

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

景色も料理も絶品!

函館大沼プリンスホテル

函館から車で30分、大沼トンネルを過ぎると秀峰「駒ヶ岳」と大沼湖が正面に広がるリゾート大沼国立公園に『函館大沼プリンスホテル』は位置します。



3階・宴会場の「プリンスホール」では、毎週日曜日にホテルのシェフが作る料理30種類以上が並ぶ「サンデーブッフェランチ」が好評。気になるメニューは、ホテルオリジナルの料理や月替わりのテーマ。さらに、女性に嬉しいデザートやフルーツも豊富で、オープン時間にはいつも行列ができるほどの人気です。9月



は「料理長のBIGパフォーマンスクッキング2007」と題して、通常よりもさらにパワーアップした内容となっており、目と舌で楽しめる料理が勢揃い。料金は1人大人2100円、小学生1260円、幼児840円。お得な前売りチケットは、ホテルとハセガワストアで購入ができ、料金は1枚1800円(大人1人利用分)。さらに、ワンドリンクチケットやホテル自家製パンやオリジナルスイーツが人気の「プリンスパン工房の20%割引券」まで付いてお得感も倍増です。

また、会場のプリンスホールの壁一面のガラス越しに見る駒ヶ



岳は絶景。今度の休みは家族や仲間などで、ちょっと贅沢にホテルでのランチはいかがですか。営業時間は午前11時30分～午後2時。会場は3階プリンスホール。

●七飯町西大沼温泉 ☎67-1111

“食べ放題” という名の 素敵な誘惑

函館・道南 バイキング&食べ放題プラン 厳選総力特集

食べ放題——。都心では、さまざまな趣向を凝らしたバイキングプランが人気を集めているらしいですが、お腹いっぱい、ガンガン食べたい人向けの食べ放題プランや、いろいろな味わいを少しずつ楽しみたい人向けのバイキングなど、道南にも魅力的な食べ放題のお店がいくつもあります。

「食べ放題」という言葉を聞いただけで、ついつい足を運びたくなってしまいう人も少なくないはず。そこで今回は、巷で評判のさまざまなプランに注目してみました。ランチに、ディナーに、ファミリーに、カップルに…さまざまなシーンで利用できる嬉しいプランがそろっています。スポーツや行楽、ショッピングの帰りに利用するもよし、家族のちょっとした記念日に利用するもまたよし。また、さまざまなバイキングの食べ比べというのも楽しいかも知れません。

さあ、さっそくお気に入りを見つけて、お腹を空かせて出かけましょう!!

毎週日曜日はランチバイキング!!

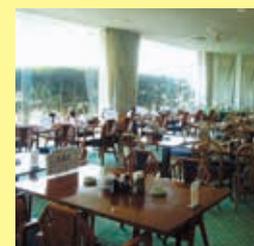
函館国際ホテル1階 アゼリア

日曜日は家族でランチバイキングはいかが!! 一流ホテルの味わいを手軽に味わえるのが、函館国際ホテル本館1階『アゼリア』の「ファミリーサンデーランチバイキング」。

大人1580円、小学生790円、幼児320円で毎週日曜日開催しています。洋食と中華料理、サラダ、デザート、フルーツが食べ放題、ジュース、コーヒー、紅茶が飲み放題。吟味された上質素材と最高の料理人によるメニューはホテルならではの…。中華では、バンバンジー、春巻、特製チャーハンや、豚ロース



と野菜のカキソース炒めなど豪華な味わい。洋食も、肉・魚料理、スープなど種類豊富で、体にやさしい有機野菜使用の生野菜サラダもあります。ランチバイキングの営業時間は午前11時30分～午後2時。
●大手町5-10 ☎23-8755



個室でテーブルバイキング

海鮮焼肉 黒べこ家

『黒べこ家』のテーブルバイキングで、家族や友人と焼き肉を堪能しませんか。期間は9月3日～9月28日の平日限定。全43種類のバイキングメニューは、お肉が「牛上カルビ」「黒豚トトロ」「壺漬けジンギスカン」など22種類、ほかに「石焼きヒビバ」「冷麺」「サラダ」「デザート」など豊富なメニューからお好きなものをお好きなだけどうぞ。90分の時間制限で大人1人2625円、但し大人3人以上の受付(要予約)。全室個室ですが、宴会やパーティーのための大人数のご利用もできます。24席の屋外テラスは焼き肉パーティープランにピッタリ。全て個室で子供連れでも気兼ねなく焼き肉を楽しめると好評。営業時間は月～土曜日は午後5時～深夜0時、日曜日、祝日は午後4時～深夜0時。



●本通2丁目14-18 ☎32-9685



北海道を代表する伝統の味

松尾ジンギスカン

市内五稜郭町の『松尾ジンギスカン』は、50年の歴史を誇る、本道を代表する松尾ジンギスカンの五稜郭支店。本店直送の肉は、安全性と味の良さからニュージーランド産を選んでいます。醤油をベースに、フルーツとスパイスを加えた特製のタレと、岩手の南部で作った特注品の鉄鍋が肉の味をアップ。さらに肉汁とタレで味つけられて旨味増の野菜の味は秀逸！最後にこの汁で食べるうどん（別売）も絶品。ジンギスカン食べ放題は1人90分2100円、食べ飲み放題は1人90分3500円。ライス、スープ付。

