

# 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  
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](mailto:aoi-post@aurora.ocn.ne.jp)



## シェイプパンプ セントラルフィットネスクラブ330 函館

■“新感覚の筋トレで速攻シェイプアップ”と話題の「シェイプパンプ」。効率良く脂肪を燃焼するためには筋肉をつける必要がありますが、女性は筋カトレーニングで挫折してしまうこともしばしば。しかし、バーベルを使い音楽に合わせてトレーニングする「シェイプパンプ」なら、楽しみながら続けられると好評。■重さは1人ひとりに合わせて行うので、年齢は幅広く可。マイナスイオン発生中のスタジオで心地良い汗をかきたい人は、ぜひフィットネスメンバーに! 月会費4200円~。入会方法は電話でお問い合わせを…。営業時間は午前10時~午後10時30分(毎週土曜日は午後10時まで。毎週日曜日・祝日は午後7時まで)。毎月15、16日は休館日。駐車場有。◆若松町6-3 ☎23-2121◆



## 年齢を問わず、ダンスを楽しもう! Rダンスカンパニー

■踊ることが好きなら年齢は関係ない! この10月に7周年を迎えた市内末広町の『Rダンスカンパニー』には4歳から70代までの幅広い年齢層が集まり、ヒップホップやジャズダンスを楽しんでいます。「それぞれの目的の中で、好きなジャンルを見つけられるのがダンスの魅力」と話すのは、主宰の高野理恵子先生。体力に自信のない人は「ストレッチ」(時間、受講料など応相談)や「ソフトエアロビクス」(毎週木曜日午前、受講料5000円)から…。本格的に踊ってみたいという人は、「ヒップホップ」「ジャズダンス」(各毎週1回、受講料1カ月5250円)を! 見学自由、無料体験レッスン有。受講生随時募集中。◆末広町9-9 カルチャーセンター臥牛館2階 ☎23-7121◆



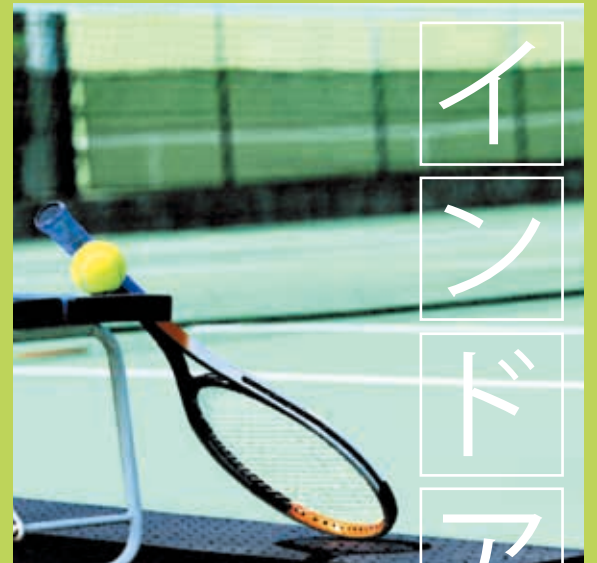
## テニスで爽やかな汗を! ピア・インドアテニススクール

■インドアテニスで運動不足解消と仲間作りを! 開業25年という道内インドアテニススクールの草分け『ピア・インドアテニススクール』には、老若男女問わずたくさんのテニス好きが集まり、爽やかな汗を流しています。中には80代のプレイヤーや、60代で本格的な大会に出場しているプレイヤーも…。■11月14日からスタートする第150期初級コースは、初めてラケットを握る人におすすめ。11月27日までに申し込みとラケットがプレゼントされますので、テニスをはじめるならぜひこの機会に! ■受講日は毎週水曜日午前11時5分~または毎週金曜日午後2時15分~(各1時間30分)。受講料は2カ月分12600円。見学随時。11月27日まで無料体験有(事前電話申込)。◆富岡町3-23-4 ☎42-0677◆



## 楽しくスイミング ルネサンス函館

■楽しいから好きになる、好きだから上手くなる、“エンジョイスイミング”。■『ルネサンス函館』のスイミングは、楽しみながら健康になれると評判。顔を水につけるところからはじまって、バタ足までをマスターする初心者のクラスをはじめ、クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライの泳法を学ぶクラス、泳げなくてもすぐに充実感を味わえる水中ウォーキングや水中ジョギングなどがあり、ダイエットやメタボリックシンドローム解消にもオススメ。色々なレッスンを受けたい人も、初歩からじっくりはじめたい人もぜひ! ■月会費4725円~。営業時間は午前10時~午後11時(毎週土曜日は午後9時まで、毎週日曜日は午後7時まで)。毎週金曜日休館。駐車場有。◆鍛冶2-6-15 ☎30-1311◆



イン  
ド  
ア  
で  
汗  
を  
流  
す

## 2006 秋~冬 スポーツ&カルチャー特集

■寒くなってきたから、仕事の後や休日は家でテレビでも観ながらのんびり… ■いやいや、そんな発想はいけませんよ ■どんどん寒くなるこの季節だからこそ、しっかり運動して爽やかな汗を流すことが大切です ■「でも、面倒になって長続きしそうにない」という人も少なくないはず ■そこで今回は、楽しくて適度な運動量のインドアスポーツ&カルチャーにスポットを当ててみました ■長続きさせるコツは、まず明確な目標を持つこと、そして、仲間を作って交流することです ■さあ、思い立ったらさっそく、タオル持参でレッツ、トライ! ■

## あなたもフラガールに！ カプアリコリア村木小百合



■テンポがゆったりで癒しのイメージがあるフラは、実際に踊ってみると手を横にキープしたり体の重心を下に保つなど、かなりの運動量。今年話題の映画「フラガール」の人氣もあり、若い女性にも注目のダンスです。「裸足で踊る解放感と、ハワイの音楽のゆったりしたテンポで幅広い年齢層が踊ることができ、華やかな衣装をつけて披露できる、というたくさん魅力があります」と話すカプア村木先生。腹筋など体の内側の筋肉が鍛えられるので自然に姿勢がよくなる人が多いのだそう。毎週火・金曜日には市内本町のいしい画廊、毎週木曜日にはルネサンス函館で、会員でなくても利用できるフラスクールがあります。自宅スタジオでもレッスン有。お気軽に参加してみたいかが。◆上野町7-37 ☎57-9482◆

