

青いほすと

毎月2回(中旬・月末)発行
函館市、北斗市、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/

市内ペットショップ別 人気のワンちゃん Best 3

ワンダードッグ

市内亀田本町の『ワンダードッグ』は、犬と飼主さんの安心、居心地よさを大切にしてくれるショップ。ここで買われたワンちゃんには写真付の会員証が発行され、しつけ教室やトリミングが割安で利用できます。広く明るい店内には、大人気のオリジナルのデザインものから着物、かつらなどのレンタル商品までキュートでセンスのいい洋服がいっぱい! トリミングルームとペットホテル併設。小型犬用の無料室内ドッグランもあります。営業時間は午前10時～午後7時。年中無休。

●亀田本町3-6 ☎44-6566



第1位	ミニチュアダックスフント
第2位	チワワ
第3位	トイプードル

ペットハウス ジャスパー

市内富岡1丁目にある『ジャスパー』は、ニオイのない、きれいな店内が魅力のワンちゃん専門ショップ。ペット用のブランド物から小さなかわいい雑貨まで、品揃え豊富です。ワンちゃん用手作りケーキが大好評。併設のトリミングルームには、ワンちゃんの天然泥バクンなんというメニューもあってびっくり! 市内なら無料送迎してくれます。昨年12月には待望の桔梗店がオープン。こちらの新ショップは、元気に遊べるスペースを完備。営業時間は午前10時～午後7時。

●富岡1-21-14 ☎45-8811



第1位	トイプードル
第2位	チワワ
第3位	パピヨン

ペットグッズU.S.A

今年で創業17周年の『ペットグッズU.S.A』。チャンピオン犬の血統を持つワンちゃんも多く、クオリティーの高い子犬たちがいっぱい。グッズは、国内ではあまり手に入らないレアものや、これから並ぶヨーロッパ直輸入ものに注目。市内ではここだけが取り扱う防腐剤を使わないフード、「アボダーム」など、こだわりと実績のあるショップ。技術に定評のあるトリミングルームやペットホテルも併設。営業時間は午前10時～午後8時。定休日は毎週月曜日(祝日は除く)。

●本通3-9-17 ☎32-7702



第1位	トイプードル
第2位	ミニチュアダックスフント
第3位	チワワ



犬は昔から、人間と最も関わり深い動物として愛されてきました。犬と人間の歴史を繙くと、そのルーツは何と5万年前の原始時代までさかのぼり、焚き火を囲んで食事をしていた人間に犬のほうから近づいてきて、食べ物の残りを食べたのがそのはじまりなのだとか…。犬は食事を分けてもらう代わりに、猛獣が近づいた時にはそれを人間に知らせ、人間の狩りを手伝い、家畜の番をするようになりました。牛や馬など、人間と深く関わってきた動物は少なくありませんが、他の動物と犬が最も違う点は、犬だけは自らが進んで、人間に近づいたという点なのです。

犬の嗅覚は人間の約100万倍、聴覚は人間の約4倍といわれ、人間よりもはるかに優れたその能力を活かして、私たちの生活を手助けしてくれています。さらに最近では、犬のおかげで「癒される」という人も多く、犬の存在は私達の生活とますます密接な関係を保っているといっても過言ではありません。長く犬と暮らしている人は、犬の表情を見れば犬の気持ちが分かるといいます。野生の中よりも人間との共存を望んだ犬と、生活の手伝いだけでなく心の癒しまでもを犬に求める人間との間には「強い絆」があるといえるのではないのでしょうか。

今年は戌年——。昨今の愛犬ブームの裏側には、一部の無責任な人間のせいで、可哀想な思いをする犬の問題もクローズアップされている昨今ですが、この機会にぜひ、私達人間と犬との「強い絆」について、あらためて考えてみてはいかがでしょうか。

チワワ

世界で最小の犬種。好奇心旺盛で活発な性格。敏捷に動き、飼主に深い愛情を示す。甘えん坊な面もあるが、華奢な体で堂々と自分を主張することもある。緊張すると耳がピンと立つ。毛質は、スムースとロングの2種。

●体高:15~23cm
●体重:2.7kg以下



トイプードル

とても賢く、教えられたことは楽しみながら積極的に吸収することができる。飼い主に忠実で従順な性格。利口な分、いたずら好きなのも…。多くの毛色があり、白、黒、シルバーのほか、最近人気なのが、ブラウンやアプリコット。

●体高:28cm以下
●体重:4~5kg

ミニチュアダックスフント

もともと狩猟犬として誕生。日本では登録数No.1の人気犬。活発で機敏な動きを見せ、飼主に対して従順で愛情深く、番犬としての適性もある。短い足と長い胴の体つきが愛嬌があり、可愛らしい。毛質はスムース、ワイアー、ロングの3種。

●体高:15cm
●体重:4.8kg以下

獣医さんに聞く 犬の病気の話

犬を飼うということは “ひとつの命を預かる”ということ

アルゴどうぶつ病院
伊藤 正勝 先生

新たに犬を飼うにあたり、どのような飼育状況にあるかで性質や健康状態が変わることもありますから、安心できるところから購入しましょう。

どの犬を飼うか決めるのに、あらかじめ本などで犬種の特徴などを調べるのも大事です。実際に犬を見た際には、目、耳、鼻、お尻周り、毛艶、痩せすぎているか、人なつこいか、などをチェックするといいでしょ。購入後は早めに動物病院へ行き、健康状態の確認をしてもらいましょう。

食事は、時期に合わせて、フード、回数、量を与えましょう。些細なことも、早めの受診で大事に至らずに済んだケースは少なくありません。そのためにも、自分に合ったかかりつけの動物病院を見つけておくとう安心です。

各動物病院で行っている定期健康診断を受けるなど、普段から健康状態を把握することが大事です。犬を飼うことば「ひとつの命を預かる」ということです。最後まで責任ある飼い方をして下さい。

診療時間は午前9時～正午、午後3時30分～午後8時(変更の場合有)。毎週水曜日の午後休診。駐車場有。

●七飯町大川6-1-8 ☎65-7000

問われる飼い主の責任 犬と暮らすマナー

ペットを飼う際のマナーと問題点

飼い主からはぐれたり捨てられたりした犬を捕獲し抑留している「野犬抑留所」が市内見晴町にあります。ここから動物達を引取り、新しい飼い主を探すボランティアをしている『函館ワンニャンレスキュー』の代表に、昨今のペット事情から犬を飼うにあたってのマナーについて、お話をうかがいました。「犬を飼う人が増えていますが、可愛がられる犬とそうではない犬に二極化され、いらなくなったら簡単に捨てる飼い主も多々みうけられます。捨てる理由としては、転勤や、2匹目の犬を買ったら1匹目の犬との相性が悪かったなど、身勝手な理由が多いようです。どんな犬でも、1度飼ったら最後まで面倒を見て下さい。守ってほしいことは、犬には毎日の散歩とご飯を必ず与えることです。それすら守れない飼い主がいます。犬は群れをなす動物なので、リーダーが必要です。リーダー不在の場合、犬がリーダーになろうとしますが、人間がリーダーにならなければ犬も迷います。数頭飼っている場合は先住犬をリーダーにすれば、問題が起こりません。叩いたり脅かしてしつけをするのではなく、繰り返し教え、服従ではなく、心を安定させることが大切です。犬は人を信頼し、どんな飼い主でも裏切らないということを肝に命じたものです」