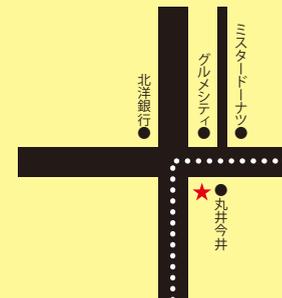


今年から1日20食限定で「ラム入りスープカレー」（880円）をはじめました。営業時間は午前11時30分～午後2時（LO）、午後5時～午後9時（LO）。年中無休。駐車は五稜郭観光駐車場を利用。
●五稜郭町27-5
☎55-0397

美味しい国産黒豚しゃぶが食べ放題

わいわい亭

市内本町の『わいわい亭』は、“函館でしゃぶしゃぶの食べ放題といえばココ！”という人気のお店です。現在、イチオシなのが「国産黒豚しゃぶしゃぶ食べ放題コース」。料金は90分で何と1680円。メニューは、安全で奥深い味わいの黒豚しゃぶしゃぶと、野菜盛合わせ、ウインナー、ミートボール、さめきうどん、俵おむすびまでが食べ放題となっており、さらにデザートにアイスクリームが付いてくる大満足の内容。さらに、飲み放題プラン（1260円）をプラスすると、食べ飲み放題の時間が105分に延長される特典付です。その



ほか、牛肉食べ放題コースや宴会プランが各種あり思いっきり食べてわいわい盛り上がるにはピッタリのお店です。営業時間は午後5～午後11時（LO／午後10時30分）。
●本町32-13
ピア21ビル4階
☎32-7877

9日間限定！ お寿司まで食べ放題

フィットネスホテル330函館 いちばん

和・洋・中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、『フィットネスホテル330函館』10階『味紀行いちばん』のランチバイキングがスタートから13年を迎えました。そこで、日頃の感謝を込めて、通常のメニューに加え、お寿司を提供します。期間は9月1日から9月9日までの9日間で、厳選されたネタを使った寿司（5種類）を思う存分味わえます。



さらに、食後のデザートには大評判の「パフェコーナー」で、オリジナルパフェを作ってみては！こんなに豪華な内容で、料金



は大人1050円、4歳～小学生525円、3歳以下無料とお得。満足度アップのこの機会を、ぜひお見逃しなく！ランチは午前11時30分～午後2時30分（LO／午後2時）。無休。駐車場有。
●若松町6-3
☎23-0330

充実の中華メニューに大満足！

ホテルテトラ チャイニーズキッチン龍鶴

豊富にそろった中華メニューをお得に味わいたいなら、市内梁川町の『ホテルテトラ』2階「チャイニーズキッチン龍鶴」がオススメ！

メニューは幅広い層に人気の中華料理を中心に、魚介類や野菜をふんだんに使った中華料理や揚げ物、デザートなど25～27品のメニューを思う存分堪能できます。

そのほかにも、アイスクリーム（2種）やソフトドリンク、コーヒーなどがあり、料金は大人930円、小学生630円、幼児無料とリーズナブル。おトクなスタンプカードも発行しており、10回の利用



で1回無料とは嬉しいところ。個室（和室）や宴会場での利用も可能ですので、詳細及び予約は電話でどうぞ。
営業時間は午前11時30分～午後2時。無休。駐車場有。
●梁川町17-16
☎55-1818

自然の中で遊んで、ジンギスカンで満腹！！

グリーンピア大沼 焼肉レストラン『キッチンもりもり』

自然に囲まれたリゾートで美味しい生ラムジンギスカンをたっぷり！森町赤井川の『グリーンピア大沼』にある焼肉レストラン「キッチンもりもり」では、ジンギスカン食べ放題（ライス付、1800円）をしています。肉は生ラムを使用。施設内にある乗馬園やレンタサイクル、



バギーカー、スポーツライダー、パークゴルフ、テニスコートなどでたっぷり楽しんで、生ラムジンギスカンをもりもり食べる1日はきっと最高。カップルやご家族、気の合った仲間達で満喫できることうけあいです。また、施設内には日帰り入浴大人500円の温泉も有。たっぷり遊んで食べたなら温泉…というのいいですね。
「キッチンもりもり」は営業時間が午前11時30分～午後8時（午後7時30分LO）。毎週火曜日定休。
●森町赤井川1229
☎01374-5-2277

連日好評！ ランチとディナーのバイキング

中国料理 華道天津

市内本町の『中国料理 華道天津』は、手作りの中華がバイキングで食べられると評判。『ランチバイキング』（大人924円、小学生525円、幼児無料）は肉、魚介類、野菜のメイン料理に、点心、塩・醤油ラーメン、デザート（杏仁豆腐、蒸パン、ドーナツ、ゼリー）、ドリンクなど全18品が食べ放題。ディナーの『テーブルバイキング』（1人2415円、利用は2人～）は海老チリ、酢豚など定番メニューからヘルシーな豆腐や野菜料理、点心など全26品。ほかにコース料理、1品料理も豊富。宴会やパーティーも歓迎。営業時間



