



ここ数年、前立腺特異抗原 (PSA) という物質が採血で簡単に調べられるようになり早期の前立腺ガンが見つかるようになってきました。それに伴い前立腺ガンに関して多くの事実が明らかになってきています。国内で前立腺ガン治療に有数の実績がある大阪府立成人病センター泌尿器科医長の前田修先生による解説を引用します。

- ①前立腺ガンの進行はゆっくりしているため、その中には、生涯治療を要さない症例を少なからず含んでいること。
- ②高齢者に好発するために年齢によっては根治療法が必要でないこと。
- ③手術だけでなく他の治療法の選択肢があること。治療法として、前立腺全摘除術、放射線療法、内分泌療法、無治療経過観察があります。年齢、PSA の値、前立腺ガンの拡がりの程度、前立腺ガン細胞の悪性度によりこれらの治療法から選択します。
- ④前立腺全摘除術の適応になる症例は、通常の検査でほとんど全く異常を検出できない潜在ガンに近いガンです。そして、それらは前立腺全摘除術をしなくても経過が良好な症候群なのです。前立腺全摘除術は10～15年先の前立腺ガン死を未然に防ぐ保険のような手術であるという認識が必要です。PSA が20～30を超えるようなガンや直腸からの検査で突出する硬結を触知するような症例では、前立腺全摘除術で根治することは困難なのです。

最も前立腺全摘除術の恩恵を受ける症例は、若年者でガン細胞が前立腺の内部に限局していて、ガン細胞の悪性度が強いガンである場合なのです。高齢者でガン細胞の悪性度が強くないガンでは、どの治療法を選択しても寿命に影響することは少ないのです。

ほかのガンと比較して、早期の前立腺ガンでは自然のままでの経過が良好なことです。

●乃木町7-5 ☎32-3700

## ドクター講座

### 症状による痔の自己診断

一色医院院長 一色 道夫

日本大腸肛門病学会指導医  
専門医



痔の症状には、出血・痛み・何かが出る等色々あります。1番多くみられるのは出血です。拭くと紙につく程度からポタポタ落ちる、シャーと走るまで様々です。出血だけで痛みがない時は、初期の内痔核(肛門の内側の静脈やその周りの組織がイボ状にふくらんだもの)が考えられます。内痔核が大きくなり、排便時肛門の外に出てくる様になると出血の他に痛みや残便感を伴う事があります。初期の内痔核は、便を軟らかくし、軟膏療法を行うとよくなります。しかし、排便時脱出するようになった内痔核が、指等で押し込まないと元に戻らなくなる程病状がすすむと手術が必要です。出血の他に痛みがある時は、裂肛(硬い便により肛門が切れたもの)が考えられます。初めは排便時の痛みだけですが、慢性化すると排便後も強い痛みが続く様になり、肛門ポリープやみはり疣(いぼ)と呼ばれるものもできてきます。初期の裂肛は、便を軟らかくするだけで治りますが、慢性化すると手術も含めた治療が必要になります。痛みがあり肛門の外側に青黒い豆状の硬いしこりが触れる時は、血栓性外痔核(肛門の外側の静脈に血の塊まりをつくったもの)が考えられます。お尻を温め、軟膏療法を行うと治ります。痛みと共に熱感のある腫れた様なしこりがある時は、肛門周囲潰瘍(肛門の周りに膿が溜まったもの)が考えられます。下痢をした後に多くみられます。切開したり自然に破れて膿が出ると痛みはなくなります。膿が出た後いつまでも穴がふさがらなかつたり、治ったと思ってまた腫れ、繰り返す膿が出る様になると、痔瘻が考えられます。痔瘻になると手術が必要です。痔からの出血は真っ赤です。暗赤色を呈していたり、粘液が混じっていたり、便の中に混じる時は、大腸からの出血が考えられます。すぐ大腸の検査を受けて下さい。また、痔と思い1～2週間治療しても症状がよくならなかつたり、繰り返す時は、大腸の病気も疑われますので、必ず専門医の診察を受けて下さい。

●宝来町7-15 ☎23-2396 (午後5時～午後5時30分、電話相談受け付けております)

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—

平成17年最初の発行となりまして。今年も1年間のご愛読をよろしくお願い申し上げます。さて今回はあなたの「やりたいこと」を実現する「プチ開業」の特集でした。

【読者の声】

函館人のマナーについて『読者の声』コーナーを讀んでの投稿です。私も函館の方のマナーに驚かされる事が多々あります。私は仕事の関係で関西、関東、札幌、函館という異なる土地で1人暮らしをしてきました。共同住宅について挨拶をしない人は函館が一番多いです。特に引越した時に挨拶がなかったことがあるのは函館が初めてでビックリしました。運送屋のトラックが入ってくる一言一言が聞こえれば駐車場の車だつて移動させるのに、外が騒がし

いと覗いてみると、我が家の車の横でギリギリの作業です。落ち着いたら挨拶に来るのかと思いきや何もなし。単身者ならまだしも、子供もいるようなご家族です。朝晩、部屋で走り回っている子供の足音がウザイと感じるのも、挨拶がなかったからのように思えてしまいます。以前住んでいた他県ナンバー所有の単身者の方は出て行かれる時にまで、荷物の搬出で騒がしくなりませんが…と挨拶にきて下さいました。たまたまで相手への印象や気持ちが変わるのにな…と思います。共同住宅の修繕などに事前の通知がないのも函館が初めてでした。ある日突然、屋根に人が登っていたり、朝早く壁へのドリル音で目が覚めたり。他の土地では管理会社などから事前に文書で、行う内容や日時が各戸に投函されていました。あとはスパーのカーポートとカゴを

