

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/

市民にとって待望の函館市中央図書館が昨年、開館した。オープン以来、実に数多くの利用者が足を運んでいるというが、少し意外なのは、それまで図書館や読書とは縁遠かった人達も多数足を運んでいるという点。豊富にそろった新聞や雑誌をチェックする人…、お気に入りのコミックを読みふける人…、DVDやビデオ、CDを楽しみこくる人…、軽食 喫茶コーナーでランチやデザート、お茶を楽しむ人…。そこはもはや「図書館」と呼ぶよりも、情報アクセスというキーワードで括られた市民の憩いの場と呼ぶにふさわしい。

目的があって訪れる人もそうでない人も、その空間に足を運ぶだけで、快適で知的な時間を過ごすことができる…。函館市中央図書館とはひとと言ってしまうと、そんなスペースなのだ。

行き届いた設備はデジタルネットワークをはじめ、データベース閲覧、バリアフリーなど、膨大な情報とも比較的簡単に接続できるよう 配備されている。この春、あなたも何か新しい情報との出会いに心はずませて、ぜひ函館市中央図書館へ――。

information

開館時間 9:30am ▶ 8:00pm
9:30am ▶ 9:00pm
(視聴覚ホール、研修室)

休館日 毎週水曜日
年末年始 / 12月31日～1月5日
図書特別整理期間

貸出冊数 [個人] 本 / 1人10冊以内、14日以内
期 間 CD / 1人2点以内、14日以内
[団体] 本 / 1団体100冊以内、1ヶ月以内

交通アクセス 市電 / 五稜郭公園前下車徒歩15分
函館バス / 中央図書館前下車徒歩1分

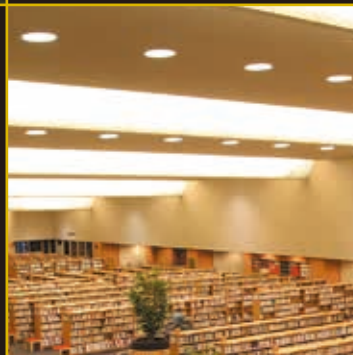
五稜郭町26-1 ☎35-6800 <http://www.lib-hkd.jp>



Hakodate
City
Central
Library

知的
快適

空



間

函館市
中央



义

書

館

■ゆっくり読書・コミュニケーションルーム・
読書コーナー・2階読書 テラス

好きな本を探したらすぐに読みたい本好きのニーズに応じて、椅子やソファなど、読書コーナーが充実しているのがうれしい点。本棚の間や壁沿いに置かれた椅子とテーブルは、簡単な書き物にも使えます。2階の読書テラスからは五稜郭公園の堀が眺められ、桜の季節が待ち遠しい絶好のロケーションになりそう。

点字、録音図書、大活字本などもあり、対面朗読室もあるのでお問い合わせ下さい。



■音楽や映像を楽しむコーナー

ビデオやDVDは「エデンの東」「戦場のピアニスト」「めぐりあう時間たち」「七人の侍」「幸福の黄色いハンカチ」など、外国映画から日本映画まで、名画がそろっています。「ピノキオ」「くまのプーさん」など、児童向けのアニメも多数。ほかに、ドキュメンタリーやTVドラマなどもあります。CDはクラシック、ジャズ、邦楽、朗読、落語、童謡などがそろい、貸し出しもしています。

インターネットコーナーでは、各種情報検索が可能です。



■貸しスペース

視聴覚室、大会議室、中会議室、小会議室といった貸しスペースもあります。申し込みは総合カウンターでどうぞ。



■軽食喫茶『borian (ボルヤン)』



スウェーデン語で“はじめ”を意味する名前が付けられた軽食喫茶は、レインフォレストコーヒーとランチがおすすめ。光の射し込む明るい店内は開放的で、外に面したカウンターは12席あり、本を広げてゆっくりくつろげそう。

ランチは、おにぎり2個と2種類のお惣菜とサラダにお茶またはお味噌汁が付く「おにぎりセット」と、2種類のお惣菜をはさんだサンドイッチ、サラダにコーヒー、紅茶、オレンジジュースのいずれかが付く「サンドイッチセット」があり、どちらも500円です。

営業時間は午前10時～午後6時（LO5時30分）。ランチタイムは午前11時～午後2時。定休日は毎週水曜日と図書館休館日。

●五稜郭町26-1 ☎53-4024



■プラスアルファの魅力

飲食コーナーは中庭に面した一角に用意され、おにぎりやお弁当を食べる人もいて、ちょっとひと休みの息抜きの空間。

24時間返却可能な「ドライブスルーブックポスト」も、とても便利です。

また、地域情報コーナーには、市内の情報誌が置かれており、その中にはもちろん、「青いほす」ともあります。

開架コーナーの吹き抜けの広い空間と、低めの本棚が作る開放感にまぎびっくり…。バリアフリーの床が続き、建物全体を見渡せるので、これなら迷子にならないで済みそう。至る所に置かれたソファや椅子が、本を手にとりてすぐに読みたくなる雰囲気。五稜郭公園に向かって開かれた大きなガラス窓から、桜の風景が広がるのも、もうすぐです…。

■新聞、雑誌コーナー

「暮らしの手帳」「婦人画報」「クロワッサン」「ランナーズ」「猫びより」「テニス」「ダンスファン」「SFマガジン」など、300種類以上が並ぶ雑誌コーナーは図書館の人気コーナーです。新聞は「北海道新聞」「朝日新聞」「東奥日報」など13紙がそろいます。お気に入りの雑誌や新聞を片手に、ゆったりした椅子やソファでくつろぎながら読めるのがいいですね。また、明治期発刊の「函館新聞」をはじめ、これまで函館で刊行された新聞のほとんどが収蔵され、函館の歴史を調べる貴重な資料になっています。閲覧は無料。