## 歌謡曲でフラメンコを！ 野戸眞粧美フラメンコ教室



■手足の華麗な動き、艶やかで華やかな舞踏として人気のフラメンコは、いまや子供から50～60代まで幅広い年齢層の人が楽しむダンスです。■今回は特別に、期間限定で初心者でも参加できる「歌謡曲でフラメンコ」というクラスを開設します。体を楽しく動かすことを目的としながらフラメンコの基本にふれることができる内容です。■12月～来年2月の3カ月間に全10回で10000円。なじみのある曲に合わせ、うっすら汗をかくようなテンポで踊るので誰でも安心して気軽にフラメンコに取り組むことができるそうです。詳しくは電話にて直接お問い合わせ下さい。■そのほか、「本科クラス」「美容クラス」「子どもフラメンコ教室」など、多彩なクラスがあり人気を集めています。◆日吉町2-35-8 ☎54-4530◆

## ピラティス&ヨガの融合 ペアーレ函館



■ペアーレ函館の「はじめてのピラティス&ヨガ」は、ピラティスとヨガの要素を取入れた初心者のための講座です。ピラティスはベットの上でもりハビリができるようにと考案されたエクササイズで、呼吸と動きで体を調和させ、骨盤を調整して体幹部の筋肉を鍛える効果があります。ピラティスとヨガはどちらも柔軟性と力をつける点で共通しているので、この講座では2つを融合してより効果的に行われます。エクササイズはゆるやかでゆったりしているので、運動が苦手とか今まで運動らしいことをしていないという人でも無理なく体力をつけられます。講師は大桃理香先生。講座は毎週水曜日午前11時40分～午後0時50分で、全20回です。期間は10月～3月末。途中入講もできます。◆乃木町8-15 ☎31-1464◆

## 華麗な社交ダンスを！ いのまたダンススクール



■優雅なワルツ、軽快なチャチャチャ、情熱的なルンバ…。■『いのまたダンススクール』では、華麗な社交ダンスを楽しくレッスンしている。40～70代のレッスン生は皆、姿勢が良く、ステップを踏むことで足腰も丈夫になるのだそう。また、発表会などでお洒落を楽しめるのも社交ダンスの魅力のひとつといえる。■初心者におすすめの「入門コース」（3カ月）は、週1回（毎週火曜日の午後1～2時と毎週水曜日の午後7～8時）で月会費3150円。上・中級のレッスンや個人レッスンも有。■いまなら、「青いぼすとを見た」で、入会金2500円をサービス（ただし、12月末日まで申込）。無料体験レッスンと見学は受付中（要予約）。営業時間は午前11時～午後10時。毎週日曜日定休。駐車場有。◆富岡3-10-5 ☎41-3107◆

## 心身鍛練に太極拳 ペアーレ函館



■太極拳は、中国で生まれた伝統のある武術です。力の弱い人でも力のある相手を倒すことができる拳法の技ですが、いまでは養生法として心身鍛練のために行う人が増えています。■陰陽思想を基本にした動きは総べて自然の理にかなない、呼吸を整えて全身の経絡を活性化させ心身のバランスを整えます。ゆっくりとした動きは行ってみると意外と運動量があり、体がスッキリ爽やかになります。■講座は入門、初級、中級があつて、はじめてから10年以上という人から入講したばかりという人まで、受講生は幅広く所属しています。講師は沢谷進先生。初級・入門は毎週月曜日午前10時～午前11時ほか。会場はペアーレ函館。受講期間は原則として10月～3月末ですが、途中入講も可能。◆乃木町8-15 ☎31-1464◆

## ストレッチ・ヨガ 函館YWCA



■ヨガは心と身体を同時に鍛えて心身のバランスを整えます。■『函館YWCA』の久保美世先生の「ストレッチ・ヨガ」は、やさしいストレッチや無理のないポーズで、頭の先から足の先まで関節をほぐしながら筋肉をゆるめます。■心拍数を上げずに筋肉を鍛え、柔軟性を養うヨガは年齢を問わず体の固い人も無理なくはじめられ、けがの予防にもなります。ゆったりとした呼吸は横隔膜を上下させて内臓をマッサージする効果があり、さらに自律神経を整える効果もあります。細胞を活性化させて、体が中から変わる感覚をあなたもぜひ1度体験してみてください。■毎月3回、金曜日午後1時～午後2時30分。休みは不定期となります。月謝は5250円で、そのほかに諸経費がかかります。◆松陰町1-12 ☎51-5262◆

## ゆとりある円熟人生のストーリーを

### 野村證券株式会社函館支店

超高齢化社会を迎え、と定年後の人生は20年あり、リタイア後のゆとりある円熟人生を送るために、一緒に考えてみませんか？

平均寿命からみる



リタイア後のゆとりある円熟人生を送るために、一緒に考えてみませんか？

平均寿命からみる

超高齢化社会を迎え、と定年後の人生は20年あり、リタイア後のゆとりある円熟人生を送るために、一緒に考えてみませんか？

平均寿命からみる

## MY WAY

### 全力投球

美容用チョコを全身に塗って脂肪燃焼と美肌効果を促す「チョコレートスパ」や、温めたゴマ油を顔にたらして脳を瞑想状態にする「シロダーラ」など、有名女性雑誌などで紹介されて全国の女性を魅了する「癒し系」エステを、ここ函館で次々に登場させている話題のエステサロン、それが市内大通3丁目にある「ポートルボータ」。

オーナーの中村亜紀子さんは「もともと痩身エステをしていたサロンに勤めていたので、自分の

店でも痩身エステが中心でした。でも、痩身は継続してサロンに足を運ぶことが必要なので、中には途中でサロンに来るのが嫌になつてしまつてもいるんです。そんな人達に、たまには痩せることを忘れて息抜きをしてもらいたい。そんな思いで「癒し系」のエステの技術を取得しました。

