

2007.1.19 [fri] Issue. 364

応援します! あなたの生き方

毎月2回(中旬・月末)発行
函館市、北斗市、七飯町 全126,000世帯無料配布

POST IN FREE PAPER
SINCE 1991

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

街を歩いている時、マイカーやバスなどで近くを通りかかった時、「この店、ちょっと気になる…」と感じたことはありませんか?

例えば、店の名前がとても個性的だったり、外観がちょっと風変わりだったり…。あるいは知人が「行ったことがないけれど、とても美味しいと評判らしい」なんて言っていた店だったり…。今回は、本紙ライターが仕事柄、知人によく聞かれたことのあるお店や、または読者の皆様からのお便りなどで質問をいただいたお店など、“ちょっと気になる飲食店”にスポットをあててみました。

どういふお店なの? どんな人がやっているの? どんなメニューがあるの? などなど、多くの読者の皆様の“ちょっと気になる”にお応えできれば幸いです。2007年到来。今年こそ、新規開拓で新しい味、新しいお店にぜひ、出かけましょう!!

WHAT KIND OF PLACE ?

2007 . First Issue .

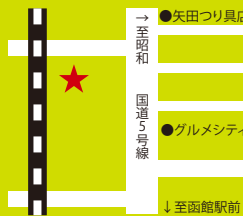
街角で
ちょっと気になる
お店特集。

焼肉を食べながら、甦る青春の1 ページ

焼肉 亀しょう 店の入口の壁には70年代フォークのレコードジャケットがズラリ。



市内万代町の『焼肉 亀しょう』は、昭和の熱き音楽シーンが甦る焼肉店。オープンは平成6年。店主のフォークソング好きが高じて、店内の壁には吉田拓郎を中心に、70年代フォークの写真が並ぶ。店内には、矢田つり具店 アマチュアミュージシャンなどによる生演奏が不定期に行われるほか、毎日のBGMはもちろん70年代フォーク。「趣味の店だから味は…、と思われるのは絶対嫌だから」と店主がこだわる焼肉も秀逸で、オススメは「牛タン」(1人前950円)。音楽好きにも焼肉好きにも愛される1軒。営業は午後5時～。毎週月曜日定休。この9月に市内本町に開いた「フォーク酒場 高円寺」も好評。



●矢田つり具店 アマチュアミュージシャンなどによる生演奏が不定期に行われるほか、毎日のBGMはもちろん70年代フォーク。「趣味の店だから味は…、と思われるのは絶対嫌だから」と店主がこだわる焼肉も秀逸で、オススメは「牛タン」(1人前950円)。音楽好きにも焼肉好きにも愛される1軒。営業は午後5時～。毎週月曜日定休。この9月に市内本町に開いた「フォーク酒場 高円寺」も好評。
●万代町16-15 ☎40-4087



『牛タン』1人前950円(写真は2人前)

ラーメンが加わって注目! ラーメンとぎょうざのお店 かたくり

市内富岡1丁目の『ぎょうざのお店 かたくり』が『ラーメン



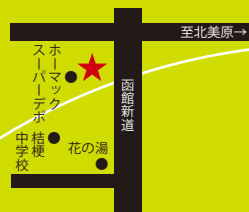
とぎょうざのお店 かたくり』に生まれ変わりました。オススメはもちろん、新たにメニューに加わった「ラーメン」(味噌600円、塩・醤油550円)。特に、豚バラ肉を5時間半蒸して作ったチャーシューは、トロリと柔らかく絶品。この店の新しい味を、ぜひお試しあれ。また、人気の「焼きギョウザ」(350円)は、モチモチした皮にジューシーな肉と野菜がたっぷり。ニンニクを使用していない点も好評。「ギョウザ定食」ほか、各種定食は550円とリーズナブル。店内で、お持ち帰り、本格的な味をご賞味下さい。営業時間は午前11時～午後9時。毎週月曜日定休。駐車場有。