間はランチ午前11時30分～午後2時30分（LO／午後2時）、ディナー午後5時～午後9時30分（LO／午後9時）。毎月第1、3火曜日定休。駐車場有。
●本町29-26
ドミーイン函館五稜郭1階（旧ホテルリードコア）
☎35-3321

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。

『有限会社ファーストフラッシュ』代表取締役 小林 一輝さん



小林さんのビジネスが函館のファッションシーンにリードしていると思えますがそのコンセプトをちょっと聞かせてほしいのですが、アメリカの文化、あるいはリアルタイムの東京のファッションを函館で発信してゆくというのです。アメリカに古着の買い付けに行かれているそうですが、どんな服を選んでくるんですか？

「ウチは地域密着型の店ですので、実際に店に足を運んで下さる皆さんのイメージを考え、それに合った服を厳選しています。そこまでにイメージし、具体性を持たせて探さなくては。」

「僕達のようにセンスを売る仕事をしている人間には、そういう視点が大切だと思います。」

「僕達のようにセンスを売る仕事をしている人間には、そういう視点が大切だと思います。」

「僕達のようにセンスを売る仕事をしている人間には、そういう視点が大切だと思います。」

「僕達のようにセンスを売る仕事をしている人間には、そういう視点が大切だと思います。」

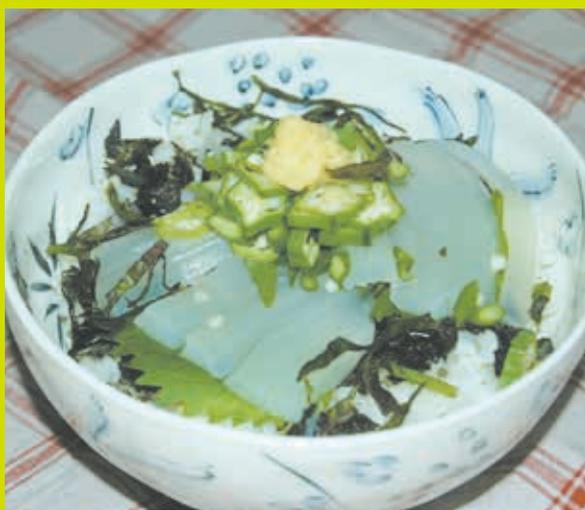
「僕達のようにセンスを売る仕事をしている人間には、そういう視点が大切だと思います。」

「僕達のようにセンスを売る仕事をしている人間には、そういう視点が大切だと思います。」

「僕達のようにセンスを売る仕事をしている人間には、そういう視点が大切だと思います。」



聞き手/青山慎司



(チョコ) 記者の

Cooking MEMO

いかさし丼

旬のイカ刺しを使ってお手軽な丼はないか。新鮮なイカ刺しの甘さとオクラのねばりがピッタリでごはんを美味しくします。旬のイカを堪能しましょう。

- イカ刺し…1人前
- オクラ…2本
- シソ…2枚
- ごはん…1膳
- ショウガ…少々
- 海苔…少々

作り方 丼にご飯をよそい、細かくした海苔をちらしシソをしき、イカ刺しをのせて刻んだオクラとショウガを添える。

豪華にエビ、ホタテ、イクラなどをのせて海鮮丼にしてもいいですね。

原稿を書くための原稿。

(慎)

溶ける脂肪、驚きのマイナス5センチ



市内富岡3丁目の『ホリスティックアカデミー』では、函館初の「インディバ」が脱メタボリック&サ イズダウンに驚きの効果を発揮しています。

Dr.田上の 健康的ダイエット講座



近年わが国では食生活の欧米化に伴って肥満が増え続け、大腸癌も増加の一途をたどっています。2005年度には約41000人が大腸癌で死亡しており、女性の癌死亡では1位となっています。

「健康的なダイエット講座」

16.肥満と大腸癌



青ぽの目

B面の1曲目

「青ぽの目」

Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

voice

函館にワールドクラスの
イベントをつくります

ソガ直人

世界の中のある国では、1年に1度だけ音楽の日がある。国中に野外ステージが設置され、日没から深夜にかけてあらゆるジャンルの音楽ライブが行われる。その日がやってくると国民は、野外に出て思い思いに生の音楽を楽しむ。もちろんこれは日本ではなくフランスの話。

ひのき屋は、そんな国家プロジェクトの音楽祭に今年2度目の出演を果たした。ライブ会場は、フランス第2の都市リヨンの中心街にあるテロア広場。ここには、リヨン中のワールドミュージック好きが集まって来る。演奏が始まる頃には前回と同じ数千人の聴衆がステージを取り囲んだ。

僕らには、このライブに挑むにあたって、1つのねらいがあった。ライブのアンコールで、曲のフレーズを広場を埋めた聴衆に大合唱してもらおうというもの。曲は、ツアー出発直前に生まれたもので、道産子が大地を疾走する情景を描いてつくられた。