業界のあらゆる情報を敏感にキャッチしてこれぞと思ったものは研修を受けるなどして技術を身につけ、入念なモニターリングの後、サロンのラインナップに加える。そんな熱心さに持ち前のセンスも手伝って、いまでは幅広い年齢層が癒しを求めて、サロンに足を運んでいる。

「この仕事をはじめてから、世の中には疲れていく人がとても多いのだと、つくづく感じています。お客様とできる限りコミュニケーションを深めて、その人にぴったりの癒しを体験していただきたいですね」

もうすぐ開業から3年目。今後は痩身、癒し系ともにトータル的に「美しく健康に…」を考えたサロン作りをしてゆきたいというのが目標。気軽に、あるいは継続的に利用できるようにと料金は至ってリーズナブル。毎日多忙だが、利用者の喜びの声が元気の素という。

たまには痩せることを忘れて息抜きを…。それが癒し系” エステをはじめたきっかけ。



エステサロンポートルボータ オーナー 中村 亜紀子 さん

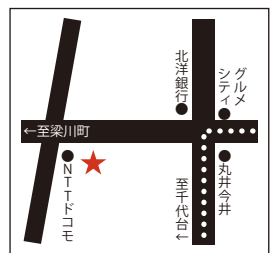
〇L時代にエステシャンを志し、平成17年に念願の独立開業。減量サイスタウンといった痩身エステの評判はもとより、数々の「癒し系」エステが話題を集

## LUNCH BOX

### リストランテイタリアーノ ポロネ ディブオーノ

市内梁川町・ベルクラシック函館1階にある『リストランテ イタリアーノ ポロネ ディブオーノ』で、ぜひとも食べたいランチは「特選黒毛和牛ハンバーグプレートグラタン風トリオ」(数量限定)。

鉄板にのったあつあつのハンバーグにたっぷりかかっているのはデミグラ&ホワイトソース。ハンバーグは肉の中に肉汁を閉じ込めた独特の作り方でナイフのいらぬ柔らかさ。ソースをからめたジュシーたっぷりの肉の味は最上級。ぜひご賞味あれ！



特選黒毛和牛ハンバーグプレートグラタン風トリオ 1280円 (サラダ、自家製パン、ドリンク付)

営業時間/午前11時~午後3時 (LO:2時)  
定休日/毎週火曜日(営業の場合有)  
●梁川町4-11  
ベルクラシック函館1階  
☎55-1200

## 青ほの心

### 江戸しぐさ

「江戸しぐさ」という言葉を最近聞くようになり、また公共広告機構が東京の地下鉄駅構内に掲示したポスターに「江戸っ子が実践した、都市生活の知恵」として紹介されたのがきっかけで、各方面に注目されるようになったようです。

もともとは、江戸の商人の心構えとして口伝に伝承されてきたものだと思います。いわば、江戸の生活の知恵とでもいうべきもの。人と人とが暮らしてゆく上で、何げない心遣いや、ちょっとした思いやりの行為が、関係をスムーズにして暮らしやすい環境を作る。そのことを江戸の町の人々は実践してきたといえます。江戸しぐさがちんとできれば、人間関係が円滑になって商売繁盛し、ひいては江戸も日本の国も平和を維持できるとされました。例えば「傘かかげ」というのは、雨の道ですれ違う時、傘を傾けて相手に雨水が掛からないよう心遣いすること。「ごぶしごぶし」は、乗り物に人が乗って来たら腰を浮かせてごぶしごぶしと席を詰め、後の人が座れる空間を作ること。いずれも譲り合う気持ちや、人に対する心配りからの行為です。

しかし大切なのは、個々の「しぐさ」の底流に流れる考え方です。根底にあるのは、人間に対する深い思いやりの精神。江戸しぐさには「初対面の人に地位、経歴、肩書を聞かないのが作法」というものもあります。つまり先入観で人をみないということです。仏の前では人は平等」と言う考え方もあったそうです。

そのほか、「自分と違う意見をないがしろにしない」「教養とは読み書きではなく人格をみがくこと」「知ったかぶりをしてない」「人を肩書で判断しない」などがあり、江戸しぐさには異なった意見を受け入れ他人を思いやる懐の深さがあることが分かります。

江戸の町は当時、世界最大の都市で人口密度は現在の東京より高かったそうです。そんな中、どうすれば気持ちよく暮らせるか工夫して生活した人々の知恵から生まれたのが江戸しぐさといえます。それはお上から強制されたものなどなく、町民自らが暮らした中から見出し伝承していった生

生きた鰻を包丁でさき、串を打って強火で焼き白焼きにする。蒸し器で丁度よい柔らかさにし、タレをつけて焼けば旨い蒲焼きができる。よって蒸し器は大事な役割を担っていて頑丈でうまく蒸せるものでなければならぬ。うちの蒸し器は35センチの立方体で左右に取っ手がついている。それを持ち上げ湯量をやり絶えず湯を補給し底が焦げつかないようにしている。

八月の末に片方の取っ手がとれてしまった。このままでは湯がはかれないから早急に修理しなければならぬ。栄町のM製作所に電話した。翌日、車で出かけた。20年前を思い出した。「鰻を蒸すのに使うのかね。なるだけ丈夫に」小柄だが腕は太く、大きな手は節くれだっていた。60歳過ぎだろうか。

4、5日して行ってみると新品の蒸し器が銀色に輝いていた。「少々手荒にしても20年は大丈夫」とご主人は胸をはった。

横に車を止め引き戸をあけた。すぐが10坪程の仕事場になっていて全く変わっていなかった。床も土間のままだ。「ご免ください」と呼ぶと50代半ばの方が奥から出てきた。私と同年代だ。用件を依頼しながらこれは20年前にここでつくってもらったものでご主人は元気ですかと尋ねた。彼は自分は息子で親父は10年前に亡くなったことを話した。そして「これは親父が…」と呟き掌で感触を確かめている。それから彼は仕事にとりかかった。素早いそれでいて丁寧な手捌きで作業をおえた。取っ手は元通りになっていた。「他にも傷んでいたんで大体なおしときました」と晴れ晴れした顔で手渡してくれた。何だか嬉しかった。私は代金を支払い、礼を言って仕事場をあとにした。

