

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

1日まるごと 湯 食 遊

家族で楽しむ初夏の休日…

道南日帰り行楽ガイド

たっぷり遊んで美味しいもの食べて、温泉で疲れを癒しましょう!

家族での休日、エンジョイしていますか? 世の中のお父さんの言葉には、「家族サービス」ってというのがありますが、サービスって言葉、どうなのでしょう…。サービスするのがお父さん? サービスされるのはお母さんや子供達?

よく考えてみると、家族そろって1日いっぱい過ごせる素晴らしい時間は、長い人生の中でもそんなにたくさんはないもの。だからこそ、そんな素晴らしい時間をみんなで楽しく過ごすことはとても大切なことではないでしょうか。だからサービスって言葉は、あまり似合わないような気がするのですが…。

今回は、お父さんもお母さんも子供達も、みんなが楽しいと思える日帰り行楽プランをチョイスしてみました。大人も子供も本気で楽しめる遊び、誰もが笑顔になれる美味しい食べ物、そして日々の疲れを癒してくれる温泉…。仕事も家事も学校も、明日からみんな元気で頑張れるような行楽プランにスポットを当ててみました。

全て日帰り圏内の身近なところばかりですが、探してみると身近なところにも魅力いっぱいのアクティビティがいくつも、その近くには美味しい食べ物や素敵な温泉が点在しているものです。

今回紹介したプランをまるごと実行してみるもよし、また、今回の情報をヒントに、家族の好みに合わせていろいろアレンジを加えてもよし、今度の休日へ向けて、食卓の話題を広げませんか?

その日は何気ない1日かも知れませんが、想い出は家族それぞれの記憶に刻まれ、何年経っても忘れることのない宝物になるに違いありません。さあ、デジカメ持ってお風呂セットを用意して、家族そろって楽しい行楽地へGo!!



大自然を満喫! 食べ物も美味しい!

ハーベスター八雲十.パシフィック温泉ホテル清龍園

ハーベスター八雲

「ハーベスター八雲」は、小高丘陵の上にあるフアーレストラン。おすすめは地元産の健康野菜とハーブ鶏、魚貝類のメニューで、石窯で焼いた本格ピッツアも大好評です。写真の「海鮮ロコモコ丼」(851円)は地元産のホタテの「バタゴ」の上に「ポーチドエッグ」を崩しながら食べる和風の丼。石窯で焼いた、熊石海洋深層水岩塩のピッツア(1050円)は、新鮮野菜とチーズが絶妙。

「ハーベスター八雲」内の「ふれあい動物園」は、うさぎやにわとりとふれあうことができます。土・日曜日にオープン。農園のスタンダード体験(7月実施予定)も有。

● 二海郡八雲町浜松365 ☎ 01377643113
パシフィック温泉ホテル清龍園

落部川上流の上ノ湯温泉郷にあり、源泉100%のお湯は、このお湯の肌になる美人の湯として評判。山林を背景にした庭園露天風呂から眺める風景は心と癒やします。広大な敷地にある桜やごぼう、紅葉など四季折々の表情が楽しめます。

● 二海郡八雲町上ノ湯 ☎ 01377672011



アウトドアで遊んで、焼肉と温泉で大満足!

グリーンピア大沼

森町赤井川の「グリーンピア大沼」は、自然体験型の遊びからラルメ温泉の全てが楽しめる、日帰りレジャーを満喫するにはもってこの施設です。

人気は、1週約500メートルのアウトドアコースを疾走するハギーカーで、1回10分大人800円、子供500円。また、馬に乗って山や草原を散策するホストレッキングもおすすめ。初心者でもOKで20分3000円。気軽に乗馬体験をしてみたい人には、5分500円〜2人乗り7500円の引き馬もあります。

身近な自然をたっぷり満喫して、お腹が空いたら神戸牛の焼肉を! グリーンピア大沼の「焼肉もりもり・ファミリースト」は、4人前6800円で神戸牛などの焼肉が楽しめるお得なコースで野菜、スープ、デザート付。たっぷり遊んだらたっぷり焼肉を楽しみましょう。

