

青いほす

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/

2006.4.1
Newly Open
**GORYOKAKU
TOWER**



新・五稜郭タワーがこの4月1日、遂にオープンした。全高107m、2階建ての展望台にはおよそ500人の利用者を収容できるこのタワーは、国際観光都市・函館市の新たなシンボルとなり、また、市街地の一大パノラマをあらゆる角度から望むダイナミックな眺望は、地元市民からも注目されている。今回はこの新・五稜郭タワーの魅力の全貌にズバリ、迫ってみた。



幕末の
見果てぬ夢の
その跡に
桜吹雪が
舞い降りる春...

五稜郭 タワー 総力 特集 TOWER

タワー展望料金

大人 840円(団体:760円)
中・高校生 630円(団体:570円)
小学生 420円(団体:380円)

※小学生未満無料、団体は30人以上

営業時間

4月21日~10月20日 8:00~19:00
10月21日~4月20日 9:00~18:00
五稜星の夢開催期間中 9:00~19:00

交通アクセス

函館バス 「五稜郭公園前入口」
下車、徒歩7分
市電 「五稜郭公園前」下車、
徒歩15分

自家用車で越しの際は、五稜郭タワーに自家用車専用駐車場がありませんので、周辺の有料駐車場をご利用下さい。

五稜郭タワー株式会社

●函館市五稜郭町43-9

☎(0138) 51-4785

www.goryokaku-tower.co.jp



DATA	
敷地面積	2938㎡
延床面積	5706㎡
高	避雷針高:107 全高:98
展望台高さ	展望1階:86 展望2階:90
展望台面積	6階:523㎡ 5階:363㎡
展望台収容人数	約500名
エレベーター	30人乗り×2基 所要時間約30秒



五稜郭タワーに行く前に、 知っておきたい五稜郭の歴史

五稜郭誕生秘話

1853年、アメリカ艦隊が日本に来航。いわゆる黒船来航によりアメリカの開国要求に屈した徳川幕府は、翌1854年に日米和親条約を締結し、箱館を開港場とした。

箱館統治のために幕府は「箱館奉行」を設置。産業育成や開拓を進めるとともに箱館の防備強化に臨み、蘭学者・武田斐三郎に要塞の設計を命じた。

16世紀頃のヨーロッパでは、銃や大砲の発達とともに、それまでの街全体を城壁で囲んだ城郭都市にかわって、防衛側の銃の死角を少なくする星形の城が考案されるようになった。

当時、洋式軍学者として製鉄、造船、築城に明るかった武田斐三郎は、そうしたヨーロッパの城郭都市の変化をモデルに星形の城を考案。およそ7年にわたる工事によって、蝦夷地の政治や防衛の拠点となる五稜郭が完成した。

戊辰戦争～箱館戦争

アメリカの開国要求を受け入れた幕府への不満は倒幕運動へと発展し、やがて、戊辰戦争が勃発。大政奉還により幕府勢力が失われてゆく中、旧幕府海軍副裁・榎本武揚は艦隊を率いて蝦夷地へ渡り、五稜郭を占領、1868年に政権を樹立した。

翌1869年、新政府は征討軍派遣による旧幕府脱走軍へ向けて攻撃を開始し、箱館戦争が勃発した。圧倒的戦力で攻撃してくる新政府軍の前に、土方歳三らの抗戦もふるわず、五稜郭は新政府軍に包囲され、旧幕府軍も遂に降伏。こうして、幕末の動乱は終結を迎えた。

展望2階

展望2階の、90mの高さからの眺望は絶景。箱館開港からはじまる五稜郭の歴史を紹介する「五稜郭歴史回廊」も設置され、五稜郭という文化財を知るための展示室としての役目も果たしている。



特別史跡五稜郭をじっくり見下ろすことができる。



窓外に望む函館山や市街地の眺望も実に素晴らしい。

五稜郭復元模型とさわれる模型

展望2階には、縮尺250分の1のスケールで竣工当時の五稜郭を再現した「五稜郭復元模型」があり、現在の五稜郭の姿と比較することができる。また、視覚が不自由な人でも、五稜郭の星形やタワーのデザインを体感できる「さわれる模型」も展示している。



五稜郭復元模型と
さわれる模型
と五稜郭タワーの



チケットカウンター

円筒形のチケットカウンターは、箱館や五稜郭の歴史を象徴する錦絵で覆われている。



情景模型

展望台2階の展示物として注目したいのが、ペリー提督来航から箱館戦争終結、函館氷の切り出しまで、五稜郭の歴史を16景の精巧な情景模型（ジオラマ）で再現し、ガラスのポールに収めた「メモリアルポール」。見ているだけで箱館と五稜郭の歴史のドラマが伝わってくる情景模型に、ついつい見入ってしまうことうけあい。とにかくそのリアリティが圧巻（右写真はその一部）。



五稜郭と星形にこだわった建物デザイン

展望台は五角形、塔のシャフト部分の断面にも星形を採用するなど、あらゆる場所において五稜郭と星形をモチーフにしているのが大きな特徴。

外壁のガラスブロックは星座を表現

五稜郭の設計者・武田斐三郎の著書『星象新図』にちなみ、5箇所の建物低層階の外壁のガラスブロックを函館から見られる東西南北と天頂の夜空に見立て、そこにある代表的な星座を表現している。



エレベーター

エレベーター乗り口前はガラスの床になっており、1190個の立方体で再現した「箱館の光」が設置。見る角度・方向により函館の四季の移りを楽しむことができる。また、エレベーターは運行時に、内部がブラックライトの照明に切り替わり、開港地箱館をテーマにした壁画や人物の姿が浮かび上がる。時空を超えたムードが最高!!