修理してからは以前にもまして鰻がふっくらおいしそうに蒸せるようになった。気のせいではない。何しろこの蒸し器には親子二代の職人の気持ちがかめられているのだ。

大切に大切に使っていきたい。(川魚料理店主)

おもしろ雑学

同音異義語編

同じ発音で意味の違う言葉です。正しい漢字を選んで下さい。

1. 音楽にかんしんを持つ 2. 親孝行でかんしんな子 3. 暴力の応酬はかんしんに堪えない (a. 寒心 b. 関心 c. 感心)
4. 非行少年のこうせい 5. こうせい年金 6. 家族こうせい (d. 構成 e. 厚生 f. 更生)
7. しき会長候補 8. 行楽のしき 9. しき到来 (g. 時季 h. 次期 i. 時機)
10. 名簿から名をしようきやくする 11. 負債をしようきやくする 12. しようきやく (j. 焼却 k. 償却 l. 消却)
13. 賊がしんにゆうする 14. 海水がしんにゆうする 15. しんにゆう禁止区域 (m. 進入 n. 侵入 o. 浸入)
16. 左右たいしよう 17. たいしよう的な性格 18. 女性をたいしようにした雑誌 (p. 対象 q. 対照 r. 対称)

答え

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

Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

大好評、お得用1000円セット

食卓に美味しいパンを！天然酵母と厳選素材のパンが人気の、市内高丘町・函館大学の坂の坂上にある「パンのほりかわ」では、お得用1000円セット」が大好評です。



ごまがきつり詰まった生地におリーブオイルの風味、外はサクサク、中はモチモチの「セサミロール」(2個)や「チョコ」&「アールグレイ」&「抹茶」&「小豆」など全4種類日替りの「パウンドケーキ」、1センチ角のチーズがたっぷり入った「チーズエビ」といった新製品をはじめ、「ちぎりバター」「ハンド・ミニ」「モンモキ」「あんこ」「クリーム」「全粒くるみ」「バターロール」「レズンロール」の全11品セット(通常合計1220円)が12月13日までの期間中、何

と1000円に！お得用1000円セットは青いぼすと宅配エリアに限り無料配達可(要前日予約)。セット以外でも1000円以上の購入の場合、青いぼすと宅配エリア無料配達可。また、セットの店頭販売は午後1時〜。12月14日以降はセット内容を変えて、引き続きお得用1000円セットの販売をします。営業時間は午前8時〜午後7時。毎週月曜日定休。年末は12月30日まで、年始は1月6日より営業します。 ●高丘町46-10 ☎59-18000

パンのほりかわ

無料相談有、經理の不安を解消するなら...

山内会計事務所



会社や商店を経営していると、日々の会計処理や帳簿作成はもうろくに、決算対策や節税対策など悩みのタネはつきないもの。ましてや新規開業ともなると、会計面でどんな準備が必要か分からなくて不安と疑問が山積み...、ということがあるのでは？ また、サラリーマンの家庭の中でも、時には税金問題などで、どうしていいのか苦慮している...、という人もいらっしゃるでしょう。

そんな時は、市内千歳町の「セシビル内」山内会計事務所」に相談してみませんか。資格を持った42歳の



経験豊富な税理士が様々な疑問に答え、的確にアドバイスしてくれます。相談者の立場に立つて共に考えてくれるので、会社へのよきプレッシャーとして経営や経営のパートナーとして心強い存在です。気になる料金ですが、良心的に設定してあるので、安心してお問い合わせください。

●千歳町9-11  
△「セシビル」5階  
☎26-26000

黒豚しゃぶしゃぶランチでお肌つるる

市内広野町にある「はこだて亭」の「黒豚しゃぶしゃぶランチ」(1480円)が「美味しくて美しくなる」と評判を呼んでいます。さつまいもを主食にした鹿児島産の六白黒豚は上質の脂身とコラーゲンがありながらさつぱりした肉の味わいが特徴。メニューは料理3品と最後にそばが付きます。肉の美味しさとお肌つるる

効果のある「コラーゲン」がたっぷりと溶け込んだ汁と一緒にそばを食べるのが通常のたとか。このしゃぶしゃぶを食べた翌日は化粧のノリが違つとお客さんの間では評判になっているそう。美味しくて美しくなるランチを、あなたも試してみませんか！

海の見える個室から大人数の会食が出来る大広間まで、色々な使い方が出来る広さも魅力です。営業時間は午前11時30分〜午後11時。ランチタイムは午後2時まで。年中無休。駐車場完備126台。 ●広野町1-1 ☎55-3330

海鮮料理 はこだて亭

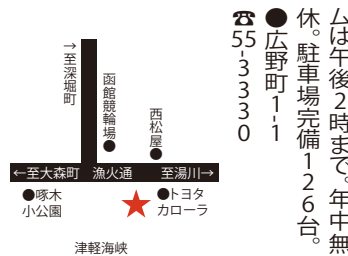
食事療法の第1歩はお試しセットで

健康管理食宅配サービスけんたくん函館店

食事制限のある人の食事の用意は大変。そこでオアシスとしたのが、「健康管理食宅配サービスけんたくん函館店」。食事制限のある人はもちろん、生活習慣病予防や1人暮らしの人のダイエット食としてなど幅広く利用できます。

オアシスは「1週間おためしセット」(7食分)。栄養バランスを考えた「ひまわり御膳」は3360円(通常1食560円)。「糖尿・ダイエット食の「すみれ御膳」と減塩食の「すずらん御膳」は各4440円(通常各1食740円)。「腎臓食の「れんげ御膳」は4980円(通常1食740円)。

特別の栄養早見表を用意していますので、必要な場合は持参の上、かかりつけの医師にご相談下さい。 ●中道1-25-11 「フリーダイヤル」0120-098156



いる点も好評。どんな味なのか、どんな食材が使われているのか、まずは一度試してみたいか、なお食



※写真は一例です。

法テラス(日本司法 支援センター)について

監修/植松法律事務所  
弁護士 植松 直  
☎43-0519

**問**最近、法テラスというものが業務を開始したと聞いたのですが、法テラスってなんですか?

**答**法テラスは、正式には日本司法支援センターという名称の機関であり、全国において、民事・刑事を問わず法による紛争の解決に必要な情報やサービスの提供が受けられる社会を目指して作られた総合法律支援法に基づき、今年の春に設立された独立行政法人です。