最後は温泉大浴場でゆったり。

たっぷり遊んでたっぷり食べた後、最後は施設内の温泉保養館「ほつとびあ」大浴場でゆったりと1日の疲れを癒しましょう。日帰り入浴は大人500円、子供250円。

● 森町赤井川229 ☎ 0137452277



温泉、宴会、そしてイチゴ狩りやサクラランボ狩り

ゆづひの館

日帰りで遊びも食事も温泉も手軽に楽しめる『ゆづひの館』

日帰りで遊びも食事も温泉も手軽に楽しむなら七飯町本町にある『ゆづひの館』のイチゴ狩りやサクラランボ狩りに温泉と宴会セットのプランがおすす。このプランが行われる期間はイチゴ狩りが6月20日～7月初め頃、さくらんぼ狩りが7月10日～末頃(天候により期間変更あり)と期間限定。この時期ならではのプランです。送迎バスが自宅まで迎えに行き農場へ…。イチゴ狩りまたはサクラランボ狩りを楽しんだ後、ゆづひの館で温泉入浴。その後、宴会となります。帰りは自宅まで送迎バスを送り届けてくれます。宴会のメニューはお弁当に、唐揚げ・フライドポテト・枝豆のAセット、生ハムのBセット、ウインナー・サーモン・枝豆のCセットの3種類があり、その中から1点を選びます。宴会の利用時間は3時間(時間内なら温泉に何度でも入れます。費用は農園入園料イチゴ狩り600円、サクラランボ狩りは800円。収穫したものは農園で直接購入となります。温泉と宴会セットは2000円。申込は5人以上からで事前予約が必要です。なお、今年から、ハクゴルフ場送迎宴会プランも行っていきます。

●七飯町本町442 ☎64-1126



縄文の里・南茅部コース

大船遺跡と大船遺跡埋蔵文化財展示館&優鮎&南かやべ保養センター

『大船遺跡』と『大船遺跡埋蔵文化財展示館』で遺跡を見学

出土した「中空土偶」が本道初の国宝に指定されて話題の縄文遺跡群。その中の大船遺跡には大規模な竪穴式住居跡があり、すぐ横の展示館では遺跡の紹介や、縄文土器などの資料を展示。アングリ編みなどを体験できるペーエも有。入場無料。開館は午前9時～午後5時。11月12日まで毎日開館。

●大船町5751 ☎213472

『優鮎』の日替わり弁当に注目!

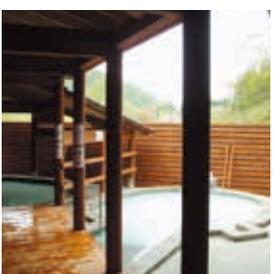
『優鮎』で「日替わり弁当」(680円)、「塩ラーメン」(530円)などが楽しめます。お寿司を味わえるのは午後2時。営業時間は午前11時～午後9時。毎週日曜日定休。

●安浦901 ☎255007

南かやべ保養センター

この4月にリニューアルした穴場的温泉。山あいの自然が望める露天風呂の心地よさは格別です。料金は大人400円、小学生150円、幼児70円。営業時間は午前10時～午後9時。偶数月の第3水曜日定休。

●大船町832 ☎253749



リニューアルした植物園と、湯川ホテルのグルメ&温泉

函館市宮熱帯植物園&湯元 啄木亭

展望台や足湯が登場で大人気! 函館市宮熱帯植物園

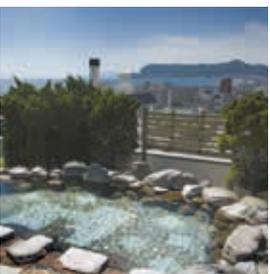
リニューアルした『函館市宮熱帯植物園』の前庭には「足湯」や新しくなった遊具などがあつて楽しめる。イベントが催される「ウッドデッキ」や海を見渡せる「展望台」、様々な種類のバナナの木や、シナモンなど植物もたぎり。料金は大人305円、小・中学生100円。営業時間は午前9時30分～午後6時11分(3月は午後4時30分まで)。12月29日～1月1日のみ休館。

●湯川3115 ☎577833

湯元 啄木亭の日帰りプランなら、グルメと温泉が大満足!

『湯元 啄木亭』の日帰りプラン(全食事十入浴十個室付)の昼食のプランは「炙り本懐石」5000円と「炙り姫懐石」3500円(各午前11時30分～午後5時)。夕食のプランは「タビキハイキングプラン」大人3500円、3歳～小学生2500円と、「しゃぶしゃぶ付の「極選ハイキングプラン」大人5000円、3歳～小学生3500円(各午後2時～午後9時)。

●湯川11815 ☎592106



楽しく汗を流して、家族風呂に入って、本格中華を!

