

青いほす

発行/株式会社青いほすとHD 〒040-8605 函館市弁天町20番3号 函館どつく株式会社内

[総務・営業・折込業務] ☎ (0138) 23-5688 [編集室] ☎ (0138) 27-9210 [FAX] (0138) 23-5699
[E-mail] aoi-post@aurora.ocn.ne.jp [URL] http://oceanplace.jp/aopos/

突然、あなたが喪主になったら?

葬儀手帖

函館

いざという時に困らないための 函館の葬儀に関する心得

私達が生きてゆく上で、決して避けては通れないのが冠婚葬祭という古来から伝わる儀式。中でも、ある日突然訪れて、限られた時間の中でその準備を進めなければならないのが葬儀です。

葬儀とは本来、亡き故人の生前を偲ぶとともに、遺族にとっての大切な人を失った悲しみの心を少しずつ軽減し、最後の別れの時を過ごすのが理想ですが、遺族にとっては短い時間の中でやらなければならないことが山ほどあり、さらに初めてのことで分からないことも多いため、悲しみの心をよそに、忙しく動き回らなければならないのが現実。特に葬儀は地域性や宗教などによってその慣習も様々で、何かと迷ったり困ったりする場面も少なくありません。

今回は地元の葬儀社や函館市の取材協力により、「もし、大切な人が病院で亡くなって自分が喪主をすることになったら…」というケースをシミュレーションしながら、人が亡くなった瞬間から葬儀が終わるまでの流れにスポットを当ててみました。函館独特の慣習が、ほかの地域の葬儀の流れとは随分違うケースもあります。函館生まれ函館育ちの人はもちろん、転勤族の皆様もぜひ、この機会に函館の葬儀についての知識を深めてみてはいかがでしょうか。

シミュレーション もしもあなたのご主人が 病院で亡くなったら…

監修/株式会社博善社
1級葬祭ディレクター 小泉輝明さん



ご主人を病気で亡くしたあなたは、深い悲しみや淋しさとともに今後の生活に対して不安もいっぱい。ところがそんな思いをよそに、喪主としての大変な仕事があたを待っています。

■まずは死亡診断書を病院から受け取り、その後、葬儀社を決める。

病院でご主人を亡くしたあなたは当然、突然の出来事に悲しみ、気持ちが大混乱状態になるでしょう。でも、喪主となるあなたには、悲しみの気持ちをよそに、やらなければならないことが山ほどあります。



まずは病室を片付けて病院の精算を済ませ、病院から「死亡診断書」を受け取ること。次に、遺体を自宅などに運ばなければなりません。

通常は遺体を運ぶのは葬儀社に依頼します。函館の場合は、互助会や知り合いの葬儀社など、この時点で葬儀社が決まっているケースが8割ですが、中には病院で紹介してもらったり、病院の霊安室にある市内の葬儀社の一覧表を見て選ぶ人もいます。函館は、本州の諸都市のように、病院と葬儀社が密接に関係しているケースは少ないです。信頼できる葬儀社選びは、トータル的な葬儀のための重要なポイントです。また、葬儀をどこで行うかも重要で、町会館や斎場というのが一般的。例えば「株式

■自宅に遺体を運んだら…

自宅に遺体が運ばれたら、布団を敷いて枕飾りをして、葬儀社では一般的に枕飾り一式を用意してセッティングしてくれますが、布団はあなた自身が用意しなければなりません。自宅に遺体が運ばれたら、次第にあわだたくらくなりますが、枕飾りに添えるご飯と果物は自分で用意することをお忘れなく。その後、お寺さん(僧侶)を呼んで枕経を読んでもらいます。次第に各業者さんなどへの心づけなど、思わぬ場面で金額が発生するケースが考えられますが、お金が必要になる場面では基本的に葬儀社の担当者からアドバイスしてくれます。

■葬儀までの日取りを決める。函館独特の慣習があるのに注意!

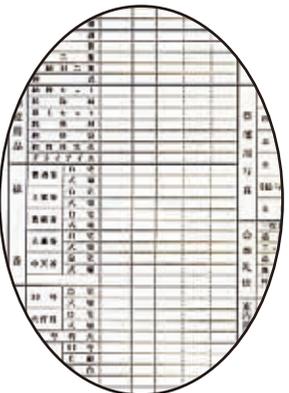
喪主になったあなたは、葬儀社の担当者と葬儀の日取りを打ち合わせします。同時に、葬儀委員長になつてもう一人を決める必要があります。

函館の葬儀は「納棺」←「出棺」←「通夜」←「告別式」が一般的ですが、これは道南と青森地方の一部だけの慣習。全国的には「下葬」←「納棺」←「通夜」←「告別式」←「出棺」です。つまり、函館の場合は、まず火葬ありきで、その後の日程が進んでいくわけです。函館以外には、参列者が予想される場合には注意が必要です。独特の慣習の理由には、函館大火や伝染病、また、遠洋漁業ですぐに戻れない遺族のためにお通夜は後回しにするといった諸説があります。