法テラスは、10月2日から業務を開始しております。法テラスは、全国の地方裁判所がある地域に地方事務所がおかれており、函館でも「法テラス函館」という地方事務所がJR函館駅前の三井生命ビル内にあります。法テラスの業務内容は、大きく①情報提供業務、②民事法律扶助業務、③司法過疎対策業務、④犯罪被害者支援業務、⑤国選弁護関連業務と5つあります。このうち特に皆さんに関連するのは①と②だと思います。①情報提供業務とは、トラブルに巻き込まれたけれど、それが法律問題なのかどうか、さらにはどこに相談したら良いかわからないという方に法制度に関する情報や相談機関・団体等を無料で紹介する業務です。具体的には、東京にある法テラスのコールセンターで電話による情報提供を行っており、問い合わせ先電話番号は、0570-078374となっています。また、②民事法律扶助業務とは、資力の乏しい方が法的トラブルに出会ったときに、弁護士等による無料法律相談を行い、さらに要件を充たす方については裁判費用や弁護士費用等の立替を行う業務です。現在、法テラス函館でも毎週木曜日に定期無料法律相談を行っています(要予約:電話050-3383-5560)。無料法律相談が受けられる具体的な資力基準の要件については、上記コールセンターや法テラス函館地方事務所に問い合わせると良いでしょう。

interior

チベタンラグのミニラグ

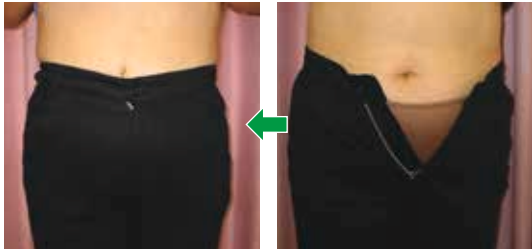
「はこだて工芸舎」で見つけたチベタンラグの鮮やかで深みのある色と柄に魅せられました。家族の繁栄と幸せを願った豊かな発色の花や動物、吉祥柄などの様々な模様があります。

ヤクの原毛を使っているので夏はサラッとして、冬は暖かくと快適な座り心地も魅力。ダイニングの椅子に敷いたり、床に絵を飾る感覚で置いてみるのもいいかも。ミニラグは赤9660円、ブルー10080円。

「チベタンラグ展」が11月24日(金)～12月5日(火)に開催され、11月25日には絨毯研究家のお話もあります。詳しくはお問い合わせをどうぞ。

●元町32-5 ☎22-7706

nice taste! nice shop! nice job!



**脂肪燃焼でラクラクダイエット**

市内富岡3丁目の『オリブサロン山川』で行っている脂肪燃焼ダイエットで減量成功のオナーを見て、本紙記者もチャレンジしてみました。

記者はここ10年間で体重が増え続け、最近では食事量を減らしても体重は一向に減らず、体調もいまひとつでした。ダイエットは1週間のメニューがあり、まずはスープを作って毎日飲みます。食事メニューは毎日変わり、決められた範囲ならお腹いっぱい食べてもよく、空腹で辛いということがないので挫折しないのだと思いました。

仕事をしながらでもラクラク実行できて、1週間で

2キロ減。体重が少なめの人は痩せにくいそうですが、記者は目標通りの数値で満足。じりじりだった服がまた着られるようになり、肌にもツヤが出たようです。ダイエットにありがちな肌のかたまりやトラブルが起きないようにエステもメニューに組み込まれているので、単に痩せるだけでなく、きれいに痩せられます。

**脂肪燃焼ダイエット** エステの1週間メニューは料金50000円。現在、モニター(1回限定)になると28000円です。

●富岡3丁4 ☎45-6760

**函館初、デジタルプリントショップオープン**

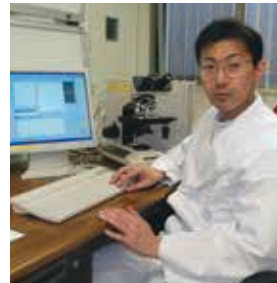
市内富岡町にある「印刷アイデア工房」内にこの11月、函館初の「デジタルプリントショップ」がオープンしました。

「あなたのための印刷屋さん」というコンセプトでは、少ない数の年賀状や名刺などの印刷物を注文できるので、様々な用途に応じて気軽に利用できる、好評。年賀状や名刺は10枚から注文可。似顔絵入りの名刺も承ります。現在、オープン記念キャンペーンにつき、店頭引き渡しで「年賀状」(カバー)10枚1200円、50枚2500円、100枚3800円とリーズナブル(デザイン等により多少異なる場合があります)。配達料は200円。

ちなみに、この店は「アイデアおぼさんの印刷屋」という愛称もあります。「アイデアおぼさん」は、社長のハイブ役、商品の見直しや手直し、企画など、アイデアを生かした活動にも取り組んでいます。「ほかの人と

は違う年賀状を作りたい」「自分らしい名刺を作りたい」というアナタは「アイデアおぼさん」のいるこの店で、ひと味違ったものを作ってみてはいかが…。営業時間は午前9時～午後6時。毎週日曜日と祝日定休。駐車場有。

●宮前町14-6 ☎43-3990



敦川浩之先生  
はベッド数19床、透析施設は25床と、容態が急変した場合でも直ちに対応できます。遠方に通院していた人は入院設備もある同院も

**桔梗町に腎専門医院!**

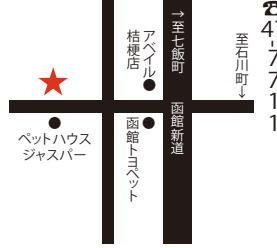
生活習慣病罹患者が増加し、それにより腎臓病を併発する人が増えています。誰もがかかる可能性があり、腎臓病治療の重要性が高まる中、この11月15日、市内桔梗町に『函館泌尿器科』が開業されます。同院は診療だけでなく手術も行い、透析センター、入院設備も