ランドワン&花家族&鴻運荘

スポーツからゲームまで楽しめる『ランドワン』

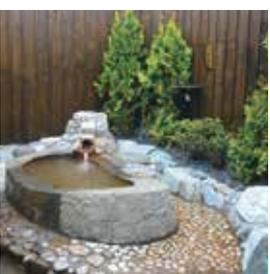
市内西桔梗町の『ランドワン』は、スポーツからゲームまでそろったミナントスペース。子供も大人も楽しめます。3時間遊び放題で平日大人1500円、小学生1100円、2～6歳未満900円。土・日曜、祝日は大人1600円、小学生1300円、2～6歳未満900円。営業時間は月々金曜日午前10時～午前6時、土曜日は午前9時～午前6時、日曜祝日は午前8時～午前6時。

●西桔梗町84811 ☎498401

『花家族』と『鴻運荘』で美味し温泉

市内石川町の家族風呂『花家族』は全個室で露天風呂付と庭付があり、料金は露天風呂付1時間4人まで2500円、庭付1時間3人まで1900円。1人(小学生以上)増ごとに500円プラス。庭付のみ月々金曜日の午前11時～午後5時1人900円。営業時間は午前11～午前2時。館内の『鴻運荘』は60種類の中国料理がそろってボリュームもたっぷり。営業時間は午前11時～午後10時30分(LO)、毎週水曜日定休。

●石川町22610 花家族 ☎470800 鴻運荘 ☎469988



業界ナンバーワンのケアで鼻筋対策を!

市内戸倉町の「ビューリートリートメントサロンローズ」で行っている

5回目施術後

ビューリートリートメントサロンローズ 初回7875円。

「ハードパウライ」(40歳)通常31500円のところ、初回15750円。肌の奥にビタミンやコラーゲンなどの栄養を取り入れる「イオン導入」も「パウライ」の後に効果アップ!



威力で自己再生能力を高めます。料金は、「パウライ」後は31500円。驚きのエッセをぜひお試しあれ。営業時間は午前10時〜午後8時受付は午後6時まで。予約制。駐車場有。●戸倉町512 ●577772



施術前



施術後

スピリチュアルコラム 地上の天国を目指して... 著/南木 江里子

「なにかが欠けていることが見えたならば、あなたがまだ、それを提供していないからである。」

（奇跡のコースの言葉 大内博 訳）

こんなことがある。ずっと以前に勤めていた会社で、どうも親しくなれない人がいた。私のほうは特別なにも思っていないが、彼女は私のなにかが気に入らないらしく、ある時から挨拶さえしなくなった。

そしてその時また彼女の足りなかった私は、私も挨拶しなくなり、廊下ですれちかても、無視しあう冷たい関係となってしまった。

会社へ行かずに、彼女が挨拶しないから、私もしない。彼女の悪いところはばかりを見つけたそうとした。彼女のマイナス、欠けばかりを見ていたのである。

しかし、コースの言葉は、彼女が挨拶しないのは、あなたが挨拶しないからである、と教えるのだ。

また、この言葉に出逢えないうちに、私はこの会社を辞めてしまったが、もし今、同じようなことが起こったらこれを実践することができるだろうと思う。

私の中で、彼女が大切なことを教える先生となった。そして見返りを求めず、自分自身を先に与える、提供するという術を私は取得した。

今、逢うこともなくなりました。彼女だが、彼女の欠けではなく、良いところを見つけたそうすると、見つけることができる。スピリットの状態では、時間や場所を越えることができる。彼女の良さを、私がたたりたことを心に思うとなにか暖かくなるが、離りがたたりたことと間に通じ合っているように感じるのである。

天使の耳屋 スピリチュアルカウンセラー 南木 江里子さん



Profile

1963年2月生まれ。数多くのスピリチュアルな本の翻訳をしている玉川大学文学部教授大内博氏訳の「ゆるすということ」の本を数年前に読み、同氏が主宰する「安らぎのワークショップ」に参加。そこで「奇跡のコース」の言葉を受。現在、ヒーリングサロン「天使の耳屋」にて、スピリチュアルカウンセラーを行っている。

my way 全力投球

親子2代で北の新名菓作り 「じゃが昆布北の恵」が好評

菓子工房 花園正家 佐々木 美千代さん



「でんぷんは冷めると老化して硬くなるので、ジャガイモは和菓子の材料に向かないというのがセオリー。それをクリアすることが最初の課題でした。」
この春道の「北の新名菓」に選ばれた「じゃが昆布北の恵」の創作者である市内港町1丁目の菓子工房 花園正家 代表の佐々木 征人さんは振り返った。
「北の新名菓」とは、新たな道産土産の誕生を目指して道などから取り入れた。1日に何百個と売れる日も珍しくな

