

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

## 昔、函館には「国道4号」があった…

大正9年、旧道路法に基づく路線認定で国道4号は「東京都より北海道庁所在地に達する路線」となった。つまり現在の国道4号(本州)と国道5号が「国道4号」だった時代があり、市内末広町の東浜棧橋(旧棧橋)前は当時の国道4号の道内起点となった。ちなみに東浜棧橋横には、昭和3年に建てられた「函館市道路元標(げんびょう)」が現在も残されているが、これは函館駅前から末広町、そして海を渡って、青森県野辺地町まで続く国道4号の本道上陸地点とされていたもの。昭和27年に国道起点は函館駅前に改正。国道279号は末広町から函館駅前までの短い国道と思われがちだが、実は国道は海上でもつながっていて、青森側に100kmほど延長しているのだ。(取材協力/北海道開発局函館開発建設部)



## 亀田八幡宮の旧本殿には、箱館戦争時の弾痕が残っている…

亀田八幡宮の歴史は古く、1390年に箱館の開祖河野加賀守森道が敦賀気比神宮より分霊して奉祭したのがそのはじまり。旧本殿は松前藩の祈願所として建立されたもので、本道で最古の木造建築といわれている。その本殿の右側上部に数10箇所小さな穴があり、それが箱館戦争時の弾痕。当時を記録した「新開調記」や「明治一代箱館見聞記」によると、明治2年(1869年)5月15日、旧幕府軍が多数亀田八幡宮に集結。官軍がそれを追ってきて、敷地内に広がる鎮守の森で銃や大砲を撃って攻撃したという。その時の激しい攻撃により、銃弾が当時の本殿にも打ち込まれたのだという。(参考文献/近江幸雄著『箱館戦争史跡紀行』 取材協力・資料提供/亀田八幡宮)



## 昔、函館には、石川啄木の歌にも詠まれた伝説の乞食がいた…

明治~大正時代、函館に「万平(まんぺい)」という名前の伝説の乞食がいた。毎日、ごみ箱の中から食べる物を探していたというその乞食は、その家のごみ箱の中身からみた人物評を書き綴るなど、俗にいう「奇人」として知られており、石川啄木の「むやむやと口の中にてとふげの事を咬く乞食もありき」という歌にも詠まれた。万平の供養塔が市内船見町の『地藏寺』にあるが、「万平塚」と呼ばれるその塔を建てたのは、藤岡惣兵衛という大阪の鉄工場主。この鉄工場主が函館を訪れ、道で万平にタバコの火を借りようとした際、「帽子も取らずに…」となじられたが、その人柄に感じ入り大正4年、万平の死後に函館の知人の協力を得て建てたといわれている。(取材協力/地藏寺 参考文献/北海道新聞社編『はこだて歴史散歩』)



## 函館には、その昔、夜になると泣いていたといわれる石がある…

その昔、夜泣きしていたという伝説の石は、市内船見町の『日蓮宗実行寺』裏をしばらく上った場所にまつられており、「夜泣石」と呼ばれている。伝説によると、石の泣き声はその昔、悪人に殺害されたこの石の下に埋められた母子の亡霊の泣き声といわれており、1296年に布教のため函館を訪れた日蓮聖人の弟子・日持上人が、石の泣き声を静めるためにお経を書いたら泣き声が止んだというもの。古くから信仰の石として知られるこの石は、もともとは函館山にあったが、1899年に函館山が要塞になる時に現在地に移された。夜泣石伝説は、有名な静岡県の弘法大師の話など全国各地にあるが、実は函館にも夜泣石伝説があった。(取材協力/函館市中央図書館 参考文献/北海道新聞社編『はこだて歴史散歩』)



## 湯川のお寺に、弘法大使の像といわれている西行法師の像がある…

弘法大師の像といわれているが、実は有名な歌僧・西行法師の石像があるのは、湯川3丁目にある『湯川寺』の境内。西行法師の石像というのは函館市内はもちろん、北海道でも実に珍しい石像で、大正12年に、西行法師の崇拜者であった新潟県の関川徳秀さんという人物から寄贈されたものだそう…。ちなみに、石像の姿は、鳥羽上皇に仕える方面の武士だった俗名・佐藤義清が出家し、「西行」という名で全国を遍歴した旅の歌人の姿を再現したもの。同寺では、寺を訪れた人に石像のことを説明しても西行法師のことが分からない人が多いという理由から、「弘法大師の石像」と言っているそうだが、実をいうと北海道では珍しい西行法師の像なのだ。(取材協力/湯川寺 参考文献/北海道新聞社編『はこだて歴史散歩』)



## The legends of Hakodate port city

# はこだて港まち伝説。

伝説——日本全国どの地域にも、古くから人々が語り継ぐレジェンドがある。伝説にはその地域の歴史を繙く物語があり、また、時代の先人達の思いが語られている。伝説は時に、私達にとっても大切なことを語りかけてくれる。私達は、私達が住むこの街のことを、一体どれくらい知っているのだろうか? 伝説には、史実として明らかでない資料が現存しているものもあれば、もちろん、そうではないものもある。今回紹介する伝説も、そのいずれかに含まれる。伝説を知ったからといってどうなるものでもないが、私達が暮らす地域にも、後世に語り継ぐべき物語が確かにあり、知っておきたい場所もある。はこだて港まち伝説…今回紹介したレジェンドは、この街に伝わる物語の、あくまでほんの一端しかならない。

## 近郊編

北斗市の海上に、函館要塞の大砲の角度を決めるための装置が残っている…

国道228号線沿いの北斗市茂辺地付近の「矢不來（やふらい）」という場所の海上に、函館要塞の大砲の角度を決めるための装置が現存する。函館山は昔、要塞だったが、その大砲の角度を決めるため潮位を測定し、定点を決めるための「水尺（すいじゃく）」という装置がこの物体。地元の人からは昔から「矢不來のポーズ」と呼ばれ、謎の物体とされてきたが、昭和53年に新聞で紹介された際に、それを読んだ旧陸軍の函館要塞に勤務していた人が事実を証言した。（参考文献／上磯地方史研究会編『上磯町歴史散歩』）



函館公園には、現役では日本一古い観覧車がある…

レトロな空気が漂う函館公園の「こどものくに」。ここにある観覧車は現役で国内最古ということが、専門家の調査で昨年分かった。高さ12m、直径10m、2人乗りのカラフルな長いす型の客車8台がゆったりと回転する姿は独特の存在感。昭和の名残ある小さな観覧車ながら、頂上から海も見えて心地よさは満点。「こどものくに」の熊谷有未さんは、「もともとは1950年に七飯町の大沼公園の湖畔に設置され、1965年に移設されました。客車などは取り替えられていますが、八角形の回転輪は当初のままなんです」とのこと。子供とともに大人のファンも多いという、実は貴重な観覧車だったのだ。料金は1周250円。営業時間は午前10時～午後5時。「こどものくに」の問い合わせは☎22-5039。



