

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/

この時期になると、街にはクリスマスデコレーションが飾られて雰囲気が盛り上がってきますが、今年こそはぜひ、家庭でもリースを作って楽しんでみませんか。

市内元町にある『イリュージョン デコール』では、色彩豊かなシルクフラワーからツリーやリース、主にヨーロッパで買い付けてきたオーナメント、リボンなどのフラワーアレンジグッズが種類豊富にそろっています。

この店では、豊富なグッズの中から選んだ物で、クリスマスリースの飾り付けの方法を教えてください。今回取材で制作したリースはワインレッドのシルクフラワーを中心にし、リボンもワインレッド系でシックに仕上げ、天使の人形を添えてアクセントにしました。

シルクフラワーのリースはリボンを変えるなどして作り直すこともでき、年を経ても色褪せないところが

魅力です。11月から

新店舗にてオープンした『イリュージョン デコール』では、常設の各種アレンジ教室(1回1000円、8回コース)を開催する予定。営業時間は午前10時~午後10時。

●元町30-25

☎22-1978

イリュージョン大手町店

●大手町5-22



手作りリースで
クリスマスを彩る
イリュージョン
デコール



最近、蕎麦打ちが静かなブームを呼んでいるようです。今回は、今から7年ほど前から、有志が集まって蕎麦打ちを行っている『函館蕎麦打ち同好会 ふれあい』を訪ねました。ここで使うそば粉は北海道産が主で、今回は旭川江丹別の新そばを使用。打ち方は、まずそば粉を量って木鉢に入れ、水を加減しながら入れて混ぜてゆき、100回を目標に素早くこねます。こね上がったそばを延し台に移します。1円玉位の厚さ(1.2ミリ)になるよう均等にのめます。円形から次第に正方形にして、それができたら畳み、

「切り」

に移ります。こま板でおさえながら、そば包丁で均等の太さに切ります。

代表の野呂克巳さんは、全工程を20分で行うそうです。出来上がった蕎麦は野呂さんが出汁を取って作ったつゆと一緒に各自持ち帰ります。

会は毎週土曜・日曜の午後1時~3時に行われます。会費は年1000円と自分が打つ分の材料費など。活動として年1回のイベントやボランティア活動を行っています。入会の申し込みは☎43-3618(代表/野呂)までどうぞ。



函館蕎麦打ち同好会
ふれあい



こだわりの味、
とことん追及...

手作り
こだわりの
...
...
...



世の中、ずいぶん便利な時代です。一人に何かを伝えたい時には昔のように手紙をしたためなくても、携帯電話のメールを送れば済んじゃうし、美味しい物を食いたいと衝動的に思ったら、レトルトやインスタントでも本格的な物が手に入られる。便利で合理的な時代は、私達に手間ひまいらすの「時間」を提供してくれています。

昔に比べて何をすることも時間がかからなくなりましたが、最近人の心にゆとりがなくなってきたように思えるのはどうしてなのでしょう? 便利で合理的な時代に合わせるように、私達は日々の暮らしにもスピードを求めるようになり、その結果、気持ちまでも何かから急かされていくみたいです。

いまほど世の中が便利ではなかった時代、人は何をすることも手間ひまをかけていました。たとえば、パソコンや携帯電話がなかった時代には、じっくり時間をかけて手紙を書いたり、たまには家族で美味しい物を...と思ったり、お母さんは限られた家計の中から上手に食材を集めて時間をかけて朝から鍋を「コトコト」させていた。何かをしようと思ったら多少の時間と努力を費やすのが当たり前という時代...もしかしらそんな時代だからこそ、人の心はいまよりおろろか、気持ちにもゆとりが持てたのかも知れないと思いませんか?

今回は年の瀬に向けて、あくまで手作りにこだわったあれこれの特集。「師走だから...」と急かされます。たまにはあえて手間のかかることに挑戦してみませんか? 心にゆとりを、人生にスローライフを!

上手下手よりも
感じたままを：



絵てがみ
サークル『赤
いポスト』で
は、市内新
川町の函館
中央郵便局
内の会場に
集まって、日
本絵手紙協
会公認の和
田洋子先生
を講師に「絵
てがみ教室」
を行ってい
ます。

絵てがみサークル
赤いポスト

絵てがみで必要な物は筆と墨、ハガキ、下敷き、そして色づけの顔彩です。描く物は毎回テーマがあり、各自がテーマの画材を持ち寄ります。

描き方は、まず画材をじっくり観察。そして筆に墨をつけて輪郭を描き、顔彩で色をつけます。筆は上部を握むようにして紙にまっすぐ向けて持ち、力を入れずにゆっくり描きます。絵てがみは自分の感じたままを描くことが大切で、上手下手は重要ではないのだとか…。絵が描けたらイメージする言葉を添えて出来上がり。

開催日時は毎月第1、3木曜日の午後1時～3時。会費は1か月500円。見学自由。入会の申込は市内新川町1-6、函館中央郵便局総務課、絵てがみサークル「赤いポスト」事務局宛に、ハガキでお申し込み下さい。



