

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

ワンランク上のオーシャンビューと料理を楽しむ

函館国際ホテル

スカイレストラン ビュメール
函館港を一望する最高のロケーションで洗練されたフランス料理を味わえるのが、『ビュメール』。

家族や友人同士、夏のおもてなしや大切な人との時間に極上のランチやディナーはいかが。昼はメインディッシュが週替わりの「エレガンスランチ」(1260円)がお手頃で人気。スープ、サラダ、デザート、フルーツ、コーヒー、紅茶は好きなだけ飲んで食べられます。



夜はフルコースメニューのほか、アラカルトメニューも充実。7月から新登場の「新鮮魚介の洋風刺身」(4500円)もオリジナル柚子ソースのさっぱりとした味わいが



観光客や地元客にも人気です。自慢の鉄板焼きコーナーには昼・夜を通してシェフが目の前で仕上げてくれる、ライブ感覚溢れると

っておきメニューがそり、ランチタイムは2100円のコースからご用意。ソムリエが選び抜いたワインとともに美味しい時間を過ごしてみませんか。営業時間は午前11時30分～午後2時30分、午後5時～午後10時。

スカイラウンジ・モン・ガギュー

ライトアップされた夜景の美しい輝きが眼下に広がる『ル・モン・ガギュー』で、ワインやカクテルを傾けながら素敵な夜を…。月替わりのカクテルフェアも開催中。チャージは1人500円です。また、「ペイサイジュ・プラン」という昼・夜利用可能な貸切プランにもご注目。最も手軽なものは昼の2時間以内(正午～午後4時)、15人以上で1人1500円(飲物別)というコースがあり、そのほか、5500円まで全6コースをご用意。お得な飲み放題プランをつけると最高の眺めとともに粋な宴会が可能になります。営業時間は午後5時～午前0時。

●大手町5-10
別館9階
☎23-8757

真夏の景色を眺めながら
キミと過ごすひととき…

熱夏歓迎 特別企画

絶景が楽しめる
カフェ&飲食店

グルメ&スイーツなひとときを、プラスアルファで演出する、お洒落で雰囲気の良いお店ガイド。

市街地を眺めながら、素敵なランチを!

スカイラウンジ パノラミック

テレビ番組「ニッポン旅×旅ショー」でも紹介された『スカイラウンジ パノラミック』は、ランチタイムの各種メニューが大好評です。

市内青柳町の高層ビル・ロイヤルシティ式番館の最上階というロケーションから、市街地を眺めながら楽しめる「週替わりランチ」(1250円)は、魚介を使った週替わりのメイン料理にスープ、海の幸のサラダ、パンorライス、デザートがつき、コーヒーor紅茶飲み放題。とびきりセレクトなランチタイムを過ごすならこの店!

もちろん、100万ドル夜景を眺めながらのディナーもおすすです。



営業時間はランチタイムが午前11時30分～午後2時30分(LO)、ディナータイムは午後5時30分～午後9時(LO)。不定休。

●青柳町10-3
ロイヤルシティ式番館12階
☎26-8682

期間限定! プレミアムスイーツ

函館大沼プリンスホテル



『函館大沼プリンスホテル』地下1階の『バーラーすずらん』は、美しい緑と水辺に浮かんでいるようなロケーションが人気のスポット。函館市内からほんの少し足を伸ばすだけで(車で約30分)、ゆったりとしたくつろぎの時間を過ごせるのも魅力です。

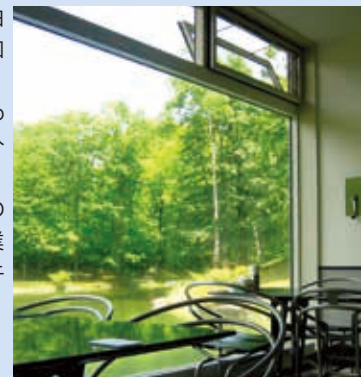
7月からは、自家製のプレミアムスイーツ「パティシエおすすめスイーツ」(3種)が期間限定で新登場(9月末日まで)。これは、断然、要チェックですね。

イチオシの「フレッシュチェリージュビレ」(コーヒー付、1000円)は、旬のチェリーを赤ワインとオレンジジュースで煮詰め、さらにチェリーリキュールを加えてフランベした熱々のソースを、濃厚なバニラアイスにかけて味わう「デザート女王」といわれる逸品。添えられている手作りリパイもアクセントとなっており、大人のデザートといったところ。「ショコラプリンフルーツグラタン」(コーヒー付、950円)は、とろけるようなショコラプリンに彩り豊かな8種類のフルーツをのせ、シャンテリーソースをかけてグラタン風に仕上げたデザート。チョコレートの甘さとフルーツの酸味が、何とも言いえない味わいです。



「抹茶練乳くず流し・自家製白胡麻アイス添え」(750円)は、抹茶と練乳2層のくず流しの上に、白玉、くず餅、小豆、白胡麻アイスのものとした和の王道をゆくデザート。この時期だけしか味わえないスイーツを、ぜひお見逃しなく! なお、数に限りがありますのでお早めどうぞ。営業時間は午前10時～午後11時。

●七飯町西大沼温泉
☎67-1111



手頃で贅沢なお食事

沙羅の月

函館山の麓の護国神社隣にある海鮮和食処『沙羅の月』で函館市街を一望しながら、手頃なランチはいかが…。

お昼の一番人気、「釜めしセット」は注文を頂いてから炊きあげた釜めしに汁物、漬物、デザートがついて630円。「おすすめランチ」は7品で630円。



夜景を見ながら楽しむ夜の食事は「月替わりのおすすめコース」(3150円)がリーズナブルでボリュームもたっぷり。天ぷら、お刺身、釜炊豆腐、汁物など全10品の満足のコースです。

大森浜から恵山まで続く海と街の広がりを見ながら、落ち着いた店内で友人やご家族と食事を楽しみましょう。

営業時間は午前11時～午後2時30分、午後5時～午後10時30分。無休。駐車場有。

●青柳町9-23

☎22-8022



夜景が最高のおもてなし

ホテル函館山

この4月にリニューアルオープンした『ホテル函館山』の5階レストラン「ハイビーク」は、窓が大きくなり美しい景色が一面に広がっています。もちろん、一望できる夜景は最大の魅力。

メニューが、和・洋・中すべてそろっている点も好評で、ランチタイム(午前11時～午後2時)には、全てのメニューにコーヒー(おかわり自由)が付くのも嬉しいところ。

個室有(8人まで、要予約)。食事は午前11時～午後10時(飲み物は午前7時～)。「屋上ビアガーデン」(8月末日まで)は、生ビール・ソフトドリンク・ジンギスカンが食べ飲み放題で3150円。単品有。10人以上で送迎バス運行(要予約)。営業時間は午後5時～午後10時(土・日曜日、祝日は午後3時から営業)。

●元町19-1

☎23-7237



超人気の特製オムライス、いかが…

カフェ&ダイニング かねもり

夏のグルメはBAYはここで内『カフェ&ダイニング かねもり』で決まり! 天気の良い日はデッキで食事を楽しみましょう。注目のランチは、週替りの「ウィークリーランチ」(デザート、コーヒー付、1200円)と「日替りランチ」(サラダ、スープ、コーヒー付、800円)、7種類の