函館に、お遍路さんで有名な四国八十八カ所霊場の参拝ができる所がある…

市内陣川町にある神山霊場には、四国八十八カ所霊場の石仏88体が並んでいる。明治時代、同地に湯治宿があり、宿までの道標的な役割も担う意味で明治33年、1本の道のりに石仏が並べられた。湯治宿は笹流ダム着工の際になくなったが、湯治宿があった「奥の院」まで続く道のりには88体の石仏が現存。いまも道内各地から参拝者が訪れている。88体全てで参拝するための所用時間は2～3時間。また、この霊場には西国三十三観音の33体の石仏もあり、両方の石仏が同じ場所にあるのは全国的にも珍しいといわれている。なお、参拝以外の入山は禁止。お参りは静かに行き、火気厳禁、ゴミは必ず持ち帰るなどの注意を、高野山真言宗神山教会は呼びかけている。（取材協力／高野山真言宗神山教会）



トラピスチヌ修道院には、あの有名なジャンヌ・ダルクの像がある…

トラピスチヌ修道院には、あの有名なジャンヌ・ダルクの像が飾られている。像は、旗と剣を持つ勇敢な姿で、聖堂の壁に飾られている。修道院の創立者がフランス人だったことから、大正時代にフランスから取り寄せられたものだといわれている。フランスの農家の娘に生まれたジャンヌダルクが旗を掲げてフランス軍を奮起させたものの、やがては19歳で火あぶりの刑に処された話はあまりに有名で、力強い女性の象徴的存在のジャンヌ・ダルクは語り継がれ、最近では映画にもなったことで知る人も多いが、そのジャンヌ・ダルク像が函館にもあることは意外に知られていない。今度、トラピスチヌ修道院に行く機会があれば、ぜひチェックしてみてください。（参考文献／北海道新聞社編『はこだて歴史散歩』）



## 現代編

高校生の間で、アイプリモでペアリングを買うと別れないといわれている…

市内美原1丁目・長崎屋函館店隣の『アイプリモ函館店』でペアリングを買ったカップルは別れないという噂が、市内の高校生の間で広がっているという。同店スタッフの志村芳美さんによると、いまから1年半ほど前に訪れた高校生カップルが、「この店で買うと別れないって聞いて…」と話したのがはじまり。その後、同じような話をしてリングを購入してゆく高校生が多くなっているのだとか…。全国47店舗のチェーンの中でリーズナブルなペアリングを扱っているのは函館を含め2店舗だけだそうで、どうやら函館店ならではの伝説らしい。



## 現代編

ラッキーピエロのチャイニーズチキンバーガーはライダーが人気を広めた…

「チャイニーズチキンバーガー」（315円）の人気火付け役は、「GLAY」と思っている人が少なくないのでは…。実は、その名を最初に広めたのは、バイクで本道を旅しているライダーだった。1987年の『ペイエリア本店』のオープン当初、地元の知名度は高くなかったが、ライダーのロコミが発信源となりマスコミ、地元へと人気広がった。安心の食材と環境に優しい店作りという点は変わらず。20周年記念新メニュー「毒りんごパイ」と、7月1日から登場のマイバーガーアイデアコンテストによる新商品もお試しあれ。



## 現代編

ハセガワストアの「やきとり弁当」は、酔ったお客さんの一言から生まれた…

それは1978年のある夜の話…。当時、長谷川文夫現会長が店でレジを打っていた時のこと、1人の酔ったお客さんが来店し、「お弁当ないの？」と会長に聞いた。会長はとっさに、店内で作っていたおにぎりに使うご飯と海苔、そしてお酒のおつまみ用に焼いていたやきとりの3つを組み合わせて弁当を作った。それこそが、いまや全国的に有名なハセガワストアの「やきとり弁当」の原点。その後、材料の吟味や、やきとりを焼く店舗の改良を重ね、シンプルながら絶妙な味わいが超人気の函館を代表する味のひとつ、「やきとり弁当」となった。



## 近郊編

七飯町大沼に、くぐると願いが叶うといわれる大岩のすき間がある…

大沼公園駅から湖岸周遊道路を、湖を左手に眺めながら進むと、銚子口のキャンプ場から程近いところにあるのが駒ヶ岳神社。この神社横に、ひときわ目を引く大岩がある。寛永18年の大噴火で溶岩が噴出した時に落下した石と火山灰のガラス状物質が溶けあってできた溶結凝灰石の大岩で、岩と岩がもたれ合うようになつたすき間は通り抜けることができて、「そこをくぐると難関突破する」との意味合いから、登山の安全や安産、家内安全を願う人の祈願の対象になっているという。（取材協力／大沼国際交流プラザ）



Local

函館をこよなく愛する人達が、この街への思いをこめて語る対談コーナー。

『有限会社みのり』代表取締役 加藤 進さん



函館の若い世代のために、正社員雇用を増やそうという企業理念が注目されているようですが？

加藤 進さん「ウチは有限会社で大企業ではありませんが、それでも現時点で72人を正社員として採用しています。フリーターや派遣社員のままでは安定した生活ができません。街の未来に必要なのは、将来を担うこの街の若い人達の安定した生活なのだと思います。」

加藤さんは道内標茶町出身です。故郷でない函館に思いをこめる理由は？

「祖父が函館の魚市場で働いていたので、小さい頃、函館で過ごした記憶があります。僕も教員免許を取得してから、釧路と函館の中学校で臨時教員を

していたんですよ」と石川啄木みたいですね。教員にならずに、IT企業の経営者になったのは何故ですか？

「臨時教員の頃、教育現場に不満があつて反発ばかりしてました。だから、教員の道をやつてゆくのには無理かなと思つて…。それでも若い人達の人生に触れたいという気持ちは今もあるんです。それが現在の企業理念に結びついているのかな？」

ついでに、雇用の問題については、どう思われますか？

「学校に通っている時は、若者にとって学校が居場所ですが、社員になれないと急に居場所がなくなるんですよ。結局、そこの問題がある。企業とこの人は本来、社員を人間として育て成長させてゆく場でもあると思うんです。」

実際に加藤さんの会社の場合は？

「カウチングという言葉は、家族と同じようなものだと考えています。妻や我が子のク

ビは簡単に切れないのと同じように、ずっと一緒にやってくると、愛情をもつて社員と接する。そうすると社員はそれに応えて、凄じ力を発揮してくる。最終的にはそれが我が社の利益向上につながっていくのが現状ですね。」