市内東山町にある野澤英雄さんのログキャビンは、趣味のためのお城——。

庭にある冷燻のためのスモーク小屋の扉を開けると、サケやチキン、シシャモ、チーズなど色々な食材が桜のチップのスモークを浴びて、出番を待っている。

「考えているより簡単ですよ…」と、気軽に作り方を教えてくれた。例えばチキン1羽あるいは鶏モモをきれいに洗い、紙ナプキンなどで水気を取り、粗塩やスパイスをよくすり込み、風にあてて乾燥させる。七輪に炭を



おこしてチキンを焼き、最後に炭火に桜のチップなどを加えて、立ち上がった煙で香りをつける。厚手のフライパンと蓋の両方をアルミで包み、焼き網に食材を乗せ、下にチップを入れてガス火にかける簡単な方法でもOK。

牛肉、サケ、ウインナー、シシャモ、たくわん、鴨、チカ、ニンジン、サバなどあらゆる物をスモークして楽しんでいる野澤さん。最初は本を読みながら友人と試行錯誤をくり返し、いまでは自分独自の味付やスモーク方法で、できあがった物を友人と賞味して楽しんでいる。

東山町在住
野澤 英雄さん



至福の薫り、
美味しいひと時。

今年の年賀状は、温もりを感じさせる手作りの版画作品にしてはいかがでしょう。

今回は、『平方木版画教室』の神山明子さんをお願いして、作品を製作して頂きました。

最初に、何を描くかデザインを決め、下絵を描きます。トレーシングペーパーにそれを写し、間にカーボン紙



をはさんで版木に下絵を写し描きします。そのとき注意するのは、出来上がり作品は刷ったとき左右が反対になるので、トレーシングペーパーを裏返しに乗せるということ。彫刻刀で彫りはじめますが、その際、全体に薄く色を塗ってから彫ると、彫った部分が白く抜けるので、彫り跡が見やすいそうです。

彫り上がったら、版木に絵の具か墨で色を塗り、その上に紙をあててバレンでこすります。花の芯など細かい部分の色は、刷り上がった後で描き足してもいいそうです。墨や絵の具の色を替えれば、また違った雰囲気の商品が楽しめます。入会申し込みは☎54-0042までどうぞ。

平方木版画教室



温もりを感じさせる
手作り作品

今年のクリスマスは
手作り演出

手作りならではの優しさと温もりを、あなたのご自宅に迎えませんか？

市内本通3丁目にある『サニープレイス』は、パッチワークと雑貨の生地の店。専門店として親しまれているほか、「パッチワーク教室」や、ミシンで小物やエプロン、バッグなどを作る「雑貨教室」も行っています。

この時期、ぜひオススメしたいのが、「ウールのクリスマスツリー」。ウールで作ることによって温かみのあるツリーに仕上がります。この時期のインテリアにぴったり。また、ちょっとした贈り物にもいいですね…。

『サニープレイス』では今回、本紙読者のために「クリスマスツリー教室」を開催します。講習料は2000円、キット料金



サニープレイス

3255円(2時間、要予約)。日程は、電話でお問い合わせ下さい。なお、キットのみの販売も可。営業時間は午前10時～午後6時(毎月第1、2、3木曜日は午後8時まで)。毎週日曜日、祝日定休。駐車場有。

●本通3-2-18

☎56-6457

Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

子育て倶楽部

今回は、2歳の子供のママ(NH)さんからの便利を紹介しします。

もうすぐ2歳の子供がいますが、うちの場合暴れん坊で落ち着きもないので1分もイスに座っていることができません。なので、子供が生まれてから家族で夕食をしたこともありません。子供の遊ぶところがあって、多少声を出しても迷惑にならないようなお店があったら教えて下さい。

それから、子供の怒り方、しつけなどに関する実話や経験談なども知りたいです。離乳食のレシピも、あったらお願いします。(NH)

今月の元気印



二階堂ゆうなちゃん
平成14年1月2日生

(NH)さんのお便りは、今後の「子育て倶楽部」のテーマとして取り上げてゆきたいと思ひます。また、先輩ママさんからも(NH)さんへのご意見や経験談などのお便りをお待ちしております。

ご意見・ご感想は・・・
〒040-8605
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.ocn.ne.jp

お母さんにとっては「風邪」という心配が増えるこの季節…。そこで今回は『桜北病院内科・小児科クリニック』小児科科長の高柳滋治先生にお話を伺いました。

冬の子どもの健康 高柳 滋治



かぜの季節です。予防に勝る治療はありません。外出後のうがいと手洗いを欠かさずするようにしましょう。室温は、外気との差が大きくなりすぎないように、また乾燥にも注意しましょう。栄養の偏りにも注意します。とりわけビタミンCにはかぜの予防効果があります。

かぜを治す薬はありません。ゆっくりと休養をとり、自然治癒を待ちます。熱が高いだけで頭がおかしくなったり、病気が重くなったりすることはありません。水分を多めにとらせ、脇の下や背中を冷やします。熱さましは、体力の消耗を防ぐために使います。ぐったりして、具合が悪いつきに使うようにします。初期の勢いのあるときはなかなか下がりにくいものですが、無理に平熱まで下げる必要はありません。熱の高さよりも、元気や食欲があるか、顔色が悪くぐったりしていないか、熱やせきが長く続いたり(おおよそ3日以上)していないかということが問題です。それらを病院にかかる目安にしてください。

