

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

特別寄稿

キャンプを楽しむ
知恵袋

「自然倶楽部」代表
フィールドアドバイザー、道新文化センター講師
鎌鹿 隆美 さん

函館地方もこのところ夏らしい暑い日が続いております。夏と云えば山登り、海水浴やキャンプが楽しいですね。とくに家族で楽しむキャンプは家庭の和が深まり、子ども達もたたくましくなります。なぜかというキャンプは日常生活とちがう体験になるからです。まずはテントを建てたりする家造りから、レイアウト、料理、ハチなどの危険生物への対策、備品の片づけなど全てが家族みんなでおこなう協力作業です。この体験はふだんの体の動き、判断などとは異なるため心身の活性化になります。おまけに達成感もわいてきますね。そこで気を配らなければならないのが準備です。キャンプ場の取材では、ビギナー風の家族がテントやガソリンコンロ等を購入してすぐキャンプ場へ、そして「説明書とにらめっこ。なかなか上手くいかない」。なんてシーンに出くわすことが少なくありません。そんなとき僕はホットケナイ! とお手伝いすることになっています。むろん、お父さん、お母さんのプライドを傷つけないようにノットです…。事前に公園等で仮設したりしてご準備ください。

さて、キャンプの楽しみ方はこの生活体験の他に「野遊び」や「読書(読み聞かせ)」もあります。トランプも良いでしょう。天候がよければ、施設内にある小川で釣りや森の探検、昆虫採集や観察も良いですね。雨模様とか天候が悪くなるようでしたらテントの中で楽しむゲームなどが家族団らんの秘訣です。

そこで、最近は家庭の雰囲気に近いとの理由で小屋(コテージ)が人気を呼んでおり、週末は一杯です。小さなお子さんや乳児と一緒に泊まるには都合が良いですが、スペースが許せばタープや最近流行のシェルターを設置すると、より野外キャンプの雰囲気を味わうことが出来ます。

最後にキャンプ場にテレビやポケットゲームを持ち込むのは慎みましょう。楽しさも減り、音等で近隣者へ迷惑にもなりますのでご協力のほど…。

アウトドアシーズン特別企画

夏の夜を、星空の下で過ごす。

宵の明星を見たことがあるでしょうか? 宵の明星とは夕方頃、西の空にひときわ明るく輝く一番星のこと。何と美しい言葉なのでしょう…。この星は金星です。逆に、明け方に東の空に見える金星を、明けの明星と呼びます。金星は太陽と月を除いて、最も明るい天体です。そのひときわの輝きから、昔の人は金星に愛と美の女神・ヴィーナスの名を付けました—。

夜空に星が輝いていることなんか忘れてしまうほど、街は24時間、眠ることがなくなりましたね。お子さんと夜空を眺めながら星の話をすることはありますか? 「あれが北斗七星、あれが北極星…」、私達が子供の頃はよく親と一緒に、星空を眺めませんでしたか?

満天の夜空の下で過ごす家族のひとときが、とても素敵なことだとは思いませんか? 「でも、キャンプとなると、何かと面倒なことも多くて…」とか、「テントの建て方もよく分からないし…」という人も少なくないはず。しかし、そういったご心配はご無用。道南には身近なところに、ビギナーでも比較的気軽にアウトドア宿泊をできる施設が幾つかあります。そうです…。家族で過ごす世界一素敵な夏の夜は、あなたのすぐ近いところにあるのです。

便利
快適

この夏おすすめの アウトドアグッズ



SOUTH FIELD
オイルダッチオーブン
¥2,998

アウトドア料理のレパートリーが広がるダッチオーブンは、いまやキャンプになくてはならない存在。p2にダッチオーブンクッキングを掲載。

SOUTH FIELD
蛍光灯ランタン S
¥1,798

灯りのない場所で光は必需品。取り扱いが容易で安全な蛍光灯ランタンがおすすめ。



SOUTH FIELD
D-X チェア ¥5,998

座り心地のいい椅子選びって意外に重要。丈夫で収納も便利なものを選びたい。



SOUTH FIELD
折りたたみ式マットレス
¥2,490

テントの中で快適に眠るために、寝袋のほかに、自分に合った枕と、寝心地のよいマットレスがあるといい。



SOUTH FIELD
キャンプまくら ¥898



SOUTH FIELD
バーベキューテーブル
120 ワイド2 ¥9,998

SOUTH FIELD
専用コンロ ¥1,998

中央に専用コンロを設置できるテーブルが最近人気。掲載商品は数あるバーベキューテーブルの中でも、特に丈夫な作りなのだそうです。

ダッチオープンで作ると、美味しくくてカンタン!!

アウトドアクッキング

エビとキノコのピラフ

お米の上にホタテときのこをのせてスープで炊きました。火加減に気をつけると意外と簡単で、鍋肌にできるお焦げがまた美味しい!

- 材料
- 米…3カップ
 - スープ…3カップ弱
 - ホタテ…4個
 - シイタケ…4個
 - ミニトマト…10個
 - オリーブオイル…大1
 - 塩・コショウ…少々



作り方

- ①米はよくといておく。ホタテは洗って貝柱は斜めそぎ切り、ひもは洗って小さく切る。シイタケは石づきを取り、縦に4つ切り、ミニトマトはへたをとる。
- ②ダッチオープンにお米を入れ、スープを注ぎ上にホタテ貝柱とひも、シイタケ、ミニトマトを並べオリーブオイルをまわしかけ、蓋をして中火にかける。
- ③蒸気が出てきたら弱火にし、15分炊く。最後に10秒ほど強火にして一気に水分をとばして火を止め、10分間蒸らす。

石焼きカボチャ&さつまいも

カボチャ、さつまいも、じゃがいももダッチオープンなら石焼き芋のようにほっくり焼けます。できあがりにはバターかマヨネーズをつけてシンプルに食べたい!

