

# 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)



## 新高速フェリー 函館 ← 約1時間45分 → 青森 ナッチャンReraで行く 青森日帰り旅

本紙記者が乗船、体験取材!!

この9月1日に就航した高速フェリー「ナッチャンRera」。函館～青森間が約1時間45分 という便利さはもとより、美しい船体と可愛らしい船体イラスト、そしてアットホームなネーミングから、新しい津軽海峡のアイドル的存在として人気を集めています。今回は本紙記者がナッチャンRera に乗船して青森への日帰りプチ旅を体験。津軽海峡を風のように渡り、青森のベイエリアで秋のひと時を楽しみました。



今回は、「ナッチャンRera」のキャビンアテンダントの佐々木千尋さんが取材に協力して下さいました。ユニフォームは「ナッチャンRera」のイメージにぴったりの明るく上品なデザイン。利用者が気持ちよく過ごせるようサービスしてくれるのがキャビンアテンダントです。



そして乗船。今回はエコノミーの前列の席を利用しました。座席の座り心地はとてよく、リクライニングシートなので疲れることもほとんどないでしょう。さあ、津軽海峡の旅がいよいよスタート。



乗船すると、まず驚かされるのがビジネス&エコノミー座席がある船内の広さ…。どの座席からも海を望むことができます。窓際にはカウンター席も設けられ、津軽海峡の船旅を満喫することができます。



当日は午前7時にターミナルに到着し、まずは「ナッチャンRera」を間近で見学。近くで見るとその迫力に感激! 船体に描かれたデザインイラストもとてもかわいらしい、素晴らしいフェリーです。



船内のあらゆる場所には、窓の外の景観を楽しめるよう工夫された座席がいくつもあり、自由に座ることができます。出航時はとにかく函館港の景色が最高。フェリーは次第に加速して青森へ…。

### 今回体験した運航ダイヤ

函館発 AM7:30 ▶ 青森着 AM9:15  
青森発 PM3:00 ▶ 函館着 PM4:45

### 体験者:(チョコ)記者



「ナッチャンRera」は風を切って疾走するイメージですね。可愛い船体と豪華な客室、座り心地良さそうな椅子など、ワクワクしながら船内を想像したりするのも旅の楽しみ…。

### ナッチャンRera 船名の由来

「ナッチャンRera (レラ)」という船名は船体デザインイラスト作者の愛称である「ナッチャン」と、アイヌ語で「風」を意味する「Rera (レラ)」を組み合わせたものです。親しみやすく、津軽海峡を風のように運航するイメージが伝わってきますね。

### お問い合わせ

東日本フェリー予約センター  
☎ 0120-756-564

営業時間 午前9時～午後6時  
年中無休

### [運航ダイヤ]

函館発 → 青森着	青森発 → 函館着
7:30 → 9:15	3:00 → 5:30
12:30 → 14:15	10:00 → 11:45
17:30 → 19:15	15:00 → 16:45
23:00 → 1:30	20:00 → 21:45

### [運賃表]

区分	一般	ドライバー差額	
12歳以上	エグゼブティブ	10,000円	5,000円
	ビジネス	6,000円	1,000円
	エコノミー	5,000円	—
小学生以上の小児	エグゼブティブ	5,000円	—
	ビジネス	3,000円	—
	エコノミー	2,500円	—

区分	運賃
小型車(6m未満)	20,000円
中型車(6m以上10m未満)	40,000円
大型車(10m以上)	65,000円

区分	運賃	
特殊手荷物	自転車等	1,700円
	バイク	5,000円
	サイドカー	10,000円
小荷物	1,000円	

※詳細は東日本フェリーまで直接お問い合わせ下さい。

## ナッチャンRera Q&A

キャビンアテンダント  
佐々木千尋さんに聞く



Q. ナッチャンReraは何故、船底が空洞になったような形なのですか？  
A. 航海時の抵抗を最小限にし、波浪中の激しい揺れを抑え、安定した高速走行をするため、このような船底の形になっています。

Q. どれくらいのスピードが出るんですか？  
A. 時速36ノット、自動車でいうとおおよそ時速67キロというスピードで走行します。

Q. 船酔いはしませんか？  
A. 安定走行できることから、船酔いはしないと思います。ご利用の方々から、安定していて船酔いする心配がないと好評いただいております。

Q. 船内の特徴を教えてください。  
A. ギフトショップやカフェバー、キッズルームなどの設備があり、心地良い船旅ができる船内といえるのではないのでしょうか。

Q. 青いぼすと読者に向けてPRを!!  
A. 小さなお子様からご年輩の方々まで、どなたでも快適な船旅をしていただくために、笑顔で親切に接客させていただくのが私達キャビンアテンダントの使命です。ぜひ1度で乗船いただき、素敵な船旅をご体験下さい。