情報検索パソコン「五稜郭ガイド」

展望2階にはタッチパネル画面で操作できる情報検索もある。



展望1階

展望2階でダイナミックな一大パノラマを楽しんだ後は、階段で展望1階に降りて、ゆっくりくつろぎながらもう1度、五稜郭の星形を眺めたい。展望1階にはカフェスタンドや売店が完備されている。また、強化ガラスの床から下が見える「ソンスルーフロア」もある。

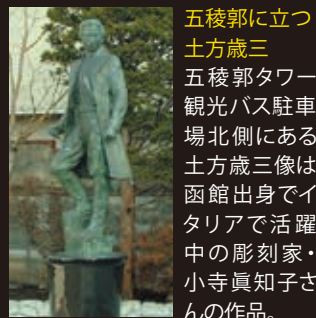


カフェスタンド
売店



低層部にも、楽しさがいっぱい

低層部には、カフェや売店があり、こちらも気軽に利用できて楽しさいっぱい。



五稜郭に立つ 土方歳三

五稜郭タワー観光バス駐車場北側にある土方歳三像は函館出身でイタリアで活躍中の彫刻家・小寺真知子さんの作品。

体調不良で悩む人は気軽に相談を

本通藤本針灸院

市内本通2丁目にある『本通藤本針灸院』が昨年12月で、開業から10年となりました。

同院は東京や広島で、プロ野球・プロテニス選手の治療や、不妊症治療などで実績を上げてきた藤本泰司院長が郷里である道南で針灸・灸・温灸・マッサージによる独自の療法により、健康のことで悩むさまざまな人の役に立ちたいという思いで開業した。これまで10年間、何となく体調がよくないけれどどうしていいかわからないという人や、治療が困難な体の不調に悩む人、多い。私共はまず、体調不良で悩んでいる人と向き合い、日常生活の中のことから変調が起きているのかを把握し、二人三脚で治療に取り組んでいきます」とは藤本院長。体の部の痛みに対しては、精神と肉体の全体のバランスから捉えてゆき、その中から効果的な治療法を選択してゆくこととす。

「筋肉をもみほぐしていても、治療中の会話により心が溶きほぐれてゆくうちに自然と筋肉が柔らかくなるということがあります。心と体は一体です。まずはそういうことを当院で体験してもらえれば……」と藤本院長は強調。また、「不妊治療の場合も、ただ妊娠すればよいというのではなく、無事出産してその後健康的に育児ができる母体の健康作りまでをトータルで考えることが大切です」とも。

針灸治療と聞くと不安を持つ人も少なくないかも知れませんが、針灸マッサージは国家資格です。また、同院には女性治療師もおり、健康のことで悩んでいる人は気軽に相談してみてもいいです。

初診料2000円、治療費3500円。開業時間は午前8時〜午後8時。完全予約制。

●本通2307
54-4189
(三ノ宮・八木)

ハワイの青い空が、2人を待っています

フェイスハワイ

いまや、すっかりハワイ語になったハワイ挙式……。なぜハワイで結婚式をするの？ 難しい理由は必要ありません。ハワイの澄み切った空の下で愛を誓う2人なら、その理由が必ず分かるハズ。

市内富岡2丁目にある『フェイスハワイ』は、10年ほど前からハワイ挙式をプロデュースしてきた函館でのハワイオア存在、現地ハワイにオアリスを構築でき、個々の要望を実現できるほか、現地での2人の行動も全面的にサポート。現地スタッフの全面的なお手伝いにより、ロマンチックな挙式と、自由で個性豊かなハネムーンの実現が実現可能。2人きりの挙式もいですが、参列者として、それぞれのご両親を誘ってみてはいかがでしょう。ハワイ旅行のきっかけ

http://www.rishawaii.com

●富岡21721
42-8802



ファイナンシャルプランナー

FP ハマノの

●きっと役立つ●

マネー講座

その11

定年後の暮らしに不安を持つ人が増えています。生命保険の更新もそのひとつ。安心のシルバライフのために、しっかり考えたものです。

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
有限会社濱野代理店代表取締役
●函館市美原4-7-23 ☎46-3000

「2007年問題」という言葉がクローズアップされています。2007年から「団塊の世代」と呼ばれる方々が相次いで60歳定年を迎えます。私共が行っている生命保険の無料相談会にも、定年後のマネープランに関する相談が増えはじめています。定年退職すると、一般的に収入は給与から年金に変わり減少します。ところが、加入中の生命保険の多くが60歳で更新時期を迎えるため、収入が減る時に月々の保険料が大幅に増えるというケースもあり、戸惑ってしまう方も多いのが現状です。

生命保険は通常、「主契約」と「特約」から成り立っています。それぞれの詳細は、お手持ちの証券をご覧ください。主契約は更新しなくても継続できますが、特約は更新しなければなりません。特約には入院・手術といった医療保障等がありますが、健康に対する不安が多くなる時期に医療保障は重要です。支出をできるだけ抑え、安心の保障内容を確保する方法の一例として、必要な主契約はそのまま残し、特約の保障について複数の保険会社の商品から予算に応じたものを選び、組み合わせることがあります。最近ではさまざまな保険会社の情報を得られるようになってきているので、ご自身で色々比較することも大切ですが、注意すべきは、「保険料が安ければいい」というだけの選び方をしないことです。また、「老後」という新たなライフイベントがスタートする時期に、今後どれだけの保障内容が必要かを正しく把握することが不可欠です。定年時に、「子育て」や「住宅ローンの支払い」といったライフイベントを終えているというケースもあるはず。そういう場合は、若い頃に加入した保障内容と、定年後に必要な保障内容が違ってきます。

自身のライフプランとかライフイベントといっても、実際には漠然としか把握できないのも現実で、そこで必要になってくるのが、我々のようなファイナンシャルプランナーによる正確な分析です。具体的には個々の収入や家族構成等をお聞きし、パソコン上でシミュレーションして、万が一の時にどれくらいのお金が必要なのかを分析してゆくのです。このような相談は私のオフィスでも無料で行ってありますので、興味のある方は相談日等を電話でお問い合わせの上、ぜひご相談下さい。

最後に、生命保険の加入条件として、できるだけ健康であり、1歳でも若い方がいいに越したことはありません。安心のシルバライフ実現のために、少しでも早めに定年後の生命保険のことに目を向けてはいかがでしょうか。

材料

- マイタケ・シメジ・エリンギなど…適宜
- トマトの缶詰…1個
- 塩・コショウ…少々
- 食パン…1枚
- バター…少々

作り方

①マイタケは手で小さく裂き、シメジは石づきをとり小さく裂き、エリンギは輪切り。フライパンを中火にかけ、油をひかずきのこをよく炒める。水分がとんでからからになったら、トマトを入れてさらに煮詰め塩・コショウする。とろとしたりできあがり。

②食パンにバターを塗り、きのこトマトのペーストを載せてトースターで焼く。

オムレツのフーリングにしてみました。ナスの薄切りをサラダオイルで炒めたものにかけてたり、豆腐のソテーにかけても美味しいですね。

「トマトが赤くなると医者が青くなる」。これはトマトが体に良いこととして、昔から云い伝えられた言葉。トマトは血圧や血糖値を下げる効果があるといわれ、爽やかな酸味が食欲を刺激して消化を助けます。ローカロリーでコレステロールを下げるといわれるきのこと一緒にヘルシーメニューをどうぞ!

