

青いほすと

POST IN FREE PAPER
 SINCE 1991

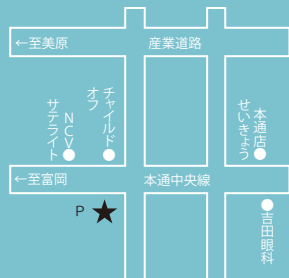
 発行/株式会社青いほすとHD
 〒040-8605 函館市弁天町20番3号 函館どつく株式会社内
 発行人/佐々木 喜美夫 編集人/青山 慎司

 【総務・営業・折込業務】 ☎ (0138) 23-5688
 【編集室】 ☎ (0138) 27-9210 [FAX] (0138) 23-5699
 [URL] <http://oceanplace.jp/aopos/>
 [Eメール] aoi-post@aurora.ocn.ne.jp

ご存じ、パラーの老舗

明治パラー

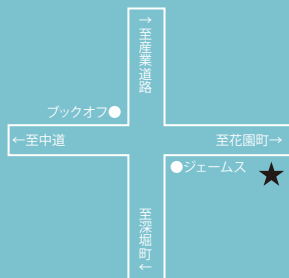
■老舗パラーとして定評のある『明治パラー』の1番人気は、「モカバナナパフェ」(600円)。30年前から続いている独自の配合で作られた自家製の香り高いモカソフトが人気の秘密です。モカの香りとバナナの甘さがマッチして、生クリームがふんわり感がくせになる美味しさ。■ほかに、「マンゴーパフェ」(630円)や「ミックスチョコパフェ」(600円)など6種類のパフェや、「白玉あんみつ」(600円)などの豊富なデザートメニューがそろっています。■テイクアウトのデザートメニューも、「パフェ」(450円)と「サンデー」(250円)がそれぞれ7種類と選べる楽しさがいっぱいです。営業時間は午前10時～午後10時30分(LO:午後10時)。毎週木曜日定休。駐車場有。[本通2-29-1 ☎51-8018]



美しく、やさしい味わい

プティメルヴィーユ

■フランス語で「やさやかな感動」という店名の通り、素材にこだわった色とりどりのケーキは見た目も美しく、やさしい味わいでバラエティーに富み、世代を問わず喜ばれている人気のお店です。■旬を生かした季節限定の風味豊かなケーキなどもあり、人気の「メルチーズ」は、いまや函館土産の代表格。「メルプリン」(各300円)は、北海道の厳選素材を使った色鮮やかなバナナ、ミント、さくらの3種。濃厚ながら爽やかな美味しさはイチオシです。■併設のカフェスペースは、ケーキに合う香り高いコーヒー、エスプレッソ、紅茶などが楽しめる素敵な空間。ゆったりとした、くつろぎのティータイムを過ごせそうです。営業時間は午前9時30分～午後8時。毎週水曜日定休。[本通3-25-25 ☎31-2137]



HAKODATE HONDOURI

cafe & sweets town

■函館市内でも選りすぐりのグルメがズラリと軒を並べる本通界限。閑静な住宅街として知られるこの界限には、都会的エッセンスを盛り込んだ外観や店内、さらには洗練された味覚で人気の店が多数あることは、今さらいうまでもない。■そんなこの界限で注目したいのが、秋晴れの午後をのんびり過ごせそうな素敵なカフェや美味しいスイーツの店。場所柄、主婦や家族連れ、学校帰りの若者達がこぞって足を運び、楽しいひと時を過ごしている。■そこで今回は、この本通界限を「カフェ&スイーツタウン」と称して、人気の喫茶店やイートインまたはテイクアウトのスイーツの店にスポットを当ててみた。■実際にリサーチして取材してみると、誰もが知っている有名店がひしめき合う中で、隠れた穴場的な1軒もあることがあらためて分かった。よく晴れた秋の日はぜひ、あなただけのお気に入りを見つけ、のんびり過ごしてみたい。...

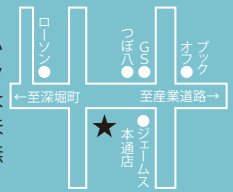




プリンとパフェのハーモニーがあなたを魅了

■充実したパフェメニューが評判の『デリカカップキャノン』のおすすめ、は「プリンアラモード」（750円）。カラメルソースが効いた特製プリンにアイスクリーム、リンゴ、バナナなどのフルーツと、ふんわりした生クリームがマッチして、中に隠れているサクサクのコーンフレークが味のアクセントになります。プリンとパフェの2つの美味しさのハーモニーが、あなたを魅了します。■パフェは20種類以上あり、ほかにもクレープやソフトクリームなど豊富なメニューがそろっています。■また、クレープやソフトクリームのほかに、フードメニューのテイクアウトもできるので、詳しいことはお問い合わせ下さい。営業時間は午前10時～午後11時。年中無休。大型駐車場有。[本通3-29-1 ☎54-1162]

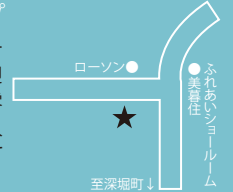
デリカカップキャノン



家族の笑顔がいっぱい！

■ガラス張りの明るい店内には、いつも家族連れや若者達の笑顔がいっぱい。『ミスタードーナツ函館本通ショップ』のアウトホームな雰囲気にはワケがある。■「若い頃、横浜から函館にやってきてアルバイトしたのがこの店でした。知人もいない街で私を迎えてくれたのは、アウトホームな雰囲気のこの店でした」と話すのは、店主の手坂淳之介さん。店主になった現在も、その温かい雰囲気は忘れてはいけないというポリシーを守り続ける。場所柄、家族連れから学生、お年寄りまでたくさんの方が足を運ぶ。■人気はフレンチクルーラー、ボンディング、ディーポップ。35年間愛され続ける味は、いまや3世代の味。アメリカでも日本でも、そしてこの店でも、ドーナツショップにはいつも笑顔がある。営業時間は午前8時～午後11時。無休。[本通2-1-45 ☎33-3101]