「できるだけ人件費のコストを抑えて利益を伸ばしてゆこう」という昨今の経営スタイルとは、全く逆の考え方なのでしょうか？」

「正直、周囲から言われてはいますよ。そういうことでも僕は、あまり経営者の本とか読まないし、自分の会社という小さな世界の中で理想を追求してゆけばいいと思つています。臨時教員時代も、僕の教師としての評価は、学校側からは最低でしたが、生徒側からは一番でした。どつちが大切か？とつづつよくなつてゆきます。」

でも、会社に利益がなければ理想も追求できない。大変なこと



聞き手/青山慎司

- 材料
- ジャガイモ…3個 ●タマネギ…1個 ●牛乳…500cc
  - オリーブオイル…大1 ●コンソメ…少々
  - 塩・コショウ…少々 ●パセリ…少々

- 作り方
- ①ジャガイモとタマネギをスライスして、オリーブオイルでよく炒める。
  - ②牛乳を加えて弱火でじっくり煮る。ジャガイモがやわらかくなったらコンソメと塩コショウで味を調え、刻んだパセリを浮き実にする。

ホワイトスープ

ジャガイモとタマネギをじっくり炒めて、牛乳でコトコト煮た白いスープです。やわらかな美味しさが朝の食卓にピッタリ。



(チョコ) 記者の Cooking MEMO

牛乳で野菜を煮込むと、野菜と牛乳の栄養がぎっしり詰まった美味しいスープになります。クセのある野菜も牛乳を加えることで、味がマイルドになっておすすめです。

な時代のすつ勢の中にあつても、「分かつていられどやめられな…」とつづ僕と同じ愛煙家も決して少なくないと思うが、健康を害してたばこを吸うならばせめて地元への貢献といつことを考えてはどうか。つまり、たばこは地元で買う、といつこと、行業シブンで旅行をしたり郊外に出かけたりする愛煙家も多いだろうが、たばこは函館で買う、といつこと。仕事や買い物で近郊に行つた際にはたばこを切らしても、買つのは函館に戻つてからにすること。それが喫煙者のちよとした心算と納税になるのでは…。ただし、いくら愛する地元への貢献や地域格差是正のためとはいへ、あなたにとって肺気腫を悪化させると危険性を高めるので、納税は控えて…。(真)

編集室イチオシの最新情報!! Ao-Po HEAD LINE

売りたい商品、高く買い取って、もらいたいなら、実績のある査定が評判の市内本町ラジモト時計店がオススメです。

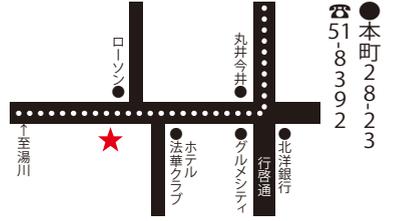
現在は「ロレックス強化買い取り」を実施中。こちらも高価買い取りが期待できそうです。7月末日まで。タンスに眠っているロレックスがある人は、この機会をぜひお見逃しなく！

ほかには、金、プラチナ、ダイヤモンド、ブランド時計などの買い取りも好評。高価買い取りが可能な理由は、買い取った商品は新しい商品に作り変えて、遅れや壊れた商品でも



大丈夫。また、財産相続のためなど査定のために訪れる人が少なくないこの店では、「いまは持っている方が良いのでは…」といった適切なアドバイスもしてくれます。査定は無料で行つていただけます。まずは1度、本当の価値を確かめてみてはいかがでしょうか。

営業時間は午前10時〜午後7時30分。不定休。



ロレックス強化買い取り中！

ラジモト時計店買い取り事業部

●本町28-23  
☎51-8392

Dr.田上の 健康的ダイエット講座

14.肥満と癌



肥満によって癌が増加するという意外に思つかもかもしれませんが、実際に太ると、大腸癌、乳癌、子宮癌、卵巣癌、前立腺癌などが明らかに増加することがわかっています。免疫機能は、発癌の予防、進行抑制、および治療に重要な役割をしていますが、肥満になると免疫にかかわる細胞の数が減少し、免疫の働きが悪くなり癌になりやすくなるのです。



善玉のアディポネクチンは糖尿病を予防し動脈硬化を防ぐ物質で、癌の増殖のために必要な血管をつくるのを抑える働きがあり、結果的に癌の発育を抑制します。また太ると脂肪細胞から多く出てくる悪玉物質の中には癌を増殖させる働きがあるものが多数あり、それにより癌が増殖します。痩せることで免疫機能を高め癌を予防できます。緑黄色野菜を多くとり動物性の脂肪を控える、なるべく体を動かす(食後の片づけはお皿を1枚づつ下げるなど家事を上手に利用)などは体の免疫機能を高めま。太っていることは病気だと思つてください。痩せることで病気を良くすることができます。魚住金婚湯医院では温泉と岩盤浴を利用した肥満治療の一環として、1週間から3ヶ月の入院ダイエットも受けつけています。また毎月第2火曜日、温泉と美味しいダイエット食つきのダイエット教室を開いています。

魚住金婚湯医院 院長 田上 広樹  
●二海郡八雲町上ノ湯7 ☎0137-67-2311  
<http://www.uozumi-clinic.com/>



青ほの目

愛煙家のふるさと納税

▼税収の地域格差是正を目指して安倍晋三首相が意欲的な「ふるさと納税」創設についての賛否が注目されている。納税者の意思により納税額の一部を故郷の自治体に移すことができるというこの制度は、都心部への転出者が全国的にも多いといわれる本道の市町村にとっては税収増が期待できる制度といえそう、各地からの転入者の多い札幌市を除けば、道内の各自治体でも基本的には賛成ムードのようだ。住民税は行政サービスへの対価であるという原則との折り合いや徴税の複雑化などの課題点も挙げられてはいるが、実現すれば都心部等に住んでいながら故郷のために何か貢献したいという人の思いが形になるのではないだろうか。▼ところで税金といえは我が国で最も税負担が重い商品のひとつに「たばこ」がある。例えば、1箱3000円のたばこの税負担は約189円と税負担率が販売価格の6割にもほり、その内訳は、「国たばこ税」約71円、「地方たばこ税」約87円、「たばこ特別税」約16円、「消費税」約14円。そのうち「地方たばこ税」は「都道府県たばこ税」約21円、「市町村たばこ税」約66円とつづ内訳になっている。つまり、函館市内でマイルドセブンを買つて1日に1箱吸うている人は、1カ月でおおよそ2000円の税金を函館市に納めているといつことになる。

