

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

青いほすと

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/

Autumn Sweets Special

秋の スイーツ 大特集

Buono!



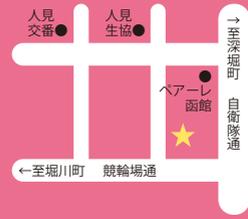
旬の美味、モンブラン

ペシエ・ミニモン



市内乃木町の『ペシエ・ミニモン』では、例年9月から販売されている「モンブラン」(360円)が人気。その時期一番美味しい新菓を使い、パティシエの手によって旬の美味しさが詰まったモンブランへと生まれ変わる。サクッとした食感のメレンゲを土台に、注文が入ってから生クリームとマロンペーストが飾られるのも特徴。メレンゲ・生クリーム・マロンペーストの3つのハーモニーはさすが! 同じく季節限定の「マロンパイ」(340円)は、香ばしいパイ生地とマロンペーストが絶妙。店内のサロンド「ケーキセツト」(1050)

●乃木町1・2
☎314301
午後7時。毎週月曜日定休。駐車場有。



「九里よりうまい十三里」という言葉をご存じですか? 江戸時代、秋の甘味といえは何といつても栗が有名で、それに比べる。さつま芋は栗よりも少し格が落ちるといふことで、「栗(九里)」に対して、さつま芋は「八里半」と呼ばれていました。焼き芋が庶民の間でブームとなった幕末頃には、江戸の町に「八里半」という看板を掲げた焼き芋屋さんが何軒もあったのだとか... やがて、さつま芋の名産地・川越にあるお芋屋さんが、「栗(九里)より(四里)うまい十三里」という看板を掲げて、名産品のさつま芋をPR。「十三里」は、九里と四里をたしたことで、川越がちょうど江戸から十三里離れた所にあるといふことの2つをかけたものですが、この洒落た宣伝文句によって、さつま芋人気は、一気に上昇したといふことです。

食欲の秋! 美味しい食材が街中に出回るこの季節は、甘い物も、とびきり美味しい季節でもあります。街のケーキ屋さんのショーウィンドウにも、秋ならではの美味しそうなケーキが並ぶシーズンです。

今回は、道南で評判のスイーツの店を訪ね、この秋イチオシの逸品を探ってみました。どの品も味はもとより、見た目にも秋らしさを感じさせる魅力的なスイーツばかり! あなたにぴったりのお気に入りの甘い物を見つけて、素敵な秋の屋下がりのティータイムを過ごしてはいかがでしょうか。

大人の味、アルディシユワ

ふっげつどう



市内田家町の『ふっげつどう』では、秋冬限定の人気のスイーツがそろっています。オススメの「アルディシユワ」(335円、写真)は、栗のペーストに生クリームや隠し味のミルクチョコレートを使ったケーキ。栗はペースト状のものだけでなく、ケーキの上と中に甘み控えめの栗も入っていて満足度がアップ。また、ほんのり香る洋酒は大人の味。男性にも試して欲しい逸品です。

そのほか、毎年大好評の焼きたての「アップルパイ」(1575円)をはじめ、リンゴのお菓子も充実。あなた好みの秋のスイーツを探してみ

●田家町7・23
☎409533
時。不定休。駐車場有。



美味、バターシヨコロ シユエットカカオ



甘いサツマイモにビターなチョコレートがぎいた「バターシヨコロ」が、『シユエットカカオ』の秋のおすめ。サツマイモの形をそのままに生クリームや砂糖、卵黄でまろやかに仕上げた生地とバターチョコの出会い、こんがり焼けた表面が美味しそう。レンジかトースターで温めるとサツマイモの甘い香りがして、ひと味違う美味しさの口の中に広がります。チョコのパリッとした食感を楽しむなら、冷たいままでどうぞ。100g 220円で、1個当たり300円前後。

さらにおすめは、熊本から取り寄せた生の栗を使った「ムッシュモンブラン」(450円)で、栗の収穫が終わり次第終了。営業時間は午前10時〜午後9時。毎週木曜日定休。

●五稜郭町7・8
☎335766



ちよつと珍しい「あずき」

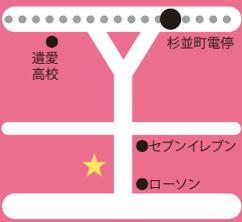
パティスリーアキラ



市内時任町の閑静な住宅街にある『パティスリーアキラ』の今秋のおすめは、小豆を洋風に仕立てたちよつと珍しい「あずき」。2種類のチョコレートクリームを重ねた中に黒糖で炊いた小豆を散らし、ビスキュイジョコンドというアーモンドの香りのスポンジで包んだもので、上に乗った黒糖のジュレの甘さがアクセント。

旬の素材を使い、宝石のように作られたケーキが並んだシヨケーキは、眺めていると幸せな気分になります。「会話が弾んで世界が広がるようなお菓子を作りたい」というオーナーの作るお菓子を、お茶と一緒に、または食後のデザートに楽しんでみませんか。営業時間は午前10時〜午後7時30分。毎週水曜日定休。