熱とともに、吐いたり、下痢したりするおなかのかぜ(急性胃腸炎)もはやります。おなかを休めるために、無理に食べさせず、水ものや消化の良いものだけにします。水分を多くとって、脱水にならないように気をつけましょう。インフルエンザの流行にも注意が必要です。まれに脳炎などで命に関わることもあるので、騒がれていますが、対処の基本はかぜの時と同じです。初期に内服すると重症化を防ぐ抗ウイルス剤があります。担当する医師とよく相談して使うようにしましょう。

●中道2-51-1 ☎54-3116

体によさしい呼吸法

患者さんと話しながら手技で痛みをやらわらげ、体の奥に隠れているコリに圧力を加えて深い部分をほぐしてゆく「セナー整体院」の、まったく新しい「呼吸法」を試してみませんか？



辛い五十肩や肩こり、背中痛や腰痛、股関節痛などでお困りの人には、静かで深い呼吸法が体を楽にします。股関節が硬いことが悩みだった筆者も体験しましたが、筋肉の痛い部分に呼吸法を加えて少しずつほぐし

ながら、緩やかな呼吸をするうちに筋肉がほぐれて足取りが軽くなったのを実感しました。体への刺激が少ない呼吸法による整体をあなた

セナー整体院

もぜひ、体験してみませんか？
施術料は45分3000円、60分4000円、15分ごとに追加料金1000円です。受付時間は午前9時～午後7時。毎週月曜日、祝日定休。電話予約制。
●古川町336-15
☎5822576
→ 幸田南茅部



好みのスタイルをリーズナブルに…

新しい年を新しいヘアスタイルで迎えたい…というあなたに朗報です。市内五稜郭町にこの9月にオープンした『美容室セカンド』なら、リーズナブルな料金で好みのスタイル(カラー、ブロー、パーマ)と、手頃、「お客様



様の希望通りのスタイルにするのがモットーです。また、どんなスタイルがいかかなど、気軽に相談して下さい」と店主。いまなら「青いぼすと見た」という「シャンプー」(525円)をサービス(12月末日まで)。この機会を、せ

美容室セカンド

ひお見逃しなく。なお予約してからの来店がオススメです。営業時間は午前9時30分～午後7時(毎週金曜日は午後8時まで)。予約優先制。毎週月曜日、毎月第3日曜日定休。駐車場有。
●五稜郭28-7
☎5477110



ボージョレニューヴォーをおトクに!

イチマヌ



アルベール・ピジョー

今年もフルーティーな香りとなじみ深い味わいのボージョレニューヴォーの季節到来です！
「イチマヌ」と「リカーランド」は、「ボージョレニューヴォー」を低価格で提供することがモットー。そのため、安くてお得な船便をオススメしています。
船便は航空便に比べ、1か月ほど入荷が遅れますが、品質管理は万全。全、ぜひご購入下さい。
現在予約承り中の「モメサン」と「アルベール・ピジョー」の2種類は、どちらも予約価格の990円とリーズナブル。これなら、2種類の味を試したくなりませんか？
すね。入荷は12月中旬予定。
●本町3235
☎5732251
リカーランド
●湯川1,2629
☎5732251
電話受付時間は午前9時～午後6時。
ので予約はお早めにどうぞ。電話受付時間は午前9時～午後6時。



モメサン
荷は12月中旬予定。
●本町3235
☎5622204
に限りがあります。

ロマンチックなひとときを演出

ホテルシヨコフ函館

市内大手町の『ホテルシヨコフ函館』は、函館市内や近郊に住むご夫婦やカップルはもちろん、シングルの人にも、ロマンチックなひとときを演出します。



ベイエリアを心ゆくまで満喫した後、開放的な客室で優雅に過ごすことのできるお得な宿泊プランは、ツイン1室8400円、シングル5250円(各休前日はプラス1000円)、毎週日曜日はツイン1室6300円、シングル4200円(3月31日まで)。さらに、予約の際に館内にあるリフレクソ

という、チェックイン午後1時からチェックアウト翌正午まで23時間のんびりとくつろぐことができ、朝食も通常1050円のところを630円で提供と、見逃せないところ。

詳しくは、電話でお問い合わせ下さい。
●大手町1-1
☎2613330
http://www.resort-solution.co.jp/



消費者
相談室

あなたも賢い消費者に
健康食品について(2)

今回は、健康食品の販売をめぐるトラブルについて考えます。

全国の消費生活センターに寄せられた相談内容によると、その多くが店舗でない場所で販売されているのが特徴ということです。具体的には、まず最も多いのが訪問販売によるトラブルで、高齢の女性がその被害者になる例が多いとのこと。一方、若い女性に多いのが、街角で、アンケートと称して声をかけられ、近くの営業所などでダイエットや美容に関する健康食品を契約させられるというパターン。また、「絶対儲かる」とか「知り合いを加入させればいいだけ…」と勧誘して、大量の商品を契約させ、次々と加入者を増やしてゆくマルチまがい取引でのトラブルも増えているといえます。訪問販売は8日以内、マルチまがい取引は20日以内ならクーリング・オフが可能です。健康食品の場合、開封し使用した際は認められなくなるので、注意が必要です。

さらに最近では、インターネットなどの通信販売で購入した健康食品によるトラブルも問題になっています。例えば海外からインターネットで健康食品を個人輸入する場合、最終的には自己責任になるので、成分が不明なものや安易に購入しないなどの自衛策が求められます。

次回は、健康食品を暮らしに上手に取り入れる利用法について考えます。

(参考資料/国民生活センター発行「たしかな目」)

nice taste! nice shop! nice job!