▼我が国のはたばこの価格は先進国の中では際立つて安く、欧州諸国並みにたばこ税を増税して国内の喫煙率を減らすべきといつ声も多く、僕も含めて愛煙家にとってはますます肩身の狭い時代である。分煙化とは本来、喫煙者と非喫煙者との共存の道であるという理解してきたが、すでに社会的には、喫煙者は「依存症の病人」といつ存在で世界的にも「依存症が「薬物依存」として認識されているのも現実だ。▼そんな時代のすつ勢の中にあつても、「分かつていられどやめられな…」とつづ僕と同じ愛煙家も決して少なくないと思うが、健康を害してたばこを吸うならばせめて地元への貢献といつことを考えてはどうか。つまり、たばこは地元で買う、といつこと、行業シブンで旅行をしたり郊外に出かけたりする愛煙家も多いだろうが、たばこは函館で買う、といつこと。仕事や買い物で近郊に行つた際にはたばこを切らしても、買つのは函館に戻つてからにすること。それが喫煙者のちよとした心算と納税になるのでは…。ただし、いくら愛する地元への貢献や地域格差是正のためとはいへ、あなたにとって肺気腫を悪化させると危険性を高めるので、納税は控えて…。(真)



## 地域のためにキラリ

### CAPとの出会いから子どもが暴力から自分を守るためのプログラム

CAP・みなみ北海道代表 高野真砂子さん



『CAP』とは、子どもが暴力から自分を守るための人権プログラム。全ての子どもが生まれながらに持っている「安心・自信・自由」という大切な権利を奪われそうになった時、子どもができることを具体的な方法で分かりやすく子どもに伝えていくものです。

1978年にアメリカで開発され、世界16か国で実施されています。『CAP・みなみ北海道』では1999年から441回のワークショップを主に小学校などで実施。受講者数は11013人になりました。

代表の高野真砂子さんが取り出したのは、読み込まれてぼろぼろになった1冊の本。何度も読み返され、マーカーの線がいたるところに引かれた「ノーと言える子ども」(サリー・クーパー著)は『CAP』のバイブル。若い時から人権問題や世界平和を目指す活動に関わってきた高野さんは、子どもをめぐるいじめ問題に心を痛めていました。仲間と勉強会を重ねながら具体的にどうすればいいのかと悩んでいた時に、ダイレクトに子どもに働きかけることができるCAPプログラムに出会ったといいます。「子どもを暴力の被害者にも、加害者にもさせないために、私達周囲の大人が何ができるのを考えたいと思っています。CAPプログラムを1人でも多くの子どもに届けたいですね」と話す高野さん。

子どもに関わるすべての大人のための「CAPスペシャリストの養成講座」を9月15、16、17日と10月12、13、14日の2回にわたり、サン・リフレ函館で開催します。定員は60人。受講料など詳しくは直接お問い合わせ下さい。また、『CAP』に興味、関心を持って一緒に活動したい人、活動は無理でも応援したいという人は連絡をどうぞ。

●事務局 ☎32-0302(担当/川口)

## まちかど伝言板

### 住んで健康になる住まいを

『有限会社アーキトレヴ』代表取締役 榎山雅弘さん

「新築した家に住んで病気になるなど、あってはならないことですが、シックハウス症候群や、ほこりやカビ、ダニなどによるアレルギーで悩む人も増えています。本当に大事なことは住んで健康になる住まいではないでしょうか」と話す榎山雅弘さん。自然素材を使った健康住宅にこだわっているという『有限会社アーキトレヴ』では、天然の空気清浄機「幻の漆喰」、マイナスイオン効果のある「清活畳」、心と身体を癒す「音響熟成木材」など、自然をそのまま取り込んだ住宅を提供しています。新しくはじめた「FFC加工」は水から取り出した特殊な鉄、ミネラルを壁紙や床材に浸透させることで化学物質を分解し、カビやダニに繁殖を抑える技術です。「住んで健康になる住まいを、今後も提案してゆきたい」と話しています。

●石川町318-18 ☎34-7717



## nice taste



夏休み、好評のキッズクッキング！  
さあ、夏休み！北ガスクッキングスクールで好評のキッズクッキングが今年も行われます。

今回のテーマは「オムライスを作るうー」。小学生限定で3年生以上。8月6日と8月7日の2回(2回とも同じメニュー)で、時間はそれぞれ午前10時～午後1時。受講料は1回1000円。また、大人のスクールの8月のテーマは「旬の野菜を食べましよう」。8月8日午後6時30分～午後9時30分、8月9日午前10時～午後1時(同じメニュー)。夏野菜を使った冷製夕飯などを作ります。受講料は1500円。

さらに、「スイーツに挑戦」の今回のテーマは「レチチーズケーキほか」。こちらは8月22日午後6時30分～午後9時30分、9月5日午後6時30分～午後9時30分(同じメニュー)で、時間はそれぞれ午前10時～午後1時。受講料は1回1000円。また、大人のスクールの8月のテーマは「旬の野菜を食べましよう」。8月8日午後6時30分～午後9時30分、8月9日午前10時～午後1時(同じメニュー)。夏野菜を使った冷製夕飯などを作ります。受講料は1500円。

申し込みは電話で受け付けし、定員を越えた場合は抽選。締切後、詳細のご案内を送付します。受付は月～金曜日の午前9時～午後5時。1グループのお申し込みは4人まで。キャンセルは開講日の3日前までとなっております。

大豆は今金・乙部産、地物玉子や山牛牛乳を用いて地産地消を実践しています。この店イチオシはカリッとした糖粉を控え卵黄を使わず卵白のみで焼き上げ、コレステロールを抑えた「函館シフォン」(カット120円)です。

大豆は今金・乙部産、地物玉子や山牛牛乳を用いて地産地消を実践しています。この店イチオシはカリッとした糖粉を控え卵黄を使わず卵白のみで焼き上げ、コレステロールを抑えた「函館シフォン」(カット120円)です。

大豆は今金・乙部産、地物玉子や山牛牛乳を用いて地産地消を実践しています。この店イチオシはカリッとした糖粉を控え卵黄を使わず卵白のみで焼き上げ、コレステロールを抑えた「函館シフォン」(カット120円)です。

大豆は今金・乙部産、地物玉子や山牛牛乳を用いて地産地消を実践しています。この店イチオシはカリッとした糖粉を控え卵黄を使わず卵白のみで焼き上げ、コレステロールを抑えた「函館シフォン」(カット120円)です。

## nice shop

## nice job

市内杉並町の「茶感」は、ゆったりとした時が流れるカフェ。この時期のオススは、フットクリート(2800円)やシングル680円、ダブル890円。ムエにかけると豊富な点か特徴で、カルアラム、洋なし、チョコカラメル、ブルーベリー、ラズベリー、メープルの中からシングルは1種類、ダブルは2種類選ぶことができます。1.8ℓのビッグチャイ(アイス、フルーツ、ケーキなどが入った「23番地のあいるムエ」(2800円)や手作りケーキも見逃せないところ。

また、リラックス紅茶や肌をキレイにする紅茶など、女性にとって嬉しい紅茶が揃っています。魅力。フードは、人気の「アミオムライス」(900円)や新メニューの「パンパグレット」(950円)のほか、飯バス、ピザなど。ちよとひと休みたい時は、ぜひ足を運んでみては…。