市内見晴町の野犬抑留所

ドッグサロン・パピー

●北斗市七重浜513-2 ☎498273

パピーは、霧雨気分で目の行き届いたスペースで、経験豊富なトリマーが、犬それぞれのよさを活かし、肌のトラブルなどにも相談のつてくれます。まずはお電話でお問い合わせ下さい。営業時間は午前9時30分～午後6時。毎週水曜日定休。



北斗市七重浜の住宅街の中にある『ドッグサロン・パピー』は、小型犬からシエルティー、コーギーなどの中型犬まで可愛く魅力的にシャンプー＆カットしてくれる、トリミング専門店のお店です。



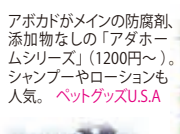
この店では、爪切りのみでも受け付けてくれるという気軽さが人気のポイント。ワンちゃんを送り迎えが可能なになります。



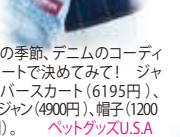
USEDリメイクシャツ各種(4375円～)。人間の子どもサイズのTシャツをリメイク。世界に1つしかない1点もの。ワンちゃんも古着感覚で…。 **ジャスパー**



この季節、デニムのコーディネートで決めてみて！ ジャンパースカート(6195円)、Gジャン(4900円)、帽子(1200円)。 **ペットグッズU.S.A**



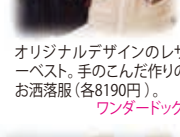
アポカドがメインの防腐剤添加物なしの「アダホームシリーズ」(1200円～)。シャンプーやローションも人気。 **ペットグッズU.S.A**



オリジナルデザインのレザーベスト。手のこんだ作りのお洒落服(各8190円)。 **ワンダードッグ**



アポカドがメインの防腐剤添加物なしの「アダホームシリーズ」(1200円～)。シャンプーやローションも人気。 **ペットグッズU.S.A**



この季節、デニムのコーディネートで決めてみて！ ジャンパースカート(6195円)、Gジャン(4900円)、帽子(1200円)。 **ペットグッズU.S.A**

トリミングショップ TEACUP (ティーカップ)

●五稜郭町28-4 ☎510030

最も利用が多いワンちゃんにはトイプードルで、本や雑誌を持ち込んで希望を伝える飼主さんも増えているそう…。アレルギーや肌に悩みを抱えるワンちゃんにはシャンプーを使い分けてトラブルに対応してくれそうです。市内でも数少ないエクスナメのメニューも有。無料送迎(一部地域を除く)もしています。営業時間は午前10時～午後7時。



市内五稜郭町・中央警察署そばにある『トリミングショップ TEACUP』は、小型犬専門の美容室です。オープンして2年、この店の人気のひつはワンちゃんの状態を最初から最後まで店内で待って見ていられること。トリミングショップでは、犬を預けて終了時間に迎えにゆくの主流ですが、トリミング中の犬の様子を知ることで、飼い主さんに安心してもらえらるように配慮されています。経験豊富で技術力が高いからこそ可能な、オープンなシステムです。

ワンちゃんハッラッ ドッグランに行こう！

ワンちゃん大喜び… 本紙おすすめ、ドッググッズ&フード

ワンちゃんのために… ペットの医療保険

愛犬と過ごす憩いのひととき…

ドッグカフェ&バー GINJY'S

ワンちゃんと一緒に店内に入れるカフェ&バー、つまり「ドッグカフェ&バー」が、市内栄町に昨年7月にオープンした『GINJY'S』。古き良き時代のアメリカをイメージした洒落た店内では、自慢の「スペシャルブレンドコーヒー」(400円)や「ホットサンド」(ハム&ポテト、ハム&チーズ、ハム&エッグ、各400円・コーヒー付650円)をはじめ、アルコール類まで楽しめる。愛犬と一緒に店を訪れる常連客の1人は、「函館には犬を店内に入れてもよい店がほとんどないので、犬を連れて外出した時にくつろげる場所として、とてもありがたいお店です」と話す。この店のオーナー自らも熱心な愛犬家とあって、店内では「愛犬談義」に花が咲くことも…。

店内では、犬の健康を考えた無添加のドッグフードも販売。オーナーが試行錯誤の上、手作りしている「犬のクッキー」(315円)の評判も上々。もちろん、犬を連れていない人の来店も歓迎。営業時間は午後2時～午後6時(5月より午後8時～深夜0時のバータイムを開始)。毎週水曜日定休。

●栄町13-4 ☎22-3840



市内宝来町のペット総合保険センター北海道支部(☎0120581139)。

ここで扱っている保険の内容は、生後20日以上12歳未満の犬または猫が対象。保障プランは年齢と種類により猫・小型犬で生後120日、3歳はAプラン月額1380円、中型犬1680円などとなっています。

ほかにBプラン、Cプラン、ビッグプランなどがあり、無事故割引、多額割引もありです。予防接種料が上限毎年5000円まで、不妊・去勢手術には一律1万円が出る制度があります。病院に2回以上通院の場合はBプランで1日2000円で5日分、入院では2日1000円で1日2500円で20日間分支払われます。また、ガンや手術、死亡のお見舞いなどもあります。

春、ワクワク感のインテリアで：

ニ・カーサ

インテリアで「暮らしをデザインする」とよくつけけれど、何から手を付けていいかわからない。そんな人も少なくないのでは？

今年度を控え、新しくひと暮らしをはじめめる人や、暮らしの模様替えを計画している人も多いはず。自分好

みの暮らしのデザインを完成するには、まずお気に入りのカーテンを選びからはじめてみるのが早道。

市内未広町の雑貨店「ニ・カーサ」の「クオーター・リポート社」のオーダーカーテンは、まず基本デザインを選び、そこに自分の好きな色柄を組み合わせていくという。カーテンによつてお部屋のキラーとキーデザインが決まれば、あとは生活雑貨選びもそれに合わせればバッチリ！



