

# 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/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/

## 湯ったり館 とどぼっくる 函館市字恵山岬町61-2 ☎0138-86-2121



道立自然公園を含む恵まれた自然環境の中に建つ『ホテル恵風』内の日帰り温泉施設。バラエティに富んだお風呂が自慢で、特に自然の温もりに包まれた露天風呂に定評。ホテルの周辺には水無海浜温泉や灯台ファミリー博物館・ピカリン館もあり、高台から望む景色も最高。

営業時間/10:00~21:00 休/無 料金/大人400円・子供200円 飲食施設/有 駐車場/有 泉質/弱アルカリ性低調性高温泉 効能/神経痛、筋肉痛等

## 南かやべ健康村 ひろめ荘 函館市大船町832 ☎01372-2-6111



大船川沿いにあるホテル内の温泉施設。露天風呂に定評。「ひろめ」の名の由来は、平安時代初期の博物書に記された「比呂女」という昆布を示す言葉。その名の通り、施設内のレストランでは、名産の昆布を使った料理など、新鮮な海の幸を盛り込んだ料理が楽しめる。

営業時間/12:00~21:00 休/無 料金/大人500円 飲食施設/有 駐車場/有 泉質/含重曹食塩泉 効能/神経痛、慢性消化器病、疲労回復、冷え性等

## みどりヶ丘の湯っこ 江差町字緑ヶ丘172 ☎0139-52-6310



1番のオススメは、厚沢部産のヒバを使った総ヒバ材の露天風呂。ヒバの香りと野鳥のさえずり、爽やかな海風に気持ちもリラックス。源泉100%かけ流しの湯舟には温泉が豊富に流れ出ていて、沸かし直しや水は使用していない。美肌の湯としても評判。

営業時間/13:00~20:00 休/無 料金/大人370円 飲食施設/無 駐車場/有 泉質/弱アルカリ性低張性高温泉 効能/神経痛、筋肉痛、関節痛、慢性消化器病等

## 俄虫温泉旅館 厚沢部町字上里92 ☎0139-67-2211



静かな山あいの清流に包まれて、湯のぬくもりが心地よいこの温泉は、露天風呂、カバノアナタケ湯、サウナのほか、岩盤浴や家族風呂も人気。また、山や川、近海の海の幸などを使った料理も好評。日帰りプラン(入浴・食事付、要予約)は1人3675円~。

営業時間/平日11:00~22:00、土・日・祝10:00~22:00 休/無 料金/大人400円 飲食施設/有 駐車場/有 泉質/単純温泉 効能/神経麻痺、疲労回復等

## うずら温泉 厚沢部町鶉町853 ☎0139-65-6366



泉質は、清涼感のあるサラリとした入り心地で、厚沢部産のヒバでできた香り豊かなサウナのほか、ジェットバスや水風呂もある。また、レストランで味わえる地元産そば粉を使用した手打ちそばも魅力的な逸品。緑に囲まれた温泉で、心と体を癒せよう。

営業時間/11:00~21:00 休/毎週 月曜日(祝日の場合は翌日) 料金/大人400円 飲食施設/有 駐車場/有 泉質/アルカリ単純泉 効能/神経痛、筋肉痛等

旧根法華・南茅部方面

旧根法華・南茅部方面

江差・厚沢部町方面

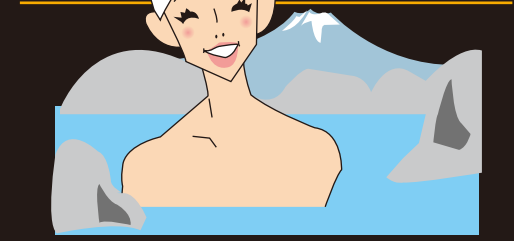
江差・厚沢部町方面

江差・厚沢部町方面

## 編集室オススメ ● 保存版 ●

# 道南の日帰り温泉 20 選

方面別



- 料金、営業時間、定休日等の掲載データは全て、日帰り入浴のものとなっております。
- 子供料金等については直接お問い合わせ下さい。

温泉ファンの皆様、お待たせしました! 今回は地元の方々の有力な情報や熱心な温泉ファンへの聞き込み、さらには編集スタッフの取材経験を参考に、函館市近郊のオススメの日帰り温泉施設20軒をチョイス。地域別にデータでまとめてみました。どの施設も函館市内からマイカーで概ね2時間以内で行くことができ、入浴料もリーズナブルなところばかり。もちろん、肝心のお風呂のほうもイケてます。なお、今回は限られた紙面の中で情報量を重視し、主要データ中心にまとめました。詳細は各施設までお問い合わせ下さい。

## ウエルハートピア函館 函館市谷地頭町8-27 ☎0138-22-3398

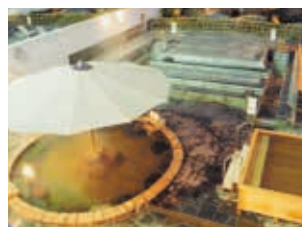


有名な褐色の天然温泉・谷地頭温泉を、自慢の名物料理や宿泊施設などがある閑静な保養施設で楽しめる場所。日帰り入浴とセットにするとお得な「松花堂コース」(入浴+客室+昼食=2500円)や、10日~1ヶ月未満・1日3食付6005円などの湯治プランも好評。

営業時間/10:00~16:00 休/無 料金/大人500円 飲食施設/有 駐車場/有 泉質/ナトリウム・塩化物泉 効能/神経痛、健康増進、慢性胃腸病、慢性婦人病等

函館市内

## 東前温泉 しんわの湯 大野町字東前85-5 ☎0138-77-8000



昨年10月22日にリニューアルして以来、ますますの人気を集める大型温泉施設。道南最大級のスケールを誇るお風呂のバリエーションは有名で、特に「歩き湯」「寝かせ湯」などといった、この施設ならではの変わり湯は秀逸。さらに併設の食事処『秋田屋』の味も評判上々。

営業時間/5:00~23:00 休/無 料金/大人380円 飲食施設/有 駐車場/有 泉質/アルカリ泉・ナトリウム泉 効能/神経痛、筋肉痛、関節痛、疲労回復等

大野町方面

## せせらぎ温泉 大野町本町311-2 ☎0138-77-7070



ふるさと創生事業により平成5年にオープン。大野平野の中央から湧き出る温泉には様々な効果があり、付近を流れる大野川のせせらぎを聞きながら、心も体も癒されることうけあいの施設。高齢者等の利用にも配慮したバリアフリーの館内も秀逸。大型休憩室も完備している。