薄着になる季節…。ムタ毛が気になる人も多いのではありませんか？年々進歩するムタ毛処理の機器。市内五稜郭町の『すどろスキンクリニック』のRF脱毛装置は、従来太い毛の脱

特徴があり、細かい毛はレーザーで除去しにくくなります。その欠点を補うのがRFで、RF脱毛装置は1台で両方の機能を果たします。さらにレーザーは毛穴を小さくし、肌をリフトアップさせる働きもするので、脱毛の施術をすることで肌もきれいなようになります。施術は、どんなスキンタイプ

の人も可能です。また、医療機関で行うので、脱毛効果が早くしかも安全といえます。従来濃い毛や男性のひげはリスクが高いといわれていたが、RF脱毛装置なら安全に脱毛ができ、さらに全身行うことができます。

施術時間は両ワキ1回で約5分、発毛サイクルに合わせ脱毛を行い、個人差はありますがワキ、膝下は5回位で済みます。今回は夏に向けてのキャンペーンを実施中。期間は6月1日～9月末。料金(片側)はワキ2500円、腕7500円、膝下10000円。電話予約受付中。各種カードも取扱可能。●五稜郭町34-16 ☎33-0865

夏休み、好評のキッズクッキング！  
さあ、夏休み！北ガスクッキングスクールで好評のキッズクッキングが今年も行われます。

申し込みは電話で受け付けし、定員を越えた場合は抽選。締切後、詳細のご案内を送付します。受付は月～金曜日の午前9時～午後5時。1グループのお申し込みは4人まで。キャンセルは開講日の3日前までとなっております。

大豆は今金・乙部産、地物玉子や山牛牛乳を用いて地産地消を実践しています。この店イチオシはカリッとした糖粉を控え卵黄を使わず卵白のみで焼き上げ、コレステロールを抑えた「函館シフォン」(カット120円)です。

大豆は今金・乙部産、地物玉子や山牛牛乳を用いて地産地消を実践しています。この店イチオシはカリッとした糖粉を控え卵黄を使わず卵白のみで焼き上げ、コレステロールを抑えた「函館シフォン」(カット120円)です。

大豆は今金・乙部産、地物玉子や山牛牛乳を用いて地産地消を実践しています。この店イチオシはカリッとした糖粉を控え卵黄を使わず卵白のみで焼き上げ、コレステロールを抑えた「函館シフォン」(カット120円)です。

### 北ガスクッキングスクール

### ヘルシー&極旨！

### 種類豊富なシフォンケーキ

### 函館おたふく堂

市内中道一丁目にオープンした「函館おたふく堂」は、「豆の貴婦人」と呼ばれる貴重な鶴の子大豆の豆乳とおからを使い、防腐剤、膨張剤、着色料を一切加えずに作るヘルシーで美味しいシフォンケーキのお店です。大豆は今金・乙部産、地物玉子や山牛牛乳を用いて地産地消を実践しています。この店イチオシはカリッとした糖粉を控え卵黄を使わず卵白のみで焼き上げ、コレステロールを抑えた「函館シフォン」(カット120円)です。

大豆は今金・乙部産、地物玉子や山牛牛乳を用いて地産地消を実践しています。この店イチオシはカリッとした糖粉を控え卵黄を使わず卵白のみで焼き上げ、コレステロールを抑えた「函館シフォン」(カット120円)です。

### ゆったりとした時が流れるカフェ

### 茶感

### 脱毛サマーキャンペーン実施中

### すどろスキンクリニック

### 函館おたふく堂

# BEAUTY INFORMATION

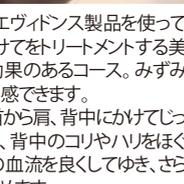
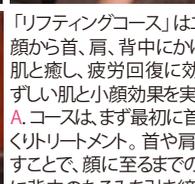
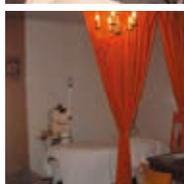
D.超音波をあて、美容液を浸透させ、さらに皮膚を活性化させてゆきます。  
E.その後、15分のパックの間に、肘下から手の平にかけてトリートメント。癒し効果がアップします。「リフティングコース」は90分。肌の保湿や女性ホルモン分泌の活性化などでアンチエイジングを目指すこのコースは、敏感肌の人でも安心して受けられるそう。ぜひ1度、お試しあれ!!



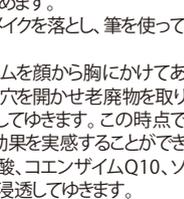
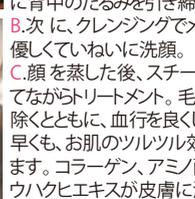
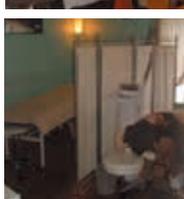
エヴィドンスは、肌の若々しさを創るトリプルコラーゲン、アミノ酸、コエンザイムQ10、ソウハクヒエキスを配合。古代ローマ時代より愛されてきたヴァンスの天然ミネラルウォーターが使われている。



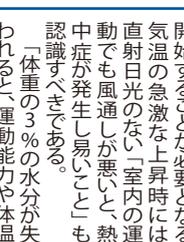
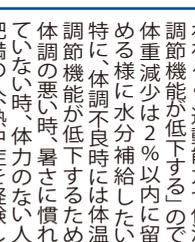
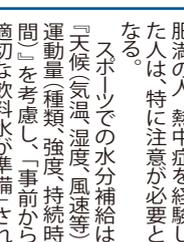
**ミック コスメティック  
ブラザ 函館本通り**  
受付時間  
午前10時～午後7時  
不定休 完全予約制  
●本通2-4-14  
☎33-5207



**エヴィドンス リフティングコース**  
通常90分 8,400円 【要予約】  
ご予約時、「青いぼすと見た」で、エヴィドンス リフティングコース(90分)を4,200円 でご利用いただけます。(7月末日迄)



「リフティングコース」はエヴィドンス製品を使って顔から首、肩、背中にかけてトリートメントする美肌と癒し、疲労回復に効果のあるコース。みずみずしい肌と小顔効果を実感できます。  
A. コースは、まず最初に首から肩、背中にかけてじっくりトリートメント。首や肩、背中のコリやハリをほぐすことで、顔に至るまでの血流を良くしてゆき、さらに背中のたるみを引き締めます。  
B. 次に、クレンジングでメイクを落とし、筆を使って優しく洗い流す。  
C. 顔を蒸した後、スチームを顔から胸にかけてあてながらトリートメント。毛穴を開かせ老廃物を取り除くとともに、血行を良くしてゆきます。この時点で早くも、お肌のツルツル効果を実感することができます。コラーゲン、アミノ酸、コエンザイムQ10、ソウハクヒエキスが皮膚に浸透してゆきます。