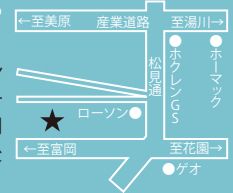
ミスタードーナツ函館本通ショップ



日本人になじむクリームあんみつ

■美味しいスイーツはいろいろありますが、日本人にしっかりとなじむ和のスイーツが根強い人気。■市内本通1丁目の『くみひもや』は、和のテイストが好評の店。「クリームあんみつ」（600円）は、甘さ控えめのアイスクリームと甘みたっぷりのあんが絶妙のコンビネーション。そこにてんぐさから手作りするプルプルンの寒天が加わるとあっさり味になり、さらにキーウイやみかんなど、フルーツの適度な酸味と、もちもちとした白玉、たっぷりかかった白みつのさらっとした甘さが優しい味わいです。■和のスイーツに使用する素材は、寒天をはじめ、低カロリーで油分も少なくヘルシー！甘味好きにはうれしい逸品です。営業時間は午前10時～午後6時。毎週日曜日、祝日定休。[本通1-36-17 ☎55-9308]

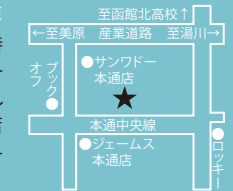
くみひもや



甘く、優しいひと時を過ごすなら…

■初めて『舞』に足を運んだのは13年ほど前。物書きをしていますが函館では食べてゆけないから転職しようかどうか考えていた時のこと。当時、名も知れぬ情報誌に掲載された僕の文章を見たというこの店のママから「1度会いたい」との連絡をいただき、コーヒー一杯、御馳走になった。「あなたの感性はいつか花を咲かせるから頑張ってください」と、ママ。そうまで言われるならば、あと少しだけ、と…。そしていつの間にか、今日に至った。あの日、ママに期待されたような物書きにはなれていないが、ほどよく甘いこの店のアーモンド・オレを飲んだ瞬間、13年ぶりの優しい時間が戻ってきた。■店のおすすめは「アーモンド・オレ」「ブルーハワイ」（各450円）、「ノニジュース」（600円）。営業時間は午前10時～午後7時。不定休。駐車場有。[本通3-26-4 ☎55-3326]

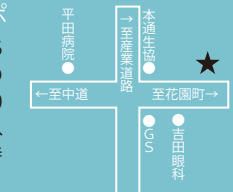
コーヒーショップ 舞



優しい味わいの菓子パンがズラリ！

■圧倒的サポートを集めている食パンをはじめ、フランスパンや調理パンなどが豊富にそろっている『ホームベーカリードッポ』。もちろん、菓子パンも約40種類とバラエティーに富んでいる。■秋から11月頃にかけて人気のピークとなる「ハロウィン」は、生地の中に練り込まれた南瓜とマロンあんが優しい味わい。南瓜をイメージした形や塩味の南瓜の種のトッピングも絶妙なアクセント（630円、1/6カット105円）。十勝産大豆と南瓜で作られた特別なあんが評判の「かぼちゃあんぱん」（126円）も、この時期にオススメしたい一品。「フルーツフロート」（294円）や各種デニッシュなど、根強い人気の菓子パンもお見逃しなく。営業時間は午前9時～午後7時。毎週日曜日定休。[本通2-34-7 ☎32-0797]

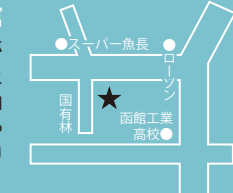
ホームベーカリードッポ



秋限定でお目見え！「さつまいものタルト」

■市内本通1丁目にオープンして9年という『館』は、道内では洋菓子店の先駆け。34種類ほどあるケーキは、定番と季節限定があり、毎年秋限定でお目見えするのは、「さつまいものタルト」（273円）。アプリコットジャムが入ったアーモンドのスポンジの上にはさつまいものムースがのり、さらにその上にシロップで煮込んだ薄切りのさつまいもがのっています。さつまいもの甘味とアプリコットの酸味がお互いの味を引き立て、シンプルながら奥深い味わい。■ほかには、「栗のケーキ」や、カボチャを素材にしたパイやプリンが秋限定で登場します。店の2階には、「お好きなケーキ1点と飲み物のセット」（525円）が楽しめるカフェコーナーもあります。営業時間は午前10時～午後8時。元日のみ休み。[本通1-5-5 ☎31-5556]

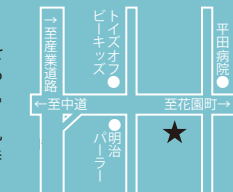
館



超有名、「元祖 山親爺」

■146年の歴史を誇る千秋庵総本家と言えば、昭和初期に考案された「元祖 山親爺」（5枚入262円～）が有名。その伝統を受け継ぐ『千秋庵総本家 本通店』は、1個からでも気軽に購入できる点が好評。■根強い人気の「どら焼き」（1個168円）や栗を練り込んだ白アンに刻んだ栗も入った「くりまん」（1個136円、一粒栗入りは1個241円）、蜜漬けのキンカンが入った「常世姫」（241円）など、個別販売されているので自宅用としてもオススメ。「上生菓子」（1個168円）は、月替わりで6種類あり見た目にも美しい。行事に合わせた上生菓子や、季節限定の饅頭といった旬の魅力も満載。営業時間は午前9時30分～午後6時30分。不定休。駐車場有。[本通2-29-10 ☎31-1188]

千秋庵総本家 本通店



フレッシュな美味しさが魅力のケーキ

■カフェも併設したパティスリーとしてリニューアルした『パティスリーばら苑』。その日にできたケーキをその日のうちに提供する”というコンセプトのもと、素材を厳選し、ひとつひとつ手間を惜しまずフルーツもたっぷり使っており、繊細で上品なほっとする味わいのケーキばかり。■「ドームショコラ」（360円）は、曇りひとつない鏡のようなチョコレートのコーティングが印象的。その柔らかかな甘さは絶品で、中はクリームショコラという軽い口当たりの、まるでクリームのようなチョコムース、さらにその真ん中にオレンジのムースを配し、濃厚かつさっぱりした口どけです。■カフェも落ち着いた雰囲気が人気。営業時間は午前11時～午後6時（カフェはLO:午後5時30分）。毎週月・火曜日定休。[本通2-54-1 ☎53-0419]