ギター伴奏音にのっかって笛が奏でられ、そして途中でコーラスにきりかわる。そのとき聴衆に「どうぞ一緒に!」とうながすと、思いのほかすんなりと広場中に反響する大合唱が始まった。その瞬間、からだ全体がゾクゾクした。まるでサッカースタジアムにいるようだった。自発的な大合唱というのは、1つの大きなパワーである。その後、独裁大統領が国を支配するベラルーシでライブを行ったときも同じような現象が巻き起こる。来賓席にいたある政治家が「ちょっとこの国の若者を興奮させすぎだ」と心配顔でつぶやいたという。

そんな体験をして帰国した僕らが次にねらうのは、来年夏、函館にワールドクラスのイベントをつくるというもの。世界中より、音楽家とダンサーを招いて連日連夜、市民に野外コンサートを楽しんでもらおうという趣旨。世界中の野外フェスを渡り歩いた我々の知恵を結集させて、このイベントを成功させたい。

(ひのき屋トラベリングバンド)

おもしろ雑学

同音異義語

同じ発音で意味の違う言葉です。各々正しい漢字を選びましょう。

- ①夜があける ②窓をあける ③家をあける
A.開ける B.空ける C.明ける
- ④雨があがる ⑤証拠があがる ⑥旗があがる
D.揚がる E.上がる F.挙がる
- ⑦人とあう ⑧気があう ⑨事故にあう
G.合う H.遭う I.会う
- ⑩国をおさめる ⑪勝利をおさめる ⑫税金をおさめる
J.収める K.納める L.治める)
- ⑬融通がきく ⑭薬がきく ⑮鳥の声をきく
M.聴く N.利く O.効く)
- ⑯写真をとる ⑰草花をとる ⑱魚をとる
P.採る Q.撮る R.捕る)

答え

- ①C ②A ③B ④E ⑤F ⑥D ⑦I ⑧G
⑨H ⑩L ⑪J ⑫K ⑬N ⑭O ⑮M ⑯Q
⑰P ⑱R

ベイエリアで大人気、8月31日から特別企画

呑喰処

きくよ食堂ベイエリア店

創業50余年、函館朝市の名店『きくよ食堂』が昨年7月、昼も夜もお洒落でゆつたりくつろげる本格海鮮居酒屋として、ベイエリアの「函館ベイ美食倶楽部」にオープン。地元客や観光客に人気を集め1周年を迎えました。ご



9月20日の期間中は「青いぼすと特別企画」を実施。まずは、めつたに手に入らない特大スワイ蟹とエビ、イカ、野菜を贅沢に使う「特大スワイ蟹山海天井」を岩のりみそ汁とお新香付でランチタイム限定980円を提供。また、期間中は注文時に「青いぼすと」でランチ利用の際にホットコーヒーとデザートを提供し、夜の利用には1グループ全員に



特大スワイ蟹山海天井 980円

小鉢またはカシラを各1品。おすすめは「知床地鶏もも塩焼き」546円、「根ほつけ刺身」1050円、「きくよ特製海鮮ハスター」1659円。飲み物は「ビール生中ジョッキ」504円、「サワー耐ハイ・焼酎割り」各399円、「3種刺身酒セット」819円。ほか、営業時間は昼が午前11時30分〜午後3時、L.O.土・日曜日、祝日は午前11時〜、夜は午後5時30分〜午後10時30分、L.O.土・日曜日、祝日は午後5時〜。毎週火曜日定休。駐車場有。

●豊川町12-9
☎2219994

東洋運勢学・占い教室受講生募集

占い専科21

市内梁川町の『占い専科21』が、易占歴30年を迎えました。これを記念して、日頃から要望の多い「東洋運勢学・占い教室」を開講します。



これまで「占い専科」から多くの占い師が独立してきましたが、教室というのは今限り、独立のための指導も行いますので、開業を目指す人から趣味として楽しみたい人まで見逃さないチャンスです。

●授業料月額12000円。募集人数は昼・夜各8人。希望者には、資料と申込用紙を郵送します。詳細及び資料請求は、左記のフリーダイヤルまでお気軽にどうぞ。定員になり次第締切。営業時間は午前10時〜午後9時。毎週水曜日定休。

●梁川町18-20
フリーダイヤル
01203384801
(東洋医学科学研究所)

日程は「昼間コース」午後1時〜午後4時30分、3回。水曜日、開講日は10月10日、「夜間コース」午後6時〜午後8時30分、月4回、水曜日、開講日は10月3日。昼・夜共6カ月。料金は教材費2キスト(プリント)30000円。

1人から貸し切りまで、楽しい夜を!

お酒ふみか

市内富岡町2丁目の住宅街に佇む隠れ家的な軒『お酒ふみか』は、楽しい夜を過ち着ける雰囲気、1人でも気軽に入室することができます。また、貸し切りのパーティーなど、気の合う仲間だけで過ごしたい夜にも最適なスポット。貸し切りは20人までで、料金や時間など、相談に応じます。さらに、毎週水曜日はカラオケが無料とお得!