■レファレンスコーナー

図書館が所蔵する豊富な歴史資料を一般の人に公開しています。函館の歴史や文化、産業などを図書館で調べお手伝いをします。

小中学校の自由研究の心強い味方になるかも知れません。また、辞典や百科事典、白書などの行政刊行物のほか、豊富な郷土資料もそろっています。調べ物のための研究個室は9室あります。希望者はカウンターで申込み下さい。



■児童開架コーナー・親子ふれあいコーナー・授乳室・
お話の部屋

絵本や児童書、遊びの本がたっぷりの児童開架コーナーは、五稜郭公園の堀に面した明るい日差しが入る場所。本を抱えて歩く子供の姿が保護者から見える低めの本棚で安心。そのすぐ横には小さい子供のための、絨毯敷きの親子ふれあいコーナーや授乳室も完備。お話の部屋ではボランティアグループの読み聞かせが週に2～3回行われています。

また、コーナーに隣接して保護者のために、家事や料理、手芸などの本が並んでいるのもうれしい。

- 見える
- 聞こえる
- ふれられる

HAKODATE CITY CENTRAL LIBRARY

函館市中央図書館へ
ようこそ

葬儀の際は大型斎場利用が無料に

株式会社博善社

人生の中で誰もが避けられないのが、大切な人との最後の別れ。葬儀では心静かに亡き人を偲びたいものですが、実際にはあわただしい中で戸惑いも多く、大変なことも多いのが葬儀の現実です。

市内末広町にある創業100年の老舗「博善社」は1級葬祭ディレクターが多数在籍し、葬儀全般の流れから細かな準備、明朗な見積りまで、何でもアドバイスしてくれる「安心できる」葬儀社です。「美原斎場」「五稜郭斎場」「七飯斎場」の3つの大型斎場



場を有し、昨年から同社で葬儀を行う場合は斎場の使用料が無料(光熱費のみ2日で31500円)となりました。それぞれ椅子席会場と和室、遺体の宿泊設備、遺体の安置設備、大型駐車場が整っており、住宅事情などで遺体を自宅に安置させるのが困難という場合には専門の係員がいますので迅速に対応。各斎場にお通夜までの準備や接客などについてもきめ細かく対応してくれるので、遺族は冷静に葬儀を進めることができます。また、布

団のレンタル(有料)や宿泊者用シャワー室、美原斎場のみも初めです。葬儀の際は、初めてでも多くなくて戸惑ってしまうものですが、ご遺族と二人三脚で進めてゆくのが私達のモットーです。同社では、小泉輝明部長。同社では、もしもの時への不安を解消する意味で、葬儀の仕方や事前の見積りなど、葬儀に関するあらゆる相談を受け付けています。

また、加入料5000円だけで、24時間対応利用の際に祭壇料や生花、仏具などが入会者の2親等まで会員割引となる「博善あんしん友の会」のシステムもあります。もしもの時への安心料としても、とてもお安いプランかも知れませんね。

●末広町1012
☎2714000
フリーダイヤル
0120874841

60分で縫える型紙が400種類以上

佐藤貴美枝ニットソーイングクラブ

手作りの良さが目立っている。洋服作りにトライしてみませんか。

市内富岡3丁目・長崎屋裏駐車場前にある「佐藤貴美枝ニットソーイングクラブ」では、縫い物の経験がなくても、時間をかけずに世界にひとつだけの服を作ることが出来ます。

伸縮性のあるニット生地を既製の合理的な型紙の技術を用い、手近にある道具を使って縫い上げます。

使うミシンも縫製工場の工業用をコンパクトにした



こんな服が手作りできます
こんな服が手作りできます
種類以上あり
体験教室
〒0500円



生地代込でシンプルなお洋服作りからスタート。誰でも60分程度で完成。入会金は5250円、月謝は5250円と、その都度教材費が必要。さらに午後1時30分〜午後4時はフリー教室で、好きな曜日、時間に教室を利用できます。

「出来上りが早く結果がすぐ見えてやりがいがある」「ワイワイみんなで集まって作るの、自分だけの服は利用者の声。自分のセンスで色、柄、デザインが自由自在。自分のために、家族やお友達のために、楽しんで作ってみてはいかがですか?」

●富岡31912
小林ビル1階
☎436818

FP ハマノの マネー講座

その10
外貨預金の魅力は、海外の高金利を享受できる点。為替の動きは読みにくいものなので、しっかりと勉強してじっくり取り組む姿勢が大切。

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
●函館市美原4-7-23 ☎46-3000

円安=差益 円高=差損

預け入れ 円→外貨 引き出し 外貨→円

TTS (対顧客電信売相場) TTB (対顧客電信買相場)

(例) 米ドル建て外貨預金
●実勢相場/1ドル=130円
●金利/3.0% ●預金/1年定期預金

TTS = 131円 } 2円以上の円安にならないと為替差損
TTB = 129円 }

預け入れ金額: 1万ドル = 1,310,000円
満期時利息: 300ドル

満期時 の為替相場が10円安となった場合

TTB = 139円
利息: 300ドル × 139円 × (1-0.2) = 33,360円
元本: 1万ドル × 139円 = 1,390,000円
為替差益: 80,000円
元本合計: 1,420,000円
実質利回り: 8.65%

今回は、最近注目されている資金運用、「外貨預金」について解説します。外貨預金とは、米ドルやユーロなど外貨建てで行う預金のこと、日本円の預金と同じように、普通預金や定期預金といった種類があります。基本的には日本円と外国通貨との為替差益を狙った投資ですが、金利が各国の水準で反映されるため、国内の金利が低い現在、海外の高金利を享受できる点でも注目されているのではないのでしょうか。