クオーター・リポート社、オーダーカーテン 丈幅：～100cm 6720円～



300℃に対応の「オルカ」のキッチン雑貨（一例）

また、この春イチョシのフラインスのキッチン雑貨も豊富にそろ

「現在小学生から35歳までの生徒さんが、それぞれの目的でレッスンを受けています。特にお子さんを預かっているとどうにか関係しては、やりがいを感じる方、単に技術を指導するだけでなく、心を通わせることの必要性に難しさを感じていますね」

「大人と子供の距離は、もっとも縮まるといいたいと痛感しています。子供だから...という先入観で接するのは、お互い人間同士としてその人の個性を大切にしたい。あきらめず、コミュニケーションの取り方が大事なのではないでしょうか」

自身が「命のノート」と呼ぶ資料には、それぞれの個性や適正、それに対する自身の考え方が書き記されているという。子供の頃から根柢からの音楽好きだった自身の生き方と照らし合わせながら、多くの子供達に夢を持つことの素晴らしさを伝えていくのが現在の仕事。スタートからもうすぐ1年が経過する中で少しずつではあるが、着実にその手応えを感じているようだ。

「このスクールで、一緒に夢を追いかけてくれた子供が、いつか夢を掴み取ってくださる人の前で輝いた時に、私は嬉し涙を流してみたい...それが私の夢...かな」

書類が山積みになったデスクの前で、若い頃に相当歌い込んだ証しである、粋な入声Vオイスで、自らの夢と輝く未来を語ってくれた。プライベートスクールは ☎45 22220。

マイウエイ全力投球

フライングスクール マネージャー 高野 知美さん

夢を目指す人達の情熱や個性、それを人前で輝かせたい！

人気デブ・ユウタの曲の中に、『六等星』という名曲がある。人の心にくすぐった情熱を、人間の肉眼では見えないかどうかわからない六等星の輝きに例えて綴った一曲である。

「人の内面にある、自分自身でも気づいてない情熱や可能性を輝かせることのお手伝いしたいです」

音楽やダンス、ヴォーキング等のレッスンを通じた自己表現力の向上をサポートする『有限会社アル企画フライングスクール』のマネージャーを務める高野知美さんは話す。



「大人と子供の距離は、もっとも縮まるといいたいと痛感しています。子供だから...という先入観で接するのは、お互い人間同士としてその人の個性を大切にしたい。あきらめず、コミュニケーションの取り方が大事なのではないでしょうか」

自身が「命のノート」と呼ぶ資料には、それぞれの個性や適正、それに対する自身の考え方が書き記されているという。子供の頃から根柢からの音楽好きだった自身の生き方と照らし合わせながら、多くの子供達に夢を持つことの素晴らしさを伝えていくのが現在の仕事。スタートからもうすぐ1年が経過する中で少しずつではあるが、着実にその手応えを感じているようだ。

「このスクールで、一緒に夢を追いかけてくれた子供が、いつか夢を掴み取ってくださる人の前で輝いた時に、私は嬉し涙を流してみたい...それが私の夢...かな」

書類が山積みになったデスクの前で、若い頃に相当歌い込んだ証しである、粋な入声Vオイスで、自らの夢と輝く未来を語ってくれた。プライベートスクールは ☎45 22220。

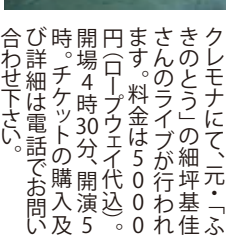
おトクなお試し3点セット

からだハウス藤くウイステリア

市内美原1丁目にある『からだハウス藤くウイステリア』では、心と体の疲れを癒してくれる店。

気取らない雰囲気も好評で「お子様連れの方も遠慮なく来て下さい」と店主。豊富なメニューの中でも、テレビや雑誌でお馴染みの「松永式瘦身整体法」を函館で唯一行っている点は魅力。この整体法は体を引き締めて体質を改善してくれるのが特徴で、特に女性には評判。料金は5000円～(45分、60分)。

もうひとつのオススメ「おトクなお試し3点セット」(40分、3000円)は、手も整体アロマトリートメント、ロミロミ、ホットストーン、リンパトリートメント、リンパマッサージ(リフトアップ)の中から好きなメニュー3つを選べるという。色々試してみたい人や、自分に合うものを知りたいと



「思ひやり」「助け合いの心」「慎み」「嫌だ」という勇気」「手書き」「戦争体験を伝える人」「善意、支え合う心」など。なくならないものは、形のある物に限らず目に見えないものも含まれ、本当にいろいろです。

ある小学校の児童が寄せた、なくなつては困るものの回答は、小学生ならではの微笑ましいものなど、なかなかユニークなものがありました。

「足...なければ歩けないから」「夏休み...なかつたらずっと学校に行かなくていいから」「笑い...なければみんなが暗くなるから」「言葉...なかつたら思っていることを伝えるのが大変になるから」

「おはあちゃん...ほしいものが買ってもえなくなると」。

こうして並べてみると、興味深いことに思い至ります。大切な物は既にそこにあるものだから当たり前になってしまう、大切だということに気づかなくなってしまうのがちたこと。そして、なくなつては困るもの、思いつく時、やさしい気持ちになり、ものごととおしむ心が生まれるように思えます。それに、なくなつては困るものの中には、「なくなつてはならないもの」だってあるのではないのでしょうか。

さて、あなたの「なくなつては困るもの」は何でしょうか？ 失われつつあるかけがいのないものに、しばし思いを馳せてみませんか。

暮らしイキキ講座

ワイングラスを使ったアレンジ

ワイングラスを使ったフラワーアレンジを『ガーデンショップきこうえん』店長の桜木美貴子さんに教えていただきました。ミツマタの白い色が花の色を引き立てます。玄関先や居間のコーナーなど、小さな空間をお洒落に演出しませんか？

- 材料
- 花材 ●ミツマタ (なるべく細くて枝分かれしている部分を使う)
 - グリーンネックレス ●カーネーション
 - ピバーナムティナス
 - リュウコリネ ●ルリ玉あざみ ●オリヅラン
 - 花器など ●ワイングラス ●ガラス玉または小石

作り方

- ①ミツマタの細い部分を30cmに切ったものを交互に重ね、ところどころはばる。小石を入れたワイングラスの口をおおうようにミツマタを重ね、安定させる。
- ②グリーンネックレスを両側に下げ、カーネーションを短めに挿し、ピバーナムティナスを両サイドに挿す。
- ③リュウコリネを高めにバランスをとりながら挿し、ルリ玉あざみを中間に挿し、オリヅランをアクセントに添える。

ミツマタの代わりに、枯枝を自分で好きな色に染めても素敵。新聞紙に枯枝を置き、カラースプレーをかけ、裏返してさらにスプレーします。白、黒、銀色など、花に合わせて変えても面白いですね。