●富岡2-53-23
ロジングうえはら11階
☎4110111



セット料金は1050円。いままなら「青いぼすと見た」で、初回来店の女性に限りセツ



50%OFFグッズあり! いまから楽しみなクリスマス

イリュージョン デコール

市内元町の『イリュージョン デコール』では、今年のリスマスに向け、新作や見逃せないセール品が並ぶクリスマスフロアが2階にオープン。9月1日からセールを行います。センス良く飾られた見事なツリーやリース、フランスやドイツのオーナメントやキャンドルなど、本場ヨーロッパのクリスマスアイテムが揃った質リボンが必見です。クリスマスセールの日は、9月1日に店頭と並び今年新作クリスマスグッズが9月10日まで20%OFFに、それ以外のグッズは30%OFF。この時期だから実現したこのバーゲン、早い



者勝ちです。お早めの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30-25
●五島軒向かい
☎2219978

地域のためにキラリ

白衣を脱いでできること

大村病院院長 大村和久さん

市内若松町の『大村病院』に今年開設された「メディカル・ヘルス・コーチングジム」は、街中のジムとして気軽に市民が利用できる施設です。医療法第42条施設（疾病予防施設）として、健康増進ストレッチ、スポーツ筋力アップコース、ダイエットコースなど目的に合わせて



選べるプランがそろい、スポーツドクターと健康運動指導士が丁寧に指導します。病院の中にある施設としては道内でも珍しく、肥満によるメタボリックシンドロームや生活習慣病などに悩む子供から大人まで、また、健康を気遣う高齢者にも安心して使えるように専門家がサポートしています。

それまで医師として多くの患者さんに接してきた院長の大村和久先生は、「ドクターとして病気になる前にできることを市民に伝えたい」との思いで施設を開設。「白衣を脱いでからの社会貢献ということで、地域の人達へ、病気にならない方法を伝えてゆきたいですね」と話します。

ジムの管理責任者で健康運動指導士の中川力哉さんは元全日本ボクスレー選考選手で、各種スポーツ指導員の経歴を活かし、子供から中高年まで目的に合わせた的確なコーチングとアドバイスをしています。1人ひとりの運動力テを作り自分に合った運動と生活習慣を身につけて目標を目指すように指導します。中川さんは、「けがや病気のリハビリ、スポーツ障害からの完全復帰、競技力向上の筋力アップ、またダイエットや健康増進などその人に合わせた目標に向かっての体力作りのお手伝いをしています。シャワー設備もあるので、仕事帰りや時間の空いた時にジムとして気軽に使って頂きたいですね」と抱負を話します。

●若松町27-16 ☎23-5165

まちかど伝言板

会員限定情報をいち早く!!

『魚まさ美原店』フロアマネージャー
高野拓哉さん



携帯電話でインターネットを利用することが以前より身近になってきています。その携帯電話用ホームページを自分で作り、メール会員システムを導入した市内美原1丁目の『魚まさ美原店』高野拓哉マネージャーは、「当店は地元の農家さんや漁師さんと提携し、地元ならではの食材を扱っています。メール会員システムの導入により、そういった旬の最新情報をその日のうちに皆様にお知らせすることができるようにしました」と話しています。メール会員になるにはQRコードにアクセスするか、携帯電話でuomasasa@7103494.r.just.stに空メールを送るがよい。会費は一切かかりません。

●美原1-20-11
牛角さん2階
☎40-4600 FAX40-4600



nice taste



秋は美味しい食材がたくさん出回る季節。この秋こそ料理の腕を上げて、とびきり美味しいメニューを食卓に！
北ガスクッキングスクールの10月のテーマは「基本の料理に挑戦！(初級コース)」。

内容は、三色丼、副菜、汁物。だし正油の作り方など、料理を基本から学ぶことができ、ピギナーはもちろん基礎からやってみない人にもオススメです。日時は、10月10日午後6時30分～午後9時30分、10月11日午前10時～午後1時(昼・夜ともに同じメニューです)。受講料は10000円(材料費、消費税込)。また、10月は、旬の素材を使った「さんまづくし」も開かれます。秋といえばやっぱりさんま！さんまの蒲焼などに挑戦します。日時は、10月24日午後6時30分～午後9時30分

●万代町8-1
☎42-6505

nice shop

秋こそ、料理の腕を磨きましょう!

北ガスクッキングスクール

nice job



市内白鳥町のフレンチレストラン『イリュージョン』では9月4日から、地中海から届いた美味しいフランス産フルーツと、このワインに合う地中海料理のヨロバレーションが楽しめます。ワインはフルボキアです。

料理は5250円コースで、温・冷のオードブル2種、スープ、魚料理にブレイク、デザート、スモールセイユの香り、メインにあつさり仕上のフランス産仔鴨のロースト・ちりめんキヤベツ添え、デザートが5〜6種というセレクトなリセットを思わせる内容です。また、18500円のランチコースは、オードブル、スープ、メイン料理、デザートを5〜6種の中からフコソサービスにて好き

●白鳥町17-14
☎40-3588

地中海薫るワインとともに初秋の味覚を堪能
トルで2800円とお手頃、果実の香りが心地よく、エシガントな味わいのシャトー・ド・ランデュールとシャトー・オールド、ナポレオンの故郷・コルシカ島のフルーティーで飲みやすい赤・白のテラヴァッキアです。