楽チンになりましょう
具体的なには、会話の中で不都合なエネルギーを見れば、光のことは「カンペー」や過去の経験からつま

いつまでも記憶から消えない辛い体験や、誰に相談しても解決できない悩み…。ヒーリング&セラピールーム生きていくといういろいろな悩みがあります。多少の悩みや憂鬱があるからこそ人間らしいといえるのでしょうが、そろそろ手放してもいい悩みもあるのではないのでしょうか?

市内桔梗町の『れがろの森』は、心の中から消えない心も体も
具体的には、会話の中で不都合なエネルギーを見れば、光のことは「カンペー」や過去の経験からつま

悩みや憂鬱の本質を見つめて心軽くしてくれるヒーリング&セラピールーム風邪を治すのが薬ではなく人間の自然治癒力であるように、心の風邪を治す力も自分自身の心のどこかにあります。『れがろの森』はおしやべりを通じて、本人が自身の内面を見つめ、心にある修復能力を使って癒すお手伝いする場所です。

悩みや憂鬱からの解放…あなたの心、軽くしませんか? れがろの森

自分を探る「前世療法」、子供時代に置き去りにした本当の気持ちを見つけて「インナーチャイルドヒーリング」があります。何だか難しいこのように思えるかも知れませんが、決して難しいものではありません。あなたの心を重たくしているものを探してみませんか? 料金は各2時間15000円。詳細は直接お問い合わせ下さい。

函館市内に数ある寿司店の中でも、屈指の名店といわれる市内湯川1丁目の『雷門鮎』が11月末に店舗を新築し、リニューアルオープン。



今年度の店は平家建てのゆつたりした造りで、特に注目は玄関、ドア、トイレなど、出入り口の境をなくしてバリアフリーにした点です。店内は全て和室ですが、全面椅子席にしました。『バリアフリー』と椅子席を取入れたのは、体が不自由なお客様も気軽に利用していただけるように、長年思っていたこと

を実現しました」とは店主。平屋にしたのは店内の端々まで目が行き届くように…ということからだそう。また、カウンターからは隣接する湯川黒松林が見えるよう、壁面をガラス張りにし、夜にはライトアップされる松林を眺めたい。『雷門鮎』は地元はもとより、全国各地から「函館に来たらこの店でお寿司を食べることが楽しみ」という観光客やリピーターも多くいます。『雷門鮎』を愛してくれるお客さんに心を含めたサービスのひとつとして、新築です。新しくなれた『雷門鮎』に、乞う御期待!

市内大森町にある『ホテルパコ 函館』は、年末年始の魅力的なプランが満載! 好評の中華コースの宴会は3種類(2980円、3980円、4980円)で、10人毎に1人分の料理の料金が無料と、幹事さんには見逃せないところ(2524人、要予約)。メニューにはソーゲンを使用した料理もあるので、女性には特にオススメ。宴会にも利用した人にお土産もあります。飲み放題はプラス1000円90分。さらにホームパーティーなどにオ



3980円コース(4人前)
●大森町253
●大森町253
●大森町253

年末、年始は本格中華がオススメ! ホテルパコ 函館
市内大森町にある『ホテルパコ 函館』は、年末年始の魅力的なプランが満載! 好評の中華コースの宴会は3種類(2980円、3980円、4980円)で、10人毎に1人分の料理の料金が無料と、幹事さんには見逃せないところ(2524人、要予約)。メニューにはソーゲンを使用した料理もあるので、女性には特にオススメ。宴会にも利用した人にお土産もあります。飲み放題はプラス1000円90分。さらにホームパーティーなどにオ



パームをかける髪が傷まないように…と悩んでいる人、道内初上陸のパーマ液を使用して、かけると髪の手触りがしなやかになるパーマが登場しました。市内中道1丁目、この9月にオープンした『美容室B Collection』は、関東で16年間美容室を経営してきたオーナーの確かな技術力と、どんな傷みにも対応するパーマで注目のお店、パーマはカット、シャンプー、ブロー込で6510円、10000円前後と、予算や髪質に合わせて気軽に相談できるので安心。フロント部分カット5200円もあり、メニューも豊富。さらにパーマコースと一緒にカラーリングすると低料金になります。カラーリングでは自然派でトリートメント効果のあるヘナ・カラーも扱っています。

かけるほど髪質が良くなるパーマ 美容室ビー・コレクション
いまなら、年内は初回の料金15%引や、全体パーマ利用から40日以内なら、カットで部分パーマ無料などサービス充実。営業時間は午前9時〜午後6時30分受付終了。毎週月曜日、毎月第3日曜日定休。