営業時間/10:00~22:00 休/第1・3月曜日 料金/大人300円 飲食施設/無 駐車場/有 泉質/ナトリウム・塩化物泉 効能/神経痛、筋肉痛、関節痛等

大野町方面

グリーンピア大沼

森町字赤井川229 ☎01374-5-2277



一面ガラス張りの窓の外には雄大な自然が広がり、差し込む陽光も美しい。豊かな湯に恵まれたこの温泉は、美人の湯としても有名。浴槽は、打たせ湯、寝湯、気泡湯、ジャグジー風呂、露天風呂、サウナと充実している。レストランの「あんかけ焼きそば」(800円)もオススメ。

営業時間/11:00~21:00 休/無 料金/大人500円  
飲食施設/有 駐車場/有 泉質/重曹泉 効能/神経痛、リウマチ

ふれあいの里カルデラ濁川温泉保養センター 森町字濁川281 ☎01374-7-3560



鉄分が多く天然の湯花が浮かぶ屋内の温泉や、透明で肌がすべすべになる露天風呂、檜風呂と、泉質の違う温泉を楽しむのが特徴。特に、庭園の岩風呂はオススメ。食堂では「山菜釜飯」(600円)や「蟹釜飯」(850円)のほか「釜飯セット」(1500円)も人気。

営業時間/10:00~22:00 休/無 料金/大人500円  
飲食施設/有 駐車場/有 泉質/単純泉 効能/糖尿病、関節痛等

駒ヶ岳温泉ちやっぷ林館 森町字駒ヶ岳657-16 ☎01374-5-2880



駒ヶ岳を望むガラス張りの浴室は広く、洗い場もゆったり。源泉100%(打たせ湯、水風呂を除く)の湯は毎日入れ替えと洗浄をし、湯の鮮度を大切にしている。屋内には浴槽が3つ、サウナ、打たせ湯があり、外にも露天風呂が2つ、寝湯、サウナと、色々楽しめる。

営業時間10:00~21:00 休/不定休 料金/大人400円  
飲食施設/有 駐車場/有 泉質/単純泉 効能/ストレス解消(疲労回復)

鹿部ロイヤルホテル

鹿部町字本別530-127 ☎01372-7-3201



鹿部町を代表するこのホテルの日帰り温泉のオススメは、温泉にヘルシーな昼食がついたお得なプラン(レストランで午後2時まで)で、料金は1人2000円(サービス料・消費税込)。利用は2人からで要予約。和食、洋食、中華料理から選択可。日曜日はバイキング料理となる。

営業時間/正午~18:00(昼食プラン休憩室利用は17:00迄) 休/無 料金/大人500円  
飲食施設/有 駐車場/有 泉質/アルカリ性単純温泉 効能/リウマチ、運動障害等

ユートピア和楽園

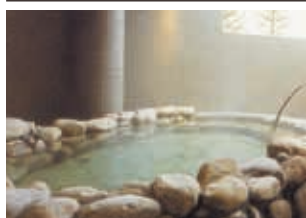
知内町字湯の里287 ☎01392-6-2341



知内温泉800年の歴史は本道最古。知内川の支流・湯の川河岸にあり、美しい樹木に囲まれた『ユートピア和楽園』は、800年の歴史の憩いとくつろぎを約束してくれる有名な旅館。山海の幸をふんだんに使った自慢の料理は宿泊客用のものだが、事前予約なら日帰り客にも提供してくれるそう。

営業時間/7:00~21:00 休/無 料金/大人370円  
飲食施設/無 駐車場/有 泉質/鉄鉱泉、炭酸塩類泉、明礬泉等 効能/胃腸病、皮膚炎、打ち身、切り傷等

知内町健康保養センター こもれび温泉 知内町字元町103-2 ☎01392-6-2323



森の中に佇む施設の中で、家族そろって気軽にくつろぐことができる癒しの空間。露天岩風呂や露天檜風呂などのほか、水着着用による運動浴槽がある点も画期的。また、身体の不自由な人が家族で利用できる「あすなる浴槽」も完備。あらゆる温泉好きのニーズに応えてくれる施設といえる。

営業時間/10:00~22:00(11~3月は21:30迄) 休/月曜日 料金/大人400円  
飲食施設/無 駐車場/有 泉質/ナトリウム・カルシウム-硫酸鉛・塩化物泉 効能/神経痛等

森町方面

湯ノ岱国民温泉保養センター 上ノ国字湯ノ岱517-5 ☎01395-6-3147



有名な錆色の温泉は超低温から高温までの湯舟があり、いろいろな楽しみ方ができる。周囲の牧歌的な雰囲気やほの暗い浴室など、ひなびた風情を味わいたいという人には絶好のロケーション。自然の中をマイカーで行く景色も素晴らしいが、あえてローカル列車で行く日帰り旅も、これまた秀逸。

営業時間/11:00~21:00 休/第3月曜日 料金/大人350円  
飲食施設/有 駐車場/有 泉質/食塩泉 効能/リウマチ性疾患、創傷、慢性湿疹及び角化病等

森町方面

花沢温泉 上ノ国町勝山161 ☎01395-5-1770



今回、地元の人がこっそり教えてくれた穴場中の穴場。上ノ国町の消防署裏にある、飾らない素朴な温泉浴場で、10人ほど入れる内湯と、2~3人用の小さな露天風呂がある。あくまで簡易浴場だが、浴場は十分な広さがあり、休憩室もある。ある意味、道南では数少なくなった秘湯といえるかも…。

営業時間/9:00~21:00 休/火曜日 料金/大人200円  
飲食施設/無 駐車場/有 泉質/ナトリウム-炭酸水素塩泉 効能/神経痛、筋肉痛、関節痛、五十肩等

森町方面

旅館 留の湯 七飯町東大沼42 ☎0138-67-3345



大浴場、安政の湯、露天風呂(宿泊のみ)、家族風呂(要予約)と、それぞれ源泉を持っているのが大きな特徴。特に、留の湯発祥の源泉「安政の湯」は約150年の歴史を誇る名湯として、全国各地から訪れる人が後を絶たない。大自然の中で、心休まるひとときをどうぞ。