船の前方には大きくてワイドな窓があり、航行状況を目で見ることが出来ます。まるで気分は船長さん…。スピードだけでなく、この快適性も「ナッチャンRera」の魅力。



特に揺れも感じず、快適な船旅を終えて青森に到着。やはり高速フェリーを利用することで、旅のスケジュールも多彩になる点に注目すべき。さあ楽しみましょう、青森ベイエリア!!



早朝からの取材ということで、早速野菜パンとコーヒーを味わうチョコ記者。窓際のカウンターで津軽海峡の景色を楽しみながら、ちょっと優雅なブレイクファースト…。



エグゼクティブ利用者専用のバーも常設されている。高級感と品がある雰囲気は、まさに「エグゼクティブ」という言葉にぴったり。「ナッチャンRera」はカッコいい!!



船内には軽食をはじめ、ビールやコーヒーなどが販売されているカフェバーが常設されている。1番人気は船内で数量限定の「サンドイッチ」(1100円)。また、デミグラスソースとホワイトソースの2種類から好きな方を選ぶことができる野菜パン(=写真)もおすすめ。食事はラウンジで楽しめるほか、船内のカウンターを利用するのもおすすめ。



今回の取材では、特別にエグゼクティブ座席を見学させていただきました。シートは皮張りで最高の座り心地。オットマンが付いているというのも嬉しいですね(ちょっとチョコ記者、あなたはエコノミーですよ…「でも、そんなの関係ね〜」)。船内最上階に設けられたエグゼクティブのスペースは、まさに豪華客船といった感じ!! たまにはこんなリッチな旅もいいかも…。



青森駅横・ラビナ1階の『ジュピター』は輸入食材とこだわりのセレクト商品が1000種類以上並ぶ。食べることが好きな人、ワイン好き必見!! ☎017-775-9861



八百屋、花屋、古着店など雑多な店が並ぶ『ニコニコ通り』は、毎日お祭りのよう。とれたての野菜に農家のおばさん手作りの漬けものや特製みそなど、自慢の逸品が並ぶ。



青森駅前地区の Newtown通り に面した『バサージュ広場』は、飲食店に囲まれ、椅子やテーブルが置かれ買い物の途中に立ち寄り、待ち合わせにピッタリの街中ほっとスペース。



『青森観光物産館アスパム』2階にある「エネルギー館・キャプテンズオ」を見学。楽しいこと、不思議なことといった体験ゾーンで、小さなお子さんがいる家族連れにおすすめ。



『青森観光物産館アスパム』13階の展望台(大人400円ほか)から美しい青森市のベイエリアを一望。館内には観光、特産品、郷土料理など、青森の情報がいっぱいです。



旅のテーマが「食」になってしまった。露天の野菜に感激し、市場のおばさんの笑顔に癒され、輸入食材のとおきを見つけて、と買い物三昧…。



『市場食堂』は、「アウガ」地階にある新鮮市場内のお肉屋さん直営の食堂。市場で仕入れた食材を使った手作りのお惣菜や新鮮な魚貝の丼や定食が好評。カウンターに並ぶお惣菜や隣の肉屋さんからおかずを選べるのも嬉しい。隣の肉屋さんで選んだ豚カツ、唐揚げ、エビカツに、ハタハタの田楽、ほうれん草のゴマ和えを定食にして何と1200円。おすすめは「まぐろの中落ち定食」(700円)で、1頭のマグロからほんの少ししかとれない中落ちの味は絶品。「日替わり焼き魚定食」は600円〜、「刺身定食」は980円、ウニ、イクラ、など海鮮が豪華にのった「市場丼」(2500円)は1度は食べてみたい逸品。おかず1品150円〜。☎017-774-0550