外貨預金の取り扱いは銀行や信用金庫などの金融機関をはじめ、保険会社が外貨預金と保障とをセットにした商品などを販売しています。

預け入れ時より引き出し時のほうが円安になっていけば、その差益を得ることができますが、逆に円高になれば為替差損を被ることになります。外貨預金の際に覚えておきたいものに「TTS」と「TTB」というものがあります。金融機関では毎日の為替の基準相場を決めています。利用者が円を外貨に換える際の為替レート=TTSと、外貨を円に換える際の為替レート=TTBには開きがあります。引き出し時に、預け入れ時と比較して円安になっていても、TTSとTTBの開きの分以上の円安にならないと、差益を得ることはできません。

最近には特に、円高リスク低減型などの特約の付いた外貨預金も発売されるなど、外貨預金の販売が活発化しているようですが、大事なことは、ご自身の年収や支出、老齢年金などといった「ライフプラン」をしっかりと見据えた上で資金運用を考え、疑問に思ったことは取扱者にどんどん聞いて、満足ゆく回答をリクエストし、さらにご自身もしっかり勉強するということです。

また、為替の動きは国内と各国との政治的な背景などで日々変わるもので、非常に先が読みにくいものですから、以前、このコーナーで投資信託について解説した時と同様、時には時間を味方につけて、じっくりと取り組む姿勢も重要です。

あなたのお家でのご自慢のお手軽レシピを青いほすに掲載しませんか。詳しいことは、青いほすと編集室 ☎2792100 (野村)までどうぞ。

材料
●米…2c
●水…2c
●酒…大2
●あさりの佃煮…100g
●卵…1個
●みりん…大1
●のり…少々

作り方
①米をといでざるにあげ、30分くらいおく。
②炊飯器に米、水、酒、佃煮を入れてスイッチを入れる。
③卵をほぐし、みりんを加えて、熱したフライパンに流し入れ、薄焼き卵を作る。くるくる巻いたものを細く切って錦糸卵にする。
④ごはんを盛りつけ、錦糸卵とのりを添える。

炊き込みごはん
あさりの
我が家のお手軽クッキング
宮前町在住 上林 信子さん

佃煮を使って簡単にできる炊き込みごはんです。佃煮とお酒とお米があればすぐに美味しい炊き込みごはんができます。彩りに錦糸卵とのりを添えました。佃煮はしじみでも美味しくできます。

青ほの目

市史の中の心意気

▼2000年の暮れ本紙で「二十世紀の函館・港街100年の群像」という特集を組んだことがある。その時の取材で、当時の「函館市史編さん室」室長の紺野哲也さんと「函館市史の中で最も印象的な人物は？」と質問したところ、「岡田健蔵」という名前が返ってきた。岡田健蔵氏は明治39年に自宅に図書館を開設。図書館は大火で焼失したが、それでも函館に図書館の必要性を強く感じ、私財を投じて函館公園に函館図書館を開設した人物。本人の意思により、故人となつてからも遺産は図書館の運営費用に注ぎ込まれてきたという。▼紺野さんは続けた。「生活に必要なのは学問より、読み書き。そ

るばんという気質が函館人には根付いていた」と。そんな話を聞いて、「公立はごだて未来大学」ができるより少し前沈滞ムードにあつた大学誘致活動の口火を切り、一部の市民が有志となつて七飯町大沼への大学誘致活動に熱意を注いだことを思い出した。▼素晴らしい大学ができて、今度は素晴らしい図書館ができて、函館は着実にいい街になっていると思う。そんな中、新しい施設ができた時に、それに絡んだ市史を振り返ることも大切であることを、この仕事を通じて痛感している。施設の必要性に思いを馳せた人達の意思を知ることこそ、完成した施設の価値を知ることにつながるのではないだろうか。そしてそれは施設だけでなく、例えば函館港まつりのような行事にしても同じことがいえると思う。昭和9年の大火で失われた市民の志気を高揚しようとして10年に初めて開かれたのが港まつり。大火によって家や財産、家族を失いながらも希望を失わず、再び志気を奮い立たせた先人の心意気こそが、港まつり開催の裏側で語り継がれるべき市史なのではないだろうか。▼いつまでもなく私達が歴史から学ぶことは多く、それは市史においても例外ではない。市史の中にあるこの街の先人の思いや情熱の裏側には、この街に本当に必要なものは何なのかを知るヒントがあるのでないだろうか。そこには警笛もあり、夢や口ももあり、私達に元氣や勇気を与えてくれるものもある。▼「函館市中央図書館」にある膨大な「知の財産」の中には、郷土の先人の思いを知ることが出来る資料もある。お気に入りの小説を読破したら、そんな市史の中の心意気にアクセスしてみるのは…。(慎)

Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

子育て倶楽部

前回紹介したバツ2のママ(バツがなんだママ)さんからの便利の続きです。

今月の元気印



佐々木雄志くん
H16.12.8生

両親がそろっていることがベストでしょう。でも、それぞれの役目を果たしていなければ意味がないと思います。子供は、母親が苦しんでいる姿を見たくないはず。私は子供を守ることで生きている意味を持ち続けられ、子供達は母親を助けようとしてたくましくなっています。離婚をすすめるわけはありませんが、どうすることが自分と子供にとって幸せなのか。簡単に離婚したと見られたり、悪いことをしたように言われることもあるかもしれません。でも、たくさん苦しみ考えて選んだ人生を、後悔しないことが1番です。子供が親の手を離れてからも、形だけの夫婦で生活していけますか？許せる範囲なのか、決断は自分自身です。子供は愛した分だけ返してくれるので、幸せにしてあげて下さい。そして、自分の幸せも考えて下さい。

(バツがなんだママ)

皆さんはどう思われますか？ ご意見、アドバイスをお聞かせ下さい。

(ご意見・アドバイスなどは…)

〒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 aoj-post@aurora.ocn.ne.jp

この春、小学生、中学生になりま〜す!!