面白
雑学

難読名字編

好評の難読漢字、今回は難読名字です。あなたはいくつ読めますか。

- | | |
|----------|---------|
| (1) 坏 | (18) 二瓶 |
| (2) 阿刀田 | (19) 牟礼 |
| (3) 我孫子 | (20) 遊亀 |
| (4) 砂子 | |
| (5) 指宿 | |
| (6) 氏家 | |
| (7) 大鋸 | |
| (8) 大仏 | |
| (9) 日下部 | |
| (10) 来栖 | |
| (11) 相良 | |
| (12) 九十九 | |
| (13) 額田 | |
| (14) 氷室 | |
| (15) 弓削田 | |
| (16) 亘理 | |
| (17) 角皆 | |
| (18) 二瓶 | |
| (19) 牟礼 | |
| (20) 遊亀 | |



冷麺専門店 アツパ

日本で冷麺といえば盛岡の太麺が有名だが、本場韓国では太麺だけでなく、うめんのよう細い麺から白麺、黒麺まであり、種類が多いのだそうです。

市内本町に、この9月にオープンした『冷麺専門店 アツパ』は、いろいろある麺の中から、粉香が薫る白麺とどろんどろんが入った黒麺を選びました。ドングリは韓国では仙人が不老食として食べたという言い伝えが



いい店みつけた!

*当番 大場 小夜子

市内本町に、この9月にオープンした『冷麺専門店 アツパ』は、いろいろある麺の中から、粉香が薫る白麺とどろんどろんが入った黒麺を選びました。ドングリは韓国では仙人が不老食として食べたという言い伝えが

あり、これを使った冷麺は健康食としてもオススメ。マスターは「子供の頃に祖母が有楽亭で作ってくれた冷麺をもう一度食べたい」という思いを長年温めていたのだとか。昔食べた味を思い出しながら試作を重ね、牛肉、豚肉、鶏肉をじっくり煮込み、果物と野菜の水キムチをブレンドしてスープを作りました。これだけのものが入っているからあっさり味で、具には季節野菜のキムチや果物ゆで卵、牛肉、豚肉、鶏肉の薄切りがのり、栄養のバランスもとれています。冷麺は950円。そのほか、「自家製ヤンニョムコ

●本町33-5 ☎31-7429

北洋銀行 ●ダイエー ●丸井今井 ●東京生命ビル ●中央病院

チヨサン仕立ての「ビビン麺」(自家製ブイヨン付、1100円)、刺身が豪華に乗った「刺身ビビン麺」(1300円)。注文により作る「特製サムゲタン」もあり。麺は白麺と黒麺どちらがお好きな方を選べます。また健康茶として人気の韓国製黒豆乳、五味子茶、かりん茶などもそろっています。営業時間は正午〜午後10時 不定休。

青山 慎司の復活! 炎のチャレンジ



「僕です…。これまでこのコナリーである程度のことほそれなりにこなしてきましたつもりですが、今回はかなり難しかったと。やはりお寿司は日本の食文化の最高技術。侮れん」と。(僕です。)



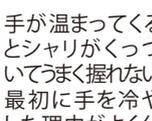
寿司職人に挑戦!



まず最初にやらされたのが、両手を氷水に入れて3分。これだけでももしかしてシゴキ? ああ冷て〜!!



大将の技を見学。早すぎて全然、分かりません。



手が温まってくるとシャリがくっついてうまく握れない。最初に手を冷やした理由がよく分かりました。



ちょっと慣れてきたかな?

さて今回は、市内鍛冶1丁目にある有名店『裸王』でお寿司の握りに挑戦。スタッフから「寿司の職人さんは厳しいから怒鳴られるかもよ…」とさんざんからかわれたのチャレンジでした。左が店主の坂本勝則さん。



とにかく、見様見真似あるのみ。あとと同じことの繰り返し!!



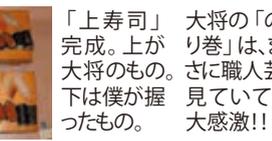
「使うのは人差し指じゃなく中指!」と、何度言われても間違えてしまうんだよね。



いや〜、大変だったけれど、楽しかったです。



「上寿司」完成。上が大将のもの。下は僕が握ったもの。大感激!!



「使うのは人差し指じゃなく中指!」と、何度言われても間違えてしまうんだよね。



「使うのは人差し指じゃなく中指!」と、何度言われても間違えてしまうんだよね。

取材協力 寿司・創作和食 裸王 ●鍛冶1-11-1 ☎53-9191
営業時間/午前11時〜午後2時、午後4時〜午前0時。毎週水曜日定休。
ランチ=800円、1,000円 おまかせコース=3,000円〜(飲み放題は+1,500円)

345記者が貴方に代わって直撃取材! 素朴なギモン調査隊 市電の運転手の資格について

○函館市の市電のごとく、運転手になるのは資格が必要なのでは? 1年に何度か、「研修中」という看板を付けた電車が走っているのを見ますが、研修はどのくらいするのですか? じつから正式な運転手になれるのでしょうか。若い運転手さんとも見ますが、年齢制限はあるのですか。

(市内在住電車愛好者)

この免許を取得するためには、適性検査と身体検査の合格基準を満たした者が、国が指定する「動力車操縦者養成所」に入所し、約2か月間の学科講習と約2か月半の技能講習を受講し、各修了試験に合格しなければなりません。