●時任町34・23
☎511187



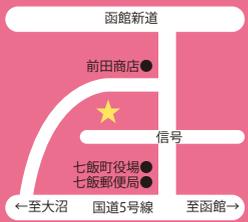
酸味爽やか、ぶどうのタルト

マザーグース



七飯町の自然の中にある小さなケーキ屋さん『マザーグース』の秋のおすめは「ぶどうのタルト」(260円)。七飯町で栽培されたロマンティックな「旅路」という名のぶどうを優しい味のクリームで包み焼きあげたもの。焼きあがりの綺麗な赤色とほど良い酸味が爽やかな逸品です。ヨーロッパ流の生の果物を焼き込むタルトはシンプルな味わいが魅力。生のぶどうが手に入る期間限定なのでお早めにどうぞ。自然食にこだわった道産小麦粉や発酵バター、自然塩など吟味した素材で作られたケーキはどれもやさしい味。店内には小さな喫茶コーナーもあり、ケーキとお茶で静かな時を楽しめます。営業日は土・日・月曜日で、営業時間は午前10時〜午後6時。

●七飯町本町60・18
☎652724



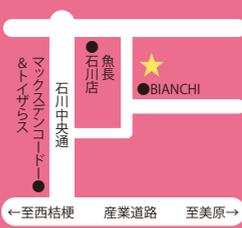
クrostataティーナ ノーチエ チツチヨ パステイツチヨ



市内石川町に移転して、このほど1周年を迎える人気イタリア菓子の『チツチヨ パステイツチヨ』で、今回は秋のケーキの中でもクルミやアーモンド、カシューナッツなどチツチヨ類のたぶぷり具合に目を奪われる「クrostataティーナ ノーチエ」(315円)をセレクトしました。実はこのケーキ、中に焼いたサツマイモの輪切りが入っています。ナッツの下は「ジャンドゥーヤクリーム」というヘーゼルナッツのチョコレートを使った上品な香ばしさがたぶぷりのクリーム。

サツマイモのもちもち感と自然な甘さに生地のサクサク感、ナッツのかりかり感が一緒になって絶妙な味わい。営業時間は午前10時〜午後8時。毎週水曜日定休。

●石川町316・5
☎347020



秋の新作、シトルイユ

ミモザ



市内柏木町の『ミモザ』の今秋の新作、ケーキ「シトルイユ」(368円)は、かぼちゃを使ったかわいらしい色合いが特徴の1品。フランス語で「葉かぼちゃ」を意味し、ことなくかぼちゃの形をイメージさせるフォルムは秀逸。かぼちゃの黄色いムースと白のムースが重なったストライプの上には、煮たかぼちゃをサイコロ状にカットしてコロコロと乗せ、かぼちゃペーストを絞っています。素材そのもののホクホク感とペースト、ムースのなめらかな食感を一緒に楽しめます。手間をかけた作りですが、素直にシンプルにかぼちゃを味わえる1品。ほかに、国内産の栗を贅沢に使った「和栗のモンブラン」も登場。営業時間は午前10時〜午後7時。毎月第1、3、5火曜日定休。

●柏木町38・2
☎526001



かわいさ満点のアップルパイ

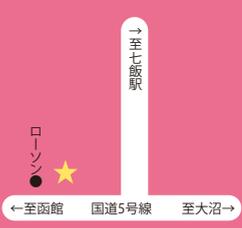
ドウ・エ・タンドウル



『ドウ・エ・タンドウル』の「アップルパイ」(294円)はオリジナリティーあふれ、かわいさ満点。パイ専用の小ぶりのりんごを丸ごとキヌメリせし、四角いさくさくのパイ生地にやさしく包み込んで焼き上げてあります。バターと砂糖が溶け込んだ甘酸っぱいりんごの実は、カルバドス酒で芳醇に香り付けされて見事な存在感。丸ごとだからこそ味わえるおいしさが1人分の食へきりサイズになっています。ジュシーとサクサクの幸福なる究極の組み合わせ。

また、新作の「柚子シフォン」も、フレッシュで爽やかな香りが楽しめるケーキです。営業時間は午前10時〜午後8時。毎週火曜日定休。

●七飯町鳴川169・2
☎650808
<http://www.dqten.jp/de-iv/>



大切な人と大切な時にいきたい店

懐石の里 煌



谷地頭電停から近く、てなしに使われるという函館山の山あいにある「懐石の里 煌」は、眼下に広がる津軽海峡と函館市街が見渡せる素晴らしいロケーション。店も木造りの門や各席を仕切る御簾、生けられた花が和風の落ち着いた佇まい。1階、2階のどの部屋からも絶景が見渡せるという立地であらわしい。祝い事の心をお祝いしてくれま

てなしに使われるという函館山の山あいにある「懐石の里 煌」は、眼下に広がる津軽海峡と函館市街が見渡せる素晴らしいロケーション。店も木造りの門や各席を仕切る御簾、生けられた花が和風の落ち着いた佇まい。1階、2階のどの部屋からも絶景が見渡せるという立地であらわしい。祝い事の心をお祝いしてくれま



料理、イタリヤ料理まで取り入れた献立では、若い人から高齢者まで幅広い層に好評。昼は2100円、季節懐石、夜は2600円、15000円あり、15000円も13点のメニューも13点

料理が付くという豪華さも見逃せません。事前の申し込みがあれば無料送迎バスまたは店提携の自宅から直行のタクシーも用意しているので冬でも安心して利用できます。営業時間は午前11時30分〜午後1時30分(LO)、午後5時30分〜午後7時30分(LO)。毎月第1、3水曜日定休。予約制。駐車場有。

●住吉町17-1
☎277288

髪と地肌のケアがキレイと元気をくれる

ヘアリニューAGUCHI

薄毛、抜け毛など髪の悩みは、いまや世代を問わず誰にでも関係ある心配事。いま、気にかけているあなたも実は髪の毛、地肌からSOSが出ています。市内在来町の「ヘアリニューAGUCHI」は田口式自然温熱発毛療法を行って多くの人の髪を改善しています。この療法は明治時代から4代に渡って伝えられ、薬や化粧品、器具を使わず、温熱により本来持っている発毛する力を取り戻す方法。いわば地肌と髪のエステといったところ。血流や代謝がよくなり顔色も健康的に。顔もピツツと引き締まり、まぶたが上がり目がハッチリ。その上、髪