パティスリーばら苑



レーザーピーリングMAX PEEEL体験

五稜郭大村美容形成クリニック

昨日までなかったシミやシワがいつのまにかできていたということはありませんか? 紫外線やシミやシワができてきたら、毎日の生活で陽に当たらないのは難しいこと。1回できてきたシミやシワは自然に消えるということとはほとんどありません。年齢とともに濃くなるようなシミも、シミやシワの解消のお手入れ法はいろいろありますが、今回は手軽に行えて確実にシミやシワを解消し、しかも医療機関で行う

①最初に医師の問診を受け、施術の方法、所要時間、術後のケア、注意事項を聞きます。MAX PEEELは肌が弱いと年齢に關係なく受けられるので、ほとんどの人ができます。

②さていよいよ施術室のベットへ。顔に微少のカーボンを塗ります。カーボンは顔に塗っても安全で、施術後に全く残りません。カーボンが毛穴に入りそこにレーザーが届くので高い効果が期待できるのだとが。

③いよいよレーザーを照射します。といっても私は目を隠しているので、



【前】

【後】

し、その後冷水マスクをして15分ほど冷やします。顔がほてっているので冷水が気持ちよい。最後に鎮静効果のあるジェルと日焼け止めをつけて皮膚を保護し、これで終了。所要時間は55分でした。

⑤施術した当日は陽に当たらないようにします。帰宅後も1時間ぐらいい冷やすと良いそうです。化粧は照射後4時間ほどしないように。⑥私の場合は3日後ぐらいに少し皮膚がほるほると落ちてきました。シミが薄くなり毛穴がしまった感じがしました。今後MAX PEEELの照射の回数を重ねると効果もつと出ると思います。

MAX PEEELは従来のフォトRFでは取れなかった深層のシミやキズ痕、毛穴の縮小、脂肌などに効果的。さらにくすみ解消、顔の引き締めなどの効果も期待できます。

MAX PEEELは3週間に1回の施術で5回クールです。診療時間は月・火・木・金・土曜日が午前11時～午後3時、午後4時～午後8時。日曜日は午後1時～午後5時。毎週水曜日、祝日休診。要予約

●本町8-18
アクサ函館ビル7階
35-4874
【ホームページ】
http://www.sbiyou.com

MY WAY

全力投球

市内本通り丁目の閑静な住宅街に、美しい国有林が生い茂る角がある。その国有林に沿うようにオープンテラスが配された素敵なイタリアンレストラン、『ラネラ』。この景色がなかなかいいと、お客様から評判なんです。

オーナーの小坂俊彦さんは、そう話す。出身は函館市。市内の調理師学校を卒業後、イタリア料理専門店の開業を夢見て、市内のホテルやレストランに勤務。そして35歳の時に、単身で初めてローマの

「現地で感じたことは日本人には味が濃いかな、ということ。向こうは食事の時にワインを飲むのが当たり前という文化だから...。だからイタリアで覚えた料理をどう日本人好みにアレンジしてゆかかを考えましたね」

平成5年、若松町に『ラネラ』をオープン。11年に現在地に移転。道南屈指の超人気店として知られている。ここはいつまでもない。

ポリシーはパスタを茹で置きながら、茹でたてアツアツ、芯が残っていること。こだわっている。

「この数年は母校への恩返しの意味で、函館短大付設調理師専門学校で、函館短大付設調理師専門学校で、非常勤講師も務めている。時間制限が厳しく、自分の経験を全て伝えるなど無理です。でも、天から頂いた食材を無駄にしない、ということだけは、料理の道を目指す人達に正しく伝えてゆきたいですね」

夢は、ササエアという島に渡って現地の料理を覚えていくことなのだ。

「生涯、勉強の道だと思っていますから...」

取材後、「これ、美味しいですよ」と、大きなトマトを2つ頂いた。とても嬉しかった。イタリア料理にとってもトマトは宝物なのだ。どこかで聞いたことがあったから...。『ラネラ』は、31-23372。

パスタを茹で置きしないのがこだわり。本場仕込みの味に定評——。



イタリアンレストラン ラステラオーナーシェフ 小坂俊彦さん

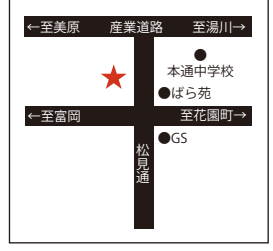
函館市内のホテルなどに勤めながらイタリア料理店の開業を夢見て、20歳の時に初めてイタリアへ。現在は市内本通り丁目の人気店のオーナーシェフとして活躍。

LUNCH BOX

いずみ庵

市内鍛冶1丁目の『いずみ庵』は、シックで落ち着いた佇まいが魅力的な店。ランチのオススメは三段のお重をメインにした「縁」(写真)と「礼」(1365円)。三段のお重にはそれぞれつくねやお造りなど何種類もの料理が並び、ほかに揚げ物や蒸し物などがそろい、魚、肉、野菜がバランス良くセットされています。料理は全て手作りで内容は月ごとに替わります。そのほか、ボリュームある「今週の定食」(945円)や「お子さまランチ」(714円)もあります。

●鍛冶1-45-11
☎51-4800



縁 1050円
営業時間／午前11時30分～午後2時 (LO:午後1時30分)
定休日／毎週土曜日

青ほの心 不明確社会

「パスワード」という言葉をご存じでしょうか。「世間で騒がれているけれど、意味は不明確な言葉のこと。パス(Password)には、蜂がブンブンとなる様子から「せむせむ」騒がしい」などの意味もあるそうです。「web2.0」とか「SOA」という横文字のほかに、「改革」や「国際化」も分かったような気はしても、その実態はよく分からない言葉の類です。

私達の周りには、膨大な量の情報が溢れています。忙しく流れてゆく毎日の中で、つい耳に心地よい言葉や、何となく分かったような気になる言葉を無意識のうちに選択してしまっているように。