営業時間/8:00~21:00 休/無 料金/大人:大浴場380円、安政の湯500円、飲食施設/無 駐車場/有 泉質/単純温泉 効能/神経痛、五十肩、筋肉痛、痔疾等

鹿部町方面

アップル温泉 七飯町字中野194-1 ☎0138-66-3601



洗い場、浴槽、サウナ、露天風呂がそれぞれ広く開放感がある。また、施設内には段差がなく手すりも設置してあるので、小さな子供や年配の人でも安心して利用できる。広々とした量の休憩室は、持ち込みが可能なのでお弁当を持っていくのもよさそう。

営業時間/10:00~21:30 休/毎週月曜日(祝日の場合営業)、元旦 料金/大人400円  
飲食施設/無 駐車場/有 泉質/アルカリ性単純泉 効能/神経痛等

知内町方面

流山温泉 七飯町字東大沼294-1 ☎0138-67-1726



世界的彫刻家・流政之プロデュース。駒ヶ岳が噴火して出現した巨石と巨木を配置した浴室には、右よし湯、左よし湯があり、それぞれ内風呂と露天風呂がある。浴室にある、オリーブオイルとローレルオイルで作られたアリババ石鹸も好評。レストランの冬のオススメは、あんかけ風の「鍋焼きうどん」。

営業時間/10:00~20:00(土・日・祝日21:00迄) 休/無 料金/大人800円  
飲食施設/有 駐車場/有 泉質/ナトリウム、カルシウム-硫酸塩泉 効能/神経痛、筋肉痛等

知内町方面

ニヤマ温泉あじさいの湯 七飯町字仁山670 ☎0138-65-1110



雄大な自然の中にあり、かけ流しの天然(加温)温泉は豊かな湯量を誇る。木を使った屋内の温泉は、ゆったりと開放的な気分になれることができ、情緒溢れる露天の岩風呂も好評。レストランでは毎月オススメの旬の料理が人気で、この時期は「鍋焼きうどん」(800円)が見逃せないところ。

営業時間/7:00~22:00 休/無 料金/400円  
飲食施設/有 駐車場/有 泉質/単純温泉 効能/神経痛、関節痛、筋肉痛、疲労回復

上ノ国町方面

上ノ国町方面

七飯町方面

七飯町方面

七飯町方面

七飯町方面

## 癒し系サロンへようこそ…

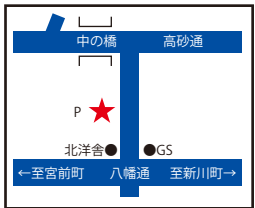
### 美容室シヤクティイ

癒しのサロンに足を運んでみませんか。いつまでも健康的で美しい髪でいることは全ての女性の願いです。市内松川町にある『美容室シヤクティイ』は、利用者それぞれの髪質やダメージに応じたきめ細かいケアが評判の1軒。小さなお子さんからお年寄りまで、誰もが安心して利用できる癒し系のサロン。スタイルの



店内もゆったりとお洒落!

料金の安さにも定評があり、子供(小6まで)カットは1260円。エクステ(4つ編)は1本504円。エクステ持参のつけ直しは1本315円。パーマは5570円、6300円、8400円。カラーは4200円、各髪型別カット、ブロー込、ログ別。このほど、オープン8周年を記念して、2月15~28日の期間中、パーマとカラーを各1000円割引。スイング(縮毛矯正)通常12600円を10500円にて提供。また、新規の利用客に



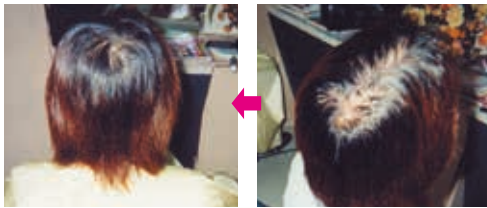
●松川町18-1  
●400616

## 髪と地肌はキレイと元気の源

### ヘアクリニークTAGUCHI

いまや年代や性別を問わず薄毛、抜け毛など髪のトラブルが急増中。他人事に思っている人も、実は気づいていないだけかもしれません。市内宝来町の『ヘアクリニークTAGUCHI』は、田口式温熱発毛療法という薬や化粧品、特別な器具などを使わない、安心の技術を用います。これは1人ひとりが本来持っている発毛力を温熱により取り戻す方法。4代に渡って伝えられたこの店だけのオリジナルの技術で、長い時間をかけて実証された、いわば地肌のケアと髪のエッセンス。

髪と地肌は頭を守る大事な役目があり、顔にも近いので、顔色や表情にも影響します。髪と地肌の状態をよくすると血流が代射にも効果的で、健康的な顔色になり、中に体験者の声を聞いてみれば、30代の女性は「髪がツヤツヤして毛根がしっかりした感じ。地肌から脂肪が消えてお風呂あがりのようなスウキリ感頭が軽く顔もピンと引き締まりました。足先までポカポカになって気持ちいいです。髪の悩みを聞いてくれるところが見つけてホッとしています」。40代男性は「地肌の光っている部分がなくなり、脂性でなくなりました」とのこと。いまなら2月11日まで初回のみ、お試し料金4000円です。要予約。



●宝来町3110  
●229482

## FP ハマノの マネー講座

### その8

投資信託のリスク軽減は資産と時間の分散にあり。資産運用は時間を味方につけて、長いスパンでじっくり取り組むことが大切です。

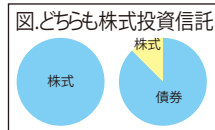
アドバイザー  
ファイナンシャルプランナー  
濱野 州喜司さん

日本ファイナンシャルプランナー協会会員  
有限会社浜野代理店代表取締役  
●函館市東山3-14-19 ☎52-0822

前回は、投資信託とは、株や債券に投資したい人達から少しずつお金を集め、ファンドマネージャーと呼ばれる資金運用の専門家にそのお金の運用を任せる金融商品であることを説明しました。

投資信託を買った人にとっては、ファンドマネージャーが複数の運用対象に資金をどう振り分けるか(ポートフォリオ)が、増減益の分かれ道になるわけですが、今回はその辺について解説してゆきます。