●ゆたか湯
●セブンイレブン
●スーパー大林
●セイコーマート
●富岡1-55-1 ☎42-6666



安くてスピーディーな、セルフのうどん店



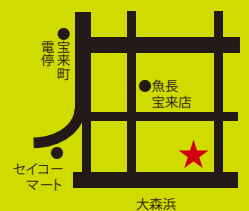
渡邊うどん

市内石川町「ホームマックスパーデポ」敷地内の『渡邊うどん』は、セルフのうどん店。まずは店特製の15種類ほどの天ぷらから好きなものを皿に取り、次にトッピングを選び、その後、うどんを大、中、小の中から選びます。小が一般の1人前と同じ量。うどんは温めて丼に入れます。これは店の人がしてくれますが、自分で入れることもできます。最後につゆと薬味のネギやしょうがを入れてテーブルへ…。天ぷらを多めに選んでも500円前後でたっぷり食べられるのと、セルフでスピーディーなところが人気のようです。現在、冬期限定「鍋焼うどん」(780円)と「豚汁うどん」(680円)もあります。営業時間は午前11時～午後7時。毎週火曜日定休。

●石川町232-4 ☎46-0111



波の音に癒されるひと時



BARバンブー

大森浜に面した『BARバンブー』は海の匂いと、バリやハワイを感じさせる空間を楽しみたい1軒。オープンテラス越しの海を眺めながら飲むビールと、サーフィン好きの気さくなオーナーの話に、時の経つのを忘れそう。ノーチャージで「生ビール」(350円)、「サワー」(300円)、「ソフトドリンク」(300円)、おつまみは全て300円とリーズナブル。おつまみの持ち込みOKで、気のあったお客さん同士が宅配ピザを注文することもあるなど、アットホームな雰囲気もまた魅力。女性同士でも気軽に入れ、友達の輪が広がります。バリ製の竹のカウンターに座って波の音に癒されるひと時を過ごしましょう。営業時間は午後8時～深夜2時。毎週日曜日定休。

●宝来町29-8 ☎27-0161



本格派の美味しい沖縄そばがここにある



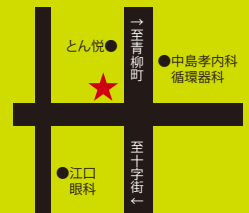
ウチナンチュウ

市内鍛冶2丁目の『ウチナンチュウ』は、石垣島の農家で働きながら沖縄の味を体得した店主が昨年開いた店で、沖縄そばが絶品! 沖縄そばは中華麺と平打ちうどんの中間のような小麦粉のもっちり麺に、カツオ、コンブ、アゴでだしをとった最後まで飲み干せるほどの無塩のスープ、そして豚バラ肉のらふていが一体となった独特な麺料理。奥深いやさしい味わいです。また、泡盛や、沖縄では定番のタコスとごはんのミックス「タコライス」(700円)、「てびち(豚足)の唐揚げ」、「じーまみ豆腐」「ミミガー」(各500円)など南国の味がズラリ。営業時間は午後6時～深夜0時、毎週土・日曜日のみ正午～午後3時のランチタイム有。毎週火曜日定休。

●鍛冶2-25-8 ☎090-9081-5656



何といても店名のインパクト!



中国屋台 うじうじ飯店

市内宝来町にある『うじうじ飯店』は、オーナーの本間さんが開店にあたり、手探りで色々なことを「うじうじ」と考えたことに由来する店名。勇気ある大胆な名前には驚きですが、実は中華をベースに洋食のテイストを取り入れた料理が楽しめる人気のお店。「春巻き」(1本150円)、「えび蒸し餃子」(1個200円)などの小点心から、「大えびチリソース」(1200円)、女性に人気の彩り鮮やかな「エビマヨサラダ」(800円)などメニューも豊富。1階はカウンターがあり、屋台の賑やかさを思わせませす。2階は迫力ある函館山を眺めながらグループの宴会も可能な落ち着いた空間です。営業時間は午後6時～翌午前1時。毎週水曜日、毎月第3木曜日定休。

●宝来町22-6 ☎22-5225



子供は花…。親という土から生まれ、様々な環境の中で成長し、花を咲かせます。



キッズカルチャー スクールお花代表 伊藤 央子 さん

「見く月の中に何かあるよー」
伊藤央子さんは、小学生の我が子が夜空を眺めて放つ、子供らしいいひこ言に思わずホッとしたりという「小学生の多感な時期は学校での勉強も大事だけれど、心を豊かにする体験も必要だと感じています」
昨年11月、市内昭和3丁目に小学生を対象にした送迎付のカルチャースクール『キズカカルチャースクール お花』を開校した。
函館市出身。市内の企業でのOL時代を経て、母親になつてから