何か知りたいことがある時、重い辞書を開いたり、あちこち尋ね歩いたりしなくても、パソコンを開いてインターネットを検索すれば瞬時に答えが得られる時代です。全てにおいて便利な世の中に慣れた私達は、ついつい難しいことや努力のいることを避け、手取り早く結論を出したがるようになってきたように感じます。

そのせいか、いまは勇ましい入ローガンやスレオタイプ(紋切り型)の言葉もてはやされる時代だと、よくいわれます。私達は気が付かないうちに、どこかで思考を停止して先に進むことに慣れてしまっているのではないのでしょうか。それがいつか取り返しのつかない方向へ向かってしまつたら...。そう考えると、何だか怖い気がします。

「パスワード」が流行る理由の中には、時代の先が見えない不安も挙げられるといえます。例えば、小学生の校内暴力の増加が問題になっていますが、その大半は、ちょうどした言葉がきっかけでカッとなり級友や教師への暴力行為につながるのである。自己表現が苦手な子供達のそんな行動は、いまの時代の雰囲気、敏感な反映といえそうです。短絡思考を生む背景には、結論をせかしたらしい子であることが求めたり、大人がゆとりをなくしていることも要因としてあるのではないのでしょうか。

時間がかかっても、すぐに結論が出なくていい、雰囲気になれず立ち止まってしまう、考えをゆとりと根拠、そして勇気がいまま求められているように思えてなりません。

子ども達のために…

鎌鹿 隆美

函館市の海の生態科学館建設が一時凍結となりました。函館の水族館構想の底流に流れるものは「海の街なのに水族館がない」「子どもの娯楽施設がない」など庶民的感覚から発したものから「北大、教育大、高専など科学分野があるのに」「子どもの野外教育、生き物とのふれあいが足りない」という就業と教育的要求や「観光客が楽しめる施設があれば」「公共事業をもっと」と経済波及を願う業界の期待が絡み合った事業と考えられます。今度で4回目の構想ですが、過去は断念で今回は凍結して数年後に再提案するとしています。市が財政等の理由で4回断念もしくは凍結した側面には「子どものために」と言いながら、実は「大人の利益も」が相乗りする焦りから、と考えます。それは毎回、建設を急ぎ、大規模施設と娯楽に拘(こだわ)り続けていることに象徴されるからです。

さて、ある本州の水族館関係者の談話として「日本人は水族館や動物園は展示生物をカワイイ、キレイと情緒、感情で受け入れるので展示生物に苦勞が絶えず経費もかかる。海外ではむしろ教材、研究としての価値が喜ばれるし運営も資金母体も違う」と。全国の施設が珍獣、珍魚、珍芸志向でも苦戦、敗退するなか、旭川市の旭山動物園は市営で入園料の安さと行動展示といういわば生物を教材とした展示で成功し、僕も何度か訪れています。園内は入園無料の幼児から高齢者、身障者が行き交いツアー客も多くいました。飼育展示には随時工夫が見られ、函館構想と同じく社会教育施設のため動物園単体の財政収支は厳しく、案内板の簡便化など出費削減の取り組みも熱心なようでした。函館市は小規模ですが函館公園に改修予定の動物園があり、近郊には子供を育て豊かな自然環境も整っています。仕事から生徒達を連れて行く好奇心旺盛で考えつかない疑問もぶつけてきます。清心で子ども達のためにと願うなら課題を直視し、焦らず論理的に解決していくことです。(フィールドアドバイザー)

おもしろ雑学

難読漢字編

今回は秋の季節を集めてみました。いくつかよめますか。

【問題】

- ①秋刀魚
- ②団栗
- ③鬼灯
- ④曼珠沙華
- ⑤蟻螂
- ⑥案山子
- ⑦木槿
- ⑧芙蓉
- ⑨鰯雲
- ⑩百舌
- ⑪鶏頭
- ⑫十六夜
- ⑬野分
- ⑭蜻蛉
- ⑮玉蜀黍

【答え】

- ①さんま
- ②どんぐり
- ③ほおずき
- ④まんじゅう
- ⑤かまきり
- ⑥かかし
- ⑦むくげ
- ⑧ふよう
- ⑨いわしぐも
- ⑩もず
- ⑪けいとう
- ⑫いざよい
- ⑬のわき
- ⑭とんぼ
- ⑮とうもろこし

お詫びと訂正
本紙9月15日号のこのコーナーにて、答えに間違いがありました。2例をあげる「挙げる」、3.天ぶらをあげるは、「揚げる」が正しい答えです。お詫びして訂正します。

Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

湯の川温泉で元気&キレイ!

湯の川オンパク実行委員会

温泉とカルチャーが楽しめる大イベント、『第1回温泉泊覧会 オンパク』が10月21日から11月15日まで湯の川温泉で開催されます。

湯の川温泉のホテル旅館 函館市役所、芸術ホール 丸井今共、棒二森屋、テオーレパトほか。講座は全て事前予約制で参加料がかりります。



プログラムは「温故知新」をテーマに全部で54。「温」は芸者さんのお座敷遊び

オンパク無料ガイドブックをダウンロードしてください。ガイドブックの配布場所は onpaku.com

秋を感じるケーキはいかがが?

ミモザ

市内柏木町の『ミモザ』に秋を味わうケーキが揃いました。ヘーゼルナッツのムースをチョコレートでコーティングした「エリゼ」(368円)は洗練された大人の味わいで、イチジクがアクセントに…。栗の渋皮煮のムースにマロンクリームを添えて

やかで繊細なティーカップ & ソーサー、ポット、ケーキプレートなど、あなただけのお気に入りの組み合わせませんか?