取材協力/ガーデンショップきこうえん ●中島町38-10 ☎51-3014

青ほの心

なくては困るもの

このコーナーでも以前紹介したことがある『暮らしの手帖』に少し前こんな特集記事が載りました。「あなたにとってなくては困るものはなんですか？」というタイトルで、読者から事前に意見を募集した結果、寄せられた全ての回答を集めて特集したものです。

普段は特に考えることもないことですが、あらためてそう問われると、ちょっと考えこんでしまうのではないのでしょうか。読者から寄せられた「なくなつては困るもの」は、例えば次のようなものでした。

「木のお櫃」「レコード針」「町角に立つ赤いポスト」「路面電車」「銭湯」「万年筆」「そろばん」「ワープロ」「歌声喫茶」「回覧板」「つげの櫛」「おいしい豆腐屋」「公衆電話」「路地」「家族のアルバム」「かみなりおやじ」「おんせと」「小川のせせらぎ」「道草」「寝坊できる日曜日」「動物が安心して暮らせる環境」「平和憲法」「物を大切にすることを」

「思ひやり」「助け合いの心」「慎み」「嫌だ」という勇気」「手書き」「戦争体験を伝える人」「善意、支え合う心」など。なくならないものは、形のある物に限らず目に見えないものも含まれ、本当にいろいろです。

ある小学校の児童が寄せた、なくなつては困るものの回答は、小学生ならではの微笑ましいものなど、なかなかユニークなものがありました。

「足...なければ歩けないから」「夏休み...なかつたらずっと学校に行かなくていいから」「笑い...なければみんなが暗くなるから」「言葉...なかつたら思っていることを伝えるのが大変になるから」

「おはあちゃん...ほしいものが買ってもえなくなると」。

こうして並べてみると、興味深いことに思い至ります。大切な物は既にそこにあるものだから当たり前になってしまう、大切だということに気づかなくなってしまうのがちたこと。そして、なくなつては困るもの、思いつく時、やさしい気持ちになり、ものごととおしむ心が生まれるように思えます。それに、なくなつては困るものの中には、「なくなつてはならないもの」だってあるのではないのでしょうか。

さて、あなたの「なくなつては困るもの」は何でしょうか？ 失われつつあるかけがいのないものに、しばし思いを馳せてみませんか。

Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

Voice

子どもに何を伝えよう

佐々木 淑子

お正月明けに市内の映画館で素敵な映画鑑賞をしました。きむらゆういち原作の「あらしのよるに」という映画です。このお話は旭山動物園の飼育係から絵本作家になったあべ弘士さんが絵を描き5年ほど前から保育園の中でひそかなブームを起こしていた絵本です。このお話が映画として上映されるのを知って保育園の子どもたちと一緒に何とか大画面でみたいと思っていました。乳幼児期の保育現場で長年過ごしていつも思うのは「乳幼児期にこそ初めて出会う文化や芸術は子どもだましでなく本物であってほしい」と言う願いでした。本物には必ず手間も暇もかかっています。その手間や時間も知ってほしいのです。外国の美術館で幼稚園児が名画の前に座って学芸員のお話を聞いたりしている場面をTVで見る機会がありました。ちよろちよろしている子どもはなんでも触りまくっている子もいます。でもどの子どもも確かにその文化を感じているという事、一見うささいと思う子もいやな顔ひとつせず受け止めている大人の姿も印象的でした。宮崎駿氏がある雑誌で「映像や画面でしか子どもたちが感動しなくなると大変な事になる、人と話し五感をみがいてこそ感性は育つ、映像に感動し外に飛び出してこそだ」と書いていました。まさに同感です。やがて閉館を迎える映画館(残念!)の方に暖かく迎えていただき賑やかな子どもたち20名と無事映画鑑賞をしました。いうまでもなく、翌日も次の日もお昼を食べながら皆で観た映画の話題で盛り上がり「面白かったなあ」「ヤギのお母さん可愛そうだったね」と会話の弾む事。3月、今年も子どもたちの巣立つ季節がやってきました。PCも携帯もなかった時代に子ども時代を過ごしてきた大人だけれど子ども時代の原風景が少しでも優しいものとなるようなんとか手助けしていきたいと思うのです。

(保育士・臨床発達心理士)

春からはじめる、新しいこと… 函館YWCA各種教室



市内松陰町にある「函館YWCA」には、子ども向けから大人向けまで様々なクラスがあります。

人気の「ピアノ」は個人レッスン制で、幼児からシニアコースまであります。書初め大会や書道展で多数入賞するなど実績のある「習字」は、子どもクラスが筆字と硬筆の両方、大人クラスは基礎からかな、古典臨書まで教えます。「バレエ」は3才から大学生まであり、踊る楽しさを基礎から丁寧に指導します。また、大人のための「バレエエフササイズ」は、やさしく柔軟な体作りを目指す人に

人気の「ピアノ」は個人レッスン制で、幼児からシニアコースまであります。書初め大会や書道展で多数入賞するなど実績のある「習字」は、子どもクラスが筆字と硬筆の両方、大人クラスは基礎からかな、古典臨書まで教えます。「バレエ」は3才から大学生まであり、踊る楽しさを基礎から丁寧に指導します。また、大人のための「バレエエフササイズ」は、やさしく柔軟な体作りを目指す人に

ピタリ。新たにほじまる植物画の講座「ポタニアルアート」、初心者の人に基本の遊び方を教える「ゲイムマーじゃん」、懐かしいあの歌、あの童謡を歌う「歌いつけて」など、楽しい企画がそろっています。

各教室とも見学や体験ができます。春から何かをはじめたい人はぜひ一度、体験してみませんか。詳しいことは電話にてお問い合わせ下さい。

●松陰町1-12
51-52602
www.ywca.or.jp/
hakodate/

学び合うカウンセリング



仕事仲間や親子、友人などの人間関係で悩み、自分を見失ってしまったと感じたことはありませんか。

東京カウンセリング研修センター「函館・大沼教室」では、人間(ひと)のかわりの中で自分に気づく瞬間を体験しながら、

東京カウンセリング研修センター「函館・大沼教室」

今の生活に活かせる実践的なカウンセリングを学び合います。

基礎的な体験学習をする「入門コース」は4回8000円。基礎コースや研修コースもあり、全日本カウンセリング協議会が認定するカウンセラーを目指す人の単位取得も可能。

新しく4月より北斗市で、気軽に参加できる「ほのほのサロン」を開きます。自分の中にある悩み、苦しみ、楽しさを話すことで心を解きほぐし、より深く自分を知るためのサロンで、4回6000円です。