- 材料
- カボチャ小…1/2個
 - さつまいも…2個
 - じゃがいも…3個



作り方

- ①ダッチオープンを予熱して、カボチャは半分に切り、さつまいも、ジャガイモは洗ってダッチオープンに入れて蓋をして弱火にかける。
- ②野菜に火が通ったら出来上がり。バターやマヨネーズをつけてシンプルに食べましょう。

スペアリブと夏野菜のポトフ

スペアリブの旨味がしみ込んだ野菜の美味しさを味わいましょう。キャベツ、ニンジン、ジャガイモなど野菜ならなんでもOKです。

- 材料
- スペアリブ…500g
 - ワイン…少々
 - ハーブ…少々
 - ・セージ
 - ・タイム
 - ・オレガノなど
 - 塩・コショウ…少々
 - キャベツ…1個
 - ニンジン…1本
 - ジャガイモ…3個
 - タマネギ…1個
 - ニンニク…2片
 - ローリエ…2枚
 - スープ…400cc
 - オリーブオイル…適量
 - マスタード…少々



作り方

- ①ダッチオープンを予熱して、カボチャは半分に切り、さつまいも、ジャガイモは洗ってダッチオープンに入れて蓋をして弱火にかける。
- ②野菜に火が通ったら出来上がり。バターやマヨネーズをつけてシンプルに食べましょう。

本格的なキャンプのノウハウがなくとも気軽にアウトドアライフが過ごせる、道南のおすすめアウトドア宿泊スポットガイド

気軽にアウトドア宿泊!

ワールド温泉牧場

アウトドアライフを楽 2食8550円(なご休
しみたけれど、テント 前日は割増、料金は人数
もなし、キャンプのノ 料理内容などにより異
なりです。ウハウも分らない。)

そんな人でも気軽に利 用できるのが、森町字駒 ヶ岳にある『ワールド温 泉牧場』の『コテージ宿 泊』。2〜10人用の『コテ ージ』が全38室あり、ど れも口グハウス風(ベッド、 トイレなど)が完備され ている。夕食は牧場のレ ストランで、特製のタレ が自慢のジンギスカン食、 朝食は和または洋定食。 宿泊者は無料で、 専用の炊事場が完備さ れている。利用は2人 以上、料金は平日・休 日3200円、4人利用で1人1泊2200円。



温泉施設隣接のキャンプ場

函館市戸井ウオーターパーク

市内原木町の『函館 市戸井ウオーターパ ーク』は、温泉施設 『ふれあい湯』と隣 接している。キャンプ 場は500円、レスト ランやコインラ

ンズ、シャワー、売 店などがある。春は 山菜採り、夏は海 水浴(車で約5分)や フォタ採り、秋には 鳥のさえずり、緑 のそよ風が楽しめる。 予約優先制、詳しく は電話でお問い合わせ ください。電話:0137451111



360度パノラマが絶景

北斗市きじひき高原キャンプ場

大野平野から函館山 のこと。中はウッド ーデッキ、天気が良 ければ羊蹄山まで望 める。絶景、絶景、 絶景。1泊の利用料 は2000円、7人用 以上3000円。オート キャンプは5000円。

近頃は植物や野鳥 が観察できる『匠の 森公園』もあり、爽 やかな高原の空気に 包まれて、大自然に 癒やされる。キャンプ 場は広く、設備も整 っている。管理人が 常駐し初心者でも 安心です。きれいな トイレ、1泊期間は 10月15日まで。 ●北斗市村山172 778381



清々しい雰囲気がいっぱい

はこだてオートキャンプ場

函館の中心地から 石町『はこだてオ ートキャンプ場』は、 緑に囲まれ、椅子、 テント、シヤワー、 焚火台、トイレなど、 設備が整っている。 利用料は1泊4人用 10000円、調理の ためのキッチンやテ ーブルなどの設備が 整っている。利用料 は1泊4人用5000 円、2カ月前の1日 前まで予約可能。 ●白石町208 584880

設備は、キッチンや テーブルなどの設備 が整っている。利用 料は1泊4人用500 0円、2カ月前の1 日前まで予約可能。 ●白石町208 584880



おなかのダイエットとメタボリックシンドロームを克服しよう

第2回函館市民健康フォーラム

高血圧や糖尿病、高脂血症(脂質異常症)など生活習慣病の予防をテーマとした「第2回 函館市民健康フォーラム」を8月11日土曜日正午～午後4時に、函館ハーバービューホテルにて行います。フォーラムの総合座長を務める函館五稜郭病院副院長・老松寛先生は「今回は最近よく言われるメタボリックシンドロームをテーマとしました。メタボリックシンドロームとは、おなかの肥満に加え血圧値や血糖値の上昇、脂質異常などが重なった病態のこと。過食や運動不足といった生活習慣が影響します。ひとつひとつの異常が、健康を維持する上では軽度でも大切なことです。フォーラムでは、生活習慣の改善や

治療を中心に、病院や開業医の専門家、薬剤師からお話をさせて頂き、参加者からの質問にもお答えしますので多数ご参加下さい」と話されています。正午から無料健康相談。午後2時から講演とパネルディスカッションを行います。参加無料(予約申込優先。参加申込及び生活習慣病や薬に関する質問を受け付けます。住所、氏名、電話番号、質問がある場合は明記のうえ、左記まで申し込み下さい)担当/瀬川 040-0011、函館市本町3-12、カーニバルイヌ函館5階「函館市民健康フォーラム」事務局係 FAX 319-802 Eメール hakodate_kenkou@yahoo.co.jp



my way 全力投球

仲間を作り、何かするって素晴らしい... 指導者人生のフィニッシュ・ラブ ピア・インドアテニス スクール コーチ 寺井 めぐみさん



「いつも笑い声のあるコート...、それが私の目指していることです」 後縁あつていまだ4年ほど前にライトグリーンのカーペットコートが照明の光に映える美しいインドアテニスコートで、彼女は明るく話してくれました。

寺井めぐみさんは、市内富岡町3丁目にある「ピア・インドアテニススクール」のコーチ。中学校時代に軟式テニス部に入学したことがきっかけで、名門・白百合学園高校に進学し本格的に硬式テニスをは

「私も笑い声のあるコート...、それが私の目指していることです」 後縁あつていまだ4年ほど前にライトグリーンのカーペットコートが照明の光に映える美しいインドアテニスコートで、彼女は明るく話してくれました。

寺井めぐみさんは、市内富岡町3丁目にある「ピア・インドアテニススクール」のコーチ。中学校時代に軟式テニス部に入学したことがきっかけで、名門・白百合学園高校に進学し本格的に硬式テニスをは

仲間を作り、何かするって素晴らしい... 指導者人生のフィニッシュ・ラブ ピア・インドアテニス スクール コーチ 寺井 めぐみさん

「私も笑い声のあるコート...、それが私の目指していることです」 後縁あつていまだ4年ほど前にライトグリーンのカーペットコートが照明の光に映える美しいインドアテニスコートで、彼女は明るく話してくれました。