れた日も珍しくなれた。13年前に現在地に移転。10年ほど前からは、幼い頃から菓子作りを指導してきた美千代さんと二人三脚で菓子作りをするようになった。
「道産の材料であるジャガイモと昆布を使うのが、北の新名菓の条件でしたが、6月16日は「和菓子の日」。110円。同店のほか、五稜郭タワーなどでも発売している。『菓子工房 花園正家』は、045-158228。

特にジャガイモをどう使うかに頭を悩ませました。研究を重ねた結果、昆布にはでんぷん質の老化を防ぐ成分があることを発見したのです。その後は娘の意見を取り入れながら、新感覚のお菓子を作ることができました。

「大手メーカーのように研究室なども持っていない、私自身が経営者であり職人でもあるから、新製品を作り出すのも簡単ではない。でも、道産の和菓子業界のために、いろいろなチャレンジしてゆくと、大事だと思えます。」

取材中も、黙々と作業を進める美千代さん。2人そろっての写真撮影を注文すると、「お父さん、帽子かぶった方がいわよ」と。親子ならではのコンビネーションも抜群のよかったです。
「世代交代のタイミングというのも大事なことだと、最近感じているのよ。」

LUNCH BOX



低農薬有機野菜を使った優しい味 爽風庵

●柏木町2-1 ●83-6868

市内柏木町の『ナチュラルボディバランススタジオ』3階にある『爽風庵』は、厳選した調味料と地元産の低農薬有機野菜を使用した、体に優しい料理が食べられる店。メインメニューの「本日の爽風庵セット」は、玄米に季節の野菜料理3〜4種、スープ、デザート、ドリンク付。特に、低カロリーのおからこんにやくで作った料理は、ピーターが多い名物料理。食べにくいと思われがちな玄米も、ふっくらもちとした炊きあがり美味しく、初めて食べる人にもオススメ。



本日の爽風庵セット 880円



Data

- 営業時間/午前11時30分〜午後6時
ランチタイムは午前11時30分〜午後2時
- 定休日/不定休
- 駐車場/有
- 禁煙席/全席禁煙

青ほの心

日本の青空

「日本の青空」という映画を観ました。

日本国憲法成立の過程に1人の憲法学者が深く関わっていたという歴史の事実を描いた作品です。現在の憲法は敗戦後GHQが作ったもの、というふうに、何となくそう思っている人は多いと思います。でも、細にみてゆくと、憲法が成立するまでの間に政府や野党、民間それぞれがさまざまな草案を発表し、それが英訳されて検討されていたことが分かります。つまり決定はGHQであっても、内容のひとつひとつを吟味検討し、それを文章化したという力は縁の下で力持ちがいたので

現憲法の大本になった憲法草案は、鈴木安蔵という学者を中心にした「憲法研究会」の発表したものです。それは当時としては画期的な内容でした。いま私達が当たり前と思っている国民民主権や平等思想、平和主義がはまりと表現されていたのです。そんな考え方が、戦前の日本では危険思想として排斥されてきたため、鈴木安蔵自身、学生時代に犯罪人として投獄された経験を持っていました。正しいと信じたことが国家の方針に合わないと言った理由で犯罪とされる。戦前はそんな時代でした。彼はそれでも自分の信じた考えを曲げず、定職にもつけない貧しい暮らしだったそうです。彼の妻はそんな夫を励まします。旧憲法では男女は平等でなく女性には選挙権もありませんが、「女が選挙権を持つは戦争のない社会になるわ」という彼の妻の台詞が印象的でした。

この映画に準主役として出演した若い田丸麻紀さんは、映画の感想をこんなふうに言っています。「日本の憲法は外国人の作ったものだ」とずっと思っていた。でも映画の台本をみて、日本人が日本人のことを考えて作ったものだとは分かって誇らしく思いました。私にとってこの台本は、知らなかったことを教えてくれる教科書のようなものでした。「いま自分が幸せに生きられるのも過去の人々の努力の結果だ」と改めて思っていました。とも言っています。私達は上だけでつい分かったつもりになりがちですが、注意深く見れば見えないことでもあります。面倒なこと、難しいことを避けているうち大切なことを見のがしてしまっているのではないかと、目を凝らし耳を澄ませたいものです。(無)