マロンガラスをのせた「モンブランジャポン」(399円)は、栗を存分に楽しむ一品。ヴェネチアのカフェ「ローリアン」のティラミスから名付けた「フローリアン」(368円)は、マスカルポーネチーズのムースにコーヒータンポシがよく合います。

営業時間は午前10時～午後7時。毎週火曜日定休。10月29日(日曜日)、30日(月曜日)はお休みで31日(火曜日)は営業。

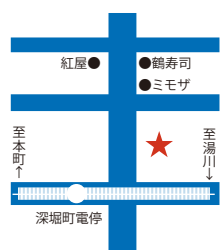


ほかに、ギフト用の焼き菓子の詰め合わせ(788円)や、バンドケーキも贈り物に人気です。

店内には優雅なティータイムのためのテーブルウェアも充実。華



なティータイムのためのテーブルウェアも充実。華



秋の収穫を祝い悪霊を追い出すアメリカのお祭り、ハロウィンは、かぼちゃをくりぬいて飾り、仮装した子供達が近所を回ってお菓子をもらって楽しいイベントです。

市内柏木町・中央病院向いの『彩美』の店頭で応募下さい。

市内在住の方、10月20日までに2000円以上のお買い物をすると、抽選でハロウィンのかわいいキッズTシャツをプレゼント中。ホクレンショップ各店のショップ、



プレゼントが当たるハロウィンのフェア フォレット各店

英語をはじめのレッスンで気軽にレッスンするのがオススメ!

『マルタスクール』は、あなたの都合の良い時間に先生が自宅に訪問してくれます。レッスンは全てマンツーマンレッスン。レッスンは800円と、リーズナブルな料金で始められる上、サービスマンも満足です。

先生と1対1なので、幼稚園児や小学生でもしっかりとレッスンを受けることができます。また、お母さんと一緒にレッスンを受けることも可能なので、安心してご利用ください。



英語はお家に来てもらえばいい マルタスクール

実施中。大人も楽しめるアートなハンブキや、目鼻口のシールを自由に貼って遊べるミニかぼちゃ、ぬいぐるみなど手軽に楽しめるものがいっぱい。

フワアレンジにかぼちゃをあしらったお菓子も個性的でおしゃれな花々は、お家に飾ったり、贈り物にもオススメです。

いまなら10月20日までに2000円以上のお買い物をすると、抽選でハロウィンのかわいいキッズTシャツをプレゼント中。ホクレンショップ各店のショップ、

遺産を探そう、
調べよう 相続その4

監修/森越法律事務所
弁護士 森越 清彦
☎56-0042

問半年前に死んだ父の遺産分けの話が進んでいません。それというのも、父と最後の1ヶ月だけ一緒にいた兄(長男)が、父の預貯金等を隠してしまい、不動産についても権利書等を一切私たちにば見せようとしません。母は5年前に亡くなり父に借金はありません。どうしたら良いのでしょうか。

答遺産分割でまず問題となるのは、被相続人の遺産にはどのようなものがあるかということです。問のようなことは、後妻さんと先妻の子どもの間等にも良く起きる問題です。さて、遺産には大きく分けて、不動産、債権等(預貯金、株券等)、動産等がありますが、調査はそれぞれに異なります。①不動産については、所在が分かっている場合は、法務局で不動産登記簿謄本を取り(誰でも取れます)、市役所で固定資産評価書を取ってください。(相続人である証明として亡父の除籍謄本、住民票の除票、自分の戸籍謄本、免許証等本人であることを示すものを持参して)又、不動産の所在が明らかでないときは市役所で亡父の固定資産台帳の閲覧・謄写を求めてください。②預貯金、証券等については、取引していた金融機関、証券会社等が分かっている場合は、直接あなたが1人でも亡父の相続人であることを証明するもの(上記)を持参して、死亡時の預貯金残高、証券取引の有無・内容を確認することが出来ます。金融機関等が正確に分からないときは、取引があったと思われる金融機関に行くしかありません。長兄が死亡直前に解約してしまっていた等が考えられる場合は、預貯金等の「元帳」の写しを貰うこととなりますが、これについては金融機関によってはくれないところもあるので、その場合は法律専門家に相談してください。③動産については高価なもの(絵画等)があれば、鑑定評価が必要になるでしょう。

interior

おしゃれなサーモメーター

寒さとともに乾燥が気になる季節。室内では暖房による乾燥が激しくなります。



お肌の大敵である乾燥を防ぐために、おしゃれなサーモメーターを探していた時に見つけたのが、「エルム温・湿度計」(1575円)。

クリアなイメージがどの部屋に置いてても似合いそう。壁に掛けると壁の色が出るので、インテリアの邪魔にならないのもうれしい。室内の空気が乾燥すると風邪をひきやすくなり、健康面からも心配。このサーモメーターで居心地の良い部屋をキープしましょう。

ページェの他に、白とブルーがあります。他に丸形もあるのでお好みでどうぞ。

問/ミ・カーサ
●末広町20-6もとい坂フラット1F ☎27-8188

nice taste! nice shop! nice job!

無料会員で何度でも紹介 市民結婚サポートセンター

生涯の伴侶を得るといことは大切なことです。が「身近に異性がいない」「出会いがない」という男女が多く、おつきあひにも至らないというケースが多いのがいまの時代です。

それなら、自分から機会を作ってみてはいかがですか。市内本通2丁目(電話問合わせセンター)のある『市民結婚サポートセンター』では、気軽な出会いのきっかけ作りに役立ちたいと、このたび無料会員を大募集。このサポートセンターでは有料会員と無料会員の制度があり、無料会員は登録するだけで希望する条件に



該当する人を何度でも紹介。その中から会いたい人が見つかったら正式会員となります(保障制度なし)。

また、最初から有料会員になりたしということもOK。有料会員の場合は、入会後30日以内の退会は全額返金90日以内にお見合ひしない

聞いて安心! 泌尿器科疾患の無料講座

おしこで困っていませんか? 悩みがあるのに気軽に相談しにくいと思いがちな泌尿器科の疾患。市内の専門医によるわかりやすいお話を聞いて、自分や家族の健康を改めて考えてみましょう。

市民公開講座「よくわかる泌尿器科疾患のお話」が、10月28日(土曜日)午後2時~午後4時に、ホテル函館ロイヤルのクラウンホール(市内大森町16-9)で行われます。先着300人まで受付。参加費は無料です。腎臓については『三木内科泌尿器科クリニック』の三木敬也先生、女性の困りご

と・失禁は『たかひろクリニック』の高廣努先生、男性の困りごと・前立腺肥大症は『平田泌尿器科』の小村秀樹先生、前立腺がんについては『岡本泌尿器科医院』の岡本知士先生、EDの予防と治療は『乃木クリニック』の佐々木正人先生が講演します。参加者の質問に答えてもらうコーナーもあります。

公開講座の申込みは、官製八分キに住所氏名、年齢、電話番号、参加人数を明記の上、下記にお申し込み下さい。当日の会場でも受付可能ですが、事前の申込みをおすすめします。

〒040-0001
函館市五稜郭町33-1
アステラス製薬
「市民講座」係
☎307201(月~金曜
日午前9時~午後5時)

おしこで困っていませんか?
市内の身近な専門医の先生のお話
よくわかる泌尿器科疾患のお話

葬儀のことなら何でもご相談を!