三野宮愛ちゃん(12歳)
「保健師になりたい」



山本七瀬ちゃん(6歳)
「ケーキ屋さんになりたいな」



清藤祐輔君(6歳)
「大きくなったら本屋さんにも！」



池田夏美ちゃん(6歳)
「ケーキ屋さんになりたい」



高屋睦ちゃん(12歳)
「アナウンサーになりたい」



中嶋絵理ちゃん(12歳)
「将来の夢は看護師さん」



中嶋倫子ちゃん(12歳)
「将来は小学校の先生」



朝野弘義君(6歳)
「ケーキ屋さんになるよ」



朝野由美ちゃん(12歳)
「夢はモデル・タレント」



鈴木里紗ちゃん(12歳)
「建築家になるのが夢」

本紙読者にお得な歓迎会！

『フィットネスホテル オススメは「歓迎会」』
330函館「この時期のランチ」!

このプランでは、夜景の美しいレストラン(4~40人)、個室で落ち着ける和室(43000円(5品)~26人)大勢の宴会には40000円(8品)宴会場(15~100人)と50000円(9品)様々なシニングに合わせて会場を選べる点が魅力。さらに予約の際に青題込2時間要予約。さらに予約の際に青中でも40000円 いぼすと見たよというコース=写真はイト料理1品をサービス。予約で、メニューの充実度とお得感が大好評。40000円(午後2時)午後5時30分/円コースと50000円(午後9時30分)無休駐車場有。



写真は1人盛。実際は大皿盛りになります。

●若松町6-3
●電話0133-230330
●営業時間：午前9時30分〜午後9時30分
●予約受付：午前11時30分〜午後2時30分
●L.O：午後5時30分
●無休駐車場有

きもの体験無料?!

市内千代台町にあるリサイクル着物と和の小物の店「花いち都屋」ではリサイクルきものレンタルをはじめました。店内にあるリサイクル着物(一式着用)帯、長襦袢、小物を1泊2日、通常価格の半額でレンタルできます。1度は着物を着てみたいと思ってる人、ウラス会や食事会で普段と違う自分を演出してみたい人、このチャンスに着物体験してみませんか？



振袖、小紋、紬などお好きなものを自分で選べるのもうれしいですね。一部除

●千代台町16-28
●0133-230253
●営業時間：午前9時〜午後6時 毎週日曜日定休。

花いち都屋

外品有)着付け希望の人には電話でお問い合わせ下さい。

開始を記念して4月、5月の2カ月間に限り、毎月5人に無料体験キヤベーン中。申し込み方法は毎月5日までに電話で申し込んでいただき、後日抽選の上当選者にお知らせします。新しい自分を着物で見つけませんか？

道南初！

ドイツの技術による巻爪 陥入爪ケア まちい整骨院

足の親指によく見られる巻爪 陥入爪、かんにゅう(そう)で悩んでいる人に朗報！

その後様子を見ながら2回目...3回目...と経過をみてゆきます。『仕事柄、患者さんの足をみる機会が多く、興味を持ちました。爪で苦しむ人、このケア方法で楽になっていただきたいです。』と、町井院長。



特殊なプラスチック製のスプリングを爪の表面に直接張り付け、弾力で皮膚に食い込んだ爪を平らにしてゆきます。付けて1ヵ月ほど様子を見て、日常生活での注意や爪の手入れ、正しい靴選びなどのカウンセリングも同時に行います。

●中道1-22-14
●54-26662

カフェからはじまる就職活動

ジヨブカフェ函館

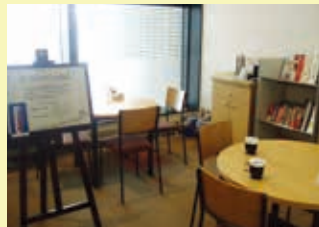
就きたい仕事のこと、将来のこと、コンビニを飲みながら考えてみませんか？

予制約)。パソコンで求人情報の検索ができます。最新求人情報誌も閲覧可能です。資格取得情報も多数です。これから就職活動をはじめ、現役の学生さんにもぜひご利用下さい。まずは気軽に足を運んでみては...

市内外大森町のサンリフレ函館にある34歳以下の若い人の就職活動を応援する「ジヨブカフェ函館」には、好きな仕事に就くための無料サービスがいろいろあります。

就職活動って何からはじめればいいの？ という疑問から面接への実践的なアドバイスまで、就職・仕事に役立つ幅広い情報でサポートしてゆきます。

例えば、やりたいことがわからぬという人はVPI(職業興味検査)が効果的



●大森町2-14
サンリフレ函館2階
http://www.jobcafe-h.jp
mail@jobcafe-h.jp

現在の地上アナログテレビ放送は2011年7月に放送終了となり、地上デジタル放送へと移行する予定です。最近、地上デジタル放送への移行に伴う工事費用を名目とした架空請求に関する相談が多く寄せられているそうです。

相談事例の中には、「デジタル放送への移行のためアンテナ受信端末の切り替え工事費用を全国の全ての消費者が負担することになったので、指定口座に29000円を振り込むように」という内容の封書が届いたという例などがあります。

しかし、そもそも工事の依頼もしていないのに、事業者が料金を請求することはありません。チャンネル変更に関する工事が必要になる場合でも、その費用は国が負担し、一般家庭に請求を行うことはありません。

テレビ(受信機)についても、地上デジタル放送用チューナーを設置すれば引き続き使用できるものもあります。「テレビが見られなくなる」という言葉に惑わされないようにしましょう。

また、今後も地上デジタル放送への移行に便乗した商法が増えることが懸念されています。デジタル放送移行に関して、工事費の請求が来るなど不審なことがありましたら、消費生活センターなどの機関に相談するようにしましょう。