市内亀田本町の『キングバーク』のカフェでオスメのセットメニューは、キッシュまたはベーグルやクロワッサンのサンドイッチから1点、コーヒー、アイスティー、ジュース、スープなどの飲み物から1点を選んでセットにする「ベイクセット」(580円)、それにミネストローネなどのスープをプラスする「キングセット」があります。セットにはヨーグルト、カボチャ(サラダ)付。4種類常備のオリーブオイルは、パンの味をアップするのでぜひ1度、お試しあれ。

LUNCH BOX

種類豊富なサンドイッチが楽しい キングバーク ●亀田本町7-8 4500963



アボカドクロワッサンのキングセット 680円

Data

- 営業時間/午前8時～午後10時(LO/午後9時30分)
- 定休日/年中無休
- 駐車場/有
- 禁煙席/全席禁煙

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

『ゆるすとは見過ごすことである』 (奇跡のコースの言葉 大内 博 訳)

人間をやっていると、ゆるせないと思う出来事やゆるせないと思う人に時々巡り逢う。それは上司であったり、姉であったり、友人であったり...人によつてその相手や憎しみの度合いは違ふけれど、誰にでも「こいつゆるせない」と思う相手や瞬間があるものだ。

奇跡のコースの言葉に拠れば、「ゆるすとは見過ごすことである」という。これは、見て見ぬふりをするということとは異なる。目に見える相手はゆるすたらしいが、それを通り越して相手の神聖な部分を見よ、というのである。人は肉体、魂心、スピリットでできている。どんなにくらしい相手であっても、魂は自分と同じ聖なる者だ。

もし、ゆるせないのが自分自身だとしても、同じである。自分の中にも他者の中にも、神聖な部分が必要であるのである。

罪を憎んで人を憎まずといふことわざがあるが、ゆるすとは見過ごすことであるといふのと同じかもしれない。目の前に罪人がいたとする。もちろんそんな人を前にして、相手をゆるそうという気持ちにはならないのが普通だと思つても、まきりたくて怖い顔をしたその人の向う側、向う側には、幼子のような、本当はゆるそえていいる実在の人がいる。

世間から親から、人から愛されないと、怯える魂がいるかもしれない。

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

Prifile
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」の言葉を学ぶ。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。

青ほの心

「江戸しぐさ」再び 以前、「青ほの心」で紹介した「江戸しぐさ」に関連した本のコーナーが、先日立ち寄った札幌の大型書店に設置されていました。

江戸しぐさは、江戸の商人達の精神を支える心得のようなものです。当時の人々には当たり前前の常識だったことも、現代では何か特別のことのように新鮮に受け止められているのだと、あらためて感じました。

江戸しぐさには、「人は仏の化身」という考え方が根底にあります。人は皆、仏や先祖に見守られて生きていくのだから、互いに助け合い、いたわりあつては当然、そう思えば優しい気持ちになれるというものです。そこから共に助け合つて生きていくという考え方が生まれたようです。

江戸っ子は新し物好き、といわれますが、考え方にもそれが発揮され、若者のユートクな感じ方を面白がり、若い人をみんな育てるという考え方に繋がっているといえます。新人やよそ者をいびつたりするのは江戸っ子として恥ずかしい行為だったので、一方で「亀の甲より年の功」といふように、年長者を敬い、その経験から出た考えを尊重もしました。異なった世代がそれぞれお互いを引き立てあつたという世代間の繋がりができていたといふことがよく分かります。

「お心肥やし」といふく、学問より人としての考え方を重視しました。また、自分の評価を他人に押し付けず決めつけず、相手の自由を尊重しました。権力を高に据えて特定の考え方を押し付けるなど、まさに「やほ」なことを嫌われたといえます。いまの私達の社会にとつては耳の痛いことではないでしょうか。自分とは異なる価値観を排斥せずに認め、相手を尊重する考え方に、江戸人の懐の深さを感じます。

それらの考え方はいづれも、長く続いた江戸時代に大きな戦争がなかったことが背景にあるといえます。平和が続いたために文化がめばえ、芸能が発達したのゆとりが生まれたからといふのです。

自分を守るために武器を持ち、心に鍵をかけて人を疑うという現代のような生き方とは対極の、相手思いやり共に生きるという生き方であったのです。江戸の人々のように、お互い様という心で暮らせば、もう少し居心地よい社会になるのにと、思ひます。(無)

今回は、離婚をして子育てをしているママのお悩みを紹介します。

今月の元気印



江藤 蒼太くん 17.10.14生

私は2年前に離婚をして、現在娘と息子と3人暮らしです。今は生活も安定して、穏やかに過ごしています。ただひとつ困っていることがあって、息子が前夫に会いたがっているのです。私としては、ようやく3人の暮らしに慣れてきたところなので、息子が前夫に会うことによって生活を乱されるのでは…という不安があります。会わせるべきなのでしょうか？ ちなみに、前夫は新しい家庭を持っています。(ジャスミン)

皆さんはどう思われますか？ (ジャスミン)さんのお悩みに関するアドバイスやご意見など、たくさんのお便りをお待ちしています。そのほかにも、子育ての悩みや情報、ちょっといい話などなど、たくさんのお便りをお寄せ下さい。

(ご意見・ご感想は…)

〒040-8605
函館どつく株式会社内・株式会社青いぼすとHD
『子育て倶楽部』係
FAX 23-5699
Eメール aoi-post@aurora.ocn.ne.jp

ベビーマッサージ教室

「ベビーマッサージ教室」では、スキンシップを通して赤ちゃんの心と体の発達を促すマッサージの方法を学びます。ベビーマッサージによって、赤ちゃんの夜泣きがおさまったり精神が安定してリラックスできる上、脳の発達や身体機能もアップします。皮膚刺激により免疫力も高まります。赤ちゃんはゴキゲン&ママもニコニコです。

料金は10000円(1クール4回・ママへのプチマッサージ付)。ベビーマッサージセラピスト資格取得コース有。詳細は電話でお問い合わせ下さい。予約制。
取材協力/RTA指定 スクール(ホロニック函館併設)
営業時間/午前10時~午後8時(受付は午後6時まで)
●日吉町4-17-9(旧北高裏) ☎84-8286