■納棺・出棺・火葬

納棺の段階で、喪主のあなたがしなければならぬのが棺と遺体に着せる白装束選び。最近の葬儀社はカタロクが充実しているので、予算などに応じて選べます。

死後、24時間が経過すると火葬することができ、火葬場までは霊柩車または専用バスを呼びますが、函館の場合は専用バスが一般的です。火葬には「火葬許可証」が必要で、市役所に「死亡診断書」を提出すると「火葬許可証」を得ることができ、市役所への手続きは一般的に葬儀社が代行してくれます。火葬には予約が必要。函館の場合は午前9時、午前9時15分、午前11時30分、午前11時45分、午後1時45分、午後2時、午後2時15分。予約は葬儀社がしてくれますが、日時を決めるのは喪主のあなた。函館以外から参列者が来る場合は、前述した函館独特の慣習により、「何故お通夜の席で遺体と最後のお別れができないのか」という苦情が発生する場合もあります。函館以外からの参列予定者へは事前に函館独特の慣習を知らせ、最後のお別れ



葬儀社の見積書。できるだけ詳細な見積りが記載されているほど良心的な葬儀社といえそう。



葬儀社オリジナルのカタログ。不明な点は何でも遠慮せず葬儀社の担当者に尋ねるべき。

■お通夜の前に用意するもの

お通夜までに祭壇を用意しなければなりません。祭壇についても、最近の葬儀社では分がかりやすいカタログを用意している所が多いので、それらを参考に葬儀社の担当者や相談しながら祭壇を決めます。お通夜までに用意するものリストアップは、できるだけ詳細が分かる見積書を用意してもらおうと、後のトプフルの回避になります。祭壇のほかに、遺影用の写真(最近では生前のカラ写真が多い)と香典返しが必要。お寺さん(僧侶)の手配や戒名については原則として遺族とお寺によるやりとりとなります。葬儀社は立ち入りませんが、不明な点はトプフルを受けるところで、お通夜以降の日時と場所が決まったら、必要に応じて新聞に死亡広告を掲載します。一般的に掲載日はお通夜当日で、掲載日前日の午後4時頃までに原稿を完成させなければなりません。申込は広告代理店が窓口ですが、葬儀社が代行してくれる場合も多く、掲載内容にも文例があります。広告料は掲載後、広告代理店に支払います。

各種届け出と手続きについて

◆戸籍に関する届けについて◆

- 届書
死亡した時は、死亡したことが分かった日から7日以内（7日目が土・日曜日、祝日の場合は明けた平日まで）に「死亡届」を出さなければなりません。窓口は、函館市役所本庁舎・戸籍住民課戸籍係のほか、最寄りの支所で受付（夜間・休日は、函館市役所本庁舎の宿日直室のみ受付）。なお、届出の際は届出人（親族など）の印鑑が必要です。
- 埋火葬許可
「死亡届」を出すと「埋火葬許可」の申請も行われます。函館市内で火葬する場合は「死亡届」と同時に、交付窓口で火葬場の使用料を納めます（12歳以上は14000円）。
- 火葬
一類感染症等で死亡した場合を除き、死後24時間過ぎなければ火葬できません。
火葬場の火葬時間は、午前9時、午前9時15分、午前11時30分、午前11時45分、午後1時45分、午後2時、午後2時15分。死産は午後3時のみ。
- 戸籍
「死亡届」を出すと、死亡した人は除籍されます。この戸籍が出来るのは、届け出から1週間後くらいになります。
※以上の手続きはほとんどの場合、葬儀社が行っています。

◆亡くなられた人の各種手続きについて◆

函館市民の人が亡くなられた場合で、下記に該当する場合、2週間以内に各手続きが必要になります。手続きは、函館市役所本庁舎のほか、各支所で行っています。

- ①国民健康保険に加入している場合
国保年金課の窓口で「被保険者移動届」と「葬祭費支給申請」の手続きを行います。必要な書類は、被保険者証、印鑑、会葬礼状または死亡広告など、振込口座。
- ②老人保健法の該当者、重度心身障害者、老人、ひとり親家庭、乳幼児などの医療費の助成を受けている場合
医療助成課の窓口で「受給資格喪失届出書」の手続きを行います。必要な書類などは、受給者証、印鑑。
- ③介護保険に加入している場合
介護高齢福祉課の窓口へ「介護保険被保険者証」をお返し下さい。

互助会は戦後まもなく、神奈川県横須賀市で発足しました。人生の大きな2つの儀式といわれる結婚式とお葬式のために、みんなで少額を積み立てて、必要になった順に利用し、人手も互いに協力し合って式を執り行ったというのが、そのはまりでした。