パスタから好きなものを選ぶ「パスタランチ」(料金はパスタによって異なります。各料金にプラス200円でサラダ、スープ、コーヒー付)。ランチタイムは午後2時30分(LO)まで。また、昼夜共通の単品の超人気メニューが、トロリ卵と特製ソースが自慢



の「特製オムライス金森風ベーコンハヤシソース」(880円)。ぜひ一度、ご賞味あれ! 営業時間は月～金曜日が午前11時30分～午後10時30分。土・日曜日、祝日は午前11時～午後10時30分。無休。●豊川町11-5 ☎27-7878

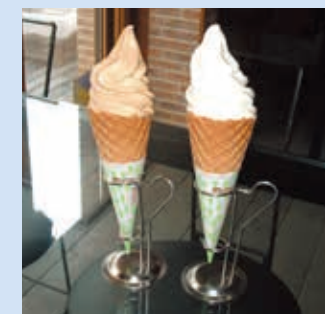
店内やテラスから眺める美しい緑…

バラック

北斗市中山にある『バラック』は、美しい緑の中に作られたラジコンサーキット隣接の素敵なカフェ。店主の石岡実さんが2年間かけて仕上げたという手作りの店内は独創的で、店内やテラスから眺める美しい緑は最高。また、地下水がまるやかで美味しいと評判。



人気はソフトクリーム(バニラ、モカ、ミックス、各240円)で、ジェラート感覚のねばねば系。ワッフルコーンと、コーンフレークの上にソフトクリームがのったカップタイプの2種類。ほかにメニューは「カレーライス」(630円)、「スパゲティカルボナーラ」(680円)



など。場所は旧大野町より車で約7分。営業は月～土曜日午前11時～午後9時、日曜日・祝日午前10時～午後8時。毎週月曜日と毎月第2、3水曜日定休。イベント等で他の曜日が休日の場合有。●北斗市中山109-3 ☎77-6737☎

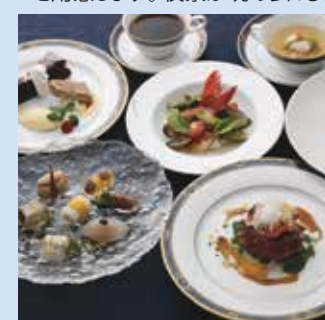
ロマン溢れる眺望と美味を堪能

レストラン ウイニング

函館山やベイエリアなど、素晴らしい眺望の市内末広町の『レストランウイニング』。ここで景色を眺めながら美味しい料理を堪能すれば、まさに至福の時。和食を基本にランチのテイストも取入れたメニューは、ランチが「週替わりパスタ」(1000円)、「和食ランチ」



(1500円)など、ディナーは旬の地産野菜をふんだんに使った「スローフードメニュー」(3650円)、上質な魚介を中心とした「フュージョン料理」(5250円)。そのほか予算に応じてメニューを用意します。夜景が眺められるBARもあります。営業時間

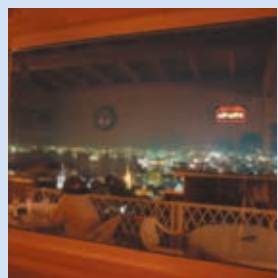


は午前11時30分～午後3時(LO/午後2時30分、11～4月は午後2時)、ディナーは午後5時～午後10時(LO/午後9時30分、11月～4月は午後9時) BARは午後5時～深夜0時。●末広町22-11 北島三郎記念館7階 ☎26-3111

函館山の麓から見下ろすきらめく絶景

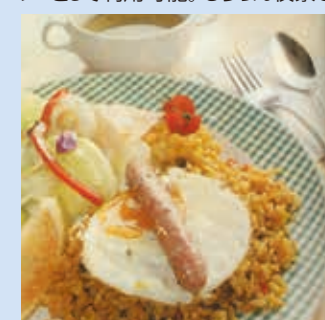
カフェ&バー カントリーボーン

函館山の麓の、ヨハネ教会の横の坂を上りきった所にあるペンションの2階が「カフェ&バー カントリーボーン」。教会や観光スポットが目前に迫る眺望は素晴らしく、この店ならではの、おすすめランチは「カントリーライス」(900円)。



ドライカレーに目玉焼きがのり、サラダが添えられたお洒落なワンプレートでスープと食後のドリンク付。そのほか、カレーなどの軽食もあります。

ペット同伴もOK(小型犬限定)で市内では数少ないドッグカフェとして利用可能。もちろん夜景も視界が広くて最高にドラマ



チック! カクテルや世界各地のビールを飲めるバーとしても楽しめる穴場的スポットです。営業時間は午前11時～午後3時、午後8時～午後10時。毎週水曜日定休。駐車場有。●元町6-14 ☎22-7759

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。

「函館市や地元企業の方々に支えられ様々な仕事を頂くことができましたね。でも、特

「函館市や地元企業の方々に支えられ様々な仕事を頂くことができましたね。でも、特

「函館市や地元企業の方々に支えられ様々な仕事を頂くことができましたね。でも、特

「函館市や地元企業の方々に支えられ様々な仕事を頂くことができましたね。でも、特

「函館市や地元企業の方々に支えられ様々な仕事を頂くことができましたね。でも、特

「函館市や地元企業の方々に支えられ様々な仕事を頂くことができましたね。でも、特

「函館市や地元企業の方々に支えられ様々な仕事を頂くことができましたね。でも、特

「函館市や地元企業の方々に支えられ様々な仕事を頂くことができましたね。でも、特

「函館市や地元企業の方々に支えられ様々な仕事を頂くことができましたね。でも、特

「函館市や地元企業の方々に支えられ様々な仕事を頂くことができましたね。でも、特

“話す技術”を身につけることで広がる可能性。

『有限会社オフィスK』代表 藤本 恭子さん



「僕が初めて藤本さんのMCを拝見したのは、『青函博』のオープニングセレモニー。あの時のテレビタレントのような輝きは、いまでも忘れられません。『その言葉でもうえる』と光栄です。実は高校卒業後、東京のアナウンス関係の専門学校に進もつと思つたのですが、親に反対されて地元の銀行に就職しました。銀行はいい職場でしたが、やはり夢を諦められず、昭和59年からプロのMCとして独立しました。

「あつたという間に有名になりましたよね。テレビ（ラジオ）の、色々な場面でも藤本さんの姿を見ることができるようになりました。『オフィスK』として、夢を叶えてあげたのでありませんか？」

「MCとして、20人以上が集立つてくれました。でも、特

「MCとして、20人以上が集立つてくれました。でも、特

「MCとして、20人以上が集立つてくれました。でも、特

「MCとして、20人以上が集立つてくれました。でも、特

「MCとして、20人以上が集立つてくれました。でも、特

「MCとして、20人以上が集立つてくれました。でも、特

「MCとして、20人以上が集立つてくれました。でも、特

「MCとして、20人以上が集立つてくれました。でも、特

「僕が初めて藤本さんのMCを拝見したのは、『青函博』のオープニングセレモニー。あの時のテレビタレントのような輝きは、いまでも忘れられません。『その言葉でもうえる』と光栄です。実は高校卒業後、東京のアナウンス関係の専門学校に進もつと思つたのですが、親に反対されて地元の銀行に就職しました。銀行はいい職場でしたが、やはり夢を諦められず、昭和59年からプロのMCとして独立しました。