的にも小さく見えるのだとか。地肌のケアが顔まですっきり、キレイと元気をくれるのです。体験者の声を聞いてみました。「ここに来ると髪についての相談するのを楽しんでいます。地肌がしっかりして今ある髪の毛の根が深く入っているのを実感してみたいです。ツヤとツギが出て髪が元気。髪を洗ってトリートメント剤を使う量が減りましたから」。そこで記者も体験させていただき、刺激が少なく、



宝来町3110
☎229482

FP ハマノのきつと役立つマネー講座

その5 生命保険は自身と家族の人生にとって、とても大切なもの。商品の内容はもちろん、保険会社、代理店についての知識も深めるべき。

アドバイザー
ファイナンシャルプランナー
濱野 州喜司さん

日本ファイナンシャルプランナー協会会員
有限会社濱野代理店代表取締役
●函館市東山13-14-19 ☎52-0822

ファイナンシャルプランナー・濱野州喜司の保険選びの解説と、各種保険見直しにより家計のダイエットに成功した人達の声を掲載した小冊子『ファイナンシャルプランナーが勧める生命保険・損害保険選びマニュアル』(濱野代理店発行)を希望者に無料配布しております。ご希望の方は☎52-0822までお申し込み下さい。なお、冊数には限りがありますので、品切れの場合はご容赦下さい。

日本の保険業界は平成8年4月に改正した新保険業法で子会社を通じた生命保険と損害保険の相互参入が自由化されるなど、金融自由化が進んでいます。保険の販売は保険会社の営業職員や保険会社のライセンスを持つ代理店による対面販売のほか、最近では通信販売も増加しています。戦後から今日まで、我が国の生命保険がこれほどまでに普及したのは保険会社の営業職員の地道な営業活動によるものが大きいといえるでしょう。生命保険の先進地・アメリカでは最近、複数の保険会社の販売ライセンスを保有する独立系代理店が増え、そのニーズが高まっています。代理店業務は通常、保険会社の販売ライセンスを取得してその保険会社の商品を販売するもので、日本の代理店の多くは1社のライセンスを持ち1社の商品を販売するところが主流です。しかし最近では複数の保険会社の商品を販売する独立系代理店も少しずつですが、増えはじめています。保険商品は年々多様化していますから、1社の様々な保険について詳しく説明してくれるところを選ぶか、複数の会社の商品を比較してくれるところを選ぶか、あるいは自身で知識を深めて通信販売を選ぶかはそれぞれの考え方で、どれがいいとか悪いとかいう問題ではありませんが、様々な選択肢があるということは、認識しておく必要があるでしょう。

さらに今回、ぜひお伝えしておきたいのが、最近問い合わせが多い「告知義務違反」について。保険契約を結ぶ際は契約者の病歴や現在の健康状態を保険会社に告げる義務があり、約款では契約開始から一定期間(通常2年間)内に契約者の告知義務違反が分かった場合、保険会社は契約を解除できるとされています。「2年間請求しなければよい」と勘違いされている方も多いのですが、契約当初から2年間の間に保険金や入院・手術給付金の支払い対象となる事由が生じていれば、2年経過後であっても、やはり「告知義務違反」が問われます。後々トラブルにならないためにも、加入時の告知は正直に行うべきです。



- 材料
- きのこ(まいたけ・しめじ・しいたけ)…適宜
 - 鶏肉…200g ●酒…1 ●醤油…小1
 - 塩…小1/2 ●籠米麺…2個
 - だし…2カップ ●青ネギ…適宜



- 作り方
- ①鍋にだしを入れ、火にかけて、ひと口大に切った鶏肉を加える。石づきをとり食べやすい大きさに手で裂いたきのこを加える。
 - ②鶏肉に火が通ったら酒、醤油、塩を加えて味を調える。
 - ③たっぷりの湯で籠米麺を茹で、水にさらしたもの、汁を加えてひと煮立ちさせる。丼に取り、青ネギの小口切りを添える。

ビタミン豊富でローカロリーなきのこは、成人病が心配な人におすすめの食材。米の粉と、がごめ昆布から作られた「籠米麺」は、独特のコシとツルツル感、もちもち感が特徴です(そうめんやうどんでも美味しく頂けます)。

籠米麺の販売についてのお問い合わせ先
「りんごの花」 ●旭町2-9 ☎27-5330

きのこがたっぷりの汁物に、お米で作った「籠米麺」がごめんを加えて、あたたかい汁物はいかがですか。きのこは鶏肉から出る旨味と、お米麺独特の食感が食欲を誘います。道産のお米と健康面から注目されている「がごめ昆布」で作られたヘルシーな麺と一緒に、秋の味覚を味わいましょう。

野村保子のうちのごはん
きのご麺

時代がやってくるのだ。 (慎)