イリュージョン



北斗市追分2丁目に9月15日待望の小児科専門の『ほくと小児クリニック』が開院します。

院長は函館中央病院で周産期医療にたずさわっていた大湯淳功先生。函館中央病院には、市内はもとより道南各地から、小さく生まれたり、生まれてすぐ病気になる赤ちゃんが搬送されてきますが大湯先生はこの新生児集

北斗市追分2丁目に9月15日待望の小児科専門の『ほくと小児クリニック』が開院します。

院長は函館中央病院で周産期医療にたずさわっていた大湯淳功先生。函館中央病院には、市内はもとより道南各地から、小さく生まれたり、生まれてすぐ病気になる赤ちゃんが搬送されてきますが大湯先生はこの新生児集

中治療室で治療にあたってきた医師。高度な小児医療への経験が豊富です。

開院にあたってはこれまでの経験を生かし、子供の健康を守る医療を行い、さらに子育て中のおかあさんやその家族が必要とする医療のかかり方から、子育てに関する悩みや疑問への相談にも応えてゆきたいというつもりです。

診療は、携帯電話は090-11-XXXX-XXXX、ドコモは090-11-XXXX-XXXX、ページアドレスで24時間予約ができます。診療時間は、月・火・水・木・金曜日午前9時～午後6時、土曜日午前9時～午後6時、日曜日午後9時～午後11時、土曜日午前

●北斗市追分2-6612
☎48-1711
【URL】
<http://www.cncv.ne.jp/~hokuto/>



お庭のことなら何でもお気軽にご相談を！
工樹園

庭の木1本から芝生、門、なら市内上野町の「工樹園」堀にいたるまで、お庭のことへお気軽にご相談下さい。

庭のスペースを小さくして駐車場を作り、大きく庭木を移動させたい、木の手入れ、芝生の手入れを何とかしたい、庭の木々や草花の調子が悪い、など、庭に関するお悩み、相談なら何でも受け付けてくれます。

やはり、ブ

口に頼むと庭の悩みはあつと、う間に解決、仕上がりにも差が出ます。伐採工事から造園・園芸の工事、ガーデニングに関する小さな工事まで対応しています。

また、家をリフォームするよう、お庭の見直しも考えてみませんか。ご要望・ご予算に合わせて、和・洋に関わらず心とちかづける庭造りをお手伝い、アドバイスしています。

庭木1本のことからでもOKです。お気軽にご連絡お問い合わせ下さい。

●上野町38-28
☎59-0121
担当/三浦
post@kouzuyuen.co.jp





体験者の感想
肌の色が白くなり、ハリが出たのを実感しました。メイクのノリも良かったです。施術後「顔が小さくなった」「目が大きく見える」と言われ、リフトアップ効果にも驚きました。



- 1 まず、クレンジングと洗顔を行います。
- 2 いいよ光を照射します! 有害なものを一切取り除いた光がコラーゲンの生成と代謝を促進します。
- 3 細胞分子より細かいナノサイズ成分のパックで、より透明感がアップします。



年齢と共に作られなくなってゆくコラーゲン…。年齢と共に気になる顔のたるみ…。そんな悩みに驚異の威力を発揮してくれる「フォトフェイシャル」。コラーゲンを作っている細胞に働きかけコラーゲンが生成するので、リフトアップ効果は抜群。もちろんシワ・クスマ・シミなどにもオススメです。



エステティシャン 島村公子さん



オススメメニュー & 料金

- スペシャルフォトフェイシャル (フォトフェイシャル+フェイシャルマッサージ) 通常10000円のところを、初回5250円。
- お試しフェイシャル (クレンジング・洗顔・マッサージ・パック) 通常4200円のところを、初回2100円。

ラ・プティットローズ
● 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
営業時間/午前10時～午後8時
(受付は午後7時30分まで)
予約優先制。無休。

「フォトフェイシャル」は、施術の最中に顔がリフトアップしてゆくのがはっきりと分かります。夏に浴びた日差し(紫外線)の影響、乾燥、シミ、シワは冬の肌に現れるので、いまのうちに夏のケアをして冬に備えることが大切です。

最先端の光「フォトフェイシャル」を業界初の低料金で提供!



紹介者 花輪志保里
1度の施術で違いが分かる「結果の出るエステ」という印象を受けました。買い物かごから気軽にキレイになれる点も良いです。販売しているカワイイ輸入雑貨もオススメです。