「あつたという間に有名になりましたよね。テレビ（ラジオ）の、色々な場面でも藤本さんの姿を見ることができるようになりました。『オフィスK』として、夢を叶えてあげたのでありませんか？」

「MCとして、20人以上が集立つてくれました。でも、特

「MCとして、20人以上が集立つてくれました。でも、特

「MCとして、20人以上が集立つてくれました。でも、特

「MCとして、20人以上が集立つてくれました。でも、特

「MCとして、20人以上が集立つてくれました。でも、特

「MCとして、20人以上が集立つてくれました。でも、特

「MCとして、20人以上が集立つてくれました。でも、特

編集室イチオシの最新情報!! Ao-Po HEAD LINE

8月 無料相談会=

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	



松根稔仁さんとそのご家族

生命保険無料相談会に利用者の嬉しい声 生命保険相談サロン ハムエージェン



無料相談会開催時間
①10:00~正午 ②13:00~15:00
③17:00~19:00 (各完全予約制)
http://www.hoken117.com
募集代理店: 有限会社浜野代理店
（ほくほく保険会社）
損害保険会社: ニッセイ(損保), 損保ジャパン, 東海損害
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
AF218-2007-0014 7月3日
募集07-KF08-S0285
SL07-503-041

現在では東京都に在住の松根稔仁さんが市内美原4丁目の『ハムエージェン』の「生命保険無料相談会」に足を運んだのは、ご本人が函館に在住していた昨年7月。お子さんが増えたことを機に、生命保険にかかる月々の負担を少しでも軽く、さらに保障内容も見直したいと、ご本人が函館に在住して

Dr.田上の 健康的ダイエット講座



脂肪肝を肝臓に脂肪を蓄えただけと軽く考えるのは危険です。NASH(ナッシュ)と呼ばれる非アルコール性脂肪性肝炎は、太って肝臓に脂肪がたまり、肝炎から肝硬変、肝臓癌にまでなるこわい病気ですが、肥満の増加に伴って急増しています。肥満になると肥満した内臓脂肪細胞から中性脂肪の材料になる脂肪酸が肝臓にどんと入り肝臓に脂肪がたまり脂肪肝になります。インスリンは血糖を下げ使われない糖を脂肪に蓄えるホルモンですが、太るとその働きが悪くなりインスリンが大量に必要になります。そのため肝臓に脂肪をためてしまうのです。

15.脂肪肝とダイエット



糖尿病を防ぎ動脈硬化を予防する善玉のアディポネクチンは脂肪を燃焼させ、脂肪合成を抑えて肝臓に脂肪がたまるのを防ぎます。痩せると善玉のアディポネクチンが増え、肥大化した脂肪細胞が起す慢性的な炎症状態を改善します。太るとこの善玉のアディポネクチンが減り、肝臓の脂肪が増え正常な細胞が死んで繊維化が進み、肝硬変に移行し、肝臓癌になるリスクも増加します。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。

日常生活の中なるべく体を動かす工夫、例えば駐車場ではなるべく遠くに車を止める、近いところは歩くなど気をつけましょう。食事は野菜を中心に、魚を多く肉は少な目にしてカロリーを控えめにすることを心がけましょう。

魚住金婚湯医院では温泉と岩盤浴を利用した1週間から3ヶ月の入院ダイエットを受け付けています。温泉と美味しいダイエット食のダイエット教室を毎月第2火曜日に開催しています。

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/



作って巻いてパンケーキ

(チョコ) 記者の Cooking MEMO

夏休みのプランチにピッタリのパンケーキが、卵サラダ、ウインナー、ジャムなど好きなものをはさんで巻いて食べましょう。親子で一緒に作るのも楽しそう!



「僕が初めて藤本さんのMCを拝見したのは、『青函博』のオープニングセレモニー。あの時のテレビタレントのような輝きは、いまでも忘れられません。『その言葉でもうえる』と光栄です。実は高校卒業後、東京のアナウンス関係の専門学校に進もつと思つたのですが、親に反対されて地元の銀行に就職しました。銀行はいい職場でしたが、やはり夢を諦められず、昭和59年からプロのMCとして独立しました。

「僕が初めて藤本さんのMCを拝見したのは、『青函博』のオープニングセレモニー。あの時のテレビタレントのような輝きは、いまでも忘れられません。『その言葉でもうえる』と光栄です。実は高校卒業後、東京のアナウンス関係の専門学校に進もつと思つたのですが、親に反対されて地元の銀行に就職しました。銀行はいい職場でしたが、やはり夢を諦められず、昭和59年からプロのMCとして独立しました。

青ぽの目

2007年宇宙の旅

「僕が初めて藤本さんのMCを拝見したのは、『青函博』のオープニングセレモニー。あの時のテレビタレントのような輝きは、いまでも忘れられません。『その言葉でもうえる』と光栄です。実は高校卒業後、東京のアナウンス関係の専門学校に進もつと思つたのですが、親に反対されて地元の銀行に就職しました。銀行はいい職場でしたが、やはり夢を諦められず、昭和59年からプロのMCとして独立しました。

「僕が初めて藤本さんのMCを拝見したのは、『青函博』のオープニングセレモニー。あの時のテレビタレントのような輝きは、いまでも忘れられません。『その言葉でもうえる』と光栄です。実は高校卒業後、東京のアナウンス関係の専門学校に進もつと思つたのですが、親に反対されて地元の銀行に就職しました。銀行はいい職場でしたが、やはり夢を諦められず、昭和59年からプロのMCとして独立しました。

地域のためにキラリ

みんなで楽しむ映画祭

北海道ユニバーサル上映映画祭実行委員会
事務局 橋本和幸さん



『第2回北海道ユニバーサル上映映画祭』が9月1日、2日の2日間、北斗市総合文化センター「かなでーる」で開催されます。映画祭では映画に「日本語字幕」、画面の状況を言葉で伝える「音声ガイド」、挿入歌や曲のメロディーを手話や動作で伝える「ミュージックサイン」、アナウンスや挨拶などを伝える「手話通訳」と「要約筆記」「車椅子席」「託児所」などが用意され、誰もが一緒に楽しめるようになっています。

事務局の橋本和幸さんは「障がいのある人もない人も同じ空間で同じ映画を楽しめる、そんな映画祭を目指しています。映画を観ることでその会場にいる人が同じ情報を共有する体験をして、それぞれの違いに気づきお互いを理解し合いながら感じることを大切にしたいですね」と話します。

昨年の第1回の映画祭では半年以上の時間をかけて、延べ200人以上の人がユニバーサル環境や上映の準備に関わり、当日は40人以上のお手伝いの人の参加で上映を成功させました。「チケット配布や当日受付などのスタッフが足りません。映画祭を成功させるために一緒に参加しませんか」と呼びかける橋本さん。