今月の元気印



水島陸空ちゃん H16.8.21生

8月17日号に掲載された、赤ちゃんの夜泣きに困っているママ(マッキー)さんに届いたお便りを紹介します。

1歳5カ月になる男の子のママです。以前、私も子供の夜泣きにすごく悩んでました。原因が分からず、日中の泣き方とは違い大声でどこか具合が悪いのではないかと、夫にも「日中怒りすぎてるのではないかと」と言われ、子供を抱きながら涙したこともあります。救命丸という子供の夜泣きに効くという薬もダメで…。どうしようと悩んでたところ、いろんなママさんの意見を聞いたら「眠る環境を改めてみては?」ということでした。布団のかけすぎや厚着をさせていませんか? 私の場合は子供の寝相が悪く、寒くしてはいけないと思い靴下を履かせてました。子供にとって何か不快があって泣くのであって、その原因をなくしてあげればきっとぐっすり寝てくれますよ。(マッキー)さんが寝ようとすると泣き出すってことは、ぬくもりが災いして暑がっているのかもしれないよ(笑)。夜泣きは一時的なものだから、あともう少しだけの我慢。頑張りましょう!!

皆さんはどう思われますか? (マッキー)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おります。そのほかにも、子育てに関する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

インフルエンザの予防接種について  
今回は、この9月26日に開院した『あんざいクリニック』の小児科医・安齋由紀子先生にインフルエンザの予防接種について伺いました。

インフルエンザはインフルエンザウイルスによる感染症で、普通の風邪とは違います。その特徴は①発熱・頭痛・筋肉痛などの全身症状が強い②小さなお子さんや高齢者、慢性的な病気をもつ人がかかると重症化したり、命にかかわることもある③短期間で多数の人に感染が広がる、などがあります。予防の基本は、流行前にインフルエンザワクチン(予防接種)を受けることです。ワクチンはその年の流行を予測して作られますが、流行ウイルスの株と完全に一致しないときでも重症化を防ぐ効果があります。流行のピークは毎年変わりますが、お子さんの場合遅くとも年内に2回目のワクチンを終えた方が良いでしょう。小さなお子さんの予防のためには、本人だけでなく家族みんなでワクチンを受けて家族内での感染を防ぎましょう。また、ワクチンを受けても、手洗い・うがい・人混みを避ける・マスクをする・十分な栄養と休養を取る、といったことも心がけて下さい。なお、卵アレルギーや現在治療中のお病気のある方は、ワクチンが受けられるかどうか事前に医師にご相談下さい。

安齋先生は、医師と母親の立場から幅広く相談に応じています。院内には内科もありますので、家族で接種する場合にもいいですね。  
●本通3-27-6  
小児科☎31-2212 内科☎31-2202

Naruhodo Topics [なるほどトピックス]

480円の「日替わり弁当」を配達

お弁当処 ユートピア



この内容で、なんと480円!!

市内海岸町の『有限会社介護センターユートピア』内にある『お弁当処ユートピア』では、毎週月～土曜日(休食)に昼食用と夕食用の「日替わり弁当」を宅配しています。  
お弁当はユートピアの厨房で、季節の野菜や肉魚を素材として毎日一品一品手作りでいきます。献立は栄養のバランスを考えた内容で、和洋中華と料理もいろいろと。毎日食べても飽きない家

庭的な味が好評です。値段は480円。高齢者にもとより健康に

●海岸町9-10  
TEL/FAX 40-7890

気をつけているサラリーマンやOLなど幅広く利用され定期的に注文している人もいます。宅配エリアは旧函館市からグリープや会社から個人まで、1個の注文からでも宅配します。注文は前日の正午までの受付となっています。配達について詳しくは電話にてお問い合わせ下さい。営業時間は午前9時～正午、毎週水曜日定休。

歯とお口の美容と健康に!