青ぼの目

社会階層分化の時代

▼「失われた10年」と呼ばれる時代がある。1990年代の景気停滞の中、我が国では所得格差や不平等という「社会階層が拡大された」戦後の高度成長期を経て構築された「億総中流社会」が崩壊へと向かった大きな要因は、我が国の経済構造の変化と企業の雇用政策の変化にある。経済構造変化の中、社会には能力による格差を受け入れる土壌が育まれ、企業も、年功序列や終身雇用よりも実力(結果)主義の雇用を重視するようになった。それによって、いわゆる「勝ち組」と呼ばれる人達が頭角をあらわす一方、所得格差の拡大や非正社員の増加、リストラなどによる失業者の増加が顕著となった。▼道のまとめによると、道内での1年以上の国保滞納による保険証没収世帯が6月1日現在で1万8千世帯を超え、過去最多になったという。背景には所得減と保険料率の引き上げがあり、道内でも格差階層社会が進みつつあるというのが一般的な見方。▼1年以上の国保滞納世帯に対して保険証の返還要求を市町村が義務付けられた国民健康保険証返還制度は、改正国民健康保険法が施行された2000年度からスタートした。目的は保険料収納率の向上だが、実際には、収納率の改善はみられていないという。つまり、国民健康保険料を払いたくても払うことができず、医療を受けたくても受けれない世帯が、道内でも増え続けているというのだ。▼格差社会問題の見識者の中には、人間にとって最も根源的である健康や医療に関する不平等が進みつつあると指摘する人もいて、逆の発想をすれば、健康や医療が人間にとって最も根源的であるからこそ、社会全体で支え合う制度が設けられたはずなのではないだろうか。▼経済構造の変化による不平等等は健康や医療に関することだけにとどまらず、育児、教育、高齢者介護などに至り、社会の階層化は広がっている。本当に能力のある人達や頑張る人達が「勝ち組」となると、ゆくゆくを不平等とは思われないが、「負け組」と呼ばれてしまった人達が人間にとって根源的であるものまで奪われてしまう状況は正しいとは思えない。▼日本は、戦前までは階級社会だった。国民総中流の均質な社会は、日本の歴史を振り返ると長い歴史の中でほんの最近のことではない。この先、新たな社会階層分化の時代がやってくるのだ。 (慎)

Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

子育て倶楽部

今回は生後8か月の男の子がいるママのお悩みを紹介します。



今月の元氣印
富島晴瑠ちゃん
平成15年8月19日生
富島斗亜ちゃん
平成16年7月6日生

私は、生後8か月の男の子がいる母です。このところこのコーナーでは、妊娠中のダンナ様の事が話題になっていますが、うちのダンナは私が妊娠中から朝方に帰って来たり家に帰らないことがあり、今でもそれが続いています。ダンナの様子を見ると「浮気」をしているようで、好き勝手にして育児にも協力してくれないダンナとこのまゐるよりも、いっそ離婚した方がいいのでは…とも考えていますが、やはり子供の事を考えると不安が残ります。母親だけで立派に子育てしている方もたくさんいらっしゃると思いますが、私の周りにはいないので、母子家庭で頑張っている方の意見を聞かせてもらえたらと思います。(たっくんママ)

(たっくんママ)さんへの良きアドバイスを、ぜひお聞かせ下さい。

〈ご意見・ご感想は…〉

〒040-8605

函館どつく株式会社内・株式会社青いぼすとHD

『子育て倶楽部』係

FAX 23-5699

Eメール aoi-post@aurora.pcn.ne.jp

親子で行ける、素敵なお店情報

風が冷たい季節となりましたが、子供はやっぱり外が大好き!!

JR上磯駅から徒歩3分のところにある『POPEYE&OLIVE』なら、店の裏に公園があるので遊びに来た親子連れの休憩タイムにピッタリ。10人ほど座れるテーブルの窓からは公園が見渡せ、小さな個室風のテラスもグー!

店の前に設置してあるテーブルを気軽に利用できるのも嬉しいところ。親子やママ同士の集まりに、ぜひ…。「モーニング」(600円、午前10時30分～午後2時)。日替わり定食(780円～、午前11時～午後2時は コーヒー付)。手作りピザはテイクアウト可。

営業時間は午前10時～午後10時30分。毎月第2、4月曜日定休。
●上磯町飯生3-4-4
☎73-2175



11月13日、函館初のネイルの祭典



イベントのポスターを持ってPRする小澤貴代代表

函館初、ネイルの祭典! 市内未広町の『ネイルサロンスクール アフロート』主催のネイルイベント「ネイルフェスタ2005」が11月13日、函館国際ホテルで開催される。サロン5周年とスクール3周年の記念イベントで、アフロートのスタッフやスクールの卒業生、在校生が協力して、一般の人達へ向けたネイル技術の体験できるコーナーや、サロンの各メニューを通常の20～60%割引で受けられるコーナーも。アフロートでは現在、ネイルリストに

指導やネイル施術の格安提供、チップの展示販売などを行う。この数年脚光を浴びる「ネイル」に関するあらゆるジャンルを紹介する、函館では初の大型イベント。

開催時間は午前10時～午後7時。午前10時から正午までは無料カラーコーナーが設置される。また、プロのネイルの指導に、より気軽にネイルの技術の体験できるコーナーや、サロンの各メニューを通常の20～60%割引で受けられるコーナーも。アフロートでは現在、ネイルリストに

よるレッスンコーナーの受講者を募集している。アフロートの小澤貴代代表は「ネイルに興味がある人はもちろん、カプセルやご家族で遊びにきても十分楽しんでいただけるイベントなので、気軽に足を運んで下さい」とPR。最近ではネイルのお洒落が注目を集めているだけに、今回のイベントも多くの函館入の間で人気となりそうだ。入場無料。

●未広町13-5
☎22-1135
<http://goldap.teacup.com/aifloat/>

食べるなまや損! 海鮮新メニュー

食へた人も飲みたい人も満足する居酒屋といえは、市内中道2丁目の「マリントーブル」。

この秋からは安くて美味しい海鮮新メニューが続々



登場し、ますます目が離せません。オススめの「おまかせ造り桶盛」(1人前525円、2人前から提供) ※写真は3人前盛は、その日に仕入れた新鮮な刺身をドスンと提供。同じく新メニューの「海鮮炙り焼き」も人気急上昇。マグロカマ焼き、マグロ腹身焼き(各714円)、「ホッキバター焼き」(546円)、「つぼ鯛焼き」(798円)など、お値打ち価格の逸品がズバリ。また、「宴会コース」(飲み放題付3675円)や「キチン鍋」(475円)



●中道2-8-2
☎3533000

大型二種免許取得は今がチャンス!