きのこトマトのペースト

野村保子のうちのびはん

油をひかないフライパンできのこをじっくり炒めると、水分が飛んで、旨味が凝縮します。何ともいえない歯応えが魅力で、噛むと肉のような食感があります。それにトマトを加えて煮込んだペーストは絶品。そのままトーストに塗ったり、オムレツのフーリング、ギョウザの皮にくるんでと色々使えるすぐれものです。作り置きができるので冷蔵庫に常備したい一品。

青ぼの目

ある時、顔見知りのスナックでそのママと他愛のない話をしていたらママは突然何かを思い出したように「そうだ、ちょっと待って……」と店の奥に行き、すつかり古くなった本紙の切り抜きを持って戻ってきたことがある。▼「これ、ウチの冷蔵庫の扉に貼っているのよ」と見せてくれた切り抜きは僕が昨年、「若き日の悔いから……」というタイトルで執筆した「青ぼの目」だ。とてもいいことが書いてあるから、ウチの店の女の子の目にもふれるようにと思って、冷蔵庫に貼ったよ……この仕事をしていて嬉し瞬間である。内容は、偽作説のある福沢諭吉の「心訓七則」について書いたものだ。▼今年も5月病の季節がやってきました。新年度がはじまって新たな環境のもと意気込んできた日々の疲れやストレスが、ゴールラインをくぐりながら出はじめるのが5月病だ。人は誰もがそうやって決意と失意を繰り返しながら、長い人生を生きてゆくのだろう。特に生活環境の悪化や人間関係の複雑化、さらには社会全体の二極化などが顕著な昨今はストレス社会といわれている。▼僕のような文章を書いたりモノを作ったりする仕事も、常に周囲からの批判の目にさらされておられ、時には謂れのない誹謗や中傷を受けて落ち込む時もある。それでも、何か新たなモノを作り始める時の鼓動やひとりのモノを作り上げた瞬間の充実感、そして前述のような経験があるからこそ、何からつまづいたとしても、また歩き出すことができるだろう。▼1年ほど前にこのコーナーで自分が紹介した福沢諭吉の「心訓七則」だが、スナックの冷蔵庫に貼られていた切り抜きで読み返してみると、やはり何度読んでも心に響くものがある。そして昨今、テレビや新聞で報じられる事柄をみる限り、いまこそ、この7つの文章が光り輝く言葉となつて、私達が忘れかけた大切なことを思い出させてくれるのではないだろうか。

▼1、世の中で一番楽しい立派な仕事は一生懸命に働くことである。1、世の中で一番苦しい仕事は他人の生活をうらやむことである。1、世の中で一番美しい仕事は人のために奉仕し決して恩にきせぬことである。1、世の中で一番美しい仕事は、世の中で一番美しい仕事は、世の中で一番美しい仕事は、世の中で一番美しい仕事は……

光り輝く言葉

ある時、顔見知りのスナックでそのママと他愛のない話をしていたらママは突然何かを思い出したように「そうだ、ちょっと待って……」と店の奥に行き、すつかり古くなった本紙の切り抜きを持って戻ってきたことがある。▼「これ、ウチの冷蔵庫の扉に貼っているのよ」と見せてくれた切り抜きは僕が昨年、「若き日の悔いから……」というタイトルで執筆した「青ぼの目」だ。とてもいいことが書いてあるから、ウチの店の女の子の目にもふれるようにと思って、冷蔵庫に貼ったよ……この仕事をしていて嬉し瞬間である。内容は、偽作説のある福沢諭吉の「心訓七則」について書いたものだ。▼今年も5月病の季節がやってきました。新年度がはじまって新たな環境のもと意気込んできた日々の疲れやストレスが、ゴールラインをくぐりながら出はじめるのが5月病だ。人は誰もがそうやって決意と失意を繰り返しながら、長い人生を生きてゆくのだろう。特に生活環境の悪化や人間関係の複雑化、さらには社会全体の二極化などが顕著な昨今はストレス社会といわれている。▼僕のような文章を書いたりモノを作ったりする仕事も、常に周囲からの批判の目にさらされておられ、時には謂れのない誹謗や中傷を受けて落ち込む時もある。それでも、何か新たなモノを作り始める時の鼓動やひとりのモノを作り上げた瞬間の充実感、そして前述のような経験があるからこそ、何からつまづいたとしても、また歩き出すことができるだろう。▼1年ほど前にこのコーナーで自分が紹介した福沢諭吉の「心訓七則」だが、スナックの冷蔵庫に貼られていた切り抜きで読み返してみると、やはり何度読んでも心に響くものがある。そして昨今、テレビや新聞で報じられる事柄をみる限り、いまこそ、この7つの文章が光り輝く言葉となつて、私達が忘れかけた大切なことを思い出させてくれるのではないだろうか。

Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

子育て倶楽部

2度にわたって紹介した(バツがなんだママ)さんに届いたお便りを紹介します。

今月の元氣印



米谷 咲太郎くん
H17.4.20生

私は、夫の暴力で離婚しました。その時、子供は21歳、18歳、12歳。3人を連れ、裁判所の門をくぐりました。(中略)調停員さんや市役所での対応に、私は身も心も疲れ、更年期も重なり、うつ病やパニック障害、ひきこもりなど、たくさんの病気をかかえました。いつもカーテンを閉め、薬を飲むと眠り、夜は悲しいお酒を飲んでいました。離婚が決まらなければ児童手当も出ず、保険も使えません。死ぬことばかり考えていました。夫の暴力から逃れても、お金がありません。生活保護をお願いすると「元氣な声だから対象になりません」と、厳しい口調。離婚は思うように進まず、弁護士さんにもお願いして2年間戦いました。たくさん流した涙は、幸せの道への切符なんです。神様はその人に越えられるハードルを用意して、幸せというプレゼントを用意してくれました。幸せは、お金では買えない何よりも大切なもの。でも…また元夫と同じドメスティックバイオレンスの人と付き合ってしまった。その人からも今、旅立ちます。勇気と希望を持つと夢が叶えられますよ。今はこの体験を生かし、私のような人にアドバイスする仕事をしています。子供は母の背中を見ています。子供が落ち込んだ時、そっと背中をさすり、見てあげてください。子供に対する愛情を心と体で。いい子に育ちますよ。そして、いい女になろう。笑顔あるところに幸せきたる!
(いい女になろうとしているバツイチ先輩ママ)

(ご意見・ご感想は…)