函館市消費生活センター ☎26-4646

面白
雑学

普段はよく耳にする言葉でも、正しい意味を知らない場合があります。次の言葉の正しい意味を下から選んで下さい。

- (1) 一言居士(いちげんこじ)
a.あまり物を言わない人 b.何でも意見を言いたがる人
c.意味深いことを言う人
- (2) 海千山千(うみせんやません)
a.長寿であること b.十分幸福なこと
c.経験を積んできたかなこと
- (3) 一家言(いっかげん)
a.その人独自の意見 b.代々伝わる家訓
c.世間の常識
- (4) 婉曲(えんきよく)
a.曲がりくねること b.色っぽいこと c.遠回しな表現
- (5) 雀の涙(すずめのなみだ)
a.悲しいことのとたとえ b.ごくわずかなことのとたとえ
c.めったにないことのとたとえ
- (6) 太公望(たいこうぼう)
a.釣り座する人 b.病気を治す人 c.弁護をする人
- (7) 不世出(ふせいしゅつ)
a.世を捨て去ること b.世に認められないこと
c.めったに世に現れないこと

答え

- (1)b (2)c (3)a (4)c (5)b (6)a (7)c

nice taste! nice shop! nice job!

失われた歯の治療法といえは入れ歯やブリッジが一般的ですが、市内千歳町の「前多歯科クリニック」では現在、顎の骨に人工歯根を打ち込む「インプラント治療」を勧められています。



インプラント技術はここ10年ほどで飛躍的に進歩しています。同院では、チタン素材の人工歯根に人工骨をコーティングしたものを使用し、それによって人工歯根の周囲に骨が自然に付着(上顎で4~6ヶ月、下顎で2~3ヶ月)の間にインプラントを継続するため、従来のインプラントに比べ、磨き剤などを用いて、毒素で丈夫になり、極めて自然の歯に近い状態となります。オオも非常に簡単に、高齢者も安心して受けられます。また、本物の打ち込み

インプラント治療で歯の悩みを解消!

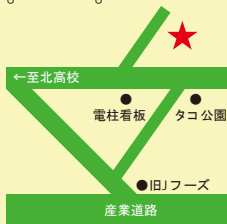
前多歯科クリニック

であれば20分程度の時間で終了します。さらに同院ではインプラントを継続するため、口の中の歯周病菌の種類を高精度の位相差顕微鏡システムでチェック。特殊な歯磨き剤などを用いて、毒素の強い歯周病菌をできる限り除去する治療を実践しています。

診療時間は月・火・木・金曜日が午前9時30分~午後9時、水・土曜日は午前診療、駐車場有。
千歳町11-2 ☎2350000



整体(20分1000円~) フェイシャルエステ(3000円~) リフレクソロン(2500円~) など各種コースも充実。利用者は、老若男女幅広く、女性施術師ならではの心配りも好評です。



日吉町2-21-12 ☎5568000

2周年感謝キャンペーン 整体とエステのお店「リリー」

市内日吉町にある『整体とエステのお店「リリー」』が2周年を迎えました。この店の施術は、筋肉の「コリ」や「ハリ」をほぐしながら、骨格の歪みを改善するの「60分全身コース」が特徴です。また、リンパの流れを促すことで、老廃物が排出しやすくなり、体内バランスが整ってゆきます。整体(20分1000円~) フェイシャルエステ(3000円~) リフレクソロン(2500円~) など各種コースも充実。利用者は、老若男女幅広く、女性施術師ならではの心配りも好評です。

温泉に岩盤浴が同時に楽しめる 天然温泉ホテルかもめ館

湯の川温泉ホテルかもめ館は、天然温泉100%かけ流しです。温泉と評判。宿泊はもちろん、日帰りもある。岩盤浴は温泉も利用できるので、温泉でさっぱりできるとこれも大好評。日帰り温泉入浴は1回5000円。岩盤浴はバスタオル、エスタオル、パジャマ付で1回15000円のところを、いまなら1回12000円。時間は、いずれも午前6時~深夜0時。また、和食セットのどちらかを選べます。時間は午前10時~午後4時。前日までに要予約。新しいこのプランを記念して、5月末日まで、青いほろろ岩盤浴プランは食事と温泉にも入れて27000円。サウナスーツも付いています。



湯川1-5-18 ☎5920202

やるなら、しっかり学びませんか!

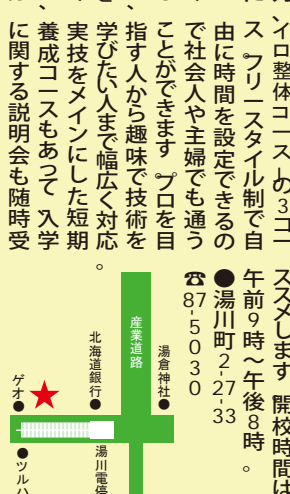
グッドスキル整体療術学院

手もみ・癒しのプロを目指しませんか? 即戦力を身につけるなら、市内湯川町2丁目「グッドスキル整体療術学院」へ!