大沼の素晴らしい自然の中で自分を解放し、新たな出会いを体験しませんか。

●七飯町上軍川2005-22
67-36993

亀田港町に皮膚科病院がオープン みなとまち皮膚科菊地医院



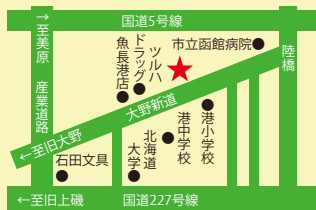
市内亀田港町・大野新道沿いにこの3月1日、「みなとまち皮膚科菊地医院」が開院しました。院長は昨年3月まで昭和タウンラザ内「昭和皮膚科クリニック」の院長を務めていた菊地誠先生。

菊地院長は函館赴任まで大学病院などで勤務してきた経験豊かな医師。開業にあたっては「経験を活かし、地域のホームドクター」として、

「みなとまち皮膚科菊地医院」は、患者さんとの対話を大切にすべしとありある診療を行いたい」とのこと。専門はアトピー性皮膚炎、爪が指にくい込む陥入爪、水虫など多岐に渡り、特に陥入爪は、函館赴任当時から長年悩んでいたという患者さんを多く治療してきました。陥入爪は手術をしない治療法が開発され、ここではこの最新治療が受けられます。治りにくいといわれる水虫に関しても、適切な治療をすれば完治するので、早めの受診を勧めます。

診療時間は月・火・水・金

●亀田港町39-7
40-3710



みんなみんな1年生、内祝セール!

入学や進学季節ですね。市内田家町にあるギフトショップの「ハリカ」では「春の感謝セール」を実施中。期間は4月16日まで、商品を割引価格で販売しているほか、嬉しい特典が盛り

りだくさん!

ハズレなしの大抽選会で、5000円毎に抽選のチャンス。1等は、こだわり米をどんと1俵プレゼント。また、5000円以上購入すると、入園・入学にピタリのおなまえシールをプレゼント。こちらは、予約も受付中。希望者には入学カードもサービスしており、自分でメッセージを書きこめる「手書きカード」と「写真付カード」があります。なお、写真付カードは予約をするとスムーズです。送料も特別価格の「渡

島・檜山管内(2200円)「道内・本州」(3150円)で提供(離島は除く)。さらに3月26日まで購入または予約をすると、これらのサービスのほかに消費税もサービスと見逃さないところ。カタク(無料)請求もお気軽にどうぞ。真心こめた内祝を、お得意に選んでみてはいかがでしょうか。営業時間は午前10時〜午後7時(毎週日曜日と祝日は午後6時まで)。無休。駐車場有。

●田家町1512
40-0637
FAX 42-2725

ハリカ

LUNCH BOX

ビストロ ボンザミ

本日のおすすめランチ 1200円

ランチ/午前11時30分〜午後2時 (LO)
ディナー/午後5時〜午後11時30分 (LO)
毎週水曜日定休

●宝来町7-19
27-4530

フレンチやイタリアンのランチを楽しむなら、市内宝来町の「ビストロ ボンザミ」がオススメ。メニューは「バスタランチ」「おすすめランチ」「フレイグコース」の3種類。バスタランチとおすすめランチはメイン2種類の中からひとつを選べます。料理には前菜、デザート、パン、コーヒーまたは紅茶付。シエフの気まぐれで作るメニューは種類豊富です。

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

すぐに死んだペットの弁償

問 ペットショップで子犬を買いました。ところが2日目から急に元気がなくなり下痢や嘔吐を始めたので、すぐに動物病院へ連れて行っただけですが、病院ではパルボウイルス感染症と診断され入院をしました。でもそのかいかもなく入院3日目に子犬は死んでしまいました。ペットショップは何も悪くないのでしょうか。

答 あなたはペットショップに弁償を求めることができます。その感染症は潜伏期間が1週間から10日間と言われています。ということは、あなたがペットショップからその子犬をもらってくる5日から8日も前の時点で、その子犬はすでに病原菌に感染していたという理屈になります。ペットショップでの子犬の売り買いは、あくまでも普通程度の健康な犬ということを前提とした取引ですから、病原菌に感染した犬ということは売り主側も飼主側も念頭に置いていなかったはずですので、この取引は結果として不完全なものだったということになります。法律的には瑕疵(かし)担保責任とか債務不履行責任というのがペットショップ側に発生するという結論になります。お金で弁償してもらおうか、別の健康な子犬をもらうかは話し合いで決めてください。なお、ペットショップから子犬を買うときに「生き物のことだから、引き渡し後の病気や死亡についてはショップに対して一切責任を追及しません」という契約書を作成していたような場合でも、結論は変わりありません。こういう内容の約束事は、消費者側が一方的に不利益を引き受ける結果になってしまうので、消費者契約法によって部分無効という取扱を受けます。

ZAKKA

編集室特選雑貨紹介

日常生活がグ〜ンと楽しくなる
ヴァイスヴァーサ・キッチンガジェット

洒落たキッチン雑貨ひとつで日常生活がグ〜ンと楽しくなるってことがあるもの…。東京・渋谷に専門店を持つイタリアの人気雑貨ブランド『ヴァイスヴァーサ』の「キッチンガジェット」はそんなキッチン雑貨の中の逸品。カンオープナー、ガーリックプレス、チーズナイフ、ボトルオープナー、ピーラー、アップルコーラー(芯抜き)といった6種類のツールがお洒落な台にセットされている。機能美を兼ね備えたスグレモノとして注目したい。5775円。

問 / テーオーデパート4階・インテリアコーナー
☎32-0001 (内線742)

nice taste ! nice shop ! nice job !



市内富岡町にある「リサイクルショップまるたけ」は、現在、ストープ引越など新生活のスタートにオススメの店。広々とした店内には、リーズナブルな家具や家電を中心



「もう少し安く購入したい」「必要なくなつた品物がある」という人は、ぜひ！
営業時間は午前10時〜午後7時。毎週水曜日定休。駐車場有。
●富岡町2-35-19
☎407038

新生活のスタートをお得に！

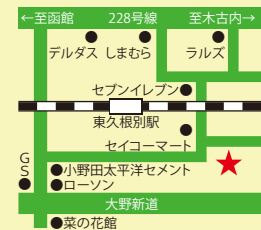
リサイクルショップまるたけ

「THPホットバック」と合わせた施術に、これまでとの違いを実感しました。また、凝りの原因や体の状態

筆者も体験しましたが、料金はお初回4000円、2回目〜3500円。複数施術2500円。コース外施術1500円。「青い



北斗市久根別にある『明幸整体院』が、8周年を迎えました。施術師10年の実績を持ち、その評判は口コミで広がってきました。特徴は道南で唯一「THPホットバック」を使用している点。「THPホットバック」で温めてから施術を行うと深い部分までほぐすことができ、効果や持続性に差が出るのだと。筆者も体験しましたが、料金はお初回4000円、2回目〜3500円。複数施術2500円。コース外施術1500円。「青い