「体中の3%の水分が失われると、運動能力や体温調節機能が低下する」ので、体重減少は2%以内に留める様に水分補給を続ける。体調不良時は体温調節機能が低下するため、体調が悪い時、暑さに慣れない時、体力のない人、肥満の人、熱中症を経験した人は、特に注意が必要となる。

スポーツでの水分補給は「天候(気温、湿度、風速等)、運動量(種類、強度、持続時間)」を考慮し、「事前から適切な飲料水が準備」されなくてはならない。水分補給は運動強度が高い、トラック競技(サッカー、野球、マラソン)等では、「競技開始10分位前」に500～500cc、競技中にも500cc、1000ccが必要。発汗による「体重減少」の70～80%を補給の目安とし、気温の高いときは「15～30分毎に飲水休憩」が必要で、水分摂取によって体温の上昇を抑えることが大切である。「子供や高齢者の指導

を行う際には、飲水休憩の更なる配慮が必要となる。飲料水には、「0.2%程度の食塩と3～5%の糖分」を含み、5～15℃のものが必要とする。熱中症は「熱けいれん、熱疲労、熱失神、熱射病」の総称で、(日)熱けいれん：高温環境での激しい運動で多量の発汗によって「Na」が電解質の消失によって生じる激しい痛みを伴った筋肉の痙攣で、水の飲み過ぎによっても起こる。涼しい木陰で休ませ、0.9%程度の食塩水(生理的食塩水)を補給し、軽くストレッチングを行う。(月)熱疲労：熱失神：脱水と体温上昇、皮膚血管の拡張によって生じた状態で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気、嘔吐などの症状が出る。更に循環機能の低下が進むと、血圧低下、脳血流の減少が生じて顔面蒼白となり、失神などを生じる。脈は弱く速くなる。衣服を開放し、冷水によるスポンジ浴を行い、「飲むことが出来れば、速やかに冷水補給」を充分に行う。水が飲めなければ、点滴など、速やかに行なう必要がある。「熱射病を疑い医療機関」の速やかな搬送」が重要。(火)熱射病：「うつ」熱での高熱により脳神経に障害が生じる極めて生命に危険な状態。体温は40℃を超え、呼びかけにも応答がなくなり、意識障害がみられる。「直ちに、呼吸を確保し、水など、全身を冷やし、(38℃以下)に体温を急速に下げ、一刻も早く医療機関へ搬送」してはならない。

健康維持のため運動を行う人、競技スポーツを行う人、また、スポーツの指導者にとって「熱中症の知識」は、必要不可欠なものであることを認識して欲しい。

**水筒座** 1月20日～1月18日生  
焦や闘争心が交差して転職を考えたくなる時期尚早。今は目の前にあることを意識を集中して、恋愛誘いを誘う。ラッキーワード/玉葱の味噌汁

**魚座** 2月19日～3月10日生  
同僚や上司との対人関係心配や都合でも無駄な歩みで目的達成に近い。多忙なスケジュール。ラッキーワード/豆腐の味噌汁

**山羊座** 12月22日～1月19日生  
周りに大きく影響されやすい。誘いに乗りすぎると遊びやレジャー清はで散財。もう一度夏風邪をラッキーワード/なごみの味噌汁

**射手座** 11月24日～12月21日生  
口は災いのもと。知ったかぶりや安請け合いで自分の首を絞めがち。発言慎重に。恋愛運アップラッキーワード/恋愛運アップラッキーワード/ライオンヘア

**蠍座** 10月24日～11月23日生  
夢実現の機会。目標計画はすぐ着手。成長見込める分野は結果早い。金銭借りに。恋愛運アップラッキーワード/ライオンヘア

**天秤座** 9月23日～10月23日生  
気後れや見劣りを感じたり面白くない思いもあるが、それを発露して頑張りれば潜在能力が向上し勝利と喜びが多い。ラッキーワード/ライオンヘア

**天琴座** 9月23日～10月23日生  
思ひや夢は信じて実行するとチャンスや収穫を得る。恋愛慣れと精神不安定さから倦怠ラッキーワード/ライオンヘア

**乙女座** 8月23日～9月22日生  
買い物やお洒落にツキ。ショッピングツアーや個人輸入で逸品獲得。海外旅行。恋愛運アップラッキーワード/ライオンヘア

**獅子座** 7月23日～8月22日生  
活躍ムードに。特に趣味や特技が収入に結びつく。旅行やイベントの仕切も成功。地味な仕事を見返り大ラッキーワード/ライオンヘア

**双子座** 5月21日～6月21日生  
関心旺盛が仕事や生活面は結果を得るが敵意もき出しの発言。中傷など自分首を絞める。ラッキーワード/ライオンヘア

**蟹座** 6月22日～7月22日生  
活躍ムードに。特に趣味や特技が収入に結びつく。旅行やイベントの仕切も成功。地味な仕事を見返り大ラッキーワード/ライオンヘア

**双子座** 5月21日～6月21日生  
関心旺盛が仕事や生活面は結果を得るが敵意もき出しの発言。中傷など自分首を絞める。ラッキーワード/ライオンヘア

**蟹座** 6月22日～7月22日生  
活躍ムードに。特に趣味や特技が収入に結びつく。旅行やイベントの仕切も成功。地味な仕事を見返り大ラッキーワード/ライオンヘア

## Gourmet Guide

\*\*\*  
いい店みつけた  
\*\*\*

cafe オタジラ

- 午前10時30分～午後6時
- 不定休
- 駐車場有
- センター内禁煙
- 末広町4-19
- 地域交流まちづくりセンター1F
- ☎22-9700

市内末広町の旧丸井・元末広分庁舎を再利用した地域交流まちづくりセンター1階の『cafe オタジラ』は、函館の歴史を感じさせるノスタルジックな建物にぴったりのカフェです。緩やかなカーブを描いたカウンターや太い柱がレトロな雰囲気を醸し出し、市電通に面した椅子席は全面的ガラスから眺める風景がまるでオープンカフェのよう…。

西部地区散策や買い物帰りなどに気軽に立ち寄る場所としておすすめで、また、場所柄から観光客も訪れており、様々な人が交差する街のカフェです。

おすすめは「大切な人へのおみやげ付き手軽なおタジラランチ」(750円)。飲み物とホットサンドなどのトーストにヨーグルトかサラダを添えた手軽なランチで、5種類から選べるおみやげパイは店内で食べても持ち帰ってもOK。コーヒー、紅茶は1杯250円、サンドイッチや菓子パン、おからブラウニーなどお手頃価格のものがそろっているので、気軽に立ち寄りてみませんか。