「家族葬」をご存じですか? 故人の生前の意思や遺族の考え方により、20~30人程度の身内だけでコンパクトな祭壇を飾り、小さな会場で経費をかけずに葬儀が、函館市内でも増えています。

1級葬祭ディレクターが多数在籍する『博善社』では、従来の観念にとわれない、オリジナルの家族葬についての無料相談や無料見積もりを受け付けています。「家族葬のいいところは、本心が故人と親しかった人だけで心のこもった葬儀を行える点です」と話すのは、同社 小泉輝明部長。



家族葬用未来祭壇

宿泊設備を有する3箇所の斎場は、いずれもご遺体の安置が24時間対応なので、住宅事情などで自宅にご遺体を安置することが難しい人も安心。また、祭壇も予算によりコンパクトにしたり、洋花を飾るなど様々な「サービス」に対応。一般葬、家族葬問わず、同社で葬儀の際は斎場使用料が無料と

「もしも」の時のために、葬儀への知識を高めておきたいものです。同社では電話受付で随時、出張無料相談を行っています。

●末広町10-12
☎271400
フリーダイヤル
0120-874841

宮前町のセレクトショップ

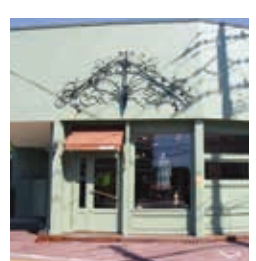
大人の女性のお洒落なカジュアル服の店といえば、市内宮前町・八幡通沿いにある「アステラス」。

オープンから3カ月経った現在、30代くらいからの女性が数多く来店し、大きな反響を呼んでいます。そこでこの店では、感謝の気持ちをこめてひと足早い「秋物セール」を開催中!



この秋人気の商品が20~50%オフで購入できる上、通常セールの対象と見逃せないところ(一部除外品有)。商品は30代からの女性のために海外で買い付けされたものが中心で、年齢に合わせた流行を楽しまることが出来ます。また、サイズが7号から17号までそろっている点も大変好評。トップスは5000円前後のものを中心に、リーズナブル

な商品や海外ブランドも取り扱っています。そのほかにも、アクセサリやバック、靴など魅力的な商品が充実。さっそく、おトクな秋のお洒落を探しに行ってみては...。営業時間は午前11時~午後7時。毎週水曜日定休。駐車場有。



ディテールズ

サークル&カルチャー訪問

動きが全く違う手拍子とステップ。スカートの動きも振り付けのひとつになります。

踊りははじめて変わったことは体力がついたことだそう。本人は気が付かないかも知れませんが、皆さん姿勢が綺麗です。

レッスン生は子供から60代、70代の人まで。フラメンコには年齢は関係ありません。やりたい時がはじめる時です。

フラメンコの特徴は即興性。即興でギターを弾いて、歌い、踊り、自分を表現することが大切。テクニックだけでなく自分の気持が大切ということ。踊っていると姿勢がよくなり体力もついて、体調が良くなったというレッスン生の声も…。胸を張って活き活きと踊ることが、いつまでも心身ともに美しくいられる秘けつのようなものでした。



『スタジオ・ラ・ベージャ』の野戸真粧美先生はスペインに行ってきたばかりだそう。時折スペインに行ってきた新しい振り付けを学んでくるそうです。この日はスペインで学んできた新しい振り付けの練習の真っ最中。



フラメンコ

フラメンコは世界に数ある舞踊の中でも、特に情熱的な踊りという印象があります。

リズムカルに打つ手拍子とステップが独特の世界を作り出していますが、踊りは一見難しそう。日本人には上手くてできるのか、どれだけ練習すれば上手になれるのでしょうか。

そんな素朴な疑問を抱きつつ、市内日吉町にあるフラメンコのダンススタジオ『スタジオ・ラ・ベージャ』のレッスンに足を運び、取材しました。



「冬は営業していないので…」との声も少なくないが、昨年から冬も営業を開始。四季ともにも姿を変える海を、自宅に在るような気分です。オスメのメニューは、人気の「モーリエ風ピロシキ」(250円)。揚げたてなのでさっぱりと

竹内結子主演映画「星に願いを」をはじめ、ロケ地としても有名なこの店の最高のエッセンスは、やはり景色だろう。目の前に広がる海や行

この時期は、午後4時頃に来店すると、夕陽が沈み、夜景へと変わってゆく様子を一望できる。「冬は営業していないので…」との声も少なくないが、昨年から冬も営業を開始。四季ともにも姿を変える海を、自宅に在るような気分です。オスメのメニューは、人気の「モーリエ風ピロシキ」(250円)。揚げたてなのでさっぱりと

市内船見町にある外き交う船、そして何と云う人墓地の細道を下って行くと、『モーリエ』が佇んでいる。オレンジロードは感動的

素晴らしい景色が最高のエッセンス

DATA

- 営業時間
午前11時～午後8時
(冬は午後7時まで)
- 定休日
毎週月曜日
- 船見町23-1
☎22-4190
<http://jns.ixla.jp/users/rareyutan138/index.html>



取材協力:スタジオ・ラ・ベージャ
講師/野戸真粧美先生 受講日/入門クラス:
月4回毎週火曜日午後6時30分～午後7時30分、
美容クラス:月4回、毎週火曜日午後7時30分～午後
8時30分 入会金/3000円 月謝/入門クラス:
8000円、美容クラス:月5000円
体験レッスン随時受付
●日吉町2-35-8 ☎54-4530