その後、通産省の許可と「割賦販売法」という法律のもと、一般的に誰でも加入し、利用できる経済的で合理的なシステムとして広まりました。やがて来る日のために「安心の備え」として、一定の期間、毎月の積み立てをして権利を得るためのもので、銀行などの預金とは違います。試行権利の積み立てを行っているということで、全国で320社ほどが営業しています。利点としては、次の5つが挙げられます。

- ①冠婚葬祭によい物が安く利用でき、誰でも入会できること。
- ②加入権利は永久に保障され、利用するまで権利が保障されるので安心なこと。
- ③現在は経済産業省許可事業なので、信用ある制度だということ。「全互協」という保障機構にそれぞれの互助会が加盟して、万が一の事業継続困難などの場合はほかの互助会が権利保護を行うので、権利の永久保障が可能になります。
- ④全国組織なので、転居などの場合でも、北海道から沖縄まで移籍でき、結婚式や葬儀に利用できます。
- ⑤契約方式は前払いによる契約方式なので、契約内容に変更がありません。また、物価上昇や景気変動にも関係ありません。

契約内容や契約プランなどは各互助会で多少異なります。また、契約内容に入っていない項目もあるので確認、相談をきちんとすること。そのほか、約款も確認することが必要です。契約した系列の式場以外にも自宅や町内会、寺院などを使っての葬儀施行は可能です。

（取材協力／『平安システム』顧問 古村 憲一さん）

知っておきたい「互助会」というシステム



●葬儀社は、最後に遺族から感謝されるような仕事をしたい、と思っている
函館の場合、人が死去した直後、遺族の間でこの葬儀社に依頼するか決まっているケースが8割と

特に最近では、厚生労働省認定の「葬祭ディレクター」といわれる葬儀の担当者も存在するようになりました。そういった人達は司会術や演出術を学び、さらに葬儀に関するあらゆる知識を学び、厳しい学科試験に合格して仕事に臨んでいる人達です。こうした人達が存在するようになった背景には、葬儀は古来からの儀式としてやられてきた背景には、葬儀にはある一方で、故人の思いや遺族の希望を加味し

■お通夜の日まで蝋燭の火を灯し続けるのはどうして？
お通夜までの間、遺族などが寝ずに仏前の蝋燭の火を絶やさぬよう灯し続けます。この慣習は、大昔に野外で葬儀を行っていた時、遺体が野獣に襲われないことや、遺体の臭いを防ぐといったことが由来しているといわれています。

■お通夜、告別式のセレモニーは、どう進行してゆくのか？
お通夜や告別式は儀式であると同時に、セレモニーでもありますので、式次第や司会進行を考えなければなりません。お通夜の日まで蝋燭の火を灯し続けるのはどうして？

前述しましたが、その多くは、過去に経験した葬儀の際に評判の良かった葬儀社の口コミによるものといわれています。特に函館のような地方都市の場合は、過去の実績から葬儀社が選ばれるケースが顕著です。
つまり、葬儀社にとっても葬儀の全日程終了後に、遺族をはじめ多くの人から感謝される仕事を望んでいるわけです。故人の思いや喪主の希望、さらには遺族の願いなどをできる限り実現し、トラブルのない葬儀を理想としているわけですから、喪主となられたあなたは、自身の思いや知らないことを遠慮なく葬儀社の担当者に話したり聞いたりして構いません。大切なのは葬儀社選びと葬儀社とのコミュニケーションなのです。

■お通夜、告別式のセレモニーは、どう進行してゆくのか？
お通夜や告別式は儀式であると同時に、セレモニーでもありますので、式次第や司会進行を考えなければなりません。お通夜の日まで蝋燭の火を灯し続けるのはどうして？



■お通夜、告別式のセレモニーは、どう進行してゆくのか？
お通夜や告別式は儀式であると同時に、セレモニーでもありますので、式次第や司会進行を考えなければなりません。お通夜の日まで蝋燭の火を灯し続けるのはどうして？

新しい痩身法メソセラピー本格開始

五稜郭大村美容形成クリニック

美しいこの第1条件と「メソセラピー」は、入院手術で5クールを行います。その必要がなく望む箇所だけ痩せられるという点も、メソセラピーは、食事制限や運動によるダイエットは、体全体が痩せていくという点と異なり、局所的に脂肪を減らすことが可能です。実現させるという点も、メソセラピーは、注射後、発赤や痛み、腫れが多少見られることがありますが、ほとんど軽度で、医師のフォローで済みます。脂肪吸引は、実際に効果がある方法ですが、入院手術が必要なので、体への負担と時間的制約が大きいためです。それが比べ、市内本町1週間にわたって、五稜郭大村美容形成