ティース・アイ函館店

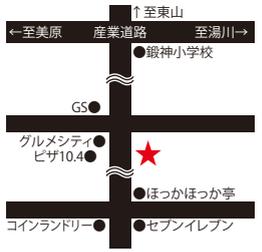
市内鍛冶1丁目の『ティース・アイ函館店』は、歯とお口をキレイにするエステショップ。「歯のエスエ」は、プロが直接貴方の歯とお口をケアしながら美容と健康を提供するものです。  
歯磨きは毎日自分でするものですが、どんなに丁寧に

磨いても磨けないところがあります。でも、この店なら大丈夫。専用の歯ブラシと歯磨き剤を使用し、汚れを綺麗に取り除いてくれます。小さな子供から高齢者まで気軽に受けられる「歯と歯茎のブラッシング&マッサージュ」は1500円からで、心地良さと爽快感が好評。人気メニューの「ナチュラルホワイトニング」は、天然素材ジェルを使用しているのに歯や歯茎を傷めず、白さを維持したいなら、定期的なブラッシングがおススメ。歯の健康やお手入れ方法についてなど、相談にも応じています。現在お試しキャンペーン中につき「ホワイトニング」通常60分7000円の

●鍛冶1-118  
52-0108  
http://www17.pjla.or.jp/teeth-hako/



と爽快感が好評。人気メニューの「ナチュラルホワイトニング」は、天然素材ジェルを使用しているのに歯や歯茎を傷めず、白さを維持したいなら、定期的なブラッシングがおススメ。歯の健康やお手入れ方法についてなど、相談にも応じています。現在お試しキャンペーン中につき「ホワイトニング」通常60分7000円の



新作衣裳入荷、七五三好評撮影中!

フォトスタジオオタヌギ 写楽館



七五三の記念写真をどう撮ろうかと迷っているのなら、市内美原3丁目の『フォトスタジオオタヌギ 写楽館』で幸せの瞬間を形にしましょう。  
今年の「七五三撮影会」では、新しい形の「和」スタイル・着物ドレスが大変好評。もちろん通常の着物やドレスも含め、撮影用衣裳は無料です。撮影料は5250円(ランチ写真集付)で、色々なポーズや表情で撮影してわり、その子らしさが伝わる写真が仕上がると評判。また、撮影時の様子が詰まった「プチ写真集」のプレゼントは、とてもおトクですね。声が聞こえ

「レッスンで絶対音感がつかなくて信じられない」と思いう人も少なくないはず。そこで絶対音感インストラクター・森仁美さんのレッスンを見学してきました。

森先生のレッスンを受けてから1年3カ月になるなつみちゃん(5歳)は、どの鍵盤を弾いても同時に2つ以上の音を鳴らし、つもすぐに何の音か言い当てていました。最近では幼稚園で習った歌を耳で覚え両手で弾いてしまおうというから驚きです。また、スムーズに読めるようになる音符の読み方も好評。何より、遊び感覚のレッスンなので楽しく続けられます。

絶対音感をつけるには6歳がタイムリミットですが、6歳以上の場合別の方法で音楽

【携帯電話】080-5593-7997  
【音会ホームページ】http://www.ichionkai.co.jp

ピアノは弾いてみたいけれど音符が読めないとためらっている人でも、好きな曲にチャレンジしなから少しづつ学んでいくので安心です。音符読みが苦手な子供からマイペースで習いたい大人まで、興味のある人は無料体験レッスン(2回)を試してみませんか。出張レッスン可。月謝は(毎週1回レッスン)8000円ですが、相談に応じます。詳しくは、電話でお問い合わせ下さい。

「レッスンで絶対音感がつかなくて信じられない」と思いう人も少なくないはず。そこで絶対音感インストラクター・森仁美さんのレッスンを見学してきました。

森先生のレッスンを受けてから1年3カ月になるなつみちゃん(5歳)は、どの鍵盤を弾いても同時に2つ以上の音を鳴らし、つもすぐに何の音か言い当てていました。最近では幼稚園で習った歌を耳で覚え両手で弾いてしまおうというから驚きです。また、スムーズに読めるようになる音符の読み方も好評。何より、遊び感覚のレッスンなので楽しく続けられます。