上映映画は1日は、木村拓哉主演『武士の一分』、アニメ(劇場版)の『アルプスの少女ハイジ』、飛騨高山の祭屋台を造った職人を描いた『平成職人の挑戦』、2日は明治中期に足尾銅山の鉱毒で被害を受けた人々の救済に信念を貫いた田中正造のドキュメンタリー『赤貧洗うがごとき』、日本アカデミー賞受賞作『フラガール』、長万部出身の監督作品『美式天然』を上映します。上映時間、スタッフ募集について詳しくは下記までお問い合わせ下さい。

北海道ユニバーサル上映映画祭実行委員会
連絡先函館保健企画内 橋本和幸 ☎31-0010

まちかど伝言板

庶民派のエステサロン

『ラ・プティットローズ』

エステティシャン 島村公子さん



女性がエステに行くのは当たり前という時代になってきましたが、敷居が高いというイメージも残っているようです。当店で「エステをもっと身近に…」をテーマに、誰でも気軽に利用できる料金設定で施術を行っております。特に、光りの方でシミ・ソバカスに効果を発揮する「フォトフェイシャル」(初回3675円)は、業界初の低料金設定となっております。エステ歴13年の私が自信を持ってお手入れさせていただきますので、お買い物のお合間にでも気軽に立ち寄りみてください。「クイク脇脱毛」(初回3150円)。「まつ毛カール」(初回1050円)。可愛い輸入雑貨もオススメです。営業時間は午前10時～午後9時(受付は午後7時30分まで)。予約優先制。

●北斗市七重浜4-44-1 上磯ダイエー内

【フリーダイヤル】0120-916-512

nice taste



市内元町の「アイリユージョン デコール」では7月31日から8月末まで、店内改装につき全商品20〜50%OFFのクリアランスセールを行います。フラワーアレンジメント、雑貨、家具などのインテリア、クリスマス商品まで店内全品対象です。

フランスやスペインなどヨーロッパからオーナー自ら買いこいた商品も豊富あり、雑誌や専門紙でも取り上げられて人気上昇中。キッチン、バス用品、インテリア、カップ、グラスなど食器、フランス直輸入の布地やカーテン、さらにはドレスやオリ

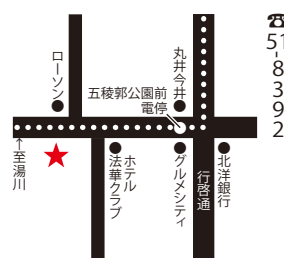
ブをモチーフにしたグッズなど素敵なものばかりです。おまめのご来店をおすすめします。営業時間は午前10時〜午後8時。
●元町3025
●五島軒斜め向かい
☎221-978



購入する時に安く販売している店を選ぶなら売りたい時も高く買い取ってくれる店を選びたいところ。タンス

に眠っている金、プラチナ、ダイヤモンド、ロレックスなどのブランド時計を高く売りたいなら、市内本町の「フジモト時計店」がオススメ！特に、信頼できる査定が評判で、宝石の価値を知るためなど査定のためだけに訪れる人も少なくあり、手元で買取った商品は新しい商品に作り変えるので流行遅れや壊れた商品でも大丈夫。7月31日から「店頭買い取り強化キャンペーン」につき、店内で査定をした人全員にオリジナル眼鏡クロスをプレゼント(8月末日まで)。

なお、ブランド時計の電池交換は即引き渡し可能で料金も700円とリーズナブル。査定は無料で行っていますので、評判の査定額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。
●本町2823
☎518-392



nice shop

店内改装のため、全商品20〜50%オフ!

アイリユージョン デコール

この店では使用している薬剤にこだわりがあり、「髪をいたわりながら施術することをモットーとしています」とオーナー美容師の木村千加さん。特に今年取入れたブラチナクリックパーマは抗酸化原料を使用したもので、トリートメント効果があり、髪



ニユー。髪に優しいカラーもあるので、ヘアケアを考えた施術を受けてみませんか?。新規に限り、「青いほすとを見た」で次回割引有の500円のポイントサービスを行う予定です。受付時間は午前9時30分〜午後6時。毎週火曜日、毎月第3月曜日定休。予約優先。駐車場有。
●柳町3-4
●野外劇入口向い
☎544-335
市立函館高校
五稜郭公園
ときわ通
とんぎ
芸術ホール
五稜郭病院
至美原
至本町



焼きコーナーでは、駒ヶ岳産の極上炭で焼き上げるアツアツのメニューが大好評。同じくリニューアルから登場し人気を集めている「ベニエー」では、数種類のアイスクリームや生クリーム、トッピングソースをのせてオリジナルハフエを作ることが出来ます。

さらに、夏休み期間中は小学6年生までの子供に「お楽しみクジ」(8月19日まで)があり、子供が喜ぶメニューも充実。こんなに豪華な内容で

「グレードアップした」炭火



て思っ存分召し上げられ! 営業時間は午前11時30分〜午後2時30分(LO/午後2時、午後5時30分〜午後10時30分(LO/午後9時30分)。無休。駐車場有。
●若松町63
☎230-330



感謝! 7周年記念キャンペーン開催中

美容室ココハマ

夏休みは家族そろって、バイキング!

フィットネスホテル330函館

や地肌の傷みを改善するといふもの。シャンブーも夏のダメージに強いUV商品を揃え、また癒されると人気の「ドスハ」は1度したらやみつきになるとリピーターが多いです。

和食、洋食、中華と、バラエティーに富んだ日替わりランチバイキングが人気のフイツトネスホテル330函館10階「味紀行いちばん」。この6月からは「ココがリニエール」し、ますます目が離せません。

料金は大人1050円、4歳〜小学生525円、3歳以下無料とリーズナブル。さらに、入会時から即割引になるレストラン会員(入会金無料)にもなります。ますますお得な夏休みのランチは、家族そろって思っ存分召し上げられ!

料金は大人1050円、4歳〜小学生525円、3歳以下無料とリーズナブル。さらに、入会時から即割引になるレストラン会員(入会金無料)にもなります。ますますお得な夏休みのランチは、家族そろって思っ存分召し上げられ!

Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

voice

地産地消

中里 拓二

私と店で働きながら家内は休日にパンを焼く。市販品より文句なしに旨い。味噌も年に2度、1日ばかりでつく。まろやかな味わいがあり店の味噌汁にも使用している。梅干しもつくる。餅もつく。色々な豆も煮る。「よくつくるね。俺は有難いけどあまり無理すんなよ」と五十路を超えた家内を気にする私。「大丈夫。こしらえるのは好きだしそれが一番おいしいんだもの」彼女は洗剤としている。

つくるにあたって家内は道産、国産の食材になるだけこだわっている。「流通が短時間だから添加物入っていないし農業も最小限。活きもいいし。外国産は値段安いけど体のことおもえばね」以前はパンに使う道産小麦に粘り旨味がないと嘆いていたが農家の人たちの努力で今ではかなり解消されたと喜んでいる。ちなみにご飯は道産米を食べている。店の方も新潟産と道産をブレンドしている。

我が家の小さな庭にはパセリ、ミソバ、南瓜、枝豆、トマトなどが所狭しと植えられていて85歳の母が面倒をみている。収穫期には家族で賞味する。半分は店でも利用させて貰っている。地元の作物でパンや味噌をつくる家内の姿や、野菜の世話をする母の背中をながめていると何だかほっとして気持ちか和んでくる。

大昔、日本人は大半が農耕人だった。工業が進歩し便利な都市に人が集まり、それはそれで仕方ないのかもれないが何か忘れかけていないだろうか。人間は良い食材がなければ健やかに生きていけないのだ。郊外の田んぼが、畑が、土が大事であり私たちの祖先や私たちを育ててきたのはこの国の作物、海産物なのだ。田舎にもどるのは簡単でないが、それならせめてまず道産、そして国産のものを積極的に食べたい。それで農家の人が助かり自分たちの健康に良いのなら最高である。

新聞で日本の食料自給率が40%で先進国では最低との記事が載っていたが、北海道だけに限ると自給率200%にはおもわず顔がほころんだ。全国に比べ景気は低迷しているらしいが、これからの日本を支えるのは北海道なのではないか。道産子のもっと胸を張っていいと思う。(川魚料理店主)

おもしろ雑学

空欄に当てはまる言葉を右から選びましょう。

- | | |
|---|-----|
| ① <input type="checkbox"/> を光らす (監視する) | a 水 |
| ② <input type="checkbox"/> を決める (覚悟する) | b 虫 |
| ③ <input type="checkbox"/> を向ける (さそいをかける) | c 目 |
| ④ <input type="checkbox"/> が好かない (気に入らない) | d 顎 |
| ⑤ <input type="checkbox"/> を砕く (苦心する) | e 腹 |
| ⑥ <input type="checkbox"/> をつぶす (びっくりする) | f 心 |
| ⑦ <input type="checkbox"/> を組む (人と協力しあう) | g 手 |
| ⑧ <input type="checkbox"/> を出す (疲れて弱る) | h 肝 |

答え _____

- ① c ② e ③ a ④ b ⑤ f ⑥ h ⑦ g ⑧ d

8月5日、九重親方(元)千代の富士がやってくる!

ふるさとダービー函館

洗練された味わい、夏のお得な特製フルコース

イリュージョン

「ドスコイ」で勝つ、ケイ 楽しめるイベントも多リン夏場所...。この8月5日、彩に行われます。函館競輪場に九重親方(元)千代の富士がやってくる! 実に3年ぶりの開催となる『ふるさとダービー函館』(GII)が8月4~7日、函館競輪場で開催されます。全国のトップレーサーが函館に集結! 家族そろって待てそうです。



吉岡稔真さん



九重親方 伊藤克信氏トークショーや吉岡稔真氏・藤巻昇氏トークショー、夕張支援の選手グッズチャリティオークション(全国オーラルタイム)OBママチャリ模擬レースなどいろいろ楽しめて熱く

各日、藤巻昇氏・伊藤克信氏トークショーや吉岡稔真氏・藤巻昇氏トークショー、夕張支援の選手グッズチャリティオークション(全国オーラルタイム)OBママチャリ模擬レースなどいろいろ楽しめて熱く



市内白鳥町のフレンチレストラン『イリュージョン』では、夏の特製フルコース、「お祭りパーティーメニュー」が7月から登場し大好評! 8月末まで限定で、昼夜共通の3150円、メイン料理が1皿プラスで通常5000円相当の料理となっています。オードブルには夏野菜の体にやさしいモサイク仕立て、スープはアングリア風冷製スープ。メインは通常肉か魚か1品のところ、両方味わえ、海鮮が涼しげで美味しそうな海の幸の水浴ソースと、豪華な牛サーロインステーキ

までステーキソースはフレンチスタイルがジャパニーズスタイルをチョイス。デザートは珍しいいかのシャーベットケーキに、すいかのシャーベットが添えられ、充実の内容。また、2100円のスヘヤルランチも用意。通常4000円相当で、オードブルにエスカルゴと有機野菜のサラダスープはカバチ・トマトにサーロインステーキ、さらにデザート、コーヒーが付いて気軽に上質のフレンチを堪能できます。この機会をお見逃しなく! 営業時間は午前11時~午後2時、午後5時~午後11時。毎週月曜日定休。

●白鳥町1714 40-3588

ヘルシー和食、作りませんか!

北ガスツッキングスクール

夏が過ぎれば、いよいよ食欲の秋です。美味しい物をたくさん食べたい季節が到来し、北ガスツッキングスクール

夜と同じメニューです。受講料は1500円(材料費、消費税込)。それぞれ定員は15人で、申込締切は8月2日。講師は和田徳子先生。会場は北ガス函館支店1階のツッキングスペース。



9月のテーマは「ヘルシーな和食」。内容は、菊飯、魚の照り焼きなど、体に優しく栄養たっぷりでもちろん美味しい和食の腕を磨きましょう。

日時: 9月5日(午後6時30分)~9月6日(午前10時~午後1時) 申込: 8月1日(午後8時)まで 会場: 北ガスツッキングスクール(3日前まで) 42-6505

針を使わないコラーゲン注入法誕生!

ビューティトリートメントサロンローズ

市内戸倉町にある『ビューティトリートメントサロンローズ』では、「針を使わないコラーゲン注入」が登場し、喜びの声が続出しています。



針を使わない「コラーゲン注入法」(サイトプラズマシステム)は、特殊電気法を用いた電気パルスを皮膚表面に与えることにより、皮膚上層部の細胞間脂質の間に一時的に隙間を開け、それまで注射でしか導入できなかった高分子のコラーゲン、ヒアルロン酸などを真皮層まで導入できるといふシステム。しかも、痛くない。肌のふっくら感が戻ります。

●戸倉町512 0120-916722



『ヴァンカウンシル函館店』では北海道唯一の車椅子専用シャンプー台や、移動しなくても足腰の不自由な人専用の椅子などを設置しています。料金では、毎週火曜日には車椅子での来店者や障害者手帳一種を持している人を半額にしてくれるなど、たくさんのサービスがあります。この店だけにしかない「オンリーワン」のスタイルが大きな特徴で、年齢や性別を問わず、あらゆる人に人気を集めています。

ヘッドスパも含め、プラチナを使うパーマやカラー「プラチナシリーズ」は新開発技術。アンチエイジング(加齢防止)やデトックス(解毒作用)、シントロピー(地球環境保全)をコンセプトに人と地球環境どちらにも大きなメリットがある。美容業界で最先端のトレンド。ほかには早い、取れない、痛くない「超音波エクステンション」や、普通のパーマの1.5倍長持ちの「デジオペ」など、多彩なメニューでどんな髪への悩みやリクエストにも親切に対応。ネイルコーナーも有。環境保全やバリアフリーに積極的に取り組んでおり、無料託児室には専属の保育士がいて、モニターで子供の様子を見ることができま