運用対象に株式を入れる投資信託を「株式投資信託」、株式を組み入れない投資信託を「公社債投資信託」といいます。短期的に値下がりする危険性がある株式に対し、国債や社債などといった公社債は元金や利払いが約束されているので、比較的风险の少ないものといえ、公社債投資信託でしょうか。リスクの少ない公社債を中心に運用し、わずかも株式が組み入れられている株式投資信託もあります(図)。それらの投資信託は「単体型」「追加型」というようにさらに分類されてゆくとわけて、かなり専門的な話になりますので、実際に投資信託をはじめようと思っている人は専門知識を学ぶ必要があります。



前回、「すべての卵をひとつのカゴに入れるな」という運用の世界の格言を例に、分散投資という投資信託ならではのリスク軽減の話をしてきましたが、分散投資にも「資産分散」と「時間分散」という考え方があります。例えば、大きな値下がり危険のある証券だけに投資するよりも、大きな値下がり危険の少ない証券と合わせて投資することで損失を限定したり、時間をずらして投資することで、一方で生じた損失を他方の値上がり益でカバーできる可能性もあるわけですが、いずれにしても、安定した運用のコツは、できるだけ長いスパンでじっくり取り組むことです。投資というと、一獲千金的なイメージを持つ人もいますが、継続的な資産運用を考えるには、時間を味方につけることが必要です。

前回から2回にわたり、投資信託とはどんなものかについてのアウトラインを説明してきましたが、お分かりいただけましたでしょうか? 私はファイナンシャルプランナーの立場から、お金とは個人の暮らしはもちろん、社会をも活性化させる血液であると考えています。今回はそういう意味で、この投資信託に絡んだ、地域活性化のヒントにもなる私の考え方を述べたいと思っています。

- 材料
- タコ…100g
  - ベビーリーフ…100g
  - 残り野菜…適宜
  - キャベツ
  - キュウリ
  - レタス など
  - ドレッシング…大3



## 我が家のお手軽タコパッチョ

中島町在住 佐々木直美さん

冷凍したタコを使ってカパツチヨを作りました。冷凍したタコは切りやすく、食べる頃にはちよと凍凍もできて一石二鳥です。ここでは簡単に市販のドレッシングを使いましたが、手作りしてもいいですね。ベビーリーフのほかに、冷蔵庫にある残り野菜を刻んで入れます。

- 作り方
- ①ベビーリーフと残り野菜を刻んで混ぜる。タコは冷凍のまま薄く切る。
  - ②皿に①を盛り合わせて、ドレッシングをかける。

タコのほかに、タイなどの白身魚を使っても美味しくなります。

あなたのお家でのお手軽レシピを青いぼすとに掲載しませんか。詳しいことは青いぼすと編集室 ☎27992110(野村まで)まで。

## 青の目

### トランジットモール

「トランジットモール」という言葉がある。簡単にいうと歩行者優先の道路空間のこと。昔は、各国各都市の中心市街地は、商業施設やショッピングセンター等が賑わっていた。それが、クルマ社会の進展により中心市街地には交通混雑や駐車場不足が生じるようになり、中心市街地は決して利便性のよい場所ではなくなった。やがて大型駐車場を有する郊外型のショッピングセンターなどが集まるようになると中心市街地の商業力は低下し、空き店舗も目立つようになった。中心市街地の空洞化はいまや世界各国の諸都市が抱えている問題。そんな中で、中心市街地に再び活気をもたらす手段として海外諸都市が取り組んでいるのが、「トランジットモール」という街作りのランドデザイン。中心市街地での般車道の通行を制限し、歩行者中心の街並を形成。歩行者の移動を補助するのは、道路の通行を許された公共交通機関となる。▼昨年の国勢調査によると函館市の人口減少数は道内で最も大きく、さらに高齢化も顕著だといふ。若い世代が多い都市と比較すれば、街の未来像を描き出すのは難しい現状だが、高齢者が多い現実に対して負のイメージばかり抱いていても仕方ない。確かに、社会保障制度改革のことを考えると高齢化社会が抱える課題は山積みだが、我が国の消費拡大を支えているのも数多くの高齢者である。必ずしも高齢者弱者ではない。▼公共交通機関が歩行者の移動を補助するような場所が生まれることにより、それまでバスや路面電車の利用が主だった高齢者の外出の機会が増えるきっかけになるであろうし、さらに子供や障害者も安心して足を運ぶことができる街並が作られる。もちろん、排気ガスや騒音等といった都市環境悪化の改善につながることも多い。▼ただし、そういうアイデアの実現には地元市民が時としてクルマをなければ不便かという考えを捨てる発想も必要。交通機関が発達した都心部に比べ、函館のようにマイカーが日常生活と切り離せないような地方都市には、トランジットモールの発想は少しハードルが高いのかも知れない。しかし、「街作り」を「道作り」から考える発想は、徒歩や公共交通機関を主な移動手段とする高齢者や観光客が数多い函館にとって、街の未来像を描き出す貴重なヒントになるのではないだろうか。(慎)

# Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

## 子育て倶楽部

今回も、離婚を考えている(たっくんママ)さんに届いたお便りを紹介します。

### 今月の元気印



小村成生くん  
平成13年10月23日生

私は母子家庭になって3年以上経過しています。はじめの頃は「離婚」という言葉が嫌で、かなりのエネルギーを使いました。私の場合は、夫の浮気でした。家に帰って来なくなりました。小さな子供をどのように育てていったらいいか迷いもありました。世間の冷たい目を受ける場合もありました。(たっくんママ)さんには元に戻って欲しい気持ちもありますが、待っていてもどうにもならないのであれば別れる前に慰謝料を取るべきです。別れる前なら、相手の女性にも請求できます。別れたら不利になることもあるので、その前の行動をお勧めします。

苦しいことも悲しいこともたくさんあると思います。でも、くだらない人というよりはさっぱりします。私はプライドも滅茶苦茶にされましたが、今は立ち直り子供と2人で頑張っています。それに、もしかしたら今の夫より素敵な人が現れるかもしれないよ。人生は山あり谷ありですが、それを乗り越えれば幸せになれます。(たっくんママ)さんも頑張ってください。(いちごりん)

皆さんはどう思われますか? アドバイスをお聞かせ下さい。

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.ocn.ne.jp

子供を犯罪から守るためには、大きな事件が起こった時にだけ注意するのではなく、日頃から親や地域が協力して子供を守る必要があります。

そこで今回は、『株式会社 村山防災設備』代表の村山義男さんからのアドバイスを紹介します。

防犯ブザーは、音が大きく人が不快に感じる音が出るものを選びましょう。また、靴につけていてもいざという時に使用できないので、必ず身につけて使いやすい状態にしておきましょう。年齢によっては、強力なアラーム音の鳴る時計「ミドーボディガード」(=写真下、39000円)もおススメ。