MY WAY

全力投球

は育児と家業の手伝いに追われる日々を経験。家業の手伝いが多い環境で子供と接する時間が少ない中で、あつたてて子供が育つ環境にしようと見詰めるようになり、同カルチャースクール設立の実現に至つた。「全く知識がなかったのですが周囲の人達に助けられながら設立することができました」
カルチャーは、いけば花、英語で行くヨカボテ、藤山去、トール、イント、創作書道など…。各講師のともへ各自の足を運び、主旨を説明



LUNCH BOX

上海摩登家菜 (シャンハイモダン)
市内中道1丁目『上海摩登家菜』のランチは、12種類の「定食セット」や、ラーメンまたはあんかけ焼そばと1品料理がセットの「ハーフ&ハーフ」など、お昼の時間帯ながら多彩な中国料理がそろっています。
左の写真は、中国料理では定番の鶏を唐揚げにし香味ダレをつけた油淋鶏のセットです。
定食はメイン料理に点心、スープ、ご飯、飲み物付。ご飯とスープ、ウーロン茶、ジャスミン茶はセルフで自由におかわりできます。
ランチタイムは毎日行っています。



鶏の唐揚げ香味ダレセット 798円
営業時間 午前11時～午後3時 (LO:午後2時30分)
午後4時30分～午後10時 (LO:9時30分) 年中無休
●中道1-10-1 ☎53-2020

AO PO HEAD LINE 編集室のイチオシ、最新情報!!

円熟人生のプランをシミュレーション

野村證券株式会社函館支店

高齢化社会を迎え、やそれまでの蓄えを充てたセカンドライフを送るためのプランはもつたてられまじしよ。証券会社では株式、債券、投資信託、変額年金保険など多岐に渡り取り扱っています。「毎月分配型」、「株式積立」、「株式投資」、「個人向け国債」など、たくさんの商品があり、あなたのライフスタイルに合わせたプランニングが可能です。証券会社は初めてという人におすすめなのが、「野村ホームトレード」です。忙しくて証券会社の窓口に行けない人、じっくり投資に取り組みたいという人のために、野村に口座を開設(無料)するとオンラインで情報入手や取り引きができます。「投資は初めて」がよくなるから、という人のためのサポート体制もあり安心です。ライフプラン設計をするので家族の将来や進学、就職などの家族のイベント計画と資産状況が目で見え、株式、債券、投資信託



池田香代子さん
池田香代子さんの講演を聴きました。
池田さんは「世界がもし100人の村だったら」という絵本で有名なドイツ文学者。ベストセラー小説『ソフィの世界』の翻訳でも知られています。池田さんはまだ、子ども達のために「やさしい言葉で日本国憲法」という本も出版されています。戦争のない世界を何より願う気持ちから、ベネッセの「世界がもし100人の村だったら」は世界の人口約63億人を100人という数字に縮小して、この地球上に住む人々の抱える問題を浮き彫りにしたものです。特に北半球に偏在する富と文明によって地球村の人々の暮らしに著しい格差があることがはきりと見えてきます。それだけではなく、世界には空爆や地雷の被害におびえながら暮らす人々(特に子ども達)がいることも、私達に思い起こさせます。
いま、日本の子ども達をめぐっては、学校ではじめが、家庭では親による虐待が問題視されています。青少年による犯罪も大きく報道され、子ども達が「悪く」なっているかのような識者のコメントも散見されます。でも、子ども達の問題は実は大人社会の反映です。それに池田さんによると、いわゆる少年犯罪が日本で一番多かったのは、人口比率でいうと戦後すぐのことであり、世界的にみても日本の少年犯罪は先進国では奇跡的といわれるほど少ないのだそうです。それなのに政府やマスコミは、「だから教育基本法を変えて道德教育をするべき」という論調です。
自由を制限して国を愛することを教えるべきというところで、法律で心を縛っても子ども達は納得するでしょうか。むしろ、面従腹背の「わべだけを整える大人になつてしまつては」なりたい。熱く語る池田さんから何より伝わってきたのは、世界の子どもの愛と「子ども達に平和な世界を残さなければ…」という思いでした。
子ども達に必要なのは、大人が愛情を持って見守ることです。子ども達の心に寄り添うこと、未来を担う世界中の子ども達に目を配ること、いま私達に求められているのはそのような努力なのだ、池田さんの話を聞きながらつくづく思いました。(無)