整った医院です。通院治療だけでなく、外科的治療が行える泌尿器科の専門医院が少なかった函館では待望の施設。院長は平田泌尿器科で5年間勤務した敦川浩之先生。敦川院長の専門は泌尿器科で手術経験が豊富。開腹せず体に負担の少ない内視鏡手術も

700人以上を経験しています。入院設備はベッド数19床、透析施設は25床と、容態が急変した場合でも直ちに対応できます。遠方に通院していた人は入院設備もある同院

なら通院しやすくまた安心です。さらに道内でも行っている病院が極めて少く、函館では唯一同院のみの再発・再燃を治療する副作用の少ない自己免疫療法も希望しない場合はご相談をお勧めします。

●桔梗町4-18-142 ☎47-7711



**函館泌尿器科**

→至七飯町  
アベール  
桔梗店  
函館新道  
函館トレスト  
ペットハウス  
ジャスパー

**院長特別セッション予約開始**

現在アメリカのロサンゼルスで世界的なアスリートやカリスマモデルなど、多くのセレブを顧客に持つ『カイロバランスやまだ』(ヒーリングサロン)の山田清隆院長がセッションのため12月5日から12月30日まで帰国します。

山田院長のロサンゼルスでの評価は高く、日本からセッションを受けに行く人もいたほど。今回の帰国は、そのような人達などの強い要望があり、約2年ぶりにセッションのための帰国が実現しました。セッションの特徴は、ストレ



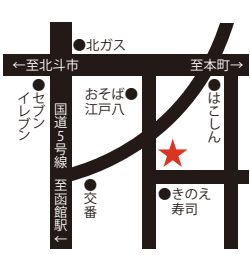
スリリース(開放)により、身体の不調を根本から改善するもの。心と身体のバランスを整え、自然治療力がアップする効果も期待できます。

1回のセッションは約60分で8000円。ロサンゼルスで同じセッションを受けると1200ドル(約14000円)とのこと。

●人見町20-6 ☎32-6305

**カイロバランスやまだ**

クライアントによってはセッションに感動し、チップも含めて3000ドル(約35000円)を置いてゆくこともあるのだそう。今回は1人でも多くの人のために、地元ならではの嬉しい料金設定となりました。ぜひ、この機会に一流のセラピストのセッションを受けてみてはいかがですか。山田院長の帰国はすでにロミで広がっており、予約も入っておりますのでお早めどうぞ。営業時間は午前10時～午後8時(完全予約制)。駐車場有。



**印刷アイデア工房**

北ガス  
北斗市  
おそば  
江戸八  
はこじん  
きのえ  
寿司  
イレーブ  
交番  
至本町  
至函館  
至国道5号線  
至函館駅

# サークル&カルチャー訪問

■レッスンはグループレッスンと個人レッスンがあります。今回はグループレッスンを紹介します。

■10年習っているというレッスン生が習いはじめた動機は、「60歳になって何かをはじめたい」と思ったことだそうです。30歳~70歳と幅広い年齢層が習いに来ています。

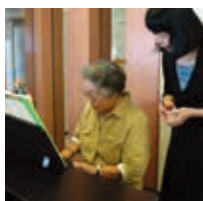
■好きな曲が弾きたいと思って習いはじめたというレッスン生も…

■鍵盤を触ったことがない人もキーを覚えることから始められます。

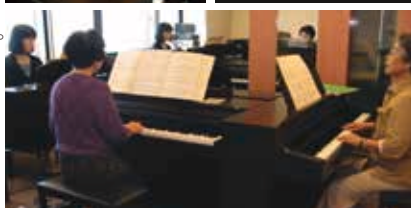
■グランドピアノでレッスンすることもできます。グランドピアノは気分が違うそうです。

■グループレッスンはほかの人の音を聞きながら皆と一緒に練習するのが励みになるそうです。

■「大人になってからでも両手でピアノが弾けるのか?」という疑問を持つ人もいますが、練習を積み重ねることで、どの年代の人でも必ず両手での演奏ができる



## 大人のピアノ♪



株式会社ヤマハミュージック北海道函館店

講師/菅原真希子先生 受講日/月・火・水・木・土曜日(時間は曜日により午前、午後、夜間が有)、1回60分3回 月謝/グループ5775円~、個人7875円~ 入会金/5250円(テキスト代別途) 施設費/1050円 会場/ヤマハアベニュー五稜 ●本町23-2 ☎52-2982 <http://www.yamaha.co.jp/hakodate>

生涯にひとつでも楽器が弾けることは幸せであると聞いたことがありますが、子供の頃から憧れていた楽器を大人になってから習いはじめる人が増えているようです。ピアノは中高年世代にとって憧れの楽器。

市内本町の『ヤマハアベニュー五稜郭』の「ヤマハ大人のピアノ」は開講12年。「大人のピアノ」は、ゆっくりレッスンできる「はじめてコース」から、クラシックからポピュラーまで幅広いジャンルから好きな曲が練習できる「レパートリーコース」、ピアノアレンジでワンランク上を目指す「ポピュラーピアノ」があります。ヤマハではオリジナルの教材を使い、指の運び方から両手で弾く両手奏、楽譜を読む読譜と段階を踏んでレッスンし、サポート音源というオーケストラのカラオケと合わせた演奏をするレッスンも行います。

こうして楽しくレッスンしているうちに、ピアノ



本格派ケーキもフードも楽しめる新しいカフェ  
市内深堀町に、この9月にオープンした「カフェ・ショコラ」は、ケーキやスイーツ、女性に喜ばれるランチ、フードメニューで話題のニューシヨップです。

まず目をひくのが、表情豊かでキラキラ輝く宝石のようなケーキ達。組み合わせが絶妙な美味しさです。シンプルさが魅力の「キャラメルシヨコラ」(200円)は濃厚な味わい。ライチ、アーモンド、ゴマなどひとあじ違うセンスのエクレー「エクレール」(各180円)もオススメ。ランチは週替わりのメニューが登場。そのほか、平日夜や日曜日、祝日にもいろいろなおいしいケーキを楽に楽しめる。また、個室感覚で利用