## 熱中症：その危険性と対策

大村病院院長 大村和久

運動すると体内では熱エネルギーが生産される。筋肉内で生産された熱エネルギーは、速やかに体外に運出されないと、身体は体温を定に維持することができず、「熱中症」に罹ってしまいます。その生産される熱量は、「運動の種類、強度、持続時間」で決定され、熱の放散は呼吸と発汗によって行われ、「気温、湿度、風速、輻射熱」等に影響を受ける。体温調節は身体因子による「暑さへの慣れ」/暑熱変化に大きく影響されるため、初夏などで急に暑くなった時、暑さに慣れるまでの数日間は、「運動量を減らし短時間の運動」から開始する必要がある。気温の急激な上昇時には直射日光の多い「室内の運動」でも風通しが悪いと、熱中症が発生し易いことも認識すべきである。

「体重の3%の水分が失われると、運動能力や体温調節機能が低下する」ので、体重減少は2%以内に留める様に水分補給を続ける。体調不良時は体温調節機能が低下するため、体調が悪い時、暑さに慣れない時、体力のない人、肥満の人、熱中症を経験した人は、特に注意が必要となる。

スポーツでの水分補給は「天候(気温、湿度、風速等)、運動量(種類、強度、持続時間)」を考慮し、「事前から適切な飲料水が準備」されなくてはならない。水分補給は運動強度が高い、トラック競技(サッカー、野球、マラソン)等では、「競技開始10分位前」に500～500cc、競技中にも500cc、1000ccが必要。発汗による「体重減少」の70～80%を補給の目安とし、気温の高いときは「15～30分毎に飲水休憩」が必要で、水分摂取によって体温の上昇を抑えることが大切である。「子供や高齢者の指導を行う際には、飲水休憩の更なる配慮が必要となる。飲料水には、「0.2%程度の食塩と3～5%の糖分」を含み、5～15℃のものが必要とする。熱中症は「熱けいれん、熱疲労、熱失神、熱射病」の総称で、(日)熱けいれん：高温環境での激しい運動で多量の発汗によって「Na」が電解質の消失によって生じる激しい痛みを伴った筋肉の痙攣で、水の飲み過ぎによっても起こる。涼しい木陰で休ませ、0.9%程度の食塩水(生理的食塩水)を補給し、軽くストレッチングを行う。(月)熱疲労：熱失神：脱水と体温上昇、皮膚血管の拡張によって生じた状態で、脱力感、倦怠感、めまい、頭痛、吐き気、嘔吐などの症状が出る。更に循環機能の低下が進むと、血圧低下、脳血流の減少が生じて顔面蒼白となり、失神などを生じる。脈は弱く速くなる。衣服を開放し、冷水によるスポンジ浴を行い、「飲むことが出来れば、速やかに冷水補給」を充分に行う。水が飲めなければ、点滴など、速やかに行なう必要がある。「熱射病を疑い医療機関」の速やかな搬送」が重要。(火)熱射病：「うつ」熱での高熱により脳神経に障害が生じる極めて生命に危険な状態。体温は40℃を超え、呼びかけにも応答がなくなり、意識障害がみられる。「直ちに、呼吸を確保し、水など、全身を冷やし、(38℃以下)に体温を急速に下げ、一刻も早く医療機関へ搬送」してはならない。

健康維持のため運動を行う人、競技スポーツを行う人、また、スポーツの指導者にとって「熱中症の知識」は、必要不可欠なものであることを認識して欲しい。

## 星占い

6月29日～7月30日 提供

占い専科21  
函館市梁川町18-20  
phone 55-1031

**牡羊座** 3月21日～4月19日生  
明暗ツキリ浮き沈み激しい。仕事や資格取得など続けてきた努力に朗報あるも家庭内不調産に騒動ラッキーワード/玉子スープ

**牡牛座** 4月20日～5月20日生  
予定計画が流れるなど波乱多い。対人関係不調時間とルル厳守、噂や陰の放言禁止。ラッキーワード/しじみの味噌汁

**双子座** 5月21日～6月21日生  
関心旺盛が仕事や生活面は結果を得るが敵意もき出しの発言。中傷など自分首を絞める。ラッキーワード/ライオンヘア

**蟹座** 6月22日～7月22日生  
活躍ムードに。特に趣味や特技が収入に結びつく。旅行やイベントの仕切も成功。地味な仕事を見返り大ラッキーワード/ライオンヘア

**獅子座** 7月23日～8月22日生  
買い物やお洒落にツキ。ショッピングツアーや個人輸入で逸品獲得。海外旅行。恋愛運アップラッキーワード/ライオンヘア

**乙女座** 8月23日～9月22日生  
思ひや夢は信じて実行するとチャンスや収穫を得る。恋愛慣れと精神不安定さから倦怠ラッキーワード/ライオンヘア

**天秤座** 9月23日～10月23日生  
気後れや見劣りを感じたり面白くない思いもあるが、それを発露して頑張りれば潜在能力が向上し勝利と喜びが多い。ラッキーワード/ライオンヘア

**天琴座** 9月23日～10月23日生  
思ひや夢は信じて実行するとチャンスや収穫を得る。恋愛慣れと精神不安定さから倦怠ラッキーワード/ライオンヘア

**蠍座** 10月24日～11月23日生  
夢実現の機会。目標計画はすぐ着手。成長見込める分野は結果早い。金銭借りに。恋愛運アップラッキーワード/ライオンヘア

**射手座** 11月24日～12月21日生  
口は災いのもと。知ったかぶりや安請け合いで自分の首を絞めがち。発言慎重に。恋愛運アップラッキーワード/ライオンヘア

**山羊座** 12月22日～1月19日生  
周りに大きく影響されやすい。誘いに乗りすぎると遊びやレジャー清はで散財。もう一度夏風邪をラッキーワード/なごみの味噌汁

**水瓶座** 1月20日～1月18日生  
焦や闘争心が交差して転職を考えたくなる時期尚早。今は目の前にあることを意識を集中して、恋愛誘いを誘う。ラッキーワード/玉葱の味噌汁

**魚座** 2月19日～3月10日生  
同僚や上司との対人関係心配や都合でも無駄な歩みで目的達成に近い。多忙なスケジュール。ラッキーワード/豆腐の味噌汁

# ■ ■ ■ 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

## 街角インフォメーション ニューオープン&リニューアル情報

### ラ・プティットローズ

北斗市七重浜4丁目のダイエー上磯店内にオープンした『ラ・プティットローズ』は、エステを気軽に受けてほしいということからできたお店。毎日のように利用するスーパーマーケットに出かけて、買い物の合間の少しの時間で施術が受けられるメニューが用意されています。特にオススメのメニューはクイック脱毛。両ワキ脱毛の場合1回の施術時間が3~5分と短時間で済み、料金もお試し初回31500円とリーズナブル。親子プランやセットで行くとさらに安くなります。そのほか、クイックフェイシャルやまつげパーマなども行っています。買物がてら、気軽に立ち寄ってみては…。店内には輸入で買い付けたというお洒落な雑貨もあり、こちらら必見! 営業時間は午前10時~午後8時(雑貨は午後9時)。年中無休。  
 ●北斗市七重浜4-44-1 ダイエー上磯店内 【フリーダイヤル】0120-916-512



エバメールゲルクリーム  
 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。

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、角質層に上がってくる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、できエバメールゲルクリームを!!