絶対音感をつけるには6歳がタイムリミットですが、6歳以上の場合別の方法で音楽



市内美原2丁目のアロマセラピースクール&サロン「風香」は、『セラピスト』とアロマセラピーを一緒に体験できる癒しのサロンです。スクールも併設しており、今回はこの11月にスタートする専門的なセミナーをご紹介します。これは看護師や介護士などの看護、介護、福祉の現場で活躍する人向けで、資格を取るための学びとは違い、職場で活かす知識や実技を学ぶ実践的なものです。通年開催予定で、第1回は11月10日(アロマセラピーの基礎理論①)です。参加者同士の意見交換の時間をとっているので、悩みごと話し解決策のヒントを得たり、新たな発見をするなど情報交換の場として活用できます。理論は1講座3時間定員6人、実技は1講座3時間定員4人で各9,000円。日程はお問い合わせ

●美原2 38-31-102  
47-3428  
http://www.aroma-fuka.com/

## Circle & Culture Guide



■日時/毎週金、土、日曜日 ■場所/市民プール  
■会費/週1回3500円、2回5000円(各入館料込)  
■連絡先/☎52-5082(坂本:日曜日担当)

### おすすめサークル&カルチャー案内

**函館水泳指導員会スイミングスクール**  
水泳指導員の資格者の集まりである当会、崎会長が大人のための教室をはじめたのはいまから7年ほど前。現在は30〜70代が男女問わず楽しく学んでいます。発足当初からの生徒さん、もともと当初心に顔もつけれなかったのが、いまでは50メートルプールを自在に泳いでいるのだとか。練習は毎週土、日曜日の6時から、金曜日の午後6時30分から各1時間半のうちのいずれか。週2回の受講もできます。都合の悪い時はほかの曜日に振替も可能とのこと。日曜日は25メートルプールで初心者、50メートルプールでは経験者と2コースに別れての指導が行われています。「励まし合いながら楽しく学べる場で、プールに入った後は体が軽くなり気分も爽快になります」と生徒さんの1人は言います。

## 話題の種

人気の癒し・アロマセラピーを医療・福祉の現場で活かしてみよう。アロマセラピースクール&サロン「風香」



## Gourmet Guide

\*\*\*  
いい店みつけた  
\*\*\*  
そば処千寿

■営業時間  
午前11時~午後3時  
午後6時~午後8時  
毎週日曜日は午後3時まで  
麺がなくなり次第閉店  
■定休日/毎月第1、3日曜日  
■駐車場/有  
■禁煙席/無  
●松風町4-10  
☎27-0393



市内松風町にある『そば処千寿』は、定番の蕎麦から新感覚の蕎麦まで豊富にそろった1軒。

自家製の麺は、白い細麺で喉ごしの良さとコシの強さが特徴。さらにこの蕎麦の味を引き立てているのが、手作りの蕎麦そば風麵つゆ。しっかりとした風味のこの麵つゆなら、薄くならず最後まで深い味わいを堪能できます。オススメは、この夏から登場し人気を集めている「冷肉そば」(650円)。たっぷりの白髪ネギ、白ゴマ、大葉、茹でた豚肉にゴマ油の香が食欲をそそる逸品で、あっさりとした味わえるのも魅力。そのほかには「冷かしわ山菜」(700円)もファンの多いメニュー。「ミニもりそば」「ミニかけそば」(各200円)は、子供

や丼ものなどと一緒に注文するのもピッタリ。新しい蕎麦に出たいなら「チーズカレー南」(800円)をお試しあれ。

定食や丼、一品料理も充実しており、各種うどんも有。秋の新メニューも多数登場中のこの店へ、ぜひ一度足を運んでみては…。



## はこだて医療情報

### 危ない不整脈の症状

正常の脈拍とは、1分間に50~100回打つ規則正しい心拍ですが、これ以外をすべて不整脈と言います。症状もなく無害な不整脈から突然死してしまう不整脈まで、いろいろな種類があります。ドキドキして気持ちの悪くなる不整脈は、命の危険がなくとも治療すると生活の質が保たれるように治療をします。「失神する」「目の前が暗くなる」「引きずり込まれるようなめまい」を自覚するときには心臓から頭に血液が送れなくなるような状態で、命にかかわる重症な不整脈の存在を疑わせます。不整脈が発作のように一時的に出ても時期を逃すと証拠がなくなるため、想像で危険な不整脈かどうか考えなくてはならない場合も多いのです。正確に診断して危険な不整脈を見つけるためには、「心電図」や、1日中体に電極を貼り付けて心電図を記録する「ホルター心電図」(普段どおりの生活をしながら記録します。入浴中の心電図をとれる機械もあります)、運動中の心電図をとる「トレッドミル運動負荷心電図」などがあります。

