

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。



●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。



●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



何とんで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。



キッズキャラクター 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った、子供らしいいひと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『キッズキャラクターズ・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、あつたて子供が育つ環境にしようと見詰めようになり、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、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出来ます。「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事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分り、株式、債券、投資信託



青ほの心

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」という本も出版しています。戦争のない世界を何より願う気持ちからです。ベストセラーになった『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みることで、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。

自由を制限して国を愛することを教えるべきという事でしようが、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、うわべだけを整える大人になつてしまつては、いけません。
熱く語る池田さんから何より伝わってきたのは、世界の子ども達への愛と「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事です。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事、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ひました。(冊)

「甘いことば」にご用心!!! 武田 春美

新年会など何かと親交を温める宴会の多い時期になりました。さて、そんな時期、特に役職を持つ殿方にご用心申し上げます。宴もたけなわ酒も廻ってくる。気持ちもだんだん大きくなった果てには、『俺はこんな会社を創るんだあ〜! いや、世界をかえて見せるう〜!!』。さらには、部下の合の手も加わり、夢の語りの風呂敷は際限なく広がってきます。この様子、殿方、または奥様方イメージできますか? 絶好調を迎え始めた時期を見計らって、いつのまにか隣にすわってお酒を勧めて、ちょっと見カワイイ? 部下のご登場で〜す! 「せんせえ〜、しゃよさあ〜ん」とかうまいことを言っておだてたり優しい顔を、盛んにこびへつらって殿方から離れません。(え? それって接客業の女性のことじゃない?) いいえ、部下や同僚の仲間にもいるのです(笑)。その彼女、俗に言う努力する能力も実力もない『成り上がり者』です。殿方にスキあらばここぞとばかり、女の武器を最大限に利用し酩酊状態の彼に、昇格や会の役職の約束をさせてしまうのです。

ちなみに、私の祖父も同じような手口で当時(昭和10年)女性にからななにまで盗まれ、3000円以上(現在1億円以上)のお金を引き出された大事件を起こしました。祖父は自分の資産を整理して弁償し、全ての役職を辞して責任をとり謝罪を致しました。さて、後にその彼女はオーストラリアで捕まりましたが、悪びれることもなくさらなる大物のカモを探して大職に就いて平然としていたそうです。

「巧言令色、鮮し仁(こづげんれいしよく、すくなしじん) こびへつらう者に、仁徳のある者はいません。口先上手でうわべを飾る者には十分にご注意いたしましょう。最近、職務上このような光景を見る機会が多くなりました。奥様方、どうぞ宴会など御主人が出席される際には『いい気になって呑みすぎ妄言を吐くな』と、苦言をいって送り出してください。

それでは、今年も I wish your happiness year” (弘前大学医学部 助教授)

おもしろ雑学

四字熟語編

次の四字熟語の意味を選んで下さい。

- (日)意気軒昂 (いきけんこう)
- (月)一衣帯水 (いちいたいすい)
- (火)一期一会 (いちごいちえ)
- (水)海千山千 (うみせんやません)
- (木)臥薪嘗胆 (がしんしょうたん)
- (金)隔靴搔痒 (かつかそうよう)
- (出)月下氷人 (げつかひょうじん)
- (祭)千載一遇 (せんざいいちぐう)
- (観)博覧強記 (はくらんきょうき)
- (自)羊頭狗肉 (ようとうくにく)

- A.めつたに無い機会 B.知識が豊富 C.見かけ倒し
- D.仲人 E.もどかしいこと F.威勢がよい
- G.目的のための苦勞 H.したたか I.非情に近いこと
- J.一生一度

答え

- (日)F (月)I (火)J (水)H (木)G (金)E (出)D (祭)A (観)B (自)C

体験教室に参加しませんか?