実証、臨床を積み上げた講師が、臨床をもとにした価値ある技術を直接指導するので、身につく実力。すぐに通用する技術力に大きな差が付きまします。コースは、基本的な手もみほぐしを徹底して学ぶことも、指す人から趣味で技術を学ぶ人まで幅広く対応。実技をメインにして、短期養成コースもあつて、入学に関する説明会も随時受

付中、お気軽にお問い合わせ下さい。いまなら入学金免除のサービスを実施中(4月末日まで)。人気整体院付設の、手もみ・癒しの真髄を学べるクラスだけに、反響が大きいこと間違いなし! 早めの申込みをおすすめします。開校時間は、午前9時~午後8時。湯川町2-27-33 ☎8750300



湯川町2-27-33 ☎8750300

三條屋カフェ



大野新道 利用したい店です。近く、北斗市追分2丁目の「三條屋カフェ」は昨年12月にオープンしたばかりのフレッシュなカフェ。オーナーはケーキ作りの腕前を見込まれて旧大野町のカフェで長年ケーキ作りを担当してきましたが、独立してここに店を構えました。店内はテーブルに椅子、床まで木造りで、店全体から優しいぬくもりが感じられ、お茶とケーキを味わいながら友人との語りや息抜きの時間に

いい店みつけた！
*当番 大場 小夜子

たばかりのフレッシュなカフェ。オーナーはケーキ作りの腕前を見込まれて旧大野町のカフェで長年ケーキ作りを担当してきましたが、独立してここに店を構えました。店内はテーブルに椅子、床まで木造りで、店全体から優しいぬくもりが感じられ、お茶とケーキを味わいながら友人との語りや息抜きの時間に

北斗市追分2-53-6
☎49-3038



1があり、ランチは3種類を用意。人気は時期限定の松前岩のり弁当(840円)。ランチは通常メニューから毎日3点選び、サラダ、スープ、ドリンク付きというサービスメニューで提供しています。営業時間は午前11時30分〜午後7時。毎週月曜日、毎月第1、3日曜日定休。駐車場有。



水草とエビの「水中ガーデン」対決！

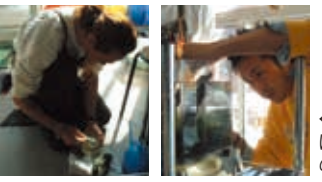
復活! 英のチャレンジ



今回は「レッドビーシュリンプ」という綺麗なエビと水草を使って、17cmの小さな水槽でのプチ水中ガーデン対決をしました。



板垣武さん 熱帯魚センターのレイアウトに定評の、観賞魚のプロスタッフ。



←早速、水中に水草を植える僕に対し、板垣店長は何やら小物の小細工をはじめました。



人工小物とカラーサードで幻想的な「箱庭」を完成させた板垣店長の作品(右)に対し、僕は自然の水草と流木でアマゾンっぽい雰囲気を出す。互いの個性がはつきり出た対決でした。現在、『熱帯魚センター』で両作品を展示中。どちらが勝ったかは、実物を見た皆さんが決めて下さい。レッドビーシュリンプは飼いやすくて美しいエビです。ぜひ皆さんのお部屋にもいかがですか…。

取材協力/熱帯魚センター ●中道2-38-11 ☎55-6001
今回使用した製品:「テトラ17cm水槽飼育セット(ライト付)」4515円、「レッドビーシュリンプ」1尾980円・5尾3000円、「ATAアマゾンア」(土)1kg350円×2、ほか水草、流木、小物など…

345記者が貴方に代わって直撃取材! 素朴なギモン調査隊 旧五稜郭タワーの解体について

Q 新しい五稜郭タワーも完成し、いよいよ4月にオープンだそうだけど、楽しみが尽きそうでもない。どうも気になるのが、隣の古い五稜郭タワーです。解体するらしいと皆が言っていますが、本当ですか? あのように高層建築物をどうやって解体するのでしょうか。空いた所に何ができるのですか? (五稜郭を愛する市民)

それについて五稜郭タワーにお聞きしました。その回答によると、「解体については専門業者が行いますが、いずれも高度な専門技術なので、工法については目下検討中とのこと。詳しくは分かりませんが、ただ、解体は決定しているとのこと。解体して整地するまでに1か月ほどかかるそうです。解体時期はまだ決まっていますが、オープンからしばらく後」とのことです。

A 新しい五稜郭タワーは旧五稜郭タワーの約2倍の高さになり、函館市街が望めるそうでも楽しみが尽きません。気になるのは旧五稜郭タワーです。高い建物の解体を周囲に影響をなくして行うのは非常に高い技術だと思います。それをどのように行うのかについては、確かに興味があるところです。

Healness & Wealness 146

大村病院形成外科科長 須藤聡

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

「化膿している」ということ

切り傷、すり傷、やけどなど、傷を負った患者さんに「傷は化膿していませんか」と聞かれることがあります。「化膿している」とはどういう状態をいっているのでしょうか。医学的には「傷が細菌によって炎症を起している状態」ということになり、炎症を起している状態を腫れ、痛みがあったり、赤くなったり、熱感があったりという状態です。炎症はいろいろな原因で起こりますが、細菌によって炎症が起きているとき「化膿している」ということになり、原因は「化膿している」という状態は傷にとっては「治りにくい状態」ということです。ですから化膿してしまえば、化膿を取り除いていかなければ傷は治りません。化膿を引き起こしているのは何でしょうか。化膿を引き起こしているのは、細菌そのものではなく、傷に細菌が付いただけでは化膿はしないのです。傷に細菌が付くのは仕方がないことで、むしろ必ず起こることなのです。細菌がものすごい量に増えなければ、化膿は起こりません。それには、異物や壊死組織が必要で、異物や壊死組織があることで、その中で細菌は爆発的に増えます。そうすると化膿が起るのです。異物というものは縫合糸、ガーゼ、木片、オガクズなどいろいろなものがあります。また、壊死組織とは死んだ組織のこと、血流の悪い組織です。これには疝皮(カサブタ)も入ります。疝皮(カサブタ)は傷口の表面の組織が壊死したもので、やはり化膿の原因になります。また、血腫といって皮下に溜まった血液も化膿の原因になります。