子の親権を巡る争い

監修/ 森越法律事務所
弁護士 森越 清彦
☎56-0042

問 私達夫婦は6年前に結婚し4歳の長男がいます。夫は会社員で私は専業主婦です。夫とは性格がどうしても合わずに離婚したいと言いましたら「お前と離婚するのは良いが、長男は渡さない。お前は経済力がなくて育てていけない」と譲らず、親権の問題では話がつきません。子どもは父親にということになるのでしょうか。

答 以前は「離婚する場合、幼児の親権者は母親」というのが、一般的であり父親もこれを了解するということが殆どでしたから、幼児の親権を巡る争いはそれほど多くはありませんでした。しかし、最近は幼児の親権を巡る両親の争いが大変多くなりました。

原因としては、少子化が進んでいることや、子育てに双方の実家が具体的に関わってきていること(祖父母の意向・影響が強くなった)等があげられますが、心理的には再婚相手の子への虐待の危惧等も影響しているのかも知れません。親権者を父母のどちらにするかは、父母側の事情(例えば、「わが家の跡取り」)より、「子の福祉のため」即ち、どちらの下で養育・監護されることが子どもの心身の健全な発達にとって望ましいのかが第一の判断基準となります。そのために、①これまでの父母の子育ての経緯②別居している場合、父母どちらと一緒に暮らしているか③子育てのための経済的・人的な体制があるか④離婚原因(不貞、暴力等)の影響等が最終的に裁判所によって判断されます。母親には父親に比較して経済力がないのは普通ですが、そのために「養育費」請求権、或いは社会福祉の制度等があるのですから、経済力の優劣が決定的とはなりません。現在でも裁判所は、養育の体制が出来てさえいれば、やはり幼児の場合は細やかな愛情、世話が可能な母親に軍配を上げることが多いでしょう。

interior

レースで楽しむ光のやわらぎ

『クイーンズベリーハウス』で見つけたレースのカフェカーテンで窓の雰囲気を変えてみました。

外からの視線をさえぎり、光をやわらかくするレースの魅力で、おしゃれな部屋になりました。

フランス製の優雅なものからアンティーク風のものまで、100種類以上あるレースは色も柄も豊富。カーテンからテーブルセンター、または小さく切り取ってポット敷きにしたりと、色々使えます。

つっぱり棒に通して間仕切りにしたり、食器棚の棚板に細い幅のレースを両面テープで貼っても素敵。電話や雑誌などの生活雑器をレースでさりげなく飾ると見た目も変わります。

レースは1メートル1800円からで、30センチから販売しています。最初は小さな窓からでも、レースのある暮らしをはじめませんか。

問/「クイーンズベリーハウス」

●東雲町5-11 寺井ビル2F ☎26-5323

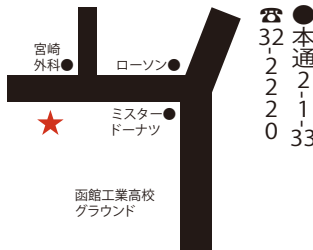
nice taste! nice shop! nice job!



市内本通2丁目にこのほどオープンした化粧品専門店『Macherie(マシエリ)』。花々でコーディネートされた可愛らしい店内で気軽に美容の相談、メイクのレッスンを受けることができます。SHSEDO、デイシラ、ベネフィーク、キリヨウなどのプ

ランド化粧品や雑貨を取り扱い、ゆっくりくつろげる雰囲気です。来店1度目は心地よいと感じるサンプルを見つければ、自宅に持ち帰り試してみることからスタート。来店者全員にお肌に合うスキンケアのサンプルをプレゼントしています。納得の化粧品選びが出来て安心です。

また、大好評なのが40分1000円のフェイスマッサージ。これは何回でも通いたくなる手軽さ!希望すればテコニラのケアも可能。また、時間にも余裕がない人にはハンドマッサージのサービスがあります。入浴剤を入れたお