使用した状態のままに放置する人。そのまましておけばすぐ使えるという屁理屈なのかもいれませんが、粗末された状態の物が、入口付近にたまっていたり、返却場所がない場所に置き去りだったり。みつともないとは思わないのでしようか。自分が片付け役のスパーの店員だったらどう思うのでしょうか。あげたらきりがなくあります。バス停に並ばない。道路に堂々と逆駐車。順番待ちができない。観光地として恥ずかしい話ばかりです。どうしても函館は相手のことを考えない、自己中心的な勝手な人だらけに思えてしまいます。そういう人達を見ていても函館はいい所だとは思えないし。私もこの土地で子供を育てたいとは思いません。良い人もいるのですが…ね。悪いことの方がとても多く目に付きます。(Satou)

【読者の声】

転勤族にとっては助かります！いつも楽しく拝読させていただきます。転勤族にとって街の情報はとても助かります。今後もし楽しく見せていただきます。

(杉並町、Y.O.)  
☆函館暮らしには慣れましたか？今年もご愛読をよろしくお願い致します。

【インフォ】

今春高校卒業予定者が対象  
ハローワーク函館の就職面接会が1月24日午後1時から函館ハーパービルホテルで  
ハローワーク函館では、この春に高校を卒業する人達を対象とした就職面接会を1月24日午後1時から午後4時まで、市内若松町の函館ハーパービルホテルで開催します。

高卒者採用予定のある事業主による面接会です。就業未定の人にはふるって参加を！面接会の詳細はハローワーク函館 ☎26-0735までどうぞ。

詩の雑誌『雲と麦』参加者募集  
現代詩は難しいと思われている人、やさしい詩の雑誌『雲と麦』にどうぞ。初心者大歓迎です。すでに569号を発行の月刊誌です。ぜひご参加を。見本誌と会則は1000円同封(切手可)の上、請求して下さい。〒133-0057、東京都江戸川区西小岩3-33-20 雲と麦詩人会まで。詳細は ☎03-36658-0503までどうぞ。

【プレゼント】

罰ゲームにどうぞ！せんぷり茶を3名様に静岡県の茶類加工会社「株式会社オーラルライフ」



「ビス静岡加工センター」より、『ソニアレビ』笑っていいとも！の罰ゲームで注目されている苦いお茶「せんぷり茶」のティールバッグ5袋入を本紙読者3名様にプレゼント。ハガキに郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、〒437-0016、静岡県袋井市袋井2-1-12、株式会社オーラルライフ「ビスせんぷり茶」函館青いぼすと「プレゼント」係までご応募下さい。締切は1月25日。なお、商品に関するお問い合わせは ☎0538-443465まで。締切は1月25日。

【次号予告】  
1月28日(金)「いろいろ変わったお風呂特集」

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] 123-5699 [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

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)

申請先 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

『原液シリーズ』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同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

本紙厳選 商品情報

効き目だけをチヨイスするのが「イマドキ」のスキンケア  
100%原液シリーズ

化粧品は効き目成分だけをギュッとボトルに詰め込んだ100%の原液シリーズ。保湿や美白など個人個人の悩みや目標に応じて、原液をちよまよいと上手に使うのがイマドキの効率的なスキンケア。原液シリーズを使つてあなたも、理想の美肌を目指しましょう。

ヒアルロン酸 美容原液 30ml/7350円  
大豆イソフラボン 美容原液 30ml/7350円  
ロイヤルゼリー 美容原液 30ml/5250円  
ビタミンC誘導体 美容液 30ml/5250円

シワ・たるみ…○ シミ・くすみ…△ 乾燥・肌荒れ…○  
【使用法】朝晩の洗顔後、化粧水の前にスポイトで数滴とり、肌になじませて下さい。

シワ・たるみ…○ シミ・くすみ…△ 乾燥・肌荒れ…○  
【使用法】朝晩の洗顔後、化粧水で整えた肌になじませて下さい。

シワ・たるみ…○ シミ・くすみ…△ 乾燥・肌荒れ…○  
【使用法】朝晩の洗顔後、化粧水で整えた肌になじませて下さい。

シワ・たるみ…○ シミ・くすみ…△ 乾燥・肌荒れ…○  
【使用法】朝晩の洗顔後、化粧水で整えた肌になじませて下さい。

広告掲載のご案内について

各種コマース用紙は、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

編集後記

航空券のバーステア割り引きを利用して沖繩にも行きたいなと思つたけれど、割り引きになるのは1週間だけなのだそう。函館から沖繩の直行便はないから、東京か札幌まで行かなければならない。格安チケットも少ないし、こんな時地方の悲哀を感じる。(345)

昨秋、熊本県の弊立神宮へ行った。弊立神宮はとても気持ちがいい所。春木宮司からたくさんのお話が聞けた。上車で1時間半ほどのところにある熊本空港まで送ってもらえることに。喜んでいたら、偶然はないよ、アンタよかったね」と参拝に来ていた中年女性。ありがとう。(Aちゃん)

この編集後記を作っている今、毎日が時間との戦いといつてもいいほど。でもこの忙しさも年末年始の休みのためだと思つて元気がつぱい。この号が発行された時はとくに休日も終わつていながら、こんな風にはやっとう働いている私でありませう。(B)

今年は何を目標にしようか。日常の雑事はさておき、仕事や家族、地域社会や世界の情勢のことなど「私」をとりまく大切な事々々も、まずはさておき。なにより、日頃ないがしろにしている自分の身体のことを考える。健康第。今年こそ人間ドックに行かなくては。(無)

ナレーションに合わせて人形を操っている、不思議なことに人形と一体になってる自分に気づく。アインのユカフを下敷きにした人形劇を企画して、人形を作り、脚本を書き、ナレーションも自前。試行錯誤を繰り返しつつ披露の日が待ち遠しい。私は。(チヨ)