Gourmet Guide

いい店みつけた

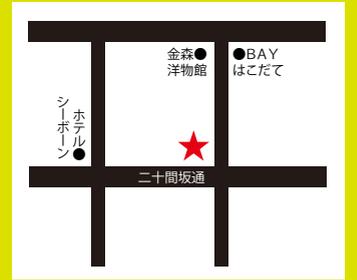
サルティン ボッカ

- 午前11時～午後10時
- 不定休
- 駐車場無
- 末広町13-25
- ☎ 26-7611



本格イタリア料理をパンにはさんで食べる「パニーニ」の専門店『サルティン ボッカ』がこの7月にオープン。有名イタリア料理店「イタリアンゴーゴ」のオーナーがプロデュースした店で、本格的なイタリア料理を手軽に味わえると評判です。パンは素朴な味わいの「チャパッタ」と、ピザの原型といわれる「フォカッチャ」の2種類。具は、イタリア産ウオッシュチーズとナスとドライマトの「タレジジョ」、牛の胃袋を完熟トマトと香味野菜で煮込んだ「トリッパ」、自家製ソーセージと野菜のトマトが入った「サルシッチャ」など8種類。ちなみに写真はイタリアの生ハムの入ったオーソドックスな「コッパ」(550円)。イタリアの業務用シェアNo.1

のコーヒー豆「イリー」を使ったカプチーノやエスプレッソもおすすめ。パニーニに「サラダ+ドリンク」をつける「サラダセット」と「フライドポテト+ドリンク」をつける「ポテトセット」が、パニーニの価格+400円になるお得なセットメニューもあります。お店で食べるほか、テイクアウトもできます。



Healness & Wealness 163



● 若松町27-16 (大村病院内)
☎ 23-5165
http://www.ohmura.or.jp/

筋力トレーニングとスポーツ選手

ステイブルヘルスコーチング
健康運動指導士

中川 力哉

ここ何年間かの間に、世間では「筋肉をつけたい」という言葉をよく聞くようになった。なぜ筋力アップを必要とするのでしょうか? それは競技力(パフォーマンス)向上のために筋力トレーニングが有効だからです。では、筋力トレーニングを行い、筋力アップさせることで何故パフォーマンスが向上するのでしょうか? 例えば、野球を例にしたいと思います。バッターが遠くへボールを飛ばすために必要な条件は何でしょうか?

● 第1に技術(テクニック)です。正確にボールを捉え、バットスイングの口をなくし、身体の力を最も効果的にボールに与えるようなフォームが必要になります。

● 第2に筋力です。どんなに素晴らしいバットスイング技術があっても、ボールに大きな力を伝えなければボールは遠くへ飛んでくれません。もしも、バットスイングテクニックが全く同じ2人の選手がいたら、より鋭いバットスイングでボールを打つことができた選手の方がより遠くにボールを飛ばせることができるのです。鋭いバットスイングをするには、上半身の筋力をつけ、バットを鋭くスイングができ、下半身を安定させ、力強く踏み込む筋力が必要になります。より速く走るためには強い力で地面を蹴る強い脚力と、効果的なフォーム、遠くへボールを投げるには

全身の筋力をアップさせるのと、無駄の少ないフォーム。このようにスポーツにおいてパフォーマンスを高めるためには、技術と筋力がバランス良く両立させなければいけません。技術的に素晴らしい才能に恵まれていても、身体を動かす筋肉が弱かったり、生まれつき力が強い人でも器用に身体を動かすことができません。パフォーマンスの向上はなかなか難しいと思います。

今現在、いろいろなスポーツをしている人から悩んでいる人がいるのではないのでしょうか。

バスケットボールをしていて、身長が低くて身長が高い人には歯が立たない、バレーボールをしていて、ジャンプ力がないけど、ジャンプ力がないので、ジャンプ力をつけるための筋力トレーニングを行うことは難しいことではないのです。社会人の方はもちろん、特に学生の方には初めから諦めず、考え方を1つ変えて挑戦していただきたいと思います。

いつでも、力になりますので気軽に立ち寄り下さい。

さて、当事務所には様々な相談が持ちかけられます。相談者は、どこへどのように相談して良いのかと毎日眠れない状況でいるようです。

確かに、私自身悩み出すと人前では頑張り笑顔を以て、夜になると眠れぬ日々が続いたという経験があります。終いには円形脱毛症ということもありました。マジックで黒く塗ったりしてごまかしたこともしばしば…。

ところで、悩みの原因は意外なところにあたりするものです。私は、行政書士として、人の話を聴かないと次の業務に進むことができません。もし、悩んだら、まずは紙に直に書き出してみてはいかがでしょうか。すると、思いもしないことが浮き彫りとなり、自分で解決できる方法が見つかるかもしれません。

書き出すという作業は、考えがまとまらなければ進みません。私はいつからか、寝床には必ず紙と鉛筆ではなく、シヤペンシルを置いていました。次回より、悩んだりした時にちよと役立つお話をさせて頂きたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

松田です。

人情に厚い熱血派
自稱「心の代書屋」
頼れる男、
松田聡がズバリ!