以上ことから、化膿している傷から化膿を取り除くには、「異物や壊死組織」を除去する必要があります。傷から細菌を除去することは不可能で、無理に除去しようとするのも、私たちの悪い細菌が繁殖してしまっただけで、かえってやっかいなことになる。異物や壊死組織を取り除くには、直接切除したりしますが、最も簡単な方法は大量の水で洗うことです。化膿を治すには、異物や壊死組織が必要で、異物や壊死組織があることで、その中で細菌は爆発的に増えます。そうすると化膿が起るのです。異物というものは縫合糸、ガーゼ、木片、オガクズなどいろいろなものがあります。また、壊死組織とは死んだ組織のこと、血流の悪い組織です。これには疝皮(カサブタ)も入ります。疝皮(カサブタ)は傷口の表面の組織が壊死したもので、やはり化膿の原因になります。また、血腫といって皮下に溜まった血液も化膿の原因になります。

星占い 3月31日~4月27日 提供 占い専科21 函館市梁川町18-20 phone 55-1031

- 牡牛座(3月21日~4月19日) 運気好調。かたてからの懸案や計画を実行に移す時。新規分野でも成功可能。恋愛は腐れ縁、不倫決別の時。ラッキースポット/灯台
- 牡羊座(4月20日~5月20日) 運気回復。人間関係も穏やかさが戻りやる気も増し何事も興味津々に。おいしい話には落とし穴あり注意。ラッキースポット/サッカー場
- 双子座(5月21日~6月21日) 運気平穩。多少苦勞しても努力は報われる。困った時は人脈やコネを活用して挽回。臨時支出の暗示。ラッキースポット/エレーターミナル
- 蟹座(6月22日~7月22日) 運気好調。日を追う勢いが増すので能力情熱を全開に。積極行動で勝利を。昇給昇格のチャンス。懸賞運良好。ラッキースポット/空港
- 獅子座(7月23日~8月22日) 仕事運好調。積極的な情報発信や有言実行の姿勢不動の地位を築く時。人脈も広がりチャンス。ラッキースポット/温水プール
- 乙女座(8月23日~9月22日) 運気平穩。なんとなく中だるみの状況。原素基本に戻るが大切。資格や趣味などでスキルアップを。ラッキースポット/シネマ館
- 天秤座(9月23日~10月23日) 運気下降。仕事の多忙から生活習慣の乱れや人間関係のトラブルに。周りを敵に回さず控えめに。結婚決断時。ラッキースポット/水族館
- 蠍座(10月24日~11月23日) 運気好調。物事全てがスムーズ。積極的に動くほど成果が出収入アップに。恋愛話のレジャースポットが◎。ラッキースポット/ベイエリア
- 射手座(11月24日~12月21日) 運気上り坂。身の回りの問題段落心に余裕が見えはじめる。趣味を楽しむ。飲み会を恋のスタートを。ラッキースポット/テーマパーク
- 山羊座(12月22日~1月19日) 吉凶混合。目上や上司、先輩の力が必要な時。壁にぶつかったら早めに相談。手抜きせず全力投球を。ラッキースポット/体験型の牧場
- 水瓶座(1月20日~2月18日) 運気低迷。対人面に暗雲。独断専行せず配りや控えめな姿勢。不快にさせたら素直に謝罪。ラッキースポット/ホリゾンタル
- 魚座(2月19日~3月20日) 運気好調。昔年仕事も努力すると協力者が現れスムーズに。収入アップ期待。エステ、美容室を自分磨き。ラッキースポット/動物園

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)

昨年11月のオープン以来、たくさんの方が足を運んでくださる中、図書館中央図書館、書物を読んだり借りたりできるだけでなく、人と情報のコミュニケーションの場が長年望まれてきた当市においては、待望の施設の誕生といわれています。五稜郭公園など、周囲の環境にも恵まれたこの素晴らしい施設。少しずつ暖かくなってきたこの季節こそ、足を運びたい季節です。

◆読者の声◆
我が家の鍋の味をアップさせた！
今年のお正月は、青雫のレンジを見て作ったおせちが食卓に並びました。何よりも簡単でしたが美味しく、新しい味の発見もあり、半年ぶりに帰省した子供達も喜んで食べてくれました。忙しい私にとっても大変助かりました。寒い冬は心も体も暖まるお鍋がうれしいですね。1月17日号「評判の鍋の秘密」をじっくり読んで、我が家の鍋の味をぜひアップ

◆読者の声◆
温泉で冬を乗り越えたい！
今年はずいぶん寒い冬で、雪も思ったより多く、外出はもっぱら食料の買い出しくらいの時しか出てなくて温泉で冬を乗り越えたいなあと思っていたところ、1月31日号の「青いほす」と「道南の日帰り温泉」でした。まだまだ行っていない温泉が、ぜひ紹介されていて大変うれしくなり、「ここも行ってみたいよ」「あそこも行ってみたいよ」という気分です。大変季節的に良い特集でした。今後面白い情報を期待しています。(東山1丁目M.M.)

◆読者の声◆
春の目標が出来た！
大抵の温泉には行ってしまいましたが、1月31日号の温泉特集の中に、まだ行ってないのが4つもあってビックリ！この春の目標が出来た！この春の目標が出来た！この春の目標が出来た！この春の目標が出来た！

◆読者の声◆
「三條屋カフエ」より
ランチ利用券を5名様に今回の「いい店見つけた」コーナーで紹介した「三條屋カフエ」より、ランチの利用券を5名様にプレゼント。応募はハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記し、青いほすに送る。感想もたぐりとお書きの上、0408605、函館とつく株式会社内、株式会社青いほすとHD、三條屋カフエプレゼント係までご応募下さい。締切は4月11日。

◆読者の声◆
「オーケダンス舞臺」
初心者講習会のご案内
「オーケダンス舞臺」では4月7日から初心者講習会を実施します。歩くことが基本のフォークダンスは、体に無理なく年齢を問わず、いつからでもはじめることができます。講師は日本フォークダンス連盟公認指導者の其浦恵子です。講習の日程は4月7、14、21、28日、5月12、19、26日の全7回。途中、入会可。会場はJRAスポートプラザほか。参加費用は2か月で2000円。動きやすい服装で参加し、上靴を持参のこと。詳細は泊谷☎51-39980または其浦☎47-04338まで。は其浦☎47-04338まで。