めばえ函館教室

子供のための幼児教室「めばえ函館教室」は、オリジナル教材を使い遊びを通して子供の知能を伸ばすお手伝いをしています。

2歳から7歳くらいの子供の発達に合わせた、無理のない指導を行います。教室では子供のよ成長に向けて、一人ひとりの興味や考えをスピードに合わせ、無理のない指導を行います。対象年齢は2〜7歳(年齢別クラス編成)で1クラス3人から9人に講師2人が授業をします。



① 2歳〜11歳 午前10時

② 2歳〜11歳 午後10時

3月(ひな祭り): 女性にとつては大切なイベントが続きます。2月の北ガスクッキングスクールは「ハレンタインに向けて」と「ひな祭りに向けて」。

「ハレンタインに向けて」は2月7日午後6時30分〜午後9時30分と、2月8日午前10時〜午後1時(昼・祭りに向けて)。

「ひな祭りに向けて」は2月21日午後6時30分〜午後9時30分と、2月22日午前10時〜午後1時(昼・夜とも同じメニュー)。内容はトリユ作りなど。受講料は1000円(材料費・消費税込)。



楽しいイベントに向け、腕を磨きましょう

北ガスクッキングスクール

お得なランチで極上の寿司を!

鮎政本店

市内千代台町にある「鮎政本店」は創業から47年、食通をもつならせる寿司を提供している1軒。オスヌ又は旨い寿司をおトクに味わえる「ランチセット」(11写真、1000円)。握り寿司のほか、そば、小鉢、サラダ、天ぷらが付いたこのメニューなら味、量、値段と



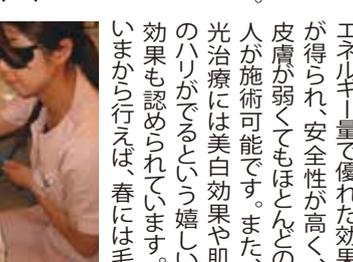
きなメニュー2品をチョイス。予算内で味わえる点も好評。そのほか、お好み握りや単品メニューも豊富にそろっており、「お子様寿司」(892円)はファミリーに人気。運転代行の初乗り分チケット1枚もプレゼントいたします。

手頃な価格でとろけるような寿司を、ぜひ一度で賞味下さい。営業時間は午前11時30分〜午後1時30分(LO/午後1時)、午後4時〜午後11時。毎週木曜日定休。ランチは毎週日曜日、祝日定休。

千代台町2-2
51-4-22-1
www.sushinasai.info/

頻繁に毛をカミソリで剃つたり、毛抜きで抜いたりすることで、皮膚にトラブルを抱える人が増えています。このため市内石川町の「つめき皮膚科」では、PPXによる光(IPL) 脱毛を1月10日より開始しました。光脱毛はそれまでの針脱毛やレーザー治療に比べ劇的に痛みが少なく、また1回の脱毛面積が広いためスピーディーに脱毛を行うことができます。それまでの光脱毛ではやけどなどの問題がありました。PPXの特徴である皮膚の吸引で毛根部との距離が近くなることで、約5分の1の

効果が少なく、ウブ毛にも効果がある光脱毛機を導入。つめき皮膚科



エネルギー量が優れた効果が得られ、安全性が高く、皮膚が弱くてもほとんどの人が施術可能です。また、光治療には美白効果や肌のハリがでるとい嬉しい効果も認められています。いまから行えば、春には毛

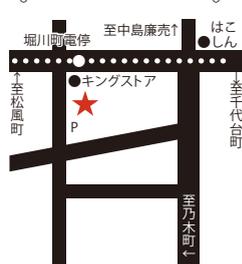
が半分、夏にはツルツルのお肌も夢ではありません。施術料金は、顔のウブ毛(女性のみ)21000円、両ワキ105000円、両肘下420000円、両肘下315000円(各税込)ですが、痛みが恐怖感のある人でも気軽に試せるよう、2月下旬まで初回部位を半額で施術中。治療は4〜7週に1度、5〜6回(顔のウブ毛は10回程度)が目安です。なお、未成年者は保護者の同伴が必要です。完全予約制。事前にお電話でご連絡下さい。

石川町35017
3433311

Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

市内千代台町にある「鮎政本店」は創業から47年、食通をもつならせる寿司を提供している1軒。オスヌ又は旨い寿司をおトクに味わえる「ランチセット」(11写真、1000円)。握り寿司のほか、そば、小鉢、サラダ、天ぷらが付いたこのメニューなら味、量、値段と

きなメニュー2品をチョイス。予算内で味わえる点も好評。そのほか、お好み握りや単品メニューも豊富にそろっており、「お子様寿司」(892円)はファミリーに人気。運転代行の初乗り分チケット1枚もプレゼントいたします。