免許のことなら、市内美原5丁目にある社団法人北海道自動車教習所協会加盟「サトウ自動車教習所」がオススメ!



現在、普通免許、普通二種免許、大型二種免許、大型一種免許と、それぞれ料金特別割引を実施中(11月末日まで)。この機会を、ぜひお見逃しなく! 詳しくは、電話でお問い合わせ下さい。

学生から免許取消や更新忘れなどまで、様々な人の免許取得を親切丁寧にバックアップしてくれま。日曜日や祝日に教習を行っている点も大変好評で、市外の送迎も可能。各種ローンの取扱も相談に応じています。今回、ぜひオススメしたいのは「大型二種免許」(15万円)。大型一種免許は、平成19年度から「普

通大型一種免許」(4トンス11ト未満)と「大型二種免許」(11トン以上)の2種類に改正されるため、大型二種免許を取得したい人はいまがチャンスといえます。

●美原5-14-21
☎465676

ママ必見! 人気キッズブランドがおトク



市内在湯浜町・湯浜郵便局並びにあるキッズブランドの「ハートキッズ」が、パワーアップしました!



●湯浜町10-8
☎542649
<http://www.wildmart.com/www/shop/heartkids>

ハートキッズ

の商品が中心なので、男の子のママにもオススメ。さらに、個性的なハンドメイド品はベビーからママ用まであり、スバッシュ1680円、長袖Tシャツ2100円など。取材に来店したママ達も品揃えとリーズナブルな点に感激していました。買取委託も随時受付中。営業時間は午前10時～午後5時。毎週日曜日、毎月第2土曜日、祝日定休。

●中道2-8-2
☎3533000



ピザンキ

石窯で焼き上げる、もちもち感たっぷりのピZZアが評判を呼んでいる市内

薪の火力は400度の高温を作り出し、窯に入れた生地を瞬間のうちに焼きあげる。瞬時にも気を抜けない真剣勝負だ。焦げ目膨らみ、具材が揃って本格的なピZZアになるという。ひと口食べてみて、もちもち感と焦げめの香ばしさ、具とソースが一体になった味に感激する。

野村 保子

石川町の『ピザンキ』。上の写真は、トマトソースベースの「マルガリータ コンアドナイ」と4種類のチーズが乗った「クワトロフォルマッジ」のハーフ&ハーフで、1440円。マルガリータ コンアドナイは興産産の新鮮なモツツアラチーズを使用、「クワトロフォルマッジ」はゴルゴンゾーラ、モツツアラなど4種類のチーズがひとつになって作り出す味をクリームソースがまとめている。ピZZア専門店として15種類のメニューがそろい、お好みの物を2種類選んでも可。ピZZアはテイクアウト有。昼はランチのみで、ハスタラン

チー(1100円)、「ピZZアランチ」(1200円)など。夜は1品料理も色々。自家製胚芽入りパンもおすす。営業時間は午前11時30分〜午後3時30分(LO)／午後2時30分〜午後6時／午後10時30分(LO)／午後9時30分。日曜日と祝日は、ディナーが午後10時(LO)／午後9時になる。毎週月曜日と毎月第一火曜日定休。

●石川町316-4
☎47-0077



（僥です：。夏の疲れが抜けません。そこで今回は巻で噂のセラピラクゼーションを体験青いほすと「夏の疲れを癒しましよ」と最近書いてきました。癒されたのは自分自身だたこと。僥です：。

セラピラクゼーションを体験



さて今回は、『カイロバランス やまだ』内にある「ヒーリングサロン ラポール」で、アメリカの有名セラピ御用達の、極上のリラクゼーションを体験しました。山田清隆院長はロサンゼルスでのリラクゼーションを学び、現在はピバリーヒルズなどでも開業しています。



僕は骨盤のかみ合わせが悪く、背中が少し曲がっており(上)、うつぶせになつた時、足が外側に向く、それぞれの足の角度も違う(下)のだぞう。ナルホド。



リラクゼーション用の衣服に着替えてセラピと聞いただけで、何だかワクワク...



快感度 100%



快感度 120%



快感度 200%



背中から腰にかけて、ゆっくともみほぐされる感覚が、とっても快感!!