函館市交通局にも国の指定を受けた養成所があります。函館市交通局では運転士が必要な場合、公募を行って各種試験の合格者の中から必要人員を選抜し、採用後、養成所に入所させ乗務員の資格を取得させています。

A 質問について『函館市交通局電車乗務員養成所』主任教師の石村義明さんに回答をいただきました。

「電車を運転するには、国家資格の『一種電気車運転免許』が必要で、年齢は20歳以上となっています。

Healness & Wealness 142



●若松町27-16 ☎27-2005
<http://www.ohmura.or.jp/>

レーザー脱毛の原理

大村病院形成外科科長 須藤 聡

レーザーとは光の一種です。自然の光はいろいろな波長のものが混ざっていますが、レーザーはあな波長だけの単一の光なのです。単一の光であるため、あるひょうの色にしか吸収されません。レーザーを生体組織に当てると血管やメラニン色素などある一定のものに吸収されます。そして熱を出します。ですからメラニン色素だけを破壊することができるのです。

しかしメラニンは毛包にもありますが、皮膚の表面にもあるのです。レーザー脱毛ではレーザー照射によって皮膚の表面(表皮)を破壊することなく毛包のみを確実に破壊することが必要です。そのためにはレーザーの波長、パルス幅、照射エネルギー密度が重要になります。ではこれらのことを説明します。

レーザーの波長によつて吸収されるものが決まっています。レーザー脱毛ではメラニンに吸収される波長のレーザー光でなくてはなりません。そしてレーザーのエネルギーが十分にメラニンに吸収され、毛包を選択的に破壊し、毛の成長を障

害する波長でなくてはなりません。

レーザーの照射時間(レーザーがメラニンに吸収されると熱を出します。しかしレーザーの照射時間が長いと、その熱はやがて周りに拡散し、周りの組織を破壊します。ですから周りの組織を破壊しないためには、照射時間を短くして熱が拡散する前に照射を止めなくてはなりません。瞬間だけレーザーをハッと照射するのです。そして熱が周りに拡散するまでの時間(熱緩和時間)は表皮と毛包では異なるのです。このことを利用して表皮に損傷が少なく、毛包を破壊できるパルス幅が決まってきます。

照射エネルギー密度、毛包を破壊するにはある程度以上のエネルギーの強さが必要になります。エネルギーが強くなれば脱毛効果は上がりませんが、毛包以外の組織への影響も強くなります。皮膚の色などによつて適切な選択が必要になります。

このような要素を組み合わせてレーザー脱毛は発展してきたのです。

牡羊座 3月21日〜4月19日生
良好運。多少動きは重た。確定に仕事は達成可能。資格、検定レベルアップ。健康面暴飲暴食注意。ツキフード/五豆。

牡牛座 4月20日〜5月20日生
平穩。大きな発展は期待できないが、長い間の努力が報われる。恋愛波乱含み。争いごと不可。クジ運に勝負あり。ラッキーフード/たこ焼。

双子座 5月21日〜6月21日生
味方の裏切り敵の寝返りなど変化が多く。物事が転機を迎える暗示。クリスマスは少人数の宴。ラッキーフード/フリ大根。

獅子座 7月23日〜8月22日生
もの凄。幸運をつかめる可能性大。無謀と諦めた挑戦もリベンジを人脈を広げるのも大吉。落し物注意。ラッキーフード/鮭のムネ。

乙女座 8月23日〜9月22日生
家族運が上昇。資金援助やアドバイスをからで出してくれる。素直に相談して。恋愛感情に愛に。ラッキーフード/エビチリソース。

天秤座 9月23日〜10月23日生
好調。考えていることの成功の可能性が高い。特に年長者の援護に鬼に金棒。クリスマスは自宅が幸運スポット。ラッキーフード/鮎の竜田揚げ。

蠍座 10月24日〜11月23日生
好調。考えていることの成功の可能性が高い。特に年長者の援護に鬼に金棒。クリスマスは自宅が幸運スポット。ラッキーフード/三平汁。

射手座 11月24日〜12月21日生
やりたいことを優先してスケジュールを組む。●。嚙み降り回されないように注意。金運好調。旅行楽しみに。ラッキーフード/帆立カララン。

山羊座 12月22日〜1月19日生
忙し。しがスミスに回ら。雰囲気順立てて物事を進める。恋愛はしかり者より女性らしさを表現すると。ラッキーフード/筑前煮。

水瓶座 1月20日〜2月18日生
平穩。仕事はチーム力をまとめる努力を。裏方に回ると吉。有力な人脈急浮上。家族のクリスマス。●。運転注意。ラッキーフード/鱈の湯豆腐。

魚座 2月19日〜3月20日生
やや不安定。要素が多い。ハンティングにあたり気を遣いすぎて疲れてしまいます。周りと分担することが大切。ラッキーフード/まぐろ山かけ。

星占い
11月29日〜12月22日
提供
占い専科21
函館市梁川町18-20
phone 55-1031

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)

●読者の声●

仕事の疲れも：
「仕事から帰ってくると『青ぼ』が来ている。今頃はどんな内容かな? 今週は何処へ行くのかな! 来週は何処にしようかな!』と、仕事の疲れも忘れてしまっています。いつもありがとうございます。(時任町、J・T)