脂肪吸引とメソセラピーの比較

	脂肪吸引	メソセラピー
利点	吸引した分量の脂肪細胞を確実に減少させることができる。医学的に確立されており、これまでの実績が多い。	外科的手術に比較して身体的、精神的、時間的な負担が少ない。致命的な合併症や医療事故が起こりにくいと予想される。数回の治療である程度満足していく結果が得られることが多い。治療費が脂肪吸引と比較して高額ではない。
欠点	致命的な合併症のリスクがある。術後の治療管理、治療時間が長い。治療費が高額である。	脂肪の減少には時間がかかり、効果に個人差がある。
課題	医師の熟練度に依存しやすい。	中長期的な予後が不明である。

脂肪が取れた部分をきれいに保つためには外科的治療だけでなく、運動も大切です。それを繰り返して効果は2か月位後にあらわれてきます。メソセラピーは医師でなければ行えない医療です。医師が行う美容法として、安全で安心といえます。メソセラピーは起源はフランスといわれていますが、また、イギリスなどで、三叉神経痛の治療に少量の注射液を皮下注射したことが本格的な治療方法の始まりです。一般的には、脂肪をアドレナリン受容体(β受容体)が脂肪分解を誘発し、周囲の毛細血管リンパ管の循環を改善し、脂肪細胞内の脂肪を減少させる脂肪細胞内

の中性脂肪を代謝し易い状態にさせることが目的です。除去しにくいセルライトの予防にもなります。脂肪吸引との違いは、手術がなく副作用が少ないので、体へのリスクは数段小さく、費用も半額で済みます。メソセラピーは健康な人なら年齢を問わず、誰でも受けられる身近な治療法といえます。ただし注意点としてアレルギー体質の人は十分にドクターと相談をして下さい。また、高度肥満の解消には向いていないということが挙げられます。同クリニックではメソセラピー導入を記念して5クール(治療費用30万円相当)を抽選で2名様(10万円の割引料金)を提供するキャンペーンを実施します。希望者はガキに郵便番号、住所氏

名、年齢、電話番号を明記の上〒0408605、函館どつく株式会社内株式会社青いぼすとHDD「五稜郭大村美容形成クリニック・メソセラピーキャンペーン」係まで応募下さい。締切は9月27日(締切後、同クリニックで抽選を行います。当選者には同クリニックより電話にて直接通知させていただきます。治療日を決めさせていただきます。

診療時間は月・火・木・金・土曜日が午前11時～午後3時、午後4時～午後8時、日曜日は午後1時～午後5時。毎週水曜日、祝日休止。

●本町8-18
アサ子函館ビル7階
「フリタイル」
0120-794843
「ホムページ」
<http://www.5bjyou.com>

マイウェイ全力投球

野戸眞粧美
フラメンコ教室主宰

放浪の民の魂の叫び… フラメンコの魅力伝える

「フラメンコのステージには大きな会場が盛大に行うものから、こじんまりとしたライブまで色々ありますが、私は演じる者とお客さんの距離が近いライブにフラメンコを感じます」

現在、市内日吉町2丁目のスタジオフラメンコ教室を主宰するほか、市内でフラメンコライブを開催するなど活躍中の野戸眞粧美さんは、自身のフラメンコに対する思いについて、そう話してくれた。

出身は道南の知内町。札幌市内で会社員をしていた頃に、たまたま勤務先の近くのパーティで行われていたフラメンコの催しを見て、その魅力の虜になった。

「いま思えばそれほどレベルの高いステージではなかったんですけど…。でも、その時は見た目の華やかさに感動して、早速自分でもはじめてみようかなと思ってましたね」

もともと体育会系で、思い立ったらとことん字はうという性格。最初は会社勤めをしながら



「最近思ったんですけど、子供の頃からフラメンコのリズムやノリに触れられてきたら、もともとフラメンコ系が体に染み付いたのかも…。だから子供向けの教室も作りました。老若男女問わず、たくさんの方にフラメンコの楽しさを伝えてゆきたいですね」

野戸眞粧美「フラメンコ」教室は ☎54-4530。

暮らしイキイキ講座

アイビーのおしゃれな額



- 材料
- アイビー(水栽培で根の出たもの)…適量
 - 木枠のリース…1個
 - 水苔…適量

作り方

- ①木枠の中に水苔を詰めてゆく。しっかりと、硬めに詰めましょう。
- ②全体のバランスを考えて、下から上にアイビーを植え付ける場所を決める。割り箸などで水苔の穴を開け、アイビーを挿し、枝を周りに絡ませる。