行政書士 松田聡事務所
● 函館市昭和4-52-3 ☎ 44-4675
http://www.koko-matsuda.com

心の代書屋 松田 聡の
きつと気持ちなが
軽くなるハナシ

■ ■ ■ 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

食欲の秋ですねー。「食べ放題」とか「バイキング」という言葉に弱い人も少なくないのでは…。とにかくお腹いっぱい食べたいという人も、たくさん種類の味を楽しみたいという人も、ぜひここで道南のおスヌメの食べ放題&バイキングに足を運びましょう。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□

家に不要品が溢れ、よく物を増やさないとという意識を強く持つようになりまし。残らないものに限る」と友人と楽しんでいるのがランチです。ランチ特集はとも参考になります。知らないままで済んでいたお店やメニューに出会えますから。(何も残らないが、体型にしで興味深かったです。青い

食の秋ですねー。「食べ放題」とか「バイキング」という言葉に弱い人も少なくないのでは…。とにかくお腹いっぱい食べたいという人も、たくさん種類の味を楽しみたいという人も、ぜひここで道南のおスヌメの食べ放題&バイキングに足を運びましょう。編集室では読者の皆様からのお便りを募集しています。

ぼすとの食べ物特集も好きなので、パフェやケーキバイキングの情報など、お願いします。(柳町、M・I)
 *今号の特集は、いかがでしたか? ぜひ、お気に入りを見つけて下さい。

□街角情報□

『不登校の真実』上映会が9月17日に
 『不登校の真実』上映会が9月17日午後1時から北斗市総合文化センターで開かれます。上映終了後の午後2時30分からは座談会「元・不登校生と語る」も行われます。また、『第4回不登校相談会』も同時開催します。相談会は①午後2時30分～午後3時20分②午後3時30分～午後4時20分。主催はフリースペース自由高原。詳しいことは☎090-7649-4290まで。

□プレゼント□

「手で見える工芸展」が9月12日からJR函館駅「イカすホール」で
 『函館手仕事の会』主催による「第12回 手で見える工芸展」が9月12日から9月18日まで、JR函館駅「イカすホール」で開催されます。開催時間は午前10時～午後6時(最終日は午後4時迄)。詳細は事務局☎54-5648(茂田)まで。

「はこだて・エコフェスタ」が9月2日に
 『はこだて・エコフェスタ2007』が9月2日午前10時から午後2時30分まで、クイーンズポートはこだて前広場で開催されます。入場無料。詳細は環境フェスティバル実行委員会☎51-0796まで。



※長い間ご好評いただきありがとうございました。『星占い』のコーナーは、諸事情により7月31日号をもちまして終了いたしました。長い間ご愛読いただいた読者の皆様と、いつもお忙しい中寄稿して下さいました『占い専科21』様に、心より御礼申し上げます。

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

どんぐり

この4月にオープンしたばかりの市内谷地頭町の食堂『どんぐり』。店主はラーメンから丼物まで作ってきたというベテラン。そんな中で、メニューはラーメン、ギョウザ、カレーライスに限定し、その代わりにじっくりと手間ひまかけて、毎日ペースになるスープやルー作りに励んでいます。ラーメンは「しおらーめん」(550円)、「正油らーめん」(600円)、「みそらーめん」(650円)、カレーは「カレーライス」(600円)、「カツカレー」(800円)、「えびフライカレー」(800円)など。夜は居酒屋メニューもあり、身欠きにしんときゅうりの生春巻きや、コーゲンたっぷりの豚足など、旬の素材を生かした料理と特製メニューをそろえています。営業時間は午前11時～午後11時。年中無休。



●谷地頭25-12 谷地頭電停向かい ☎090-2816-2758



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

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。表皮の一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ず。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!!

通販コーナー

次号予告 9月14日(金) お持ち帰りグルメ特集

9月21日(金) 増刊号
 秋のヘルシー&ビューティー

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】aai-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

高校生の頃「焼肉食べ放題」の店は実に画期的だった。所属していたサッカー部の仲間と陸上部のメンバーも加えて、放課後の練習が終わったら行ってみよう計画。その日はみんな昼食抜きで、腹を空かすため練習も普段よりハードに…。合言葉は「もとを取る」だった。(慎)

敬老の日って今年は何日? 「え～、この日」と毎年確認しないと分らなくなります。成人式、敬老の日、体育の日、毎年違うので祝日といってもまだピンときません。1度憶えた事がなかなか変えられないのは老化の始まり? 新しいことについて行けないこの頃。(345)

オハギとゴインとサバという3匹の猫の毎日をつづったブログを覗くのが日課になった。猫も3匹居ると賑やかで色々なことがおこり、その猫語のコメントが面白くて、1人2人ヤニヤと毎日楽しんでいる。猫好き人間におすすめです、「ニャーリンズ」の毎日。(チョコ)

日本の携帯電話の歴史は今年で20年だとか。当初は大きく重く、機能も通話のみだったのが、今では軽量、薄型の形状に加え、メール、時計、インターネット、カメラ、ビデオと多機能を備えた便利な道具に。驚異的な進歩と普及率に改めてため息。(画)

「編集後記に変なこと書かないでね」と長女。変なことを書いた覚えはないし、変なこととは一体何なのかが分からない。例えば、スーパーのレジの人にまで「お姉ちゃん伊藤英明に似てるねえ」と言われた長女の話は○か×か、試しに載せてみよう。(BP)

6歳の息子はこの夏、福島町の千軒で大自然を満喫。200歳のブナの木に出会い、天然の虫を手に乗せたり、貴重な日本ザリガニを見つけた。そば打ちまで体験。親の同伴無しワークキャンプで少し遅くなったこの頃の彼、お世話になった多くのおかげです。(たーた)

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。