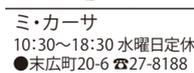
バカス
ウィスキーボトル…3,675円
ドリンクカップ(3個)…1,575円



BALANCE (左)…6,300円
ミスターフラット…6,300円



ウィスキーグラス
…2100円



ミ・カーサ
10:30~18:30 水曜日定休
●末広町20-6 ☎27-8188

夏が近い。アウトドアレジャーやキャンプなどのアイテムとして、タフな男達に欠かせない逸品が、市内末広町の「ミ・カーサ」に並んだ。

携帯用ウィスキーボトル。若し頃、カッコいいオヤジ達がポケットにしのばせている姿を見て憧れ、「いつかは自分も…」と思った世代なら、これらのラインナップが、いかに良心的価格であるの分かるだろう。

それでは機能美に優れ、中にはステンレス製のものもあるなど耐久性も十分考慮されている点が嬉しい。

今宵は星の光の下でウィスキー片手に、心許せる友と人生を語る。一。

話題の種

夏の夜の星空の宴：
タフな男達が憧れる逸品。

今月のお題
街で噂のウラ話からオス×店舗情報 最新情報 ちよつとミラック などと、仲間うち家庭で話になりそうな情報をシェア。

Gourmet Guide

いい店みつけた

やきものや炙乃屋

■営業時間/午後6時~深夜2時(LO:深夜1時30分)
■定休日/毎週月曜日(変更の場合有)7~10月は無休。
■駐車場/有
■禁煙席/無
●日吉町3-44-5 ☎55-1163



市内日吉町3丁目にある『やきものや 炙乃屋』は、炭火焼き鳥と炉端焼きがリーズナブルに味わえる1軒。店主とのトークもこの店の楽しみのひとつで、1人で立ち寄る人も少なくない。

もちろん、こだわりのメニューにも注目したいところ。大きな焼き鳥や旬の海鮮炉端焼きは、注文を受けてからさばいて串を打つ。鮮度と味が数段上な点にも納得だ。つぎ足して作っている、オリジナルの焼き鳥のタレも好評。定番の人気メニュー「豚精肉」(130円)「鶏精肉」(120円)「つくね」(150円)「ラム串」(120円)などのほか、滅多に味わうことのできない海鮮炉端焼きに出逢えることも! 好みの魚介類があ

るなら、予約がオススメ。宴会は3500円~(飲み放題90分込)で、内容や料金は応相談。店主が盛り上がる、飲み放題の時間が延長するという噂も有。

日本酒や焼酎は定番のものから限定のものまで充実しているの、じっくり食べて飲みたい夜には足を運んでみては…。



Circle & Culture Guide

おすすめサークル&カルチャー案内



■講師/伊勢谷善助さん ■連絡先/☎51-4737
■例会/毎月第3土曜日 ■場所/北斗市萩野 ■会費/月額500円

道南薫製クラブは発足から3年。会員の1人が提供した土地に皆で作業所を建て、ロッカーやベール缶を薫煙器に改造したり、薫煙に使う木屑を製材業の会員が提供するなど、まさに手作りの会です。いままでの薫煙作品の素材は、豚肉、鳥肉、帆立、牡蛎、イカサン、チーズ等。既製品にない本物の味は手土産にもなり家族にも喜ばれます。「薫製は人間の歴史と共にある魅力的な食品。薫製作りは楽しくて奥が深い加工技術です」と伊勢谷会長。今後は、薫製作りを取り組む他の会と交流したり、町会や子ども会等のイベントで表演もしてみたいそうです。

道南薫製クラブ

薫製は、木の力を利用して素材の持つ旨みを引き出す、貯蔵性と嗜好性に優れた加工食品です。

はこだて医療情報

五稜郭ウィメンズクリニック院長 櫻田芳弘

基礎体温について

女性の皆さんは、毎朝体温を測っていますか? 女性の体温は月経周期に関係し、低温期と高温期があります。毎朝同じ時間に、目が覚めたら起き上がりず布団の中で、女性専用の体温計で測ります。それを基礎体温表に記録することによって、いろいろなことがわかるのです。

例えば、お子さんを望んでいる場合に排卵日を予測することができます。3カ月ほど表をつけていただくと、生理の周期がわかり、低温相の最後の日すなわち排卵日が予測できます。その日が生理何日目かを数えて、次回の排卵日を予測します。