青いほす通販コーナー

お得な紙上ショッピングで暮らしイキキ、便利快適
魚のコラーゲンでみずみずしい肌！
1日1本のアンチエイジング！

肌の美しさと健康を保つには、日常のコラーゲンの供給が不可欠です。コラーゲンは体の細胞同士をつなぐもので、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。



マリコラ500は、魚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ソフリン、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、飲みやすさも見て逃さないで。

マリコラ500 30ml入×10本セット 1箱 **2,940円**
内容物/砂糖混合パウダー、糖液、トレハロース、加水分解コラーゲン(魚由来)、直鎖オリゴ糖、ハチミツ、リンゴ果汁、大豆抽出物(インフラボン含有)、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
株式会社青いほすとHD ☎23-5688
ご注文いただいた日から配達までには多少の時間をいただく場合がございます。万一、品切れの場合はご容赦下さい。

編集後記

野球連盟から届いた加盟登録の案内は、春の訪れを伝えてくれる嬉しい一通。選手名1人ひとりを書いてくれるシールが、かきおろしになる。日々の悩みもストレスも、白球とともに青空に吸い込まれてゆく季節はもうすぐ。(慎)

図書館には随分お世話になっている。以前は何冊でも借りられたので、読み切れないと分かっていてもついたくさん借りてしまった。今はインターネットで何でも調べられる時代と言われるが、やはり本はかなわないと思う。ただし読めればの話だ。(34)

木造のすり減った階段を登り廊下の奥にあった小学校の図書室。薄暗くカビ臭い匂いが漂う。そこには私は遊園地より、アパートよりも楽しい場所だ。外国の小説を読みふけり、自分の知らない世界に遊んであの頃と変わらず、今も本の中で遊んでいる。(子ヨ)

インフォ

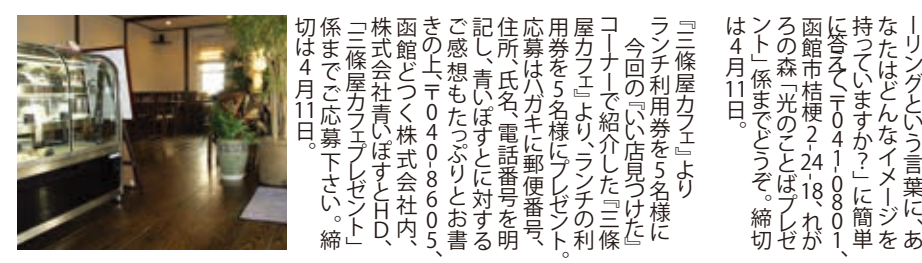
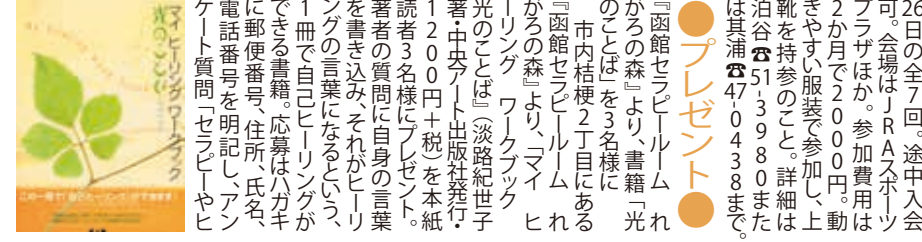
姪が京都の美術系大学に編入が決まった。試験のための作文を見てあげたこともあり、お礼のメールが来て「そのうち京都のお菓子を送ります」とのこと。京都に長く居た息子がからは一度も送ってなかったことがないで、なんだか今からわくわく。(亜)

毎日日本を読んで、本の世界へ行く。そういう時間が、私には必要なのだろう。だから、図書館も利用する。図書館の本はハズしても惜しくない点がいいが、お風呂で読めないのが難点。防水加工の本を貸し出し、なら最高な本になる。(ボ)

「バル街」が、4月16日開催第5回目、初の日曜日、午後2時からのお店も出現で、屋下がりでも夜でも西部地区のいろいろな店をまわりながら、街を楽しむ、発見できる春の陽気に誘われて、ほろ酔い気分です。西部地区をそぞろ歩きときましよう。(た)

効率よいコマース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スシャルをお考えの皆様へ…。青いほ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、コマース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ければ幸いです。
☎23-5688

次号発行は4月14日(火)
行楽、グルメ、名産品… **北斗市大特集**
北斗市誕生を記念して、ご当地の魅力を徹底検証。ゴールデンウィークにぜひ!!
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/
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





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！

まずは1日無料体験でお試し下さい

デイサービスなごやか

市内本通4丁目のデイサービスなごやかは転倒がおもてなしの気持ちと思いが難しいやりのサービスあふれる通所介護施設。

家庭的な雰囲気もリッツですがそこスでできる好評で通のような所者とスタッフは明るくことを楽しんで過ごしています。然に防が利用できるのは65歳以上で筋力の上の介護認定を受けている人40～64歳で特定疾患により介護認定を受け



日無料体験（食事付）

ごし方は健康チェック、もう歳だから...と諦め機能訓練 昼食レクリエーション 入浴（午前 午後 筋力使ったようアップ

がオススメ 真心のこもったサービスを まずは1度体験してみたいかが

どちらも対応）行きも帰りの車でお送りします

でも杖歩行だった通所者も積極的に対応申し込み及び詳細は電話で

「自宅でもトレーニングが数多く見られています 前8時30分～午後5時30分 毎週日曜日定休

性がでできた」「フリーダイヤル

http://www.yrmd.co.jp



どんな雰囲気でしょうか？



やその家族は1