●北斗市久根別4-7-13
☎739012

今までと違う施術を実感！ 明幸(みよつこう)整体院

大腸がんと大腸カメラ
日本人のがん死亡の原因として近年急速に増えてきている大腸がんについて、市内美原3丁目の「協立消化器循環器病院副院長・能戸久哉先生に伺いました。」
「食生活の欧米化が、大腸がん増加の一因と考えられておりますので、赤身肉や貯蔵肉、アルコール(特にビール)の摂取量を減らすとともに、野菜類の摂取、定期的な運動、肥満にならないことが予防として大切です。」
大腸がんには特有な症状はありませんが、血便、便が細くなる、残便感、腹痛、直線的に挿入する方法で

大腸がんと大腸カメラ

協立消化器循環器病院

春の装い、間近…。ちよつとした集まりが増える季節です。お昼の集まりには『ホテル法華クラブ函館』の「おしゃべりプラン」がおすすめです。最大36人まで個室貸切で美味しい料理やスイーツを囲みながらゆっくり語り合うことができます。コースは、和室で4時間の「ゆつたりコース」(営業時間・午前11時〜午後5時、5人〜)、洋室で2時間の「語りコース」(営業時間・午前11時〜午後4時、10人〜)、同じく洋室で2時間の「スイーツ

「おしゃべりプラン」がおすすめです。最大36人まで個室貸切で美味しい料理やスイーツを囲みながらゆっくり語り合うことができます。コースは、和室で4時間の「ゆつたりコース」(営業時間・午前11時〜午後5時、5人〜)、洋室で2時間の「語りコース」(営業時間・午前11時〜午後4時、10人〜)、同じく洋室で2時間の「スイーツ



2000円コース ▲ ▼スイーツコース1500円



飲食持込可能な「おしゃべりプラン」 ホテル法華クラブ函館

※季節により内容が異なります。



らーめん処 慶州

赤川通から少し入った場所にある「らーめん処 慶州」です。心地よい発汗で体の芯から温まります。温・冷の2種類あるのもおもしろい！

そのほか、厚切りチャーシューが魅力の「炙りチャーシューめん」（800円）、ねぎがたっぷり入った「ねぎチャーシューめん」（800円）、手作りの自信作「手作りギョーザ」（350円）やセッテムニも豊富です。場所柄、サラリーマン中心ですが、子どもや女性同士、年配の人も多く、壁には子ども達の絵が貼ってあるのでもおもしろい！

●美原1-20-15
☎40-3188

交番 ● 至赤川 ●長崎屋 ●産業道路 ●OZ ●山田内科

つたり、地元でじっくり愛されているのが分かります。おかみさん手作りで大評判のお新香や、子どもと女性にはデザートを付けてくれるそのサービス精神がうれしいお店です。営業時間は午前11時30分〜午後3時、午後5時〜午後11時。午後8時まで出前も受け付けています。毎週日曜日定休。駐車場有。



いい店みつけた!

*当番 太田 陽子

「変わったことはしません、ひとつひとつ丁寧に心をこめて作っています。」と笑顔で語る店主の根本さん。夫婦で切磋琢磨するアットホームな雰囲気です。ステップの喉越しがよい「飲み干せるスープだね」という声をよく聞くのでそう。

人気メニューのひとつの「坦々

靴に付けた金貨の響きが心地よいタップダンス。見ていると目が釘付けになるあのステップを、自分ができるのは難しく、無理と思いましたが、1度は体験してみたいと思っていました。今回は、市内千代台町にある道南唯一のタップダンススタジオ「青山真理子ダンススタジオ」で、念願の体験をさせていただきました。

体験日記 ~タップダンスの巻~

大場 小夜子記者の話題のサークル



まず、タップダンス用の靴を履きますが、ベルトが通せず、先生が通してくれました。



レッスン歴20年のベテランから2か月の初心者まで幅広い人が習っています。



レッスンのはじめには、必ずストレッチを行います。



子供の頃から憧れていたのではじめたというレッスン生も楽しそう。



練習時間は1時間半。前半はステップの基本練習。



ステップが多くなると、頭が混乱。足がついてゆけません。



「引いて」「引いて」「足先で軽くたく」「軽くたく」がつい強くなります。



ベテランの練習生は振りのついたステップを練習。まるでミュージカルのように、4歳の頃から習っているという中学2年生の軽やかなステップ。

ジャズダンスやミュージカルナンバー、歌謡曲でも踊れるタップダンス。若い人から中高年まで、多くの人が楽しんでいました。

取材協力/青山真理子ダンススタジオ ●千代台町30-12 ☎33-4565
講師/青山真理子 受講料/入会金3000円、週1回は5000円、週2回8000円、児童クラス4000円 レッスンスケジュール/月~金曜日、昼と夜に各1時間~1時間半 (児童クラスも有)

エコ歯ブラシ

街角探訪

本紙記者のお気に入り

当番/大場小夜子

昨年の夏は函館としては珍しく暑い日が続き、今冬は雪が多くて除雪が大変でした。

天候不順はやはり地球温暖化の影響かと思われ、少しでも温暖化を防ぐために資源のムダ使いを止めるとかゴミを減らすとか、まずは身の回りで使う物から使い捨てを止めること...

えられるエコ歯ブラシ。この歯ブラシはエコジョー先進国のドイツ製。男性用女性用、子供用がそれぞれ、価格は各1本272円と273円。ブラシは硬め、普通柔らかめの3種。色はホワイトレッド、ブルー、イエロー、無地、スマイルのイラスト入り、トラベル用とあります。替えブラシは4個入り420円と462円。

取扱は『ほごでて』工業舎元町ハムズ (元町32-5、☎22-7706)。



はこだて医療情報

ここが整形外科クリニック院長

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

湿布

打ち身や捻挫、肩こりや腰痛などの痛みや炎症に湿布はよく使われます。現在、使用されている湿布は大きく2つに分類されます。

第1世代と呼ばれる従来からの湿布。これには冷湿布と温湿布があります。冷湿布には冷たい感じをさせるメントールなどが含まれ痛みを軽減させます。温湿布には局所の血流を良くするトウガラシエキスなどの成分が含まれます。大きな副作用がないので使やすく軽い炎症や痛みに適しています。一般的には急性期(けがや痛みが出現した直後)には、冷やします。冷やすことで血管が収縮して透過性が抑制され腫れや熱感が抑えられます。慢性期(しばらく経っても続く腫れ痛み)には、暖めます。暖めて血管を拡張し血流をよくして炎症性物質や老廃物の吸収を促進します。しかし、冷・温湿布とも冷たい・暖かい感じがするだけで深部にまで影響しないので、どちらが気持ち良いか好みで使い分けしてよいでしょう。