親子の絆が
深まります

赤ちゃんの様子が
よくわかるように
なります

赤ちゃんは
「ゴキゲン」&
「ニコニコ」に

リニューアルオープンキャンペーン ヒーリングサロン ラポール

市内人見町の『ヒーリングサロン ラポール』がこの6月にリニューアルオープンし、完全個室のプライベート空間となりました。また、これを機に年中無休となり、本場アメリカで人気の『ヒーリングマッサージ』がいつでも受けられるようになり、評判になっていきます。



「ヒーリングマッサージ」は血液やリンパの流れを促進し、むくみの改善や代謝アップなどの効果が期待できます。さらに、日頃のストレスや全身の疲れが解消される点も見逃せないところ。
完全個室ですので、心身共にリフレッシュできるのももちろん、男性も気軽に受けられますね。

現在「リニューアルオープンキャンペーン」中につき、「ヒーリングマッサージ全身コース」通常60分6000円のところ、3500円とお得(8月末日まで)。この機会に、セラピーのリラクゼーションを体験

してみてくださいいかがですか。受付時間は午前10時~午後8時 予約制。駐車場有。
●人見町20-6
(カイトパランスやまだ)
☎32-63005

夏休みに家族で出かけよう！ レイモンハウス元町店

市内元町の『レイモンハウス元町店』は、カル・レイモンさんが工場として使用していたゆかりのある場所。この店でしか味わえないメニューが豊富にそろった「1階ファーストフードコーナー」のオススメは、人気の「焼きソー



セージセット(1080円)や「レモンドッグ(399円)など。入場無料の2階「歴史展示館」では生涯をハムソーセージ作りに捧げたカル・レイモンさんの情熱に触れることができます。西部地区の散策と展示館見学の後、ファーストフードコーナーでひと休みというのもいいですね。いまなら「青い肩花」で「焼きソーセージセット」にソフトドリンクをサービス(8月末日迄)。夏休みには家族そろってぜひ！ 営業時間は午前9時~午後6時(ファーストフードは午後5時30分まで)。無休。駐車場有。
●元町30-3
☎22-45996



Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

男性カツラ大幅プライスダウン！ King はばぎき

理容業の美績30年。技術に定評のある市内堀川町の『King はばぎき』でお客様の要望に応じて長年取り組んできた男性用カツラ的大幅プライスダウンを、ついに実現。通常18万円のところ、7万~10万円で提供します。

TVコマーシャルなどの宣伝費を省きコスト削減。この店ならではの特別なルートで造り上げるので、破格の料金が実現しました。少しでも自分の髪に不安がある人、人への目気になる人などはぜひ一度相談してみてくださいいかがでしょうか。ただし、数量限定なので在庫がなくなり次第サービス終了します。注文殺到の可能性があるので、注文はお



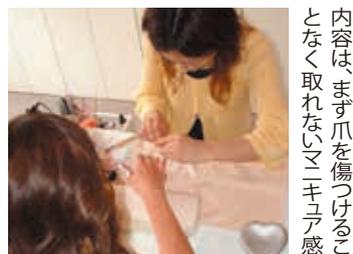
早めに！ カツラ予約注文のキャンセル返品はできませんのでご了承ください。そのほか、70歳以上の高齢者にはシャンプー、カット、顔剃り、耳掃除がセットで15000円(65~69歳は20000円)、70歳以上の女性にはカット、顔剃り、白髪染めのセットが40000円とお得なサービスを行っています。また、小学生カット1000円も実施中。営業

時間は午前9時~午後6時
毎週火曜日、毎月第3月曜日
定休。駐車場有。
●堀川町22-3
☎527869

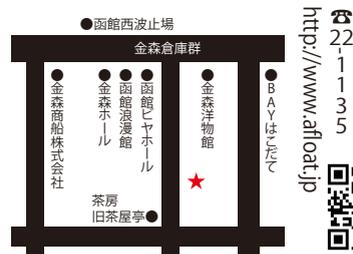


お陰様での7周年記念フェア、多彩に… ネイルサロン・スクール アフロート

異国情緒あふれる市内西部地区にある「ネイルサロン・スクール アフロート」が、この7月~7周年を迎え、また同サロンは道南のネイル界ではハイオアの存在。
7周年を記念したオープン記念フェアが7月17日から8月31日まで実施されます。内容は、まず爪を傷つけないとなく取れない「ミニケア」8000円…。



小澤貴代代表は、「これまで、たくさんの人達に支えられて7周年を迎えることができました。その感謝の意味を込めて、気軽にネイルのお洒落が楽しめるプランを用意しましたので、ぜひこの機会に、ネイルのお洒落を身近にしたい



●未広町13-5
☎22-1135
http://www.afroto.jp

民事紛争と刑事告訴 ~その1~

監修/森越法律事務所
 弁護士 森越 清彦
 ☎56-0042

問 私の母は、亡父の退職金(預貯金)や遺族年金でつましく1人暮らしをしておりましたが、今年春に亡父の七回忌で田舎に帰り、母からあれこれ話を聞いておりましたら、母は3年前に近所の夫婦に親切にされ、その挙句「事業をするので、出資して欲しい。利益が上がったら配当するから」などと粘られ金500万円を出してあげたが、その後その夫婦は結局何の事業もやらずに連絡が取れなくなってしまっているとのことでした。母は私たち子どもらに長く内緒にしていたようです。こんな時にはどうしたらよいのでしょうか。

答 私たち弁護士がこうした相談を受けたときには貸金請求(あるいは損害賠償一民事手続)が可能かどうか、刑事告訴(刑事手続)が可能かどうかを検討します。「連絡が取れなくなっている」というのは、あくまで私人のレベルですので、先ず住民票や戸籍の付票を取り寄せて、相手方の所在を調べます。依頼の趣旨が「お金を取戻して欲しい」のか「厳しく処罰して欲しい」のか、それとも両方なのかによって動きが異なってきますが、相手方の所在が明らかになった場合は、先ず貸金請求等の金銭的な回復を先行させることになるでしょう。しかし、このような場合の多くは、相手方はあちこちに借金を抱えていることがあり、早急な回復が困難な場合が多いものです(参考までに、詐欺と評価される場合には相手方から破産してもお母さんが請求する権利を失いません)。このような場合には、同時に刑事告訴(本人の場合は被害届を出す方が簡単です)をして、真実を明らかにして貰い処罰を求めると同時に、被害者であるお母さんに対する弁償の手当を、刑事手続きの中で相手方に真剣に検討させ、長い時間をかけても少しずつ被害を回復するための処理(示談等)をするということになるでしょう。

ZAKKA

モラを飾ってエスニック風に!