通学路や子供のよく通る道を一緒に歩き、大人の目線で危険な所がないか確認しましょう。場合によっては、通学路を変更しましょう。

怪しいと思う人がいる時や声をかけられた時などは、広い通りや人通りの多いところへ行きましょう。また、普段からそのような道を通った方が安全です。

Bear Fruit (生活向上ヒントマガジンの「生活情報館」)の「女性のための護身術講座」を見て、子供と一緒に護身術を身につけましょう。防犯グッズも販売しています。  
<http://www.bear-fruit.net/>

詳しくは、下記までお問い合わせ下さい。  
●湯川1-12-19 ☎57-5422

## 年に1度の数量限定フレッシュトリュフを!

## イリュージョン

市内白鳥町にある人気の本格派フレンチレストラン「イリュージョン」では、2月1日より、シエフがこの1月にフランス各地に足を運んで取りそろえた食材をいただけるコースが登場します。



とっておきは、世界3大珍味のひとつとして知られるトリュフ! 新鮮で香り立つフレッシュトリュフを味わえる年に1度のチャンスです。そのほか、チーズや野菜、ソーセージ、カルパチオなど、一流シェフならではの目利きで選んだ、なかなか口にできない、かなり次第終了。数に限りがあるので、お早めにご予約下さい。

フランスからの食材がスラリ勢揃い! 本場のフレンチが函館にないから食べられるという至福。日頃の感謝を込めたこのメニューは、おまかせの10500円コースより各種。食材がなくなり次第終了。数に限りがあるので、お早めにご予約下さい。

また、2月10〜14日は「パレンタインメニュー」を用意。パレンタインにちなんだ料理と2品のデザートでお2人の特別な日をスイートに演出するこのメニューは2人で15750円(シヤバ)付。  
現在、この店ではシエフ見習いを募集中です。本物のフレンチ料理を勉強する気持ちのある人を募集。詳細は、直接お問い合わせ下さい。  
●白鳥町17-14 ☎40-3588

## 本格中国料理が驚きのワンコイン 中華居酒屋 廣河

近頃、中国料理が人気ですが、長年中国料理を作ってきた料理人が作って、しかもリーズナブルな店といえは、市内富岡1丁目の『中華居酒屋 廣河(中国料理 廣河)』。

中華小皿料理は全部で70種類。材料は料理人の目で厳選し、出汁を取ることで、仕上げまで手間をかけた、まさに本物の中国料理。

メインの素材は豚肉、鶏肉、海鮮、豆腐など幅広く、内容は冷菜から鶏手羽、香味揚げ、中華の定番麻婆豆腐、大工ヒチリ、鶏の



甘酢あんかけなどや、餃子やシユウマイ、春巻きなど、点心のお馴染みメニュー、オリジナルのナッツが香ばしいエビマヨソースあえなど、多種多様なメニュー。500円と全てワンコインで食べられるというので、安さにもびっくり。お子さんの食事やお父さんのお酒のおつまみにも合う、家族みんなが喜ぶメニュー。みんなが好きな小皿をいろいろ取って食べるのとさらに美味しいです。なお、小皿料理は午後5時〜午後9時30分(LO)のメニューです。  
営業時間はランチタイムが午前11時30分〜午後2時30分、中華居酒屋は午後5時〜午後9時30分(LO)。  
●富岡1-42-6 ☎42-9750  
亀田病院向かい

## キッズルーム完備!

## 気軽に入って本格的な味を フランフラン

市内中道2丁目・東山墓園線にある『カフェ フランフラン』は、バスタやオムライス、ワインやケーキなどを気軽に味わえるカフェ。味は本格派で、人気ナンバーワンの「エビの特

製ハゲアール」(12110円)は、オマールや数種類のエビのだし汁を煮込んだ逸品。もうひとつのオムライス「オムライス」(820円)は、創業以来つぎ足しているデミソースの深い味わいが魅力。そのほか、「日替わりランチ」(980円)は、前菜、ドリンクがビュッフェスタイルで、メインは数種類のソースを選べる。バスタまたはオムライスと、楽しめるメニュー。  
「ディナーのデモイソース」は2皿〜6皿まで組み合わせて自由で、お得な内容。開放的な店内にはキッズ



市内鍛冶1丁目の『寿司・創作和食 裸王』では、寿司と和食が楽しめる豪華なランチと宴会メニューが人気。  
ランチは800円、1000円、1200円の3種類で、特に「裸王御膳」は寿司、刺身、小鉢、季節の野菜の炊き合わせ、サラダ、温めん、デザートと和食がお膳いっぱいになり、好評。宴会では冬なら、ソイヤカシカ、カラ、ゴッコ、ウニとじから海

鮮チゲなどの鍋物が登場。宴会は3500円からで、それに1500円プラスで2時間飲み放題になります。創作和食は冬の味覚、タラ白子の天ぷらや七味焼きが好評。1人前用の小鍋セット580円、780円も取りそろえ、気軽に楽しめる刺身、ビーフ、熱燗の晩酌セット1500円もはじまりました。全メニュー共通の1000円で5%分のポイントが貯まるカードがあり、カード会員は誕生

## 寿司も入った豪華なランチ 寿司・創作和食 裸王

市内鍛冶1丁目の『寿司・創作和食 裸王』では、寿司と和食が楽しめる豪華なランチと宴会メニューが人気。  
ランチは800円、1000円、1200円の3種類で、特に「裸王御膳」は寿司、刺身、小鉢、季節の野菜の炊き合わせ、サラダ、温めん、デザートと和食がお膳いっぱいになり、好評。宴会では冬なら、ソイヤカシカ、カラ、ゴッコ、ウニとじから海

鮮チゲなどの鍋物が登場。宴会は3500円からで、それに1500円プラスで2時間飲み放題になります。創作和食は冬の味覚、タラ白子の天ぷらや七味焼きが好評。1人前用の小鍋セット580円、780円も取りそろえ、気軽に楽しめる刺身、ビーフ、熱燗の晩酌セット1500円もはじまりました。全メニュー共通の1000円で5%分のポイントが貯まるカードがあり、カード会員は誕生