*こちらこそ、いつもご愛読ありがとうございます。これからも楽しい紙面作りのために努力します。

自分改造計画が良かった
9月23日号の『自分改

造計画』のテーマとしても良かったです。普段は疲れな感じがしても、なかなか動くのも面倒で、どんな所があるかも分かりません。でも、この記事を読んで、たまには疲れた自分にごほうびを与えるのもいいなあ、という気持ちになりました。ちょっとの行動でまた健康的で元気な私になれたら最高です。ぜひ紹介させていただきます。ぜひ紹介させていただきます。ぜひ紹介させていただきます。ぜひ紹介させていただきます。

(亀田町、M・K)

*『自分にごほうび』。たまには必要なのですね。特にこれからの寒い時期は自宅にこもりがちになるもの…。健康生活を心がけたいものです。

懐かしい青いぼすとか…
先日、家の整理をしていたら、12年前の青ぼを発見。その号のプレゼント当選で自分の名が掲載されていたので、保存していたものと思いましたが、とても懐かしく見入ってしまいました。その中には(庄田)トムホールの閉館の記事などもあり、時の流れの速さを感じました。ところで

数年前、青いぼすとの冊子が発行していたのを記憶にしていたが、続編の予定はないのでしょうか? (本通2丁目、Y・K)

*作っている側も、毎回毎回の締切に追われるうち、あつという間に発行回数を重ねてゆくものです。その間、青いぼすとの発行のほかに、カッパリングパーティー、フライタルキュービツの開催や女性雑誌「ゆらら」の発行など、さまざまな取り組みにチャレンジして参りました。雑誌発行の予定は、地域のニーズに目を向け、今後さまざまな挑戦をしてゆけたらと思っております。

ラーメン特集の時はあちこち食べ歩きました
いつも楽しみに見えています。興味があるのは、ラーメン店の案内です。ラーメン店の特集の時は、あちこちのラーメン店を食べ歩きました。カラー印刷で紙質もよく、大変見やすいです。

(七飯町本町、T・O)

*ありがとうございます。あれから新しいラーメン店も増えたと、そろそろスタ

ツブの誰かからラーメン特集の企画書が上がって、頃かなあ。なんて、ちょっと思っています。

●インフォ●

函館社会保険事務所の年金相談のお知らせ
函館社会保険事務所では、毎週月曜日の来訪年金相談時間を午後7時まで延長し、毎月第2土曜日や、特に混雑が予想される時期に日時限定で年金相談を実施しています。来訪年金相談の休日開設は12月10日、11日午前9時午後4時。来訪年金相談の時間延長(毎週月曜日受付時間を午後7時まで延長)は12月5日、12月19日、26日。

『アトリエ工芸伎舎』より2006年木版画カレンダーを限定300部発売
版画家・平方亮三氏が発主するアトリエ工芸伎舎では現在、2006年木版画カレンダーを300部限定で発売しています。来年の干支である戌をテーマに、全国各地の郷土玩具を表現した心のふるさとのおくもりが伝わるカレンダー。価格は1部

2500円(消費税込)送料別。お申し込み・お問い合わせはアトリエ工芸伎舎 054-0047までどうぞ。

●プレゼント●

宅配、デリバリーの注文総合サイト『出前館』より、出前館チヨロバイを本紙読者3名様に
「じゃ、お弁当、洋食などなど」…全国5500店舗以上の出前注文受付を取り扱っている宅配・デリバリーの注文総合サイト『出前館』では、この10月から前記のサイトにチヨロバイを出前館チヨロバイをプレゼントします(チヨロQシリウスでもキャンペーンという雨よけの天蓋があるものは初めて)。応募はハガキに郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、〒541-0057、大阪市中央区北久宝寺町4-

4-2、夢の街創造委員会株式会社「函館青いぼす」係までご応募下さい。締切は12月12日必着。
出前館 [URL] <http://denae-can.com>

「冷麺専門店 アッパ」より、お好きな冷麺が食べられる食事券を5名様に
今回の「いい店つけた」コーナーで紹介した「冷麺専門店 アッパ」より、お好きな冷麺が食べられる食事券を5名様にプレゼントします。応募はハガキに郵便番号・住所・氏名・電話番号を明記し、青いぼすに送るご感想もたづねとお書きの上、〒040-8605、函館市どつく内、株式会社青いぼすとHD、コアパプレゼント係までどうぞ。締切は12月12日。

クリスマスモードをロマンチックに演出

期間限定発売 ガラスボールツリー

そろそろクリスマスシーズン! 東京で人気のガラスボールツリーで貴方のお部屋をムードに演出しませんか。

東京の有名デパートで発売以来、大人気の『ガラスボールツリー』は、ガラスボールの繊細なデザインと、高級感溢るりのカラーが女性に注目。卓上サイズで、クリスマスシーズンにはもちろん、一年中飾っていてもOK。道内の店舗ではなかなか手に入らない商品ですのでクリスマスプレゼントとしてもオススメの逸品です。

	レッド&パール
	グリーン&ブルー

ガラスボールツリー (各色)