乾燥しやすいので、水は毎日、たっぷりと与えましょう。伸びてきたら、形よく巻き付けて…。

1000円ショップで見つけた木枠のリースにアイビーを絡ませてみました。

枠の中に水苔を詰め、水栽培によって根の出たアイビーを植え込みます。時間が経つにつれて、水苔の中で根を張ったアイビーが葉を茂らせます。

毎日、たっぷりの水を忘れずに…。

青ほの心

日々の暮らしに

今年の夏は、終戦から60年の節目ということから、いつになく戦争について取り上げた報道企画が多かったと思います。しかしそれも秋風とともに、いつの間にか消えていってしまっただけです。そうではなくて日々の暮らしに追われ、目先のことに汲々とする毎日。つい大事なことも忘れがちになってゆきます。

ある新聞に、作家の澤地久枝さんと歌手の加藤登紀子さんの「戦争を語り継ぐ」というタイトルの対談が載りました。

戦争は、ある日突然やってくるのではなく、庶民が気づかないうちにいつの間にかはじまってしまふもの。太平洋戦争のはじまる少し前、政府は戦争を側面から推し進める法律を次々と成立させましたが、ほとんどの庶民はそのこの重大さに気がなかったのです。戦争を推し進めた軍部だけでなく、一般庶民もその雰囲気の影響を受け、それに迎合協力したと澤地さんはいいます。それが結局はあの戦争に、なすすべもなく巻き込まれてゆくきっかけになったのです。

戦争の悲惨さを、つぶさに聞きし味わったという澤地さんは、いま、また戦争前と状況がとも似てきたと憂慮します。いまもマスコミの伝える目先の派手な競争に目を奪われて、私達にとって本当に大切な情報を見逃してはいけません。特に若い人達の無関心が目立つ気がします。「知らないこと、知ろうとしないことは自慢できない。若い人はごく普通の周りにいる年長者の話の聞いてほしい」と、澤地さんはいいます。

加藤さんは「歴史にはこちら側からでは見えない向こう側もあって、それは大きな努力で想像し、学ばなければならぬ」といいます。直接経験したことでなくても、身近な人達の経験は、いまの自分とつながっています。加藤さんは「日本がアジアの国々を植民地支配したこともされた側の立場に立ちて考えてみることで、そこから未来が開かれてくる」とも…。

国と国との関係や歴史は、毎日の暮らしから何が遠いことなのでしょうか。でも結局は、1人ひとりの個人の暮らしにつながっているのです。先人達の悲惨な体験を再び繰り返さないために、私達の周りで起きていることに1人ひとりが目を凝らし、耳を澄ませることで、日々の暮らしの中にほんの少しでも、そんなことを考える時間がほしいのです。(無

法律講座

まちの弁護士さん暮らし相談室

監修/北都法律事務所
弁護士 山本 啓二
☎51-0575

国際結婚した後の在留資格

問 私は日本人の夫と結婚して日本で暮らしている外国人です。生活習慣の違いなどから夫婦仲が悪くなり、今、夫から離婚を迫られています。もし離婚をしたら私は日本から出ていかななくてはならないのでしょうか。

答 在留資格の関係では確かに難しい問題が出てきます。つまり、貴方は離婚をすると日本人の配偶者ではなくなりますから、その時点で配偶者ビザを失うことになります。ですから、在留資格の変更手続きをとるしか方法はありません。でも、逆の言い方をすると、いくら夫が離婚を求めてきても離婚が成立しない限りは、貴方は依然として日本人の配偶者としての地位を失ってはいけません。離婚問題が起る中で例えば別居状態になっていたとしても、あるいは離婚裁判が提起されていたとしてもそれは変わりありません。ですから、まずは簡単に離婚に応じないで、納得できない離婚であれば徹底して抵抗し争うことが大事です。さて、それでも結局離婚になったとした場合、いよいよ在留資格の変更が必要になってきますが、普通多くの人は入管法2条の別表1の特殊な活動を行う人の類型に当てはまるということはまずないと思います。ですから別表1の在留資格への変更は実際的にはかなり難しいと思います。残る道は別表2の中の「定住者」としての在留資格へ変更手続きができないかということです。この「定住者」に当たると認められるかどうかは、日本での生活歴の長さの点や自分の養育する子(日本国籍者)がいるかどうかなどの点を総合的に考慮して判断がなされます。

編集室特選雑貨紹介

ZAKKA
秋の夜長、優しい光の演出…
モザイクライト



秋の夜長はやわらかな光でお部屋を心地よく演出。お気に入りの音楽でも聴きながら、ゆっくりとお酒でも飲む時間が素敵。

市内末広町・金森洋物館内にある雑貨店『アートウェブ』で見つけたフィリピン製のモザイクライトは、アジアンテイストたっぷりのデザインから放たれる優しい光が、あなたのお部屋を素敵に明るさに演出してくれる逸品。一般的な電球に対応。FRP(強化プラスチック)製なので、見た目よりかなり丈夫。31500円。

問/アートウェブ ☎23-3001
末広町・金森洋物館内

nice taste! nice shop! nice job!