また、いつ生理が始まるかもわかり、旅行の計画の時などにも役立つのではないのでしょうか。もし生理が重なりそうな時には、生理開始数日前からピルを服用することで、生理を遅らせることもできます。学生さんも修学旅行の間は思う存分楽しみたいですね。ピルというと、皆さんは副作用をご心配すると思いますが、今は低容量ピルもあり、副作用はほとんどありませんので、安心して服用できます。稀に、頭痛、吐き気が生じる場合もありますが数日で改善されます。生理痛などで気分が優れないのでは、せつかくの思い出の旅行が台無しです。

女性の身体はとてもデリケートです。今月生理があつたのにまた出血!! なんてことを経験したことはありませんか? そんな時も、基礎体温表をつけていけば、病的なものかどうかを判断できます。あまり知られていませんが、排卵のときにも少量の出血があり、病的ではないとわかるのです。もちろん妊娠も初期段階でわかりますので、もしも流産しかかっている場合の出血にも、早い対処が可能となります。是非、基礎体温表をつけてみてはいかがでしょうか。

「産婦人科」はやはり行きづらい病院のナンバーワンですが、女性専用の病院です。体の悩み、些細なことでもお気軽にご相談下さい。

●本通1-44-10 ☎56-2007 <http://www.5womens.com>



ドクター講座

大沼公園クリニック院長 深山明義

急性の痛みにも効く漢方薬

一般に漢方薬は、作用がゆるやかなため、急性の痛みには効きにくいと思われがちですが、実際には西洋薬と同程度か、それ以上の効き目が得られる漢方薬があります。代表的なものに芍薬甘草湯(しゃやくかんそうとう)があげられます。この薬は、急激に起こる筋肉の収縮による、けいれんを伴う疼痛に処方されます。具体的には、胆石症、尿路結石症の痛み、胃けいれん、こむら返り、生理痛などに応用されます。

私自身、尿管結石、胃けいれん、生理痛などに投与した経験がありますが、いずれの場合も服用して10~15分後には、痛みが軽減されるか消失するなど、なんらかの効き目を確認しました。こむら返りには予防的に、継続して服用していただいております。

実は、この薬は“しゃっくり”にもよく効くのです。今まで当院の症例においても、いずれの場合も一服の服用で完全に“しゃっくり”が止まっています。“しゃっくり”は横隔膜のけいれんに因るものですから、この薬によって、けいれんが消失したものと思われます。女性の生理痛もつらいものですが、この芍薬甘草湯(しゃやくかんそうとう)は、数多くある漢方製剤のなかでも最も即効性を期待できるものの1つと考えられます。

もし鎮痛剤が無効か、有効でも胃腸障害を起すような方には、この漢方薬を試してみる価値は十分あると思われます。当院では漢方薬は保険適用になっております。遠方の方は、お電話でのご相談もお受けしております。

●七飯町大沼258 ☎67-3032



デウ・ノエル

市内末広町・二十間坂に、おしゃれで可愛い雑貨のお店『デウ・ノエル』がオープンしました。クリスマスグッズを中心に、ローズにちなんだものやアロマ用品、ティーカップ、キッチン用品、ステーションナリーなど、毎日の暮らしの中で身近に置いておくと生活が楽しくなるグッズがたくさんあります。特にクリスマスグッズはこの店がデザインしたオリジナルがあり、見逃せません。



おしゃれで可愛いクリスマスグッズはシーズンに限らずインテリアとしても喜ばれるはず。異色なところでは、白くて丈夫な蚊帳生地で作ったふきんがあり、東大寺の煤払いにも使われているもので使い勝手がよくておすすめ。営業時間は午前10時～午後6時。毎週月曜日定休(祝日の場合は翌日休)。

●末広町17-1 ☎22-6277



エバメルゲルクリーム

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

月～金曜日
午前9時～午後6時
(担当/本間)

本紙読者から大絶賛の逸品。水と、体によいといわれる天然素材がギュッと詰まったゲル状のクリームです。表皮の1番下の基底層から生まれた新しい細胞が皮膚に近づき、角質層に上がっていくために必要な水分をキープすることができます。肌の乾燥を防ぎ、常にみずみずしいお肌の実現に、できエバメルゲルクリームを!!