頻繁に毛をカミソリで剃つたり、毛抜きで抜いたりすることで、皮膚にトラブルを抱える人が増えています。このため市内石川町の「つめき皮膚科」では、PPXによる光(IPL) 脱毛を1月10日より開始しました。光脱毛はそれまでの針脱毛やレーザー治療に比べ劇的に痛みが少なく、また1回の脱毛面積が広いためスピーディーに脱毛を行うことができます。それまでの光脱毛ではやけどなどの問題がありました。PPXの特徴である皮膚の吸引で毛根部との距離が近くなることで、約5分の1の

効果が少なく、ウブ毛にも効果がある光脱毛機を導入。つめき皮膚科

エネルギー量が優れた効果が得られ、安全性が高く、皮膚が弱くてもほとんどの人が施術可能です。また、光治療には美白効果や肌のハリがでるとい嬉しい効果も認められています。いまから行えば、春には毛

が半分、夏にはツルツルのお肌も夢ではありません。施術料金は、顔のウブ毛(女性のみ)21000円、両ワキ105000円、両肘下420000円、両肘下315000円(各税込)ですが、痛みが恐怖感のある人でも気軽に試せるよう、2月下旬まで初回部位を半額で施術中。治療は4〜7週に1度、5〜6回(顔のウブ毛は10回程度)が目安です。なお、未成年者は保護者の同伴が必要です。完全予約制。事前にお電話でご連絡下さい。

石川町35017
3433311

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、世話が可能なら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円のフェイスマスク。これは何回でも通いたくなる手軽さ!希望すればテコニルテのケアも可能。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

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

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 ショップ珠や』では現在買取りに力を入れています。



不要のルイ・ヴィトン、グッチ、エルメス、ディオール、シャネル、コーチのブランドバッグ類や小物のほか、ジュエリーや高級時計などを随時買取り中。ジュエリーは、状態の良いものはもちろん、壊れたネックレス、宝石の取れた指輪、片方だけのイヤリングなどでも買取ってもらえる点が魅力。自宅で眠っている品物があるアナタ!

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、ブランド品が続々入荷中。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



買いたい人も、ぜひ一度足を運んでみては…。各種クレジットカード使用可。営業時間は午前10時〜午後7時。無休。契約無料駐車場有。

●松風町6-11
大丸ビル1階
フリーダイヤル
0120261552

昨年6月からの「ありがとうキャンペーン」がお客様に好評でこのままの価格で続けて欲しいとの声をたくさん頂きました。それに応えて当面の間半額で商品を提供します(一部商品を除く)。

『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。

市内配送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

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。

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

昨今よく耳にするシックハウスの症候群は、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って把握することが改善への第一歩です。

お札を込めて当面半額!

株式会社高貴命水社



市内八幡町の「岸本医科学研究所環境分析センター」は水質、食品など、あらゆる分野の科学分析を手が

かけており、シックハウス症候群にも対応しています。以前多かつた建材・壁材などへの化学物質使用ですが、現在では規制があるため、最近ではそれよりも、機、たんすなどの家具やカーテンが原因となつていることが多いそう。

そのほか、飲料水の検査や自営業、事業者向けの専門的な分析も行っています。お電話にてお問い合わせ、ご相談下さい。営業時間は午前9時〜午後6時。

●八幡町3-12
☎45-8878

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、焼いたりして手際良く調理してゆくに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。そうの方が良いのだそう。



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文化を守り継承すべく証ラーメンは多くあれど、生じたお店です。道南の塩味だけで勝負する店ラーメン店として人気の「あるらーめん超人」、

「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。麵も北海道産小麦「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「う想いを表しています」とのこと。北海道が、そして函館がギョウザと詰まった塩ラーメン。何度でも食べたくなる、函館を訪れる人にも迷わずおすすめできる太鼓判の吉川さんは「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



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きろうとしない(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、思っています。

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457-45

☎771431(かめし工房)

【携帯電話】(占)専用

09048721221

●渡島大野駅

「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、ゆっくと落ち着いて

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、



至江差方面↑
大野新道
セイコーマート
わらぶき屋根の家
ママの家
クリーム色の家
●渡島大野駅

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、ドライブに安心の保障内容

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、加入中の保険の新たな活かせると新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ました。ご自身も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