敬老の日無料撮影会

フォトスタジオタニシギ 写楽館

市内美原3丁目の『フォトスタジオタニシギ 写楽館』では9月17日から9月19日まで、毎年恒例の敬老の日無料撮影会「GOLD'S GOLF」を開催します。

撮影会では、70歳以上の人を無料で撮影(年齢が証明できるものをご持参下さい)。1人での撮影はもちろん、家族や夫婦、可愛いお孫さんと一緒に撮影というのも素敵ですね。

また、60歳以上の人と一緒に家族写真はキャビネ判1ポスター3000円とお得です。プレゼントと

の写真展「Fair」を開催します。予約及び撮影についてなど、詳細は電話でお問い合わせ下さい。営業時間は午前10時〜午後6時。毎週水曜日定休。駐車場有。

美原3-58-3
46-4554
www.tanishigi.com

してもオススメ。敬老の日は、楽しく心に残る一枚を写してみませんか。そのほか、11月29日まで「753〜NAGOMI」キャンペーン中につき、七五三特別メニューが充実。9月17日から9月25日までは、夏のロケフォトキャンペーン

女性専用! ゆったりリラグゼーション リラーチエ

市内鍛冶1丁目この7月オープンしたのが、女性専用リラグゼーション「リラーチエ」です。リフレクソロジー、ヘッドセラピー、もみほぐしが驚くほど手頃なお値段で受けられます。

店内はアジアンテイストでアロマオイルの香り漂うお洒落なリラクゼーション空間。



日頃のストレスや仕事の疲れの解消をどうぞ。体が楽になつたら気分もリフレッシュ。何となく女性スナップのみの対応なのが気軽に! とにかく安心、丁寧です。

メニューは体の疲れをほぐす「ボディー20分コース」(11000円)、「ボディー30分コース」(18000円)。目と顔の疲れを取る「フェイスタップセラピー」10分コース(10000円)や、体や足の疲れを取る「リフレクソロジー」20分(15000円)など、内容と価格でお得感満点! 女性による

女性のためのサロンだから得られるリラクゼーション。ぜひ手に入れて下さい。気軽にお問い合わせを! 予約優先。営業時間は午前10時〜午後8時。●鍛冶1-15-5
メゾンパルプアー階
☎31-21129



体の不調を、手もみで解消!

八重樫整体院

「もみず」「ほぐします」「楽にします」をモットーに市内中道2丁目このほど、『八重樫整体院』がオープンしました。

独自のバランス整体法による施術は、筋肉の疲労や緊張状態をときほぐして体を楽にします。筋肉のコリを取り、リンパ液の循環や血流をうながし、体全体の流れを調えるバランス整体法を、ぜひあなたも試してみませんか?

疲れが抜けない、首や肩が痛い、背中や腰が痛いなどでお悩みの人は気軽に訪ねて相談してみればいかがでしょう。



9月からはお得なポイント制度をはじめましたので、詳細はお問い合わせ下さい。施術料金は15分(部分)1000円、30分(全身)2000円、45分(全身)3000円。受付時間

間は月々土曜日が午前10時〜午後7時、日曜日、祝日は午前10時〜午後6時。毎週火曜日定休。更衣室・駐車場有。予約優先。●中道2-1-13
アジュール中道1F
☎31-1225



年に1度の決算セール 株式会社ソーイングハウス

市内上磯町七重浜2丁目の『株式会社ソーイングハウス』では、年に1度の決算セールを行っており、ミシン全品が通常販売価格の2割引〜最大7割引とお得。



ロイヤルロック(右)とトヨタCM1700



ジャガーロックメイトDX

ワンタッチのロックカッター内蔵で(自動糸通し)水平ガム付)使い方もカンタンなジャガーロックメイトDXが、通常24150円のところ16800円。展示品限りの3本糸ロックミシン「ロイヤルロック」は、通常9800円のところ4000円。そのほか「トヨタCM1700」が通

常18500円のところ14800円など、おトクな商品が盛りだくさん。このチャンスをお見逃しなく! なお、来店できない場合は無料配達可。取扱方法などの説明も行います。詳細は店頭または電話、FAXでお気

軽にどうぞ。営業時間は午前9時30分〜午後6時30分。毎週日曜日定休。●七重浜2-36-35
「フリーダイヤル」
0120-394134
☎4815388
【FAX】485389

体に良い豆乳を飲もうと思つていろいろ試してみました。
 お店に並んでいる豆乳を気に見ていると、実にたくさんの種類があることが分かりました。味もそれぞれ工夫されているようですが、あれこれ探しているうちに見つけたのが「黒ごま調製豆乳」。ヘルシーな豆乳にカルシウムなどのミネラルがたっぷりの「ゴ」が入っている