●本通2-1-33
☎32-2220

無料サンプルから見つける心地よいお肌のケア マシエリ

1点からお気軽にどうぞ。販売している商品は常に入れ替わり、ブランド品も続々入荷中。お目当ての商品を格安で手に入れたら、こまめにチェックするのがオススメです。売りたい人も

函館駅前・電車道路沿いにある『ジュエリー&ブランド リサイクル ショップ珠』では現在買取りに力を入れています。



●松風町6-11
大丸ビル1階
フリーダイヤル
0120-261552



くつろげる休憩スペース

眠っている品物はありませんか? ジュエリー&ブランド リサイクルショップ珠

シックハウス症候群や水質が心配なら... 岸本医科学研究所環境分析センター



昨年よく耳にするシックハウス症候群は、ホルムアルデヒドなどの化学物質が原因で頭痛や目のどの痛みなどの症状を引き起こします。「実は我が家でも気になってる」「心配がある...」という人は、まず環境分析の専門家に現状をきちんと調べてもらい把握することが改善への第一歩です。

このセンターで行う調査は、ホルムアルデヒドのみ簡易測定が可能で、1箇所1000円という料金で検出用サンプルを配置することができます。化学物質を除くためのアドバイスを実行することでかなり状態が改善できた家もあります。

『株式会社高貴命水社』の機能水は細分化された水が細胞の中まで浸透。細胞そのものを生き返らせて身体の持つ免疫力を取り戻します。飲用と肌用の2種類があり、飲用水は飲んだ時に胃にたまりず、すぐに吸収します。肌用は乾燥した肌や傷んだ髪などの保湿に有効で乾燥の気になる時にサッとスプレーできて便利です。使った人の多くが水の素晴らしさを実感して、その良さを友人知人に広めて水の輪が広まりました。まだ使っていない人も、

この機会にぜひ一度使ってみませんか。飲用の基本水「A水」(2ℓ、通常1575円)が788円、「フランスウォーター」(500ml、24本入、通常10800円)が5400円になります。スキンケア専用水の「amwオーター」詰替用(600ml、通常2800円)が1400円になります。市内配達もあるのでお問い合わせ下さい。営業時間は午前10時〜午後7時。毎週日曜日定休。

●美原3-53-47
☎47-32332
FAX47-54445

お札を込めて当面半額! 株式会社高貴命水社

サークル&カルチャー訪問



冬に生野菜は体を冷やすので、サラダは温野菜にします。南瓜、レンコン、舞茸はグリルで焼いてアツアツのうちにドレッシングにつけます。受講生は各自、粉を計ったり材料を切ったり、焼いたりして手際よく調理してゆくに1時間30分ぐらいで全て出来上がり。隣の惣菜コーナー『菜屋』で出来たてを試食。受講生は習いはじめて1年の人から20年という人まで。自分の体調のために習いはじめたが、いまは家族や近所の人に健康料理法を教えているという人もいました。



料理教室

包丁をほとんど握ったことがないという人から、いつも作っているけれどわが家の料理のレパートリーをもっと広げたいという人まで、市内美原4丁目の『料理教室 林』に習いにきています。教室では季節や食養生に基づいた調理法を学ぶことができます。受講生には、大病で入院中に、習ったレシピを使った料理で元気になったという人も…。料理の基本である食べ物は体を作るといえることを実感する料理教室です。



取材日の料理は「甘い野菜のスープ」「れんこん揚げボール」「グリル野菜のサラダ」「にんじんとくるみのパウンドケーキ」の4種類で、全て食養生や薬膳の考え方で作られるもの。実習時間は調理から試食まで2時間程度。最初に林幸子先生から調理する料理についての説明があります。調理方法を聞きながら、受講生が手分けして調理してゆきます。レンコンは塩で洗って、きのこは洗わずそのまま。そうした方が良いのだそう。