通販コーナー

次号予告 6月29日(金)
はこだて港まち伝説

6月22日(金) 増刊号
夏のおすすめグルメ総力特集

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 どころ 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 & WEB	武越 史幸
	マーケティング	本間 尚子

日帰り「プチ旅」が大好き。休日に、車を置いてバスで函館駅前まで行き、朝市や西部地区を歩く「地元・函館観光」も意外に楽しい。立ち寄った店では昼間からビールを飲みながら海鮮をつまむ。見慣れたハズの街も、普段とはちよつと違って見えるから不思議…。(慎)

わが家のテレビ。スイッチを入れてから画面が出るまで1時間以上かかるようになってしまった。新しく買えないと思って、電器店に行ってみた。地デジまで4年あるから今はアナログで思ったが、見事にアナログはなくて、結局サイクル店で購入。(345)

仕事帰り本屋に寄り、探していた本を見つめう1冊面白そうなお本と2冊買う。本屋を出ると夕暮れの空の下、部活帰りの学生やサラリーマンや主婦がすれ違う。いつもの夕暮れ時の風景にこちらまで幸せになる。こんな簡単に幸せになつていいのと戸惑いながら…。(チョコ)

この所ずっと胃の調子が悪いので、どんな御馳走を前にしてもあまり楽しめず残念なのだけれど、何より悲しいのはお酒がおいしく感じられないこと。服薬しながらの飲酒などもつての外、この機会にきつぱり禁酒を。とうい神様からのメッセージかも。(画)

「全世界待望の一大一」というキャッチコピーがついたオスカー・デラ・ホーヤ対フロイド・メイウェザーのタイトルマッチは、肉体の強さと精神の強さの両方が揃った真の強さを感じさせてくれた。そして、そんな強さを持つことが私のテーマ。(BP)

南茅部で出土した中空土偶が道内初の国宝に指定されました。スゴイことです。今回縄文遺跡を見学、自分が大人になって生活者としての視点を持ってこれらに接してみると貴重さがより理解できました。この地に存在した太古の世界に直にふれてみて下さい。(たーた)

■ ■ ■ みなとまち市民プラザ ■ ■ ■

MINATOMACHI SHIMIN PLAZA

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

FAX (0138) 23-5699

担当
青山

今号より、例年の編成に併い、コーナーの一部にレイアウトを若干リニューアル致しました。今後とも変わらぬご愛読をよろしくお願いいたします。

読者の声

4月27日号の特別企画(飛行機で行く北海道内春の旅、良いですね。サミットが開催されることもあって、道内の良さを一度見直すことができました。

4月27日号の特別企画(飛行機で行く北海道内春の旅、良いですね。サミットが開催されることもあって、道内の良さを一度見直すことができました。

4月27日号の特別企画(飛行機で行く北海道内春の旅、良いですね。サミットが開催されることもあって、道内の良さを一度見直すことができました。

4月27日号の特別企画(飛行機で行く北海道内春の旅、良いですね。サミットが開催されることもあって、道内の良さを一度見直すことができました。

4月27日号の特別企画(飛行機で行く北海道内春の旅、良いですね。サミットが開催されることもあって、道内の良さを一度見直すことができました。

4月27日号の特別企画(飛行機で行く北海道内春の旅、良いですね。サミットが開催されることもあって、道内の良さを一度見直すことができました。

満別を遠くキッカケは「青の目」、オホーツクのサーファーです。なかなか読ませてくださいました。(東山3丁目、E.K.)

30数年前の記憶が、4月27日号の青いぼすと特別企画(飛行機で行く北海道内春の旅)に紹介され、懐かしく見入っていました。30数年前竹老園でそばのコーラスを食った記憶があります。大場さん、釧路寒かったですか? (末広町、Y.O.)

北海道教育大学の函館校美術教育講座の企画展「F」が6月26日からNHKギャラリーで開かれます。時間は午前9時30分～午後5時。学生や指導教官10人の作品を堂に展示。7月1日まで。詳細は同講座相田幸男研究室 ☎44-4319まで。

『やきものや 炙乃屋』より、1000円分の食事券を3名様にプレゼント。今回の「いい店みつけた」コーナーで紹介した「やきものや 炙乃屋」より、1000円分の食事券を3名様にプレゼント。今回の「いい店みつけた」コーナーで紹介した「やきものや 炙乃屋」より、1000円分の食事券を3名様にプレゼント。

『やきものや 炙乃屋』より、1000円分の食事券を3名様にプレゼント。今回の「いい店みつけた」コーナーで紹介した「やきものや 炙乃屋」より、1000円分の食事券を3名様にプレゼント。