どんな不整脈が出ていたか想像するのに1番助けになるのが、動悸の自覚症状です。普通は、心臓が動いているのには気がつきませんが、思春期に異性に「好きです」と言うときに感じたようなドキドキ感が速かったり、リズムが狂ってしまったたりするのが動悸です。「ぼっくり病」と言われていましたが、夜、寝ている間に不整脈のために突然死するブルガダ症候群は30~40歳代の男性に多く、特徴的な心電図変化があることがわかってきました。初回の発作で死亡することが多いので、不整脈としては非常に危険な不整脈に分類されています。「動悸がして変だな」と思ったら、「1度きりで繰り返さない」と自分を納得させずに、まず、病院で病状を話し、心電図を撮ってみて下さい。1番大事なのは危険な不整脈を予防するように治療を受けることです。まさかの時は蘇生術を周囲の市民が施行してくれ、AED(除細動器)で電気ショックを用いて心拍を再開させるのを期待することになります。

●大川町12-22 ☎43-1222



榊原循環器科内科クリニック院長 榊原亨

## ドクター講座

### カミソリで肌を痛めていませんか

いわゆる「かみそりまけ」で当院を何度も受診される人が増えてきました。カミソリで起きる皮膚障害としては、毛穴周囲の皮膚炎や毛の埋没、細菌感染による毛のう炎、炎症後の色素沈着、誤って切ってしまったことによる皮膚のびらんなどがあります。最も多い毛穴周囲の炎症の治療に対しては主にステロイド外用剤を使用しますが、これは細菌感染を起こすこともあり、感染による毛のう炎や皮膚のびらんがある場合には使用することができませんし、また長期に外用し続けると徐々に毛深くなっていきます。

これまでの脱毛法は針やレーザーでしたが、現在は光脱毛が中心です。その長所は、痛みが劇的に少なく、短時間で終了することです。しかし少なくなったとはいえ、無理に出力を上げるとやけどなどの合併症が起きることもあり、機械や皮膚の知識が豊富で、速やかに合併症に対して対応できる医療機関での施術が安心して安全です。医師にしか購入できない光治療器は、冷却ジェルを使用するもの、接触部分を自動的に冷却するもの、RF(高周波)を併用するものなどがあり、やけどをできるだけ起こさない工夫がされています。当院で使用しているPPも水を吹きかけて気化熱で熱を奪い、吸引することで少ない光でも効率よく毛根に届きますので、安全性が高くなります。また光脱毛には肌をきれいにする効果もあり、これまでのカミソリの使用で黒くなった肌や開いた毛穴もきれいになっていきます。施術回数は平均5回ですが、満足度はその人によって異なりますので、それよりも少ない回数で終了する人もいます。

これから紫外線が弱くなり、脱毛をするには絶好の時期です。皮膚障害もそうですが、お手入れの時間と労力をもつたいないと思う人、温泉・プールなどで肌を露出する機会が多い人で脱毛に興味がある方は、是非1度医療機関に相談にいらして下さい。

●石川町350-17 ☎34-3311



日本皮膚科学会認定専門医 うめき皮膚科院長 梅木薫

たつみ五稜郭店

市内本町の電車通り沿いにオープンした『たつみ五稜郭店』は、激安メニューでおなじみの市内東川町『たつみ』の支店です。メニューは本店同様麺類から定食、酒の肴まで豊富に揃っています。食事のメニューは昼夜共通で、定食、丼ものなどの女性、70歳以上の高齢者、小学生以下限定メニューでオール490円のAコース、オール640円のBコース、フライ定食やカレーライスなどボリュームがたっぷりあるCコース、と種類が多いうえにリーズナブル。また、夜は食事にも酒の肴にもぴったりの小鉢メニューがなんと250円〜。さらにおまかせ料理つき飲み放題が2500円、3000円、3500円とあります。営業時間は昼が午前11時〜午後2時、夜は午後6時〜深夜0時。駐車場有。

●本町4-22 ☎53-8477



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

受付 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、角質層に上がっていくために必要な水分をキープすることができます。肌の乾燥を防ぎ、常にみずみずしいお肌の実現に、エバメールゲルクリームを!!