最近、病院でよく処方される湿布は第2世代の湿布です。これにはインドメタシンなどの非ステロイド性抗炎症鎮痛剤が含まれ痛みや炎症の強い場合、有効です。最近、薬を目標部位に確実に最適な濃度で到達させる方法 (drug delivery system) の研究が盛んです。消炎鎮痛剤には飲み薬、坐薬、注射などがありますが、第2世代湿布も経皮的に吸収される消炎鎮痛剤です。しかも皮下や浅い筋肉には飲み薬以上の濃度で薬が到達するので、痛みが主で病巣が表面近くで局所的な場合、非常に有効です。また、飲み薬に比べて吸収が穏やかで貼ったり剥がしたりして濃度を調整できるので、腎障害・胃腸障害などの重篤な副作用が少なく比較的安心して使用できます。ただし、皮膚症状や、蕁麻疹や呼吸障害などのアレルギー、光線過敏症などの副作用を起す事があります。特に喘息の方は発作を誘発することがあるので十分な注意が必要です。湿布を使用される際は、医師、薬剤師の十分な説明を受けてご使用下さい。

●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

健康診断-血圧測定

毎年うける健康診断。検査結果を上手に活用すれば、病気の予防に役立てることが出来ます。今回は、血圧について述べます。

●血圧とは:血液は全身をまわって酸素や栄養分を各器官・組織など末端まで送り届け、二酸化炭素や不要物を回収してきます。この血液の循環を支えるのが心臓で、強い力で血液を送り出しています。心臓から送り出された血液が、動脈の壁にかかる圧力が血圧です。

●上と下の血圧:心臓が収縮して、血液を大動脈に送り出すとき、大動脈がふくらみ動脈壁にかかる圧力が最も高くなります。この時の血圧を「収縮期血圧」といい、最大血圧・最高血圧・上の血圧と呼ばれます。収縮した心臓が元にもどるとき、ふくらんだ大動脈も元にもどろうとします。そして、次の心臓の収縮が始まる前に、動脈壁にかかる圧力が最も低くなります。この時の血圧を「拡張期血圧」といい、最小血圧・最低血圧・下の血圧とも呼ばれています。

●高血圧とは:動脈の壁は本来は弾力に富んでいますが、加齢で動脈壁は徐々に硬くなってきます(動脈硬化)。硬い血管内を血液がスムーズに流れてゆくに、より強い圧力が必要のため血圧が高くなります。また、血管の伸び縮みを調整しているのが自律神経です。加齢や更年期障害などで自律神経の働きが低下すると、血管の運動をうまくできなくなり血圧が高くなります。なお、生活習慣や体質などにより高血圧の発病が早くなります。収縮期血圧が140以上、拡張期血圧が90以上を高血圧とし、どちらか片方だけでも基準値を越えたら高血圧と診断され治療を始めます。

健康診断で血圧が正常範囲内だったときでも、肩こり・頭痛・めまい・立ちくらみ・気力低下・だるさなどの症状が続く場合は、放置せず早めに医療機関で診療を受けましょう。

●湯川11-23-10 ☎59-0303



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)



今年も戌年一丁。犬と暮らすことがブームにやがてこの頃ですが、今回はスバリ、犬にスポットを当て、その人気の秘密に着目してみます。犬を家族の一員として迎え、仲良く楽しく過ごす人達が増える一方で、一部の無責任な人達のせいで可哀想な思いをしている犬の問題が浮き彫りになっていることも現実…。ぜひこの機会を通じて、人間と犬が長い関わりあいの歴史の中で築いてきた絆について考え、互いが心地よく共存してゆくことについて考えてみてはいかがでしょうか。

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。

●読者の声●

アルバイト先で食べた、すき焼きの思い出…
寒い冬の季節、1月17日号の鍋特集は、身体が暖まり、美味しそう。大変よかったです。高校時代、アルバイト先の「阿さ利」で忘年会のすき焼きを美味しくこちそうつになりましたことをいまでも忘れることができます。今度家族で行こうと思っております。

●阿さ利●

『阿さ利』はお土産もラUNCHも、かなりオススメ。編集後記のごろごろとでも面白い。1年に2〜3度くらい、『阿さ利』のすき焼き食べに行きたくなるけど、お土産840円もかなりオススメ。コロッケも一緒に買って戻るとてもラッキーです。おためしを…。ランチもなかなか良いヨ。かなり得した気分。若いも若きもオススメでしたな。うまかつた。オ(末広町、S.O.)
*美味い情報、ありがとうございます。

青は通販コーナー

吸収しやすい魚のコラーゲン 1日1本飲んでみずみずしい肌…

コラーゲンは体の細胞同士をつなぐ接着剤のようなもので、それぞれの組織に柔軟性や保水性を与えています。皮膚のコラーゲンが減少すると、肌はみずみずしさを失い、肌荒れやシミ、シワの原因にもつながります。コラーゲンは30代をピークに減少の途をたるといわれます。

コラーゲンは、牛や豚、鶏といった動物の皮や軟骨に含まれていることが知られてきましたが、それら動物のコラーゲンは分子量が大きく、吸収がそれほどよくないということが最近分かってきたそうです。そこで注目されているのが、魚のコラーゲン。特に魚の鱗に含まれるコラーゲンの吸収のよさが注目されています。



1本30ml入×10本セット

今回、紹介する『マリコラ500』は、魚鱗由来の加水分解コラーゲンに、美容を助ける真珠粉末や大豆イソフラボン、ビタミンCを含んだ『飲むコラーゲン』。1本30mlの飲みきりタイプで、リコ味の美味しさも見逃せ

マリコラ500

30ml入×10本セット 1箱 **2,940円**

内容物 / 砂糖混合ブドウ糖果糖液糖、トレハロース、加水分解コラーゲン(魚鱗由来)、直鎖オリゴ糖、ハチミツ、リンゴ果汁、大豆抽出物(イソフラボン含有)、真珠末、ビタミンC、クエン酸、香料

送料:420円+代引手数料:525円=945円
別途お客様負担 ※3箱迄
取扱:エステサロン ローズ(函館市戸倉町5-12)

お申し込み・お問い合わせ

株式会社青いぼすとHD ☎23-5688
*ご注文いただくから配達までは多少のお時間をいただく場合がございます。
万が一、品切れの場合はご容赦下さい。

編集後記

今回の『ライオン』は、行ってみて『粋匠』にぜひ、行ってみたいです。
この頃の『読者の声』、ずいぶん充実しています。あらうそつなんだあとと納

得したり感心したり。やっぱり紙面大きくしてよかつたなあ。つくづく思っているのは私だけかなあ。『ライオン』もいいです。『粋匠』、青ほで紹介してもらったので予約しようと思つたら1週間前でもう満杯でした。やっぱり人気あるんだ。1月17日号の鍋特集にも一面出てる。いつか行ってみたいお店です。青ほの推薦だったら、安心して行けますから。今回も切り抜き情報、いっぱい見つけました。早くも来月号、楽しみにしています。(亀田本町、F.T.)