手仕事の見事さが伝わる「モラ」をお部屋のインテリアに使ってあなただけのお気に入りのコーナーを作りませんか? 黒やエンジなどの濃い色の布に鳥や魚や植物の模様が浮き上がるエキゾチックな手芸品「モラ」を、末広町の『エイジャ』で見つけました。



中南米パナマのサンブラス島に伝わる手芸品で、民族衣装の胸当て部分です。黒い布に直接はさみで模様を切り、下からのぞく鮮やかな色が特徴的な模様を作り出します。鮮やかな色と自然をモチーフに描かれたシンプルなデザインが特徴。サンブラス島では女性達がいまも木陰に集まってモラを作っているのだそう。ソファに民俗調の布を掛け、かごやランプシェードを置き、壁にモラを飾って、手軽にエスニックコーナーを楽しんでみてはいかがでしょうか…。写真は8400円の商品。問/aja(エイジャ) ●末広町14-1 ☎26-9011

nice taste nice shop nice job



ロケーション写真もOKです!

本心に心に残る結婚式&パーティーを…
 結婚式やパーティーは生涯忘れることのない素敵な思い出…。だからこそ、二人らしい、本心に心に残る素敵なものにしたいですね。
 七飯町在住の石部晃司さん、千栄子さんとご夫妻はこの7月7日に、函館八幡宮で挙式を行い、花びしホテルでパーティーを行ったカッパル。晃司さんは以前出席した札幌での友人の結婚披露宴の洒落た演出を見て、「自分の時もある『ナプア』の工藤ゆかりさん、工藤さんはそれまで20年以上の経験から、実に数多くのカッパルのニーズに添えてきたヘランプランナー。晃司さんは「パーティーの演出から印刷物に至るまで、こんなカッコイイことは函館では無理かな?」と思っていたことか全部実現できて嬉しかったです」とのご感想。また

こんなにも素晴らしいパーティーがしたい…。と思うていたら、結婚することが決まり、イタリアの専門家にいろいろ相談したり、展示会などにも顔を出したりする中、自分の思いを全て実現してくれるウェディングプランナーと出会うことができました。それが、市内昭和4丁目にある『ナプア』の工藤ゆかりさん。工藤さんはそれまで20年以上の経験から、実に数多くのカッパルのニーズに添えてきたヘランプランナー。晃司さんは「パーティーの演出から印刷物に至るまで、こんなカッコイイことは函館では無理かな?」と思っていたことか全部実現できて嬉しかったです」とのご感想。また

千栄子さんも「女性のプランナーということで、女性の気持ちや分かって下さった点が嬉しかった。心に残る挙式とパーティーを作って下さり、工藤さんに頼んで本当に良かったです」とのこと。
 会場選びからオリジナルの演出、さらには海外挙式に至るまで、2人のライフスタイルに合った結婚のカタチを作り上げました。あなたの思いはきっと、実現できます。受付時間は午前11時〜午後7時(時間外の予約承ります)。毎週水曜日定休。
 ●昭和4-6-14
 レッドハロン裏
 ☎4543002



エステ&浴衣祭り
 トータルビューティケアをお任せできる店といえ、市内本通2丁目の『トータルサロン』にて開催されます。使用しているのは、ソノイルのCAC化粧品のみなので、敏感肌の人も安心。毛穴の汚れをしっかりと取り除き、美白効果も抜群。シミやくすみのキズ跡が気になる人は、CACシエービングエステパック付(4000円)をどうぞ。現在、「浴衣祭り」開催中につき、①浴衣着付け(通常3900円)②アップ(通常3000円)③ネイリング(通常ケア十カラ3500円)のコースを、好きな2コース以上を組合わせて112000円とおトク(8

月末日まで。浴衣を差をつけて、貴方はぜひ! 受付時間は午前9時〜午後6時、毎週水曜日(予約のみ)。毎週日曜日定休(予約時間外応相談)。駐車場有。
 ●本通2-21-21
 ☎559850
<http://p-naka.com/>



1周年記念セール開催中!
 大人の女性のカジュアル服が人気の店、市内宮前町『ティールズ』がこの7月13日に、1周年を迎えました。これを記念して「1周年記念セール」を開催中です。ティールズは7月20日までで夏物全品20%オフで提供しています(一部除外品有)。夏のバリエーションは少し早いこの時期に、リーズナブルに購入できるのは嬉しいですね。商品は30代からの女性のために国内外で買い付けられ、年齢に合わせた流行を取り入れられると評判。また、サイズが7号から17号までそろっている点も好評。トップス

記念して「1周年記念セール」を開催中です。ティールズは7月20日までで夏物全品20%オフで提供しています(一部除外品有)。夏のバリエーションは少し早いこの時期に、リーズナブルに購入できるのは嬉しいですね。商品は30代からの女性のために国内外で買い付けられ、年齢に合わせた流行を取り入れられると評判。また、サイズが7号から17号までそろっている点も好評。トップス

創造力開発センター
 パソコンが不可欠な現代社会。操作はできてモラルにはお手上げという人は意外と多いのでは?。『創造力開発センター』の「パソコン整備士養成講座」(隔週日曜日、定員15人)では、分かりにくいパソコン用語や本体の仕組み、さまざまなトラブルの対処法、ネットワークやセキュリティなどを学習。基礎からはじまるので、初心者でも無理なく修得できます。「トラブルは自分で解決したい」「ハードにも強くなりたい」「活用できる資格がほしい」など、受講の動機もさまざまな受講生が、インストラクターや講座学習後は、内閣府認証

「創造力開発センター」の「パソコン整備士養成講座」(隔週日曜日、定員15人)では、分かりにくいパソコン用語や本体の仕組み、さまざまなトラブルの対処法、ネットワークやセキュリティなどを学習。基礎からはじまるので、初心者でも無理なく修得できます。「トラブルは自分で解決したい」「ハードにも強くなりたい」「活用できる資格がほしい」など、受講の動機もさまざまな受講生が、インストラクターや講座学習後は、内閣府認証