はこだて医療情報

神原循環器科内科クリニック院長 神原亨

ドクター講座

函館呼吸器内科クリニック院長 渡辺英明

眠れない夜

秋の夜長は読書には格好の静かな時間ですが、眠りたいのに眠れない夜はともかく持て余してしまうものです。「ラジオ深夜便」を聞いていても、いつまでも眠気が来ないという経験をしている人は多いことと思います。

生活習慣病を含むさまざまな病気は不眠を引き起こし、睡眠障害の大きな原因になります。一般的に不眠を訴える人の割合は11%程度なのに、糖尿病にかかっている人では25%の人が不眠に悩んでいて、2倍眠れない場合が多いのです。糖尿病の患者さんの中でも、軽症の糖尿病の人よりも、血糖の高い重症糖尿病の人に不眠の割合が高いそうです。実験で短時間しか眠らせないようにすると、健康人でも食後の血糖が高い糖尿病初期の状態になり、よく眠らせてあげると糖尿病初期の状態から正常に戻るそうです。「そのうち眠れるようになるさ」といつまでも眠れないのは、病気の元と考えると良いでしょう。

高血圧でも不眠を訴える人の割合は高くなります。自分では良く寝ているつもりなのに日中眠気のある睡眠時無呼吸の人では、寝ている間、呼吸が止まるたびに酸素が少なくなるために体が緊張して(交感神経の興奮状態)、脈拍が速くなり、血圧が上昇して不整脈や心筋梗塞の危険度が高くなると報告されています。健康な人が徹夜をすると下の血圧が10高くなるとも言われています。不眠と高血圧も関係がありなのです。

良い睡眠を得るためには、日中は明るい光にあたって昼だと体にならせず、夜になったら静かな暗い環境で寝る準備をすると頭からホルモンが出て寝やすくなります。明かりをつけたまま寝ようとするのは望ましくありません。途中トイレに行く時は安全のために明かりをつけて転ばないようにしてください。規則正しい生活が不眠の予防策です。お酒は最初の2時間は眠くなりますが、睡眠を浅くするので眠りの質を悪くします。寝酒を飲むなら睡眠薬のほうが肝臓にも悪くないし、まだマシだと思います。

●大川町12-22 ☎43-1222



気管支喘息と吸入ステロイド薬

喘息とは空気の通り道である気道に慢性的な炎症がおこり気道が非常に過敏な状態となっており、そのため咳やゼーゼー、ヒューヒューなどの喘鳴が起きてくる病気です。

喘息の治療薬には気管支拡張剤やアレルギーをおさえる薬など多くの薬がありますが、第1に選択されるべき薬は喘息の原因である炎症をおさえる吸入ステロイド薬です。以前はステロイドというだけで副作用を心配して使用をためらう患者さんも少なくありませんでしたが、最近ではその安全性がようやく認知されてきて徐々に使用が広まってきています。今年の5月に改定された成人の喘息予防・管理ガイドラインでは、軽症の喘息でも吸入ステロイド薬がまず第一、唯一に選択されるべき薬剤で、この薬でコントロールが不十分な場合に他の薬剤を追加するとはっきりと明記されました。昨年改定された小児気管支喘息治療・管理ガイドラインでも、吸入ステロイド薬は基本治療に位置づけられています。

吸入ステロイド薬には現在5種類の薬剤がありますが、各々の薬に長所と短所があり自分にあう薬を使わなければ効果も不十分になる場合があります。特に子供や高齢者などで吸い込む力が弱い人達では、薬剤の選択や吸入方法に工夫が必要になります。自分に合った薬を正しく定期的に吸入することが最も大切です。

先ごろ行われた全国調査では、喘息患者さんへの吸入ステロイド薬の普及率は5年前に比べて成人では12%から18%へ、小児では5%から8%に上昇してきています。しかし欧州に比べるとまだまだ低い状況で、特に小児での普及率が非常に低い現状です。最近の吸入ステロイド薬の普及により日本における1年間の喘息死は2000年の4473人から2005年では3196人と着実に減少してきていますが、まだまだ他の先進諸外国より高い現状です。

さらに吸入ステロイド薬の普及率を高め、且つ適正に使用していくことが大切です。

●鍛冶1-14-3 ☎35-6666



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 担当 青山
FAX (0138) 23-5699

食欲の秋。一。たまには甘い物を食べたり、美味しいドリンクを楽しみながら、のんびり過ごしたい季節ですね。今回は、素敵で気軽なカフェや有名菓子店が多数点在している本通界隈にスポットを当ててみました。ぜひ素敵なタイムを…。

読者の声

息子の一言に思わず照れた。幼稚園年中の我が息子。幼稚園に行きだしてから、親が教えていないことも話すようになってきた。先日、「どうしてパパとママは結婚したの？」と質問してきた。返事に困って思いつた答えは「〇〇息子の名前と△△娘の名前に出会ったために結婚したんだよ」と答えた。それが正しかったのか否かはわからない。それから数カ月がたつて息子は自分か赤ちゃんだった頃の写真正と私達夫婦の結婚写真を眺めながら、わたしに一言「ママ…パパと結婚してくれて有難う！」。私は突然そんなことを言われえっ？？？ 息子を見つめると、「だって、ぼくと△△娘の名前に会えたんだよ。よかったしょ。」うれいやら照れるやら5歳児つてこんな発言もできるんだとビックリした。できごとです。

「健康な私は何をしているんだろ」と思っています。いまも紙面を楽しく読んでいます。只今失業中でなかなか思い通りにいかないばかりです。8月29日号の特別企画(工藤靖也さんという生き方を)を読み、「健康な私は何をしているんだろ」と思えなくなりました。これからはステキな紙面待っています。