〒040-8605

函館どつく株式会社内・株式会社青いばすとHD

『子育て倶楽部』係

FAX 23-5699

Eメール aoi-post@aurora.ocn.ne.jp

親子リズム

0歳から就学前の子供とママが、楽しく活動しているのが『新日本婦人の会』で行っている「親子リズム」。友達との欲しい親子にもオススメです。

お返事「ハ〜イ」の後は、音楽に合わせてリズム体操。ウサギやカメなど、色々な動物に変身します。

リズムの後は、歌や手遊び、読み聞かせなども行います。また、苺狩りや水遊び、芋掘りなど季節に合わせた行事も充実。

入会金100円。月会費700円(新聞代込)。体験随時受付中。会場は湯川町、鍛冶町、富岡町の各施設。お問い合わせは新日本婦人の会函館支部 ☎42-0340 (午前10時～午後5時)までどうぞ。

『今月の元氣印』に掲載する、お子さんのスナップ写真を募集しています。写真1枚(返却不可)にお子さんのお名前と生年月日を添えて、〒040-8605、函館どつく株式会社内・株式会社青いばすとHD『子育て倶楽部』係までどうぞ。

ヘルシーメニューを学びましょう

北ガスクッキングスクール

健康的な暮らしをしていきますか? 健康の基本は食事から。ヘルシーメニューのレパートリーを増やし、まして。

「北ガスクッキングスクール」では6月1日と2日に「精進料理ヘルシーメニュー」と題して、大豆製品などを使ったヘルシーメニューの作り方を学びます。

6月1日は午後6時30分〜午後9時30分、6月2日は午前10時〜午後1時。両日とも同じメニューとなります。受講料は1500円(材料費・消費税込)。

6月15日は午後6時30分〜午後9時30分、6月16日は午前10時〜午後1時。両日とも同じメニューとなります。受講料は1000円(材料費・消費税込)。

各定員は15人で、申込締切は5月9日。締切後は詳細の案内が送付されます。1グループでの申込は4人まで。キャンセルは開講日の3日前までとし、以降以降キャンセルの場合でも受講料をいただきます。

場所は市内万代町の北ガス函館支店1階「クッキングスペース」。講師は和田徳子先生。
●万代町8-1
☎42-6505



春を楽しむお花見弁当

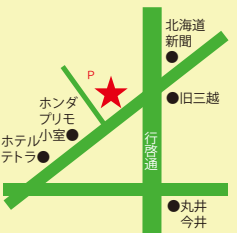
市内梁川町にある四季花菜は、厳選された素材を活かした料理がおすすめの一軒。一部掘りこたつと個室風にリニューアルした店内は、従前以上にゆたかりくろげを評判。



要予約(多数の場合は3日前)。連休で家族が集まった時やお花見帰りに旬の味を味わってみては。

ランチメニューも評判で、週替わりの「今週のお得セット」(1370円)や「レディース会食」(2100円)も人気です。ランチがさらにお得になるサービスもあるのですが、詳しくはお問い合わせ下さい。

2階には36人用と26人用、2つの部屋があり、宴会、会合、会食、法事などの予約も受けています。営業時間は午前11時30分〜午後3時(LO/午後2時)、午後5時〜午後10時30分(LO/午後10時)不定休。店裏に駐車場有。
●梁川町21-18
☎55-1515

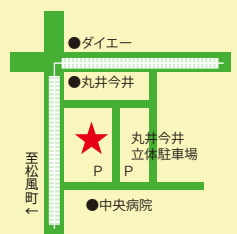


四季花菜

市内本町の『フラッシュフレッシュ』は、食事もできるカフェスタイルの店。26種類の充実した食事メニューがおすすめです。パスタは全部で7種類。新鮮なフレッシュトマトを使った「冷製トマトパスタ」(480円)、サンドイッチ(480円)、サンドイッチ(480円)など、多彩なメニューがそろいます。ランチ定食は週替わりの内容で和食、洋食の2種類あり、各20食限定。



7種のトッピングからお好きなものを選んでどうぞ。『ツナマヨパスタ』(850円)は、自家製生地にツナとマヨネーズ、チーズをのせて子供から大人まで人気。ほかには、「フラッシュユタ」(480円)、サンドイッチ(480円)、サンドイッチ(480円)など、多彩なメニューがそろいます。ランチ定食は週替わりの内容で和食、洋食の2種類あり、各20食限定。



おかげ様で5周年、特別メニューを50%オフ

イリュージョン

クオリティーの高いフランス料理が評判の市内白鳥町の『イリュージョン』。この度オープン5周年を迎え、感謝を込めて豪華素材がふんだんに使われる特別フルコースを50%OFFで用意。2階の「ブチ・イリュージョン」は、普段は21000円のコースが20組限定で昼、夜どちらも1人10500円。フオアグラス、ステーキ、ホワイトソース、ウエなどを組みこんだ5皿のオードブルから、スープ、活オマール、白ワイン蒸し、グラニエ、肉料理、デザートがこの料金!

驚きと感動の内容です。有機野菜たっぷり、日によってはほろほろの鳥やハト料理も登場。厳選された素材とシェフの確かな腕でクラシックで体にやさしい至高のフレンチとなっております。完全予約制。お早めにお電話を! また、最近ではハエリヤのテイクアウトも人気。お米が見えないほど具だくさんで、鍋ごと持ち帰り、家で堪能できます。ホーリーイリュージョンの主役は、ぴたり! パイやスープ、シャベットも一緒にどうぞ。営業時間は午前11時〜午後2時、午後5時〜午後11時。毎週月曜日定休。
●白鳥町17-14
☎40-3588



26種類の多彩な食事メニューの楽しみ!

フラッシュフレッシュ

それぞれサラダ、スープ、ドリンク、デザートがついて880円とお得です。食事をされたお客様にプラス200円で飲み物を提供しています。営業時間は午前11時30分〜翌朝4時。毎週月曜日定休。
●本町32-9
☎56-9900



消費者
相談室

あなたも賢い消費者に
ネット証券取引

インターネットにつながるパソコンや携帯電話があれば、株の売買がはじめられるのが、「ネット証券取引」です。ネット取引は、各証券会社が1999年から開始したサービス。これによって手軽に株の売買がはじめられるようになり、個人投資家が急増して口座数も飛躍的に増加したといわれます。

個人投資家が急増した背景には、昨今の株高があります。銀行などの超低金利を考えると、貯金より株を買う方が資産を有利に運用できると考える人々が増えたことと、もうひとつは上場企業がより多くの個人投資家を獲得しようと、株を小口化（例えば1000株を100株に）して買いやすくなったことがあげられます。また、ネット証券の場合は手数料が安いことに加え、ネットを通じてほとんど1日中、売買注文を受け付けているので、仕事が忙しいサラリーマンも家庭の主婦も気軽に参加しやすいのです。しかし、様々なメリットがある反面、それまでの証券会社の営業マンが仲介する売買に比べて自己責任も重くなるといえます。