NPO法人パソコン整備士協会の資格試験にもチャレンジ! 資格取得で就・転職に役立つほか、インストラクターや独立開業など活躍の場も広がります。定員制のため、問合せは早めにご連絡。講座会場 函館市亀田福祉センター(函館市美原) 問、合わせ/創造力開発センター(東京都千代田区) フリーダイヤル 0120097098 www.sokaijp.com



創造力開発センター 創造力開発センター(東京都千代田区) フリーダイヤル 0120097098 www.sokaijp.com



バッグやアクセサリー、靴などの小物もオスス。カジュアルからちょとしたお出かけまで、素敵なおアイテムをお得に選んでみてはいかがでしょうか。営業時間は午前11時〜午後7時。毎週水曜日、第2、4火曜日定休。駐車場有。
 ●宮前町23-2
 ☎417355

ダイエールズ
 は5000円前後のものを中心に、リーズナブルな商品や海外ブランドも取り扱っています。
 バッグやアクセサリー、靴などの小物もオスス。カジュアルからちょとしたお出かけまで、素敵なおアイテムをお得に選んでみてはいかがでしょうか。営業時間は午前11時〜午後7時。毎週水曜日、第2、4火曜日定休。駐車場有。
 ●宮前町23-2
 ☎417355



市内柏木町の『ナチュラ
ルポティバランススタジオ』
では、心も体も気持ちよく
なるリラクゼーションプログ
ラムがそろっています。

その中の子供向け講座「カ
ンフーキッズ」では、中国武
術のカンフーで飛んだり跳
ねたり蹴りを入れたり、体
を思いきり動かして子供達
は楽しそう。最近の子供は
体を動かす経験が少なく、
ストレッチが溜まりがち。か
つては自然に身についた運動

話題の種

今月のお題

ココロもカラダも気持ちいい リラクゼーションプログラム

感覚も養われにくいので
う。カンフーキッズはルー
ルにこだわらず、体を動かす
ことを楽しみながら運動感
覚を身につけます。

講座は月3回、土曜日の
正午〜午後1時に行ってい
ます。また、『太極気功整体
院』は、手を当てて心身の
歪みを改善するエネルギー
療法を行っています。体の
不調はエネルギー不足や過
剰で起こるのだそう。先生
が体に軽く触れ、状態を観
てエネルギーの調整を行
います。押したりもんだりし
ないので痛みがなく、じわ
と温かくなり、痛みが減少
するのを感じます。料金は
初診料1000円、施術1
回40〜50分4000円。

毎月2回、土曜日は午後1
時〜午後8時、日曜日は午
前9時〜午後3時に行つて
います。予約制。

● 柏木町2-1
☎ 83-6866

Gourmet Guide

いい店みつけた

函太郎食堂 大島屋

■ 営業時間
午前11時〜午後10時
(L.O:午後9時30分)
■ 定休日/無休
■ 駐車場/有
■ 禁煙席/有

● 桔梗町418
☎ 47-6565

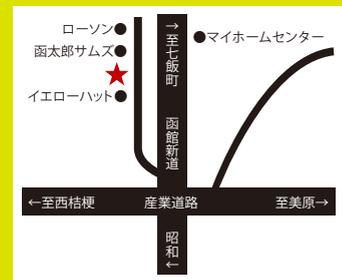


市内桔梗町・函館新道沿いにある『函太郎食堂 大島屋』は、活気あふれる市場の場外食堂をイメージしたユニークな食堂です。

漁師の使う網がディスプレイされるなど、素朴な雰囲気ながらファミリーレストランのようなモダンな快適さも持ち合わせる新感覚のお店で、丼物、寿司、刺身、煮魚、焼魚、酒のつまみなど新鮮な海鮮メニューが味わえます。店の自慢はとにかく素材の鮮度の良さ! さらにそのボリューム感にも驚きです。おすすめの「市場天丼」(1080円)は、器から大きくはみ出た穴子と海老やイカが、とにかく柔らかく甘みたっぷり、サクッと揚がった衣とたれでご飯全てが見事に絡みあい、箸が止まりません。

1粒1粒が美味しいご飯は道内米と黒松内産ミネラルウォーターを使用。6つの釜をフル稼働して常に炊きたてツツツを提供するこだわりようです。

仕入れによって変わる旬の食材が堪能できる人気のランチ「本日のおすすめ定食」は、当日のお楽しみ、数量限定メニューです。



Circle & Culture Guide

おすすめサークル&カルチャー案内



■ 講師/今西統行
■ 受講日時/毎月土曜4回、午前9時〜午前10時30分
■ 受講場所/八幡小学校
■ 連絡先/☎57-8980 (深水)

函館ス・ペイン語会

スペイン語は、本国スペインのほかブラジルを除く南米ほぼ全土とメキシコなど多くの国で使用されており、使用人口は4億といわれます。その魅力はローマ字読みでほぼ発音が可能なことで日本人にとって発音しやすく、親しみやすい言語なのだといえます。

講義は、前もって配られるプリントを訳し、それに今西先生が解説を加える形で行われますが、スペインに関する知識や情報も盛り込まれ、時に冗談を交えながら和気あいあいとした雰囲気が進められています。

かれこれ20年の歴史を持つという同会は、それぞれスペイン語やスペインに関心を持つ会員の集まり、スペイン語の学習のほか、スペイン語圏の市内在住者との交流も行っています。

はこだて医療情報

つしま歯科クリニック院長 對馬哲郎

歯周病について II

前回は、歯周病とはどういう病気? 歯周病の原因と予防について、また最後に全身疾患との関係から喫煙と糖尿病とが危険因子として関与しているということをお話ししましたが、今回はパートIIとして、少し的を絞ってお話したいと思います。

まず、喫煙というすぐに思い浮かぶのはガンです。これは口の中にもでき、舌、歯肉(歯茎)、口底(舌の周囲)、頬粘膜(ほっぺた)にでき、男性に多く、非喫煙者と比べると3倍近く発症のリスクが高くなると言われています。また、歯の喪失についても失う歯の数も喫煙者の方が2〜3倍多いとされ、最近アメリカでの疫学調査によって喫煙が歯周病にとつての最大の危険因子と考えられるようになってきました。それによると歯周病にかかっている人の42%が、現在吸っているタバコが原因で、また11%が以前吸っていたタバコが原因で歯周病にかかっていると事でした。つまり、タバコを吸わなければ、50%歯周病を予防できたということでした。さらにタバコとの関係をお話しますと、1日の吸う量が増えれば、それに従い歯周病の程度も悪化し、1日31本以上吸う人は5倍以上のリスクがあるとされ、量を減らしても歯周病のリスクはゼロにはならないとされます。また、自分が喫煙しなくても受動喫煙と言って、他人が吸っているタバコの煙を吸い込むことにより3倍も歯周病になりやすいと言われます。