夏の髪のダメージや、ゴワゴワ感などでヘアスタイルがスッキリきまらない時には、ヘアエステ「ヘッドスパ」(2000円)でしなやかな髪を取り戻しませんか。プロのハンドテクニックで日頃の疲れもすっきり爽快! カウンセリングの後、しっかりトリートメント+極楽マッサージを行います。天然コラーゲン100%が髪に良く、癒し効果も抜群というヘア&頭皮ケアトリラグゼーションのW効果が期待でき、料金はお手頃! このメニューです。髪が元気になると見た目の印象も変わり、気分も断然違います! ぜひ1度トライしてみてください。効果抜群です。

夏の傷んだ髪に「ヘッドスパ」をヴァンカウンシル函館店

推薦者 太田陽子



美容室選びで特に小さいお母さんを持つお母さんはどうしていますか? 美容室の中には無料託児室があったり、パークリにしたりと、スタイリッシュなわしゃれでも、誰もが利用しやすいスタイルになっている美容室もあります。

ヴァンカウンシル函館店

月~金曜日/午前9時30分~午後7時30分
土・日曜日、祝日/午前9時30分~午後6時30分
駐車場/有 ※託児室のみ毎週木曜日定休
●日吉1-29-5 アークヒルオクタ1階
☎56-0333
http://www.vancouncil-japan.com/

Gourmet Guide

いい店みつけた

ティーショップ 夕日

■営業時間
午前11時00分~日没
■定休日/年中無休
■駐車場/有
●船見町25-18
☎23-3355



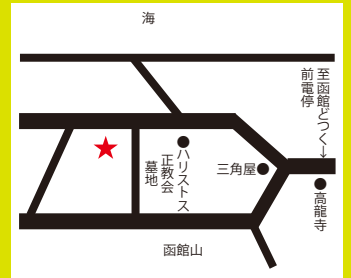
青い海に夕日がゆっくりと沈んでゆく…。そんな雄大な景色が目の前に広がる市内船見町の『ティーショップ 夕日』。

船が行きかう中で落ちる夕日は、見る人の心に残ることでしょう。その海の前にある旧検疫所跡地で、事務所であった建物が『ティーショップ 夕日』として甦りました。

130年前の建築物をそのまま生かした店内は、ガラス戸を全面はずすとオープンテラスになり、アンティークのオルゴールから流れる音はノスタルジックな雰囲気。ゆっくりと流れる時間は心を癒してくれます。

ケーキや飲み物に使う器も100年以上も前のヨーロッパのものを使用しています。

メニューは「本日のおすすめのケーキセット」(800円)。手作りケーキはシフォン、チーズ、ロールの3種で、単品では各350円。コーヒー、紅茶、ハーブティー、ゆず茶、フレッシュジュース各500円などの飲み物もあります。



変形性膝関節症とは、膝関節のクッションである軟骨のすり減りや筋力の低下が要因となり、膝の関節に炎症が起きたり、関節が変形したりして痛みが生じる病気です。中高年の方に多い病気ですが、とりわけ女性に多く、50歳以降になるにつれて患者さんの数が増えます。発病初期は痛みがすくなく、治まったり、痛みがあつても年齢のせいとあきらめたりして病院を訪れる人が少ないのが現状です。1度発病したら若いころのような膝に戻すことはできませんが、適切な治療を受ければ症状の進行を遅らせることができ、普通に日常生活を送ることが出来ます。変形性膝関節症はどのような症状が出現するのでしょうか? 初期の症状としては、朝起きた歩き始めの時の「膝の違和感」が最も早く現れる症状です。この段階では、膝に力がかかると動作で痛みがでることもありますが、この痛みは長続きせず、しばらく休むと痛みがなくなる場合がほとんどです。初期症状を放置しておくと、徐々に進行して症状が悪くなっていきます。痛みがはつきりと自覚できるようなり、膝が完全に曲がりきれない、伸びきらない状態が進み、正座やしゃがみこむ等の動作が苦痛になってきます。階段の上り下りもつらく、特に下りがつらくなります。また、炎症が起きてくるために、膝の周辺が腫れたり、熱感をともなったりします。さらに、膝に水がたまって膝が張っているような重くだる感を感じてきます。この段階では、膝に力のかかる動きをする、膝に力のかかるガリといった軋轢音(きりっおん)が出るような感じを受けられるようになります。さらに進行すると、日常生活に支障が起るほどの痛みになります。そのため、旅行に出かけるなどの社会活動が思うようにできなくなります。この段階では、骨の変形が進みますので、外見にも関節の変形が目立つようになります。1度すり減ってしまった関節軟骨は、もとの完全な形に修復されることはありません。そのため、変形性膝関節症の治療は、痛みをとり、膝が完全に曲がりきれない状態や伸びきらない状態を改善して、膝の機能を高めることを目指して行われます。治療方法は、症状の進行度や痛みの程度によつて異なりますが、薬物療法(内服薬・ヒアルロン酸関節注射・温熱・冷却療法、運動療法の3つの療法が基本)となります。これらの治療でも痛みが緩和されない場合には、外科的療法(関節鏡・人工関節全置換術)を行います。変形性膝関節症の治療は、病院へ通院することだけではありません。医師の指導にしたがって治療を行うことで痛みが治まってきたら日常生活を見直し、膝への負担をできるだけ軽くする工夫をすることが大切です。①肥満を解消する、②運動不足を解消する、③足にあった靴を選ぶ、④和服を着る機会が多い人は、和服を脱いだら足のストレッチをする、⑤毎日お風呂に入り血行をよくする、⑥サポーターなどを利用して膝を冷やさないようにする、⑦杖を利用するなど痛みを我慢することや、年だからとあきらめたりする前に変形性膝関節症の正しい知識を身に付け、適切な治療を受けるよう心がけてください。何かありましたら、お気軽にご相談してください。