初心者が売買するには、株式投資の入門書を読んだり、セミナーなどに参加して学ぶなど、まずは基礎的な知識を持つことが大切と専門家は言います。株式には必ずリスクが伴うことを理解し、安易なゲーム感覚ではじめないようにしましょう。

また、資産はゆとりのあるお金で…。教育費や老後の貯蓄などを充てることは大きなリスクを伴います。売買にはよく考えて、入力ミスなどないように落ち着いて行いましょう。お金と心の、2つのゆとりを持つことが大切です。

面白
雑学

普段はよく耳にする言葉でも、意外に正しい意味を知らない場合があります。正しい意味を下から選んで下さい。あなたはいくつできますか？

- (日)屈託(くつたく)がない
a. 気にかかることがない b. 怠ける気持ちがない
c. 人に託すことができない
- (月)月下氷人(げつかひょうじん)
a. 死人 b. 仲人 c. 美人
- (火)姑息(こそく)
a. 風の便り b. 虫の息 c. 一時のがれ
- (水)自腹(じばら)を切る
a. 他人にごちそうする b. 自分の手で支払う
c. 自分のお金を出して支払う
- (木)上梓(じょうし)する
a. 目上の人に見てもらう b. 本を出版する
c. 贈り物として差し出す
- (金)短絡(たんらく)
a. まとめが簡潔なこと b. 結論が舌足らずなこと
c. せっかちに結論を出すこと
- (土)椿事(ちんじ)
a. つまらない事柄 b. 思いがけない出来事
c. 一面の椿の開花

答え

(日)a (月)b (火)c (水)c (木)b (金)c (土)b

nice taste! nice shop! nice job!



この4月15日、函館駅2階にオープンした「ブオン・ヴィアッジョ」は、一流シェフの作る本格的パスタの味が評判。ヨーロッパで修行したシェフの北野望さんのおすすめは「シエラのおすめ日替わりパスタ」(850円)で、シエラを選んだかわりのテキスト。ほかに「ポロナーゼ」、「ペロンチーノ」など3種類の本格スープにプラス250円で、ミヤ

ラダと、「ハ」が付くスーパランチも好評。ボリュームたっぷりの「パンバークステーク」(900円)も見逃せません。本格的デザートも全てシェフの手作りで、パンナコッタ・ブオン・ヴィアッジョ風(450円)や「洋梨のタルトレットフルツ添え」(450円)など4種類は、どれも美しい盛りつけの逸品。

営業時間は午前11時〜午後8時。無休。駅前朝市駐車場利用可(2000円以上無料)。
●若松町12-13
☎2328338

受けています! 女性専用こだわりのパスタ店

ブオン・ヴィアッジョ

市内富岡3丁目・赤川通沿いに4月1日オープンした「臨床学術整体院」。1万人以上の臨床経験にもとづいた、反射理論による施術で体のバランスを整えることを主体とし、お悩みの症状の改善に務めた上で、健康のサポートもしてくれま。体が硬くて悩んでいる人や、いままで揉んでもうってもほぐれなかった経験がない人などにオススメです。

生理学を基に臨床を重ねてきた整体術で健康管理に務めてみませんか。営業時間は平日が午前10時〜午後9時、土・日曜日、祝日が午前10時〜午後6時。毎週火曜日定休。
●富岡3-23-5
北斗ビル1階
☎6234330



北斗市七重浜2丁目の「ソーイングハウス」では、ニット生地を使った服作りの講習会を行っています。Tシャツ、カットソーから子供服まで、色やデザインが楽しくて愛情のこもったオリジナルの洋服が作れます。ソーイング初心者も大歓迎! いまなら特別にカットソー作りが1500円で体験できます(材料費込み)。1回の講習時間で誰でも1着仕上げることが可能。このコースは洋服作りにチャレンジしてみたいかが!

簡単! 洋服作りを体験してみませんか

ソーイングハウス

講習会の日程は「大人の講習会」が毎週金曜日の午前10時〜正午と午後2時〜午後4時。夜の部は毎週金曜日の午後7時〜午後9時。「子ども服」の講習会は月1回で、日程はお問い合わせ下さい。料金は各1回800円(材料費は別途)で予約制。託児も可能ですので、ご相談下さい。



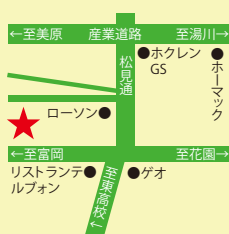
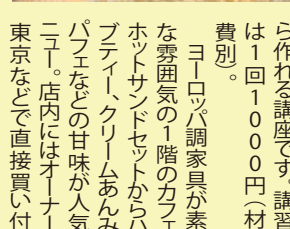
また、ミシンの販売も行っています。1万円台のコンパクトなミシンから最新モデルまで豊富に取りそろえています。営業時間は午前9時30分〜午後6時30分。毎週日曜日定休。
●北斗市七重浜2-36-35「フリーダイヤル」
0120-0394134

市内本通り1丁目の「くみひもや」は、1階はカフェ、2階はカルチャー教室という様々な楽しみ方ができる店。カルチャーは着付け、リボンがあり、ポケットチーフから「ソーイングスタイル」まで、自分でデザインした作品を楽しみながら作れる講座です。講習料は1回1000円(材料費別)。

楽しさいっぱい、いいものみつけた!

くみひもや

内では珍しい木馬のレースを使った「リボンで作る簡単レース講座」。教室には100種類以上のリボンがあり、ポケットチーフから「ソーイングスタイル」まで、自分でデザインした作品を楽しみながら作れる講座です。講習料は1回1000円(材料費別)。
●本通1-36-17
☎559308



和食 ころぼっくり



市内本町・五稜郭ビル2階にある「和食ころぼっくり」は、繁華街にあるとは思えない落ち着いた佇まいで、津軽海峡に育まれた海鮮と豊かな自然の恵みを使った懐石料理の店です。四季折々の食材と料理人の技との出会いを堪能してみたいもの。独立した掘りごたつ式の個室が14室(2〜10人あり、ほかのお客様を気にせずゆっくりできる)と評判です。