高さ17cm×幅・奥行き11cm	¥3,150
高さ22cm×幅・奥行き14cm	¥4,200
高さ29cm×幅・奥行き16cm	¥5,460

●送料 400円 ●代引手数料 315円

ご希望の色を指定の上、ご注文下さい。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。

ご注文は 株式会社 青いぼすとHD ☎23-5688

[総取扱元/株式会社 函館クリスマスカーナビー]

青いぼす通販コーナー

お申し込み お問い合わせ
株式会社青いぼすとHD ☎23-5688

好評発売中

エバメールゲルクリーム 180g 宅配料込 3,700円

配達までにお時間をいただく場合もあります。

編集後記

今回の『炎のチャレンジャー』の取材後、実は寿司の握り方を自宅で猛特訓した。かなり上手くなったと自画自賛。自分で釣った魚をお寿司にするという夢も、近いうちに実現できそう。今年の年越し料理も、自前のお寿司で Merry! (慎)

蕎麦打ち取材でいただいた蕎麦がとても美味しかった。夏毎日のようにとろろ蕎麦を食べていたが、あれは蕎麦とは言えないという位、いたいた蕎麦の味が格別だった。自分で打つまではできないけれど、茹で方とかおつゆの作り方も少し学ばせよ。(345)

この頃ハマっているローズアカアには一本に400輪のバラの花のエキスが詰まっているという。冷蔵庫から取り出してサッと吹き、華やかな香りがたちこめ、周りにお花畑になるイメージが広がる。バラの香りのローズアカアに包まれ癒される。(チヨロ)

長年の文学の師だった木下順一先生は、歯に衣着せぬ物言いと反骨精神、気配りと面倒見の良さとか不思議に同居していた。障害者としての十字架を背負い、イースと憲法9条を愛した人。死出の旅衣装の師は、穏やかに凛とした旅立ちの貌がめづらした。(亜)

尊敬する江原さんのテレビを見て、魂年齢というものを知った。今私達が使っているのは肉体年齢で、生まれ変わった分が魂年齢になるらしい。嫌なことを言われた時も、魂年齢が低いのだから仕方ない…と思うと気持ちか楽になる。さすが、江原さん!(B)

夕方、出窓の角に放つておいたキャンデル。プルのグラブ、シヨが綺麗な立方体。ふと目にとまり、思わず火をつけてみた。小さくても明るく、あたたか。ちよと埃が集めて黒いですが上り、少し焦げ臭いのも何だか懐かしい冬の匂いに感じます。(たーた)

●広告掲載のご案内●
各種コマースハルビは、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『青いぼすと』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

次号発行は12月13日(火)
クリスマスプレゼント特集

今年も素敵なモノがいっぱい! 毎年好評のクリスマスプレゼント特集です。 乞うご期待!

発行/株式会社青いぼすと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/>

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

今年の特製中華おせちで！

鴻運閣

極上の本格中華で年末年始を迎えるのはいかが？

作る本場中国の味をゆったり味わえるお店です。今年も、昨年好評だった

市内神山1丁目の『鴻運閣』は、横浜中華街などで活躍していた中国人シェフ、専属の点心師が

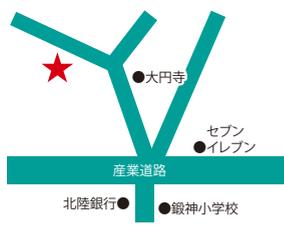
特製中華おせちが登場し、現在予約受付中です。中華おせちは100000円、150000円の2種類で

その豪華な内容は、は、くらげの冷菜、チャーシュー、棒棒鶏、車海老の煮込み、ジャンボ海老のミノネズあえ、北京ダック、スアリフの広東風煮込み、酢豚、まながつおの煮込み、肉団子の中華風甘酢がけ。

めとあわびの五目炒めの2品がプラス。各おせち限定100個を用意。12月20日までにご予約下さい。受け渡し期間は12月25日から来年1月3日まで。そのほかの日時でもご相談に応じます。営業時間は午前11時～午後10時。



150000円おせちには牛肉のオイスターソース炒



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！

食を楽しく考える料理教室、参加者募集中

ふれあいシヨールム美暮住

いま、「食」の大切さがあらためて見直されています。『ふれあいシヨールム美暮住(ふれあいシヨールムみくす)』では、食育を考えた料理教室「美暮住Cooking倶楽部」を毎月1回開催しています。

栄養、バランスのいい食事メニュー、正しい食事のあり方を分かりやすいイラストレシビで紹介し、旬の素材を活かした栄養とバランスのよい3品のメニューを最新のシステムキッチンを使って調理、楽しく味わいます。

全国的に有名なABCッキングスタジオの現役講師によるわかりやす



い指導で、子供も気軽に参加できます。定員は12人で受講料は1000円、親子で参加する場合、子

は午前10時～午後5時。毎週水曜日定休。●本通361 ☎318600

供は無料。

この料理教室は「ハローガス」でおなじみの『エア・ウオーター・エネルギー株式会社』の企画。12月の開催は12月20日午前11時～午後1時30分。和風口モモなど野菜たっぷりのホットメニューです。持ち物不要お気軽にご参加下さい。申込は函館シヨールムまで。営業時間