料理教室 林 薬膳コース
講師／林幸子
受講日／月3回、毎週月曜日午後6時30分～午後8時30分
月謝／9000円
●美原4-8-16 ☎47-0141



函館塩ラーメンへの熱き想いがここに結集

函館には美味しい塩ラーメンは多くあれど、塩味だけで勝負する店はまだ多くあつたでしょうか。

「北浜商店」、「ラーメン次郎長」、「浜チヤンポン三八飯店」の4店の各店主が、それぞれに持つ技術と経験を投入した力作が「えん楽塩ラーメン」(800円)。

安くはないけれど、北海道のこだわり食材を厳選して使用、このプロセスにふさわしい安心で澄みきった美味しさのラーメンが堂々完成しました。スープには南茅部産昆布や森町産ホタテ貝柱などを使用、具材も

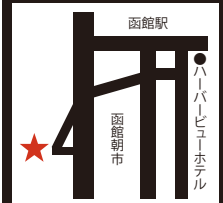
「特製塩タレギョウザ(6個)(450円)」と道南のプレミアム米のりぐみを使った「ご飯(200円)」「塩辛(100円)」というシンプルさ。店主の吉川さんは「我流を貫く塩ラーメンです。」

今金産軟白ネギなどこだわりが随所に。麺も北海道産小麦「春よ恋」で豊かな香りとコシ、なめらかな喉ごしを実現。懐かしいのどこか情熱的な味わいは店主達の心意気そのもの。店内のそのほかのメニューは「特製塩タレギョウザ(6個)(450円)」と道南のプレミアム米のりぐみを使った「ご飯(200円)」「塩辛(100円)」というシンプルさ。店主の吉川さんは「我流を貫く塩ラーメンです。」

DATA

- 営業時間 午前11時～午後3時
- 定休日 無休

■若松町12-13
クィンズポート3F
☎24-8320



はこだて医療情報

日本泌尿器科学会認定 泌尿器科専門医 乃木クリニック泌尿器科院長 佐々木正人

ドクター講座

日本大腸肛門病学会指導医 一色医院院長 一色道夫

健康の指標としてのED

食べ過ぎ、運動不足、喫煙などの生活習慣が高血圧症や糖尿病になりやすい体質をつくることは良く知られています。また、このような病気は血管の老化現象である動脈硬化症を早期に発症しやすくなります。とくに、心臓の血管に強い動脈硬化が起これば狭心症や心筋梗塞という生命にとって危険な状態になることもわかっています。

性機能障害(ED)の多くは、勃起時に陰茎の中に血液をためるスポンジの様な構造をした海綿体という部分に動脈からの十分な血液が供給されなくなって起きてくるのです。中でも陰茎動脈の動脈硬化によるものが最多です。

この陰茎動脈は非常に細く直径が数ミリしかありません。勃起時に十分な硬度を獲得するためには平常時に比べ2倍近く拡張し血流を確保する必要があります。

動脈硬化のある場合はこの血管の拡がり得られず十分な量の血液を海綿体に供給できずEDの状態となるのです。

また、動脈硬化のある血管では性的な欲求が十分にあっても、この刺激を大脳から脊髄を経て陰茎動脈に伝え血流を確保するために血管を拡げる神経の作動力も低下することがわかってきました。

動脈硬化の影響は、心臓の血管より細い陰茎動脈に早くから現れます。EDの症状を自覚した時は、すでに心臓の血管の動脈硬化もかなり進んでいる可能性があります。

脂肪分の高い食事は控え目にして、満腹は避けて腹八分目を原則とし、20分程度のダンベル体操を週3回することで体にとって良い生活習慣が形成されます。すでに、高血圧症、糖尿病、高脂質血症などがある場合はこれを適切に治療することでEDを予防し治療できるのです。

また、精神的に抑うつ気分が強くEDがある時はEDを同時に治すことも必要です。抑うつ気分の治療効果が向上するようです。

●乃木町7-5 ☎32-3700



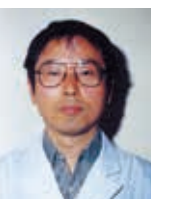
女性と痔

女性にはお尻を悪くする特有な要素があるため、痔で悩んでいる人も意外に多くみられます。妊娠・出産もその1つです。妊娠中は大きくなった子宮が骨盤内の血管を圧迫し、その結果肛門にうっ血をおこします。また、まわりの血管も圧迫し、ホルモンの影響もあって便秘気味となります。このため、痔核(イボ痔)や裂肛(キレ痔)をつくったり悪化させます。また、妊娠中、特に症状なく経過しても出産時のいきみで痔核がとび出し、出産後痛みや出血で悩まされる事もあります。ふだんから排便時に痔核が脱出したり、裂肛をくり返し肛門が硬くなっている人は、妊娠前にあらかじめ治しておく事をおすすめします。また、出産によりお尻を悪くしそのまま放置している人も、今後の生活を快適に送るため、きちんと治しておきましょう。