体の細部までもみ、痛みなどを感じたらそれが弱っている部分。そうした部分を自分の脳に覚えさせ、自然治癒力を高めてゆくのだぞう。

取材協力/カイロバランスやまだ内 ヒーリングサロン ラポール
セラピラクゼーション フルコース (60分) 6500円 ※初回限定お試しコース5000円 (各要予約)
●人見本院/人見町20-6 ☎32-6305 ●美原分院/美原3-21-25 ☎47-7200

345記者が貴方に代わって直撃取材！ 素朴なギモン調査隊 本の取り寄せについて

Q人から借りた本を紛失したので、弁償しようとして書店に行きたのですが、その本はありませんでした。書店に注文したところ、届くまでに2〜3週間かかるといわれました。インターネットで購入すると4〜5日で届くらしいですが、どうしてこのような差があるのでしょうか？ 我が家にはインターネットはありません。書店に注文するしかありません。書店はどうして時間がかかるのですか？ (柏木町55)

A書店は委託販売が多いのですが、この販売方法は書店が取次会社(書籍の問屋)から本を預り、残部は返却するというものです。

このように本の販売は独特の流通ルートとなつていますが、質問のようなケースとして市内末広町の『栄文堂書店』に伺

ました。書店は、在庫のない本の注文を受けると、取次会社に注文します。取次会社に在庫があれば3〜4日で届きますが、ない場合は取次会社は出版社に注文をします。出版社では数多い出版物の中から注文の本を探し、取次会社に渡します。このように本が注文者に届くまでに様々な部門を経なければならぬので、時間がかかる(ということ)です。

インターネットでは直接出版社に注文を出すので、読者に届くのが早いのでは...ということでした。読者の中には、インターネットを在庫確認のために使い、注文は送料のからない書店に...という人もいます。

Healness & Wealness 141



●若松町27-16 ☎23-5165
http://www.ohmura.or.jp/

天高く馬肥ゆる秋

大村病院院長 大村 和久

「コンロの上でジューズユール脂のつた秋刀魚が食欲をそそる。ちよと煙が気になるが大根おろしとの相性が抜群で秋の味覚そのもの。今年の秋刀魚は豊漁でお手ごろな値段、庶民でも焼き物でも誠に美味しい。秋刀魚の脂は善玉HDLコレステロールを含む食品の代表大根のセルロースとシアセターと合わせれば、肥満防止にも抜群の庶民の健康の味方。空が日増しに高くなり、抜けるような青い空の下では、胃袋は夏はての食欲低下を取り戻そうと血気盛ん、悪玉コレステロールを控えて植物繊維質を充分に摂るなど、秋のメニューには十分な注意が必要。

「一方、スポーツの秋。涼しい風が肌心地よく、おなかの出っ張りや気になる熟年にとく運動でおなかの脂肪を燃やしたいと決心する秋でもある。昨年「秋とスポーツ」のテーマで掲載したか、スポーツ突然死の発生別順位では、①ランニング②ダンス③エアロビクス④ゴルフ⑤フットボール⑥テニス⑦水泳⑧登山⑨自転車⑩スキー⑪ゴルフ⑫ボウリング⑬乗馬⑭登山⑮スキー⑯ゴルフ⑰テニス⑱水泳⑲乗馬⑳登山㉑スキー㉒ゴルフ㉓テニス㉔水泳㉕乗馬㉖登山㉗スキー㉘ゴルフ㉙テニス㉚水泳㉛乗馬㉜登山㉝スキー㉞ゴルフ㉟テニス㊱水泳㊲乗馬㊳登山㊴スキー㊵ゴルフ㊶テニス㊷水泳㊸乗馬㊹登山㊺スキー㊻ゴルフ㊼テニス㊽水泳㊾乗馬㊿登山

食事摂取力カロリーと運動消費力カロリーを比較することも大切。ウォーキング(40分) 1600キロカロリー、1100キロカロリー、1100キロカロリー、ちよとシヨックかな。ただし、運動は、カロリー消費だけが目的でなく、筋肉をつけることも目的。筋肉を発達させ安静時の基礎代謝量を増加させることは、安静時でもBM(体脂肪)と肥満指数の減少が期待でき、効率的な肥満解消(ダイエット)となる。

欧米での二本の足の要であること、秋アカネの群れ飛ぶ秋、高い空の下、おいしい食事と運動を大いに楽しんでください。運動と健康関連のまめ知識はホームページをご覧ください。

●若松町27-16 ☎23-5165

星占い

10月28日~11月28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 絶不調。裏切り、中傷嫌がらせや足の引つ張り合いにウンザリでヤル気出す。勢いませの口約束や悪ふざけ禁物。ラッキーフード/稲穂漬

牡牛座 4月20日~5月20日生 低迷人をあてにすると問題が起りやすい。甘い態度や依存は捨て自分で確認行動を。望まぬ妊娠注意。ラッキーフード/サバの味噌煮

双子座 5月21日~6月21日生 仕事面多忙。周りと相談、手分けしてストレス最小限に。人気が高い評価に浮かれず地道に。恋愛急降下。迷い多い。ラッキーフード/餃子

巨蟹座 6月22日~7月22日生 中間に時停滞するも活気に満ちた仕事もプライベートも充実。全てに念願成就スリ傷など小さな怪我多い。ラッキーフード/白菜キムチ

獅子座 7月23日~8月22日生 波乱。仕事恋愛八方ふさがり。ほやく前に自分の急慢や非を正しく認め控え目な態度で徹し解決に全力投球。ラッキーフード/スズノボリ

乙女座 8月23日~9月22日生 飛びつきと3日坊主に用心。ロコミや噂はカネが多いうかつに信じて。痛い目にあつた危険も、喉の痛み注意。ラッキーフード/煮豆

天秤座 9月23日~10月23日生 安定。環境や立場が変化した人は勢いを味方につけて人間関係をチャランス。模様替え、リフォームで充足感を。ラッキーフード/杏仁豆腐

蠍座 10月24日~11月23日生 好調。考えていた転職、独立など大きな夢(スタート)熱意と誠意を忘れずに。金運好調。整体で体カアップ。ラッキーフード/カキフライ