街角探訪 本紙記者のお気に入り

黒ごま調製豆乳

なんでも最強の健康飲料です。

飲んでみる「豆乳独特の臭いはなく、ゴのゴクと風味が味わい深いのが印象的でした。ほんのりした甘味もくどくなく、飲みやすい点特徴。色の黒い食品をとるのは体に良いそうだから、読者の皆さんもぜひ、試してみてください。昔から豆乳を愛用しているという韓国で作られた健康飲料で、価格は157円です。

取り扱いは、市内西栢樋町にある「サラン」(☎49-2340)。



大場 小夜子記者の話題のサークル 体験日記

～ヨガ体験の巻～



掌を合わせて、ねじって前に出します。ひじ関節あたりの筋肉が、ピリピリしてきます。



まずは足を組み、腹式呼吸の練習。



足を左右交互に伸ばして前屈。膝裏の筋が痛い。

弓のポーズ!!

立ち木のポーズ。曲げている方の足はもっと上の方がいいのですが、これ以上あげるとグラッ...



甲状腺を刺激する鋤(すき)のポーズ。



魚のポーズ。



開脚して、前屈。先生は畳にピタッとつきます。



屍のポーズ。時々これでリラックスします。寝てしまいそうなくらい気持ちいい!!



足を組んで、その姿勢で腕の力だけで体を持ち上げます。

取材協力/ヨガサークル

講師/森悦子 活動日/月4回、毎週水曜日、午前10時～午前11時30分
 会場/亀田公民館 会費/1か月1500円 連絡先/☎47-7708 (佐藤)



いい店みつけた!

*当番 太田 陽子



PAIN屋

市内宝来 町にこの8月にオープンしたその名もPAIN屋 銀座通り。七飯町本店「こなひき小屋」の待望の2号店です。あの、やさしく心あたまるパンが、函館でも食せることになりました。

函館山のふもと、西部地区に若い職人さん達を中心にオープンしたこの店は、シヨーケースに納まったキラキラの宝石のようパンを対面販売しています。

健康のために何か運動を...と思つたら、真っ先に頭に浮かんだのが、ヨガ。ヨガには難しいポーズもありませんが、あくまでも無理せず、自分のペースですることが大切です。自分のペースでやっていると、最初はできなかったポーズも自然にできるようになるのだとか。

健康のために何か運動を...と思つたら、真っ先に頭に浮かんだのが、ヨガ。ヨガには難しいポーズもありませんが、あくまでも無理せず、自分のペースですることが大切です。自分のペースでやっていると、最初はできなかったポーズも自然にできるようになるのだとか。

新しいのには、どこか懐かしい雰囲気。オススメはまず「デニッシュ」(157円)で種類も豊富。チエリーやオレンジバナナ、くるみ、ラタトゥイユなどが、サクサクの生地に乗って目にも鮮やか。実はこの店のパンのサイズは、ちよつと小ぶりにしてあるのでいろいろな種類を楽しめます。またミニフランスパンに厳選したベーコン、てりやき、ピリ辛、スモークなどのチキンをはさんだサンドも登場予定。手乗りサイズで食べるのがもったいない可愛らしさ。カフェスペースやフェアトレード商品など、

これからは始める次なる展開が楽しみな店。こだわりとセンスのよさが光ります。年配の人でも気楽に買えて、観光客には函館の思い出になり、そして西部地区を歩くのが楽しみにする「PAIN屋」です。営業時間は午前8時～午後6時。毎週水曜日、毎月第3木曜日定休。

●宝来町22-12
☎22-8513



はこだて医療情報

こが整形外科クリニック

古賀 弘道

日本整形外科学会専門医
 スポーツリウマチ認定医 リウマチ登録医

膝に水がたまったら

膝が腫れて痛んで曲げ伸しができなくなって、整形外科を受診される患者さんは少なくありません。これは炎症によって膝に水(関節液)がたまつた関節水腫という状態です。



正常な関節内では血液の代わりに関節液(水)が軟骨・靭帯・半月板などの関節内組織を栄養・保護して関節の滑りを良くしています。関節液は関節内の滑膜から分泌され再び滑膜から吸収され、血漿由来のタンパク・電解質などの様々な物質と滑膜細胞で産生されるヒアルロン酸が主な成分です。もちろん正常な膝でも関節軟骨の表面を潤す少量の水は存在しますが、滑膜炎をきたすと過剰に産生されたり吸収障害が起きて水がたまり(関節水腫)ます。

つまり、水がたまるのは膝の病気の原因ではなく結果なのです。変形性膝関節症、慢性関節リウマチ、結核やその他の感染症、結晶が引き起こす関節炎(痛風、偽痛風など)、外傷、ステロイドの関節内注射や知覚障害などの神経疾患が原因になったり、その他にも実に多彩な膝疾患が水がたまる原因になります。