通販コーナー

次号予告 10月30日(火)  
幸せを呼ぶ  
魔法のケーキ特集

【こうご期待!!】

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 どころ 株式会社内  
【総務・営業・折込業務】(0138) **23-5688**  
【編集室】(0138) **27-9210**  
【FAX】(0138) 23-5699  
【E-mail】aoi-post@aurora.ocn.ne.jp  
【URL】http://oceanplace.jp/aopos/

STAFF

発行者 佐々木 喜美夫  
編集長 青山 慎司  
副編集長 大場 小夜子  
ライター 野村 保子  
由井 亜紀  
花輪 志保里  
太田 陽子  
DTP & WEB 武越 史幸  
マーケティング 本間 尚子

編集後記

撮影役として「ナッチャンRera」に乗って素敵な船旅を体験。10+?歳年上のチョコ記者について歩き、パチパチと写真を撮り続ける姿…周囲の人達には2人の関係がどう思われていたのかな? 『編集後記』に「親子ほど」とか絶対書かないでよ!』とはチョコ記者ご本人談。(慎) いきなり携帯電話に、料金引き落としができませんから振り込んで下さいとかかって来た。あわてて、よく考えずに料金を振り込んだけれど、今どきは料金不足の連絡を携帯電話にしてくるのかとびっくり。振り込み詐欺だったかどうかと言われて、もっとびっくり。(345)

青森駅前近くの古川市場とその近くのニコニコ通りは寄り道が楽しい。つやつやのナンニン、森のにおいのするキノコ、本場のリンゴなどどれも買いたくなって困る。昔懐かしいお菓子や古着、隠れたおそばの名店もあり、行きつ戻りつするうちもう帰りの時間。(チョコ)

暑かった今年の夏。その名残のような初秋に、学生時代のクラス会と中学の同期会が続いた。ウン十年振りの再会も、声を聞いた瞬間「ああ、あの人」と分かったり、話しながら、ちっとも変わっていないことに安堵したり。すっかり昔に戻った一時だった。(画)

発熱10日以上はこれまでもあったが、炎症反応14.3は自己最高記録、イヤ自己最悪の記録だ。現在、何とか入院はまぬがれたものの、絶対安静、仕事も禁止の身。しかし、そんな状態でも締め切りが気になってパソコンに向かってしまっ自分が不思議。(BP)

今年は春から秋にかけて果物狩りを満喫。いちご、さくらんぼ、ブルーベリー、ぶどうにリンゴ。木の上で完熟している果実たちは実に美味しく、口に運ぶのが止まらない。苦手なさくらんぼも今は大好き。青空の下、赤いリンゴにガブリとかぶりつく秋の幸せ…。(たーた)

■ ■ ■ みなとまち市民プラザ ■ ■ ■  
MINATOMACHI SHIMIN PLAZA

このコーナーでは、読者の皆様からのお便りや情報をお待ちしております。営利目的の情報は本紙広告をご利用下さい。掲載日は編集室にお任せ下さい。

●お申し込み・お問い合わせ●

TEL (0138) 27-9210

FAX (0138) 23-5699

担当  
青山

函館〜青森間の高速「ナッチャンRera」が注目されています。今回は、「ナッチャンRera」で行く青森の日帰りプチ旅の体験取材をお届けしました。津軽海峡の秋の旅を、皆様も楽しんでみてはいかがでしょうか。編集室では読者の皆様からのお便りをお待ちしております。

□読者の声□

「以前、広野町に住んでいた頃、函館の街の感想(いいところ、悪いところ)をFAXで送りました。それが青いぼすとさんに載った時、すごく嬉しくて何度も読み返し(自分が書いた文章なのに…)ほほえんでました。もちろん、主人にもアピール。石川町に移つてから、なんと青いぼすとが届かなく、電話したら

「まだ配達の手配がない」と言われ、とてもがっかりしてしまいました。最近、石川町にも届くようになり大喜びです。先日、青いぼすとに載っていたキングベークさんのベイクサンドとキングサンド食べてみました。とてもおいしく安かったです。すろろカドのサンドが特に、こで見ます。花火もひとつづつ終わっていきまふね。来年度の豊平川、予約してました。(石川町、N.S.)