次にタバコの治療に及ぼす影響についてはどうでしょうか。歯周ポケット(歯と歯茎の溝の深さ)と歯肉退縮(歯茎のさがり)の改善度を比べると、重度喫煙者の改善度は横ばいなのに、禁煙を実行した人は、非喫煙者とはほとんど変わらない位に改善しているというデータもあります。歯肉の血行や状態が改善されると考えられます。

今回は喫煙と歯周病についてお話ししましたが、本来、歯周病は環境(生活習慣)、病因(歯垢、歯石、細菌、歯ぎしりなど)や宿主(しゅくしゅ。免疫力、遺伝、ストレスなど)が複雑に関係した病気です。その生活習慣のひとつである喫煙の影響をもう一度考えて、禁煙を実行してみたいかがでしょうか。

● 時任町3-3 ☎ 55-4618



ドクター講座

日本大腸肛門病学会専門医指導医 一色医院院長 一色道夫

イボ痔でないイボ〜尖圭(せんけい)コンジローマ

肛門にできるイボ状のものほとんどは、静脈が「こぶ」のようにふくらんだ、俗にイボ痔と呼ばれる痔核です。しかし最近ウイルスの感染によりできるイボが増えております。尖圭コンジローマという病気です。性行為感染症の1つで、ヒト乳頭腫ウイルス(HPV)の感染により発症します。HPVは触れただけでは移りませんが、皮膚粘膜に擦り傷や引っかき傷などの小さい傷があればそこから侵入し感染します。主に性交渉により感染しますが、高齢者や小児にもみられることから、他の感染経路(例えば手や物に着いたウイルスからの感染)も考えられています。しかし潜伏期が1〜6カ月と長く、忘れた頃に症状が出るため、感染源を特定できないこともしばしばあります。初めは半透明のこく小さな皮膚の隆起としてあらわれますが、大きくなると乳頭状や鶏冠状の形をした、一見数の子のソブソブのようなイボをつくります。さらに、これらが集合密集すると、無数のアワ粒の塊が肛門の周りについたようになります。色は皮膚と同色、灰白色、褐色など様々です。小さいうちは自覚症状がないためむしり取る人もいます。広がる不快感・痛み・痒みなどの症状があらわれます。便で汚れたり、二次感染をおこすと悪臭を伴うこともあります。肛門のほかに男性では、陰茎・陰のうなど、女性では外陰部・膣・子宮腔部などにもできます。治療は薬物療法もありますが、一般的には外科的切除、冷凍療法、電気焼灼、レーザー蒸散などが行われています。

この尖圭コンジローマは治療を行っても再発する場合があります。その原因として1、潜伏期間があり、現在治療中の部位以外にも感染をおこしている所がある。2、肛門の周りの皮膚以外に直腸粘膜にまで及んでいる場合がある。3、性行為の相手に同症の存在が継続しているなどが考えられます。このため、ある程度長期の治療観察が必要です。もしかして? と思った時は、迷わず専門医の診察を受けましょう。

● 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)



女性専用フィットネスクラブ カーブス五稜郭

市内本町の『カーブス五稜郭』は女性専用の30分フィットネスクラブ。サーキット状に置かれた8~12台のマシンをプログラムに沿って1周8分で回り、それを3回行います。マシンは上半身と下半身の動きを交互にできるように配置され、全身が動かせるようにプログラムされています。呼吸法とマシンの使い方はインストラクターが教えてくれるので初心者でも安心。高校生から高齢者まで利用しており、ダイエットや体調改善などに効果があったと好評。入会金は15000円、月会費は5900~6900円。即日入会の場合は8月31日まで入会金が50%OFF。無料体験会実施中。営業時間は午前10時~午後1時、午後3時~午後7時(土曜日午前10時~午後1時)。日曜日、祝日定休。駐車場有。

●本町17-2 玉光堂3階 ☎31-2300



水虫菌除菌スプレー **毎日満足**
200ml入 **2,100円**

月~金曜日
午前9時~午後6時
(担当/本間)

お申し込み
お問い合わせ
株式会社青いぼすとHD
phone 23-5688



夏です。水虫に悩む人にとっては嫌な季節の到来です。水虫菌除菌スプレー『毎日満足』はホタテ貝殻の殺菌パワーを利用したすぐれもので、使いやすいスプレータイプ。発売以来、多くの本紙読者の皆様からご好評いただいております。高温で熟成したホタテ貝殻セラミックスには強力な殺菌効果があり、それにより、水虫菌を退治するものです。水虫を持っている人はもちろん、その家族にとっても重宝する1品。除菌はもちろん、嫌な臭いのもとのパクテリアも除菌できます。

通販コーナー

次号予告 7月31日(火)

眺めのいい店特集

美味しいひと時を演出する眺望。絶景が楽しめるカフェ&レストランを一挙紹介します。

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

(たーた) 記者がきじひき高原で発見したという山菜採りの事故防止を促す看板、実は僕もきじひき高原でその種の看板をいくつか目にすることがあります。その中でこんなのが…、「山菜採り、軽い気持ちで命取り」。いや〜「うまい」の一言。皆さん、ご注意ください。(慎)

住民税が上がったのに加え、年金問題。庶民には大変なことだらけ。私の場合受給資格年数が問題。将来受給できなくても払い続けるの? この際調べなければと思うが、待ち時間が3時間と聞くと、せつかくの休日にそんなに時間をかけられないと思う。(345)

厚手の鉄鍋のじんわり伝わる熱で料理が美味しくなるダッチオーブン。豆料理からご飯まで簡単にできるところがさすがアウトドア向き。撮影はガスレンジだったので火加減の調節も楽でこれなら毎日の料理に使える。ピラフのお焦げのおにぎり美味かった。(チョコ)

長年学校で学んだはずの英語は今や記憶の彼方。まして他の外国語なんて…と思っていた。スペイン語を学ぶサークルを取材して、楽しそうな講義風景と日本人にも発音し易い言語なのだ知って、外国語恐怖症がほんのちよっぴりだけが解消した。(亜)