### 通販コーナー

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 7月17日(火)

夏の夜は、  
 星空の下で過ごす。

夏のアウトドア特集、乞うご期待!

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 どんく株式会社内  
 [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 & WEB 武越 史幸  
 マーケティング 本間 尚子

### 編集後記

GWに弘前に花見に行った。さすがに弘前公園の桜は迫力があった見応えがあった。そして、その数の多さと種類に驚いたのが公園内の露店。妻は団子が気に入ったようで、数多くの種類を味わいたがために公園内を何度も歩いて腹を空かせていた。まさに花より団子。(慎)

函館ではゴキブリをほとんどみかけない。これを東京で話したら誰も信じてくれなかった。いて当たり前。東京なら、無理のない話。しかし、温暖化の時代。これからは函館にもゴキブリがいて当たり前になるかも。函館にゴキブリがいなかったという伝説が生まれたい。(345)

夕方、近くのスーパーの駐車場で車を止めようとする猫がさーっと走る。暗くなりかけたスーパーの駐車場で猫の姿は闇に隠れそうに危ない。今夜のねぐらを探しているのかきよるきよる歩く猫。夜の寒さが気になり目を離せない。猫は私の思いに気づきもしないが…。(チョコ)

大正から昭和にかけて発行された「ニコニコクラブ」は函館初の娯楽誌。中でも興味深いのは「市内名士の予想する50年後の函館」という特集で、昭和の初めに飛行機時代の到来や女性議員の誕生を既に予測していること。さて50年後の函館は? (亜)

はじめて歯の痛みを経験しブルーだったが、歯磨きや歯茎などの状態は良かったので気分は上昇。そういえば、美容に関係があるといわれている唇筋も平均の倍以上だったし、歯磨きも大好き。しっかり治療して、歯と口の健康状態は力は良好を保ちたい。(BP)

私も大好きな函館公園の「こどものくに」は映画の森田芳光監督も、「たごごじやないよ、ここ。大事にしなきゃ」と絶賛、撮影にも使われた場所です。スピードや規模の大きさは追求される昨今、全く違う大切な価値感を静かに訴えているように思えます。(たーた)

今回は函館及び近郊のちよとした伝説の特集。皆様もぜひ紹介した以外の伝説も探してみたいかが見たいか。編集室では読者の皆様からのお便りを募集しています。

### 読者の声

10年ぶりの青いぼすとを見ました!

夫の転勤で10年ぶりに函館に戻ってきました。青いぼすとが届いたのでびびくりしたのうれしかったです。色々なコーナーが増えたり、函館以外の情報も載ってたりして2度ひっくり返りました。ずっとずっと青いぼすと、続けて下さい。これからも楽しみにしています。確か、月に1度届くんですよ? (湯川2丁目、A・H)

＊月2回、中旬と月末に発行しています。

先、4月27日号の「道内

『子育て倶楽部』にはげまされています。

毎回楽しみに読んでいます。特に、私も3人の子供を育てるシングルマザーなので『子育て倶楽部』はかかさず読んで共感したり、逆に私だったら違うよな〜と、自分なりに考えさせられ、はげまされています。これからも楽しみにしています。

（港町1丁目、M・F）  
 ＊『子育て倶楽部』の意見交換にもぜひ参加してみませんか?

私の心に火を付けました。転勤でやって来た、初の北国、北海道。その広い中で港町、開拓の根拠地となった函館に縁がありました。何もかもが目新しい中で、青いぼすとのお食事の店情報がかん強かった1年でした。今年他土地に興味を向けようと思った

先、4月27日号の「道内

春の旅は、私の心に火を付けました。

（海岸町、Y・S）  
 ＊自然あふれる北国を満喫して下さい。

心もいっぱい満喫したい。毎回新鮮でお得な情報など、楽しく拝見させて頂いています。4月27日号の『飛行機で行く北海道内春の旅』は、とても行きたくなる所ばかりで、読んでいただけでワクワクしてきます。道南に住んでいると普段はやっぱり車等で行きやすい札幌や小樽止まりになってしまっています。が、この特集を見たら、今年少しづつより遠くへ…と思えました! 北海道に住んでいながら、まだまだ行きたいところばかりで、もったいないな〜と思います。『青ほの目』のコラムは、なんか感動しました! 食べ物ばかり楽しみな旅になりがちで

（帯広市、W・T）  
 ＊ぜひ、青いぼすとの情報フル活用して下さい。

### 街角情報

ママさんバレーボールチーム「函館まどか」部員募集中  
 ママさんバレーボールチーム

すが、このような感動的な旅も、せうかく北海道にいるのだから、心もいっぱい満喫したいです!

（七飯町本町、M・T）  
 ＊いいですよ、そついう旅。

秋からの函館生活が楽しみです。初めて青いぼすとを拝読しました。4~5月の間、函館に滞在しました。9月に結婚し、函館で生活することが決まりました。帯広→函館はとっても遠い(車では…)。ぜひ、エアポートまで行ってみたいです。秋からの函館生活、楽しみにしています。

（帯広市、W・T）  
 ＊ぜひ、青いぼすとの情報フル活用して下さい。

ム「函館まどか」では現在部員を募集中です。旭岡中、戸倉中の区域に住んでいる30~60代の幅広い年齢層で週2回、湯川中学校を中心に活動中。初心者大歓迎です。まずは1度、体験に来てみませんか。連絡先は、川尻 〆 & FAX 50-36661。

函館YWCAの「たそがれPEACE ETE」  
 7月16日午後3時から夏の恒例となった「函館YWCA」の「PEACE ETE」が、今年7月16日午後3時から午後8時30分まで、市内松陰町の函館YWCAで開かれます。テーマは「ハレスチナ」。力強く生きる女性の姿を描いた映画「ガータ」の上映会などが行われます。詳しくは、函館YWCA ☎51-5262まで。

（帯広市、W・T）  
 ＊ぜひ、青いぼすとの情報フル活用して下さい。

### プレゼント

「カフェオタジラ」より、「ワンコインケーキセット」をペアで2組に。

今回の「いい店みつけた」コーナーで紹介した「カフェオタジラ」より、「ワンコインケーキセット」をペアで2組にプレゼント。ハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記し、青いぼすとに対するご感想もたづねりとお書きの上、〒040-8605、函館とついで、株式会社青いぼすとHD「オタジラプレゼント」係まで。締切は7月9日。



効率よい  
 広告を  
 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て、全126,000世帯の**ご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 まで、お気軽にどうぞ。