射手座 11月24日~12月21日生 停滞。思い込みが激しく考えすぎが裏目に。何事も周囲と足踏み揃えて。浮気心は封印を。置き引き、盗難注意。ラッキーフード/ワンタン

山羊座 12月22日~1月19日生 恋愛運のみ絶対好調だがチグハグな事が多い。儲け話は落とし穴。物の貸借もトラブルの。持病の再発注意。ラッキーフード/海苔のり

水瓶座 1月20日~2月18日生 下流。金銭問題や人間関係周囲の無理解など悩みが多くなりそう。真向勝負で解決を。ストレスはスパで発散。ラッキーフード/茶碗蒸

魚座 2月19日~3月20日生 好調な運気の後押しで好奇心が芽生え新分野に挑戦したくなる。真面目な事ほろろ出る。ラッキーフード/ヨーグルト

みなとまち市民プラザ

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。掲載日は編集室にお任せ下さい。

●お申し込み・お問い合わせ●

TEL (0138) 27-9210 FAX (0138) 23-5699 (担当/青山)



食欲の秋―。美味い食材が街中に出回っているこの時期、見逃したくないのはやっぱり甘い物。秋ならではのとびきりのスイーツをあなたも見つけてみませんか。今見つけた秋の秋にひたつたりの、秋のスイーツ特集。いかがでしたか？

●読者の声●

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。

かねてから同感でしたので思い切って投稿させて頂きました。日頃から利用するスーパーのレジの方が私の頭の上を通り越して隣のレジの方と休憩をと話を話してはじめて時給がきました。函館に来てすぐくらの頃のことです。それから経緯した「私が不思議に思うこと」は「青ほの方か」「そうなんですか？」と思うということ。函館では「フツーだから」？「私には、函館は競争心が足りないから接客マナーに心がけないのでは」と感じています。長く接客業に携わった者として、大げな心は心あるマナーではないかと思っています。基本です。観光都市・函館に足りないものも、一番大切な部分か他都市に比べて欠如していることには気がついていないことには思っています。もちろん、気持ちのいいお買物をさせてもらったこともたくさんあります。一生懸命努力されている企業もありますよね。でも、函館のままじゃダメだよ！って言わせてもらいたかったです。(桔梗町、T.Y.)

「私が不思議に思うこと」についていつも拝見するのを楽しみにしています。8月30日号の投稿について、私も

「私がお便りをお待ちしております。」

青は通販コーナー

お得な紙上ショッピングで暮らしイキキ、便利快適

都会の若者達に密かに人気… 期間限定発売 クリスタル・トゥルーラブ

クリスタル製のハートペアが、貴方に代わって愛を告白…。東京の有名パートでクリスマスシーズに発売される『クリスタル・トゥルーラブ』は、大切な人へのクリスマスプレゼントとして、または自分の部屋をキーンと演出する逸品として、都会の若者達に密かな人気を集めています。

クリスタルハートペア商品はシリーズとして幾つかのアイテムが販売されていますが、中でも2体のハートペアのデザインが可愛らしいこの商品を本紙が選んで読者の皆様だけに期間限定で発売します。恋人やお友達、お子さんなどにプレゼントする「あ、これ、青いほすに届いた…、あれ」と言はれるハズ。今年のクリスマスにはクリスタルハートペアで素敵な演出を…。季節商品のため、本紙では今号限りの発売となります。欲しい方はこの機会をぜひ、お見逃しなく！



1,800円 高さ6.5cm 幅7cm

●送料 400円 ●代引手数料 315円

限定商品につきお申し込みはお早めどうぞ。万が一、品切れの際はご容赦下さい。ご注文から商品の発送までにはお時間をいただく場合がございます。

株式会社青いほすとHD
☎23-5688

[総取扱元/株式会社 函館クリスマスカーニバル]

好評発売中
エバメールゲルクリーム
3,700円 180g 宅配料込
配達までにお時間をいただく場合もあります。

お申し込み お問い合わせ

株式会社青いほすとHD

☎23-5688

*読者の皆様はどう思われますか？

悪い所だけでなく、良い所もみてほしいなあ…

『読者の声』で、函館の良い所、悪い所を、函館生、函館生まれ、函館育ちの私は、あまり良く書かれていないと、いつも気分がよくなりません。やはりみな自分の故郷の、こころを悪く言われると気分がよくないものなんです。それにどこの国、市町村、人間だつて、この世のすべてのもには長所、短所があるものだと思うので、悪い所だけでなく良い所もみてほしいなあ…と思ってしまいます。(昭和1丁目、Y.S.)

「葬儀手帖」がタマになりました。

9月16日号の「葬儀特集」が大変タマになりました。この1年間に知人の葬儀に出席することが何回かありましたが、遺族の方々の悲しみ、精神的疲労など、ひしひしと伝わってくるものがありました。中でも、互助会に入会し

ていた家庭もあり、各手続きから葬儀の準備まで最低限のことをしてくれ、とても心強かったです。今後の死後に関することはあまり考えたくありません。いざという時に機に家族と話し合っている最中です。(本通2丁目、Y.K.)

お葬式の話は勉強になりました。いつも楽しみに読んでいます。9月16日号の「葬儀特集」のお葬式の話は、とても勉強になりました。特に「各種届け出と手続きについて」はとても分かりやすくよかったです。これから函館の新入ポットなどいろいろな情報を載せて下さい。(弥生町、A.A.)