全体に甘さを控えてあり、季節のフルーツをふんだに使ったり、素材使いに工夫がされ、食事の後のデザートとしても楽しめるケーキばかりです。「季節のタルト」は、さつくりタルトにみずみずしい旬の果物の組み合わせが絶妙な美味しさです。シンプルさが魅力の「キャラメルシヨコラ」(200円)は濃厚な味わい。ライチ、アーモンド、ゴマなどひとあじ違うセンスのエクレー「エクレール」(各180円)もオススメ。ランチは週替わりのメニューが登場。そのほか、平日夜や日曜日、祝日にもいろいろなおいしいケーキを楽に楽しめる。また、個室感覚で利用

DATA

- 営業時間  
10:00~22:00  
ランチタイム  
11:30~14:00
- 定休日  
毎週木曜日
- 深堀町13-26  
☎33-5050



はこだて医療情報

つしま歯科クリニック 対馬哲郎ドクター講座

医療法人社団 東野内科消化器科クリニック院長 東野清

象牙質知覚過敏症について

言うまでもなく、歯科の2大疾患と言えば「う蝕(むし歯)」と「歯周病(歯槽膿漏)」ですが、このどちらにも属さない、象牙質知覚過敏症についてお話ししたいと思います。この疾患は、最近テレビのコマーシャルなどでもよく見たり、聞いたりすることがあるので憶えておられる方も多いと思います。

いったい象牙質知覚過敏症とはどういう病気なのでしょう? そもそもは「温度、乾燥、擦過、浸透圧、化学物質などの刺激によって生じる短く鋭い痛みを特徴とし、歯質の実質欠損などほかの病変では説明できないもの」と定義されますが、冷たい物、温かい物(特に冷たい物による刺激)、甘い物、酸っぱい物、また歯ブラシの際の刺激に対して「しみる」という症状を呈します。これらが高ずると「痛み」になります。ちょっと専門的になりますが、発症のメカニズムについてお話ししたいと思います。現在言われているメカニズムとしては歯の表面を被っているエナメル質や根元の方にあるセメント質が喪失し、象牙質が露出して、その表面に歯の神経と連絡している象牙細管が開き、そこに先に述べた刺激が加わって痛みを発症するとされています。それでは日常でのセルフケアはできないのでしょうか。ひとつには歯磨剤の選択があります。これらの中には、先程述べた象牙細管を封鎖する役目の物(乳酸アルミニウム配合)、歯の神経の知覚鈍麻の役目の物(フッ化物配合)、歯の神経の伝達をブロックする役目の物(硝酸カリウム配合)があります。また、研磨材非配合の物をお勧めします。次に食生活では酸性のものを控える(ワイン、コーラ、オレンジジュースなど)。三つ目は、適切な歯ブラシの仕方です。毛先はランド型や極細毛のもので歯の表面を拭う感覚で行って下さい。昨今話題になっている音波ブラシも有効と思われます。通常では2~3週間位で症状が治まってくるものと思われませんが、改善されない場合も多々あります。痛みの感受性の亢進は歯髄炎(歯の神経の炎症)につながります。しみ感、痛みがとれない時は、歯科の先生に相談し適切な治療を受けられることをお勧めします。



当院における鼻から入れる胃の内視鏡検査の現状

当院では4月中旬から鼻から入れる胃の内視鏡検査(経鼻胃内視鏡)を行なっています。9月末までの5ヵ月半に443人が胃の内視鏡検査を受けられましたが、そのうち429人(96.8%)が経鼻からでした。挿入できなかった4人は、いずれも女性で初期の患者さんでした。後半の3ヶ月間は全挿入可能でした。

経鼻胃内視鏡が可能であった425人について検討しました。男性178人・女性247人で、年齢は13才から88才(平均56.7才)でした。『とてもつらかった』と答えたのは6人(1.4%)で、いずれも鼻の痛みが原因でした。見る気がなかった23人を除くと、98.5%がモニターを見ていました。つらかった患者さんを含め、425人全員が検査中会話をすることができました。

過去に従来の経口胃内視鏡の経験者は344人で、310人(90.1%)が経口より経鼻が楽だと答えています。経口が楽だと答えた19人は以前に鎮静剤を受けたか鼻の痛みが強かったかのいずれかでした。また311人(90.4%)がこれまでで1番楽だったと答えています。次回検査を受けるとき経鼻を希望したのは321人(93.3%)、経口を希望したのは13人(3.8%)で、どちらでも10人でした。特に注目していただきたいのは、10回以上の経験者39人中36人が1番楽、2人が2番目に楽だったと答えています。

内視鏡が細いということで従来の内視鏡にくらべ問題点が多いのではないかと、という声を専門医からも聞かれます。決してそうではありません。「オエツ」とならないため、胃は検査中ほとんど動くことなく、2・3分もあれば胃内をすみずみ観察することができ、むしろ観察に関しては経鼻の方が優れていると考えています。組織検査も可能で、操作性についても全く問題ありません。たとえばアニサキス症が2人いましたが、いずれも容易に虫体を摘出することができました。経鼻で胃癌4人、胃腺腫5人、胃潰瘍29人、十二指腸潰瘍22人が発見されました。

経鼻胃内視鏡の最大の問題点は鼻の痛みで、鼻出血はほとんどありません。鼻が痛くなければ、検査は信じられないほど楽です。『鼻から入れる胃の内視鏡検査はとても楽』これは知っておかなければならない大切な知識であって、決してトリビアではありません。



# 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**

日ごとに寒くなるこれからの季節、つい家の中にとじこもって、お菓子をかじりながらテレビを観て…なんでもそんな時期だからこそ、思い切った体を動かすのも健康の秘訣といつものです。そこで今回は、寒さを気にすることなく、思い切り体を動かして汗を流し、爽やかな時間を過ごすことのできるインドアのあれこれの特集。さああなたも今回の特集で自分にぴったりのものをみつけて、インドアで爽やかな汗を流しましょう。