日に20%OFFの特典有り。寿司出前(並1000円、上1500円、特上2000円)各吸い物付にもポイントが付き。営業時間は午前11時〜午後2時、午後4時〜午後0時。毎週水曜日定休。  
●鍛冶1-11-1 ☎53-9191

市内鍛冶1丁目の『寿司・創作和食 裸王』では、寿司と和食が楽しめる豪華なランチと宴会メニューが人気。  
ランチは800円、1000円、1200円の3種類で、特に「裸王御膳」は寿司、刺身、小鉢、季節の野菜の炊き合わせ、サラダ、温めん、デザートと和食がお膳いっぱいになり、好評。宴会では冬なら、ソイヤカシカ、カラ、ゴッコ、ウニとじから海

鮮チゲなどの鍋物が登場。宴会は3500円からで、それに1500円プラスで2時間飲み放題になります。創作和食は冬の味覚、タラ白子の天ぷらや七味焼きが好評。1人前用の小鍋セット580円、780円も取りそろえ、気軽に楽しめる刺身、ビーフ、熱燗の晩酌セット1500円もはじまりました。全メニュー共通の1000円で5%分のポイントが貯まるカードがあり、カード会員は誕生

日に20%OFFの特典有り。寿司出前(並1000円、上1500円、特上2000円)各吸い物付にもポイントが付き。営業時間は午前11時〜午後2時、午後4時〜午後0時。毎週水曜日定休。  
●鍛冶1-11-1 ☎53-9191



# nice taste! nice shop! nice job!

## 消費者相談室

### あなたも賢い消費者に 消費者契約法について(1)

2001年4月に「消費者契約法」が施行されて以来、それに関わって全国の消費生活センターに寄せられた相談は7000件近くにのぼるといいます。

消費者契約法とは何か、どんな場合に契約を解除、無効にできるかについて、おさらいしてみたいと思います。

#### 不適切な勧誘

事業者が次のような勧誘をして契約したときは取り消せます。

#### 不実な告知

例えば「光りファイバーを引くには電話機を交換しなければならぬ」など嘘の説明をしたり、重要な項目について事実と異なることを言って契約させること。相談が多かったのは健康食品、資格取得用教材、布団など。

#### 断定的判断の提供

例えば、将来の変動や効果が不確実なのに「この株は上がるから絶対儲かる」などと断定的に伝えること。例としては美顔器などの理美容器具・用品、為替相場に関する取引など。

#### 不利益事実の不告知

商品やサービスの利益になることのみ伝え、重要事項についての不利益について伝えないこと。例えば、通話料は安くても多額の別途手数料が取られる電話関連サービスなど。

#### 不退去

訪問販売で、居座ってなかなか帰らないこと。布団、健康食品販売など。

#### 監禁(退去妨害)

消費者が帰りたいと言っても契約するまで帰さないこと。アクセサリー、布団販売など。

(つづく)

お肌の乾燥が気になるこの季節に朗報!  
市内宮前町の「カルチャークラブ」は道南で唯一、エステ化粧品ナンバーワンブランド「ギノー」の取扱店。豊富な商品の中でも「ゴマージュ」ブランドの「ゴマージュ」(52g)は、肌にたまった角質がポロポロはがれ落ち透明感のある肌になれると評判。鎮静、角質、保湿と3つの効果がある点も魅力。「ゴマージュ」(47ml)は、キメが粗くくすみやすい肌には、フルール酸効果を発揮。肌の表面を軽くマッサージ



「ゴマージュ」(200ml)は、かかとや肘などをキメ細かい肌に仕上げ、かさつきも防いでくれます。いまま



ら「書いてぼすと見た」で紹介商品に10%オフ(2月末日まで)。営業時間は午前9時30分〜午後7時。毎週火曜日、毎月第3水曜日定休。駐車場有。  
●宮前町1-16 2階  
●フリーダイヤル  
0120-4453907

### エステ化粧品トップブランドのギノーに注目!

### 美容室カルチャークラブ



正しいダイエットをサポートしてくれる市内富岡3丁目の「ホリスティックアカデミー」。今回は、マイナス24.1キロのダイエットに成功し、「ホリスティック美人」(賞金15万円)にと、体験コースがあったからです。

Q、どのようなことをするのですか?  
A、体質チェックの後、自分に合った食事や運動、生活習慣を見直します。食事など1日の生活もノートに付けてアドバイスしてもらるので、自分の注意点が分かりま

正しいダイエットをサポートしてくれる市内富岡3丁目の「ホリスティックアカデミー」。今回は、マイナス24.1キロのダイエットに成功し、「ホリスティック美人」(賞金15万円)にと、体験コースがあったからです。

Q、どのようなことをするのですか?  
A、体質チェックの後、自分に合った食事や運動、生活習慣を見直します。食事など1日の生活もノートに付けてアドバイスしてもらるので、自分の注意点が分かりま

### 本気で痩せたい人、必見! ホリスティック アカデミー

●富岡3-30-17  
☎45-9415

### 日頃の疲れ、出張整体で解消!

### 出張施術専門 バランス整体いわざき

肩こりや腰痛で困っていませんか? そんな人には市内中道2丁目の「出張施術専門」がおすすめです。足裏、ふくらはぎ、腰、背中、頸、肩の何層にも重なった筋肉の疲労やストレスを丁寧にほぐし、コリを取る施術の心地よさに、日頃の疲れが取れ、心も体もほぐれて深いリラクゼーションを実感できます。

耳のつばを刺激する「耳つぼダイエット」は、春に向けてのイメージチェンジに最適。整体でリンパ液や血行の循環を促進させるこ



とにより相乗効果も期待出来ます。  
出張施術専門で出張料は無料。全体の料金は60分で4000円、初回に限り1000円引。施術時間を15分無料延長のうれしいサービスも。耳つぼダイエットは1回通常2300円が5名様に限り、新規キャンペーン中で1800円になります(2月10日まで)。出張カウンセリング無料。  
予約、お問い合わせは ☎080-0800-1031(通話料無料)。受付は午前9時〜午後10時。施術時間は相談。  
●中道2-28-10  
☎32-9933