函館大絵画展「F」が6月26日にNHKギャラリーで開かれます。時間は午前9時30分～午後5時。学生や指導教官10人の作品を堂に展示。7月1日まで。詳細は同講座相田幸男研究室 ☎44-4319まで。

北海道教育大学の函館校美術教育講座の企画展「F」が6月26日からNHKギャラリーで開かれます。時間は午前9時30分～午後5時。学生や指導教官10人の作品を堂に展示。7月1日まで。詳細は同講座相田幸男研究室 ☎44-4319まで。



『やきものや 炙乃屋』より、1000円分の食事券を3名様にプレゼント。今回の「いい店みつけた」コーナーで紹介した「やきものや 炙乃屋」より、1000円分の食事券を3名様にプレゼント。

トとして10月31日まで「鬼火が誘う地獄の谷」を開催中。地獄谷を夜間特別開放して午後7時30分～午後10時に散策ができます。揺らめく灯りに照らされた「鬼火の路、幻想と神秘の谷」で大自然の驚異をぜひ、体験して下さい。また、8月24日までの毎週金・土曜日は「地獄の谷の鬼火火」と題し、迫力ある手筒花火を打ち上げます。幸せを願い、人々の厄を持ち去つてもう一つに打ち上げる鬼火火が夜空を照らします。登別観光協会ではイベント開催を記念し、特産品の秋鮭を使った「登別温泉」が10月31日まで開催中。

登別温泉「鬼火が誘う地獄の谷」が10月31日まで開催中。イベント開催を記念し、特産品の秋鮭を使った「登別温泉」が10月31日まで開催中。

訂正

5月25日号発行の青いぼすと別冊増刊号LIFEの広告内におきまして、Pumpkin(パンキン)様の電話番号に誤りがありましたので、下記の通り訂正致します。

(誤) ☎22-2626 → (正) ☎27-0785

SPOT LIGHT

街で話題の最新情報、お得な情報に、スポットをあて、青いほすと記者が徹底チェック！
あなたの快適ライフにお役立て下さいネ。

耳ツボ痩身法資格取得が1日で！ ホロニック函館

市内日吉町4丁目・旧 きな特徴。日程も1人ひとりに合わせてもらえ
北高裏にある『ホロニック函館』では、「耳ツボダイエット資格取得のチャンス(土、日曜日可)。気になる料金は89800円で、夫婦や親子、同店舗のスタッフなら2人でもこの料金で受講できます。治療院やサロン、美容室のメニューに取り入れたい人はもちろん、興味のある人なら未経験者でも大丈夫。資格取得の後の独立・開業から運営まで、しっかりとサポートしてもらえるので安

心です。詳細は、ホロニック函館のwebサイトまたは電話でお問い合わせ下さい。なお、英国式リフレクソロジー、エステセラピー、ベビーマッサージセラピスト、ヨーロッパフラーワアレンジの資格取得セミナーも随時受付中。お問い合わせ時間は午前10時～午後8時。



●日吉町4-17-9
3211840
http://holonic.main.jp



レーザー脱毛を低料金でキャンペーン中 大村病院

気になるムダ毛。きれいな肌を目指すなら脱毛はかせませんが、自己処理で肌が荒れたり傷ついたりして、上手く処理できない人も多いのではないのでしょうか。

衛生的で安全、見た目にも美しく脱毛をするなら市内若松町の『大村病院』で行っているレーザー脱毛がおすすめです。

同院では、薄着になるこの時期に低料金でレーザー脱毛が受けられるキャンペーンを実施中。期間は6月15日～9月15日です。

レーザー脱毛は、肌の表面を傷つけずに毛包だけを破壊して脱毛を行います。ワキなら1回の施術が片側およそ3～5分で行えて、毛の成育サイクルに合わせて



1カ月半～2カ月ごとの施術で平均3～5回の治療で半永久的に脱毛が行えます。薄着になるこの時期に早めに施術を受けるとよいそうです。

レーザー脱毛は回数が進むと毛が細く薄くなり、さらに毛穴がしまるといった特徴があるので、肌がツルツルスベスベになるといううれしい

効果もあります。また、病院で行う施術なので、安全性が高く、アフタフォローも万全。安心して施術が受けられます。今回は多くの人に体験してもらいたいと、低料金キャンペーンを実施しています。

●若松町27-16
235165

レーザー脱毛キャンペーン料金

ワキ 5000円
両腕 15000円
膝下 20000円

※「ワキ脱毛」は5回分まとめてお支払いすると、さらに10%割引!!