いい店みつけた!
*当番 野村 保子
おすすめは「松」(4200円)
人前8400円は、あまり、天

「松」(3675円)で、それぞれ合鴨の治部煮、うに卵とし、銀鱈一夜干しなど全8品の中から4品を選び、「松」は先付け、ろぼっくりは、先付け「梅」は先付け、刺身、茶そばがむきます。その時々旬の旬を楽しむなら、「おまかせ膳」(5250円)もいっしょね。
ちよと珍しいのが「クジラフルコース」(7350円)で、鯨を使って、しょうが焼き、串カツ、刺身などほかでは味わえない珍味揃いのコースです。また、活きている毛がにを1尾まるごと使った「かにフルコース」(2人前8400円)は、あまり、天

●本町25-13 五稜郭ビル2F ☎55-5696
北銀行 至湯川→
ダイエー 社会井 至体台1→

ぶら、蒸しもの、甲羅酒、鉄砲汁と蟹を堪能できます。
家族のお誕生日や結婚記念日、結納などお祝い事などの思い出に残る食事にぴったりです。予約の時に祝い話を話すと、お店からのプレゼントなど料金が少しあるのでもお楽しみください。
営業時間：午後5時〜午後10時30分(〇)午後9時30分。毎週日曜日定休。

青山 慎司の 復活! 炎のチャレンジ



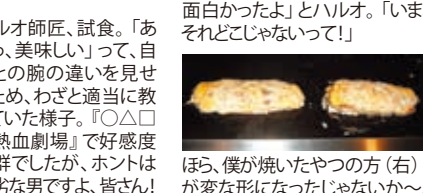
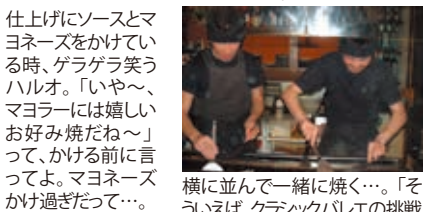
まずは見学。「とんとん焼」の特徴は、生地小麦粉を使わず、長羊だんごを使用。そして丸くなく、長方形をしているという点。



今回は、市内宮前町のお好み焼店、『〇△□焼函館富紗家』で、名物「とんとん焼」(819円)作り挑戦。大阪の『〇△□焼富紗家』では、芸能人に大人気の逸品だそう。



芸能人御用達のお好み焼に挑戦
(慎)です...。〇△□魂熱血劇場を覚えてますか? ハルオとは久々の再会です。相変わらず教える方はアバウトですが、ハルオはやっぱりいいヤンだったとです。ちなみに2人共今年が厄年の40歳です。(慎)です。



仕上げにソースとマヨネーズをかけている時、ケラケラ笑うハルオ。「いや〜、マヨラーには嬉しいお好み焼だね〜」って、かける前に言って。マヨネーズかけ過ぎて...。
ハルオ師匠、試食。「あれっ、美味しい」って、自分との腕の違いを見せるため、わざと適当に教えていた様子。『〇△□魂熱血劇場』で好感度抜群でしたが、ホントは卑劣な男ですよ、皆さん!

取材協力/〇△□焼函館富紗家 ●宮前町25-8 ☎43-0064
営業時間/午後5時55分〜午後11時55分(LO)、※日曜日は午後5時5分〜午後11時5分(LO)
毎週月曜日定休 駐車場有 宴会コースは1人4200円で3時間飲み放題付

345記者が貴方に代わって直撃取材! 素朴なギモン調査隊

〇昨年12月に、30年ぶりに故郷の函館に戻ってきました。今回投稿したのは、「二胡を教える方はいないかどうかが掲載していただきたい」と思っています...。
転居直前に、長年憧れていた楽器である「二胡」を購入し、練習書で一人で試してみたのですが、あの郷愁あふれる音が全く出ません。市内か近郊で個人で「二胡」を教えられる方がいないでしょうか?
(市内東山在住 瀬川千恵)

二胡は中国の楽器というところで、市内で中国語を習っている人やその関係者、教えている人などに聞いてみました。当初は誰も知らないというところ、函館には「二胡を教える場所はないのでは?」と思いつきました。ところが、習っている人がいるという話を、市内中島町の中国茶の喫茶店で聞き、ようやく見つけることができました。
教室は、市内大川町にある『函館 胡研究会』(大川町8-20、☎418130)です。練習は週一回(月4回)。月謝は8000円(税込)です。詳しいことは直接お問い合わせ下さい。

Healness & Wealness 147

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

痛みは、からだの危険信号

痛みは、身体に起こった危険な状態を脳に伝える大事な感覚。「けが」をすれば痛みを感じ、「悪いもの」を食べれば腹痛も。痛みは自分の身体に起こった異常を「脳」に認識させ、どのように行動すべきか判断を求めているサインでもある。一方で人間としては「痛み」は最も避けたいものでもあり、現代医学は痛みの克服を目的に進化してきた。痛みを抑えるために、アスピリンの開発に始まり、現在も多くの鎮痛剤が開発され続けられていて消費費されているという。さて、痛みは身体の危険信号であることから、痛みの原因となった病気の「診断」を速やかに受け、病気を十分に理解した上で、早期の「治療」を行うことが大切。単に痛みを抑えるだけであれば、病気をそのままの進行させてしまうことを認識すべきである。整形外科では、身体機能を「ささげ」る「神経、筋肉、関節、靭帯」などの病気を、傷害を診断し治療を行う。患者さんは、主に腰痛、肩こり、関節痛を訴えて来院。その20〜30%の方が腰痛を訴える。例えば、腰痛の原因には、腰椎捻挫、腰椎椎間板ヘルニア、腰部脊柱管狭窄症など様々なものがあるが、稀に「癌」や「白血病」などの悪性腫瘍が原因と診断される。痛みがよくなる、身体機能が障害され日常生活に支障が生じるため、「原因疾患の治療と共に」「痛みのための治療」がなされる。急性の痛みには鎮痛剤の投与が、比較的短期間に「内服薬」や「座薬」として

大村病院院長 大村和久
て処方される。急性の激しい疼痛(とうつ)は日常生活へ支障が大きいため整形外科では鎮痛消炎剤の服用と共に「神経ブロック」が行われる。
「神経ブロック」は痛みの原因となっている神経へ麻酔剤を注入する方法で急速に痛みを取り除くことができる。また、単に神経を麻痺させて痛みを和らげるだけでなく、痛みのため硬くなった筋肉を弛緩し血行を改善させ、組織より疼痛物質を洗い流し、酸素供給が改善するため「自然治癒力」が早期に回復する。
長い間関節に痛みがあるると動きが制限され、筋肉や関節がこわばり(拘縮)、日常生活に大きな障害を生じる。鎮痛剤が処方されるが、消化管への負担が重なるため、むやみに長期服用するとなかなか、医師の指示に従い正しく服用すべきである。現在の鎮痛消炎剤は改良がなされ、胃腸への負担がかなり改善されている。
慢性的痛みの治療には、ホットパックやマイク口波による温熱療法や低周波によるによる電気療法も行われるが、日常生活能力の保持や改善にはリハビリが必要。リハビリでは関節を動かす「可動域改善訓練」や、筋力を改善させる「筋力増強訓練」が行われる。こわばった関節を動かす可動域訓練では痛みを伴うが、痛みの原因が何かをスタッフから説明を受け、危険のないことを確認し、痛みを乗り越えてリハビリを行って下さい。