□街角情報□

「読者の声」、私の出てくるかなと、必ず読みます。そしてそこに多くの人々の同じ思いを見つめます。奥尻の青山さんのやっぱり心に届くものだったんですね。それから『編集後記』も必ず読みます。ひとりひとりの生きてる、生の声が届かなく、電話したら

「山の手3丁目、M.I.」は必ず見ます。今年はおまけに札幌、豊平川のをホテルの14階の窓から見ました。でもやっぱり函館のほうがいい。あの空間と迫力、知らない人といっしょにたくさん拍手。私達は魚市場のせまい通路のどろろですが、あの音もいんですよ。2年前に乳がんになり、そちらの紙面に載せていた、たいたKHです。その後、治療を続け、なんと、がんが消えました。治療は続けていかなければなりません。が、がんばって前に進んでいきたいと思います。私の周りの人達にありがとと伝えたい、私です。(山の手3丁目、K.H.)

□プレゼント□

「山の手3丁目、K.H.」は必ず見ます。今年はおまけに札幌、豊平川のをホテルの14階の窓から見ました。でもやっぱり函館のほうがいい。あの空間と迫力、知らない人といっしょにたくさん拍手。私達は魚市場のせまい通路のどろろですが、あの音もいんですよ。2年前に乳がんになり、そちらの紙面に載せていた、たいたKHです。その後、治療を続け、なんと、がんが消えました。治療は続けていかなければなりません。が、がんばって前に進んでいきたいと思います。私の周りの人達にありがとと伝えたい、私です。(山の手3丁目、K.H.)

①ミッドレディ(1)  
お住まいの周辺に週2回程度、青いぼすとやチラシを配るお仕事です。時間は1日2〜3時間。健康的なお仕事です。収入は1ヶ月1〜2万円程度です(地域によって異なります)。募集地区/元町、大手町、東雲町、新川町、松風町、港1丁目、堀川町、湯川2丁目、上湯川町、昭和1丁目

②ミッドレディ(2)  
自家用車を使える方で、どこの地区へでも配布に行くことができ、市内の地理に明るい方。

③ミッドリーダー  
自家用車を使える方で、市内西部地区のミッドレディを統括する地区リーダー。

お申し込み・お問い合わせ  
☎23-5688 (受付/毎週月〜金曜日午前9時〜午後6時)



SPOT LIGHT

街で話題の最新情報、お得な情報に、スボットをあて、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ネ。

落語界の豪華な顔ぶれが揃い踏み 林家木久扇 林家木久蔵 親子W襲名披露

日本が誇る伝統話芸・落語を生で楽しみませんか。テレビでもおなじみの落語家達が、縁起のいい落語を披露します。平成20年2月18日(月曜日)、函館市民会館大ホールにて、「林家木久扇・林家木久蔵 親子W襲名披露」が開催されます。料金は全席指定です。詳しくはお披露目します。



はしめ、豪華な人気落語家の競演が目の前で繰り広げられます。貴重な名人芸をぜひお楽しみ下さい。今回は一般発売より少々早く、青いほすとに読者にチケットを発売します。午前9時〜午後6時。お電話一本で手間がからない代金引替郵便にてお手元



冬を迎える前に脱メタボ！

最も脂肪が蓄積しやすい冬を迎える前に、キレイに健康的にダイエットをサポート。自ら「耳ツボダイエット」成功者の代表中野千鶴子さんのバツアップにより、この店でダイエットに失敗した人がいないというのを見逃さない点。

ホロニク函館



代表 中野千鶴子  
全メニュー利用でき、100000円分をプレゼント(先着10人)。メニューは「ゲルマウム温泉浴」「美容整体」「アロマハンドセラピー」などなど、キレイで元気になれるメニューが充実。



before



after

体重 60.8→47.9 W 79 cm→62 cm  
体脂肪 35.6→25.7 H 97.5 cm→88.5 cm

「耳ツボダイエット」は、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。特徴は①体脂肪をしっかりと落とす②リバウンドしない③スタイルよく痩せられる④肌もキレイになり健康的、など嬉しい結果が満載。http://holonic.main.jp

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218

011-840-3218