便秘もお尻を悪くする要素のひとつです。女性は生理前女性ホルモンの影響で腸の動きが鈍くなり便秘になります。また、ダイエットなどで食事の量が減り、便の量が少なくなっても腸の動きが鈍くなり、やはり便秘になります。便秘になると便が硬く太くなるため、強い力で無理して排便するようになり、痔核や裂肛をつくる原因になります。便秘をなおすためには、①食事を規則正しくとる。特に朝食後に1番強い便意がおきますから朝食をしっかりとする。②食物繊維や乳酸菌(ヨーグルトなど)を多くとる。③便意を我慢しない。④適度の運動をする、などに心がけます。また、痔にならないためには次のような排便習慣も大事です。①排便時間を短くする(3~5分位)。②ある程度便が出たら完全に押し出さず(後は、次回にまわす気持ちで)。③便意のある時にトイレに行く。

痔の最大の原因は、女性に多い便秘です。ふだんから生活習慣に気をつけ、便秘にならないように心がけ、痔で悩む事がないようにしましょう。

●宝来町7-15 ☎23-2396(午後5時~午後5時30分に電話相談を受け付けております)





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ェック!

悩める女性の心を受けとめます ティンティンママ

「ティンティンママの連絡先」

を知りたい」「悩みを相談したい」という声が少なくありません。そこで、久しぶりにママを訪ねてみました。

相変わらず忙しく活動していたママは、開発商品「いかポン」の商品化が決定し、間い合わせに対応する毎日だったそうです。気になる今後、ママの活動を訪ねてみると、「いかポン」の卸会社(宇賀浦町・福田海産)も決まり、余裕をもって悩みごとを受けとめる時間ができましたと、



ママ開発のはじめるいかめし

「いかポン」(イカスミ&チーズ・トマト&チーズ各1尾630円)の注文も承り中。北斗市市渡457-450771431(いかめし工房)【携帯電話】(古い専用)09048721221



心穏やかに、多くの悩める女性の心のケアをはじめ、自宅で行っているので、ゆっくりと落ち着いて話すことができます。悩みや不安は1人で抱えこまずに、ママに相談してみたいかがです。相談は女性限定。1件5000円。予約制。なお、



利用者からの喜びの声

生命保険相談サロン ハマンエージェント

市内在住の山本邦夫さんご夫妻が、生命保険相談サロン『ハマンエージェント』の無料相談会に初めて足を運んだのは昨年の秋頃。ご主人の定年退職により年収が減る時期に、加入中の生命保険の月々の保険料が更新で高くなることから、今後の暮らしについて見直したいと、同エージェント代表でファイナンシャルプランナーの濱野州喜司氏に詳しい説明を受けました。

山本さんはすでにセカンドライフの生活設計について、

は色々考えていて、死亡保障や医療保障について、「どれくらいの金額が必要か」は把握していましたが、具体的な方法であれば、収入のバランスよく、希望する保障内容に近いものが得られるのかを知りたかったのだそう。濱野代表はご本人の希望や家族構成などを聞いた上で、加入中の保険の内容で今後でも活かせるものと新たに切り替えたほうがいいものを分析。ご夫妻は十分納得した上で、ご自身のセカンドライフに安心の保障内容

1月 無料相談会開催日

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



http://www.hoken117.com
 ①10:00~正午 ②13:00~15:00
 ③17:00~19:00 (各完全予約制)
 募集代理店: 有限会社浜野代理店
 【主な引受保険会社】
 損害保険会社: 東京海上日動、ニッセイ同和、損保ジャパン
 生命保険会社: 東京海上日動あんしん生命、ソニー生命
 日本生命、アフラック
 登録No. SL06-503-077
 登録No. 募資06-KF08-50686
 登録No. AF218-2006-0220