11月19日にサンリフで「楽しいツボ健康セミナー」環境活動団体などに寄

「葬儀手帖」がタマになりました。

9月16日号の「葬儀特集」が大変タマになりました。この1年間に知人の葬儀に出席することが何回かありましたが、遺族の方々の悲しみ、精神的疲労など、ひしひしと伝わってくるものがありました。中でも、互助会に入会し

編集後記

来年からプチ園芸をやるうと思、その道に詳しい人に相談したら、「イチゴをやるならいまから」と言われたので、早速挑戦しようと思、中！気分は「ストロベリー・フィールズ・フォーエバー」。来春には「春のスイーツ」が食べられるかな？ (慎)

「誰にでも優しい人は誰に對しても誠実ではない」。本に出でいたこの言葉に納得。誰に對しても優しくするというのは難しい時もある。中途半端な優しさは人を傷つけることにもなる。大切なものを守るための強さを持つる人は素敵な人と思つていい。(B)

時々、家の中でわらじを履いています。知人の手作り、着古しのゆかたなどを裂いて編んであつて、ぼくはこした凹凸が足の裏に気持ちいい。お風呂上がりなどは最高、どやどやと眺めています。昔々の知恵に思いを馳せて…。(た)た

付活動を行っている特定非営利活動法人「SOME」の常任理事・浅井隆彦氏による「楽しいツボ健康セミナー」が11月19日午後6時30分からサンリフで開催されます。参加費は1人500円で全て「SOME」により、環境活動団体などへの寄付に充てられます。参加申込などの詳細は函館市内の各協働店「ツボ健康」017-0017または「香音」52-1780まで。

●プレゼント●

女性雑誌「ハフェ」秋号を30名様にプレゼント。東京・プラス出版発行の女性雑誌「ハフェ」秋号を同出版社関連スクール、本紙読者30名様にプレゼントします。同誌は、読む雑誌ではなく、使う雑誌として人気を集めています。秋号のテーマは「癒しの宿」。国内、海外のリラクゼーションスポットを紹介。応募



今回の「いい店みつた」コーナーで紹介した「ピアンキ」より、テイクアウトピザの引換券を5名様にプレゼントします。ハガキに郵便番号・住所・氏名・電話番号を明記し、青いほすに對する感想をたづねるとお書きの上、〒040-8605、函館市青いほすとHD「ピアンキプレゼント」係まで。締切は11月8日。

次号発行は11月15日(火) いい夫婦の日特集 夫婦で楽しむデート

11月22日は「いい夫婦の日」。日頃の感謝の気持ちを大切な人に伝えましょう。 乞うご期待!

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 どんく株式会社内

[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/

STAFF 発行者 佐々木 喜美夫 編集長 青山 慎司 副編集長 大場 小夜子 ライター 野村 保子 由井 亜紀 花輪 志保里 太田 陽子 DTP 武越 史幸 マーケティング 本間 尚子

●広告掲載のご案内●

各種コマニシャルには、函館市内及び七飯・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。

規格(縦×横)	掲載料金
31×119(mm)	31,500円
65×119(mm)	63,000円

●上記は凡例。ご予算により各種の規格を用意しています。
●当編集室にて広告版下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

温泉付き宴会コースの内容充実

ゆづひの館



3000円コース



4000円コース

秋も深まり温泉に入っ
てのんびりしたいところ
ですが、観楓会から忘年
会まで、温泉入浴付き
の宴会でくつろぐとい
うプランはいかがですか。
七飯町本町にある『ゆ
づひの館』の温泉入浴付
き宴会プランは今年から
料理が選べるコースも用
意されて内容が充実。
2000円、3000円、
飲み放題付き4000
円のコースがあり、特に
3000円コース
4000円コース
2000円、3000円、
酒など飲み物1点付。部
屋は個室でリラククスで
きて、カラオケ利用無料
のサービスまで付いてい
ます。宴会は5人以上か
ら3時間利用で、無料送
迎が入付。要事前予約。
さらにお得なサービ
スとして、入浴1回(大人
対象)に1ポイントが付き
20ポイントになると入浴
1回利用またはレストラ
ンで使える4000円の割
引券がもらえるというポ
イントカードも開始。また
満70歳以上の人は通常
4000円の入浴料金が
300円になるシルバー
割引もはじめました(初
回利用時に生年月日が
分かる書類をご持参下
さい)。

●七飯町本町442
641126



スポットライト

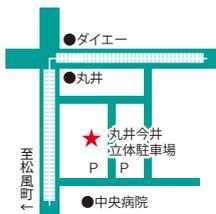
街で話題の最新
情報・マルトク情
報にス・ポットをあ
て、青いぼすと記
者が徹底チェック!

ランチとデザートが好評! フラッシュフラッシュ

本格的ネルドリップの
香り高いコーヒーと多彩
なデザートメニューがそ
ろ『フラッシュフラッシュ』
が、この9月25日にオー
プンしました。

丸井今井パークの裏
出口から駐車場へ向かう
道路沿いにあるこの店は、
お買物のついでにおしゃ
れなカフェタイムを過ご
すことのできる1軒。
毎週替わる手作りケ
ーキは「紅茶シフォン」や
「ブラウニー」などがあり、
どれも500円。ケーキ
+ドリンクで780円の
「ケーキセット」もおすす
めです。「黒蜜コーヒー」
や「あずきコーヒー」など
和のコーヒー(各500円)
もぜひ味わってみたいメ
ニュー。やわらかキンの「テ
レヤキキッシュ」(900
円)などのフードメニュー
もいろいろあるのでお試

●本町32-9
5619900



至松風町