## 面白雑学

### 同音異義語

高校受験もそろそろ追い込み。お母さんもいっしょに同音異義語の勉強をしてみませんか。カッコの中からそれぞれに当てはまる漢字を選んで下さい。

- ①友達があう ②意見があう ③事故にあう  
(a 遭う b 会う c 合う)  
④店があく ⑤席があく ⑥目があく  
(d 空く e 開く f 明く)  
⑦家がいたむ ⑧友の死をいたむ ⑨心がいたむ  
(g 痛む h 傷む i 悼む)  
⑩かたい木材 ⑪表情がかたい ⑫決心がかたい  
(j 固い k 堅い l 硬い)  
⑬薬がきく ⑭鳥の声をきく ⑮融通がきく  
(m 聴く n 効く o 利く)  
⑯インクがつく ⑰駅につく ⑱職につく  
(p 就く q 付く r 着く)

答え

- ①b ②c ③a ④e ⑤d ⑥f ⑦h ⑧i  
⑨g ⑩k ⑪l ⑫j ⑬n ⑭m ⑮o ⑯q  
⑰r ⑱p

### 学習力アップの決め手は「7つの習慣」



学習塾のイメージが変わるようなユニークなスタイルで市内昭和1丁目の昭和タウンプラザ内に開校した「ITTO個別指導学院 昭和タウンプラザ校」1人ひとりに合わせたきめ細かい個別指導と、継続的なやる気を引き出すプログラム「7つの習慣」の組み合わせで成績の向上を丁寧にサポートします。

「7つの習慣」とは、目標達成能力と性格を磨くための「7つの習慣」です。また、集中力を高めるための「7つの習慣」です。また、集中力を高めるための「7つの習慣」です。

昭和タウンプラザ内(回転寿司ひやまぐちの2階)  
●昭和1-29-6  
43-1166  
http://www.7hj.jp/  
http://www.ganbaru.co.jp

昭和タウンプラザ内(回転寿司ひやまぐちの2階)



### 函館大沼プリンスホテル

四季折々の景色が素晴らしい大沼ですが、冬の大沼は格別。イートチョコレートフェア。オリジナルのチョコレートデザートと、ほかにヨーグルトレアチーズケーキやホワイトチョコレートケーキ、ブラウニーなどもあります。

いい店みつけた！  
\*当番 大場 小夜子  
ある「函館大沼プリンスホテル」で行っているデザートバイキングは、常時40種類ほどのデザートが並ぶゴージャスなハイキングで、すべてホテルの自家製。メニューは月替わりで、何度来ても新しいスイーツに出会えるので来るたびに気分はワクワク。2月はバレンタインデーにちなんでチョコをテーマにした「ス

七飯町西大沼温泉 ☎67-1111  
至大沼温泉  
至函館  
至森町  
至小沼  
至菜沼

## 復活! 炎のチャレンジャー



ぼんのは、時代は、で生と玉史本弥

代にまでさかのぼるのだとか…。今回は透明色をベースに、青と水色のマーブル模様



### とんぼ玉作りに挑戦!



「傷です…。今回は」と作中に挑戦です。正直言って取材前は、「とんぼ玉って何？」って感じてた。人生40年生きてきたが、またまた世の中には経験しなければ分からないことが多いですね(傷です)。

とんぼの目に似ていることから「とんぼ玉」。鉛ガラスを溶かして美しい模様のガラス玉を作る伝統工芸。今回は「函館浪漫館」の平澤弥生先生のご指導を受けました。



炎の上で鉛ガラスをゆっくりと溶かしてゆき、それをステンレスの棒に移して形や色を整えてゆく工程。



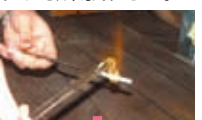
とんぼ玉は、ペンダントトップや携帯ストラップなどに付けて楽しむのだそう。



いよいよ模様付け(上)。そして模様を付けたら冷やします。



鉛ガラスが溶けてきたら、ゆっくりと棒に移します。すげえ、緊張する～。



取材協力/函館浪漫館(金森赤レンガ倉庫内)  
とんぼ玉製品のほか、ガラスミュージアムショップや家具、ランプなど、一世紀の時を超えた異国情緒あふれる商品が豊富な、港町にびつたりの1軒。  
とんぼ玉体験は892円。毎日午後6時まで直接店内で受け付けているが、混雑も予想されるので予約することをオススメ。体験時間約15分と、作品の冷却時間約45分。  
営業時間/午前10時～午後7時。☎24-8811

## 345記者が貴方に代わって直撃取材! 素朴な千モン調査隊 停電時の電話使用について

Q 大きな地震や台風などの災害の時に停電することがよくありますが、電話は使用することが多いようです。停電になつて電気が使えなくても電話が使えないのはなぜなのでしょう? NTTで独自に電力を確保しているのですか。最近は家の電話を設置しない人もいます。災害を考えたら、やはりあったほうがいいかと思えますがどうでしょう。  
A 子供達は携帯のみで心配な母親

大きな災害が各地で発生している。この件に関しては関心のある人が多いと思います。この質問に対して「NTT東日本北海道支店」にお尋ねしました。  
回答によると、NTT東日本では災害時の場合通信を確

保するために、全国どこでも電話交換所(ル)を持ち、バッテリー及び自家発電装置を設置するなどの対策を講じているそうです。電力の確保は、バッテリーは15時間程度、自家発電はガソリンなど燃料がある限り発電できるそうです。  
このように電力を確保できるので、通常の停電であれば通話が可能です。ただし、電源を必要とする電話機も多く、停電時の使用方法については、所有電話機の取扱説明書などに明記されていると思われるのでその確認が必要なのは…と、いつことでした。  
ほとんどの家庭で電源を必要とする電話器を使用しているのではないのでしょうか。いま一度、確認した方がいいようです。

## Healness & Wealness 144



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

### 最近の傷の治療

大村病院形成外科科長 須藤 聡

今までの傷の治療法は乾かして治す。すなわち力サプタを作つて治す、というのが一般的でした。最近では乾燥状態よりも湿潤状態の方が傷は早く治るし、きれいに治るといふ考え方になってきています。すなわち力サプタを作らないように治す、ということになります。

傷の深さと治り方  
人の皮膚は大きく分けて二層構造になっています。浅い部分が表皮、深い部分が真皮です。また、傷の深さには浅い傷と深い傷があります。浅い傷は表皮までの傷で、深い傷は真皮とそれより深くまで達した傷です。そして、浅い傷と深い傷では治り方が違っているのです。浅い傷は、傷の下から皮膚が再生して治っていくのですが、深い傷の場合には傷の下から皮膚が再生することは出来ません。そのため傷は周囲から修復されて治っていきます。ですから深い傷が治るのには時間がかかってしまつたのです。