ミスチルのコンサートの先行抽選予約をし、神に祈る毎日。辛い時熱唱しだ 終わりなき旅”。迷っている時やっぱり熱唱しだ Any”。最近のテーマ曲 彩り”。幾度も励まされてきたミスチルの歌を生で聴きたい。この号が発行される頃、結果はもう出ているかな。(BP)

きじひき高原の眺望に惚れ惚れしながら山道を車で走っていると、「命をとるか 山菜とるか」というギョッと驚く看板を発見。山菜採取の事故防止策…。この先、秋にはきこのシーズン、熊出現もありえます。皆様、くれぐれも無理せず楽しめる範囲で。(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 担当 青山
FAX (0138) 23-5699

読者の声
毎回楽しく読んでいます。最近個人的に気になる情報が、編集室の皆さん、レジ袋についてどう思っていますか? 昔はそれほど気にならなかつたのですが、最近私はレジ袋は本当に必要なのかと思っています。私はマイバッグを持ち歩き、忘れた時も1~2点だったらテープを貼つてもう一つレジ袋をもらわない運動を1人でしています。でも、お店な

どう見ていると、特に年配の方など粗品などでも「袋ちよっだい」と言っていて、何かムタな資源を使っているような気がしてたまりません。皆さん、どう思いますか? (美原2丁目、C.S.)
*読者の皆様のご意見をお待ちしております。

行くのが楽しい!
『日豪人物及び文化交流協議会』の日本語教師アシスタント民間親善大使公募説明会が8月1日(東京都認証NPO法人『日豪人物及び文化交流協議会』では、日本語教師アシスタント民間親善大使を公募。その説明会を8月11~9日と9月12日に函館市内のホテルのロビーにて実施します。詳しいことは同協議会 ☎050-120133428まで。

『北斗浜分太鼓』、小中学生を対象に会員募集中
『北斗浜分太鼓』では北斗市及び近郊の小中学生を対象に新会員を募集しています。和太鼓、しの笛に興味ある人、祭り好きな人、経験は問わず。幅広い年齢の子供達が一緒に楽しめます。練習は毎週金曜日午後7時~午後9時に北斗市立浜分小学校体育館で実施。会費は月額5000円、衣装代年額2000円。今後は7月



21日根崎保育園夏祭り、7月22日成田山函館別院、7月29日北斗市商工会夏祭りに参加予定。詳細は山崎 ☎090-8907-8781 または吉村 ☎080-555864985まで。
『函太郎食堂 大島屋』より、函太郎グループ共通のお食事券1000円分を5名様に
今回の『いい店みつけた』コーナーで紹介した『函太郎食堂 大島屋』より、函太郎グループ共通のお食事券1000円分を5名様にプレゼント。ハガキに郵便番号、住所、氏名

お詫びと訂正

6月29日発行分p7「ニューオープン&リニューアル情報」内、「ラ・ブティットローズ」様の紹介文の中で、当編集室の不幸際により、一部内容に誤りがありました。ラ・ブティットローズ様ならびに関係者の方々にお詫びし、下記の通り訂正致します。

クイック脱毛・両ワキ脱毛1回のお試し初回料金
(誤) 31,500円 → (正) 3,150円

電話番号を明記し、青いぼすとに対する感想もたっぷりとお書きの上、〒040-8605、函館とつく内、株式会社青いぼすとHD「大島屋」係まで。締切は7月25日。

SPOT LIGHT

街で話題の最新情報、お得な情報に、スポーツをあて、青いほすと記者が徹底チエック！あなたの快適ライフにお役立て下さいね。

ホロニックの耳ツボダイエットに注目！ ホロニック函館

「今度こそダイエットに成功したい」「残すところは残して痩せたい」「キレイに痩せたい」というあなたにオススメしたいのが、ダイエットの「耳ツボ」です。筋肉などを減らすことなく脂肪のみを燃やし、週2回の耳ツボ交換で3カ月・平均8〜12キロのダイエットが可能。しかも、体の内側のバランスを整えながらキレイに若々しく痩せられる上、リバウンドもありません。さらに、「耳ツボダイエット」をはじめた先着10人に「骨盤矯正」(30分21000円×5回)をサ



before



3カ月でマイナス9kg
after
代表 中野千鶴子さん
■体重/58.5→49.5
■体脂肪率/34%→22%
なる「骨盤矯正」と「耳ツボダイ

「下半身太り」の原因ともなる骨盤のゆがみを解消し、体のラインも美しくなる「骨盤矯正」と「耳ツボダイ



格安航空券でお得に！

7月、8月は夏休みを利用し、帰省する人、楽しい家族旅行や友人とのグループ旅行にでかける人などで飛行機やJRはとも混み合います。ただ、残念なことにも多くの人が移動する時期は交通運賃も一番高いのが現実。お金がかかるのは仕方ないけれど、少しでも安く旅費をおきたいものです。そんな時には、市内東雲町にあるオープン13年目の「チケットマルシヨウ」に電話してみてください。希望の搭乗日に合わせて、いろいろな格安航空券を探してくれます。

この時期、函館〜東京間は片道



航空券はお手元まで郵送可能。クレジットカードはVISA、マスターが使えます。営業時間は毎週月〜金曜日は午前9時〜午後6時

チケットマルシヨウ

7/14~8/31搭乗分 (日時の変更可!)	料金
東京 片道 通常価格30900円→24800円	片道 通常価格
大阪 片道 通常価格37700円→27800円	片道 通常価格
名古屋 片道 通常価格34400円→28800円	片道 通常価格
搭乗日によってはさらに格安航空券があります	
JR乗車券 (特急・指定料金込み)	料金
札幌 片道 通常価格 8590円→6850円~	片道 通常価格
グリーン片道 通常価格 12080円→8500円~	片道 通常価格
青森 片道 通常価格 5340円→3300円~	片道 通常価格
金券買取 (強化買取中!)	
全国百貨店・ポニー丸井・イーゴード・JCB・VISA・エコス・UC・DC・アイズアップ・日専連・デパート・魚屋・生協・セルシオ・切手・ハチキ切紙・旅行券・おこめ券・おちおち券・音楽ギフトカード・テレカ・図書カード・オレンジカード・すし券・お食事券・िकासカード・ディズニーバス・ボート・フェアゲーム券・文具券・株主優待券 (JAL・ANA)・JR回数券・航空回数券 他	

東雲町7-10
函館市役所裏
23-8358