診断は問・視・触診はもちろん、レントゲン、関節液の検査、必要に応じて血液検査、MRI、骨シンチグラム、滑膜の生検、関節鏡などの検査を進めていきます。

関節液の検査は注射器で膝の水を抜いて(関節穿刺)、関節液の性状(色、混濁、白血球数、結晶など)を調べる大切な検査です。時に血液や膿が吸引されることもあります。

また、穿刺することで痛みが軽くなって曲げ伸しが楽になりますし、穿刺後に薬(ヒアルロン酸、ステロイドなど)を関節内注射する場合、薬が水によって薄まらずより十分な効果が得られます。"膝の水を抜いても癖にはなりません"。水を抜くからたまるのではなく、炎症を起こした結果、水がたまります。炎症の原因を適確に診断し、適切な治療をすることが重要です。

このような場合、我々、整形外科専門医にご相談下さい。

●時任町23-9 ☎54-0020

ドクター講座

しらいし内科院長

白石 巖

内科認定医
 内視鏡認定医

胃のバリウム検査



集団検診では、胃がんの早期発見を主な目的として胃バリウム検査(X線検査)が行われています。X線検査は、体にX線を照射し、通り抜けたX線をフィルムに写し出します。骨は白っぽく、空気は黒っぽく写ります。

◆胃のX線検査では、通常、造影剤としてバリウムを使います。バリウムと発泡剤を飲むと、バリウムの部分は白く、発泡剤から発生した炭酸ガスは黒く写し出され、そのコントラストで胃の内壁の状態を詳細に調べます。すなわち、体や台を動かして胃の内側に付着させたバリウムにより胃全体の形、壁やひだの凹凸、引きつれ、粘膜の細かい模様などを写真から読み取り、病変の有無を判断します。検査前の注射は、胃の緊張をとり鮮明な画像がえられます。食べ物や飲み物が胃に入っていれば、バリウムが胃壁に付かず検査になりません。

◆バリウム検査で何らかの異常が見つかった「要精密検査」として、通常、内視鏡検査を行います。バリウム検査は、胃の全体像や病変の大きさ・部位は分かりやすい反面、小さな病変や良性・悪性の区別は分かりにくいといえます。内視鏡検査は、粘膜表面の色の変化や出血・細かなただれの有無など、凹凸変化の少ないX線像では見つけにくい病変の診断にすぐれています。

◆早期に治療するには、バリウム検査で疑わしい結果が出たら放置せず、速やかに精密検査を受けることが大切です。なかには、ポリープや潰瘍瘻痕があるなどで、検診のたびに「要精査」の通知を受ける人もいますが、そこに悪性変化が起こらないとも限りません。安全確認ができていない部分があるとの連絡だと思って内視鏡検査をつけましょう。

●湯川1-23-10 ☎59-0303

絶品！ 手作りホッキしゅつまい 華隆

上磯町の『有限会社日新商會食品事業部 華隆』はこの4月にオープンした「ホッキしゅつまい」の店。以前はイベント会場などで販売を行っていましたが、「いつでも気軽に味わいたい」という声が多いことから店頭販売を開始。こ



とホッキ貝の旨味が生かされ、冷めても美味しいと評判。筆者も試食しましたが、醤油を使わずしゅつまい本来の味だけで満足できます。現在、全国展開もされており、リピーターも続出。料金は「化



スポットライト

街で話題の最新情報・マルトク情報にスポットをあて、青いほすと記者が徹底チェック！

古い布団がブラックシリカ健康パットに！ タジマ寝具

寒い冬を迎える前に布団のリフォームをしませんか！

市内柏木町の『タジマ寝具』では、いつも使っている布団や押入に眠っている布団をリフォームして快適な睡眠を得るためのお手伝いをしています。

掛け布団は5年、敷き布団は3年でお手入れが必要になります。ふんわり感のなくなった布団や押入に眠っている重い木綿布団も、リフォームすることで軽くて優しい木綿布団へと生まれ変わるのです。いまならリフォームの際に人気の「ブラックシリカ微粒子シート」を入れることも可能。適度な重さと安心



古い布団もご覧の通り

感の「もめんわた」と「ブラックシリカ微粒子シート」は、それぞれの良さが引き出される最高の相性。さっそく、古い布団をおたくにリフォームして、心と体に良い睡眠を手に入れましょう。料金は掛け布団・敷き布団リフォームが各8190円。ブラックシリカ微粒子シート入りはプラス18900円。詳しくは、店頭または電話でお気軽にご相談下

柏木店

●柏木町2-25

ホテルロイヤル柏木

斜め向かい

☎511944

港店・工場

●港町3-7-28

大野新道

桜ヶ丘団地前

☎429140