ひざの痛み 大村病院整形外科部長 大村 健久

変形性膝関節症とは、膝関節のクッションである軟骨のすり減りや筋力の低下が要因となり、膝の関節に炎症が起きたり、関節が変形したりして痛みが生じる病気です。中高年の方に多い病気ですが、とりわけ女性に多く、50歳以降になるにつれて患者さんの数が増えます。発病初期は痛みがすくなく、治まったり、痛みがあつても年齢のせいとあきらめたりして病院を訪れる人が少ないのが現状です。1度発病したら若いころのような膝に戻すことはできませんが、適切な治療を受ければ症状の進行を遅らせることができ、普通に日常生活を送ることが出来ます。変形性膝関節症はどのような症状が出現するのでしょうか? 初期の症状としては、朝起きた歩き始めの時の「膝の違和感」が最も早く現れる症状です。この段階では、膝に力がかかると動作で痛みがでることもありますが、この痛みは長続きせず、しばらく休むと痛みがなくなる場合がほとんどです。初期症状を放置しておくと、徐々に進行して症状が悪くなっていきます。痛みがはつきりと自覚できるようなり、膝が完全に曲がりきれない、伸びきらない状態が進み、正座やしゃがみこむ等の動作が苦痛になってきます。階段の上り下りもつらく、特に下りがつらくなります。また、炎症が起きてくるために、膝の周辺が腫れたり、熱感をともなったりします。さらに、膝に水がたまって膝が張っているような重くだる感を感じてきます。この段階では、膝に力のかかる動きをする、膝に力のかかるガリといった軋轢音(きりっおん)が出るような感じを受けられるようになります。さらに進行すると、日常生活に支障が起るほどの痛みになります。そのため、旅行に出かけるなどの社会活動が思うようにできなくなります。この段階では、骨の変形が進みますので、外見にも関節の変形が目立つようになります。1度すり減ってしまった関節軟骨は、もとの完全な形に修復されることはありません。そのため、変形性膝関節症の治療は、痛みをとり、膝が完全に曲がりきれない状態や伸びきらない状態を改善して、膝の機能を高めることを目指して行われます。治療方法は、症状の進行度や痛みの程度によつて異なりますが、薬物療法(内服薬・ヒアルロン酸関節注射・温熱・冷却療法、運動療法の3つの療法が基本)となります。これらの治療でも痛みが緩和されない場合には、外科的療法(関節鏡・人工関節全置換術)を行います。変形性膝関節症の治療は、病院へ通院することだけではありません。医師の指導にしたがって治療を行うことで痛みが治まってきたら日常生活を見直し、膝への負担をできるだけ軽くする工夫をすることが大切です。①肥満を解消する、②運動不足を解消する、③足にあった靴を選ぶ、④和服を着る機会が多い人は、和服を脱いだら足のストレッチをする、⑤毎日お風呂に入り血行をよくする、⑥サポーターなどを利用して膝を冷やさないようにする、⑦杖を利用するなど痛みを我慢することや、年だからとあきらめたりする前に変形性膝関節症の正しい知識を身に付け、適切な治療を受けるよう心がけてください。何かありましたら、お気軽にご相談してください。



●若松町27-16
☎23-5165
http://www.ohmura.or.jp/

射手座 11月24日~12月21日生
絶対的、心身共充実。仕事や家事も率アップ。遊びもエンジョイできる。転職、転居可。金運予算厳守。恋愛活発。ラッキーアイテム/帽子

山羊座 12月22日~1月19日生
波乱含み。仕事面、周りに左右される率アップ。だが対人運好調。左右が助けられる。支出大。熱中症、腰痛。ラッキーアイテム/岩盤浴

水瓶座 1月20日~2月18日生
平穩。意欲が過熱気味。達成願位をつけて地道に頑張つて周りの評価大。胆に。夜更かし注意。恋愛誠意にラッキーアイテム/アウトレット店

魚座 2月19日~3月20日生
不安定。恋愛を疑めると体調不良。トラブルに。気配を細かくて信じられなくなる。ラッキーアイテム/ラッキーシーツ、マッサージ

牡羊座 3月21日~4月19日生
快調。精神的にゆとりが。キツキツにも恵まれる。個性や才能を売り込んで。金銭計画的に。恋愛和気あいあい。ラッキーアイテム/海水浴

牡牛座 4月20日~5月20日生
平穩。対人運好転。仲間が集まり。楽しい。束縛や過剰な世話焼きは控えて。支出予想以上。恋愛誘惑多。注意。ラッキーアイテム/夏祭り

双子座 5月21日~6月21日生
平穩。レジャーに。キ。楽し。倍増。近郊の観光地で気分転換。仕事や家事。ス。金運安定。恋愛前進。ラッキーアイテム/ハット

蟹座 6月22日~7月22日生
安定。問題も少なく。仕事や家は努力が実り。自信が。気が緩み。金銭や予算オーバー。恋愛度胸で勝負。ラッキーアイテム/老舗旅館

獅子座 7月23日~8月22日生
上昇。対人運好転。オー。運。恋愛。恋愛のチャンス。旅先での出逢い。金運や不安定。恋愛好調。ラッキーアイテム/エス。あるカ

乙女座 8月23日~9月22日生
不安定。好意的な人が多い。反面、悪意を秘めている人がお。動きをする。自分で主張せず慎重に。ラッキーアイテム/スリット

天秤座 9月23日~10月23日生
良好。レジャーや趣味の集いを通じて。友人が増え。仕事面も。金運好調。冷房病注意。出逢いの。ラッキーアイテム/観光地の足湯

蠍座 10月24日~11月23日生
波乱含み。対人面苦。年長者からの難問題に振り回される。逃げず。知恵を。恋愛。恋愛。ラッキーアイテム/陶芸教室

星占い
7月31日~8月30日
提供
占い専科21
函館市梁川町18-20
phone 55-1031

■ ■ ■ 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
FAX (0138) 23-5699 青山

外でのお食事やお茶のひとときを演出してくれるもの…。そのひとつに眺望があります。今回は眺めのいいお店にスポットを当ててみました。

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□

6年経った今でも…
 函館に引越してきたばかりの頃、唯の函館情報源でした。6年経った今でも1番頼りになるフリーペーパーです。これからもおいしいお店情報楽しみにしています。

(花園町、E.D.)
 ＊嬉しいです。今後もし役立てて下さい。

釣りの在り方に、新鮮な響きを…
 『青はの目』、『美しい離島で気づいたこと』は釣りが趣味の自分にとって興味

味深い記事でした。奥尻釣りの経験はまだありませんが、機会があれば…の思いを、いつでも持っています。運良く「当選したら」その時は実現しようと思えます。

「釣りは道具ではない、自然を知れば簡単に釣れるよ」は、魚探などのハイテク機器が横行する今の釣りの在り方にあつて、新鮮な響きを与えてくれます。

(本通一丁目、H.S.)
 ＊潮、魚の習性、海底の形状：釣りは自然を学ぶことですね。

やはり奥尻はいいねと…
 5月29日号の『オヤジの素敵な下心』で奥尻を読み、なつかさでいっぱいです。私達夫婦は奥尻出身ですが、ここ10年ぐらひは帰っていませんでした。文と写真を夫婦でながめては、やはり奥尻はいいねと言ったことになったのです。ありがとうございます。こ

れからも皆様に愛される良い記事をお願いします。楽しみにしています。

(深堀町、A.V.)
 ＊奥尻は本当に美しい島です。よね。

奥尻に行くかと話していたんですが…
 函館から奥尻まで飛行機で30分、到着するんですね。知りませんでした。

去年の夏に主人と旅行する時に、奥尻に行くかと話していたんですが、結局行けずまいになつてしまいました。鍋釣岩の間から夕日みてみたいです。

(日吉町3丁目、R.E.)
 ＊夕日を見るなら、島の西側の神威脇エリアがおススメです。

□街角情報□

70S、80Sデイスコグラフィックス「SUY」が8月5日にクラプロコカフェで懐かしのデイスコシーンが甦る！

70S、80Sデイスコグラフィックス「SUY」が8月5日午後6時30分から、市内美原一丁目の「クラプロコカフェ」で開かれます。DJはYASU、TAKAHIKO。料金は前売2000円、当日2500円。チケット購入など詳しいことは☎55、2750(佐藤)まで。