星占い

4月28日〜5月29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
運氣安定。旅やレジャーを楽しむ。フレッシュに最適な時。クジや懸賞運も良好。仕事の絡みの出逢いも有望。ラッキーアイテム/時刻表
- 牡牛座 4月20日〜5月20日生
運氣良好。身の周りに嬉しいこと。又か続々。笑顔の続く時。特に恋愛は運佳。意中の人を手に。ラッキーアイテム/ハート型のアクセサリー
- 双子座 5月21日〜6月21日生
運氣は悪くないが中間までハイペース。仕事や家事に追われる。小旅行で気分転換を。不要不急の買い物控えて。ラッキーアイテム/万歩計
- 蟹座 6月22日〜7月22日生
運氣好調。公私共実力以上の成果。多少の不安があっても運屈が即行動。コンサートや旅行が盛の産声に。ラッキーアイテム/岩盤浴
- 獅子座 7月23日〜8月22日生
運氣波乱。仕事の人間関係良好だが隣人を親類を身近な人とのカタチを覗きな。ラッキーアイテム/赤の手帳や小物
- 乙女座 8月23日〜9月22日生
五月雨の最高運。仕事も計画通り片づき友達の気分がフレッシュ。満喫。勇気を出してハイレベルの恋に挑戦。ラッキーアイテム/フルボットのドレス
- 天秤座 9月23日〜10月23日生
運氣下降。人間関係が難しく反発や対立が中心多。連休中は家で休養が一番。節約チヤス。ラッキーアイテム/スチールのプレス
- 蠍座 10月24日〜11月23日生
運氣絶好調。チャンス到来。潜んでいた能力を開花させる。計画実行。新分野挑戦行動が成功の鍵。ラッキーアイテム/ルビーのペンダント
- 射手座 11月24日〜12月21日生
運氣吉凶混合。恋愛急上昇。出逢い山ほど。明るい流行の服で勝負。仕事家事つらさにも注意。ラッキーアイテム/トマト料理
- 山羊座 12月22日〜1月19日生
運氣安定。上向きで進展。仕事家事を含め何事も自信を持って。連休中はランニング上の休息を。笑顔大切に。ラッキーアイテム/金魚鉢
- 水瓶座 1月20日〜2月18日生
運氣低迷。内輪もめや疲労の蓄積などで心身困憊の暗示。小旅行で気力体力の回復を。恋愛意志の疎通大切に。ラッキーアイテム/ハートタイプ
- 魚座 2月19日〜3月19日生
運氣好調。何事も大胆に挑めば常識不可能の壁を破り勝ち組になる。金運クジ運もツキが大きい味方。ラッキーアイテム/重製の小物

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。営利的な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●

この4月に、市民待望の新しい五稜郭タワーがオープンしました。旧タワーよりも高い展望台で眺める景色は最高、周辺に美しい桜の花が咲き誇るこの時期に、ぜひみなさまとの「函館新名所」に足を運んでみて下さいね。

編集室では読者の皆様からのお便りをお待ちしています。

ボット情報が載っていたり、プレゼントコーナーがあったり、充実していますね。これからも函館が住みやすく、ステキな街であり、また、この街の魅力を最大限に引き出すべく、風邪に気を付けて下さることを祈ります。

（日吉町3丁目、Y.E）
*ありがたいです。住みやすい街作りは、スタッフ一同の願いです。街作りに関するご意見なども、どしどしお寄せ下さいね。

もうすぐ春です。2年連続で受験生の母なので、もうヘトヘトです。卒業入学…。家族で楽しめるリースナブルなお店を紹介して下さい。ケーキセットのんびりしたいです。

（山の手1丁目、T.S）
*そろそろ落ち着いた頃でしょうか？家族で五稜郭タワーに行ってみては…。高い所にいると、気分もいけますよ。

であちこちに行きました。1番好きなのは函館だそうですね。山があり、海があり、食べ物おいしく、なんでも釣りが好き。最高心なだそです。子供も小学生になり、我が家ではすっかり釣りに夢中になりました。主人はとも喜んでいます。函館で生まれた私には、函館は最高のところなのです。今日も1日、おじいちゃん家族で釣りに…。ということは、夜の食卓も新鮮な海の幸で賑やかなかな。釣りは人生を楽しむ上で最高の趣味ですね。

●インフォ●

女声合唱団「虹彩」
団員を募集
女声合唱団「虹彩」に、女性合唱団員を募集しています。練習は毎週土曜午後1時30分、分々午後3時30分に函館音鑑2階にて実施。会費は毎月3,000円。お申し込み・お問い合わせは ☎3154011 立野まで。

ロシア語講座の受講生を募集
ロシア共和国をはじめ、旧ソ連の共和国との友好親善を進めている国際友好団体「日本ロシア文化協会」は、ロシア語講座の受講生を募集しています。受講料は年1人3,500円（非会員は年間4,000円）。詳細は ☎4933837 松林まで。

とみいたえこマイスへ
5月4日に
『とみいたえこマイスへ』

「シャルコンサート」が5月4日午後2時から、函館市芸術ホールで開催されます。平和と弱者への共感を歌うシンガーソングライター・とみいたえこさんのコンサート。チケット（前売1,000円）は函館市芸術ホール、カフェやまじょう、ブルーインジュー様で取扱。詳細は ☎090888992806（大西）まで。

平成18年度登山サークル10期生会費募集
（ゆめ）では、平成18年度登山サークル10期生の会費を募集しています。道内本州の高・低山を毎月2〜3回登山。初心者のための登山講習会を日本体育協会公認山岳スポーツ指導員が知識技術指導します。年齢性別経験問わず、初心者・中高年歓迎。入会金は1人5,000円、年会費は1人4,000円、夫婦での参加は2人で4,000円（入会金は1人5,000円）。お申し込みは往復ハガキに郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号を明記の上、〒0410852、函館市鍛冶1-22-10、仲野勝巳宛まで。