『粋匠』はいいお店ですよ。僕達タツツも、会社の新年会か何かの時、みんなでワイワイやったことがあります。

もうそろそろ2月も中旬。転勤族の方々は『転勤』の内に喜んでいることだと思います。昨年は転勤族の方々との興味、サービの悪さを指摘され、ご意見を頂戴しましたね。私も、転勤族の方々のひとりとしてお願ひがあります。来

今回の『ライオン』は、『ライオン』で取材した高野知美さんと昔のバンド談義に花が咲いた。実は僕も高校時代はロックバンドのリードヴォーカル&リズムキター。ギターのストロップを長く伸ばして気分『ライオン』ストロマー…。毎日が夢見心地だったあの頃が懐かしい。(無)

野犬抑留所の撮影に行ってきた。檻の中の6頭の犬達吠える犬、静かにこちらを見つめる犬。しきりに吠え、た犬が力ヌラを向けると鳴き止んだ。檻から出してくれると思つたのだろうか。ひと声も鳴かなかつた犬の悲しそうな目が心残りだ。(345)

取材してみると本当に人間社会を映し出す鏡のようなワンちゃんの世界。フードはダイエット用、シニア犬用、肌トラブルやアレルギー対応など様々、無添加物も増えている。一方、捨られて行き場のないワンちゃんも多い。格差までも反映しているのかな。(1)

嫌だ。『函館なんて住むところじゃない』『どうせ2年か3年で動くんだから』など、(なるべく)思つても言わず、協調性を大事にして頂けないでしょうか。現在、私は賃貸住まいですが、『ライオンの音にへきえきしています。管理会社では『ライオン』はダメですが、『ライオン』はダメとは契約内容にありません。と言っています。おつしやる通り。でも、書いていなければ、何でもOKなの？(ベットもダメとは言いつつ飼つても人もいらないウツサ(私は被害も受けていないので、それについてはいくつ越し考えただけです。気が重くなります。今度は入居前に『ライオンの確認をきちんとしますが、変則勤務の人もいます。このに。注意文が掲示板に貼られて、平気で『ライオン』ジャンプしている。2年か3年で異動するから。不便で、公園も舗装も整備されておらず、遊ぶところが少ない。転勤族の方々のご意見、ごもつても、でも、転勤族の方々、嫌い!。そして函館市民をバカにして

いるんだろ。な(だ)か勝手なこと、平気でやるんだろ。なあ。でも、お願ひです。足りないところは努力します。ですので、転勤族の方々も、自己主張ばかりでなく、協調性を大事にしてほしいと思うのですが、ほんと困ります。(青ほフアン、のひとり)

『ライオン』は、お便りをお待ちしております。

『ライオン』は、お便りをお待ちしております。

『ライオン』は、お便りをお待ちしております。

『ライオン』は、お便りをお待ちしております。

『ライオン』は、お便りをお待ちしております。

『ライオン』は、お便りをお待ちしております。

次号発行は3月31日(金) 知的・快適空間 函館中央図書館特集

3月24日(金) 青いぼすと増刊号 「ロハス」特集 健康で美しく、自然に優しい暮らし
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

効率的にコマーシャルをお考えの皆様へ…
新聞や雑誌、フリーペーパー等にコマーシャルをお考えの皆様へ…。青いぼすとは旧函館市内全域及び北斗市・七飯町中心地域に独自の宅配組織を配備し、全126,000世帯の家庭のポストに直接投函しております。だからこそ、より多くの人達の目にふれ、コマーシャルの高いレスポンスも期待できるのです。まずは1度、スタッフをお呼びいただき、詳しい説明を受けていただくのは幸いです。

☎23-5688



『ライオン』は、お便りをお待ちしております。

『ライオン』は、お便りをお待ちしております。

『ライオン』は、お便りをお待ちしております。

『ライオン』は、お便りをお待ちしております。

新しい学習スタイルで、子どもが変わる I-TTO個別指導学院

勉強に取り組みながら、明確な目標とやる気、人間性を養う学習塾が待望の開校！子どもたちのメンタルな成長をはかるチャンスです。



私立進学高校でも、この春から導入されるプログラムをぜひ体験して下さい。
3月の説明会と体験授業の日程は「18日(土)10時〜、19日(日)13時〜、19日(日)16時〜、22日(水)19時〜、26日(日)13時〜、26日(日)16時〜」。所要時間は90分です。電話にて、お早めにお申し込み下さい。

子どもなら誰でも持っている大きな可能性——。その可能性を大きく伸ばすプログラム「2つの習慣J」を受講しませんか。『I-TTO個別指導学院』では、全国的に成果をあげて注目の、継続的なやる気を引き出す「2つの習慣J」という体験型授業を行います。目標を達成し、たり夢を実現するには、勢いに変わります。札幌の

前向きな思考や行動パターンを習慣付け、生き生きとした心で学ぶことが大切。このチカラは学習面でも大いに威力を発揮します。学習以外のクラブ活動や習い事でも、積極的な姿勢で取り組むことで、

●昭和129.6
昭和タウンプラザ内B館2階
☎43-1166
http://www.7h.jp/
(7つの習慣J)
http://www.ganbaru.co.jp
(I-TTO個別指導学院)



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！

無料！ 失敗しないリフォームのための小冊子

辻木株式会社

暖かな春の日射しで開放的になり、そろそろリフォームでも...と思うているあなた！「何かはじめたら?」「じっくり訪問される?」「どんな人に相談したら?」と疑問や不安だらけのあなたに朗報です。

リフォームする前に読んでいただきたい小冊子(写真)があります。著

者である北斗市七重浜8丁目、『辻木材株式会社』の辻秀明社長は「リフォームの成功は、信頼できるパートナーを捜せるかに左右されます。オーナーさんの「悩み」「不満」を理解して、プロとして適切なご提案ができるのがパートナーです。小冊子にはパートナー選びの5つのポイントを実

例を挙げながらわかりやすく書きました」と話しています。大事なお金を使っているリフォーム。ぜひ、成功してもらいたいものです。この小冊子を今回、青いほすと読者に無料で、先着20人に分けていただくことになりました。「青いほすとで見た」といえば送ってくれます。



また、「ご迷惑な売り込みはしない」というのが会社の約束事と念を押されましたので安心です。フリーダイヤル0120-372446(リフォーム・辻木材株式会社「青いほすとで見た」係まで)必ずお申し込みを！