『読者の声』で私のファンの方が載って嬉しかったです。今後も応援して下さいね！(宝来町・白鳥美幸)  
 ＊お久し振りです。相変わらず練習熱心で頑張っているみたいですね。  
 9月22日「スルシー&ショーン」を読んで  
 2児の母です。「美しくありたい」と日々思っています。子供がまだ小さくてなかなか自分のことは後回しになってしまいがちです。そろそろ1度美容室にも行って秋らしくイメチェンしようと思っています(2人の子供は主人にあずけて…)。  
 (七飯町大川・A・A)  
 ＊ぜひぜひ、そうして下さい！

## 読者の声

『読者の声』で私のファンの方が載って嬉しかった。先日はお世話になりました！ 変わらず市内で活動しています。11月4日にレイススカラオケ大会があり、その大会に向けて毎日歌のレッスンを頑張るところです。『読者の声』で私のファンの方が載って嬉しかった。先日はお世話になりました！

毎回来しみに拝読させていただきます。特にグッズは職場の間、近所の人達で「次どこへ行くか？」で、青いぼすととはかなりの参考になります！

## 青ぼとち

### エバメールゲルクリーム

## 翌日のプルプル感がたまらない

健康な皮膚の角質層水分は一般的に20～25%に保たれているといわれます。皮膚の新陳代謝は角質層水分によって進められてい

ますが、その水分は加齢や紫外線、乾燥などで失われ、皮膚のトラブルなどにつながります。

エバメールゲルクリームは生体エネルギー水をベースとした保湿成分を配合し、肌の水分不足を補い、乾燥による肌荒れを防ぎ、肌のプルプル感を、あなたも実感して下さい！



陳代謝を促し、肌をイキイキと輝かせます。特に、使った翌日の肌のプルプル感は、本紙で購入したいご利用者からも定評。また、顔だけでなく手足や



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、予めご了承ください。

お申し込み・お問い合わせ  
 株式会社青いぼすとHD  
 phone 23-5688  
 ●受付日  
 ◆月～金曜日  
 午前9時～午後6時  
 (担当/本間)

## 次号予告 11月28日(火) 函館おもしろクイズ

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

(画) 記者が今回の『青ぼの心』に執筆した「江戸しくさ」。実は僕も以前、何かのテレビ番組で「江戸しくさ」のことは知って、非常に興味を持っていた。人のことを気遣える「心のゆとり」が大切なのだと思う。ざれがなく無意識に「江戸しくさ」。そんな人間になりたい。(慎)

太極拳にピラティス。どれも魅力的な講座だった。運動不足なので何か1つ始めてみたいと思いつつ、時間がだけが過ぎて行く。昨年は会社まで40分かけてウォーキングしたが膝を傷めて挫折。来年の健康診断でまた運動不足って言われるんだらうな。(345)

チベットでは1人ひとりが畳1枚のチベットラグを持ち、その上で話し食べて寝るといふ。遊牧生活の中でラグを広げればそこは自分の空間で移動の時はくるくる巻いて自分で持って運ぶ。1枚のラグで成り立つ暮らしのシンプルな豊かさに惹かれ、気分は遊牧民の私。(チョコ)

先頃の直木賞作品の1つは、便利屋を舞台にしたもの。描かれた仕事には、物置整理やペットの世話、塾の送り迎え等の他に、認知症で施設にいる母親を息子になりかわって見舞う、というものもあった。物語とはいえ、現代の縮図のようであらう。(画)

今月号の特集の取材で、体を動かしている人が多いことを実感。特に、冬は出不精になってしまうので「何かしなくては…」と、意気込みが十分にある。最近「スポーツ&感動」を目指して、友人と共に計画が進行中。(BP)

今回取材で、フラがとても奥深く知的に楽しめ、自然を敬うダンスだと知りました。そして、ウクレレが響くハワイアン音楽は、夏の暑い時に聞くと涼しく癒されて、冬の寒い時に聞くと初夏をイメージして温かく感じるから不思議で魅力的。(たーた)

て食べ歩いていきます。読んだ後は、昨年札幌に行った娘に荷物を送る時は必ず「一緒に読んであげます。もう一度懐かしんで読んでみるよ」です。近所の人からも「ただい、釧路のお友達にもたまに送ってあげてるんです。これからもよろしくお願ひします。」  
 (港町一丁目・AKK)  
 ＊\*番号もぜひ、娘と代に送ってあげて下さいね。

【街角情報】  
 『YOSAKOIソラン祭 進鮮組』では、ヨサコイの好きな人を大募集中です。小学生以上、男女問わず。詳細は平(☎474308)、携帯電話(☎09008636924)まで。  
 平成19年度『ポランティア365』参加者募集  
 日本青年奉仕協会では、青年のためのポランティア活動推進事業として『ポランティア365』(青年長期ポランティア計画)を実施しています。全国各地に滞在して、住み込みでポランティア活動に専念するプログラム、活動先はフリースクール、福祉関係施設、病院、地域振興などさまざま分野が

あり、18～30歳という年齢制限がある以外、特別な資格や経験は問いません。現在、平成19年4月から平成20年3月まで活動する参加者を募集中。締切は11月30日。詳細は社団法人日本青年奉仕会(☎0334600211)まで。  
 絵手紙「楽楽展」が11月25日からネットヨタヨタ「二階ホール」で  
 市内絵手紙サークル共催の絵手紙展示会「楽楽展」が11月25日から11月30日まで、ネットヨタヨタ「二階ホール」で開かれます。『函館北郵便局絵手紙ずらん会』、『東山絵手紙サークル』が、だまりの3サークルが参加。時間は午前9時30分～午後5時(最終日は午後4時まで)。11月28日は休み。また、『函館北郵便局絵手紙ずらん会』では会員を募集中。函館北郵便局で毎月第1、3木曜日の午前10時～午前11時30分に活動。詳細は☎475397(坂井)まで。

【プレゼント】  
 カフェエシヨラより、焼き菓子の詰め合わせ(1000円相当)のご利用券をプレゼント。  
 今回の「いい店みつけた」コーナーで紹介した「カエシヨラ」より、焼き菓子の詰め合わせ(1000円相当)のご利用券を5名様にプレゼント。ハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記し、青いぼすとに送るご感想もたずかりとお書きの上、〒040-8605 函館どつく内、株式会社青いぼすとHD「カフェエシヨラ」プレゼント係までどうぞ。締切は11月24日。