「手づくり市」が意富比神社境内で
 「手づくり市」は、自らの手で製品を作り販売することの楽しさを味わい集う会。手づくりを趣味としてる人々が定期的に集まり、自分達の作品を見せ合い、また、その作品に目を止めてくれた人々と会話し、たくさん手づくり好きの輪が広がれば、どんなに楽しいことでしょう。そんな想いからこの企画を手がける運びとなりました。みんなで手づくり

作品の青空展示会場を作りあげませんか。開催は8月10日の毎月第3土曜日の午前10時午後1時に、旧大野町ラルズマーケット横の意富比神社境内(おおひ神社)。※雨天の場合は次の日(日曜日)に持ち越し。シヨップ「夕日」より、「本日のおすすりめケーキ」を5名様以上、「本日のおすすめケーキ」を5名様以上プレゼント。ハガキに郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記し、青いばすに送るご感想もたぐりとお書きの上、〒0408605、函館どっく内、株式会社青いばすHD「夕日」係まで。締切は8月10日。




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

スープカレー喰堂 ヨシダストア

人気のスープカレー店、『吉田商店』が市内末広町に2店目をオープンしました。これで、吉田商店のスープカレーを食べたいけれど、なかなか行けなかったという人達も大喜び。ここでは幅広い年齢層の人が来店し、スープカレーファンが急増しています。メニューはスープ、辛味ともに市内新川町の『吉田商店』と同様ですが、「大地の恵みキノコベジタブルカレー」にアスパラが入っているのは、ここだけです。ここだけの味をぜひ1度、ご賞味あれ。8月末まで「青いぼすと見た」でソフトドリンク1杯サービスしています。営業時間は午前11時30分～午後3時(LO/午後2時30分)、午後5時30分～午後9時30分(LO/午後9時)。毎週水曜日定休(祝日の場合は翌日休)。駐車場は水道局庁内1階2階(無料)。
 ●末広町5-14 アクロス十字街1階 ☎22-8950





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。

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

通販コーナー

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、エバメールゲルクリームを!!

月～金曜日
午前9時～午後6時
(担当/本間)

次号予告 8月17日(金)

函館タクシーの介護事業参入に注目する

【とうご期待!!】

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 どんつく株式会社内
 【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/

編集後記

仕事で失敗した時は自分の無力さを感じて落ち込み、逃げ出したくなる。最近、「過ちで改めざる、これを過ちと謂う」という孔子の言葉を知った。失敗にどう対処し、どう改めてゆくか…、それが1番大事なところ。立ち止まってを向いている時間など、いまのオレにはないのだ。(横)

ティーショップ夕日からの眺めは、ワタシ的には函館で1番の景色。こんなに景色が良い所を皆知らないのだろうかと思つたくらい発見だった。ペリーや検疫所、俘虜収容所など、歴史的にもいろいろなことがあった所であるが、昔の人もこの景色で癒されたのだろうか。(345)

「ユニバーサル上映」という耳慣れない言葉に出会ったのは昨年の映画祭。手話や字幕などユニバーサル環境の用意や上映準備にかかわった経験は得難い感動だった。互いの状況に対する理解と差し出す小さな手が居心地の良い空間と住み良い街を作るの道か…。(チヨコ)

五稜郭公園を散歩しているカルガモの親子によくあう。8羽いた雛が、しばらくして見ると6羽になっていた。自然界の厳しさに耐え、成鳥になるまでにはさまざまな試練が待っているのだろう。「みんな頑張ってる」と、思わず声を掛けられた。(亜)

何をしても、ついニヤニヤしてしまう。何をしても、ついつい歌ってしまう。それは、ミスチルのチケットが取れたから。「いつかは行きたい」と言っていたら、案外早くやってきた。いつかは…と思っている夢にも、早く届くといいなあ〜。(BP)

ここ数年は、花火大会や港まつりもエンジョイしています。花火大会は年ごとに西部地区の中で場所を変えて、様々な角度で楽しんでいます。今年はどこで見ようかな? 海の上でも見てみたいし、函館山もいいか…。まあ、どこで見てもきれいなんですけど。(たーた)

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

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。

**効率よい
 広告を
 お考えの
 皆様へ**

お申し込み・お問い合わせは ☎23-5688 まで、お気軽にどうぞ。

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ェック！
あなたの快適ライフにお役立て下さいネ。

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

メタボリックシンドローム 安全性の高いものについては時として非常に危険なムや生活習慣病などをテ 最近では薬局で販売される 場合があるので、薬等に
「マ」とした『第2回函館 ようになりました。これ 関しての疑問や質問はお
市民健康フォーラム』を らは、非常に『能く効く』 気軽に医師や薬剤師にご
8月11日土曜日に、函館 素晴らしいものですがだ 相談下さい」と話してい
ハーバービューホテルにて からこそ使用するにあた ます。
行います。
ては注意しなければな 参加無料(予約申込優
当日は函館五稜郭病 らない大切な事がありま 先)、正午から無料健康
院副院長・老松寛先生を す。例えば、胃薬などは 相談、午後2時から講演
総客座長に、専門医、薬 胃痛を簡単に止める素晴 とハネルアイスカッション。
剤師が講演。参加者から らしい薬が沢山販売され 参加申込及び生活習慣
の質問にもお答えします。 ていますが、上手に使わ 病や薬に関する質問を受
第2部で薬との上手な ければその原因となつて 付けます。住所、氏名、電
付き合い方について講演 いる炎症や潰瘍はなかなか 話番号、質問がある場合
する函館中央病院の横 か良くなりませんばかりか は明記の上、申し込み下
山基樹薬局長は「従来、 悪化する場合があります さい(担当/瀬川)。〒
病院からの処方箋でのみ ので、慎重に使う必要が 040-0011、函館
使用されていた薬の中で あり、時には受診するこ 市本町3-12、カーニブ
比較的副作用が少なく とも大切です。また健康 レイス函館5階「函館市
使われる方は沢山いらつ 食品やサプリメント等を 民健康フォーラム」事務
しやると思いますが、サブ 局係まで。
リメントを服用するため 【FAX】31-9802
に医薬品を止めたという 【メール】
ことも耳にします。これ hakodate_kenkou@
yahoo.co.jp



【FAX】31-9802
【メール】hakodate_kenkou@yahoo.co.jp

痩せて美肌に！ 青いほすと限定コースが登場 スローテイ・マテ

市内中道2丁目の『スローテイ・マテ』に「青いほすと」限定のスペシャルコースが登場しました。体験者の中には1回でマイナス1.8キロ、ウエストはマイナス5センチという記録もあるこのコース、まずは、バルネオテラピーという入浴療法(20分)で体の奥にあるセルライトまで届く1時間のマッサージュタイム。20分もすると、自分の体の変化に気がつけるくらい効果の高いマッサージュで全身を引き締めていきます。ヒポオニアフターの写真は、たった3日間で2回のマッサージュを行つての結果。これは見逃せません！

after

before



after

before

今回は12600円
のところで、特別プライス
5250円で利用できま
す。9月末まで、1人2
●中道2-12-9
生協鍛冶店近く
☎56-8868

回まで利用可能。東京進
出も果たし実績あるこの
サロンを気軽に利用でき
るチャンスです。予約制。
受付時間は午前10時～
午後8時。