乾燥状態での傷の治り方  
浅い傷の場合、力サプタが出来るとは傷の表面の細胞が壊れて力サプタになります。そしてその下で細胞が溶けてセリリ状態になります。それが自然が作り出した湿潤状態になり、ここで初めて傷の治癒のメカニズムが働くようになります。傷の治癒に乾燥状態での傷の治り方  
力サプタを作つてもその下では湿潤状態になっているのですから、力サプタがなくても湿潤状態が保てれば、傷はより早く治つてゆきます。人工的に湿潤状態を作つていけばいいのです。これまでは傷がジクジクしている状態と化膿したと考えて消毒していましたが、このジクジクは傷が治っていくのに必要な状態なのです。傷を早くきれいに治すには、壊死組織を取り除き、傷をきれいな状態に保ちながら、湿潤状態を保つということが必要なのです。

湿潤状態での傷の治り方  
力サプタを作つてもその下では湿潤状態になっているのですから、力サプタがなくても湿潤状態が保てれば、傷はより早く治つてゆきます。人工的に湿潤状態を作つていけばいいのです。これまでは傷がジクジクしている状態と化膿したと考えて消毒していましたが、このジクジクは傷が治っていくのに必要な状態なのです。傷を早くきれいに治すには、壊死組織を取り除き、傷をきれいな状態に保ちながら、湿潤状態を保つということが必要なのです。

星占い  
1月31日～2月27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) 仕事運好調。金運不調。ギャンブルや高額買い物は控えて。恋愛転換期。不信感を抱えたら替え時。ラッキーワード/オラス
- 牡牛座(4月20日～5月20日) 運気徐々に下降。急にやる気が起きなくなったり体調を崩すなど散々。転職で迷った時は思いきって新天地へ。ラッキーワード/豚角煮
- 双子座(5月21日～6月21日) 好調欲や闊志を周囲に示すほど協力者を得てツキを呼ぶ。凡ミスや勘違い注意。旅先での出逢いにツキあり。ラッキーワード/おでん
- 蟹座(6月22日～7月22日) 好調。誤解や悪評が心配。相手と話し合えて誤歩も大切。バレンタインデーが告白チャンス。積極的にラッキーワード/なちり鍋
- 獅子座(7月23日～8月22日) 仕事面抱え込み注意。対人運好調。誘いが多い分出費が心配。カードの使い過ぎ注意。ラッキーワード/きんぴらごぼろ
- 乙女座(8月23日～9月22日) 恋愛運金運好調。あれこれ迷つてチャンス逃さないよう即断決断が決め手。就職・転職の好期。ラッキーワード/そば揚げ
- 天秤座(9月23日～10月23日) 絶対好調。計画していた事、興味を感じた分野は即行動を。実力発揮のチャンス。恋愛上真気流。大きな買い物。ラッキーワード/中華丼
- 蠍座(10月24日～11月23日) 運気停滞。対人面で感情的対立が起りやすい。約束は守る。バレンタインデー告白のチャンス。ラッキーワード/数の子松前漬
- 射手座(11月24日～12月21日) 異動・転職・結婚などに転機が訪れる予感。情勢は甘くないので力量を控えて決断を。金運収入増期待。ラッキーワード/けんちん汁
- 山羊座(12月22日～1月19日) 気力力気好調期。社交やシャワーを楽しむほど心身活性化され知恵の見せどころ。恋愛低迷不安のラッキーワード/栗せんべい
- 水瓶座(1月20日～2月18日) 上昇傾向。難事も解決の糸口みつかる。出発前。上司から解決への入意口告げ。お祭りの粉足注意。ラッキーワード/ソース焼きそば
- 魚座(2月19日～3月20日) 平穩。雑念が多く。怠惰や悪癖に染まりやすい。無礼や非常識な行動は慎み。誠実が大切。至善に注意。ラッキーワード/豆飯料



夜景を眺めながら本格中華を！ 南張家口

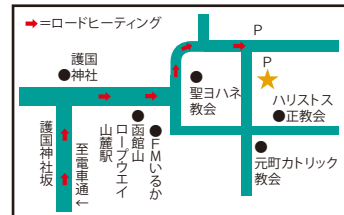
市内石川町の『張家口』のグループ店『南張家口』がこの2月2日より、函館山の麓にオープンします。吟味された食材と、手間ひまかけた本格的中華の味を堪能できるおすすめセットです。代表的な中華メニューの数々と種類豊富な海鮮中華をお楽しみ下さい。



昼の「レディースセット」はエビチリ、牛肉のみそ炒め、点心、割包(かつぼう)中華ハンバーグ、サラダ、スープ、コーヒーマたはデザートがついて1500円。「日替わりセット」、「焼きそばセット」はメイン料理に小鉢料理、点心、サラダ、スープ、ライス、コーヒ

またはデザートがついて1200円。夜景を眺めながらのロマンティックな食事を楽しむなら、夜のコースがおすすすめです。本格中華コースは3000円、5000円より各種。

函館市内を一望する絶好のロケーションを背景に、貴方の大切な人と大切な時間を過ごしませんか。



ロードヒーティングの道路なので冬道も安心です。営業時間は午前11時〜午後10時。毎週火曜日定休。20台収容の駐車場有。  
●元町3-3  
カーテンハウスチャチャ  
1F  
☎27-2788



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！

温泉とランチでゆったり、のんびり 湯元 入川

函館市内や近郊の人に人気のランチといえは、市内湯川3丁目にある『湯元入川』の「温泉とランチ」のプラン。冬のこの時期には、特にオススメです！



個室でゆったりと食事をして、のんびりと温泉に入るこのプランなら、心と身体疲れを癒してくれること間違いなし。メニューは「お刺身・天ぷら定食」(2040円)や「お寿司定食」(2250円)、「洗い・蒲焼き定食」、海鮮陶板定食」(3300円)など、席料も好評。少人数の宴会や法要などにも最適です。

この冬のランチは、ゆったりとくつろぎながら至福のひとときを過ごすのにはいかがですか。なお、人気のプランですので、予約はお早めにどうぞ。入湯税1500円は料理に含まれていますので、そのほかの料金はかかりません。利用は午前11時30分〜午後3時30分、午後5時〜午後9時。  
●湯川3-9-7  
☎59-2201