●プレゼント●

5月末日必着で郵送。詳しいお問い合わせは同事務局 ☎539089（仲野）までどうぞ。

今回の「いい店みつたえ」コーナーで紹介した「和食ころぼっくる」より、2,000円の食事券を20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、青いぼすに対してのご感想もたっぷりとお書きの上、〒0408605、函館どうく株式会社社内、青いぼすと「HD」ころぼっくる「プレゼント」係まで。締切は5月10日。

青いぼす通販コーナー

お得な紙上ショッピングで暮らしイキイキ 便利快適

ホタテ貝殻パウダーで水虫退治！

水虫菌除菌スプレー 毎日満足

春です！ ぽかぽか陽気のうれしい季節ですが、水虫に悩んでいる人にとっては、嫌な季節…。暖かくなると水虫の原因となる白癬菌の活動も活発化します。

水虫菌除菌スプレー『毎日満足』は、ホタテの貝殻の殺菌パウダーを利用したスプレー。高温で焼成したホタテ貝殻ゼミックスには強力な除菌効果があり、それが白癬菌を退治するといっしょです。

今年1月には日本テレビ



水虫菌除菌スプレー『毎日満足』は、ホタテの貝殻の殺菌パウダーを利用したスプレー。高温で焼成したホタテ貝殻ゼミックスには強力な除菌効果があり、それが白癬菌を退治するといっしょです。

水虫菌除菌スプレー 毎日満足 200ml入 1本 2,100円

◆送料 旧函館市内 300円 旧函館市外 400円
※お届け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

株式会社青いぼすとHD
☎23-5688 までどうぞ…。



編集後記

オープンに先駆け3月27日に五稜郭タワーの内覧会に出席。今回の取材を行った。展望台からの眺望の素晴らしさはもとより、プロフェッショナルの僕を刺激したのは、展望台上に展示されているジオラマ（情景模型）。また見えていない人はぜひ行ってみたい。（穂）

突然メール通信が不通になり、送られてくる原稿が受け取れなくなりました。メールでのやりとりをするようになって10年もたっていないのに、前はどのようにしてか思い出せないほどパソコン依存状態。書きかけの原稿があるのにパソコンが壊れたら…。あゝ残念。（3445）

個々の用で子供が全員そろわない時もある。1人いないだけで家の中は静かになり、2人いないと家事が早く片つき手持ち無沙汰。3人いないと暇を持て余す。人数が減ると一般的に子供の人数になると案外と思える私は、ある意味幸せなのかな。（BP）

連休の幕開けを飾る桜がそろそろ見頃。花見といえばブルブルのシートが目立つが、札幌のデザイナーが風景にとけ込むようシートをデザインした。草や木の色、桜の色を格子状にしたおしゃれなシートだそう。提灯とシートの花見風景が変わるかも。（チヨ）

私の身近な桜スポットは五稜郭公園。堀の水面までピンクに染まり、空の青、ピンクの花びら、木の幹や石垣の茶系色がアクセントになって自然の色の豪華な競演。今年には中央図書館からのガラス越しの眺めが楽しみ。絵画のように鑑賞してみようかな。（たよ）

次号発行は5月16日(火) ゆったり ランチ特集

女性にとってランチタイムは頑張っている自分への褒美…。素敵なお店を一挙紹介。

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 どうく株式会社内

[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

無料！ 大切な我が家を守るガイドブック

辻木材株式会社

大切な我が家を長持ちさせるために、定期的な外壁のお手入れは必要です。

「お宅の家を守っている外装材は疲れていますか？」

「ひび割れ、傷などを放置しておく、大事なあなたの財産を蝕んでしまいます。」

「またこの冬寒くはなかつたですか？ 断熱材もそろそろ…。直そうと思っても、「誰に相談したら？」」

「その心配なら大丈夫。北斗市七重浜8丁目『辻木材株式会社』発行のガイドブックには業者の見極め方を詳しく説明しています。」

業者の見極め方のガイドブックを無料でプレゼント!!



著者である同社の辻秀明社長は「国民生活センターの調査によると、リフォーム経験者の実に8割の方が工事に満足していない」という結果が出ており、とりわけ1番トラブルの多いのが「外壁の貼り」

「替えだといわれています。リフォームに失敗しないためには信頼できるパートナーを選ばなければ…」と話しています。

青いほすとでは、前回好評だった「成功するリフォーム工事」の小冊子同様、青いほすとの読者先着20人に無料でプレゼントの枠をいただきました。

「青いほすとで見たい場合は先着順で送ってくれます。また、売り込みはないのも前回同様です。」
フリーダイヤル
01220371
2446(リフォーム夢)
辻木材株式会社「青いほすとで見たい」係まで、いますぐ申し込み下さい！



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！

手技重視のエステサロンオープン エステティックサロン ダイアナ

市内鍛冶2丁目この4月7日、『エステティックサロン ダイアナ』がオープンしました。夏に向けて痩せたい人、過去に「揉み出し」や「リンパトレナーージュ」を受けて物足りないと感じた人は、このサロンで試してみませんか。



「リンパトレナーージュ」とは、体の様々なところにあるリンパ液の流れをよくするもの。リンパ液のつまりなどを徹底的に取り除くことで、老廃物の流れがよくなり、痩せる方向に向かってゆくのだから。この手技に加え、函館市内で唯一低周波と超音波を発生する「スリーウェイブ」とい

うマシンを使用し、筋肉の引き締めを行います。最後の毒素出しには、全身を包み込む大型カプセル「アルファ21」を使用。遠赤外線、マイナスイオン、超音波などでリラクゼーションも兼ね備えた、心地よく痩せるシステムに取り組んでいのです。お



試しコース「フェイスヤル」(3000円)、「ボディ」(4000円)のほか、様々なコースが充実。訪問エステも可能。詳しくは、電話でお問い合わせ下さい。営業時間は午前11時〜午後7時予約優先制。駐車場有。
●鍛冶2 39 13
☎52 1 2 2 4

STARLIGHT MOONLIGHT

開催のご案内

5/1・2・3 ナイターFII
5/6・7・8 ナイターFII
5/11・12・13 ナイターFI (いわき平代替開催)
5/19・20・21 ナイターFI
5/24・25・26 ナイターFII
5/31・6/1・2 ナイターFII

5/200 ラッキー7プレゼント

先着入場者に抽選券（本場1,000枚・松風400枚）を配布します。当日第7レースの3連単払戻し金額の下2桁と抽選券の番号が合致したら当選！（確率1/10!）

☆賞品 競輪オリジナルクオカード☆



<http://kaiwa.orokocafe.jp/>

函館市金堀町10番8号
西館ビル

函館市金堀町10番8号

Tel. 0138-51-3121