「山の手3丁目、N.F.」*ありがとうございます。いまは大変な時期かも知れませんが、焦らず、前向きに暮らしてゆければ、きっといいことがあるのでは…と思えます。

「あおぞら気分」チェックしてみたくまりました。「あおぞら気分」チェックしてみたくまりました。前向きな気分でも周囲に感謝できる。工藤靖也さん。読んで素敵な人なんだ。私も少しは見習わないとダメだと反省しています。とてもきれいな絵を描かれて、心が癒されました。

向の8月29日号：作る側も読者の皆様からの反応が気になっていました。たくさん共感のお便りをいただきました。お便りを寄せていただいた皆様に感謝します。そして、このような企画に共感していただける方がとても多いこの街を、とても素敵に思っています。

街角情報

「あおぞら気分」チェックしてみたくまりました。前向きな気分でも周囲に感謝できる。工藤靖也さん。読んで素敵な人なんだ。私も少しは見習わないとダメだと反省しています。とてもきれいな絵を描かれて、心が癒されました。

青は通販

エバメルゲルクリーム

スポーツの後にエバメルゲルクリーム風呂

スポーツの秋ですね。アウトドアにインドアに、スポーツを楽しんでいる人も多いのではなからうか。そしてスポーツの後はゆつくりとお風呂に浸かりたいもの…。

本紙・通販コーナーのロングセラー商品として人気のエバメルゲルクリームのお風呂はいかがでしょうか。

方法は、エバメルゲルクリームをスプーンで一杯ほどすくって熱すぎないお湯の中に溶かし入れ、混ぜ合わせます。これだけでとてもまろやかなお湯になり、湯上がりの肌がスベスベになります。また、アウトドアスポーツの後は、紫外線によってお肌や髪の毛がダメージを受けているものですが、エバメルゲルクリーム風呂ならお肌や髪の毛のケアもバッチリ！



180g入 宅配料込
3,700円

人気商品につき、ご注文から宅配までにお時間をいただく場合がございますので、予めご了承下さい。

お申し込み・お問い合わせ
株式会社青いぼすとHD
phone 23-5688

◆受付◆
月～金曜日
午前9時～午後6時
(担当/本間)

次号予告

10月31日(火) 乞うご期待!!
食欲の秋、肉料理特集

効率よいコマースをお考えの皆様へ…
新聞や雑誌、フリーペーパー等にコマースをお考えの皆様へ…。

青いぼすと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。

お申し込み・お問い合わせは ☎23-5688迄

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

編集後記

先月、青森県立美術館にジャガールの『アレコ』とアメリカ亡命時代』を覗いてみた。作品の迫力と歴史の重みに感銘し、帰り道でしばらくの間、言葉も出なかった。自分の生き方の何か参考になればと鑑賞したが、そんなレベルのものではないと痛感。(慎)

鏡を見るのが怖い今日この頃。美容形成で体験取材をした。2、3日後から肌が引き締まりシミも薄くなってきたように感じた。やはりお肌をいじるときれいになるんだと聞いたが、今はすくすく納得している。(345)

表紙一杯のおにぎり型ボールにビックリする本「野球食」。野球人のための食生活の注意点を1回表から始まって全インニングに添って書かれている。コンビニで栄養バランスをとる、遠征先で泊まったホテルの朝食/バイキングの選び方など誰が読んでも面白そう!(チョコ)

秋は、スイートポテトにパンプリンパイ、リンゴのプリザーブと、野菜や果物を使ったお菓子がおいしい季節。昔はせつせとお菓子作りにも励んだけれど、今はお金さえ出せば何処でも簡単に手に入る時代。でも実は今食べたいのはカボチャ団子です。(亜)

姉が函館を離れ、妹も離れ、近くに住む姉妹がいなくなりました。“何かあった時にお願ひできる人がいる”そう思うだけでも、心は軽くなる。生まれも育ちも函館の私だが、少しだけ転勤族の気持ちが分かる今日この頃。(BP)

お酢にはまっています。あちこちから取り寄せておいしい黒酢を追求、変わりどころでは、いちじく、ざくろ、紅芋、パイナップルなどの濃縮・熟成された味を飲み比べ。お湯や炭酸で割って晩酌のようにチビチビやると疲れが取れる気がして、あー、たまらない。(たーた)



合は6500円。詳細は函館YWC A ☎51-5262まで。
プレゼント
『モーリエ』より、『ロシキセット』(700円)の食事券を3名様様に
今回の『いい店をつけた』コーナーで紹介した『モーリエ』より、『ロシキセット』(700円)の食事券を3名様様に
3名様様にプレゼント。お方に郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記し、青いぼすとに対するご感想もたろがりとお書きの上〒040-8605、函館どつく内・株式会社青いぼすとHD『モーリエプレゼント』係までどうぞ。締切は10月27日。



スポットライト

街で話題の最新情報にスポットをあて、青いぼすと記者が徹底チエック！

気軽に味わえるメニューが充実！

レモン・ハウス元町店

1924年、函館駅前に1軒のハム店を開いたのが、カール・レイモンの歴史のはじまり。

その技術と食育へのこだわりを忠実に受け継いだハム・ソーセージは、函館市内はもとより、全国的にも有名です。

市内元町の二十間坂・東本願寺正門前にあるのが『レモン・ハウス元町店』。カール・レイモンが工場として昭和62年まで使っていたというゆかりのある場所でもあります。

元町店の魅力のひとつである2階の「歴史展示館」では、生涯をハム・ソーセージ作りに捧げたカール・レイモンの情熱に触れることができます。

もちろん、この店の魅力はこれだけではありません。それまで店内でしか味わうことができなかった人気ナンバーワンの焼きソーセージ「チューリン・スライズ」(399円)、「スライスドッグ」(399円)、「レモン・サンド」(各399円)などの軽食



「アーストワードコーナー」は、西部地区を散策した後に立ち寄れるスポットとして好評。ひご賞味下さい。いまなら、「青いぼすと」で「焼きソーセージセット」にソフトドリンク類は、小さな子供から年配の人まで幅広い層に人気有。

●元町30-3
☎22,4596



「焼きソーセージセット」(1080円)は、レモン・ハウスの人気の品がそろった究極の逸品。マイスター・レイモンの技術と函館の風土を、ぜ

